



เค้าโครงการจัดการเรียนรู้

รายวิชา..... สุขศึกษา..... รหัสวิชา..... พ ๒๑๑๐.๑..... ระดับชั้น..... ม.๑..... ภาคเรียนที่ ๑..... ปีการศึกษา ๒๕๖๒

ชื่อผู้สอน นางปัทมา เอกมณีโรจน์..... กลุ่มสาระการเรียนรู้..... สุขศึกษาและพลศึกษา

| สัปดาห์ที่ / ว.ค.ป.                 | หน่วยที่ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้                          | เนื้อหา                                                         | หมายเหตุ |
|-------------------------------------|----------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------|
| ๑<br>(๑๓-๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒)           | ๑        | ความสำคัญของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อต่อวัยรุ่น | ปฐมนิเทศก่อนการเรียนการสอน เข้าหน่วยที่ ๑                       |          |
| ๒<br>(๒๐-๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๒)           | ๑        | ความสำคัญของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อต่อวัยรุ่น | โครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท                                |          |
| ๓<br>(๒๗-๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒)           | ๑        | ความสำคัญของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อต่อวัยรุ่น | ความสำคัญและการดูแลรักษาระบบประสาท                              |          |
| ๔<br>(๓-๗ มิถุนายน ๒๕๖๒)            | ๑        | ความสำคัญของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อต่อวัยรุ่น | โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ                            |          |
| ๕<br>(๑๐-๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๒)          | ๑        | ความสำคัญของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อต่อวัยรุ่น | ความสำคัญและการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ                          |          |
| ๖<br>(๑๗-๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒)          | ๑        | ความสำคัญของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อต่อวัยรุ่น | ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ                      |          |
| ๗<br>(๒๔-๒๘ มิถุนายน ๒๕๖๒)          | ๒        | วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน       | ภาวะการเจริญเติบโตและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง                        |          |
| ๘<br>(๑-๕ กรกฎาคม ๒๕๖๒)             | ๒        | วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน       | เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย                            |          |
| ๙<br>(๘-๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒)            | ๒        | วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน       | การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน               |          |
| ๑๐<br>(๑๕-๑๙ กรกฎาคม ๒๕๖๒)          | -        | -                                             | (สอบกลางภาค)                                                    |          |
| ๑๑<br>(๒๒-๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๒)          | ๓        | วัยรุ่นและการพัฒนาการทางเพศ                   | การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น                              |          |
| ๑๒<br>(๒๙ กรกฎาคม - ๒ สิงหาคม ๒๕๖๒) | ๓        | วัยรุ่นและการพัฒนาการทางเพศ                   | การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น                       |          |
| ๑๓<br>(๕-๙ สิงหาคม ๒๕๖๒)            | ๓        | วัยรุ่นและการพัฒนาการทางเพศ                   | พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น                                        |          |
| ๑๔<br>(๑๒-๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๒)          | ๓        | วัยรุ่นและการพัฒนาการทางเพศ                   | การเบี่ยงเบนทางเพศ                                              |          |
| ๑๕<br>(๒๖-๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๒)          | ๔        | การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ              | ความหมายและลักษณะของพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศ                 |          |
| ๑๖<br>(๒-๖ กันยายน ๒๕๖๒)            | ๔        | การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ              | สาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ                                 |          |
| ๑๗<br>(๙-๑๓ กันยายน ๒๕๖๒)           | ๔        | การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ              | ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ                                |          |
| ๑๘<br>(๑๖-๒๐ กันยายน ๒๕๖๒)          | ๔        | การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ              | การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ |          |
| ๑๙<br>(๒๓-๒๗ กันยายน ๒๕๖๒)          | ๑ - ๔    | หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ - ๔                     | ทบทวนก่อนสอบกลางภาค                                             |          |
| ๒๐<br>(๓๐ กันยายน - ๔ ตุลาคม ๒๕๖๒)  | -        | -                                             | (สอบปลายภาค)                                                    |          |

nm 10mm  
(นางปัทมา เอกมณีโรจน์)  
ครูผู้สอน

(นายวินัย หยังสิง)  
หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้  
  
(นายภาณุภัทร ลิ้มจำรูญ)  
รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ

(นางสาวปรมาภรณ์ อนุพันธ์)  
หัวหน้ากลุ่มบริหารวิชาการ  
  
(นายกิตติศักดิ์ สมพล)  
ผู้อำนวยการโรงเรียนราชินันทาจารย์ สามเสนวิทยาลัย ๒



เค้าโครงการจัดการเรียนรู้

รายวิชา..... สุขศึกษา..... รหัสวิชา..... พ.๒๑๑๐๑..... ระดับชั้น..... ม.๑..... ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๒

