

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)
รหัสวิชา พ21101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

| ครั้งที่ | วัน/เดือน/ปี เวลา | จำนวน ชั่วโมง | เรื่องที่สอน | สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้) |
|----------|-------------------------------|------------------|---|---|
| 1 | 19 พ.ค. 65 13.30-14.30 น. | 1 | หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ระบบประสาทและระบบ ต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของ ระบบประสาท | 1. www.dltv.co.th 2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องโครงสร้างและหน้าที่ของ ระบบประสาท 3. ใบงานที่ 1 เรื่อง ใบงานโครงสร้างและหน้าที่ ของระบบประสาท 4. ใบกิจกรรมบิงโกระบบประสาท |
| 2 | 26 พ.ค. 65 13.30-14.30 น. | 1 | หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ระบบประสาทและระบบ ต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ความสำคัญของระบบ ประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การ เจริญเติบโต และพัฒนาการของ วัยรุ่น | 1. www.dltv.co.th 2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องความสำคัญของระบบ ประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น 3. กระดาษฟลิปชาร์ต 4. สีเมจิก 5. กาวติดกระดาษ |
| 3 | 2 มิ.ย. 65 13.30-14.30 น. | 1 | หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ระบบประสาทและระบบ ต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง วิธีดูแลรักษาระบบประสาท ให้ทำงานตามปกติ | 1. www.dltv.co.th 2. ใบงาน เรื่อง บันทึกการดูแลรักษาระบบ ประสาท 3. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การดูแลรักษาระบบ ประสาทให้ทำงานตามปกติ 4. ใบกิจกรรม เกมทดสอบความจำ |
| 4 | 9 มิ.ย. 65 13.30-14.30 น. | 1 | หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ระบบประสาทและระบบ ต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของ ระบบต่อมไร้ท่อ | 1. www.dltv.co.th 2. ใบความรู้ที่ 1 โครงสร้างและหน้าที่การทำงาน ของระบบต่อมไร้ท่อ 3. บัตรคำ รูปภาพต่อมไร้ท่อ และหน้าที่ของ ระบบต่อมไร้ท่อ 4. กระดาษติดบัตรคำต่อมไร้ท่อ และหน้าที่ของ ระบบต่อมไร้ท่อ 5. การดาษฟลิปชาร์ต 6. สีเมจิก |
| ครั้งที่ | วัน/เดือน/ปี เวลา | จำนวน ชั่วโมง | เรื่องที่สอน | สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้) |
| 5 | 16 มิ.ย. 65 13.30-14.30 น. | 1 | หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ระบบประสาทและระบบ ต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น | 1. www.dltv.co.th 2. ใบงานสรุปผังความคิดความสำคัญของระบบ ต่อมไร้ท่อที่มีต่อวัยรุ่น |

| | | | | |
|---|-------------------------------|---|--|--|
| | | | แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น | 3. ใบความรู้ที่ เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น 4. การดาขฟลิปชาร์ท 5. สีมะจิก |
| 6 | 23 มิ.ย. 65 13.30-14.30 น. | 1 | หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ | 1. www.dltv.co.th 2. ใบงาน เรื่อง เราจะดูแลระบบต่อมไร้ท่อได้อย่างไร 3. ใบความรู้ที่ 1 การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ 4. บัตรคำระหว่างข้อฮอร์โมน กับความสำคัญต่อร่างกาย 5. กระดานติดบัตรคำ |
| 7 | 30 มิ.ย. 65 13.30-14.30 น. | 1 | หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ กับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น | 1. www.dltv.co.th 2. ใบความรู้เรื่องความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ กับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น 3. สื่อ สำหรับครู เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ กับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น 4. การดาขฟลิปชาร์ท 5. สีมะจิก |
| 8 | 7 ก.ค. 65 13.30-14.30 น. | 1 | หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต | 1. www.dltv.co.th 2. ใบงาน เรื่อง “ภาวะการเจริญเติบโตของฉั นกับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง” 3. ใบความรู้เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต 4. บัตรกระดาษสี 3 สี ได้แก่ สีแดง สีเขียว สีเหลือง |

วันพฤหัสบดีที่ 14 เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2565 หยุดวันเข้าพรรษา

| ครั้งที่ | วัน/เดือน/ปี เวลา | จำนวน ชั่วโมง | เรื่องที่สอน | สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้) |
|----------|------------------------------|------------------|---|---|
| 9 | 21 ก.ค. 65 13.30-14.30 น. | 1 | หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย | 1. www.dltv.co.th 2. ใบงาน เรื่อง “การเจริญเติบโตตามเกณฑ์ของฉั น” 3. ใบความรู้เรื่อง “เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย” |

