

โรงเรียนสบปราบพิทยาคม อำเภอสบปราบ จังหวัดลำปาง

ตารางสอนของ ครูธนวัตร วงศ์คำชุ่ม กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประจำปีภาคเรียนที่ 2/2566

คาบ	1	2	3	4	พัก	5	6	7	8
วัน/เวลา	08.30-09.20	09.20-10.10	10.10-11.00	11.00-11.50	11.50-12.50	12.50-13.40	13.40-14.30	14.30-15.20	15.20-16.10
จันทร์		พลศึกษา2 พ21104 ม.1/4		พลศึกษา4 พ22104 ม.2/4	พัก รับประทานอาหารกลางวัน		พลศึกษา4 พ22104 ม.2/1	พลศึกษา2 พ21104 ม.1/1	โฮมรูม โครงการคุณธรรม
อังคาร				พลศึกษา2 พ21104 ม.1/3		พลศึกษา4 พ22104 ม.2/3			ชุมนุม
พุธ			สุขศึกษา4 พ22103 ม.2/2	สุขศึกษา4 พ22103 ม.2/1		สุขศึกษา4 พ22103 ม.2/3		ลูกเสือ/เนตรนารี นศท. สร้างสรรค์สังคม	PLC
พฤหัสบดี	พลศึกษา4 พ22104 ม.2/5		พลศึกษา4 พ22104 ม.2/2	พลศึกษา2 พ21104 ม.1/5		สุขศึกษา4 พ22103 ม.2/4	สุขศึกษา2 พ21103 ม.1/2	พลศึกษา2 พ21104 ม.1/2	ซ่อมเสริม
ศุกร์	สุขศึกษา4 พ22103 ม.2/5	สุขศึกษา6 พ21103 ม.1/5		สุขศึกษา2 พ21103 ม.1/1		สุขศึกษา2 พ21103 ม.1/3	สุขศึกษา2 พ21103 ม.1/4	อบรม คุณธรรม จริยธรรม	ซ่อมเสริม

คาบสอน	20	คาบ
กิจกรรม	2	คาบ
รวมทั้งสิ้น	<u>22</u>	คาบ

โรงเรียนสบปราบพิทยาคม อำเภอสบปราบ จังหวัดลำปาง

ตารางสอนของ ครูสรารุติ คำวัน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประจำปีภาคเรียนที่ 2/2566

คาบ	1	2	3	4	พัก	5	6	7	8	
วัน/เวลา	08.30-09.20	09.20-10.10	10.10-11.00	11.00-11.50	11.50-12.50	12.50-13.40	13.40-14.30	14.30-15.20	15.20-16.10	
จันทร์		สุขะ-พลศึกษา6 พ33102 ม.6/2		ศิลปะป้องกันตัว2 พ32202 ม.5/3	พักรับประทานอาหารกลางวัน	สุขะ-พลศึกษา6 พ33102 ม.6/1	สุขะ-พลศึกษา6 พ33102 ม.6/4	ศิลปะป้องกันตัว2 พ32202 ม.5/2	โฮมรูม โครงการคุณธรรม	
อังคาร	สุขะ-พลศึกษา4 พ32102 ม.5/3			แบดมินตัน2 พ33202 ม.6/3			สุขะ-พลศึกษา4 พ32102 ม.5/1	สุขะ-พลศึกษา6 พ33102 ม.6/3	ชุมนุม	
พุธ									ลูกเสือ/เนตรนารี นศ. สร้างสรรค์สังคม	PLC
พฤหัสบดี	สุขะ-พลศึกษา4 พ32102 ม.5/4	ศิลปะป้องกันตัว2 พ32202 ม.5/4	แบดมินตัน2 พ33202 ม.6/2	แบดมินตัน2 พ33202 ม.6/4			สุขะ-พลศึกษา4 พ32102 ม.5/2			ซ่อมเสริม
ศุกร์									อบรม คุณธรรม จริยธรรม	ซ่อมเสริม

คาบสอน	14	คาบ
กิจกรรม	2	คาบ
รวมทั้งสิ้น	<u>16</u>	คาบ

โรงเรียนสบปราบพิทยาคม อำเภอสบปราบ จังหวัดลำปาง

ตารางสอนของ ครูชัยยันต์ ปินนวล กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประจำปีภาคเรียนที่ 2/2566

คาบ	1	2	3	4	พัก	5	6	7	8
วัน/เวลา	08.30-09.20	09.20-10.10	10.10-11.00	11.00-11.50	11.50-12.50	12.50-13.40	13.40-14.30	14.30-15.20	15.20-16.10
จันทร์		พลศึกษา2 พ31102 ม.4/3	วอลเลย์บอล2 พ31202 ม.4/4	พลศึกษา2 พ31102 ม.4/4	พักรับประทานอาหารกลางวัน	พลศึกษา2 พ31102 ม.4/1	พลศึกษา6 พ23104 ม.3/2		โฮมรูม โครงการคุณธรรม
อังคาร		พลศึกษา2 พ31102 ม.4/5	วอลเลย์บอล2 พ31202 ม.4/5			พลศึกษา6 พ23104 ม.3/3	พลศึกษา6 พ23104 ม.3/4	วอลเลย์บอล2 พ31202 ม.4/3	ชุมนุม
พุธ							สุขศึกษา6 พ23103 ม.3/2	ลูกเสือ/เนตรนารี นศท. สร้างสรรค์สังคม	PLC
พฤหัสบดี		สุขศึกษา6 พ23103 ม.3/3		พลศึกษา2 พ31102 ม.4/2		พลศึกษา6 พ23104 ม.3/5	พลศึกษา6 พ23104 ม.3/1	สุขศึกษา6 พ23103 ม.3/1	ซ่อมเสริม
ศุกร์						สุขศึกษา6 พ23103 ม.3/4	สุขศึกษา6 พ23103 ม.3/5	อบรม คุณธรรม จริยธรรม	ซ่อมเสริม

คาบสอน	18	คาบ
กิจกรรม	2	คาบ
รวมทั้งสิ้น	<u>20</u>	คาบ







