

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (แพร์ภาพออกอากาศ)

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๒

เวลา ๑๖ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
๑	๖ พ.ย. ๖๒ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ภาวะโภชนาการกับการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การปฐมนิเทศ	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ๑. แบบบันทึกข้อมูลพื้นฐาน ๒.แบบสรุปผลการบันทึกข้อมูลพื้นฐานผู้เรียน ๓. ใบบันทึกรายชื่อสมาชิกกลุ่ม ภาระงาน / ชิ้นงาน บันทึกข้อมูลสุขภาพพื้นฐานของตนเอง
๒	๑๓ พ.ย. ๖๒ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ภาวะโภชนาการกับการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง สารอาหาร ๖ ประเภท	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ๑. สื่อความรู้เรื่อง สารอาหาร ๖ ประเภท และหลักการเลือกอาหารสำหรับวัยต่างๆ จากสื่อออนไลน์ ๒. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่องสารอาหาร ๖ ประเภท http://www.sukkaphap-d.com ๓. โภชนาการสำหรับวัยรุ่น https://www.honestdocs.co/nutrition-for-teens ๔. http://nutrition2.anamai.moph.go.th/ewt/Nutrition/images/file/กินตามวัย ๕. http://thaihealthlife.com/ ๖. แบบบันทึกการเรียนรู้ Learning Log ๗. ห้องสมุด ภาระงาน / ชิ้นงาน ใบงานที่ ๑ เรื่อง ความสำคัญของสารอาหาร ๖ ประเภท ในรูปแบบแผนผังความคิด/ผังกราฟิก/ความเรียง

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
๓	๒๐ พ.ย. ๖๒ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ภาวะโภชนาการกับการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง หลักการเลือกอาหารสำหรับวัยต่างๆ	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง อาหารสำหรับวัยต่างๆ ๒. http://nutrition2.anamai.moph.go.th/ewt/nutrition/images/file/กินตามวัย ๓. http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/ ๔. www.youtube.com ๕. แบบบันทึกการเรียนรู้ Learning Log ๖. ห้องสมุด ภาระงาน / ชิ้นงาน ใบงานที่ ๒ เรื่อง การเลือกรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย
๔	๒๗ พ.ย. ๖๒ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ภาวะโภชนาการกับการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ(ภาวะการขาดสารอาหาร)	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ๑. สื่อความรู้ที่เกี่ยวข้องจากสื่อออนไลน์ ๒. ใบความรู้ที่ ๑ สารอาหาร ๖ ประเภท http://www.sukkaphap-d.com ๓. ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ - ปัญหาที่เกิดจากภาวะการขาดสารอาหาร https://www.honestdocs.co/nutrition-problems-of-thai-people ๔. http://nutrition2.anamai.moph.go.th/ewt/nutrition/images/file/กินตามวัย ๕. ภาพเด็กอ้วน ๖. ภาพเด็กผอม ๗. ห้องสมุด ภาระงาน / ชิ้นงาน ใบงานที่ ๓ เรื่อง วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะการขาดสารอาหารจากรูปภาพ โดยการเขียนแผนผังความคิด หรือผังกราฟิก ตามที่นักเรียนถนัด

