คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง

ศึกษาวิเคราะห์ ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูสารเสพติด การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

เพื่อให้เห็นคุณค่า และทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพในการดำเนินชีวิตโดยยึดหลักตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๒/๔ , ม.๒/๕ , ม.๒/๖

พ ๕.๑ ม.๒/๑ , ม.๒/๒ , ม.๒/๓

รวมทั้งหมด ๖ ตัวชี้วัด

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓ **รายวิชา สุขศึกษา** **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ **ภาคเรียนที่ ๒** **เวลา ๒๐ ชั่วโมง**

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

ม.๒/๔ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ม.๒/๕ อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

ม.๒/๖ เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

ม.๒/๑ ระบุวิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

ม.๒/๒ อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

ม.๒/๓ ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

สำนักการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ รวมเวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑	**เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง**	มาตรฐาน พ ๔.๑ พ ๔.๑ ม.๒/๔ พ ๔.๑ ม.๒/๕ พ ๔.๑ ม.๒/๖	- ความสามารถในการสื่อสาร - ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	ความเครียดเป็นอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิตซึ่งมีความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต ดังนั้นทักษะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับความเครียดจึงมีความจำเป็นที่ต้องตระหนักและนำไปใช้ปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันจนเป็นนิสัย เพื่อสร้างและดำรงสุขภาพของตนเองและผู้อื่น	- ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพสังคม - การประเมินภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิต - ปัญหาสุขภาพจิต โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล - วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	๖	๓๐
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ	มาตรฐาน พ ๔.๑ พ ๔.๑ ม.๒/๔	ความสามารถในการสื่อสาร (ส.๑.๑.๑)	ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตมีความสำคัญในการนำไปใช้ปฏิบัติตนเพื่อสร้างและดำรงสุขภาพ	- ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพสังคม และสุขภาพทางปัญญา	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	มาตรฐาน พ ๔.๑ พ ๔.๑ ม.๒/๔	ความสามารถในการสื่อสาร (ส.๑.๑.๓)		- ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	๑	๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
					- การประเมินภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิต (ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ) - สุขบัญญัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต		
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อารมณ์และความเครียด	มาตรฐาน พ ๔.๑ พ ๔.๑ ม.๒/๕	ความสามารถในการสื่อสาร (ส๑.๑.๓)	ความเครียดเป็นอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต จึงเป็นข้อระวังเพื่อให้เกิดความตระหนักในการดูแลรักษาสุขภาพจิตของตนเองและผู้อื่น	- ความหมายของอารมณ์และความเครียด - ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต - ปัญหาสุขภาพจิต โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับความเครียด	มาตรฐาน พ ๔.๑ พ ๔.๑ ม.๒/๖	ความสามารถในการสื่อสาร (ส๑.๑.๓)	การมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ รวมไปถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับความเครียดมีความจำเป็นในการนำไปใช้พัฒนาสุขภาพตนเองและผู้อื่น	- การจัดการกับความเครียดได้อย่างถูกต้องเหมาะสม - สามารถเลือกใช้เทคนิคในการจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ **เรื่อง เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ**	มาตรฐาน พ ๔.๑ พ ๔.๑ ม.๒/๖	ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต (ส๔.๓.๔)	เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ต่างๆหรือการควบคุมอารมณ์ในชีวิตประจำวันมีความสำคัญและจำเป็นต้องรู้เท่าทันและฝึกเพื่อนำไปใช้ได้อย่างเหมาะสมและทันต่อเหตุการณ์	- การจัดการกับอารมณ์ต่างๆ - การเลือกใช้เทคนิคในการจัดการกับอารมณ์	๑	๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	มาตรฐาน พ ๔.๑ พ ๔.๑ ม.๒/๖	ความสามารถในการสื่อสาร (ส ๑.๑.๔)	วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดในวิธีต่างๆได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมเป็นเป็นเรื่องสำคัญที่ควรฝึกปฏิบัติเพื่อนำไปใช้ดูแลสุขภาพกายสุขภาพจิตของตนเองและแนะนำผู้อื่น	- การจัดการกับอารมณ์ต่างๆ - การเลือกใช้เทคนิคในการจัดการกับอารมณ์	๑	๕
๒	**เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด**	**มาตรฐาน พ ๕.๑** พ ๕.๑ ม.๒/๑	ความสามารถในการสื่อสาร	สารเสพติดเป็นเรื่องใกล้ตัวที่เป็นอันตรายต่อตนเองครอบครัวและสังคม ดังนั้นการรู้วิธีการ ปัจจัย และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟู เป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องรู้ พร้อมปฏิบัติได้ เพื่อนำไปใช้ป้องกันตนเอง ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคนในชุมชนรวมถึงประเทศชาติ		๔	๒๐
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ยาเสพติดปัญหาของใคร	**มาตรฐาน พ ๕.๑** พ ๕.๑ ม.๒/๑	ความสามารถในการสื่อสาร (ส ๑.๑.๓)	สารเสพติดเป็นเรื่องใกล้ตัวที่เป็นอันตรายต่อตนเองครอบครัวและสังคม ดังนั้นความเข้าใจประเภทของสารเสพติด และผลของสารใกล้ตัวที่ไม่ได้ระบุใน พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษ เป็นสิ่งจำเป็นต้องรู้ เพื่อเป็นข้อระวังในการปฏิบัติตนและช่วยเหลือผู้อื่น	- ความรู้เกี่ยวกับโทษของการใช้สารเสพติด - สารเสพติดใกล้ตัวที่ไม่ได้ระบุใน พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษ	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด	**มาตรฐาน พ ๕.๑** พ ๕.๑ ม.๒/๑	ความสามารถในการสื่อสาร **(ส๑.๑.๓)**	ผลกระทบของสารเสพติดเป็นเรื่องที่สำคัญซึ่งทุกคนต้องตระหนักและช่วยกันปฏิบัติการป้องกันตนเอง ครอบครัว และชุมชนจากสารเสพติด	ความรู้เกี่ยวกับโทษของการใช้สารเสพติด ผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด	๑	๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	**มาตรฐาน พ ๕.๑** พ ๕.๑ ม.๒/๑	ความสามารถในการสื่อสาร **(ส๑.๑.๔)**	การเลือกวิธีการช่วยเหลือได้อย่างมีเหตุผลเหมาะสม โดยมีปัจจัย และการมีส่วนร่วมของทุกคนที่เกี่ยวข้อง	- ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด - แนวทางในการช่วยเหลือผู้เกี่ยวข้องกับสารเสพติด	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง รูปแบบและแหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด	**มาตรฐาน พ ๕.๑** พ ๕.๑ ม.๒/๑	ความสามารถในการสื่อสาร **(ส๑.๑.๑)**	รูปแบบการช่วยเหลือและแหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติดเป็นเรื่องจำเป็นที่ต้องมีความรู้และนำความรู้มาใช้ปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง รวดเร็ว เพื่อประโยชน์ต่อสังคมโดยรวม	รูปแบบการช่วยเหลือและแหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด	๑	๕
๓	**เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย**	**มาตรฐาน พ ๕.๑** พ ๕.๑ ม.๒/๒ พ ๕.๑ ม.๒/๓	ความสามารถในการสื่อสาร	การใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงสถานการณ์เสี่ยงและคับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย เป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องรู้ เพื่อนำไปใช้ในสถานการณ์จริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ		๑๐	๕๐
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	**มาตรฐาน พ ๕.๑** พ ๕.๑ ม.๒/๒	ความสามารถในการสื่อสาร **(ส๑.๔.๑)**	วิธีการหลีกเลี่ยงและป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น เป็นเรื่องที่ต้องมีทักษะด้วยความเข้าใจ เพื่อนำไปใช้ปฏิบัติในการหลีกเลี่ยง ป้องกันตนเองและผู้อื่น	การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง แนวทางการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	**มาตรฐาน พ ๕.๑** พ ๕.๑ ม.๒/๒	ความสามารถในการสื่อสาร **(ส๑.๔.๑)**	สถานการณ์และตัดสินใจเลือกวิธีการหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยง	สถานการณ์และตัดสินใจเลือกวิธีการหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยง	๑	๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ทักษะชีวิต	มาตรฐาน พ ๕.๑ พ ๕.๑ ม.๒/๓	ความสามารถในการสื่อสาร **(ส๑.๔.๑)**	ความหมายของทักษะชีวิตความสำคัญของทักษะชีวิตในชีวิตประจำวันและทักษะชีวิตที่สำคัญสำหรับวัยรุ่นในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	ทักษะในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ภัยใกล้ตัว	มาตรฐาน พ ๕.๑ พ ๕.๑ ม.๒/๓	ความสามารถในการสื่อสาร **(ส๑.๔.๑)**	ทักษะชีวิตมีความสำคัญในการป้องกันตนเองและช่วยให้หลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่ภัยใกล้ตัวของวัยรุ่นในปัจจุบัน (ภัยจากสื่อและสังคมออนไลน์)การป้องกันภัย บนสังคมออนไลน์และทักษะการรู้เท่าทันสื่อ	สถานการณ์ของภัยใกล้ตัวในปัจจุบัน (ภัยจากสื่อและสังคมออนไลน์)	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ	มาตรฐาน พ ๕.๑ พ ๕.๑ ม.๒/๓	ความสามารถในการสื่อสาร **(ส๑.๔.๑)**	หลักการปฏิเสธอย่างประนีประนอมและการปฏิเสธเมื่อถูกรุกเร้า หรือสร้างแรงกดดันมีความจำเป็นต่อการหลีกเลี่ยงภัยในสังคมปัจจุบันที่ต้องเลือกใช้อย่างเหมาะสม	- หลักการการปฏิเสธที่ดี - วิธิปฏิเสธเมื่อถูกรุกเร้าหรือสร้างแรงกดดัน	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ทักษะการต่อรอง	มาตรฐาน พ ๕.๑ พ ๕.๑ ม.๒/๓	ความสามารถในการสื่อสาร **(ส๑.๔.๑)**	การใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน โดยเฉพาะทักษะการต่อรองในรูปแบบต่างๆ ซึ่งมีหลายหลายรูปแบบ ที่ต้องฝึกปฏิบัติเพื่อนำไปใช้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ในยุคปัจจุบัน	- ความหมายและความสำคัญของทักษะการต่อรอง - การใช้ทักษะการต่อรองในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	๑	๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ	มาตรฐาน พ ๕.๑ พ ๕.๑ ม.๒/๓	ความสามารถในการสื่อสาร **(ส๑.๔.๑)**	การสื่อสารเป็นทักษะชีวิตซึ่งใช้ประโยชน์ได้หลากหลายรูปแบบในชีวิตประจำวันตามสถานการณ์ที่ปรากฏทั้งเพื่อการป้องกันตนเองหรือการสร้างสัมพันธภาพ	- ทักษะการสื่อสารทางบวก ทางลบและการสื่อสารที่ไม่ตรงไปตรงมา - การสื่อสารในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ทักษะการเตือน	มาตรฐาน พ ๕.๑ พ ๕.๑ ม.๒/๓	ความสามารถในการสื่อสาร **(ส๑.๔.๑)**	การเตือนเป็นทักษะการสื่อสารที่สำคัญเป็นส่วนหนึ่งของทักษะชีวิตเพื่อนำไปใช้กับคนรอบข้างอย่างเหมาะสม ซึ่งการนำไปใช้อาจมีความแตกต่างกันระหว่างบุคคล ฉะนั้นจึงต้องเรียนรู้บริบท เพื่อประสิทธิผลของจุดประสงค์	- บอกความหมายระบุประเภทและขั้นตอนของทักษะการเตือนได้ - นำทักษะการเตือนมาใช้ได้อย่างเหมาะสม	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา	มาตรฐาน พ ๕.๑ พ ๕.๑ ม.๒/๓	ความสามารถในการสื่อสาร **(ส๑.๔.๑)**	การตัดสินใจแก้ปัญหารวมไปถึงขั้นตอนของการตัดสินใจและแก้ปัญหาเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนต้องนำไปใช้อย่างเหมาะสมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในสภาพสถานการณ์ที่แตกต่างกัน	ความหมายและขั้นตอนการทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างเหมาะสมตามหลักการ	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ทักษะในการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉิน	มาตรฐาน พ ๕.๑ พ ๕.๑ ม.๒/๓	ความสามารถในการสื่อสาร **(ส๑.๔.๑)**		- ระบุวิธีการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์อันตราย - วิธีการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉินต่างๆ - การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันตนเองหรือเอาตัวรอดจากสถานการณ์ฉุกเฉินในรูปแบบต่างๆ	๑	๕
					รวมตลอดภาคเรียน	๒๐	๑๐๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑
เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ในพระบรมราชูปถัมภ์

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑
ชื่อหน่วยการเรียนรู้ รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๑๐ ชั่วโมง

---

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด
สาระที่๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกัน
ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๒/๔ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
พ ๔.๑ ม.๒/๕ อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต
พ ๔.๑ ม.๒/๖ เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ปัญหาในสังคมปัจจุบันอันก่อให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตมีความสำคัญในการนำไปใช้ปฏิบัติต ปัญหาด้านความเครียดเป็นอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต จึงเป็นข้อระวังเพื่อให้เกิดความตระหนักในการดูแลรักษาสุขภาพจิตของตนเองและผู้อื่น ซึ่งนักเรียนต้องมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ รวมไปถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับความเครียดมีความจำเป็นในการนำไปใช้พัฒนาสุขภาพตนเองและผู้อื่น เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ต่างๆหรือการควบคุมอารมณ์ในชีวิตประจำวันมีความสำคัญ และจำเป็นต้องรู้เท่าทันและฝึกเพื่อนำไปใช้ได้อย่างเหมาะสมและทันต่อเหตุการณ์

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

๑) จับคู่ความลักษณะผู้มีสุขภาพดีกับองค์ประกอบของสุขภาพได้
๒) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้
๓) อธิบายความหมายของอารมณ์และความเครียดได้
๔) อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิตได้
๕) วิเคราะห์สาเหตุ และประเภทของความเครียดได้
๖) วิเคราะห์สถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่ส่งผลต่ออารมณ์ได้
๗) บอกวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

๑) วิเคราะห์เชื่อมโยงจากความหมายและแผนภาพของมิติสุขภาพได้
๒) เลือกปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้
๓) สังเกตลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตจากบุคคลรอบข้างหรือคนในครอบครัวได้
๔) เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับความเครียดได้

๕) แสดงวิธีการจัดการอารมณ์ตามสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้
๖) ปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

๑) เห็นความสำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
๒) เห็นความสำคัญของสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
๓) เห็นความสำคัญของปัญหาสุขภาพจิต
๔) เห็นความสำคัญของการจัดการความเครียดที่ส่งผลต่อสุขภาพ
๕) ตระหนักถึงความสำคัญของการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน
๖) เห็นความสำคัญและเข้าใจกับวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

๔. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

๑) พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตาม วัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ(ส ๑.๑.๑)
๒) เขียนประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ ของสารที่ได้รับ (ส ๑.๑.๓)
๓) จัดการอารมณ ความเครียดและแสดงออกถึงความเชื่อทางบวก (ส ๔.๓.๔)
๔) เขียนประสบการณ์ทางอารมณ์และความคิดเห็นความรู้สึกที่แสดงออกจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้(ส ๑.๑.๔)

๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๕.๑ มีวินัย
๕.๒ ใฝ่เรียนรู้
๕.๓ มีจิตสาธารณะ

๖. การประเมินผลรวบยอด

๖.๑ ชิ้นงานหรือภาระงาน

ปฏิบัติกิจกรรม “ประสบการณ์ของฉัน”

๖.๒ เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

เกณฑ์การให้คะแนน

ชิ้นงานรวบยอด เรียงลำดับจากปัญหาและเสนอแนวทางการแก้ปัญหาสุขภาพในชุมชน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ด้านความรู้ (K)	บอกวิธีการปฏิบัติตนได้	บอกวิธีการปฏิบัติตนได้	บอกไม่ได้

หอสมุดกลาง สถาบันการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

บอกวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้	ถูกต้องเหมาะสมกับเหตุการณ์	ถูกต้องแต่ไม่เหมาะเหมาะสมกับเหตุการณ์	
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) ปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้	ปฏิบัติตนได้ถูกต้องเหมาะสมกับเหตุการณ์	ปฏิบัติตนได้ถูกต้องไม่เหมาะสมกับเหตุการณ์	ปฏิบัติไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญและเข้าใจกับวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	ปฏิบัติแลกเปลี่ยนกิจกรรมทุกกิจกรรม	ปฏิบัติกิจกรรมบางกิจกรรม	ไม่ร่วมปฏิบัติ
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เขียนประสบการณ์ทางอารมณ์และความคิดเห็นความรู้สึกที่แสดงออกจากจากสถานการที่เกิดขึ้นได้	เขียนสื่อสารประสบการณ์ได้ครอบคลุม ทางอารมณ์ความคิดเห็น ความรู้สึกการแสดงออกในสถานการที่เกิดขึ้นได้ มีเหตุผลมีข้อเสนอแนะผู้อื่น	เขียนสื่อสารประสบการณ์ทางอารมณ์และความคิดเห็นความรู้สึกได้บางส่วน	เขียนประสบการณ์ไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑ นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต ๒.นักเรียนใฝ่เรียนรู้	ปฏิบัติได้ ๓ ข้อ ๑ กระตือรือร้น ๒ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ๓ ช่วยเหลือผู้อื่น	ปฏิบัติได้ ๑ - ๒ ข้อ	ปฏิบัติไม่ได้

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี
คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้
คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ **เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง**

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ **รายวิชา สุขศึกษา** **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ **ภาคเรียนที่ ๒** **เวลา ๕๐ นาที**

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกัน

ตัวชี้วัด พ ๔.๑ ม.๒/๔ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตมีความสำคัญในการนำไปใช้ปฏิบัติตนเพื่อสร้างและดำรงสุขภาพ

๓. สาระการเรียนรู้

ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

๑. สุขภาพกาย
๒. สุขภาพจิต
๓. สุขภาพสังคม
๔. สุขภาพทางปัญญา

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)
จับคู่ความลักษณะผู้มีสุขภาพดีกับองค์ประกอบของสุขภาพได้
๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)
วิเคราะห์เชื่อมโยงจากความหมายและแผนภาพของมิติสุขภาพได้
๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)
เห็นความสำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตาม วัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ (**ส๑.๑.๑)**

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีวินัย ใฝ่เรียนรู้

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ (ส1.1.1) **ด้านความรู้** จับคู่ความลักษณะผู้มีสุขภาพดีกับองค์ประกอบของสุขภาพได้	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที)** ๑. ครูชี้แจงสาระการเรียนรู้ในภาพรวมของภาคเรียนที่ ๒ เกณฑ์การให้คะแนน และข้อตกลงในชั้นเรียน ๒. ครูให้นักเรียนช่วยกันคิดและเสนอปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพที่สามารถเกิดขึ้นได้ในการดำเนินชีวิตทั้งกับตนเองและคนรอบข้าง (แนวคำตอบ: ปวดหัว เป็นหวัด เลือดกำเดาไหล ท้องเสีย โรคกระเพาะอาหาร ความเครียด วิตกกังวล เป็นต้น) จากนั้นครูเกริ่นนำเข้าสู่บทเรียนว่า “ปัญหาดังกล่าวนั้นมีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งสามารถส่งผลต่อการดำเนินชีวิตได้” ๓. นักเรียนช่วยกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดเห็น และความรู้สึก เพื่อนำเข้าสู่ขั้นการจัดการเรียนรู้ในลำดับต่อไป ดังนี้	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที)** ๑. นักเรียนตั้งใจฟังครูชี้แจงเกี่ยวการเรียนการสอนในภาคเรียนที่ ๒ ๒. นักเรียนช่วยกันคิดช่วยกันคิดและเสนอปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพที่สามารถเกิดขึ้นได้ในการดำเนินชีวิตทั้งกับตนเองและคนรอบข้าง (แนวคำตอบ: ปวดหัว เป็นหวัด เลือดกำเดาไหล ท้องเสีย โรคกระเพาะอาหาร ความเครียด วิตกกังวล เป็นต้น) ๓. นักเรียนช่วยกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดเห็นและความรู้สึก ในประเด็นต่อไปนี้ ๓.๑ เมื่อนักเรียนไม่สบายหรือมีความเจ็บป่วยทางร่างกาย นักเรียนรู้สึกอย่างไร หรือส่งผลต่อสภาพจิตใจของนักเรียนและคนรอบข้างอย่างไรได้บ้าง (แนวคำตอบ: เครียด วิตกกังวล อารมณ์หงุดหงิด เป็นต้น)	**ขั้นนำ** ๑. ประมวลรายวิชา หรือเอกสารชี้แจงสาระการเรียนรู้ เกณฑ์การให้คะแนน และข้อตกลงในชั้นเรียน		**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถาม ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ด้านทักษะกระบวนการ วิเคราะห์เชื่อมโยงจากความหมายและแผนภาพของมิติสุขภาพได้ **ด้านคุณลักษณะเจตคติค่านิยม** เห็นความสำคัญของความสัมพันธ์	๓.๑ เมื่อนักเรียนไม่สบายหรือมีความเจ็บป่วยทางร่างกาย นักเรียนรู้สึกอย่างไร หรือส่งผลต่อสภาพจิตใจของนักเรียนและคนรอบข้างอย่างไรได้บ้าง (แนวคำตอบ: เครียด วิตกกังวล อารมณ์หงุดหงิด เป็นต้น) ๓.๒ ในทางกลับกัน นักเรียนคิดว่าโรคใดบ้างที่สามารถเกิดขึ้นได้จากสภาพจิตใจที่ไม่ดี เช่นมีความเครียด (แนวคำตอบ: โรคความดันโลหิต โรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหาร เป็นต้น)	๓.๒ ในทางกลับกัน นักเรียนคิดว่าโรคใดบ้างที่สามารถเกิดขึ้นได้จากสภาพจิตใจที่ไม่ดี เช่นมีความเครียด (แนวคำตอบ: โรคความดันโลหิต โรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหาร เป็นต้น)			๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ **เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพพอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การ

สำนักการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	**กิจกรรมการเรียนรู้**		**สื่อ /แหล่งเรียนรู้**	**ภาระงาน /ชิ้นงาน**	**การวัดและประเมินผล** (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต **คุณลักษณะอันพึงประสงค์** นักเรียนมีวินัย ใฝ่เรียนรู้	**ขั้นสอน (๒๕นาที)** ๑. ครูยกตัวอย่างบุคคลหนึ่ง จากวิดีทัศน์ เรื่อง ยิ้มสู้ (๒.๐๙ นาที) ซึ่งเกี่ยวกับบุคคลหนึ่งที่ประสบอุบัติเหตุจนทำให้ต้องเสียขาทั้งสองข้าง แต่ยังสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุข จากนั้นให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็น ดังนี้ ๑.๑ นักเรียนคิดว่าบุคคลนี้เป็นผู้มีสุขภาพดีหรือไม่ อย่างไร (<u>แนวคำตอบ</u>: จากกรณีตัวอย่างบุคคลนี้มีสุขภาพดี ถึงแม้มีร่างกายพิการ แต่สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขหรือยังสามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน)	**ขั้นสอน (๒๕นาที)** ๑. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ และแสดงความคิดเห็นจากรายการวิดีทัศน์ เรื่อง ยิ้มสู้ ในประเด็นต่อไปนี้ ๑.๑ นักเรียนคิดว่าบุคคลนี้เป็นผู้มีสุขภาพดีหรือไม่ อย่างไร (<u>แนวคำตอบ</u>: จากกรณีตัวอย่างบุคคลนี้มีสุขภาพดี ถึงแม้มีร่างกายพิการ แต่สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขหรือยังสามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน) ๑.๒ จากบุคคลดังกล่าวนักเรียนคิดว่า “องค์ประกอบของการมีสุขภาพดี มีเพียงด้านร่างกายอย่างเดียวหรือไม่ (<u>แนวคำตอบ</u>: ไม่ องค์ประกอบสุขภาพประกอบไปด้วยด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา) ๒. นักเรียนเรียนรู้ถึงความหมายของสุขภาพผ่านสื่อ PowerPoint เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ	**ขั้นสอน** ๑. สื่อ PowerPoint เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ ๒. วิดีทัศน์ ชื่อ ยิ้มสู้	**ขั้นสอน** ๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ภาวะสุขภาพ	**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถาม ๒. สังเกตจาก ประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	 ที่มา :https://www.youtube.com/watch?v=opKpEgq_vnQ ๑.๒ จากบุคคลดังกล่าวนักเรียนคิดว่า “องค์ประกอบของการมีสุขภาพดี มีเพียงด้านร่างกายอย่างเดียวหรือไม่ (แนวคำตอบ: ไม่ องค์ประกอบสุขภาพประกอบไปด้วยด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา) ๒. นักเรียนเรียนรู้ถึงความหมายของสุขภาพผ่านสื่อ Power Point เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ (สไลด์ที่ ๒-๓) ๓. นักเรียนจับคู่ลักษณะของผู้มีสุขภาพดีขององค์ประกอบสุขภาพแต่ละด้าน ในใบงานที่ ๑	๓. นักเรียนตั้งใจทำกิจกรรมจับคู่ลักษณะของผู้มีสุขภาพดีขององค์ประกอบสุขภาพแต่ละด้าน ในใบงานที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ภาวะสุขภาพ ๔. นักเรียนร่วมกันเฉลยใบงานกับครู และเรียนรู้ถึงความหมายขององค์ประกอบสุขภาพแต่ละด้าน หรือ *“มิติสุขภาพ”*	จาก Colgate Thailand (๒.๐๙ นาที) ที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=opKpEgq_vnQ		พฤติกรรมในชั้นเรียน ๓. สังเกตจากการตอบคำถามในใบงานที่ ๑ **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. แบบประเมินคุณลักษณะ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	๔. ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยใบงาน พร้อมครูอธิบายเพิ่มเติมถึงความหมายขององค์ประกอบสุขภาพแต่ละด้าน (สไลด์ที่ ๔-๗) หรือ *“มิติสุขภาพ”*				อันพึงประสงค์ ๓. แบบประเมินใบงานที่ ๑

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นปฏิบัติ (๑๕นาที) ๑. ครูให้นักเรียนอาสาออกมาเล่าประการณ์เกี่ยวกับช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-๑๙ ที่ผ่านมาว่า “มีผลกระทบอย่างไรบ้างต่อการดำเนินชีวิต ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต หรือสุขภาพด้านอื่นๆอย่างไรบ้าง” และ “นักเรียนหรือครอบครัว หรือคนใกล้ชิดที่ประสบกับผลกระทบดังกล่าวมีแนวทางการแก้ไขปัญหาอย่างไรได้บ้าง” (<u>แนวคำตอบ</u>: ปัญหาสุขภาพจากการเรียนออนไลน์ ปัญหาเศรษฐกิจในครอบครัว ความเครียดจากภาวะเจ็บป่วยหรือมีคนป่วยในบ้าน เป็นต้น) หรือครูอาจยกตัวอย่างจากประสบการณ์ของตนเอง หรือบุคคลตัวอย่างที่ประสบปัญหาและสามารถหาแนวทางแก้ไขได้อย่างเหมาะสม	**ขั้นปฏิบัติ (๑๕นาที)** ๑. นักเรียนช่วยกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้และวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตผ่านการเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการติดเชื้อ Covid-๑๙ ที่ผ่านมา โดยให้พูดเป็นภาพรวมหรือประสบการณ์จากบุคคลรอบข้างหรือข่าวที่พบเห็น (หากในขั้นที่ ๑ นี้ ครูเห็นว่าอาจเป็นเรื่องละเอียดอ่อนสำหรับนักเรียนในชั้นเรียน นักเรียนจะข้ามไปทำกิจกรรมในข้อ ๒ ต่อไป) ๒. นักเรียนเรียนรู้และวิเคราะห์เชื่อมโยงจากความหมายและแผนภาพของมิติสุขภาพ เพื่อทำกิจกรรมในลำดับถัดไป ๓. นักเรียนทำกิจกรรม “วิเคราะห์ความเชื่อมโยงของมิติสุขภาพ” ดังนี้ ๓.๑ นักเรียนแบ่งกลุ่มประมาณ ๔ กลุ่ม เฉลี่ยกลุ่มละเท่าๆ กัน (จำนวนกลุ่มขึ้นอยู่กับจำนวนนักเรียนในชั้นเรียน)	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. สื่อ PowerPoint เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ (แผน ภาพมิติสุขภาพ)	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. ชิ้นงาน/การนำเสนอ “ความเชื่อมโยงของมิติสุขภาพ”	**เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพพอใช้ ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	(***หากครูเกรงว่าจะเป็นเรื่องละเอียดอ่อนสำหรับนักเรียนในชั้นเรียน สามารถข้ามกิจกรรมไปข้อ ๒ ได้เลยคะ) ๒. ครูเปิดแผนภาพมิติสุขภาพ (ครูสามารถดูรายละเอียดเนื้อหาได้ในใบความรู้ที่ ๑) พร้อมยกตัวอย่างความเชื่อมโยงของมิติสุขภาพ (สไลด์ที่ ๘) ๓. นักเรียนทำกิจกรรม “ความเชื่อมโยงของมิติสุขภาพ” ดังนี้ ๓.๑ นักเรียนแบ่งกลุ่มประมาณ ๔ กลุ่ม เฉลี่ยกลุ่มละเท่าๆ กัน (จำนวนกลุ่มขึ้นอยู่กับจำนวนนักเรียนในชั้นเรียน) ๓.๒ นักเรียนยกตัวอย่างผู้ที่มี “ปัญหาสุขภาพกาย” ๒ กลุ่มที่แตกต่างกัน และวิเคราะห์ว่าส่งผลต่อสุขภาพด้านอื่นๆ อย่างไร และ “ปัญหาสุขภาพจิต” ๒ กลุ่มที่แตกต่างกัน	๓.๒ นักเรียนยกตัวอย่างผู้ที่มี “ปัญหาสุขภาพกาย” ๒ กลุ่มที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อสุขภาพด้านอื่นๆ อย่างไรได้บ้าง และ “ปัญหาสุขภาพจิต” ๒ กลุ่มที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อสุขภาพด้านอื่นๆ อย่างไรได้บ้าง โดยให้จัดทำเป็นแผนผังความคิดลงในกระดาษขนาดเอ ๓ ที่ครูจัดไว้ให้ โดยใช้เวลาประมาณ ๕ นาที ๓.๓ นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ ไม่เกินกลุ่มละ ๒ นาที ๔. นักเรียนตั้งใจฟังสิ่งที่ครูกล่าวสรุปเพิ่มเติมจากการนำเสนอของกลุ่มตนเอง และกลุ่มเพื่อน			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	และวิเคราะห์ว่าส่งผลต่อสุขภาพด้านอื่นๆ อย่างไร โดยให้จัดทำเป็นแผนผังความคิดลงในกระดาษขนาดเอ ๓ ที่ครูจัดไว้ให้ โดยใช้เวลาประมาณ ๕ นาที (*ครูสามารถกำหนดปัญหาไว้ให้หรือให้นักเรียนกำหนดเอง) ๓.๓ นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอชิ้นงาน ๔. ครูกล่าวชมเชยนักเรียน และช่วยเพิ่มเติมข้อมูลความรู้ที่สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้ให้นักเรียนเข้าใจยิ่งขึ้น				

มัลติการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นสรุป (๕นาที) ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสรุปสาระการเรียนรู้จากกิจกรรมที่ได้ทำไปในขั้นสอนและขั้นปฏิบัติ โดยให้นักเรียนช่วยกันบอกถึง “คุณค่าของการมีสุขภาพดีแบบองค์รวมที่เชื่อมโยงกันอย่างสมดุล” อย่างน้อย ๓ ข้อ หรือให้นักเรียนแต่ละคนเขียนลงสมุดบันทึกการเรียนรู้ของตนเอง (ถ้ามี) เพื่อเป็นการประเมินผลการเรียนรู้รายบุคคลต่อไป ๒. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม พร้อมกล่าวสรุปเพิ่มเติมว่า “การมีสุขภาพดีนั้น มิใช่เพียงการมีร่างกายที่แข็งแรง ยังรวมไปถึงการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ การแสดงออก แก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสมเมื่อเจออุปสรรค การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน การรู้จักแยกแยะผิดชอบชั่ว	**ขั้นสรุป (๕นาที)** ๑. นักเรียนช่วยกันบอกถึง “คุณค่าของการมีสุขภาพดีแบบองค์รวมที่เชื่อมโยงกันอย่างสมดุล” อย่างน้อย ๓ ข้อ หรือให้นักเรียนแต่ละคนเขียนลงสมุดบันทึกการเรียนรู้ของตนเอง(ถ้ามี) (แนวคำตอบ : ๑. มีความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพด้านต่างๆ ๒. สามารถแยกแยะและสังเกตปัญหาสุขภาพของแต่ละบุคคล ๓. สามารถช่วยเหลือดูแลได้ทันท่วงที หากพบว่ามีปัญหาด้านใดด้านหนึ่ง) ๒. นักเรียนตั้งใจฟังสรุปสาระการเรียนรู้จากครู หรือซักถามข้อสงสัย			**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถาม ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	**กิจกรรมการเรียนรู้**		**สื่อ /แหล่งเรียนรู้**	**ภาระงาน /ชิ้นงาน**	**การวัดและประเมินผล** (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ดี การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีเมตตา หากนักเรียนปฏิบัติกันได้อย่างสมดุล นักเรียนก็จะถือเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี”				คำถามในชั้นเรียน ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ **เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพพอใช้ ขึ้นไป

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

๘.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ (ความหมายและองค์ประกอบของสุขภาพ)

๒) ใบงานที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ภาวะสุขภาพ

๓) สื่อ PowerPoint เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ

๔) วิดีทัศน์ เรื่อง ยิ้มสู้ จาก Colgate Thailand (๒.๐๙ นาที)

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

๕) กระดาษขนาด เอ ๓ สำหรับการทำกิจกรรมกลุ่ม

การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑) โครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑. จับคู่

๒. แผนผังความคิด “วิเคราะห์ความเชื่อมโยงของมิติสุขภาพ” (กิจกรรมในชั้นเรียน)

จุดประสงค์การเรียนรู้	**วิธีการ**	**เครื่องมือ**	**เกณฑ์การประเมิน**
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) จับคู่ความลักษณะผู้มีสุขภาพดีกับองค์ประกอบของสุขภาพได้	ประเมินคำตอบในใบงานจับคู่	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านเกณฑ์ระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) วิเคราะห์เชื่อมโยงจากความหมายและแผนภาพของมิติสุขภาพได้	ประเมินแผนผังความคิดจำแนกปัญหาสุขภาพกายสุขภาพจิต	แบบประเมินแผนผังความคิดจำแนกปัญหาสุขภาพกายสุขภาพจิต	ผ่านเกณฑ์ระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	ประเมินพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ และแบบบันทึกการเรียนรู้	แบบประเมินการมีส่วนร่วม	ผ่านเกณฑ์ระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียนKSA พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตาม วัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ (ส๑.๑.๑)	ประเมินการนำเสนอแผนผังความคิดจำแนกปัญหาสุขภาพกายสุขภาพจิต	แบบประเมินการนำเสนอ	ผ่านเกณฑ์ระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีวินัย ใฝ่เรียนรู้	ประเมินพฤติกรรม	แบบประเมินพฤติกรรม	

แนวทางให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	**๒ (พอใช้)**	**๑ (ปรับปรุง)**
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) จับคู่ความลักษณะผู้มีสุขภาพดีกับองค์ประกอบของสุขภาพได้	จับคู่ได้ถูกต้อง ๘ คู่ขึ้นไป	จับคู่ได้ถูกต้อง ๕-๗ คู่ขึ้นไป	จับคู่ได้ถูกต้อง น้อยกว่า ๕ คู่
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) วิเคราะห์เชื่อมโยงจากความหมายและแผนภาพของมิติสุขภาพ**ได้**	แผนผังความคิดจำแนกปัญหาสุขภาพกาย สุขภาพจิตและบอกผลกระทบต่อสุขภาพสังคม หรือ มิติอื่นๆๆ ได้ถูกต้อง	แผนผังความคิดจำแนกปัญหาสุขภาพกายสุขภาพจิตได้แต่ไม่บอกผลกระทบต่อสุขภาพด้านอื่นๆ	วิเคราะห์ไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	มีส่วนร่วมในการกิจกรรมการเรียนรู้ทุกกิจกรรมและมีบันทึกการเรียนรู้	มีส่วนร่วมบางกิจกรรม หรือมีบันทึกการเรียนรู้	ไม่ร่วมกิจกรรม
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน KSA พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตาม วัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ (ส๑.๑.๑)	นำเสนอแผนผังความคิดเชื่อมโยงสะท้อนผลกระทบถึงตนเอง ครอบครัว และสังคมในวงกว้างอย่างเป็นระบบ	นำเสนอแผนผังความคิด แต่ไม่สะท้อนผลกระทบ	นำเสนอไม่ได้ หรือผู้อื่นไม่เข้าใจในสิ่งที่นำเสนอ
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีวินัย ใฝ่เรียนรู้	ปฏิบัติ ได้ ๒ ข้อ ๑ กระตือรือร้นในการเรียนรู้ ๒ ทำงานสำเร็จตามที่ได้รับมอบหมายทุกชิ้น	ปฏิบัติ ได้ ๑ ข้อ	ไม่ปฏิบัติทั้ง ๒ ข้อ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี
คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้
คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปการประเมินหน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑. จับคู่ความลักษณะผู้มีสุขภาพดีกับองค์ประกอบของสุขภาพได้			๒. วิเคราะห์เชื่อมโยงจากความหมายและแผนภาพของมิติสุขภาพ**ได้**			๓. เห็นความสำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต			๔. พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ			๕.นักเรียนมีวินัย ใฝ่เรียนรู้			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑๕

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สำนักการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความหมายและองค์ประกอบของสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

สุขภาพ คือ สภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขและมิได้หมายความเฉพาะเพียงแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น (องค์การอนามัยโลก,๒๕๔๑)

สุขภาพ คือ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ที่เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล (พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ, ๒๕๕๐) โดยสุขภาพแบ่งออกเป็น ๔ องค์ประกอบดังนี้

๑. สุขภาพกาย คือ สภาพที่ดีของร่างกาย กล่าวคือ อวัยวะต่างๆอยู่ในสภาพที่ดี มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ และมีความสัมพันธ์กันทุกส่วน และก่อเกิดประสิทธิภาพในการทำงาน

๒. สุขภาพจิตคือ สภาพของจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ และสามารถควบคุมได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส มิให้เกิดความคับข้องใจหรือขัดแย้งในจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข

๓. สุขภาพสังคม คือ มีความเป็นอยู่หรือการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ไม่ทำให้ผู้อื่นหรือคนในสังคมเดือดร้อน สามารถปฏิสัมพันธ์และปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างปกติและมีความสุข

๔. สุขภาพทางปัญญา คือ สภาวะที่ดีของปัญญาที่มีความรู้ รู้เท่าทันและเข้าใจได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๕๐ ได้กำหนดไว้ว่า “สุขภาพทางปัญญา (Wisdom Wellbeing) หมายความว่า ความรู้ทั่วรู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงาม และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ สุขภาวะทางปัญญาช่วยให้ผู้คนบรรลุถึงความสุขที่แท้จริงคือความสุข ที่เกิดจากการมีทัศนคติที่ถูกต้อง รู้เท่าทัน ความจริงของชีวิตและโลก สามารถคิดถูก คิดชอบ และรู้จักแก้ทุกข์ได้ด้วยปัญญา รวมทั้งมีความสุข จากการดำเนินชีวิต ถูกต้อง ดีงาม จากการเป็นผู้ให้และการทำความดีเพื่อคนอื่นหรือส่วนรวม” การพัฒนาปัญญาทั้ง ๔ ร่วมกัน จึงเกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์ (ประเวศ วะสี, ๒๕๕๐)

ดังนั้น อาจสรุปได้ว่า สุขภาพ หมายถึง สภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญา ที่เชื่อมโยงกันอย่างสมดุลและมีความสัมพันธ์กัน ดังนั้นการมีสุขภาพดี จึงไม่ได้หมายถึงการมีร่างกายที่แข็งแรงเท่านั้น

แหล่งอ้างอิง

พรสุข หุ่นนิรันดร์ประภาเพ็ญ สุวรรณสุรีย์พันธุ์ วรพงศธร และดร.อนันต์ มาลารัตน์. **คู่มือครู อจท. ใช้ประกอบคู่กับหนังสือเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพฯ : บริษัท อักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด

พรบ.สุขภาพแห่งชาติ. (๒๕๕๐). ราชกิจจานุเบกษา, เล่ม ๑๒๔ ตอนที่ ๑๖ ก ลงวันที่ ๑๙ มี.ค. ๒๕๕๐. ดึงข้อมูลวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๕๗, จาก http://gotoknow.org/ blog/a-c-h-d/๒๗๐๒๔๑

เพ็ญ สุขมาก (๒๕๖๕). ๓ หลักคิด : สุขภาพ สุขภาวะ ปัจจัยกำหนดสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ.เอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการหลักสูตร การพัฒนาศักยภาพภาคีเครือข่าย สสส. กลุ่มพื้นที่ภาคใต้ สถาบันการจัดการระบบสุขภาพภาคใต้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร (https://mehealthpromotion.com/upload/forum/paper_ch๓.pdf)

สุรชาติ ณ หนองคาย. (๒๕๖๕). สุขภาพทางจิตวิญญาณ สขภาพทางปัญญา และความรอบรู้ด้านสุขภาพ เหมือนหรือต่างกันอย่างไร. วารสารวิชาการ สถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ. (ออนไลน์) file:///C:/Users/OICT/Downloads/tci_admin,+Journal+manager,+๑-๗.pdf

WHO. (๑๙๘๖). Ottawa Charter for Health Promotion. First International Conference on Health Promotion, Ottawa, ๒๑ November ๑๙๘๖. World Health Organization, Retrieved January ๒๙, ๒๐๑๔, from: http://www.who.int/ hpr/archive/does/ottawa.html

ประเวศ วะสี. (๒๕๕๐).สุขภาวะทางจิตวิญญาณ.(ออนไลน์) http://www.nationalhealth.or.th/blog

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบงานที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ภาวะสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนจับคู่ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพดีต่อไปนี้ให้ตรงกับองค์ประกอบของสุขภาพ

ก. ด้านร่างกาย **ข. ด้านจิตใจ**
ค. ด้านสังคม **ง. ด้านปัญญา**

..... ๑. กล้าตัดสินใจกระทำทุกอย่างบนพื้นฐานของความดีงาม
..... ๒.ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ
..... ๓. กล้าเผชิญหน้ากับปัญกา และสามารถแก้ปัญหาได้อย่างรวดเร็ว
..... ๔. อวัยวะต่างๆสามารถทำงานได้ตามปกติ
..... ๕. มองโลกในแง่ดี
..... ๖. ร่าเริง แจ่มใส
..... ๗. ปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี
..... ๘. แสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม
..... ๙. แสดงความยินดีกับผู้อื่นอย่างจริงใจ
..... ๑๐. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
..... ๑๑. สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสม
..... ๑๒. มีการเจริญเติบโตสมวัย

สำนักการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

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

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ภาวะสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนจับคู่ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพดีต่อไปนี้ให้ตรงกับองค์ประกอบของสุขภาพ

ก. ด้านร่างกาย **ข. ด้านจิตใจ**
ค. ด้านสังคม **ง. ด้านปัญญา**

ง ๑. กล้าตัดสินใจ กระทำทุกอย่างบนพื้นฐานของความดีงาม
ก ๒.ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ
ค ๓. กล้าเผชิญหน้ากับปัญหา และสามารถแก้ปัญหาได้อย่างรวดเร็ว
ก ๔. อวัยวะต่างๆสามารถทำงานได้ตามปกติ
ง ๕. มองโลกในแง่ดี
ข ๖. ร่าเริง แจ่มใส
ค ๗. ปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี
ข ๘. แสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม
ง ๙. แสดงความยินดีกับผู้อื่นอย่างจริงใจ
ค ๑๐. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
ข ๑๑. สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสม
ก ๑๒. มีการเจริญเติบโตสมวัย

สถิติการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

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

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๒/๔ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตมีความสำคัญในการนำไปใช้ปฏิบัติตนเพื่อสร้างและดำรงสุขภาพ

๓. สาระการเรียนรู้

๑. ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

๒. การประเมินภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิต (ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ)

๓. สุขบัญญัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

เลือกปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

เห็นความสำคัญของสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

เขียนประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ ของสารที่ได้รับ (ส1.1.3)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีวินัย ใฝ่เรียนรู้

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เขียนประเด็นสำคัญที่ได้รับตาม วัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ **ด้านความรู้** วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะ	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน(๑๐ นาที)** ๑. นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์รูปภาพ ทั้ง ๒ รูป เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของบุคคลทั้ง ๒ ดังนี้ ภาพที่ ๑ (อ่านหนังสือ/ทำงาน จนไม่พักผ่อน หรือแบ่งเวลาทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน) ภาพที่ ๒ เล่นเกมผ่อนคลายความเครียด (แต่นอนดึก  ไม่ทานข้าว ไม่ลุกจากห้อง	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน(๑๐ นาที)** ๑. นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์รูปภาพ ทั้ง ๒ รูป เกี่ยวกับ การดำเนินชีวิตของบุคคลทั้ง ๒ ดังนี้ ภาพที่ ๑ (อ่านหนังสือ/ทำงาน จนไม่พักผ่อน หรือแบ่งเวลาทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน) ภาพที่ ๒ เล่นเกมผ่อนคลายความเครียด (แต่นอนดึก  ไม่ทานข้าว ไม่ลุกจากห้อง	**ขั้นนำ** **ขั้นนำ** ๑. ภาพที่  ๑ (ที่มา: https://th.lovepik.com/image-		**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถาม ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** **วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
สมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ **ด้านทักษะกระบวนการ** เลือกปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกาย	 ๑.๑ นักเรียนคิดว่าบุคคลในรูปภาพปฏิบัติตนในการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างสมดุลหรือไม่ (แนวคำตอบ : ไม่) ๑.๒ หากปฏิบัติต่อไป จะส่งผลต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง (แนวคำตอบ : ทั้ง ๒ ภาพ อาจนำสู่ผลกระทบต่อสุขภาพ เนื่องจากแบ่งเวลาไม่เหมาะ หรืออาจจะเลือกกิจกรรมพักผ่อนที่ไม่เหมาะสม และไม่แบ่งเวลา จนทำให้เกิดผลเสียทั้งต่อสุขภาพร่างกาย และจิตใจเกิด	 ๑.๑ นักเรียนคิดว่าบุคคลในรูปภาพปฏิบัติตนส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างสมดุลหรือไม่ (แนวคำตอบ : ไม่) ๑.๒ หากปฏิบัติต่อไป จะส่งผลต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง (แนวคำตอบ : ทั้ง ๒ ภาพ อาจนำสู่ผลกระทบต่อสุขภาพ เนื่องจากแบ่งเวลาไม่เหมาะ หรืออาจจะเลือกกิจกรรมพักผ่อนที่ไม่เหมาะสม และไม่แบ่งเวลา จนทำให้เกิดผลเสียทั้งต่อสุขภาพร่างกาย และจิตใจเกิดความเครียด วิตกกังวล หรือภาพที่ ๒ อาจส่งผลต่อ	๔๐๑๔๖๒๐๖๗/doing-homework.html) ๒. ภาพที่ ๒  (ที่มา: https://p		คำถามในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบประเมินการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ **เกณฑ์การประเมิน**

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
และสุขภาพจิตได้ **ด้านคุณลักษณะเจตคติค่านิยม** เห็นความสำคัญของสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	ความเครียด วิตกกังวล หรือภาพที่ ๒ อาจส่งผลต่อภาวะผิดปกติทางจิตจากการติดเกม เป็นต้น) ๒. ครูกล่าวนำเข้าสู่บทเรียนว่า “จากการวิเคราะห์ภาพเหตุการณ์ข้างต้น นักเรียนได้เห็นถึงความสัมพันธ์ของสุขภาพกาย สุขภาพจิต ที่เชื่อมโยงกัน ตัวอย่างเช่น หากเครียดมากๆ หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ ฮอร์โมนความเครียดจะสูงขึ้น การทำงานของระบบฮอร์โมนอื่นๆ ก็กระทบกระเทือนไปด้วย เช่น มีผื่นภูมิแพ้ที่ผิวหนัง เป็นสิวเรื้อรัง ท้องอืด อาหารไม่ย่อย ท้องผูก ท้องเสีย นอนไม่หลับ อารมณ์ปรวนแปร อ่อนเพลีย หลายคนเมื่อเกิดอาการเหล่านี้ก็จะรักษาไปตามอาการ โดยการรับประทานยา เมื่อหายแล้วสักพักก็เกิดอาการขึ้นซ้ำอีก เมื่อหากร่างกายหายเป็นปกติสมบูรณ์แล้ว แต่จิตใจยังมีปัญหาอยู่ไม่ได้รับการแก้ไข ก็ทำให้เกิดความเจ็บป่วยขึ้นอีก ดังนั้น การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและ	ภาวะผิดปกติทางจิตจากการติดเกม เป็นต้น)๒. นักเรียนตั้งใจฟังครูกล่าว นำเข้าสู่บทเรียนและวิเคราะห์ ตามถึงความสัมพันธ์ของสุขภาพ กายและสุขภาพจิตที่เชื่อมโยงกัน และตระหนักถึงความสำคัญของ การสร้างสมดุลของการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีใน ชีวิตประจำวัน	rd.go.th/th/content/page/index/id/๙๙๖๓)		๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพพอใช้ ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีวินัยใฝ่เรียนรู้	สุขภาพจิต จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพในมิติอื่นๆ				
	ขั้นสอน (๒๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนตอบคำถามในใบงานที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต ๒. ครูสุ่มถามคำตอบจากนักเรียนในใบงานที่ ๑ ๓. ครูให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมถึงความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต รวมทั้งลักษณะของการของผู้ที่มีสุขภาพกายที่ดี และสุขภาพจิตที่ดี จากการตอบคำถามในใบงานที่ ๑ (ครูศึกษาเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๑ หรือจัดทำเป็นสื่อ PowerPoint) จากนั้นครูกล่าวเชื่อมโยงจากการตอบคำถามในข้อที่ ๓ ของใบงานที่ ๑ (วิเคราะห์สาเหตุของการมีสุขภาพกายหรือสุขภาพจิตที่ดี) ของนักเรียนมีอะไรบ้าง สู่คำถาม	**ขั้นสอน (๒๐ นาที)** ๑. นักเรียนทำใบงานที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต ๒. นักเรียนนำเสนอคำตอบจาก ใบงานของตนเองเมื่อถูกคุณครู เรียกถาม ๓. นักเรียนตั้งใจฟังข้อเสนอแนะ จากครูผู้สอน และลองประเมิน หรือ สังเกตตนเอง เพื่อเพิ่มเติม คำตอบในใบงานที่ ๑ หากมี ประเด็นใดขาดหายไป ๔. นักเรียนช่วยกันนำเสนอวิธีปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและจิตอย่างสมดุลโดยให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน (<u>แนวคำตอบ</u>: ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หมั่นล้างมือบ่อยๆ ดูแลความสะอาดเสื้อผ้าของใช้อยู่เสมอ มี	**ขั้นสอน** ๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต ๒. สื่อ PowerPoint เรื่อง	**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถาม ๒. สังเกตการตอบคำถามในใบงาน ๓. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ในขั้นสอนข้อที่ ๔ (วิธีการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต) ๔. ครูให้นักเรียนช่วยกันนำเสนอวิธีปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและจิตอย่างสมดุลโดยให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน (<u>แนวคำตอบ</u>: ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หมั่นล้างมือบ่อยๆ ดูแลความสะอาดเสื้อผ้าของใช้อยู่เสมอ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวมเช่นการใส่หน้ากากอนามัยในที่สาธารณะ การหากิจกรรมทำร่วมกับบุคคลในครอบครัว การทำกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด ลดกิจกรรมที่อาจนำไปสู่ผลเสียต่อสุขภาพ เช่น สารเสพติด การพนัน เกมออนไลน์ เป็นต้น) ซึ่งจากคำตอบของนักเรียนครูเชื่อมโยงสู่หลักสุขบัญญัติ ๑๐ ประการที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพกายและจิตอย่างสมดุลและสอดคล้องกับการดำเนิน	จิตสำนึกต่อส่วนรวมเช่นการใส่หน้ากากอนามัยในที่สาธารณะ การหากิจกรรมทำร่วมกับบุคคลในครอบครัว การทำกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด ลดกิจกรรมที่อาจนำไปสู่ผลเสียต่อสุขภาพ เช่น สารเสพติด การพนัน เป็นต้น) ซึ่งจะเชื่อมโยงเข้าสู่หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ ๕. นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ พร้อมให้เหตุผลว่า หลักสุขบัญญัติข้อใด ช่วยสร้างเสริมสุขภาพกาย หรือสุขภาพจิต หรือสามารถช่วยได้ทั้ง ๒ ด้าน อย่างไร	การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต (ถ้ามี)	๑. ชิ้นงาน/การนำเสนอ	**เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. แบบประเมินใบงานที่ ๑ ๓. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ **เกณฑ์การประเมิน**

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ชีวิตประจำวันของนักเรียนมากที่สุด (ครูต้นทางศึกษาความหมายจากใบความรู้ที่ ๑) ๕. ครูเปิดภาพสุขบัญญัติ และให้นักเรียนช่วยกันคิดว่าสุขบัญญัติ ๑๐ ประการแต่ละข้อ ช่วยสร้างเสริมสุขภาพกายหรือสุขภาพจิต เพราะเหตุใด (ครูสามารถดูแนวคำตอบได้จากสื่อสำหรับครู)				๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพพอใช้ ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป ๓. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นปฏิบัติ (๑๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนลองวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพตนเองผ่านแบบประเมินภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิตตามหลักสุขบัญญัติ โดยให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด และแปลผลคะแนนตนเอง บันทึกลงในใบงานที่ ๒ (ครูอาจถามผลการประเมินโดยให้ยกมือว่าอยู่ในเกณฑ์ใดกันบ้าง) ๒. ครูพูดชื่นชมที่นักเรียนให้ความร่วมมือและมีความซื่อสัตย์ในการตอบแบบประเมิน พร้อมให้กำลังใจนักเรียนที่ผลการประเมินอาจจะไม่ดีว่าเป็นการประเมินในเบื้องต้นด้วยตนเองทั้งนี้นักเรียนสามารถเรียนรู้วิธีการปฏิบัติตนและปฏิบัติให้เกิดสุขนิสัยที่ดีเพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตต่อไปได้ ๓. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรม “Balance แบ่งเท่า เราสุข” ในใบงานที่ ๓ โดยมีขั้นตอนการทำกิจกรรมดังนี้	**ขั้นปฏิบัติ (๑๐ นาที)** ๑. นักเรียนวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพตนเองผ่านแบบประเมินภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิตโดยเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด ๒. นักเรียนทำการแปลผลการประเมินภาวะสุขภาพของตนเอง และปฏิบัติตามคำชี้แจงของครู ๓. นักเรียนทำกิจกรรม “Balance แบ่งเท่า เราสุข” โดยมีขั้นตอนการทำกิจกรรม ดังนี้ ๓.๑ แบ่งนักเรียนออกเป็น ๓ กลุ่ม กลุ่มละเท่ากัน (ครูอาจปรับจำนวนกลุ่มตามความเหมาะสมของจำนวนนักเรียน) ๓.๒ ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกกิจกรรมตามที่ครูกำหนดไว้มา ๕ กิจกรรม (เป็นกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพกายและสุขภาพจิต) โดยมีข้อแม้ว่า แต่ละกิจกรรมที่เลือกต้องมีจำนวนน้ำหนักรวมแล้วได้พลัง	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. ใบงานที่ ๒ เรื่อง แบบประเมินภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิตตามหลักสุขบัญญัติ ๒. ใบงานที่ ๓ เรื่อง กิจกรรม Balance แบ่งเท่า	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. ใบงานที่ ๒ เรื่อง แบบประเมินภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิตตามหลักสุขบัญญัติ ๒. ใบงานที่ ๓	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๓.๑ ครูกำหนดให้ทุกข้อแทนคน ๑ คน ซึ่งแต่ละคนมีค่าชีวิตเท่ากับ ๑๐ โดยในแต่ละข้อจะมีปัจจัยแวดล้อมหรือเหตุการณ์ที่ทำให้พลังชีวิตของคนนั้นลดลง ๓.๒ ให้นักเรียนนำกิจกรรมต่างๆ ตามที่ครูกำหนดไว้มา ๕ กิจกรรม (กิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพกายและสุขภาพจิต) โดยมีข้อแม้ว่า แต่ละกิจกรรมที่เลือกต้องมีจำนวนน้ำหนักตามที่ครูกำหนดขึ้น โดยต้องมีความสมดุลกันระหว่างร่างกายและจิตใจ ๓.๓ ครูสุ่มนักเรียนออกมานำเสนอ และสอบถามว่า “ทำไมถึงเลือกกิจกรรมดังกล่าว (แนวคำตอบ : เพราะหากทำแล้วจะทำให้พลังชีวิตกลับมาเต็ม ๑๐ เปรียบเสมือนการผ่อนคลายความเครียด และช่วยลดการเกิดโรคหรือลดการเจ็บป่วย)” ครูอาจขอความสมัครใจนักเรียนออกมานำเสนอหรืออาจสุ่มจำนวนตามความเหมาะสม	ชีวิตกลับเต็ม ๑๐ เหมือนเดิม และต้องมีการทำกิจกรรมทั้งทางด้านร่างกายกายและกิจกรรมทางด้านจิตใจ ๔. นักเรียนออกมานำเสนอจากที่อาจารย์สุ่มเรียกพร้อมช่วยกันตอบคำถามจากครูผู้สอน ๕. นักเรียนวิเคราะห์ตามกิจกรรมที่อาจารย์ได้ยกตัวอย่าง คือ การวิ่ง พร้อมตระหนักถึงว่า “การสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตนั้น ไม่ได้ยากหรือต้องหาเวลามากมาย กิจกรรมง่ายๆ ที่สามารถทำได้ ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เยอะ หรืออาจใช้เวลาใน ๑ วัน เพียงสั้นๆ ไม่ถึง ๑ ชั่วโมงนั้น ก็สามารถช่วยสร้างเสริมสุขภาพได้ครบทุกด้าน”	เราสุข (กิจกรรมที่กำหนดให้ในใบงานอาจารย์ผู้สอนสามารถเลือกเปลี่ยนตามความเหมาะสมของบริบทนักเรียนหรือตามสถานการณ์ปัจจุบัน)	เรื่อง กิจกรรม Balance แบ่งเท่าเราสุข	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	๓.๔ ครูถามนักเรียนว่า “นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใดกิจกรรมแต่ละกิจกรรมจึงมีคะแนนไม่เท่ากัน (<u>แนวคำตอบ</u> : กิจกรรม ๒ และ ๓ คะแนน จะไม่ค่อยแตกต่างกัน แต่กิจกรรม ๑ คะแนน บางกิจกรรมสามารถทำให้หายจากความเครียด หรือช่วยให้สุขภาพกายหรือสุขภาพจิตดีได้ก็จริง แต่กิจกรรมนั้นก็อาจมีผลเสียหรือผลกระทบต่อร่างกายด้านอื่นอีกด้วย” ๔. ครูยกตัวอย่างกิจกรรม “วิ่ง” เพื่อสุขภาพ ๔ มิติ ให้นักเรียนตระหนักถึงกิจกรรมง่ายๆในชีวิตประจำวันที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพได้ทั้ง ๔ ด้าน		๔. สื่อรูปภาพ infographic เรื่อง การวิ่งส่งเสริมสุขภาพ ๔ มิติ		

สำนักการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
					

มหาวิทยาลัยการกีฬาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นสรุป (๑๐ นาที) ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมและสาระการเรียนรู้ถึง“คุณค่าของการมีสุขภาพดีอย่างสมดุล” (<u>แนวคำตอบ</u>: ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีศักยภาพในการทำงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จ ประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล สร้างสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคลรอบข้าง ฯลฯ) ๒. ครูให้นักเรียนกลับไปวางแผนกิจกรรมใน ๒๔ ชั่วโมงของตนเอง โดยแบ่งตามหลัก ๘:๘:๘(อาจารย์สามารถใช้เป็นกิจกรรมเสริม หรือกิจกรรมในชั้นเรียน	**ขั้นสรุป(๑๐ นาที)** ๑. นักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมและสาระการเรียนรู้ถึง“คุณค่าของการมีสุขภาพดีอย่างสมดุล” (<u>แนวคำตอบ</u>: ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีศักยภาพในการทำงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จ ประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล สร้างสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคลรอบข้าง ฯลฯ)			**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๓. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
มหาวิทยาลัยทางไกลผ่านดาวเทียม
ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	หรือประเมินนักเรียนโดยให้เป็นการบ้าน) ภาพตัวอย่าง ๓. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย และ  กล่าวเน้นย้ำเรื่องความสำคัญการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเอง				**เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพพอใช้ ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
๒) ใบงานที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต
๓) ใบงานที่ ๒ เรื่อง แบบประเมินภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิต
๔) ใบงานที่ ๓ เรื่อง กิจกรรม Balance แบ่งเท่า เราสุข
๕) สื่อสำหรับครูเรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต (รูปภาพ)
๖) บัตรคำเกม Balance แบ่งเท่า เราสุข (ครูผู้สอนสามารถจัดทำเพิ่มเติม เพื่อให้นักเรียนได้มีการเคลื่อนไหวมากขึ้นจากการออกมาเลือกกิจกรรมหรือบัตรคำหน้าห้องเรียน)

การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑) ปฏิบัติกิจกรรม ใบงานที่ ๑ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
๒) ปฏิบัติกิจกรรม ใบงานที่ ๒ เรื่อง แบบประเมินภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิต
๓) ปฏิบัติกิจกรรม ใบงานที่ ๓ เรื่อง กิจกรรม Balance แบ่งเท่า เราสุข

การวัดประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้	ประเมินการวิเคราะห์ความสัมพันธ์	แบบประเมินการวิเคราะห์	ผ่านเกณฑ์ ระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) เลือกปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้	ประเมินการเลือกปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	แบบประเมินการเลือกปฏิบัติ	ผ่านเกณฑ์ ระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	สังเกตคำตอบระหว่างเรียน	แบบสังเกตคำตอบ	ผ่านเกณฑ์ ระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เขียนประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ ของสารที่ได้รับ	ประเมินการเขียนจากกิจกรรมใบงานที่ ๑ และ ๒	แบบประเมินการเขียน	ผ่านเกณฑ์ ระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีวินัย ใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ ระดับพอใช้ขึ้นไป

แนวทางให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	**๒ (พอใช้)**	**๑ (ปรับปรุง)**
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้	วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกาย สุขภาพจิต และบอกเหตุผลได้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตในชีวิตประจำวัน	วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกาย สุขภาพจิตได้แต่บอกเหตุผลไม่ได้	วิเคราะห์ความสัมพันธ์ไม่ได้
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) เลือกปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้	เลือกปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้จริง คล้องกับผลการประเมินตนเองอย่างเหมาะสม มีประโยชน์ถึงด้านสังคมโดยรวม	เลือกปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้แต่ไม่สอดคล้องกับผลการประเมินตนเอง	เลือกปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	ตอบคำถาม/แสดงออกถึงสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สมดุลส่งผลต่อการดำเนินชีวิตที่ดีในชีวิตประจำวัน	ตอบคำถาม/แสดงออกถึงการไม่ให้ความสำคัญสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สมดุล	ไม่มีคำตอบ
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เขียนประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ ของสารที่ได้รับ (ส๑.๑.๓)	เขียนข้อมูลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกาย สุขภาพจิต และบอกเหตุผลได้สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน	เขียนข้อมูลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกาย สุขภาพจิต แต่ไม่บอกเหตุผล	เขียนการวิเคราะห์ไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	ปฏิบัติได้ ๒ ข้อ ๑ ปฏิบัติงานสำเร็จทุกกิจกรรม ๒ กระตือรือร้นในการเรียนรู้	ปฏิบัติได้ ๑ ข้อ	ไม่ปฏิบัติ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี
คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้
คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปการประเมินหน่วยที่ ๑ แผนที่ ๒ เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้เขียนประเด็น			๒. เลือกปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้			๓. เห็นความสำคัญของสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต			๔. สำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ (ส๑.๑.๓)			๕.นักเรียนมีวินัย ใฝ่เรียนรู้			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑๕

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี
คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้
คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติทางสายกลาง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

สุขภาพกายและสุขภาพจิตมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ดังนั้น การสร้างสมดุลระหว่างสองสิ่งนี้ จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง โดยต้องหมั่นดูแลร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ รวมถึงควรรู้จักประเมินภาวะสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตเป็นระยะๆ ด้วย เพื่อให้ทราบปัญหาของตนเอง จะได้เตรียมแนวทางแก้ไขที่ถูกต้องไว้ล่วงหน้าความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับคนเรามีสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งมาจากการที่ร่างกายและจิตใจเสียสมดุล โดยมีปัจจัยจากสภาพแวดล้อม มลพิษ สารเคมี ฝุ่นละอองและเชื้อโรค รวมถึงการดำเนินชีวิตประจำวันที่มีความเร่งรีบ แข่งขัน ทำให้เกิดผลต่อจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล นอนไม่หลับ หรือซึมเศร้า แม้ว่าธรรมชาติร่างกายของเราจะมีกลไกในการปกป้องและรักษาตนเองจากการเจ็บป่วยได้ แต่การรักษาสมดุลของทั้งร่างกายและจิตใจน่าจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่ช่วยป้องกันการเจ็บป่วย ทั้งช่วยเสริมสร้างศักยภาพให้เซลล์และอวัยวะภายในร่างกายมีความสมบูรณ์ แข็งแรง และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด หากเครียดมากๆ หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ ฮอร์โมนความเครียดจะสูงขึ้น การทำงานของระบบฮอร์โมนอื่นๆ ก็กระทบกระเทือนไปด้วย เช่น มีผื่นภูมิแพ้ที่ผิวหนัง เป็นสิวเรื้อรัง ท้องอืด อาหารไม่ย่อย ท้องผูก ท้องเสีย นอนไม่หลับ ตื่นขึ้นมาไม่สดชื่น อารมณ์ปรวนแปร อ่อนเพลียไม่ทราบสาเหตุ หลายคนเมื่อเกิดอาการเหล่านี้ก็จะรักษาไปตามอาการโดยการรับประทานยา เมื่อหายแล้วสักพักก็เกิดอาการขึ้นซ้ำอีก เมื่อหากร่างกายหายเป็นปกติสมบูรณ์แล้ว แต่จิตใจยังมีปัญหาอยู่ ไม่ได้รับการแก้ไขเรื่องความไม่สมดุล ก็ทำให้เกิดความเจ็บป่วยขึ้นอีก แต่เมื่อใดที่ร่างกายและจิตใจมีความสมดุล ระบบต่างๆ ของร่างกายก็กระตุ้นให้ร่างกายซ่อมแซมตัวเองได้ อาการผิดปกติจะดีขึ้นและสามารถป้องกันโรคต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (นพ.ลัญฉศักดิ์ อรรฆยากร,๒๕๖๕)

ลักษณะของผู้มีสุขภาพกายดี

๑. ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง
๒. ร่างกายเจริญเติบโตอย่างปกติ
๓. ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี
๔. อวัยวะและระบบต่างๆของร่างกายทำงานได้ปกติ มีประสิทธิภาพ

ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

๑. อารมณ์สดชื่น แจ่มใส
๒. ควบคุมอารมณ์ได้ดี แสดงออกอย่างเหมาะสม
๓. ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดี ยอมรับในความแตกต่าง
๔. สามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้ ยอมรับความเป็นจริงหรือความผิดหวังได้

การสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

สุขบัญญัติ หมายถึง ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชนตลอดจนประชาชนทั่วไป พึงปฏิบัติ อย่างสม่ำเสมอ จนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดี ทั้งร่างกาย และจิตใจ

สุขบัญญัติแห่งชาติ เป็นนโยบายส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคสำหรับประชาชน เน้นการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพขั้นพื้นฐานให้เกิดขึ้นในเด็กและเยาวชน โดยนำแนวทางของสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการมาประยุกต์ใช้

สุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต

๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

๒. รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังขับถ่าย

๔. รับประทานอาหารสุก และสะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด

๕. หลีกเลี่ยงบุหรี่ สุรา ยาเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ

๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท

๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

๙. ทำจิตใตให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

๑๐. มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

แหล่งอ้างอิง

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (๒๕๕๗). สุขบัญญัติแห่งชาติ. สืบค้นจาก http://www.hed.go.th/slidePicture/๘๓

ลัญฉศักดิ์ อรรฆยากร. (๒๕๖๕). ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต. https://www.manarom.com/blog/Balance_mind_and_body.html

Rama Channel. (มปป.). **๒๘ พฤษภาคม วันสุขบัญญัติแห่งชาติ**. สืบค้นจาก https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/infographic/

ใบงานที่ ๑
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติทางสายกลาง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

๑. นักเรียนคิดว่าสุขภาพกายและสุขภาพจิต มีความสัมพันธ์กันหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

๒. สำรวจลักษณะสุขภาพกายและใจที่ดีของตนเอง และตอบคำถาม

ลักษณะสุขภาพกายและใจที่ดี
๑. ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง
๒. ร่างกายเจริญเติบโตอย่างปกติ
๓. ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี
๔. ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ปกติ มีประสิทธิภาพ
๕. ควบคุมอารมณ์ได้ดี
๖. ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดี
๗. อารมณ์สดชื่น แจ่มใส
๘. สามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้

๑. นักเรียนมีสุขภาพกายและใจในลักษณะตามข้อใดใดบ้าง

_____

๒. นักเรียนเป็นผู้มีสุขภาพกายและใจที่ดีหรือไม่ เพราะเหตุใด

_____

_____

๓. วิเคราะห์สาเหตุการมีสุขภาพกายและใจที่ดีในข้อ ๒ โดยเลือกมา ๒ รายการ ลงในแผนภาพ



ใบงานที่ ๒ เรื่อง แบบประเมินภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติทางสายกลาง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	การปฏิบัติ	ใช่	ไม่ใช่
๑.	อาบน้ำทุกวัน		
๒.	ดูแลความสะอาดเล็บมือเล็บเท้า และตัดให้สั้นอยู่เสมอ		
๓.	ใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาด ตากแดดแห้ง ไม่มีกลิ่นอับชื้น		
๔.	ดูแลที่พักให้สะอาดเสมอ เก็บสิ่งของต่างๆอย่างเป็นระเบียบ		
๕.	ถ่ายอุจจาระเป็นเวลา และถ่ายทุกวัน		
๖.	พบทันตแพทย์ตรวจสุขภาพฟัน อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง		
๗.	แปรงฟันทุกวันด้วยยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ นานเกิน ๒ นาที		
๘.	ล้างมือก่อนกินอาหารทุกครั้ง		
๙.	ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งหลังใช้ห้องน้ำห้องส้วม		
๑๐.	กินอาหารเช้าทุกวัน		
๑๑.	กินผัก ผลไม้สด ทุกวัน		
๑๒.	ดื่มน้ำสะอาด วันละไม่ต่ำกว่า ๘ แก้ว		
๑๓.	กินอาหารปรุงสุก ไม่กินอาหารสุกๆ ดิบๆ		
๑๔.	ใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมกับผู้อื่น		
๑๕.	ไม่สูบบุหรี่		
๑๖.	ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์		
๑๗.	ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติด ทั้งซื้อ ขาย เสพ		
๑๘.	ไม่เล่นการพนัน และไม่ยุ่งเกี่ยวกับการพนันทุกชนิด		
๑๙.	ไม่เที่ยวกลางคืน ไม่มั่วสุมในแหล่งบันเทิงยามราตรี		
๒๐.	มีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ปลอดภัย		
๒๑.	มีความรับผิดชอบต่อครอบครัว เช่น ช่วยทำงานบ้าน		
๒๒.	สวมหมวกกันน็อคขณะขับขี่หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์		
๒๓.	ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา อย่างน้อยอาทิตย์ละ ๓ วัน		
๒๔.	ใช้เวลานอนหลับอย่างเพียงพอทุกวัน		
๒๕.	ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า		
๒๖.	ใส่หน้ากากอนามัย เมื่อเป็นหวัด มีอาการไอ จาม		
๒๗.	ทำกิจกรรมเพื่อประโยชน์ต่อสังคมหรือส่วนรวมอยู่เสมอ		
๒๘.	ทิ้งขยะในถังขยะ หรือที่รองรับทุกครั้ง		
๒๙.	ทำกิจกรรมร่วมกับคนในครอบครัวเสมอ		

ข้อ	การปฏิบัติ	ใช่	ไม่ใช่
	รวมจำนวนข้อ		
๓๐.	ใส่เสื้อผ้าชุดเดิมซ้ำๆ โดยไม่ได้ซัก เช่น กางเกงยีนส์		
๓๑.	ใช้ฟันผิดหน้าที่ เช่น ใช้ขบ กัดของแข็งที่ไม่ใช่อาหาร		
๓๒.	หยิบอาหารใส่ปากโดยไม่ล้างมือเป็นเรื่องปกติ		
๓๓.	ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ		
๓๔.	ชอบกินอาหารไขมันสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน ข้าวขาหมู อยู่เสมอ		
๓๕.	เลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปโดยไม่ดูฉลาก หรือวันหมดอายุ เสมอ		
๓๖.	กินขนมถุง ขนมกรุบกรอบ อาหารประเภทจานด่วน ทุกวัน		
๓๗.	กินอาหารรสจัด เช่น เค็มจัด หวานจัด เป็นประจำ		
๓๘.	ชอบทำกิจกรรมที่เสี่ยงอันตราย หรือท้าทาย		
๓๙.	ใช้เวลาเล่น Facebook เกม อินเทอเน็ต เกิน ๒ ชั่วโมงต่อวัน		
๔๐.	ชอบวิตกกังวล เครียด โมโหง่าย		
	รวมจำนวนข้อ		

การคิดคะแนน

การคิดคะแนน

๑. รวมจำนวนข้อที่ตอบ “ใช่” และ “ไม่ใช่ ในข้อที่ ๑-๒๙ และ ๓๐-๔๐ นำมาใส่ลงในช่อง ☐ ในตารางรวมคะแนน แล้วคูณจำนวนข้อด้วยตัวเลขที่กำหนด

๒. นำคะแนนที่ได้ บวกรวมกัน เมื่อได้คะแนนรวมแล้วนำไปเทียบกับผลการทำนายสุขภาพ

ตารางรวมคะแนน

ข้อคำถาม	จำนวนข้อที่ตอบ ใช่	จำนวนข้อที่ตอบ ไม่ใช่
ข้อ ๑-๒๙	☐ x ๒ = ...	☐ x ๑ = ...
ข้อ ๓๐-๔๐	☐ x ๑ = ...	☐ x ๒ = ...
รวมคะแนน	..... + ...	
	= .....คะแนน	

คำอธิบายคะแนน

คะแนน	คำทำนายสุขภาพ
ต่ำกว่า ๗๐ คะแนน	ต้องปรับปรุงตัวเองโดยด้วย เพราะคุณละเลยต่อการดูแลสุขภาพ และมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมหลายเรื่อง จะทำให้เจ็บป่วยและมีปัญหาสุขภาพได้ สุขภาพไม่ดีจะส่งผลเสียต่อการเรียน การงาน และอนาคตภายหน้า อาบน้ำทุกวัน สระผม ตัดเล็บ ใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาดจะทำให้ไม่มีกลิ่นตัว แปรงฟันทุกวันทำให้ฟันไม่ผุและไม่มีกลิ่นปาก จัดของใช้ให้เป็นระเบียบ กินอาหารมีประโยชน์ หลากหลายประเภท เพิ่มการกินผักผลไม้ หลีกเลี่ยงอาหารมัน รสจัด ลดกินขนมกรุบกรอบ ดื่มนมทุกวัน อย่าลืมล้างมือก่อนกินอาหารและหลังใช้ห้องน้ำ ขยันออกกำลังกาย หรือไปเล่นกีฬาบ้าง อย่าเล่นสื่อโซเชียล หรือเล่นเกมจนดึก ควบคุมอารมณ์ อย่าโมโหง่ายหัวเราะเยอะๆ มองโลกในแง่ดีเข้าไว้ ทำกิจกรรมร่วมกับคนในครอบครัว รักพ่อแม่ พี่น้อง จะทำให้มีความสุข ให้เกียรติกันระหว่างเพศ ปฏิบัติตามกฎจารจร เปิดไฟใส่หมวก หลีกเลี่ยงสารเสพติด หมั่นคิดดีทำดี มีสำนึกต่อส่วนรวม เอาสุขบัญญัติไปใช้เป็นแนวปฏิบัติในชีวิตประจำวัน **ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แก้ไขซะตั้งแต่เดี๋ยวนี้ เพื่อสุขภาพของเราเอง**
๗๐ – ๗๕ คะแนน	**คุณมีแววจะมีสุขภาพที่ดีต่อไป** เพราะมีการดูแล ด้วยการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีในบางเรื่อง แต่ก็ยังต้องระวังเรื่องอาหาร อย่าลืมกินผักมากๆ กินผลไม้ทุกวัน หลีกเลี่ยงอาหารหวานมาก เค็ม มีไขมันสูง ดูแลตัวเองให้สะอาด ไม่เป็นสิว หมั่นออกกำลังกายอย่างให้น้อย ๓-๔ ครั้งต่อสัปดาห์ และวันละไม่ต่ำกว่า ๓๐ นาที ควบคุมน้ำหนักอย่าให้อ้วนส่งผลให้เกิดโรคเยอะ ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส ขำขำ คิดเชิงบวก นอนหลับให้พอ อย่าโทรศัพท์ หรือเล่นเกมจนนอนดึก ทำบุญหรือไปเที่ยวกับครอบครัวบ้าง รักพ่อรักแม่ หมั่นเอาใจเขามาใส่ใจเรา ลดเที่ยวกลางคืนเพราะข้อดีไม่ค่อยจะมี ไปดูหนังกับเพื่อนๆ ยังดีกว่า ยาเสพติดห้ามยุ่งเกี่ยวเด็ดขาด บุหรี่ เหล้าการพนันโดยเฉพาะพนันบอล ตัดใจเลิกได้มีแต่ดีกับดี อ้อ อย่าลืมเปิดไฟใส่หมวกนะจ๊ะ เยาวชนรุ่นใหม่อย่างคุณคิดเองได้อยู่แล้ว **ปฏิบัติตามสุขบัญญัติอีกซักนิด ชีวิตจะดีขึ้นอย่างแน่นอน**
๗๖ – ๘๐ คะแนน	**ยินดีด้วนค่ะ...คุณคือ เยาวชนสุขบัญญัติ ตัวจริง** คุณเป็นผู้ที่รู้จักรักตัวเอง เพราะคุณรู้วิธีดูแลสุขภาพเป็นอย่างดีที่สำคัญที่สุดคือมีพฤติกรรมที่ดีต่อร่างกายและจิตใจของตนเอง ขอให้หมั่นรักษาพฤติกรรมที่ดีๆ ไว้ ปฏิบัติสม่ำเสมอให้เป็นนิสัย อย่าท้อถอย อย่าหย่อนยาน แต่ก็อย่าประมาทต้องเรียนรู้เรื่องของสุขภาพอยู่ตลอดเวลา เพราะการดูแลสุขภาพก็มีการเปลี่ยนแปลงตามวัย เวลา และสิ่งแวดล้อม **ขอให้คุณมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องและมีสุขภาพดียิ่งยิ่งขึ้นตลอดไป**

☯**********☯

ผลการประเมินสภาวะสุขภาพ ของนักเรียน คือ

.....

.....

ใบงานที่ ๓ เรื่องกิจกรรมBalance แบ่งเท่า เราสุข
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติทางสายกลาง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง กำหนดให้ในแต่ละข้อมีพลังชีวิตเต็ม ๑๐ โดยแต่ละข้อจะเหลือพลังชีวิตไม่เท่ากัน ส่งผลมาจากการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งนักเรียนต้องเลือกกิจกรรมที่กำหนดไว้ใส่ในช่องว่างเพื่อให้ข้อดังกล่าวมีพลังชีวิตเต็ม ๑๐ ดังเดิม โดยมีกิจกรรมดังต่อไปนี้

๑ คะแนน = เล่นเกมออนไลน์ กินขนมหวาน เปิดเพลงฟังดังๆตะโกนเสียงดัง หามุมเงียบๆ อยู่คนเดียว ร้องไห้ นอน

๒ คะแนน = ว่ายน้ำวาดรูปเล่นเปียโน (เครื่องดนตรีที่ชอบ)อ่านการ์ตูน, เล่นกับสัตว์เลี้ยงทำการบ้านทำอาหาร ล้างจานทำความสะอาดบ้าน

๓ คะแนน = ปั่นจักรยาน เตะฟุตบอล ฟังเพลง,นั่งสมาธิ,เล่นกับเพื่อนข้างบ้าน,รับประทานอาหารร้านเด็ด/ดังพูดคุยกับเพื่อน ร้องเพลงเล่นบาสเกตบอล วิ่ง ๕ กิโลเมตร

ตัวอย่าง มีพลังชีวิตเหลือ -๓

กิจกรรมที่เลือก เล่นเกม ROV เล่นเปียโน ตะโกนเสียงดัง นั่งสมาธิ ทำการบ้าน

คำตอบข้อนี้ถือว่า ไม่ถูกต้อง เนื่องจากผลรวมคะแนนของกิจกรรมทุกข้อ รวมกันได้ ๙ คะแนน แต่พลังชีวิตเหลือ - ๓ เพราะฉะนั้น พลังชีวิตยังขาดอีก ๔ ถึงจะกลับมาเต็ม ๑๐ ตามเดิม

๑) โดนครูต่อว่าตักเตือน พลังชีวิตเหลือ (- ๓)

....

๒) เพื่อนไม่มารับประทานอาหารด้วย ทั้งที่นัดกันไว้ พลังชีวิตเหลือ (- ๑)

....

๓) การบ้านเยอะ พลังชีวิตเหลือ (๐)

....

๔) ทะเลาะกับพี่/น้อง พลังชีวิตเหลือ (- ๒)

....

สื่อสำหรับครู เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติทางสายกลาง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ตัวอย่างภาพ สุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต



ที่มาภาพ:https://๙yaud.wordpress.com/๒๐๑๗/๐๕/๒๘/วันสุขบัญญัติแห่งชาติ

แนวคำตอบ สุขบัญญัติแห่งชาติข้อใดช่วยสร้างเสริมสุขภาพกายหรือสุขภาพจิต

- ส่งเสริมสุขภาพกาย ได้แก่ข้อที่ ๑,๒, ๓, ๔, ๕, ๗ และ ๘
- ส่งเสริมสุขภาพจิต ได้แก่ข้อที่ ๖, ๘, ๙ และ ๑๐

ภาพกิจกรรมการเรียนรู้ในขั้นนำ



ที่มาภาพที่ ๑ https://th.lovepik.com/image-๔๐๑๔๖๒๐๖๗/doing-homework.html



ที่มาภาพที่ ๒ https://prd.go.th/th/content/page/index/id/๙๙๖๓

ภาพ Infographic



ภาพตัวอย่างกิจกรรมเพิ่มเติม (ถ้ามี)



ที่มาภาพ: สถานบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ (new.camri.go.th)

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อารมณ์และความเครียด

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ **เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง**

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ **รายวิชา สุขศึกษา** **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ **ภาคเรียนที่ ๒** **เวลา ๕๐ นาที**

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๒/๕ อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ความเครียดเป็นอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต จึงเป็นข้อระวังเพื่อให้เกิดความตระหนักในการดูแลรักษาสุขภาพจิตของตนเองและผู้อื่น

๓. สาระการเรียนรู้

๑. ความหมายของอารมณ์และความเครียด

๒. ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

๓. ปัญหาสุขภาพจิต โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

๑ อธิบายความหมายของอารมณ์และความเครียดได้

๒. อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิตได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

สังเกตลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตจากบุคคลรอบข้างหรือคนในครอบครัวได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

เห็นความสำคัญของปัญหาสุขภาพจิต

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

เขียนประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ ของสารที่ได้รับ**(ส๑.๑.๓)**

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีวินัย ใฝ่เรียนรู้

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ
หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เขียนประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ **ด้านความรู้** ๑.อธิบายความหมาย	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน(๑๐ นาที)** ๑. ครูให้นักเรียนวาดรูปหน้าของตนเองที่แสดงถึงอารมณ์ความรู้สึกขณะนี้ ลงในกระดาษขนาดครึ่งเอ ๔ หรือ เอ ๔ ที่ครูเตรียมไว้ให้ ๒. ครูให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นจากใบหน้าที่นักเรียนวาดขึ้น ดังนี้ ๒.๑ “นักเรียนคิดว่าจากใบหน้าของเพื่อนแต่ละคน เพื่อนคนใดกำลังมีปัญหาหรือไม่สบายใจหรือไม่เพราะอะไร” (<u>แนวคำตอบ</u>: มี / ไม่มี เพราะ ไม่มีเพราะดูยิ้มแย้มมีความสุข หรือ มี เพราะคิ้วขมวด หน้า/ตาดูไม่มีความสุข เป็นต้น) ๒.๒ “นอกจากใบหน้า นักเรียนสามารถสังเกตจากอะไรได้อีกหรือไม่ว่าบุคคลนั้นมีความสุขหรือมีปัญหาสุขภาพจิตอย่างไรหรือไม่” (<u>แนวคำตอบ</u>: พฤติกรรม อารมณ์ หรือบางคนอาจ	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)** ๑. นักเรียนวาดรูปหน้าของตนเองที่แสดงถึงอารมณ์ความรู้สึกขณะนี้ ลงในกระดาษขนาดครึ่งเอ ๔ หรือ เอ ๔ ที่ครูเตรียมไว้ให้ ๒. นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็น จากใบหน้าที่ตนเองวาดขึ้น ดังนี้ ๒.๑ “จากใบหน้าของเพื่อนแต่ละคน เพื่อนคนใดกำลังมีปัญหาหรือไม่สบายใจหรือไม่เพราะอะไร” (<u>แนวคำตอบ</u>: มี / ไม่มี เพราะ ไม่มีเพราะดูยิ้มแย้มมีความสุข หรือ มี เพราะคิ้วขมวด หน้า/ตาดูไม่มีความสุข เป็นต้น) ๒.๒ “นอกจากใบหน้า นักเรียนสามารถสังเกตจากอะไรได้อีกหรือไม่ว่าบุคคลนั้นมีความสุข หรือมีปัญหาสุขภาพจิตอย่างไรหรือไม่” (<u>แนวคำตอบ</u>: พฤติกรรม อารมณ์ หรือบางคนอาจสังเกตได้ยากหากไม่ได้ตรวจพบโดยผู้เชี่ยวชาญ เป็นต้น)	**ขั้นนำ** ๑. กระดาษขนาดครึ่ง เอ ๔ หรือ เอ๔ ๒. สื่อ Power point เรื่อง อารมณ์และความเครียด		**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
ของอารมณ์และความเครียดได้ ๒.อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิตได้ **ด้านทักษะกระบวนการ** สังเกตลักษณะอาการ	สังเกตได้ยากหากไม่ได้ตรวจพบโดยผู้เชี่ยวชาญเป็นต้น) ๓. ครูกล่าวถึงความหมายของอารมณ์และความเครียด และกล่าวเพิ่มเติมว่า “ปัญหาสุขภาพจิตถือว่าเป็นปัญหาหนึ่งที่ทุกคน ทุกเพศ และทุกวัยสามารถพบเจอได้ในการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจมาจากปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ทั้งนี้การเรียนรู้ถึงลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต จะช่วยให้สามารถหาวิธีในการจัดการแก้ไขหรือช่วยเหลือบุคคลใกล้ตัวได้ดียิ่งขึ้น	๓. นักเรียนตั้งใจฟังและทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของอารมณ์และความเครียด รวมถึงการให้ความสำคัญของการเรียนรู้ถึงลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต			**เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพพอใช้ ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	**กิจกรรมการเรียนรู้**		**สื่อ /แหล่งเรียนรู้**	**ภาระงาน /ชิ้นงาน**	**การวัดและประเมินผล** (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
เบื้องต้นของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตจากบุคคลรอบข้างหรือคนในครอบครัวได้ **ด้านคุณลักษณะเจตคติค่านิยม** นักเรียนแสดงออกให้เห็นถึงความสำคัญของการรู้ถึง	**ขั้นสอน (๒๐ นาที)** ๑. ครูเล่าถึงสถานการณ์ข่าว “นักเรียนม.๖ คิดสั้น คาดป่วย-เครียดเรียนออนไลน์” (ครูสามารถปรับเปลี่ยนสถานการณ์ตามความเหมาะสม)จากนั้นครูถามคำถามนักเรียน ดังนี้ ๑.๑ นักเรียนคิดว่าความเครียดน่ากลัวหรือไม่อย่างไร (<u>แนวคำตอบ</u>: น่ากลัว เพราะสามารถส่งผลเสียต่อสุขภาพด้านต่างๆ และมีผลกระทบการดำเนินชีวิตประจำวัน รวมถึงอาจมีการตัดสินใจปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ควรได้อีกด้วย) ๑.๒ จากสถานการณ์ เพราะเหตุใดจึงทำให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมดังกล่าว (<u>แนวคำตอบ</u>: มีความเครียดจากการเรียนออนไลน์ สถานกาณ์ Covid-๑๙ ทำให้ไม่สามารถออกไปไหนมาไหนได้อย่างสะดวก มีปัญหาจากปัจจัยแวดล้อม	**ขั้นสอน (๒๐ นาที)** ๑. นักเรียนร่วมกันตอบคำถามจากสถานการณ์ที่ครูเล่าให้ฟัง ในประเด็นต่อไปนี้ ๑.๑ นักเรียนคิดว่าความเครียดน่ากลัวหรือไม่อย่างไร ๑.๒ จากสถานการณ์ เพราะเหตุใดจึงทำให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมดังกล่าว ๑.๓ นักเรียนคิดว่าจากเหตุการณ์ข้างต้น สามารถแก้ปัญหา หรือป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นได้อย่างไรบ้าง ๒. นักเรียนแสดงความคิดเห็นถึงลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต พร้อมรับฟังข้อมูลที่ถูกต้องจากครู ๓. นักเรียนลองทดสอบตนเองเกี่ยวกับการติดเกม ซึ่งเป็นการประเมินเบื้องต้น มิใช่การวินิจฉัยโรค แต่สามารถช่วยให้รับรู้ถึงอาการเบื้องต้นและปรับพฤติกรรมตนเองได้อย่างเหมาะสม	**ขั้นสอน** ๑. สื่อ PowerPoint เรื่อง อารมณ์และความเครียด ๒. แบบทดสอบการติดเกม (กรมสุขภาพจิต)		**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ **เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมิน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	**กิจกรรมการเรียนรู้**		**สื่อ /แหล่งเรียนรู้**	**ภาระงาน /ชิ้นงาน**	**การวัดและประเมินผล** (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
อารมณ์และความเครียด (สุขภาพจิต) ของตนเองและบุคคลรอบข้างได้ **คุณลักษณะอันพึงประสงค์** นักเรียนมีวินัย ใฝ่เรียนรู้	อื่นๆ และไม่สามารถจัดการได้หรือหาที่ปรึกษาหรือครอบครัวอาจไม่ได้สังเกตอาการ เป็นต้น) ๑.๓ นักเรียนคิดว่าจากเหตุการณ์ข้างต้นสามารถแก้ปัญหา หรือป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นได้อย่างไรบ้าง (<u>แนวคำตอบ</u>: รู้จักสังเกตอาการบุคคลรอบข้างหรือคนใกล้ตัวเพื่อดูแลอย่างใกล้ชิดมากขึ้น ช่วยเหลือเพื่อนในการเรียน ให้คำปรึกษาหรือเป็นผู้ฟังที่ดีให้ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตหรือความเครียด เป็นต้น) ๒. ครูและนักเรียนร่วมกันวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต โดยครูคอยให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ๓. ครูนำเสนอสถิติเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นที่พบมากในปัจจุบัน (จากใบความรู้ที่ ๑) ซึ่งพบว่า หนึ่งในปัญหาที่ใกล้ตัวนักเรียนมากที่สุดคือ การติดจอหรือเกมออนไลน์ ที่				ระดับคุณภาพพอใช้ ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป ๓. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	สามารถส่งผลต่ออารมณ์ ความเครียด ตลอดจนปัญหาสุขภาพจิต จากนั้นครูให้นักเรียนทดสอบตนเองเกี่ยวกับการติดเกม  จากนั้น ครูให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับการติดเกมของวัยรุ่น (จากใบความรู้สำหรับครู) และกล่าวว่าเพิ่มเติม นอกจากการติดเกมยังมีปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของเด็กไทย ได้แก่ ความรุนแรง การถูกกลั่นแกล้ง และความโดดเดี่ยวหรือถูกทอดทิ้ง ขาดการดูแลเอาใจใส่จากผู้ปกครอง เป็นต้น)				

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนสังเกตภาพ ๓ ภาพ ดังนี้ <u>ภาพที่ ๑</u> ท้องฟ้าสดใส <u>ภาพที่ ๒</u> แดดมัวๆ <u>ภาพที่ ๓</u> ท้องฟ้ามืดครึ้ม <u>ภาพที่ ๔</u> พายุกระหน่ำ จากนั้น ครูสอบถามว่า “หากเปรียบเทียบเหมือนกับอารมณ์ นักเรียนสามารถแยกออกหรือไม่ว่าภาพใดเป็นภาพของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต” (<u>แนวคำตอบ</u>: แยกออก โดยภาพที่ ๑ แทนผู้ที่ไม่มีปัญหาสุขภาพจิต ส่วนภาพที่เหลือแทนผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต เนื่องจากเป็นภาพที่มีลักษณะคล้ายๆกัน คือดูแล้วไม่สดใส ไม่มีความสุข) ๒. ครูให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมว่า จากภาพดังกล่าว ในบางคนอาจแสดงออกให้เห็นชัดเจนว่ามีปัญหาสุขภาพจิตอยู่หรือไม่ แต่ในภาพที่	**ขั้นปฏิบัติ(๒๐ นาที)** ๑. นักเรียนสังเกตภาพที่ครูกำหนด ทั้ง ๔ ภาพ จากนั้นวิเคราะห์และตอบคำถาม “หากเปรียบเทียบเหมือนกับอารมณ์ นักเรียนสามารถแยกออกหรือไม่ว่าภาพใดเป็นภาพของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต” (<u>แนวคำตอบ</u>: แยกออก โดยภาพที่ ๑ แทนผู้ที่ไม่มีปัญหาสุขภาพจิต ส่วนภาพที่เหลือแทนผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต เนื่องจากเป็นภาพที่มีลักษณะคล้ายๆกัน คือดูแล้วไม่สดใส ไม่มีความสุข) ๒. นักเรียนตั้งใจฟังข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากครูและวิเคราะห์ตามเกี่ยวกับการสังเกตอารมณ์ ความเครียด และลักษณะอาการของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต ๓. นักเรียนร่วมกันทำกิจกรรม “ช่างสังเกต” โดยสังเกตลักษณะของบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพจิต ๓. นักเรียนทำใบงานที่ ๑ เรื่องแบบวัดภาวะซึมเศร้าในเด็ก โดยให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ตรงกับความ	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. บัตรคำ/รูปภาพบอกลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพ จิตแต่ละกลุ่ม (ความเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า) เพื่อทำกิจกรรมช่างสังเกต ๒. ใบงานที่ ๑ เรื่องแบบวัด	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. ใบงานที่ ๑ เรื่องแบบวัดภาวะซึมเศร้าในเด็ก	**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในเด็ก ๓. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	๒-๔ อาจเปรียบเหมือนผู้มีปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งอาจมีลักษณะอาการที่คล้ายคลึงกันแต่ความรุนแรงแตกต่างกัน เช่น ภาวะเครียด ซึมเศร้า หรือวิตกกังวล ๓. นักเรียนร่วมกันทำกิจกรรม “ช่างสังเกต” โดย ๒.๑ ครูเปิดภาพลักษณะอาการเบื้องต้น (หรือครูสามารถใช้เป็นบัตรคำ) โดยยังไม่เฉลยว่าลักษณะของอาการดังกล่าวเป็นลักษณะเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพในกลุ่มใด (เครียด วิตกกังวล หรือซึมเศร้า) ๒.๒ นักเรียนระดมความคิดเห็นเป็นกลุ่ม และออกมาเขียนว่า แต่ละแผ่นป้ายน่าจะเป็นลักษณะของผู้มีปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มใด (เครียด วิตกกังวล หรือซึมเศร้า) พร้อมให้เหตุผลจากการเลือก	เป็นจริงมากที่สุด พร้อมเน้นย้ำว่า ผลการประเมินดังกล่าวเป็นเพียงการประเมินในเบื้องต้น มิใช่การวินิจฉัยโรค	ภาวะซึมเศร้าในเด็ก		**เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพพอใช้ ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป ๓. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

สถาบันการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๓. ครูสรุปเพิ่มเติมว่า “จากกิจกรรมเป็นเพียงการสังเกตลักษณะเบื้องต้นเท่านั้น เพราะบางคนเมื่อเกิดความเครียดหรือมีปัญหาก็สามารถจัดการกับความเครียดหรือปัญหานั้นๆได้ แต่บางคนอาจเกิดเป็นความเครียดหรือมีปัญหาสะสมเรื้อรังไม่สามารถจัดการได้ และไม่ทันได้สังเกตตนเองว่าควรได้รับการช่วยเหลือหรือไม่ ซึ่งการรู้จักสังเกตลักษณะเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต สามารถทำให้เราสามารถเข้าไปช่วยเหลือหรือให้กำลังใจบุคคลเหล่านั้นได้” ๒. นักเรียนทำใบงานที่ ๑ เรื่องแบบวัดภาวะซึมเศร้าในเด็ก โดยให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ๓. ครูให้นักเรียนรวมคะแนนและแปลผล ทั้งนี้ครูเน้นย้ำว่า การทำแบบประเมิน เป็นเพียงการประเมินตนเองเบื้องต้น มิใช่การวินิจฉัยโรคแต่อย่างใด				

สำนักการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<u>หมายเหตุ</u> ครูสามารถหาแบบประเมินอื่นๆ เช่น แบบประเมินความสุขของเด็กไทย หรือแบบสังเกตอาการเบื้องต้นเกี่ยวกับสุขภาพจิต ให้นักเรียนทำแทนได้				

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นสรุป (๑๐ นาที) ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในหัวข้อ “ข้อดี/คุณค่าของการมีความรู้ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต” (แนวคำตอบ: การรู้จักสังเกตตนเอง หรือบุคคลรอบข้าง ตลอดจนการรับรู้ถึงอารมณ์ ความเครียด หรือปัญหาทางสุขภาพจิตต่างๆ เป็นการช่วยเหลือตนเองและคนที่เรารักให้เขามีความสุข ผ่านพ้นปัญหาโดยมีแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสมแล้ว นอกจากนี้ที่สำคัญ การมีทัศนคติที่ดีต่อผู้ที่ต้องประสบปัญหาเหล่านี้ เข้าใจ และช่วยแก้ไข ยังสามารถป้องกันการสูญเสียที่อาจขึ้นโดยไม่จำเป็น และผู้ที่มีปัญหาเหล่านี้ไม่ควรถูกตีตราในสังคม) ๒. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและครูกล่าวเน้นย้ำถึงการนำความรู้ที่ได้เรียนไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	**ขั้นสรุป(๑๐ นาที)** ๑. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในหัวข้อ “ข้อดี/คุณค่าของการมีความรู้ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต” ๒. นักเรียนรับใบงานที่ ๒ เรื่องการสำรวจอารมณ์และนำกลับไปฝึกปฏิบัติการสำรวจอารมณ์ด้วยตนเองเพิ่มเติม เพื่อให้นักเรียนรู้จักสังเกตตนเองและสังเกตปัจจัยแวดล้อมรอบตัวว่าสิ่งใดที่เป็นสาเหตุของอารมณ์นั้น เพื่อแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมและตรงกับความเป็นจริง	**ขั้นสรุป** ๑. ใบงานที่ ๒ เรื่อง การสำรวจอารมณ์	**ขั้นสรุป** ๑. ใบงานที่ ๒. เรื่อง การสำรวจอารมณ์	**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. สังเกตการสำรวจอารมณ์ตนเองใบงานที่ ๒ ๓. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๓. ครูให้นักเรียนทำใบงานที่ ๒ เรื่อง การสำรวจอารมณ์ใน ๑ สัปดาห์ (ครูสามารถให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเพิ่มเติม) เพื่อให้นักเรียนรู้จักสังเกตตนเอง และสังเกตปัจจัยแวดล้อมรอบตัวว่าสิ่งใดที่เป็นสาเหตุของอารมณ์นั้น เพื่อแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมและตรงกับความเป็นจริง				๒. แบบสังเกตการทำใบงานที่ ๒ ๓. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ **เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพพอใช้ ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
					๓. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อารมณ์และความเครียด
๒) ใบงานที่ ๑ เรื่อง แบบวัดภาวะซึมเศร้าในเด็ก
๓) ใบงานที่ ๒ เรื่อง การสำรวจอารมณ์
๔) สื่อ PowerPoint เรื่อง อารมณ์และความเครียด
๕) ใบความรู้ (สำหรับครู) ที่ ๑ เรื่อง ปัญหาการติดเกมในวัยรุ่น
๖) บัตรคำหรือบัตรภาพกิจกรรม “ช่างสังเกต”

การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน
๑. ปฏิบัติกิจกรรม “ช่างสังเกต” ลักษณะของบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพจิต
๒. เขียนบันทึกและระบุสถานการณ์/บุคคล/สถานที่ ที่เกี่ยวข้องกับระดับอารมณ์ด้านต่างๆ ของตนเอง

การวัดประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑ อธิบายความหมายของอารมณ์และความเครียดได้ ๒ อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิตได้	ประเมินระหว่างเรียนและคำตอบจากใบงานที่๑	แบบประเมินคำตอบ	ผ่านเกณฑ์ คุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) สังเกตลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตจากบุคคลรอบข้างหรือคนในครอบครัวได้	ประเมินการตอบคำถามเชิงวิเคราะห์ระหว่างเรียน	แบบประเมินการสังเกต	ผ่านเกณฑ์ คุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของปัญหาสุขภาพจิต	สังเกตคำตอบจากใบงานที่ ๒ และการตอบคำถาม	แบบสังเกตคำตอบ	ผ่านเกณฑ์ คุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เขียนประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ ของสารที่ได้รับ	ประเมินการเขียนบันทึกระดับอารมณ์ด้านต่างๆๆ ของตนเอง	แบบประเมินการเขียนบันทึก	ผ่านเกณฑ์ คุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์คุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	**๒ (พอใช้)**	**๑ (ปรับปรุง)**
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑ อธิบายความหมายของอารมณ์และความเครียดได้ ๒ อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิตได้	อธิบายถูกต้องร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป ทั้ง ๒ ข้อ	อธิบายถูกต้องร้อยละ ๕๐ - ๗๙ ทั้ง ๒ ข้อ	อธิบายถูกต้องน้อยกว่า ร้อยละ ๕๐
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) สังเกตลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตจากบุคคลรอบข้างหรือคนในครอบครัวได้	บอกลักษณะพฤติกรรมที่มีปัญหาสุขภาพจิตได้ครอบคลุมตนเองและบุคคลรอบข้างหรือคนในครอบครัวได้	บอกลักษณะพฤติกรรมผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตได้บางส่วน	บอกพฤติกรรมผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของปัญหาสุขภาพจิต	แสดงการปฏิบัติตนให้เห็นความความสำคัญของสุขภาพจิต ทั้งตนเองและบุคคลรอบข้าง	แสดงการปฏิบัติตนให้เห็นความความสำคัญของสุขภาพจิตเฉพาะตนเอง ไม่ละเมิดผู้อื่น	แสดงการปฏิบัติตนให้เห็นความความสำคัญของสุขภาพจิตเฉพาะตนเอง ละเมิดผู้อื่น
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เขียนประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ ของสารที่ได้รับ	เขียนบันทึก ระบุสถานการณ์/บุคคล/สถานที่ ที่เกี่ยวข้องกับระดับอารมณ์ด้านต่างๆๆ ของตนเอง และใช้ข้อมูลในการปรับพฤติกรรมของตนเองได้เหมาะสม	เขียนบันทึก ระบุสถานการณ์/บุคคล/สถานที่ ที่เกี่ยวข้องกับระดับอารมณ์ด้านต่างๆๆ ของตนเอง	ไม่เขียนระบุ
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีวินัย ใฝ่เรียนรู้	ปฏิบัติ ได้ ๒ ข้อ ๑ กระตือรือร้นในการเรียนรู้ ๒ ทำงานสำเร็จตามที่ได้รับมอบหมายทุกชิ้น	ปฏิบัติ ได้ ๑ ข้อ	ไม่ปฏิบัติทั้ง ๒ ข้อ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี
คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้
คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง **เกณฑ์การผ่าน** ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปการประเมินหน่วยที่ ๑ แผนที่ ๓ เรื่อง อารมณ์และความเครียด

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑. อธิบายความหมายของอารมณ์ ความเครียด ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิตได้ มีวินัย ใฝ่เรียนรู้			๒. สังเกตลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตจากบุคคลรอบข้างหรือคนในครอบครัวได้			๓. เห็นความสำคัญของปัญหาสุขภาพจิต			๔. เขียนประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ ของสารที่ได้รับ (ส๑.๑.๓)			๕.นักเรียนมีวินัย ใฝ่เรียนรู้			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑๕

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี
คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้
คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อารมณ์และความเครียด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติทางสายกลาง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อารมณ์และความเครียด
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

อารมณ์ หมายถึง กระบวนการของความรู้สึกตอบสนองขั้นต้นของจิตต่อสิ่งเร้าที่กระตุ้นทางร่างกาย เช่น ความโกรธ ความกลัว ความวิตกกังวล ความรัก ความชอบ ความเสียใจ ความพอใจ เป็นต้น

ความเครียด กรมสุขภาพจิต ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อจิตใจถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่ทำให้ตื่นเต้น หรือวิตกกังวล ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือความผิดปกติทางด้านร่างกาย หากความเครียดนั้นมีมากและคงอยู่เป็นเวลานาน

<u>ลักษณะและอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต</u>

๑. อาการทางด้านร่างกาย เช่น นอนไม่หลับ หลับยาก เบื่ออาหารหรือกินมากผิดปกติ อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ขมวดคิ้วตลอดเวลา ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ ใจสั่น ขาดสมาธิ ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณคอและไหล่ ซึมเศร้า เสียงสั่น ปากสั่นหรือมือสั่นเมื่อไม่พอใจ โมโหง่าย เหนื่อยง่าย ระบบขับถ่ายผิดปกติ

๒. อาการด้านความรู้สึก หงอยเหงา ว้าเหว่ เบื่อหน่าย เซ็ง น้อยใจ อยากร้องไห้ รู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง ไม่มีความสุข เศร้าหมอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไม่มีความสำคัญ รู้สึกจริงจังกับทุกเรื่อง หงุดหงิด กระวนกระวายใจ กระสับกระส่าย วิตกกังวล ซึมเศร้า หวาดกลัว

ปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นที่พบมากในปัจจุบัน

กรมสุขภาพจิตได้ประเมินสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทยอายุต่ำกว่า ๒๐ ปี จำนวน ๑๘๓,๙๗๔ คน ผ่านแอปพลิเคชัน Mental Health Check-in ตั้งแต่ ๑ ม.ค.๒๕๖๓-๓๐ ก.ย. ๒๕๖๔ พบว่าวัยรุ่นมีความเครียดสูง ๒๘% เสี่ยงซึมเศร้า ๓๒% เสี่ยงฆ่าตัวตาย ๒๒% เราพบว่าเด็กวัยรุ่นมีความเครียดสูงขึ้น เข้าสังคมลดลง ติดจอและเกมออนไลน์มากขึ้น ปัญหาทะเลาะเบาะแว้งและความรุนแรงในครอบครัว จนนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตและการฆ่าตัวตายในบางราย

๓ อันดับ ปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่น

๑. ความเครียด/วิตกกังวล
๒. ปัญหาความรัก
๓. ซึมเศร้า

ปัญหาสุขภาพจิต

๑. โรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้าคือความผิดปกติของการหลั่งสารเคมีในสมองส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางอารมณ์ ทำให้พฤติกรรมของผู้ป่วยเปลี่ยนไปจนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน กลายเป็นคนมองโลกในแง่ลบ เศร้าหม่นหมอง หดหู่ เก็บเนื้อเก็บตัว รู้สึกเบื่อหน่ายกับสิ่งที่เคยสนุกหรือสบายใจไม่มีความสุข เกิดได้ทั้งมีสาเหตุ เช่น การสูญเสีย การหย่าร้าง ความผิดหวัง และเกิดได้เองโดยไม่มีสาเหตุใดๆซึ่งในปัจจุบันโรคนี้สามารถรักษาหายได้ด้วยการใช้ยา การรักษาทางจิตใจ หรือทั้งสองอย่างรวมกัน

อาการ

๑. มีอารมณ์ซึมเศร้าแทบทั้งวัน (ในเด็กและวัยรุ่นอาจเป็นอารมณ์หงุดหงิดก็ได้)
๒. ความสนใจหรือความเพลินใจในกิจกรรมต่างๆ แทบทั้งหมดลดลงอย่างมากแทบทั้งวัน
๓. น้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้นมาก (น้ำหนักเปลี่ยนแปลงมากกว่าร้อยละ ๕ ต่อเดือน) หรือมีการเบื่ออาหารหรือเจริญอาหารมาก
๔. นอนไม่หลับ หรือหลับมากไป
๕. กระวนกระวาย อยู่ไม่สุข หรือเชื่องช้าลง
๖. อ่อนเพลีย ไร้เรี่ยวแรง
๗. รู้สึกตนเองไร้ค่า
๘. สมาธิลดลง ใจลอย หรือลังเลใจไปหมด
๙. คิดเรื่องการตาย คิดอยากตาย

*** ต้องมีอาการข้อ ๑ หรือ ๒ ข้อใดข้อหนึ่ง ร่วมกับอาการในข้อ ๓-๙ อย่างน้อย ๕ อาการ ติดต่อกันนาน ๒ สัปดาห์ซึ่งต้องมีอาการเหล่านี้อยู่เกือบตลอดเวลา เกือบทุกวันอย่างน้อย ๒ สัปดาห์ ควรรีบไปพบแพทย์ ซึ่งหากมีอาการซึมเศร้าในระดับรุนแรงอาจจบชีวิตด้วยการฆ่าตัวตายได้มากกว่าคนทั่วไปถึง ๒๐ เท่า***

สาเหตุ

๑. กรรมพันธุ์ ผู้ป่วยที่มีญาติใกล้ชิดป่วยเป็นโรคซึมเศร้า มีโอกาสป่วยเป็นโรคนี้มากกว่าคนทั่วไป ๒-๓ เท่า แต่บางครั้งก็เป็นขึ้นเองได้เหมือนกัน
๒. สารเคมีในสมอง ความผิดปกติของการหลั่งสารเคมีในสมอง
๓. ลักษณะนิสัย เช่น ความเครียด การมองตัวเองในแง่ลบ ความรู้สึกในทางลบหรือไม่สามารถจัดการความเครียดของตัวเองได้ หรืออาจจะเกิดจากการที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ สภาพแวดล้อมภายนอกที่หรือสถานการณ์ที่จะนำไปสู่ความรู้สึกติดลบ ถ้าไม่ได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสมอาจจะนำไปสู่โรคซึมเศร้าได้

๒. โรควิตกกังวล

ความวิตกกังวลเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดที่มีประโยชน์ในบางสถานการณ์เพราะช่วยให้เราตื่นตัวและพร้อมรับมือกับปัญหาหรือเหตุการณ์ต่างๆที่จะเกิดขึ้น อย่างไรก็ตามโรควิตกกังวลมีความแตกต่างจากความรู้สึกวิตกกังวลทั่วๆไป คนที่เป็นโรควิตกกังวลจะรู้สึกวิตกกังวลและกลัวอย่างเกินเหตุ จนมีผลทางลบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

อาการ

๑. โรควิตกกังวลทั่วไป (Generalized Anxiety Disorder , CAD) คือ การมีความกังวลในเรื่องชีวิตประจำวันทั่วๆไปนานและมากเกินไป เช่น เรื่องงาน ครอบครัว หรือเรื่องเล็กๆน้อยๆ ทำให้มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ความเครียดและความวิตกกังวลที่ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องอาจทำให้เกิดอาการทางร่างกาย เช่น กระวนกระวาย อ่อนเพลีย หงุดหงิด ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ไม่มีสมาธิ มีปัญหาการนอนหลับ

๒. โรคแพนิก (Panic Disorder, PD) คือ การที่อยู่ดีๆเกิดอาการกลัวและวิตกกังวลขึ้นมาเป็นพักๆ โดยไม่มีสาเหตุหรือมีอาการ เช่น หัวใจเต้นเร็ว ใจสั่น เหงื่อออก เจ็บหน้าอก รู้สึกสำลัก เวียนหัว คลื่นไส้หรือท้องปั่นป่วน หนาวสั่นหรือร้อนวูบวาบ มือเท้าชา กลัวว่าตัวเองจะตาย อาการของแพนิกไม่ใช่เป็นโรคร้ายแรง แต่ทำให้รู้สึกไม่สบายมาก ดังนั้นผู้ป่วยมักคิดว่าตัวเองกำลังหัวใจวายหรือเป็นโรคที่ร้ายแรงถึงแก่ชีวิต

๓. โรคกลัวแบบเฉพาะเจาะจง (Phobias) คือ การกลัวมากเกินไปเกี่ยวกับบางสิ่งบางอย่าง สถานการณ์บางอย่างหรือกิจกรรมบางอย่างที่เฉพาะเจาะจง เช่น กลัวเลือด กลัวสุนัข กลัวที่แคบ

๔. โรคย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive Compulsive Disorder, OCD) คือ ความคิดวิตกกังวลที่มีการคิดซ้ำๆและมีการตอบสนองต่อความคิดด้วยการทำพฤติกรรมซ้ำๆ เช่น คิดว่าลืมล็อคประตูก็จะคอยตรวจซ้ำๆว่าล็อคประตูหรือยัง

๕. โรคเครียดหลังเหตุสะเทือนใจ (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD) คือ อาการผิดปกติที่เกิดขึ้นหลังจากประสบกับเหตุการณ์อันเลวร้ายมาก เช่น เผชิญกับภาวะเฉียดตาย ภาวะภัยพิบัติตามธรรมชาติที่ร้ายแรง ถูกทำร้ายหรือเห็นคนใกล้ตัวตาย เป็นต้น อาการเกิดขึ้นได้หลายอย่าง ตั้งแต่เงียบเฉย ขาดการตอบสนอง ตกใจง่าย หวาดกลัว กังวลในเรื่องเล็กน้อย คิดถึงเหตุการณ์นั้นซ้ำๆและเกิดความกลัวและวิตกกังวลขึ้นมาใหม่เหมือนเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นอีกครั้ง รวมถึงหวาดกลัวสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์

สาเหตุ

๑. พันธุกรรมหรือพื้นฐานดั้งเดิม ถ้าพ่อแม่เป็นโรควิตกกังวล ลูกก็มีโอกาสเป็นโรควิตกกังวลเช่นกัน หรือมีพื้นฐานที่ไม่กล้าแสดงอารมณ์ออกมาและการมีสารเคมีในสมองที่ไม่สมดุล

๒. สภาพแวดล้อม การเลี้ยงดู การเลียนแบบพฤติกรรมจากพ่อแม่หรือคนใกล้ชิด การประสบกับเหตุการณ์ต่างๆที่ก่อให้เกิดโรควิตกกังวล

วิธีการสังเกตผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต

๑. พฤติกรรมที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางความคิด มักมีความคิดที่เป็นด้านลบ รู้สึกสิ้นหวัง มองโลกในแง่ร้าย รู้สึกผิด รู้สึกตัวเองไร้ค่าไม่มีความหมาย และคิดว่าไม่มีทางเยียวยาได้

๒. พฤติกรรมที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางการเรียนรู้หรือการทำงาน ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ความสนุกงานอดิเรก หรือกิจกรรมที่เพิ่มความสนุกรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีพลัง ทำงานช้าลง การงานแย่ลง ไม่มีสมาธิ ความจำเสื่อม การตัดสินใจแย่ลง

๓. พฤติกรรมที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ คือ มักมีความรู้สึกซึมเศร้า กังวลอยู่ตลอดเวลา มักหงุดหงิดฉุนเฉียว โกรธง่าย อยู่ไม่สุข กระวนกระวาย เป็นต้น

๔. พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างเด่นชัด เช่น นอนไม่หลับ ตื่นเร็ว หรือบางรายหลับมากเกินไป บางคนเบื่ออาหารทำให้น้ำหนักลด บางคนรับประทานอาหารมากทำให้น้ำหนักเพิ่ม มีอาการทางกายรักษาด้วยยาธรรมดาไม่หาย เช่น อาการปวดศีรษะ แน่นท้อง ปวดเรื้อรัง ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแย่ลง

ข้อแนะนำในการดูแลรักษาผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต

๑. ฝึกแก้ปัญหา โดยให้วัยรุ่นมุ่งจัดการปัญหาเป็นลำดับแรก ฝึกแก้ปัญหาเมื่อเริ่มเกิดปัญหาก่อนที่จะรู้สึกเครียดมากเกินไป แนะนำแหล่งให้ข้อมูลที่เหมาะสมกับปัญหา การช่วยเหลือวัยรุ่นปรับมุมมองต่อปัญหาหรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความตึงเครียด การสร้างความคิดเชิงบวก และมองเห็นข้อดีของตนเอง รวมทั้งการมีเวลาให้กันภายในครอบครัว รับฟังทุกข์สุขของกันและกัน สร้างความสุขด้วยการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในทุกโอกาสที่ทำได้

๒. ฝึกผ่อนคลายความตึงเครียด การใช้วิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด เช่น การฝึกสมาธิ การฝึกหายใจ การคลายกล้ามเนื้อ การจินตนาการถึงบรรยากาศที่ทำให้เกิดความสุข การฟังเพลง ออกกำลังกาย ท่องเที่ยว เล่นดนตรี รวมทั้งหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หรือ ดื่มสุราและการใช้สารเสพติด

๓. การใช้เทคโนโลยีในการดูแลความเครียด เป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยรับมือและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาได้ในอนาคต โดยในปัจจุบันมีการใช้ Mobile Application เข้ามาช่วยในการดูแลความเครียดของวัยรุ่น เช่น แอปพลิเคชัน Mental health Check Up ๖ Packages พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิตร่วมกับสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถประเมินความเครียดเบื้องต้น และคัดกรองความเสี่ยงต่อปัญหาความเครียดที่วัยรุ่นสามารถเข้าถึงบริการได้อย่างรวดเร็ว

๔. ติดต่อสายด่วนสุขภาพจิต ๑๓๒๓ การใช้บริการคลินิกคลายเครียดของกรมสุขภาพจิต เพื่อแนะนำเทคนิคและวิธีการในการคลายเครียดให้กับผู้รับบริการ โดยสามารถโทรได้ฟรี ๒๔ ชั่วโมง

แหล่งอ้างอิง

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. (มปป.). **ความเครียด.** สืบค้นจาก https://www.rama.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/

กรุงเทพธุรกิจ. (๒๕๖๕). **เช็ค ๙ สัญญาณ "ซึมเศร้า" แค่ไหน ถึงเป็นโรคซึมเศร้า.** สืบค้นจาก https://www.bangkokbiznews.com/social/๙๘๓๐๒๗

พรสุข หุ่นนิรันดร์ และคณะ. (๒๕๖๒). **ครูมือครู สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด.

