

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)  
 รหัสวิชา พ21101 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564  
 เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP. ตรงกับสอนครั้งที่ ... ภาค 1/2563	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
1	4 มิ.ย. 64 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการสมวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ปฐมนิเทศ/ระบบ ประสาท	EP. 1	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง กิจกรรมฝึกสมอง (Brain Gym) 2. <a href="http://www.thaihealth.or.th">www.thaihealth.or.th</a> 3. <a href="http://www.idoctorhouse.com/library/physio-neuro/">http://www.idoctorhouse.com/library/physio-neuro/</a> 4. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง ระบบประสาท 5. ใบงานที่ 1 เรื่อง ระบบประสาท
2	11 มิ.ย. 64 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการสมวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การดูแลระบบ ประสาท	EP. 2	1. <a href="http://www.idoctorhouse.com/library/physio-neuro/">http://www.idoctorhouse.com/library/physio-neuro/</a> 2. <a href="http://www.thaihealth.or.th">www.thaihealth.or.th</a> 3. ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง การทำงานของระบบประสาท 4. ใบงานที่ 2 เรื่อง การดูแลระบบประสาท
3	18 มิ.ย. 64 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการสมวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง ระบบต่อมไร้ท่อ	EP. 3	1. สื่อความรู้เกี่ยวกับเรื่องระบบต่อมไร้ท่อ จากสื่อออนไลน์ เช่น <a href="http://www.honestdocs.co/hormones/endocrine-system">www.honestdocs.co/hormones/endocrine-system</a> 2. แผนภาพแสดงที่ตั้งของต่อมไร้ท่อ 3. <a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> 4. ใบงานที่ 3 เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ
4	25 มิ.ย. 64 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการสมวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง การดูแลรักษาระบบ ต่อมไร้ท่อ	EP. 4	1. สื่อความรู้เกี่ยวกับเรื่องระบบต่อมไร้ท่อ จากสื่อออนไลน์ เช่น <a href="http://www.honestdocs.co/hormones/endocrine-system">www.honestdocs.co/hormones/endocrine-system</a> <a href="http://www.bangkokhealth.com/index.php/health/health-system/diabetes/">www.bangkokhealth.com/index.php/health/health-system/diabetes/</a> 2. ภาพเด็กแคะ 3. ใบงานที่ 4 เรื่อง การดูแลรักษา ต่อมไร้ท่อ

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)  
 รหัสวิชา พ21101 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564  
 เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.ตรงกับสอนครั้งที่ ... ภาค 1/2563	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
5	2 ก.ค. 64 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการสมวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง การเจริญเติบโตของ ตนเอง	EP. 5	1. สมุดบันทึกสุขภาพ 2. น้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐานเด็กไทย จาก <a href="http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/AW-WeightHeight.PDF">http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/AW-WeightHeight.PDF</a>
6	9 ก.ค. 64 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการสมวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง การเจริญเติบโตและ ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	EP. 6	1. สื่อความรู้เกี่ยวกับ เรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการ เจริญเติบโตจากสื่อออนไลน์ เช่น <a href="http://kanchanapisek.or.th/kp6/">http://kanchanapisek.or.th/kp6/</a> 2. ใบความรู้ที่ 3 เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการ เจริญเติบโตของวัยรุ่น 3. ใบงานที่ 5 เรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการ เจริญเติบโตของวัยรุ่น
7	16 ก.ค.64 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการสมวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการ เจริญเติบโต	EP. 7	1. <a href="http://www.nutrition.anamai.moph.go.th">www.nutrition.anamai.moph.go.th</a> 2. <a href="http://www.honestdocs.com">www.honestdocs.com</a> 3. <a href="https://www.honestdocs.co/bmi-body-mass-index-calculator">https://www.honestdocs.co/bmi-body-mass-index-calculator</a> 4. ใบความรู้ที่ 4 เรื่องค่าดัชนีมวลกาย 5. ใบงานที่ 6 เรื่อง การประเมินมาตรฐานการ เจริญเติบโตของเด็กไทย
8	23 ก.ค.64 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการสมวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง การส่งเสริมและ พัฒนาตนเองให้ เจริญเติบโต	EP. 8	1. สุขบัญญัติแห่งชาติ : กระทรวงสาธารณสุข <a href="http://www.sukabanyad.com/">http://www.sukabanyad.com/</a> 2. <a href="http://www.honestdocs.com">www.honestdocs.com</a> 3. ใบงานที่ 7 เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ1. สุขบัญญัติแห่งชาติ : กระทรวง สาธารณสุข <a href="http://www.sukabanyad.com/">http://www.sukabanyad.com/</a>

