

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยง
ต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์
ครูวนิดา เรืองอยู่





**การป้องกันและหลีกเลี่ยง
สถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ**



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

นักเรียนสามารถอธิบายการเตรียมตัวในการเดินทาง
ไปในสถานที่ต่าง ๆ อย่างปลอดภัยและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยง
ต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

นักเรียนสามารถเตรียมตัวในการเดินทางไปในสถานที่ต่าง ๆ อย่างปลอดภัยและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศอย่างเหมาะสม



จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริตในการเข้าร่วมกิจกรรม
๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการเข้าร่วมกิจกรรม

การถูกล่วงละเมิดทางเพศสามารถเกิดขึ้นได้ทุกเวลา
ทุกสถานการณ์ และทุกสถานที่ โดยที่เราไม่ทันคาดคิด
และไม่ทันระวังตัว การรู้จักป้องกันและหลีกเลี่ยง
สถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ควรเรียนรู้





คำถามชวนคิด

นักเรียนจะมีวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยง
สถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
ได้อย่างไร



การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ



การเดินทาง

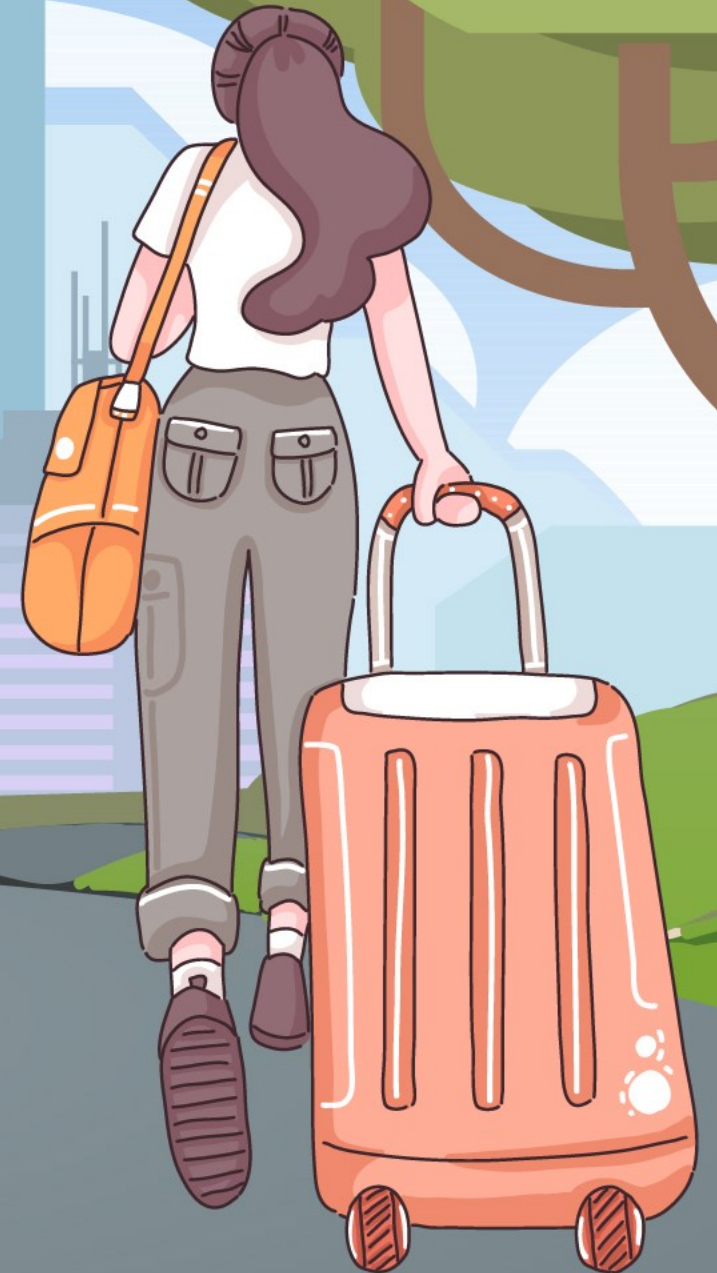


เมื่ออยู่บ้าน



การเตรียมตัว
ของตนเอง

การเตรียมความพร้อม ในการเดินทาง





รถโดยสารประจำทาง

ควรเตรียมพร้อมเพื่อป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศ ดังนี้