PPTV HD๓๖. (๒๕๖๓)**. เปิด ๓ อันดับ ปัญหาสุขภาพจิตวัยรุ่นไทย พบเครียดสูงสุด.** สืบค้นจาก https://www.pptvhd๓๖.com/news

Bangkok Hospital. (๒๕๖๑). **โรคซึมเศร้า(Depression)**. สืบค้นจาก https://www.phukethospital.com/th

โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์. **โรควิตกกังวล.** สืบค้นจาก https://www.bumrungrad.com/th/conditions/anxiety-disorder

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบความรู้ (สำหรับครู) ที่ ๑ เรื่อง ปัญหาการติดเกมในวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติทางสายกลาง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อารมณ์และความเครียด
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เด็กติดเกม ปัญหาพฤติกรรมที่ต้องให้ความสำคัญ

เด็กติดเกมเป็นปัญหาที่พบมากในเด็กและวัยรุ่น ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และอาจส่งผลให้เกิดอาการป่วยทางจิตเวชที่ต้องให้ความสำคัญ

การเล่นเกมเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่ง ซึ่งให้ความบันเทิงเป็นหลัก เสริมสร้างความสุขในช่วงเวลาว่างได้ดี แต่บางครั้งก็ทำให้เกิดโทษและกลายเป็นปัญหาตามมาได้หากใช้งานไม่เหมาะสม สำหรับกิจกรรมดังกล่าวสามารถแบ่งได้เป็น ๒ ประเภท ได้แก่ การเล่นเกมทั่วไปและการติดเกม ซึ่งการติดเกมคือปัญหาที่ถือเป็นอาการป่วยทางจิตเวชที่ต้องได้รับการรักษา

ความแตกต่างระหว่างการเล่นเกมทั่วไปกับการติดเกม
ผู้ที่เล่นเกมทั่วไป

- สามารถควบคุมตัวเองได้
- รู้จักแบ่งเวลาในการเล่นเกมได้อย่างเหมาะสม
- การเล่นเกมไม่รบกวนหรือส่งผลกระทบต่อกิจกรรมประจำวัน

ผู้ที่มีปัญหาติดเกม

- เล่นเกมมากจนรบกวนกิจกรรมอื่นในชีวิตประจำวัน
- ในความคิดจะวกวนอยู่กับเรื่องเกม แม้ในขณะที่ทำกิจกรรมอื่นอยู่
- ไม่มีแก่จิตแก่ใจจะทำอย่างอื่นนอกจากเล่นเกม
- มีความรู้สึกอยากเล่นเกมอยู่ตลอดเวลา
- หากมีสิ่งที่มาขัดขวางการเล่นเกมจะรู้สึกหงุดหงิด ฉุนเฉียว
- มีความกระวนกระวาย กระสับกระส่าย หากไม่ได้เล่นเกม
- ไม่มีการแบ่งเวลา โดยเวลาส่วนมากจะเอาไปเล่นเกม บางรายโดดเรียนไปเล่นเกม หรือไม่ยอมนอนเพราะมัวแต่เล่นเกม รวมถึงไม่กินข้าวตามเวลา ไม่ออกไปสังสรรค์กับเพื่อน เป็นต้น

ปัญหาติดเกมเกิดจาก

สมองที่คุ้นชินกับสิ่งที่ทำแล้วเกิดความสุข จึงมีความต้องการที่จะทำสิ่งนั้นบ่อย ๆ โดยจะส่งผลกระทบมากต่อกลุ่มเด็กและวัยรุ่น เนื่องจากสมองยังพัฒนาได้ไม่เต็มที่ โดยเฉพาะสมองในส่วนของการยับยั้งชั่งใจ หรือการใช้เหตุผล เด็กวัยนี้จึงควรรักษาศักยภาพของสมองเอาไว้ โดยการฝึกวินัยกับตัวเองให้มาก ๆ ผู้ปกครองก็มีส่วนสำคัญในการป้องกันปัญหาดังกล่าว

การดูแลเด็กและวัยรุ่นเพื่อป้องกันปัญหาเด็กติดเกม

คือผู้ปกครองต้องพยายามฝึกให้เด็กสามารถควบคุมตัวเองได้ เช่น การตั้งกฎกติกาในเรื่องของระยะเวลาการเล่นเกมของเด็ก กฎกติกาเรื่องของหน้าที่ความรับผิดชอบที่ต้องมาก่อนเสมอ รวมถึงการไม่ควรให้เด็กมีเครื่องเล่นเกมหรือคอมพิวเตอร์ในห้องนอนส่วนตัวของตนเอง เป็นต้น เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ปกครองเด็กควรดูแลเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ ไม่ควรปล่อยปะละเลย จนกระทั่งเกิดปัญหาเพราะจะแก้ไขได้ยาก

โดยทั่วไปการเล่นเกมเป็นเพียงกิจกรรมเพื่อความบันเทิงเท่านั้น หากใช้งานในระดับที่พอดี ก็ถือเป็นการพักผ่อนที่มีประสิทธิภาพอย่างหนึ่ง หากเด็กคนไหนสามารถแบ่งเวลาได้อย่างเหมาะสม ไม่บกพร่องต่อหน้าที่ความรับผิดชอบ การเล่นเกมก็ไม่ทำให้เกิดโทษ แต่ถ้าหากพบว่าเด็กเริ่มมีพฤติกรรมเสพติดหรือหมกมุ่นมากเกินไป อาจก่อให้เกิดปัญหาทางจิตเวชตามมา และเป็นปัญหาที่ผู้ปกครองควรให้ความสำคัญ

ที่สำคัญที่สุดพ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการหลีกเลี่ยงหน้าจอเวลามีปฏิสัมพันธ์กับลูก ควบคุมตนเองไม่ใช้หน้าจอเกินความจำเป็น

ข้อมูลจาก

อ.พญ.จิราภรณ์ อรุณากูร
กุมารแพทย์เวชศาสตร์วัยรุ่น
คณะแพทย์ศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดีมหาวิทยาลัยมหิดล

JANUARY ๑๑, ๒๐๑๘ ๑ MIN READ

สำนักการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบงานที่ ๑ เรื่องแบบสอบวัดภาวะซึมเศร้าในเด็ก
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติทางสายกลาง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อารมณ์และความเครียด
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	นานๆครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ
๑. ฉันรู้สึกเศร้า			
๒. อะไรๆก็เป็นอุปสรรคไปเสียหมด			
๓. ฉันทำอะไรได้ค่อนข้างดี			
๔. ฉันรู้สึกสนุกกับหลายสิ่งหลายอย่าง			
๕. ฉันทำตัวไม่ดีเสมอ			
๖. นานๆครั้งฉันจะคิดถึงสิ่งที่ไม่ดีที่อาจเกิดขึ้นกับฉัน			
๗. ฉันเกลียดตัวเอง			
๘. สิ่งเลวร้ายทั้งหมดที่เกิดขึ้นเป็นความผิดของฉัน			
๙. ฉันไม่คิดจะฆ่าตัวตาย			
๑๐. ฉันรู้สึกอยากร้องไห้ทุกวัน			
๑๑. ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจตลอดเวลา			
๑๒. ฉันชอบอยู่กับคนอื่น			
๑๓. ฉันไม่สามารถตัดสินใจอะไรต่างๆด้วยตนเอง			
๑๔. ฉันเป็นคนหน้าตาดี			
๑๕. ฉันต้องใช้ความพยายามอย่างหนักทุกครั้งที่ทำการบ้าน			
๑๖. ฉันนอนไม่หลับทุกคืน			
๑๗. ฉันรู้สึกเหนื่อยนานๆครั้ง			
๑๘. มีหลายวันที่ฉันไม่รู้สึกอยากกินอะไร			
๑๙. ฉันไม่กังวลกับการเจ็บป่วย			
๒๐. ฉันไม่รู้สึกเหงา			
๒๑. ฉันไม่รู้สึกสนุกเลยเวลาอยู่ที่โรงเรียน			
๒๒. ฉันมีเพื่อนมาก			
๒๓. การเรียนของฉันอยู่ในขั้นใช้ได้ดี			
๒๔. ฉันทำอะไรไม่ดีเท่าคนอื่น			
๒๕. ไม่มีใครรักฉันจริง			
๒๖. ฉันทำตามคำสั่งที่ได้รับเสมอ			
๒๗. ฉันเข้ากับคนอื่นได้ดี			

ที่มา : แบบสอบวัดภาวะซึมเศร้าในเด็ก Children’s Depression Inventory(CDI) กรมสุขภาพจิต

เกณฑ์การประเมิน

กลุ่มที่ ๑ ได้แก่ข้อ ๑, ๓, ๔, ๖, ๙, ๑๒, ๑๔, ๑๗, ๑๙, ๒๐, ๒๒, ๒๓, ๒๖, ๒๗

นานๆครั้ง= ๐ บ่อยครั้ง = ๑ ประจำ =๓

. **กลุ่มที่ ๒** ได้แก่ข้อ ๒, ๕, ๗, ๘, ๑๐, ๑๑, ๑๓, ๑๕, ๑๖, ๑๘, ๒๑, ๒๔, ๒๕

นานๆครั้ง= ๒ บ่อยครั้ง = ๑ ประจำ =๐

การแปลผล

คะแนนรวมสูงกว่า ๑๕ ขึ้นไป = มีภาวะซึมเศร้าที่มีนัยสำคัญทางคลินิก

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบงานที่ ๒ เรื่องการสำรวจอารมณ์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติทางสายกลาง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อารมณ์และความเครียด
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจงให้วงกลมล้อมรอบตัวเลข 2 ตัว ในแต่ละวันที่สะท้อนสภาพอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ที่แย่ ในแต่ละวัน โดยหมายเลข 10 แทนอารมณ์ที่ดีที่สุด และ หมายเลข 1 แทนอารมณ์ที่แย่ที่สุด

อารมณ์	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัส	ศุกร์	เสาร์
ดีที่สุด	10	10	10	10	10	10	10
ดีมากมาก	9	9	9	9	9	9	9
ดีมาก	8	8	8	8	8	8	8
ดี	7	7	7	7	7	7	7
ค่อนข้างดี	6	6	6	6	6	6	6
ดีเท่าๆกับแย่	5	5	5	5	5	5	5
ค่อนข้างแย่	4	4	4	4	4	4	4
แย่	3	3	3	3	3	3	3
แย่มาก	2	2	2	2	2	2	2
แย่ที่สุด	1	1	1	1	1	1	1

***จากนั้นให้เขียนบันทึกย่อๆ ว่ามี**สถานการณ์/ บุคคล/ สถานที่ หรือกิจกรรม** อะไรที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์นั้น ๆ (อธิบายพอสังเขป)

☺(6-10 คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

☹ (1-5 คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับความเครียด

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ **เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง**

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ **รายวิชา สุขศึกษา** **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ **ภาคเรียนที่ ๒** **เวลา ๕๐ นาที**

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๒/๖ เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ รวมไปถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับความเครียดมีความจำเป็นในการนำไปใช้พัฒนาสุขภาพตนเองและผู้อื่น

๓. สาระการเรียนรู้

๑.การจัดการกับความเครียดได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

๒.สามารถเลือกใช้เทคนิคในการจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

วิเคราะห์สาเหตุ และประเภทของความเครียดได้

๔.๒ ด้านทักษะ กระบวนการ (P)

เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับความเครียดได้

๔.๓ ด้านเจตคติ

เห็นความสำคัญของการจัดการความเครียดที่ส่งผลต่อสุขภาพ

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

เขียนประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ ของสารที่ได้รับ (ส๑.๑.๓)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ

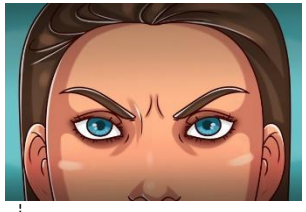
๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับความเครียด

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เขียนประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ (ส ๑.๑.๓) **ด้านความรู้**	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน(๕ นาที)** ๑. ครูนำเข้าสู่บทเรียนโดยใช้รูปภาพ และให้นักเรียนช่วยกัน วิเคราะห์ พร้อมอภิปรายร่วมกัน ในประเด็นต่อไปนี้  ที่มา : https://www.kidjarak.com/read-people-tip/ ๑.๑ นักเรียนเคยมีความเครียดกันบ้างหรือไม่ (แนวคำตอบ: เคยมี ไม่เคยมี มีอยู่แต่ไม่มาก)	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)** ๑. นักเรียนวิเคราะห์ และอภิปรายร่วมกัน ในประเด็นดังต่อไปนี้ ๑.๑ นักเรียนเคยมีความเครียดกันบ้างหรือไม่ (แนวคำตอบ: เคยมี ไม่เคยมี มีอยู่แต่ไม่มาก) ๑.๒ นักเรียนรู้ได้อย่างไรว่าตนเองมีความเครียด (แนวคำตอบ : ปวดหัว นอนไม่หลับ ร้องไห้ ไม่อยากรับประทานอะไร ฯลฯ) ๑.๓ มีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียด หรือสามารถทำให้คนทั่วไปเกิดความเครียดได้ (แนวคำตอบ : การบ้าน คะแนน เพื่อน สภาพแวดล้อม โรคภัยไข้เจ็บ ปัญหาน้ำท่วม หิวข้าว รถติด)	**ขั้นนำ** ๑. สื่อ Power Point เรื่อง เทคนิคการจัดการกับความเครียด (ความหมาย)		**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับความเครียด

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
วิเคราะห์สาเหตุ และประเภทของความเครียดได้ ด้านทักษะกระบวนการ เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับความเครียดได้ **ด้านคุณลักษณะ**	๑.๒ นักเรียนรู้ได้อย่างไรว่าตนเองมีความเครียด (<u>แนวคำตอบ</u>: ปวดหัว นอนไม่หลับ ร้องไห้ ไม่อยากรับประทานอะไร ไม่แน่ใจ ฯลฯ) ๑.๓ มีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียด หรือสามารถทำให้คนทั่วไปเกิดความเครียดได้ (<u>แนวคำตอบ</u>: การบ้าน คะแนน เพื่อน สภาพแวดล้อม โรคภัยไข้เจ็บ ปัญหาน้ำท่วม หิวข้าว รถติด) <u>หมายเหตุ</u>: หัวข้อ ๑.๓ หากจำนวนนักเรียนไม่มากอาจให้นักเรียนเขียนใส่กระดาษโน๊ตส่งขึ้นมาโดยไม่ต้องเขียนชื่อ ให้ครูอ่านหน้าชั้นเรียน) ๒. ครูและนักเรียน ร่วมกันอภิปรายความหมายของความเครียด ซึ่งมีทั้งด้านบวกและด้านลบ และครูกล่าวเพิ่มเติมว่า “การมีความเครียดนั้นเป็นเรื่องที่ทุกคนสามารถพบเจอกันได้ สามารถเกิดจากปัจจัยต่างๆ ในชีวิตประจำวันที่นักเรียน	๒. นักเรียนตั้งใจฟังครูชี้แจงสาระสำคัญของการเรียนการสอนเพื่อทำกิจกรรมในขั้นต่อไป			**เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับความเครียด

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
เจตคติค่านิยม เห็นความสำคัญของการจัดการความเครียดที่ส่งผลต่อสุขภาพ **คุณลักษณะอันพึงประสงค์** ๑นักเรียนมีวินัย ใฝ่	ได้ร่วมวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นข้างต้น ซึ่งหากเราไม่มีความเครียดเลยอาจขาดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต หรือทำสิ่งต่างๆให้ประสบความสำเร็จหรือผ่านพ้นอุปสรรคนั้นๆไปได้ แต่ถ้าหากมีมากเกินไป ก็อาจส่งผลต่อสุขภาพและการดำเนินชีวิต ดังนั้นการเรียนรู้ถึงเทคนิคการจัดการกับความเครียดจะสามารถช่วยให้แสดงออกได้อย่างเหมาะสมเมื่อมีความเครียด รวมทั้งจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ”				
	ขั้นสอน (๑๕ นาที) ๑. นักเรียนประเมินความเครียดของตนเองในเบื้องต้น ผ่านใบงานที่ ๑ พร้อมอธิบาย และวิเคราะห์เกี่ยวกับ สาเหตุ ผลกระทบต่อสุขภาพ	**ขั้นสอน(๑๕นาที)** ๑. นักเรียนประเมินและวิเคราะห์ความเครียดของตนเองลงในใบงานที่ ๑ เกี่ยวกับ สาเหตุ ผลกระทบต่อสุขภาพ พฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อ	**ขั้นสอน** ๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง ความเครียด		**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน

สถาบันการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับความเครียด

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	**กิจกรรมการเรียนรู้**		**สื่อ /แหล่งเรียนรู้**	**ภาระงาน /ชิ้นงาน**	**การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)**
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
เรียนรู้ ๒มีจิตสาธารณะ	พฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อเกิดความเครียด และวิธีการจัดการกับเครียดที่เกิดขึ้น ๒. ครูเก็บใบงานที่ ๑ เมื่อนักเรียนตอบคำถามครบถ้วน จากนั้น ครูสุ่มอ่านใบงานของนักเรียนโดยไม่บอกชื่อ พร้อมเสนอแนะและให้ความรู้เพิ่มเติม ในประเด็นต่อไปนี้ ๒.๑ ประเภทของความเครียด ๒.๒ สาเหตุของความเครียด ๒.๓ ผลกระทบต่อสุขภาพ หรือลักษณะที่บ่งบอกว่าเกิดความเครียด ๒.๔ เทคนิคการจัดการกับความเครียด ผ่านสื่อ Powerpoint เรื่อง เทคนิคการจัดการกับความเครียด หมายเหตุ : หัวข้อ ๒.๔ เทคนิคการจัดการกับความเครียด อาจารย์สามารถสรุปรวมหลังจาก	เกิดความเครียด และวิธีการจัดการกับเครียดที่เกิดขึ้น ๒. นักเรียนตั้งใจฟัง เพื่อให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้เพิ่มเติมจากที่ครูเสนอแนะ ๓. นักเรียนเพิ่มเติมคำตอบจากการวิเคราะห์ของตนเองลงในใบงานที่ ๑ เมื่อครูแจกคืน หลังจากที่ครูนำมาสุ่มอ่านเรียบร้อยแล้ว	๒. สื่อ Power Point เรื่อง เทคนิคการจัดการกับความ เครียด (ประเภท สาเหตุ ผล กระทบ และเทคนิคการจัดการกับความเครียด)		๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน ๓. สังเกตการณ์ประเมินผลและตอบคำถามในใบงานที่ ๑ เรื่องความเครียด **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับความเครียด

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	นักเรียนทำกิจกรรมในชั้นปฏิบัติ หากเวลาไม่เพียงพอ ๓. ครูจากใบงานที่ ๑ กลับคืนนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนและวิเคราะห์คำตอบเพิ่มเติม				๓. แบบประเมินใบงานที่ ๑ **เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน ๓. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับความเครียด

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรม “Little counselor” โดยครูแจกกระดาษ Note ให้นักเรียนคนละ ๑ แผ่น พร้อมให้นักเรียนเขียนสิ่งที่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคที่ทำให้ตนเองเกิดความกังวลหรือความเครียด และลักษณะหรืออาการเมื่อเกิดความเครียด (ไม่ต้องเขียนชื่อตนเองในกระดาษ Note)ใช้เวลา ๒-๕ นาที ๒. ครูเก็บรวมรวมกระดาษ Note ที่นักเรียนเขียน จากนั้นให้นักเรียนแบ่งออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละเท่ากัน จากนั้นครูนำกระดาษ Note ที่นักเรียนเขียนแจกตามจำนวนของกลุ่มโดยการสุ่ม และให้นักเรียนทำกิจกรรม โดยให้นักเรียนวิเคราะห์ถึงสาเหตุ ผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้น และวิธีจัดการกับความเครียดนั้นๆให้เหมาะกับ	**ขั้นปฏิบัติ(๒๐ นาที)** ๑. นักเรียนทำกิจกรรม “Little counselor” โดยรับกระดาษ Note จากครู หลังจากนั้นเขียนปัญหาหรืออุปสรรคที่ทำให้ตนเองเกิดความกังวลหรือความเครียด และลักษณะอาการเมื่อเกิดความเครียดนั้น (ไม่ต้องเขียนชื่อลงกระดาษ Note) ๒. นักเรียนส่งกระดาษ Note ที่เขียนข้อความเสร็จแล้วกลับให้ครู จากนั้นแบ่งออกเป็นกลุ่มเพื่อทำกิจกรรม โดยนักเรียนต้องวิเคราะห์ถึงสาเหตุ ผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้น และวิธีจัดการกับความเครียดนั้นๆให้เหมาะกับสถานการณ์หรือบุคคลหรือสถานที ลงไปในใบกิจกรรมกลุ่ม ๓. ตัวแทนของแต่ละกลุ่ม ๒-๓ คน (หรือมากกว่าตามความเหมาะสมของบริบทในชั้นเรียน) ออกมานำเสนอสิ่งที่กลุ่มตนเองช่วยกันคิด	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. กระดาษโน้ตแผ่นเล็กตามจำนวนนักเรียนในชั้นเรียนเพื่อทำกิจกรรมกลุ่ม ๒. ใบกิจกรรมกลุ่ม “Little counselor” ๓. สื่อรูปภาพ ๙ เทคนิคการจัดการกับความเครียด “เครียดได้คลายเป็น”	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. ใบกิจกรรมกลุ่ม “Little counselor”	**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน ๓. สังเกตจากกิจกรรม “Littlecounselor” **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับความเครียด

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	สถานการณ์หรือบุคคลหรือสถานที่ ลงในใบกิจกรรมกลุ่ม ๓. ครูให้ตัวแทนกลุ่ม ๒-๓ คน (หรือมากกว่าตามความเหมาะสมของบริบทในชั้นเรียน) ออกมานำเสนอสิ่งที่กลุ่มตนเองได้วิเคราะห์ และช่วยกันคิด เกี่ยวกับเทคนิคการจัดการกับความเครียด ตามสถานการณ์ที่ได้รับ ๔. ครูกล่าวชมเชยและให้กำลังใจนักเรียนในการทำกิจกรรมและออกมานำเสนอ รวมทั้งช่วยเสริมสาระหรือข้อเสนอแนะที่ถูกต้องและเหมาะสมตามสถานการณ์ หากมีประเด็นที่นักเรียนอาจตกหล่น ๕. ครูเพิ่มเติม ๙ เทคนิคการจัดการกับความเครียด “เครียดได้ คลายเป็น” ของกรมสุขภาพจิต	เกี่ยวกับเทคนิคการจัดการกับความเครียดตามสถานการณ์ที่ได้รับ	ของกรมสุขภาพจิต		๓. แบบประเมินกิจกรรมกลุ่ม **เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน” ๓. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป

สถาบันการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับความเครียด

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นสรุป (๑๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนลองฝึกปฏิบัติ เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดโดยวิธี การหายใจช้า (จากใบความรู้ที่ ๒) จากนั้นสอบถามนักเรียนว่า “นักเรียนรู้สึกอย่างไรบ้าง” (แนวคำตอบ: รู้สึกผ่อนคลาย เหมือนได้ทำสมาธิ เป็นต้น) ๒. ครูและนักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงข้อดี/ประโยชน์ของการจัดการความเครียด หรือการปฏิบัติเทคนิคการจัดการกับเครียดดังกล่าว (แนวคำตอบ : ลดความตึงเครียด ลดความดันโลหิต ลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ มีสมาธิ เพิ่มสติ เกิดปัญญา และพัฒนาความจำ เป็นต้น) ๓. ครูเน้นให้นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของการรับรู้อารมณ์และความเครียดของตนเอง ยอมรับกับความเครียดที่เกิดขึ้น เพื่อให้สามารถแก้ไข	**ขั้นสรุป(๑๐ นาที)** ๑. นักเรียนลองฝึกปฏิบัติ เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดโดยวิธี การหายใจช้าตามครู จากนั้นตอบคำถามว่า “นักเรียนรู้สึกอย่างไรบ้าง” (แนวคำตอบ: รู้สึกผ่อนคลาย เหมือนได้ทำสมาธิ เป็นต้น) ๒. นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับครู ถึงข้อดี/ประโยชน์ของการจัดการความเครียด หรือการปฏิบัติเทคนิคการจัดการกับเครียดดังกล่าว (แนวคำตอบ : ลดความตึงเครียด ลดความดันโลหิต ลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ มีสมาธิ เพิ่มสติ เกิดปัญญา และพัฒนาความจำ เป็นต้น) ๓. นักเรียนตั้งใจฟังและตระหนักถึงความสำคัญของการรับรู้อารมณ์และความเครียดของตนเอง รวมทั้งการรู้จักจัดการกับความเครียดได้	**ขั้นสรุป** ๑. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดโดยวิธีการหายใจช้า		**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับความเครียด

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			**เกณฑ์การประเมิน**
	ก่อนที่เกิดความเครียดสะสมเรื้อรัง จนส่งผลเสียต่อสุขภาพ และการดำเนินชีวิตประจำวันได้ รวมทั้งการรู้จักการจัดการกับเครียดอย่างเหมาะสม ก็จะช่วยให้เราสามารถจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพและการดำเนินชีวิต	เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนเอง ๔. นักเรียนสอบถามครูผู้สอนหากมีข้อสงสัยเพิ่มเติม			๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความเครียด และการจัดการความเครียด
๒) ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด โดยวิธีหายใจช้า
๓) ใบงานที่ ๑ เรื่อง ความเครียด
๔) สื่อ PowerPoint เรื่อง เทคนิคการจัดการกับความเครียด
๕) ใบกิจกรรมกลุ่ม เรื่อง “Little counselor”
๖) กระดาษ Note ตามจำนวนนักเรียนในชั้นเรียนเพื่อทำกิจกรรมกลุ่ม

การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน
๑) ประเมินความเครียดตนเอง ใบงานที่ ๑ เรื่อง ความเครียด
๒) กิจกรรมกลุ่ม เรื่อง “Little counselor” วิเคราะห์สาเหตุและ เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับความเครียด

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	**วิธีการ**	**เครื่องมือ**	**เกณฑ์การประเมิน**
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) วิเคราะห์สาเหตุ และประเภทของความเครียดได้	๑ สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. ประเมินการวิเคราะห์กิจกรรมในใบงานที่ ๑ และ๒	๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๑. แบบประเมินคำตอบ	ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพ“พอใช้”ขึ้นไป
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับความเครียดได้	ประเมินข้อเสนอแนะในกิจกรรมใบงานที่ ๒ Little counselor	แบบประเมินคำตอบ	ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพ“พอใช้”ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการจัดการความเครียดที่ส่งผลต่อสุขภาพ	สังเกตการร่วมแสดงพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพ“พอใช้”ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เขียนประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ ของสารที่ได้รับ (ส๑.๑.๓)	ประเมินการเขียนระบุประเด็นสำคัญในใบงานที่ ๒		ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพ“พอใช้”ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพ“พอใช้”ขึ้นไป

แนวทางให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) วิเคราะห์สาเหตุ และประเภทของความเครียดได้	วิเคราะห์ถึงสาเหตุ ผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้น และแปลความหมายได้ถูกต้อง	วิเคราะห์ถึงสาเหตุ ผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้น และวิธีจัดการกับความเครียดแต่แปลความหมายไม่ได้	วิเคราะห์ไม่ได้
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับความเครียดได้	เลือกใช้เทคนิคในการจัดการกับความเครียดได้เหมาะสมกับสาเหตุด้านต่าง ๆ เช่น สถานการณ์หรือบุคคลหรือสถานที่ หรืออื่นๆ	เลือกใช้เทคนิคในการจัดการกับความเครียดได้ แต่อาจไม่เหมาะสมกับสาเหตุของปัญหา	แนะนำไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการจัดการความเครียดที่ส่งผลต่อสุขภาพ	ยอมรับตนเองเมื่อเกิดความเครียดและร่วมฝึกปฏิบัติเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดตามคำแนะนำ	ยอมรับตนเองเมื่อเกิดความเครียดแต่ไม่พยายามฝึกปฏิบัติ	ไม่ยอมรับความเครียดของตนเอง
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เขียนประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ ของสารที่ได้รับ (ส๑.๑.๓)	เขียนระบุประเด็นหลักของสาเหตุและวิธีป้องกันให้ผู้อื่นเข้าใจถูกต้องตรงประเด็น	เขียนระบุประเด็นหลักของสาเหตุและวิธีป้องกันให้ผู้อื่นเข้าใจสับสน ไม่เข้าใจบ้าง	เขียนไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	ปฏิบัติครบ ๓ ข้อ ๑ ปฏิบัติงานครบทุกชิ้น ๒ กระตือรือร้นในการเรียนรู้ ๓ ให้ความร่วมมือทำงานกลุ่มทั้งด้านความคิดและงานอื่นๆ	ปฏิบัติได้ ๒ ข้อ	ปฏิบัติได้ ๑ ข้อ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี
คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้
คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปการประเมินหน่วยที่ ๑ แผนที่ ๔ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับความเครียด

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑ วิเคราะห์สาเหตุ และประเภทของความเครียดได้			๒. เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับความเครียดได้			๓. เห็นความสำคัญของการจัดการความเครียดที่ส่งผลต่อสุขภาพ			๔. เขียนประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ ของสารที่ได้รับ (ส ๑.๑.๓)			๕.นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑๕

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี
คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้
คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สถาบันการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความเครียดและการจัดการกับความเครียด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติทางสายกลาง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับความเครียด
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ความเครียด (Stress)ตามความหมาย ของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานฉบับปี พุทธศักราช ๒๕๕๔ ให้ความหมายไว้ว่าลักษณะ อาการที่ไม่ผ่อนคลายเพราะคร่ำเคร่งกับงานจนเกินไป ลักษณะอาการที่จิตใจมีอารมณ์บางอย่างมากดดัน ความรู้สึกอย่างรุนแรง ส่วนความหมายตามนิยาม ของกรมสุขภาพจิตนั้น หมายถึง ภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ

Lazarus และ Folkman (๑๙๘๔)ได้ให้คำนิยาม ความเครียดไว้ว่า ภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุล ซึ่งเกิดจากการรับรู้หรือการประเมินบุคคลจากประสบการณ์ของบุคคลนั้นว่าสิ่งนั้นเป็น สิ่งคุกคามโดยเป็นผลร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอก ได้แก่ สภาพแวดล้อมทั้งที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติหรือเกิดขึ้นเกี่ยวข้องกับงานที่สัมพันธ์กับปัจจัยภายในของบุคคล เช่น ประสบการณ์ ทัศนคติ บุคลิกภาพ อารมณ์ และความต้องการของบุคคล เป็นต้น

โดยสรุปแล้ว ความเครียด หมายถึง สภาวะของร่างกายและจิตใจที่ตอบสนองต่อการเผชิญภาวะการณ์ ที่บีบค้น กดดัน หรือวิตกกังวลทั้งจากปัจจัยภายใน ของบุคคลนั้นๆ หรือสภาพแวดล้อมภายนอก เช่น จากการเรียน การทำงาน เป็นต้นส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือความผิดปกติทางด้านร่างกาย หากความเครียดนั้นมีมากและคงอยู่เป็นเวลานาน

ความเครียดด้านลบ: ก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นเร็ว แน่นท้อง มือเท้าเย็น

ความเครียดด้านบวก: ความตื่นเต้น ความท้าทาย ความสนุกสนาน

ประเภทของความเครียด

๑. ความเครียดที่เกิดขึ้นในทันที ความเครียดนี้จะเกิดขึ้นเพียงชั่วครู่ เกิดผลกระทบต่อสภาพร่างกายและจิตใจไม่นาน แต่ถ้าบ่อยก็จะส่งผลเป็นความเครียดแบบเรื้อรังได้ มักเกิดจาก

• เสียงดังเกินไป อากาศเย็นหรือร้อน ชุมชนที่คนมาก มลภาวะต่างๆ เช่น ควันท่อไอ เสีย ฝุ่นละออง เสียงรถยนต์ เป็นต้น

• สภาพร่างกายและจิตใจ เช่น ตกใจ หิวข้าว เป็นต้น

๒. ความเครียดสะสม เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทุกวันและร่างกายไม่สามารถตอบสนองหรือแสดงออกต่อความเครียดนั้น มักเกิดขึ้นจาก

• สภาพเศรษฐกิจที่ไม่น่าพอใจ การทำงานที่มีการแข่งขันสูง สัมพันธภาพกับคนอื่นที่ไม่ราบรื่น มักมีข้อขัดแย้งหรือรู้สึกเหงา

• สภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น เหตุการณ์รุนแรง ความไม่สงบ การก่อการร้าย

• วิธีการดำเนินชีวิต เช่น ดื่มกาแฟบ่อยๆ สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ตลอดจนกินของกินที่มีน้ำตาลมากๆ

นอกจากสภาพแวดล้อม ความเครียดยังสามารถเกิดได้จากบุคลิกลักษณะของแต่ ละบุคคล ซึ่ง**นิสัยที่ส่งเสริมความเครียดแบบเรื้อรัง เช่น สมบูรณ์แบบ เอาจริงเอาจัง กับทุกอย่างไม่มีการ ผ่อนปรน คนที่ชอบทำอะไรหลายๆอย่างในเวลาเดียวกัน และคนที่ใจร้อน จะทำอะไรต้องให้ได้ผลทันทีไม่ชอบรอนาน**

สาเหตุของความเครียด

๑. สาเหตุด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง กลัวจะไม่สำเร็จ หนักใจในงานที่ได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตนเองต้องทำงานที่ยากเกินความสามารถมีความกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่ได้เกิด เป็นต้น

๒. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้แก่ เปลี่ยนวัย การแต่งงาน การตั้งครรภ์ การเริ่มเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน การสูญเสียคนรัก เป็นต้น

๓. สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ การเจ็บไข้ไม่สบายที่รุนแรง ตลอดไปถึงการเจ็บป่วยที่รุนแรงเรื้อรัง เช่น เบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

ลักษณะอาการของผู้ที่มีความเครียด

๑. ด้านร่างกายเช่น ปวดศีรษะข้างเดียวบ่อยๆ หายใจไม่ออก หายใจถี่ เหนื่อยง่าย ท้องเสียหรือท้องผูกเป็นประจำ ปัสสาวะบ่อย นอนไม่หลับ เป็นลม คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร อยากทานอาหารเมื่อเจอปัญหา เหงื่อออก กล้ามเนื้อเกร็ง เป็นต้น

๒. ด้านจิตใจ เช่น หงุดหงิด รำคาญ เบื่อหน่าย ท้อถอย เคร่งเครียด อดททนต่อปัญหาน้อยลง เก็บกด ขาดสมาธิ รู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า แยกตัวออกจากสังคม ลังเลในการตัดสินใจ กลัวตนเองเจ็บป่วยทางกาย ไม่มีอารมณ์ขัน เป็นต้น

เทคนิคการจัดการกับความเครียด

คนเราสามารถจัดการกับความเครียดได้ทุกคนอยู่แล้ว *ขอเพียงแต่...*

๑. ต้องรู้ตัวก่อนว่าตัวเองกำลังเครียด
๒. รู้จักทบทวนสาเหตุของความเครียด
๓. ยอมรับสภาพความเป็นจริงในชีวิตปัจจุบันและพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนเท่าที่จะทำได้เพื่อให้ชีวิตดีขึ้น
๔. เต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก

วิธีการจัดการกับความเครียด

๑. การเสริมสร้างสุขภาพกายให้แข็งแรง

การรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอนหลับให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการกระทำที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น การใชสารเสพติด เป็นต้น

๒. การเปลี่ยนสภาพการณ์ที่ทำให้เครียด

การปรับปรุงสถานที่ให้เหมาะสม มีบรรยากาศที่ดี หลีกเลี่ยงบรรยากาศที่ไม่ชอบ หาสถานที่ไปพักผ่อน ปรับเปลี่ยนการทำงานหรือการเรียน โดยจัดลำดับความสำคัญของงานหรือกิจกรรมที่ต้องทำ เป็นต้น

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ในพระบรมราชูปถัมภ์ สถาบันการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

๓. <u>การฝึกผ่อนคลายความเครียด</u>

การฝึกเกร็งและผ่อนกล้ามเนื้อ การฝึกการหายใจ การใช้จินตนาการ เป็นต้น

๔. <u>การนั่งสมาธิ</u>

หากมีความเครียด ในสมองของเราจะมีความคิดต่างๆอยู่ตลอดเวลา ทำให้ต้องคิดเรื่องเดิมซ้ำไปซ้ำมา การนั่งสมาธิ ฝึกลมหายใจ จะทำให้ชีพจรเต้นช้าลง เอาใจหรือสมองไปโฟกัสการกำหนดลมหายใจแทนก็สามารถช่วยให้ลืมเรื่องเครียดๆได้ อีกทั้งหากเรามีสมาธิมากขึ้นอาจทำให้เรามองเห็นแนวทางอื่นในการแก้ปัญหาความเครียดนั้นได้เพิ่มขึ้นอีกด้วย

๕. <u>การจัดสรรเวลาในชีวิต</u>

การจัดสรรเวลาในการทำงาน และการใช้ชีวิตส่วนตัวให้ดี จะช่วยให้ชีวิตดีขึ้นได้ อีกทั้งการไม่เอาความเครียดต่างๆ ไปเกี่ยวเนื่องในช่วงเวลาที่สำคัญอื่นๆ ก็ยังสามารถทำให้เปลี่ยนจุดสนใจไปที่กิจกรรมขณะนั้นแทนความเครียดได้

๖. <u>การเปลี่ยนความคิด</u>

การอยู่กับความคิดใดความคิดหนึ่งมากเกินไปอาจทำให้เกิดอาการเครียดโดยไม่รู้ตัวได้ หรือหากจมอยู่กับความคิด ความเครียดหรือความวิตกกังวลมากๆ ก็อาจจะกลายเป็นความเครียดสะสม จนอาจเป็นที่มาของความทุกข์ใจ การปรับมุมมองหรือความคิด เอาตัวเองออกมาอยู่ตรงกลางหรือลองมองในมุมของบุคคลภายนอกดู ก็อาจทำให้เห็นสาเหตุของปัญหาและวิธีแก้ได้ง่ายกว่า หรืออาจจะยอมรับข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นได้ดีมากยิ่งขึ้น และรู้จักให้อภัย

แหล่งอ้างอิง

คณิน จินตนาปราโมทย์ พรชัย สิทธิศรัณย์กุล. (๒๕๖๒). สรีรวิทยาความเครียดจากการทำงาน และการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญความเครียดในอาชีพแพทย์. ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. J Med Health Sci. Vol.๒๖ No.๒.August ๒๐๑๙.

พรสุข หุ่นนิรันดร์ และคณะ. (๒๕๖๒). **ครูมือครู สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด.

โรงพยาบาลเปาโล พหลโยธิน. (๒๕๖๔). **๕ วิธีจัดการความเครียดง่ายๆที่คุณทำเองได้.** สืบค้นจาก https://www.paolohospital.com/th-TH/phahol/Article/Details/

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด โดยวิธีการหายใจช้า
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติทางสายกลาง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับความเครียด
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

การฝึกสมาธิเป็นแนวทางหนึ่งที่ฝึกจิตให้ตั้งมั่นอยู่กับสิ่งหนึ่ง เพื่อพัฒนาจิตใต้สำนึก และดึงพลังจิตมาใช้ประโยชน์ ดังนั้น การฝึกหายใจช้าเพื่อสร้างสมาธิ จึงเป็นเทคนิคที่เชื่อมกายกับจิตอย่างกลมกลืน (MIND-BODY MEDICINE) ทำให้เกิดกระบวนการจัดระบบการทำงานของระบบประสาท และสมองส่วนต่างๆ การฝึกสมาธิจึงมีแนวโน้มจะเป็นเทคนิคเยียวยาของโลกแห่งอนาคต

เป้าหมาย หายใจช้า น้อยกว่า ๑๐ ครั้งต่อนาที

วิธีการฝึก ๑. ยืดเวลาหายใจออกให้ยาวนานขึ้นอย่างแผ่วเบา ไม่กลั้นลมหายใจ
๒. หายใจเข้าออก ๑ ครั้ง ให้ยาวนานกว่า ๖ วินาที

<u>หมายเหตุ:</u> ก่อนเริ่มทำการฝึกผู้ฝึกควรอยู่ในท่านั่ง และเก้าอี้นั่งอย่างสบายๆ ไม่หิว ไม่ปวดปัสสาวะ-อุจจาระ สิ่งแวดล้อมค่อนข้างสงบ อากาศไม่ร้อนอบอ้าวหรือหนาวเย็นจนเกินไป ไม่มีกลิ่นรบกวน หากเป็นไปได้ก่อนเริ่มทำ ควรนั่งผ่อนคลายสักพัก หรือฟังเพลงบรรเลงเบาๆ ก่อน

ประโยชน์ที่ได้รับ

๑. ร่างกายจิตใจได้รับการผ่อนคลาย ลดความตึงเครียดในชีวิตประจำวัน
๒. ทำให้ความดันโลหิตลดลง ในผู้มีความดันโลหิตสูง (การหายใจช้าน้อยกว่า ๑๐ ครั้ง/นาที วันละ ๑๕ นาที เป็นเวลา ๒ เดือน สามารถลดความดันโลหิตได้เท่ากับทานยา ๑ เม็ด) และช่วยรักษาระดับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ ในผู้ที่มีสุขภาพดี
๓. ลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ
๔. มีสมาธิ เพิ่มสติ เกิดปัญญา และพัฒนาความจำ (ลองเริ่มปฏิบัติก่อนนอน หรือตื่นนอน การฝึกสมองเป็นประจำเท่ากับเป็นการสร้างเซลล์สมองสำรอง และเพิ่มการเชื่อมโยงของสมอง)

สรุป

การฝึกหายใจช้า เป็นแนวทางบำบัดกายใจอย่างหนึ่ง ทำให้เกิดความผ่อนคลายจากความเครียด จิตใจเบาสบาย อ่อนโยนมีความมั่นคงภายใจ และเกิดความพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของตนและครอบครัว เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ

ที่มา: ฝ่ายการพยาบาล คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในโครงการสร้างเสริมสุขภาพโปรแกรมชีวิตที่สมดุล

ใบกิจกรรมกลุ่ม “Little Counselor”

ประเด็นปัญหาที่รวบรวมได้

วิเคราะห์สาเหตุ และผลกระทบต่อสุขภาพ

แนวทางการแก้ไข/การจัดการกับความเครียด

.....

.....

.....

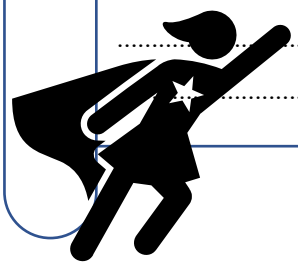
.....

.....

.....

.....

.....



ใบงานที่ ๑ เรื่อง ความเครียด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติทางสายกลาง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อารมณ์และความเครียด
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ไม่เคย (๐)	บางครั้ง (๑)	บ่อยครั้ง (๒)	ประจำ (๓)
๑. นอนไม่หลับ เพราะคิดถึงหรือกังวลใจ				
๒. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
๓. ทำอะไรไม่ได้เลย เพราะประสาทตึงเครียด				
๔. มีความวุ่นวายใจ				
๕. ไม่อยากพบเจอผู้คน				
๖. ปวดหัวข้างเดียว หรือบริเวณขมับ ๒ ข้าง				
๗. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
๘. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
๙. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
๑๐. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
๑๑. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
๑๒. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร				
๑๓. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
๑๔. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
๑๕. เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
๑๖. รู้สึกกลัวความผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
๑๗. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลังหรือไหล่				
๑๘. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
๑๙. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
๒๐. ความสุขทางเพศลดลง				

เกณฑ์การประเมินความเครียด

คะแนน	การแปลความหมาย
๐-๕	มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติปกติอย่างมาก ตามทฤษฎีมีความเป็นไปได้น้อยมากที่จะมีความเครียดในระดับนี้ โดยกรณีอาจหมายความว่า ตอบคำถามไม่ตรงกับความเป็นจริงอาจเข้าใจคำสั่งคาดเคลื่อนไป หรือเป็นคนขาดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต
๖-๑๗	มีความเครียดอยู่ในระดับปกติ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสม

คะแนน	การแปลความหมาย
๑๘-๒๕	มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย มีความไม่สบายใจอันเกิดจากปัญหาในชีวิตยังไม่คลี่คลาย อาจจะไม่รู้ตัวว่ามีความเครียด แต่อาจจะรับรู้ได้ถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมบ้างเล็กน้อยแต่ยังไม่ชัดเจนและพอทนได้
๒๖-๒๙	มีความเครียดอยู่ในระดับสูงปานกลาง ได้รับความเดือดร้อนอย่างมากจากอารมณ์ที่เกิดจากความขัดแย้งในชีวิต ซึ่งจัดการแก้ไขได้อย่างลำบาก ลักษณะดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรง มีผลต่อการทำงาน ควรปรึกษากับคนที่ไว้วางใจและผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต
๓๐-๖๐	มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก แสดงว่ากำลังเผชิญกับปัญหาในชีวิตอย่างรุนแรง ทำให้ไม่มีความสุข รู้สึกฟุ้งซ่าน ขาดความยับยั้งชั่งใจ หากปล่อยไว้โดยไม่แก้ไขจะนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรง ซึ่งจะส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดต่อไปได้ ทั้งนี้ควรรับบริการจากคลินิกคลายเครียดได้ทั่วประเทศ

๑. ผลการประเมินความเครียดของนักเรียน คือ

.....

.....

๒. อะไรบ้างที่ทำให้นักเรียนรู้สึกเครียด

.....

.....

.....

๓. เมื่อนักเรียนเครียดนักเรียนมีอาการอย่างไร คนอื่นรู้ได้อย่างไรว่าเราเครียด

.....

.....

.....

๔. ความเครียด ส่งผลต่อสุขภาพ อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

๕. วิธีการจัดการกับเครียด และการผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนเมื่อรู้สึกเครียด

(อย่างน้อย ๕ ข้อ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ **เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง**

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ **รายวิชา สุขศึกษา** **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ **ภาคเรียนที่ ๒** **เวลา ๕๐ นาที**

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๒/๖เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ต่างๆหรือการควบคุมอารมณ์ในชีวิตประจำวันมีความสำคัญ และจำเป็นต้องรู้เท่าทันและฝึกเพื่อนำไปใช้ได้อย่างเหมาะสมและทันต่อเหตุการณ์

๓. สาระการเรียนรู้

– นักเรียนจัดการกับอารมณ์ต่างๆได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

- นักเรียนสามารถเลือกใช้เทคนิคในการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

วิเคราะห์สถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่ส่งผลต่ออารมณ์ได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

แสดงวิธีการจัดการอารมณ์ตามสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

ตระหนักถึงความสำคัญของการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

จัดการอารมณ ความเครียดและแสดงออกถึงความเชื่อทางบวก (ส๔.๓.๔)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน(ส๔.๓.๔) จัดการอารมณ และความเครียดและแสดงออกถึงความเชื่อทางบวก ด้านความรู้ความเข้าใจ (K)	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน(๕ นาที)** ๑. ครูกระตุ้นผู้เรียนจากคำถาม “จากประสบการณ์และความเข้าใจของนักเรียน อารมณ์ในชีวิตประจำวัน ที่มักเกิดขึ้นกับวัยรุ่น มีอะไรบ้าง” (แนวคำตอบ: โกรธ กลัว เครียด รัก เศร้าเสียใจ อกหัก เป็นต้น) ๒. ครูยกตัวอย่างข่าวหรือสถานการณ์ที่เกิดจากการไม่ควบคุมอารมณ์และนำไปสู่การทะเลาะวิวาท หรือทำร้ายร่างกาย และให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ดังนี้ ๒.๑ จากเหตุการณ์ดังกล่าว นักเรียนคิดว่า เกิดจากอารมณ์ใดได้บ้าง (แนวคำตอบ : โกรธ กลัว เครียด เสียใจ ฯลฯ) ๒.๒ จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นำไปสู่ผลกระทบใดบ้างต่อผู้กระทำ ผู้ถูกกระทำ หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)** ๑. นักเรียนตอบคำถามจากครู “จากประสบการณ์และความเข้าใจของนักเรียน อารมณ์ในชีวิตประจำวัน ที่มักเกิดขึ้นกับวัยรุ่น มีอะไรบ้าง” (แนวคำตอบ: โกรธ กลัว เครียด รัก เศร้าเสียใจ อกหัก เป็นต้น) ๒. นักเรียนตั้งใจฟังและวิเคราะห์ข่าว/สถานการณ์ตัวอย่างจากครู และร่วมกันแสดงความคิดเห็น ในประเด็นต่อไปนี้ ๒.๑ จากเหตุการณ์ดังกล่าว นักเรียนคิดว่า เกิดจากอารมณ์ใดได้บ้าง (แนวคำตอบ : โกรธ กลัว เครียด เสียใจ ฯลฯ) ๒.๒ จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นำไปสู่ผลกระทบใดบ้างต่อผู้กระทำ ผู้ถูกกระทำ หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง (แนวคำตอบ: ถูกสังคมประณาม ถูกไล่ออกจาก			**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
วิเคราะห์สถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่ส่งผลต่ออารมณ์ได้ ด้านทักษะและกระบวนการ (P) แสดงวิธีการจัดการอารมณ์ตามสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้	(แนวคำตอบ: ถูกสังคมประณาม ถูกไล่ออกจากงานประจำ ถูกดำเนินคดี ถูกทำร้ายร่างกาย บาดเจ็บ เสียชีวิต ครอบครัวเดือดร้อน เป็นต้น) ๒.๓ จากเหตุการณ์ข้างต้น หากเป็นนักเรียน นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร เพราะเหตุใด (แนวคำตอบ: ปล่อยวาง ไม่ตอบโต้ หาวิธีระบายอารมณ์หรือจัดการกับอารมณ์นั้นๆ โดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน คิดถึงผลที่อาจจะตามมามากๆ เดินออกจากสถานการณ์นั้นไปเลย อาจทำเหมือนผู้กระทำหากถูกกระทำก่อน) ๓. ครูนำเสนอเพื่อเข้าสู่บทเรียนว่า “จะเห็นได้ว่าการขาดความสามารถควบคุมอารมณ์สามารถส่งผลกระทบมากมาย ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว หรือสังคม เพราะฉะนั้นการได้เรียนรู้ถึงวิธีจัดการกับอารมณ์ต่างๆจะช่วยให้นักเรียนสามารถควบคุมตนเองเมื่อเกิดอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์หรือความคิดที่อาจนำไปสู่การประพฤติ	งานประจำ ถูกดำเนินคดี ถูกทำร้ายร่างกาย บาดเจ็บ เสียชีวิต ครอบครัวเดือดร้อน เป็นต้น) ๒.๓ จากเหตุการณ์ข้างต้น หากเป็นนักเรียน นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร เพราะเหตุใด (แนวคำตอบ: ปล่อยวาง ไม่ตอบโต้ หาวิธีระบายอารมณ์หรือจัดการกับอารมณ์นั้นๆ โดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน คิดถึงผลที่อาจจะตามมามากๆ เดินออกจากสถานการณ์นั้นไปเลย อาจทำเหมือนผู้กระทำหากถูกกระทำก่อน) ๓. นักเรียนตั้งใจฟังข้อเสนอแนะจากครู และตระหนักถึงความสำคัญของการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ หรืออารมณ์พื้นฐานในชีวิตประจำวัน			**เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) ตระหนักถึงความสำคัญของการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	ปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมได้ จนนำไปสู่การดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข”				

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นสอน (๑๕ นาที) ๑. ครูขออาสาสมัครนักเรียนออกมาเล่นกิจกรรมใบ้คำ เพื่อให้สมาชิกในห้องเรียนช่วยกันทายโดย ๑.๑ ครูมีคำใบ้เกี่ยวกับอารมณ์ต่างๆ ดังนี้ โกรธ กลัว เสียใจ(ซึมเศร้า/ท้อแท้) วิตกกังวล/เครียด ดีใจ (พึงพอใจ) ๑.๒ นักเรียนที่อาสาออกมาทำท่าทางตามคำใบ้และให้สมาชิกในห้องเรียนทายลักษณะของอารมณ์ต่างๆ ๒. ครูเฉลย พร้อมให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับความหมาย/ลักษณะของอารมณ์ต่างๆ ได้แก่ โกรธ กลัว ซึมเศร้า/ท้อแท้ วิตกกังวล/เครียด) ๓. ครูและนักเรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพิ่มเติมดังนี้	**ขั้นสอน(๑๕ นาที)** ๑. นักเรียนให้ความร่วมมือกับกิจกรรมโดยอาสาสลับกันออกมาเล่นกิจกรรมใบ้คำหน้าห้องเรียนและช่วยกันตอบคำถามจากที่เพื่อนออกมาแสดงท่าทางถึงลักษณะของอารมณ์ต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ๒. นักเรียนตั้งใจฟังความรู้จากครูถึงลักษณะของอารมณ์ต่างๆ เพื่อทำความเข้าใจและนำไปใช้ในการทำกิจกรรมในขั้นต่อไปนี้ ๓. นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับครูผู้สอนในประเด็นต่อไปนี้ ๓.๑ จากกิจกรรมใบ้คำนักเรียนสามารถแบ่งประเภทของอารมณ์ได้กี่ประเภท (<u>แนวคำตอบ</u>: ๒ ประเภท คือ อารมณ์ด้านบวก และด้านลบ) ๓.๒ นักเรียนคิดว่าอารมณ์ด้านใดที่ส่งผลให้เราควบคุมตนเองได้ยากมากที่สุด และหากเกิด	**ขั้นสอน** ๑. กระดาษใบ้คำ อาจใช้เป็นกระดาษแข็ง กระดาษโน๊ต จับฉลากคำใบ้ ๒. สื่อPower Point เรื่อง เทคนิคการจัดการอารมณ์ต่างๆ		**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	๓.๑ จากกิจกรรมใบ้คำนักเรียนสามารถแบ่งประเภทของอารมณ์ได้กี่ประเภท (<u>แนวคำตอบ</u>: ๒ ประเภท คือ อารมณ์ด้านบวก และด้านลบ) ๓.๒ นักเรียนคิดว่าอารมณ์ด้านใดที่ส่งผลให้เราควบคุมตนเองได้ยากมากที่สุด และหากเกิดอารมณ์ดังกล่าว อาจจะเกิดผลเสียอย่างอื่นตามมา (<u>แนวคำตอบ</u>: อารมณ์ด้านลบ) ๓.๓ หากนักเรียนเกิดอารมณ์ด้านลบ นักเรียนมีวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร (<u>แนวคำตอบ</u>: พยายามตั้งสติและควบคุมอารมณ์ หรือออกจากสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ดังกล่าว หากิจกรรมอย่างอื่นทำเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น การนั่งฟังเพลง ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่ชอบ อ่านการ์ตูน เป็นต้น) ๔. นักเรียนเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ผ่านสื่อ Power Point (หรือครูอาจนำเนื้อหาส่วนนี้ไปใช้ในการให้ข้อเสนอแนะ	อารมณ์ดังกล่าว อาจจะเกิดผลเสียอย่างอื่นตามมา (<u>แนวคำตอบ</u>: อารมณ์ด้านลบ) ๓.๓ หากนักเรียนเกิดอารมณ์ด้านลบ นักเรียนมีวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร (<u>แนวคำตอบ</u>: พยายามตั้งสติและควบคุมอารมณ์ หรือออกจากสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ดังกล่าว หากิจกรรมอย่างอื่นทำเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น การนั่งฟังเพลง ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่ชอบ อ่านการ์ตูน เป็นต้น) ๔. นักเรียนเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ผ่านสื่อ Power Point			**เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	หรือความรู้เพิ่มเติมหลังการแสดงบทบาทสมมติในแต่ละกลุ่ม)				

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที) ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันกำหนดสถานการณ์สมมติหรือเรื่องราวจากประสบการณ์ที่ส่งผลต่ออารมณ์ต่างๆ ตามสาระการเรียนรู้ หรือสามารถใช้สถานการณ์ตามใบงานที่ ๑ ๒. นักเรียนจับกลุ่มตามความเหมาะสมของชั้นเรียนหรือครูช่วยจับกลุ่มให้กับนักเรียน ๓. ครูกำหนดสถานการณ์ให้แต่ละกลุ่ม (หรือใช้การจับฉลาก) และให้สมาชิกในกลุ่มเลือกบทบาทกันเองตามสมัครใจ ๔. ครูจัดเตรียมพื้นที่การแสดงให้กับนักเรียน ๕. นักเรียนซักซ้อมการแสดงบทบาทสมมติ (ประมาณ ๕ นาที) โดยมีหัวข้อในการแสดง ดังนี้ (๑) นักเรียนแสดงอารมณ์จากสถานการณ์ที่ได้รับ ออกมาทางสีหน้า หรือพฤติกรรม (๒) นักเรียนแสดงให้เห็นถึงผลกระทบต่อร่างกายหรือจิตใจที่อาจจะเกิดขึ้นจากอารมณ์นั้นๆ (๓)	**ขั้นปฏิบัติ(๒๕ นาที)** ๑. นักเรียนร่วมกันกำหนดสถานการณ์สมมติหรือเรื่องราว จากประสบการณ์ที่ส่งผลต่ออารมณ์ต่างๆ ตามสาระการเรียนรู้ หรือสามารถใช้สถานการณ์ตามใบงานที่ ๑ ๒. นักเรียนจับกลุ่มตามความเหมาะสมของชั้นเรียนหรือจากที่ครูกำหนด ๓. นักเรียนเลือกสถานการณ์ตามความสมัครใจหรือจากการจับฉลากหรือจากที่ครูกำหนด ๔. นักเรียนเข้ากลุ่มและร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์ที่ได้รับ ๕. นักเรียนซักซ้อมการแสดงตามเวลาที่ครูกำหนด (ประมาณ ๕ นาที) โดยมีหัวข้อในการแสดง ดังนี้ (๑) นักเรียนแสดงอารมณ์จากสถานการณ์ที่ได้รับ ออกมาทางสีหน้า หรือพฤติกรรม (๒) นักเรียนแสดงให้เห็นถึงผลกระทบต่อร่างกายหรือจิตใจที่อาจจะเกิดขึ้นจากอารมณ์	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ต่างๆ	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ต่างๆ	**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการปฏิบัติกิจกรรม (แสดงบทบาทสมมติ) ๒. สังเกตจากการทำใบงานที่ ๑ ๓. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบประเมินการแสดงบทบาทสมมติ ๒. แบบประเมินใบงานที่ ๑

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	นักเรียนแสดงการใช้เทคนิคการจัดการกับอารมณ์นั้นๆ ๖. ครูให้นักเรียนออกมาแสดงบทบาทสมมติกลุ่มละไม่เกิน ๒ นาที ๗. ครูสังเกตการณ์ และตัดบทการแสดงแต่ละกลุ่มในจุดที่เหมาะสม จากกนั้นกล่าวชมเชยนักเรียนที่แสดง ๘. ครูและนักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและอภิปรายถึงสถานการณ์ที่ได้แสดง พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากประเด็นที่ขาดหายไป ๙. นักเรียนบันทึกข้อสรุปจากการแสดงบทบาทสมมติของแต่ละกลุ่มลงในใบงานที่ ๑ ของตนเอง (ครูอาจมอบหมายให้เป็นการบ้าน)	นั้นๆ (๓) นักเรียนแสดงการใช้เทคนิคการจัดการกับอารมณ์นั้นๆ ๖. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงบทบาทกลุ่มละไม่เกิน ๒ นาที ๗. นักเรียนรับฟังข้อเสนอแนะจากครู และร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและอภิปรายถึงสถานการณ์ที่ได้แสดง ๘. นักเรียนบันทึกข้อสรุปจากการแสดงบทบาทสมมติของแต่ละกลุ่มลงในใบงานที่ ๑ ของตนเอง			๓. แบบสังเกตการตอบคำถาม **เกณฑ์การประเมิน** ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ แนวคิด ประโยชน์จากกิจกรรมและสาระการเรียนรู้ โดยบอกข้อดีของการจัดการกับอารมณ์ต่างๆในชีวิตประจำวัน คนละ ๑ ข้อที่มีต่อการดำเนินชีวิต (แนวคำตอบ: เมื่อเราสามารถจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถช่วยลดความขัดแย้งที่อาจจะเกิดขึ้น ซึ่งอาจนำไปสู่การทะเลาะวิวาท การบาดเจ็บ การสูญเสีย นอกจากนี้ยังเป็นการส่งเสริมบุคลิกภาพที่ดีของตนเอง สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง เป็นต้น)	**ขั้นสรุป(๕ นาที)** ๑. นักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ แนวคิด ประโยชน์ จากกิจกรรมและสาระการเรียนรู้ โดยบอกข้อดีของการจัดการกับอารมณ์ต่างๆในชีวิตประจำวัน คนละ ๑ ข้อที่มีต่อการดำเนินชีวิต (แนวคำตอบ: เมื่อเราสามารถจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถช่วยลดความขัดแย้งที่อาจจะเกิดขึ้น ซึ่งอาจนำไปสู่การทะเลาะวิวาท การบาดเจ็บ การสูญเสีย นอกจากนี้ยังเป็นการส่งเสริมบุคลิกภาพที่ดีของตนเอง สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง เป็นต้น)			**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม **เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ

๒) ใบงานที่ ๑ เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ต่างๆ

๓) สื่อ PowerPoint เรื่อง เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ

๔) กระดาษสำหรับกิจกรรมใบ้คำ หรือจับฉลากสถานการณ์สมมติ

การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑) วิเคราะห์สถานการณ์ในชีวิตประจำวัน ในใบงานที่ ๑ เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ต่างๆ

๒) การแสดงบทบาทสมมติ

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) วิเคราะห์สถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่ส่งผลต่ออารมณ์ได้	ประเมินการวิเคราะห์ในใบงานที่ ๑	แบบประเมินการวิเคราะห์	ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) แสดงวิธีการจัดการอารมณ์ตามสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้	ประเมินการแสดงบทบาทสมมติ	แบบการประเมินการแสดงบทบาทสมมติ	ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) ตระหนักถึงความสำคัญของการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน	สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้และตอบคำถาม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน จัดการอารมณ และความเครียด และแสดงออกถึงความเชื่อทางบวก (ส๔.๓.๔)	สังเกตพฤติกรรม การแสดงบทบาทสมมติ	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

แนวทางให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	**๒ (พอใช้)**	**๑ (ปรับปรุง)**
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) วิเคราะห์สถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่ส่งผลต่ออารมณ์ได้	ระบุสาเหตุ บอกผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้น และมีวิธีจัดการกับอารมณ์ ได้ ๑ สถานการณ์ อย่างเป็นระบบ มีเหตุผลชัดเจน	ระบุสาเหตุ บอกผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้น ได้ ๑ สถานการณ์ แต่ไม่เป็นระบบ หรือ เหตุผลไม่สอดคล้องกัน	สาเหตุ ผลกระทบ วิธีจัดการอารมณ์ สับสน ไม่เกี่ยวข้องกัน
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) แสดงวิธีการจัดการอารมณ์ตามสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้	นำความรู้ หรือประสบการณ์ตรง มาใช้แสดงวิธีจัดการอารมณ์ไม่พึงประสงค์ หรือ อารมณ์อื่นๆๆ ได้เหมาะสมกับสถานการณ์	นำความรู้ หรือประสบการณ์ตรง มาใช้แสดงวิธีจัดการอารมณ์ไม่พึงประสงค์ ไม่เหมาะสมกับสถานการณ์	แสดงไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) ตระหนักถึงความสำคัญของการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน	สรุปข้อดีของการจัดการกับอารมณ์ต่างๆใน ชีวิตประจำวัน ได้ ๑ ข้อ และร่วมฝึกปฏิบัติ เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดตามครูแนะนำ	สรุปข้อดีของการจัดการกับอารมณ์ต่างๆใน ชีวิตประจำวัน ได้ ๑ ข้อ หรือฝึกปฏิบัติ	สรุปไม่ได้ ไม่ปฏิบัติ
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน จัดการอารมณ และความเครียด และแสดงออกถึงความเชื่อทางบวก (ส๔.๓.๔)	มีวิธีจัดการอารมณ และความเครียด แสดงออกในทางสร้างสรรค์ ไม่มีผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม	ขอความช่วยเหลือจากเพื่อนหรือผู้เกี่ยวข้อง เพื่อหาวิธีจัดการ อารมณ และความเครียดของตนเอง	จัดการไม่ได้และอาจสร้างผลกระทบกับผู้อื่น
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	ปฏิบัติ ได้ ๓ ข้อ ๑ กระตือรือร้นในการเรียนรู้ ๒ นำความรู้มาใช้ปฏิบัติแสดงวิธีจัดการอารมณ และความเครียดได้ ๓ ให้ความเห็นเมื่อเพื่อนต้องการความช่วยเหลือ	ปฏิบัติ ได้ ๒ ข้อ	ปฏิบัติได้ ๑ ข้อ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี
คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้
คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปการประเมินหน่วยที่ ๑ แผนที่ ๕ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑ วิเคราะห์สถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่ส่งผลต่ออารมณ์ได้			๒. แสดงวิธีการจัดการอารมณ์ตามสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้			๓. ตระหนักถึงความสำคัญของการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน			๔. จัดการอารมณและความเครียดและแสดงออกถึงความเชื่อทางบวก (ส๔.๓.๔)			๕.นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑๕

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี
คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้
คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง เทคนิคการจัดการอารมณ์ต่างๆ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติทางสายกลาง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

อารมณ์ หมายถึง กระบวนการของความรู้สึกตอบสนองขั้นต้นของจิตต่อสิ่งเร้าที่กระตุ้นทางร่างกาย มีทั้งทางบวกและทางลบ เช่น ความโกรธ ความกลัว ความวิตกกังวล ความรัก ความชอบ ความเสียใจ ความพอใจ เป็นต้น โดยอาจสังเกตได้จากสีหน้า หรือพฤติกรรม

อารมณ์พื้นฐาน ที่ควรได้รับการจัดการให้เหมาะสมในชีวิตประจำวัน ได้แก่

อารมณ์โกรธ

อารมณ์โกรธ หมายถึง อารมณ์ที่รุนแรงหรือรู้สึกไม่พอใจ

ความโกรธ เป็นอารมณ์พื้นฐานอย่างหนึ่ง ที่เกิดขึ้นกับทุกคนเป็นธรรมดา เราสามารถรู้สึกได้ เมื่อเกิดอารมณ์โกรธจะมีการเปลี่ยนแปลงสภาวะในร่างกายหลายอย่าง เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น กล้ามเนื้อตึงตัวเครียด เนื้อตัวสั่น ปั่นป่วนในท้อง ร่างกายมีแรงส่งสูงขึ้น พร้อมจะพุ่งออกไป มักขาดความระมัดระวังและตัดสินใจผิดพลาด ก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย และความโกรธที่เรื้อรังยังเป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพได้ เช่นความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคกระเพาะ และอาการปวดศีรษะเป็นประจำ

วิธีหาทางออกให้กับอารมณ์โกรธ

- ยอมรับว่ากำลังรู้สึกโกรธ พิจารณาว่าเกิดอะไรขึ้นกับตนเอง จำเป็นต้องรู้สึกผิดหรือละอายที่รู้สึกโกรธ
- พิจารณาสาเหตุของความโกรธที่เกิดขึ้น โดยไม่เข้าข้างหรือตำหนิตนเองจนเกินกว่าเหตุ
- พยายามเปิดความคิดให้กว้างและยืดหยุ่น
- ตัดสินใจทำการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์แล้วลองปฏิบัติ

ขั้นตอนที่ควรใช้เพื่อควบคุมความโกรธ

๑. ตั้งสติให้มั่นคง ทำใจให้สงบ ระงับอารมณ์ที่พลุ่งพล่านก่อนทำความตกลงหรือลงมือทำอะไร
๒. แสดงความรู้สึกและความต้องการของตนด้วยท่าทีที่ไม่ก้าวร้าว ไม่ข่มขู่หรือละเมิดสิทธิผู้อื่น
๓. หาทางระบายความโกรธออก ถ้าไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ ให้พูดคุยความรู้สึกกับคนใกล้ชิด
๔. อย่าเก็บความรู้สึกโกรธเคืองไว้เงียบๆตามลำพัง เพราะจะทำให้เป็นคนเครียดง่าย มีความอดทนกับเรื่องต่างๆน้อยลง
๕. เปลี่ยนพลังความโกรธให้เป็นพลังผลักดันในทางสร้างสรรค์

กิจกรรมที่ช่วยระงับอารมณ์เมื่อโกรธ

๑. เล่นกีฬาที่ทำให้ได้ออกแรง และอย่าเป็นการแข่งขันกับคนอื่นเพราะอาจจะทำให้เครียดขึ้นได้
๒. หางานที่มีการออกแรงที่อัดแน่นออกไปอย่างเหมาะสม เช่น ถอนหญ้า ขุดดิน ซ่อมสิ่งของ
๓. ใช้การผ่อนคลายที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น นับตัวเลขในใจ กำหนดลมหายใจ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผ่อนคลายและตั้งสติได้
๔. คิดเสมอว่าจะไม่ให้มีเรื่องรุนแรงเกิดขึ้น หาทางปลดปล่อยอารมณ์อย่างสร้างสรรค์

อารมณ์ซึมเศร้า ท้อแท้

อารมณ์ซึมเศร้า ท้อแท้ หมายถึง ความรู้สึกหดหู่ ไม่แจ่มใส ไม่อยากสนใจสิ่งต่างๆแม้กระทั่งสิ่งที่เคยชอบ

เราควรทำอย่างไรกับอารมณ์ซึมเศร้า ท้อแท้

เราควรเปลี่ยนความคิดไปในทางที่ดี(ทางบวก) ซึ่งทำได้โดยการเรียนรู้ที่จะเข้าใจอารมณ์ของตนเองและสื่อให้ผู้อื่นได้รู้ ได้แก่ พ่อแม่ เพื่อน จิตแพทย์ ฯลฯ และแลกเปลี่ยนความคิดเพื่อหาทางออกที่เหมาะสม

การจัดการกับความรู้สึกซึมเศร้า ท้อแท้

๑. กำหนดเป้าหมายของภารกิจ แล้วแบ่งเป็นกิจกรรมย่อย ๆ แล้วลงมือทำตามขั้นตอนจนสำเร็จทีละขั้น จะสร้างความรู้สึกที่ดีว่าทำได้สำเร็จ
๒. ทำกิจกรรมที่ชอบหรือทำแล้วจะประสบความสำเร็จ เช่น เล่นเกมคอมพิวเตอร์

อารมณ์เครียดและวิตกกังวล

อารมณ์เครียด หมายถึง สภาวะทางอารมณ์และร่างกายที่อยู่ในความไม่สบาย ไม่สมดุลระหว่างความคาดหวังกับความเป็นจริง เรื่องที่สามารถทำให้เครียด ได้แก่ เรื่องอนาคต เรื่องที่แก้ไขไม่ได้ เรื่องหยุมหยิม

อารมณ์วิตกกังวล หมายถึง อารมณ์ของบุคคลที่เกิดจากการคาดการณ์สิ่งที่จะเกิดขึ้นในทางลบ

เราควรทำอย่างไรกับอารมณ์เครียดและวิตกกังวล

วิธีลดความเครียดและวิตกกังวลที่ปฏิบัติกันทั่วไป ได้แก่

๑. ฟังเพลง วาดรูป ออกกำลังกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ พูดคุยกับคนที่ไว้ใจ ดูหนัง ดูตลก
๒. การฝึกหายใจช้า
๓. ลดความวิตกกังวลและความเครียดด้วยการจัดลำดับความสำคัญของปัญหา

นายแพทย์เทิดศักดิ์ เดชคง ให้วิเคราะห์ปัญหาของความเครียดโดยใช้ตารางนี้

	อดีต/อนาคต	ปัจจุบัน
ผู้อื่น	1	2
ตนเอง	3	4

ข้อ ๑คือเรื่องของผู้อื่นและไม่ใช่ปัจจุบัน เช่น กังวลเรื่องที่เพื่อนเอาอดีตอันน่ารันทดมาเล่าให้ฟัง

ข้อ ๒คือเรื่องของผู้อื่น แต่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น เพื่อนถูกอาจารย์ดุ

ข้อ ๓คือเรื่องของตนเอง แต่เป็นอดีตหรืออนาคตที่ห่างไกล เช่น กังวลว่าอดีตที่ล้มเหลวจะส่งผลต่อชีวิตตลอดไป

ข้อ ๔คือเรื่องของตนเองและเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น กำลังสงสัยว่าโครงงานรับผิดชอบอยู่จะไม่ประสบความสำเร็จ

*****เราควรสนใจเรื่องราวที่อยู่ในช่วงที่ ๔ ให้มากที่สุด ส่วนเรื่องอื่นๆ ถ้าไม่มีความสำคัญมากนักก็ขอให้ปล่อยไป ค่อยจัดการแบบค่อยเป็นค่อยไป**

อารมณ์กลัว

อารมณ์กลัว หมายถึง การตอบสนองทางอารมณ์ต่อการถูกคุกคามหรือภัยอันตราย นับเป็นกลไกพื้นฐานในการเอาตัวรอดอย่างหนึ่ง มีทั้งทางบวกและทางลบ

เราควรทำอย่างไรกับอารมณ์กลัว

เทคนิคเอาชนะอารมณ์กลัวมีอยู่ ๕ ขั้นตอน

๑. เรียนรู้ทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือใช้การผ่อนลมหายใจเข้าออกจนรู้สึกผ่อนคลาย

๒. จัดลำดับสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกกลัวน้อยที่สุด ไปจนถึงสถานการณ์ที่ทำให้กลัวมากที่สุด

๓. ฝึกการเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้กลัวทีละน้อย โดยเริ่มจากสิ่งที่กลัวน้อยที่สุดไปกลัวมากที่สุด

๔. รู้จักนำวิธีการนี้ไปฝึกปฏิบัติในชีวิตจริง

๕. พยายามเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความกลัวในสถานการณ์จริงซ้ำๆ หากพยายามแล้ว ยังไม่สามารถเอาชนะความกลัวได้ ให้ปรึกษาจิตแพทย์

การจัดการหรือการควบคุมอารมณ์ในชีวิตประจำวัน สามารถปฏิบัติได้ ๔ ขั้นตอน ดังนี้

๑. **สำรวจร่างกายตัวเอง**ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เช่น โกรธแล้วมือสั่น วิตกกังวลแล้วใจสั่นเหงื่อออก เป็นต้น

๒. **คาดการณ์ผลดี ผลเสีย** ของการแสดงอารมณ์นั้นๆออกมา

๓. **ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่างๆ** เช่น หายใจเข้าออก นับ ๑-๑๐ ขอเวลานอก เขียนระบายอารมณ์ในกระดาษและขยำทิ้ง เป็นต้น หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่จะส่งผลเสียตามมามากกว่าเดิม เช่น การใช้สารเสพติด หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอร์ เป็นต้น

๔. **สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้ง** และชื่นชมตนเอง มื่อสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้สำเร็จ

แหล่งอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต และสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. (๒๕๖๕).**อารมณ์ของฉัน.** https://new.camri.go.th/infographic/๒๔๔

พรสุข หุ่นนิรันดร์ และคณะ. (๒๕๖๒). **ครูมือครู สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด.

สำนักงานพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือการจัดกิจกรรม "ฝึกแก้ปัญหาพัฒนา EQ".** พิมพ์ครั้งที่ ๔ กรุงเทพ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๔.

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

.....

.....

สถานการณ์ที่ ๓ สุนัขของนักเรียนตายจากการโดนรถชน

๑) นักเรียนรู้สึกหรือส่งผลให้เกิดอารมณ์ใดได้

.....

๒) เมื่อเกิดอารมณ์เช่นนั้นส่งผลต่อร่างกายและจิตใจอย่างไร

ร่างกาย

.....

จิตใจ

.....

๓) วิธีการจัดการกับอารมณ์ขณะนั้น

.....

.....

สถานการณ์ที่ ๔ นักเรียนได้รับคัดเลือกให้ออกมาร้องเพลงในงานวันแม่หน้าเสาธง

๑) นักเรียนรู้สึกหรือส่งผลให้เกิดอารมณ์ใดได้

.....

๒) เมื่อเกิดอารมณ์เช่นนั้นส่งผลต่อร่างกายและจิตใจอย่างไร

ร่างกาย

.....

จิตใจ

.....

๓) วิธีการจัดการกับอารมณ์ขณะนั้น

.....

.....

สถานการณ์ที่ ๕ ในวันศุกร์หลังเลิกเรียนนักเรียนได้รับการบ้านเยอะ จนคิดว่าจะทำการบ้านไม่ทัน

๑) นักเรียนรู้สึกหรือส่งผลให้เกิดอารมณ์ใดได้

.....

๒) เมื่อเกิดอารมณ์เช่นนั้นส่งผลต่อร่างกายและจิตใจอย่างไร

ร่างกาย

.....

จิตใจ

.....

๓) วิธีการจัดการกับอารมณ์ขณะนั้น

.....

.....

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

เฉลยใบงานที่ 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
โกรธ
๒) เมื่อเกิดอารมณ์เช่นนั้นส่งผลต่อร่างกายและจิตใจอย่างไร
ร่างกาย
มือสั่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น กล้ามเนื้อเกร็งความดันสูงขึ้น
จิตใจ
อารมณ์ร้อนโมโห ขาดการยับยั้งชั่งใจ การตัดสินใจอาจผิดพลาดได้
๓) วิธีการจัดการกับอารมณ์ขณะนั้น
ตั้งสติ พยายามหายใจเข้าออกลึกๆ และพยายามคิดให้รอบคอบก่อนจะตัดสินใจทำอะไร หรือเดินออกจากสถานการณ์นั้นๆมาก่อน

สถานการณ์ที่ ๒ นักเรียนกำลังเดินทางไปยังร้านค้า แล้วมีคนพยายามเดินตามมา
๑) นักเรียนรู้สึกหรือส่งผลให้เกิดอารมณ์ใดได้
วิตกกังวล กลัว
๒) เมื่อเกิดอารมณ์เช่นนั้นส่งผลต่อร่างกายและจิตใจอย่างไร
ร่างกาย
หายใจถี่ หัวใจเต้นเร็ว กล้ามเนื้อเกร็ง
จิตใจ
กังวลถึงสิ่งที่จะตามมา ระแวง หวาดกลัว คิดฝุ้งซ่าน
๓) วิธีการจัดการกับอารมณ์ขณะนั้น
ตั้งสติ พยายามโทรศัพท์คุยกับใครเพื่อบอกในสิ่งที่เกิดขึ้นหรือสถานที่ที่อยู่ หรือพยายามหาจุดที่มีคนอยู่เยอะ เพื่อเข้าไปขอความช่วยเหลือ

ศูนย์ส่งเสริมการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

สถานการณ์ที่ ๓ สุนัขของนักเรียนตายจากการโดนรถชน

๑) นักเรียนรู้สึกหรือส่งผลให้เกิดอารมณ์ใดได้

เศร้า เสียใจ

๒) เมื่อเกิดอารมณ์เช่นนั้นส่งผลต่อร่างกายและจิตใจอย่างไร

ร่างกาย

ร้องไห้ ไม่กระปี้กระเป่า

จิตใจ

ซึม ไม่สดชื่น ไม่ร่าเริงเศร้า ไม่อยากทำกิจกรรมอะไร

๓) วิธีการจัดการกับอารมณ์ขณะนั้น

พยายามคิดว่ากายสูญเสีย การตายเป็นเรื่องธรรมชาติที่สามารถพบเจอได้ทุกคน ทำกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลายสดชื่นขึ้น

สถานการณ์ที่ ๔ นักเรียนได้รับคัดเลือกให้ออกมาร้องเพลงในงานวันแม่หน้าเสาธง

๑) นักเรียนรู้สึกหรือส่งผลให้เกิดอารมณ์ใดได้

ตื่นเต้น ดีใจ ประหม่า

๒) เมื่อเกิดอารมณ์เช่นนั้นส่งผลต่อร่างกายและจิตใจอย่างไร

ร่างกาย

หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น เหงื่อออกตามร่างกาย เนื้อตัวสั่น

จิตใจ

ยิ้มแย้มแจ่มใส ตื่นเต้น กลัวว่าจะทำได้ไม่ดีหรือทำผิดพลาด

๓) วิธีการจัดการกับอารมณ์ขณะนั้น

ตั้งสติ ควบคุมอารมณ์ตนเอง และพยายามฝึกซ้อมจนเกิดความเคยชิน รวมทั้งแสดงความดีใจอย่างเหมาะสมไม่ทำให้คนรอบข้างรู้สึกอึดอัดจนเกินไป

สถานการณ์ที่ ๕ ในวันศุกร์หลังเลิกเรียนนักเรียนได้รับการบ้านเยอะ จนคิดว่าจะทำการบ้านไม่ทัน

๑) นักเรียนรู้สึกหรือส่งผลให้เกิดอารมณ์ใดได้

วิตกกังวลเครียด

๒) เมื่อเกิดอารมณ์เช่นนั้นส่งผลต่อร่างกายและจิตใจอย่างไร

ร่างกาย

นอนไม่หลับ หัวใจเต้นเร็ว ปวดท้อง

จิตใจ

ไม่ร่าเริง กังวล

๓) วิธีการจัดการกับอารมณ์ขณะนั้น

พยายามตั้งสติ และวางแผน จัดลำดับความสำคัญในการทำการบ้าน และกิจกรรมอื่นๆ

***** สามารถดูเฉลยเพิ่มเติมได้จากใบความรู้ที่ ๑*****

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๒/๖เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดในวิธีต่างๆได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมเป็นเป็นเรื่องสำคัญที่ควรฝึกปฏิบัติเพื่อนำไปใช้ดูแลสุขภาพกายสุขภาพจิตของตนเองและแนะนำผู้อื่น

๓. สาระการเรียนรู้

– นักเรียนจัดการกับอารมณ์ต่างๆได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

- นักเรียนสามารถเลือกใช้เทคนิคในการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

บอกวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

ปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

เห็นความสำคัญและเข้าใจกับวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

เขียนประสบการณ์ทางอารมณ์และความคิดเห็นความรู้สึกที่แสดงออกจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ (ส ๑.๑.๔)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เขียนประสบการณ์ทางอารมณ์และความคิดเห็นความรู้สึกที่แสดงออกจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ (ส ๑.๑.๓)	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน(๕ นาที)** ๑. ครูนำเข้าสู่บทเรียนโดยให้เล่นกิจกรรมเปิดแผ่นป้ายเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด ซึ่งภาพคำใบ้ประกอบด้วย ๑.๑ หัวเราะ ๑.๒ ฟังเพลง ๑.๓ ร้องเพลง ๑.๔ นอนหลับ ๑.๕ ดูหนัง ๑.๖ ออกกำลังกาย ๑.๗ กิจกรรมอื่นๆ (เล่นกับเพื่อน เล่นนอกบ้านที่ออกจากหน้าจอมือถือ/โทรทัศน์/คอมพิวเตอร์หรือหลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียว เป็นต้น)	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)** ๑. นักเรียนให้ความร่วมมือเล่นกิจกรรมเปิดแผ่นป้ายเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด ซึ่งภาพคำใบ้ ประกอบด้วย ๑.๑ หัวเราะ ๑.๒ ฟังเพลง ๑.๓ ร้องเพลง ๑.๔ นอนหลับ ๑.๕ ดูหนัง ๑.๖ ออกกำลังกาย ๑.๗ กิจกรรมอื่นๆ (เล่นกับเพื่อน เล่นนอกบ้าน ที่ออกจากหน้าจอมือถือ/โทรทัศน์/คอมพิวเตอร์หรือหลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียว เป็นต้น) ๒. นักเรียนในชั้นเรียนช่วยกันเลือกหมายเลขแผ่นป้ายทีละหมายเลข เมื่อเปิดหมายเลขทีละหมายเลข ให้นักเรียนช่วยกันตอบว่าภาพที่ค่อยๆ	**ขั้นนำ** ๑. สื่อ Power Point กิจกรรมเปิดแผ่นป้าย		**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
ด้านความรู้ บอกวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ **ด้านทักษะกระบวนการ** ปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และ	หมายเหตุ: ครูสามารถเปลี่ยนหรือเพิ่มเติมหรือลดรูปภาพตามความเหมาะสมของชั้นเรียนและเวลาการจัดกิจกรรม) ๒. นักเรียนในชั้นเรียนช่วยกันเลือกหมายเลขแผ่นป้ายทีละหมายเลข และช่วยกันตอบว่าภาพที่ค่อยๆ เปิดออกมานั้นเป็นภาพเกี่ยวกับอะไร (หรือครูอาจใช้การสุ่มถาม หรือแข่งกันตอบ ตามบริบทในชั้นเรียน) ๓. ครูถามนักเรียนว่า “จากกิจกรรมเปิดแผ่นป้าย แต่ละภาพนั้นมีความเกี่ยวข้องกับเนื้อหาเรื่องใด” (แนวคำตอบ: เป็นวิธีการปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด)	เปิดออกมานั้นเป็นภาพเกี่ยวกับอะไร (หรือครูอาจใช้การสุ่มถาม หรือแข่งกันตอบ ตามบริบทในชั้นเรียน) ๓. “จากกิจกรรมเปิดแผ่นป้าย แต่ละภาพนั้นมีความเกี่ยวข้องกับเนื้อหาเรื่องใด” (แนวคำตอบ: เป็นวิธีการปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด)			**เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

สำนักการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ความเครียดได้ **ด้านคุณลักษณะเจตคติค่านิยม** เห็นถึงการเห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนเพื่อจัดการปัญหาอารมณ์และความเครียดใน	**ขั้นสอน (๑๕ นาที)** ๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรม “ประสบการณ์ของฉัน” โดยให้เขียนประสบการณ์ทางอารมณ์และความเครียดที่เคยเกิดขึ้นกับตนเอง พร้อมบรรยายว่า ในช่วงเวลานั้น นักเรียนได้แสดงออกอย่างไร หรือปฏิบัติตนอย่างไร เพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดในขณะนั้น ลงในกระดาษเอ ๔ หรือกระดาษรายงาน หรือในสมุดบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน (ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและความพร้อมของอุปกรณ์ในชั้นเรียนที่อาจารย์เตรียมหรือที่นักเรียนมี) จากนั้นครูให้นักเรียนเก็บกระดาษกิจกรรมไว้กับตนเองก่อน ๒. ครูมอบหมายให้นักเรียนทำกิจกรรมศูนย์การเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น ๖ กลุ่มตามหัวข้อการเรียนรู้ดังนี้	**ขั้นสอน(๑๕ นาที)** ๑. นักเรียนทำกิจกรรม “ประสบการณ์ของฉัน” โดยเขียนประสบการณ์ทางอารมณ์และความเครียดที่เคยเกิดขึ้นกับตนเอง พร้อมบรรยายว่า ในช่วงเวลานั้น นักเรียนได้แสดงออกอย่างไร หรือปฏิบัติตนอย่างไร เพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดในขณะนั้น ลงในกระดาษเอ ๔ หรือกระดาษรายงาน หรือในสมุดบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน (กระดาษที่ใช้ขึ้นอยู่กับบริบทของโรงเรียนและชั้นเรียน) ๒. นักเรียนทำกิจกรรมศูนย์การเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด โดยแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาใบความรู้ที่ ๑ ตามหัวข้อที่กลุ่มตนเองได้รับ โดยแบ่งหัวข้อการเรียนรู้ ดังนี้ ๑.๑ การพักผ่อน ๑.๒ การนอนหลับ	**ขั้นสอน** ๑. กระดาษกิจกรรม “ประสบการณ์ของฉัน” สำหรับเขียนประสบการณ์ทางอารมณ์และความเครียดของนักเรียน ๒. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับ	**ขั้นสอน** ๑. ชิ้นงานกิจกรรม “ประสบการณ์ของฉัน”	**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากชิ้นงาน “ประสบการของฉัน” **เครื่องมือวัด** ๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๒. แบบประเมินชิ้นงาน “ประสบการณ์ของฉัน”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	**กิจกรรมการเรียนรู้**		**สื่อ /แหล่งเรียนรู้**	**ภาระงาน /ชิ้นงาน**	**การวัดและประเมินผล** (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
ชีวิตประจำวัน **คุณลักษณะอันพึงประสงค์** นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	๑.๑ การพักผ่อน ๑.๒ การนอนหลับ ๑.๓ การหัวเราะบำบัด ๑.๔ เทคนิคการนวดคลายเครียด ๑.๕ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ๑.๖ การฝึกสมาธิ ๓. นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้ตามหัวข้อที่ตนเองได้รับ (ครูให้เวลาประมาณ ๑๐ นาที) โดยนักเรียนแต่ละกลุ่มต้องระดมความคิดเพื่อสรุปข้อมูลจากการศึกษาเรียนรู้หรือหาข้อมูลสนับสนุนความรู้เพิ่มเติม และเตรียมนำเสนอข้อมูลให้กับสมาชิกกลุ่มอื่นๆ ให้น่าสนใจ และสร้างสรรค์ แบบผู้เชี่ยวชาญ	๑.๓ การหัวเราะบำบัด ๑.๔ เทคนิคการนวดคลายเครียด ๑.๕ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ๑.๖ การฝึกสมาธิ ๓. นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันระดมความคิดแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อสรุปข้อมูลจากการศึกษาเรียนรู้หรือหาข้อมูลสนับสนุนความรู้เพิ่มเติม และเตรียมนำเสนอข้อมูลให้กับสมาชิกกลุ่มอื่นๆ ให้น่าสนใจ และสร้างสรรค์ แบบผู้เชี่ยวชาญ	อารมณ์และความเครียด		**เกณฑ์การวัดประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน” ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที) ๑. จากการศึกษาข้อมูล และเตรียมนำเสนอ (ในขั้นสอน) ครูจับฉลากหรือเรียงลำดับการนำเสนอของแต่ละกลุ่ม ๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอข้อมูลและสาธิตการปฏิบัติให้กับเพื่อนๆในชั้นเรียนตามความเหมาะสมของเนื้อหาและเวลาที่ครูกำหนด โดยไม่ให้เกินกลุ่ม ๓ นาที หมายเหตุ: การสาธิตท่าทางบางหัวข้อนั้นอาจไม่จำเป็นต้องครบทุกท่า และครูพยายามกระตุ้นให้เพื่อนๆในชั้นเรียนได้มีโอกาสลองปฏิบัติตาม ๓. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนในชั้นเรียนที่ตั้งใจนำเสนอและตั้งใจฟัง เห็นความสำคัญของการฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดในรูปแบบต่างๆ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะข้อมูลเพิ่มเติมตามความเหมาะสม หากมีประเด็นใดขาดหายไป	**ขั้นปฏิบัติ(๒๕ นาที)** ๑. นักเรียนเตรียมนำเสนอจากการศึกษาข้อมูล (ในขั้นสอน) ตามลำดับที่ครูกำหนด หรือจับฉลากได้ ๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอข้อมูล และสาธิตการปฏิบัติให้กับเพื่อนๆในชั้นเรียนตามความเหมาะสมของเนื้อหาและเวลาที่ครูกำหนด โดยไม่ให้เกินกลุ่ม ๓ นาที หมายเหตุ: การสาธิตท่าทางบางหัวข้อนั้นอาจไม่จำเป็นต้องครบทุกท่า และพยายามกระตุ้นให้เพื่อนๆในชั้นเรียนได้มีโอกาสลองปฏิบัติตาม ๓. นักเรียนตั้งใจฟังข้อเสนอแนะและข้อมูลเพิ่มเติมจากครู หรือลองทบทวนการปฏิบัติให้ถูกต้องมากขึ้น	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. สื่อ Power Point เรื่องวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. การนำเสนอวิธีการปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากการการนำเสนอหน้าชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๒. แบบประเมินกิจกรรมศูนย์การเรียนรู้และการนำเสนอ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			**เกณฑ์การวัดประเมิน**
	<u>หมายเหตุ</u>: มีวิดีทัศน์แนะนำการปฏิบัติของกรมสุขภาพจิต สำหรับวิธีการจัดการกับความเครียดบางหัวข้อ (การนวด การฝึกสมาธิ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ) ครูสามารถช่วยเปิดเสริมให้กับนักเรียนกลุ่มที่นำเสนอในหัวข้อนั้นๆ เพื่อให้นักเรียนในชั้นเรียนได้เข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น และสามารถปฏิบัติตามได้				๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน” ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป

สำนักการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. นักเรียนสรุปความรู้ที่ได้ลงในชิ้นงาน “ประสบกาณณ์ของฉัน” ในประเด็นต่อไปนี้ - จากการนำเสนอ นักเรียนชอบวิธีการใดมากที่สุด เพราะอะไร - จากประสบการณ์ที่นักเรียนเขียนไว้ เมื่อนักเรียนได้เรียนรู้วิธีการปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดแล้ว จากเหตุการณ์ของนักเรียนในครั้งนั้น นักเรียนจะใช้วิธีปฏิบัติตนอย่างไร (พร้อมเหตุผล) ๒. ครูและนักเรียนอภิปรายสรุปความรู้ร่วมกันในประเด็นดังต่อไปนี้ ๒.๑ นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร เมื่อนักเรียนเกิดความเครียดหรืออารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนเกี่ยวกับการจัดการกับอารมณ์และความเครียด (<u>แนวคำตอบ</u>: แตกต่างกัน ก่อน	**ขั้นสรุป(๕ นาที)** ๑. นักเรียนสรุปความรู้ที่ได้ลงในใบกิจกรรมประสบกาณณ์ของฉัน ในประเด็นต่อไปนี้ - จากการนำเสนอ นักเรียนชอบวิธีการใดมากที่สุด เพราะอะไร - จากประสบการณ์ที่นักเรียนเขียนไว้ เมื่อนักเรียนได้เรียนรู้วิธีการปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดแล้ว จากเหตุการณ์ของนักเรียนในครั้งนั้น นักเรียนจะใช้วิธีปฏิบัติตนอย่างไร (พร้อมเหตุผล) ๒. นักเรียนอภิปรายสรุปความรู้ร่วมกับครู ในประเด็นดังต่อไปนี้ ๒.๑ นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร เมื่อนักเรียนเกิดความเครียดหรืออารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนเกี่ยวกับการจัดการกับอารมณ์และความเครียด (<u>แนวคำตอบ</u>: แตกต่างกัน ก่อนเรียนจะใช้อารมณ์	**ขั้นสรุป** ๑.กระดาษกิจกรรม “ประสบการณ์ของฉัน”	**ขั้นสรุป** ๑. ชิ้นงานกิจกรรม “ประสบการณ์ของฉัน”	**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากชิ้นงาน “ประสบการณ์ของฉัน” **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินชิ้นงาน “ประสบการณ์ของฉัน” **เกณฑ์การประเมิน**

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	เรียนจะใช้อารมณ์ ณ ตอนนั้นในการโต้ตอบกลับไป หรืออาจจะมีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดในแบบที่อาจทำให้เกิดการสะสมของความเครียดเพิ่มขึ้นได้ แต่หลังจากเรียน สามารถที่จะจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ดีมากยิ่งขึ้น โดยนำวิธีการต่างๆมาประยุกต์ใช้ในชีวิตให้เข้ากับรูปแบบของตนเอง) ๑.๒ นักเรียนคิดว่าวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับความเครียดสำคัญกับตนเองหรือคนรอบข้างหรือไม่ อย่างไร (<u>แนวคำตอบ</u>: สำคัญเป็นอย่างมาก เนื่องจากการเรียนรู้วิธีปฏิบัติเพื่อจัดการความเครียด ถือเป็นทักษะหนึ่งในการดำเนินชีวิตที่สามรถทำให้เราควบคุมอารมณ์และสติของตนเองเมื่อเกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ได้มากขึ้น ทำให้ลดการปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมทั้งต่อตนเองและคนรอบข้าง เช่น ความก้าวร้าว	ณ ตอนนั้นในการโต้ตอบกลับไป หรืออาจจะมีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดในแบบที่อาจทำให้เกิดการสะสมของความเครียดเพิ่มขึ้นได้ แต่หลังจากเรียน สามารถที่จะจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ดีมากยิ่งขึ้น โดยนำวิธีการต่างๆมาประยุกต์ใช้ในชีวิตให้เข้ากับรูปแบบของตนเอง) ๑.๒ นักเรียนคิดว่าวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับความเครียดสำคัญกับตนเองหรือคนรอบข้างหรือไม่ อย่างไร (<u>แนวคำตอบ</u>: สำคัญเป็นอย่างมาก เนื่องจากการเรียนรู้วิธีปฏิบัติเพื่อจัดการความเครียด ถือเป็นทักษะหนึ่งในการดำเนินชีวิตที่สามรถทำให้เราควบคุมอารมณ์และสติของตนเองเมื่อเกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ได้มากขึ้น ทำให้ลดการปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมทั้งต่อตนเองและคนรอบข้าง เช่น ความก้าวร้าว รุนแรง เป็น			๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	รุนแรง เป็นต้น ซึ่งทำให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขมากขึ้น) ๒. ครูเน้นถึงการนำความรู้และการฝึกปฏิบัติที่ได้เรียนรู้ในชั่วโมงเรียนไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	ต้น ซึ่งทำให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขมากขึ้น)			

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

๒) สื่อ PowerPoint เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

๓) สื่อสำหรับครู เรื่อง กิจกรรมนวดคลายเครียด (ครูสามารถนำมาใช้เป็นกิจกรรมเพิ่มเติม)

๔) สื่อสำหรับครู เรื่อง แบบประเมินการนอนหลับ (ครูสามารถนำมาใช้เป็นกิจกรรมเพิ่มเติม)

๕) สื่อวิดีทัศน์ แนะนำเพิ่มเติม ของกรมสุขภาพจิต ได้แก่

- ครอบครัวไม่กลัวเครียด ตอน สุขใจ สบายกาย๕.๑๕ นาที (https://youtu.be/JIZ_eUilIHQ)
- ๓ ขั้นตอน ฝึกสมาธิ ช่วยคลายเครียดและลดโรค ๑.๕๓ นาที (https://youtu.be/TooMaqEjh๕s)
- “การนวดคลายเครียด” ๑.๒๒ นาที (https://youtube/PnHmo๒yo-LE)
- “การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ” ๒.๓๗ นาที (https://youtu.be/kOLNFOKSDnk)

การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- การแสดงวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด
- การปฏิบัติ กิจกรรม“ประสบการณ์ของฉัน”

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) บอกวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้	๑ สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒ ประเมินจากกิจกรรม“ประสบการณ์ของฉัน”	๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๑. แบบประเมินกิจกรรม	ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพ“พอใช้” ขึ้นไป
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) ปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้	ประเมินการปฏิบัติ	แบบประเมินการปฏิบัติ	ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพ“พอใช้” ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญและเข้าใจกับวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน		ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพ“พอใช้” ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เขียนประสบการณ์ทางอารมณ์และความคิดเห็นความรู้สึกที่แสดงออกจากจากสถานการที่เกิดขึ้นได้	ประเมินจาก การเขียนในกิจกรรม “ประสบการณ์ของฉัน”		ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพ“พอใช้” ขึ้นไป

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	สังเกตจากพฤติกรรม	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ระดับ คุณภาพ“พอใช้” ขึ้น

แนวทางให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	**ระดับคุณภาพ**		
	๓ (ดี)	**๒ (พอใช้)**	**๑ (ปรับปรุง)**
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) บอกวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้	บอกวิธีการปฏิบัติตนได้ถูกต้องเหมาะสมกับเหตุการณ์	บอกวิธีการปฏิบัติตนได้ถูกต้องแต่ไม่เหมาะเหมาะสมกับเหตุการณ์	บอกไม่ได้
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) ปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้	ปฏิบัติตนได้ถูกต้องเหมาะสมกับเหตุการณ์	ปฏิบัติตนได้ถูกต้องไม่เหมาะสมกับเหตุการณ์	ปฏิบัติไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญและเข้าใจกับวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	ปฏิบัติแลกเปลี่ยนกิจกรรมทุกกิจกรรม	ปฏิบัติกิจกรรมบางกิจกรรม	ไม่ร่วมปฏิบัติ
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เขียนประสบการณ์ทางอารมณ์และความคิดเห็นความรู้สึกที่แสดงออกจากจากสถานการที่เกิดขึ้นได้	เขียนสื่อสารประสบการณ์ได้ครอบคลุม ทางอารมณ์ความคิดเห็น ความรู้สึกการแสดงออกในสถานการที่เกิดขึ้นได้ มีเหตุผลมีข้อเสนอแนะผู้อื่น	เขียนสื่อสารประสบการณ์ทางอารมณ์และความคิดเห็นความรู้สึกได้บางส่วน	เขียนประสบการณ์ไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	ปฏิบัติได้ ๓ ข้อ ๑ กระตือรือร้น ๒ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ๓ ช่วยเหลือผู้อื่น	ปฏิบัติได้ ๒ ข้อ	ปฏิบัติได้ ๑ ข้อ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี
คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้
คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปการประเมินหน่วยที่ ๑ แผนที่ ๖ เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑. บอกวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้			๒. ปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้			๓. เห็นความสำคัญและเข้าใจกับวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด			๔. เขียนประสบการณ์ทางอารมณ์และความคิดเห็นความรู้สึกที่แสดงออกจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้			๕.นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑๕

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี
คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้
คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติทางสายกลาง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด มิใช่การปฏิบัติเพื่อระงับหรือหลีกเลี่ยงกับอารมณ์นั้น แต่เน้นการจัดการ หรือการเผชิญกับความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมและเกิดผลดีต่อบุคคลนั้น วิธีการปฏิบัติสามารถทำได้ดังนี้

๑. การพักผ่อน

การพักผ่อนเปรียบเสมือนการทำให้ร่างกายได้ผ่อนคลาย ถือเป็นการทำให้จิตใจให้สดชื่นขึ้น เกิดความสบายใจ คลายความวิตกกังวล ช่วยลดความเครียดที่เกิดขึ้นจากการดำเนินชีวิตประจำวัน และช่วยให้เราสามารถเผชิญกับสภาวการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนสามารถทำให้คิดหาทางแก้ปัญหาจัดการกับอารมณ์ได้ โดยกิจกรรมที่ทำให้เกิดการพักผ่อนสามารถทำได้หลายรูปแบบ ดังนี้

๑.๑ การเดิน/วิ่งเล่น/นั่งเล่น/นอนเล่น
๑.๒ ดูหนัง/ฟังเพลง/ร้องเพลง/เล่นเกม
๑.๓ อ่านหนังสือ/ดูหนังการ์ตูน หรือคลิปตลกที่ชอบ
๑.๔ หาสิ่งใหม่ๆให้ตัวเองลองปฏิบัติ เช่น งานประดิษฐ์ ปลูกต้นไม้ เป็นต้น
๑.๕ รับประทานอาหารที่ชอบและไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ในปริมาณที่เหมาะสม
๑.๖ ออกกำลังกาย/กิจกรรมทางกายที่ชอบและเหมาะสม ไม่หนักหรือหักโหมเกินไป
๑.๗ หลีกเลี่ยงการปฏิบัติที่อาจก่อให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้น ได้แก่ การจ้องหน้าจอมากเกินไป การใช้สารเสพติด การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอร์ การไปเที่ยวตามสถานบันเทิง เป็นต้น

๒. การนอนหลับ

การนอนหลับมีความสำคัญและจำเป็นต่อสุขภาพและการปฏิบัติหน้าที่ประจำวันของร่างกาย ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม ผู้อำนวยการสำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สสส. กล่าวว่า “การนอนที่ดีต้องนอนให้พอ ๗ – ๘ ชั่วโมงต่อวัน นอนน้อยกว่า ๗ ชม.ก็ไม่ดี นอนมากกว่า ๘ ชม.ก็ไม่ดี ๗-๘ กำลังดี และดีแก่ทุกวัย ลองมาทบทวนตัวเอง วิเคราะห์ และจะออกแบบการนอนของตัวเอง ที่จะทำให้เรามีสุขภาพดี”

เคล็ดลับ ๑๒ ประการ เพื่อการนอนหลับที่มีประสิทธิภาพ สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

๑.เข้านอนและตื่นนอนเวลาเดิมทุกวัน การนอนตื่นสายขึ้นในช่วงสุดสัปดาห์ไม่สามารถชดเชยการอดนอนระหว่างสัปดาห์ได้อย่างสมบูรณ์และทำตื่นยากขึ้นในเช้าวันจันทร์

๒.พยายามออกกำลังกายอย่างน้อย ๓๐ นาที เป็นประจำเกือบทุกวัน แต่ไม่ควรออกกำลังกายอย่างน้อย ๒ – ๓ ชั่วโมงก่อนเวลาเข้านอน

๓.หลีกเลี่ยงคาเฟอีนและนิโคติน กาแฟ โคล่า ชาบางประเภท และช็อกโกแลต

๔.หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนนอนและหากดื่มหนักอาจมีส่วนทำให้หายใจผิดปกติตอนกลางคืน และยังมีแนวโน้มจะตื่นกลางดึกเมื่อแอลกอฮอล์หมดฤทธิ์ด้วย

๕.หลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มมื้อใหญ่ยามดึก อาจทำให้มีอาการอาหารไม่ย่อยซึ่งรบกวนการนอนหลับ ขณะที่การดื่มน้ำมากเกินไปตอนกลางคืนอาจทำให้ตื่นมาปัสสาวะบ่อยครั้ง

๖.หากเป็นไปได้ หลีกเลี่ยงยาที่ประวิงเวลานอนหรือรบกวนการนอนหลับของคุณ

๗.อย่างีบหลังบ่ายสาม อาจทำให้เคลิ้มหลับยากขึ้นตอนกลางคืน

๘.ผ่อนคลายก่อนเข้านอน เช่นอ่านหนังสือหรือฟังเพลง

๙.แช่น้ำอุ่นก่อนนอน ช่วยให้ผ่อนคลายและทำอะไรช้าลงจึงพร้อมจะนอนหลับมากขึ้น

๑๐.ทำห้องนอนให้มืดเย็น และปลอดอุปกรณ์ไฮเทค กำจัดทุกสิ่งในห้องนอนที่อาจดึงความสนใจของคุณไปจากการนอนหลับ เช่น เสียงรบกวน แสงสว่างจ้า เตียงที่นอนไม่สบาย หรืออุณหภูมิห้องอุ่นๆ

๑๑.สัมผัสแสงแดดในปริมาณพอเหมาะ พยายามออกไปสัมผัสแสงแดดธรรมชาติอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที

๑๒.อย่านอนตาค้างอยู่บนเตียง หากพบว่านอนไม่หลับ ลองลุกขึ้นมาทำกิจกรรมที่ช่วยให้ผ่อนคลายจนกว่าจะง่วง

๓. การหัวเราะคลายเครียด

การหัวเราะเป็นวิธีการหนึ่งที่ทางการแพทย์ใช้บำบัดโรค โดยเปล่งเสียงพร้อมท่าทาง เลียนเสียงหัวเราะแบบธรรมชาติ อาทิ...