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)  
 รหัสวิชา พ21101 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564  
 เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.ตรงกับสอนครั้งที่ ... ภาค 1/2563	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
9	30 ก.ค.64 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการสมวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง การเลือกกินอาหารที่ เหมาะสมกับตนเอง	EP. 9	1. <a href="http://www.medthai.com">www. https://medthai.com</a> 2. <a href="http://www.thaifoodworld.com/">http://www.thaifoodworld.com/</a> 3. <a href="http://www.honestdocs.co/5-food-group-and-its-benefit">www.honestdocs.co/5-food-group-and-its-benefit</a> 4. <a href="http://www.youtube.com/watch?v=pT2CrXkNlFA">www.youtube.com/watch?v=pT2CrXkNlFA</a> 5. <a href="http://www.youtube.com/watch?v=1xdKBgs6NDA">www.youtube.com/watch?v=1xdKBgs6NDA</a> 6. ใบงานที่ 8 เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่
10	6 ส.ค. 64 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการสมวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 เรื่อง ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้ จากการพัฒนาตนเอง	EP. 10	1. สื่อออนไลน์ที่เกี่ยวข้องกับการนำเสนอผลงาน 2. ใบงานที่ 9 เรื่อง บันทึกผลการเรียนรู้และ รายงานการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมให้เกิดพัฒนาการ เจริญเติบโต
11	13 ส.ค. 64 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการสมวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 เรื่อง นันทนาการ	EP. 11	1. ห้องสมุด 2. สื่อความรู้เกี่ยวกับเรื่องนันทนาการจากสื่อ ออนไลน์ เช่น <a href="https://www.dpe.go.th/manual-files-392891791935">https://www.dpe.go.th/manual-files-392891791935</a>
12	20 ส.ค. 64 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง วัสดุในชีวิตมีสุข แผน การจัดการเรียนรู้ที่ 13 เรื่อง วัสดุกับการ เปลี่ยนแปลง	EP. 12	1. สื่อความรู้เกี่ยวกับเรื่องการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น จากสื่อออนไลน์ เช่น <a href="https://www.thairath.co.th/tags/วัยรุ่น">https://www.thairath.co.th/tags/วัยรุ่น</a> <a href="https://scholar.google.co.th/scholar?q=ข่าวการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น เป็นต้น">https://scholar.google.co.th/scholar?q=ข่าวการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น เป็นต้น</a> 2. <a href="https://www.dmh.go.th/ebook/dl.asp?id=10">https://www.dmh.go.th/ebook/dl.asp?id=10</a>

