

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)
รหัสวิชา พ22101 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568
เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

EP.	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
1	16 พ.ค. 68 (12.30 – 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พัฒนาการวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น	1) ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง วัยรุ่น (หรืออาจให้นักเรียนใช้หนังสือเรียนของโรงเรียนแทน) 2) ใบงานที่ 1 เรื่อง อยากรู้จัก อยากเข้าใจวัยรุ่น
2	23 พ.ค. 68 (12.30 – 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พัฒนาการวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 2 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่น	1) ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่นและพัฒนาการในวัยรุ่น 2) สื่อ PowerPoint เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่น 3) รูปภาพ เรื่อง เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายวัยรุ่นชาย และวัยรุ่นหญิง 4) กระดาษฟลิปชาร์ต 5) วิดีโอ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยรุ่น https://www.youtube.com/watch?v=D7H45eBe5RU
3	30 พ.ค. 68 (12.30 – 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พัฒนาการวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 3 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น	1) ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง จิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น 2) ใบงานที่ 1 เรื่อง “รู้ทันอารมณ์ตน” 3) สื่อ PowerPoint เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น วิดีโอ เรื่อง เรื่อง คลิปบรรณา สาระดีน่ารู้ โซเชียลมีเดียกับปัญหาทางจิตใจของวัยรุ่น (เวลา 3.29 นาที) https://www.youtube.com/watch?v=Ka_fphKf0yQ
4	6 มิ.ย. 68 (12.30 – 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พัฒนาการวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 4 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น	1) ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงและการปฏิบัติตนให้เหมาะสมต่อพัฒนาการด้านสังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น 2) ใบงานที่ 1 เรื่อง พัฒนาการด้านสังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น 3) บัตรกระดาษสี (กิจกรรม) 4) กล่องกระดาษแห่งความลับ

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)
รหัสวิชา พ22101 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568
เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

EP.	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
5	13 มิ.ย. 68 (12.30 – 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พัฒนาการวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 5 เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น	1) ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมพัฒนาการและการเจริญเติบโตของวัยรุ่น 2) สื่อ PowerPoint เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น 3) ใบงานกิจกรรมที่ 1 เรื่องการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการ 4) แผ่นป้าย BINGO O X ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น
6	20 มิ.ย. 68 (12.30 – 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พัฒนาการวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 6 เรื่อง ปัจจัยการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น	1) ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง เลี้ยงดูบุตรอย่างไรให้เปลี่ยนแปลงและพัฒนาการสมวัย 2) สื่อ PowerPoint เรื่อง วิธีการเลี้ยงดูบุตร 3) ใบงานที่ 1 เรื่อง วิเคราะห์ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตที่เกิดจากปัจจัยการอบรมเลี้ยงดู 4) ใบงานที่ 2 เรื่อง วิธีการเลี้ยงดูอย่างไรให้เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย 5) วิดีทัศน์บทบาทครอบครัวกับการพัฒนาทางเพศ https://www.youtube.com/watch?v=J8L-v99cahQ 6) สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม https://bit.ly/2tekTwu 4 รูปแบบการเลี้ยงดูของพ่อแม่ บ่งบอกว่าลูกจะเป็นอย่างไรในอนาคต https://thepotential.org/2018/09/06/leadership-character-building/ การเลี้ยงลูกให้มีภาวะผู้นำ
7	27 มิ.ย. 68 (12.30 – 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พัฒนาการวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 7 เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ	1) ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ 2) ใบงานที่ 1 เรื่อง วิเคราะห์ปัจจัยที่อิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ 3) สื่อ Power Point เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)
รหัสวิชา พ22101 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568
เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

EP.	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
8	4 ก.ค. 68 (12.30 – 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พัฒนาการวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 8 เรื่อง ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจาก การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	1) ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ปัญหาและ ผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน 2) ใบงานที่ 1 เรื่อง ปัญหาและผลกระทบ จากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน 3) กระดาษติดกระดาด Post it ปัญหาและ ผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน 4) กระดาษ Post it 3 สี คือ สีเหลือง สี ชมพู และสีฟ้า 5) กระดาษ A4
11 ก.ค. 68 หยุดวันเข้าพรรษา				
9	18 ก.ค. 68 (12.30 – 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พัฒนาการวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 9 เรื่อง การใช้ทักษะชีวิตในการป้องกัน ตนเองเรื่องเพศ	1) ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การใช้ทักษะชีวิต ในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ 2) กรณีศึกษา เรื่อง กิจกรรม “หนูน้อย หมวกแดง” 3) ใบงานที่ 1 เรื่อง การปฏิเสธ 4) สื่อ Power Point เรื่อง การใช้ทักษะ ชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ
10	25 ก.ค. 68 (12.30 – 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พัฒนาการวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 10 เรื่อง นำเสนอผลงานและทบทวนการ เรียนรู้	1) สื่อ Power Point เรื่อง ปัจจัยที่มี ผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการในวัยรุ่น 2) ใบงานที่ 1 เรื่อง นำเสนอ หรือเลือก ชิ้นงาน เรื่อง การปฏิบัติตนที่ถูกต้อง เหมาะสมส่งผลการ พัฒนา การ เจริญเติบโตด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่ออนาคตที่ดีต่อ ตนเองและสังคม 3) ใบงานที่ 2 บันทึกการเรียนรู้ (Learning Log) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)
รหัสวิชา พ22101 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568
เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

