

คู่มือการใช้โปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่

(สาระเพิ่มเติม กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา)

สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สอดคล้องกับหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544



โดย

นางอุทุมพร ณ นคร

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนชลราษฎรอำรุง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 1

อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

tappfa@hotmail.com



คำนิยม

จากวิสัยทัศน์ของโรงเรียนชลราษฎรอำรุง ที่ว่า “สร้างเยาวชนให้เป็นคนดี มีระเบียบวินัย ห่างไกลยาเสพติด พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการศึกษา เป็นผู้นำทางปัญญา เคารพกติกาของสังคม ชุมชนร่วมพัฒนา เสริมสร้างปัญญาด้วยเทคโนโลยี ” โรงเรียนจึงได้กำหนดนโยบายที่ชัดเจนที่จะส่งเสริมความรู้ความสามารถและสนับสนุนทรัพยากรในทุกๆ ด้าน เพื่อให้ครูทุกคนพัฒนาทักษะความชำนาญในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพนักเรียนอย่างเต็มศักยภาพ สืบเนื่องมาจาก การที่โรงเรียนได้สร้างห้องศูนย์สื่อเทคโนโลยีกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โดยได้รับการสนับสนุนจากเทศบาลเมืองบ้านสวน อ.เมือง จ.ชลบุรี และเริ่มใช้ได้ตั้งแต่ปีการศึกษา 2550 ถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้เกิดการพัฒนาโปรแกรมการจัดการเรียนรู้ในครั้งนี้ขึ้นได้โดยยึดเอาวิสัยทัศน์ของโรงเรียนเป็นหลัก โดยมุ่งสร้างเสริมนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ให้เกิดความรู้และทักษะชีวิตที่เพียงพอ สามารถนำไปใช้ในการป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่และพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ ตั้งแต่เริ่มต้นเรียนในระดับมัธยมศึกษาโดยเน้นใช้สื่อเทคโนโลยีซึ่งเป็นสื่อการเรียนรู้สำคัญที่ยอมรับกันโดยทั่วไปแล้วว่าทันสมัยและช่วยเพิ่มชีวิตชีวารวมทั้งประสิทธิภาพการเรียนรู้ของนักเรียนได้อย่างดียิ่ง

ดังนั้น ผมจึงหวังว่าการนำเอาสื่อและอุปกรณ์เทคโนโลยี มาใช้ในการจัดการเรียนรู้เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้นักเรียนห่างไกลจากยาเสพติด ในโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ที่พัฒนาโดยครูอุทุมพร ณ นคร ในครั้งนี้ จะเป็นตัวอย่างนำร่องที่ดีในการนำนวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษา มาใช้เพิ่มประสิทธิภาพและโอกาสในการเรียนรู้ด้วยตนเองด้านสุขภาพอนามัยและด้านอื่นๆ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนในทุกระดับอย่างยั่งยืนต่อไป



นายภูษงค์ บุญขจรต้นสุนทร

ผู้อำนวยการเชี่ยวชาญโรงเรียนชลราษฎรอำรุง

คำนำ

ความสำคัญของปัญหาการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น ที่นักวิชาการสรุปไว้ว่า “บุหรี่เป็นสิ่งเสพติดชนิดแรกที่วัยรุ่นติด และมีส่วนเกี่ยวข้องกับยาเสพติดและพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ มากมาย เมื่อวัยรุ่นได้ทดลองบุหรี่แล้วจะมีโอกาสติดบุหรี่สูงอีกทั้งการทำให้เลิกสูบกียาก การป้องกันจึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุด” ข้อเสนอแนะเป็นแรงบันดาลใจให้ดิฉัน ซึ่งเป็นครูสอนสุขศึกษา ครูอนามัย และครูปกครองชั้นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและได้มีโอกาสทำงานสัมผัสอย่างใกล้ชิดกับนักเรียนกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มสูบบุหรี่มานาน ได้หัน มาทบทวนและศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการจัดการศึกษาเพื่อป้องกันบุหรี่ อย่างจริงจัง โดยในระยะแรกได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับอัตราและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง กับการทดลองสูบบุหรี่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ม.1 – 3 ก่อน แล้วนำผลการวิจัยที่ได้มาเป็นประเด็นสำคัญของการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาสำหรับนำไปใช้ในการพัฒนา นักเรียนให้มีทักษะชีวิต ป้องกันตนเองจากการสูบบุหรี่ตั้งแต่เริ่มแรกที่ยังไม่ลองบุหรี่ ประกอบด้วยแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 12 แผน ที่เน้นการประยุกต์ใช้สื่อเทคโนโลยีและวิธีการฝึกทักษะที่หลากหลาย

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า โปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ที่เน้นการใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต ชุดนี้จะมีส่วนช่วย เด็กไทยให้รอดพ้นจากการทดลองและเสพติดบุหรี่ ซึ่งถือว่าเป็นหนึ่งในพฤติกรรมเสี่ยงที่สำคัญที่สุดของนักเรียนได้อีกทางหนึ่ง



นางอุทุมพร ณ นคร
ครูชำนาญการ โรงเรียนชลราษฎรอำรุง

สารบัญ

	หน้า
คำนิยม	ก
คำนำ	ข
สารบัญ	ค
สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา	1
คุณภาพผู้เรียนเมื่อจบการศึกษา	3
ตารางวิเคราะห์ มาตรฐานการเรียนรู้ และสาระการเรียนรู้ช่วงชั้น	5
คำอธิบายรายวิชาโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่	9
การกำหนดผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	10
หน่วยการเรียนรู้ รายวิชาโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่	13
ผังมโนทัศน์ หน่วยการเรียนรู้	14
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะชีวิตดี ชีวิตปลอดภัย	15
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะชีวิตสำคัญอย่างไร	16
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง 10 ทักษะ: อาวุธป้องกันภัย	26
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การทดลองสูบบุหรี่ : ภัยแรกที่หลงเลี้ยว	33
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง คุณค่าสำคัญป้องกันก่อนเสี่ยง: พัฒนาดตนเอง	34
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ความเชื่อให้หลงผิดกับความจริงที่ต้องคิด	43
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง อบายมุขไม่ยุ่ง มุ่งแต่เรื่องเรียน	48
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง สมาริมา ปัญญาเกิด เปิดหัวใจนักปราชญ์	49
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง เพิ่มชีวิตชีวาในการเรียนรู้	54
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง เพื่อน : มิตรภาพและสันติภาพ	62
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง คบคนสูบบุหรี่ : มิตรภาพแห่งหายนะ	63
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง อาสาสมัครณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่	71
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง พุดเป็นหรือเปล่า “ไม่เอา..ไม่ลองบุหรี่”	79
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง สถานการณ์ของการถูกชักชวนให้สูบบุหรี่	80

	หน้า
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 เรื่อง ศิลปะในการพูดปฏิเสธอย่างมีอาชีพ	87
หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง ชีวิตพอเพียง : ภูมิคุ้มกันชีวิต	92
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 เรื่อง เศรษฐกิจพอเพียง:ทักษะชีวิต ข้อคิดในหลวง 93	
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 เรื่อง ใช้จ่ายให้พอดี อาจมีเหลือเก็บ	100
ภาคผนวก	108
แบบบันทึกหลังสอน	109
แบบสังเกตการมีส่วนร่วม (แบบประเมินกลุ่มระดมความคิด)	110
แบบประเมินการปฏิบัติในงาน	112
แบบสอบถามความคิดเห็นต่อการจัดการเรียนรู้	114
แบบประเมินทักษะชีวิต เพื่อป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่	115
รายนามผู้เชี่ยวชาญ	122

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา

ความสำคัญ

สุขภาพ มีความสำคัญยิ่งต่อชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี (Well Being) ของแต่ละคนและสังคม สุขภาพจึง หมายรวมทั้งมิติด้านความเจริญเติบโต และพัฒนาการของบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาและจิตวิญญาณ ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของคนโดยรวม

สุขศึกษาและพลศึกษา มีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพของมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ ความสมดุล และมีคุณภาพ ให้ผู้เรียนมีความสามารถเรียนรู้และเกิดการพัฒนาการเกี่ยวกับความมั่นใจในตนเอง ความสามารถของตนเอง เกิดวิธีการเรียนรู้ด้วยพลัง มีความสามารถในการนำความรู้และทักษะไปประยุกต์เกิดความตระหนักและความรับผิดชอบต่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง สามารถตัดสินใจและเลือกวิธีปฏิบัติในการดูแลสุขภาพ ตลอดจนการมีส่วนร่วมในการสร้างความมั่นใจในชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีและความปลอดภัยของผู้อื่นบนพื้นฐานของความเป็นไทย

วิสัยทัศน์สุขศึกษาและพลศึกษา

คือ การศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมายเพื่อการดำรง การสร้างเสริมสุขภาพ และพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัวและชุมชนให้ยั่งยืน โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรมค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

สุขศึกษาและพลศึกษาจึงมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดความสามารถในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพจนมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพที่ดี โดยให้มีความรู้ ความเข้าใจทักษะหรือกระบวนการและคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม ตามแนวการจัดการศึกษาในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๔ และตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตรขั้นพื้นฐานพุทธศักราช ๒๕๔๔ ผลรวมสุดท้ายคือ ผู้เรียนเกิดการพัฒนาที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์(Holistic)

ในการเรียนรู้สุขศึกษา ผู้เรียนจะได้รับการกระตุ้นและจูงใจให้กำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงและมีคุณค่าในการพัฒนารูปแบบของวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี พัฒนาทักษะการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม รู้จักการสร้างความรักใคร่ชอบและสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนอื่นทั้งที่โรงเรียน ที่บ้าน และในชุมชน ทั้งชุมชนที่ตนเองอยู่อาศัยและชุมชนอื่นๆ ที่แตกต่างกันออกไป ได้เรียนรู้ถึงวิถีชีวิตที่แตกต่างกันและยอมรับในความต่างนั้น เกิดการพัฒนาความสามารถในการเผชิญกับปัญหาท้าทายความเครียด ความกดดัน ความขัดแย้ง และการสร้างเสริมสุขภาพ

การจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษาในสถานศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้เกิดการพัฒนารอบด้านจากสาระต่างๆ คือ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ชีวิตและครอบครัว การเคลื่อนไหว การออกกำลังกายการเล่น เกม กีฬาไทยและสากล การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ การป้องกันโรคและความปลอดภัยในชีวิตรวมทั้งสามารถจัดให้สอดคล้อง เชื่อมโยง บูรณาการกับสาระการเรียนรู้อื่นๆ อีก ๓ กลุ่ม รวมทั้งบูรณาการสภาพชีวิตในชุมชนและท้องถิ่นเข้าไว้ในการเรียนการสอน พร้อมกับการนำไปจัดเป็นกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเพื่อเป็นการส่งเสริมการเรียนรู้และเพื่อการเติมเต็มให้แก่ผู้เรียนอีกด้วย

สาระการเรียนรู้ระดับช่วงชั้นที่ ๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	
สาระการเรียนรู้รายปี	
๑. การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยทารกและวัยเด็ก ๒. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการวัยทารกและวัยเด็ก ๓. การเจริญเติบโตทางด้านร่างกายของตน ๔. เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของร่างกายของตน ๕. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอารมณ์และการปรับตัวของวัยรุ่น ๖. อิทธิพลของเพื่อนต่อการดำรงชีวิต ๗. ค่านิยมทางเพศที่ดี ๘. ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ ๙. การจัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ ๑๐. การดูแลสุขภาพส่วนบุคคล ๑๑. การป้องกันโรคที่พบบ่อยในวัยเด็ก ๑๒. หลักการและวิธีการปฐมพยาบาล ๑๓. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม การบริโภคอาหารกับการมีสุขภาพดี	๑๔. ภาวะทุพโภชนาการและผลกระทบ ๑๕. การดูแลและส่งเสริมสภาวะโภชนาการของตนเอง ๑๖. การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ๑๗. ความสำคัญของการมีสมรรถภาพที่ดี ๑๘. การทดสอบสมรรถภาพทางกายและหรือสมรรถภาพทางกลไก ๑๙. สวัสดิภาพภายในบ้าน ๒๐. ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่ออุบัติเหตุภายในบ้านและปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามหลักของความปลอดภัย ๒๑. กระบวนการสร้างเสริมความปลอดภัยภายในบ้าน ๒๒. กลวิธีในการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัญหาความรุนแรงในเด็ก ๒๓. การตัดสินใจและการปฏิบัติตนในการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตราย

คุณภาพของผู้เรียนเมื่อจบการศึกษา

เมื่อจบการศึกษาระดับพื้นฐานในกลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษาแล้ว ผู้เรียนจะมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติและค่านิยมที่ดีในเรื่องธรรมชาติการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ การสร้างเสริมสุขภาพและ การดำรงสุขภาพที่ดีให้ยั่งยืน มีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพและสมรรถภาพเป็นกิจนิสัย

เมื่อผู้เรียนจบการเรียนรู้กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษาในช่วงชั้นที่ ๓ (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ - ๓) เกิดคุณภาพจากการเรียนรู้ ดังนี้

๑. เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่างๆ

๒. เข้าใจ ขอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม

๓. เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในช่วงวัยรุ่น

๔. มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศเพื่อน ครอบครัว ชุมชน และวัฒนธรรมที่มีต่อเจตคติค่านิยม เกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และยังสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม

๕. ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ อุบัติเหตุการไช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน

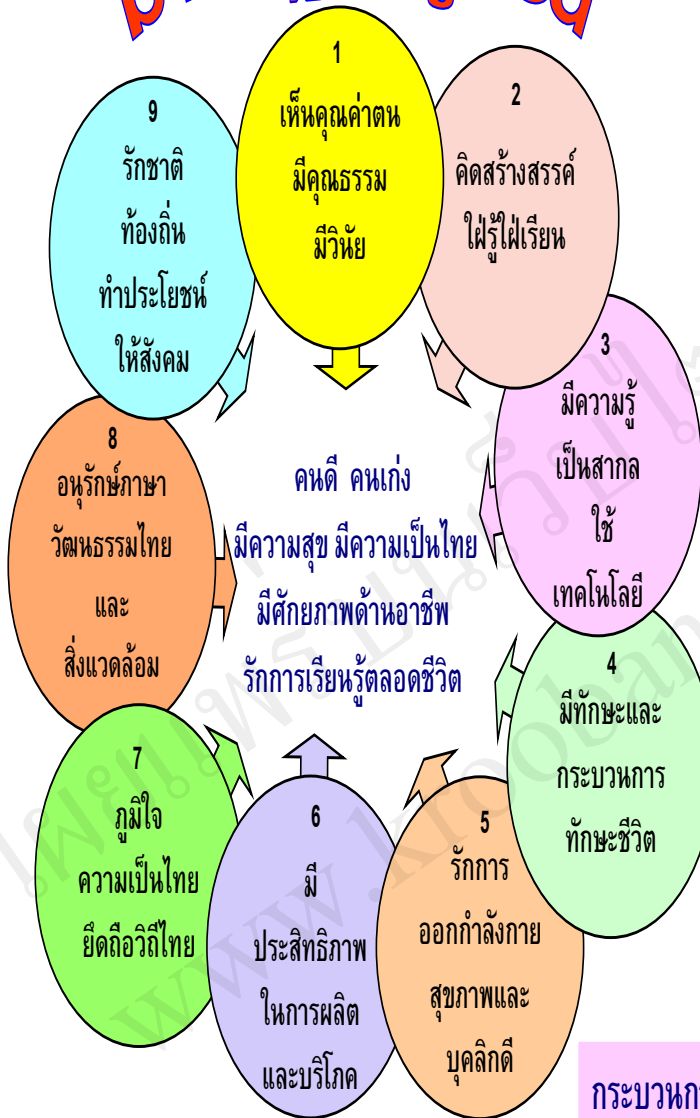
๖. เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกลไกได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ ตามความถนัดและความสนใจ

๗. แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์ และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

๘. สำนึกในคุณค่า ศักยภาพและความเป็นตัวของตัวเอง

๙. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่นให้มีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมด้วยความมุ่งมั่น และมีน้ำใจนักกีฬานประสบความสำเร็จตาม เป้าหมายด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน

มาตรฐานผู้เรียน



มาตรฐานสาระการเรียนรู้ 8 กลุ่ม

1. ภาษาไทย
2. คณิตศาสตร์
3. วิทยาศาสตร์
4. สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
5. สุขศึกษาและพลศึกษา
6. ศิลปะ
7. การงานอาชีพและเทคโนโลยี
8. ภาษาต่างประเทศ
9. กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

วัด ประเมิน สังเกต การเรียนรู้
 ผลการเรียนรู้ที่เกิดกับผู้เรียน
 ด้านความรู้/ความเข้าใจ ทักษะ/ความสามารถ
 ด้านคุณธรรม

ทฤษฎีการเรียนรู้

ทฤษฎีการเรียนรู้ของ Benjamin Bloom

ทฤษฎีพหุปัญญาของ Howard Gardner

ทฤษฎีอัจฉริยภาพ Thomas Armstrong

เทคนิคการคิดแบบหกวง 6 สี ของ Edward de Bono

กระบวนการเรียนรู้ที่เห็นผู้เรียนเป็นสำคัญ

- ♣ บูรณาการความรู้ (integration) บูรณาการด้วย **ICT**
- ♣ สอนวิธีคิดและวิธีเรียนรู้เพื่อให้สามารถแสวงหาความรู้เอง
- ♣ สอนให้สร้างสรรค์ความรู้เองให้เป็น (constructivist)
- ♣ สอนให้เรียนรู้ร่วมกัน เรียนรู้แบบร่วมมือ (cooperative)

ตารางการวิเคราะห์มาตรฐานการเรียนรู้และสาระการเรียนรู้ช่วงชั้น

สาระที่ ๑ : การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ.๑.๑ : เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานช่วงชั้นที่ ๑ (ม.๑-๓)	สาระการเรียนรู้		
	มัธยมศึกษาปีที่ ๑	มัธยมศึกษาปีที่ ๒	มัธยมศึกษาปีที่ ๓
๑ เข้าใจปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในช่วงวัยต่างๆ	๑.๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยทารกและวัยเด็ก ๑.๒ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของวัยทารกและวัยเด็ก	๑.๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ๑.๒ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น	๑.๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ ๑.๒ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ
๒ วิเคราะห์การเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและแสวงหาแนวทางในการพัฒนาคนให้เติบโตมั่งคั่ง	๒.๑ การเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเอง ๒.๒ เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเอง	๒.๑ พัฒนาการในช่วงอายุ ๑๒-๑๕ ปี ๒.๒ เห็นคุณค่าการสร้างเสริมและพัฒนาตนเองให้เติบโตมั่งคั่ง	๒.๑ พัฒนาการในช่วงอายุ ๑๖-๑๘ ปี ๒.๒ เห็นคุณค่าการสร้างเสริมและพัฒนาตนเองให้เติบโตมั่งคั่ง

สาระที่ ๒ : ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ : เข้าใจและเห็นคุณค่าของชีวิต ครอบครัว เพศศึกษาและมีทักษะในการ

ดำเนินชีวิต

มาตรฐานช่วงชั้นที่ ๒ (ม.๑-๑)	สาระการเรียนรู้		
	มัธยมศึกษาปีที่ ๑	มัธยมศึกษาปีที่ ๒	มัธยมศึกษาปีที่ ๓
๑ บุคลิกภาพและสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์และ พัฒนาการทางเพศ	๑.๑ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และการปรับตัวของวัยรุ่น	๑.๑ พัฒนาการทางเพศ ๑.๒ ความต้องการและการควบคุมอารมณ์ทางเพศ	๑.๑ สุขอนามัยทางเพศ
๒ เข้าใจในคุณค่าของความสัมพันธ์และความเสมอภาคทางเพศ สามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	๒.๑ อิทธิพลของเพื่อนต่อการดำรงชีวิต ๒.๒ ค่านิยมทางเพศที่ดี	๒.๑ บทบาททางเพศและความเสมอภาคทางเพศ ๒.๒ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	๒.๑ การพัฒนาสุขภาพและวิธีปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพดี
๓ เข้าใจเรื่องอนามัยเจริญพันธุ์และวิธีปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี		๓.๑ การกำเนิดชีวิต ๓.๒ การคุมกำเนิด	

มาตรฐานช่วงชั้นที่ ๓ (ม.๑-๓)	สาระการเรียนรู้		
	มัธยมศึกษาปีที่ ๑	มัธยมศึกษาปีที่ ๒	มัธยมศึกษาปีที่ ๓
๔. มีทักษะในการป้องกันตนเองจากการถูกฉ้อโกงและหลอกลวง คัดสินใจและแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม		๔.๑ การป้องกันและแก้ปัญหาการฉ้อโกงและมิดทางเพศ	๔.๑ ทักษะชีวิตในการป้องกันและแก้ปัญหาการฉ้อโกงและมิดทางเพศ
๕. รู้และเข้าใจถึงความเสี่ยงต่อการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ที่มีอันตรายถึงชีวิตและการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจกับปัญหาที่ตามมา		๕.๑ การป้องกันและแก้ปัญหาการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์	๕.๑ การป้องกันและแก้ปัญหาโรคทางเพศสัมพันธ์ ๕.๒ พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางเพศสัมพันธ์

สาระที่ ๔ : การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ : เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

มาตรฐานช่วงชั้นที่ ๓ (ม.๑-๓)	สาระการเรียนรู้		
	มัธยมศึกษาปีที่ ๑	มัธยมศึกษาปีที่ ๒	มัธยมศึกษาปีที่ ๓
๑. อธิบายถึงความเชื่อมโยงระหว่างพฤติกรรมสุขภาพการป้องกันโรคและการดำรงสุขภาพพร้อมทั้งร่วมดูแลสุขภาพชุมชนและสิ่งแวดล้อม	๑.๑ ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ๑.๒ การจัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ ๑.๓ การดูแลสุขภาพส่วนบุคคล ๑.๔ การป้องกันโรคที่พบบ่อยในวัยเด็ก ๑.๕ พฤติกรรมและวิธีการปฐมพยาบาล	๑.๑ การป้องกันโรคที่พบบ่อยในวัยรุ่น ๑.๒ วิธีเสริมสร้างความต้านทานโรค	๑.๑ การปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ ๑.๒ ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพการป้องกันโรคและการดำรงสุขภาพ ๑.๓ การป้องกันโรคที่พบบ่อยในผู้ใหญ่และวัยรุ่น

มาตรฐานช่วงชั้นที่ ๓ (ม.๑-๓)	สาระการเรียนรู้		
	มัธยมศึกษาปีที่ ๑	มัธยมศึกษาปีที่ ๒	มัธยมศึกษาปีที่ ๓
๒. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	๒.๑ ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม การบริโภคอาหาร กับการมีสุขภาพดี ๒.๒ ภาวะทุพโภชนาการ และผลกระทบ ๒.๓ การดูแลและส่งเสริมโภชนาการ ของตนเองให้เป็นไป ตามเกณฑ์		
๓. เห็นคุณค่าและความสำคัญของการดูแลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต		๓.๑ ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ๓.๒ การส่งเสริมสุขภาพจิต	๓.๑ วิธีปฏิบัติตนเพื่อ สร้างเสริมสุขภาพ กายและสุขภาพจิต
๔. มีทักษะการจัดสรรกับช่วงวัย ความเครียดและการฝึกจิต			๔.๑ วิธีจัดการกับอารมณ์ และความเครียด ๔.๒ แนวทางฝึกฝน พัฒนาจิต
๕. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย ออกกำลังกาย การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และร่วมกิจกรรมนันทนาการ ใ้ได้อย่างเหมาะสม	๕.๑ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ	๕.๑ การออกกำลังกาย และ กิจกรรม นันทนาการ	๕.๑ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายทั่วโลก
๖. เห็นความสำคัญของการมีสมรรถภาพที่ดีจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	๖.๑ ความสำคัญของการมีสมรรถภาพที่ดี	๖.๑ ความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	
๗. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ และหรือสมรรถภาพทางกลไกและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคลด้วยวิธีที่ถูกต้อง	๗.๑ การทดสอบสมรรถภาพทางกายและหรือสมรรถภาพทางกลไก	๗.๑ การทดสอบสมรรถภาพทางกายและหรือสมรรถภาพทางกลไก	๗.๑ การทดสอบสมรรถภาพทางกายและหรือสมรรถภาพทางกลไก

สาระที่ ๕ : ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ : ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้

ยา สารเสพติด

และความรุนแรง

มาตรฐานช่วงชั้นที่ ๓ (ม.๑-๓)	สาระการเรียนรู้		
	มัธยมศึกษาปีที่ ๑	มัธยมศึกษาปีที่ ๒	มัธยมศึกษาปีที่ ๓
๑. วิเคราะห์ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ความปลอดภัยและปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามหลักของความปลอดภัย	๑.๑ สวัสดิภาพภายในบ้าน ๑.๒ ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่ออุบัติเหตุภายในบ้านและปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามหลักของความปลอดภัย	๑.๑ สวัสดิภาพในการเดินทาง ๑.๒ ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่ออุบัติเหตุในการเดินทางและปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามหลักของความปลอดภัย	๑.๑ สวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ ๑.๒ ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพในการทำงานและปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามหลักของความปลอดภัย
๒. เข้าใจและเห็นคุณค่าของกระบวนการสร้างเสริมความปลอดภัยให้ตนเอง ครอบครัวและชุมชน	๒.๑ กระบวนการสร้างเสริมความปลอดภัยภายในบ้าน	๒.๑ กระบวนการสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทาง	๒.๑ กระบวนการสร้างเสริมความปลอดภัยในการทำงาน
๓. ใช้กลวิธีต่างๆ ในการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ	๓.๑ กลวิธีในการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัญหาความรุนแรงในเด็ก	๓.๑ กลวิธีในการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัญหาการใช้ยาและสารเสพติด	๓.๑ กลวิธีในการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัญหาความรุนแรงทางเพศ
๔. สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตรายและสถานการณ์ที่คับขัน	๔.๑ การตัดสินใจและการปฏิบัติตนในการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตราย	๔.๑ การตัดสินใจในการปฏิบัติตนเพื่อแก้ปัญหาเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่คับขัน	๔.๑ แหล่งขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัยในชีวิต

คำอธิบายรายวิชา
รายวิชาโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
(สาระการเรียนรู้เพิ่มเติม)

ศึกษา ค้นคว้า สำรวจ เรียนรู้ สื่อสารพัฒนาความคิด จิตใจและการกระทำ โดยใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต เกี่ยวกับการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ให้เป็นภูมิคุ้มกันในตนเองด้วยการป้องกันปัญหาชีวิตโดยใช้ความคิดวิเคราะห์และฝึกตัดสินใจแก้ปัญหาหรือสถานการณ์เสี่ยงไว้ก่อนล่วงหน้า การเสริมสร้างทักษะชีวิตพื้นฐาน 10 ทักษะ การปรับเปลี่ยนเจตคติเพื่อป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ การเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ด้วยตนเอง การระมัดระวังและหลีกเลี่ยงเพื่อนที่สูบบุหรี่ การมีส่วนร่วมรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ การป้องกันตนเองไม่ให้ตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกชักชวนให้ลองบุหรี่ การใช้ทักษะปฏิเสธด้วยการพูดเจรจาอย่างสันติ การเลือกบริโภคและใช้พลังงานอย่างคุ้มค่า ประหยัด อดออมตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง 3 ห่วง 2 เงื่อนไข (ความพอประมาณ ความมีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ภายใต้เงื่อนไขความรู้(รอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง)และคุณธรรม (ซื่อสัตย์ สุจริต ขยัน อดทน แบ่งปัน) เพื่อนำไปสู่การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่เพียงพอสำหรับป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ได้อย่างยั่งยืน

การกำหนดผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง
โดยวิเคราะห์ความสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ลำดับ ที่	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	สาระการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้หลัก / มาตรฐานช่วงชั้น
1	รู้ เข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญ ในการพัฒนาและใช้ทักษะชีวิต ป้องกันตนเองจากสถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ ที่ อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและ อนาคต	ความหมาย ความสำคัญ องค์ประกอบของทักษะ ชีวิต	พ. 2.1 ข้อ 2
2	รู้ เข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญ ในการพัฒนาทักษะชีวิตพื้นฐานและ การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	ความหมาย ความสำคัญ ในการใช้ทักษะชีวิต พื้นฐาน ทั้ง 10 องค์ประกอบ	พ. 2.1 ข้อ 1-2 พ. 4.1 ข้อ 1,3-4 พ. 5.1 ข้อ 3-4
3	รู้ เข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญ ในการพัฒนาตนเองและรู้จักประยุกต์ วิธีการต่าง ๆ มาพัฒนาตนเองได้อย่าง เหมาะสม	บอกความหมาย ความสำคัญและวิธีการ พัฒนาตนเองได้	พ. 2.1 ข้อ 1-2 พ. 4.1 ข้อ 1,3-4 พ. 5.1 ข้อ 3-4
4	รู้ เข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญ ในการปรับเปลี่ยนความเชื่อและความ เข้าใจผิดเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ และ รู้จักใช้ทักษะชีวิตค้นหาข้อมูลความรู้ ความจริงเกี่ยวกับบุหรี่	ความหมาย ความสำคัญ แนวทางการ ปรับเปลี่ยนความเชื่อ ความเข้าใจผิด การค้นหา ข้อมูลความรู้ ความจริง เกี่ยวกับบุหรี่	พ. 4.1 ข้อ 1,3-4 พ. 5.1 ข้อ 1-4

ลำดับ ที่	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	สาระการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้หลัก / มาตรฐานช่วงชั้น
5	รู้ เข้าใจ และตระหนักถึง ความสำคัญในการสร้างสมาธิและ พัฒนาการคิดพื้นฐาน และนำไปใช้ให้ เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาเล่าเรียน	ความหมาย ความสำคัญ การสร้างสมาธิ การ พัฒนาการคิดพื้นฐาน	พ. 4.1 ข้อ 1,3-4 พ. 5.1 ข้อ 1-4
6	รู้ เข้าใจ และตระหนักถึง ความสำคัญในการเรียนรู้อย่างมี ชีวิตชีวา สามารถนำไปใช้ประโยชน์ ต่อการเรียนรู้ด้วยตนเองได้	ความหมาย ความสำคัญ วิธีการ เรียนรู้อย่างมีชีวิตชีวา	พ. 4.1 ข้อ 1,3-4 พ. 5.1 ข้อ 1-4
7	รู้ เข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญ ในความเสี่ยงที่จะรลอบบุหรี จากการ มีเพื่อนสนิทเป็นคนสูบบุหรี และรู้จัก การระมัดระวังตัว เพื่อหลีกเลี่ยง ให้ ห่างไกลจากคนสูบบุหรี ใน ชีวิตประจำวันได้	ความหมาย ความสำคัญ ในความ เสี่ยง ที่จะรลอบบุหรี จาก การมีเพื่อนสนิทเป็นคน สูบบุหรี และการ ระมัดระวังตัว เพื่อ หลีกเลี่ยง ให้ห่างไกลจาก คนสูบบุหรี ใน ชีวิตประจำวันได้	พ. 4.1 ข้อ 1,3-4 พ. 5.1 ข้อ 1-4
8	รู้ เข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญ และทักษะเกี่ยวกับงานอาสาสมัคร รณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรีในที่ต่าง ๆ ได้แก่ บ้าน โรงเรียน ชุมชน	ความหมาย ความสำคัญ และวิธีดำเนินงานอาสา สมัครรณรงค์เพื่อการไม่ สูบบุหรีในที่ต่าง ๆ	พ. 5.1 ข้อ 1-4

