

โรงเรียนมัธยมสาริทยาลัยนครสวรรค์

ภาคเรียนที่ 1

ปีการศึกษา 2569

ตารางสอนอาจารย์สถิต จรุงญโรตง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

สอนวิชา	พลศึกษา 4 (แบดมินตัน)	รหัส พ22102	ห้อง ม.2.1 - ม.2.7	รวม	7	คาบ
สอนวิชา	พลศึกษา 5 (ยัดหย่น)	รหัส พ23102	ห้อง ม.3.1 - ม.3.7	รวม	7	คาบ
สอนวิชา	โครงการานสุขภาพฯ 1	รหัส พ21201	ห้อง ม.1	รวม	1	คาบ
สอนวิชา	โครงการานสุขภาพฯ 3	รหัส พ22201	ห้อง ม.2	รวม	1	คาบ
สอนวิชา	โครงการานสุขภาพฯ 1	รหัส พ31201	ห้อง ม.4	รวม	1	คาบ
สอนวิชา	โครงการานสุขภาพฯ 3	รหัส พ32201	ห้อง ม.5	รวม	1	คาบ

คาบสอน รวม 18 คาบ

คาบที่	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
วัน/เวลา	08.20-09.10	09.10-10.00	10.05-10.55	10.55-11.45	11.45-12.35	12.35-13.25	13.25-14.15	14.20-15.10	15.10-16.00	16.00-16.50
จันทร์		พ22102 ม.2.7 โตมฯ	พ22102 ม.2.4 โตมฯ		พ22102 ม.2.5 โตมฯ		พ22102 ม.2.2 โตมฯ	พ22102 ม.2.1 โตมฯ	พ31201 โครงการาน ม.4	
อังคาร	ประชุม ระดับชั้น ม.2 โถงอาคาร 4								กิจกรรม ลูกเสือ เนตรนารี	
พุธ		พ23102 ม.3.2 โตมฯ	พ23102 ม.3.5 โตมฯ	พ23102 ม.3.6 โตมฯ		พ21201 โครงการาน ม.1	พ22201 โครงการาน ม.2			
พฤหัสบดี	พ23102 ม.3.3 โตมฯ	พ23102 ม.3.7 โตมฯ		พ23102 ม.3.1 โตมฯ		พ23102 ม.3.4 โตมฯ				พ32201 โครงการาน ม.5
ศุกร์			พ22102 ม.2.3 โตมฯ		พ22102 ม.2.6 โตมฯ				กิจกรรม ชุมนุม	



โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

ภาคเรียนที่ 1

ปีการศึกษา 2569

ตารางสอนอาจารย์ขวัญชัย ศิริเวช

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

สอนวิชา	สุขศึกษาและพลศึกษา 5	รหัส พ33101	ห้อง ม.6.1 - ม.6.8	รวม	8	คาบ
สอนวิชา	มวยไทยกับการออกกำลังกาย	รหัส พ30205	เลือกเสรี ม.4 (จำนวน 2 กลุ่ม)	รวม	4	คาบ
สอนวิชา	โยคะ	รหัส พ30302	เลือกเสรี ม.6 (จำนวน 2 กลุ่ม)	รวม	4	คาบ
สอนวิชา	โครงการสุขภาพฯ 1	รหัส พ21201	ห้อง ม.1	รวม	1	คาบ
สอนวิชา	โครงการสุขภาพฯ 3	รหัส พ22201	ห้อง ม.2	รวม	1	คาบ
สอนวิชา	โครงการสุขภาพฯ 1	รหัส พ31201	ห้อง ม.4	รวม	1	คาบ
สอนวิชา	โครงการสุขภาพฯ 3	รหัส พ32201	ห้อง ม.5	รวม	1	คาบ

คาบสอน รวม 20 คาบ

คาบที่	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
วัน/เวลา	08.20-09.10	09.10-10.00	10.05-10.55	10.55-11.45	11.45-12.35	12.35-13.25	13.25-14.15	14.20-15.10	15.10-16.00	16.00-16.50
จันทร์					พ33101 ม.6.8 1302		พ33101 ม.6.7 1303	ประชุม ระดับชั้น ม.6 โรงอาหาร 4	พ31201 โครงการ ม.4	
อังคาร					พ33101 ม.6.1 2204		พ33101 ม.6.5 1401		กิจกรรม ลูกเสือ เนตรนารี	
พุธ	พ30205 ม.4 Slot 3 (กลุ่ม 1) โตมอเนกประสงค์					พ21201 โครงการ ม.1	พ22201 โครงการ ม.2			
พฤหัสบดี	พ33101 ม.6.3 1403	พ33101 ม.6.4 1402	พ33101 ม.6.6 1203			พ30205 ม.4 Slot 4 (กลุ่ม 2) โตมอเนกประสงค์				พ32201 โครงการ ม.5
ศุกร์			พ33101 ม.6.2 1404	พ30302 ม.6 Slot 8 (กลุ่ม 3) ห้องสมุดชั้น 2			พ30302 ม.6 Slot 9 (กลุ่ม 4) ห้องสมุดชั้น 2		กิจกรรม ชุมนุม	



โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

ภาคเรียนที่ 1

ปีการศึกษา 2569

ตารางสอนอาจารย์เอกสิทธิ์ ห้าแก้ว

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

สอนวิชา	สุขศึกษาและพลศึกษา 1	รหัส พ31101	ห้อง ม.4.1 - ม.4.8	รวม	8	คาบ
สอนวิชา	ศิลปะการป้องกันตัว	รหัส พ30209	เลือกเสรี ม.6 (รวมว.)	รวม	2	คาบ
สอนวิชา	โครงการานสุขภาพฯ 1	รหัส พ21201	ห้อง ม.1	รวม	1	คาบ
สอนวิชา	โครงการานสุขภาพฯ 3	รหัส พ22201	ห้อง ม.2	รวม	1	คาบ
สอนวิชา	โครงการานสุขภาพฯ 1	รหัส พ31201	ห้อง ม.4	รวม	1	คาบ
สอนวิชา	โครงการานสุขภาพฯ 3	รหัส พ32201	ห้อง ม.5	รวม	1	คาบ

คาบสอน รวม 14 คาบ

คาบที่	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
วัน/เวลา	08.20-09.10	09.10-10.00	10.05-10.55	10.55-11.45	11.45-12.35	12.35-13.25	13.25-14.15	14.20-15.10	15.10-16.00	16.00-16.50
จันทร์	พ31101 ม.4.4 4210		พ31101 ม.4.8 4311				พ31101 ม.4.1 4206	พ31101 ม.4.6 2102	พ31201 โครงการาน ม.4	
อังคาร			พ30209 ม.6 รวมว. โรงอาหาร 4						กิจกรรม ลูกเสือ เนตรนารี	
พุธ						พ21201 โครงการาน ม.1	พ22201 โครงการาน ม.2			
พฤหัสบดี				พ31101 ม.4.2 4207						พ32201 โครงการาน ม.5
ศุกร์	ประชุม ระดับชั้น ม.4 โรงอาหาร 4			พ31101 ม.4.7 4308			พ31101 ม.4.5 2101	พ31101 ม.4.3 4208	กิจกรรม ชุมนุม	



โรงเรียนมัธยมสาริถมหาวิทยาลัยนครสวรรค์

ภาคเรียนที่ 1

ปีการศึกษา 2569

ตารางสอนอาจารย์วรัญญา ทองใบ

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

สอนวิชา	สุขศึกษา 1	รหัส พ21101	ห้อง ม.1.1 - ม.1.7	รวม	7	คาบ
สอนวิชา	พลศึกษา 1 (เทเบิลเทนนิส)	รหัส พ21102	ห้อง ม.1.1 - ม.1.7	รวม	7	คาบ
สอนวิชา	โครงการานสุขภาพฯ 1	รหัส พ21201	ห้อง ม.1	รวม	1	คาบ
สอนวิชา	โครงการานสุขภาพฯ 3	รหัส พ22201	ห้อง ม.2	รวม	1	คาบ
สอนวิชา	โครงการานสุขภาพฯ 1	รหัส พ31201	ห้อง ม.4	รวม	1	คาบ
สอนวิชา	โครงการานสุขภาพฯ 3	รหัส พ32201	ห้อง ม.5	รวม	1	คาบ

คาบสอน รวม 18 คาบ

คาบที่	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
วัน/เวลา	08.20-09.10	09.10-10.00	10.05-10.55	10.55-11.45	11.45-12.35	12.35-13.25	13.25-14.15	14.20-15.10	15.10-16.00	16.00-16.50
จันทร์	ประชุม ระดับชั้น ม.1 โถงอาคาร 4						พ21102 ม.1.2 โถงอาคาร 4		พ31201 โครงการาน ม.4	
อังคาร	พ21101 ม.1.3 3203	พ21101 ม.1.5 3205						พ21101 ม.1.1 3201	กิจกรรม ลูกเสือ เนตรนารี	
พุธ		พ21102 ม.1.7 โถงอาคาร 4	พ21102 ม.1.3 โถงอาคาร 4		พ21102 ม.1.6 โถงอาคาร 4	พ21201 โครงการาน ม.1	พ22201 โครงการาน ม.2			
พฤหัสบดี			พ21102 ม.1.1 โถงอาคาร 4		พ21102 ม.1.4 โถงอาคาร 4		พ21101 ม.1.6 2103			พ32201 โครงการาน ม.5
ศุกร์		พ21101 ม.1.4 3204	พ21101 ม.1.2 3202				พ21101 ม.1.7 2104	พ21102 ม.1.5 โถงอาคาร 4	กิจกรรม ชุมนุม	



โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

ภาคเรียนที่ 1

ปีการศึกษา 2569

ตารางสอนอาจารย์ขวัญชัย อินทะนาค

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

สอนวิชา	สุขศึกษาและพลศึกษา 3	รหัส พ32101	ห้อง ม.5.1 - ม.5.8	รวม	8	คาบ
สอนวิชา	กรีฑา (ประเภทลู่วิ่ง)	รหัส พ20202	เลือกเสรี ม.1 (จำนวน 2 กลุ่ม)	รวม	4	คาบ
สอนวิชา	บอดี้เวท	รหัส พ30203	เลือกเสรี ม.5 (จำนวน 2 กลุ่ม)	รวม	4	คาบ
สอนวิชา	บอดี้เวท	รหัส พ30203	เลือกเสรี ม.6 (จำนวน 1 กลุ่ม)	รวม	2	คาบ
สอนวิชา	โครงการงานสุขภาพฯ 1	รหัส พ21201	ห้อง ม.1	รวม	1	คาบ
สอนวิชา	โครงการงานสุขภาพฯ 3	รหัส พ22201	ห้อง ม.2	รวม	1	คาบ
สอนวิชา	โครงการงานสุขภาพฯ 1	รหัส พ31201	ห้อง ม.4	รวม	1	คาบ
สอนวิชา	โครงการงานสุขภาพฯ 3	รหัส พ32201	ห้อง ม.5	รวม	1	คาบ

คาบสอน รวม 22 คาบ

คาบที่	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
วัน/เวลา	08.20-09.10	09.10-10.00	10.05-10.55	10.55-11.45	11.45-12.35	12.35-13.25	13.25-14.15	14.20-15.10	15.10-16.00	16.00-16.50
จันทร์		พ30203 ม.5 Slot 1 (กลุ่ม 1) โถงอาคาร 4			พ20202 ม.1 Slot 2 (กลุ่ม 1) โถงมอเนกประสงค์				พ31201 โครงการ ม.4	
อังคาร		พ30203 ม.5 Slot 3 (กลุ่ม 2) โถงอาคาร 4	พ32101 ม.5.4 4205				พ32101 ม.5.6 4213		กิจกรรม ลูกเสือ เนตรนารี	
พุธ						พ21201 โครงการ ม.1	พ22201 โครงการ ม.2	พ20202 ม.1 Slot 3 (กลุ่ม 2) โถงมอเนกประสงค์		
พฤหัสบดี	ประชุม ระดับชั้น ม.5 โถงอาคาร 4	พ32101 ม.5.5 4211	พ32101 ม.5.8 4315						พ32101 ม.5.7 4312	พ32201 โครงการ ม.5
ศุกร์			พ32101 ม.5.1 4201	พ32101 ม.5.2 4202	พ32101 ม.5.3 4203		พ30203 ม.6 Slot 9 โถงอาคาร 4		กิจกรรม ชุมนุม	



โรงเรียนมัธยมสาริถมหาวิทยาลัยนครสวรรค์

ภาคเรียนที่ 1

ปีการศึกษา 2569

ตารางสอนอาจารย์ปฐุม ศรีนาคา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

สอนวิชา	สุขศึกษา 3	รหัส พ22101	ห้อง ม.2.1 - ม.2.7	รวม	7	คาบ
สอนวิชา	ฟุตบอลเพื่อการออกกำลังกาย	รหัส พ20203	เลือกเสรี ม.1 (จำนวน 2 กลุ่ม)	รวม	4	คาบ
สอนวิชา	ฟุตบอลเพื่อการออกกำลังกาย	รหัส พ20203	เลือกเสรี ม.2 (จำนวน 1 กลุ่ม)	รวม	2	คาบ
สอนวิชา	ฟุตบอลเพื่อการออกกำลังกาย	รหัส พ20203	เลือกเสรี ม.3 (จำนวน 1 กลุ่ม)	รวม	2	คาบ
สอนวิชา	โยคะ	รหัส พ30202	เลือกเสรี ม.6 (จำนวน 2 กลุ่ม)	รวม	4	คาบ
สอนวิชา	โครงการสุขภาพฯ 1	รหัส พ21201	ห้อง ม.1	รวม	1	คาบ
สอนวิชา	โครงการสุขภาพฯ 3	รหัส พ22201	ห้อง ม.2	รวม	1	คาบ
สอนวิชา	โครงการสุขภาพฯ 1	รหัส พ31201	ห้อง ม.4	รวม	1	คาบ
สอนวิชา	โครงการสุขภาพฯ 3	รหัส พ32201	ห้อง ม.5	รวม	1	คาบ

