กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่ออกอากาศ)

รหัสวิชา พ22101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2569 เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวนชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
1	6 พ.ย. 69 (12.30-13.30)	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 1** **เรื่อง** รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1** **เรื่อง** เรียนรู้สุขภาวะ	1	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ (ความหมายและองค์ประกอบของสุขภาพ) 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง เรียนรู้ภาวะสุขภาพ 3. สื่อ PowerPoint เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ 4. วิดีทัศน์ เรื่อง ยิ้มสู้ จาก Colgate Thailand 5. กระดาษขนาด เอ 3 สำหรับการทำกิจกรรมกลุ่ม
2	13 พ.ย. 69 (12.30-13.30)	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 1** **เรื่อง** รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2** **เรื่อง** การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	2	1.ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต 2.ใบงานที่ 1 เรื่อง ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต 3.ใบงานที่ 2 เรื่อง แบบประเมินภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิต 4. สื่อสำหรับครูเรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต 5.บัตรคำเกม Balance แบ่งเท่า เราสุข (ครูผู้สอนสามารถจัดทำเพิ่มเติม เพื่อให้นักเรียนได้มีการเคลื่อนไหวมากขึ้นจากการออกมาเลือกกิจกรรมหรือบัตรคำหน้าห้องเรียน)
3	20 พ.ย. 69 (12.30-13.30)	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 1** **เรื่อง** รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3** **เรื่อง** อารมณ์และความเครียด	3	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง อารมณ์และความเครียด 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง แบบวัดภาวะซึมเศร้าในเด็ก 3. ใบงานที่ 2 เรื่อง การสำรวจอารมณ์ 4. สื่อ PowerPoint เรื่อง อารมณ์และความเครียด 5. ใบความรู้ (สำหรับครู) ที่ 1 เรื่อง ปัญหาการติดเกมในวัยรุ่น 6. บัตรคำหรือบัตรภาพกิจกรรม “ช่างสังเกต”

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่ออกอากาศ)

รหัสวิชา พ22101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2569 เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวนชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
4	27 พ.ย. 69 (12.30-13.30)	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 1** **เรื่อง** รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4** **เรื่อง** เทคนิคการจัดการกับความเครียด	P 4	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ความเครียด และการจัดการความเครียด 2. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด โดยวิธีหายใจช้า 3. ใบงานที่ 1 เรื่อง ความเครียด 4. สื่อ PowerPoint เรื่อง เทคนิคการจัดการกับความเครียด 5. ใบกิจกรรมกลุ่ม เรื่อง “Little counselor” 6. กระดาษ Note ตามจำนวนนักเรียนในชั้นเรียนเพื่อทำกิจกรรมกลุ่ม
5	4 ธ.ค. 69 (12.30-13.30)	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 1** **เรื่อง** รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5** **เรื่อง** เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ	5	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ต่างๆ 3. สื่อ PowerPoint เรื่อง เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ 4. กระดาษสำหรับกิจกรรมใบ้คำ หรือจับฉลากสถานการณ์สมมติ
6	11 ธ.ค. 69 (12.30-13.30)	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 1** **เรื่อง** รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง **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) 5. วิดีทัศน์ แนะนำเพิ่มเติม ของกรมสุขภาพจิต

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่ออกอากาศ)

รหัสวิชา พ22101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2569 เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวนชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
7	18 ธ.ค. 69 (12.30-13.30)	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 2** **เรื่อง** คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7** **เรื่อง** ยาเสพติด ปัญหาของใคร	7	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของใคร 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของใคร 3. สื่อ PowerPoint เรื่องยาเสพติด ปัญหาของใคร 4. แผ่นป้ายประเภทของสารเสพติด 5. วิดีทัศน์เรื่อง “DEATH JOKE ตลกน่าตาย 015 เรื่อง บุหรี่มือสอง”
8	25 ธ.ค. 69 (12.30-13.30)	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 2** **เรื่อง** คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8** **เรื่อง** ผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด	8	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด 2. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง ใช้ชีวิตอย่างไร...ให้ปลอดภัยจากยาเสพติด 3. ใบงานที่ 1 เรื่อง ผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด 4. สื่อ PowerPoint เรื่อง ผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด (ถ้ามี) 5. สื่อสำหรับครู เรื่องบัตรประสบการณ์ ยาเสพติด 6. ภาพขั้นนำ เกี่ยวกับ ภัยเหล้ามือ 2 และบุหรี่มือ 3
1 ม.ค. 70 หยุดวันขึ้นปีใหม่					
9	8 ม.ค. 70 (12.30-13.30)	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 2** **เรื่อง** คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9** **เรื่อง** ปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	9	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด 2. ใบงานที่ 1 เรื่องฟื้นฟูกายใจเลิกสารเสพติด 3. ใบงานที่ 2 เรื่อง กิจกรรมกลุ่ม “การช่วย เหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด”

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่ออกอากาศ)

