

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)

รหัสวิชา พ22102 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568

เวลา 17 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
1	7 พ.ย. 68 (12.30 – 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง รับผิดชอบต่อทางสายกลาง แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ	1	1) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ (ความหมายและองค์ประกอบของสุขภาพ) 2) ใบงานที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ภาวะสุขภาพ 3) สื่อ PowerPoint เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ 4) วิดีทัศน์ เรื่อง ยิ้มสู้ จาก Colgate Thailand(๒.๐๙ นาที) ที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=opKpEgq_vnQ 5) กระดาษขนาด เอ 3 สำหรับการทำ กิจกรรมกลุ่ม
2	14 พ.ย. 68 (12.30 – 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง รับผิดชอบต่อทางสายกลาง แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพ กายและสุขภาพจิต	2	1) ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การสร้างสมดุล ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต 2) ใบงานที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของ สุขภาพกายและสุขภาพจิต 3) ใบงานที่ ๒ เรื่อง แบบประเมินภาวะ สุขภาพกายและสุขภาพจิต 4) สื่อสำหรับครูเรื่อง การสร้างสมดุล ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต (รูปภาพ) 5) บัตรคำเกม Balance แบ่งเท่า เราสุข (ครูผู้สอนสามารถจัดทำเพิ่มเติม เพื่อให้ นักเรียนได้มีการเคลื่อนไหวมากขึ้นจากการ ออกมาเลือกกิจกรรมหรือบัตรคำหน้า ห้องเรียน)
3	21 พ.ย. 68 (12.30 – 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง รับผิดชอบต่อทางสายกลาง แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง อารมณ์และความเครียด	3	1) ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง อารมณ์และ ความเครียด 2) ใบงานที่ 1 เรื่อง แบบวัดภาวะซึมเศร้า ในเด็ก 3) ใบงานที่ ๒ เรื่อง การสำรวจอารมณ์ 4) สื่อ PowerPoint เรื่อง อารมณ์และ ความเครียด

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)

รหัสวิชา พ22102 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568

เวลา 17 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

					5) ใบความรู้ (สำหรับครู) ที่ ๑ เรื่อง ปัญหาการติดยาในวัยรุ่น 6) บัตรคำหรือบัตรภาพกิจกรรม “ช่วงสังเกต”
4	28 พ.ย. 68 (12.30 – 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง รับผิดชอบต่อสังคม แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง เทคนิคการจัดการกับความเครียด	4	1) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความเครียด และการจัดการความเครียด 2) ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด โดยวิธีหายใจเข้า 3) ใบงานที่ ๑ เรื่อง ความเครียด 4) สื่อ PowerPoint เรื่อง เทคนิคการจัดการกับความเครียด 5) ใบกิจกรรมกลุ่ม เรื่อง “Little counselor” 6) กระดาษ Note ตามจำนวนนักเรียนในชั้นเรียนเพื่อทำกิจกรรมกลุ่ม
๕ ธ.ค. ๖๘ วันพ่อแห่งชาติ					
5	12 ธ.ค 68 (12.30 – 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง รับผิดชอบต่อสังคม แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ	5	1) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ 2) ใบงานที่ ๑ เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ต่างๆ 3) สื่อ PowerPoint เรื่อง เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ๔) กระดาษสำหรับกิจกรรมใบคำ หรือจับฉลากสถานการณ์สมมติ
6	19 ธ.ค 68 (12.30 – 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง รับผิดชอบต่อสังคม แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	6	1) ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด 2) สื่อ PowerPoint เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด 3) สื่อสำหรับครู เรื่อง กิจกรรมนวดคลายเครียด (ครูสามารถนำมาใช้เป็นกิจกรรมเพิ่มเติม) 4) สื่อสำหรับครู เรื่อง แบบประเมินการนอนหลับ (ครูสามารถนำมาใช้เป็นกิจกรรมเพิ่มเติม)

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)

