

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง

รายวิชาสุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๓ เวลา ๑6 ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	วัน/เดือน/ปี	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทาง ต้องเตรียม
๑	๑๔ ก.ค. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการของวัยรุ่น และความคาดหวังของ สังคม</p> <p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การปฐมพยาบาล แนะนำรายวิชา ข้อตกลง ทางการเรียน</p>	<p>สื่อ/แหล่งเรียนรู้</p> <p>๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง แนะนำการเรียน ข้อตกลงการเรียน</p> <p>๒. ใบงานที่ ๑ แบบบันทึกข้อมูลพื้นฐานของ ตนเองด้านสุขภาพ</p> <p>๓. แบบทดสอบก่อนเรียน</p> <p>๔. ห้องสมุด</p> <p>๕. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม</p> <p>๖. https://bit.ly/2vYUU0k เรื่อง การ คำนวณค่า BMI ดัชนีมวลกาย</p> <p>ภาระงาน/ชิ้นงาน</p> <p>บันทึกข้อมูลพื้นฐานของตนเองด้านสุขภาพ</p>
๒	๒๑ ก.ค. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการของวัยรุ่น และความคาดหวังของ สังคม</p> <p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เปรียบเทียบการ เจริญเติบโตและการ พัฒนาการของวัยรุ่นตนเอง</p>	<p>สื่อ/แหล่งเรียนรู้</p> <p>๑. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการและการ เปลี่ยนแปลงวัยของวัยรุ่นและปัจจัยที่ส่งผล ต่อการเปลี่ยนแปลง</p> <p>๒. https://goo.gl/mgh6rG เรื่อง การเจริญเติบโตของมนุษย์แต่ละช่วง วัย</p> <p>๓. https://bit.ly/2Gv85JN เรื่อง เทคนิคการ สอน</p> <p>ชิ้นงาน/ภาระงาน</p> <p>๑. เขียนผังกราฟฟิค อธิบายการ เปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของตนเอง</p> <p>๒. สืบค้นการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละ ช่วงของชีวิต ดังนี้</p> <p>๒.๑ วัยทารก</p> <p>๒.๒ วัยก่อนเรียน</p>

				๒.๓ วัยเรียน ๒.๔ วัยรุ่น ๒.๕ วัยผู้ใหญ่ ๒.๖ วัยผู้สูงอายุ
ที่	วัน/เดือน/ปี	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทาง ต้องเตรียม
๓	๔ ส.ค. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการของวัยรุ่น และความคาดหวังของ สังคม แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิเคราะห์ความ แตกต่างในแต่ละช่วงวัย	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบงานที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาแต่ละช่วงวัย ๒. ห้องสมุด ๓. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม https://goo.gl/sMCgPi เรื่อง “การ เปลี่ยนแปลงแต่ละช่วงวัย” https://bit.ly/2WK1KA8 เรื่อง “คู่มือ นัก ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก ปฐมวัยหลักสูตรเร่งรัด ประจำ โรงพยาบาล” ชิ้นงาน/ภาระงาน ๑. ผังวิเคราะห์ความคิดความแตกต่างของ แต่ละช่วงวัยและเขียน อธิบายสั้นๆ ๒. สืบค้น เกณฑ์มาตรฐานของน้ำหนักและ ส่วนสูงของกรมอนามัย
๔	๑๑ ส.ค. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการของวัยรุ่น และความคาดหวังของ สังคม แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง รายการอาหารที่ เหมาะสมตามวัย	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๓ ปริมาณแคลอรีในอาหาร ๒. ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง ปริมาณแคลอรีที่เผา ผลาญในการทำกิจกรรมต่างๆ ๓. ใบความรู้ที่ ๕ ธงโภชนาการ ๕. ใบความรู้ที่ ๖ การรับประทานอาหารที่ เหมาะสมกับวัย ๖. ภาพเด็กอ้วน เด็กผอม เด็กรูปร่างสมส่วน ๗. https://bit.ly/2Tz1h1z คู่มือการจำแนก อาหาร ขนมนมและเครื่องดื่มตามมาตรฐาน โภชนาการ ๘. https://bit.ly/2WLcv4Z เกณฑ์มาตรฐาน

