

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่ออกอากาศ)

รหัสวิชา พ21103 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2569

เวลา 18 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
1	5 พ.ย. 69 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้าง เสริมสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหาร และโภชนาการ	1	1. ใบความรู้ที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหาร และโภชนาการ 2. ใบงานที่ 1 กิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ 3. สื่อ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบ ประสาท 4. บัตรภาพอาหารกิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ
2	12 พ.ย. 69 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้าง เสริมสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน	2	1. ใบความรู้ที่ 1 ภาวะโภชนาการเกิน 2. ชิ้นงาน ปัญหาสุขภาพจากภาวะโภชนาการ เกิน 3. กระดาษฟลิปชาร์ต
3	19 พ.ย. 69 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้าง เสริมสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง โรคจากภาวะทุพโภชนาการ	3	1. ใบความรู้ที่ 1 โรคขาดสารอาหาร 2. ใบงาน โรคขาดสารอาหาร
4	26 พ.ย. 69 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้าง เสริมสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการและ ธงโภชนาการ	4	1. ใบความรู้ที่ 1 โภชนบัญญัติ 9 ประการและธง โภชนาการ 2. ใบงาน เกมจับคู่ “โภชนบัญญัติและธง โภชนาการ” 3. ภาพอาหาร 5 หมู่ 4. ภาพธงโภชนาการ
5	3 ธ.ค. 69 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้าง เสริมสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่ เหมาะสมกับวัยรุ่น	5	1. ใบความรู้ที่ 1 หลักการเลือกอาหารที่ เหมาะสมกับวัยรุ่น 2. ใบงานที่ 1 การออกแบบเมนูอาหารที่ เหมาะสมกับวัยรุ่น

10 ธ.ค. 2569 หยุดวันรัฐธรรมนูญ

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่ออกอากาศ)

รหัสวิชา พ21103 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2569

เวลา 18 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
6	17 ธ.ค. 69 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้าง เสริมสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร	6	1. ใบความรู้ ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร 2. ใบงาน ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร 3. ใบความรู้กิจกรรมศูนย์การเรียนรู้ ฉลากบน ผลิตภัณฑ์อาหาร 4. กระดาษฟลิปชาร์ต 5. ปากกาเมจิก
7	24 ธ.ค. 69 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การปฐมพยาบาลและการ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐม พยาบาล	7	1. ใบความรู้ที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการ ปฐมพยาบาล 2. ใบงานที่ 1 หลักสำคัญในการปฐมพยาบาล 3. ใบงานที่ 2 เรื่อง ช่วยใคร??อย่างไรดี 4. แถบสีต่างๆทั้งหมด 4 สี คือสีเขียว สีเหลือง สีชมพู และสีแดง
วันหยุดสัปดาห์ ที่ 31 ธ.ค. 69 หยุดวันขึ้นปีใหม่					
8	7 ม.ค. 70 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การปฐมพยาบาลและการ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่าง ปลอดภัย ตอนที่ 1	8	1. ใบความรู้ที่ 1 วิธีการปฐมพยาบาลอย่าง ปลอดภัย ตอนที่ 1 2. ใบงาน วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ 1
9	14 ม.ค. 70 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การปฐมพยาบาลและการ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่าง ปลอดภัย ตอนที่ 2	9	1. ใบความรู้ที่ 1 วิธีการปฐมพยาบาลอย่าง ปลอดภัย ตอนที่ 2 2. ใบงาน วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ 2

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่ออกอากาศ)

