

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (แพร่ภาพออกอากาศ)

รหัสวิชา พ23103 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 เวลา 15 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.ตรงกับ สอนครั้งที่.... ภาค 2/2562	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
1	1 ธ.ค. 63 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สร้างเสริมสุขภาพ ตนเองและชุมชนด้วย ตัวเรา เรื่อง ชี้แจงเนื้อหา วิธีการเรียน และ ข้อตกลงทางการเรียน	EP 1	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง แนะนำการเรียน ข้อตกลงการเรียน 2. ใบงานที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลพื้นฐานของ ตนเองด้านสุขภาพ 3. ห้องสมุด 4. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม,ห้องสมุด,ห้อง ศูนย์วิชาการ http://www.dpe.go.th http://ww.sat.or.th/index.php/en/ http://www.lovefitt.com/?p=229 http://hpc10.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=895 https://is.gd/PszNHc
2	8 ธ.ค. 63 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สร้างเสริมสุขภาพ ตนเองและชุมชนด้วย ตัวเรา เรื่อง การพัฒนา สมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ	EP 2	1. ใบความรู้ที่ 2 เรื่องสมรรถภาพทางกาย/ กิจกรรม ทางกาย 2. ใบงานที่ 2 ผลการทดสอบสมรรถภาพ ทางกายของนักเรียน 3. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม 4. ห้องสมุด, สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม ออนไลน์ http://www.dpe.go.th http://ww.sat.or.th/index.php/en/
3	15 ธ.ค.63 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สร้างเสริมสุขภาพ ตนเองและชุมชนด้วย ตัวเรา เรื่อง วางแผนการ ออกกำลังกายพักผ่อน และเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกาย	EP 3	1. ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง กิจกรรม ในชีวิตประจำวันช่วยเผาผลาญพลังงาน 2. ใบงานที่ 3 แบบบันทึกการออกกำลังกาย 3. ห้องสมุด 4. ห้องศูนย์วิชาการ 5. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม ออนไลน์ https://is.gd/LG66BZ https://is.gd/YKulwc https://is.gd/PszNHc

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (แพร่ภาพออกอากาศ)

รหัสวิชา พ23103 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 เวลา 15 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.ตรงกับ สอนครั้งที่.... ภาค 2/2562	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
4	22 ธ.ค.63 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สร้างเสริมสุขภาพ ตนเองและชุมชน ด้วยตัวเรา เรื่อง ปัญหาสุขภาพ ในชุมชน	EP 4	1. ใบความรู้ที่ 4 สุขภาพชุมชน 2. ห้องศูนย์วิชาการ 3. โรงพยาบาล/ศูนย์สุขภาพชุมชน/ โรงพยาบาลชุมชน ฯลฯ 4. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ https://is.gd/9ajqmG https://is.gd/GxGXsi file:///C:/Users/Acer/Downloads/_57.pdf
5	29 ธ.ค.63 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สร้างเสริมสุขภาพ ตนเองและชุมชน ด้วยตัวเรา เรื่อง แสวงหาข้อมูล การป้องกันโรคที่เป็น สาเหตุสำคัญของการ เจ็บป่วยและการตาย ของคนไทย	EP 5	1. บัตรคำ 2. ใบความรู้ที่ 5 โรค 3. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม ออนไลน์ https://is.gd/yOs5J2 https://is.gd/6R9nas https://is.gd/UqDr1a https://is.gd/jtLN7e http://www.thaincd.com/ https://is.gd/O8hyx3 https://is.gd/a6F1e2
6	5 ม.ค. 64 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สร้างเสริมสุขภาพ ตนเองและชุมชนด้วย ตัวเรา เรื่อง โรคติดต่อและ โรคไม่ติดต่อที่ส่งผลต่อ ความเสี่ยงในการ เสียชีวิต	EP 6	1. ใบความรู้ที่ 6 โรคติดต่อและสถิติ การเสียชีวิตของ คนไทย 2. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ https://is.gd/iFUTmP https://is.gd/BydkeC https://is.gd/ffWl8y

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (แพร่ภาพออกอากาศ)

