



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ทุนวิจัย

กองทุนรัชดาภิเษกสมโภช

รายงานวิจัย

การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิด

การพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

นักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

โดย

จินตนา สรายุทธพิทักษ์

พฤศจิกายน ๒๕๕๓

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ทุนวิจัย  
กองทุนรัชดาภิเษกสมโภช

รายงานผลการวิจัย

การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย  
เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

โดย

รองศาสตราจารย์ จินตนา สราวุธพิทักษ์

ตุลาคม 2553

**ชื่อโครงการวิจัย**

การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย  
เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

**ชื่อผู้วิจัย**

รองศาสตราจารย์ จินตนา สรายุทธพิทักษ์

**เดือนและปีที่ทำวิจัยเสร็จ**

ตุลาคม 2553

**บทคัดย่อ**

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นใน 3 ด้าน คือ ด้านผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ด้านการพัฒนาความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และด้านการปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพใน 10 ประเด็น และ 2) ประเมินประสิทธิผลของรูปแบบที่พัฒนาขึ้น การพัฒนาแบบดำเนินการโดยการศึกษาแนวคิด และข้อมูลที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งปัญหาและความต้องการของผู้เรียนและครู แล้วนำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ และสังเคราะห์เป็นรูปแบบฉบับร่างโดยได้รับการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ และนำไปทดลองใช้ตามกระบวนการ PDCA จำนวน 3 รอบ เพื่อปรับปรุงก่อนนำไปใช้ทดลองตามแบบแผนการวิจัยเป็นเวลา 10 สัปดาห์ กับกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ในโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม และโรงเรียนพุทธจักรวิทยา

ผลวิจัยสรุปได้ ดังนี้ 1) รูปแบบที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยขั้นตอนการเรียนการสอน 8 ขั้นตอน คือ 1.1) การตรวจสอบค่านิยมของผู้เรียน 1.2) การสำรวจจรรยาบรรณปัญหาสุขภาพ 1.3) การรวบรวมข้อมูลข้อเท็จจริง 1.4) การแสดงความคิดเห็นความรู้สึก 1.5) การวิเคราะห์ข้อมูล 1.6) การปฏิบัติ 1.7) การสรุป และ 1.8) การติดตามผลการปฏิบัติ 2) ผลการทดลองใช้พบว่า 2.1) กลุ่มทดลองทั้ง 2 โรงเรียน มีคะแนนเฉลี่ยทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ การพัฒนาความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และด้านการปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และ 2.2) กลุ่มทดลองทั้ง 2 โรงเรียน มีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองทั้ง 3 ด้าน สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

<b>Project Title</b>	The Development of a Teaching – Learning Model Based on Affective Domain to Promote in Lower School Women Students' Health
<b>Name of the Investigators</b>	Associate Professor Jintana Sarayuthpitak
<b>Year</b>	2010

### **Abstract**

The objective of this research were : 1) Develop a teaching learning model based on affective domain development to promote health care of women students in levels secondary school in 3 aspects which were : learning achieve, value development and performance concerning health. 2) Find the effective of the model development. Related theories, principles, approaches, researches including need and problem in learning and teaching were studied, analyzed and synthesized into a prepared model which received a critical review form groups of experts in various fields experimenting with two experimental group in Chulalongkorn University Demonstration Secondary School and Buddhajakvittaya School.

The results of this research were 1) The developed model consisted of 8 teaching-learning steps : 1.1) pretesting students' values, 1.2) investigating health problem situation, 1.3) collecting date, 1.4) expressing feelings and thinking, 1.5) analyzing data, 1.6) practicing selected values, 1.7) organizing value system, and 1.8) following-up 2) It was found from model experimentation that 2.1) Post-test mean women of both experimental groups in 3 aspects (learning achievement, value development and performance concerning health) were significantly health that the pre-test mean scores at the .05 level. 2.2) Post-test mean scores of both experimental groups in all 3 aspects were significantly higher than those of the control groups at the .05 level.

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งของ รองศาสตราจารย์ ดร.ทีศนา แชนมณี และ ศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย กาญจนวาสี ที่รับเป็นอาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย ให้ความรู้ คำแนะนำ และข้อคิดต่างๆ ทุกขั้นตอนจนงานวิจัยนี้สำเร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.พวงทิพย์ ชัยพิบาลสุษดี อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัยผู้จุดประเด็นในการวิจัยครั้งนี้และเป็นที่กำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.เทพวาทนี หอมสนิท และรองศาสตราจารย์ ดร.พิมพ์พันธ์ เดชะคุปต์ ที่ให้คำแนะนำซึ่งเป็นประโยชน์ต่องานวิจัยอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยตลอดจนให้คำแนะนำแก้ไขเพื่อให้งานวิจัยนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอขอบพระคุณอาจารย์ขอบคุณนักเรียน โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม และโรงเรียนพุทธจักรวิทยาที่อำนวยความสะดวกและเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย และขอขอบคุณผู้ช่วยวิจัยทุกคนที่มีส่วนทำให้งานวิจัยนี้ สำเร็จได้ภายในเวลาที่กำหนดให้งานวิจัยนี้สำเร็จได้ภายในเวลาที่กำหนด

ขอขอบพระคุณกองทุนรัชดาภิเษกสมโภช จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ให้ทุนสนับสนุนการทำวิจัย

ท้ายนี้ ผู้วิจัยขออุทิศความดีที่เกิดจากงานวิจัยนี้ แต่คุณพ่อ คุณแม่ ผู้มีพระคุณและเป็นที่รักอย่างสูงสุดของผู้วิจัย ขอขอบคุณสมาชิกในครอบครัวทุกคนที่ให้ความรัก ความห่วงใย และสนับสนุนให้ผู้วิจัย ทำวิจัยสำเร็จลงได้

ผู้วิจัย

ตุลาคม 2553

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	i
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ii
กิตติกรรมประกาศ.....	iii
สารบัญ.....	iv
สารบัญตาราง.....	vii
สารบัญแผนภาพ.....	x
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	5
สมมติฐานการวิจัย.....	5
ขอบเขตการวิจัย.....	7
นิยามศัพท์.....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	10
2 การสำรวจแนวความคิดและการวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
การสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิง.....	12
ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพ.....	12
ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิง.....	12
แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการเรียนการสอน.....	13
ความหมายของรูปแบบการเรียนการสอน.....	13
การพัฒนาการเรียนการสอน.....	13
ทฤษฎีและแนวคิดที่ใช้เป็นพื้นฐานของการพัฒนาการเรียนการสอน....	15
แนวคิดด้านจิตพิสัย.....	15
ทฤษฎีและแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยของแคทโวล บลูมและ มาเซีย.....	16
ทฤษฎีและแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยของนักการศึกษาอื่น ๆ ที่มี แนวคิดสอดคล้องกับแนวคิดด้านจิตพิสัยของแคทโวล บลูมและ มาเซีย.....	18

## บทที่

	หลักสูตรการศึกษาระดับพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 กลุ่มสาระการเรียนรู้	
	สุขศึกษาและพลศึกษา.....	27
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	31
	งานวิจัยเกี่ยวกับการสอนด้านจิตพิสัย.....	31
	งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน.....	39
	งานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพ.....	46
3	วิธีการวิจัย.....	52
	ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้าน	
	จิตพิสัย.....	55
	ชั้นที่ 1 การกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอน.....	55
	ชั้นที่ 2 การวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดด้านจิตพิสัย.....	55
	ชั้นที่ 3 การสังเคราะห์สาระองค์ประกอบของรูปแบบการเรียน	
	การสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัย.....	56
	ชั้นที่ 4 การตรวจสอบและปรับปรุงรูปแบบการเรียนการสอน โดย	
	ผู้ทรงคุณวุฒิ.....	59
	ระยะที่ 2 การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิด	
	การพัฒนาด้านจิตพิสัย.....	61
	ชั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง.....	61
	ชั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	71
	ชั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้.....	72
4	ผลการวิจัย.....	74
	ตอนที่ 1 ผลการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัย.....	75
	ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์และกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการ	
	เรียนการสอน.....	75
	ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดด้านจิตพิสัย.....	77
	ส่วนที่ 3 ผลการสังเคราะห์สาระองค์ประกอบของรูปแบบการเรียน	
	การสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัย.....	81
	ส่วนที่ 4 ผลการตรวจสอบรูปแบบการเรียนการสอนโดยผู้ทรงคุณวุฒิ..	99
	ตอนที่ 2 ผลการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิด	
	การพัฒนาด้านจิตพิสัย.....	105

บทที่	หน้า
ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง.....	105
ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง.....	107
5   สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	113
สรุปผลการวิจัย.....	117
อภิปรายผลการวิจัย.....	121
ข้อเสนอแนะ.....	133
รายการอ้างอิง.....	135
ภาคผนวก.....	143
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิและผู้ช่วยวิจัย.....	144
ภาคผนวก ข ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง.....	147
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	180
ภาคผนวก ง ผลการวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ.....	201
ประวัติผู้วิจัย.....	216



## สารบัญตารางประกอบ

ตารางประกอบที่		หน้า
3.1	จำนวนข้อทดสอบในแบบวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้จำแนกตามเนื้อหา และระดับพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย.....	65
3.2	จำนวนข้อทดสอบในแบบวัดความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การ ตัดสินใจ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพจำแนกตามเนื้อหา.....	68
3.3	จำนวนข้อทดสอบในแบบวัดทักษะการนำไปปฏิบัติ เพื่อสร้างเสริม สุขภาพจำแนกตามเนื้อหา.....	70
4.1	ผลการวิเคราะห์และกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการเรียน การสอน.....	75
4.2	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้เพื่อสร้าง เสริมสุขภาพ ก่อนการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียน กลุ่มควบคุมทั้งสองโรงเรียน.....	105
4.3	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนน ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจเพื่อสร้างเสริมสุขภาพก่อนการทดลองระหว่าง นักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมทั้งสองโรงเรียน.....	106
4.4	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการนำไปปฏิบัติเพื่อสร้างเสริม สุขภาพก่อนการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่ม ควบคุมทั้งสองโรงเรียน.....	107
4.5	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ก่อนและ หลัง การทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม ทั้งสองโรงเรียน.....	108
4.6	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมทั้งสองโรงเรียน....	109
4.7	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการนำไปปฏิบัติเพื่อสร้างเสริม สุขภาพก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของ นักเรียนกลุ่มควบคุมทั้งสองโรงเรียน.....	110

ตารางประกอบที่	หน้า
4.8 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลอง และของนักเรียนกลุ่มควบคุมทั้งสองโรงเรียน.....	111
4.9 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจเพื่อสร้างเสริมสุขภาพหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมทั้งสองโรงเรียน.....	111
4.10 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการนำไปปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมทั้งสองโรงเรียน.....	112

## สารบัญแผนภาพประกอบ

แผนภาพประกอบที่		หน้า
2.1	กรอบแนวคิดการวิจัย.....	51
3.1	สรุปขั้นตอนการวิจัย.....	54
3.2	ลำดับขั้นตอนการวิเคราะห์ สังเคราะห์องค์ประกอบของรูปแบบการ เรียนการสอน.....	58
3.3	สรุปขั้นตอนการปรับปรุงรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้าน จิตพิสัย โดยใช้วงจรเดมมิง (Deming Cycle).....	60
3.4	แบบแผนการทดลอง.....	71
4.1	ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดด้านจิตพิสัยของ นักการศึกษา.....	78
4.2	ผลการสังเคราะห์หลักการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัย.....	82
4.3	ผลการสังเคราะห์หลักการของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิด ด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษา ตอนต้น.....	84
4.4	ผลการสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอนตาม แนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น.....	86
4.5	ผลการวิเคราะห์แนวทางในการจัดการเรียนการสอนของรูปแบบ การเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ นักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น.....	88
4.6	ผลการสังเคราะห์ขั้นตอนการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการ สอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิง ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น.....	90
4.7	ผลการวิเคราะห์กิจกรรมการเรียนการสอน วิธีสอนและเทคนิค การเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อ สร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น.....	91

แผนภาพประกอบที่	หน้า
4.8 ผลการวิเคราะห์บทบาทผู้สอนและบทบาทผู้เรียนของรูปแบบ การเรียนรู้การสอนตามแนวคิดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิง ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น.....	93
4.9 ผลการสังเคราะห์แนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนการสอน ของรูปแบบการเรียนรู้การสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริม สุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น.....	97

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สถานการณ์และสภาพบ้านเมืองของประเทศในปัจจุบันเป็นหลักฐานที่ประจักษ์โดยทั่วกันแล้วว่า การที่ประเทศมุ่งพัฒนาด้านเศรษฐกิจอย่างมาก ก่อให้เกิดการพัฒนาด้านเศรษฐกิจและความเจริญทางด้านวัตถุอย่างเห็นได้ชัด แต่ความเจริญและพัฒนานั้นก็ได้เป็นไปอย่างยั่งยืน นอกจากนั้นการพัฒนาประเทศโดยมุ่งความเจริญทางเศรษฐกิจและความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว โดยขาดความสมดุลกับการพัฒนาทางด้านจิตใจ คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม ยังได้ก่อให้เกิดปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของคนในประเทศจำนวนมาก ผลของความเจริญทางด้านวัตถุที่ขาดการพัฒนาทางด้านจิตใจ เป็นที่มาของปัญหาสังคมรวมทั้งปัญหาสุขภาพทั้งทางกายและทางจิตที่ดูเหมือนจะทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ (ทิสนา แชมมณี, 2546)

ปัญหาสังคม ปัญหาสุขภาพทางกาย และปัญหาสุขภาพทางจิตนั้นพบมากยิ่งขึ้นในเด็กที่อยู่ในช่วงระยะเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาอย่างชัดเจน ทั้งยังต้องการความเป็นอิสระ อยากรู้ อยากเห็น อยากทดลอง มีอุดมการณ์ และชอบการแสดงออก (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549; Herbert Martin, 2006) จากการสำรวจภาวะโภชนาการของกรมอนามัย (กรมอนามัย, 2548) พบว่า กลุ่มเด็กวัยเรียน มีภาวะอ้วนเริ่มอ้วนและท่วมรวมสูงถึงร้อยละ 19.9 ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงและมีรสหวานเพิ่มขึ้น รวมทั้งขาดการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ อีกทั้งยังพบว่านิยมบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกถึงร้อยละ 92.5 โดยรับประทานทุกวันและเกือบทุกวันร้อยละ 7.3 เป็นผลให้เกิดโรคเบาหวานซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุขที่ทวีความรุนแรงทั่วโลกและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในปี 2550 (ฝ่ายข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ กลุ่มสารนิเทศ, 2551) พบเด็กและเยาวชนเป็นโรคเบาหวานทั่วโลก 246 ล้านคน หรือเพิ่มขึ้น 1 คน ทุก ๆ 5 วินาที เสียชีวิตปีละเกือบ 4 ล้านคน ใกล้เคียงกับการตายจากโรคเอดส์ และที่น่าเป็นห่วงคือมีเด็กป่วยด้วยโรคเบาหวานที่เกิดจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงเพิ่มขึ้นวันละ 200 คน ซึ่งจะเป็นภาระต่อสังคมในระยะยาว ทั้งการรักษาและโรคแทรกซ้อนที่ตามมา อีกทั้งหากป่วยด้วยโรคนี้ตั้งแต่อายุน้อย จะทำให้ชีวิตสั้นลงโดยเฉลี่ย 10-20 ปี องค์การอนามัยโลกจึงได้ให้ทั่วโลกรณรงค์ลดความอ้วนเพื่อแก้ปัญหาโรคเบาหวาน โดยมุ่งเน้นในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น ที่มีแนวโน้มป่วยเป็นโรคเบาหวานเพิ่มขึ้น ซึ่งมีสาเหตุหลักกว่าร้อยละ 80 เกิดจากความอ้วน (เด็ก-วัยรุ่นไทยเผชิญ"ภัยอ้วน", 2551)

นอกจากปัญหาสุขภาพที่เกิดจากภาวะโภชนาการแล้ว ยังพบว่าในแต่ละปีเด็กและผู้หญิงที่ถูกกระทำรุนแรงมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น จากรายงานสถานการณ์สตรีไทยประจำปี 2551 (ฝ่ายข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ กลุ่มสารนิเทศ, 2551; สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, 2551) พบว่าสตรีเด็กผู้หญิง รวมถึงเด็กผู้ชาย มีแนวโน้มประสบปัญหาความรุนแรงในครอบครัวเพิ่มสูงขึ้น เห็นได้จากจำนวนผู้รับบริการศูนย์พึ่งได้ ซึ่งเป็นหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือแก่เด็กและสตรีที่ถูกกระทำรุนแรง มีจำนวนสูงขึ้นกว่าเท่าตัวจากปี 2547 ที่มีผู้ถูกกระทำรุนแรงเฉลี่ยวันละ 19 ราย เพิ่มเป็นเฉลี่ยวันละ 39 ราย และ 48 ราย ในปี 2549 และปี 2550 ตามลำดับ โดยพบในเด็กหญิงมากกว่าเด็กชาย 3-4 เท่าตัว นอกจากนี้ ยังพบว่าเด็กและสตรีที่ถูกกระทำทารุณ และเข้ารับการช่วยเหลือจากกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ มีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องเช่นกันโดยในปี 2547 มีจำนวน 469 ราย ในปี 2549 เพิ่มขึ้นเกือบเท่าตัวเป็นจำนวน 837 ราย ซึ่งผู้ถูกกระทำส่วนใหญ่ ถูกทารุณทางเพศ และจากการสำรวจอนามัยการเจริญพันธุ์ปี 2549 ก็พบว่า มีจำนวนสตรีที่สมรสเมื่ออายุ 15-49 ปี เคยถูกทำร้ายร่างกายและจิตใจ ในรอบปีที่ผ่านมามีจำนวนมากถึง 1,044,942 คน

ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรในสังคมไทยยังคงมีอยู่และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเช่นกัน พฤติกรรมของกลุ่มเด็กวัยรุ่นซึ่งเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 และนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในช่วงปี 2545-2549 พบว่า (สำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์, 2552) นักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เคยมีเพศสัมพันธ์แล้ว ร้อยละ 2.9 มีการใช้ถุงยางอนามัย ร้อยละ 45.8 ส่วนนักเรียนหญิงมีเพศสัมพันธ์แล้ว ร้อยละ 1.5 และมีการใช้ถุงยางอนามัย ร้อยละ 33.3 นักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีเพศสัมพันธ์แล้วร้อยละ 21 มีการใช้ถุงยางอนามัยร้อยละ 48.1 ส่วนนักเรียนหญิงมีเพศสัมพันธ์แล้ว ร้อยละ 12.2 มีการใช้ถุงยางอนามัย ร้อยละ 42.8 ตามลำดับ สถาบันรามจิตติ (2551) รายงานถึงสถานการณ์ที่น่าจับตามองมากที่สุด คือ ปัญหาแม่วัยรุ่น โดยสถิติหญิงอายุต่ำกว่า 19 ปีที่มาทำคลอดได้เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี 2548-2551 โครงการ Child Watch ได้ประมาณการว่าจะมีหญิงวัยรุ่นมาทำคลอดราว 77,092 คน เพิ่มขึ้นจากปี 2550 ที่มีเพียง 68,385 คน ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาอื่นตามมาอีกมาก เช่น ความไม่พร้อมที่จะเลี้ยงดูลูก ปัญหาเศรษฐกิจเนื่องจากการไม่มีงานทำ ความเสี่ยงที่จะใช้เหล้าและบุหรี่ จึงเป็นปัญหาที่สังคมควรสนใจทั้งในเชิงป้องกันและแก้ไขเพื่อลดปัญหาที่จะเกิดตามมาในระยะยาว

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ชี้ให้เห็นถึงปัญหาสังคมและปัญหาสุขภาพของวัยรุ่นหญิงตั้งแต่วัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ทำให้ต้องพิจารณาถึงการจัดการศึกษา โดยเฉพาะรูปแบบการจัดการเรียนการสอนในกลุ่มสาระวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการแก้ปัญหาสุขภาพ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2542; กรมวิชาการ, 2546: 1) เนื่องจากการจัดการเรียนการสอนในกลุ่มสาระวิชาสุขศึกษาและพลศึกษามุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนด้านปัญญา พัฒนาระบบการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การตัดสินใจและการแก้ปัญหาโดยการให้ผู้เรียนเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง เข้าใจ

ธรรมชาติและชีวิต รู้จักและเข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น รักการออกกำลังกายและเล่นกีฬา รวมทั้งมีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่ดี เพื่อให้สามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม ทั้งในด้านการป้องกัน การส่งเสริมและการดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีอย่างถาวรทั้งของตนเอง ครอบครัวและชุมชน สอดคล้องกับแนวคิดตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2540 ที่ว่า “สุขภาพเป็นพื้นฐานของชุมชน”

การจัดการเรียนการสอนกลุ่มสาระวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาโดยเฉพาะในส่วนของวิชาสุขศึกษาเพื่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านจิตใจคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมนั้น สามารถใช้แนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเป็นพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เนื่องจากข้อมูลปัญหาสุขภาพที่ปรากฏ มีผลโดยตรงกับวัยรุ่นหญิงเป็นส่วนใหญ่ และการสร้างเสริมสุขภาพควรกระทำตั่งแต่ตั้งแต่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น นอกจากนี้แนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยสามารถพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดความตระหนัก มีจิตสำนึก ค่านิยม คุณธรรม หรือจริยธรรมที่พึงประสงค์ อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสม ทั้งในด้านการป้องกัน การส่งเสริมและการดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีของตนเอง ครอบครัวและชุมชน

แครทโวล บลูมและมาเซีย (Krathwohl, Bloom and Masia, 1964; Krathwohl, 1993; Joyce and Weil, 1996 อ้างถึงใน ทิศนา แชมมณี, 2546) ได้แบ่งระดับชั้นการเรียนรู้ด้านจิตพิสัยไว้ 5 ชั้น ประกอบด้วย

1. ชั้นการรับรู้ (Receiving) จัดเป็นพัฒนาการขั้นแรกที่สุดที่จะนำไปสู่สภาพจิตใจในขั้นต่อไป เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้รับทราบว่ามีเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างปรากฏอยู่ บุคคลนั้นจะมีความยินดีหรือมีภาวะจิตใจที่พร้อมที่จะรับสิ่งเร้า หรือให้ความสนใจต่อสิ่งเร้า นั้น แต่ถ้าบุคคลมีประสบการณ์เดิมซึ่งอาจจะได้จากการเรียนรู้ บุคคลนั้นก็จะมีสภาพจิตใจในชั้นการรับรู้หรือการให้ความสนใจอยู่พร้อมแล้ว โดยที่ไม่ต้องถูกกระตุ้นให้เกิดขึ้นก็ได้

2. ชั้นการตอบสนอง (Responding) เป็นชั้นการเรียนรู้ที่สูงขึ้นมาอีกขั้นหนึ่ง ในขั้นนี้บุคคลจะเกิดความสนใจอย่างแท้จริง ซึ่งถ้าความสนใจเกิดขึ้นก็หมายความว่าบุคคลได้มีส่วนเกี่ยวข้องหรือมีความรู้สึกผูกมัดกับวัตถุประสงค์ของ สถานการณ์หรือปรากฏการณ์ใดปรากฏการณ์หนึ่ง ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นพยายามมีปฏิริยาตอบสนองบางอย่าง หรือได้รับความพึงพอใจจากการมีส่วนร่วมหรือจากการทำกิจกรรมนั้น

3. ชั้นการเกิดค่านิยมหรือการสร้างคุณค่า (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลเริ่มเห็นคุณประโยชน์ของสิ่งที่เขารับรู้และสิ่งที่เขาตอบสนองแล้ว ไม่ใช่เพียงแต่รับรู้หรือตอบสนองไปตามกฎเกณฑ์หรือข้อปฏิบัติที่รับมาเฉย ๆ เขาจะเริ่มยอมรับว่าสิ่งที่เขาได้รับมาสิ่งใดมีค่า มีความหมายต่อเขา ค่านิยมนี้เกิดจากประสบการณ์และการประเมินค่าของบุคคลนั่นเองและขณะเดียวกันก็จะเป็นผลมาจากสังคมส่วนหนึ่งด้วย

4. การจัดระบบคุณค่า (Organization) เมื่อบุคคลเกิดค่านิยมต่าง ๆ ซึ่งมีหลายชนิด จึงมีความจำเป็นที่จะต้องจัดระบบของค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น

5. การสร้างลักษณะนิสัย (Characterization) เมื่อการจัดระบบคุณค่าสำหรับตัวเองเข้ารูปเข้ารอยแล้ว บุคคลจะยึดถือระบบที่จัดเป็นของตนเองแล้วปฏิบัติหรือยึดถือต่อไปจนเกิดเป็นการแสดงออกโดยอัตโนมัติ หมายความว่า เมื่อใดก็ตามที่เขาอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องตอบสนองต่อสิ่งเร้า เขาก็จะแสดงออกตอบสนองในรูปแบบที่คงเส้นคงวาจนจัดได้ว่าเป็นลักษณะประจำตัวของเขาในที่สุด

จากขั้นของการเรียนรู้ตามแนวความคิดพัฒนาด้านจิตพิสัยของแคทไวล บลูมและมาเซีย จะพบว่า มีการพัฒนาเป็นขั้นตอนจากขั้นที่หนึ่ง ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าเป็นขั้นของการรับรู้จนถึงขั้นการสร้างลักษณะนิสัยอันเป็นขั้นสูงสุดของการพัฒนาด้านจิตพิสัยนั้น นับว่าเป็นขั้นที่บุคคลได้มีการแสดงออกถึงลักษณะนิสัยประจำตัวที่ถูกต้องเหมาะสมได้เองอย่างสม่ำเสมอ นอกจากแนวความคิดพัฒนาด้านจิตพิสัยของแคทไวล บลูมและมาเซียแล้วยังมีแนวคิดอื่น ๆ ซึ่งเป็นแนวความคิดพัฒนาด้านจิตพิสัยที่สามารถนำมาผสมผสานกับแนวคิดของแคทไวล บลูมและมาเซียได้ ได้แก่ แนวคิดการจัดการเรียนการสอนโดยการซักค้ำน และแนวความคิดจัดการเรียนการสอนโดยใช้บทบาทสมมุติ ซึ่งจอยส์และวิลล์ (Joyce and Weil) ได้นำมาพัฒนาเป็นรูปแบบการเรียนการสอน

รูปแบบการเรียนการสอนโดยการซักค้ำน (Joyce & Weil, 1978; Joyce & Weil, 1996 อ้างถึงใน ทิศนา แคมมณี , 2546: 29-30) เป็นรูปแบบที่พัฒนามาขึ้นจากแนวคิดของโอลิเวอร์และเชเวอร์ (Oliver and Shaver) เกี่ยวกับการตัดสินใจอย่างชาญฉลาดในประเด็นปัญหาขัดแย้งต่าง ๆ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับค่านิยมที่แตกต่างกัน ปัญหาดังกล่าวอาจเป็นปัญหาทางสังคม

ปัญหาส่วนตัวที่ยากแก่การตัดสินใจ การตัดสินใจอย่างชาญฉลาด คือความสามารถเลือกทางที่เป็นประโยชน์มากที่สุด โดยกระทบต่อสิ่งอื่น ๆ น้อยที่สุด ผู้เรียนควรได้รับการฝึกฝนให้รู้จักวิเคราะห์ปัญหาแยกแยะข้อเท็จจริงออกจากความคิดเห็น วิเคราะห์ค่านิยมที่อยู่เบื้องหลังปัญหา ประมวลข้อมูลตัดสินใจเลือกทางเลือกอย่างมีเหตุผลและแสดงจุดยืนของตนได้ ผู้สอนสามารถใช้กระบวนการซักค้ำนอันเป็นกระบวนการที่ใช้กันในศาล มาทดสอบผู้เรียนว่าจุดยืนที่ตนแสดงนั้นเป็นจุดยืนที่แท้จริงของตนหรือไม่ โดยการใช้คำถามซักค้ำนที่ช่วยให้ผู้เรียนคิดย้อนกลับไปพิจารณาความคิดเห็นอันเป็นจุดยืนของตน ซึ่งอาจทำให้ผู้เรียนปรับเปลี่ยนความคิดเห็นและจุดยืนของตนหรือยืนยันจุดยืนของตนอย่างมั่นใจขึ้น

รูปแบบการเรียนการสอนโดยใช้บทบาทสมมุติ (Morry, 1999; Shaftel and Shaftel, 1982; Adam Blatner, 2002; ทิศนา แคมมณี, 2546) มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจตนเอง เข้าใจในความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้อื่น และเกิดการปรับเปลี่ยนเจตคติ ค่านิยม และพฤติกรรมของตนให้เป็นไปในทางที่เหมาะสม รูปแบบการเรียนการสอนนี้ พัฒมาขึ้นโดย แชฟเทลและแชฟเทล (Shaftel and Shaftel) ซึ่งให้ความสำคัญกับปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคล เขากล่าวว่าบุคคลสามารถเรียนรู้



เกี่ยวกับตนเองได้จากการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ความรู้สึกนึกคิดและค่านิยมต่าง ๆ ของบุคคลเป็นผลมาจาก การที่บุคคลมีการปะทะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว และได้สั่งสมไว้ภายในลึก ๆ โดยที่บุคคลอาจไม่รู้ตัวเลยก็ได้ การสวมบทบาทสมมติเป็นวิธีการที่ช่วยให้บุคคลได้แสดงความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ที่อยู่ในภายในออกมา ทำให้สิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่เปิดเผยออกมา และนำมาศึกษาทำความเข้าใจกันได้ ช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง เกิดความเข้าใจในตนเองในขณะเดียวกันการที่บุคคลสวมบทบาทของผู้อื่นก็สามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในความคิด ค่านิยม และพฤติกรรมของผู้อื่นได้เช่นเดียวกัน

จะเห็นได้ว่าแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยของแคทไวล บลูมและมาเซีย ซึ่งให้แนวทางเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ทางด้านความรู้สึก จิตใจ คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม และรูปแบบการเรียนการสอนโดยการซักค้ำน รวมทั้งรูปแบบการเรียนการสอนโดยใช้บทบาทสมมติ ซึ่งสามารถช่วยพัฒนาความเข้าใจในความคิด ค่านิยม และพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น สามารถนำมาใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้นได้ โดยการพัฒนายังผู้เรียนเกิดความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม คุณธรรมหรือจริยธรรมที่พึงประสงค์ จนเกิดความกระฉ่างในความคิดเกี่ยวกับค่านิยม และเกิดความเข้าใจในตนเอง มองโลกในแง่บวกที่กว้างขึ้น ซึ่งจะช่วยพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจของผู้เรียน จนถึงระดับที่สามารถปฏิบัติจนเป็นนิสัย อันจะนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพได้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้แนวคิด การพัฒนาด้านจิตพิสัยของแคทไวล บลูมและมาเซียเป็นพื้นฐาน ผสมผสานกับแนวคิดด้านจิตพิสัยอื่นๆที่สอดคล้องกันทั้งนี้เพื่อให้รูปแบบการเรียนการสอนที่ได้รับการพัฒนาขึ้นนี้ สามารถสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้นได้อย่างเป็นระบบ

### วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. พัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวความคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
2. ประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น

### สมมติฐานการวิจัย

การตั้งสมมติฐานของการวิจัยครั้งนี้ที่มาจากพิจารณาข้อมูลต่อไปนี้

แนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเป็นแนวคิดที่เชื่อว่าผู้เรียนจะได้รับการพัฒนาให้เกิดความตระหนัก มีจิตสำนึก ค่านิยม คุณธรรม หรือจริยธรรมที่พึงประสงค์ และผลที่ผู้เรียนจะได้รับจากการเรียนตามรูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาทางด้านจิตพิสัย คือ ได้รับการปลูกฝังค่านิยมอันพึงประสงค์จนถึงระดับที่สามารถปฏิบัติได้จนเป็นนิสัย อันจะนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพได้ งานวิจัยที่

เกี่ยวข้องกับการใช้แนวความคิดพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อพัฒนาความรู้สึกรู้สึก คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และ พฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่น่าสนใจ คือ งานวิจัยของบุษบา สุวรรณโสภณ (2539) ได้ทำการศึกษา เกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลของผู้เรียนทักษะการพูดภาษาอังกฤษโดยใช้กิจกรรมที่เน้นจิตพิสัย กลุ่ม ตัวอย่าง เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 89 คน ที่กำลังเรียนรายวิชาภาษาอังกฤษหลัก 1 (อ011) แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 44 คน และกลุ่มควบคุม 45 คน ดำเนินการสอนกลุ่มทดลองโดยใช้ กิจกรรมที่เน้นจิตพิสัย และสอนกลุ่มควบคุมโดยใช้กิจกรรมการสอนตามปกติ เป็นเวลา 5 สัปดาห์ หลังจากนั้นให้นักเรียนตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนทักษะการพูด และทดสอบ ผลสัมฤทธิ์ในการพูดหลังจากการสอนจบทุกเนื้อหา ผลการศึกษาพบว่า 1) นักเรียนที่เรียนโดยใช้กิจกรรม ที่เน้นจิตพิสัยมีความวิตกกังวลในการเรียนและทักษะการพูด ต่ำกว่านักเรียนที่เรียนโดยใช้กิจกรรมการ สอนตามปกติและ 2) นักเรียนที่เรียนโดยใช้กิจกรรมที่เน้นจิตพิสัยมีผลสัมฤทธิ์ในการพูดภาษาอังกฤษสูง กว่านักเรียนที่เรียนโดยใช้กิจกรรมการสอนปกติ นอกจากนี้ยังพบว่า องค์ประกอบการพัฒนาด้านจิตพิสัย นั้นมีความสัมพันธ์กับผลการเรียนคณิตศาสตร์ด้วย นอกจากนี้ วราพร ชาวสุทธิ (2533) ได้ศึกษาวิจัย เกี่ยวกับ การศึกษาองค์ประกอบคัดสรรทางด้านจิตพิสัยที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน คณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 367 คน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 252 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นหลายชั้นตอน จากโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร มีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ 2 ชุด และแบบวัดจิตพิสัยต่อวิชาคณิตศาสตร์ ผล การศึกษาพบว่า 1) องค์ประกอบคัดสรรทางด้านจิตพิสัย คือ เจตคติ ความสนใจ แรงจูงใจ ความวิตก กังวล และมโนคติแห่งตน มีความสัมพันธ์กันกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และแรงจูงใจ ความวิตกกังวล และมโนคติแห่งตน มีความสัมพันธ์กับ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนแรงจูงใจ ความวิตก กังวล และมโนคติแห่งตน มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนทั้ง 2 ระดับชั้น และ 2) องค์ประกอบคัดสรรทางด้านจิตพิสัยที่สัมพันธ์กับการทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน คณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา คือ เจตคติ และความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับการทำนาย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และความวิตกกังวลมี ความสัมพันธ์กับการทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนความวิตกกังวลนั้นมีความสัมพันธ์กับการทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียน ทั้ง 2 ระดับชั้น

จากผลงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่า แนวความคิดพัฒนาด้านจิตพิสัยสามารถ 1) พัฒนา ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ 2) ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และ 3) การปฏิบัติได้ ผู้วิจัยจึงได้ กำหนดสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. นักเรียนที่ได้รับการเรียนการสอนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น จะมีคะแนนเฉลี่ย

ด้านผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ด้านความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และด้านการปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

2. นักเรียนที่ได้รับการเรียนการสอนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นจะมีคะแนนเฉลี่ยด้านผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ด้านความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และด้านปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนแบบปกติ

### ขอบเขตการวิจัย

#### 1. ประชากร

ประชากร คือ นักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีลักษณะแวดล้อมด้านคุณภาพชีวิตที่ดีที่เรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ และนักเรียนหญิงในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีลักษณะแวดล้อมด้านคุณภาพชีวิตปกติ ที่เรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาระดับพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ เขตกรุงเทพมหานคร

#### 2. ตัวแปร

2.1 ตัวแปรต้น คือ การจัดการเรียนการสอนโดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และการจัดการเรียนการสอนแบบปกติ

2.2 ตัวแปรตาม คือ ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ และความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และการปฏิบัติ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

### นิยามศัพท์

**รูปแบบการเรียนการสอน** หมายถึง สภาพหรือลักษณะของการจัดการเรียนการสอนที่ครอบคลุมองค์ประกอบสำคัญซึ่งได้รับการจัดไว้อย่างเป็นระเบียบตามหลัก ปรัชญา ทฤษฎี หลักการ แนวคิดหรือความเชื่อต่าง ๆ โดยประกอบด้วยกระบวนการหรือขั้นตอนสำคัญในการเรียนการสอน รวมทั้งวิธีสอนและเทคนิคการสอนต่าง ๆ ที่สามารถช่วยให้สภาพการเรียนการสอนนั้นเป็นไปตามทฤษฎี หลักการ หรือแนวคิดที่ยึดถือ และได้รับการพิสูจน์ ทดสอบ หรือยอมรับว่ามีประสิทธิภาพ สามารถทำนายผลที่จะเกิดขึ้นตามมาได้ และสามารถใช้เป็นแบบแผนในการจัดการเรียนการสอนให้บรรลุวัตถุประสงค์เฉพาะของรูปแบบนั้น ๆ

**แนวคิดการพัฒนาจิตพิสัย** หมายถึง แนวคิดแนวทางที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้านความรู้สึกและจิตใจ ซึ่งประกอบด้วยความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ คุณธรรม หรือจริยธรรมที่พึงประสงค์ อันจะนำไปสู่ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นไปตามความต้องการ โดยงานวิจัยนี้ใช้แนวคิดของแครทโวล บลูม และมาเซีย ซึ่งจำแนกกระบวนการจัดการเรียนรู้ ด้านนี้ออกเป็น 5 ขั้น คือ 1) การรับรู้ค่านิยม (Receiving or Attending) 2) การตอบสนองค่านิยม (Responding) 3)

การเห็นคุณค่าของค่านิยม (Valuing) 4) การจัดระบบค่านิยม (Organization) และ 5) การสร้างลักษณะนิสัย (Characterization by Value)

**รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดพัฒนาด้านจิตพิสัย** หมายถึง การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ คุณธรรมและจริยธรรมที่พึงประสงค์อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นไปตามความต้องการซึ่งการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนนี้ได้ นำแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยของแคทโรวล บลูมและมาเชื่อมโยงเป็นพื้นฐานผสมผสานกับแนวคิดด้านจิตพิสัยอื่น ๆ ที่สอดคล้องกัน มาพัฒนาเป็นรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย

**การจัดการเรียนการสอนแบบปกติ** หมายถึง การเรียนการสอนสาระเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพโดยทั่วไปที่มีขั้นตอนในการเรียนการสอน 4 ขั้น ดังนี้

- 1) ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน เป็นขั้นที่ผู้สอนที่แจ้งวัตถุประสงค์การเรียนการสอนให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญของเนื้อหาที่จะเรียน และทบทวนเนื้อหาเดิมที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาที่จะเรียนต่อไป
- 2) ขั้นสอน เป็นขั้นที่ผู้สอนให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหา โดยผู้สอนใช้การบรรยาย การยกตัวอย่างสถานการณ์ การอภิปรายกลุ่ม หรือการแจกเอกสารให้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง
- 3) ขั้นสรุป เป็นขั้นที่ผู้สอนและผู้เรียนช่วยกันสรุปสาระสำคัญของบทเรียนนั้น ๆ และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม
- 4) ขั้นวัดและประเมินผล เป็นขั้นที่ผู้สอนตรวจสอบความรู้ ความเข้าใจของผู้เรียนโดยการซักถามผู้เรียน หรือเสนอกรณีตัวอย่างให้ผู้เรียนนำความรู้ในบทเรียนมาประยุกต์ใช้

**การสร้างเสริมสุขภาพ** หมายถึง การพัฒนาและผลการพัฒนาด้านผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ด้านความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ ตามสาระและมาตรฐานการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ซึ่งกำหนดไว้ 10 ประเด็น ดังนี้

1. สามารถวิเคราะห์การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเองและแสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เติบโตสมวัย
2. ยอมรับและสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์และพัฒนาการทางเพศ
3. เข้าใจในคุณค่าของความเป็นเพื่อน ความเสมอภาคทางเพศ สามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้
4. เข้าใจเรื่องอนามัยเจริญพันธุ์และวิธีปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพดี
5. มีทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม
6. รู้และเข้าใจถึงความเสี่ยงต่อการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ที่มีอันตรายถึงชีวิตและการตั้งครรรภ์

โดยไม่ตั้งใจ

7. สามารถวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
8. มีทักษะการจัดการกับอารมณ์ ความเครียดและการฝึกจิต
9. มีการตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตรายและสถานการณ์ที่ซับซ้อนทางด้าน

สารเสพติด

10. มีการตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตรายและสถานการณ์ที่ซับซ้อนทางด้าน

ความรุนแรง

**ผลการสร้างเสริมสุขภาพ** หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นจากการเรียนการสอน โดยใช้รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย ผลด้านผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ผลด้านการพัฒนาค่านิยม และผลด้านการปฏิบัติตามค่านิยม

**ผลด้านด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้** หมายถึง คะแนนที่ผู้เรียนได้รับจากการทดสอบเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพทั้ง 10 เรื่อง ได้แก่ 1) การวิเคราะห์การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเอง 2) การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ 3) ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรรภ์โดยไม่ตั้งใจ 4) อนามัยการเจริญพันธุ์ 5) การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ 6) คุณค่าของความเป็นเพื่อน ความเสมอภาคทางเพศ 7) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด 8) ปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการ 9) การตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตราย และ 10) การตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญอันตรายและสถานการณ์ที่ซับซ้อนด้านความรุนแรง

**ผลด้านการพัฒนาค่านิยม** หมายถึง คะแนนที่ผู้เรียนได้รับจากการทำแบบวัดความตระหนักจิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ ซึ่งวัดเกี่ยวกับความตระหนัก จิตสำนึก การเลือกค่านิยม และการตัดสินใจ

**ผลด้านการปฏิบัติตามค่านิยม** หมายถึง คะแนนที่ผู้เรียนได้รับจากการทำแบบวัดการนำไปปฏิบัติ ซึ่งวัดเกี่ยวกับการใช้ความตระหนัก จิตสำนึก การเลือกค่านิยม และการตัดสินใจไปใช้

**นักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น** หมายถึง นักเรียนหญิงที่เรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ เขตกรุงเทพมหานคร

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
2. กระบวนการในการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น จะเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาและวิชาอื่น ๆ ต่อไป
3. เป็นแนวทางสำหรับผู้บริหารโรงเรียนในการส่งเสริมและสนับสนุนให้ครูพัฒนาการจัดการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

## บทที่ 2

### การสำรวจแนวความคิดและการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้นนี้ เป็นการวิจัยที่ตอบสนองต่อเป้าหมายการศึกษาของชาติที่ต้องการดำรงการเสริมสร้างสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาด้านจิตพิสัยของแคทโวล บลูมและมาเซีย รวมทั้งแนวคิดของนักการศึกษาอื่น ๆ ที่มีแนวคิดสอดคล้องกัน เพื่อนำมาเป็นพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน การสำรวจแนวความคิดและการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนมีสาระต่าง ๆ ดังนี้

1. การสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิง
  - 1.1 ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพ
  - 1.2 ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิง
2. แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการเรียนการสอน
  - 2.1 ความหมายของรูปแบบการเรียนการสอน
  - 2.2 การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน
3. ทฤษฎีและแนวคิดที่ใช้เป็นพื้นฐานของการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน
  - 3.1 แนวคิดด้านจิตพิสัย
  - 3.2 ทฤษฎีและแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยของแคทโวล บลูมและมาเซีย
  - 3.3 ทฤษฎีและแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยของนักการศึกษาอื่น ๆ ที่มีแนวคิด สอดคล้องกับแนวคิดด้านจิตพิสัยของแคทโวล บลูมและมาเซีย
4. หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 5.1 งานวิจัยเกี่ยวกับการสอนด้านจิตพิสัย
  - 5.2 งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน
  - 5.3 งานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพ

## 1. การสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิง

การศึกษาเกี่ยวกับความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิง ประกอบด้วยประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

### 1.1 ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพ

ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพ (องค์การอนามัยโลก, 2529; พรสุข หุ่นนิรันดร์, 2534 ; พิสมัย จันทวิมล, 2541; กฏบัตรออกตาวา อ้างถึงในประเวศ วะสี, 2541; ประเวศ วะสี, 2543; Laffrey, 1985; Green and Kreuter, 1991; Pender, 1996) สามารถสรุปได้ ดังนี้

การสร้างเสริมสุขภาพ คือ กระบวนการของการเพิ่มสมรรถนะให้สามารถควบคุมปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพ และเป็นผลให้บุคคลมีสุขภาพดีขึ้น โดยมีเป้าหมายโดยตรงไปสู่ความเจริญงอกงามในการควบคุมปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพ ทั้งทางการจัดการด้านสิ่งแวดล้อมเพื่อลดสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ มีผลในการสร้างสุขภาพ สร้างความรู้ ให้แนวคิดที่สะท้อนถึงขนบธรรมเนียม ประเพณีของไทย พุทธศาสนา และค่านิยมในทางบวกต่อการมีสุขภาพดีในหมู่ประชาชน ครอบครัว และสังคม จะทำให้ประชาชนมีอำนาจมากขึ้นในการตัดสินใจและดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพตนเอง ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม

หลักในการสร้างเสริมสุขภาพ มี 4 ประการ ดังนี้

1. การสร้างนโยบายสาธารณะที่เป็นผลดีต่อสุขภาพ (Build Healthy Policy) หมายถึง การกำหนดนโยบายสาธารณะใดๆต้องคำนึงถึงผลกระทบต่อสุขภาพด้วย

2. การจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อสุขภาพ (Create Supportive Environment) หมายถึง สังคมและสิ่งแวดล้อม ทั้งทางกายภาพ ทางชีวภาพ และทางสังคม จะต้องร่วมมือกัน สะอาด ปราศจากมลพิษ มีความปลอดภัย และความเอื้ออาทรต่อกัน

3. การส่งเสริมการดำเนินงานโดยชุมชนให้มีความเข้มแข็ง (Strengthen Community) ชุมชนต้องมีส่วนร่วมในงานสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งต้องอาศัยวิธีการพัฒนาชุมชนเพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยสันติ

4. การพัฒนาทักษะให้กับทุกคน (Develop Personal Skills) ด้วยการให้ได้รับข้อมูลข่าวสาร การศึกษาด้านสุขภาพ และการเพิ่มพูนทักษะในการดำรงชีวิต เป้าหมาย คือให้สามารถควบคุมสุขภาพของตนเองและสภาพแวดล้อมได้ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กินอาหารที่ถูกต้อง คือ กินพอประมาณได้สัดส่วน ครบถ้วน กินผักผลไม้มาก ๆ ช่วยป้องกันโรคอ้วน เบาหวาน โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคสมองเสื่อม

### 1.2 ขอบเขตของการสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิง

ขอบเขตของนักเรียนหญิง (สุชาติ โสมประยูร และคณะ, 2542; เขียวชัย เขียววรรณ, 2544) หมายถึง นักเรียนหญิงที่อยู่ในวัยเรียนในโรงเรียน ส่วนคำว่าสร้างเสริมสุขภาพ นั้นผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของสุขภาพจากสาระและมาตรฐานการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาในหลักสูตรการศึกษา



ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ดังนั้นความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิง ในการวิจัยนี้จึงหมายถึง การปลูกฝังเพิ่มเติมให้นักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีความรู้ ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม คุณธรรมและจริยธรรม และการตัดสินใจอย่างเหมาะสมในด้านสุขภาพ 10 ข้อ ดังนี้คือ

1. สามารถวิเคราะห์การเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและแสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เติบโตสมวัย
2. ยอมรับและสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และการพัฒนาการทางเพศได้
3. เข้าใจในคุณค่าของความเป็นเพื่อน ความเสมอภาคทางเพศ สามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้
4. เข้าใจเรื่องอนามัยเจริญพันธุ์และวิธีปฏิบัติเพื่อสุขภาพดี
5. มีทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม
6. รู้และเข้าใจถึงความเสี่ยงต่อการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ที่มีอันตรายถึงชีวิต และการตั้งครรภโดยไม่ได้ตั้งใจ
7. สามารถวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
8. มีทักษะการจัดการอารมณ์ ความเครียด และการฝึกจิต
9. มีการตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตราย และสถานการณ์ที่คับขันด้านสารเสพติด
10. มีการตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตรายและสถานการณ์คับขันด้านความรุนแรง

## 2. แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการเรียนการสอน

### 2.1 ความหมายของรูปแบบการเรียนการสอน

รูปแบบการเรียนการสอน (ทิสนา แชมมณี, 2545; Kaplan, 1964 อ้างถึงใน ทิสนา แชมมณี, 2545; วรวิณี โสภประยูร, 2548; Saylor and Others, 1981; Joyce and Weil, 1986; Joyce and Others, 1992) หมายถึง แบบแผน (Pattern) หรือกระบวนการของการที่จะช่วยให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์ของรูปแบบนั้น การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนจะต้องเป็นไปอย่างมีระบบ เป็นระเบียบ และมีจุดมุ่งหมายเฉพาะ ผ่านขั้นตอนการดำเนินการศึกษาหลักการ แนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการกำหนดองค์ประกอบต่าง ๆ ในการจัดการเรียนการสอนที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันและแสดงให้เห็นถึงแนวทางในการจัดการเรียน การสอนให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่กำหนด และต้องได้รับการตรวจสอบ พิสูจน์ เพื่อยืนยันประสิทธิภาพของรูปแบบการเรียนการสอนนั้น

รูปแบบการเรียนการสอนโดยทั่วไปมี 5 แบบหรือ 5 ลักษณะ คือ

- 1) รูปแบบเชิงเปรียบเทียบ (Analogue Model) ได้แก่ ความคิดที่แสดงออกในลักษณะของ

การเปรียบเทียบสิ่งต่าง ๆ อย่างน้อย 2 สิ่งขึ้นไป รูปแบบลักษณะนี้ใช้กันมากทางด้านวิทยาศาสตร์ กายภาพ สังคมศาสตร์ และพฤติกรรมศาสตร์

2) รูปแบบเชิงภาษา (Semantic Model) ได้แก่ ความคิดที่แสดงออกผ่านทางการใช้ภาษา (พูด และเขียน) รูปแบบลักษณะนี้ใช้กันมากทางด้านศึกษาศาสตร์

3) รูปแบบเชิงคณิตศาสตร์ (Mathematical Model) ได้แก่ ความคิดที่แสดงออกผ่านทางสูตร คณิตศาสตร์ ซึ่งส่วนมากจะเกิดขึ้นหลังจากได้รูปแบบเชิงภาษาแล้ว

4) รูปแบบเชิงแผนผัง (Schematic Model) ได้แก่ ความคิดที่แสดงออกทาง แผนผัง แผนภาพ ไดอะแกรม กราฟ เป็นต้น

5) รูปแบบเชิงสาเหตุ (Causal) ได้แก่ ความคิดที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่าง ตัวแปรต่าง ๆ ของสถานการณ์ ปัญหาใด ๆ รูปแบบทางศึกษาศาสตร์ มักเป็นรูปแบบเชิงสาเหตุ เป็นส่วน ใหญ่

รูปแบบการจัดการเรียนการสอน โดยทั่วไปมักมีองค์ประกอบสำคัญ ๆ ดังต่อไปนี้

1. มีปรัชญา ทฤษฎี หลักการ หรือแนวคิดหรือความเชื่อพื้นฐานที่เป็นหลักของรูปแบบ
2. มีการบรรยาย หรืออธิบายภาพ หรือลักษณะของการจัดการเรียนการสอนที่สอดคล้องกับหลักการ ที่ยึดถือ
3. มีการจัดระบบ คือ องค์ประกอบและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ ของระบบให้สามารถ นำผู้เรียนไปสู่เป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีการพิสูจน์ทดสอบถึงประสิทธิภาพของระบบนั้น
4. มีการอธิบาย หรือให้ข้อมูลเกี่ยวกับ กระบวนการสอน วิธีสอนและเทคนิคการสอนอันจะช่วย ให้กระบวนการเรียนการสอนนั้นๆเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

## 2.2 การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน

การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน (Joyce & Weil, 1978; Joyce and Weil อ้างถึงใน ทิศนา แคมมณี, 2545; ทิศนา แคมมณี, 2546) จะต้องเป็นไปอย่างมีระบบ มีการศึกษาหลักการ แนวคิดและ ทฤษฎีต่าง ๆ เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการกำหนดองค์ประกอบต่าง ๆ ของรูปแบบการเรียนการสอนและ รูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นต้องได้รับการตรวจสอบพิสูจน์ เพื่อยืนยันประสิทธิภาพของรูปแบบ การเรียนการสอนนั้น สามารถสรุปขั้นตอนการพัฒนาได้ดังนี้

- 1) กำหนดจุดมุ่งหมายการพัฒนา หรือการสร้างระบบ หรือรูปแบบการเรียนการสอนให้ชัดเจน
- 2) ศึกษาหลักการ/ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับหัวข้อเรื่องที่ต้องการนำมาพัฒนา เป็นรูปแบบเพื่อกำหนดองค์ประกอบและเห็นแนวทางในการจัดความสัมพันธ์ขององค์ประกอบได้ รอบคอบขึ้นซึ่งจะทำให้รูปแบบหรือระบบมีความมั่นคง
- 3) การศึกษาสภาพการณ์และปัญหาที่เกี่ยวข้อง จะช่วยให้ค้นพบองค์ประกอบที่สำคัญที่

จะช่วยให้ระบบมีประสิทธิภาพเมื่อนำไปใช้จริง ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ต้องนำมาพิจารณาในการจัดองค์ประกอบ และจัดความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้งหลาย การนำข้อมูลจากความเป็นจริงมาใช้ในการสร้างรูปแบบจะช่วยขจัด หรือป้องกันปัญหาอันทำให้ระบบนั้นขาดประสิทธิภาพ

4) การกำหนดองค์ประกอบของระบบ นำแนวคิดสำคัญของข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์มากำหนดหลักการเป้าหมายและองค์ประกอบอื่น ๆ ที่เห็นว่าสำคัญและจำเป็นที่จะทำให้รูปแบบการเรียนการสอนมีประสิทธิภาพมากขึ้น รวมทั้งกำหนดทิศทาง ลำดับความสำคัญ รายละเอียดและองค์ประกอบได้แก่ การพิจารณาว่ามีอะไรบ้างที่สามารถช่วยให้เป้าหมายหรือจุดมุ่งหมายบรรลุผลสำเร็จ

5) การจัดกลุ่มองค์ประกอบ ได้แก่ การนำองค์ประกอบที่กำหนดไว้มาจัดเป็นหมวดหมู่เพื่อความสะดวกในการคิดและการดำเนินการขั้นต่อไป

6) การจัดความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ ขั้นนี้เป็นขั้นที่ยุ่ยากและต้องใช้ความคิดรอบคอบมาก ผู้สร้างระบบต้องพิจารณาว่าองค์ประกอบใดเป็นเหตุและเป็นผลขึ้นต่อกันในลักษณะใดสิ่งใดควรมาก่อนหลัง สิ่งใดสามารถเดินคู่ขนานไปได้ ขั้นนี้เป็นขั้นที่อาจใช้เวลาในการพิจารณามาก

7) การจัดแผนผังระบบ เป็นการสร้างความสัมพันธ์ของระบบต่าง ๆ โดยแสดงให้เห็นถึงผังจำลองขององค์ประกอบต่าง ๆ กำหนดแนวทางในการนำรูปแบบมาใช้ เป็นการให้รายละเอียดเกี่ยวกับวิธีเงื่อนไขต่าง ๆ ในการนำรูปแบบการสอนไปใช้

8) การทดลองใช้ระบบ เพื่อศึกษาผลที่เกิดขึ้น โดยนำรูปแบบมาทดลองใช้ ซึ่งการปรับปรุงรูปแบบระยะนี้ ใช้ข้อมูลการประเมินความเป็นไปได้เชิงทฤษฎีของผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้มีความเป็นไปได้ในการปฏิบัติมากขึ้น

9) การประเมิน ได้แก่ การศึกษาผลที่เกิดขึ้นจากการทดลองใช้ระบบใด ๆ แล้วได้ผลตามเป้าหมายหรือใกล้เคียงกับเป้าหมายมากน้อยเพียงใด

10) การปรับปรุงระบบ นำผลการทดลองมาปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น

### 3. ทฤษฎีและแนวคิดที่ใช้เป็นพื้นฐานของการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน

#### 3.1 แนวคิดด้านจิตพิสัย

จิตพิสัย (Affective Domain) เป็นจุดประสงค์การสอนที่เน้นการแสดงออกทางความรู้สึกอารมณ์ และทัศนคติต่อบุคคล ความคิด หรือสิ่งต่าง ๆ

การเรียนการสอนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยนั้น มีจุดมุ่งหมายที่จะสร้างจิตสำนึก หรือเจตคติที่ดีต่อสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น อันจะนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติในทางที่ถูกต้อง ดังนั้นการเรียนการสอนเกี่ยวกับการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้นให้ได้ผลดีนั้น จะต้องมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้านจิตพิสัยเป็นสำคัญ

จิตพิสัย (สำนักงานทดสอบทางการศึกษา กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2529 ;

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2531; วิชัย วงษ์ใหญ่, 2521 อ้างถึงในบุญทอง บุญทวี, 2534; สุรพันธ์ ต้นศรีวงษ์, 2538 ; Thurstone, 1967 ) หมายถึง ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยมที่เกิดขึ้นของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ซึ่งมีต่อบุคคล สิ่งของ เหตุการณ์ หรือประเด็นต่าง ๆ ทั้งทางบวกและลบ หรือเป็นกลาง ซึ่งจะทำให้เกิดแนวโน้มในการแสดงพฤติกรรมออกมาในลักษณะเห็นด้วย พอใจ สนับสนุน อยากรปฏิบัติในกรณีที่เห็นด้วย หรือต่อต้านไม่อยากรปฏิบัติในกรณีที่ไม่เห็นด้วย หรือเฉย ๆ ในกรณีที่เป็นกลาง องค์ประกอบของจิตพิสัยมี 3 ด้าน (Triandis, 1971) ดังนี้

1. องค์ประกอบด้านพุทธิปัญญา (Cognitive Component) เป็นองค์ประกอบด้านความรู้ความเข้าใจที่มีต่อสิ่งเร้านั้น ๆ ซึ่งจะใช้ในการสรุปความหรือรวมเป็นความเชื่อในการประเมินสิ่งเร้านั้น ๆ

2. องค์ประกอบด้านความรู้สึกหรืออารมณ์ (Affective Component) การที่บุคคลมีความรู้สึกหรืออารมณ์ต่อสิ่งเร้านั้น ๆ จะเป็นตัวเร้าความคิดอีกต่อหนึ่ง ซึ่งอาจเป็นผลต่อเนื่องมาจากการที่บุคคลประเมินสิ่งเร้านั้นแล้วว่า พอใจหรือไม่พอใจ ต้องการหรือไม่ต้องการ

3. องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavioral Component) เป็นองค์ประกอบทางด้านความพร้อมหรือความโน้มเอียงที่จะประพฤติปฏิบัติ หรือตอบสนองต่อสิ่งเร้าในทิศทางที่จะสนับสนุนหรือคัดค้าน ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงจิตพิสัย อาจทำได้ใน 3 ลักษณะ (Triandis, 1971) ดังนี้

1. เปลี่ยนความเชื่อโดยการรับข้อมูลใหม่จากบุคคลอื่นหรือผ่านทางสื่อสังคม ทำให้บุคคลมีความรู้ความเข้าใจ หรือมีความคิดว่าเข้าใจในสิ่งนั้น

2. เปลี่ยนความรู้สึกจากการที่บุคคลได้รับประสบการณ์ที่พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ จะทำให้บุคคลมีการประเมินค่าว่า สิ่งนั้นมีคุณค่าในทางบวกหรือทางลบต่อตนเอง จากนั้นบุคคลก็จะเกิดความรู้สึกหรือแสดงอารมณ์ไปในทิศทางที่สอดคล้องกับสิ่งนั้น

3. เปลี่ยนพฤติกรรม จากการศึกษาที่ปทัสถาน (norms) ของสังคมเปลี่ยนไป การถูกบังคับหรือการเลียนแบบผู้มีอิทธิพล แล้วบุคคลจะตัดสินใจว่า ความเชื่อและความรู้สึกของตนนั้นสอดคล้องกับปทัสถานของสังคมหรือไม่ หรือบุคคลที่ตนเองเคารพ เชื่อถือ เห็นด้วยหรือไม่ เมื่อเห็นด้วยแล้ว บุคคลก็จะเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องตาม

### 3.2 ทฤษฎีและแนวความคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยของแครทไวล บลูมและมาเซีย

แครทไวล บลูมและมาเซีย (Bloom, 1959; ทิศนา แชมมณี, 2546) ได้จำแนกจุดมุ่งหมายทางการศึกษาออกเป็น 3 ด้าน คือ 1) ด้านความรู้ (Cognitive domain) 2) ด้านเจตคติหรือความรู้สึก (Affective domain) และ 3) ด้านทักษะ (Psychomotor domain) ซึ่งในด้านเจตคตินั้น สามารถนำมาใช้เป็นฐานในการจัดกระบวนการเรียนการสอนตามลำดับขั้นตอนของวัตถุประสงค์ทางด้านเจตคติของแครทไวล บลูม และมาเซีย (Krathwohl, 1993; Bloom and Marsia; Krathwohl, Bloom and Masia, 1964; Joyce and Weil, 1996 อ้างถึงในทิศนา แชมมณี, 2546) ได้ดังนี้

### 1. การรับรู้ค่านิยม (Receiving or Attending)

ผู้สอนจัดประสบการณ์หรือสถานการณ์ที่ช่วยให้ผู้เรียนได้รับรู้ในค่านิยมที่ต้องการจะปลูกฝังในตัวผู้เรียนอย่างใส่ใจ เช่น เสนอกรณีตัวอย่างที่เป็นประเด็นปัญหาขัดแย้งเกี่ยวกับค่านิยมเป็นต้น ในขั้นนี้ผู้สอนควรพยายามกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมดังนี้

- การรู้ตัว (Awareness)
- การเต็มใจรับรู้ (Willingness)
- การควบคุมการรับรู้ (Control)

### 2. การตอบสนองค่านิยม (Responding)

ผู้สอนจัดสถานการณ์ให้ผู้เรียนมีโอกาสตอบสนองต่อค่านิยมนั้นในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง เช่น ให้พูดแสดงความคิดเห็นต่อค่านิยมนั้น ให้ผู้เรียนได้รับรู้และเกิดความสนใจใน ค่านิยมนั้นแล้วมีโอกาสได้ตอบสนองในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ให้ลองทำตามค่านิยมนั้น ให้สัมภาษณ์หรือพูดคุยกับผู้ที่มีค่านิยมนั้นเป็นต้น ในขั้นนี้ผู้สอนควรพยายามกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรม ดังนี้

- การยินยอมตอบสนอง (Acquiescence in Responding)
- การเต็มใจตอบสนอง (Willingness to Respond)
- ความพึงพอใจในการตอบสนอง (Satisfaction in Response)

### 3. การเห็นคุณค่าของค่านิยม (Valuing)

ผู้สอนจัดประสบการณ์หรือสถานการณ์ที่ช่วยให้ผู้เรียนได้เห็นคุณค่าของค่านิยมนั้น เช่น การให้ลองปฏิบัติตามค่านิยมแล้วได้รับการตอบสนองในทางที่ดี เห็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับตนหรือบุคคลอื่นที่ปฏิบัติตามค่านิยมนั้น เห็นโทษหรือได้รับโทษจากการละเลยไม่ปฏิบัติตามค่านิยมนั้น เป็นต้น ในขั้นนี้ผู้สอนควรพยายามกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมดังนี้

- การยอมรับในคุณค่านั้น (Acceptance of a Value)
- การชื่นชอบในคุณค่านั้น (Preference for a Value)
- ความผูกพันในคุณค่านั้น (Commitment)

### 4. การจัดระบบค่านิยม (Organization)

เมื่อผู้เรียนเห็นคุณค่าของค่านิยมและเกิดเจตคติที่ดีต่อค่านิยมนั้นและมีความโน้มเอียงที่จะรับค่านิยมนั้นมาใช้ในชีวิตของตน และรับค่านิยมที่ตนเห็นคุณค่านั้นเข้ามาอยู่ในระบบค่านิยมของตน ผู้สอนควรกระตุ้นให้ผู้เรียนพิจารณาค่านิยมนั้นกับค่านิยมหรือคุณค่าอื่นๆของตน และสร้างความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมต่าง ๆ ของตน ในขั้นนี้ผู้สอนควรกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมสำคัญดังนี้

- การสร้างมโนทัศน์ในคุณค่านั้น (Conceptualization of Value)
- การจัดระบบคุณค่านั้น (Organization of a Value System)

### 5. การสร้างลักษณะนิสัย (Characterization by Value)

ผู้สอนส่งเสริมให้ผู้เรียนปฏิบัติตนตามค่านิยมนั้นอย่างสม่ำเสมอโดยติดตามผลการปฏิบัติและให้ข้อมูลป้อนกลับ ในขั้นนี้ผู้สอนควรพยายามกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมดังนี้

- การมีหลักยึดในการตัดสินใจ (Generalization set)
- การปฏิบัติตามหลักยึดนั้นจนเป็นนิสัย (Characterization)

การดำเนินตามขั้นตอนทั้ง 5 ขั้นไม่สามารถทำได้ในระยะเวลาอันสั้นต้องอาศัยเวลา โดยเฉพาะในขั้นที่ 4 และ 5 ต้องการเวลาในการปฏิบัติ ซึ่งอาจจะมากหรือน้อยแตกต่างกันไปในผู้เรียนแต่ละคน

สรุปผลที่ผู้เรียนจะได้รับจากการเรียนการสอนตาม ทฤษฎีและแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยของแคทโวล บลูมและมาเซีย คือได้รับการปลูกฝังค่านิยมที่พึงประสงค์จนถึงระดับที่สามารถปฏิบัติจนเป็นนิสัย เกิดการพัฒนาความตระหนักจิตสำนึก ค่านิยม คุณธรรมหรือ จริยธรรมที่พึงประสงค์ นอกจากนั้นผู้เรียนยังได้เรียนรู้กระบวนการในการปลูกฝังค่านิยมให้เกิดขึ้นซึ่งผู้เรียนสามารถนำไปใช้ในการปลูกฝังค่านิยมอื่นๆ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้แก่ตนเองหรือผู้อื่นต่อไป

3.3 ทฤษฎีและแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยของนักการศึกษาอื่น ๆ ที่มีแนวคิดสอดคล้องกับแนวคิดด้านจิตพิสัยของแคทโวล บลูมและมาเซีย

#### 3.3.1 ทฤษฎีและแนวคิดรูปแบบการเรียนโดยการซักค้าน

จอยซ์และวีล (Joyce & Weil, 1978; Joyce & Weil, 1996 อ้างถึงในทิสนา แชมมณี , 2546: 29-30; ทิสนา แชมมณี, 2546) พัฒนาตามแนวคิดของโอลิเวอร์และเชเวอร์ (Oliver and Shaver) เกี่ยวกับการตัดสินใจในประเด็นปัญหาขัดแย้งต่าง ๆ เกี่ยวกับเรื่องค่านิยมที่แตกต่างกัน ปัญหาอันจะเป็นปัญหาส่วนตัวหรือทางสังคมที่ยากแก่การตัดสินใจ การตัดสินใจอย่างชาญฉลาดคือ ความสามารถในการเลือกทางเลือกที่เป็นประโยชน์มากที่สุด โดยมีผลกระทบต่อสิ่งอื่น ๆ น้อยที่สุด ผู้เรียนควรได้รับการฝึกฝนให้วิเคราะห์ปัญหาแยกแยะข้อเท็จจริงออกจากความคิดเห็น วิเคราะห์หาค่านิยมที่อยู่เบื้องหลังปัญหา ประมวลข้อมูล ตัดสินใจเลือกทางเลือกอย่างมีเหตุผลและแสดงจุดยืนของตนได้ ผู้สอนสามารถใช้กระบวนการการซักค้านอันเป็นกระบวนการที่ใช้กันในศาล มาทดสอบผู้เรียนว่าจุดยืนที่ตนแสดงนั้นเป็นจุดยืนที่แท้จริงของตนหรือไม่ โดยการใช้คำถามซักค้านตรวจสอบความคิดย้อนกลับของนักเรียน พิจารณาความคิดเห็นอันเป็นจุดยืนของตน