- ไม่ควรพูดคุยกับคนแปลกหน้า หรือบอกว่าจะกำลังเดินทางไปไหน
- เตรียมพร้อมที่จะเปลี่ยนแผนเส้นทางได้เสมอเมื่อตกอยู่ในภาวะคับขัน
- ถ้าสังเกตพบว่ามีคนติดตาม หลังลงจากรถอย่างผิดปกติ ให้รีบเดินลงไปยังสถานที่ที่มีคนอยู่จำนวนมาก





รถแท็กซี่

ควรเตรียมพร้อมเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ ดังนี้

- ไม่ควรหลับในรถ และไม่ควรโดยสารไปคนเดียวในยามวิกาล
- สังเกตบุคลิกท่าทางของคนขับ ถ้าไม่น่าไว้วางใจให้ลงรถในที่ชุมชน
- ก่อนขึ้นรถให้สังเกตหมายเลขทะเบียนรถรวมทั้งจดจำชื่อ นามสกุล

คนขับที่ติดไว้ในรถ





รถแท็กซี่

ควรเตรียมพร้อมเพื่อป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศ ดังนี้

- ตรวจสอบว่าที่ล็อกประตูอยู่ตรงไหนและสามารถปลดล็อกประตูได้อย่างไร
- สังเกตและระมัดระวังตลอดการเดินทางว่ารถวิ่งไปในเส้นทางที่จะไปหรือไม่





การเดินทางด้วยรถส่วนตัว

ควรเตรียมความพร้อมในการป้องกันตนเองให้ปลอดภัย
อยู่ตลอดเวลา โดยปฏิบัติ ดังนี้

- ควรจอดรถในที่ที่มีแสงสว่าง มีรถวิ่งผ่านหรือใกล้ทางขึ้นลง
- สังเกตว่ามีคนแปลกหน้าตามมาหรือไม่ พร้อมทั้งตรวจสอบ
ภายในรถและรอบบริเวณก่อนเปิด
- ปิดประตู ล็อกประตูทุกด้าน พร้อมคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง
ก่อนสตาร์ทรถ



การเดินทางด้วยรถส่วนตัว

ควรเตรียมความพร้อมในการป้องกันตนเองให้ปลอดภัย
อยู่ตลอดเวลา โดยปฏิบัติ ดังนี้

- ไม่รับคนแปลกหน้าขึ้นรถ และไม่ควรทิ้งสิ่งของมีค่าไว้ในรถ
- ในกรณีที่เกิดภาวะฉุกเฉินและคับขัน หากถูกจี้ขณะขับรถควรตั้งสติ และคิดหาวิธีแก้สถานการณ์อย่างรอบคอบ เช่น การขับรถไปยังชุมชนที่มีการจราจรคับขัน เพื่อใช้เป็นวิธีเอาตัวรอด เป็นต้น



เมื่ออยู่บนท้องถนนหรืออยู่ในที่สาธารณะ

- สังเกตว่ามีคนติดตามมาหรือไม่ ถ้ามีพิรุธให้แวะขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ตำรวจ
- ไม่ควรเดินบนถนน ตรอก ซอกซอยที่มืดและเปลี่ยว บริเวณที่ดินหรือตึกกร้าง โดยเฉพาะเวลากลางคืน
- ไม่ควรสวมหูฟังวิทยุขณะเดิน หรือขณะที่รอรถประจำทางหรือยืนข้างถนน



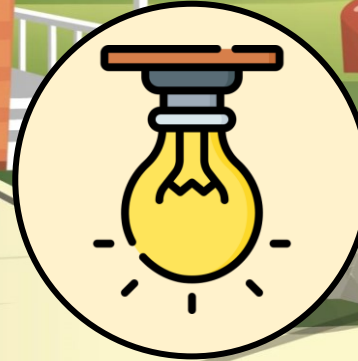
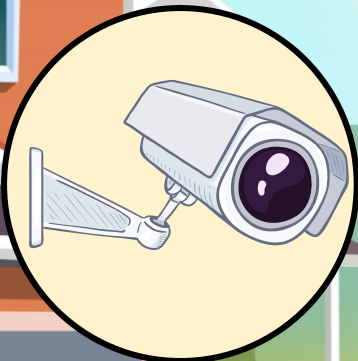
เมื่ออยู่บนท้องถนนหรืออยู่ในที่สาธารณะ

