กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง
รายวิชาสุขศึกษา รหัสวิชา พ21101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	สาระการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	สิ่งที่ ร.ร. ปลายทาง ต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้
1	17 พ.ค. 62 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พัฒนาการสมวัย เรื่อง ปฐมนิเทศ/ระบบประสาท	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง กิจกรรมฝึกสมอง (Brain Gym) 2. www.thaihealth.or.th 3. http://www.idoctorhouse.com/library/physio-neuro/ 4. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง ระบบประสาท 5. ใบงานที่ 1 เรื่อง ระบบประสาท
2	24 พ.ค. 62 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พัฒนาการสมวัย เรื่อง การดูแลระบบประสาท	1. http://www.idoctorhouse.com/library/physio-neuro/ 2. www.thaihealth.or.th 3. ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง การทำงานของระบบประสาท 4. ใบงานที่ 2 เรื่องการดูแลระบบประสาท
3	31 พ.ค. 62 10.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พัฒนาการสมวัย เรื่อง ระบบต่อมไร้ท่อ	1. สื่อความรู้เกี่ยวกับเรื่องระบบต่อมไร้ท่อจากสื่อออนไลน์ เช่น www.honestdocs.co/hormones/endocrine-system 2. แผนภาพแสดงที่ตั้งของต่อมไร้ท่อ 3. www.youtube.com 4. ใบงานที่ 3 เรื่องโครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ
4	7 มิ.ย.62 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พัฒนาการสมวัย เรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ	1. สื่อความรู้เกี่ยวกับเรื่องระบบต่อมไร้ท่อจากสื่อออนไลน์ เช่น www.honestdocs.co/hormones/endocrine-system www.bangkokhealth.com/index.php/health/health-system/diabetes/ 2. ภาพเด็กแคระ 3. ใบงานที่ 4 เรื่อง การดูแลรักษาต่อมไร้ท่อ

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง
รายวิชาสุขศึกษา รหัสวิชา พ21101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	สาระการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	สิ่งที่ ร.ร. ปลายทาง ต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้
5	14 มิ.ย.62 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พัฒนาการสมวัย เรื่อง การเจริญเติบโตของตนเอง	1. สมุดบันทึกสุขภาพ 2. น้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐานเด็กไทย จาก http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/AW-WeightHeight.PDF
6	21 มิ.ย.62 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พัฒนาการสมวัย เรื่อง การเจริญเติบโตและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	1. สื่อความรู้เกี่ยวกับ เรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตจากสื่อออนไลน์ เช่น http://kanchanapisek.or.th/kp6/ 2. ใบความรู้ที่ 3 เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น 3. ใบงานที่ 5 เรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น
7	28 มิ.ย. 62 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พัฒนาการสมวัย เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต	1. www.nutrition.anamai.moph.go.th 2. www.honestdocs.com 3. https://www.honestdocs.co/bmi-body-mass-index-calculator 4. ใบความรู้ที่ 4 เรื่องค่าดัชนีมวลกาย 5. ใบงานที่ 6 เรื่อง การประเมินมาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย
8	5 ก.ค. 62 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พัฒนาการสมวัย เรื่อง การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโต	1. สุขบัญญัติแห่งชาติ : กระทรวงสาธารณสุข http://www.sukabanyad.com/ 2. www.honestdocs.com 3. ใบงานที่ 7 เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง
รายวิชาสุขศึกษา รหัสวิชา พ21101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	สาระการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	สิ่งที่ ร.ร. ปลายทาง ต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้
9	12 ก.ค. 62 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พัฒนาการสมวัย เรื่อง การเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง	1. www. https://medthai.com 2. http://www.thaifoodworld.com/ 3. www.honestdocs.co/5-food-group-and-its-benefit 4. www.youtube.com/watch?v=pT2CrXkNIfA 5. www.youtube.com/watch?v=1xdKBgs6NDA 6. ใบงานที่ 8 เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่
10	19 ก.ค. 62 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พัฒนาการสมวัย เรื่อง ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้จากการพัฒนาตนเอง	1. สื่อออนไลน์ที่เกี่ยวข้องกับการนำเสนอผลงาน 2. ใบงานที่ 9 เรื่อง บันทึกผลการเรียนรู้และรายงานการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมให้เกิดพัฒนาการเจริญเติบโต
11	26 ก.ค. 62 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 วัยสดใสชีวิตมีสุข เรื่อง นันทนาการ	1. ห้องสมุด 2. สื่อความรู้เกี่ยวกับเรื่องนันทนาการจากสื่อออนไลน์ เช่น https://www.dpe.go.th/manual-files-392891791935
12	2 ส.ค. 62 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 วัยสดใสชีวิตมีสุข เรื่อง ประโยชน์ของนันทนาการ	1. สื่อความรู้เกี่ยวกับเรื่องนันทนาการจากสื่อออนไลน์ เช่น https://www.dpe.go.th/manual-files-392891791935
13	9 ส.ค. 62 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 วัยสดใสชีวิตมีสุข เรื่อง วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลง	1. สื่อความรู้เกี่ยวกับเรื่องการเปลี่ยนแปลง