วัตถุประสงค์ของแนวคิดนี้ คือ ช่วยให้ผู้เรียนรู้กระบวนการในการตัดสินใจอย่างชาญฉลาด รวมทั้งวิธีการในการทำความเข้าใจในความคิดของตน เหมาะสำหรับการสอนสาระที่เกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาขัดแย้งต่าง ๆ ซึ่งยากแก่การตัดสินใจ

กระบวนการเรียนการสอนสามารถดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

- 1) นำเสนอกรณีปัญหา

ประเด็นปัญหาที่น่าเสนอควรเป็นประเด็นที่มีทางออกให้คิดได้หลายคำตอบ ควรเป็น ประโยคที่มีคำว่า “ควรจะ...” เช่น ควรมีกฎหมายให้มีการทำแท้งอย่างเสรีหรือไม่? ควรมี การจดทะเบียนโสเภณีหรือไม่? ควรออกกฎหมายห้ามคนสูบบุหรี่หรือไม่? อย่างไรก็ตามควรหลีกเลี่ยงประเด็น ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อทางศาสนาที่แตกต่างกัน วิธีการนำเสนออาจจะทำได้หลายวิธี เช่นการ อ่านเรื่องให้ฟัง การให้ดูภาพยนตร์ การเล่าประวัติความเป็นมา ครูต้องระลึกเสมอว่า การนำเสนอ ปัญหา นั้นต้องทำให้นักเรียนได้รู้ข้อเท็จจริงที่เกี่ยวข้องกับปัญหา รู้ว่าใครทำอะไร เมื่อใด เพราะเหตุใด และมีแง่มุมของปัญหาที่ขัดแย้งกันอย่างไร ให้ผู้เรียนประมวลข้อเท็จจริงจากกรณีปัญหาและวิเคราะห์หา ค่านิยมที่เกี่ยวข้องกัน

2) ให้ผู้เรียนแสดงจุดยืนของตนเอง

ผู้เรียนเลือกจุดยืนของตนเองว่าจะเข้ากับฝ่ายใดและบอกเหตุผลของการเลือกนั้น

3) ผู้สอนซักค้านจุดยืนของผู้เรียน

ผู้สอนใช้คำถามที่มีลักษณะดังตัวอย่างต่อไปนี้

3.1 ถ้ามีจุดยืนอื่นๆ ให้เลือกอีกผู้เรียนยังยืนยันที่จะเลือกจุดยืนเดิมนี้อีกหรือไม่เพราะอะไร

3.2 หากสถานการณ์แปรเปลี่ยนไป ผู้เรียนยังยืนยันที่จะเลือกจุดยืนเดิมนี้อีกหรือไม่ เพราะอะไร

3.3 ถ้าผู้เรียนต้องเผชิญกับสถานการณ์อื่นๆจะยังยืนยันจุดยืนนี้หรือไม่

3.4 ผู้เรียนมีเหตุผลอะไรที่ยึดมั่นกับจุดยืนนั้น จุดยืนนั้นเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เป็น ปัญหา นั้นหรือไม่

3.5 เหตุผลที่ยึดมั่นกับจุดยืนนั้น เป็นเหตุผลที่เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เป็นอยู่หรือไม่

3.6 ผู้เรียนมีข้อมูลเพียงพอที่จะสนับสนุนจุดยืนนั้นหรือไม่

3.7 ข้อมูลที่ผู้เรียนใช้เป็นพื้นฐานของจุดยืนนั้นถูกต้องหรือไม่

3.8 ถ้ายึดจุดยืนนี้แล้วผลที่เกิดขึ้นตามมาคืออะไร

3.9 เมื่อรู้ผลที่จะเกิดตามมาแล้ว ผู้เรียนยืนยันที่จะยึดถือจุดยืนนี้อีกหรือไม่

4) ผู้เรียนทบทวนจุดยืนในค่านิยมของตนเอง

ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนพิจารณาปรับเปลี่ยนหรือยืนยันในค่านิยมที่ยึดถือ

5) ผู้เรียนตรวจสอบและยืนยันจุดยืนใหม่หรือจุดยืนเก่าของตนเองอีกครั้งและผู้เรียนพยายามหาข้อเท็จจริงต่าง ๆ มาสนับสนุนค่านิยมของตนเพื่อยืนยันว่าสิ่งที่ตนยึดถือนั้นเป็นค่านิยมที่แท้จริงของตน

สรุปผลที่ผู้เรียนจะได้รับจากการเรียนการสอนตามทฤษฎีและแนวคิดรูปแบบการเรียนโดยการซัก ค้าน คือ ผู้เรียนจะเกิดความกระจ่างในความคิดของตนเองเกี่ยวกับค่านิยมและเกิดความเข้าใจในตนเอง รวมทั้งผู้สอนได้เรียนรู้และเข้าใจความคิดของผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนมีการมองโลกในแง่บวกกว้างขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจของผู้เรียนด้วย

### 3.3.2 ทฤษฎีและแนวคิดของรูปแบบการเรียนการสอนโดยใช้บทบาทสมมติ

รูปแบบการเรียนการสอนโดยใช้บทบาทสมมติที่พัฒนาโดย แชฟเทลและแชฟเทล (Shaftel and Shaftel, 1982; Morry, 1999; Adam Blatner, 2002; ทิศนา แชมมณี, 2546) ซึ่งให้ความสำคัญกับปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคลได้กล่าวไว้ว่าบุคคลสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองได้จากการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและความรู้สึกนึกคิดและค่านิยมต่าง ๆ ของบุคคลก็เป็นผลมาจากการที่บุคคลมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบข้างที่บุคคลอาจไม่รู้ตัวเลยก็ได้ การสวมบทบาทสมมติเป็นวิธีการที่ช่วยให้บุคคลได้แสดงความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ วิธีชีวิต ความเป็นตัวตนที่แท้จริง ที่อยู่ภายในออกมา ทำให้สิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่เปิดเผยออกมา และนำมาศึกษาทำความเข้าใจกันได้ ช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง เกิดความเข้าใจตนเอง ในขณะที่เดียวกันการที่บุคคลสวมบทบาทของผู้อื่น ก็สามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจความคิด ค่านิยม และพฤติกรรมของผู้อื่นได้เช่นเดียวกัน

วัตถุประสงค์ของแนวคิดนี้เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในตนเอง เข้าใจในความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้อื่นและเกิดการปรับเปลี่ยนเจตคติ ค่านิยม และพฤติกรรมของตนให้เป็นไปในทางที่เหมาะสม

กระบวนการเรียนการสอนสามารถดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1. นำเสนอสถานการณ์และบทบาทสมมติ ผู้สอนนำเสนอสถานการณ์ปัญหาและบทบาทสมมติที่มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริงและมีระดับความยากง่ายเหมาะสมกับวัยและความสามารถของผู้เรียน บทบาทสมมติที่กำหนดจะมีรายละเอียดมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์การเรียนการสอน ถ้าต้องการให้ผู้เรียนเปิดเผยความคิด ความรู้สึกของตนมาก บทบาทที่ให้ควรมีลักษณะเปิดกว้าง กำหนดรายละเอียดให้น้อย แต่ถ้าต้องการเจาะประเด็นเฉพาะอย่างบทบาทสมมติ อาจกำหนดรายละเอียดควบคุมการแสดงของผู้เรียนให้มุ่งไปที่ประเด็นเฉพาะนั้น

2. เลือกผู้แสดง ผู้สอนและผู้แสดงจะร่วมกันเลือกผู้แสดง หรือให้ผู้เรียนอาสาสมัครก็ได้ แล้วแต่ความเหมาะสมกับวัตถุประสงค์และการวินิจฉัยของผู้สอน

3. จัดฉาก การจัดฉากนั้นจัดได้ตามความพร้อมและสภาพการณ์ที่เป็นอยู่

4. เตรียมผู้สังเกตการณ์ ก่อนการแสดงผู้สอนจะต้องเตรียมผู้ชมว่าควรสังเกตอะไร และปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี

5. แสดง ผู้แสดงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการที่จะทำให้ผู้ชมเข้าใจเรื่องราวหรือเหตุการณ์ ผู้แสดงจะต้องแสดงออกตามบทบาทที่ตนได้รับให้ดีที่สุด

6. อภิปรายและประเมินผล การอภิปรายผลส่วนใหญ่จะแบ่งเป็นกลุ่มย่อย การอภิปรายจะเป็นการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเหตุการณ์ การแสดงออกของผู้แสดง และควรเปิดโอกาสให้ผู้แสดงได้แสดงความคิดเห็นด้วย

7. แสดงเพิ่มเติม ควรมีการแสดงเพิ่มเติม หากผู้เรียนเสนอแนะทางออกอื่นนอกเหนือที่ได้แสดงไปแล้ว



8. อภิปรายและประเมินผลอีกครั้ง หลังจากการแสดงผลเพิ่มเติมกลุ่มควรอภิปรายและประเมินผลเกี่ยวกับการแสดงครั้งใหม่ด้วย

9. แลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุปการเรียนรู้ แต่ละกลุ่มสรุปผลการอภิปรายของกลุ่มตนและหาข้อสรุปรวมหรือการเรียนรู้ที่ได้รับเกี่ยวกับความรู้สึกรู้สึกความคิดเห็น ค่านิยม คุณธรรม จริยธรรมและพฤติกรรมของบุคคล

สรุปผลที่ผู้เรียนจะได้รับจากการเรียนการสอนตามทฤษฎีและแนวคิดของรูปแบบการเรียนการสอนโดยใช้บทบาทสมมติ คือ ผู้เรียนจะเกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งซึ่งเกี่ยวกับความรู้สึกรู้สึกนี้ก็คือ ความคิดเห็น ค่านิยม คุณธรรม จริยธรรมของผู้อื่น รวมทั้งมีความเข้าใจในตนเองมากขึ้น

3.3.3 กระบวนการสร้างเจตคติ ของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 (2545: 315)

กระบวนการนี้เป็นกระบวนการที่แทรกได้กับทุกเนื้อหา เน้นความรู้สึกรู้สึกที่ดีต่อสิ่งที่เรียน อาจเป็นความคิด หลักการ การกระทำ เหตุการณ์ สถานการณ์ ฯลฯ มีขั้นตอน ดังนี้

1) สังเกต

ผู้เรียนพิจารณาข้อมูล เหตุการณ์ การกระทำที่เกี่ยวข้องกับการมีเจตคติที่ดีและเจตคติที่ไม่ดี

2) วิเคราะห์

ผู้เรียนพิจารณาผลที่เกิดขึ้นตามมา แยกเป็นการกระทำที่เหมาะสม ได้ผลที่น่าพอใจ และการกระทำที่ไม่เหมาะสม ได้ผลที่ไม่น่าพอใจ

3) สรุป

ผู้เรียนรวบรวมข้อมูลเป็นหลักการ แนวคิด แนวปฏิบัติ

สรุปผลที่ผู้เรียนจะได้รับจากกระบวนการสร้างเจตคติของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 คือ ผู้เรียนจะเกิดการสังเกตพฤติกรรมตนเองและนำมาแยกแยะพฤติกรรมตามเหตุผล พิจารณาถึงความเหมาะสม แล้วจึงเลือกปฏิบัติตามพฤติกรรมที่เหมาะสมนั้น

3.3.4 กระบวนการสอนค่านิยมและจริยธรรม โดยโกวิท ประวาลพุกษ์

โกวิท ประวาลพุกษ์ (2532) กล่าวถึงการพัฒนาค่านิยมและจริยธรรมไว้ว่า ควรที่จะพัฒนาเหตุผลเชิงจริยธรรม ผู้เรียนสามารถพัฒนาได้ด้วยการฝึกประเมินปัญหาเชิงจริยธรรม และดำเนินการสอนตามขั้นตอน ดังนี้

- 1) กำหนดพฤติกรรมทางจริยธรรมที่พึงปรารถนา
- 2) เสนอตัวอย่างพฤติกรรมในปัจจุบัน
- 3) ประเมินปัญหาเชิงจริยธรรม

- 4) แลกเปลี่ยนผลการประเมิน
- 5) ฝึกพฤติกรรมโดยมีผลสำเร็จ
- 6) เพิ่มระดับความขัดแย้ง
- 7) ให้ผู้เรียนประเมินตนเอง
- 8) กระตุ้นให้ผู้เรียนยอมรับตนเอง

สรุปผลที่ผู้เรียนจะได้รับจากกระบวนการสอนค่านิยมและจริยธรรม โดยโกวิท ประวาลพุกษ์ คือ ผู้เรียนได้ตรวจสอบและประเมินพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยนำมาเชื่อมโยงกับพฤติกรรมตนเองในปัจจุบัน เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมกาปฏิบัติที่ เหมาะสม

3.3.5 การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม โดยการพัฒนาเหตุผลเชิงจริยธรรมตาม ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรม (Moral Development)

เพียเจต์ (Piaget) (สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2545: 65-75; ทิศนา แชมมณี, 2546; Piaget, cited in Berkowitz and et al., 2008) อธิบายว่า พัฒนาการทางจริยธรรมของมนุษย์เป็นไปตามขั้นและ ขึ้นกับวัย โดยแบ่งเป็น 2 ขั้นใหญ่ ๆ คือ

1) เฮเทอโนมัส (Heteronomous) เป็นขั้นที่ผู้กระทำรับกฎเกณฑ์หรือมาตรฐานทาง จริยธรรมมาจากผู้มีอำนาจเหนือตน เช่น บิดามารดา ครู และเด็กที่โตกว่า เด็กจะปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด และเชื่อว่ากฎเกณฑ์เปลี่ยนแปลงไม่ได้ และถือว่าเป็นกฎที่จะต้องปฏิบัติตาม ช่วงอายุของเด็กในระยะนี้ อยู่ระหว่าง 5-8 ปี

2) ออโตโนมัส (Autonomous) เป็นขั้นที่ผู้กระทำเชื่อว่ากฎเกณฑ์ คือ ข้อตกลงระหว่าง บุคคล อาจเปลี่ยนแปลงได้ และผู้ที่ใช้กฎเกณฑ์จะต้องให้ความร่วมมือและการนับถือซึ่งกันและกัน เป็นเรื่องที่สำคัญ เริ่มเมื่ออายุตั้งแต่ 9 ปีขึ้นไป เด็กจะเริ่มมีความคิดว่าตนจะต้องมีกฎเกณฑ์ การใช้ กฎเกณฑ์จะต้องร่วมมือและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ต่อมาโคลเบิร์ก (Kolhberg) ได้พัฒนาแนวคิด ต่อเนื่องจากเพียเจต์ โดยแบ่งพัฒนาการทางจริยธรรมออกเป็น 3 ระดับ แต่ละระดับแบ่งออกเป็น 2 ขั้น (Stage) รวมเป็น 6 ขั้น ได้แก่

ขั้นที่ 1 ขั้นการหลบหลีกการถูกลงโทษ (อายุ 2-7 ปี) คือ การตัดสินใจ โดยมุ่งที่จะหลบหลีก ไม่ให้ตนเองถูกลงโทษ เด็กที่ถูกลงโทษจะคิดว่าสิ่งที่ตนกระทำนั้นผิด และจะหลีกเลี่ยงการกระทำนั้น พฤติกรรมใดที่มีผลตามมาด้วยรางวัลและคำชม เด็กจะคิดว่าสิ่งที่ทำนั้นถูกและจะกระทำซ้ำเพื่อหวังผล รางวัล

ขั้นที่ 2 ขั้นการแสวงหารางวัล (อายุ 7-10 ปี) คือ การตัดสินใจ โดยมีความมุ่งหมายที่จะได้ผล

ตอบแทนที่ตนพอใจ หรือต้องการซึ่งจะสนใจทำตามข้อบังคับ เพื่อประโยชน์และความพอใจของตนเอง ซึ่งพฤติกรรมของเด็กในขั้นนี้จะทำเพื่อสนองต่อความต้องการของตนเอง แต่มักจะเป็นการแลกเปลี่ยนกับคนอื่น เช่น ประโยค “ถ้าเธอทำให้ฉัน ฉันจะให้.....”

ขั้นที่ 3 ขั้นการทำตามที่ผู้อื่นเห็นชอบ (อายุ 10-13 ปี) คือ การตัดสินใจ โดยการคล้อยตามความเห็นชอบหรือชักจูงของผู้อื่นโดยเฉพาะเพื่อน

ขั้นที่ 4 ขั้นการทำตามหน้าที่ทางสังคม (13-16 ปี) คือ การตัดสินใจ โดยถือว่าตนมีหน้าที่ทำสิ่งนั้นในฐานะที่ตนเป็นหน่วยหนึ่งของสังคมนั้นและสังคมนั้นคาดหวังที่จะให้ตนทำหน้าที่ตามกฎหมายเกณฑ์ต่าง ๆ

ขั้นที่ 5 ขั้นการทำตามค่านิยมสัญญา (16 ปีขึ้นไป) คือ การตัดสินใจโดยเห็นแก่ประโยชน์ของคนหมู่มาก ไม่ทำตนให้ขัดต่อสิทธิอันพึงมีพึงได้ของผู้อื่น บุคคลที่มีจริยธรรมในขั้นนี้จะสามารถควบคุมบังคับใจตนเองได้ ขั้นนี้จะเน้นถึงความสำคัญของมาตรฐานทางจริยธรรมที่ทุกคนหรือคนส่วนใหญ่ในสังคมยอมรับว่าเป็นสิ่งที่จะปฏิบัติตามโดยคำนึงถึงสิทธิประโยชน์ของบุคคล

ขั้นที่ 6 ขั้นการยึดอุดมคติสากล (ผู้ใหญ่) คือ การตัดสินใจเพื่ออุดมคติอันยิ่งใหญ่ที่เป็นหลักประจำใจของตน บุคคลที่มีจริยธรรมในขั้นนี้นับว่าเป็นผู้มีจริยธรรมในขั้นสูงสุด

บุคคลแต่ละคนจะมีหรือไม่มีการพัฒนาหรือมีการพัฒนาเร็วช้าต่างกันเราสามารถวัดระดับจริยธรรมของบุคคลได้โดยดูจากเหตุผลเชิงจริยธรรมที่บุคคลนั้นให้ และเราสามารถที่จะส่งเสริมให้บุคคลมีการพัฒนาระดับจริยธรรมให้สูงขึ้นกว่าเดิมได้ โดยการเปิดโอกาสให้บุคคลเรียนรู้จากการตัดสินใจทางจริยธรรมและอภิปรายร่วมกับผู้อื่น การได้แสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกับผู้อื่นจะทำให้บุคคลที่มีเหตุผลเชิงจริยธรรมต่ำเรียนรู้การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมขั้นสูงขึ้น

#### วิธีการ

การสอนหรือพัฒนาจริยธรรมตามทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรม สามารถทำได้หลายวิธี ดังนี้

1) ระดับพัฒนาการทางจริยธรรม และขั้นของการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของโคเบิร์ก ให้ความเข้าใจว่า เด็กในช่วงอายุต่าง ๆ จะมีพัฒนาการทางจริยธรรมไปตามลำดับขั้น และเด็กในชั้นเรียนแต่ละคนอาจจะมีความก้าวหน้าของการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมไม่เท่ากัน ดังนั้นครูจึงสอนจริยศึกษาให้เด็กทุกคนเหมือนกันหมดไม่ได้ ครูจำเป็นต้องวิเคราะห์เด็กก่อนว่า เขามีขั้นเหตุผลเชิงจริยธรรมในขั้นใด แล้วจึงช่วยนำให้เขาได้พัฒนาขึ้นไปในขั้นสูงอีก 1 ขั้น โดยการพยายามจัดประสบการณ์ทางสังคมให้เหมาะสมกับพัฒนาการในขั้นนั้น

2) พัฒนาการทางจริยธรรมของบุคคลเกิดขึ้นได้จากการที่ได้มีโอกาสปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และสภาพแวดล้อม การได้มีปฏิสัมพันธ์ดังกล่าวจะช่วยให้บุคคลเข้าใจความคิดเห็นของบุคคลอื่นมากขึ้น ซึ่งเขาจะสามารถนำมาใช้ในการพิจารณาเพื่อตัดสินใจในปัญหาต่าง ๆ โดยเฉพาะกับปัญหาเชิง

จริยธรรม ดังนั้นการให้เด็กได้เข้ากลุ่มทางสังคมต่าง ๆ จะช่วยให้เด็กได้เรียนรู้บทบาทของตนเองและของผู้อื่น อันจะช่วยให้เขาได้พัฒนาจริยธรรมในขั้นที่สูงขึ้นไปอย่างรวดเร็ว

3) ครูสามารถช่วยกระตุ้นพัฒนาการทางจริยธรรมของเด็กให้สูงขึ้นได้ โดยการช่วยให้เด็กได้ฝึกเผชิญกับปัญหาความขัดแย้งเชิงจริยธรรมบ่อย ๆ และฝึกให้เด็กได้คิดวิเคราะห์ อภิปรายโต้แย้งกัน และตัดสินใจโดยพิจารณาความเห็น รวมทั้งกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ทางสังคมด้วย เรื่องที่นำมาใช้ในการอภิปรายอาจเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวันหรือเป็นเรื่องที่ครูสมมติขึ้นก็ได้ แต่สถานการณ์ควรมีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริงของผู้เรียน และควรเป็นปัญหาที่สามารถใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมในระดับที่ตรงกับระดับพัฒนาการทางจริยธรรมที่เป็นอยู่ของผู้เรียน และในระดับที่สูงกว่า การเสนอสถานการณ์ปัญหานั้น อาจใช้สื่อ เช่น ภาพ สไลด์ फिल्मสตริป หรือวีดิทัศน์ ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในปัญหาชัดเจนขึ้น หรือหากใช้วิธีการแสดงบทบาทสมมติประกอบก็จะยิ่งช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจตัวละครและสถานการณ์นั้น ๆ ลึกซึ้งยิ่งขึ้น นอกจากนี้ในการให้ผู้เรียนแสดงเหตุผลที่ใช้ในการตัดสินใจและอภิปรายร่วมกันนั้น อาจนำกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์และเทคนิคอภิปรายกลุ่มแบบต่าง ๆ เข้ามาช่วยให้การอภิปรายมีประสิทธิภาพขึ้น

4) วิธีที่ครูสามารถช่วยกระตุ้นพัฒนาการทางจริยธรรมของเด็กให้สูงขึ้นได้อีกวิธีหนึ่งก็คือ การช่วยจัดบรรยากาศในห้องเรียนและในโรงเรียนให้เอื้อต่อการที่เด็กจะสามารถแสดงความคิดเห็น อภิปรายโต้แย้งเกี่ยวกับปัญหาขัดแย้งเชิงจริยธรรมร่วมกับเพื่อน ๆ ได้อย่างเปิดเผย บรรยากาศในที่นี้หมายถึง บรรยากาศของเสรีภาพในการพูด แสดงความคิดเห็น การได้รับ การยอมรับ และการกล่าวหาต่าง ๆ

สรุปผลที่ผู้เรียนจะได้รับจากการเรียนการสอนตามทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรม คือ ครูต้องสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกถึงค่านิยมหรือแนวคิดของนักเรียน ทำให้ครูสามารถช่วยกระตุ้นพฤติกรรมที่เหมาะสมและลบพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องออกไป โดยเน้นถึงสภาพของความเป็นจริงกับชีวิตประจำวันของนักเรียนมากที่สุด ให้นักเรียนได้เห็นถึงเหตุผลและยอมรับนำไปปฏิบัติ

### 3.3.6 การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม โดยใช้วิธีการทำความเข้าใจในค่านิยม (Values Clarification)

แรทส์ (Raths, 1966 อ้างถึงในทิตินา แชมมณี , 2546; อัมพรรัตน์ วัฒนโชติ, 2536; ทิตินา แชมมณี, 2546) ได้กล่าวว่ค่านิยมเป็นสิ่งที่บุคคลเลือกยึดถือเป็นหลักหรือแนวทางในการดำรงชีวิต ซึ่งได้มาจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล บุคคลที่ไม่มีค่านิยมจะมีลักษณะโลเล ไม่แน่ใจ ตัดสินใจช้า อาจมีลักษณะเฉื่อยชา เคี้ยวคว้าง ล่องลอย ทั้งนี้เพราะบุคคลนั้นขาดหลักและอุดมการณ์ในการตัดสินใจและการดำรงชีวิต ซึ่งจะต่างกับบุคคลที่มีค่านิยมชัดเจนในการดำรงชีวิต แต่ละบุคคลมีสิทธิที่จะคิดและเลือกยึดถือค่านิยมที่ตนเองพอใจ หน้าที่ของผู้สอน คือการกระตุ้นให้ผู้เรียนแสวงหาค่านิยม

มาเป็นหลักหรืออุดมการณ์ในการดำรงชีวิตของตนเอง และการช่วยให้ผู้เรียนเกิดความกระจ่างในค่านิยมที่ตนเองยึดถือ ซึ่งถ้าบุคคลมีความกระจ่างแล้วก็อาจจะปรับเปลี่ยนหรือยึดถือค่านิยมนั้นอย่างมั่นคงขึ้น

การทำให้เกิดความกระจ่างในค่านิยม สามารถใช้คำถามให้เกิดความกระจ่างในความคิด เพื่อเป็นการสำรวจและพิจารณาประกอบเหตุผลของตนเอง เช่น

- 1) ถ้าทำสิ่งนั้น จะเกิดผลอะไรขึ้นบ้าง
- 2) คุณรู้สึกอย่างไร หากสิ่งนั้นเกิดขึ้น
- 3) ถ้าคุณไม่ทำสิ่งนั้น อาจเกิดผลอะไรขึ้นบ้าง
- 4) หากผลนั้นเกิดขึ้น คุณจะรู้สึกอย่างไร
- 5) ผลใดที่คุณพอใจมากกว่ากัน

สำหรับการเรียนการสอนตามแนวคิดนี้ มีกระบวนการสอน 6 ขั้น ดังนี้

- 1) ขั้นการคิดอย่างอิสระ
- 2) ขั้นกำหนดทางเลือกหลาย ๆ ทาง
- 3) ขั้นพิจารณาไตร่ตรอง
- 4) ขั้นเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด
- 5) ขั้นปฏิบัติตามทางเลือก
- 6) ขั้นปฏิบัติซ้ำจนเป็นประจำ

สรุปผลที่ผู้เรียนจะได้รับ คือ การสำรวจและพิจารณาค่านิยมประกอบเหตุผลของตนเองในประสบการณ์ที่ผ่านมาของตนเอง โดยยึดเอาค่านิยมที่ถูกต้องมาสรุปและยึดถือ เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของตน

3.3.7 การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม โดยใช้วิธีสอนแบบต่าง ๆ (สุรางค์ ใด้วตระกูล, 2545: 397-399; ทิศนา แชมมณี, 2546; Barbara Hailey, 2001; Teaching Methods, 2009)

#### 1) การเล่านิทาน

เป็นการสอนที่ใช้นิทานเป็นสื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้สาระที่ต้องการ ซึ่งครูอาจใช้สื่อประกอบได้ เช่น หุ่น ภาพ แผ่นป้ายสำลี การ์ตูน เป็นต้น นิทานที่ใช้มีหลายประเภท เช่น นิทานปรัมปรา (Fairy Tale) นิทานท้องถิ่น (Legend) นิทานเทพนิยาย (Myth) นิทานเกี่ยวกับสัตว์ (Animal Tales) นิทานคติธรรม (Fable) นิทานไม่รู้จักจบ (Cumulative Tales) และนิทานตลก (Humorous) นิทานใช้ได้กับเด็กเล็กและเด็กประถมศึกษา สำหรับเด็กโตและเยาวชนนิทานก็ยังสามารถใช้ได้ แต่เนื้อหาของนิทานต้องเหมาะสมกับระดับของผู้เรียนอาจจะเน้นถึงประสบการณ์อันจะเกิดขึ้นกับตัวผู้เรียน ซึ่งเป็นการสร้างประสบการณ์ให้กับผู้เรียนได้รู้ถึงวิธีการแก้ไขปัญหา

## 2) การเล่นเกม

เกมเป็นการเล่นภายใต้กติกาเงื่อนไขที่กำหนดโดยมีจุดมุ่งหมายของการเล่น โดยทั่วไปแล้วจะมีการแข่งขันเพื่อให้เกิดความสนุกสนานตื่นเต้น เกมการเล่นหลายเกมสามารถใช้ในการสอนและฝึกคุณธรรม และจริยธรรมต่าง ๆ ได้ดี เช่น ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การเสียสละความอดทน การมีน้ำใจ นักกีฬา รู้แพ้รู้ชนะ การให้อภัย การเล่นและการทำงานเป็นทีม การเคารพ สิทธิผู้อื่น เป็นต้น และเกิดความสนุกสนานในการเรียนสามารถสร้างเป็นแรงจูงใจในการเรียนได้

## 3) การใช้กรณีตัวอย่าง

เป็นการสอนโดยใช้เรื่อง ใช้กรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริงและคัดสรรมาหรือเขียนขึ้นเพื่อให้ศึกษา โดยมีประเด็นคำถามให้ผู้เรียนฝึกคิดวิเคราะห์และแก้ไขปัญหา เรื่องที่คัดสรรมาหรือเขียนขึ้นนี้ โดยให้ผู้เรียนได้อภิปรายในประเด็นต่าง ๆ ร่วมกันจะช่วยให้ผู้เรียนได้คิด พังความคิดเห็นที่หลากหลายแง่มุม ทำให้ผู้เรียนมีโอกาสได้คิดพิจารณาและวิเคราะห์หาคำตอบที่เหมาะสม การสอนแบบนี้ นำมาใช้ได้ดีในการสอนคุณธรรมจริยธรรม และค่านิยมต่าง ๆ โดยครูอาจนำข่าวจากหนังสือพิมพ์ หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นประเด็นปัญหาทางสังคมด้านคุณธรรม จริยธรรม หรือค่านิยมมาใช้เป็นกรณีตัวอย่างได้

## 4) การใช้บทบาทสมมติ

เป็นการสอนโดยให้ผู้เรียนสวมบทบาทเป็นตัวละครในสถานการณ์ที่สมมติขึ้น ที่มีความใกล้เคียงกับความเป็นจริง เพื่อช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับบทบาทที่สวม ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง ได้ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจบทบาทและแง่มุมที่ต่างไปจากตน ด้วยเหตุนี้การสอนแบบนี้จึงสามารถใช้สอน คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมได้ดี เพราะทั้ง 3 เรื่อง นี้มีความเกี่ยวข้องกับจิตใจ และความรู้สึกโดยตรง

## 5) การใช้สถานการณ์จำลอง

เป็นการสอนโดยการให้ผู้เรียนเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กันในสถานการณ์จำลองจากสถานการณ์จริง มีโอกาสได้สัมผัสกับสิ่งแวดล้อมที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ความเป็นจริงของสถานการณ์นั้น ในการเล่นสถานการณ์จำลองจะทำให้ผู้เรียนมีโอกาสแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสภาพความเป็นจริงอาจจะไม่กล้าแสดงออกมา ประสพการณ์ในการเล่นนี้จะทำให้ผู้เรียนได้เข้าใจลึกซึ้งถึงองค์ประกอบที่ซับซ้อนของสภาพความเป็นจริงนั้น สถานการณ์จำลองจึงสามารถใช้ในการสอนจริยธรรม คุณธรรม และค่านิยมต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

## 6) กลุ่มย่อย (Small Group)

ช่วยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมได้อย่างทั่วถึง เป็นเครื่องมือในการช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามจุดมุ่งหมายที่กำหนด รวมทั้งได้เรียนรู้ในเรื่องการทำงานร่วมกัน ด้วยความสัมพันธ์อันดี การปรับตัว การมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน การเรียนรู้บทบาทหน้าที่ต่าง ๆ และการร่วมมือกันในการแก้ไขปัญหาของกลุ่ม และตัดสินใจร่วมกัน นอกจากนี้ยังส่งเสริมการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

ประสบการณ์ ความรู้ ซึ่งกันและกัน และได้ผลงานที่ดีควบคู่กันไปด้วย การสอนวิธีอื่น ๆ โดยเฉพาะการสอนที่กล่าวมาข้างต้นล้วนนำเอาการอภิปรายกลุ่มย่อยไปใช้ประกอบทั้งสิ้น ซึ่งส่วนใหญ่มักใช้ในการอภิปรายสรุป หลังจากได้ทำกิจกรรมการสอนตามวิธีนั้น

สรุปผลที่ผู้เรียนจะได้รับจากการเรียนการสอน คือ การสร้างค่านิยมที่เหมาะสมผ่านกระบวนการจัดการเรียนการสอนที่หลากหลายทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีความสุขไม่เกิดความเบื่อหน่ายต่อการเรียน อีกทั้งสามารถตอบสนองความแตกต่างระหว่างบุคคลได้เป็นอย่างดี ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้ค่านิยม เจตคติที่ถูกต้องเหมาะสมพร้อมปรับแนวคิดความคิดไปในทางที่เหมาะสม

#### 4. หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

การเรียนการสอนในปัจจุบันเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ในส่วนการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษานั้น นอกจากจะเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแล้ว ยังต้องเน้นการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันให้ได้มากที่สุด และสามารถเผชิญกับความจริงได้อย่างเหมาะสมตามวัย พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 ซึ่งเป็นพระราชบัญญัติฉบับแรกที่กำหนดมาตรฐานการเรียนรู้ มีจุดมุ่งหมายที่สำคัญ คือ การพัฒนาคุณภาพของคนไทยเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนของประเทศ ทุกฝ่ายต้องส่งเสริมให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิต ผู้เรียนมีโอกาสได้คิด ทำ ทบทวน พิสูจน์ผล แล้วนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง สามารถพึ่งพาตนเองได้ เนื่องจากใฝ่หาความรู้ได้เองและให้ความรู้ทางสร้างสรรค์เพื่อประโยชน์ส่วนรวม เหตุผลที่มีการประกาศใช้พระราชบัญญัติฉบับนี้ เนื่องจากรัฐธรรมนูญกำหนดให้รัฐต้องจัดการศึกษาอบรมและสนับสนุนให้เอกชนต้องจัดการศึกษาอบรมให้เกิดความรู้คู่คุณธรรม จัดให้มีกฎหมายเกี่ยวกับการศึกษาแห่งชาติ ปรับปรุงการศึกษาให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม สร้างสรรค์ความรู้และปลูกฝังจิตสำนึกที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเมืองการปกครองในระบอบประชาธิปไตย โดยมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข สนับสนุนการค้นคว้าวิจัยในศิลปวิทยาการต่างๆ เร่งรัดการศึกษาศิลปวัฒนธรรมและเทคโนโลยีเพื่อการพัฒนาประเทศพัฒนาวิชาชีพครูและส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น ศิลปวัฒนธรรมของชาติ รวมทั้งในการจัดการศึกษาของรัฐให้คำนึงถึงการมีส่วนร่วมขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและเอกชน จึงสมควรมีกฎหมายว่าด้วยการศึกษาแห่งชาติ เพื่อเป็นกฎหมายแม่บทในการบริหารและการจัดการศึกษา อบรมให้สอดคล้องกับบทบัญญัติของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย ดังกล่าว จึงต้องมีพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 นี้ขึ้น

ต่อมามีพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 2 ลงประกาศในราชกิจจานุเบกษาเล่ม 119 ตอนที่ 123 ก ในวันที่ 19 ธันวาคม พ.ศ. 2545 เหตุผลในการประกาศใช้พระราชบัญญัติฉบับนี้ขึ้น เนื่องจากรัฐบาลมีนโยบายปฏิรูประบบราชการ โดยให้แยกภารกิจเกี่ยวกับงานด้านศิลปวัฒนธรรม ไปจัดตั้งเป็นกระทรวงวัฒนธรรม โดยที่เป็นการสมควรปรับปรุง การบริหารและการจัดการของเขตพื้นที่การศึกษา จึงจำเป็นต้องตราพระราชบัญญัตินี้ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2545 )

สาระสำคัญเกี่ยวกับแนวการจัดการการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีดังนี้

หมวด 1 บททั่วไป ความมุ่งหมายและหลักการ

หมวดนี้มีสาระที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ ดังนี้

มาตรา 6 : ลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์ เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายจิตใจสติปัญญา ความรู้ คุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

มาตรา 7 : เป้าหมายกระบวนการเรียนรู้ และมุ่งปลูกฝังจิตสำนึกที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเมืองการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข รู้จักรักษาและส่งเสริมสิทธิหน้าที่ เสรีภาพ ความเคารพกฎหมาย ความเสมอภาค และศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ภาคภูมิใจในความเป็นไทยรู้จักรักษาผลประโยชน์ของส่วนรวมและของประเทศชาติ รวมทั้งส่งเสริมศาสนา ศิลปวัฒนธรรมของชาติ การกีฬา ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทยและความรู้อันเป็นสากล อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มีความสามารถในการประกอบอาชีพ รู้จักพึ่งตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ใฝ่รู้ และเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง

หมวด 4 แนวการจัดการศึกษา

หมวดนี้มีสาระดังนี้

มาตรา 22 : หลักการจัดการศึกษา ต้องยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ

มาตรา 24 : การจัดการกระบวนการเรียนรู้ให้สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการดังต่อไปนี้

1. จัดเนื้อหาสาระและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจและความถนัดของผู้เรียนโดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล
2. ฝึกทักษะ กระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์และประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา
3. จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนเรียนรู้จากประสบการณ์จริง ฝึกการปฏิบัติให้ทำได้ คิดเป็น ทำเป็น รักการอ่านและเกิดการใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง
4. จัดการเรียนการสอนโดยผสมผสานสาระความรู้ด้านต่างๆ อย่างได้สัดส่วนสมดุลกันรวมทั้งปลูกฝังคุณธรรม ค่านิยมที่ดีงาม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้ในทุกวิชา
5. ส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สอนสามารถจัดบรรยากาศ สภาพแวดล้อม สื่อการเรียน และอำนวยความสะดวกให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ และมีความรอบรู้ รวมทั้งสามารถใช้การวิจัยเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ ทั้งนี้ผู้สอนและผู้เรียนอาจเรียนรู้ไปพร้อมกัน จากสื่อการเรียนการสอนและแหล่งวิทยาการต่าง ๆ



6. จัดการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ มีการประสานความร่วมมือกับบิดาและมารดา ผู้ปกครองและบุคคลในชุมชน เพื่อร่วมกันพัฒนาผู้เรียนตามศักยภาพ

มาตรา 26 : การประเมินผลการเรียนรู้ ให้สถานศึกษาจัดการประเมินผู้เรียนโดยพิจารณาจากพัฒนาการของผู้เรียน ความประพฤติ สังเกตพฤติกรรมการเรียน การร่วมกิจกรรมและการทดสอบควบคู่กันไปตามความเหมาะสมของแต่ละระดับและรูปแบบการศึกษา

มาตรา 27 : ให้คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กำหนดหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐานเพื่อความเป็นไทย ความเป็นพลเมืองดีของชาติ การดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพตลอดจนเพื่อการศึกษาต่อให้สถานศึกษาขั้นพื้นฐานมีหน้าที่จัดทำสาระของหลักสูตรที่เกี่ยวกับสภาพปัญหาในชุมชนและสังคม ภูมิปัญญาท้องถิ่น และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ

มาตรา 28 : หลักสูตรการศึกษาตามระดับต่าง ๆ ให้จัดตามความเหมาะสมของแต่ละระดับโดยมุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลให้เหมาะสมแก่วัยและศักยภาพ สาระของหลักสูตรทั้งที่เป็นวิชาการและวิชาชีพต้องมุ่งพัฒนาคนให้มีความสมดุลทั้งด้านความรู้ ความคิดความสามารถ ความดีงาม และความรับผิดชอบต่อสังคม

สรุปจะเห็นได้ว่าพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 เป็นเหตุให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อระบบการจัดการศึกษาของประเทศไทยเป็นอย่างมาก และ กำหนดให้มีการจัดทำหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานเพื่อความเป็นไทย เน้นการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง การใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง การบูรณาการความรู้ต่างๆอย่างสมดุล ทั้งความรู้และคุณธรรม โดยมุ่งหวังให้ผู้เรียนมีทักษะและกระบวนการเรียนรู้เหล่านั้นติดตัวผู้เรียนไป เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาทักษะในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ ซึ่งสอดคล้องกับหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กรมวิชาการ (2545) ได้ให้รายละเอียดของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ดังนี้

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นหลักสูตรแกนกลางของประเทศที่มีมาตรฐานการเรียนรู้เป็นข้อกำหนดคุณภาพของผู้เรียนทั้งด้านความรู้ ทักษะ กระบวนการ คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมและมีสาระการเรียนรู้เป็นตัวกำหนดองค์ความรู้ที่เป็นเนื้อหาสาระครอบคลุมการศึกษาขั้นพื้นฐานทั้ง 12 ปี เป็นหลักสูตรที่จัดอย่างต่อเนื่อง 12 ปี ตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จนถึงระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยแบ่งเป็น 4 ช่วงชั้น ช่วงชั้นละ 3 ปี

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน เป็นหลักสูตรที่มีมาตรฐานเป็นตัวกำหนดเกี่ยวกับคุณภาพและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียน เพื่อใช้เป็นหลักในการกำกับ ดูแล ตรวจสอบ และประเมินผลในด้านคุณภาพการศึกษา

มาตรฐานการเรียนรู้ ในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนดไว้เฉพาะมาตรฐานการเรียนรู้ที่จำเป็นสำหรับการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนทุกคนเท่านั้น สำหรับมาตรฐานการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาในชุมชน และสังคม ภูมิปัญญาท้องถิ่น คุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวชุมชน สังคมและประเทศชาติ ตลอดจนมาตรฐานการเรียนรู้ที่เข้มข้นตามความสามารถ ความถนัดและความสนใจของผู้เรียนให้สถานศึกษาพัฒนาเพิ่มเติมได้

สำหรับมาตรฐานเฉพาะสาระการเรียนรู้ในกลุ่มสุขศึกษา มีดังต่อไปนี้

สาระที่ 1 : การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 : เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 : ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 : เข้าใจและเห็นคุณค่าของชีวิต ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 4 : การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 : เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 : ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 : ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การเฝ้าระวัง สารเสพติด และความรุนแรง

จะเห็นว่ามาตรฐานการเรียนรู้ทั้งหมดนี้ผู้วิจัยได้นำมากำหนดเป็นกรอบในการที่จะสร้างเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดี โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และการนำไปปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่กันไปด้วยกัน ผู้เรียนจะได้รับการกระตุ้นและจูงใจให้กำหนดเป้าหมายที่เป็นจริง และมีคุณค่าในการพัฒนารูปแบบของวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี พัฒนาทักษะการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม รู้จักการสร้างควมรับผิดชอบและ สัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่นทั้งที่โรงเรียน บ้าน และในชุมชน ได้เรียนรู้ถึงวิถีชีวิตที่แตกต่างและยอมรับในความต่าง นั้นเกิดการพัฒนาศักยภาพในการเผชิญกับปัญหาท้าทาย ความเครียด ความกดดัน ความขัดแย้ง และการสร้างเสริมสุขภาพ

ดังนั้นเพื่อให้การสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นบรรลุตามเป้าหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ในกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและ วิชาพลศึกษานั้น ผู้เรียนจะต้องได้รับการสร้างเสริมสุขภาพในเรื่อง ดังต่อไปนี้

1. สามารถแสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เติบโตสมวัยได้
2. สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศได้
3. สามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้
4. สามารถปฏิบัติได้ถูกต้องในเรื่องอนามัยเจริญพันธุ์

5. มีทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยวิธีที่ถูกต้องและเหมาะสม

6. รู้จักวิธีการตัดสินใจในการหลีกเลี่ยงการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ที่มีอันตรายถึงชีวิต และการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ

7. มีทักษะป้องกันภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

8. มีทักษะในการจัดการกับอารมณ์ ความเครียด และการฝึกจิต

9. รู้จักการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตราย และสถานการณ์ที่ซับซ้อนด้านสารสนเทศ

10. รู้จักการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตราย และสถานการณ์ที่ซับซ้อนด้านความรุนแรง

สรุปได้ว่าลักษณะกระบวนการเรียนรู้ ตามแนวพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 จะทำให้ได้ลักษณะผู้เรียนที่พึงประสงค์ คือ ผู้เรียนเป็นคนดี คนเก่ง และคนมีความสุข คนดี คือ คนที่ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ มีจิตใจที่ดีงาม มีคุณธรรม จริยธรรม มีคุณลักษณะ ที่พึงประสงค์ทั้งด้านจิตใจและพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น มีวินัย มีเหตุผล รู้หน้าที่ ซื่อสัตย์ ขยัน ประหยัด มีจิตใจเป็นประชาธิปไตย มีความเสียสละ เคารพความคิดเห็นและสิทธิของผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข คนเก่ง คือ คนที่มีสมรรถภาพสูง ในการดำเนินชีวิต โดยมีความสามารถด้านใดด้านหนึ่งหรือรอบด้าน เป็นคนทันสมัย ทันเหตุการณ์ ทันโลก มีความเป็นไทย สามารถพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพและทำประโยชน์ให้แก่ สังคม และประเทศชาติได้ และคนมีความสุข คือ คนที่มีสุขภาพดีทั้งกายและจิต เป็นคนร่าเริงแจ่มใส ร่างกายแข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง มีมนุษยสัมพันธ์ มีอิสรภาพ ปลอดภัยจากการตกเป็นทาสของอบายมุขและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างพอเพียงแก่อัตภาพ

## 5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 5.1 งานวิจัยเกี่ยวกับการสอนด้านจิตพิสัย

สมศรี เจิงไพจิตร (2532) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมด้านจิตพิสัยกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาเคมีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้กลุ่มตัวอย่างประชากรทั้งหมด 487 คน ซึ่งได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้นและแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดพฤติกรรมด้านจิตพิสัยของ แกรี่ อี ดาวน ซึ่งมีความเที่ยง 0.84 และแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาเคมี ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเองและมีความเที่ยง 0.89 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมด้านจิตพิสัยกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาเคมีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีค่าเท่ากับ  $-0.034$  ซึ่งไม่มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

วรภาพร ชาวสุทธิ (2533) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง การศึกษาองค์ประกอบคัดสรรทางด้านจิตพิสัยที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบคัดสรรทางด้านจิตพิสัยที่สัมพันธ์กับการทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนทั้ง 2 ระดับชั้น ตัวอย่างประชากร เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 367 คน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 252 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นหลายชั้นตอน จากโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2533 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ 2 ชุด และแบบวัดจิตพิสัยต่อวิชาคณิตศาสตร์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบคัดสรรทางด้านจิตพิสัยที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ดังนี้ 1) เจตคติ ความสนใจ แรงจูงใจ ความวิตกกังวล และมโนคติแห่งตน สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 2) แรงจูงใจ ความวิตกกังวล และมโนคติแห่งตน สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 3) แรงจูงใจ ความวิตกกังวล และมโนคติแห่งตน สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนทั้ง 2 ระดับชั้น องค์ประกอบคัดสรรทางด้านจิตพิสัยที่สัมพันธ์กับการทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ดังนี้ 1) เจตคติ และความวิตกกังวลสัมพันธ์กับการทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 2) ความวิตกกังวลสัมพันธ์กับการทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 3) ความวิตกกังวลสัมพันธ์กับการทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนทั้ง 2 ระดับชั้น

บุญทอง บุญทวี (2534) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการสร้างแบบทดสอบวัดจิตพิสัยกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัยระดับชั้นประถมศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างและพัฒนาแบบทดสอบวัดจิตพิสัยกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัยระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ตามขั้นตอนการวัดของบลูม และคณะโดยยึดสมรรถภาพที่สำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ กำหนดไว้ 5 สมรรถภาพ แยกสมรรถภาพละ 1 ฉบับ เป็นแบบปรนัยเลือกตอบ 5 ตัวเลือก แต่ละตัวเลือกมีคะแนนประจำตัวเลือกเป็น 1,2,3,4 หรือ 5 คะแนน แบบสอบแต่ละฉบับมี 20 ข้อ ใช้เวลาฉบับละ 40 นาที ทดลองใช้ครั้งแรกกับนักเรียน 458 คน ใช้จริงกับนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง 2,927 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาคุณภาพรายข้อและหาคุณภาพทั้งฉบับ ตามรายสมรรถภาพ ผลการวิจัยสรุปได้ว่า แบบสอบทั้งชุดวัด 5 สมรรถภาพ มีความตรงตามเนื้อหาซึ่งตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญและข้อมูลเชิงประจักษ์จากการตอบของนักเรียน ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจำแนกเป็นรายข้อ ปรากฏว่า กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ตอบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทุกข้อ ส่วนความตรงร่วมสมัยซึ่งพิจารณาจากการประเมินของครูและการประเมินตนเอง ปรากฏผลแยกเป็นรายสมรรถภาพดังนี้ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนแบบ

สอบวัดสมรรถภาพการมีวินัยในตนเอง การคิดวิจารณ์ญาณและตัดสินใจอย่างมีเหตุผล การทำงาน และอยู่ร่วมกับผู้อื่น การมีนิสัยรักการทำงาน การรู้คุณค่าและชื่นชมศิลปวัฒนธรรมของชาติ กับ การประเมินของครูเป็น 0.56 , 0.50 , 0.49 , 0.33 ตามลำดับ สัมประสิทธิ์ระหว่างคะแนนแบบสอบวัดสมรรถภาพการมีวินัยในตนเอง การคิดวิจารณ์และตัดสินใจอย่างมีเหตุผล การทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่น การมีนิสัยรักการทำงาน การรู้คุณค่าและชื่นชมศิลปวัฒนธรรมของชาติกับคะแนนนักเรียนประเมินตนเองเป็น 0.82 , 0.76 , 0.83 , 0.28 , 0.85 ตามลำดับ โดยมีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการวัด 0.45 , 0.56 , 0.45 , 0.92 , 0.42 ตามลำดับ

บุษบา สุวรรณโสภณ (2539) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การลดความวิตกกังวลของผู้เรียนทักษะการพูดภาษาอังกฤษโดยใช้กิจกรรมที่เน้นจิตพิสัย มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนทักษะการพูดและผลสัมฤทธิ์ในการพูดภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนโดยใช้กิจกรรมที่เน้นจิตพิสัย และกิจกรรมการสอนตามปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 89 คนที่กำลังเรียนรายวิชาภาษาอังกฤษหลัก 1 (อ011) โรงเรียนนวมินทราชูทิศพายัพ อ.แมริม จ.เชียงใหม่ ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2539 แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 44 คน และกลุ่มควบคุม 45 คน จากการทดสอบความมีนัยสำคัญของมัชฌิมเลขคณิตของคะแนนจากแบบสอบถามความวิตกกังวล ในการเรียนทักษะการพูดและคะแนนความสามารถในการพูดด้วยค่าที่(t-test) พบว่าความวิตกกังวลในการเรียน ทักษะการพูด และความสามารถในการพูดของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน ดำเนินการสอนกลุ่มทดลองโดยใช้กิจกรรมที่เน้นจิตพิสัย และสอนกลุ่มควบคุมโดยใช้กิจกรรมการสอนตามปกติเป็นเวลา 5 สัปดาห์ หลังจากนั้นให้นักเรียนตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนทักษะ การพูดและทดสอบผลสัมฤทธิ์ในการพูดหลังจากสอนจบทุกเนื้อหา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ การค่าทดสอบที่ (t-test) ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนที่เรียนโดยใช้กิจกรรมที่เน้นจิตพิสัย มีความวิตกกังวลในการเรียนทักษะการพูดต่ำกว่านักเรียนที่เรียนโดยใช้กิจกรรมการสอนตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .0012) นักเรียนที่เรียนโดยใช้กิจกรรมที่เน้นจิตพิสัยมีผลสัมฤทธิ์ในการพูดภาษาอังกฤษสูงกว่านักเรียนที่เรียนโดยใช้กิจกรรมการสอนตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นันทนา แสนสาคร (2541) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นของครูและนักเรียนเกี่ยวกับการใช้สื่อการสอนเพื่อการเรียนรู้ด้านจิตพิสัยตามหลักสูตรการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมในระดับประถมศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิดเห็นของครูและนักเรียนเกี่ยวกับการใช้สื่อการสอนเพื่อการเรียนรู้ด้านจิตพิสัย ตามหลักสูตรการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมในระดับประถมศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ได้แก่ครูประจำชั้นหรือครูที่สอนเกี่ยวกับการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมจำนวน 521 คน และนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายจำนวน 421 คน ในโรงเรียนระดับประถมศึกษาที่ได้รับคัดเลือกเข้าร่วมโครงการทดลองหลักสูตรการอนุรักษ์พลังงาน

และสิ่งแวดล้อม วิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่และร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า ความคิดเห็นของครูเกี่ยวกับการใช้สื่อการเรียนการสอนเพื่อการเรียนรู้ด้านจิตพิสัยตามหลักสูตรการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม 1) การใช้กิจกรรมร่วมกับสื่อการเรียนการสอนเพื่อการเรียนรู้ด้านจิตพิสัยที่ครูผู้สอนเห็นว่าเหมาะสมมากที่สุด คือ การบรรยายร่วมกับหนังสืออ่านประกอบเสริมความรู้ รองลงมาคือการใช้การอภิปรายร่วมกับหนังสืออ่านประกอบ / เสริมความรู้ และการปฏิบัติจริงร่วมกับหนังสืออ่านประกอบ / เสริมความรู้ ตามลำดับ 2) เปรียบเทียบความคิดเห็นของครูระหว่างระดับชั้นที่สอน ประสิทธิภาพในการสอนสอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม ประสิทธิภาพในการเข้ารับการอบรมเกี่ยวกับสื่อการเรียนการสอนและประสิทธิภาพในการศึกษาเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนด้านการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม พบว่า ครูผู้สอนทั้งหมดมีความคิดเห็นตรงกันคือ เห็นว่าควรใช้การบรรยายร่วมกับหนังสืออ่านประกอบ / เสริมความรู้ รองลงมาคือใช้การอภิปรายร่วมกับหนังสืออ่านประกอบ / เสริมความรู้ และใช้การปฏิบัติจริงร่วมกับหนังสืออ่านประกอบ / เสริมความรู้ ตามลำดับ ความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับการใช้สื่อการเรียนการสอนเพื่อการเรียนรู้ด้านจิตพิสัยตามหลักสูตรการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม พบว่า สื่อการเรียนการสอนที่นักเรียนเห็นว่าเหมาะสมมากที่สุดคือ วีดิทัศน์ รองลงมาคือหนังสืออ่านประกอบ / เสริมความรู้ หนังสือแบบเรียนครูหรือผู้ปกครอง และบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน ตามลำดับ

Dawsan (1987: 1101-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การประเมินผลลัพธ์ทางพุทธิพิสัยและทางจิตพิสัยของโครงการป้องกันการข่มเหงทางเพศในวัยเด็ก (An Evaluation of Cognitive and Affective of a Prevention Program For Childhood Sexual Abuse) กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4,5 และ 6 จำนวน 237 คน ปี ค.ศ.1982 โดยสุ่มชั้นเรียนอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ ผู้รับการทดลองจะได้รับการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนและการทดสอบหลังเรียนในระยะติดตามผลในเรื่องการวัดความกังวล ความรู้เกี่ยวกับการข่มเหงทางเพศ เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดความกังวล (The State Anxiety Inventory for Children STAIC) สร้างโดยสปีลเบอเกอร์ (Speiberger) และแบบวัดความรู้เกี่ยวกับการข่มเหงทางเพศ (The Personal Safety Issues Test) ซึ่งได้มีการปรับปรุงโดยโครงการป้องกันการข่มเหงทางเพศของศูนย์สุขภาพจิต ได้ทำการทดลองที่โรงเรียนเมืองเมมลิส การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติบรรยายและทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน การวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายทาง (MANOVA) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนโดยการวัดซ้ำ ๆ (ANOVA) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการวิจัยพบว่า 1) ความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลงระดับความกังวลกับคะแนนความรู้เกี่ยวกับเพศแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ 2) ผลจากการทดลองของกลุ่มทั้งสองพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยในการสอบหลังเรียนสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

Simsek (1992) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเจตคติ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความคงทนในการจำ การทดลองการเรียนโดยเรียนแบบรายบุคคล และแบบกลุ่มร่วมมือ (The Impact of Cooperative Group Composition on Student Performance and Attitudes during Interactive Videodisc Instruction) กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนเกรด 5-6 วิชาวิทยาศาสตร์ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทั้งด้านผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ เวลา การปฏิบัติงาน การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียน กลุ่มที่มีเจตคติแตกต่างกันจะมีความเชื่อมั่นในการทำงานมากกว่ากลุ่มที่เหมือนกัน ผู้เรียนที่มีผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้สูงจะปฏิบัติงานได้ดีกว่าผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ต่ำ และมีความคงทนในการจำสูงกว่า

Wilburne (1997) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการสอนกลยุทธ์การรู้คิดในการแก้ปัญหา คณิตศาสตร์ และเจตคติต่อวิชาคณิตศาสตร์ของนักศึกษาครู (The Effect of Teaching Metacognitive Strategies to Preservice Elementary School Teachers on Their Mathematical Problem Solving Achievement and Attitude) โดยการศึกษาทดลอง ใช้เวลาในการทดลอง 7 สัปดาห์ กลุ่มทดลอง ได้รับการสอนกลยุทธ์ทางปัญญาในวิชาคณิตศาสตร์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้เรียนในวิชาเดียวกัน แต่ไม่ได้รับการสอนกลยุทธ์ทางปัญญา ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ในการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ และเจตคติต่อวิชาคณิตศาสตร์สูงขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมมีผลสัมฤทธิ์ในการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์สูงขึ้น แต่เจตคติต่อวิชาคณิตศาสตร์ไม่สูงขึ้น และกลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์การแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุม แต่มีเจตคติต่อวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่ากลุ่มควบคุม

Pogue and AhYun (2006) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการใช้อวัจนภาษาของผู้สอนและความน่าเชื่อถือในการเรียนรู้เพื่อสร้างแรงจูงใจและเจตคติของผู้เรียน (The Effect of Teacher Nonverbal Immediacy and Credibility on Student Motivation and Affective Learning) วัตถุประสงค์ของการศึกษา เพื่อศึกษาถึงผลของการใช้อวัจนภาษาของผู้สอนและความน่าเชื่อถือในการเรียนรู้ว่ามีผลกระทบต่อแรงจูงใจและเจตคติของผู้เรียนหรือไม่อย่างไร สมมติฐานของการศึกษา 1 )

การปฏิสัมพันธ์ของการใช้อวัจนภาษาและความน่าเชื่อถือมีผลต่อแรงจูงใจของผู้เรียน โดยผู้เรียนที่มีความต้องการทางอวัจนภาษาสูงแต่มีความเชื่อถือต่ำ จะมีแรงจูงใจมากกว่าผู้เรียนกลุ่มที่มีความต้องการทางอวัจนภาษาต่ำแต่มีความเชื่อถือสูงหรือไม่2)การปฏิสัมพันธ์ของการใช้อวัจนภาษา และความน่าเชื่อถือ มีผลต่อเจตคติของผู้เรียน โดยผู้เรียนที่มีความต้องการทางอวัจนภาษาสูงแต่มีความเชื่อถือต่ำจะมีเจตคติมากกว่าผู้เรียนกลุ่มที่มีความต้องการทางอวัจนภาษาต่ำแต่มีความเชื่อถือสูงหรือไม่วิธีการเก็บข้อมูล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา จำนวน 151 คน แยกเป็น ชายจำนวน 56 คน หญิง 91 คน และ 4 คนที่ไม่ระบุเพศของตนเอง โดยให้ตอบแบบสอบถามแบบประเมินค่า (Likert scale) ตามเหตุการณ์จำลองการทดลองโดยผู้เรียนทุกคนจะได้รับเอกสารที่ระบุถึงเหตุการณ์จำลองแล้วตอบคำถามที่ได้ตั้งเอาไว้ รายงาน

ผลตามสมมติฐานของการศึกษาดังนี้ 1) การปฏิสัมพันธ์ของการใช้ວັຈນภาษาและความน่าเชื่อถือมีผลต่อแรงจูงใจของผู้เรียนโดยผู้เรียนที่มีความต้องการทางວັຈນภาษาสูงแต่มีความเชื่อถือต่ำจะมีแรงจูงใจมากกว่าผู้เรียนกลุ่มที่มีความต้องการทางວັຈນภาษาต่ำแต่มีความเชื่อถือสูงหรือไม่ ผลการศึกษาสนับสนุนเพียงบางส่วนเท่านั้น 2) การปฏิสัมพันธ์ของการใช้ວັຈນภาษาและความน่าเชื่อถือมีผลต่อเจตคติของผู้เรียน โดยผู้เรียนที่มีความต้องการทางວັຈນภาษาสูงแต่มีความเชื่อถือต่ำ จะมีเจตคติมากกว่าผู้เรียนกลุ่มที่มีความต้องการทางວັຈນภาษาต่ำแต่มีความเชื่อถือสูงหรือไม่ ผลการศึกษาสนับสนุนว่าสามารถสร้างเจตคติที่ดีต่อผู้เรียนได้ สรุปผลการศึกษาได้ว่า การใช้ວັຈນภาษาของผู้สอนและความน่าเชื่อถือของผู้สอนมีผลต่อเจตคติและแรงจูงใจของผู้เรียน

Lin Grace Hui Chin (2008) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การสอนผ่านทางทฤษฎีเจตคติของ Krashen (Pedagogies Providing Krashen's Theory of Affective Filter) จุดประสงค์ของการวิจัยเพื่อพิสูจน์และขยายผลทฤษฎีของ Krashen ในการสร้างความกระตือรือร้นในการเรียนซึ่งจะส่งผลถึงการพัฒนาทางการเรียนรู้เช่นกัน การศึกษาชิ้นนี้ เป็นการศึกษาการสอนภาษาอังกฤษให้กับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา ณ ประเทศไต้หวัน การศึกษาแนะนำให้คณาจารย์ใช้กิจกรรมเกม เพลงและหนังสือ ร่วมกับการสอน การเก็บข้อมูล เก็บโดยการ ใช้แบบสอบถามและสัมภาษณ์ นักศึกษาปีหนึ่งจากมหาวิทยาลัย MingDao จำนวน 98 คนจาก 2 ห้องเรียน คือห้องเรียนวันอังคาร 53 คน และ ห้องเรียนวันพฤหัสบดี 45 คน โดยมีระยะเวลาของการเก็บข้อมูล 1 ภาคการศึกษา หรือ 18 สัปดาห์ ในระยะเวลาดังกล่าวนักศึกษาจะได้รับการเรียนรู้ผ่านทางทฤษฎีของ Krashen เป็นจำนวน 36 ชั่วโมง มีการวัดระดับคะแนนก่อนเรียน (pretest) และหลังเรียน (posttest) ในระยะเวลา 9 สัปดาห์แรก นักศึกษาจะเรียนรู้ภาษาอังกฤษผ่านเกม โดยกิจกรรมส่วนใหญ่มาจากหนังสือ Activity Box และ Imaginative Projects เพื่อลดอาการกังวลและเพิ่มความมั่นใจในการใช้ภาษาของนักศึกษา จากนั้นก็ใช้เพลง 15 เพลงในการสอน โดยจะนำเสนอคำศัพท์จากบทเพลงก่อนที่จะให้นักศึกษาฟังเพลง จากนั้นครูจะเปิดประเด็นการสนทนาเกี่ยวกับวลี ความหมายและประวัติของเพลง หลังจากนั้นก็จะใช้บทละครเรื่อง Romeo and Juliet โดยครูจะให้นักศึกษาอ่านบทละครก่อนเป็นเวลา 5 สัปดาห์ แล้วให้ดูหนังเรื่องเกี่ยวกับบทละคร ผลการศึกษา พบว่า การสอนโดยใช้กิจกรรม เพลง และ หนังสือ ทำให้นักศึกษาสนุกและมีการพัฒนาการทางด้านภาษาอังกฤษสูงขึ้น เนื่องจากนักศึกษาแสดงเจตคติที่ดีต่อการเรียน การสอนโดยผ่านทางกิจกรรมต่าง ๆ นี้

Mottet, Timothy P. (2008) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ตัวบ่งชี้เกี่ยวกับพฤติกรรมการสอน/การสื่อสารที่มีต่อเจตคติ การเรียนรู้วิชาคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 (Instructional Communication Predictors of Ninth-Grade Students' Affective Learning in Math and Science) วัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) พฤติกรรมการสอน/การสื่อสารของครูต่อสามารถบ่งชี้ถึงความต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่จะเรียนต่อและเข้าทำงานในด้านคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์



2) ผลของเทคนิคและพฤติกรรมการสอน/การสื่อสารของครูต่อการเรียนรู้ของนักเรียน 3) ความแตกต่างเกี่ยวกับความคิดด้านเจตคติของนักเรียนระหว่างนักเรียนกลุ่มที่เรียนคณิต-วิทย์ และกลุ่มที่ไม่ได้เรียนคณิต-วิทย์ และ 4) ความแตกต่างด้านความคิดด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการสอนของครูที่สอนและไม่ได้สอน คณิต-วิทย์ สมมติฐานในการศึกษานี้ ได้แก่ อัจฉริยภาพของครู ความกระฉับกระฉวยในการอธิบาย และพฤติกรรมที่เกี่ยวกับบทเรียนที่เรียนนั้น มีผลดีต่อเจตคติการเรียนของนักเรียน ในขณะที่ การแสดงความไม่แน่นอน จะส่งผลที่ไม่ดีต่อเจตคติการเรียนรู้อันหนึ่งของนักเรียน คำถามการวิจัยมีดังนี้ คำถามวิจัยที่ 1 เพศของผู้สอน และนักเรียนมีผลต่อเจตคติการเรียนรู้อันหนึ่งของนักเรียนหรือไม่ คำถามวิจัยที่ 2 ตัวแปรใด (พฤติกรรมการสื่อสารของผู้สอน, เทคนิคการเรียนรู้อัน) ที่มีผลต่อการเรียนรู้และเจตคติของนักเรียนคณิต-วิทย์ และนักเรียนที่ไม่ได้เรียนคณิต-วิทย์มากที่สุด คำถามวิจัยที่ 3 นักเรียนคิดว่าผู้สอนคณิต-วิทย์นั้นใช้ อัจฉริยภาพของครู ความกระฉับกระฉวยในการอธิบาย และพฤติกรรมที่เกี่ยวกับบทเรียนที่เรียนน้อย และแสดงความไม่แน่นอนมากกว่าผู้ที่ไม่ได้สอนคณิต-วิทย์หรือไม่ วิธีการเก็บข้อมูล กลุ่มตัวอย่างนักเรียนระดับชั้นมัธยมปีที่ 9 จำนวน 497 คน (ชาย 239 คน และ หญิง 258 คน) จากโรงเรียนแถบชานเมือง ณ มลรัฐเท็กซัส วิธีการแบบสอบถามทั้ง 7 แบบสอบถามนั้นดัดแปลงมาเพื่อให้เหมาะสมกับระดับอายุของนักเรียน เครื่องมือแบบสอบถามแต่ละหัวข้อนั้นมาจากการดัดแปลงของรายชื่อดังต่อไปนี้ 1) เครื่องมือวัด อัจฉริยภาพ มาจาก Richmond, Gorham, and McCroskey's Nonverbal Immediacy Behaviors (NIB) 2) เครื่องมือวัด ความกระฉับกระฉวยในการสอน มาจาก Chesebro and McCroskey's Teacher Clarity Short Inventory (TCSI) เครื่องมือวัด ความเหมาะสมของเนื้อหา มาจาก Frymier and Shulman's Content Relevance Scale 4) เครื่องมือวัด การแสดงความไม่แน่นอน มาจาก Ellis's Teacher Confirmation Measure 5) เครื่องมือวัด เทคนิคการเรียนของนักเรียน มาจาก Weinstein and Palmer's The Learning and Study Strategies Inventory – High School Version (LASSI-HS) และ 6) เครื่องมือวัด เจตคติการเรียนรู้อันหนึ่งของนักเรียน มาจาก McCrosky's Affective Learning Scale (ALS) ผลการศึกษา พบว่า 1) อัจฉริยภาพของครู ความกระฉับกระฉวยในการอธิบาย และพฤติกรรมที่เกี่ยวกับบทเรียนที่เรียนนั้น มีผลดีต่อเจตคติการเรียนของนักเรียน ในขณะที่ การแสดงความไม่แน่นอน จะส่งผลที่ไม่ดีต่อเจตคติการเรียนรู้อันหนึ่งของนักเรียนนั้น ผลที่ออกมาสนับสนุนว่าปัจจัยของสอนของผู้สอนมีผลต่อเจตคติการเรียนของนักเรียน ตอบคำถามวิจัยที่ 1 – เพศของผู้สอน และนักเรียนมีผลต่อการเจตคติการเรียนรู้อันหนึ่งของนักเรียนหรือไม่ ผลการศึกษาไม่สนับสนุนว่า เพศของผู้สอนและนักเรียนมีผลต่อเจตคติของนักเรียน อัจฉริยภาพของครู ความกระฉับกระฉวยในการอธิบาย และพฤติกรรมที่เกี่ยวกับบทเรียนที่เรียนนั้น มีผลดีต่อการเรียนรู้ของนักเรียน ในขณะที่ การแสดงความไม่แน่นอน จะส่งผลที่ไม่ดีต่อการเรียนรู้ของนักเรียน ผลการศึกษาออกมาสนับสนุนเพียงแต่ด้านการใช้ อัจฉริยภาพและ ความกระฉับกระฉวยเท่านั้น ที่มีผลต่อการเรียนรู้ของนักเรียน 2) เทคนิคการเรียนรู้อันหนึ่งของนักเรียนมีผลดีต่อการเรียนรู้และเจตคติของนักเรียน ผลที่ออกมาสนับสนุนว่าเทคนิคการเรียนรู้อันหนึ่งของนักเรียนมีผลต่อเจตคติการเรียนของนักเรียน ตอบคำถามวิจัยที่ 2 ตัวแปรใด (พฤติกรรมการสื่อสารของผู้สอน, เทคนิคการเรียนรู้อัน) ที่มีผลต่อการเรียนรู้

