

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง ทักษะการตัดสินใจ
และแก้ปัญหา

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิตติสมบัติกุล

ครูเอกชัย ณ พัทลุง



เรื่อง ทักษะการตัดสินใจ
และแก้ปัญหา



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

นักเรียนสามารถอธิบายความหมายและขั้นตอนการใช้ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการตัดสินใจและ
แก้ปัญหาโดยใช้ตามสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
ตามหลักการ

จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

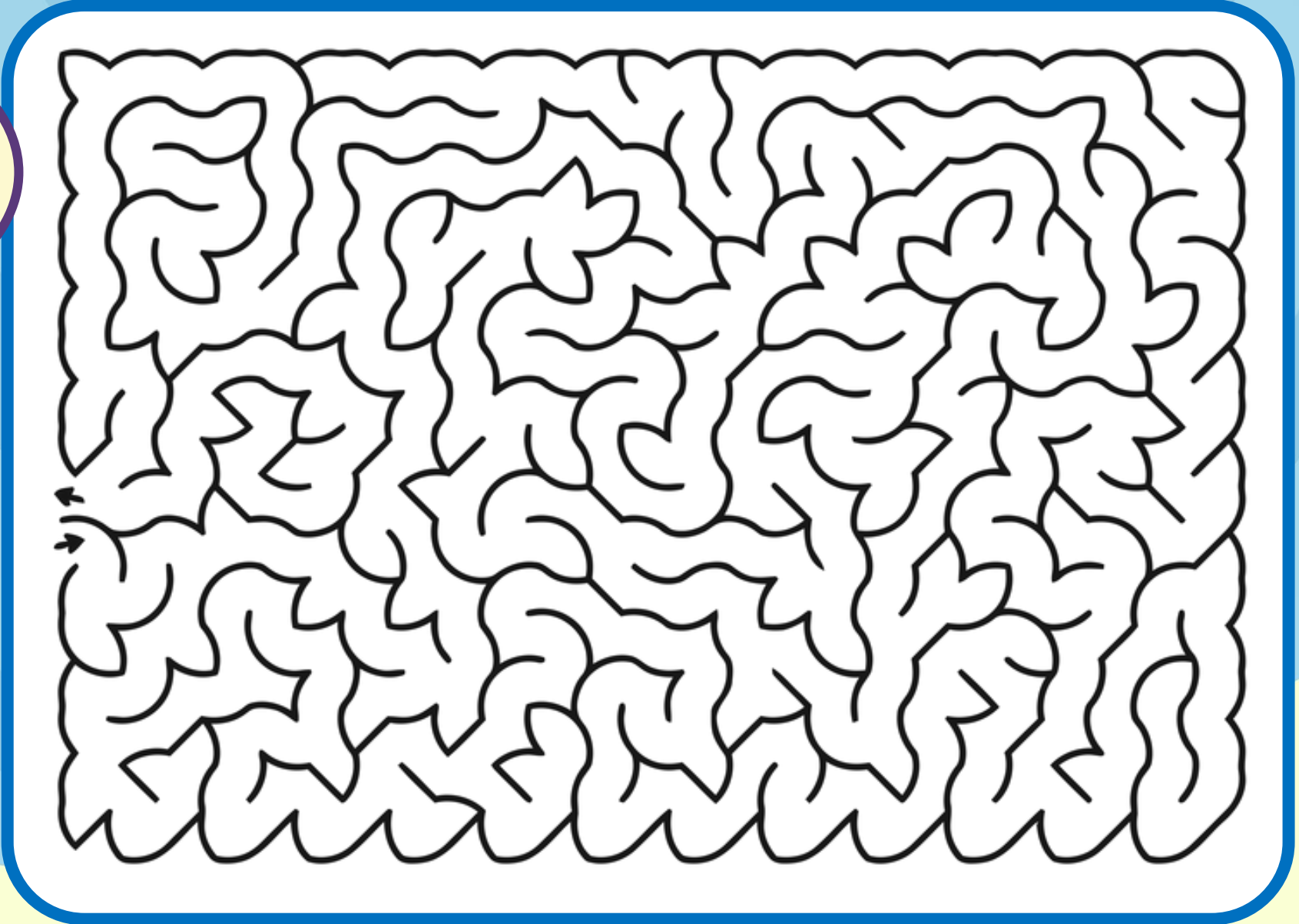
๑. นักเรียนมีวินัย (ปฏิบัติตามข้อตกลงในชั้นเรียน และรับผิดชอบในการทำงาน)
๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียน และเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ รวมทั้งแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยวิธีการต่าง ๆ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน)
๓. นักเรียนปฏิบัติตนและตัดสินใจด้วยความรอบคอบและมีเหตุผล
๔. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจ รับผิดชอบทำงานให้สำเร็จ ภูมิใจผลงานตนเอง)

จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะเฉพาะ

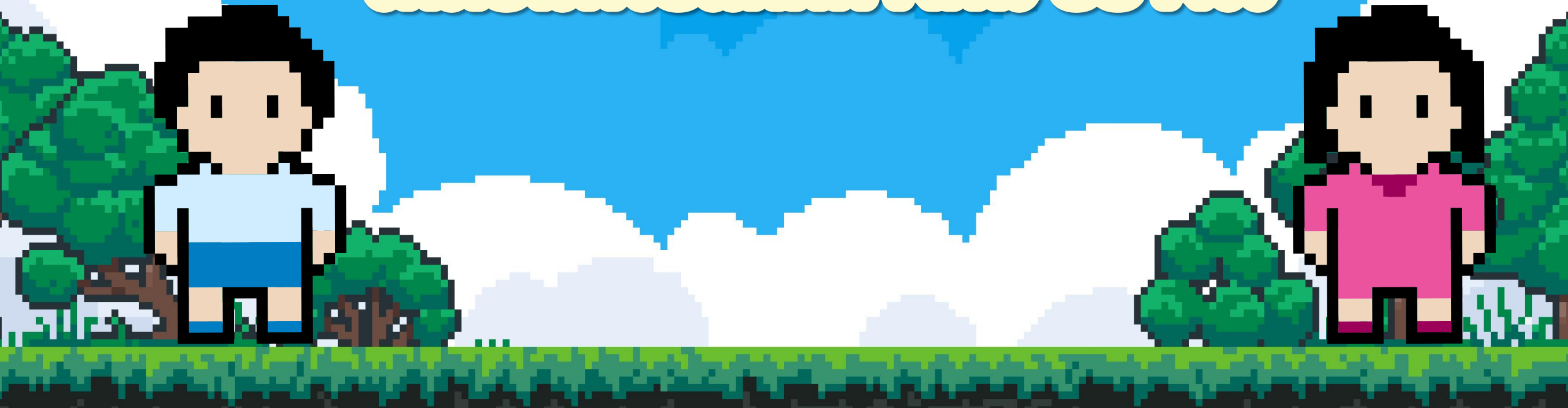
นักเรียนเห็นความสำคัญของการใช้ทักษะการ
ตัดสินใจและแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน

ทางเลือกของฉัน



เกม vs ชีวิตจริง

นักเรียนคิดว่า เกมและชีวิตจริงมีการตัดสินใจ
เหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร



สถานการณ์ที่นักเรียนเคยเจอ

ให้นักเรียนยกตัวอย่างในชีวิตประจำวัน
ที่ต้องอาศัยการคิด ตัดสินใจ และแก้ปัญหา
เพื่อให้สามารถป้องกันและหลีกเลี่ยง
สถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายได้



เราวิเคราะห์สถานการณ์กัน

หากเพื่อนสนิทของนักเรียนชวนไปงานคอนเสิร์ตในคืนวันเสาร์ ซึ่งจะมีกลุ่มวัยรุ่นไปรวมตัวกันจำนวนมาก ทางบ้านไม่ค่อยอยากให้ไป และเช้าวันอาทิตย์มีไปทำบุญกับครอบครัว

