

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ออกอากาศ)

รหัสวิชา พ22103 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2463
เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.4 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	สิ่งที่ ร.ร.ปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อฯลฯ)
1	2 ธ.ค. 63 12.30-13.30น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง สุขภาพกายและ สุขภาพจิต แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 1 เรื่อง การพัฒนา สมรรถภาพทางกายให้ เป็นไปตามเกณฑ์ (1)	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง วิธีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเอง ให้เป็นไปตามเกณฑ์ 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง วิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 3. แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log) 4. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม https://www.slideshare.net/OhmTarit/fitness-test-718 4. ภาพการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ภาระงาน/ชิ้นงาน 1. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย 2. นำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาปรับปรุงพัฒนา สมรรถภาพทางกาย 3. จัดทำผังความคิด ความหมาย คุณค่า และ ความสำคัญของการออกกำลังกายเกณฑ์สมรรถภาพทางกาย วิธี ทดสอบสมรรถภาพ 4. บันทึกการเรียนรู้ในแบบบันทึกการเรียนรู้(Learning Log)
2	9 ธ.ค. 63 12.30-13.30น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง สุขภาพกายและ สุขภาพจิต แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 2 เรื่อง การพัฒนา สมรรถภาพทางกายให้ เป็นไปตามเกณฑ์ (2)	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง วิธีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไป ตามเกณฑ์(แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2) 2. ใบงานที่ 2 เรื่อง วิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 3. ใบงานที่ 3 เรื่อง บันทึกการปฏิบัติกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพ ทางกาย4. ภาพนักกีฬาวอลเลย์บอลทีมชาติไทย 4. แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log) 6. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม https://www.slideshare.net/OhmTarit/fitness-test-718 ภาระงาน/ชิ้นงาน 1. นำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายไปปรับปรุงพัฒนา สมรรถภาพทางกาย 2. ใบงานที่ 2 เรื่อง วิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 3. ใบงานที่ 3 เรื่อง บันทึกการปฏิบัติกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพ ทางกาย 4. บันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	สิ่งที่ ร.ร.ปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อฯลฯ)
3	16 ธ.ค. 63 12.30-13.30น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง สุขภาพกายและ สุขภาพจิต แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 4 เรื่อง การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาจนเป็นวิถี ชีวิต (1)	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ 1. ใบความรู้ที่ 3 เรื่องสาเหตุการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา 2. ใบงานที่ 4 เรื่อง สำรองการออกกำลังกายของนักเรียนและ ครอบครัว 3. ใบงานที่ 4 เรื่อง วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพของวัยต่าง ๆ 4. ใบงานที่ 6 เรื่อง จัดทำแผนผังความคิด การวิเคราะห์สาเหตุ และผลการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจน เป็นวิถีชีวิต 4. ภาพที่คุ้นบอดี้แอสมวิ่ง ,ภาพคนวิ่งออกกำลังกาย,ภาพวัยรุ่น กำลังเล่นเกมและภาพคนวิ่ง และคนนั่งเล่นเกม 6. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม http://www.bangkokhealth.com/health/article-1818 https://www.surveymonkey.com/ https://www.google.co.th =ภาพที่คุ้นบอดี้แอสมวิ่ง https://www.thairath.co.th https://www.google.co.th =ภาพวิ่งออกกำลังกาย+เดิน ภาระงาน/ชิ้นงาน 1. ใบงานที่ 4 เรื่อง สำรองการออกกำลังกายของนักเรียนและ ครอบครัว 2. ใบงานที่ 4 เรื่อง วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพของตนเอง 3. ใบงานที่ 6 เรื่อง จัดทำแผนผังความคิด การวิเคราะห์สาเหตุ และผลการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจน เป็นวิถีชีวิต 4.สรุปผลการเรียนรู้ โดยบันทึกในสมุดบันทึกด้วย Graphic organizer (ศึกษาเพิ่มเติม ภาคผนวก)
4	23 ธ.ค. 63 12.30-13.30น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง สุขภาพกายและ สุขภาพจิต แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 4 เรื่อง การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาจนเป็นวิถี ชีวิต (2)	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ 1. ใบความรู้ที่ 4 เรื่อง การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีโดยการออก กำลังกายและเล่นกีฬา 2. ใบงานที่ 7 เรื่อง สำรองตนเอง เรื่อง สำรองพฤติกรรม ต่อ การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีโดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬา 3. ใบงานที่ 8 เรื่องวางแผนออกกำลังกาย 1 เดือน 4. เพลงกราวกีฬา 4. ภาพนักกีฬาวอลเลย์บอล,การวิ่ง 6. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	สิ่งที่ ร.ร.ปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อฯลฯ)
				https://xn--72c9bva0i.meemodel.com (เพลงกราวกีฬา) http://www.thaihealth.or.th http://haamor.com/th/ https://www.google.co.th ภาระงาน/ชิ้นงาน 1. ใบงานที่ 7 เรื่อง สำรวจตนเอง เรื่อง สำรวจพฤติกรรม ต่อ การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีโดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬา 2. ใบงานที่ 8 เรื่อง วางแผนออกกำลังกาย 1 เดือน 3. ศึกษาใบความรู้ที่ 4 แล้วสรุปสาระสำคัญ 4. แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)
5	30 ธ.ค. 63 12.30-13.30น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง สุขภาพกายและ สุขภาพจิต แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 6 เรื่อง ความสมดุล ระหว่างสุขภาพกายและ สุขภาพจิต	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ 1. ใบความรู้ที่ 4 เรื่อง ความสัมพันธ์ของภาวะความสมดุล ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต 2. ใบงานที่ 9 เรื่อง อธิบายความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่าง สุขภาพกายและสุขภาพจิต 3. ภาพตาชั่ง สมดุลกาย-จิต 4. ป้ายข้อความ A Sound mind in Sound a body 4. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม www.bhumibolhospital.rtaf.mi.th ภาระงาน/ชิ้นงาน 1. ทำใบงานที่ 9 ในกระดาศฟลิปชาร์ตและนำเสนอหน้าชั้นเรียน 2. บันทึกผลการเรียนรู้(Learning Log) 3. สืบค้นวิธีการเลี้ยงลูกให้พัฒนาสมวัย 4. บันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้
6	6 ม.ค. 64 12.30-13.30น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง สุขภาพกายและ สุขภาพจิต แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 7 เรื่อง ลักษณะอาการ เบื้องต้นของผู้มีปัญหา สุขภาพจิต	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ 1. ใบความรู้ที่ 6 เรื่อง ลักษณะเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต 2. ใบงานที่ 10 เรื่อง การวิเคราะห์สาเหตุและลักษณะอาการ เบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต 3. แบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ 4. คลิปข่าว/ภาพข่าว หนีปัญหาฆ่าตัวตาย, ข่มขืนลูกเลี้ยง 6. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม www.ilchonburi.org/substance/mental_health.htm ภาระงาน/ชิ้นงาน 1. แบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์