และเจตคติของนักเรียนคณิต-วิทย์ และนักเรียนที่ไม่ได้เรียนคณิต-วิทย์มากที่สุด ผลการศึกษาบ่งบอกว่า พฤติกรรมการสื่อสารของผู้สอน เทคนิคการเรียนรู้ของนักเรียนคณิต-วิทย์มีผลเพียงเล็กน้อยเมื่อเทียบกับ กลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้เรียนคณิต-วิทย์ 3) นักเรียนคณิต-วิทย์มีเจตคติด้านการเรียนรู้ต่ำกว่า นักเรียนที่ไม่ได้เรียนคณิต-วิทย์ ผลการศึกษาไม่สนับสนุน ตอบคำถามวิจัยที่ 3 นักเรียนคิดว่าผู้สอนคณิต-วิทย์นั้นใช้ อวัจนภาษาของครู ความกระฉ่างในการอธิบาย และพฤติกรรมที่เกี่ยวกับบทเรียนที่เรียนน้อย และแสดงความไม่แน่นอนมากกว่าผู้ที่ไม่ได้สอนคณิต-วิทย์ ผลการศึกษานับสนับสนุนตามคำถามที่ว่าผู้สอนคณิต-วิทย์นั้นใช้อวัจนภาษาของครู ความกระฉ่างในการอธิบาย และพฤติกรรมที่เกี่ยวกับบทเรียนมากกว่าผู้ที่ไม่ได้สอนคณิต-วิทย์ สรุปผลการวิจัยพบว่านักเรียนคาดหวังว่าผู้สอนสามารถอธิบายและสามารถใช้ ความรู้ที่มีได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งนักเรียนมีเจตคติที่ดีทั้งต่อผู้สอนที่สอนคณิต-วิทย์ และไม่ได้สอนคณิต-วิทย์

Littleddyke, Michael (2008) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาทางวิทยาศาสตร์เพื่อสร้างความตระหนักเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม: ผ่านทางการบูรณาการด้านความคิดและเจตคติ (Science Education for Environmental Awareness: Approaches to Integrating Cognitive and Affective Domains) การวิจัยนี้กล่าวถึงการสอนนักเรียนให้ตระหนักถึงสิ่งแวดล้อมโดยการใช้กรอบแนวคิดแบบ โปสท์โมเดิร์น (Postmodernism) เนื่องจากการสอนวิทยาศาสตร์แบบเดิมนั้น แม้ว่านักเรียนจะตระหนักถึงปัญหาสิ่งแวดล้อม แต่ไม่ใช่ว่านักเรียนจะสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติได้จริง การศึกษาโดยใช้กรอบความคิดดังกล่าว ไปใช้ร่วมกับเจตคติ บริบท และหลักสูตร ผลการศึกษาพบว่าสามารถสร้างการ เชื่อมโยงของความรู้ที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้จริง และสามารถสร้างความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม ได้อีกด้วย ข้อเสนอแนะในการวิจัยมีดังนี้ ในการสร้างเจตคติที่ดีและเหมาะสมกับนักเรียนนั้น ครูจะต้อง เป็นตัวอย่างเพื่อเสริมให้นักเรียนเกิดความอยากรู้ ความมั่นใจ ความคิดสร้างสรรค์ ความเข้าใจในการ เปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ ความเข้าใจถึงการประเมินประชนอมและปรับตัวให้อยู่ร่วมกันได้ การเห็นอกเห็นใจ และเข้าใจทั้งตนเอง และผู้อื่นได้สำหรับบริบทนั้น หมายถึง สัมพันธภาพของตนเองต่อสิ่งแวดล้อม รอบตัว และสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อตนเองตั้งแต่ สุขภาพของตนเอง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การดูแล สัตว์และสิ่งแวดล้อม ใส่ใจในความรู้ระบบนิเวศน์และสัตว์ใกล้สูญพันธุ์ รวมไปถึงการเปลี่ยนแปลง ทางด้านอุณหภูมิและอวกาศ สำหรับการนำเข้าไปรวมในบทเรียนนั้น ก็คือการนำเอาการเรียนการสอน อาทิ วิถีโคจร หรือวงจรชีวิต หรือ วงจรพลังงานที่สามารถบูรณาการความรู้จากหลายๆวิชามารวมกันให้ อยู่ในหลักสูตรเพื่อให้นักเรียนเห็นถึงความเกี่ยวเนื่องของสิ่งต่างๆ

Kerry Shephard (2008) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาเพื่อความยั่งยืนในรั้ว มหาวิทยาลัย: ค้นหาผลของการเรียนรู้ด้านเจตคติ (Higher Education for Sustainable: Seeking Affective Learning Outcomes) วัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ เพื่อประยุกต์ทฤษฎีทางการศึกษาและ ประสบการณ์ของแต่ละบุคคลมาใช้ให้เกิดการเรียนรู้และการพัฒนาอย่างยั่งยืนทางด้านเจตคติ คำนิยม

และพฤติกรรม วิธีการดำเนินการวิจัยกล่าวอ้างถึงทฤษฎีเจตคติของ Bloom และคณะ และการนำไปใช้ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างยั่งยืน เนื่องจากปัญหาของทฤษฎี ของผู้เรียนที่สามารถ ศึกษาเรียนรู้ ยกตัวอย่าง วิพากษ์ แต่ไม่ได้นำไปปฏิบัติจริง ปัญหานี้ยังไม่มีการศึกษาหรือมีนักวิชาการออกมาแก้ไขได้ หรือไม่สามารศึกษาได้อย่างชัดเจน ปัจจัยต่อมาคือ การตัดสินใจในการบริหารสถาบันการศึกษา เกี่ยวกับการรักษาทรัพยากรทางธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม การเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษานั้น ส่วนมากจะสอนให้ผู้เรียนตระหนักและพูดถึงปัญหา แต่ยังไม่มีการปลูกจิตสำนึกให้ลงมือปฏิบัติ ผล การศึกษาและข้อเสนอแนะจากการศึกษามีดังนี้ ทางสถาบันการศึกษาควรเน้นให้ผู้สอน ไม่เพียงแต่พูด ถึงการแก้ปัญหา แต่ควรจะร่วมมือกันในการหาวิธีที่จะลงมือสร้างการเปลี่ยนแปลงโดยอาจจะเริ่มจากตัว ผู้เรียนก่อน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ยั่งยืน ปัจจัยที่กล่าวถึงต่อมา คือ สาขาวิชาใดที่มีความพยายาม และประสบความสำเร็จในการค้นหาและสร้างเจตคติในการเรียนรู้ที่ยั่งยืน หนึ่งในหลายๆสาขาวิชาที่ ประสบความสำเร็จคือสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การแพทย์ โดยการใช้กิจกรรมการสอนที่หลากหลาย อาทิ การเชิญบุคลากรทางการแพทย์มาทำงานร่วมกับผู้ฝึกงาน หรือการใช้การสื่อสารผ่านทางระบบ อิเล็กทรอนิกส์เพื่อสร้างเครือข่ายและสร้างเจตคติต่อการถามหรือค้นหาคำตอบจากบุคลากรท่านอื่น ๆ ทั้งนี้ต้องมีการพิจารณาถึงเจตคติของผู้ฝึกงานก่อนเพื่อให้ได้บุคลากรที่เต็มใจที่จะเรียนรู้และทำงานใน อนาคต นอกจากนั้น ยังมีการสร้างเจตคติในการพัฒนาอย่างยั่งยืนผ่านทางการสอนผ่านงานบริการ ชุมชน (Service Based/Community Based Teaching) ซึ่งเป็นการสร้าง เจตคติที่ดีในการเรียนรู้และ ลดช่องว่างของความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา ในการวัดระดับความสำเร็จในการสร้างเจตคติเพื่อ การศึกษาอย่างยั่งยืนนั้น มีหลายวิธีได้แก่ การใช้แบบสอบถาม สัมภาษณ์ อีกทั้งยังต้องมีการให้รางวัล สำหรับบุคลากรตัวอย่าง

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับด้านจิตพิสัย จะเห็นได้ว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมี ความสัมพันธ์กับเจตคติ ความตระหนัก จิตสำนึก ความสนใจ แรงจูงใจ ค่านิยม การตัดสินใจ ซึ่งเป็น องค์ประกอบทางด้านจิตพิสัย โดยพบว่า การเรียนการสอนที่ใช้กิจกรรม และสื่อการสอนที่เน้นด้านจิต พิสัย จะก่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการเรียนสูงกว่าการเรียนการสอนที่ใช้กิจกรรมการสอนตามปกติ ดังนั้น การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยจะสามารถพัฒนาผู้เรียนให้มี ความ ตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยมและการตัดสินใจ ที่ดีและเหมาะสมทางด้านการสร้างเสริมสุขภาพได้

## 5.2 งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน

วัฒนา มัคคสมัน (2539) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาแบบการเรียนการสอนตาม หลักการสอนแบบโครงการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยอนุบาล มีวัตถุประสงค์เพื่อ พัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามหลักการสอนแบบโครงการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ของเด็กวัยอนุบาล ตัวอย่างประชากรเป็นเด็กวัยอนุบาลอายุ 5-6 ขวบ จำนวน 37 คน แบ่งเป็นกลุ่ม ทดลอง 20 คน กลุ่มควบคุม 17 คน ขั้นตอนในการวิจัยประกอบด้วย การสร้างรูปแบบการเรียนการสอน

ทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอนและการแก้ไขปรับปรุงรูปแบบการเรียนการสอน ผลการวิจัยเป็นไปดังสมมติฐาน 2 ประการคือ 1) หลังการเข้าร่วมกิจกรรมตามรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น เด็กกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) หลังการทดลองเด็กกลุ่มที่เรียนตามรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเด็กที่เรียนรูปแบบตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลที่ได้จากการวิจัยคือ เอกสารรูปแบบการเรียนการสอน 1 เล่ม เอกสารบทบาทและวิธีการสอนของครู จำนวน 1 เล่ม เอกสารตัวอย่างการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามรูปแบบการเรียนการสอนจำนวน 2 เล่ม

ปราณี ศิวพรพิทักษ์ (2539) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนคณิตศาสตร์ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนคณิตศาสตร์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ สำหรับนักเรียนด้วยสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนคณิตศาสตร์ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 2) เพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนสำหรับพัฒนาพฤติกรรมสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนคณิตศาสตร์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนด้วยสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนคณิตศาสตร์ และ 3) เพื่อตรวจสอบผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น ผลการวิจัยพบว่าตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนคณิตศาสตร์ เรียงตามตัวนำหน้าที่สำคัญ ได้แก่ การรับรู้ การควบคุมพฤติกรรม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงและเจตคติต่อการกระทำพฤติกรรม รูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นเป็นแผนแสดงความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนรู้ การควบคุมพฤติกรรม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และเจตคติต่อการกระทำพฤติกรรมโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนคณิตศาสตร์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนทั้งด้านพุทธิพิสัยและจิตพิสัย เมื่อนำรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้พบว่ากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมสัมฤทธิ์ผลด้านการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ในห้องเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์เชิงเจตคติต่อพฤติกรรมสัมฤทธิ์ผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติรวมทั้งทั้งด้านการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ในห้องเรียน ด้านการทบทวนวิชาคณิตศาสตร์ และด้านการทำบ้านวิชาคณิตศาสตร์ กลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ด้านพุทธิพิสัยสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตามทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ด้านพุทธิพิสัยสูงกว่าเดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ศรีเกียรติ อนันต์สวัสดิ์ (2540) ได้ทำการพัฒนาเกี่ยวกับรูปแบบการสอนบูรณาการเพื่อส่งเสริมจริยธรรมของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข ใน การทดลองต้องการเปรียบเทียบความตั้งใจกระทำพฤติกรรมจริยธรรมของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ศึกษาพฤติกรรมจริยธรรมและการตัดสินใจเชิงจริยธรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2

จำนวน 60 คน สุ่มตัวอย่างแบบง่ายและจับกลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับเดียวกันในกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวินิจฉัยได้แก่ แบบวัดความตั้งใจกระทำพฤติกรรมจริยธรรม ซึ่งวัด 3 ครั้ง ก่อนการทดลอง หลังสอนภาคทฤษฎี และหลังการสอนภาคปฏิบัติ แบบสังเกตพฤติกรรมจริยธรรม ซึ่งได้รับการตรวจหาความตรงและความเที่ยงแล้วและการบันทึกพฤติกรรมจริยธรรมและการตัดสินใจเชิงจริยธรรม ส่วนวิธีการสอนที่ใช้ ได้แก่ การกระจ่างค่านิยม การสืบสอบทางจริยธรรม การประชุมปรึกษาทางคลินิก และการเสนอกรณีศึกษา ซึ่งบูรณาการวิธีการสอนทุกวิธีในการสอนวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช โดยยึดหลักจริยธรรมในการปฏิบัติกรพยาบาล ในการสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ด้านการสอนภาคทฤษฎีพบว่า คะแนนเฉลี่ยความตั้งใจกระทำพฤติกรรมจริยธรรมภายหลังสอนของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ด้านการสอนภาคปฏิบัติ พบว่าคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจกระทำพฤติกรรมจริยธรรมภายหลังการสอนของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยความตั้งใจกระทำพฤติกรรมจริยธรรมของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง ก่อนการสอนและหลังการสอนทฤษฎีไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่คะแนนเฉลี่ยความตั้งใจกระทำพฤติกรรมจริยธรรมก่อนการสอนภาคปฏิบัติและหลังการสอนภาคปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมความตั้งใจกระทำพฤติกรรมจริยธรรม ก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีความสามารถในการตัดสินใจเชิงจริยธรรมดีกว่ากลุ่มควบคุม

วิโรจน์ วัฒนานิมิตกุล (2540) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการสอนโดยใช้สาระอิงบริบท เพื่อส่งเสริมความใฝ่รู้ของนักเรียนระดับประถมศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาพร้อมทั้งประเมินรูปแบบการสอน โดยใช้สาระอิงบริบท เพื่อส่งเสริมความใฝ่รู้ของนักเรียนระดับประถมศึกษา และเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 30 คน ที่มีระดับแถมเฉลี่ยทางการเรียนสูง ปานกลาง และต่ำ ระดับละ 10 คน กลุ่มตัวอย่างในแต่ละระดับได้รับการสุ่มระดับละ 5 คน เข้าในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองเรียนด้วยรูปแบบการสอนโดยใช้สาระอิงบริบทเพื่อส่งเสริมความใฝ่รู้ที่พัฒนาขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมเรียนด้วยรูปแบบการสอนแบบปกติ ผลการวิจัยพบว่า 1) รูปแบบการสอนที่พัฒนาขึ้น สามารถส่งเสริมความใฝ่รู้แก่นักเรียน ด้วยการนำเสนอสาระอิงบริบท ซึ่งเป็นจุดรวมของเนื้อหาสำคัญของบทเรียนที่มีความครอบคลุม ชับซ้อน และน่าสนใจเพียงพอที่จะกระตุ้นให้ผู้เรียนกำหนดประเด็นค้นคว้าและดำเนินการค้นคว้าด้วยวิธีการต่างๆ แล้วสรุปเชื่อมโยงความรู้ที่ได้รับกับสาระอิงบริบทเดิมและสามารถนำความรู้ที่ได้ทั้งหมดไปใช้ในการกำหนดประเด็นค้นคว้าใหม่ต่อไป 2) นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการแสวงหาความรู้สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการแสวงหาความรู้หลังการทดลองสูงกว่าการทดลอง และมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการสอนตามรูปแบบการสอนกับระดับแถมเฉลี่ยทางการเรียนต่อทักษะการแสวงหาความรู้ ซึ่งเมื่อทดสอบในแต่ละระดับ พบว่า นักเรียนกลุ่ม

ทดลองมีทักษะการแสวงหาความรู้สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมในแต่ละระดับแต่มีเฉลี่ยทางการเรียนทุกระดับ 3) นักเรียนกลุ่มทดลองมีเจตคติต่อการแสวงหาความรู้สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม และนักเรียนกลุ่มทดลองมีเจตคติต่อการแสวงหาความรู้หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง แต่ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการสอนตามรูปแบบการสอนกับระดับแต่มีเฉลี่ยทางการเรียนต่อเจตคติต่อการแสวงหาความรู้ ซึ่งเมื่อทดสอบรายคู่พบว่านักเรียนที่มีระดับแต่มีเฉลี่ยทางการเรียนสูง มีเจตคติต่อการแสวงหาความรู้สูงกว่านักเรียนที่มีระดับแต่มีเฉลี่ยทางการเรียน ปานกลาง และต่ำ และนักเรียนที่มีระดับแต่มีเฉลี่ยทางการเรียนปานกลาง มีเจตคติต่อการแสวงหาความรู้สูงกว่านักเรียนที่มีระดับแต่มีเฉลี่ยทางการเรียนต่ำ เมื่อทดสอบในแต่ละระดับพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีเจตคติการแสวงหาความรู้สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมในแต่ละระดับแต่มีเฉลี่ยทางการเรียนทุกระดับ 4) นักเรียนกลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

จรรยา ภูอุดม (2543) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนคณิตศาสตร์ที่เน้นผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนคณิตศาสตร์ที่เน้นผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้ และศึกษาเปรียบเทียบพัฒนาการด้านทักษะการคิดเชิงเหตุผล และทักษะการรู้จักคิด ความเข้าใจในมิติและการนำความรู้ไปใช้และเจตคติต่อการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนที่เรียนตามรูปแบบการเรียนการสอนคณิตศาสตร์ที่เน้นผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้ กับนักเรียนที่เรียนตามปกติ การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนคณิตศาสตร์ที่เน้นผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้นี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากแนวคิดและผลงานของนักการศึกษาในกลุ่มคอนสตรัคติวิสต์ โดยแบ่งขั้นตอนในการพัฒนาออกเป็น 4 ขั้น คือ 1) การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน 2) การสร้างรูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้ 3) การหาประสิทธิภาพของรูปแบบ และ 4) การปรับปรุงรูปแบบรูปแบบการเรียนการสอนคณิตศาสตร์ที่เน้นผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้ที่สร้างขึ้นมีองค์ประกอบหลัก 7 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สถานการณ์ปัญหา 2) ความรู้สีก่อนยกแก้ปัญหา 3) ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม 4) ความรู้ความสามารถเดิม 5) กิจกรรมการแก้ปัญหา 6) พัฒนาการทางปัญญา และ 7) เจตคติต่อการเรียน โดยจัดลำดับขั้นของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในชั้นเรียนเป็น 4 ขั้น คือ ขั้นที่ 1 นำเสนอสถานการณ์ปัญหา ขั้นที่ 2 ขั้นสร้างความรู้สีก่อนยกปัญหาและวางแผนแก้ปัญหา ขั้นที่ 3 ขั้นลงมือแก้ปัญหา และขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล ดำเนินการทดลองโดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 1 กลุ่ม มีการเก็บข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ข้อมูลเชิงปริมาณได้จากการทดสอบ ก่อนการทดลองหลังสิ้นสุดการทดลอง และหลังสิ้นสุดการทดลอง 1 เดือน ด้วยแบบทดสอบและแบบประเมินจำนวน 4 ฉบับคือ 1) แบบทดสอบวัดทักษะการคิดเชิงเหตุผล 2) แบบทดสอบวัดความเข้าใจในมิติและการนำความรู้ไปใช้ 3) แบบประเมินทักษะการรู้จักคิด และ 4) แบบวัดเจตคติต่อการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ข้อมูลเชิงคุณภาพได้จากแฟ้มสะสมงานของนักเรียนและการสังเกตบันทึกพฤติกรรมนักเรียนขณะร่วมกิจกรรมการเรียนการสอน กลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนดอนเมืองจตุรจินดา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543 จำนวน 81 คน จาก

2 ห้องเรียน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 39 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 42 คน กลุ่มทดลองจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามรูปแบบการเรียนการสอนคณิตศาสตร์ที่เน้น ผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้กลุ่มควบคุมจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามปกติใช้เวลาในการทดลองจำนวน 17 คาบเรียนในเวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการเรียนการสอนคณิตศาสตร์ที่เน้นผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้ที่พัฒนาขึ้นเป็นรูปแบบการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพอีกรูปแบบหนึ่งสามารถช่วยให้นักเรียนมีพัฒนาการด้านทักษะการคิดเชิงเหตุผลดีกว่านักเรียนที่เรียนตามปกติ มีความเข้าใจในมิติสูงกว่าและสามารถนำความรู้ไปใช้ได้ดีกว่านักเรียนที่เรียนตามปกติ มีความคงทนของความเข้าใจมากกว่านักเรียนที่เรียนตามปกติ และมีเจตคติต่อการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ดีกว่านักเรียนที่เรียนตามปกติและมีพัฒนาการด้านทักษะการรู้คิดเกี่ยวกับการกำกับตนเองดีกว่านักเรียนที่เรียนตามปกติ

อิศริยา ทองงาม (2545) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนา รูปแบบการเรียนการสอนแบบนำตนเองวิชาวิทยาศาสตร์ระดับปริญญาตรี เพื่อให้ผู้เรียนสามารถสรรค์สร้างความรู้ทางวิทยาศาสตร์ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนแบบนำตนเอง วิชาวิทยาศาสตร์ระดับปริญญาตรี เพื่อให้ผู้เรียนสามารถสรรค์สร้างความรู้ทางวิทยาศาสตร์และเปรียบเทียบผลการสอนนักศึกษา ระหว่างกลุ่มที่เรียนตามรูปแบบการเรียนการสอนกับกลุ่มที่เรียนตามปกติ ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการเรียนการสอนและการประเมินผลรูปแบบการเรียนการสอนเน้นการจัดการเรียนการสอนแบบนำตนเอง โดยกระบวนการเรียนการสอนประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนการเรียนเป็นการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองและการเรียนเป็นกลุ่ม ผู้เรียนใช้ทักษะการเรียนคือ เทคนิคแผนที่จัดทัศน์และแผนที่มโนทัศน์เป็นยุทธศาสตร์การเรียน และจัดทำผลงานการเรียนรู้เก็บรวบรวมในแฟ้มสะสมผลงานและผู้เรียนประเมินตนเอง ในการเรียนตามรูปแบบการเรียนการสอนผู้เรียนต้องจัดทำโครงงานวิทยาศาสตร์ เพื่อแสดงความสามารถในการประยุกต์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ผลการเปรียบเทียบความสามารถของนักศึกษา พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีลักษณะการเรียนแบบนำตนเอง ความสามารถสรรค์สร้างความรู้ทางวิทยาศาสตร์ ในด้านการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง การทำงานอย่างเป็นระบบ การปฏิบัติการทดลองทางวิทยาศาสตร์ การประมวลความรู้ และการประยุกต์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ผลการประเมินตามสภาพจริง พบว่านักศึกษากลุ่มทดลองมีการประเมินตนเองที่แสดงให้เห็นถึงความสามารถด้านการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง การทำงานอย่างเป็นระบบและการปฏิบัติการทดลองทางวิทยาศาสตร์เพิ่มมากขึ้นจากการประเมินตนเอง 3 ครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับการประเมินโดยผู้สอน ในการประเมินผลงานการเรียนรู้ในแฟ้มสะสมผลงาน

เพลินตา พรหมบัวศรี (2545) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนากระบวนการเรียนการสอนตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงสถานการณ์เพื่อเสริมสร้างความสามารถทางวิชาชีพการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาการเรียนการสอนตามแนวคิดการเรียนรู้เชิง

สถานการณ์ เพื่อเสริมสร้างความสามารถทางวิชาชีพพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล

2) ประเมินผลกระบวนการเรียนการสอนตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงสถานการณ์ เพื่อเสริมสร้างความสามารถทางวิชาชีพพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล ผลการวิจัยพบว่า (1) กระบวนการเรียนการสอนตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงสถานการณ์ที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย 9 ชั้น คือ 1) ชั้นทำความเข้าใจกับปัญหาในสถานการณ์จริง 2) ชั้นระบุปัญหา 3) ชั้นเสนอแนวทางการแก้ปัญหาอย่างหลากหลาย 4) ชั้นเลือกแนวทางแก้ปัญหา 5) ชั้นตั้งวัตถุประสงค์การเรียนรู้ 6) ชั้นรวบรวมข้อมูล 7) ชั้นแลกเปลี่ยนความรู้ 8) ชั้นสรุปหลักการและวิธีการแก้ปัญหา และ 9) ชั้นนำหลักการและวิธีการแก้ปัญหาไปใช้ในสถานการณ์ปัญหาใหม่ (2) ผลการประเมินกระบวนการเรียนการสอนตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงสถานการณ์ พบว่า 1) นักศึกษาที่เรียนโดยใช้กระบวนการเรียนการสอนตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงสถานการณ์ที่พัฒนาขึ้นมีคะแนนความรู้ทางการพยาบาล และทักษะการใช้กระบวนการพยาบาลสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดหรือสูงกว่าร้อยละ 60 2) นักศึกษาที่เรียนโดยใช้กระบวนการเรียนการสอนตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงสถานการณ์มีคะแนนความรู้ทางการพยาบาล ทักษะการใช้กระบวนการพยาบาล และเจตคติต่อวิชาชีพการพยาบาลสูงกว่านักศึกษาที่เรียนโดยใช้การสอนปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) นักศึกษาที่เรียนโดยใช้กระบวนการเรียนการสอนตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงสถานการณ์ที่พัฒนาขึ้นมีเจตคติที่ดีต่อวิชาชีพพยาบาล โดยเฉพาะด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา (2546) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนแบบบูรณาการคุณค่าของความเป็นมนุษย์โดยอิงแนวคิดการเรียนรู้จากการหยั่งรู้ด้วยตนเอง มีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1) เพื่อเสนอแนวคิดการเรียนรู้แบบบูรณาการคุณค่าความเป็นมนุษย์จากการหยั่งรู้ด้วยตนเอง 2) เพื่อศึกษาและค้นคว้าเกี่ยวกับทฤษฎีการเรียนรู้รวมทั้งเอกสารในต่างประเทศที่มีการนำเอาแนวคิดการเรียนรู้แบบบูรณาการคุณค่าความเป็นมนุษย์ไปใช้ 3) เพื่อวิจัยแบบ ex.post facto ในโรงเรียนสัตยาไสเพื่อหาสาเหตุที่ทำให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลง 4) เพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนแบบบูรณาการคุณค่าความเป็นมนุษย์ 5) เพื่อทดสอบและปรับปรุงรูปแบบการเรียนการสอนแบบบูรณาการคุณค่าความเป็นมนุษย์ ผลการวิจัยพบว่า จากการศึกษาทฤษฎีการเรียนรู้ต่าง ๆ พบว่า มีแนวคิดที่ใกล้เคียงกับแนวคิดการเรียนรู้แบบบูรณาการคุณค่าความเป็นมนุษย์ ซึ่งรูปแบบดังกล่าวประกอบด้วย ทฤษฎีและแนวคิดของรูปแบบ วัตถุประสงค์ และกระบวนการเรียนการสอนที่สำคัญ คือ 1. การสวมมนต์นั่งสมาธิแบบใช้แสงสว่าง 2. การสอนโดยสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้เรียน 3. การสร้างบรรยากาศที่ดีโดยครูต้องเป็นตัวอย่างที่ดี 4. การดึงคุณค่าความเป็นมนุษย์ออกมาจากภายในตัวผู้เรียน 5. การบูรณาการคุณค่าความเป็นมนุษย์ในรายวิชาและกิจกรรมต่าง ๆ 6. การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ และได้มีการทดลองสอนรูปแบบนี้กับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาและนิสิตในระดับอุดมศึกษา ซึ่งพบว่าสามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์



ฤทัยรัตน์ ธนเสนา (2546) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่องการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนแบบช่วยเสริมศักยภาพเพื่อส่งเสริมทักษะการคิดขั้นสูงของนักศึกษาพยาบาล มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนารูปแบบการเรียนการสอนแบบช่วยเสริมศักยภาพเพื่อส่งเสริมทักษะการคิดขั้นสูงของนักศึกษาพยาบาล และ 2) เพื่อประเมินคุณภาพของรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น โดย (1) เปรียบเทียบทักษะการคิดขั้นสูงของนักศึกษาพยาบาลที่เรียนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น และของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการเรียนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น ดำเนินการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนโดยการวิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนการสอนแบบช่วยเสริมศักยภาพ แนวคิดเกี่ยวกับการสอนการคิดโดยผ่านการประเมินและวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมการคิดของนักศึกษาพยาบาลนำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์มาพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน และประเมินคุณภาพของรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นโดยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นที่นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี จำนวน 59 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการจับคู่แล้วสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองมีจำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุมมีจำนวน 29 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) รูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยหลักการคือ ผู้เรียนต้องมีปฏิสัมพันธ์กัน ได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ มีการประเมินแบบมีส่วนร่วมและแทรกอยู่อย่างต่อเนื่องในกระบวนการเรียนการสอน และงานที่มอบหมายให้กับผู้เรียนต้องเหมาะสมกับระดับความสามารถของผู้เรียน วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมทักษะการคิดขั้นสูงของนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ ทักษะการวิเคราะห์ ทักษะการสรุปอ้างอิง ทักษะการสังเคราะห์ และทักษะการประเมิน ขั้นตอนการเรียนการสอนมี 6 ขั้นตอนได้แก่ 1) การตรวจสอบความสามารถในการทำงาน 2) การกำหนดเป้าหมายการเรียนและมอบหมายภาระงาน 3) การวางแผนการทำงานและประเมินคุณภาพของงาน 4) การสนับสนุนการปฏิบัติงานประเมินความเข้าใจและให้ข้อมูลป้อนกลับ 5) การฝึกปฏิบัติการใช้ความรู้และ 6) การปฏิบัติงานในสถานการณ์ใหม่อย่างอิสระ การวัดและประเมินผลเป็นการวัดและประเมินผลทั้งระหว่างการเรียนการสอนและภายหลังการเรียนการสอนตามรูปแบบการเรียนการสอน 2) ผลการประเมินคุณภาพของรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น โดยการทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอนพบว่า 2.1) คะแนนเฉลี่ยทักษะการวิเคราะห์ ทักษะการสรุปอ้างอิง ทักษะการสังเคราะห์ และทักษะการประเมิน ของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2.2) คะแนนเฉลี่ยทักษะการวิเคราะห์ และทักษะการสรุปอ้างอิง ของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน แต่คะแนนเฉลี่ยทักษะการสังเคราะห์และทักษะการประเมินของกลุ่มควบคุม หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 2.3) คะแนนเฉลี่ยทักษะการวิเคราะห์ ทักษะการสรุปอ้างอิง ทักษะการสังเคราะห์ และทักษะการประเมิน หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .05 2.4) ข้อมูลจากบันทึกการเรียนรู้อันของกลุ่มทดลอง แสดงให้เห็นว่าการเรียนการสอนตามรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นสนับสนุนให้ผู้เรียนได้พัฒนาการคิดและการปฏิบัติงาน และการ

ทำงานอย่างเป็นระบบ ซึ่งเป็นผลจากการที่ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการประเมินในชั้นเรียน ได้มีปฏิสัมพันธ์กัน ทำงานร่วมกัน และช่วยเหลือ การเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน พบว่า มีการพัฒนาเป็นขั้นตอน ตั้งแต่การศึกษาข้อมูล แนวคิด ทฤษฎี เพื่อเป็นพื้นฐานในการสร้างรูปแบบการเรียนการสอน การหาประสิทธิภาพของรูปแบบโดยการทดลอง ที่มีกลุ่มทดลองเรียนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น และกลุ่มควบคุมที่เรียนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนตามปกติ อย่างละ 1 กลุ่ม มีการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ข้อมูลเชิงปริมาณได้จากการใช้แบบสอบถามทดสอบก่อนการทดลอง และหลังสิ้นสุดการทดลอง ข้อมูลเชิงคุณภาพได้จากแฟ้มสะสมงานของนักเรียน และการสังเกตบันทึกพฤติกรรมนักเรียนขณะร่วมกิจกรรมการเรียนการสอน

### 5.3 งานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพ

สุภาภรณ์ สิทธิคง (2529) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 380 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษา ในกรุงเทพมหานคร มีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ดี 2) จากการเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ระหว่างเพศชายและเพศหญิง พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุจินต์ สกิตรแพทย์ และคณะ (2541) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาภาวะสุขภาพของนักเรียนในพื้นที่สาธารณสุขเขต 1 ปีการศึกษา 2539 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพของนักเรียนและองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพ ประชากรที่ศึกษาเป็นนักเรียนระดับอนุบาล ประถมศึกษา และมัธยมศึกษา ในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ และกรมสามัญศึกษา จากจังหวัดปทุมธานี อ่างทอง และสมุทรปราการ ซึ่งอยู่ในเขตพื้นที่สาธารณสุขเขต 1 จำนวน 1,320 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสำรวจสุขภาพภาวะสุขภาพ ที่พัฒนามาจากบัตรสุขภาพนักเรียน (แบบ สศ.3) การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติร้อยละ และไควร์สแควร์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ 20.30 และมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 10.20 สายตาผิดปกติร้อยละ 1.67 ภาวะการได้ยินผิดปกติ ร้อยละ 4.45 และมีความผิดปกติในช่องหู โดยแก้วหูทะลุ และเป็นโรคน้ำหนักในอัตราร้อยละ 4.46 และ 3.33 ตามลำดับ นักเรียนมีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กร้อยละ 16.46 สำหรับโรคและความผิดปกติอื่นๆ ที่พบมากใน 5 อันดับ คือโรคฟันผุสูงสุดร้อยละ 86.21 รองลงมาเป็นโรคเหียงอกอักเสบ โรคเหา โรคหวัด และโรคเก๊าต์อื่น ในอัตราร้อยละ 21.03 , 18.11 ,

12.12 และ 10.00 ตามลำดับ องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพนักเรียน ได้แก่ เพศ มีความสัมพันธ์กับภาวะการเจริญเติบโต ภาวะสายตา ภาวะการได้ยิน และโรคเหงือกอักเสบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และพื้นที่เขตเมือง และชนบท มีความสัมพันธ์กับภาวะการเจริญเติบโต ภาวะสายตา ภาวะการได้ยิน และโรคเหงือกอักเสบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เลิศลักษณ์ บุญรอด (2543) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานครมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 500 คน เป็นนักเรียนชาย 266 คน นักเรียนหญิง 234 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมเสี่ยงด้านการบริโภคอาหารสูงในเรื่อง การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา การรับประทานอาหารจุบจิบไม่เป็นเวลา การดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำชา หรือกาแฟ นักเรียนมีพฤติกรรมเสี่ยงด้านการใช้สารเสพติดสูงในเรื่องการคบค้าสมาคมกับบุคคลที่ติดบุหรี่และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ มีพฤติกรรมเสี่ยงด้านความปลอดภัยสูงในเรื่อง การวิ่งขึ้นลงบันได การไม่สวมหมวกนิรภัย การหยอกล้อกันบนถนน การข้ามถนนได้สะพานลอย มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสูงในเรื่อง การใช้สื่อ ได้แก่หนังสือการ์ตูน นวนิยาย นิตยสาร วีดีโอ ภาพยนตร์ ที่มีรูปโป๊เปลือย หรือมีฉากการร่วมเพศ การจับกลุ่มคุยเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ การอยู่ตามลำพังกับเพื่อนต่างเพศ การจับมือถือแขนกับเพื่อนต่างเพศ และการเดินคนเดียวในที่เปลี่ยวและมีด เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพโดยรวม พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนชายมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสูงกว่านักเรียนหญิง และนักเรียนที่ได้รับค่าใช้จ่ายจากผู้ปกครอง 1,000 – 2,000 บาทต่อเดือน มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสูงกว่านักเรียนที่ได้รับค่าใช้จ่ายจากผู้ปกครองน้อยกว่า 1,000 บาทต่อเดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สิริมา สมศรี (2545) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการป้องกันตนเองจากสารเสพติดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดสมุทรปราการ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากสารเสพติด โดยใช้ทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรองเพื่อรักษาผลประโยชน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา และสำนักงานการประถมศึกษาในจังหวัดสมุทรปราการ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาและสำนักงานการประถมศึกษา ในจังหวัดสมุทรปราการจำนวน 600 คน เป็นนักเรียนกลุ่มเสี่ยง 300 คน และนักเรียนกลุ่มปกติ 300 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมการป้องกันตนเอง

จากสารเสพติด โดยใช้ทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรองเพื่อรักษาผลประโยชน์ของตนเองของนักเรียน โดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี 2) นักเรียนกลุ่มปกติมีพฤติกรรมกำบังตนเองจากสารเสพติด โดยใช้ทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรองเพื่อรักษาผลประโยชน์ของตนเองดีกว่านักเรียนกลุ่มเสี่ยงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนกลุ่มเสี่ยงและนักเรียนกลุ่มปกติ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมกำบังตนเองจากสารเสพติด โดยใช้ทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรองอยู่ในระดับดียกเว้นข้อ 6 ที่ว่า “เมื่อเพื่อนในกลุ่มบังคับให้เสพยาบ้า”

อมรรัตน์ พาชยานุกูล (2545) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและหาความสัมพันธ์ของการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ซึ่งด้านที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนมากที่สุด คือด้านพฤติกรรมทางเพศ ส่วนด้านการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนน้อยที่สุด ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับค่อนข้างดีโดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนมากที่สุด คือ ด้านพฤติกรรมทางเพศ และด้านที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนน้อยที่สุด คือ ด้านการออกกำลังกาย 2) การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยด้านที่มีความสัมพันธ์มากที่สุดคือ ด้านความเครียดและสุขภาพจิต และด้านการสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า และสารเสพติด ส่วนด้านที่มีระดับความสัมพันธ์น้อยที่สุดคือ ด้านการออกกำลังกาย

นียดา เกียรติยิ่งอังสุลี (2546) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ระบบยากับสุขภาพหญิงไทย : กรณีศึกษายาคุมกำเนิด มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษานโยบายและสถานการณ์การใช้ยาคุมกำเนิดของไทย ภายใต้ระบบยา ตั้งแต่ขั้นตอนของการคัดเลือก การจัดหา การกระจาย และการใช้ยา โดยศึกษาทั้งในเชิงโครงสร้างและกระบวนการที่ใช้ในระบบยา พร้อมทั้งวิเคราะห์บทบาทและการประสานงานเชื่อมโยงระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้ข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาสุขภาพหญิงไทยในระยะยาว รวมทั้งเพื่อจัดทำข้อเสนอแนะที่เหมาะสมในการคุ้มครองความปลอดภัยของผู้หญิงที่ใช้ยาคุมกำเนิด ให้สอดคล้องกับนโยบายการปฏิรูประบบสุขภาพ ผลการศึกษาพบว่า สถานการณ์สุขภาพหญิงในช่วงทศวรรษที่ผ่านมามีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากหญิงไทยมีอายุขัยเฉลี่ยยืนยาวขึ้น (75 ปี) แต่ต้องเผชิญกับปัญหาสุขภาพที่ซับซ้อนมากขึ้นและมีแนวโน้มจากสาเหตุที่เปลี่ยนจากการคลอดบุตร โรคติดเชื้อ ป่วยและเสียชีวิต เนื่องจากอุบัติเหตุจราจร การฆ่าตัวตาย ฆาตกรรม มะเร็งเต้านม และมะเร็งปากมดลูก โดยสาเหตุการป่วยที่สำคัญ ได้แก่การป่วยด้วยโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ การข่มขืนส่วนปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการทำแท้งยังเป็นปัญหาที่สำคัญของวัยรุ่นหญิง มี

แนวโน้มว่าปัญหาดังกล่าวเกิดขึ้นในกลุ่มหญิงวัยรุ่นที่มีอายุลดลง (14-20 ปี) สถิติที่น่าสนใจรวมไปถึง การทำแท้งในกลุ่มหญิงที่สมรสแล้วเพิ่มมากขึ้น เนื่องมาจากการคุมกำเนิดที่ล้มเหลวและค่านิยมใน สังคมที่ต้องการครอบครัวขนาดเล็กลงเนื่องจากความจำเป็นทางเศรษฐกิจส่วนการศึกษาในประเด็นการ รับรู้เกี่ยวกับยาคุมกำเนิดถูกเงินของวัยรุ่น ทำการศึกษาในสถานศึกษาระดับอุดมศึกษาภาครัฐแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร พบว่า วัยรุ่นมีความเข้าใจค่อนข้างดีและยังมีประสบการณ์ในการแนะนำากลุ่มนี้ให้ เพื่อนด้วยในสัดส่วนที่สูง แม้ว่าจะมีผู้เคยใช้ยาในสัดส่วนที่น้อยมาก

ระพีพัฒน์ ศรีมาลา (2547) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การใช้ความรุนแรงในนักเรียน มัธยมศึกษา : กรณีศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยและ ความคิดเห็นของนักเรียนมัธยมศึกษาต่อการใช้ความรุนแรงในกรุงเทพมหานคร โดยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพที่ ประกอบด้วย การสัมภาษณ์นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีพฤติกรรมความรุนแรง เพื่อนสนิทของนักเรียน มัธยมศึกษาที่มีพฤติกรรมใช้ความรุนแรง ครูประจำชั้นของนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีพฤติกรรมใช้ความ รุนแรง และอาจารย์ฝ่ายปกครอง ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัจจัยการใช้ความรุนแรงในนักเรียนมัธยมศึกษา พบว่า การใช้ความรุนแรงในนักเรียนมัศึกษานี้เกิดจากปัจจัยภายในตัวนักเรียน ได้แก่ การขาดการ ควบคุมอารมณ์ การแสดงออกที่จะสร้างจุดเด่นให้ผู้อื่นยอมรับ ค่านิยมและศักดิ์ศรี การใช้ความรุนแรง ในนักเรียนมัธยมศึกษาที่เกิดจากปัจจัยสิ่งแวดล้อมรอบตัวนักเรียน ได้แก่ นักเรียนไม่เชื่อฟังคำสั่งสอน ของผู้ปกครอง การขาดความอบอุ่นในครอบครัว การแสดงความรุนแรงในครอบครัว การบังคับใช้ กฎระเบียบของโรงเรียนไม่เข้มงวด การแก้แค้นแทนเพื่อน การลงโทษของครูและอิทธิพลของสื่อใน ปัจจุบัน 2) ความคิดเห็นของนักเรียนมัธยมศึกษาต่อการใช้ความรุนแรง นักเรียนมัธยมศึกษา มีความ คิดเห็นต่อการใช้ความรุนแรงเป็น 2 ลักษณะ คือ การใช้ความรุนแรงเป็นสิ่งที่เหมาะสม และการใช้ความ รุนแรงเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสมแต่ต้องใช้ ส่วนการมองการแก้ปัญหาความรุนแรงมี 2 ลักษณะด้วยกัน คือ การแก้ไขความรุนแรงโดยการใช้ความรุนแรงและแก้ไขปัญหาคความรุนแรงโดยการใช้ความรุนแรง

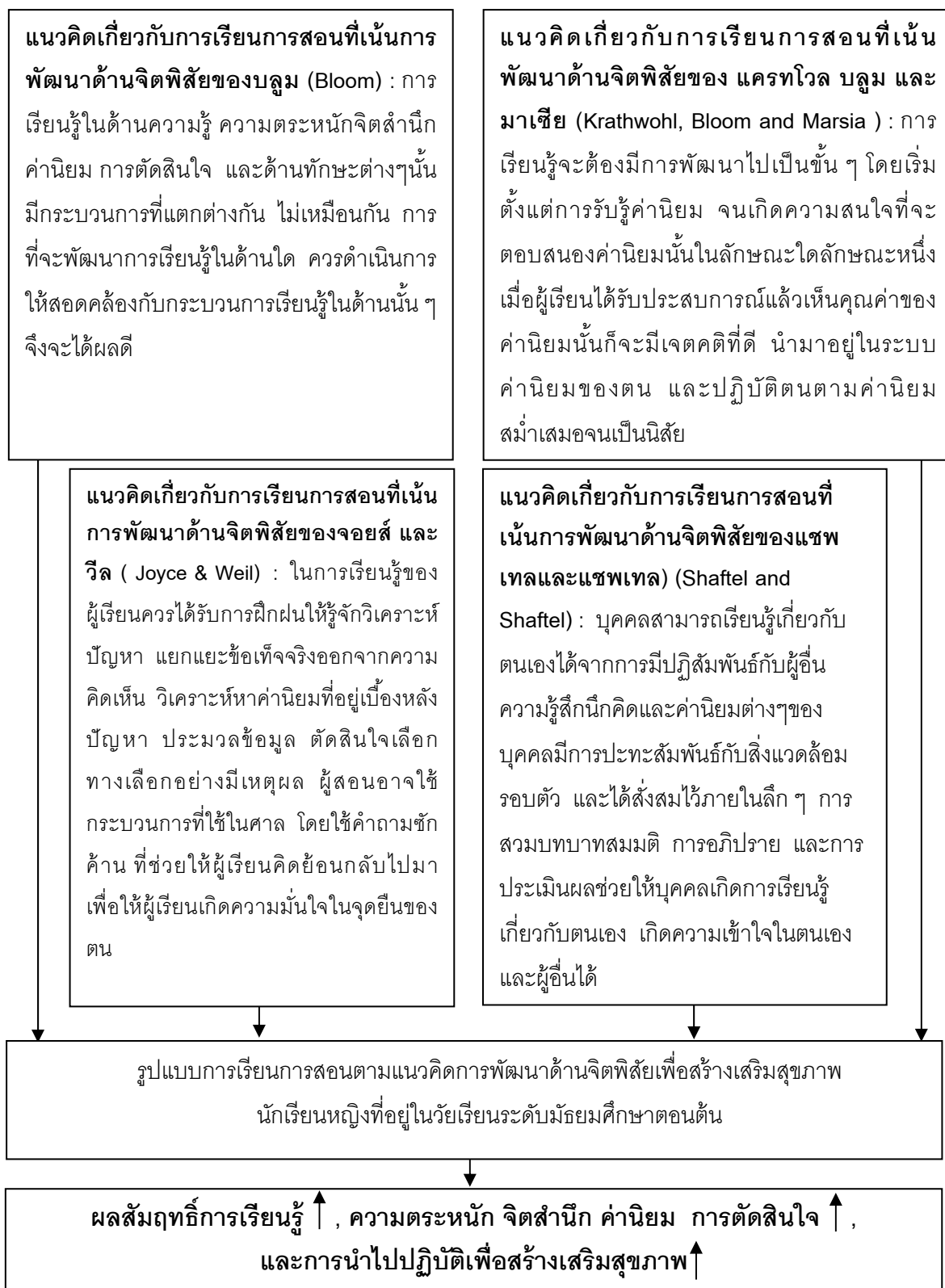
นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์ (2548) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของวัยรุ่น ในประเทศไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกองมัธยมศึกษา กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือนักเรียนที่กำลัง ศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึง 6 ในโรงเรียนสังกัดกองมัธยมศึกษา กรมสามัญศึกษาจาก 4 ภาค ของประเทศไทยและในกรุงเทพมหานครในระหว่างปีพ.ศ. 2544-2545 โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง แบบหลายขั้นตอน มีนักเรียนที่ได้รับการสำรวจทั้งหมด 2,040 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมี อายุระหว่าง 12-21 ปี กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพทั้ง 6 ด้าน คือ ด้านความปลอดภัย ด้าน การสูบบุหรี่ ด้านการใช้ยาและสารเสพติด การดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ด้านการมีเพศสัมพันธ์ ด้านการ รับประทานอาหาร และด้านการออกกำลังกาย ซึ่งพฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้ อาจส่งเสริมให้เกิดอันตรายหรือ ผลเสียต่อสุขภาพได้ ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องเฝ้าระวังและหามาตรการป้องกัน โดยต้องอาศัยความ

ร่วมมือจากครอบครัว โรงเรียน ชุมชน ตลอดจนรัฐบาลควรมีนโยบายที่ชัดเจนที่จะป้องกันหรือลดพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ในเยาวชน นอกจากนี้ การเตรียมตัวเยาวชนให้พร้อมต่อเหตุการณ์ที่อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตด้วยการฝึกทักษะชีวิต ก็จะเป็นแนวทางในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงได้อีกวิธีหนึ่ง

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับด้านสุขภาพโดยสรุป ส่วนใหญ่เป็นการวิจัยเชิงปริมาณเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ และภาวะสุขภาพของนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนยังมีปัญหาในการดูแลสุขภาพและยังมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย จะเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนมีการสร้างเสริมสุขภาพให้ดีขึ้น

จากการสำรวจเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า แนวคิดที่มีผลต่อการพัฒนาด้าน จิตพิสัยของ บลูม (Bloom) แครทวอล บลูมและมาเซีย (Krathwohl, Bloom and Marsia) จอยส์และวีล (Joyce & Weil) แชฟเทล และแชฟเทล (Shaftel and Shaftel) เป็นแนวคิดที่สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงได้ ผลจากการศึกษาแนวคิดดังกล่าวข้างต้น สามารถกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยที่นำไปสู่ การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงที่อยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นได้ ดังแสดงในแผนภาพประกอบที่ 2.1

## แผนภาพประกอบที่ 2.1 กรอบแนวคิดการวิจัย



## บทที่ 3

### วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีการดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีการดำเนินงาน 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขั้นที่ 2 การกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอน

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการเรียนการสอนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการในการสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อใช้เป็นกรอบในการสังเคราะห์สาระองค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอน

ขั้นที่ 4 การสังเคราะห์สาระองค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ขั้นที่ 5 การตรวจสอบและปรับปรุงรูปแบบการเรียนการสอน โดยผู้ทรงคุณวุฒิ และทดลองใช้ (Try out) รูปแบบด้วยกระบวนการ PDCA เพื่อปรับปรุงรูปแบบก่อนนำไปใช้จริง

ระยะที่ 2 การสร้างเครื่องมือการวิจัย

ขั้นที่ 1 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขั้นที่ 2 การทดสอบเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ระยะที่ 3 การทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง ประกอบด้วย

1.1 การกำหนดประชากร และกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย

1.1.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างโรงเรียนที่มีลักษณะแวดล้อมด้านคุณภาพ

ชีวิตดี

1.1.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างโรงเรียนที่มีลักษณะแวดล้อมด้านคุณภาพ

ชีวิตปกติ



ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นที่ 3 กำหนดวิธีวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ขั้นที่ 4 วิเคราะห์ข้อมูล และสรุปผลการทดลอง

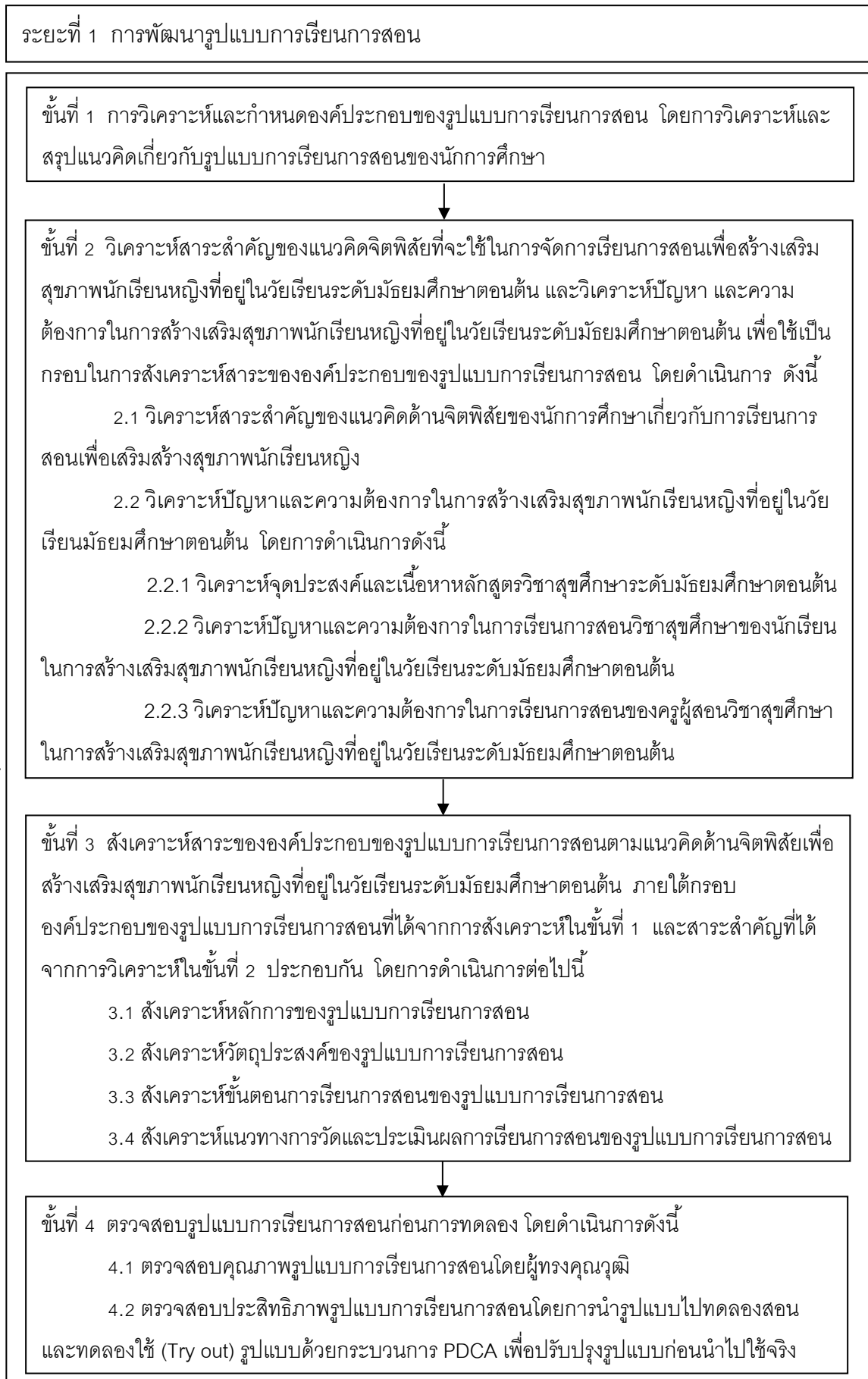
ระยะที่ 4 การประเมินประสิทธิภาพของรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น

4.1 การกำหนดเกณฑ์การประเมินประสิทธิภาพรูปแบบ

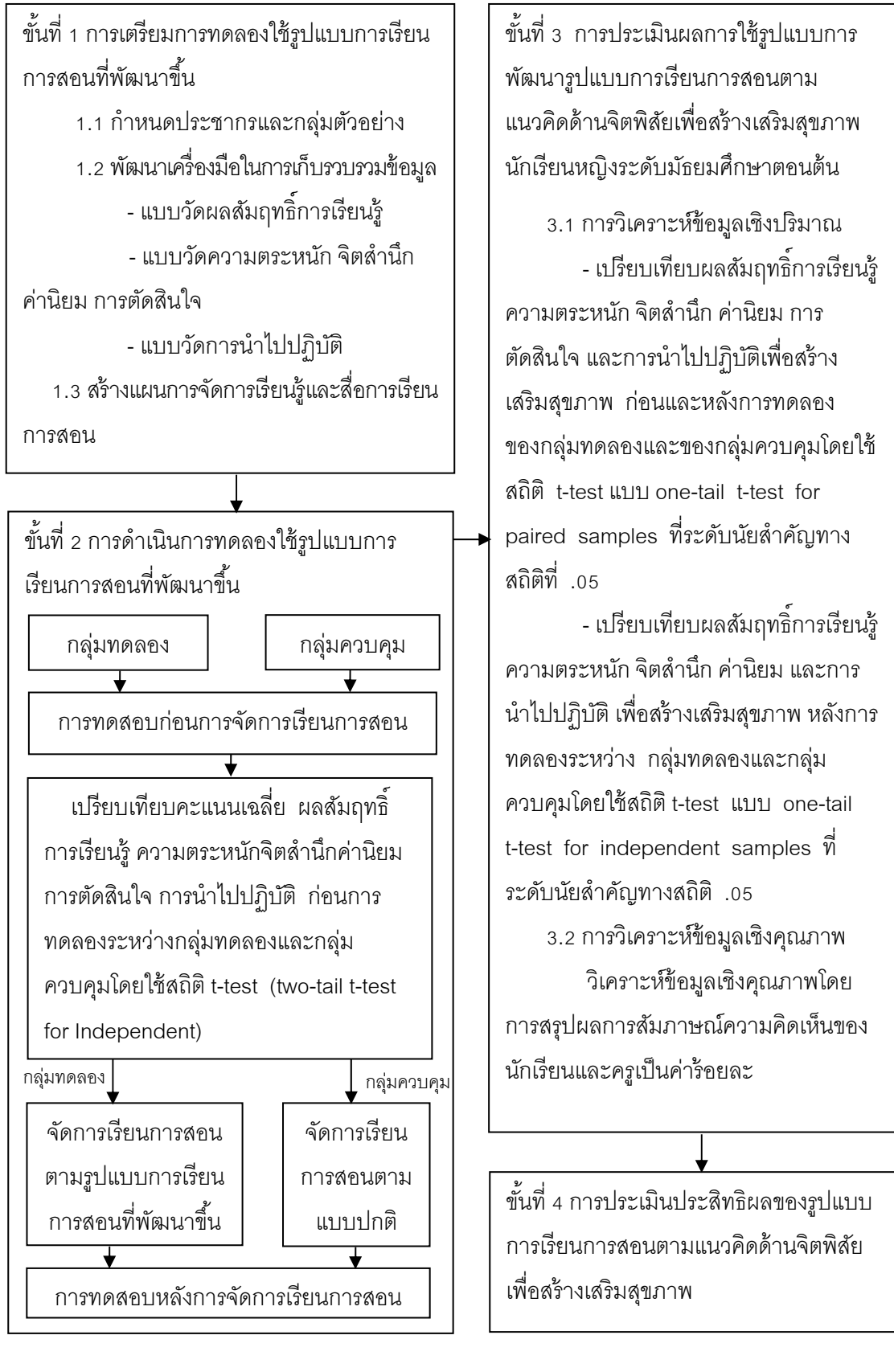
4.2 การประเมินประสิทธิภาพของรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น

สรุปขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังแสดงในแผนภาพประกอบที่ 3.1

### แผนภาพที่ 3.1 สรุปขั้นตอนการวิจัย



ระยะที่ 2 การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนการสอน



## ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีการดำเนินงาน 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์และกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอน

การวิเคราะห์และกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอน ดำเนินการโดยการศึกษานวัตกรรมของนักการศึกษา ได้แก่ แนวคิดของทิตินา แชมมณี (2546) แนวคิดของ Joyce & Weil (2000) และแนวคิดของ Davis School District (2000) ที่เกี่ยวกับรูปแบบการเรียนการสอน จากนั้นจึงได้นำแนวคิดของนักการศึกษาดังกล่าวมาผสมผสานแนวคิดที่สอดคล้องกันมาไว้เป็นองค์ประกอบเดียวกัน

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดด้านจิตพิสัยที่จะใช้ในการจัดการเรียนการสอน เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และวิเคราะห์ปัญหาความต้องการในการสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

การวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดด้านจิตพิสัยที่จะใช้ในการจัดการเรียนการสอน เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการในการสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงที่อยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อใช้เป็นกรอบในการสังเคราะห์สาระขององค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอน โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

3.1 วิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดด้านจิตพิสัยของนักการศึกษา ได้แก่ แครทท์โวลบลูมและมาเซีย (Krathwohl, Bloom and Masia) จอยส์และวีล (Joyce & Weil) แชฟเทลและแชฟเทล (Shafitel and Shafitel) โดยนำแนวคิดที่ได้มารวบรวมและวิเคราะห์เป็นสาระสำคัญของแนวคิดด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการเรียนการสอน เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิง

3.2 วิเคราะห์ปัญหาและความต้องการในการสร้างเสริมสุขภาพ นักเรียนหญิงที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยดำเนินการดังต่อไปนี้

3.2.1 วิเคราะห์จุดประสงค์และเนื้อหาหลักสูตรวิชาสุขศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จากหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และจากตำราเอกสารที่เกี่ยวข้อง

3.2.2 วิเคราะห์ปัญหาและความต้องการในการเรียนการสอน วิชาสุขศึกษาของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในการสร้างเสริมสุขภาพ โดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อเป็นแบบในการสัมภาษณ์ในประเด็นเกี่ยวกับเนื้อหาสาระในวิชาสุขศึกษา การดำเนินการสอน การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน การวัดและประเมินผล ปัญหาในการเรียนวิชา สุขศึกษา และข้อเสนอแนะในการจัดการเรียนการสอน

3.2.3 วิเคราะห์ปัญหาและความต้องการในการเรียนการสอนของครูผู้สอนสุศึกษา ในการสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อเป็นแบบในการสัมภาษณ์ในประเด็นเกี่ยวกับเนื้อหาสาระในวิชาสุขศึกษา การดำเนินการสอน การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน การวัดและประเมินผล ปัญหาในการสอนวิชา สุขศึกษา และข้อเสนอแนะ ในการจัดการเรียนการสอน

### 3.3 สังเคราะห์สาระขององค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิด

ด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการรวบรวมสาระสำคัญของแนวคิดของนักการศึกษามาพิจารณาหาส่วนที่สอดคล้องกันมาเชื่อมโยง ผสมผสานกันและตั้งเป็นประเด็นใหม่ที่ครอบคลุมทุกแนวคิด ส่วนสาระสำคัญที่แตกต่างกันไม่สามารถ เชื่อมโยงผสมผสานกันได้ ก็จะต้องตั้งไว้เป็นประเด็นแยก จากนั้นนำประเด็นทั้งหมดมาจัดเรียงและสรุปเป็น ผลการสังเคราะห์สาระขององค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัย

การสังเคราะห์สาระขององค์ประกอบ มีขั้นตอนดำเนินการดังนี้

3.1 สังเคราะห์หลักการของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิด การพัฒนาด้านจิตพิสัย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยดำเนินการดังนี้

3.1.1 สังเคราะห์ หลักการของการเรียนการสอน โดยนำสาระสำคัญของแนวคิด ด้านจิตพิสัยที่ได้จากการวิเคราะห์ในข้อ 2.1 มาสังเคราะห์เป็นหลักการของการเรียนการสอนตามแนวคิด ด้านจิตพิสัย

3.1.2 สังเคราะห์หลักการของรูปแบบการเรียนการสอน โดยนำหลักการของการเรียน การสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยจากข้อ 3.1.1 และสาระสำคัญของปัญหาและความต้องการในการ เรียนการสอนวิชาสุขศึกษาของนักเรียนและครูผู้สอน จากข้อ 2.2.2 , ข้อ 2.2.3 มาสังเคราะห์เป็น หลักการของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น

3.2 สังเคราะห์วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนา ด้าน จิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยนำหลักการของรูปแบบการ เรียนการสอนที่ได้จากข้อ 3.1.2 มาวิเคราะห์ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นกับผู้เรียนภายใต้หลักการนั้น จากนั้น นำประเด็นที่ได้จากการวิเคราะห์มาสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียน การสอนตามแนวคิด การพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

3.3 สังเคราะห์ขั้นตอนการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิด การพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยดำเนินการ ดังนี้

3.3.1 วิเคราะห์แนวทางในการจัดการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อ

สร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการนำหลักการและวัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอนที่ได้จากข้อ 3.1.2 และ 3.2 มาวิเคราะห์แนวทางในการจัดการเรียนการสอน

3.3.2 สังเคราะห์ขั้นตอนการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยนำแนวทางในการจัดการเรียนการสอนที่ได้จากข้อ 3.3.1 มาสังเคราะห์เป็นขั้นตอนการเรียนการสอน

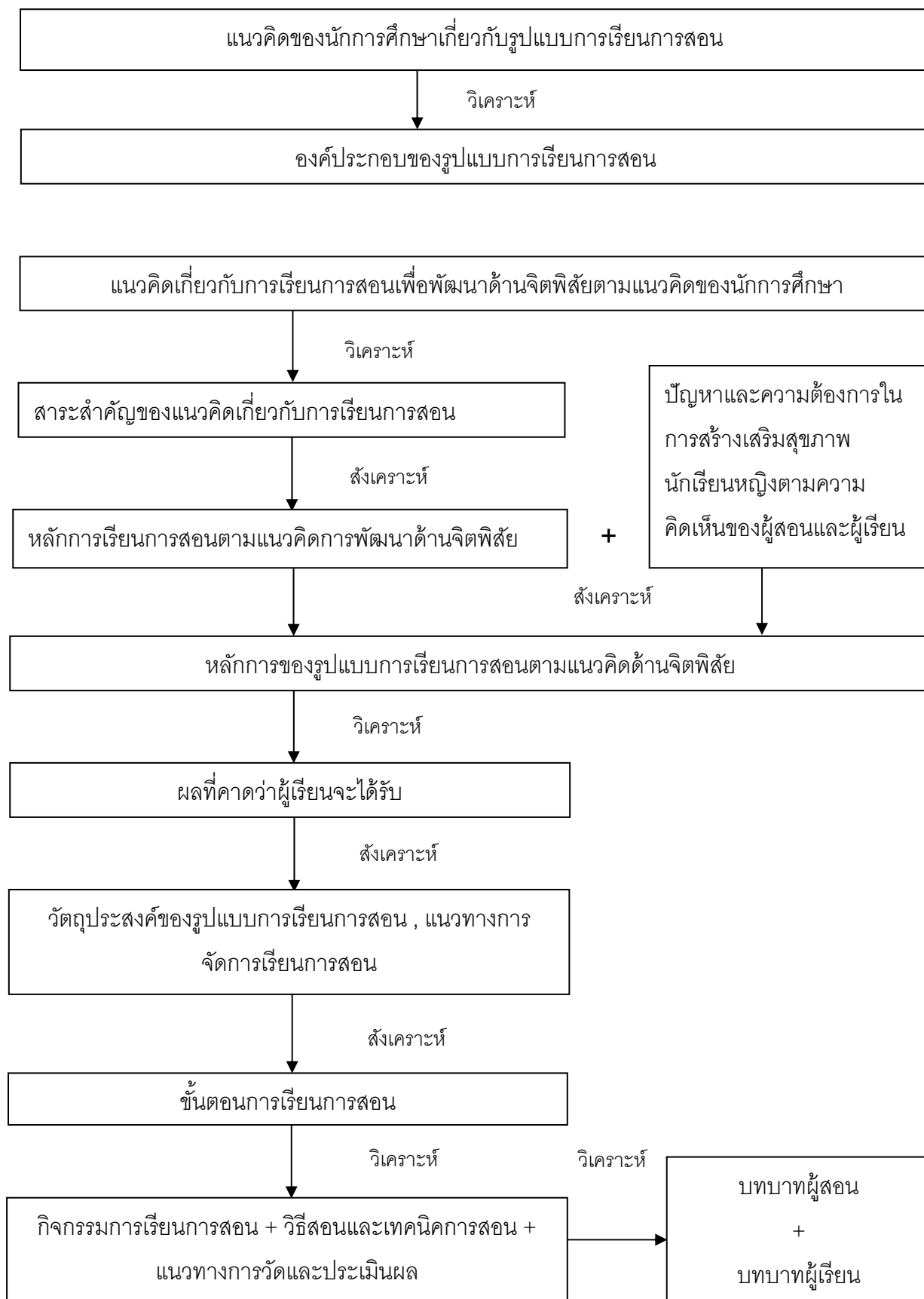
3.3.3 วิเคราะห์กิจกรรมการเรียนการสอน วิธีการสอนและเทคนิคการสอนสำหรับรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการนำขั้นตอนการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอนแต่ละขั้นตอนที่ได้จากข้อ 3.3.2 มาวิเคราะห์แยกแยะกิจกรรมการเรียนการสอน และวิเคราะห์วิธีสอนและเทคนิคการสอนที่สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนการสอน

3.3.4 วิเคราะห์บทบาทผู้สอนและบทบาทผู้เรียนโดยนำกิจกรรมการเรียนการสอนในแต่ละขั้นตอนการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้จากข้อ 3.3.3 มาวิเคราะห์เป็นบทบาทผู้สอนและบทบาทผู้เรียนในแต่ละขั้นตอน

3.4 สังเคราะห์แนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยนำกิจกรรมการเรียนการสอนที่ได้จากการสังเคราะห์ในข้อ 3.3.3 มาสังเคราะห์เป็นแนวทางการวัดและประเมินผลของรูปแบบการเรียนการสอน

ลำดับขั้นตอนในการวิเคราะห์ สังเคราะห์องค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ดังแผนภาพประกอบที่ 3.2

แผนภาพประกอบที่ 3.2 ลำดับขั้นตอนการวิเคราะห์ สังเคราะห์องค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอน



#### ขั้นที่ 4 การตรวจสอบและปรับปรุงรูปแบบการเรียนการสอน

การตรวจสอบและปรับปรุงรูปแบบการเรียนการสอน แบ่งการดำเนินงานเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

##### 4.1 การตรวจสอบรูปแบบการเรียนการสอนโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

การตรวจสอบรูปแบบการเรียนการสอนโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ดำเนินการโดยนำสาระขององค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอนที่ได้จากขั้นที่ 3 ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ประเมินรูปแบบการเรียนการสอน พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงรูปแบบการเรียนการสอน

4.2 ตรวจสอบรูปแบบการเรียนการสอน โดยการนำรูปแบบการเรียนการสอนไปทดลองสอน เพื่อหาข้อมูลในการปรับปรุงด้วยกระบวนการ PDCA

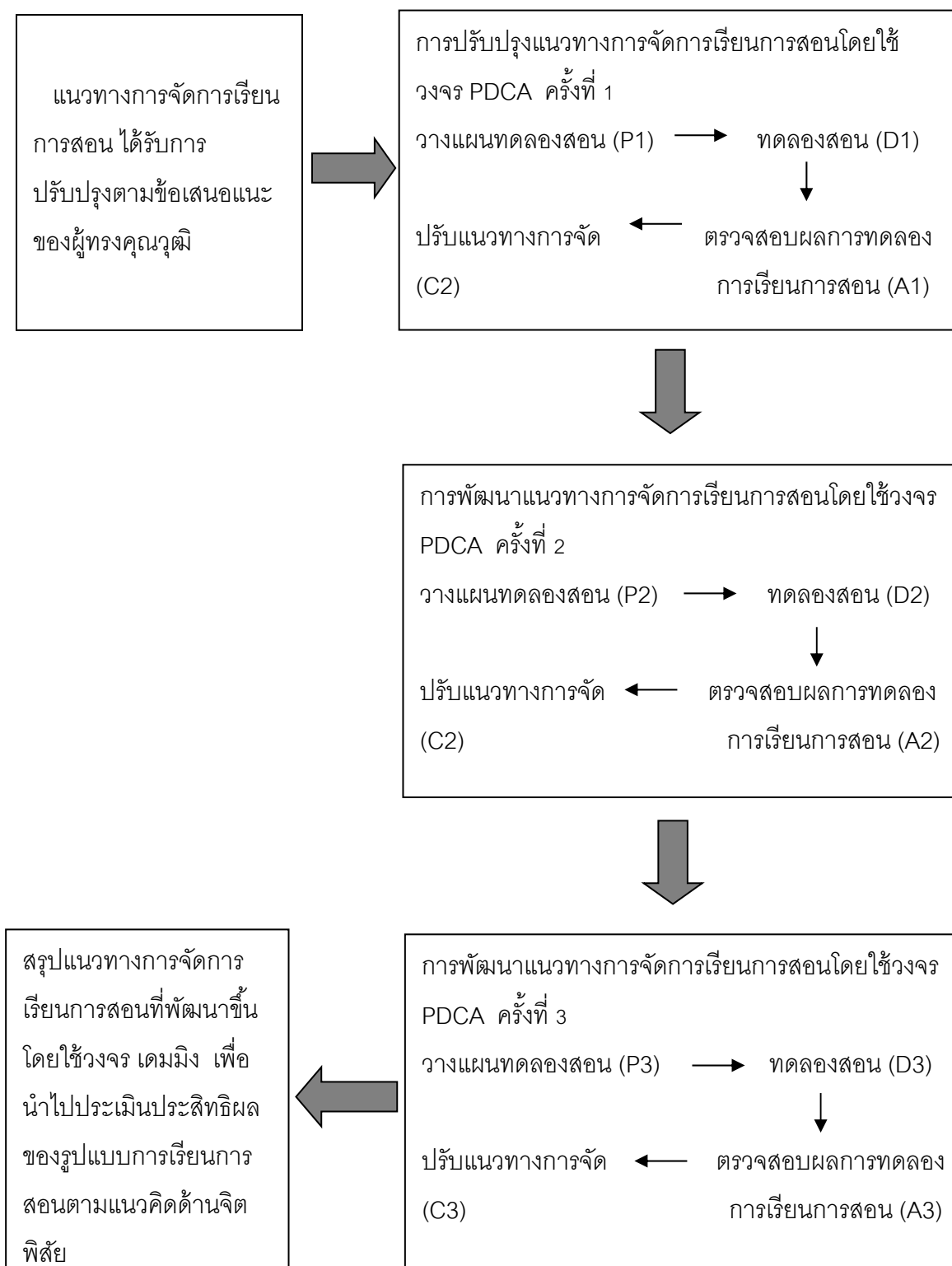
การตรวจสอบรูปแบบการเรียนการสอนโดยการทดลองสอนก่อนนำไปประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนการสอน ผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับปรุงรูปแบบการเรียนการสอนโดยใช้วงจรเดมมิง (Deming Cycle) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

- 1) เขียนแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 1 แผน ตามขั้นตอนการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอนที่ได้ปรับปรุงภายหลังจากที่ผู้ทรงคุณวุฒิได้ประเมินและให้ข้อเสนอแนะไว้
- 2) นำแผนการจัดการเรียนรู้ไปทดลองสอนครั้งที่ 1 กับนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคปลายปีการศึกษา 2551 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 17 คน
- 3) นำผลที่ได้จากการทดลองสอนไปปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้เพื่อนำไปใช้ในการทดลองสอนครั้งที่ 2
- 4) นำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองสอนครั้งที่ 2 กับนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2551 โรงเรียน พุทธจักรวิทยา จำนวน 12 คน
- 5) นำผลที่ได้จากการทดลองสอนไปปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้เพื่อนำไปใช้ในการทดลองสอนครั้งที่ 3
- 6) นำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองสอนครั้งที่ 3 กับนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2551 โรงเรียน พุทธจักรวิทยา จำนวน 12 คน
- 7) นำผลที่ได้จากการทดลองสอนไปปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ และแนวทางในการจัดการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอน เพื่อนำไปประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนการสอนต่อไป

สรุปขั้นตอนการปรับปรุงรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพสตรีระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้วงจรเดมมิง (Deming Cycle) (Arveson, P., 1998) ดังแสดงในแผนภาพประกอบที่ 3.3



แผนภาพประกอบที่ 3.3 สรุปขั้นตอนการปรับปรุงรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัย โดยใช้วงจรเดมมิง (Deming Cycle)



## ระยะที่ 2 การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพสตรีระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพสตรีระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีขั้นตอนการดำเนินการ แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

### 1.1 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1.1 ประชากร คือ นักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่เรียนในโรงเรียนสหศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาซึ่งมีลักษณะแวดล้อมด้านคุณภาพชีวิตดี และนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่เรียนในโรงเรียนสหศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการซึ่งมีลักษณะแวดล้อมด้านคุณภาพชีวิตปกติ เขตกรุงเทพมหานคร

1.1.2 กลุ่มตัวอย่างเลือกโดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 34 คนและนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนพุทธจักรวิทยาจำนวน 22 คน งานวิจัยครั้งนี้มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 10 คน ถือว่ามีจำนวนมากพอสำหรับการทดสอบทางสถิติในการวิจัยเชิงสำรวจ (Exploratory Research) และการวิจัยนำร่อง (Pilot Study) (Isaac and Michael, 1971: 69; Kraemer and Thiemann, 1987: 28) ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้สถิติทดสอบพาราเมตริกซ์

1.2.3 การเลือกโรงเรียน ผู้วิจัยเลือกโรงเรียนและกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Random Sampling) โดยมีเกณฑ์ดังนี้

1.2.3.1 เป็นโรงเรียนสหศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีลักษณะแวดล้อมด้านคุณภาพชีวิตดี และโรงเรียนสหศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีลักษณะแวดล้อมด้านคุณภาพชีวิตปกติ

1.2.3.2 เป็นโรงเรียนที่ผู้บริหาร และ อาจารย์ ให้ความร่วมมือในการทดลองจัดการเรียนการสอน

1.2.3.3 เป็นโรงเรียนที่มีการจัดนักเรียนแบบความสามารถของนักเรียนไว้ในห้องเดียวกัน นักเรียนแต่ละห้องมีความสามารถใกล้เคียงกัน

1.2.4 การสุ่มห้องเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดำเนินการดังนี้

1.2.4.1 ผู้วิจัยทำการสุ่มห้องเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 2 ห้องเรียน จาก 7 ห้องเรียนของโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ด้วยวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากเพื่อกำหนดให้เป็นกลุ่มตัวอย่าง ได้ห้อง ม.3/1 และห้อง ม.3/4 และทำการสุ่มห้องเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา

2552 จำนวน 2 ห้องเรียน จาก 6 ห้องเรียนของโรงเรียน พุทธจักรวิทยาด้วยวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากเพื่อกำหนดให้เป็นกลุ่มตัวอย่าง ได้ห้อง ม.3/5 และห้อง ม.3/6

1.2.4.2 ทำการสุ่มห้องเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากเพื่อกำหนดให้ เข้าเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ได้ห้อง ม.3/4 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และห้อง ม.3/5 โรงเรียน พุทธจักรวิทยา เป็นกลุ่มทดลอง และห้องม.3/1 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และห้อง ม.3/6 โรงเรียนพุทธจักรวิทยา เป็นกลุ่มควบคุม

### 1.3 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

#### 1.3.1 การสร้างและพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้

##### 1.3.1.1 แผนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย

1.3.1.1.1 ศึกษาเอกสารหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3) เพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้จำนวน 10 คาบเรียน คาบเรียนละ 50 นาที

1.3.1.1.2 เขียนแผนการจัดการเรียนรู้ตามขั้นตอนรูปแบบการเรียนการสอน ที่พัฒนาขึ้น

1.3.1.1.3 พัฒนาสื่อการเรียนการสอน ที่ใช้ในแผนการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วยใบความรู้ เอกสารประกอบการสอน แบบฝึกหัด รูปภาพ และสื่ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

1.3.1.1.4 นำแผนการจัดการเรียนรู้ที่สร้างขึ้นให้ ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของ ผู้ทรงคุณวุฒิ ต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษา ระดับปริญญาโทหรือปริญญาตรี สาขา วิชาสุขศึกษา (ดังรายชื่อในภาคผนวก ก) ตรวจสอบพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อนำมาแก้ไขปรับปรุง

1.3.1.1.5 นำแผนการจัดการเรียนรู้ไปทดลองสอนครั้งที่ 1 กับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนหญิงห้อง ม.3/2 จำนวน 17 คน โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อดูความเหมาะสมในเรื่องการจัดกิจกรรมและเวลา ตรวจสอบผลการสอนและ ปรับแนวทางการจัด การเรียนการสอน ก่อนนำไปทดลองสอนครั้งที่ 2 กับนักเรียนห้อง ม.3/2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 จำนวน 12 คน โรงเรียนพุทธจักรวิทยาตรวจสอบผลการสอนและ ปรับแนวทางการจัด การเรียนการสอน ก่อนนำไปทดลองสอนครั้งที่ 3 กับนักเรียนห้อง ม.3/4 จำนวน 12 คน โรงเรียนพุทธจักรวิทยา ตรวจสอบผลการสอนและปรับแนวทางการจัด การเรียนการสอนให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

##### 1.3.1.2 แผนการจัดการเรียนรู้แบบปกติ

1.3.1.2.1 ศึกษาเอกสารแผนการจัดการเรียนรู้ของ ผู้สอนวิชาสุขศึกษา

โรงเรียน สาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และโรงเรียนพุทธจักรวิทยา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษา และพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3) เพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้แบบปกติ

1.3.1.1.2 เขียนแผนการจัดการเรียนรู้แบบปกติ จำนวน 10 คาบเรียน คาบเรียนละ 50 นาที

1.3.1.1.3 จัดทำสื่อการเรียนการสอนที่ใช้ในแผนการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วย ใบความรู้ เอกสารประกอบการสอน แบบฝึกหัด รูปภาพ และสื่ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

1.3.2 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3.2.1 แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

1.3.2.1.1 กำหนดจุดมุ่งหมายในการสร้างแบบทดสอบ โดยกำหนดให้เป็นเครื่องมือในการประเมินผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพของ นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการสอนของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัย

1.3.2.1.2 ศึกษาตำราเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการประเมินผลวิชาสุขศึกษา โดยศึกษาทั้งด้านจุดมุ่งหมายของแบบวัด องค์ประกอบของแบบวัด วิธีการเขียนแบบวัด และวิธีการให้คะแนน

1.3.2.1.3 ศึกษาหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษา และพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3) ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับ สุขศึกษา

1.3.2.1.4 กำหนดขอบเขตเนื้อหาที่จะสร้าง แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ซึ่งประกอบด้วยเนื้อหาการสร้างเสริมสุขภาพ 10 เรื่อง ตามที่กำหนดไว้ในขอบเขตการวิจัย

1.3.2.1.5 ทำตารางวิเคราะห์เนื้อหา วัตถุประสงค์การเรียนรู้ และกำหนดระดับพฤติกรรมในด้านพุทธิพิสัย เป็น 6 ระดับ ตามแนวคิดของบลูม (Bloom, Hastings, and Madams, 1971: 271-273) สร้างตารางวิเคราะห์เนื้อหา ได้แก่ ความรู้ความจำ ความเข้าใจ การนำไปใช้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินค่าโดยให้ครอบคลุมเนื้อหาในหลักสูตรวิชาสุขศึกษา ในช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

1.3.2.1.6 สร้างแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ให้สอดคล้องกับตารางวิเคราะห์เนื้อหาและวัตถุประสงค์การเรียนรู้ โดยสร้างเป็นแบบปรนัยชนิด 4 ตัวเลือก จำนวน 60 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อ คือ ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิด ไม่ตอบหรือตอบมากกว่า 1 ตัวเลือกให้ 0 คะแนน

1.3.2.1.7 นำแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติผู้ทรงคุณวุฒิจะต้องเป็นผู้มีความรู้ความชำนาญในด้านการวัดและประเมินผล หรือมีประสบการณ์ในการสอนวิชาสุขศึกษา ไม่น้อยกว่า 25 ปี และเป็นผู้มีวุฒิการศึกษาไม่

ต่ำกว่ามหาบัณฑิต (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ ในภาคผนวก ก) ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ระดับพฤติกรรมที่ต้องการวัด ลักษณะการใช้คำถาม ตัวเลือก ตัวลวง และความถูกต้องด้านภาษา โดยวิธีการตัดสินพิจารณาเป็นรายชื่อตามดัชนีความสอดคล้อง IOC (Index of Congruence) (วิจัยทางการศึกษา, 2545) คัดเลือกข้อทดสอบที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์พบว่าได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.94 และพบว่าทุกข้อมีค่าดัชนีความสอดคล้อง อยู่ในช่วง 0.67 - 1.00

1.3.2.1.8 นำแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนห้อง ม.3/2 จำนวน 17 คน โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและนักเรียนห้อง ม.3/2โรงเรียนพุทธจักรวิทยาจำนวน 12 คน ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551

1.3.2.1.9 นำผลการทดสอบมาตรวจให้คะแนน และหาค่าความเที่ยงของแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ โดยใช้สูตร KR-20 ของคูเดอริชาร์ดสัน โดยมีเกณฑ์ค่าความเที่ยงตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป จากนั้นนำผลการทดสอบมาวิเคราะห์รายชื่อ เพื่อหาค่าระดับความยากง่าย (P) และค่าอำนาจจำแนก (r) เพื่อนำผลการวิเคราะห์มาใช้ในการเลือกแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ โดยมีเกณฑ์เลือกข้อทดสอบที่มี ค่าระดับความยากง่ายอยู่ในช่วง 0.2-0.8 และมีค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป ส่วนข้อทดสอบที่มีระดับความยากง่ายและอำนาจจำแนกไม่ตรงตามเกณฑ์คุณภาพของแบบสอบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้จะตัดทิ้ง ผลการวิเคราะห์พบว่า แบบทดสอบมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.87 มีค่าความยากง่ายอยู่ในช่วง 0.31 - 0.79 และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 0.21 - 0.66 ได้แบบวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ตามเกณฑ์ที่ต้องการไปใช้ในการวิจัยครั้งนี้จำนวน 50 ข้อ ดังแสดงในตารางประกอบที่ 3.1 (รายละเอียดปรากฏในภาคผนวก ค)

**ตารางประกอบที่ 3.1** จำนวนข้อทดสอบในแบบวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้จำแนกตามเนื้อหาและระดับ  
พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย

เนื้อหา	ระดับพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย						รวม (ข้อ)
	ความรู้ / ความเข้าใจ	ความเข้าใจ	การนำไปใช้	การวิเคราะห์	การสังเคราะห์	การประเมินค่า	
การเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและ แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เติบโตสมวัย	-	-	3	1	-	1	5
การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ	-	1	1	1	-	2	5
คุณค่าของความเป็นเพื่อนความเสมอภาคทางเพศ สามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้	-	1	2	2	-	-	5
อนามัยเจริญพันธุ์และวิถีปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพดี	1	1	1	2	-	-	5
การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่ถูกต้อง เหมาะสม	1	-	2	1	-	1	5
ความเสี่ยงต่อการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ที่มี อันตรายถึงชีวิตและการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ	1	1	2	1	-	-	5
ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อ สุขภาพ	3	-	2	1	-	-	6
การจัดการกับอารมณ์ ความเครียดและการฝึกจิต	2	-	1	2	-	-	5
การตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตราย และสถานการณ์ที่คับขันทางด้านสารเสพติด	-	-	1	2	-	2	5
การตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัย อันตรายและสถานการณ์ที่คับขันทางด้านความ รุนแรง	-	1	-	-	-	3	4
รวม (ข้อ)	8	5	15	13	-	9	50

1.3.2.2 แบบทดสอบความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

1.3.2.2.1 กำหนดกรอบการสร้าง แบบวัดความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ จากเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.3.2.2.2 สร้างแบบวัดตัดสินใจเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ตามวิธีของลิเคอร์ท (Likert's Scale) ซึ่งเป็นแบบวัดมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 6 ระดับ จำนวน 60 ข้อ โดยกำหนดให้มีข้อความที่แสดงถึง ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม และการตัดสินใจ ทั้งด้านบวกและด้านลบ คือ

เห็นด้วยมากที่สุด	หมายถึง	นักเรียนมี ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม และการตัดสินใจ ตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด
เห็นด้วย	หมายถึง	นักเรียนมี ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม และการตัดสินใจ ตรงกับข้อความนั้น พอสมควร
ค่อนข้างเห็นด้วย	หมายถึง	นักเรียนมีความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม และการตัดสินใจ ตรงกับข้อความนั้นเป็นบางครั้งและบางครั้งมีความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ ไม่ตรงกับข้อความนั้น
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	หมายถึง	นักเรียนมี ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม และการตัดสินใจ ไม่ตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วนใหญ่
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	นักเรียนมี ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม และการตัดสินใจ ไม่ตรงกับข้อความนั้น
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	นักเรียนมี ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม และการตัดสินใจ ไม่ตรงกับข้อความนั้นเลย

ค่าเฉลี่ยคะแนนความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม และการตัดสินใจในการสร้างเสริมสุขภาพ	การตัดสินใจ ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม และการตัดสินใจในการสร้างเสริมสุขภาพ
1.00 – 1.49	มีความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม และการตัดสินใจในการสร้างเสริมสุขภาพ ในระดับต่ำมาก
1.50 – 2.49	มีความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม และการตัดสินใจ ในการสร้างเสริมสุขภาพในระดับต่ำ
2.50 – 3.49	มีความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม และการตัดสินใจ ในการสร้างเสริมสุขภาพในระดับค่อนข้างต่ำ

3.50 – 4.49	มีความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม และการตัดสินใจในการสร้างเสริมสุขภาพในระดับค่อนข้างสูง
4.50 – 5.49	มีความตระหนักจิตสำนึก ค่านิยมและการตัดสินใจในการสร้างเสริมสุขภาพในระดับสูง
5.50 – 6.00	มีความตระหนักจิตสำนึก ค่านิยมและการตัดสินใจในการสร้างเสริมสุขภาพในระดับสูงมาก

กำหนดเกณฑ์ในการให้คะแนน

กำหนดเกณฑ์ การให้คะแนนความคิดเห็นในแต่ละข้อความ ในแบบวัดความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม และการตัดสินใจในการสร้างเสริมสุขภาพ ดังนี้

ข้อความ	กำหนดเกณฑ์ในการให้คะแนนข้อความ (คะแนน)	
	ทางบวก	ทางลบ
เห็นด้วยมากที่สุด	6	1
เห็นด้วย	5	2
ค่อนข้างเห็นด้วย	4	3
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	3	4
ไม่เห็นด้วย	2	5
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	6

เกณฑ์การตัดสิน ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม และการตัดสินใจในการสร้างเสริมสุขภาพ พิจารณาตามเกณฑ์การตัดสินดังนี้

1.3.2.2.3 ตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยมและการตัดสินใจ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพโดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ความชัดเจนของภาษา โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิเป็นผู้มีความรู้ความชำนาญในด้านการวัดและประเมินผล หรือมีประสบการณ์ในการสอนวิชาสุขศึกษา ไม่น้อยกว่า 25 ปี และเป็นผู้มีวุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่ามหาบัณฑิต (ดังรายชื่อในภาคผนวก ก) พิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ลักษณะการใช้คำถาม พฤติกรรมที่ต้องการวัด และความถูกต้อง ด้านภาษา โดยวิธีการตัดสินพิจารณาเป็นรายข้อตามดัชนีความสอดคล้อง IOC (Index of Congruence) (วิจัยทางการศึกษา, 2545) คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์พบว่าได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.96 ซึ่งอยู่ในช่วง 0.67 - 1.00 และนำมาปรับปรุงแก้ไข ตัดข้อที่ไม่เหมาะสมออกทำการคัดเลือกข้อทดสอบ จนได้ข้อทดสอบที่จะนำไปทดลองใช้



1.3.2.2.4 นำแบบวัดความตระหนักจิตสำนึก ค่านิยม และการตัดสินใจที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนห้อง ม.3/2 จำนวน 17 คน โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และนักเรียนห้อง ม.3/2โรงเรียน พุทธจักรวิทยาจำนวน 12 คน ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551

1.3.2.2.5 นำผลการทดสอบมาตรฐานวิจัยให้คะแนน และหาค่าความเที่ยงของแบบวัดความตระหนักจิตสำนึก ค่านิยมและการตัดสินใจ โดยใช้สูตร Coefficient AlphaของCronbach ผลการคำนวณโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.85 และการวิเคราะห์ร้อยละของแบบวัดความตระหนักจิตสำนึก ค่านิยมและการตัดสินใจพบว่ามีค่าอำนาจจำแนก อยู่ระหว่าง 0.20 - 0.86 ได้จำนวนข้อทดสอบในแบบวัดความตระหนักจิตสำนึก ค่านิยมและการตัดสินใจ จำนวน 50 ข้อ ดังแสดงในตารางประกอบที่ 3.2 (รายละเอียดปรากฏในภาคผนวก ค)

### ตารางประกอบที่ 3.2 จำนวนข้อกระทง/คำถามในแบบวัดความตระหนักจิตสำนึก ค่านิยมและการตัดสินใจเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจำแนกตามเนื้อหา

เนื้อหาการสร้างเสริมสุขภาพ	ข้อคำถามที่	รวม(ข้อ)
การเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและแสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เติบโตสมวัย	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8	7
การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอารมณ์และพัฒนาการทางเพศ	12, 13, 31, 32	4
คุณค่าของความเป็นเพื่อนความเสมอภาคทางเพศสามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้	14, 15, 16, 18, 19	5
อนามัยเจริญพันธุ์และวิธีปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพดี	20, 21, 22, 23, 28	5
การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศตัดสินใจและแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม	17, 26, 27, 29, 30	5
ความเสี่ยงต่อการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ที่มีอันตรายถึงชีวิตและการตั้งครภมิโดยไม่ตั้งใจ	10, 11, 24, 25	4
ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	40, 41, 42, 43, 44	5
การจัดการกับอารมณ์ ความเครียดและการฝึกจิต	33, 34, 36, 37, 38, 39	6
การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตรายและสถานการณ์ที่คับขันทางด้านสารเสพติด	3, 9, 45, 46	4

### ตารางประกอบที่ 3.2 (ต่อ)

เนื้อหา	ข้อคำถามที่	รวม(ข้อ)
การตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตรายและสถานการณ์ที่ซับซ้อนทางด้านความรุนแรง	35, 47, 48, 49, 50	5
รวม (ข้อ)	1 - 50	50

1.3.2.3 แบบทดสอบการปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

1.3.2.3.1 กำหนดกรอบการสร้างแบบทดสอบโดยศึกษาแนวคิด และวิธีสร้างจากตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.3.2.3.2 สร้างแบบทดสอบการปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ จำนวน 60 ข้อ โดยกำหนดเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 4 อันดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง และไม่เคยปฏิบัติเลย และกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ปฏิบัติ 6-7 วัน	ต่อสัปดาห์ ให้คะแนน	4
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ 3-5 วัน	ต่อสัปดาห์ ให้คะแนน	3
ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ 1-2 วัน	ต่อสัปดาห์ ให้คะแนน	2
ไม่เคยได้ปฏิบัติ	หมายถึง	ไม่มีการปฏิบัติ	ต่อสัปดาห์ ให้คะแนน	1

เกณฑ์การตัดสินทักษะการปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

ค่าเฉลี่ยคะแนนการนำไปปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

1.00 – 1.49

การตัดสินการปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

มีการปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพในระดับที่ต้องปรับปรุง

1.50 – 2.49

มีการปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพในระดับพอใช้

2.50 – 3.49

มีการปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพในระดับดี

3.50 – 4.00

มีการปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพในระดับดีมาก

1.3.2.3.3 ตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดการนำไปปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพโดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ความชัดเจนของภาษา โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิเป็นผู้มีความรู้ความชำนาญในด้านการวัดและประเมินผล หรือมีประสบการณ์ในการสอนวิชาสุขศึกษา ไม่น้อยกว่า 25 ปี และเป็นผู้มีวุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่ามหาบัณฑิต

(ดังรายชื่อในภาคผนวก ก) วิจารณ์ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ลักษณะการใช้คำถาม พฤติกรรมที่ต้องการวัด และความถูกต้อง ด้านภาษา โดยวิธีการตัดสิน วิจารณ์เป็นรายข้อตามดัชนีความสอดคล้อง IOC (Index of Congruence) (วิจัยทางการศึกษา, 2545) คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ พบว่าได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรวม เท่ากับ 0.95 ซึ่งอยู่ในช่วง 0.67 - 1.00 และนำมาปรับปรุงแก้ไข ตัดข้อที่ไม่เหมาะสม ออกทำการคัดเลือกข้อทดสอบ จนได้ข้อทดสอบที่จะนำไปทดลองใช้

1.3.2.3.4 นำแบบวัดการนำไปปฏิบัติ ที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนห้อง ม.3/2 จำนวน 17 คน โรงเรียนสาธิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและนักเรียนห้อง ม.3/2โรงเรียนพุทธจักรวิทยาจำนวน 12 คน ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551

1.3.2.3.5 นำผลการทดสอบมาตรวจให้คะแนน และหาค่าความเที่ยงของ แบบวัดการนำไปปฏิบัติ โดยใช้สูตร Coefficient Alpha ของ Cronbach ผลการคำนวณโดยใช้เครื่อง คอมพิวเตอร์ ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.85 และการวิเคราะห์รายข้อของแบบวัดการนำไปปฏิบัติ พบว่ามี ค่าอำนาจจำแนก อยู่ระหว่าง 0.22 - 0.68 ได้จำนวนข้อทดสอบในแบบวัดการนำไปปฏิบัติ จำนวน 50 ข้อ ดังแสดงในตารางประกอบที่ 3.3 (รายละเอียดปรากฏในภาคผนวก ค)

**ตารางประกอบที่ 3.3** จำนวนข้อกระทง/คำถามในแบบวัดการนำไปปฏิบัติ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ  
จำแนกตาม

เนื้อหา	ข้อคำถามที่	รวม(ข้อ)
การเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและแสวงหา แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เติบโตสมวัย	1, 2, 5, 6, 7, 37	6
การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอารมณ์และ พัฒนาการทางเพศ	4, 8, 32, 33, 48	5
คุณค่าของความเป็นเพื่อนความเสมอภาคทางเพศ สามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้	13, 20, 21, 22, 23	5
อนามัยเจริญพันธุ์และวิธีปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพดี	9, 14, 15, 17, 18	5
การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่ถูกต้อง เหมาะสม	10, 11, 19, 24, 25	5
ความเสี่ยงต่อการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ที่มีอันตรายถึง ชีวิตและการตั้งครรรภ์โดยไม่ตั้งใจ	12, 16, 26, 27, 28	5
ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อ สุขภาพ	3, 38, 39, 40, 41, 42	6

### ตารางประกอบที่ 3.3 (ต่อ)

เนื้อหา	ข้อคำถามที่	รวม(ข้อ)
การจัดการกับอารมณ์ ความเครียดและการฝึกจิต	31, 34, 35, 36	4
การตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตรายและสถานการณ์ที่ซับซ้อนทางด้านสารสนเทศ	43, 44, 45, 46	4
การตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตรายและสถานการณ์ที่ซับซ้อนทางด้านความรุนแรง	29, 30, 47, 49, 50	5
รวม (ข้อ)	1 – 50	50

#### ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

##### ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

##### 2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) (Campbell and Stanley, 1969 อ้างถึงใน ดวงกมล ไตรคุณวิจิตร, 2550: 77) แบบ 2 กลุ่ม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest-Posttest Control Group Design) ดังแบบแผนการทดลอง ในแผนภาพประกอบที่ 3.4

#### แผนภาพประกอบที่ 3.4 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	การวัดก่อนการทดลอง		การวัดหลังการทดลอง
$E_1, E_2$	$O_1, O_2$	X	$O_3, O_4$
$C_1, C_2$	$O_5, O_6$		$O_7, O_8$

$E_1, E_2$  = กลุ่มทดลองโรงเรียนที่ 1, กลุ่มทดลองโรงเรียนที่ 2

$C_1, C_2$  = กลุ่มควบคุมโรงเรียนที่ 1, กลุ่มควบคุมโรงเรียนที่ 2

$O_1, O_2$  = ค่าสังเกตหรือผลที่วัดได้ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองโรงเรียนที่ 1 และ 2

$O_5, O_6$  = ค่าสังเกตหรือผลที่วัดได้ก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมโรงเรียนที่ 1 และ 2

$O_3, O_4$  = ค่าสังเกตหรือผลที่วัดได้หลังการทดลองของกลุ่มทดลองโรงเรียนที่ 1 และ 2

- $O_7, O_8$  = ค่าสังเกตหรือผลที่วัดได้หลังการทดลองของกลุ่มทดลองโรงเรียนที่ 1 และ 2
- $X$  = ตัวแปรที่จัดกระทำ (การจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัย)

## 2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

2.2.1 ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้บริหาร โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม และโรงเรียนพุทธจักรวิทยา

2.2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและประเมินผลแก่รองผู้อำนวยการ ฝ่ายวิชาการ ครูผู้สอน และร่วมกันกำหนดตารางเวลาสอน

## ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

3.1 วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้คอมพิวเตอร์หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยการทดสอบค่าที (t-test)

### 3.1.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

3.1.1.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ด้านความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และด้านการปฏิบัติก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งสองโรงเรียนโดยการทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.1.1.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ด้านความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และด้านการปฏิบัติ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ทั้งสองโรงเรียนโดยการทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

### 3.1.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์นักเรียน แบบสัมภาษณ์ครูผู้สอน ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์เนื้อหา โดยการวางระบบข้อมูล จัดจำแนกประเภทของคำข้อความที่จะวิเคราะห์ และใช้วิธีการแจกแจง (สุภางค์ จันทวานิช, 2547: 144, 148)

## 3.2 สถิติที่ใช้

3.2.1 วิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ เจตคติ ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม และการนำไปปฏิบัติ เพื่อหาค่าความเที่ยง ค่าระดับความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนกด้วยคอมพิวเตอร์

3.2.2 วิเคราะห์ข้อมูลคำนวณค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และการนำไปปฏิบัติของนักเรียน นำค่าเฉลี่ยที่ได้มาแปลความหมายโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์

3.2.3 ทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ด้านความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และด้านการปฏิบัติ ระหว่างก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม และทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนคะแนนด้านผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ด้านความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และด้านการปฏิบัติ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม ของทั้งสองโรงเรียน ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่องการพัฒนา รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยขอนำเสนอผลการดำเนินการเป็น 2 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** ผลการพัฒนา รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีผลการดำเนินการ 4 ส่วน ดังนี้

1.1 ผลการวิเคราะห์และกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอน

1.2 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการเรียนการสอน เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และวิเคราะห์ปัญหาและ ความต้องการในการสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

1.3 ผลการสังเคราะห์สาระขององค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

1.4 ผลการตรวจสอบรูปแบบการเรียนการสอนโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

**ตอนที่ 2** ผลการทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีผลการดำเนินการ ดังนี้

ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย

2.1 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยด้านผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ด้านความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และด้านการปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับ การจัดการเรียนการสอนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่เรียนแบบปกติ

2.2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยด้านผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ด้านความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และด้านการปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการจัด การเรียนการสอนด้วยรูปแบบการเรียนการสอน ตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่เรียนแบบปกติ

**ตอนที่ 1** ผลการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียน  
หญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีผลการดำเนินการ 4 ส่วน ดังนี้

**ส่วนที่ 1** ผลการวิเคราะห์และกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอน

จากการศึกษาและวิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการเรียนการสอนของทีศนา แชมมณี (2546) Joyce & Weil (2000) และ Davis School District (2000) ได้ผลการวิเคราะห์และกำหนดองค์ประกอบ  
ของรูปแบบการเรียนการสอนดังตารางประกอบที่ 4.1

**ตารางประกอบที่ 4.1** ผลการวิเคราะห์และกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอน

การวิเคราะห์แนวคิดของนักการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการเรียนการสอน			ผลการวิเคราะห์และ กำหนดองค์ประกอบ ของรูปแบบการเรียน การสอน
ทีศนา แชมมณี (2546 : 3-4)	Joyce & Weil (2000)	Davis School District (2000)	
รูปแบบการเรียนการสอน คือ สภาพลักษณะของการ เรียนการสอนที่ครอบคลุม องค์ประกอบสำคัญ ซึ่ง ได้รับการจัดไว้อย่างเป็น ระเบียบ ตามหลักปรัชญา ทฤษฎี หลักการ แนวคิด หรือความเชื่อต่าง ๆ โดย ประกอบด้วย กระบวนการ หรือขั้นตอนสำคัญในการ เรียนการสอน รวมทั้งวิธี สอนและเทคนิคการสอน ต่าง ๆ ที่สามารถช่วยให้ สภาพการเรียนการสอนนั้น เป็นไปตามทฤษฎี หลักการ หรือแนวคิดที่ ยึดถือ และได้รับการพิสูจน์ ทดสอบ หรือยอมรับว่ามี	รูปแบบการเรียนการ สอน หมายถึง รูปแบบการเรียนรู้ ซึ่ง เป็นแนวทางที่ช่วยให้ ผู้เรียนได้รับข้อมูล ความคิด ทักษะ คุณค่า และสามารถ หาความรู้ได้ด้วย ตนเอง รูปแบบการ เรียนการสอนมี องค์ประกอบดังนี้ 1. มีปรัชญา หลักการและ จิตวิทยาที่สำคัญที่ นำไปสู่การจัดการ เรียนรู้ 2. มีจุดมุ่งหมายที่ คาดหวังว่าจะเกิด	องค์ประกอบของ กระบวนการเรียนการ สอนมีลักษณะคล้าย กับ รูปแบบการเรียน การสอน คือ มี องค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้ 1. มีเป้าหมายของการ จัดการเรียนการสอน 2. มีวิธีการเรียนรู้ รวมทั้งวิธีใช้สื่อ อุปกรณ์การเรียนการ สอนที่ได้รับการพิสูจน์ ทดสอบแล้ว 3. มีการประเมินผล การเรียนรู้ของผู้เรียน	รูปแบบการเรียนการ สอนมีองค์ประกอบ ดังนี้ 1. มีหลักการของ รูปแบบการเรียนการ สอน ซึ่งเป็นพื้นฐาน ของการเรียนการสอน ตามรูปแบบการเรียน การสอน 2. มีวัตถุประสงค์หรือ เป้าหมายของรูปแบบ การเรียนการสอนที่ ต้อง การให้เกิดกับผู้เรียน 3. มีขั้นตอนการเรียน การสอนซึ่งแสดง กระบวนการหลักในการ จัดการเรียนการสอน



## ตารางประกอบที่ 4.1 (ต่อ)

การวิเคราะห์แนวคิดของนักการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการเรียนการสอน			ผลการวิเคราะห์และกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอน
ทิตินา แชมมณี (2546 : 3-4)	Joyce & Weil (2000)	Davis School District (2000)	
<p>ประสิทธิภาพ สามารถใช้เป็นแบบแผนในการเรียนการสอนให้บรรลุวัตถุประสงค์เฉพาะของรูปแบบนั้น ๆ ดังนั้นรูปแบบการเรียนการสอนจึงจำเป็นต้องมีองค์ประกอบสำคัญดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. มีปรัชญา ทฤษฎี หลักการ แนวคิดหรือความเชื่อที่เป็นพื้นฐานหรือเป็นหลักของรูปแบบการเรียนการสอนนั้น ๆ</li> <li>2. มีการบรรยายและอธิบายสภาพหรือลักษณะของการจัดการเรียนการสอนที่สอดคล้องกับหลักการที่ยึดถือ</li> <li>3. มีการจัดระบบ คือ มีการจัดองค์ประกอบและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของระบบให้สามารถนำผู้เรียนไปสู่เป้าหมายของระบบหรือกระบวนการนั้น ๆ</li> </ol>	<p>ขึ้นกับผู้เรียน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. มีกลวิธีในการดำเนินการสอนซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนไปตามลักษณะของผู้เรียน</li> <li>4. การระบุถึงผลลัพธ์ที่จะได้รับจากการใช้รูปแบบทั้งทางตรงและทางอ้อม</li> <li>5. มีการวัดและประเมินผลเพื่อให้บรรลุตามจุดมุ่งหมาย</li> </ol>		<p>เพื่อทำให้ผู้เรียนไปสู่เป้าหมาย เฉพาะของรูปแบบนั้น</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. มีคำแนะนำหรือข้อเสนอแนะเกี่ยวกับบทบาทของผู้เรียนและผู้สอนรวมทั้ง วิธีสอนที่จะช่วยให้การจัดการเรียนการสอนตามขั้นตอนหลักเกิดประสิทธิภาพสูงสุด</li> <li>5. มีการระบุถึงผลลัพธ์ที่จะได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม</li> <li>6. มีคำแนะนำหรือข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการวัดและประเมินผล การเรียนการสอน</li> </ol>

#### ตารางประกอบที่ 4.1 (ต่อ)

การวิเคราะห์แนวคิดของนักการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการเรียนการสอน			ผลการวิเคราะห์และกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอน
ทีศนา เขมมณี (2546 : 3-4)	Joyce & Weil (2000)	Davis School District (2000)	
4. มีการอธิบายหรือให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีสอนและเทคนิคการสอนต่าง ๆ อันจะช่วยให้กระบวนการการเรียนการสอนนั้น ๆ เกิดประสิทธิภาพสูงสุด			

จากตารางประกอบที่ 4.1 ผลการวิเคราะห์และกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอนสรุปได้ว่ารูปแบบการเรียนการสอนมีองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ส่วนได้แก่ หลักการ วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการจัดการเรียนการสอน การวัดและการประเมินผล

**ส่วนที่ 2** ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดด้านจิตพิสัย เกี่ยวกับการเรียนการสอน เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการในการสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อใช้เป็นกรอบในการสังเคราะห์สาระขององค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอน

ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์มีดังนี้

2.1 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดด้านจิตพิสัยของนักการศึกษาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิง

จากการศึกษาแนวคิดด้านจิตพิสัยของนักการศึกษาสามารถวิเคราะห์สาระสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิง ได้ตั้งแผนภาพประกอบที่ 4.1

#### แผนภาพประกอบที่ 4.1 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดด้านจิตพิสัยของนักการศึกษา



จากแผนภาพประกอบที่ 4.1 สรุปสาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนการสอนเพื่อพัฒนา ด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงที่อยู่ในระดับวัยเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ได้ 8 ข้อ

2.2 ผลการวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการในการสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงที่อยู่ในวัย เรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ผลการวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการในการสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น มีดังนี้

2.2.1 ผลการวิเคราะห์ จุดประสงค์ และเนื้อหาวิชาสุขศึกษา หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พบว่าหลักสูตรมีจุดประสงค์ให้ผู้เรียนมี ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติและค่านิยมที่ดีในเรื่องธรรมชาติ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ของมนุษย์ ชีวิตและครอบครัวการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคและความปลอดภัยในชีวิต มีทักษะ ปฏิบัติด้านสุขภาพและสมรรถภาพจนเป็นกิจนิสัย และเมื่อจบการเรียนรู้สุขศึกษาในกลุ่มวิชาสุขศึกษา และพลศึกษาในช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) แล้ว ผู้เรียนจะมีคุณสมบัติดังนี้

- เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต และ พัฒนาการที่มีคุณภาพและชีวิตในช่วงวัยต่างๆ

- เข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นและตัดสินใจแก้ปัญหา ชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม

- เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมได้สัดส่วนส่งผลดีต่อ การเจริญเติบโต และ พัฒนาการในช่วงวัยรุ่น

- มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของ เพื่อน ครอบครัว ชุมชน และวัฒนธรรมที่มี ต่อเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม

- ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ โรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริม ความปลอดภัยให้แก่ ตนเอง ครอบครัว และชุมชน

- แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

- สำนึกในคุณค่า ศักยภาพ และความเป็นตัวของตัวเอง

สำหรับเนื้อหาวิชาสุขศึกษาในช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น) หลักสูตร การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มีดังนี้

- การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

- ชีวิตและครอบครัว เข้าใจและเห็นคุณค่าของชีวิต ครอบครัว การศึกษา และมี

ทักษะในการดำเนินชีวิต

- การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค
- ความปลอดภัยในชีวิต ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

2.2.2 ผลการวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการในการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาของนักเรียนหญิงในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในการสร้างเสริมสุขภาพ

จากการสัมภาษณ์นักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 30 คน ได้แก่ นักเรียน โรงเรียน สาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม โรงเรียน สาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และโรงเรียนสายปัญญา โรงเรียนละ 10 คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์ในประเด็นเกี่ยวกับเนื้อหาสาระในวิชาสุขศึกษา การดำเนินการสอน การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน การวัดและประเมินผล ปัญหาในการเรียนวิชาสุขศึกษา และข้อเสนอแนะในการจัดการเรียนการสอน พบว่า นักเรียนจำนวน 22 คนคิดเป็นร้อยละ 73.33 มีความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาสาระวิชาสุขศึกษาว่า มีเนื้อหาสาระที่ต้องท่องจำมาก เวลาในการสอนเพียงสัปดาห์ละ 1 คาบไม่สอดคล้องกับเนื้อหาสาระที่มีมาก นักเรียนจำนวน 20 คนคิดเป็นร้อยละ 66.67 มีความคิดเห็นว่าการดำเนินการสอน เน้นเนื้อหาสาระมากกว่าการจัดกิจกรรม การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ส่วนใหญ่ยังเป็นแบบบรรยายที่เน้นการถ่ายทอดความรู้ และเนื้อหาวิชามากกว่าการฝึกทักษะการแก้ปัญหา การสอนไม่ได้ใช้สถานการณ์ปัจจุบันมาให้นักเรียนได้วิเคราะห์จนทำให้นักเรียนเกิดเจตคติหรือค่านิยมที่ถูกต้อง และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนจำนวน 25 คนคิดเป็นร้อยละ 83.33 มีความคิดเห็นว่าการเรียนการสอนสุขศึกษาควรใช้วิธีปลูกฝังค่านิยมที่ถูกต้องตามวัฒนธรรมไทย ควรมีวิธีการสอนที่เป็นกันเองกับนักเรียน จัดกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนมีค่านิยมที่ถูกต้อง รู้จักตัดสินใจและเน้นเรื่องนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

2.2.3 ผลการวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการในการเรียนการสอนของครูผู้สอน วิชาสุขศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

จากการสัมภาษณ์ครูผู้สอนวิชาสุขศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 7 คน ได้แก่ อาจารย์โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม จำนวน 3 คน อาจารย์โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 2 คน และอาจารย์โรงเรียนสายปัญญา จำนวน 2 คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์ในประเด็นเกี่ยวกับเนื้อหาสาระในวิชาสุขศึกษา การดำเนินการสอน การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน การวัดและประเมินผล ปัญหาในการสอนวิชาสุขศึกษา และข้อเสนอแนะในการจัดการเรียนการสอน พบว่า อาจารย์จำนวน 4 คนคิดเป็นร้อยละ 57.14 มีความคิดเห็นสอดคล้องกันในประเด็นเกี่ยวกับเนื้อหาสาระในวิชาสุขศึกษาว่าเนื้อหาวิชาสุขศึกษามีมาก แต่มีเวลาสอนเพียงสัปดาห์

ละ 1 คาบ ทำให้มีเวลาในการดำเนินการสอนและจัดกิจกรรมเพื่อเน้นจิตพิสัยและการปฏิบัติได้ไม่เต็มที่ อาจารย์จำนวน 5 คนคิดเป็นร้อยละ 71.43 มีความคิดเห็นในประเด็นเกี่ยวกับการวัดและประเมินผลว่า นักเรียนมีความรู้โดยการท่องจำ และนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันน้อย ขาดทักษะการวิเคราะห์ สถานการณ์และมีแนวโน้มการตัดสินใจไปในทางที่ผิดด้วย ครูจึงควรมีการวัดความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจและการนำไปปฏิบัติ โดยการสังเกตและสอบถามจากผู้ปกครองด้วย อาจารย์จำนวน 7 คนคิดเป็นร้อยละ 100 มีข้อเสนอแนะในการจัดการเรียนการสอนว่าผู้สอนมีหน้าที่จะต้องปลูกฝัง เจตคติ ค่านิยมที่ถูกต้องทางด้านสุขภาพ โดยการฝึกให้นักเรียนวิเคราะห์ปัญหาสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้นักเรียนรู้จักคิด ตัดสินใจปฏิบัติตามค่านิยมของตนเอง และนำไปปฏิบัติเป็นนิสัยทั้งนี้ในการเรียนการสอนครูควรให้ความสำคัญเป็นกันเองและเป็นมิตรกับนักเรียน จะทำให้นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็น หรือบอกประเด็นปัญหาของตนเองให้ผู้สอนรับทราบ

**ส่วนที่ 3 ผลการสังเคราะห์สาระองค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้าน จิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น**

3.1 ผลการสังเคราะห์สาระองค์ประกอบของ รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งได้ดำเนินการภายใต้กรอบ องค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอนที่ได้จากการสังเคราะห์ในชั้นที่ 1 และสาระสำคัญที่ได้จากการ วิเคราะห์ในชั้นที่ 2 ประกอบกัน โดยได้ผลการดำเนินการดังนี้

3.1.1 ผลการสังเคราะห์หลักการของการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัย

โดยนำสาระสำคัญของแนวคิดด้านจิตพิสัยที่ได้จากข้อ 2.1 มาสังเคราะห์เป็น หลักการของรูปแบบการเรียนการสอน ดังแสดงในแผนภาพประกอบที่ 4.2

## แผนภาพประกอบที่ 4.2 ผลการสังเคราะห์หลักการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัย



จากแผนภาพประกอบที่ 4.2 สรุปได้ว่า การเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย ประกอบด้วยหลักการ 6 ข้อ คือ หลักการพัฒนาด้านจิตพิสัย หลักการกระตุ้นให้เกิดการรับรู้ หลักการค้นหาค่านิยม หลักการประเมินค่านิยม หลักการสร้างเสริมคุณลักษณะ และหลักการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

3.1.2 ผลการสังเคราะห์ หลักการของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิง โดยนำหลักการของการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัย จากข้อ 3.1.1 และปัญหาและความต้องการในการเรียนการสอนของนักเรียนและครูผู้สอนจากข้อ 2.2.2 และข้อ 2.2.3 มาสังเคราะห์เป็นหลักการของรูปแบบการเรียนการสอนดังแสดงในแผนภาพประกอบที่ 4.3



**แผนภาพประกอบที่ 4.3** ผลการสังเคราะห์หลักการของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น



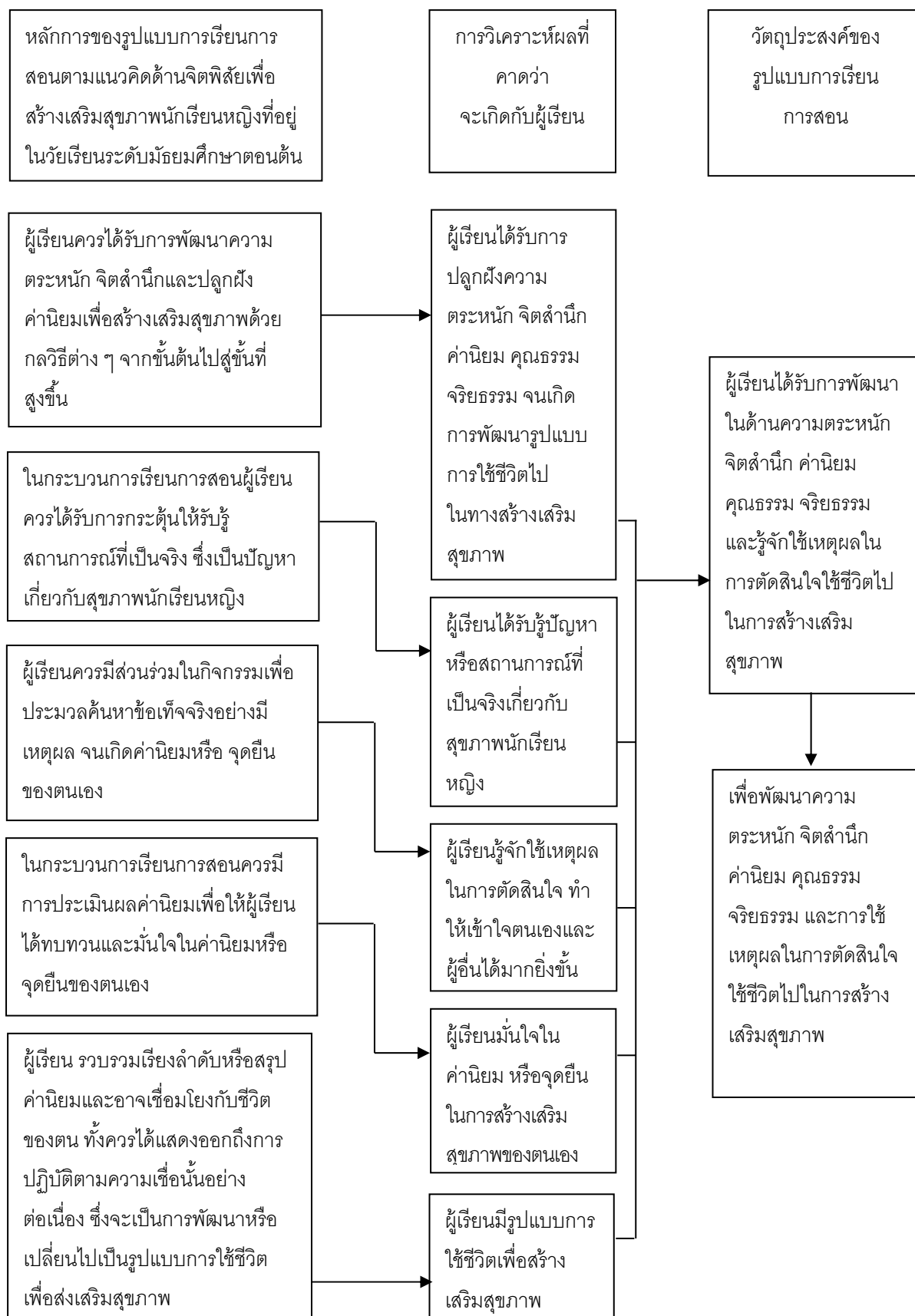
จากแผนภาพประกอบที่ 4.3 สรุปได้ว่า หลักการของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนา ด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้นประกอบด้วย หลักการ 5 ข้อ คือ

1. ผู้เรียนควรได้รับการพัฒนา ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และปลูกฝังค่านิยม เพื่อสร้างเสริมสุขภาพด้วยกลวิธีต่าง ๆ จากขั้นต้นไปสู่ขั้นที่สูงขึ้น
2. ในกระบวนการเรียนการสอน ผู้เรียนควรได้รับการกระตุ้นให้รับรู้สถานการณ์ที่เป็นจริงซึ่งเป็น ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพนักเรียนหญิง
3. ผู้เรียนควรมีส่วนร่วมในกิจกรรม เพื่อประมวลค้นหาข้อเท็จจริงอย่างมีเหตุผลจนเกิดค่านิยมหรือ จุดยืนของตนเอง
4. ในกระบวนการเรียนการสอนควรมีการประมวลผลค่านิยม เพื่อให้ผู้เรียนได้ทบทวนและมั่นใจ ในค่านิยมหรือจุดยืนของตน
5. ผู้เรียนรวบรวม เรียงลำดับ หรือสรุปค่านิยมและอาจเชื่อมโยงกับชีวิตของตนทั้งควรได้แสดงออก ถึงการปฏิบัติตามความเชื่อนั้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะเป็นการพัฒนาหรือเปลี่ยนไปเป็นรูปแบบการใช้ชีวิต เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

3.2 ผลการสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อ สร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

การสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อ สร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยนำหลักการของรูปแบบการเรียนการสอน ที่ได้จากข้อ 3.1.2 มาวิเคราะห์ ผลที่คาดว่าจะเกิดกับผู้เรียนภายใต้หลักการนั้น จากนั้นจึงนำผลการ วิเคราะห์ที่ได้มาสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอนผลการสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของ รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษา ตอนต้น ดังแสดงในแผนภาพประกอบที่ 4.4

แผนภาพประกอบที่ 4.4 ผลการสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น



จากแผนภาพประกอบที่ 4.4 สรุปได้ว่าวัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอน คือ เพื่อพัฒนาความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม คุณธรรม จริยธรรม และการใช้เหตุผลในการตัดสินใจใช้ชีวิตไปในการสร้างเสริมสุขภาพ

3.3 ผลการสังเคราะห์ขั้นตอนการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโดยได้ผลการดำเนินการดังนี้

3.3.1 ผลการวิเคราะห์แนวทางในการจัดการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ นักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโดยการนำหลักการของรูปแบบการเรียนการสอนที่ได้จากข้อ 3.2.1 มาวิเคราะห์เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนดังแสดงในแผนภาพประกอบที่ 4.5

**แผนภาพประกอบที่ 4.5 ผลการวิเคราะห์แนวทางในการจัดการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอน**  
ตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษา

ตอนต้น



จากแผนภาพประกอบที่ 4.5 สรุปได้ว่าแนวทางการจัดการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมี 10 แนวทาง

3.4 ผลการสังเคราะห์ขั้นตอนการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยนำแนวทางในการจัดการเรียนการสอนที่ได้จากข้อ 3.3.1 มาสังเคราะห์เป็นขั้นตอนการเรียนการสอนดังแสดงในแผนภาพประกอบที่ 4.6

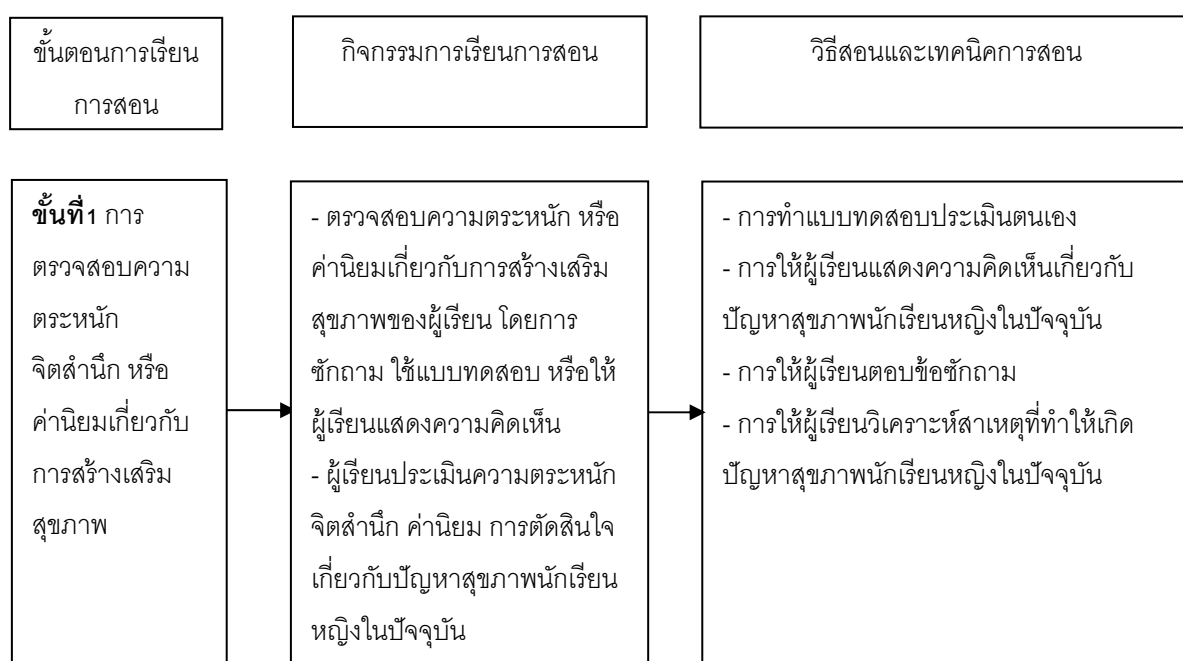
**แผนภาพประกอบที่ 4.6 ผลการสังเคราะห์ขั้นตอนการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น**



จากแผนภาพประกอบที่ 4.6 สรุปได้ว่าขั้นตอนการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วยขั้นตอน 8 ขั้นตอนคือ 1. การตรวจสอบความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจเกี่ยวกับ การสร้างเสริมสุขภาพ 2. การรับรู้ประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์เกี่ยวกับสุขภาพสตรี 3. การประมวลค้นหาข้อเท็จจริงจากปัญหาหรือสถานการณ์ 4. การแสดงความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจที่เกิดขึ้นและระบุเหตุผลที่เลือกค่านิยมนั้น 5. การวิเคราะห์ทบทวนค่านิยมที่เลือกระหว่างกลุ่มผู้เรียน 6. การลองปฏิบัติตามค่านิยมเพื่อให้เห็นประโยชน์หรือโทษที่ปฏิบัติตามค่านิยมนั้น 7. การสรุปค่านิยมนั้น 8. การตรวจสอบค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพโดยการติดตามผลการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

3.4.1 ผลการวิเคราะห์กิจกรรมการเรียนการสอน วิธีสอนและเทคนิคการสอน สำหรับรูปแบบการเรียนการสอน ตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการนำขั้นตอนการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอนแต่ละขั้นตอนที่ได้จากข้อ 3.3.2 มาวิเคราะห์แยกแยะกิจกรรมการเรียนการสอนและวิเคราะห์วิธีสอนและเทคนิคการสอนที่สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนการสอน ดังแสดงในแผนภาพประกอบที่ 4.7

**แผนภาพประกอบที่ 4.7** ผลการวิเคราะห์กิจกรรมการเรียนการสอน วิธีสอนและเทคนิคการสอนของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น



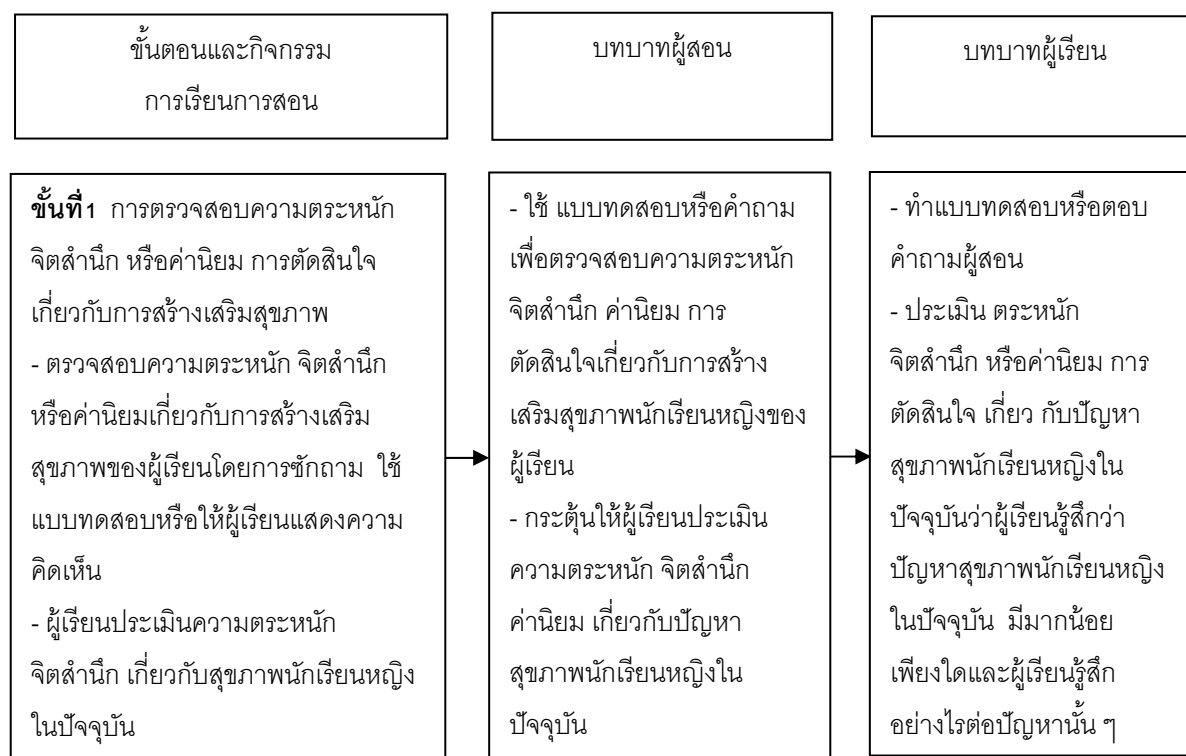


### แผนภาพประกอบที่ 4.7 (ต่อ)

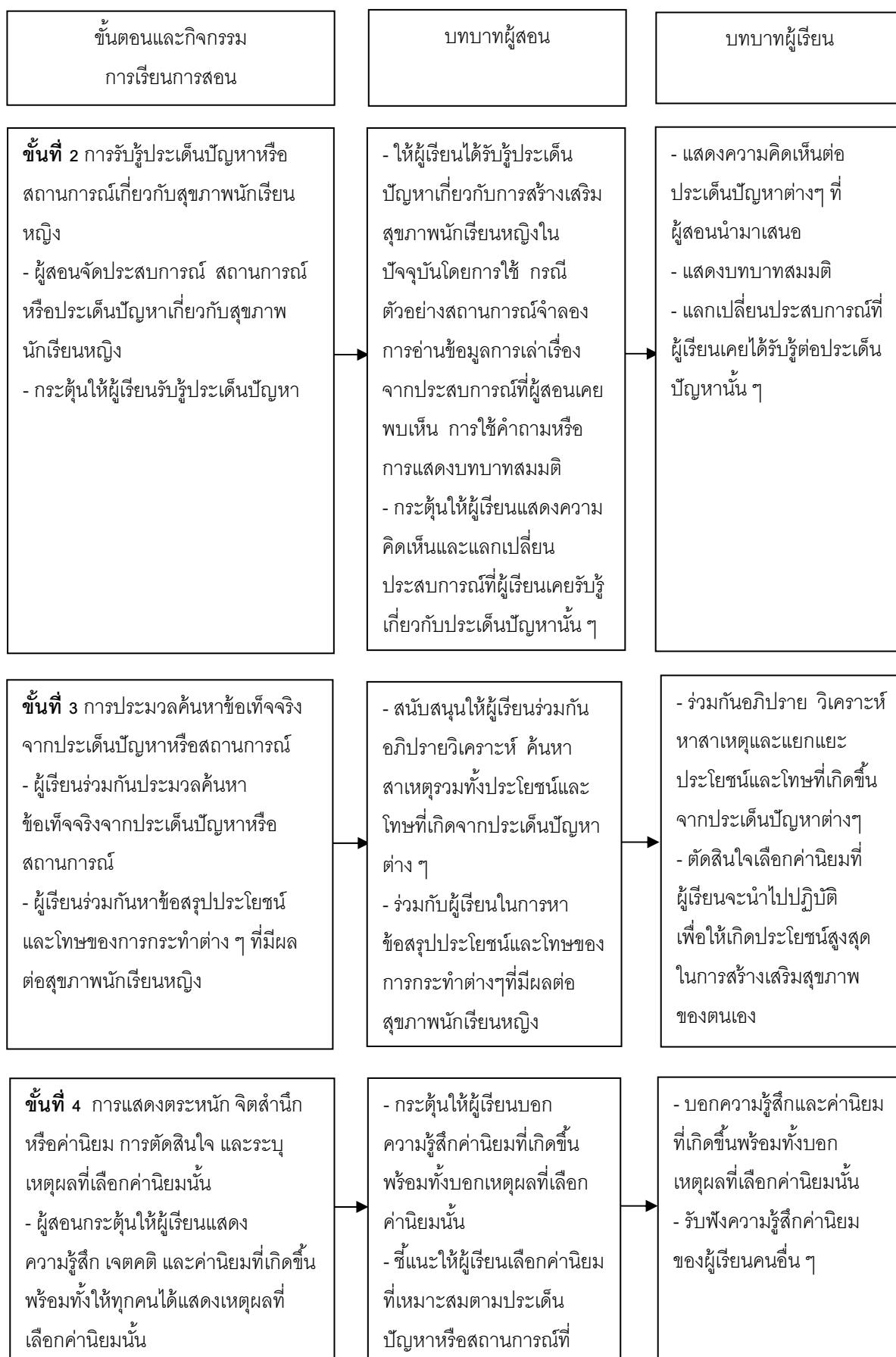
ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	วิธีสอนและเทคนิคการสอน
<b>ขั้นที่ 2</b> การรับรู้ประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์เกี่ยวกับสุขภาพนักเรียนหญิง	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้สอนจัดประสบการณ์สถานการณ์หรือประเด็นปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพนักเรียนหญิง</li> <li>- กระตุ้นให้ผู้เรียนรู้ประเด็นปัญหา</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การใช้กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง สถานการณ์จริงของ ประเด็นปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพนักเรียนหญิง</li> <li>- การใช้คำถามกระตุ้นให้ผู้เรียนรู้ประเด็นปัญหา</li> <li>- การอ่านข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาให้ผู้เรียนฟัง</li> <li>- การเล่าเรื่อง เหตุการณ์ต่าง ๆ</li> <li>- การแสดงบทบาทสมมติ</li> <li>- การชมวิดิทัศน์</li> </ul>
<b>ขั้นที่ 3</b> การประมวลค้นหาข้อเท็จจริงจากประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้เรียนร่วมกันประมวลค้นหาข้อเท็จจริงจากประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์</li> <li>- ผู้เรียนร่วมกันหาข้อสรุปประโยชน์และโทษของการกระทำต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การอภิปราย แจกแจงเพื่อค้นหาข้อเท็จจริง</li> <li>- การใช้คำถามกระตุ้นให้ผู้เรียนสรุปประโยชน์ และโทษของการกระทำที่มีผลต่อสุขภาพนักเรียนหญิง</li> <li>- การแสดงบทบาทสมมติเพื่อให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น</li> </ul>
<b>ขั้นที่ 4</b> การแสดงความคิดเห็น จิตสำนึก ในค่านิยมที่เกิดขึ้นและระบุเหตุผลที่เลือกค่านิยมนั้น	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้สอนกระตุ้นให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น จิตสำนึก และค่านิยมที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งให้ทุกคนได้แสดงเหตุผลที่เลือกค่านิยมนั้น</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การนำเสนอความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยมที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งเหตุผลที่เลือกค่านิยมนั้น</li> <li>- การใช้คำถามถามความรู้สึก ค่านิยมและเหตุผล</li> </ul>
<b>ขั้นที่ 5</b> การวิเคราะห์ทบทวนค่านิยมที่เลือกระหว่างกลุ่มผู้เรียน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทบทวนค่านิยมเพื่อเปลี่ยนแปลงหรือยืนยันในค่านิยมที่เกิดขึ้น</li> <li>- ผู้เรียนเปลี่ยนแปลงหรือยืนยันค่านิยมนั้นโดยมีเหตุผลประกอบ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การใช้คำถามกลับไปมาเพื่อให้ผู้เรียนพิจารณาทบทวนค่านิยม</li> <li>- การอภิปรายของกลุ่มผู้เรียน</li> <li>- การใช้บทบาทสมมติ</li> <li>- การวิเคราะห์ประโยชน์-โทษรวมทั้งข้อเท็จจริงของค่านิยม</li> <li>- การแสดงเหตุผลในการเปลี่ยนแปลงหรือยืนยันค่านิยมนั้น</li> <li>- การให้ข้อมูลย้อนกลับ</li> </ul>

