

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

เรื่อง ทักษะชีวิต

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิตสมบัติกุล





ทักษะชีวิต





จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- อธิบายความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิตได้

ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

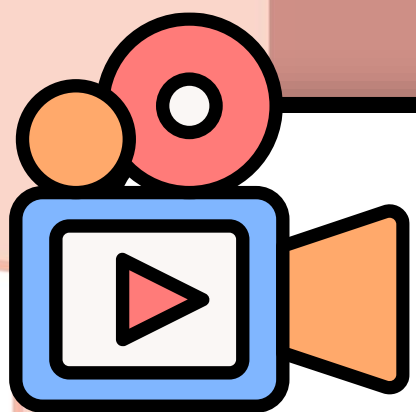
- วิเคราะห์และเลือกใช้ทักษะในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายได้อย่างเหมาะสม

ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

- เห็นความสำคัญของการมีทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย







สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์ : แม่วัยรุ่น

เผยแพร่โดย : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

วันที่เผยแพร่ : ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

ที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=UUwvF_jRg48





คำถามชวนคิด

ถ้าไม่อยากเป็นคุณแม่วัยใสเหมือนในคลิปวิดีโอ
นักเรียนคิดว่าควรมีทักษะการสื่อสารอะไรบ้าง
เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดปัญหาดังกล่าว





คำถามชวนคิด

“สถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายอื่น ๆ
ในชีวิตประจำวัน จะมีอะไรได้อีกบ้าง”





คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่าเราสามารถใช้ทักษะใดในการดำเนินชีวิต
เพื่อป้องกันตนเองหรือหลีกเลี่ยง จากสถานการณ์
คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายได้อีกบ้าง



ความหมาย



ทักษะชีวิต (LIFE SKILLS)

คือ ความสามารถในการปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้อง
ในการที่จะเผชิญกับสิ่งท้าทายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ทักษะชีวิต ถือเป็นคุณลักษณะหรือความสามารถทางสติปัญญาของแต่ละบุคคลที่พึงมี
และสามารถนำมาใช้ในยามที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน
ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ทักษะนี้บุคคลสามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการเรียนรู้ ฝึกฝน จนเกิดความคล่องแคล่ว
และเคยชินจนเป็นลักษณะนิสัย

ทักษะชีวิต สำคัญอย่างไร ?

ทักษะชีวิต (Life Skills) เป็นทักษะภายใน
ที่จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ
ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต
ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการดูแลสุขภาพ ความปลอดภัย
สิ่งแวดล้อม คุณธรรม จริยธรรม ฯลฯ เพื่อให้
สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข





คำถามชวนคิด

รู้หรือไม่ ?

ทักษะชีวิตที่สำคัญสำหรับวัยรุ่น
มีทักษะอะไรบ้าง



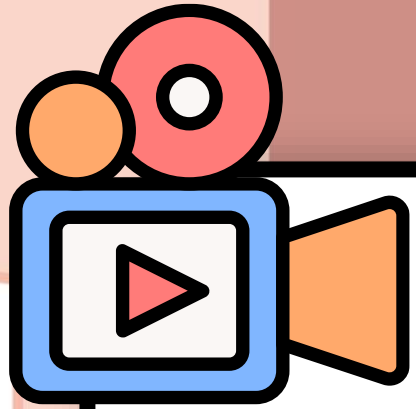


ทักษะชีวิตที่สำคัญสำหรับวัยรุ่น

๑. ทักษะการปฏิเสธ
๒. ทักษะการต่อรอง
๓. ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ
๔. ทักษะการเตือน
๕. ทักษะการคิด ตัดสินใจและแก้ปัญหา



การป้อนข้อมูลการดูแลและติดตามผล/
การขอความช่วยเหลือ



สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์ : การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ /
การขอความช่วยเหลือ

เผยแพร่โดย : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

วันที่เผยแพร่ : ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๕๙

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=MJ09Z4LJPGA>





กิจกรรม “แลกเปลี่ยนเรียนรู้” จากคลิปวิดีโอ

๑. ในกรณีที่มีคนแปลกหน้ายื่นขนมและลูกอมให้ นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร พร้อมทั้งระบุทักษะชีวิตที่นำมาใช้
๒. หากนักเรียนอยู่ในสถานการณ์ที่พบคนถูกจับเพื่อทำการข่มขืน นักเรียนจะมีวิธีการปฏิบัติตนอย่างไร พร้อมทั้งระบุทักษะชีวิตที่นำมาใช้
๓. ให้นักเรียนยกตัวอย่างวิธีการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิด

ทางเพศ ๓ ข้อ



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

คำชี้แจง ให้นักเรียนไปสัมภาษณ์ผู้ปกครอง เช่น พ่อแม่ หรือญาติผู้ใหญ่ ถึงประสบการณ์ที่เคยพบเจอ
สถานการณ์เสี่ยงหรือสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายพร้อมแสดงความคิดเห็นตามหัวข้อต่อไปนี้

๑. ประสบการณ์ที่เคยพบเจอเหตุการณ์เสี่ยงหรือสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

.....
.....

๒. ทักษะที่ใช้ในการรอดพ้นปัญหา

.....
.....

๓. สิ่งที่ยากเตือนลูก/หลาน

.....
.....

๔. ความสำคัญของการมีทักษะชีวิต

.....
.....

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ใบงานที่ ๑
เรื่อง ทักษะชีวิต

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th





ใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะชีวิต

คำชี้แจง ให้นักเรียนไปสัมภาษณ์ผู้ปกครอง เช่น พ่อแม่ หรือญาติ
ผู้ใหญ่ ถึงประสบการณ์ที่เคยพบเจอสถานการณ์เสี่ยงหรือ
สถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายพร้อมแสดงความคิดเห็น
ตามหัวข้อต่อไปนี้





ใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะชีวิต

๑. ประสบการณ์ที่เคยพบเจอเหตุการณ์เสี่ยงหรือสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

.....

๒. ทักษะที่ใช้ในการรอดพ้นปัญหา

.....

๓. สิ่งที่ยากเตือนลูก/หลาน

.....

๔. ความสำคัญของการมีทักษะชีวิต

.....





สรุปบทเรียน

“ทักษะชีวิตนั้นจำเป็นต้องมีความรู้
ความเข้าใจและฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ”





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

ภัยใกล้ตัว





สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. **ใบความรู้ที่ ๑** เรื่อง ภัยใกล้ตัวบนสื่อออนไลน์
๒. **ใบงานที่ ๑** เรื่อง วิเคราะห์สถานการณ์ภัยจากสื่อออนไลน์

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th