

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่่ออกอากาศ)
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ21101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569 จำนวน 19 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
1	21 พ.ค. 69 (13.30 – 14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ระบบประสาทและ ระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อ วัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของ ระบบประสาท	1	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องโครงสร้างและหน้าที่ของ ระบบประสาท 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง ใบงานโครงสร้างและหน้าที่ ของระบบประสาท 3. ใบกิจกรรมเกม Good speed
2	28 พ.ค. 69 (13.30 – 14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ระบบประสาทและ ระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อ วัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ความสำคัญของระบบ ประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น	2	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องความสำคัญของระบบ ประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น 2. ภาพกิจกรรมหรือการกระทำในชีวิตประจำวัน 3. กระดาษฟลิปชาร์ต 4. สีเมจิก 5. กาวติดกระดาษ
3	4 มิ.ย. 69 (13.30 – 14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ระบบประสาทและ ระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อ วัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง วิธีดูแลรักษาระบบ ประสาทให้ทำงานตามปกติ	3	1. ใบงานเรื่อง บันทึกการดูแลรักษาระบบ ประสาท 2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องการดูแลรักษาระบบ ประสาทให้ทำงานตามปกติ 3. ใบกิจกรรม เกมทดสอบความจำ

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่ออกอากาศ)
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ21101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569 จำนวน 19 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
4	11 มิ.ย. 69 (13.30 – 14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ระบบประสาทและ ระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อ วัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของ ระบบต่อมไร้ท่อ	4	1. ใบความรู้ที่ 1 โครงสร้างและหน้าที่การ ทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ 2. บัตรคำ รูปภาพต่อมไร้ท่อ และหน้าที่ของ ระบบต่อมไร้ท่อ 3. กระดานติดบัตรคำ รูปภาพต่อมไร้ท่อ และ หน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ 4. กระดาษฟลิปชาร์ต 5. สีเมจิก
5	18 มิ.ย. 69 (13.30 – 14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ระบบประสาทและ ระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อ วัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง ความสำคัญของระบบ ต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น	5	1. ใบงานสรุปผังความคิดความสำคัญของระบบ ต่อมไร้ท่อที่มีต่อวัยรุ่น 2. ใบความรู้ที่ เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อม ไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และ พัฒนาการของวัยรุ่น 3. การดาษฟลิปชาร์ต 4. สีเมจิก
6	25 มิ.ย. 69 (13.30 – 14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ระบบประสาทและ ระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อ วัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อม ไร้ท่อ	6	1. ใบงาน เรื่องเราจะดูแลระบบต่อมไร้ท่อได้ อย่างไร 2. ใบความรู้ที่ 1 การดูแลรักษาระบบต่อม ไร้ท่อ 3. บัตรคำระหว่างซื่อฮอร์โมน กับความสำคัญ ต่อร่างกาย 4. แผ่นเกมบันไดงู 5. กระดานติดบัตรคำ

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่่ออกอากาศ)
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ21101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569 จำนวน 19 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
7	2 ก.ค. 69 (13.30 – 14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ กับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น	7	1. ใบความรู้เรื่องความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น 2. กระดาษฟลิปชาร์ต 3. สีสเมจิก
8	9 ก.ค. 69 (13.30 – 14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	8	1. ใบงาน เรื่อง “ภาวะการเจริญเติบโตของฉันกับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง” 2. ใบความรู้เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต 3. บัตรกระดาษสี 3 สีได้แก่ สีแดง สีเขียว สีเหลือง
9	16 ก.ค. 69 (13.30 – 14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย	9	1. ใบงาน เรื่อง “การเจริญเติบโตตามเกณฑ์ของฉัน” 2. ใบความรู้เรื่อง “เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย”
10	23 ก.ค. 69 (13.30 – 14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	10	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน 2. ใบงาน เรื่อง การคำนวณการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกาย 3. ใบงาน เรื่องต้องปฏิบัติตนอย่างไรถึงจะสุขภาพดี

