

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6
“โรคภัยไม่เบียดเบียน”

ชุดการสอนที่ 15
เรื่อง การจัดการกับอารมณ์และความเครียด



ของ
นายฉัตรชัย ยะภีระ
ผู้สอน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ เขต 1

คำนำ

ชุดการสอนวิชาสุขศึกษา (พ 41101) ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 ชุดการสอนที่ 15 เรื่อง การจัดการกับอารมณ์และความเครียด ได้จัดทำขึ้นเพื่อใช้ในการเรียนการสอนวิชาพื้นฐาน ในกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา โดยได้นำประสบการณ์จากการที่ได้สอนในชั้นเรียนและศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมมารวบรวมเป็นชุดการสอน โดยเริ่มทดลองสอนใช้กับนักเรียนที่เรียนวิชานี้ และได้ปรับปรุงให้มีความทันสมัยตรงกับหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 จนนักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น ตลอดจนมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรายวิชานี้

ชุดการสอนชุดนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ศึกษาเป็นอย่างมาก และสามารถพัฒนาทักษะด้านต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นประโยชน์ต่อครูผู้สอนและเป็นประโยชน์ด้านด้านการศึกษาของชาติตลอดไป

คำชี้แจง

คู่มือการใช้ชุดการสอนที่ 15 เรื่อง การจัดการกับอารมณ์และความเครียด วิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เล่มนี้ ได้เรียบเรียง และจัดทำขึ้นเพื่อใช้ร่วมกับชุดการสอน ครูผู้สอนจะต้องศึกษาคู่มือเล่มนี้ให้ละเอียดถี่ถ้วน ก่อนที่จะนำชุดการสอนไปใช้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจและปฏิบัติกิจกรรมได้ถูกต้อง ซึ่งจะทำให้การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดผลดีต่อผู้เรียน

คู่มือการใช้ชุดการสอนเล่มนี้ มีเนื้อหาสาระประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ดังนี้

1. คู่มือครู
2. คู่มือนักเรียน
3. กิจกรรมการเรียนการสอน
4. ใบความรู้ที่ 1 – ใบความรู้ที่ 3
5. ใบงานที่ 1 – ใบงานที่ 7
6. สื่อประกอบการเรียนรู้ประกอบด้วย
 - 6.1 รูปภาพ
 - 6.2 การแสดงบทบาทสมมุติ
 - 6.3 การสาธิตและปฏิบัติตาม
7. แบบประเมินการทำใบงาน
8. แบบประเมินการนำเสนอผลงาน
9. แบบประเมินการปฏิบัติงานกลุ่ม
10. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์
11. แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 6
12. เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 6
13. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 “โรคภัยไม่เบียดเบียน”

ชุดการสอนที่ 15

เรื่อง การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

2 ชั่วโมง

สอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 4 : การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 : เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องอารมณ์และความเครียด ตระหนักถึงปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้น และสามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียดด้วยวิธีการที่เหมาะสม

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายและสาธิตวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เกิดจากสาเหตุด้านต่าง ๆ ได้
2. สามารถปฏิบัติตนในการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 “โรคภัยไม่เบียดเบียน”

ชุดการสอนที่ 15

เรื่อง การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

คู่มือครู

เนื้อหา	รายการที่ครูปฏิบัติตามขั้นตอนของกิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้
- วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เกิดจากสาเหตุทางกาย ทางจิตใจและจากปัญหาต่างๆ ในชีวิต	ขั้นเตรียม 1. ศึกษาแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 ให้เข้าใจ 2. จัดเตรียมความพร้อมของอุปกรณ์ ชุดการสอนเอกสารประกอบการสอน สื่อประกอบการสอน ซึ่งประกอบด้วย 2.1 รูปภาพความเครียด 2.2 รูปภาพนั่งสมาธิ บริหารจิต 2.3 ใบความรู้ที่ 1 – ใบความรู้ที่ 3 2.4 ใบงานที่ 1 – ใบงานที่ 6 2.5 ใบงานที่ 7 2.6 แบบประเมินใบงาน 2.7 แบบประเมินการนำเสนอผลงาน 2.8 แบบประเมินการทำงานกลุ่ม 2.9 แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ 2.10 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน 2.11 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 จำนวน 2 ชั่วโมง	1. รูปภาพความเครียด 2. รูปภาพการนั่งสมาธิ 3. ใบความรู้ที่ 1 – 3 4. ใบงานที่ 1 – 6 5. ใบงานที่ 7 6. แบบประเมินใบงาน
- เทคนิคการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	ขั้นสอน ขั้นนำ 3. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน 4. ครูตั้งประเด็นคำถาม “เมื่อนักเรียนมีอาการเครียดนักเรียนทำอย่างไรบ้าง” โดยดูภาพความเครียดประกอบที่ครูถือ 5. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2 – 3 คน พูดยุติแสดงความรู้สึกตามประเด็นคำถาม	7. แบบประเมินการนำเสนอผลงาน 8. แบบประเมินการปฏิบัติงานกลุ่ม 9. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ประเด็น

เนื้อหา	รายการที่ครูปฏิบัติตามขั้นตอนของกิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้
	<p>6. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนอาสาสมัครที่ได้พูดแสดงความรู้สึกรู้สึกของตนเอง</p> <p>7. ครูถามคำถามเดิมกับนักเรียนทั้งชั้นอีกครั้ง</p> <p>8. เมื่อได้คำตอบแล้ว ครูกล่าวชมเชยและสรุปความสำคัญของการจัดการกับความเครียดในชีวิตประจำวันด้วยวิธีการต่างๆ แล้วเชื่อมโยงนำเข้าสู่บทเรียน</p> <p>9. แจ้งผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและจุดประสงค์การเรียนรู้ชั้นสอน</p> <p>10. ครูให้นักเรียนเข้ากลุ่ม 6 กลุ่ม และเลือกหัวหน้ากลุ่ม</p> <p>11. ให้นักเรียนกลุ่มจับสลากลำดับที่ของกลุ่ม (ลำดับที่ 1-6)</p> <p>12. หัวหน้ากลุ่มที่ 1, 2 และ 3 รับใบงานและใบความรู้ที่ 1-3 ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - กลุ่มที่ 1 รับใบความรู้ที่ 1 เรื่อง วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เกิดจากสาเหตุทางร่างกายและใบงานที่ 1 - กลุ่มที่ 2 รับใบความรู้ที่ 2 เรื่อง วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เกิดจากสาเหตุทางจิตใจและใบงานที่ 2 - กลุ่มที่ 3 รับใบความรู้ที่ 3 เรื่อง วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เกิดจากปัญหาต่างๆ ในชีวิตและใบงานที่ 3 <p>13. หัวหน้ากลุ่มที่ 4, 5 และ 6 รับใบงานที่ 4, 5 และ 6 เพื่อศึกษาภาระงานที่มอบหมายตามใบงาน</p> <p>14. ครูผู้สอนชี้แจงการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มให้เข้าใจและรับทราบ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - กลุ่มที่ 1, 2 และ 3 ศึกษาใบความรู้ที่ได้รับและปฏิบัติกิจกรรมตามใบงานและนำเสนอผลงานในชั่วโมงนี้ - กลุ่มที่ 4, 5 และ 6 ให้ศึกษาภาระงานจากใบงานที่ได้รับและนำเสนอผลงานในสัปดาห์ต่อไป 	

เนื้อหา	รายการที่ครูปฏิบัติตามขั้นตอนของกิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้
	<p>15. สมาชิกทุกคนในกลุ่มที่ 1, 2 และ 3 ร่วมกันศึกษาใบความรู้และศึกษาภาระงานที่ได้รับ และร่วมกันระดมสมองเพื่อสรุปเนื้อหาสาระและแบ่งหน้าที่รับผิดชอบในการทำกิจกรรมตามที่มอบหมาย โดยบันทึกเนื้อหาสาระทั้งหมดลงในใบงานของแต่ละกลุ่มเพื่อนำเสนอผลงานด้วยการอธิบายและแสดงบทบาทสมมุติประกอบในชั่วโมงนี้</p> <p>16. สมาชิกทุกคนในกลุ่มที่ 4, 5 และ 6 ร่วมกันศึกษาภาระงานตามใบงานที่ได้รับ และร่วมกันระดมสมองเพื่อปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมาย โดยบันทึกเนื้อหาสาระลงในใบงานของกลุ่มตนเอง เพื่อนำเสนอผลงานด้วยการอธิบายและสาธิตประกอบการอธิบาย โดยให้นักเรียนทั้งชั้นได้ฝึกปฏิบัติตามในสัปดาห์หน้า</p> <p>17. เมื่อทุกกลุ่มได้ปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มเรียบร้อยแล้ว ตัวแทนกลุ่มที่ 1, 2 และ 3 นำเสนอผลงานด้วยการอธิบายและแสดงบทบาทสมมุติประกอบที่หน้าชั้นเรียนตามลำดับของกลุ่ม</p> <p>18. เมื่อแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานของกลุ่มเสร็จเรียบร้อยแล้ว เปิดโอกาสให้เพื่อนกลุ่มอื่นได้ซักถามปัญหา</p> <p>19. ตัวแทนของกลุ่มตอบคำถามที่เพื่อนได้ซักถาม โดยครูผู้สอนคอยเพิ่มเติมคำตอบให้ถูกต้องสมบูรณ์</p> <p>20. ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มและครูผู้สอนประเมินผลการนำเสนอผลงานของทุกกลุ่ม (นักเรียนไม่ต้องประเมินผลงานของกลุ่มตนเอง)</p> <p>21. นักเรียนส่งแบบประเมินการนำเสนอผลงานให้ครูผู้สอน</p>	

