	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะ	หน่วยที่ 5
	ชื่อหน่วย การตระหนักในคุณค่าของตนเอง	สัปดาห์ที่ 9-10
		ชั่วโมงรวม 2 ชั่วโมง
		สอนจำนวน 2 ครั้ง

หัวข้อเรื่อง

- | | |
|---|--------------|
| 5.1 ความหมายและความสำคัญของการตระหนักในคุณค่าของตนเอง | ใบงานที่ 5.1 |
| 5.2 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการตระหนักในคุณค่าของตนเอง | ใบงานที่ 5.2 |
| 5.3 ลักษณะของผู้ที่ตระหนักในคุณค่าของตนเอง | ใบงานที่ 5.3 |
| 5.4 วิธีสร้างการตระหนักในคุณค่าของตนเอง | ใบงานที่ 5.4 |
| 5.5 การตระหนักในคุณค่าของตนเองเกี่ยวกับเรื่องเพศ | |
| 5.6 โรคมะเร็งเต้านม | |
- แบบฝึกหัดหน่วยที่ 5

แนวคิดสำคัญ

การตระหนักในคุณค่าของตนเองมีความสำคัญที่จะละเลยไม่ได้ เนื่องจากปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น ล้วนแต่มีพื้นฐานมาจากการที่วัยรุ่นไม่ตระหนักในคุณค่าของตนเอง เช่น ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ปัญหายาเสพติด ปัญหาความรุนแรง ปัญหาการถูกล่วงละเมิด ปัญหาการแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมต่าง ๆ รวมถึงปัญหาโรคมะเร็งเต้านมและการฆ่าตัวตาย การที่วัยรุ่นไม่ตระหนักในคุณค่าของตนเองและไม่ได้รับการยอมรับจะส่งผลให้วัยรุ่นประสบกับปัญหาต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น ดังนั้น การพัฒนาให้วัยรุ่นรู้จักตระหนักในคุณค่าของตนเองจึงเป็นการช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้กับวัยรุ่นได้

สมรรถนะย่อย

สื่อสารความต้องการตามความคิดและความรู้สึก โดยใช้หลักการตัดสินใจ การต่อรองและการตระหนักในคุณค่าของตนเอง บนพื้นฐานของการเคารพในสิทธิของผู้อื่น

จุดประสงค์การปฏิบัติ

ด้านความรู้


1. บอกความหมาย ความสำคัญของการตระหนักในคุณค่าของตนเอง รวมถึงองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการตระหนักในคุณค่าของตนเอง และลักษณะของผู้ที่ตระหนักในคุณค่าของตนเองได้
2. บอกวิธีสร้างการตระหนักในคุณค่าของตนเอง และการตระหนักในคุณค่าในเรื่องเพศได้
3. บอกความหมายโรคมะเร็งเต้านมได้

ด้านทักษะ

1. อธิบายเกี่ยวกับองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการตระหนักในคุณค่าของตนเอง
2. ทำแบบคัดกรองเกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านมแล้วสรุปผล
3. อธิบายเกี่ยวกับการตระหนักในคุณค่าตนเองของแต่ละเพศ
4. ทำแบบทดสอบการวัดคุณค่าในตนเอง Rubin's Self Esteem Scale แล้วสรุปผล

ด้านคุณธรรม จริยธรรม/บูรณาการปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เห็นความสำคัญของการตระหนักในคุณค่าของตนเอง

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะ	หน่วยที่ 5
	ชื่อหน่วย การตระหนักในคุณค่าของตนเอง	สัปดาห์ที่ 9-10
		ชั่วโมงรวม 2 ชั่วโมง
		สอนจำนวน 2 ครั้ง

เนื้อหาสาระ

5.1 ความหมายและความสำคัญของการตระหนักในคุณค่าของตนเอง

5.1.1 ความหมายของการตระหนักในคุณค่าของตนเอง

การตระหนักในคุณค่าของตนเอง (Self-esteem) หมายถึง การรู้คุณค่าในตัวเอง นำไปสู่ความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองและการยอมรับนับถือตนเอง

5.1.2 ความสำคัญของการตระหนักในคุณค่าของตนเอง

การตระหนักในคุณค่าของตนเองมีความสำคัญ ดังนี้

1. มีความสำคัญต่อการปรับตัวทางอารมณ์ สังคม และการเรียนรู้
2. ทำให้บุคคลรู้ว่าตนเองมีคุณค่า
3. ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง
4. เป็นการประเมินคุณค่าและความสามารถของตน
5. เป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับตนเอง

5.2 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการตระหนักในคุณค่าของตนเอง

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการตระหนักในคุณค่าของตนเอง แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

5.2.1 องค์ประกอบภายในตนเอง


เป็นลักษณะของแต่ละบุคคลที่จะมีผลทำให้การตระหนักในคุณค่าของตนเองของแต่ละคน มีความแตกต่างกัน

5.2.2 องค์ประกอบภายนอกตนเอง

คือสภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย องค์ประกอบภายนอกจะส่งผลให้เกิดการตระหนักในคุณค่าของตนเองที่แตกต่างกัน

5.3 ลักษณะของผู้ที่ตระหนักในคุณค่าของตนเอง

1. มีความเชื่อมั่นในตนเอง
2. มองตนเองในด้านบวก
3. มีอารมณ์มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อคำวิจารณ์
4. ยอมรับตนเองและยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น
5. สามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้
6. สามารถแสดงความคิดเห็นของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา
7. สามารถแสดงความต้องการของตนเองได้ตามความเป็นจริง
8. ใช้กลไกในการป้องกันตนเองน้อย
9. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
10. มีความริเริ่มสร้างสรรค์ที่มีประโยชน์
11. มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่ดี
12. มีความกระตือรือร้น สามารถทำงานให้ประสบผลสำเร็จได้
13. มีความเป็นผู้นำ กล้าหาญ ไม่หลีกเลี่ยงปัญหาและสามารถแก้ปัญหาได้ดี

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะ	หน่วยที่ 5
	ชื่อหน่วย การตระหนักในคุณค่าของตนเอง	สัปดาห์ที่ 9-10
		ชั่วโมงรวม 2 ชั่วโมง
		สอนจำนวน 2 ครั้ง

14. มีความรับผิดชอบ

15. มีบุคลิกภาพที่ดี

5.4 วิธีสร้างการตระหนักในคุณค่าของตนเอง

1. สร้างความมั่นใจให้ตนเอง พยายามนึกถึงความสำเร็จในวันข้างหน้า

2. เมื่อทำสิ่งใดสำเร็จควรรู้จักให้รางวัลหรือชมเชยตนเอง จะช่วยให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อสิ่งที่ทำ

3. ส่งเสริมภาพลักษณ์ของตนเองด้วยการค้นหาจุดเด่นของตนเองหรือสิ่งที่ทำให้ภูมิใจ

4. ยอมรับคำชมเชยจากบุคคลอื่นโดยใช้ประโยคแสดงความยินดีแทนการถ่อมตัว ซึ่งเป็นวิธีเหมาะสมที่จะทำให้บุคคลประทับใจและมองในทางบวกมากขึ้น

5. กล้าแสดงออกในสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสม

6. บันทึกความสำเร็จที่ได้รับหรือสิ่งที่ทำได้ติดต่อกันเป็นเวลานาน

7. รับฟังข้อเสนอแนะหรือข้อคิดจากผู้อื่นหรือจะเสนอแนะตนเองก็ได้ เพื่อเป็นการให้ข้อมูลซึ่งมีผลให้เกิดกำลังใจและสร้างความภาคภูมิใจ

8. พยายามสร้างความสำเร็จให้กับตนเองมากขึ้นและมีความสุขกับชีวิต

9. ลดความคาดหวังลงบ้างแต่ยังสามารถคงสิ่งที่ตนเองต้องการหรือปรารถนาไว้

10. เลิกประเมินค่าของตนเอง การมีชีวิตอยู่ก็มีค่าแล้ว ถ้าเลิกตัดสินค่าของตนเองจะช่วยให้เห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นด้วย

5.5 การตระหนักในคุณค่าของตนเองเกี่ยวกับเรื่องเพศ

5.5.1 การตระหนักในคุณค่าตนเองของเพศชาย


ผู้ชายเป็นเพศที่แข็งแรง เข้มแข็ง และมีความอดทน ดังนั้น จึงควรตระหนักในคุณค่าของตนเองเกี่ยวกับเรื่องนี้ โดยนำความแข็งแรงและอดทนมาใช้ในการเป็นผู้นำที่ดี รู้จักเป็นผู้นำ แต่อย่ามองว่าเพศตัวเองเป็นเพศที่ยิ่งใหญ่หรือมีอำนาจเหนือคนอื่น ควรรับฟังความคิดเห็นและให้เกียรติคนอื่น คอยปกป้องคุ้มครองผู้ที่อ่อนแอกว่า

