รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

เรื่อง เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิติสมบัติกุล

เทคนิคการจัดการ
กับอารมณ์ต่าง ๆ

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- วิเคราะห์สถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่ส่งผลต่ออารมณ์ได้

ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

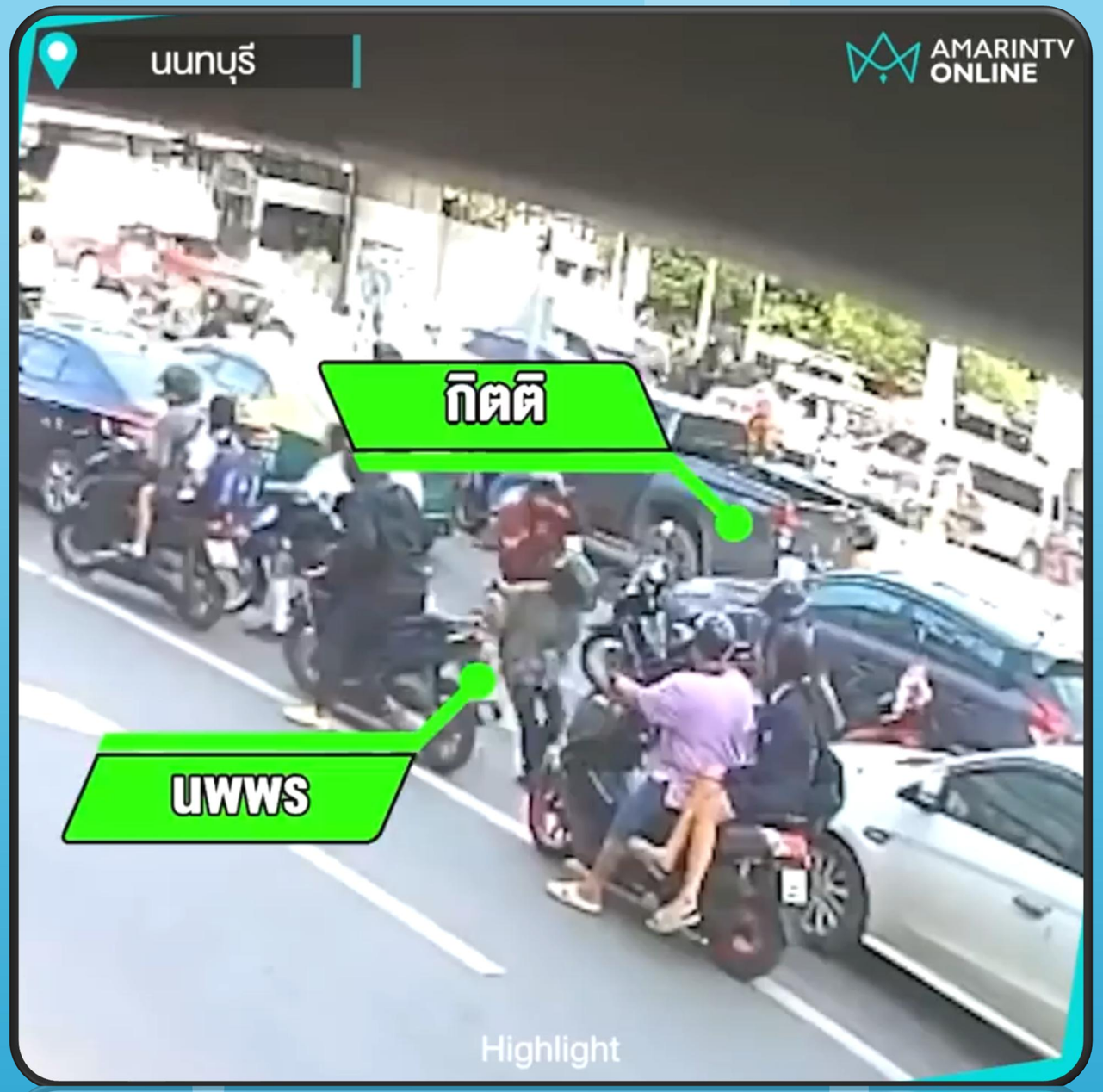
- แสดงวิธีการจัดการอารมณ์ตามสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้

ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

- ตระหนักถึงความสำคัญของการจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

วัยรุ่นหลากอารมณ์

“จากประสบการณ์และความเข้าใจของนักเรียน อารมณ์ในชีวิตประจำวัน ที่มักเกิดขึ้นกับวัยรุ่น มีอะไรบ้าง”


นนทบุรี
AMARINTV ONLINE
กิตติ
นพพร
Highlight

สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์ : วัยรุ่นเลือดร้อน ฉุนถูกขอให้ขยับรถ

เผยแพร่โดย : AMARINTV : อมรินทร์ทีวี

วันที่เผยแพร่ : ๔ กันยายน ๒๕๖๘

ที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=CBIYg69s0wM

แลกเปลี่ยนเรียนรู้

๑. จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นำไปสู่ผลกระทบใดบ้างต่อ

- ผู้กระทำ
- ผู้ถูกกระทำ
- ผู้ที่เกี่ยวข้อง

๒. จากเหตุการณ์ข้างต้น หากเป็นนักเรียนนักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร เพราะเหตุใด

ควบคุมอารมณ์

“จะเห็นได้ว่าการขาดความสามารถควบคุมอารมณ์ สามารถส่งผลกระทบมากมาย ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว หรือสังคม เพราะฉะนั้นการได้เรียนรู้ถึงวิธีจัดการกับอารมณ์ต่างๆจะช่วยให้นักเรียนดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข”

อารมณ์...?