"โอ" = ท้องหัวเราะ บริหารอวัยวะบริเวณช่องท้อง

"อา" = อกหัวเราะ บริหารหัวใจ ปอด ตับ

"อู" = คอหัวเราะ บริหารหลอดลม ทำให้รู้สึกโปร่ง โล่งสบาย

"เอ" = หน้าหัวเราะ บริหารกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า

"อืม" = สมองหัวเราะ เป็นการนวดกระตุ้นการทำงานของสมอง

โดยอาจารย์พันธ์ศักดิ์ โรจน์วาธรรม วิทยากรหัวเราะบำบัด กล่าวว่า เสียงที่เปล่งออกมาจะสะเทือนอวัยวะส่วนต่างๆ ภายในร่างกาย โดยมีหลักการว่าจะต้องหายใจอย่างถูกต้อง คือ หายใจเข้าให้ลึกเต็มช่องท้อง ร่างกายจะได้รับอ๊อกซิเจนอย่างเต็มที่ ช่วยฟอกเซลล์เม็ดเลือดแดงให้สดใส ส่งผลให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น เมื่อเซลล์ในร่างกายดีขึ้น อวัยวะทุกอย่างก็จะดีตามมา ส่งผลให้อารมณ์ดี สุขภาพดี มีความอ่อนเยาว์นั่นเอง

เสียงหัวเราะ คือ เสียงสากลที่มนุษย์เปล่งออกมาภายใต้การทำงานของสมอง เพื่อแสดงออกทางอารมณ์ในทางบวก เพื่อการผ่อนคลายหรือสร้างสัมพันธ์ โดยสารแห่งความสุขหรือเอนดอร์ฟินจะหลั่งออกมามากขึ้นในขณะที่เรากำลังหัวเราะอย่างมีความสุข

ประโยชน์ของการหัวเราะ

ฆ่าเชื้อโรค ห่างไกลหวัด	หน้าเด็ก ผิวพรรณดี	ฟิตหน้าท้องไปในตัว
ไกลเบาหวานและความดัน	เลือดสูบฉีด ไม่มีวูบ	ความจำดีขึ้น
ช่วยย่อย ขับถ่ายลื่น	สร้างความกระฉับกระเฉง	พัฒนาอารมณ์เชิงบวก

๔. เทคนิคการนวดคลายเครียด

ความเครียดเป็นสาเหตุทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ก่อให้เกิดอาการเจ็บปวด เช่น ปวดศีรษะ ปวดต้นคอ ปวดหลัง เป็นต้น

การนวดจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง สบายตัว หายเครียด และลดอาการเจ็บปวดต่างๆ

ข้อระวังของการนวด

๑. ไม่ควรนวดขณะที่กำลังเป็นไข้ หรือกล้ามเนื้อบริเวณนั้นอักเสบ หรือเป็นโรคผิวหนัง

๒. ควรตัดเล็บให้สั้นก่อนทุกครั้ง

หลักการนวดที่ถูกวิธี

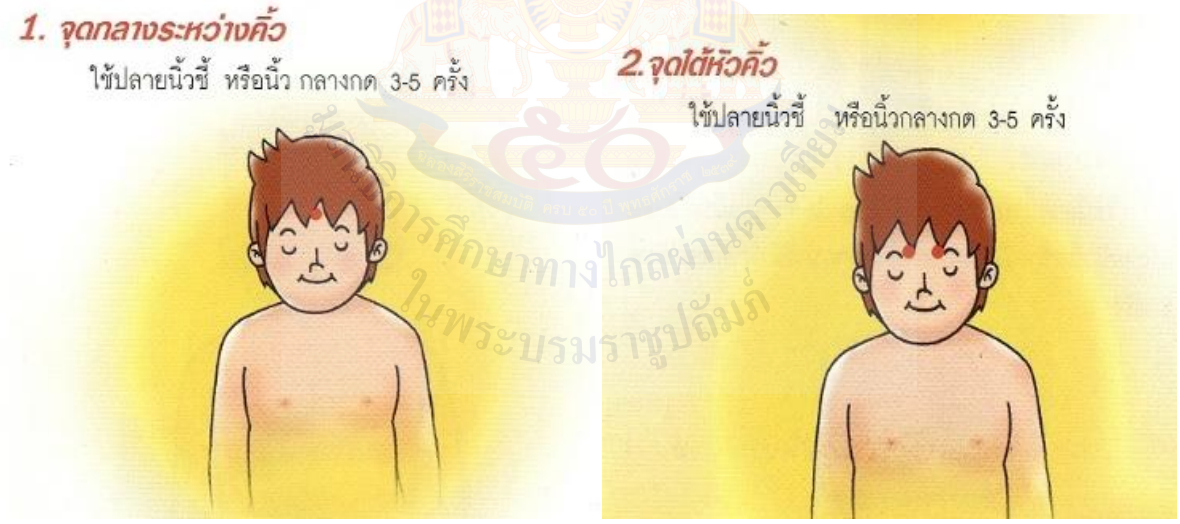
๑. การกดด้วยปลายนิ้วที่ถนัด ได้แก่ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ และนิ้วกลาง

๒. ใช้การนวดโดยการกดแล้วปล่อย โดนใช้เวลากดแต่ละครั้งประมาณ ๑๐ วินาที และใช้เวลาปล่อยมากกว่าเวลากด

๓. ค่อยๆกด และเพิ่มแรงไปทีละน้อย และเวลาปล่อยให้ค่อยๆปล่อย

๔. นวดแต่ละจุดประมาณ ๓-๕ ครั้ง

จุดนวด และวิธีการนวด









มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ในพระบรมราชูปถัมภ์



๕.การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อที่ควรฝึกมี ๑๐ กลุ่มด้วยกัน คือ

๑. แขนขวา ๒. แขนซ้าย ๓. หน้าผาก ๔. ตา แก้มและจมูก ๕. ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น ๖. คอ ๗. อก หลัง และไหล่ ๘. หน้าท้อง และก้น ๙. ขาขวา ๑๐. ขาซ้าย



ที่มาภาพ: https://www.ram-hosp.co.th/news_detail/๑๖๘๓

วิธีการฝึกมีดังนี้

- นั่งในท่าสบาย
- เกร็งกล้ามเนื้อไปทีละกลุ่ม ค้างไว้สัก ๑๐ วินาที แล้วคลายออก จากนั้นก็เกร็งใหม่สลับกันไป ประมาณ ๑๐ ครั้ง ค่อยๆ ทำไปจนครบทั้ง ๑๐ กลุ่ม
- เริ่มจากการกำมือ และเกร็งแขนทั้งซ้ายขวาแล้วปล่อย
- บริเวณหน้าผาก ใช้วิธีเลิกคิ้วให้สูง หรือขมวดคิ้วจนชิดแล้วคลาย
- ตา แก้ม และจมูก ใช้วิธีหลับตาปี๋ ย่นจมูกแล้วคลาย
- ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น ใช้วิธีกัดฟัน เม้มปากแน่นและใช้ลิ้นดันเพดานโดยหุบปากไว้แล้วคลาย
- คอ โดยการก้มหน้าให้คางจรดคอ เงยหน้าให้มากที่สุดแล้วกลับสู่ท่าปกติ
- อก หลัง และไหล่ โดยหายใจเข้าลึกๆ แล้วเกร็งไว้ ยกไหล่ให้สูงที่สุดแล้วคลาย
- หน้าท้องและก้น ใช้วิธีแขม่วท้อง ขมิบกันแล้วคลาย
- งอนิ้วเท้าเข้าหากัน กระดกปลายเท้าขึ้นสูง เกร็งขาซ้ายและขวาแล้วปล่อย

การฝึกเช่นนี้จะทำให้รับรู้ถึงความเครียดจากการเกร็งกล้ามเนื้อกลุ่มต่างๆ และรู้สึกสบายเมื่อคลายกล้ามเนื้อออกแล้ว ดังนั้น ครั้งต่อไปเมื่อเกิดความเครียดและกล้ามเนื้อเกร็งจะได้รู้ตัว และรีบผ่อนคลายโดยเร็วก็จะช่วยได้มาก

๖.ฝึกสมาธิ

๓ ขั้นตอน ฝึกสมาธิ ลดเครียดและลดโรค สามารถปฏิบัติ ได้ดังนี้

๑. **ฝึกหยุดความคิด**
   ให้นั่งตัวตรง ศีรษะตรงหลับตาเบาๆหายใจเข้าออกยาวๆสัก ๕-๖ ลมหายใจรับรู้ลมหายใจที่มาสัมผัสบริเวณปลายจมูกข้างที่รู้สึกชัดกว่า การรู้ลมหายใจจะทำให้หยุดคิด เมื่อรับรู้ได้แล้วให้หายใจตามปกติ
๒. **ฝึกจัดการความคิดที่เกิดขึ้นมาในใจ**
   โดยให้รู้ตัวว่ามีความคิดเกิดขึ้น แต่อย่าคิดตาม ปลดปล่อยความคิดนั้นไป และกลับมาหยุดคิดโดยการรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก อย่าสั่งตัวเองให้หยุดคิดหรือว้าวุ่นกับความคิดเพราะจะทำให้จิตไม่สงบ
๓. **ฝึกจัดการความง่วงจากจิตที่เริ่มสงบ**
   ให้พยายามยืดตัวให้ตรงเพื่อให้ร่างกายตื่นตัวหายใจเข้าออกยาวๆ๕-๖ ลมหายใจเมื่อหายง่วงก็ให้กลับมารับรู้ลมหายใจที่ปลายจมูกเหมือนเดิม

โดยสรุป วิธีการปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดนั้น มีหลากหลายวิธี ซึ่งแต่ละวิธีอาจเหมาะสมสำหรับบางคน และบางสถานการณ์ อย่างไรก็ตามการจัดการกับอารมณ์นั้น เป็นทักษะหนึ่งที่สำคัญในการดำเนินชีวิต หากสามารถฝึกปฏิบัติและเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม

แหล่งอ้างอิง

พรสุข หุ่นนิรันดร์ และคณะ. (๒๕๖๒). **ครูมือครู สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (๒๕๖๓). นอนน้อย แต่นอนนะ. www.Thaihealth.or.th

สำนักงานพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **เทคนิคการคลายเครียดโดยการนวดคลายเครียด**. พิมพ์ครั้งที่ ๔ กรุงเทพ : บ.ยูเรนัส อิมเมจ กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๔๔.

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒
เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โครงการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ในพระบรมราชูปถัมภ์

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓	**รายวิชาสุขศึกษา**	**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกและพลศึกษา**
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒	**ภาคเรียนที่ ๒**	**เวลา ๔ ชั่วโมง**

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด
สาระที่๔ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ ๕.๑ ม.๒/๑ ระบุวิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

สารเสพติดเป็นเรื่องใกล้ตัวที่เป็นอันตรายต่อตนเองครอบครัวและสังคม ดังนั้นความเข้าใจประเภทของสารเสพติด และผลของสารใกล้ตัวที่ไม่ได้ระบุใน พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษ เป็นสิ่งจำเป็นต้องรู้ เพื่อเป็นข้อระวังในการปฏิบัติตนและช่วยเหลือผู้อื่น ผลกระทบของสารเสพติดเป็นเรื่องที่สำคัญซึ่งทุกคนต้องตระหนักและช่วยกันปฏิบัติการป้องกันตนเอง ครอบครัว และชุมชนจากสารเสพติด ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดมีความสำคัญมากในการเลือกวิธีการช่วยเหลือได้อย่างมีเหตุผล เหมาะสมและเกิดประสิทธิภาพ โดยการมีส่วนร่วมของทุกคนที่เกี่ยวข้อง

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

๑) บอกแนวทางยุติการแพร่ระบาดของสารเสพติดในปัจจุบันได้
๒) บอกผลกระทบจากการใช้สารเสพติดได้
๓) ระบุปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดได้
๔) อธิบายรูปแบบและระบุแหล่งช่วยเหลือ และฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดได้

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

๑) วิเคราะห์ผลของสารเสพติดบางชนิดที่ไม่ได้ระบุใน พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษได้
๒) เลือกปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้
๓) อภิปรายและสรุปแนวทางในการช่วยเหลือผู้เกี่ยวข้องกับสารเสพติดได้
๔) กำหนดรูปแบบและแหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูได้สอดคล้องกับลักษณะผู้ติดสารเสพได้

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

๑) เห็นความสำคัญของการนำสารเสพติดบางชนิดที่ไม่ได้ระบุใน พ.ร.บ. ไปใช้ในชีวิตประจำวัน
๒) เห็นความสำคัญของผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด

๓) เห็นความสำคัญของปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

๔) เห็นความสำคัญของการนำความรู้ที่ถูกต้องไปใช้ในการช่วยเหลือและฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

๔. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

๑) เขียนประเด็นสำคัญของผลที่ได้รับจากสารเสพติดบางชนิดที่ไม่ได้ระบุใน พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษ (ส ๑.๑.๓)

๒) เขียนถ่ายทอดประเด็นสำคัญของแนวทางการป้องกันสารเสพติดได้ (ส ๑.๑.๓)

๓) เขียนแสดงข้อคิดเห็นความสัมพันธ์ของสถานการณ์การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดได้ (ส ๑.๑.๔)

๔) นำความรู้มาใช้กำหนดรูปแบบอธิบายขั้นตอนประเด็นสำคัญให้ผู้อื่นเข้าใจรูปแบบการช่วยเหลือ (ส ๑.๑.๑)

๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๕.๑ มีวินัย

๕.๒ ใฝ่เรียนรู้

๕.๓ มีจิตสาธารณะ

๖. การประเมินผลรวบยอด

๖.๑ ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑. กิจกรรม วิเคราะห์ผลของสารเสพติดบางชนิดที่ไม่ได้ระบุใน พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษ

๖.๒ เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

เกณฑ์การให้คะแนน

ชิ้นงานรวบยอด วิเคราะห์ผลของสารเสพติด

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) บอกแนวทางยุติการแพร่ระบาดของสารเสพติดในปัจจุบันได้	เขียนบอกแนวทางยุติการแพร่ระบาดของสารเสพติดในปัจจุบันได้ถูกต้อง ๓ แนวทาง	เขียนบอกแนวทางยุติการแพร่ระบาดของสารเสพติดในปัจจุบันได้ถูกต้อง ๑ -๒ แนวทาง	เขียนบอกแนวทางไม่ได้
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) วิเคราะห์ผลของสารเสพติดบางชนิดที่ไม่ได้ระบุใน พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษได้	วิเคราะห์ผลของสารเสพติดบางชนิดที่ไม่ได้ระบุใน พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษได้ ทั้งสองด้านทั้งบวก	วิเคราะห์ผลของสารเสพติดบางชนิดที่ไม่ได้ระบุใน พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษได้ ไม่	วิเคราะห์ไม่ได้

	และลบสอดคล้องกับเหตุการณ์ในปัจจุบัน	สอดคล้องกับเหตุการณ์ในปัจจุบัน	
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการนำสารเสพติดบางชนิดที่ไม่ได้ระบุใน พ.ร.บ. ไปใช้ในชีวิตประจำวัน	นักเรียนตอบคำถามแสดงให้เห็นถึงโทษของการใช้สารเสพติดในทางที่ไม่ถูกต้อง และความสำคัญของการยุติการแพร่ระบาดของสารเสพติดในปัจจุบัน	นักเรียนตอบคำถามแสดงให้เห็นถึงโทษของการใช้สารเสพติดในทางที่ไม่ถูกต้อง	นักเรียนไม่ร่วมกิจกรรม
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เขียนประเด็นสำคัญของผลที่ได้รับจากสารเสพติดบางชนิดที่ไม่ได้ระบุใน พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษ	เขียนประเด็นสำคัญของผลที่ได้รับจากคำถามในใบงานเป็นระบบสอดคล้องกันทุกหัวข้อ	เขียนประเด็นสำคัญของผลที่ได้รับจากคำถามในใบงานเป็นระบบสอดคล้องกันบางหัวข้อ	เขียนประเด็นสับสนวกวน
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีวินัย ใฝ่เรียนรู้	ปฏิบัติได้ ๒ ข้อ ๑ ปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมาย ๒ ร่วมอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น	ปฏิบัติได้ ๑ ข้อ	ปฏิบัติไม่ได้

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี
คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้
คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของใคร
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๕ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้

พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ ๕.๑ ม.๒/๑ ระบุวิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

สารเสพติดเป็นเรื่องใกล้ตัวที่เป็นอันตรายต่อตนเองครอบครัวและสังคม ดังนั้นความเข้าใจประเภทของสารเสพติด และผลของสารใกล้ตัวที่ไม่ได้ระบุใน พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษ เป็นสิ่งจำเป็นต้องรู้ เพื่อเป็นข้อระวังในการปฏิบัติตนและช่วยเหลือผู้อื่น

๓. สาระการเรียนรู้

- ความรู้เกี่ยวกับโทษของการใช้สารเสพติด
- สารเสพติดใกล้ตัวที่ไม่ได้ระบุใน พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษ

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

บอกแนวทางยุติการแพร่ระบาดของสารเสพติดในปัจจุบันได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิเคราะห์ผลของสารเสพติดบางชนิดที่ไม่ได้ระบุใน พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

เห็นความสำคัญของการนำสารเสพติดบางชนิดที่ไม่ได้ระบุใน พ.ร.บ. ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

(**ส๑.๑.๓**)เขียนประเด็นสำคัญของผลที่ได้รับจากสารเสพติดบางชนิดที่ไม่ได้ระบุใน พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษ

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีวินัย ใฝ่เรียนรู้

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของใคร
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (ส๑.๑.๓) เขียนประเด็นสำคัญของผลที่ได้รับจากสารเสพติดบางชนิดที่ไม่ได้ระบุใน พ.ร.บ. ยา	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)** ๑. ครูเปิดวิดีทัศน์เรื่อง DEATH JOKE ตลกน่าตาย ๐๑๕ เรื่อง บุหรี่มือสอง (๒.๐๐ นาที) ๒. ครูแบ่งปันประสบการณ์กับนักเรียน ในประเด็นต่อไปดังนี้ ๒.๑ “จากวิดีทัศน์มีนักเรียนคนใดบ้างที่เคยได้รับบุหรี่มือสองบ้าง” (ให้นักเรียนยกมือขึ้น) ๒.๒ ครูสุ่มถามนักเรียนถึงความรู้สึกเมื่อได้รับบุหรี่มือสอง โดยไม่กล่าวถึงตัวบุคคลที่ตนเองกล่าวถึง (<u>แนวคำตอบ</u> เหม็นหายใจไม่ออก แสบจมูกเป็นต้น) ๒.๓ ครูกล่าวว่า “จากที่นักเรียนกล่าวถึงความรู้สึกถึงการได้รับบุหรี่มือสอง ซึ่งเมื่อเรารู้สึกไม่ดีกับสิ่งใดก็พึงระลึกไว้เสมอว่าสิ่งนั้นถือเป็นสิ่งไม่ดี บุหรี่ก็เป็นสารเสพติดอีกชนิดหนึ่ง	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)** ๑. นักเรียนรับชมวิดีทัศน์ด้วยความตั้งใจ ๒.นักเรียนร่วมแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกับครูและเพื่อนในชั้นเรียน	**ขั้นนำ** ๑. วิดีทัศน์เรื่อง “DEATH JOKE ตลกน่าตาย ๐๑๕ เรื่อง บุหรี่มือสอง” (๒.๐๐ นาที) https://www.youtube.com/watch?v=S๓๕K๑I๔F๓Vw		**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของใคร
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
เสพติดให้โทษ **ด้านความรู้** บอกแนวทางยุติการแพร่ระบาดของสารเสพติดในปัจจุบันได้ **ด้านทักษะกระบวนการ** วิเคราะห์ผลของสารเสพติดบางชนิดที่ไม่ได้ระบุใน	แต่ (แนวคำตอบ ยาบ้า โคเคน สุราเฮโรอีน เป็นต้น)				**เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของใคร
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษได้ **ด้านคุณลักษณะเจตคติค่านิยม** เห็นความสำคัญของการนำสารเสพติดบางชนิดที่ไม่ได้ระบุใน พ.ร.บ. ไปใช้	**ขั้นสอน (๒๐นาที)** ๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมทบทวนความรู้เกี่ยวกับผลกระทบของสารเสพติด ในหัวข้อ โดยครูสุ่มแจกแผ่นป้าย ยาเสพติดให้กับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนนำแผ่นป้ายเกี่ยวกับประเภทของสารเสพติด จำนวน ๒๔ แผ่นป้าย มาติดบนกระดาน (ครูสามารถแบ่งแผ่นป้ายให้สอดคล้องกับนักเรียนในห้อง โดยแบ่งเป็นเดี่ยว/คู่/กลุ่ม ตามความเหมาะสม) ดังต่อไปนี้ ๑.๑ ความหมายของยาเสพติด๑.๒ ประเภทของยาเสพติด ๑.๒.๑ ตามลักษณะการกำเนิด ๑.๒.๒ แบ่งตามการออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ๑.๒.๓แบ่งตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. ๒๕๒๒	**ขั้นสอน (๒๐นาที)** ๑. นักเรียนทำกิจกรรมทบทวนความรู้เกี่ยวกับผลกระทบของสารเสพติด โดยรับแผ่นป้าย ยาเสพติดจากครูและนำไปติดบนกระดาน ๒. นักเรียนร่วมกับครูสรุปความรู้จากการติดแผ่นป้ายสารเสพติด และร่วมกันวิเคราะห์ถึงผลกระทบของสารเสพติด	**ขั้นสอน** ๑. แผ่นป้ายประเภทของเสพติด จำนวน ๒๔ แผ่นป้าย ๒. สื่อ PowerPoint เรื่องยาเสพติดปัญหาของใคร	**ขั้นสอน** ๑. กิจกรรมทบทวนความรู้ติดแผ่นป้ายสารเสพติด	**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในกิจกรรมทบทวนความรู้ ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของใคร
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	**กิจกรรมการเรียนรู้**		**สื่อ/แหล่งเรียนรู้**	**ภาระงาน/ชิ้นงาน**	**การวัดและประเมินผล** (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
ในชีวิตประจำวัน **คุณลักษณะอันพึงประสงค์** นักเรียนมีวินัยใฝ่เรียนรู้	๒. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้จากการติดแผ่นป้ายสารเสพติด และวิเคราะห์ถึงผลกระทบของสารเสพติด ผ่านสื่อ Power Point เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของใคร				**เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของใคร
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที) ๑. ครูสุ่มถามนักเรียนว่า “นักเรียนสังเกตเห็นความแตกต่างของสารเสพติดในบางชนิดหรือไม่” (<u>แนวคำตอบ</u> สารเสพติดบางชนิดไม่มีบทลงโทษตามกฎหมาย) ๒. ครูและนักเรียนร่วมกันสังเกตข้อมูลบนกระดานว่ามี สารเสพติดบางชนิดไม่มีบทลงโทษตามกฎหมาย ๓. ครูสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนว่า “เมื่อสารเสพติดที่ไม่มีบทลงโทษตามกฎหมายแสดงว่าสารนั้นไม่เป็นสารเสพติดแล้วใช่หรือไม่” (นักเรียนแสดงความคิดเห็นด้วยการยกมือ โดย<u>แนวคำตอบ</u>คือ ไม่ เนื่องจากฤทธิ์ของสารเสพติดบางชนิดหากไม่ใช้อย่างถูกต้อง ก็สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายได้)	**ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)** ๑. นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ ๒. นักเรียนสังเกตข้อมูลตามที่ครูชี้แนะ ๓. นักเรียนแสดงความคิดเห็นด้วยการยกมือพร้อมอธิบายเหตุผลพอสังเขป ๔. นักเรียนจับคู่กับเพื่อนและทำใบงานที่ ๑ เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของใคร ๕. นักเรียนส่งใบงานให้กับครูที่หน้าชั้นเรียน และร่วมกันนำเสนอความคิดเห็นจากใบงาน พร้อมรับฟังข้อสรุปจากครู	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. สื่อ PowerPoint เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของใคร ๒. ใบงานที่ ๑ เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของใคร	**ขั้นปฏิบัติ** ๑.ใบงานที่ ๑ เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของใคร	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในใบงานที่ ๑ ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบประเมินใบงานที่ ๑ ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของใคร
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	๔. ครูกล่าวถึงความคิดเห็นที่แตกต่างกันครูจึงให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนและทำใบงานที่ ๑ เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของใคร เพื่อร่วมวิเคราะห์เกี่ยวกับสารบางชนิดที่ถูกปลดออกจาก พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษ และ แนวทางยุติการแพร่ระบาดของสารเสพติดในปัจจุบัน ๕.ครูให้นักเรียนส่งใบงาน และเลือกคำตอบที่น่าสนใจจากใบงานของนักเรียน ๓-๔ ชิ้นงาน เพื่อให้นักเรียนนำเสนอความคิดเห็นจากใบงาน ๖. ครูสรุปถึงโทษของสารเสพติดจากใบงานด้วยสื่อ PowerPoint				**เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของใคร
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนที่ร่วมกันสรุปถึงโทษของสารเสพติด และสารเสพติดเบื้องต้นที่ใกล้ตัวนักเรียน นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไรโดยให้นักเรียนยกมือแสดงความคิดเห็น หรือสุ่มเลือกนักเรียน ๒-๓ คน ๒. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสั้นๆ ในหัวข้อ “หากเราสามารถยุติการแพร่ระบาดได้และการนำไปใช้ในทางที่ไม่ถูกต้องได้ จะส่งผลดีต่อใครบ้าง อย่างไร” (<u>แนวคำตอบ</u> : ตนเอง ครอบครัวสังคม ประเทศชาติ เนื่องจากเมื่อตนเองมีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต ไม่ตกเป็นทาสของสารเสพติด ครอบครัวก็จะมีความสุข ไม่ต้องทุกข์ร้อนหรือได้ผลกระทบตามมา ช่วยเหลือครอบครัวทำงานได้	**ขั้นสรุป (๕ นาที)** ๑. นักเรียนยกมือแสดงความคิดเห็นสรุปถึงโทษของสารเสพติดที่ใกล้ตัวแต่เกิดผลเสียตามมาหากขาดสติในการเสพ ดื่ม ฯลฯ ๒. นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นในหัวข้อ “หากเราสามารถยุติการแพร่ระบาดได้และการนำไปใช้ในทางที่ไม่ถูกต้องได้จะส่งผลดีต่อใครบ้าง อย่างไร”			**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม **เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของใคร
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ลดปัญหาอาชกรรมในสังคม และสร้างความมั่นคงให้กับประเทศชาติ) ๓. ครูกล่าวสรุปอีกครั้งว่า สารเสพติดทุกชนิดล้วนมีโทษต่อมนุษย์ทั้งสิ้น อีกทั้งยังส่งผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยจะมาเรียนรู้กันในคาบเรียนต่อไป				

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของใคร
๒. ใบงานที่ ๑ เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของใคร
๓. สื่อ PowerPoint เรื่องยาเสพติด ปัญหาของใคร
๔. แผ่นป้ายประเภทของสารเสพติด
๕. วิดีทัศน์เรื่อง “DEATH JOKE ตลกน่าตาย ๐๑๕ เรื่อง บุหรี่มือสอง” (๒.๐๐ นาที) https://www.youtube.com/watch?v=S๓๕K๑l๔F๓Vw

การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑. กิจกรรม วิเคราะห์ผลของสารเสพติดบางชนิดที่ไม่ได้ระบุใน พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษ ในใบงานที่ ๑ เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของใคร

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) บอกแนวทางยุติการแพร่ระบาดของสารเสพติดในปัจจุบันได้	ประเมินคำตอบจากใบงานที่ ๑	แบบประเมินคำตอบ	ผ่านเกณฑ์ ระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) วิเคราะห์ผลของสารเสพติดบางชนิดที่ไม่ได้ระบุใน พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษได้	๑ สังเกตคำตอบระหว่างเรียน ๒ ประเมินคำตอบจากใบงานที่ ๑	แบบประเมินการเลือกปฏิบัติ	ผ่านเกณฑ์ ระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการนำสารเสพติดบางชนิดที่ไม่ได้ระบุใน พ.ร.บ. ไปใช้ในชีวิตประจำวัน	สังเกตคำตอบระหว่างเรียน	แบบสังเกตคำตอบ	ผ่านเกณฑ์ ระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เขียนประเด็นสำคัญของผลที่ได้รับจากสารเสพติดบางชนิดที่ไม่ได้ระบุใน พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษ	ประเมินการเขียนจากกิจกรรมใบงานที่ ๑	แบบประเมินการเขียน	ผ่านเกณฑ์ ระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีวินัย ใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ ระดับพอใช้ขึ้นไป

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) บอกแนวทางยุติการแพร่ระบาดของสารเสพติดในปัจจุบันได้	เขียนบอกแนวทางยุติการแพร่ระบาดของสารเสพติดในปัจจุบันได้ถูกต้อง ๓ แนวทาง	เขียนบอกแนวทางยุติการแพร่ระบาดของสารเสพติดในปัจจุบันได้ถูกต้อง ๑ -๒ แนวทาง	เขียนบอกแนวทางไม่ได้
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) วิเคราะห์ผลของสารเสพติดบางชนิดที่ไม่ได้ระบุใน พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษได้	วิเคราะห์ผลของสารเสพติดบางชนิดที่ไม่ได้ระบุใน พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษได้ทั้งสองด้านทั้งบวกและลบสอดคล้องกับเหตุการณ์ในปัจจุบัน	วิเคราะห์ผลของสารเสพติดบางชนิดที่ไม่ได้ระบุใน พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษได้ ไม่สอดคล้องกับเหตุการณ์ในปัจจุบัน	วิเคราะห์ไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการนำสารเสพติดบางชนิดที่ไม่ได้ระบุใน พ.ร.บ. ไปใช้ในชีวิตประจำวัน	นักเรียนตอบคำถามแสดงให้เห็นถึงโทษของการใช้สารเสพติดในทางที่ไม่ถูกต้องและความสำคัญของการยุติการแพร่ระบาดของสารเสพติดในปัจจุบัน	นักเรียนตอบคำถามแสดงให้เห็นถึงโทษของการใช้สารเสพติดในทางที่ไม่ถูกต้อง	นักเรียนไม่ร่วมกิจกรรม
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เขียนประเด็นสำคัญของผลที่ได้รับจากสารเสพติดบางชนิดที่ไม่ได้ระบุใน พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษ	เขียนประเด็นสำคัญของผลที่ได้รับจากคำถามในใบงานเป็นระบบสอดคล้องกันทุกหัวข้อ	เขียนประเด็นสำคัญของผลที่ได้รับจากคำถามในใบงานเป็นระบบสอดคล้องกันบางหัวข้อ	เขียนประเด็นสับสนวกวน
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีวินัย ใฝ่เรียนรู้	ปฏิบัติได้ ๒ ข้อ ๑ ปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมาย ๒ ร่วมอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น	ปฏิบัติได้ ๑ ข้อ	ปฏิบัติไม่ได้

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปการประเมินหน่วยที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของใคร

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑.บอกแนวทางยุติการแพร่ระบาดของสารเสพติดในปัจจุบัน			๒. วิเคราะห์ผลของสารเสพติดบางชนิดที่ไม่ได้ระบุใน พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษได้			๓. เห็นความสำคัญของการนำสารเสพติดบางชนิดที่ไม่ได้ระบุใน พ.ร.บ.ไปใช้ในชีวิตประจำวัน			๔. เขียนประเด็นสำคัญของผลที่ได้รับจากสารเสพติดบางชนิดที่ไม่ได้ระบุใน พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษ			๕. นักเรียนมีวินัยใฝ่เรียนรู้			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑๕

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สำนักการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
วิทยาลัยรวมราชูปถัมภ์

บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของใคร
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของใคร
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

สารเสพติด (narcotic)ตามคำจำกัดความขององค์การอนามัยโลก หมายถึงสารหรือยาหรือวัตถุชนิดใดๆ ก็ตามเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยการรับประทาน สูบฉีด ดม หรือวิธีการอื่นใดๆ จะส่งผลต่อร่างกายและจิตใจของผู้เสพ ที่สำคัญคือผู้เสพจะเกิดความต้องการเสพยาทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรง ต้องเพิ่มขนาดของการเสพขึ้นเรื่อยๆ หยุดเสพไม่ได้และมีอาการขาดยาเมื่อไม่ได้เสพ และสุขกายของผู้เสพจะทรุดโทรมลง

ประเภทของสารเสพติดประเภทของสารเสพติดแบ่งออกได้หลายลักษณะ ดังนี้

๑. แบ่งตามลักษณะการกำเนิด แบ่งออกได้ ๒ ประเภท คือ

๑) สารเสพติดธรรมชาติ (Natural drugs) เป็นสิ่งเสพติดที่ได้มาจากพืชบางชนิด เช่น กัญชา ฝิ่น กระท่อม

๒) สารเสพติดสังเคราะห์ (Synthetic drugs) ผลิตขึ้นโดยนำสารเสพติดที่มีอยู่ในพืชมาสังเคราะห์หรือกลั่นทำขึ้น เพื่อให้มีรูปร่างสะดวกในการใช้ เช่น เฮโรอีน ยานอนหลับ ยาระงับประสาท ยากล่อมประสาท

๒. แบ่งตามการออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท แบ่งออกเป็น ๔ ประเภท คือ

๑) ประเภทกดประสาท (Depressants) เช่น ฝิ่น มอร์ฟีน เฮโรอีน ยากล่อมประสาท และสารระเหย ซึ่งทำให้ระบบประสาทถูกกด สมองมึนงง ประสาทชา หลอดเลือดหดตัว ท้องผูก มีอาการกระตุกของกล้ามเนื้อ และปัสสาวะยาก

๒) ประเภทกระตุ้นประสาท (Simulants) เช่น กระท่อม โคคาอีน แอมเฟตามีน(ยาบ้า) ซึ่งทำให้ประสาทและสมองตื่นตัวตลอดเวลา ไม่รู้สึกง่วงนอน ทำให้ร่างกายไม่ได้พักผ่อนตามปกติ กระตุ้นการเต้นของหัวใจและอารมณ์ ความดันโลหิตสูงขึ้น เมื่อเลิกใช้จะรู้สึกซึมเศร้า มีอาการหลับใน และเมื่อหมดฤทธิ์ยาแล้วจะเกิดอาการตัวสั่น ตึงเครียด อาจทำให้หมดสติและเสียชีวิตได้

๓) ประเภทหลอนประสาท (Hallucinogens) เช่น แอล.เอส.ดี. ดี.เอ็ม.ที.เห็ดขี้ควาย ซึ่งทำให้ประสาทรับความรู้สึกเกิดการเปลี่ยนแปลงผิดไปจากปกติ ความรู้สึกทางอารมณ์ผันแปร เกิดอาการประสาทหลอน ไม่สามารถควบคุมสติได้

๔) ประเภทออกฤทธิ์ผสมผสาน (Mixed) คือ จะออกฤทธิ์ทั้งกดประสาทกระตุ้นประสาท และหลอนประสาทรวมกัน เช่น กัญชา สุรา เป็นต้น เมื่อเสพตอนแรกๆ จะกระตุ้นประสาท ทำให้รู้สึกตื่นเต้น กระปรี้กระเปร่า ร่าเริง สนุกสนาน หรืออาจกดประสาททำให้เซื่องซึม เมื่อเสพเข้าไปมากจะหลอนประสาททำให้เห็นภาพลวงตาต่างๆ สมองเสื่อม ควบคุมตนเองไม่ได้ และอาจเป็นโรคจิตได้ง่าย

๓. แบ่งตามองค์การอนามัยโลก แบ่งออกเป็น ๙ ประเภท คือ

๑) ประเภทฝิ่น หรือมอร์ฟีน รวมทั้งยาที่มีฤทธิ์คล้ายมอร์ฟิน ได้แก่ฝิ่น มอร์ฟีน เฮโรอีน

๒) ประเภทยาปิทูเรท รวมทั้งยาที่มีฤทธิ์ทำนองเดียวกัน ได้แก่ เซโคบาร์ปิตาลอะโมบาร์-ปิตาล พาราลดีไฮด์ เมโปรบาเมท ไดอาซีแพม เป็นต้น

๓) ประเภทแอลกอฮอล์ ได้แก่ เหล้า เบียร์ วิสกี้

๔) ประเภทแอมเฟตามีน ได้แก่ แอมเฟตามีน เมทแอมเฟตามีน

๕) ประเภทโคเคน ได้แก่ โคเคน ใบโคคา

๖) ประเภทกัญชา ได้แก่ ใบกัญชา ยางกัญชา

๗) ประเภทใบกระท่อม

๘) ประเภทหลอนประสาท ได้แก่ แอลเอสดี ดีเอ็นที เมล็ดมอนิ่งกลอรี่ต้นลำโพง เห็ดเมาบางชนิด เมสตาลีน

๙) ประเภทอื่นๆ นอกเหนือจาก ๘ ประเภทข้างต้น ได้แก่ สารระเหยต่างๆ เช่น ทินเนอร์ เบนซิน น้ำยาล้างเล็บ ยาแก้ปวด และบุหรี่ เป็นต้น

๔. แบ่งตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ.๒๕๒๒ แบ่งออกเป็น ๕ประเภท คือ

๑) ยาเสพติดให้โทษประเภทที่ ๑ ได้แก่ เฮโรอีน LSD แอมเฟตามีนหรือยาบ้ายาอีหรือยาเลิฟ

๒) ยาเสพติดให้โทษประเภทที่ ๒ ยาเสพติดประเภทนี้สามารถนำมาใช้เพื่อประโยชน์ทางการแพทย์ได้ แต่ต้องใช้ภายใต้การควบคุมของแพทย์ และใช้เฉพาะกรณีที่จำเป็นเท่านั้น ได้แก่ มอร์ฟีน โคเคนหรือโคคาอีน โคเคอีน และเมทาโดน

๓) ยาเสพติดให้โทษประเภทที่ ๓ ยาเสพติดประเภทนี้เป็นยาเสพติดให้โทษที่มียาเสพติดประเภทที่ ๒ ผสมอยู่ด้วย มีประโยชน์ทางการแพทย์ การนำไปใช้เพื่อจุดประสงค์อื่น หรือเพื่อเสพติด จะมีบทลงโทษกำกับไว้ ยาเสพติดประเภทนี้ ได้แก่ ยาแก้ไอ ที่มีตัวยาโคเคอีน ยาแก้ท้องเสีย ที่มีผื่นผสมอยู่ด้วย ยาฉีดระงับปวดต่าง ๆ เช่นมอร์ฟีน เพทิดีน ซึ่งสกัดมาจากผื่น

๔) ยาเสพติดให้โทษประเภทที่ ๔ คือ สารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดให้โทษ ประเภทที่ ๑ หรือประเภทที่ ๒ ยาเสพติดประเภทนี้ไม่มีการนำมาใช้ประโยชน์ในการบำบัดโรคแต่อย่างใด และมีบทลงโทษกำกับไว้ด้วย ได้แก่ น้ำยาอะเซติคแอนไฮไดรย์และอะเซติลคลอไรด์ ซึ่งใช้ในการเปลี่ยนมอร์ฟีนเป็นเฮโรอีน สารคลอซูไดอีเฟครีนสามารถใช้ในการผลิตยาบ้าได้ และวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทอีก ๑๒ ชนิด ที่สามารถนำมาผลิตยาอีและยาบ้าได้

๕) ยาเสพติดให้โทษประเภทที่ ๕ เป็นยาเสพติดให้โทษที่มีได้เข้าข่ายอยู่ในยาเสพติดประเภทที่ ๑ ถึง ๔ ได้แก่ กัญชา พืชกระท่อมเห็ดขี้ควาย เป็นต้น

<u>ชวนคิด</u> เมื่อกระท่อมกัญชาถูกกฎหมาย

พืชกระท่อมเป็น ๑ ในพืช ๔ ชนิดที่อยู่ในบัญชียาเสพติดให้โทษประเภทที่ ๕ ของ พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. ๒๕๒๒ ได้แก่ กัญชา พืชกระท่อม พืชฝิ่น และเห็ดขี้ควายแต่เมื่อวันที่ ๒๖ พ.ค. ที่ผ่านมา ราชกิจจานุเบกษาได้เผยแพร่ พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ ๘) พ.ศ. ๒๕๖๔ ซึ่งมีสาระสำคัญคือการ**ปลดพืชกระท่อมออกจากยาเสพติดให้โทษ**

กัญชาถูกกฎหมาย นับแต่วันที่ ๙ มิ.ย.๒๕๖๔ รัฐบาลได้**ปลดล็อกพืชกัญชาไม่ถือเป็นยาเสพติด และยกเลิกความผิดฐานผลิต นำเข้า หรือส่งออก มีไว้ในครอบครอง** จำหน่ายมีไว้ในครอบครองเพื่อเสพ หรือเสพพืชกัญชา





www.springnews.co.th



www.thairath.co.th

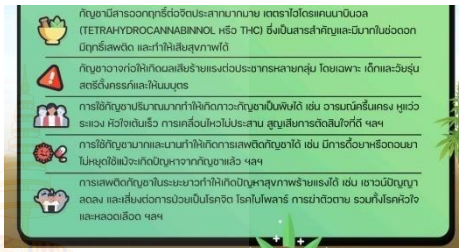
กระท่อมกัญชาถูกกฎหมาย แล้วต้องกังวลเรื่องสุขภาพอยู่หรือไม่?



www.thairath.co.th



www.consumerthai.org



www.dayonerehabcenter.com

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

การออกฤทธิ์ของสารเสพติดประเภทต่าง ๆ

๑. สารเสพติดประเภทกดประสาท

มอร์ฟีน (Morphine) เป็นสารจำพวกแอลคาลอยด์ของฝิ่น มีลักษณะเป็นผงสีขาวหรือเทาเกือบขาว ไม่มีกลิ่น รสขม ละลายน้ำง่าย มีฤทธิ์สูงกว่าฝิ่น ๘-๑๐ เท่าโทษของมอร์ฟีน มอร์ฟีนจะออกฤทธิ์ต่อสมองและร่างกายเช่นเดียวกับฝิ่นถ้าใช้มอร์ฟีนเป็นเวลานานจะเกิดการต้านทานยา ทำให้ต้องเพิ่มปริมาณมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งโดยเฉลี่ยแล้วผู้ที่ติดจะใช้ยาเฉลี่ยประมาณวันละ ๓๐๐ มิลลิกรัม

อาการของผู้เสพ เมื่อเสพจะทำให้จิตใจเลื่อนลอย อารมณ์ดี ผอมซีดตาเหม่อลอย ริมฝีปากเขียวคล้ำ อ่อนเพลียง่าย ความจำเสื่อม ร่างกายทรุดโทรม

อาการเมื่อขาดยา ผู้ขาดการเสพจะฉุนเฉียว หงุดหงิดง่าย น้ำตาไหลคลื่นไส้ อาเจียน การคิดและตัดสินใจเชื่องช้า

ยานอนหลับและยาระงับประสาท มีหลายชนิด เช่น เซคโคนาล(seconal) อโมบาร์บิตาล (amobarbital) เพนโตบาร์บิตาล (pentobarbital)โทษของยานอนหลับและยาระงับประสาท จะออกฤทธิ์กดประสาท ทำให้ประสาทชา มึนงงเหมือนคนเมาสุรา ขาดความรู้สึกรับผิดชอบ สมองทำงานน้อยลงเพราะยามีฤทธิ์กดสมอง ถ้าเสพติดต่อกันเป็นเวลานานๆ จนเกิดการเสพติดแล้วหากหยุดเสพทันทีจะทำให้เกิดอาการชักคล้ายคนที่เป็นลมบ้าหมู และทำให้สลบ หากอาการชักรุนแรงอาจทำให้เสียชีวิตได้

อาการของผู้เสพ เมื่อเสพจะทำให้นอนหลับ มึนเมาเหมือนคนเมาสุราสมองเฉื่อยชา

อาการเมื่อขาดยา ทำให้หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน ทุรนทุราย นอนไม่หลับฉุนเฉียว

๒. สารเสพติดประเภทกระตุ้นประสาท

แอมเฟตามีน (amphetamine) หรือยาบ้า เป็นสารเสพติดที่เป็นปัญหาสำคัญของประเทศไทยในปัจจุบันโทษของแอมเฟตามีน แยกเป็น ๒ ลักษณะ คือ โทษที่เกิดอย่างเฉียบพลันและโทษที่เกิดจากการใช้ยาเป็นเวลานาน

(๑) พิษเฉียบพลันจะมีอาการเวียนศีรษะ นอนไม่หลับ หนาวสั่น เพ้อคลั่ง กระวนกระวาย หัวใจเต้นเร็ว ความดันเลือดสูงหรือต่ำ หลอดเลือดในสมองแตกอาการเช่นนี้จะเกิดภายใน ๑ - ๒ ชั่วโมง หลังจากเสพเข้าสู่ร่างกาย

(๒) พิษที่เกิดจากการใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน จะมีอาการเช่นเดียวกับพิษเฉียบพลัน แต่จะมีอาการประสาทหลอน ร่างกายทรุดโทรม ติดเชื้อง่าย สมองเสื่อมตื่นเต้นตกใจง่าย ตัดสินใจผิดพลาด เป็นโรคจิตชนิดหวาดระแวง

อาการของผู้เสพ เมื่อเสพตอนแรก ๆ จะมีความสุข สนุกสนาน คลายเครียดได้ แต่ถ้าเสพไปนานๆ จะทำให้ประสาทมึนงง นอนไม่หลับ หัวใจเต้นเร็ว ร่างกายทรุดโทรม อารมณ์แปรปรวนถึงขั้นเพ้อคลั่ง

อาการเมื่อขาดยา จะหงุดหงิด ซึมเศร้า อ่อนเพลีย ง่วงนอน หลับหิวบ่อย และมีอาการอยากยาเป็นพัก

กระท่อม (kratom) เป็นพืชยืนต้น ใบคล้ายใบกระดังงา เป็นสารเสพติดที่ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท

อาการของผู้เสพ ทำให้ประสาทมึนชา และประสาทถูกทำลาย เมื่อเสพมาก ๆ จะทำให้กระวนกระวาย ผิวหนังแห้งและดำเกรียมคล้ายถูกแดดจัด ท้องผูกร่างกายทรุดโทรม สุขภาพจิตเสีย

อาการเมื่อขาดยา กระวนกระวาย หงุดหงิด นอนไม่หลับ

๓. สารเสพติดประเภทหลอนประสาท

ดี.เอ็ม.ที่. (D.M.T. = Dimethyl Tryptamine) เป็นสารสังเคราะห์แต่เดิมได้มาจากเมล็ดพืชชนิดหนึ่งซึ่งพบในแถบหมู่เกาะอินดีสตะวันตกและอเมริกาใต้

อาการของผู้เสพเกิดความมึนเมา เห็นภาพลวงตา ประสาทรับความรู้สึก การสัมผัส การรับรส กลิ่น เสียง และการมองเห็นจะแปรปรวน ทำให้ผู้เสพขาดการควบคุมตัวเอง และมักจะคิดว่าตนเป็นผู้มีอำนาจวิเศษสามารถกระโดดจากที่สูง ๆ หรือบินได้ ซึ่งเป็นอันตรายต่อตนเองมาก และมักจะคลุ้มคลั่งทำร้ายผู้อื่นโดยไม่รู้สึกตัวทำให้เกิดอันตรายต่อผู้อยู่ใกล้เคียงด้วยในหญิงมีครรภ์ถ้าเสพเข้าไปจะทำให้ลูกที่เกิดมาพิการหรือเสียชีวิตก่อนคลอดได้

๔. สารเสพติดประเภทผสมผสาน

กัญชา (Cannabis) เป็นพืชล้มลุก ใบเรียวยาว แตกเป็นแฉก คล้ายใบละหุ่งหรือมันสำปะหลัง น้ำมันซึ่งอยู่ในดอกและใบของกัญชาเป็นสารที่ทำให้เสพติดกัญชาจัดเป็นสารเสพติดประเภทออกฤทธิ์หลายอย่าง ทั้งกดประสาท กระตุ้นประสาทและหลอนประสาท มีพิษทำลายสุขภาพร่างกาย หลังเสพประมาณ ๓๐ นาที จะทำให้ร่างกาย อารมณ์ จิตใจเปลี่ยนแปลงไปจนไม่สามารถควบคุมสติของตนเองได้ ทำให้มีอาการโรคจิตในเวลาต่อมา เป็นพืชยืนต้น ใบคล้ายใบกระดังงา เป็นสารเสพติดที่ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท

อาการของผู้เสพ ในระยะแรกๆ จะมีอาการร่าเริง ตื่นเต้น หัวเราะง่าย พูดมาก ต่อมาจะง่วงนอน ซึม เห็นภาพลวงตา ภาพหลอนต่างๆ หวาดระแวง หูแว่วความคิดสับสน ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ นอกจากนี้สารพิษในกัญชายังทำลายระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำให้ร่างกายอ่อนแอติดเชื้อโรคได้ง่าย

อาการเมื่อขาดยา ถ้าเสพกัญชาเป็นประจำเมื่อหยุดใช้จะมีอาการหงุดหงิดกระสับกระส่าย นอนไม่หลับ เหงื่อออก เบื่ออาหาร

สุรา (Ethyl alcohol) หมายถึง เครื่องดื่มที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่และเป็นสารเสพติดที่ทำให้เกิดโทษแก่ร่างกายได้หลายอย่าง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปริมาณที่ได้รับด้วย

อาการของผู้เสพ ในระยะแรกๆ จะมีอาการร่าเริง ตื่นเต้น หัวเราะง่าย พูดมาก ต่อมาจะง่วงนอน ซึม เห็นภาพลวงตา ภาพหลอนต่างๆ หวาดระแวง หูแว่วความคิดสับสน ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ นอกจากนี้สารพิษในกัญชายังทำลายระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำให้ร่างกายอ่อนแอติดเชื้อโรคได้ง่าย

อาการเมื่อขาดยา ถ้าเสพกัญชาเป็นประจำเมื่อหยุดใช้จะมีอาการหงุดหงิดกระสับกระส่าย นอนไม่หลับ เหงื่อออก เบื่ออาหาร

บุหรี่เป็นสิ่งเสพติดอย่างอ่อน ที่เป็นสาเหตุสำคัญในการก่อโรคทางระบบทางเดินหายใจและระบบหมุนเวียนเลือด และยังเป็นมลภาวะต่อผู้คนข้างเคียง พบว่าผู้สูบบุหรี่ร้อยละ ๕๐ เสียชีวิตจากโรคเกิดจากพิษของบุหรี่ก่อนหน้าผู้ไม่สูบบุหรี่โดยเฉลี่ย ๘ ปี ควันบุหรี่จากการเผาไหม้ของบุหรี่ซึ่งมีสารเคมีมากมายหลายชนิดที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายเช่น

น้ำมันดินหรือเบนโซ่ไพจีน (๘enzopyrene) เป็นสารก่อมะเร็งที่รุนแรงทำให้เกิดมะเร็งปอด

กรดต่างๆ เช่น ฟินอล เป็นต้น กัดกร่อนช่องปากและปอด

นิโคติน (Nicotine) เป็นสารที่ทำให้ร่างกายเสพติดบุหรี่ ต้องเสพอยู่ตลอดเวลา

กลวิธีในการแก้ไขปัญหาสารเสพติด

ปัญหาสารเสพติดเป็นปัญหาสำคัญของประเทศ การแก้ไขปัญหาสารเสพติด จึงเป็นสิ่งที่ควรตระหนักถึงพิษภัย อันตราย ตั้งแต่วัยเด็ก เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ โดยอาศัยยึดหลัก **๓ ป.** คือ “ป้องกัน ปราบปราม ปรับปรุง” ดังนี้

๑) ป้องกัน ทำได้หลายวิธี คือ

๑.๑) การให้ความรู้ เกี่ยวกับสารเสพติดให้โทษประเภทอันตราย โทษ การป้องกันตนเองจากสารเสพติด การสร้างแบบอย่างที่ดีโดยปราศจากสารเสพติด การใช้สื่อในทางที่ถูกต้องในการโฆษณา เป็นต้น

๑.๒) การส่งเสริมสถาบันครอบครัว คือการสนับสนุนให้ความสำคัญ ความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัว ด้านความรัก ความอบอุ่น การร่วมกิจกรรมกัน ตลอดจนสร้างสัมพันธภาพแก่กันและกัน

๑.๓) การส่งเสริมสถาบันการศึกษา คือการร่วมกันสนับสนุน รณรงค์ต่อต้านสารเสพติดในโรงเรียน โดยการให้ความรู้ สร้างความตระหนัก และจิตสำนึกที่ดีต่อตนเอง การกำหนดเป็นนโยบายของโรงเรียน การจัดหลักสูตรและส่งเสริมกิจกรรมต่อต้านยาเสพติดในโรงเรียน เช่น โครงการ To be number one เป็นต้น

๑.๔) การส่งเสริมสถาบันสังคม และชุมชน คือ การร่วมมือกันสร้างความเข้มแข็งของพลังชุมชนเพื่อต่อต้านยาเสพติด การชี้เบาะแสการลักลอบผู้ผลิตและผู้จำหน่าย การสอดส่องให้ความช่วยเหลือแก่เจ้าหน้าที่ในการปราบปรามอย่างเด็ดขาดและจริงจัง

๒) ปราบปราม ทำได้ดังนี้

- การปราบปรามผู้ลักลอบผลิต และผู้จำหน่ายอย่างจริงจัง โดยไม่มีการละเว้นใดๆ ทั้งสิ้น
- กำหนดเพิ่มบทลงโทษแก่ผู้กระทำผิดอย่างรุนแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ใช้เด็กและเยาวชนเป็นผู้ซื้อหรือผู้ขายแทน
- การให้รางวัลสินบนในการแจ้งเบาะแส แหล่งผลิต หรือผู้กระทำผิด

๓) ปรับปรุง คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สารเสพติดด้วยการเลิกเสพยา โดยถือว่าผู้ติดยาเป็นผู้ป่วยที่ต้องได้รับการบำบัดรักษาเช่นเดียวกับผู้ป่วยด้วยโรคอื่นๆ เมื่อหายและฟื้นฟูสมรรถภาพแล้วสามารถกลับไปดำเนินชีวิตในสังคมได้เป็นปกติ และที่สำคัญที่สุดก็คือการเลิกพฤติกรรมที่จะกลับไปใช้ยาซ้ำอีก

แหล่งอ้างอิง

๙ มิ.ย นี้ ปลดล็อกกัญชา ปลูกได้เลย แค่จดแจ้งผ่านแอปฯ “ปลูกกัญ”. (๒๓ พ.ค. ๒๕๖๕). เข้าถึงได้จาก springnews: https://www.springnews.co.th/news/๘๒๔๘๘๖

BBC News ไทย. (๙ มิถุนายน ๒๕๖๕). *กัญชา กัญชง : เสรี ปลดล็อก ข้อกังวล กับ คำชี้แจงจากรัฐบาล*. เข้าถึงได้จาก www.bbc.com: https://www.bbc.com/thai/๖๑๗๔๑๓๔๒

SocialMarketingTH. (๑๘ พฤษภาคม ๒๕๕๗). *DEATH JOKE ตลกน่าตาย ๐๑๕ บุหรี่มือสอง*. เข้าถึงได้จาก www.youtube.com: https://www.youtube.com/watch?v=S๓๕K๑I๔F๓Vw

thairath. (๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๔). *ปลดล็อกพืชกระท่อม ยาขยันพื้นบ้าน ปลูกกิน-ซื้อ-ขาย เสรี ไม่ผิดกฎหมาย*. เข้าถึงได้จาก www.thairath.co.th: https://www.thairath.co.th/scoop/infographic/๒๑๗๘๖๑๘

ฐานเศรษฐกิจ. (๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๕). *อัพเดทล่าสุด กัญชาถูกกฎหมาย ปลดล็อกปลูก-ใช้-นำเข้า-จำหน่าย ไม่ให้ผิด*. เข้าถึงได้จาก www.thansettakij.com: https://www.thansettakij.com/general-news/๕๒๘๐๓๕(SocialMarketingTH, ๒๕๕๗)

https://www.oncb.go.th/Home/Pages/Drug-knowledge/Community-drug-prevention.aspx

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบงานที่ ๑ เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของใคร
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของใคร
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง นักเรียนจับคู่กันเพื่อศึกษาข้อมูล และวิเคราะห์เกี่ยวกับสารบางชนิดที่ไม่ได้ระบุใน พ.ร.บ. ยาเสพติด ให้โทษในประเด็นดังต่อไปนี้

๑. ยกตัวอย่าง สารที่ไม่ได้ระบุ พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษ

๑) .....
๒) .....
๓) .....
๔) .....

๒. สารนั้นยังสร้างปัญหาอยู่หรือไม่ อย่างไร

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

๓. สารนั้นสร้างปัญหาในด้านใดบ้าง ยกตัวอย่างพร้อมอธิบาย(จำเป็นต้องตอบคำถามนี้)

๑) .....
๒) .....
๓) .....
๔) .....

๔. นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ถึงแนวทางยุติการแพร่ระบาดของสารเสพติดในปัจจุบัน โดยใช้หลัก ๓ ป.

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

สมาชิก

๑) ..... ห้อง ..... เลขที่ .....
๒) ..... ห้อง ..... เลขที่ .....

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ในพระบรมราชูปถัมภ์

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของใคร
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของใคร
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง นักเรียนจับคู่กันเพื่อศึกษาข้อมูล และวิเคราะห์เกี่ยวกับสารบางชนิดที่ไม่ได้ระบุใน พ.ร.บ. ยาเสพติด ให้โทษในประเด็นดังต่อไปนี้

๑. ยกตัวอย่าง สารที่ไม่ได้ระบุ พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษ

๑) แอลกฮอล์
๒) บุหรี่
๓) กัญชา กัญชง
๔) กระท่อม

๒. สารนั้นยังสร้างปัญหาอยู่หรือไม่ อย่างไร

ไม่สร้างปัญหา เนื่องจาก(นักเรียน)เห็นว่าถูกกฎหมายแล้ว
สร้างปัญหาอยู่ เนื่องจาก(นักเรียน)ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพ สังคม

๓. สารนั้นสร้างปัญหาในด้านใดบ้าง ยกตัวอย่างพร้อมอธิบาย (จำเป็นต้องตอบคำถามนี้)

๑) ร่างกาย
๒) จิตใจ
๓) ครอบครัว
๔) สังคม ประเทศชาติ

๔. นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ถึงแนวทางยุติการแพร่ระบาดของสารเสพติดในปัจจุบัน โดยใช้หลัก ๓ ป.

๑. ป้องกัน (การให้ความรู้ การส่งเสริมสถาบันครอบครัว การศึกษา สถาบันสังคม และชุมชน)
๒. ปราบปราม (แจ้งเบาะแสให้แก่เจ้าหน้าที่)
๓. ปรับปรุง (ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด เพื่อลดการแพร่ระบาดในระยะยาว)

สมาชิก

๑) ..... ห้อง ..... เลขที่ .....
๒) ..... ห้อง ..... เลขที่ .....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด

หน่วยการเรียนรู้ที่๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๕ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ ๕.๑ ม.๒/๑ ระบุวิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ผลกระทบของสารเสพติดเป็นเรื่องที่สำคัญซึ่งทุกคนต้องตระหนักและช่วยกันปฏิบัติการป้องกันตนเอง ครอบครัว และชุมชนจากสารเสพติด เพื่อคุณภาพชีวิตของทุกคนรวมถึงประเทศชาติ

๓. สาระการเรียนรู้

ความรู้เกี่ยวกับโทษของการใช้สารเสพติด ผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

บอกผลกระทบจากการใช้สารเสพติดได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

เสนอแนวทางการป้องกันตนเอง ครอบครัว ชุมชนจากสารเสพติดได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

เห็นความสำคัญของผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

เขียนถ่ายทอดประเด็นสำคัญของแนวทางการป้องกันสารเสพติดได้ (ส ๑.๑.๓)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เขียนถ่ายทอดประเด็นสำคัญของแนวทางการป้องกันสารเสพติดได้ (ส ๑.๑.๓) **ด้านความรู้** บอกผลกระทบ	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)** ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงคำว่า “ภัยบุหรี่มือสาม และภัยเหล้ามือ ๒” ในประเด็นดังนี้ “นักเรียนเคยได้ยิน ๒ ประโยคดังกล่าวหรือไม่ และเข้าใจว่าอย่างไรบ้าง” (แนวคำตอบ: การที่เราได้รับผลกระทบจากผู้ที่ใช้บุหรี่และแอลกอฮอล์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม) ศึกษาคำอธิบายเพิ่มเติมได้จากสื่อสำหรับครู ๒. จากการแสดงความคิดเห็นข้างต้น ครูสอบถามนักเรียนว่า “การใช้สารเสพติดนอกจากจะมีโทษต่อสุขภาพของตนเองแล้ว ยังมีผลกระทบต่ออะไรอีกบ้าง” (แนวคำตอบ: สุขภาพของผู้อื่น ผลกระทบทางกฎหมาย ผลกระทบต่อครอบครัว สังคม รวมทั้ง ประเทศชาติ)	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)** ๑. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงคำว่า “ภัยบุหรี่มือสาม และภัยเหล้ามือ ๒” ในประเด็นดังนี้ “นักเรียนเคยได้ยิน ๒ ประโยคดังกล่าวหรือไม่ และเข้าใจว่าอย่างไรบ้าง” (แนวคำตอบ: การที่เราได้รับผลกระทบจากผู้ที่ใช้บุหรี่ และแอลกอฮอล์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม) ๒. นักเรียนช่วยกันตอบว่า “การใช้สารเสพติดนอกจากจะมีโทษต่อสุขภาพของตนเองแล้ว ยังมีผลกระทบต่ออะไรอีกบ้าง” (แนวคำตอบ:สุขภาพของผู้อื่น ผลกระทบทางกฎหมาย ผลกระทบต่อครอบครัว สังคม รวมทั้ง ประเทศชาติ) ๓. นักเรียนตั้งใจเพื่อให้เกิดความเข้าใจต่อการเรียนรู้ในขั้นต่อไป	**ขั้นนำ** ๑. รูปภาพเกี่ยวกับภัยบุหรี่มือสามและภัยเหล้ามือ ๒		**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถาม **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม **เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	**กิจกรรมการเรียนรู้**		**สื่อ /แหล่งเรียนรู้**	**ภาระงาน /ชิ้นงาน**	**การวัดและประเมินผล** (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
จากการใช้สารเสพติดได้อย่างถูกต้อง **ด้านทักษะกระบวนการ** เสนอแนวทางการป้องกันตนเอง ครอบครัว ชุมชนจากสารเสพติดได้ **คุณลักษณะเจตคติค่านิยม**	**ขั้นสอน (๑๕ นาที)** ๑. ครูให้นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับผลกระทบจากการใช้สารเสพติด ที่นักเรียนเคยพบเจอโดยอาจเป็นประสบการณ์ใกล้ตัว หรือจากสื่อต่างๆ (ครูสามารถเลือกข่าวหรือประสบการณ์ของครูเป็นตัวอย่างให้กับนักเรียนร่วมด้วย) ๒. ครูรวบรวมประสบการณ์ต่างๆ ของนักเรียน โดยให้นักเรียนสังเกตว่าการใช้สารเสพติดล้วนมีผลกระทบหลายด้าน ตามที่ได้แลกเปลี่ยนความรู้ร่วมกันไป จากนั้นครูร่วมอภิปรายถึงผลกระทบจากการใช้สารเสพติดผ่านสื่อ PowerPoint เรื่องผลกระทบจากการใช้สารเสพติด (ครูอาจอภิปรายเรื่องกัญชาและใบกระท่อมเพิ่มเติม)	**ขั้นสอน (๑๕ นาที)** ๑. นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับผลกระทบจากการใช้สารเสพติด ที่นักเรียนเคยพบเจอโดยอาจเป็นประสบการณ์ใกล้ตัว หรือจากสื่อต่างๆ ๒. นักเรียนตั้งใจฟังการแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากเพื่อนร่วมชั้นเรียนและครู พร้อมทั้งวิเคราะห์ถึงผลกระทบต่างๆที่อาจเกิดขึ้นได้	**ขั้นสอน** ๑. สื่อ PowerPoint เรื่อง ผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด (ถ้ามี)		**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ **เกณฑ์การประเมิน**

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	**กิจกรรมการเรียนรู้**		**สื่อ /แหล่งเรียนรู้**	**ภาระงาน /ชิ้นงาน**	**การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)**
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
เห็นความสำคัญของผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด **คุณลักษณะอันพึงประสงค์** นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ					๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรม “บัตรประสบการณ์ ยาเสพติด” ๑.๑ ครูให้นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ ๓-๕ คน (ตามความเหมาะสมของชั้นเรียน) ๑.๒ นักเรียนมารับใบงานที่ ๑ เรื่อง ผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด ๑.๓ ครูสุ่มเลือกบัตรประสบการณ์ ยาเสพติด ให้นักเรียนกลุ่มละ ๑ ใบ (ครูสามารถเลือกใช้จำนวนบัตรคำให้เหมาะสมกับจำนวนนักเรียนในห้องได้) ๑.๔ ครูแจกแจงรายละเอียดกิจกรรม ดังนี้ - บัตรแต่ละหมายเลขจะมีประสบการณ์ที่แตกต่างกัน - นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ผลกระทบจากการใช้สารเสพติดในด้านต่าง ๆ	**ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)** ๑. นักเรียนทำกิจกรรม “บัตรประสบการณ์ ยาเสพติด” โดยร่วมปฏิบัติ ดังนี้ ๑.๑ จับกลุ่ม กลุ่มละ ๓-๕ คน (ตามความเหมาะสมของชั้นเรียน) ๑.๒ รับใบงานที่ ๑ เรื่อง ผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด ๑.๓ รับบัตรประสบการณ์ ยาเสพติด กลุ่มละ ๑ ใบ ๑.๔ ดำเนินกิจกรรมตามที่ครูมอบหมาย ดังนี้ - บัตรแต่ละหมายเลขจะมีประสบการณ์ที่แตกต่างกัน - นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ผลกระทบจากการใช้สารเสพติดในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านครอบครัว ด้านสังคม และด้านประเทศชาติ	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. สื่อสำหรับครูเกี่ยวกับบัตรประสบการณ์ ยาเสพติด ๒.ใบงานที่ ๑ เรื่อง ผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง “ผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด ๒. การนำเสนอบัตรประสบการณ์ ยาเสพติด	**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน ๓. สังเกตจากการนำเสนอและการตอบคำถามในใบงานที่ ๑

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านครอบครัว ด้านสังคม และด้านประเทศชาติ - นักเรียนแต่ละคนจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบหลักของ ผลกระทบจากการใช้สารเสพติด อย่างน้อยคนละ ๑ ด้านเพื่อให้นักเรียนทุกคนในกลุ่มได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ ๒. ครูให้นักเรียนร่วมกันทำใบงานที่ ๑ ในหัวข้อ *ผลกระทบ* จากนั้นให้นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมความคิด เพื่อหา*แนวทางการป้องกันตนเอง ป้องกันครอบครัว และป้องกันชุมชนจากสารเสพติด* ในหัวข้อถัดมา ๓. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ กลุ่มละไม่เกิน ๓ นาที ๔. ครูให้ข้อเสนอแนะกับนักเรียนในประเด็นต่างๆ ตามความเหมาะสม	- นักเรียนแต่ละคนจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบหลักของ ผลกระทบจากการใช้สารเสพติด อย่างน้อยคนละ ๑ ด้าน ๒. นักเรียนร่วมกันทำใบงานที่ ๑ ในหัวข้อ *ผลกระทบ* จากนั้นให้นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมความคิด เพื่อหา*แนวทางการป้องกันตนเอง ป้องกันครอบครัว และป้องกันชุมชนจากสารเสพติด* ในหัวข้อถัดมา ๓. นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ กลุ่มละไม่เกิน ๓ นาที ๔. ครูให้ข้อเสนอแนะกับนักเรียนในประเด็นต่างๆ ตามความเหมาะสม			**เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๓. แบบประเมินใบงานที่ ๑ และการนำเสนอหน้าชั้นเรียน **เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			คุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน” ๓. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นสรุป (๑๐นาที) ๑. ครูให้นักเรียนช่วยกันบอกกิจกรรมที่นักเรียนทำอยู่ในชีวิตประจำวันที่เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เราห่างไกลจากสารเสพติด (แนวคำตอบ: เล่นกีฬา ช่วยที่บ้านขายของ ทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ร่วมกับชุมชน เป็นต้น) จากนั้นครูสรุปเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๒ พร้อมกล่าวให้แรงเสริมนักเรียนว่า “กิจกรรมต่างๆที่นักเรียนนำเสนอนั้น ถือเป็นกิจกรรมที่ดี ขอให้นักเรียนปฏิบัติต่อไป หรือพยายามดึงเพื่อนที่มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดมาร่วมทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและส่วนรวมต่อไป” ๒. ครูสรุปผลกระทบจากการใช้สารเสพติดแล้วและการป้องกันตนเอง ครอบครัว ชุมชนแล้วนั้นการพยายามให้ผู้ที่ผิดพลาดจากการใช้สารเสพ	**ขั้นสรุป (๑๐นาที)** ๑.นักเรียนช่วยกันบอกกิจกรรมที่นักเรียนทำอยู่ในชีวิตประจำวันที่เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เราห่างไกลจากสารเสพติด (แนวคำตอบ: เล่นกีฬา ช่วยที่บ้านขายของ ทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ร่วมกับชุมชน เป็นต้น) ๒. นักเรียนตั้งใจฟังครู พร้อมตระหนักถึงความสำคัญของการเลือกปฏิบัติเพื่อช่วยป้องกันตนเอง ครอบครัว ชุมชน ห่างไกลจากสารเสพติด			**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถาม **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม **เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ติดได้กลับมาใช้ชีวิตปกติ ก็เป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่จะทำให้สังคมมีคุณภาพยิ่งขึ้นเช่นกัน				

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด
๒) ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง ใช้ชีวิตอย่างไร...ให้ปลอดภัยจากยาเสพติด
๓) ใบงานที่ ๑ เรื่อง ผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด
๔) สื่อ PowerPoint เรื่อง ผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด (ถ้ามี)
๕) สื่อสำหรับครู เรื่องบัตรประสบการณ์ ยาเสพติด
๖) ภาพขั้นนำ เกี่ยวกับ ภัยเหล้ามือ ๒ และบุหรี่มือ ๓

การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑) วิเคราะห์และเขียนผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด ในใบงานที่๑

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) บอกผลกระทบจากการใช้สารเสพติดได้	ประเมินคำตอบจากใบงานที่ ๑	แบบประเมินคำตอบ	ผ่านเกณฑ์ ระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) เสนอแนวทางการป้องกันตนเอง ครอบครัว ชุมชนจากสารเสพติดได้	๑ ประเมินการวิเคราะห์จากใบงานที่ ๑	แบบประเมินการวิเคราะห์	ผ่านเกณฑ์ ระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด	สังเกตพฤติกรรมและร่วมสะท้อนคำตอบ	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ ระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เขียนถ่ายทอดประเด็นสำคัญของแนวทางการป้องกันสารเสพติดได้ (ส ๑.๑.๓)	ประเมินการประเด็นการเขียนคำตอบจากการวิเคราะห์ในใบงาน	แบบประเมินการเขียน	ผ่านเกณฑ์ ระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียน ใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ ระดับพอใช้ขึ้นไป

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	**๒ (พอใช้)**	**๑ (ปรับปรุง)**
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) บอกผลกระทบจากการใช้สารเสพติดได้	บอกผลกระทบได้ ครบทั้ง ๔ ด้าน ด้านละ ๓ ข้อขึ้นไป	บอกผลกระทบได้ไม่ครบ ทั้ง ๔ ด้าน ด้านละ ๒ ข้อ	บอกผลกระทบได้ไม่ครบ ทั้ง ๔ ด้าน ด้านละ ๑ ข้อ
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) เสนอแนวทางการป้องกันตนเอง ครอบครัว ชุมชนจากสารเสพติดได้	เสนอแนวทางการป้องกันตนเอง ครอบครัว ชุมชนจากสารเสพติดได้ และมีประโยชน์ต่อตนเองส่วนรวม	เสนอแนวทางการป้องกันได้แต่ไม่ครอบคลุมถึงชุมชนและมีประโยชน์ต่อตนเองส่วนรวม	เสนอแนวทางการป้องกันไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด	ร่วมเรียนและสะท้อนความคิดเห็นที่แสดงถึงการยุติการแพร่ระบาดของสารเสพติดในปัจจุบัน	ร่วมเรียนรู้แต่ไม่สะท้อนความคิดเห็น	นักเรียนไม่ร่วมกิจกรรม
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เขียนถ่ายทอดประเด็นสำคัญของแนวทางการป้องกันสารเสพติดได้ (ส ๑.๑.๓)	เขียนถ่ายทอดแนวทางป้องกันมีประเด็นสำคัญอย่างมีเหตุผลสอดคล้องกับความเป็นจริง	เขียนถ่ายทอดแนวทางป้องกันไม่มีประเด็นสำคัญ	เขียนไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	ปฏิบัติได้ ๒ ข้อ ๑ กระตือรือร้นในการเรียนรู้ ๒ ร่วมคิดร่วมปฏิบัติงานกลุ่มด้วยความเต็มใจ	ปฏิบัติ ๑ ข้อ	ไม่ปฏิบัติ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี
คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้
คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปการประเมินหน่วยที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒
เรื่องผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑. บอกผลกระทบจากการใช้สารเสพติดได้			๒. เสนอแนวทางการป้องกันตนเอง ครอบครัว ชุมชน จากสารเสพติดได้			๓. เห็นความสำคัญของผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด			๔. เขียนถ่ายทอดประเด็นสำคัญของแนวทางการป้องกันสารเสพติดได้			นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑๕

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี
คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้
คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

หอสมุดการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ผลกระทบจากการใช้สารเสพติด

1. ผลกระทบต่อตนเองสารเสพติดจะมีฤทธิ์ทำให้สุขภาพผู้เสพเสื่อมโทรมอย่างรวดเร็ว เพราะระบบต่างๆในร่างกายได้รับพิษจากสารเสพติดชนิดนั้นๆ ทำให้เกิดภาวะภูมิต้านทานโรคต่ำ เกิดอาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆได้ง่าย หรือแม้กระทั่งทำให้ติดเชื้อเอดส์จากการใช้สารเสพติด หรือเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เนื่องจากการควบคุมระบบประสาทบกพร่อง ทำให้เหม่อลอยไม่มีสมาธิ ส่งผลให้เกิดความพิการหรือเสียชีวิตได้ นอกจากนี้อาจส่งผลให้มีนิสัยโกหก เก็บตัว หรือมีอาการซึมเศร้า คลุ้มคลั่ง หวาดระแวง อาจทำร้ายตนเองและผู้อื่นต่อไปได้

2.ผลกระทบต่อครอบครัวผู้ติดสารเสพติด จะขาดความรับผิดชอบต่อครอบครัว ทำงานไม่ได้ เนื่องจากไม่ได้รับความไว้วางใจ หรือสูญเสียสมรรถภาพในการทำงาน ครอบครัวเสียใจ สูญเสียรายได้ และยังเป็นภาระแก่ครอบครัวทั้งในเรื่องเศรษฐกิจ และการรักษาพยาบาล ในกรณีที่ไม่เกิดความเจ็บป่วยจากการใช้สารเสพติด ทำให้เสียชื่อเสียงและอาจจะเกิดปัญหาครอบครัวแตกแยก

3. ผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคมในประเทศไทย ปัญหาการระบาดของสารเสพติด กำลังลุกลามและเป็นอันตรายอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียน นักศึกษา พบว่ามีการใช้สารเสพติดมากขึ้น ซึ่งเป็นวัยที่จะต้องเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติในอนาคต นอกจากนี้ยังพบว่า การซื้อสารเสพติด จะต้องสูญเสียเงินจำนวนมาก ส่งผลให้คุณภาพชีวิตในสังคมลดต่ำลง ในขณะเดียวกัน รัฐต้องจัดสรรงบประมาณ เพื่อการป้องกันปราบปราม และบำบัดผู้ติดสารเสพติด ทำให้สูญเสียงบประมาณในการพัฒนาประเทศ แทนที่จะได้นำงบประมาณไปพัฒนาด้านอื่นๆ และที่สำคัญ ก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรมต่างๆ ในสังคมตามมา ซึ่งเป็นบ่อเกิดให้สังคมเสื่อมโทรม

4. ผลกระทบต่อประเทศสารเสพติด เป็นอันตรายต่อความมั่นคงของประเทศชาติประการหนึ่ง เพราะประเทศชาติจะก้าวหน้า มั่นคง ก็ต้องขึ้นอยู่กับคุณภาพของประชากรเป็นสำคัญ การเสพสารเสพติดจึงถือเป็นบ่อนทำลายประเทศชาติทั้งทางตรงและทางอ้อม และยังอาจจะก่อให้เกิดปัญหาความเข้าใจผิดทางด้านการเมืองได้อีกด้วย เนื่องจากมีการลักลอบค้าสารเสพติดข้ามชาติ

กลวิธีในการแก้ไขปัญหาสารเสพติด

ปัญหาสารเสพติดเป็นปัญหาสำคัญของประเทศ การแก้ไขปัญหาสารเสพติดจึงเป็นสิ่งที่ควรตระหนักถึงพิษภัย อันตราย ตั้งแต่วัยเด็ก เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันต่อตนเองครอบครัว สังคม และประเทศชาติ โดยอาศัยยึดหลัก ๓ ป. คือ **"ป้องกัน ปราบปรามปรับปรุง"** ดังนี้

๑) ป้องกัน ทำได้หลายวิธี คือ

๑.๑) การให้ความรู้ เกี่ยวกับสารเสพติดให้โทษประเภทอันตราย โทษ การป้องกันตนเองจากสารเสพติด การสร้างแบบอย่างที่โดยปราศจากสารเสพติด การใช้สื่อในทางที่ถูกต้องในการโฆษณา เป็นต้น

๑.๒) การส่งเสริมสถาบันครอบครัว คือการสนับสนุนให้ความสำคัญความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัว ด้านความรัก ความอบอุ่น การร่วมกิจกรรมกันตลอดจนสร้างสัมพันธภาพแก่กันและกัน

๑.๓) การส่งเสริมสถาบันการศึกษา คือการร่วมกันสนับสนุน รณรงค์ต่อต้านสารเสพติดในโรงเรียน โดยการให้ความรู้ สร้างความตระหนัก และจิตสำนึกที่ดีต่อตนเอง การกำหนดเป็นนโยบายของโรงเรียน การจัดหลักสูตรและส่งเสริมกิจกรรมต่อต้านยาเสพติดในโรงเรียน เช่น โครงการ To be number one เป็นต้น

๑.๔) การส่งเสริมสถาบันสังคม และชุมชน คือ การร่วมมือกันสร้างความเข้มแข็งของพลังชุมชนเพื่อต่อต้านยาเสพติด การชี้เบาะแสการลักลอบผู้ผลิตและผู้จำหน่าย การสอดส่องให้ความช่วยเหลือแก่เจ้าหน้าที่ในการปราบปรามอย่างเด็ดขาดและจริงจัง

๒) ปราบปราม ทำได้ดังนี้

๒.๑)การปราบปรามผู้ลักลอบผลิต และผู้จำหน่ายอย่างจริงจัง โดยไม่มีการละเว้นใดๆ ทั้งสิ้น

๒.๒) กำหนดเพิ่มบทลงโทษแก่ผู้กระทำผิดอย่างรุนแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ใช้เด็กและเยาวชนเป็นผู้ซื้อหรือผู้ขายแทน

๒.๓) การให้รางวัลสินบนในการแจ้งเบาะแส แหล่งผลิต หรือผู้กระทำผิด

๓) ปรับปรุง คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สารเสพติดด้วยการเลิกเสพยา โดยถือว่าผู้ติดยาเป็นผู้ป่วยที่ต้องได้รับการบำบัดรักษาเช่นเดียวกับผู้ป่วยด้วยโรคอื่น ๆ เมื่อหายและฟื้นฟูสมรรถภาพแล้วสามารถกลับไปดำเนินชีวิตในสังคมได้เป็นปกติ และที่สำคัญที่สุดก็คือการเลิกพฤติกรรมที่จะกลับไปใช้ยาซ้ำอีก

ปัญหาสารเสพติดไม่ได้เป็นปัญหาของผู้เสพหรือผู้ติดสารเสพติดเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบทำให้สังคมไม่สงบสุข คนในสังคมได้รับอันตรายจากการกระทำของผู้ติดสารเสพติด ดังนั้น ทุกคนต้องร่วมใจกันป้องกัน โดยเริ่มจากการป้องกันตนเอง ครอบครัว โรงเรียน ตลอดจนสามารถช่วยป้องกันชุมชน ซึ่งมีผลให้เกิดการป้องกันระดับประเทศต่อไป ดังนี้

1. การป้องกันตนเองจากปัญหาสารเสพติด

1.1 ปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ทดลองสารเสพติด เราต้องมีความมั่นใจในตนเองและกล้าที่จะปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ทดลองประพฤติปฏิบัติสิ่งที่ไม่เหมาะสม

1.2 ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโทษหรือพิษภัยของสารเสพติด ปัจจุบันสารเสพตดที่แพร่ระบาดมีหลายชนิด และได้พัฒนารูปแบบการผลิต การลักลอบค้าที่แยบยลขึ้น การศึกษาความรู้เกี่ยวกับโทษ พิษภัยของสารเสพติด สถานการณ์แพร่ระบาด เหตุการณ์หรือสาเหตุที่ชักนำไปสู่การเสพสารเสพติดจะช่วยให้นักเรียนรู้เท่าทัน และปลอดภัยจากการถูกหลอกให้เสพหรือกระทำผิดกฎหมายเกี่ยวกับสารเสพติด

1.3 เลือกคบเพื่อนที่ดี ในสังคมเราจะต้องพบปะผู้คนมากมาย มีทั้งดีและไม่ดี เราควรรู้จักเลือกคบเพื่อน เพื่อนที่ดี เพื่อนที่แนะนำให้กระทำในสิ่งที่ดี ต้องมีวิจารณญาณในการตัดสินใจที่จะเลือกทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองมากกว่าทำตามเพื่อน

1.4 มีความภาคภูมิใจในตนเอง ชีวิตของทุกคนย่อมมีคุณค่า เราควรวิเคราะห์ว่าเรามีส่วนดีอะไรบ้าง ควรภูมิใจในความดีของตนเอง และปรับปรุงส่วนเสียให้ดีขึ้น

1.5 ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส เราเลือกเกิดไม่ได้แต่เราเลือกกระทำสิ่งที่ดีได้ พอใจในสิ่งที่ตนมี มองโลกในแง่ดี ก็จะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

1.6 ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เวลาเป็นสิ่งมีค่าอย่างยิ่งของมนุษย์ นอกจากเวลาที่ใช้ในการศึกษาเล่าเรียนแล้ว ทุกคนย่อมมีเวลาเพื่อการพักผ่อนหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ เช่น ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ วาดภาพ เล่นดนตรี เล่นกีฬาที่ชอบและทำงานอดิเรกต่าง ๆ

1.7 ปรึกษาผู้ใหญ่เมื่อมีปัญหา ปัญหาต่าง ๆ อาจเกิดขึ้นได้ เช่น ปัญหาการเรียน ปัญหาการคบเพื่อน ปัญหาครอบครัว รวมทั้งปัญหาการใช้สารเสพติด หากไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองก็ควรขอคำปรึกษาและความช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ชิด เช่น พ่อ แม่ ครู อาจารย์ หรือแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เป็นต้น

2. การสร้างครอบครัวให้อบอุ่นเพื่อเป็นภูมิคุ้มกันปัญหาสารเสพติด

ครอบครัวเป็นสถาบันแรกของสังคม สังคมจะสงบสุขได้ จะต้องมีสถาบันครอบครัวที่อบอุ่น การที่จะดูแลครอบครัวให้ปลอดภัยจากปัญหาสารเสพติดได้นั้น สมาชิกทุกคนในครอบครัวต้องช่วยกันดูแลอย่างใกล้ชิด เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้ปลอดภัยจากปัญหาสารเสพติดได้โดย

2.1 สร้างความสัมพันธ์อันดีกับสมาชิกในครอบครัว ด้วยการแสดงความรัก ความเอาใจใส่ ช่วยเหลือเกื้อกูล เมื่อมีปัญหาต้องปรึกษาหารือ ช่วยกันหาทางแก้ไขปัญหา

2.2 รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเองในการเป็นสมาชิกของครอบครัว คือ พ่อแม่มีหน้าที่ในการเลี้ยงดู อบรมสั่งสอนลูกให้เป็นคนดี และลูกมีหน้าที่ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพ่อแม่ ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ช่วยเหลืองานภายในครอบครัวเต็มความสามารถ ช่วยพ่อแม่สอดส่องดูแลไม่ให้สมาชิกในครอบครัวกระทำในสิ่งที่ผิด มั่วสุมการเสพสารเสพติดหรืออบายมุขอื่น ๆ

3. การจัดกิจกรรมป้องกันสารเสพติดในโรงเรียน

โรงเรียนเป็นสถานศึกษาที่มีนักเรียนอยู่ร่วมกันจำนวนมาก และจะใช้เวลาส่วนมากอยู่กับเพื่อนที่โรงเรียน ซึ่งอาจนำไปสู่การชักชวนในการเสพสารเสพติดต่อไปได้ จึงควรร่วมกันป้องกัน ดังนี้

3.1 รวมกลุ่มกับเพื่อนทำกิจกรรมสาธารณประโยชน์ เช่น พัฒนาสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน รักษาความสะอาดของโรงเรียน ปลูกต้นไม้ให้ร่มรื่น

3.2 เข้าร่วมอบรมนักเรียนแกนนำป้องกันสารเสพติด หาเครือข่ายและขยายผลเพื่อรณรงค์ป้องกันสารเสพติดในโรงเรียน โดยเฝ้าระวังเพื่อนที่มีพฤติกรรมเสี่ยง

3.3 ร่วมจัดกิจกรรมด้านต่าง ๆ ในโรงเรียน เช่น จัดนิทรรศการแข่งขันดนตรี กีฬา ประชาสัมพันธ์เสียงตามสาย ประกวดคำขวัญ วาดภาพ ฯลฯ

3.4 ร่วมกิจกรรมรณรงค์กับหน่วยงานอื่น ๆ เช่น เดินหรือวิ่งรณรงค์หรือสร้างเสริมสุขภาพ

3.5 ขอคำแนะนำการจัดกิจกรรมจากครูหรือประสานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อสนับสนุนสื่อหรืองบประมาณในการจัดกิจกรรมป้องกันสารเสพติด

4. การสร้างพลังปกป้องชุมชนให้ปลอดภัยจากสารเสพติด

การป้องกันตนเอง ครอบครัวและโรงเรียนให้ปลอดภัยจากปัญหาสารเสพติดนั้น อาจจะยังไม่ช่วยให้เรารอดพ้นจากสารเสพติดได้อย่างแท้จริง หากชุมชนที่เราอาศัยอยู่ยังมี ปัญหาสารเสพติด หรือปัญหาที่เกิดจากการกระทำของผู้ติดสารเสพติด เช่น ปัญหาอาชญากรรม หรือปัญหาอุบัติภัยบนท้องถนน อันเนื่องมาจากผลของการใช้สารเสพติด ปัญหาเหล่านี้ย่อมส่งผลกระทบต่อชีวิต และความเป็นอยู่ของทุกคนในชุมชนอย่างแน่นอนดังนั้น ในฐานะที่เราเป็นสมาชิกของชุมชน จึงควรมีบทบาทในการที่จะช่วยป้องกันชุมชนของตนเองให้ปลอดภัยจากปัญหาสารเสพติด ดังนี้

4.1 ร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน เช่น การรวมกลุ่มกันเพื่อดำเนินกิจกรรมต่อต้านสารเสพติดโดยการลด ละ เลิก อบายมุข และสารเสพติด หรือร่วมกิจกรรมสาธารณประโยชน์ต่างๆ เช่น การสร้างสรรค์พัฒนาชุมชนให้มีความสะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย น่าอยู่อาศัยและมีความปลอดภัย เป็นต้น

4.2 ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการป้องกันสารเสพติดและติดตามสถานการณ์ ข่าวสารเกี่ยวกับสารเสพติดอยู่เสมอ โดยศึกษาจากเอกสาร สื่อต่างๆ ที่เผยแพร่ในชุมชน หรือเข้ารับการฝึกอบรม ตลอดจนถ่ายทอดให้กับเพื่อนได้รับความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เพื่อจะได้ร่วมกันป้องกันสารเสพติดในชุมชนต่อไป

4.3 ประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีของชุมชน โดยไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุขและสารเสพติดทุกชนิด และควรช่วยดูแลสมาชิกในชุมชนไม่ให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับปัญหาสารเสพติด เมื่อพบปัญหาควรปรึกษากับผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้

ปัญหายาเสพติดในปัจจุบันยังคงขยายตัวอย่างรวดเร็วและส่งผลกระทบโดยตรงต่อผู้ที่เข้าไปยุ่งเกี่ยวทั้งในด้านสุขภาพร่างกาย ครอบครัว สังคม ก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรมและความรุนแรงตามมา รวมไปถึงความมั่นคงและศักยภาพในการพัฒนาของประเทศ นอกจากผลกระทบดังกล่าวแล้วผู้ที่เกี่ยวข้องยังต้องได้รับโทษตามที่กฎหมายกำหนดทั้งผู้เสพ ผู้ขาย ผู้ผลิต และผู้ที่ครอบครอง อย่างไรก็ตาม การศึกษาและทำความเข้าใจถึงผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด สามารถช่วยป้องกันตนเองและบุคคลใกล้ชิดไม่ให้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ทั้งนี้การที่เยาวชนไทยมีต้นทุนชีวิตที่ดีนั้น จึงเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันปัญหาต่างๆ และสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างเข้มแข็งและมีความสุข

แหล่งอ้างอิง

พรสุข หุ่นนิรันดร์ และคณะ. (๒๕๕๘). *คู่มือครู รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา.* พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อักษรเจริญทัศน์ จำกัด.

สมหมาย แตงสกุล และคณะ.(๒๕๕๙). *คู่มือการสอนสุขศึกษาและพลศึกษา ม.๔-๖.* กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด.

สำนักยุทธศาสตร์ สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. (๒๕๖๕). ผลกระทบจากการใช้สารเสพติด. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.ncoc.moi.go.th.

มหาวิทยาลัยการกีฬาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง ใช้ชีวิตอย่างไร...ให้ปลอดภัยจากยาเสพติด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ผลกระทบและแนวทางแก้ไขปัญหาการใช้สารเสพติด
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

“วัยรุ่น” ถือเป็นวัยที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาในทุกมิติ เนื่องจากเป็นวัยที่มีพลังทั้งทางร่างกายและจิตใจเป็นฟันเฟืองสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติในอนาคต ขณะเดียวกันตามธรรมชาติของพัฒนาการวัยรุ่นก็เป็นวัยที่มีความรู้สึกนึกคิดเป็นของตัวเอง ต้องการการยอมรับ และต้องการให้คนอื่นเห็นคุณค่าของตน ดังนั้น ด้วยสภาวะจิตใจที่เปราะบางตามธรรมชาติของวัย จึงมีความเสี่ยงสูงที่จะมีโอกาสเข้าไปเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ได้ง่ายกว่าช่วงวัยอื่น สำนักงาน ป.ป.ส. เห็นความสำคัญในประเด็นนี้ จึงขับเคลื่อนยุทธศาสตร์การป้องกันยาเสพติดในกลุ่มเป้าหมายเยาวชนมาอย่างต่อเนื่อง โดยให้ความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาทักษะชีวิตในเยาวชนควบคู่การพัฒนาทักษะความรู้ ให้เยาวชนรู้เท่าทันโทษพิษภัยและผลกระทบจากยาเสพติด โดยมีข้อแนะนำสำหรับเยาวชนในการใช้ชีวิตอย่างไรให้ปลอดภัยจากยาเสพติด ดังนี้

๑. ยึดเหนี่ยวจิตใจด้วยคุณธรรมและหลักธรรมทางศาสนาที่ตนถือ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้ประพฤติดี
๒. ค้นหาและตั้งเป้าหมายของชีวิตในทางที่ดี เช่น อยากมีอาชีพอะไร อยากประสบความสำเร็จด้านใด แล้วเริ่มเดินตามเส้นทางนั้นอย่างมุ่งมั่น
๓. เลือกคบเพื่อนที่ดี หลีกเลี่ยงเพื่อนที่ชอบชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย รู้จักปฏิเสธหากถูกชักชวนไปในทางที่ผิด
๔. รู้จักการคิด วิเคราะห์ ยับยั้งชั่งใจ ระมัดระวัง ไม่หลงเชื่อคำโฆษณา หรือคำแนะนำใด ๆ ที่ชักชวนให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดหรืออบายมุขต่าง ๆ
๕. พยายามหลีกเลี่ยงอยู่ให้ห่างไกลสิ่งแวดล้อมที่มีปัญหาสุ่มเสี่ยง / ไม่นำพาตัวเองไปในพื้นที่เสี่ยง
๖. ฝึกแก้ปัญหา มีสติ ไม่ตื่นตระหนก ฝึกจัดการกับอารมณ์
๗. ถ้าไม่สามารถแก้ปัญหาได้ควรปรึกษา พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ หรือญาติผู้ใหญ่ที่เราสนิทและไว้วางใจ ไม่หมกมุ่นอยู่กับตัวเองมากจนเกินไป
๘. มีทัศนคติที่ดี มองโลกในด้านบวก กำจัดความคิดด้านลบที่มาบั่นทอนความพยายามและความมุ่งมั่นในใจของเรา
๙. เชื่อมั่น ศรัทธา และรู้จักคุณค่าในตัวเอง นึกถึงคนที่รักเราและเป็นห่วงเราให้มากๆ
๑๐. หากิจกรรมที่เราสนใจ มีความชอบ หรือมีความถนัด แล้วลงมือทำ ไม่ปล่อยเวลาว่างให้เปล่าประโยชน์ ที่สำคัญต้องเป็นกิจกรรมที่ไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดหรืออบายมุขต่าง ๆ

แหล่งอ้างอิง

สำนักยุทธศาสตร์ สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. (๒๕๖๕). ใช้ชีวิตอย่างไร...ให้ปลอดภัยจากยาเสพติด. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.facebook.com/ONCB.TH/photos

ใบงานที่ ๑ เรื่อง ผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ผลกระทบและแนวทางแก้ไขปัญหาการใช้สารเสพติด
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง นักเรียนจับกลุ่ม(กลุ่มละ ๓-๕ คน) เพื่อศึกษาข้อมูลจากบัตรประสบการณ์ยาเสพติด และวิเคราะห์เกี่ยวกับผลกระทบและแนวทางแก้ไขปัญหาการใช้สารเสพติดในประเด็นดังต่อไปนี้

บัตรประสบการณ์ ยาเสพติด หมายเลข .....

เรื่อง .....

ยกตัวอย่างผลกระทบเกี่ยวกับสารเสพติดจากบัตรประสบการณ์ ด้านละอย่างน้อย ๓ ข้อ

๑. ผลกระทบของสารเสพติดต่อตนเอง
๑) .....
๒) .....
๓) .....
๔) .....

๒. ผลกระทบของสารเสพติดต่อครอบครัว
๑) .....
๒) .....
๓) .....
๔) .....

๓. ผลกระทบของสารเสพติดต่อสังคม
๑) .....
๒) .....
๓) .....
๔) .....

๔. ผลกระทบของสารเสพติดต่อประเทศชาติ
๑) .....
๒) .....
๓) .....
๔) .....

แนวทางการแก้ไขปัญหาการใช้สารเสพติดจากประเด็นที่ได้รับมอบหมาย

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยนเรศวร
แหล่งการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ยกตัวอย่างแนวทางการป้องกันสารเสพติด (หากเป็นฉัน ฉันจะ.....)

แนวทางการป้องกันตนเองจากสารเสพติด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แนวทางการป้องกันครอบครัวจากสารเสพติด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แนวทางการป้องกันโรงเรียน หรือ ชุมชนจากสารเสพติด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สมาชิก

๑) ..... เลขที่ ..... ห้อง .....

๒) ..... เลขที่ ....

๓) ..... เลขที่ ....

๔) ..... เลขที่ ....

๕) ..... เลขที่ ....

สำนักวิทยบริการฯ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ในพระบรมราชูปถัมภ์

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง บัตรประสบการณ์ ยาเสพติด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ผลกระทบและแนวทางแก้ไขปัญหาการใช้สารเสพติด
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง นักเรียนจับกลุ่ม(กลุ่มละ ๓-๕ คน) เพื่อศึกษาข้อมูลจากบัตรประสบการณ์ยาเสพติด และวิเคราะห์เกี่ยวกับผลกระทบและแนวทางแก้ไขปัญหาการใช้สารเสพติดในประเด็นดังต่อไปนี้

บัตรประสบการณ์ ยาเสพติด หมายเลข .....

เรื่อง .....

ยกตัวอย่างผลกระทบเกี่ยวกับสารเสพติดจากบัตรประสบการณ์ ด้านละอย่างน้อย ๓ ข้อ

๑. ผลกระทบของสารเสพติดต่อตนเอง
๑) สุขภาพกาย
๒) สุขภาพจิต
๓) อารมณ์
๔) บุคลิกภาพ

๒. ผลกระทบของสารเสพติดต่อครอบครัว
๑) ความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว
๒) การทำร้ายร่างกาย
๓) ปัญหาทางการเงิน
๔) การหย่าร้าง

๓. ผลกระทบของสารเสพติดต่อสังคม
๑) อุบัติเหตุ
๒) การทำร้ายร่างกาย
๓) การทำลายทรัพย์สิน
๔) สังคมชุมชน วุ่นวาย

๔. ผลกระทบของสารเสพติดต่อประเทศชาติ
๑) การปราบปรามยาเสพติด
๒) การสร้างปัญหาทางเศรษฐกิจ
๓) การพัฒนาประเทศ
๔) การงบประมาณในการแก้ปัญหา

แนวทางการแก้ไขปัญหาการใช้สารเสพติดจากประเด็นที่ได้รับมอบหมาย
ป้องกัน
ปราบปราม
ปรับปรุง

ยกตัวอย่างแนวทางการป้องกันสารเสพติด (หากเป็นฉัน ฉันจะ.....)

แนวทางการป้องกันตนเองจากสารเสพติด

.....แนวคำตอบจากใบความรู้ที่ ๑ และ ๒.....

.....

.....

.....

.....

.....

แนวทางการป้องกันครอบครัวจากสารเสพติด

.....แนวคำตอบจากใบความรู้ที่ ๑.....

.....

.....

.....

.....

.....

แนวทางการป้องกันโรงเรียน หรือ ชุมชนจากสารเสพติด

.....แนวคำตอบจากใบความรู้ที่ ๑.....

.....

.....

.....

.....

.....

สมาชิก

๑) ..... เลขที่ ..... ห้อง .....

๒) ..... เลขที่ ....

๓) ..... เลขที่ ....

๔) ..... เลขที่ ....

