

**กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง และสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ออกอากาศ)**  
**รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัส พ 14101 ชั้น ป.4 ภาคเรียนที่ 2/2562 รวมเวลา 16 ชั่วโมง**

| ครั้งที่ | วัน เดือน ปี<br>เวลา           | จำนวน<br>ชั่วโมง | เรื่องที่สอน                                            | EP.<br>(ตรงกับสอน<br>ครั้งที่.....)<br>ภาคเรียนที่ 2/2562 | สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้อง<br>เตรียม                                                            |
|----------|--------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | 4 พ.ย. 62<br>12.30 – 13.30 น.  | 1                | ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์<br>สุขภาพ                         | EP.....1.....                                             | - หนังสือเรียนสุขศึกษา<br>และพลศึกษา<br>- ใบความรู้ ภาพประกอบ<br>- ใบงาน<br>- แบบทดสอบก่อนเรียน |
| 2        | 11 พ.ย. 62<br>12.30 – 13.30 น. | 1                | การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริม<br>อาหาร<br>และเครื่องสำอาง  | EP.....2.....                                             | - หนังสือเรียนสุขศึกษา<br>และพลศึกษา<br>- ใบความรู้ ภาพประกอบ<br>- ใบงาน                        |
| 3        | 18 พ.ย. 62<br>12.30 – 13.30 น. | 1                | หลักการเลือกซื้ออาหาร<br>และผลิตภัณฑ์สุขภาพ             | EP.....3.....                                             | - หนังสือเรียนสุขศึกษา<br>และพลศึกษา<br>- ใบความรู้ ภาพประกอบ<br>- ใบงาน                        |
| 4        | 25 พ.ย. 62<br>12.30 – 13.30 น. | 1                | การวิเคราะห์ข้อมูลบน<br>ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์<br>สุขภาพ | EP.....4.....                                             | - หนังสือเรียนสุขศึกษา<br>และพลศึกษา<br>- ใบความรู้ ภาพประกอบ<br>- ใบงาน                        |
| 5        | 2 ธ.ค. 62<br>12.30 – 13.30 น.  | 1                | ลักษณะของอารมณ์ที่มีผล<br>ต่อสุขภาพ                     | EP.....5.....                                             | - หนังสือเรียนสุขศึกษา<br>และพลศึกษา<br>- ใบความรู้ ภาพประกอบ<br>- ใบงาน                        |
| 6        | 9 ธ.ค. 62<br>12.30 – 13.30 น.  | 1                | สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ                                    | EP.....6.....                                             | - หนังสือเรียนสุขศึกษา<br>และพลศึกษา<br>- ใบความรู้ ภาพประกอบ<br>- ใบงาน                        |

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง และสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ออกอากาศ)  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัส พ 14101 ชั้น ป.4 ภาคเรียนที่ 2/2562 รวมเวลา 16 ชั่วโมง

| ครั้งที่ | วัน เดือน ปี<br>เวลา           | จำนวน<br>ชั่วโมง | เรื่องที่สอน                                              | EP.<br>(ตรงกับสอน<br>ครั้งที่.....)<br>ภาคเรียนที่ 2/2562 | สิ่งที่โรงเรียนปลายทาง<br>ต้องเตรียม                                     |
|----------|--------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 7        | 16 ธ.ค. 62<br>12.30 – 13.30 น. | 1                | การป้องกันและแก้ไขปัญห<br>สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อ<br>สุขภาพ | EP.....7.....                                             | - หนังสือเรียนสุขศึกษา<br>และพลศึกษา<br>- ใบความรู้ ภาพประกอบ<br>- ใบงาน |
| 8        | 23 ธ.ค. 62<br>12.30 – 13.30 น. | 1                | หลักการใช้จ่าย                                            | EP.....8.....                                             | - หนังสือเรียนสุขศึกษา<br>และพลศึกษา<br>- ใบความรู้ ภาพประกอบ<br>- ใบงาน |
| 9        | 6 ม.ค. 63<br>12.30 – 13.30 น.  | 1                | วิธีเก็บรักษายา                                           | EP.....9.....                                             | - หนังสือเรียนสุขศึกษา<br>และพลศึกษา<br>- ใบความรู้ ภาพประกอบ<br>- ใบงาน |
| 10       | 13 ม.ค. 63<br>12.30 – 13.30 น. | 1                | วิธีการปฐมพยาบาล                                          | EP.....10.....                                            | - หนังสือเรียนสุขศึกษา<br>และพลศึกษา<br>- ใบความรู้ ภาพประกอบ<br>- ใบงาน |
| 11       | 20 ม.ค. 63<br>12.30 – 13.30 น. | 1                | วิธีการปฐมพยาบาล                                          | EP.....11.....                                            | - หนังสือเรียนสุขศึกษา<br>และพลศึกษา<br>- ใบความรู้ ภาพประกอบ<br>- ใบงาน |
| 12       | 27 ม.ค. 63<br>12.30 – 13.30 น. | 1                | วิธีการเสริมสร้าง<br>สมรรถภาพทางกายเพื่อ<br>สุขภาพ        | EP.....12.....                                            | - หนังสือเรียนสุขศึกษา<br>และพลศึกษา<br>- ใบความรู้ ภาพประกอบ<br>- ใบงาน |

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง และสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ออกอากาศ)  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัส พ 14101 ชั้น ป.4 ภาคเรียนที่ 2/2562 รวมเวลา 16 ชั่วโมง

| ครั้งที่ | วัน เดือน ปี<br>เวลา           | จำนวน<br>ชั่วโมง | เรื่องที่สอน                         | EP.<br>(ตรงกับสอน<br>ครั้งที่.....)<br>ภาคเรียนที่ 2/2562 | สิ่งที่โรงเรียนปลายทาง<br>ต้องเตรียม                                                 |
|----------|--------------------------------|------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 13       | 3 ก.พ. 63<br>12.30 – 13.30 น.  | 1                | โทษของบุหรี                          | EP.....13.....                                            | - หนังสือเรียนสุขศึกษา<br>และพลศึกษา<br>- ใบความรู้ ภาพประกอบ<br>- ใบงาน             |
| 14       | 17 ก.พ. 63<br>12.30 – 13.30 น. | 1                | โทษของสุรา                           | EP.....14.....                                            | - หนังสือเรียนสุขศึกษา<br>และพลศึกษา<br>- ใบความรู้ ภาพประกอบ<br>- ใบงาน             |
| 15       | 24 ก.พ. 63<br>12.30 – 13.30 น. | 1                | การป้องกันอันตรายจาก<br>บุหรีและสุรา | EP.....15.....                                            | - หนังสือเรียนสุขศึกษา<br>และพลศึกษา<br>- ใบความรู้ ภาพประกอบ<br>- แบบทดสอบหลังเรียน |
| 16       | 2 มี.ค. 63<br>12.30 – 13.30 น. | 1                | การป้องกันอันตรายจาก<br>บุหรีและสุรา | EP.....15.....                                            | - หนังสือเรียนสุขศึกษา<br>และพลศึกษา<br>- ใบความรู้ ภาพประกอบ<br>- แบบทดสอบหลังเรียน |