- หลีกเลี่ยงการใช้ลิฟต์ตามลำพัง หรือใช้ลิฟต์ร่วมกับคนแปลกหน้าที่มีพิรุณ และไม่น่าไว้วางใจ
- ควรหาเครื่องมือป้องกันตนเองติดตัวไปขณะเดินทาง



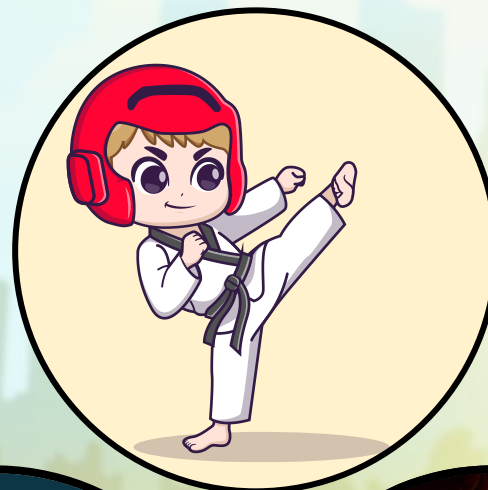
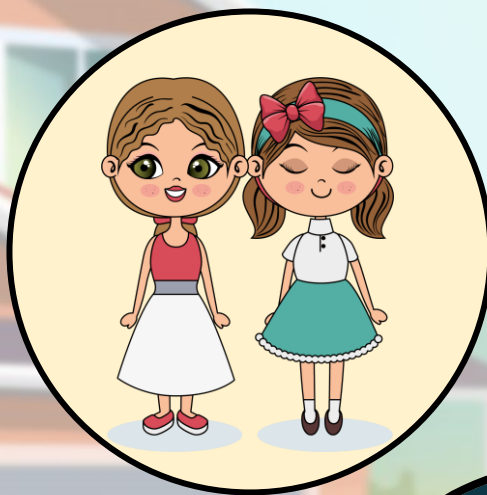
การเตรียมพร้อม เมื่ออยู่ที่บ้าน