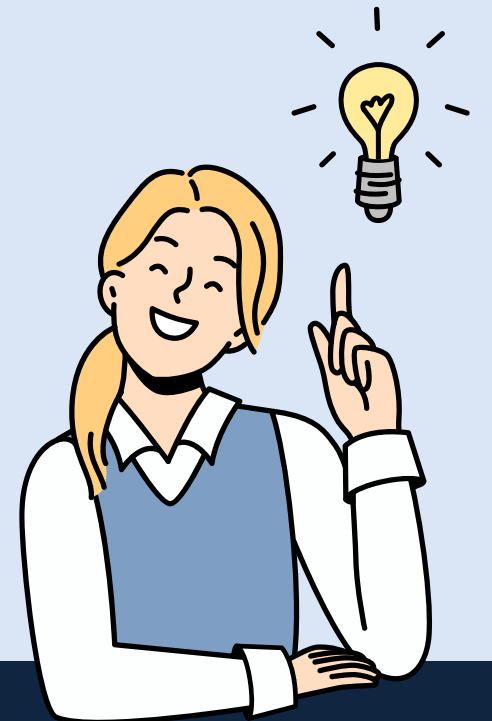
รวมทั้งวันจันทร์จะมีสอบเก็บคะแนนในห้องเรียน

นักเรียนจะการตัดสินใจและแก้ปัญหาได้อย่างไร



ทักษะการคิด

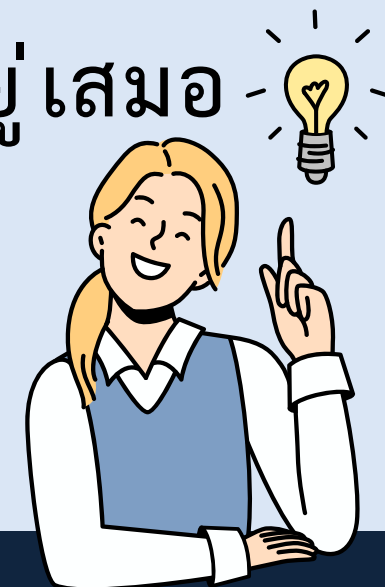
๑. **ประเมินปัญหาและปัจจัยต่าง ๆ** ที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรมของวัยรุ่นที่จะส่งผลถึงการเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ระดับชั้น
๒. **มีวิจารณญาณ** โดยพยายามคิดหาเหตุผลที่มีน้ำหนักในการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ระดับชั้น
๓. **ใช้ความคิดในทางสร้างสรรค์** เพื่อเป็นทางเลือกให้ผู้ที่ยกชวนเราเห็นข้อดีที่จะปฏิบัติตาม



การตัดสินใจ

หมายถึง การเลือกปฏิบัติซึ่งมีอยู่หลายทาง เป็นแนวทางปฏิบัติไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ อาจตัดสินใจกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือหลายสิ่งหลายอย่าง การตัดสินใจมักเกี่ยวข้องกับปัญหาที่ยุ่งยาก สลับซับซ้อนและมีวิธีการแก้ปัญหามากกว่าหนึ่งวิธีอยู่เสมอ ผู้ตัดสินใจ เป้าหมายอย่างดีที่สุดและเกิดผลสูงสุด

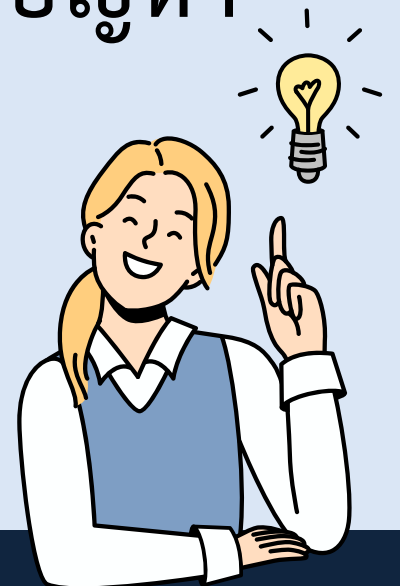
(กานดาดี มณีวรรณ, ๒๕๖๑)



