

การพัฒนาทักษะชีวิต ในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน



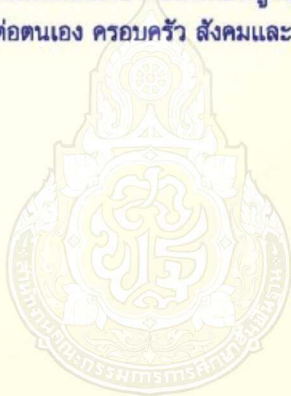
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำนำ

มนุษย์เป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาประเทศ ดังนั้นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ หรือ พัฒนา “คน” ต้องทำเป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิต นับตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา สู่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยทำงานและวัยชรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่นเป็นวัยที่จะต้องปลูกฝังและต้องสร้างคุณค่าให้กับตนเองและเห็นคุณค่าความเป็นมนุษย์ และในขณะเดียวกันก็จะได้รับการพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันความเสี่ยงในการดำเนินชีวิตทั้งปัจจุบันและอนาคต

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงได้กำหนดแนวทางในการเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับผู้เรียนในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐานขึ้นเพื่อเป็นแนวปฏิบัติในการพัฒนาให้เกิดความตระหนักรู้ เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การคิดวิเคราะห์ กระบวนการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การจัดการกับอารมณ์ ความเครียด และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งเป็นองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่ช่วยให้เด็กและเยาวชนมีพื้นฐานด้านอุปนิสัยที่ดีสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีและมีความสุข

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารการพัฒนาทักษะชีวิตในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐานฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อครูผู้สอนและผู้ที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาเด็กและเยาวชน เพื่อให้สามารถนำไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และพัฒนาทักษะชีวิตเด็กและเยาวชนให้เป็นผู้มีบุคลิกภาพที่เหมาะสมและปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ กระทำตนเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติต่อไป



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สารบัญ

หน้า

คำนำ

แนวคิดการพัฒนาทักษะชีวิตในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน

1

องค์ประกอบของทักษะชีวิต

1

การสร้างทักษะชีวิต

2

กิจกรรมการสร้างและพัฒนาทักษะชีวิต

2

พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวังและตัวชี้วัดจำแนกตามองค์ประกอบทักษะชีวิตระดับประถมศึกษา

3

องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

4

องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์

5

องค์ประกอบที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

6

องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น

7

พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวังและตัวชี้วัดจำแนกตามองค์ประกอบทักษะชีวิตระดับมัธยมศึกษา

8

องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

9

องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์

10

องค์ประกอบที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

11

องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น

12

พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวังจำแนกรายชั้นปี

13

ระดับประถมศึกษาปีที่ 1 – 3

14

ระดับประถมศึกษาปีที่ 4 – 6

15

ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3

16

ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6

17

จุดเน้นการพัฒนาทักษะชีวิตในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน

18-21

การประเมินทักษะชีวิต

22

แนวคิดการพัฒนาทักษะชีวิตในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดทักษะ เป็นสมรรถนะสำคัญ ที่ผู้เรียนทุกคนพึงได้รับการพัฒนา ทั้งด้านความรู้ ความรู้สึกนึกคิด ให้รู้จักสร้างสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล รู้จักจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม ปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม รู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ป้องกันตัวเองในภาวะคับขัน และจัดการกับชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับวัฒนธรรมและสังคม ดังนั้น เพื่อให้ครูและผู้เกี่ยวข้องมีแนวทางในการเสริมสร้างทักษะชีวิตให้นักเรียนที่สอดคล้องกับหลักสูตรและองค์ประกอบทักษะชีวิตที่องค์การอนามัยโลกกำหนด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานจึงกำหนดความหมายและองค์ประกอบทักษะชีวิตไว้ดังนี้

ทักษะชีวิต

เป็นความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

องค์ประกอบของทักษะชีวิต

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตที่สำคัญ ที่จะสร้างและพัฒนาเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้แก่เด็กและเยาวชนในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับอนาคตไว้ 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้จักความถนัดความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับ เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเอง และผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต และมีความรับผิดชอบต่อสังคม

2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะข้อมูลข่าวสารปัญหา และสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูล ที่ถูกต้อง รับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา ทหาทางเลือก และตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์

3. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลี่ยงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี



4. การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น

การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากาย เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รับรู้ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้อง เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

● การสร้างทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถที่เกิดในตัวผู้เรียนได้ด้วยวิธีการสำคัญ 2 วิธี คือ

1. **เกิดเองตามธรรมชาติ** เป็นการเรียนรู้ที่ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และการมีแบบอย่างที่ดี แต่การเรียนรู้ตามธรรมชาติจะไม่มีทิศทางและเวลาที่แน่นอน บางครั้งกว่าจะเรียนรู้ ก็อาจสายเกินไป
2. **การสร้างและพัฒนาโดยกระบวนการเรียนการสอน** เป็นการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม ผ่านกิจกรรมรูปแบบต่าง ๆ ได้ลงมือปฏิบัติ ได้ร่วมคิดอภิปรายแสดงความคิดเห็น ได้แลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ได้สะท้อน ความรู้สึกนึกคิด มุมมอง เชื่อมโยงสู่วิถีชีวิตของตนเอง เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่และปรับใช้กับชีวิต

● กิจกรรมการสร้างและพัฒนาทักษะชีวิต

กิจกรรมที่จะสร้างและพัฒนาทักษะชีวิตต้องเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

ผู้เรียนเป็นผู้ได้รับประโยชน์จากการเรียนรู้ ซึ่งลักษณะของกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพในการสร้างและพัฒนาทักษะชีวิตผู้เรียน มีดังนี้

1. กิจกรรมที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมค้นพบความรู้หรือสร้างความรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะชีวิตในด้านการคิดวิเคราะห์ การคิดตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมการเรียนรู้ที่ให้โอกาสผู้เรียนแสดงความคิดเห็น วิพากษ์วิจารณ์ข่าวสาร เหตุการณ์ สถานการณ์ หรือประสบการณ์ของผู้เรียน และกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้สืบค้นหรือศึกษาค้นคว้า คิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ความรู้จากสื่อต่าง ๆ และแหล่งเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษา ได้สะท้อนตนเองเชื่อมโยงกับชีวิตและการดำเนินชีวิตในอนาคต

2. กิจกรรมที่ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ได้ลงมือกระทำกิจกรรมลักษณะต่าง ๆ ได้ประยุกต์ใช้ความรู้ เช่น กิจกรรมทัศนศึกษา กิจกรรมค่าย กิจกรรมวันสำคัญ กิจกรรมชมรม/ชุมนุม กิจกรรมโครงงาน/โครงการ กิจกรรมจิตอาสา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาทักษะชีวิตดังนี้

2.1 ได้เสริมสร้างสัมพันธ์ภาพและใช้ทักษะการสื่อสาร ได้ฝึกการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ของตนเอง

2.2 ได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้เข้าใจผู้อื่น นำไปสู่การยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น รู้จักไตร่ตรอง ทำความเข้าใจและตรวจสอบตนเองทำให้เข้าใจตนเองและเห็นใจผู้อื่น

2.3 ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ได้แสดงออกด้านความคิด การพูด และการทำงานมีความสำเร็จ ทำให้ได้รับคำชม เกิดเป็นความภูมิใจและเห็นคุณค่าตนเอง นำไปสู่ความรับผิดชอบ ทั้งต่อตนเองและสังคม

การพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้แก่เด็กและเยาวชนในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงและเตรียมพร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตในอนาคต จึงเป็นภารกิจสำคัญของสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่จะต้องจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โดยเสริมสร้างทักษะชีวิตให้มากที่สุด ทั้งใน 8 สาระการเรียนรู้และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน อันได้แก่ กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมโฮมรูม กิจกรรมนักเรียน (กิจกรรมลูกเสือ – เนตรนารี ยุวกาชาด ผู้บำเพ็ญประโยชน์ กิจกรรมชมรม/ชุมนุม) กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์และกิจกรรมที่เสริมสร้างคุณลักษณะตามนโยบายของสถานศึกษา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สามารถพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตได้ทุกองค์ประกอบของทักษะชีวิต

**พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวังและตัวชี้วัด
จำแนกตามองค์ประกอบทักษะชีวิต**

ระดับประถมศึกษา



ระดับประถมศึกษา

องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้จักความถนัดความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับ เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต และมีความรับผิดชอบต่อสังคม

พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
1. ค้นพบความชอบ ความถนัดและความสามารถของตนเอง	1.1 แสดงสิ่งที่ตนเองชื่นชอบและภาคภูมิใจ 1.2 แสดงความสามารถของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้
2. ค้นพบจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง	2.1 บอกจุดเด่นจุดด้อยของตนเองได้ 2.2 เลือกทำกิจกรรมตามความสนใจของตนเองร่วมกับผู้อื่นได้
3. ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น	ยอมรับในความแตกต่างทางกาย ทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น
4. มองตนเองและผู้อื่นในแง่บวก	แสดงความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น
5. เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น	5.1 ใช้สิทธิของตนเองในโอกาสต่างๆ 5.2 ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น
6. รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	6.1 ชื่นชมในความสำเร็จของตนเองและผู้อื่นได้ 6.2 พึ่งตนเองได้ 6.3 ปฏิบัติตนเป็นประโยชน์ต่อตนเองครอบครัวและสังคม
7. มีความภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น	7.1 แสดงออกในสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจอย่างเหมาะสม 7.2 บอก/บรรยาย/เล่าความดีหรือความภาคภูมิใจของเพื่อนให้ผู้อื่นรับรู้
8. มีความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น	8.1 กล้าแสดงความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเองด้วยความมั่นใจ 8.2 ยอมรับความคิด ความรู้สึกและการกระทำที่ดีของผู้อื่น

ระดับประถมศึกษา

องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ต้องการ รับรู้ปัญหาสาเหตุของปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจ แก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์

พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
1. รู้จักสังเกต ตั้งคำถาม และแสวงหาคำตอบ	1.1. ตั้งคำถามที่นำไปสู่คำตอบที่เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ 1.2. มีทักษะในการสังเกต และมีแนวทางหาคำตอบ
2. วิเคราะห์ความน่าเชื่อถือของข้อมูลข่าวสารได้สมเหตุสมผล	วิเคราะห์จำแนกแยกแยะข้อมูลข่าวสารและสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัวด้วยเหตุผลที่เชื่อถือได้
3. ประเมินสถานการณ์และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	คาดคะเนความเสี่ยงจากสถานการณ์ที่เผชิญในชีวิตประจำวันอย่างมีเหตุผล
4. มีจินตนาการและมีความสามารถในการคิดเชื่อมโยง	สร้างผลงานและแสดงผลงานที่เกิดจากการคิดเชื่อมโยงและจินตนาการ
5. รู้จักวิพากษ์วิจารณ์บนพื้นฐานของข้อมูลสารสนเทศที่ต้องการ	วิพากษ์วิจารณ์ตามหลักการเหตุผลและใช้ข้อมูลสารสนเทศที่ต้องการสนับสนุน
6. รู้จักวิธีการและขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาที่ต้องการ	วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา และเลือกแก้ไขปัญหาด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสมกับสถานการณ์

ระดับประถมศึกษา

องค์ประกอบที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเสี่ยง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์

พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
1. รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง	1.1 จำแนกอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ 1.2 แสดงอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ
2. ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้	ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้
3. จัดการกับอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสม	จัดการกับอารมณ์ตนเองที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันที่อาจก่อให้เกิดปัญหาด้วยวิธีการที่เหมาะสมและสร้างสรรค์
4. มีวิธีผ่อนคลายอารมณ์และความเครียดให้กับตนเอง	ผ่อนคลายอารมณ์และความเครียดด้วยวิธีการที่เหมาะสมและสร้างสรรค์
5. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง	กำหนดแนวทางหรือวิธีการสร้างกำลังใจให้กับตนเอง
6. ยุติข้อขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนด้วยสันติวิธี	เสนอทางออกของข้อขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนด้วยเหตุผลและข้อเท็จจริงที่ถูกต้อง และใช้วิธีการเชิงบวก
7. รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเอง	7.1 วิเคราะห์และเลือกวิธีการ/กิจกรรม ที่ทำให้ตนเองมีความสุขได้อย่างเหมาะสม 7.2 มีอารมณ์ขัน