๕) ..... เลขที่ ....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๕ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ ๕.๑ ม.๒/๑ ระบุวิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดมีความสำคัญมากในการเลือกวิธีการช่วยเหลือได้อย่างมีเหตุผล เหมาะสมและเกิดประสิทธิภาพ โดยการมีส่วนร่วมของทุกคนที่เกี่ยวข้อง

๓. สาระการเรียนรู้

๑ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

๒ แนวทางในการช่วยเหลือผู้เกี่ยวข้องกับสารเสพติด

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

ระบุปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

อภิปรายและสรุปแนวทางในการช่วยเหลือผู้เกี่ยวข้องกับสารเสพติดได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

เห็นความสำคัญของปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

เขียนแสดงข้อคิดเห็นความสัมพันธ์ของสถานการณ์การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดได้ (ส๑.๑.๔)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เขียนแสดงข้อคิดเห็นความสัมพันธ์ของสถานการณ์การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดได้ (ส๑.๑.๔)	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)** ๑. ครูให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นและความรู้สึก ในประเด็นต่อไปนี้ ๑.๑ “หากคนใกล้ตัว เพื่อนร่วมชั้นเรียน คนในชุมชนเกี่ยวข้องกับสารเสพติดอาจส่งผลกระทบต่อตนเอง และครอบครัว หรือในชุมชนอย่างไรบ้าง”(แนวคำตอบ: อาจถูกหลอกหรือชักชวนให้เสพ ถูกกล่าวว่ามีส่วนร่วม อาจถูกใช้ความรุนแรง เป็นต้น) ๑.๒ “หากคนที่เรารักติดสารเสพติด หรือเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด เราจะรู้สึกอย่างไร” (แนวคำตอบ: เป็นห่วง กลัว เสียใจ อยากเข้าไปช่วยเหลือ เป็นต้น) ๑.๓ “เมื่อนักเรียนประสบกับเหตุการณ์ที่คนใกล้ตัวหรือคนในชุมชนเกี่ยวข้องกับสารเสพติด นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร” (แนวคำตอบ แจ้ง	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)** ๑. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นและความรู้สึก ในประเด็นต่อไปนี้ ๑.๑ “หากคนใกล้ตัว เพื่อนร่วมชั้นเรียน คนในชุมชนเกี่ยวข้องกับสารเสพติดอาจส่งผลกระทบต่อตนเอง และครอบครัว หรือในชุมชนอย่างไรบ้าง”(แนวคำตอบ: อาจถูกหลอกหรือชักชวนให้เสพ ถูกกล่าวว่ามีส่วนร่วม อาจถูกใช้ความรุนแรง เป็นต้น) ๑.๒ “หากคนที่เรารักติดสารเสพติด หรือเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด เราจะรู้สึกอย่างไร” (แนวคำตอบ: เป็นห่วง กลัว เสียใจ อยากเข้าไปช่วยเหลือ เป็นต้น) ๑.๓ “เมื่อนักเรียนประสบกับเหตุการณ์ที่คนใกล้ตัวหรือคนในชุมชนเกี่ยวข้องกับสารเสพติด นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร” (แนวคำตอบ แจ้ง			**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถาม **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม **เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
ด้านความรู้ ระบุปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดได้ **ด้านทักษะกระบวนการ** อภิปรายและสรุปแนวทางในการช่วยเหลือผู้เกี่ยวข้อง	ตำรวจหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง พยายามให้การช่วยเหลือ พาไปบำบัด) ๒. ครูอภิปรายร่วมกับนักเรียน พร้อมกล่าวให้เห็นถึงความสำคัญของการเรียนรู้ และช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด	ตำรวจหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง พยายามให้การช่วยเหลือ พาไปบำบัด)			

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
กับสารเสพติดได้ **ด้านคุณลักษณะเจตคติค่านิยม** เห็นความสำคัญของปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	**ขั้นสอน (๒๐นาที)** ๑. ครูเปิดวิดีทัศน์ “ผู้เสพคือผู้ป่วย” (๒.๐๔นาที) ซึ่งเป็นวิดีทัศน์เกี่ยวกับ สถานการณ์ยาเสพติดในปัจจุบันและแนวทางการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด และส่งเสริมให้ทุกคนร่วมกันแก้ไขปัญหายาเสพติด ๒. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาถึงปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดในประเด็นต่อไป ๒.๑ นักเรียนคิดว่า การช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด จะประสบความสำเร็จได้นั้นต้องอาศัยปัจจัยใดบ้าง (แนวคำตอบ: ความพร้อมของด้วยผู้เสพ ครอบครัว ชุมชนที่เปิดโอกาสและให้ความสนับสนุน) ๒.๒ หากเราสามารถช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดได้ จะส่งผลดีอย่างไรบ้างต่อสังคม หรือตัวผู้เสพเอง (แนวคำตอบ: ลดปัญหาอาชญากรรมใน	**ขั้นสอน (๒๐นาที)** ๑. นักเรียนตั้งใจรับชมวิดีทัศน์ “ผู้เสพ คือผู้ป่วย” เพื่อให้ตระหนักถึงการร่วมด้วยช่วยกันแก้ไขปัญหายาเสพติด ๒. นักเรียนร่วมกันสนทนาถึงปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดในประเด็นต่อไป ๒.๑ นักเรียนคิดว่า การช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติดจะประสบความสำเร็จได้นั้นต้องอาศัยปัจจัยใดบ้าง (แนวคำตอบ : ความพร้อมของด้วยผู้เสพ ครอบครัว ชุมชนที่เปิดโอกาสและให้ความสนับสนุน) ๒.๒ หากเราสามารถช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดได้ จะส่งผลดีอย่างไรบ้างต่อสังคม หรือตัวผู้เสพเอง (แนวคำตอบ: ลดปัญหาอาชญากรรมในสังคม ได้พลเมืองที่เข้มแข็งในการพัฒนาประเทศ คุณภาพชีวิตของตนเองและคนในครอบครัว เป็นต้น)	**ขั้นสอน** ๑. วิดีทัศน์เรื่อง “ผู้เสพคือผู้ป่วย” (๒.๐๔นาที) โดย thairath online (https://youtu.be/fDcwTbGJcE๘)	**ขั้นสอน** ๑. ใบงานที่ ๑ เรื่องฟื้นฟูกายใจเลิกสารเสพติด	**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน ๓. สังเกตจากการตอบคำถามในใบงานที่ ๑ **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนใฝ่เรียนรู้มีจิตสาธารณะ	สังคม ได้พลเมืองที่เข้มแข็งในการพัฒนาประเทศ คุณภาพชีวิตของตนเองและคนในครอบครัว เป็นต้น) ๒.๓. การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด ควรจะทราบข้อมูลใดบ้าง (<u>แนวคำตอบ</u>: วิธีการพาไปบำบัดรักษา ขั้นตอนการบำบัด และ แหล่งการช่วยเหลือฟื้นฟู) ๓. ครูให้นักเรียนตอบคำถามลงในใบงานที่ ๑ เรื่องฟื้นฟูกายใจเลิกสารเสพติด ๔. ครูอภิปรายร่วมกับคำตอบของนักเรียนทั้งจากการตอบคำถามและในใบงาน พร้อมนำเสนอข้อมูลเพิ่มเติม เกี่ยวกับ ความสำคัญ ปัจจัย และวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด ผ่านสื่อ Power point หรือจากใบความรู้ที่ ๑	๒.๓. การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด ควรจะทราบข้อมูลใดบ้าง (<u>แนวคำตอบ:</u> วิธีการพาไปบำบัดรักษา ขั้นตอนการบำบัด และ แหล่งการช่วยเหลือฟื้นฟู) ๓. นักเรียนตอบคำถามลงในใบงานที่ ๑ เรื่องฟื้นฟูกายใจ เลิกสารเสพติด ตามที่ครูมอบหมาย จากนั้นร่วมกันอภิปรายคำตอบจากใบงานร่วมกับครูผู้สอน			๓. แบบประเมินใบงานที่ ๑ **เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน” ๓. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที) ๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่ม “การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด” โดยมีขั้นตอนดังนี้ ๑.๑ ครูให้นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ ๓-๔ คน ๑.๒ ครูให้ตัวแทนนักเรียนออกมารับใบงานที่ ๒ เรื่อง กิจกรรมกลุ่ม “การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด” ๑.๓ ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสืบค้นหรือแบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับผู้ติดสารเสพติด (ข่าว หรือเหตุการณ์รอบตัว) จากนั้นให้นักเรียนเลือกเรื่องที่น่าสนใจเขียนลงไปในใบงานที่ ๒ เรื่อง ปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด ๑.๔ นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดเพื่อให้การฟื้นฟูประสบความสำเร็จ	**ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)** ๑.นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่ม “การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด” โดยมีขั้นตอนดังนี้ ๑.๑ นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ ๓-๔ คน ๑.๒ ตัวแทนนักเรียนออกมารับใบงานที่ ๒ เรื่อง กิจกรรมกลุ่ม “การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด” ๑.๓ นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสืบค้นหรือแบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับผู้ติดสารเสพติด (ข่าว หรือเหตุการณ์รอบตัว) จากนั้นให้นักเรียนเลือกเรื่องที่น่าสนใจเขียนลงไปในใบงานที่ ๒ เรื่อง ปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด ๑.๔ นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดเพื่อให้การฟื้นฟูประสบความสำเร็จ	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด ๒. ใบงานที่ ๒ เรื่อง กิจกรรมกลุ่ม “การช่วย เหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด”	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. ใบงานที่ ๒ เรื่อง กิจกรรมกลุ่ม “การช่วย เหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด” ๒. การนำเสนอชิ้นงาน	**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน ๓. สังเกตจากการตอบคำถามและการนำเสนอใบงานที่ ๒ **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	๑.๕ นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนบำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติดตามขั้นตอนการฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด โดยศึกษาเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๑ หรือแหล่งเรียนรู้อื่นๆ ๒. ครูให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอใบงานของตนเอง กลุ่มละไม่เกิน ๓ นาที ๓. ครูให้ข้อมูลเพิ่มเติมแก่นักเรียนแต่ละกลุ่มถึงขั้นตอนการบำบัดรักษาที่ถูกต้อง เพื่อให้สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้ และประสบการณ์ที่นักเรียนเลือกมานำเสนอ	๑.๕ นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนบำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติดตามขั้นตอนการฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด โดยศึกษาเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๑ หรือแหล่งเรียนรู้อื่นๆ ๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอใบงานของตนเอง กลุ่มละไม่เกิน ๓ นาที ๓. นักเรียนตั้งใจฟังถึงขั้นตอนการบำบัดรักษาที่ถูกต้อง เพื่อให้สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้ และประสบการณ์ที่นักเรียนเลือกมานำเสนอ			๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๓. แบบประเมินใบงานที่ ๒ และการนำเสนอ **เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและนำเสนอว่า “ในฐานะเยาวชนคนหนึ่ง ให้นักเรียนนำเสนอกิจกรรมที่นักเรียนสามารถเข้าไปมีส่วนร่วมในการดูแลช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด” (แนวคำตอบ: เข้าโครงการของโรงเรียนหรือชุมชนในการช่วยป้องกันปัญหาสารเสพติด ทำป้ายรณรงค์ป้องกันสารเสพติด เป็นต้น) ๒. ครูมอบหมายให้นักเรียนทำการ์ดให้กำลังใจผู้ต้องการเลิกใช้สารเสพติด ตามความคิดสร้างสรรค์ โดยมอบหมายเป็นการบ้าน และนำมาส่งตามเวลาที่ครูกำหนด	**ขั้นสรุป (๕ นาที)** ๑. นักเรียนร่วมกันอภิปรายและนำเสนอว่า “ในฐานะเยาวชนคนหนึ่ง นักเรียนสามารถเข้าไปมีส่วนร่วมในการดูแลช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดได้อย่างไรบ้าง” (แนวคำตอบ: เข้าโครงการของโรงเรียนหรือชุมชนในการช่วยป้องกันปัญหาสารเสพติด ทำป้ายรณรงค์ เป็นต้น) ๒. นักเรียนรับมอบหมายงานจัดทำ การ์ดให้กำลังใจผู้ต้องการเลิกใช้สารเสพติด ตามความคิดสร้างสรรค์ และนำมาส่งตามเวลาที่ครูกำหนด		**ขั้นสรุป** การ์ดให้กำลังใจผู้ติดสารเสพติด	๓. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป **วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถาม ๒. ประเมินจากชิ้นงาน “การ์ดให้กำลังใจผู้ต้องการเลิกใช้สารเสพติด” **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินชิ้นงาน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			**เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

๒) ใบงานที่ ๑ เรื่องฟื้นฟูกายใจเลิกสารเสพติด

๓) ใบงานที่ ๒ เรื่อง กิจกรรมกลุ่ม “การช่วย เหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด”

๔) สื่อวิดีทัศน์ เรื่อง ผู้เสพคือผู้ป่วย โดย Thairath Online (๒.๐๔ นาที) (https://youtu.be/fDcwTbGJcE๘)

การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑ อภิปรายและสรุปแนวทางในการช่วยเหลือผู้เกี่ยวข้องกับสารเสพติด (ใบงานที่ ๑)

๒ ระบุปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด (ใบงานที่ ๒) “การช่วย เหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด”

๓ การ์ดให้กำลังใจผู้ต้องการเลิกใช้สารเสพติด

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ระบุปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดได้	ประเมินคำตอบจากใบงานที่ ๒	แบบประเมินคำตอบ	ผ่านเกณฑ์ ระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) อภิปรายและสรุปแนวทางในการช่วยเหลือผู้เกี่ยวข้องกับสารเสพติดได้	ประเมินการสรุปในใบงานที่ ๑	แบบประเมินการอภิปราย	ผ่านเกณฑ์ ระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	สังเกตพฤติกรรมและการ์ดให้กำลังใจ	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ ระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เขียนแสดงข้อคิดเห็นความสัมพันธ์ของสถานการณ์การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดได้(ส๑.๑.๔)	ประเมินการเขียนอย่างมีเหตุผล	ประเมินการเขียน	
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ ระดับพอใช้ขึ้นไป

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ระบุปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดได้	ตอบคำถามถูกต้องสมบูรณ์ทั้ง ๓ ประเด็น ๑. สรุปประสบการณ์เกี่ยวกับผู้ติดสารเสพติด ๑ เรื่อง ๒. ระบุปัจจัยที่ทำให้บุคคลในเหตุการณ์ติดสารเสพติด ๓ วางแผนบำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติดตามขั้นตอน	ตอบได้ไม่สมบูรณ์	ตอบไม่ได้
ด้านทักษะและกระบวนการ (P อภิปรายและสรุปแนวทางในการช่วยเหลือผู้เกี่ยวข้องกับสารเสพติดได้	อภิปรายสรุปมีแนวทางในการช่วยเหลืออย่างเหมาะ สมเพื่อการแก้ปัญหาอย่างยั่งยืนอย่างมีเหตุผลได้ ๓ กลุ่ม ๑ ผู้เลิกใช้สารเสพติด ๒ ใช้สารเสพติดได้อย่างเหมาะสม ๓ ชุมชนที่ติดสารเสพติดและต้องการเลิก	อภิปรายสรุปมีแนวทางในการช่วยเหลืออย่างเหมาะ สมเพื่อการแก้ปัญหาอย่างยั่งยืนอย่างมีเหตุผลได้ ๑ - ๒ กลุ่ม	อภิปรายสรุปไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์และเขียนแผ่นการ์ดให้กำลังใจ	ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ไม่มีการ์ด	ไม่ร่วมแลกเปลี่ยน
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เขียนแสดงข้อคิดเห็นความสัมพันธ์ของสถานการณ์การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดได้(ส๑.๑.๔)	เขียนแนวทางการช่วยเหลือตรงตามประสบการณ์สถานการณ์จริง โดยระบุสาเหตุ และวางแผนบำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติดได้ตามขั้นตอน	เขียนแนวทางการช่วยเหลือได้แต่เหตุผลไม่สอดคล้องหรือไม่สัมพันธ์กัน	เขียนไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	ปฏิบัติได้ ๒ ข้อ ๑ กระตือรือร้นในการเรียนรู้ ๒ ร่วมคิดร่วมปฏิบัติงานกลุ่มด้วยความเต็มใจ	ปฏิบัติ ๑ ข้อ	ไม่ปฏิบัติ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี
คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้
คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปการประเมินหน่วยที่ ๒
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑. ระบุปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดได้			๒. อภิปรายและสรุปแนวทางในการช่วยเหลือผู้เกี่ยวข้องกับสารเสพติดได้			๓. เห็นความสำคัญของปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด			๔. เขียนแสดงข้อคิดเห็นความสัมพันธ์ของสถานการณ์การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดได้ (ส๑.๑.๔)			๕. นักเรียนใฝ่เรียนรู้มีจิตสาธารณะ			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑๕

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี
คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้
คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด
รายวิชา สุขศึกษารหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ภาคเรียนที่ ๒ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

๑. ความสำคัญของการฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

ตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. ๒๕๔๕ ไปดำเนินการแนวทางการดำเนินการดังกล่าว คาดหวังให้เกิดประโยชน์ ดังนี้

๑. ให้โอกาสผู้ติดสารเสพติดได้กลับตัวกลับใจเป็นคนดี

๒. ลดการสูญเสียทรัพยากรมนุษย์ที่อาจมีศักยภาพช่วยพัฒนาประเทศได้

๓. ช่วยให้ผู้ติดสารเสพติดไม่ต้องมีประวัติด่างพร้อย ไม่ต้องถูกคราหน้าว่าเป็นคนขี้คุก

๔. ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้ติดสารเสพติดเมื่อผู้ติดสารเสพติดกลับตัวเป็นคนดี จะช่วยลดปัญหาอาชญากรรมได้ในทางอ้อม

๕. ช่วยลดปัญหาผู้ต้องโทษล้นเรือนจำ และช่วยลดค่าใช้จ่ายที่ต้องเลี้ยงดูผู้ต้องโทษ

๒. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับผู้ติดสารเสพติด

๒.๑ ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดสารเสพติดสาเหตุของปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดสารเสพติด ประกอบด้วยปัจจัย ๓ ประการ ดังนี้

๑) ยาและฤทธิ์ยา ตามความหมายของสารเสพติด จะเห็นว่า สารเสพติดถ้าใช้เป็นเวลานาน ๆ จะเกิดความเคยชิน โดยต้องการเพิ่มปริมาณมากขึ้นจะมีอาการขาดยาไม่ได้ ทั้งนี้สารเสพติดจะออกฤทธิ์ต่อระบบต่างๆ ของร่างกายจนทำให้มีโอกาสติดสารเสพติดนั้น หรือทำลายร่างกายและสุขภาพได้

๒) ตัวผู้เสพ เกิดจากสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้

๒.๑) ปัจจัยด้านร่างกาย จากสถานการณ์เจ็บป่วยทางร่างกาย และใช้ยาบำบัดรักษา เช่น การใช้มอร์ฟีนแก้ปวดแก่ผู้ป่วยภายหลังการผ่าตัด โรคกระดูกโรคมะเร็ง เป็นต้น จนทำให้เป็นสาเหตุการติดสารเสพติดได้

๒.๒) ปัจจัยทางด้านจิตใจ อารมณ์ และบุคลิกภาพ เช่น บุคคลที่มีบุคลิกภาพและอารมณ์แปรปรวน อารมณ์อ่อนไหว ขาดความมั่นใจในตนเองสติปัญญาต่ำ ร่างกายอ่อนแอ ผู้ป่วยด้วยโรคจิตและโรคประสาท ตลอดจนพฤติกรรมเบี่ยงเบน เช่น ความคึกคะนอง การเลียนแบบ เป็นต้น บุคคลประเภทนี้เสี่ยงต่อการมีแนวโน้มที่จะถูกชักจูงง่าย การขาดความรับผิดชอบ การขาดความมั่นคงในอารมณ์และจิตใจของตนเอง สามารถเป็นสาเหตุของการใช้จนติดสารเสพติดได้ง่าย

๓) สิ่งแวดล้อม เกิดจากสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้

๓.๑) ปัจจัยด้านครอบครัว จากปัญหาครอบครัว เช่น การขาดความรักความอบอุ่น การเข้มงวด หรือละเลยจนเกินไป ความขัดแย้ง การทะเลาะวิวาท การขาดความสามัคคี การขาดความสนใจ การขาดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในครอบครัวเป็นต้น ซึ่งเป็นสาเหตุนำไปสู่การติดสารเสพติดได้

๓.๒) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ เนื่องจากฐานะความยากจนของครอบครัวจนเป็นสาเหตุของการต้องกลายเป็นผู้ชาย และติดสารเสพติดในที่สุด

๓.๓) ปัจจัยด้านสังคม เนื่องจากค่านิยมที่ผิด ๆ ของตนเอง เช่น การเป็นที่ยอมรับผูกมิตรกับกลุ่มเพื่อน หรือสังคม การเลียนแบบในเรื่องบุหรี่ สุรา สารเสพติดต่าง ๆ เป็นต้น

๒.๒ การช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดให้ประสบความสำเร็จ

ต้องอาศัยปัจจัยที่สำคัญ ๓ ประการ ดังนี้

๑. ผู้ติดสารเสพติดต้องมีความรู้ความเข้าใจพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. ๒๕๔๕ โดยมีความเข้าใจถึงเจตนาดีของพระราชบัญญัติฉบับดังกล่าวที่ให้โอกาสผู้ติดสารเสพติดได้มีโอกาสปรับปรุงตนเอง

๒. ผู้ติดสารเสพติดต้องให้ความร่วมมือและมีความมุ่งมั่นในการเลิกสารเสพติด รวมถึงต้องตั้งใจอย่างเด็ดเดี่ยวที่จะไม่กลับไปใช้สารเสพติดซ้ำอีกเมื่อพ้นจากการฟื้นฟูแล้ว

๓. ผู้ติดสารเสพติดต้องมีความยินยอมพร้อมใจที่จะเข้ารับการอบรมในกระบวนการฟื้นฟู เช่น

๓. ขั้นตอนการบำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติด

ขั้นตอน	ความหมาย	การดำเนินการ
๑. ขั้นเตรียมการ (Pre-Admission)	การศึกษาประวัติข้อมูล และภูมิหลังผู้ติดยาเสพติด ทั้งจากผู้ขอรับการรักษาและครอบครัว เพื่อชักจูงให้คำแนะนำ และกระตุ้นให้ผู้ติดยาเสพติด มีความตั้งใจในการรักษา	การสัมภาษณ์ การลงทะเบียนและวิธีการทางการแพทย์ ได้แก่การตรวจร่างกาย เอกซเรย์ ตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะ ชั่งน้ำหนัก
๒. ขั้นถอนพิษยา (Detoxification)	การบำบัดอาการทางกาย ที่เกิดจากการใช้ยาเสพติด	การให้ยาชนิดอื่นทดแทน เช่น เมธาโดน ยาสมุนไพรหรือให้เลิกเสพทันทีที่เรียกว่า **หักดิบ** แบ่งเป็นการถอนพิษแบบผู้ป่วยนอกคือ ไม่ต้องค้างคืนในสถานพยาบาล แต่ต้องรับประทานยาตามเวลาที่กำหนด และแบบผู้ป่วยในคือการค้างคืนในสถานพยาบาล ซึ่งนอกจากจะถอนพิษยาแล้ว ยังมีการรักษาโรคแทรกซ้อนต่างๆ รวมทั้งการให้ความรู้ด้วย เช่น การดูแลสุขภาพ การป้องกันโรคเป็นต้น
๓. ขั้นตอนการฟื้นฟูสมรรถภาพ (Rehabilitation)	เป็นการปรับสภาพร่างกายและจิตใจของผู้เลิกยาให้มีความเข้มแข็ง ปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพและ	ใช้กิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ การให้คำแนะนำปรึกษา ทั้งเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม การอบรมธรรมะ การสันทนาการ การฝึกอาชีพ เป็นต้น

ขั้นตอน	ความหมาย	การดำเนินการ
	พฤติกรรม ให้สามารถกลับคืนสู่สังคมได้อย่างปกติ	นอกจากนี้ ยังมีรูปแบบอื่น ๆ เช่น การฟื้นฟูสมรรถภาพแบบ "ชุมชนบำบัด" ซึ่งเป็นการสร้างชุมชน หรือสังคมจำลองให้ผู้เลิกยาเสพติดมาอยู่รวมกัน เพื่อให้การช่วยเหลือกันเลียนแบบแปลงพฤติกรรม ฝึกความรับผิดชอบการรู้จักตนเอง และการฟื้นฟูจิตใจ โดยใช้หลักศาสนา ได้แก่ การนำผู้เลิกยาเสพติดเข้ารับการอุปสมบท
๔. ขั้นการติดตามดูแล (After-Care)	การติดตามดูแลผู้เลิกยาเสพติดที่ผ่านการบำบัดรักษา ทั้ง ๓ ขั้นตอน เพื่อให้คำแนะนำปรึกษา ให้กำลังใจ ทั้งนี้เพื่อมิให้หวนกลับไปเสพยาซ้ำอีก	การเยี่ยมเยียน โทรศัพท์ นัดพบ ใช้แบบสอบถามและการตรวจปัสสาวะหาสารเสพติด

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

เกร็ดน่ารู้

๕ สิ่งที่คนใกล้ตัวจะช่วยผู้ป่วยยาเสพติดได้

หากคนที่คุณรักกำลังเผชิญกับปัญหาการติดยาเสพติด นอกจากเข้าสู่กระบวนการบำบัดอาการติดยาแล้ว นี่คือ ๕ สิ่งที่คนใกล้ตัวจะสามารถช่วยเหลือผู้ป่วยยาเสพติดได้

จากผลการทดลองในหนูทดลองของมหาวิทยาลัย Vancouver พบว่าหากหนูทดลองได้อยู่ในสังคมและชุมชนที่เต็มไปด้วยความสุข หนูทดลองจะไม่สนใจน้ำที่ใส่สารเสพติดเอาไว้เลยแม้แต่น้อย ซึ่งจากการทดลองนี้ทำให้ค้นพบว่า สังคม ชุมชน และครอบครัว หรือคนรอบข้างที่มอบความรัก และสร้างความสุขให้เกิดขึ้นนั้น เป็นหนึ่งในปัจจัยที่ช่วยให้ปัญหาการติดยาเสพติดของคนในสังคม แสดงให้เห็นว่าคนใกล้ตัวหรือคนที่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยนั้นมีความสำคัญเป็นอย่างมาก

หนึ่งในสาเหตุที่คนคนนึงหันไปใช้ยาเสพติด นั่นก็เป็นเพราะต้องการหลีกหนีจากความกดดัน ความเครียด ความผิดหวัง ฯลฯ ดังนั้นหากคนที่คุณรักกำลังเผชิญกับปัญหาการติดยาเสพติด นอกจากการพาบุคคลอันเป็นที่รักเข้าสู่กระบวน**การบำบัดอาการติดยา**แล้ว นี่คือ .... **๕ สิ่งที่คนใกล้ตัวจะสามารถช่วยเหลือผู้ป่วยยาเสพติดได้**

๑. ยอมรับในปัญหาร่วมกัน

แน่นอนว่าหากคุณรู้ว่ามีคนในครอบครัวหรือคนใกล้ชิดยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด คุณย่อมรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจ แต่ก่อนที่คุณจะแสดงอาการเกรี้ยวกราดออกไป ควรตั้งสติและใจเย็นลงเสียก่อน เพราะความโกรธ การตำหนิ ด่าทอนั้นไม่ได้ช่วยแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ถึงอย่างไรคุณเองก็คงไม่สามารถย้อนเวลากลับไปแก้ไข การจับมือกับผู้ป่วยที่เป็นบุคคลอันเป็นที่รักของคุณเพื่อร่วมแก้ไขปัญหา จะสร้างผลลัพธ์ที่ดีได้มากกว่าหากในช่วงที่ต้องเผชิญปัญหาใหม่ๆ คนใกล้ตัวมีอิทธิพลอย่างมากที่จะช่วยเหลือให้ผู้ป่วยยอมเข้ารักษาอาการติดยาเสพติด

๒. ให้ความช่วยเหลือในการบำบัด

ผู้ป่วยยาเสพติดนับเป็นผู้ป่วย คือเป็นผู้ที่เจ็บป่วย ไม่สบายจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง จำเป็นต้องเข้ารับการบำบัดรักษา ในที่นี้คือการบำบัดอาการติดยา รักษาอาการติดยา ทั้งเลิกยาไอซ์ เลิกยาบ้า เลิกกัญชา ฯลฯ สิ่งสำคัญที่จะทำให้การบำบัดอาการติดยา สามารถดำเนินไปได้อย่างรวดเร็วคือข้อมูลของผู้ป่วย เริ่มเสพเมื่อไหร่ ทำไมจึงเสพยาเสพติด ยาเสพติดที่เสพคือยาเสพติดชนิดใด ได้มาจากที่ไหน เสพบ่อยแค่ไหน เสพด้วยวิธีใด ฯลฯ ข้อมูลเหล่านี้คนใกล้ชิดที่ผู้ป่วยไว้ใจสามารถสอบถามจากผู้ป่วย เพื่อใช้เป็นข้อมูลที่ช่วยในการบำบัดอาการติดยาเสพติดได้เป็นอย่างดี รวมถึงการเลือกสถานบำบัดรักษาอาการติดยาเสพติด ที่ได้มาตรฐาน พร้อมด้วยแพทย์และเจ้าหน้าที่ที่เชี่ยวชาญในด้านการบำบัดยาเสพติด จะช่วยให้บุคคลอันเป็นที่รักของคุณสามารถรักษาอาการติดยาได้ในที่สุด และไม่หวนกลับไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดอีกครั้ง

๓. ให้กำลังใจผู้ป่วย

ช่วงที่ผู้ป่วยเข้ารักษาอาการติดยาเสพติด สิ่งสำคัญที่คนใกล้ตัวสามารถช่วยเหลือผู้ป่วยได้คือ การให้กำลังใจ ในขั้นตอนการรักษาอาการติดยาเสพติดต้องใช้เวลาและกำลังใจเป็นอย่างมาก บางช่วงผู้เข้ารับการบำบัดอาจจะเกิดการท้อแท้ โดยเฉพาะช่วงที่ต้องปรับตัวให้ยอมรับการบำบัดใหม่ๆ คนใกล้ตัวหรือคนในครอบครัว ควรคอยพูดคุย ให้กำลังใจอย่างสม่ำเสมอ และไม่กล่าวโทษหรือตำหนิ หากมีบางช่วงที่ผู้ป่วยเกิดความล้มเหลวในการบำบัดจนทำให้ต้องยืดระยะเวลาการบำบัดอาการติดยาออกไป

๔. สร้างโอกาสให้ผู้ป่วยยาเสพติดสร้างคุณค่าให้ตัวเอง

คนเราจะรู้สึกมีคุณค่าเมื่อมองเห็นว่าตนเองมีประโยชน์กับผู้อื่น ในผู้ป่วยที่เข้ารับการบำบัดรักษาอาการติดยา อาจจะต้องใช้การสร้างโอกาสให้ผู้ป่วยได้ช่วยเหลือผู้อื่น โดยที่คนใกล้ชิดสามารถชักชวนให้ผู้ป่วยเข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์สังคม กิจกรรมในการช่วยเหลือผู้ป่วยอื่นๆ โดยอาจจะเริ่มจากกิจกรรมเล็กๆ ก่อน อาทิ บริจาคสิ่งของ ช่วยเลี้ยงอาหารกลางวันเด็กในมูลนิธิ กิจกรรมประดิษฐ์สิ่งของเหลือใช้เพื่อผู้ด้อยโอกาสต่างๆ เมื่อผู้ป่วยยาเสพติดได้เริ่มทำสิ่งดีๆเพื่อผู้อื่น ก็จะเริ่มรู้สึกมีตัวตนและมองเห็นว่าตนเองนั้นก็สามารถทำสิ่งดีๆให้กับผู้อื่นได้เช่นเดียวกัน

๕. ช่วยให้ผู้ป่วยกลับเข้าสู่สังคมอย่างแข็งแรง

หลังการบำบัดผู้ป่วยยาเสพติดต้องกลับเข้าสู่สังคมตามปกติอีกครั้ง คนใกล้ชิดควรช่วยสอดส่องดูแลผู้ป่วย เพราะหลังการบำบัดรักษาอาการติดยา มีโอกาสที่ผู้ป่วยจะหวนกลับเข้าสู่การใช้ยาเสพติดอีกครั้งได้ เมื่อต้องเผชิญหน้ากับการปรับตัวอีกครั้งภายนอกสถานบำบัด แต่หากผู้ที่ใกล้ชิดหรือคนในครอบครัวให้ความเอาใจใส่ คอยพูดคุย ถามไถ่ พาออกไปพบปะผู้คน หากิจกรรมให้ผู้ป่วยทำหลังการบำบัด ดูแลอย่างใกล้ชิดด้วยความเข้าใจ และคอยปรึกษาเจ้าหน้าที่ของสถาบันบำบัดเมื่อมีปัญหา ผู้ป่วยก็จะสามารถกลับสู่สังคมตามปกติได้ในที่สุด

คนใกล้ชิดเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลมากสำหรับผู้ป่วยยาเสพติด ความรัก ความช่วยเหลือ ความเอาใจใส่ของคนใกล้ชิด เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้ป่วยติดยาเสพติดประสบความสำเร็จในการรักษาอาการติดยาเสพติดและกลับมามองเห็นคุณค่าในตัวเอง กลับคืนสู่สังคมได้โดยไม่หวนกลับไปใช้ยาเสพติดอีก

แหล่งอ้างอิง

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. (2556). กฎหมายและระเบียบเกี่ยวกับยาเสพติด. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.oncb.go.th.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2554).*คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น.* กรุงเทพมหานคร : บริษัท ยูเรนัสอิมเมจ กรุ๊ป จำกัด.

ภูฟ้าเรสท์โฮม ผู้นำด้านการบริการเลิกยาเสพติด. (๒๕๖๕). **๕ สิ่งที่คนใกล้ตัวจะช่วยผู้ป่วยยาเสพติดได้**. https://www.phufaresthome.com/blog/๕-thing-that-you-can-help-drug-addict-patient/

ใบงานที่ ๑ เรื่อง ฟื้นฟูกายใจ เลิกสารเสพติด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด
รายวิชา สุขศึกษารหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ภาคเรียนที่ ๒ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

คำชี้แจง: นักเรียนร่วมกัน อภิปรายและสรุป ในประเด็นต่อไปนี้

๑. นักเรียนมีแนวทางในการช่วยเหลือและให้กาลังใจผู้เลิกใช้สารเสพติด เพื่อให้เขา สามารถเลิกใชส้ ารเสพติดอย่างถาวร ได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

๒. ถ้านักเรียนมีเพื่อนที่ใช้สารเสพติด นักเรียนจะมีแนวทางในการให้ความช่วยเหลือ อย่างไร เพื่อให้เขาสามารถแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

.....

.....

.....

.....

๓. ถ้านักเรียนพบว่ามีบุคคลในชุมชนที่ติดสารเสพติดและต้องการเลิก นักเรียนนจะมี แนวทางในการให้กาลังใจ และช่วยเหลืออย่างถาวรได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง ฟื้นฟูกายใจ เลิกสารเสพติด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด
รายวิชา สุขศึกษารหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ภาคเรียนที่ ๒ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

๑. นักเรียนมีแนวทางในการช่วยเหลือและให้กาลังใจผู้เลิกใช้สารเสพติด เพื่อให้เขา สามารถเลิกใชส้ ารเสพติดอย่างถาวร ได้อย่างไร

- ให้อภัยให้สิ่งที่เขาทำผิดพลาด และไม่แสดงความรังเกียจ
- ให้ยอมรับและให้โอกาสที่เขาจะเริ่มต้นชีวิตใหม่
- แนะนำให้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น เล่นกีฬา ทำงานอดิเรก
- ช่วยป้องกันไม่ให้เขาตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการกลับไปใช้สารเสพติดอีก เช่น การคบเพื่อนที่ติดสารเสพติดเป็นที่ปรึกษาในการแก้ปัญหาต่าง ๆ
- แนะนำให้เพื่อนศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการติด การเลิกยาเสพติด เพื่อหาแนวทางการเลิกยาอย่างถาวร

๒. ถ้านักเรียนมีเพื่อนที่ใช้สารเสพติด นักเรียนจะมีแนวทางในการให้ความช่วยเหลือ อย่างไร เพื่อให้เขาสามารถแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

- ให้กำลังใจเพื่อน ไม่แสดงความรังเกียจ
- แนะนำให้ปรึกษาผู้ที่ช่วยเหลือได้ เช่น พ่อแม่ อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนอาจารย์
- คอยตักเตือนเมื่อเพื่อนมีพฤติกรรมจะเสพยาซ้ำ
- แนะนำให้ไปพบแพทย์เพื่อบำบัดรักษา
- ให้แนวคิดในการหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด

๓. ถ้านักเรียนพบว่ามีบุคคลในชุมชนที่ติดสารเสพติดและต้องการเลิก นักเรียนนจะมี แนวทางในการให้กาลังใจ และช่วยเหลืออย่างถาวรได้อย่างไร

- ให้กำลังใจในสิ่งที่เขาต้องการจะทำ คือ การเลิกใช้สารเสพติด
- ไม่แสดงความรังเกียจ
- แนะนำให้ปรึกษาผู้ที่ช่วยเหลือได้
- แนะนำให้ไปพบแพทย์เพื่อบำบัดรักษา
- กระตุ้นให้ชุมชนมีส่วนช่วยผู้ที่ใช้สารเสพติดและต้องการเลิก ให้เลิกได้อย่างถาวร เช่น จัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษาผู้ที่พยายามเลิกใช้สารเสพติด จัดตั้งศูนย์บำบัดรักษาในชุมชน ให้โอกาสผู้ที่ต้องการเลิกใช้สารเสพติดได้ประกอบอาชีพในชุมชน เป็นต้น

ใบงานที่ ๒ เรื่อง กิจกรรมกลุ่ม “การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด
รายวิชา สุขศึกษารหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ภาคเรียนที่ ๒ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

คำชี้แจง .นักเรียนจับกลุ่ม(กลุ่มละ ๓-๔ คน) เพื่อแบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับผู้ติดสารเสพติด (ข่าว หรือเหตุการณ์รอบตัว) จากนั้นร่วมกันวิเคราะห์ปัจจัยและวางแผนบำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติดให้เหมาะสม

๑. สรุปประสบการณ์เกี่ยวกับผู้ติดสารเสพติด

.....

.....

.....

ที่มา: ..... **(แหล่งข่าว/ผู้แบ่งปันประสบการณ์)**

๒. วิเคราะห์ปัจจัยที่ทำให้บุคคลในเหตุการณ์ดังกล่าวติดสารเสพติด

ยาและฤทธิ์ของยา	ตัวของผู้ติดสารเสพติด (ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ บุคลิกภาพ)	ด้านสิ่งแวดล้อม (ครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคม)

๓. วางแผนบำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติดตามขั้นตอน

ขั้นเตรียมการ (Pre-Admission)	ขั้นถอนพิษยา (Detoxification)	ขั้นการฟื้นฟูสมรรถภาพ (Rehabilitation)	ขั้นการติดตามดูแล (After-Care)

สมาชิก

๑) ..... ห้อง ..... เลขที่ ..... ๓) ..... ห้อง ..... เลขที่ .....

๒) ..... ห้อง ..... เลขที่ ..... ๔) ..... ห้อง ..... เลขที่ .....

เฉลยใบงานที่ ๒ เรื่อง กิจกรรมกลุ่ม “การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด
รายวิชา สุขศึกษารหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ภาคเรียนที่ ๒ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

คำชี้แจง .นักเรียนจับกลุ่ม(กลุ่มละ ๓-๔ คน) เพื่อแบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับผู้ติดสารเสพติด (ข่าว หรือเหตุการณ์รอบตัว) จากนั้นร่วมกันวิเคราะห์ปัจจัยและวางแผนบำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติดให้เหมาะสม

๑. สรุปประสบการณ์เกี่ยวกับผู้ติดสารเสพติด

นักเรียนแบ่งปันประสบการณ์รอบตัว หรือสืบค้นข่าวจากสื่อต่าง ๆ และเลือกสรุปประสบการณ์ที่น่าสนใจ ๑ เรื่อง

ที่มา: .....(แหล่งข่าว/ผู้แบ่งปันประสบการณ์)

๒. วิเคราะห์ปัจจัยที่ทำให้บุคคลในเหตุการณ์ดังกล่าวติดสารเสพติด

ยาและฤทธิ์ของยา	ตัวของผู้ติดสารเสพติด (ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ บุคลิกภาพ)	ด้านสิ่งแวดล้อม (ครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคม)
เกิดความเคยชิน	ปัจจัยด้านร่างกาย	ปัจจัยด้านครอบครัว
ขาดยาไม่ได้	ปัจจัยด้านจิตใจ	ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ
เพิ่มปริมาณ	ปัจจัยด้านอารมณ์	ปัจจัยด้านสังคม
	ปัจจัยด้านบุคลิกภาพ	

๓. วางแผนบำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติดตามขั้นตอน

ขั้นเตรียมการ (Pre-Admission)	ขั้นถอนพิษยา (Detoxification)	ขั้นการฟื้นฟูสมรรถภาพ (Rehabilitation)	ขั้นการติดตามดูแล (After-Care)
การสัมภาษณ์	การให้ยาชนิดอื่นทดแทน	การให้คำแนะนำปรึกษา	การเยี่ยมเยียน
การตรวจร่างกาย	หักดิบ	การอบรมธรรมะ	โทรศัพท์
เอกซเรย์	ถอนพิษยา	การสันทนาการ	นัดพบ
ตรวจเลือด	การดูแลสุขภาพ	การฝึกอาชีพ	แบบสอบถาม
ตรวจปัสสาวะ	การป้องกันโรค	ชุมชนบำบัด	ตรวจปัสสาวะ
		หลักศาสนา	

สมาชิก

๑) ..... ห้อง ..... เลขที่ ..... ๓) ..... ห้อง ..... เลขที่ .....
๒) ..... ห้อง ..... เลขที่ ..... ๔) ..... ห้อง ..... เลขที่ .....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่องรูปแบบและแหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ ๕.๑ ม.๒/๑ ระบุวิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

รูปแบบการช่วยเหลือและแหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติดเป็นเรื่องจำเป็นที่ต้องมีความรู้และนำความรู้มาใช้ปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง รวดเร็ว เพื่อประโยชน์ต่อสังคมโดยรวม

๓. สาระการเรียนรู้

รูปแบบการช่วยเหลือและแหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายรูปแบบและระบุแหล่งช่วยเหลือ และฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

กำหนดรูปแบบและแหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูได้สอดคล้องกับลักษณะผู้ติดสารเสพได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

เห็นความสำคัญของการนำความรู้ที่ถูกต้องไปใช้ในการช่วยเหลือและฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

นำความรู้มาใช้กำหนดรูปแบบอธิบายขั้นตอนประเด็นสำคัญให้ผู้อื่นเข้าใจรูปแบบการช่วยเหลือ (ส๑.๑.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนแสดงออกให้เห็นถึงคุณค่าความสำคัญของการนำความรู้ที่ถูกต้องไปใช้ในการช่วยเหลือ และฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดให้กลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่องรูปแบบและแหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน นำความรู้มาใช้กำหนดรูปแบบอธิบายขั้นตอนประเด็นสำคัญให้ผู้อื่นเข้าใจรูปแบบการช่วยเหลือ (ส๑.๑.๑)	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)** ๑. ครูสุ่มถามนักเรียนว่า ๑.๑ “นักเรียนทราบหรือไม่ว่ามีหน่วยงานใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับการป้องกัน ปราบปราม แก้ไขปัญหาสารเสพติด” (แนวคำตอบ: สำนักงานตำรวจแห่งชาติ กรมคุมประพฤติ โรงพยาบาล กรมการแพทย์ กองทัพบก กองทัพเรือ กองทัพอากาศ เป็นต้น) ๑.๒ “หากนักเรียนต้องการช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด นักเรียนทราบหรือไม่ว่าต้องไปที่ใด” (แนวคำตอบ: ทราบ/ไม่ทราบ พร้อมให้นักเรียนลองยกตัวอย่าง) ๒. ครูนำเสนอหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด (จากใบความรู้และสื่อสำหรับครู) และให้นักเรียนตระหนักถึงการมี	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)** ๑. นักเรียนตั้งใจฟังและร่วมตอบคำถามเมื่อถูกเรียกถามจากครู (หากครูเปิดโอกาสให้สืบค้นเพิ่มเติมด้วยตนเอง ขอให้นักเรียนปฏิบัติตามที่ครูกำหนดอย่างเหมาะสม)	**ขั้นนำ** ๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง รูปแบบและแหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด ๒. สื่อ  รูปภาพ		**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถาม **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม **เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพพอใช้ ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่องรูปแบบและแหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
ด้านความรู้ อธิบายรูปแบบและระบุแหล่งช่วยเหลือและฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดได้ ๑.อธิบายรูปแบบการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดได้ **ด้านทักษะกระบวนการ**	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับแหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด เพื่อให้ผู้ที่ต้องการเลิกสารเสพติดได้รับการช่วยเหลือที่ถูกต้อง ปลอดภัย				
	ขั้นสอน (๒๐นาที) ๑. ครูมอบหมายให้นักเรียนศึกษาข้อมูลในรูปแบบศูนย์การเรียนรู้ เรื่องรูปแบบการบำบัดฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด โดย ๑.๑ แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ ๓-๔ คน ๑.๒ ครูให้ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่ม ออกมารับใบงานที่ ๑ เรื่อง รูปแบบและแหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด ๑.๓ นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาข้อมูลเรื่อง รูปแบบและแหล่งการฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดด้วยการศึกษาแบบสถานี โดยกำหนดให้ศึกษาสถานีละ ๓ นาที ดังนี้	**ขั้นสอน (๒๐นาที)** ๑. นักเรียนทำกิจกรรมศูนย์การเรียนรู้ ด้วยความตั้งใจ โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้ ๑.๑ นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๓-๔ คน ๑.๒ ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่ม ออกมารับใบงานที่ ๑ ๑.๓ นักเรียนร่วมกันศึกษาข้อมูลจากกิจกรรมศูนย์การเรียนรู้ เรื่องรูปแบบการบำบัดฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด สถานีละ ๓ นาที ๒. นักเรียนช่วยกันสรุปข้อมูลลงในใบงานที่ ๑	**ขั้นสอน** ๑. สื่อ “ศูนย์การเรียนรู้” รูปแบบการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด ๒. ใบงานที่ ๑ เรื่อง รูปแบบและแหล่ง		**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากการสรุปความรู้ในใบงานที่ ๑ **เครื่องมือวัด** ๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๒. แบบประเมินใบงานที่ ๑

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่องรูปแบบและแหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
กำหนดรูปแบบและแหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูได้สอดคล้องกับลักษณะผู้ติดสารเสพได้	(๑) การฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดแบบชุมชนบำบัด (๒) การฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดแบบFAST model (๓) การฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดแบบกาย จิต สังคมบำบัด (๔) การฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดแบบจิราสา (๕) โปรแกรมสำนักงานคุมประพฤติ ๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปข้อมูลลงใน ใบงานที่ ๑		ช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด		**เกณฑ์การประเมิน** ๑.ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน” ๒.ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้”ขึ้นไป

สถาบันวิจัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่องรูปแบบและแหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ด้านคุณลักษณะเจตคติค่านิยม เห็นความสำคัญของการนำความรู้ที่ถูกต้องไปใช้ในการช่วยเหลือและฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	**ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)** ๑. ครูให้นักเรียนแบ่งปันประสบการณ์รอบตัวหรือสืบค้นข่าวจากสื่อต่าง ๆ และเลือกสรุปประสบการณ์ที่น่าสนใจ ๑ เรื่อง เกี่ยวกับการเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด หรือเหตุการณ์ของผู้ที่ต้องการเลิกใช้สารเสพติด (หรืออาจเป็นเรื่องที่นักเรียนเคยนำเสนอมาแล้วในคาบเรียนที่ผ่านมา) ๒. ครูให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ เหตุการณ์/สถานการณ์ และตัดสินใจเลือกรูปแบบการช่วยเหลือ ฟื้นฟูติดสารเสพติด พร้อมบอกเหตุผล ลงในใบงานที่ ๑ เรื่อง รูปแบบและแหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด ๓. ครูให้นักเรียนออกมานำเสนอใบงาน กลุ่มละ ๒ นาที ๔. ครูกล่าวชมเชยนักเรียน พร้อมช่วยให้ข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อให้สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้ และให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง	**ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)** ๑. นักเรียนร่วมแบ่งปันประสบการณ์รอบตัวหรือสืบค้นข่าวจากสื่อต่าง ๆ และเลือกสรุปประสบการณ์ที่น่าสนใจ ๑ เรื่อง เกี่ยวกับการเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด หรือเหตุการณ์ของผู้ที่ต้องการเลิกใช้สารเสพติด (หรืออาจเป็นเรื่องที่นักเรียนเคยนำเสนอมาแล้วในคาบเรียนที่ผ่านมา) ๒. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ เหตุการณ์/สถานการณ์ และตัดสินใจเลือกรูปแบบการช่วยเหลือ ฟื้นฟูติดสารเสพติด พร้อมบอกเหตุผล ลงในใบงานที่ ๑ เรื่อง รูปแบบและแหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด ๓. นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอใบงานของกลุ่มตนเอง ๔. นักเรียนรับฟังข้อเสนอแนะจากครู	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง รูปแบบและแหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด ๒. ใบงานที่ ๑ เรื่อง รูปแบบและแหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด ๓. สื่อ Power	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด ๒. การนำเสนอกิจกรรม ๓. บัตรคำจับคู่เบอร์โทร	**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามกิจกรรมเกมจับคู่เบอร์โทร ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน ๓. สังเกตจากการตอบคำถามในใบงานที่ ๑ **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่องรูปแบบและแหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนใฝ่เรียนรู้และมีจิตสาธารณะ	๕. นักเรียนเล่นเกมจับคู่ “โทรหาใครได้บ้าง” (สื่อสำหรับครู) เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงการติดต่อเพื่อช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติดได้รวดเร็วยิ่งขึ้น หมายเหตุ ครูสามารถใช้การสุ่มนักเรียนครั้งละ ๑ กลุ่ม เพื่อทำการจับคู่ให้สำเร็จ ดังนี้ - หมายเลขโทรศัพท์ - ชื่อหน่วยงาน - หน้าที่รับผิดชอบ	๕. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันเล่นเกมจับคู่ “โทรหาใครได้บ้าง” (สื่อสำหรับครู) เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงการติดต่อเพื่อช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติดได้รวดเร็วยิ่งขึ้น	Point เรื่องรูปแบบและแหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด (ถ้ามี) ๔. บัตรคำจับคู่เบอร์โทรสายด่วนยาเสพติด	สายด่วนยาเสพติด	๓. แบบประเมินใบงานที่ ๑ **เกณฑ์การประเมิน** ๑.ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน” ๓.ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

มัธยมศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่องรูปแบบและแหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูรวบรวมใบงานของนักเรียนทุกกลุ่มและเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับแหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด จากกิจกรรม “โทรหาใครได้บ้าง” ๒. ครูเปิดวิดีทัศน์ เรื่อง การนำผู้เสพ/ผู้ติดเข้ารับการบำบัดฟื้นฟู ตามประกาศ คสช.๑๐๘ (๒.๓๐ นาที)จาก BRIGHTTV (https://youtu.be/๗aWT_QrWskU) เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงหลักการ วิธีการ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมถึงขั้นตอนการดำเนินการของรัฐบาลเพื่อช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดมากยิ่งขึ้น ๒. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม หรือแสดงความคิดเห็น	**ขั้นสรุป (๕ นาที)** ๑. นักเรียนตั้งใจรับฟังข้อเสนอและรับชมวิดีทัศน์ เพื่อให้เข้าใจถึงหลักการ วิธีการ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมถึงขั้นตอนการดำเนินการของรัฐบาลเพื่อช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดมากยิ่งขึ้น ๒. นักเรียนซักถาม หรือแสดงความคิดเห็น (ถ้ามี)			

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง รูปแบบและแหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด
๒) ใบงานที่ ๑ เรื่อง รูปแบบและแหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด
๓) สื่อ PowerPoint เรื่อง รูปแบบและแหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด
๔) สื่อสำหรับครู เรื่อง ศูนย์การเรียนรู้ “รูปแบบการฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด”
๕) สื่อวิดีทัศน์ เรื่อง การนำผู้เสพ/ผู้ติดเข้ารับการบำบัดฟื้นฟู ตามประกาศ คสช.๑๐๘ (๒.๓๐ นาที) จาก BRIGHTTV (https://youtube/๗aWT_OrWskU)
๖) บัตรคำจับคู่เบอร์โทรสายด่วนยาเสพติด

การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑) กำหนดรูปแบบและแหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูได้สอดคล้องกับลักษณะผู้ติดสารเสพได้ (ใบงานที่ ๑ เรื่อง รูปแบบและแหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด)

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายรูปแบบและระบุแหล่งช่วยเหลือ และฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดได้	๑. สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. ประเมินคำตอบ	แบบประเมินคำตอบ	ผ่านเกณฑ์ ระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) กำหนดรูปแบบและแหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูได้สอดคล้องกับลักษณะผู้ติดสารเสพได้	๑. สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. ประเมินคำตอบ	แบบประเมินคำตอบ	ผ่านเกณฑ์ ระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการนำความรู้ที่ถูกต้องไปใช้ในการช่วยเหลือและฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ ระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน นำความรู้มาใช้กำหนดรูปแบบอธิบายขั้นตอนประเด็นสำคัญให้ผู้อื่นเข้าใจรูปแบบการช่วยเหลือ (ส๑.๑.๑)	ประเมินการข้อมูลการนำความรู้มาใช้	แบบประเมินการข้อมูลการนำความรู้มาใช้	ผ่านเกณฑ์ ระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ ระดับพอใช้ขึ้นไป

แนวทางให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายรูปแบบและระบุแหล่งช่วยเหลือ และฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดได้	อธิบายรูปแบบได้ถูกต้อง ๓ รูปแบบขึ้นไป และศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดสารเสพติดได้ ๒ แหล่ง	อธิบายรูปแบบได้ถูกต้อง๑ - ๒ รูปแบบ และศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดสารเสพติดได้ ๑ แหล่ง	อธิบายไม่ได้
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) กำหนดรูปแบบและแหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูได้สอดคล้องกับลักษณะผู้ติดสารเสพได้	เลือกสถานการณ์ผู้เสพติดและกำหนดรูปแบบได้เหมาะสม มีเหตุผลประกอบ และบอกแหล่งฟื้นฟูได้ถูกต้อง	กำหนดรูปแบบได้แต่ไม่เหมาะสมกับสถานการณ์	กำหนดรูปแบบไม่ได้แต่ไม่เหมาสมกับสถานการณ์
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการนำความรู้ที่ถูกต้องไปใช้ในการช่วยเหลือและฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	ร่วมคิดแลกเปลี่ยนแนวทางของการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดให้ใช้ชีวิตได้ในสังคมได้		นักเรียนไม่ร่วมกิจกรรม
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน นำความรู้มาใช้กำหนดรูปแบบอธิบายขั้นตอนประเด็นสำคัญให้ผู้อื่นเข้าใจรูปแบบการช่วยเหลือ	การนำความรู้ที่ถูกต้องไปใช้และอธิบายการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดให้ผู้อื่นเข้าใจได้ถูกต้อง	นำความรู้มากำหนดรูปแบบได้แต่อธิบายไม่ได้	นำความรู้มาใช้ไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	ปฏิบัติได้ ๒ ข้อ ๑ กระตือรือร้นในการเรียนรู้ ๒ ร่วมคิดร่วมปฏิบัติงานกลุ่มด้วยความเต็มใจ	ปฏิบัติ ๑ ข้อ	ไม่ปฏิบัติ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี
คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้
คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปการประเมินหน่วยที่ ๒
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่องรูปแบบและแหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑. อธิบายรูปแบบและระบุแหล่งช่วยเหลือและฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดได้			๒. กำหนดรูปแบบและแหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูได้สอดคล้องกับลักษณะผู้ติดสารเสพได้			๓. เห็นความสำคัญของการนำความรู้ที่ถูกต้องไปใช้ในการช่วยเหลือและฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด			๔. นำความรู้มาใช้กำหนดรูปแบบอธิบายขั้นตอนประเด็นสำคัญให้ผู้อื่นเข้าใจรูปแบบการช่วยเหลือ			๕.๑ นักเรียนใฝ่เรียนรู้มีจิตสาธารณะ			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑๕

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี
คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้
คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง รูปแบบและแหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง รูปแบบและแหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

รูปแบบการฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

๑. การฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดแบบชุมชนบำบัด
๒. การฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดแบบFAST model
๓. การฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดแบบกาย จิต สังคมบำบัด
๔. การฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดแบบจิราสา
๕. โปรแกรมสำนักงานคุมประพฤติ

รูปแบบ	เวลาทั้งหมด	ระยะเวลา	กิจกรรม	แหล่งช่วยเหลือหรือฟื้นฟู
การฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดแบบชุมชนบำบัด (Therapeutic Community) (สร้างชุมชนจำลอง เน้นกระบวนการสำคัญ คือ ๑. กลุ่มเพื่อให้ช่วยเหลือตนเอง ๒. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ๓. การเรียนรู้ทางสังคมและคุณธรรม)	๑๙ เดือน	ระยะที่ ๑ (๑ เดือน)	ขั้นสมัครใจแรกรับการบำบัดฟื้นฟู - ปฐมนิเทศผู้เข้าการรักษา	ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดสารเสพติดลาดหลุมแก้ว จังหวัดปทุมธานี
		ระยะที่ ๒ (๙ เดือน)	การบำบัดฟื้นฟู - ยินยอมพักในสถานบำบัด - กิจกรรมเพื่อค้นพบตนเองและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	
		ระยะที่ ๓ (๙ เดือน)	การกลับสู่สังคม(ช่วงละ ๓ เดือน) - เตรียมตัวเผชิญโลกภายนอก - เผชิญโลกภายนอก (กลับมาค้างที่สถานบำบัด) - เผชิญชีวิตจริง(อยู่กับครอบครัว,กลับสถานบำบัด ๑ ครั้ง/สัปดาห์)	

รูปแบบ	เวลาทั้งหมด	ระยะเวลา	กิจกรรม	แหล่งช่วยเหลือหรือฟื้นฟู
การฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดแบบFAST model (F: ครอบครัว (Family) ครอบครัวจะเข้ามามีส่วนร่วมการบำบัดรักษา A: กิจกรรมทางเลือกในการบำบัด (Alternative Treatment Activities) ใช้กิจกรรม ทางเลือกในการบำบัดฟื้นฟูที่เหมาะสมกับผู้ป่วยตามสภาพความเป็นอยู่จริง ๆ S : การช่วยตนเอง (Self-help) เรียนรู้และบำบัดรักษาทางกาย จิตสังคม โดยปรับสภาพทั้งพฤติกรรม เจตคติ ความรู้สึก และการสร้างสัมพันธภาพ T : ชุมชนบำบัด (Therapeutic Community) มีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าทางสังคม)	๑๒ เดือน	๔ เดือน	- กิจกรรมบังคับ ๑.กฎระเบียบ ๒.กิจกรรมงานบำบัด ๓.กิจกรรมกลุ่มบำบัด - กิจกรรมเลือก ๑.กิจกรรมการฝึกอาชีพ ๒.กิจกรรมชมรมที่ฉันสนใจ ๓.กิจกรรมการศึกษา	- สถาบันธัญญารักษ์ -สถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดสารเสพติด กองทัพบก และกองทัพเรือ - กองร้อยอาสารักษาดินแดน
		๘ เดือน	ติดตามผลการรักษา - ตรวจปัสสาวะ - ประเมินสภาพร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม - ให้คำแนะนำ หรือปรึกษาข้อมูลที่เป็นประโยชน์	
การฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดแบบกาย จิต สังคมบำบัด	๑๒ เดือน	ระยะที่ ๑ (๔ เดือน) ระยะเข้มข้น Intensive Phase หรือ Intensive Outpatient Program	- การให้คำปรึกษารายบุคคล/ครอบครัว (Individual / Conjoint Sessions) ๑.Individual Session เป็นการให้คำปรึกษาเฉพาะผู้ป่วยเท่านั้น ๒.Conjoint Session เป็นการให้คำปรึกษาสำหรับญาติ โดยมีผู้ป่วยร่วมฟังอยู่ด้วย เพื่อร่วมกันแก้ไขปัญหา	-ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดสารเสพติดในสังกัดกรมการแพทย์ -โรงพยาบาลศูนย์ -โรงพยาบาลชุมชน

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

รูปแบบ	เวลาทั้งหมด	ระยะเวลา	กิจกรรม	แหล่งช่วยเหลือหรือฟื้นฟู
			- กลุ่มฝึกทักษะการเลิกเสพยาระยะเริ่มต้น (Early Recovery Skill Group) - กลุ่มป้องกันการหวนกลับไปเสพซ้ำ (Relapse Prevention Group) เป็นการให้ความรู้ผู้ป่วยด้านการปรับตัวทางจิตสังคม (Psychosocial Skills) เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนบุคลิกและวิธีการดำเนินชีวิต - กลุ่มให้ความรู้แก่ครอบครัว (Family Education Group)	
		ระยะที่ ๒ (๘ เดือน) After Care Program หรือ Supportive Phase	กิจกรรมสำคัญมี ๒ อย่าง - กลุ่มประคับประคองทางสังคม (Social Support Group) - การตรวจปัสสาวะ	
การฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดแบบจิราสา	๓-๔ เดือน	-	- ผู้ป่วยในหรือนอกก็ได้ - ผู้ให้การรักษาเป็นผู้ที่ผ่านหลักสูตรเวชศาสตร์ฟื้นฟู - ผู้คนหลากหลายแนวในการช่วยเหลือฟื้นฟู	-สถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดสารเสพติดกองทัพอากาศ
โปรแกรมสำนักงานคุมประพฤติ	-	-	-กำหนดการรายงานตัวเป็นระยะ -เข้าร่วมกิจกรรมตามที่สำนักงานคุมประพฤติกำหนด - โปรแกรมสำหรับผู้ที่ได้รับโทษทางกฎหมายเกี่ยวกับยาเสพติด	กรมราชทัณฑ์

หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

- **การบังคับใช้กฎหมาย**
  - สำนักตำรวจแห่งชาติ
- **การควบคุมตัวระหว่างการพิสูจน์**
  - กรมราชทัณฑ์
  - กรมพินิจและคุ้มครองเด็ก
- **การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดสารเสพติด**
  - กรมคุมประพฤติ**
  - กองทัพอากาศ
  - กองทัพบก
  - กองทัพเรือ
  - กรมการปกครอง
  - กรมการแพทย์

หน่วยงานที่ให้คำปรึกษาเรื่องยาเสพติด

- สถาบันธัญญารักษ์ (สายด่วน ๑๑๖๕)
- กรมสุขภาพจิต (สายด่วน ๑๑๖๕)

หน่วยงานที่บาบัดรักษายาเสพติด

- โรงพยาบาลประจาจังหวัดทุกแห่ง
- คลินิกยาเสพติด ๑๕ แห่งและศูนย์บริการสาธารณสุข ๖๐ แห่ง ของสานักอนามัย กรุงเทพมหานคร

สถานที่จำหน่ายชุดตรวจยาเสพติด

- องค์การเภสัชกรรม
- ร้านขายยาองค์การเภสัชกรรมในพื้นที่กรุงเทพมหานคร และปริมณฑล รวม ๑๐ แห่ง
- องค์การเภสัชกรรม สาขาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สาขาภาคใต้ สาขาภาคเหนือ

แหล่งอ้างอิง

กรมคุมประพฤติ. (๒๕๕๘). คู่มือการฟื้นฟูสมรรถภาพ ผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัว (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๑). สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงยุติธรรม(online)

กรมประชาสัมพันธ์.(๒๕๕๗).ความรู้ทั่วไป ยาเสพติด. http://www.prd.go.th

พรสุข หุ่นนิรันดร์ ประภาเพ็ญ สุวรรณ สุรีย์พันธุ์ วรพงศธร และดร.อนันต์ มาลารัตน์. **คู่มือครู อจท. ใช้ประกอบคู่กับหนังสือเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพฯ : บริษัท อักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด

https://www.oncb.go.th/Pages/home.aspx

ใบงานที่ ๑ เรื่อง แหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง รูปแบบและแหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

คำชี้แจง นักเรียนจับกลุ่ม(กลุ่มละ ๓-๔ คน) เพื่อวิเคราะห์รูปแบบและเลือกแหล่งการฟื้นฟูที่เหมาะสมให้กับผู้ติดสารเสพติด

ตอนที่ ๑.ศึกษาและสรุปข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบการฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

รูปแบบ	เวลาทั้งหมด	ระยะเวลา	กิจกรรม	แหล่งช่วยเหลือ หรือฟื้นฟู	ผู้สรุปข้อมูล

ตอนที่ ๒.

๑. หัวข้อประสบการณ์เกี่ยวกับผู้ติดสารเสพติด

.....

ที่มา: ..... **(แหล่งข่าว/ผู้แบ่งปันประสบการณ์)**

๒. รูปแบบการฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดที่เหมาะสมกับผู้ติดสารเสพติด .....

๓. แหล่งการฟื้นฟูที่เหมาะสมกับผู้ติดสารเสพติด .....

๔. เหตุผลที่เลือกรูปแบบและแหล่งการฟื้นฟูที่เหมาะสมกับผู้ติดสารเสพติดข้างต้น

.....

.....

.....

.....

.....

มหาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทยแห่งชาติ
ในพระบรมราชูปถัมภ์

สมาชิก

๑) ..... ห้อง ..... เลขที่ ..... ๓) ..... ห้อง ..... เลขที่ .....

๒) ..... ห้อง ..... เลขที่ ..... ๔) ..... ห้อง ..... เลขที่ .....

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง แหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง รูปแบบและแหล่งช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

คำชี้แจง นักเรียนจับกลุ่ม(กลุ่มละ ๓-๔ คน) เพื่อวิเคราะห์รูปแบบและเลือกแหล่งการฟื้นฟูที่เหมาะสมให้กับผู้ติดสารเสพติด

ตอนที่ ๑.ศึกษาและสรุปข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบการฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

รูปแบบ	เวลาทั้งหมด	ระยะเวลา	กิจกรรม	แหล่งช่วยเหลือ หรือฟื้นฟู	ผู้สรุปข้อมูล (ชื่อ-สกุล เลขที่)
การฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดแบบชุมชนบำบัด					
การฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดแบบFAST model					
การฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดแบบกาย จิต สังคมบำบัด					
การฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดแบบจิราสา					
โปรแกรมสำนักงานคุมประพฤติ					

ตอนที่ ๒.

๑. หัวข้อประสบการณ์เกี่ยวกับผู้ติดสารเสพติดที่เลือกในคาบเรียนที่แล้ว

ประสบการณ์เกี่ยวกับผู้ติดสารเสพติดที่เลือกมาในคาบเรียนที่แล้ว

ที่มา: ..... **(แหล่งข่าว/ผู้แบ่งปันประสบการณ์)**

๒. รูปแบบการฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดที่เหมาะสมกับผู้ติดสารเสพติด ชุมชนบำบัด,FAST model,กาย จิต สังคมบำบัด,จิราสา ,โปรแกรมสำนักงานคุมประพฤติ

๓. แหล่งการฟื้นฟูที่เหมาะสมกับผู้ติดสารเสพติด นักเรียนเลือกสถานที่ฟื้นฟูสอดคล้องกับรูปแบบการฟื้นฟูที่เลือก

๔. เหตุผลที่เลือกรูปแบบและแหล่งการฟื้นฟูที่เหมาะสมกับผู้ติดสารเสพติดข้างต้น

รูปแบบการฟื้นฟูผู้เหมาะสมกับผู้ติดสารเสพติด
แหล่งการฟื้นฟูเหมาะสมกับผู้ติดสารเสพติด
จากการวิเคราะห์ปัจจัยทีทำให้บุคคลในเหตุการณ์ดังกล่าวติดสารเสพติด

สมาชิก

๑) ..... ห้อง ..... เลขที่ ..... ๓) ..... ห้อง ..... เลขที่ .....
๒) ..... ห้อง ..... เลขที่ ..... ๔) ..... ห้อง ..... เลขที่ .....

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ในพระบรมราชูปถัมภ์

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓
เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ
ในพระบรมราชูปถัมภ์

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓	**รายวิชาสุขศึกษา**	**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกและพลศึกษา**
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒	**ภาคเรียนที่ ๒**	**เวลา ๑๐ ชั่วโมง**

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่๔ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ ๕.๑ ม.๒/๒ อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

พ ๕.๑ ม.๒/๓ ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

สังคมไทยในปัจจุบัน การสื่อสารเป็นทักษะชีวิตซึ่งใช้ประโยชน์ได้หลากหลายรูปแบบในชีวิตประจำวันตามสถานการณ์ที่ปรากฏ ทักษะชีวิตมีความสำคัญสำหรับวัยรุ่นในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย ผลกระทบและแนวทางการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนต้องคิดวิเคราะห์เพื่อนำไปใช้ป้องกันตนเองและสังคมให้ปลอดภัยจากสถานการณ์เสี่ยงในการดำเนินชีวิต ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่ภัยใกล้ตัวของวัยรุ่นในปัจจุบัน

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

๑) อธิบายความหมาย ประเภท สาเหตุของพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นได้

๒) อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงและป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นได้

๓) บอกลักษณะและผลกระทบของพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์ในปัจจุบันได้

๔) อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงในปัจจุบันได้

๕) อธิบายความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิตได้

๖) บอกถึงสถานการณ์ของภัยใกล้ตัวในปัจจุบัน (ภัยจากสื่อและสังคมออนไลน์)

๗) บอกหลักการการปฏิเสธที่ดีได้

๘) บอกวิธีการปฏิเสธแบบประนีประนอมและการปฏิเสธเมื่อถูกรุกเร้าหรือสร้างแรงกดดันที่เหมาะสมได้

๙) อธิบายความหมายและลักษณะของการสื่อสารได้

๑๐) วิเคราะห์ทักษะการสื่อสารทางบวก ทางลบและการสื่อสารที่ไม่ตรงไปตรงมาได้

๑๑) บอกความหมายของทักษะการเตือนได้อย่างถูกต้อง

๑๒) ระบุประเภทและขั้นตอนการเตือนได้อย่างถูกต้อง

๑๓) อธิบายความหมายและขั้นตอนการทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาได้

๑๔) ระบุวิธีการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์อันตรายได้

๑๕) อธิบายวิธีการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉินต่างๆ ได้

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

๑) เลือกวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงได้อย่างเหมาะสม

๒) วิเคราะห์สถานการณ์และตัดสินใจเลือกวิธีการหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงได้อย่างเหมาะสม

๓) วิเคราะห์และเลือกใช้ทักษะในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายได้อย่างเหมาะสม

๔) วิเคราะห์สถานการณ์และเสนอวิธีการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงภัยทักษะการป้องกันตนเองจากภัยใกล้ตัวที่เกิดจากสื่อและสังคมออนไลน์ได้

๕) ใช้ทักษะการรู้เท่าทันสื่อในการวิเคราะห์สื่อ เพื่อป้องกันตนเองจากภัยบนสังคมออนไลน์ในปัจจุบัน

๖) ใช้ทักษะปฏิเสธตามสถานการณ์ที่กำหนดได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามหลักการปฏิเสธ

๗) เขียนบทสนทนาเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีและลดการขัดแย้งที่อาจจะเกิดขึ้น

๘) ใช้ทักษะการเตือนได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน

๙) ปฏิบัติทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหามาใช้ตามสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมตามหลักการ

๑๐) จัดลำดับขั้นตอนการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันตนเองหรือเอาตัวรอดจากสถานการณ์ฉุกเฉินในรูปแบบต่างๆ ได้

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

๑) ตระหนักในการเลือกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่างๆได้อย่างเหมาะสม

๒) เห็นถึงความสำคัญของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถาการณ์เสี่ยงในชีวิตประจำวันและการเลือกปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมในชีวิตประจำวัน

๓) เห็นความสำคัญของการมีทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

๔) ตระหนักต่อภัยใกล้ตัวบนสังคมออนไลน์ และการนำวิธีการหรือทักษะการป้องกันตนเองจากภัยที่เกิดขึ้นบนสังคมออนไลน์ในปัจจุบัน

๕) เห็นถึงความสำคัญของการปฏิเสธในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์และไม่เกิดผลดีในชีวิตประจำวันได้

๖) เห็นความสำคัญของทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีในชีวิตประจำวัน

๗) เห็นคุณค่าความสำคัญของทักษะการเตือนในการดำเนินชีวิต

๘) เห็นความสำคัญของการใช้ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน

๙) เห็นความสำคัญและประโยชน์ของการเรียนรู้หรือมีทักษะในการป้องกันตนเองหรือเอาตัวรอดจากสถานการณ์ฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน

๔. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

๑) เลือกใชกลวิธีในการสื่อสารที่หลากหลาย เหมาะสมกับสถานการณ์ (ส ๑.๔.๑)

๒) เลือกใช้กลวิธีในการออกแบบการสื่อสารที่หลากหลาย (ส ๑.๔.๑)

๓) เลือกใชกลวิธีในการสื่อสารที่หลาก หลายโดยปราศจากอคติ (ส ๑.๑.๔)

๔) สามารถสรุปประเด็น ตีความ มีจุดมุ่งหมายในการสื่อสาร (ส ๑.๑.๑)

๕) มีการผลิตสื่อและการออกแบบการ สื่อสาร เพื่อใหเกิดประโยชนตอตนเอง และสังคม

๖) เลือกใชวิธีการสื่อสารในลักษณะต่าง ๆ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษา ตลอดจน การสื่อสารผานสื่อในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให บรรลุเป้าหมายในการสื่อสาร โดยคำนึงถึง ประโยชนตอตนเอง

๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๕.๑ มีวินัย

๕.๒ ใฝ่เรียนรู้

๕.๓ มีจิตสาธารณะ

๕.๔ มีความซื่อสัตย์

๖. การประเมินผลรวบยอด

๖.๑ ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑. กิจกรรม แลกเปลี่ยนเรียนรู้การใช้ทักษะชีวิต

๖.๒ เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

เกณฑ์การให้คะแนน

ชิ้นงานรวบยอด แลกเปลี่ยนเรียนรู้การใช้ทักษะชีวิต

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิตได้	อธิบายความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิตได้ถูกต้องครบถ้วน	อธิบายความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิตได้บางส่วน	อธิบายความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิตได้ไม่ถูกต้อง
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) วิเคราะห์และเลือกใช้ทักษะในการป้องกันตนเองและ	นักเรียนมีร่วมวิเคราะห์ทุกสถานการณ์และเลือก	นักเรียนมีร่วมวิเคราะห์บางสถานการณ์	นักเรียนไม่ร่วมกิจกรรมการวิเคราะห์สถานการณ์

หลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายได้	ทักษะชีวิตมาใช้ ในการป้องกันตนเองและสังคม		
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการมีทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	ใช้วิธีการสื่อสารตรงประเด็น ชัดเจนตรงประเด็นตามสถานการณ์ที่กำหนดมีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น	ใช้วิธีการสื่อสารชัดเจนแต่ไม่ตรงประเด็น	วิธีการสื่อสารสับสน ไม่ชัดเจนและไม่ตรงประเด็น
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ออกแบบการสื่อสารในการนำเสนอที่หลากหลายตรงจุดประสงค์	ปฏิบัติได้ ๓ ข้อ ๑ กระตือรือร้นในการเรียนรู้ ๒ ร่วมคิดร่วมปฏิบัติงานกลุ่มด้วยความเต็มใจ ๓ ร่วมแบ่งบันประสบการณ์	ปฏิบัติ ๒ ข้อ	ปฏิบัติ ๑ ข้อ
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	นักเรียนมีร่วมวิเคราะห์ทุกสถานการณ์และเลือกทักษะชีวิตมาใช้ ในการป้องกันตนเองและสังคม	นักเรียนมีร่วมวิเคราะห์บางสถานการณ์	นักเรียนไม่ร่วมกิจกรรมการวิเคราะห์สถานการณ์

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี
คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้
คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โครงการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ **เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย**

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ **รายวิชา สุขศึกษา** **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ **ภาคเรียนที่ ๒** **เวลา ๕๐ นาที**

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ ๕.๑ ม.๒/๒ อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

วิธีการหลีกเลี่ยงและป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น เป็นเรื่องที่ต้องมีทักษะด้วยความเข้าใจ เพื่อนำไปใช้ปฏิบัติในการหลีกเลี่ยง ป้องกันตนเองและผู้อื่น

๓. สาระการเรียนรู้

การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- อธิบายความหมาย ประเภท สาเหตุของพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นได้
- อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงและป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

เลือกวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงได้อย่างเหมาะสม

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

ตระหนักในการเลือกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่างๆได้อย่างเหมาะสม

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

สื่อ.๔.๑

เลือกใชกลวิธีในการสื่อสารที่หลากหลาย เหมาะสมกับสถานการณ์

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เลือกใช้กลวิธีในการสื่อสารที่หลากหลายเหมาะสมกับสถานการณ์ **ด้านความรู้**	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐นาที)** ๑. ครูให้นักเรียนเขียนสิ่งที่อยากลองทำ เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยง ตามความเข้าใจของตนเอง คนละ ๑ ข้อ พร้อมบอกเหตุผล ลงในกระดาษที่ครูกำหนดให้ (ตัวอย่างคำตอบ เช่น โดดเรียน หนีแม่เที่ยว สูบบุหรี่ เที่ยวกลางคืน ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เดินริมหน้าผา กระโดดน้ำตก ว่ายน้ำข้ามทะเล กินพริกเยอะๆ ต่อยกับเพื่อน การไปยืนถ่ายรูปตนเองในที่แปลกๆ เป็นต้น) โดยที่นักเรียนไม่ต้องเขียนชื่อ และขอให้ใช้ภาษาที่สุภาพ ๒. ครูอ่านสิ่งที่นักเรียนเขียนส่งมาหน้าชั้นเรียน พร้อมขออาสาสมัครตัวแทนห้องช่วยเขียนขึ้นกระดาน หากมีสิ่งที่คล้ายกันหรือเหมือนกันให้เขียนสัญญลักษณ์ตัวเลขหรือจำนวนไว้ด้านหลังพฤติกรรมนั้น	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)** ๑. นักเรียนเขียนสิ่งที่อยากลองทำ เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยง ตามความเข้าใจของตนเอง คนละ ๑ ข้อ พร้อมบอกเหตุผล (ตัวอย่างคำตอบ เช่น โดดเรียน หนีแม่เที่ยว สูบบุหรี่ เที่ยวกลางคืน ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอร์ เดินริมหน้าผา กระโดดน้ำตก ว่ายน้ำข้ามทะเล กินพริกเยอะๆ ต่อยกับเพื่อน การไปยืนถ่ายรูปตนเองในที่แปลกๆ เป็นต้น) โดยไม่ต้องเขียนชื่อและใช้ภาษาที่สุภาพ ๒. นักเรียนตั้งใจฟังสิ่งที่ครูอ่านจากข้อความที่นักเรียนเขียน และจากที่ตัวแทนนักเรียนช่วยเขียนขึ้นกระดาน	**ขั้นนำ** ๑. กระดาษสำหรับเขียนกิจกรรมในขั้นนำ (ขึ้นอยู่กับความพร้อมของแต่ละโรงเรียน อาจเป็นกระดาษโน้ตที่ทำขึ้นเอง หรือกระดาษ post-it หรือใช้โปรแกรม Padlet ในการแสดง		**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามจากกระดาษกิจกรรม ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ **เกณฑ์การประเมิน**

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
๑.อธิบายความหมาย ประเภท สาเหตุของพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นได้ ๒.อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงและป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น **ด้านทักษะกระบวนการ**	**ขั้นสอน (๑๐ นาที)** ๑. จากที่นักเรียนเขียนมา ให้ นักเรียนช่วยกันแสดงความคิด ดังนี้ ๑.๑ พฤติกรรมที่นักเรียนเขียนมานั้น เป็นพฤติกรรมเสี่ยง หรือไม่ เพราะเหตุใด (<u>แนวคำตอบ</u> : ส่วนใหญ่เป็นพฤติกรรมเสี่ยง เนื่องจากทำแล้วเกิดความเสี่ยงหรือส่งผลต่อสุขภาพ การ	**ขั้นสอน (๑๐ นาที)** ๑. นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นจากที่ครูสรุปจากที่นักเรียนเขียนมาบนกระดาน ดังนี้ ๑.๑ พฤติกรรมที่นักเรียนเขียนมานั้น เป็นพฤติกรรมเสี่ยงหรือไม่ เพราะเหตุใด (<u>แนวคำตอบ</u> : ส่วนใหญ่เป็นพฤติกรรมเสี่ยง เนื่องจากทำแล้ว	ความคิดของนักเรียน) **ขั้นสอน** ๑. สื่อ Power point เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น (ถ้ามี)		๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน” **วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามจากกระดาษกิจกรรม ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
เลือกวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงได้อย่างเหมาะสม **ด้านคุณลักษณะเจตคติค่านิยม** ตระหนักในการเลือกวิธีหลีกเลี่ยง	บาดเจ็บ และชีวิต เป็นต้น) จากข้อนี้ครูอาจยกตัวอย่างพฤติกรรมอื่นๆ ที่ขาดหายไป เช่น เรื่องการรับประทานที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ การไม่ออกกำลังกาย ก็ถือเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพได้เช่นกัน เป็นต้น ๑.๒ พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่างกันอย่างไร โดยครูยกตัวอย่าง ระหว่างคนที่สูบบุหรี่กับคนที่ต้องอาศัยใกล้คนที่สูบบุหรี่ หรืออยู่สถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่ ว่าอะไรที่เป็นพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยง (แนวคำตอบ: คนที่สูบบุหรี่เป็นพฤติกรรมเสี่ยง ส่วนอีกคนคืออยู่ในสถานการณ์เสี่ยง เป็นต้น) ๑.๓ นักเรียนคิดว่า พฤติกรรมเสี่ยง สามารถควบคุมได้หรือไม่ (แนวคำตอบ: พฤติกรรมเสี่ยงสามารถควบคุมได้ เพราะหากเราตัดสินใจไม่ปฏิบัติ เราก็จะไม่ตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง ที่	เกิดความเสี่ยงหรือส่งผลต่อสุขภาพ การบาดเจ็บและชีวิต เป็นต้น) ๑.๒ พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่างกันอย่างไร โดยครูยกตัวอย่าง ระหว่างคนที่สูบบุหรี่กับคนที่ต้องอาศัยใกล้คนที่สูบบุหรี่ หรืออยู่สถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่ ว่าอะไรที่เป็นพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยง (แนวคำตอบ: คนที่สูบบุหรี่เป็นพฤติกรรมเสี่ยง ส่วนอีกคนคืออยู่ในสถานการณ์เสี่ยง เป็นต้น) ๑.๓ นักเรียนคิดว่าพฤติกรรมเสี่ยง สามารถควบคุมได้หรือไม่ (แนวคำตอบ: พฤติกรรมเสี่ยงสามารถควบคุมได้ เพราะหากเราตัดสินใจไม่ปฏิบัติ เราก็จะไม่ตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง ที่อาจควบคุมไม่ได้ หรือไม่ตกอยู่ในอันตรายที่ส่งผลต่อสุขภาพของตนเองและผู้อื่น) ๒. นักเรียนตั้งใจฟังและวิเคราะห์คำตอบของตนเองจากที่ครูให้คำอธิบายเพิ่มเติมถึง			**เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ **เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่างๆได้อย่างเหมาะสม **คุณลักษณะอันพึงประสงค์** นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	อาจควบคุมไม่ได้ หรือไม่ตกอยู่ในอันตรายที่ส่งผลต่อสุขภาพของตนเองและผู้อื่น) ๒. ครูให้คำอธิบายเพิ่มเติมถึงความหมายของพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง พร้อมกล่าวว่า “พฤติกรรมเสี่ยงนั้น เรามักจะนึกถึงพฤติกรรมที่อันตรายหรือผิดกฎหมาย แต่จะพบว่าบางอย่างอาจไม่ใช่พฤติกรรมที่ผิดกฎหมาย บางอย่างเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากความคิดสร้างสรรค์ เช่น การเล่นกีฬาเอกซ์ตรีม (หรือกีฬาผาดโผนต่างๆ) แต่หากส่งผลต่อสุขภาพ หรือเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ เสียชีวิตได้ ซึ่งนักเรียนทุกคนควรเลือกปฏิบัติตามความเหมาะสม ตามความถนัด และมีความรอบคอบในการตัดสินใจ”” ๓. ครูให้นักเรียนช่วยกันจัดกลุ่มพฤติกรรมเสี่ยงที่นักเรียนเขียนมา จากนั้น ครูสอบถามว่า “เพราะเหตุใดนักเรียนถึงเลือกจัดกลุ่มพฤติกรรม	ความหมายของพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง ๓. นักเรียนช่วยกันจัดกลุ่มพฤติกรรมเสี่ยงที่นักเรียนเขียนมา พร้อม ตอบคำถามว่า “เพราะเหตุใดถึงจัดแบบนี้” (<u>แนวคำตอบ</u>: เพราะการกระทำหรือผลของการกระทำคล้ายกัน เช่น ก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเอง เพเป็นการทำอันตรายต่อผู้อื่น เป็นการใช้สารเสพติด เป็นต้น) จากนั้น นักเรียนช่วยกันเสนอว่าพฤติกรรมเสี่ยงมีกี่ประเภท อะไรบ้าง ๔. เมื่อครูเปิดภาพ ประเภทพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น นักเรียนช่วยกันจัดกลุ่มข้อมูลใหม่อีกครั้งให้สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้ (จากใบความรู้ที่ ๑) ทั้งนี้จากที่นักเรียนเขียนมาหากไม่ครบทุกประเภท นักเรียนอาจช่วยกันยกตัวอย่างเพิ่มเติมเมื่อพิจารณาตามครูต้นทาง			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	เสี่ยงแบบนี้” (<u>แนวคำตอบ</u>: เพราะการกระทำหรือผลของการกระทำคล้ายกัน เช่นก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเอง เพเป็นการทำอันตรายต่อผู้อื่น เป็นการใช้สารเสพติด เป็นต้น) จากนั้น ครูให้นักเรียนช่วยกันเสนอว่าพฤติกรรมเสี่ยงมีกี่ประเภท อะไรบ้าง ๔. ครูเปิดภาพ ประเภทพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น และให้นักเรียนช่วยกันจัดกลุ่มข้อมูลใหม่อีกครั้งให้สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้ (จากใบความรู้ที่ ๑) ทั้งนี้จากที่นักเรียนเขียนมาหากไม่ครบทุกประเภท ครูสามารถยกตัวอย่างเพิ่มเติม				

สำนักการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรม “ไม่เสี่ยง ไม่สูญเสีย” โดยแบ่งกลุ่มออกเป็น ๖ กลุ่ม จากพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น ที่นักเรียนเขียนมา ลงในกระดาษขนาด เอ ๓ (หรือกระดาษทำชิ้นงานกลุ่มแผ่นใหญ่) พร้อมให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในประเด็นต่อไปนี้ ๑.๑ สาเหตุของการทำพฤติกรรมดังกล่าว ๑.๒ ลักษณะของบุคคล นิสัย หรือบุคลิกภาพของบุคคลที่อยากลองปฏิบัติพฤติกรรมนั้น มีลักษณะอย่างไรได้บ้าง ๑.๓ พฤติกรรมนั้นก่อให้เกิดผลดีหรือผลเสียอย่างไรบ้างทั้งต่อตนเองและผู้อื่น (หากพิจารณาแล้วเกิดแต่ผลเสียก็เขียนแต่ผลเสีย) อย่างมีเหตุและผล ๑.๔ แนวทางการป้องกัน หรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงตามหัวข้อที่นักเรียนได้รับ	**ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที)** ๑. นักเรียนทำกิจกรรม “ไม่เสี่ยง ไม่สูญเสีย” โดยแบ่งกลุ่มออกเป็น ๖ กลุ่ม จากพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นที่นักเรียนเขียนมา ลงในกระดาษขนาด เอ ๓ (หรือกระดาษทำชิ้นงานกลุ่มแผ่นใหญ่) และแลกเปลี่ยนเรียนรู้จัดทำลงในชิ้นงานในประเด็นต่อไปนี้ ๑.๑ สาเหตุของการทำพฤติกรรมดังกล่าว ๑.๒ ลักษณะของบุคคล นิสัย หรือบุคลิกภาพของบุคคลที่อยากลองปฏิบัติพฤติกรรมนั้น มีลักษณะอย่างไรได้บ้าง ๑.๓ พฤติกรรมนั้นก่อให้เกิดผลดีหรือผลเสียอย่างไรบ้างทั้งต่อตนเองและผู้อื่น (หากพิจารณาแล้วเกิดแต่ผลเสียก็เขียนแต่ผลเสีย) อย่างมีเหตุและผล ๑.๔ แนวทางการป้องกัน หรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงตามหัวข้อที่นักเรียนได้รับ	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. กระดาษขนาด เอ ๓ (หรือกระดาษทำชิ้นงานกลุ่มแผ่นใหญ่) ทำกิจกรรมกลุ่ม “ไม่เสี่ยง ไม่สูญเสีย” ๒. สื่อ Power point เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น (ถ้ามี)	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. ชิ้นงานกลุ่ม “ไม่เสี่ยง ไม่สูญเสีย”	**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน ๓. สังเกตจากชิ้นงานและการนำเสนอของนักเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	๒. ครูให้นักเรียนตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอกลุ่มละไม่เกิน ๒ นาที ๓. ครูให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม เกี่ยวกับสาเหตุและวิธีการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น โดยใช้สื่อ Power point (ถ้ามี)	๒. ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอกลุ่มละไม่เกิน ๒ นาที ๓. นักเรียนตั้งใจฟังข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับสาเหตุ และวิธีการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น โดยใช้สื่อ Power point (ถ้ามี) จากครู			๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๓. แบบประเมินชิ้นงานและการนำเสนอ **เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน” ๓. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนเขียนข้อสรุปลงในสมุดบันทึกการเรียนรู้ของตนเอง หรือ กระดาษที่ครูกำหนดให้ หรืออภิปรายร่วมกันในชั้นเรียน ในหัวข้อ “ความอยากลองหรือกล้าเสี่ยง มีผลดีและผลเสีย ประโยชน์หรือโทษต่อวัยรุ่นอย่างไร” (แนวคำตอบ: ความอยากลองหรือกล้าเสี่ยงนั้น บางพฤติกรรมอาจส่งผลให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ ทั้งการบาดเจ็บ การสูญเสียชีวิตหรือทรัพย์สิน ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หากขาดการควบคุมตนเอง ขาดการยั้งคิดหรือไตร่ตรองให้รอบคอบ ทั้งนี้ ความอยากลองหรือกล้าเสี่ยงนั้นหากเป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์ ที่ส่งเสริมความสำเร็จในชีวิต หรือช่วยให้ให้เราสามารถก้าวข้ามความกลัว ความสงสัยในความสามารถตนเองจนกระทั่งลงมือทำ โดยมีการศึกษาวิธีการ	**ขั้นสรุป (๕ นาที)** ๑. นักเรียนเขียนข้อสรุปลงในสมุดบันทึกการเรียนรู้ของตนเอง หรือ กระดาษที่ครูกำหนดให้ หรืออภิปรายร่วมกันในชั้นเรียน ในหัวข้อ “ความอยากลองหรือกล้าเสี่ยง มีผลดีและผลเสีย ประโยชน์หรือโทษต่อวัยรุ่นอย่างไร” (แนวคำตอบ: ความอยากลองหรือกล้าเสี่ยงนั้น บางพฤติกรรมอาจส่งผลให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ ทั้งการบาดเจ็บ การสูญเสียชีวิตหรือทรัพย์สิน ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หากขาดการควบคุมตนเอง ขาดการยั้งคิดหรือไตร่ตรองให้รอบคอบ ทั้งนี้ ความอยากลองหรือกล้าเสี่ยงนั้น หากเป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์ ที่ส่งเสริมความสำเร็จในชีวิต หรือช่วยให้ให้เราสามารถก้าวข้ามความกลัว ความสงสัยในความสามารถตนเองจนกระทั่งลงมือทำ โดยมีการศึกษาวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง	**ขั้นสรุป** ๑. สมุดบันทึกการเรียนรู้หรือกระดาษที่ครูกำหนดให้ (ถ้ามี)	**ขั้นสรุป** ๑. ชิ้นงานเขียนข้อสรุปจากการเรียนรู้หรืออภิปรายร่วมกัน	**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามจากกระดาษกิจกรรม ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ **เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ปฏิบัติที่ถูกต้อง ปฏิบัติด้วยความรอบคอบ ก็สามารถเกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตได้ ๒. ครูให้นักเรียนช่วยกันนำผลงานของตนเองไปติดบอร์ดความรู้ภายในชั้นเรียน (ถ้ามี)	ปฏิบัติด้วยความรอบคอบ ก็สามารถเกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตได้ ๒. นักเรียนช่วยกันนำผลงานของตนเองไปติดบอร์ดความรู้ภายในชั้นเรียน (ถ้ามี)			คุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

มัธยมศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่องพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง
๒) สื่อ PowerPoint เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น
๓) กระดาษโน้ตแผ่นเล็ก สำหรับกิจกรรมในขั้นนำ
๔) กระดาษขนาดเอ ๓ หรือกระดาษจัดทำชิ้นงานแผ่นใหญ่ สำหรับกิจกรรมในขั้นปฏิบัติ
๕) สมุดบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน หรือกระดาษที่ครูกำหนด (ถ้ามี)

การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑) ชิ้นงานกิจกรรมกลุ่ม “ไม่เสี่ยง ไม่สูญเสีย”

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑. อธิบายความหมาย ประเภท สาเหตุของพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นได้ ๒ อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงและป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นได้	๑. สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. ใบงานที่ ๑	๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๑. แบบประเมินใบงานที่ ๑	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ“พอใช้” ขึ้นไป ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) เลือกวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงได้อย่างเหมาะสม	๑. สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. ประเมินการตอบคำถามจากกิจกรรม “ความเชื่อมโยงของมิติสุขภาพ”	๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) ตระหนักในการเลือกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ	๑. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียนหรือในสมุดบันทึกการเรียนรู้ (ถ้ามี)	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๒. แบบสังเกตการตอบคำถาม	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน” ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมิน คุณภาพระดับ “พอใช้” ขึ้นไป

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เลือกใชกลวิธีในการสื่อสารที่หลากหลาย เหมาะสมกับสถานการณ์	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑. อธิบายความหมาย ประเภท สาเหตุของพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นได้ ๒ อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงและป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นได้	อธิบายได้ถูกต้องร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	อธิบายได้ถูกต้องร้อยละ ๕๐ - ๗๙	อธิบายได้น้อยกว่าร้อยละ ๕๐
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) เลือกวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงได้อย่างเหมาะสม	เลือกแนวทางการป้องกันหรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงได้เหมาะสมสอดคล้องกับสาเหตุ ลักษณะเหตุการณ์และพฤติกรรมอย่างมีเหตุผล	เลือกแนวทางการป้องกัน หรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงได้เหมาะสมสอดคล้องกันบางส่วน	เลือกแนวทางการป้องกัน หรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงได้ไม่
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) ตระหนักในการเลือกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ	แยกแยะพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดผลดีหรือผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นได้	แยกแยะพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดผลดีหรือผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นไม่ได้	ไม่มีคำตอบ

สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เลือกใชกลวิธีในการสื่อสารที่หลากหลาย เหมาะสมกับสถานการณ์	อธิบายวิธีป้องกันด้วยออกแบบสื่อประกอบตามความเข้าใจโดยไม่ลอกใบความรู้	อธิบายโดยการลอกคำตอบจากใบความรู้	อธิบายไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	ปฏิบัติได้ ๓ ข้อ ๑ กระตือรือร้นในการเรียนรู้ ๒ ร่วมคิดร่วมปฏิบัติงานกลุ่มด้วยความเต็มใจ ๓ รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างเป็นมิตร	ปฏิบัติ ๒ ข้อ	ปฏิบัติ ๑ ข้อ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
สมเด็จพระบรมราชูปถัมภ์

สรุปการประเมินหน่วยที่ ๓ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑
เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑. อธิบายความหมาย ประเภท สาเหตุ วิธีการหลีกเลี่ยงและป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นได้			๒. เลือกวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงได้อย่างเหมาะสม			๓. ตระหนักในการเลือกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ			๔. เลือกใชกลวิธีในการสื่อสารที่หลากหลายเหมาะสมกับสถานการณ์			๕ นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑๕

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สถาบันวิทยบริการเพื่อการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behavior)หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติแล้ว ทำให้เกิดผลเสียทั้งในระยะสั้นและระยะยาวต่อสุขภาพอนามัยในทางตรงและทางอ้อม ส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหรือเป็นอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพ (Center for Disease Control and Prevention, ๒๐๐๙) เป็นพฤติกรรมที่ไม่พึง ประสงค์ เช่น การขาดการออกกาลังกาย การรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ การดื่มสุรา การมีพฤติกรรมเสี่ยง ทางเพศ การสูบบุหรี่ การบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ เป็นต้น

สถานการณ์เสี่ยง หมายถึง สถานการณ์ต่างๆ ทั้งที่เกิดจากตัวบุคคล หรือเกิดจากสภาพแวดล้อมที่ส่งผลให้นำไปสู่อันตราย หรือความไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพ ต่อชีวิตและทรัพย์สิน

พฤติกรรมเสี่ยงเป็นพฤติกรรมที่ทำแล้ว ทำให้เกิดผลเสียทั้งในระยะสั้นและระยะยาวต่อสุขภาพอนามัยทั้งทางตรงและทางอ้อม ส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหรือเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เสี่ยงต่อการพิการ ทุพพลภาพ หรือเสียชีวิต (อาภาพร เผ่าวัฒนา และคณะ, ๒๕๖๐) ซึ่งในวัยรุ่นจะมีพฤติกรรมเสี่ยงมาก เนื่องจากจิตใจวัยนี้ต้องการความสนุกสนาน ตื่นเต้น ท้าทาย อยากรู้อยากเห็นอยากลอง มีอารมณ์ทางเพศมากขึ้น แต่ยังขาดการยั้งคิด ไตร่ตรอง และการควบคุมตนเอง รวมถึงการต้องการเป็นที่ยอมรับของคนอื่น ดังนั้นเพื่อน จึงมักเป็นแรงผลักดันที่จะทาให้วัยรุ่นเกิดพฤติกรรมได้ทั้งทางบวกและทางลบ การเข้าใจและหาทางป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญ และจำเป็นเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมและผลเสียหายที่จะเกิดตามมา (พนม เกตุมาน, ๒๕๕๐)

ประเภทของพฤติกรรมเสี่ยง

ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคของประเทศสหรัฐอเมริกา (Center for Disease Control and Prevention, ๒๐๐๙) แบ่งพฤติกรรมเสียงทีมีผลต่อสุขภาพของวัยรุ่น ดังนี้

๑. การบาดเจ็บและความรุนแรงรวมถึงการฆ่าตัวตาย (InjuryandViolence,including Suicide) ได้แก่ (๑) การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจ (อุบัติเหตุ) (๒) อุบัติเหตุจากการขับขี่ยานพาหนะ รวมถึงการไม่สวมเข็มขัดหรือหมวกนิรภัย (๓) การบาดเจ็บภายในบ้าน และ (๔) การฆ่าตัวตาย

๒. การดื่มเครื่องดืมทีมีแอลกอฮอล์ และการใช้ยาเสพติด (Alcohol and Drug Use)

๓. การสูบบุหรี่ (Tobacco Use) เป็นสาเหตุที่นาไปสู่การติดสารเสพติดอืนๆ และทำให้เพิ่มพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การดื่มสุรา การทะเลาะวิวาท และการไม่สวมหมวกกันน็อก

๔. การออกกาลังกายหรือกิจกรรมทางกาย (PhysicalActivity) พบว่า เด็กและเยาวชนไทย ออกกำลังกายน้อยมาก ส่วนใหญ่ใช้เวลาไปกับการเล่มเกมหรือดูโทรทัศน์ ซึ่งมีผลกระทบต่อการเรียนรู้และพัฒนาการด้านต่างๆ นำไปสู่ปัญหาทางด้านพฤติกรรมในที่สุด

๕. การรับประทานอาหาร (Nutrition) ได้แก่ การไม่รับประทานอาหารเช้าการดื่มน้ำหวาน/น้ำอัดลม การรับประทานขนมกรุบกรอบ การรับประทานอาหารจานด่วน การไม่รับประทานผัก/ผลไม้ เป็นต้น รวมถึงการไม่อ่านฉลากส่วนประกอบของอาหารที่ซื้อ

๖. พฤติกรรมเสียงทางเพศ (SexualRiskBehaviors) หมายถึง การกระทำใดๆที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ และการกระทำที่นำไปสู่การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ได้แก่ การอยู่กันตามลาพัง การมีคู่นอนหลายคน การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีการป้องกัน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดการแพร่ระบาดของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร และนำไปสู่การทำแท้ง

การซักประวัติเกี่ยวกบัพฤติกรรมเสี่ยง

การซักประวัติเพิ่มเติมเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นโดยใช้ THE HEEADSSS ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ ช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมของวัยรุ่น และเป็นการประเมินพฤติกรรมเสี่ยง เพื่อช่วยให้สามารถให้การแก้ไขและป้องกันได้อย่างเหมาะสมกับตัววัยรุ่น (Smith GL, et al., ๒๐๑๗) ประกอบด้วย

๑. H–Homeครอบครัวที่อยู่อาศัยชุมชนแวดล้อมความปลอดภัยในบ้าน

๒. E – Education/Employment การเรียน การทางาน เป้าหมายอาชีพ และความหวังในชีวิต

๓. Eating–พฤติกรรมการกินมากหรือน้อยเกินไปไม่ถูกสุขลักษณะขาดอาหารผอมเกินไปหรือเสี่ยงต่อภาวะน้าหนักเกิน

๔. Activities and Friends – กิจวัตรประจาวัน การออกกาลังกาย งานอดิเรก กิจกรรมที่สนุกและเพลิดเพลิน คลายเครียด เพื่อนและเพื่อนสนิท กิจกรรมที่ทาร่วมกัน พฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มเพื่อน

๕. DrugsAbuse–การลองใช้ยาเสพติดการใช้เหล้าบุหรี่หรือยาอื่นๆที่แพทย์มีได้สั่ง

๖. Sexual Activities – พฤติกรรมทางเพศ ความพึงพอใจทางเพศ (Sexual Orientation) เอกลักษณ์ทางเพศ (Sexual Identity) พฤติกรรมรักร่วมเพศ การมีเพศสัมพันธ์ การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การป้องกันการตั้งครรภ์

๗. Safety/Violence/Abuseพฤติกรรมเสี่ยงต่ออุบัติเหตุและความรุนแรงการป้องกันอุบัติเหตุในการใช้ยานพาหนะ(สวมหมวกกันน็อค คาดเข็มขัดนิรภัย ฯลฯ) การชกต่อยใช้อาวุธ การพกพาอาวุธ ความรุนแรงในครอบครัว การทารุณกรรม การละเมิดทางเพศ

๘. SuicidalIdeaความรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้เบื่อชีวิตความคิดอยากตายการพยายามฆ่าตัวตายหรือทาร้ายตนเอง

สาเหตุของพฤติกรรมเสี่ยง

สาเหตุของพฤติกรรมเสี่ยงวัยรุ่น เกิดจากปัจจัยทางจิตใจและสังคม (พนม เกตุมาน,๒๕๕๐) ดังนี้

๑. ขาดความรู้และทักษะ ความรู้และทักษะที่จาเป็นสาหรับวัยรุ่น ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัย อันตราย และความเสี่ยงต่างในการดาเนินชีวิต ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ การจัดการอารมณ์เพศตนเองการแก้ไขปัญหาต่างๆในชีวิต การปฏิเสธ การมีกิจกรรมที่เป็นสุขและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

๒. ขาดการตระหนัก วัยรุ่นที่มีความรู้และทักษะในการป้องกันความเสี่ยง แต่ยังขาดความตระหนักและ จริงจังต่อการป้องกันตนเอง เห็นประโยชน์ของการป้องกัน และเห็นโทษหรือพิษภัยจากพฤติกรรมเสี่ยงจนใช้เป็นหลักในจิต ใจที่จะไม่ทำพฤติกรรมนั้น

๓. ขาดการควบคุมตนเอง ความรู้ ทักษะและความตระหนัก อาจไม่ช่วยป้องกันความเสี่ยง ถ้าวัยรุ่นไม่มีการควบคุมตนเองดีเพียงพอ อาจคล้อยตามเพื่อนหรือสิ่งแวดล้อมได้ เหล้าและยาเสพติดเป็นสาเหตุที่ทาให้จิตใจเสียการควบคุมตนเอง อาจทาให้มีพฤติกรรมเสี่ยงได้

๔. ขาดวิธีการที่ทาให้ตนเองพึงพอใจที่ถูกต้อง วัยรุ่นต้องการกิจกรรมที่ช่วยให้ตนเองเกิดความพึงพอใจความสุข แต่ถูกต้องเป็นที่ยอมรับได้ วัยรุ่นที่มีจุดเด่น เป็นที่ยอมรับของเพื่อนของเพื่อนด้านบวกอยู่แล้ว (เช่น การเรียน กีฬา ดนตรี ฯลฯ)

๕. ปัญหาทางจิตใจ อารมณ์ หรือโรคทางจิตเวช ทาให้ขาดความสุข เก็บกดความทุกข์ทางใจ ความก้าวร้าว หรือเคยโดนกระทาทารุณทางกายหรือทางเพศ จะแสดงออกเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เพื่อ ชดเชย ปิดบัง หรือระบายอารมณ์เป็นพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การใช้ยาเสพติดเพื่อลดความเครียดหรือ อารมณ์เศร้า

๖. อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม ทัศนคติและแบบอย่างในครอบครัว ความเป็นสุขของครอบครัว อิทธิพลของ กลุ่มเพื่อน การต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน และสังคม การชักจูงใจจากแฟชั่น ดารานักร้อง การโฆษณา ค่านิยมทางวัตถุนิยม

นอกจากนี้ อาภาพร เผ่าวัฒนา และคณะ (๒๕๖๐) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นมี ทั้งในระดับบุคคลที่มีผลจากการเจริญเติบโตทางร่างกาย และความเป็นอิสระที่ได้รับจากการเปลี่ยนแปลงและ พัฒนาอย่างก้าวกระโดดของสังคมไทย ที่ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างพ่อแม่และลูกมากขึ้น พ่อแม่ถูกกดดันจาก ภาระงานและความรับผิดชอบเรื่องเศรษฐกิจ ทาให้มีเวลาในการอบรมเลี้ยงดูลูกน้อยลง ความผูกพันและการ ควบคุมกากับติดตามจึงลดลงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ประกอบกับสภาพการณ์ของสังคมในปัจจุบันที่มีครอบครัว เดี่ยวมากขึ้น จึงมีผลให้การอบรม กล่อมเกลา และการปลูกฝังทัศนคติในการดาเนินชีวิตและการสร้าง แบบอย่างที่ดีเปลี่ยนจากพ่อแม่เป็นเพื่อน วัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันในตนเองน้อย จึงไม่อาจต้านต่อแรงผลักของสังคม เหล่านี้ เข้าสู่ระบบวัตถุนิยม ใช้เวลาว่างกับกลุ่มเพื่อน ให้ความสาคัญกับเทคโนโลยีและของใช้แบรนด์เนม เพื่อ ตอบสนองต่อความต้องการของตนเองและการยอมรับจากเพื่อน สังคม เช่น โรงเรียน ซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อม ภายนอกที่ควรสนับสนุน และเอื้อต่อการดูแลสุขภาพของวัยรุ่น กลับถูกห้อมล้อมด้วยพื้นที่เสี่ยงมากกว่าพื้นที่ดี เมื่อวัยรุ่นต้องอยู่ในสภาพที่ล่อแหลม จึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะถูกชักนาสู่พฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ

การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น

การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น ทาได้โดยลดปัจจัยสาเหตุ และเพิ่มปัจจัยป้องกัน และจัดการ สิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม (พนม เกตุมาน, ๒๕๕๐) ดังนี้

๑. การให้ความรู้ ที่จาเป็นสาหรับวัยรุ่น ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงตนเองในวัยรุ่น ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัย อันตรายและความเสี่ยงต่างๆในการดาเนินชีวิต ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ

๒. การฝึกทักษะในการรู้จักอารมณ์และความคิดตนเอง จัดการกับอารมณ์ต่างๆ จัดการอารมณ์ทางเพศการแก้ไขปัญหาต่างๆในชีวิต การปฏิเสธ การมีกิจกรรมที่เป็นสุขเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

๓. สร้างความตระหนักในการป้องกันความเสี่ยง จนใช้เป็นหลักในจิตใจที่จะไม่ทาพฤติกรรมนั้น

๔. ฝึกการควบคุมตนเอง ฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง การรู้จักจิตใจตนเองและควบคุมได้ รู้จักยั้งคิด ฝึกระเบียบวินัยที่มาจากภายในตนเอง ฝึกการปฏิเสธสิ่งเสพติด ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทาให้จิตใจเสียการควบคุมตนเอง

๕. ช่วยให้วัยรุ่นมีกิจกรรมที่ทาให้ตนเองพึงพอใจที่ถูกต้อง วัยรุ่นต้องการกิจกรรมที่ช่วยให้ตนเองเกิดความ พึงพอใจ ความสุข แต่ถูกต้องเป็นที่ยอมรับได้ วัยรุ่นที่มีจุดเด่น เป็นที่ยอมรับของเพื่อนด้านบวกอยู่แล้วจะไม่แสวงหากิจกรรมด้านลบที่อาจเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ

๖. สร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี พ่อแม่เป็นแบบอย่าง มีทัศนคติที่ดีต่อลูก แสวงหากิจกรรมที่เป็นประโยชน์ครอบครัวมีความสุข ทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้ที่ถูกต้อง ส่งเสริมกลุ่มเพื่อนที่ดี ให้เป็นที่ยอมรับของ เพื่อน ครอบครัว ชุมชน และสังคม

นอกจากนี้ การสร้างการมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น จึงต้องอาศัยความมือทั้ง ๔ ระดับ คือ ระดับบุคคล ระดับครอบครัว ระดับโรงเรียน และระดับชุมชน เป็นกลไกสำคัญของความสำเร็จ

แหล่งอ้างอิง

พนม เกตุมาน. (๒๕๕๐). พฤติกรรมเสียงในวัยรุ่น: Risk-Taking Behavior in Adolescence. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://psyclin.co.th.

อาภาพร เผ่าวัฒนา และคณะ. (๒๕๖๐). การป้องกันพฤติกรรมเสียงในวัยรุ่น: แนวคิดและการจัดการหลายระดับ. พิมพ์ครั้งที่๑. กรุงเทพมหานคร: แดเน็กซ์อินเตอร์คอร์ปอเรชั้น.

Center for Disease Control and Prevention. (๒๐๐๙). Six critical health behaviors. [Internet]. Available from: http://www.cdc.gov/HealthyYouth/healthtopics/index.htm.