3.4.2 ผลการวิเคราะห์บทบาทผู้สอนและบทบาทผู้เรียนโดยนำขั้นตอนและกิจกรรมในแต่ละขั้นตอนการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้จากข้อ 3.3.3 มาวิเคราะห์เป็นบทบาทผู้สอนและบทบาทผู้เรียนในแต่ละขั้นตอน ดังแสดงในแผนภาพประกอบที่ 4.8

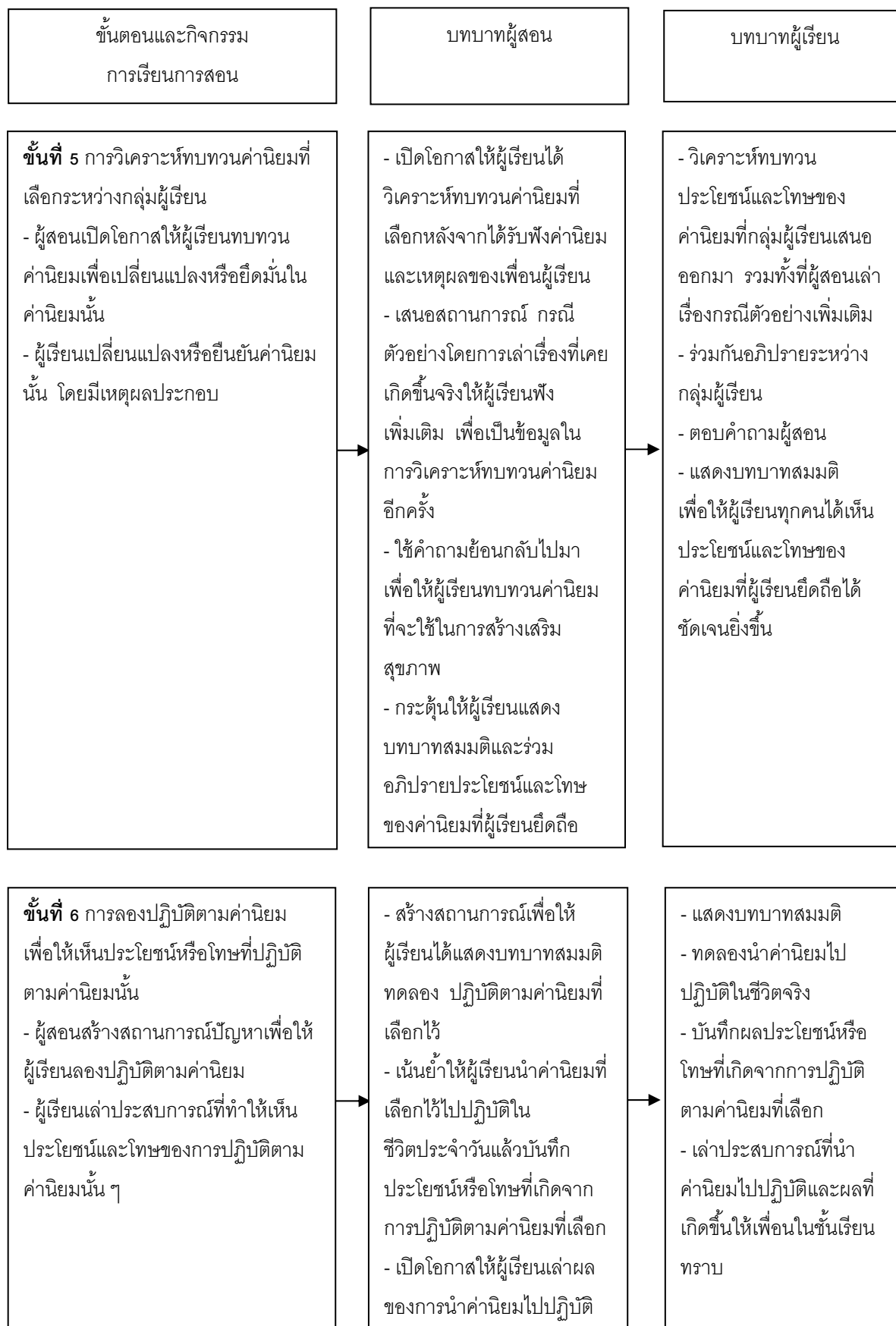
**แผนภาพประกอบที่ 4.8** ผลการวิเคราะห์ บทบาทผู้สอน และบทบาทผู้เรียนของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น



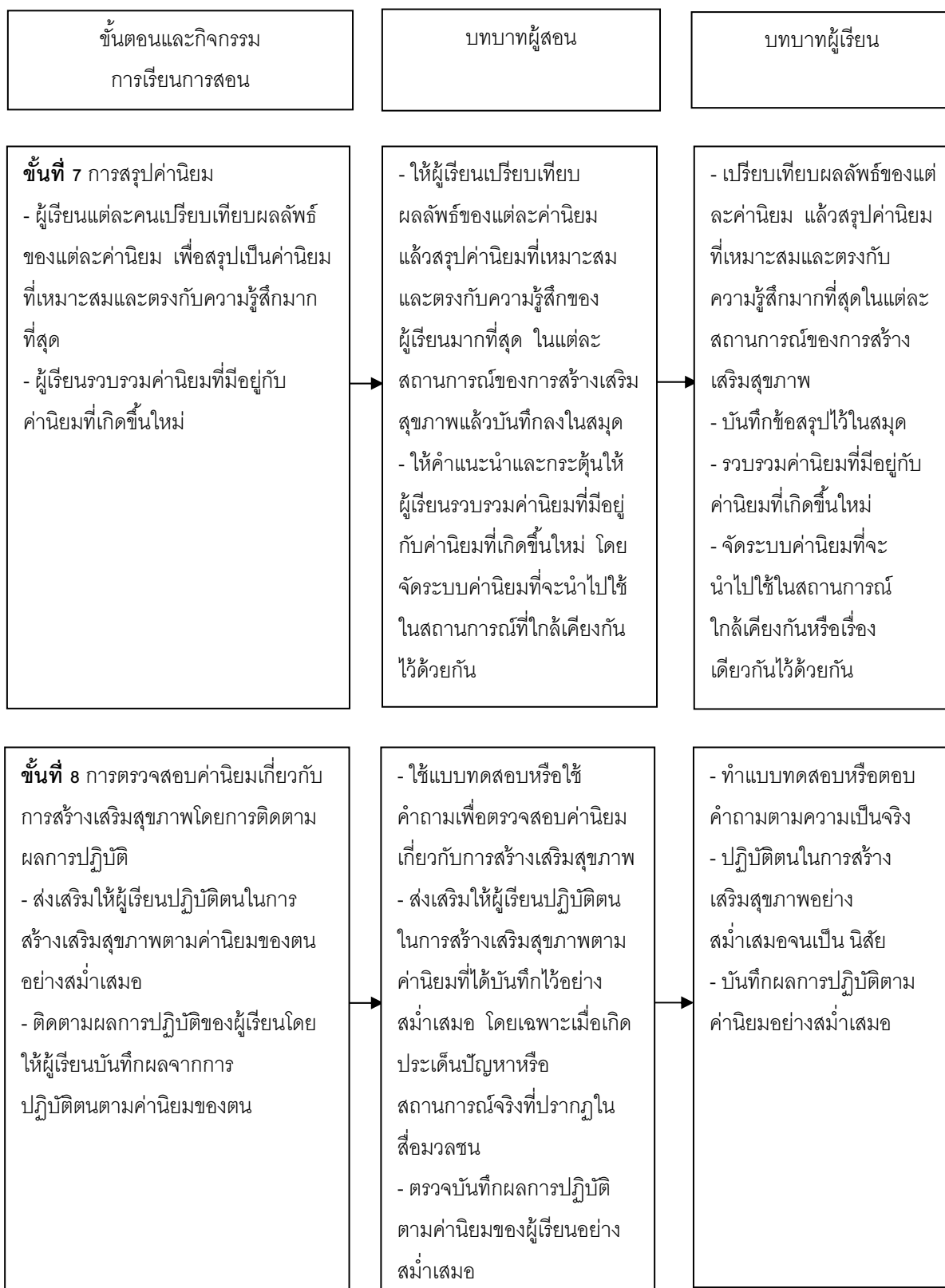
### แผนภาพประกอบที่ 4.8 (ต่อ)



### แผนภาพประกอบที่ 4.8 (ต่อ)

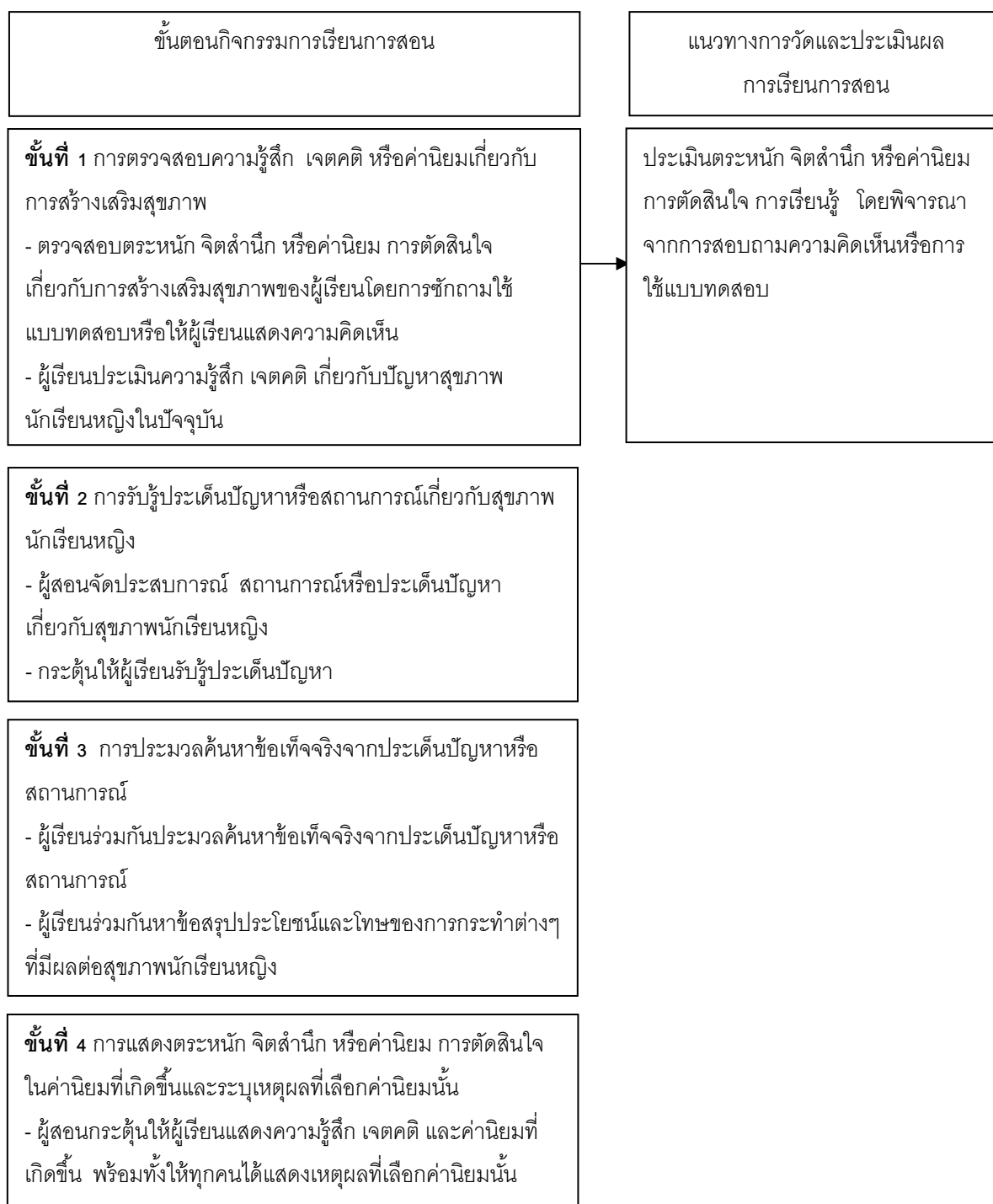


### แผนภาพประกอบที่ 4.8 (ต่อ)

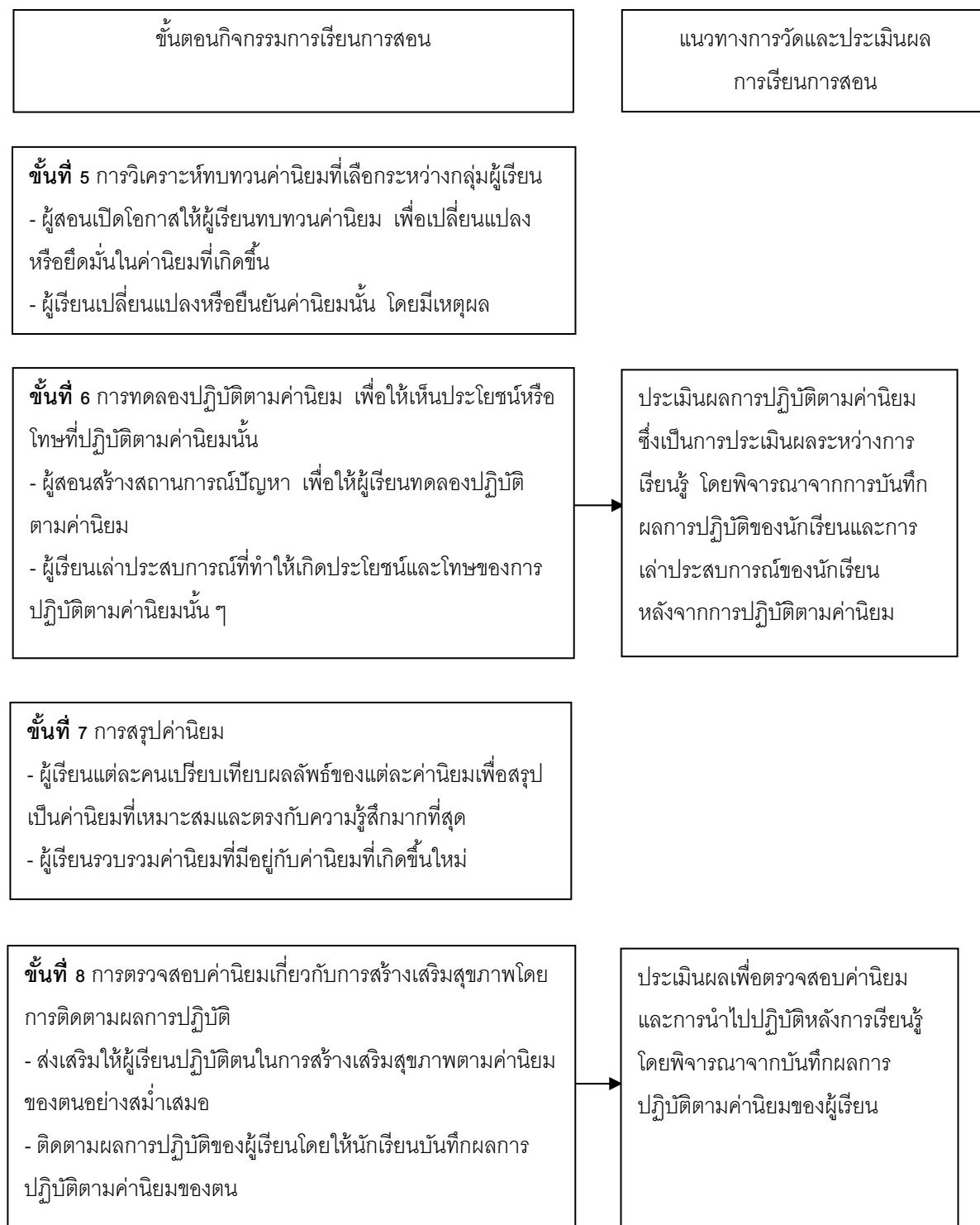


3.5 ผลการสังเคราะห์แนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนการสอนตามรูปแบบการเรียน การสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิง ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยนำ กิจกรรมการเรียนการสอนที่ได้จากการวิเคราะห์ในข้อ 3.3.3 มาสังเคราะห์เป็นแนวทางการวัดและ ประเมินผลของรูปแบบการเรียนการสอน ดังแสดงในแผนภาพประกอบที่ 4.9

**แผนภาพประกอบที่ 4.9** ผลการสังเคราะห์แนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนการสอนของรูปแบบ การเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิง ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น



### แผนภาพประกอบที่ 4.9 (ต่อ)



จากแผนภาพประกอบที่ 4.9 สรุปได้ว่า แนวทางการวัดและการประเมินผลการเรียนการสอนตามรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีด้วยกัน 3 ครั้ง คือ ครั้งที่ 1 การประเมินความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ ก่อนการเรียนรู้โดยพิจารณาจากการสอบถามความคิดเห็นหรือการใช้แบบทดสอบครั้งที่ 2 เป็น

การประเมินผลการปฏิบัติตามค่านิยม ซึ่งเป็นการประเมินผลระหว่างการเรียนรู้ โดยพิจารณาจากกรบันทึกผลการปฏิบัติของนักเรียนและการเล่าประสบการณ์ของนักเรียนหลังจากการปฏิบัติตามค่านิยม และครั้งที่ 3 เป็นการประเมินผลเพื่อตรวจสอบค่านิยมและการนำไปปฏิบัติหลังการเรียนรู้ โดยพิจารณาจากบันทึกผลการปฏิบัติตามค่านิยมของผู้เรียนหรือการใช้แบบทดสอบและการใช้แบบการสอบถาม

#### ส่วนที่ 4 ผลการตรวจสอบรูปแบบการเรียนการสอนโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

จากการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการเรียนการสอนโดยผู้ทรงคุณวุฒิ สรุปข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

1) เนื่องจากงานวิจัยมีการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดด้านจิตพิสัยของนักการศึกษาหลายท่าน ได้แก่ แครทวอล บลูมและมาเซีย (Krathwohl, Bloom and Marsia) จอยส์และวีล (Joyce and Weil) แชฟเทลและแชฟเทล (Shafstel and Shafstel) โดยนำแนวคิดที่ได้มารวบรวมและสังเคราะห์เป็นสาระสำคัญของแนวคิดด้านจิตพิสัยในการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพสตรี จึงควรปรับชื่อเรื่องวิจัย เป็นดังนี้

**ชื่อเรื่องเดิม :** ภาษาไทย : การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยของบลูม เพื่อสร้างเสริมสุขภาพสตรีระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ภาษาอังกฤษ : The Development of A Teaching Learning Model with An Emphasis on Bloom's Affective Domain to Promote Women in Health for Level High School Students.

**ชื่อเรื่องใหม่ :** ภาษาไทย : การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ภาษาอังกฤษ : The Development of A Teaching – Learning Model Based on Affective Domain's Development concepts to Promote Lower Secondary School Woman Students' Health.

2) ควรเพิ่มเติม “หลักการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง” ไว้ในผลการสังเคราะห์หลักการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัย

3) ควรตรวจสอบแผนภาพและปรับปรุงการพิมพ์ให้ถูกต้อง

4) ขอให้พิจารณารูปแบบการเรียนการสอนไปใช้กับนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย กลุ่มเล็กและนำผลการทดลองมาปรับปรุงรูปแบบก่อนนำไปทดลองกับกลุ่มใหญ่

5) การพัฒนาจิตพิสัยเป็นงานที่ต้องใช้เวลาในการทำให้กลุ่มเป้าหมายบรรลุ จึงเสนอให้ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนอย่างละเอียด เพื่อเป็นแนวทางการปรับขั้นตอนของรูปแบบ

จากข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยได้ปรับปรุงรูปแบบการเรียนการสอน ดังนี้



1) ได้ดำเนินการปรับชื่อเรื่องวิจัยเป็น การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนา ด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

2) ได้เพิ่มเติม “หลักการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง” ไว้ในการสังเคราะห์หลักการเรียนการสอนตาม แนวคิดด้านจิตพิสัยแล้ว

3) ได้มีการตรวจสอบแผนภาพ และปรับปรุงการพิมพ์ให้ถูกต้องแล้ว

4) จะดำเนินการในระยะที่ 2 ของการวิจัย

5) จะดำเนินการในระยะที่ 2 ของการวิจัย

สรุปรูปแบบการเรียนการสอนภายหลังจากการปรับปรุงรูปแบบการเรียนการสอนจากการตรวจสอบ และให้ข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ได้ดังนี้

### รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ นักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

#### หลักการของรูปแบบการเรียนการสอน

รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิง ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีหลักการสำคัญในการจัดการเรียนการสอน 5 ข้อ ดังนี้

1. ผู้เรียนควรได้รับการพัฒนา ความตระหนัก จิตสำนึก และปลูกฝังค่านิยมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ด้วยกลวิธีต่าง ๆ จากขั้นต้นไปสู่ขั้นที่สูงขึ้น

2. ในกระบวนการเรียนการสอน ผู้เรียนควรได้รับการกระตุ้นให้รับรู้สถานการณ์ที่เป็นจริงซึ่งเป็น ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพนักเรียนหญิง

3. ผู้เรียนควรมีส่วนร่วมในกิจกรรม เพื่อประมวลค้นหาข้อเท็จจริงอย่างมีเหตุผลจนเกิดค่านิยมหรือ จุดยืนของตนเอง

4. ในกระบวนการเรียนการสอนควรมีการประมวลผลค่านิยม เพื่อให้ผู้เรียนได้ทบทวนและมั่นใจ ในค่านิยมหรือจุดยืนของตนเอง

5. ผู้เรียนรวบรวม เรียงลำดับ หรือสรุปค่านิยม และอาจเชื่อมโยงกับชีวิตของตนทั้งควรได้แสดง ออกถึงการปฏิบัติตามความเชื่อนั้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะเป็นการพัฒนาหรือเปลี่ยนไปเป็นรูปแบบการใช้ ชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

## วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอน

รูปแบบการเรียนการสอนมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม คุณธรรม จริยธรรมและการใช้เหตุผลในการตัดสินใจใช้ชีวิตไปในทางสร้างเสริมสุขภาพ

## ขั้นตอนการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอน

รูปแบบการเรียนการสอน ประกอบด้วยขั้นตอนการเรียนการสอน 8 ขั้นตอน ดังนี้

1. การตรวจสอบความตระหนัก จิตสำนึก หรือค่านิยม เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ เป็นขั้นตอนการตรวจสอบค่านิยม ในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้เรียน โดยการทำแบบทดสอบประเมินตนเอง การให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น การให้ผู้เรียนตอบข้อซักถาม การให้ผู้เรียนวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพในปัจจุบัน

บทบาทผู้สอน

1. ใช้แบบทดสอบหรือคำถามเพื่อตรวจสอบความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงของผู้เรียน

2. กระตุ้นให้ผู้เรียนประเมินความตระหนัก จิตสำนึกค่านิยม เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพนักเรียนหญิงในปัจจุบัน

บทบาทผู้เรียน

1. ทำแบบทดสอบหรือตอบคำถามผู้สอน

2. ประเมินความตระหนัก จิตสำนึกค่านิยม เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพนักเรียนหญิงในปัจจุบันว่า ผู้เรียนรู้สึกว่ามีปัญหาสุขภาพนักเรียนหญิงในปัจจุบัน มีมากน้อยเพียงใดและผู้เรียนรู้สึกอย่างไรต่อปัญหานั้น ๆ

2. การรับรู้ประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์เกี่ยวกับสุขภาพนักเรียนหญิง เป็นขั้นที่ผู้สอนกระตุ้นให้ผู้เรียนรับรู้ประเด็นปัญหาโดยใช้กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง สถานการณ์จริงของประเด็นปัญหา การใช้คำถามกระตุ้นให้ผู้เรียนรับรู้ประเด็นปัญหา การอ่านข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาให้ผู้เรียนฟัง การเล่าเรื่องเหตุการณ์ต่างๆ การแสดงบทบาทสมมติ การชมวีดีทัศน์

บทบาทผู้สอน

1. ให้ผู้เรียนได้รับรู้ประเด็นปัญหาเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงในปัจจุบันโดยใช้กรณีตัวอย่างสถานการณ์จำลอง การอ่านข้อมูลการเล่าเรื่องจากประสบการณ์ที่ผู้สอนเคยพบเห็น การใช้คำถามหรือการแสดงบทบาทสมมติ

2. กระตุ้นให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผู้เรียนเคยรับรู้เกี่ยวกับประเด็นปัญหานั้น ๆ

### บทบาทผู้เรียน

1. แสดงความคิดเห็นต่อประเด็นปัญหาต่างๆที่ผู้สอนนำมาเสนอ
2. แสดงบทบาทสมมติ
3. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผู้เรียนเคยได้รับรู้ต่อประเด็นปัญหานั้นๆ

3. การประมวลค้นหาคือเท็จจริงจากปัญหาหรือสถานการณ์ เป็นขั้นที่ผู้เรียนร่วมกันหาคือสรุปประโยชน์และโทษของการกระทำต่างๆที่มีผลต่อสุขภาพ โดยการอภิปรายแจ่มแจ้งเพื่อค้นหาคือเท็จจริง การใช้คำถามกระตุ้นให้ผู้เรียนสรุปประโยชน์ และโทษของการกระทำที่มีผลต่อสุขภาพนักเรียนหญิง การแสดงบทบาทสมมติเพื่อให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น

### บทบาทผู้สอน

1. สนับสนุนให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปรายวิเคราะห์ ค้นหา สาเหตุรวมทั้งประโยชน์และโทษที่เกิดจากประเด็นปัญหาต่างๆ
2. ร่วมกับผู้เรียนในการหาคือสรุปประโยชน์และโทษของการกระทำต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพนักเรียนหญิง

### บทบาทผู้เรียน

1. ร่วมกันอภิปราย วิเคราะห์หาสาเหตุและแยกแยะประโยชน์และโทษที่เกิดขึ้นจากประเด็นปัญหาต่าง ๆ
2. ตัดสินใจเลือกค่านิยมที่ผู้เรียนจะนำไปปฏิบัติ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง

4. การแสดงความตระหนัก จิตสำนึกค่านิยม ที่เกิดขึ้น และระบุเหตุผลที่เลือกค่านิยมนั้นเป็นขั้นที่ผู้เรียนนำเสนอความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม ที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งเหตุผลที่เลือกนั้นโดยการใช้คำถามความรู้สึกค่านิยม และเหตุผลของผู้เรียน หรือให้ผู้เรียนเขียนบันทึกความรู้สึก ค่านิยมและเหตุผลของผู้เรียน

### บทบาทผู้สอน

1. กระตุ้นให้ผู้เรียนบอกความรู้สึกค่านิยมที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งบอกเหตุผลที่เลือกค่านิยมนั้น
2. ชี้แนะให้ผู้เรียนเลือกค่านิยมที่เหมาะสมตามประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

### บทบาทผู้เรียน

1. บอกความรู้สึกและค่านิยมที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งบอกเหตุผลที่เลือกค่านิยมนั้น
2. รับฟังความรู้สึกค่านิยมของผู้เรียนคนอื่น ๆ

5. การวิเคราะห์บทบาทค่านิยมที่เลือกระหว่างกลุ่มผู้เรียน เป็นขั้นที่ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียน

ทบทวนค่านิยมเพื่อเปลี่ยนแปลงหรือยึดมั่นในค่านิยมที่เกิดขึ้น โดยการใช้คำถามกลับไปมาเพื่อให้ผู้เรียนพิจารณา ทบทวนค่านิยม การอภิปรายของกลุ่มผู้เรียน การใช้บทบาทสมมติ การวิเคราะห์ประโยชน์และโทษรวมทั้งข้อเท็จจริงของค่านิยม การแสดงเหตุผลในการเปลี่ยนแปลงหรือยืนยันค่านิยมนั้น การให้ข้อมูลย้อนกลับ

บทบาทผู้สอน

1. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ทบทวนค่านิยมที่เลือก หลังจากได้รับฟังค่านิยมและเหตุผลของเพื่อนผู้เรียน
2. เสนอสถานการณ์ กรณีตัวอย่างโดยการเล่าเรื่องที่เคยเกิดขึ้นจริงให้ผู้เรียนฟังเพิ่มเติม เพื่อเป็นข้อมูลในการวิเคราะห์ทบทวนค่านิยมอีกครั้ง
3. ใช้คำถามย้อนกลับไปมาเพื่อให้ผู้เรียนทบทวนค่านิยมที่จะใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ
4. กระตุ้นให้ผู้เรียนแสดงบทบาทสมมติและร่วมอภิปรายประโยชน์และโทษของค่านิยมที่ผู้เรียนยึดถือ

บทบาทผู้เรียน

1. วิเคราะห์ทบทวนประโยชน์และโทษของค่านิยมที่กลุ่มผู้เรียนเสนอออกมา รวมทั้งที่ผู้สอนเล่ากรณีตัวอย่างเพิ่มเติม
  2. ร่วมกันอภิปรายระหว่างกลุ่มผู้เรียน
  3. ตอบคำถามผู้สอน
  4. แสดงบทบาทสมมติ เพื่อให้ผู้เรียนทุกคนได้เห็นประโยชน์และโทษของค่านิยมที่ผู้เรียนยึดถือได้ชัดเจนยิ่งขึ้น
6. การลองปฏิบัติตามค่านิยมเพื่อให้เห็นประโยชน์หรือโทษที่ปฏิบัติตามค่านิยม เป็นขั้นที่ผู้สอนสร้างสถานการณ์ปัญหาเพื่อให้ผู้เรียนได้ลองปฏิบัติตามค่านิยม โดยการสาธิตทดลอง การแสดงบทบาทสมมติ หรือการให้ผู้เรียนเล่าประสบการณ์ เล่าเรื่องที่ทำให้เห็นประโยชน์และโทษของการปฏิบัติตามค่านิยมนั้น

บทบาทผู้สอน

1. สร้างสถานการณ์เพื่อให้ผู้เรียนได้แสดงบทบาทสมมติ ทดลอง ปฏิบัติตามค่านิยมที่เลือกไว้
2. เน้นย้ำให้นักเรียนนำค่านิยมที่เลือกไว้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันแล้วบันทึกประโยชน์หรือโทษที่เกิดจากการปฏิบัติตามค่านิยมที่เลือก
3. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนเล่าผลของการนำค่านิยมไปปฏิบัติ

บทบาทผู้เรียน

1. แสดงบทบาทสมมติ
2. ทดลองนำค่านิยมไปปฏิบัติในชีวิตจริง

3. บันทึกผลประโยชน์หรือโทษที่เกิดจากการปฏิบัติตามค่านิยมที่เลือก
4. เล่าประสบการณ์ที่นำค่านิยมไปปฏิบัติและผลที่เกิดขึ้นให้เพื่อนในชั้นเรียนทราบ

7. การสรุปค่านิยม เป็นขั้นที่ผู้เรียนแต่ละคนเปรียบเทียบผลลัพธ์ของแต่ละค่านิยม เพื่อสรุปเป็นค่านิยมที่เหมาะสม และตรงกับความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม มากที่สุด

บทบาทผู้สอน

1. ให้ผู้เรียนเปรียบเทียบผลลัพธ์ของแต่ละค่านิยม แล้วสรุปค่านิยมที่เหมาะสมและตรงกับความรู้สึกของผู้เรียนมากที่สุด ในแต่ละสถานการณ์ของการสร้างเสริมสุขภาพแล้วบันทึกลงในสมุด
2. ให้คำแนะนำและกระตุ้นให้ผู้เรียนรวบรวมค่านิยมที่มีอยู่กับค่านิยมที่เกิดขึ้นใหม่ โดยจัดระบบค่านิยมที่จะนำไปใช้ในสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกันได้ด้วยกัน

บทบาทผู้เรียน

1. เปรียบเทียบผลลัพธ์ของแต่ละค่านิยม แล้วสรุปค่านิยมที่เหมาะสมและตรงกับความรู้สึกมากที่สุดในแต่ละสถานการณ์ของการสร้างเสริมสุขภาพ
2. บันทึกข้อสรุปไว้ในสมุด
3. รวบรวมค่านิยมที่มีอยู่กับค่านิยมที่เกิดขึ้นใหม่
4. จัดระบบค่านิยมที่จะนำไปใช้ในสถานการณ์ใกล้เคียงกันหรือเรื่องเดียวกันไว้ด้วยกัน

8. การตรวจสอบค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ โดยการติดตามผลการปฏิบัติ เป็นขั้นที่ผู้สอนส่งเสริมให้ผู้เรียนปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพตามค่านิยมของตนเองอย่างสม่ำเสมอ และติดตาม ผลการปฏิบัติของผู้เรียน โดยให้ผู้เรียนบันทึกผลจากการปฏิบัติตามค่านิยมของตนเองหรือการใช้แบบทดสอบหลังการเรียนรู้ การแสดงบทบาทสมมติ การตั้งคำถามเพื่อตรวจสอบการแก้ปัญหา การนำเสนอผลหลังการนำไปปฏิบัติ การบันทึกผลการปฏิบัติลงสมุด การวิเคราะห์ผลการปฏิบัติ

บทบาทผู้สอน

1. ใช้แบบทดสอบหรือใช้คำถามเพื่อตรวจสอบค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพทั้งขณะเรียนอยู่ในห้องเรียนและนอกห้องเรียน
2. ส่งเสริมให้ผู้เรียนปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพตามค่านิยมที่ได้บันทึกไว้อย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะเมื่อเกิดประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์จริงที่ปรากฏในสื่อมวลชน
3. ตรวจสอบบันทึกผลการปฏิบัติตามค่านิยมของผู้เรียนอย่างสม่ำเสมอ

บทบาทผู้เรียน

1. ทำแบบทดสอบหรือตอบคำถามตามความเป็นจริง
2. ปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย
3. บันทึกผลการปฏิบัติตามค่านิยมอย่างสม่ำเสมอ

### การวัดและประเมินผลการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอน

การวัดและประเมินผลการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอนนี้มี 3 ครั้ง คือ

1. การประเมินความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยมก่อนการเรียนรู้โดยพิจารณาจากการสอบถามความคิดเห็น หรือการใช้แบบทดสอบ
2. การประเมินผลการปฏิบัติตามค่านิยม ซึ่งเป็นการประเมินผลระหว่างการเรียนรู้ โดยพิจารณาจากการบันทึกผลการปฏิบัติของผู้เรียน และการเล่าประสบการณ์ของผู้เรียนหลังจากการปฏิบัติตามค่านิยม
3. การประเมินผลเพื่อตรวจสอบค่านิยมและการนำไปปฏิบัติหลังการเรียนรู้ โดยพิจารณาจากบันทึกผลการปฏิบัติตามค่านิยมของผู้เรียนหรือการใช้แบบทดสอบ

**ตอนที่ 2** ผลผลการทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ปรากฏผล ดังนี้

#### ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง

ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และการนำไปปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองกับของนักเรียนกลุ่มควบคุมดังที่ตารางประกอบที่ 4.2, 4.3 และ 4.4

**ตารางประกอบที่ 4.2** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ก่อนการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมทั้งสองโรงเรียน

โรงเรียน	n	ก่อนการทดลอง		t	Sig.
		$\bar{X}$	SD		
สาธิตจุฬาฯ	กลุ่มทดลอง	17	30.06	-0.89	0.38
	กลุ่มควบคุม	17	31.18		
พุทธจักรวิทยา	กลุ่มทดลอง	11	18.45	0.26	0.80
	กลุ่มควบคุม	11	17.91		

\* $p < 0.05$

จากตารางประกอบที่ 4.2 พบว่าก่อนการทดลองนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 30.06 คะแนน และ นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 31.18 คะแนน

นักเรียนโรงเรียนพุทธจักรวิทยามีค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 18.45 คะแนน และ นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 17.91 คะแนน

**ตารางประกอบที่ 4.3** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนน ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพก่อนการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมทั้งสองโรงเรียน

โรงเรียน	n	ก่อนการทดลอง		t	Sig.
		$\bar{X}$	SD		
สาธิตจุฬาฯ	กลุ่มทดลอง	17	4.42	0.68	0.50
	กลุ่มควบคุม	17	4.35		
พุทธจักรวิทยา	กลุ่มทดลอง	11	3.86	-1.36	0.19
	กลุ่มควบคุม	11	4.03		

\* $p < 0.05$

จากตารางประกอบที่ 4.3 พบว่าก่อนการทดลองนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.42 คะแนน และ นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.35 คะแนน

นักเรียนโรงเรียนพุทธจักรวิทยามีค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจเพื่อสร้างเสริมสุขภาพก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 คะแนน และ นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.03 คะแนน

**ตารางประกอบที่ 4.4** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการนำไปปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพก่อนการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมทั้งสองโรงเรียน

โรงเรียน	n	ก่อนการทดลอง		t	Sig.
		$\bar{X}$	SD		
สาธิตจุฬาฯ	กลุ่มทดลอง	17	2.96	-1.86	0.07
	กลุ่มควบคุม	17	3.06		
พุทธจักรวิทยา	กลุ่มทดลอง	11	2.71	-0.17	0.87
	กลุ่มควบคุม	11	2.73		

\* $p < 0.05$

จากตารางประกอบที่ 4.4 พบว่าก่อนการทดลองนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการนำไปปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ของนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.96 คะแนน และ นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.06 คะแนน

นักเรียนโรงเรียนพุทธจักรวิทยามีค่าเฉลี่ยของคะแนนการนำไปปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.71 คะแนน และ นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.73 คะแนน

## ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง

2.2.1 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และการนำไปปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่เรียนแบบปกติ มีรายละเอียด ดังตารางประกอบที่ 4.5, 4.6 และ 4.7



**ตารางประกอบที่ 4.5** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ก่อนและหลัง การทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมทั้งสองโรงเรียน

โรงเรียน	n	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	Sig.	
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD			
สาธิตจุฬาฯ	กลุ่มทดลอง	17	30.06	3.45	37.12	1.62	-7.53	0.00*
	กลุ่มควบคุม	17	31.18	3.89	34.47	4.85	-2.50	0.02*
พุทธจักรวิทยา	กลุ่มทดลอง	11	18.45	6.44	27.64	5.80	-6.75	0.00*
	กลุ่มควบคุม	11	17.91	2.63	19.09	2.55	-1.23	0.25

\* $p < 0.05$

จากตารางประกอบที่ 4.5 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ของนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ในกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดการเรียนการสอนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 30.06 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 37.12 คะแนน ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 31.18 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 34.47 คะแนน

นักเรียนโรงเรียนพุทธจักรวิทยาในกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดการเรียนการสอนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 18.45 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 27.64 คะแนน ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้แบบปกติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 17.91 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 19.09 คะแนน

**ตารางประกอบที่ 4.6** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียน กลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมทั้งสองโรงเรียน

โรงเรียน	n	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	Sig.	
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD			
สาธิตจุฬาฯ	กลุ่มทดลอง	17	4.42	0.23	4.79	0.18	-5.61	0.00*
	กลุ่มควบคุม	17	4.35	0.31	4.39	0.38	-0.44	0.67
พุทธจักรวิทยา	กลุ่มทดลอง	11	3.86	0.29	4.51	0.38	-5.09	0.00*
	กลุ่มควบคุม	11	4.03	0.29	3.99	0.31	0.30	0.77

\* $p < 0.05$

จากตารางประกอบที่ 4.6 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพของนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ในกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดการเรียนการสอนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.42 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.79 คะแนน ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้แบบปกติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.35 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.39 คะแนน

นักเรียนโรงเรียนพุทธจักรวิทยา ในกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดการเรียนการสอนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพของเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.51 คะแนน ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้แบบปกติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.03 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.99 คะแนน

**ตารางประกอบที่ 4.7** ผลการเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยของคะแนน การนำไปปฏิบัติ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมทั้งสองโรงเรียน

โรงเรียน	N	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	Sig.	
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD			
สาธิตจุฬาฯ	กลุ่มทดลอง	17	2.96	0.14	3.37	0.18	-7.49	0.00*
	กลุ่มควบคุม	17	3.06	0.15	3.12	0.37	-0.69	0.50
พุทธจักรวิทยา	กลุ่มทดลอง	11	2.71	0.33	3.23	0.31	-6.40	0.00*
	กลุ่มควบคุม	11	2.73	0.26	2.91	0.31	-1.67	0.13

\* $p < 0.05$

จากตารางประกอบที่ 4.7 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการนำไปปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ในกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดการเรียนการสอนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.96 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.37 คะแนน ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนการนำไปปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้แบบปกติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.06 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.12 คะแนน

นักเรียนโรงเรียนพุทธจักรวิทยา ในกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดการเรียนการสอนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยของคะแนน การนำไปปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.71 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.23 คะแนน ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนการนำไปปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้แบบปกติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.73 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.91 คะแนน

2.2.2 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และการนำไปปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่เรียนแบบปกติ ดังตารางประกอบที่ 4.8, 4.9 และ 4.10

**ตารางประกอบที่ 4.8** ผลการเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมทั้งสองโรงเรียน

โรงเรียน	n	หลังการทดลอง		t	Sig.
		$\bar{X}$	SD		
สาธิตจุฬาฯ	กลุ่มทดลอง	17	37.12	2.14	0.05*
	กลุ่มควบคุม	17	34.47		
พุทธจักรวิทยา	กลุ่มทดลอง	11	27.64	4.45	0.00*
	กลุ่มควบคุม	11	19.09		

\* $p < 0.05$

จากตารางประกอบที่ 4.8 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ของนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 37.12 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 34.47 คะแนน

นักเรียนโรงเรียนพุทธจักรวิทยาหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 27.64 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 19.09 คะแนน

**ตารางประกอบที่ 4.9** ผลการเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยของคะแนน ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจเพื่อสร้างเสริมสุขภาพหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมทั้งสองโรงเรียน

โรงเรียน	n	หลังการทดลอง		t	Sig.
		$\bar{X}$	SD		
สาธิตจุฬาฯ	กลุ่มทดลอง	17	4.79	3.94	0.00*
	กลุ่มควบคุม	17	4.39		
พุทธจักรวิทยา	กลุ่มทดลอง	11	4.51	3.57	0.00*
	กลุ่มควบคุม	11	3.99		

\* $p < 0.05$

จากตารางประกอบที่ 4.9 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.79 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.39 คะแนน

นักเรียนโรงเรียนพุทธจักรวิทยาหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.51 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.99 คะแนน

**ตารางประกอบที่ 4.10** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการนำไปปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมทั้งสองโรงเรียน

โรงเรียน	n	หลังการทดลอง		t	Sig.
		$\bar{X}$	SD		
สาธิตจุฬาฯ	กลุ่มทดลอง	17	3.37	2.56	0.02*
	กลุ่มควบคุม	17	3.12		
พุทธจักรวิทยา	กลุ่มทดลอง	11	3.23	2.41	0.03*
	กลุ่มควบคุม	11	2.91		

\* $p < 0.05$

จากตารางประกอบที่ 4.10 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการนำไปปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.37 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.12 คะแนน

นักเรียนโรงเรียนพุทธจักรวิทยาหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.23 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.91 คะแนน

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. พัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวความคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
2. ประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นโดยพิจารณาจาก
  - 2.1 การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และการนำไปปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้เรียนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น และของกลุ่มควบคุมที่ได้เรียนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนแบบปกติ
  - 2.2 การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และการนำไปปฏิบัติ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้เรียนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นกับกลุ่มควบคุมที่ได้เรียนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนแบบปกติ

การวิจัยนี้มีการดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการวิจัยเชิงพัฒนา มีการดำเนินงาน 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การวิเคราะห์และกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอนการโดยการศึกษาแนวคิดของนักการศึกษาที่มีแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการเรียนการสอนมาผสานแนวคิดที่สอดคล้องกันมาไว้เป็นองค์ประกอบเดียวกัน

ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการเรียนการสอนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการในการสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยได้ดำเนินการดังนี้

2.1 วิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดด้านจิตพิสัยของนักการศึกษาที่มีแนวคิดสอดคล้องกันมาสังเคราะห์เป็นสาระสำคัญของแนวคิดด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการเรียนการสอนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิง

2.2 วิเคราะห์ปัญหาและความต้องการในการสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการวิเคราะห์จุดประสงค์และเนื้อหาวิชาสุขศึกษาหลักสูตรการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ปีพุทธศักราช 2544 ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และ

วิเคราะห์ปัญหา และความต้องการในการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาของนักเรียนและครูผู้สอนวิชาสุขศึกษา เพื่อให้เกิดการสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ขั้นที่ 3 การสังเคราะห์สาระขององค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้นได้ดำเนินการภายใต้กรอบองค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอนที่ได้จากการวิเคราะห์ในข้อที่ 1 และภายใต้สาระสำคัญของแนวคิดด้านจิตพิสัยที่ได้จากการวิเคราะห์ในข้อที่ 2 การสังเคราะห์สาระขององค์ประกอบมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

3.1 สังเคราะห์หลักการของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโดยการนำสาระสำคัญซึ่งเป็นหลักการตามแนวคิดด้านจิตพิสัยที่ได้จากการวิเคราะห์ในข้อ 2.1 มาสังเคราะห์เป็นหลักการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัย จากนั้นนำหลักการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัย และสาระสำคัญของปัญหาและความต้องการในการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาของนักเรียนและครูผู้สอน จากข้อ 2.2 มาสังเคราะห์เป็นหลักการของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

3.2 สังเคราะห์วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยนำหลักการของรูปแบบการเรียนการสอนที่ได้จากข้อ 3.1 มาวิเคราะห์ผลที่คาดว่าจะเกิดกับผู้เรียนภายใต้หลักการนั้น จากนั้นจึงนำผลมาสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

3.3 สังเคราะห์ขั้นตอนการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยนำหลักการและวัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอนที่ได้จากข้อ 3.1 และ 3.2 มาวิเคราะห์แนวทางในการจัดการเรียนการสอนและนำแนวทางในการเรียนการสอนมาสังเคราะห์เป็นขั้นตอน การเรียนการสอน หลังจากนั้นนำขั้นตอนการเรียนการสอนแต่ละขั้นตอนมาวิเคราะห์แยกแยะกิจกรรมการเรียนการสอน วิธีสอนและเทคนิคการสอน บทบาทผู้สอน และบทบาทผู้เรียน

3.4 สังเคราะห์แนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยนำกิจกรรมการเรียนการสอนมาสังเคราะห์เป็นแนวทางการวัดและประเมินผลของรูปแบบการเรียนการสอน

ขั้นที่ 4 การตรวจสอบและปรับปรุงรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยนำรูปแบบการเรียนการสอนไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิประเมิน จากนั้นนำรูปแบบการเรียนการสอนไปปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของ

ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำไปทดลองสอนกับนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง โดยทดลองสอน 3 ครั้ง หลังจากการทดลองสอนแต่ละครั้งได้นำผลการทดลองมาปรับปรุงการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อนำไปทดลองสอนกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

ระยะที่ 2 การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการวิจัยเชิงทดลองมีการดำเนินงาน 3 ขั้นตอน ดังนี้

#### ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

##### 1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.2 การกำหนดประชากร และกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็น นักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่เรียนในโรงเรียนสหศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาซึ่งมีลักษณะแวดล้อมด้านคุณภาพชีวิตดี และนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่เรียนในโรงเรียนสหศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการซึ่งมีลักษณะแวดล้อมด้านคุณภาพชีวิตปกติ เขตกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 34 คนและนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนพุทธจักรวิทยาจำนวน 22 คน ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง และสุ่มแบบง่ายเพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างได้กลุ่มทดลองที่เรียนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นของโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม จำนวน 17 คน และของโรงเรียนพุทธจักรวิทยา จำนวน 11 คนและกลุ่มควบคุมที่เรียนด้วยวิธีการจัดการเรียนรู้แบบปกติของโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม จำนวน 17 คน และของโรงเรียนพุทธจักรวิทยา จำนวน 11 คน

##### 1.3 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1.3.1 สร้างแผนการจัดการเรียนรู้จำนวน 10 แผน และสื่อการเรียนการสอน โดยผู้วิจัยได้ทำตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา ซึ่งเป็นวิชาพื้นฐานในกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษา และพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในหัวข้อเรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเอง และแสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เติบโตสมวัย จำนวน 1 คาบ เพื่อเตรียมนำไปทดลองสอนกับนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 ครั้ง แต่ละครั้งได้มีการปรับปรุงเพื่อให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการเขียนแผนการจัดการเรียนรู้และจัดทำสื่อการเรียนการสอน เพื่อใช้ในการทดลองรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียน จำนวน 10 แผนการจัดการเรียนรู้ แผนการจัดการเรียนรู้ละ 1 คาบ รวม 10 คาบ



1.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่ 1) แบบวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้  
2) แบบวัดความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และ 3) แบบวัดการนำไปปฏิบัติ ดังนี้

1) แบบวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้เป็นแบบปรนัย ชนิดเลือกตอบ 4  
ตัวเลือกจำนวน 50 ข้อ ซึ่งวัดพฤติกรรมการด้านพุทธิพิสัย 6 ระดับ ได้แก่ ความรู้/ความจำ ความเข้าใจ  
การนำไปใช้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ การประเมินค่า แบบวัดมีความเที่ยง 0.87 มีค่าอำนาจจำแนก  
อยู่ในช่วง 0.21 - 0.66 และมีความยาก-ง่าย อยู่ในช่วง 0.31 - 0.79

2) แบบวัดความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจเป็นแบบที่มีค่าช่วงคะแนน 6 ระดับแบบลิเคอร์สเกลจำนวน 50 ข้อ แบบวัดมีความเที่ยง 0.85 และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 0.20 - 0.68

3) แบบวัดทักษะการนำไปปฏิบัติ เป็นแบบวัดที่มีค่าช่วงคะแนน 4  
อันดับ จำนวน 50 ข้อ แบบวัดมีความเที่ยง 0.85 และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 0.22 - 0.68

#### ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 ดำเนินการทดสอบค่าเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ ความตระหนัก  
จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองเพื่อ  
เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ซึ่งพบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 ดำเนินการสอนนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมทั้งสองโรงเรียน  
เป็นเวลา 10 คาบ โดยกลุ่มทดลองของทั้งสองเรียนจะได้รับการจัดการเรียนการสอนด้วยรูปแบบการเรียน  
การสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพจำนวน 10 แผนการจัดการเรียนรู้  
แผน การจัดการเรียนรู้ละ 1 คาบ รวม 10 คาบ ประกอบไปด้วย 8 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 การตรวจสอบ  
ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ ขั้นที่ 2 การรับรู้ประเด็น  
ปัญหาหรือสถานการณ์เกี่ยวกับสุขภาพ ขั้นที่ 3 การประมวลค้นหาข้อเท็จจริงจากประเด็นปัญหาหรือ  
สถานการณ์ ขั้นที่ 4 การแสดงความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจและระบุเหตุผลที่เลือก  
ค่านิยมนั้น ขั้นที่ 5 การวิเคราะห์ทบทวนค่านิยมที่เลือกระหว่างกลุ่มผู้เรียน ขั้นที่ 6 การลองปฏิบัติตาม  
ค่านิยมเพื่อให้เห็นประโยชน์หรือโทษที่ปฏิบัติตามค่านิยมนั้น ๆ ขั้นที่ 7 การสรุปค่านิยม และขั้นที่ 8 การ  
ตรวจสอบค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ โดยการติดตามผลการปฏิบัติ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการ  
การเรียนการสอนแบบปกติ ที่มีขั้นตอนในการเรียนการสอน 4 ขั้น ดังนี้ 1) ชี้นำเข้าสู่บทเรียน เป็นขั้นที่  
ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนการสอนให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญของเนื้อหาที่จะเรียน และทบทวน  
เนื้อหาเดิมที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาที่จะเรียนต่อไป 2) ขั้นสอน เป็นขั้นที่ผู้สอนให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความ  
เข้าใจในเนื้อหา โดยผู้สอนใช้การบรรยาย การยกตัวอย่างสถานการณ์ การอภิปรายกลุ่ม หรือการแจก  
เอกสารให้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง 3) ขั้นสรุป เป็นขั้นที่ผู้สอนและผู้เรียนช่วยกันสรุปสาระสำคัญของ  
บทเรียนนั้น ๆ และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม และ 4) ขั้นวัดและประเมินผล เป็นขั้นที่ผู้สอนตรวจสอบ

ความรู้ ความเข้าใจของผู้เรียนโดยการซักถามผู้เรียน หรือเสนอกรณีตัวอย่างให้ผู้เรียนนำความรู้ในบทเรียนมาประยุกต์ใช้

2.3 ทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้ว 1 สัปดาห์ทั้ง 2 โรงเรียน โดยใช้แบบวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ แบบวัดความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และแบบวัดการนำไปปฏิบัติ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพของนักเรียน ทำการประเมินผลการทดลองของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิด การพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติบรรยายของกลุ่มตัวอย่าง เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และการนำไปปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและของนักเรียนกลุ่มควบคุม ที่เรียนแบบปกติ โดยใช้สถิติ t-test และ เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และการนำไปปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนด้วยรูปแบบการเรียน การสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่เรียนแบบปกติ โดยใช้สถิติ t-test

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติบรรยายของกลุ่มตัวอย่าง

3.1 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และการนำไปปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและของนักเรียนที่เรียนแบบปกติ

3.2 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และการนำไปปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพกับนักเรียนที่เรียนแบบปกติ

### สรุปผลการวิจัย

ผลการดำเนินการตามขั้นตอนการวิจัยที่ได้นำเสนอ ปรากฏผลการวิจัยออกเป็น 2 ระยะดังต่อไปนี้

ผลการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนและคู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอน

รูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นเป็นกระบวนการเรียนการสอนที่พัฒนาจากการวิเคราะห์แนวคิดด้านจิตพิสัยและการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบโดยผู้ทรงคุณวุฒิและการใช้วงจร PDCA เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีรายละเอียดของรูปแบบการเรียนการสอน และคู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น ดังนี้

1.1 รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ  
ของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วย

#### 1.1.1 หลักการของรูปแบบการเรียนการสอน

รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วยหลักการ 5 ข้อ ดังนี้ 1) ผู้เรียนควรได้รับการพัฒนาความตระหนัก จิตสำนึก และปลูกฝังค่านิยมการตัดสินใจเพื่อสร้างเสริมสุขภาพด้วยกลวิธีต่าง ๆ จากขั้นต้นไปสู่ขั้นที่สูงขึ้น 2) ในกระบวนการเรียนการสอน ผู้เรียนจะต้องถูกกระตุ้นให้รับรู้สถานการณ์ที่เป็นจริงซึ่งเป็นปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ นักเรียนหญิง 3) ผู้เรียนควรมีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อประมวล ค้นหา ข้อเท็จจริงอย่างมีเหตุผล จนเกิดค่านิยมหรือจุดยืนของตน 4) ในกระบวนการเรียนการสอนควรมีการประเมินผลค่านิยม เพื่อให้ผู้เรียนได้ทบทวนและมั่นใจในค่านิยมหรือจุดยืนของตน 5) ผู้เรียนรวบรวม เรียงลำดับ หรือสรุปค่านิยม และอาจเชื่อมโยงกับชีวิตของตนเองทั้งควรได้แสดงออกถึงการปฏิบัติตามความเชื่อมั่นนั้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะเป็นการพัฒนาหรือเปลี่ยนไปเป็นรูปแบบการใช้ชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

#### 1.1.2 วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอน

รูปแบบการเรียนการสอนมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม จริยธรรม และการใช้เหตุผลในการตัดสินใจ ใช้ชีวิตไปในทางสร้างเสริมสุขภาพ

#### 1.1.3 ขั้นตอนการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอน

รูปแบบการเรียนการสอน ประกอบด้วยขั้นตอนการเรียนการสอน 8 ขั้น ดังนี้ 1) การตรวจสอบความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ เป็นขั้นการตรวจสอบ เจตคติในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้เรียน โดยการทำแบบทดสอบประเมินตนเอง การให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น การให้ผู้เรียนตอบข้อซักถาม การให้ผู้เรียนวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพนักเรียนหญิง ในปัจจุบัน 2) การรับรู้ประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์เกี่ยวกับสุขภาพนักเรียนหญิง เป็นขั้นที่ผู้สอนกระตุ้นให้ผู้เรียนรู้ประเด็นปัญหาโดยการใช้กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง สถานการณ์จริงของประเด็นปัญหา การใช้คำถามกระตุ้นให้ผู้เรียนรับรู้ประเด็นปัญหา การอ่านข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาให้ผู้เรียนฟัง การเล่าเรื่องเหตุการณ์ต่าง ๆ การแสดงบทบาทสมมติ การชมวิดิทัศน์ 3) การประมวลค้นหาข้อเท็จจริงจากปัญหาหรือสถานการณ์ เป็นขั้นที่ผู้เรียนร่วมกันหาข้อสรุป ประโยชน์และโทษของการกระทำต่างๆที่มีผลต่อสุขภาพ โดยการอภิปรายแลกเปลี่ยนเพื่อค้นหาข้อเท็จจริง การใช้คำถามกระตุ้นให้ผู้เรียนสรุปประโยชน์ และโทษของการกระทำที่มีผลต่อสุขภาพนักเรียนหญิง การแสดงบทบาทสมมติเพื่อให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น 4) การแสดง ความตระหนัก จิตสำนึก การตัดสินใจในค่านิยมที่เกิดขึ้น และระบุเหตุผลที่เลือกค่านิยมนั้นเป็นขั้นที่ผู้เรียนนำเสนอความรู้สึกนึกคิดค่านิยมที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งเหตุผลที่เลือกค่านิยมนั้นโดยการใช้คำถาม ถามความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และเหตุผลของผู้เรียน หรือให้ผู้เรียนเขียนบันทึก

ความรู้สึกรู้สึกค่านิยมและเหตุผลของผู้เรียน 5) การวิเคราะห์ทบทวนค่านิยมที่เลือกระหว่างกลุ่มผู้เรียน เป็นขั้นที่ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทบทวนค่านิยมเพื่อเปลี่ยนแปลงหรือยึดมั่นในค่านิยมที่เกิดขึ้น โดยการใช้คำถามกลับไปมาเพื่อให้ผู้เรียนพิจารณาทบทวนค่านิยม การอภิปรายของกลุ่มผู้เรียน การใช้บทบาทสมมติการวิเคราะห์ประโยชน์และโทษรวมทั้งข้อเท็จจริงของค่านิยม การแสดงเหตุผลในการเปลี่ยนแปลงหรือยืนยันค่านิยมนั้น การให้ข้อมูลย้อนกลับ 6) การลองปฏิบัติตามค่านิยมเพื่อให้เห็นประโยชน์หรือโทษที่ปฏิบัติตามค่านิยม เป็นขั้นที่ผู้สอนสร้างสถานการณ์ปัญหาเพื่อให้ผู้เรียนได้ลองปฏิบัติตามค่านิยม โดยการสาธิตทดลอง การแสดงบทบาทสมมติ หรือการให้ผู้เรียนเล่าประสบการณ์ เล่าเรื่องที่ทำให้เห็นประโยชน์และโทษของการปฏิบัติตามค่านิยมนั้น 7) การสรุปค่านิยมเป็นขั้นที่ผู้เรียนแต่ละคนเปรียบเทียบผลลัพธ์ของแต่ละค่านิยม เพื่อสรุปเป็นค่านิยมที่เหมาะสม และตรงกับความตระหนัก จิตสำนึก มากที่สุด 8) การตรวจสอบค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ โดยการติดตามผลการปฏิบัติ เป็นขั้นที่ผู้สอนส่งเสริมให้ผู้เรียนปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพตามค่านิยมของตนเองอย่างสม่ำเสมอ และติดตามผลการปฏิบัติของผู้เรียน โดยให้ผู้เรียนบันทึกผล จากการปฏิบัติตามค่านิยมของตนโดยการใช้แบบทดสอบหลังการเรียนรู้ การแสดงบทบาทสมมติ การตั้งคำถามเพื่อตรวจสอบการแก้ปัญหา การนำเสนอผลหลังการนำไปปฏิบัติ การบันทึกผลการปฏิบัติลงสมุด การวิเคราะห์ผลการปฏิบัติ

#### 1.1.4 การวัดและประเมินผลการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอน

การวัดและประเมินผลการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอนนี้ มีด้วยกัน 3 ครั้ง คือ 1) การประเมินความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยมก่อนการเรียนรู้โดยพิจารณาจากการสอบถาม ความคิดเห็น หรือการใช้แบบทดสอบ 2) เป็นการประเมินผลการปฏิบัติตามค่านิยม ซึ่งเป็นการประเมินผลระหว่างการเรียนรู้ โดยพิจารณาจากการบันทึกผลการปฏิบัติของผู้เรียน และการเล่าประสบการณ์ของผู้เรียนหลังจากการปฏิบัติตาม ค่านิยม 3) เป็นการประเมินผลเพื่อตรวจสอบค่านิยม และการนำไปปฏิบัติหลังการเรียนรู้ โดยพิจารณาจากการบันทึกผลการปฏิบัติตามค่านิยมของผู้เรียนหรือการใช้แบบทดสอบ หรือการใช้แบบสอบถาม สอบถามการปฏิบัติของผู้เรียนจากผู้ปกครอง

1.2 คู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่พัฒนาขึ้น

คู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้าน จิตพิสัยที่พัฒนาขึ้น เป็นการอธิบายรายละเอียดของการจัดการเรียนการสอนตามที่กำหนดไว้เพื่อให้ผู้สอนสามารถดำเนินการเรียนการสอนไปได้อย่างราบรื่น และบรรลุผลตามจุดประสงค์ คู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอน ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ

1.2.1 รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งอธิบายให้เห็นถึงหลักการของรูปแบบ การเรียนการสอน วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอน ขั้นตอนการเรียนการสอน และการวัดและประเมินผล

1.2.2 คำแนะนำในการนำรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นไปใช้ ประกอบด้วย คำแนะนำที่ผู้สอนควรดำเนินการก่อนนำรูปแบบการเรียนการสอนไป

ผลการทดลองรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น โดยแบ่งผล การประเมินประสิทธิผล ออกเป็น 2 โรงเรียน ดังนี้

2.1 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม มีผลการทดลองดังนี้

2.1.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และการนำไปปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่เรียนแบบปกติ มีดังนี้

2.1.1.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และการนำไปปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.1.1.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติมีค่าเฉลี่ยของผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และการนำไปปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.1.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และการนำไปปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นสูงกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 โรงเรียนพุทธจักรวิทยา มีผลการทดลองดังนี้

2.2.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และการนำไปปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่เรียนแบบปกติ มีดังนี้

2.2.1.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และการนำไปปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2.1.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และการนำไปปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และการนำไปปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นสูงกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีประเด็นนำมาอภิปราย 2 ด้านคือ 1) ด้านการพัฒนาารูปแบบการเรียนการสอน และ 2) ด้านการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนการสอน รายละเอียดการอภิปราย มีดังนี้

### 1) ด้านการพัฒนาารูปแบบการเรียนการสอน

รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้นนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยใช้แนวคิด ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนา สามารถอภิปรายในประเด็นต่าง ๆ ได้ดังนี้

#### 1.1 การพัฒนาารูปแบบการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบ

รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นรูปแบบการเรียนการสอนที่ได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบระเบียบเป็นขั้นตอน แต่ละขั้นตอนมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน โดยผู้วิจัยได้เริ่มจากการวิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการเรียนการสอนของนักการศึกษา ได้แก่ ทิศนา แชมมณี จอยซ์และวีล (Joyce & Weil) เดวิส สคูล ดิสทริค ( Davis School District ) เพื่อกำหนดกรอบองค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอน และวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดด้านจิตพิสัยของนักการศึกษา ได้แก่ แครทไวล บลูมและมาเซีย (Krathwohl, Bloom and Marsia) จอยซ์และวีล (Joyce & Weil) และแชฟเทลและแชฟเทล (Shaftel and Shaftel) เพื่อเป็นกรอบแนวคิดพื้นฐานในการสังเคราะห์สาระต่าง ๆ ขององค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอน และวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอน วิชาสุขศึกษา โดยการสัมภาษณ์ครูผู้สอนวิชาสุขศึกษาและนักเรียน รวมทั้งวิเคราะห์จุดประสงค์และเนื้อหาของหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ในส่วนที่เกี่ยวกับวิชาสุขศึกษา เพื่อ

ศึกษาและระบุประเด็นที่ต้องการสร้างเสริมสุขภาพแก่นักเรียน และเพื่อเป็นประเด็นร่วมในการสังเคราะห์ สาระขององค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอน

การสังเคราะห์สาระขององค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอน ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ และสังเคราะห์สาระต่างๆ เชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างเป็นขั้นตอน ตั้งแต่การวิเคราะห์และสังเคราะห์ หลักการของรูปแบบการเรียนการสอน เชื่อมโยงไปสู่การสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอน ขั้นตอนการเรียนการสอน และการวัดและประเมินผลของรูปแบบการเรียนการสอน จากนั้นได้นำ สาระขององค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอนมาจัดทำเป็นรูปแบบการเรียนการสอน และได้ ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการเรียนการสอนโดยผู้ทรงคุณวุฒิ นำมาปรับปรุงแก้ไขก่อน นำไปทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียนที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง นำข้อมูลย้อนกลับของครูและ นักเรียนมาปรับปรุงตามวงจร PDCA เป็นจำนวน 3 รอบ ทำให้ได้รูปแบบการเรียนการสอนที่มี ประสิทธิภาพสามารถนำไปทดลองใช้ในการจัดการเรียนการสอนให้บรรลุวัตถุประสงค์ คือ การสร้างเสริม สุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้นได้ ซึ่งการดำเนินการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนนี้ สอดคล้องกับแนวคิดของทิสนา แคมมณี (2548: 221) ที่สรุปไว้ว่า การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน จะต้องผ่านการจัดองค์ประกอบต่าง ๆ ของรูปแบบการเรียนการสอนให้เป็นระบบโดยคำนึงถึงทฤษฎี และ หลักการที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งต้องจัดองค์ประกอบต่างๆของรูปแบบการเรียนการสอนให้มีความสัมพันธ์กัน เพื่อนำผู้เรียนไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

จะเห็นได้ว่าผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนา ด้านจิตพิสัยอย่างเป็นระบบ กล่าวคือ มีการกำหนดองค์ประกอบในการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน และในแต่ละขั้นตอนของการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนมีความสัมพันธ์กัน สามารถลำดับขั้นตอน ของการพัฒนาได้ มีการศึกษาปัจจัยพื้นฐานจากแนวคิด ทฤษฎี และข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสภาพและ ปัญหาการจัดการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษา มาวิเคราะห์สังเคราะห์จนได้สาระสำคัญของรูปแบบการ เรียนการสอนแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยและผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ รวมทั้งมีการ ปรับปรุงตามวงจร PDCA จึงกล่าวได้ว่าขั้นตอนของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้าน จิตพิสัย มีการพัฒนาอย่างเป็นระบบ

## 1.2 องค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอน ที่สอดคล้องกับการนำไปใช้

ในการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้าง เสริมสุขภาพนักเรียนหญิงนั้น สิ่งสำคัญคือสามารถนำรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นไปใช้พัฒนา นักเรียนในด้านผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจ และการนำไป ปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพได้จริง ผู้วิจัยจึงได้วิเคราะห์สังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด การพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอนให้สามารถนำไปใช้ได้ อย่างมีหลักเกณฑ์และเป็นรูปธรรม ซึ่งได้แก่ หลักการของรูปแบบการเรียนการสอน วัตถุประสงค์ของ รูปแบบการเรียนการสอน ขั้นตอนการเรียนการสอน และการวัดและประเมินผลการเรียนการสอน

