



## แผนการจัดการเรียนรู้ระยะยาว

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ 32102  
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566  
เวลาเรียน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์  
รวม 20 ชั่วโมง 0.5 หน่วยกิต

นางสุกัญญา วาจารย์รัตน์  
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สวนกุหลาบวิทยาลัย ปทุมธานี  
อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี  
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาปทุมธานี

แผนการจัดการเรียนรู้ระยะยาวรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (พ 32102)  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565

สัปดาห์ ที่	วัน/ เดือน/ปี	เนื้อหาที่เรียน	ช่องทางเรียน	วิธีการวัดผล และประเมินผล	คะแนน
1	24-27 ต.ค.66	ปฐมนิเทศ	<input checked="" type="checkbox"/> onsite <input type="checkbox"/> onhand <input checked="" type="checkbox"/> ondemand	1.การเข้าเรียน 2.สังเกตพฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล 3.สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	30
2	30 ต.ค.66 -3พ.ย.66	-สถานการณ์การ เจ็บป่วยและการ ตายของคนไทย	<input checked="" type="checkbox"/> onsite <input type="checkbox"/> onhand <input checked="" type="checkbox"/> ondemand <a href="https://youtu.be/35wHYgmSD_E">https://youtu.be/35wHYgmSD_E</a>	1.การเข้าเรียน 2. ใบงานที่ / แบบทดสอบ 3.สังเกตพฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล 4.สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	
3	6-10 พ.ย.66	- สาเหตุและแนว ทางการป้องกัน การเจ็บป่วยและ การตายของคน ไทย	<input checked="" type="checkbox"/> onsite <input type="checkbox"/> onhand <input checked="" type="checkbox"/> ondemand <a href="https://youtu.be/pVioN66h5Tw">https://youtu.be/pVioN66h5Tw</a>	1.การเข้าเรียน 2. ใบงานที่ / แบบทดสอบ 3.สังเกตพฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล 4.สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	
4	13-17 พ.ย.66	- แนวทางการ ป้องกันการ เจ็บป่วย	<input checked="" type="checkbox"/> onsite <input type="checkbox"/> onhand <input checked="" type="checkbox"/> ondemand <a href="https://youtu.be/vttF7m6hGXs">https://youtu.be/vttF7m6hGXs</a>	1.การเข้าเรียน 2. ใบงานที่ / แบบทดสอบ 3.สังเกตพฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล 4.สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	
5	20-24 พ.ย.66	โรคเบาหวาน	<input checked="" type="checkbox"/> onsite <input type="checkbox"/> onhand <input checked="" type="checkbox"/> ondemand <a href="https://youtu.be/T0F-l7QeXw8">https://youtu.be/T0F-l7QeXw8</a>	1.การเข้าเรียน 2. ใบงานที่ / แบบทดสอบ 3.สังเกตพฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล 4.สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	
6	27พ.ย.66 -1 ธ.ค.66	โรคธาลัสซีเมีย	<input checked="" type="checkbox"/> onsite <input type="checkbox"/> onhand <input checked="" type="checkbox"/> ondemand <a href="https://youtu.be/W6WRHL9rwPw">https://youtu.be/W6WRHL9rwPw</a>	1.การเข้าเรียน 2. ใบงานที่ / แบบทดสอบ 3.สังเกตพฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล 4.สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	
7	4-8 ธ.ค.66	โรคจากการ ประกอบอาชีพ	<input checked="" type="checkbox"/> onsite <input type="checkbox"/> onhand <input checked="" type="checkbox"/> ondemand <a href="https://youtu.be/DbfKUUFo4oI">https://youtu.be/DbfKUUFo4oI</a>	1.การเข้าเรียน 2. ใบงานที่ / แบบทดสอบ 3.สังเกตพฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล 4.สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	