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง แนวทางการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

หน่วยการเรียนรู้ที่๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ ๕.๑ ม.๒/๒ อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ผลกระทบและแนวทางการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนต้องคิดวิเคราะห์เพื่อนำไปใช้ป้องกันตนเองและสังคมให้ปลอดภัยจากสถานการณ์เสี่ยงในการดำเนินชีวิต

๓. สาระการเรียนรู้

สถานการณ์และตัดสินใจเลือกวิธีการหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยง

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- บอกลักษณะและผลกระทบของพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์ในปัจจุบันได้
- อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงในปัจจุบันได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

- วิเคราะห์สถานการณ์และตัดสินใจเลือกวิธีการหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงได้อย่างเหมาะสม

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

- เห็นถึงความสำคัญของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถาการณ์เสี่ยงในชีวิตประจำวัน และการเลือกปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมในชีวิตประจำวัน

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ส๑.๔.๑

เลือกใช้กลวิธีในการออกแบบการสื่อสารที่หลากหลาย

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีจิตสาธารณะ มีความซื่อสัตย์

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง แนวทางการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เลือกใช้กลวิธีในการสื่อสารที่หลากหลายโดยปราศจากอคติ -สามารถสรุปประเด็น ตีความ มีจุดมุง หมายในการสื่อสาร	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)** ๑. ครูสอบถามนักเรียนว่า “พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงใดที่เป็นข่าวในประเทศไทยหรือนักเรียนเคยพบเจอ แล้วนักเรียนคิดว่าเป็นเหตุการณ์ที่น่ากลัว/เป็นที่จดจำมากที่สุดในความทรงจำของนักเรียน?” (แนวคำตอบ: อุบัติเหตุหมู่จากการแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน หรือจากการไปงานกีฬา/คอนเสิรต์ที่มีคนเข้าร่วมจำนวนมาก การทะเลาะวิวาทกันระหว่างกลุ่มนักเรียน/นักศึกษา การชุมนุมทางการเมืองที่มีการใช้ความรุนแรง) ๒. ครูยกตัวอย่างเหตุการณ์ “ซานติก้าผับ” ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ครูคิดว่า เป็นการพาตนเองเข้าไปในสถานการณ์เสี่ยง รวมทั้งอาจมีพฤติกรรมเสี่ยงร่วมด้วย และเกิดเป็นโศกนาฏกรรมที่น่ากลัวมากที่สุดในความทรงจำของครู” (หรือครู	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)** ๑. นักเรียนตอบคำถามจากครูว่า “พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงใดที่เป็นข่าวในประเทศไทยหรือนักเรียนเคยพบเจอ แล้วนักเรียนคิดว่าเป็นเหตุการณ์ที่น่ากลัว/เป็นที่จดจำมากที่สุดในความทรงจำของนักเรียน?” (แนวคำตอบ: อุบัติเหตุหมู่จากการแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน หรือจากการไปงานกีฬา/คอนเสิรต์ที่มีคนเข้าร่วมจำนวนมาก การทะเลาะวิวาทกันระหว่างกลุ่มนักเรียน/นักศึกษา การชุมนุมทางการเมืองที่มีการใช้ความรุนแรง) ๒. นักเรียนตั้งใจฟังประสบการณ์จากครู ซึ่งอาจเป็นประสบการณ์อีกลักษณะที่นักเรียนไม่เคยได้พบเห็น หรือนึกไม่ถึง			**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามจากกระดาษกิจกรรม ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง แนวทางการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
- มีการผลิตสื่อและการออกแบบการสื่อสาร เพื่อให้เกิดประโยชนตอตนเองและสังคม **ด้านความรู้** ๑.บอกลักษณะและผลกระทบของพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์ในปัจจุบันได้	อาจยกตัวอย่างกรณีปัจจุบัน เช่น ผับที่ไฟไหม้ที่ชลบุรี “Mountain B”) และกล่าวว่า “การที่เรามีพฤติกรรมเสี่ยงหรือเข้าไปในสถานการณ์เสี่ยง สามารถทำให้เกิดผลกระทบหลายด้านทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งนักเรียนอาจคาดไม่ถึงในเบื้องต้น”		**ขั้นสอน** ๑. แผ่นป้ายกิจกรรมจับคู่ (ครูสามารถปรับกิจกรรมหรือสื่อตาม	**ขั้นสอน** ๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง บิงโกเด็กดี	**เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”
	ขั้นสอน (๑๕ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนเล่นกิจกรรมจับคู่เรียนรู้ลักษณะของพฤติกรรมเสี่ยง/สถานการณ์เสี่ยงและการหลีกเลี่ยง โดยครูสุ่มเลขที่ให้นักเรียนออกมาหยิบแผ่นป้ายหน้าชั้นเรียน จากนั้นให้นักเรียน	**ขั้นสอน (๑๕ นาที)** ๑. นักเรียนเล่นกิจกรรมจับคู่เรียนรู้ลักษณะของพฤติกรรมเสี่ยง/สถานการณ์เสี่ยงและการหลีกเลี่ยง โดยครูสุ่มเลขที่ให้นักเรียนออกมาหยิบแผ่นป้ายหน้าชั้นเรียน จากนั้นให้นักเรียนจับคู่			**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามจากกระดาษกิจกรรม

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง แนวทางการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
๒.นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงในปัจจุบันได้ **ด้านทักษะกระบวนการ** วิเคราะห์สถานการณ์และตัดสินใจเลือกวิธีการ	จับคู่แผ่นป้าย ที่สอดคล้องกัน (จำนวนนักเรียนที่ได้ถือแผ่นป้ายขึ้นอยู่กับจำนวนแผ่นป้ายที่ครูจัดทำขึ้น หากไม่ครบจำนวนนักเรียน สามารถให้เพื่อนที่ไม่ได้รับแผ่นป้ายช่วยกันหาได้) หมายเหตุ: ครูสามารถปรับกิจกรรมจับคู่ในรูปแบบอื่นได้ตามความเหมาะสม (ข้อความสำหรับกิจกรรมจับคู่ แนบลงสื่อสำหรับครู) ๒. ครูเฉลยข้อความที่คู่กัน (สื่อสำหรับครู) พร้อมให้ข้อเสนอแนะ/ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับลักษณะของพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง และแนวทางการหลีกเลี่ยงพอสังเขป ๓. ครูให้นักเรียนแสดงความรู้สึก เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักต่อผลกระทบ และการรู้จักหลีกเลี่ยงจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงหรือเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ในชีวิต ลงในใบงานที่ ๑ หัวข้อ “หากคนที่เรารัก ตกอยู่ในพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยง นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร และ	แผ่นป้าย ที่สอดคล้องกัน (หากมีนักเรียนที่ไม่ได้รับแผ่นป้ายให้นักเรียนช่วยเพื่อนหาได้) ๒. นักเรียนตั้งใจฟังข้อความที่ครูเฉลย และให้ข้อเสนอแนะ/ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับลักษณะและแนวทางการหลีกเลี่ยงของพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง ๓. นักเรียนแสดงความรู้สึก เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักต่อผลกระทบ และการรู้จักหลีกเลี่ยงจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงหรือเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ ลงในใบงานที่ ๑ หัวข้อ “หากคนที่เรารัก ตกอยู่ในพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงในชีวิต นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร และจะช่วยเหลือหรือให้คำแนะนำอย่างไร” (ใบงานที่ ๑ ตอนที่ ๑)	ความเหมาะสม) ๒. สื่อ Power point เรื่อง การหลีกเลี่ยงพฤติรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง ๓. ใบงานที่ ๑ ตอนที่ ๑		๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน ๓. สังเกตจากการตอบคำถามในใบงานที่ ๑ **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๓. แบบประเมินใบงานที่ ๑

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง แนวทางการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	**กิจกรรมการเรียนรู้**		**สื่อ/แหล่งเรียนรู้**	**ภาระงาน/ชิ้นงาน**	**การวัดและประเมินผล** (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
หลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงได้อย่างเหมาะสม **ด้านคุณลักษณะเจตคติค่านิยม** เห็นถึงความสำคัญของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือส	จะช่วยเหลือหรือให้คำแนะนำอย่างไร” (ใบงานที่ ๑ ตอนที่ ๑)			**ขั้นปฏิบัติ**	**เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน” ๓. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป

มัลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง แนวทางการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	**กิจกรรมการเรียนรู้**		**สื่อ /แหล่งเรียนรู้**	**ภาระงาน /ชิ้นงาน**	**การวัดและประเมินผล** (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
ถาการณ์เสี่ยงในชีวิตประจำ วัน และการเลือกปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมในชีวิตประจำวัน **คุณลักษณะอันพึงประสงค์** นักเรียนแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการ	**ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที)** ๑. ครูให้นักเรียนร่วมกันทำกิจกรรม “ตระหนักรู้คิด ชีวิตปลอดภัย” โดยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น ๖ กลุ่ม และจับฉลากพฤติกรรมเสี่ยง/สถานการณ์เสี่ยงที่ได้รับ ดังนี้ ๑.๑ การมั่วสุม ๑.๒ การทะเลาะวิวาท ๑.๓ การเข้าแหล่งอบายมุข ๑.๔ การแข่งขันรถจักรยานยนต์บนท้องถนน ๑.๕ ภัยจากฝูงชน ๑.๖ พฤติกรรมเสี่ยงบนโลกออนไลน์ ๒. นักเรียนระดมความคิด และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และความคิดเห็นจากการศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เพื่อจัดทำชิ้นงาน หัวข้อ “ตระหนักรู้คิด ชีวิตปลอดภัย” โดยนักเรียนแต่งนิทานหรือเรื่องสั้น (หรือครูสามารถปรับให้นักเรียนสืบค้นข่าว	**ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที)** ๑. นักเรียนทำกิจกรรม “ตระหนักรู้คิด ชีวิตปลอดภัย” โดยแบ่งออกเป็น ๖ กลุ่ม ตามหัวข้อที่ได้รับมอบหมายจากครู ดังนี้ ๑.๑ การมั่วสุม ๑.๒ การทะเลาะวิวาท ๑.๓ การเข้าแหล่งอบายมุข ๑.๔ การแข่งขันรถจักรยานยนต์บนท้องถนน ๑.๕ ภัยจากฝูงชน ๑.๖ พฤติกรรมเสี่ยงบนโลกออนไลน์ ๒. สมาชิกในกลุ่มช่วยกันศึกษาใบความรู้ที่ ๑ จากนั้นระดมความคิด แลกเปลี่ยนเรียนรู้ แสดงความคิดเห็น และจัดทำชิ้นงานหัวข้อ “ตระหนักรู้คิด ชีวิตปลอดภัย” โดยนักเรียนแต่งนิทานหรือเรื่องสั้น (หรือสืบค้นข่าว ตามที่ครูมอบหมาย) ตามประเด็นหัวข้อ ดังนี้ ๒.๑ ลักษณะของพฤติกรรมเสี่ยง/สถานการณ์	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. กระดาษทำชิ้นงานกลุ่ม “ตระหนักรู้คิด ชีวิตปลอดภัย” (ควรเป็นกระดาษวาดเขียนหรือกระดาษขนาดเอ ๓) ๒. ใบงานที่ ๑ ตอนที่ ๒	๑. ชิ้นงานกลุ่ม “ตระหนักรู้คิด ชีวิตปลอดภัย” ๒. ใบงานที่ ๑	**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากชิ้นงานนักเรียน ๓. สังเกตจากการตอบคำถามในใบงานที่ ๑ **เครื่องมือวัด** ๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๒. แบบประเมินชิ้นงานกลุ่ม

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง แนวทางการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถาการณ์เสี่ยงในชีวิตประจำ วันและการเลือกปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมในชีวิตประจำวัน	ในปัจจุบัน) ซึ่ง มีประเด็นหัวข้อในการจัดทำชิ้นงาน ดังนี้ ๒.๑ ลักษณะของพฤติกรรมเสี่ยง/สถานการณ์ ๒.๒ ผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น ๒.๓ วิธีการหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรม/สถานการณ์เสี่ยง ๒.๔ นำเสนอกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ที่วัยรุ่น/นักเรียนสามารถเลือกปฏิบัติได้แทน การไปทำพฤติกรรมเสี่ยง/เข้าไปในสถานการณ์เสี่ยง รวมทั้งเป็นที่ยอมรับของสังคม ๓. ครูให้นักเรียนนำผลงานของกลุ่มตนเองมาติดหน้าชั้นเรียนหรือวางตามจุดที่ครูกำหนด (ขึ้นอยู่กับบริบทของชั้นเรียน) จากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนหรือแต่ละกลุ่มวนกันอ่านเรื่องของเพื่อนกลุ่มอื่น และสรุปลงในใบงานที่ ๑ ตอนที่ ๒ ว่าเรื่องที่น่าสนใจมากที่สุดคือเรื่องใด เพราะเหตุใด	๒.๒ ผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น ๒.๓ วิธีการหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรม/สถานการณ์เสี่ยง ๒.๔ นำเสนอกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ที่วัยรุ่น/นักเรียนสามารถเลือกปฏิบัติได้แทน การไปทำพฤติกรรมเสี่ยง/เข้าไปในสถานการณ์เสี่ยง รวมทั้งเป็นที่ยอมรับของสังคม ๓. นักเรียนช่วยกันนำผลงานของกลุ่มตนเองไปวางตามจุดที่ครูกำหนด และกระจายหรือวนเป็นกลุ่มไปอ่านงานของเพื่อนกลุ่มอื่น พร้อมสรุปลงในใบงานที่ ๑ ตอนที่ ๒ ว่าเรื่องที่น่าสนใจมากที่สุดคือเรื่องใด เพราะเหตุใด ๔. หากครูมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมขณะทำชิ้นงาน ให้นักเรียนตั้งใจฟังและปรับเพื่อให้สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้ วัตถุประสงค์ และกิจกรรมการเรียนรู้ที่กำหนด			๓. แบบประเมินใบงานที่ ๑ **เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง แนวทางการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	๔. ขณะนักเรียนทำกิจกรรมครูสามารถช่วยตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อให้นักเรียนจัดทำให้สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้และจุดประสงค์การเรียนรู้ที่วางไว้		**ขั้นสรุป**	**ขั้นสรุป** ๑. ใบงานที่	๓. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง แนวทางการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลการเรียนรู้และจากการทำกิจกรรม โดยสุ่มถามนักเรียนถึงการตอบคำถามในใบงานที่ ๑ ตอนที่ ๒ ประมาณ ๑-๒ คน และอภิปรายร่วมกัน ๒. ครูมอบหมายให้นักเรียนทำใบงานที่ ๑ ตอนที่ ๓ โดยให้นักเรียนเลือกกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันมาใส่ในช่องบิงโก ๙ ช่อง จากนั้นให้นักเรียนลองนำไปปฏิบัติจริงภายใน ๑ สัปดาห์ และบันทึกลงในใบงาน อาจเป็นรูปภาพ หรือมีผู้ปกครอง/ครูลงนามยืนยันในช่องนั้นว่าปฏิบัติแล้วจริง เมื่อนักเรียนปฏิบัติได้ครบแถวบิงโกรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง (ตัวอย่างอยู่ในเฉลยใบงาน) นักเรียนนำใบกิจกรรมมาส่งพร้อมทั้งเขียนถึงความรู้สึกหรือประโยชน์ ที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ	**ขั้นสรุป (๕ นาที)** ๑. นักเรียนร่วมสรุปผลการเรียนรู้และการทำกิจกรรม โดยอภิปรายร่วมกันกับครูผู้สอนจากการตอบคำถามในใบงานที่ ๑ ตอนที่ ๒ ๒. นักเรียนตั้งใจฟังรายละเอียดงานกิจกรรมที่ครูมอบหมายให้ไปปฏิบัติลงใบงานที่ ๑ ตอนที่ ๓	๑. ใบงานที่ ๑ ตอนที่ ๓		**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถาม ๒. สังเกตจากการตอบคำถามในใบงานที่ ๑ **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินใบงานที่ ๑ **เกณฑ์การประเมิน**

สำนักการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง แนวทางการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่องการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง
๒) ใบงานที่ ๑ เรื่องบิงโกเด็กดี
๓) สื่อ PowerPoint เรื่องการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง (ถ้ามี)
๔) บัตรคำกิจกรรมจับคู่ (ดูจากสื่อสำหรับครู)
๕) กระดาษสำหรับทำชิ้นงานกลุ่ม

การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน
๑) ชิ้นงานกลุ่ม “ตระหนักรู้คิด ชีวิตปลอดภัย”
๒) ใบงานที่ ๑ เรื่อง บิงโกเด็กดี

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑.บอกลักษณะและผลกระทบของพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์ในปัจจุบันได้ ๒.นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงในปัจจุบันได้	๑. สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. ใบงานที่ ๑	๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๑. แบบประเมินใบงานที่ ๑	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ“พอใช้” ขึ้นไป ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) วิเคราะห์สถานการณ์และตัดสินใจเลือกวิธีการหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงได้อย่างเหมาะสม	๑. สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. ประเมินการตอบคำถามจากกิจกรรม “ความเชื่อมโยงของมิติสุขภาพ”	๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป
ด้านเจตคติ เห็นถึงความสำคัญของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถาการณ์เสี่ยงในชีวิตประจำวัน และการเลือกปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมในชีวิตประจำวัน	๑. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
	๒. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน หรือในสมุดบันทึกการเรียนรู้ (ถ้ามี)	๒. แบบสังเกตการตอบคำถาม	๒. ผ่านเกณฑ์การประเมิน คุณภาพระดับ “พอใช้” ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) นักเรียนแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถาการณ์เสี่ยงในชีวิตประจำวัน และการเลือกปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมในชีวิตประจำวัน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑ บอกลักษณะและผลกระทบของพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์ในปัจจุบันได้ ๒ อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงในปัจจุบันได้	บอกและอธิบายได้ถูกต้องร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	บอกและอธิบายได้ถูกต้องร้อยละ ๕๐ - ๗๙	บอกและอธิบายได้น้อยกว่าร้อยละ ๕๐
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) วิเคราะห์สถานการณ์และตัดสินใจเลือกวิธีการหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงได้อย่างเหมาะสม	วิเคราะห์ลักษณะของพฤติกรรมเสี่ยง/สถานการณ์ ผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น เลือกวิธีหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรม/สถานการณ์เสี่ยง ได้สอดคล้องเหมาะสมกับสถานการณ์ทั้งหมด	วิเคราะห์ลักษณะของพฤติกรรมเสี่ยง/สถานการณ์ ผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น เลือกวิธีหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรม/สถานการณ์เสี่ยง ได้อย่างเหมาะสมบางส่วน	วิเคราะห์ไม่สอดคล้อง ไม่เหมาะสม

คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นถึงความสำคัญของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงในชีวิตประจำวัน และการเลือกปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมในชีวิตประจำวัน	นักเรียนร่วมสะท้อนการปฏิบัติตนที่เหมาะสมในชีวิตประจำวันและเกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมตามความเป็นจริง	นักเรียนร่วมสะท้อนด้วยแนวคิดแต่ไม่ได้ปฏิบัติ	นักเรียนไม่สนใจกิจกรรมการเรียนรู้
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ส๑.๔.๑ เลือกใชกลวิธีในการออกแบบการสื่อสารที่หลากหลาย	ออกแบบการนำเสนอด้วยวิธีการที่หลายหลายเชื่อมโยงมีเหตุผลตามความเข้าใจของตนเองให้ผู้อื่นเข้าใจ	ออกแบบการนำเสนอด้วยวิธีการแบบข้อมูลไม่มีระบบการเชื่อมโยง	ลอกข้อมูลจากใบความรู้ทุกประการ
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีจิตสาธารณะมีความซื่อสัตย์	ปฏิบัติได้ ๓ ข้อ ๑ ร่วมคิด ร่วมทำงานกลุ่ม ๒ มีส่วนร่วมในการนำเสนอและชื่นชมผลงาน ๓ แลกเปลี่ยนข้อมูลการปฏิบัติตนตามความเป็นจริง	ปฏิบัติได้ ๒ ข้อ	ปฏิบัติได้ ๑ ข้อ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี
คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้
คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปการประเมินหน่วยที่ ๓ แผนที่ ๒
เรื่อง แนวทางการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑. บอกลักษณะและผลกระทบของพฤติกรรมเสี่ยงและอธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงในสถานการณ์ปัจจุบันได้			๒. วิเคราะห์สถานการณ์และตัดสินใจเลือกวิธีการหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงได้อย่างเหมาะสม			๓. เห็นถึงความสำคัญของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงในชีวิตประจำวันและการเลือกปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมในชีวิตประจำวัน			๔. เลือกใชกลวิธีในการออกแบบการสื่อสารที่หลากหลาย			๕ นักเรียน มีจิตสาธารณะ มีความซื่อสัตย์			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑๕

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี
คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้
คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

ปัจจุบันเยาวชนไทยมีพฤติกรรมเสี่ยงหลายประการ ตัวอย่างพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่ออันตราย มีดังนี้

๑. การมั่วสุม

ปัจจุบันมีเยาวชนไทยจำนวนไม่น้อยนิยมรวมตัวกันมั่วสุมทำกิจกรรมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตช่องตน ซึ่งจะขอกล่าวถึงการมั่วสุมที่กำลังเป็นปัญหาอย่างมาก ดังนี้

๑.๑ การมั่วสุมในที่สาธารณะ ปัจจุบันเรามักจะพบวัยรุ่นหรือเยาวชนไทยมีพฤติกรรมการมั่วสุมในที่สาธารณะเป็นจำนวนมาก เช่น ราวสะพาน ปั๊มน้ำมัน เป็นต้น ซึ่งบางรายอาจมีการแสดงออกด้านความรักที่เปิดเผยมากเกินไป ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และอาจก่อให้เกิดปัญหาตามมาได้

<u>ผลกระทบของการมั่วสุมในที่สาธารณะ</u>

๑. เสี่ยงต่อการเกิดอาชญากรรมต่างๆ เช่น ลักขโมย การถูกทำร้าย การถูกล่วงละเมิดทางเพศ เป็นต้น
๒. อาจนำไปสู่วงจรการขายสารเสพติดได้ เพราะเพื่อนในกลุ่มอาจชักชวนให้เสพสารเสพติด
๓. มีสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัวไม่ดี เพราะมักจะให้ความสนใจกับเพื่อนมากกว่าครอบครัว
๔. อาจก่อเหตุทะเลาะวิวาทขึ้นมาได้ สร้างความเดือดร้อนความรำคาญให้กับผู้อื่น

๑.๒ การมั่วสุมเสพสารเสพติด ปัจจุบันมีการรณรงค์ป้องกันและปราบปรามสารเสพติดอย่างต่อเนื่อง แต่ก็มีเยาวชนจำนวนไม่น้อยที่ตกเป็นทาสของสารเสพติดเนื่องมาจากอยู่ในสภาพแวดล้อมเอื้อต่อการใช้ สารเสพติด ความอยากรู้อยากลอง เป็นต้น

<u>ผลกระทบของการมั่วสุมเสพสารเสพติด</u>

๑.สุขภาพร่างกายอ่อนแอ มีภูมิต้านทานต่ำ จึงเจ็บป่วยได้ง่าย
๒.การใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่น อาจทำให้ติดโรคเอดส์ได้
๓. ทำให้ขาดสติ และนำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ หรืออุบัติเหตุ
๔. อารมณ์และจิตใจไม่ปกติ ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล และอาจคลุ้มคลั่งทำร้ายผู้อื่น
๕. ก่อให้เกิดอาชญากรรม เช่น การลักขโมย การทำร้ายผู้อื่น เป็นต้น

๑.๓ การมั่วสุมเล่นการพนัน ตัวอย่างเช่น การเล่นพนันฟุตบอล ซึ่งระบาดในกลุ่มวัยรุ่นได้ง่าย เพราะฟุตบอลเป็นกีฬาที่วัยรุ่นชื่นชอบ เข้ากลุ่มเพื่อนได้ง่าย เป็นต้น นอกจากนี้ในปัจจุบัน การพนันออนไลน์รูปแบบต่างๆ ที่บางครั้งมาในรูปแบบของเกมที่กำลังเป็นที่นิยมในกลุ่มวัยรุ่น บางคนคิดว่าเล่นเพื่อความสนุกสนาน แต่ในที่สุดก็จะถลำลึกลงไป และอาจก่อให้เกิดผลกระทบที่ร้ายแรงตามมา

<u>ผลกระทบของการมั่วสุมเล่นการพนัน</u>

๑.ผลการเรียนตกต่ำ ไม่มีสมาธิในการเรียน สมาธิจะไปจดจ่อกับการหาข้อมูลมาเล่นการพนันให้ชนะ
๒. สูญเสียทรัพย์สินเงินทอง จนอาจนำไปสู่การเป็นผู้ขายสารเสพติดหรือค้าประเวณี เพื่อนำเงินมาใช้หนี้พนัน
๓. ทำให้เกิดคดีอาชญากรรม เช่น ปล้น จี้ ลักขโมย วิ่งราวฉ้อโกง เป็นต้น

๔. หากเป็นหนี้ อาจถูกทำร้ายร่างกายเนื่องจากไม่สามารถใช้หนี้ได้ตามกำหนดเวลา ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อตนเองและคนในครอบครัว

๑.๔ การมั่วสุมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ปัญหาเยาวชนติดเกมคอมพิวเตอร์ทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยมีเด็กจำนวนมากหนีโรงเรียนหรือขโมยเงินของพ่อแม่ไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์ตามร้านเกม หรือในอุปกรณ์สื่อสารของตนเอง ซึ่งบางแห่งก็มีสภาพเป็นแหล่งมั่วสุมอบายมุข มีการแอบจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่ให้กับเยาวชนรวมทั้งมีเยาวชนจำนวนมากที่หมกมุ่นกับการเล่นเกมจนเสียการเรียน และไม่สนใจสังคมหรือผู้อื่น ส่งผลต่อลักษณะบุคลิกภาพ และกลายเป็นเด็กที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตตามมา

<u>ผลกระทบของการมั่วสุมเล่นเกมคอมพิวเตอร์</u>

๑. มีปัญหาต่อสุขภาพร่างกาย เช่น ปวดตา แสบตา ปวดศีรษะ ปวดมือ ปวดไหล่ เหนื่อยล้า อ่อนเพลีย เป็นต้น

๒.ส่งผลให้เกิดความเครียด เพราะผู้เล่นเกมคอมพิวเตอร์ต้องหาวิธีการเอาชนะคู่ต่อสู้ให้ได้ จึงต้องครุ่นคิดหาเทคนิคในการต่อสู้ตลอดเวลา

๓. แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเลียนแบบความรุนแรงจากเกม

๔.นำไปสู่การกระทำความผิด เช่น ลักขโมย วิ่งราว จี้ ปลัน เป็นต้น และอาจนำไปสู่วงจรการขายสารเสพติดเพื่อเงินมาเล่นเกมคอมพิวเตอร์

แนวปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงการมั่วสุม

๑. ศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับผลเสียที่เกิดจากการมั่วสุมเพื่อกระทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจะได้ระมัดระวังตนเองไม่เข้าไปเกี่ยวข้องด้วย

๒. หลีกเลี่ยงการคบเพื่อนที่มีพฤติกรรมการมั่วสุม เพราะจะทำให้มีโอกาสถูกชักจูงไปร่วมมั่วสุมได้ง่าย

๓. ห้ามปรามเพื่อนที่ชวนไปมั่วสุมกระทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม พร้อมเสนอแนวทางที่พึงปฏิบัติในกลุ่มเพื่อน เช่น จับกลุ่มกันเล่นดนตรี ท่องเที่ยว เล่นกีฬา ทำกิจกรรมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ เป็นต้น

๔. เมื่อพบเห็นเพื่อนรวมกลุ่มกันมั่วสุมกระทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ควรรีบแจ้งให้ครูอาจารย์ทราบทันที

๕. เมื่อมีปัญหาหนักใจ ควรปรึกษาบิดามารดาหรือครูอาจารย์ ไม่ควรเก็บปัญหาไว้ขบคิดเพียงลำพัง รวมถึงไม่ควรคิดว่าการไปรวมกลุ่มมั่วสุมกับเพื่อนเพื่อเสพสารเสพติด เล่นพนัน เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ฯลฯ จะเป็นหนทางแก้ปัญหา เพราะมีแต่จะทำให้เกิดปัญหาหนักขึ้นไปอีก

๖. อย่าใช้ข้ออ้างกับตนเองว่าแค่มั่วสุมเล่นๆ ไม่จริงจัง เพราะนานไปจะทำให้เกิดความเคยชิน และก็จะติดเป็นนิสัยถอนตัวได้ยาก

๒. การก่อเหตุทะเลาะวิวาท

การก่อเหตุทะเลาะวิวาทในปัจจุบัน คือ คู่กรณีที่แบ่งเป็นฝ่ายเป็นพวก เพราะ การทะเลาะวิวาทในลักษณะนี้มักจะได้รับการขยายความว่าเป็นเรื่องของกลุ่มของฝ้าย ซึ่งส่งผลให้เยาวชนบางคนหรือบางกลุ่มที่มีพฤติกรรมรุนแรง มักจะมองผู้อื่นไม่ว่าใครก็ตามที่อยู่ในกลุ่มหรือฝ่ายตรงข้ามล้วนเป็นอริกับตนทั้งสิ้นความคิดเช่นนี้จะทำให้ผู้บริสุทธิ์ที่ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องพลอยได้รับเคราะห์ถูกทำร้าย หรือบางคนก็ถึงกับเสียชีวิตไปด้วย

ผลกระทบของการก่อเหตุทะเลาะวิวาท

๑. อาจถูกลงโทษ หรือ ดำเนินคดีตามกฎหมายตั้งแต่อายุยังน้อย

๒. ส่งผลให้เป็นคนหวาดระแวง เพราะ คิดว่าผู้อื่นเป็นศัตรูกับตนอยู่ตลอดเวลา

๓. ไม่สามารถปรับตัวเมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ และขาดทักษะในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

๔. ส่งผลให้บุคคลรอบข้างพลอยได้รับผลกระทบไปด้วย เช่น บาดเจ็บ เสียชีวิต เป็นต้น

แนวปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงการก่อเหตุทะเลาะวิวาท
๑.รู้จักสังเกตสภาพแวดล้อมหากพบสถานการณ์ที่ผิดปกติที่อาจก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาท ควรควบคุมสติให้ดี และหาทางหลีกเลี่ยงออกจากเหตุการณ์นั้นทันที
๒.หลีกเลี่ยงพื้นที่ล่อแหลมที่เสี่ยงต่อการเกิดการทะเลาะวิวาท
๓.หลีกเลี่ยงการนั่งบริเวณด้านหลังของรถโดยสาร เพราะกลุ่มวัยรุ่นส่วนใหญ่ชอบรวมกลุ่มอยู่บริเวณดังกล่าว
๔.การเข้าไปอยู่ในบริเวณที่มีผู้คนจำนวนมากและไปเป็นกลุ่ม เช่น ไปชมดอนเสิร์ต ไปชมกีฬา เป็นต้น ต้องไม่กระทำสิ่งใดที่สื่อออกไปในทำนองยั่วยุ ทั้งคำพูด ลีลาท่าทาง เพราะอาจทำให้เกิดการชกต่อยทะเลาะวิวาทกันได้ง่าย
๕.เมื่อพบเห็นเพื่อนรวมกลุ่มกันเพื่อจะก่อเหตุทะเลาะวิวาทกับผู้อื่น ควรรีบแจ้งให้ตรูอาจารย์ในสถานศึกษาทราบทันที

๓. การเข้าไปยังแหล่งอบายมุข

แหล่งอบายมุขมีอยู่เป็นจำนวนมากโดยเฉพาะผับ (Pub) บาร์(Bar) สถานอาบอบนวด สถานบันเทิง ซึ่งหลายแห่งก็ไม่เข้มงวด อีกทั้งยังจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และอาจมีการลักลอบจำหน่ายสารเสพติดด้วย จึงเป็นเหตุนำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆตามมา
ผลกระทบของการเข้าไปยังแหล่งอบายมุข
๑. สุขภาพร่างกายทรุดโทรม เนื่องจากอากาศภายในสถานที่เหล่านี้มักเต็มไปด้วยควันบุหรี่ ซึ่งส่งผลต่อระบบทางเดินหายใจ และอาจทำให้สูญเสียระบบการได้ยิน เพราะมีการเปิดเพลงเสียงดังมากจนต้องตะโกนคุยกัน
๒. สิ้นเปลืองเงินทอง และเป็นเหตุทำให้เป็นหนี้สินต่างๆ
๓. เสี่ยงต่อการติดสารเสพติด การถูกล่วงละเมิดทางเพศการมีเพศสัมพันธ์ และการทะเลาะวิวาท ซึ่งเป็นผลมาจากอาการมึนเมาจนครองสติไม่อยู่
แนวปฏิบัติเพื่อหลีกเลี้ยงการเข้าไปยังแหล่งอบายมุข
๑.ศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับแหล่งอบายมุข เพื่อจะได้รู้ว่าบริเวณใดเป็นแหล่งอบายมุข มีภัยอะไรที่แอบแฝงในสถานที่นั้นๆจะได้รู้เท่าทันเมื่อมีผู้มาชักชวนให้เข้าไปเกี่ยวข้อง
๒.ใช้ทักษะปฏิเสธไม่ว่าใครก็ตามมาชักชวนให้เข้าไปเที่ยวยังแหล่งอบายมุข โดยเฉพาะข้ออ้างที่มักนำมาใช้ว่าเพื่อเป็นประสบการณ์
๓.หลีกเสี่ยงการคบเพื่อนที่ยมไปเที่ยวเต่ตามแหล่งอบายมุข เพราะจะถูกชักจูงเข้าไปใช้บริการได้ง่าย
๔.เมื่อพบเห็นเพื่อนเข้าไปใช้บริการแหล่งอบายมุข ควรรีบแจ้งให้ครูอาจารย์ทราบทันที
๕.ปรับเปลี่ยนความคิดที่ว่าแหล่งอบายมุขเป็นสิ่งที่ช่วยสร้างความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน แต่ความจริงแล้วเป็นสถานที่ที่ทำให้เราเสียเงิน เสียสุขภาพ ชักนำให้เราก้าวไปสู่ทางแห่งความเสื่อ
๖.ตระหนักอยู่เสมอว่า แหล่งอบายมุขเป็นสถานที่อโคจร คือ เป็นสถานที่ที่ไม่ควรเข้าไปและช่วงเวลาที่เปิดให้บริการนั้น เป็นช่วงเวลาที่ผู้เรียนใช้ทำการบ้าน อ่านหนังสือ และเข้านอนแต่หัวค่ำ เพื่อเตรียมพร้อมกับการเรียนในวันถัดไป

๔. การแข่งขันรถจักรยานยนต์บนท้องถนน

ในพื้นที่แถบชานเมืองของกรุงเทพมหานครและปริมณฑล รวมถึงจังหวัดใหญ่ๆ หลายจังหวัดในช่วงเวลาดึกมักจะมีกลุ่มวัยรุ่นนำรถจักรยานยนต์ที่ทำการดัดแปลงสภาพ โดยปรับแต่งเครื่องยนต์ ดัดแปลงท่อ และอื่นๆ มาขี่ประลองความเร็วกัน โดยใช้ถนนหลวงเป็นสนามแข่งท่ามกลางการสัญจรไปมาของประชาชนทั่วไปและบางครั้งถึงขั้นปิดถนน ซึ่งสร้างความเดือดร้อนรำคาญให้กับประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่แข่งเป็นอย่างมาก ปัจจุบันทางราชการได้เข้มงวดกับการปราบปรามอย่างจริงจัง และดำเนินคดีตามกฎหมาย

ผลกระทบของการแข่งขันรถจักรยานยนต์บนท้องถนน

๑.ก่อให้เกิดการบาดเจ็บ พิการ และเสียชีวิต ทั้งผู้ขับขี่ และผู้ที่อยู่ในบริเวณนั้นอาจโดนเฉี่ยวชนได้

๒.สูญเสียการได้ยิน เพราะต้องทนทุกข์ทรมานกับเสียงของรถจักรยานยนต์ที่แผดเสียงดังแสบแก้วหูเกินกว่า๘๕ เดซิเบส

๓.ถูกคำเนินคดีตามกฎหมาย และเสียอนาคต

๔.ครอบครัวได้รับความเดือดร้อน หากผู้ขับขี่จักรยานยนต์บนท้องถนนถูกจับกุม พ่อแม่ ผู้ปกครองก็จะมีความผิดด้วย เพราะ ถือว่าเป็นการปล่อยปละละเลย

แนวปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงการแข่งขันรถจักรยานยนต์บนท้องถนน

๑.ไม่แข่งรถจักรยานยนต์บนท้องถนน เพราะอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตทั้งผู้ขับขี่เองและประชาชนทั่วไป

๒.ไม่เข้าไปดูการแข่งขันเพราะอาจได้รับอุบัติเหตุร้ายแรงจากการถูกรถจักรยานยนต์พุ่งชนด้วยความเร็วสูง

๓.เมื่อพบเห็นกลุ่มนักแข่งรถจักรยานยนต์บนท้องถนน ให้หยุดพาหนะ ไม่ขับขี่ร่วมขบวนหรือขับขี่ส่วนทางไป และรีบออกจากบริเวณนั้นทันทีรวมถึงรีบแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจให้รับทราบ

๔.หลีกเลี่ยงการคบเพื่อนที่มีพฤติกรรมนิยมการแข่งขันรถจักรยานยนต์บนท้องถนน เพราะอาจถูกชักจูงให้ไปร่วมกระทำการดังกล่าวได้ง่าย หรือหากมีเพื่อนมาชักชวน เราจะต้องปฏิเสธไปอย่างสุภาพ และไม่ต้องให้ความสนใจกับคำพูดในทำนองที่ว่า เป็นการแสดงออกของลูกผู้ชาย เพราะลูกผู้ชายตัวจริงจะต้องช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ทำให้บุคคลหรือสังคมเดือดร้อน

๕. ภัยจากฝูงชน

ข้อมูลข่าวสารและการโฆษณาประชาสัมพันธ์ที่ฉับไไนโลกปัจจุบัน ทำให้การจัดงานบางอย่างดึงดูดผู้นที่สนใจเข้ามาร่วมเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะงานมหกรรมใหญ่ๆจะมีผู้คนเบียดเสียดกันเข้ามาชมงาน ซึ่งหลายครั้งก็กลายเป็นโศกนาฏกรรม เช่น เมื่อวันที่ ๒๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๓ ในเทศกาลดนตรีเลิฟ พาเหรด (Love Parade Techno Music) เมืองดุยส์บวร์ก (Duisburg) ประเทศเยอรมนีมีผู้ชมจำนวนมากแย่งกันวิ่งเข้าไปในอุโมงค์แล้วเกิดเบียดเสียดเหยียบผู้ที่ล้มลงไปกับพื้น ทำให้มีผู้เสียชีวิต ๑๔ คน บาดเจ็บ ๓๔๒ คน เป็นต้น

ผลกระทบของภัยจากฝูงชน

๑.ก่อให้เกิดการมาดเจ็บ เช่น ถูกกระแทก ถูกผลัก เป็นต้น หรือผู้ที่ล้มลงอาจถูกเหยียบจนเสียชีวิตได้

๒.อาจก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาท และอาจส่งผลให้มีการใช้ความรุนแรงได้ เช่น การใช้กำลังซกต่อย การใช้อาวุธ เป็นต้น

๓.เกิดการเจ็บป่วยได้ เพราะความแออัดของผู้คนอาจทำให้เป็นลม หมดสติ และเกิดการขาดอากาศหายใจได้

แนวปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงภัยจากฝูงชน
๑.หลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในพื้นที่แออัด เพราะอาจเกิดการเบียดเสียด ยื้อแย่งสิ่งของ ผลักดัน ถูกกระแทก จนล้ม และถูกเหยียบได้
๒.ควรระมัดระวังอย่าเข้าไปอยู่ในบริเวณพื้นที่อับ เช่น ติดรั้ว กำแพง อุโมงค์ เป็นต้น เพราะอาจถูกต้นบีบอัด หนีออกไปทางไหนไม่ได้ ควรหาทางออกมาอยู่ในพื้นที่โล่งกว้าง
๓.เมื่อมีเสียงดัง อย่าตื่นตกใจ ควรตั้งสติให้ดี ประเมินเหตุการณ์ให้รอบคอบก่อนว่าควรทำอย่างไร
๔.เมื่ออยู่ท่ามกลางฝูงชน ไม่ควรวิ่งเพราะอาจหกล้มแล้วถูกคนอื่นเหยียบซ้ำ ควรเดินอย่างระมัดระวังหากเห็นคนอื่นล้มอยู่ให้รีบดึงให้ลุกขึ้นโดยเร็ว
๕.การร้องเรียกขอความช่วยเหลือ ควรตะโกนเสียงดังๆเพื่อให้ผู้อื่นได้ยิน เพราะในสถานที่ที่มีฝูงชนพลุกพล่านมักจะมีเสียงดัง หากพูดหรือตะโกนเสียงเบา จะทำให้ไม่มีใครได้ยิน

๖. พฤติกรรมเสี่ยงบนโลกออนไลน์

พฤติกรรมเสี่ยงบนโลกออนไลน์นั้น สามารถเกิดขึ้นได้หลายรูปแบบ ทั้งนี้ผู้ใช้สื่อโซเชียล หรือติดต่อธุรกรรมต่างๆ ในระบบออนไลน์จึงควรระมัดระวัง และมีความรู้ทั้งเรื่องการใช้งานและตัวบทกฎหมาย เพื่อป้องกันความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หรืออาจเป็นผู้กระทำความผิดนั้นเองโดยทันรู้ตัว หรือต้องตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพนั่นเอง

๑๐ สถานการณ์วิกฤตภัยออนไลน์ต่อเด็กและเยาวชน ที่หน่วยงานรัฐและภาคส่วนที่เกี่ยวข้องควรสร้างมาตรการระวัง ป้องกันภัย และรับมือ (จากรายงานสรุปสถานการณ์สื่อออนไลน์กับเด็กและเยาวชนไทย ๒๕๖๐)

๑. ปัญหาการเล่นเกม เด็กติดเกม และอีสปอร์ต ที่กำลังกลายเป็นตัวแปรสำคัญในการแก้ไขปัญหาเด็กติดเกม และเป็นทั้งโอกาสที่จะเปลี่ยนเด็กให้เป็นคนเล่นเกมล่าเงินรางวัล หรืออาจเสี่ยงนำไปสู่ปัญหาการสร้างความหวัง ความฝันที่จะเล่นเกมมืออาชีพ แต่อาจจะติดเกมมากขึ้นหากรัฐและพ่อแม่ไม่เข้ามาใส่ใจดูแล

๒. ปัญหาการครอบครองสื่อโดยที่อายุยังไม่ถึงเกณฑ์ เนื่องจากค้นพบว่าประเทศไทยไม่มีการกำกับช่วงวัยและอายุที่เหมาะสม ทั้งในเชิงกฎหมายและนโยบายรัฐ สถานศึกษา แต่ในเชิงการแพทย์ไทยเริ่มมีคำแนะนำเรื่องหน้าจอที่วัยเหมาะสมคือ อายุต่ำกว่า ๒ ขวบห้ามเข้าถึงหน้าจออิเล็กทรอนิกส์ทุกชนิดแล้ว

๓. การใช้สื่อออนไลน์กับการพนันออนไลน์ พบว่า ปัจจุบันช่องทางเว็บไซต์และสื่อออนไลน์ต่าง ๆ มีจำนวนมากที่เป็นสื่อเพื่อการพนันที่ปรากฏทั้งในลักษณะของเว็บพนันบอลโดยตรง หรือการพนันผ่านรูปแบบคาสิโนออนไลน์ หรือแอบแฝงมาในลักษณะของเกมออนไลน์ และยังไม่มีกฎหมายกำกับควบคุมโดยตรง อีกทั้งเว็บไซต์เหล่านี้ยังโฆษณาผ่านสื่อเพื่อเผยแพร่ ล่อลวงให้เด็กเข้าไปเล่นลองมากขึ้น

๔. การกลั่นแกล้งรังแกออนไลน์และการตกเป็นเหยื่อคุกคามทางเพศออนไลน์ โดยเฉพาะการรังแกผ่านการถ่ายคลิปเพื่อประจานและเผยแพร่ แชร์ ปรากฏผ่านการรายงานข่าวของสื่อมวลชนสม่ำเสมอ โดยส่งต่อในระดับโรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ที่น่ากังวลคือยังไม่มีผลการสำรวจทั่วประเทศ ปัญหานี้กลายเป็นเรื่องที่ยังไม่มีใครสำรวจ วิจัยและป้องกันอย่างจริงจัง แตกต่างกับของต่างประเทศที่เรื่องนี้นำไปสู่มาตรการทางกฎหมายและนโยบายของโรงเรียนและความตระหนักรู้ของครูและพ่อแม่ผู้ปกครอง

๕. การถูกล่อลวงออกไปพบคนแปลกหน้าจากสื่อสังคมออนไลน์ ผลการสำรวจในประเทศยังพบน้อยในเชิงสถิติวิจัย แต่โดยในเชิงพฤติกรรมทางสังคม เคยมีงานวิจัยที่บ่งชี้ว่าปัญหานี้กลายเป็นพฤติกรรมต้น ๆ ที่เด็กไม่ทราบว่าอันตรายและนำไปสู่การข่มขืน ถ่ายภาพบันทึกและการแบล็กเมลกลับ ซึ่งเกิดขึ้นมาก แต่ไม่มีการเก็บสถิติบันทึกที่ชัดเจน เนื่องจากมักเป็นกรณีที่ผู้เสียหาย หรือครอบครัวไม่ต้องการให้เป็นข่าว

๖. การใช้สื่อในทางเสริมสร้างอัตลักษณ์ออนไลน์ สร้างภาพและเลียนแบบพฤติกรรม ค่านิยมที่ผิด

๗. การหลงผิดเปิดเผยข้อมูลและความเป็นส่วนตัวบนสื่อออนไลน์

๘. การขาดการส่งเสริม สร้างทักษะการรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ต่อตัวเด็กและเยาวชนและครอบครัว

๙. การขาดกฎหมายปกป้องคุ้มครองเด็กจากสื่อออนไลน์

๑๐. การขาดหน่วยงานกำกับดูแล ป้องกันและแก้ไขปัญหาที่บูรณาการและเท่าทันสถานการณ์โดยเฉพาะ

อ่านต่อที่ http://news.thaipbs.or.th/content/๒๖๙๒๔๔

๑๐ พฤติกรรมเสี่ยงติดคุกกับกฎหมายบนโลกออนไลน์ ที่กองบังคับการปราบปรามการกระทำความผิดเกี่ยวกับอาชญากรรมทางเทคโนโลยีรวบรวมไว้เผยแพร่แก่ประชาชนเพื่อให้ประชาชนผู้ใช้โซเชียลมีเดียพึงระมัดระวัง มีดังนี้

๑. Upload รูปลามกอนาจารทั้งหลายทั้งปวงในสากลโลก ไม่ว่าจะรูปตัวเองหรือรูปคนอื่น/ คุกเน้นๆได้ถึงห้าปี หรือปรับได้ถึงหนึ่งแสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

๒. ตั้งตัวเป็นเจ้ากรมข่าวลือ ที่ชอบปล่อยข่าวให้บ้านเมืองเกิดความชุลมุนวุ่นวาย/ มีโอกาสได้ไปนอนคิดทบทวนพฤติกรรมตัวเองอย่างเงียบๆ ในคุกได้ถึงห้าปี หรือปรับถึงหนึ่งแสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

๓. ใช้วิทยายุทธเฉพาะตัว ตัดต่อภาพคนโน้นคนนี้ ไม่ว่าจะเป็นภาพนิ่งภาพวีดีโอ แล้วนำมาเผยแพร่ทางอินเตอร์เน็ต ทำให้เจ้าของภาพเสียหาย อับอาย / ถูกฟ้องขึ้นมาอาจต้องไปสงบสติอารมณ์ในคุกได้ถึงสามปี หรือเจอปรับไม่เกินหกหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

๔. แอบ Save ขโมยข้อมูลของคนอื่น แล้วเอาไปใช้เพื่อเป็นประโยชน์กับตัวเอง เพื่อการหากำไร เพื่อนำไปใช้กลั่นแกล้ง/ ถ้าถูกจับได้มีหวังถูกดำเนินคดีข้อหาลักทรัพย์ รวมทั้งตามกฎหมายลิขสิทธิ์ และพรบ. คอมพิวเตอร์แน่นอน

๕. ใส่ร้ายป้ายสีคนอื่น กุเรื่องต่างๆนานา ให้คนอื่นเสียหาย อับอาย ขายหน้า / จำคุก ๕ ปี หรือปรับได้ถึงหนึ่งแสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

๖. มีความอยากรู้อยากเห็นสูง เรื่องชาวบ้านคืองานของเรา ชอบแอบเอา ID หรือ Password ผู้อื่นไปแอบดูข้อมูลต่างๆ นานา ของบุคคลอื่น / เจอฟ้องเรียกร้องค่าเสียหาย มีสิทธิ์เจอทั้งคุกทั้งปรับแลกกับความอยากรู้อยากเห็นกันไปเลย

๗. เห็นไฟล์งานของคนอื่นไม่ได้ มักมือบอนไปลบ เพิ่มเติม หรือแก้ไขเนื้อหาใน File นั้น จะด้วยเหตุผลอะไรก็ตามแต่ แต่สุดท้ายเกิดความเสียหายแก่เจ้าของไฟล์นั้น / จำคุก ๕ ปี หรือปรับไม่เกิน ๑๐๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับแน่นอน

๘. ส่งอีเมลลูกโซ่โดยไม่บอกที่มา ประเภทว่าถ้าไม่ทำตาม ไม่ส่งต่อ ชีวิตท่านจะต้องตกทุกข์ได้ยากไปชั่วกัลปาวสาน การส่งอีเมลโฆษณาขายของต่างๆ นานา ที่ผู้รับไม่ต้องการ สร้างความน่าเบื่อหน่าย สุดแสนรำคาญแก่ผู้ได้รับ / นอกจากจะถูกสาปแช่งจากผู้รับแล้ว ถ้าถูกจับได้เสียค่าปรับ ๑๐๐,๐๐๐ บาท

๙. ตั้งสำนักข่าวเป็นของตัวเอง เจออะไรทั้งใน Line, Facebook , Twitter เป็นขอกดแชร์ไว้ก่อน เรื่องจริงไม่จริงไม่เคยคิดเช็ค ซึ่งถ้าเกิดดันไปส่งต่อข้อความที่ไม่ชอบด้วยกฎหมาย รับโทษทั้งคนทำและคนส่งต่อ
๑๐. การโพสต์ข้อความใดๆที่เป็นการหมิ่นเบื้องสูง หรือทำเว็บไซต์หมิ่นสถาบันเบื้องสูงซึ่งเป็นที่เคารพของประชาชนชาวไทยให้ได้รับความเสื่อมเสียแห่งเกียรติยศอันมีผลกระทบต่อความมั่นคงภายในราชอาณาจักร / ถือเป็นความผิดร้ายแรงทั้งกฎหมายอาญา และ พรบ.คอมพิวเตอร์ มีโทษจำคุกสูงสุดได้ถึงสิบห้าปี

- การเขียนข้อความด่า ประจาน ทำให้คนอื่นเสื่อมเสียชื่อเสียง โดยข้อมูลที่โพสต์นั้นปรากฏชื่อ รูปภาพ หรือข้อมูลส่วนตัวที่ทำให้รู้ว่าคนที่ถูกพาดพิงนั้นเป็นใคร มีความผิดตามกฎหมายอาญา มาตรา ๓๒๘ มีโทษจำคุกสูงสุด ๒ ปี และปรับไม่เกิน ๒๐๐,๐๐๐ บาท

๕ วิธีป้องกันไม่ให้ถูกโจรกรรมข้อมูลได้ง่าย

การสื่อสารทางออนไลน์แม้จะช่วยให้ชีวิตเราง่ายขึ้น แต่ก็มีข้อควรระวังเช่นกัน เพราะหากปล่อยให้ข้อมูลส่วนตัวตกไปอยู่กับผู้ไม่ประสงค์ดี ก็อาจทำให้ข้อมูลของเราไม่ปลอดภัย

๑. ไม่เชื่อ ไม่บอก ไม่กรอกข้อมูลส่วนตัวที่สำคัญบนโลกออนไลน์
๒. ไม่ดาวน์โหลดแอปหรือโปรแกรมที่ไม่น่าเชื่อถือ
๓. ไม่ใช้ wifi สาธารณะทำธุรกรรมการเงิน เพราะเสี่ยงถูกล้วงข้อมูล
๔. ตั้งรหัสผ่านให้คาดเดายาก และเปลี่ยนเป็นระยะ เช่น ทุก ๓ หรือ ๖ เดือน
๕. ออกจากระบบทุกครั้งเมื่อเลิกใช้งาน

แหล่งอ้างอิง

พรสุข หุ่นนิรันดร์ประภาเพ็ญ สุวรรณสุรีย์พันธุ์ วรพงศธร และดร.อนันต์ มาลารัตน์. **คู่มือครู อจท. ใช้ประกอบคู่กับหนังสือเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพฯ : บริษัท อักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด

ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอมประเทศไทย. (๒๕๖๕). **๕ วิธีป้องกันภัยคุกคามทางออนไลน์.** https://www.antifakenewscenter.com

สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (๒๕๖๑). **๑๐ สถานการณ์วิกฤตภัยออนไลน์ต่อเด็กและเยาวชน.** https://www.facebook.com/ETDA.Thailand/posts/๑๙๕๘๓๐๐๐๙๔๑๘๓๕๕๗/

ใบงานที่ ๑ เรื่อง บิงโกเด็กดี
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

คำชี้แจง นักเรียนตอบคำถามและปฏิบัติกิจกรรมตามที่กำหนด

ตอนที่ ๑ “หากคนที่เรารัก ตกอยู่ในพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยง นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร และจะช่วยเหลือหรือให้คำแนะนำอย่างไร”

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ ๒

จากกิจกรรม **“ตระหนักรู้คิด ชีวิตปลอดภัย”** นักเรียนคิดว่าเรื่องที่น่าสนใจมากที่สุดคือเรื่องใด เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

<u>ตอนที่ ๓</u> นักเรียนเลือกกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันมาใส่ในช่องบิงโก ๙ ช่อง หรือเลือกกิจกรรมจากที่เพื่อนนำเสนอไว้ในชิ้นงาน จากนั้นให้นักเรียนลองนำไปปฏิบัติจริงภายใน ๑ สัปดาห์ และบันทึกลงในใบงาน อาจเป็นรูปภาพ หรือมีผู้ปกครอง/ครูลงนามยืนยันในช่องนั้นว่าปฏิบัติแล้วจริง เมื่อนักเรียนปฏิบัติได้ครบแถวบิงโกรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง ให้นักเรียนนำใบกิจกรรมมาส่ง พร้อมทั้งเขียนถึงความรู้สึกหรือประโยชน์ ที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

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

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง บิงโกเด็กดี
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

คำชี้แจง นักเรียนตอบคำถามและปฏิบัติกิจกรรมตามที่กำหนด

ตอนที่ ๑ “หากคนที่เรารัก ตกอยู่ในพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยง นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร และจะช่วยเหลือหรือให้คำแนะนำอย่างไร”

.....จะรู้สึก กังวล เป็นห่วง สงสาร และถ้าเลือกได้ไม่อยากให้เขาหรือเธอต้องตกอยู่ในสถานการณ์อันตราย หรือมีพฤติกรรมเสี่ยง เพราะอยากให้มีชีวิตอยู่ไปด้วยกันนาน มีสุขภาพแข็งแรง มีความสุข ได้เจอแต่คนดีๆ สภาพแวดล้อมดี .....

.....หากเขา/เธอมีพฤติกรรมเสี่ยง จะเตือน และชวนไปทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ ด้วยกัน เพื่อให้ออกจากพฤติกรรมเสี่ยงนั้นๆ ให้มากที่สุด และจะพยายามชวนไปในสถานที่ที่จะมีอกาสเกิดสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดให้น้อยที่สุด หากจำเป็นต้องไป ก็จะพยายามศึกษาหาความรู้รอบตัวล่วงหน้า เพื่อป้องกันการเกิดอันตรายจากสถานการณ์เสี่ยงนั้นให้น้อยที่สุด.....

.....

ตอนที่ ๒

จากกิจกรรม **“ตระหนักรู้คิด ชีวิตปลอดภัย”** นักเรียนคิดว่าเรื่องที่น่าสนใจมากที่สุดคือเรื่องใด เพราะเหตุใด

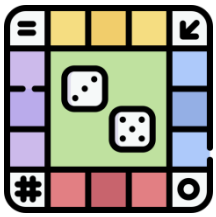
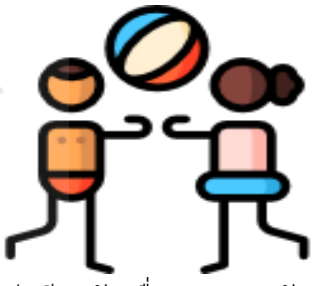
.....เรื่องที่น่าสนใจที่สุดคือเรื่องของกลุ่ม .....เนื่องจากเป็นเล่าเรื่องเป็นเรื่องที่แต่งจากสถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้นจริง หรือมีโอกาสเกิดขึ้นจริงได้ในชีวิตประจำวัน และทำให้เห็นถึงผลกระทบที่ชัดเจน บางผลกระทบก็นึกไม่ถึงว่าจะอาจเกิดขึ้นได้ การดำเนินเรื่องก็เข้าใจง่าย นอกจากนี้กิจกรรมที่นำเสนอเพื่อหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงก็น่าสนใจ สร้างสรรค์ น่าลองนำไปปฏิบัติจริง เป็นต้น.....

.....

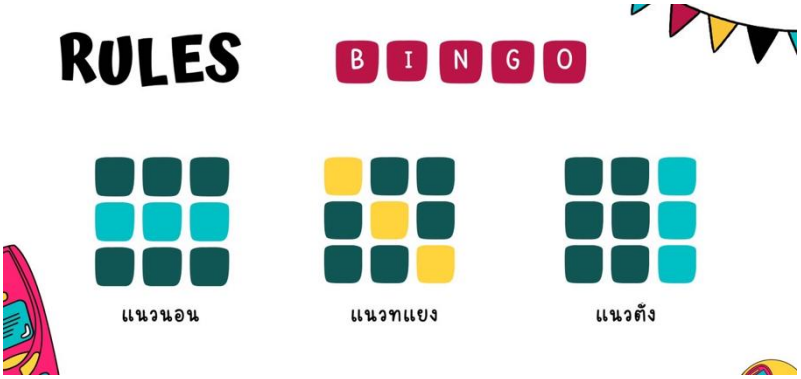
.....

.....

<u>ตอนที่ ๓</u> นักเรียนเลือกกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันมาใส่ในช่องบิงโก ๙ ช่อง หรือเลือกกิจกรรมจากที่เพื่อนนำเสนอไว้ในชิ้นงาน จากนั้นให้นักเรียนลองนำไปปฏิบัติจริงภายใน ๑ สัปดาห์ และบันทึกลงในใบงาน อาจเป็นรูปภาพ หรือมีผู้ปกครอง/ครูลงนามยืนยันในช่องนั้นว่าปฏิบัติแล้วจริง เมื่อนักเรียนปฏิบัติได้ครบแถวบิงโกรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง ให้นักเรียนนำใบกิจกรรมมาส่ง พร้อมทั้งเขียนถึงความรู้สึกหรือประโยชน์ ที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ

 เล่นบอร์ดเกมกับเพื่อน		 อ่านหนังสือ
	 ช่วยทำความสะอาดบ้าน	
 ไปทำบุญ		 เล่นกีฬากับเพื่อน/ครอบครัว

หมายเหตุ : นักเรียนต้องใส่กิจกรรมให้ครบทั้ง ๙ ช่องก่อน แล้วจึงเริ่มปฏิบัติให้ได้ตามแนวบิงโก



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

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ทักษะชีวิต

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๑๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ ๕.๑ ม.๒/๓ ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ความหมายของทักษะชีวิตความสำคัญของทักษะชีวิตในชีวิตประจำวันและทักษะชีวิตที่สำคัญสำหรับวัยรุ่นในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

๓. สาระการเรียนรู้

ทักษะในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายได้

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิตได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิเคราะห์และเลือกใช้ทักษะในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายได้อย่างเหมาะสม

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

เห็นความสำคัญของการมีทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

- เลือกใชกลวิธีในการสื่อสารที่หลาก หลายโดยปราศจากอคติ
- สามารถสรุปประเด็น ตีความ มีจุดมุง หมายในการสื่อสาร
- มีการผลิตสื่อและการออกแบบการ สื่อสาร เพื่อใหเกิดประโยชนตอตนเอง และสังคม

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนแสดงให้เห็นถึงการตระหนักต่อความสำคัญของการมีทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ทักษะชีวิต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน - เลือกใช้กลวิธีในการสื่อสารที่หลาก หลาย โดยปราศจากอคติ - สามารถสรุปประเด็น ตีความ มีจุดมุง หมายในการสื่อสาร	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน(๑๐นาที)** ๑. ครูยกตัวอย่างสถานการณ์เสี่ยงในวัยรุ่นจากวีดิทัศน์ เรื่องแม่วัยรุ่น(๖.๒๕ นาที) ซึ่งเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ส่งผลให้เกิดการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ จากนั้นครูให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น ในประเด็นคำถามชวนคิด ดังนี้ ๑.๑ จากเหตุการณ์ดังกล่าวนักเรียนคิดว่ามาจากสาเหตุใดเป็นสำคัญ (แนวคำตอบ: การยินยอมมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน การเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ และขาดการคิด การตัดสินใจ เมื่อเกิดสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด คือฝ่ายชายไม่ยินยอม ก็ไม่มีทักษะในการปฏิเสธหรือการต่อรองที่ดี) ๑.๒ “นักเรียนคิดว่าเราควรมีทักษะในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงการเกิดปัญหา	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)** ๑. นักเรียนตั้งใจศึกษากรณีตัวอย่างจากวีดิทัศน์ เรื่อง แม่วัยรุ่น และช่วยกันแสดงความคิดเห็น ในประเด็นต่อไปนี้ ๑.๑ “จากเหตุการณ์ดังกล่าวนักเรียนคิดว่ามาจากสาเหตุใดเป็นสำคัญ” (แนวคำตอบ: การยินยอมมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน การเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ และขาดการคิด การตัดสินใจ เมื่อเกิดสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด คือฝ่ายชายไม่ยินยอม ก็ไม่มีทักษะในการปฏิเสธหรือการต่อรองที่ดี) ๑.๒ “นักเรียนคิดว่าเราควรมีทักษะในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงการเกิดปัญหาดังกล่าว ได้อย่างไรบ้าง”(แนวคำตอบ: ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการต่อรองทักษะการคิดตัดสินใจและแก้ไขปัญหา เป็นต้น)	**ขั้นนำ** ๑. วิดีทัศน์ เรื่อง แม่วัยรุ่น จากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (๖.๒๕ นาที) ที่มา : https://youtu.be/UUwvF_jRg๔๘ 		**วิธีวัด** ๑. สังเกตการตอบคำถาม ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ **เกณฑ์การประเมิน**

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ทักษะชีวิต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
- มีการผลิตสื่อและการออกแบบการสื่อสาร เพื่อให้เกิดประโยชนต่อตนเองและสังคม **ด้านความรู้** อธิบายความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิตได้ **ด้านทักษะกระบวนการ**	ดังกล่าว ได้อย่างไรบ้าง”(แนวคำตอบ: ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการต่อรองทักษะการคิดตัดสินใจและแก้ไขปัญหา เป็นต้น)				๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินคุณภาพ “ผ่าน”
	ขั้นสอน (๑๕ นาที) ๑. ครูพูดเชื่อมโยงจากขั้นนำว่า “สถานการณ์ดังกล่าว เป็นเพียงสถานการณ์เสี่ยงอย่างหนึ่งที่ยังคงเป็นปัญหาสำคัญในสังคม ไทยที่บางทีตนเองอาจไม่ได้คาดคิดมาก่อนว่าจะเกิดขึ้น	**ขั้นสอน (๑๕ นาที)** ๑. นักเรียนตั้งใจฟังและเรียนรู้ถึงตัวอย่างสถานการณ์เสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นได้กับตนเอง ๒.นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่าง และแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้	**ขั้นสอน** ๑. สื่อ PowerPoint เรื่อง ทักษะชีวิต		**วิธีวัด** ๑. สังเกตการตอบคำถาม

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ทักษะชีวิต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
วิเคราะห์และเลือกใช้ทักษะในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายได้อย่างเหมาะสม **ด้านคุณลักษณะเจตคติค่านิยม**	อย่างไรก็ตาม ยังมีอีกหลายสถานการณ์ที่เป็นสถานการณ์ที่คับขันและอาจนำไปสู่อันตรายในชีวิตได้” ๒. ครูให้นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่าง และแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้ ๒.๑ “สถานการณ์คับขันที่ที่อาจนำไปสู่อันตรายอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน ว่ามีอะไรได้บ้าง” (<u>แนวคำตอบ</u>: การถูกทำร้ายร่างกาย การอยู่ในกลุ่มที่เกิดการทะเลาะวิวาท การถูกล่วงละเมิดทางเพศ การใช้สารเสพติดถูกปล้นหรือจี้ เหตุการณ์ไฟไหม้ เป็นต้น) ๒.๒ “จากสถานการณ์ที่นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างนั้น นักเรียนคิดว่าเราสามารถใช้ทักษะใดในการดำเนินชีวิตเพื่อป้องกันตนเองหรือหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย (<u>แนวคำตอบ</u>: ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง ศิลปะป้องกันตัว ทักษะการ	๒. ครูให้นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างและแสดงความคิดเห็น ในประเด็นต่อไปนี้ ๒.๑ “สถานการณ์คับขันที่ที่อาจนำไปสู่อันตรายอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน ว่ามีอะไรได้บ้าง” (<u>แนวคำตอบ</u>: การถูกทำร้ายร่างกาย การอยู่ในกลุ่มที่เกิดการทะเลาะวิวาท การถูกล่วงละเมิดทางเพศ การใช้สารเสพติดถูกปล้นหรือจี้ เหตุการณ์ไฟไหม้ เป็นต้น) ๒.๒ “จากสถานการณ์ที่นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างนั้น นักเรียนคิดว่าเราสามารถใช้ทักษะใดในการดำเนินชีวิตเพื่อป้องกันตนเองหรือหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย (<u>แนวคำตอบ</u>: ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง ศิลปะป้องกันตัว ทักษะการคิดตัดสินใจ แก้ปัญหา ทักษะการเอาตัวรอดใน			๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. แบบประเมินคุณลักษะอันพึงประสงค์ **เกณฑ์การประเมิน** ๑.ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ทักษะชีวิต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
เห็นความสำคัญของการมีทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย **คุณลักษณะอันพึงประสงค์** นักเรียนแสดงให้เห็นถึงการ	คิด ตัดสินใจ แก้ปัญหา ทักษะการเอาตัวรอดในสถานการณ์คับขัน เช่น การร้องขอความช่วยเหลือ เป็นต้น) ๒.๓นักเรียนคิดว่าทักษะเหล่านี้จำเป็นต้องมีการฝึกฝนหรือไม่ เพราะเหตุใด (แนวคำตอบ: จำเป็นต้องฝึกฝน บนพื้นฐานของความรู้ที่ถูกต้อง ร่วมกับประสบการณ์ หากเราละเลยการฝึกทักษะเหล่านี้ เมื่อเกิดสถานการณ์ขึ้น จะมีโอกาสรอดพ้นจากสถานการณ์อันตรายได้น้อยหรือยากขึ้น และยากกว่าผู้ที่หมั่นฝึกฝน และใช้ทักษะได้ถูกต้องในสถานการณ์ที่เหมาะสม) ๓. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิต ผ่านสื่อ Power Point เรื่อง ทักษะชีวิต (สไลด์ที่ ๖-๗)พร้อมทั้งเสนอแนะเกี่ยวกับ “ทักษะชีวิตที่สำคัญสำหรับวัยรุ่น” ที่ควรเรียนรู้ (ใบความรู้ที่ ๑) ดังนี้	สถานการณ์คับขัน เช่น การร้องขอความช่วยเหลือ เป็นต้น) ๒.๓นักเรียนคิดว่าทักษะเหล่านี้จำเป็นต้องมีการฝึกฝนหรือไม่ เพราะเหตุใด (แนวคำตอบ: จำเป็นต้องฝึกฝน บนพื้นฐานของความรู้ที่ถูกต้องร่วมกับประสบการณ์ หากเราละเลยการฝึกทักษะเหล่านี้ เมื่อเกิดสถานการณ์ขึ้น จะมีโอกาสรอดพ้นจากสถานการณ์อันตรายได้น้อย หรือยากขึ้น และยากกว่าผู้ที่หมั่นฝึกฝนและใช้ทักษะได้ถูกต้องในสถานการณ์ที่เหมาะสม) ๓. นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิต ผ่านสื่อ Power Point เรื่อง ทักษะชีวิต (สไลด์ที่ ๖-๗)พร้อมทั้งเสนอแนะเกี่ยวกับ “ทักษะชีวิตที่สำคัญสำหรับวัยรุ่น” ที่ควรเรียนรู้ (ใบความรู้ที่ ๑) ดังนี้ ๓.๑ ทักษะการปฏิเสธ ๓.๒ ทักษะการต่อรอง			๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ทักษะชีวิต

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ตระหนักต่อความสำคัญของการมีทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยง	๓.๑ ทักษะการปฏิเสธ ๓.๒ ทักษะการต่อรอง ๓.๓ ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ ๓.๔ ทักษะการเตือน ๓.๕ ทักษะการคิด ตัดสินใจและแก้ปัญหา	๓.๓ ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ ๓.๔ ทักษะการเตือน ๓.๕ ทักษะการคิด ตัดสินใจและแก้ปัญหา			

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ทักษะชีวิต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	**ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที)** ๑. ครูให้ทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้การใช้ทักษะชีวิต ลงในกระดาษที่ครูกำหนด โดยนักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์ที่กำหนดและอธิบายวิธีการนำทักษะชีวิตทั้ง ๕ มาใช้ในสถานการณ์ว่ามีวิธีการอย่างไรบ้าง หรือยกตัวอย่างการใช้ทักษะนั้นๆ ให้ชัดเจนตามความเข้าใจของนักเรียนสถานการณ์ มีดังนี้ ๑.๑ ในกรณีที่มีคนแปลกหน้ายื่นขนมและลูกอมให้ นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร พร้อมทั้งระบุทักษะชีวิตที่นำมาใช้ ๑.๒ หากนักเรียนอยู่ในสถานการณ์ที่พบคนถูกจับเพื่อทำการข่มขืน นักเรียนจะมีวิธีการปฏิบัติตนอย่างไร พร้อมระบุทักษะชีวิตที่นำมาใช้ <u>หมายเหตุ</u>: โดยครูสามารถมอบหมายเป็นงานกลุ่ม งานคู่ หรืองานเดี่ยว ตามความเหมาะสมของชั้นเรียน	**ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที)** ๑. นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์ที่กำหนดและอธิบายวิธีการนำทักษะชีวิตทั้ง ๕ มาใช้ในสถานการณ์ว่ามีวิธีการอย่างไรบ้าง หรือยกตัวอย่างการใช้ทักษะนั้นๆ ให้ชัดเจนตามความเข้าใจของตนเอง ซึ่งสถานการณ์ มีดังนี้ ๑.๑ ในกรณีที่มีคนแปลกหน้ายื่นขนมและลูกอมให้ นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร พร้อมทั้งระบุทักษะชีวิตที่นำมาใช้ ๑.๒ หากนักเรียนอยู่ในสถานการณ์ที่พบคนถูกจับเพื่อทำการข่มขืน นักเรียนจะมีวิธีการปฏิบัติตนอย่างไร พร้อมระบุทักษะชีวิตที่นำมาใช้ ๒. นักเรียนที่ครูสุ่มได้ ออกมานำเสนอหัวข้อทักษะที่นำมาใช้ในสถานการณ์ที่ครูกำหนด ๓. นักเรียนตระหนักถึงความ สำคัญของการมีทักษะชีวิตต่อการดำเนินชีวิต จากการรับชมวีดิทัศน์ เรื่องวิธีการป้องกันการถูกล่วงละเมิดทาง	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. กระดาษสำหรับกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (ครูสามารถกำหนดตามความเหมาะสมของนักเรียนและชั้นเรียน) ๒. วีดิทัศน์ เรื่อง การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ/การ	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. กิจกรรม “แลกเปลี่ยนเรียนรู้การใช้ทักษะชีวิต”	**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามและกิจกรรมในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ **เกณฑ์การประเมิน**

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ทักษะชีวิต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๒. ครูสุ่มนักเรียนออกมานำเสนอ ประมาณ ๕ คน ตามหัวข้อทักษะที่นำมาใช้ในสถานการณ์ที่กำหนด พร้อมให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมตามความเหมาะสมเพื่อให้สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ๓. ครูเปิดวีดิทัศน์ เรื่อง การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ/การขอความช่วยเหลือจากกรมอนามัย (๗.๒๒ นาที) เสริมให้นักเรียนเรียนรู้และตระหนักถึงความสำคัญของการมีทักษะชีวิตต่อการดำเนินชีวิต (หากเวลาไม่เพียงพอสามารถตัดทิ้งได้ หรือเลือกเปิดเป็นบางช่วงของวีดิทัศน์	เพศ/การขอความช่วยเหลือ จากกรมอนามัย (๗.๒๒ นาที)	ขอความช่วยเหลือ (๗.๒๒ นาที)		๑.ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป ๒.ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

สำนักการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ทักษะชีวิต

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูมอบหมายให้นักเรียนทำใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะชีวิตเป็นการบ้านพร้อมชี้แจงรายละเอียดในใบงาน ๒. ครูกล่าวเน้นว่า “ทักษะชีวิตนั้นจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจและฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ”	**ขั้นสรุป (๕ นาที)** ๑. นักเรียนตั้งใจฟังข้อสรุปจากครู และการมอบหมายงานใบงานที่ ๑	**ขั้นสรุป** ๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะชีวิต	**ขั้นสรุป** ๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะชีวิต	**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในใบงานที่ ๑ **เครื่องมือในการวัด** ๑. แบบประเมินใบงานที่ ๑ **เกณฑ์การวัด** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ทักษะชีวิต

๒) ใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะชีวิต

๓) สื่อ PowerPoint เรื่อง ทักษะชีวิต (Life Skills)

๔) วีดิทัศน์ เรื่องแม่วัยรุ่น จากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข(๖.๒๕ นาที)
https://youtu.be/UUwvF_jRg๔๘

๕) วีดิทัศน์ เรื่อง การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ/การขอความช่วยเหลือ จาก คู่มือการเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิตในนักเรียน จากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข/สสส.(๗.๒๒ นาที)
https://youtu.be/MJo๙Z๔LJPGA

๖) กระดาษสำหรับกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (ครูสามารถกำหนดตามความเหมาะสมของนักเรียนและชั้นเรียน)

การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑) กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้การใช้ทักษะชีวิต

๒) ใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะชีวิต

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิตได้	๑. สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. ใบงานที่ ๑	๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินใบงานที่ ๑	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ“พอใช้”ขึ้นไป ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) วิเคราะห์และเลือกใช้ทักษะในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายได้อย่างเหมาะสม	๑. สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. ประเมินการตอบคำถามจากกิจกรรม “ความเชื่อมโยงของมิติสุขภาพ”	๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านเจตคติ นักเรียนแสดงให้เห็นถึงการตระหนักต่อความสำคัญของการมีทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	๑. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียนหรือในสมุดบันทึกการเรียนรู้ (ถ้ามี)	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๒. แบบสังเกตการตอบคำถาม	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน” ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมิน คุณภาพระดับ “พอใช้” ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิตได้	อธิบายความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิตได้ถูกต้องครบถ้วน	อธิบายความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิตได้บางส่วน	อธิบายความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิตได้ไม่ถูกต้อง
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) วิเคราะห์และเลือกใช้ทักษะในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายได้	สรุปผลการวิเคราะห์และเลือกทักษะที่ใช้ในแก้ปัญหาพร้อมบอกแนวทางการป้องกันหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่นำไปสู่อันตรายได้อย่างเหมาะสม	สรุปผลการวิเคราะห์และเลือกทักษะที่ใช้ในแก้ปัญหาได้ แต่บอกแนวทางไม่ได้	สรุปผลการวิเคราะห์ไม่ได้

คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการมีทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	นักเรียนมีร่วมวิเคราะห์ทุกสถานการณ์และเลือกทักษะชีวิตมาใช้ ในการป้องกันตนเองและสังคม	นักเรียนมีร่วมวิเคราะห์บางสถานการณ์	นักเรียนไม่ร่วมกิจกรรมการวิเคราะห์สถานการณ์
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ออกแบบการสื่อสารในการนำเสนอที่หลากหลายตรงจุดประสงค์	ใช้วิธีการสื่อสารตรงประเด็น ชัดเจนตรงประเด็นตามสถานการณ์ที่กำหนดมีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น	ใช้วิธีการสื่อสารชัดเจนแต่ไม่ตรงประเด็น	วิธีการสื่อสารสับสน ไม่ชัดเจน และไม่ตรงประเด็น
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	ปฏิบัติได้ ๓ ข้อ ๑ กระตือรือร้นในการเรียนรู้ ๒ ร่วมคิดร่วมปฏิบัติงานกลุ่มด้วยความเต็มใจ ๓ ร่วมแบ่งบันประสบการณ์	ปฏิบัติ ๒ ข้อ	ปฏิบัติ ๑ ข้อ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปการประเมินหน่วยที่ ๓ แผนที่ ๓ เรื่อง ทักษะชีวิต

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑. อธิบายความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิตได้			๒. วิเคราะห์และเลือกใช้ทักษะในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายได้			๓. เห็นความสำคัญของการมีทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย			๔. ออกแบบการสื่อสารในการนำเสนอที่หลากหลายตรงจุดประสงค์			๕ นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑๕

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ทักษะชีวิต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ทักษะชีวิต
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

๑. ความหมายของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต (Life Skills) หมายถึง ความชำนาญในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง สามารถสร้างขึ้นได้จากการเรียนรู้ เป็นความสามารถของบุคคลในการดำเนินชีวิต การคิด การตัดสินใจ และการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญหน้ากับทุกสถานการณ์

ทักษะชีวิต หมายถึง คุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา(PsychosocialCompetence) เป็นทักษะภายใน ช่วยให้บุคคลเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมพร้อมต่อการปรับตัวในอนาคต ทั้งเรื่องการดูแลสุขภาพ เอดส์ ยาเสพติด ความปลอดภัย สิ่งแวดล้อม คุณธรรม จริยธรรม ฯลฯ เพื่อให้สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้ หรือแก้ไขปัญหาที่ต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน เพื่อให้อยู่รอดปลอดภัย และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

จะเห็นได้ว่า ทักษะชีวิต คือ ความรู้ ความชำนาญ หรือทักษะทั้งภายนอกและภายในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ที่ทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้กับตนเอง และสามารถนำการเรียนรู้นั้นมาปรับใช้เมื่อเกิดเหตุการณ์นั้นๆ ซ้ำอีกครั้ง เป็นความสามารถในการปรับตัวและเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง จัดการกับสิ่งท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข หรือสามารถแก้ไขปัญหาที่ต้องผชิญได้ เพื่อให้อยู่รอดปลอดภัย และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

๒. ความสำคัญของทักษะชีวิตในวัยรุ่น

ทักษะชีวิต (Life Skills) เป็นทักษะภายในที่จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการดูแลสุขภาพ ความปลอดภัย สิ่งแวดล้อม คุณธรรมจริยธรรม ฯลฯ เพื่อให้สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข หรืออาจกล่าวได้ว่าทักษะชีวิต คือ ความสามารถในการแก้ปัญหาที่ต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สามารถดูแลตนเองได้อย่างปลอดภัย

ทักษะชีวิตที่สำคัญสำหรับวัยรุ่น (ที่ควรเรียนรู้)

๑. ทักษะการปฏิเสธ เป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพซึ่งกันและกัน ในความต้องการที่แตกต่างกัน เพื่อปกป้องตัวเองให้ปลอดภัยจากความเสี่ยงต่างๆ การปฏิเสธที่ใช้ได้ผลมักเป็นการปฏิเสธในสิ่งที่ปฏิบัติแล้วไม่เกิดประโยชน์ หรือเกิดผลกระทบในแง่ลบตามมา และเป็นการชักชวนในหมู่เพื่อน ดังนั้น ควรมีความกล้าที่จะปฏิเสธ หากต้องปฏิเสธในสิ่งที่ไม่เหมาะสม เพราะคนเราทุกคนมีสิทธิที่จะป้องกันตนเองจากปัญหาต่างๆ

๒. ทักษะการต่อรอง หมายถึง การพูดต่อรองถือเป็นวิธีการพูดปฏิเสธแบบนุ่มนวล ไม่ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกคับข้องใจ น้อยใจ และไม่รู้สึกว่าถูกปฏิเสธ การเจรจาต่อรองนับเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบัน เพราะต่างคนย่อมมีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน และมีความต้องการให้ผู้อื่นยอมรับในความคิดของตัวเองเป็น

หลัก จึงพยายามที่จะใช้มาตรฐานของตัวเองในการกำหนดให้ผู้อื่นคล้อยตาม การเจรจาต่อรองไม่ใช่การเอาชนะแนวความคิดของอีกฝ่ายหนึ่ง แต่เป็นการทำให้เกิดประโยชน์ร่วมกัน และทั้งสองฝ่ายได้รับจุดประสงค์ของแต่ละฝ่าย โดยที่มีความเต็มใจในผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นร่วมกัน

๓. **ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ** เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและสามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ได้ยืนยาว

๔. **ทักษะการเตือน** เป็นการสื่อสารที่ดีและสามารถถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ และความเข้าใจเพื่อให้ผู้อื่นมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

๕. **ทักษะการคิด ตัดสินใจและแก้ปัญหา** เป็นความสามารถในการคิด ตัดสินใจและแก้ปัญหา เพื่อค้นหาทางเลือกและผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือกสามารถนำประสบการณ์มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้เหมาะสม

แหล่งอ้างอิง

สภาองค์การพัฒนาเด็กและเยาวชนในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. (๒๕๕๐). คู่มือเสริมสร้างทักษะชีวิตเยาวชนไทย สานสายใยเพื่อสังคม.กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.

สำนักงานพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกแก้ปัญหาพัฒนา EQ”.** พิมพ์ครั้งที่ ๖ กรุงเทพ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๓.

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะชีวิต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ทักษะชีวิต
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนไปสัมภาษณ์ผู้ปกครอง เช่น พ่อแม่ หรือญาติผู้ใหญ่ ถึงประสบการณ์ที่เคยพบเจอสถานการณ์เสี่ยงหรือสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายพร้อมแสดงความคิดเห็นตามหัวข้อต่อไปนี้

๑. ประสบการณ์ที่เคยพบเจอเหตุการณ์เสี่ยงหรือสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

.....

.....

.....

๒. ทักษะที่ใช้ในการรอดพ้นปัญหา

.....

.....

.....

๓. สิ่งที่อยากเตือนลูก/หลาน

.....

.....

.....

๔. ความสำคัญของการมีทักษะชีวิต

.....

.....

.....

.....

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

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะชีวิต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ทักษะชีวิต
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนไปสัมภาษณ์ผู้ปกครอง เช่น พ่อแม่ หรือญาติผู้ใหญ่ ถึงประสบการณ์ที่เคยพบเจอสถานการณ์เสี่ยงหรือสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายพร้อมแสดงความคิดเห็นตามหัวข้อต่อไปนี้

๑. ประสบการณ์ที่เคยพบเจอเหตุการณ์เสี่ยงหรือสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

สถานการณ์ที่ถูกชักชวนจากแฟนหนุ่มให้ไปเที่ยวสถานบันเทิง และแฟนหนุ่มเสนอว่าจะให้เปิดห้องถ้าหากคุณน้าไม่สามารถกลับบ้านได้ สถานการณ์ดังกล่าวอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่พร้อมได้ ซึ่งอาจนำไปสู่การตั้งครรภ์โดยไม่พร้อมของวัยรุ่น เกิดปัญหาการทำแท้งได้

๒. ทักษะที่ใช้ในการรอดพ้นปัญหา

ทักษะที่ใช้ในการรอดพ้นปัญหา คือ ทักษะการต่อรอง โดยคุณน้าให้เหตุผลว่าจะไปพักที่ห้องพักของน้องสาวแทนการเปิดห้อง เพราะจะได้ไม่เสียค่าใช้จ่าย และประวิงเวลาในช่วงที่แยกย้ายกันไปเตรียมตัว ทำให้ฝ่ายแฟนหนุ่มยกเลิกคำชวน

๓. สิ่งที่อยากเตือนลูก/หลาน

ในช่วงวัยรุ่น ไม่ควรไปเที่ยวในสถานอโคจร เช่น ผับหรือสถานบันเทิง กับเพศตรงข้าม ๒ ต่อ ๒ เพราะอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่พร้อม เช่น การไม่สวมใส่ถุงยางเพื่อป้องกนการตั้งครรภ์และการเกิดโรคทางเพศสัมพันธ์ ดังนั้น ถ้าหากคบแฟนทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ร่วมกัน เช่น การออกกำลังกาย การไปเที่ยวร่วมกันที่อยู่ในสายตาผู้ใหญ่

๔. ความสำคัญของการมีทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตเป็นทักษะภายในที่จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตไม่ว่าจะเป็นเรื่องการดูแลสุขภาพความปลอดภัย สิ่งแวดล้อมคุณธรรมจริยธรรมฯลฯมีทักษะชีวิตในด้านต่างๆ เช่น ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการต่อรองทักษะการคิด ตัดสินใจและแก้ปัญหา เป็นต้น ย่อมทำให้ให้เราสามารถแก้ไขสถานการณ์ขับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายได้

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

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ภัยใกล้ตัว

หน่วยการเรียนรู้ที่๓ **เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย**

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ **รายวิชา สุขศึกษา** **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ **ภาคเรียนที่ ๒** **เวลา ๕๐ นาที**

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ ๕.๑ม.๒/๓ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่ภัยใกล้ตัวของวัยรุ่นในปัจจุบัน (ภัยจากสื่อและสังคมออนไลน์)การป้องกันภัย บนสังคมออนไลน์และทักษะการรู้เท่าทันสื่อ

๓. สาระการเรียนรู้

สถานการณ์ของภัยใกล้ตัวในปัจจุบัน (ภัยจากสื่อและสังคมออนไลน์)

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

บอกถึงสถานการณ์ของภัยใกล้ตัวในปัจจุบัน (ภัยจากสื่อและสังคมออนไลน์)

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

๑ วิเคราะห์สถานการณ์และเสนอวิธีการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงภัยทักษะการป้องกันตนเองจากภัยใกล้ตัวที่เกิดจากสื่อและสังคมออนไลน์ได้

๒ ใช้ทักษะการรู้เท่าทันสื่อในการวิเคราะห์สื่อ เพื่อป้องกันตนเองจากภัยบนสังคมออนไลน์ในปัจจุบัน

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

ตระหนักต่อภัยใกล้ตัวบนสังคมออนไลน์ และการนำวิธีการหรือทักษะการป้องกันตนเองจากภัยที่เกิดขึ้นบนสังคมออนไลน์ในปัจจุบัน

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

เลือกใช้วิธีการสื่อสารในลักษณะต่างๆ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษา ตลอดจน การสื่อสารผ่านสื่อในรูปแบบต่างๆ เพื่อให บรรลุเปาหมายในการสื่อสาร โดยคำนึงถึง ประโยชนตอตนเอง

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ภัยใกล้ตัว

หน่วยการเรียนรู้ที่๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เลือกใช้วิธีการสื่อสารในลักษณะต่างๆ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษา ตลอดจนการสื่อสารผ่านสื่อในรูปแบบต่างๆ	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)** ๑. ครูแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับนักเรียนโดย เริ่มประเด็นคำถาม ดังนี้ (สไลด์ที่ ๑-๔) ๑.๑ ครูสำรวจจำนวนนักเรียนในห้องเรียนที่เล่นอินเทอร์เน็ต หากใครเล่นอินเทอร์เน็ตในชีวิตประจำวันให้ยกมือขึ้น ๑.๒ นักเรียนเล่นอินเทอร์เน็ตผ่านเว็บไซต์หรือช่องทางใดบ้าง และได้ประโยชน์อะไรจากการเล่นบ้าง (<u>แนวคำตอบ</u>: เล่นผ่านแอป Facebook ใช้ในการพูดคุยกับเพื่อน และดู Youtube เพื่อใช้ดูคลิปวิดีโอเพื่อความบันเทิง และเสริมความรู้ในการเรียน) ๑.๓ นักเรียนรู้จักหรือเคยพบเจอภัยที่เกิดจากสังคมออนไลน์หรือไม่ ถ้าเจอ นักเรียนพบเจอภัยออนไลน์ อะไรบ้าง	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)** ๑. นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และตอบคำถามจากประเด็นที่ครูถาม ดังนี้ ๑.๑ ครูสำรวจจำนวนนักเรียนในห้องเรียนที่เล่นอินเทอร์เน็ต ชีวิตประจำวัน (<u>แนวคำตอบ</u> นักเรียนที่เล่นอินเทอร์เน็ตในชีวิตประจำวันยกมือขึ้น) ๑.๒ นักเรียนเล่นอินเทอร์เน็ตผ่านเว็บไซต์หรือช่องทางใดบ้าง และได้ประโยชน์อะไรจากการเล่นบ้าง (<u>แนวคำตอบ</u>: เล่นผ่านแอป Facebook ใช้ในการพูดคุยกับเพื่อน และดู Youtube เพื่อใช้ดูคลิปวิดีโอเพื่อความบันเทิง และเสริมความรู้ในการเรียน)	**ขั้นนำ** ๑. สื่อ PowerPoint เรื่อง “ภัยใกล้ตัวบนสังคมออนไลน์”		**วิธีวัด** ๑. สังเกตการตอบคำถาม ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ภัยใกล้ตัว

หน่วยการเรียนรู้ที่๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
เพื่อให บรรลุเปาหมายในการสื่อสารโดยคำนึงถึงประโยชนตอตนเอง **ด้านความรู้** บอกถึงสถานการณ์ของภัยใกล้ตัวในปัจจุบัน (ภัยจากสื่อและสังคมออนไลน์) **ด้านทักษะกระบวนการ**	(แนวคำตอบ: เคย/ไม่เคย ในกรณีที่เคย เช่น การถูกแฮก Facebook, ถูกกลั่นแกล้งในสังคมออนไลน์ การเผยแพร่ข่าวที่ไม่เป็นความจริง เป็นต้น) ๒. ครูพูดเชื่อมโยงจากคำตอบของนักเรียนว่า ภัยใกล้ตัว จากโลกออนไลน์มีมากมายหลายรูปแบบ ดังนั้นเรามาเรียนรู้กันว่า “ภัยใกล้ตัวบนสังคมออนไลน์นั้นมีอะไรบ้างและมีวิธีการป้องกันตนเองอย่างไร”	๑.๓ นักเรียนรู้จักหรือเคยพบเจอภัยที่เกิดจากสังคมออนไลน์หรือไม่ ถ้าเจอ นักเรียนพบเจอภัยออนไลน์ อะไรบ้าง (แนวคำตอบ: เคย/ไม่เคย ในกรณีที่เคย เช่น การถูกแฮก Facebook, ถูกกลั่นแกล้งในสังคมออนไลน์ การเผยแพร่ข่าวที่ไม่เป็นความจริง เป็นต้น) ๒. นักเรียนตั้งใจฟังครูสรุปคำตอบจากคำถามในแต่ละประเด็นและให้ความสนใจในบทเรียนเรื่อง “ภัยใกล้ตัว บนสังคมออนไลน์”			**เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ภัยใกล้ตัว

หน่วยการเรียนรู้ที่๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	**กิจกรรมการเรียนรู้**		**สื่อ /แหล่งเรียนรู้**	**ภาระงาน /ชิ้นงาน**	**การวัดและประเมินผล** (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
วิเคราะห์สถานการณ์และเสนอวิธีการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงภัยทักษะการป้องกันตนเองจากภัยใกล้ตัวที่เกิดจากสื่อและสังคมออนไลน์ได้ ๒.ใช้ทักษะการรู้เท่าทันสื่อในการ	**ขั้นสอน (๒๐ นาที)** ๑. ครูแจกใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง “ ภัยใกล้ตัว บนโลกออนไลน์”เพื่อให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ประกอบการเรียนผ่านการรับชมสื่อวิดีทัศน์ ๒ เรื่อง ๒. ครูเปิดสื่อวิดีทัศน์ เรื่องที่ ๑ เรื่อง Cyber Security ตอน ระวังภัยร้ายบนโลกไซเบอร์ (๘.๑๒ นาที) เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงภัยที่เกิดจากโลกออนไลน์ โดยมีประเด็นภัยออนไลน์ที่มักพบเจอในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ๑)การถูกแฮกข้อมูล ๒) ภัยที่มาจากการเชื่อมอินเทอร์เน็ตผ่านมือถือ หรือ ฟิชชิ่ง (phishing) ๓) ภัยการโหลดแอปพลิเคชันต่างๆ	**ขั้นสอน (๒๐ นาที)** ๑. นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ ที่ ๑ เรื่อง “ ภัยใกล้ตัว บนโลกออนไลน์ ๒. นักเรียนให้ความสนใจและตั้งใจในการวิดีทัศน์เรื่อง Cyber Security ตอน ระวังภัยร้ายบนโลกไซเบอร์ ๓. นักเรียนร่วมอภิปรายและตอบคำถามกับครูในประเด็น ต่อไปนี้ ๓.๑Cyber Security คืออะไร (แนวคำตอบ:Cyber Security หรือ ความมั่นคงปลอดภัยทางไซเบอร์ คือ เทคโนโลยี กระบวนการและวิธีปฏิบัติที่ถูกของแบบมาเพื่อปกป้องเครือข่าย อุปกรณ์ โปรแกรม และข้อมูลจากการโจมตีความเสียหายหรือการเข้าถึงจากบุคคลที่ ๓ โดยไม่ได้รับอนุญาต) ๓.๒ ภัยคุกคามบนสังคมออนไลน์มีอะไรบ้าง จงยกตัวอย่างและวิธีป้องกัน(แนวคำตอบ:การถูกแฮ	**ขั้นสอน** ๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง “ ภัยใกล้ตัว บนโลกออนไลน์” ๒. สื่อวิดีทัศน์ เรื่อง Cyber Security ตอน ระวังภัยร้ายบนโลกไซเบอร์ จาก สำนักงาน กสทช (๘.๑๒ นาที) ที่มา : https://yout		**วิธีวัด** ๑. สังเกตการตอบคำถาม ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ภัยใกล้ตัว

หน่วยการเรียนรู้ที่๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
วิเคราะห์สื่อเพื่อป้องกันตนเองจากภัยบนสังคมออนไลน์ในปัจจุบัน **ด้านคุณลักษณะเจตคติค่านิยม** แสดงออกถึงการตระหนักต่อภัยใกล้ตัวบนสังคมออนไลน์	๔)การดักจับข้อมูลจากการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตผ่านเครือข่ายไร้สาย หรือ WiFiโดยไม่ได้เข้ารหัสความปลอดภัย ๓. ครูและนักเรียนอภิปรายร่วมกันจากการรับชมวิดีทัศน์เรื่อง Cyber Security ตอน ระวังภัยร้ายบนโลกไซเบอร์ในประเด็นคำถามชวนคิดดังนี้ (สไลด์ที่ ๙) ๓.๑Cyber Security คืออะไร (แนวคำตอบ:Cyber Security หรือ ความมั่นคงปลอดภัยทางไซเบอร์ คือ เทคโนโลยี กระบวนการและวิธีปฏิบัติที่ถูกของแบบมาเพื่อปกป้องเครือข่าย อุปกรณ์ โปรแกรม และข้อมูลจากการโจมตีความเสียหายหรือการเข้าถึงจากบุคคลที่ ๓ โดยไม่ได้รับอนุญาต) จากนั้นครูอธิบายเพิ่มเติม (สไลด์ที่ ๑๐)	กข้อมูล วิธีการป้องกัน เช่น ตั้งรหัสคาดเดาได้ยากไม่กดลิงก์แปลกๆ ที่ไม่น่าเชื่อถือ ไม่บอกรหัส OTP แก่ผู้อื่น เป็นต้น) ๔. นักเรียนตั้งใจฟังข้อมูลความรู้เพิ่มเติมถึงตัวอย่างภัยคุกคามบนสังคมออนไลน์และวิธีการป้องกันจากครู (สไลด์ที่ ๑๑-๑๒) ๕. นักเรียนตั้งใจรับชมคลิปวิดีโอ เรื่อง สื่อออนไลน์ทำให้เด็กถูกล่วงละเมิดทางเพศได้อย่างไร (๓.๒๗) (สไลด์ที่ ๑๔)เพื่อเรียนรู้ถึงภัยที่เกิดจากโลกออนไลน์เพิ่มเติม จากนั้นร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นคำถามชวนคิด ดังนี้ (สไลด์ที่ ๑๕) ๕.๑ นักเรียนเคยเจอพฤติกรรมที่จะนำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศผ่านทางอินเทอร์เน็ตหรือไม่ ถ้าเคย เคยพบเจอรูปแบบใด	u.be/Zm๙sz-oTYYM ๓. สื่อวิดีทัศน์เรื่อง สื่อออนไลน์ทำให้เด็กถูกล่วงละเมิดทางเพศได้อย่างไร จาก คณะทำงานปราบปรามการล่วงละเมิดทางเพศต่อเด็กทาง		**เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ภัยใกล้ตัว

หน่วยการเรียนรู้ที่๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
และการนำวิธีการหรือทักษะการป้องกันตนเองจากภัยที่เกิดขึ้นบนสังคมออนไลน์ในปัจจุบัน **คุณลักษณะอันพึงประสงค์** นักเรียนแสดงออกถึงการตระหนักต่อภัยใกล้ตัว	๓.๒ ภัยคุกคามบนสังคมออนไลน์มีอะไรบ้าง จงยกตัวอย่างและวิธีป้องกัน (แนวคำตอบ:การถูกแฮกข้อมูล วิธีการป้องกัน เช่น ตั้งรหัสคาดเดาได้ยากไม่กดลิงค์แปลกๆ ที่ไม่น่าเชื่อถือ ไม่บอกรหัส OTP แก่ผู้อื่น เป็นต้น) ๔. ครูให้ข้อมูลความรู้เพิ่มเติมถึงตัวอย่างภัยคุกคามบนสังคมออนไลน์และวิธีการป้องกันจากการตอบคำถามของนักเรียน (สไลด์ที่ ๑๑-๑๒) ๕. ครูเปิดวิดีทัศน์เรื่องที่ ๒เรื่อง สื่อออนไลน์ทำให้เด็กถูกล่วงละเมิดทางเพศได้อย่างไร (๓.๒๗ นาที) เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้และตระหนักถึงภัยบนโลกออนไลน์เพิ่มเติม จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นใน ประเด็นคำถามชวนคิดหลังการฟังคลิปวิดีโอ ดังนี้ ๕.๑ นักเรียนเคยเจอพฤติกรรมที่จะนำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศผ่านทางอินเทอร์เน็ตหรือไม่ ถ้าเคย เคยพบเจอรูปแบบใด(แนวคำตอบ: เคย/	(แนวคำตอบ: เคย/ไม่เคย หากเคยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ) ๕.๒ นักเรียนมีวิธีการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านของทางอินเทอร์เน็ตอย่างไร (แนวคำตอบ: ๑. ไม่รับแอดคนแปลกหน้า ๒. ไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัว๓. ตั้งค่าโพสน์เป็นสาธารณะเมื่อจำเป็น๔. ไม่โพสน์แบบโป๊เปลือย) ๖. นักเรียนต้องใจรับฟังข้อมูลเพิ่มเติมถึงวิธีป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดการล่วงละเมิดทางเพศทางอินเทอร์เน็ตจากครู (สไลด์ที่ ๑๖-๑๗)	อินเทอร์เน็ต (๓.๒๖ นาที) ที่มา : https://youtu.be/ce๗al๕e๖Jjw		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ภัยใกล้ตัว

หน่วยการเรียนรู้ที่๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
บนสังคมออนไลน์และการนำวิธีการหรือทักษะการป้องกันตนเองจากภัยที่เกิดขึ้นบนสังคมออนไลน์ในปัจจุบัน	ไม่เคย หากเคยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ) ๕.๒ นักเรียนมีวิธีการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านของทางอินเทอร์เน็ตอย่างไร(แนวคำตอบ: ๑. ไม่รับแอดคนแปลกหน้า ๒. ไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัว๓. ตั้งค่าโพสน์เป็นสาธารณะเมื่อจำเป็น ๔. ไม่โพสน์แบบโป๊เปลือย) ๖. ครูให้ข้อมูลเพิ่มเติมถึงวิธีป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดการล่วงละเมิดทางเพศทางอินเทอร์เน็ตจากการตอบคำถามของนักเรียน (สไลด์ที่ ๑๖-๑๗)				

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ภัยใกล้ตัว

หน่วยการเรียนรู้ที่๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมในใบงานที่ ๑ เรื่อง “วิเคราะห์สื่อ ภัยใกล้ตัว บนสังคมออนไลน์” โดย ๑.๑ นักเรียนศึกษาวิดีทัศน์เรื่อง “Cyberbullying เป็นเรื่องปกติหรอ?” (๗.๐๒ นาที) จากครูผู้สอน และวิเคราะห์คำตอบจากการรับชมวิดีทัศน์ดังกล่าวลงในใบงาน ๑.๒ ครูเปิดภาพตัวอย่าง “กิจกรรมในเฟสบุ๊ค” และให้ยกตัวอย่างที่ใกล้เคียงหรือเคยเห็นในลักษณะคล้ายตัวอย่าง จากนั้นให้นักเรียนฝึกใช้ทักษะการรู้เท่าทันสื่อจากใบความรู้ที่ ๑ วิเคราะห์และตอบคำถามลงในใบงาน ๒. ครูขออาสานักเรียนออกมานำเสนอใบงานที่ ๑ ของตนเอง ประมาณ ๓-๕ คน (ขึ้นอยู่กับเวลาและความเหมาะสมในชั้นเรียน จากนั้นครูและ	**ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที)** ๑. นักเรียนทำกิจกรรมในใบงานที่ ๑ เรื่อง “วิเคราะห์สื่อ ภัยใกล้ตัว บนสังคมออนไลน์” โดย ๑.๑ นักเรียนศึกษาวิดีทัศน์เรื่อง “Cyberbullying เป็นเรื่องปกติหรอ?” (๗.๐๒ นาที) จากครูผู้สอน และวิเคราะห์คำตอบจากการรับชมวิดีทัศน์ดังกล่าวลงในใบงาน ๑.๒ ครูเปิดภาพตัวอย่าง “กิจกรรมในเฟสบุ๊ค” และให้ยกตัวอย่างที่ใกล้เคียงหรือเคยเห็นในลักษณะคล้ายตัวอย่าง จากนั้นให้นักเรียนฝึกใช้ทักษะการรู้เท่าทันสื่อจากใบความรู้ที่ ๑ วิเคราะห์และตอบคำถามลงในใบงาน ๒. นักเรียนอาสาออกมานำเสนอใบงานของตนเอง และร่วมอภิปรายถึงข้อคิดเห็นๆ จากการตอบคำถามทั้งกรณีที่เหมือนกันและต่างกัน รวมทั้งสามารถเพิ่มเติมคำตอบลงในใบงานในประเด็นที่ขาดหายไป	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง วิเคราะห์สื่อภัยใกล้ตัวบนสังคมออนไลน์ ๒. คลิปวิดีโอ เรื่อง Cyberbullying เป็นเรื่องปกติหรอ? จาก ช่อง Youtube กสทช. / NBTC Thailand (๗.๐๒ นาที)	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง วิเคราะห์สื่อจากภัยใกล้ตัวบนสังคมออนไลน์	**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในใบงาน ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบประเมินใบงานที่ ๑ ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ภัยใกล้ตัว

หน่วยการเรียนรู้ที่๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงแนวคำตอบและเพิ่มเติมในประเด็นที่อาจขาดหายไป		ที่มา https://youtu.be/GKF๔e๘s๕๘๑M		**เกณฑ์การประเมิน** ๑.ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ภัยใกล้ตัว

หน่วยการเรียนรู้ที่๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูกล่าวสรุปเพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักต่อการใช้สื่อโซเชียล และการรับข้อมูลข่าวสารบนโลกออนไลน์โดยเฉพาะข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ พร้อมแนะนำเว็ปไซต์สำหรับการตรวจสอบข่าวปลอม โดยศูนย์ต่อต้านข่าวปลอมประเทศไทย (https://www.antifakenewscenter.com.) ๒. ครูรวบรวมใบงานที่ ๑ ของนักเรียน เพื่อนำไปประเมินผลรายบุคคลต่อไป	**ขั้นสรุป (๕ นาที)** ๑. นักเรียนสนใจรับฟังข้อสรุปจากครู รวมทั้งจดบันทึกข้อมูลเว็ปไซต์ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการรับข้อมูลข่าวสารต่างๆ ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ในชีวิตประจำวัน ๒. นักเรียนส่งใบงานที่ ๑ เพื่อเป็นการประเมินผลการเรียนรู้รายบุคคลต่อไป			**วิธีวัด** ๑. สังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ **เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑)ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ภัยใกล้ตัว บนสื่อออนไลน์

๒)ใบงานที่ ๑ เรื่อง วิเคราะห์สถานการณ์ภัยจากสื่อออนไลน์

๓) สื่อ PowerPoint เรื่อง ภัยใกล้ตัว บนสื่อออนไลน์

๔)วีดิทัศน์ เรื่อง Cyber Security ตอน ระวังภัยร้ายบนโลกไซเบอร์ จาก สำนักงาน กสทช (๘.๑๒ นาที) ที่มา : https://youtube/Zm๙sz-oTYYM

๕)วีดิทัศน์ เรื่อง สื่อออนไลน์ทำให้เด็กถูกล่วงละเมิดทางเพศได้อย่างไร จาก คณะทำงานปราบปรามการล่วงละเมิดทางเพศต่อเด็กทางอินเทอร์เน็ต (๓.๒๖ นาที)

ที่มา : https://youtube/ce๗al๕e๖Jjw

๖) วีดิทัศน์ เรื่อง Cyberbullying เป็นเรื่องปกติหรอ? จาก ช่อง Youtube กสทช.