5.5.2 การตระหนักในคุณค่าตนเองของเพศหญิง

เพศหญิงจะต้องรู้จักตระหนักในคุณค่าของตนเอง เริ่มจากการดูแลตนเองให้สะอาดและดูดี เนื่องจากสรีระร่างกายของผู้หญิงค่อนข้างซับซ้อนมีส่วนที่ต้องคอยดูแลเป็นพิเศษมากกว่าเพศชาย ต้องรู้จักใช้ร่างกายอย่างทะนุถนอม ไม่ทำอะไรที่จะเป็นอันตรายกับร่างกาย การแต่งกายต้องถูกกาลเทศะ ไม่แต่งกายรัดรูปเน้นสัดส่วนมากเกินไป นอกจากร่างกายแล้วกิริยาอาการก็เป็นเรื่องที่ต้องตระหนัก ต้องพูดจาด้วยวาจาที่สุภาพ ชัดถ้อยชัดคำ ไม่นินทาว่าร้าย รู้จักเข้าใจและเห็นอกเห็นใจคนอื่น

5.5.3 การตระหนักในคุณค่าตนเองของเพศที่สาม

ผู้ที่เป็นเพศที่สามต้องตระหนักในคุณค่าตนเองให้มากเพื่อให้สังคมยอมรับ เริ่มจากการยอมรับในตัวเอง เปิดเผยเฉพาะกับคนที่เข้าใจ ไม่รังเกียจ และยอมรับพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศของเราได้ ควรปรับพฤติกรรมการแสดงออกให้เหมาะสมกับกาลเทศะให้เป็นที่ยอมรับของคนรอบข้างและสังคม ไม่แสดงออกมากเกินไป ต้องตระหนักเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์เนื่องจากเป็นเพศที่เสี่ยงต่อการถูกล้อ กลั่นแกล้ง หรือโดนรังแก ทั้งทางคำพูด ทางร่างกาย และทางสังคม ที่สำคัญต้องหลีกเลี่ยงเรื่องเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์และความสัมพันธ์แบบคู่สาว

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะ	หน่วยที่ 5
	ชื่อหน่วย การตระหนักในคุณค่าของตนเอง	สัปดาห์ที่ 9-10
		ชั่วโมงรวม 2 ชั่วโมง
		สอนจำนวน 2 ครั้ง

5.6 โรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้า (Major Depressive Disorder หรือ Depressive Episode) เป็นโรคหนึ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้ในชีวิตของคนเราเหมือนกับโรคอื่น ๆ เป็นความเจ็บป่วยทางจิตเวชซึ่งเกิดจากความผิดปกติของสมอง แล้วส่งผลกระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม และสุขภาพร่างกาย การเป็นโรคซึมเศร้าไม่ได้หมายความว่าผู้ที่เป็นโรคจะเป็นคนอ่อนแอ ล้มเหลว หรือไม่มีความสามารถ แต่เป็นเพียงการเจ็บป่วยอย่างหนึ่ง โรคซึมเศร้าเป็นโรคที่ไม่สามารถหายเองได้ แต่ต้องอาศัยการบำบัดรักษาจริงจัง ซึ่งปัจจุบันโรคนี้สามารถรักษาหายได้ด้วยการใช้ยา การรักษาทางจิตใจ หรือทั้งสองอย่างรวมกัน

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเพศวิถีศึกษา หน่วยที่ 5
2. แบบฝึกหัด ใบงานของหน่วยที่ 5
3. แบบทดสอบและแบบประเมินพฤติกรรม หน่วยที่ 5
4. แหล่งสืบค้นข้อมูลห้องสมุดวิทยาลัย ศูนย์วิทยบริการ ห้อง Internet

กิจกรรมการเรียนรู้ (สัปดาห์ที่ 9/18 คาบที่ 9/18)

ขั้นเตรียม

1. ครูขานชื่อผู้เรียน
2. ครูตรวจสอบความพร้อมในการเรียน

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน


3. ครูให้นักเรียนทดสอบก่อนเรียน หน่วยที่ 5
4. ครูตั้งคำถามเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนเรื่อง การตระหนักในคุณค่าของตนเอง
5. นักเรียนตอบคำถามที่ครูถาม

ขั้นเรียนรู้

6. ครูอธิบาย ถาม-ตอบในเรื่อง ความหมายและความสำคัญของการตระหนักในคุณค่าของตนเอง
7. ครูให้นักเรียนช่วยกันบอกองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการตระหนักในคุณค่าของตนเอง จากนั้นครูสรุปอีกครั้ง
8. ครูอธิบาย ถาม-ตอบในเรื่อง ลักษณะของผู้ที่ตระหนักในคุณค่าของตนเอง แล้วให้นักเรียนซักถาม
9. ครูให้นักเรียนจับกลุ่มปฏิบัติใบงานที่ 5.1 และใบงานที่ 5.2
10. ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยใบงาน

ขั้นสรุป

11. ครูสรุปเนื้อหาสาระสำคัญในบทเรียน

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะ	หน่วยที่ 5
	ชื่อหน่วย การตระหนักในคุณค่าของตนเอง	สัปดาห์ที่ 9-10
		ชั่วโมงรวม 2 ชั่วโมง
		สอนจำนวน 2 ครั้ง

กิจกรรมการเรียนรู้ (สัปดาห์ที่ 10/18 คาบที่ 10/18) (ต่อ)

ขั้นเตรียม

1. ครูขานชื่อผู้เรียน
2. ครูทบทวน ให้ข้อมูลย้อนกลับในหัวข้อเรื่อง การตระหนักในคุณค่าของตนเอง

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

3. ครูตั้งคำถามเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนเรื่อง การตระหนักในคุณค่าของตนเองเกี่ยวกับเรื่องเพศ
4. นักเรียนตอบคำถามที่ครูถาม

ขั้นเรียนรู้

5. ครูอธิบาย ถาม-ตอบในหัวข้อ วิธีสร้างการตระหนักในคุณค่าของตนเอง
6. ครูให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นในเรื่อง การตระหนักในคุณค่าของตนเองเกี่ยวกับ

เรื่องเพศ

7. ครูอธิบาย ถาม-ตอบในหัวข้อโรคซึ่มเศร้า แล้วให้นักเรียนซักถาม
8. ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหน่วยที่ 5
9. ครูให้นักเรียนจับกลุ่มปฏิบัติใบงานที่ 5.3 และใบงานที่ 5.4
10. ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยแบบฝึกหัดและใบงาน

ขั้นสรุป

11. ครูสรุปเนื้อหาสาระสำคัญในบทเรียนและมอบหมายงาน
12. ครูให้นักเรียนทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 5

การวัดผลและประเมินผล


การวัดผล (ใช้เครื่องมือ)	การประเมินผล (นำผลเทียบกับเกณฑ์และแปลความหมาย)
1. แบบทดสอบก่อนเรียน (Pre-test) หน่วยที่ 5	(ไว้เปรียบเทียบกับคะแนนสอบหลังเรียน)
2. แบบสังเกตการทำงานกลุ่มและการนำเสนอผลงานกลุ่ม	เกณฑ์ผ่าน 60%
3. แบบฝึกหัดในหน่วยที่ 5	เกณฑ์ผ่าน 50%
4. แบบทดสอบหลังเรียน (Post-test) หน่วยที่ 5	เกณฑ์ผ่าน 50%
5. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ตามสภาพจริง	เกณฑ์ผ่าน 60%

งานที่มอบหมาย

ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหน่วยที่ 5 และใบงานให้สมบูรณ์ ส่งในครั้งต่อไป


ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

1. คะแนนจากแบบฝึกหัดในหน่วยที่ 5
2. คะแนนแบบทดสอบหลังเรียน (Post-test) หน่วยที่ 5
3. ผลจากการปฏิบัติตามใบงาน

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะ	หน่วยที่ 5
	ชื่อหน่วย การตระหนักในคุณค่าของตนเอง	สัปดาห์ที่ 9-10
		ชั่วโมงรวม 2 ชั่วโมง
		สอนจำนวน 2 ครั้ง

เอกสารอ้างอิง

1. หนังสือเรียนวิชาเพศวิถีศึกษา รหัสวิชา 20000-1602 บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย
2. เว็บไซต์และสื่อสิ่งพิมพ์ที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาบทเรียน
3. การอ้างอิงตามบรรณานุกรมของหนังสือเรียนวิชาเพศวิถีศึกษา

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะ	หน่วยที่ 5
	ชื่อหน่วย การตระหนักในคุณค่าของตนเอง	สัปดาห์ที่ 9-10
		ชั่วโมงรวม 2 ชั่วโมง
		สอนจำนวน 2 ครั้ง

บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

ข้อสรุปหลังการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

ปัญหาที่พบ

.....

.....

.....

.....

แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....