

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (แพร่ภาพออกอากาศ)

รหัสวิชา พ23103 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563

เวลา 18 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
1	1 ธ.ค. 63 12.30-13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สร้างเสริมสุขภาพตนเอง และชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง ชี้แจงเนื้อหา วิธีการ เรียน และข้อตกลง ทางการเรียน	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง แนะนำการเรียนข้อตกลง การเรียน 2. ใบงานที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลพื้นฐานของตนเองด้าน สุขภาพ 3. ห้องสมุด 4. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม,ห้องสมุด,ห้องศูนย์ วิชาการ 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 สร้างเสริมสุขภาพตนเอง และชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง การพัฒนา สมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ	1. ใบความรู้ที่ 2 เรื่องสมรรถภาพทางกาย/กิจกรรม ทางกาย 2. ใบงานที่ 2 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของ นักเรียน 3. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม 4. ห้องสมุด, ห้องศูนย์วิชาการ,สืบค้นแหล่งเรียนรู้ เพิ่มเติมออนไลน์ http://www.dpe.go.th http://ww.sat.or.th/index.php/en/

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
3	15 ธ.ค. 63 12.30-13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สร้างเสริมสุขภาพตนเอง และชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง วางแผนการออกกำลังกาย กำลังกายพักผ่อนและ เสริมสร้างสมรรถภาพ ทางกาย	1. ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง กิจกรรมในชีวิตประจำวันช่วยเผา ผลาญพลังงาน 2. ใบงานที่ 3 แบบบันทึกการออกกำลังกาย 3. ห้องสมุด 4. ห้องศูนย์วิชาการ 5. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ https://is.gd/LG66BZ https://is.gd/YKulwc https://is.gd/PszNHc
4	22 ธ.ค. 63 12.30-13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สร้างเสริมสุขภาพตนเอง และชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง ปัญหาสุขภาพ ในชุมชน	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 สร้างเสริมสุขภาพตนเอง และชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง แสวงหาข้อมูลการ ป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุ สำคัญของการเจ็บป่วย และการตายของคนไทย	1. บัตรคำ 2. ใบความรู้ที่ 5 โรค 3. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ https://is.gd/yQs5J2 https://is.gd/6R9nas https://is.gd/UqDr1a https://is.gd/jtIN7e http://www.thaincd.com/ https://is.gd/Q8hyx3 https://is.gd/a6F1e2

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
6	5 ม.ค. 64 12.30-13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สร้างเสริมสุขภาพตนเอง และชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง โรคติดต่อและโรค ไม่ติดต่อที่ส่งผลกระทบต่อ ความเสี่ยงในการเสียชีวิต	1. ใบความรู้ที่ 6 โรคติดต่อและสถิติการเสียชีวิต ของคนไทย 2. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ https://is.gd/iFUTmP https://is.gd/BydkeC https://is.gd/ffWl8y
7	12 ม.ค. 64 12.30-13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สร้างเสริมสุขภาพตนเอง และชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง เสนอแนวทาง ป้องกันแก้ไขโรคที่เป็น สาเหตุสำคัญของ การเจ็บป่วยและการตาย ของคนไทย	1. ห้องสมุด 2. ห้องศูนย์วิชาการ 3. โรงพยาบาล/ศูนย์สุขภาพชุมชน/โรงพยาบาลชุมชน ฯลฯ 4. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ https://is.gd/P7PzuJ www.ddc.moph.go.th/ https://is.gd/ykVmqS 5. ใบความรู้ที่ 7 การป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ 6. ใบงานที่ 4 เขียนแผนผังความคิด เสนอแนวทางใน การป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุการตายของคนไทย
8	19 ม.ค. 64 12.30-13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สร้างเสริมสุขภาพตนเอง และชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง เสนอผลการพัฒนา สุขภาพตนเองที่เกิดจาก การออกกำลังกายและ การเล่นกีฬา	1. ห้องสมุด 2. ห้องศูนย์วิชาการ 3. โรงพยาบาล/ศูนย์สุขภาพชุมชน/โรงพยาบาลชุมชน ฯลฯ 4. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ https://is.gd/xde9sX “คำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI)” https://is.gd/Gt4jYD “วิธีสร้างเสริม-สมรรถภาพทางกาย

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
9	26 ม.ค. 64 12.30-13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สร้างเสริมสุขภาพตนเอง และชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง การนำเสนอผล การสร้างเสริมสุขภาพ ตนเองและชุมชนด้วย ตัวเราที่ส่งผลกระทบต่อสังคม	1 ห้องสมุด 2 สืบค้นข้อมูลเพิ่มเติม http://www.psychlin.co.th/new_page_57.htm เรื่อง ปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่น https://www.konthong.com/ เรื่อง ความคาดหวังของคุณต่อลูกน้อย http://www.mcu.ac.th/site/articlecontent_desc.php เรื่อง สังคมไทยคาดหวังอะไรจากเด็กวัยรุ่นปัจจุบัน http://www2.thaihealth.or.th/Content/ เรื่อง สร้างคนรุ่นใหม่ให้มีคุณภาพทำอย่างไร
10	2 ก.พ. 64 12.30-13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงดีชีวิที่มีสุข เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยง ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ	1. https://is.gd/DhcwbB “โรคภัยใกล้ตัว '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 “โรคภัยใกล้ตัว ภาวะเครียดสะสมก่อให้เกิดโรค” 7. https://is.gd/tvlefH “โรคภัยใกล้ตัว ภาวะเครียดสะสมก่อให้เกิดโรค”
11	9 ก.พ. 64 12.30-13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงดีชีวิที่มีสุข เรื่อง วิเคราะห์ปัจจัย เสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยง ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคน ในชุมชน	1. “ไฟไหม้บ่อขยะเชียงใหม่ของ จ.เชียงใหม่ เกิดหมอกควัน” https://www.youtube.com/watch?v=cTHnKANpCs8 2. เด็กแว่นนัดชิงป่วนเมือง เฉี่ยวชนกัน15 คัน https://www.youtube.com/watch?v=HLjY1BoT_tc 3. ทำเก็บขยะ https://waymagazine.org/trashtag-challenge/