อารมณ์ หมายถึง กระบวนการของความรู้สึกตอบสนองขั้นต้นของจิตต่อสิ่งเร้าที่กระตุ้นทางร่างกาย มีทั้งทางบวกและทางลบ

ประเภทของอารมณ์

ทางบวก เช่น ความรัก ความชอบ ความพึงพอใจ

ทางลบ เช่น ความโกรธ ความกลัว ความวิตกกังวล

อารมณ์โกรธ

อารมณ์โกรธ หมายถึง อารมณ์ที่รุนแรงหรือรู้สึกไม่พอใจ มักขาดความระมัดระวังและตัดสินใจผิดพลาด ก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย และความโกรธที่เรื้อรังยังเป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพได้ เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคกระเพาะ และอาการปวดศีรษะเป็นประจำ

อารมณ์กลัว

อารมณ์กลัว หมายถึง การตอบสนองทางอารมณ์ต่อการถูกคุกคามหรือภัยอันตราย นับเป็นกลไกพื้นฐานในการเอาตัวรอดอย่างหนึ่ง มีทั้งทางบวกและทางลบ

อารมณ์ซึมเศร้า/ท้อแท้

อารมณ์ซึมเศร้า ท้อแท้ หมายถึง ความรู้สึกหดหู่ ไม่แจ่มใส ไม่อยากสนใจสิ่งต่าง ๆ แม้กระทั่งสิ่งที่เคยชอบ

อารมณ์เครียด/วิตกกังวล

อารมณ์เครียด หมายถึง สภาวะทางอารมณ์และร่างกายที่อยู่ในความไม่สบาย ไม่สมดุลระหว่างความคาดหวังกับความเป็นจริง

อารมณ์วิตกกังวล หมายถึง อารมณ์ของบุคคลที่เกิดจากการคาดการณ์สิ่งที่จะเกิดขึ้นในทางลบ

ใบงานที่ ๑ เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ต่างๆ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติทางสายกลาง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์ และตอบคำถามต่อไปนี้

สถานการณ์ที่ ๑ นักเรียนโดนเพื่อนแกล้ง โดยนำกระเป๋าเก็บอุปกรณ์การเรียนที่นักเรียนชอบไปซ่อน

๑) นักเรียนรู้สึกหรือส่งผลให้เกิดอารมณ์ใดได้

.....

๒) เมื่อเกิดอารมณ์เช่นนั้นส่งผลต่อร่างกายและจิตใจอย่างไร

ร่างกาย

.....

จิตใจ

.....

๓) วิธีการจัดการกับอารมณ์ขณะนั้น

.....

.....

สถานการณ์ที่ ๒ นักเรียนกำลังเดินทางไปยังร้านค้า แล้วมีคนพยายามเดินตามมา

๑) นักเรียนรู้สึกหรือส่งผลให้เกิดอารมณ์ใดได้

.....

๒) เมื่อเกิดอารมณ์เช่นนั้นส่งผลต่อร่างกายและจิตใจอย่างไร

ร่างกาย

.....

จิตใจ

.....

๓) วิธีการจัดการกับอารมณ์ขณะนั้น

.....

.....

ใบงานที่ ๑
เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th

ใบงานที่ ๑ เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์ และตอบคำถามต่อไปนี้

สถานการณ์ที่ ๑ นักเรียนโดนเพื่อนแกล้ง โดยนำกระเป๋าเก็บอุปกรณ์การเรียนที่นักเรียนชอบไปซ่อน

๑) นักเรียนรู้สึกหรือส่งผลให้เกิดอารมณ์ใดได้

.....

.....

ใบงานที่ ๑ เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์ และตอบคำถามต่อไปนี้

๒) เมื่อเกิดอารมณ์เช่นนั้นส่งผลต่อร่างกายและจิตใจอย่างไร

ร่างกาย

.....

จิตใจ

.....

ใบงานที่ ๑ เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์ และตอบคำถามต่อไปนี้

๓) วิธีการจัดการกับอารมณ์ขณะนั้น

.....

.....

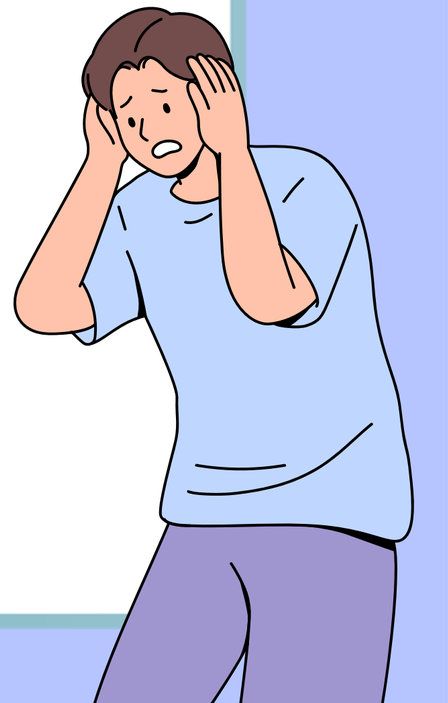
สรุปบทเรียน

ทุกคนล้วนแล้วแต่มีโอกาสเกิดอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ได้เท่า ๆ กัน แต่การทำให้คนแต่ละคนแตกต่างกันนั้น คือการควบคุมและการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกนั่นเอง

บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด



สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

สามารถดาวน์โหลดใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th