คาบสอน รวม 23 คาบ

คาบที่	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
วัน/เวลา	08.20-09.10	09.10-10.00	10.05-10.55	10.55-11.45	11.45-12.35	12.35-13.25	13.25-14.15	14.20-15.10	15.10-16.00	16.00-16.50
จันทร์	พ30302 ม.6 Slot 1 (กลุ่ม 1) ห้องสมุดชั้น 2							พ22101 ม.2.4 3304	พ31201 โครงการ ม.4	
อังคาร	ประชุม ระดับชั้น ม.2 โถงอาคาร 4	พ20203 ม.2 Slot 1 โถงมอเนกประสงค์			พ22101 ม.2.6 3306			พ30302 ม.6 Slot 5 (กลุ่ม 2) ห้องสมุดชั้น 2		
พุธ	พ22101 ม.2.3 3303					พ21201 โครงการ ม.1	พ22201 โครงการ ม.2	พ20203 ม.1 Slot 3 (กลุ่ม 1) โถงมอเนกประสงค์		
พฤหัสบดี	พ20203 ม.1 Slot 4 (กลุ่ม 2) โถงมอเนกประสงค์				พ22101 ม.2.5 3305	พ22101 ม.2.2 3302	พ22101 ม.2.1 3301			พ32201 โครงการ ม.5
ศุกร์			พ20203 ม.3 Slot 5 โถงมอเนกประสงค์			พ22101 ม.2.7 3206			กิจกรรม ชุมนุม	



โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

ภาคเรียนที่ 1

ปีการศึกษา 2569

ตารางสอนอาจารย์นिरชา ขำเมฆ

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

สอนวิชา	สุขศึกษา 5	รหัส พ23101	ห้อง ม.3.1 - ม.3.7	รวม	7	คาบ
สอนวิชา	การเดินเพื่อสุขภาพ	รหัส พ20211	เลือกเสรี ม.2 (จำนวน 3 กลุ่ม)	รวม	6	คาบ
สอนวิชา	การเดินเพื่อสุขภาพ	รหัส พ20211	เลือกเสรี ม.3 (จำนวน 1 กลุ่ม)	รวม	2	คาบ
สอนวิชา	กระโดดเชือก	รหัส พ30204	เลือกเสรี ม.4 (จำนวน 1 กลุ่ม)	รวม	2	คาบ
สอนวิชา	การนวดนักรักกีฬา	รหัส พ30201	เลือกเสรี ม.5 (จำนวน 2 กลุ่ม)	รวม	4	คาบ

คาบสอน รวม 21 คาบ

คาบที่	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
วัน/เวลา	08.20-09.10	09.10-10.00	10.05-10.55	10.55-11.45	11.45-12.35	12.35-13.25	13.25-14.15	14.20-15.10	15.10-16.00	16.00-16.50
จันทร์		พ23101 สุขศึกษา ม.3.5	พ20211 ม.3 Slot 1 โถงอาคาร 4							
อังคาร		พ20211 ม.2 Slot 1 (กลุ่ม 1) โถงอาคาร 4				พ23101 สุขศึกษา ม.3.6		พ23101 สุขศึกษา ม.3.1		
พุธ		พ20211 ม.2 Slot 2 (กลุ่ม 2) โถงอาคาร 4	พ23101 สุขศึกษา ม.3.7							
พฤหัสบดี			พ23101 สุขศึกษา ม.3.4	พ30201 ม.5 Slot 5 (กลุ่ม 1) โถงอาคาร 4			พ23101 สุขศึกษา ม.3.2	พ30201 ม.5 Slot 6 (กลุ่ม 2) โถงอาคาร 4		
ศุกร์			พ30204 ม.4 Slot 5 โถมอเนกประสงค์			พ23101 สุขศึกษา ม.3.3	พ20211 ม.2 Slot 4 (กลุ่ม 3) โถงอาคาร 4			