ครั้งที่ ที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	สิ่งที่ ร.ร.ปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อฯลฯ)
				2. ใบงานที่ 10 เรื่อง การวิเคราะห์สาเหตุและลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต 3. จัดทำแผนพับสาเหตุและลักษณะเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิตเพื่อนำความรู้สู่เพื่อนผู้ปกครองและชุมชน 4. แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)
7	13 ม.ค. 64 12.30-13.30น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ ที่ 1 เรื่อง สุขภาพกายและสุขภาพจิต แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด (1)	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ 1. ใบความรู้ที่ 7 เรื่องอารมณ์และความเครียด 2. ใบงานที่ 11 เรื่อง วิเคราะห์และเสนอแนะทางเลือกเลือกกิจกรรมเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด 3. ใบงานที่ 12 เรื่อง การวางแผนออกแบบ โครงการกิจกรรมเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด 4. ภาพใบหน้าอารมณ์ต่างๆ 5. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม http://computer.16928.blogspot.com ภาระงาน/ชิ้นงาน 1. ใบงานที่ 11 เรื่อง วิเคราะห์และเสนอแนะทางเลือกเลือกกิจกรรมเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด 2. ใบงานที่ 12 เรื่อง การวางแผนออกแบบ โครงการกิจกรรมเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด 3. ข้อความสปอร์ตโฆษณา “ลดปัญหาความเครียด”
8	20 ม.ค. 64 12.30-13.30น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ ที่ 1 เรื่อง สุขภาพกายและสุขภาพจิต แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด (2)	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ภาพตัวอย่างการจัดกิจกรรม วิธีปฏิบัติเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด ภาระงาน/ชิ้นงาน นำเสนอ โครงการกิจกรรมเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด
9	27 ม.ค. 64 12.30-13.30น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ ที่ 1 เรื่อง สุขภาพกายและสุขภาพจิต แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่องวิธีเลือกใช้บริการสุขภาพในชีวิตประจำวัน	ภาระงาน/ชิ้นงาน ใบงานที่ 13 วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	สิ่งที่ ร.ร.ปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อฯลฯ)
10	3 ก.พ. 64 12.30-13.30น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ชีวิตปลอดภัยไร้ ความเสี่ยง แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 11 เรื่อง ผลกระทบของการ ใช้เทคโนโลยีที่ส่งผลต่อ สุขภาพ (1)	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง เทคโนโลยีกับสุขภาพ 2. ใบงานที่ 1 เรื่องวิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อ สุขภาพ 3. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม http://www.tpa.or.th/tpawbs/viewtopic.php?id=622 ภาระงาน/ชิ้นงาน 1. สรุปสาระสำคัญ เรื่อง ด้วยผัง Graphic organizer หัวข้อ ความหมาย ความสำคัญของเทคโนโลยีต่อการดำเนินชีวิต คุณค่า ประเภท ประโยชน์ และโทษของเทคโนโลยีในกระดานฟลิปชาร์ต 2. ใบงานที่ 1 เรื่องวิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อ สุขภาพ
11	10 ก.พ. 64 12.30-13.30น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ชีวิตปลอดภัยไร้ ความเสี่ยง แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 12 เรื่อง ผลกระทบของการ ใช้เทคโนโลยีที่ส่งผลต่อ สุขภาพ (2)	สื่อ /แหล่งเรียนรู้ 1. ภาพประกอบการจัดกิจกรรมนำเสนอ.... การเรียนรู้“ภาพการทำลายของการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ (มือถือ) ปัจจุบัน สู่ออนาคต” ผลิตภัณฑ์ ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน 2. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม ms-my.facebook.com www. Google.com ภาระงาน/ชิ้นงาน 1. นำเสนองานใบงานที่ 1 เรื่อง วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ เทคโนโลยีต่อสุขภาพ
12	17 ก.พ.64 12.30-13.30น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ชีวิตปลอดภัยไร้ ความเสี่ยง แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 13 เรื่อง ผลกระทบของการ ใช้เทคโนโลยีที่ส่งผลต่อ สุขภาพ (3)	สื่อ /แหล่งเรียนรู้ 1. ภาพประกอบการจัดกิจกรรม 6 วิฤตสุขภาพจากเทคโนโลยี 2. แหล่งเรียนรู้ค้นคว้าเพิ่มเติม ภาระงาน/ชิ้นงาน 1. ร่วมกิจกรรม เรียนรู้จากแผนภาพ
13	24 ก.พ. 64 12.30-13.30น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ชีวิตปลอดภัยไร้ ความเสี่ยง แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 14	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ 1. ใบความรู้ที่ 3 เรื่องความก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อ สุขภาพแต่ละช่วงวัย 2. ใบงานที่ 3 เรื่อง การวิเคราะห์ข้อมูลหาความสัมพันธ์ระหว่าง องค์ประกอบต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับความก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผล ต่อสุขภาพแต่ละช่วงวัยตามประเด็นที่กำหนดให้