ชื่อผู้สอน..... นางสาวนาฏนาคา ผาบุชม..... กลุ่มสาระการเรียนรู้..... สุขศึกษาและพลศึกษา

| ลำดับที่ / ว.ค.ป.                   | หน่วยที่ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้                          | เนื้อหา                                                         | หมายเหตุ |
|-------------------------------------|----------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------|
| ๑<br>(๑๓-๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒)           | ๑        | ความสำคัญของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อต่อวัยรุ่น | ปฐมนิเทศก่อนการเรียนการสอน เข้าหน่วยที่ ๑                       |          |
| ๒<br>(๒๐-๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๒)           | ๑        | ความสำคัญของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อต่อวัยรุ่น | โครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท                                |          |
| ๓<br>(๒๗-๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒)           | ๑        | ความสำคัญของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อต่อวัยรุ่น | ความสำคัญและการดูแลรักษาระบบประสาท                              |          |
| ๔<br>(๓-๗ มิถุนายน ๒๕๖๒)            | ๑        | ความสำคัญของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อต่อวัยรุ่น | โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ                            |          |
| ๕<br>(๑๐-๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๒)          | ๑        | ความสำคัญของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อต่อวัยรุ่น | ความสำคัญและการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ                          |          |
| ๖<br>(๑๗-๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒)          | ๑        | ความสำคัญของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อต่อวัยรุ่น | ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ                      |          |
| ๗<br>(๒๔-๒๘ มิถุนายน ๒๕๖๒)          | ๒        | วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน       | ภาวะการเจริญเติบโตและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง                        |          |
| ๘<br>(๑-๕ กรกฎาคม ๒๕๖๒)             | ๒        | วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน       | เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย                            |          |
| ๙<br>(๘-๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒)            | ๒        | วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน       | การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน               |          |
| ๑๐<br>(๑๕-๑๙ กรกฎาคม ๒๕๖๒)          | -        | -                                             | (สอบกลางภาค)                                                    |          |
| ๑๑<br>(๒๒-๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๒)          | ๓        | วัยรุ่นและการพัฒนาการทางเพศ                   | การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น                              |          |
| ๑๒<br>(๒๙ กรกฎาคม - ๒ สิงหาคม ๒๕๖๒) | ๓        | วัยรุ่นและการพัฒนาการทางเพศ                   | การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น                       |          |
| ๑๓<br>(๕-๙ สิงหาคม ๒๕๖๒)            | ๓        | วัยรุ่นและการพัฒนาการทางเพศ                   | พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น                                        |          |
| ๑๔<br>(๑๒-๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๒)          | ๓        | วัยรุ่นและการพัฒนาการทางเพศ                   | การเบี่ยงเบนทางเพศ                                              |          |
| ๑๕<br>(๒๖-๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๒)          | ๔        | การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ              | ความหมายและลักษณะของพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศ                 |          |
| ๑๖<br>(๒-๖ กันยายน ๒๕๖๒)            | ๔        | การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ              | สาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ                                 |          |
| ๑๗<br>(๙-๑๓ กันยายน ๒๕๖๒)           | ๔        | การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ              | ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ                                |          |
| ๑๘<br>(๑๖-๒๐ กันยายน ๒๕๖๒)          | ๔        | การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ              | การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ |          |
| ๑๙<br>(๒๓-๒๗ กันยายน ๒๕๖๒)          | ๑ - ๔    | หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ - ๔                     | ทบทวนก่อนสอบกลางภาค                                             |          |
| ๒๐<br>(๓๐ กันยายน - ๔ ตุลาคม ๒๕๖๒)  | -        | -                                             | (สอบปลายภาค)                                                    |          |

นางสาวนาฏนาคา ผาบุชม  
(นางสาวนาฏนาคา ผาบุชม.)  
ครูผู้สอน

นายภาณุภัทร ลิ้มจำรูญ  
รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ

นายวินัย หวังถึง  
หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้

ผู้อำนวยการโรงเรียนราชันนันทาจารย์ สามเสนวิทยาลัย ๒

นางสาวปรมาภรณ์ อนุพันธ์  
หัวหน้ากลุ่มบริหารวิชาการ

(นายกิตติศักดิ์ สมพล)

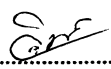


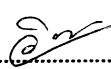
## เค้าโครงการจัดการเรียนรู้

รายวิชา พลศึกษา 1(แชร์บอล) รหัสวิชา พ 21102 ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562