				<p>ของน้ำหนักและส่วนสูงของกรมอนามัย ๙.http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=496 ธงโภชนาการ</p> <p>ภาระงาน / ชิ้นงาน</p> <p>ออกแบบรายการเมนูอาหาร ๑ สัปดาห์ สำหรับกลุ่มมาตรฐานตามเกณฑ์ สูงกว่า เกณฑ์ ต่ำกว่าเกณฑ์</p>
ที่	วัน/เดือน/ปี	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทาง ต้องเตรียม
๕	๑๘ ส.ค. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการของวัยรุ่น และความคาดหวังของ สังคม</p> <p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง นำเสนอรายการ อาหารที่เหมาะสมตามวัย</p>	<p>สื่อ/แหล่งเรียนรู้</p> <p>๑. ใบงานที่ ๓ “บันทึกโภชนาการในการใช้ พลังงานต่อวัน”</p> <p>๒. https://bit.ly/2DeK2vF ตารางแคลอรีใน อาหารไทย</p> <p>๓. http://www.thaihealthycare.com/type-of-exercise/ เรื่อง ประเภทกิจกรรมการออก กำลังกาย</p> <p>ชิ้นงาน/ภาระงาน</p> <p>๑. นำเสนอรายการอาหารจำนวน ๑ สัปดาห์ ๒. บันทึกการโภชนาการ กิจกรรมประจำวัน ของนักเรียนรายบุคคล</p>
๖	๒๕ ส.ค. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการของวัยรุ่น และความคาดหวังของ สังคม</p> <p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง อิทธิพลของสังคมที่มี ต่อการเปลี่ยนแปลงของ วัยรุ่น</p>	<p>สื่อ/แหล่งเรียนรู้</p> <p>๑. ใบสรุปความรู้ที่ 7 เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพล ต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น</p> <p>๒. ใบงานที่ 4 วิเคราะห์อิทธิพลและความ คาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลง ของวัยรุ่น</p> <p>๓. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม https://bit.ly/2Rvy6zC เรื่อง วิเคราะห์ อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อ การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น</p> <p>https://bit.ly/2WJzHAQ อิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัวที่มีต่อวัยรุ่น</p>

				<p>ชิ้นงานภาระงาน</p> <ol style="list-style-type: none"> วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ค้นคว้าข้อมูล จากแหล่งเรียนรู้ต่าง สื่อ ที่หลากหลายในเรื่อง “ความคาดหวังของสังคมต่อวัยรุ่น”
๗	๑ ก.ย. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการของวัยรุ่นและความคาดหวังของสังคม</p>	<p>สื่อ/แหล่งเรียนรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง สิ่งที่สังคมคาดหวังที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ใบงานที่ ๕ การทำแผนผังความคิด เรื่อง สิ่งที่สังคมคาดหวังที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ห้องสมุด
ที่	วัน/เดือน/ปี	จำนวนชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
			<p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง สิ่งที่สังคมคาดหวังที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น</p>	<p>๔. แหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม http://www.namsongkram.com/2015/05/blog-post_1.html เรื่องความคาดหวังของสังคมต่อวัยรุ่นชิ้นงาน/ ภาระงาน</p> <p>ชิ้นงาน/ภาระงาน</p> <ol style="list-style-type: none"> แสดงเหตุผลในแผนผังความคิดเรื่อง สิ่งที่สังคมคาดหวังที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น วางแผนจัดทำวิธีการปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับความคาดหวังของสังคมนำเสนอในชั่วโมงที่ ๘
๘	๘ ก.ย. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการของวัยรุ่นและความคาดหวังของสังคม</p> <p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง เสนอวิธีการปฏิบัติ</p>	<p>สื่อ/แหล่งเรียนรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> ห้องสมุด สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม https://bit.ly/2BiAWxN เรื่อง ความคาดหวัง ของคุณต่อลูกน้อย ในการคาดหวังแบบพอดี ต้องทำอย่างไร ? <p>ชิ้นงาน/ภาระงาน</p>