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)  
 รหัสวิชา พ21101 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564  
 เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.ตรงกับสอนครั้งที่... ภาค 1/2563	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
12 (ต่อ)					3. <a href="https://med.mahidol.ac.th/ramamentalandgeneraldoctor/">https://med.mahidol.ac.th/ramamentalandgeneraldoctor/</a> 4. <a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> 5. ใบงานที่ 10 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
13	27 ส.ค. 64 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง วัสดุในชีวิตมีสุข แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 เรื่อง พัฒนาการทางเพศ	EP. 13	1. <u>สื่อความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง พัฒนาการทางเพศ</u> จากสื่อออนไลน์ เช่น <a href="http://rhold.anamai.moph.go.th/all_file/brochure/cd14.pdf">http://rhold.anamai.moph.go.th/all_file/brochure/cd14.pdf</a> <a href="http://www.nicfd.cf.mahidol.ac.th/th/images/documents/3.pdf">http://www.nicfd.cf.mahidol.ac.th/th/images/documents/3.pdf</a> 2 ใบงานที่ 11 เรื่อง พัฒนาการทางเพศ
14	3 ก.ย. 64 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง วัสดุในชีวิตมีสุข แผน การจัดการเรียนรู้ที่ 15เรื่อง เรียนรู้ทักษะชีวิต : การเป็ยงเบนทางเพศ	EP. 14	1. <a href="https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=852">https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=852</a> 2. <a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> 3. ใบงานที่ 12 เรื่อง การเป็ยงเบนทางเพศ
15	10 ก.ย. 64 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง วัสดุในชีวิตมีสุข แผน การจัดการเรียนรู้ที่ 16 เรื่อง เรียนรู้ทักษะชีวิต : การล่วงละเมิดทางเพศ	EP. 15	1. <a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> 3. <u>สื่อความรู้เกี่ยวกับเรื่องการล่วงละเมิดทาง</u> <u>เพศจากสื่อออนไลน์ เช่น</u> <a href="https://www.honestdocs.co/what-is-sexual-bullying-and-why-do-kids-engage-in-it">https://www.honestdocs.co/what-is-sexual-bullying-and-why-do-kids-engage-in-it</a> <a href="http://www.thaichildrights.org/articles/article-defence">http://www.thaichildrights.org/articles/article-defence</a> 4. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง การล่วงละเมิดทางเพศ 5. ใบงานที่ 13 เรื่อง การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)  
 รหัสวิชา พ21101 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564  
 เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.ตรงกับสอนครั้งที่... ภาค 1/2563	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
16	17 ก.ย.64 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ภัยสึนามิในชีวิตมีสุข แผน การจัดการเรียนรู้ที่ 17 เรื่อง ผลกระทบที่เกิดจาก การถูกล้วงละเมิดทางเพศ	EP. 16	1. ห้องสมุด 2. <a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> ตัวอย่างสถานการณ์ การถูกล้วงละเมิดทางเพศ
17	1 ต.ค. 64 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ภัยสึนามิในชีวิตมีสุข แผน การจัดการเรียนรู้ที่ 18 เรื่อง เรียนรู้ทักษะชีวิต : การป้องกันและหลีกเลี่ยง	EP. 17	1. <a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> - วิดีทัศน์แสดงสถานการณ์การถูกล้วงละเมิด ทางเพศ - วิดีทัศน์แสดงทักษะปฏิเสธ 2. ใบงานที่ 14 เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยง
18	8 ต.ค. 64 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ภัยสึนามิในชีวิตมีสุข แผน การจัดการเรียนรู้ที่ 19 เรื่อง เรียนรู้ทักษะชีวิต : หน่วยงานที่ให้ความ ช่วยเหลือ	EP. 18	1. สื่อความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง พรบ.คุ้มครองเด็ก พ.ศ.2546 จากสื่อออนไลน์ เช่น <a href="https://www.dcy.go.th/webnew/upload/laws/law_th_20171906155718_1.pdf">https://www.dcy.go.th/webnew/upload/ laws/law_th_20171906155718_1.pdf</a> <a href="http://www.thaihealth.or.th/node/18151">http://www.thaihealth.or.th/node/18151</a> 2. สื่อความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง หน่วยงานต่างๆที่ใ้ ความช่วยเหลือการถูกล้วงละเมิดทางเพศ เช่น <a href="https://dinutvei.no/th/thai-subjected/625-smiso">https://dinutvei.no/th/thai- subjected/625-smiso</a> <a href="http://gg.gg/d2tcr">http://gg.gg/d2tcr</a> <a href="http://gg.gg/d2td7">http://gg.gg/d2td7</a>

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)  
 รหัสวิชา พ21101 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564  
 เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.ตรงกับสอนครั้งที่... ภาค 1/2563	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่ง เรียนรู้)
19	15 ต.ค.64 10.30 – 11.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง วิยสดใสชีวิตมีสุข แผน การจัดการเรียนรู้ที่ 20 เรื่อง เรียนรู้ทักษะชีวิต : การใช้ทักษะการปฏิเสธ	EP. 19	1. สื่อความรู้ เรื่อง การเปลี่ยนแปลง ทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และ พัฒนาการทางเพศ การใช้ทักษะปฏิเสธ และการถูกล่วงละเมิดทางเพศ จากสื่อ ออนไลน์ตามที่ปรากฏในแผนการ จัดการเรียนรู้ที่11-19

หมายเหตุ : กรณีชั่วโมงการเรียนการสอนไม่ครบตามโครงสร้างหลักสูตรให้โรงเรียนปลายทางพิจารณาสอนเสริมตามความเหมาะสมให้ครบตามโครงสร้างหลักสูตร