

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง และสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ออกอากาศ)
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัส พ 13101 ชั้น ป.3 ภาคเรียนที่ 2/2562 รวมเวลา 18 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.(ตรงกับสอน ครั้งที่.....) ภาคเรียนที่ 2/2561	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้อง เตรียม
1	1 พ.ย. 62 12.30 – 13.30 น.	1	อาหารหลัก 5 หมู่	EP.....1.....	- หนังสือเรียนสุขศึกษา และพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน - แบบทดสอบก่อนเรียน
2	8 พ.ย. 62 12.30 – 13.30 น.	1	การจำแนกอาหาร หลัก 5 หมู่	EP.....2.....	- หนังสือเรียนสุขศึกษา และพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
3	15 พ.ย. 62 12.30 – 13.30 น.	1	วิธีการเลือก รับประทานอาหาร ที่เหมาะสม	EP.....3.....	- หนังสือเรียนสุขศึกษา และพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
4	22 พ.ย. 62 12.30 – 13.30 น.	1	ธงโภชนาการ	EP.....4.....	- หนังสือเรียนสุขศึกษา และพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
5	29 พ.ย. 62 12.30 – 13.30 น.	1	โภชนบัญญัติ 9 ประการ	EP.....5.....	- หนังสือเรียนสุขศึกษา และพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
6	6 ธ.ค. 62 12.30 – 13.30 น.	1	ประเภทของฟัน	EP.....6.....	- หนังสือเรียนสุขศึกษา และพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
7	13 ธ.ค. 62 12.30 – 13.30 น.	1	วิธีการดูแลรักษาฟัน	EP.....7.....	- หนังสือเรียนสุขศึกษา และพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
8	20 ธ.ค. 62 12.30 – 13.30 น.	1	วิธีการแปรงฟันอย่าง ถูกวิธี	EP.....8.....	- หนังสือเรียนสุขศึกษา และพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง และสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ออกอากาศ)
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัส พ 13101 ชั้น ป.3 ภาคเรียนที่ 2 / 2562 รวมเวลา 18 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.(ตรงกับสอน ครั้งที่.....) ภาคเรียนที่ 2/2561	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้อง เตรียม
9	27 ธ.ค. 62 12.30 – 13.30 น.	1	โรคและการป้องกัน	EP.....9.....	- หนังสือเรียนสุขศึกษา และพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
10	3 ม.ค.63 12.30 – 13.30 น.	1	โรคและการป้องกัน	EP.....10.....	- หนังสือเรียนสุขศึกษา และพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
11	10 ม.ค.63 12.30 – 13.30 น.	1	สมรรถภาพทางกาย	EP.....11.....	- หนังสือเรียนสุขศึกษา และพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
12	17 ม.ค. 63 12.30 – 13.30 น.	1	การสร้างเสริม สมรรถภาพ ทางกาย	EP.....12.....	- หนังสือเรียนสุขศึกษา และพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
13	24 ม.ค. 63 12.30 – 13.30 น.	1	อันตรายเกิดขึ้นบ้าน	EP.....13.....	- หนังสือเรียนสุขศึกษา และพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
14	31 ม.ค. 63 12.30 – 13.30 น.	1	อันตรายที่เกิดขึ้นใน โรงเรียน	EP.....14.....	- หนังสือเรียนสุขศึกษา และพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
15	7 ก.พ. 63 12.30 – 13.30 น.	1	วิธีการขอความ ช่วยเหลือเมื่อเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ	EP.....15.....	- หนังสือเรียนสุขศึกษา และพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
16	14 ก.พ. 63 12.30 – 13.30 น.	1	การปฐมพยาบาล	EP.....16.....	- หนังสือเรียนสุขศึกษา และพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง และสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ออกอากาศ)
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัส พ 13101 ชั้น ป.3 ภาคเรียนที่ 2 / 2562 รวมเวลา 18 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.(ตรงกับสอน ครั้งที่.....) ภาคเรียนที่ 2/2561	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้อง เตรียม
17	21 ก.พ. 63 12.30 – 13.30 น.	1	การปฐมพยาบาล	EP.....16.....	- หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
18	28 ก.พ. 63 12.30 – 13.30 น.	1	การปฐมพยาบาล	EP.....17.....	- หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - แบบทดสอบหลังเรียน