### 1.3 คุณภาพของรูปแบบการเรียนการสอน

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการเรียนการสอน โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความชำนาญด้านรูปแบบการเรียนการสอน และด้านการจัดการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษา เป็นผู้ตรวจสอบความเหมาะสม ของขั้นตอนการเรียนการสอน และแผนการจัดการเรียนรู้ นำผลการตรวจสอบมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียนที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง นำข้อมูลย้อนกลับของครูและนักเรียนมาปรับปรุงตามวงจร PDCA เป็นจำนวน 3 รอบ เพื่อให้รูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นมีความเป็นไปได้ในการจัดการเรียนการสอนและมีประสิทธิภาพมากที่สุด จึงกล่าวได้ว่ารูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นได้รับการตรวจสอบอย่างเป็นระบบจึงมีคุณภาพ

### 1.4 รูปแบบการเรียนการสอนสามารถสร้างเสริมสุขภาพของนักเรียนได้สอดคล้องกับแนวคิดด้านจิตพิสัย

การพัฒนา รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพมีขั้นตอนการเรียนการสอนที่สามารถสร้างเสริมสุขภาพของนักเรียนได้ เนื่องจากมีขั้นตอนการเรียนการสอนที่กระตุ้นให้ผู้เรียนรับรู้ปัญหา เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อประมวลข้อเท็จจริง ผูกพันการวิเคราะห์ปัญหาจากสถานการณ์ที่เป็นจริงหรือสถานการณ์จำลอง เพื่อให้เกิดค่านิยมหรือจุดยืนในการสร้างเสริมสุขภาพอย่างมีเหตุผล และพร้อมที่จะปฏิบัติตามค่านิยมอย่างต่อเนื่องจนเกิดเป็นลักษณะนิสัย เนื่องจากผู้เรียนเกิดความกระฉ่างในความคิดเกี่ยวกับค่านิยม เกิดความเข้าใจในตนเอง มองโลกในแง่บวกที่กว้างขึ้น ซึ่งจะพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจของผู้เรียน อันจะนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพได้ จึงกล่าวได้ว่ารูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นเป็นรูปแบบการเรียนการสอนที่สามารถสร้างเสริมสุขภาพของนักเรียนได้ สอดคล้องกับแนวคิดด้านจิตพิสัย ของแครทวอล บลูม และมาเซีย (Kraltwohl, Bloom and Marsia, 2005) ที่กล่าวถึงการเรียนรู้ว่าจะต้องเริ่มตั้งแต่การรับรู้ และให้ความสนใจต่อสิ่งเร้าจนเกิดค่านิยม เมื่อผู้เรียนได้รับประสบการณ์แล้วเห็นคุณค่าของค่านิยมก็จะมี เจตคติที่ดีนำมาอยู่ในระบบค่านิยมของตน และปฏิบัติตามค่านิยมอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย

## 2) ด้านการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนการสอน

ในการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนการสอน ผู้วิจัยได้นำรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้กับนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนในโรงเรียนสหศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาซึ่งมีลักษณะแวดล้อมด้านคุณภาพชีวิตดีคือโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนในโรงเรียนสหศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาระดับพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการซึ่งมีลักษณะแวดล้อมด้านคุณภาพชีวิตปกติ คือโรงเรียนพุทธจักรวิทยา ซึ่งจากการวิเคราะห์ข้อมูล ผลการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนการสอน



สอนตามแนวความคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีประเด็นนำมาอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

## 2.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ

จากผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองโรงเรียน พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ของนักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองโรงเรียน หลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองโรงเรียน พบว่า สูงกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุมทั้งสองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 นอกจากนี้ยังพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มควบคุมโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม หลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการประเมินประสิทธิผลที่ปรากฏดังกล่าวสามารถอภิปรายได้ในประเด็นดังนี้

1) รูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น มีชั้นการเรียนการสอนที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความคิดเห็น เจตคติ ค่านิยมกับเพื่อน ๆ และผู้สอน ซึ่งทำให้ผู้เรียนได้แสดงและประเมินค่าความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเอง ว่าสิ่งนั้นมีคุณค่าในทางบวกหรือทางลบต่อตนเอง เป็นการฝึกทักษะการคิดที่เป็นระบบให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ ดังตัวอย่างในแผนการจัดการเรียนรู้เรื่อง การเห็นคุณค่าของความเป็นเพื่อน ความเสมอภาคทางเพศและการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น ในขั้นที่ 1 ขั้นการตรวจสอบความรู้สึกนึกคิดหรือค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ : ครูถามนักเรียนว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่อยากจะมีเพื่อนมากหรือน้อย เพราะเหตุใด และขั้นที่ 2 การรับรู้ประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์เกี่ยวกับสุขภาพ : ครูสนทนาซักถามความคิดเห็นของนักเรียนว่าทำไมวัยรุ่นจึงอยากมีเพื่อนมาก การมีเพื่อนมีประโยชน์และโทษอย่างไร ถ้าวัยรุ่นไม่มีเพื่อนหรือมีเพื่อนน้อยจะมีปัญหาหรือไม่อย่างไร ขั้นตอนการสอนดังกล่าวเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้คิด ได้แลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน ทำให้ผู้เรียนได้คิดไตร่ตรองจัดระบบความคิดจากประสบการณ์ที่เคยเกิดขึ้นของนักเรียนเองหรือของเพื่อนนักเรียนที่แสดงความคิดเห็นออกมา เกิดความรู้ในประเด็นของข้อดีและประเด็นที่เป็นปัญหาที่จะเกิดขึ้นทำให้ผู้เรียนเกิดค่านิยมที่ดีต่อเพื่อนและต้องการรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงจิตพิสัย (Triandis, 1971) ที่ผู้เรียนสามารถเปลี่ยนแปลงความรู้จากการที่บุคคลได้รับประสบการณ์ที่พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ จะทำให้บุคคลมีการประเมินค่าว่า สิ่งนั้นมีคุณค่าในทางบวกหรือทางลบต่อตนเอง จากนั้นบุคคลก็จะเกิดความรู้สึกหรือแสดงอารมณ์ไปในทิศทางที่สอดคล้องกับสิ่งนั้น และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ วราพร ชาวสุทธ์ (2533) ที่ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาองค์ประกอบคัตสรรทางด้านจิตพิสัยที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ซึ่งพบว่า องค์ประกอบคัดสรรทางด้านจิตพิสัยมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Dawsan (1987) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง การประเมินผลสัมฤทธิ์ทางพุทธิพิสัยและทางจิตพิสัยของโครงการป้องกันกรรมาช่มเหงทางเพศในวัยเด็ก ผลจากการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยในการสอบหลังเรียนสูง

2) ในขั้นตอนการเรียนการสอนขั้นที่ 2 ครูจะต้องจัดประสบการณ์ สถานการณ์จำลองหรือใช้กรณีตัวอย่างหรือแสดงบทบาทสมมุติ ซึ่งนักเรียนจะถูกกระตุ้นให้สนใจในปัญหาที่เห็นได้อย่างชัดเจนจากการจัดประสบการณ์ของครู เกิดการคิดไตร่ตรอง คิดวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลความรู้ สรุปเป็นค่านิยมที่เหมาะสมในการนำไปปฏิบัติตามค่านิยมนั้น สอดคล้องกับแนวคิดของทิสนา แชมมณี (2546 Teaching Methods, 2009) เรื่องการใช้กรณีตัวอย่าง ที่ทำให้ผู้เรียนมีโอกาสได้คิดพิจารณาและวิเคราะห์หาคำตอบที่เหมาะสม การสอนแบบนี้ นำมาใช้ได้ดีในการสอนคุณธรรมจริยธรรม และค่านิยมต่าง ๆ โดยนำข่าวจากหนังสือพิมพ์ หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นประเด็นปัญหาทางสังคมด้านคุณธรรมจริยธรรม หรือค่านิยมมาใช้ นอกจากนี้ในแผนการจัดการเรียนรู้เรื่องการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ขั้นการเรียนการสอนที่ 3 คือ การประมวลค้นหาข้อเท็จจริงจากประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์ ที่นักเรียนจะต้องร่วมกันอภิปรายวิเคราะห์หาสาเหตุและแยกแยะประโยชน์ โทษและผลที่จะเกิดจากการปฏิบัติพฤติกรรมในประเด็น “วัยรุ่นหญิงควรสวมเสื้อสายเดี่ยวหรือไม่” นั้นเป็นการฝึกให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการคิด ทั้งการคิดวิเคราะห์แยกส่วน การคิดเชิงสาเหตุของการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น การคิดเชิงเปรียบเทียบข้อดีและโทษที่จะเกิดขึ้นกับตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และการคิดเชิงเหตุผลถึงผลการการปฏิบัติ ที่จะทำให้นักเรียนตัดสินใจเลือกในแนวทางที่เหมาะสมเพื่อนำไปปฏิบัติ สอดคล้องกับแนวคิดของ จอยซ์และวีล (Joyce & Weil, 1978; Joyce & Weil, 1996 อ้างถึงในทิสนา แชมมณี , 2546: 29-30; ทิสนา แชมมณี, 2546) ที่ได้เสนอเกี่ยวกับการตัดสินใจในประเด็นปัญหาขัดแย้งต่าง ๆ เกี่ยวกับเรื่องค่านิยมที่แตกต่างกัน ปัญหาที่น่าอาจจะเป็นปัญหาส่วนตัวหรือปัญหาทางสังคมที่ยากแก่การตัดสินใจ ผู้เรียนควรได้รับการฝึกฝนให้วิเคราะห์ปัญหาแยกแยะข้อเท็จจริงออกจากความคิดเห็น วิเคราะห์หาค่านิยมที่อยู่เบื้องหลังปัญหาประมวลข้อมูลความรู้เพื่อใช้ตัดสินใจเลือกทางเลือกอย่างมีเหตุผล เป็นประโยชน์มากที่สุดโดยมีผลกระทบต่องานอื่น ๆ น้อยที่สุด และแสดงจุดยืนของตนได้ ขั้นตอนการสอนที่มีการนำเสนอประเด็นปัญหาที่มีทางออกให้คิดได้หลายคำตอบ ทำให้นักเรียนสามารถประมวลความรู้จากประเด็นปัญหาที่มีการอภิปรายร่วมกัน

3) รูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นมีขั้นตอนการจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้เรียนรู้โดยผ่านกลุ่มย่อย เปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เชื่อมโยงประสบการณ์ของตนเองกับประสบการณ์ของเพื่อนภายในกลุ่ม ทำให้นักเรียนสามารถประมวลความรู้ได้ด้วยตนเองจากการจัดกิจกรรมกลุ่มย่อย ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนา

คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม โดยใช้วิธีกลุ่มย่อย (Small Group) (สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2545: 397-399; ทิศนา แคมมณี, 2546; Barbara Hailey, 2001; Teaching Methods, 2009) เพื่อเป็นเครื่องมือในการช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามจุดมุ่งหมายที่กำหนด รวมทั้งได้เรียนรู้ในเรื่องการทำงานร่วมกัน ด้วยความสัมพันธ์อันดี เกิดการปรับตัว และมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน

4) จากผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองโรงเรียนซึ่งเป็นนักเรียนที่เรียนในโรงเรียนสหศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาซึ่งมีลักษณะแวดล้อมด้านคุณภาพชีวิตดี และนักเรียนที่เรียนในโรงเรียนสหศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการซึ่งมีลักษณะแวดล้อมด้านคุณภาพชีวิตปกติ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ของนักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองโรงเรียน หลังจาได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่ารูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น สามารถใช้ได้ผลกับนักเรียนที่เรียนในโรงเรียนสหศึกษาที่มีลักษณะแวดล้อมด้านคุณภาพชีวิตดี และกับนักเรียนที่เรียนในโรงเรียนสหศึกษาที่มีลักษณะแวดล้อมด้านคุณภาพชีวิตปกติ

5) จากผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มควบคุมโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้หลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง แสดงให้เห็นว่านักเรียนกลุ่มควบคุมโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม มีความรู้ ความเข้าใจในด้านการส่งเสริมสุขภาพ ความรู้ที่พัฒนาขึ้น อธิบายได้ว่านักเรียนกลุ่มควบคุมมีการเรียนรู้ในเนื้อหาสาระที่เหมือนกับเนื้อหาสาระของกลุ่มทดลอง อีกทั้งโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม มีลักษณะแวดล้อมที่มีความพร้อมในการส่งเสริมด้านวิชาการ รวมทั้งมีการสนับสนุนในการเรียนรู้จากผู้ปกครองนักเรียนที่เลือกอำนวยความสะดวกของนักเรียน อย่างไรก็ตามผลการวิจัยพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ที่เรียนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นมีค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้หลังการทดลอง สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่เรียนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นมีพัฒนาการด้านความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาสาระด้านการส่งเสริมสุขภาพมากกว่านักเรียนที่เรียนแบบปกติ ซึ่งอธิบายได้ว่ารูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นมีขั้นตอนการเรียนการสอนถึง 8 ขั้นตอนแต่ละขั้นตอนประกอบด้วยกิจกรรมและสื่อการสอนที่หลากหลาย เพื่อกระตุ้นและส่งเสริมให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระทำให้ผู้เรียนสนใจและตั้งใจเรียนจนสามารถสรุปความรู้ได้ด้วยตนเอง สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Kerry Shephard (2008) ที่ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาเพื่อความยั่งยืนในรั้วมหาวิทยาลัย: ค้นหามลของการเรียนรู้ด้านเจตคติ ผลจากการทดลองและมีข้อเสนอแนะจากการศึกษาดังนี้ สถาบันการศึกษาควรเน้นให้ผู้สอน ไม่

เพียงแค่พูดถึงการแก้ปัญหา แต่ควรจะมีมือกั้นใน การหาวิธีที่จะลงมือสร้างการเปลี่ยนแปลงโดย อาจจะเริ่มจากตัวผู้เรียนก่อน เพื่อให้เกิดการศึกษาอย่างยั่งยืน ปัจจัยที่กล่าวถึงต่อมา คือ สาขาวิชาที่มีความพยายามและประสบความสำเร็จในการค้นหาและสร้างเจตคติในการเรียนรู้อย่างยั่งยืน หนึ่งใน หลายๆสาขาวิชาที่ประสบความสำเร็จคือสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การแพทย์ โดยการใช้กิจกรรมการสอนที่ หลากหลาย

## 2.2 ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม และการตัดสินใจ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ

จากผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม และการ ตัดสินใจของนักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองโรงเรียน ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนน ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม และการตัดสินใจของนักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองโรงเรียน หลังจาก ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความ ตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม และการตัดสินใจ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองโรงเรียน พบว่า สูงกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุมทั้งสองโรงเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไป ตามสมมติฐานข้อที่ 2 ผลการประเมินประสิทธิผลที่ปรากฏดังกล่าวสามารถอธิบายได้ในประเด็นดังนี้

รูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยขั้นตอนการสอนถึง 8 ขั้นตอนที่มี สัมพันธภาพให้นักเรียนเกิดความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม และการตัดสินใจ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ ดังนี้

1) การจัดการเรียนการสอนในขั้นที่ 1 คือการตรวจสอบความตระหนัก จิตสำนึก หรือค่านิยม เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ เป็นกระบวนการที่กระตุ้นและจูงใจให้นักเรียนได้สัมผัสกับสิ่งเร้าที่มีอยู่ใน สังคมปัจจุบัน ทั้งผู้คนและสื่อที่สะท้อนออกมา โดยให้นักเรียนได้ตระหนัก และมีจิตสำนึก ถึงปัญหา สุขภาพของนักเรียนที่มีอยู่จริงในปัจจุบันโดยผ่านสื่อการเรียนรู้ที่มีความเหมาะสมกับช่วงวัยของนักเรียน เพื่อเป็นการจูงใจ และเร้าความสนใจของนักเรียนให้เกิดความคล้อยตาม และยอมรับค่านิยมที่เหมาะสม เช่นครุณาภาพและข่าวที่เกี่ยวข้องอันตรายของวัยรุ่นหญิงที่แต่งกายในลักษณะนุ่งน้อยห่มน้อย ไม่สุภาพ ที่ ปรากฏบ่อย ๆ ตามหน้าหนังสือพิมพ์มาให้นักเรียนอ่าน หรือการนำภาพยนตร์โฆษณาที่แสดงถึงอารมณ์ ของผู้ที่เป็นพ่อแม่เมื่อทราบว่าลูกซึ่งอยู่ในวัยเรียนตั้งครุณามาพูดสนทนาและสอบถามความคิดเห็นของ นักเรียนที่มีต่อภาพ ข่าวหรือภาพยนตร์โฆษณานั้น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลง จิตพิสัยของ Triandis (1971) ที่กล่าวถึงการเปลี่ยนความเชื่อโดยการรับข้อมูลใหม่จากบุคคลอื่นหรือผ่าน ทางสื่อสังคม ทำให้บุคคลมีความรู้ ความเข้าใจ หรือมีความคิดว่าเข้าใจในสิ่งนั้น และยังสอดคล้องกับ ผลการวิจัยของนันทนา แสนสาคร (2541) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความคิดเห็นของครูและนักเรียน เกี่ยวกับการใช้สื่อการสอนเพื่อการเรียนรู้ด้านจิตพิสัยตามหลักสูตรการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม ในระดับประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า การใช้กิจกรรมร่วมกับสื่อการเรียนการสอนเพื่อการเรียนรู้ด้าน จิตพิสัยที่ครูผู้สอนเห็นว่าเหมาะสมมากที่สุด คือ การบรรยายร่วมกับหนังสืออ่านประกอบเสริมความรู้

และสอดคล้องกับ Lin Grace Hui Chin (2008) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การสอนผ่านทางทฤษฎีเจตคติ ของ Krashen ผลการศึกษา พบว่า การสอนโดยใช้กิจกรรม เพลง และ ภาพยนตร์ทำให้นักศึกษาสนุก และมีการพัฒนาการทางด้านภาษาอังกฤษสูงขึ้น เนื่องจากนักศึกษาแสดงเจตคติที่ดีต่อการเรียน การสอนโดยผ่านทางกิจกรรมต่าง ๆ นี้

2) การจัดการเรียนการสอนในขั้นที่ 2 คือ การรับรู้ประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์เกี่ยวกับ สุขภาพโดยให้นักเรียนอภิปรายร่วมกันว่าจะเกิดปัญหาอะไรตามมาจากสถานการณ์นั้นๆ ซึ่งในขั้นนี้ นักเรียนจะมีบทบาทในการคิดวิเคราะห์หาสาเหตุและไตร่ตรองความคิดเชิงเหตุผลแสดงความคิดเห็น และอภิปรายร่วมกับเพื่อนๆ เพื่อให้ตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ดังตัวอย่างการเรียน การสอนเกี่ยวกับ ปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ โดยครูนำภาพชายหญิงที่มี รูปร่างสูงใหญ่เกินกว่าปกติ ตัวเล็กกว่าปกติ และรูปร่างที่ปกติ มาให้นักเรียนสังเกตเปรียบเทียบ และใน การเรียนการสอนเรื่องความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางเพศสัมพันธ์ ที่มีอันตรายถึงชีวิต และการตั้งครมร์ โดยไม่ได้ตั้งใจ ครูให้นักเรียนดูวิดีโอ 10 นาทีเกี่ยวกับวัยรุ่นที่เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ทำใ้ นักเรียนเกิดการเชื่อมโยงความคิดระหว่างกรณีตัวอย่างหรือ สถานการณ์จำลอง หรือสถานการณ์จริงของ ประเด็นปัญหากับชีวิตประจำวันของนักเรียน ก่อให้เกิดการรับรู้ค่านิยมที่จะนำไปสู่การปฏิบัติในการ ส่งเสริมสุขภาพซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการรับรู้ค่านิยม (Receiving or Attending) ของแครทวอล บลูม และมาเซีย (Krathwohl, 1993; Bloom and Marsia; Krathwohl, Bloom and Masia, 1964; Joyce and Weil, 1996 อ้างถึงในทิศนา แคมมณี , 2546) ที่กล่าวถึงบทบาทของผู้สอนที่ทำให้ผู้เรียนได้รับรู้ใน ค่านิยมที่ต้องการจะปลูกฝังในตัวผู้เรียนอย่างใส่ใจโดยเสนอกรณีตัวอย่างที่เป็นประเด็นปัญหาเพื่อ กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมการรู้ตัว(Awareness), การเต็มใจรับรู้(Willingness)และการควบคุมการ รับรู้ (Control)

3) การจัดการเรียนการสอนในขั้นที่ 3 คือการประมวลค้นหาข้อเท็จจริงจากปัญหาหรือ สถานการณ์ เป็นขั้นที่ผู้เรียนจะต้องร่วมกันหาข้อสรุป ประโยชน์และโทษของการกระทำต่างๆที่มีผลต่อ สุขภาพ โดยการอภิปรายแจกแจงเพื่อค้นหาข้อเท็จจริง นำความรู้หรือประสบการณ์เดิมมาอธิบายและ เชื่อมโยงกัน ทำให้นักเรียนเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและเกิดความตระหนักมี ค่านิยมที่จะประพฤติ ปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเอง ดังตัวอย่างในการจัดการเรียนรู้เรื่องการจัดการกับ อารมณ์ ความเครียด และการฝึกจิต โดยครูให้นักเรียนประมวลประสบการณ์ที่นักเรียนเคยได้รับรู้ เกี่ยวกับอารมณ์ความเครียด ค้นหาข้อเท็จจริงเกี่ยวกับประโยชน์ โทษและการแก้ไขความเครียดจาก เอกสารพร้อมทั้งแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนนักเรียนที่เคยรับรู้หรือมีปัญหาเกี่ยวกับความเครียด สอดคล้องกับงานวิจัยของ Wilburne (1997) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการสอนกลยุทธ์การรู้คิดในการ แก้ปัญหาคณิตศาสตร์ และเจตคติต่อวิชาคณิตศาสตร์ของนักศึกษาครู ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลอง

มีผลสัมฤทธิ์ในการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ และเจตคติต่อวิชาคณิตศาสตร์สูงขึ้น และมีเจตคติต่อวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่ากลุ่มควบคุม

4) การจัดการเรียนการสอนในขั้นที่ 4 คือการแสดงความตระหนัก จิตสำนึก ในค่านิยมที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งเหตุผลที่เลือกค่านิยมนั้น ในขั้นนี้นักเรียนจะสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างเสรีพร้อมทั้งแสดงเหตุผลประกอบ ซึ่งครูจะให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นโดยยึดถือเหตุผลเชิงจริยธรรม เป็นการฝึกให้นักเรียนเรียนรู้ถึงค่านิยมของสังคมและการกระทำด้วยเหตุผล ดังตัวอย่างในการจัดการเรียนรู้เรื่องคุณค่าของความเป็นเพื่อน ความเสมอภาคทางเพศและการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยครูให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในกรณีความรู้สึกับคำว่ามิตรแท้ มิตรเทียม และแสดงความคิดเห็นถึงบทบาทหน้าที่ของชาย และหญิงที่ดีมีอะไรบ้าง พร้อมทั้งให้แสดงความรู้สึกเมื่อนักเรียนถูกเพื่อนปฏิบัติ และนักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น สอดคล้องของ โกวิท ปรวาลพฤกษ์ (2532) ที่เสนอแนวคิดการพัฒนาค่านิยมและจริยธรรมไว้ว่าควรให้นักเรียนพัฒนาเหตุผลเชิงจริยธรรมด้วยการฝึกประเมินปัญหาเชิงจริยธรรมและแลกเปลี่ยนผลการประเมิน เพื่อพัฒนาค่านิยมและจริยธรรมของตนเอง

5) การจัดการเรียนการสอนในขั้นที่ 5 คือการวิเคราะห์ทบทวนค่านิยมที่เลือกระหว่างกลุ่มผู้เรียน เป็นขั้นที่ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทบทวนค่านิยมเพื่อเปลี่ยนแปลงหรือยึดมั่นในค่านิยมที่เกิดขึ้น โดยผู้เรียนจะเป็นผู้สรุปความคิดจากการสำรวจ แลกเปลี่ยน และจัดระเบียบแผนภาพหรือแผนผังความคิดเห็นที่สะท้อนถึงการประมวล ทบทวนค่านิยมที่เกิดขึ้น โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ศึกษาเอกสารหรือแหล่งการเรียนรู้อื่น ๆ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเชิงเหตุผล ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคม ดังตัวอย่างการจัดการเรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม โดยครูให้นักเรียนอ่านใบความรู้เรื่อง ทักษะการปฏิเสธและการตัดสินใจเพื่อป้องกันตนเองจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ หลังจากนั้นให้นักเรียนวิเคราะห์ ทบทวนค่านิยมในการป้องกันตนเองที่นักเรียนเลือกกว่ายังคงเป็นวิธีเดิมหรือเปลี่ยนเป็นวิธีใหม่ ซึ่งพบว่านักเรียนส่วนใหญ่เลือกค่านิยมคล้ายตามเพื่อน และเลือกเหตุผลทางสังคมประกอบ สอดคล้องกับแนวคิดของ เพียเจต์ (Piaget) (สุรางค์ ใควตระกูล, 2545: 65-75; ทิศนา แชมมณี, 2546; Piaget, cited in Berkowitz and et al., 2008) ที่กล่าวว่าบุคคลในช่วงวัยอายุ 13-16 ปี ซึ่งเป็นวัยของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จะมีค่านิยมและการตัดสินใจคล้ายตามความเห็นชอบหรือชักจูงของผู้อื่นโดยเฉพาะเพื่อน และถือว่าตนมีหน้าที่ทำสิ่งนั้นในฐานะที่ตนเป็นหน่วยหนึ่งของสังคม และสังคมคาดหวังที่จะให้ตนทำหน้าที่ตามกฎเกณฑ์ต่าง ๆ

6) การจัดการเรียนการสอนในขั้นที่ 6 คือการลองปฏิบัติตามค่านิยมเพื่อให้เห็นประโยชน์หรือโทษที่ปฏิบัติตามค่านิยม เป็นขั้นที่ผู้สอนสร้างสถานการณ์ปัญหาเพื่อให้ผู้เรียนได้ลองปฏิบัติ ในการจัดการเรียนรู้ได้จัดให้มีการแสดงบทบาทสมมติ โดยนักเรียนจะสามารถนำค่านิยมที่ตนเองยึดถือมา

แสดง เพื่อตนเองและเพื่อนในชั้นได้ศึกษาและวิเคราะห์ ความตระหนัก จิตสำนึกและค่านิยมต่างๆ ของบุคคลในบทบาทการแสดง ดังตัวอย่างการจัดการเรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ การตัดสินใจและแก้ไขปัญหาวีชีวิตด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม โดยให้แต่ละกลุ่ม แสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ต่างๆ ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ซึ่งการแสดงของนักเรียนสะท้อนให้เห็นความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยมและการตัดสินใจของนักเรียนและบุคคลอื่นที่นักเรียนสวมบทบาทในการแสดงบทบาทสมมติ ส่งผลถึงการพัฒนาทางด้านความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยมและการตัดสินใจของนักเรียนในชั้น ซึ่งสอดคล้องกับ แชฟเทลและแชฟเทล (Shaftel and Shaftel, 1982; Morry, 1999; Adam Blatner, 2002; ทิศนา แคมมณี, 2546) ซึ่งให้ความสำคัญกับปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคลได้กล่าวไว้ว่าบุคคลสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองได้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและความตระหนัก จิตสำนึกและค่านิยมต่าง ๆ ของบุคคลก็เป็นผลมาจากการที่บุคคลมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบข้างที่บุคคลอาจไม่รู้ตัวเลยก็ได้

7) การจัดการเรียนการสอนในชั้นที่ 7 คือ การสรุปค่านิยมเป็นชั้นที่ผู้เรียนแต่ละคน เปรียบเทียบผลลัพธ์ของแต่ละค่านิยม เพื่อสรุปเป็นค่านิยมที่เหมาะสม และตรงกับความตระหนัก จิตสำนึกของตนเองให้มากที่สุด ในชั้นนี้เป็นการจัดกิจกรรม ให้นักเรียนมีการทบทวน คิดไตร่ตรองสำรวจความเข้าใจในค่านิยมที่เลือก และพร้อมที่จะนำค่านิยมนั้นมายึดถือเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ดังตัวอย่างการจัดการเรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ การตัดสินใจและแก้ไขปัญหาวีชีวิตด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม โดยการจัดกิจกรรม การแสดงบทบาทสมมติ เพื่อให้นักเรียน เปรียบเทียบผลลัพธ์ที่เกิดจากการปฏิบัติตามค่านิยมแต่ละค่านิยม และบันทึกข้อคิดหรือข้อสรุปที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งสอดคล้องกับแรทส์ (Raths, 1966 อ้างถึงในทิศนา แคมมณี , 2546; อัมพรรัตน์ วัฒนโชติ, 2536; ทิศนา แคมมณี, 2546) ได้กล่าวว่าค่านิยมเป็นสิ่งที่บุคคลเลือกยึดถือเป็นหลักหรือแนวทางในการดำรงชีวิต ซึ่งได้มาจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ซึ่งแต่ละบุคคลมีสิทธิที่จะคิดและเลือกยึดถือค่านิยมที่ตนเองพอใจ เลือกทางเลือกที่ดีที่สุด และปฏิบัติตามทางที่ตนเองเลือก

8) การจัดการเรียนการสอนในชั้นที่ 8 คือการตรวจสอบค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ โดยการติดตามผลการปฏิบัติ เป็นชั้นที่ครูส่งเสริมให้ผู้เรียนปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพตามค่านิยมของตนเองอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งครูมีบทบาทในการแสดงความชื่นชมหรือให้แรงจูงใจ เมื่อเห็นนักเรียนปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพตามค่านิยมที่นักเรียนเลือก ซึ่งจะทำให้นักเรียนเกิดความภูมิใจในค่านิยมที่ตนเองยึดถือ และมีเจตคติที่ดีขึ้น สอดคล้องกับ Pogue and AhYun (2006) ที่ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการใช้วัจนภาษาของผู้สอนและความน่าเชื่อถือในการเรียนรู้เพื่อสร้างแรงจูงใจและเจตคติของผู้เรียน สรุปผลการศึกษาได้ว่า การใช้วัจนภาษาของผู้สอนและความน่าเชื่อถือของผู้สอนมีผลต่อเจตคติและแรงจูงใจของผู้เรียน

### 2.3 การนำไปปฏิบัติ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ

จากผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยการนำไปปฏิบัติ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองโรงเรียน พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการนำไปปฏิบัติ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพของนักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองโรงเรียน หลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการนำไปปฏิบัติ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองโรงเรียนพบว่า สูงกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุมทั้งสองโรงเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ผลการประเมินประสิทธิผลที่ปรากฏดังกล่าวสามารถอภิปรายได้ในประเด็นดังนี้

1) ลักษณะของกิจกรรมของรูปแบบการเรียนการสอนในชั้นที่ 7 ทำให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ผลของการปฏิบัติตามค่านิยมที่นักเรียนเคยยึดถือจากการอภิปรายแสดงความคิดเห็น และเปรียบเทียบผลลัพธ์ของแต่ละค่านิยม เพื่อสรุปเป็นค่านิยมที่เหมาะสม และตรงกับความตระหนักจิตสำนึกของตนเองให้มากที่สุด พร้อมทั้งจะนำค่านิยมมาใช้ในชีวิตของตน ซึ่งแสดงถึงเป็นการนำความรู้มาใช้กับสถานการณ์ความเป็นจริง สอดคล้องกับแนวคิดการจัดระบบค่านิยม (Organization) (Krathwohl, 1993; Bloom and Marsia; Krathwohl, Bloom and Masia, 1964; Joyce and Weil, 1996 อ้างถึงในทิตินา แคมมณี , 2546) เมื่อผู้เรียนเห็นคุณค่าของค่านิยมและเกิดเจตคติที่ดีต่อค่านิยม นั้น ผู้เรียนก็จะมีความโน้มเอียงที่จะรับค่านิยมนั้นเข้ามาอยู่ในระบบค่านิยมของตน และนำมาใช้ในชีวิตของตน และรับค่านิยมที่ตนเห็นคุณค่านั้นเข้ามาอยู่ในระบบค่านิยมของตน ผู้สอนควรกระตุ้นให้ผู้เรียน การสร้างมโนทัศน์ในคุณค่านั้น (Conceptualization of Value) และการจัดระบบคุณค่านั้น (Organization of a Value System)

2) การจัดการเรียนการสอนตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้นนั้นเน้นการจัดกิจกรรมในชั้นเรียน โดยใช้สถานการณ์จำลอง เป็นการสอนโดยการให้ผู้เรียนเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กันในสถานการณ์ที่จำลองจากสถานการณ์จริง ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยวิธีจัดสถานการณ์จำลองทำให้นักเรียนได้เห็นผลลัพธ์ของการนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้สถานการณ์จำลองยังช่วยให้นักเรียนได้ฝึกฝนทักษะการปฏิบัติ การคิดวิเคราะห์ และแลกเปลี่ยนแนวทางที่จะนำไปปฏิบัติอย่างเหมาะสมในชั้นเรียน ซึ่งหากประสบกับสถานการณ์ที่เป็นอันตรายนักเรียนก็จะมีแนวทางในการปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเนื่องจากได้เรียนรู้ผ่านสถานการณ์จำลอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม (สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2545: 397-399; ทิตินา แคมมณี, 2546; Barbara Hailey, 2001; Teaching Methods, 2009) ที่เน้นการสอนโดยใช้กรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง และคัดสรรมาหรือเขียนขึ้นเพื่อให้ศึกษา โดยมีประเด็นคำถามให้ผู้เรียนฝึกคิดวิเคราะห์และแก้ไขปัญหา เรื่องที่คัดสรรมาหรือเขียนขึ้นนี้เพื่อให้ผู้เรียนได้อภิปรายในประเด็นต่าง ๆ ร่วมกันซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนได้



คิด และฟังความคิดเห็นที่หลากหลายแง่มุม ทำให้ผู้เรียนมีโอกาสได้คิดพิจารณาและวิเคราะห์หาแนวทางที่จะนำไปปฏิบัติอย่างเหมาะสม

นอกจากนี้การจัดกิจกรรมบทบาทสมมติในชั้นเรียนโดยให้ผู้เรียนสวมบทบาทเป็นตัวละครในสถานการณ์ที่สมมติขึ้น และมีความใกล้เคียงกับความเป็นจริง ช่วยให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง เป็นผลให้นำประสบการณ์จากการแสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ต่าง ๆ ไปใช้ในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม สอดคล้องกับแนวคิดรูปแบบการเรียนการสอนโดยใช้บทบาทสมมติที่พัฒนาโดย แชฟเทล และแชฟเทล (Shaftel and Shaftel, 1982; Morry, 1999; Adam Blatner, 2002; ทิศนา แชมมณี, 2546) ซึ่งให้ความสำคัญกับปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคลได้กล่าวไว้ว่าบุคคลสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองได้จากการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและความรู้สึกนึกคิดและค่านิยมต่าง ๆ ของบุคคลก็เป็นผลมาจากการที่บุคคลมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบข้างที่บุคคล การสวมบทบาทสมมติเป็นวิธีการที่ช่วยให้บุคคลได้แสดงความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม วิถีชีวิต ความเป็นตัวตนที่แท้จริง ที่อยู่ภายในออกมา ทำให้สิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่เปิดเผยออกมา และนำมาศึกษาทำความเข้าใจกันได้ ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง เกิดความเข้าใจตนเอง ในขณะที่เดียวกันการที่บุคคลสวมบทบาทของผู้อื่น ก็สามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจความคิด ค่านิยม และพฤติกรรมของผู้อื่นได้เช่นเดียวกัน และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Littledyke, Michael (2008) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาทางวิทยาศาสตร์เพื่อสร้างความตระหนักเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม: ผ่านทางการบูรณาการด้านความคิดและเจตคติ การวิจัยนี้กล่าวถึงการสอนนักเรียนให้ตระหนักถึงสิ่งแวดล้อมโดยการใช้กรอบแนวคิดแบบ โปสท์โมเดิร์น (Postmodernism) ร่วมกับเจตคติ บริบท และหลักสูตร พบว่าสามารถสร้างการเชื่อมโยงของความรู้ที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้จริง และสามารถสร้างความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมได้อีกด้วย

3) รูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น มุ่งเน้นให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงวิธีการสร้างลักษณะนิสัย โดยเน้นการสร้างความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม การตัดสินใจในแต่ละคาบเรียนที่ได้เรียนรู้และฝึกทักษะต่าง ๆ อีกทั้งให้มีการจดบันทึกสรุปค่านิยมที่จะนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนนำเอาค่านิยมที่ได้จากการเรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติ และเป็นแนวทางพัฒนาค่านิยมของตนเองต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับ แนวคิดของแครทวอล บลูม และมาเซีย (Krathwohl, 1993; Bloom and Marsia; Krathwohl, Bloom and Masia, 1964; Joyce and Weil, 1996 อ้างถึงในทิศนา แชมมณี, 2546) ที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนปฏิบัติตามค่านิยมนั้นอย่างสม่ำเสมอ ผู้สอนควรพยายามกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีหลักยึดในการตัดสินใจ (Generalization set) และการปฏิบัติตามหลักยึดนั้นจนเป็นนิสัย (Characterization)

## ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

### 1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยนี้สามารถสร้างเสริมสุขภาพได้ ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย ดังนี้

#### 1.1 ข้อเสนอแนะสำหรับผู้บริหาร

1.1.1 ผู้บริหารและผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษา ควรพิจารณาสนับสนุนให้นำรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาหรือเนื้อหาสาระวิชาอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นหรือระดับที่สูงกว่า เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน

1.1.2 ผู้บริหารและผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษา ควรพิจารณาสนับสนุนให้มีการวิจัยเพื่อพัฒนาด้านจิตพิสัยในเรื่องอื่นๆของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา เนื่องจากนักเรียนระดับมัธยมศึกษาอยู่ในช่วงวัยรุ่นที่ควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาด้านความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม และการตัดสินใจ

#### 1.2 ข้อเสนอแนะสำหรับผู้สอน

1.2.1 ครูที่นำรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยไปใช้ควรศึกษาวัตถุประสงค์ หลักการของรูปแบบการเรียนการสอนให้เข้าใจ เพื่อจะได้ถือเป็นหลักยึดหรือแนวทางในการจัดการเรียนการสอน

1.2.2 การศึกษา ทำความเข้าใจวิธีสอน และเทคนิคการสอนต่าง ๆ ในแต่ละขั้นตอนการเรียนการสอน จะช่วยให้รูปแบบการเรียนการสอนเกิดประสิทธิภาพสูงสุด และผู้สอนจะต้องดำเนินการสอนตามขั้นตอนที่รูปแบบการเรียนการสอนได้ระบุไว้ เพื่อให้การจัดการเรียนการสอนบรรลุผลตามต้องการ

1.2.3 ในแต่ละขั้นตอนการเรียนการสอน ผู้สอนควรใช้วิธีสอน เทคนิคการสอนอย่างหลากหลายเข้ามาเสริมเพิ่มเติมในกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อให้กิจกรรมการเรียนการสอนน่าสนใจ เหมาะกับผู้เรียน เนื้อหา สาระของวิชา และสภาพการณ์ที่เป็นจริง ซึ่งจะเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของการสอนให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการเรียนการสอนยิ่งขึ้น

1.2.4 การนำรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยไปใช้ควรให้ความสำคัญกับสื่อที่นำไปใช้ประกอบการสอนในแต่ละขั้นตอนด้วย ทั้งนี้เพื่อช่วยในการสร้างความสนใจของนักเรียน

1.2.5 การจัดกิจกรรมในขั้นตอนของการตรวจสอบความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม

และการตัดสินใจเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ ควรให้นักเรียนมีอิสระในการแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่ และควรเข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่น

1.2.6 การเลือกประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์ปัญหาที่เกี่ยวกับสุขภาพเพื่อให้นักเรียน ร่วมกันอภิปรายนั้น ควรเลือกประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์ปัญหาสุขภาพหรือปัญหาการดำเนินชีวิตที่ นักเรียนประสบอยู่เพื่อให้นักเรียนเกิดค่านิยมที่ถูกต้องเหมาะสมและนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหา ของตัวนักเรียนเอง

1.2.7 การยอมรับและรับฟังความคิดเห็นของนักเรียนเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้นักเรียนกล้า แสดงความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยมและการตัดสินใจเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพของนักเรียน ออกมา

## 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การศึกษาผลของการจัดการเรียนการสอนโดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิด การพัฒนาด้านจิตพิสัยในกลุ่มนักเรียนชาย

2.2 การศึกษาผลของการจัดการเรียนการสอนโดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิด การพัฒนาด้านจิตพิสัยต่อการส่งเสริมความสามารถทางการคิด เช่น การคิดวิเคราะห์ คิดอย่างมี วิจารณญาณ ความคิดสร้างสรรค์ การคิดเป็นเหตุเป็นผล การแก้ไขปัญหา เป็นต้น

2.3 การศึกษาการตรวจซ้ำของการคงอยู่ของพฤติกรรมการปฏิบัติตามค่านิยมที่เหมาะสมของ นักเรียน รวมถึง การศึกษาพัฒนาการการเปลี่ยนแปลงทางเจตคติและพฤติกรรม การนำไปปฏิบัติของ นักเรียน

2.4 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเกิดเจตคติของนักเรียนและผลการเรียนของนักเรียน

2.5 การศึกษาถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยมและการตัดสินใจเกี่ยวกับ การสร้างเสริมสุขภาพของนักเรียน

2.6 การศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาด้านอื่น ๆ ของนักเรียนโดยการ นำขั้นตอนในการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยไปเป็นแนวทางใน การพัฒนาและศึกษาผลของรูปแบบที่พัฒนาขึ้นต่อไป

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

การพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, กระทรวง สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว,

2551. สถิติความรุนแรงต่อเด็ก-สตรีฟัง ตะลึง! ทุก 15 นาทีมี "เหยื่อ" ถูกข่มขืน 20 คน

[ออนไลน์]. ศูนย์ข้อมูลสุขภาพจิตเด็ก วัยรุ่น และครอบครัว. แหล่งที่มา: <http://www.library.icamtalk.com/Dbstatistic/show.php3?Category=&No=133> [6 สิงหาคม 2551]

โกวิท ประवालพฤกษ์. 2532. รูปแบบการสอนความคิด ค่านิยม จริยธรรม และทักษะ : อัดสำเนา

จรรยา ภูอุดม. 2543. การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนคณิตศาสตร์ที่เน้นผู้เรียนเป็นผู้สร้าง

ความรู้. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.  
ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ. 2550. เอกสารประกอบการสอน : การวัดและประเมินผลการเรียนการสอน

(2756621). กรุงเทพฯ : ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, (อัดสำเนา)

เด็ก-วัยรุ่นไทยเผชิญ"ภัยอันตราย" [ออนไลน์]. 2551. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม

สุขภาพ (สสส.) อ้างถึงใน เดลินิวส์. แหล่งที่มา: <http://www.thaihealth.or.th/node/6698>

[20 มีนาคม 2552]

ทิตินา เขมมณี. 2545. ศาสตร์การสอน : องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มี

ประสิทธิภาพ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ทิตินา เขมมณี. 2546. รูปแบบการเรียนการสอน:ทางเลือกที่หลากหลาย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :

โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เชียรชัย เขียมวรเมธ. 2544. พจนานุกรมไทย ฉบับใหม่. กรุงเทพฯ: รวมสาส์น.

นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์. 2548. พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของวัยรุ่นในประเทศไทย. วารสาร

สาธารณสุขศาสตร์ (มกราคม-เมษายน) : หน้า 30-41.

นันทนา แสนสาคร. 2541. ความคิดเห็นของครูและนักเรียนเกี่ยวกับการใช้สื่อการสอนเพื่อการเรียนรู้

ด้านจิตพิสัยตามหลักสูตรการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมในระดับประถมศึกษา.

วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาโสตทัศนศึกษา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นิตดา เกียรติยั้งอังสุลี. 2546. ระบบยากับสุขภาพหญิงไทย : กรณีศึกษายาคุมกำเนิด.

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.

บุญทอง ทองทิวี. 2534. การสร้างแบบสอบถามวัดจิตพิสัยกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัยระดับชั้น

ประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาวิจัยการศึกษา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,

- บุญทอง ทองทวี. 2534. การสร้างแบบสอบวัดจิตพิสัยกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัยระดับชั้นประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาวิจัยการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุษบา สุวรรณโสภณ. 2539. การลดความวิตกกังวลของผู้เรียนทักษะการพูดภาษาอังกฤษโดยใช้กิจกรรมที่เน้นจิตพิสัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประเวศ วะสี. 2543. สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข.
- ปราณี ศิวิพรพิทักษ์. 2539. การพัฒนารูปแบบการสอนคณิตศาสตร์ตามทฤษฎีพฤติกรรมแผนเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนคณิตศาสตร์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์สำหรับนักเรียนด้วยสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนคณิตศาสตร์ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาสาขาหลักสูตรและการสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฝ่ายข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ กลุ่มสารนิเทศ. 2551. สธ. เผยผู้หญิง / เด็ก ตกเป็นเหยื่อความรุนแรงมากขึ้น ปี 50 พบเกือบ 2 หมื่นราย เฉลี่ยชั่วโมง ละ 2 ราย. [ออนไลน์]. กระทรวงสาธารณสุข. แหล่งที่มา : [http://www.moph.go.th/ops/iprg/iprg\\_new/include/admin\\_hotnew/show\\_hotnew.php?idHot\\_new=20432](http://www.moph.go.th/ops/iprg/iprg_new/include/admin_hotnew/show_hotnew.php?idHot_new=20432)  
[20 กุมภาพันธ์ 2552]
- ฝ่ายข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ กลุ่มสารนิเทศ. 2551. สธ. เตือน “ภัยอ้วน” กำลังเป็นชนวนก่อโรคเบาหวานอย่างหนัก เด็กวัยรุ่นไทยป่วยแล้ว 90,000 คน เหตุหลักจากการกินโดยเฉพาะ 9 อาหารยอดฮิต พลังงานสูง ต้องระวัง!. [ออนไลน์]. กระทรวงสาธารณสุข. แหล่งที่มา : [http://www.moph.go.th/show\\_hotnew.php?idHot\\_new=20361](http://www.moph.go.th/show_hotnew.php?idHot_new=20361)  
[20 กุมภาพันธ์ 2552]
- พรสุข นุ่นนิรันดร์. 2534. การพัฒนาหลักสูตรสุขศึกษา. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอกซ์เพรสมีเดีย.
- พิสมัย จันทวิมล. 2541. นิยามศัพท์สร้างเสริมสุขภาพ. กรุงเทพฯ : บริษัท ดีไซร์ จำกัด.
- เพลินตา พรหมบัวศรี. 2539. การพัฒนากระบวนการเรียนการสอนตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงสถานการณ์เพื่อเสริมสร้างทางวิชาชีพการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาสาขาหลักสูตรและการสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ระพีพัฒน์ ศรีมาลา. 2547. การใช้ความรุนแรงในนักเรียนมัธยมศึกษา : กรณีศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ฤทัยรัตน์ ธรเสนา. 2546. การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนแบบช่วยเสริมศักยภาพเพื่อส่งเสริมทักษะการคิดขั้นสูงของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เลิศลักษณ์ บุญรอด. 2543. การศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรรณิ โสมประยูร. 2548. วิธีสอนแบบวรรณิ. วารสารครุศาสตร์ (มีนาคม-มิถุนายน) : หน้า 1-9.
- รวาพร ชาวสุทธิ. 2533. การศึกษาองค์ประกอบคัดสรรทางด้านจิตพิสัยที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชามัธยมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัฒนา มัคคสมัน. 2539. การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามหลักการสอนแบบโครงการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กอนุบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต ภาควิชาสาขาหลักสูตรและการสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิจัยทางการศึกษา, กอง. 2545. การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา.
- วิจัย วงษ์ใหญ่. 2521. พัฒนาหลักสูตรและการสอน – มิติใหม่. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม.
- วิโรจน์ วัฒนานิมิตกุล. 2540. การพัฒนารูปแบบการสอนโดยใช้สาระอิงบริบทเพื่อส่งเสริมความใฝ่รู้ของนักเรียนระดับประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริเกียรติ อนันตสวัสดิ์. 2540. การพัฒนาเกี่ยวกับรูปแบบการสอนบูรณาการเพื่อส่งเสริมจริยธรรมของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญา ดุษฎีบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- ศิริเวื่อน แก้วกังวาน. 2549. จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย เล่ม 2. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง สำนักงานทดสอบทางการศึกษา กรมวิชาการ. 2529. การวัดและประเมินผล. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา,
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. กรมวิชาการ. 2531. การจัดการศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. กรมวิชาการ. 2545. การจัดสาระการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

- ศึกษาธิการ, กระทรวง. กรมวิชาการ. 2545. คู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2544. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. กรมวิชาการ. 2545. หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- สถาบันธัญญารักษ์. 2551. จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยยาเสพติดทั้งหมดของสถานบำบัดธัญญารักษ์. [ออนไลน์]. สาระสนเทศ สถาบันธัญญารักษ์. แหล่งที่มา : [http://www.thanyarak.go.th/thai/index.php?option=com\\_content&task=view&id=909&Itemid=61](http://www.thanyarak.go.th/thai/index.php?option=com_content&task=view&id=909&Itemid=61)[20 กุมภาพันธ์ 2552]
- สถาบันรามจิตติ. 2551. 10 สถานการณ์เด่น"เด็กปี51" แย่สุดแม่วัยรุ่นต่ำ19 ฟุงเฉียด 8 หมิ่นราย คุณเด็กล้นคดีลักทรัพย์-ยาเสพติด. [ออนไลน์] โครงการติดตามสถานการณ์เด็กและเยาวชนรายจังหวัด. แหล่งที่มา : <http://www.childwatchthai.com/issues.asp> [20 กุมภาพันธ์ 2552]
- สมศรี เจ็งไพจิตร. 2532. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมด้านจิตพิสัยกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาเคมีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชา มัธยมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สาธารณสุข, กระทรวง กรมอนามัย, 2548. กรมอนามัยเผยผลสำรวจภาวะโภชนาการในกทม.พบ เด็กกรุงต้องเร่งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกินโดยด่วน. [ออนไลน์]. กรมอนามัย. แหล่งที่มา: <http://nutrition.anamai.moph.go.th/fat.mht> [6 สิงหาคม 2551]
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2542. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2545. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 แก้ไขเพิ่มเติม พุทธศักราช 2545. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษา แห่งชาติ.
- สำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์. 2552. วิเคราะห์สถานการณ์โรคเอดส์ในประเทศไทย. [ออนไลน์] กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. แหล่งที่มา : [www.aidssthai.org/main.php?filename=sathana02\\_20071113](http://www.aidssthai.org/main.php?filename=sathana02_20071113) [20 กุมภาพันธ์ 2552]
- สิริมา สมศรี. 2545. พฤติกรรมกรรป้องกันตนเองจากสารเสพติดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ปีที่ 3 จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สุจินต์ สติรแพทย์ และคณะ. 2541. การศึกษาภาวะสุขภาพของนักเรียนในพื้นที่สาธารณสุขเขต 1 ปีการศึกษา 2539. วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม (มกราคม-มีนาคม) : หน้า 1-5.
- สุชาติ โสมประยูร และคณะ. 2542. สุขภาพภาคปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.
- สุรางค์ จันทวานิช. 2547. วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาภรณ์ สิทธิคง. 2529. การดูแลสุขภาพตนเองนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรพันธ์ ต้นศรีวงษ์. 2538. วิธีการสอน = Teaching methods. กรุงเทพฯ : สกายบุ๊กส์.
- สุรางค์ ไคว่ตระกูล. 2545. จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อมรรัตน์ พาชยานุกูล. 2545. การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัมพรรัตน์ วัฒนะโชติ. 2536. ผลของการใช้โปรแกรมการสอนตามแนวคิดของ ราธส์ ฮาร์มันและ ไทมอนที่มีต่อชั้นการให้เหตุผลเชิงจริยธรรม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนไทยรัฐวิทยา. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. 2546. การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนแบบบูรณาการคุณค่าของความเป็นมนุษย์โดยอิงแนวคิดการเรียนรู้จากการหยั่งรู้ด้วยตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์ ภาควิชาสาขาหลักสูตรและการสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อิศรียา ทองงาม. 2545. การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนแบบนำตนเองวิชาวิทยาศาสตร์ระดับปริญญาตรี เพื่อให้ผู้เรียนสามารถสร้างสรรค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์ ภาควิชาอุดมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เอแบคโพล. 2549. โครงการวิจัยเรื่องทัศนคติการใช้สิ่งเสพติดในกลุ่มเยาวชนช่วงปิดภาคฤดูร้อน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.ryt9.com/s/abcp/53116/> [12 มิถุนายน 2552]



## ภาษาต่างประเทศ

- Adam Blatner. 2002. Role Playing in Education. [Online]. Available from :  
<http://www.blatner.com/adam/pdntbk/rlplayedu.htm> [2009, July 21]
- Arveson, P. 1998. The Deming Cycle. [Online]. Available from : <http://www.balancedscorecard.org/bkgd/pdca.htm> [2009, August 20]
- Barbara Halley. 2001. Interpreting Aesop's Fables to Teach Values. [Online]. Available from : <http://www.school-for-champions.com/education/aesopvalues.h.m> [2009, August 18]
- Berkowitz and et al. 2008. Moral Development and Moral Education: An Overview. [Online]. Science Education Resource Center at Carleton College. Teaching Methods September 15, 2009 Available from : <http://serc.carleton.edu/sp/library/pedagogies.html> [2009, August 18]
- Bloom , Benjamin. 1956. Taxonomy of Educational Objectives : The Classification of Educational Goals. New York : David McKay.
- Bloom , Benjamin. 1959. Taxonomy of Educational Objectives : The Classification of Educational Goals : Handbook 1 Cognitive Doman. New York : David Mckay.
- Bloom , Benjamin. 1971. Mastery Learning Theory and Practice. New York : Molt, Rinehart and Winston.
- Bloom, Benjamin S, Hastings, J. Thomas, and Madaus, George F. 1971. Handbook on Formative and Summative Evaluation of Student Learning. New York : Mc Graw – Hill Co.
- David R. Krathwohl, Benjamin S. Bloom, Bertram B. Masia. 1964. Taxonomy of Education Objectives : The Classification of Educational Goals. New York : David Mckay.
- David R. Krathwohl. 1993. Methods of Educational and Social Science Research : an Integrated Approach. New York : Longman.
- Davis School District. 2000. Programs and Services. [Online]. Available from : <http://www.davis.k12.ut.us/home/programs.html> [2009, August 20]
- Dawson, Gary F. 1987. An Evaluation of Cognitive and Affective of a Prevention Program For Childhood Sexual Abuse. Dissertation Abstracts International 48 : pp. 1101 – A.

- Green, Lawrence W. and Kreuter, Marshall W. 1991. Health Promotion Planning :An Educational and Environmental Approach. Toronto : Mayfield Publishing Company.
- Helena Chmura Kraemer and Sue Thiemann. 1987. How many subjects? : statistical power analysis in research. Newbury Park : Sage: pp. 28.
- Herbert, Martin. 2006. Clinical Child and Adolescent Psychology : from Theory to Practice<sup>3rd</sup>. Chichester, West Sussex : John Wiley & Sons.
- Joyce, B. and Weil, M. 1978. Information Processing Models of Teaching : Expanding Your Teaching Repertoire. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice Hall.
- Joyce, B. and Weil, M. 1986. Models of Teaching, 3rd edn. Englewood Cliffs, N. J. : Prentice-Hall.
- Joyce, B. and Others. 1992. Models of Teaching, 4th edn. Boston : Allyn and Bacon.
- Joyce, B. and Weil, M. 1996. Models of Teaching, Boston: Allyn and Bacon.
- Laffrey, S. C. 1985. Health Behavior Choice as Related to Self-Actualization and Health Conception. Western Journal of Nursing Research 7: pp 279-300.
- Lin Grace Hui Chin. 2008. Pedagogies Providing Krashen's Theory of Affective Filter. Journal of English Language & Literature (14) : pp. 113-131.
- Littleldyke, Michael. 2008. Science Education for Environmental Awareness: Approaches to Integrating Cognitive and Affective Domains. Environmental Education Research 14(1) : pp. 1-17.
- Morry van Ments. 1999. The effective use of role-play: practical techniques for improving learning. Londod : Kogan Page.
- Mottet, Timothy P. and al et. 2008. Instructional Communication Predictors of Ninth-Grade Students' Affective Learning in Math and Science. Communication Education 57(3): pp. 333-355.
- Pender, N. j. 1996. Health Promotion in Nursing Practice. Connecticut : Appleton & Lange.
- Pogue, Lanette L. and AhYun, Kimo. 2006. The Effect of Teacher Nonverbal Immediacy and Credibility on Student Motivation and Affective Learning. Communication Education 55(3) : pp. 331-344.
- Saylor, G. J., Alexander, M.W. and Lewis, J.A. 1981. Curriculum Planning for Better Teaching and Learning. Holt, Rinehart and Winston : USA.,

- Science Education Resource Center at Carleton College. 2009. Teaching Methods.  
Teaching Methods September 15, 2009 Available from : <http://serc.carleton.edu/sp/library/pedagogies.html>. [August,18 2009]
- Shaftel and Shaftel. 1982. Role-Playing in The Curriculum. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Shephard, Kerry. 2008. Higher Education for Sustainability: Seeking Affective Learning Outcomes. International Journal of Sustainability in Higher Education 9(1): pp. 87-98.
- Simsek, A. 1992. The Impact of Cooperative Group Composition on Student Performance and Attitudes during Interactive Videodisc Instruction. ERIC Document Reproduction Service No. ED: pp. 348-025.
- Stephen Isaac and William B. Michael. 1971. Handbook in Research and Evaluation ; a Collection of Principles, Methods, and Strategies Useful in the Planning, Design and Evaluation of Studies in Education and the Behavioral Sciences. San Diego, Calif: EdITS: pp. 69.
- Thurstone, L.L. 1967. Attitude Theory and Measurement. New York : John Wiley & Sons.
- Triandis, H.C. 1971. Attitude and Attitude Change. New York : John Wiley & Sons.
- Wilburne, J. M. 1997. The Effect of Teaching Metacognitive Strategies to Preservice Elementary School Teachers on Their Mathematical Problem Solving Achievement and Attitude. (DoctoralThesis). Philadelphia : Temple University.
- World Health Organization. 1986. Ottawa Charter for Health Promotion. 1,4 (1986) : pp. 2 – 5.

