

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง ทักษะชีวิต

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิติสสมบัติกุล

ครูเอกชัย ณ พัทลุง



เรื่อง ทักษะชีวิต



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

นักเรียนสามารถอธิบายความหมายและ
ความสำคัญของทักษะชีวิตได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

นักเรียนสามารถวิเคราะห์และเลือกใช้ทักษะในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายได้อย่างเหมาะสม

จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง)
๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ รวมทั้งแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยวิธีการต่าง ๆ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน)
๓. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย)

จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะเฉพาะ

นักเรียนแสดงให้เห็นถึงการตระหนักต่อความสำคัญของการมีทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย



สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

แม่วัยรุ่น

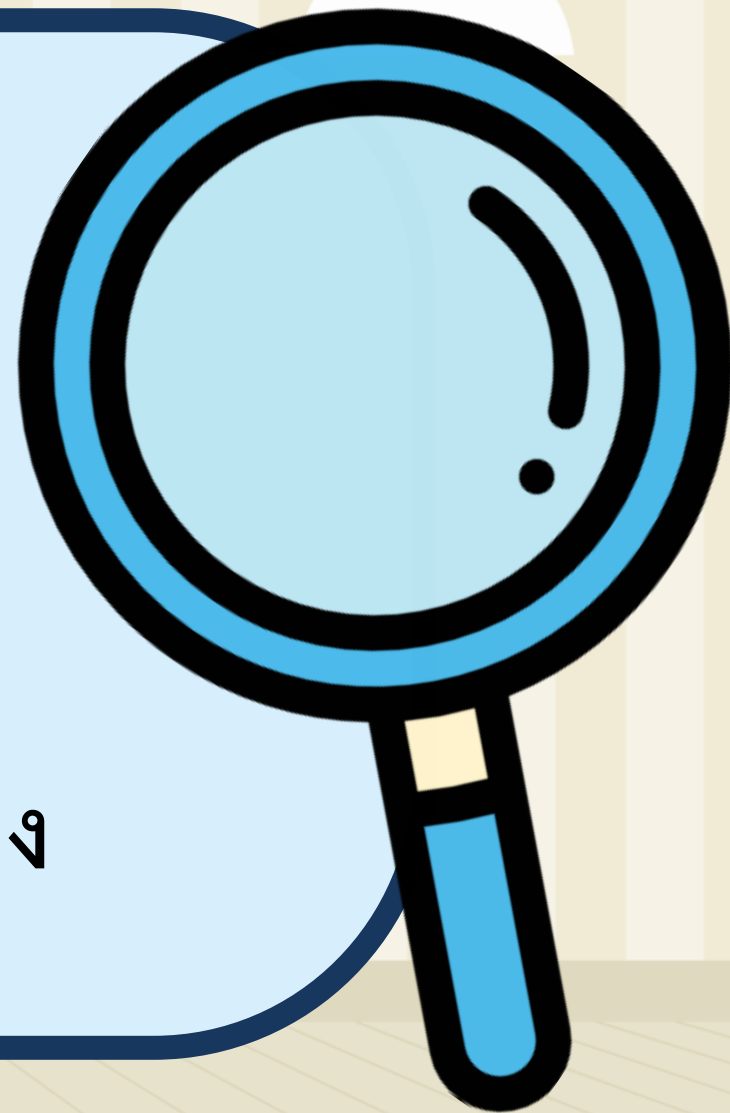
เผยแพร่วันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