การแก้ไข้ปัญหา

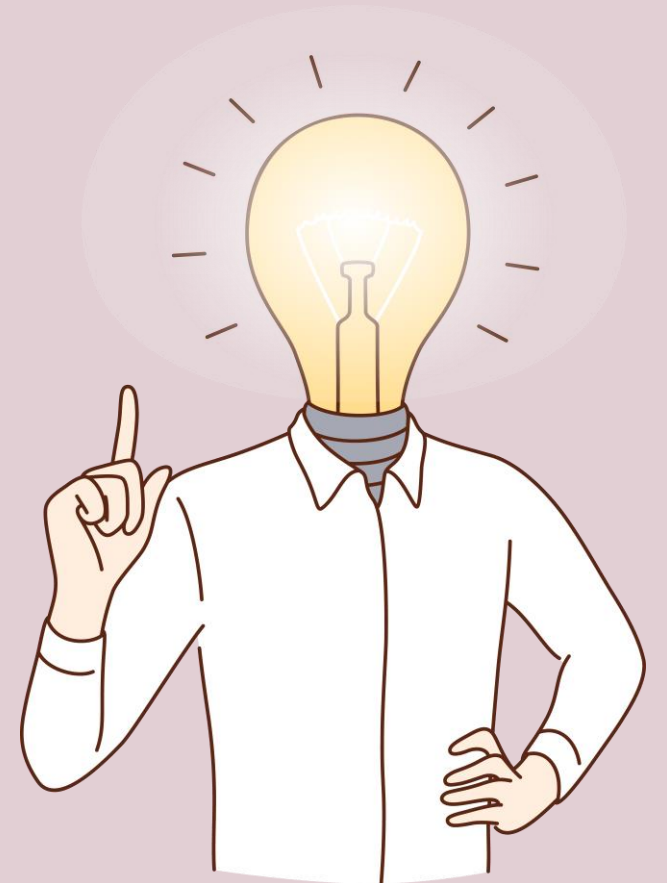
หมายถึง ทักษะในการแก้้ปัญหาเป็นความสามารถในการ
รู้จักขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในยามจำเป็น รู้จักพัฒนาและ
ประเมินทางเลือกในการแก้้ปัญหา สามารถหาทางแก้้ปัญหา
และวางแผนแก้้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง

(มัทธา ธรรมบุดย์, ๒๕๕๑)



การแก้ปัญหา มี ๖ ขั้นตอน

๑. กำหนดเป้าหมาย
๒. กำหนดทางเลือก
๓. วิเคราะห์ทางเลือก
๔. ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหา
๕. แก้ปัญหา วางแผน, จัดเวลา, ดำเนินการ
๖. ประเมินผลการแก้ปัญหา



๑. กำหนดเป้าหมาย

เป็นขั้นตอนที่สำคัญมาก เพราะจะต้องกำหนดให้ชัดเจนว่า
อะไรคือปัญหาที่แท้จริง และ จัดลำดับความสำคัญของปัญหา