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	สิ่งที่ ร.ร.ปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อฯลฯ)
			เรื่อง ความ เจริญก้าวหน้าทางการ แพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ (1)	3. ภาพ เครื่องมือทางการแพทย์ เช่น เครื่องวัดความดันโลหิต เครื่องตรวจคลื่นหัวใจ เครื่อง เอกซเรย์ อัลตราซาวด์ การใช้ คอน แทคเลนส์ การศัลยกรรมความงามและการ Botox ฯลฯ 4. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมอินเทอร์เน็ต ภาระงาน/ชิ้นงาน 1. ใบงานที่ 3 เรื่องการวิเคราะห์ข้อมูลหาความสัมพันธ์ระหว่าง องค์ประกอบต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับความก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผล ต่อสุขภาพแต่ละช่วงวัยตามประเด็นที่กำหนดให้ 1.1 การสร้างเสริมสุขภาพ 1.2 การป้องกันโรค 1.3 การรักษาโรค 1.4 การฟื้นฟูสุขภาพ 1.4 การศัลยกรรมและเสริมความงาม 2. ออกแบบนำเสนอผลงานในกระดานฟลิปชาร์ต หรือPower point (ดุลพินิจผู้สอน)
14	3 มี.ค. 64 12.30-13.30น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ชีวิตปลอดภัยไร้ ความเสี่ยง แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 เรื่อง ความ เจริญก้าวหน้าทางการ แพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ (2)	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ 1. ใบงานที่ 4 เรื่องภัยใกล้ตัว 2. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม ภาระงาน/ชิ้นงาน 1. ทำใบงานที่ 4 เรื่องภัยใกล้ตัว 2. นำเสนอผลการทำใบงานที่ 4 เรื่องภัยใกล้ตัว
15	10 มี.ค. 64 12.30-13.30น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ชีวิตปลอดภัยไร้ ความเสี่ยง แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 16 เรื่อง วิธีการ ปักจี้ และ แหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ ติดยาเสพติด	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ 1. ใบความรู้ที่ 4 เรื่องวิธีการ ปักจี้และแหล่งช่วยเหลือ บำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด 2. ใบงานที่ 4 เรื่อง วิเคราะห์ วิธีการปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด 3. ภาพการบำบัดผู้ติดยาเสพติด 4. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม www.stfx.ac.th/images/Documents/2-2-59.pptx ภาระงาน/ชิ้นงาน 1. นำเสนอแผนผังความคิด วิธีการ ปักจี้ และแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด ในชั่วโมง 2. ศึกษาวิธีการ ปักจี้และแหล่งช่วยเหลือผู้ติดยาเสพติดจาก แหล่งสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติม

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	สิ่งที่ ร.ร.ปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อฯลฯ)
16	17 มี.ค. 64 12.30-13.30น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ชีวิตปลอดภัยไร้ ความเสี่ยง แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 16 เรื่อง วิธีการ ป้าย และ แหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ ติดยาเสพติด(ต่อ)	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ 1. ใบงานที่ 6 เรื่อง แสดงบทบาทเพื่อช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับการบำบัดแล้ว 2. ภาพการบำบัดและฟื้นฟูของใบ ตัวละครในละคร เรื่อง ข้าม สีอันตราย 3. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม www.google.com ภาระงาน/ชิ้นงาน 1. ใบงานที่ 6 เรื่อง แสดงบทบาทสมมติเพื่อช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับการบำบัดแล้ว 2. แสดงบทบาทสมมติการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับการบำบัดแล้ว
17	24 มี.ค. 64 12.30-13.30น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ชีวิตปลอดภัยไร้ ความเสี่ยง แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 18 เรื่อง ทักษะการป้องกัน ตนเองและหลีกเลี่ยง สถานการณ์คับขัน	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ 1. ใบความรู้ที่ 4 เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นทักษะชีวิต(Life skill) ใบงานที่ 7 เรื่อง การใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและ หลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน 2. ภาพ คนร้ายเสพยาบ้าจับเด็กเป็นตัวประกัน 3. ภาพใบ ตัวละครเรื่องข้ามสีอันตราย ตอนได้รับการช่วยเหลือ จากครอบครัว 4. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม http://www.nfe.go.th/0405/NFE-note/SkillLife.html ภาระงาน/ชิ้นงาน 1. ใบงานที่ 7 เรื่อง การใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและ หลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน 2. นำเสนอการใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยง สถานการณ์คับขัน

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	สิ่งที่ ร.ร.ปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อฯลฯ)
18	31 มี.ค. 64 12.30-13.30น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ชีวิตปลอดภัยไร้ ความเสี่ยง แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 18 เรื่อง ทักษะการป้องกัน ตนเองและหลีกเลี่ยง สถานการณ์คับขัน	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ 1. ภาพการตั้งครกในวัยเรียน 2. ใบงานที่ 8 เรื่องแสดงการใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย 3. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม ภาระงาน/ชิ้นงาน 1. แสดงบทบาทสถานการณ์/คลิปวิดีโอการป้องกันและหลีกเลี่ยง จากสถานการณ์เสี่ยง 3. ศึกษาสืบค้นข้อมูลความรู้เพิ่มเติม
19	7 เม.ย. 64 12.30-13.30น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง สุขภาพกายและ สุขภาพจิต แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 8 เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อ จัดการอารมณ์และ ความเครียด (1)	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ 1. ใบความรู้ที่ 7 เรื่องอารมณ์และความเครียด 2. ใบงานที่ 11 เรื่อง วิเคราะห์และเสนอแนวทางเลือกเลือก กิจกรรมเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด 3. ใบงานที่ 12 เรื่อง การวางแผนออกแบบ โครงการกิจกรรมเพื่อ การจัดการอารมณ์และความเครียด 4. ภาพใบหน้าอารมณ์ต่าง ๆ 4. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม http://computer16928.blogspot.com ภาระงาน/ชิ้นงาน 1. ใบงานที่ 11 เรื่อง วิเคราะห์และเสนอแนวทางเลือกเลือกกิจกรรมเพื่อ การจัดการอารมณ์และความเครียด 2. ใบงานที่ 12 เรื่อง การวางแผนออกแบบ โครงการกิจกรรมเพื่อ การจัดการอารมณ์และความเครียด 3. ข้อความสปรตโฆษณา “ลดปัญหาความเครียด”
สอบปลายภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2463				

หมายเหตุ : กรณีชั่วโมงการเรียนการสอนไม่ครบตามโครงสร้างหลักสูตร ให้โรงเรียนปลายทางพิจารณาสอนเสริมตาม
ความเหมาะสมให้ครบตามโครงสร้างหลักสูตร