ชื่อผู้สอน นายวินัย หยั่งถึง กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

| สัปดาห์ที่ / ว.ค.ป.           | หน่วยที่ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | เนื้อหา                                 | หมายเหตุ |
|-------------------------------|----------|----------------------|-----------------------------------------|----------|
| ๑<br>(๑๓ - ๑๗ พ.ค. ๒๕๖๒)      | ๑        | รู้จักตนเอง          | ปฐมนิเทศ แนะนำการเรียน เบื้องต้นรายวิชา |          |
| ๒<br>(๒๐ - ๒๔ พ.ค. ๒๕๖๒)      | ๑        | รู้จักตนเอง          | ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น             |          |
| ๓<br>(๒๗ - ๓๑ พ.ค. ๒๕๖๒)      | ๒        | สมรรถภาพดีกีฬาแก่ง   | ทดสอบสมรรถภาพ                           |          |
| ๔<br>(๓ - ๗ มิ.ย. ๒๕๖๒)       | ๒        | สมรรถภาพดีกีฬาแก่ง   | ทดสอบสมรรถภาพ                           |          |
| ๕<br>(๑๐ - ๑๔ มิ.ย. ๒๕๖๒)     | ๓        | แชร์บอลแสนสนุก       | ประวัติและความรู้เบื้องต้นกีฬาแชร์บอล   |          |
| ๖<br>(๑๗ - ๒๑ มิ.ย. ๒๕๖๒)     | ๓        | แชร์บอลแสนสนุก       | การสร้างความรู้ความเข้าใจกับกีฬาแชร์บอล |          |
| ๗<br>(๒๔ - ๒๘ มิ.ย. ๒๕๖๒)     | ๓        | แชร์บอลแสนสนุก       | ทักษะการรับ ส่งลูกแบบสองมือระดับอก      |          |
| ๘<br>(๑ - ๕ ก.ค. ๒๕๖๒)        | ๓        | แชร์บอลแสนสนุก       | ทักษะการรับ ส่งลูกแบบกระดอนพื้น         |          |
| ๙<br>(๘ - ๑๒ ก.ค. ๒๕๖๒)       | ๓        | แชร์บอลแสนสนุก       | ทักษะการรับ ส่งลูกแบบสองมือเหนือศีรษะ   |          |
| ๑๐<br>(๑๕ - ๑๙ ก.ค. ๒๕๖๒)     |          |                      | (สอบกลางภาค)                            |          |
| ๑๑<br>(๒๒ - ๒๖ ก.ค. ๒๕๖๒)     | ๓        | แชร์บอลแสนสนุก       | ทักษะการรับ ส่งลูกแบบมือเดียวข้ามไหล่   |          |
| ๑๒<br>(๒๙ ก.ค. - ๒ ส.ค. ๒๕๖๒) | ๓        | แชร์บอลแสนสนุก       | ทักษะการยิงประตู                        |          |
| ๑๓<br>(๕ - ๙ ส.ค. ๒๕๖๒)       | ๓        | แชร์บอลแสนสนุก       | รูปแบบการเล่นทีม                        |          |
| ๑๔<br>(๑๒ - ๑๖ ส.ค. ๒๕๖๒)     | ๔        | Team game            | กฎ กติกา การแข่งขัน                     |          |
| ๑๕<br>(๑๙ - ๒๓ ส.ค. ๒๕๖๒)     | ๔        | Team game            | กฎ กติกา การแข่งขัน                     |          |
| ๑๖<br>(๒๖ - ๓๐ ส.ค. ๒๕๖๒)     | ๔        | Team game            | กฎ กติกา การแข่งขัน                     |          |
| ๑๗<br>(๒ - ๖ ก.ย. ๒๕๖๒)       | ๔        | Team game            | กฎ กติกา การแข่งขัน                     |          |
| ๑๘<br>(๙ - ๑๓ ก.ย. ๒๕๖๒)      | ๔        | Team game            | กฎ กติกา การแข่งขัน                     |          |
| ๑๙<br>(๑๖ - ๒๐ ก.ย. ๒๕๖๒)     | ๔        | Team game            | กฎ กติกา การแข่งขัน                     |          |
| ๒๐<br>(๒๓ - ๒๗ ก.ย. ๒๕๖๒)     |          |                      | (สอบปลายภาค)                            |          |

  
 (นายวินัย หยั่งถึง)  
 ครูผู้สอน

  
 (นายวินัย หยั่งถึง)  
 หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้

  
 (นางสาวปรมาภรณ์ อนุพันธ์)  
 หัวหน้ากลุ่มบริหารวิชาการ

  
 (นายณัฐกร ลิ้มจำรูญ)  
 รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ

  
 (นายกิตติศักดิ์ สมพล)  
 ผู้อำนวยการโรงเรียนราชันนันทาจารย์ สามเสนวิทยาลัย ๒



## เค้าโครงการจัดการเรียนรู้

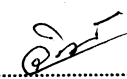
รายวิชา พลศึกษา 1(แชร่บอล) รหัสวิชา พ 21102 ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562

