

# รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เรื่อง สร้างสัมพันธ์ดี

ลดสิ่งที่เกิดพฤติกรรมเสี่ยง

ครูผู้สอน

ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ





# คำถาม

การที่เรามีความสัมพันธ์ที่ดี  
กับผู้อื่น มีประโยชน์อย่างไร





# จุดประสงค์การเรียนรู้

๑.

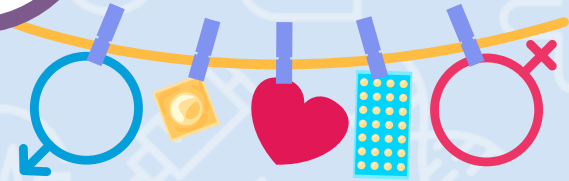
อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษา  
สัมพันธภาพกับผู้อื่น

๒.

เห็นประโยชน์ของการมีพฤติกรรมที่เหมาะสม

๓.

หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์  
การติดเชื้อเอดส์ และ การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร



ประโยชน์ของ  
การรักษาสัมพันธ์  
กับครอบครัว



# ประโยชน์ของการรักษาสัมพันธ์กับครอบครัว



ทุกคนในครอบครัว

เกิดความรัก

ความสามัคคีกัน

# ประโยชน์ของการรักษาสัมพันธ์กับครอบครัว



ทำให้บ้านเป็นสถานที่  
ที่ทำให้ทุกคนในครอบครัว  
รู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย  
และไว้วางใจ

# ประโยชน์ของการรักษาสัมพันธ์กับครอบครัว



ลดความขัดแย้ง  
ที่เกิดขึ้นในครอบครัว  
เพราะทุกคนพูดคุยกัน  
รับฟังซึ่งกันและกัน

# ประโยชน์ของการรักษาสัมพันธ์กับครอบครัว



สมาชิกในครอบครัว  
ใช้ชีวิตในสังคม  
ได้อย่างมีความสุข



# ประโยชน์ของ การรักษาสัมพันธ์กับเพื่อน



# ประโยชน์ของการรักษาสัมพันธ์กับเพื่อน



มีความสุข  
ที่ได้อยู่ร่วมกัน

# ประโยชน์ของการรักษาสัมพันธ์กับเพื่อน



ลดความขัดแย้ง  
และการทะเลาะกัน

# ประโยชน์ของการรักษาสัมพันธ์กับเพื่อน



มีที่ปรึกษาที่ดี ไว้วางใจและ  
สนับสนุนในการทำเรื่องดี ๆ  
ให้กำลังใจต่อกัน

ประโยชน์ของ  
การรักษาสัมพันธ  
กับคนในสังคม



# ประโยชน์ของการรักษาสัมพันธ์กับคนในสังคม



สามารถอยู่ร่วมกัน  
ในสังคมได้  
อย่างมีความสุข

# ประโยชน์ของการรักษาสัมพันธ์กับคนในสังคม

ลดความขัดแย้ง  
ที่อาจเกิดขึ้น  
ในสังคม



# ประโยชน์ของการรักษาสัมพันธ์กับคนในสังคม



สังคม

เกิดความสงบสุข





# คำถาม

นักเรียนคิดว่า  
การปฏิบัติตนที่เหมาะสม  
เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยง  
มีประโยชน์อย่างไร



ประโยชน์ของการปฏิบัติตน

ให้เหมาะสม



# ประโยชน์การปฏิบัติที่เหมาะสม



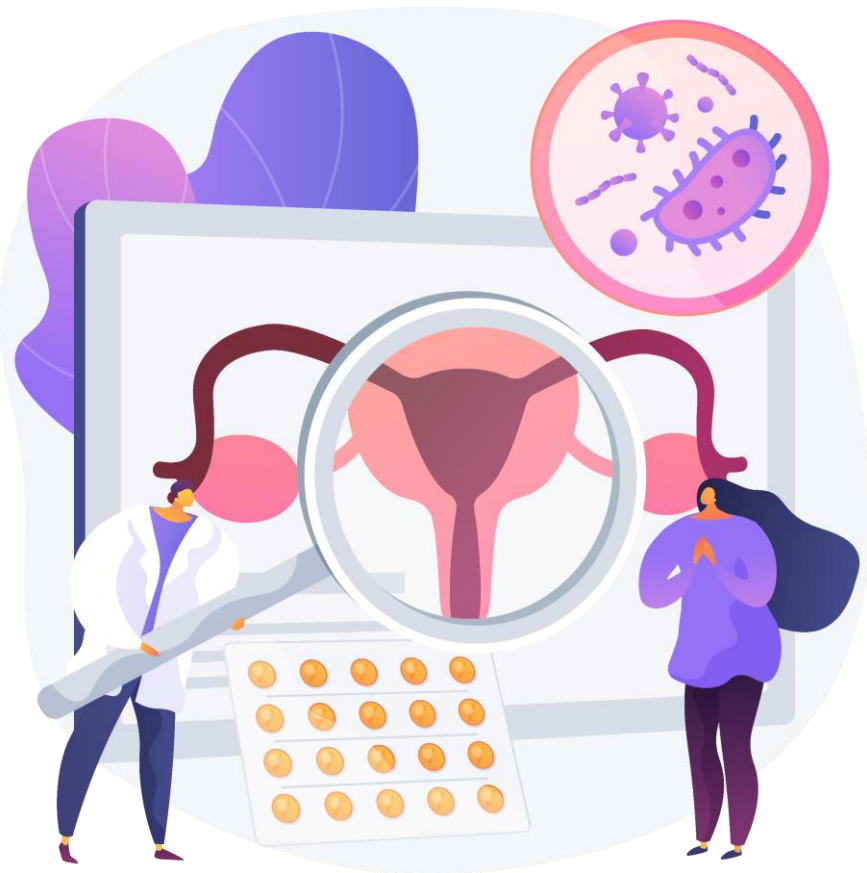
เกิดความปลอดภัย  
ทั้งด้านสุขภาพกาย  
และสุขภาพจิต

