

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)

รหัสวิชา พ22102 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.ตรงกับสอน ครั้งที่ภาค 2/2565	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่ง เรียนรู้)
1	1 พ.ย.67 12.30 – 13.30	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. บันทึกการเรียนรู้ในรูปแบบบันทึก การเรียนรู้
2	8 พ.ย.67 12.30 – 13.30	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 2 เรื่อง การสร้างสมดุล ระหว่างสุขภาพกาย และ สุขภาพจิต	EP2	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1. ใบงานที่ ๑ เรื่อง แบบประเมิน ภาวะ สุขภาพ กายและจิต 2. ใบงานที่ 2 เรื่อง กิจกรรม Balance แบ่ง เท่า เราสุข
3	15 พ.ย.67 12.30 – 13.30	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 3 เรื่อง อารมณ์และ ความเครียด	EP3	แบบประเมิน สุขภาพทาง อารมณ์(แบบ ประเมินความสุข ของเด็กไทย)
4	22 พ.ย.67 12.30 – 13.30	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 4 เรื่อง เทคนิคการจัดการกับ ความเครียด	EP4	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ กิจกรรม “Little counselor” *แบบสำรวจความคิดทางลบ
5	29 พ.ย.67 12.30 – 13.30	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง แผนการจัดการเรียนรู้ที่5 เรื่อง เทคนิคการจัดการกับ อารมณ์ต่างๆ	EP5	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ 1ใบงานที่ ๑ เรื่อง การจัดการกับ อารมณ์ ต่างๆ

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)

รหัสวิชา พ2102 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.ตรงกับสอน ครั้งที่ภาค 2/2565	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่ง เรียนรู้)
6	6 ธ.ค.67 12.30 – 13.30	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ภูมิปฏิบัติ ทางสายกลาง แผนการจัดการเรียนรู้ที่6 เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อ จัดการกับ อารมณ์และ ความเครียด	EP6	แบบประเมินการ ปฏิบัติการนวดคลาย เครียด
7	13 ธ.ค.67 12.30 – 13.30	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ ที่ 2 เรื่อง คิดแก้ไข ห่วงไกล ยาเสพติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของ ใคร	EP7	สื่อ / แหล่งเรียนรู้
8	20 ธ.ค.67 12.30 – 13.30	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ ที่ 2 เรื่อง คิดแก้ไข ห่วงไกล ยาเสพติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ผลกระทบและแนว ทางการ ป้องกัน สารเสพติด	EP8	สื่อ /แหล่งเรียนรู้
9	27 ธ.ค.67 12.30 – 13.30	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ ที่ 2 เรื่อง คิดแก้ไข ห่วงไกล ยาเสพติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่3 เรื่อง ปัจจัยและวิธีการ ช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติด สารเสพติด	EP.9	ภาระงาน/ชิ้นงาน
10	3 ม.ค.68 12.30 – 13.30	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง คิดแก้ไข ห่วงไกล ยาเสพติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่4 เรื่อง แหล่งช่วยเหลือผู้ติด สาร เสพติด	EP.10	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
11	10 ม.ค.68 12.30 – 13.30	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ ป้องกันภัย	EP.11	สื่อ /แหล่งเรียนรู้

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)

รหัสวิชา พ2102 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.ตรงกับสอน ครั้งที่ภาค 2/2565	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่ง เรียนรู้)
			แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะชีวิต		
12	17 ม.ค.68 12.30 – 13.30	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ภัยใกล้ตัว	EP.12	สื่อ / แหล่งเรียนรู้
13	24 ม.ค.68 12.30 – 13.30	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ	EP.13	สื่อ / แหล่งเรียนรู้
14	31 ม.ค.68 12.30 – 13.30	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ทักษะการต่อรอง	EP.14	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ภาระงาน/ชิ้นงาน
15	7 ก.พ.68 12.30 – 13.30	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง ทักษะการสื่อสาร เพื่อสร้าง สัมพันธภาพ	EP.15	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ภาระงาน/ชิ้นงาน
16	14 ก.พ.68 12.30 – 13.30	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 6 เรื่อง ทักษะการเตือน	EP.16	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ภาระงาน/ชิ้นงาน
17	21 ก.พ.68 12.30 – 13.30	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ ป้องกันภัย	EP.17	สื่อ / แหล่งเรียนรู้

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)

รหัสวิชา พ22102 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.ตรงกับสอน ครั้งที่ภาค 2/2565	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่ง เรียนรู้)
			แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงและ สถานการณ์เสี่ยง		ภาระงาน/ชิ้นงาน
18	28 ก.พ.68 12.30 – 13.30	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง แนวทางการหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงและ สถานการณ์เสี่ยง	EP.18	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ภาระงาน/ชิ้นงาน
19	7 มี.ค.68 12.30 – 13.30	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง ทักษะการตัดสินใจ และ แก้ปัญหา	EP.19	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ภาระงาน/ชิ้นงาน
20	14 มี.ค.68 12.30 – 13.30	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 เรื่อง ทักษะในการ ป้องกันตนเอง จาก สถานการณ์ฉุกเฉิน	EP.20	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ภาระงาน/ชิ้นงาน
21	21 มี.ค.68 12.30 – 13.30	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 2 เรื่อง การสร้างสมดุล ระหว่างสุขภาพกาย และ สุขภาพจิต	EP.2	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1. ใบงานที่ ๑ เรื่อง แบบประเมิน ภาวะ สุขภาพ กายและจิต 2. ใบงานที่ 2 เรื่อง กิจกรรม Balance แบ่ง เท่า เราสุข
22	28 มี.ค.68	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1	EP.4	สื่อ / แหล่งเรียนรู้

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)

รหัสวิชา พ22102 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.ตรงกับสอน ครั้งที่ภาค 2/2565	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่ง เรียนรู้)
	12.30 – 13.30		เรื่อง ภูมิบัติ ทางสายกลาง แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 4 เรื่อง เทคนิคการจัดการกับ ความเครียด		กิจกรรม “Little counselor” *แบบสำรวจความคิดเห็นทางลบ
23	4 เม.ย.68 12.30 – 13.30	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง คิดแก้ไข ห่วงไกล ยาเสพติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของ ใคร	EP.7	สื่อ / แหล่งเรียนรู้
24	11 เม.ย.68 12.30 – 13.30	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง คิดแก้ไข ห่วงไกล ยาเสพติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่3 เรื่อง ปัจจัยและวิธีการ ช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติด สารเสพติด	EP.9	ภาระงาน/ชิ้นงาน
25	18 เม.ย.68 12.30 – 13.30	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ภัยใกล้ตัว	EP.12	สื่อ / แหล่งเรียนรู้
26	25 เม.ย.68 12.30 – 13.30	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่3 เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ	EP.13	ภาระงาน/ชิ้นงาน
27	2 พ.ค.68 12.30 – 13.30	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3	EP.14	ภาระงาน/ชิ้นงาน

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)
 รหัสวิชา พ22102 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567
 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.ตรงกับสอน ครั้งที่ภาค 2/2565	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่ง เรียนรู้)
			เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ทักษะการต่อรง		
9 พฤษภาคม 2568 วันพีชมงคล					