ระดับประถมศึกษา

องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูด และภาษากายเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รับรู้ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
1. เป็นผู้ฟังที่ดี	1.1 ฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจและรับรู้ถึงความรู้สึกและความต้องการของผู้พูด 1.2 รักษาความลับของเพื่อน
2. ใช้ภาษาและกิริยาที่เหมาะสมในการสื่อสาร	ใช้ภาษาพูด ภาษากาย ที่ทำให้ผู้อื่นผ่อนคลาย สบายใจ ไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งหรือความรุนแรงได้
3. รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา	แสดงออกหรือสะท้อนความรู้สึกหรือการกระทำของตนเองที่แสดงว่าเข้าใจและใส่ใจผู้อื่น
4. รู้จักแสดงความคิด ความรู้สึก ความชื่นชม และการกระทำที่ดีงามให้ผู้อื่นรับรู้	4.1 ชื่นชมความสำเร็จ ความสามารถ และการกระทำที่ดีของเพื่อนด้วยคำพูด ภาษากาย หรือสัญลักษณ์ได้ 4.2 กล้ายืนยันความคิด ความรู้สึก และเหตุผลที่ดีให้ผู้อื่นรับรู้ได้
5. รู้จักปฏิเสธ ตอรองและร้องขอความช่วยเหลือในสถานการณ์เสี่ยง	5.1 หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อความปลอดภัยของตนเอง 5.2 ปฏิเสธในสิ่งที่ควรปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ หรือเสียหัวใจ 5.3 ขอความช่วยเหลือเมื่ออยู่ในภาวะวิกฤตได้
6. ให้ความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์	6.1 ทำงานร่วมกับผู้อื่นบนพื้นฐานความเป็นประชาธิปไตย 6.2 ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ราบรื่นและมีความสำเร็จ
7. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และระเบียบของสังคม	ปฏิบัติตามกฎ ข้อตกลงของกลุ่ม/ชั้นเรียน/สังคม

**พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวังและตัวชี้วัด
จำแนกตามองค์ประกอบทักษะชีวิต**

ระดับมัธยมศึกษา



ระดับมัธยมศึกษา

องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้จักความถนัดความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับ เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต และมีความรับผิดชอบต่อสังคม

พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
1. ค้นพบความถนัด ความสามารถ และบุคลิกภาพของตนเอง	1.1 วิเคราะห์ความถนัด ความสามารถ ของตนเองได้ 1.2 วิเคราะห์ลักษณะส่วนตน อุปนิสัย และค่านิยมของตนเองได้
2. ค้นพบจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง	2.1 วิเคราะห์จุดเด่นจุดด้อยของตนเองได้ 2.2 กำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม
3. ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น	ยอมรับในความแตกต่างทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นได้อย่างมีเหตุผล
4. มองตนเองและผู้อื่นในแง่บวก	สะท้อนมุมมองที่ดีของตนเองและผู้อื่นได้
5. รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	5.1 แสดงความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นได้ 5.2 นำเสนอคุณลักษณะที่ดีมีคุณค่าของตนเองและผู้อื่นได้
6. มีความภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น	6.1 แสดงความรู้สึกภาคภูมิใจในความสามารถ ความดีของตนเองและผู้อื่น 6.2 แสดงความสามารถและความดีงามที่ตนเองภาคภูมิใจให้ผู้อื่นรับรู้ได้
7. มีความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น	7.1 กล้าแสดงออกทางความคิดความรู้สึกและการกระทำของตนเองด้วยความมั่นใจ 7.2 ยอมรับในความคิด ความรู้สึกและการกระทำที่ดีของผู้อื่น
8. เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น	8.1 เคารพในสิทธิของตนเองและผู้อื่นตามวิถีประชาธิปไตย 8.2 ปฏิบัติตามสิทธิของตนเอง
9. มีทักษะในการกำหนดเป้าหมายและทิศทางสู่ความสำเร็จ	9.1 กำหนดทิศทางและวางแผนการดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายหรือความสำเร็จที่ตนเองคาดหวังได้ 9.2 ปฏิบัติตามแผนการดำเนินชีวิตที่กำหนดไว้และปรับปรุงให้มีโอกาสประสบความสำเร็จตามเป้าหมายได้

ระดับมัธยมศึกษา

องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง รับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจ แก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์

พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
1. เลือกรับข้อมูลข่าวสารอย่าง ไตร่ตรองและรู้เท่าทันสังคมที่ เปลี่ยนแปลง	วิเคราะห์ประโยชน์และคุณค่าของข้อมูลข่าวสารเลือกใช้ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้าง ภูมิความรู้และการตัดสินใจเมื่อเผชิญสถานการณ์รอบตัว
2. ตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เผชิญอย่างมีเหตุผลและรอบคอบ	2.1 ประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เผชิญด้วยข้อมูลและเหตุผลที่ถูกต้อง 2.2 ตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เผชิญด้วยทางเลือกที่เหมาะสมและ ไม่เกิดผลกระทบต่อนตนเองและผู้อื่น
3. แก้ปัญหาในสถานการณ์วิกฤต ได้อย่างเป็นระบบ	3.1 แก้ปัญหาเมื่อเผชิญสถานการณ์วิกฤตอย่างไตร่ตรองอย่างเป็นระบบ 3.2 วิเคราะห์ผลกระทบและหาทางป้องกันหรือแก้ปัญหาที่เกิดจาก พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ 3.3 วางตัวและกำหนดทำที่ที่เหมาะสมกับสถานการณ์
4. มีจินตนาการและความคิด ริเริ่มสร้างสรรค์	สร้างสรรค์ผลงานและแสดงพฤติกรรมได้เป็นที่ยอมรับ
5. มองโลกในแง่ดี	5.1 มีมุมมองด้านดีในบรรยากาศหรือสภาพเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาได้ 5.2 มีความยืดหยุ่นทางความคิด
6. มีทักษะในการแสวงหาข้อมูล และใช้ข้อมูลให้เป็นประโยชน์	แสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ด้วยวิธีการที่หลากหลายถูกต้องและ เหมาะสม นำมาใช้ประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น
7. ประเมินและสร้างข้อสรุป บทเรียนชีวิตของตนเอง	ประเมินและสรุปผลการกระทำ การตัดสินใจและการแก้ปัญหาในสถานการณ์ ซับซ้อนจากประสบการณ์ที่ดีของตนเองและผู้อื่น เป็นบทเรียนชีวิตของตนเอง

ระดับมัธยมศึกษา

องค์ประกอบที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคล
 รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเสี่ยงและปรับเปลี่ยน
 พฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี

พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
1. ประเมินและรู้เท่าทันสภาวะ อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง	1.1 สำรวจและประเมินอารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเองได้ 1.2 เลือกวิธีการจัดการหรือควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เหมาะสม
2. จัดการความขัดแย้งต่างๆ ได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม	2.1 เลือกวิธีการจัดการความขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม 2.2 ยุติความรุนแรงในสถานการณ์ต่างๆ โดยสันติวิธี
3. รู้จักคลายเครียดด้วยวิธีการ ที่สร้างสรรค์	มีวิธีการคลายความเครียดอย่างสร้างสรรค์
4. รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเอง และผู้อื่น	4.1 ปรับความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ ที่อาจก่อให้เกิดความไม่พอใจหรือความเครียดได้ด้วยวิธีการที่ถูกต้องและสร้างสรรค์ 4.2 มีวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นได้เหมาะสมกับเหตุการณ์

ระดับมัธยมศึกษา

องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูด และภาษากายเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รับรู้ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
1. ยืนยันความต้องการของตนเอง ปฏิเสธและต่อรองบนพื้นฐานของ ความถูกต้อง	1.1 ยืนยันความต้องการของตนเองบนพื้นฐานของความถูกต้อง 1.2 ปฏิเสธและต่อรองบนพื้นฐานของความถูกต้อง
2. กล้าแสดงความคิดเห็นอย่าง สร้างสรรค์	กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีเหตุผลและ หลักวิชาการที่เหมาะสม
3. ทำงานร่วมกับผู้อื่นตามวิถี ประชาธิปไตย	ทำงานร่วมกับผู้อื่นบนพื้นฐานของความเป็นประชาธิปไตยได้อย่างราบรื่น
4. มีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่น	อาสาช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจโดยไม่หวังผลตอบแทน
5. สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ด้วยการสื่อสารเชิงบวก	มีวิธีการสื่อสารกับผู้อื่นทั้งด้านภาษาพูด ภาษากาย ด้วยความสุภาพ และเป็นมิตร
6. เคารพกฎกติกาของสังคม	ปฏิบัติตามกฎกติกาของสังคมอย่างเต็มใจทุกสถานการณ์
7. ให้คำปรึกษาแก่ผู้อื่นได้	ให้คำปรึกษาแนะนำที่ถูกต้องแก่ผู้อื่น

พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวังจำแนกตามรายชั้นปี



พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง ตามองค์ประกอบทักษะชีวิต จำแนกตามรายชั้นปี

องค์ประกอบที่ 1

การตระหนักรู้และเห็นคุณค่า
ในตนเองและผู้อื่น

ชั้น

- ป. 1 รู้จักความชอบความถนัดและ
ความสามารถของตนเอง
- ป. 2 - ค้นพบจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง
- ยอมรับความแตกต่างระหว่าง
ตนเองและผู้อื่น
- ป. 3 มองตนเองและผู้อื่นในแง่บวก
- ป. 4 เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น

องค์ประกอบที่ 2

การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ
และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

รู้จักสังเกต ตั้งคำถามและแสวง
หาคำตอบ

วิเคราะห์ความน่าเชื่อถือของ
ข้อมูลข่าวสารได้สมเหตุสมผล

ประเมินสถานการณ์และนำไป
ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

มีจินตนาการและมีความสามารถ
ในการคิดเชื่อมโยง

องค์ประกอบที่ 3

การจัดการกับอารมณ์
และความเครียด

รู้เท่าทันอารมณ์

ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้

จัดการกับอารมณ์ตนเองด้วย
วิธีการที่เหมาะสม

มีวิธีผ่อนคลายอารมณ์และ
ความเครียดให้กับตนเอง

องค์ประกอบที่ 4

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

เป็นผู้ฟังที่ดี

ใช้ภาษาและกิริยาที่เหมาะสม
ในการสื่อสาร

รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา

รู้จักแสดงความคิดเห็นความรู้สึกความชื่นชม
และการกระทำที่ดีงามให้ผู้อื่นรับรู้

องค์ประกอบที่ 1

การตระหนักรู้และเห็นคุณค่า
ในตนเองและผู้อื่น

ชั้น

- ป. 5 รักและเห็นคุณค่าในตนเอง
- ป. 6 - มีความภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น
- มีความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น
- ม. 1 - ค้นพบความถนัดความสามารถ
และบุคลิกภาพของตนเอง
- ค้นพบจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง
- ยอมรับความแตกต่างระหว่าง
ตนเองและผู้อื่น

องค์ประกอบที่ 2

การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ
และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

วิพากษ์วิจารณ์บนพื้นฐานของ
ข้อมูลสารสนเทศที่ถูกต้อง

รู้จักวิธีการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาที่
ถูกต้อง

- เลือกรับข้อมูลข่าวสารอย่าง
ไตร่ตรอง
- รู้เท่าทันสังคมที่เปลี่ยนแปลง
- ตัดสินใจในสถานการณ์ ต่าง ๆ
ที่เผชิญอย่างมีเหตุผล
- แก้ปัญหาในสถานการณ์วิกฤต
ได้อย่างเป็นระบบ

องค์ประกอบที่ 3

การจัดการกับอารมณ์
และความเครียด

ยุติข้อขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนด้วย
สันติวิธี

รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเอง

- ประเมินและรู้เท่าทันภาวะ
อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง
- จัดการกับความขัดแย้งต่าง ๆ
ได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม

องค์ประกอบที่ 4

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

รู้จักปฏิเสธตอรองและร้องขอความช่วยเหลือ
ในสถานการณ์เสี่ยง

- ให้ความร่วมมือและทำงานร่วมกับ
ผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์
- ปฏิบัติตามกฎหมายกติกาและระเบียบ
ของสังคม
- รู้จักปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์เสี่ยง
และรู้จักเตือนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงหรือ
เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้อง

องค์ประกอบที่ 1

การตระหนักรู้และเห็นคุณค่า
ในตนเองและผู้อื่น

ชั้น

- ม. 2
- มองตนเองและผู้อื่นในแง่บวก
 - รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
- ม. 3
- มีความภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น
 - เชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น
 - เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น
- ม. 4
- มีทักษะในการกำหนดเป้าหมายและทิศทางการดำเนินชีวิตไปสู่ความสำเร็จ
 - ปฏิบัติตนตามทิศทางการกำหนด

องค์ประกอบที่ 2

การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ
และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

- มีจินตนาการและความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
- มองโลกในแง่ดี
- รู้จักแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

- มีทักษะในการแสวงหาข้อมูล ใช้ข้อมูลให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