# ประโยชน์การปฏิบัติตนให้เหมาะสม



ลดความเสี่ยงที่  
อาจเกิดขึ้นกับตนเอง

# ประโยชน์การปฏิบัติที่เหมาะสม



ลดความเสี่ยงต่อการ  
ติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์  
การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร  
และการติดเชื้อ HIV

ใบงานที่ ๗ เรื่อง สร้างสัมพันธ์ดี ลดสิ่งที่เกิดพฤติกรรมเสี่ยง  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง สร้างสัมพันธ์ดี ลดสิ่งที่เกิดพฤติกรรมเสี่ยง  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง สร้างสัมพันธ์ดี ลดสิ่งที่เกิดพฤติกรรมเสี่ยง  
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑  
ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนตัวอักษร “ส” หน้าข้อความที่เป็นพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ พร้อมแก้ไข  
หรือแนะนำให้ถูกต้องเหมาะสม

๑. \_\_\_\_ ไปดูหนังรอบดึกกับเพื่อนต่างเพศ  
➤ \_\_\_\_\_
๒. \_\_\_\_ ทำการบ้านที่ห้องสมุดตอนพักกลางวันกับเพื่อนต่างเพศ  
➤ \_\_\_\_\_
๓. \_\_\_\_ ไปพักค้างคืนร่วมกันเป็นหมู่คณะ หรือตามลำพังโดยไม่มีผู้ใหญ่คอยดูแล  
➤ \_\_\_\_\_
๔. \_\_\_\_ ดื่มเหล้า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
➤ \_\_\_\_\_
๕. \_\_\_\_ สอนการบ้านเพื่อน ในห้องเรียน  
➤ \_\_\_\_\_
๖. \_\_\_\_ แต่งกายล่อแหลมเช่น ใส่สายเดี่ยว เสื้อเกาะอก กระโปรงสั้น และกางเกงรัดรูปเกินไป  
➤ \_\_\_\_\_
๗. \_\_\_\_ ดูสื่อที่ยั่วยุอารมณ์ หรือสื่อลามกอนาจาร  
➤ \_\_\_\_\_
๘. \_\_\_\_ ปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนไปเที่ยวกลางคืน  
➤ \_\_\_\_\_
๙. \_\_\_\_ มีการสัมผัส ถึงเนื้อถึงตัวเพศตรงข้ามมากเกินไป  
➤ \_\_\_\_\_
๑๐. \_\_\_\_ จับมือเพื่อนเพศตรงข้ามข้ามถนน  
➤ \_\_\_\_\_



## ใบงานที่ ๗

### เรื่อง สร้างสัมพันธ์ดี

### ลดสิ่งที่เกิดพฤติกรรมเสี่ยง

ให้นักเรียนเขียนตัวอักษร “ส”  
หน้าข้อความที่เป็นพฤติกรรมเสี่ยง  
ทางเพศ พร้อมแก้ไขหรือแนะนำ  
ให้ถูกต้องเหมาะสม

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)



ชื่อ : \_\_\_\_\_ สกุล : \_\_\_\_\_ ชั้น \_\_\_\_\_ เลขที่ \_\_\_\_\_  
 หน่วยงานการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมดี มีวิถีแก้ปัญหา

๑. กาเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับที่ฉันทำได้ตามระดับความสามารถของตนเอง และสิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้				สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง	
๑. พูดและเขียนถ่ายทอดวิธีการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล เพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจและเห็นประโยชน์ของการรักษาสัมพันธ์ภาพ					<input type="checkbox"/>
๒. พูดและเขียนถ่ายทอดพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อ HIV และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล เพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจและเห็นประโยชน์ของป้องกันตนเอง					<input type="checkbox"/>

\*หมายเหตุ : ครูเติมประเด็นที่สอดคล้องกับสมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

๒. สิ่งที่ฉันทำได้ดีและภูมิใจ (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

.....

๓. สิ่งที่ฉันยังไม่เข้าใจ / ยังทำไม่ได้ดี คือ..... (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

.....

๔. สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้นในการเรียนหน่วยต่อไป (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

.....