การเตรียมตัวของตนเอง



แลกเปลี่ยนเรียนรู้





ออกแบบชิ้นงาน



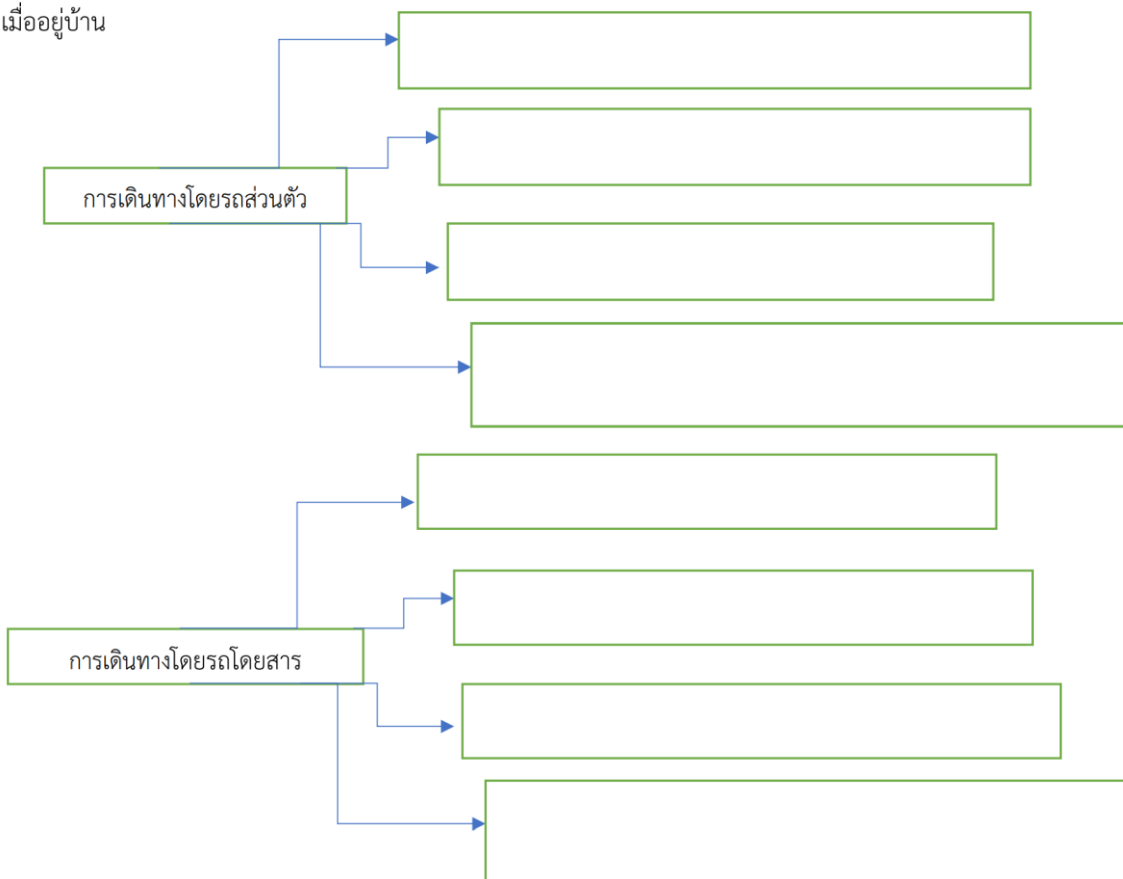
คำชี้แจง

๑. แผนผังมโนทัศน์ เรื่อง “ วัยรุ่นเตรียมการ ”
๒. กระดาษฟลิปชาร์ต
๓. นำเสนองานหน้าชั้นเรียน

ชิ้นงาน เรื่อง “วัยรุ่นเตรียมการ” (๑)

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปความรู้จากใบความรู้ และจัดทำผังมโนทัศน์ มีความสัมพันธ์ โดยในการเดินทางนั้นมีเส้นทางที่ต้องไปดังนี้ เดินทางโดยรถส่วนตัว เดินทางโดยรถโดยสาร เติมน้ำมัน และเตรียมตัวเมื่ออยู่บ้าน