รหัสวิชา พ23103 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 เวลา 15 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.ตรงกับ สอนครั้งที่.... ภาค 2/2562	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
7	12 ม.ค.64 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สร้างเสริมสุขภาพ ตนเองและชุมชนด้วย ตัวเรา เรื่อง เสนอแนวทาง ป้องกันแก้ไขโรคที่เป็น สาเหตุสำคัญของการ เจ็บป่วยและการตาย ของคนไทย	EP 7	1. ห้องสมุด 2. ห้องศูนย์วิชาการ 3. โรงพยาบาล/ศูนย์สุขภาพชุมชน/ โรงพยาบาลชุมชน 4. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม ออนไลน์ https://is.gd/P7PzuJ www.ddc.moph.go.th/ https://is.gd/ykVmqS 5. ใบความรู้ที่ 7 การป้องกันและควบคุม โรคติดต่อ 6. ใบงานที่ 4 เขียนแผนผังความคิดเสนอ แนวทางในการป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุ การตายของคนไทย
8	19 ม.ค.64 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สร้างเสริมสุขภาพ ตนเองและชุมชนด้วย ตัวเรา เรื่อง เสนอผลการ พัฒนาสุขภาพตนเองที่ เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา	EP 8	1. ห้องสมุด 2. ห้องศูนย์วิชาการ 3. โรงพยาบาล/ศูนย์สุขภาพชุมชน/ โรงพยาบาลชุมชน ฯลฯ 4. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ https://is.gd/xde9sX “คำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI)” https://is.gd/Gt4jYD “วิธีสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (แพร่ภาพออกอากาศ)

รหัสวิชา พ23103 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 เวลา 15 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.ตรงกับ สอนครั้งที่.... ภาค 2/2562	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
9	26 ม.ค.64 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สร้างเสริมสุขภาพ ตนเองและชุมชนด้วย ตัวเรา เรื่อง การนำเสนอผล การสร้างเสริมสุขภาพ ตนเองและชุมชนด้วย ตัวเราที่ส่งผลต่อสังคม	EP 9	1. ห้องสมุด 2. สืบค้นข้อมูลเพิ่มเติม http://www.psyclin.co.th/new_page_57.htm เรื่องปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่น https://www.konthong.com/ เรื่อง ความคาดหวังของคุณต่อลูกน้อย http://www.mcu.ac.th/site/articlecontent_desc.php เรื่องสังคมไทยคาดหวังอะไรจากเด็กวัยรุ่น ปัจจุบัน http://www2.thaihealth.or.th/Content/ เรื่องสร้างคนรุ่นใหม่ให้มีคุณภาพทำอย่างไร

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.ตรงกับ สอนครั้งที่.... ภาค 2/2562	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
10	2 ก.พ. 64 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงดีชีวิที่มีสุข เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยง ที่ส่งผลต่อสุขภาพ	EP 10	1. https://is.gd/DhcwbB “โรคร้ายใกล้ตัว 'ภาวะเครียดสะสม’” 2 https://is.gd/TplOwn “ทำความเข้าใจโรค ไบโพลาร์” 3. https://www.tnews.co.th/contents/501039 “คาหนังคาเขา” 4. https://www.77kaoded.com/content/331391 “จุดไฟเผาหญ้า” 5. https://bit.ly/2vl4VBF “ฉีดยาฆ่าแมลง” 6. https://is.gd/5P6NeA “โรคร้ายใกล้ตัว ภาวะเครียดสะสมก่อให้เกิดโรค” 7. https://is.gd/tvlefH “โรคร้ายใกล้ตัว ภาวะเครียดสะสมก่อให้เกิดโรค”
11	9 ก.พ.64 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงดีชีวิที่มีสุข เรื่อง วิเคราะห์ปัจจัย เสี่ยงและพฤติกรรม เสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพ ของคนในชุมชน	EP 11	1. “ไฟไหม้บ่อขยะเชียงใหม่ของ จ.เชียงใหม่ เกิดหมอกควัน” https://www.youtube.com/watch?v=cTHnkANpCs8 2. เด็กแว้นนัดชิงป่วนเมือง เชี่ยวชนกัน 15 คัน https://www.youtube.com/watch?v=HLjY1BoT_tc 3. ทำเก็บขยะ https://waymagazine.org/trashtag-challenge/

