กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (แพร่ภาพออกอากาศ)

รหัสวิชา พ21101 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
1	3 ก.ค. 63 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการสมวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 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	10 ก.ค. 63 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการสมวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 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	17 ก.ค. 63 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการสมวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง ระบบต่อมไร้ท่อ	1. สื่อความรู้เกี่ยวกับเรื่องระบบต่อมไร้ท่อ จากสื่อออนไลน์ เช่น www.honestdocs.co/hormones/endocrine-system 2. แผนภาพแสดงที่ตั้งของต่อมไร้ท่อ 3. www.youtube.com 4. ใบงานที่ 3 เรื่องโครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (แพร่ภาพออกอากาศ)

รหัสวิชา พ21101 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวนชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
4	24 ก.ค. 63 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการสมวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ	1. สื่อความรู้เกี่ยวกับเรื่องระบบต่อม ไร้ท่อ จากสื่อออนไลน์ เช่น www.honestdocs.co/hormones/endocrine-system www.bangkokhealth.com/index.php/health/health-system/diabetes/ 2. ภาพเด็กแคระ 3. ใบงานที่ 4 เรื่อง การดูแลรักษา ต่อมไร้ท่อ
5	31 ก.ค. 63 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการสมวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง การเจริญเติบโตของตนเอง	1. สมุดบันทึกสุขภาพ 2. น้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐานเด็กไทย จาก http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/AW-WeightHeight.PDF
6	7 ส.ค. 63 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการสมวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง การเจริญเติบโตและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	1. สื่อความรู้เกี่ยวกับ เรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตจากสื่อออนไลน์ เช่น http://kanchanapisek.or.th/kp6/ 2. ใบความรู้ที่ 3 เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น 3. ใบงานที่ 5 เรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (แพร่ภาพออกอากาศ)

รหัสวิชา พ21101 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
7	14 ส.ค. 63 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการสมวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 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	21 ส.ค. 63 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการสมวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโต	1. สุขบัญญัติแห่งชาติ : กระทรวงสาธารณสุข http://www.sukabanyad.com/ 2. www.honestdocs.com 3. ใบงานที่ 7 เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ1. สุขบัญญัติแห่งชาติ : กระทรวงสาธารณสุข http://www.sukabanyad.com/
9	28 ส.ค. 63 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการสมวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 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

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (แพร่ภาพออกอากาศ)

รหัสวิชา พ21101 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
10	11 ก.ย. 63 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการสมวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 เรื่อง ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้จากการพัฒนาตนเอง	1. สื่อออนไลน์ที่เกี่ยวข้องกับการนำเสนอผลงาน 2. ใบงานที่ 9 เรื่อง บันทึกผลการเรียนรู้และรายงานการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมให้เกิดพัฒนาการเจริญเติบโต
11	18 ก.ย. 63 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการสมวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 เรื่อง นันทนาการ	1. ห้องสมุด 2. สื่อความรู้เกี่ยวกับเรื่องนันทนาการจากสื่อออนไลน์ เช่น https://www.dpe.go.th/manual-files-392891791935
12	25 ก.ย. 63 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง วัยสดใสชีวิตมีสุข แผน การจัดการเรียนรู้ที่ 13 เรื่อง วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลง	1. สื่อความรู้เกี่ยวกับเรื่องการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นจากสื่อออนไลน์ เช่น https://www.thairath.co.th/tags/วัยรุ่น https://scholar.google.co.th/scholar?q=ข่าวการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น เป็นต้น 2. https://www.dmh.go.th/ebook/dl.asp?id=10 3.https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generaldoctor/ 4. www.youtube.com 5. ใบงานที่ 10 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (แพร่ภาพออกอากาศ)
รหัสวิชา พ21101 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
13	2 ต.ค. 63 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง วัยสดใสชีวิตมีสุข แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 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
14	9 ต.ค. 63 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง วัยสดใสชีวิตมีสุข แผน การจัดการเรียนรู้ที่ 15 เรื่อง เรียนรู้ทักษะชีวิต : การเบี่ยงเบนทางเพศ	1. https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=852 2. www.youtube.com 3. ใบงานที่ 12 เรื่อง การเบี่ยงเบนทางเพศ
15	16 ต.ค. 63 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง วัยสดใสชีวิตมีสุข แผน การจัดการเรียนรู้ที่ 16 เรื่อง เรียนรู้ทักษะชีวิต : การล่วงละเมิดทางเพศ	1. www.youtube.com 3. สื่อความรู้เกี่ยวกับเรื่องการล่วงละเมิดทางเพศจากสื่อออนไลน์ 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

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (แพร่ภาพออกอากาศ)

รหัสวิชา พ21101 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวนชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
16	30 ต.ค. 63 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง วัยสดใสชีวิตมีสุข แผน การจัดการเรียนรู้ที่ 17 เรื่อง ผลกระทบที่เกิดจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	1. ห้องสมุด 2. www.youtube.com ตัวอย่างสถานการณ์การถูกล่วงละเมิดทางเพศ
17	6 พ.ย. 63 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง วัยสดใสชีวิตมีสุข แผน การจัดการเรียนรู้ที่ 18 เรื่อง เรียนรู้ทักษะชีวิต : การป้องกันและหลีกเลี่ยง	1. www.youtube.com - วีดีทัศน์แสดงสถานการณ์การถูกล่วงละเมิดทางเพศ - วีดีทัศน์แสดงทักษะปฏิเสธ 2. ใบงานที่ 14 เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยง
18	13 พ.ย. 63 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง วัยสดใสชีวิตมีสุข แผน การจัดการเรียนรู้ที่ 19 เรื่อง เรียนรู้ทักษะชีวิต : หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ	1. สื่อความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง พรบ.คุ้มครองเด็ก พ.ศ.2546 จากสื่อออนไลน์ เช่น https://www.dcy.go.th/webnew/upload/laws/law_th_20171906155718_1.pdf http://www.thaihealth.or.th/node/18151 2. สื่อความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง หน่วยงานต่างๆที่ให้ความช่วยเหลือการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เช่น https://dinutvei.no/th/thai-subjected/625-smiso http://gg.gg/d2tcr http://gg.gg/d2td7