30 ก.ค. 2569 หยุดวันเข้าพรรษา

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่่ออกอากาศ)
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ21101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569 จำนวน 19 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
11	6 ส.ค. 69 (13.30 – 14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 เรื่อง การเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกายของวัยรุ่น	11	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกายของวัยรุ่น 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง วิธีการปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น
12	13 ส.ค. 69 (13.30 – 14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 เรื่อง การเปลี่ยนแปลง ทางด้านจิตใจและอารมณ์ของ วัยรุ่น	12	1. ใบความรู้ที่ 2 เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้าน จิตใจ และอารมณ์ของวัยรุ่น 2. ใบความรู้สำหรับครูที่ 1 เรื่อง การ เปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของ วัยรุ่น 3. ใบงานที่ 2 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้าน จิตใจ และอารมณ์ของวัยรุ่น
13	20 ส.ค. 69 (13.30 – 14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 เรื่อง การเปลี่ยนแปลง ทางด้านพัฒนาการทางเพศ ของวัยรุ่น	13	1. ใบงานเรื่อง การดูแลสุขอนามัยของวัยรุ่น 2. ใบความรู้ที่ 3 เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้าน พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น 3. ใบความรู้สำหรับครูที่ 3 เรื่อง การ เปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของ วัยรุ่น

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่่ออกอากาศ)
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ21101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569 จำนวน 19 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
14	27 ส.ค. 69 (13.30 – 14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเอง จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 เรื่อง ความหมาย สาเหตุและ ลักษณะของพฤติกรรมการ ล่วงละเมิดทางเพศ	14	1. ใบงานบันทึกกิจกรรม “ช่วยบอกฉันที่ฉันไม่รู้ ว่าถูกล่วงละเมิดทางเพศอยู่หรือเปล่า” 2. ใบความรู้เรื่อง ความหมาย สาเหตุและ ลักษณะของพฤติกรรมการล่วงละเมิด ทางเพศ 3. กระดาษวาดเขียนหรือกระดาษ 100 ปอนด์ 4. ดินสอสี
15	3 ก.ย. 69 (13.30 – 14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเอง จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 เรื่อง ผลกระทบจากการถูก ล่วงละเมิดทางเพศ	15	1. ใบงานบันทึกกิจกรรม “กิจกรรมวิเคราะห์ ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ” 2. ใบความรู้เรื่อง ผลกระทบจากการถูกล่วง ละเมิดทางเพศ
16	10 ก.ย. 69 (13.30 – 14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเอง จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16 เรื่อง การป้องกันการถูกล่วง ละเมิดทางเพศจาก สถานการณ์ต่าง ๆ		1. ใบงาน เรื่อง เรื่อง “การป้องกันตัวจากการ ถูกล่วงละเมิดทางเพศ” 2. ใบความรู้เรื่อง เทคนิคในการป้องกันตนเอง จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
17	17 ก.ย. 69 (13.30 – 14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ระบบประสาทและ ระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อ วัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ความสำคัญของระบบ ประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น	2	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องความสำคัญของระบบ ประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น 2. ภาพกิจกรรมหรือการกระทำในชีวิตประจำวัน 3. กระดาษฟลิปชาร์ต 4. สีเมจิก 5. กาวติดกระดาษ

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่่ออกอากาศ)
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ21101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569 จำนวน 19 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
18	24 ก.ย. 69 (13.30 – 14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ระบบประสาทและ ระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อ วัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง วิธิดูแลรักษาระบบ ประสาทให้ทำงานตามปกติ	3	1. ใบงานเรื่อง บันทึกการดูแลรักษาระบบ ประสาท 2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องการดูแลรักษาระบบ ประสาทให้ทำงานตามปกติ 3. ใบกิจกรรม เกมทดสอบความจำ
19	1 ต.ค. 69 (13.30 – 14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ระบบประสาทและ ระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อ วัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของ ระบบต่อมไร้ท่อ	4	1. ใบความรู้ที่ 1 โครงสร้างและหน้าที่การ ทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ 2. บัตรคำ รูปภาพต่อมไร้ท่อ และหน้าที่ของ ระบบต่อมไร้ท่อ 3. กระดานติดบัตรคำ รูปภาพต่อมไร้ท่อ และ หน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ 4. การดาซฟลิปชาร์ท 5. สีเมจิก