มีหลักคิดที่เป็นระบบ

องค์ประกอบที่ 3

การจัดการกับอารมณ์
และความเครียด

รู้จักคลายความเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์

รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น

- รู้เท่าทันอาการทางกายที่เกิดจากอารมณ์และความเครียด
- รู้จักการแสดงออกทางอารมณ์และคลายความเครียดด้วยวิธีการที่เหมาะสม

องค์ประกอบที่ 4

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

- ทำงานร่วมกับผู้อื่นตามวิถีประชาธิปไตยได้ราบรื่น
- มีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่น

- สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นด้วยการสื่อสารเชิงบวก
- เคารพกฎกติกาของสังคม

- สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นที่หลากหลายรวมถึงคนที่ไม่มีความชอบบนพื้นฐานที่แตกต่างกัน
- รู้จักเลือกคบคน

ชั้น

องค์ประกอบที่ 1

การตระหนักรู้และเห็นคุณค่า
ในตนเองและผู้อื่น

- ม. 5 ปรับปรุงทิศทางการดำเนินชีวิต
ให้มีโอกาสประสบความสำเร็จ
ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

องค์ประกอบที่ 2

การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ
และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

มีความยืดหยุ่นทางความคิดไม่ยึดติด
กับทางเลือกเดิมที่คุ้นเคย

องค์ประกอบที่ 3

การจัดการกับอารมณ์
และความเครียด

- รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเอง
และผู้อื่น
- ปรับอารมณ์ความรู้สึกใน
สถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง
และเหมาะสม

องค์ประกอบที่ 4

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

- วางตัวและกำหนดท่าทีที่เหมาะสม
กับบุคคลและสถานการณ์
- มีความสัมพันธ์ที่ดีกับพ่อแม่และ
ผู้ใหญ่รอบตัว
- ให้คำปรึกษาผู้อื่นได้

- ม. 6 ประเมินและสร้างข้อสรุปจากผลการกระทำ ประเมินการตัดสินใจ และการแก้ปัญหา การสร้างสรรค์งาน การทำงาน
ร่วมกับผู้อื่นในสถานการณ์ต่าง ๆ รวมทั้งประสบการณ์ที่ดีของผู้อื่น บันทึกเป็นบทเรียนของตนเอง และเป็นแนวทาง
การใช้ทักษะชีวิตในอนาคต

จุดเน้นการพัฒนาทักษะชีวิตในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีนโยบายและเป้าหมายการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนในด้านความสามารถและทักษะตลอดจนคุณลักษณะที่จะช่วยเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีคุณภาพตามเป้าหมายของหลักสูตร และมีภูมิคุ้มกันการดำเนินชีวิต ผู้เรียนจะต้องมีความสามารถในการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงและท้าทาย ซึ่งต้องใช้กระบวนการคิดและ การตัดสินใจที่เหมาะสมจึงจะสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปลอดภัยและมีความสุข

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงกำหนดให้สถานศึกษาต้องพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตให้ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น คิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ มีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด รู้จักสร้างสัมพันธภาพ ที่ดีกับผู้อื่น ด้วยการจัดการเรียนการสอน และจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่เสริมสร้างทักษะชีวิต ให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมตามวัยในแต่ละชั้นปีดังต่อไปนี้

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3

★ ชั้น ป.1 รู้จักตนเอง

รู้สิ่งที่ตนเองชื่นชอบและภาคภูมิใจ แสดงความสามารถของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้
รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง

★ ชั้น ป.2 ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น และรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง

ค้นพบจุดเด่น จุดด้อย และความสามารถของตนเอง ควบคุมอารมณ์ความรู้สึกเมื่อเผชิญกับ
สภาวะอารมณ์ไม่พึงประสงค์ ยอมรับความแตกต่างทางกายทางความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง
และผู้อื่น

★ ชั้น ป.3 มองตนเองและผู้อื่นในแง่บวกและจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้

แสดงความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น จัดการกับอารมณ์ตนเองที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลัน
ที่อาจก่อให้เกิดปัญหาด้วยวิธีการที่เหมาะสมและสร้างสรรค์

★ **ชั้น ป.4 เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น**

ใช้สิทธิของตนเองในโอกาสต่าง ๆ และไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