EP.	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
11	1 ส.ค. 68 (12.30 – 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 วัยรุ่นกับเรื่องเพศ แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 1 เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	1) ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 2) ใบงานที่ 1 เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 3) สื่อ PowerPoint เรื่อง การป้องกันตนเองจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 4) กระดาษสี สำหรับกิจกรรม “ครั้งเดียวก็เกินพอ” หรือกระดาษชมพู ฟ้ายาเขียว เหลือง (ความยาวกระดาษประมาณ 10 เซนติเมตร ครูแบ่งช่องกระดาษไว้ 5 ช่อง) 5) บัตรคำ จับคู่โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 6) วิดีทัศน์ เรื่อง “โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์” จากกรมควบคุมโรค (เวลา 2.45 นาที) https://www.youtube.com/watch?v=rY9hKJUY_F8
12	8 ส.ค. 68 (12.30 – 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 วัยรุ่นกับเรื่องเพศ แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 2 เรื่อง การป้องกันตนเองจากโรคเอดส์	1) ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง โรคเอดส์และการป้องกัน 2) ใบงานที่ 1 เรื่อง รู้เท่าทันเอดส์ 3) สื่อ PowerPoint เรื่อง โรคเอดส์และการป้องกัน 4) กระดาษฟลิปชาร์ต 5) วิดีทัศน์ เรื่อง “พละ ผมมีเชื้อเอสไอวี” จากซีรีส์เรื่อง ฮอว์โมน ซีซั่น 3 GTH Channel https://youtu.be/JTnfWB1AOAw
13	15 ส.ค. 68 (12.30 – 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 วัยรุ่นกับเรื่องเพศ แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 3 เรื่อง ปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์	1) ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ 2) ใบงานที่ 1 เรื่อง ปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ 3) สื่อ PowerPoint เรื่อง การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)
รหัสวิชา พ22101 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568
เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

EP.	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
				4) สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง [MDCU Series] - แม่ คะ...หนูท้อง : Mom, I'm Pregnant (เวลา 9.00 นาที)
14	22 ส.ค. 68 (12.30 – 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 วัยรุ่นกับเรื่องเพศ แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 4 เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึง ประสงค์	1) ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การป้องกันตนเอง จากพฤติกรรมเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ไม่พึง ประสงค์ 2) ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง การคุมกำเนิด 3) ใบงานที่ 1 เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์ ไม่พึงประสงค์และการคุมกำเนิด 4) สื่อ PowerPoint เรื่อง การป้องกันการ ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ 5) กระดาษโน้ตแสดงความคิดเห็น
15	29 ส.ค. 68 (12.30 – 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 วัยรุ่นกับเรื่องเพศ แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 5 เรื่อง ความสำคัญของความเสมอภาค ทางเพศ	1) ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ความเสมอภาคทาง เพศ 2) ใบงานที่ 1 เรื่อง “แนวทางการปฏิบัติตน เพื่อส่งเสริมความเสมอภาคทางเพศ” 3) สื่อ Power Point เรื่อง ความเสมอภาค ทางเพศ 4) ข่าวหรือเหตุการณ์เกี่ยวกับความเสมอ ภาคทางเพศในปัจจุบัน
1	5 ก.ย. 68 (12.30 – 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พัฒนาการวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น	1) ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง วัยรุ่น (หรืออาจให้ นักเรียนใช้หนังสือเรียนของโรงเรียนแทน) 2) ใบงานที่ 1 เรื่อง อายากรู้จัก อยากเข้าใจ วัยรุ่น
6	12 ก.ย. 68 (12.30 – 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พัฒนาการวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 6 เรื่อง ปัจจัยการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผล กระทบต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น	1) ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง เลี้ยงดูบุตรอย่างไร ให้เปลี่ยนแปลงและพัฒนาการสมวัย 2) สื่อ PowerPoint เรื่อง วิธีการเลี้ยงดู บุตร 3) ใบงานที่ 1 เรื่อง วิเคราะห์วิธีการเลี้ยงดู บุตรที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการ เจริญเติบโตของวัยรุ่น 4) ใบงานที่ 2 เรื่อง วิธีการเลี้ยงดูอย่างไร ให้เปลี่ยนแปลงและพัฒนาการสมวัยที่ เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)
รหัสวิชา พ22101 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568
เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

EP.	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
				5) วิดีทัศน์บทบาทครอบครัวกับการพัฒนาการทางเพศ https://www.youtube.com/watch?v=_J8L-v99cahQ 6) สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม https://bit.ly/2tekTwu 4 รูปแบบการเลี้ยงดูของพ่อแม่ บ่งบอกว่าลูกจะเป็นอย่างไรในอนาคต https://thepotential.org/2018/09/06/leadership-character-building/ การเลี้ยงลูกให้มีภาวะผู้นำ
11	19 ก.ย. 68 (12.30 – 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 วยรู้กับเรื่องเพศ แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 1 เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	1) ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 2) ใบงานที่ 1 เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 3) สื่อ PowerPoint เรื่อง การป้องกันตนเองจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 4) กระดาษสี สำหรับกิจกรรม “ครั้งเดียวก็เกินพอ” 5) บัตรคำ จับคู่โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 6) วิดีทัศน์ เรื่อง “โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์” จากกรมควบคุมโรค (เวลา 2.45 นาที) https://www.youtube.com/watch?v=rY9hKJUy_F8
15	26 ก.ย 68 (12.30 – 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 วยรู้กับเรื่องเพศ แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 5 เรื่อง ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ	1) ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ความเสมอภาคทางเพศ 2) ใบงานที่ 1 เรื่อง “แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมความเสมอภาคทางเพศ” 3) สื่อ Power Point เรื่อง ความเสมอภาคทางเพศ 4) ข่าวหรือเหตุการณ์เกี่ยวกับความเสมอภาคทางเพศในปัจจุบัน