

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง
 รหัสวิชา พ2102 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566
 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลาออกอากาศ	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
1	3 พ.ย. 66 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ	EP.1	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง เรียนรู้ภาวะ สุขภาพ 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง เรียนรู้ภาวะ สุขภาพ ภาระงาน/ชิ้นงาน 1. ใบงานที่ 1 เรื่อง เรียนรู้ภาวะ สุขภาพ 2. บันทึกการเรียนรู้ในแบบบันทึกการ เรียนรู้
2	10 พ.ย. 66 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การสร้างสมดุล ระหว่าง สุขภาพกาย และสุขภาพจิต	EP.2	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1. ใบงานที่ 1 เรื่อง แบบประเมิน ภาวะ สุขภาพ กายและจิต 2. ใบงานที่ 2 เรื่อง กิจกรรม Balance แบ่ง เท่า เราสุข
3	17 พ.ย. 66 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง อารมณ์และ ความเครียด	EP.3	แบบประเมิน สุขภาพทาง อารมณ์(แบบ ประเมินความสุข ของเด็กไทย)
4	24 พ.ย. 66 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง เทคนิคการจัดการกับ ความเครียด	EP.4	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ กิจกรรม “Little counselor” *แบบสำรวจความคิดเห็นทางลบ
5	1 ธ.ค. 66 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง เทคนิคการจัดการกับ อารมณ์ต่าง ๆ	EP.5	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ใบงานที่ 1 เรื่อง การจัดการกับ อารมณ์ ต่าง ๆ

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลาออกอากาศ	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
6	8 ธ.ค. 66 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อ จัดการกับ อารมณ์และ ความเครียด	EP.6	แบบประเมินการ ปฏิบัติการนวดคลาย เครียด
7	15 ธ.ค. 66 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกล ยาเสพติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกล ยาเสพติด	EP.7	
8	22 ธ.ค. 66 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกล ยาเสพติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ผลกระทบและแนว ทางแก้ไขปัญหาการใช้ สารเสพติด	EP.8	
29 ธ.ค. 66 หยุดชดเชยวันสิ้นปี					
9	5 ม.ค. 67 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกล ยาเสพติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่3 เรื่อง ปัจจัยและวิธีการ ช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติด สารเสพติด	EP.9	
10	12 ม.ค. 67 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกล ยาเสพติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่4 เรื่อง รูปแบบและแหล่งช่วยเหลือ ผู้ติดสารเสพติด	EP.10	

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลาออกอากาศ	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
11	19 ม.ค. 67 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะชีวิต	EP.11	
12	26 ม.ค. 67 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ภัยใกล้ตัว	EP.12	
13	2 ก.พ. 67 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ	EP.13	
14	9 ก.พ. 67 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ทักษะการต่อรอง	EP.14	
15	16 ก.พ. 67 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง ทักษะการสื่อสาร เพื่อสร้าง สัมพันธภาพ	EP.15	
16	23 ก.พ. 67 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง ทักษะการเตือน	EP.16	

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลาออกอากาศ	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
17	1 มี.ค. 67 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงและ สถานการณ์เสี่ยง	EP.17	
18	8 มี.ค. 67 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง แนวทางการหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์ เสี่ยง	EP.18	
19	15 มี.ค. 67 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง ทักษะการตัดสินใจ และ แก้ปัญหา	EP.19	
20	22 มี.ค. 67 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 เรื่อง ทักษะในการ ป้องกันตนเอง จาก สถานการณ์ฉุกเฉิน	EP.20	
21	29 มี.ค. 67 12.30 – 13.30 น. (ใช้เทปซ้ำ)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การสร้างสมดุล ระหว่าง สุขภาพกาย และสุขภาพจิต	EP.2	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1. ใบงานที่ 1 เรื่อง แบบประเมิน ภาวะ สุขภาพ กายและจิต 2. ใบงานที่ 2 เรื่อง กิจกรรม Balance แบ่ง เท่า เราสุข

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลาออกอากาศ	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
22	5 เม.ย. 67 12.30 – 13.30 น. (ใช้เทปซ้ำ)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง เทคนิคการจัดการกับความเครียด	EP.4	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ กิจกรรม “Little counselor” *แบบสำรวจความคิดเห็นทางลบ
23	12 เม.ย. 67 12.30 – 13.30 น. (ใช้เทปซ้ำ)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง คิดแก้ไข ห่วงไกล ยาเสพติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของ ใคร	EP.7	
24	19 เม.ย. 67 12.30 – 13.30 น. (ใช้เทปซ้ำ)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง คิดแก้ไข ห่วงไกล ยาเสพติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง ปัจจัยและวิธีการ ช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติด สารเสพติด	EP.9	
25	26 เม.ย. 67 12.30 – 13.30 น. (ใช้เทปซ้ำ)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ภัยใกล้ตัว	EP.12	
26	3 พ.ค. 67 12.30 – 13.30 น. (ใช้เทปซ้ำ)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ	EP.13	
27	10 พ.ค. 67 12.30 – 13.30 น. (ใช้เทปซ้ำ)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ทักษะการต่อรอง	EP.14	

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลาออกอากาศ	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
28	(ใช้เทปซ้ำ)	1	<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ 3</p> <p>เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย</p> <p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9</p> <p>เรื่อง ทักษะการตัดสินใจ และ แก้ปัญหา</p>	EP.19	