

**ตารางมอบหมายงาน**  
**ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID – 19)**  
**โรงเรียนเคหะทุ่งสองห้องวิทยา 1 สำนักงานเขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร**  
**ระหว่างวันที่ 2 สิงหาคม 2564 - 30 กันยายน 2564 (ช่วงที่ 4)**  
**ครูผู้สอน นางสาวกนิษฐา พิรักษา**  
**รหัสวิชา..พ 23101..ชื่อวิชา.....สุขศึกษาและพลศึกษา...5...ระดับชั้นที่สอน....ม.3.....**

\*\*\*\*\*

วัน เดือน ปี ที่สอน	การมอบหมายงาน /ใบงาน / การบ้าน / ชิ้นงาน แบบฝึกหัด ฯลฯ	หมายเหตุ (สื่อ/แหล่งเรียนรู้)
3 ส.ค. 2564	<b>สัปดาห์ที่ 10</b> ให้นักเรียนศึกษา เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกาย หน้า 110-103 ในชุดกิจกรรม จากนั้นทำกิจกรรมที่ 1 เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายฯ ข้อ 1-2 หน้า 118 ในชุดกิจกรรม วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ม.3	ชุดกิจกรรมวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ม.3 , กิจกรรมที่ 1 ข้อ 1-2 หน้า 118
10 ส.ค. 2564	<b>สัปดาห์ที่ 11</b> ให้นักเรียนศึกษา เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกาย หน้า 110-103 ในชุดกิจกรรม จากนั้นวางแผนการออกกำลังกายและการพักผ่อน 1 สัปดาห์ เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	ชุดกิจกรรมวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ม.3
17 ส.ค. 2564	<b>สัปดาห์ที่ 12</b> ให้นักเรียนนำการออกกำลังกายและการพักผ่อน 1 สัปดาห์ เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติ บันทึกลงในตารางแล้วอธิบายผลที่เกิดขึ้นลงในแผนภาพความคิด	ชุดกิจกรรมวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ม.3 , กิจกรรมที่ 1 ข้อ 4 หน้า 120
24 ส.ค. 2564	<b>สัปดาห์ที่ 13</b> ให้นักเรียนศึกษา เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกาย หน้า 114-117 ในชุดกิจกรรม จากนั้นทำกิจกรรมที่ 1 เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายฯ ข้อ 6-7 หน้า 122 ในชุดกิจกรรม วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ม.3	ชุดกิจกรรมวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ม.3 , กิจกรรมที่ 1 ข้อ 6-7 หน้า 122
31 ส.ค.2564	<b>สัปดาห์ที่ 14</b> ให้นักเรียนทบทวนเนื้อหา เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกาย หน้า 110-117 ในชุดกิจกรรม จากนั้นทำแบบพัฒนาทักษะในการทำข้อสอบ หน้า 123-124 ในชุดกิจกรรมวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ม.3	ชุดกิจกรรมวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ม.3 , แบบพัฒนาทักษะในการทำข้อสอบ หน้า 123-124

ลงชื่อ.....ครูผู้สอน

(นางสาวกนิษฐา พิรักษา)

ตำแหน่ง.....

**หมายเหตุ**      1. เอกสาร 1 ใบ/ 1 รายวิชา เท่านั้น  
 2. เมื่อครูผู้สอนจัดทำรายละเอียดเรียบร้อยแล้วให้จัดส่งไปยังหัวหน้าสายชั้น เพื่อรวบรวมส่งฝ่ายบริหารต่อไป (ส่งเป็นไฟล์เท่านั้น)

**ตารางมอบหมายงาน**  
**ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID – 19)**  
**โรงเรียนเคหะทุ่งสองห้องวิทยา 1 สำนักงานเขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร**  
**ระหว่างวันที่ 2 สิงหาคม 2564 - 30 กันยายน 2564 (ช่วงที่ 4)**  
**ครูผู้สอน นางสาวกนิษฐา พิรักษา**

รหัสวิชา..พ 23101..ชื่อวิชา.....สุขศึกษาและพลศึกษา...5...ระดับชั้นที่สอน....ม.3.....

\*\*\*\*\*

วัน เดือน ปี ที่สอน	การมอบหมายงาน /ใบงาน / การบ้าน / ชิ้นงาน แบบฝึกหัด ฯลฯ	หมายเหตุ (สื่อ/แหล่งเรียนรู้)
7 ก.ย. 2564	สัปดาห์ที่ 15 ให้นักเรียนศึกษา เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ หน้า 180-182 ในชุดกิจกรรม จากนั้นทำกิจกรรมที่ 1 เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ข้อ 1-2 หน้า 186 ในชุดกิจกรรมวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ม.3	ชุดกิจกรรมวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ม.3 , กิจกรรมที่ 1 ข้อ 1-2 หน้า 186
14 ก.ย. 2564	สัปดาห์ที่ 16 ให้นักเรียนศึกษา เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ หน้า 183-185 ในชุดกิจกรรม จากนั้นให้นักเรียนวางแผนและฝึกปฏิบัติการบริหารร่างกาย วันละ 30 นาที เป็นเวลา 1 สัปดาห์	ชุดกิจกรรมวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ม.3
21 ก.ย. 2564	สัปดาห์ที่ 17 ให้นักเรียนสังเกตผลจากการฝึกปฏิบัติการบริหารร่างกาย วันละ 30 นาที เป็นเวลา 1 สัปดาห์ บันทึกลงในแบบบันทึกข้อ 3 หน้า 187 จากนั้นให้นักเรียนตอบคำถามลงใน ข้อ 4 และสรุปความรู้ เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพลงในข้อ 5 หน้า 187	ชุดกิจกรรมวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ม.3 , กิจกรรมที่ 1 ข้อ 3-5 หน้า 187
28 ก.ย. 2564	สัปดาห์ที่ 18 ให้นักเรียนทบทวนเนื้อหา เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ หน้า 180-185 ในชุดกิจกรรม จากนั้นทำแบบพัฒนาทักษะในการทำข้อสอบ หน้า 188-189 ในชุดกิจกรรมวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ม.3	ชุดกิจกรรมวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ม.3 , แบบพัฒนาทักษะในการทำข้อสอบ หน้า 188-189

ลงชื่อ.....ครูผู้สอน

(นางสาวกนิษฐา พิรักษา)

ตำแหน่ง.....

หมายเหตุ 1. เอกสาร 1 ใบ/ 1 รายวิชา เท่านั้น  
2. เมื่อครูผู้สอนจัดทำรายละเอียดเรียบร้อยให้จัดส่งไปยังหัวหน้าสายชั้น เพื่อรวบรวมส่งฝ่ายบริหารต่อไป (ส่งเป็นไฟล์เท่านั้น)