รหัสวิชา พ22101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2569 เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวนชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
10	15 ม.ค. 70 (12.30-13.30)	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 2** **เรื่อง** คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10** **เรื่อง** รูปแบบและแหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด	10	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง รูปแบบและแหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง รูปแบบและแหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด 3. สื่อ PowerPoint เรื่อง รูปแบบและแหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด 4. สื่อสำหรับครู เรื่อง ศูนย์การเรียนรู้ “รูปแบบการฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด” 5. สื่อวิดีทัศน์ เรื่อง การนำผู้เสพ/ผู้ติดเข้ารับการบำบัดฟื้นฟู 6. บัตรคำจับคู่เบอร์โทรสายด่วนยาเสพติด
11	22 ม.ค. 70 (12.30-13.30)	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 3** **เรื่อง** สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11** **เรื่อง** พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	11	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง 2. สื่อ PowerPoint เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น 3. กระดาษโน้ตแผ่นเล็ก สำหรับกิจกรรมในขั้นนำ 4. กระดาษขนาดเอ3 หรือกระดาษจัดทำชิ้นงานแผ่นใหญ่ สำหรับกิจกรรมในขั้นปฏิบัติ
12	29 ม.ค. 70 (12.30-13.30)	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 3** **เรื่อง** สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12** **เรื่อง** แนวทางการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	12	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง 2. ใบงานที่ 1 เรื่องบิงโกเด็กดี 3. สื่อ PowerPoint เรื่องการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง 4. บัตรคำกิจกรรมจับคู่ 5. กระดาษสำหรับทำชิ้นงานกลุ่ม
13	5 ก.พ. 70 (12.30-13.30)	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 3** **เรื่อง** สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13** **เรื่อง** ทักษะชีวิต	13	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะชีวิต 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง ทักษะชีวิต 3. สื่อ PowerPoint เรื่อง ทักษะชีวิต (Life Skills) 4. วีดิทัศน์ เรื่องแม่วัยรุ่น จากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่ออกอากาศ)

รหัสวิชา พ22101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2569 เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวนชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
					5. วีดิทัศน์ เรื่อง การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ/การขอความช่วยเหลือ จาก คู่มือการเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิตในนักเรียน จากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข/สสส. 6. กระดาษสำหรับกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้
14	12 ก.พ. 70 (12.30-13.30)	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 3** **เรื่อง** สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14** **เรื่อง** ภัยใกล้ตัว	14	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ภัยใกล้ตัว บนสื่อออนไลน์ 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง วิเคราะห์สถานการณ์ภัยจากสื่อออนไลน์ 3. สื่อ PowerPoint เรื่อง ภัยใกล้ตัว บนสื่อออนไลน์ 4. วีดิทัศน์ เรื่อง Cyber Security ตอน ระวังภัยร้ายบนโลกไซเบอร์ จาก สำนักงาน กสทช 5. วีดิทัศน์ เรื่อง สื่อออนไลน์ทำให้เด็กถูกล่วงละเมิดทางเพศได้อย่างไร จาก คณะทำงานปราบปรามการล่วงละเมิดทางเพศต่อเด็กทางอินเทอร์เน็ต 6. วีดิทัศน์ เรื่อง Cyberbullying เป็นเรื่องปกติหรอ? จาก ช่อง Youtube กสทช.
15	19 ก.พ. 70 (12.30-13.30)	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 3** **เรื่อง** สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15** **เรื่อง** ทักษะการปฏิเสธ	15	1.ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ 2. ใบงานกิจกรรมกลุ่ม เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ 5 สถานการณ์ 3. สื่อ Power Point เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ
16	26 ก.พ. 70 (12.30-13.30)	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 3** **เรื่อง** สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11** **เรื่อง** พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	11	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง 2. สื่อ PowerPoint เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น 3. กระดาษโน้ตแผ่นเล็ก สำหรับกิจกรรมในขั้นนำ 4. กระดาษขนาดเอ3 หรือกระดาษจัดทำชิ้นงานแผ่นใหญ่ สำหรับกิจกรรมในขั้นปฏิบัติ

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่ออกอากาศ)

รหัสวิชา พ22101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2569 เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวนชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
17	5 มี.ค. 70 (12.30-13.30)	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 3** **เรื่อง** สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12** **เรื่อง** แนวทางการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	12	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง 2. ใบงานที่ 1 เรื่องบิงโกเด็กดี 3. สื่อ PowerPoint เรื่องการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง 4. บัตรคำกิจกรรมจับคู่ 5. กระดาษสำหรับทำชิ้นงานกลุ่ม
18	12 มี.ค. 70 (12.30-13.30)	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 3** **เรื่อง** สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13** **เรื่อง** ทักษะชีวิต	13	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะชีวิต 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง ทักษะชีวิต 3. สื่อ PowerPoint เรื่อง ทักษะชีวิต (Life Skills) 4. วีดิทัศน์ เรื่องแม่วัยรุ่น จากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข 5. วีดิทัศน์ เรื่อง การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ/การขอความช่วยเหลือ 6. กระดาษสำหรับกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้
19	19 มี.ค. 70 (12.30-13.30)	1	**หน่วยการเรียนรู้ที่ 3** **เรื่อง** สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14** **เรื่อง** ภัยใกล้ตัว	14	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ภัยใกล้ตัว บนสื่อออนไลน์ 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง วิเคราะห์สถานการณ์ภัยจากสื่อออนไลน์ 3. สื่อ PowerPoint เรื่อง ภัยใกล้ตัว บนสื่อออนไลน์ 4. วีดิทัศน์ เรื่อง Cyber Security ตอน ระวังภัยร้ายบนโลกไซเบอร์ จาก สำนักงาน กสทช 5. วีดิทัศน์ เรื่อง สื่อออนไลน์ทำให้เด็กถูกล่วงละเมิดทางเพศได้อย่างไร จาก คณะทำงานปราบปรามการล่วงละเมิดทางเพศต่อเด็กทางอินเทอร์เน็ต 6. วีดิทัศน์ เรื่อง Cyberbullying เป็นเรื่องปกติหรอ? จาก ช่อง Youtube กสทช.