

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)
 รหัสวิชา พ23101 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569 เวลา 1 ชั่วโมง จำนวน 19 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
1	19 พ.ค. 69 (12.30 – 13.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง พัฒนาการ เปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาแต่ละช่วงวัย	1	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้าน จิตใจ อารมณ์และสังคมของวัยรุ่น 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง เปรียบเทียบการ เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญาของแต่ละช่วงวัย
2	26 พ.ค. 69 (12.30 – 13.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง อิทธิพลและความ คาดหวังของสังคมต่อการ เปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	2	1. ภาพที่ 1 2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวัง ของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น 3. ใบงานที่ 1 เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวัง ของสังคมต่อวัยรุ่น
3	2 มิ.ย. 69 (12.30 – 13.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง อิทธิพลและความ คาดหวังของสังคมกับ พัฒนาการวัยรุ่น ตอน “วัยรุ่น” วัยแห่งการ เปลี่ยนแปลง	3	1. กรณีศึกษา เรื่อง นัปดาห์ดาว 2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวัง ของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น 3. ใบงานและกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ ตอน "วัยรุ่น" วัยแห่งการเปลี่ยนแปลง

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)
 รหัสวิชา พ23101 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569 เวลา 1 ชั่วโมง จำนวน 19 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
4	9 มิ.ย. 69 (12.30 – 13.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง อิทธิพลและความ คาดหวังของสังคมกับ พัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...?	4	1. ภาพที่ 1 2. ข่าวหรือสถานการณ์ที่เกิดจากการไม่ควบคุม อารมณ์และนำไปสู่การทะเลาะวิวาท 3. ใบกิจกรรม “รู้เท่าทัน...?”
5	16 มิ.ย. 69 (12.30 – 13.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง อิทธิพลและความ คาดหวังของสังคมกับ พัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...?	5	1. ภาพที่ 1 2. ใบกิจกรรม “รู้เท่าทัน...?”
6	23 มิ.ย. 69 (12.30 – 13.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง รับมืออย่างไรเมื่อมี การเปลี่ยนแปลง...?	6	1. ภาพที่ 1 2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ข้อควรปฏิบัติและควร ระวังในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ 3. ใบกิจกรรม รู้เท่าทัน ป้องกันภัยจากสื่อ ออนไลน์
7	30 มิ.ย. 69 (12.30 – 13.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ชีวิตและครอบครัว แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง อนามัยการเจริญพันธุ์	7	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง อนามัยการเจริญพันธุ์ 2. เพลงสำหรับทำกิจกรรม “กะหล่ำปลีน้อย” 1-3 เพลง 3. อุปกรณ์ที่จะใช้เป็นกะหล่ำปลีน้อย เช่น การ นำกระดาษ 1 แผ่นแล้วม้วนที่ละชั้นจนเป็นลูก กลมๆ ใช้แทนกะหล่ำปลีน้อย

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)
 รหัสวิชา พ23101 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569 เวลา 1 ชั่วโมง จำนวน 19 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
8	7 ก.ค. 69 (12.30 – 13.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ชีวิตและครอบครัว แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การวางแผนครอบครัว	8	1. แบบบันทึกผลศูนย์การเรียนรู้ เรื่อง การวางแผนครอบครัว 2. ศูนย์การเรียนรู้ จำนวน 6 หัวข้อ
9	14 ก.ค. 69 (12.30 – 13.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ชีวิตและครอบครัว แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง การอนามัยแม่และเด็ก	9	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง อนามัยแม่และเด็ก 2. ชิ้นงานแผนผังความคิด เรื่อง “อนามัยแม่และเด็ก”
10	21 ก.ค. 69 (12.30 – 13.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ชีวิตและครอบครัว แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์	10	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การตั้งครรภ์ 2. กระดาษฟลิปชาร์ต สำหรับทำแผนผังก้างปลา จำนวน 6 แผ่น
28 ก.ค. 69 หยุดวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ					
11	4 ส.ค. 69 (12.30 – 13.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ชีวิตและครอบครัว แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง โรคที่เกิดจาก ภาวะการตั้งครรภ์	11	1. ภาพที่ 1 2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการ ตั้งครรภ์ 3. แบบบันทึกกิจกรรมศูนย์การเรียนรู้ เรื่อง โรค ที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ 4. ศูนย์การเรียนรู้ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการ ตั้งครรภ์ จำนวน 8 หัวข้อ
12	11 ส.ค. 69 (12.30 – 13.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ชีวิตและครอบครัว แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง การสร้างสัมพันธ์ภาพ ในครอบครัว	12	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การสร้างความสัมพันธ์ ในครอบครัว 2. แบบบันทึกกิจกรรมการสร้างความสัมพันธ์ใน ครอบครัวด้วยสถานการณ์จำลองรูปแบบต่างๆ

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)
 รหัสวิชา พ23101 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569 เวลา 1 ชั่วโมง จำนวน 19 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
13	18 ส.ค. 69 (12.30 – 13.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ชีวิตและครอบครัว แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง การสร้างสัมพันธ์ภาพ ในครอบครัว	13	1. ภาพที่ 1 และภาพที่ 2 2. ใบกิจกรรม การสร้างสัมพันธ์ภาพใน ครอบครัว
14	25 ส.ค. 69 (12.30 – 13.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงนิสัยวิมีสุข แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง เคล็ด (ไม่) ลับการดูแล สุขภาพดีตามช่วงวัย ตอนที่ 1	14	1. บัตรภาพ 2. ใบความรู้ที่ 1 3. ใบงานที่ 1 เรื่อง หลักการเลือกบริโภคอาหาร
15	1 ก.ย. 69 (12.30 – 13.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงนิสัยวิมีสุข แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง เคล็ด (ไม่) ลับการดูแล สุขภาพดีตามช่วงวัย ตอนที่ 2	15	1. บัตรภาพ 2. ชิ้นงานโปสเตอร์ เรื่อง “การกำหนดอาหาร สำหรับวัย.....” โดย 1 มื้อ 5 หมู่ ครบถ้วน
16	8 ก.ย. 69 (12.30 – 13.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง พัฒนาการ เปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาแต่ละช่วงวัย	1	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้าน จิตใจ อารมณ์และสังคมของวัยรุ่น 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง เปรียบเทียบการ เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญาของแต่ละช่วงวัย

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)
 รหัสวิชา พ23101 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569 เวลา 1 ชั่วโมง จำนวน 19 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
17	15 ก.ย. 69 (12.30 – 13.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง อิทธิพลและความ คาดหวังของสังคมต่อการ เปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	2	1. ภาพที่ 1 2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวัง ของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น 3. ใบงานที่ 1 เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวัง ของสังคมต่อวัยรุ่น
18	22 ก.ย. 69 (12.30 – 13.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง อิทธิพลและความ คาดหวังของสังคมกับ พัฒนาการวัยรุ่น ตอน "วัยรุ่น" วัยแห่งการ เปลี่ยนแปลง	3	1. กรณีศึกษา เรื่อง นับดาว 2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวัง ของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น 3. ใบงานและกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ ตอน "วัยรุ่น" วัยแห่งการเปลี่ยนแปลง
19	29 ก.ย. 69 (12.30 – 13.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง อิทธิพลและความ คาดหวังของสังคมกับ พัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...?	4	1. ภาพที่ 1 2. ข่าวหรือสถานการณ์ที่เกิดจากการไม่ควบคุม อารมณ์และนำไปสู่การทะเลาะวิวาท 3. ใบกิจกรรม “รู้เท่าทัน...?”