รหัสวิชา พ21103 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2569

เวลา 18 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
10	21 ม.ค. 70 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การปฐมพยาบาลและการ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่าง ปลอดภัย ตอนที่ 3	10	1. ใบความรู้ การปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหัก 2. ใบงาน การปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหัก 3. แผ่นไม้ที่มีความกว้างประมาณ 5 เซนติเมตร ยาวประมาณ 12 เซนติเมตร 4. สมุด หรือหนังสือ 5. ผ้าสามเหลี่ยม 4-5 ผืน 6. เชือก
11	28 ม.ค. 70 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การปฐมพยาบาลและการ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 เรื่อง การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่าง ปลอดภัย	11	1. ใบความรู้ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการ เคลื่อนย้ายผู้ป่วย 2. ใบงานที่ 1 การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่าง ปลอดภัย 3. สื่อ PowerPoint ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการ เคลื่อนย้ายผู้ป่วย 4. ผ้าห่ม 5. ไม้ยาว 6. แก้ว
12	4 ก.พ. 70 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 เรื่อง รู้จักสารเสพติด	12	1. ใบความรู้ที่ 1 รู้จักสารเสพติด 2. ใบงานที่ 1 รู้จักสารเสพติด 3. สื่อ Microsoft PowerPoint รู้จักสารเสพติด 4. สื่อวีดิทัศน์เรื่อง กัญชากับเยาวชน
13	11 ก.พ. 70 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 เรื่อง ลักษณะและอาการของผู้ติด สารเสพติด	13	1. ใบความรู้ที่ 1 ลักษณะและอาการของผู้ติด สารเสพติด 2. ใบงานที่ 1 รู้ไหมใครติด 3. สื่อ Microsoft PowerPoint ลักษณะและ อาการของผู้ติดสารเสพติด 4. วีดิทัศน์ สาวเมาน้อยใจญาติโวยวายลั่นชอย

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่สู่ออกอากาศ)

รหัสวิชา พ21103 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2569

เวลา 18 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
14	18 ก.พ. 70 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สาร เสพติดกับการเกิดโรค ตอนที่ 1	14	1. ใบความรู้ที่ 1 ความสัมพันธ์ของการใช้สาร เสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ 1 2. ใบงาน ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติด กับการเกิดโรค ครั้งที่ 1 3. สื่อ Microsoft PowerPoint ความสัมพันธ์ ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ 1 4. วิดิทัศน์ ชีวิตพลิกผันที่อาจเกิดกับใครก็ได้ หากคุณยังไม่รู้ความจริงของบุหรี่ 5. วิดิทัศน์ บุหรี่ไฟฟ้า ส่งผลกระทบต่อร่างกาย อย่างไร 6. วิดิทัศน์ ผลเสียของการดื่มสุรา
15	25 ก.พ. 70 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สาร เสพติดกับการเกิดโรค ตอนที่ 2	15	1. ใบความรู้ที่ 1 ความสัมพันธ์ของการใช้สาร เสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ 2 2. ใบงาน ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติด กับการเกิดโรค ครั้งที่ 2 3. สื่อ Microsoft PowerPoint ความสัมพันธ์ ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ 2 4. สื่อวิดิทัศน์ เตือนอันตรายสารTHC ใน “กัญชา” เสี่ยงกระทบระบบประสาท-หัวใจ-ตับ 5. สื่อวิดิทัศน์ เรื่อง มหันตภัยเงียบใบกระท่อม เปิดความอันตรายหากไม่รู้วิธีกิน https://www.youtube.com/watch?v=PkgSJTxwvNo

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่ออกอากาศ)

รหัสวิชา พ21103 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2569

เวลา 18 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
16	4 มี.ค. 70 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16 เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สาร เสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ	16	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้ สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ 2. ใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพ ติดกับการเกิดอุบัติเหตุ 3. สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิด อุบัติเหตุ 4. วิดีทัศน์ เรื่อง คลังทวิคูณ หลอนกาว-เมา ยาบ้า ทำลายของ https://www.youtube.com/watch?v=LKSaew9rnv0
17	11 มี.ค. 70 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การปฐมพยาบาลและการ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่าง ปลอดภัย ตอนที่ 3	10	1. ใบความรู้ การปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหัก 2. ใบงาน การปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหัก 3. แผ่นไม้ที่มีความกว้างประมาณ 5 เซนติเมตร ยาวประมาณ 12 เซนติเมตร 4. สมุด หรือหนังสือ 5. ผ้าสามเหลี่ยม 4-5 ผืน 6. เชือก
18	18 มี.ค. 70 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การปฐมพยาบาลและการ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 เรื่อง การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่าง ปลอดภัย	11	1. ใบความรู้ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการ เคลื่อนย้ายผู้ป่วย 2. ใบงานที่ 1 การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่าง ปลอดภัย 3. สื่อ PowerPoint ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการ เคลื่อนย้ายผู้ป่วย 4. ผ้าห่ม 5. ไม้ยาว 6. แก้ว