

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่ออกอากาศ)
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔
 ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๙ จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
หน่วยที่ ๓ ชื่อหน่วย กายดีใจเป็นสุข					
๑	๓ พ.ย. ๖๙ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	อารมณ์กับสุขภาพ	๑	๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง อารมณ์กับสุขภาพ
๒	๑๐ พ.ย. ๖๙ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	การสร้างเสริมอารมณ์ด้านบวก	๒	๑. ใบงานที่ ๒ เรื่อง การสร้างเสริมอารมณ์ด้านบวก ๒. สื่อกิจกรรมบิงโกแห่งความสุข
๓	๑๗ พ.ย. ๖๙ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	การจัดการความเครียด	๓	๑. ใบงานที่ ๓ เรื่อง การจัดการความเครียด ๒. สื่อกิจกรรมบันไดสู่ความเครียด
๔	๒๔ พ.ย. ๖๙ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	การเลือกซื้ออาหารสด	๔	๑. ตัวอย่างผลิตภัณฑ์และอาหารต่าง ๆ (ผัก ผลไม้ อาหารกระป๋อง)
๕	๑ ธ.ค. ๖๙ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ	๕	๑. ตัวอย่างผลิตภัณฑ์สุขภาพ (ยา เครื่องสำอาง ฯลฯ)
๖	๘ ธ.ค. ๖๙ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	เครื่องหมายน่ารู้	๖	๑. ใบงานที่ ๔ เรื่อง เครื่องหมายในชีวิตประจำวัน ๒. ตัวอย่างเครื่องหมาย มอก. บนผลิตภัณฑ์
๗	๑๕ ธ.ค. ๖๙ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	เลือกซื้ออย่างไรให้ปลอดภัยต่อตัวเรา	๗	๑. สลากการเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ๒. แบบบันทึกการเรียนรู้
หน่วยที่ ๔ ชื่อหน่วย การใช้ยาและการปฐมพยาบาล					
๘	๒๒ ธ.ค. ๖๙ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	ยาและการใช้ยาอย่างถูกวิธี	๘	๑. ตัวอย่างยา (ยาเม็ด,ยาน้ำ,ยานวดต่าง ๆ) ๒. แผนภาพกิจกรรม แยกให้ดูใช้ให้ถูก
๙	๒๙ ธ.ค. ๖๙ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	อันตรายจากการใช้ยาไม่ถูกวิธี	๙	๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง อันตรายจากการใช้ยาไม่ถูกวิธี
๑๐	๕ ม.ค. ๗๐ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	ยาสามัญประจำบ้าน	๑๐	๑. ตัวอย่างยาสามัญประจำบ้าน ๒. ใบงานที่ ๒ เรื่อง ยาสามัญประจำบ้าน
๑๑	๑๒ ม.ค. ๗๐ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	การปฐมพยาบาล (๑)	๑๑	๑. ใบงานที่ ๓ เรื่อง การปฐมพยาบาลการใช้ยาผิดและได้รับสารเคมี

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่ออกอากาศ)
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔
 ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๙ จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
๑๒	๑๙ มี.ค. ๗๐ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	การปฐมพยาบาล (๒)	๑๒	๑. ใบงานที่ ๖ เรื่อง การปฐมพยาบาลบาดแผลฟกช้ำและข้อเคล็ด
๑๓	๒๖ มี.ค. ๗๐ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	การปฐมพยาบาล (๓)	๑๓	๑. ใบงานที่ ๕ เรื่อง การปฐมพยาบาลบาดแผลถลอก ๒. ใบงานที่ ๗ เรื่อง การปฐมพยาบาลเมื่อมีอาการตะคริวและเป็นลม
๑๔	๒ ก.พ. ๗๐ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	การปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บ	๑๔	๑. แบบประเมินตนเอง ๒. แบบบันทึกการเรียนรู้
หน่วยที่ ๕ ชื่อหน่วย สารเสพติดให้โทษ					
๑๕	๙ ก.พ. ๗๐ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	สารเสพติดให้โทษ (๑)	๑๕	๑. ใบงานที่ ๘ เรื่อง โทษของสารเสพติด
๑๖	๑๖ ก.พ. ๗๐ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	สารเสพติดให้โทษ (๒)	๑๖	๑. สมุดบันทึก
๑๗	๒๓ ก.พ. ๗๐ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	สารเสพติดให้โทษ (๓)	๑๗	๑. สมุดบันทึก
๑๘	๒ มี.ค. ๗๐ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	วัยใสห่างไกลสารเสพติด	๑๘	๑. แบบประเมินตนเอง ๒. แบบบันทึกการเรียนรู้
๑๙	๙ มี.ค. ๗๐ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	การสร้างเสริมอารมณ์ด้านบวก	๒	๑. ใบงานที่ ๒ เรื่อง การสร้างเสริมอารมณ์ด้านบวก ๒. สื่อกิจกรรมบิงโกแห่งความสุข
๒๐	๑๖ มี.ค. ๗๐ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	การจัดการความเครียด	๓	๑. ใบงานที่ ๓ เรื่อง การจัดการความเครียด ๒. สื่อกิจกรรมบันไดสู่ความเครียด