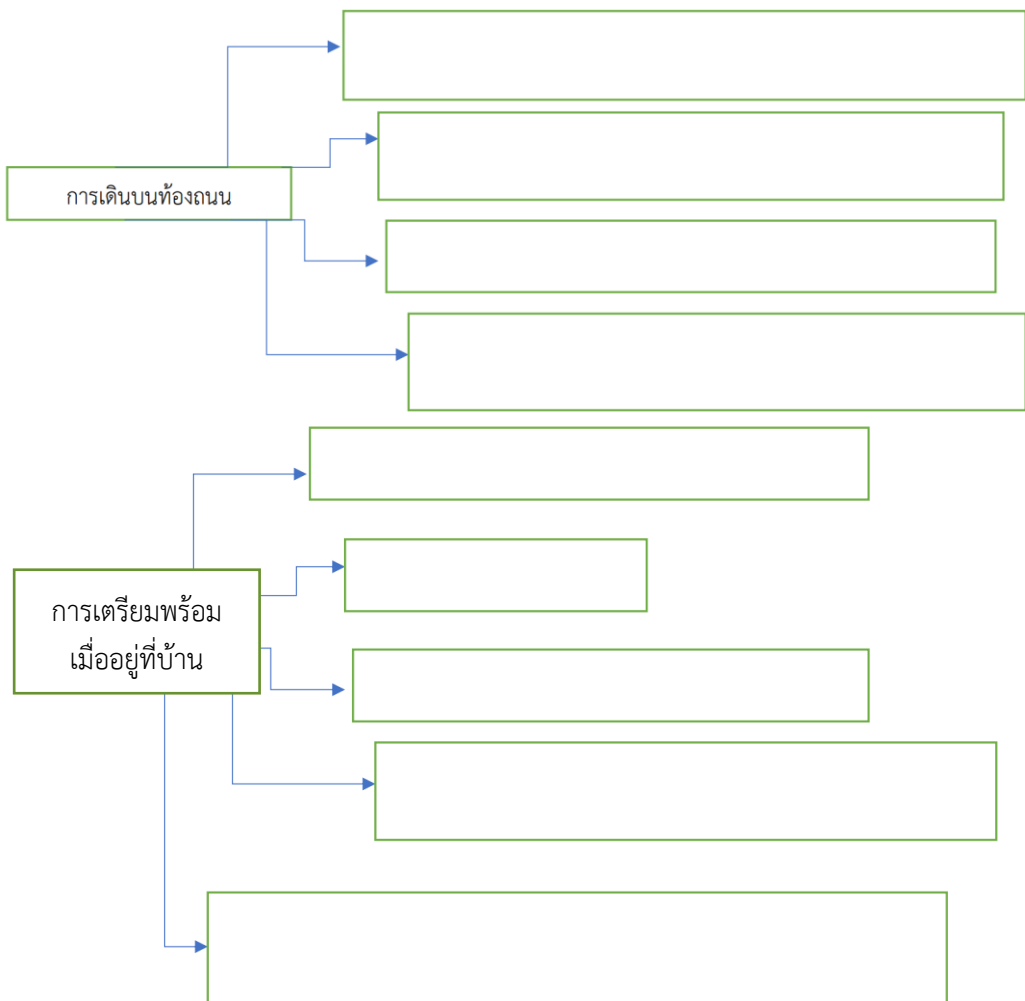
ชิ้นงาน

เรื่อง “วัยรุ่นเตรียมการ”(๑)



ชิ้นงาน เรื่อง “วัยรุ่นเตรียมการ” (๒)

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑



ชิ้นงาน

เรื่อง “วัยรุ่นเตรียมการ” (๒)





ใบความรู้

ใบความรู้ เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

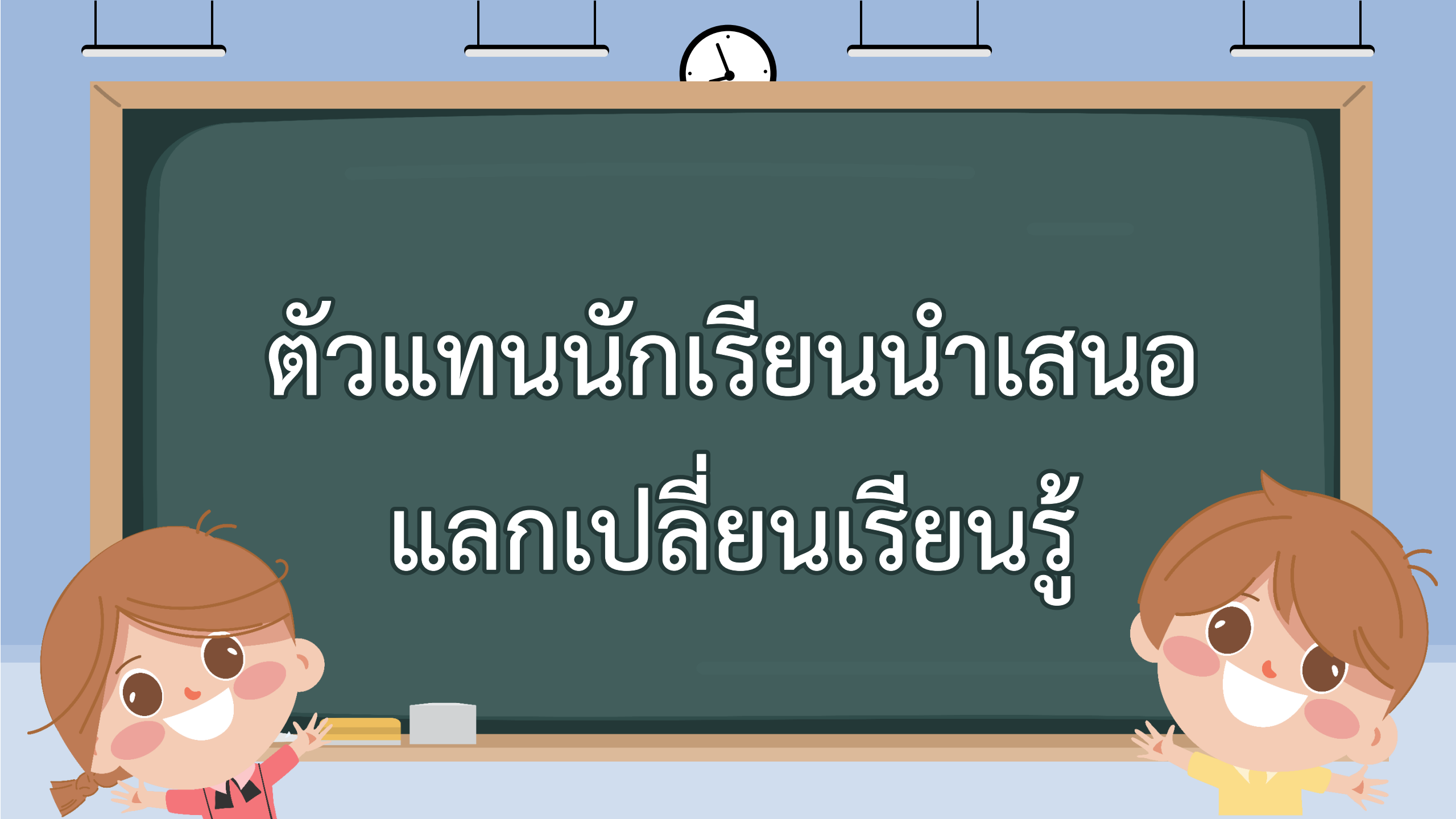
การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การล่วงละเมิดทางเพศสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทุกสถานการณ์ และทุกสถานที่ โดยที่เราไม่คาดคิดและไม่ทันได้ระวังตัว ซึ่งทุกคนมีความเสี่ยง การรู้จักป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่วัยรุ่นต้องเรียนรู้เพื่อดูแลและป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศการเตรียมความพร้อมในการเดินทาง

