

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมงและสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ฉบับเผยแพร่ออกอากาศ)

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ13101 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 20 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทาง ต้องเตรียม
1	5 พ.ย. 64 (12.30-13.30น.)	1	หน่วยที่ 3 กินอย่างไรให้แข็งแรง อาหารหลัก 5 หมู่	1	1. ใบงานที่ 1 เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่
2	12 พ.ย. 64 (12.30-13.30 น.)	1	การจำแนกหมู่อาหาร	2	1. ใบงานที่ 2 เรื่อง การจำแนกหมู่อาหาร
3	19 พ.ย. 64 (12.30-13.30 น.)	1	ธงโภชนาการ	3	1. ใบงานที่ 3 เรื่อง ธงโภชนาการ
4	26 พ.ย. 64 (12.30-13.30 น.)	1	การจัดอาหารตามหลักโภชนาการ	4	1. ตัวอย่างอาหาร (ผักและผลไม้)
5	3 ธ.ค. 64 (12.30-13.30 น.)	1	เลือกทานตามวัย	5	1. ใบงานที่ 4 เรื่อง เลือกทานตามวัย
6	17 ธ.ค. 64 (12.30-13.30 น.)	1	ฟัน	6	1. ใบงานที่ 5 เรื่อง ประเภทของฟัน
7	24 ธ.ค. 64 (12.30-13.30 น.)	1	การแปรงฟันอย่างถูกวิธี	7	1. ใบงานที่ 6 เรื่อง การแปรงฟันอย่าง ถูกวิธี 2. แบบประเมินตนเอง 3. แบบบันทึกการเรียนรู้
8	7 ม.ค. 65 (12.30-13.30 น.)	1	หน่วยที่ 4 ร่างกายปลอดภัยจิตใจ มีสุข ความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน	8	1. ภาพคนเมากำลังขับรถ
9	14 ม.ค. 65 (12.30-13.30 น.)	1	อุบัติเหตุภายในบ้าน	9	1. ภาพคนกำลังหั่นผัก
10	21 ม.ค. 65 (12.30-13.30 น.)	1	อุบัติเหตุในโรงเรียน	10	1. ใบงานที่ 1 เรื่อง การป้องกันตนเอง จากอุบัติเหตุในโรงเรียน
11	28 ม.ค. 65 (12.30-13.30 น.)	1	อุบัติเหตุในการเดินทาง	11	1. ใบงานที่ 2 เรื่อง การป้องกันตนเองจาก อุบัติเหตุในการเดินทาง
12	4 ก.พ. 65 (12.30-13.30น.)	1	การเดินทางทางบก	12	1. ใบงานที่ 3 เรื่อง การเดินทางทางบก
13	11 ก.พ. 65 (12.30-13.30น.)	1	การเดินทางทางน้ำ	13	1. ใบงานที่ 4 เรื่อง ความปลอดภัยจาก อุบัติเหตุในการเดินทางทางน้ำ
14	18 ก.พ. 65 (12.30-13.30น.)	1	การเดินทางทางอากาศ	14	1. ใบงานที่ 5 เรื่อง การเดินทางทาง อากาศ
15	25 ก.พ. 65 (12.30-13.30น.)	1	การขอความช่วยเหลือ	15	1. แสดงบทบาทสมมติการขอความ ช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้าย
16	4 มี.ค. 65 (12.30-13.30น.)	1	การปฐมพยาบาล (1)	16	1. ใบงานที่ 6 เรื่อง การปฐมพยาบาล บาดแผลถลอก

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมงและสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ฉบับเผยแพร่ออกอากาศ)

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ13101 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 20 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทาง ต้องเตรียม
17	11 มี.ค. 65 (12.30-13.30น.)	1	การปฐมพยาบาล (2)	17	1. ใบงานที่ 7 เรื่อง การปฐมพยาบาล บาดแผลฟกช้ำและข้อเคล็ด
18	18 มี.ค. 65 (12.30-13.30น.)	1	การปฐมพยาบาล (3)	18	1. ใบงานที่ 8 เรื่อง การปฐมพยาบาล บาดแผลถูกของแหลมคมบาดหรือทิ่มตำ
19		1	การปฐมพยาบาล (4)	19	1. ใบงานที่ 9 เรื่อง เลือดกำเดาไหล
20		1	การบาดเจ็บจากการเล่น	20	1. ใบงานที่ 10 เรื่อง การบาดเจ็บ จากการเล่น 2. แบบประเมินตนเอง 3. แบบบันทึกการเรียนรู้