

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
จากสถานการณ์ต่าง ๆ

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์
ครูวนิดา เรืองอยู่





การป้องกันการถูกล้วงละเมิดทางเพศ
จากสถานการณ์ต่าง ๆ



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

นักเรียนสามารถอธิบายทักษะการป้องกันตัว
ในสถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการป้องกันตัว

ในสถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม



จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริตในการเข้าร่วมกิจกรรม
๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการเข้าร่วมกิจกรรม



คำถามชวนคิด

“ในชีวิตของมนุษย์เราแต่ละวัน
ต้องใช้ทักษะอะไรบ้างในการดำเนินชีวิต ?”





คำถามชวนคิด

“ถ้าเราบังเอิญไปอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงทางเพศ
เราจะเลือกใช้ทักษะอะไร”



การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การถูกล่วงละเมิดทางเพศสามารถเกิดขึ้นได้ทุกเวลา ทุกสถานการณ์ และทุกที่ โดยที่เราไม่คาดคิดและไม่ทันได้ระวังตัว การรู้จักป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่วัยรุ่นต้องเรียนรู้เพื่อดูแลและป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ



**ทักษะการป้องกันตัว
จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ**





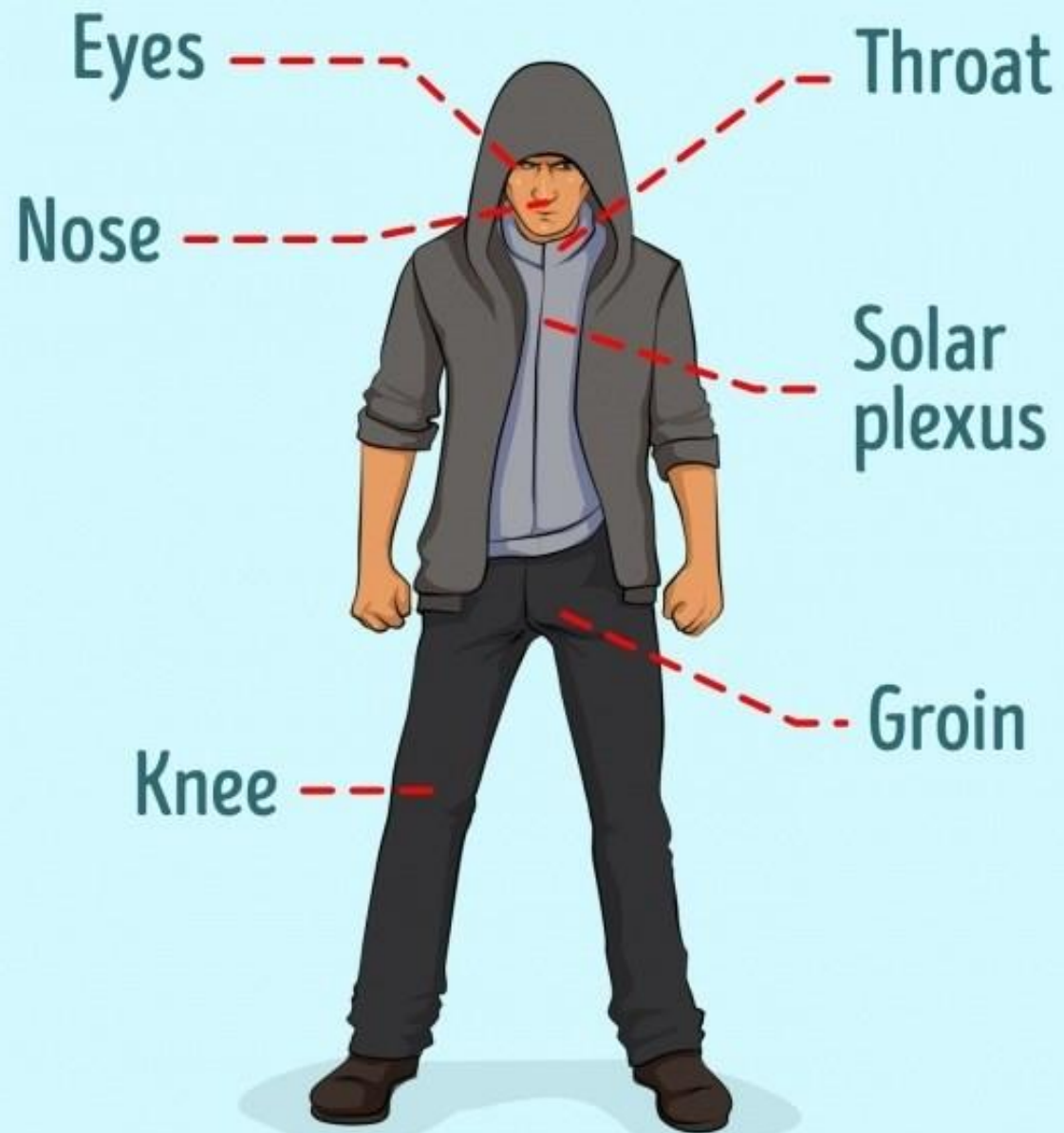
การใช้อวัยวะ
ร่างกาย



การใช้สิ่งของใกล้ตัว

NO

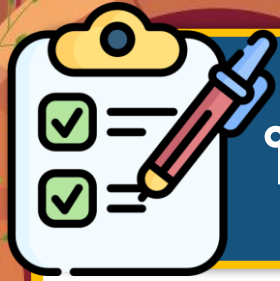
ทักษะการปฏิเสธ



จุดอ่อนบนร่างกายที่ง่าย
ต่อการโจมตีที่ถึงแม้ว่า
ฝ่ายตรงข้ามจะแข็งแกร่ง
แค่ไหนก็ต้องพ่ายแพ้กับจุดนี้
นั่นก็คือ ดวงตา จมูก ลำคอ
หน้าอก เข่า และหว่างขา

การใช้สิ่งของใกล้ตัว





ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การปฏิเสธ หมายถึง การพูดปฏิเสธผู้อื่น เพื่อหลีกเลี่ยง
การไปทำกิจกรรมหรือพฤติกรรมที่เสี่ยงต่าง ๆ
โดยไม่เสียสัมพันธภาพ