			<p>ต้นต่อความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น</p>	<p>นำเสนอวิธีการปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับความคาดหวังของสังคม</p>
๙	<p>๑๕ ก.ย. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.</p>	๑	<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการของวัยรุ่นและความคาดหวังของสังคม</p> <p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง สื่อโฆษณามีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น</p>	<p>สื่อ/แหล่งเรียนรู้</p> <p>1. ใบงานที่ ๖ การใช้สื่อ แบบสำรวจการใช้สื่อ</p> <p>2. https://bit.ly/2SfazmX เรื่อง “กว่าจะเป็นนมอัดเม็ด สวนดุสิต ในหลวงรัชกาลที่ 9” คลิปวิดีโอ</p> <p>3. https://is.gd/9weNUK เรื่อง อิทธิพลของสื่อโฆษณาที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น</p> <p>ชิ้นงานภาระงาน</p> <p>แสดงเหตุผลการตัดสินใจเลือกในการเลือกใช้สื่อโฆษณา</p>
๑๐	<p>๒๒ ก.ย. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.</p>	๑	<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง อนามัยแม่และเด็ก</p> <p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง ความสำคัญและองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์</p>	<p>สื่อ/แหล่งเรียนรู้</p> <p>๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์</p> <p>๒. https://bit.ly/2RP4Lzt เรื่อง สิทธิทางเพศและสิทธิการอนามัยเจริญพันธุ์ (คลิปวิดีโอ)</p> <p>๓. https://bit.ly/2WVINf4 เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์</p>
ที่	วัน/เดือน/ปี	จำนวนชั่วโมง	เรื่องที่สอน	<p>สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม</p> <p>ชิ้นงาน/ภาระงาน</p> <p>๑. การสังเคราะห์อธิบายความสำคัญและองค์ประกอบของอนามัยของอนามัยเจริญพันธุ์</p> <p>๒. ศึกษาใบความรู้ที่ ๑ ในส่วน “วิธีปฏิบัติอนามัยแม่และเด็ก” เพื่อประกอบการเรียนชั่วโมงต่อไป</p>
๑๑	<p>๒๙ ก.ย. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.</p>	๑	<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง อนามัยแม่และเด็ก</p> <p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง อนามัยแม่</p>	<p>สื่อ/แหล่งเรียนรู้</p> <p>๑. https://bit.ly/2BntLEA อนามัยแม่และเด็ก สื่อมัลติมีเดีย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข</p> <p>๒. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์</p>