ภาคผนวก

**ภาคผนวก ก**

- รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
- รายนามผู้ช่วยวิจัย

### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือแผนการจัดการเรียนรู้

- 1 รองศาสตราจารย์ หฤยา อารีวงศ์  
อาจารย์ประจำ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา บางเขน
- 2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พิศมัย เต็นดวงบริพัทธ์  
ข้าราชการบำนาญ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
- 3 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภิญโญ ตาโนวัน  
ข้าราชการบำนาญ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบวัด

- 1 ศาสตราจารย์ ดร. ศิริชัย กาญจนวาสี  
คณบดีคณะครุศาสตร์  
อาจารย์ประจำสาขาวิชาวัดและประเมินผลทางการศึกษา  
ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- 2 รองศาสตราจารย์ หฤยา อารีวงศ์  
อาจารย์ประจำ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา บางเขน
- 3 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรัณท์รัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ  
ภาคพลศึกษา สาขาวิชาสุขศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

## รายนามผู้ช่วยวิจัย

- 1 อาจารย์ ทศนีย์ ศรีพิพัฒน์  
ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาแนะแนว จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาจารย์ประจำหน่วยแนะแนว  
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
- 2 อาจารย์ จารุวรรณ เหล่างาม  
ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
- 3 นางสาว วราพรรณ วงษ์จันทร์  
ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
พยาบาลวิชาชีพ 7  
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
- 4 นางสาว สิริธญา เลหาพันธ์พงศ์  
ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
นักวิชาการประจำศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ  
มหาวิทยาลัยมหิดล

### ภาคผนวก ข

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

- แผนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย
- คู่มือการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย

เพื่อสร้างเสริมคุณภาพนักเรียนหญิงที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น



## แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มทดลอง

กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้น	มัธยมศึกษาปีที่ 3
สาระที่ 4	ชีวิตและครอบครัว	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	วิถีทางเพศ
เรื่อง	การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	เวลา	50 นาที
	การตัดสินใจและแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม		

### สาระสำคัญ

พฤติกรรมทางเพศเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมของมนุษย์ การแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอาจก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาภายหลัง โดยเฉพาะวัยรุ่นในปัจจุบันที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ วัยรุ่นจึงควรเรียนรู้ทักษะในการปฏิเสธ การต่อรอง การผัดผ่อน และการตัดสินใจ และฝึกปฏิบัติจนเกิดทักษะการตัดสินใจ แก้ไขปัญหา โดยหาทางเลือกที่ถูกต้องและเหมาะสม

### จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. บอกวิธีป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
2. ตัดสินใจแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม
3. แสดงวิธีการแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ โดยใช้ทักษะชีวิต

### สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

1. วิธีป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
2. การแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม
3. การแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ โดยใช้ทักษะชีวิต

## กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
ขั้นที่ 1 การตรวจความ ตระหนัก จิตสำนึก หรือ ค่านิยมเกี่ยวกับ การสร้างเสริม สุขภาพ	1. ครูนำภาพและข่าวที่เกี่ยวกับ การแต่งกายไม่สุภาพของวัยรุ่น หญิง ชาวผู้ผลิตและผู้ขายซีดี ลามก ที่ปรากฏบ่อย ๆ ตามหน้า หนังสือพิมพ์มาพูดสนทนาและ สอบถามความคิดเห็นของ นักเรียนที่มีต่อภาพและข่าวนั้น	- แสดงความ คิดเห็นต่อปัญหา ที่ครูนำมาเสนอ	- ประเมินความ ตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยมก่อนการเรียนรู้ โดยการพิจารณาจาก การแสดงความคิดเห็น
ขั้นที่ 2 การรับรู้ประเด็น ปัญหาหรือ สถานการณ์ เกี่ยวกับสุขภาพ	2. ให้นักเรียนอภิปรายร่วมกันว่า จะเกิดปัญหาอะไรตามมาจาก สถานการณ์ในข้อ 1 และนักเรียน คิดว่าสาเหตุ ของปัญหาเหล่านั้น คืออะไร ครูเขียนประเด็นปัญหาที่ ได้จากการอภิปรายของนักเรียน บนกระดานดำ	- รับรู้ประเด็น ปัญหา - วิเคราะห์สาเหตุ ที่ทำให้เกิดปัญหา นั้น	- สังเกตจากการร่วม อภิปราย การแสดง ความคิดเห็น
ขั้นที่ 3 การประมวล ค้นหาข้อเท็จจริง จากประเด็น ปัญหาหรือ สถานการณ์	3. ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ พฤติกรรมของตนเองและเพื่อนว่า มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการถูกล่วง ละเมิดทางเพศหรือไม่ และจะมี วิธีการป้องกันหรือแก้ไขปัญหา เหล่านั้นอย่างไร	- ร่วมกันอภิปราย วิเคราะห์ พฤติกรรมเสี่ยง ของตนเองและ เพื่อนหาวิธีการ ป้องกันตัวจากการ ถูกล่วงละเมิดทาง เพศ	- สังเกตจากการร่วม อภิปรายวิเคราะห์
ขั้นที่ 4 การแสดงความ ตระหนัก จิตสำนึก หรือใน ค่านิยมและระบุ เหตุผลที่เลือก	4. นักเรียนร่วมกันบอกค่านิยมที่ จะนำไปปฏิบัติเพื่อป้องกันตัว จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ และระบุเหตุผลที่เลือกค่านิยม นั้นๆ ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป ค่านิยมที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อ	- บอกความรู้สึก และค่านิยมพร้อม ทั้งเหตุผลที่เลือก ค่านิยมนั้น	- สังเกตจากการแสดง ความคิดเห็นของ นักเรียน

ขั้นตอนการเรียนรู้ การสอน	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
ค่านิยมนั้น	ป้องกันตัวจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ตามที่นักเรียนร่วมกันบอกบนกระดานดำ		
ขั้นที่ 5 การวิเคราะห์ ทบทวนค่านิยมที่ เลือก ระหว่างกลุ่ม ผู้เรียน	5. ครูให้นักเรียนอ่านใบความรู้เรื่อง ทักษะการปฏิเสธและการตัดสินใจเพื่อป้องกันตนเองจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ 6. วิเคราะห์ ทบทวน วิธีป้องกันตัวที่นักเรียนเลือกในข้อ 4 ว่ายังคงเป็นวิธีเดิมหรือเปลี่ยนเป็นวิธีใหม่	- ศึกษาใบความรู้หลังจากนั้นให้วิเคราะห์ ทบทวนวิธีป้องกันตัวที่นักเรียนเลือกในข้อ 4 ว่ายังคงเป็นวิธีเดิมหรือเปลี่ยนเป็นวิธีใหม่	- สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น
ขั้นที่ 6 การลองปฏิบัติ ตามค่านิยม เพื่อให้เห็น ประโยชน์หรือ โทษที่ปฏิบัติตาม ค่านิยมนั้น ๆ	6. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มจับสลากเพื่อแสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ดังนี้ 1) การสัมผัสโดยการโอบกอดจากเพศตรงข้าม 2) การชวนให้ไปเที่ยวกันตามลำพังสองต่อสอง 3) การชักชวนไปดูสื่อลามก 4) การเสพสารเสพติด เช่น บุหรี่ ยาบ้า 5) การถูกชวนไปเที่ยวสถานเริงรมย์ 6) การชักชวนดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	- แสดงบทบาทสมมติ	- ตรวจสอบจากแบบประเมินการทำงานกลุ่ม โดยหัวหน้ากลุ่มในแต่ละกลุ่ม - จาก การแสดงบทบาทสมมติ

ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
ขั้นที่ 7 การสรุปค่านิยม	7. ให้นักเรียนสรุปค่านิยมที่ได้จากการชมการแสดงบทบาทสมมติส่งครูทำยคาบ โดยทำลงในใบงานที่ 1	- บันทึกค่านิยมที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ	- ผลงานจากใบงานที่ 1
ขั้นที่ 8 การตรวจสอบค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพโดยการติดตามผลการปฏิบัติ	8. ครูให้นักเรียนบันทึกผลการปฏิบัติจริงที่เกิดขึ้นกับนักเรียนส่งครูทุกสัปดาห์	- การบันทึกผล การปฏิบัติจริง ส่งครูทุกสัปดาห์	- ประเมินผลหลังการเรียนรู้ โดยพิจารณาจากการบันทึก ผลการปฏิบัติในสมุด

### สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ภาพและข่าวที่เกี่ยวกับการแต่งกายไม่สุภาพ ภาพโป๊ ผู้ผลิตและจำหน่ายซีดีลามก
2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะการปฏิเสธและการตัดสินใจเพื่อป้องกันตนเองจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
3. ใบงานที่ 1 เรื่อง บทบาทสมมติ
4. แบบประเมินการแสดงบทบาทสมมติ

- ภาพและข่าวที่เกี่ยวกับการแต่งกายไม่สุภาพ ภาพโป๊ ผู้ผลิตและจำหน่ายซีดีลามก

### ข่าวที่ 1

**ข่าว ตำรวจ ปดส.บุกจับร้านจำหน่ายซีดีละเมิดลิขสิทธิ์ภาพยนตร์หนังลามกอนาจาร กลาง  
หาดป่าตอง รวบผู้ต้องหา 4คน ยึดของกลางกว่า 1 หมื่นแผ่น**

เมื่อเวลา 21.00 น. วันที่ 4 เม.ย 50 ร.ต.อ.นิคม เทียนห้าว รอง.สว.กองกำกับการ 3กอง  
บังคับการ ปดส. พร้อมกำลังเจ้าหน้าที่เข้าตรวจค้นร้านค้าลักลอบจำหน่าย CD ,VCD,DVD ละเมิด  
ลิขสิทธิ์ภาพยนตร์ไทย-ฝรั่ง และภาพยนตร์ลามกอนาจาร ที่บริเวณถนนทิวังส์หน้าหาดป่าตอง อ.กะทู้  
จ.ภูเก็ต ภายหลังได้รับการร้องเรียนจากบริษัทสหมงคลฟิล์มว่าในพื้นที่ป่าตองลักลอบจำหน่าย CD  
,VCD,DVD ละเมิดลิขสิทธิ์ภาพยนตร์ไทย-ฝรั่งที่กำลังเข้าฉายอยู่ในโรงภาพยนตร์ในขณะนี้ ซึ่งทำให้  
บริษัทได้รับความเสียหาย

หลังจากได้รับแจ้งจึงได้นำกำลังเจ้าหน้าที่พร้อมหมายศาลจังหวัดภูเก็ตเข้าตรวจสอบตาม  
ร้านค้าตามที่ได้รับร้องเรียนจำนวน 4 ร้านด้วยกัน พบทั้ง 4 ร้านมีการลักลอบจำหน่ายสินค้าละเมิด  
ลิขสิทธิ์จริง จึงได้ควบคุมตัวเจ้าของร้านและผู้ดูแลได้ผู้ต้องหาจำนวน 4 คน พร้อมของกลาง CD  
,VCD,DVD ละเมิดลิขสิทธิ์ภาพยนตร์ไทย-ฝรั่ง และภาพยนตร์ลามกอนาจารจำนวนกว่า 10,000แผ่น

โดยพฤติการณ์นำปกแผ่นหนังมาวางไว้ที่หน้าร้าน เมื่อลูกค้าสนใจหนังเรื่องใด ก็จะนำเข้าไป  
รับของที่ห้องเก็บของ ซึ่งทำเป็นห้องไว้ด้านหลัง จึงแจ้งขอหามี CD ,VCD, DVD ละเมิดลิขสิทธิ์เพื่อ  
การค้า

ที่มา : [http://www.andamanguide.com/andaman\\_news/andaman\\_news\\_1\\_1072.html](http://www.andamanguide.com/andaman_news/andaman_news_1_1072.html)

ความคิดเห็นของนักเรียนข่าวและภาพข่าว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ข่าวที่ 2

**ข่าว วธ.เชือดนิตยสารข่าวเพลงลงภาพหวีส้อลามกอนาจาร**

นายธีระ ได้รับการร้องเรียนจากประชาชนว่าการจำหน่ายนิตยสารวาทหวีส้อฉบับหนึ่ง ตามแผงหนังสือทั่วไป ซึ่งนิตยสารดังกล่าวมีรูปภาพหญิงสาวแสดงท่าทางยั่วยวนทางเพศ แต่งชุดว่ายน้ำ บางภาพก็ไม่ได้ชุดชุดชั้นใช้เพียงฝ่ามือปิดหน้าอกไว้เท่านั้น นอกจากนี้ในหน้าปกหนังสือดังกล่าวยังมีการระบุว่า อัลบั้มนางแบบสุดเซ็กซี่ พร้อมวีซีดีนางแบบในลีลาน่ารักสดใส เซ็กซี่ เร้าหัวใจ พร้อมทั้งมีการระบุ\*\*\*ส่วน ชื่อเล่น ของนางแบบอย่างชัดเจน ตนจึงเกรงว่า จะกลายเป็นช่องทางใหม่ของการขายบริการทางเพศ ที่มาในรูปแบบนิตยสาร

ภาพที่น่าเป็นห่วงที่สุด คือ มีการนำการแต่งกายชุดไทยมาแต่งในเชิงวาทหวีส้อ อีกทั้งยังมีการนำโฆษณาภาพวาทหวีส้อ เช่น หญิงสาวกำลังทำท่าทางกึ่งล่อลวงด้วยท่าทางยั่วยวน การโฆษณาชวนไปเซ็กซี่ทัวร์ จัดเซ็กซี่ทริป เทคนิคถึงจุดสุดยอด เป็นต้น นอกจากนี้ภายในนิตยสารดังกล่าวยังมีการแนบซีดีมาพร้อมกับหนังสือด้วย ซึ่งเมื่อเปิดดูแล้วเห็นภาพเบื้องหลังการถ่ายแบบของ 2 นางแบบ ขณะถ่ายชุดว่ายน้ำ บางคนถึงกับถอดเสื้อเอามือปิดหน้าอกและเข่าหน้าอกไปมากก็มี มีการเล่นเป่ายางฉุบแล้วให้ผู้แพ้ออดเสื้อผ้าออกทีละชิ้น เมื่อตนเห็นภาพดังกล่าวแล้วถึงกับรู้สึกตกใจที่นางแบบไม่มีความรัก นวลสงวนตัวของความเป็นผู้หญิง รมว.วัฒนธรรม กล่าว

ที่มา : <http://webboard.siamza.com/view.php?id=222558&cat=15>

ความคิดเห็นของนักเรียนข่าวและภาพข่าว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ข่าวที่ 3

## ข่าว “บุญลือ” มอบ สกอ.สั่งการทุก ม.ทั่ว ปท.เข้มงวดห้าม นศ.แต่งโป๊

“บุญลือ” มอบ สกอ.ทำหนังสือขอความร่วมมือไปยังมหาวิทยาลัยทั้งรัฐและเอกชนให้เข้มงวดการแต่งกายของนักศึกษา ห้ามโป๊ หรือล่อแหลม ด้าน ม.เอกชน เผย นศ.แต่งกายไม่เหมาะสมไม่ให้เข้าห้องเรียน หรือตัดคะแนนความประพฤติ

นายบุญลือ ประเสริฐโสภณ รมช.ศึกษาธิการ กล่าวถึงกรณีที่มีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (มธ.) ปรับระเบียบเครื่องแต่งกายนักศึกษา โดยกำหนดให้นักเรียนที่แต่งกายไม่เหมาะสมไม่มีสิทธิ์เข้าห้องเรียนว่า เป็นเรื่องดีที่ มธ.ปรับระเบียบเครื่องแต่งกายนักศึกษาให้รัดกุมมากขึ้น ซึ่งตนในฐานะที่กำกับดูแลสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) โดยขอความร่วมมือไปยังมหาวิทยาลัยทั้งรัฐและเอกชนให้มีการเข้มงวดในเรื่องการแต่งกายของนักศึกษาให้มากขึ้น อย่างน้อยการแต่งกายด้วยชุดนิสิต นักศึกษา จะต้องมีความเหมาะสม ไม่โป๊ หรือล่อแหลม จนทำให้สังคมมองในแง่ลบ ส่วนจะต้องถึงขั้นให้มหาวิทยาลัยต่างๆ ปรับระเบียบเครื่องแต่งกายให้เข้มขึ้นหรือไม่นั้น เรื่องนี้ต้องขึ้นอยู่กับอำนาจมหาวิทยาลัยแต่ละแห่งจะพิจารณา

ด้านนายจรัสเดช อู่สวัสดิ์ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย กล่าวว่า ทางมหาวิทยาลัยมีการดูแลและเข้มงวดในเรื่องการแต่งกายของนักศึกษาอยู่แล้ว โดยหากนักศึกษารายใดที่แต่งตัวไม่เรียบร้อย เช่น ใส่เสื้อฟิต กระโปรงสั้น สวมรองเท้าแตะ จะไม่อนุญาตให้เข้าเรียน แต่หากนักศึกษายังยืนยันที่จะขอเข้าเรียนก็ต้องถูกตัดคะแนนความประพฤติ ซึ่งหากโดยตัดเกินกว่า 40 คะแนน จะต้องทำกิจกรรมกลุ่มเกลาจิตใจ เช่น ไปฟังเทศน์ นั่งสมาธิ หรือทำประโยชน์ให้กับชุมชน ขณะที่อาจารย์ผู้สอนหากพบว่าปล่อยให้นักศึกษาแต่งกายไม่เหมาะสมเข้าชั้นเรียน ก็จะต้องมีผลต่อการประเมินการสอนของอาจารย์ด้วย

ที่มา : <http://www.chiangmaiarea2.go.th/cme2/news/view.php?No=1081>

ความคิดเห็นของนักเรียนข่าวและภาพข่าว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ข่าวที่ 4

## ข่าว ห้าม! เมมา - ลามก - แต่งโป๊ ช่วงสงกรานต์

เทศกาลสงกรานต์แต่ละปีมักพบว่า มีเยาวชนเป็นจำนวนมากที่แต่งกายไม่สุภาพ และประพฤติปฏิบัติตนไม่เหมาะสม โดยในระหว่างที่ไปร่วมเล่นน้ำกลุ่มวัยรุ่นผู้หญิงมักสวมใส่เสื้อบางๆ แบบนุ่งน้อยห่มน้อย เมื่อเปียกน้ำจึงทำให้มองเห็นสรีระต่าง ๆ สร้างการยั่วยู่ทางอารมณ์ให้กับผู้ชายที่พบเห็น

ในขณะที่กลุ่มวัยรุ่นชายบางส่วนมักจะทำอนาจารกับผู้หญิงที่ไปร่วมเล่นน้ำ เช่น ใช้แป้งทาหน้า แล้วลูบไล้ไปยังส่วนต่างๆ ซ้ำร้ายไปกว่านั้น จะรวมกลุ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จนมึนเมา และก่อเหตุทะเลาะวิวาทกันเกิดขึ้นตามมา กระทรวงศึกษาธิการ (ศธ.) ตระหนักถึงปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้น ดังนั้น เทศกาลสงกรานต์ในปีนี้จะขอลความร่วมมือไปยังหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ทั้งสำนักงานตำรวจแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม และกระทรวงมหาดไทยที่กำกับดูแลองค์กรปกครองท้องถิ่นต่างๆ ได้ช่วยกันกวดขันดูแล

"ในส่วนของ ศธ. จะจัดเจ้าหน้าที่สำรวจตักเรียน และเครือข่ายที่มีอยู่ทั่วประเทศ ออกไปเฝ้าระวังในจุดเสี่ยงต่างๆ เช่น ถนนข้าวสาร กทม. ถนนข้าวเหนียว จ.ขอนแก่น คูเมือง จ.เชียงใหม่ ร่วมกับทางสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ที่จะจัดตำรวจท่องเที่ยวหรือตำรวจหน่วยอื่นๆ เข้ามาดูแล นอกจากนี้ จะขอความร่วมมือไปยังกระทรวงวัฒนธรรมให้ช่วยจัดส่งทีมงานลงพื้นที่ เพื่อประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับประเพณีสงกรานต์ที่ถูกต้องให้กลุ่มเยาวชนและนักท่องเที่ยวได้เข้าใจ อีกทั้งทำหน้าที่ตรวจตราร่วมกัน

ที่มา : <http://hilight.kapook.com/view/22472>

ความคิดเห็นของนักเรียนข่าวและภาพข่าว

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ข่าวที่ 5

**ข่าว ปตส.จับหนุ่มเจ้าของเว็บไซต์ แพร่ภาพนางาร**

ตำรวจบุกรวบหนุ่มเจ้าของเว็บไซต์ คาบริษัทในจังหวัดปทุมธานี หลังตรวจสอบพบเหยื่อสาวที่อดีตแฟนหนุ่มโพสต์ขณะมีเพศสัมพันธ์โผล่ในเว็บไซด์ ด้านเจ้าตัวให้การปฏิเสธ ยันไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ ผบก.ปตส.เตือนเจ้าของเว็บไซต์ตรวจสอบข้อมูล ระบุ ตรวจพบดำเนินคดีทันที

เจ้าหน้าที่ตำรวจ นำกำลัง พร้อมหมายค้นศาลจังหวัดธัญบุรี เข้าจับกุม เจ้าของและผู้ดูแลเว็บไซต์ หรือผู้ต้องหาตามหมายจับศาลหลังได้สอบสวนขยายผลคดีที่หญิงสาวผู้เสียหายเข้าแจ้งความดำเนินคดีกับอดีตแฟนหนุ่มที่นำภาพระหว่างร่วมหลับนอนไปเผยแพร่ในเว็บไซด์ ต่อมาได้มีการจับกุมอดีตแฟนหนุ่มคนดังกล่าว รวมทั้งตรวจสอบเครื่องคอมพิวเตอร์ของผู้ต้องหาพบว่ามี การคัดลอกภาพ จึงขยายผลตรวจสอบเว็บไซด์ดังกล่าวพบว่ามี การแพร่ภาพลามกอนาจารอื่น ๆ อีกเป็นจำนวนมาก โดยมีนายศิริพรเป็นเจ้าของและผู้ดูแล จึงรวบรวมหลักฐานขออนุมัติหมายจับจากศาล

เจ้าหน้าที่ตำรวจฝากเตือนผู้ดูแลเว็บไซด์ต่าง ๆ ให้เข้าไปตรวจสอบข้อมูลที่มีการเผยแพร่ในเว็บไซด์ของตนเพราะอาจมีภาพหรือข้อความที่ก่อให้เกิดความเสียหายแก่ผู้อื่นซึ่งมีโทษตามกฎหมายเทียบเท่ากับผู้ที่เอาภาพหรือข้อความมาเผยแพร่ในระบบคอมพิวเตอร์ ซึ่งจะดำเนินการอย่างจริงจังทั้งกับเจ้าของเว็บไซต์และจะขยายผลไปยังผู้ที่โพสต์ภาพไว้ในเว็บไซด์ด้วย

ที่มา : <http://news.giggog.com/crime/cat4/news12019/>

ความคิดเห็นของนักเรียนข่าวและภาพข่าว

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## ข่าวที่ 6

**ข่าว สันติบาลจับร้านขายการ์ตูนญี่ปุ่นไป กลางเซ็นเตอร์พอยท์**

สันติบาล บุกค้นร้านขายหนังสือการ์ตูน กลางเซ็นเตอร์พอยท์ ตะลึง! พบการ์ตูน-ดีวีดีไป แอบแฝงอยู่จำนวนมาก เผยได้รับการร้องเรียนจากผู้ปกครองจึงนำกำลังเข้าค้น ด้านเจ้าของร้านอ้างโรงพิมพ์แห่งหนึ่งฝากหนังสือขายแต่ไม่รู้ว่ามีหนังสือลามก

จากการตรวจสอบของเจ้าหน้าที่พบหนังสือการ์ตูนที่เข้าข่ายลามกอนาจารจำนวนมาก ส่วนมากจะเป็นหนังสือจากประเทศญี่ปุ่น ก่อนจะมีการแปรเป็นภาษาไทย โดยภาพส่วนใหญ่จะเป็นลักษณะหญิงสาวเปลือยร่าง หรือบางภาพจะเป็นลักษณะส่อ ซึ่งหนังสือประเภทนี้จะวางปะปนกับหนังสือการ์ตูนทั่วไป นอกจากนี้เจ้าหน้าที่ยังตรวจพบดีวีดีการ์ตูน ที่มีคำเตือนจากต่างประเทศติดไว้ว่าห้ามจำหน่ายกับเด็กที่อายุต่ำกว่า 18 ปีอยู่ด้วย เมื่อเปิดดูจะพบภาพยนตร์การ์ตูนที่มีลักษณะเปลือยจำนวนมาก

เจ้าหน้าที่ กล่าวว่า ร้านหนังสือแห่งนี้เราสืบสวนหาข่าวมาระยะหนึ่งแล้ว ประกอบกับมีข้อมูลจากทางผู้ปกครองของเด็กนักเรียนที่มาส่งบุตรหลานเรียนพิเศษย่านสยามสแควร์ แจ้งมาจึงทำการตรวจสอบก่อนจะเข้าทำการจับกุมในครั้งนี้ จากการตรวจค้นของเจ้าหน้าที่ก็พบสิ่งพิมพ์ที่เข้าข่ายสื่อลามกอนาจารจำนวนมาก เจ้าหน้าที่จึงแจ้งข้อกล่าวหาต่อเจ้าของร้านตามความผิดมาตรา 287 คือเพื่อประสงค์แห่งการค้ามิได้ทำให้แพร่หลายด้วยประการใดๆ ซึ่งสิ่งพิมพ์รูปภาพข้อความลามก มีอัตราโทษปรับ 6,000 บาทจำคุก 3 ปี หรือทั้งจำและปรับ

ที่มา : <http://news.giggog.com/crime/cat4/news4258/>

ความคิดเห็นของนักเรียนข่าวและภาพข่าว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ใบงานที่ 1

### เรื่อง การแสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ต่าง ๆ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนชื่อเรื่อง เนื้อเรื่อง และหน้าที่หรือบทบาทของแต่ละบุคคลที่เกี่ยวข้องกับ  
 บทบาทสมมติที่แสดงในตารางที่กำหนดให้ พร้อมสรุปข้อคิดที่ได้จากการแสดง  
 บทบาทสมมติ

กลุ่ม.....ชั้น.....

สมาชิก

1. ....หน้าที่ / บทบาท .....
2. ....หน้าที่ / บทบาท .....
3. ....หน้าที่ / บทบาท .....
4. ....หน้าที่ / บทบาท .....
5. ....หน้าที่ / บทบาท .....
6. ....หน้าที่ / บทบาท .....
7. ....หน้าที่ / บทบาท .....
8. ....หน้าที่ / บทบาท .....
9. ....หน้าที่ / บทบาท .....
10. ....หน้าที่ / บทบาท .....

เรื่อง .....

ทักษะที่นำมาใช้คือ.....

เหตุผลที่เลือก.....

เนื้อเรื่อง .....

.....

ข้อคิดที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ

.....

.....

.....

### แบบประเมินการแสดงบทบาทสมมติ

กลุ่ม.....ชั้น.....

กลุ่มที่	เนื้อเรื่อง	บทบาทการแสดง	ความร่วมมือ ภายในกลุ่ม	การแบ่งหน้าที่ ครบถ้วน ชัดเจน	คะแนนรวม
	5 คะแนน	5 คะแนน	5 คะแนน	5 คะแนน	20 คะแนน
1					
2					
3					
4					
5					
6					

เกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละหมวด (เนื้อเรื่อง, บทบาทการแสดง, ความร่วมมือภายในกลุ่ม, การแบ่งหน้าที่ครบถ้วนชัดเจน)

ดีมาก = 5 คะแนน

ดี = 4 คะแนน

พอใช้ = 3 คะแนน

ควรปรับปรุง = 2 คะแนน

เกณฑ์การประเมินคะแนนรวม

ดีมาก = 16 – 20 คะแนน

ดี = 11 – 15 คะแนน

พอใช้ = 6 – 10 คะแนน

ควรปรับปรุง = 0 – 5 คะแนน

หมายเหตุ : ให้นักเรียนประเมินการแสดงบทบาทสมมติของกลุ่มอื่น ห้ามประเมินกลุ่มของตนเอง

## ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  
การตัดสินใจ และวิธีแก้ไขปัญหาชีวิตที่ถูกต้อง

การล่วงละเมิดทางเพศ (sexual harassment) หมายถึง การกระทำใด ๆ ทั้งกาย วาจา ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องขู้สาว หรือเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพศสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่างเพศหรือเพศเดียวกัน โดยมีมุ่งกระทำที่จะเอาเปรียบหรือสนองอารมณ์ทางเพศของตน จนผู้ถูกรกระทำเกิดความรู้สึกรังเกียจหรือหวาดผวาคือการกระทำนั้น ๆ



ปัจจุบันการล่วงละเมิดทางเพศจะพบในเด็กต่ำกว่า 15 ปี เป็นส่วนใหญ่ ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศพบได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างมากมาย ผลกระทบทางร่างกาย ได้แก่ การได้รับบาดเจ็บ มีบาดแผลตามร่างกาย อวัยวะเพศติดเชื้อ และตั้งครรภ์ ผลกระทบทางด้านจิตใจ เช่น รู้สึกโกรธ วิดกกังวล กลัวซึมเศร้า คิดฆ่าตัวตาย ติดสารเสพติด รวมถึงปัญหาบุคลิกภาพ

### ลักษณะการล่วงละเมิดทางเพศ

การล่วงละเมิดทางเพศที่ปรากฏขึ้นในสังคมไทยปัจจุบัน มีตั้งแต่ระดับเบาไปจนถึงหนักตั้งแต่การใช้สายตา พุดจาแทะโลม พุดสองแง่สองง่าม พุดตลกลามก การลอบคลำ จับมือถือแขน ไปจนถึงการใช้กำลังบังคับให้มีเพศสัมพันธ์



## ความผิดฐานกระทำละเมิดทางเพศต่อเด็กในทางอาญา

### 1. ความผิดฐานข่มขืนกระทำชำเรา

ผู้ที่ข่มขืนกระทำชำเราเด็กหญิงอายุไม่เกิน 18 ปี ซึ่งมีใช้ภรรยาตน โดยการขู่เชือดด้วยประการโดยใช้กำลังประทุษร้าย เช่น ใช้กำลังทำร้ายร่างกาย ทบตี ชกต่อย ฯลฯ โดยที่เด็กหญิงนั้นอยู่ในภาวะที่ไม่



อาจขัดขืนได้ หรือโดยทำให้เด็กหญิงนั้นเข้าใจผิดว่าตนเป็นบุคคลอื่น ไม่ว่าจะหญิงนั้นจะยินยอมหรือไม่ก็ตาม ผู้กระทำความผิดทางอาญา ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 10 – 20 ปี และปรับตั้งแต่ 8,000 – 40,000 บาท (ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 272 และมาตรา 277 วรรคหนึ่ง)

หากการกระทำความผิดดังกล่าวข้างต้นเป็นการกระทำแก่เด็กหญิงอายุไม่เกิน 13 ปี เป็นความผิดอาญา ที่มีโทษจำคุกตั้งแต่ 7 ปี ถึง 20 ปี และปรับตั้งแต่ 14,000 – 40,000 บาท (ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 277 วรรคสาม)

ถ้าการกระทำดังกล่าวข้างต้น ได้กระทำโดยร่วมกระทำความผิดด้วยกันอันมีลักษณะเป็นการโหมเด็กหญิง คือ ร่วมกันกระทำความผิดตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป และเด็กหญิงนั้นไม่ยินยอม หรือได้กระทำโดยมีอาวุธ เช่น อาวุธปืน หรือวัตถุระเบิด หรือโดยการใช้อาวุธอื่น ๆ ต้องระวางโทษจำคุกตลอดชีวิต (ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 277 วรรคสาม)

แต่มีข้อยกเว้นคือ ถ้าการกระทำดังกล่าวข้างต้น เป็นการกระทำที่ชายกระทำกับเด็กหญิงอายุกว่า 13 ปี แต่ไม่เกิน 15 ปี โดยเด็กหญิงนั้นยินยอม และภายหลังศาลอนุญาตให้ชายและเด็กหญิงนั้นสมรสกัน ผู้กระทำผิดไม่ต้องรับโทษ และถ้าศาลอนุญาตให้สมรสกันในระหว่างที่ผู้กระทำผิดกำลังรับโทษในความผิดนั้นอยู่ศาลต้องสั่งปล่อยผู้กระทำความผิดนั้นไป (ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 277วรรคสี่)

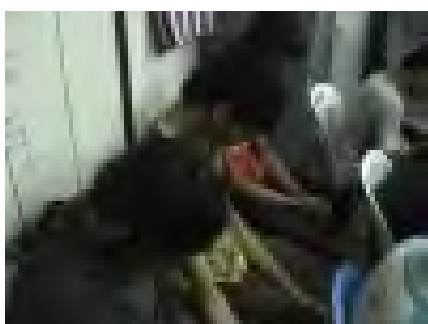
ถ้าเป็นการกระทำชำเราเด็กหญิงอายุยังไม่เกิน 15 ปี ซึ่งมีใช้ภรรยาตน โดยเด็กหญิงนั้นจะยินยอมหรือไม่ก็ตาม หรือเป็นการกระทำแก่เด็กหญิงอายุยังไม่เกิน 13 ปี แล้วเป็นเหตุให้เด็กหญิงได้รับอันตรายสาหัส เช่น ได้รับบาดเจ็บสาหัส ผู้กระทำต้องระวางโทษตั้งแต่ 15 ปี ถึง 20 ปี และปรับตั้งแต่ 30,000 บาท ถึง 40,000 บาท หรือจำคุกตลอดชีวิต (ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 277 ทวิ (1)) และหากเด็กหญิงนั้นถึงแก่ความตาย ผู้กระทำต้องระวางโทษประหารชีวิต หรือจำคุกตลอดชีวิต (ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 277 ทวิ (2))



หากการกระทำซ้ำเราเด็กหญิงอายุยังไม่เกิน 13 ปี หรือกระทำแก่เด็กหญิงอายุยังไม่เกิน 15 ปี ดังกล่าวข้างต้น ได้ร่วมกระทำความผิดด้วยกันอันมีลักษณะเป็นการโทรมหญิง หรือกระทำโดยมีอาวุธปืน หรือวัตถุระเบิด หรือโดยการใช้อาวุธ และเป็นเหตุให้เด็กหญิงผู้ถูกกระทำได้รับอันตรายสาหัส ผู้กระทำต้องระวางโทษประหารชีวิต หรือจำคุกตลอดชีวิตและหากเด็กหญิงที่ถูกกระทำถึงแก่ความตาย ผู้กระทำต้องรับโทษประหารชีวิต (ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 277 ตี)

## 2. ความผิดฐานกระทำอนาจารต่อเด็ก

ผู้ที่กระทำอนาจารแก่บุคคลอายุกว่า 15 ปี โดยขู่เข็ญด้วยประการใด ๆ โดยใช้กำลังประทุษร้าย โดยบุคคลนั้นอยู่ในภาวะที่ไม่สามารถขัดขืนได้ หรือโดยทำให้บุคคลนั้นเข้าใจผิดว่าตนเป็นบุคคลอื่น ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 10 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ (ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 278)



หากการกระทำอนาจารนั้น กระทำแก่เด็กอายุยังไม่เกิน 15 ปี ไม่ว่าจะเด็กนั้นจะยินยอมหรือไม่ก็ตาม ผู้กระทำต้องระวางโทษไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ (ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 279 วรรคหนึ่ง)

ถ้าการกระทำอนาจารนั้นกระทำต่อเด็กอายุไม่เกิน 15 ปี และผู้กระทำได้กระทำโดยการขู่เข็ญด้วยประการใด ๆ โดยใช้กำลังประทุษร้าย โดยเด็กนั้นอยู่ในภาวะที่ไม่สามารถขัดขืนได้ หรือโดยกระทำทำให้เด็กนั้นเข้าใจผิดว่าตนเป็นบุคคลอื่น มีโทษหนักขึ้นคือผู้กระทำต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 15 ปี หรือปรับไม่เกิน 30,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ (ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 279 วรรคสอง)

หากการกระทำดังกล่าวข้างต้น เป็นเหตุให้ผู้ถูกกระทำได้รับอันตรายสาหัส ผู้ถูกกระทำอนาจารต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 5 ปี ถึง 20 ปี และปรับตั้งแต่ 10,000 บาท ถึง 40,000 บาท และหากผู้ถูกกระทำถึงแก่ความตาย ผู้กระทำต้องระวางโทษประหารชีวิต หรือจำคุกตลอดชีวิต (ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 280)



การข่มขืนกระทำซ้ำเราผู้เยาว์ และการกระทำอนาจารแก่เด็กอายุไม่เกิน 15 ปี โดยเด็กนั้นจะยินยอมหรือไม่ก็ตาม เป็นความผิดอาญาแผ่นดิน ไม่สามารถยอมความกันได้

แต่ถ้าเป็นการข่มขืนกระทำชำเราหญิงที่มีใช้ภรรยาตนโดยเด็กหญิงนั้นมีผู้ใช้เยาว์ และการกระทำ  
อนาจารแก่บุคคลอายุกว่า 15 ปี ทั้งสองกรณีนี้ ถ้ามิได้กระทำต่อหน้าธารกำนัลคือในที่เปิดเผย และไม่เป็น



เหตุให้ผู้ถูกกระทำได้รับอันตรายสาหัสหรือถึงแก่  
ความตาย หรือมิได้เป็นการกระทำแก่ผู้สืบสันดาน  
คือ ลูกหลาน เหลนของตนเอง มิใช่เป็นการกระทำ  
ต่อศิษย์ซึ่งอยู่ในความดูแล เช่น ครูกับศิษย์ มิใช่เป็น  
การกระทำต่อผู้อยู่ในความควบคุมตามหน้าที่  
ราชการ เช่น เจ้าหน้าที่ตำรวจกระทำต่อผู้ต้องหาที่  
ถูกคุมขัง หรือมิใช่เป็นการกระทำต่อผู้อยู่ใน

ความพิทักษ์หรือในความอนุบาลกรณีทั้งหมดที่กล่าวมานี้เป็นความผิดอันยอมความได้ คือเป็นกรณีที่  
ผู้เสียหายหรือผู้ถูกกระทำและผู้ถูกกระทำความผิดตกลงหรือสมัครใจไม่เอาความต่อกันก็เป็นอันเลิกแล้ว  
ต่อกัน (ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 281)

### การตัดสินใจและวิธีการแก้ไขปัญหาชีวิตที่ถูกต้อง

จากสภาพสังคมปัจจุบันเรามักพบว่าสถิติคดีการล่วงละเมิดทางเพศนั้น ผู้ร้ายมักจะเป็นคน  
คุ้นเคยกับเจ้าทุกข์ พอ ๆ กับคนที่ไม่เคยรู้จักและไม่เคยเห็นหน้า ดังนั้น การตัดสินใจและวิธีการแก้ไข

ปัญหาชีวิตบนพื้นฐานของความไม่ประมาท จึงเป็นสิ่งที่ถูกต้องและปลอดภัยที่สุด การตัดสินใจ  
เป็นทักษะเฉพาะส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือไม่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง อย่างไรก็ตาม การตัดสินใจควร  
กระทำอย่างเป็นระบบและเป็นขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 กำหนดทางเลือกเพื่อตัดสินใจ เช่น

ไปหรือไม่ไป เอาหรือไม่เอา เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 2 วิเคราะห์ผลดี-ผลเสียของทางเลือก

2 ทาง

ขั้นตอนที่ 3 ตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด

ขั้นตอนที่ 4 หาแนวทางแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้น

จากการตัดสินใจ





## การแก้ไขปัญหาชีวิตที่ถูกต้องทำได้อย่างไร

ปัญหาทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้ และควรแก้ที่สาเหตุมองให้ออกว่าปัญหาเป็นอย่างไร จะใช้วิธีการอย่างไร แก้ปัญหาแล้วจะประสบผลอย่างไร ซึ่งการแก้ปัญหาก็ถูกต้องสรุปได้ดังนี้



1. อย่าหลงเชื่อคนง่าย โดยเฉพาะคนแปลกหน้าที่มีท่าทีดีสนิท หรือชวนคุย หยอกล้อที่เล่นที่จริง และมีท่าทีส่อไปในทางล่อแหลม หรือ เรื่องกามารมณ์
2. อย่าไปกับคนแปลกหน้า หรือคนที่เราไม่รู้จัก
3. ปฏิเสธการอยู่กับเพศตรงข้ามสองต่อสอง ให้รู้จักรักษาวลสงวนตัว
4. พยายามปรับตัวเข้ากับเพื่อนต่างเพศให้เหมาะสมให้เกียรติซึ่งกันและกัน
5. คำนึงถึงบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเองในฐานะเป็นนักเรียน ควรตั้งใจศึกษาเล่าเรียน นำความก้าวหน้าและความสำเร็จมาสู่ชีวิต
6. หลีกเลียงความรู้สึกทางเพศของตนเองด้วยการออกกำลังกาย หรือกิจกรรมนันทนาการที่ตนเองถนัด
7. ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศในทางที่ถูกต้อง
8. ถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับอารมณ์ทางเพศ ควรปรึกษาพ่อแม่หรือแพทย์
9. ไม่ควรตัดสินปัญหาใด ๆ ที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ โดยความเชื่อที่ผิด ๆ หรือขาดข้อมูลที่จะเป็นพื้นฐาน ในการตัดสินใจ
  10. มีความรับผิดชอบในเรื่องเพศตามสิทธิหน้าที่ในเรื่องต่อไปนี้
    - 10.1 ไม่ทำร้ายบุคคลอื่น ไม่ว่าจะทางร่างกายหรือจิตใจ หรือไปแสวงหาประโยชน์จากบุคคลอื่น เช่น ทำให้บุคคลอื่นเป็นสินค้าทางกามารมณ์หรือผลประโยชน์ต่อตน
    - 10.2 ไม่มีสิทธิปิดบังความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศต่อบุคคลอื่น
    - 10.3 ไม่มีสิทธิที่จะทำให้เด็กเกิดมาด้วยความไม่ต้องการ
    - 10.4 ไม่มีสิทธิเผยแพร่โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ให้กับผู้อื่น

## ปัจจัยที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศมีอะไรบ้าง

ปัจจุบันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ การทำลมหกอนาจาร การข่มขืน และการโหมมเด็ก การหลอกลวง เด็กหญิง - เด็กชาย ไปขายบริการทางเพศเกิดขึ้นอย่างมากมาย ดังปรากฏในสื่อต่าง ๆ ซึ่ง



นับวันจะทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ จนเป็นคดีอาญา ทั้งนี้อาจมีสาเหตุมาจากปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งเราต้องหลีกเลี่ยง ดังต่อไปนี้

1. สื่อทุกประเภทที่ช่วยยั่วอารมณ์และลามกอนาจารที่มีอยู่มากมายและหาได้ ไม่ยาก
2. การอบรมเลี้ยงดูในครอบครัวเน้นด้านวัตถุมากกว่าคุณธรรม จริยธรรม
3. สังคมวัยรุ่นเป็นสังคมที่มีความเป็นอิสระเกินขอบเขต
4. การถูกล่อลวงจากฝ่ายซึ่งชักนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์
5. การเที่ยวกลางคืนหรือสถานบันเทิงของวัยรุ่น



6. การมั่วสุมอบายมุข (การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และสารเสพติด การพนัน)
7. การแต่งกายที่ไม่เหมาะสมและไม่ถูกกาลเทศะ
8. การเปิดโอกาสให้ตนเองอยู่สองต่อสองกับบุคคลต่างเพศในที่ลับตา
9. การมีความรู้ในเรื่องเพศที่ไม่ถูกต้อง



10. การเลียนแบบวัฒนธรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมกับสังคมไทย
11. การขาดคุณธรรมจริยธรรมเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์โดยบุคคลใกล้ชิด

## ใช้ทักษะอะไรเมื่อต้องการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การป้องกันตนเองก่อนที่จะมีการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เป็นสิ่งที่ทุกคนควรกระทำจนเป็นนิสัย โดยเฉพาะสตรีผู้เยาว์วัย ทักษะที่ใช้ได้ผลและนิยมกันมากได้แก่

1. ทักษะการปฏิเสธเป็นทักษะที่เราสามารถนำมาใช้ได้และเป็นที่ยอมรับและเหมาะสมที่จะช่วยตนเองให้ปลอดภัยได้ทางหนึ่ง ซึ่งการฝึกทักษะปฏิเสธมีหลักดังนี้

1) ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ เช่น “ขอไม่ไปนะ” “ฉันไม่ยอมไป” “ฉันมีธุระอื่นที่ต้องทำ” ฯลฯ

2) ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น เช่น “เรารู้สึกไม่สบายใจ” ที่ทำให้พ่อแม่เข้าใจผิด “หรือ” “เรารู้สึกผิดที่เราโกหกพ่อแม่”

3) การขอความเห็นชอบและแสดงการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับจะเป็นการรักษาหัวใจของผู้ชวน เช่น “เธอคงเข้าใจนะที่เราไม่อาจรับความช่วยเหลือจากเธอได้ ขอขอบคุณมากนะ” หรือ “เธอคงไม่ว่าอะไรใช่ไหมที่เราไปกับเธอไม่ได้”



4) เมื่อถูกเข้าขี้อัด หรือสบประมาทไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธและการหาทางออก โดยเลือกปฏิเสธซ้ำ โดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกหาทางเลี่ยงจากเหตุการณ์ เช่น “เราจะไม่ทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมแบบนี้อีก”

### ตัวอย่างสถานการณ์การหลีกเลี่ยงการถูกล่วงละเมิดทางเพศด้วยทักษะการปฏิเสธ

“อโณทัยชวนดาราวไปที่หอพักของตนเองเพียงลำพัง เมื่ออยู่กับสองต่อสองอโณทัยโอบกอด และพยายามขอมีเพศสัมพันธ์ เพื่อแสดงความรักต่อกัน”

ให้นักเรียนวิเคราะห์ขั้นตอนการปฏิเสธของดาราว

ขั้นตอนการปฏิเสธ	คำอธิบาย	ตัวอย่างคำพูด
1. การแสดงความรู้สึกประกอบเหตุผล	➢ การสร้างความรู้สึกลงแสดงแทนข้ออ้าง เพื่อยุติการโต้แย้ง	➢ “ฉันว่าเราทำอย่างนี้ไม่เหมาะสม เดี่ยวอาจเกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา และฉันกลัวด้วย”
2. การขอปฏิเสธ	➢ การแสดงความตั้งใจ ปฏิเสธจริง พร้อมทั้งทำทางคำพูดน้ำเสียง	➢ “ฉันว่าเราควรหยุดเพียงแค่นี้”
3. การถามความคิดเห็น	➢ เพื่อแสดงการรักษาน้ำใจ และ สัมพันธภาพที่ดี	➢ “คิดว่าเธอคงจะเข้าใจและเห็นใจฉันนะ”
4. เมื่อถูกสบประมาทหรือ เข้าใจควรหลีกเลี่ยงหาทางออกจากสถานการณ์ด้วยทางเลือก ดังนี้ ➢ ปฏิเสธซ้ำแล้วบอกลา	➢ เพื่อยืนยันความตั้งใจที่จะปฏิเสธตามสิทธิของตน	➢ “ฉันจะไม่ทำให้พ่อแม่เสียใจ ฉันไปก่อนนะ”

ขั้นตอนการปฏิบัติ	คำอธิบาย	ตัวอย่างคำพูด
<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ ต่อรองชวนทำกิจกรรมอื่น</li> <li>➢ ผัดผ่อนเสียงออกจากสถานการณื</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ เพื่อโน้มน้าวให้เลิกคิด หรือทำในสิ่งที่เราไม่เห็นด้วย</li> <li>➢ เพื่อชะลอเวลาให้เปลี่ยนความตั้งใจ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ "ฉันคิดว่าเธอไปส่งฉันที่ประตูดีกว่า"</li> <li>➢ "ฉันคิดว่าเราทั้งคู่ยังเด็ก ฉันยังไม่พร้อมเอาไว้ เมื่อเราเป็นผู้ใหญ่กว่านี้ดีกว่า"</li> </ul>

2. ทักษะการต่อรอง โดยพยายามหากิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทนเพื่อโน้มน้าวให้ผู้ชวนเลิกทำในสิ่งที่เราไม่ต้องการและไม่เห็นด้วย เช่น "เราคิดว่าไปเล่นกีฬากับเพื่อน ๆ ดีกว่านั่งอยู่ 2 คนอย่างนี้"

3. ทักษะการผัดผ่อน คือ การขอยืดเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ เช่น "วันนี้เราต้องไปก่อนแล้ว เอาไว้วันหลังค่อยพบกันนะ" หรือ "เราคิดว่า เราควรจะเรียนให้จบก่อนและมีความพร้อมที่จะรับผิดชอบตนเองได้ วันนี้เราขอตัวก่อนนะ"<sup>1</sup>

4. ทักษะกระบวนการตัดสินใจเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

วัยรุ่นเป็นวัยที่อยากรู้อยากเห็น อยากทดลองเรื่องเพศ ซึ่งจะนำไปสู่การทดลอง เรื่องเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสโดยไม่ได้ป้องกันและอาจเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ก่อนวัยอันควร หรือเกิดโรคทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ได้



การตัดสินใจจะสามารถนำไปใช้ในการปรับปรุงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมในชีวิตประจำวัน กระบวนการตัดสินใจแบ่งตามขั้นตอนต่าง ๆ จากสถานการณื ดังนี้

<sup>1</sup> วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ และคณะ, 2546. หนังสือสาระการเรียนรู้พื้นฐานกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว: หน้า 49 – 54.

หลังจากตีหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบในวันรุ่งขึ้น เพื่อนหญิงชายในห้องเรียนได้ชวน"หนุ่ม" และ"สวย"ให้ไปคลายเครียด โดยการไปฉลองงานวันเกิดที่บ้านซัยซึ่งพ่อแม่ซัยไปต่างจังหวัดกันหมด รวมทั้งมีอาหาร เครื่องดื่ม เต็มรัวกันเพียงลำพังของเพื่อน ๆ เท่านั้น

ให้นักเรียนวิเคราะห์กระบวนการตัดสินใจจากกรณีศึกษา ดังนี้

ขั้นตอนการปฏิบัติ	คำอธิบาย	ตัวอย่างคำพูด
1. การกำหนดปัญหาหรือการระบุปัญหา	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ การพิจารณาสถานการณ์เสี่ยง โดยการสังเกตด้าน               <ul style="list-style-type: none"> <li>• พฤติกรรมที่แสดงออก</li> <li>• ความขัดแย้งภายในตนเอง</li> <li>• ประเด็นที่สนใจ</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ "ฉันว่าเราทำอย่างนี้ไม่เหมาะ</li> <li>➢ กลับไปบ้านเพื่อเตรียมตัวสอบในวันรุ่งขึ้น</li> <li>➢ เพื่อนจะโกรธหรือไม่</li> </ul>
2. การค้นหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ เพื่อการตัดสินใจ	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ การรวบรวมข้อมูล ข้อเท็จจริง หลาก ๆ ทางเลือกหลาย ๆ แนวทาง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ พ่อแม่ซัยไม่อยู่บ้านแต่มีญาติ ผู้ใหญ่คนอื่นอยู่บ้านใหม่</li> <li>➢ งานเลี้ยงเล็ก ๆ โมง</li> <li>➢ พรุ่งนี้จะไปสอบทันเวลาหรือไม่</li> </ul>
3. การกำหนดทางเลือกเพื่อการตัดสินใจ	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ การหาวิธีการ/กลวิธีสำหรับทางเลือกในแต่ละแนวทาง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ พ่อแม่ซัยไม่อยู่บ้าน ซึ่งไม่เหมาะสมที่จะอยู่กันตามลำพัง</li> <li>➢ ถ้าไปจะมีเวลาทบทวนหนังสือหรือไม่</li> <li>➢ ถ้าไม่ไปเพื่อนจะโกรธหรือไม่</li> <li>➢ ควรตอบปฏิเสธอย่างไร</li> </ul>

ขั้นตอนการปฏิบัติ	คำอธิบาย	ตัวอย่างคำพูด
4. การประเมินข้อดี ข้อเสีย แต่ละทางเลือก	➤ ประเมินความเป็นไปได้ ความเสี่ยงความผิดพลาด ความไม่แน่นอน ทั้งผลดี และผลเสียในแต่ละ ทางเลือกนั้น ๆ โดยใช้ กลวิธีหรือเทคนิควิธีการ ต่าง ๆ ที่เหมาะสม	➤ ถ้าไปจะมีผลอย่างไร ผลดี ผลดี • เพื่อนไม่โกรธ • ได้อยู่ตาม ลำพังกับเพื่อนและคนรัก ผลเสีย • อาจเสี่ยงต่อ การมีเพศ สัมพันธ์จาก ปัจจัยต่าง ๆ ➤ ถ้าไม่ไปจะมีผลอย่างไร ผลดี • เตรียมตัวสอบ ผลเสีย • เพื่อนอาจโกรธ
5. การตัดสินใจเลือกและ ระบุเหตุผลของการเลือก	➤ การตัดสินใจต่อการเลือกที่ดี และเหมาะสมที่สุด ซึ่งอาจ ขึ้นอยู่กับตัวบุคคลหรือกลุ่มที่ มีส่วนร่วมกันในการ ตัดสินใจ โดยบุคคล พิจารณาจากความรู้ ทัศนคติ ค่านิยม และประสบการณ์	➤ ถ้าไป • เกรงใจเพื่อน • อาย สนุกสนาน ถ้าไม่ไป • พຽงนี้สอบ • อาจต้องดื่มสุรา • อาจมีเพศ สัมพันธ์
6. การประเมินผลการตัดสินใจ	➤ เป็นขั้นตอนที่สำคัญ เพราะ อาจมีความรู้สึก การยอมรับ ความพึงพอใจ การปฏิบัติ หรือการปรับการตัดสินใจ เพื่อนำไปปฏิบัติในครั้งต่อไป	➤ การตัดสินใจ ไป • เพราะขัดเพื่อน ไม่ได้ รู้สึกอยากไป ไม่ไป • เพราะกลัวการ สอบในวันพຽงนี้ หรืออาจไปเลี้ยง กันในวันหลังก็ได้

**คู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย  
เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น**

เอกสารฉบับนี้เป็นคำแนะนำการใช้รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย  
เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

คู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอนนี้ประกอบด้วยสาระ 2 ส่วนคือ

1. คำแนะนำในการใช้รูปแบบการเรียนการสอน
2. รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียน  
หญิงที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ดังรายละเอียดต่อไปนี้



## คำแนะนำในการใช้รูปแบบการเรียนการสอน

ก่อนที่ผู้สอนจะนำเสนอรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวความคิดพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นไปใช้ ผู้สอนควรดำเนินการตามขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดของรูปแบบการเรียนการสอนโดยศึกษาครอบคลุมถึงประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1.1 ศึกษาวัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอน

1.2 ศึกษาหลักการของรูปแบบการเรียนการสอนให้เข้าใจ เพื่อผู้สอนจะได้ถือเป็นหลักยึดหรือแนวทางในการจัดการเรียนการสอนต่อไป

1.3 ศึกษาขั้นตอนการเรียนการสอน โดยทำความเข้าใจขั้นตอนการเรียนการสอนแต่ละขั้นตอนตลอดจนศึกษาวิธีสอน และเทคนิคการสอนต่าง ๆ ที่จะช่วยให้กระบวนการเรียนการสอนนั้น ๆ เกิดประสิทธิภาพสูงสุด นอกจากนั้นผู้สอนจะต้องดำเนินการสอนตามขั้นตอนที่รูปแบบการเรียนการสอนนั้นได้ระบุไว้ เพื่อให้การจัดการเรียนการสอนบรรลุผลตามต้องการ

2. วิเคราะห์เนื้อหาวิชาที่จะสอนและเขียนแผนการจัดการเรียนรู้ตามขั้นตอนการเรียนการสอนในรูปแบบการเรียนการสอน ในแต่ละขั้นตอนการเรียนการสอน ผู้สอนควรใช้วิธีสอน เทคนิคการสอนอย่างหลากหลาย เข้ามาเสริมเพิ่มเติมในกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อให้กิจกรรมการเรียนการสอนน่าสนใจ เหมาะกับผู้เรียน เนื้อหา สาระของวิชา และสภาพการณ์ที่เป็นจริง ซึ่งจะเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของการสอนให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการเรียน การสอนยิ่งขึ้น

3. จัดเตรียมสื่อหรือสิ่งสนับสนุนการเรียนรู้ สื่อหรือสิ่งสนับสนุนที่จะต้องจัดเตรียมและออกแบบไว้สำหรับใช้ประเมินผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจ และการนำไปปฏิบัติได้แก่ ใบงาน ใบความรู้ แบบสำรวจความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจ แบบบันทึกการนำไปปฏิบัติ ข่าวกฎหมายด้านสุขภาพ เป็นต้น

## รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

### แนวคิดพื้นฐานของรูปแบบการเรียนการสอน

แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาด้านจิตพิสัย มีจุดมุ่งหมายที่จะสร้างความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจที่ดีให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน อันจะนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติในทางที่ถูกต้อง

แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาด้านจิตพิสัยเป็นแนวคิดที่เน้นให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจ และการปลูกฝังค่านิยมที่ถูกต้องเหมาะสมด้วยกลวิธีต่าง ๆ จากขั้นต้นไปสู่ขั้นที่สูงขึ้นในกระบวนการเรียนการสอนผู้เรียนควรได้รับการกระตุ้นให้รับรู้ปัญหาจากเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นจริงโดยการให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม เพื่อประมวลค้นหาข้อเท็จจริงอย่างมีเหตุผลจนเกิดค่านิยมหรือจุดยืนของตนเอง ผู้สอนควรมีการประเมินผลค่านิยมเพื่อให้ผู้เรียนได้ทบทวนหรือมั่นใจในค่านิยม หรือจุดยืนเพื่อรวบรวมเรียงลำดับหรือสรุปค่านิยม และอาจเชื่อมโยงกับชีวิตของตน ทั้งควรได้แสดงออกถึงการปฏิบัติในชีวิตประจำวันตามความเชื่อหรือค่านิยมนั้นอย่างต่อเนื่องจนเกิดเป็นลักษณะนิสัย

### สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาด้านจิตพิสัย

1. การสอนเพื่อพัฒนาด้านจิตพิสัย จะเกิดผลดี หากดำเนินการให้สอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ด้านจิตพิสัย
2. การเรียนรู้จะต้องพัฒนาไปเป็นขั้นๆ โดยเริ่มตั้งแต่ขั้นต้นไปสู่ขั้นสูง
3. ความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจเป็นผลมาจากบุคคลมีการปะทะสัมพันธ์กับสิ่งรอบตัว ผู้สอนจึงต้องกระตุ้นให้ผู้เรียน รับรู้ สนใจ ปัญหา เหตุการณ์ สถานการณ์ คำถาม
4. ผู้เรียนแสดงความสนใจที่จะตอบสนองสิ่งที่มากระตุ้น ในการเข้าร่วมกิจกรรมประมวลค้นหาข้อเท็จจริงฝึกฝนให้รู้จักวิเคราะห์ปัญหาแสดงบทบาทสมมติหรือวิเคราะห์ค่านิยมที่มีอยู่
5. ผู้เรียนเกิดค่านิยมในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง โดยการเลือกอย่างมีเหตุผลและแสดงจุดยืนของตน ซึ่งค่านิยมที่เกิดขึ้นอาจเป็นผลมาจากสังคมส่วนหนึ่ง เช่น บุพการี เพื่อน
6. การใช้คำถามซักค้ำนโดยให้ผู้เรียนคิดย้อนกลับไปมา อภิปรายและประเมินผลจากการแสดงบทบาทสมมติ การแสดงความคิดเห็น หรือประสบการณ์ที่เคยได้รับจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้ผู้เรียนเกิดความมั่นใจในจุดยืนหรือค่านิยมของตน
7. ผู้เรียนเกิดค่านิยมหลายชนิด และจัดระบบค่านิยมให้เข้ากลุ่มกัน
8. ผู้เรียนจะปฏิบัติหรือยึดถือระบบที่ตนเองจัดจนเกิดเป็นลักษณะนิสัย

## หลักการของรูปแบบการเรียนการสอน

รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีหลักการสำคัญในการจัดการเรียนการสอน 5 ข้อ ดังนี้

1. ผู้เรียนควรได้รับการพัฒนาความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจปลูกฝังค่านิยมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพด้วยกลวิธีต่าง ๆ จากขั้นต้นไปสู่ขั้นที่สูงขึ้น
2. ในกระบวนการเรียนการสอน ผู้เรียนควรได้รับการกระตุ้นให้รับรู้สถานการณ์ที่เป็นจริงซึ่งเป็นปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพนักเรียนหญิง
3. ผู้เรียนควรมีส่วนร่วมในกิจกรรม เพื่อประมวลค้นหาข้อเท็จจริงอย่างมีเหตุผลจนเกิดค่านิยมหรือจุดยืนของตนเอง
4. ในกระบวนการเรียนการสอนควรมีการประมวลผลค่านิยม เพื่อให้ผู้เรียนได้ทบทวนและมั่นใจในค่านิยมหรือจุดยืนของตนเอง
5. ผู้เรียนรวบรวม เรียงลำดับ หรือสรุปค่านิยม และอาจเชื่อมโยงกับชีวิตของตนทั้งควรได้แสดงออกถึงการปฏิบัติตามความเชื่อนั้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะเป็นการพัฒนาหรือเปลี่ยนไปเป็นรูปแบบการใช้ชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

## วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอน

รูปแบบการเรียนการสอนมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจ คุณธรรม จริยธรรมและการใช้เหตุผลในการตัดสินใจใช้ชีวิตไปในทางสร้างเสริมสุขภาพ

## ขั้นตอนการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอน

รูปแบบการเรียนการสอน ประกอบด้วยขั้นตอนการเรียนการสอน 8 ขั้น ดังนี้

1. การตรวจสอบความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพเป็นขั้นการตรวจสอบเจตคติในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้เรียน โดยการทำแบบทดสอบประเมินตนเอง การให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น การให้ผู้เรียนตอบข้อซักถาม การให้ผู้เรียนวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพนักเรียนหญิงในปัจจุบัน

### บทบาทผู้สอน

1. ใช้แบบทดสอบหรือคำถามเพื่อตรวจสอบความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้เรียน

2. กระตุ้นให้ผู้เรียนประเมินความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพนักเรียนหญิงในปัจจุบัน

### บทบาทผู้เรียน

1. ทำแบบทดสอบหรือตอบคำถามผู้สอน

2. ประเมินความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพนักเรียนหญิงในปัจจุบันว่าผู้เรียนรู้สึกว่าเป็นปัญหาสุขภาพนักเรียนหญิงในปัจจุบัน มีอย่างน้อยเพียงใดและผู้เรียนรู้สึกอย่างไรต่อปัญหานั้น ๆ

2. การรับรู้ประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์เกี่ยวกับสุขภาพหญิง เป็นขั้นที่ผู้สอนกระตุ้นให้ผู้เรียนรับรู้ประเด็นปัญหาโดยใช้กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง สถานการณ์จริงของประเด็นปัญหา การใช้คำถามกระตุ้นให้ผู้เรียนรับรู้ประเด็นปัญหา การอ่านข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาให้ผู้เรียนฟัง การเล่าเรื่องเหตุการณ์ต่าง ๆ การแสดงบทบาทสมมติ การชมวิดิทัศน์

### บทบาทผู้สอน

1. ให้ผู้เรียนได้รับรู้ประเด็นปัญหาเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพหญิงในปัจจุบันโดยใช้กรณีตัวอย่างสถานการณ์จำลอง การอ่านข้อมูลการเล่าเรื่องจากประสบการณ์ที่ผู้สอนเคยพบเห็น การใช้คำถามหรือการแสดงบทบาทสมมติ

2. กระตุ้นให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผู้เรียนเคยรับรู้เกี่ยวกับประเด็นปัญหานั้น ๆ

### บทบาทผู้เรียน

1. แสดงความคิดเห็นต่อประเด็นปัญหาต่าง ๆ ที่ผู้สอนนำมาเสนอ

2. แสดงบทบาทสมมติ

3. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผู้เรียนเคยได้รับรู้ต่อประเด็นปัญหานั้น ๆ

3. การประมวลค้นหาข้อเท็จจริงจากปัญหาหรือสถานการณ์ เป็นขั้นที่ผู้เรียนร่วมกันหาข้อสรุป ประโยชน์และโทษของการกระทำต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพ โดยการอภิปรายแจ่มแจ้งเพื่อค้นหาข้อเท็จจริง การใช้คำถามกระตุ้นให้ผู้เรียนสรุปประโยชน์ และโทษของการกระทำที่มีผลต่อสุขภาพหญิง การแสดง บทบาทสมมติเพื่อให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น

#### **บทบาทผู้สอน**

1. สนับสนุนให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปรายวิเคราะห์ ค้นหา สาเหตุรวมทั้งประโยชน์และโทษที่เกิด จากประเด็นปัญหาต่าง ๆ

2. ร่วมกับผู้เรียนในการหาข้อสรุปประโยชน์และโทษของการกระทำต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพหญิง

#### **บทบาทผู้เรียน**

1. ร่วมกันอภิปราย วิเคราะห์หาสาเหตุและแยกแยะประโยชน์ และโทษที่เกิดขึ้นจากประเด็น ปัญหาต่าง ๆ

2. ตัดสินใจเลือกค่านิยมที่ผู้เรียนจะนำไปปฏิบัติ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการสร้างเสริม สุขภาพของตนเอง

4. การแสดงความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจ ในค่านิยมที่เกิดขึ้น และระบุเหตุผลที่ เลือกค่านิยมนั้นเป็นขั้นที่ผู้เรียนนำเสนอความรู้สึก เจตคติใน ค่านิยมที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งเหตุผลที่เลือก ค่านิยมนั้นโดยการใช้คำถามถามความรู้สึกค่านิยม และเหตุผลของผู้เรียน หรือให้ผู้เรียนเขียนบันทึก ความรู้สึกค่านิยมและเหตุผลของผู้เรียน

#### **บทบาทผู้สอน**

1. กระตุ้นให้ผู้เรียนบอกความรู้สึกค่านิยมที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งบอกเหตุผลที่เลือกค่านิยมนั้น

2. ชี้แนะให้ผู้เรียนเลือกค่านิยมที่เหมาะสมตามประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

#### **บทบาทผู้เรียน**

1. บอกความรู้สึกและค่านิยมที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งบอกเหตุผลที่เลือกค่านิยมนั้น

2. รับฟังความรู้สึกค่านิยมของผู้เรียนคนอื่น ๆ

5. การวิเคราะห์บทบาทค่านิยมที่เลือกระหว่างกลุ่มผู้เรียน เป็นขั้นที่ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียน บทบาทค่านิยมเพื่อเปลี่ยนแปลงหรือยึดมั่นในค่านิยมที่เกิดขึ้น โดยการใช้คำถามกลับไปมาเพื่อให้ผู้เรียน พิจารณาบทบาทค่านิยม การอภิปรายของกลุ่มผู้เรียน การใช้บทบาทสมมติการวิเคราะห์ประโยชน์และโทษ รวมทั้งข้อเท็จจริงของค่านิยม การแสดงเหตุผลในการเปลี่ยนแปลงหรือยืนยันค่านิยมนั้น การให้ข้อมูล ย้อนกลับ

#### **บทบาทผู้สอน**

1. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์บทบาทค่านิยมที่เลือก หลังจากได้รับฟังค่านิยมและเหตุผล ของเพื่อนผู้เรียน

2. เสนอสถานการณ์ กรณีตัวอย่างโดยการเล่าเรื่องที่เคยเกิดขึ้นจริงให้ผู้เรียนฟังเพิ่มเติมเพื่อเป็น

ข้อมูลในการวิเคราะห์ทบทวนค่านิยมอีกครั้ง

3. ใช้คำถามย้อนกลับไปมา เพื่อให้ผู้เรียนทบทวนค่านิยมที่จะใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ
4. กระตุ้นให้ผู้เรียนแสดงบทบาทสมมติและร่วมอภิปรายประโยชน์และโทษของค่านิยมที่ผู้เรียน

ยึดถือ

### บทบาทผู้เรียน

1. วิเคราะห์ทบทวนประโยชน์และโทษของค่านิยมที่กลุ่มผู้เรียนเสนอออกมา รวมทั้งที่ผู้สอนเล่า เรื่องกรณีตัวอย่างเพิ่มเติม

2. ร่วมกันอภิปรายระหว่างกลุ่มผู้เรียน
3. ตอบคำถามผู้สอน

4. แสดงบทบาทสมมติ เพื่อให้ผู้เรียนทุกคนได้เห็นประโยชน์และโทษของค่านิยมที่ผู้เรียน ยึดถือได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

6. การลองปฏิบัติตามค่านิยมเพื่อให้เห็นประโยชน์หรือโทษที่ปฏิบัติตามค่านิยม เป็นขั้นที่ผู้สอน สร้างสถานการณ์ปัญหาเพื่อให้ผู้เรียนได้ลองปฏิบัติตามค่านิยม โดยการสาธิตทดลอง การแสดงบทบาทสมมติ หรือการให้ผู้เรียนเล่าประสบการณ์ เล่าเรื่องที่ทำให้เห็นประโยชน์และโทษของการปฏิบัติตาม ค่านิยมนั้น

### บทบาทผู้สอน

1. สร้างสถานการณ์เพื่อให้ผู้เรียนได้แสดงบทบาทสมมติ ทดลอง ปฏิบัติตามค่านิยมที่เลือกไว้
2. เน้นย้ำให้นักเรียนนำค่านิยมที่เลือกไว้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันแล้วบันทึกประโยชน์หรือโทษ ที่เกิดจากการปฏิบัติตามค่านิยมที่เลือก
3. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนเล่าผลของการนำค่านิยมไปปฏิบัติ

### บทบาทผู้เรียน

1. แสดงบทบาทสมมติ
2. ทดลองนำค่านิยมไปปฏิบัติในชีวิตจริง
3. บันทึกผลประโยชน์หรือโทษที่เกิดจากการปฏิบัติตามค่านิยมที่เลือก
4. เล่าประสบการณ์ที่นำค่านิยมไปปฏิบัติและผลที่เกิดขึ้นให้เพื่อนในชั้นเรียนทราบ

7. การสรุปค่านิยม เป็นขั้นที่ผู้เรียนแต่ละคนเปรียบเทียบผลลัพธ์ของแต่ละค่านิยม เพื่อสรุปเป็น ค่านิยมที่เหมาะสม และตรงกับความรู้สึกเจตคติ มากที่สุด

### บทบาทผู้สอน

1. ให้ผู้เรียนเปรียบเทียบผลลัพธ์ของแต่ละค่านิยม แล้วสรุปค่านิยมที่เหมาะสมและตรงกับ ความรู้สึกของผู้เรียนมากที่สุด ในแต่ละสถานการณ์ของการสร้างเสริมสุขภาพแล้วบันทึกลงในสมุด
2. ให้คำแนะนำและกระตุ้นให้ผู้เรียนรวบรวมค่านิยมที่มีอยู่กับค่านิยมที่เกิดขึ้นใหม่ โดยจัด

ระบบค่านิยมที่จะนำไปใช้ในสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกันไว้ด้วยกัน

### **บทบาทผู้เรียน**

1. เปรียบเทียบผลลัพธ์ของแต่ละค่านิยม แล้วสรุปค่านิยมที่เหมาะสม และตรงกับความรู้สึกมากที่สุดในแต่ละสถานการณ์ของการสร้างเสริมสุขภาพ
2. บันทึกข้อสรุปไว้ในสมุด
3. รวบรวมค่านิยมที่มีอยู่กับค่านิยมที่เกิดขึ้นใหม่
4. จัดระบบค่านิยมที่จะนำไปใช้ในสถานการณ์ใกล้เคียงกันหรือเรื่องเดียวกันไว้ด้วยกัน

8. การตรวจสอบค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ โดยการติดตามผลการปฏิบัติ เป็นขั้นที่ผู้สอนส่งเสริมให้ผู้เรียนปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพตามค่านิยมของตนเองอย่างสม่ำเสมอ และติดตามผลการปฏิบัติของผู้เรียน โดยให้ผู้เรียนบันทึกผลจากการปฏิบัติตามค่านิยมของตนเองหรือการใช้แบบทดสอบหลังการเรียนรู้ การแสดงบทบาทสมมติ การตั้งคำถามเพื่อตรวจสอบการแก้ปัญหา การนำเสนอผลหลังการนำไปปฏิบัติ การบันทึกผลการปฏิบัติลงสมุด การวิเคราะห์ผลการปฏิบัติ

### **บทบาทผู้สอน**

1. ใช้แบบทดสอบหรือใช้คำถามเพื่อตรวจสอบค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพทั้งขณะเรียนอยู่ในห้องเรียนและนอกห้องเรียน
2. ส่งเสริมให้ผู้เรียนปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพตามค่านิยมที่ได้บันทึกไว้อย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะเมื่อเกิดประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์จริงที่ปรากฏในสื่อมวลชน
3. ตรวจสอบบันทึกผลการปฏิบัติตามค่านิยมของผู้เรียนอย่างสม่ำเสมอ

### **บทบาทผู้เรียน**

1. ทำแบบทดสอบหรือตอบคำถามตามความเป็นจริง
2. ปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพหญิงอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย
3. บันทึกผลการปฏิบัติตามค่านิยมอย่างสม่ำเสมอ

### การวัดและประเมินผลการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอน

การวัดและประเมินผลการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอนนี้มีด้วยกัน 3 ครั้ง คือ

1. การประเมินความความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจก่อนการเรียนรู้โดยพิจารณาจากการสอบถามความคิดเห็น หรือการใช้แบบทดสอบ
2. การประเมินผลการปฏิบัติตามค่านิยม ซึ่งเป็นการประเมินผลระหว่างการเรียนรู้ โดยพิจารณาจากการบันทึกผลการปฏิบัติของผู้เรียน และการเล่าประสบการณ์ของผู้เรียนหลังจาก การปฏิบัติตาม ค่านิยม
3. การประเมินผลเพื่อตรวจสอบค่านิยมและการนำไปปฏิบัติหลังการเรียนรู้ โดยพิจารณาจากบันทึกผลการปฏิบัติตามค่านิยมของผู้เรียนหรือการใช้แบบทดสอบ



### ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

- แบบวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้
- แบบวัดความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม และการตัดสินใจ
- แบบวัดการนำไปปฏิบัติ

## แบบวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง ให้กาเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าข้อความที่เห็นว่าถูกต้องที่สุดในกระดาษคำตอบ

- 
1. ข้อใดเป็นการปรับปรุงบุคลิกภาพที่ดี
    1. นายต้อยชอบพูดเรื่องตลกกับเพื่อนเสมอ
    2. นายเต่าแต่งตัวตามสมัยนิยม
    3. นานตันหันพูดภาษาอังกฤษเป็นประจำ
    4. นายต่อชอบ เลียนแบบพฤติกรรมเพื่อน
  
  2. ข้อใด ไม่ใช่ วิธีการติดตามดูการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองที่เหมาะสม
    1. ชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงตนเองปีละครั้ง
    2. ตรวจสอบภาพประจำปีละครั้ง
    3. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน
    4. บันทึกผลการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ทุกครั้ง
  
  3. บุคคลในข้อใดมีพฤติกรรมลดน้ำหนัก กรณีมีน้ำหนักเกินได้เหมาะสมที่สุด
    1. สมชายออกกำลังกายสัปดาห์ละครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง
    2. สมศักดิ์งดน้ำอัดลม งดอาหารมึนเมา ดื่มน้ำสะอาดมาก ๆ
    3. สมเดชรับประทานอาหารทุกอย่างเหมือนเดิม แต่ลดปริมาณลง
    4. สมชาติรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ แต่ งดอาหารหรือขนมระหว่างมื้อ
  
  4. การที่วัยรุ่น จะมีพัฒนาการทางด้านคุณธรรม และจริยธรรมในแนวทางที่ดีนั้น นักเรียนคิดว่าเกิดจากสาเหตุใดมากที่สุด
 

1. กลัวถูกลงโทษ เช่น บ่น ดุ	2. ต้องการเลียนแบบบุคคลที่ชอบ
3. เป็นพัฒนาการตามปกติ ของทุกคน	4. หวังจะได้รับความชื่นชม
  
  5. นักเรียนควรรับประทานอาหารเช้า เพื่อเสริมสร้างการเจริญเติบโตและให้กระดูกแข็งแรง
 

1. ปลาเล็ก ปลาน้อย	2. กุ้งแม่น้ำ
3. ผลไม้ ผักสด	4. เนื้อสัตว์ ถั่ว

6. นักเรียนที่เห็นคุณค่าของการเจริญเติบโต จะต้องปฏิบัติข้อใดอย่างเหมาะสมและสม่าเสมอ
1. กินอาหาร ออกกำลังกาย พักผ่อน
  2. กินอาหาร มีกิจกรรมนันทนาการ พักผ่อน
  3. ออกกำลังกาย พักผ่อน มีกิจกรรมนันทนาการ
  4. กินอาหาร พักผ่อน ป้องกันอุบัติเหตุ
7. ผู้ที่เห็นคุณค่าของการเสริมสร้างการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต จะต้องเลือกออกกำลังกายแบบข้อใด
1. เปตอง
  2. ยิงธนู
  3. ปาเป้า
  4. วิ่งเหยาะ
8. นักเรียนที่เห็นความสำคัญของการพัฒนาบุคลิกภาพ จะต้องทำอย่างไรเป็นสิ่งแรก
1. ฝึกการพูดให้ไพเราะ อ่อนหวาน
  2. ฝึกเข้าใจจิตใจของผู้อื่น
  3. สำรวจข้อบกพร่องของตนเอง
  4. ศึกษาลักษณะที่ดีของบุคคลอื่น
9. ผู้ใด มีความตระหนัก และเห็นความสำคัญของการเจริญเติบโตสมวัย
1. “การแต่งกายของวัยรุ่นต้องเป็นไปตามสมัยนิยม” ก้อง จึงชอบแต่งกายและทำผมเลียนแบบดารา
  2. “วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการคบค้าสมาคมกับเพื่อนต่างเพศ” ไต จึงต้องมีแฟนหลายคน
  3. “วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเที่ยวเตร่ เพื่อหาความรู้ ความบันเทิงเป็นหมู่คณะ” ต๋อง จึงชอบอยู่ในกลุ่มเพื่อน
  4. “วัยรุ่นเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของการเป็นวัยรุ่น” ภู ก็เลยเลียนแบบพฤติกรรมพระเอกทีวีที่แพ้ไม่ได้
10. ถ้านักเรียนพบว่าตนเองมีพัฒนาการทางเพศของร่างกายเร็วกว่าเพื่อน ๆ จนถูกล้อ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร
1. พยายามออกห่างและไม่พูดคุยกับเพื่อนคนนั้นเพื่อให้ทราบว่าไม่พอใจและตัดโอกาสการล้อ
  2. ศึกษาให้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางเพศของร่างกายและจิตใจเพื่อจะได้ปฏิบัติได้ถูกต้อง
  3. บอกเพื่อนคนนั้นว่าเป็นเรื่องที่น่าอับอาย จึงไม่ควรนำมาล้อเลียน
  4. แสดงความโกรธหึงหยาและวาจา ในความไม่รู้จักกาลเทศะของเพื่อน

