**กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่ออกอากาศ)**
**รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓**
**ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๙ จำนวน ๑๘ ชั่วโมง**

| ครั้งที่ | วัน เดือน ปี (ออกอากาศ) | จำนวนชั่วโมง | เรื่องที่สอน | EP. | สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม |
|---|---|---|---|---|---|
| **หน่วยที่ ๓ ชื่อหน่วย กินอย่างไรให้แข็งแรง** | | | | | |
| ๑ | ๒ พ.ย. ๖๙ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.) | ๑ | อาหารหลัก ๕ หมู่ | ๑ | ๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง อาหารหลัก ๕ หมู่ |
| ๒ | ๙ พ.ย. ๖๙ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.) | ๑ | การจำแนกหมู่อาหาร | ๒ | ๑. ใบงานที่ ๒ เรื่อง การจำแนกหมู่อาหาร<br>๒. บัตรภาพเมนูอาหาร |
| ๓ | ๑๖ พ.ย. ๖๙ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.) | ๑ | ธงโภชนาการ | ๓ | ๑. ใบงานที่ ๓ เรื่อง ธงโภชนาการ |
| ๔ | ๒๓ พ.ย. ๖๙ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.) | ๑ | การจัดอาหารตามหลักธงโภชนาการ | ๔ | ๑. ตัวอย่างผักและผลไม้ |
| ๕ | ๓๐ พ.ย. ๖๙ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.) | ๑ | เลือกทานตามวัย | ๕ | ๑. ใบงานที่ ๔ เรื่อง เลือกทานตามวัย |
| **๗ ธ.ค. ๖๙ หยุดชดเชยวันพ่อแห่งชาติ** | | | | | |
| ๖ | ๑๔ ธ.ค. ๖๙ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.) | ๑ | ฟัน | ๖ | ๑. ใบงานที่ ๕ เรื่อง ประเภทของฟัน |
| ๗ | ๒๑ ธ.ค. ๖๙ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.) | ๑ | การแปรงฟันอย่างถูกวิธี | ๗ | ๑. โมเดลฟัน |
| ๘ | ๒๘ ธ.ค. ๖๙ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.) | ๑ | กินดีมีสุขอนามัย | ๘ | ๑. แบบประเมินตนเอง<br>๒. แบบบันทึกการเรียนรู้ |
| **หน่วยที่ ๔ ชื่อหน่วย ร่างกายปลอดภัยจิตใจมีสุข** | | | | | |
| ๙ | ๔ ม.ค. ๗๐ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.) | ๑ | โรคติดต่อน่ารู้ (๑) | ๙ | ๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่ |
| ๑๐ | ๑๑ ม.ค. ๗๐ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.) | ๑ | โรคติดต่อน่ารู้ (๒) | ๑๐ | ๑. ใบงานที่ ๒ เรื่อง โรคไข้เลือดออก |
| ๑๑ | ๑๘ ม.ค. ๗๐ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.) | ๑ | โรคติดต่อน่ารู้ (๓) | ๑๑ | ๑. ใบงานที่ ๓ เรื่อง โรคตาแดง |
| ๑๒ | ๒๕ ม.ค. ๗๐ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.) | ๑ | อุบัติเหตุในบ้าน | ๑๒ | ๑. ใบงานที่ ๔ เรื่อง อุบัติเหตุในบ้าน |
| ๑๓ | ๑ ก.พ. ๗๐ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.) | ๑ | อุบัติเหตุในโรงเรียน | ๑๓ | ๑. ใบงานที่ ๕ เรื่อง อุบัติเหตุในโรงเรียน |
| ๑๔ | ๘ ก.พ. ๗๐ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.) | ๑ | อุบัติเหตุในการเดินทาง | ๑๔ | ๑. ใบงานที่ ๖ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทาง |
| ๑๕ | ๑๕ ก.พ. ๗๐ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.) | ๑ | การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้าย (๑) | ๑๕ | ๑.ใบงานที่ ๗ เรื่อง การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้าย (๑) |
| **๒๒ ก.พ. ๗๐ หยุดวันมาฆบูชา** | | | | | |
| ๑๖ | ๑ มี.ค. ๗๐ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.) | ๑ | การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้าย (๒) | ๑๖ | ๑. ใบงานที่ ๘ เรื่อง การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้าย (๒) |

**กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่ออกอากาศ)**
**รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓**
**ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๙ จำนวน ๑๘ ชั่วโมง**

| ครั้งที่ | วัน เดือน ปี (ออกอากาศ) | จำนวนชั่วโมง | เรื่องที่สอน | EP. | สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม |
|---|---|---|---|---|---|
| ๑๗ | ๘ มี.ค. ๗๐ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.) | ๑ | การปฐมพยาบาล (๑) | ๑๗ | ๑. ใบงานที่ ๙ เรื่อง การปฐมพยาบาลบาดแผลถลอก |
| ๑๘ | ๑๕ มี.ค. ๗๐ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.) | ๑ | การปฐมพยาบาล (๒) | ๑๘ | ๑. ใบงานที่ ๑๐ เรื่อง การปฐมพยาบาลบาดแผลฟกช้ำ<br>๒. ใบงานที่ ๑๑ เรื่อง การปฐมพยาบาลเลือดกำเดา<br>๓. แบบประเมินตนเอง<br>๔. แบบบันทึกการเรียนรู้ |