๑.๑ วิเคราะห์ปัญหาและองค์ประกอบของปัญหา

๑.๒ จัดลำดับความสำคัญของปัญหา โดยคำนึงถึง

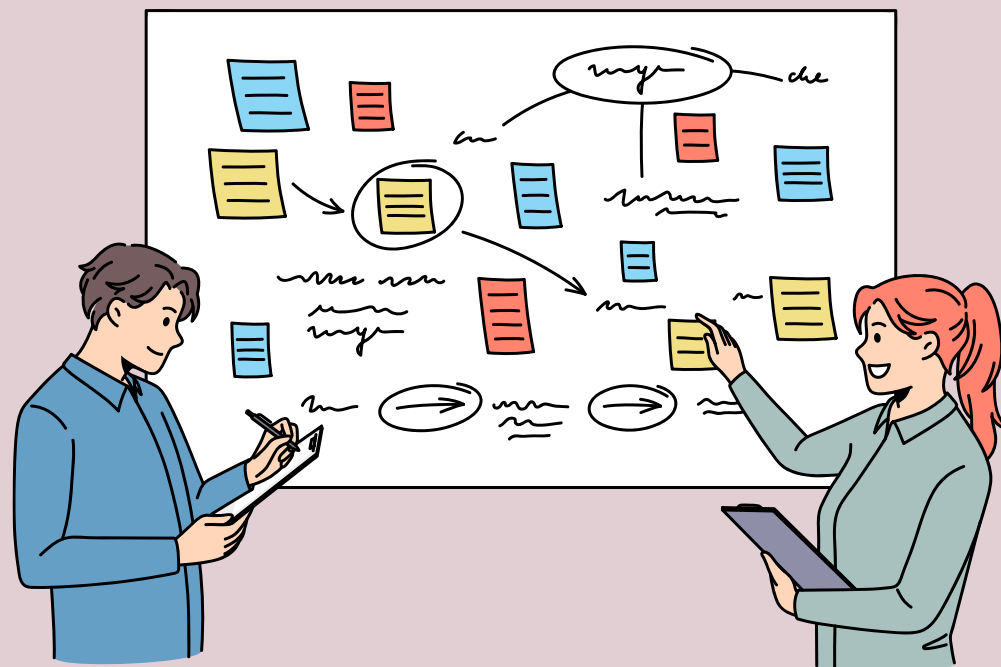
ความรุนแรง ความเร่งด่วน และความเป็นไปได้