สัปดาห์ ที่	วัน/ เดือน/ปี	เนื้อหาที่เรียน	ช่องทางเรียน	วิธีการวัดผล และประเมินผล	คะแนน
8	11-15 ธ.ค.66	-โรคกระเพาะ อาหาร -ทบทวนเนื้อหา บทเรียน เพื่อเตรียมตัวสอบ	<input checked="" type="checkbox"/> onsite <input type="checkbox"/> onhand <input checked="" type="checkbox"/> ondemand <a href="https://youtu.be/_DINI04InEY">https://youtu.be/_DINI04InEY</a>	1.การเข้าเรียน 2. ใบงานที่ / แบบทดสอบ 3.สังเกตพฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล 4.สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	
9	18-22 ธ.ค.66	สัปดาห์การวัดและประเมินผลกลางภาค			20
10	25-29 ธ.ค.66	-สมรรถภาพทาง กายและ สมรรถภาพทาง กลไกล	<input checked="" type="checkbox"/> onsite <input type="checkbox"/> onhand <input checked="" type="checkbox"/> ondemand <a href="https://youtu.be/_lo8z5-OK4o">https://youtu.be/_lo8z5-OK4o</a>	1.การเข้าเรียน 2. ใบงานที่ / แบบทดสอบ 3.สังเกตพฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล 4.สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	30
11	1-5 ม.ค.66	-การพัฒนา สมรรถภาพต้อง เป็นไปตาม ขั้นตอน	<input checked="" type="checkbox"/> onsite <input type="checkbox"/> onhand <input checked="" type="checkbox"/> ondemand <a href="https://youtu.be/9ppUhbLV_B0">https://youtu.be/9ppUhbLV_B0</a>	1.การเข้าเรียน 2. ใบงานที่ / แบบทดสอบ 3.สังเกตพฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล 4.สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	
12	8-12 ม.ค.66	การวาง สมรรถภาพทาง กายและ สมรรถภาพทาง กลไกล	<input checked="" type="checkbox"/> onsite <input type="checkbox"/> onhand <input checked="" type="checkbox"/> ondemand <a href="https://youtu.be/_lo8z5-OK4o">https://youtu.be/_lo8z5-OK4o</a>	1.การเข้าเรียน 2. ใบงานที่ / แบบทดสอบ 3.สังเกตพฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล 4.สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	
13	15-19 ม.ค.66	-การวาง แผนพัฒนา สมรรถภาพทาง กาย และสมรรถภาพ ทางกลไกล	<input checked="" type="checkbox"/> onsite <input type="checkbox"/> onhand <input checked="" type="checkbox"/> ondemand <a href="https://youtu.be/4I6aCkyR6GY">https://youtu.be/4I6aCkyR6GY</a>	1.การเข้าเรียน 2. ใบงานที่ / แบบทดสอบ 3.สังเกตพฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล 4.สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	
14	22-26 ม.ค.67	- การวาง แผนพัฒนา สมรรถภาพทาง กายและ สมรรถภาพทาง กลไกล	<input checked="" type="checkbox"/> onsite <input type="checkbox"/> onhand <input checked="" type="checkbox"/> ondemand <a href="https://youtu.be/4I6aCkyR6GY">https://youtu.be/4I6aCkyR6GY</a>	1.การเข้าเรียน 2. ใบงานที่ / แบบทดสอบ 3.สังเกตพฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล 4.สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	
15	29-31 ม.ค.67 1-2 ก.พ.67	- ความรุนแรงของ คนไทย - ปัจจัยที่มีผลต่อ การเกิดความ รุนแรงของคนไทย	<input checked="" type="checkbox"/> onsite <input type="checkbox"/> onhand <input checked="" type="checkbox"/> ondemand <a href="https://youtu.be/NHPpxHdiFw4">https://youtu.be/NHPpxHdiFw4</a>	1.การเข้าเรียน 2. ใบงานที่ / แบบทดสอบ 3.สังเกตพฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล 4.สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	

สัปดาห์ ที่	วัน/ เดือน/ปี	เนื้อหาที่เรียน	ช่องทางเรียน	วิธีการวัดผล และประเมินผล	คะแนน
16	5-9 ก.พ.67	- แนวทางการ ป้องกันและแก้ไข ความรุนแรงของ คนไทย	<input checked="" type="checkbox"/> onsite <input type="checkbox"/> onhand <input checked="" type="checkbox"/> ondemand <a href="https://youtu.be/QngvPM1pE5Y">https://youtu.be/QngvPM1pE5Y</a>	1.การเข้าเรียน 2. ใบงานที่ / แบบทดสอบ 3.สังเกตพฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล 4.สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	
17	12-16 ก.พ.67	ทบทวนเนื้อหา บทเรียน เพื่อเตรียมตัวสอบ	<input checked="" type="checkbox"/> onsite <input type="checkbox"/> onhand <input checked="" type="checkbox"/> ondemand	1.การเข้าเรียน 2. ใบงานที่ / แบบทดสอบ 3.สังเกตพฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล 4.สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	
18	19-23 ก.พ.67	สัปดาห์การวัดและประเมินผลปลายภาค			20
รวมทั้งสิ้น					100

อัตราส่วนให้คะแนนการเรียนคือ

คะแนนเก็บระหว่างเรียน : คะแนนสอบกลางภาค : คะแนนสอบปลายภาค = 60 : 20 : 20