(๗.๐๒ นาที) ที่มา https://youtu.be/GKF๔e๘s๕๘๑M

การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑) ใบงานที่ ๑ เรื่อง วิเคราะห์สื่อภัยใกล้ตัว บนสังคมออนไลน์

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) บอกถึงสถานการณ์ของภัยใกล้ตัวในปัจจุบัน (ภัยจากสื่อและสังคมออนไลน์)	๑. สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. ใบงานที่ ๑	๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๑. แบบประเมินใบงานที่ ๑	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ“พอใช้” ขึ้นไป ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) ๑วิเคราะห์สถานการณ์และเสนอวิธีการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงภัยทักษะการป้องกันตนเองจากภัยใกล้ตัวที่เกิดจากสื่อและสังคมออนไลน์ได้ ๒.ใช้ทักษะการรู้เท่าทันสื่อในการวิเคราะห์สื่อ เพื่อป้องกันตนเองจากภัยบนสังคมออนไลน์ในปัจจุบัน	๑. สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. ประเมินการตอบคำถามจากกิจกรรม “ความเชื่อมโยงของมิติสุขภาพ”	๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านเจตคติ ตระหนักต่อภัยใกล้ตัวบนสังคมออนไลน์ และการนำวิธีการหรือทักษะการป้องกันตนเองจากภัยที่เกิดขึ้นบนสังคมออนไลน์ในปัจจุบัน	๑. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียนหรือในสมุดบันทึกการเรียนรู้ (ถ้ามี)	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๒. แบบสังเกตการตอบคำถาม	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน” ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมิน คุณภาพระดับ “พอใช้” ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) ๑ นักเรียนมีวินัย ๒ ใฝ่เรียนรู้ ๓ มีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) บอกถึงสถานการณ์ของภัยใกล้ตัวในปัจจุบัน (ภัยจากสื่อและสังคมออนไลน์)	อธิบายคำตอบได้ถูกต้องร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	อธิบายคำตอบได้ถูกต้องร้อยละ ๕๐ - ๖๙	อธิบายคำตอบได้ถูกต้องน้อยกว่าร้อยละ ๕๐
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) วิเคราะห์สถานการณ์และเสนอวิธีการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงภัยทักษะการป้องกันตนเองจากภัยใกล้ตัวที่เกิดจากสื่อและสังคมออนไลน์ได้	จำแนกแยกแยะอันตรายที่เกิดจากการCyberbullying และอธิบายวิธีการปฏิบัติตนเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ถูกต้อง แสดงเหตุผลชัดเจน	จำแนกแยกแยะอันตรายที่เกิดจากการCyberbullying ได้แต่อธิบายวิธีการปฏิบัติตนเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ได้ถูกต้องเหมาะสม ไม่แสดงเหตุผลชัดเจน	จำแนกไม่ได้

คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) ตระหนักต่อภัยใกล้ตัวบนสังคมออนไลน์ และการนำวิธีการหรือทักษะการป้องกันตนเองจากภัยที่เกิดขึ้นบนสังคมออนไลน์ในปัจจุบัน	ร่วมอภิปรายและร่วมแสดงทักษะที่นำไปใช้อย่างมีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นทุกกิจกรรมการเรียนรู้	ร่วมอภิปรายและร่วมแสดงทักษะที่นำไปใช้อย่างมีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นบางกิจกรรมการเรียนรู้	ไม่สนใจ ไม่ร่วมทุกกิจกรรม
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เลือกใชวิธีการสื่อสารในลักษณะต่างๆ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษาตลอดจน การสื่อสารผานสื่อในรูปแบบตางๆ เพื่อให บรรลุเปาหมายในการสื่อสาร โดยคำนึงถึงประโยชนตอตนเอง	เลือกใช้การสื่อสารอธิบายผู้อื่นอย่างมีเหตุผล และเข้าใจชัดเจนตลอดแนว	เลือกใช้การสื่อสารอธิบายเข้าใจชัดเจนบางส่วน	สื่อสารไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ มีวินัย ใฝ่รู้ มีจิตสาธารณะ	ปฏิบัติได้ ๓ ข้อ ๑ สะท้อนข้อมูลที่ไม่ละเมิดผู้อื่น ๒ ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้มีข้อมูลแลกเปลี่ยน ๓ แสดงข้อมูลที่มีประโยชน์ต่อสังคม	ปฏิบัติได้ ๒ ข้อ	ปฏิบัติได้ ๑ ข้อ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี
คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้
คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปการประเมินหน่วยที่ ๓ แผนที่ ๔ เรื่อง ภัยใกล้ตัว

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑. บอกถึงสถานการณ์ของภัยใกล้ตัวในปัจจุบัน (ภัยจากสื่อและสังคมออนไลน์)			๒. วิเคราะห์สถานการณ์และเสนอวิธีการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงภัยทักษะการป้องกันตนเองจากภัยใกล้ตัวที่เกิดจากสื่อและสังคมออนไลน์ได้			๓. ตระหนักต่อภัยใกล้ตัวบนสังคมออนไลน์และการนำวิธีการหรือทักษะการป้องกันตนเองจากภัยที่เกิดขึ้นบนสังคมออนไลน์ในปัจจุบัน			๔. เลือกใชวิธีการสื่อสารในลักษณะตางๆ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษาตลอดจน การสื่อสารผานสื่อในรูปแบบตางๆ เพื่อให บรรลุเปาหมายในการสื่อสาร โดยคำนึงถึง ประโยชนตอตนเอง			๕ นักเรียนยมีวินัยใฝ่เรียนรู้มีจิตสาธารณะ			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑๕

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ภัยใกล้ตัว บนสังคมและสื่อออนไลน์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ภัยใกล้ตัว
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

ภัยจากโลกออนไลน์ถือเป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม เพราะนำมาซึ่งผลเสียทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อีกทั้งนำไปสู่การล่อลวงต่อชีวิตและทรัพย์สิน

ความมั่นคงปลอดภัยทางไซเบอร์ หรือ Cyber Securityคือ เทคโนโลยี กระบวนการและวิธีปฏิบัติที่ถูกออกแบบมาเพื่อปกป้องเครือข่าย อุปกรณ์ โปรแกรม และข้อมูลจากการโจมตีความเสียหายหรือการเข้าถึงจากบุคคลที่ ๓ โดยไม่ได้รับอนุญาต

ภัยคุกคามใกล้ตัวบนสังคมออนไลน์ที่พบส่วนใหญ่

๑. การถูกแฮกข้อมูล เพื่อลักลอบขโมยข้อมูลส่วนบุคคล เช่น หมายเลขบัตรประชาชน หมายเลขบัตรเครดิต เลขบัญชีธนาคาร และรหัสสำคัญอื่นๆ ที่ใช้ทำธุรกรรม โดยอาจนำข้อมูลเหล่านี้ไปขายต่อหรือไปใช้ในทางที่เสียหาย

๒. ภัยที่มาจากการเชื่อมอินเทอร์เน็ตผ่านมือถือ ซึ่งทำแฮกเกอร์จะมีวิธีการหลอกลวงเพื่อดักจับข้อมูลหลายรูปแบบ เช่น ออกแบบหน้าเว็บไซต์ปลอมให้มีลักษณะคล้ายคลึงกับของจริง เพื่อให้ผู้ใช่งานเข้าใจผิด และหลงกรอกข้อมูลส่วนตัวเข้าสู่ระบบ จากนั้นก็จะส่งข้อมูลนี้ไปยัง เสิร์ฟเวอร์ (server) ของมิจฉาชีพในทันที โดยทันที **การโจมตีแบบนี้เรียกว่า ฟิชชิ่ง (phishing)** มักจะมาในรูปแบบการแนบลิงค์ไปกับอีเมลหรือลิงค์เชิญชวนต่างๆ ให้กดสนใจและกดลิงค์เข้าไปดู

๓. ภัยการโหลดแอปพลิเคชันต่างๆ มาใช้งานบนมือถืออย่างไม่ระมัดระวัง อาจทำให้เสี่ยงต่อการถูกโจมตีจากสปายแวร์และแรนซัมแวร์ ที่เป็นอันตรายต่อข้อมูลมือถือได้

๔. การเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตผ่านเครือข่ายไร้สาย หรือ WiFi โดยไม่ได้เข้ารหัสความปลอดภัย มีโอกาสถูกดักจับข้อมูลได้ง่าย สาเหตุ มักเกิดจากการเชื่อมต่อ WiFi สาธารณะ เช่น wifi ในร้านกาแฟ ร้านอาหารหรือในห้างสรรพสินค้า

ข้อมูลเพิ่มเติมและแนวทางการป้องกันตนเองจากภัยคุกคามบนสังคมออนไลน์

๑. การระรานทางไซเบอร์ (Cyber Bully) หมายถึง การกลั่นแกล้ง การให้ร้าย การด่าว่า การข่มเหง การรังแกผู้อื่น หรือ แสดงความคิดเห็น (Comment) หรือ เผยแพร่หรือส่งต่อข้อมูล (Share) ที่ทำให้ผู้อื่นเสียหายทางสื่อสังคมออนไลน์ อาจมีความผิดฐานหมิ่นประมาทโดยการโฆษณา ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๓๒๘ มีอัตราโทษจำคุกไม่เกินสองปี หรือปรับไม่เกินสองแสนบาท ดังนั้นควรมีสติก่อนจะโพสต์ แสดงความคิดเห็น หรือ ส่งต่อข้อมูลในสื่อสังคมออนไลน์

๒. การถูกเข้าถึงข้อมูลคอมพิวเตอร์โดยมิชอบ (ถูกแฮก)

สาเหตุ

๑. เกิดจากการใช้รหัสที่คาดเดาได้ง่าย เช่น หมายเลขโทรศัพท์มือถือ วันเดือนปีเกิด เป็นต้น

๒. กดลิงก์ Phishing ที่สร้างลิงก์มาหลอกให้คลิก เช่น หลอกจะให้รางวัล บัตรกำนัล แจกเงิน แจกภาพ/คลิปลามกอนาจาร, ใบ้หวย เลขเด็ด, ข่าวซุบซิบดารา,หลอกว่าบัญชีธนาคารมีปัญหา เป็นต้น เมื่อเข้าไปในลิงก์

ที่กดแล้ว คนร้ายจะให้กรอก Username Password หรือแม้กระทั่งมีการหลอกเอารหัสใช้ครั้งเดียว(OTP) โดยคนร้ายจะโทรศัพท์หรือแชทมาขอรหัสโดยอ้างว่าเป็นเจ้าหน้าที่ Call center หรือปลอมเป็นเพื่อนเรา

การป้องกันการถูกแฮก

๑. ต้องตั้งรหัสคาดเดาได้ยาก

๒. ไม่กดลิงก์แปลกๆ ที่ไม่มีที่มาที่ไปหรือไม่น่าเชื่อถือ

๓. ไม่บอกรหัส OTP แก่ผู้อื่น, ตั้งค่า รหัสยืนยันตัวตนแบบ ๒ ชั้น (๒ Factor Authentication) ในทุกสื่อสังคมออนไลน์ เป็นต้น

๓. การฉ้อโกงออนไลน์ในรูปแบบต่างๆ เช่นการหลอกซื้อของออนไลน์ในลักษณะซื้อของไม่ได้ของ หรือซื้อของแล้วได้ของไม่เป็นไปตามรูปแบบที่สั่ง(ไม่ตรงปก), หลอกให้ลงทุนโดยอ้างว่าได้ผลตอบแทนสูงในระยะเวลาสั้นๆเป็นต้น

การป้องกันฉ้อโกงออนไลน์ สามารถทำได้ด้วยคาถา ๓ อย่า ดังนี้

๑. **อย่าเชื่อ** โดยนำชื่อนามสกุล หมายเลขบัญชีธนาคาร ชื่อร้านค้าฯลฯ ไปหาข้อมูลใน google ว่าเคยมีประวัติการฉ้อโกงหรือไม่

๒. **อย่าโลภ** ไม่ควรเห็นแก่ผลประโยชน์ที่มิจฉาชีพมาอ้างเพื่อชักชวนลงทุนหรือสินค้าราคาถูกมากเกินจริง

๓. **อย่าละเลย**ข้อมูลข่าวสาร โดยเฉพาะข่าวเกี่ยวกับอาชญากรรมไซเบอร์ เพื่อจะรู้เท่าทันโจรไซเบอร์

๔. หลอกรักออนไลน์ (Romance Scam)

กรณีตัวอย่าง

๑. สร้างโปรไฟล์เป็นชาวต่างชาติ ฐานะดีมาจีบสุดท้ายหลอกให้โอนเงินไปให้โดยอ้างเหตุต่างๆ

๒. หลอกรักลวงลงทุน(Hybrid Scam) โดยสร้างโปรไฟล์เป็นหนุ่มสาวหมวยตี๋ชาวเอเชีย มาจีบ สุดท้ายหลอกให้ลงทุนค่าเงินสกุลดิจิทัลในแอปพลิเคชันปลอมโดยคนร้ายจะส่งลิงก์มาให้

การป้องกันการหลอกรักออนไลน์และหลอกรักลวงลงทุน คือ เมื่อมีชาวต่างชาติขอเป็นเพื่อนแล้วมีการพูดคุยในลักษณะจีบเป็นแฟน อาจตรวจสอบได้โดยขอนัดเจอตัวจริง หรือร้องขอให้เปิดกล้องวิดีโอคอล ให้เห็นหน้าเพื่อให้มั่นใจว่าเป็นบุคคลคนเดียวกับรูปในโปรไฟล์จริงๆ (หน้าตรงปก) ซึ่งส่วนใหญ่ คนร้ายจะไม่ยอมวิดีโอคอลโดยอ้างเหตุขัดข้องต่างๆ ให้สันนิษฐานไว้ก่อนว่าเป็นมิจฉาชีพ และไม่ควรโอนเงินให้ทุกกรณีที่มีการกล่าวอ้างหรือลงทุนในแอปพลิเคชันที่มิจฉาชีพส่งลิงก์มาให้

๕. แก๊งแอปพลิเคชันเงินกู้มีการระบาดมากโดยอาศัยปัญหาทางเศรษฐกิจของประชาชนในช่วงโควิด-๑๙ ตัวอย่างเช่น

กรณีที่ ๑เข้ามาชักชวนให้ประชาชนกู้เงินผ่านแอปพลิเคชัน จากนั้นจะหลอกให้โอนเงินค่าธรรมเนียมก่อนกู้ เมื่อเหยื่อโอนเงินแล้วจะบล็อค

กรณีที่ ๒ให้กู้เงินจริงแต่จะขูดรีดดอกเบี้ยเกินอัตราที่กฎหมายกำหนด เมื่อไม่ชำระหนี้ตามกำหนด จะมีการโทรศัพท์ขู่ ต่อว่าด้วยถ้อยคำหยาบคาย ดูหมิ่นเหยียดหยามผู้กู้ นอกจากนั้นจะมีการส่งข้อความหรือโทรศัพท์หาเพื่อนผู้กู้ในลักษณะประจานผู้กู้ หรือหลอกลวงให้เพื่อนผู้กู้มาชำระหนี้แทนโดยอ้างว่าเพื่อนผู้กู้เป็นผู้ค้ำประกัน จึงควรหลีกเลี่ยงการกู้เงินผ่านแอปพลิเคชันเงินกู้ทุกกรณี

๖. ข่าวปลอม (Fake News)เกิดขึ้นเมื่อมีบุคคลไม่หวังดีพยายามส่งข่าวปลอมเข้ามาในสื่อสังคมออนไลน์

มีจุดประสงค์ เช่น สร้างความขัดแย้ง สร้างความเกลียดชัง สร้างความสับสน สร้างความตื่นตระหนกให้กับประชาชน เป็นต้น ดังนั้น จึงควรตรวจสอบข้อมูลว่าเป็นเรื่องจริงก่อนจะเชื่อและส่งต่อ เพราะอาจตกเป็นเครื่องมือของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่ไม่หวังดี

สามารถตรวจสอบข้อมูลจากศูนย์ต่อต้านข่าวปลอมประเทศไทย www.antifakenewscenter.com หรือหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้อง หรือ สำนักข่าวที่น่าเชื่อถือ เป็นต้น ทั้งนี้หากไม่อยากตกเป็นเหยื่อของอาชญากรรมในทุกรูปแบบที่ว่ามา จึงควรระมัดระวังและศึกษาข้อมูลและตรวจสอบรายละเอียดในโลกออนไลน์ทุกครั้งก่อนปฏิบัติการใดๆ ไป

หากพบเห็นการกระทำผิดกฎหมายดังกล่าว กรุณาแจ้งเบาะแสไปยังสายด่วน ๑๙๑ และสายด่วนสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ๑๕๙๙ ได้ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

๗. การล่วงละเมิดทางเพศต่อเด็กทางอินเทอร์เน็ต

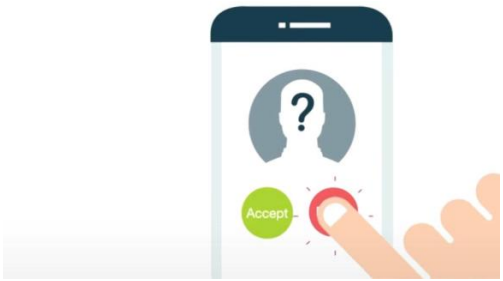
สำนักงานว่าด้วยยาเสพติดและอาชญากรรมแห่งสหประชาชาติ (United Nations Office on Drugs and Crime: UNODC) ได้นำเสนอวิธีการล่อลวงเด็กเพื่อนำไปล่วงละเมิดทางเพศผ่านทางอินเทอร์เน็ต คือ มีการตระเตรียมเด็กสำหรับการล่วงละเมิดทางเพศออนไลน์ (Online Grooming)

การตระเตรียมเด็กสำหรับการล่วงละเมิดทางเพศออนไลน์ หมายถึง การกระทำของผู้ใหญ่ซึ่งเป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์และความไว้เนื้อเชื่อใจกับเด็กผ่านการสื่อสารทางอินเทอร์เน็ต โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการล่วงละเมิดทางเพศ ไม่ว่าจะในรูปแบบออนไลน์หรือออฟไลน์ก็ตาม โดยผู้กระทำความผิดอาจเริ่มจากการคัดเลือกเหยื่อซึ่งเป็นเด็กตามสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งบุคคลเหล่านี้ถือเป็นกลุ่มเปราะบาง ง่ายต่อการเข้าถึง และเป็นผู้ที่มีโอกาสจะหลงเชื่อบุคคลได้ง่าย เช่น บัญชีสื่อสังคมออนไลน์ของเด็กที่อนุญาตให้ทุกคนสามารถเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวและความเคลื่อนไหวได้ (Visible to the Public) เป็นต้น

จากนั้นก็จะทำการติดต่อไปยังเด็กเพื่อพูดคุยสร้างปฏิสัมพันธ์และความไว้เนื้อเชื่อใจในห้องสนทนา (Chatroom) จนเกิดการล่วงละเมิดทางเพศในที่สุดพฤติกรรมการก่อเหตุมักเริ่มจากการศึกษาข้อมูลส่วนตัวของเด็กเพื่อเริ่มต้นการสนทนาด้วยการนำเข้าสู่เรื่องที่เด็กสนใจ เช่น งานอดิเรก เกมที่ชื่นชอบ ดาราที่ชื่นชอบ หรือสถานภาพทางเศรษฐกิจ เป็นต้น หลังจากนั้นจะเป็นการใช้ถ้อยคำหรือข้อความเพื่อสานความสัมพันธ์ในเชิงฉันท์ชู้สาวจนนำไปสู่การร้องขอให้มีกิจกรรมทางเพศ เช่น การส่งภาพหรือวิดีโออันมีลักษณะลามกอนาจาร เป็นต้น ซึ่งในเวลาต่อมาอาชญากรก็จะข่มขู่และควบคุมให้เด็กซึ่งตกเป็นผู้เสียหายส่งสื่ออิเล็กทรอนิกส์ในลักษณะดังกล่าวเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

วิธีกันตนเอง

๑. ไม่รับแอดคนแปลกหน้าเป็นเพื่อนในโซเชียลมีเดีย



๒. ไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวหรือตำแหน่งที่อยู่ในสื่อออนไลน์



๓. ตั้งค่าโพสต์เป็นสาธารณะเมื่อจำเป็น



๔. ไม่โพสน์แบบโป๊เปลือยแม้รูปนั้นจะเป็นรูปเด็กเล็กก็ตาม



ที่มาภาพ : คณะปราบปรามการล่วงละเมิดทางเพศ

ทักษะที่สำคัญอีกประการหนึ่ง ในการรอดพ้นภัยใกล้ตัว บนสังคมและสื่อออนไลน์ คือ

การรู้เท่าทันสื่อ คือ ความสามารถป้องกันตนเองจากการถูกจูงใจจากเนื้อหาของสื่อการสามารถวิเคราะห์เนื้อหาของสื่ออย่างมีวิจารณญาณ เพื่อให้สามารถควบคุมการตีความเนื้อหาของสื่อที่มีปฏิสัมพันธ์คือการที่เราไม่หลงเชื่อเนื้อหาที่ได้อ่าน ได้ยิน ได้ฟัง แต่สามารถคิด วิเคราะห์ แยกแยะ และรู้จักตั้งคำถาม

องค์ประกอบของการรู้เท่าทันสื่อ

๑.การเปิดรับสื่อการเปิดรับการเข้าใจการวิเคราะห์สื่อ คือ การรู้เท่าทันการเปิดรับสื่อของประสาทสัมผัส หู ตา จมูก ลิ้น สัมผัสของเรา ซึ่งเมื่อเปิดรับแล้วสมองจะสั่งการให้คิดและปรุงแต่งให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ตามมา การรู้เท่าทันสื่อในชั้นของการรับรู้อารมณ์ตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องแยกความคิดและอารมณ์ออกจากกัน และความคิดจะทำให้เรารับรู้ความจริงว่า"อะไรเป็นสิ่งที่สื่อสร้างขึ้น"เป็นต้น

๒.การวิเคราะห์สื่อคือ การแยกแยะองค์ประกอบในการนำเสนอของสื่อว่ามีวัตถุประสงค์อะไร

๓.การเข้าใจสื่อการตีความสื่อหลังจากเปิดรับสื่อไปแล้ว เพื่อทำความเข้าใจในสิ่งที่สื่อนำเสนอ ซึ่งผู้รับสารแต่ละคนเข้าใจสื่อได้ไม่เหมือนกันตีความไปคนละแบบ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ พื้นฐานการศึกษาคุณสมบัติในการเรียนรู้ ตลอดจนการรับรู้ข้อมูลของแต่ละบุคคลที่ไม่เท่ากันมาก่อน

๔.การประเมินค่าหลังการวิเคราะห์และทำความเข้าใจสื่อแล้ว เราควรประเมินค่าสิ่งที่สื่อนำสนอว่ามีคุณภาพและคุณค่ามากน้อยเพียงใดไม่ว่าจะเป็นด้านเนื้อหา วิธีนำเสนอเทคนิคที่ใช้ เป็นต้น

๕.การใช้สื่อให้เกิดประโยชน์แม้เราจะสามารถวิเคราะห์ เข้าใจ และประเมินค่าสื่อได้ แต่เราไม่สามารถออกไปจากโลกของสื่อได้ ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องปฏิบัติดังนี้ คือ

- นำสิ่งที่เราวิเคราะห์ไปใช้ประโยชน์
- เลือกรับสื่อเป็น
- สามารถส่งสารต่อได้
- มีปฏิกิริยาตอบกลับสื่อได้
- นำสิ่งที่วิเคราะห์ไปใช้ประโยชน์
- เลือกรับสื่อเป็น
- สามารถส่งสารต่อได้
- มีปฏิกิริยาตอบกลับสื่อได้

องค์ประกอบนี้เป็นพื้นฐานอันดีของการเป็นผู้ผลิตสื่อที่ดี สำหรับผู้ที่สมารถคิดวิเคราะห์ เข้าใจธรรมชาติของสื่อได้เป็นอย่างดีแล้วเราอาจเป็นผู้ผลิตสื่อเอง โดยก่อให้เกิดสื่อดีๆ มีประโยชน์เพื่อสังคม โดยการวางแผนการจัดการสื่ออย่างเหมาะสมและเลือกข้อมูลเพื่อคิดเขียน พูดให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการภายใต้การผลิตสื่อที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมองค์ประกอบนี้เป็นพื้นฐานอันดีของการเป็นผู้ผลิตสื่อที่ดี

แหล่งอ้างอิง

สำนักงาน กสทช. (๒๕๖๔).มารู้ทันโลกออนไลน์ กับ "Cyber Security ตอน ระวังภัยร้ายบนโลกไซเบอร์". จาก https://youtu.be/Zm๙sz-oTYYM

คณะทำงานปราบปรามการล่วงละเมิดทางเพศต่อเด็กทางอินเทอร์เน็ต. (๒๕๖๒). สื่อออนไลน์ทำให้เด็กถูกล่วงละเมิดทางเพศได้อย่างไร. จาก https://youtu.be/ce๗al๕e๖Jjw

ศิริวัฒน์ ดีพอ. (๒๕๖๔). ระวังภัยออนไลน์ ๖ ประเภท. จาก https://www.pptvhd๓๖.com/news/อาชญากรรม/๑๕๔๒๖๔

อัศว์ณุต แสงทองดี. (๒๕๖๔). รูปแบบการล่วงละเมิดทางเพศต่อเด็กทางอินเทอร์เน็ต. วารสารวิชาการอาชญาวิทยาและนิติวิทยาศาสตร์. (ออนไลน์)

วาริน โพพันธุ์. (๒๕๖๓). การรู้เท่าทันสื่อ. จาก https://kru-it.com/computing-science-p๓/media-literacy/

ใบงานที่ ๑ เรื่อง วิเคราะห์สื่อจากภัยใกล้ตัว บนสังคมและสื่อออนไลน์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ภัยใกล้ตัว
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามลงในช่องว่าง

ตอนที่ ๑จากการรับชมวิดีทัศน์ เรื่อง Cyberbullying เป็นเรื่องปกติหรอ?

๑. คำว่า “Cyber bully” หมายถึงอะไร จงอธิบาย

.....

.....

.....

.....

๒. นักเรียนรู้สึกอย่างไร หลังจากรับชมวิดีทัศน์เรื่อง Cyberbullying เป็นเรื่องปกติหรอ? และคิดว่าการCyberbullying เป็นเรื่องปกติหรือไม่ พร้อมอธิบายเหตุผล

.....

.....

.....

.....

.....

๓. ถ้านักเรียนเป็นบุคคลในคลิปวิดีโอที่ถูก Cyberbully นักเรียนจะมีวิธีการปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น จงอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

<u>ตอนที่ ๒</u> พิจารณาจากภาพกิจกรรมในเฟสบุคด้านล่าง

+++รหัสเอทีเอ็ม บ่งบอกให้ท่านรู้ว่าท่านจะรวยถาวรหรือว่ารวยแบบล้มละลาย เงินไหลเข้าไหลออก ปรึกษา รับออกแบบรหัสเอทีเอ็มสวยๆ+++



๑. นักเรียนยกตัวอย่างกิจกรรมในสื่อออนไลน์ ที่เคยพบเห็น คล้ายภาพตัวอย่าง

.....

.....

๒. สื่อนี้ใครเป็นผู้สร้าง คิดว่าน่าเชื่อถือหรือไม่ และใช้เทคนิคอะไรในการดึงดูดความสนใจ

.....

.....

๓. สื่อนี้นำเสนออะไร มีอะไรที่ไม่ถูกนำเสนอบ้าง

.....

.....

๔. สื่อนี้หวังผลอะไร (ใครที่ได้รับประโยชน์จากการนำเสนอของสื่อ สื่อกำลังขายหรือเสนออะไร)

.....

.....

๕. นักเรียนคิดว่ากิจกรรมที่เกิดขึ้นมีผลดีหรือผลเสียอย่างไร

.....

.....

.....

๖. จากการวิเคราะห์สื่อข้างต้น นักเรียนจะเลือกเข้าร่วมกิจกรรมตามที่สื่อนำเสนอหรือเผยแพร่ต่อหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

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

เฉลยใบงานที่ เรื่อง วิเคราะห์สื่อจากภัยใกล้ตัว บนสื่อออนไลน์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ภัยใกล้ตัว
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามลงในช่องว่าง หลังจากการรับชมคลิปวิดีโอเรื่อง Cyberbullying เป็นเรื่องปกติหรือ? อธิบายอย่างละเอียด

๑. คำว่า “ Cyber bully” หมายถึงอะไร จงอธิบาย

การระรานทางไซเบอร์ (Cyber Bully) หมายถึง การกลั่นแกล้ง การให้ร้าย การด่าว่า การข่มเหง การรังแก ผู้อื่น หรือ แสดงความคิดเห็น (Comment) หรือ เผยแพร่หรือส่งต่อข้อมูล (Share) ที่ทำให้ผู้อื่นเสียหาย ทางสื่อสังคมออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็น Facebook , Twitter , Instagram , หรือแม้กระทั่ง Youtube ยกตัวอย่างการกระทำ เช่น ๑. การคุกคามทางเพศออนไลน์ ๒. การขมขู่ทางออนไลน์ ๓. การ Blackmail ๔. การทำดีเพื่อหวังผลประโยชน์ ๕. ลัทธิกลุ่ม เป็นต้น

๒. นักเรียนรู้สึกอย่างไร หลังจากรับชมวิดีโอเรื่อง Cyberbullying เป็นเรื่องปกติหรอ? และคิดว่าการCyberbullying เป็นเรื่องปกติหรือไม่ พร้อมอธิบายเหตุผล

การ Cyberbullying ไม่ใช่เรื่องปกติ เพราะเป็นการกลั่นแกล้งหรือการทำร้ายที่ทำให้ผู้อื่นเสียหาย และเกิดความอับอาย มีผลกระทบที่ตามมาอย่างมากมาย ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของสภาพร่างกาย , สภาพจิตใจ , หรือแม้กระทั่งการใช้ชีวิตในสังคมที่ยากลำบากมากยิ่งขึ้น คำว่า “การใช้ชีวิตในสังคม” ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงเพียงการอยู่อาศัยภายในชุมชน แต่ยังหมายรวมถึงสังคมการเรียนและสังคมการทำงานอีกด้วย ซึ่งส่วนใหญ่การกระทำเหล่านี้จะทำให้ผู้ที่ถูกกระทำกลายเป็นโรคซึมเศร้าได้มากที่สุด และนำไปสู่จุดจบที่เราไม่อยากเห็น

๓. ถ้านักเรียนเป็นบุคคลในคลิปวิดีโอที่ถูก Cyberbully นักเรียนจะมีวิธีการปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น จงอธิบาย

วิธีปฏิบัติจากการถูกไซเบอร์บูลลี่ได้แก่ ๑. อย่าตอบสนองข้อความกลั่นแกล้ง ไม่ว่าข้อความนั้นจะรุนแรงต่อเราขนาดไหน ๒. ไม่เอาคืน การแก้แค้นหรือตอบโต้ด้วยวิธีเดียวกันอาจทำให้เรากระทำความผิดและเป็นจำเลยสังคมแทน๓. เก็บหลักฐาน บันทึกภาพและข้อความที่ทำร้ายคุณ เพื่อใช้ดำเนินการทางกฎหมาย๔. รายงานความรุนแรง ส่งข้อมูลรายงาน (report) ความรุนแรงที่เกิดขึ้นกับทางโซเชียลมีเดีย ๕. ตัดช่องทางการติดต่อโดยลบ แบน บล็อก ทุกช่องทางการเชื่อมต่อกับคนที่มาระราน ระมัดระวังการติดต่อกับคนกลุ่มนี้ในอนาคต

ตอนที่ ๒พิจารณาจากภาพกิจกรรมในเฟสบุคด้านล่าง

+++รหัสเอทีเอ็ม บ่งบอกให้ท่านรู้ว่าท่านจะรวยถาวรหรือว่ารวยแบบล้มละลาย เงินไหลเข้าไหลออก ปรึกษารับออกแบบรหัสเอทีเอ็มสวยๆ+++



๑. นักเรียนยกตัวอย่างกิจกรรมในสื่อออนไลน์ ที่เคยพบเห็นตัวอย่าง และนำไปวิเคราะห์ในข้อถัดไป

.....ทายนิสัยจากเลขบัตรประชาชน จากเบอร์โทรศัพท์ ขอข้อมูลส่วนตัวเพื่อทำนายโชคชะตา

.....ผู้โชคดี ๑๐ ท่านแรกในการเข้าร่วมกิจกรรมพิเศษต่างๆ หรือได้ของฟรี.....

๒. สื่อนี้ใครเป็นผู้สร้าง ใช้เทคนิคอะไรในการดึงดูดความสนใจ คิดว่าน่าเชื่อถือหรือไม่

.....หมอดู มิจฉาชีพ บุคคลทั่วไป บริษัทขายผลิตภัณฑ์.....ใช้ของรางวัล โชคลาภ ตัวอักษรสวยงาม อ่านง่าย น่าติดตาม .....คิดว่าไม่มีน่าเชื่อถือเพียงพอ.....

๓. สื่อนี้นำเสนออะไร มีอะไรที่ไม่ถูกนำเสนอบ้าง

.....นำเสนอแต่ข้อดี หรือผลประโยชน์ที่จะได้รับ ไม่ได้นำเสนอผลที่อาจจะตามมา เช่นถูกขโมยข้อมูลส่วนตัว นำไปใช้ไม่ได้จริง เป็นต้น.....

๔. สื่อนี้หวังผลอะไร (ใครที่ได้รับประโยชน์จากการนำเสนอของสื่อ สื่อกำลังขายหรือเสนออะไร)

.....หลอกขอข้อมูลส่วนตัว หลอกให้เสียเงิน ขายหมายเลขโทรศัพท์ ฯลฯ

.....

๕. นักเรียนคิดว่ากิจกรรมที่เกิดขึ้นมีผลดีหรือผลเสียอย่างไร

.....ผลดี ไม่มี (ขึ้นอยู่กับสื่อที่นักเรียนเลือกนำมาวิเคราะห์).....

ผลเสีย อาจถูกล่อลวง หรือนำข้อมูลไปใช้ในทางที่ไม่ดี (ขึ้นอยู่กับสื่อที่นักเรียนเลือกนำมาวิเคราะห์

.....

๖. จากการวิเคราะห์สื่อข้างต้น นักเรียนจะเลือกเข้าร่วมกิจกรรมตามที่สื่อนำเสนอหรือเผยแพร่ต่อหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....ไม่เข้าร่วม เพราะคิดว่าอาจถูกนำข้อมูลไปใช้ในทางที่ไม่ดี เนื่องจากข้อมูลที่ขอเป็นข้อมูลส่วนตัว และจะไม่เผยแพร่ต่อให้ผู้อื่นเข้าร่วม แต่อาจเผยแพร่เพื่อเป็นการเตือนภัยแทน.....

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

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ **เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย**

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ **รายวิชา สุขศึกษา** **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ **ภาคเรียนที่ ๒** **เวลา ๕๐ นาที**

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ ๕.๑ ม.๒/๓ ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่ การเลือกหลักปฏิเสธเหมาะสมอย่างประนีประนอมและการปฏิเสธเมื่อถูกรุกเร้า หรือสร้างแรงกดดัน

๓. สาระการเรียนรู้

- หลักการการปฏิเสธที่ดี
- วิธิปฏิเสธเมื่อถูกรุกเร้าหรือสร้างแรงกดดัน

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- บอกหลักการการปฏิเสธที่ดีได้
- บอกวิธีการปฏิเสธแบบประนีประนอมและการปฏิเสธเมื่อถูกรุกเร้าหรือสร้างแรงกดดันที่เหมาะสมได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

ใช้ทักษะปฏิเสธตามสถานการณ์ที่กำหนดได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามหลักการปฏิเสธ

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

เห็นถึงความสำคัญของการปฏิเสธในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์และไม่เกิดผลดีในชีวิตประจำวันได้

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

เลือกใชวิธีการสือสารในลักษณะตางๆ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษา ตลอดจนการสื่อสารผ่านสื่อในรูปแบบตางๆ เพื่อให บรรลุเปาหมายในการสื่อสาร โดยคำนึงถึง ประโยชนตอตนเอง

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

ใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ

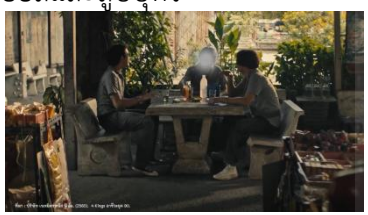
๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

หน่วยการเรียนรู้ที่๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เลือกใช้วิธีการสื่อสารในลักษณะต่างๆ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษา ตลอดจนการสื่อสารผ่านสื่อใน	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)** ๑. ครูเปิดรูปภาพ ๓ รูปภาพให้นักเรียนพิจารณาดังต่อไปนี้ - <u>รูปภาพที่ ๑</u> พฤติกรรมมั่วสุมดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่  ที่มา : บริษัท เนรมิตรหนัง ฟิล์ม. (๒๕๖๕). ๔ Kings อาชีวะยุค ๙๐.	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)** ๑. นักเรียนร่วมกันพิจารณารูปภาพ และตอบคำถามในประเด็นดังต่อไปนี้ ๑.๑ นักเรียนคิดว่ารูปภาพสถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงผลที่จะตามมาในทางที่ดีหรือไม่ดี (<u>แนวคำตอบ</u> : ไม่ดี) ๑.๒ เพราะอะไรถึงส่งผลในทางที่ไม่ดี (<u>แนวคำตอบ</u>: เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น ส่งผลเสียต่อร่างกาย เป็นต้น) ๑.๓ นักเรียนคิดว่าสถานการณ์เหล่านี้สามารถเกิดขึ้นได้อย่างไร (<u>แนวคำตอบ</u>: ความอยากรู้อยากลองและเพื่อชักชวน) ๑.๔ หากนักเรียกถูกเพื่อนชักชวนให้ไปทำพฤติกรรมตามสถานการณ์ดังกล่าว นักเรียนจะทำอย่างไร (<u>แนวคำตอบ</u>: ไม่ไปหรือปฏิเสธเพื่อน)	**ขั้นนำ** ๑. สื่อ Power Point เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ (สไลด์รูปภาพ๓ สถานการณ์)		**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

หน่วยการเรียนรู้ที่๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
รูปแบบตางๆ เพื่อให บรรลุเปาหมายในการสื่อสารโดยคำนึงถึงประโยชนตอตนเอง **ด้านความรู้** - บอกหลักการการปฏิเสธที่ดีได้ - บอกวิธีการปฏิเสธแบบประนีประนอมและการ	- รูปภาพที่ ๒วัยรุ่นรวมกลุ่มแข่งรถจักรยานยนต์  ที่มา : สจ.นัมเบอร์วัน. (๒๕๖๔). แว้นเต็มระบบโดนรวบยกแก๊ง ยึดปรับจับติดคุกจริง ยุทธการเด็ดหนวดแมว. - รูปภาพที่ ๓นักเรียน/นักศึกษายกพวกตีกัน  ที่มา : บริษัท เนรมิตรหนัง ฟิล์ม. (๒๕๖๕). ๔ Kings อาชีวะยุค ๙๐. ๒. ครูถามนักเรียนหลังจากได้พิจารณารูปภาพทั้ง ๓ รูป ดังนี้	๒. นักเรียนตั้งใจฟังครูกล่าวถึงความสำคัญของการเรียนรู้ทักษะการปฏิเสธที่ถูกต้อง			**เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ "ผ่าน"

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

หน่วยการเรียนรู้ที่๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
ปฏิเสธเมื่อถูกรุกเร้าหรือสร้างแรงกดดันที่เหมาะสมได้ **ด้านทักษะกระบวนการ** ทักษะปฏิเสธตามสถานการณ์ที่กำหนดได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามหลักการปฏิเสธ	๒.๑ นักเรียนคิดว่ารูปภาพสถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงผลที่จะตามมาในทางที่ดีหรือไม่ดี (<u>แนวคำตอบ</u> : ไม่ดี) ๒.๒ เพราะอะไรถึงส่งผลในทางที่ไม่ดี (<u>แนวคำตอบ</u> : เป็นอันตรายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ส่งผลเสียต่อร่างกาย เป็นต้น) ๒.๓ นักเรียนคิดว่าสถานการณ์เหล่านี้สามารถเกิดขึ้นได้อย่างไร (<u>แนวคำตอบ</u> : ความอยากรู้อยากลองและเพื่อชักชวน) ๒.๔ หากนักเรียกถูกเพื่อนชักชวนให้ไปทำพฤติกรรมตามสถานการณ์ดังกล่าว นักเรียนจะทำอย่างไร (<u>แนวคำตอบ</u> : ไม่ไปหรือปฏิเสธเพื่อน) ๓. ครูกล่าวว่า “การปฏิเสธนั้น ไม่ใช่เพียงแต่การพูดคำว่า ไม่ เท่านั้น ยังมีองค์ประกอบอื่นๆ ที่เราควรเรียนรู้ เพื่อให้เกิดผลดีหลังจากการปฏิเสธ”				

ศูนย์วิทยบริการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

หน่วยการเรียนรู้ที่๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
ด้านคุณลักษณะเจตคติค่านิยม เห็นถึงความสำคัญของการปฏิเสธในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์และไม่เกิดผลดีในชีวิตประจำวันได้	**ขั้นสอน (๑๕นาที)** ๑. นักเรียนเรียนรู้เรื่องทักษะการปฏิเสธ ผ่านกระบวนการถาม-ตอบ ดังต่อไปนี้ ๑.๑ นักเรียนคิดว่าการปฏิเสธที่ได้ผลดีและเหมาะสม สามารถปฏิเสธอย่างไรได้บ้าง (<u>แนวคำตอบ</u> : บอกเหตุผลประกอบ ปฏิเสธด้วยน้ำเสียงและท่าทางที่จริงจัง เป็นต้น) ๑.๒ หากนักเรียนปฏิเสธคนที่มาชักชวนไปทำพฤติกรรมที่ไม่ดีด้วยคำพูดที่ไม่เป็นประโยชน์และไม่เกิดผลดีจะเกิดอะไรขึ้น (<u>แนวคำตอบ</u> : ถูกเพื่อนคนที่ชักชวนเข้าซี้ และพยายามทำให้ไปให้ได้) ๒. ครูอธิบายให้ความรู้เพิ่มเติมจากการตอบคำถามของนักเรียนเกี่ยวกับหลักการปฏิเสธที่ดีและการปฏิเสธอย่างประนีประนอม ๓. ครูยกตัวอย่างสถานการณ์ ๓.๑ “นักเรียนถูกเพื่อนชักชวนให้สูบบุหรี่ นักเรียนจะปฏิเสธเพื่อน	**ขั้นสอน (๑๕นาที)** ๑. นักเรียนร่วมอภิปรายถาม-ตอบ เพื่อเรียนรู้เรื่องทักษะการปฏิเสธ ในประเด็นคำถามต่อไปนี้ ๑.๑ นักเรียนคิดว่าการปฏิเสธที่ได้ผลดีและเหมาะสม สามารถปฏิเสธอย่างไรได้บ้าง (<u>แนวคำตอบ</u> : บอกเหตุผลประกอบ ปฏิเสธด้วยน้ำเสียงและท่าทางที่จริงจัง เป็นต้น) ๑.๒ หากนักเรียนปฏิเสธคนที่มาชักชวนไปทำพฤติกรรมที่ไม่ดีด้วยคำพูดที่ไม่เป็นประโยชน์และไม่เกิดผลดีจะเกิดอะไรขึ้น (<u>แนวคำตอบ</u> : ถูกเพื่อนคนที่ชักชวนเข้าซี้ และพยายามทำให้ไปให้ได้) ๒. นักเรียนตั้งใจฟังครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับหลักการปฏิเสธที่ดีและการปฏิเสธอย่างประนีประนอม เพื่อให้เกิดความเข้าใจยิ่งขึ้น	**ขั้นสอน** ๑. สื่อ Power Point เรื่องทักษะการปฏิเสธ		**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ **เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

หน่วยการเรียนรู้ที่๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	คนนั้นอย่างไรถึงจะเหมาะสม” (<u>แนวคำตอบ</u> : นักเรียนสามารถตอบได้อย่างอิสระตามความเหมาะสม เช่น เราไม่ชอบกลิ่นบุหรี่และเรามีงานที่ต้องทำ ขอโทษด้วยนะ) ๓.๒ “เมื่อปฏิเสธเพื่อนแล้วถูกรบเร้า หรือถูกกดดันจากเพื่อน นักเรียน จะทำอย่างไร” (<u>แนวคำตอบ</u>: ยืนยันการปฏิเสธ หรือต่อรองเพื่อออกจากสถานการณ์นั้น เดินหนี เป็นต้น) ๔. ครูกล่าวชื่นชมนักเรียนที่ร่วมตอบคำถามและแสดงความคิดเห็น พร้อมให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ “การปฏิเสธซ้ำ หรือการปฏิเสธเมื่อถูกรบเร้า”	๓. นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์ตัวอย่างจากครูและตอบคำถาม พร้อมรับฟังข้อมูลเพิ่มเติม จากสถานการณ์และคำถาม ดังนี้ ๓.๑ “นักเรียนถูกเพื่อนชักชวนให้สูบบุหรี่ นักเรียนจะปฏิเสธเพื่อนคนนั้นอย่างไรถึงจะเหมาะสม” (<u>แนวคำตอบ</u> : นักเรียนสามารถตอบได้อย่างอิสระตามความเหมาะสม เช่น เราไม่ชอบกลิ่นบุหรี่และเรามีงานที่ต้องทำ ขอโทษด้วยนะ) ๓.๒ “เมื่อปฏิเสธเพื่อนแล้วถูกรบเร้า หรือถูกกดดันจากเพื่อน นักเรียน จะทำอย่างไร” (<u>แนวคำตอบ</u>: ยืนยันการปฏิเสธ หรือต่อรองเพื่อออกจากสถานการณ์นั้น เดินหนี เป็นต้น			ประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ "ผ่าน"

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

หน่วยการเรียนรู้ที่๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมการใช้ทักษะการปฏิเสธผ่านใบงานที่ ๑-๕ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ โดยจัดเป็นกิจกรรมกลุ่ม แบ่งออกเป็นกลุ่ม ๕ กลุ่ม ๕ สถานการณ์ ๒ นักเรียนแต่ละกลุ่มเขียนวิธีการปฏิเสธสถานการณ์ที่กลุ่มตนเองได้รับตามหลักการปฏิเสธลงในใบงานที่ได้รับมอบหมาย ๓. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอใบงาน โดยการแสดงสถานการณ์จำลองและบทบาทสมมติตามที่กลุ่มตนเองได้รับ และอภิปรายถึงผลการปฏิเสธ ข้อดี ข้อปรับเปลี่ยนที่เหมาะสม ร่วมกันในชั้นเรียน	**ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที)** ๑. นักเรียนร่วมกันทำใบงาน ทักษะการปฏิเสธตามสถานการณ์ที่กลุ่มของตนเองได้รับ ๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการแสดงสถานการณ์จำลองและบทบาทสมมติตามที่กลุ่มของตนเองได้รับและออกมาแสดงหน้าชั้นเรียน พร้อมอภิปรายร่วมกันในชั้นเรียน	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. ใบงานกิจกรรมกลุ่ม เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ ๒. สื่อ Power Point เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. ใบงานกิจกรรมกลุ่ม เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ	**วิธีวัด** ๑. ประเมินความถูกต้องและการนำเสนอแต่ละสถานการณ์ (ใบงานที่ ๑-๕) ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบประเมินใบงาน ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

สถาบันการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

หน่วยการเรียนรู้ที่๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			**เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป ๓. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ "ผ่าน"

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

หน่วยการเรียนรู้ที่๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสาระการเรียนรู้โดยอภิปรายร่วมกันถึง “สถานการณ์ที่นักเรียนต้องใช้ในชีวิตประจำวัน และข้อดีของการมีทักษะการปฏิเสธที่ถูกต้อง” (แนวคำตอบหรือข้อสรุปจากครู: การปฏิเสธที่ดีนั้นนอกจากจะทำให้เราไม่ตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงหรือพฤติกรรมเสี่ยง แล้วนั้น ยังสามารถรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้หากเป็นคนรู้จัก/เพื่อน/คนรัก รวมทั้งสามารถช่วยลดความขัดแย้ง หรือความรุนแรงจากบุคคลภายนอกอีกด้วย) ๒. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย และรวบรวมใบงานที่ ๑-๕ ของแต่กลุ่ม	**ขั้นสรุป (๕ นาที)** ๑. นักเรียนร่วมกันสรุปสาระการเรียนรู้กับครูโดยอภิปรายร่วมกันถึง “สถานการณ์ที่นักเรียนต้องใช้ในชีวิตประจำวัน และข้อดีของการมีทักษะการปฏิเสธที่ถูกต้อง” (แนวคำตอบหรือข้อสรุปจากครู: การปฏิเสธที่ดีนั้นนอกจากจะทำให้เราไม่ตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงหรือพฤติกรรมเสี่ยง แล้วนั้น ยังสามารถรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้หากเป็นคนรู้จัก/เพื่อน/คนรัก รวมทั้งสามารถช่วยลดความขัดแย้ง หรือความรุนแรงจากบุคคลภายนอกอีกด้วย) ๒. นักเรียนซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี)และส่งใบงานของกลุ่มให้กับครู			**วิธีวัด** สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** แบบสังเกตการตอบคำถาม **เกณฑ์การประเมิน** ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

๒) ใบงานกิจกรรมกลุ่ม เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ ๕ สถานการณ์

๓) สื่อ Power Point เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑) ใบงานกิจกรรมกลุ่มเรื่อง ทักษะการปฏิเสธ ๕ สถานการณ์

๒) การนำเสนอโดยการแสดงสถานการณ์จำลองและบทบาทสมมติจากสถานการณ์ที่ได้รับมอบหมาย

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑.นักเรียนสามารถบอกหลักการการปฏิเสธที่ดีได้ ๒.นักเรียนสามารถบอกวิธีการปฏิเสธแบบประนีประนอมและการปฏิเสธเมื่อถูกรุกเร้าหรือสร้างแรงกดดันที่เหมาะสมได้	๑. สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากการตอบคำถามในใบงานกิจกรรมกลุ่ม	๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินใบงานกิจกรรมกลุ่ม	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) นักเรียนสามารถปฏิเสธตามสถานการณ์ที่กำหนดได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามหลักการปฏิเสธ	๑. สังเกตจากการนำเสนอโดยการแสดงสถานการณ์จำลองและบทบาทสมมติ	๑. แบบประเมินใบงานกิจกรรมกลุ่ม (หัวข้อเกี่ยวกับการนำเสนอ)	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ (A) **- คุณลักษณะอันพึงประสงค์** นักเรียนแสดงออกให้เห็นถึงความสำคัญของการปฏิเสธในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์และไม่เกิดผลดีในชีวิตประจำวันได้ **คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละวิชา)** นักเรียนมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	๑. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน ๒. สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๒. แบบสังเกตการตอบคำถาม	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน” ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป

แนวทางให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑บอกหลักการการปฏิเสธที่ดีได้ ๒ บอกวิธีการปฏิเสธแบบประนีประนอมและการปฏิเสธเมื่อถูกรุกเร้าหรือสร้างแรงกดดันที่เหมาะสมได้ (บอกวิธีการปฏิเสธเหตุผลประกอบ	บอกหลักการการปฏิเสธที่ดีอย่างปลอดภัย ทั้งการประนีประนอมและเมื่อถูกรุกเร้าหรือสร้างแรงกดดันได้เหมาะสม		
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) ใช้ทักษะปฏิเสธตามสถานการณ์ที่กำหนดได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามหลักการปฏิเสธ	ใช้ทักษะปฏิเสธได้ตามสถานการณ์เหมาะสมตามขั้นตอน	ใช้ทักษะปฏิเสธได้แต่ไม่เหมาะสมกับสถานการณ์	ใช้ทักษะปฏิเสธไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นถึงความสำคัญของการปฏิเสธในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์และไม่เกิดผลดีในชีวิตประจำวันได้	ร่วมวิเคราะห์สถานการณ์แบ่งปันประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องเสนอทางเลือก	ร่วมวิเคราะห์สถานการณ์แบ่งปันประสบการณ์ที่เกี่ยวข้อง	ไม่ร่วมวิเคราะห์
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เลือกใชวิธีการสื่อสารในลักษณะต่างๆ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษา ตลอดจน การสื่อสารผ่านสื่อในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้บรรลุเปาหมายในการสื่อสาร โดยคำนึงถึง ประโยชนตอตนเอง	สื่อสารโดยนำเสนอการแสดง บทบาทสมมติและอธิบายขั้นตอนเพื่อนเข้าใจและปฏิบัติตามได้	สื่อสารโดยนำเสนอการแสดงบทบาทสมมติและอธิบายสับสนเพื่อนไม่เข้าใจ	นำเสนอไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	ปฏิบัติได้ ๓ ข้อ ๑ การแสดงสุภาพ ไม่ละเมิดผู้อื่น ๒ ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้มีข้อมูลแลกเปลี่ยน ๓ แสดงข้อมูลที่มีประโยชน์ต่อสังคม	ปฏิบัติได้ ๒ ข้อ	ปฏิบัติได้ ๑ ข้อ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

สรุปการประเมินหน่วยที่ ๓ แผนที่ ๕ เรื่อง ทักษะปฏิเสธ

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑. บอกหลักการการปฏิเสธที่ดีได้ บอกวิธีการปฏิเสธแบบประนีประนอม และการปฏิเสธเมื่อถูกรุกเร้าหรือสร้างแรงกดดันที่เหมาะสมได้			๒. ใช้ทักษะปฏิเสธตามสถานการณ์ที่กำหนดได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามหลักการปฏิเสธ			๓. เห็นถึงความสำคัญของการปฏิเสธในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์และไม่เกิดผลดีในชีวิตประจำวันได้			๔. เลือกใชวิธีการสื่อสารในลักษณะตางๆ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษาตลอดจน การสื่อสารผานสื่อในรูปแบบตางๆ เพื่อให บรรลุเปาหมายในการสื่อสาร โดยคำนึงถึง ประโยชนตอตนเอง			๕ มีวินัยใฝเรียนรู มีจิตสาธารณะ			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑๕

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)
วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ
(.....)
วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
สถาบันวิทยบริการ ครบ ๕๐ ปี พุทธศักราช ๒๕๔๕
สถาบันวิทยบริการ
ศูนย์วิทยทรัพยากร

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพซึ่งกันและกัน ในความต้องการที่แตกต่างกัน เพื่อปกป้องตัวเองให้ปลอดภัยจากความเสี่ยงต่างๆ การปฏิเสธที่ใช้ได้ผลมักเป็นการปฏิเสธในสิ่งที่ปฏิบัติแล้วไม่เกิดประโยชน์ หรือเกิดผลกระทบในแง่ลบตามมา และเป็นการชักชวนในหมู่เพื่อน ดังนั้น ควรมีความกล้าที่จะปฏิเสธ หากต้องปฏิเสธในสิ่งที่ไม่เหมาะสม เพราะคนเราทุกคนมีสิทธิที่จะป้องกันตนเองจากปัญหาต่างๆ

หลักการปฏิเสธที่ดีมีดังนี้

๑. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ

๒. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น

๓. การขอความเห็นชอบ และแสดงการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ จะเป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน

ตัวอย่างขั้นตอนการปฏิเสธ

ขั้นตอน	คำอธิบาย	ตัวอย่างคำพูด
๑. แสดงความรู้สึกของตนเองประกอบเหตุผล	- การอ้างความรู้สึกประกอบเหตุผลจะทำให้โต้แย้งได้ยากกว่าการอ้างเหตุผลอย่างเดียว	“ฉันไม่สบายใจ กลัวคุณแม่จะเป็นห่วง ถ้ากลับบ้านช้า”
๒. การขอปฏิเสธ	- ตอบปฏิเสธการชวนอย่างชัดเจน เพราะคนเรามีสิทธิปฏิเสธในสิ่งที่ตนไม่เห็นด้วย	“ขอไม่ไปนะ”
๓. การถามความเห็น	- เป็นการปฏิเสธโดยคำนึงถึงความรู้สึกของอีกฝ่าย เพื่อรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน	“เธอคงเข้าใจนะ” เธอคงไม่ว่าอะไรใช่ไหม...ขอบคุณเธอ มากเลย”

ตัวอย่างสถานการณ์และประโยคปฏิเสธ

สถานการณ์	ตัวอย่างประโยคปฏิเสธ
ชวนไปเที่ยวผู้หญิง	“เรากลัวติดโรค ขอไม่ไปดีกว่า นายคงเข้าใจเรานะ”
ชวนดื่มเครื่องดื่มมึนเมา	“เรากลัวว่าจะเมาจนขาดสติ ไม่ดื่มล่ะ นายคงไม่โกรธนะ”
ขอให้ชวนเพื่อนหญิงไปค้างคืนต่างจังหวัด	“กลัวเพื่อนหญิงเข้าใจผิด เราไม่ควรชวนผู้หญิงไปค้างคืน นายคงเห็นด้วยกับเรานะ”

เมื่อผู้ชวนยอมรับ ควรขอบคุณ เช่น “ขอบคุณนะที่เข้าใจ” **แต่ถ้าหากถูกเซ้าซี้หรือพูดจาสบประมาท เพื่อให้ไปตามคำชวน ควรปฏิบัติดังนี้**

๑. ไม่ต้องรู้สึกหวั่นไหวไปตามคำพูด

๒. ปฏิเสธซ้ำโดยไม่จำเป็นต้องอ้างเหตุผลประกอบ และใช้การกระทำช่วยยืนยัน โดยเดินออกห่างพร้อมกับบอกลา

ตัวอย่างขั้นตอนการปฏิเสธซ้ำ เมื่อถูกเซ้าซี้

ขั้นตอน	คำอธิบาย	ตัวอย่างคำพูด
๑. ปฏิเสธซ้ำ	ยืนยันการปฏิเสธ ตอกย้ำสิทธิของตนเอง	“ฉันไปไม่ได้จริง ๆ แค่นี้นะ (พร้อมทั้งเดินออกห่าง)
๒. การต่อรอง	หากิจกรรมที่ดีกว่ามาทดแทน	“ไปกินข้าวกันดีกว่า” (พร้อมทั้งดึงเพื่อนไปกินข้าว)
๓. การผัดผ่อน	ยืดระยะเวลาเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ	“เอาไว้วันหลังค่อยพูดกันใหม่” (พร้อมทั้งเดินออกห่าง)

การปฏิเสธอย่างประนีประนอม

การเจรจาเพื่อปฏิเสธอย่างประนีประนอม เป็นการเจรจาเพื่อรักษาจุดยืนของเรา ในเรื่องที่เราไม่อยากกระทำตามคำชักชวนของบุคคลรอบข้างเรา การปฏิเสธอย่างประนีประนอม จะเป็นการรักษาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันซึ่งควรฝึกฝนเป็นประจำ ในระยะแรกของการฝึกอาจจะทำไม่ได้ดีนัก แต่ถ้าฝึกต่อไปและพยายามนำวิธี การไปใช้ก็จะทำให้สามารถปฏิเสธอย่างประนีประนอมได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นธรรมชาติ การเจรจาเพื่อปฏิเสธอย่างประนีประนอมมีขั้นตอนการเจรจา ๔ ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ ๑ บอกความรู้สึกของตนเอง ต่อเรื่องที่ถูกชวน

- ♦ ฉันรู้สึกไม่สบายเลย ถ้าฉัน.....
- ♦ ฉันรู้สึกยุ่งยากใจ ถ้าจะต้อง.....
- ♦ ฉันสับสนมาก ถ้าจะต้อง.....
- ♦ ฉันไม่ชอบเลย.....
- ♦ แย่แน่เลยถ้าฉัน.....

ฯลฯ

ขั้นตอนที่ ๒ เสนอแนะแนวทางที่เราอยากจะให้คู่เจรจากับเราปฏิบัติ ดังตัวอย่างคำพูด

- ★ เอาอย่างนี้ได้ไหม ถ้าเราจะ.....
- ★ ฉันคิดว่าเราควร.....ดีกว่านะ
- ★ ฉันอยากให้เธอ.....

ฯลฯ

ขั้นตอนที่ ๓ สอบถามความรู้สึกกับคู่เจรจากับข้อเสนอของเรา ดังตัวอย่างคำพูด

- ➢ คงจะดีกับเธอนะ.....

- คุณคงเห็นด้วยกับฉันนะ.....
- คุณคงจะชอบนะ.....
- ไม่ยุ่งยากกับเธอนะ.....
- เธอรู้สึกดีขึ้นแล้วนะ.....
- เธอคงเห็นด้วยกับฉันนะ.....

ฯลฯ

ขั้นตอนที่ ๔ กล่าวสรุปและขอบคุณเมื่อคู่เจรจาเห็นด้วยกับข้อเสนอแนะของเรา ดังตัวอย่างคำพูด

- ขอบคุณมาก
- คุณน่ารักจังเลยที่เห็นด้วย.....ขอบคุณมาก
- ฉันดีใจจังเลยที่เธอชอบ.....ขอบคุณมาก
- วิเศษเลยที่เธอรู้สึกดีขึ้น.....ขอบคุณมาก
- ดีใจที่ไม่ทำความลำบากกับเธอ.....ขอบคุณมาก

ฯลฯ

การเจรจาเพื่อปฏิเสธ เมื่อถูกรุกเร้าหรือสร้างแรงกดดัน

การเจรจาเพื่อปฏิเสธอย่างประนีประนอมบางครั้งอาจใช้ไม่ได้ผลโดยเฉพาะกับบุคคลที่จะพยายามรุกเร้า เพื่อให้เราจะต้องปฏิบัติตามการชักชวน ให้กระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่เราไม่อยากกระทำ ดังนั้น การเรียนรู้ถึงวิธีการตอบสนองต่อการรุกเร้าของบุคคลจึงเป็นสิ่งสำคัญ ประเด็นสำคัญที่บุคคลเหล่านั้นใช้ก็คือการพยายามนอกเรื่องและทำให้เราสับสนจนต้องทำตามเขาในที่สุด ซึ่งอาจจะเกิดผลอย่างร้ายแรงกับเราได้ **โดยทั่วไปการสร้างความสับสนมี ๖ แบบ** ได้แก่

๑. การดูถูก เช่น เธอกลัวใช่ไหม เธอไม่กล้านี่

๒. การโต้แย้ง เช่น ทำไมละ ใครๆ เขาก็ทำกัน คนรุ่นใหม่เขาทำอย่างนี้ทุกคน

๓. การข่มขู่ เช่น จะทำหรือไม่ทำ ไป...ไป เดี๋ยวนี้ นี่ถ้าคุณไม่ทำ...เจ็บแน่ะ

๔. การพยายามมองไม่เห็นปัญหา เช่น ไม่มีอะไรร้ายแรงหรอก พ่อไม่ว่าหรอก ไม่มีใครเห็นหรอก ไม่มีใครรู้หรอก

๕. การอ้างเหตุผล เช่น คุณโตแล้วนะ อย่าเป็นเด็กอยู่เลย ผมรักคุณจริงๆ นะ มาเถอะ ไม่มีใครทำอะไรคุณน่า...ผมอยู่ทั้งคน ทำไมต้องแคร์คนอื่นนี่เป็นเรื่องของเราสองคนเท่านั้น

๖. การพยายามออกนอกเรื่อง เช่นเพิ่งรู้ว่า...คุณโมโหแล้วสวยจังเลย ผมชอบคุณจังเลย...เวลาคุณพูดเสียงดัง เวลาคุณดื้อ...คุณน่ารักจัง

เมื่อเราพบการเจรจากับบุคคลที่รุกเร้าเราเช่นนี้ ควรจะพูดอย่างไรกับเขา ในทุกกรณีที่คู่เจรจาพยายามทำให้เราสับสน **เราควรพยายามเจรจาให้เข้าสู่ประเด็น และพยายามอย่าให้คู่เจรจาพูดนอกเรื่อง** โดยอาจใช้คำพูดต่อไปนี้

- ขอให้ฉันพูดให้จบก่อน
- เดี๋ยวฉันพูดก่อนซิ
- อย่าเพิ่มขัดจังหวะซิ...ฉันยังพูดไม่จบเลย
- ดี...ข้อเสนอของเธอ...แต่ฟังฉันก่อนนะ

- ฉันเข้าใจ...แต่ให้ฉันพูดให้จบก่อนนะ

ฯลฯ

และถ้าการเจรจายังไม่มีท่าทีจะสำเร็จ เนื่องจากคู่เจรจาของเราพยายามจะชักชวนให้เรากระทำตามเขาให้ได้ นั่นคือเขาได้พยายามรุกเร้า และสร้างแรงกดดันอย่างมาก ดังนั้น เราสามารถเลือกปฏิบัติได้ ๓ ประการ ตามความเหมาะสม ได้แก่

การปฏิเสธอย่างจริงจัง อาจใช้คำพูดดังต่อไปนี้ (ถ้ายังไม่เชื่อก็เดินจากไป)

- ไม่...ไม่ ฉันหมายความว่าไม่
- ไม่...ไม่ ฉันบอกว่าไม่ เข้าใจไหม
- ไม่...ขอบคุณ
- ไม่...ฉันบอกว่าไม่ ฉันไปละ (เดินจากไป)

ฯลฯ

การผัดผ่อน เป็นความพยายามที่จะไม่ปฏิบัติหรือกระทำตามโดยยืดเวลาออกไป โดยพูดว่า

- ฉันยังไม่พร้อมที่จะทำแบบนั้นเลย
- เอาอย่างนี้ได้ไหม...ขอเวลาให้ฉันตัดสินใจอีกทีนะ
- เอาไว้คุยกันอีกครั้งดีกว่า...วันนี้สับสน
- ขอให้ฉันปรึกษาเพื่อนก่อนนะ

ฯลฯ

การต่อรอง เป็นความพยายามที่จะให้โอกาสตัดสินใจเพื่อกระทำในสิ่งที่ดีกว่า ตัวอย่างคำพูด ได้แก่

- ไปเราไปทำ...กันดีกว่า
- ผมไม่อยากทำเลย...แต่เราอาจจะทำ...ดีกว่านะ
- ผมคิดว่า...วิธีการนี้ไม่เหมาะ ผมว่าทำ...ดีกว่า
- ขอให้ผมตัดสินใจนะ...เราไป...ดีกว่า

ฯลฯ

♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣

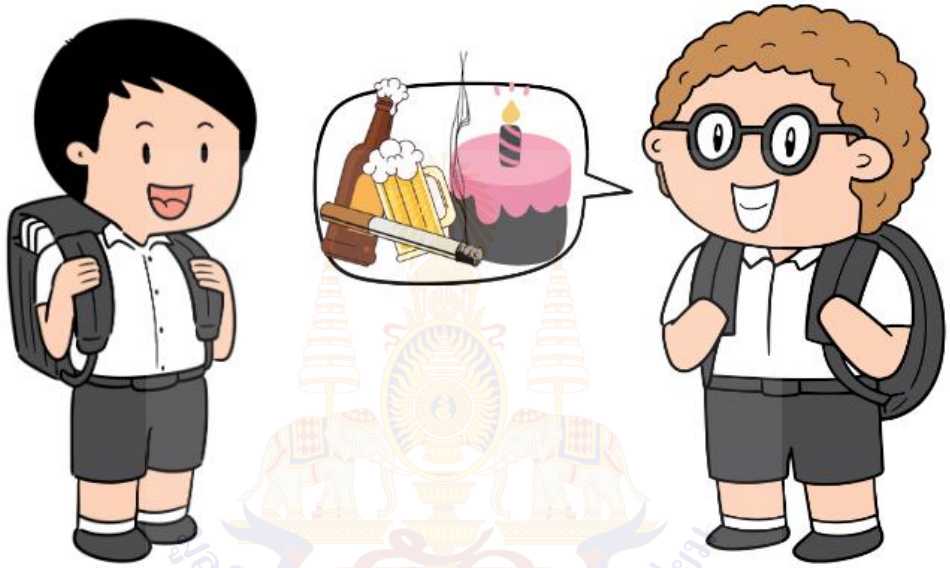


แหล่งอ้างอิง

สำนักงานพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (๒๕๖๓). **คู่มือการจัดกิจกรรม "ฝึกแก้ปัญหาพัฒนา EQ".** พิมพ์ครั้งที่ ๖ กรุงเทพ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

ใบงานกิจกรรมกลุ่ม เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ (สถานการณ์ที่ ๑)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนตอบคำถามลงในช่องว่างต่อไปนี้ให้ถูกต้องตามหลักการปฏิเสธที่ถูกต้องและเหมาะสม พร้อมนำเสนอผ่านการแสดงสถานการณ์จำลองและบทบาทสมมติหน้าชั้นเรียน



สถานการณ์

เด็กชายมานพกำลังเดินออกจากห้องเรียนเพื่อจะไปรอพ่อมารับกลับบ้านที่หน้าโรงเรียน แต่พบเจอเด็กชายมาวินระหว่างทาง เลยถูกชักชวนให้ไปร่วมงานวันเกิด ซึ่งมีอาหารและเครื่องดื่มมากมาย รวมไปถึงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์และบุหรี่ฟรีๆในงานด้วย แต่เด็กชายมานพไม่อยากไปและไม่อยากให้เพื่อนเสียใจ เด็กชายมานพควรปฏิเสธเพื่อนอย่างไร?

การปฏิเสธทั่วไป

.....

.....

.....

.....

การปฏิเสธเมื่อถูกเซ้าซี้และกดดัน

.....

.....

.....

.....

ใบงานกิจกรรมกลุ่ม เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ (สถานการณ์ที่ ๒)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนตอบคำถามลงในช่องว่างต่อไปนี้ให้ถูกต้องตามหลักการปฏิเสธที่ถูกต้องและเหมาะสม พร้อมนำเสนอผ่านการแสดงสถานการณ์จำลองและบทบาทสมมติหน้าชั้นเรียน



สถานการณ์

ขณะเด็กชายมานพเดินไปเข้าห้องเรียนในตอนเช้า มีเด็กชายพาวุธเดินเข้ามาทักและชักชวนไปเที่ยวต่างจังหวัด โดยให้ตนชวนเพื่อนผู้หญิงไปด้วย ๑ คน จะมีการทำกิจกรรมต่างๆร่วมกัน มีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยทุกคนจะต้องดื่ม และพักค้างคืนที่นั่นอีกด้วย แต่เด็กชายมานพไม่อยากไป ไม่อยากให้เพื่อนผู้หญิงไปและไม่อยากให้พาวุธเสียใจ เด็กชายมานพควรปฏิเสธเพื่อนอย่างไร?

การปฏิเสธทั่วไป

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

การปฏิเสธเมื่อถูกเซ้าซี้และกดดัน

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

ใบงานกิจกรรมกลุ่ม เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ (สถานการณ์ที่ ๓)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนตอบคำถามลงในช่องว่างต่อไปนี้ให้ถูกต้องตามหลักการปฏิเสธที่ถูกต้องและเหมาะสม พร้อมนำเสนอผ่านการแสดงสถานการณ์จำลองและบทบาทสมมติหน้าชั้นเรียน



สถานการณ์

หลังจากเด็กชายมานพเล่นเตะฟุตบอลร่วมกันกับเพื่อนเสร็จ และพร้อมที่จะกลับบ้าน มีนักเรียนเด็กหญิงมะปรางเข้ามาพูดคุยและบอกว่าตนเองได้รับบุหรี่จากเพื่อนมาอยากจะลองดูและชักชวนมานพให้มาลองด้วยกัน เด็กหญิงมะปรางยังบอกกับมานพอีกว่าเพื่อนบอกว่าบุหรี่จะช่วยเราหายใจสะดวก ยิ่งหลังจากเล่นกีฬายิ่งรู้สึกดี เด็กชายมานพควรปฏิเสธเพื่อนอย่างไรเพื่อไม่ให้เพื่อนเสียใจ?

การปฏิเสธทั่วไป

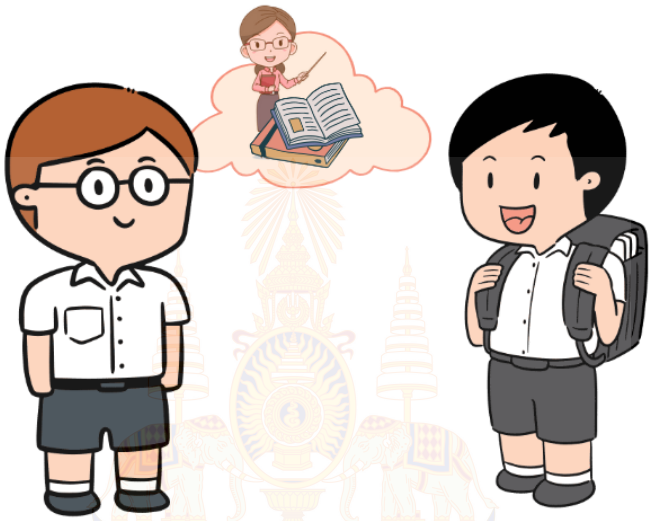
.....
.....
.....
.....
.....

การปฏิเสธเมื่อถูกเซ้าซี้และกดดัน

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

ใบงานกิจกรรมกลุ่ม เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ (สถานการณ์ที่ ๔)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนตอบคำถามลงในช่องว่างต่อไปนี้ให้ถูกต้องตามหลักการปฏิเสธที่ถูกต้องและเหมาะสม พร้อมนำเสนอผ่านการแสดงสถานการณ์จำลองและบทบาทสมมติหน้าชั้นเรียน



สถานการณ์

เด็กชายมานพเป็นเด็กเรียนดี มีวินัย ตั้งใจเรียน และมีผลการเรียนดีตลอด จึงมีคนเข้าหาตลอด วันนี้มีเด็กชายกล้ามาขอให้มานพช่วยทำงานให้เพื่อแลกกับเงินและเหล้าราคาแพงที่บ้านของตนเอง เพราะตนเองมีผลการเรียนที่ไม่ค่อยดี ครูจึงให้งานเพิ่มเติมในการช่วยเหลือและหากตนเองผ่านจะพากล้าไปเลี้ยงฉลองกับกลุ่มวัยรุ่นของตนเอง แต่เด็กชายมานพอยากให้กล้าทำเอง เด็กชายมานพควรปฏิเสธเพื่อนอย่างไรเพื่อไม่ให้เพื่อนเสียใจ?

การปฏิเสธทั่วไป

.....

.....

.....

.....

การปฏิเสธเมื่อถูกเซ้าซี้และกดดัน

.....

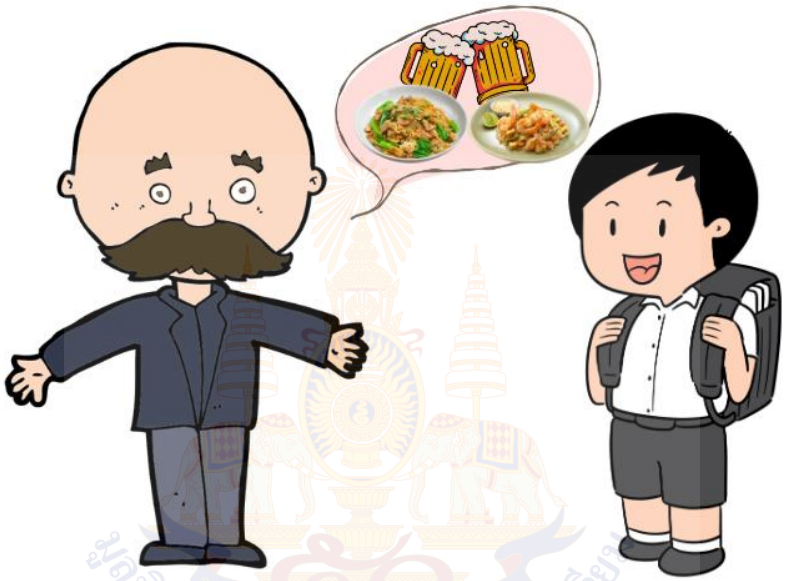
.....

.....

.....

ใบงานกิจกรรมกลุ่ม เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ (สถานการณ์ที่ ๕)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนตอบคำถามลงในช่องว่างต่อไปนี้ให้ถูกต้องตามหลักการปฏิเสธที่ถูกต้องและเหมาะสม พร้อมนำเสนอผ่านการแสดงสถานการณ์จำลองและบทบาทสมมติหน้าชั้นเรียน



สถานการณ์

ระหว่างทางขณะเด็กชายมานพยืนรอคุณพ่อมารับกลับบ้าน มีคุณลุงที่มานพไม่เคยพบเจอมาก่อนเดินเข้ามาทักทายและพูดคุยด้วย พร้อมกับชวนให้มานพพาตนเองไปที่ร้านอาหารที่มีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และบอกว่ากับมานพว่าตนเองจะเลี้ยงตอบแทน มานพสามารถสั่งอะไรมากินก็ได้โดยตนเองจะเป็นคนจ่ายเองทั้งหมด แต่เด็กชายมานพไม่อยากไป เด็กชายมานพควรปฏิเสธคุณลุงคนนั้นอย่างไร?

การปฏิเสธทั่วไป

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

การปฏิเสธเมื่อถูกเซ้าซี้และกดดัน

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

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ทักษะการต่อรอง

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๕ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ ๕.๑ ม.๒/๓ ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน โดยเฉพาะทักษะการต่อรองในรูปแบบต่างๆ ซึ่งมีหลายหลายรูปแบบ ที่ต้องฝึกปฏิบัติเพื่อนำไปใช้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ในยุคปัจจุบัน

๓. สาระการเรียนรู้

- ความหมายและความสำคัญของทักษะการต่อรอง
- การใช้ทักษะการต่อรองในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

วิเคราะห์การใช้ทักษะการต่อรองในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

ปฏิบัติทักษะการต่อรองในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

เห็นถึงความสำคัญของทักษะการต่อรองในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายในชีวิตประจำวัน

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

เลือกใชวิธีการสื่อสารในลักษณะตางๆ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษา ตลอดจน การสื่อสารผานสื่อในรูปแบบตางๆ เพื่อให บรรลุเปาหมายในการสื่อสาร โดยคำนึงถึงประโยชนตอตนเองและสังคม

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ทักษะการต่อรอง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เลือกใช้วิธีการสื่อสารในลักษณะต่างๆ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษา ตลอดจนการสื่อสารผ่านสื่อในรูปแบบต่างๆ	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)** ๑. ครูเปิดภาพสถานการณ์การเกิดอุบัติเหตุทางถนน ซึ่งมีเหตุรถยนต์เฉี่ยวชนกัน โดยจำลองสถานการณ์ว่ารถยนต์คัน A วิ่งมาทางตรง ในขณะเดียวกันรถคัน B ขับมาจากทางแยกเพื่อขับเข้าถนนเส้นหลักด้วยความเร็ว ทำให้เกิดการชนกันระหว่างรถยนต์คัน A และ B แต่ไม่มีผู้ได้รับบาดเจ็บ จากนั้นครูถามคำถามนักเรียนดังนี้ ๑.๑ จากสถานการณ์ดังกล่าว หากอีกฝ่ายเกิดความหงุดหงิด ต้องการรีบเร่ง หรือต้องการเรียกค่าเสียหายในทันที นักเรียนจะมีวิธีการพูด หรือประนีประนอมอย่างไร เพื่อไม่ให้เกิดความขัดแย้งหรืออันตรายตามมาได้ (<u>แนวคำตอบ</u>: หยุดรถเพื่อพูดคุยถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและใช้ทักษะการต่อรองเพื่อประนีประนอม)	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)** ๑. นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์ที่ครูยกตัวอย่างและช่วยกันตอบคำถาม ดังนี้ ๑.๑ จากสถานการณ์ดังกล่าว หากอีกฝ่ายเกิดความหงุดหงิด ต้องการรีบเร่ง หรือต้องการเรียกค่าเสียหายในทันที นักเรียนจะมีวิธีการพูด หรือประนีประนอมอย่างไร เพื่อไม่ให้เกิดความขัดแย้งหรืออันตรายตามมาได้ (<u>แนวคำตอบ</u>: หยุดรถเพื่อพูดคุยถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและใช้ทักษะการต่อรองเพื่อประนีประนอม) .๒ การมีทักษะการต่อรองนั้น นักเรียนคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ อย่างไร (<u>แนวคำตอบ</u>: คิดว่าเป็นสิ่งที่ดี ถ้าเรานำไปใช้ในทางที่ถูกต้อง ไม่เอาเปรียบผู้อื่น ต่อรองเพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ ต่อรองเพื่อไม่ให้ตนเองต้องตกอยู่ในสถานการณ์อันตราย เป็นต้น)	**ขั้นนำ** ๑. ภาพการเกิดอุบัติเหตุรถชนกัน  ที่มา :https://today.line.me/th/v๒/article/XWzpe๙	**ขั้นนำ** -	วิธีวัด ๑. สังเกตการตอบคำถาม ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ **เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ทักษะการต่อรอง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
เพื่อให บรรลุเปาหมายในการสื่อสารโดยคำนึงถึงประโยชนตอตนเอง **และสังคม** **ด้านความรู้** วิเคราะห์การใช้ทักษะการต่อรองในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจ	**หมายเหตุ :**ครูสามารถยกตัวอย่างสถานการณ์อื่นที่ใกล้เคียงกับประสบการณ์ของนักเรียนหรือตามบริบทของโรงเรียน เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น ๑.๒ การมีทักษะการต่อรองนั้น นักเรียนคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ อย่างไร (<u>แนวคำตอบ</u>: คิดว่าเป็นสิ่งที่ดี ถ้าเรานำไปใช้ในทางที่ถูกต้อง ไม่เอาเปรียบผู้อื่น ต่อรองเพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ ต่อรองเพื่อไม่ให้ตนเองต้องตกอยู่ในสถานการณ์อันตราย เป็นต้น) ๒. ครูกล่าวว่า “ทักษะการต่อรองนั้น สามารถนำไปใช้ในการป้องกัน และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย และยังช่วยไม่ให้เสียสัมพันธภาพกับฝ่ายตรงข้ามหรือลดผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น พร้อมอธิบายถึงความหมายและวัตถุประสงค์ของการใช้ทักษะการต่อรอง ในกรณีที่ใช้เพื่อป้องกันตนเอง และ	๒. นักเรียนตั้งใจฟังครู พร้อมตระหนักความสำคัญของการเรียนรู้เรื่องทักษะการต่อรองต่อการดำเนินชีวิต			คุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ทักษะการต่อรอง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
นำไปสู่อันตรายได้ว่าควรใช้วิธีการใดในและสถานการณ์ใด **ด้านทักษะกระบวนการ** ปฏิบัติทักษะการต่อรองในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์	หลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย				
	ขั้นสอน (๒๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ควรใช้ทักษะการต่อรองเพื่อป้องกันตนเองจากอันตราย(แนวคำตอบ: ถูกชวนไปในสถานที่ที่มีการทะเลาะวิวาท ถูกขอให้ลองสารเสพติด เป็นต้น) ๒. จากที่นักเรียนช่วยกันเสนอความคิดเห็น ครูช่วยยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ควรใช้ทักษะการต่อรองเพิ่มเติม ได้แก่ สถานการณ์ที่ไม่อยากเข้าไปเกี่ยวข้อง หรืออยากปฏิเสธ และสถานการณ์ที่เพื่อนกำลังทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องและไม่อยากให้เพื่อนทำ (สไลด์ที่ ๓-๔)**ครูสามารถสุ่มเรียกหรือไล่ตามที่นั่ง ตามความเหมาะสมของชั้นเรียน	**ขั้นสอน (๒๐ นาที)** ๑. นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ควรใช้ทักษะการต่อรองเพื่อป้องกันตนเองจากอันตราย(แนวคำตอบ: ถูกชวนไปในสถานที่ที่มีการทะเลาะวิวาท ถูกขอให้ลองสารเสพติด เป็นต้น) ๒. นักเรียนเรียนรู้ตัวอย่างสถานการณ์ที่ควรใช้ทักษะการต่อรองเพื่อป้องกันตนเองจากสถานการณ์อันตราย ๓. นักเรียนช่วยกันตอบคำถามและแสดงความคิดเห็น “หากนักเรียนมีความจำเป็นต้องใช้ทักษะการต่อรอง เพื่อป้องกันตนเองหรือหลีกเลี่ยงจาก	**ขั้นสอน** ๑. สื่อ PowerPoint เรื่อง ทักษะการต่อรอง		**วิธีวัด** ๑. สังเกตการตอบคำถาม ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ทักษะการต่อรอง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายได้ **ด้านคุณลักษณะเจตคติค่านิยม** เห็นถึงความสำคัญของทักษะการต่อรองในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์	๓. ครูถามนักเรียนว่า “หากนักเรียนมีความจำเป็นต้องใช้ทักษะการต่อรอง เพื่อป้องกันตนเองหรือหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่อันตราย นักเรียนมีวิธีการต่อรองอย่างไรบ้าง (แนวคำตอบ: ใช้คำพูดที่นุ่มนวล ไม่แสดงการปฏิเสธทันที ให้เหตุผล ยื่นข้อเสนออื่น เป็นต้น) ๔. ครูเสนอวิธีการต่อรอง ๓ รูปแบบพร้อมยกตัวอย่างสถานการณ์และตัวอย่างประโยคดังนี้ ๔.๑ วิธีการต่อรอง (๑) โดยใช้เหตุผลเพื่อต่อรองหรือหาข้อเสนออื่นมาทดแทน (๒) ไม่ปฏิเสธเดี๋ยวนั้น แต่ใช้การประวิงเวลา (๓) ใช้อารมณ์ขัน (สไลด์ที่ ๕) ๔.๒ ครูยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ใช้วิธีการต่อรองโดยใช้เหตุผลเพื่อต่อรอง หรือหาข้อเสนออื่นมาทดแทน(สไลด์ที่ ๖)	สถานการณ์ที่อาจนำไปสู่อันตราย นักเรียนมีวิธีการต่อรองอย่างไรบ้าง (แนวคำตอบ: ใช้คำพูดที่นุ่มนวล ไม่แสดงการปฏิเสธทันที ให้เหตุผล ยื่นข้อเสนออื่น เป็นต้น) ๔. นักเรียนเรียนรู้วิธีการพูดต่อรองทั้ง ๓ รูปแบบ และเรียนรู้การใช้ทักษะการต่อรองจากสถานการณ์ตัวอย่าง ได้แก่ ๔.๑ สถานการณ์ที่ใช้วิธีการต่อรองโดยใช้เหตุผลเพื่อต่อรอง หรือหาข้อเสนออื่นมาทดแทน ๔.๒ สถานการณ์ที่ใช้วิธีการต่อรองแบบไม่ปฏิเสธเดี๋ยวนั้น แต่ใช้การประวิงเวลา ๔.๓ สถานการณ์ที่ใช้วิธีการต่อรองแบบใช้อารมณ์ขัน			๒. แบบประเมินคุณลักษะอันพึงประสงค์ **เกณฑ์การประเมิน** ๑.ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ทักษะการต่อรอง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายในชีวิตประจำวัน	๔.๓ ครูยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ใช้วิธีการต่อรองแบบไม่ปฏิเสธเดี๋ยวนั้น แต่ใช้การประวิงเวลา (สไลด์ที่ ๗) ๔.๔ ครูยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ใช้วิธีการต่อรองแบบใช้อารมณ์ขัน				

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ทักษะการต่อรอง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของทักษะการต่อรองในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายใน	**ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที)** ๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และฝึกใช้ทักษะการต่อรอง ลงในใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะการต่อรอง ๒. ครูให้นักเรียนจับคู่ และรับใบงานที่ ๑ คู่ละ ๑ แผ่น โดยให้นักเรียนแต่ละคู่ช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์ที่กำหนดให้ จากนั้นช่วยกันแต่งประโยค โดยสามารถนำวิธีการต่อรองทั้ง ๓ รูปแบบมาใช้ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่กำหนดให้ ๓. เมื่อนักเรียนทำใบงานเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนซ้อมการพูดต่อรองประกอบท่าทางทั้ง ๕ สถานการณ์กับคู่ของตนเอง ๔. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมานำเสนอ ประมาณ ๕ คู่ตามหัวข้อสถานการณ์ที่ได้รับ โดยออกมาแสดงบทบาทสมมติ จากการแต่งประโยคในใบงาน ตามสถานการณ์ ดังนี้	**ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที)** ๑. นักเรียนทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และฝึกใช้ทักษะการต่อรอง ลงในใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะการต่อรอง และช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์ที่กำหนดให้ จากนั้นช่วยกันแต่งประโยค โดยสามารถนำวิธีการต่อรองทั้ง ๓ รูปแบบมาใช้ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่กำหนดให้ ๒. เมื่อนักเรียนทำใบงานเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนซ้อมการพูดต่อรองประกอบท่าทางทั้ง ๕ สถานการณ์กับคู่ของตนเอง ๓. หากนักเรียนถูกสุ่มเรียกให้นักเรียนออกมานำเสนอ ตามหัวข้อสถานการณ์ที่ได้รับ โดยออกมาแสดงบทบาทสมมติ จากการแต่งประโยคในใบงาน ตามสถานการณ์ ๓. นักเรียนตั้งใจฟังสิ่งที่ครูกล่าวให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากการนำเสนอของเพื่อนในชั้นเรียน	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะการต่อรอง สำหรับกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (ครูสามารถกำหนดตามความเหมาะสมของนักเรียนและชั้นเรียน)	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะการต่อรอง	**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน ๒. แบบประเมินใบงานที่ ๑ **เครื่องมือวัด** ๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๒. แบบประเมินใบงานที่ ๑ **เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ทักษะการต่อรอง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ชีวิตประจำวัน	- สถานการณ์ที่ ๑ เพื่อนชวนเที่ยวสถานบันเทิง - สถานการณ์ที่ ๒ เพื่อนชวนไปแข่งรถจักรยานยนต์บนถนน - สถานการณ์ที่ ๓ เพื่อนชวนใช้สารเสพติด - สถาณการณ์ที่ ๔ เพื่อนชวนไปตีกับนักเรียนคู่อริ - สถานการณ์ที่ ๕ เพื่อนชักชวนไปเล่นเกมนอกโรงเรียน <u>หมายเหตุ</u> ครูสามารถปรับเปลี่ยนสถานการณ์เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันหรือบริบทของนักเรียนหรือโรงเรียน มากยิ่งขึ้น ๕. ครูให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมตามความเหมาะสมเพื่อให้สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้และจุดประสงค์การเรียนรู้	เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการใช้ทักษะการต่อรองมากยิ่งขึ้น			๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป

สำนักการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ทักษะการต่อรอง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความสำคัญของทักษะการต่อรองในชีวิตประจำวัน เพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย (แนวคำตอบ มีความสำคัญ เพราะเมื่อเรามีความรู้ความเข้าใจถึงทักษะการต่อรองจะช่วยให้เราสามารถเจรจาต่อรองเพื่อป้องกันตนเองจากสถานการณ์ต่างๆ ได้) ๒. ครูเรียกเก็บใบงานที่ ๑ ที่ได้ทำกิจกรรมในชั้นเรียน ๓. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย และกล่าวเน้นว่า “ทักษะการต่อรองนั้นจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจ และฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ”	**ขั้นสรุป (๕ นาที)** ๑. นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความสำคัญของทักษะการต่อรองในชีวิตประจำวัน เพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย ๒. นักเรียนส่งงานใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะการต่อรอง และตั้งใจฟังข้อสรุปจากครู		**ขั้นสรุป** ๑. สมุดบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนรายบุคคล (ถ้ามี)	**วิธีวัด** ๑. สังเกตพฤติกรรมนั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ **เกณฑ์การวัด** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ทักษะการต่อรอง

๒) ใบงานที่๑ เรื่อง แต่งประโยค ทักษะการต่อรอง

๓) สื่อ PowerPoint เรื่อง ทักษะการต่อรอง

๔) ใบความรู้ (สำหรับครู) ที่ ๑ เรื่อง ทักษะการต่อรอง

การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑ วิเคราะห์สถานการณ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้

๒ ฝึกปฏิบัติการใช้ทักษะการต่อรอง

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) วิเคราะห์การใช้ทักษะการต่อรองในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายได้	สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียนและกิจกรรมการวิเคราะห์สถานการณ์	แบบสังเกตการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินคุณภาพระดับ “พอใช้” ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) ปฏิบัติทักษะการต่อรองในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายได้	ประเมินจากการการปฏิบัติทักษะการต่อรองในใบงานที่ ๑	แบบประเมินการปฏิบัติ	ผ่านเกณฑ์การประเมินคุณภาพระดับ “พอใช้” ขึ้นไป
คุณลักษณะด้านเจตคติ ค่านิยม (A) เห็นถึงความสำคัญของทักษะการต่อรองในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายในชีวิตประจำวัน	สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน	แบบประเมินพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินคุณภาพระดับ “พอใช้” ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เลือกใชวิธีการสื่อสารในลักษณะตางๆ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษา ตลอดจนการสื่อสารผานสื่อในรูปแบบตางๆ เพื่อให บรรลุเปาหมายในการสื่อสาร โดยคำนึงถึง ประโยชนตอตนเองและสังคม	สังเกตการสื่อสารในการใช้ทักษะการต่อรองเพื่อป้องกันตนเอง	แบบสังเกตการปฏิบัติ	ผ่านเกณฑ์การประเมินคุณภาพระดับ “พอใช้” ขึ้นไป

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) นักเรียนมีวินัยใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินคุณภาพระดับ “พอใช้” ขึ้นไป

แนวทางให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ(K) วิเคราะห์การใช้ทักษะการต่อรองในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายได้	วิเคราะห์สถานการณ์ได้และเลือกใช้ทักษะการต่อรองที่เหมาะสมสอดคล้องสถานการณ์	วิเคราะห์สถานการณ์ได้เลือกใช้ทักษะการต่อรองไม่เหมาะสม	วิเคราะห์ไม่ได้
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) ปฏิบัติทักษะการต่อรองในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายได้	ปฏิบัติทักษะการต่อรองได้ตามสถานการณ์เหมาะสมตามขั้นตอน	ปฏิบัติทักษะการต่อรองได้แต่ไม่เหมาะสมกับสถานการณ์	ปฏิบัติไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นถึงความสำคัญของทักษะการต่อรองในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายในชีวิตประจำวัน	ร่วมวิเคราะห์สถานการณ์แบ่งปันประสบการณ์และบอกความสำคัญของทักษะการต่อรองได้	ร่วมวิเคราะห์สถานการณ์แบ่งปันประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องแต่บอกความสำคัญไม่ได้	ไม่ร่วมวิเคราะห์
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เลือกใชวิธีการสื่อสารในลักษณะตางๆ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษา ตลอดจนการสื่อสารผานสื่อในรูปแบบ ตางๆ เพื่อให บรรลุ	สื่อสารโดยนำเสนอการแสดง บทบาทสมมติและอธิบายขั้นตอนเพื่อนเข้าใจและปฏิบัติตามได้	สื่อสารโดยนำเสนอการแสดง บทบาทสมมติและอธิบายสับสนเพื่อนไม่เข้าใจ	นำเสนอไม่ได้

เปาหมายในการสื่อสาร โดยคำนึงถึง ประโยชนตอตนเอง			
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	ปฏิบัติได้ ๓ ข้อ ๑ ปฏิบัติสิ่งที่ได้รับมอบหมายครบถ้วน ๒ ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ๓ ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจ	ปฏิบัติได้ ๒ ข้อ	ปฏิบัติได้ ๑ ข้อ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี
คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้
คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

สรุปการประเมินหน่วยที่ ๓ แผนที่ ๖ เรื่อง ทักษะการต่อรอง

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑. วิเคราะห์การใช้ทักษะการต่อรองในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายได้			๒. ปฏิบัติทักษะการต่อรองในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายได้			๓. เห็นถึงความสำคัญของทักษะการต่อรองในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายในชีวิตประจำวัน			๔. เลือกใช้วิธีการสื่อสารในลักษณะต่างๆ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษาตลอดจน การสื่อสารผานสื่อในรูปแบบต่างๆ เพื่อให บรรลุเปาหมายในการสื่อสาร โดยคำนึงถึง ประโยชนตอตนเอง			๕ มีวินัยใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑๕

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ในพระบรมราชูปถัมภ์

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี
คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้
คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ประเด็นการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. ความกระตือรือร้นให้ความร่วมมือในการตอบคำถาม				
๒. การตอบคำถามได้ถูกต้องครบถ้วน สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้				
๓. การคิดวิเคราะห์ในการตอบคำถามของนักเรียน				

เกณฑ์การให้คะแนนการตอบคำถาม

น้ำหนัก / คะแนน / เกณฑ์	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑.ความกระตือรือร้นในการตอบคำถาม	นักเรียนทุกคนมีความกระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือตอบคำถามในชั้นเรียนเป็นอย่างดี	นักเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ ๘๐) มีความกระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือตอบคำถามในชั้นเรียน	นักเรียนส่วนหนึ่ง (ร้อยละ ๕๐-๖๐) มีความระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือตอบคำถามในชั้นเรียน	นักเรียนส่วนน้อย (ต่ำกว่าร้อยละ ๕๐) มีความกระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือตอบคำถามในชั้นเรียน
๒.ความถูกต้อง ครบถ้วน และสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ในการตอบคำถาม	นักเรียน ตอบคำถามได้ถูกต้อง ครบถ้วน และชัดเจน	นักเรียน ตอบคำถามได้ถูกต้องครบถ้วนแต่ไม่ชัดเจน	นักเรียน ตอบคำถาม ได้ถูกต้องแต่ไม่ครบถ้วนและไม่ชัดเจน	นักเรียนตอบคำถามไม่ถูกต้อง ไม่ครบถ้วน และไม่ชัดเจน
๓. การคิดวิเคราะห์ในการตอบคำถาม	นักเรียนมีการจับประเด็นสำคัญ ขยายความ ยกตัวอย่างเปรียบเทียบและสรุปความคิดรวบยอดได้ดี	นักเรียนมีการจับประเด็นสำคัญขยายความหรือยกตัวอย่าง ได้	นักเรียนมีการจับประเด็นสำคัญได้แต่ขยายความหรือยกตัวอย่างไม่ได้	นักเรียนมีการจับประเด็นสำคัญได้น้อย

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๒ หมายถึง ดีมาก คะแนน ๗-๙ หมายถึง ดี

คะแนน ๔-๖ หมายถึง พอใช้ คะแนน ๑-๓ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

แบบประเมิน และเกณฑ์การประเมินใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะการต่อรอง

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ความถูกต้องและความครบถ้วนในการตอบคำถาม	☐ นักเรียนใช้ทักษะการต่อรองได้ถูกต้องสอดคล้องกับสาระและจุดประสงค์การเรียนรู้ ครบถ้วน ๕ ข้อ	☐ นักเรียนใช้ทักษะการต่อรองได้ถูกต้องสอดคล้องกับสาระและจุดประสงค์การเรียนรู้ ครบถ้วนอย่างน้อย ๔ ข้อ	☐ นักเรียนใช้ทักษะการต่อรองได้ถูกต้องสอดคล้องกับสาระและจุดประสงค์การเรียนรู้ ครบถ้วนอย่างน้อย ๓ ข้อ	☐ นักเรียนใช้ทักษะการต่อรองได้ถูกต้องสอดคล้องกับสาระและจุดประสงค์การเรียนรู้ ครบถ้วนอย่างน้อย ๒ ข้อ

เกณฑ์การผ่าน

ได้คะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ (ไม่น้อยกว่า ๒ คะแนน หรือระดับพอใช้)

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ทักษะการต่อรอง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ทักษะการต่อรอง
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

ทักษะการพูดต่อรอง หมายถึง วิธีการพูดปฏิเสธแบบนุ่มนวล ไม่ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกคับข้องใจ น้อยใจ และไม่รู้สึกว่าถูกปฏิเสธ

ทักษะการต่อรองหมายถึงกระบวนการติดต่อสื่อสารเพื่อร่วมกันตัดสินใจและแก้ไขปัญหาโดยแต่ละฝ่ายจะแสดงความต้องการ ความรู้สึก ความคิดเห็น ตลอดจนความคาดหวังของตนเองให้ทราบ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากความตั้งใจเดิม โดยรักษาไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

การต่อรองนั้นมีความสำคัญ ดังนี้

๑.เป็นการป้องกันสิทธิของตนเอง เพื่อป้องกันความเสียหายอันอาจเกิดขึ้นจากสถานการณ์นั้นๆ

๒.เป็นการรักษาสิทธิของตน เพื่อแสดงถึงจุดยืนหรือความต้องการของตน ซึ่งถือเป็นสิทธิของบุคคลที่พึงกระทำ

๓.เป็นการลดระดับความเสียหายหรือความสิ้นเปลืองที่จะเกิดขึ้น ซึ่งถ้าไม่มีการต่อรองแล้ว จะเกิดความเสียหาย หรือสิ้นเปลืองมากกว่านี้

๔. สร้างความสัมพันธ์ ความเข้าใจระหว่างบุคคลหรือกลุ่มคนในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ทั้งสองฝ่าย

๕. เป็นกระบวนการช่วยพัฒนาการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นการสร้างตนเองและสร้างกลุ่มอีกด้วย

๖. เป็นการปลูกจิตสำนึกในหน้าที่และกิจกรรมต่างๆ เพื่อการพัฒนา การจัดการและการประเมินตนเองอย่างเหมาะสมในการดำเนินชีวิต

๗. เป็นกระบวนการคิด วิเคราะห์ คาดการณ์ ประเมินสถานการณ์ โดยใช้กระบวนการในเชิงบูรณาการทักษะชีวิต เช่น ทักษะการสื่อสาร ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ในขณะเผชิญปัญหาและมีการต่อรองได้อย่างรอบคอบ

๘. เป็นการก่อให้เกิดความเมตตาต่อกัน รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เคารพสิทธิผู้อื่นอันจะก่อให้เกิดการลดความขัดแย้ง และเกิดความสงบสุขในครอบครัวและสังคม

สถานการณ์ที่จำเป็นต้องใช้ทักษะการต่อรอง ส่วนใหญ่มักใช้กับเพื่อนสนิท ใช้กับคนที่มีอำนาจหรืออิทธิพลเหนือกว่า หรือกลุ่มเพื่อนที่พยายามใช้อิทธิพลกลุ่มมากดดัน หรือใช้กับคนที่รู้ว่าถ้าปฏิเสธต้องเกิดความขัดแย้งตามมา นอกจากนั้นอาจพูดต่อรองเพื่อรักษาผลประโยชน์หรือปกป้องอีกฝ่ายไม่ให้ทำผิดก็ได้ ดังนั้นอาจแบ่งสถานการณ์ที่ต้องใช้ทักษะการต่อรองออกเป็น ๒ สถานการณ์ใหญ่ ๆ ได้แก่

๑. สถานการณ์ที่เราไม่อยากเข้าไปเกี่ยวข้อง หรืออยากปฏิเสธ เช่น เพื่อนชวนไปสถานที่เสี่ยง เพื่อนชวนไปงานเลี้ยงจัดร่วมกับวัยรุ่นกลุ่มอื่นๆ ที่ไม่คุ้นเคย เป็นต้น

๒. สถานการณ์ที่เพื่อนกำลังทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง และไม่อยากให้เพื่อนทำ แต่รู้ว่าห้ามแล้วเพื่อนไม่ฟังแน่นอน เช่น เพื่อนชวนไปตีกับนักเรียนคู่อริ หรือเพื่อนชวนไปแข่งรถ นอกจากเราจะปฏิเสธแล้ว ควรพูดต่อรองให้เพื่อนเปลี่ยนใจด้วยโดยต่อรองแบบประวิงเวลา เช่น “อย่าเพิ่งไปวันนี้เลย วันนี้ไปเตะบอลด้วยกันก่อนเถอะ” ต่อรองแบบขำขัน เช่น“วันนี้ตาขวากระตุกว่ะ นายอย่าเพิ่งไปซิ่งเลย ไปดูหนังกันดีกว่า เรื่อง...มันน่าดูมากเลย”

วิธีการต่อรองสามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

๑. ใช้เหตุผลเพื่อต่อรอง หรือหาข้อเสนออื่นมาทดแทน เช่น เพื่อนชวนไปเดินศูนย์การค้าหลังเลิกเรียน เราสามารถพูดต่อรองได้ว่า “ไปหาน้ำหวานดื่มที่ร้านใกล้ๆ ได้ไหม เพราะวันนี้ต้องรีบกลับบ้านไปดูแลคุณยาย แม่ติดประชุมกลับบ้านมืดไม่มีใครอยู่เป็นเพื่อนคุณยาย”

๒. ไม่ปฏิเสธเดี๋ยวนั้น แต่ใช้การประวิงเวลา เช่น เพื่อนชวนไปเที่ยวต่างจังหวัด อาจบอกกับเพื่อนว่า “ฟังดูน่าสนุกนะ แต่ขอเวลาตัดสินใจก่อนได้ไหม ดูว่าต้องไปเป็นเพื่อนแม่ไปวัดหรือเปล่า พรุ่งนี้ค่อยมาให้คำตอบ” หรือ “เราก็อยากไปนะ แต่ขอกลับไปขออนุญาตพ่อแม่ก่อนได้ไหม”

๓. ใช้อารมณ์ขัน อารมณ์ขันเป็นคุณลักษณะพิเศษส่วนตัวสำหรับบางคน แต่มีประโยชน์มาก เพราะถ้าพูดให้อีกฝ่ายขบขันได้ อารมณ์โกรธ หรือความรู้สึกน้อยใจจะไม่เกิดขึ้น แม้ว่าจะเป็นคำพูดเชิงปฏิเสธในทีก็ตาม เช่น เพื่อนขอลอกการบ้าน อาจบอกว่า “เดี๋ยวก็ได้กินไข่ด้วยกันหรอก” (ได้คะแนน ๐ เหมือนกัน) หรือเพื่อนชวนไปเที่ยวอาจบอกว่า “เห็นเราตัวติดกันไปได้ ไปไหนต้องเกาะกันไปทุกทีเลยนะ” พูดให้เพื่อนหัวเราะหรืออมยิ้มให้ได้ก่อน แล้วค่อยปฏิเสธว่า “วันนี้ต้องขอตัวก่อน ไปด้วยไม่ได้จริง ๆ”

แหล่งอ้างอิง

สำนักงานพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (๒๕๖๓). **คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกแก้ปัญหาพัฒนา EQ”.** พิมพ์ครั้งที่ ๖ กรุงเทพ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

อุทัย สงวนพงศ์. (๒๕๕๙). หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา. ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖. พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรุงเทพ : บริษัท พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) จำกัด

ใบงานที่ ๑ เรื่อง แต่งประโยค ทักษะการต่อรอง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ทักษะการต่อรอง
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่งประโยคทักษะการต่อรองจากสถานการณ์ที่กำหนดให้

สถานการณ์ที่ ๑ เพื่อนชวนเที่ยวสถานบันเทิง

วิธีการ : .....

ประโยคการต่อรอง : .....

.....

สถานการณ์ที่ ๒ เพื่อนชวนไปแข่งรถจักรยานยนต์บนถนน

วิธีการ : .....

ประโยคการต่อรอง : .....

.....

สถานการณ์ที่ ๓ เพื่อนชวนใช้สารเสพติด

วิธีการ : .....

ประโยคการต่อรอง : .....

.....

สถาณการณ์ที่ ๔ เพื่อนชวนไปตีกับนักเรียนคู่อริ

วิธีการ : .....

ประโยคการต่อรอง : .....

.....

สถานการณ์ที่ ๕ เพื่อนชักชวนไปเล่นเกมนอกโรงเรียน

วิธีการ : .....

ประโยคการต่อรอง : .....

.....

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

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

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ **เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย**

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ **รายวิชา สุขศึกษา** **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ **ภาคเรียนที่ ๒** **เวลา ๕๐ นาที**

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ ๕.๑ ม.๒/๓ ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การสื่อสารเป็นทักษะชีวิตซึ่งใช้ประโยชน์ได้หลากหลายรูปแบบในชีวิตประจำวันตามสถานการณ์ที่ปรากฏทั้งเพื่อการป้องกันตนเองหรือการสร้างสัมพันธภาพ

๓. สาระการเรียนรู้

- ทักษะการสื่อสารทางบวก ทางลบและการสื่อสารที่ไม่ตรงไปตรงมา
- การสื่อสารในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

๑ อธิบายความหมายและลักษณะของการสื่อสารได้

๒ วิเคราะห์ทักษะการสื่อสารทางบวก ทางลบและการสื่อสารที่ไม่ตรงไปตรงมาได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

เขียนบทสนทนาเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีและลดการขัดแย้งที่อาจจะเกิดขึ้น

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

เห็นความสำคัญของทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีในชีวิตประจำวัน

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

เลือกใช้วิธีการสื่อสารในลักษณะต่างๆ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษาตลอดจนการสื่อสารผ่านสื่อในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการสื่อสารโดยคำนึงถึงประโยชนต่อตนเอง

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีความซื่อสัตย์

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เลือกใช้วิธีการสื่อสารในลักษณะต่างๆ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษา ตลอดจนการสื่อสารผ่านสื่อใน	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)** ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถาม-ตอบและแสดงความคิดเห็น ในประเด็นต่อไปนี้ ๑.๑ นักเรียนมีการสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่นอย่างไรบ้าง (แนวคำตอบ: ทักทายด้วยถ้อยคำที่สุภาพ มีน้ำใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่ยึดตนเป็นหลัก เป็นต้น) ๑.๒ หากเพื่อนใช้ถ้อยคำที่ไม่สุภาพกับนักเรียนบ่อยครั้ง นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร (แนวคำตอบ: ไม่ชอบ รู้สึกไม่ดี และไม่เป็นมิตร ไม่อยากคุยด้วยบ่อยๆ หรือ เฉยๆ เป็นต้น) ๒. ครูให้นักเรียนช่วยกันเสนอการสื่อสารที่ช่วยให้มีความสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่นตามความคิดเห็นของนักเรียน (แนวคำตอบ: พูดสุภาพ ไม่ใช้คำหยาบ แสดงใบหน้ายิ้มแย้ม สบตาเมื่อฟังผู้อื่นพูด แสดงท่าทางที่เป็นมิตร เป็นต้น)	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)** ๑. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม และแสดงความคิดเห็น ในประเด็นต่อไปนี้ ๑.๑ นักเรียนมีการสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่นอย่างไรบ้าง (แนวคำตอบ: ทักทายด้วยถ้อยคำที่สุภาพ มีน้ำใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่ยึดตนเป็นหลัก เป็นต้น) ๑.๒ หากเพื่อนใช้ถ้อยคำที่ไม่สุภาพกับนักเรียนบ่อยครั้ง นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร (แนวคำตอบ: ไม่ชอบ รู้สึกไม่ดี และไม่เป็นมิตร ไม่อยากคุยด้วยบ่อยๆ หรือ เฉยๆ เป็นต้น) ๒. นักเรียนช่วยกันเสนอการสื่อสารที่ช่วยให้มีความสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่นตามความคิดเห็นของนักเรียน (แนวคำตอบ: พูดสุภาพ ไม่ใช้คำหยาบ แสดงใบหน้ายิ้มแย้ม สบตาเมื่อฟังผู้อื่นพูด แสดงท่าทางที่เป็นมิตร เป็นต้น)			**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
รูปแบบตางๆ เพื่อใหบรรลุเปาหมายในการสื่อสาร โดยคำนึงถึงประโยชนตอตนเอง **ด้านความรู้** ๑ อธิบายความหมายและลักษณะของการสื่อสารได้ ๒. วิเคราะห์ทักษะการสื่อสารทางบวก ทาง	๓. ครูชี้แจงเพิ่มเติมว่า การสื่อสารนั้น นักเรียนจะสังเกตได้ว่าไม่เพียงแต่เป็นแค่การพูดเท่านั้น ยังรวมไปถึงการแสดงสีหน้าท่าทาง การกระทำอีกด้วย จากนั้นครูอธิบายถึงความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพและความหมายของการสื่อสาร	๓. นักเรียนตั้งใจฟังครู และสาระเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของการสื่อสารเพื่อเข้าสู่กิจกรรมในขั้นต่อไป			**เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

มัคนิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
ลบและการสื่อสารที่ไม่ตรงไปตรงมาได้ **ด้านทักษะกระบวนการ** - ไปตรงมาได้อย่างถูกต้อง -เขียนบทสนทนาเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีและลดการขัดแย้งที่	**ขั้นสอน (๑๕ นาที)** ๑. ครูนำสถานการณ์เกี่ยวกับการสื่อสาร มาเล่าให้นักเรียนฟัง “วิลัยอยากเปลี่ยนทรงผม จึงปรึกษากับนภาว่าตนเองจะเปลี่ยนทรงผมอย่างไร นภาจึงตอบวิลัยว่า “เธอก็ลองตัดผมหน้าม้าดูสิ น่าจะเข้ากับเธอดีนะ” วิลัยครุ่นคิดสักครู่หนึ่งจึงตอบนภาไปว่า “ก็ได้ เดี๋ยวเราจะลองกลับไปตัดผมดูนะ” เมื่อวิลัยกลับไปถึงบ้าน จึงลองตัดผมหน้าม้าของตนเอง ในขณะที่กำลังตัดผมอยู่นั้น แมวของวิลัยก็วิ่งเข้ามาชนขาของวิลัย จึงทำให้วิลัยตกใจและตัดผมหน้าม้าเบี้ยวเล็กน้อย วันต่อมาวิลัยจึงมาเรียนอย่างไม่ค่อยมั่นใจกับหน้าม้าที่สั้นเต่อของตนเอง กรณ์เห็นวิลัยจึงพูดกับวิลัยว่า “ไปทำอะไรกับผมมาเนี่ย” และหัวเราะกับทรงผมวิลัย จึงทำให้วิลัยวิตกกังวลกับทรงผมของตนเองมาก”	**ขั้นสอน (๑๕ นาที)** ๑. นักเรียนตั้งใจฟังสถานการณ์เกี่ยวกับการสื่อสารจากครู เรื่องของวิลัย ๒. นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์เกี่ยวกับการสื่อสารและตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้ ๒.๑ นักเรียนคิดว่าการสื่อสารของกรณ์ ดังกล่าวถูกต้อง หรือไม่เพราะอะไร (<u>แนวคำตอบ</u>: ไม่ถูกต้อง เพราะทำให้วิลัยเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีก่อให้เกิดผลทางลบมากกว่าทางบวก) ๒.๒ จากการสื่อสารของกรณ์ นักเรียนคิดว่าอาจมีผลอะไรตามมาบ้าง (<u>แนวคำตอบ</u>: วิลัยเสียใจจนไม่กล้ามาโรงเรียนหรืออาจรุนแรงกว่านั้น กรณ์ถูกตำหนิ ถูกเพื่อนโกรธ หรืออาจถูกทำร้ายหากวิลัยไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้) ๒.๓ หากเป็นนักเรียนจะสื่อสารกับวิลัยอย่างไรไม่ให้วิลัยรู้สึกวิตกกังวลเพิ่มขึ้น (<u>แนวคำตอบ</u>: ไม่มองหรือแสดงท่าทางในลักษณะเยาะเย้ย ตลก	**ขั้นสอน** ๑. สื่อ Power Point เรื่องทักษะการสื่อสาร เพื่อสร้างสัมพันธภาพ		**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
อาจจะเกิดขึ้น **ด้านคุณลักษณะเจตคติค่านิยม** เห็นความสำคัญของทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีในชีวิตประจำวัน	๒. ครูให้นักเรียนวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นจากสถานการณ์ข้างต้น ในประเด็นต่อไปนี้ ๒.๑ นักเรียนคิดว่าการสื่อสารของกรณ์ ดังกล่าวถูกต้อง หรือไม่เพราะอะไร (แนวคำตอบ: ไม่ถูกต้อง เพราะทำให้วิลัยเกิดความรู้สึกที่ไม่ดี ก่อให้เกิดผลทางลบมากกว่าทางบวก) ๒.๒ จากการสื่อสารของกรณ์ นักเรียนคิดว่าอาจมีผลอะไรตามมาบ้าง (แนวคำตอบ: วิลัยเสียใจจนไม่กล้ามาโรงเรียนหรืออาจรุนแรงกว่านั้น กรณ์ถูกตำหนิ ถูกเพื่อนโกรธ หรืออาจถูกทำร้าย หากวิลัยไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้) ๒.๓ หากเป็นนักเรียนจะสื่อสารกับวิลัยอย่างไร ไม่ให้วิลัยรู้สึกวิตกกังวลเพิ่มขึ้น (แนวคำตอบ: ไม่มองหรือแสดงท่าทางในลักษณะเยาะเย้ย ตลก หรือพูดให้กำลังแทน เช่น เดี๋ยวแป๊บเดียวก็ยาว	หรือพูดให้กำลังแทน เช่น เดี๋ยวแป๊บเดียวก็ยาวแล้ว ไม่ต้องกังวลนะ หรือทรงผมนี้ก็น่ารักไปอีกแบบนะ เป็นต้น) ๓. นักเรียนเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ ในสื่อ Power Point (สไลด์ที่ ๙-๑๙) และคิดวิเคราะห์ตามเพื่อตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อสารในชีวิตประจำวันว่า “การพูดหรือแสดงออกใดก็ตาม ควรจะคิดก่อนเสมอ เอาใจเขามาใส่ใจเรา เพราะบางครั้งสิ่งที่เราพูดหรือแสดงออกไปนั้นอาจส่งผลต่อบุคคลไม่เหมือนกัน และอาจเกิดผลกระทบต่อตนเองได้ด้วยเช่นกัน)			**เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีความซื่อสัตย์	แล้ว ไม่ต้องกังวลนะ หรือทรงผมนี้ก็น่ารักไปอีกแบบนะ เป็นต้น) ๓. ครูให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมพร้อมอธิบายถึงทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ ในสื่อ Power Point รวมทั้งให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อสารในชีวิตประจำวันว่า “การพูดหรือแสดงออกใดก็ตาม ควรจะคิดก่อนเสมอ เอาใจเขามาใส่ใจเรา เพราะบางครั้งสิ่งที่เราพูดหรือแสดงออกไปนั้นอาจส่งผลต่อบุคคลไม่เหมือนกัน และอาจเกิดผลกระทบต่อตนเองได้ด้วยเช่นกัน)				

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนจับกลุ่ม ๖กลุ่มแต่งบทสนทนาในหัวข้อ <u>การสื่อสารทางบวก การสื่อสารทางลบ การสื่อสารที่ไม่ตรงไปตรงมา</u>โดยนำทักษะที่ใช้การสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีมาใช้ประกอบเรื่องราว ลงในกระดาษ A๔ โดยให้นักเรียนศึกษาความรู้ในใบความรู้ที่ ๑ ประกอบการทำกิจกรรม (ประมาณ ๑๐ นาที) ๒. ครูมอบหมายให้นักเรียนนำเสนอบทสนทนา (กลุ่มละไม่เกิน ๒ นาที) พร้อมสรุปถึงผลดี ผลเสียของบทสนทนานั้นๆ และแนวทางการสื่อสารที่เหมาะสม ๓. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนพร้อมให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากการนำเสนอของนักเรียนเพื่อให้มีความถูกต้องเหมาะสม สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้	**ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที)** ๑. นักเรียนจับกลุ่ม ๖กลุ่มแต่งบทสนทนาในหัวข้อ <u>การสื่อสารทางบวก การสื่อสารทางลบ การสื่อสารที่ไม่ตรงไปตรงมา</u>โดยนำทักษะที่ใช้การสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีมาใช้ประกอบเรื่องราว ลงในกระดาษ A๔ โดยศึกษาความรู้ในใบความรู้ที่ ๑ ประกอบการทำกิจกรรม (ประมาณ ๑๐ นาที) ๒. นักเรียนนำเสนอบทสนทนา (กลุ่มละไม่เกิน ๒ นาที) พร้อมสรุปถึงผลดี ผลเสียของบทสนทนานั้นๆ และแนวทางการสื่อสารที่เหมาะสม ๓. นักเรียนตั้งใจฟังข้อเสนอแนะจากครู ***นักเรียนจดข้อสรุปจากการอภิปรายลงในชิ้นงานกลุ่มก่อนส่งชิ้นงาน เพื่อประเมินความรู้ความเข้าใจจากกิจกรรมการเรียนรู้	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. ชิ้นงานการแต่งบทสนทนาการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธ-ภาพ)	**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากชิ้นงานนักเรียน (บทสนทนา) ๒. สังเกตจากการตอบคำถามและอภิปรายร่วมกัน ๓. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบประเมินการแต่งบทสนทนา ๒. แบบสังเกตการตอบคำถาม

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	***ครูสามารถให้นักเรียนจดข้อสรุปจากการอภิปรายลงในชิ้นงานกลุ่มก่อนส่งชิ้นงาน เพื่อประเมินความรู้ความเข้าใจจากกิจกรรมการเรียนรู้				๓. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ **เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ๓. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

มัธยมศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงประโยชน์ของการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพในชีวิตประจำวัน ๒. ครูมอบหมายให้นักเรียนทำใบงานที่ ๑ เรื่อง การสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ เป็นการประเมินความรู้ความเข้าใจจากกิจกรรมการเรียนการสอน	**ขั้นสรุป (๕ นาที)** ๑. นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงประโยชน์ของการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพในชีวิต ประจำวัน ๒. นักเรียนรับมอบหมายใบงานที่ ๑ จากครูและนำกลับไปทำให้เรียบร้อยครบถ้วน นำมาส่งตามที่ครูกำหนด	**ขั้นสรุป** ๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ	**ขั้นสรุป** ๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ	**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถาม ๒. สังเกตจากการตอบคำถามในใบงานที่ ๑ **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินใบงานที่ ๑ **เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

สำนักการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
					๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ

๒) ใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ

๓) สื่อ PowerPoint เรื่อง ทักษะการสื่อสาร เพื่อสร้างสัมพันธภาพ

๔) กระดาษเอ ๔ สำหรับกิจกรรมในชั้นเรียน

การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑) ชิ้นงานบทสนทนาการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ (กิจกรรมในชั้นเรียน)

๒) ใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะการสื่อสาร เพื่อสร้างสัมพันธภาพ

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ(K) ๑ อธิบายความหมายและลักษณะของการสื่อสารได้ ๒ วิเคราะห์ทักษะการสื่อสารทางบวก ทางลบและการสื่อสารที่ไม่ตรงไปตรงมาได้	ประเมินคำตอบจากใบงานที่๑	แบบประเมินคำตอบจากใบงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะและกระบวนการ(P) เขียนบทสนทนาเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีและลดการขัดแย้งที่อาจจะเกิดขึ้น	ประเมินสาระจากบทสนทนา	แบบประเมินบทสนทนา	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีในชีวิตประจำวัน	สังเกตการร่วมกิจกรรมในการเขียนบทและร่วมฝึกปฏิบัติทักษะ	แบบสังเกต	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เลือกใช้วิธีการสื่อสารในลักษณะต างๆ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษาตลอดจน การสื่อสารผานสื่อในรูปแบบตางๆ เพื่อให บรรลุเปาหมายในการสื่อสาร โดยคำนึงถึงประโยชนตอตนเอง	สังเกตสาระในบทสนทนา	แบบประเมินการสังเกต	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีความซื่อสัตย์	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ(K) ๑ อธิบายความหมายและลักษณะของการสื่อสารได้ ๒ วิเคราะห์ทักษะการสื่อสารทางบวก ทางลบและการสื่อสารที่ไม่ตรงไปตรงมาได้	อธิบายถูกต้อง และวิเคราะห์ยกตัวอย่างการสื่อสารเชิง บวก เชิงลบ และไม่ตรงไปตรงมาได้ถูกต้อง ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	อธิบายถูกต้อง และวิเคราะห์ยกตัวอย่างการสื่อสารเชิง บวก เชิงลบ และไม่ตรงไปตรงมาได้ถูกต้อง ร้อยละ ๕๐-๗๙	อธิบายถูกต้องน้อยกว่าร้อยละ ๕๐
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) เขียนบทสนทนาเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีและลดการขัดแย้งที่อาจจะเกิดขึ้น	สร้างบทสนทนาได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์มีเรื่องราวอย่างมีเหตุมีผลชัดเจน	สร้างบทสนทนาได้แบบถามตอบสั้นๆ	สร้างบทสนทนาไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีในชีวิตประจำวัน	ร่วมกิจกรรมทั้งเขียนบท ร่วมให้ความคิดเห็นกับกับกลุ่มอย่างมีสัมพันธภาพที่ดี	ร่วมกิจกรรมทั้งเขียนบท แบบแล้วแต่เพื่อน	ไม่ร่วมกิจกรรม
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เลือกใชวิธีการสื่อสารในลักษณะตางๆ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษา ตลอดจน การสื่อสารผานสื่อในรูปแบบตางๆ เพื่อให บรรลุเปาหมายในการสื่อสาร โดยคำนึงถึง ประโยชนตอตนเอง	นำเสนอบทสนทนาเพื่อนเข้าใจรับรู้และมีร่วมในขณะนำเสนอ	นำเสนอบทสนทนาสับสน เพื่อนไม่รับรู้	นำเสนอไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีความซื่อสัตย์	ปฏิบัติได้ ๓ ข้อ ๑ ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้มีข้อมูลลกเปลี่ยน ๒ แสดงข้อมูลที่มีประโยชน์ต่อสังคม ๓ ไม่คัดลอกผลงานกลุ่มอื่น	ปฏิบัติได้ ๒ ข้อ	ปฏิบัติได้ ๑ ข้อ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปการประเมินหน่วยที่ ๓
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑. อธิบายความหมายและลักษณะของการสื่อสารได้ วิเคราะห์ทักษะการสื่อสาร ทางบวก ทางลบ และการสื่อสารที่ไม่ตรงไปตรงมาได้			๒. เขียนบทสนทนาเพื่อสร้าง สัมพันธภาพที่ดี และลดการขัดแย้งที่อาจจะเกิดขึ้น			๓. เห็นความสำคัญของทักษะการสื่อสารเพื่อสร้าง สัมพันธภาพที่ดีในชีวิตประจำวัน			๔. เลือกใช้วิธีการสื่อสารในลักษณะต่างๆ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษา ตลอดจนการสื่อสารผานสื่อในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้บรรลุเปาหมายในการสื่อสารโดยคำนึงถึงประโยชนตอตนเอง			๕ นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีความซื่อสัตย์			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑๕

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี
คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้
คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

ความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพ

การสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล จึงเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับคนทุกคน ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ก็ตาม โดยเฉพาะนักเรียน จะมุ่งแต่เรียนเก่งอย่างเดียวไม่เพียงพอ ต้องรู้จักการผูกมิตรกับเพื่อน การปฏิบัติต่อครูอาจารย์ด้วยความเคารพ การอยู่ร่วมกันในครอบครัวกับพ่อแม่ ญาติพี่น้องและการอยู่ในสังคมร่วมกับคนอื่น ๆ ด้วยความเอื้ออาทรและเอื้อเฟื้อต่อกัน จะช่วยให้มีชีวิตที่สมบูรณ์ อบอุ่นและราบรื่น สามารถอยู่ได้อย่างมีความสุขทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน และในสังคมด้วย

หากเราสามารถเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ ก็จะสามารถนำความรู้ความสามารถและความถนัดของแต่ละคนมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ ก่อให้เกิดความร่วมมือกัน การแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ช่วยให้เกิดความสำเร็จในสิ่งที่ทำ และเกิดความสงบสุขในการอยู่ร่วมกันด้วย

ทักษะสำคัญสำหรับการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

การสื่อสารเป็นหัวใจสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

การสื่อสาร หมายถึง การสื่อความหมายด้วยภาษาพูดและภาษาท่าทาง เพื่อให้เกิดความเข้าใจระหว่างบุคคลตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป โดยการแลกเปลี่ยนถ่ายทอดเรื่องราวความรู้สึกนึกคิด ความเห็น ความต้องการ ความรู้ ความเชื่อ และทัศนคติ ซึ่งฝ่ายหนึ่งจะเป็นผู้ถ่ายทอดให้อีกฝ่ายหนึ่งทราบ และอีกฝ่ายหนึ่งเป็นผู้รับ โดยทั้งสองฝ่ายมีปฏิกิริยาโต้ตอบต่อกันด้วย

ลักษณะการสื่อสารระหว่างบุคคลที่พบบ่อย ได้แก่

๑. **การสื่อสารทางบวก** เป็นการสื่อสารแบบมิตร รับฟังซึ่งกันและกัน ส่งเสริมให้คู่สนทนาเกิดความพึงพอใจ มั่นใจ ภาคภูมิใจเกิดกำลังใจและกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมาทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน

๒. **การสื่อสารทางลบ** เป็นการสื่อสารที่ทำให้ผู้รับเกิดความไม่พอใจ เสียใจ หรือรู้สึกด้อยคุณค่า เช่น การดุว่า ตำหนิ ด่าทอ ประชดประชัน บ่นว่ากระทบกระเทียบเปรียบเปรยดูถูกดูหมิ่นลำเลิก ไม่จริงใจ ฯลฯ ซึ่งอาจนำไปสู่ความขัดแย้งและไม่เข้าใจกันในที่สุด

๓. **การสื่อสารที่ไม่ตรงไปตรงมา** เป็นการสื่อสารที่มีความหมายอื่นแฝงหรือซ่อนอยู่ ผู้รับต้องอาศัยการแปลความ ตีความ ขยายความเพื่อทำความเข้าใจซึ่งอาจเป็นได้ทั้งการสื่อสารทางบวกและการสื่อสารทางลบ

ทักษะที่ใช้ในการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ มีหลายทักษะประกอบกัน ดังนี้

๑. ทักษะการสื่อสาร

๒. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ

๓. ทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสม

๔. ทักษะการแสดงความเห็นและการรับฟังความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

๑. ทักษะการสื่อสาร (COMMUNICATION SKILLS)

การสื่อสารที่ดีเป็นการสื่อสาร ๒ ทาง (TWO WAYS COMMUNICATION) ซึ่งต้องอาศัยทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทางที่สอดคล้องกัน การฟังอย่างตั้งใจ การใส่ใจในกิริยาท่าทาง น้ำเสียง และการคาดเดาความรู้สึก ความต้องการของคู่สนทนา

หลักทั่วไปของการสื่อสาร

๑. ให้ข้อมูลชัดเจน บอกความรู้สึก ความคิดเห็นความต้องการของตนเองอย่างตรงไปตรงมา เช่น พูดว่า “ฉันหิวมากเลย เราออกไปกินข้าวกันดีไหม” จะชัดเจนและให้ความรู้สึกที่ดีกว่า “เมื่อไรเธอจะออกไปกินข้าวสักที”

๒. มีอารมณ์สงบ ไม่ใช้อารมณ์ในการสนทนา

๓. สื่อสารทางบวก สร้างความรู้สึกที่ดีต่อคู่สนทนา เช่น การถามความเห็น การแสดงความชื่นชมคู่สนทนา ให้กำลังใจ ฯลฯ

๔. มองสถานการณ์ตามความเป็นจริง ใช้เหตุผล ไม่ใช้อารมณ์

๕. ถูกกาลเทศะ ใช้เวลาในการสนทนาที่เหมาะสม ไม่เยิ่นเย้อ หรือรวบรัดตัดความจนเกินไป

ขั้นตอนการสื่อสาร

๑. บอกความรู้สึกของตนเอง เช่น “ผมไม่เข้าใจที่คุณพูด...”