รหัสวิชา พ22102 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568

เวลา 17 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

					5) สื่อวีดิทัศน์ แนะนำเพิ่มเติม ของกรมสุขภาพจิต ได้แก่ - ครอบครัวไม่กลัวเครียด ตอน สุขใจ สบายกาย ๕.๑๕ นาที (https://youtu.be/JIZ_eUillHQ) - ๓ ขั้นตอน ฝึกสมาธิ ช่วยคลายเครียดและลดโรค ๑.๕๓ นาที (https://youtu.be/TooMaqEjh5s) - “การนวดคลายเครียด” ๑.๒๒ นาที (https://youtube/PnHm02y0-LE) - “การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ” ๒.๓๗ นาที (https://youtu.be/kOLNFOKSDnk)
7	26 ธ.ค 68 (12.30 – 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง คิดแก้ไข ทางไกลยาเสพติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของใคร	7	1) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของใคร 2) ใบงานที่ ๑ เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของใคร 3) สื่อ PowerPoint เรื่องยาเสพติด ปัญหาของใคร 4) แผ่นป้ายปรเภทของสารเสพติด 5) วิดีทัศน์เรื่อง “DEATH JOKE ตลกน่าตาย 015 เรื่อง บุหรี่มือสอง” (2.00 นาที) https://www.youtube.com/watch?v=S35K1I4F3Vw
2 ม.ค. 69 วันหยุดกรณีพิเศษ					
8	9 ม.ค 68 (12.30 – 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง คิดแก้ไข ทางไกลยาเสพติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด	8	1) ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด 2) ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง ใช้ชีวิตอย่างไร...ให้ปลอดภัยจากยาเสพติด 3) ใบงานที่ 1 เรื่อง ผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด 4) สื่อ PowerPoint เรื่อง ผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด (ถ้ามี)

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)

รหัสวิชา พ22102 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568

เวลา 17 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

					5) สื่อสำหรับครู เรื่องบัตรประสบการณ์ ยาเสพติด 6) ภาพชั้นนำ เกี่ยวกับ ภัยแล้งมือ ๒ และบุหรี่ยี่มือ ๓
16 ม.ค. 69 หยุดวันครู					
9	23 ม.ค 68 (12.30 – 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง คิดแก้ไข ทางไกลยาเสพติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง ปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด	9	1) ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ปัจจัยและวิธีการ ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด 2) ใบงานที่ 1 เรื่องฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด 3) ใบงานที่ 2 เรื่อง กิจกรรมกลุ่ม “การ ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด” 4) สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง ผู้เสพคือผู้ป่วย โดย Thairath Online (2.04 นาที) https://youtu.be/fDcwTbGJcE8
10	30 ม.ค 68 (12.30 – 13.30)		หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง คิดแก้ไข ทางไกลยาเสพติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง รูปแบบและแหล่งช่วยเหลือผู้ ติดยาเสพติด	10	1) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง รูปแบบและแหล่ง ช่วยเหลือผู้ติดยาเสพติด 2) ใบงานที่ ๑ เรื่อง รูปแบบและแหล่ง ช่วยเหลือผู้ติดยาเสพติด 3) สื่อ PowerPoint เรื่อง รูปแบบและแหล่ง ช่วยเหลือผู้ติดยาเสพติด 4) สื่อสำหรับครู เรื่อง ศูนย์การเรียนรู้ “รูปแบบการฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด” 5) สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง การนำผู้เสพ/ผู้ติดยา เข้ารับการบำบัดฟื้นฟู ตามประกาศ คสช. 108 (2.30 นาที)จาก BRIGHTTV https://youtu.be/7aWT_QrWskU 6) บัตรคำจับคู่เบอร์โทรสายด่วนยาเสพติด
11	6 ก.พ.68 (12.30 – 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ ป้องกันภัย	11	1) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่องพฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์เสี่ยง

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)

