กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ23103 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2569 เวลา 17 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวนชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
1	3 พ.ย. 69 12.30 - 13.30 น.	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 1** **เรื่อง** การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1** **เรื่อง** สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน	1	1. ใบความรู้ เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน 2. ใบกิจกรรม “กรณีศึกษา
2	10 พ.ย. 69 12.30 - 13.30 น.	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 1** **เรื่อง** การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2** **เรื่อง** โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์	2	1. ใบความรู้ เรื่อง โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ 2. ใบงาน เรื่อง แบบบันทึกผลการทายโรคที่ เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์
3	17 พ.ย. 69 12.30 - 13.30 น.	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 1** **เรื่อง** การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3** **เรื่อง** โรคเอดส์และโรคซิฟิลิส	3	1. ใบความรู้ เรื่อง โรคเอดส์และโรคซิฟิลิส 2. อุปกรณ์กีฬาที่มีในโรงเรียน เช่น ลูกฟุตบอล ลูกตะกร้อ ลูกวอลเลย์บอล เป็นต้น 3. คำถามประกอบกิจกรรมเกมบอลร้อน 4. ใบงาน เรื่อง “โรคเอดส์และโรคซิฟิลิสน่ารู้”
4	24 พ.ย. 69 12.30 - 13.30 น.	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 1** **เรื่อง** การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4** **เรื่อง** โรคไข้หวัดนก	4	1. ใบมอบหมายชิ้นงาน เรื่อง การป้องกันโรคไข้หวัดนก 2. กระดาษ A4 กลุ่มละ 1 แผ่น
5	1 ธ.ค. 69 12.30 - 13.30 น.	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 1** **เรื่อง** การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5** **เรื่อง** โรคไข้หวัดใหญ่	5	ใบงานและกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ23103 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2569 เวลา 17 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวนชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
6	8 ธ.ค. 69 12.30 - 13.30 น.	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 1** **เรื่อง** การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6** **เรื่อง** โรคหัวใจ	6	1.ใบความรู้ เรื่อง โรคหัวใจ 2.กระดาษ XO เรื่อง โรคหัวใจป้องกันได้ 3.ใบงาน เรื่อง โรคหัวใจ
7	15 ธ.ค. 69 12.30 - 13.30 น.		**หน่วยการเรียนรู้ที่ 1** **เรื่อง** การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7** **เรื่อง** โรคความดันโลหิตสูง	7	1. ใบความรู้ เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง 2. ชิ้นงานที่ 1 ผังก้างปลาวิเคราะห์ข้อมูล สาเหตุ อาการ แนวทางรักษา ของโรคความดันโลหิตสูง 3. ชิ้นงานที่ 2 ออกแบบสัญลักษณ์และคำคม
8	22 ธ.ค. 69 12.30 - 13.30 น.	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 1** **เรื่อง** การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8** **เรื่อง** โรคเบาหวาน	8	1. กระดานเกม XO 2. บัตรคำถาม 3. ใบความรู้ เรื่อง โรคเบาหวาน 4. ใบมอบหมายชิ้นงาน เรื่อง "นักโภชนาการจำเป็น"
9	29 ธ.ค. 69 12.30 - 13.30 น.	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 1** **เรื่อง** การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9** **เรื่อง** โรคมะเร็ง	9	1. ใบความรู้ เรื่อง โรคมะเร็ง 2. ใบกิจกรรม “นักสืบมะเร็ง”
1 ม.ค. 70 หยุดวันขึ้นปีใหม่					
10	5 ม.ค. 70 12.30 - 13.30 น.	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 2** **เรื่อง** พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1** **เรื่อง** พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	10	1. ใบความรู้ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ 2. ใบงาน เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ 3. กระดาษบิงโก

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ23103 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2569 เวลา 17 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวนชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
11	12 ม.ค. 70 12.30 - 13.30 น.	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 2** **เรื่อง** พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2** **เรื่อง** ความรุนแรง	11	1. ใบความรู้ เรื่อง ความรุนแรง 2. ใบงาน เรื่อง ความรุนแรง
12	19 ม.ค. 70 12.30 - 13.30 น.	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 2** **เรื่อง** พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3** **เรื่อง** อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	12	1. ใบความรู้ เรื่อง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง 2. กิจกรรมแต่งนิทานสอนใจ (ใช้อุปกรณ์กระดาษ 4 แผ่น และปากกาสี)
13	26 ม.ค. 70 12.30 - 13.30 น.	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 2** **เรื่อง** พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4** **เรื่อง** ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ	13	1. ใบความรู้ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ 2. ใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ
14	2 ก.พ. 70 12.30 - 13.30 น.	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 3** **เรื่อง** การช่วยฟื้นคืนชีพ **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1** **เรื่อง** ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ การช่วยฟื้นคืนชีพ	14	1. ใบความรู้ เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ 2. แบบสอบถามก่อนเรียน เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ 3. หุ่นจำลองแบบครึ่งตัว 1-3 ตัว 4. เสื่อ
15	9 ก.พ. 70 12.30 - 13.30 น.	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 3** **เรื่อง** การช่วยฟื้นคืนชีพ **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2** **เรื่อง** การช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวการณ์เกิดโรคต่างๆ	15	1. ใบความรู้ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน CPR คืออะไร 2. หุ่นจำลองแบบครึ่งตัว 1-3 ตัว 3. เสื่อโยคะ 4. ใบงาน เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ23103 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2569 เวลา 17 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวนชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
16	16 ก.พ. 70 12.30 - 13.30 น.	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 3** **เรื่อง** การช่วยฟื้นคืนชีพ **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4** **เรื่อง** วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่าง ๆ	16	1. ใบความรู้ เรื่องการช่วยฟื้นคืนชีพ 2. หุ่นจำลองแบบครึ่งตัว 1-3 ตัว 3. เสื่อ 4. สำลี และแอลกอฮอล์ 5. ใบมอบหมายชิ้นงาน เรื่อง สถานการณ์จำลองการช่วยชีวิตแบบสองคนในสถานการณ์ต่าง ๆ
17	23 ก.พ. 70 12.30 - 13.30 น.	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 3** **เรื่อง** การช่วยฟื้นคืนชีพ **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5** **เรื่อง** วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่าง ๆ	17	1.แบบสอบถามหลังเรียนเรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ 2.หุ่นจำลองแบบครึ่งตัว 1-3 ตัว 3. เสื่อ 4. สำลี และแอลกอฮอล์
18	2 มี.ค. 70 12.30 - 13.30 น.	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 3** **เรื่อง** การช่วยฟื้นคืนชีพ **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5** **เรื่อง** วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่าง ๆ	17	1.แบบสอบถามหลังเรียนเรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ 2.หุ่นจำลองแบบครึ่งตัว 1-3 ตัว 3. เสื่อ 4. สำลี และแอลกอฮอล์
19	9 มี.ค. 70 12.30 - 13.30 น.	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 3** **เรื่อง** การช่วยฟื้นคืนชีพ **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1** **เรื่อง** ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ	14	1. ใบความรู้ เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ 2. แบบสอบถามก่อนเรียน เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ 3. หุ่นจำลองแบบครึ่งตัว 1-3 ตัว 4. เสื่อ
20	16 มี.ค. 70 12.30 - 13.30 น.	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 3** **เรื่อง** การช่วยฟื้นคืนชีพ **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2** **เรื่อง** การช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวการณ์เกิดโรคต่างๆ	15	1. ใบความรู้ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน CPR คืออะไร 2. หุ่นจำลองแบบครึ่งตัว 1-3 ตัว 3. เสื่อโยคะ 4. ใบงาน เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