ลำดับ ที่	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	สาระการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้หลัก / มาตรฐานช่วงชั้น
9	รู้ เข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญ ของสิ่งยั่วยุใจให้วัยรุ่นลองสูบบุหรี่ และรู้จักคิดก่อนหลงเชื่อหรือ ทำตาม และรู้จักคิดวิเคราะห์ด้วย เหตุผลความเป็นจริง	ความหมาย ความสำคัญ และการคิดวิเคราะห์ด้วย เหตุผลความจริง	พ. 4.1 ข้อ 1,3-4 พ. 5.1 ข้อ 1-4
10	รู้ เข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญ ในสิทธิของตนที่จะปฏิเสธสิ่งต่าง ๆ หรือการถูกทำถูกขวนโดยการพูด สื่อสาร ได้ตอบอย่างเหมาะสม	ความหมาย ความสำคัญ การพูดสื่อสารได้ตอบ ตามขั้นตอนของการ ปฏิเสธ	พ. 4.1 ข้อ 1,3-4 พ. 5.1 ข้อ 1-4
11	รู้ เข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญ ของแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงและ รู้จักการนำไปใช้ในการดำเนิน ชีวิตประจำวัน	ความหมาย ความสำคัญ ของแนวคิดเศรษฐกิจ พอเพียงและการนำไปใช้ ในการดำเนิน ชีวิตประจำวัน	พ. 4.1 ข้อ 1,3-4 พ. 5.1 ข้อ 1-4
12	รู้ เข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญ ในการใช้จ่ายและการบริโภคของ ตนเองและรู้จักใช้จ่ายตามความ จำเป็นของชีวิต	ความหมาย ความสำคัญ และการวางแผนใช้จ่าย และเลือกบริโภคตาม ความจำเป็นของชีวิต	พ. 4.1 ข้อ 1,3-4 พ. 5.1 ข้อ 1-4

หน่วยการเรียนรู้

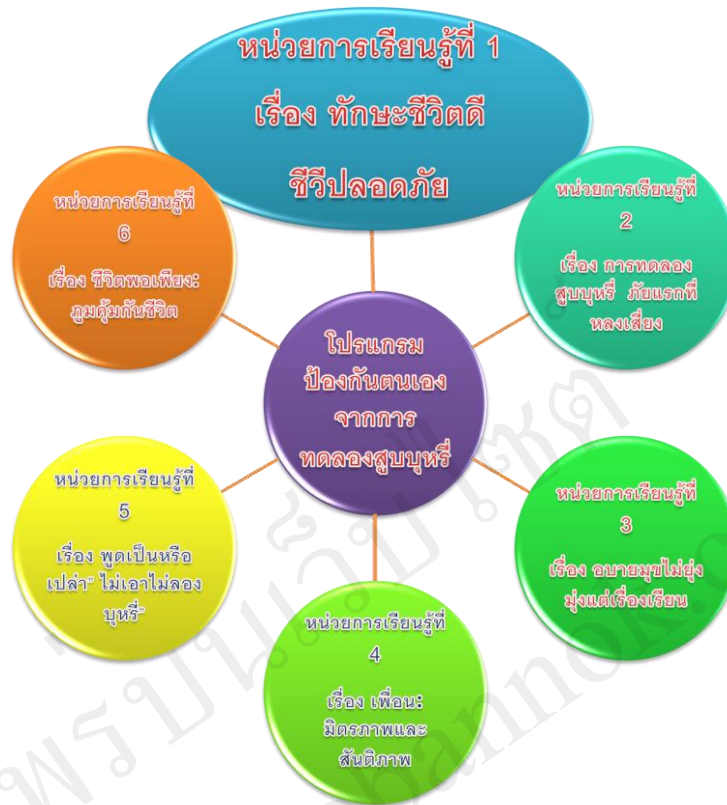
รายวิชา โปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่

จำนวน 6 หน่วยการเรียนรู้ เวลาเรียน 12 คาบ

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	แผน ที่	ชื่อแผน	เวลา เรียน (คาบ)
1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะชีวิตดี ชีวิตปลอดภัย	1	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะชีวิตสำคัญอย่างไร	1
		2	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง 10 ทักษะ: อาวุธป้องกันภัย	1
2	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การทดลองสูบบุหรี่ : ภัย แรกที่หลงลืม	3	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง กฎเกณฑ์สำคัญป้องกันก่อน เสี่ยง:พัฒนาตนเอง	1
		4	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ความเชื่อให้หลงผิดกับ ความจริงที่ต้องคิด	1
3	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง อธิบายขมไม่ขม มุ่งแต่เรื่อง เรียน	5	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง สมาริมา ปัญญาเกิด เปิด หัวใจนักปราชญ์	1
		6	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง เพิ่มชีวิตชีวาในการเรียนรู้ การไม่สูบบุหรี่	1
4	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง เพื่อน : มิตรภาพและ สันติภาพ	7	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง คบคนสูบบุหรี่ : มิตรภาพ แห่งหายนะ	1
		8	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง อาสาสมัครณรงค์เพื่อการ ไม่สูบบุหรี่	1
5	หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง พูดเป็นหรือเปล่า “ไม่เอา ..ไม่ลองบุหรี่”	9	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง สถานการณ์ของการถูก ชักชวนให้สูบบุหรี่	1
		10	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 เรื่อง ศิลปะในการพูดปฏิเสธ อย่างมืออาชีพ	1
6	หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง ชีวิตพอเพียง : ภูมิคุ้มกัน ชีวิต	11	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 เรื่อง เศรษฐกิจพอเพียง:ทักษะ ชีวิต ข้อคิดในหลวง	1
		12	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 เรื่อง ใช้จ่ายให้พอดี อาจมีเหลือ เก็บ	1

ผังมโนทัศน์
หน่วยการเรียนรู้
รายวิชา โปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ช่วงชั้นที่ 3 (ม.1-3)
จำนวน 6 หน่วยการเรียนรู้ เวลาเรียน 12 ชั่วโมง





หน่วยการเรียนรู้ที่ 1
เรื่อง ทักษะชีวิตดี ชีวิตปลอดภัย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียน.....

รายวิชาโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่(สาระการเรียนรู้เพิ่มเติม) ช่วงชั้นที่ 3 (ม.1-ม.3)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะชีวิตดี ชีวิตปลอดภัย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะชีวิตสำคัญอย่างไร เวลา 50 นาที

1. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานหลัก พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าของชีวิต ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

มาตรฐานช่วงชั้น ข้อ 1-2

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

รู้ เข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาและใช้ทักษะชีวิตป้องกันตนเองจากสถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและอนาคต

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

บอกความหมาย ความสำคัญและวิเคราะห์องค์ประกอบสำคัญของการพัฒนาทักษะชีวิตได้ ทั้งด้านความคิด จิตใจ และการกระทำ

4. สาระการเรียนรู้

ความหมาย ความสำคัญ องค์ประกอบของทักษะชีวิต

5. สาระสำคัญ

การดำเนินชีวิตด้วยความประมาท ด้วยความทระนง ชอบเสี่ยงภัย อยากรู้อยากลองโดยไม่ระมัดระวังและไม่ถึงถึงผลที่จะตามผล ทำให้เกิดภัยอันตราย เพิ่มปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิตมากมายต่อตนเองและผู้อื่น และยากที่จะหาวิธีแก้ไขปัญหาก็กลับคืนสู่ภาวะปกติได้ เราทุกคนจึงควรต้องคิดเรื่องความปลอดภัยโดยการป้องกันไว้ก่อน ดังคำที่ว่า กันไว้ดีกว่าแก้ แ่แล้วแก้ไม่ทัน และด้วยเหตุผลที่ว่า ทักษะชีวิตของ แต่ละคนที่จะพึ่งพาตนเองในเรื่องความคิด ความรู้สึก และการกระทำ มีความสำคัญต่อการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากสิ่งต่าง ๆ ได้ดีที่สุด เพราะเป็นความสามารถเฉพาะตัวที่จะประเมิน วิเคราะห์ และตัดสินใจในการจัดการปัญหาที่เผชิญในชีวิตประจำวันด้วยตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสถานการณ์นั้น ๆ ดังนั้น เราทุกคนจึงควรใส่ใจเรียนรู้และพัฒนาทักษะชีวิตของตนให้ครบถ้วนทุกองค์ประกอบเพื่อเพิ่มความชำนาญในการใช้ป้องกันและเผชิญปัญหาให้มากยิ่งขึ้นและเพื่อเป็นภูมิคุ้มกันตนเองไม่ให้ตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงและอันตรายต่าง ๆ ได้ทำให้ตนเอง

สามารถดำเนินชีวิตและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยความสุขอย่างยั่งยืนในที่สุด

6. กระบวนการเรียนรู้

ขั้นนำ

6.1 ครูนำเสนอ ชวนคิดวิเคราะห์วิจารณ์และหาข้อสรุป โดยใช้คำถามสร้างพลังคิด ดังนี้

- สถานการณ์เสี่ยงที่นักเรียนพบเจอในชีวิตประจำวันมีอะไรบ้าง
 - เมื่อเกิดภัยอันตรายกับนักเรียนแล้ว จะแก้ไขได้หรือไม่ มีความยุ่งยากมากน้อยเพียงใด
- ครูเปิดโอกาสให้ซักถาม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นสอน

6.2 นักเรียนทุกคนฟังนิทานเรื่อง คนแจวเรือกับนักศึกษา

6.3 แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 5 คน ร่วมกันสรุปเชื่อมโยงข้อคิดข้อเตือนใจที่ได้จากการฟังนิทานเรื่อง “คนแจวเรือจ้างกับนักศึกษา” แล้วนำมาสรุปลงในใบงานที่ 1 พร้อมเตรียมตัวแทนมานำเสนอหน้าห้องเรียน ครูอาจสุ่มมานำเสนอเพียง 2 กลุ่ม หรือมากกว่าตามความเหมาะสม

6.4 ครูให้ข้อมูลความรู้ สร้างความเข้าใจ โดยบรรยายประกอบสื่อประสม ในหัวข้อดังนี้

- ความหมาย และความสำคัญ ของทักษะชีวิต
- องค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาทักษะชีวิตด้วยตนเอง
- สื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองเกี่ยวกับ ทักษะชีวิต

6.5 นักเรียนทุกคนทำใบงานที่ 2 แผนภาพความคิดเรื่ององค์ประกอบของทักษะชีวิต โดยใช้โปรแกรม Microsoft office PowerPoint 2003 2007 หรือโปรแกรมอื่น ๆ และใช้ความคิดสร้างสรรค์ออกแบบกรอบ สีเส้น หรือใส่ภาพประกอบอย่างเหมาะสมเป็นการบ้าน ส่งครูก่อนเรียนในคาบต่อไป ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนทำใบงาน

ครูให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ว่า ครูอนุญาตให้นักเรียนมาทำใบงานที่ห้องพัสดุหรือห้องศูนย์สื่อเทคโนโลยีของโรงเรียนนอกเวลาเรียนได้ เช่น คาบพักกลางวัน คาบว่าง และอาจส่งการบ้านทาง E-mail ก็ได้ และอนุญาตให้ปรึกษาเพื่อน ครูท่านอื่น พ่อแม่ ได้ แล้วจัดทำด้วยตนเอง

ขั้นสรุป

6.6 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป ความรู้ ความเข้าใจที่ได้ และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

7. วิธีการจัดการเรียนรู้

จัดการเรียนรู้ โดยการบรรยาย ประมาณร้อยละ 20 และใช้วิธีการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญโดยวิธีที่หลากหลาย ประมาณร้อยละ 80 ดังนี้

- 7.1 การสอนทักษะชีวิต (Life Skills)
- 7.2 การเรียนรู้อย่างมีชีวิตชีวา (Active Learning)
- 7.3 กระบวนการคิด (Thinking)
- 7.4 การเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ (Resource)
- 7.5 การเรียนอย่างมีความสุข (Happiness)
- 7.6 การพัฒนาคุณลักษณะนิสัยที่ดี (Good Habit)

8. การบูรณาการ

บูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย (การฟังนิทานคนแจวเรือจ้างกับนักศึกษา)

บูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

- 9.1 ใบความรู้ เรื่อง นิทาน“คนแจวเรือจ้างกับนักศึกษา”
- 9.2 ใบงานที่ 1 เรื่อง ข้อคิดข้อเตือนใจที่ได้จากนิทาน“คนแจวเรือจ้างกับนักศึกษา”
- 9.3 ใบงานที่ 2 แผนภาพความคิดเรื่ององค์ประกอบของทักษะชีวิต
- 9.4 Audio CD ชุดนิทานคุณธรรม โดย มุกดา ไตรสารศรี ของชมรมเพื่อนคุณธรรม
- 9.5 เว็บไซต์ เกี่ยวกับทักษะชีวิตโดยใช้คำค้น เช่น ทักษะชีวิต พิชิตความสุข , ทักษะชีวิต : ท่องไปในความคิด เทคนิคการพัฒนาทักษะชีวิต การจัดการอารมณ์เหนือเพลย์ เป็นต้น

9.6 เว็บไซต์ <http://www.everykid.com>

<http://www.numtan.com>

<http://www.ssr.ac.th>

<http://women.sanook.com>

10. การวัดและประเมินผล

- 10.1 แบบสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม
- 10.2 แบบประเมินการปฏิบัติตามใบงาน
- 10.3 แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้
- 10.4 แบบวัดทักษะชีวิต เพื่อป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ด้านทักษะชีวิตพื้นฐาน

11. กิจกรรมเสนอแนะ

ครูอาจเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเป็นคณะกรรมการศูนย์การเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาหรือศูนย์รณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ สามารถศึกษาค้นคว้า รวบรวมข้อมูล และที่น่าสนใจเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิต และการป้องกันตนเองจากการทดลองบุหรี่จัดบริการ สืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต ยืมสื่อ หรือทำเป็นป้ายนิเทศ เผยแพร่ข้อมูลที่ทันสมัยอยู่ตลอดเวลา

ลงชื่อ.....

(.....)

ตำแหน่ง.....

ครูผู้สอน

ใบความรู้ เรื่อง นิทาน“คนแจวเรือจ้างกับนักศึกษา”

จุดประสงค์การเรียนรู้

คิดวิเคราะห์ข้อคิดข้อเตือนใจที่ได้จากนิทาน“คนแจวเรือจ้างกับนักศึกษา” และสรุปเชื่อมโยงกับประโยคที่ว่า ป้องกันดีกว่าแก้ แก้แล้วแก้ไม่ทัน พร้อมทั้งเสนอแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน



<http://www.numtan.com/nineboard/view.php?id=149>

สื่อ/แหล่งเรียนรู้ สำหรับใช้ทบทวนและศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองต่อไป

เนื้อเรื่อง มีนักศึกษามากความรู้คนหนึ่ง มาขึ้นเรือจ้างหวังจะเข้าไปอีกฝั่งหนึ่ง ในระหว่างเดินทางก็ชวนคนแจวเรือคุยไปเรื่อย ๆ นักศึกษาถามคนแจวเรือเรื่องความรู้ ถามวิชาอะไร คนแจวเรือตอบว่าไม่รู้ นักศึกษาพูดจาสบประมาทว่า ชีวิตของคนแจวเรือไม่มีค่าอะไรเลย แต่ไม่นานก็มีพายุมา คนแจวเรือรู้ทันทีว่าเรือต้องล่มแน่ จึงถามนักศึกษาว่า ว่ายน้ำเป็นไหม นักศึกษาถึงกับตกใจเพราะตนว่ายน้ำไม่เป็น ในที่สุดเรือก็ล่ม คนแจวเรือก็ว่ายน้ำข้ามฝั่งไปอย่างปลอดภัย ส่วนนักศึกษาเอาชีวิตไม่รอด แม้จะมีความรู้มากก็ตาม แต่ก็ไม่มีประโยชน์เลย ถ้าไม่รู้จักวิธีเอาตัวรอดจากภัยต่าง ๆ ด้วย

ข้อคิดสำคัญที่ได้ แม้จะมีความรู้มากมาย แต่อาจรู้ไม่หมดโดยเฉพาะยังการไม่รู้ทักษะชีวิต เมื่อภัยอันตรายมาถึงก็ไม่สามารถนำความรู้ที่มีอยู่อย่างมากมายมาใช้เพื่อรักษาชีวิตให้รอดปลอดภัยได้

การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน นอกจากเราควรจะศึกษาหาความรู้วิชาการต่าง ๆ การเรียนรู้และฝึกทักษะชีวิตให้มากพอควรควบคู่กันไปด้วย เพื่อจะได้เอาตัวรอดพ้นจากปัญหาและภัยต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ ในชีวิตประจำวัน ทักษะชีวิตที่สำคัญ ได้แก่ การพัฒนาตนเองให้เป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข มีวิธีการต่าง ๆ หลายวิธี เช่น คุณธรรม 8 ประการ หัวใจนักปราชญ์ สุจริต การใช้ ICT เรียนรู้ด้วยตัวเอง ชีวิตพอเพียง สุขภาพพอเพียง เป็นต้น

ใบงานที่ 1

เรื่อง ข้อคิดข้อเตือนใจจากนิทาน“คนแจวเรือจ้างกับนักศึกษา”

จุดประสงค์การเรียนรู้

คิดวิเคราะห์ข้อคิดข้อเตือนใจที่ได้จากนิทาน“คนแจวเรือจ้างกับนักศึกษา” และสรุปเชื่อมโยงกับประโยคที่ว่า ป้องกันดีกว่าแก้ แก้แล้วแก้ไม่ทัน พร้อมทั้งเสนอแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

คำชี้แจง นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน เพื่อระดมความคิดวิเคราะห์หาข้อคิดข้อเตือนใจที่ได้จากนิทาน“คนแจวเรือจ้างกับนักศึกษา” แล้วเขียนตอบลงในใบงานให้ครบทุกข้อ ดังนี้



<http://www.numtan.com/nineboard/view.php?id=149>

1. ข้อคิด ข้อเตือนใจ ที่ได้ คือ
2. คนแจวเรือจ้างกับนักศึกษา ใครมีทักษะชีวิตมากกว่ากัน
3. สาเหตุใด ที่ทำให้นักศึกษาต้องเสียชีวิต
4. ถ้านักเรียนจะเดินทางโดยเรือ นักเรียนต้องมีทักษะใดบ้างจึงจะเดินทางได้อย่างปลอดภัย
.....
.....
5. ประโยคที่ว่า ป้องกันดีกว่าแก้ แก้แล้วแก้ไม่ทัน มีความสัมพันธ์กับเหตุการณ์ในนิทานอย่างไร.....
.....
.....

เฉลยใบงานที่ 1

เรื่อง ข้อคิดข้อเตือนใจจากนิทาน“คนแจวเรือจ้างกับนักศึกษา”

จุดประสงค์การเรียนรู้

คิดวิเคราะห์ข้อคิดข้อเตือนใจที่ได้จากนิทาน“คนแจวเรือจ้างกับนักศึกษา” และสรุปเชื่อมโยงกับประโยคที่ว่า ป้องกันดีกว่าแก้ แก้แล้วแก้ไม่ทัน พร้อมทั้งเสนอแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

แนวการตอบ

1. ข้อคิด ข้อเตือนใจ ที่ได้ คือ แม้จะมีความรู้มากมาย แต่อาจรู้ไม่หมด โดยเฉพาะยังการไม่รู้ทักษะชีวิต เมื่อภัยอันตรายมาถึงก็ไม่สามารถนำความรู้ที่มีอยู่อย่างมากมายมาใช้เพื่อรักษาชีวิตให้รอดปลอดภัยได้
2. คนแจวเรือจ้างกับนักศึกษา ใครมีทักษะชีวิตมากกว่ากัน คนแจวเรือจ้าง
3. สาเหตุใด ที่ทำให้นักศึกษาต้องเสียชีวิต ขาดทักษะชีวิตในเรื่องการว่ายน้ำ ไม่ใส่เสื้อชูชีพ
4. ถ้านักเรียนจะเดินทางโดยเรือ นักเรียนต้องมีทักษะใดบ้างจึงจะเดินทางได้อย่างปลอดภัย นักเรียนต้องรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการพยากรณ์อากาศก่อนเดินทาง ต้องว่ายน้ำเป็น ต้องใส่เสื้อชูชีพ เลือกขึ้นเรือที่ได้มาตรฐานของความปลอดภัย ต้องปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ไม่วิ่งเล่น หรือขึ้นอ้วะออกนอกเรือ ระหว่างเดินทางสนใจเส้นทางและเหตุการณ์ต่าง ๆ บนเรือ เป็นต้น
5. ประโยคที่ว่า ป้องกันดีกว่าแก้ แก้แล้วแก้ไม่ทัน มี ความสัมพันธ์กับเหตุการณ์ในนิทานอย่างไร ประโยคที่ว่า กันไว้ดีกว่า หมายถึง การป้องกันย่อมมีผลดีที่สร้างความปลอดภัยมากที่สุด ดังตัวอย่างของคนแจวเรือที่มีทักษะความชำนาญในการคาดการณ์การเปลี่ยนแปลงของอากาศและมีทักษะในการว่ายน้ำได้อย่างตลอดรอดฝั่ง ส่วนประโยคที่ว่า แก้แล้วแก้ไม่ทัน หมายถึง การจะทำอะไรโดยไม่คิดให้รอบคอบ เมื่อภัยอันตรายมาถึงตัวก็ยากที่จะแก้ไขได้ทัน ดังตัวอย่างของนักศึกษาที่ไม่คิดถึงภัยที่จะเกิดขึ้นในระหว่างเดินทางโดยเรือ และไม่ได้คิดว่าถ้าตนเองตกน้ำแล้วจะทำอย่างไร จึงไม่ได้เตรียมตัวป้องกันภัยแต่อย่างใด ชีวิตจึงต้องจบลงอย่างน่าเศร้า ทั้ง ๆ ที่รอบรู้เรื่องต่างๆ มากมาย แต่ไม่รู้ไม่หมด โดยเฉพาะยังการไม่รู้ทักษะชีวิต เมื่อภัยอันตรายมาถึงก็ไม่สามารถนำความรู้ที่มีอยู่อย่างมากมายมาใช้เพื่อรักษาชีวิตให้รอดปลอดภัยได้

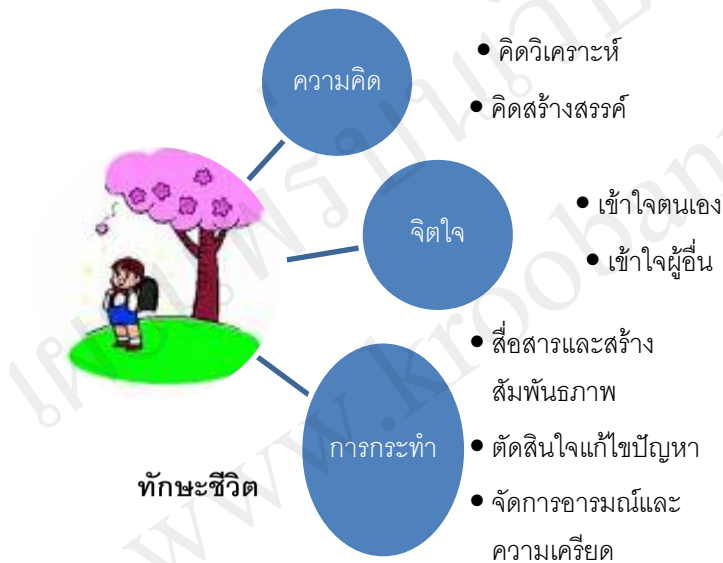
ใบงานที่ 2

แผนภาพความคิด เรื่อง องค์ประกอบของทักษะชีวิต

จุดประสงค์การเรียนรู้ คิควิเคราะห์ทักษะชีวิตที่สำคัญของการป้องกันตนเองมิให้ตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ

คำชี้แจง ให้นักเรียนทุกคน คิควิเคราะห์ทักษะชีวิตที่สำคัญของการป้องกันตนเองมิให้ตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ มาสร้างแผนภาพความคิด(Mind Mapping)โดยใช้โปรแกรม Microsoft office PowerPoint 2003 หรือ 2007 หรือโปรแกรมอื่น ๆ ออกแบบแผนภาพ กรอบ สี สัน หรือใส่ภาพประกอบอย่างเหมาะสมลงในกระดาษA4 เป็นการบ้าน เริ่มจากการร่างแผนภาพความคิดลงในใบงานที่ 2 ก่อนแล้วนำกลับไปทำต่อที่บ้าน หรือที่ห้องศูนย์สื่อนอกเวลาเรียนก็ได้

แผนภาพตัวอย่าง



เฉลยใบงานที่ 2

แผนภาพความคิด เรื่อง องค์ประกอบของทักษะชีวิต

จุดประสงค์การเรียนรู้ คิควิเคราะห์ทักษะชีวิตที่สำคัญของการป้องกันตนเองมิให้ตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ

คำชี้แจง ให้นักเรียนทุกคน คิควิเคราะห์ทักษะชีวิตที่สำคัญของการป้องกันตนเองมิให้ตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ มาสร้างแผนภาพความคิด(Mind Mapping)โดยใช้โปรแกรม Microsoft office PowerPoint 2003 หรือ 2007 หรือโปรแกรมอื่น ๆ ออกแบบแผนภาพ กรอบ สีเส้น หรือใส่ภาพประกอบอย่างเหมาะสมลงในกระดาษA4 เป็นการบ้าน เริ่มจากการร่างแผนภาพความคิดลงในใบงานที่ 2 ก่อนแล้วนำกลับไปทำต่อที่บ้าน หรือที่ห้องศูนย์สื่อนอกเวลาเรียนก็ได้

แนวทางจัดทำแผนภาพความคิด

1. การเลือกแผนภาพ ให้เลือกแผนภาพที่มีการแบ่งส่วนประกอบเป็น 3 ส่วน
2. การใส่ข้อความ ให้ใส่ตามลำดับหัวข้อ ดังตารางข้างล่างนี้

หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย	หัวข้อย่อย
องค์ประกอบของทักษะชีวิต	ความคิด	• คิควิเคราะห์ • คิควิเคราะห์
	จิตใจ	• เข้าใจตนเอง • เข้าใจผู้อื่น
	การกระทำ	• สื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ • ตัดสินใจแก้ไขปัญหา • จัดการอารมณ์และความเครียด

3. การใส่รูปภาพ* ให้เลือกรูปภาพที่มีความสอดคล้องกับแต่ละหัวข้อมาใช้ประกอบเพื่อสื่อให้เห็นถึงความคิดความเข้าใจของตนเองเกี่ยวกับองค์ประกอบของทักษะชีวิต

*คำแนะนำเพิ่มเติมสำหรับการค้นหารูปภาพ การค้นหาจากสื่อ ICT เช่น ทางอินเทอร์เน็ตโดยเว็บ

<http://www.google.co.th/> ใช้คำค้นหาตามข้อความหรือหัวข้อที่ต้องการ แล้วเลือกเมนูค้นหารูปภาพ จะปรากฏรูปภาพจำนวนมากหลายหน้า เมื่อนักเรียนได้รูปภาพที่ต้องการ จึงสำเนาใส่ไว้ในแผนภาพ

ตัวอย่าง

แผนภาพความคิดตามแนวทางที่กำหนด เรื่อง องค์ประกอบของทักษะชีวิต



กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียน.....

รายวิชาโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่(สาระการเรียนรู้เพิ่มเติม) ช่วงชั้นที่ 3 (ม.1-ม.3)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะชีวิตดี ชีวิตปลอดภัย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง 10 ทักษะ: อาวุธป้องกันภัย เวลา 50 นาที

1. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานหลัก พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

มาตรฐานช่วงชั้น ข้อ 1,3-4

มาตรฐานหลัก พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

มาตรฐานช่วงชั้น ข้อ 3-4

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

รู้ เข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาทักษะชีวิตพื้นฐานและการนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

บอกความหมาย ความสำคัญในการใช้ทักษะชีวิตพื้นฐาน ทั้ง 10 องค์ประกอบเพื่อป้องกันและ แก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

4. สาระการเรียนรู้

ความหมาย ความสำคัญ ในการใช้ทักษะชีวิตพื้นฐาน ทั้ง 10 องค์ประกอบ

5. สาระสำคัญ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาต่างๆหลายด้าน เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม วัยรุ่นมักต้องการเป็นผู้ใหญ่ แสวงหาเอกลักษณ์ ของตนเอง อยากรู้ อยากลอง ต้องการ การยอมรับโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเพื่อน ขอมทำตามเพื่อน เพื่อให้เข้ากลุ่มได้ ทำ ให้มีโอกาสถูกชักจูงให้มีพฤติกรรมเสี่ยงได้ง่าย ดังนั้น วัยรุ่นทุกคนจึงควรหันมาพัฒนาตนเองให้รู้เท่าทัน และใส่ใจ พัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันตนเอง ให้ห่างไกลจาก สถานการณ์เสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ ทักษะชีวิตพื้นฐานที่ดีและต้องมีติดตัวไว้ 10 ทักษะ

ได้แก่ ความคิดวิเคราะห์ วิจัย และความคิดสร้างสรรค์ ความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น การสื่อสาร และการสร้างสัมพันธภาพ การตัดสินใจและแก้ปัญหา การจัดการอารมณ์และความเครียด

6. กระบวนการเรียนรู้

ขั้นนำ

- 6.1 ครูนำเสนอ ชวนคิดวิเคราะห์ วิจัย และหาข้อสรุป โดยใช้คำถามสร้างพลังคิด ดังนี้
- วัยรุ่นชอบทำอะไร ที่เสี่ยงอันตรายบ้าง ผลเป็นอย่างไร แต่ทำไม บางคนไม่ทำเช่นนั้น
 - เคยมีเพื่อนชวนนักเรียน ให้โคคเรียนหรือ ทำสิ่งไม่เหมาะสมหรือไม่ นักเรียนทำตามเพื่อน หรือเปล่า เพราะเหตุใด

ครูเปิดโอกาสให้ซักถาม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

- 6.2 นักเรียนร่วมกันฟังนิทานเรื่อง ทำไมช้างจึงตาเล็ก และเสียมียาว
- 6.3 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป เกี่ยวกับข้อคิดที่ได้จากนิทานเรื่อง ใช้ปัญญาแก้ปัญหา ช่วยให้รอดชีวิตจากภัยอันตรายได้

ขั้นสอน

- 6.4 ครูให้ข้อมูลความรู้ สร้างความเข้าใจ โดยบรรยายประกอบสื่อในหัวข้อดังนี้
- การพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความคิด จิตใจ และการกระทำ
 - ทักษะชีวิต 10 องค์ประกอบ กับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน (10 ปัญหา)
- 6.5 นักเรียนแบ่งกลุ่ม จำนวน 10 กลุ่ม ให้ตัวแทนจับฉลากทักษะชีวิตกลุ่มละ 1 ทักษะ ระดมความคิดระดมปัญญาเพื่อนำทักษะชีวิตที่จับได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันพร้อมสมมติสถานการณ์ประกอบเขียนสรุปลงในใบงานที่ 3

ครูพูดกระตุ้น ให้สมาชิกในกลุ่มมีส่วนร่วมทุกคน

ขั้นสรุป

- 6.6 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป ความรู้ ความเข้าใจที่ได้และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

7. วิธีการจัดการเรียนรู้

จัดการเรียนรู้ โดยการบรรยาย ประมาณร้อยละ 20 และใช้วิธีการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยวิธีที่หลากหลาย ประมาณร้อยละ 80 ดังนี้

- 7.1 การสอนทักษะชีวิต (Life Skills)
- 7.2 การเรียนรู้ที่มีชีวิตชีวา (Active Learning)
- 7.3 กระบวนการคิด (Thinking)

7.4 การเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ (Resource)

7.5 การเรียนอย่างมีความสุข (Happiness)

7.6 การพัฒนาคุณลักษณะนิสัยที่ดี (Good Habit)

8. การบูรณาการ

บูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย (การฟังนิทานทำไมช้างจึงตาเล็ก และเสือมีลาย)

บูรณาการกับกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน(ด้านการเสริมสร้างทักษะชีวิต)

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

9.1 ใบงานที่ 3 เรื่อง การนำทักษะชีวิตไปใช้ในชีวิตประจำวัน

9.2 Audio CD ชุดนิทานคุณธรรม โดย มุกดา ไตรสารศรี ของชมรมเพื่อนคุณธรรม

9.3 เว็บไซต์ เกี่ยวกับทักษะชีวิตโดยใช้คำค้น เช่น ทักษะชีวิต พิชิตความสุข , ทักษะชีวิต : ท่องไปในความคิด เทคนิคการพัฒนาทักษะชีวิต การจัดการอารมณ์น้อยเพลีย สถิติปัญญา ปัญหาในวัยรุ่น พัฒนาวัยรุ่น คนดี การสร้างปัญญา การทำดี คุณธรรม 8 ประการ นิทานคุณธรรม เป็นต้น

9.5 เว็บไซต์ <http://www.everykid.com>

<http://www.numtan.com>

<http://www.ssr.ac.th>

<http://women.sanook.com>

10. การวัดและประเมินผล

10.1 แบบสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม

10.2 แบบประเมินการปฏิบัติตามใบงาน

10.3 แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้

10.4 แบบวัดทักษะชีวิต เพื่อป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ด้านทักษะชีวิตพื้นฐาน

11. กิจกรรมเสนอแนะ

ครูอาจเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเป็นคณะกรรมการศูนย์การเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาหรือศูนย์รณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ สามารถศึกษาค้นคว้า รวบรวมข้อมูล และที่น่าสนใจเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิต และการป้องกันตนเองจากการทดลองบุหรี่จัดบริการสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต ยืมสื่อ หรือทำเป็นป้ายนิเทศ เผยแพร่ข้อมูลที่ทันสมัยอยู่ตลอดเวลา

ลงชื่อ.....

(.....)

ตำแหน่ง.....

ครูผู้สอน

เผยแพร่บนเว็บไซต์
www.kroobannok.com

ใบงานที่ 3

เรื่อง การนำทักษะชีวิตไปใช้ในชีวิตประจำวัน

จุดประสงค์การเรียนรู้ คิทธิวิเคราะห์ เกี่ยวกับทักษะชีวิต และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนนำทักษะชีวิตที่จับได้ มาตอบ ลงตามหัวข้อดังนี้

1. ทักษะ คือ หมายถึง
2. สถานการณ์ และการนำทักษะไปใช้

[illegible]

เฉลยใบงานที่ 3

เรื่อง การนำทักษะชีวิตไปใช้ในชีวิตประจำวัน

จุดประสงค์การเรียนรู้ ทักษะชีวิต เกี่ยวกับทักษะชีวิต และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนนำทักษะชีวิตที่จับได้ มาตอบ ลงตามหัวข้อต่าง ๆ มีแนวทางดังนี้

1. การเติมทักษะชีวิตที่จับได้ และการให้ความหมาย มีแนวทางตอบตามลำดับ ดังนี้

1. การตัดสินใจ (Decision making) หมายถึง ความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีระบบ เช่น ถ้าบุคคลสามารถตัดสินใจเกี่ยวกับการกระทำของตนเองที่เกี่ยวกับพฤติกรรมด้านสุขภาพ หรือความปลอดภัยในชีวิต โดยประเมินทางเลือกและผลที่ได้จากการตัดสินใจเลือกทางที่ถูกต้องเหมาะสม ก็จะมีผลต่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ
2. การแก้ปัญหา (Problem solving) หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีระบบ ไม่เกิดความเครียดทางกายและจิตใจ จนอาจลุกลามเป็นปัญหาใหญ่โตเกินแก้ไข
3. การคิดวิเคราะห์ (Critical thinking) หมายถึง ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ และประเมินปัญหา หรือสถานการณ์ที่อยู่รอบตัวเราที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต
4. การคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking) หมายถึง ความสามารถในการคิดที่จะเป็นส่วนช่วยในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาโดยการคิดสร้างสรรค์ เพื่อค้นหาทางเลือกต่าง ๆ รวมทั้งผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก และสามารถนำประสบการณ์มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม
5. การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ (Effective Communication) หมายถึง ความสามารถในการใช้คำพูดและท่าทางเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับวัฒนธรรม และสถานการณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความคิดเห็น การแสดงความต้องการ การแสดงความคิดเห็น การขอเรื่อง การเจรจาต่อรอง การคัดค้าน การช่วยเหลือการปฏิเสธ ฯลฯ
6. มนุษยสัมพันธ์ (Interpersonal relationship) หมายถึง ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกัน และสามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ได้ยืนยาว
7. การตระหนักรู้ในตน (Self awareness) หมายถึง ความสามารถในการค้นหา รู้จักและเข้าใจตนเอง เช่น รู้ข้อดี ข้อเสียของตนเอง รู้ความต้องการ และสิ่งที่ไม่ต้องการของตนเอง ซึ่งจะช่วย

ให้เราใช้เวลาเผชิญกับความเครียดหรือสถานการณ์ต่าง ๆ และทักษะนี้ยังเป็นพื้นฐานของการพัฒนาทักษะอื่น ๆ เช่น การสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพ การตัดสินใจ ความเห็นใจผู้อื่น

8. ความเห็นใจผู้อื่น (Empathy) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจความเหมือนหรือความแตกต่างระหว่างบุคคล ในด้านความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา ความเชื่อ สติปัญญา ฯลฯ ช่วยให้เราสามารถยอมรับบุคคลอื่นที่ต่างจากเรา เกิดการช่วยเหลือบุคคลอื่นที่ด้อยกว่า หรือได้รับความเดือดร้อน เช่น ผู้ติดยาเสพติด ผู้ติดเชื้อเอชไอวี
9. การเผชิญกับอารมณ์ต่างๆ (Coping with emotion) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมอย่างไร รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธ และความเศร้าโศก ที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย และจิตใจได้
10. การเผชิญกับผู้สร้างความกดดัน (Coping with stress) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายความเครียด และแนวทางในการควบคุมระดับความเครียด เพื่อให้เกิดการเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ

2. สถานการณ์ และการนำทักษะไปใช้ มีแนวทางตอบในแต่ละทักษะ ตามตารางข้างล่างนี้

สถานการณ์ที่สมมุติ	การใช้ทักษะจัดการแก้ปัญหา
นัท เป็นเพื่อนสนิทกับ เอก เรียนชั้นม.1 ห้องเดียวกัน วันหนึ่ง ระหว่างที่นัทกับเอกกำลังรับประทานอาหารกลางวันที่โรงอาหารของโรงเรียน ก็มีรุ่นพี่ชั้นม.3 มาชวนนัทไปเล่นเกมที่ร้านข้างโรงเรียน ในคาบเรียนต่อไป ซึ่งนัทก็สนใจเล่นเกมอย่างมาก ถ้าเราเป็นเอก ควรจะบอกกับนัทอย่างไร	เอกควรจะเข้าใจในความต้องการของนัท แต่ก็ควรบอกนัทให้ขอบคุนรุ่นพี่ไป และแนะนำให้นัทพูดหรือเอกช่วยพูดกับรุ่นพี่ว่า เอาไว้วันหน้า ถ้ามีคาบว่างตรงกัน หรือในคาบพักกลาง เรามาเล่นเตะบอลกันก็ได้ เพราะรุ่นพี่ที่ชอบ ผมก็ชอบ พร้อมทั้งชวนรุ่นพี่มานั่งรับประทานอาหารโต๊ะเดียวกัน และคุยกันต่อด้วยความเป็นพี่เป็นน้องกัน



หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง การทดลองสูบบุหรี่ ภัยแรกที่หลงเสี่ยง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียน.....

รายวิชาโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ (สาระการเรียนรู้เพิ่มเติม) ช่วงชั้นที่ 3 (ม.1-ม.3)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การทดลองสูบบุหรี่ : ภัยแรกที่หลงลืม

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง ภัยสำคัญป้องกันก่อนเสี่ยง : พัฒนาตนเอง เวลา 50 นาที

1. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานหลัก พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าของชีวิต ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

มาตรฐานช่วงชั้น ข้อ 1-2

มาตรฐานหลัก พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

มาตรฐานช่วงชั้น ข้อ 1,3-4

มาตรฐานหลัก พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

มาตรฐานช่วงชั้น ข้อ 3-4

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

รู้ เข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาตนเองและรู้จักประยุกต์วิธีการต่าง ๆ มาพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

บอกความหมาย ความสำคัญและวิธีการพัฒนาตนเองได้

4. สาระการเรียนรู้

ความหมาย ความสำคัญ วิธีการพัฒนาตนเองได้

5. สาระสำคัญ

การพัฒนาตนเอง นอกจากจะต้องเรียนรู้ทักษะชีวิตในการเอาตัวรอดปลอดภัยจากปัญหาและอุปสรรคแล้ว เราทุกคนยังควร แสวงหาวิถี ที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาตนเอง ให้เป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข วิถีพัฒนาตนเองสำหรับ นักเรียนเพื่อให้เป็นคนดี คนเก่งและมีความสุข มีหลายวิธีได้แก่

- 1) การสร้างสมาธิในการเรียน
- 2) การเรียนรู้โดยใช้หลัก หัวใจนักปราชญ์ “สุจิตฺติ”
- 3) การเรียนเชิงรุก
- 4) การพัฒนาคุณธรรม 8 ประการ
- 5) การสร้างแรงบันดาลใจ
- 6) ทักษะการคิดขั้นสูง
- 7) การพัฒนา

อุปนิสัย สำคัญสู่ความสำเร็จ 7 ประการ เป็นต้น นักเรียนจะต้องฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน โดยเริ่มจากสิ่งที่ยาก เริ่มจากขั้นพื้นฐาน ให้ดีเสียก่อน แล้วจึงพัฒนา ในขั้นที่สูงขึ้นไป เราจะเห็นว่า มีวิธีมากมาย ที่จะพัฒนาตนเอง ให้ดีขึ้น แต่จะไม่เกิดประโยชน์ใดๆเลย ถ้านักเรียน เพียงแต่รู้ หรือคิด แล้วไม่นำไปใช้ปฏิบัติอย่างจริงจัง ดังคำกล่าวที่ว่า ความรู้ท่วมหัว เอาตัวไม่รอด แต่ถ้านักเรียนสามารถ ฝึกฝนตนเอง โดยใช้วิธีการที่ได้กล่าวมาแล้วก็จะทำให้เกิดผลสำเร็จในชีวิต การเรียน ทั้งในปัจจุบันและในอนาคตได้ในที่สุด

6. กระบวนการเรียนรู้

ขั้นนำ

6.1 ครูนำสนทนา ชวนคิดวิเคราะห์วิจารณ์และหาข้อสรุป โดยใช้คำถามสร้างพลังคิด ดังนี้

- นักเรียนอยากเป็นคนแบบไหน คนดี คนเก่ง หรือว่าเป็นคนที่มีความสุข เพราะอะไร

6.2 นักเรียนร่วมกันฟังนิทาน เรื่อง เสือแห่งความสุข

6.3 แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 5 คน ระดมความคิดเพื่อสรุปข้อคิดที่ได้จากการฟังนิทาน แล้วเขียนลงในใบงานที่ 4 พร้อมส่งตัวแทนมานำเสนอหน้าห้องเรียน

ครูเปิดโอกาสให้ซักถาม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นสอน

6.4 ครูให้ความรู้ สร้างความเข้าใจ โดยบรรยายประกอบสื่อประสม ในหัวข้อดังนี้

-ลักษณะของคนดี คนเก่ง คนมีความสุข

-วิธีทำความดี การพัฒนาความสามารถ วิธีสร้างความสุข

6.5 นักเรียนทุกคนทำใบงานที่ 5 แผนภาพแสดงความคิดเรื่อง ลักษณะของคนดี คนเก่ง และคนมีความสุข กับ วิธีการพัฒนาตนเองทั้ง 3 ด้านโดยใช้โปรแกรม Microsoft office PowerPoint 2003 หรือ 2007 เป็นการบ้าน ส่งครูก่อนเรียนในคาบต่อไป เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนทำใบงาน

ครูให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ว่า ครูอนุญาตให้นักเรียนมาทำใบงานที่ห้องพักครูหรือห้องศูนย์สื่อเทคโนโลยีของโรงเรียนนอกเวลาเรียน เช่น คาบพักกลางวัน คาบว่าง ได้ และอาจส่งการบ้านทางE-mail ก็ได้ โดยให้ปรึกษาเพื่อน ครูท่านอื่น พ่อแม่ ได้ แล้วจัดทำด้วยตนเอง

ขั้นสรุป

6.6 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป ความรู้ ความเข้าใจที่ได้และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

7. วิธีการจัดการเรียนรู้

จัดการเรียนรู้ โดยการบรรยาย ประมาณร้อยละ 20 และใช้วิธีการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญโดยวิธีที่หลากหลาย ประมาณร้อยละ 80 ดังนี้

- 7.1 การสอนทักษะชีวิต (Life Skills)
- 7.2 การเรียนรู้อย่างมีชีวิตชีวา (Active Learning)
- 7.3 กระบวนการคิด (Thinking)
- 7.4 การเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ (Resource)
- 7.5 การเรียนอย่างมีความสุข (Happiness)
- 7.6 การพัฒนาคุณลักษณะนิสัยที่ดี (Good Habit)

8. การบูรณาการ

บูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย (การฟังนิทานคนแจวเรือจ้างกับนักศึกษา)

บูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

- 9.1 ใบงานที่ 4 เรื่อง ข้อคิดข้อเตือนใจจากนิทาน“เต๊อแห่งความสุข”
- 9.2 ใบงานที่ 5 แผนภาพแสดงความคิดเรื่อง ลักษณะของคนดี คนเก่ง และคนมีความสุข
- 9.3 Audio cd นิทาน เรื่อง เต๊อแห่งความสุข โดย วีระพงศ์ ทวีศักดิ์ ของชมรมเพื่อนคุณธรรม
- 9.4 เว็บไซต์ เกี่ยวกับการพัฒนาตนเองโดยใช้คำค้น เช่น ลักษณะของคนดี คนเก่ง และคนมีความสุข การทำความดี คุณธรรม 8 ประการ 7 วิธีคิดอย่างคนเก่ง การพัฒนาความสามารถความสุข 5 ขั้น เป็นต้น

9.5 เว็บไซต์ <http://www.kunnadham.com>

<http://www.vcharkarn.com/vcafe/11659>

<http://www.kunnatum.net/album/kunnatum8/>

10. การวัดและประเมินผล

- 10.1 แบบสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม
- 10.2 แบบประเมินการปฏิบัติใบงาน
- 10.3 แบบสอบถามความคิดเห็นต่อการจัดการเรียนรู้
- 10.4 แบบวัดทักษะชีวิต เพื่อป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ด้านการปรับเปลี่ยนเจตคติ

11. กิจกรรมเสนอแนะ

ครูอาจเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเป็นคณะกรรมการศูนย์การเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาหรือศูนย์รณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ สามารถศึกษาค้นคว้า รวบรวมข้อมูล และที่น่าสนใจเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิต และการป้องกันบุหรี่จัดทำเป็นป้ายนิเทศ เผยแพร่ข้อมูลที่ทันสมัยอยู่ตลอดเวลา

ลงชื่อ.....

(.....)

ตำแหน่ง.....

ครูผู้สอน

สื่อการเรียนรู้
เนื้อเพลง สื่อแห่งความสุข

ลานนา คัมมินส์

เกิดเป็นพระราชโอรสได้ก็ได้อย่างใจอยากมีแต่สุขไม่ทุกข์ใจ แต่หาไม่เจอซักที
ให้ใครช่วยทำนายโหรบอกให้ทำอย่างนี้ก็ได้เสียของผู้วิเศษที่เค้าไม่มีความทุกข์ใดๆ

ทหารของพระราชโอรสออกตามหาเทพพลิกแผ่นดินไม่พบไม่เจอไม่ได้ยินคนที่ไม่มีทุกข์ใจ
เสาะหานับแรมปีผู้วิเศษคนนั้นอยู่ไหนไม่ว่าจะหญิงจะชายก็ล้วนแต่มีความทุกข์ทุกคน

หาเท่าไรหาไม่เจอสื่อแห่งความสุขนั้นอยู่ไหนจะค้นจะหาเท่าไรก็ยัง ไม่พบไม่เจอสักที
หาเท่าไรหาไม่เจอคนๆ นั้นเค้าอยู่ที่ใดคนที่ไม่เคยทุกข์ใจไม่มี

ก่อนตะวันจะลับปลายนาที่น้ำกระท่อมห้างหนึ่งแว่วเสียงถ้อยคำร่ำราฟังขอบคุณชีวิตแสนดี
เมื่อหัวค่ำก็มีกินเมื่อหลับก็นอนฝันดีแค่นี้ก็มีความสุขวันนี้ไม่มีความทุกข์ใดๆ

ทหารของพระราชเสาะหามาทั้งแผ่นดินเพิ่งพบเพิ่งเจอเพิ่งได้ยินคนที่ไม่มีทุกข์ใจ
เหล่าทหารของพระราชจึงกระแทกประตูเข้าไปได้พบเพียงชายชราไร้ไม้มีแม่สื่อติดกายสักตัว

หาเท่าไรหาไม่เจอสื่อแห่งความสุขนั้นอยู่ไหนจะค้นจะหาเท่าไรก็ยัง ไม่พบไม่เจอสักที
หาเท่าไรหาไม่เจอความสุขนั้นมันอยู่ที่ใดลึ้มว่ามันอยู่ที่ใจตรงให้ดี

แหล่งที่มา : <http://nuning.exteen.com/20060831/paradise>

*******สุขใด ๆ เเล้ว จะทำใจเราสงบสุข*******

ใบงานที่ 4
เรื่อง เสื่อแห่งความสุข

จุดประสงค์การเรียนรู้ ฝึกทักษะในการนำ และสรุปแนวคิด แนวปฏิบัติสำหรับการนำไปใช้ใน
ชีวิตประจำวัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์เกี่ยวกับเนื้อหาสาระที่ได้จากนิทาน และเขียนสรุปตามหัวข้อ
ดังนี้

1. ปัญหาสำคัญ
2. ข้อคิดสำคัญที่ได้
3. นักเรียนนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร ให้เขียนออกมา 5 ข้อ เป็นอย่างน้อย

1.
2.
3.
4.
5.

เฉลยใบงานที่ 4

เรื่อง เสื่อแห่งความสุข

จุดประสงค์การเรียนรู้ ฝึกทักษะในการนำ และสรุปแนวคิด แนวปฏิบัติสำหรับการนำไปใช้ใน
ชีวิตประจำวัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์เกี่ยวกับเนื้อหาสาระที่ได้จากนิทาน และเขียนสรุปตามหัวข้อ
ดังนี้

4. ปัญหาสำคัญ คือ ถึงจะเป็นพระราชามีพร้อมทุกอย่าง ทั้งข้าราชบริพารและสิ่งของเครื่องใช้
แต่ก็ยังมีความทุกข์ใจมาก ในนิทาน พระราชายังหลงเชื่อตามนักปราชญ์ว่า วิธีแก้ปัญหของ
ความทุกข์ใจต้องใช้เสื่อ ซึ่งเป็นตัวแทนวัตถุสิ่งของจากคนที่มีความสุขที่สุดในชีวิต เอามาให้
พระราชานั่ง เมื่อข้าราชบริพารออกค้นหาแล้วพบว่า คนส่วนใหญ่ล้วนมีความสุขทั้งสิ้นมี
ทุกข์เหมือนพระราชานั่ง แต่ไปพบว่ามีคนหนึ่งที่มีความสุขมากที่สุด แม้ว่าจะยากจนมาก แม้แต่
เสื่อก็ไม่มีจะสวมใส่ สรุปได้ว่า ปัญหาสำคัญในเรื่อง คือ ไม่มีวัตถุสิ่งของใด ๆ เลย ที่จะ
นำมาใช้แก้ไขความทุกข์ใจ หรือใช้สร้างความสุขได้ นอกจาก เราจะต้องทำใจของเราให้คิด
และมองในแง่ดี เราจึงจะมีความสุขขึ้นมาได้ในชีวิตของเรา
5. ข้อคิดสำคัญที่ได้ ความสุขของเราแต่ละคนนั้นอยู่ที่ใจ ไม่ใช่อยู่ที่ วัตถุสิ่งของ หลาย ๆ คน
มักจะมองข้ามไป คือ มักจะแสวงหาความสุขจากวัตถุสิ่งของรอบกาย แต่ท้ายที่สุดแล้วก็จะ
ยังคงมีความสุขใจอยู่ดี
6. นักเรียนนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร ให้เขียนบอกมา 5 ข้อ เป็นอย่างน้อย
:การตอบเริ่มจากบอกปัญหาความทุกข์ใจและการแก้ไขโดยการคิด การทำใจ มองโลกในแง่ดี

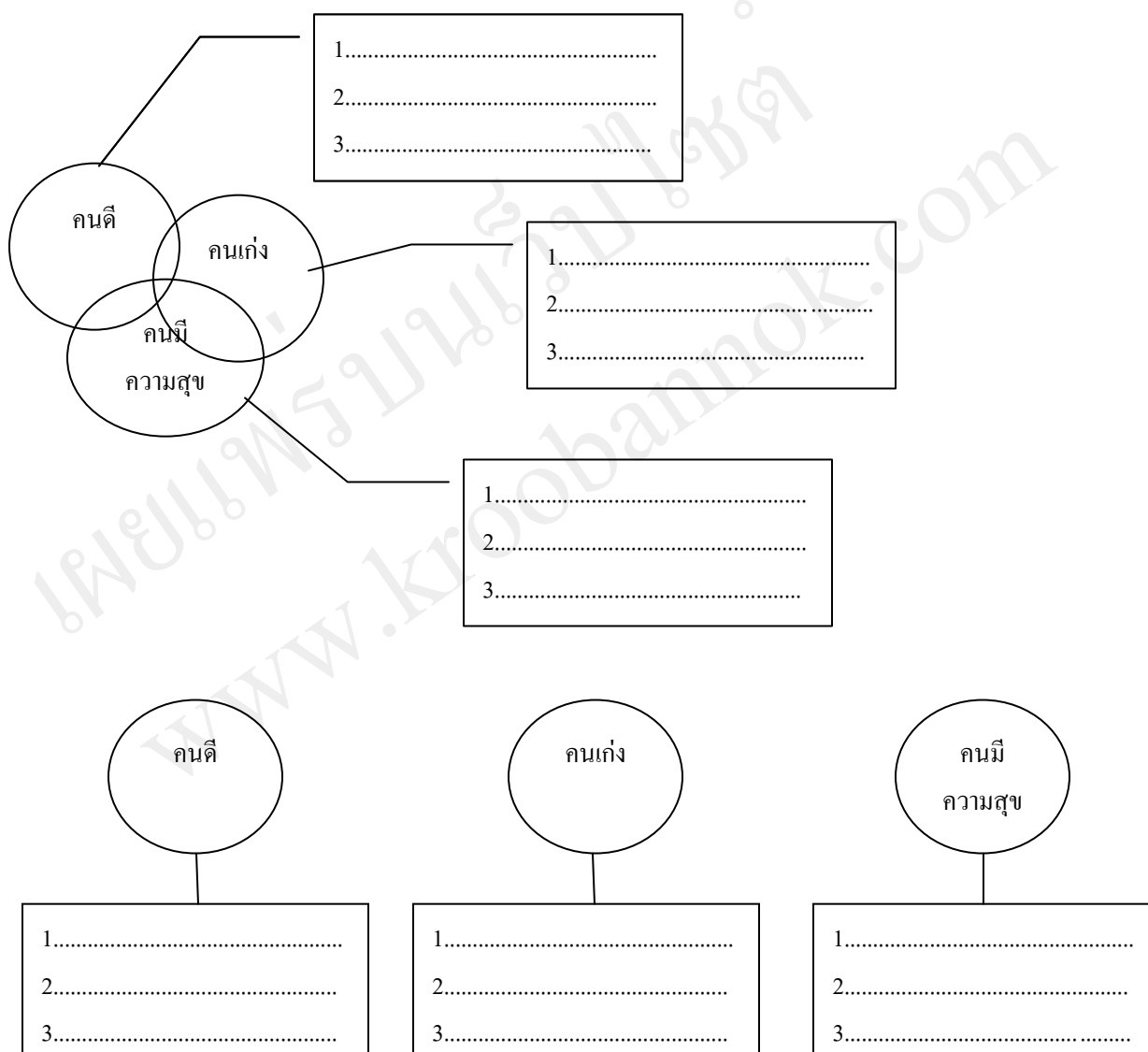
1.การทำใจกับรูปร่างหน้าตาที่อาจไม่สวยไม่หล่อ แต่เราก็มีน้ำใจงาม ช่วยเหลือเพื่อนเสมอ
2.การมีฐานะที่ยากจน ทำให้เราต้องใช้ความพยายาม และตั้งใจเล่าเรียนในปัจจุบันให้ เต็มที่ จะได้เรียนให้สูงและมีโอกาสทำงานที่ดี สร้างฐานะให้ดีขึ้นได้ในอนาคต
3.การกำพร้าพ่อหรือแม่ ไม่เป็นอุปสรรคในชีวิต เราสามารถทำได้ดีและพัฒนาความรัก ความผูกพัน ความเห็นใจจากคนรอบตัวได้ ทั้งจากญาติพี่น้อง เพื่อน คุณครู
4.การเป็นโรคประจำตัวหรือมีพิการตั้งแต่เกิด ทำให้เราเรียนรู้ความอดทนและการระวังตัว มากขึ้น และทำให้ได้รับกำลังใจและความห่วงใยจากคนในสังคมมากขึ้น
5.ถึงแม้จะถูกเพื่อนต่อว่าที่ไม่ยอมให้เพื่อนลอกการบ้าน แต่จะช่วยทำให้เพื่อนรู้จักความ รับผิดชอบและทำอะไรด้วยตนเอง รวมทั้งตั้งใจฟังครูสอนมากยิ่งขึ้น

ใบงานที่ 5

เรื่อง แผนภาพความคิดเกี่ยวกับลักษณะของคนดี คนเก่ง และมีความสุข

จุดประสงค์ วิเคราะห์หาวิธีการพัฒนาตนเองให้เป็นคนดี คนเก่งและมีความสุข

คำชี้แจง ให้นักเรียนนำความรู้ความเข้าใจที่ได้มาเขียนสรุปเป็นแผนภาพความคิด (Mind mapping) ลงในกระดาษ A4 โดยใช้โปรแกรม PP และอื่น ๆ ในการออกแบบและสอดแทรกภาพตามความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนเอง ดังตัวอย่าง

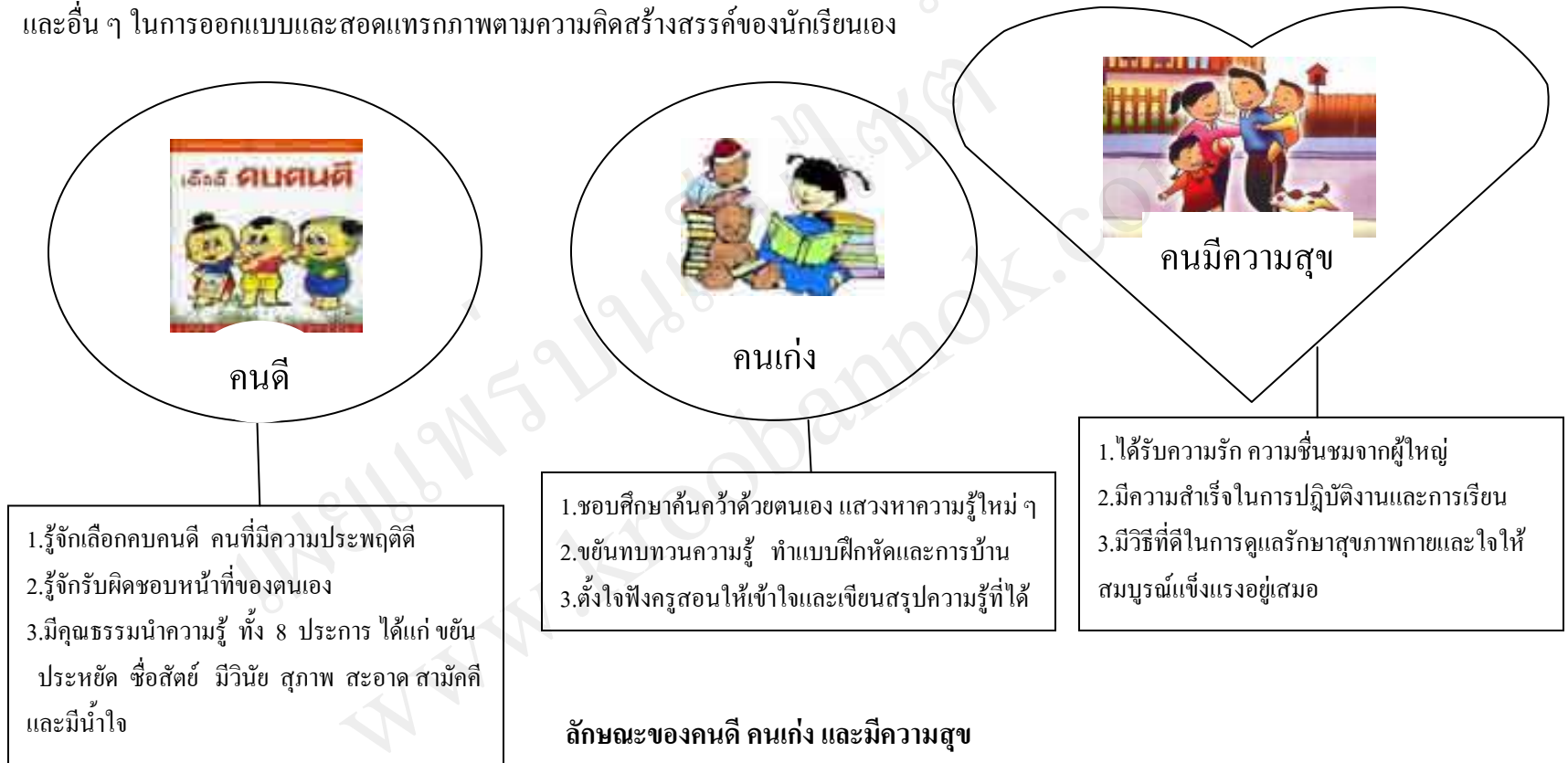


เฉลยใบงานที่ 5

เรื่อง แผนภาพความคิดเกี่ยวกับลักษณะของคนดี คนเก่ง และมีความสุข

จุดประสงค์ วิเคราะห์หาวิธีการพัฒนาตนเองให้เป็นคนดี คนเก่งและมีความสุข

คำชี้แจง ให้นักเรียนนำความรู้ความเข้าใจที่ได้มาเขียนสรุปเป็นแผนภาพความคิด (Mind mapping) ลงในกระดาษ A4 โดยใช้โปรแกรม PP และอื่น ๆ ในการออกแบบและสอดคล้องภาพตามความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนเอง



กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียน.....

รายวิชาโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ (สาระการเรียนรู้เพิ่มเติม) ช่วงชั้นที่ 3 (ม.1-ม.3)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การทดลองสูบบุหรี่ : ภัยแรกที่หลงลืม

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ความเชื่อให้หลงผิด ความจริงที่ต้องคิด เวลา 50 นาที

1. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานหลัก พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

มาตรฐานช่วงชั้น ข้อ 1,3-4

มาตรฐานหลัก พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

มาตรฐานช่วงชั้น ข้อ 1-4

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

รู้ เข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญในการปรับเปลี่ยนความเชื่อและความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ และรู้จักใช้ทักษะชีวิตค้นหาข้อมูลความรู้ ความจริงเกี่ยวกับบุหรี่

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

บอกความหมาย ความสำคัญและแนวทางการปรับเปลี่ยนความเชื่อ ความเข้าใจผิดและรู้จักหาความจริงเกี่ยวกับบุหรี่

4. สาระการเรียนรู้

ความหมาย ความสำคัญ แนวทางการปรับเปลี่ยนความเชื่อ ความเข้าใจผิด การค้นหาข้อมูลความรู้ ความจริงเกี่ยวกับบุหรี่

5. สาระสำคัญ

บุหรี่เป็นสิ่งเสพติดชนิดแรกที่วัยรุ่นติด และมีส่วนเกี่ยวข้องกับยาเสพติดและพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ มากมาย เมื่อวัยรุ่นได้ทดลองสูบบุหรี่แล้ว จะมีโอกาสติดบุหรี่สูง อีกทั้งการทำให้เลิกบุหรี่ก็ยาก เราทุกคนจึงควรตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าว โดยการศึกษาหาความรู้ให้เท่าทันความเสี่ยง และหาวิธีป้องกันแก้ไขไว้ล่วงหน้า ก่อนที่เราจะต้องเผชิญกับปัญหา ในวันข้างหน้า ความเสี่ยงที่ทำให้วัยรุ่น มีโอกาสทดลองสูบบุหรี่ได้มากขึ้น มีหลายประการได้แก่ ความเชื่อ ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับบุหรี่ การเรียนตกต่ำ การคบคนสูบบุหรี่ เป็นเพื่อนสนิท การเคยถูกชักชวนให้สูบบุหรี่ การมีเศรษฐกิจไม่ ดี ไม่พอใช้จ่าย เป็นต้น ดังจะเห็นได้ว่า ความเชื่อ ความเข้าใจผิด เกี่ยวกับบุหรี่ เป็นหนึ่งในความเสี่ยงที่สำคัญ เรา

ทุกคนจำเป็นต้องร่วมกันแก้ไข โดยการค้นหาความรู้ ความจริง เพื่อนำไปลบล้าง ความเชื่อที่ผิด ๆ ออกจากใจของคนสูบบุหรี่ หรือ อยากริลงสูบบุหรี่ ทุกคน ในปัจจุบันมีแหล่งค้นคว้าเรื่องบุหรี่มากมาย เช่น เว็บไซต์ของมูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่ เครือข่ายครูนักธรรมรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ เป็นต้น

6. กระบวนการเรียนรู้

ขั้นนำ

6.1 ครูนำเสนอ ชวนคิดวิเคราะห์วิจารณ์และหาข้อสรุป โดยใช้คำถามสร้างพลังคิด ดังนี้

- นักเรียนเคยได้กลิ่นบุหรี่ หรือไม่ รู้อย่างไรต่อกลิ่นของบุหรี่
 - คนที่นักเรียนรู้จัก หรือใกล้ชิดด้วย มีใครสูบบุหรี่บ้าง รู้สึกอย่างไรที่เห็นคนสูบบุหรี่
- ครูเปิดโอกาสให้ซักถาม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นสอน

6.2 ครูให้ความรู้ สร้างความเข้าใจ โดยบรรยายประกอบสื่อประสม ในหัวข้อดังนี้

- สถานการณ์ของการสูบบุหรี่
- พิษภัยของการสูบบุหรี่
- ความเชื่อ ให้หลงผิดกับความจริงที่ต้องคิดเกี่ยวกับบุหรี่

6.3 แบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ 5 คนร่วมกันสรุปความรู้ความเข้าใจที่ได้ เป็นแผนภาพความคิดเกี่ยวกับความเชื่อ และความจริงของบุหรี่ ทำลงในใบงานที่ 6 โดยใช้ศิลปะวาดภาพประกอบให้เหมาะสมกับแผนภาพในแต่ละองค์ประกอบ พร้อมส่งตัวแทนมานำเสนอหน้าห้อง

ครูให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม และคอยกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มมีส่วนร่วม

ในระหว่างทำกิจกรรม ครูควรเปิดเพลงรณรงค์ ชุติขวัญบุหรี่ทำร้ายคนใกล้ชิด พร้อมทั้งจัดเตรียมสื่อสิ่งพิมพ์ที่หลากหลาย ของมูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่ให้นักเรียนใช้ค้นคว้าเพิ่มเติม

ขั้นสรุป

6.4 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป ความรู้ ความเข้าใจที่ได้และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

7. วิธีการจัดการเรียนรู้

จัดการเรียนรู้ โดยการบรรยาย ประมาณร้อยละ 20 และใช้วิธีการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญโดยวิธีที่หลากหลาย ประมาณร้อยละ 80 ดังนี้

7.1 การสอนทักษะชีวิต (Life Skills)

7.2 การเรียนรู้อย่างมีชีวิตชีวา (Active Learning)

- 7.3 กระบวนการคิด (Thinking)
- 7.4 การเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ (Resource)
- 7.5 การเรียนอย่างมีความสุข (Happiness)
- 7.6 การพัฒนาคุณลักษณะนิสัยที่ดี (Good Habit)

8. การบูรณาการ

บูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

- 9.1 ใบความรู้ที่ 1 แผนภาพความคิดเกี่ยวกับความเชื่อ และความจริงเรื่องบุญ
- 9.2 Audio cd เพลงรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ชุดวันบุหรี่ทำร้ายคนใกล้ชิด ของมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
- 9.3 เว็บไซต์ เกี่ยวกับความเชื่อและความจริงเรื่องบุญ พิษภัยของบุหรี่ ภัยร้ายกับบุหรี่ สาเหตุทำให้วัยรุ่นสูบบุหรี่ สถานการณ์บุหรี่ สื่อรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ เป็นต้น
- 9.4 เว็บไซต์ <http://www.freedom.com>

10. การวัดและประเมินผล

- 10.1 แบบสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม
- 10.2 แบบประเมินการปฏิบัติในงาน
- 10.3 แบบสอบถามความคิดเห็นต่อการจัดการเรียนรู้
- 10.4 แบบวัดทักษะชีวิต เพื่อป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ด้านการปรับเปลี่ยนเจตคติ

11. กิจกรรมเสนอแนะ

ครูอาจเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเป็นคณะกรรมการศูนย์การเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาหรือศูนย์รณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ สามารถศึกษาค้นคว้า รวบรวมข้อมูล และที่น่าสนใจเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิต และการป้องกันบุหรี่จัดทำเป็นป้ายนิเทศ เผยแพร่ข้อมูลที่ทันสมัยอยู่ตลอดเวลา

ลงชื่อ.....

(.....)

ตำแหน่ง.....

ครูผู้สอน

ใบงานที่ 6

เรื่อง แผนภาพความคิดเกี่ยวกับความเชื่อและความจริงเรื่องบุญ

จุดประสงค์ วิเคราะห์ ความคิดเกี่ยวกับความเชื่อและความจริงเรื่องบุญ

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์ ความคิดเกี่ยวกับความเชื่อและความจริงเรื่องบุญ แล้วสรุปลงในตาราง

1. ให้นักเรียนยกตัวอย่างข้อความที่เป็นความเชื่อ คู่กับความจริงเรื่องบุญ มาอย่างน้อย 3 คู่

ความเชื่อ : บุญทำให้เทห์ ใจถึง คลายเครียด ได้เพื่อน	ความจริง : คนบุญ มีพิษร้ายตายผ่อนส่ง ไม่มีใครชอบและอยากอยู่ใกล้
1	1
2	2
3	3

2. ให้นักเรียนยกตัวอย่าง คำขวัญหรือข้อคิดเตือนใจเกี่ยวกับ พิษภัยบุญ มา 3 ข้อความ

1
2
3

เฉลยใบงานที่ 6

เรื่อง แผนภาพความคิดเกี่ยวกับความเชื่อและความจริงเรื่องบุญ

จุดประสงค์ วิเคราะห์ ความคิดเกี่ยวกับความเชื่อและความจริงเรื่องบุญ

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์ ความคิดเกี่ยวกับความเชื่อและความจริงเรื่องบุญ แล้วสรุปลงในตาราง

1. ให้นักเรียนยกตัวอย่างข้อความที่เป็นความเชื่อ คู่กับความจริงเรื่องบุญ มาอย่างน้อย 3 คู่

ความเชื่อ : บุญทำให้เทห์ ใจถึง คลายเครียด ได้เพื่อน	ความจริง : คนบุญ มีพิษร้ายตายผ่อนส่ง ไม่มีใครชอบและอยากอยู่ใกล้
1. บุญเป็นเอกลักษณ์ของความเป็นผู้ชาย	1.เอกลักษณ์ของความเป็นผู้ชาย ต้องพัฒนาความ แข็งแรงและคอยปกป้องผู้ที่อ่อนแอกว่า การสวด บุญ เป็นการทำร้ายตนเองและผู้ใกล้ชิดซึ่ง อาจจะเป็นผู้ที่อ่อนแอกว่า ดังนั้น การสวดบุญจึง เป็นการทำลายเอกลักษณ์ของความเป็นผู้ชาย
2. คนที่ทำงานหาเงินเองได้ ก็สวดบุญได้	2.คนทำงานและสวดบุญ จะต้องเสียเงินค่าบุญ และเงินค่ารักษาพยาบาลจากโรคและพิษภัยของ บุญ
3.ในหมู่นักเรียน การทดลองสวดบุญเพียงครั้ง สองครั้ง ไม่ทำให้เกิดผลเสียหรือเกิดอันตรายใด ๆ	3.นักเรียนที่ได้ทดลองสวดบุญ มีแนวโน้มจะเสพ ติดบุญ ยาเสพติดอื่นๆ และทำพฤติกรรมที่ไม่ดี ไม่เหมาะสมสูง ทำให้มีความเสี่ยงที่จะเสียนาค สูง

2. ให้นักเรียนยกตัวอย่าง คำขวัญหรือข้อคิดเตือนใจเกี่ยวกับ พิษภัยบุญ มา 3 ข้อความ

1. หลงทางเสียเวลา หลงสวดยาเสียนาค
2. เติบโตอย่างสดใส ห่างไกลจากภัยบุญ
3. บุญคร่ำชีวิต อย่าหลงผิดตกเป็นเหยื่อ



หน่วยการเรียนรู้ที่ 3
เรื่อง อบายมุขไม่ยุ่ง มุ่งแต่เรื่องเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียน.....

รายวิชาโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ (สาระการเรียนรู้เพิ่มเติม) ช่วงชั้นที่ 3 (ม.1-ม.3)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง อบายมุขไม่ยุ่ง มุ่งแต่เรื่องเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง สมาธิมา ปัญญาเกิด เปิดหัวใจนักปราชญ์ เวลา 50 นาที

1. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานหลัก พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

มาตรฐานช่วงชั้น ข้อ 1,3-4

มาตรฐานหลัก พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

มาตรฐานช่วงชั้น ข้อ 1-4

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

รู้ เข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญในการสร้างสมาธิและพัฒนาการคิดพื้นฐาน และนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาเล่าเรียน

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

บอกความหมาย ความสำคัญการสร้างสมาธิและพัฒนาการคิดพื้นฐาน

4. สาระการเรียนรู้

ความหมาย ความสำคัญ การสร้างสมาธิ การพัฒนาการคิดพื้นฐาน

5. สาระสำคัญ

การพัฒนาการเรียนเป็นหนึ่งในวิธีป้องกันตนเองจากการสูบบุหรี่ ที่สำคัญวิธีหนึ่ง แต่การจะพัฒนาการเรียนได้นั้น จำเป็นจะต้องแก้ไขปัญหา เรื่องสมาธิในการเรียนก่อนอันดับแรก มักพบได้บ่อยว่า หลายคนมีสมาธิสั้น หรือขาดสมาธิในระหว่างเรียนเช่น เมื่อครูเริ่มสอน นักเรียนก็เริ่มพูดคุย เล่นกันไม่สนใจฟังครู เมื่อครูให้ทำงานก็ไม่ตั้งใจ ทำไปเล่นไป ทำให้ไม่สามารถทำงานได้ทันตามกำหนดเวลา ถือเป็นอุปสรรคขัดขวางการเรียน ของนักเรียนอย่างยิ่ง ดังนั้น เราทุกคนจึงควรหันมาทบทวนตนเองว่า เรามีสมาธิต่อการเรียนเพียงใด การสร้างสมาธิไม่ใช่เรื่องยาก หากเรตั้งใจ มุ่งมั่น จดจ่อสิ่งที่ครูสอน และมีความพยายามลด ละ เลิก การเล่นและการพูดคุยนอกเรื่องในระหว่างที่ครูสอนได้แล้ว เราก็จะเกิดปัญญา เกิดความพร้อม ในการพัฒนาพื้นฐานในการคิดโดยใช้หลักหัวใจนักปราชญ์ ซึ่งเป็นภูมิปัญญาไทย ที่ถ่ายทอดมานานแล้ว เป็นหลักที่ปฏิบัติได้ง่ายได้แก่ ความตั้งใจต่อสิ่งที่ได้ยิน

ต้องวางใจเป็นกลาง เปิดใจรับฟังโดยไม่เป็นอคติ ต้องอดทนฟังจนจบ มีความสำรวม และมารยาทดี ให้ความร่วมมือตามที่ครูชี้แนะ สอบถามเมื่อสงสัย จนเข้าใจ เขียนจดบันทึก สารสำคัญ สรุปได้ว่า เราต้องเรียนแบบฟังไป คิดไป ถามไป เขียนไป

6. กระบวนการเรียนรู้

ขั้นนำ

6.1 ครูนำเสนอ ชวนคิดวิเคราะห์วิจารณ์และหาข้อสรุป โดยใช้คำถามสร้างพลังคิด ดังนี้

- ระหว่างเรียน นักเรียนเคยคุยกันหรือเล่นกันหรือเปล่า เพราะอะไร
- ใครคิดว่าตนเองตั้งใจเรียนได้ตลอด โดยไม่เสียสมาธิเลยบ้าง เพราะอะไร
- นักเรียนทุกคนร่วมกันฟังเพลงประกอบการ์ตูนแอนิเมชัน ชื่อเพลง ดังดอกไม้บาน

6.2 แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 5 คน ระดมความคิดสติปัญญาเพื่อสรุปข้อคิดที่ได้จากการฟังเพลงประกอบการ์ตูนแอนิเมชัน แล้วเขียนลงในใบงานที่ 7 พร้อมส่งตัวแทนมานำเสนอหน้าห้องเรียน ครูเปิดโอกาสให้ซักถาม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นสอน

6.3 ครูให้ความรู้ สร้างความเข้าใจ โดยบรรยายประกอบสื่อประสม ในหัวข้อดังนี้

- หลักการสร้างสมาธิเบื้องต้น
- การพัฒนา การคิดพื้นฐาน โดยใช้ภูมิปัญญาไทย หัวใจนักปราชญ์

ขั้นสรุป

6.4 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป ความรู้ ความเข้าใจได้และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

7. วิธีการจัดการเรียนรู้

จัดการเรียนรู้ โดยการบรรยาย ประมาณร้อยละ 20 และใช้วิธีการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญโดยวิธีที่หลากหลาย ประมาณร้อยละ 80 ดังนี้

- 7.1 การสอนทักษะชีวิต (Life Skills)
- 7.2 การเรียนรู้อย่างมีชีวิตชีวา (Active Learning)
- 7.3 กระบวนการคิด (Thinking)
- 7.4 การเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ (Resource)
- 7.5 การเรียนอย่างมีความสุข (Happiness)
- 7.6 การพัฒนาคุณลักษณะนิสัยที่ดี (Good Habit)

8. การบูรณาการ

บูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคมศึกษา และวัฒนธรรม

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

9.1 ใบงานที่ 7 เรื่อง บทเพลงแห่งสติ “ดั่งดอกไม้บาน”

9.2 วีซีดี เพลงประกอบการ์ตูนแอนิเมชัน เพลง ดั่งดอกไม้บาน บทเพลงแห่งสติ ของมูลนิธิ
เสถียรธรรมสถาน

9.3 เว็บไซต์ เกี่ยวกับการสร้างสมาธิโดยใช้คำสั้น เช่น สมาธิเบื้องต้น หัวใจนักปราชญ์ การฟัง
การคิด การถาม การเขียน การอ่าน เป็นต้น

9.4 เว็บไซต์ <http://www.salatham.com>

<http://www.sdsweb.org>

9.5 หนังสือ 80 พรรษา เทิดไท้องค์ราชัน สาสิตปทุมวันวิชาการ เรียนตามคำพ่อสอน ของ
โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน 2550

10. การวัดและประเมินผล

10.1 แบบสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม

10.2 แบบประเมินการปฏิบัติใบงาน

10.3 แบบสอบถามความคิดเห็นต่อการจัดการเรียนรู้

10.4 แบบวัดทักษะชีวิต เพื่อป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ด้านการเรียนรู้ด้วยตนเอง

11. กิจกรรมเสนอแนะ

ครูอาจเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเป็นคณะกรรมการศูนย์การเรียนรู้กลุ่มสาระการ
เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาหรือศูนย์รณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ สามารถศึกษาค้นคว้า รวบรวมข้อมูล
และที่น่าสนใจเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิต และการป้องกันบุหรี่จัดทำเป็นป้ายนิเทศ เผยแพร่ข้อมูลที่
ทันสมัยอยู่ตลอดเวลา

ลงชื่อ.....

(.....)

ตำแหน่ง.....

ครูผู้สอน

ใบงานที่ 7

เรื่อง บทเพลงแห่งสติ “ดั่งดอกไม้บาน”

จุดประสงค์ มีทักษะการฟัง และคิดวิเคราะห์ แนวทางและการปฏิบัติ ในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
คำชี้แจง ให้นักเรียนช่วยกันสรุปแนวทางและการปฏิบัติที่ได้จากการฟังเพลง และนำมาเขียนสรุปตามหัวข้อดังนี้

1. หลักการทำสมาธิที่ได้ คือ
2. นักเรียนนำหลักการทำสมาธิไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไรบ้าง

1
2
3
4
5

3. ให้นักเรียนลองคิดสร้างสรรค์วิธีทำสมาธิด้วยตนเอง มา 3 วิธี

1
2
3

เฉลยใบงานที่ 7

เรื่อง บทเพลงแห่งสติ “ดั่งดอกไม้บาน”

จุดประสงค์ มีทักษะการฟัง และคิดวิเคราะห์ แนวทางและการปฏิบัติ ในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
คำชี้แจง ให้นักเรียนช่วยกันสรุปแนวทางและการปฏิบัติที่ได้จากการฟังเพลง และนำมาเขียนสรุปตามหัวข้อดังนี้

1. หลักการทำสมาธิที่ได้ คือ การสร้างสมาธิจากการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก
2. นักเรียนนำหลักการทำสมาธิไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไรบ้าง
 1. ช่วยทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างตั้งใจและอดทน เรียนได้ครบทุกขั้นตอนของหัวใจนักปราชญ์
 2. ช่วยให้จิตใจสบาย มีความสดชื่นผ่อนคลาย สงบ กระฉับกระเฉงว่องไว
 3. ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพเกิดความพร้อม ความแข็งแรง สมบูรณ์ทั้งกายและใจ
 4. ช่วยให้สุขภาพจิตดี ใช้รักษาโรคภัยบางอย่างได้
 5. ช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล สามารถตั้งสติในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้
3. ให้นักเรียนลองคิดสร้างสรรค์วิธีทำสมาธิด้วยตนเอง มา 3 วิธี

- | |
|--|
| 1. นั่งสมาธิพร้อมเปิดเพลงหรือดนตรีที่มีจังหวะช้า อ่อนโยน เยือกเย็น เบา สบาย |
| 2. สร้างสมาธิโดยการต่อภาพจิกรูทที่มีจำนวนชิ้นส่วนไม่เกิน 30 ชิ้น ให้เสร็จในเวลาอันสั้น |
| 3. ทำสมาธิโดยตั้งใจในการเล่นหมากรุก หมากระดาน หมากล้อม หมากระโดด |

แนวทางการพิจารณาคำตอบใน ข้อที่ 3 ควรสอดคล้องกับความหมาย ของคำว่า สมาธิ ดังนี้

สมาธิ คือ การที่มีใจตั้งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างแน่วแน่ ภาษาชาวบ้านก็คือการมีใจจดจ่ออยู่ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งไม่ฟุ้งซ่านนั่นเอง

แหล่งข้อมูล <http://www.dhammathai.org/webboard/dbview.php?No=930>

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียน.....
รายวิชาโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่(สาระการเรียนรู้เพิ่มเติม) ช่วงชั้นที่ 3 (ม.1-ม.3)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง อบายมุขไม่ยุ่ง มุ่งแต่เรื่องเรียน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง เพิ่มชีวิตชีวาในการเรียนรู้ เวลา 50 นาที

1. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานหลัก พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

มาตรฐานช่วงชั้น ข้อ 1,3-4

มาตรฐานหลัก พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

มาตรฐานช่วงชั้น ข้อ 1-4

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

รู้ เข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญในการเรียนรู้ที่มีชีวิตชีวา สามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อการเรียนรู้ด้วยตนเองได้

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

บอกความหมาย ความสำคัญและวิธีการเรียนรู้ที่มีชีวิตชีวา

4. สาระการเรียนรู้

ความหมาย ความสำคัญ วิธีการเรียนรู้ที่มีชีวิตชีวา

5. สาระสำคัญ

ความรู้สึที่มีชีวิตชีวาเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาและสิ่งที่ทำให้เกิดนี้ได้แก่ การได้เห็น ภาพสวยงาม ฟังเพลงไพเราะ ได้เล่น ได้ลอง เป็นต้น ในการเรียนก็เช่นเดียวกัน เราสามารถเรียนรู้ได้อย่างมีชีวิตชีวาได้ โดยเปลี่ยนมุมมองและวิธีการเรียนใหม่ จากเดิม นั่งเรียน นั่งฟังอย่างเดียวมาเป็น การเรียนเชิงรุก โดยเริ่มจากการค้นหาข้อมูลความรู้ จากสื่อเทคโนโลยี ต่าง ๆ ไว้ก่อนล่วงหน้า เช่น การค้นหาทางอินเทอร์เน็ต โดยใช้คำค้นที่ตรงกับเรื่องที่จะเรียนต่อไปของแต่ละวิชา หลังจากนั้น ให้ลองฝึกตั้งคำถาม และหาคำตอบด้วยตนเอง และเมื่อเข้าเรียน ก็ใช้หลักหัวใจนักปราชญ์ คือ ฟังไป ปคิดไป ถามไปเขียนไป หากทำได้ดังนี้แล้ว การเรียนรู้ย่อมเกิดประสิทธิภาพสูงสุด และสร้างชีวิตชีวาให้กับการเรียนรู้ด้วยตนเองได้ในที่สุด

6. กระบวนการเรียนรู้

ขั้นนำ

6.1 ครูนำสนทนา ชวนคิดวิเคราะห์วิจารณ์และหาข้อสรุป โดยใช้คำถามสร้างพลังคิด ดังนี้

- กิจกรรมอะไร ที่ทำให้เรารู้สึกมีชีวิตชีวาบ้าง เพราะอะไร

6.2 นักเรียนทุกคนร่วมกันฟังเพลง จังหวะหัวใจ และคุสไลด์ เกี่ยวกับ ภาพสวยงามและ ภาพเคลื่อนไหว ที่น่าสนใจและดูสนุกสนาน เน้นใช้สื่ออื่น ๆ ที่สามารถสร้างบรรยากาศของความเป็นชีวิตชีวาได้

6.3 แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 5 คน ระดมความคิดเพื่อสรุปเกี่ยวกับสื่อหรือกิจกรรมที่ทำให้เกิดความรู้สึกมีชีวิตชีวา และบอกเหตุผลประกอบ ลงในใบงานที่ 8 พร้อมส่งตัวแทนมานำเสนอหน้าห้องเรียน

ครูเปิดโอกาสให้ซักถาม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นสอน

6.4 ครูให้ความรู้ สร้างความเข้าใจ โดยบรรยายประกอบสื่อประสม ในหัวข้อดังนี้

- การเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

- การใช้อินเทอร์เน็ต สืบค้นข้อมูลความรู้ และกิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้ เช่น การใช้ Google

ห้องสมุดอิเล็กทรอนิกส์ e-book Multimedia เป็นต้น

6.5 นักเรียนทุกคนทำใบงานที่ 9 เขียนแผนภาพความคิดเกี่ยวกับ การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ในการเพิ่มชีวิตชีวา ของการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยใช้โปรแกรม Microsoft office PowerPoint 2003 หรือ 2007 เป็นการบ้าน ส่งครูก่อนเรียนในคาบต่อไป เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนทำใบงาน

ครูให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ว่า ครูอนุญาตให้นักเรียนมาทำใบงานที่ห้องพัสดุหรือห้องศูนย์สื่อเทคโนโลยีของโรงเรียนนอกเวลาเรียน เช่น คาบพักกลางวัน คาบว่าง ได้ และอาจส่งการบ้านทาง E-mail ก็ได้ โดยให้ปรึกษาเพื่อน ครูท่านอื่น พ่อแม่ ได้ แล้วจัดทำด้วยตนเอง

ขั้นสรุป

6.5 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป ความรู้ ความเข้าใจที่ได้และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

7. วิธีการจัดการเรียนรู้

จัดการเรียนรู้ โดยการบรรยาย ประมาณร้อยละ 20 และใช้วิธีการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยวิธีที่หลากหลาย ประมาณร้อยละ 80 ดังนี้

- 7.1 การสอนทักษะชีวิต (Life Skills)
- 7.2 การเรียนรู้อย่างมีชีวิตชีวา (Active Learning)
- 7.3 กระบวนการคิด (Thinking)
- 7.4 การเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ (Resource)
- 7.5 การเรียนอย่างมีความสุข (Happiness)
- 7.6 การพัฒนาคุณลักษณะนิสัยที่ดี (Good Habit)

8. การบูรณาการ

บูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ

บูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

9.1 ใบงานที่ 8 เรื่อง สิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกมีชีวิตชีวา

9.2 ใบงานที่ 9 เรื่อง แผนภาพความคิดเกี่ยวกับ การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการเพิ่ม

ชีวิตชีวา ของการเรียนรู้ด้วยตนเอง

9.3 ไฟล์ MP 3 เพลง จังหวะหัวใจ ของบี เดอะสตาร์

9.4 เว็บไซต์ เกี่ยวกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยใช้คำค้น เช่น ICT ห้องสมุดอิเล็กทรอนิกส์

คลังสื่อการเรียนรู้ e-book Multimedia e-learning เป็นต้น

9.6 เว็บไซต์ <http://techno.obec.go.th/content/>

<http://www.smtv.sema.go.th/>

10. การวัดและประเมินผล

10.1 แบบสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม

10.2 แบบประเมินการปฏิบัติใบงาน

10.3 แบบสอบถามความคิดเห็นต่อการจัดการเรียนรู้

10.4 แบบวัดทักษะชีวิต เพื่อป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ด้านการเรียนรู้ด้วยตนเอง

11. กิจกรรมเสนอแนะ

ครูอาจเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเป็นคณะกรรมการศูนย์การเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาหรือศูนย์รณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ สามารถศึกษาค้นคว้า รวบรวมข้อมูล และที่น่าสนใจเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิต และการป้องกันบุหรี่จัดทำเป็นป้ายนิเทศ เผยแพร่ข้อมูลที่ทันสมัยอยู่ตลอดเวลา

ลงชื่อ.....

(.....)

ตำแหน่ง.....

ครูผู้สอน

เผยแพร่บนเว็บไซต์
www.kroobannok.com

ใบงานที่ 8

เรื่อง สิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกมีชีวิตชีวา

จุดประสงค์ คัดวิเคราะห์เกี่ยวกับสื่อและกิจกรรม ที่ทำให้เกิดความรู้สึกมีชีวิตชีวา และนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์ เกี่ยวกับสื่อและกิจกรรมที่ทำให้เกิดความรู้สึกมีชีวิตชีวาพร้อมทั้งบอกวิธีการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

สื่อหรือกิจกรรมที่ทำให้เกิดความรู้สึกมีชีวิตชีวา	วิธีการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

เฉลยใบงานที่ 8

เรื่อง สิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกมีชีวิตชีวา

จุดประสงค์ คติวิเคราะห์เกี่ยวกับสื่อและกิจกรรม ที่ทำให้เกิดความรู้สึกมีชีวิตชีวา และนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

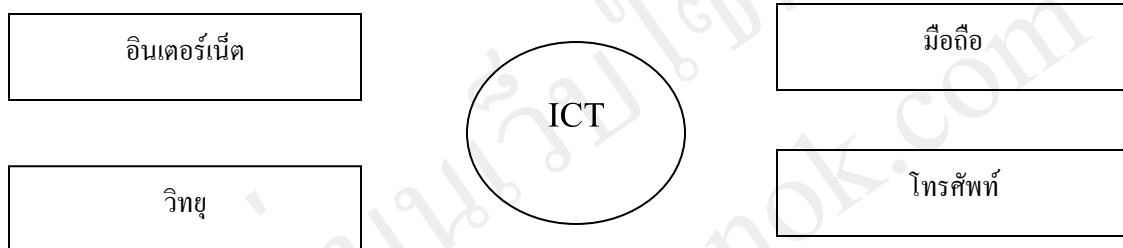
คำชี้แจง ให้นักเรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์ เกี่ยวกับสื่อและกิจกรรมที่ทำให้เกิดความรู้สึกมีชีวิตชีวาพร้อมทั้งบอกวิธีการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

สื่อหรือกิจกรรมที่ทำให้เกิดความรู้สึกมีชีวิตชีวา	วิธีการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
1. การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ (เน้นการค้นคว้าด้วยตนเองโดยใช้ ICT E-learning E-book)	1. ค้นหาเกมทางการศึกษา ทางอินเทอร์เน็ตโดยใช้คำค้น เช่น เกมการศึกษา เกมคณิตศาสตร์ เกมฝึกภาษา เป็นต้น มาใช้เล่นในเวลาว่าง เพื่อพัฒนาความรู้และทักษะในสาขาต่างๆ
2. การร้องเพลงคาราโอเกะ	2. ในวันหยุด หลังจากทำงานบ้าน การบ้านแล้ว ชวนสมาชิกในครอบครัว มาร้องเพลงคาราโอเกะ เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว และฝึกการแสดงออก เพิ่มทักษะการร้องเพลง
3. การวาดภาพหรือถ่ายภาพ วิว ธรรมชาติ เช่น ทะเล ภูเขา แม่น้ำ ดอกไม้ เป็นต้น	3. จัดทำกรอบรูปภาพวิว จากภาพที่ถูกใจนำมาจัดไว้ในห้องนอน มุมต่างๆในบ้าน หรือที่วัดดู สิ่งของเพื่อสร้างความรู้สึกลดชื่น ผ่อนคลาย เป็นการฝึกการใช้ความคิดสร้างสรรค์ และการใช้ศิลปะได้ดี
4. การเล่นกีฬา(การเดิน แอโรบิก)	4. เราควรเล่นกีฬาที่ชอบกับเพื่อนหรือคนในครอบครัว เช่น เตะบอล ตีแบดหรือ ปิงปอง นานวันละอย่างน้อย 30 นาที/ครั้ง และอย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์
5. การเล่นดนตรี เช่น กีต้า เปียโน คีย์บอร์ด กลอง ขลุ่ย ขิม เป็นต้น	5. ในทุกสัปดาห์ ควรชมการแสดงดนตรี หรือการฝึกเล่นเครื่องดนตรีประเภทต่างๆ เพื่อเพิ่มความร่าเริง แจ่มใส สนุกสนานตามวัย แต่ควรเป็นวันเสาร์หรืออาทิตย์ หรือ ภายหลังจากการทำงาน การบ้าน ทบทวนบทเรียนเสร็จแล้ว

ใบงานที่ 9

เรื่อง แผนภาพความคิดเกี่ยวกับ การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการเพิ่มชีวิตชีวา ของการ
เรียนรู้ด้วยตนเอง

จุดประสงค์ คติวิเคราะห์ การเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยใช้ ICT และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนภาพความคิดเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการเพิ่มชีวิตชีวา
ของการเรียนรู้ด้วยตนเอง ลงในกระดาษ A4 โดยใช้โปรแกรม Microsoft office PowerPoint 2003
หรือ 2007 ดังตัวอย่าง ควรหารูปไปประกอบข้อความด้วย



ให้นักเรียนทดลองวาดแผนภาพก่อนลงมือทำ ลงในกรอบข้างล่างนี้

www.kroobannok.com

เฉลยใบงานที่ 9

เรื่อง แผนภาพความคิดเกี่ยวกับ การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการเพิ่มชีวิตชีวา ของการเรียนรู้ด้วยตนเอง

จุดประสงค์ คติวิเคราะห์ การเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยใช้ ICT และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนภาพความคิดเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการเพิ่มชีวิตชีวา
ของการเรียนรู้ด้วยตนเอง ลงในกระดาษ A4 โดยใช้โปรแกรม Microsoft office PowerPoint 2003
หรือ 2007 ดังตัวอย่าง ควรหารูปใส่ประกอบข้อความด้วย



ใช้อินเตอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

ใช้โทรศัพท์เสริมการเรียนรู้



Internet สำหรับการศึกษา



วิทยุเพื่อการศึกษา



สถานีโทรทัศน์เพื่อการศึกษา



ศูนย์เทคโนโลยีทางการศึกษา



หน่วยการเรียนรู้ที่ 4
เรื่อง เพื่อน: มิตรภาพและสันติภาพ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียน.....

รายวิชาโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ (สาระการเรียนรู้เพิ่มเติม) ช่วงชั้นที่ 3 (ม.1-ม.3)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง เพื่อน : มิตรภาพ และสันติภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง คบคนสูบบุหรี่ : มิตรภาพแห่งหายนะ เวลา 50 นาที

1. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานหลัก พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

มาตรฐานช่วงชั้น ข้อ 1,3-4

มาตรฐานหลัก พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

มาตรฐานช่วงชั้น ข้อ 1-4

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

รู้ เข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญในความเสี่ยงที่จะรอลงบุหรี่ จากการมีเพื่อนสนิทเป็นคนสูบบุหรี่ และรู้จักการระมัดระวังตัว เพื่อหลีกเลี่ยง ให้ห่างไกลจากคนสูบบุหรี่ ในชีวิตประจำวันได้

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

บอกความหมาย ความสำคัญในความเสี่ยงที่จะรอลงบุหรี่ จากการมีเพื่อนสนิทเป็นคนสูบบุหรี่ และรู้จักการระมัดระวังตัว เพื่อหลีกเลี่ยง ให้ห่างไกลจากคนสูบบุหรี่ ในชีวิตประจำวันได้

4. สาระการเรียนรู้

ความหมาย ความสำคัญ ในความเสี่ยง ที่จะรอลงบุหรี่ จากการมีเพื่อนสนิทเป็นคนสูบบุหรี่ และการระมัดระวังตัว เพื่อหลีกเลี่ยง ให้ห่างไกลจากคนสูบบุหรี่ ในชีวิตประจำวันได้

5. สาระสำคัญ

การมีเพื่อนสนิทที่สูบบุหรี่ เป็นความเสี่ยงให้รอลงบุหรี่ ที่พบมากในวัยรุ่น พระธรรมโกศาจารย์ได้ปาฐกถาธรรม เกี่ยวกับอบายมุข กับการคบคนชั่วเป็นมิตรไว้ว่า “สาเหตุของคนเราที่จะเป็นนักการพนัน เป็นคนเสพสุรา ขาเมา หรือจะไปเที่ยวกลางคืน สาเหตุมันมาจากอะไร เหตุสำคัญที่สุดก็มาจากการคบหาสมาคมนี้เอง มีสุภาษิตสอนใจไว้ว่า คบคนพาล พาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล คนไม่ค่อยจะรู้ว่าใครเป็นคนพาล ใครเป็นบัณฑิต ไม่ค่อยจะได้พิจารณา ” ข้อคิดดังกล่าวสอนให้เรารู้จักคิดแยกแยะก่อนที่จะคบหาสมาคมกับใคร ในความเป็นจริง วัยรุ่นส่วนใหญ่ จะให้ความสำคัญ

กับเพื่อนมากที่สุด เพื่อนทำอะไรก็ทำตาม โดยไม่ได้คิดถึงผลที่จะตามมา ดังนั้น เราทุกคน จึงควร
ระมัดระวังตนเองให้ห่างไกล จากการคบหาสมาคมกับเพื่อน ที่อาจจะพาให้เราไปยุ่งเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ให้มาก

6. กระบวนการเรียนรู้

ขั้นนำ

6.1 ครูนำเสนอ ชวนคิดวิเคราะห์วิจารณ์และหาข้อสรุป โดยใช้คำถามสร้างพลังคิด ดังนี้

- นักเรียนมีวิธีสังเกตอย่างไรว่า ใครดีหรือไม่ดี เพราะเหตุใด

- เราจะรู้ได้อย่างไร ว่า ใครสูบบุหรี่ ไม่สูบบุหรี่ สังเกตจากอะไรได้บ้าง

ครูให้คำแนะนำเพิ่มเติม คนสูบบุหรี่ ไม่น่าสน เราควรสนคนเลิกสูบ (มิตรภาพแห่งหายนะ)

6.2 นักเรียนร่วมกันฟังสปอติวิทยุธรรมรงค์เรื่อง แม่เมตตา

6.3 แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 5 คน ระดมความคิดเพื่อสรุปข้อคิดและสติปัญญาที่ได้จากการฟังสปอติวิทยุธรรมรงค์เรื่อง เพื่อการ ไม่สูบบุหรี่ แล้วเขียนลงในใบงานที่ 10 พร้อมส่งตัวแทนมานำเสนอหน้าห้องเรียน

ครูเปิดโอกาสให้ซักถาม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นสอน

6.4 ครูให้ความรู้ สร้างความเข้าใจ โดยบรรยายประกอบสื่อประสม ในหัวข้อดังนี้

1. การมีเพื่อนสนิทสูบบุหรี่ มีโอกาสเสี่ยง และทำตามอย่างเพื่อนได้ง่าย
2. หลักในการคบเพื่อน อย่างสร้างสรรค์

6.5 นักเรียนทุกคนทำใบงานที่ 11 แผนภาพความคิดเรื่องหลักในการคบเพื่อน อย่างสร้างสรรค์ โดยใช้โปรแกรม Microsoft office PowerPoint 2003 หรือ 2007 เป็นการบ้าน ส่งครูก่อนเรียนในคาบต่อไป เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนทำใบงาน

ครูให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ว่า ครูอนุญาตให้นักเรียนมาทำใบงานที่ห้องพัสดุหรือห้องศูนย์สื่อเทคโนโลยีของโรงเรียนนอกเวลาเรียน เช่น คาบพักกลางวัน คาบว่าง ได้ และอาจส่งการบ้านทาง E-mail ก็ได้ โดยให้ปรึกษาเพื่อน ครูท่านอื่น พ่อแม่ ได้ แล้วจัดทำด้วยตนเอง

ขั้นสรุป

6.5 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป ความรู้ ความเข้าใจที่ได้และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

7. วิธีการจัดการเรียนรู้

จัดการเรียนรู้ โดยการบรรยาย ประมาณร้อยละ 20 และใช้วิธีการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญโดยวิธีที่หลากหลาย ประมาณร้อยละ 80 ดังนี้

- 7.1 การสอนทักษะชีวิต (Life Skills)
- 7.2 การเรียนรู้อย่างมีชีวิตชีวา (Active Learning)
- 7.3 กระบวนการคิด (Thinking)
- 7.4 การเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ (Resource)
- 7.5 การเรียนอย่างมีความสุข (Happiness)
- 7.6 การพัฒนาคุณลักษณะนิสัยที่ดี (Good Habit)

8. การบูรณาการ

บูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

บูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย

บูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

9.1 ใบงานที่ 10 เรื่อง ข้อคิดที่ได้จากการฟังสปอตวิทยุณรงค์เรื่อง แผ่นเมตตา

9.2 ใบงานที่ 11 แผนภาพความคิดเรื่องหลักการคบเพื่อน

9.3 Audio cd ชุดสปอตวิทยุณรงค์เรื่อง แผ่นเมตตา

9.4 เว็บไซต์ เกี่ยวกับการคบเพื่อนโดยใช้คำสั้น เช่น มิตรแท้ มิตรเทียม สุภาษิตการคบเพื่อน

วัยรุ่นกับการสูบบุหรี่ เป็นต้น

9.6 เว็บไซต์ <http://www.ashthailand.or.th>

<http://www.smokefreezone.or.th>

10. การวัดและประเมินผล

10.1 แบบสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม

10.2 แบบประเมินการปฏิบัติใบงาน

10.3 แบบสอบถามความคิดเห็นต่อการจัดการเรียนรู้

10.4 แบบวัดทักษะชีวิต เพื่อป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ด้านการณรงค์เพื่อการไม่

สูบบุหรี่

11. กิจกรรมเสนอแนะ

ครูอาจเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเป็นคณะกรรมการศูนย์การเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาหรือศูนย์รณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ สามารถศึกษาค้นคว้า รวบรวมข้อมูล และที่น่าสนใจเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิต และการป้องกันบุหรี่จัดทำเป็นป้ายนิเทศ เผยแพร่ข้อมูลที่ทันสมัยอยู่ตลอดเวลา

ลงชื่อ.....

(.....)

ตำแหน่ง.....

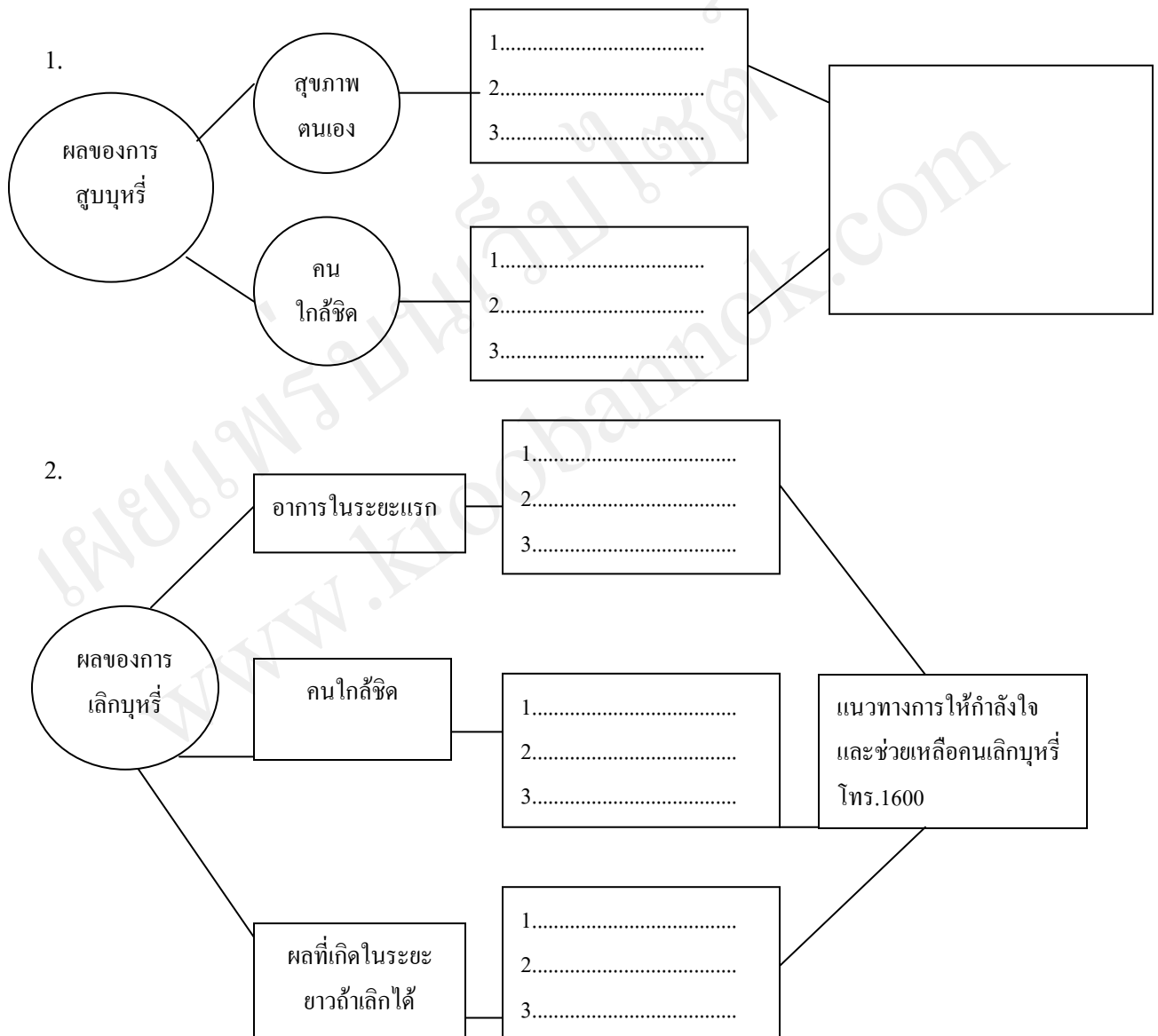
ครูผู้สอน

ใบงานที่ 10

เรื่อง สิ่งที่เราสนใจเกี่ยวกับคนสูบบุหรี่และคนเลิกสูบบุหรี่

จุดประสงค์ มีทักษะการฟัง และคิดวิเคราะห์ ผลจากการสูบบุหรี่และเลิกสูบบุหรี่ และนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ต่อตนเองและผู้อื่น ในการรณรงค์เพื่อคนไม่สูบบุหรี่

คำชี้แจง ให้นักเรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์ผลจากการสูบบุหรี่และการเลิกบุหรี่ พร้อมแนวทางรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ โดยเขียนสรุปลงในแผนภาพความคิด ที่กำหนดไว้ ดังนี้

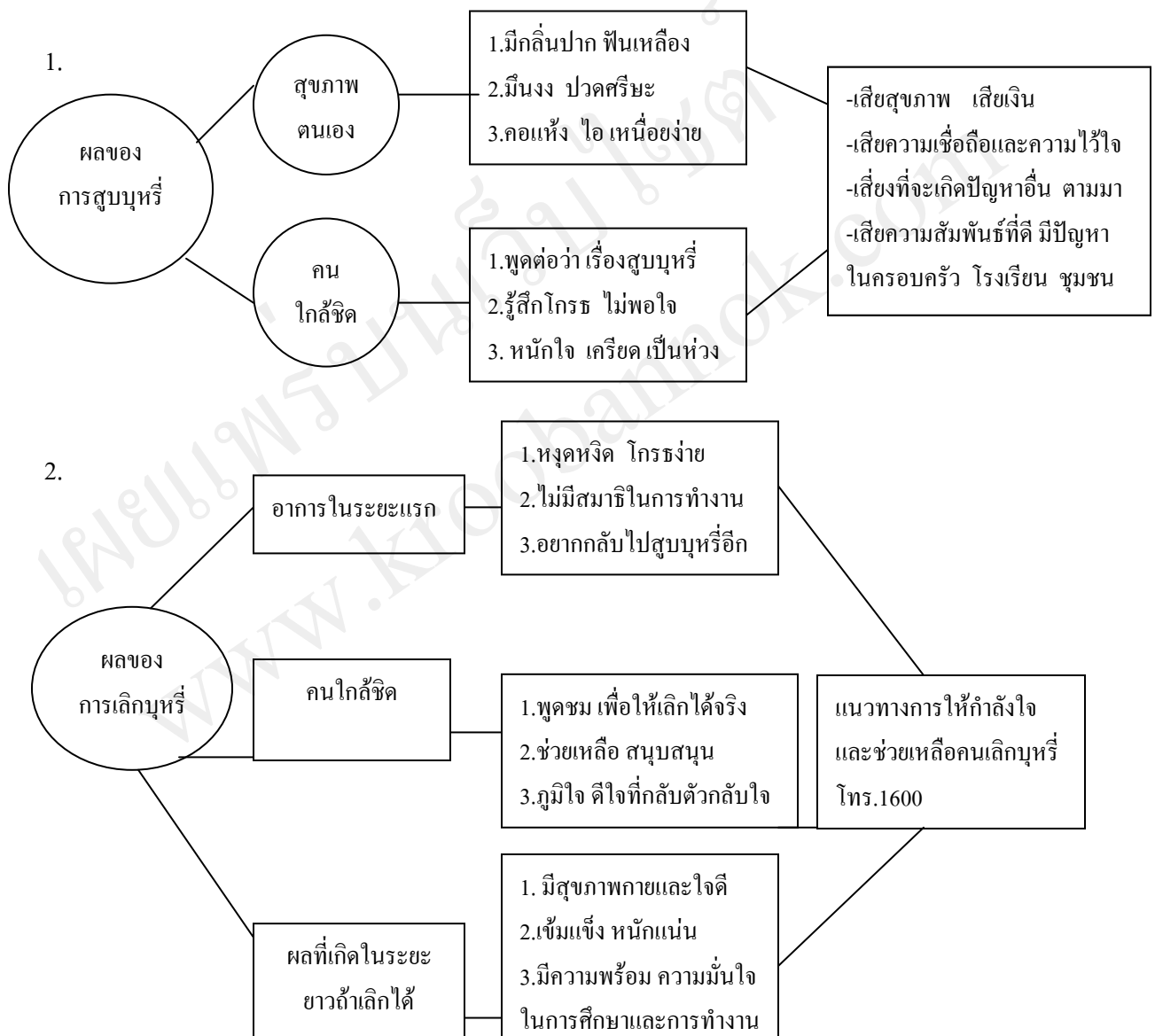


เจดีย์ใบงานที่ 10

เรื่อง สิ่งที่ควรสนใจเกี่ยวกับคนสูบบุหรี่และคนเลิกสูบบุหรี่

จุดประสงค์ มีทักษะการฟัง และคิดวิเคราะห์ ผลจากการสูบบุหรี่และเลิกสูบบุหรี่ และนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ต่อตนเองและผู้อื่น ในการรณรงค์เพื่อคนไม่สูบบุหรี่

คำชี้แจง ให้นักเรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์ผลจากการสูบบุหรี่และการเลิกบุหรี่ พร้อมแนวทางรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ โดยเขียนสรุปลงในแผนภาพความคิด ที่กำหนดไว้ ดังนี้

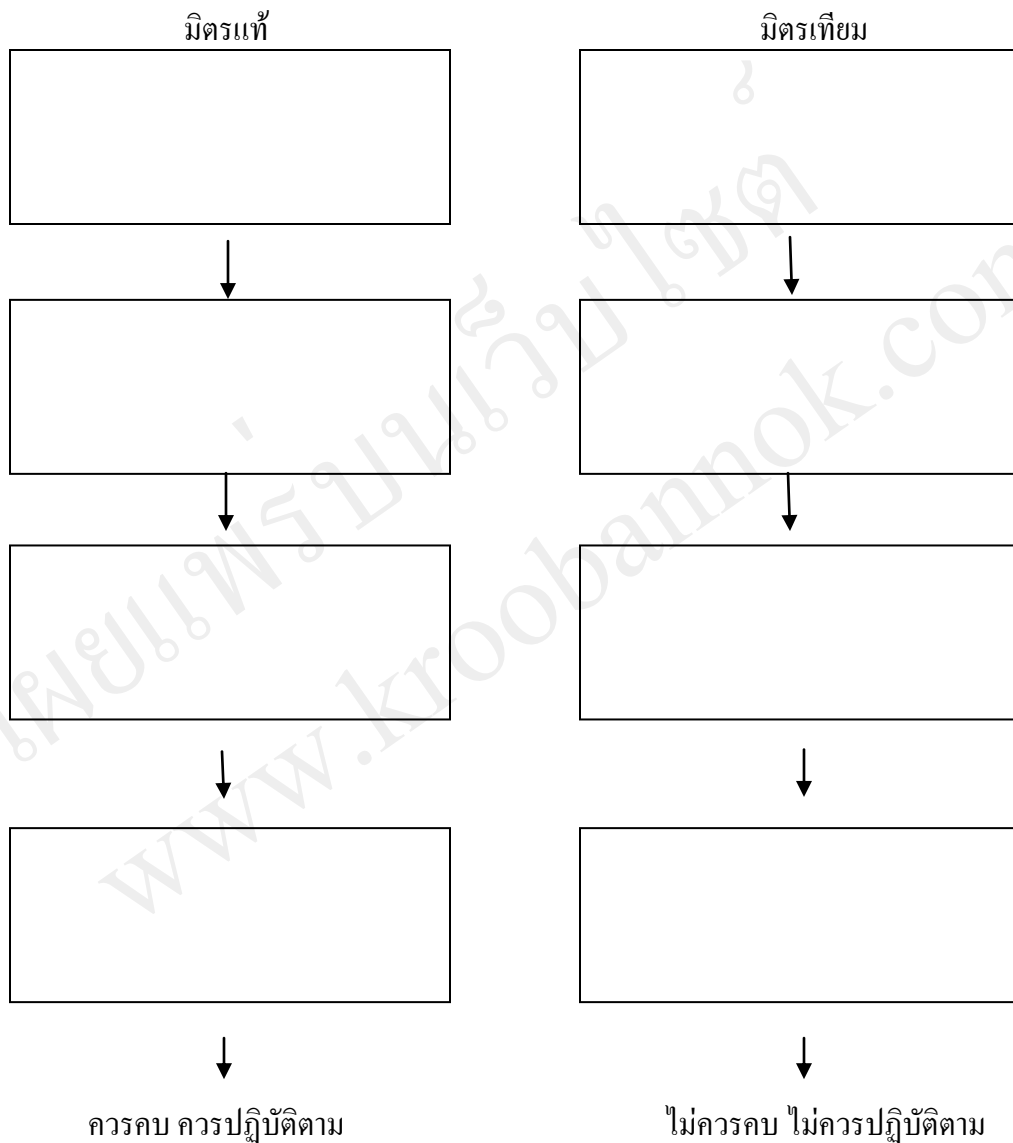


ใบงานที่ 11

เรื่อง หลักการแผนภาพความคิดเรื่องหลักในการคบเพื่อน อย่างสร้างสรรค์

จุดประสงค์ คติวิเคราะห์ให้นักเรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์หาคุณลักษณะของเพื่อนที่ควรและไม่ควรคบ
หาสมาคมด้วยและการนำไปใช้สร้างมิตรภาพกับเพื่อนได้อย่างสร้างสรรค์

คำชี้แจง ให้นักเรียนนำความรู้ที่ได้มาเขียนแผนภาพความคิดเรื่องหลักในการคบเพื่อนอย่างสร้างสรรค์

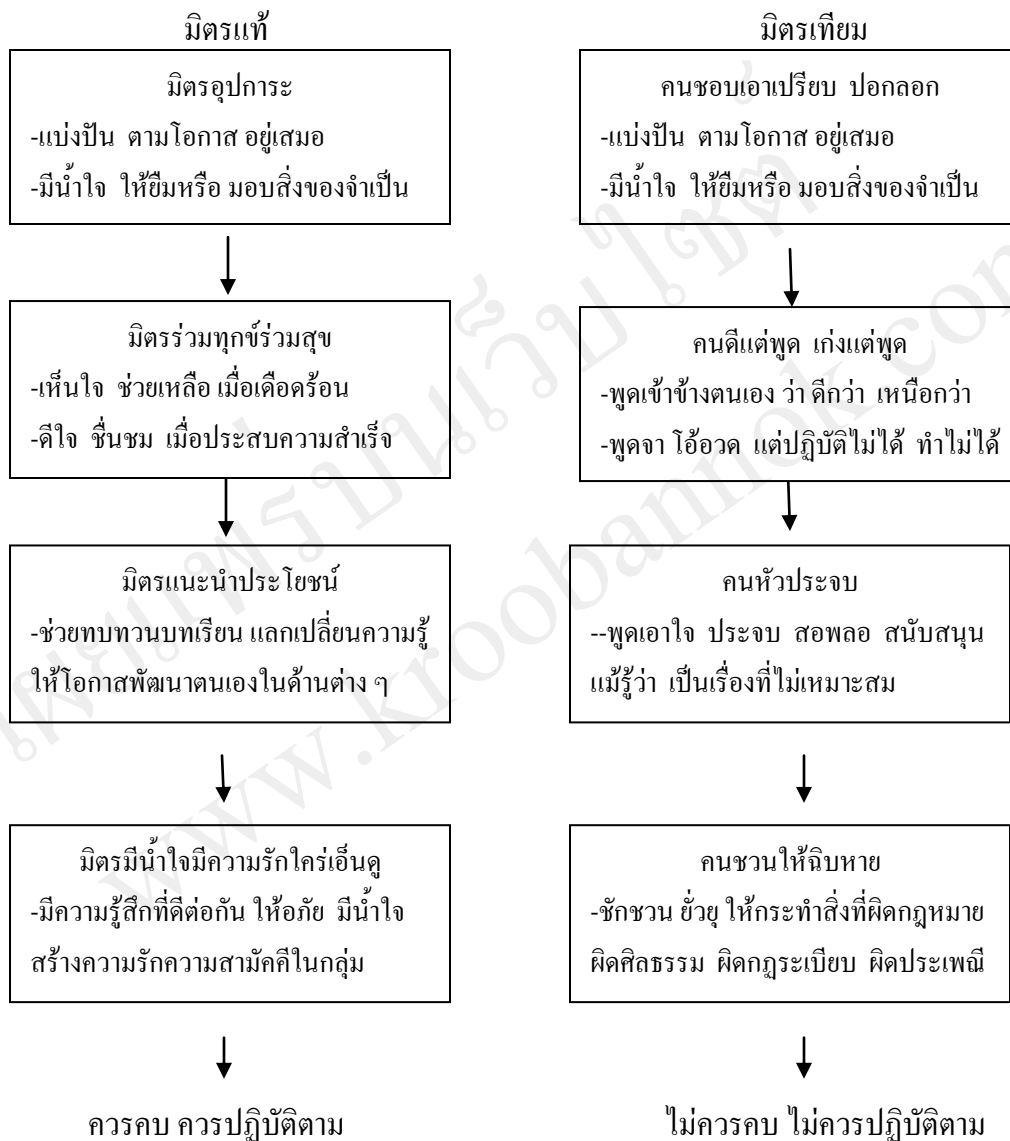


เฉลยใบงานที่ 11

เรื่อง หลักการแผนภาพความคิดเรื่องหลักในการคบเพื่อน อย่างสร้างสรรค์

จุดประสงค์ คติวิเคราะห์ให้นักเรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์หาคุณลักษณะของเพื่อนที่ควรและไม่ควรคบ
หาสมาคมด้วยและการนำไปใช้สร้างมิตรภาพกับเพื่อนได้อย่างสร้างสรรค์

คำชี้แจง ให้นักเรียนนำความรู้ที่ได้มาเขียนแผนภาพความคิดเรื่องหลักในการคบเพื่อนอย่างสร้างสรรค์



กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียน.....

รายวิชาโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ (สาระการเรียนรู้เพิ่มเติม) ช่วงชั้นที่ 3 (ม.1-ม.3)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง เพื่อน : มิตรภาพและสันติภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง อาสาสมัครณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ เวลา 50 นาที

1. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานหลัก พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

มาตรฐานช่วงชั้น ข้อ 1-4

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

รู้ เข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญ และทักษะเกี่ยวกับงานอาสาสมัครณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ในที่ต่าง ๆ ได้แก่ บ้าน โรงเรียน ชุมชน

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

บอกความหมาย ความสำคัญและวิธีดำเนินงานอาสาสมัครณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

4. สาระการเรียนรู้

ความหมาย ความสำคัญ และวิธีดำเนินงานอาสาสมัครณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ในที่ต่าง ๆ

5. สาระสำคัญ

กิจกรรมที่แสดงถึงความงดงามของน้ำใจ ที่มนุษย์พึงมีให้กันและกัน ที่สำคัญคืองานอาสาสมัคร ทั้งภาครัฐ และภาคเอกชน หลายหน่วยงาน ได้ให้ความสำคัญ ต่อการณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่กันอย่างกว้างขวาง อย่างเช่น มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ เครือข่ายครูนักรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ เป็นต้น เราทุกคน ควรหาโอกาส แสดงน้ำใจ ที่มนุษย์พึงมีต่อกัน โดยการทำหน้าที่เป็นอาสาสมัครช่วยรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ในทุก ๆ ที่ ที่มีโอกาส ตั้งแต่ ในบ้าน ในห้องเรียน โรงเรียน และชุมชนที่นักเรียนอาศัยอยู่ เพื่อช่วยให้ตัวเราและคนที่เรารู้จัก รวมทั้ง ทุกคนในโลกนี้ ปลอดภัยจากบุหรี่ มากที่สุด

6. กระบวนการเรียนรู้

ขั้นนำ

6.1 กรุณาสันทนา ขวนคิดวิเคราะห์วิจารณ์และหาข้อสรุป โดยใช้คำถามสร้างพลังคิด ดังนี้

- นักเรียนเคยเห็นอาสาสมัครเกี่ยวกับงานอะไรบ้าง รู้สึกอย่างไร

- นักเรียนเคยทำงานอาสาสมัครมาก่อนหรือไม่ ทำอะไรบ้าง รู้สึกอย่างไร
โดยครูให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

6.2 นักเรียนชมวิดีโอเรื่อง ลูกผู้ชายใจอาสา

6.3 แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 5 คน ระดมความคิดเพื่อสรุปข้อคิดที่ได้จากการชมวิดีโอเรื่อง ลูกผู้ชายใจอาสา แล้วเขียนลงในใบงานที่ 12 พร้อมส่งตัวแทนมานำเสนอหน้าห้องเรียน

ครูเปิดโอกาสให้ซักถาม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ครูเปิดเพลงเบา ๆ เกี่ยวกับการบำเพ็ญประโยชน์ หรือเพลงรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ขั้นตอน

6.4 ครูให้ความรู้ สร้างความเข้าใจ โดยบรรยายประกอบสื่อประสม ในหัวข้อดังนี้

- ความหมายและความสำคัญ ในงานอาสาสมัครรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
- สื่อและกิจกรรมต่าง ๆ สำหรับรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ : สื่อสำหรับการป้องกัน และการเลิกบุหรี่ กิจกรรมสำหรับรณรงค์ให้ทุกที่ปลอดบุหรี่ ได้แก่ บ้าน ห้องเรียน โรงเรียน ชุมชน

6.5 นักเรียนทุกคนทำใบงานที่ 13 แผนภาพความคิดเรื่อง สื่อและกิจกรรมต่าง ๆ สำหรับรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ โดยใช้โปรแกรม Microsoft office PowerPoint 2003 หรือ 2007 เป็นการบ้าน ส่งครูก่อนเรียนในคาบต่อไป เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนทำใบงาน

ครูให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ว่า ครูอนุญาตให้นักเรียนมาทำใบงานที่ห้องพักครูหรือห้องศูนย์สื่อเทคโนโลยีของโรงเรียนนอกเวลาเรียน เช่น คาบพักกลางวัน คาบว่าง ได้ และอาจส่งการบ้านทาง E-mail ก็ได้ โดยให้ปรึกษาเพื่อน ครูท่านอื่น พ่อแม่ ได้ แล้วจัดทำด้วยตนเอง

ขั้นสรุป

6.5 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป ความรู้ ความเข้าใจที่ได้และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

7. วิธีการจัดการเรียนรู้

จัดการเรียนรู้ โดยการบรรยาย ประมาณร้อยละ 20 และใช้วิธีการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญโดยวิธีที่หลากหลาย ประมาณร้อยละ 80 ดังนี้

- 7.1 การสอนทักษะชีวิต (Life Skills)
- 7.2 การเรียนรู้อย่างมีชีวิตชีวา (Active Learning)
- 7.3 กระบวนการคิด (Thinking)
- 7.4 การเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ (Resource)
- 7.5 การเรียนอย่างมีความสุข (Happiness)

7.6 การพัฒนาคุณลักษณะนิสัยที่ดี (Good Habit)

8. การบูรณาการ

บูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

บูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

9.1 ใบงานที่ 12 เรื่อง ข้อคิดที่ได้จากการชมวิดีโอเรื่อง ลูกผู้ชายใจอาสา

9.2 ใบงานที่ 13 แผนภาพความคิดเรื่อง สื่อและกิจกรรมต่าง ๆ สำหรับรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

9.3 VCD เรื่อง ลูกผู้ชายหัวใจอาสา ของโครงการเยาวชน จิตอาสาสืบหาความดี รายการ ขบวนการตาสับประด

9.4 เว็บไซต์ เกี่ยวกับการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ โดยใช้คำค้น เช่น เยาวชนนักรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ เครือข่ายครูนักรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ มุลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ โรงเรียนปลอดบุหรี่ เป็นต้น

9.6 เว็บไซต์ <http://www.ashthailand.or.th>

<http://www.smokefreezone.or.th>

10. การวัดและประเมินผล

10.1 แบบสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม

10.2 แบบประเมินการปฏิบัติใบงาน

10.3 แบบสอบถามความคิดเห็นต่อการจัดการเรียนรู้

10.4 แบบวัดทักษะชีวิต เพื่อป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ด้านการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

11. กิจกรรมเสนอแนะ

ครูอาจเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเป็นคณะกรรมการศูนย์การเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาหรือศูนย์รณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ สามารถศึกษาค้นคว้า รวบรวมข้อมูล และที่น่าสนใจเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิต และการป้องกันบุหรี่จัดทำเป็นป้ายนิเทศ เผยแพร่ข้อมูลที่ทันสมัยอยู่ตลอดเวลา

ลงชื่อ.....

(.....)

ตำแหน่ง.....

ครูผู้สอน

เผยแพร่บนเว็บไซต์
www.kroobannok.com

ใบงานที่ 12

เรื่อง ลูกผู้ขายใจอาสา

จุดประสงค์ มีทักษะการฟัง การสังเกต (จากการดูและฟัง) คิควิเคราะห์ เกี่ยวกับลักษณะที่ดีของคน
ทำงานอาสาสมัคร และแนวทางปฏิบัติเพื่อสร้างประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม

คำชี้แจง ให้นักเรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์ ลักษณะที่ดีและการปฏิบัติตน ของคนที่เป็นอาสาสมัคร และ
เขียนสรุปตามหัวข้อดังนี้

1. อาสาสมัครในเรื่องนี้มีลักษณะเป็นคนอย่างไร

2. งานช่วยเหลือสังคมและบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่น ที่อาสาสมัครสามารถทำได้ มีอะไรบ้าง

1

2

3

4

5

เจดีย์ใบงานที่ 12

เรื่อง ลูกผู้ช่วยใจอาสา

จุดประสงค์ มีทักษะการฟัง การสังเกต (จากการดูและฟัง) คิดวิเคราะห์ เกี่ยวกับลักษณะที่ดีของคนทำงานอาสาสมัคร และแนวทางปฏิบัติเพื่อสร้างประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม

คำชี้แจง ให้นักเรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์ ลักษณะที่ดีและการปฏิบัติตน ของคนที่เป็นอาสาสมัคร และเขียนสรุปตามหัวข้อดังนี้

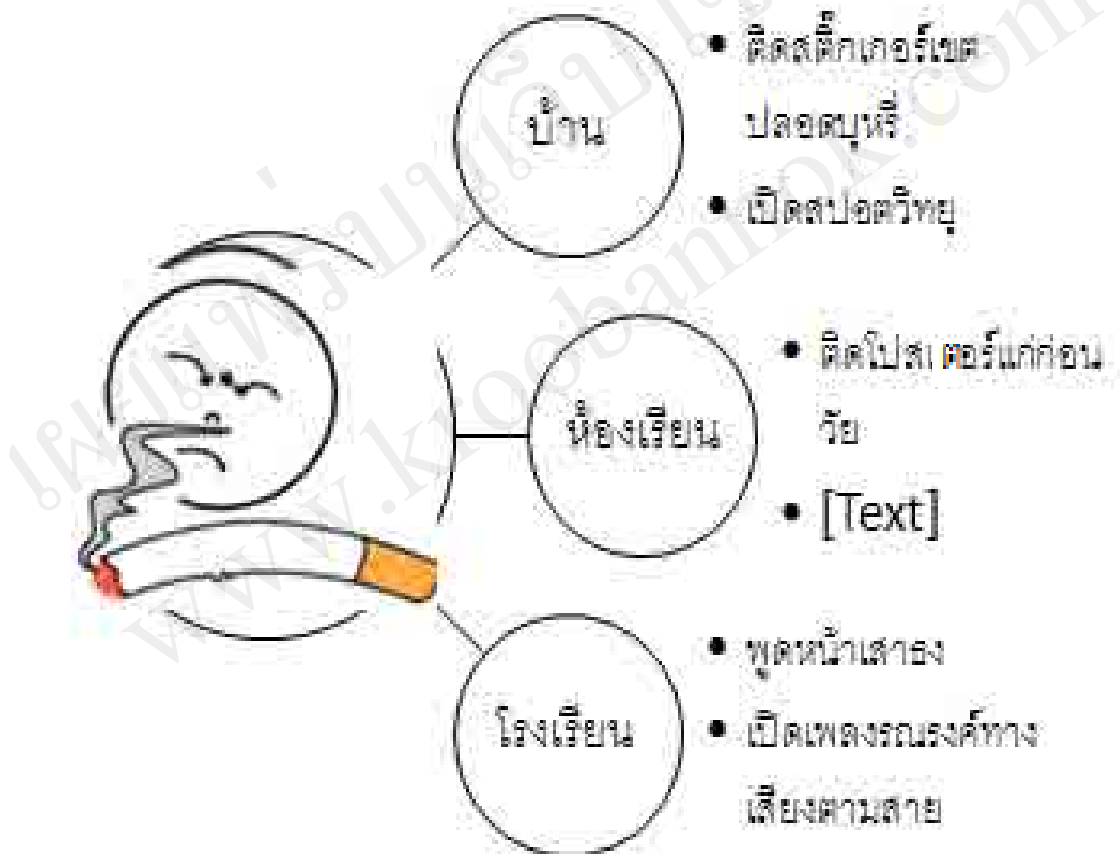
1. อาสาสมัครในเรื่องมีลักษณะเป็นคนอย่างไร
อาสาสมัครในเรื่องมีลักษณะเป็นคนมีความรับผิดชอบหน้าที่ ขยันในทุกด้านทั้งงานที่บ้าน การเรียน และมีน้ำใจช่วยเหลือสังคม มีความมั่นใจ มีความเป็นผู้นำสมเป็นลูกผู้ช่วย ตั้งใจพัฒนาทักษะและประสบการณ์ต่างๆ สามารถเรียนรู้และปฏิบัติงานได้ดี
2. งานช่วยเหลือสังคมและบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่น ที่อาสาสมัครสามารถทำได้ มีอะไรบ้าง
 1. ช่วยงานเรือนพยาบาล เช่น บริการยาบรเทาอาการ ทำแผล ปฐมพยาบาลคนป่วย
 2. ช่วยงานหน่วยกู้ภัย เช่น มูลนิธิกู้ภัยต่างๆ ในวันหยุดหรือช่วงปิดเทอม หลังจากได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองแล้ว
 3. ช่วยงานปลูกป่าชายเลน เช่น โครงการปลูกป่าชายเลนเทศบาลบ้านสวน ร่วมกับโรงเรียนชลราษฎรอำรุง โครงการปลูกป่าชายเลนอื่น ๆ ตามโอกาสที่เหมาะสม
 4. ช่วยบริการอาหารและเครื่องดื่ม ให้กับผู้เข้ารับการอบรมในโครงการฝึกอบรมต่าง ๆ
 5. ช่วยเพื่อนบ้าน และ หมู่บ้าน กวาดใบไม้ เก็บขยะลงถัง และคอยดูแลความสะอาดตามโอกาสที่เหมาะสม
 6. ช่วยสอนการบ้าน อธิบายบทเรียนให้รุ่นน้อง หรือเพื่อน ๆ ตามโอกาสที่เหมาะสม
 7. ช่วยทำรายการวิทยุชุมชน เพื่อให้ข้อมูลข่าวสาร ความรู้ต่าง ๆ แก่ชุมชน
 8. ช่วยเหลืองานที่วัด ในโอกาสวันสำคัญทางศาสนา เช่น วันเข้าพรรษา วันสงกรานต์
 9. ช่วยถือของให้ผู้ใหญ่ เด็ก ผู้สูงอายุ หรือตามความจำเป็น ตามโอกาสที่ความเหมาะสม
 10. ช่วยงานอาสาสมัครรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ในโรงเรียน เช่น พุดเสียงตามสาย จัดนิทรรศการให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับภัยอันตรายของบุหรี่ วิธีป้องกัน การเลิกบุหรี่ ช่วยจัดกิจกรรมประกวดแข่งขัน ร้องเพลง แต่งกลอน การผลิตสื่อต่างๆ เกี่ยวกับการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ใบงานที่ 13

เรื่อง แผนภาพความคิด เรื่อง สื่อและกิจกรรมต่าง ๆ สำหรับใช้รณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

จุดประสงค์ วางแผน เลือกใช้สื่อร่วมกับกิจกรรมรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนภาพความคิด การวางแผนรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ โดยใช้สื่อร่วมกับกิจกรรม ในสถานที่ต่าง ๆ โดยใช้โปรแกรม Microsoft office PowerPoint 2003 2007 หรือโปรแกรมอื่น ๆ ลงในกระดาษ A4 ส่งครูก่อนเรียนในคาบต่อไป ดังตัวอย่าง



เฉลยใบงานที่ 13

เรื่อง แผนภาพความคิด เรื่อง สื่อและกิจกรรมต่าง ๆ สำหรับใช้รณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่





หน่วยการเรียนรู้ที่ 5
เรื่อง พุดเป็นหรือเปล่า “ไม่เอาไม่ลองบุหรื”

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียน.....

รายวิชาโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ (สาระการเรียนรู้เพิ่มเติม) ช่วงชั้นที่ 3 (ม.1-ม.3)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง พุดเป็นหรือเปล่า “ไม่เอา.. ไม่ลองบุหรี่”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง สถานการณ์ของการถูกชักชวนให้สูบบุหรี่ เวลา 50 นาที

1. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานหลัก พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

มาตรฐานช่วงชั้น ข้อ 1,3-4

มาตรฐานหลัก พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การเฝ้าระวัง สารเสพติด และความรุนแรง

มาตรฐานช่วงชั้น ข้อ 3-4

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

รู้ เข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งชั่วชูงใจให้วัยรุ่นลองสูบบุหรี่ และรู้จักคิดก่อน หลงเชื่อหรือทำตาม และรู้จักคิดวิเคราะห์ด้วยเหตุผลความเป็นจริง

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

บอกความหมาย ความสำคัญ เกี่ยวกับสิ่งชั่วชูงใจให้วัยรุ่นลองสูบบุหรี่ และการคิดวิเคราะห์ ด้วยเหตุผลความเป็นจริง

4. สาระการเรียนรู้

ความหมาย ความสำคัญ และการคิดวิเคราะห์ด้วยเหตุผลความจริง

5. สาระสำคัญ

วัยรุ่นที่ลองบุหรี่ มีสาเหตุสำคัญมาจาก สถานการณ์ และสื่อต่าง ๆ เช่น เพื่อนคนในครอบครัว ชักชวนให้สูบบุหรี่ การดูภาพยนตร์ที่มีนักแสดง คนโปรดยสูบบุหรี่ การดูรถแข่งที่ตกแต่งด้วยยี่ห้อบุหรี่ ต่างประเทศ การดั่งแพงขายบุหรี่ ที่ชวนซื้อ การดูดนตรี ที่มีนักร้องเป็นคนสูบบุหรี่ เป็นต้น ดังนั้น วัยรุ่น จึงควรรู้เท่าทันและควบคุมความคิดจิตใจให้เข้มแข็งมิให้หลงเชื่อหรือตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสื่อชั่วร้ายต่าง ๆ เหล่านั้น รวมทั้งควรคิดหาวิธีหลีกเลี่ยงโดยการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ทดแทน นอกจากนี้

วัยรุ่นยังควรฝึกทักษะการพูดปฏิเสธไว้ก่อน เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ของการถูกชักชวน ยั่วยุ ทำทาสให้สูบบุหรี่ จะสามารถพูดปฏิเสธได้อย่างสำเร็จและเหมาะสม

6. กระบวนการเรียนรู้

ขั้นนำ

6.1 ครูนำเสนอ ชวนคิดวิเคราะห์วิจารณ์และหาข้อสรุป โดยใช้คำถามสร้างพลังคิด ดังนี้

- นักเรียนเคยถูกเพื่อนทำให้ลองทำอะไรเสี่ยง ๆ บ้างไหม นักเรียนทำตามหรือไม่ เพราะเหตุใด

6.2 นักเรียนร่วมกันดูวิดีโอเรื่อง เพื่อนผู้ไม่หวังดี

ครูเปิดโอกาสให้ซักถาม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นสอน

6.3 ครูให้ความรู้ สร้างความเข้าใจ โดยบรรยายประกอบสื่อประสม ในหัวข้อดังนี้

- สถานการณ์และสื่อช่วยวัยรุ่นสูบบุหรี่

- ข้อคิดอย่างมีเหตุผล ก่อนหลงเชื่อหลงเสี่ยง

6.4 แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 5 คน ระดมความคิดสติปัญญา เรื่องสื่อช่วย และข้อคิดอย่างมีเหตุผลก่อนหลงเชื่อสื่อต่าง ๆ เขียนลงในแผนภาพความคิด ตามใบงานที่ 14 พร้อมส่งตัวแทนมานำเสนอหน้าห้อง

ขั้นสรุป

6.5 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป ความรู้ ความเข้าใจที่ได้และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

7. วิธีการจัดการเรียนรู้

จัดการเรียนรู้ โดยการบรรยาย ประมาณร้อยละ 20 และใช้วิธีการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญโดยวิธีที่หลากหลาย ประมาณร้อยละ 80 ดังนี้

7.1 การสอนทักษะชีวิต (Life Skills)

7.2 การเรียนรู้ที่มีชีวิตชีวา (Active Learning)

7.3 กระบวนการคิด (Thinking)

7.4 การเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ (Resource)

7.5 การเรียนอย่างมีความสุข (Happiness)

7.6 การพัฒนาคุณลักษณะนิสัยที่ดี (Good Habit)

8. การบูรณาการ

บูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคม ศาสนา และวัฒนธรรม

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

9.1 ใบงานที่ 14 แผนภาพความคิดเรื่อง สื่อช่วยและข้อคิดอย่างมีเหตุผลก่อนหลงเชื่อสื่อต่าง ๆ

9.2 สื่อซีดีเรื่อง เพื่อนผู้ไม่หวังดี ชุดรวมผลงานสื่อ ภาพเคลื่อนไหว 2006 สำนักงาน

คณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด

9.3 เว็บไซต์ เกี่ยวกับสถานการณ์และสื่อช่วยให้สูบบุหรี่ โดยใช้คำค้น เช่น สื่อช่วย การบริโภค สื่อ ศูนย์ส่งเสริมสื่อสร้างสรรค์ อิทธิพลของสื่อต่อวัยรุ่น ปัญหาการบริโภคสื่อในวัยรุ่น หลักสูตร โรงเรียนปลอดบุหรี่ เป็นต้น

9.4 เว็บไซต์ www.obcb.go.th

www.ashthailand.ro.th

www.smokefreezone.or.th

10. การวัดและประเมินผล

10.1 แบบสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม

10.2 แบบประเมินการปฏิบัติใบงาน

10.3 แบบสอบถามความคิดเห็นต่อการจัดการเรียนรู้

10.4 แบบวัดทักษะชีวิต เพื่อป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ด้านการสื่อสารด้วย

มิตรภาพเพื่อปฏิเสธบุหรี่

11. กิจกรรมเสนอแนะ

ครูอาจเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเป็นคณะกรรมการศูนย์การเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาหรือศูนย์รณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ สามารถศึกษาค้นคว้า รวบรวมข้อมูล และที่น่าสนใจเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิต และการป้องกันบุหรี่จัดทำเป็นป้ายนิเทศ เผยแพร่ข้อมูลที่ทันสมัยอยู่ตลอดเวลา

ลงชื่อ.....

(.....)

ตำแหน่ง.....

ครูผู้สอน

ใบงานที่ 14

เรื่อง แผนภาพความคิดเรื่อง สื่อช่วยและข้อคิดอย่างมีเหตุผลก่อนหลงเชื่อสื่อต่าง ๆ

จุดประสงค์การเรียนรู้ ใช้ทักษะการตัดสินใจเลือกหาวิธีป้องกัน และแก้ปัญหาผลกระทบของการสูบบุหรี่ที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงด้านอื่นๆ ได้ (ทักษะชีวิตด้านการกระทำ)

คำชี้แจง แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มๆ ละประมาณ 5 คน ร่วมกันพิจารณาเรื่องราวจากภาพการ์ตูนทั้ง 3 ภาพ เสร็จแล้วให้นักเรียนร่วมกันใช้การตัดสินใจแต่งเรื่องราวพร้อมทั้งวาดภาพและเขียน

คำบรรยายเกี่ยวกับตัวละครลงในกรอบสี่เหลี่ยมที่กำหนดให้ตามความคิดและจินตนาการอย่างอิสระ พร้อมทั้งระบายสีให้สวยงาม

ทางสองแพร่งของเด็กชาย เอ



เย็นวันหนึ่งเด็กชายเอ กลับจากโรงเรียนเดินผ่านกลุ่มเด็กวัยรุ่นกำลังมั่วสุมสูบบุหรี่ กัญชา และสุรากันอย่างพลิดพลิน ในจำนวนนั้นมีเด็กชายบีเพื่อนเก่าที่ถูกไล่ออกจากโรงเรียนร่วมอยู่ด้วย แต่เด็กชายเอพยายามเดินเลี้ยวหลบไป

แหล่งที่มา : หลักสูตรโรงเรียนปอดบุหรี่ 2550



วันต่อมาเด็กชายเอดเดินผ่านเด็กกลุ่มนี้อีก แต่คราวนี้หนีไม่พ้น เด็กชายบีเข้ามาทักทายและส่งบุหรี่ให้เด็กชายเอดลองสูบบุหรี่



ในที่สุดเด็กชายเอดก็ถูกชักจูงเข้ามาอยู่ในกลุ่มวัยรุ่นกลุ่มนี้จนได้ และเริ่มสูบบุหรี่อย่างจริงจังมากขึ้น



เหตุการณ์ต่อไปจะเป็นอย่างไร ขอให้นักเรียนช่วยกันวาดภาพแต่งเรื่องราวให้
สมบูรณ์ในกรอบที่กำหนดให้ข้างบนนี้ตามความคิดและจินตนาการอย่างอิสระ

แหล่งที่มา : หลักสูตรโรงเรียนปอตนุหรี 2550

เจดย์ใบงานที่ 14

เรื่อง แผนภาพความคิดเรื่อง สื่อช่วยและข้อคิดอย่างมีเหตุผลก่อนหลงเชื่อสื่อต่าง ๆ

จุดประสงค์การเรียนรู้ ใช้ทักษะการตัดสินใจเลือกหาวิธีป้องกัน และแก้ปัญหาผลกระทบของการสูบบุหรี่ที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงด้านอื่นๆ ได้ (ทักษะชีวิตด้านการกระทำ)

คำชี้แจง แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มๆ ละประมาณ 5 คน ร่วมกันพิจารณาเรื่องราวจากภาพการ์ตูนทั้ง 3 ภาพเสร็จแล้วให้นักเรียนร่วมกันใช้การตัดสินใจแต่งเรื่องราวพร้อมทั้งวาดภาพและเขียน

คำบรรยายเกี่ยวกับตัวละครลงในกรอบสี่เหลี่ยมที่กำหนดให้ตามความคิดและจินตนาการอย่างอิสระ พร้อมทั้งระบายสีให้สวยงาม



หลายปีต่อมา ทั้งเอ และ บี ก็เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดิ้นยาเสพติด หางานทำไม่ได้ เพราะเรียนไม่จบ ดิฉันบุรี คิมเกล้า จนร่างกายทรุดโทรม ชูบหอมไม่นาน ก็ล้มป่วย เป็น โรคถุงลมโป่งพอง ต้องนอนโรงพยาบาลแต่รักษาไม่หาย นอนโรงพยาบาลอย่างทรมาณ และตายในที่สุด

****ข้อคิดเพื่อการป้องกันบุหรี่** ครั้งแรกเอปฏิเสธบุรีได้สำเร็จ แต่เมื่อกลับถึงบ้านก็ควรบอกพ่อแม่ ผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้อง และครูทราบ จะได้ช่วยกันคัดเตือนวัยรุ่นเหล่านั้นไม่ให้รวมกลุ่มมั่วสุมยาเสพติดอีก ในครั้งต่อไป เอไม่ควรเดินผ่านที่เดิมอีก หากเลี่ยงไม่ได้ เอควรหาทุนพี่ หรือผู้ใหญ่เดินมาด้วยกัน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียน.....
รายวิชาโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ (สาระการเรียนรู้เพิ่มเติม) ช่วงชั้นที่ 3 (ม.1-ม.3)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง พุดเป็นหรือเปล่า “ไม่เอา..ไม่ลองบุหรี่”
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 เรื่อง ศิลปะในการพุดปฏิเสธอย่างมีอาชีพ เวลา 50 นาที

1. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานหลัก พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

มาตรฐานช่วงชั้น ข้อ 1,3-4

มาตรฐานหลัก พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

มาตรฐานช่วงชั้น ข้อ 3-4

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

รู้ เข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญในสิทธิของตนที่จะปฏิเสธสิ่งต่าง ๆ หรือการถูกทำถูกชวนโดยการพุดสื่อสาร ได้ตอบอย่างเหมาะสม

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

บอกความหมาย ความสำคัญและการพุดสื่อสาร ได้ตอบตามขั้นตอนของการปฏิเสธ

4. สาระการเรียนรู้

ความหมาย ความสำคัญ การพุดสื่อสาร ได้ตอบตามขั้นตอนของการปฏิเสธ

5. สาระสำคัญ

การพุดปฏิเสธเป็นสิทธิอันชอบธรรมของบุคคล แต่ต้องอาศัยศิลปะและหลักการอย่างเหมาะสมและต้องคำนึงถึงสัมพันธภาพของผู้ชักชวน อีกด้วย หากพุดปฏิเสธได้สำเร็จ อาจจะส่งผลดีไปยังผู้ชักชวน ได้อีกทางหนึ่ง ศิลปะที่ต้องใช้ในการพุดปฏิเสธ จะต้องสังเกตก่อนว่า พุดชักชวน เป็นคนแข็งแรง หรืออ่อนแอกว่าเรา ถ้าแข็งแรงกว่า เราจำเป็นต้อง ใช้ศิลปะการพุดเชิงขอร้อง และควรน้ำเสียง สีหน้าท่าทางประกอบด้วย แต่ถ้าเป็นคนอ่อนแอกว่า ก็ไม่น่ามีปัญหา การพุดปฏิเสธตามหลักการมี 6 ขั้นตอน คือ 1) พุดแสดงความรู้สึกของตนเอง 2) พุดเชิงขอร้อง 3) พุดถึงความคิดเห็น ของผู้ชักชวน

ถ้าพูดปฏิเสธยังไม่สำเร็จ ยังถูกเข้าใจ จะต้องพูดต่อในขั้นที่ 4 – 6 ดังนี้ 4) พูดปฏิเสธซ้ำ ยืนยัน 5) พูดต่อรอง ด้วยเหตุผล 6) พูดผลัดผ่อน

6. กระบวนการเรียนรู้

ขั้นนำ

6.1 ครูนำเสนอ ชวนคิดวิเคราะห์หาคำอธิบาย โดยใช้คำถามสร้างพลังคิด ดังนี้

- วันนี้เราเรียนกัน สักวันเอาไหม
- วันนี้เปิดเกมส์เล่นกันทั้งชั่วโมง ไม่ต้องเรียนเอาไหม หลายคนตอบตกลงเพราะอะไร
- ในเวลาว่าง นักเรียนมักชวนกันทำอะไร มีเรื่องไม่เหมาะสมหรือไม่

ครูเปิดโอกาสให้ซักถาม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นสอน

6.2 ครูให้ความรู้ สร้างความเข้าใจ โดยบรรยายประกอบสื่อประสม ในหัวข้อดังนี้

- การพูดชักชวนและปฏิเสธ
- ทักษะ 6 ขั้นในการพูดปฏิเสธ

6.3 ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อน เพื่อฝึกทักษะการพูดชักชวนและปฏิเสธ ตามขั้นตอนโดยตกลงกันว่า ใครจะเป็นผู้ชวนหรือผู้ปฏิเสธ เขียนสรุปลงในใบงานที่ 15 และฝึกซ้อมการพูด เพื่อออกมาแนะนำหน้าห้อง

ครูใช้เครื่องเล่น MP3 อัดเสียงการพูด ได้ตอบ เพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบการให้คำแนะนำเพิ่มเติมในภายหลัง แก่นักเรียนเป็นรายบุคคล

ขั้นสรุป

6.4 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป ความรู้ ความเข้าใจที่ได้และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

7. วิธีการจัดการเรียนรู้

จัดการเรียนรู้ โดยการบรรยาย ประมาณร้อยละ 20 และใช้วิธีการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยวิธีที่หลากหลาย ประมาณร้อยละ 80 ดังนี้

- 7.1 การสอนทักษะชีวิต (Life Skills)
- 7.2 การเรียนรู้อย่างมีชีวิตชีวา (Active Learning)
- 7.3 กระบวนการคิด (Thinking)
- 7.4 การเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ (Resource)
- 7.5 การเรียนอย่างมีความสุข (Happiness)

7.6 การพัฒนาคุณลักษณะนิสัยที่ดี (Good Habit)

8. การบูรณาการ

บูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย

บูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

9.1 ใบงานที่ 15 เรื่อง การฝึกทักษะพูดชักชวนและปฏิเสธ

9.2 เครื่องเล่น MP3

9.3 เว็บไซต์ เกี่ยวกับการพูดสื่อสาร โดยใช้คำค้น เช่น ศิลปะในการพูด เทคนิคการพูด การพูด
จูงใจ ทักษะการปฏิเสธ เป็นต้น

9.6 เว็บไซต์ <http://ecurriculum.mv.ac.th>

<http://gotoknow.org>

10. การวัดและประเมินผล

10.1 แบบสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม

10.2 แบบประเมินการปฏิบัติใบงาน

10.3 แบบสอบถามความคิดเห็นต่อการจัดการเรียนรู้

10.4 แบบวัดทักษะชีวิต เพื่อป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ด้านการสื่อสารด้วย
มิตรภาพเพื่อปฏิเสธบุหรี่

11. กิจกรรมเสนอแนะ

ครูอาจเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเป็นคณะกรรมการศูนย์การเรียนรู้กลุ่มสาระการ
เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาหรือศูนย์ณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ สามารถศึกษาค้นคว้า รวบรวมข้อมูล
และที่น่าสนใจเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิต และการป้องกันบุหรี่จัดทำเป็นป้ายนิเทศ เผยแพร่ข้อมูลที่
ทันสมัยอยู่ตลอดเวลา

ลงชื่อ.....

(.....)

ตำแหน่ง.....

ครูผู้สอน

ใบงานที่ 15

เรื่อง การฝึกทักษะ การพูดชักชวนและปฏิเสธ

จุดประสงค์การเรียนรู้ ฝึกทักษะการพูดชักชวนและปฏิเสธ โดยใช้หลักการและขั้นตอนที่ถูกต้อง
คำชี้แจง ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อน เพื่อคิดวิเคราะห์หลักการ พูดชักชวนและปฏิเสธ และเขียนประโยค
โต้ตอบ พร้อมทั้งให้ฝึกพูดโต้ตอบ และออกมานำเสนอหน้าห้อง ดังนี้

ประโยคของผู้ชักชวน	ประโยคปฏิเสธของผู้ถูกชักชวน
1 วันนี้เธอว่างไหม ไป.....กันไหม	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6

ผลการชักชวน ☐ ตกลง (ปฏิเสธไม่สำเร็จ) ☐ ปฏิเสธสำเร็จ

เฉลยใบงานที่ 15

เรื่อง การฝึกทักษะ การพูดชักชวนและปฏิเสธ

จุดประสงค์การเรียนรู้ ฝึกทักษะการพูดชักชวนและปฏิเสธโดยใช้หลักการและขั้นตอนที่ถูกต้อง
คำชี้แจง ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อน เพื่อคิดวิเคราะห์หลักการ พูดชักชวนและปฏิเสธ และเขียนประโยค
โต้ตอบ พร้อมทั้งให้ฝึกพูดโต้ตอบ และออกมานำเสนอหน้าห้อง ดังนี้

ประโยคของผู้ชักชวน	ประโยคปฏิเสธของผู้ถูกชักชวน
1. วันนี้เธอว่างไหม ไปดูแข่งบอลที่พัทธกันใหม่	1. ผมชอบดูแข่งบอล แต่ไปพัทธผมว่ามันไกลไป เอาไว้ถ้ามีแข่งในโรงเรียนแล้ว เราไปดูกัน
2. ไม่ไกลหรอก ไปเถอะ พี่ชายผมขับรถยนต์ไป	2. วันนี้ผมขอนะ เพราะยังทำการบ้านไม่เสร็จเลย แล้วผมก็นัดทำงานกลุ่มวิชาสุขศึกษาไว้นะ ขอบคุนมากนะเพื่อนที่ชวน
3. แข่งบอลที่พัทธวันนี้ ถ้าพลาดเสียค่ายแยะเลยนะ เพราะเป็นคู่ชิงชนะเลิศของจังหวัดเชียงใหม่ เพื่อน ๆ เราก็ไปกันหลายคนนะ เรื่องการบ้านกับงานกลุ่ม เธอค่อยทำพรุ่งนี้ก็ได้ ทันส่งคุณครูแน่นอน ผมรับรอง ผมเองก็ยังไม่ได้ทำเหมือนกัน	3. ผมรู้ว่าเพื่อนอยากให้ผมไปดู เพราะมันน่าสนใจมาก แต่ก็ไม่มีโอกาสได้ดูอีกแล้ว แต่ผมก็เป็นห่วงเรื่องงานการบ้าน เอาไว้เพื่อน ๆ ดูแล้วกลับมาเล่าให้ฟังบ้างนะครับ
4. ไปดูด้วยกันนี่แหละ ใคร ๆ เขาก็ไปช่วยกันเชียร์ทีมอำเภอเมืองกันทั้งนั้น นี่เราก็ค่อยช่วยกันลุ้นให้ชนะเป็นแชมป์ได้ไปชิงในระดับประเทศเลยนะ	4. ผมไม่ไปหรอกครับ วันนี้ผมไปไม่ได้จริง ๆ
5. ผมหวังดีแท้ ๆ อยากให้ไปดูบอลคู่ชิงชนะเลิศด้วยกัน เพื่อนคนอื่น ๆ ก็คิดว่าเธอต้องไปแน่ ๆ ไปเถอะ อย่าให้เราและเพื่อน ๆ เสียความตั้งใจเลยนะ	5. ผมเรียนไม่ค่อยทันเพื่อน ทำงานการบ้านก็ช้า หากไปผมคงทำอะไรไม่ทันแน่ หวังว่าเธอกับเพื่อน ๆ คงเข้าใจและเห็นใจผมบ้างนะ
6. ถ้าเธอเห็นผมเป็นเพื่อนจริง ๆ เธอต้องไปนะ	6. เอาอย่างนี้ ถ้าผมทำการบ้านและงานกลุ่มเสร็จแล้วผมค่อยตามไปที่หลัง พวกเธอไปกันก่อนแล้วกัน ขอบใจเพื่อนมากเลยที่เห็นใจกัน ผมขอตัวไปปรึกษาครูอุทุมพรเรื่องงานสุขศึกษา ก่อนนะ น้า

	กับครูเอาไว้ ต้องรีบไป
--	------------------------

ผลการซักชวน ☐ ตกลง (ปฏิเสธไม่สำเร็จ) ☐ ปฏิเสธสำเร็จ



หน่วยการเรียนรู้ที่ 6
เรื่อง ชีวิตพอเพียง: ภูมิคุ้มกันชีวิต

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียน.....
รายวิชาโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ (สาระการเรียนรู้เพิ่มเติม) ช่วงชั้นที่ 3 (ม.1-ม.3)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง ชีวิตพอเพียง : ภูมิคุ้มกันชีวิต
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 เรื่อง เศรษฐกิจพอเพียง : ทักษะชีวิต ข้อคิดในหลวง เวลา 50 นาที

1. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานหลัก พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

มาตรฐานช่วงชั้น ข้อ 1,3-4

มาตรฐานหลัก พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การเฝ้าระวัง เสพผิด และความรุนแรง

มาตรฐานช่วงชั้น ข้อ 3-4

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

รู้ เข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงและรู้จักการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

บอกความหมาย ความสำคัญของแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงและการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

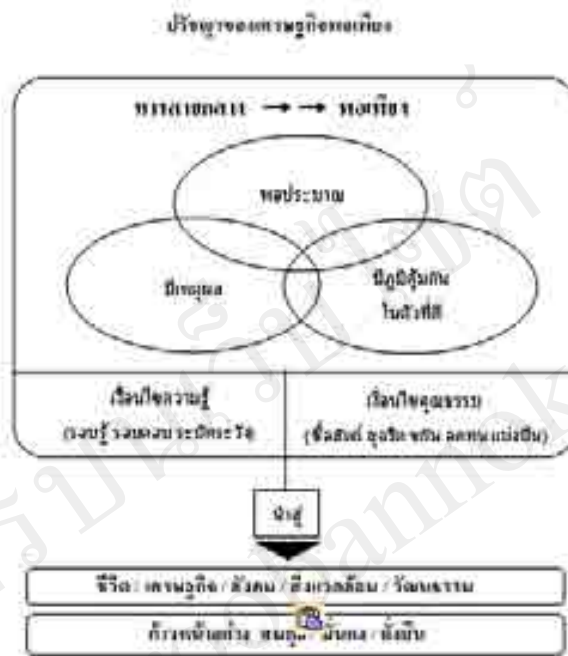
4. สาระการเรียนรู้

ความหมาย ความสำคัญ ของแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงและการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

5. สาระสำคัญ

การดำเนินชีวิตบนทางสายกลาง เป็นจุดเริ่มต้นของความพอดีในชีวิต ไม่ตึงไม่หย่อนไม่มากไม่น้อยไป การจะทำเช่นนี้ได้ ต้องอาศัยความเข้าใจและตั้งใจอย่างแท้จริง ในหลวงของเราท่านทรงให้ข้อคิดเรื่องความพอกิน พอใช้ เป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาชีวิตของแต่ละคน และประเทศชาติ ว่าการมีกินมีใช้ จะต้องเริ่มจากการประหยัด อย่างมีหลักการ ตั้งอยู่บนความพอดี จนเกิดความมั่งคั่งก่อน

แล้วจึงพัฒนาไปสู่ ขั้นพอกินพอใช้ ขั้นเหลือเก็บเหลือใช้ และขั้นช่วยเหลือแบ่งปันผู้อื่น โดยต้องมีการพึ่งพาตนเองในทุก ๆ ด้าน ค่อยเป็น ค่อยไปตามลำดับ ด้วยความรอบคอบ นับเป็นวิธีที่สำคัญในการป้องกันตนเองจากปัญหาเศรษฐกิจ และดีที่สุด หลักการตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนั้น สรุปได้เป็น 3 ห่วง 2 เงื่อนไข คือ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล ความมีภูมิคุ้มกันตนเองที่ดี ภายใต้อิทธิพลของความรู้และคุณธรรม



แหล่งที่มา : sufficiencyeconomy.org/mfiles/1169485767/edu6.doc

6. กระบวนการเรียนรู้

ขั้นนำ

6.1 ครูนำเสนอ ทรรศนะ วิเคราะห์วิจารณ์และหาข้อสรุป โดยใช้คำถามสร้างพลังคิด ดังนี้

- นักเรียนเคยได้ยินคำว่า เศรษฐกิจพอเพียง หรือไม่ รู้ไหมว่าแนวคิดนี้มาจากไหน

-นักเรียนร่วมกันฟังเพลงพอแห่งแผ่นดิน และร้องตาม

โดยครูให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม และสร้างความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณที่ในหลวงทรงมี

แก่ราษฎรชาวไทย และการถวายความจงรักภักดี ด้วยการดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

ขั้นสอน

6.2 ครูให้ความรู้ สร้างความเข้าใจ โดยบรรยายประกอบสื่อประสม ในหัวข้อดังนี้

-ความหมาย ความสำคัญ ของ หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

-แนวคิดและหลักการตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

-หลักการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์และการพึ่งพาตนเองในชีวิตประจำวัน ในด้านต่าง ๆ เช่น การเรียน การบริโภค การใช้พลังงาน การพัฒนาจิตใจ การพัฒนาสุขภาพแบบพอเพียง

6.2 แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 5 คน ระดมความคิดสติปัญญาเพื่อสรุปหลักการและแนวคิดตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน แล้วเขียนลงในใบงานที่ 1 พร้อมส่งตัวแทนมานำเสนอหน้าห้องเรียน

ขั้นสรุป

6.5 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป ความรู้ ความเข้าใจที่ได้และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

7. วิธีการจัดการเรียนรู้

จัดการเรียนรู้ โดยการบรรยาย ประมาณร้อยละ 20 และใช้วิธีการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญโดยวิธีที่หลากหลาย ประมาณร้อยละ 80 ดังนี้

- 7.1 การสอนทักษะชีวิต (Life Skills)
- 7.2 การเรียนรู้อย่างมีชีวิตชีวา (Active Learning)
- 7.3 กระบวนการคิด (Thinking)
- 7.4 การเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ (Resource)
- 7.5 การเรียนอย่างมีความสุข (Happiness)
- 7.6 การพัฒนาคุณลักษณะนิสัยที่ดี (Good Habit)

8. การบูรณาการ

บูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคม ศาสนา และวัฒนธรรม

บูรณาการ งานอาชีพ และเทคโนโลยี

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

- 9.1 ใบความรู้ เรื่อง ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- 9.2 ใบงานที่ 16 เรื่อง หลักเศรษฐกิจพอเพียงกับการนำไปใช้
- 9.3 MP 3 เพลงพอแห่งแผ่นดิน
- 9.4 เว็บไซต์ เกี่ยวกับหลักเศรษฐกิจพอเพียงโดย ใช้คำค้น เช่น ทางสายกลาง การพัฒนาตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นต้น

9.4 เว็บไซต์ <http://www.moph.go.th/download/media/>

nan.doae.go.th/nan09/genaral/phorpuing.htm - 52k

www.chaipat.or.th

www.inspect9.moe.go.th/economic_king80.htm - 15k

www.dhammajak.net/board/viewtopic.php?t=10959 - 48k

sufficiencyeconomy.org/mfiles/1169485767/edu6.doc

10. การวัดและประเมินผล

10.1 แบบสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม

10.2 แบบประเมินการปฏิบัติในงาน

10.3 แบบสอบถามความคิดเห็นต่อการจัดการเรียนรู้

10.4 แบบวัดทักษะชีวิต เพื่อป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ด้านเศรษฐกิจพอเพียง

11. กิจกรรมเสนอแนะ

ครูอาจเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเป็นคณะกรรมการศูนย์การเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาหรือศูนย์ณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ สามารถศึกษาค้นคว้า รวบรวมข้อมูล และที่น่าสนใจเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิต และการป้องกันบุหรี่จัดทำเป็นป้ายนิเทศ เผยแพร่ข้อมูลที่ทันสมัยอยู่ตลอดเวลา

ลงชื่อ.....

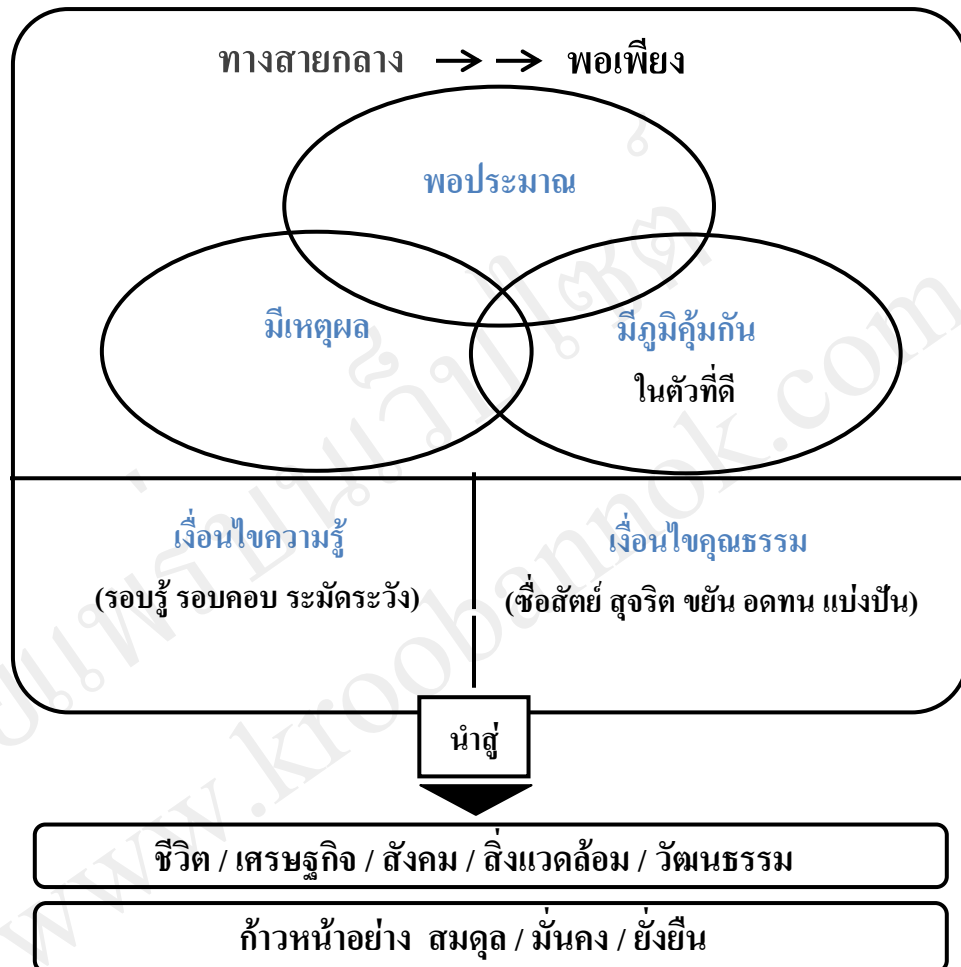
(.....)

ตำแหน่ง.....

ครูผู้สอน

ใบความรู้

เรื่อง ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง



แหล่งที่มา : sufficiencyeconomy.org/mfiles/1169485767/edu6.doc

ใบงานที่ 16

เรื่อง หลักเศรษฐกิจพอเพียงกับการนำไปใช้

จุดประสงค์การเรียนรู้

คิดวิเคราะห์หลักเศรษฐกิจพอเพียงกับการนำไปใช้ในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
คำชี้แจง นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน เพื่อระดมความคิดหลักเศรษฐกิจพอเพียงกับการนำไปใช้ แล้ว
เขียนตอบตามหัวข้อ ดังนี้

แผนภาพความคิด 3 ห่วง 2 เงื่อนไข	การปฏิบัติตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง
	การเรียนรู้
	การบริโภค
	การใช้พลังงาน
	การพัฒนาจิตใจ
	การพัฒนาสุขภาพแบบพอเพียง

เจดีย์ใบงานที่ 16

เรื่อง หลักเศรษฐกิจพอเพียงกับการนำไปใช้

จุดประสงค์การเรียนรู้

คิดวิเคราะห์หลักเศรษฐกิจพอเพียงกับการนำไปใช้ในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
คำชี้แจง นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน เพื่อระดมความคิดหลักเศรษฐกิจพอเพียงกับการนำไปใช้ แล้ว
 เขียนตอบตามหัวข้อ ดังนี้

แผนภาพความคิด 3 ห่วง 2 เงื่อนไข	การปฏิบัติตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง
	การเรียนรู้-ตั้งใจฟังครูสอน หมั่นค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง มีข้อสงสัยปรึกษาครู หรือผู้รู้จนเข้าใจดี ไม่ต้องไปเรียนพิเศษ ฝึกอ่าน คิด เขียนอยู่เสมอ ก็จะเรียนได้เก่งด้วยตนเองได้
	การบริโภค-ยึดหลักความประหยัด ซื้อแต่ของที่จำเป็น ทำอาหารรับประทานเองได้ ใช้ของอย่างถนอมให้ใช้ได้ยาวนาน เอาของใช้ที่พ่อแม่หรือญาติพี่น้องให้มา ที่ยังคืออยู่มาใช้ประโยชน์ต่อ
	การใช้พลังงาน-ช่วยพ่อแม่ ซักผ้าด้วยมือ เอน้ำน้ำสุดท้ายของการซักผ้ามารดน้ำต้นไม้ อาบน้ำอุ่น เฉพาะวันที่อากาศเย็น ปิดน้ำและไฟหลังใช้เสร็จทันที รีดผ้าเฉพาะผ้าที่ต้องใส่ไปนอกบ้าน และรีดพร้อมกันตามเหมาะสม เช่น รีดทุก 2-3 วัน/ครั้ง
	การพัฒนาจิตใจ-ศึกษาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และนำไปใช้จริงจึง รู้จักพึ่งพาตนเอง ไม่เอาเปรียบผู้อื่น รู้จักแบ่งปันผู้อื่น ช่วยเหลือเกื้อกูล มีน้ำใจต่อกัน รู้จักใช้เหตุผลในการใช้ชีวิตแบบพอเพียง
	การพัฒนาสุขภาพแบบพอเพียง-รักษาสมาคมของร่างกายทุกระบบอยู่เสมอ อย่างประหยัด ปลอดภัย เน้นการป้องกันการเจ็บป่วย ร่างกายก็จะแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่ต้องเสียเงินค่ารักษาพยาบาล

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียน.....
รายวิชาโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่(สาระการเรียนรู้เพิ่มเติม) ช่วงชั้นที่ 3 (ม.1-ม.3)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง ชีวิตพอเพียง : ภูมิคุ้มกันชีวิต
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 เรื่อง ใช้จ่ายให้พอดี อาจมีเหลือเก็บ เวลา 50 นาที

1. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานหลัก พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

มาตรฐานช่วงชั้น ข้อ 1,3-4

มาตรฐานหลัก พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

มาตรฐานช่วงชั้น ข้อ 3-4

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

รู้ เข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญในการใช้จ่ายและการบริโภคของตนเองและรู้จักใช้จ่ายตามความจำเป็นของชีวิต

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

บอกความหมาย ความสำคัญและการวางแผนใช้จ่ายและเลือกบริโภคตามความจำเป็นของชีวิต

4. สาระการเรียนรู้

ความหมาย ความสำคัญ และการวางแผนใช้จ่ายและเลือกบริโภคตามความจำเป็นของชีวิต

5. สาระสำคัญ

การใช้จ่ายใช้สอยของเยาวชนไทย เป็นปัญหาที่น่าคิด หลายคนใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือย เกินฐานะของตน โดยไม่ได้คิดถึง ความจำเป็น และประโยชน์ในการใช้งาน เพราะตกเป็นเหยื่อ ของสื่อล่อใจ จาก การโฆษณาทางโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต มือถือ ขาดความคิดวิเคราะห์ ว่า อะไรเป็นสิ่งจำเป็น หรือเป็นสิ่งไม่จำเป็น มักทำตามความต้องการของตนเอง ดังนั้น เราทุกคน ยังเป็นเยาวชน ที่ต้องพึ่งพาพ่อแม่ ยังไม่สามารถหาเงินมาใช้จ่ายได้เอง จึงควร รู้เท่าทันสื่อ และรู้จักคิด ก่อนใช้จ่าย ใช้สอย สิ่งต่าง ๆ จะต้องคิดว่า ของสิ่งนั้น เป็นของที่จำเป็น ต้องมีไว้ใช้ และเป็นประโยชน์จริง ะซื้อหามา ไม่ใช่ทำตามความต้องการ หรือความอยากได้ของตนเป็นสำคัญ หากทำได้เช่นนี้ ก็จะช่วยป้องกันปัญหาความฟุ่มเฟือย ได้ ในที่สุด

6. กระบวนการเรียนรู้

ขั้นนำ

6.1 ครูนำเสนอ ชวนคิดวิเคราะห์วิจารณ์และหาข้อสรุป โดยใช้คำถามสร้างพลังคิด ดังนี้

- ส่วนใหญ่นักเรียนไปซื้อของกินของใช้ที่ไหนกันบ้าง ร้านไหน ห้างไหน เพราะอะไร
- ของที่นักเรียนซื้อมา มันใจไหมว่า ทุกอย่างเป็นของจำเป็นและมีประโยชน์..

6.2 นักเรียนร่วมกันฟังรายการวิทยุเรื่อง ความจำเป็น กับความต้องการ

6.3 แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 5 คน ระดมความคิดสติปัญญาเพื่อสรุปแนวคิดสำคัญที่ได้จากการฟังรายการวิทยุเรื่อง ความจำเป็น กับความต้องการ และเขียนสรุปลงในใบงานที่ 17 พร้อมส่งตัวแทนนำเสนอหน้าห้องเรียน

ครูเปิดโอกาสให้ซักถาม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นสอน

6.4 ครูให้ความรู้ สร้างความเข้าใจ โดยบรรยายประกอบสื่อประสม ในหัวข้อดังนี้

- ความต้องการของมนุษย์
- การบริโภค กับปัญหาความฟุ่มเฟือยของเยาวชน
- การใช้จ่ายอย่างประหยัด

6.5 นักเรียนทุกคนทำ แผนภาพความคิดเรื่อง การตัดสินใจเลือกบริโภคตามเหตุผลความจำเป็น โดยใช้โปรแกรม Microsoft office PowerPoint 2003 , 2007 หรืออื่น ๆ ลงในกระดาษA4 เป็นการบ้านตามใบงานที่ 18 ส่งครูก่อนเรียนในคาบต่อไป เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยก่อนทำใบงาน

ครูให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ว่า ครูอนุญาตให้นักเรียนมาทำใบงานที่ห้องพักครูหรือห้องศูนย์สื่อเทคโนโลยีของโรงเรียนนอกเวลาเรียน เช่น คาบพักกลางวัน คาบว่าง ได้ และอาจส่งการบ้านทางE-mail ก็ได้ โดยให้ปรึกษาเพื่อน ครูท่านอื่น พ่อแม่ ได้ แล้วจัดทำด้วยตนเอง

ขั้นสรุป

6.5 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป ความรู้ ความเข้าใจที่ได้และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

7. วิธีการจัดการเรียนรู้

จัดการเรียนรู้ โดยการบรรยาย ประมาณร้อยละ 20 และใช้วิธีการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญโดยวิธีที่หลากหลาย ประมาณร้อยละ 80 ดังนี้

7.1 การสอนทักษะชีวิต (Life Skills)

7.2 การเรียนรู้อย่างมีชีวิตชีวา (Active Learning)

- 7.3 กระบวนการคิด (Thinking)
- 7.4 การเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ (Resource)
- 7.5 การเรียนอย่างมีความสุข (Happiness)
- 7.6 การพัฒนาคุณลักษณะนิสัยที่ดี (Good Habit)

8. การบูรณาการ

บูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคมศึกษา และวัฒนธรรม
 บูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

9.1 ใบงานที่ 17 เรื่อง แนวคิดสำคัญที่ได้จากการฟังรายการวิทยุ เรื่อง ความจำเป็น กับความต้องการ

9.2 ใบงานที่ 18 แผนภาพความคิดเรื่อง การตัดสินใจเลือกบริโภคตามเหตุผลความจำเป็น

9.4 CD MP3 รายการวิทยุ เรื่อง ความจำเป็นกับความต้องการ ชุดแรงบันดาลใจ

โดยคุณวิระพงษ์ ทวีศักดิ์ ของชมรมเพื่อนคุณธรรม

9.5 เว็บไซต์ เกี่ยวกับการใช้จ่ายตามความจำเป็นในการดำเนินชีวิต โดยใช้คำค้น เช่น ความต้องการของมนุษย์ ความฟุ่มเฟือยของเยาวชน การใช้จ่ายอย่างประหยัด 108 วิธีประหยัดพลังงาน ความรู้เรื่องเงินทอง เยาวชนไทยกับเศรษฐกิจพอเพียง เป็นต้น

9.6 เว็บไซต์ www.kunnadham.com/ - 16k

www.kmutt.ac.th/organization/ssc334/asset1.html - 97k

magnet.narak.com/topic.php?No=47716 - 27k

www.eppo.go.th/encon/encon-108-T.html - 29k

www.oknation.net/blog/save-energy/2007/11/26/entry-1 - 36k -

www.scb.co.th/html/th/about_news_07-08-30-1-st.shtml - 30k -

<http://www.sufficiencyeconomy.org/show.php?Id=654>

www.kunnadham.com/ - 16k

10. การวัดและประเมินผล

- 10.1 แบบสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม
- 10.2 แบบประเมินการปฏิบัติใบงาน
- 10.3 แบบสอบถามความคิดเห็นต่อการจัดการเรียนรู้

10.4 แบบวัดทักษะชีวิต เพื่อป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ด้านเศรษฐกิจพอเพียง

11. กิจกรรมเสนอแนะ

ครูอาจเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเป็นคณะกรรมการศูนย์การเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาหรือศูนย์ณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ สามารถศึกษาค้นคว้า รวบรวมข้อมูล และที่น่าสนใจเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิต และการป้องกันบุหรี่จัดทำเป็นป้ายนิเทศ เผยแพร่ข้อมูลที่ทันสมัยอยู่ตลอดเวลา

ลงชื่อ.....

(.....)

ตำแหน่ง.....

ครูผู้สอน

ใบงานที่ 17

เรื่อง ข้อคิดเกี่ยวกับ ความจำเป็น กับความต้องการ

จุดประสงค์การเรียนรู้ ทดวิเคราะห์ข้อคิดที่ได้จากการฟังรายการวิทยุ เรื่อง ความจำเป็น กับความต้องการ และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

คำชี้แจง แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 5 คน ระดมความคิดสติปัญญาเพื่อสรุปแนวคิดสำคัญที่ได้จากการฟังรายการวิทยุ เรื่อง ความจำเป็น กับความต้องการ และเขียนสรุปลงในใบงาน พร้อมส่งตัวแทนมานำเสนอหน้าห้องเรียน ตามหัวข้อดังนี้

1. ใครตกเป็นเหยื่อของธุรกิจการค้ามากที่สุด
2. คำที่ผู้บรรยายแนะนำให้เยาวชนใส่ใจ 2 คำ คือ
..... และ
3. เทคนิควิธีการพิจารณาว่าสิ่งใดเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นหรือไม่ คือ.....