			และเด็กเรื่องวิธีปฏิบัติ เกี่ยวกับการดูแลอนามัย แม่และเด็ก	ชิ้นงาน/ภาระงาน แผนผังความคิดวิธีการปฏิบัติเกี่ยวกับการ ดูแลอนามัยแม่และเด็ก
๑๒	๖ ต.ค. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง อนามัยแม่และเด็ก แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๑๓ เรื่อง การวางแผน ครอบครัว	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. https://bit.ly/2HeKpeR คลิป วิดีโอ เรื่อง “การวางแผนครอบครัว”โดยนายกสมาคม วางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (คลิปวิดีโอ) ๒. https://bit.ly/2spYhst สำนักการอนามัย เจริญพันธุ์ กระทรวง สาธารณสุข ๓. https://bit.ly/2D7VNoE กระทรวง สาธารณสุข ชิ้นงาน/ภาระงาน โปสเตอร์ ขนาด A๔ หัวข้อ “การวางแผน ครอบครัวที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต”
๑๓	๒๐ ต.ค. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง อนามัยแม่และเด็ก แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๑๔ การปฏิบัติที่ เหมาะสมในการดูแล ตนเองและสมาชิกใน ครอบครัว	สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ ๑. https://bit.ly/2spYhst สำนักการอนามัย เจริญพันธุ์ กระทรวงสาธารณสุข ๒. https://bit.ly/2D7VNoE กระทรวง สาธารณสุข ๓. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง เลี้ยงลูกอย่างไรไม่ ตกเป็นเหยื่อ "ละครหลังข่าว" ๔. https://bit.ly/2Gv85JN “เทคนิคการสอน”
ที่	วัน/เดือน/ปี	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทาง ต้องเตรียม
				๖. https://bit.ly/2B6XhhD “จะเป็นอย่างไร ถ้าครูหนุ่มคนหนึ่งต้องดูแลแม่ที่เป็นโรคความจำ เสื่อม” (คลิปวิดีโอ) ชิ้นงาน/ภาระงาน ๑. Graphic organizers บันทึกวิธีการ ปฏิบัติตนในการดูแลตนเองและสมาชิกของ ครอบครัว ๒. บันทึกการปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง

				และบุคคลในครอบครัว
๑๔	๒๗ ต.ค. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง อนามัยแม่และเด็ก แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๑๕ เรื่อง ปัจจัยที่มี ผลกระทบต่อการตั้งครรภ์	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. https://bit.ly/2DcrBZw คลิปวีดีโอ เรื่อง “วัยรุ่นท้องง่ายกว่าที่คิด” ๒. https://bit.ly/2VOuWoF คู่มือ “แนว ทางการดูแลวัยรุ่น” สถาบันราชานุกูล กรม สุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ชิ้นงาน/ภาระงาน เสนอแนวทางการป้องกันผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์ในแต่ละปัจจัยต่าง ๆ เช่น แอลกอฮอล์ สารเสพติด บุหรี่ สิ่งแวดล้อม อื่นๆ
๑๕	๓ พ.ย. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง อนามัยแม่และเด็ก แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๑๖ เรื่อง ภาวะเสี่ยงที่ เกิดจากการตั้งครรภ์	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. https://bit.ly/2SX5sUK เรื่อง “เข้าใจท้อง วัยรุ่น” (คลิปวีดีโอ) ๒. https://bit.ly/2SdQNYV “วัยรุ่น...วัยรุ่น กับปัญหาการตั้งครรภ์ ไม่พร้อม... ป้องกันอย่างไร” ๓. https://bit.ly/2RgC8Xx “บทสรุปผู้บริหาร ยุทธศาสตร์การป้องกัน และแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นระดับชาติ พ.ศ.๒๕๖๐-๒๕๖๙” ชิ้นงาน/ภาระงาน ๑. เสนอแนวทางการป้องกันภาวะเสี่ยงจาก การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ๒. ศึกษาสาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว จากสื่อที่หลากหลาย ข่าว คลิปวีดีโอ
ที่	วัน/เดือน/ปี	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทาง ต้องเตรียม
๑๖	๑๐ พ.ย. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.		หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง อนามัยแม่และเด็ก	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. https://bit.ly/2TpcvFf หัวข้อ “ปัญหา

			<p>แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๑๗ เรื่อง สาเหตุความ ขัดแย้งในครอบครัว</p>	<p>ครอบครัว สาเหตุความขัดแย้งและแนว ทางแก้ไข”</p> <p>๒. https://bit.ly/2MAONft “ปัญหาความ ขัดแย้งในครอบครัว”</p> <p>ชิ้นงาน/ภาระงาน</p> <p>เสนอผลการวิเคราะห์สาเหตุ ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีอิทธิพลในเรื่อง สาเหตุของความขัดแย้งเป็นผังความคิด (graphic organizer)หรือแสดงละคร</p>
--	--	--	---	--

(นายสมศักดิ์ ทองเงิน)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา