



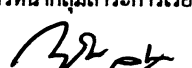
เค้าโครงการจัดการเรียนรู้

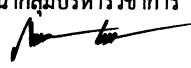
รายวิชา..... สุขศึกษาและพลศึกษา..... รหัสวิชา พ.๓๑๐๑ ระดับชั้น ม.๔..... ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๒

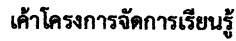
ชื่อผู้สอน..... ๑)นายวินัย หยั่งถึง..... กลุ่มสาระการเรียนรู้..... สุขศึกษาและพลศึกษา

สัปดาห์ที่ / ว.ค.ป.	หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เนื้อหา	หมายเหตุ
๑ (๑๓-๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒)	-	ปฐมนิเทศก่อนการเรียนการสอน	ปฐมนิเทศก่อนการเรียนการสอน	พลศึกษา
๒ (๒๐-๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๒)	๑	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	พลศึกษา
๓ (๒๗-๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒)	๑	ประวัติความเป็นมากีฬาวอลเลย์บอล	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	พลศึกษา
๔ (๓-๗ มิถุนายน ๒๕๖๒)	๑	ประวัติความเป็นมากีฬาวอลเลย์บอล	กิจกรรมนันทนาการวอลเลย์บอล	พลศึกษา
๕ (๑๐-๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๒)	๒	กติกาบอลเลย์บอลและวิธีการเล่น	ในเรื่องประวัติความเป็นมากีฬาวอลเลย์บอล	พลศึกษา
๖ (๑๗-๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒)	๒	กติกาบอลเลย์บอลและวิธีการเล่น	การสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอลเลย์บอล	พลศึกษา
๗ (๒๔-๒๘ มิถุนายน ๒๕๖๒)	๒	กติกาบอลเลย์บอลและวิธีการเล่น	การตีลูกมื่อล่าง การเล่นลูกมือบน การเสิร์ฟ	พลศึกษา
๘ (๑-๕ กรกฎาคม ๒๕๖๒)	๒	กติกาบอลเลย์บอลและวิธีการเล่น	การสกัดกั้น การตบ การเล่นเป็นทีม	พลศึกษา
๙ (๘-๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒)	๒	กติกาบอลเลย์บอลและวิธีการเล่น	กฎ กติกากีฬาวอลเลย์บอล	พลศึกษา
๑๐ (๑๕-๑๙ กรกฎาคม ๒๕๖๒)	-	-	(สอบกลางภาค)	
๑๑ (๒๒-๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๒)	๑	การทำงานของระบบผิวหนัง ระบบกระดูก และระบบกล้ามเนื้อ	การทำงานของระบบผิวหนัง,ระบบกระดูก,ระบบกล้ามเนื้อ	สุขศึกษา
๑๒ (๒๙ กรกฎาคม - ๒ สิงหาคม ๒๕๖๒)	๑	การทำงานของระบบผิวหนัง ระบบกระดูก และระบบกล้ามเนื้อ	การทำงานของระบบประสาท,ระบบสืบพันธุ์,ระบบต่อมไร้ท่อ	สุขศึกษา
๑๓ (๕-๙ สิงหาคม ๒๕๖๒)	๑	การทำงานของระบบผิวหนัง ระบบกระดูก และระบบกล้ามเนื้อ	สรุปองค์ความรู้ระบบต่างๆในร่างกาย	สุขศึกษา
๑๔ (๑๒-๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๒)	๒	การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว	การดูแลสุขภาพของบุคคลแต่ละวัย	สุขศึกษา
๑๕ (๒๖-๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๒)	๒	การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว	กระบวนการในการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว	สุขศึกษา
๑๖ (๒-๖ กันยายน ๒๕๖๒)	๓	พฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต	การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น	สุขศึกษา
๑๗ (๙-๑๓ กันยายน ๒๕๖๒)	๓	พฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต	พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น	สุขศึกษา
๑๘ (๑๖-๒๐ กันยายน ๒๕๖๒)	๔	ค่านิยมทางเพศกับวัฒนธรรม	ค่านิยม/ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น	สุขศึกษา
๑๙ (๒๓-๒๗ กันยายน ๒๕๖๒)	๑ - ๔	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ - ๔	ทบทวนก่อนสอบกลางภาค	สุขศึกษา
๒๐ (๓๐ กันยายน - ๔ ตุลาคม ๒๕๖๒)	-	-	(สอบปลายภาค)	


(นายวินัย หยั่งถึง)
ครูผู้สอน


(นายวินัย หยั่งถึง)
หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้

(นายปานัท ลิ้มจรรย์)
รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ


(นางสาวปรมาภรณ์ อนุพันธ์)
หัวหน้ากลุ่มบริหารวิชาการ

(นายกิตติศักดิ์ สมพล)
ผู้อำนวยการโรงเรียนราชันหาจารย์ สามเสนวิทยาลัย ๒



ชื่อผู้สอน ๑)นายวินัย หยั่งถึง ๒)นางนันทมา เอกมณีโรจน์.....กลุ่มสาระการเรียนรู้.....สุศึกษาและพลศึกษา

.....
(นางสาวปรมาภรณ์ อนุพันธ์)
หัวหน้ากลุ่มบริหารวิชาการ

.....
(นายกิตติศักดิ์ สมพล)
ผู้อำนวยการโรงเรียนราชชนนินาจารย์ สามเสนวิทยาลัย ๒

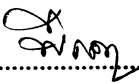


เค้าโครงการจัดการเรียนรู้

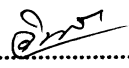
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ 32101 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562
ชื่อผู้สอน 1. นางพริญา บุญสืบ 2. นายสุรวิทย์ แสนทวีสุข กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สัปดาห์ที่ /ว.ค.ป.	หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เนื้อหา	หมายเหตุ
1 (13 – 17 พ.ค. 62)	1	ประวัติของกีฬาลีลาศ	ประวัติของกีฬาลีลาศ	
2 (20 – 24 พ.ค. 62)	2	ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน	ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน	
3 (27 – 31 พ.ค. 62)	3	ทักษะการเดินลีลาศ จังหวะ ปีกิน	ทักษะการเดินลีลาศ จังหวะ ปีกิน (Basic Walk) (Crossing Step)	
4 (3 – 7 มิ.ย. 62)	3	ทักษะการเดินลีลาศ จังหวะ ปีกิน	ทักษะการเดินลีลาศ จังหวะ ปีกิน (Under Arm Turn) (Outside Step)	
5 (10 – 14 มิ.ย. 62)	3	ทักษะการเดินลีลาศ จังหวะ ปีกิน	ทดสอบทักษะการเดินลีลาศ จังหวะ ปีกิน (Basic Walk) (Crossing Step) (Under Arm Turn) (Outside Step)	
6 (17 – 21 มิ.ย. 62)	4	ทักษะการเดินลีลาศ จังหวะ ชะ ชะ ช่า	ทักษะการเดินลีลาศ จังหวะ ชะ ชะ ช่า (Basic movement) (Under arm turn) (Crossing Step)	
7 (24 – 28 มิ.ย. 62)	4	ทักษะการเดินลีลาศ จังหวะ ชะ ชะ ช่า	ทักษะการเดินลีลาศ จังหวะ ชะ ชะ ช่า (New York) (hand to hand)	
8 (1 – 5 ก.ค. 62)	4	ทักษะการเดินลีลาศ จังหวะ ชะ ชะ ช่า	ทักษะการเดินลีลาศ จังหวะ ชะ ชะ ช่า (Basic movement) (Under arm turn) (Crossing Step)	
9 (8 – 12 ก.ค. 62)	4	ทักษะการเดินลีลาศ จังหวะ ชะ ชะ ช่า	ทักษะการเดินลีลาศ จังหวะ ชะ ชะ ช่า (Basic movement) (Under arm turn) (Crossing Step) (New York) (hand to hand)	
10 (15–19 ก.ค. 62)	สอบกลางภาคภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562			
11 (22– 26 ก.ค. 62)	1	ระบบของร่างกาย	ระบบหายใจ ,ระบบไหลเวียนเลือด	
12 (29 ก.ค.-2ส.ค. 62)	1	ระบบของร่างกาย	ระบบย่อยอาหาร , ระบบขับถ่าย	
13 (5 – 9 ส.ค. 62)	1	ระบบของร่างกาย	การทบทวนและทดสอบระบบของร่างกาย	
14 (12 – 16 ส.ค. 62)	2	การวางแผนดูแล สุขภาพของตนเองและ ครอบครัว	-ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพของตนเอง และครอบครัว -แนวคิดสำคัญของการวางแผนดูแลสุขภาพ ของตนเองและครอบครัว	
15 (19 – 23 ส.ค. 62)	2	การวางแผนดูแล สุขภาพของตนเองและ ครอบครัว	-การวิเคราะห์เพื่อการวางแผนดูแลสุขภาพ ของตนเองและครอบครัว -วิธีการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและ ครอบครัว	

สัปดาห์ที่ /ว.ด.ป.	หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เนื้อหา	หมายเหตุ
16 (26 – 30 ส.ค. 62)	3	ทักษะในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และ แก้ปัญหาเรื่องเพศและ ครอบครัว	-สภาพปัญหาและสาเหตุความขัดแย้งเรื่องเพศ -สภาพปัญหาและสาเหตุความขัดแย้งใน ครอบครัว	
17 (2 – 6 ก.ย. 62)	3	ทักษะในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และ แก้ปัญหาเรื่องเพศและ ครอบครัว	-แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่างๆในการ ป้องกันลดความขัดแย้ง	
18 (9 – 13 ก.ย. 62)	4	สิทธิผู้บริโภค	-สิทธิพื้นฐานและบทบาทของผู้บริโภค	
19 (16 – 20 ก.ย. 62)	4	สิทธิผู้บริโภค	-กฎหมายคุ้มครองผู้บริโภค -หน่วยงานดูแลคุ้มครองผู้บริโภค	
20 (23 – 27 ก.ย. 62)	สอบปลายภาคภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562			


 (นางพริญา บุญสืบ)
 ครูผู้สอน


 (นายสุวิทย์ แสนทวีสุข)
 ครูผู้สอน


 (นายวินัย หยั่งถึง)
 หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้


 (นางสาวปรมาภรณ์ อนุพันธ์)
 หัวหน้ากลุ่มบริหารวิชาการ


 (นายภาณุภัทร ลิ้มจำรูญ)
 รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ


 (นายกิตติศักดิ์ สมพล)
 ผู้อำนวยการโรงเรียนราชันนทาคารย์
 สามเสนวิทยาลัย ๒

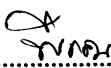


เค้าโครงการจัดการเรียนรู้

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ 32101 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562
ชื่อผู้สอน 1. นางพิรญา บุญสืบ 2. นายสุรวิทย์ แสนทวีสุข กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สัปดาห์ที่ /ว.ค.ป.	หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เนื้อหา	หมายเหตุ
1 (13 – 17 พ.ค. 62)	1	ประวัติของกีฬาลีลาศ	ประวัติของกีฬาลีลาศ	
2 (20 – 24 พ.ค. 62)	2	ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน	ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน	
3 (27 – 31 พ.ค. 62)	3	ทักษะการเดินลีลาศ จังหวะ ปีกิน	ทักษะการเดินลีลาศ จังหวะ ปีกิน (Basic Walk) (Crossing Step)	
4 (3 – 7 มิ.ย. 62)	3	ทักษะการเดินลีลาศ จังหวะ ปีกิน	ทักษะการเดินลีลาศ จังหวะ ปีกิน (Under Arm Turn) (Outside Step)	
5 (10 – 14 มิ.ย. 62)	3	ทักษะการเดินลีลาศ จังหวะ ปีกิน	ทดสอบทักษะการเดินลีลาศ จังหวะ ปีกิน (Basic Walk) (Crossing Step) (Under Arm Turn X Outside Step)	
6 (17 – 21 มิ.ย. 62)	4	ทักษะการเดินลีลาศ จังหวะ ชะ ชะ ช่า	ทักษะการเดินลีลาศ จังหวะ ชะ ชะ ช่า (Basic movement) (Under arm turn) (Crossing Step)	
7 (24 – 28 มิ.ย. 62)	4	ทักษะการเดินลีลาศ จังหวะ ชะ ชะ ช่า	ทักษะการเดินลีลาศ จังหวะ ชะ ชะ ช่า (New York) (hand to hand)	
8 (1 – 5 ก.ค. 62)	4	ทักษะการเดินลีลาศ จังหวะ ชะ ชะ ช่า	ทักษะการเดินลีลาศ จังหวะ ชะ ชะ ช่า (Basic movement) (Under arm turn) (Crossing Step)	
9 (8 – 12 ก.ค. 62)	4	ทักษะการเดินลีลาศ จังหวะ ชะ ชะ ช่า	ทักษะการเดินลีลาศ จังหวะ ชะ ชะ ช่า (Basic movement) (Under arm turn) (Crossing Step XNew York) (hand to hand)	
10 (15–19 ก.ค. 62)	สอบกลางภาคภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562			
11 (22– 26 ก.ค. 62)	1	ระบบของร่างกาย	ระบบหายใจ ,ระบบไหลเวียนเลือด	
12 (29 ก.ค.-2ส.ค. 62)	1	ระบบของร่างกาย	ระบบย่อยอาหาร , ระบบขับถ่าย	
13 (5 – 9 ส.ค. 62)	1	ระบบของร่างกาย	การทบทวนและทดสอบระบบของร่างกาย	
14 (12 – 16 ส.ค. 62)	2	การวางแผนดูแล สุขภาพของตนเองและ ครอบครัว	-ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพของตนเอง และครอบครัว -แนวคิดสำคัญของการวางแผนดูแลสุขภาพ ของตนเองและครอบครัว	
15 (19 – 23 ส.ค. 62)	2	การวางแผนดูแล สุขภาพของตนเองและ ครอบครัว	-การวิเคราะห์เพื่อการวางแผนดูแลสุขภาพ ของตนเองและครอบครัว -วิธีการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและ ครอบครัว	

ลำดับที่ /ว.ค.ป.	หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เนื้อหา	หมายเหตุ
16 (26 – 30 ส.ค. 62)	3	ทักษะในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และ แก้ปัญหาเรื่องเพศและ ครอบครัว	-สภาพปัญหาและสาเหตุความขัดแย้งเรื่องเพศ -สภาพปัญหาและสาเหตุความขัดแย้งใน ครอบครัว	
17 (2 – 6 ก.ย. 62)	3	ทักษะในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และ แก้ปัญหาเรื่องเพศและ ครอบครัว	-แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่างๆในการ ป้องกันลดความขัดแย้ง	
18 (9 – 13 ก.ย. 62)	4	สิทธิผู้บริโภค	-สิทธิพื้นฐานและบทบาทของผู้บริโภค	
19 (16 – 20 ก.ย. 62)	4	สิทธิผู้บริโภค	-กฎหมายคุ้มครองผู้บริโภค -หน่วยงานดูแลคุ้มครองผู้บริโภค	
20 (23 – 27 ก.ย. 62)	สอบปลายภาคภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562			


 (นางพริญา บุญสืบ)
 ครูผู้สอน


 (นายสุรวิทย์ แสนทวีสุข)
 ครูผู้สอน


 (นายวินัย หยั่งถึง)
 หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้


 (นางสาวปรมาภรณ์ อนุพันธ์)
 หัวหน้ากลุ่มบริหารวิชาการ


 (นายภาณุภัทร ลิ้มจำรูญ)
 รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ


 (นายกิตติศักดิ์ สมพล)
 ผู้อำนวยการโรงเรียนราชันนทธารักษ์
 สามเสนวิทยาลัย ๒



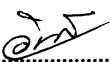
เค้าโครงการจัดการเรียนรู้

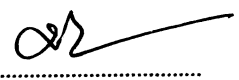
รายวิชา พลศึกษา ๓ รหัสวิชา พ ๓๐๒๑๗ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๒