ลองยกตัวอย่างของสิ่งที่จำเป็น และสิ่งที่ต้องการ พร้อมให้เหตุผลประกอบ มา 5 อย่าง

สิ่งที่จำเป็น	สิ่งที่ต้องการ/แต่ไม่จำเป็น
1	1
เหตุผล:	เหตุผล:
2	2
เหตุผล:	เหตุผล:
3	3
เหตุผล:	เหตุผล:
4	4
เหตุผล:	เหตุผล:
5	5
เหตุผล:	เหตุผล:

เฉลยใบงาน ที่ 17

เรื่อง ข้อคิดเกี่ยวกับ ความจำเป็น กับความต้องการ

จุดประสงค์การเรียนรู้ คิควิเคราะห์ข้อคิดที่ได้จากการฟังรายการวิทยุเรื่อง ความจำเป็น กับความต้องการ และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

คำชี้แจง แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 5 คน ระดมความคิดสติปัญญาเพื่อสรุปแนวคิดสำคัญที่ได้จากการฟังรายการวิทยุเรื่อง ความจำเป็น กับความต้องการ และเขียนสรุปลงในใบงาน พร้อมส่งตัวแทนมานำเสนอหน้าห้องเรียน ตามหัวข้อดังนี้

1. ใครตกเป็นเหยื่อของธุรกิจการค้ามากที่สุด เด็กและเยาวชน
2. คำที่ผู้บรรยายแนะนำให้เยาวชนใส่ใจ 2 คำ คือ ความจำเป็น และ ความต้องการ
3. เทคนิควิธีการพิจารณาว่าสิ่งใดเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นหรือไม่ คือ

เราจะพิจารณาจำแนกสิ่งจำเป็นออกจากสิ่งที่ต้องการได้ ดังนี้ สิ่งที่จำเป็น เป็นสิ่งที่ต้องมีไว้ขาดไม่ได้ สิ่งที่จำเป็นมาก ได้แก่ สิ่งที่มีผลกระทบต่อชีวิต สุขภาพ การงาน เช่น ปัจจัยสี่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค แต่ถ้าเรามีอยู่พอแล้ว จะหามาเพิ่มอีกแม้เป็นจะอยู่ในกลุ่มปัจจัยสี่ที่กล่าวมาก็ถือว่า เป็นสิ่งไม่จำเป็น หรือมีจำเป็นน้อยลงไปแล้ว เช่น ถ้ามีของกินหรือของใช้บางอย่างอยู่แล้ว แล้วอยากซื้อสิ่งของประเภทเดียวกัน แต่เป็นยี่ห้ออื่นมาลองดูอีก อย่างนี้ เป็นสิ่งที่อยากได้ เป็นสิ่งที่ต้องการได้นั่นเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับกิเลสของแต่ละคน ไม่มีที่สิ้นสุด

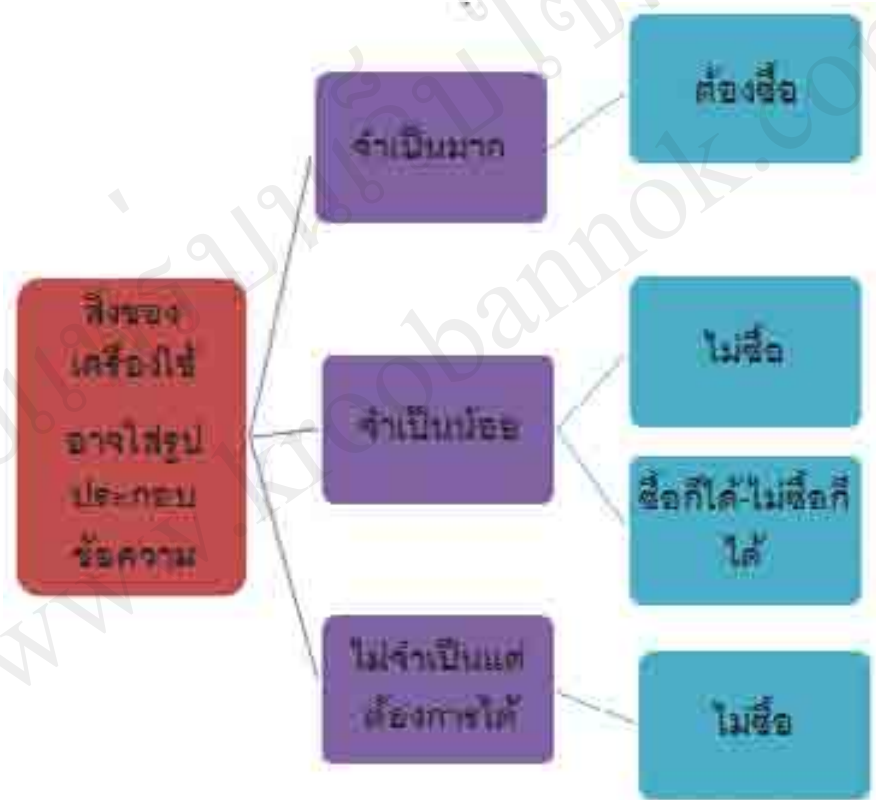
สิ่งที่จำเป็น	สิ่งที่ต้องการ/แต่ไม่จำเป็น
1. ยาแก้ไข้หวัด เมื่อป่วยเป็นหวัด	1. ขาดความอ้วน
เหตุผล: เป็นยารักษาโรค	เหตุผล: ใช้ออกกำลังกายและคุมอาหารแทนได้
2. ข้าวสาร	2. มาม่า บะหมี่สำเร็จรูป
เหตุผล:เป็นอาหารหลักของคนไทย	เหตุผล:ทำอาหารอื่นแทนได้
3. เสื้อหนาว ในฤดูหนาว	3. เสื้อยีนแขนยาวสำหรับใส่ไปเที่ยว
เหตุผล:เป็นเครื่องนุ่งห่ม	เหตุผล:มีเสื้อใส่เที่ยว หลายตัวแล้ว
4. หอพัก เมื่อต้องไปเรียนต่อไกลบ้าน	4. ยาย้อมสีผม
เหตุผล:เป็นที่อยู่อาศัย	เหตุผล: เมื่อผมยาวขึ้น สีผมจะกลับเป็นสีเดิมอีก
5. น้ำดื่ม	5. น้ำอัดลม ประดับแต่งรส กลิ่น สี
เหตุผล:เป็นส่วนประกอบในร่างกาย ต้องดื่มทุกวัน	เหตุผล:ดื่มน้ำเปล่าก็เพียงพอ และปลอดภัยกว่า

ใบงานที่ 18

แผนภาพความคิดเรื่อง การตัดสินใจเลือกบริโภคตามเหตุผลความจำเป็น

จุดประสงค์การเรียนรู้ ทักษะการวิเคราะห์และตัดสินใจเลือกบริโภคตามเหตุผลความจำเป็น

คำชี้แจง ให้นักเรียนทุกคน วิเคราะห์และตัดสินใจเลือกบริโภคตามเหตุผลความจำเป็น โดยไม่ตกเป็นเหยื่อของธุรกิจการค้า นำมาสร้างแผนภาพความคิด(Mind Mapping)โดยใช้โปรแกรม Microsoft office PowerPoint 2003 หรือ 2007 หรือโปรแกรมอื่น ๆ ออกแบบแผนภาพ กรอบ สี สัน หรือใส่ภาพประกอบอย่างเหมาะสมลงในกระดาษA4 เป็นการบ้าน เริ่มจากการร่างแผนภาพความคิดลงในด้านล่างของใบงาน ก่อนแล้วนำกลับไปทำต่อที่บ้าน หรือที่ห้องศูนย์สื่อนอกเวลาเรียนก็ได้



เจดย์ใบงานที่ 18

แผนภาพความคิดเรื่อง การตัดสินใจเลือกบริโภคตามเหตุผลความจำเป็น



ภาคผนวก

บันทึกหลังสอน

1. ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

2. ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

3. วิธีการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ตำแหน่ง.....

ครูผู้สอน

ความคิดเห็นของผู้บริหารสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ตำแหน่ง.....

ผู้อำนวยการสถานศึกษา

แบบประเมินการแบ่งกลุ่มระดมความคิดเห็น

รายวิชา.....ชั้น.....หน่วยการเรียนรู้ที่.....เรื่อง.....
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่.....เรื่อง.....เวลา.....ชั่วโมง

ชื่อกลุ่ม	รายการประเมิน				
	1.การถกถามแลกเปลี่ยน จุดประสงค์ของการ ใช้ข้อมูลประกอบ	2.บรรยายภาพการ ระดมความคิดเห็น	3.การสรุปประเด็น	4.การนำเสนอ	รวม
	5	5	5	5	20

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้ประเมิน

วันที่เดือน.....พ.ศ.

เกณฑ์การให้คะแนนการแบ่งกลุ่มระดับความคิดเห็น

เกณฑ์การให้คะแนนการแบ่งกลุ่มระดับความคิดเห็น ใช้วิธีจัดลำดับคุณภาพ (Rating Scale) ของการระดับความคิดเห็นเป็นเกณฑ์การประเมินที่มีความเป็นมาตรฐานเรียกว่า รูบริก (Rubric) คะแนนเต็ม 20 คะแนน สามารถพิจารณาจากตารางการประเมิน ดังนี้

รายการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนนตามลำดับคุณภาพ			
	5	4	3	2
1.การกำหนดจุดประสงค์และ การใช้ข้อมูล ประกอบ	- กำหนดจุดประสงค์ ได้ชัดเจน เข้าใจ ครบถ้วน - ศึกษาข้อมูลรอบ ด้าน มีแหล่งอ้างอิง เชื่อถือได้ครอบคลุม ประเด็น	- กำหนดและ วิเคราะห์ จุดประสงค์ได้ ชัดเจน เข้าใจ ครบถ้วน - ศึกษาข้อมูล ประกอบ ครอบคลุม ประเด็นส่วนใหญ่	- กำหนดจุดประสงค์ ได้ชัดเจน - ศึกษาข้อมูล ประกอบ ครอบคลุม ในบางประเด็น	- กำหนดจุดประสงค์ ได้ไม่ชัดเจนหรือขาด การกำหนด จุดประสงค์ ที่เหมาะสม ประกอบน้อย
2. บรรยายภาพ การระดมความคิดเห็น	- มีบรรยากาศ ประชาธิปไตยดีมาก - แสดงความคิดเห็น ได้ตรงประเด็น มี เหตุผลและทั่วถึงทุก คน เคารพความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ควบคุมการสนทนาได้ดี และมีมารยาทในการ ประชุม	- มีบรรยากาศ ประชาธิปไตยดี - แสดงความคิดเห็น ได้ตรงประเด็น มี เหตุผลและทั่วถึง เกือบทุกคน รับฟัง ความคิดเห็นซึ่งกัน และกัน ควบคุม การสนทนาได้ดี และมี มารยาทในการ ประชุม	- มีบรรยากาศ ประชาธิปไตยพอใช้ - แสดงความคิดเห็น ได้ตรงประเด็น มี เหตุผลแต่ยังไม่ทั่วถึง รับฟังความคิดเห็น ซึ่งกันและกัน	- มีบรรยากาศ ประชาธิปไตยน้อย - แสดงความคิดเห็น เป็นส่วนน้อย ขาด เหตุผล รับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน บ้างแต่เป็นส่วนน้อย
3.การสรุป ประเด็น	- มีกระบวนการ ระดมความคิดเห็น เป็นขั้นตอนได้ ชัดเจนทุกประเด็น - มีข้อสรุปที่บรรลุ ตามจุดประสงค์ได้ ชัดเจนคือความ เข้าใจที่ตรงกัน และมี การสรุปผลเป็นลายลักษณ์อักษรได้ ถูกต้อง เข้าใจง่าย และเป็นระเบียบ	- มีกระบวนการ ระดมความคิดเห็น เป็นขั้นตอนได้ ชัดเจน - มีข้อสรุปที่บรรลุ ตามจุดประสงค์ และ มีการสรุปผลเป็นลาย ลักษณ์อักษรได้ ถูกต้อง	- มีกระบวนการ ระดมความคิดเห็น เป็นขั้นตอนได้ ชัดเจน - มีข้อสรุปที่บรรลุ ตามจุดประสงค์ และ มีการสรุปผลเป็นลาย ลักษณ์อักษรได้ ถูกต้องแต่ยังไม่ ครอบคลุม	- มีกระบวนการ ระดมความคิดเห็น เป็นขั้นตอนได้ไม่ ชัดเจน - มีข้อสรุปที่บรรลุ ตามจุดประสงค์ใน บางประเด็น ไม่มีการ สรุปเป็นลายลักษณ์ อักษร

แบบประเมินการปฏิบัติในงาน

รายวิชาชั้น.....หน่วยการเรียนรู้ที่เรื่อง.....
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่.....เรื่อง.....เวลา.....นาที

เลขที่	ชื่อนักเรียน	รายการประเมิน			
		ความรู้ความเข้าใจ 5	ความคิดวิเคราะห์ 5	การประยุกต์ใช้ 5	รวม 15

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....

ลงชื่อ.....
 (.....)

ผู้ประเมิน

วันที่เดือน.....พ.ศ.

เกณฑ์การให้คะแนนการปฏิบัติในงาน

เกณฑ์การให้คะแนนการปฏิบัติงาน ตามใบงานใช้วิธีจัดลำดับคุณภาพ (Rating Scale) ตามเกณฑ์การประเมินที่มีความเป็นมาตรฐาน เรียกว่า รูบริก (Rubric) คะแนนเต็ม 15 คะแนน สามารถพิจารณาจากรายการประเมิน ดังนี้

รายการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนนตามลำดับคุณภาพ				
	5	4	3	2	1
ความรู้ความเข้าใจ	มีเนื้อหา สาระสำคัญ ชัดเจนครบ สมบูรณ์ ทั้งหมด	มีเนื้อหา สาระสำคัญ ชัดเจนครบ สมบูรณ์ส่วน ใหญ่	มีเนื้อหา สาระสำคัญ ชัดเจนครบ สมบูรณ์ ประมาณ ครึ่งหนึ่ง	มีเนื้อหา สาระสำคัญ ชัดเจนครบ สมบูรณ์น้อย กว่าครึ่งหนึ่ง	ไม่มีเนื้อหา สาระสำคัญ ชัดเจนครบ สมบูรณ์เลย
ความคิดวิเคราะห์	มีกระบวนการ คิดชัดเจนเป็น ขั้นตอน สอดคล้องกับ ประเด็นที่ กำหนดทั้งหมด	มีกระบวนการ คิดชัดเจนเป็น ขั้นตอน สอดคล้องกับ ประเด็นที่ กำหนดส่วน ใหญ่	มีกระบวนการ คิดชัดเจนเป็น ขั้นตอน สอดคล้องกับ ประเด็นที่ กำหนด ประมาณ ครึ่งหนึ่ง	มีกระบวนการ คิดชัดเจนเป็น ขั้นตอน สอดคล้องกับ ประเด็นที่ กำหนดน้อย กว่าครึ่งหนึ่ง	ไม่มี กระบวนการ คิดชัดเจนเป็น ขั้นตอน สอดคล้องกับ ประเด็นที่ กำหนดเลย
การประยุกต์ใช้	มีการใช้ทักษะ ชีวิตที่ สอดคล้องกับ สถานการณ์ได้ อย่างเหมาะสม ทั้งหมด	มีการใช้ทักษะ ชีวิตที่สอดคล้อง กับสถานการณ์ ได้อย่าง เหมาะสมส่วน ใหญ่	มีการใช้ทักษะ ชีวิตที่ สอดคล้องกับ สถานการณ์ได้ อย่างเหมาะสม ประมาณ ครึ่งหนึ่ง	มีการใช้ทักษะ ชีวิตที่ สอดคล้องกับ สถานการณ์ได้ อย่างเหมาะสม น้อยกว่า ครึ่งหนึ่ง	ไม่มีการใช้ ทักษะชีวิตที่ สอดคล้องกับ สถานการณ์ ได้อย่าง เหมาะสมเลย

แบบสอบถามความคิดเห็นต่อการจัดการเรียนรู้ตามโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่

คำชี้แจง ให้นักเรียน ตอบแบบทดสอบ ตามประเด็นความพึงพอใจ โดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับ
ความรู้สึกของนักเรียนที่สุด

ที่	ประเด็นความพึงพอใจ	ระดับความพอใจ				
		มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1	เนื้อหาเหมาะสมกับวัยของนักเรียน					
2	มีรายละเอียด ทำให้เข้าใจและเกิดทักษะป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่					
3	สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้					
4	ช่วงเวลาเหมาะสมกับเนื้อหาและกิจกรรม					
5	การจัดการเรียนรู้สนุกสนานมีชีวิตชีวา					
6	นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้อย่างทั่วถึง					
7	มีการเปิดโอกาสให้ทุกคนแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน					
8	สถานที่สะดวกสบาย					
9	มีเทคนิค วิธีการที่ดีและทันสมัย					
10	มีสื่อการเรียนรู้ที่หลากหลายน่าสนใจ และมีประสิทธิภาพในการพัฒนาความรู้ และทักษะป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่					

แบบประเมินทักษะชีวิต เพื่อป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่

แบบประเมินทักษะชีวิต เพื่อป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในด้านต่าง ๆ ดังตัวอย่างข้างล่างนี้

แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติตน

ด้านการเรียนรู้ด้วยตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียน ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตน โดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับ

ความเป็นจริงหรือความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด ทั้งหมดมี 10 ข้อ นักเรียนต้องตอบให้ครบทุกข้อ

โดยเลือกตอบในแต่ละข้อเพียงคำตอบเดียว

ที่	รายการปฏิบัติ	ระดับการปฏิบัติ				
		มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1	ฉันชอบแสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ					
2	ฉันมีทักษะการใช้อินเทอร์เน็ต ค้นหาข้อมูลความรู้					
3	ฉันมีความตั้งใจเรียน จนจบการเรียนในแต่ละวิชา					
4	ฉันจดและท่องจำตามที่ครูสอนทั้งหมด					
5	เมื่อฟังครูไม่เข้าใจ ฉันจะรีบถามครูทันที					
6	ฉันชอบพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ และความคิดเห็นกับครูและเพื่อนๆ					
7	ฉันชอบค้นคว้าเรื่องที่จะเรียนล่วงหน้าเสมอ					
8	หลายครั้งที่ฉันทำการบ้านส่งครูไม่ทัน					
9	ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายกับการเรียน					
10	ฉันจะลอกการบ้านจากเพื่อน ถ้าเรียนไม่รู้เรื่อง					

หมายเหตุ : เมื่อสิ้นสุดการจัดการเรียนรู้ในแต่ละหน่วย ให้ใช้แบบสอบถาม ความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติตนด้านต่าง ๆ ตามลำดับ ดังมีข้อคำถามปรากฏ ในคู่มือ และเกณฑ์การประเมินทักษะชีวิต ในหน้าที่ 116-121

คู่มือและเกณฑ์ การประเมินทักษะชีวิต ตามโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่

1. โครงสร้างของแบบประเมินทักษะชีวิตป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ แบบประเมิน มีองค์ประกอบทั้งหมด 6 ด้าน ดังตารางต่อไปนี้

องค์ประกอบของแบบประเมิน		จำนวน ข้อ	หมายเลข ข้อ	หมายเลขข้อจำแนกตาม ลักษณะของข้อความ	
				เชิงนิมิต (บวก)	เชิงนิเสธ (ลบ)
1.1	ทักษะชีวิตพื้นฐาน	10	1 - 10	1,4,9	2,3,5,6,7,8,10
1.2	ทักษะการปรับเปลี่ยนเจตคติ	10	11 - 20	18	11,12,13,14,15,16, 17,19,20
1.3	ทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง	10	21 - 30	21,22,23,25,26,27	24,28,29,30
1.4	ทักษะแรงจูงใจเพื่อการไม่สูบบุหรี่	10	31 - 40	33,35,36,37,39,40	31,32,34,38
1.5	ทักษะการสื่อสารด้านมิตรภาพเพื่อ ปฏิเสธบุหรี่	10	41 - 50	41,42,43,44,45,47, 50	46,48,49
1.6	ทักษะชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง	10	51 - 60	51,52,53,54,55,56, 58,59,	57,60
รวม		60		31 ข้อ	29 ข้อ

2. แบบประเมินทักษะชีวิต หมายถึง แบบประเมินที่ผู้เขียนสร้างขึ้นเพื่อวัดทักษะชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ลักษณะของข้อกระทง เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ซึ่งแปลความหมายข้อมูลโดยใช้ คะแนนรวมของทักษะชีวิตในแต่ละองค์ประกอบพิจารณาว่ามีค่า Percentile rank เท่าใด ดังนี้

PR ตั้งแต่ 80 ขึ้นไป	มีทักษะชีวิตดีมาก
PR ตั้งแต่ 70 - 79	มีทักษะชีวิตดี
PR ตั้งแต่ 60 - 69	มีทักษะชีวิตปานกลาง
PR ตั้งแต่ ต่ำกว่า 60	มีทักษะชีวิตที่ต้องปรับปรุงพัฒนา

3. การตรวจให้คะแนน ตามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ดังตารางต่อไปนี้

ลักษณะของข้อสอบ	การให้คะแนนตามมาตราส่วนในแต่ละระดับ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
- เชิงนิมาน (บวก)	5	4	3	2	1
- เชิงนิเสธ (ลบ)	1	2	3	4	5

เผยแพร่บนเว็บไซต์
www.kroobannok.com

แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติตน

คำชี้แจง ให้นักเรียน ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตน โดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับ
การปฏิบัติตนนักเรียนมากที่สุด ทั้งหมดมี 60 ข้อ นักเรียนต้องตอบให้ครบทุกข้อ
โดยเลือกตอบในแต่ละข้อเพียงคำตอบเดียว

ที่	รายการปฏิบัติ	ระดับการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ฉันเป็นคนกำหนดวิธีป้องกันปัญหาไว้ล่วงหน้าด้วยตนเอง					
2	วัยรุ่นอย่างฉันต้อง กล้าเสี่ยง กล้าลองให้รู้จริงทุกเรื่อง					
3	ฉันไม่รู้ว่าตนเองมีจุดเด่นจุดด้อยอะไร					
4	เพราะเพื่อนเคยถูกคนอื่นล้อเลียนชื่อพ่อแม่ เพื่อนเลยไปทำกับคนอื่นบ้าง					
5	แม้มีเรื่องกับเพื่อนเพียงใด ฉันก็ไม่กล้าพูดปรับความเข้าใจกัน					
6	การเล่นเกมส์บ่อย ๆ มีประโยชน์ทำให้สนุกได้ทุกวัน					
7	เพราะครูไม่ชอบเพื่อน ๆ ในห้อง จึงให้คะแนนฉันต่ำไปด้วย					
8	ฉันไม่จำเป็นต้องทำงานบ้าน เพียงแต่ขยันเรียนก็พอแล้ว					
9	การลอกการบ้านเพื่อน ไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาการเรียนได้					
10	ฉันจะซื้อชุดนักเรียนใหม่ทุกปี แม้ชุดเดิมยังดูดีอยู่					
11	คนที่เข้มแข็ง และใจถึงเท่านั้น จึงจะกล้าพอที่จะลองสูบบุหรี่					
12	ฉันไม่มีความเสี่ยงใดเลย ที่จะเกี่ยวข้องกับบุหรี่					
13	การสูบบุหรี่เป็นเรื่องปกติ ใคร ๆ ก็สูบได้ ลองได้ ไม่ผิดอะไร					
14	การทดลองสูบบุหรี่เพียงครั้งเดียว ไม่มีโทษต่อฉัน					
15	ควันบุหรี่ มีพิษร้าย กับคนที่สูบบุหรี่เท่านั้น					
16	พ่อแม่ และครู ทำให้ฉันปลอดภัยจากบุหรี่ได้					

ที่	รายการปฏิบัติ	ระดับการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
17	การพูดปฏิเสธเพื่อน เวลาถูกทำให้ลองบุหรี ทำได้ง่าย ๆ					
18	ถ้าเพื่อนแนะนำให้สูบบุหรีตอนกลุ่มใจ ฉันจะไม่สูบบุหรีอย่างแน่นอน					
19	บุหรีช่วยให้รู้สึกสดชื่น มีพลัง					
20	บุหรีรสจืด และบุหรีกั้นกรอง มีอันตรายน้อยกว่าปกติ					
21	ฉันชอบแสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ					
22	ฉันมีทักษะการใช้อินเทอร์เน็ต ค้นหาข้อมูลความรู้					
23	ฉันมีความตั้งใจเรียน จนจบการเรียนในแต่ละวิชา					
24	ฉันจดและท่องจำตามที่ครูสอนทั้งหมด					
25	เมื่อฟังครูไม่เข้าใจ ฉันจะรีบถามครูทันที					
26	ฉันชอบพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ และความคิดเห็นกับครูและเพื่อนๆ					
27	ฉันชอบค้นคว้าเรื่องที่จะเรียนล่วงหน้าเสมอ					
28	หลายครั้งที่ฉันทำการบ้านส่งครูไม่ทัน					
29	ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายกับการเรียน					
30	ฉันจะลอกการบ้านจากเพื่อน ถ้าเรียนไม่รู้เรื่อง					
31	ฉันไม่มีเวลาว่างทำกิจกรรมอย่างอื่น นอกจากเรียนหนังสืออย่างเดียว					
32	ฉันคิดว่างานอาสาสมัคร เหมาะกับคนที่ชอบสังคม และพูดเก่งเท่านั้น					
33	ฉันจะพูดให้กำลังใจ แก่คนที่กำลังเลิกบุหรี แม้จะไม่สนิทกัน					
34	การณรงค์เพื่อป้องกันการสูบบุหรี เป็นเรื่องของผู้ใหญ่					
35	ถ้าฉันเห็นโปสเตอร์เรื่องบุหรีถูกฉีกทำลาย ฉันจะหามาติดแทนอันเดิมโดยเร็ว					
36	ฉันมักจะพูดคุย แลกเปลี่ยน วิธีป้องกันบุหรีกับเพื่อน ๆ อยู่เสมอ					

ที่	รายการปฏิบัติ	ระดับการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
37	ฉันมีหลายวิธีที่จะหาสื่อรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่					
38	ถ้าอยากได้คำแนะนำในการเลิกสูบบุหรี่ ให้โทรไปที่ 1666					
39	ฉันมีความคิดมากมาย ที่จะรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่					
40	เมื่อได้รับแผ่นพับ ความรู้เรื่องบุหรี่ ฉันจะนำมาอ่านอย่างตั้งใจ					
41	ฉันสามารถบอกความรู้สึก และความคิดที่แท้จริงของตนเองกับเพื่อนได้					
42	ฉันพูดโน้มน้าว ให้เพื่อนทำตามความคิดของฉันได้โดยง่าย					
43	ฉันพูดคุยกับคนอื่นได้อย่างราบรื่น					
44	ฉันคิดว่าเพื่อน ๆ เข้าใจฉัน เวลาฉันพูดกับเขา					
45	เมื่อจำเป็นต้องพูด ปฏิเสธ ฉันสามารถทำได้โดยไม่เสียน้ำใจเพื่อน					
46	เวลาฉันจะเตือนใคร ฉันจะใช้คำพูดแรง ๆ					
47	เมื่อเพื่อนในกลุ่มขัดแย้งกัน ฉันจะเป็นคนคอยไกล่เกลี่ยให้					
48	ถ้าเพื่อนสนิทหลายคน มาชวนฉันให้โคดเรียน ฉันจะไม่กล้าพูดปฏิเสธ					
49	ในบางครั้ง เราไม่มีสิทธิที่จะปฏิเสธสิ่งที่ไม่สมควรทำได้					
50	ฉันจะใช้คำพูด แบบขอร้องเพื่อปฏิเสธ เพื่อนที่มาชวนให้ทำสิ่งที่ไม่สมควร					
51	ฉันช่วยเหลืองานบ้าน เพื่อความประหยัดของครอบครัว					
52	เมื่อเสื้อผ้าขาด หรือสิ่งของชำรุด ฉันสามารถซ่อมเองได้					
53	ฉันสามารถทำอาหารรับประทานเองได้					
54	ฉันเก็บเงินที่เหลือจากค่าใช้จ่ายในแต่ละวัน ใส่ออมสินไว้ทุกวัน					
55	ฉันใช้แต่ของที่ราคาไม่แพงมาก แต่มีคุณภาพดี					
56	ฉันยินดีใช้ของใช้และอุปกรณ์การเรียนต่อจากรุ่นพี่					

ที่	รายการปฏิบัติ	ระดับการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
57	ฉันชอบใช้ ชอบกิน ของที่ออกโฆษณาใหม่ ๆ					
58	ฉันซักเสื้อผ้าด้วยตนเอง โดยไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องซักผ้า					
59	ฉันไม่ชอบซื้อของลดราคา ถ้ารู้ว่าเป็นของไม่มีคุณภาพ					
60	ของที่ซื้อมาใช้ มากิน ล้วนเป็นสิ่งที่จำเป็นทั้งสิ้น					

เผยแพร่บนเว็บไซต์
www.kroobannok.com

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

ที่	รายชื่อ	ตำแหน่ง/หน่วยงาน
1	ผศ.ดร.พรนภา หอมสินธุ์	หัวหน้าภาควิชาพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ ม.บูรพา จ.ชลบุรี
2	ผศ.ดร.รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์	รองคณบดี ฝ่ายวิชาการ คณะพยาบาลศาสตร์ ม.บูรพา จ.ชลบุรี
3	ผศ.ดร.รพินทร์ ฉายวิมล	รองคณบดี ฝ่ายแผนงานและประเมินคุณภาพ การศึกษา รักษาการ หัวหน้าภาควิชาการ แนะแนวและการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ ม.บูรพา จ.ชลบุรี
4	ดร.ผลาดร สุวรรณโพธิ์	รองคณบดีฝ่ายพัฒนานิสิต คณะศึกษาศาสตร์ ม.บูรพา จ.ชลบุรี
5	นางสาวสุนนา อัสวายุคต์กุล	ครูเชี่ยวชาญ โรงเรียนชลราษฎรอำรุง จ.ชลบุรี
6	ดร.สถาพร พงษ์พิบูล	ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาชลบุรี เขต 1 จ.ชลบุรี
7	นายพิพัฒน์ บุญนิตี	ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนชลราษฎรอำรุง จ.ชลบุรี
8	นางสาวนงลักษณ์ ทองอยู่	ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนชลกันยานุกูล จ.ชลบุรี