ในการแก้ปัญหา นั้น



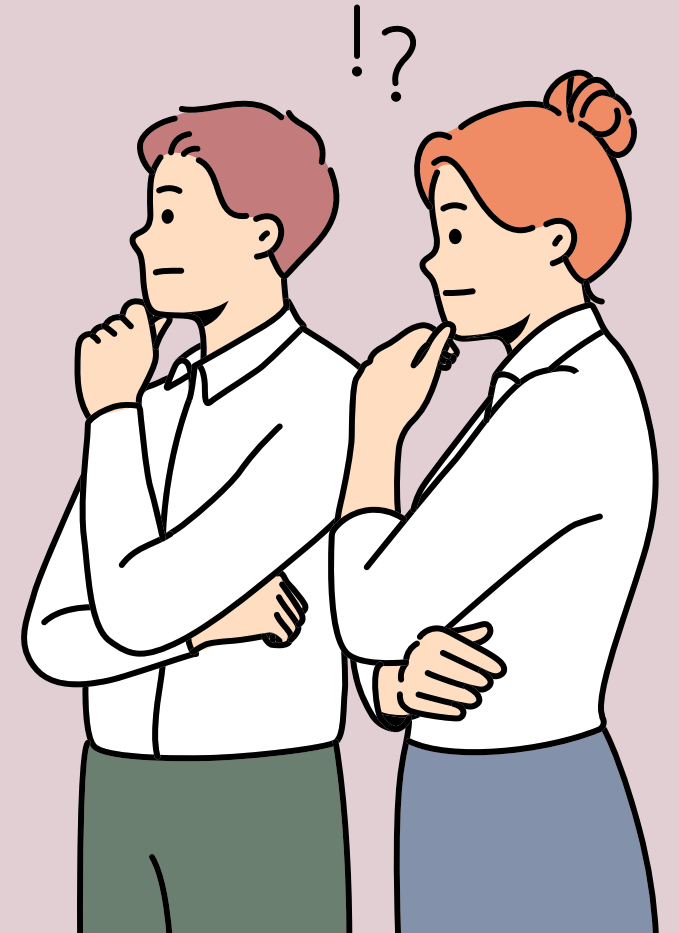
๒. กำหนดทางเลือก

เป็นขั้นตอนที่หาทางเลือกทั้งหมด
ที่เป็นไปได้ในการแก้ปัญหา



๓. วิเคราะห์ทางเลือก

วิเคราะห์ ข้อดี-ข้อเสียของ
แต่ละทางเลือกจากข้อมูลต่าง ๆ
ที่มีอยู่หรือหาเพิ่มเติม



๔. ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหา

เลือกวิธีแก้จากทางเลือกต่าง ๆ
ที่ได้วิเคราะห์ ข้อดี – ข้อเสีย ไว้แล้ว
รวมทั้งหาทางแก้ไขข้อเสีย
ที่อาจเกิดจากทางเลือกที่เลือกไว้



๕. แก้ปัญหา วางแผน, จัดเวลา, ดำเนินการ

แก้ปัญหาตามทางเลือกที่เลือกไว้
และแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้น



๒. ประเมินผลการแก้ปัญหา

หากทราบว่าปัญหายังคงอยู่
หรือแก้ไขได้เพียงบางส่วน
ให้ทบทวนสภาพปัญหา
และดำเนินการตามขั้นตอน
การแก้ปัญหาใหม่ทั้ง ๒ ขั้นตอน



ใบงานที่ ๓ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ปัญหา จากหัวข้อข่าวในปัจจุบันที่นักเรียนเลือก

๑. ชื่อหัวข้อข่าวที่นักเรียนเลือก หรือประสบการณ์ของนักเรียน (สรุปเนื้อหาพอสังเขป) (๑ คะแนน)

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

๒. การตัดสินใจและแก้ปัญหา

๒.๑ ขั้นที่ ๑ กำหนดเป้าหมาย/ปัญหาที่ควรแก้ไข : (๐.๕ คะแนน)

.....
.....

๒.๒ ขั้นที่ ๒ กำหนดทางเลือก : (๐.๕ คะแนน)

.....
.....

๒.๓ ขั้นที่ ๓ วิเคราะห์ทางเลือก : (๐.๕ คะแนน)

.....
.....

๒.๔ ขั้นที่ ๔ ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหา : (๐.๕ คะแนน)

.....
.....

๒.๕ ขั้นที่ ๕ แก้ปัญหา วางแผน, จัดเวลา, ดำเนินการ : (๐.๕ คะแนน)

.....
.....

ใบงาน เรื่อง “ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา”

สถานการณ์ที่อาจนำไปสู่อันตราย

๑. นักเรียนเจอคนแปลกหน้ารูปร่างหน้าตาดี แต่งตัวเรียบร้อย นำขนมมาให้ทาน
๒. นักเรียนพบเจอกลุ่มวัยรุ่นกำลังทะเลาะกัน
๓. นักเรียนเห็นเพื่อนกำลังชวนกันโดดเรียน
๔. นักเรียนถูกชักชวนให้เข้ากลุ่มเพื่อลองเล่นเกมการพนันผ่านสื่อออนไลน์หรือผ่านบุคคลที่ไม่รู้จัก
๕. นักเรียนและกลุ่มเพื่อนต้องนำเสนองานกลุ่มร่วมกัน แต่นักเรียนมีกำหนดการต้องไปแข่งขันกีฬาซึ่งต้องใช้เวลาในการฝึกซ้อม
๖. มีคนแปลกหน้ามากดกริ่งหน้าบ้านของนักเรียนในขณะที่นักเรียนอยู่บ้านเพียงลำพัง



สรุปบทเรียน

ในชีวิตจริงนั้นนักเรียนต้องคิด
ตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาอยู่เสมอ
แต่จงระลึกไว้เสมอว่าชีวิตจริงนั้น
ในบางสถานการณ์นั้นไม่สามารถเริ่มใหม่





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ทักษะในการป้องกันตนเอง
จากสถานการณ์ฉุกเฉิน