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
12	16 ก.พ. 64 12.30-13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงนิสัยที่มีสุข เรื่อง อิทธิพลของสื่อ ต่อพฤติกรรมสุขภาพและ ความรุนแรง การทะเลาะ วิวาท	1. ใบความรู้ที่ 1 2. https://is.gd/sqnO6h “ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว” 3. https://is.gd/LRCDW2 “การดูความรุนแรงในครอบครัว” 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 หลีกเลี่ยงนิสัยที่มีสุข เรื่อง การดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ และการเกิดอุบัติเหตุ	1. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง “ร่างกายเศร้าเหล้าทำพิษ” 2 ใบงานที่ 1 แบบบันทึกความสัมพันธ์ของการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ 2.3 สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ https://is.gd/tXERil https://is.gd/sUqHnK https://is.gd/yem6qx “การดื่มสุรากับผลกระทบต่อสมอง” https://is.gd/EDQLit “สุราวายร้ายในขวดแก้ว” https://is.gd/L7PZ98 “เหล้าตัวร้าย”
14	2 มี.ค. 64 12.30-13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงนิสัยที่มีสุข เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ	1. ใบความรู้ที่ 5 2. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ https://is.gd/5z5naR https://is.gd/W0d6IQ https://is.gd/0Z89rD http://thaishorturl.com/u2yj 3. เรื่อง “โซเซียงสงสัย ? หน่วยงานใด จบหลักสูตรไหน ? หลังหนุ่มทำ CPR ให้กับสาวที่สติยังติดอยู่” 4. เรื่อง “พยาบาลสาวสวย ปั่นหัวใจ CPR นาที่ชีวิต ยื้อชีวิตได้กว่า 15 ปี หลังจมน้ำทะเล” 5. “การทำ CPR & การใช้ AED สิ่งที่ต้องรู้”

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
15	9 มี.ค. 64 12.30-13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงดีชีวิที่มีสุข เรื่อง อุบัติเหตุ และการช่วยฟื้นคืนชีพ	1. แหล่งเรียนรู้ในชุมชน เช่น สถานีตำรวจ, สาธารณสุข โรงพยาบาล, อินเทอร์เน็ต และการนำหลักปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงไปใช้สู่กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ 2. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ 3. https://bit.ly/2V37mZ5 ภาพเด็กจมน้ำ 4. http://news.ch3thailand.com/local/87515 “สมุทรสาคร เด็กแว้นซึ่งป่วยเมืองชนก้นเอง ตาย 1 เจ็บ ระนาว” 5. https://bit.ly/2IYuYGV “หัวใจกำเริบ” 6. https://www.wasawadeezaa.com/1392/ “นาที่ชีวิตหมดสติขณะเล่นกีฬา”
16	16 มี.ค. 64 12.30-13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สร้างเสริมสุขภาพตนเอง และชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง เสนอแนวทาง ป้องกันแก้ไขโรคที่เป็น สาเหตุสำคัญของการ เจ็บป่วยและการตาย ของคนไทย	1. ห้องสมุด 2. ห้องศูนย์วิชาการ 3. โรงพยาบาล/ศูนย์สุขภาพชุมชน/โรงพยาบาลชุมชน ฯลฯ 4. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ https://is.gd/P7PzuJ www.ddc.moph.go.th/ https://is.gd/ykVmqS 5. ใบความรู้ที่ 7 การป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ 6. ใบงานที่ 4 เขียนแผนผังความคิด เสนอแนวทาง ในการป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุการตายของคนไทย
17	23 มี.ค. 64 12.30-13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงดีชีวิที่มีสุข เรื่อง การดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ และการเกิดอุบัติเหตุ	1. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง “ร่างกายเร้าเหล่าทำพิษ” 2. ใบงานที่ 1 แบบบันทึกความสัมพันธ์ของการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ 3. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ https://is.gd/tXERil https://is.gd/sUqHnK https://is.gd/yem6qx “การดื่มสุรากับผลกระทบต่อสมอง” https://is.gd/EDQLit “สุราวายร้ายในขวดแก้ว” https://is.gd/L7PZ98 “เหล้าตัวร้าย”

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
18	30 มี.ค. 64 12.30-13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงดีชีวิที่มีสุข เรื่อง อุบัติเหตุ และการช่วยฟื้นคืนชีพ	1. แหล่งเรียนรู้ในชุมชน เช่น สถานีตำรวจ สาธารณสุข โรงพยาบาล อินเทอร์เน็ต , และการนำหลักปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงไปใช้สู่กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ 2. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ 3. https://bit.ly/2V37mZ5 ภาพเด็กจมน้ำ 4. http://news.ch3thailand.com/local/87515 “สมุทรสาคร เด็กแว้นชิงป่วนเมืองชนกันเอง ตาย 1 เจ็บ ระนาว” 5. https://bit.ly/2IYuYGV “หัวใจกำเริบ” 6. https://www.wasawadeezaa.com/1392/ “นาที่ชีวิตหมดสติขณะเล่นกีฬา”

หมายเหตุ : กรณีชั่วโมงการเรียนการสอนไม่ครบตามโครงสร้างหลักสูตร ให้โรงเรียนปลายทางพิจารณาสอนเสริมตามความเหมาะสมให้ครบตามโครงสร้างหลักสูตร