★ **ชั้น ป.5 รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น**

แสดงความรู้สึกชื่นชมความสำเร็จของตนเองและผู้อื่น
ปฏิบัติตนเป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม ทั้งตนเองได้

★ **ชั้น ป.6 ภาคภูมิใจเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น**

แสดงความรู้สึกนึกคิด หรือการกระทำที่ตนเองภาคภูมิใจให้ผู้อื่นรับรู้
ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ราบรื่น ความสำเร็จ

★ **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3**

★ **ชั้น ม. 1 รู้ความถนัด ความสามารถ และบุคลิกภาพของตนเอง**

รู้จักจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง รู้เท่าทันชีวิตและสังคมที่เปลี่ยนแปลง
และจัดการความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม

★ **ชั้น ม.2 ทำงานร่วมกับผู้อื่นบนพื้นฐานความเป็นประชาธิปไตย และมีจิตอาสาช่วยเหลือสังคม**

กล้าแสดงความคิดเห็น ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ใช้การสื่อสารเชิงบวก
ที่สร้างความสัมพันธ์ที่ดี คลายเครียดด้วยวิธีการสร้างสรรค์ มีจิตอาสาเพื่อช่วยเหลือสังคม

★ **ชั้น ม. 3 มีทักษะในการแสวงหาและใช้ข้อมูลให้เป็นประโยชน์กับตนเอง รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น**

มีทักษะในการแสวงหาและใช้ข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ แล้วนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์
มีวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น

★ **ชั้น ม.4 มีทักษะการกำหนดเป้าหมายและทิศทางการดำเนินชีวิตสู่ความสำเร็จ**

กำหนดทิศทางและวางแผนการดำเนินชีวิต

ปฏิบัติตามทิศทางเพื่อไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย

★ **ชั้น ม.5 วางตัวและกำหนดทำที่ได้เหมาะสมกับบุคคลและสถานการณ์ ทางความคิด**

วางตัวได้เหมาะสมกับบุคคล กาลเทศะและสถานการณ์มีความยืดหยุ่นทางความคิด

★ **ชั้น ม.6 ประเมินและสร้างข้อสรุปบทเรียนชีวิตของตนเอง**

ประเมินและสรุปผลการกระทำ ประสพการณ์ที่ดีของตนเองและผู้อื่น

เป็นบทเรียนในชีวิตของตนเองและเป็นแนวทางการใช้ทักษะชีวิตในอนาคต



จุดเน้นทักษะชีวิตในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ม.4-6 กำหนดเป้าหมายและทิศทางการดำเนินชีวิตสู่ความสำเร็จ
วางตัวและกำหนดค่าที่ได้เหมาะสมกับสถานการณ์
ประเมินและสร้างข้อสรุปบทเรียนชีวิตของตนเอง

ม.3 มีทักษะในการแสวงหาและใช้ข้อมูลให้เป็นประโยชน์กับตนเอง
รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น

ม.2 ทำงานร่วมกับผู้อื่นบนพื้นฐานความเป็นประชาธิปไตย
และมีจิตอาสาช่วยเหลือสังคม

ม.1 รู้ความถนัด ความสามารถ
และบุคลิกภาพของตนเอง

ป.6 ภาคภูมิใจ เชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น

ป.5 รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

ป.4 เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น

ป.3 มองตนเองและผู้อื่นในแง่บวก
และจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้

ป.2 ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนกับผู้อื่น
และรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง

ป.1 รู้จักตนเอง

การประเมินทักษะชีวิต

การประเมินทักษะชีวิต เป็นการประเมินพฤติกรรมผู้เรียนเป็นรายบุคคล เพื่อพัฒนาผู้เรียนแต่ละคนให้มีพัฒนาการที่ดีตรงตามความต้องการของท้องถิ่นและสังคม โดยการประเมินความสามารถหรือแนวทางในการเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ของผู้เรียน ด้วยวิธีสังเกต การแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่กำหนดให้และวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลง ความคิด ความเชื่อ การรู้จักคิด และภูมิคุ้มกันทางปัญญา จากการสะท้อนความคิด การเชื่อมโยงความคิด และการแสดงพฤติกรรมต่อเนื่องหลังการเรียนรู้ ฯลฯ ซึ่งผู้ประเมินอาจเป็นครู เพื่อน ผู้ปกครองหรือผู้เรียนเป็นผู้ประเมินตนเอง