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
๕	๔ ธ.ค. ๖๒ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ภาวะโภชนาการกับการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ (ภาวะโภชนาการเกิน)	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ๑. สื่อความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง ปัญหาภาวะโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพจากสื่อออนไลน์ ๒. ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ - ปัญหาที่เกิดจากภาวะการขาดสารอาหาร ๓. ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ - ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการเกิน ๔. ภาพเด็กอ้วน ๕. ภาพเด็กผอม ๖. ห้องสมุด ภาระงาน / ชิ้นงาน วางแผนการควบคุมน้ำหนักและพัฒนาส่วนสูงของเด็กอ้วน
๖	๑๑ ธ.ค. ๖๒ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ภาวะโภชนาการกับการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ (ฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร)	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ๑. สื่อความรู้ที่เกี่ยวข้องกับ เรื่อง โภชนบัญญัติจากสื่อออนไลน์ ๒. สื่อความรู้ที่เกี่ยวข้องกับ เรื่อง ฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร จากสื่อออนไลน์ ๓. ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง โภชนบัญญัติ ๔. ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง ฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร ๕. ตัวอย่างผลิตภัณฑ์อาหาร ๖. ห้องสมุด ภาระงาน / ชิ้นงาน ใบงานที่ ๔ เรื่อง วิเคราะห์ฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
๗	๑๘ ธ.ค. ๖๒ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ภาวะโภชนาการกับการสร้าง เสริมและปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกายเพื่อสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการ เจริญเติบโตของเด็กไทย (ค่า ดัชนีมวลกาย)	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ๑. สื่อความรู้เกี่ยวกับเรื่องดัชนีมวลกายจากสื่อออนไลน์ เช่น https://www.youtube.com https://www.honestdocs.co/bmi-body-mass-index-calculator ๒. ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง ค่าดัชนีมวลกายและ กราฟ แสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ๓. ห้องสมุด ภาระงาน / ชิ้นงาน ใบงานที่ ๕ เรื่อง วิเคราะห์ค่าดัชนีมวลกายเทียบกับ เกณฑ์มาตรฐาน พร้อมทั้งเสนอแนะแนวทางในการ พัฒนาควบคุมค่าดัชนีมวลกายให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
๘	๒๕ ธ.ค. ๖๒ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ภาวะโภชนาการกับการสร้าง เสริมและปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกายเพื่อสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง องค์ประกอบของ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (หลักการออกกำลังกาย)	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ๑. สื่อความรู้เกี่ยวกับเรื่องสมรรถภาพทางกายจาก สื่อออนไลน์ ๒. ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง สมรรถภาพทางกาย ๓. www.thaihealth.or.th ๔. ห้องสมุด ภาระงาน / ชิ้นงาน ใบงานที่ ๖ การวางแผนสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ของตนเองให้มีผลการทดสอบผ่านเกณฑ์มาตรฐาน
๑ ม.ค. ๖๓ หยุดวันขึ้นปีใหม่				
สอบกลางภาค				
๙	๑๕ ม.ค. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยจากสารเสพติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ลักษณะอาการของผู้ติด สารเสพติดและวิธีการป้องกัน สารเสพติด	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ๑. สื่อความรู้เกี่ยวกับ เรื่องลักษณะอาการของผู้ติดสาร เสพติดและวิธีการป้องกันสารเสพติด จากสื่อออนไลน์ เช่น https://www.honestdocs.co/dealing-with-addiction-drugs , www.youtube.com ๒. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ลักษณะอาการของ ผู้ติดสารเสพติดและแนวทางการป้องกันการ ติดสารเสพติด

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
๙ (ต่อ)				ภาระงาน/ชิ้นงาน ใบงานที่ ๑ เขียนแผนผังความคิด หรือผังกราฟฟิกตามที่นักเรียน ถนัด
๑๐	๒๒ ม.ค. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยจากสารเสพติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้ สารเสพติดกับการเกิดโรคและ อุบัติเหตุ	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ๑. สื่อความรู้ เรื่องสารเสพติดกับการเกิดโรค จากสื่อ ออนไลน์เช่น https://www.honestdocs.co/dealing-with-addiction-drugs https://www.honestdocs.co/addictive-substances-brain-damage www.youtube.com ๒. สื่อความรู้ เรื่องความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติด กับการเกิดอุบัติเหตุ จากสื่อออนไลน์ ๓. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ๔. ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การใช้สารเสพติดกับ การเกิดอุบัติเหตุ ๕. ห้องสมุด ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. ใบงานที่ ๒ ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับ การเกิดโรค ๒. ใบงานที่ ๓ ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับ การเกิดอุบัติเหตุ