๒. บอกความต้องการของตนเอง เช่น “...กรุณาพูดซ้ำอีกครั้ง...”

๓. ถามความเห็นคู่สนทนา เช่น “...ได้ไหมครับ”

๔. ขอบคุณเมื่อเขาทำตาม เช่น “เข้าใจชัดเจนแล้วครับ ขอบคุณครับ”

๒. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (LISTENING AND ATTENTIVE SKILLS)

การฟังอย่างตั้งใจ นอกจากจะช่วยให้เราเข้าใจบทสนทนาได้ดียิ่งขึ้นแล้ว การฟังอย่างตั้งใจยังทำให้คู่สนทนาเกิดความรู้สึกที่ดีต่อผู้ฟังอีกด้วย หลักการฟังอย่างตั้งใจ มีดังนี้

๑. ฟังอย่างตั้งใจ พร้อมกับสังเกตสีหน้า น้ำเสียง กิริยาท่าทางของผู้พูด

๒. ตอบสนองด้วยภาษาพูด และภาษาท่าทางที่เหมาะสม

●**ภาษาพูด** เช่น การทวนคำพูดเพื่อแสดงให้เห็นว่ากำลังตั้งใจฟัง และป้องกันความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน เช่น “คุณบอกผมว่า ให้ผมกลับไปทำโจทย์ข้อนี้มาใหม่ใช่ไหมครับ” หรือการใช้คำพูดสั้น ๆ เพื่อแสดงการตอบสนองว่าเรากำลังฟังอยู่ เช่น “อือม...ครับ...ครับ...น่าสนใจครับ...”

●**ภาษาท่าทาง** เช่น สีหน้า การสบตา การวางตัว การจับมือ น้ำเสียง ฯลฯ

๓. ทำความเข้าใจและคาดเดาความรู้สึก ความต้องการของผู้พูดจากภาษาพูด และภาษาท่าทาง สรุปความต้องการของผู้พูดไว้ในใจ

๔. ตอบสนองความต้องการของคู่สนทนาด้วยภาษาพูดและภาษาท่าทางที่เหมาะสม

๓. ทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสม (ASSERTIVE SKILLS)

การแสดงออกต่อสถานการณ์หรือบุคคลต่าง ๆ ที่เหมาะสมเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้เราสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้

การแสดงออกที่เหมาะสมมีแนวทาง ๔ ขั้นตอน ดังนี้

๑. กำหนดเนื้อหาและความต้องการที่จะแสดงออก

๒. วิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของการแสดงออกนั้น ๆ

๓. ตัดสินใจที่จะแสดงออก และหาทางแก้ไขข้อเสียที่อาจเกิดขึ้น

๔. แสดงออกด้วยภาษาพูดและภาษาท่าทางที่เหมาะสม

แสดงออกอย่างเหมาะสม (ASSERTIVENESS) เปรียบเหมือน “ช่างสร้างบ้าน” (การสร้างบ้านต้องใช้ความคิดไตร่ตรอง มีการกำหนดโครงสร้าง) บุคคลเหล่านี้จะเคารพสิทธิของผู้อื่น รู้จักขอบเขตสิทธิของตนเอง รู้จักการประนีประนอม ต่อรองมุ่งผลลัพธ์ให้ทั้งสองฝ่ายรู้สึกชนะทั้งคู่ (WIN – WIN) และรู้ว่าจะทำอย่างไรให้ได้ผลตามที่ต้องการโดยไม่ใช้อารมณ์

การแสดงออกอย่างเหมาะสม เป็นการปฏิบัติต่อผู้อื่นที่ทำให้ทุกคนสบายใจ ไม่เกิดความขัดแย้ง

๔. **ทักษะการแสดงความเห็นและการรับฟังความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์** มีหลักการ ดังนี้

๑. ฟังอย่างใส่ใจด้วยใจเปิดกว้าง ไม่ด่วนโต้แย้ง ปกป้องตนเอง

๒. แสดงความชื่นชมในแนวคิดที่ดีของอีกฝ่ายหนึ่ง

๓. บอกสิ่งที่ไม่เห็นด้วย พร้อมข้อเสนอแนะ ด้วยคำพูดที่สุภาพ เช่น “ผมคิดว่าข้อความตรงนี้ ถ้าปรับสักนิดเป็น...ก็จะดีมากนะครับ” ไม่ควรใช้คำประณาม เช่น ไม่ได้เรื่อง ไม่เข้าท่าใช้ไม่ได้ เป็นต้น

๔. พยายามทำใจเป็นกลาง รับฟังเหตุผลของอีกฝ่าย

๕. ถามความคิดเห็น เพื่อหาทางออกร่วมกัน เช่น “คุณคิดอย่างไรครับ กับข้อเสนอของผม”

๖. รู้ว่าเมื่อใดควรหยุด หรือยุติการโต้แย้ง

ประเภทของความขัดแย้งและวิธีการจัดการ

ประเภท	วิธีจัดการ
๑. ขัดแย้งธรรมดา เช่น ลูกอยากออกไปซื้อของแต่แม่ให้อยู่บ้าน เป็นต้น	๑. เรื่องไม่สำคัญ เลือกอะไรก็ได้
๒. ขัดแย้งในเนื้อหา เช่น คน ๒ คน ให้ข้อมูลต่างกันในเรื่องเดียวกัน เป็นต้น	๒. พักไว้ก่อนแล้วไปหาข้อมูลเพิ่มเติม
๓. ขัดแย้งเรื่องค่านิยม ความเชื่อ เช่น คนที่ยอมรับการอยู่ด้วยกัน ก่อนแต่งงานและ คนที่ไม่ยอมรับ เป็นต้น	๓. เรื่องความเชื่อ ค่านิยม เป็นเรื่องยาก ถ้าตกลง กันไม่ได้ต้องให้อิสระ เพราะทุกคนไม่จำเป็นต้องเชื่อเหมือนกัน
๔. ขัดแย้งเพราะถือตนเองเป็นใหญ่	๔. ข้อสำคัญไม่ได้อยู่ที่ความขัดแย้ง แต่อยู่ที่ตัวบุคคลจึงต้องปล่อยไปก่อน ในระยะยาวถึงค่อย ๆ เปลี่ยน

๑๒ ยุทธวิธีในการขจัดความขัดแย้ง

๑. เมื่อมีเรื่องระหองระแหงขอให้พูดจากันให้รู้เรื่อง อย่าละเลย แต่หากฝ่ายหนึ่งกำลังไม่สบายใจขอให้รอไว้ระยะหนึ่ง
๒. เมื่อต่างฝ่ายต่างใจเย็นแล้วเริ่มพูดกัน ให้พูดอย่างเป็นกันเองในอิริยาบถที่สบายใจ อย่างเอาจริงเอาจัง
๓. ก่อนที่จะตำหนิ ควรยกย่องชมเชยก่อน
๔. ระบุความขัดแย้งให้ตรงจุด อย่าเพิ่งไปตัดสินว่าถูกผิด หรือวิจารณ์
๕. เมื่อฝ่ายตรงข้ามใช้ถ้อยคำรุนแรงขอให้ใช้ความอดทน และรอให้อีกฝ่ายใจเย็นแล้วจึงชี้ช่องความผิดพลาดและทางแก้ไข
๖. อย่าตำหนิ เยาะเย้ย และกระทบกระแทกผู้อื่นให้เสียหาย หากจะตำหนิขอให้เป็นไปด้วยความสร้างสรรค์ อย่าใช้การตำหนิเป็นการแก้แค้นและลงโทษซึ่งกันและกัน
๗. เมื่อทำผิด ขอให้ตรวจสอบสาเหตุแห่งการทำผิดและหาทางแก้ไข
๘. เมื่อเกิดข้อผิดพลาด ต้องพยายามมองส่วนที่ดีและค้นพบส่วนที่ต้องแก้ไข เพื่อให้อีกฝ่ายทราบถึงความผิดพลาด
๙. หากจำเป็นต้องตักเตือนหรือแก้ไขพฤติกรรมของคนที่รู้จัก ควรทำอย่างรวดเร็วรวบรัด และหากมีโอกาสอยู่ตามลำพัง ควรทำความเข้าใจให้ได้ก่อนที่จะล่ำลากันไป
๑๐. ขอให้ต่างฝ่ายได้พูดในสิ่งที่คับข้องหมองใจ เพื่อจะได้ทราบข้อมูลเหตุของปัญหาและเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน
๑๑. การไกล่เกลี่ยเพื่อให้คน ๒ คน มีความรู้สึกที่ดีต่อกันด้วยการเผชิญหน้า พยายามฟังให้มาก เพื่อให้เขาได้ระบายความรู้สึกอัดอั้น อารมณ์ที่ร้อนจะดีขึ้น
๑๒. เมื่อใช้ยุทธวิธีทุกอย่างเพื่อขจัดความขัดแย้งแล้ว พยายามติดตามพฤติกรรมของคนๆ นั้น ว่าเปลี่ยนไปในทางดีมากน้อยเพียงใด

นอกจากนี้ ควรน้อมนำหลักธรรมอัตตสัมมปณิธิ คือ การเป็นผู้ตั้งกายอยู่ในระเบียบ ทำกิริยาอาหารให้สมภูมิรัฐฐานะของตน ตั้งวาจาให้อยู่ในระเบียบของวาจา พูดจริง พูดไพเราะ พูดให้เกิดความสามัคคี ไม่พูดยั่วโมโห ไม่พูดให้ทะเลาะกัน อีกทั้งตั้งใจอยู่ในระเบียบของใจ ควรวางระเบียบของใจอย่างมีสติ ให้สติคุมใจ ขยันนั่งสมาธิ เจริญภาวนาจนมีอำนาจกล้าแข็งเหนือใจ สามารถบังคับตนเองได้ อันชื่อว่าตั้งใจถูก

แหล่งอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (๒๕๖๓). *คู่มือการจัดกิจกรรมฝึกคิด แก้ปัญหา พัฒนา EQ.* กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (๒๕๕๗). *ความรู้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง.* พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

ใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ในช่องว่าง

๑. สัมพันธภาพ หมายถึงอะไร (๑ คะแนน)

.....

.....

.....

๒. การสื่อสารเชิงบวก หมายถึงอะไร จงยกตัวอย่าง (๒ คะแนน)

.....

.....

.....

๓. การสื่อสารเชิงลบ หมายถึงอะไร จงยกตัวอย่าง (๒ คะแนน)

.....

.....

.....

๔. การสื่อสารไม่ตรงไปตรงมา หมายถึงอะไร จงยกตัวอย่าง (๒ คะแนน)

.....

.....

.....

๕. ทักษะที่ใช้ในการสร้างสัมพันธภาพ มีทักษะอะไรบ้าง อธิบายพอสังเขป (๓ คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ในช่องว่าง

๑. สัมพันธภาพ หมายถึงอะไร (๑ คะแนน)
หมายถึง ความเกี่ยวข้องผูกพันกัน รวมไปถึงการสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน เพื่ออยู่รวมกันอย่างมีความสุข

๒. การสื่อสารเชิงบวก หมายถึงอะไร จงยกตัวอย่าง (๒ คะแนน)
หมายถึง การสื่อสารแบบมิตร รับฟังซึ่งกันและกัน ส่งเสริมให้คู่สนทนาเกิดความพึงพอใจ มั่นใจ ภาคภูมิใจเกิดกำลังใจและกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมาทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน เช่น วันนี้เธอทำได้ดีมากนะ เป็นต้น

๓. การสื่อสารเชิงลบ หมายถึงอะไร จงยกตัวอย่าง (๒ คะแนน)
หมายถึง การสื่อสารที่ทำให้ผู้รับเกิดความไม่พอใจ เสียใจ หรือรู้สึกด้อยคุณค่า เช่น การดุว่า ตำหนิ ด่าทอ ประชดประชัน บ่นว่ากระทบกระเทียบเปรียบเปรยดูถูกดูหมิ่น ลำเลิก ไม่จริงใจ ฯลฯ ซึ่งอาจนำไปสู่ความขัดแย้งและไม่เข้าใจกันในที่สุด เช่น เธอวาดรูปไม่ได้เรื่องเลย เป็นต้น

๔. การสื่อสารไม่ตรงไปตรงมา หมายถึงอะไร จงยกตัวอย่าง (๒ คะแนน)
หมายถึง การสื่อสารที่มีความหมายอื่นแฝงหรือซ่อนอยู่ ผู้รับต้องอาศัยการแปลความ ตีความ ขยายความเพื่อทำความเข้าใจซึ่งอาจเป็นได้ทั้งการสื่อสารทางบวกและการสื่อสารทางลบ เช่น ดีเสียจริงนะ มีคนช่วยถือของให้ เป็นต้น

๕. ทักษะที่ใช้ในการสร้างสัมพันธภาพ มีทักษะอะไรบ้าง อธิบายพอสังเขป (๓ คะแนน)
๑.ทักษะการสื่อสาร เป็นการสื่อสารที่ดีเป็นการสื่อสาร ๒ ทาง (TWO WAYS COMMUNICATION) ซึ่งต้องอาศัยทั้งภาษาพูด และภาษาท่าทางที่สอดคล้องกัน
๒.ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ เป็นทักษะที่ช่วยให้เราเข้าใจบทสนทนาได้ดียิ่งขึ้นแล้ว การฟังอย่างตั้งใจยังทำให้คู่สนทนาเกิดความรู้สึกที่ดีต่อผู้ฟังอีกด้วย
๓.ทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสมการแสดงออกต่อสถานการณ์หรือบุคคลต่าง ๆ ที่เหมาะสมเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้เราสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้
๔.ทักษะการแสดงความเห็นและการรับฟังความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์
- ฟังอย่างใส่ใจด้วยใจเปิดกว้าง ไม่ด่วนโต้แย้ง ปกป้องตนเอง - แสดงความชื่นชมในแนวคิดที่ดีของอีกฝ่ายหนึ่ง - บอกสิ่งที่ไม่เห็นด้วย พร้อมข้อเสนอแนะ ด้วยคำพูดที่สุภาพ ไม่ควรใช้คำประณาม - พยายามทำใจเป็นกลางรับฟังเหตุผลของอีกฝ่าย - ถามความคิดเห็น เพื่อหาทางออกร่วมกัน - รู้ว่าเมื่อใดควรหยุด หรือยุติการโต้แย้ง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ทักษะการเตือน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ **เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย**

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ **รายวิชา สุขศึกษา** **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ **ภาคเรียนที่ ๒** **เวลา ๕๐ นาที**

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๕ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ ๕.๑ ม.๒/๓ ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเตือนเป็นทักษะการสื่อสารที่สำคัญเป็นส่วนหนึ่งของทักษะชีวิตเพื่อนำไปใช้กับคนรอบข้างอย่างเหมาะสม ซึ่งการนำไปใช้อาจมีความแตกต่างกันระหว่างบุคคล ฉะนั้นจึงต้องเรียนรู้บริบท เพื่อประสิทธิผลของจุดประสงค์หรือเป้าหมายนั้นๆๆ

๓. สาระการเรียนรู้

- บอกความหมายของทักษะการเตือนได้
- ระบุประเภทและขั้นตอนการเตือนได้
- นำทักษะการเตือนมาใช้ได้อย่างเหมาะสม

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

๑ บอกความหมายของทักษะการเตือนได้อย่างถูกต้อง

๒ ระบุประเภทและขั้นตอนการเตือนได้อย่างถูกต้อง

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

ใช้ทักษะการเตือนได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

เห็นคุณค่าความสำคัญของทักษะการเตือนในการดำเนินชีวิต

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

เลือกใช้วิธีการสื่อสารในลักษณะต่างๆ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษาตลอดจนการสื่อสารผานสื่อในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้บรรลุเปาหมายในการสื่อสารโดยคำนึงถึงประโยชนตอตนเอง

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนใฝ่เรียนรู้

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ทักษะการเตือน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เลือกใช้วิธีการสื่อสารในลักษณะต่างๆ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษา ตลอดจนการสื่อสารผ่านสื่อใน	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)** ๑. ครูให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น ในประเด็นต่อไปนี้ ๑.๑ “หากนักเรียนเห็นเพื่อนลืมรูดซิบกางเกง นักเรียนจะปฏิบัติกับเพื่อนอย่างไร” (แนวคำตอบ: รีบเดินไปหาเพื่อน และพาเพื่อนหลบผู้คนจากนั้นเตือนว่าเพื่อนลืมรูดซิบกางเกง หรือเดินไปพูดด้วยเสียงที่เบา ใกล้กับเพื่อนว่าลืมรูดซิบกางเกง เป็นต้น) ๑.๒ “หากนักเรียนลืมรูดซิบกางเกงแล้วเพื่อนของนักเรียนตะโกนเตือนนักเรียนเสียงดังด้วยความตกใจ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร” (แนวคำตอบ: ขึ้นอยู่กับความคิดเห็นของนักเรียน หรืออาจตอบว่า อาย ตกใจ ไม่อยากพูดด้วย โกรธเพื่อนที่เตือน)	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)** ๑. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น ในประเด็นต่อไปนี้ ๑.๑ “หากนักเรียนเห็นเพื่อนลืมรูดซิบกางเกง นักเรียนจะปฏิบัติกับเพื่อนอย่างไร” (แนวคำตอบ: รีบเดินไปหาเพื่อน และพาเพื่อนหลบผู้คนจากนั้นเตือนว่าเพื่อนลืมรูดซิบกางเกง หรือเดินไปพูดด้วยเสียงที่เบา ใกล้กับเพื่อนว่าลืมรูดซิบกางเกง เป็นต้น) ๑.๒ “หากนักเรียนลืมรูดซิบกางเกงแล้วเพื่อนของนักเรียนตะโกนเตือนนักเรียนเสียงดังด้วยความตกใจ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร” (แนวคำตอบ: ขึ้นอยู่กับความคิดเห็นของนักเรียน หรืออาจตอบว่า อาย ตกใจ ไม่อยากพูดด้วย โกรธเพื่อนที่เตือน)	**ขั้นนำ** ๑. สื่อ Power Point เรื่อง ทักษะการเตือน	**ขั้นนำ** -	**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ทักษะการเตือน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
รูปแบบตางๆ เพื่อใหบรรลุเปาหมายในการสื่อสารโดยคำนึงถึงประโยชนตอตนเอง **ด้านความรู้** - บอกความหมายของทักษะการเตือนได้อย่างถูกต้อง - ระบุประเภทและขั้นตอนการ	๑.๓ ดังนั้นการเตือนที่ดี เตือนให้ถูกต้องนั้นเป็นทักษะที่พึงมี หรือไม่ และสำคัญอย่างไร (แนวคำตอบ: เป็นทักษะที่พึงมีอย่างมาก ถือเป็นทักษะการสื่อสารที่สำคัญอีกทักษะหนึ่ง ช่วยให้อีกฝ่ายปฏิบัติตนในทางที่ดีขึ้น ลดความขัดแย้งจากการเตือนที่ไม่ถูกต้องแบบสถานการณ์ตัวอย่างได้ เป็นต้น) ๒. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความหมายของทักษะการเตือน โดยใช้คำถามว่า “สำหรับนักเรียนทักษะการเตือน มีความหมายอย่างไร” (แนวคำตอบ: เป็นการสื่อสารที่ดีและสามารถถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ และความเข้าใจ เพื่อให้ผู้อื่นมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข)	๑.๓ ดังนั้นการเตือนที่ดี เตือนให้ถูกต้องนั้นเป็นทักษะที่พึงมี หรือไม่ และสำคัญอย่างไร (แนวคำตอบ: เป็นทักษะที่พึงมีอย่างมาก ถือเป็นทักษะการสื่อสารที่สำคัญอีกทักษะหนึ่ง ช่วยให้อีกฝ่ายปฏิบัติตนในทางที่ดีขึ้น ลดความขัดแย้งจากการเตือนที่ไม่ถูกต้องแบบสถานการณ์ตัวอย่างได้ เป็นต้น) ๒. นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความหมายของทักษะการเตือนกับครูอย่างตั้งใจ			**เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ทักษะการเตือน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
เตือนได้อย่างถูกต้อง **ด้านทักษะกระบวนการ** ใช้ทักษะการเตือนได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน **ด้านคุณลักษณะเจตคติค่านิยม** เห็นคุณค่าความสำคัญของทักษะ	**ขั้นสอน (๑๕ นาที)** ๑. ครูให้นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ว่า มีสถานการณ์ใดบ้างที่ต้องใช้ทักษะการเตือน หรือส่วนใหญ่นักเรียนจะใช้ทักษะการเตือนกับบุคคลใดในชีวิตประจำวัน (แนวคำตอบ: เตือนไม่ให้ทำผิด เตือนไม่ให้ทำสิ่งอันตราย เตือนเกี่ยวกับลักษณะนิสัย เป็นต้นส่วนใหญ่มักใช้กับเพื่อนหรือคนในครอบครัว คนที่เรารักและเป็นห่วง) ๒. ครูกำหนดสถานการณ์ให้นักเรียนวิเคราะห์และช่วยกันเสนอว่าควรใช้ทักษะการเตือนอย่างไร ตามสถานการณ์ ดังนี้ ๒.๑ เพื่อนอยากเป็นนักร้องแต่เพื่อนร้องเพลงเพี้ยน (แนวคำตอบ: เตือนแบบตรงไปตรงมา เช่น มีท่อนนึงตรงนี้ เราว่ามันยังไม่ค่อยถูกคีย์นะ เสียงมันสูงไปหน่อย หรือการเตือนแบบลดน้ำหนักความรุนแรง เช่น เธอลองฟังท่อนนี้อีกรอบแล้วลองฝึกดูนะ เราว่าถ้าท่อนนี้ถูกคีย์ มัน	**ขั้นสอน (๑๕ นาที)** ๑.นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ว่า มีสถานการณ์ใดบ้างที่ต้องใช้ทักษะการเตือน หรือส่วนใหญ่นักเรียนจะใช้ทักษะการเตือนกับบุคคลใดในชีวิตประจำวัน (แนวคำตอบ: ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของนักเรียน หรืออาจตอบว่าเตือนไม่ให้ทำผิด เตือนไม่ให้ทำสิ่งอันตราย เตือนเกี่ยวกับลักษณะนิสัย เป็นต้นส่วนใหญ่มักใช้กับเพื่อน หรือคนในครอบครัว คนที่เรารักและเป็นห่วง) ๒. นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์และเสนอว่าควรใช้ทักษะการเตือนอย่างไร ตามสถานการณ์ที่ครูกำหนด ดังนี้ ๒.๑ เพื่อนอยากเป็นนักร้องแต่เพื่อนร้องเพลงเพี้ยน (แนวคำตอบ: เตือนแบบตรงไปตรงมา เช่น มีท่อนนึงตรงนี้ เราว่ามันยังไม่ค่อยถูกคีย์นะ เสียงมันสูงไปหน่อย หรือการเตือนแบบลดน้ำหนัก	**ขั้นสอน** ๑. สื่อPower Point เรื่องทักษะการเตือน	**ขั้นสอน** -	**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ทักษะการเตือน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
การเตือนในการดำเนินชีวิต **คุณลักษณะอันพึงประสงค์** นักเรียนแสดงให้เห็นถึงคุณค่าความสำคัญของทักษะการเตือนในการดำเนินชีวิต โดยการอภิปรายถึงประโยชน์การนำไปใช้	จะเยี่ยมมากเลย แต่วันนี้เธอก็ทำได้ดีมากๆแล้ว เป็นต้น) ๒.๒ เพื่อนหักโหมลดน้ำหนักจนเสียสมดุลย์โดยการอดข้าวและออกกำลังกายอย่างหนัก (แนวคำตอบ: การเตือนแบบตรงไปตรงมา เช่น ฉันอยากให้เธอค่อยเป็นค่อยไปไม่อยากให้หักโหม หรือการเตือนแบบลดน้ำหนักความรุนแรง เช่น ฉันดีใจนะที่เธอหันมาใส่ใจเรื่องการลดน้ำหนัก หุ่นเธอดูดีขึ้นจากคราวก่อนแล้วด้วย เป็นต้น) ๒.๓ เพื่อนจู้จี้และจริงจังเรื่องงานกลุ่มมากเกินไป (แนวคำตอบ: การเตือนแบบตรงไปตรงมา เช่น แกทำแบบนี้มันไม่ดีนะ อย่าทำแบบนี้เลย หรือการเตือนแบบลดน้ำหนักความรุนแรง เช่น ฉันว่าบางครั้งก็เลยดูเครียดเกินไปหน่อยลองผ่อนคลายบ้างดีไหมบรรยากาศการทำงานจะได้สนุกขึ้น เป็นต้น)	ความรุนแรง เช่น เธอลองฟังท่อนนี้อีกรอบแล้วลองฝึกดูนะ เราว่าถ้าท่อนนี้ถูกคีย์ มันจะเยี่ยมมากเลย แต่วันนี้เธอก็ทำได้ดีมากๆแล้ว เป็นต้น) ๒.๒ เพื่อนหักโหมลดน้ำหนักจนเสียสมดุลย์โดยการอดข้าวและออกกำลังกายอย่างหนัก (แนวคำตอบ: การเตือนแบบตรงไปตรงมา เช่น ฉันอยากให้เธอค่อยเป็นค่อยไปไม่อยากให้หักโหม หรือการเตือนแบบลดน้ำหนักความรุนแรง เช่น ฉันดีใจนะที่เธอหันมาใส่ใจเรื่องการลดน้ำหนัก หุ่นเธอดูดีขึ้นจากคราวก่อนแล้วด้วย เป็นต้น) ๒.๓ เพื่อนจู้จี้และจริงจังเรื่องงานกลุ่มมากเกินไป (แนวคำตอบ: การเตือนแบบตรงไปตรงมา เช่น แกทำแบบนี้มันไม่ดีนะ อย่าทำแบบนี้เลย หรือการเตือนแบบลดน้ำหนักความรุนแรง เช่น ฉันว่าบางครั้งก็เลยดูเครียดเกินไปหน่อยลองผ่อนคลายบ้างดีไหมบรรยากาศการทำงานจะได้สนุกขึ้น เป็นต้น)			**เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ทักษะการเตือน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ในชีวิตประจำวันได้	๓. ครูให้ข้อมูลเพิ่มเติมผ่านสื่อการสอน Power Point จากการถาม-ตอบ ในประเด็นข้างต้นเกี่ยวกับประเภทของทักษะการเตือนและเทคนิคขั้นตอนการเตือน	๓. นักเรียนเรียนรู้ “ทักษะการเตือน” ผ่านสื่อ Power Point ถึงประเภทของทักษะการเตือนและเทคนิคขั้นตอนการเตือน เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจมากยิ่งขึ้นในการนำไปใช้			

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ทักษะการเตือน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนช่วยกันเสนอวิธีการเตือนแบบต่างๆ ที่นักเรียนเคยพบเจอในชีวิตประจำวัน ๒. ครูให้นักเรียนเขียนขั้นตอนทักษะการเตือนลงในใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะการเตือน โดยเลือกจากสถานการณ์ในขั้นสอนมาคนละ ๑ สถานการณ์ ๓. ครูสุ่มนักเรียนออกมานำเสนอทักษะการเตือน โดยสาธิตทักษะการเตือน และอธิบายว่าตนเองใช้ทักษะการเตือนแบบใด คิดว่าตนเองเตือนสำเร็จหรือไม่ มีเหตุผลอะไรจึงใช้การเตือนนี้ โดยครูสามารถให้นักเรียนในชั้นเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากสิ่งที่เพื่อนนำเสนอว่า “เหมาะสมหรือไม่ การเตือนนั้นสำเร็จหรือไม่ และควรปรับแก้ไขทักษะการเตือนนี้อย่างไร” (*นักเรียนสามารถศึกษาความรู้ในความรู้ที่ ๑ ประกอบการทำกิจกรรมและตอบคำถาม)*	**ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที)** ๑. นักเรียนช่วยกันเสนอวิธีการเตือนแบบต่างๆ ที่นักเรียนเคยพบเจอในชีวิตประจำวัน ๒. นักเรียนเขียนขั้นตอนทักษะการเตือนลงในใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะการเตือน โดยเลือกจากสถานการณ์ในขั้นสอนมาคนละ ๑ สถานการณ์ ๓. นักเรียนออกมานำเสนอทักษะการเตือน โดยสาธิตทักษะการเตือน และอธิบายว่าตนเองใช้ทักษะการเตือนแบบใด คิดว่าตนเองเตือนสำเร็จหรือไม่ มีเหตุผลอะไรจึงใช้การเตือนนี้ ๔. นักเรียนในชั้นเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากสิ่งที่เพื่อนนำเสนอว่า “เหมาะสมหรือไม่ การเตือนนั้นสำเร็จหรือไม่ และควรปรับแก้ไขทักษะการเตือนนี้อย่างไร” (*นักเรียนสามารถศึกษาความรู้ในความรู้ที่ ๑ ประกอบการทำกิจกรรมและตอบคำถาม)*โดยขอให้ใช้ภาษาที่สุภาพต่อผู้อื่นในการแสดงความคิดเห็น	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. ใบงานความรู้ที่ ๑ เรื่อง ทักษะการเตือน	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะการเตือน	**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากการตอบคำถามและการนำเสนอใบงานที่ ๑ **เครื่องมือวัด** ๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๒. แบบประเมินใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะการเตือน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ทักษะการเตือน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	๔. ครูกล่าวชมเชยนักเรียน และให้คำแนะนำเพิ่มเติมที่สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้ให้นักเรียนเข้าใจมากขึ้น	๕. นักเรียนตั้งใจ และเปิดใจรับฟังข้อเสนอจากเพื่อนและจากครู			**เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน” ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ทักษะการเตือน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนช่วยกันนำเสนอประโยชน์และความสำคัญของทักษะการเตือนในชีวิตประจำวัน ซึ่งถือเป็นทักษะการสื่อสารที่สำคัญอย่างหนึ่งหากเราทำสำเร็จแล้วนั้นนอกจากทำให้บุคคลนั้นปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ดีแล้ว ยังช่วยรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกันอีกด้วย ส่งเสริมให้เกิดการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ๒. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับ เรื่องทักษะการเตือน และส่งใบงาน	**ขั้นสรุป (๕ นาที)** ๑. นักเรียนช่วยกันนำเสนอประโยชน์และความสำคัญของทักษะการเตือนในชีวิตประจำวัน ๒. นักเรียนซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับ เรื่องทักษะการเตือน และส่งใบงาน			**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม **เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป

สถาบันการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ทักษะการเตือน

๒) ใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะการเตือน

๓) สื่อ PowerPoint เรื่อง ทักษะการเตือน

การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑) ใบงานที่ ๑ เรื่องทักษะการเตือน

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑ บอกความหมายของทักษะการเตือนได้อย่างถูกต้อง ๒ ระบุประเภทและขั้นตอนการเตือนได้อย่างถูกต้อง	๑. สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. ประเมินการตอบคำถามจากใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะการเตือน	๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินทักษะการเตือนจากใบงานที่ ๑ เรื่อง	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) ใช้ทักษะการเตือนได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน	ประเมินการใช้ทักษะจากคำตอบในใบงานที่ ๑	แบบประเมินการใช้ทักษะจากคำตอบในใบงานที่ ๑	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นคุณค่าความสำคัญของทักษะการเตือนในการดำเนินชีวิต	สังเกตการร่วมอภิปรายถึงประโยชน์การนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	แบบสังเกตการมีส่วนร่วม	
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เลือกใช้วิธีการสื่อสารในลักษณะตางๆ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษาตลอดจนการสื่อสารผานสื่อในรูปแบบตางๆ เพื่อใหบรรลุเปาหมายในการสื่อสารโดยคำนึงถึงประโยชนตอตนเอง	สังเกตการนำเสนอการใช้ทักษะการเตือนตามสถานการณ์	แบบสังเกตการนำเสนอ	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

แนวทางให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑ บอกความหมายของทักษะการเตือนได้อย่างถูกต้อง ๒ ระบุประเภทและขั้นตอนการเตือนได้อย่างถูกต้อง	เขียนคำตอบถูกต้องครบถ้วนร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	เขียนคำตอบถูกต้องครบถ้วนร้อยละ ๕๐-๗๙ ขึ้นไป	เขียนคำตอบถูกต้องน้อยกว่าร้อยละ ๕๐
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) ใช้ทักษะการเตือนได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน	ใช้ทักษะการเตือนพร้อมกับ แสดงเหตุผลของการใช้ทักษะได้อย่างสอดคล้องเหมาะสมกับความเป็นจริงตามสถานการณ์ที่เลือก	ใช้ทักษะการเตือนพร้อมกับ แสดงเหตุผลได้แต่ไม่กับความเป็นจริงตามสถานการณ์	ใช้ทักษะไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นคุณค่าความสำคัญของทักษะการเตือนในการดำเนินชีวิต	ร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็นที่มีประโยชน์การนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	ร่วมอภิปรายไม่แสดงความคิดเห็นที่มีประโยชน์	ไม่ร่วมอภิปรายและไม่แสดงความคิดเห็น
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เลือกใช้วิธีการสื่อสารในลักษณะตางๆ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษาตลอดจนการสื่อสารผานสื่อในรูปแบบตางๆ เพื่อใหบรรลุเปาหมายในการสื่อสารโดยคำนึงถึงประโยชนตอตนเอง	นำเสนอการเตือนอย่างมีลีลา ศิลปะการสื่อสารนำไปใช้ได้จริง เป็นประโยชน์ แนะนำผู้อื่นได้และผู้ฟังมีส่วนร่วมการแลกเปลี่ยน	นำเสนอการเตือนได้แต่ผู้ฟังไม่มีส่วนร่วม	นำเสนอไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนใฝ่เรียนรู้	นักเรียนปฏิบัติ ๓ ข้อ ๑ กระตือรือร้น ๒ แลกเปลี่ยนข้อมูล ๓ บันทึกข้อมูลของตนเอง	นักเรียนปฏิบัติ ๒ ข้อ	นักเรียนปฏิบัติ ๑ ข้อ

สรุปการประเมินหน่วยที่ ๓ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ทักษะการเตือน

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑. บอกความหมายของทักษะการเตือนได้อย่างถูกต้อง ระบุประเภทและขั้นตอนการเตือนได้อย่างถูกต้อง			๒. ใช้ทักษะการเตือนได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน			๓. เห็นคุณค่าความสำคัญของทักษะการเตือนในการดำเนินชีวิต โดยการอภิปรายถึงประโยชน์การนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้			๔. เลือกใชวิธีการสื่อสารในลักษณะต่างๆ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษา ตลอดจนการสื่อสารผานสื่อในรูปแบบตางๆ เพื่อใหบรรลุเปาหมายในการสื่อสารโดยคำนึงถึงประโยชนตอตนเอง			๕ นักเรียนใฝ่เรียนรู้			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑๕

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ทักษะการเตือน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ทักษะการเตือน
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

การเตือน เป็นการสื่อสารที่ดีและสามารถถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ และความเข้าใจ เพื่อให้ผู้อื่นมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

ประเภทของการเตือน สามารถแบ่งได้ ๒ ประเภท ดังนี้

๑. การเตือนแบบตรงไปตรงมา หมายถึง การใช้ถ้อยคำที่ผู้พูดตักเตือน ผู้ฟังอย่างตรงไปตรงมาไม่มีการตกแต่งถ้อยคำ หรือใช้ถ้อยคำที่ไม่สามารถตีความเป็นเจตนาอื่นได้ เช่น

๑.๑ การบอกว่าการกระทำนั้นไม่ดี ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม

ตัวอย่าง “ฉันว่าการทำแบบนี้มันไม่ควรนะ” “มันไม่ดีนะถ้าทำแบบนี้”เป็นต้น

๑.๒ การแสดงคำสั่ง

ตัวอย่าง “ห้ามทำนิสัยแบบนี้กับคนอื่นอีกนะ” “อย่าสูบบุหรี่อีกนะ” เป็นต้น

๒. การเตือนแบบลดน้ำหนักความรุนแรงหมายถึง การใช้ ถ้อยคำที่ผู้พูดไม่ได้แสดงการตักเตือนผู้ฟังอย่างตรงไปตรงมา แต่ใช้ถ้อยคำลดน้ำหนัก ความรุนแรงหรือใช้ถ้อยคำที่ต้องอาศัยการตีความ เช่น

๒.๑ การใช้ถ้อยคำลดน้ำหนักความรุนแรง

ตัวอย่าง “ที่เธอทำแบบนี้ฉันว่ามันเกินไปนิดนึงนะ” เป็นต้น

๒.๒ การอ้างสิ่งหรือบุคคลอื่น

ตัวอย่าง “อาจารย์ไม่ให้ขาดเกิน ๓ ครั้งนะไม่งั้นแกจะไม่มีสิทธิ์เข้าสอบวิชานี้” เป็นต้น

๒.๓ การแสดงการถาม

ตัวอย่าง “แกยังสูบบุหรี่อยู่อีกเหรอ นึกว่าแกเลิกตั้งนานแล้วมันไม่ดีนะ” เป็นต้น

๒.๔ การบอกผลร้ายของการกระทำนั้น

ตัวอย่าง “สูบมากอย่างนี้ มันไม่ดีต่อปอดแกนะ” “ถ้าอาละวาดคนอื่นอย่างนี้ จะเสียภาพลักษณ์หมดนะ” เป็นต้น

๒.๕ การเสนอแนะ

ตัวอย่าง “ลองเปลี่ยนพฤติกรรมท่องราตรีเป็นออกกำลังกายดีกว่านะ” เป็นต้น

๒.๖ การแสดงความเป็นห่วง

ตัวอย่าง “สูบบุหรี่มากไม่ดีนะฉันเป็นห่วงสุขภาพแก” เป็นต้น

๒.๗ การกล่าวชมก่อนแสดงการตักเตือน

ตัวอย่าง “ฉันว่าเรื่องที่เธอเสนอก็น่าสนใจนะ แต่ว่าเพื่อนเห็นตรงว่าอยากทำเรื่องนี้มากกว่า”

เทคนิคและขั้นตอนการเตือนประกอบไปด้วย

ก่อนเตือน

สังเกตอารมณ์ของตนเอง และอารมณ์ของผู้ถูกเตือนก่อน ถ้าพบว่ากำลังมีอารมณ์ ควรจัดการกับอารมณ์เสียก่อน

ขั้นตอนการเตือน

๑. บอกความรู้สึกของตนเองอย่างจริงใจ โดยอาจมีหรือไม่มีเหตุผลประกอบ (การบอกความรู้สึกทำให้ถูกโต้แย้งได้ยากกว่าการใช้เหตุผล)

๒. บอกพฤติกรรมที่ต้องการเตือนของผู้เตือนอย่างตรงไปตรงมา

๓. ถามความเห็นของอีกฝ่าย เพื่อเป็นการรักษาน้ำใจของอีกฝ่าย แสดงถึงความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

หลังเตือน

สังเกตอยู่ห่างๆ ว่า ผู้ถูกเตือนเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมกว่าหรือไม่ ทำให้การเตือนไม่ได้ผล อาจต้องใช้การช่วยเหลืออย่างอื่นๆ



แหล่งอ้างอิง:

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (๒๕๖๓). *คู่มือการจัดกิจกรรมฝึกคิด แก้ปัญหา พัฒนา EQ.* กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

สิทธิธรรม อ่องวุฒิวัฒน์. (๒๕๕๙). กลวิธีทางภาษาที่ใช้ในการตักเตือนใน ภาษาไทยและข้อคำนึงที่เป็นเหตุจูงใจ. *วารสารร่มพฤกษ์ มหาวิทยาลัยเกริก.๓๔* (๓), ๑๘๗-๑๙๔. file:///C:/Users/Nitro๕/Downloads/mako,+Journal+manager,+Chap๙+๓๔-๓.pdf

สำนักการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะการเตือน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ทักษะการเตือน
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

คำชี้แจง จงเขียนขั้นตอนทักษะการเตือนโดยเลือกสถานการณ์ที่กำหนดมาให้ ดังนี้

จงทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ตามสถานการณ์ที่นักเรียนเลือก

สถานการณ์

☐ **๑. เพื่อนอยากเป็นนักร้องแต่เพื่อนร้องเพลงเพี้ยน**

☐ **๒. เพื่อนหักโหมลดน้ำหนักจนเสียสมดุลย์โดยการอดข้าวและออกกำลังกายอย่างหนัก**

☐ **๓. เพื่อนจู้จี้และจริงจังเรื่องงานกลุ่มมากเกินไป**

๑.ก่อนเตือน :

.....

.....

๒.ขั้นเตือน (ประเภทการเตือน) ยกตัวอย่างการเตือน:

.....

.....

๓.หลังเตือน:

.....

.....

๔.เพราะอะไรจึงใช้การเตือนนี้ :

.....

.....

๕.ผลลัพธ์ของการเตือนที่คาดว่าจะเกิดขึ้น :

.....

.....

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

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะการเตือน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ทักษะการเตือน
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

คำชี้แจง จงเขียนขั้นตอนทักษะการเตือนโดยเลือกสถานการณ์ที่กำหนดมาให้ ดังนี้

จงทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ตามสถานการณ์ที่นักเรียนเลือก

สถานการณ์

☐ **๑. เพื่อนอยากเป็นนักร้องแต่เพื่อนร้องเพลงเพี้ยน**

☑ **๒. เพื่อนหักโหมลดน้ำหนักจนเสียสมดุลย์โดยการอดข้าวและออกกำลังกายอย่างหนัก**

☐ **๓. เพื่อนจู้จี้และจริงจังเรื่องงานกลุ่มมากเกินไป**

ก่อนเตือน :
สังเกตพฤติกรรมด้านอารมณ์ของเพื่อน

ขั้นเตือน (ประเภทการเตือน) ยกตัวอย่างการเตือน:
ใช้การเตือนแบบแสดงความเป็นห่วง เช่น ฉันว่าเธอหักโหมเกินไปสุขภาพจะแย่ได้นะ ฉันเป็นห่วง ตอนนี้หุ่นเธอก็ลดลงมากแล้ว

หลังเตือน:
สังเกตพฤติกรรมของเพื่อนว่ามีการเปลี่ยนแปลง หรือไม่ และคอยช่วนให้คำแนะนำเพื่อน

เพราะอะไรจึงใช้การเตือนนี้ :
เพราะการเตือนแบบแสดงความเป็นห่วง ไม่ทำให้เพื่อนรู้สึกเสียความมั่นใจ หากเตือนแบบตรงไปตรงมา

ผลลัพธ์ของการเตือนที่คาดว่าจะเกิดขึ้น :
เพื่อนปรับปรุงพฤติกรรมการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกายให้สมดุลย์มากยิ่งขึ้น จนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และหุ่นที่ดี

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ **เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย**

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ **รายวิชา สุขศึกษา** **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ **ภาคเรียนที่ ๒** **เวลา ๕๐ นาที**

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๕ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ ๕.๑ ม.๒/๓ ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การตัดสินใจแก้ปัญหารวมไปถึงขั้นตอนของการตัดสินใจและแก้ปัญหาเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนต้องนำไปใช้อย่างเหมาะสมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในสภาพสถานการณ์ที่แตกต่างกัน

๓. สาระการเรียนรู้

อธิบายความหมายและขั้นตอนการทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างเหมาะสมตามหลักการ

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายความหมายและขั้นตอนการทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

ปฏิบัติทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหามาใช้ตามสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมตามหลักการ

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

เห็นความสำคัญของการใช้ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

เลือกใช้วิธีการสื่อสารในลักษณะต่างๆ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษาตลอดจนการสื่อสารผานสื่อในรูปแบบต่างๆ เพื่อใหบรรลุเปาหมายในการสื่อสารโดยคำนึงถึงประโยชนตอตนเอง

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนเห็นความสำคัญของการใช้ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เลือกใช้วิธีการสื่อสารในลักษณะต่างๆ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษา ตลอดจนการสื่อสารผ่านสื่อในรูปแบบต่างๆ	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)** ๑. ครูให้นักเรียนทดลองเล่นเกมเขาวงกต(สื่อสำหรับครู) และถามนักเรียนว่า การเล่นเกมนี้นักเรียนต้องใช้ทักษะใดบ้าง (<u>แนวคำตอบ</u>: ทักษะการคิด การตัดสินใจ และแก้ปัญหา เพื่อให้เดินไปถึงจุดมุ่งหมาย ***ครูสามารถสำเนาให้นักเรียนในชั้นเรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เป็นกลุ่มหรือเดี่ยว ตามความเหมาะสมของชั้นเรียน ๒. ครูกล่าวว่า “ในชีวิตจริงนั้น นักเรียนก็จะมีเส้นทางในการการดำเนินชีวิต ที่จะมีสถานการณ์เหตุการณ์เข้ามาให้นักเรียนต้องคิด ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอยู่เสมอ เช่นกันคล้ายกับเกมที่นักเรียนได้เล่นไป” ๓. ครูให้นักเรียนยกตัวอย่างในชีวิตประจำวันที่ต้องอาศัยการคิด ตัดสินใจ และแก้ปัญหาเพื่อให้	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)** ๑. นักเรียนทดลองเล่นเกมเขาวงกต(สื่อสำหรับครู) และถามนักเรียนว่า การเล่นเกมนี้ นักเรียนต้องใช้ทักษะใดบ้าง (<u>แนวคำตอบ</u>: ทักษะการคิด การตัดสินใจ และแก้ปัญหา เพื่อให้เดินไปถึงจุดมุ่งหมาย ๒. นักเรียนตั้งใจฟังข้อคิดจากการเล่นเกม เพื่อให้เข้าใจถึงความสำคัญของการเรียนรู้ ๓. นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างในชีวิตประจำวันที่ต้องอาศัยการคิด ตัดสินใจ และแก้ปัญหาเพื่อให้สามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายได้ (<u>แนวคำตอบ</u>: เมื่อต้องเลือกว่าควรทำหรือไม่ทำ หรือขณะอยู่ในสถานการณ์อันตราย และต้องคิดเพื่อหาทางออกจากสถานการณ์นั้น) ก่อนนำเข้าสู่การจัดการเรียนรู้ในขั้นต่อไป	**ขั้นนำ** ๑. เกมเขาวงกต  www.thinkmaze.com	**ขั้นนำ** -	**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	**กิจกรรมการเรียนรู้**		**สื่อ/แหล่งเรียนรู้**	**ภาระงาน/ชิ้นงาน**	**การวัดและประเมินผล** (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการสื่อสารโดยคำนึงถึงประโยชนตอตนเอง **ด้านความรู้** อธิบายความหมายและขั้นตอนการทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาได้	สามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายได้ (แนวคำตอบ: เมื่อต้องเลือกว่าควรทำหรือไม่ทำ หรือขณะอยู่ในสถานการณ์อันตราย และต้องคิดเพื่อหาทางออกจากสถานการณ์นั้น) ก่อนนำเข้าสู่การจัดการเรียนรู้ในขั้นต่อไป				**เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
ด้านทักษะกระบวนการ ปฏิบัติทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหามาใช้ตามสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมตามหลักการ **ด้านคุณลักษณะเจตคติค่านิยม**	**ขั้นสอน (๑๕ นาที)** ๑. ครูให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์ และตอบคำถาม ดังนี้ ๑.๑ หากเพื่อนสนิทของนักเรียนชวนไปงานคอนเสิร์ตในคืนวันเสาร์ซึ่งจะมีกลุ่มวัยรุ่นไปรวมตัวกันจำนวนมาก ทางบ้านไม่ค่อยอยากให้ไป และเช้าวันอาทิตย์มีไปทำบุญกับครอบครัว รวมทั้งวันจันทร์จะมีสอบเก็บคะแนนในห้องเรียน นักเรียนจะการตัดสินใจและแก้ปัญหานี้อย่างไร (<u>แนวคำตอบ</u>: ตัดสินใจที่จะไม่ไปโดยปฏิเสธ/ต่อรองกับเพื่อน เพื่อให้เพื่อเข้าใจหรือเตือนไม่ให้เพื่อนไปสถานการณ์นั้นด้วย เพราะไปแล้วอาจเสี่ยงอันตรายได้หลายด้าน จากนั้นอยู่บ้านอ่านหนังสือเตรียมสอบวันจันทร์ และเข้านอนเร็วเพื่อตื่นไปทำบุญกับครอบครัวได้ทัน ในเช้าวันอาทิตย์ เป็นต้น)	**ขั้นสอน (๑๕ นาที)** ๑. นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์ และตอบคำถาม ดังนี้ ๑.๑ หากเพื่อนสนิทของนักเรียนชวนไปงานคอนเสิร์ตในคืนวันเสาร์ซึ่งจะมีกลุ่มวัยรุ่นไปรวมตัวกันจำนวนมาก ทางบ้านไม่ค่อยอยากให้ไป และเช้าวันอาทิตย์มีไปทำบุญกับครอบครัว รวมทั้งวันจันทร์จะมีสอบเก็บคะแนนในห้องเรียน นักเรียนจะการตัดสินใจและแก้ปัญหานี้อย่างไร (<u>แนวคำตอบ</u>: ตัดสินใจที่จะไม่ไปโดยปฏิเสธ/ต่อรองกับเพื่อน เพื่อให้เพื่อเข้าใจหรือเตือนไม่ให้เพื่อนไปสถานการณ์นั้นด้วย เพราะไปแล้วอาจเสี่ยงอันตรายได้หลายด้าน จากนั้นอยู่บ้านอ่านหนังสือเตรียมสอบวันจันทร์ และเข้านอนเร็วเพื่อตื่นไปทำบุญกับครอบครัวได้ทัน ในเช้าวันอาทิตย์ เป็นต้น)	**ขั้นสอน** ๑. สื่อ Power Point เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา	**ขั้นสอน** -	**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
เห็นความสำคัญของการใช้ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน **คุณลักษณะอันพึงประสงค์** นักเรียนเห็นความสำคัญของการใช้ทักษะการตัดสินใจและ	๑.๒ “ก่อนที่นักเรียนจะตัดสินใจและเลือกแก้ปัญหาดังกล่าว นักเรียนใช้วิธีการคิดหรือเลือกอย่างไร” (<u>แนวคำตอบ</u>: นึกถึงข้อดีข้อเสียของสิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมา มองถึงความสำคัญของปัญหา เป็นต้น) ๒.ครูให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาผ่าน สื่อPower Point ดังนี้ ๒.๑ ความหมายของทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ๒.๒ ขั้นตอนของทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา ๓. ครูกำหนดสถานการณ์ให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ว่า “ตัดสินใจและแก้ปัญหา ดังกล่าว ถูกต้อง หรือ ไม่ถูกต้อง เพราะเหตุใด”โดยครูสามารถกำหนดให้นักเรียนแข่งขันเป็นกลุ่ม หาก	๑.๒ “ก่อนที่นักเรียนจะตัดสินใจและเลือกแก้ปัญหาดังกล่าว นักเรียนใช้วิธีการคิดหรือเลือกอย่างไร” (<u>แนวคำตอบ</u>: นึกถึงข้อดีข้อเสียของสิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมา มองถึงความสำคัญของปัญหา เป็นต้น) ๒. นักเรียน เรียนรู้ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา ผ่านสื่อ Power Point ดังนี้ ๒.๑ ความหมายของทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ๒.๒ ขั้นตอนของทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา ๓. นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์ที่ครูกำหนด และตอบคำถามว่า “ตัดสินใจและแก้ปัญหา ดังกล่าว ถูกต้อง หรือ ไม่ถูกต้อง เพราะเหตุใด”โดยให้นักเรียนปฏิบัติตามกติกาที่ครูกำหนด ในสถานการณ์ดังนี้			**เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
แก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน	กลุ่มใดตอบได้ก่อนให้ยกมือหรือมากดกริ่งหน้าชั้นเรียน ในสถานการณ์ดังนี้ ๓.๑ นท และกันย์ ตัดสินใจโดดเรียนในรายวิชาที่ตนเองรู้สึกไม่ชอบ เพื่อจะได้ไม่ต้องถูกคุณครูดุจากการไม่ได้ทำงานส่ง (แนวคำตอบ: นทมีการตัดสินใจและแก้ปัญหาที่ไม่ถูกต้อง เพราะการโดดเรียนเป็นสิ่งที่ไม่พึงกระทำ เหมือนกับการหนีปัญหา โดยปัญหานั้นไม่ได้ถูกแก้ไข และยังอาจถูกทำโทษเพิ่มรวมทั้งอาจส่งผลกระทบถึงผู้ปกครอง ดังนั้นนทและกันย์ควรตั้งใจทำงานแม้จะยากก็สามารถกล้าที่จะถามครู หรือตอบผิดก็ควรยอมรับและแก้ไข หรือหากลืมทำการบ้านมาก็ควรที่ยอมรับผิดจากผลที่ตนเองกระทำ เป็นต้น) ๓.๒ กานต์รีบทำการบ้านที่โรงเรียนระหว่างรอผู้ปกครองมารับหลังเลิกเรียน และตัดสินใจไม่ไปเล่นเกมกับกลุ่มเพื่อนหลังโรงเรียน เพราะอยาก	๓.๑ นท และกันย์ ตัดสินใจโดดเรียนในรายวิชาที่ตนเองรู้สึกไม่ชอบ เพื่อจะได้ไม่ต้องถูกคุณครูดุจากการไม่ได้ทำงานส่ง (แนวคำตอบ: นทมีการตัดสินใจและแก้ปัญหาที่ไม่ถูกต้อง เพราะการโดดเรียนเป็นสิ่งที่ไม่พึงกระทำ เหมือนกับการหนีปัญหา โดยปัญหานั้นไม่ได้ถูกแก้ไข และยังอาจถูกทำโทษเพิ่มรวมทั้งอาจส่งผลกระทบถึงผู้ปกครอง ดังนั้นนทและกันย์ควรตั้งใจทำงานแม้จะยากก็สามารถกล้าที่จะถามครู หรือตอบผิดก็ควรยอมรับและแก้ไข หรือหากลืมทำการบ้านมาก็ควรที่ยอมรับผิดจากผลที่ตนเองกระทำ เป็นต้น) ๓.๒ กานต์รีบทำการบ้านที่โรงเรียนระหว่างรอผู้ปกครองมารับหลังเลิกเรียน และตัดสินใจไม่ไปเล่นเกมกับกลุ่มเพื่อนหลังโรงเรียน เพราะอยากพักผ่อนและได้ไปเล่นกับเพื่อนในวันหยุดแทน (แนวคำตอบ: กานต์มีทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหาที่ถูกต้อง เพราะหากกานต์ไม่มีการบ้าน			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	พักผ่อนและได้ไปเล่นกับเพื่อนในวันหยุดแทน (แนวคำตอบ: กานต์มีทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหาที่ถูกต้อง เพราะหากกานต์ไม่มีการบ้านที่จำเป็นต้องทำ ก็ทำให้กานต์สามารถมีเวลาพักผ่อนและได้ไปเล่นกับเพื่อนได้อย่างไม่เป็นกังวล รวมทั้งการไปเล่นเกมกับกลุ่มเพื่อหลังโรงเรียนในช่วงเย็นก็ทำให้ตนเองตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่ออันตรายได้ เป็นต้น) ๓.๓ ษาอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่กำลังทะเลาะกันค่อนข้างรุนแรง เรื่องหัวข้อรายงานที่ไม่ตรงกัน ษาจึงเสนอให้เพื่อนในกลุ่มเลือกหัวข้อที่สนใจและลงคะแนนว่าอยากทำหัวข้อใด หัวข้อใดที่มีคะแนนมากที่สุดก็จะเลือกหัวข้อรายงานนั้น (แนวคำตอบ: ษามีการตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ถูกต้อง เพราะ การลงคะแนนเสียงข้างมาก จะช่วยลดปัญหาความขัดแย้งในการทำงานร่วมกัน หรือหากเกิดเหตุรุนแรงษาควรตัดสินใจรีบไป	ที่จำเป็นต้องทำ ก็ทำให้กานต์สามารถมีเวลาพักผ่อนและได้ไปเล่นกับเพื่อนได้อย่างไม่เป็นกังวล รวมทั้งการไปเล่นเกมกับกลุ่มเพื่อหลังโรงเรียนในช่วงเย็นก็ทำให้ตนเองตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่ออันตรายได้ เป็นต้น) ๓.๓ ษาอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่กำลังทะเลาะกันค่อนข้างรุนแรง เรื่องหัวข้อรายงานที่ไม่ตรงกัน ษาจึงเสนอให้เพื่อนในกลุ่มเลือกหัวข้อที่สนใจและลงคะแนนว่าอยากทำหัวข้อใด หัวข้อใดที่มีคะแนนมากที่สุดก็จะเลือกหัวข้อรายงานนั้น (แนวคำตอบ: ษามีการตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ถูกต้อง เพราะ การลงคะแนนเสียงข้างมาก จะช่วยลดปัญหาความขัดแย้งในการทำงานร่วมกัน หรือหากเกิดเหตุรุนแรงษาควรตัดสินใจรีบไปบอกครูเพื่อช่วยเหลือและลดความรุนแรงที่อาจจะมากขึ้น เป็นต้น)			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	บอกครูเพื่อช่วยเหลือและลดความรุนแรงที่อาจจะมากขึ้น เป็นต้น) ๔.ครูกล่าวชมเชยในความร่วมมือของนักเรียนและให้ข้อควรพิจารณาเกี่ยวกับทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาเพิ่มเติม เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาต่อไป	๔. นักเรียนตั้งใจฟังข้อเสนอแนะเพิ่มเติมและข้อควรพิจารณาเกี่ยวกับทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาเพิ่มเติม เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาต่อไป			**วิธีวัด**

มัธยมศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที) ๑. ครูกำหนดปัญหาให้นักเรียนวิเคราะห์ และใช้ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา เพื่อป้องกันตนเองหรือหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่อันตรายได้ โดยมีสถานการณ์ดังนี้ ๑.๑ นักเรียนเจอคนแปลกหน้ารูปร่างหน้าตาดี แต่งตัวเรียบร้อย นำขนมมาให้ทาน ๑.๒ นักเรียนพบเจอกลุ่มวัยรุ่นกำลังทะเลาะกัน ๑.๓ นักเรียนเห็นเพื่อนกำลังชวนกันโดดเรียน ๑.๔ นักเรียนอยากได้โทรศัพท์ใหม่ และถูกชักชวนให้เข้ากลุ่มเพื่อลองเก่นเกมการพนันผ่านสื่อออนไลน์หรือผ่านบุคคลที่ไม่รู้จัก ซึ่งกลุ่มเพื่อนบอกว่า เป็นเกมที่เล่นง่ายได้เงินจำนวนมาก ๑.๕ ในสัปดาห์หน้านักเรียนและกลุ่มเพื่อนต้องนำเสนองานกลุ่มร่วมกัน แต่นักเรียนมี	**ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที)** ๑. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม เพื่อฝึกการคิดวิเคราะห์ และใช้ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา เพื่อป้องกันตนเองหรือหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่อันตรายได้ โดยมีสถานการณ์ดังนี้ ๑.๑ นักเรียนเจอคนแปลกหน้ารูปร่างหน้าตาดี แต่งตัวเรียบร้อย นำขนมมาให้ทาน ๑.๒ นักเรียนพบเจอกลุ่มวัยรุ่นกำลังทะเลาะกัน ๑.๓ นักเรียนเห็นเพื่อนกำลังชวนกันโดดเรียน ๑.๔ นักเรียนอยากได้โทรศัพท์ใหม่ และถูกชักชวนให้เข้ากลุ่มเพื่อลองเก่นเกมการพนันผ่านสื่อออนไลน์หรือผ่านบุคคลที่ไม่รู้จัก ซึ่งกลุ่มเพื่อนบอกว่า เป็นเกมที่เล่นง่ายได้เงินจำนวนมาก ๑.๕ ในสัปดาห์หน้านักเรียนและกลุ่มเพื่อนต้องนำเสนองานกลุ่มร่วมกัน แต่นักเรียนมี	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. การนำเสนอเรื่อง ทักษะการตัดตัดสินใจและการแก้ปัญหา	๑. สังเกตจากการนำเสนอ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบประเมินการนำเสนอ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	กำหนดการต้องไปแข่งขันกีฬาซึ่งต้องใช้เวลาในการฝึกซ้อม ๑.๖ มีคนแปลกหน้ามากดกริ่งหน้าบ้านของนักเรียนในขณะที่นักเรียนอยู่บ้านเพียงลำพัง ***ครูสามารถปรับเปลี่ยนสถานการณ์ได้ตามความเหมาะสม หรืออธิบายเพิ่มเติมจากสถานการณ์ที่กำหนด เพื่อให้นักเรียนใช้ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา ให้สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ๒. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น ๖ กลุ่ม (ตามความเหมาะสมของชั้นเรียน) จากนั้นให้ส่งตัวแทนของกลุ่มมาจับสลากเลือกปัญหาที่ครูกำหนดให้ เพื่อให้นักเรียนในกลุ่มช่วยเขียนขั้นตอนการแก้ไขปัญหา ๖ ขั้นตอน (โดยนักเรียนศึกษาเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๑ เรื่องทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาเพิ่มเติม หรือครูสามารถช่วยเปิดสไลด์หน้าขั้นตอนของการตัดสินใจและ	กำหนดการต้องไปแข่งขันกีฬาซึ่งต้องใช้เวลาในการฝึกซ้อม ๑.๖ มีคนแปลกหน้ามากดกริ่งหน้าบ้านของนักเรียนในขณะที่นักเรียนอยู่บ้านเพียงลำพัง ๒. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น ๖ กลุ่ม จากนั้นให้ส่งตัวแทนของกลุ่มมาจับสลากเลือกปัญหาที่ครูกำหนดให้ เพื่อให้นักเรียนในกลุ่มช่วยเขียนขั้นตอนการแก้ไขปัญหา ๖ ขั้นตอน (โดยนักเรียนศึกษาเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๑ เรื่องทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาเพิ่มเติม ร่วมกับการปฏิบัติกิจกรรม) และนักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ ๓. นักเรียนตั้งใจฟังเพื่อนนำเสนอจนครบทุกกลุ่ม และร่วมวิเคราะห์พร้อมฟังข้อเสนอแนะจากครู เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติที่ถูกต้อง			๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ **เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	แก้ปัญหาให้กับนักเรียนร่วมด้วย ระหว่างที่นักเรียนทำกิจกรรม) และให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ ๓. ครูชื่นชมการนำเสนอของนักเรียนแต่ละกลุ่ม และข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ปัญหาของนักเรียน เพื่อให้สอดคล้องสาระและจุดประสงค์การเรียนรู้				

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โครงการจัดการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึง “ความสำคัญของทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาต่อการดำเนินชีวิต” โดยครูสามารถใช้คำถามว่า “นักเรียนคิดว่าทักษะการติดสินใจและแก้ปัญหามีความสำคัญหรือมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตหรือไม่ เพราะอะไร โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นของนักเรียน (<u>แนวคำตอบ</u>: มีความสำคัญ เพราะ หากไม่มีทักษะในการตัดสินใจและการแก้ปัญหาที่ดีอาจทำให้ตนเองหรือผู้อื่นเดือดร้อนกับการตัดสินใจและแก้ปัญหาของตนเองได้ หรืออาจทำให้ตนเองตกอยู่ในสถานการณ์อันตราย หรือเกิดความเสี่ยงเพิ่มมากขึ้น เป็นต้น) ๒. ครูกล่าวสรุปเพิ่มเติมว่า “การตัดสินใจและแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ นั้นต้องอาศัยกระบวนการของการคิดวิเคราะห์ร่วมด้วย	**ขั้นสรุป (๕ นาที)** ๑. นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึง “ความสำคัญของทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาต่อการดำเนินชีวิต” โดยช่วยกันตอบคำถามว่า “นักเรียนคิดว่าทักษะการติดสินใจและแก้ปัญหามีความสำคัญหรือมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตหรือไม่ เพราะอะไร โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นของนักเรียน (<u>แนวคำตอบ</u>: มีความสำคัญ เพราะ หากไม่มีทักษะในการตัดสินใจและการแก้ปัญหาที่ดีอาจทำให้ตนเอง หรือผู้อื่นเดือดร้อนกับการตัดสินใจและแก้ปัญหาของตนเองได้ หรืออาจทำให้ตนเองตกอยู่ในสถานการณ์อันตราย หรือเกิดความเสี่ยงเพิ่มมากขึ้น เป็นต้น) ๒. นักเรียนฟังข้อสรุปเพิ่มเติมจากครู	**ขั้นสรุป** ๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา	**ขั้นสรุป** ๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา	**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากการตอบคำถามในใบงาน (ถ้ามีการมอบหมายงาน) **เครื่องมือวัด** ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินใบงาน (ถ้ามีการมอบหมายงาน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชาพ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			**เกณฑ์การประเมิน**
	รวมทั้ง ประสบการณ์และความรู้ที่มีอยู่ประกอบกัน เพื่อให้สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหานั้นได้อย่างมีประสิทธภาพ ดังนั้นการมีความรู้รอบตัวจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นที่อาจยังมีประสบการณ์น้อย” **<u>หมายเหตุ</u>:**ครูสามารถมอบหมายใบงานที่ ๑ เรื่องทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติจากข่าว หรือประสบการณ์จริงในชีวิตประจำวันของนักเรียน เป็นการบ้าน หรือครูสามารถนำใบงานที่ ๑ ให้นักเรียนใช้ปฏิบัติงานกลุ่มร่วมด้วย หากไม่ต้องการให้เป็นการบ้าน หรือครูอาจไม่มอบหมายเพิ่มเติม (ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของเวลาในการจัดการเรียนรู้)				๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา
๒) ใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา
๓) สื่อ PowerPoint เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา
๔) สื่อสำหรับครู เรื่อง เกมเขาวงกต (ขั้นนำ)
๕) ฉลากสถานการณ์ปัญหา

การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑) การนำเสนอ “การตัดสินใจและแก้ปัญหา” จากสถานการณ์ที่กำหนด
๒) ใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา (ครูมีการมอบหมายเพิ่มเติม

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	**วิธีการ**	**เครื่องมือ**	**เกณฑ์การประเมิน**
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายความหมายและขั้นตอนการทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาได้	สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) ปฏิบัติทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหามาใช้ตามสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมตามหลักการ	ประเมินการปฏิบัติจากการนำเสนอทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาร่วมกัน	แบบประเมินการนำเสนอ	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการใช้ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน	๑ สังเกตจากการร่วมกิจกรรม ๒ การร่วมตอบคำถาม	แบบสังเกตการพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เลือกใช้วิธีการสื่อสารในลักษณะต่างๆ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษา ตลอดจนการสื่อสารผานสื่อในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้บรรลุเปาหมายในการสื่อสารโดยคำนึงถึงประโยชนตอตนเอง	สังเกตการสื่อสารในการนำเสนอ	แบบสังเกตการสื่อสารในการนำเสนอ	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตการพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

แนวทางให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายความหมายและขั้นตอนการทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาได้	อธิบายความหมายและบอกขั้นตอนถูกต้อง ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	อธิบายความหมายและบอกขั้นตอนถูกต้อง ร้อยละ๕๐ - ๗๙	อธิบายถูกต้องน้อยกว่า ร้อยละ๕๐
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) ปฏิบัติทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหามาใช้ตามสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมตามหลักการ	นำเสนอทักษะการแก้ปัญหาอย่างมีลำดับของการวิเคราะห์ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมครบ ๖ ขั้นตอน	นำเสนอทักษะการแก้ปัญหาได้ แต่ไม่เหมาะสมบางขั้นตอน	นำเสนอการปฏิบัติไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการใช้ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน	มีส่วนร่วมและบอกความจำเป็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการนำไปใช้ในชีวิต	มีส่วนร่วมแต่บอกความจำเป็นไม่ได้	ไม่ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เลือกใช้วิธีการสื่อสารในลักษณะต่างๆ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษาตลอดจนการสื่อสารผานสื่อในรูปแบบตางๆ เพื่อใหบรรลุเปาหมายในการสื่อสารโดยคำนึงถึงประโยชนตอตนเอง	สื่อสารในระหว่างการนำเสนอให้ผู้อื่นเข้าใจและผู้ฟังมีส่วนร่วมในการกิจกรรมกสนนำเสนอ	สื่อสารในระหว่างการนำเสนอให้ผู้อื่นเข้าใจแต่สับสนบ้างบางขั้นตอน	สื่อสารไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนใฝ่เรียนรู้	ปฏิบัติ ได้ ๓ ข้อ ๑ กระตือรือร้นในการเรียนรู้ ๒ แลกเปลี่ยนสะท้อนความคิด ๓ บันทึกการเรียนรู้ในส่วนของตนเอง	ปฏิบัติ ได้ ๒ ข้อ	ปฏิบัติ ได้ ๑ ข้อ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี
คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้
คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปการประเมินหน่วยที่ ๓
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา

.....

เห็นความสำคัญของการใช้ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑. อธิบายความหมายและขั้นตอนการทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาได้			๒. ปฏิบัติทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหามาใช้ตามสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมตามหลักการ			๓. **คำชี้แจง** ให้ครูเขียนเครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน			๔. เลือกใช้วิธีการสื่อสารในลักษณะต่างๆ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษา ตลอดจนการสื่อสารผานสื่อในรูปแบบตางๆ เพื่อให้บรรลุเปาหมายในการสื่อสารโดยคำนึงถึงประโยชนตอตนเอง			๕ นักเรียนใฝ่เรียนรู้			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑๕

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

การตัดสินใจ หมายถึง การเลือกปฏิบัติซึ่งมีอยู่หลายทาง เป็นแนวทางปฏิบัติไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ อาจตัดสินใจกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือหลายสิ่งหลายอย่าง การตัดสินใจมักเกี่ยวข้องกับปัญหาที่ยุ่งยาก สลับซับซ้อนและมีวิธีการแก้ปัญหามากกว่าหนึ่งวิธีอยู่เสมอ ผู้ตัดสินใจ เป้าหมายอย่างดีที่สุดและเกิดผลสูงสุด (กานดาวดี มณีวรรณ, ๒๕๖๑)

ทักษะการตัดสินใจ เป็นความสามารถที่ต้องใช้เหตุผล ความเหมาะสมในแต่ละสถานการณ์มาคิดวิเคราะห์และหาทางออกที่ดีที่สุด เพื่อให้การตัดสินใจนั้นเป็นไปตามเป้าหมายและมีแนวทางแก้ไขที่ดีที่สุดสำหรับตนเองและผู้อื่นด้วย การฝึกทักษะการตัดสินใจ โดยเรียนรู้กระบวนต่างๆ จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก ดังนี้

๑. นำปัญหามาหาสาเหตุ ในการแก้ไขและตัดสินใจที่จะแก้ปัญหานั้น
๒. ฝึกค้นหาตนเอง ทำความเข้าใจตนเอง หาข้อดี ข้อเสียของตนเอง
๓. พิจารณาตนเองว่าต้องการอะไร ไม่ต้องการอะไร
๔. เมื่อพบปัญหาหรือสถานการณ์ต่างๆ ให้นำปัญหามาฝึกวิเคราะห์หาสาเหตุแนวทางแก้ไข และลองตัดสินใจแก้ปัญหานั้นด้วยตนเอง แต่ถ้าแก้ไม่ตก ควรขอคำปรึกษาหรือคำแนะนำจากผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ เช่น เพื่อนมาชวนนักเรียนไปสถานบันเทิงยามค่ำคืน นักเรียนจึงมาวิเคราะห์ถึงผลเสียที่เกิดขึ้นว่า ถ้าไปจะเกิดผลเสียอย่างไรกับตนเอง และถ้าไม่ไปจะก่อให้เกิดผลดีกับตนเองอย่างไร เมื่อนักเรียนวิเคราะห์แล้วว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดีและไม่เหมาะสมกับวัย นักเรียนจึงตัดสินใจด้วยการปฏิเสธเพื่อนว่าไม่สามารถไปได้ เป็นต้น

ทักษะการแก้ไขปัญหา หมายถึง ทักษะในการแก้ปัญหาเป็นความสามารถในการรู้จักขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในยามจำเป็น รู้จักพัฒนาและประเมินทางเลือกในการแก้ปัญหา สามารถหาทางแก้ปัญหาและวางแผนแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง (มัณฑรา ธรรมบุศย์, ๒๕๕๑)

ทักษะการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการนำความรู้และประสบการณ์ต่างๆ ไปใช้ในการเผชิญและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม โดยนำข้อสรุปของทักษะการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ มาลงมือแก้ปัญหาตามแนวทางที่วางไว้ ซึ่งทักษะการแก้ปัญหานี้ จะทำให้เรามีประสบการณ์เพิ่มมากขึ้นและรู้จักปรับเปลี่ยนหาวิธีการที่เหมาะสม นับเป็นการฝึกให้เรามีความอดทน มีเหตุผล และเป็นคนที่สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้เป็นอย่างดี พร้อมทั้งได้เรียนรู้วิธีการป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นอีกด้วย การแก้ปัญหาเป็นกระบวนการของความพยายามที่บุคคลร่วมกันพิจารณาอย่างสุขุมรอบคอบเพื่อหาวิธีการแก้ปัญหาอุปสรรคต่างๆจนทำให้การดำเนินการบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

ทักษะการคิด เมื่อประสบปัญหาใดๆ ก็แล้วแต่ กระบวนการคิดมักจะถูกนำมาใช้ในการแก้ปัญหาเสมอ ซึ่งในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย สามารถนำทักษะการคิดมาใช้ ดังนี้

๑. ประเมินปัญหาและปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรมของวัยรุ่นที่จะส่งผลถึงการเข้าไปอยู่ในสถานการณ์คับขัน เช่น ค่านิยม กลุ่มเพื่อน สิ่งแวดล้อมรอบตัว สื่อต่างๆ เป็นต้น เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลในการวิเคราะห์ปัญหา

๒. ใช้ทักษะการคิดในการแก้ปัญหาอย่างมีวิจารณญาณ พยายามคิดหาเหตุผลที่มีน้ำหนักในการหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน เช่น การชี้แจง ให้ข้อมูลผลดี ผลเสียที่เห็นได้ชัด เพื่อให้ผู้อื่นคล้อยตาม ซึ่งอาจใช้คำพูดว่า “อย่าไปแข่งรถจักรยานยนต์บนท้องถนนเลยนะ มันอันตรายอาจทำให้เธอบาดเจ็บหรือถึงแก่ชีวิตได้นะ” เป็นต้น

๓. ใช้ความคิดในทางสร้างสรรค์ เพื่อเป็นทางเลือกให้ผู้ที่ชักชวนเราเห็นข้อดีที่จะปฏิบัติตาม เช่น การชวนเพื่อนไปทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ ได้แก่ การเล่นกีฬา เล่นดนตรี และทำกิจกรรมนันทนาการ

กระบวนการตัดสินใจและแก้ปัญหา มี ๖ ขั้นตอน ดังนี้

๑. กำหนดเป้าหมาย เป็นขั้นตอนที่สำคัญมาก เพราะจะต้องกำหนดให้ชัดเจนว่าอะไรคือปัญหาที่แท้จริง และ จัดลำดับความสำคัญของปัญหา มี ๒ ขั้นตอนย่อย

๑.๑ วิเคราะห์ปัญหาและองค์ประกอบของปัญหา ในด้านต่อไปนี้

๑.๑.๑ สาเหตุ ทั้งที่แก้ไขได้และแก้ไขไม่ได้

๑.๑.๒ ที่มา รูปแบบ และลำดับการเกิดของปัญหา

๑.๑.๓ ผลกระทบและความรุนแรง โดยเฉพาะผลกระทบต่อตนเองในด้านต่างๆ เช่น อารมณ์ ความรู้สึก สติปัญญา ความคิด พฤติกรรม การดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียน การงาน และความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง

๑.๑.๔ ความเร่งด่วนของปัญหาที่ต้องการแก้ไข บางครั้งพบว่าสาเหตุของปัญหาเป็นเรื่องที่ยังแก้ไขไม่ได้ แต่ผลกระทบที่เกิดขึ้นกลับมีความสำคัญเร่งด่วนที่ต้องแก้ไขก่อน เช่น กรณีถูกทารุณกรรม หรือ ทำร้ายตัวเอง เป็นต้น

๑.๒ จัดลำดับความสำคัญของปัญหา โดยคำนึงถึงความรุนแรง ความเร่งด่วน และความเป็นไปได้ในการแก้ปัญหานั้น จัดลงตารางดังนี้

สำคัญมาก/เร่งด่วนมาก 1	สำคัญน้อย/เร่งด่วนน้อย 4
สำคัญน้อย/เร่งด่วนมาก 2	สำคัญมาก/เร่งด่วนน้อย 3

นำปัญหาที่สำคัญมากและเร่งด่วนมากมาแก้ไขก่อน จากนั้นค่อยแก้ปัญหาลำดับถัดมาดังนี้

(๑ ⟶ ๒ ⟶ ๓ ⟶ ๔)

๒. กำหนดทางเลือก เป็นขั้นตอนที่หาทางเลือกทั้งหมดที่เป็นไปได้ในการแก้ปัญหา

๓. วิเคราะห์ทางเลือก ทำการวิเคราะห์ข้อดี–ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือกจากข้อมูลต่างๆ ที่มีอยู่หรือหาเพิ่มเติม

๔. ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหา จากทางเลือกต่าง ๆ ที่ได้วิเคราะห์ ข้อดี – ข้อเสีย ไว้แล้ว รวมทั้งหาทางแก้ไขข้อเสียที่อาจเกิดจากทางเลือกที่เลือกไว้

๕. แก้ปัญหา วางแผน, จัดเวลา, ดำเนินการแก้ปัญหาตามทางเลือกที่เลือกไว้และแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้น

๖. ประเมินผลการแก้ปัญหา หากทราบว่าปัญหายังคงอยู่ หรือแก้ไขได้เพียงบางส่วนให้ทบทวนสภาพปัญหาและดำเนินการตามขั้นตอนการแก้ปัญหาใหม่ทั้ง ๖ ขั้นตอน

ข้อพิจารณา

๑. ความเครียดและความวิตกกังวล มักมีผลกระทบอย่างมากต่อการใช้ความคิดและเหตุผลในการแก้ปัญหา จึงควรหาทางผ่อนคลายก่อน

๒. การวิเคราะห์สาเหตุและองค์ประกอบของปัญหาจะช่วยให้แก้ปัญหาได้ตรงจุด

๓. การจัดลำดับความสำคัญของปัญหาจะช่วยให้ปัญหาที่ซับซ้อนค่อยๆ ผ่อนคลายได้เป็นลำดับไม่ทำให้รู้สึกว่ายิ่งแก้ปัญหายิ่งเพิ่ม และความสำคัญของปัญหาในมุมมองของแต่ละคนก็ต่างกัน จึงควรยึดผู้มีปัญหาเป็นศูนย์กลาง

๔. ความเร่งด่วนมักเป็นตัวกำหนดลำดับความสำคัญของปัญหา บ่อยครั้งที่ทำให้ละเลยการแก้ปัญหาที่สำคัญ แต่ไม่เร่งด่วนไปทำให้ปัญหายังคงอยู่

๕. การแก้ปัญหาด้วยวิธีซ้ำๆ โดยไม่เคยมองหาทางออกอื่นๆ อาจทำให้ปัญหายังคงอยู่หรือเพิ่มปัญหา ควรประเมินภาพปัญหาและย้อนกลับไปดำเนินการตามขั้นตอนการแก้ปัญหาใหม่จะช่วยให้มองหาทางออกอื่นๆ ได้ การแก้ปัญหามีความยืดหยุ่นมากขึ้น



แหล่งอ้างอิง:

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (๒๕๖๓). **คู่มือการจัดกิจกรรมฝึกคิด แก้ปัญหา พัฒนา EQ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

กานดาวดี มณีวรรณ. (๒๕๖๒). *บทเรียนออนไลน์ เพศวิถีศึกษา.* https://sites.google.com/site/wichapheswithisuk/thaksa-kar-tadsin-ci

มัณฑนา ธรรมบุศย์. (๒๕๕๑). *การเรียนรู้ทักษะชีวิต*. http: //www.Chandra.ac.th / teacher All / mdra / date / pdf / Life-skill ๑ L . pdf

พรสุข หุ่นนิรันดร์ และคณะ. (๒๕๖๒). **ครูมือครู สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด.

ใบงานที่ ๓ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

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)

.....

.....

.....

๒.๖ ขั้นที่ ๖**ประเมินผลการแก้ปัญหา**: (๐.๕ คะแนน)

.....

.....

.....

๓. ข้อคิดที่ได้จากข่าวนี้ (๑ คะแนน)

.....

.....

.....

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

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ตัวอย่างใบงานที่ ๓ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ปัญหา จากหัวข้อข่าวในปัจจุบันที่นักเรียนเลือก

๑. ชื่อหัวข้อข่าวที่นักเรียนเลือก (สรุปเนื้อหาข่าวพอสังเขป)
นักเรียนเครียดคะแนนสอบน้อย กลัวผู้ปกครองดุ จึงหนีออกจากบ้านไปอยู่บ้านเพื่อน

๒. การตัดสินใจและแก้ปัญหา

๒.๑ ขั้นที่ ๑ **กำหนดเป้าหมาย**:
- กดดันเครียด เนื่องจากไม่ใช่วิชาที่ถนัด
- ไม่ตั้งใจเรียน
- ไม่ทบทวนบทเรียน

๒.๒ ขั้นที่ ๒ **กำหนดทางเลือก**:
- พูดคุยปรึกษากับครองครัว เกี่ยวกับวิชาที่ถนัดและไม่ถนัด
- ตั้งใจเรียนในห้องเรียน
- หมั่นทบทวนบทเรียน ก่อนกลับบ้าน

๒.๓ ขั้นที่ ๓ **วิเคราะห์ทางเลือก**:
- ข้อดีของการปรึกษากับครอบครัว ช่วยให้เข้าใจกันมากยิ่งขึ้น ข้อเสีย ต้องใช้ความกล้าบอกเหตุผลให้ครอบครัวเข้าใจ
- ข้อดีของการตั้งใจเรียน ช่วยเข้าใจมากยิ่งขึ้น ข้อเสีย ต้องมีสมาธิ อาจเกิดความเครียดหากไม่ใช่วิชาที่ถนัด
- ข้อดีของการทบทวนบทเรียน ช่วยให้จำเนื้อหาบทเรียนได้ดียิ่งขึ้น ข้อเสีย ไม่มีเวลาเล่นกับเพื่อนในช่วงเลิกเรียน

๒.๔ ขั้นที่ ๔ **ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหา**:
- ปรึกษากับครอบครัว อธิบายเหตุผลของคะแนนสอบที่น้อย เช่น ตนเองพยายามแล้ว แต่เป็นวิชาที่ไม่ถนัด จึงได้คะแนนสอบที่น้อย

.

๒.๕ ขั้นที่ ๕ **แก้ปัญหา วางแผน, จัดเวลา, ดำเนินการ**:
- หาคำอธิบาย และเหตุผลที่เหมาะสม กล้าเผชิญหน้ากับปัญหาที่จะเกิดขึ้น จากนั้นพยายามทบทวนบทเรียนในวิชาที่ไม่ถนัดเพื่อให้คะแนนครั้งต่อไปดีขึ้น

๒.๖ ขั้นที่ ๖**ประเมินผลการแก้ปัญหา**:
- ไม่เกิดความกดดันและความเครียด อีกทั้งผลการเรียนดีขึ้นเล็กน้อย อาจจะไม่ดีมาก แต่สามารถอธิบายให้ทางครอบครัวเข้าใจได้

๓. ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม/ใบงานนี้ (๑ คะแนน)
ตามความคิดเห็นของนักเรียน

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

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ทักษะในการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉิน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๕ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ ๕.๑ ม.๒/๓ ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การตัดสินใจแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์อันตรายเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนต้องนำไปใช้อย่างเหมาะสมโดยใช้ทักษะการสื่อสารหรือทักษะอื่นๆๆ ที่หลายหลายเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในสภาพสถานการณ์ที่แตกต่างกัน

ใช้ทักษะชีวิตในการ **๓. สาระการเรียนรู้**

- ระบุวิธีการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์อันตราย
- วิธีการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉินต่างๆ ได้
- ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันตนเองหรือเอาตัวรอดจากสถานการณ์ฉุกเฉินในรูปแบบต่างๆ ได้**๔. จุดประสงค์การเรียนรู้**

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

๑ ระบุวิธีการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์อันตรายได้

๒ อธิบายวิธีการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉินต่างๆ ได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

จัดลำดับขั้นตอนการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันตนเองหรือเอาตัวรอดจากสถานการณ์ฉุกเฉินในรูปแบบต่างๆ ได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

เห็นความสำคัญและประโยชน์ของการเรียนรู้หรือมีทักษะในการป้องกันตนเองหรือเอาตัวรอดจากสถานการณ์ฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑ นักเรียนใฝ่เรียนรู้

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ทักษะในการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉิน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เลือกใช้วิธีการสื่อสารในลักษณะตาง ๆ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษา ตลอดจนการสื่อสารผานสื่อในรูปแบบตางๆ เพื่อใหบรรลุ	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)** ๑. ครูยกกรณีตัวอย่างจากข่าว “โศกนาฏกรรมอิแทวอน” ซึ่งเป็นข่าวการเสียชีวิตในเหตุการณ์เบียดเสียดในย่านเที่ยวกลางคืนอิแทวอนของกรุงโซล เกาหลีใต้เพื่อเฉลิมฉลองงานเทศกาลฮาโลวีน เมื่อ วันที่ ๒๙ ต.ค๒๕๖๕ หลายคนเกิดภาวะหัวใจล้มเหลว ขาดอากาศหายใจ รวมทั้งถูกเหยียบ ทับกัน เพื่อออกจากบริเวณนั้น” จากนั้นครูสอบว่า ๑.๑ นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ดังกล่าว (<u>แนวคำตอบ</u> : เสียใจ กลัว หดหู่ เป็นต้น) ๑.๒ หากไม่อยากให้เกิดเหตุการณ์สูญเสียจำนวนมาก นักเรียนคิดว่าสามารถป้องกันได้อย่างไร (<u>แนวคำตอบ</u> : ไม่เข้าไปสถานที่ หรือที่จัดงานที่คาดว่าจะมีคนจำนวนมาก รู้วิธีการเอา	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)** ๑. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม และแสดงความคิดเห็นจากกรณีตัวอย่าง “โศกนาฏกรรมอิแทวอน” ดังนี้ ๑.๑ นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ดังกล่าว (<u>แนวคำตอบ</u> : เสียใจ กลัว หดหู่ เป็นต้น) ๑.๒ หากไม่อยากให้เกิดเหตุการณ์สูญเสียจำนวนมาก นักเรียนคิดว่าสามารถป้องกันได้อย่างไร (<u>แนวคำตอบ</u> : ไม่เข้าไปสถานที่ หรือที่จัดงานที่คาดว่าจะมีคนจำนวนมาก รู้วิธีการเอาตัวรอด รู้จักสังเกตอย่างเช่น ทางเข้า-ออก และมีสติอยู่ตลอดเวลา เป็นต้น) ๑.๓ หากนักเรียนอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไรเพื่อให้รอดจากสถานการณ์นั้น (<u>แนวคำตอบ</u> : มีสติ โทรแจ้งเหตุ หาที่หลบหากยังหาทางออกไม่ได้ พยายามไม่ล้ม	**ขั้นนำ** ๑.ตัวอย่างข่าว “โศกนาฏกรรมอิแทวอน” จาก BBC News. (https://www.bbc.com/thai/articles/cpr๗wlvnq๙๗๐)	**ขั้นนำ** -	**วิธีวัด** สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** แบบสังเกตการตอบคำถาม **เกณฑ์การประเมิน** ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ทักษะในการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉิน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
เปาหมายในการสื่อสารโดยคำนึงถึงประโยชนตอตนเอง **ด้านความรู้** - ระบุวิธีการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์อันตรายได้ - อธิบายวิธีการป้องกันตนเองจากสถานการณ์	ตัวรอด รู้จักสังเกตอย่างเช่น ทางเข้า-ออก และมีสติอยู่ตลอดเวลา เป็นต้น) ๑.๓ หากนักเรียนอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไรเพื่อให้รอดจากสถานการณ์นั้น (แนวคำตอบ : มีสติ โทรแจ้งเหตุ หาที่หลบหากยังหาทางออกไม่ได้ พยายามไม่ล้ม เอื้อเฟื้อให้มากที่สุดไม่แย่งกันจนเกิดการบาดเจ็บ เป็นต้น) ๒. ครูให้นักเรียนลองยกตัวอย่างเหตุการณ์อื่นๆ ที่นักเรียนคิดว่าเป็นสถานการณ์อันตราย หรือสถานการณ์ฉุกเฉินในชีวิตประจำวัน (แนวคำตอบ : เหตุไฟไหม้ ตึกถล่ม ภัยธรรมชาติ เหตุกราดยิง ภัยทางน้ำ ภัยจากรถโดยสาร อุบัติเหตุ เป็นต้น) ๓. ครูกล่าวว่า “สถานการณ์ต่างๆนั้น อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน หากเรามีสติและเรียนรู้ถึงวิธีการป้องกันหรือเอาตัวรอดจาก	เอื้อเฟื้อให้มากที่สุดไม่แย่งกันจนเกิดการบาดเจ็บ เป็นต้น) ๒. นักเรียนลองช่วยกันยกตัวอย่างเหตุการณ์อื่นๆ ที่นักเรียนคิดว่าเป็นสถานการณ์อันตราย หรือสถานการณ์ฉุกเฉินในชีวิตประจำวัน (แนวคำตอบ : เหตุไฟไหม้ ตึกถล่ม ภัยธรรมชาติ เหตุกราดยิง ภัยทางน้ำ ภัยจากรถโดยสาร อุบัติเหตุ เป็นต้น) ๓. นักเรียนตั้งใจครูกล่าวถึงความสำคัญของการเรียนรู้ เพื่อนำเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้ขั้นต่อไป			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ทักษะในการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉิน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
ฉุกเฉินต่างๆ ได้ **ด้านทักษะกระบวนการ** จัดลำดับขั้นตอนการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันตนเองหรือเอาตัวรอดจากสถานการณ์ฉุกเฉินในรูปแบบต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม	สถานการณ์เหล่านี้เอาไว้ ก็จะช่วยลดอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับตนเองและคนรอบข้างได้เช่นกัน” **ขั้นสอน (๒๐ นาที)** ๑. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น ๖ กลุ่ม หรือตามความเหมาะสมของชั้นเรียน ๒. ครูมอบหมายให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ทักษะในการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉิน และนำเสนอออกมาในรูปแบบของโปสเตอร์รณรงค์ความรู้เพื่อป้องกันตนเองหรือการเอาตัวรอดในสถานการณ์อันตรายหรือสถานการณ์ฉุกเฉิน โดยให้เลือกหัวข้อที่กลุ่มตนเองสนใจในใบความรู้ที่ ๑ หรือสื่อต่างๆ ที่นักเรียนสามารถค้นคว้าเพิ่มเติมได้ในชั้นเรียน แต่หัวข้อต้องไม่ซ้ำกัน<u>ยกตัวอย่างหัวข้อ</u>เช่น ๑. วิธีแก้ปัญหาเมื่อเผชิญเหตุร้าย ๒. ภัยจากรถโดยสารสาธารณะ	**ขั้นสอน (๒๐ นาที)** ๑. นักเรียนตั้งใจปฏิบัติตามกิจกรรมที่ครูกำหนด โดยแบ่งจับกลุ่มจำนวน ๖ กลุ่ม หรือตามความเหมาะสมของชั้นเรียน หรือจากที่ครูกำหนด ๒. นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ทักษะในการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉิน และจัดทำเพื่อนำเสนอออกมาในรูปแบบของโปสเตอร์รณรงค์ความรู้เพื่อป้องกันตนเองหรือการเอาตัวรอดในสถานการณ์อันตรายหรือสถานการณ์ฉุกเฉิน โดยเลือกหัวข้อที่กลุ่มตนเองสนใจในใบความรู้ที่ ๑ หรือสื่อต่างๆ ที่นักเรียนสามารถค้นคว้าเพิ่มเติมได้ในชั้นเรียน และห้ามมีหัวข้อที่ซ้ำกัน	**ขั้นสอน** ๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ทักษะในการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉิน ๒. สื่อ Power point (ถ้ามี) ๓. กระดาษวาดเขียนขนาด เอ ๓ เพื่อจัดทำ	**ขั้นสอน** ชิ้นงานนักเรียน (โปสเตอร์รณรงค์ความรู้ เรื่อง การป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉิน)	**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากการจัดทำชิ้นงานของนักเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๒. แบบประเมินชิ้นงานนักเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ทักษะในการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉิน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	**กิจกรรมการเรียนรู้**		**สื่อ /แหล่งเรียนรู้**	**ภาระงาน /ชิ้นงาน**	**การวัดและประเมินผล** (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
ด้านคุณลักษณะเจตคติค่านิยม เห็นความสำคัญและประโยชน์ของการเรียนรู้หรือมีทักษะในการป้องกัน	๓. ภัยจาก เหตุไฟไหม้ ๔. ภัยอันตรายจากฝูงชน (ในสถานการณ์แออัด) ๕. Active shooter ๖. การเอาตัวรอดเมื่อติดอยู่ในรถ หรือเมื่อรถจมน้ำ เป็นต้น <u>หมายเหตุ</u>: หากมีเวลาครูสามารถเปิดสื่อวิดีทัศน์เพื่อยกเป็นกรณีตัวอย่างให้นักเรียนเกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น (ครูสามารถเลือกสื่อวิดีทัศน์ที่หัวข้อ “สื่อ/แหล่งเรียนรู้” หรือสามารถหาเพิ่มเติมได้ตามความเหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน)		โปสเตอร์ รณรงค์ความรู้ ๔. สื่อวิดีทัศน์		**เกณฑ์การประเมิน** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป หรือพอใช้“

สำนักการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ทักษะในการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉิน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	**กิจกรรมการเรียนรู้**		**สื่อ /แหล่งเรียนรู้**	**ภาระงาน /ชิ้นงาน**	**การวัดและประเมินผล** (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
ตนเองหรือเอาตัวรอดจากสถานการณ์ฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน **คุณลักษณะอันพึงประสงค์** นักเรียนใฝ่เรียนรู้	**ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที)** ๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรม “การเอาตัวรอดในสถานการณ์ฉุกเฉิน” โดยครูสามารถจัดกิจกรรมเป็นกลุ่มให้นักเรียนเล่นเกมแข่งกันเรียงลำดับการปฏิบัติตน และเมื่อกลุ่มใดเสร็จก่อนให้ยกมือหรือออกมาหน้าห้อง หากถูกต้อง ได้รับคะแนน ๑ คะแนน ในแต่ละสถานการณ์ ๒. ครูให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์และจัดลำดับขั้นตอนในการปฏิบัติตนเพื่อเอาตัวรอดจากสถานการณ์ต่างๆ ลงในใบกิจกรรม ดังต่อไปนี้ ๑. เมื่อโดยสารรถประจำทาง ๒. เมื่อเกิดเหตุเพลิงไหม้ ๓. เมื่ออยู่ในเหตุการณ์การดยิง (Active shooter) ๔. เมื่ออยู่ในเหตุอันตรายจากฝูงชน ในสถานการณ์แออัด (Crowd crush)	**ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที)** ๑. นักเรียนตั้งใจปฏิบัติกิจกรรม “การเอาตัวรอดในสถานการณ์ฉุกเฉิน” โดยเล่นกิจกรรมเป็นกลุ่มเป็นคู่ หรือเดี่ยว ขึ้นอยู่กับครูกำหนด ๒. นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์และจัดลำดับขั้นตอนในการปฏิบัติตนเพื่อเอาตัวรอดจากสถานการณ์ต่างๆ ลงในใบกิจกรรม ดังต่อไปนี้ ๑. เมื่อโดยสารรถประจำทาง ๒. เมื่อเกิดเหตุเพลิงไหม้ ๓. เมื่ออยู่ในเหตุการณ์การดยิง (Active shooter) ๔. เมื่ออยู่ในเหตุอันตรายจากฝูงชน ในสถานการณ์แออัด (Crowd crush) ๕. เมื่อสงสัยว่าอาจเจอมิจฉาชีพ ๖. เมื่อโดยสารรถแท็กซี่ หรือรถรับจ้างส่วนบุคคล	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. ใบกิจกรรม “การเอาตัวรอดในสถานการณ์ฉุกเฉิน”	**ขั้นปฏิบัติ** ๑.ใบกิจกรรม “การเอาตัวรอดในสถานการณ์ฉุกเฉิน”	**วิธีวัด** ๑. สังเกตจากการเรียงลำดับขั้นตอนการปฏิบัติในใบกิจกรรม ๒.สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** ๑. ใบกิจกรรม “การเอาตัวรอดในสถานการณ์ฉุกเฉิน” ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ทักษะในการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉิน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	๕. เมื่อสงสัยว่าอาจเจอมิจฉาชีพ ๖. เมื่อโดยสารรถแท็กซี่ หรือรถรับจ้างส่วนบุคคล <u>หมายเหตุ</u> ครูสามารถจัดกิจกรรมเป็นกลุ่ม เป็นคู่หรือเดี่ยว ได้ตามความเหมาะสมของชั้นเรียน โดยครูไม่จำเป็นต้องเลือกครบทุกสถานการณ์ หรือสามารถปรับเปลี่ยนสถานการณ์ได้ตามความเหมาะสม ๓. ครูเฉลยและกล่าวทบทวนลำดับขั้นตอนที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบอีกครั้ง ผ่านสื่อ Power point (ถ้ามี) ๔. ครูทดสอบให้นักเรียนฝึกจดจำหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน ที่นักเรียนควรทราบและอาจต้องใช้ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ๑๙๑ ๑๙๙ ๑๖๖๙ เป็นต้น โดยการถาม-ตอบ กับนักเรียน เช่น - “เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน” โทร .... - “เมื่อเกิดเหตุไฟไหม้” โทร .... - “เมื่อเจ็บป่วยฉุกเฉิน” โทร .... เป็นต้น	<u>หมายเหตุ</u> ครูสามารถจัดกิจกรรมเป็นกลุ่ม เป็นคู่หรือเดี่ยว ได้ตามความเหมาะสมของชั้นเรียน โดยครูไม่จำเป็นต้องเลือกครบทุกสถานการณ์ หรือสามารถปรับเปลี่ยนสถานการณ์ได้ตามความเหมาะสม ๓. นักเรียนตั้งใจฟังครูเฉลยและทบทวนลำดับขั้นตอนที่ถูกต้องเพื่อให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น ๔. นักเรียนฝึกจดจำหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน ที่นักเรียนควรทราบและอาจต้องใช้ในชีวิตประจำวัน โดยร่วมตอบคำถามกับครู			**เกณฑ์การประเมิน**๑. นักเรียนสามารถเรียงลำดับขั้นตอนได้ถูกต้องอย่างน้อยร้อยละ ๕๐ ของขั้นตอนทั้งหมดในแต่ละสถานการณ์ ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ทักษะในการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉิน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป ความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมการเรียนการสอนเกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากสถานการณ์เสี่ยง และอภิปรายร่วมกันถึงประโยชน์หรือข้อดีของการเรียนรู้แนวทางการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉิน หรือวิธีการเอาตัวรอดจากสถานการณ์นั้นๆ (<u>แนวคำตอบ</u>: ทำให้ไม่เกิดการสูญเสียที่ไม่จำเป็น หรือเกิดน้อย รู้จักสังเกตและมีสติเมื่อไปในสถานที่ต่างๆ ไม่ประมาท รู้จักระมัดระวังตัวอยู่ตลอดเวลา เป็นต้น) ๒. ครูกล่าวว่า “ในชีวิต ประจำวันเราอาจพบสถานการณ์ได้อีกหลายเหตุการณ์ที่เราควรมีทักษะการเรียนรู้เอาไว้ เช่น น้ำท่วม ไฟฟ้าฟ้าผ่า ภัยธรรมชาติต่างๆ เป็นต้น นักเรียนควรศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับการป้องกันตนเองและทักษะการเอาตัวรอดต่างๆ ไว้ เพื่อลดการ	**ขั้นสรุป (๕ นาที)** ๑. นักเรียนช่วยกันสรุปความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมเรียนรู้เกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉิน และอภิปรายร่วมกันถึงประโยชน์หรือข้อดีของการเรียนรู้แนวทางการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉิน หรือวิธีการเอาตัวรอดจากสถานการณ์นั้นๆ (<u>แนวคำตอบ</u>: ทำให้ไม่เกิดการสูญเสียที่ไม่จำเป็น หรือเกิดน้อย รู้จักสังเกตและมีสติเมื่อไปในสถานที่ต่างๆ ไม่ประมาท รู้จักระมัดระวังตัวอยู่ตลอดเวลา เป็นต้น) ๒. นักเรียนตั้งใจฟังข้อสรุปจากครูเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดความตระหนักต่อการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น และสอบถามข้อที่สงสัย (ถ้ามี)			**วิธีวัด** สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน **เครื่องมือวัด** แบบสังเกตการตอบคำถาม **เกณฑ์การประเมิน** ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ทักษะในการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉิน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	สูญเสียที่อาจจะเกิดขึ้นโดยไม่จำเป็น และยังอาจสามารถช่วยผู้อื่นได้อีกด้วย”				

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ทักษะในการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉิน
๒) สื่อสำหรับครู
๓) สื่อ Power point เรื่อง ทักษะในการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉิน (ถ้ามี)
๔) สื่อวิดีทัศน์ เรื่อง หนี-ซ้อน-สู้ วิธีการเอาตัวรอดในเหตุกราดยิง (Active Shooter) ๔.๒๘ นาทีโดย สำนักงานตำรวจแห่งชาติ (https://youtu.be/VPd-aNjpvUU)
๕) สื่อวิดีทัศน์ เรื่อง วิธีเอาตัวรอดเมื่อเจอเหตุเพลิงไหม้ (๕.๓๖ นาที) โดย สถาบันส่งเสริมความปลอดภัยฯ- องค์การมหาชน (https://youtu.be/๒wyREIThfQE)
๖) กระดาษขนาดเอ ๓ (ทำชิ้นงานกิจกรรมกลุ่ม)

การประเมินผลรวบยอด

๑) โปสเตอร์รณรงค์ความรู้ เรื่อง การป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉิน
๒) กิจกรรมเรียงลำดับขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อเอาตัวรอดในสถานการณ์ฉุกเฉิน

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑ ระบุวิธีการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์อันตรายได้ ๒ อธิบายวิธีการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉินต่างๆ ได้	๑. สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากการจัดทำโปสเตอร์รณรงค์ความรู้การป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉิน	๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) จัดลำดับขั้นตอนการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันตนเองหรือเอาตัวรอดจากสถานการณ์ฉุกเฉินในรูปแบบต่างๆ ได้	ประเมินการเรียงลำดับขั้นตอนการปฏิบัติในใบกิจกรรม	แบบประเมินขั้นตอนการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันตนเอง	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญและประโยชน์ของการเรียนรู้หรือมีทักษะในการป้องกันตนเองหรือเอาตัวรอดจากสถานการณ์ฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน	๑ สังเกตการมีส่วนร่วม ๒ สังเกตสาระการร่วมอภิปราย	แบบสังเกต	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เลือกใช้วิธีการสื่อสารในลักษณะต่างๆ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษาตลอดจนการสื่อสารผานสื่อในรูปแบบตางๆ เพื่อใหบรรลุเปาหมาย	สังเกตการนำเสนอ	แบบสังเกต	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

ในการสื่อสารโดยคำนึงถึงประโยชนตอตนเอง			
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑ ระบุวิธีการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์อันตรายได้ ๒ อธิบายวิธีการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉินต่างๆ ได้	โปสเตอร์รณรงค์แสดงข้อมูลระบุและอธิบายวิธีการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉินต่างๆ ได้ถูกต้องเหมาะสมนำไปใช้ได้จริง ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	โปสเตอร์รณรงค์แสดงข้อมูลระบุและอธิบายวิธีการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉินต่างๆ นำไปใช้ได้ ร้อยละ ๕๐-๗๙	โปสเตอร์รณรงค์แสดงข้อมูลระบุและอธิบายวิธีการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉินต่างๆ ได้ น้อยกว่าร้อยละ ๕๐
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) จัดลำดับขั้นตอนการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันตนเองหรือเอาตัวรอดจากสถานการณ์ฉุกเฉินในรูปแบบต่างๆ ได้	วิเคราะห์และจัดลำดับขั้นตอนในการปฏิบัติตนเพื่อเอาตัวรอดจากสถานการณ์ต่างๆได้ อย่างเหมาะสมกับการปฏิบัติได้จริง	วิเคราะห์และจัดลำดับขั้นตอนในการปฏิบัติตนเพื่อเอาตัวรอดจากสถานการณ์ต่างๆได้ แต่ปฏิบัติไม่ได้	วิเคราะห์จัดลำดับไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญและประโยชน์ของการเรียนรู้หรือมีทักษะในการป้องกันตนเองหรือเอาตัวรอดจากสถานการณ์ฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน	มีส่วนร่วมในการอภิปรายและบอกความจำเป็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการนำไปใช้ในชีวิต	มีส่วนร่วมในการอภิปรายแต่ไม่บอกความจำเป็นสำคัญ	ไม่มีส่วนร่วม

สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เลือกใช้วิธีการสื่อสารในลักษณะต่างๆ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษาตลอดจนการสื่อสารผานสื่อในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้บรรลุเปาหมายในการสื่อสารโดยคำนึงถึงประโยชน ตอตนเอง	สื่อสารในระหว่างการนำเสนอให้ผู้อื่นเข้าใจและผู้ฟังมีส่วนร่วมในการกิจกรรมนำเสนอ	สื่อสารในระหว่างการนำเสนอให้ผู้อื่นเข้าใจแต่สับสนบ้างบางขั้นตอน	สื่อสารไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนใฝ่เรียนรู้	ปฏิบัติ ได้ ๓ ข้อ ๑ กระตือรือร้นในการเรียนรู้ ๒ แลกเปลี่ยนสะท้อนความคิด ๓ บันทึกการเรียนรู้ในส่วนของตนเอง	ปฏิบัติ ได้ ๒ ข้อ	ปฏิบัติ ได้ ๑ ข้อ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี
คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้
คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ
สถาบันการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ในพระบรมราชูปถัมภ์

สรุปการประเมินหน่วยที่ ๓

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ทักษะในการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉิน

.....

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑. ระบุวิธีการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์อันตรายและอธิบายวิธีการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉินต่างๆ ได้			๒. จัดลำดับขั้นตอนการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันตนเองหรือเอาตัวรอดจากสถานการณ์ฉุกเฉินในรูปแบบต่างๆ ได้			๓. เห็นความสำคัญและประโยชน์ของการเรียนรู้หรือมีทักษะในการป้องกันตนเองหรือเอาตัวรอดจากสถานการณ์ฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน			๔. เลือกใช้วิธีการสื่อสารในลักษณะต่างๆ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษาตลอดจนการสื่อสารผานสื่อในรูปแบบตางๆ เพื่อให้บรรลุเปาหมายในการสื่อสารโดยคำนึงถึงประโยชนตอตนเอง			๕ นักเรียนใฝ่เรียนรู้			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑๕

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบงานความรู้ที่ ๑ เรื่อง ทักษะในการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉิน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ทักษะในการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉิน
รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

วิธีแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับเหตุร้าย

การเผชิญเหตุร้ายเป็นเรื่องที่เกิดได้โดยไม่รู้ล่วงหน้า เช่น การโดนจี้ การถูกทำร้ายร่างกาย หรือการถูกคุกคามทางเพศ สิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึง คือ

ก. การแก้ไขปัญหาอย่างมีสติ

๑. หยุดคิด และควบคุมอารมณ์ตนเองให้มั่นคง
๒. สงบนิ่ง เพื่อพิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและสถานการณ์แวดล้อม
๓. คิดหาวิธีการแก้ไขปัญหาหลายๆ ทาง
๔. คิดถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากวิธีการต่างๆ เหล่านั้น
๕. ปฏิบัติวิธีแก้ปัญหาที่คิดว่าดีที่สุด

ข. ถ่วงเวลา

นอกจากการแก้ไขปัญหาอย่างมีสติ การถ่วงเวลาเป็นกลยุทธ์อย่างหนึ่งในการป้องกันตัวประวิงเวลาไม่ให้ถูกทำร้าย เพื่อให้คนมาพบเห็นและช่วยเหลือ มีวิธีการถ่วงเวลาที่น่าสนใจและควรนำไปปฏิบัติ คือ

๑. การใช้คำพูดที่มิใช่คำพูดท้าทายหรือดูถูก
๒. การโอนอ่อนผ่อนตาม หรือหลอกล่อให้ตายใจเพื่อฉวยโอกาส
๓. การใช้มารยาหญิง

การใช้วิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง ต้องอยู่ในดุลยพินิจของเราว่าจะปฏิบัติอย่างไรในเหตุการณ์นั้นๆ เพื่อความปลอดภัย

ทำไมจึงต้องป้องกันตัว

ปัจจุบันภัยอันตรายที่เกิดขึ้นมีมากมายหลายรูปแบบ หากเรามีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันตัวก็เท่ากับมีเพื่อนแท้ไว้เคียงข้าง และเมื่อตกอยู่ในสภาวะคับขัน ก็จะช่วยคลี่คลายเหตุการณ์จากหนักเป็นเบา หรือทำให้แคล้วคลาดปลอดภัยได้

การป้องกันตัว หมายถึง การเตรียมความพร้อมทั้งกาย ใจ การหลีกหนีจากสถานการณ์อันตราย หรือการต่อสู้กับเหตุเลวร้ายอย่างเหมาะสม เพื่อให้ตนเองพ้นภัย

ภัยอันตรายเกิดขึ้นได้อย่างไร

การละเมิดสิทธิที่เป็นภัยอันตรายต่อผู้หญิงและเด็กมีหลายกรณี เช่น การละเมิดทางเพศ การลวนลาม อนาจาร การทำร้ายร่างกาย การหน่วงเหนี่ยวกักขัง การข่มขู่ด่าว่าอย่างรุนแรง เป็นต้น แต่ที่เกิดขึ้นบ่อย คือ การทำร้ายร่างกาย และการข่มขืน โดยผู้กระทำอาจเป็นได้ทั้งคนแปลกหน้าและคนคุ้นเคย

เตรียมตัวอย่างไรเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกทำร้าย

๑) ฝึกตนเองให้เป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ดี ไม่ดูถูกเหยียดหยามศักดิ์ศรีเพื่อนมนุษย์ทั้งด้วยกริยาและวาจา

๒) มีจิตสำนึกในเรื่องความปลอดภัย

๓) ระมัดระวัง ไม่ประมาท และฝึกความมีสติให้สม่ำเสมอทุกวัน

๔) ดูแลสุขภาพและสมรรถนะร่างกายให้แข็งแรงและเตรียมพร้อมอยู่เสมอ

๕) สนใจ ติดตามปัญหาความรุนแรง และภัยอันตรายในรูปแบบต่างๆ ต่อสตรีและเด็ก

๖) ฝึกทักษะการรักษาตัวรอด โดยเรียนรู้เรื่องต่างๆ ต่อไปนี้

ก. เรียนรู้ว่าสถานที่อย่างไรที่ไม่น่าไว้วางใจ

- สถานที่เปลี่ยวห่างไกลบ้านคน
- สถานที่ไม่รู้จัก และไม่เคยไป
- สถานที่มิจฉาชีพอาศัยเป็นแหล่งประทุษร้าย เช่น
  - มุมตึก มุมมืด
  - ตึกร้าง
  - ป่าละเมาะ
  - ห้องสุขาตามห้างสรรพสินค้า
  - ลานจอดรถ
  - สถานที่ขนส่ง
  - ทางรถไฟ
- สถานเริงรมย์ต่าง ๆ

ข. ช่วงเวลาที่อาจเกิดอันตรายได้ง่าย

- ยามวิกาล ยามค่ำคืน
- เช้ามืด
- คืนวันศุกร์ เสาร์ ขณะฝนตก

ค. เพื่อความไม่ประมาท ควรแต่งกายอย่างไร

ตระหนักรู้ว่าการแต่งกายอาจนำไปสู่อันตราย หรือเป็นอุปสรรคต่อการหนี ฉะนั้น ควรเลือกสวมใส่ให้เหมาะสม ทะมัดทะแมง

ง. ควรปฏิบัติตนอย่างไรเมื่อจะเดินทาง

เลือกใช้พาหนะเดินทางโดยคำนึงถึงความปลอดภัยด้วย

- ถ้าเดินทางด้วยรถโดยสาร
  - ไม่ควรบอกคนแปลกหน้าว่าจะไปไหน
  - ตื่นตัวและเตรียมพร้อมตลอดเวลา
  - เตรียมพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงแผนเส้นทางได้เสมอ
  - พยายามอยู่ในบริเวณใกล้ๆ คนขับ
  - หากสังเกตพบว่ามีคนติดตามหลังจากลงรถให้เดินตรงไปที่มีคนอยู่จำนวนมาก
- ถ้าเดินทางด้วยรถส่วนตัว
  - การจอดรถ ควรจอดในที่มีแสงไฟสว่างหรือมีรถวิ่งผ่าน เช่น ใกล้ทางเชื่อม
  - ตรวจสอบภายในรถและรอบๆ รถ ก่อนเปิดประตูเพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีใครซ่อนตัวในรถ
  - ปิดประตู ล็อกประตู และคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง ก่อนสตาร์ทรถ
  - ขณะนั่งรถ ควรล็อกประตูและหากต้องเปิดหน้าต่าง ควรเปิดเพียงเล็กน้อย โดยที่มือและแขนคนร้ายไม่สามารถลอดเข้ามาได้
  - อย่ารับคนโบกรถข้างถนนหรือคนแปลกหน้าขึ้นรถ

- ไม่ควรทิ้งของมีค่าไว้ในรถ
- ในกรณีนำรถเข้าซ่อม ควรให้เฉพาะกุญแจสตาร์ทรถ
- เรียนรู้เรื่องเครื่องยนต์เบื้องต้น
- ควรวางแผนและศึกษาแผนที่ก่อนออกเดินทาง
- หากถูกจี้ในรถ ควรขับรถชนคันอื่นที่วิ่งในทางเดียวกัน
- สิ่งที่ควรมีประจำรถ
  - ไฟฉาย
  - แผนที่
  - ผ้าขาวสำหรับทำสัญญาณ
  - เชือกสำหรับลาก
  - ชุดปฐมพยาบาล
  - ถังดับเพลิง
  - เครื่องมือประจำรถ

- ในรถแท็กซี่
  - ก่อนขึ้นรถ ถ้ารู้สึกว่าคนขับไม่น่าไว้วางใจ ควรยกเลิกทันที
  - ก่อนขึ้นควรสังเกตชนิดของรถ ลักษณะรถและจดหมายเลขข้างรถและทะเบียนรถ
  - ทุกครั้งที่ขึ้นรถควรจดชื่อ นามสกุลคนขับที่ติดป้ายอยู่ในรถ
  - ตรวจสอบว่าที่ล็อกประตูอยู่ที่ไหน และเปิดออกอย่างไร
  - ระมัดระวังและดูอยู่เสมอว่ารถวิ่งในเส้นทางที่ควรจะไปหรือไม่
  - ถ้าผิดสังเกตว่าจะมีสถานการณ์ไม่ดี แสร้างโทรศัพท์ถึงเพื่อนที่เป็นตำรวจ โดยพูดว่า ขอสายตำรวจให้อ้างยศ และชื่อ โดยขอนัดในเส้นทางที่รถกำลังมุ่งไปข้างหน้า
  - ฉุกเฉินให้เปิดประตูรถ และลงจากรถทันที
  - ระลึกเสมอว่าทุกคนมีโอกาส และคอยหาโอกาสนั้น
  - ไม่รับเครื่องดื่มและของกินโดยเด็ดขาด
- ในบ้าน
  - ประตู และรอบ ๆ บ้านควรเปิดไฟไว้เสมอ
  - ก่อนนอนตรวจเช็คว่าประตู และหน้าต่างล็อกเรียบร้อย
  - ไม่ใช้ชื่อจริงพร้อมนามสกุลติดหน้ากล่องไปรษณีย์หน้าบ้าน หรือในเครื่องตอบรับ
  - ไม่ควรบอกในเครื่องตอบรับโทรศัพท์อัตโนมัติว่าท่านไปสถานที่ใด
  - ไม่ควรให้คนแปลกหน้ารู้ว่าเราอยู่คนเดียว
  - ควรมีเพื่อนบ้านที่สนิทและสามารถไว้วางใจได้
  - ก่อนเปิดประตูทุกครั้งควรแน่ใจก่อนว่าผู้มาหาเป็นใครและอย่าเปิดประตูถ้าไม่แน่ใจ
  - กุญแจพิเศษควรซ่อนในที่มิดชิด
  - ไม่อนุญาตให้คนแปลกหน้าเข้ามาใช้โทรศัพท์ภายในบ้าน
- ในลิฟท์
  - หลีกเลี่ยงการขึ้นหรืออยู่ในลิฟท์สองต่อสองกับคนแปลกหน้า
  - ให้สังเกตท่าทีของคนที่ขึ้นลิฟท์มาด้วยกัน
  - ควรยืนบริเวณใกล้ปุ่มบังคับลิฟท์

จ. ควรปฏิบัติตนอย่างไรในสถานที่ต่าง ๆ ในที่สาธารณะและบนท้องถนน

- ถ้าสังเกตว่ามีคนติดตามอย่างมีพิรุธ อย่าเข้าบ้านตนเอง (ผู้ร้ายจะรู้ว่าเราอยู่ที่ไหน) ให้ไปพาเพื่อนบ้านที่ไว้ใจได้ หรือสถานที่ชุมชนที่มีคนมาก และโทรเรียกตำรวจหรือมุ่งตรงไปยังสถานที่ตำรวจ
- พึงระมัดระวังการใช้ ATM ในตอนกลางคืน หรือสถานที่ที่ไม่คุ้นเคย
- ไม่ควรเดินบนถนนหรือซอยเปลี่ยวคนเดียว โดยเฉพาะเวลากลางคืน
- บอกใครสักคนให้รู้ว่าคุณจะไปไหน และเมื่อไรจะกลับ หรือเมื่อเดินทางกับคนซึ่งคุณไม่รู้จักดี
- ไม่ควรขนสัมภาระมากเกินไป ถ้าถือของมากควรวางไว้เพื่อให้มือตัวเองว่าง และพร้อมป้องกันตัว
- ไม่ควรสวมหูฟังวิทยุ – เทป ขณะเดินหรือออกกำลังกาย
- ไม่ควรอ่านหนังสือขณะเดิน ยืนรอรถเมล์หรือยืนข้างถนน
- ถ้าหากมีคนเข้ามาถามทาง ถ้าจะต้องควรยืนห่างๆ อย่างน้อย ๒ ก้าว และพร้อมระมัดระวัง
- หากบริเวณนั้นไม่น่าไว้ใจ ควรหลีกเลี่ยงการยืนคนเดียว
- การรอรถเมล์ ถ้าหากป้ายนั้นไม่มีคนเลย ควรขึ้นรถสายอื่นไปเพื่อเปลี่ยนป้ายที่มีคนจำนวนมาก
- การส่งใครกลับบ้าน ควรแน่ใจว่าเขาเข้าบ้านเรียบร้อยแล้ว จึงออกรถ

การเตรียมให้พร้อมก่อนออกจากบ้าน

- ถ้าเดินทางคนเดียว แต่งตัวให้รัดกุม
- พกนกหวีดสำหรับเป่าขอความช่วยเหลือ
- บอกให้คนที่บ้านหรือเพื่อนรู้ว่ากำลังจะไปไหน พร้อมให้เบอร์ติดต่อเพื่อนกับคนที่บ้านไว้สัก ๒-๓ เบอร์ เผื่อฉุกเฉิน
- พกบัตรประชาชน
- ยาประจำตัวและเบอร์หมอโรงพยาบาล
- บันทึกเบอร์ฉุกเฉินไว้ในโทรศัพท์และจดใส่กระเป๋าสตางค์ไว้ด้วย
- ตรวจสอบสภาพอากาศ ฤดูฝนพกร่มหรือเสื้อกันฝน
- ชาร์ตแบตโทรศัพท์ให้เต็ม พกแบตเตอรี่สำรอง

วิธีรับมือป้องกันภัยที่ลานจอดรถ

- เลือกสถานที่จอดรถที่ปลอดภัย มีแสงสว่าง ใกล้ทางเข้าห้างหรือลิฟต์
- ทุกครั้งที่จอดรถ ให้หันหน้ารถออกพร้อมขับออกได้ทันที
- ตรวจสอบจุดอับตามเสา และหลังรถให้ดี ควรดูให้แน่ใจว่าไม่มีใครซุ่มอยู่
- ถ้ามีคนร้ายประชิดให้มีสติ หาช่องว่างเพื่อเอาตัวรอด เช่น จิ้มตา กัดท้องแขน เตะต่อมลูกหมาก เป็นต้น
- เข้าคอร์สเรียนเทคนิคการป้องกันตัว หรือพกสเปรย์พริกไทย ไว้กรณีฉุกเฉิน
- หากรู้ตัวว่าต้องเดินทางกลางคืน หรือไปที่เปลี่ยว ควรพาคนที่ไว้ใจได้ไปเป็นเพื่อน

การโดยสารรถสาธารณะอย่างไรให้ปลอดภัย

สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย(ทีดีอาร์ไอ) ได้ออกแนวทางในการปฏิบัติเพื่อช่วยให้ผู้ใช้บริการสามารถตรวจเช็คความปลอดภัยของโดยสารสาธารณะได้ด้วยตัวเอง ดังต่อไปนี้

๑. ก่อนเลือกใช้บริการ

(๑) การซื้อบัตรโดยสารควรตรวจสอบความถูกต้องทุกครั้ง โดยเฉพาะกรณีของรถตู้ที่ให้บริการระหว่างจังหวัด จดจำชื่อของผู้ประกอบการหรือบริษัทก่อนทุกครั้ง เพื่อเป็นประโยชน์ในการร้องเรียนเมื่อมีปัญหา และเก็บบัตรโดยสารไว้ทุกครั้งเพื่อใช้เป็นหลักฐานเอาผิดผู้ประกอบการที่ทำผิดกฎหมาย
(๒) ทำความเข้าใจเกี่ยวกับสถานีและจุดจอดของแต่ละประเภทรถบริการ โดยจะต้องขึ้น-ลงรถ ณ จุดจอดเท่านั้น คือ ที่จุดจอดต้นทาง-ปลายทางหรือ จุดที่ถูกกำหนดไว้เท่านั้น เพราะเสี่ยงต่ออุบัติเหตุทางถนนและถ้าจอดในที่เปลี่ยวอาจทำให้เกิดอันตรายต่อผู้โดยสาร
(๓) สังเกตภายนอกตัวรถให้บริการโดยเลือกใช้รถบริการรถป้าย “สีเหลือง” มีสัญลักษณ์แสดงการชำระภาษีรถและเลือกรถที่มีสภาพภายนอกแข็งแรงและอยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ เช่น ล้อและยางไม่แบนไม่เบี้ยว ไฟเบรก ไฟหน้า ไฟท้าย ติดครบไม่แตกเพราะหากสภาพรถมีการดัดแปลง หรือเสียหาย อาจทำให้การขับขี่ไม่ปลอดภัยได้

๒. ขณะรับบริการ

(๑) ป้ายที่ควรสังเกตทุกครั้ง เช่น รายละเอียดคนขับและเบอร์ติดต่อรับร้องเรียนป้ายเตือนความปลอดภัยต่างๆ เช่น การคาดเข็มขัดนิรภัย
(๒) การสังเกตสภาพภายในรถ ควรเลือกรถที่สภาพสะอาด มีอุปกรณ์ความปลอดภัยที่ครบสมบูรณ์พร้อมใช้งาน เช่น ค้อนทุบกระจก ถังดับเพลิง เข็มขัดนิรภัย ไม่มีเก้าอี้เสริม และเบาะอยู่ในสภาพดี
(๓) ข้อควรปฏิบัติขณะใช้บริการรถโดยสาร

- ไม่นั่งรถที่บรรทุกผู้โดยสารเกินจำนวนที่กฎหมายกำหนด
- เช็คชื่อ รูปถ่าย ข้อมูล ของคนขับ ว่าตรงกับป้ายที่แจ้งไว้หรือไม่
- คาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งขณะอยู่บนรถไม่ว่าจะเป็นระยะทางที่ใกล้ หรือระหว่างทาง
- แจ้งพฤติกรรมการขับขี่ที่ไม่ปลอดภัย เช่น ขับเร็ว เมาสุรา หลับใน โทร.๑๕๘๔ (ศูนย์คุ้มครองผู้โดยสารสาธารณะ) หรือ ๑๕๐๘ (แจ้งร้องทุกข์เกี่ยวกับรถโดยสารของบขส.และรถร่วมบริการ)

เมื่อเกิดเหตุเพลิงไหม้ ประชาชนควรตั้งสติและปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังนี้

๑. เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณเตือนภัยหรือรับรู้เหตุว่าเกิดเพลิงไหม้ให้ตั้งสติและรีบออกจากจุดเกิดเหตุให้เร็วที่สุด
๒. ห้ามหนีไฟขึ้นที่สูง แต่ให้หนีลงชั้นล่าง เพราะควันไฟและความร้อนจะลอยสูงขึ้น

๓. หากไม่สามารถออกจากอาคารได้ ให้กลับเข้าไปในห้องปิดประตู นำผ้าเปียกชุบน้ำมาวางปิดประตู อุดตามช่องต่างๆ ที่ควันจะสามารถเข้าไปได้ เปิดหน้าต่างและส่งสัญญาณหรือตะโกนขอความช่วยเหลือหรือโทรศัพท์แจ้งพนักงานดับเพลิงมาช่วย
๔. หากจำเป็นต้องหนี ฝ่าควันไฟออกไป ให้หมอบคลานใกล้พื้น ห้ามวิ่งออกไป เพราะอาจสำลักควันและขาดอากาศหายใจได้และควรหาถุงพลาสติกครอบเอาอากาศบริสุทธิ์ครอบศีรษะและคลานต่ำหรือใช้ผ้าชุบน้ำปิดจมูกเพื่อป้องกันสำลักควัน
๕. ห้ามหายใจทางปาก แต่ควรหายใจสั้นๆ ทางจมูก
๖. ห้ามใช้ลิฟท์ ควรหนีออกทางบันไดหนีไฟหรือทางที่เจ้าหน้าที่ควบคุมเพลิงแนะนำ
๗. อย่ากระโดดลงจากตึก
๘. ห้ามหลบอยู่ในจุดที่อับในอาคาร เช่น ห้องน้ำ ดาดฟ้า เพราะอาจเป็นอันตรายและยากต่อการช่วยเหลือ
๙. หาผ้าชุบน้ำปิดปาก ปิดจมูก หรือหาผ้าห่มชุบน้ำแล้วห่มตัว เพื่อป้องกันการสูดควันไฟ และเพื่อป้องกันความร้อนจากเปลวไฟ
๑๐. เมื่อออกจากอาคารแล้ว แต่พบว่ามีคนที่ติดอยู่ในอาคาร ห้ามกลับเข้าไปเด็ดขาด ควรแจ้งเจ้าหน้าที่ดับเพลิงให้ความช่วยเหลือ

สถานการณ์ที่เกิดจากผู้คนเบียดกันจำนวนมากจนทำให้เกิดอันตราย (CROWD CRUSH)

ศูนย์ความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จุฬาฯ (SHECU) ได้แนะนำ**สิ่งที่ควรทำ** ดังนี้

๑. มองหาพื้นที่ปลอดภัยไม่แออัด
๒. ออกห่างจากพื้นที่แออัด หากยังพอเคลื่อนตัวได้
๓. พยายามทรงตัวให้มั่นคง ไม่ล้ม
๔. เคลื่อนที่ตามกระแสฝูงชน ไม่ผลัก หรือดันคนรอบข้าง
๕. ยกแขน ๒ ข้างขึ้นมาป้องกันระดับหน้าอก
๖. ควบคุมการหายใจสม่ำเสมออย่างมีสติ
๗. ออกห่าง รั้ว กำแพง สิ่งกีดขวางที่ไม่สามารถปีนข้ามได้
๘. ช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อทำได้ และไม่ทำให้ผู้อื่นล้ม

ข้อมูลเพิ่มเติม



ที่มา : https://www.prd.go.th/th/content/page/index/id/๑๒๒๓๓


วิธีเอาตัวรอด
จาก เหตุฝูงชนเบียดเสียด
1. สังเกตและจดจำทางออก
2. เมื่อรู้สึกอึดอัดให้เดินออกมาทันที
3. เมื่อต้องวิ่งหนี
/ยืนให้มั่น ก้าวอย่างมั่นคง อย่าให้ล้ม
/ไม่ออกแรงผลัก กรีดร้อง ตะโกน
หากเหนื่อยจะหายใจไม่ออก
/ยกแขนตั้งการ์ดบริเวณอกก่อนเดินฝ่าคน
ป้องกันการกระแทก
/เดินไปทิศทาง 45 องศา สไลด์ข้างไปเรื่อยๆ
จนถึงที่ปลอดภัย
ที่มา : กองสาธารณสุขฉุกเฉิน กระทรวงสาธารณสุข
one NEWS

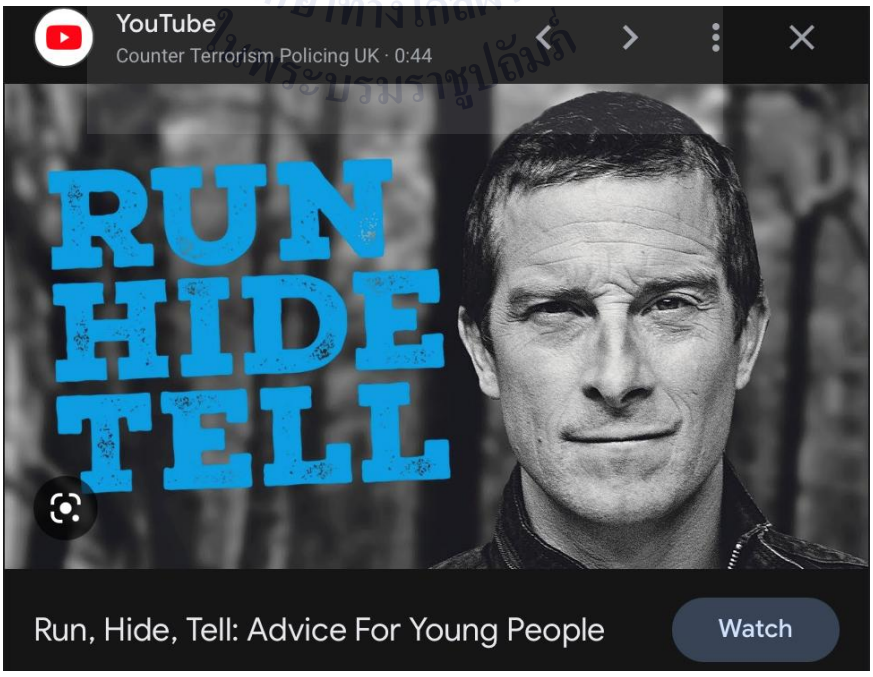

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
ทำอย่างไร...
เมื่อขับรถ ตก น้ำ
กรณี
รถเพิ่งเริ่มจมน้ำ
กรณี
รถจมน้ำแล้วทั้งคัน
คุมสติ ปลดเข็มขัดนิรภัย
ปลดล็อคประตูทุกบาน
รีบหมุนกระจกลง
ถ้าเป็นระบบไฟฟ้า
ให้ใช้ของแข็งทุบกระจก
ด้านข้างให้แตก
ถ้าเปิดประตูไม่ได้
ไม่ควรเปิดหรือทุบกระจก
ยกหัวขึ้นเหนือน้ำ
รอให้น้ำไหลเข้ามาจนเกือบเต็ม
จะเปิดประตูได้ง่ายขึ้น
เมื่อออกจากรถได้แล้ว
ปล่อยตัวให้ลอยขึ้นเหนือน้ำ
ตามธรรมชาติ
กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
Website : https://ddc.moph.go.th/dip
facebook.com/thaiinjury
กองป้องกันการบาดเจ็บ


SWIMMING KIDS
Smile Smart Strong
สอนวิธีเอาตัวรอด
ให้ลูกน้อยเมื่อติดอยู่ในรถ
สอนลูกให้รู้จัก
วิธีปลดล็อกประตูรถ
สอนลูกให้เปิด-ปิด
กระจกรถยนต์เป็น
เปิดไฟฉุกเฉิน
ขอความช่วยเหลือ SOS
เรียนรู้การบีบแตรรถ
093-964-6399
@swimmingkids
www.swimmingkidsthailand.com


9 อย่า
ดึงสติให้ระวังตัวจากมิจฉาชีพ
1. อย่าหลงเชื่อ
2. อย่าคล้อยตาม
3. อย่ากดลิงก์
4. อย่ากดโอน
5. อย่าสแกน
6. อย่าให้ข้อมูลส่วนตัว
7. อย่ารับสาย
8. อย่าคุยต่อ
9. อย่ารับของ
ที่มา : สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค
ANTI-FAKE NEWS CENTER ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย
Copyright © 2022, Anti-Fake News Center, All rights reserved


10 วิธี
นั่งรถแท็กซี่
ให้ปลอดภัย
TAXI
1 ตรวจเช็คป้ายทะเบียนขนส่ง
2 ตรวจเช็คเลขระบุข้างรถ
3 เลือกที่นั่งด้านหลังคนขับ
4 เช็คสติ๊กเกอร์ป้ายทะเบียนรถที่ติดไว้ข้างประตู
5 ถ่ายรูปป้ายทะเบียนส่งให้คนใกล้ชิด
6 อย่าคุยเรื่องส่วนตัว/อย่าบอกว่าไม่รู้เส้นทาง
7 พยายามสังเกตพฤติกรรมของคนขับ
8 หากรู้สึกเวียนหัว จะเป็นลม หาที่ปลอดภัยเพื่อลงจากรถ
9 ตั้งสติตลอดเวลา อย่าเผลอหลับระหว่างทาง
10 ลงรถประตูซ้ายมือด้านหลังคนขับ
1374
แจ้งเบาะแส เพื่อความมั่นคง


วิธีการเอาชีวิตรอดในเหตุกราดยิง
หนี
เมื่อสามารถหาเส้นทางหลบหนีที่พาไปยังพื้นที่ปลอดภัยได้
1. เวลาไปสถานที่ต่าง ๆ ให้จดจำทาง เข้า-ออก และทางออกฉุกเฉินให้เป็นนิสัย
2. เมื่อเกิดเหตุต้องตั้งสติให้ดี และมองหาเส้นทางในการหลบหนี
3. ทิ้งของทุกอย่างที่ไม่จำเป็น
4. ช่วยเหลือคนอื่นเท่าที่สามารถช่วยได้
ซ่อน
เมื่อไม่สามารถหลบหนีออกจากพื้นที่ได้ ให้หาสถานที่ปลอดภัยเพื่อซ่อนตัว
1. ล็อคประตูและหาสิ่งที่ของมาใช้กีดขวางคนร้ายเพื่อไม่ให้มาถึงตัว
2. ซ่อนให้พ้นสายตาโดยหลบหลังสิ่งของขนาดใหญ่และแข็งแรง
3. ปิดไฟในห้อง และปิดเสียงโทรศัพท์มือถือ
4. อยู่ให้เงียบที่สุด ไม่พูดคุยหรือใช้เสียง
สู้
"เป็นทางเลือกสุดท้าย" เมื่อไม่สามารถหนีหรือซ่อนตัวจากคนร้ายได้ และคนร้ายกำลังจะเข้ามา
1. ร่วมกันสู้สุดกำลัง เพื่อให้มีโอกาสรอด
2. ใช้การชุ่มโจมตีโดยไม่ให้คนร้ายรู้ตัว เพื่อหยุดยั้งคนร้าย
3. ใช้สิ่งของทุกอย่างที่หาได้มาเป็นอาวุธ
4. ใช้ทุกวิธีการที่นึกได้ ในการต่อสู้เพื่อเอาชีวิตรอด
โทร 191 เมื่อสามารถโทรได้โดย "ปลอดภัย"
สำนักงานตำรวจแห่งชาติ – Royal Thai Police


YouTube
Counter Terrorism Policing UK · 0:44
RUN
HIDE
TELL
Run, Hide, Tell: Advice For Young People
Watch

Crowded Survival

Before ก่อนเกิดเหตุ

ประเมินความเสี่ยงและข่าว

- การหาข้อมูลสถานที่ พื้นที่ อาคาร ภูมิประเทศ
- การเดินทางเข้าออกวิธีต่างๆ เส้นทาง หลัก รอง ฉุกเฉิน
- สภาพดินฟ้าอากาศ สิ่งอุปกรณ์ที่ต้องเตรียม
- ภัยคุกคามที่อาจเกิดขึ้น
- ข่าวสาร การอัพเดท
- แผนฉุกเฉินในกรณีต่างๆ การขอความช่วยเหลือ
- วัน เวลา ที่ชัดเจนขอบเขต



พ.ต.ภาคภูมิ ทองอร่าม

During ระหว่างเกิดเหตุ

Escape



ออกจากพื้นที่
ว่องไว, ปลอดภัย, ขอความช่วยเหลือได้, หนีต่อได้

Shelter in place



หาที่หลบภัย
ปกป้องได้, ปลอดภัย, ขอความช่วยเหลือได้, หนีต่อได้

Call for Help



ขอความช่วยเหลือ
โทรศัพท์, ส่งข้อความ, วิทยุสื่อสาร, SOS

พ.ต.ภาคภูมิ ทองอร่าม

After หลังเหตุการณ์

- ออกจากพื้นที่
- ตรวจสอบการบาดเจ็บ
- นับยอดเพื่อน หรือ ครอบครัวที่มาด้วย
- ขอความช่วยเหลือ
- ช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ
- บันทึกข้อมูล หรือ แจ้งข้อมูลเจ้าหน้าที่

พ.ต.ภาคภูมิ ทองอร่าม

หมายเลขโทรศัพทย์ฉุกเฉิน



ที่มาภาพ: https://bangkoklibrary.go.th/web๑๙/page/sub.

แหล่งอ้างอิง

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย. (๒๕๖๐). คู่มือประชาชนในการเตรียมตัวให้รอดปลอดภัยพิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ ๖. บริษัท เวิร์ค พริ้นติ้ง จำกัด.

ชารีฟ หลีอรัญ. (๒๕๖๕). บทความน่ารู้ : โดยสารรถสาธารณะอย่างไร ให้ปลอดภัยที่สุด. คอลัมนิสต์ประจำเว็บไซต์ชีวจิต. (ออนไลน์) https://www.krungthai-axa.co.th/th/safety-public-transport.

ภาคภูมิ ทองอร่าม. (๒๕๖๕). Crowded Survival. สื่อการสอนออนไลน์. Kiddo Survival Kids Camp”

เมธาพร ไตรกิจวัฒนกุล. (๒๕๖๕). เคล็ดลับ ๘ ข้อในการเอาตัวรอดจากสถานการณ์ Crowd crush. ศูนย์ความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (ออนไลน์)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (๒๕๖๒). ๑๐ ขั้นตอนเอาตัวรอดเมื่อเกิดเหตุไฟไหม้. www.thaihealth.or.th

ศูนย์ต่อต้นข่าวปลอม ประเทศไทย.(๒๕๖๕). ๙ อย่า ดึงสติ ให้ระวังตัวจากมิจฉาชีพ. https://www.antifakenewscenter.com. (ออนไลน์)

ภาคผนวก ก
ผังกราฟิก
(Graphic Organizers)

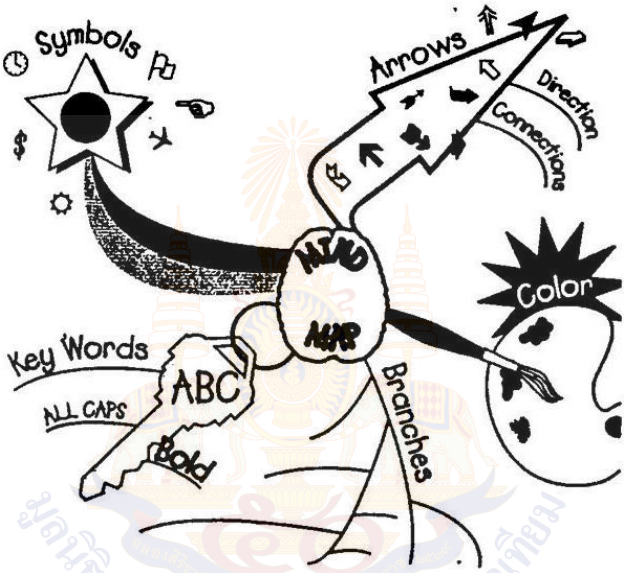
ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โครงการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ในพระบรมราชูปถัมภ์

ผังกราฟิก

(Graphic Organizers)

๑. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นมโนทัศน์ (Concept DevelopmentOrganizers)

★ ผังความคิด (Mind Map)

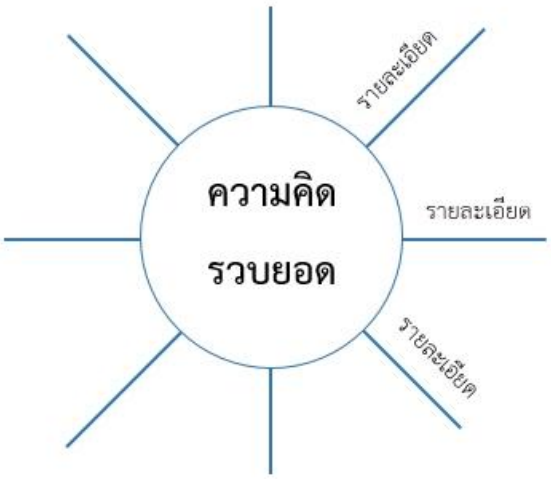


★ ผัง Word Web



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ผังมโนทัศน์ (Concept Map)



ตารางมโนทัศน์ (Concept Charts)

ใคร - Who
อะไร - What
ที่ไหน - Where
เมื่อไหร่ - When
ทำไม - Why

5W Chart

รูป/เห็น - Looks
รสชาติ - Tastes
กลิ่น - Smells
เสียง - Sounds
สัมผัส - Feels

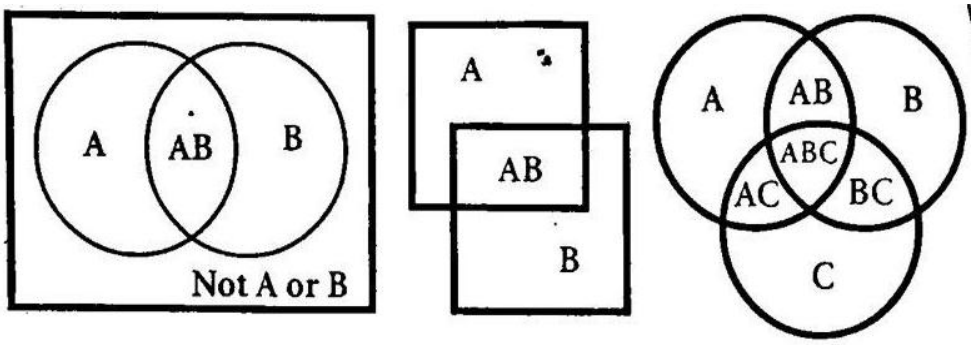
Senses Chart

รู้แล้ว Know	อยากรู้ Wonder	เรียนรู้ Learned

KWL (Know – Wonder – Learned Chart)

๒. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นการเปรียบเทียบ(Compare/Contrast Organizers)

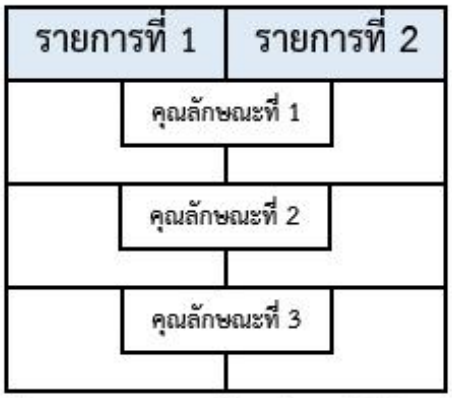
เวนน์ไดอะแกรม (Venn Diagrams)



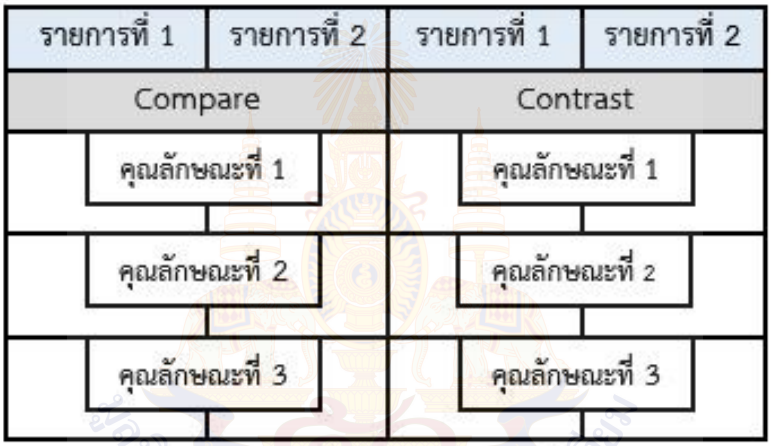
★ ตารางเปรียบเทียบ (Comparison charts)

ความเหมือน	ความต่าง

T-Chart



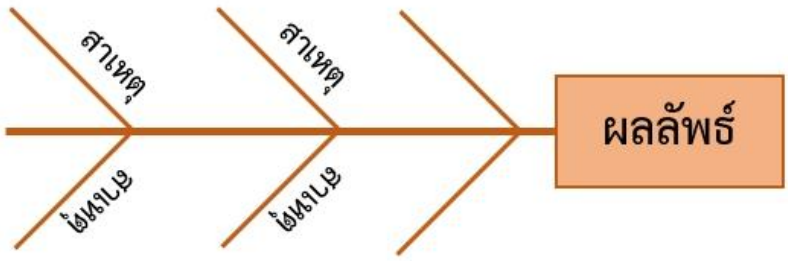
Compare or Contrast Chart



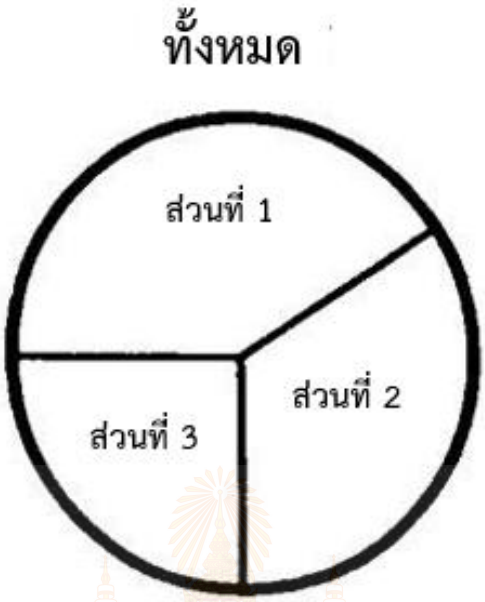
Compare & Contrast Chart

๓. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นเหตุเป็นผล (Relational Organizers)

★ ผังก้างปลา (Fish Bone)



★ แผนภูมิรูปพาย (Pie Chart)



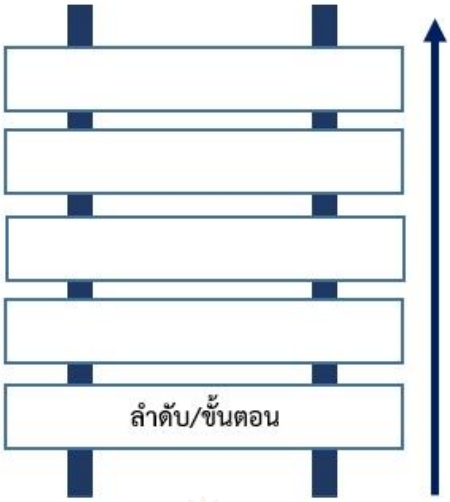
๔. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นการเรียงลำดับเหตุการณ์/ขั้นตอน (Sequence Organizers)

★ ผังลูกโซ่ (Chains)





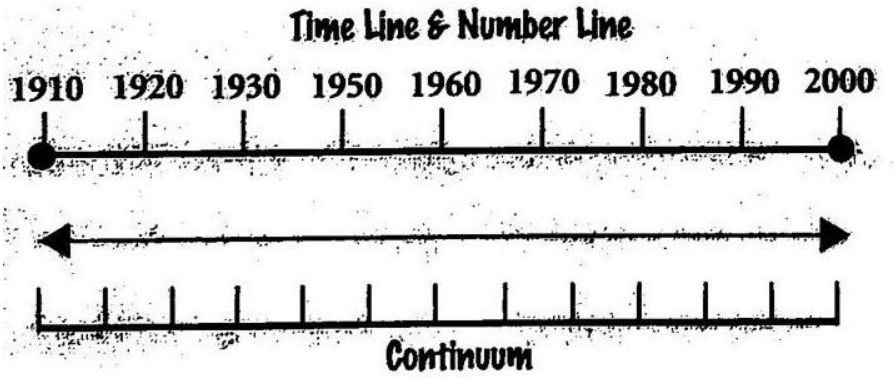
ผังขั้นบันได (Ladder)



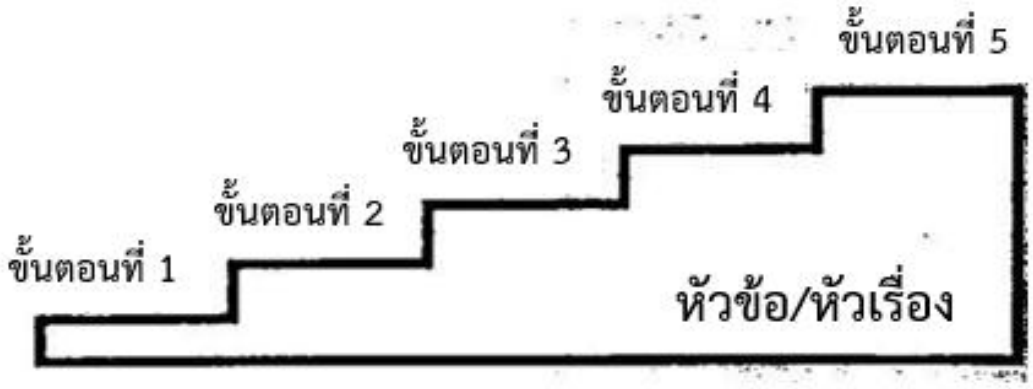
ผังวัฏจักร(Cycle Graphs)



ผังกราฟเส้น (Line Graphs)



★ ตารางขั้นบันได (Step Chart)

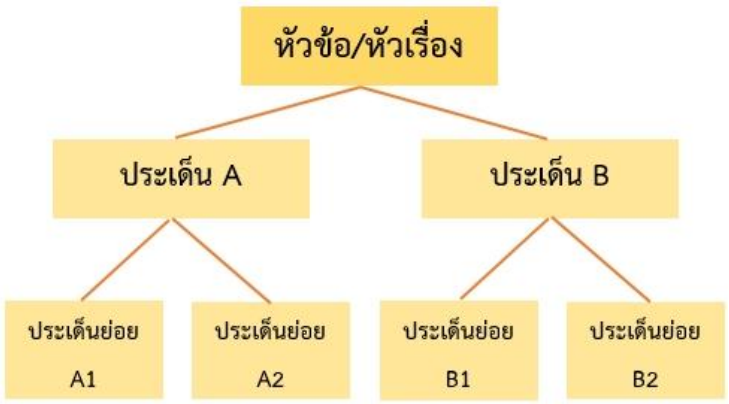


★ ผังแผ่นภาพ/การ์ตูน (Cartoon & Picture Strips)

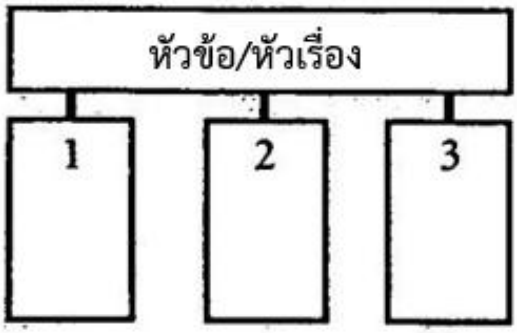
ภาพที่ 1	ภาพที่ 2	ภาพที่ 3	ภาพที่ 4	ภาพที่ 5

๕. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นการจัดหมวดหมู่/การแบ่งประเภท (Categorize/Classify Organizers)

★ ผังต้นไม้ (Tree)

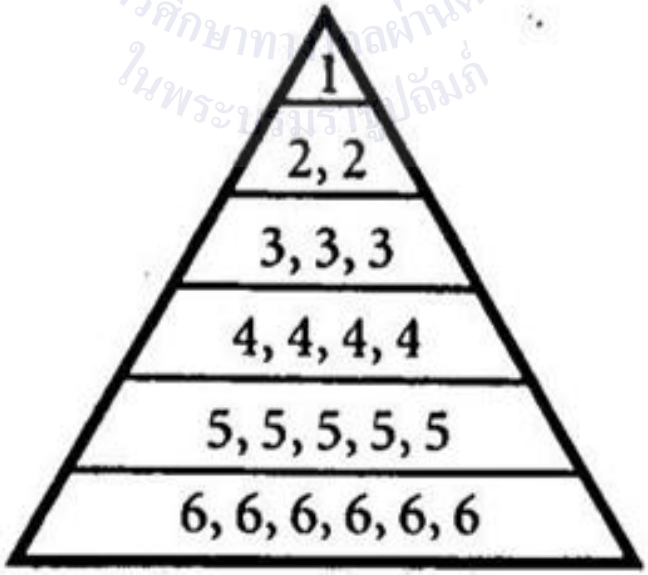


★ ผังประเภท/หมวดหมู่ (Categories)



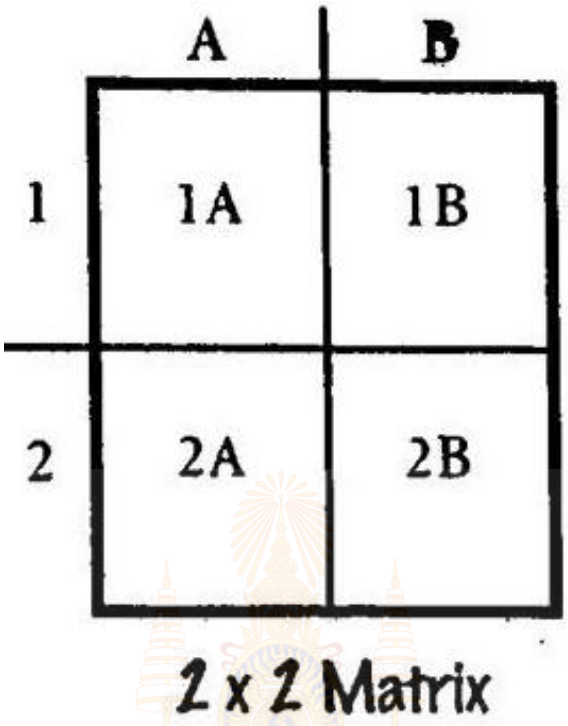


★ ผังพีระมิด (Pyramid)



จัดลำดับตามความสำคัญ

ผังเมทริกซ์ (Matrix)



2 x 2 Matrix

๖. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นการประเมินผล (Evaluation Organizers)

Evaluation Charts

- PMI Chart

P	M	I
สิ่งที่ดี (Plus)	สิ่งที่ไม่ดี (Minus)	สิ่งที่น่าสนใจ (Interesting)

PMI Chart

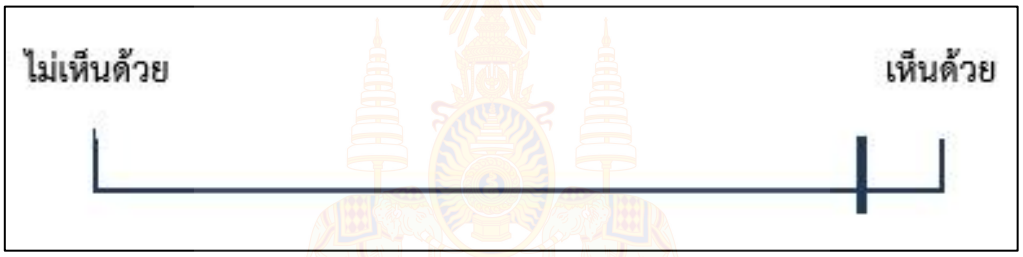
- Plus/Minus Chart

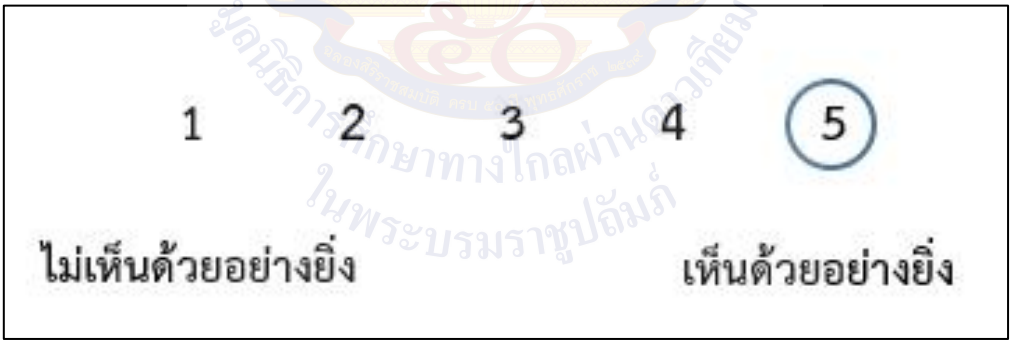
+	-
บวก หรือ ชอบ หรือ เห็นด้วย	ลบ หรือ ไม่ชอบ หรือ ไม่เห็นด้วย

Plus/Minus T-Chart

★ Scales

- Agreement Scales





- Evaluation Scales



แหล่งอ้างอิง : ปรับจาก https://www.kaganonline.com/catalog/smartcards.php

ภาคผนวก ข

- แบบประเมินตนเอง (Self Reflection Form)
- แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Logs)
- แนวคำถามการบันทึกผลหลังการสอนสำหรับครู (Reflection Question)

การประเมินตนเอง (Self Reflection)
และการทำแบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

การประเมินตนเอง/การบันทึกการเรียนรู้ เป็นการประเมินตนเอง/บันทึกสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จาก เนื้อหา บทเรียน หรือวิธีการดำเนินงานเกี่ยวกับกระบวนการที่ได้จากการเรียนรู้ของตน การประเมินตนเอง/บันทึกการเรียนรู้เป็นเครื่องมือที่สะท้อนการเรียนของผู้เรียนและการค้นพบปัญหาการเรียนรู้ รวมทั้งเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่เรียนรู้กับประสบการณ์เดิม

แนวทางการใช้แบบประเมินตนเอง (Self Reflection Form)/แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

ก่อนการประเมินตนเอง/การบันทึกการเรียนรู้ ครูควรชี้แจงให้นักเรียนเข้าใจความหมายของการประเมินตนเอง/การบันทึกการเรียนรู้ ลักษณะของการบันทึกประโยชน์ ความยาวของการบันทึกการเรียนรู้ที่เขียนในแต่ละครั้ง เกณฑ์การเขียน การกำหนดเวลาส่งบันทึกการเรียนรู้ การยกตัวอย่างของการประเมินตนเอง/การบันทึกการเรียนรู้ เพื่อให้นักเรียนวางแผนการประเมินตนเอง/การบันทึกการเรียนรู้ของตนเองได้ ทั้งนี้ในครั้งแรกครูควรให้เวลากับการทำแบบประเมินตนเอง/แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนโดยทำร่วมกับนักเรียนเพื่อแนะนำวิธีการประเมิน/การบันทึกแบบสะท้อนคิด

การประเมินตนเอง/การบันทึกการเรียนรู้ในระยะเริ่มต้น ควรให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับเนื้อหาที่เรียน เพราะสามารถเขียนได้ง่ายกว่า จะทำให้ผู้เรียนมีกำลังใจในการบันทึกการเรียนรู้

การให้ผลสะท้อนกลับของครูต่อนักเรียนควรทำด้วยความเต็มใจ ครูอ่านบันทึกการเรียนรู้แล้วพูดหรือเขียนตอบกลับไปในบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนในทันที สิ่งที่ครูตอบกลับควรเป็นการแนะนำแนวทางการให้ความคิดเห็น การให้กำลังใจ การชมเชย หรือตอบกลับปัญหาที่นักเรียนถาม รวมไปถึงการตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนได้มีการคิดและตอบกลับมายังครูผู้สอน หากครูมีเวลาควรอ่านบันทึกการเรียนรู้และตอบกลับในชั้นเรียน และควรอ่านสิ่งที่นักเรียนบันทึกพร้อมให้ข้อมูลย้อนกลับ ข้อเสนอแนะในเชิงบวกและสร้างสรรค์

การประเมินการเรียนรู้ของนักเรียนแต่ละคน โดย**การประเมินตนเอง/การบันทึกการเรียนรู้** เป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้สะท้อนคิดสิ่งที่เรียนรู้ทั้งที่ทำได้ดีและยังต้องพัฒนา นักเรียนทำแบบประเมินตนเองหลังจบการเรียนรู้แต่ละหน่วยการเรียนรู้/หน่วยการเรียนรู้ย่อย และทำแบบบันทึกการเรียนรู้ในช่วงกลางภาคเรียน และปลายภาคเรียน/หลังจบแต่ละหน่วยการเรียนรู้โดยประเมินตนเองตามประเด็นสำคัญที่สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้หรือหัวเรื่องของแต่ละวิชา และเพื่อให้ครูได้นำข้อมูลจากแบบประเมินตนเอง/แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน ไปพัฒนาการสอนของตนเองและช่วยเหลือนักเรียนเป็นรายบุคคลต่อไป



แบบประเมินตนเอง

ชื่อ : _____ สกุล :_____ชั้น_____เลขที่ _____

หน่วยการเรียนรู้ที่___ เรื่อง_____

๑.กาเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับที่ฉันทำได้ตามระดับความสามารถของตนเอง และสิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้				สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง	
๑.					☐
๒.					☐
๓.					☐
๔.					☐
๕.					☐
๖.					☐
๗.					☐

*หมายเหตุ :ครูเติมประเด็นที่สอดคล้องกับสมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

๒. สิ่งที่ฉันทำได้ดีและภูมิใจ (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

๔. สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้นในการเรียนหน่วยต่อไป (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

.....

.....



แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

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

ประจำ : ☐กลางภาค☐ ปลายภาค ☐ หน่วยการเรียนรู้ที่.....

สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการเรียน คือ.....

.....

.....

สิ่งที่ฉันชอบ / ทำได้ดี.....

.....

.....

สิ่งที่ฉันอยากจะบอกคุณครู คือ.....

.....

.....

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ .....

.....

.....

ฉันน่าจะเรียนรู้ได้ดีกว่านี้หาก.....

.....

.....

คำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูปลายทาง

****

๑. การเข้าสู่บทเรียนช่วยให้นักเรียนของฉันกระตือรือร้น กับบทเรียนที่จะเรียนต่อไปหรือไม่ เพียงใด ฉันมีบทบาทในการช่วยให้นักเรียนเห็นความเชื่อมโยงกับบทเรียนหรือไม่ อย่างไร

๒. วันนี้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมกับการเรียนรู้หรือไม่ และมากน้อยเพียงใด เพราะเหตุใด ในบทเรียนต่อไปฉันควรจะทำอย่างไร เพื่อสร้างบรรยากาศการมีส่วนร่วมของนักเรียนให้เพิ่มขึ้น

๓. การจัดกิจกรรมในวันนี้ราบรื่นดีหรือไม่ ฉันพอใจกับการจัดกลุ่มของนักเรียนในระดับใด เพราะเหตุใด มีสิ่งใด/เทคนิคใดที่ควรปรับให้การจัดการราบรื่น/ดีขึ้นกว่าเดิม

๔. วันนี้ฉันดูแลนักเรียนทั่วถึงและเป็นไปตามความแตกต่างของนักเรียนในชั้นหรือไม่ อย่างไร

๕. ผู้เรียนมีพฤติกรรมที่น่าสนใจหรือแตกต่างในระหว่างการเรียนจากที่ผ่านมาหรือไม่ อย่างไร

๖. ในวันนี้ฉันมีปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนของฉันในรูปแบบใดบ้าง (เช่น ให้กำลังใจ กล่าวชมเชย ให้ความช่วยเหลือ ฯลฯ)

๗. วันนี้ฉันมีปัญหาในการกำกับชั้นเรียนหรือไม่ หากมี ฉันใช้วิธีการใดในการแก้ปัญหา

๘. ในชั่วโมงนี้มีส่วนดี ๆ อะไรบ้างที่เกิดขึ้น และมีเรื่องใดที่ฉันรู้สึกว่าเป็นไปตามความคาดหวัง

๙. สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการจัดการเรียนรู้ในวันนี้

๑๐. ตามความรู้สึกของฉัน นักเรียนชอบอะไรมากที่สุดในการเรียนวันนี้ และสิ่งใดที่นักเรียนยังตอบสนองไม่ดีพอ

(ปรับจากRichards,J.C. ๑๙๘๘. Beyond Training. NewYork: Cambridge University Press. หน้า ๑๖๙-๑๗๐.

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
สถาบันวิทยบริการ
ศูนย์วิทยทรัพยากร
ในพระบรมราชูปถัมภ์

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ในพระบรมราชูปถัมภ์

ภาคผนวก ค

ตัวชี้วัดและพฤติกรรมบ่งชี้สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ตัวชี้วัดและพฤติกรรมบ่งชี้สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

สมรรถนะที่ ๑ ความสามารถในการสื่อสาร

ตัวชี้วัดที่ ๑ ใช้ภาษาถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจความคิดความรู้สึกและทัศนะของตนเองด้วยการพูดและการเขียน

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. พูดถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจจากสารที่อ่านฟังหรือดูด้วยภาษาของตนเองได้	พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ	พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญจากสถานการณ์หรือหัวข้อที่กำหนดโดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ	พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญพร้อมทั้งประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลจากสารที่ได้รับ
๒. พูดถ่ายทอดความคิดความรู้สึกและทัศนะของตนเองจากสารที่อ่านฟังหรือดูด้วยภาษาของตนเองได้	พูดแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิดทั้งเชิงบวกและลบและทัศนะของตนเองจากสารที่ได้รับ	- พูดแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิดทั้งเชิงบวกและลบและทัศนะของตนเองจากสารที่ได้รับ - มีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย	- พูดแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิดทั้งเชิงบวกและลบและทัศนะของตนเอง - ประเมินค่าของสารที่ได้รับ - มีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายโดยมีข้อเท็จจริงและหลักฐานประกอบ
๓. เขียนถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจจากสารที่อ่านฟังหรือดูด้วยภาษาของตนเองได้	เขียนประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ	เขียนถ่ายทอดประเด็นสำคัญจากสถานการณ์หรือหัวข้อที่กำหนดโดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบ เพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ	เขียนถ่ายทอดประเด็นสำคัญพร้อมทั้งประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลจากสารที่ได้รับ

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๔. เขียนถ่ายทอดความคิดความรู้สึกและทัศนะของตนเองจากสารที่อ่านฟังหรือดูด้วยภาษาของตนเองได้	เขียนแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิดทั้งเชิงบวกและลบและทัศนะของตนเองจากสารที่ได้รับ	- เขียนแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิดทั้งเชิงบวกและลบและทัศนะของตนเองจากสารที่ได้รับ - มีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย	- เขียนแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิดทั้งเชิงบวกและลบและทัศนะของตนเอง - ประเมินค่าของสารที่ได้รับ - มีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายโดยมีข้อเท็จจริงและหลักฐานจริงประกอบ

ตัวชี้วัดที่ ๒ พูดเจรจาต่อรอง

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. พูดเจรจาโน้มน้าวได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	พูดเจรจาโน้มน้าวตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในสถานการณ์ต่าง ๆโดยใช้ข้อมูลประกอบคำพูดท่าทางและน้ำเสียง	พูดเจรจาโน้มน้าวตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเสนอมุมมองและเหตุผลเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	พูดเจรจาโน้มน้าวโดยมีหลักการเหตุผลหลักฐานอ้างอิงที่ผ่านการวิเคราะห์ข้อมูลในการเสนอความคิดและสามารถตอบข้อซักถามของผู้ฟังเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม
๒. พูดเจรจาต่อรองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	พูดเจรจาต่อรองตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยใช้ข้อมูลประกอบคำพูดท่าทางและน้ำเสียง	พูดเจรจาต่อรองตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเสนอมุมมองและเหตุผลเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	พูดเจรจาต่อรองโดยมีหลักการเหตุผลหลักฐานอ้างอิงที่ผ่านการวิเคราะห์ข้อมูลในการเสนอความคิดและสามารถตอบข้อซักถามของผู้ฟังเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

ตัวชี้วัดที่ ๓ เลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสาร

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. รับรู้ข้อมูลข่าวสารที่เป็น ประโยชน์	รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายและมีการตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูล	- รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายและมีการตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูล - วิเคราะห์และตีความข้อเท็จจริงเป็นแนวคิดหรือความรู้และข้อคิดทั้งเชิงบวกและเชิงลบที่นำไปใช้ได้	- รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายและมีการตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูล - วิเคราะห์และตีความข้อเท็จจริงเป็นแนวคิดหรือความรู้และข้อคิดทั้งเชิงบวกและเชิงลบ - สามารถเชื่อมโยงแนวคิดของสารที่ได้รับกับมุมมองแนวคิดหรือประสบการณ์ของตนเองได้
๒. ตัดสินใจเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารได้อย่างมีเหตุผล	ตรวจสอบและประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลข่าวสารที่ได้รับตัดสินใจเลือกรับหรือไม่รับ ข้อมูลข่าวสารอย่างมีเหตุผล สนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์และตรงตามวัตถุประสงค์	ตรวจสอบและประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลข่าวสารที่ได้รับตัดสินใจเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารอย่างมีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์และตรงตามวัตถุประสงค์โดยคำนึงถึงประโยชน์ที่มีต่อการพัฒนาตนเองและส่วนรวม	ตรวจสอบและประเมินความถูกต้องของข้อเท็จจริงความน่าเชื่อถือและความเป็นกลางของข้อมูลตัดสินใจเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารโดยคำนึงถึงประโยชน์ที่มีต่อการพัฒนาตนเอง และส่วนรวม

ตัวชี้วัดที่ ๔ เลือกใช้วิธีการสื่อสาร

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. เลือกใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม	เลือกใช้วิธีการสื่อสารในลักษณะต่างๆทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษาตลอดจนการสื่อสารผ่านสื่อในรูปแบบต่างๆเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการสื่อสารโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อตนเอง	- เลือกใช้กลวิธีในการสื่อสารที่หลากหลายโดยปราศจากอคติ - สามารถสรุปประเด็นตีความมีจุดมุ่งหมายในการสื่อสาร - มีการผลิตสื่อและการออกแบบการสื่อสารเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	- เลือกใช้กลวิธีในการสื่อสารที่หลากหลายโดยปราศจากอคติ - มีการสรุปประเด็นตีความวิเคราะห์และประเมินค่าในขั้นตอนที่ซับซ้อนขึ้น - เข้าใจกฎหมายเกี่ยวกับการสื่อสาร - มีชั้นเชิงในการสื่อสารที่มีการเรียบเรียงอย่างเป็นระบบโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

มัธยมศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ในพระบรมราชูปถัมภ์

สมรรถนะที่ ๒ ความสามารถในการคิด

ตัวชี้วัดที่ ๑ คิดพื้นฐาน (การคิดวิเคราะห์)

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. จำแนกจัดหมวดหมู่ จัดลำดับความสำคัญและเปรียบเทียบข้อมูลในบริบทของการดำเนินชีวิตประจำวัน	จำแนกจัดหมวดหมู่จัดลำดับความสำคัญของข้อมูลตามเกณฑ์ที่กำหนดและเปรียบเทียบข้อมูลจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน	ระบุองค์ประกอบของสิ่งที่วิเคราะห์จำแนกจัดหมวดหมู่จัดลำดับความสำคัญของข้อมูลตามเกณฑ์ที่กำหนด และเปรียบเทียบข้อมูลจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้อย่างสมเหตุสมผล	ระบุองค์ประกอบของสิ่งที่วิเคราะห์ตั้งเกณฑ์และจำแนกจัดหมวดหมู่จัดลำดับความสำคัญของข้อมูลตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้และเปรียบเทียบข้อมูลจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้อย่างสมเหตุสมผล
๒. หาความสัมพันธ์ของส่วนประกอบต่าง ๆ ของข้อมูลที่พบเห็นในบริบทของการดำเนินชีวิตประจำวัน	หาความสัมพันธ์ของข้อมูลที่มีเนื้อหาหรือรายละเอียดระบุความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ของสิ่งที่วิเคราะห์การนำไปใช้อธิบายหรือทำความเข้าใจในสถานการณ์ในชีวิตจริงและนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างสมเหตุสมผล	หาความสัมพันธ์ของข้อมูลที่มีเนื้อหาหรือรายละเอียดที่มากขึ้นอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ของสิ่งที่วิเคราะห์การนำไปใช้อธิบายหรือทำความเข้าใจในสถานการณ์ในชีวิตจริงและนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างสมเหตุสมผล	หาความสัมพันธ์ของข้อมูลที่มีเนื้อหาและมีรายละเอียดที่มากขึ้นเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ของสิ่งที่วิเคราะห์การนำไปใช้อธิบายหรือทำความเข้าใจในสถานการณ์ในชีวิตจริงและนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างสมเหตุสมผล
๓. สามารถระบุหลักการสำคัญแนวคิดหรือความรู้ที่ปรากฏในข้อมูลที่พบเห็นในบริบทของการดำเนินชีวิตประจำวัน	ระบุข้อเท็จจริงแนวคิดหลักการสำคัญหรือความรู้ที่ปรากฏในข้อมูลต่าง ๆ ที่พบเห็นจากสถานการณ์ในชีวิตจริง	อธิบายแนวคิดหลักการสำคัญหรือความรู้ที่เพิ่มขึ้นที่ปรากฏในข้อมูลต่าง ๆ ที่พบเห็นจากสถานการณ์ในชีวิตจริง	อธิบายแนวคิดหลักการสำคัญหรือความรู้ที่เชื่อมโยงกันที่ปรากฏในข้อมูลต่าง ๆ ที่พบเห็นจากสถานการณ์ในชีวิตจริงและนำเสนอผลการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์

ตัวชี้วัดที่ ๒ คิดขั้นสูง (การคิดสังเคราะห์คิดสร้างสรรค์คิดอย่างมีวิจารณญาณ)

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. คิดสังเคราะห์เพื่อนำไปสู่การวางแผนออกแบบคาดการณ์กำหนดเป็นเป้าหมายในอนาคตเพื่อประกอบการตัดสินใจต่อตนเองและสังคม	กำหนดวัตถุประสงค์และวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสิ่งใหม่ที่ต้องการสร้างเลือกข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการผสานรวมกันสร้างเป็นสิ่งใหม่สร้างสิ่งใหม่ตามวัตถุประสงค์อธิบายและนำเสนอสิ่งใหม่ให้ผู้อื่นเข้าใจเพื่อกำหนดเป็นเป้าหมายในการประกอบการตัดสินใจต่อตนเอง	กำหนดวัตถุประสงค์และวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสิ่งใหม่ที่ต้องการสร้างเลือกข้อมูลที่ป็นประโยชน์ในการผสานรวมกันสร้างเป็นสิ่งใหม่จัดทำกรอบแนวคิดในการสร้างสิ่งใหม่สร้างสิ่งใหม่ตามวัตถุประสงค์และตามกรอบแนวคิดที่กำหนดไว้อธิบายและนำเสนอสิ่งใหม่ให้ผู้อื่นเข้าใจเพื่อกำหนดเป็นเป้าหมายในการประกอบการตัดสินใจต่อตนเอง	กำหนดวัตถุประสงค์และวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสิ่งใหม่ที่ต้องการสร้างเลือกข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการผสานรวมกันสร้างเป็นสิ่งใหม่จัดทำกรอบแนวคิดในการสร้างสิ่งใหม่สร้างสิ่งใหม่ตามวัตถุประสงค์และตามกรอบแนวคิดที่กำหนดไว้อธิบายและนำเสนอสิ่งใหม่ให้ผู้อื่นเข้าใจโดยแสดงเห็นถึงลักษณะเอกลักษณ์และคุณสมบัติเฉพาะของสิ่งนั้นเพื่อกำหนดเป็นเป้าหมายในการประกอบการตัดสินใจต่อตนเองและสังคม
๒. คิดสร้างสรรค์มีจินตนาการคิดในทางบวกและสามารถประยุกต์สร้างสรรค์สิ่งใหม่เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	กำหนดเป้าหมายในการคิดสร้างสรรค์ประมวลทบทวนความรู้หรือข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่คิดหรือสามารถจินตนาการความคิดแปลกใหม่จนได้แนวคิดที่หลากหลายในการสร้างสิ่งใหม่ตลอดจนนำเสนอและอธิบายสิ่งใหม่ที่สร้างขึ้นเพื่อประโยชน์ต่อตนเอง	กำหนดเป้าหมายในการคิดสร้างสรรค์ประมวลทบทวนความรู้หรือข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่คิดหรือสามารถจินตนาการความคิดแปลกใหม่โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการขยายขอบเขตความคิดเดิมจนได้แนวคิดที่หลากหลายในการสร้างสิ่งใหม่ตลอดจนนำเสนอและอธิบายสิ่งใหม่ที่สร้างขึ้นเพื่อประโยชน์ต่อตนเอง	กำหนดเป้าหมายในการคิดสร้างสรรค์ประมวลทบทวนความรู้หรือข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่คิดและสามารถจินตนาการความคิดแปลกใหม่โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการขยายขอบเขตความคิดเดิมจนได้แนวคิดที่หลากหลายมีการประเมินและคัดเลือกความคิดเพื่อนำไปสร้างสิ่งใหม่ที่ใช้งานได้ผลดีกว่าเดิมตลอดจนนำเสนอและ

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
			อธิบายสิ่งใหม่ที่สร้างขึ้นเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม
๓. คิดอย่างมีวิจารญาณเพื่อตัดสินใจเลือกทางเลือกที่หลากหลายโดยใช้เกณฑ์ที่เหมาะสม	ระบุประเด็นที่คิดประมวลข้อมูลทั้งทางด้านข้อเท็จจริงข้อโต้แย้งและความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่คิดวิเคราะห์ข้อมูลและเลือกข้อมูลที่จะนำมาใช้ในการหาคำตอบประเมินข้อมูลที่ใช้ในการคิดตามเกณฑ์ที่กำหนดพิจารณาข้อมูลข้อโต้แย้งและความคิดเห็นตามหลักเหตุผลระบุทางเลือกและเลือกทางเลือกที่เหมาะสมที่สุด	ระบุประเด็นที่คิดประมวลข้อมูลทั้งทางด้านข้อเท็จจริงข้อโต้แย้งและความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่คิดอย่างหลากหลายและคิดอย่างลึกซึ้งวิเคราะห์ข้อมูลและเลือกข้อมูลที่จะนำมาใช้ในการหาคำตอบประเมินข้อมูลที่ใช้ในการคิดตามเกณฑ์ที่กำหนดพิจารณาข้อมูลข้อโต้แย้งและความคิดเห็นตามหลักเหตุผลระบุทางเลือกและเลือกทางเลือกที่เหมาะสมที่สุด	ระบุประเด็นที่คิดประมวลข้อมูลทั้งทางด้านข้อเท็จจริงข้อโต้แย้งและความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่คิดอย่างหลากหลายคิดอย่างลึกซึ้งและคาดการณ์ถึงผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคตวิเคราะห์ข้อมูลและเลือกข้อมูลที่จะนำมาใช้ในการหาคำตอบโดยตั้งเกณฑ์ในการพิจารณาข้อมูลประเมินข้อมูลที่ใช้ในการคิดตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้พิจารณาข้อมูลข้อโต้แย้งและความคิดเห็นตามหลักเหตุผลระบุทางเลือกประเมินทางเลือกและเลือกทางเลือกที่เหมาะสมที่สุดและไตร่ตรองทบทวนทางเลือกที่เลือกไว้อีกครั้ง

สมรรถนะที่๓ความสามารถในการแก้ปัญหา

ตัวชี้วัดที่๑ใช้กระบวนการแก้ปัญหาโดยวิเคราะห์ปัญหาวางแผนในการแก้ปัญหาดำเนินการแก้ปัญหาตรวจสอบและสรุปผล

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. วิเคราะห์ปัญหา			
๑.๑ ระบุปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง **๒. ระบุปัญหาที่เกิดขึ้นกับบุคคลใกล้ตัว** **๓. ระบุสาเหตุของปัญหา**	ระบุปัญหาสาเหตุของปัญหาและผลกระทบที่สอดคล้องกับปัญหาจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ผ่านการพูดเขียนแผนภาพหรือแผนผังวาดภาพหรือเคลื่อนไหวร่างกาย	ระบุปัญหาสาเหตุของปัญหาและผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมที่สอดคล้องกับปัญหาจากสถานการณ์ที่กำหนดให้หรือที่ตนเองสนใจผ่านการพูดเขียนแผนภาพหรือแผนผังวาดภาพหรือเคลื่อนไหวร่างกาย	ระบุปัญหาสาเหตุและต้นตอของปัญหาและผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมที่สอดคล้องกับปัญหาจากสถานการณ์ที่กำหนดให้หรือที่ตนเองสนใจผ่านการพูดเขียนแผนภาพหรือแผนผังวาดภาพหรือเคลื่อนไหวร่างกาย
๔. จัดระบบข้อมูล **๑. การจำแนก** **๒. การจัดลำดับ**	ระบุเกณฑ์และจำแนกสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นโดยใช้เกณฑ์ที่กำหนดพร้อมจัดลำดับความสำคัญของปัญหา	ระบุเกณฑ์และจำแนกสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นโดยใช้เกณฑ์ที่กำหนดพร้อมจัดลำดับความสำคัญของสาเหตุของปัญหาและเชื่อมโยง	แตกปัญหาที่มีความซับซ้อนให้เป็นปัญหาย่อยที่มีความซับซ้อนน้อยลงระบุเกณฑ์จำแนกสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นโดยใช้เกณฑ์ที่กำหนดพร้อมจัดลำดับความสำคัญ

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๓. เชื่อมโยง		ความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุของปัญหาและผลกระทบโดยมีข้อมูลสนับสนุน	ของสาเหตุของปัญหาและเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุของปัญหาและผลกระทบโดยมีข้อมูลสนับสนุน
๕. การตั้งสมมติฐาน **๖. การกำหนดทางเลือก** **๗. การตัดสินใจเลือกวิธีการ**	เสนอแนวทางในการแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ระบุแนวโน้มของผลที่จะเกิดขึ้นจากวิธีการแก้ปัญหานั้นและตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาโดยพิจารณาความเหมาะสมกับปัญหาและความยากง่ายของวิธีการแก้ปัญหา	เสนอแนวทางในการแก้ปัญหาที่หลากหลายและเป็นไปได้ระบุแนวโน้มของผลที่จะเกิดขึ้นจากวิธีการแก้ปัญหานั้นและตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาโดยพิจารณาความเหมาะสมกับปัญหาและความยากง่ายของวิธีการแก้ปัญหาพร้อมบอกข้อดีและข้อจำกัดของวิธีการแก้ปัญหาที่เลือก	เสนอแนวทางในการแก้ปัญหาที่หลากหลายและเป็นไปได้ระบุแนวโน้มของผลกระทบเชิงบวกและเชิงลบที่จะเกิดขึ้นจากวิธีการแก้ปัญหานั้นรวมทั้งคาดการณ์อุปสรรคที่จะเกิดขึ้นและตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาโดยพิจารณาความเหมาะสมกับปัญหาและความยากง่ายของวิธีการแก้ปัญหาพร้อมบอกข้อดีและข้อจำกัดของวิธีการแก้ปัญหาที่เลือก

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๒. การวางแผนในการแก้ปัญหา			
	ออกแบบและวางแผนวิธีการแก้ปัญหาโดยใช้ข้อมูลประกอบระบุขั้นตอนของแผนงานอย่างชัดเจน	ออกแบบและวางแผนวิธีการแก้ปัญหาโดยใช้ข้อมูลประกอบระบุขั้นตอนของแผนงานและกำหนดบทบาทหน้าที่อย่างชัดเจน	ออกแบบและวางแผนวิธีการแก้ปัญหาโดยใช้ข้อมูลประกอบระบุขั้นตอนของแผนงานกำหนดบทบาทหน้าที่อย่างชัดเจนมีแนวทางการจัดการความเสี่ยงเมื่อการดำเนินงานไม่เป็นไปตามแผนงานที่กำหนดไว้
๓. การดำเนินการแก้ปัญหา			
๓.๑ การปฏิบัติตามแผน **๓.๒ การตรวจสอบทบทวนแผน** **๓.๓ การบันทึกผลการปฏิบัติ**	ดำเนินงานตามแผนการแก้ปัญหาที่กำหนดไว้บันทึกผลการปฏิบัติงานรวบรวมจุดเด่นข้อจำกัดและอุปสรรคที่เกิดขึ้นเพื่อระบุข้อดีและข้อบกพร่องของแผนการดำเนินงาน	ดำเนินงานตามแผนการแก้ปัญหาที่กำหนดไว้บันทึกผลการปฏิบัติงานรวบรวมจุดเด่นข้อจำกัดและอุปสรรคที่เกิดขึ้นเพื่อระบุข้อดีและข้อบกพร่องของแผนการดำเนินงานพร้อมทั้งเสนอแนะแนวทางในการลดหรือแก้ไขข้อบกพร่อง	ดำเนินงานตามแผนการแก้ปัญหาที่กำหนดไว้บันทึกผลการปฏิบัติงานรวบรวมจุดเด่นข้อจำกัดและอุปสรรคที่เกิดขึ้นเพื่อระบุข้อดีและข้อบกพร่องของแผนการดำเนินงานพร้อมทั้งดำเนินการลดหรือแก้ไขข้อบกพร่อง

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๔. สรุปผลและรายงาน			
	นำเสนอผลการดำเนินงานที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ข้อดีและข้อบกพร่องของการดำเนินงานและข้อค้นพบที่มีหลักฐานสนับสนุน	นำเสนอผลการดำเนินงานที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ข้อดีและข้อบกพร่องของการดำเนินงานข้อค้นพบที่มีหลักฐานสนับสนุนและสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์อื่น	นำเสนอและเขียนรายงานผลการดำเนินงานตามรูปแบบที่กำหนดโดยให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ข้อดีและข้อบกพร่องของการดำเนินงานข้อค้นพบที่มีหลักฐานสนับสนุนสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์อื่น

ตัวชี้วัดที่๒ผลลัพธ์ที่เกิดจากการแก้ปัญหา

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. คุณภาพของผลงาน/การแก้ปัญหา			
	ผลงาน/การแก้ปัญหามีประสิทธิผลตรงตามวัตถุประสงค์และแผนการแก้ปัญหาที่ได้ออกแบบไว้หรือระบุปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้ผลงาน/การแก้ปัญหาไม่มีประสิทธิผล	ผลงาน/การแก้ปัญหามีประสิทธิผลตรงตามวัตถุประสงค์และแผนการแก้ปัญหาที่ได้ออกแบบไว้หรือระบุปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้ผลงาน/การแก้ปัญหาไม่มีประสิทธิผลพร้อมเสนอแนวทางในการเพิ่มประสิทธิผล	ผลงาน/การแก้ปัญหามีประสิทธิผลและประสิทธิภาพตรงตามวัตถุประสงค์และ~~ตาม~~แผนการแก้ปัญหาที่ได้ออกแบบไว้หรือระบุปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้ผลงาน/การแก้ปัญหาไม่มีประสิทธิผลและประสิทธิภาพพร้อมเสนอแนวทางในการเพิ่มประสิทธิผลและประสิทธิภาพ

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๒. นำไปประยุกต์ใช้			
	นำผลงาน/การแก้ปัญหาไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่กำหนดให้	นำผลงาน/การแก้ปัญหาไปประยุกต์ใช้ในการป้องกันหรือแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่มีบริบทใกล้เคียง	นำผลงาน/การแก้ปัญหาไปประยุกต์ใช้ในการป้องกันและแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่มีบริบทใกล้เคียง

มัธยมศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ในพระบรมราชูปถัมภ์

สมรรถนะที่ ๔ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตัวชี้วัดที่ ๑ นำกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายไปใช้ในชีวิตประจำวัน

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. นำความรู้ทักษะและกระบวนการที่หลากหลายมาสร้างผลงาน/โครงงานที่เป็นระบบมีขั้นตอนชัดเจนและมีประสิทธิภาพไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม	นำความรู้ทักษะมาสร้างชิ้นงาน/ผลงานโดยระบุวิธีการทำงานเพื่อนำไปใช้ในการแก้ปัญหาการดำเนินชีวิตประจำวันและสถานการณ์ปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมโดยคำนึงถึงผลกระทบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม	นำความรู้ทักษะและกระบวนการที่หลากหลายมาสร้างผลงาน/โครงงานที่เป็นระบบมีขั้นตอนชัดเจน ไปใช้ในการแก้ปัญหาและดำเนินชีวิตประจำวันและสถานการณ์ปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมโดยคำนึงถึงผลกระทบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม	นำความรู้ทักษะและกระบวนการที่หลากหลายมาสร้างผลงาน/โครงงาน/นวัตกรรมที่เป็นระบบมีขั้นตอนชัดเจน มีประสิทธิภาพไปใช้ในการแก้ปัญหาการดำเนินชีวิตประจำวันและสถานการณ์ปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมโดยคำนึงถึงผลกระทบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม

มัธยมศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ในพระบรมราชูปถัมภ์

ตัวชี้วัดที่ ๒ เรียนรู้ด้วยตนเองและเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. มีทักษะในการแสวงหาความรู้ข้อมูลข่าวสาร	ใช้วิธีการที่เหมาะสมในการแสวงหาความรู้ข้อมูลข่าวสารได้ตามจุดประสงค์จากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือรวมทั้งประเมินความถูกต้องและกลั่นกรองข้อมูลที่อาจเป็นข่าวลวง (fake news)	ใช้วิธีการที่หลากหลายในการแสวงหาความรู้ข้อมูลข่าวสารได้ตามจุดประสงค์จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ที่น่าเชื่อถือจับประเด็นสำคัญทั้งเชิงบวกและลบรวมทั้งประเมินความถูกต้องและกลั่นกรองข้อมูลที่อาจเป็นข่าวลวง (fake news)	ใช้วิธีการที่หลากหลายในการแสวงหาความรู้ข้อมูลข่าวสารได้ตามจุดประสงค์จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ โดยประเมินความน่าเชื่อถือจับประเด็นสำคัญทั้งเชิงบวกและลบและนำเสนอองค์ความรู้รวมทั้งประเมินความถูกต้องและกลั่นกรองข้อมูลที่อาจเป็นข่าวลวง (fake news)
๒. สามารถเชื่อมโยงความรู้	สังเคราะห์ความรู้ข้อมูลข่าวสารและเชื่อมโยงสิ่งที่ได้จากการสังเคราะห์กับบทเรียน	สังเคราะห์ความรู้ข้อมูลข่าวสารและเชื่อมโยงสิ่งที่ได้จากการสังเคราะห์กับเรื่องที่ต้องการศึกษาได้	สังเคราะห์ความรู้ข้อมูลข่าวสารและสามารถนำเสนอประเด็นที่เป็นแก่นสาระสำคัญครบถ้วนและเปรียบเทียบกับข้อมูลอื่น ๆ หลักการทฤษฎีได้อย่างสอดคล้องน่าเชื่อถือ
๓. มีวิธีการในการศึกษาความรู้เพิ่มเติมเพื่อขยายประสบการณ์ไปสู่การเรียนรู้สิ่งใหม่ตามความ สนใจอย่างต่อเนื่อง	มีวิธีการที่หลากหลายในการศึกษาความรู้เพิ่มเติมเพื่อขยายประสบการณ์ไปสู่การเรียนรู้สิ่งใหม่	มีวิธีการที่หลากหลายในการศึกษาความรู้เพิ่มเติมเพื่อขยายประสบการณ์ไปสู่การเรียนรู้สิ่งใหม่และสร้างองค์ความรู้ตามความสนใจ	มีวิธีการที่หลากหลายในการศึกษาความรู้ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างองค์ความรู้ตามความสนใจและประเด็นการเรียนรู้ใหม่ๆและนำไปประยุกต์ใช้

ตัวชี้วัดที่ ๓ ทำงานและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. ทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์สามารถแสดงความคิดเห็นของตนยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	- ทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์มีการวางแผนการทำงานแลกเปลี่ยนความคิดเห็นด้วยกิริยาวาจาที่สุภาพ เข้าใจยอมรับความแตกต่างและรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น - ทำงานของกลุ่มที่ตนรับผิดชอบจนสำเร็จโดยใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า	- ทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างเป็นระบบและสร้างสรรค์แสดงความคิดเห็นอย่างสมเหตุสมผลรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยกิริยาวาจาที่สุภาพให้เกียรติผู้อื่น - ทำงานของกลุ่มที่ตนรับผิดชอบโดยพยายามพัฒนางานให้สำเร็จด้วยดีโดยใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า	- ทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างเป็นระบบและสร้างสรรค์สามารถแสดงความคิดเห็นอย่างมีหลักการและเหตุผลโดยมีข้อมูลที่น่าเชื่อประกอบการสนับสนุนรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น - ทำงานของกลุ่มที่ตนรับผิดชอบโดยพยายามพัฒนางานและใช้ความสามารถของตนเองช่วยเหลือทีมด้วยความเข้าใจและยอมรับความสามารถของสมาชิกทีมที่แตกต่างกันให้สำเร็จด้วยดีโดยใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า
๒. ปฏิบัติตามกฎกติกาหน้าที่ความรับผิดชอบ	- รับผิดชอบและปฏิบัติตนตามบทบาทหน้าที่ระเบียบกฎกติกาและแนวปฏิบัติตามวิถีวัฒนธรรมของชุมชนและท้องถิ่นด้วยความเข้าใจ - เคารพต่อสถาบันหลักของชาติ	- รับผิดชอบและปฏิบัติตนตามบทบาทหน้าที่เคารพและปฏิบัติตนตามกฎกติกาข้อตกลงกฎหมายและแนวปฏิบัติตามวิถีวัฒนธรรมของชุมชนและท้องถิ่นด้วยความเข้าใจในฐานะพลเมืองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข - เคารพต่อสถาบันหลักของชาติ	- รับผิดชอบและปฏิบัติตนตามบทบาทหน้าที่เคารพและปฏิบัติตนตามกฎกติกาข้อตกลงกฎหมายและแนวปฏิบัติตามวิถีวัฒนธรรมที่มีความหลากหลายด้วยความเข้าใจในฐานะพลเมืองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข - เคารพต่อสถาบันหลักของชาติ

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๓. การเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์	- รู้จักปกป้องสิทธิเสรีภาพของตนเองและผู้อื่น - ไม่กลั่นแกล้งผู้อื่นทางร่างกายและวาจา - ยอมรับกับผู้อื่นที่แตกต่างทางร่างกายทางความคิดต่างเพศต่างวัย	- รู้จักปกป้องสิทธิเสรีภาพของตนเองและผู้อื่น - ไม่กลั่นแกล้งผู้อื่นทางร่างกายวาจาและความสัมพันธ์ทางสังคม (Social bullying) - ให้เกียรติและช่วยเหลือผู้อื่นไม่อคติเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)	- รู้จักปกป้องสิทธิเสรีภาพของตนเองและผู้อื่น - ไม่กลั่นแกล้งผู้อื่นทางร่างกายวาจาและความสัมพันธ์ทางสังคม (Social bullying) และความสัมพันธ์ในโลกไซเบอร์ (Cyber bullying) - ให้เกียรติผู้อื่นช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่เลือกปฏิบัติ - ให้เกียรติและช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่เลือกปฏิบัติ
๔. เห็นคุณค่าของการมีชีวิต	- บอกคุณลักษณะทางบวกของตน - รับรู้และจัดการอารมณ์ความรู้สึกและละเว้นการกระทำที่ไม่ควรทำ	- ตัดสินใจวางแผนบอกเป้าหมายและแนวทางในการไปสู่เป้าหมายในชีวิต - รับรู้และจัดการอารมณ์และความเครียด - แสดงออกถึงความเชื่อทางบวกในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จ	- ตัดสินใจวางแผนบอกเป้าหมายและแนวทางในการไปสู่เป้าหมายในชีวิต - กำกับตนเองให้ลงมือทำตามแผนเพื่อบรรลุเป้าหมายที่กำหนด - รับรู้จัดการอารมณ์และความเครียด - แสดงพฤติกรรมตามความเชื่อและจุดยืนของตนเอง
๕. เข้าใจยอมรับปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายความเสมอภาคทางเพศ	เข้าใจความแตกต่างของบุคคลทั้งทางกายทางความคิดต่างเพศต่างวัย	ทำกิจกรรมร่วมกับผู้ที่แตกต่างทางกายทางความคิดเพศและวัยได้	ยอมรับผู้ร่วมกิจกรรมที่แตกต่างทางกายทางความคิดเพศและวัยอย่างจริงใจ

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๖. ใช้ภาษากิริยาท่าทางเหมาะสมกับบุคคลและโอกาสตามมารยาทสังคม	- ใช้ภาษากิริยามารยาทและแต่งกายเหมาะสมตามโอกาส	- ใช้ภาษากิริยามารยาทและแต่งกายเหมาะสมในทุกสถานที่และโอกาสต่างๆ - พูดกับบุคคลทั่วไปด้วยความเป็นมิตร	- ใช้ภาษากิริยามารยาทและแต่งกายเหมาะสมในทุกสถานที่และโอกาสต่างๆ - พูดอย่างมีเหตุผลไม่ส่อเสียดให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่น
๗. ปฏิบัติงานในส่วนรวมอย่างมีความสุข	ร่วมปฏิบัติงานของตนเองและของกลุ่มในฐานะผู้นำหรือในฐานะสมาชิกที่ดีของกลุ่มโดยคำนึงถึงผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น	ร่วมปฏิบัติงานของตนเองและของกลุ่มด้วยความเต็มใจในฐานะผู้นำหรือในฐานะสมาชิกที่ดีของกลุ่มโดยคำนึงถึงผลกระทบต่อตนเองผู้อื่นสังคมและสิ่งแวดล้อม	มีทัศนคติเชิงบวกในการทำงานร่วมกับผู้อื่นชื่นชมและเห็นความทุ่มเทพยายามในการทำงานของสมาชิกของกลุ่มโดยใช้วิธีการที่เหมาะสมกับบุคคลและสถานการณ์เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีโดยคำนึงถึงผลกระทบต่อตนเองผู้อื่นสังคมและสิ่งแวดล้อม

มัธยมศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ในพระบรมราชูปถัมภ์

ตัวชี้วัดที่ ๔ จัดการกับปัญหาและความขัดแย้งในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. วิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาและมีการจัดการได้เหมาะสม	- เข้าใจปัญหาแก้ปัญหาและความขัดแย้งที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ชีวิตด้วยการยอมรับความแตกต่างของบุคคล - ใช้วิธีการแก้ปัญหาและลดความขัดแย้งที่ทำให้บรรลุเป้าหมาย	- เผชิญปัญหาและยอมรับผลของปัญหาที่เกิดจากการตัดสินใจของตนเอง - แก้ปัญหาและความขัดแย้งที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ชีวิตด้วยการยอมรับความแตกต่างของบุคคล - ใช้วิธีการแก้ปัญหาและลดความขัดแย้งที่ทำให้บรรลุเป้าหมาย	- เผชิญปัญหาและยอมรับผลของปัญหาที่เกิดจากการตัดสินใจของตนเองและผู้อื่นที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและส่วนรวม - แก้ปัญหาและความขัดแย้งที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ชีวิตด้วยการยอมรับความแตกต่างของบุคคล - ใช้วิธีการแก้ปัญหาและลดความขัดแย้งที่หลากหลายที่ทำให้บรรลุเป้าหมาย

ตัวชี้วัดที่ ๕ ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อม

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. ติดตามข่าวสารเหตุการณ์ปัจจุบันของสังคมโลก	ติดตามสืบข่าวสารและเหตุการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านการเมืองเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรมจากแหล่งเรียนรู้ที่น่าเชื่อถือพร้อมทั้งเล่าและแสดงความคิดจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	ติดตามสืบข่าวสารและเหตุการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านการเมืองเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรมจากแหล่งเรียนรู้ที่น่าเชื่อถือพร้อมทั้งอธิบายผลกระทบจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	ติดตามสืบข่าวสารและเหตุการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านการเมืองเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรมจากแหล่งเรียนรู้ที่น่าเชื่อถือพร้อมทั้งวิเคราะห์ผลกระทบจากสถานการ์ที่เกิดขึ้น

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๒.ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม สภาพแวดล้อม	หาแนวทางรับมือกับปัญหาจากสถานการณ์ทางสังคมและเข้าร่วมกิจกรรมที่มุ่งสร้างความเปลี่ยนแปลงโดยคำนึงถึงความเท่าเทียมและเป็นธรรมด้วยสันติวิธีและวิถีประชาธิปไตย	เลือกใช้วิธีการแก้ไขปัญหาเหมาะสมกับสถานการณ์ทางสังคมและเสนอกิจกรรมที่มุ่งสร้างความเปลี่ยนแปลงโดยคำนึงถึงความเท่าเทียมและเป็นธรรมด้วยสันติวิธีและวิถีประชาธิปไตย	เลือกใช้วิธีการแก้ไขปัญหาเหมาะสมกับสถานการณ์ทางสังคมพร้อมทั้งสร้างสรรค์กิจกรรมและเชิญชวนผู้อื่นให้เข้าร่วมกิจกรรมที่มุ่งสร้างความเปลี่ยนแปลงโดยคำนึงถึงความเท่าเทียมและเป็นธรรมด้วยสันติวิธีและวิถีประชาธิปไตย

ตัวชี้วัดที่ ๖ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. รู้จักป้องกันหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ การล่วงละเมิดทางเพศ อุบัติเหตุสารเสพติดและความรุนแรง	- หลีกเลี่ยงบุคคลสถานการณ์สถานที่สภาพแวดล้อมที่นำไปสู่การเกี่ยวข้องกับสารเสพติดการติดเกมการพนันความรุนแรงอุบัติเหตุและพฤติกรรมล่วงละเมิดทางเพศ	- หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากบุคคลสถานการณ์สถานที่สภาพแวดล้อมที่นำไปสู่การเกี่ยวข้องกับสารเสพติดการติดเกมการพนันความรุนแรงอุบัติเหตุและพฤติกรรมล่วงละเมิดทางเพศ	- หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองและผู้อื่นจากบุคคลสถานการณ์สถานที่สภาพแวดล้อมที่นำไปสู่การเกี่ยวข้องกับสารเสพติดการติดเกมการพนันความรุนแรงอุบัติเหตุและพฤติกรรมล่วงละเมิดทางเพศ

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๒.จัดการกับอารมณ์และความเครียดได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	ควบคุมอารมณ์โดยไม่แสดงความรู้สึกทางลบหรือไม่พอใจด้วยคำพูดกิริยาอาการต่อหน้าผู้อื่น	- ควบคุมอารมณ์โดยไม่แสดงความรู้สึกทางลบหรือไม่พอใจด้วยคำพูดกิริยาอาการต่อหน้าผู้อื่น - ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์	- ควบคุมอารมณ์โดยไม่แสดงความรู้สึกทางลบหรือไม่พอใจด้วยคำพูดกิริยาอาการต่อหน้าผู้อื่น - ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ - ใช้วิธีการที่หลากหลายในการส่งเสริมสุขภาวะจิตของตน

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

สมรรถนะที่ ๕ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตัวชี้วัดที่ ๑ เลือกและใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาตนเองและสังคม

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. เลือกและใช้เทคโนโลยีในการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์และมีคุณธรรม	เลือกและใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการสืบค้นข้อมูลเก็บรวบรวมข้อมูลจากสื่อออนไลน์	- เลือกและใช้เทคโนโลยีดิจิทัลที่หลากหลายในการสืบค้นข้อมูลเก็บรวบรวมข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ออนไลน์ - เปรียบเทียบข้อมูลและข้อเท็จจริงที่เก็บรวบรวมจากแหล่งเรียนรู้ออนไลน์	- เลือกและใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการสืบค้นข้อมูล - วิเคราะห์จำแนกข้อมูลประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลสารสารสนเทศก่อนนำข้อมูลมาใช้ประโยชน์หรือนำข้อมูลมาประยุกต์ใช้
๒.เลือกและใช้เทคโนโลยีในการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์และมีคุณธรรม	เลือกและใช้เทคโนโลยีในการรับส่งข้อมูลข่าวสารกับผู้อื่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ที่มีตนเอง	- เลือกและใช้เทคโนโลยีในรับส่งข้อมูลข่าวสารผ่านช่องทางที่หลากหลาย - ไม่แบ่งปันข้อมูลที่ก่อให้เกิดความเสียต่อผู้อื่น	- เลือกและใช้เทคโนโลยีในการรับส่งข้อมูลข่าวสารผ่านช่องทางที่หลากหลาย - แบ่งปันข้อมูลโดยคิดวิเคราะห์แยกแยะข้อเท็จจริงและคำนึงถึงผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้นต่อสังคม
๓. เลือกและใช้เทคโนโลยีในการทำงานอย่างสร้างสรรค์และมีคุณธรรม **๔. เลือกและใช้เทคโนโลยีในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์และมีคุณธรรม**	เลือกและใช้เทคโนโลยีเพื่อลดขั้นตอนเวลาทรัพยากรในการทำงานการแก้ปัญหาและนำเสนอผลงานที่มีประโยชน์ต่อเองหรือสังคม	เลือกและใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมเพื่อลดขั้นตอนเวลาทรัพยากรในการทำงานการแก้ปัญหาและนำเสนอผลงานที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนไม่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม	เลือกและใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมเพื่อลดขั้นตอนเวลาทรัพยากรในการทำงานการแก้ปัญหาและนำเสนอผลงานที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมโดยมีความหลากหลายแปลกใหม่น่าสนใจไม่ลอกเลียนแบบไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนไม่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและสามารถแนะนำผู้อื่นได้

ตัวชี้วัดที่ ๒ มีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. การกำหนดปัญหาหรือความต้องการ	กำหนดปัญหาหรือความต้องการในชีวิตประจำวัน	กำหนดปัญหาหรือความต้องการค้นหาสาเหตุและผลกระทบที่เกิดขึ้น	กำหนดปัญหาหรือความต้องการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้น
๒. การรวบรวมข้อมูล	รวบรวมข้อมูลที่สอดคล้องกับปัญหาหรือความต้องการ	รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุและผลกระทบที่เกิดขึ้น	- รวบรวมและจัดอันดับความสำคัญของสาเหตุของปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้น - รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุต่างๆและผลกระทบที่เกิดขึ้น
๓. เลือกวิธีการ	เลือกวิธีการแก้ปัญหาให้เหมาะสมและสอดคล้องกับปัญหาหรือความต้องการ	เลือกวิธีการแก้ปัญหาเปรียบเทียบข้อดีข้อเสียของวิธีการให้เหมาะสมและสอดคล้องกับสาเหตุของปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้น	เลือกวิธีการแก้ปัญหาเปรียบเทียบข้อดีข้อเสียความสอดคล้องกับทรัพยากรที่มีอยู่ความประหยัดและการนำไปใช้ได้จริงของแต่ละวิธีให้เหมาะสมและสอดคล้องกับสาเหตุและผลกระทบที่เกิดขึ้น
๔. การออกแบบและปฏิบัติการ	วางแผนและถ่ายทอดความคิดหรือจัดลำดับความคิดหรือจินตนาการให้เป็นขั้นตอนเกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันหรือสนองความต้องการออกแบบและสร้างผลงานตามแนวทางที่ได้คิดและวางแผน	วางแผนและถ่ายทอดความคิดหรือจัดลำดับความคิดหรือจินตนาการให้เป็นขั้นตอนเกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหาที่ซับซ้อนหรือสนองความต้องการลงมือปฏิบัติงานอย่างเป็นขั้นตอนออกแบบและสร้างผลงานอย่างมีประสิทธิภาพ	วางแผนและถ่ายทอดความคิดหรือจัดลำดับความคิดหรือจินตนาการให้เป็นขั้นตอนและเป็นระบบเกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหาที่มีความซับซ้อนหรือสนองความต้องการลงมือปฏิบัติงานอย่างเป็นขั้นตอนและสร้างผลงานตามแนวทางที่ได้คิดและวางแผน

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๕. ทดสอบ	ทดสอบผลงานตามวิธีการที่กำหนด	ออกแบบวิธีการทดสอบผลงานและทดสอบผลงานตามวิธีการที่ออกแบบ	ออกแบบวิธีการทดสอบผลงานและทดสอบผลงานอย่างเป็นระบบระบุข้อแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับผลงาน
๖. ปรับปรุงแก้ไขงาน	นำผลจากการทดสอบผลงานมาปรับปรุงแก้ไขให้สอดคล้องกับปัญหาหรือความต้องการ	นำผลจากการทดสอบผลงานมาปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาผลงานให้สามารถแก้ไขปัญหาหรือลดผลกระทบที่เกิดขึ้น	- นำผลจากการทดสอบผลงานมาปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาผลงานที่สามารถแก้ไขปัญหาหรือลดผลกระทบที่เกิดขึ้น - เกิดความคิดใหม่ในการพัฒนาผลงาน
๗. การประเมินผล	ประเมินวิธีการและประสิทธิภาพของผลงานโดยใช้เครื่องมือที่กำหนดให้	ประเมินวิธีการและประสิทธิภาพของผลงานโดยเลือกใช้เครื่องมือให้เหมาะสมกับวิธีการประเมิน	ประเมินวิธีการและประสิทธิภาพของผลงานโดยออกแบบและสร้างเครื่องมือให้เหมาะสมกับวิธีการประเมิน

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ในพระบรมราชูปถัมภ์

คณะกรรมการปรับปรุงคู่มือครู - แผนการจัดการเรียนรู้
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ ๒
เพื่อใช้ในการจัดการเรียนรู้โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม (DLTV)

ที่ปรึกษามูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

พลเอก ดาว์พงษ์ รัตนสุวรรณ	ประธานกรรมการบริหารมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
รองศาสตราจารย์นราพร จันทร์โอชา	รองประธานกรรมการบริหารมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
นายอนุสรณ์ ฟูเจริญ	ผู้ช่วยเลขาธิการมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
รองศาสตราจารย์เฉลียวศรี พิบูลชล	คณะกรรมการบริหารมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ที่ปรึกษาสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ว่าที่ร้อยตรี ธนุ วงษ์จินดา	เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นางเกศทิพย์ ศุภวานิช	รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นายภูริวรรษ คำอ้ายกาวิน	ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
นางสาวจรูญศรี แจบไธสง	ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนากระบวนการเรียนรู้ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คณะกรรมการอำนวยการ

รองศาสตราจารย์นราพร จันทร์โอชา ประธานคณะกรรมการ
รองประธานกรรมการบริหาร มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

รองศาสตราจารย์เฉลียวศรี พิบูลชล รองประธานคณะกรรมการ
กรรมการบริหาร มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

นางเกศทิพย์ ศุภวานิช รองประธานคณะกรรมการ
กรรมการบริหาร มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

นายอนุสรณ์ ฟูเจริญ คณะกรรมการ
ผู้ช่วยเลขาธิการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

นายภูริวรรษ คำอ้ายกาวิน คณะกรรมการ
ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

นางสาวจรูญศรี แจบไธสง คณะกรรมการ
ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนากระบวนการเรียนรู้ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

นางสาวสุพัตรา ผาติวิสันติ์ คณะกรรมการ
รองผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.)

นาสาวกุศลิน มุสิกุล คณะกรรมการ
ผู้ช่วยผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.)
นายสมเกียรติ เพ็ญทอง คณะกรรมการ
ผู้อำนวยการ สาขาคณิตศาสตร์ประถมศึกษา สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.)
นางสาวจีระพร สังขเวทัย คณะกรรมการ
ผู้อำนวยการ สาขาเทคโนโลยี สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.)
นางราตรี ศรีไพรวรรณ คณะกรรมการ
ผู้อำนวยการโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์
นายธีระพล เข่งวา คณะกรรมการ
รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ ฝ่ายมัธยมศึกษา โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์
นางสาวศิริรัตน์ มูลไชยศรี คณะกรรมการ
นักทรัพยากรบุคคล กลุ่มวิชาการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
นางสาวทิพจุฑา ชุนเกษา คณะกรรมการ
นักทรัพยากรบุคคล กลุ่มวิชาการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
นางวิภา ตัณฑุลพงษ์ คณะกรรมการและเลขานุการ
รองหัวหน้าสำนักงาน มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
นางสาวณัฐพร เผือดจันทึก คณะกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
นักวิชาการศึกษา กลุ่มวิชาการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
นางสาวนิสาชล แสงฟ้า คณะกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
นักวิชาการศึกษา กลุ่มวิชาการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
นายพันธ์พัทธ์ ชัยด้วง คณะกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
นักวิชาการศึกษา กลุ่มวิชาการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
นางสาวสริตา แก้วหาวงค์ คณะกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
นักวิชาการศึกษา กลุ่มวิชาการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

คณะทำงานตรวจและแก้ไขคู่มือครู - แผนการจัดการเรียนรู้

นางสาวจรินทร์ โฮ่สกุล	ข้าราชการบำนาญ สพม.กรุงเทพมหานคร เขต ๑
นางกฤษณา แก้วพิพัฒน์	ข้าราชการครู โรงเรียนหัวหิน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาประจวบคีรีขันธ์ที่ไปปฏิบัติหน้าที่สอนในโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์
นายกิตติเทพ นิติสมบัติกุล	ข้าราชการครู โรงเรียนหัวหิน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาประจวบคีรีขันธ์ที่ไปปฏิบัติหน้าที่สอนในโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์
นายเนติพงษ์ อินทร์สอาด	ข้าราชการครู โรงเรียนหัวหิน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาประจวบคีรีขันธ์ที่ไปปฏิบัติหน้าที่สอนในโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์