เนื้อหา	รายการที่ครูปฏิบัติตามขั้นตอนของกิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้
	<p>ขั้นสรุป</p> <p>22. เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอผลงานครบทุกกลุ่มแล้ว (กลุ่มที่ 1, 2 และ 3) นักเรียนและครูร่วมกันสรุปเนื้อหาสาระสำคัญและเพิ่มเติมสาระให้ครบถ้วนสมบูรณ์</p> <p>23. นักเรียนทุกคนจดบันทึกเนื้อหาลงในสมุดบันทึกของตนเอง</p> <p>24. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหา</p> <p>25. เปิดโอกาสให้ตัวแทนกลุ่มที่ 4, 5 และ 6 พูดขอความร่วมมือจากเพื่อนทุกคนในชั้นให้นำอุปกรณ์ประกอบการฝึกปฏิบัติมาให้พร้อมในสัปดาห์หน้า</p> <p style="text-align: center;"><u>ชั่วโมงที่ 2</u></p> <p>ขั้นนำ</p> <p>26. ครูนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการซักถามเกี่ยวกับเนื้อหาที่ได้เรียนมาในสัปดาห์ที่แล้ว เรื่อง การจัดการกับอารมณ์และความเครียดทางด้านต่าง ๆ</p> <p>27. ครูเชื่อมโยงเข้าสู่บทเรียนที่จะเรียนและฝึกปฏิบัติการบริหารจัดการในชั่วโมงนี้</p> <p>28. ครูแจ้งผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและจุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>ขั้นสอน</p> <p>29. ให้นักเรียนเข้ากลุ่มเดิม 6 กลุ่ม เหมือนสัปดาห์ที่แล้ว</p> <p>30. ครูชี้แจงการปฏิบัติกิจกรรมต่อจากชั่วโมงที่แล้ว ซึ่งในชั่วโมงนี้จะแตกต่างจากชั่วโมงที่แล้ว เพราะจะมีการสาธิตและให้ปฏิบัติตาม</p> <p>31. ตัวแทนกลุ่มที่ 4, 5 และ 6 นำเสนอผลงานด้วยการอธิบายพร้อมสาธิตประกอบและให้สมาชิกทุกคนในชั้นเรียนได้ฝึกปฏิบัติการบริหารจัดการตามลำดับขั้นตอน</p>	

เนื้อหา	รายการที่ครูปฏิบัติตามขั้นตอนของกิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้
	<p>32. เมื่อแต่ละกลุ่มอธิบายพร้อมสาธิตประกอบ โดยให้นักเรียนทุกคนฝึกปฏิบัติตาม เสร็จเรียบร้อยแล้วเปิดโอกาสให้เพื่อน ๆ กลุ่มอื่นซักถาม</p> <p>33. ตัวแทนกลุ่มตอบข้อซักถาม โดยมีครูผู้สอนคอยเพิ่มเติมคำตอบให้ถูกต้องสมบูรณ์</p> <p>34. นักเรียนตัวแทนแต่ละกลุ่มและครูผู้สอนประเมินผลการนำเสนอผลงานของนักเรียนทุกกลุ่ม (นักเรียนไม่ต้องประเมินผลงานของกลุ่มตนเอง)</p> <p>35. นักเรียนส่งแบบประเมินผลการนำเสนอผลงานให้ครูผู้สอน</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>36. เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอผลงานเสร็จเรียบร้อยแล้ว ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสาระสำคัญของเนื้อหาและวิธีการปฏิบัติและผลดีของการจัดการกับอารมณ์และความเครียดด้วยเทคนิคทั้ง 3 วิธี ที่ทั้ง 3 กลุ่มได้นำเสนอ</p> <p>37. ครูเน้นย้ำให้นักเรียนทุกคนได้ฝึกสมาธิและการฝึกบริหารจิตบ่อย ๆ จะช่วยให้สภาพอารมณ์ค่อย ๆ มีความมั่นคงขึ้น ลดความเครียดและความกดดันจากปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี โดยครูใช้ภาพการฝึกบริหารจิต เช่น การนั่งสมาธิประกอบการอธิบาย</p> <p>38. นักเรียนทุกคนจดบันทึกเนื้อหาสาระสำคัญลงในสมุดงานของตนเอง</p> <p>39. ครูมอบหมายให้นักเรียนทุกคนวิเคราะห์ตนเองว่านักเรียนมีความเครียดเกี่ยวกับเรื่องใดมากที่สุดและมีวิธีการจัดการกับความเครียดของตนเองในเรื่องนั้นอย่างไรบ้าง โดยบันทึกสรุปลงในใบงานที่ 7 นี้</p> <p>40. นัดหมายให้นักเรียนทุกคนส่งผลงานใบงานที่ 7 ให้ครูผู้สอนในสัปดาห์ต่อไป</p> <p>41. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน</p>	

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 “โรคร้ายไม่เบียดเบียน”

ชุดการสอนที่ 15

เรื่อง การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

คู่มือนักเรียน

กิจกรรมการมีส่วนร่วมของนักเรียนในการเรียนโดยใช้ชุดการสอน

1. ทำแบบทดสอบก่อนเรียน
2. ฟังประเด็นคำถามจากครูผู้สอน “เมื่อนักเรียนมีอาการเครียด นักเรียนทำอย่างไรบ้าง” และคุณภาพประกอบที่ครูผู้สอน
3. นักเรียนอาสาสมัคร 2 – 3 คน ให้ความร่วมมือกับครูผู้สอนอย่างเต็มใจในการพูดแสดงความคิดเห็นตามประเด็นคำถามที่ครูถาม
4. นักเรียนทั้ง 3 คน รับคำกล่าวชมเชยจากครูผู้สอน
5. นักเรียนทั้งชั้นให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและตอบตามประเด็นคำถามเดิมอย่างกว้างขวาง
6. รับคำกล่าวชมเชยจากครูผู้สอนและรับฟังการสรุปคำตอบของทุกคนที่ร่วมแสดงความคิดเห็นและความสำคัญของการจัดการกับอารมณ์และความเครียดด้วยวิธีการต่าง ๆ
7. ฟังครูผู้สอนสรุปเนื้อหาและเชื่อมโยงเข้าสู่บทเรียนที่จะเรียนในชั่วโมงนี้
8. รับแจ้งผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและจุดประสงค์การเรียนรู้
9. นักเรียนเข้ากลุ่มจำนวน 6 กลุ่ม และเลือกหัวหน้ากลุ่ม
10. หัวหน้ากลุ่มทุกกลุ่มจับสลากลำดับที่ของกลุ่ม (กลุ่มที่ 1 – 6)
11. หัวหน้ากลุ่มที่ 1, 2 และ 3 รับใบความรู้ที่ 1, 2 และ 3 และใบงานที่ 1, 2 และ 3 ตามลำดับของกลุ่ม
12. หัวหน้ากลุ่มที่ 4, 5 และ 6 รับใบงานที่ 4, 5 และ 6 ตามลำดับที่ของกลุ่ม
13. รับทราบคำชี้แจงจากครูผู้สอนในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม
14. สมาชิกทุกคนในกลุ่มที่ 1, 2 และ 3 ให้ความร่วมมือกับกลุ่มของตนเองในการร่วมระดมสมอง เพื่อสรุปเนื้อหาสาระจากใบความรู้และกำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบในการนำเสนอผลงานด้วยการอธิบายและแสดงบทบาทสมมุติประกอบการอธิบายเป็นของกลุ่มตนเอง และเตรียมนำเสนอผลงานในชั่วโมงนี้

15. สมาชิกทุกคนในกลุ่มที่ 4, 5 และ 6 ให้ความร่วมมือกับกลุ่มตนเองในการร่วมระดมสมองศึกษาภาระงานจากใบงานที่มอบหมาย และเตรียมนำเสนอผลงานด้วยการสาธิตการบริหารจิต และให้เพื่อนในชั้นและเตรียมนำเสนอผลงานด้วยการสาธิตการบริหารจิตและให้เพื่อนในชั้นเรียนปฏิบัติตามในสัปดาห์หน้า

16. บันทึกสรุปเนื้อหาสาระลงในใบงานของกลุ่มตนเองให้เรียบร้อย

17. ตัวแทนกลุ่มที่ 1, 2 และ 3 นำเสนอผลงานด้วยการอธิบายและแสดงบทบาทสมมุติประกอบการอธิบายที่หน้าชั้นเรียนตามลำดับของกลุ่ม

18. เมื่อแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานเสร็จเรียบร้อยแล้วเปิดโอกาสให้เพื่อนกลุ่มอื่นซักถามปัญหา

19. ตอบคำถามของเพื่อนกลุ่มอื่นที่มีข้อสงสัยหรือมีปัญหา

20. ตัวแทนนักเรียนทุกกลุ่ม ๆ ละ 1 คน ร่วมประเมินการนำเสนอผลงานของเพื่อนทุกกลุ่ม (ยกเว้นกลุ่มตนเอง)

21. เมื่อประเมินครบทุกกลุ่มแล้ว ส่งแบบประเมินให้ครูผู้สอน

22. ให้ความร่วมมือกับครูผู้สอนในการสรุปเนื้อหาสาระสำคัญเกี่ยวกับเรื่องที่ทั้ง 3 กลุ่มได้นำเสนอ

23. นักเรียนทุกคนจดบันทึกเนื้อหาสาระสำคัญลงในสมุดบันทึกของตนเอง

24. ซักถามปัญหาต่าง ๆ ที่นักเรียนต้องการทราบ

25. นักเรียนตัวแทนกลุ่มที่ 4, 5 และ 6 พுகขอความร่วมมือจากเพื่อนในชั้นเรียนให้นำอุปกรณ์ประกอบการฝึกการบริหารจิตเพื่อปฏิบัติกิจกรรมการบริหารจิตในสัปดาห์หน้า

ชั่วโมงที่ 2

26. ให้ความร่วมมือกับครูผู้สอนในการทบทวนบทเรียนในชั่วโมงก่อนด้วยการตอบคำถามเกี่ยวกับ “การจัดการกับอารมณ์และความเครียดด้านต่าง ๆ” อย่างตั้งใจ

27. รับฟังครูผู้สอนพูกสรุปเนื้อหาเดิมจากสัปดาห์ก่อนเชื่อมโยงเข้าสู่บทเรียนที่จะเรียนและฝึกปฏิบัติการบริหารจิตในชั่วโมงนี้

28. รับทราบผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและจุดประสงค์การเรียนรู้

29. นักเรียนเข้ากลุ่มเดิม 6 กลุ่ม

30. รับฟังการชี้แจงเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมต่อจากชั่วโมงที่แล้ว

31. ตัวแทนกลุ่ม 4, 5 และ 6 นำเสนอผลงานด้วยการอธิบาย สาธิตและให้นักเรียนทั้งห้องเรียนปฏิบัติตามเกี่ยวกับการบริหารจิตเพื่อคลายอารมณ์และความเครียด ตามลำดับของกลุ่ม

32. เมื่อแต่ละกลุ่มปฏิบัติกิจกรรมเสร็จเรียบร้อย เปิดโอกาสให้เพื่อนกลุ่มอื่นได้ซักถาม ปัญหาที่ต้องการทราบ

33. ตัวแทนกลุ่มและสมาชิกทุกคนในกลุ่มร่วมกันตอบข้อซักถามจากเพื่อนกลุ่มอื่น

34. ตัวแทนแต่ละกลุ่มประเมินผลการนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนของเพื่อนทุกกลุ่ม (ยกเว้นกลุ่มตนเอง) ร่วมกับครูผู้สอน

35. ส่งแบบประเมินการนำเสนอผลงานให้ครูผู้สอน

36. ให้ความร่วมมือกับครูผู้สอนในการร่วมสรุปเนื้อหาสาระสำคัญเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติ และผลดีของการจัดการกับอารมณ์และความเครียดทั้ง 3 วิธี

37. นำข้อเน้นย้ำเกี่ยวกับการฝึกบริหารจัดการที่ครูผู้สอนย้ำเตือนไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันเพื่อลดความเครียดและความกดดัน

38. จดบันทึกสาระสำคัญลงในสมุดบันทึกของตนเองทุกคน

39. นักเรียนทุกคนรับใบงานที่ 7 เพื่อวิเคราะห์ความเครียดของตนเอง แล้วใช้ความรู้ที่ได้ศึกษามาจัดการกับความเครียดนั้นอย่างถูกต้อง โดยบันทึกลงในแบบใบงานที่ 7

40. ส่งผลงานของตนเอง (ใบงานที่ 7) ให้ครูผู้สอนตรงตามเวลาที่ครูผู้สอนนัดหมายใน ลับดาห์ต่อไป

41. ทำแบบทดสอบหลังเรียน

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน
หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 “โรคภัยไม่เบียดเบียน”
ชุดการสอนที่ 15
เรื่อง การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ขั้นนำ

1. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน
2. ครูตั้งประเด็นคำถาม “เมื่อนักเรียนมีอาการเครียด นักเรียนทำอย่างไรบ้าง” โดยดูภาพความเครียดประกอบ ที่ครูถือ
3. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2 – 3 คน พุดแสดงความรู้สึกร่วมตามประเด็นคำถาม
4. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนอาสาสมัครที่ได้พุดแสดงความรู้สึกของตนเอง
5. ครูถามคำถามเดิมกับนักเรียนทั้งชั้นอีกครั้ง
6. เมื่อได้คำตอบแล้ว ครูกล่าวชมเชยและสรุปความสำคัญของการจัดการกับความเครียดในชีวิตประจำวันด้วยวิธีการต่าง ๆ แล้วเชื่อมโยงนำเข้าสู่บทเรียน
7. แจ้งผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและจุดประสงค์การเรียนรู้

ขั้นสอน

8. ครูให้นักเรียนเข้ากลุ่ม 6 กลุ่ม และเลือกหัวหน้ากลุ่ม
9. ให้หัวหน้ากลุ่มจับสลากลำดับที่ของกลุ่ม (ลำดับที่ 1-6)
10. หัวหน้ากลุ่มที่ 1, 2 และ 3 รับใบงานและใบความรู้ที่ 1 – 3 ดังนี้
 - กลุ่มที่ 1 รับใบความรู้ที่ 1 เรื่อง วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เกิดจากสาเหตุทางร่างกายและใบงานที่ 1
 - กลุ่มที่ 2 รับใบความรู้ที่ 2 เรื่อง วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เกิดจากสาเหตุทางจิตใจและใบงานที่ 2
 - กลุ่มที่ 3 รับใบความรู้ที่ 3 เรื่อง วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เกิดจากปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต และใบงานที่ 3
11. หัวหน้ากลุ่มที่ 4, 5 และ 6 รับใบงานที่ 4, 5 และ 6 เพื่อศึกษาภาระงานที่มอบหมายตามใบงาน
12. ครูผู้สอนชี้แจงการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มให้เข้าใจและรับทราบ ดังนี้

- กลุ่มที่ 1, 2 และ 3 ศึกษาใบความรู้ที่ได้รับและปฏิบัติกิจกรรมตามใบงานและนำเสนอผลงานในชั่วโมงนี้
- กลุ่มที่ 4, 5 และ 6 ให้ศึกษาภาระงานจากใบงาน ที่ได้รับและนำเสนอผลงานในสัปดาห์ต่อไป

13. สมาชิกทุกคนในกลุ่มที่ 1, 2 และ 3 ร่วมกันศึกษาใบความรู้และศึกษาภาระงานที่ได้รับ และร่วมกันระดมสมองเพื่อสรุปเนื้อหาสาระและแบ่งหน้าที่รับผิดชอบในการทำกิจกรรมตามที่มอบหมาย โดยบันทึกเนื้อหาสาระทั้งหมดลงในใบงานของแต่ละกลุ่มเพื่อนำเสนอผลงานด้วยการอธิบายและแสดงบทบาทสมมุติประกอบในชั่วโมงนี้

14. สมาชิกทุกคนในกลุ่มที่ 4, 5 และ 6 ร่วมกันศึกษาภาระงานตามใบงานที่ได้รับ และร่วมกันระดมสมอง เพื่อปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมาย โดยบันทึกเนื้อหาสาระลงในใบงานของกลุ่มตนเอง เพื่อนำเสนอผลงานด้วยการอธิบายและสาธิตประกอบการอธิบาย โดยให้นักเรียนทั้งชั้น ได้ฝึกปฏิบัติตามในสัปดาห์หน้า

15. เมื่อทุกกลุ่มได้ปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มเรียบร้อยแล้ว ตัวแทนกลุ่มที่ 1, 2 และ 3 นำเสนอผลงานด้วยการอธิบายและแสดงบทบาทสมมุติประกอบที่หน้าชั้นเรียนตามลำดับของกลุ่ม

16. เมื่อแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานของกลุ่มเสร็จเรียบร้อยแล้ว เปิดโอกาสให้เพื่อนกลุ่มอื่นได้ซักถามปัญหา

17. ตัวแทนของกลุ่มตอบคำถามที่เพื่อนได้ซักถาม โดยครูผู้สอนคอยเพิ่มเติมคำตอบให้ถูกต้องสมบูรณ์

18. ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มและครูผู้สอนประเมินผลการนำเสนอผลงานของทุกกลุ่ม (นักเรียนไม่ต้องประเมินผลงานของกลุ่มตนเอง)

19. นักเรียนส่งแบบประเมินการนำเสนอผลงานให้ครูผู้สอน

ขั้นสรุป

20. เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอผลงานครบทุกกลุ่มแล้ว (กลุ่มที่ 1, 2 และ 3) นักเรียนและครูร่วมกันสรุปเนื้อหาสาระสำคัญและเพิ่มเติมสาระให้ครบถ้วนสมบูรณ์

21. นักเรียนทุกคนจดบันทึกเนื้อหาลงในสมุดบันทึกของตนเอง

22. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหา

23. เปิดโอกาสให้ตัวแทนกลุ่มที่ 4, 5 และ 6 พูดขอความร่วมมือจากเพื่อนทุกคนในชั้นให้นำอุปกรณ์ประกอบการฝึกปฏิบัติมาให้พร้อมในสัปดาห์หน้า

ชั่วโมงที่ 2

ขั้นนำ

24. ครูนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการซักถามเกี่ยวกับเนื้อหาที่ได้เรียนมาในสัปดาห์ที่แล้ว เรื่อง การจัดการกับอารมณ์และความเครียดทางด้านต่าง ๆ
25. ครูเชื่อมโยงเข้าสู่บทเรียนที่จะเรียนและฝึกปฏิบัติการบริหารจัดการในชั่วโมงนี้
26. ครูแจ้งผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและจุดประสงค์การเรียนรู้

ขั้นสอน

27. ให้นักเรียนเข้ากลุ่มเดิม 6 กลุ่ม เหมือนสัปดาห์ที่แล้ว
28. ครูชี้แจงการปฏิบัติกิจกรรมต่อจากชั่วโมงที่แล้ว ซึ่งในชั่วโมงนี้จะแตกต่างจากชั่วโมงที่แล้ว เพราะจะมีการสาธิตและให้ปฏิบัติตาม
29. ตัวแทนกลุ่มที่ 4, 5 และ 6 นำเสนอผลงานด้วยการอธิบายพร้อมสาธิตประกอบและให้สมาชิกทุกคนในชั้นเรียนได้ฝึกปฏิบัติการบริหารจัดการตามลำดับขั้นตอน
30. เมื่อแต่ละกลุ่มอธิบายพร้อมสาธิตประกอบโดยให้นักเรียนทุกคนฝึกปฏิบัติตาม เสร็จเรียบร้อยแล้วเปิดโอกาสให้เพื่อน ๆ กลุ่มอื่นซักถาม
31. ตัวแทนกลุ่มตอบข้อซักถาม โดยมีครูผู้สอนคอยเพิ่มเติมคำตอบให้ถูกต้องสมบูรณ์
32. นักเรียนตัวแทนแต่ละกลุ่มและครูผู้สอนประเมินผลการนำเสนอผลงานของนักเรียนทุกกลุ่ม (นักเรียนไม่ต้องประเมินผลงานของกลุ่มตนเอง)
33. นักเรียนส่งแบบประเมินผลการนำเสนอผลงานให้ครูผู้สอน

ขั้นสรุป

34. เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอผลงานเสร็จเรียบร้อยแล้ว ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสาระสำคัญของเนื้อหาและวิธีการปฏิบัติและผลดีของการจัดการกับอารมณ์และความเครียดด้วยเทคนิคทั้ง 3 วิธี ที่ทั้ง 3 กลุ่มได้นำเสนอ
35. ครูเน้นย้ำให้นักเรียนทุกคนได้ฝึกสมาธิและการฝึกบริหารจัดการบ่อย ๆ จะช่วยให้สภาพอารมณ์ค่อย ๆ มีความมั่นคงขึ้น ลดความเครียดและความกดดันจากปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี โดยครูใช้ภาพการฝึกบริหารจัดการ เช่น การนั่งสมาธิประกอบการอธิบาย
36. นักเรียนทุกคนจดบันทึกเนื้อหาสาระสำคัญลงในสมุดงานของตนเอง

37. ครูมอบหมายให้นักเรียนทุกคนวิเคราะห์ตนเองว่านักเรียนมีความเครียดเกี่ยวกับเรื่องใดมากที่สุดและมีวิธีการจัดการกับความเครียดของตนเองในเรื่องนั้นอย่างถูกต้องอย่างไรบ้าง โดยบันทึกสรุปลงในใบงานที่ 7 นี้

38. นัดหมายให้นักเรียนทุกคนส่งผลงานใบงานที่ 7 ให้ครูผู้สอนในสัปดาห์ต่อไป

39. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน

สื่อ/อุปกรณ์

1. รูปภาพความเครียด
2. รูปภาพการนั่งสมาธิ
3. ใบความรู้ที่ 1 – 3
4. ใบงานที่ 1 – 6
5. ใบงานที่ 7

การวัดผล/ประเมินผล

1. ทดสอบโดยใช้แบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน
2. ประเมินการทำใบงาน โดยใช้แบบประเมินการทำใบงาน
3. สังเกตการปฏิบัติงานกลุ่ม โดยใช้แบบสังเกตการปฏิบัติงานกลุ่ม
4. ประเมินการนำเสนอผลงาน โดยใช้แบบประเมินการนำเสนอผลงาน
5. สังเกตพฤติกรรมการเรียน โดยใช้แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เกิดจากสาเหตุทางร่างกาย

วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เกิดจากสาเหตุทางร่างกาย ทำได้ดังนี้

1. ร่วมกิจกรรมนันทนาการกับบุคคลอื่น ๆ หรือท่องเที่ยวชมธรรมชาติ เปลี่ยนบรรยากาศเพื่อผ่อนคลายความเครียดและหลีกเลี่ยงความจำเจบ้าง
2. ออกกำลังกายให้สุขภาพแข็งแรงเป็นประจำ สม่ำเสมอ
3. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 6 – 8 ชั่วโมง
4. หลีกเลี่ยงการเสพสารเสพติดทุกชนิด
5. การเจ็บป่วยทางกายต้องปรึกษาแพทย์และรักษาให้หายโดยเร็ว
6. เสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง โดยการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ให้ครบทุกหมู่และหลากหลายชนิด



ภาพประกอบจาก

www.diarylove.com

การพักผ่อนหย่อนใจเป็นการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่ดี

ใบงานที่ 1

จุดประสงค์

นักเรียนสามารถอภิปราย สรุปและแสดงบทบาทสมมุติประกอบการอธิบายเรื่อง วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดจากสาเหตุทางร่างกาย

- คำชี้แจง**
1. ให้สมาชิกในกลุ่มที่ 1 ศึกษาเนื้อหาจากใบความรู้ที่ 1 ให้เข้าใจ
 2. ร่วมกันระดมสมองเพื่อสรุปเนื้อหาและกำหนดบทบาทสมมุติให้ตรงกับเนื้อหาในแต่ละข้อที่สามารถแสดงบทบาทสมมุติประกอบได้
 3. เขียนสรุปเนื้อหาและแบ่งหน้าที่ผู้รับผิดชอบในการนำอภิปรายและแสดงบทบาทสมมุติลงในใบงานนี้และนำเสนอผลงานตามลำดับที่กลุ่มในชั่วโมงนี้

วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดจากสาเหตุทางร่างกาย มีดังนี้

ข้อที่	วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดฯ	กำหนดบทบาทสมมุติ	ผู้รับผิดชอบแสดงบทบาทสมมุติ

สมาชิกกลุ่มที่ ชั้น

1.....(หัวหน้ากลุ่ม) 2..... 3.....

4..... 5..... 6.....

ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เกิดจากสาเหตุทางจิตใจ

วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เกิดจากสาเหตุทางจิตใจ ทำได้ดังนี้

1. ฝึกให้กล้าสู้กับปัญหา เผชิญกับความจริง แก้ปัญหาด้วยเหตุผล
2. มีความพึงพอใจและมั่นใจในความสามารถของตน
3. ฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง ควบคุมอารมณ์ของตนเองให้ได้ "ไม่อ่อนไหวง่าย"
4. ทำจิตใจให้สดชื่น แจ่มใสอยู่เสมอ
5. ไม่หวาดวิตกกังวล หรือหวาดระแวงเรื่องต่าง ๆ ที่ยังไม่มาถึง
6. ฝึกมองคนในแง่ดี เห็นใจคนอื่น ไม่เอาแต่ใจตนเอง
7. นับถือและเคารพเชื่อฟังพ่อแม่และผู้ปกครอง ครูอาจารย์และผู้ใหญ่
8. มีปัญหาปรึกษาและพูดคุยกับผู้ที่เรานับถือ เชื่อฟัง อย่าคิดและทำคนเดียว
9. ประพฤติตนให้อยู่ในระเบียบประเพณีและศาสนา
10. ใช้หลักธรรมในศาสนาเป็นที่พึ่ง ทางใจ ฝึกสมาธิ รู้จักอดกลั้นและอดทน
11. ฟังเพลงหรือทำงานศิลปะที่สนใจ เช่น วาดภาพ ปลูกต้นไม้ ทำงานศิลปะ เป็นต้น



ภาพประกอบจาก

www.cameraphonesplaza.com

การฟังเพลงเป็นอีกวิธีหนึ่งในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ใบงานที่ 2

จุดประสงค์

นักเรียนสามารถอภิปราย สรุปและแสดงบทบาทสมมุติประกอบการอธิบายเรื่อง วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดจากสาเหตุทางจิตใจ

- คำชี้แจง**
1. ให้สมาชิกในกลุ่มที่ 2 ศึกษาเนื้อหาจากใบความรู้ที่ 2 ให้เข้าใจ
 2. ร่วมกันระดมสมองเพื่อสรุปเนื้อหาและกำหนดบทบาทสมมุติให้ตรงกับเนื้อหาในแต่ละข้อที่สามารถแสดงบทบาทสมมุติประกอบได้
 3. เขียนสรุปเนื้อหาและแบ่งหน้าที่ผู้รับผิดชอบในการนำอภิปรายและแสดงบทบาทสมมุติลงในใบงานนี้และนำเสนอผลงานตามลำดับที่กลุ่มในชั่วโมงนี้

วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดจากสาเหตุทางจิตใจ มีดังนี้

ข้อที่	วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดฯ	กำหนดบทบาทสมมุติ	ผู้รับผิดชอบแสดงบทบาทสมมุติ

สมาชิกกลุ่มที่ ชั้น

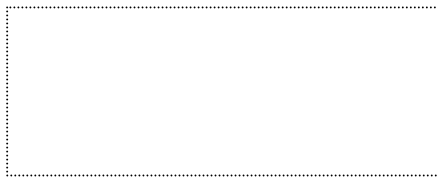
1.....(หัวหน้ากลุ่ม) 2..... 3.....

4..... 5..... 6.....

ใบความรู้ที่ 3

วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เกิดจากปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต ทำได้ดังนี้

1. ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในทุกเรื่อง ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา
2. เรียนรู้การแก้ปัญหาจากชีวิตคนอื่น
3. ให้กำลังใจตนเองโดยพยายามคิดในทางบวกและคิดว่าปัญหาทุกอย่างมีวิธีแก้ไข
4. คิดและลงมือแก้ปัญหาโดยการคิดหาทางเลือกในการแก้ปัญหาหลาย ๆ วิธีและพิจารณาเลือกวิธีที่เหมาะสมที่สุดกับสถานการณ์ที่เผชิญอยู่
5. ฝึกการผ่อนคลายความเครียดเป็นประจำ เช่น ฝึกสมาธิ เล่นกีฬา ดนตรี เป็นต้น
6. ให้ความร่วมมือทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อส่วนรวม เพื่อใช้เวลาอย่างมีคุณค่าและเบี่ยงเบนความคิดจากความหมกมุ่นกับปัญหาที่เผชิญอยู่



ภาพประกอบจาก

www.agalico.com

ใบงานที่ 3

จุดประสงค์

นักเรียนสามารถอภิปราย สรุปและแสดงบทบาทสมมุติประกอบการอธิบายเรื่อง วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดจากปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต

- คำชี้แจง**
1. ให้สมาชิกในกลุ่มที่ 3 ศึกษาเนื้อหาจากใบความรู้ที่ 3 ให้เข้าใจ
 2. ร่วมกันระดมสมองเพื่อสรุปเนื้อหาและกำหนดบทบาทสมมุติให้ตรงกับเนื้อหาในแต่ละข้อที่สามารถแสดงบทบาทสมมุติประกอบได้
 3. เขียนสรุปเนื้อหาและแบ่งหน้าที่ผู้รับผิดชอบในการนำอภิปรายและแสดงบทบาทสมมุติลงในใบงานนี้และนำเสนอผลงานตามลำดับที่กลุ่มในชั่วโมงนี้

วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดจากปัญหาต่าง ๆ มีดังนี้

ข้อที่	วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดฯ	กำหนดบทบาทสมมุติ	ผู้รับผิดชอบแสดงบทบาทสมมุติ

สมาชิกกลุ่มที่ ชั้น

1.....(หัวหน้ากลุ่ม) 2..... 3.....

4..... 5..... 6.....

ใบงานที่ 4

จุดประสงค์

สาธิตและปฏิบัติวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

- คำชี้แจง**
1. สมาชิกในกลุ่มที่ 4 ร่วมกันระดมสมองเพื่อค้นหาข้อมูลจากสื่อต่าง ๆ เกี่ยวกับการบริหารด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อคลายความเครียดมา 1 วิธี
 2. สรุปเนื้อหาและบันทึกขั้นตอนวิธีการปฏิบัติลงในใบงานนี้
 3. นักเรียนตัวแทนกลุ่มสาธิตวิธีการบริหารจัดการของกลุ่มตนเองและให้เพื่อนร่วมชั้นเรียนได้ฝึกปฏิบัติตามในสัปดาห์หน้า

กิจกรรมการบริหารจิต

1. กิจกรรมการบริหารจิต คือ..... มีขั้นตอนปฏิบัติดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ประโยชน์ของกิจกรรมนี้ คือ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สมาชิกกลุ่มที่ ชั้น

- 1.....(หัวหน้ากลุ่ม) 2..... 3.....
- 4..... 5..... 6.....

ใบงานที่ 5

จุดประสงค์

สาธิตและปฏิบัติวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

- คำชี้แจง**
1. สมาชิกในกลุ่มที่ 5 ร่วมกันระดมสมองเพื่อค้นหาข้อมูลจากสื่อต่าง ๆ เกี่ยวกับการบริหารด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อคลายความเครียดมา 1 วิธี
 2. สรุปเนื้อหาและบันทึกขั้นตอนวิธีการปฏิบัติลงในใบงานนี้
 3. นักเรียนตัวแทนกลุ่มสาธิตวิธีการบริหารจัดการของกลุ่มตนเองและให้เพื่อนร่วมชั้นเรียนได้ฝึกปฏิบัติตามในสัปดาห์หน้า

กิจกรรมการบริหารจิต

1. กิจกรรมการบริหารจิต คือ..... มีขั้นตอนปฏิบัติดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ประโยชน์ของกิจกรรมนี้ คือ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สมาชิกกลุ่มที่ ชั้น

- 1.....(หัวหน้ากลุ่ม) 2..... 3.....
- 4..... 5..... 6.....

ใบงานที่ 6

จุดประสงค์

สาธิตและปฏิบัติวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

- คำชี้แจง**
1. สมาชิกในกลุ่มที่ 6 ร่วมกันระดมสมองเพื่อค้นหาข้อมูลจากสื่อต่าง ๆ เกี่ยวกับการบริหารด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อคลายความเครียดมา 1 วิธี
 2. สรุปเนื้อหาและบันทึกขั้นตอนวิธีการปฏิบัติลงในใบงานนี้
 3. นักเรียนตัวแทนกลุ่มสาธิตวิธีการบริหารจัดการของกลุ่มตนเองและให้เพื่อนร่วมชั้นเรียนได้ฝึกปฏิบัติตามในสัปดาห์หน้า

กิจกรรมการบริหารจิต

1. กิจกรรมการบริหารจิต คือ..... มีขั้นตอนปฏิบัติดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ประโยชน์ของกิจกรรมนี้ คือ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สมาชิกกลุ่มที่ ชั้น

- 1.....(หัวหน้ากลุ่ม) 2..... 3.....
- 4..... 5..... 6.....

ใบงานที่ 7

จุดประสงค์

จัดการกับอารมณ์และความเครียดด้วยวิธีการและกระบวนการที่เหมาะสมและถูกต้อง

คำชี้แจง

ให้นักเรียนทุกคนวิเคราะห์ตนเองว่า นักเรียนมีความเครียดเกี่ยวกับเรื่องใดมากที่สุด
ให้เขียนลงในใบงานนี้ และนักเรียนจะมีวิธีการจัดการความเครียดอย่างถูกต้องอย่างไร

ปัญหาและความเครียดของข้าพเจ้า



จากเรื่องดังกล่าว นักเรียนจะจัดการอย่างไรให้ถูกต้อง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ..... นามสกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

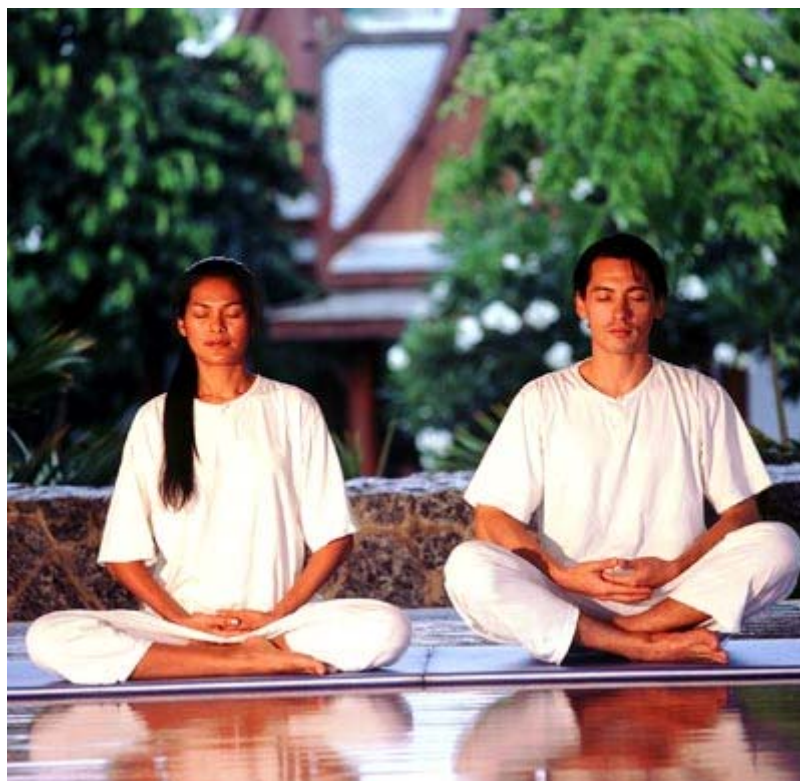
ภาพประกอบ “ความเครียด”







ภาพประกอบ “การฝึกสมาธิ”



แบบประเมินการทำงาน

ชื่อ / กลุ่ม.....ชั้น

คำชี้แจง ให้ผู้ประเมิน ประเมินการทำงานตามประเด็นที่กำหนด โดยทำเครื่องหมาย **x**
ลงในช่องระดับคะแนน พร้อมให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนน			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
1. เนื้อหา	สรุปเนื้อหา ได้ถูกต้อง ครอบคลุม	สรุปเนื้อหา ส่วนใหญ่ ถูกต้อง	สรุปเนื้อหา บางส่วน ขาดหายไป	สรุปเนื้อหา ไม่ถูกต้อง ไม่ครอบคลุม
2. ความคิดสร้างสรรค์	ผลงานได้ เรียบเรียง ขึ้นมาใหม่	ผลงาน ส่วนใหญ่ เรียบเรียง ขึ้นมาใหม่	ผลงาน เรียบเรียง ขึ้นมาใหม่ บางส่วน	ผลงานไม่ได้ มีเรียบเรียง ขึ้นมาใหม่
3. ความประณีต เรียบร้อย	ผลงานมี ความสะอาด เรียบร้อย	ผลงานมี ความสะอาด เรียบร้อย เป็นส่วนใหญ่	ผลงานมี ความสะอาด เรียบร้อย บางส่วน	ผลงานขาด ความสะอาด และขาดความ เรียบร้อย
รวม				

สรุปคะแนนที่ได้..... คะแนน

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

.....
.....

เกณฑ์การประเมิน

10 – 12 คะแนน = ดีมาก

7 – 9 คะแนน = ดี

4 – 6 คะแนน = พอใช้

ต่ำกว่า 4 คะแนน = ต้องปรับปรุง

ได้คะแนนจากการประเมินการทำงานตั้งแต่ 6 คะแนนขึ้นไปถือว่าผ่านเกณฑ์

(.....)

แบบประเมินการนำเสนอผลงาน

ชื่อกลุ่ม.....ชั้น

คำชี้แจง ให้ผู้ประเมิน ประเมินการนำเสนอผลงานตามประเด็นที่กำหนด โดยทำเครื่องหมาย ✕ ลงในช่องระดับคะแนน พร้อมให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนน			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
1. เนื้อหาสาระ	เนื้อหาสาระถูกต้องตรงตามหัวข้อที่กำหนด	เนื้อหาสาระส่วนใหญ่ถูกต้องตามหัวข้อที่กำหนด	เนื้อหาสาระตรงตามหัวข้อที่กำหนดบางส่วน	เนื้อหาสาระไม่ตรงตามหัวข้อที่กำหนด
2. วิธีการนำเสนอ	การนำเสนอมีลำดับขั้นตอนและมีสื่อประกอบน่าสนใจและเหมาะสม	การนำเสนอมีลำดับขั้นตอนและมีสื่อประกอบ	การนำเสนอมีลำดับขั้นตอนแต่ไม่มีสื่อประกอบ	การนำเสนอไม่เป็นลำดับขั้นตอนและไม่ไม่มีสื่อประกอบ
3. การใช้ภาษา	สื่อความหมายได้เข้าใจ ออกเสียงชัดเจน ถูกต้อง	สื่อความหมายได้เข้าใจ ออกเสียงส่วนใหญ่ชัดเจน ถูกต้อง	สื่อความหมายได้เข้าใจบ้าง แต่การออกเสียงส่วนใหญ่ไม่ชัดเจน	สื่อความหมายได้เข้าใจ แต่การออกเสียงไม่ชัดเจน
4. บุคลิกท่าทาง	มีความเชื่อมั่น	มีความเชื่อมั่นเป็นส่วนใหญ่	มีความเชื่อมั่นน้อย	ขาดความเชื่อมั่น
รวม				

สรุปคะแนนที่ได้ คะแนน

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

เกณฑ์การประเมิน

13 – 16 คะแนน = ดีมาก

10 – 12 คะแนน = ดี

8 – 11 คะแนน = พอใช้

ต่ำกว่า 8 คะแนน = ต้องปรับปรุง

ได้คะแนนจากการประเมินการนำเสนอผลงานตั้งแต่ 8 คะแนนขึ้นไปถือว่าผ่านเกณฑ์

ลงชื่อผู้ประเมิน

(.....)

แบบประเมินการปฏิบัติงานกลุ่ม

ชื่อกลุ่ม.....ชั้น.....

คำชี้แจง ให้ผู้ประเมินประเมินภาพรวมของการทำงานกลุ่มตามประเด็นที่กำหนด และทำเครื่องหมาย **x**

ลงในช่องระดับคะแนน พร้อมให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนน			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
1. การวางแผน	สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการวางแผน	สมาชิกส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในการวางแผน	สมาชิกมีส่วนร่วมวางแผนน้อย	สมาชิกขาดการวางแผนในการทำงาน
2. การแสดงความคิดเห็น	สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น	สมาชิกส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น	สมาชิกมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นน้อย	สมาชิกมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นน้อยมาก
3. การช่วยเหลือแนะนำซึ่งกันและกัน	สมาชิกทุกคนช่วยเหลือแนะนำซึ่งกันและกัน	สมาชิกส่วนใหญ่ช่วยเหลือแนะนำซึ่งกันและกัน	สมาชิกช่วยเหลือแนะนำซึ่งกันและกันน้อย	สมาชิกไม่ช่วยเหลือแนะนำซึ่งกันและกัน
4. ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น	สมาชิกทุกคนยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	สมาชิกส่วนใหญ่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	สมาชิกส่วนน้อยยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	สมาชิกไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
5. ร่วมกันปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง	สมาชิกทุกคนร่วมกันปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง	สมาชิกส่วนใหญ่ร่วมกันปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง	สมาชิกส่วนน้อยร่วมกันปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง	สมาชิกไม่ร่วมกันปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง
6. มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง	สมาชิกทุกคนมีการพัฒนาการปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่อง	สมาชิกส่วนใหญ่มีการพัฒนาการปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่อง	สมาชิกส่วนน้อยมีการพัฒนาการปฏิบัติงานบ้างแต่ไม่ต่อเนื่อง	สมาชิกกลุ่มไม่พัฒนาการปฏิบัติงาน
รวม				

สรุปคะแนนที่ได้ คะแนน

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

เกณฑ์การประเมิน

19 – 24 คะแนน = ดีมาก

13 – 18 คะแนน = ดี

7 – 12 คะแนน = พอใช้

ต่ำกว่า 7 คะแนน = ต้องปรับปรุง

ได้คะแนนจากการประเมินการปฏิบัติงานกลุ่มตั้งแต่ 12 คะแนนขึ้นไปถือว่าผ่านเกณฑ์

(.....)

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ชื่อ - สกุล.....ชั้น

คำชี้แจง ให้ผู้ประเมินสังเกตพฤติกรรมตามประเด็นที่กำหนด และทำเครื่องหมาย ✕ ลงในช่อง
ระดับคะแนน พร้อมให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนน			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
1. ความรับผิดชอบ	มีความรับผิดชอบ ทำงานที่ได้รับมอบหมาย ทุกครั้ง	มีความรับผิดชอบ ทำงานที่ได้รับมอบหมาย เป็นส่วนใหญ่	มีความรับผิดชอบ ทำงานที่ได้รับมอบหมาย บางครั้ง	มีความรับผิดชอบ ทำงานที่ได้รับมอบหมาย
2. มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่	มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ ต่อเพื่อน อย่างสม่ำเสมอ	มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ ต่อเพื่อน เป็นส่วนใหญ่	มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ ต่อเพื่อน บ้างบางครั้ง	มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ ต่อเพื่อน บ้างแต่น้อย
3. สนใจ ตั้งใจเรียน	สนใจตั้งใจเรียน อย่างสม่ำเสมอ	สนใจตั้งใจเรียน เป็นส่วนใหญ่	สนใจตั้งใจเรียน บ้างบางครั้ง	ไม่สนใจ และไม่ตั้งใจเรียน
รวม				

สรุปคะแนนที่ได้ คะแนน

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

.....
.....

เกณฑ์การประเมิน

10 – 12 คะแนน = ดีมาก

7 – 9 คะแนน = ดี

4 – 6 คะแนน = พอใช้

ต่ำกว่า 4 คะแนน = ต้องปรับปรุง

ได้คะแนนจากการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตั้งแต่ 6 คะแนนขึ้นไปถือว่าผ่านเกณฑ์

ลงชื่อผู้ประเมิน

(.....)

แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 6
“โรคภัยไม่เบียดเบียน”

ชื่อ ชั้น เลขที่

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่คิดว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

- ข้อใดเป็นสาเหตุของความเครียดที่มีสาเหตุมาจากด้านจิตใจ
ก. วิตกกังวลกับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น
ข. พักผ่อนไม่เพียงพอ
ค. สูญเสียสิ่งที่รัก
ง. ปัญหาจราจรและปัญหามลพิษ
- วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดทำได้อย่างไร
ก. ฝึกทำจิตใจให้เป็นสมาธิ คิดแต่สิ่งที่ดี ๆ มีประโยชน์
ข. ปลดปล่อยจิตใจไปตามอารมณ์ นาน ๆ ไปก็หายเอง
ค. ฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง ควบคุมอารมณ์ตนเอง
ง. ฝึกฟังพ้อใจกับสิ่งที่ตนมี
- ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับความเครียด
ก. ปัญหาจราจรเป็นสาเหตุหนึ่งของความเครียด
ข. โรคกระเพาะเป็นโรคหนึ่งที่เกิดจากความเครียด
ค. ความเครียดไม่ได้เกิดจาก
ง. ผลกระทบจากความเครียดทำให้กลายเป็นโรคจิตและโรคประสาทได้
- อาการต่อไปนี้เป็นอาการของความเครียดที่แสดงออก ยกเว้นข้อใด
ก. เคาะเท้า เข่าขา เคาะนิ้ว
ข. แคะเล็บ กัดฟัน กำหมัด
ค. นอนหลับ กรน ฟันร้าว
ง. เบื่ออาหาร ท้องผูก ท้องอืด ท้องเฟ้อ

5. อารมณ์ไม่ดี กลัวความสูญเสีย เป็นสาเหตุของความเครียดด้านใด
- ก. สาเหตุทางกาย
 - ข. สาเหตุทางจิตใจ
 - ค. สาเหตุจากปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต
 - ง. สาเหตุจากทางสังคม
6. ข้อใดเป็นสาเหตุของความเครียดที่มีสาเหตุมาจากด้านจิตใจ
- ก. วิตกกังวลกับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น
 - ข. พักผ่อนไม่เพียงพอ
 - ค. สูญเสียสิ่งที่รัก
 - ง. ปัญหาจรรยาบรรณและปัญหาหลอกลวง
7. กิจกรรมใดที่ช่วยให้คลายเครียดได้ดีที่สุด
- ก. ออกกำลังกาย
 - ข. เสพสารเสพติด
 - ค. ร่วมกิจกรรมนันทนาการ
 - ง. นอนหลับ
8. อาการต่อไปนี้นี้เป็นอาการของความเครียดที่แสดงออก ยกเว้นข้อใด
- ก. เคาะเท้า เข่าชา เคาะนิ้ว
 - ข. แคะเล็บ กัดฟัน กำหมัด
 - ค. นอนหลับ กรน ฝันร้าย
 - ง. เบื่ออาหาร ท้องผูก ท้องอืด ท้องเฟ้อ
9. ถ้านักเรียนมีเพื่อนในกลุ่มบางคน อารมณ์เสียอยู่ตลอดเวลา นักเรียนจะมีความรู้สึกต่อเพื่อนคนนั้นอย่างไร
- ก. น่ารำคาญ
 - ข. น่าจะปรับปรุงตนเอง
 - ค. น่าเอ็นดู
 - ง. เป็นคนไม่น่าคบ
10. โรคที่ไม่ได้เกิดจากสาเหตุความเครียดคือโรคอะไร
- ก. โรคประสาท
 - ข. ภูมิแพ้
 - ค. โรคกระเพาะอาหาร
 - ง. โรคความดันโลหิตสูง

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 6
“โรคภัยไม่เบียดเบียน”



1. ก

2. ง

3. ค

4. ค

5. ข

6. ก

7. ค

8. ค

9. ข

10. ข

บรรณานุกรม

กิตติ ปรมัตตผล และคณะ. (2550) **สุขศึกษา 4**. กรุงเทพฯ : เอมพันธ์.

www.diarylove.com

www.cameraphonesplaza.com

www.agalico.com

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15

หน่วยการเรียนรู้ที่ 15 (โรคภัยไม่เบียดเบียน)

วิชา สุขศึกษา พ 41101

เรื่อง การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

จำนวน 1 ชั่วโมง

ช่วงชั้นที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

นาย จักรชัย ยะภีระ ผู้สอน

สาระสำคัญ

การเกิดอารมณ์และความเครียดเป็นเรื่องปกติธรรมดาของคนเรา แต่เราจะต้องรู้จักจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพและเป็นที่ยอมรับของสังคม

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ

การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องอารมณ์และความเครียด ตระหนักถึงปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้น และสามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียดด้วยวิธีการที่เหมาะสม

จุดประสงค์การเรียนรู้

- อธิบายและสาธิตวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เกิดจากสาเหตุด้านต่าง ๆ ได้
- สามารถปฏิบัติตนในการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้

สาระการเรียนรู้

- วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เกิดจากสาเหตุทางร่างกาย ทางจิตใจและปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน
- การจัดการกับอารมณ์และความเครียดด้วยการบริหารจัดการ

กระบวนการเรียนการสอน

- กระบวนการสร้างความตระหนัก
- กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

กิจกรรมการเรียนการสอน

ขั้นนำ

1. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน
2. ครูตั้งประเด็นคำถาม “เมื่อนักเรียนมีอาการเครียด นักเรียนทำอย่างไรบ้าง” โดยดูภาพ

ความเครียดประกอบ ที่ครูถือ

3. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2 – 3 คน พุดแสดงความรู้สึกตามประเด็นคำถาม
4. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนอาสาสมัครที่ได้พุดแสดงความรู้สึกของตนเอง
5. ครูถามคำถามเดิมกับนักเรียนทั้งชั้นอีกครั้ง
6. เมื่อได้คำตอบแล้ว ครูกล่าวชมเชยและสรุปความสำคัญของการจัดการกับความเครียดใน

ชีวิตประจำวันด้วยวิธีการต่าง ๆ แล้วเชื่อมโยง

7. แจงผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและจุดประสงค์การเรียนรู้

ขั้นสอน

8. ครูให้นักเรียนเข้ากลุ่ม 6 กลุ่ม และเลือกหัวหน้ากลุ่ม
9. ให้หัวหน้ากลุ่มจับสลากลำดับที่ของกลุ่ม (ลำดับที่ 1-6)
10. หัวหน้ากลุ่มที่ 1, 2 และ 3 รับใบงานและใบความรู้ที่ 1 – 3 ดังนี้

ทางร่างกายและใบงานที่ 1

- กลุ่มที่ 1 รับใบความรู้ที่ 1 เรื่อง วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เกิดจากสาเหตุ

ทางจิตใจและใบงานที่ 2

- กลุ่มที่ 2 รับใบความรู้ที่ 2 เรื่อง วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เกิดจากสาเหตุ

ต่าง ๆ ในชีวิต และใบงานที่ 3

11. หัวหน้ากลุ่มที่ 4, 5 และ 6 รับใบงานที่ 4, 5 และ 6 เพื่อศึกษาภาระงานที่มอบหมายตามใบงาน

12. ครูผู้สอนชี้แจงการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มให้เข้าใจและรับทราบ ดังนี้

- กลุ่มที่ 1, 2 และ 3 ศึกษาใบความรู้ที่ได้รับและปฏิบัติกิจกรรมตามใบงานและนำเสนอผลงานในชั่วโมงนี้

- กลุ่มที่ 4, 5 และ 6 ให้ศึกษาภาระงานจากใบงาน ที่ได้รับและนำเสนอผลงานในสัปดาห์ต่อไป

13. สมาชิกทุกคนในกลุ่มที่ 1, 2 และ 3 ร่วมกันศึกษาใบความรู้และศึกษาภาระงานที่ได้รับ และร่วมกันระดมสมองเพื่อสรุปเนื้อหาสาระและแบ่งหน้าที่รับผิดชอบในการทำกิจกรรมตามที่มอบหมาย) โดยบันทึกเนื้อหาสาระทั้งหมดลงในใบงานของแต่ละกลุ่มเพื่อนำเสนอผลงานด้วยการอธิบายและแสดงบทบาทสมมุติประกอบในช่วง 10 นาที

14. สมาชิกทุกคนในกลุ่มที่ 4, 5 และ 6 ร่วมกันศึกษาภาระงานตามใบงานที่ได้รับ และร่วมกันระดมสมอง เพื่อปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมาย โดยบันทึกเนื้อหาสาระลงในใบงานของกลุ่มตนเอง เพื่อนำเสนอผลงานด้วยการอธิบายและสาธิตประกอบการอธิบาย โดยให้นักเรียนทั้งชั้น ได้ฝึกปฏิบัติตามในสัปดาห์หน้า

15. เมื่อทุกกลุ่มได้ปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มเรียบร้อยแล้ว ตัวแทนกลุ่มที่ 1, 2 และ 3 นำเสนอผลงานด้วยการอธิบายและแสดงบทบาทสมมุติประกอบที่หน้าชั้นเรียนตามลำดับของกลุ่ม

16. เมื่อแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานของกลุ่มเสร็จเรียบร้อยแล้ว เปิดโอกาสให้เพื่อนกลุ่มอื่นได้ซักถามปัญหา

17. ตัวแทนของกลุ่มตอบคำถามที่เพื่อนได้ซักถาม โดยครูผู้สอนคอยเพิ่มเติมคำตอบให้ถูกต้องสมบูรณ์

18. ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มและครูผู้สอนประเมินผลการนำเสนอผลงานของทุกกลุ่ม (นักเรียนไม่ต้องประเมินผลงานของกลุ่มตนเอง)

19. นักเรียนส่งแบบประเมินการนำเสนอผลงานให้ครูผู้สอน

ขั้นสรุป

20. เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอผลงานครบทุกกลุ่มแล้ว (กลุ่มที่ 1, 2 และ 3) นักเรียนและครูร่วมกันสรุปเนื้อหาสาระสำคัญและเพิ่มเติมสาระให้ครบถ้วนสมบูรณ์

21. นักเรียนทุกคนจดบันทึกเนื้อหาลงในสมุดบันทึกของตนเอง

22. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหา

23. เปิดโอกาสให้ตัวแทนกลุ่มที่ 4, 5 และ 6 พูดย่อความร่วมมือจากเพื่อนทุกคนในชั้นให้นำอุปกรณ์ประกอบการฝึกปฏิบัติมาให้พร้อมในสัปดาห์หน้า

ชั่วโมงที่ 2

ขั้นนำ

24. ครูนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการซักถามเกี่ยวกับเนื้อหาที่ได้เรียนมาในสัปดาห์ที่แล้ว เรื่อง การจัดการกับอารมณ์และความเครียดทางด้านต่าง ๆ
25. ครูเชื่อมโยงเข้าสู่บทเรียนที่จะเรียนและฝึกปฏิบัติการบริหารจัดการในชั่วโมงนี้
26. ครูแจ้งผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและจุดประสงค์การเรียนรู้

ขั้นสอน

27. ให้นักเรียนเข้ากลุ่มเดิม 6 กลุ่ม เหมือนสัปดาห์ที่แล้ว
28. ครูชี้แจงการปฏิบัติกิจกรรมต่อจากชั่วโมงที่แล้ว ซึ่งในชั่วโมงนี้จะแตกต่างจากชั่วโมงที่แล้ว เพราะจะมีการสาธิตและให้ปฏิบัติตาม
29. ตัวแทนกลุ่มที่ 4, 5 และ 6 นำเสนอผลงานด้วยการอธิบายพร้อมสาธิตประกอบและให้สมาชิกทุกคนในชั้นเรียนได้ฝึกปฏิบัติการบริหารจัดการตามลำดับขั้นตอน
30. เมื่อแต่ละกลุ่มอธิบายพร้อมสาธิตประกอบโดยให้นักเรียนทุกคนฝึกปฏิบัติตาม เสร็จเรียบร้อยแล้วเปิดโอกาสให้เพื่อน ๆ กลุ่มอื่นซักถาม
31. ตัวแทนกลุ่มตอบข้อซักถาม โดยมีครูผู้สอนคอยเพิ่มเติมคำตอบให้ถูกต้องสมบูรณ์
32. นักเรียนตัวแทนแต่ละกลุ่มและครูผู้สอนประเมินผลการนำเสนอผลงานของนักเรียนทุกกลุ่ม (นักเรียนไม่ต้องประเมินผลงานของกลุ่มตนเอง)
33. นักเรียนส่งแบบประเมินผลการนำเสนอผลงานให้ครูผู้สอน

ขั้นสรุป

34. เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอผลงานเสร็จเรียบร้อยแล้ว ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสาระสำคัญของเนื้อหาและวิธีการปฏิบัติและผลดีของการจัดการกับอารมณ์และความเครียดด้วยเทคนิคทั้ง 3 วิธี ที่ทั้ง 3 กลุ่มได้นำเสนอ
35. ครูเน้นย้ำให้นักเรียนทุกคนได้ฝึกสมาธิและการฝึกบริหารจัดการบ่อย ๆ จะช่วยให้สภาพอารมณ์ค่อย ๆ มีความมั่นคงขึ้น ลดความเครียดและความกดดันจากปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี โดยครูใช้ภาพการฝึกบริหารจัดการ เช่น การนั่งสมาธิประกอบการอธิบาย
36. นักเรียนทุกคนจดบันทึกเนื้อหาสาระสำคัญลงในสมุดงานของตนเอง

37. ครูมอบหมายให้นักเรียนทุกคนวิเคราะห์ตนเองว่านักเรียนมีความเครียดเกี่ยวกับเรื่องใดมากที่สุดและมีวิธีการจัดการกับความเครียดของตนเองในเรื่องนั้นอย่างถูกต้องอย่างไรบ้าง โดยบันทึกสรุปลงในใบงานที่ 7 นี้

38. นัดหมายให้นักเรียนทุกคนส่งผลงานใบงานที่ 7 ให้ครูผู้สอนในสัปดาห์ต่อไป

39. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 1 “การจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เกิดจากสาเหตุทางร่างกาย”
2. ใบความรู้ที่ 2 “การจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เกิดจากสาเหตุทางจิตใจ”
3. ใบความรู้ที่ 3 “การจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เกิดจากสาเหตุปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต”
4. ใบงานที่ 1 – ใบงานที่ 6
5. ใบงานที่ 7
6. รูปภาพ “ความเครียด”
7. รูปภาพ “การบริหารจิต”
8. Internet
9. หนังสือพิมพ์

การวัดและประเมินผล

1. วิธีวัดผล

ด้านความรู้ (K)

- การตรวจใบงานที่ 1 – ใบงานที่ 6

ด้านจิตพิสัย (A)

- การตั้งใจเรียน
- ความรับผิดชอบ
- มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

ด้านความรู้ (P)

- การให้ความร่วมมือในกลุ่ม
- การซักถามและตอบคำถามในชั้นเรียน

2. เครื่องมือวัดผล

- แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
- แบบประเมินใบงาน
- แบบประเมินการนำเสนอผลงาน
- แบบประเมินการปฏิบัติงานกลุ่ม
- แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

3. เกณฑ์การประเมินผล

- ได้คะแนนจากการประเมินการทำใบงาน ตั้งแต่ 6 คะแนนขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์
 - ได้คะแนนจากการประเมินผลการนำเสนอผลงาน ตั้งแต่ 8 คะแนนขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์
 - ได้คะแนนจากการประเมินการปฏิบัติงานกลุ่ม ตั้งแต่ 12 คะแนนขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์
- ได้คะแนนจากการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตั้งแต่ 6 คะแนนขึ้นไปถือว่าผ่านเกณฑ์