

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง และสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ฉบับเผยแพร่ออกอากาศ)

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ 13101 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 18 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	ตรงกับ Ep.../2561	สิ่งที่โรงเรียนปลายทาง ต้องเตรียม
1	7 ธ.ค. 63 (12.30 – 13.30 น.)	1	หน่วยที่ 2 สุขภาพดีมีสุข อาหารหลัก 5 หมู่	EP1	- แนะนำเนื้อหา - ทดสอบก่อนเรียน - หนังสือเรียนสุขศึกษา และพลศึกษา - ใบความรู้
2	14 ธ.ค. 63 (12.30 – 13.30 น.)	1	การจำแนกอาหารหลัก 5 หมู่	EP2	- หนังสือเรียนสุขศึกษา และพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
3	21 ธ.ค. 63 (12.30 – 13.30 น.)	1	วิธีการเลือกรับประทาน อาหารที่เหมาะสม	EP3	- หนังสือเรียนสุขศึกษา และพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
4	28 ธ.ค. 63 (12.30 – 13.30 น.)	1	ธงโภชนาการ	EP4	- หนังสือเรียนสุขศึกษา และพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
5	4 ม.ค. 64 (12.30 – 13.30 น.)	1	โภชนบัญญัติ 9 ประการ	EP5	- หนังสือเรียนสุขศึกษา และพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
6	11 ม.ค. 64 (12.30 – 13.30 น.)	1	ประเภทของฟัน	EP6	- หนังสือเรียนสุขศึกษา และพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
7	18 ม.ค. 64 (12.30 – 13.30 น.)	1	วิธีดูแลรักษาฟัน	EP7	- หนังสือเรียนสุขศึกษา และพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง และสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ฉบับเผยแพร่ออกอากาศ)

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ 13101 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 17 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	ตรงกับ Ep.../2561	สิ่งที่โรงเรียน ปลายทางต้องเตรียม
8	25 ม.ค. 64 (12.30 – 13.30 น.)	1	วิธีการแปร่งฟันอย่างถูกวิธี	EP8	- หนังสือเรียนสุขศึกษาและ พลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
9	1 ก.พ. 64 (12.30 – 13.30 น.)	1	โรคและการป้องกัน (1)	EP9	- หนังสือเรียนสุขศึกษาและ พลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
10	8 ก.พ. 64 (12.30 – 13.30 น.)	1	โรคและการป้องกัน (2)	EP10	- หนังสือเรียนสุขศึกษาและ พลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
11	15 ก.พ. 64 (12.30 – 13.30 น.)	1	สมรรถภาพทางกาย	EP11	- หนังสือเรียนสุขศึกษาและ พลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
12	22 ก.พ. 64 (12.30 – 13.3 น.)	1	การสร้างเสริมสมรรถภาพ ทางกาย	EP12	- หนังสือเรียนสุขศึกษาและ พลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
13	1 มี.ค. 64 (12.30 – 13.30 น.)	1	อันตรายที่เกิดขึ้นที่บ้าน	EP13	- หนังสือเรียนสุขศึกษาและ พลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
14	8 มี.ค. 64 (12.30 – 13.30 น.)	1	อันตรายที่เกิดขึ้นในโรงเรียน	EP14	- หนังสือเรียนสุขศึกษาและ พลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง และสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ฉบับเผยแพร่ออกอากาศ)

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ 13101 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 17 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	ตรงกับ Ep.../2561	สิ่งที่โรงเรียน ปลายทางต้องเตรียม
15	15 มี.ค. 64 (12.30 – 13.30 น.)	1	วิธีการขอความช่วยเหลือ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ	EP15	- หนังสือเรียนสุขศึกษาและ พลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
16	22 มี.ค. 64 (12.30 – 13.30 น.)	1	การปฐมพยาบาล (1)	EP16	- หนังสือเรียนสุขศึกษาและ พลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
17	29 มี.ค. 64 (12.30 – 13.30 น.)	1	การปฐมพยาบาล (2)	EP17	- หนังสือเรียนสุขศึกษาและ พลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน - แบบทดสอบหลังเรียน
18	5 เม.ย. 64 (12.30 – 13.30 น.)	1	การปฐมพยาบาล (2)	EP17	- หนังสือเรียนสุขศึกษาและ พลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน - แบบทดสอบหลังเรียน