วันพฤหัสบดีที่ 28 เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2565 หยุดวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ

| | | | | |
|----|------------------------------|---|---|---|
| 10 | 4 ส.ค. 65 13.30-14.30 น. | 1 | หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน | 1. www.dltv.co.th 2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน 3. ใบงาน เรื่อง การคำนวณการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกาย 4. ใบงาน เรื่อง ต้องปฏิบัติตนอย่างไรถึงจะสุขภาพดี |
| 11 | 11 ส.ค. 65 13.30-14.30 น. | 1 | หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 เรื่อง แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย | 1. www.dltv.co.th 2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย 3. ใบงาน เรื่อง การเจริญเติบโตสมวัย 4. ใบงาน เรื่อง สิ่งของบอกความหมาย |
| 12 | 18 ส.ค. 65 13.30-14.30 น. | 1 | หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น | 1. www.dltv.co.th 2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น 3. ใบงานที่ 1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น 4. สื่อ ทัศนเรื่อง สื่อใจวัยรุ่น ตอนที่ 1 การเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น |
| 13 | 25 ส.ค. 65 13.30-14.30 น. | 1 | หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น | 1. www.dltv.co.th 2. ใบความรู้ที่ 2 เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และอารมณ์ของวัยรุ่น 3. ใบงานที่ 2 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และอารมณ์ของวัยรุ่น |
| 14 | 1 ก.ย. 65 13.30-14.30 น. | 1 | หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น | 1. www.dltv.co.th 2. ใบงานเรื่อง การดูแลสุขอนามัยของวัยรุ่น 3. ใบความรู้ที่ 3 เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น 4. สื่อกิจกรรมเรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น |

| | | | | |
|----|------------------------------|---|---|--|
| 15 | 8 ก.ย. 65 13.30-14.30 น. | 1 | หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน | 1. www.dltv.co.th 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน 3. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน |
| 16 | 15 ก.ย. 65 13.30-14.30 น. | 1 | หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16 เรื่อง ความหมาย สาเหตุและลักษณะของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ | 1. www.dltv.co.th 2. ใบงานบันทึกกิจกรรม “ช่วยบอกฉันที่ฉันไม่รู้ ว่าถูกล่วงละเมิดทางเพศอยู่หรือเปล่า” 3. ใบความรู้เรื่อง ความหมาย สาเหตุและลักษณะของพฤติกรรมถูกล่วงละเมิดทางเพศ 4. กระดาษวาดเขียนหรือกระดาษ ๑๐๐ ปอนด์ 5. ดินสอสี |
| 17 | 22 ก.ย. 65 13.30-14.30 น. | 1 | หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17 เรื่อง ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ | 1. www.dltv.co.th 2. ใบงานบันทึกกิจกรรม “กิจกรรมวิเคราะห์ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ” 3. ใบความรู้เรื่อง ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ 4. คลิปวิดีโอ ที่คลิปวิดีโอ “โฆษณา สสส.ชุด เลิกพิสูจน์” ที่มา https://www.youtube.com/watch?v=DYgDWw4epK8 5. ข่าวการถูกล่วงละเมิดทางเพศ |
| 18 | 29 ก.ย. 65 13.30-14.30 น. | 1 | หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18 เรื่อง การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศจากสถานการณ์ต่างๆ | 1. www.dltv.co.th 2. ใบงาน เรื่อง เรื่อง “การป้องกันตัวจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ” 3. ใบความรู้เรื่อง เทคนิคในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ 4. คลิปวิดีโอ “วิธีป้องกันตัว วิธีป้องกันตัวของผู้หญิง ” ที่มา https://www.youtube.com/watch?v=usOstDDuLqg&t=5s |
| 19 | 6 ต.ค. 65 13.30-14.30 น. | 1 | หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 | 1. www.dltv.co.th 2. ชิ้นงาน เรื่อง วัยรุ่นเตรียมการ |

| | | | | |
|--|------------------------------|---|--|--|
| | | | เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเอง จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 19 เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยง สถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วง ละเมิดทางเพศ | 3. ใบความรู้ เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยง สถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ 5. กระดาษฟลิปชาร์ต 6. ดินสอสี |
| <p style="text-align: center;">วันพฤหัสบดีที่ 13 เดือนตุลาคม พ.ศ. 2565</p> <p style="text-align: center;">หยุดวันคล้ายวันสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร</p> | | | | |
| 20 | 20 ต.ค. 65 13.30-14.30 น. | 1 | หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเอง จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 20 เรื่อง ทักษะการปฏิเสธเพื่อ ป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ | 1. www.dltv.co.th 2. ใบงานกิจกรรม จะปฏิเสธอย่างไร 3. ใบความรู้เรื่อง ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการ ถูกล่วงละเมิดทางเพศ 4. คลิปวิดีโอ “รักจริง รอได้” ที่มา https://www.youtube.com/watch?v=0s1Rui_ygR4 |

ลงชื่อ.....

(นางกฤษณา แก้วพิพัฒน์)
ครูผู้สอนนอกอากาศ

ลงชื่อ.....

(นางสาววนิดา เรืองอยู่)
ครูผู้ช่วยสอนนอกอากาศ

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจสอบ

(นายสุวิทย์ พุ่มนวล)
หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา