

แบบฝึกทักษะชีวิตชุดที่ ๒  
ทักษะการตระหนักรู้ในตนและความเห็นใจผู้อื่น  
เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กวัยเรียน  
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๒  
เวลา ๑ ชั่วโมง

จัดทำโดย  
นางชวนชม กุลเช็นต์  
ตำแหน่งครู วิทยฐานะครูชำนาญการ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
โรงเรียนเดชอุดม อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี  
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุบลราชธานี เขต ๕  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
กระทรวงศึกษาธิการ

## คำนำ

แบบฝึกทักษะชีวิต รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ แบ่งออกเป็น ๖ หน่วยการเรียนรู้คือ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การปฐมนิเทศ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สร้างเสริมสุขภาพ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิต และหน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ปัจจัยนิเทศ แต่ละแบบฝึกมุ่งให้นักเรียนได้ปฏิบัติจริง และเรียนรู้ด้วยระบบกลุ่ม เพื่อให้เกิดทักษะชีวิต

แบบฝึกทักษะชุดที่ ๒ เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กวัยรุ่น โดยเน้นการฝึกทักษะการตระหนักรู้ในตนและความเห็นใจผู้อื่น

ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่าแบบฝึกทักษะชุดนี้จะเป็นประโยชน์ในการจัดการเรียนกลุ่ม หากผู้นำไปใช้มีข้อเสนอแนะประการใด ข้าพเจ้ายินดีรับฟังคำแนะนำ และพร้อมที่จะนำไปพัฒนาให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นต่อไป ขอขอบคุณผู้อำนวยการ โรงเรียนเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี คณะครู ตลอดจนคณะผู้เชี่ยวชาญที่ให้คำแนะนำและเป็นที่ปรึกษาในการจัดทำชุดฝึกทักษะชีวิตในครั้งนี้

ชวนชม กุลเซ็นต์

ตำแหน่งครู วิทยฐานะครูชำนาญการ

โรงเรียนเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
แผนจัดการเรียนรู้ประกอบแบบฝึกทักษะชีวิต .....	๑
แบบฝึกทักษะชีวิตชุดที่ ๒ .....	๑๐
คำชี้แจงสำหรับครู .....	๑๑
คำชี้แจงสำหรับนักเรียน .....	๑๒
แบบทดสอบก่อนการเรียน .....	๑๔
บัตรกิจกรรมที่ ๑ .....	๑๕
ใบสรุปความรู้ที่ ๑ .....	๒๒
แบบทดสอบหลังการเรียน .....	๒๔
แบบประเมินผล .....	๒๖