

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ออกอากาศ)

รหัสวิชา พ22103 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
1	4 พ.ย.65 12.30-13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1.ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง เรียนรู้ภาวะ สุขภาพ 2.ใบงานที่ 1 เรื่อง เรียนรู้ภาวะ สุขภาพ ภาระงาน/ชิ้นงาน 1.ใบงานที่ 1 เรื่อง เรียนรู้ภาวะ สุขภาพ 2. บันทึกการเรียนรู้ในรูปแบบบันทึกการเรียนรู้
2	11 พ.ย.65 12.30-13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 2 เรื่อง การสร้างสมดุล ระหว่างสุขภาพกาย และ สุขภาพจิต	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1. ใบงานที่ 1 เรื่อง แบบประเมิน ภาวะสุขภาพ กายและจิต 2. ใบงานที่ 2 เรื่อง กิจกรรม Balance แบ่ง เท่า เราสุข
3	18 พ.ย.65 12.30-13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 3 เรื่อง อารมณ์และ ความเครียด	แบบประเมิน สุขภาพทาง อารมณ์(แบบ ประเมิน ความสุข ของเด็กไทย)
4	25 พ.ย. 65 12.30-13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 4 เรื่อง เทคนิคการจัดการกับ ความเครียด	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ กิจกรรม “Little counselor” *แบบสำรวจความคิดทางลบ

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
5	2 ธ.ค.65 12.30-13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ภูมิปฏิบัติ ทางสายกลาง แผนการจัดการเรียนรู้ที่5 เรื่อง เทคนิคการจัดการกับ อารมณ์ต่างๆ	สื่อ /แหล่งเรียนรู้ 1ใบงานที่ ๑ เรื่อง การจัดการกับ อารมณ์ต่างๆ
6	9 ธ.ค.65 12.30-13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ภูมิปฏิบัติ ทางสายกลาง แผนการจัดการเรียนรู้ที่6 เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อ จัดการกับ อารมณ์และ ความเครียด	แบบประเมินการ ปฏิบัติการนวดคลาย เครียด
7	16 ธ.ค.65 12.30-13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ ที่ 2 เรื่อง คิดแก้ไข ห่วงไกล ยาเสพติด ติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของ ใคร	สื่อ / แหล่งเรียนรู้
8	28 ธ.ค. 65 12.30-13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ ที่ 2 เรื่อง คิดแก้ไข ห่วงไกล ยาเสพติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ผลกระทบและแนวทางแก้ไข ปัญหาการใช้ สารเสพติด	สื่อ /แหล่งเรียนรู้
9	9 ม.ค.66 12.30-13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ ที่ 2 เรื่อง คิดแก้ไข ห่วงไกล ยาเสพติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่3 เรื่อง ปัจจัยและวิธีการ ช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติด สารเสพติด	ภาระงาน/ชิ้นงาน
10	13 ม.ค.66 12.30-13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง คิดแก้ไข ห่วงไกล ยาเสพติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่4 เรื่อง แหล่งช่วยเหลือผู้ติด สารเสพติด	สื่อ/แหล่งเรียนรู้

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
11	20 ม.ค. 66 12.30-13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะชีวิต	สื่อ / แหล่งเรียนรู้
12	27 ม.ค. 66 12.30-13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ภัยใกล้ตัว	สื่อ / แหล่งเรียนรู้
13	3 ก.พ. 66 12.30-13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ	สื่อ / แหล่งเรียนรู้
14	10ก.พ. 66 12.30-13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ทักษะการต่อรอง	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ภาระงาน/ชิ้นงาน
15	17 ก.พ. 66 12.30-13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง ทักษะการสื่อสาร เพื่อสร้าง สัมพันธภาพ	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ภาระงาน/ชิ้นงาน

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
16	24 ก.พ 66 12.30-13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 6 เรื่อง ทักษะการเตือน	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ภาระงาน/ชิ้นงาน
17	3 มี.ค.66 12.30-13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงและ สถานการณ์เสี่ยง	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ภาระงาน/ชิ้นงาน
18	10 มี.ค.66 12.30-13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง แนวทางการหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์ เสี่ยง	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ภาระงาน/ชิ้นงาน
19	17 มี.ค.66 12.30-13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง ทักษะการตัดสินใจ และ แก้ปัญหา	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ภาระงาน/ชิ้นงาน
20	24 มี.ค.66 12.30-13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 เรื่อง ทักษะในการ ป้องกันตนเอง จาก สถานการณ์ฉุกเฉิน	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ภาระงาน/ชิ้นงาน