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (แพร่ภาพออกอากาศ)

รหัสวิชา พ23103 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 เวลา 15 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.ตรงกับ สอนครั้งที่.... ภาค 2/2562	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
12	16 ก.พ.64 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงดีชีวิที่มีสุข เรื่อง อิทธิพลของสื่อ ต่อพฤติกรรมสุขภาพ และความรุนแรง การ ทะเลาะวิวาท	EP 12	1. ใบความรู้ที่ 1 2. https://is.gd/sqnO6h “ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว” 3. https://is.gd/LRCDW2 “การต้นความรุนแรงในครอบครัว” 4. สื่อที่มีอิทธิพลของเด็กและเยาวชน https://region1.prd.go.th/ewt_news.php?nid=17953 .
13	23 ก.พ.64 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงดีชีวิที่มีสุข เรื่อง การดื่มเครื่องดื่ม ที่มีแอลกอฮอล์ต่อ สุขภาพและการเกิด อุบัติเหตุ	EP 13	1. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง “ร่างกายเศร้าเหล่าทำพิษ” 2 ใบงานที่ 1 แบบบันทึกความสัมพันธ์ของ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ 2.3 สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม ออนไลน์ https://is.gd/tXERil https://is.gd/sUqHnK https://is.gd/yem6qx “การดื่มสุรากับผลกระทบต่อสมอง” https://is.gd/EDOLit “สุรารายร้ายในขวดแก้ว” https://is.gd/L7PZ98 “เหล่าตัวร้าย”

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (แพร่ภาพออกอากาศ)

รหัสวิชา พ23103 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 เวลา 15 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.ตรงกับ สอนครั้งที่.... ภาค 2/2562	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
14	2 มี.ค.64 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงดีชีวิที่มีสุข เรื่อง การช่วยฟื้นคืน ชีพ	EP 14	1. ใบความรู้ที่ 5 2. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ https://is.gd/5z5naR https://is.gd/W0d6IQ https://is.gd/0Z89rD http://thaishorturl.com/u2yj 3. เรื่อง “โซเซี่ยลสงสัย ? หน่วยงานใด จบ หลักสูตรไหน ? หลังหนุ่มทำ CPR ให้กับสาว ที่สติยังดีอยู่ 4. เรื่อง “พยาบาลสาวสวย ปัมหัวใจ CPR นาทีชีวิต ยื้อชีวิตเด็กวัย 15 ปี หลังจมนทะเล” 5. “การทำ CPR & การใช้ AED สิ่งที่ต้องรู้”
15	9 มี.ค.64 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงดีชีวิที่มีสุข เรื่อง อุบัติเหตุและ การช่วยฟื้นคืนชีพ	EP 15	1. แหล่งเรียนรู้ในชุมชน เช่น สถานีตำรวจ สาธารณสุข โรงพยาบาล อินเทอร์เน็ต , และการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไป ใช้สู่กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ 2. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ 3. https://bit.ly/2V37mZ5 ภาพเด็กจมน้ำ 4. http://news.ch3thailand.com/local/ 87515 “สมุทรสาคร เด็กแว้นชิงป่วนเมืองชนกันเอง ตาย 1 เจ็บระนาว” 5. https://bit.ly/2IYuYGV “หัวใจกำเริบ” 6. https://www.wasawadeezaa.com/1 392/ “นาทีชีวิตหมดสติขณะเล่นกีฬา”

- หมายเหตุ : 1. เนื่องจากกำหนดการจัดการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 มีการบันทึกเทปจำนวน 15 ชั่วโมง จึงทำให้ไม่ได้นำเรื่องที่สอนมาใส่ในกำหนดการจัดการเรียนรู้ในชั่วโมงที่ 16 - 18
2. กรณีชั่วโมงการเรียนการสอนไม่ครบตามโครงสร้างหลักสูตร ให้โรงเรียนปลายทางพิจารณาสอนเสริมตามความเหมาะสมให้ครบตามโครงสร้างหลักสูตร