# แบบประเมินตนเอง

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

ให้นักเรียนใส่เครื่องหมายถูก ✓  
 ในช่องระดับความสามารถของแต่ละ  
 กิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้ตามระดับ  
 การประเมินเหล่านี้

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)



ชั้น ป.๔-๖ ปลายภาค

### แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ประจำ :  กลางภาค  ปลายภาค  หน่วยการเรียนรู้ที่.....

สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการเรียนวิชานี้ในปลายภาคเรียน คือ .....

.....  
.....

สิ่งที่ฉันชอบ / ทำได้ดี .....

.....  
.....

สิ่งที่ฉันอยากจะบอกคุณครู คือ .....

.....  
.....

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ .....

.....  
.....

ฉันน่าจะเรียนรู้ได้ดีกว่านี้หาก .....

.....  
.....



# แบบบันทึกการเรียนรู้

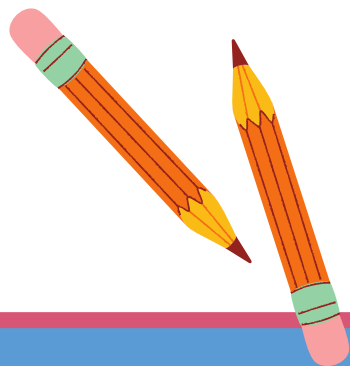
## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)



## คำชี้แจงในการทำกิจกรรมนักเรียน

ให้นักเรียนปฏิบัติใบงาน  
ที่ ๗ เรื่อง สร้างสัมพันธ์ดีลสิ่ง  
ที่เกิดพฤติกรรมเสี่ยง และ  
แบบประเมินตนเอง พร้อมบันทึก  
การเรียนรู้



## คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

- ให้คำแนะนำและควบคุมดูแล  
นักเรียนตลอดการทำกิจกรรม
- ตรวจสอบคำตอบพร้อมแนะนำ  
นักเรียนเพิ่มเติม



## เฉลยใบงานที่ ๗

## เรื่อง สร้างสัมพันธ์ที่ดีลสิ่งที่เกิดพฤติกรรมเสี่ยง

๑. **ส** ไปดูหนังรอบดึกกับเพื่อนต่างเพศ



\_\_\_\_\_

๒. \_\_\_\_\_ ทำการบ้านที่ห้องสมุดตอนพักกลางวันกับเพื่อนต่างเพศ



\_\_\_\_\_

๓. **ส** ไปพักค้างคืนร่วมกันเป็นหมู่คณะ หรือตามลำพังโดยไม่มีผู้ใหญ่คอยดูแล



\_\_\_\_\_

๔. **ส** ดื่มเหล้า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

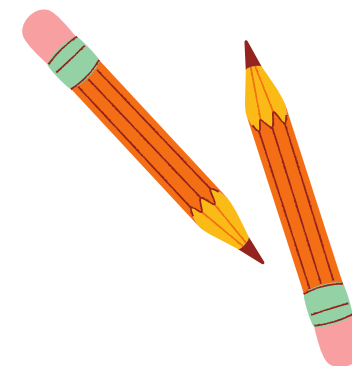


\_\_\_\_\_

๕. \_\_\_\_\_ สอนการบ้านเพื่อน ในห้องเรียน



\_\_\_\_\_



## เฉลยใบงานที่ ๗

## เรื่อง สร้างสัมพันธ์ที่ดีลดสิ่งที่เกิดพฤติกรรมเสี่ยง

๖. **ส** แต่งกายล่อแหลมเช่น ใส่สายเดี่ยว เสื้อเกาะอก กระโปรงสั้น และกางเกงรัดรูปเกินไป



\_\_\_\_\_

๗. **ส** ดูสื่อที่ยั่วยุอารมณ์ หรือสื่อลามกอนาจาร



\_\_\_\_\_

๘. \_\_\_\_\_ ปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนไปเที่ยวกลางคืน



\_\_\_\_\_

๙. **ส** มีการสัมผัส ถึงเนื้อถึงตัวเพศตรงข้ามมากเกินไป

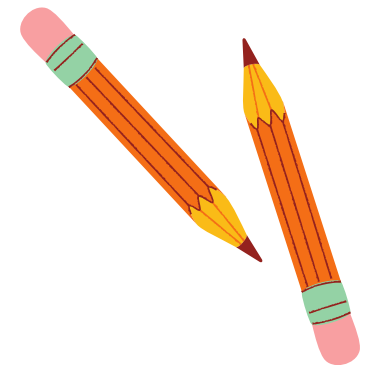


\_\_\_\_\_

๑๐. \_\_\_\_\_ จับมือเพื่อนเพศตรงข้ามข้ามถนน



\_\_\_\_\_



# สรุปบทเรียน



# การสร้างสัมพันธ์ที่ดีร่วมกับผู้อื่น

จะช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยง ต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร  
การติดเชื่อเอดส์ การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

นำไปสู่

การเกิดทักษะในการ  
ปฏิบัติตนอยู่ร่วมกับผู้อื่น  
ในสังคมได้อย่างมีความสุข



# การเรียนรู้ในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้  
เกิดประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจรวมถึงสามารถใช้  
ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