๑. การเดินทางด้วยรถโดยสารและรถประจำทาง ควรเตรียมพร้อมเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ดังนี้
 - ๑) ไม่ควรพูดคุยกับคนแปลกหน้า หรือบอกว่ากำลังเดินทางไปไหน
 - ๒) เตรียมพร้อมที่จะเปลี่ยนแผนเส้นทางได้เสมอเมื่อตกอยู่ในภาวะคับขัน
 - ๓) ถ้าสังเกตพบว่ามีคนติดตาม หลังลงจากรถอย่างผิดปกติ ให้รีบเดินลงไปยังสถานที่ที่มีคนอยู่จำนวนมาก
๒. การเดินทางโดยสารรถประจำทาง รถแท็กซี่ ควรปฏิบัติ ดังนี้
 - ๑) ไม่ควรหลับในรถ และไม่ควรโดยสารไปคนเดียวในยามวิกาล
 - ๒) สังเกตบุคลิกท่าทางของคนขับ ถ้าไม่น่าไว้วางใจให้ลงรถในที่ชุมชน
 - ๓) ก่อนขึ้นรถให้สังเกตหมายเลขทะเบียนรถ รวมทั้งจดจำชื่อ นามสกุลคนขับที่ติดไว้ในรถ
 - ๔) ตรวจสอบว่าที่ล็อกประตูอยู่ตรงไหนและสามารถปลดล็อกประตูได้อย่างไร
 - ๕) สังเกตและระมัดระวังตลอดการเดินทางว่ารถวิ่งไปในเส้นทางที่จะไปหรือไม่

เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ



An illustration of a classroom. At the top, there are four rectangular light fixtures and a round clock in the center. Below them is a large green chalkboard with a wooden frame. On the chalkboard, there is Thai text. At the bottom of the chalkboard, there are some books and a small white object. In the foreground, there are two cartoon children: a girl on the left with brown hair in pigtails, wearing a red shirt, and a boy on the right with brown hair, wearing a yellow shirt. Both children are smiling and have their hands raised.

ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้



บทเรียนสะท้อนคิด



“นักเรียนมีหลักปฏิบัติอย่างไร
เพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยง
สถานการณ์เสี่ยงต่อการ
ถูกล่วงละเมิดทางเพศ”

- แต่งกายให้เรียบร้อย
- ไม่พูดคุยกับคนแปลกหน้า
- หากมีเหตุการณ์ผิดปกติควรบอกพ่อแม่
ผู้ปกครอง
- ฝึกทักษะการป้องกันตนเองจากการ
ถูกล่วงละเมิดทางเพศ



บทเรียนสะท้อนคิด

หากตกอยู่ในสถานการณ์ถูกล่วงละเมิดทางเพศ
นักเรียนคิดว่าสิ่งใดสำคัญที่สุดที่ทำให้รอดพ้น
จากสถานการณ์เสี่ยงได้

บทเรียนครึ่งต่อไป

เรื่อง ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกัน
การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชาสุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