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง
รายวิชาสุขศึกษา รหัสวิชา พ21101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	สาระการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	สิ่งที่ ร.ร. ปลายทาง ต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้
14	16 ส.ค. 62 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 วัยสดใสชีวิตมีสุข เรื่อง พัฒนาการทางเพศ	1. สื่อความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง พัฒนาการทางเพศจากสื่อออนไลน์ เช่น http://rhold.anamai.moph.go.th/all_file/brochure/cd14.pdf http://www.nicfd.cf.mahidol.ac.th/th/images/documents/3.pdf 2 ใบงานที่ 11 เรื่อง พัฒนาการทางเพศ
15	23 ส.ค. 62 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 วัยสดใสชีวิตมีสุข เรื่อง เรียนรู้ทักษะชีวิตการเบี่ยงเบนทางเพศ	1. https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=852 2. www.youtube.com 3. ใบงานที่ 12 เรื่อง การเบี่ยงเบนทางเพศ
16	30 ส.ค. 62 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 วัยสดใสชีวิตมีสุข เรื่อง เรียนรู้ทักษะชีวิตการล่วงละเมิดทางเพศ	1. www.youtube.com 3. สื่อความรู้เกี่ยวกับเรื่องการล่วงละเมิดทางเพศ จากสื่อออนไลน์ เช่น https://www.honestdocs.co/what-is-sexual-bullying-and-why-do-kids-engage-in-it http://www.thaichildrights.org/articles/ article-defence 4. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง การล่วงละเมิดทางเพศ 5. ใบงานที่ 13 เรื่อง การถูกล่วงละเมิดทางเพศ
17	6 ก.ย. 62 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 วัยสดใสชีวิตมีสุข เรื่อง ผลกระทบที่เกิดจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	1. ห้องสมุด 2. www.youtube.com ตัวอย่างสถานการณ์การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง
รายวิชาสุขศึกษา รหัสวิชา พ21101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	สาระการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	สิ่งที่ ร.ร. ปลายทาง ต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้
18	13 ก.ย. 62 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 วัยสดใสชีวิตมีสุข เรื่อง เรียนรู้ทักษะชีวิตการป้องกันและหลีกเลี่ยง	1. www.youtube.com - วีดีทัศน์แสดงสถานการณ์การถูกล่วงละเมิดทางเพศ - วีดีทัศน์แสดงทักษะปฏิเสธ 2. ใบงานที่ 14 เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยง
19	20 ก.ย. 62 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 วัยสดใสชีวิตมีสุข เรื่อง เรียนรู้ทักษะชีวิตหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ	1. สื่อความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง พรบ.คุ้มครองเด็ก พ.ศ.2546 จากสื่อออนไลน์ เช่น https://www.dcy.go.th/webnew/upload/laws/law_th_20171906155718_1.pdf https://www.thaihealth.or.th/node/18151 2. สื่อความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง หน่วยงานต่างๆ ที่ให้ความช่วยเหลือการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เช่น https://dinutvei.no/th/thai-subjected/625-smiso http://gg.gg/d2tcr http://gg.gg/d2td7
20	27 ก.ย. 61 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 วัยสดใสชีวิตมีสุข เรื่อง เรียนรู้ทักษะชีวิตการใช้ทักษะการปฏิเสธ	1. สื่อความรู้ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ การใช้ทักษะปฏิเสธและการถูกล่วงละเมิดทางเพศ จากสื่อออนไลน์ตามที่ปรากฏในแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11-19

หมายเหตุ : กรณีชั่วโมงการเรียนการสอนไม่ครบตามโครงสร้างหลักสูตรให้โรงเรียนปลายทางพิจารณาสอนเสริมตามความเหมาะสมให้ครบตามโครงสร้างหลักสูตร