ขั้นตอนการปฏิเสธมี ๓ ขั้นตอน

๑. บอกความรู้สึกรู้สึก
๒. บอกปฏิเสธ
๓. ขอความคิดเห็น ความเห็นชอบ



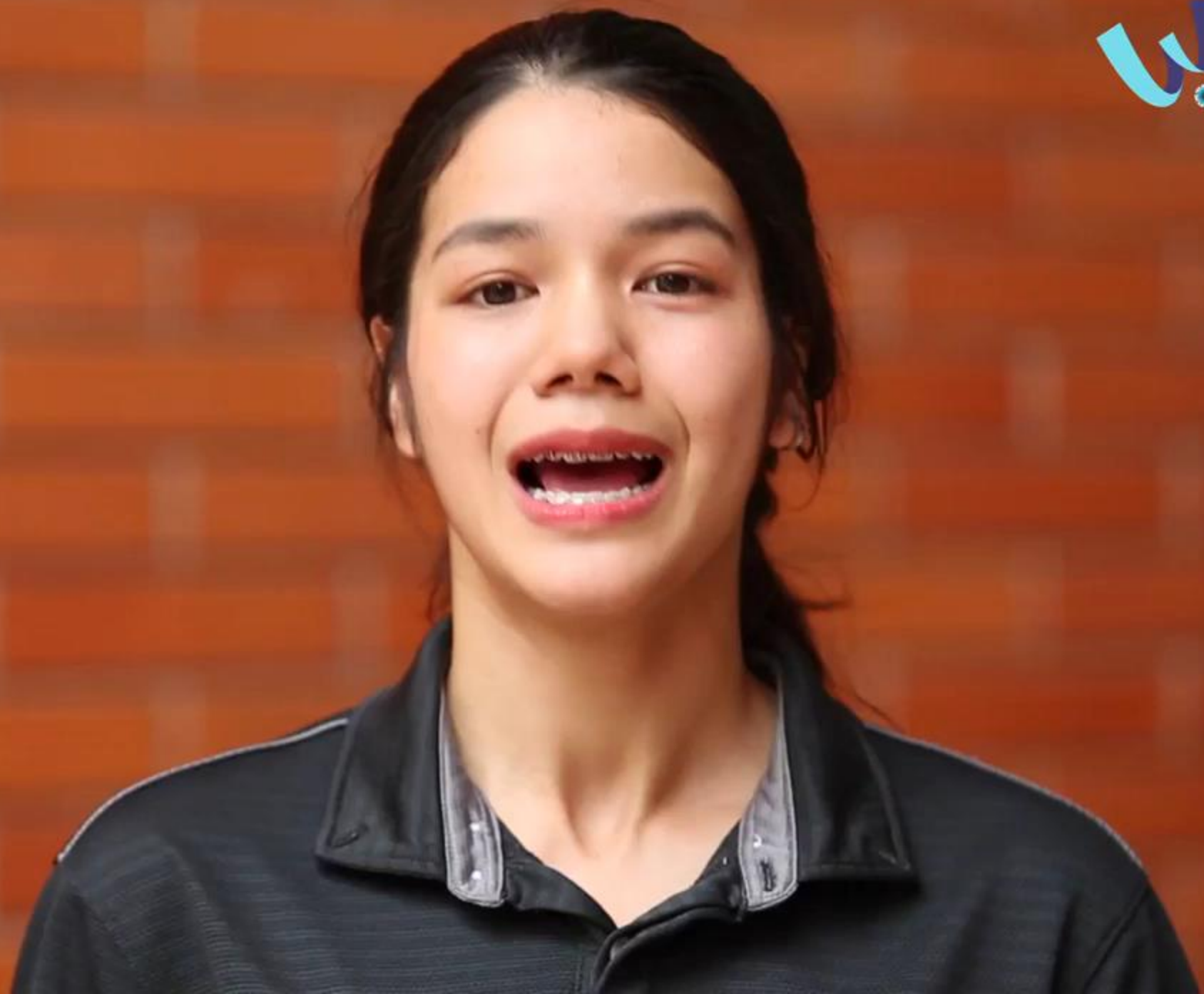


การหาทางออกเมื่อถูกรบเร้า

๑. **ปฏิเสธซ้ำ** โดยไม่ต้องใช้ข้ออ้างอีก
๒. **ต่อรอง** โดยการชักชวนไปทำอย่างอื่น
ที่เหมาะสมกว่า
๓. **การผิดผ่อน** การขอยืดเวลาไปก่อนเพื่อให้อีกฝ่าย
เปลี่ยนใจ



คลิปสารคดีน่ารู้





สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

วิธีป้องกันตัวของผู้หญิง

เผยแพร่โดย We Mahidol

เผยแพร่วันที่ ๑๔ พ.ย. ๒๕๖๑

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=usOstDDuLqg&t=๒๘>



แลกเปลี่ยนเรียนรู้





โดนจู่โจมโดยการกอดด้านหลัง



โดนดึงแขน ข้อมือ
จากด้านหน้า



โดนลวนลาม
จากด้านหน้าระยะประชิด



โดนคล้องแขน
จากด้านหลัง



โดนดึงแขน ๒ แขน
จากด้านหน้า

ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้



แลกเปลี่ยนเรียนรู้



ใบความรู้ เรื่อง “เทคนิคในการป้องกันตนเองจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การป้องกันการถูกล้วงละเมิดทางเพศจากสถานการณ์ต่างๆ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

เทคนิคในการป้องกันตนเองจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ



๑. จำจุดอ่อนของเพศชายให้ได้ ไม่ว่าจะคนร้ายจะตัวใหญ่แค่ไหน หากเราทราบจุดที่อ่อนแอที่สุด นั่นก็คือ ดวงตา จมูก ลำคอ หน้าอก เข่า และขาหนีบ



๒. ถ้าคนร้ายพยายามเอามือมาจับตัวคุณ แต่คุณไม่สามารถจับมือของคนร้ายได้ ให้ใช้นิ้วมือหรือกำปั้นกระแทกเข้าไปตรงกลางของกระดูกไหปลาร้าหรือลูกกระเดือกของอีกฝ่าย และสิ่งที่ทำให้คนร้ายรู้สึกจุกสุดๆคือการโจมตีบริเวณขาหนีบ จะช่วยให้คนร้ายหยุดชะงักและคุณวิ่งหนีเอาตัวรอดได้