เผยแพร่โดย : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=UUwvF_jRg48

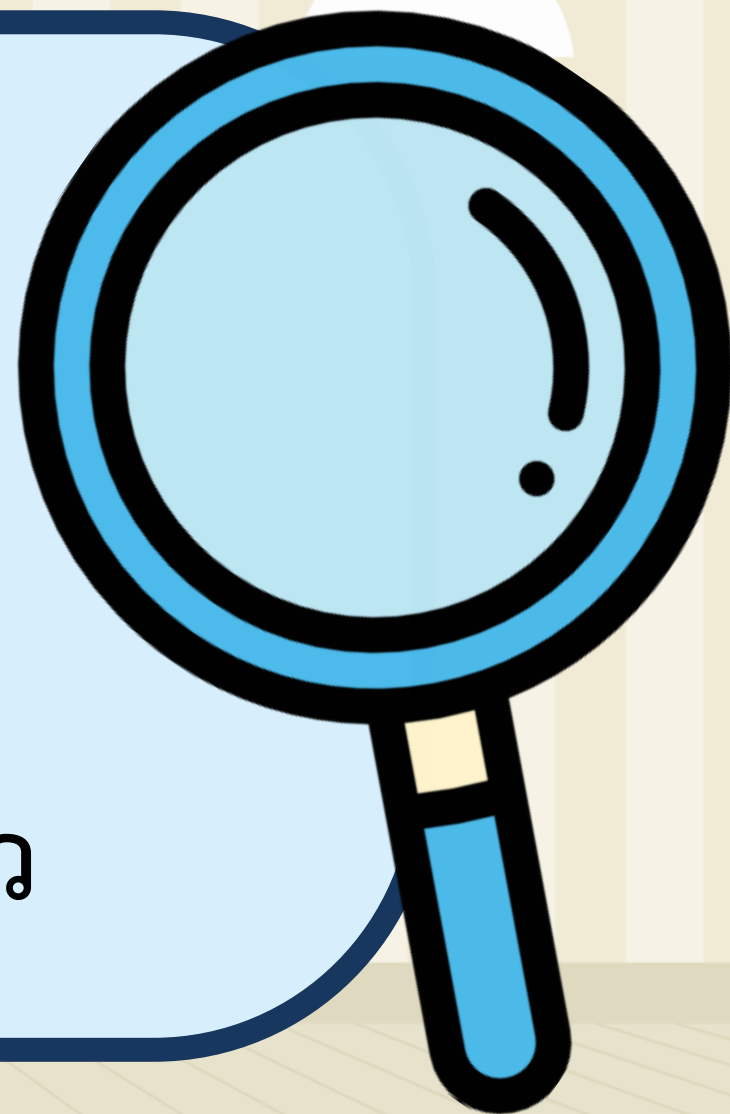
คำถามชวนคิด

จากเหตุการณ์ในคลิปวิดีโอ
นักเรียนจะปฏิบัติตนแบบคู่รักวัยรุ่นคู่นี้
หรือไม่ เพราะเหตุใด และถ้าปฏิบัติตาม
นักเรียนคิดว่าจะทำให้เกิดปัญหาอะไรบ้าง



คำถามชวนคิด

ถ้าไม่ยากต้องก่อนวัยอันควร
เหมือนในคลิปวิดีโอ นักเรียนคิดว่า
ควรมีทักษะการสื่อสารอะไรบ้าง
เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดปัญหาดังกล่าว



คำถามชวนคิด

สถานการณ์คับขัน
ที่อาจนำไปสู่อันตรายอื่น ๆ
ในชีวิตประจำวัน
ว่ามีอะไรได้อีกบ้าง



คำถามชวนคิด

และนักเรียนคิดว่าเราสามารถใช้ทักษะใด
ในการดำเนินชีวิต เพื่อป้องกันตนเอง
หรือหลีกเลี่ยง จากสถานการณ์คับขัน
ที่อาจนำไปสู่อันตรายได้อีกบ้าง



ความหมาย

ทักษะชีวิต (LIFE SKILLS)

คือ ความสามารถในการปรับตัวและมีพฤติกรรม
ไปในทิศทางที่ถูกต้องในการที่จะเผชิญกับสิ่งท้าทายต่าง ๆ
ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ทักษะชีวิต ถือเป็นคุณลักษณะหรือความสามารถทางสติปัญญาของแต่ละ
บุคคลที่พึงมี และสามารถนำมาใช้ในยามที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ
ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ทักษะนี้บุคคลสามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการเรียนรู้ ฝึกฝน จนเกิดความ
คล่องแคล่วและเคยชินจนเป็นลักษณะนิสัย





ทักษะชีวิตสำคัญอย่างไร ?

ทักษะชีวิต (Life Skills) เป็นทักษะภายในที่จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการดูแลสุขภาพ ความปลอดภัยสิ่งแวดล้อม คุณธรรมจริยธรรม ฯลฯ เพื่อให้สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข



คำถามชวนคิด

รู้หรือไม่ ?

ทักษะชีวิตที่สำคัญสำหรับวัยรุ่น

มีทักษะอะไรบ้าง





ทักษะชีวิตที่สำคัญสำหรับวัยรุ่น



๑. ทักษะการปฏิเสธ



๒. ทักษะการต่อรอง



๓. ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ



๔. ทักษะการเตือน



๕. ทักษะการคิด ตัดสินใจและแก้ปัญหา

๒
การป้องกันและการดูแลรักษาสุขภาพ/

๑
การขอความช่วยเหลือ

สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

เรื่อง การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ / การขอความช่วยเหลือ

เผยแพร่วันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๕๙

เผยแพร่โดย : Anamai_NEWS

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=MJ09Z4LJPGA>



กิจกรรม “แลกเปลี่ยนเรียนรู้” จากคลิปวิดีโอ

1. ในกรณีที่มีคนแปลกหน้ายื่นขนมและลูกอมให้นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร พร้อมทั้งระบุทักษะชีวิตที่นำมาใช้
2. หากนักเรียนอยู่ในสถานการณ์ที่พบคนถูกจับเพื่อทำการข่มขืน นักเรียนจะมีวิธีการปฏิบัติตนอย่างไร พร้อมระบุทักษะชีวิตที่นำมาใช้
3. ให้นักเรียนยกตัวอย่างวิธีการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ 3 ข้อ

ใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะชีวิต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ทักษะชีวิต
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนไปสัมภาษณ์ผู้ปกครอง เช่น พ่อแม่ หรือญาติผู้ใหญ่ ถึงประสบการณ์ที่เคยพบเจอ
สถานการณ์เสี่ยงหรือสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย พร้อมแสดงความคิดเห็นตามหัวข้อต่อไปนี้

๑. ประสบการณ์ที่เคยพบเจอเหตุการณ์เสี่ยงหรือสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

.....
.....
.....

๒. ทักษะที่ใช้ในการรอดพ้นปัญหา

.....
.....
.....

๓. สิ่งที่ยากเตือนลูก/หลาน

.....
.....
.....

๔. ความสำคัญของการมีทักษะชีวิต

.....
.....

ใบงานที่ ๑

สรุปบทเรียน

“ทักษะชีวิตนั้นจำเป็นต้องมี
ความรู้ความเข้าใจและฝึกฝน
อย่างสม่ำเสมอ”





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ภัยใกล้ตัว