ชื่อผู้สอน นายวินัย หยั่งถึง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

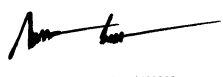
สัปดาห์ที่ /ว.ค.ป.	หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เนื้อหา	หมายเหตุ
๑(๑๓ - ๑๗ พ.ค. ๖๒)	-	ปฐมนิเทศ	ปฐมนิเทศ	
๒(๒๐ - ๒๔ พ.ค. ๖๒)	๑	สมรรถภาพ	สมรรถภาพ	
๓(๒๗ - ๓๑ พ.ค. ๖๒)	๑	สมรรถภาพ	สมรรถภาพ	
๔(๓ - ๗ มิ.ย. ๖๒)	๒	การตีลูกสองมือ	การตีลูกสองมือล่างการตีลูกสิ่งมีอบน	
๕(๑๐ - ๑๔ มิ.ย. ๖๒)	๒	การตีลูกสองมือ	การตีลูกสองมือล่างการตีลูกสิ่งมีอบน	
๖(๑๗ - ๒๑ มิ.ย. ๖๒)	๒	การตีลูกสองมือ	การตีลูกสองมือล่างการตีลูกสิ่งมีอบน	
๗(๒๔ - ๒๘ มิ.ย. ๖๒)	๓	การเสิร์ฟ	การเสิร์ฟมือล่าง	
๘(๑ - ๕ ก.ค. ๖๒)	๓	การเสิร์ฟ	การเสิร์ฟมือบน	
๙(๘ - ๑๒ ก.ค. ๖๒)	๓	การเสิร์ฟ	การเสิร์ฟมือบน	
๑๐(๑๕-๑๙ ก.ค. ๖๒)	สอบกลางภาคภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๒			
๑๑(๒๒- ๒๖ ก.ค. ๖๒)	๔	การเซตบอล การตบ	การเซตบอล การตบ	
๑๒(๒๙ ก.ค.-๒ ส.ค. ๖๒)	๔	การเซตบอล การตบ	การเซตบอล การตบ	
๑๓(๕ - ๙ ส.ค. ๖๒)	๔	การเซตบอล การตบ	การเซตบอล การตบ	
๑๔(๑๒ - ๑๖ ส.ค. ๖๒)	๕	การเล่นเป็นทีม	รูปแบบตำแหน่งในการเล่นและการหมุน	
๑๕(๑๙ - ๒๓ ส.ค. ๖๒)	๕	การเล่นเป็นทีม	รูปแบบตำแหน่งในการเล่นและการหมุน	
๑๖(๒๖ - ๓๐ ส.ค. ๖๒)	๕	การเล่นเป็นทีม	การเล่นเป็นทีมและกติกาการแข่งขัน	
๑๗(๒ - ๖ ก.ย. ๖๒)	๕	การเล่นเป็นทีม	การเล่นเป็นทีมและกติกาการแข่งขัน	
๑๘(๙ - ๑๓ ก.ย. ๖๒)	๕	การเล่นเป็นทีม	การเล่นเป็นทีมและกติกาการแข่งขัน	
๑๙(๑๖ - ๒๐ ก.ย. ๖๒)	๕	การเล่นเป็นทีม	การเล่นเป็นทีมและกติกาการแข่งขัน	
๒๐(๒๓ - ๒๗ ก.ย. ๖๒)	สอบปลายภาคภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๒			


(นายวินัย หยั่งถึง)
ครูผู้สอน


(นายวินัย หยั่งถึง)
หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้


(นางสาวปรมาภรณ์ อนุพันธ์)
หัวหน้ากลุ่มบริหารวิชาการ


(นายภาณุภัทร ลิ้มจำรูญ)
รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ


(นายกิตติศักดิ์ สมพล)
ผู้อำนวยการโรงเรียนราชันนันทาจารย์ สามเสนวิทยาลัย ๒