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
๑๑	๒๙ มี.ค. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยจากสารเสพติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง วิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ๑. สื่อความรู้เกี่ยวกับ เรื่องการลด ละ เลิกสารเสพติด จากสื่อออนไลน์ เช่น www.thaihealth.or.th/Content/37377-10%20%html www.youtube.com ๒. ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่น ให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ๓. ห้องสมุด ภาระงาน / ชิ้นงาน ฝึกทักษะคิดวิเคราะห์สถานการณ์
๑๒	๕ ก.พ. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การปฐมพยาบาล แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การปฐมพยาบาล เบื้องต้น	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ๑. สื่อความรู้เกี่ยวกับ เรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้น จากสื่อออนไลน์ เช่น http://www.dms.moph.go.th/(https://bit.ly/2DDiEs4) ๒. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น๓. www.youtube.com ๔. ห้องสมุด ภาระงาน / ชิ้นงาน สรุปองค์ความรู้ “การปฐมพยาบาล”
๑๓	๑๒ ก.พ. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การปฐมพยาบาล แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕ เรื่อง การปฐมพยาบาลและ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ๑. สื่อความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง การปฐมพยาบาลและ การ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย จากสื่อออนไลน์ เช่น www.youtube.com/watch?v=mr7UVKrnJJ0 ๒. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่าง ปลอดภัย ๓. ห้องสมุด

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
๑๓ (ต่อ)				ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง การฝึกทักษะการปฐมพยาบาล และเคลื่อนย้ายผู้ป่วยได้อย่างปลอดภัย
๑๔	๑๙ ก.พ. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การปฐมพยาบาล แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาล ผู้ป่วยและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ เป็นลมและผู้ป่วยที่มีบาดแผล	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ๑. สื่อความรู้ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลผู้ป่วยและ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่เป็นลม จากสื่อออนไลน์ ๒. สื่อความรู้ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลผู้ป่วยและ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่มีบาดแผล จากสื่อออนไลน์ เช่น http://www.pathumrat.ptpk.ac.th www.youtube.com ๓. ห้องสมุด ๔. ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง ๑) การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ที่เป็นลม ๒) การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ที่มีบาดแผล ภาระงาน/ชิ้นงาน ใบงานที่ ๒ สถานการณ์จำลองจากข่าว ๑) แสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ที่เป็นลม ๒) แสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ที่มีบาดแผล
๑๕	๒๖ ก.พ. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การปฐมพยาบาล แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาล ผู้ป่วยและเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ที่ถูกไฟไหม้และผู้ป่วยที่ น้ำร้อนลวก	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ๑. สื่อความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง การปฐมพยาบาลและ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ถูกไฟไหม้จากสื่อออนไลน์ เช่น www.youtube.com ๒. สื่อความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง การปฐมพยาบาลและ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่น้ำร้อนลวกจากสื่อออนไลน์ เช่น www.youtube.com

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
๑๕ (ต่อ)				๓. ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง ๑) การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ถูกไฟไหม้ ๒) การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่น้ำร้อนลวก ๔. ห้องสมุด ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. ใบงานที่ ๓ สถานการณ์จำลองจากข่าว ๑) แสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ถูกไฟไหม้ได้อย่างปลอดภัย ๒) แสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยน้ำร้อนลวกได้อย่างปลอดภัย
๑๖	๔ มี.ค. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การปฐมพยาบาล แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาล ผู้ป่วยถูกสัตว์มีพิษกัดต่อย	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ๑. สื่อความรู้เกี่ยวกับเรื่อง การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่ถูกสัตว์มีพิษกัดต่อยจากสื่อออนไลน์ เช่น http://hamin-firstaid.blogspot.com/2015/07/blog-post.html http://www.thaihealth.or.th/Content/3157 www.youtube.com ๒. ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่ถูกสัตว์มีพิษกัดต่อย ๓. ห้องสมุด ภาระงาน/ชิ้นงาน ใบงานที่ ๔ สถานการณ์จำลองแสดงวิธีการปฐมพยาบาลผู้ป่วยถูกสัตว์มีพิษกัดต่อย
สอบปลายภาค				

หมายเหตุ : กรณีชั่วโมงการเรียนการสอนไม่ครบตามโครงสร้างหลักสูตร ให้โรงเรียนปลายทางพิจารณาสอนเสริมตามความเหมาะสมให้ครบตามโครงสร้างหลักสูตร