ใบความรู้

เรื่อง เทคนิคในการป้องกันตนเอง จากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ



ใบงาน เรื่อง “การป้องกันตัวจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ”
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การป้องกันการถูกล้วงละเมิดทางเพศจากสถานการณ์ต่างๆ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนอธิบายภาพที่เป็นเทคนิคในการป้องกันตนเองจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ และ
 เขียนตอบคำถามในใบงานให้สมบูรณ์



ภาพ A ๑

ภาพ A๑ ใช้ป้องกันตนเองในลักษณะใด

.....

มีขั้นตอนการปฏิบัติ

.....

.....

.....

.....



ภาพ B ๑

ภาพ B๑ ใช้ป้องกันตนเองในลักษณะใด

.....

มีขั้นตอนการปฏิบัติ

.....

.....

.....

.....



ภาพ C ๑

ภาพ C๑ ใช้ป้องกันตนเองในลักษณะใด

.....

มีขั้นตอนการปฏิบัติ

.....

.....

.....

.....

การใช้เทคนิคและทักษะการป้องกันตัวมีความสำคัญอย่างไร

.....

.....

.....

.....



ใบงานที่ ๑

เรื่อง การป้องกันตัวจากการ ถูกล้วงละเมิดทางเพศ



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้





บทเรียนสะท้อนคิด

นักเรียนควรระมัดระวังและป้องกันตนเอง
โดยใช้ทักษะป้องกันตัว ทักษะการปฏิเสธ
เพื่อช่วยให้ตนเองรอดพ้นจากสถานการณ์เสี่ยง
ต่อการถูกล่วงละเมิด ได้อย่างปลอดภัย

บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยง
ต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชาสุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