

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมงและสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ฉบับเผยแพร่ออกอากาศ)

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 21 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทาง ต้องเตรียม
1	1 มิ.ย. 64 (12.30-13.30 น.)	1	หน่วยที่ 1 การเจริญเติบโตตามวัย การเจริญเติบโตของช่วงอายุ 9-12 ปี	1	1. เครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง 2. ใบงานที่ 1 แบบบันทึกน้ำหนัก และส่วนสูง
2	8 มิ.ย. 64 (12.30-13.30 น.)	1	พัฒนาการด้านร่างกาย	2	1. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง การเจริญ เติบโตทางด้านร่างกายช่วงอายุ 9-12 ปี
3	15 มิ.ย. 64 (12.30-13.30 น.)	1	พัฒนาการด้านสติปัญญา	3	
4	22 มิ.ย. 64 (12.30-13.30 น.)	1	พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์	4	1. ป้าย Good – bad
5	29 มิ.ย. 64 (12.30-13.30 น.)	1	พัฒนาการด้านสังคม	5	1. บล็อกไม้เกมจิ้งก่า
6	6 ก.ค. 64 (12.30-13.30 น.)	1	ความสำคัญและหน้าที่ของระบบ กล้ามเนื้อ	6	1. ภาพนักวิ่ง 2. ใบงานที่ 3 เรื่อง ความสำคัญและ หน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ
7	13 ก.ค. 64 (12.30-13.30 น.)	1	การปฏิบัติเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ ปกติ	7	1. ภาพกล้ามเนื้อที่ผิดปกติ
8	20 ก.ค. 64 (12.30-13.30 น.)	1	การดูแลรักษากล้ามเนื้อเมื่อเกิดการ บาดเจ็บ	8	1. ภาพนักกีฬาที่กำลังบาดเจ็บ
9	27 ก.ค. 64 (12.30-13.30 น.)	1	ความสำคัญของระบบกระดูกและข้อต่อ	9	1. ภาพโครงกระดูกสัตว์ต่าง ๆ 2. กระดาษสำหรับทำกิจกรรม
10	3 ส.ค. 64 (12.30-13.30 น.)	1	การปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อ ทำงานได้ปกติ	10	1. ใบงานที่ 4 เรื่อง การปฏิบัติตน เพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ ปกติ
11	10 ส.ค. 64 (12.30-13.30 น.)	1	การดูแลรักษากระดูกและข้อต่อเมื่อเกิด การบาดเจ็บ	11	1. ภาพเด็กกำลังปีนป่ายต้นไม้
12	17 ส.ค. 64 (12.30-13.30 น.)	1	หน่วยที่ 2 ครอบครัวสุขภาพดี มีมิตรภาพที่ดี ครอบครัวและลักษณะของครอบครัวที่ดี	12	1. ใบงานที่ 5 เรื่อง แผนภาพ โครงสร้างครอบครัวของฉัน

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมงและสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ฉบับเผยแพร่ออกอากาศ)

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 21 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทาง ต้องเตรียม
13	24 ส.ค. 64 (12.30-13.30 น.)	1	คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว	13	1. จิกซอร์รูปภาพเกี่ยวกับการ ปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดี (เช่นภาพ คนในครอบครัวช่วยกันทำงานบ้าน) 2. ใบความรู้ เรื่อง คุณลักษณะ ของสมาชิกที่ดีในครอบครัว 3. ใบงานที่ 6 เรื่อง วิธีการปฏิบัติตน ที่เป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว
14	31 ส.ค. 64 (12.30-13.30 น.)	1	คุณลักษณะของความเป็นเพื่อน	14	1. สมุดบันทึก
15	7 ก.ย. 64 (12.30-13.30 น.)	1	พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเอง ตามวัฒนธรรมไทย	15	1. ภาพผู้ชายทำร้ายผู้หญิง 2. ภาพผู้ชายลูกให้ผู้หญิงนั่ง
16	14 ก.ย. 64 (12.30-13.30 น.)	1	พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ	16	1. ภาพนักเรียนชายและหญิงอยู่ ด้วยกันสองต่อสอง 2. ใบงานที่ 7 เรื่อง พฤติกรรมที่เป็น อันตรายทางเพศ
17	21 ก.ย. 64 (12.30-13.30 น.)	1	วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตราย ทางเพศ	17	1. ภาพคนแปลกหน้ากำลังยื่นขนม ให้เด็กคนหนึ่ง 2. ใบงานที่ 8 เรื่อง วิธีการปฏิเสธ การกระทำที่เป็นอันตราย
18	28 ก.ย. 64 (12.30-13.30 น.)	1	ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับ สุขภาพ	18	1. ภาพสิ่งแวดล้อมที่ธรรมชาติสร้าง ขึ้นและสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น 2. ตัวอย่างป้ายรณรงค์ปัญหา สิ่งแวดล้อม
19	5 ต.ค. 64 (12.30-13.30 น.)	1	ผลกระทบของปัญหาสิ่งแวดล้อม	19	1. ภาพสิ่งแวดล้อมที่เสื่อมโทรม เช่น ขยะตามแม่น้ำ ป่าไม้ถูกบุกรุก 2. ใบงานที่ 9 เรื่อง วิธีการแก้ปัญหา สิ่งแวดล้อม
20	12 ต.ค. 64 (12.30-13.30 น.)	1	การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะ	20	1. ภาพห้องนอนรกไม่เรียบร้อย 2. ภาพห้องนอนสะอาดเรียบร้อย 3. ตัวอย่างถังขยะ 4 สี
21	19 ต.ค. 64 (12.30-13.30 น.)	1	ใช้เทปซ้ำ EP7 การปฏิบัติเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ ปกติ	7	1. ภาพกล้ามเนื้อที่ผิดปกติ