รหัสวิชา พ22102 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568

เวลา 17 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

			แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงและ สถานการณ์เสี่ยง		2) สื่อ PowerPoint เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยง ในวัยรุ่น 3) กระดาษโน้ตแผ่นเล็ก สำหรับกิจกรรม ในชั้นนำ 4) กระดาษขนาดเอ ๓ หรือกระดาษ จัดทำชิ้นงานแผ่นใหญ่ สำหรับ กิจกรรมในชั้นปฏิบัติ 5) สมุดบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน หรือกระดาษที่ครูกำหนด (ถ้ามี)
12	13 ก.พ.68 (12.30 – 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง แนวทางการหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	12	1) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่องการหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์ เสี่ยง 2) ใบงานที่ ๑ เรื่องบิงโกเด็กดี 3) สื่อ PowerPoint เรื่องการหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์ เสี่ยง (ถ้ามี) 4) บัตรคำกิจกรรมจับคู่ (ดูจากสื่อสำหรับ ครู) 5) กระดาษสำหรับทำชิ้นงานกลุ่ม
13	20 ก.พ.68 (12.30 – 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง ทักษะชีวิต	13	1) ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะชีวิต 2) ใบงานที่ 1 เรื่อง ทักษะชีวิต 3) สื่อ PowerPoint เรื่อง ทักษะชีวิต (Life Skills) 4) วิดีทัศน์ เรื่องแม่วัยรุ่น จากกรม สุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข(๖.๒๕ นาที่) https://youtu.be/UUwvF_jRg48 5) วิดีทัศน์ เรื่อง การป้องกันการถูกล่วง ละเมิดทางเพศ/การขอความช่วยเหลือ จาก คู่มือการเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษาและ ทักษะชีวิตในนักเรียน จากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข/สสส.(๗.๒๒ นาที) https://youtu.be/MJ09Z4LJPGA ๖) กระดาษสำหรับกิจกรรม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ (ครูสามารถกำหนดตาม ความเหมาะสมของนักเรียนและชั้นเรียน)

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)

รหัสวิชา พ22102 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568

เวลา 17 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

14	27 ก.พ.68 (12.30 – 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ภัยใกล้ตัว	14	1) ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ภัยใกล้ตัว บนสื่อ ออนไลน์ 2) ใบงานที่ 1 เรื่อง วิเคราะห์สถานการณ์ ภัยจากสื่อออนไลน์ 3) สื่อ PowerPoint เรื่อง ภัยใกล้ตัว บนสื่อ ออนไลน์ 4) วิดีทัศน์ เรื่อง Cyber Security ตอน ระวัง ภัยร้ายบนโลกไซเบอร์ จาก สำนักงาน กสทช (8.12 นาที) ที่มา : https://youtu.be/Zm9sz-oTYYM 5) วิดีทัศน์ เรื่อง สื่อออนไลน์ทำให้เด็กถูก ล่อลวงและติดเกมได้อย่างไร จาก คณะทำงานปราบปราม การล่อลวงและติดเกมของเด็กทาง อินเทอร์เน็ต (3.26 นาที) ที่มา : https://youtu.be/ce7a15e6Jjw 6) วิดีทัศน์ เรื่อง Cyberbullying เป็นเรื่อง ปกติหรือ? จาก ช่อง Youtube กสทช. (7.02 นาที) ที่มา https://youtu.be/GKF4e8s581M
15	6 มี.ค.68 (12.30 – 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ ป้องกันภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ	15	1) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ 2) ใบงานกิจกรรมกลุ่ม เรื่อง ทักษะการ ปฏิเสธ 5 สถานการณ์ 3) สื่อ Power Point เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ
16	13 มี.ค.68 (12.30 – 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ภูมิปัญญา ทางสายกลาง แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2	2	1) ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การสร้างสมดุล ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต 2) ใบงานที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของ สุขภาพกายและสุขภาพจิต

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)

รหัสวิชา พ22102 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568

เวลา 17 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

			เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต		3) ใบงานที่ ๒ เรื่อง แบบประเมินภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิต 4) ใบงานที่ ๓ เรื่อง กิจกรรม Balance แบ่งเท่า เราสุข 5) สื่อสำหรับครูเรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต (รูปภาพ) 6) บัตรคำเกม Balance แบ่งเท่า เราสุข (ครูผู้สอนสามารถจัดทำเพิ่มเติม เพื่อให้ นักเรียนได้มีการเคลื่อนไหวมากขึ้นจากการออกมาเลือกกิจกรรมหรือบัตรคำหน้าห้องเรียน)
17	20 มี.ค.68 (12.30 – 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง รับผิดชอบต่อสังคม แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ	5	1) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ 2) ใบงานที่ ๑ เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ต่างๆ 3) สื่อ PowerPoint เรื่อง เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ 4) กระดาษสำหรับกิจกรรมใบคำ หรือจับฉลากสถานการณ์สมมติ