ชื่อผู้สอน นายวชิระ กุสุวรรณวิจิตร กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

| สัปดาห์ที่ /<br>ว.ค.ป.           | หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | เนื้อหา                                 | หมายเหตุ |
|----------------------------------|--------------|----------------------|-----------------------------------------|----------|
| ๑<br>( ๑๓ - ๑๗ พ.ค.<br>๒๕๖๒ )    | ๑            | รู้จักตนเอง          | ปฐมนิเทศ แนะนำการเรียน เบื้องต้นรายวิชา |          |
| ๒<br>(๒๐ - ๒๔ พ.ค.<br>๒๕๖๒)      | ๑            | รู้จักตนเอง          | ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น             |          |
| ๓<br>(๒๗ - ๓๑ พ.ค.<br>๒๕๖๒)      | ๒            | สมรรถภาพดีกีฬาแก่ง   | ทดสอบสมรรถภาพ                           |          |
| ๔<br>(๓ - ๗ มิ.ย.<br>๒๕๖๒)       | ๒            | สมรรถภาพดีกีฬาแก่ง   | ทดสอบสมรรถภาพ                           |          |
| ๕<br>(๑๐ - ๑๔ มิ.ย.<br>๒๕๖๒)     | ๓            | แชร่บอลแสนสนุก       | ประวัติและความรู้เบื้องต้นกีฬาแชร่บอล   |          |
| ๖<br>(๑๗ - ๒๑ มิ.ย.<br>๒๕๖๒)     | ๓            | แชร่บอลแสนสนุก       | การสร้างความคุ้นเคยกับกีฬาแชร่บอล       |          |
| ๗<br>(๒๔ - ๒๘ มิ.ย.<br>๒๕๖๒)     | ๓            | แชร่บอลแสนสนุก       | ทักษะการรับ ส่งลูกแบบสองมือระดับอก      |          |
| ๘<br>(๑ - ๕ ก.ค.<br>๒๕๖๒)        | ๓            | แชร่บอลแสนสนุก       | ทักษะการรับ ส่งลูกแบบกระดอนพื้น         |          |
| ๙<br>(๘ - ๑๒ ก.ค.<br>๒๕๖๒)       | ๓            | แชร่บอลแสนสนุก       | ทักษะการรับ ส่งลูกแบบสองมือเหนือศีรษะ   |          |
| ๑๐<br>(๑๕ - ๑๙ ก.ค.<br>๒๕๖๒)     |              |                      | (สอบกลางภาค)                            |          |
| ๑๑<br>(๒๒ - ๒๖ ก.ค.<br>๒๕๖๒)     | ๓            | แชร่บอลแสนสนุก       | ทักษะการรับ ส่งลูกแบบมือเดียวข้ามไหล่   |          |
| ๑๒<br>(๒๙ ก.ค. - ๒ ส.ค.<br>๒๕๖๒) | ๓            | แชร่บอลแสนสนุก       | ทักษะการยิงประตู                        |          |

|                              |   |                |                     |  |
|------------------------------|---|----------------|---------------------|--|
| ๑๓<br>(๕ - ๙ ส.ค.<br>๒๕๖๒)   | ๓ | แชร์บอลแสนสนุก | รูปแบบการเล่นทีม    |  |
| ๑๔<br>(๑๒ - ๑๖ ส.ค.<br>๒๕๖๒) | ๔ | Team game      | กฎ กติกา การแข่งขัน |  |
| ๑๕<br>(๑๙ - ๒๓ ส.ค.<br>๒๕๖๒) | ๔ | Team game      | กฎ กติกา การแข่งขัน |  |
| ๑๖<br>(๒๖ - ๓๐ ส.ค.<br>๒๕๖๒) | ๔ | Team game      | กฎ กติกา การแข่งขัน |  |
| ๑๗<br>(๒ - ๖ ก.ย.<br>๒๕๖๒)   | ๔ | Team game      | กฎ กติกา การแข่งขัน |  |
| ๑๘<br>(๙ - ๑๓ ก.ย.<br>๒๕๖๒)  | ๔ | Team game      | กฎ กติกา การแข่งขัน |  |
| ๑๙<br>(๑๖ - ๒๐ ก.ย.<br>๒๕๖๒) | ๔ | Team game      | กฎ กติกา การแข่งขัน |  |
| ๒๐<br>(๒๓ - ๒๗ ก.ย.<br>๒๕๖๒) |   |                | (สอบปลายภาค)        |  |

  
 (นายวิระ กู้สุวรรณจิตร)  
 ครูผู้สอน

  
 (นายวินัย หยั่งถึง)  
 หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้

  
 (นางสาวปรมาภรณ์ อนุพันธ์)  
 หัวหน้ากลุ่มบริหารวิชาการ

  
 (นายภาณุภัทร ลิ้มจำรูญ)  
 รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ

  
 (นายกิตติศักดิ์ สมพล)  
 ผู้อำนวยการโรงเรียนราชันนันทาจารย์ สามเสนวิทยาลัย ๒