11. ข้อใดแสดงถึงวัฒนธรรมทางเพศของสังคมไทย
  1. สตรีเพศควรรักษานวลสงวนตัว
  2. ชาย-หญิง ควรเลือกคู่ครองตามที่คุณใหญ่พิจารณา
  3. การจับมือถือแขนกับเพศตรงข้ามเป็นเรื่องปกติในสังคม
  4. การจัดงานเลี้ยงฉลองแต่งงานเป็นการแสดงความมีหน้ามีตา
  
12. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวข้องกับความเข้าใจเรื่องทางเพศศึกษา
  1. อาการปวดท้องขณะมีประจำเดือนสามารถบำบัดได้โดยใช้ถุงน้ำร้อนประคบท้องน้อย
  2. วัยรุ่นหญิงเสี่ยงไม่แตกเหมือนวัยรุ่นชาย เพราะไม่มีฮอร์โมนเพศชาย
  3. ขณะมีประจำเดือนควรเปลี่ยนผ้าอนามัย บ่อย ๆ และควรใช้น้ำยาล้างเฉพาะล้างภายในช่องคลอด
  4. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองไม่ใช่สิ่งผิดปกติ
  
13. ข้อใดมิใช่หลักการปฏิเสธเมื่อถูกเข้าซื้อในสถานการณที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์
  1. ตำหนิ แสดงอาการโกรธเคือง
  2. ปฏิเสธซ้ำและหาทางเลี่ยงจากสถานการณนั้น
  3. การต่อรองโดยหากิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามา ทดแทน
  4. การผัดผ่อนโดยการยี้ระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนใจ
  
14. ข้อใดเป็นตัวอย่งคำพูดที่ใช้ในทักษะการผัดผ่อน
  1. “ฉันว่าเราทำอย่งนี้ไม่เหมาะสม เดี่ยวอาจเกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา และฉันกลัวด้วย”
  2. “ฉันคิดว่าเธอไปส่งฉันที่ประตูดีกว่า”
  3. “ฉันจะไม่ทำให้พ่อแม่เสียใจ ฉันไปก่อนนะ”
  4. “ฉันคิดว่าเราทั้งคู่ยังเด็ก ฉันยังไม่พร้อม เอาไว้เมื่อเราเป็นผู้ใหญ่กว่านี้ดีกว่า”
  
15. ข้อใดเป็นตัวอย่งคำพูดที่ใช้ในทักษะการต่อรอง
  1. “เราไปเล่นกีฬากันดีกว่า”
  2. “วันนี้เราต้องไปก่อนนะ”
  3. “เราจะไม่ทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมแบบนี้อีก”
  4. “เรารู้สึกผิดที่เราโกหกพ่อแม่”

16. ข้อใดเป็นข้อแรกที่ควรปฏิบัติในเรื่องการปรับตัวทางเพศ เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น
1. ศึกษาเรื่องการมีเพศสัมพันธ์จากรุ่นพี่
  2. พูดคุยกับเพื่อนเรื่องการคบเพื่อนต่างเพศ
  3. พยายามมีเพื่อนต่างเพศมาก ๆ เพื่อฝึกการปรับตัว
  4. ศึกษาเกี่ยวกับเพศศึกษาจากหนังสือต่าง ๆ
17. นักเรียนปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์ด้วยวิธีใดจึงจะเหมาะกับวัย
1. มีเพศสัมพันธ์ต้องใช้ถุงยางอนามัย
  2. งดเจาะหู เจาะลิ้น เจาะจมูก
  3. รักษาอนามัย ของอวัยวะต่าง ๆ
  4. ตรวจเลือดเมื่อสงสัยว่าติดเอดส์
18. ข้อใดปฏิบัติตามค่านิยมได้อย่างเหมาะสม
1. สุชาติ ช่วยสุนัขถือของขณะเดินไปด้วยกัน
  2. สุวัฒน์อยู่ในห้องพักกับสุดา 2 คน
  3. โสชา ยอมให้สมศักดิ์โอบกอดขณะข้ามถนน
  4. สรัญชนวนเพื่อน ๆ จัดปาร์ตี้ในห้องพักส่วนตัว
19. ข้อใดไม่ใช่การปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์ที่เหมาะสม
1. การแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่คับตามแบบสมัยนิยม
  2. การควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสมกับส่วนสูง
  3. ศึกษาวิธีการควบคุมอารมณ์ทางเพศ
  4. รักษาทรวดทรงให้สง่างาม
20. คำพูดใดที่นักเรียนจะแนะนำเพื่อน เมื่อต้องการใช้ทักษะการคัดผ่อน
1. “วันนี้เราต้องไปก่อน”
  2. “เราควรเรียนให้จบก่อน”
  3. “เธอไปส่งฉันที่ประตูดีกว่า”
  4. “เราควรหยุดเพียงแค่นี้”
21. การที่วัยรุ่นชายคบกับวัยรุ่นหญิงแบบคู่รัก แล้วพยายามหาทางลวงเกินอยู่บ่อยครั้ง ถ้าวัยรุ่นหญิงคนนั้นเป็นเพื่อนนักเรียน นักเรียนควรแนะนำเขาอย่างไร
1. แนะนำให้ไปเรียนศิลปะป้องกันตัว
  2. อยู่เฉย ๆ เพราะถือเป็นเรื่องส่วนตัว
  3. ห้ามเพื่อนไม่ให้ไปคบเพราะเปลืองตัว
  4. บอกฝ่ายชายว่าควรทำตัวให้เป็นสุภาพบุรุษ

22. ถ้านักเรียนมีเพื่อนที่ประสบปัญหาการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ นักเรียนจะมีวิธีช่วยเพื่อนอย่างไร
1. แนะนำให้ลาออกจากโรงเรียน
  2. แนะนำไปปรึกษาคุณครู
  3. นิ่งเฉยเพราะเป็นเรื่องส่วนตัว
  4. บอกให้เพื่อนไปทำแท้ง
23. วัยรุ่นหญิง และชายควรมีแนวทางปฏิบัติอย่างไร
1. เรียนรักและรักเรียน
  2. อย่าชิงสุกก่อนห่าม
  3. รักแท้ต้องยอมทุกอย่าง
  4. ประสบการณ์คือกำไรของชีวิต
24. ข้อใดเป็นแนวทางป้องกันตนเองมิให้ตกอยู่ในสถานการณ์ เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์
1. การแสดงความเสมอภาคทางเพศ
  2. การสร้างความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม
  3. การไม่มีคูรักรในวัยเรียน
  4. การไม่อยู่ในที่ลับตากับเพศตรงข้าม
25. การวางตัวต่อเพศตรงข้ามอย่างถูกต้องและเหมาะสมมีความสำคัญอย่างไร
1. เพื่อสังคมที่ดี
  2. เพื่อรักษามิตรภาพให้ยาวนาน
  3. เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีแก่คนอื่น
  4. เพื่อมิให้เกิดเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกับเพื่อน
26. บุคคลประเภทใดที่รู้จักวิธีสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพ กับผู้อื่น
1. เดินในขณะที่ผู้อื่นหยุดเดิน
  2. นั่งในขณะที่ผู้อื่นยืน
  3. ฟังในขณะที่ผู้อื่นพูด
  4. พูดในขณะที่คนอื่นฟัง
27. กิจกรรมใดต่อไปนี้นักเรียนควรวางแผนปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อเสริมสร้างให้ร่างกายมีความต้านทานโรค
1. ชุมพลรับประทานอาหารมากทุกชนิด เพื่อให้ร่างกายมีความสมบูรณ์
  2. ดรุณีรักษาความสะอาดของร่างกายเป็นประจำทุกวัน
  3. สมชัยคลายเครียดด้วยการดูภาพยนตร์ในโรงภาพยนตร์ที่ทันสมัย
  4. สุนัยดื่มกาแฟเป็นประจำทุกเช้าเพื่อให้ร่างกายสดชื่น

28. ข้อใดเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมที่ควรกระทำในชีวิตประจำวันเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
1. ออกกำลังกายวันละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วัน
  2. ดื่มเครื่องดื่มที่สุขภาพดี วันละ 1 ขวด
  3. รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ และเพิ่มอาหารเสริมของวัยรุ่น
  4. หลีกเลี่ยงจากสิ่งเสพติด
29. ข้อใดแสดงว่านักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์มากที่สุด
1. ถ้าฉันทำผิดฉันสามารถกล่าวคำ “ขอโทษ” ได้
  2. ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของคนที่ไม่รู้จัก
  3. ฉันรู้สึกไม่สบายใจ ไปด้วยเมื่อเพื่อนมีความทุกข์
  4. ฉันรู้สึกถูกเขาเปรียบเมื่อเพื่อนไม่ช่วยทำงานกลุ่ม
30. เมื่อเกิดความเครียดมากนักเรียนควรทำอย่างไร
1. อยู่คนเดียวเงียบ ๆ
  2. พยายามบังคับ ไม่ให้เกิดอารมณ์
  3. ออกไปพูดคุย สงสรรค์กับเพื่อน
  4. ไปซื้อยาคลายเครียดมารับประทาน
31. บริเวณใดที่ไม่จัดเป็นจุดที่จะนัดคลายเครียดได้
1. บริเวณป่า
  2. บริเวณต้นคอด้านหลัง
  3. บริเวณกลางหน้าผาก
  4. บริเวณระหว่างหัวคิ้ว
32. นักเรียนมีวิธีการควบคุมอารมณ์อย่างไร จึงจะเป็นประโยชน์ต่อตนเอง และผู้อื่น
1. เก็บอารมณ์ไว้เสมอ เพราะจะเสียบุคลิกภาพ
  2. ป้องกันตนเองไม่ให้มีอารมณ์ เพราะจะเสียเพื่อน
  3. หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้อารมณ์เสียบ่อย ๆ
  4. ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล
33. การฝึกสมาธิด้วยวิธีนับลมมีขั้นตอนอย่างไร
1. การเตรียมตัว → การลองลม → การนับลม → การดูภาวะจิต
  2. การเตรียมตัว → การนับลม → การลองลม → การดูภาวะจิต
  3. การเตรียมตัว → การดูภาวะจิต → การนับลม → การลองลม
  4. การเตรียมตัว → การดูภาวะจิต → การลองลม → การนับลม

34. ถ้าหากนักเรียนรับประทานอาหารมังสวิรัต นักเรียนไม่ควรเลือกรับประทานอาหารประเภทใดแทน เนื้อสัตว์
1. ถั่วแดง
  2. เต้าหู้
  3. โปรตีนเกษตร
  4. ไข่
35. โรคตานขโมยเป็นโรคที่เกิดจากการขาดอาหารในข้อใด
1. ข้าว
  2. เนื้อสัตว์
  3. ผักสด
  4. น้ำตาล
36. ข้อใดไม่ใช่ภาวะทุพโภชนาการของเด็กไทย
1. ร่างกายขาดสารอาหาร
  2. ร่างกายสูงใหญ่เกินขนาด
  3. อาหารเป็นพิษ น้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐาน
  4. น้ำหนักตัวไม่สอดคล้องกับอายุ
37. เพราะเหตุใดวัยรุ่นจึงควรรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์มากเป็นพิเศษ
1. เพื่อสะสมพลังงาน
  2. เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค
  3. เพื่อสร้างเสริมความเจริญเติบโต
  4. เพื่อสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง
38. ปัญหาโภชนาการใดที่มักพบในวัยรุ่น
1. สูงเกินเกณฑ์มาตรฐาน
  2. นิยมมีรูปร่างหุ่นนางแบบ
  3. อ้วนเกินไป และผอมเกินไป
  4. ขาดสารอาหาร
39. ถ้านักเรียนมีเพื่อนเป็นโรคโลหิตจาง นักเรียนจะแนะนำให้เพื่อนรับประทานอาหารประเภทใด
1. กุ้ง ปลา
  2. ข้าวโพด นมสด
  3. น้ำผลไม้ทุกชนิด
  4. ตับ ไข่แดง
40. นักเรียนจะให้คำแนะนำวัยรุ่น เกี่ยวกับเรื่องการสูบบุหรี่อย่างไร
1. วัยรุ่นสูบบุหรี่เพื่อให้เกิดความมั่นใจ
  2. การสูบบุหรี่จะทำให้มีเพื่อนมากเข้าสังคมได้ง่าย
  3. แม้บุหรี่จะมีโทษบ้างแต่ก็ช่วยผ่อนคลายอารมณ์
  4. การตั้งใจอย่างแน่วแน่ทำให้เลิกบุหรี่ได้



41. ข้อใดควรกระทำมากที่สุดเมื่อถูกชักชวนให้ใช้สารเสพติด
1. การปฏิเสธ
  2. การต่อรอง
  3. การดักเตือน
  4. การผิดผ่อน
42. นักเรียนจะแนะนำให้เพื่อนปฏิบัติในข้อใดมากที่สุดจึงจะสามารถหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ถูกชักชวนให้สูบบุหรี่
1. พูดว่า “เราไม่สูบ”
  2. พูดว่า “เราไม่สูบ” แล้วลุกหนี
  3. ไม่พูดอะไร แล้วลุกหนี
  4. พูดว่า “เราสัญญากับแม่ว่าจะไม่สูบ”
43. หลักการปฏิบัติข้อใดที่เป็นการชักชวนให้เพื่อนไปทำกิจกรรมอื่นที่ไม่เป็นโทษ
1. การขอความเห็นชอบ
  2. การปฏิเสธซ้ำ
  3. การต่อรอง
  4. การผิดผ่อน
44. หลักการปฏิเสธข้อใดที่ขอยืดเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ
1. การขอความเห็นชอบ
  2. การปฏิเสธซ้ำ
  2. การต่อรอง
  4. การผิดผ่อน
45. สถาบันที่สำคัญที่สุด ที่จะป้องกันเยาวชนจากสารเสพติดได้คือ สถาบันใด
1. โรงเรียน
  2. ครอบครัว
  3. ชุมชน
  4. ชาติ
46. หากเพื่อนรินเบียร์ให้นักเรียนดื่ม นักเรียนจะพูดอย่างไร
1. “ขอบใจ วันนี้เราไม่สบาย”
  2. “วันนี้ ไม่ได้ เดี่ยวพอมารับ”
  3. “วันนี้ขอนั่งคุยก่อนนะ วันหลังค่อยลอง”
  4. “เราไม่ดื่ม ไปก่อนนะ”
47. ข้อใดเป็นความรุนแรงที่ทำร้ายทางจิตใจโดยตรงมากที่สุด
1. การทะเลาะวิวาท
  2. การบังคับ
  3. การด่าทอ
  4. การทุบตี
48. ผลกระทบระยะยาวจากความรุนแรงในวัยรุ่นตรงกับข้อใด
1. ขาดความพร้อมในการเรียนหนังสือ
  2. มีคดีติดตัว
  3. ได้รับการปฏิเสธจากการเข้ากลุ่มเพื่อน
  4. การเรียนตกต่ำ

49. นักเรียนจะเลือกปฏิบัติข้อใดเป็นข้อแรกเมื่อผู้ปกครองไม่อนุญาตให้ไปต่างจังหวัดกับเพื่อน
1. พยายามต่อรองขอไปให้ได้
  2. ไปขอ อนุญาตคุณปู่ คุณย่าแทน
  3. โทรศัพท์บอกเพื่อนว่าไปไม่ได้
  4. แสดงความไม่พอใจ แล้วไปอยู่ในห้องคน
50. การปฏิบัติตนในข้อใดสามารถแก้ปัญหาที่ทำให้เกิดความรุนแรงในครอบครัวได้มากที่สุด
1. การพูดคุยด้วยกัน
  2. การดูรายการโทรทัศน์ด้วยกัน
  3. การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ด้วยกัน
  4. การดูภาพยนตร์ด้วยกัน
-

เฉลยแบบวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

ข้อที่		ข้อที่	
1.	3	26.	3
2.	1	27.	2
3.	4	28.	4
4.	4	29.	1
5.	1	30.	2
6.	1	31.	3
7.	4	32.	4
8.	3	33.	4
9.	3	34.	4
10.	2	35.	2
11.	1	36.	2
12.	3	37.	3
13.	1	38.	3
14.	4	39.	4
15.	1	40.	4
16.	4	41.	1
17.	3	42.	2
18.	1	43.	3
19.	1	44.	4
20.	2	45.	2
21.	3	46.	4
22.	2	47.	2
23.	2	48.	2
24.	4	49.	3
25.	2	50.	1

### แบบวัดความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก และการตัดสินใจเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง ต่อไปนี้เป็นข้อความที่แสดงตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก และการตัดสินใจเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ขอให้นักเรียนอ่านข้อความในแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่านักเรียนเห็นด้วยกับข้อความนั้น ๆ หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วย	ค่อนข้างเห็นด้วย	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	สำหรับผู้วิจัย
1	การเปรียบเทียบน้ำหนัก และส่วนสูงของตนเองกับเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกันทำให้เกิดการล้อเลียนในกลุ่มเพื่อน (-)							<input type="checkbox"/>
2	ช่วงที่ต้องการลดน้ำหนัก ข้าพเจ้าจะงดอาหารบางมื้อ (-)							<input type="checkbox"/>
3	ข้าพเจ้าชอบดื่มน้ำอัดลม เมื่อกระหายน้ำ (-)							<input type="checkbox"/>
4	การควบคุมตนเองให้กินอาหารแต่พอดี ไม่กินมากเกินไปหรือน้อยเกินไปจะทำให้เด็ก ๆ ไม่เจริญเติบโต (-)							<input type="checkbox"/>
5	การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ สมวัยทำได้ยากในชีวิตประจำวัน (-)							<input type="checkbox"/>
6	การบ้วนปากหลังกินอาหารทุกครั้งเมื่อไม่มีโอกาสแปรงฟันจะช่วยป้องกันฟันผุได้ (+)							<input type="checkbox"/>
7	ในช่วงที่เป็นวัยรุ่นไม่จำเป็นต้องหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มันจัด หรือเนื้อสัตว์ติดมัน (-)							<input type="checkbox"/>
8	การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยเพิ่มความสูง (+)							<input type="checkbox"/>

ข้อที่	ข้อความ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วย	ค่อนข้างเห็นด้วย	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ข้อห้าม ผู้วิจัย
9	การที่มีผู้หญิงบางกลุ่มดื่มสุรา สูบบุหรี่ นับว่าเป็นวิธีหนึ่งในการจัดการกับ อารมณ์ทางเพศ (-)							<input type="checkbox"/>
10	วัยรุ่นยังไม่ควรมีคูรักรเพราะจะเสียสมาธิ ในการเรียน (+)							<input type="checkbox"/>
11	การมีคูรักรขณะอยู่ในวัยเรียนจะเป็นเหตุ ให้พ่อแม่กังวลใจ (+)							<input type="checkbox"/>
12	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการที่วัยรุ่นเริ่มมีอาการ ทางเพศ เป็นเรื่องน่าอับอาย (-)							<input type="checkbox"/>
13	การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นสิ่งที่ ไม่ควรกระทำ (-)							<input type="checkbox"/>
14	การที่วัยรุ่นหญิงปล่อยตัวให้สนิทสนม กับผู้ชายจนเกินไปอาจจะก่อให้เกิด อันตรายต่อตนเอง (+)							<input type="checkbox"/>
15	ข้าพเจ้าไม่ตัดสินปัญหาใดๆที่เกี่ยวกับ เรื่องเพศโดยไม่ปรึกษาผู้ปกครอง (+)							<input type="checkbox"/>
16	ข้าพเจ้าไม่เชื่อคนแปลกหน้า ที่มีท่าที เป็นมิตร ทั้งที่พบโดยตรงหรือทางสื่อ ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต (+)							<input type="checkbox"/>
17	การรู้จักใช้คำพูดปฏิเสธ สามารถป้องกัน พฤติกรรมเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ได้ (+)							<input type="checkbox"/>
18	การจับมือถือแขนกับเพศตรงข้ามเป็น เรื่องปกติในสังคม (-)							<input type="checkbox"/>
19	เมื่อวัยรุ่นมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนต่างเพศ ควรปรึกษาพ่อแม่ (+)							<input type="checkbox"/>
20	ข้าพเจ้าไม่กล้าถามพ่อแม่ เกี่ยวกับ ความรู้ด้านเพศศึกษา (-)							<input type="checkbox"/>

ข้อที่	ข้อความ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วย	ค่อนข้างเห็นด้วย	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ชี้ว่าไร้ประโยชน์
21	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการมีประจำเดือนเป็นเรื่องน่าอับอาย (-)							<input type="checkbox"/>
22	การเจาะลิ้น เจาะจมูก เจาะคิ้ว อาจทำให้ติดเชื้อเอดส์ได้ (+)							<input type="checkbox"/>
23	การมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องที่ไม่ผิดหากู้วิธีคุมกำเนิด (-)							<input type="checkbox"/>
24	ข้าพเจ้าจะเตือนเพื่อนวัยรุ่นหญิงที่ออกเที่ยวเวลากลางคืนว่าอาจจะไม่ปลอดภัย (+)							<input type="checkbox"/>
25	การตั้งครรภ์ด้วยความไม่พร้อมของวัยรุ่นจะก่อปัญหาให้ทั้งพ่อ แม่ เด็กตลอดจนสังคม (+)							<input type="checkbox"/>
26	การเตือนเพื่อนที่แต่งกายล่อแหลม เป็นสิ่งที่ควรทำทุกครั้ง (+)							<input type="checkbox"/>
27	การเตือนเพื่อนผู้ชาย ว่าควรทำตัวให้เป็นสุภาพบุรุษนับว่าเป็นความหวังดี (+)							<input type="checkbox"/>
28	การคบเพื่อนต่างเพศมิใช่สิ่งเสียหาย แต่ต้องปฏิบัติตนอยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม (+)							<input type="checkbox"/>
29	การถูกข่มขืนล่อลวงมักเกิดจากคนที่ไม่รู้จักรู้จักหรือ คนแปลกหน้ามากกว่าโดยคนใกล้ชิดหรือคนใกล้ตัว (-)							<input type="checkbox"/>
30	การไม่อยู่สองต่อสองกับเพศตรงข้ามเป็นการป้องกันตนเองมิให้ตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์(+)							<input type="checkbox"/>

ข้อที่	ข้อความ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วย	ค่อนข้างเห็นด้วย	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ชี้ให้เห็นวิธีปฏิบัติ
31	การพูดคำหยาบหรือ คำมรสุวาพถือเป็นการแสดงให้เห็นถึงความสนิทสนมต่อกัน (-)							<input type="checkbox"/>
32	การใช้คำพูดและมีกิริยาที่เหมาะสมจะก่อให้เกิดการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น (+)							<input type="checkbox"/>
33	การฝึกจิตมีคุณค่าทำให้หายจากโรคบางโรคได้ (+)							<input type="checkbox"/>
34	ทุกคนควรมีเวลาฝึกจิตหรือนั่งสมาธิในชีวิตประจำวัน (+)							<input type="checkbox"/>
35	ข้าพเจ้าวางแผนออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง (+)							<input type="checkbox"/>
36	ข้าพเจ้าจะฝึกจิตใจให้สงบทุกครั้งที่เกิดปัญหา (+)							<input type="checkbox"/>
37	ข้าพเจ้าชอบพูดคุยอยู่ในกลุ่มเพื่อน ๆ จะได้ไม่เครียด (+)							<input type="checkbox"/>
38	ข้าพเจ้าชอบอยู่คนเดียวเงียบ ๆ (-)							<input type="checkbox"/>
39	การกินยาคลายเครียดหรือยานอนหลับทำให้ข้าพเจ้าไม่เครียด (-)							<input type="checkbox"/>
40	การรักษาโรคขาดสารอาหารทำได้ยากกว่าการป้องกัน (+)							<input type="checkbox"/>
41	การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำทำให้อ้วน (+)							<input type="checkbox"/>
42	ข้าพเจ้าไม่รับประทานผักสดหรือผลไม้สด (+)							<input type="checkbox"/>
43	อาหารฟาสต์ฟู้ด ทำให้เกิดภาวะน้ำหนักตัวเกินปกติ (-)							<input type="checkbox"/>

ข้อที่	ข้อความ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วย	ค่อนข้างเห็นด้วย	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ชี้ให้เห็น
44	การได้รับอาหารมากหรือน้อยเกินไปจะก่อให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ (+)							<input type="checkbox"/>
45	ข้าพเจ้าปฏิเสธการสูบบุหรี่ หรือดื่มสุราตามเพื่อนชวน หรือแนะนำเพื่อนให้หลีกเลี่ยง (+)							<input type="checkbox"/>
46	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการติดสารเสพติดของเยาวชน มักเกิดจากการชักชวนของเพื่อน (+)							<input type="checkbox"/>
47	การอบรมเลี้ยงดูในครอบครัวที่เน้นด้านวัตถุมากกว่าคุณธรรม เป็นปัจจัยนำไปสู่ความรุนแรงในครอบครัวได้ (+)							<input type="checkbox"/>
48	การโต้เถียงหรือการแสดงกิริยาก้าวร้าวทำให้ข้าพเจ้าประสบปัญหาความรุนแรงในครอบครัวได้ (+)							<input type="checkbox"/>
49	ข้าพเจ้าชอบวาดภาพหรือเล่นดนตรีหรือเล่นกีฬา เพื่อทำจิตใจให้สงบ ไม่โกรธเคืองผู้ใดง่าย ๆ (+)							<input type="checkbox"/>
50	ข้าพเจ้าไม่ใช้ความรุนแรง เพราะความรุนแรงก่อให้เกิดการบาดเจ็บและเสียชีวิตได้ (+)							<input type="checkbox"/>



## แบบวัดทักษะการนำไปปฏิบัติ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง

ขอให้นักเรียนอ่านข้อความในแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด โดยระดับของการปฏิบัติแบ่งเป็น 4 ระดับ ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	นักเรียนได้ปฏิบัติตามข้อความนั้นเป็นประจำทุกครั้ง
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	นักเรียนได้ปฏิบัติตามข้อความนั้นบ่อยๆ ครั้งหรือเกือบทุกครั้ง
ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	นักเรียนได้ปฏิบัติตามข้อความนั้นน้อยครั้งหรือนาน ๆ ครั้ง
ไม่เคยปฏิบัติเลย	หมายถึง	นักเรียนไม่เคยปฏิบัติตามข้อความนั้นเลย

ข้อที่	ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย	สำหรับผู้วิจัย
1	ข้าพเจ้าเล่นกีฬาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน (+)					<input type="checkbox"/>
2	ข้าพเจ้าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (+)					<input type="checkbox"/>
3	ข้าพเจ้ารับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ (+)					<input type="checkbox"/>
4	ข้าพเจ้าอ่านหนังสือ หรือเอกสารหรือชมรายการโทรทัศน์ เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาตนเองให้ เติบโตสมวัย (+)					<input type="checkbox"/>
5	ข้าพเจ้าบันทึกผลการซึ่งนำหน้า วัดสวนสูง เพื่อติดตามการเจริญเติบโตของตนเอง (+)					<input type="checkbox"/>
6	ข้าพเจ้าล้างมือวันละอย่างน้อย 3 ครั้ง เพื่อป้องกันโรคติดต่อ (+)					<input type="checkbox"/>
7	ข้าพเจ้ารับประทานอาหารเช้า เพื่อให้สมองแจ่มใส (+)					<input type="checkbox"/>
8	เมื่อรู้ตัวว่าเกิดอารมณ์ที่อาจเป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น ข้าพเจ้าจะควบคุมตนเองได้ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น เดินผ่อนคลาย เล่นกีฬา ฯลฯ (+)					<input type="checkbox"/>

ข้อที่	ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย	สำหรับ ผู้วิจัย
9	ข้าพเจ้าดูภาพโป๊หรือภาพการมีเพศสัมพันธ์จากหนังสือ หรือดีวีดี หรืออินเทอร์เน็ต (-)					<input type="checkbox"/>
10	ข้าพเจ้าสวมใส่เสื้อผ้าพิศับตามสมัยนิยม (-)					<input type="checkbox"/>
11	หลังจากโรงเรียนเลิก และทำภารกิจที่จำเป็นที่โรงเรียนแล้ว ข้าพเจ้าเดินทางกลับบ้านทันที (+)					<input type="checkbox"/>
12	ข้าพเจ้าสงวนตัวไม่ประพฤติไปในทางชู้สาว (+)					<input type="checkbox"/>
13	ข้าพเจ้าใช้คำพูดที่แสดงถึงความสุภาพให้เกียรติผู้อื่น (+)					<input type="checkbox"/>
14	ข้าพเจ้าพูดคุยสอบถามผู้ปกครองในเรื่องที่เกี่ยวกับความรู้ด้านเพศศึกษา (+)					<input type="checkbox"/>
15	หลังซับถ่ายข้าพเจ้าล้างบริเวณอวัยวะเพศด้วยน้ำสะอาด แล้วซับให้แห้ง (+)					<input type="checkbox"/>
16	ข้าพเจ้าป้องกันตนเองจากโรคเอดส์โดยไม่เข้าไปใกล้ผู้ป่วยโรคเอดส์ (-)					<input type="checkbox"/>
17	ข้าพเจ้าสวมกางเกงในที่พอดีตัว ไม่คับหรือหลวมเกินไป (+)					<input type="checkbox"/>
18	ข้าพเจ้าเปลี่ยนกางเกงในทุกครั้งที่อาบน้ำ (+)					<input type="checkbox"/>
19	ข้าพเจ้าปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ไปเที่ยวเวลากลางคืน (+)					<input type="checkbox"/>
20	ข้าพเจ้าแสดงความจริงใจ ประารถนาดี และช่วยเหลือเพื่อนเมื่อเพื่อนเดือดร้อนหรือมีปัญหา (+)					<input type="checkbox"/>

ข้อที่	ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย	สำหรับ ผู้วิจัย
21	ข้าพเจ้าเตือนเพื่อน หรือญาติเกี่ยวกับการคบเพื่อนทั้งเพศเดียวกัน หรือเพื่อนต่างเพศบางคน (+)					<input type="checkbox"/>
22	ข้าพเจ้าเตือน เพื่อนหรือญาติเรื่องการกลับบ้านค่ำหรือดึกเกินไป (+)					<input type="checkbox"/>
23	ข้าพเจ้าเตือนเพื่อนหรือญาติเรื่องการวางตัวหรือการแต่งกายให้เหมาะสม (+)					<input type="checkbox"/>
24	ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงต่อสถานการณ์ที่เป็นช่องทางให้เพศตรงข้ามสามารถล่วงละเมิดทางเพศได้ เช่น ไม่อยู่กันในที่ลับตา ไม่อยู่ในกลุ่มคนที่ใช้สารเสพติด (+)					<input type="checkbox"/>
25	ข้าพเจ้าแสดงความไม่พอใจเมื่อถูกล่วงละเมิดทางเพศจากการจ้องมอง การสัมผัส เช่น กอด จูบได้ จูบ เป็นต้น (+)					<input type="checkbox"/>
26	ข้าพเจ้าเคยไปเที่ยวสองต่อสองกับเพื่อนต่างเพศ (+)					<input type="checkbox"/>
27	ข้าพเจ้าไม่ยินยอมให้เพื่อนต่างเพศสัมผัสร่างกายเพราะอาจมีการกระทำที่มากกว่านั้น (+)					<input type="checkbox"/>
28	เพื่อป้องกันตนเองจากสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ข้าพเจ้าเล่าเหตุการณ์ที่ไม่แน่ใจว่าจะเกิดอันตรายให้พ่อแม่หรือครูที่ไว้ใจฟังเพื่อขอความช่วยเหลือ (+)					<input type="checkbox"/>
29	ข้าพเจ้าไม่เคยมีเรื่องทะเลาะกับเพื่อน (+)					<input type="checkbox"/>
30	ข้าพเจ้าไม่ทะเลาะกับบุคคลในครอบครัว (+)					<input type="checkbox"/>

ข้อที่	ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย	สำหรับ ผู้วิจัย
31	ข้าพเจ้าแสดงความเคารพ ผู้ปกครอง ครู ด้วยการใช้วาจา ท่าทางที่สุภาพ นอบน้อม (+)					<input type="checkbox"/>
32	ข้าพเจ้าออกกำลังกายสัปดาห์ละอย่าง น้อย 3 วัน ๆ ละ 30 นาที (+)					<input type="checkbox"/>
33	ข้าพเจ้าทำการบ้านหรือทบทวนบทเรียน หรืออ่านหนังสือเพื่อเพิ่มพูนความรู้ (+)					<input type="checkbox"/>
34	ข้าพเจ้าพูดคุยกับผู้ปกครองและบุคคลใน บ้านด้วยความรู้สึกที่ดีต่อกัน (+)					<input type="checkbox"/>
35	ข้าพเจ้าจัดการกับอารมณ์และ ความเครียดทันที โดยไม่ปล่อยทิ้งไว้จน เกิดปัญหาสุขภาพ เช่น การเล่นเกมกีฬา (+)					<input type="checkbox"/>
36	ข้าพเจ้าฝึกการคิดเพื่อไม่ให้เครียด เช่น คิดในแง่ยึดหยุ่นมากขึ้น รู้จักให้อภัย ลด ความตึงเครียด ฯลฯ (+)					<input type="checkbox"/>
37	ข้าพเจ้าดื่มน้ำอัดลมทุกวัน (-)					<input type="checkbox"/>
38	ข้าพเจ้ารับประทานอาหารรสหวาน (-)					<input type="checkbox"/>
39	ข้าพเจ้าดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำหวาน หรือน้ำ ผลไม้ หรือน้ำอัดลม (+)					<input type="checkbox"/>
40	ข้าพเจ้ารับประทานอาหาร ครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อป้องกันการขาดสารอาหาร (+)					<input type="checkbox"/>
41	ข้าพเจ้ารับประทานผักสดหรือผลไม้สดทุกวัน (+)					<input type="checkbox"/>
42	ข้าพเจ้าแนะนำอาหารที่เหมาะสมกับวัย ให้แก่แต่ละบุคคลในครอบครัว (+)					<input type="checkbox"/>

ข้อที่	ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย	สำหรับ ผู้วิจัย
43	ข้าพเจ้าไม่สูบบุหรี่ หรือไม่ดื่มสุรา หรือไม่ใช้สารเสพติดใด ๆ (+)					<input type="checkbox"/>
44	ข้าพเจ้า ชักชวนให้บุคคลใกล้ชิดเล็กสูบบุหรี่หรือ ดื่มสุรา หรือใช้สารเสพติดใด ๆ (+)					<input type="checkbox"/>
45	ข้าพเจ้าปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้สูบบุหรี่ หรือดื่มสุรา หรือใช้สารเสพติดใด ๆ (+)					<input type="checkbox"/>
46	ข้าพเจ้าใช้วิธีผัดผ่อนเมื่อถูกชักชวนให้สูบบุหรี่ หรือดื่มสุรา หรือใช้สารเสพติดใด ๆ เพราะเป็นวิธีที่ ดีที่สุด เช่นพูดว่า “เอาไว้ วันหลัง วันนี้เรารีบ” (-)					<input type="checkbox"/>
47	ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่อาจ ก่อให้เกิดความรุนแรงในครอบครัว (+)					<input type="checkbox"/>
48	ข้าพเจ้าไม่ปล่อยให้สนิทสนมกับเพื่อน ต่างเพศจนเกินไป (+)					<input type="checkbox"/>
49	ข้าพเจ้าวาดภาพหรือเล่นดนตรี หรือเล่น กีฬา เพื่อทำจิตใจให้สงบ ไม่โกรธเคือง ผู้ใดง่าย ๆ (+)					<input type="checkbox"/>
50	ข้าพเจ้าไม่สัมผัสสร้างกายเช่น แขน มือ ไหล่ ผม ศีรษะของเพื่อนต่างเพศ (+)					<input type="checkbox"/>

### ภาคผนวก ง

ผลการวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ

- ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

- ค่าอำนาจจำแนก (P) ค่าความเชื่อมั่น ( $r_{cc}$ ) ค่าความเที่ยง ของ

แบบวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ แสดงความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก  
การตัดสินใจ และการนำไปปฏิบัติ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

- แบบวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้
- แบบวัดความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจ
- แบบวัดทักษะการนำไปปฏิบัติ

ตาราง ค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ (R)			ผลรวมของคะแนน ( $\sum R$ )	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
2	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
3	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
5	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
6	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
7	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
8	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
9	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
10	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
11	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
12	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
13	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
14	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
15	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
16	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
17	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
18	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
19	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
20	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
21	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
22	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
23	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
24	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
25	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
26	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
27	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
28	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้



ตาราง (ต่อ)

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ (R)			ผลรวมของคะแนน ( $\sum R$ )	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
29	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
30	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
31	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
32	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
33	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
34	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
35	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
36	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
37	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
38	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
39	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
40	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
41	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
42	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
43	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
44	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
45	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
46	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
47	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
48	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
49	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
50	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	รวม				0.94	ใช้ได้

ตาราง ค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ (R)			ผลรวมของคะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
2	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
3	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
5	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
6	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
7	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
8	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
9	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
10	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
11	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
12	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
13	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
14	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
15	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
16	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
17	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
18	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
19	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
20	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
21	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
22	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
23	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
24	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
25	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
26	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
27	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
28	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้

ตาราง (ต่อ)

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ (R)			ผลรวมของคะแนน ( $\sum R$ )	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
29	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
30	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
31	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
32	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
33	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
34	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
35	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
36	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
37	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
38	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
39	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
40	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
41	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
42	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
43	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
44	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
45	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
46	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
47	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
48	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
49	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
50	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
	รวม				0.96	ใช้ได้

ตาราง ค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดทักษะการนำไปปฏิบัติ เพื่อ  
สร้างเสริมสุขภาพ

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ (R)			ผลรวมของคะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
2	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
3	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
5	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
6	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
7	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
8	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
9	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
10	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
11	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
12	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
13	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
14	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
15	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
16	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
17	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
18	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
19	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
20	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
21	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
22	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
23	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
24	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
25	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
26	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
27	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
28	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้

ตาราง (ต่อ)

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ (R)			ผลรวมของคะแนน ( $\sum R$ )	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
29	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
30	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
31	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
32	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
33	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
34	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
35	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
36	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
37	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
38	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
39	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
40	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
41	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
42	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
43	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
44	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
45	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
46	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
47	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
48	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
49	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
50	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	รวม				0.95	ใช้ได้

ค่าความเชื่อมั่น ( $r_{cc}$ ) ค่าอำนาจจำแนก (P) ค่าความยากง่าย (r)

- แบบวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้

- แบบวัดความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจ

- แบบวัดทักษะการนำไปปฏิบัติ

ค่าความเที่ยงของแบบวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Reliability Coefficients

N of Cases = 55.0

N of Items = 50

Alpha = 0.87

แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้มีความเที่ยง 0.87 มีค่าอำนาจจำแนก อยู่ในช่วง 0.21 – 0.66

และมีความยากง่ายอยู่ในช่วง 0.31 – 0.79

ข้อที่	ค่าความยากง่าย (P)	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ข้อที่	ค่าความยากง่าย (P)	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.48	0.66	26	0.76	0.44
2	0.52	0.32	27	0.66	0.35
3	0.45	0.44	28	0.31	0.41
4	0.31	0.27	29	0.66	0.49
5	0.45	0.30	30	0.69	0.28
6	0.69	0.28	31	0.69	0.42
7	0.76	0.44	32	0.41	0.37
8	0.66	0.49	33	0.41	0.50
9	0.52	0.32	34	0.69	0.42
10	0.45	0.44	35	0.59	0.47
11	0.66	0.63	36	0.76	0.44
12	0.48	0.66	37	0.66	0.35
13	0.48	0.38	38	0.41	0.23
14	0.66	0.35	39	0.66	0.63
15	0.79	0.38	40	0.76	0.44
16	0.66	0.21	41	0.69	0.42
17	0.66	0.35	42	0.55	0.39
18	0.41	0.50	43	0.41	0.37
19	0.62	0.55	44	0.38	0.29
20	0.41	0.23	45	0.69	0.28

ตาราง (ต่อ)

ข้อที่	ค่าความยากง่าย (P)	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ข้อที่	ค่าความยากง่าย (P)	ค่าอำนาจจำแนก (r)
21	0.62	0.27	46	0.31	0.27
22	0.66	0.63	47	0.31	0.41
23	0.55	0.39	48	0.45	0.30
24	0.59	0.47	49	0.48	0.38
25	0.66	0.21	50	0.79	0.38



ค่าความเที่ยงของแบบวัดความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจ เพื่อสร้างเสริม  
สุขภาพ

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Reliability Coefficients

N of Cases = 29.0                      N of Items = 50

Alpha = 0.85

แบบวัดความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจเพื่อสร้างเสริมสุขภาพมีค่าความเที่ยง  
เท่ากับ 0.85 และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 0.22 – 0.86

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.25	26	0.43
2	0.63	27	0.40
3	0.29	28	0.41
4	0.34	29	0.22
5	0.26	30	0.62
6	0.30	31	0.38
7	0.27	32	0.42
8	0.38	33	0.38
9	0.42	34	0.23
10	0.24	35	0.25
11	0.23	36	0.28
12	0.24	37	0.28
13	0.22	38	0.27
14	0.46	39	0.48
15	0.28	40	0.31
16	0.56	41	0.37
17	0.41	42	0.28
18	0.56	43	0.58
19	0.30	44	0.28
20	0.30	45	0.57

ตาราง (ต่อ)

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
21	0.24	46	0.85
22	0.58	47	0.84
23	0.28	48	0.84
24	0.41	49	0.86
25	0.77	50	0.84

ความเที่ยงของแบบวัดทักษะการนำไปปฏิบัติ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ  
RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Reliability Coefficients

N of Cases = 55                      N of Items = 50

Alpha = 0.85

แบบวัดทักษะการนำไปปฏิบัติ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบวัดมีความเที่ยง เท่ากับ 0.85 และมีค่า  
อำนาจจำแนก อยู่ในช่วง 0.20 - 0.68

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.23	26	0.25
2	0.22	27	0.30
3	0.45	28	0.26
4	0.20	29	0.22
5	0.30	30	0.25
6	0.27	31	0.61
7	0.52	32	0.21
8	0.43	33	0.30
9	0.21	34	0.49
10	0.30	35	0.40
11	0.25	36	0.42
12	0.27	37	0.25
13	0.34	38	0.27
14	0.29	39	0.29
15	0.26	40	0.34
16	0.24	41	0.59
17	0.63	42	0.25
18	0.68	43	0.53
19	0.47	44	0.55
20	0.36	45	0.68

ตาราง (ต่อ)

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
21	0.38	46	0.32
22	0.23	47	0.24
23	0.42	48	0.21
24	0.42	49	0.48
25	0.48	50	0.28

## ประวัติผู้วิจัย

รองศาสตราจารย์ จินตนา สรายุทธพิทักษ์

### คุณวุฒิ

- อนุปริญญาพยาบาลและประกาศนียบัตรมดุงครรรภ์ มหาวิทยาลัยมหิดล (2519)
- ครุศาสตรบัณฑิต (สุขศึกษา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2522)
- ครุศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2528)
- Visiting Scholar, Indiana University, Bloomington, Indiana, U.S.A. (2007)

### ประวัติการทำงาน

- หัวหน้าหน่วยพยาบาล โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ปี พ.ศ. 2526-2531
- หัวหน้างานหลักสูตรระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ปี พ.ศ. 2536 -2540
- กรรมการวิชาการโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) ปี พ.ศ. 2536-2540
- กรรมการฝ่ายวิจัยคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปี พ.ศ. 2536-2540
- กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาผลงานทางวิชาการสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ สังกัดกรมการฝึกหัดครู ปี พ.ศ. 2536-2540
- อนุกรรมการใน อ.ก.ค. วิชาสามัญ เฉพาะกิจฯ เพื่อประเมินผลงานทางวิชาการ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ สำนักงาน ก.ค. กระทรวงศึกษาธิการ ปี พ.ศ. 2537 – ปัจจุบัน
- กรรมการตรวจผลงานวิจัยในชั้นเรียนของ ครูสภา ปี พ.ศ. 2549 – ปัจจุบัน
- เลขานุการสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชา หลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- เลขานุการกรรมการบริหารหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชา หลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- เลขานุการกรรมการบริหารหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชา หลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ผู้ช่วยเลขานุการกรรมการบริหารหลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชา หลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- หัวหน้าอาจารย์นิเทศก์สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชา หลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ปัจจุบัน

- ดำรงตำแหน่ง รองศาสตราจารย์ ประจำสาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชา หลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## งานวิจัย

- จินตนา สรายุทธพิทักษ์. 2549. การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิต พันธ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพสตรีที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. (ทุนวิจัยรัชดาภิเษก สมโภช จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย) กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์, สมบูรณ์ อินทร์ธมมา, เอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์. 2548. การประเมินหลักสูตร ระดับบัณฑิตศึกษาสาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และคณะ. 2547. โครงการปฏิบัติการลดน้ำหนักของนักเรียนโรงเรียนสาธิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สำเนาอัดเย็บเล่ม,

## บทความ

- จินตนา สรายุทธพิทักษ์. 2551. การส่งเสริมการเรียนรู้วิชาสุศึกษาให้เหมาะกับการพัฒนาสมองของ เด็ก. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ บริษัท พัฒนาคุณภาพวิชาการ จำกัด,
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์. 2550. “การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิต พันธ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาพสตรีที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น.” เพลิงชมพูพิพัฒน์จรัส โรจน์ : โอกาสและความหวังในการพัฒนาศึกษาไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่ง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, หน้า 495 – 605.
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์. 2548. “การบริการสุขภาพในโรงเรียน”. การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนางาน สุขภาพในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,

## งานแต่ง เรียบเรียง แปลตำรา

- จินตนา สรายุทธพิทักษ์. 2553. เอกสารคำสอนรายวิชา 2723136 สุขภาพกายสุขภาพจิต. สาขาวิชา สุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชา หลักสูตร การสอน และเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์. 2553. เอกสารคำสอนรายวิชา 2723355 โปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน. สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชา หลักสูตร การสอน และเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- หฤยา อารีวงศ์. 2552. หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษ สุขศึกษา ป. 1-3 ระดับประถมศึกษา ตรงตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

- พุทธศักราช 2551. ในจินตนา สรายุทธพิทักษ์ (บรรณาธิการ). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แม็ค,
- สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์และจินตนา บรรณลิขิตศักดิ์. 2552. หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สุขศึกษา ป. 4-6 ระดับประถมศึกษา ตรงตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. ในจินตนา สรายุทธพิทักษ์ (บรรณาธิการ). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แม็ค,
- สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์, อรชร อินทกุล และชัยวัฒน์ ดรุณธรรม. 2552. หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สุขศึกษา ม.1-3 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ตรงตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. ในจินตนา สรายุทธพิทักษ์ (บรรณาธิการ). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แม็ค,
- สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์, อรชร อินทกุล และชัยวัฒน์ ดรุณธรรม. 2552. หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สุขศึกษา ม.4-6 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ตรงตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. ในจินตนา สรายุทธพิทักษ์ (บรรณาธิการ). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แม็ค,
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และสมบุญรณ์ อินทร์ธมยา. 2548. โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาคุณภาพการเรียนการสอนของโรงเรียนเอกชนศาสนาอิสลามในโครงการพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา. พิมพ์สำเนาอัดเย็บเล่ม,
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และคณะ. 2547. หลักสูตรโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พุทธศักราช 2545 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 – 4. พิมพ์สำเนาอัดเย็บเล่ม,
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และคณะ. 2547. คู่มือการจัดกิจกรรมโฮมรูม ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. พิมพ์สำเนาอัดเย็บเล่ม,
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์. 2541. การบริการสุขภาพในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์. 2539. การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ทุนวิจัย**  
**กองทุนรัชดาภิเษกสมโภช**

แผนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย  
เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ในรายงานผลการวิจัย

การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย  
เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

โดย

รองศาสตราจารย์ จินตนา สรายุทธพิทักษ์

ตุลาคม 2553



## คำนำ

แผนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียน  
หญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้นนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งของ รองศาสตราจารย์ ดร.ทิศ  
นา แชมมณี และศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย กาญจนวาสี ที่รับเป็นอาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย ให้  
ความรู้ คำแนะนำ และข้อคิดต่างๆ ทุกขั้นตอนจนงานวิจัยนี้สำเร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและ  
ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.พวงทิพย์ชัยพิบาลสถิตย์  
อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัยผู้จุดประเด็นในการวิจัยครั้งนี้และเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา  
ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.เทพวาทณี หอมสนิท รองศาสตราจารย์ ดร.พิมพ์พันธ์ เดชคุปต์ ที่  
ให้คำแนะนำซึ่งเป็นประโยชน์ต่องานวิจัยอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ใน  
การวิจัยตลอดจนให้คำแนะนำแก้ไขเพื่อให้งานวิจัยนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นขอขอบพระคุณอาจารย์ขอบคุณ  
นักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม และโรงเรียนพุทธจักรวิทยาที่  
อำนวยความสะดวกและเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย และขอขอบคุณผู้ช่วยวิจัยทุกคนที่มีส่วนทำให้งาน  
วิจัยนี้ สำเร็จได้ภายในเวลาที่กำหนดให้งานวิจัยนี้สำเร็จได้ภายในเวลาที่กำหนด

ขอขอบพระคุณกองทุนรัชดาภิเษกสมโภช จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ให้ทุน  
สนับสนุน การทำวิจัย

ท้ายนี้ ผู้วิจัยขออุทิศความดีที่เกิดจากงานวิจัยนี้ แต่คุณพ่อ คุณแม่ ผู้มีพระคุณและเป็นที่  
รักอย่างสูงสุดของผู้วิจัย ขอขอบคุณสมาชิกในครอบครัวทุกคนที่ให้ความรัก ความห่วงใย และ  
สนับสนุนให้ผู้วิจัย ทำวิจัยสำเร็จลงได้

ผู้วิจัย

ตุลาคม 2553

## สารบัญ

	หน้า
คำนำ.....	i
สารบัญ.....	ii
รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย.....	1
คู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย..	1
คำแนะนำในการใช้รูปแบบการเรียนการสอน.....	2
แนวคิดพื้นฐานของรูปแบบการเรียนการสอน.....	3
หลักการของรูปแบบการเรียนการสอน.....	4
วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอน.....	4
ขั้นตอนการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอน.....	5
แผนการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดจิตพิสัย.....	10
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การวิเคราะห์การเจริญเติบโตและ พัฒนาการของตนเองและแสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เติบโต สมวัย.....	11
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศได้.....	27
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางเพศสัมพันธ์ ที่มีอันตรายถึงชีวิต และการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ.....	44
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง อนามัยการเจริญพันธุ์ และวิถีปฏิบัติเพื่อ สุขภาพดี.....	54
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิด ทางเพศการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม..	66
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง คุณค่าของความเป็นเพื่อน ความเสมอ ภาคทางเพศและการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น.....	90
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ ความเครียด และ การฝึกจิต.....	102

	หน้า
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ.....	114
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง การตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตราย และสถานการณ์ที่ซับซ้อนด้านสารเสพติด.....	129
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 เรื่อง การตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญอันตรายและสถานการณ์ที่ซับซ้อนด้านความรุนแรง.....	140
แผนการจัดการเรียนรู้ในวิชาสุขศึกษาแบบปกติ.....	153
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การวิเคราะห์การเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและแสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เติบโตสมวัย.....	154
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศได้.....	162
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางเพศสัมพันธ์ที่มีอันตรายถึงชีวิต และการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ.....	172
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง อนามัยการเจริญพันธุ์ และวิถีปฏิบัติเพื่อสุขภาพดี.....	179
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม..	187
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง คุณค่าของความเป็นเพื่อน ความเสมอภาคทางเพศและการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น.....	190
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ ความเครียด และการฝึกจิต.....	195
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ.....	200
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง การตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตราย และสถานการณ์ที่ซับซ้อนด้านสารเสพติด.....	204
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 เรื่อง การตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญอันตรายและสถานการณ์ที่ซับซ้อนด้านความรุนแรง.....	207

**คู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย  
เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น**

เอกสารฉบับนี้เป็นคำแนะนำการใช้รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย  
เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

คู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอนนี้ประกอบด้วยสาระ 2 ส่วนคือ

1. คำแนะนำในการใช้รูปแบบการเรียนการสอน
2. รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียน  
หญิงที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ดังรายละเอียดต่อไปนี้

## คำแนะนำในการใช้รูปแบบการเรียนการสอน

ก่อนที่ผู้สอนจะนำรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นไปใช้ ผู้สอนควรดำเนินการตามขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดของรูปแบบการเรียนการสอนโดยศึกษารอบคลุมถึงประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1.1 ศึกษาวัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอน

1.2 ศึกษาหลักการของรูปแบบการเรียนการสอนให้เข้าใจ เพื่อผู้สอนจะได้ถือเป็นหลักยึดหรือแนวทางในการจัดการเรียนการสอนต่อไป

1.3 ศึกษาขั้นตอนการเรียนการสอน โดยทำความเข้าใจขั้นตอนการเรียนการสอนแต่ละขั้นตอนตลอดจนศึกษาวิธีสอน และเทคนิคการสอนต่าง ๆ ที่จะช่วยให้กระบวนการเรียนการสอนนั้น ๆ เกิดประสิทธิภาพสูงสุด นอกจากนั้นผู้สอนจะต้องดำเนินการสอนตามขั้นตอนที่รูปแบบการเรียนการสอนนั้นได้ระบุไว้ เพื่อให้การจัดการเรียนการสอนบรรลุผลตามต้องการ

2. วิเคราะห์เนื้อหาวิชาที่จะสอนและเขียนแผนการจัดการเรียนรู้ตามขั้นตอนการเรียนการสอนในรูปแบบการเรียนการสอน ในแต่ละขั้นตอนการเรียนการสอน ผู้สอนควรใช้วิธีสอน เทคนิคการสอนอย่างหลากหลาย เข้ามาเสริมเพิ่มเติมในกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อให้กิจกรรมการเรียนการสอนน่าสนใจ เหมาะกับผู้เรียน เนื้อหา สาระของวิชา และสภาพการณ์ที่เป็นจริง ซึ่งจะเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของการสอนให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการเรียน การสอนยิ่งขึ้น

3. จัดเตรียมสื่อหรือสิ่งสนับสนุนการเรียนรู้ สื่อหรือสิ่งสนับสนุนที่จะต้องจัดเตรียมและออกแบบไว้สำหรับใช้ประเมินผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจ และการนำไปปฏิบัติได้แก่ ใบงาน ใบความรู้ แบบสำรวจความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจ แบบบันทึกการนำไปปฏิบัติ ข่าวกฎหมายด้านสุขภาพ เป็นต้น

## รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

### แนวคิดพื้นฐานของรูปแบบการเรียนการสอน

แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาด้านจิตพิสัย มีจุดมุ่งหมายที่จะสร้างความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจที่ดีให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน อันจะนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติในทางที่ถูกต้อง

แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาด้านจิตพิสัยเป็นแนวคิดที่เน้นให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจ และการปลูกฝังค่านิยมที่ถูกต้องเหมาะสมด้วย กลวิธีต่าง ๆ จากขั้นต้นไปสู่ขั้นที่สูงขึ้นในกระบวนการเรียนการสอนผู้เรียนควรได้รับการกระตุ้นให้รับรู้ ปัญหาจากเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นจริงโดยการให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม เพื่อประมวล ค้นหาข้อเท็จจริงอย่างมีเหตุผลจนเกิดค่านิยมหรือจุดยืนของตนเอง ผู้สอนควรมีการประเมินผลค่านิยม เพื่อให้ผู้เรียนได้ทบทวนหรือมั่นใจในค่านิยม หรือจุดยืนเพื่อรวบรวมเรียงลำดับหรือสรุปค่านิยม และอาจ เชื่อมโยงกับชีวิตของตน ทั้งควรได้แสดงออกถึงการปฏิบัติในชีวิตประจำวันตามความเชื่อหรือค่านิยมนั้น อย่างต่อเนื่องจนเกิดเป็นลักษณะนิสัย

### สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาด้านจิตพิสัย

1. การสอนเพื่อพัฒนาด้านจิตพิสัย จะเกิดผลดี หากดำเนินการให้สอดคล้องกับกระบวนการ เรียนรู้ด้านจิตพิสัย
2. การเรียนรู้จะต้องพัฒนาไปเป็นขั้นๆ โดยเริ่มตั้งแต่ขั้นต้นไปสู่ขั้นสูง
3. ความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจเป็นผลมาจากบุคคลมีการปะทะสัมพันธ์กับสิ่ง รอบตัว ผู้สอนจึงต้องกระตุ้นให้ผู้เรียน รับรู้ สนใจ ปัญหา เหตุการณ์ สถานการณ์ คำถาม
4. ผู้เรียนแสดงความสนใจที่จะตอบสนองสิ่งที่มากระตุ้น ในการเข้าร่วมกิจกรรมประมวลค้นหา ข้อเท็จจริงฝึกฝนให้รู้จักวิเคราะห์ปัญหาแสดงบทบาทสมมติหรือวิเคราะห์ค่านิยมที่มีอยู่
5. ผู้เรียนเกิดค่านิยมในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง โดยการเลือกอย่างมีเหตุผลและแสดงจุดยืนของ ตน ซึ่งค่านิยมที่เกิดขึ้นอาจเป็นผลมาจากสังคมส่วนหนึ่ง เช่น บุพการี เพื่อน
6. การใช้คำถามซักค้ำนโดยให้ผู้เรียนคิดย้อนกลับไปมา อภิปรายและประเมินผลจากการแสดง บทบาทสมมติ การแสดงความคิดเห็น หรือประสบการณ์ที่เคยได้รับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้ ผู้เรียนเกิดความมั่นใจในจุดยืนหรือค่านิยมของตน
7. ผู้เรียนเกิดค่านิยมหลายชนิด และจัดระบบค่านิยมให้เข้ากลุ่มกัน
8. ผู้เรียนจะปฏิบัติหรือยึดถือระบบที่ตนเองจัดจนเกิดเป็นลักษณะนิสัย

## หลักการของรูปแบบการเรียนการสอน

รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีหลักการสำคัญในการจัดการเรียนการสอน 5 ข้อ ดังนี้

1. ผู้เรียนควรได้รับการพัฒนาความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจปลูกฝังค่านิยมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพด้วยกลวิธีต่าง ๆ จากขั้นต้นไปสู่ขั้นที่สูงขึ้น
2. ในกระบวนการเรียนการสอน ผู้เรียนควรได้รับการกระตุ้นให้รับรู้สถานการณ์ที่เป็นจริงซึ่งเป็นปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพนักเรียนหญิง
3. ผู้เรียนควรมีส่วนร่วมในกิจกรรม เพื่อประมวลค้นหาข้อเท็จจริงอย่างมีเหตุผลจนเกิดค่านิยมหรือจุดยืนของตนเอง
4. ในกระบวนการเรียนการสอนควรมีการประมวลผลค่านิยม เพื่อให้ผู้เรียนได้ทบทวนและมั่นใจในค่านิยมหรือจุดยืนของตนเอง
5. ผู้เรียนรวบรวม เรียงลำดับ หรือสรุปค่านิยม และอาจเชื่อมโยงกับชีวิตของตนทั้งควรได้แสดงออกถึงการปฏิบัติตามความเชื่อนั้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะเป็นการพัฒนาหรือเปลี่ยนไปเป็นรูปแบบการใช้ชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

## วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอน

รูปแบบการเรียนการสอนมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจ คุณธรรม จริยธรรมและการใช้เหตุผลในการตัดสินใจใช้ชีวิตไปในทางสร้างเสริมสุขภาพ

## ขั้นตอนการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอน

รูปแบบการเรียนการสอน ประกอบด้วยขั้นตอนการเรียนการสอน 8 ขั้น ดังนี้

1. การตรวจสอบความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพเป็นขั้นการตรวจสอบเจตคติในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้เรียน โดยการทำแบบทดสอบประเมินตนเอง การให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น การให้ผู้เรียนตอบข้อซักถาม การให้ผู้เรียนวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพนักเรียนหญิงในปัจจุบัน

### บทบาทผู้สอน

1. ใช้แบบทดสอบหรือคำถามเพื่อตรวจสอบความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้เรียน
2. กระตุ้นให้ผู้เรียนประเมินความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพนักเรียนหญิงในปัจจุบัน

### บทบาทผู้เรียน

1. ทำแบบทดสอบหรือตอบคำถามผู้สอน
2. ประเมินความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพนักเรียนหญิงในปัจจุบันว่าผู้เรียนรู้สึกว่าเป็นปัญหาสุขภาพนักเรียนหญิงในปัจจุบัน มีมากน้อยเพียงใดและผู้เรียนรู้สึกอย่างไรต่อปัญหานั้น ๆ

2. การรับรู้ประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์เกี่ยวกับสุขภาพหญิง เป็นขั้นที่ผู้สอนกระตุ้นให้ผู้เรียนรู้ประเด็นปัญหาโดยใช้กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง สถานการณ์จริงของประเด็นปัญหา การใช้คำถามกระตุ้นให้ผู้เรียนรับรู้ประเด็นปัญหา การอ่านข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาให้ผู้เรียนฟัง การเล่าเรื่องเหตุการณ์ต่าง ๆ การแสดงบทบาทสมมติ การชมวิดิทัศน์

### บทบาทผู้สอน

1. ให้ผู้เรียนได้รับรู้ประเด็นปัญหาเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพหญิงในปัจจุบันโดยใช้กรณีตัวอย่างสถานการณ์จำลอง การอ่านข้อมูลการเล่าเรื่องจากประสบการณ์ที่ผู้สอนเคยพบเห็น การใช้คำถามหรือการแสดงบทบาทสมมติ
2. กระตุ้นให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผู้เรียนเคยรับรู้เกี่ยวกับประเด็นปัญหานั้น ๆ

### บทบาทผู้เรียน

1. แสดงความคิดเห็นต่อประเด็นปัญหาต่าง ๆ ที่ผู้สอนนำมาเสนอ
2. แสดงบทบาทสมมติ
3. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผู้เรียนเคยได้รับรู้ต่อประเด็นปัญหานั้น ๆ



3. การประมวลค้นหาข้อเท็จจริงจากปัญหาหรือสถานการณ์ เป็นขั้นที่ผู้เรียนร่วมกันหาข้อสรุป ประโยชน์และโทษของการกระทำต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพ โดยการอภิปรายแลกเปลี่ยนเพื่อค้นหาข้อเท็จจริง การใช้คำถามกระตุ้นให้ผู้เรียนสรุปประโยชน์ และโทษของการกระทำที่มีผลต่อสุขภาพหญิง การแสดง บทบาทสมมติเพื่อให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น

#### **บทบาทผู้สอน**

1. สนับสนุนให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปรายวิเคราะห์ ค้นหา สาเหตุรวมทั้งประโยชน์และโทษที่เกิด จากประเด็นปัญหาต่าง ๆ

2. ร่วมกับผู้เรียนในการหาข้อสรุปประโยชน์และโทษของการกระทำต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพหญิง

#### **บทบาทผู้เรียน**

1. ร่วมกันอภิปราย วิเคราะห์หาสาเหตุและแยกแยะประโยชน์ และโทษที่เกิดขึ้นจากประเด็น ปัญหาต่าง ๆ

2. ตัดสินใจเลือกค่านิยมที่ผู้เรียนจะนำไปปฏิบัติ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการสร้างเสริม สุขภาพของตนเอง

4. การแสดงความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจ ในค่านิยมที่เกิดขึ้น และระบุเหตุผลที่ เลือกค่านิยมนั้นเป็นขั้นที่ผู้เรียนนำเสนอความรู้สึก เจตคติใน ค่านิยมที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งเหตุผลที่เลือก ค่านิยมนั้นโดยการใช้คำถามถามความรู้สึกค่านิยม และเหตุผลของผู้เรียน หรือให้ผู้เรียนเขียนบันทึก ความรู้สึกค่านิยมและเหตุผลของผู้เรียน

#### **บทบาทผู้สอน**

1. กระตุ้นให้ผู้เรียนบอกความรู้สึกค่านิยมที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งบอกเหตุผลที่เลือกค่านิยมนั้น

2. ชี้แนะให้ผู้เรียนเลือกค่านิยมที่เหมาะสมตามประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

#### **บทบาทผู้เรียน**

1. บอกความรู้สึกและค่านิยมที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งบอกเหตุผลที่เลือกค่านิยมนั้น

2. รับฟังความรู้สึกค่านิยมของผู้เรียนคนอื่น ๆ

5. การวิเคราะห์บทวนค่านิยมที่เลือกระหว่างกลุ่มผู้เรียน เป็นขั้นที่ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียน บทวนค่านิยมเพื่อเปลี่ยนแปลงหรือยึดมั่นในค่านิยมที่เกิดขึ้น โดยการใช้คำถามกลับไปมาเพื่อให้ผู้เรียน พิจารณาบทวนค่านิยม การอภิปรายของกลุ่มผู้เรียน การใช้บทบาทสมมติการวิเคราะห์ประโยชน์และ โทษรวมทั้งข้อเท็จจริงของค่านิยม การแสดงเหตุผลในการเปลี่ยนแปลงหรือยืนยันค่านิยมนั้น การให้ ข้อมูลย้อนกลับ

#### **บทบาทผู้สอน**

1. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์บทวนค่านิยมที่เลือก หลังจากได้รับฟังค่านิยมและเหตุผล ของเพื่อนผู้เรียน

2. เสนอสถานการณ์ กรณีตัวอย่างโดยการเล่าเรื่องที่เคยเกิดขึ้นจริงให้ผู้เรียนฟังเพิ่มเติมเพื่อเป็นข้อมูลในการวิเคราะห์ทบทวนค่านิยมอีกครั้ง

3. ใช้คำถามย้อนกลับไปมา เพื่อให้ผู้เรียนทบทวนค่านิยมที่จะใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ

4. กระตุ้นให้ผู้เรียนแสดงบทบาทสมมติและร่วมอภิปรายประโยชน์และโทษของค่านิยมที่ผู้เรียนยึดถือ

#### **บทบาทผู้เรียน**

1. วิเคราะห์ทบทวนประโยชน์และโทษของค่านิยมที่กลุ่มผู้เรียนเสนอออกมา รวมทั้งที่ผู้สอนเล่าเรื่องกรณีตัวอย่างเพิ่มเติม

2. ร่วมกันอภิปรายระหว่างกลุ่มผู้เรียน

3. ตอบคำถามผู้สอน

4. แสดงบทบาทสมมติ เพื่อให้ผู้เรียนทุกคนได้เห็นประโยชน์และโทษของค่านิยมที่ผู้เรียนยึดถือได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

6. การลองปฏิบัติตามค่านิยมเพื่อให้เห็นประโยชน์หรือโทษที่ปฏิบัติตามค่านิยม เป็นขั้นที่ผู้สอนสร้างสถานการณ์ปัญหาเพื่อให้ผู้เรียนได้ลองปฏิบัติตามค่านิยม โดยการสาธิตทดลอง การแสดงบทบาทสมมติ หรือการให้ผู้เรียนเล่าประสบการณ์ เล่าเรื่องที่ทำให้เห็นประโยชน์และโทษของการปฏิบัติตามค่านิยมนั้น

#### **บทบาทผู้สอน**

1. สร้างสถานการณ์เพื่อให้ผู้เรียนได้แสดงบทบาทสมมติ ทดลอง ปฏิบัติตามค่านิยมที่เลือกไว้

2. เน้นย้ำให้นักเรียนนำค่านิยมที่เลือกไว้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันแล้วบันทึกประโยชน์หรือโทษที่เกิดจากการปฏิบัติตามค่านิยมที่เลือก

3. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนเล่าผลของการนำค่านิยมไปปฏิบัติ

#### **บทบาทผู้เรียน**

1. แสดงบทบาทสมมติ

2. ทดลองนำค่านิยมไปปฏิบัติในชีวิตจริง

3. บันทึกผลประโยชน์หรือโทษที่เกิดจากการปฏิบัติตามค่านิยมที่เลือก

4. เล่าประสบการณ์ที่นำค่านิยมไปปฏิบัติและผลที่เกิดขึ้นให้เพื่อนในชั้นเรียนทราบ

7. การสรุปค่านิยม เป็นขั้นที่ผู้เรียนแต่ละคนเปรียบเทียบผลลัพธ์ของแต่ละค่านิยม เพื่อสรุปเป็นค่านิยมที่เหมาะสม และตรงกับความรู้สึกเจตคติ มากที่สุด

#### **บทบาทผู้สอน**

1. ให้ผู้เรียนเปรียบเทียบผลลัพธ์ของแต่ละค่านิยม แล้วสรุปค่านิยมที่เหมาะสมและตรงกับความรู้สึกของผู้เรียนมากที่สุด ในแต่ละสถานการณ์ของการสร้างเสริมสุขภาพแล้วบันทึกลงในสมุด

2. ให้คำแนะนำและกระตุ้นให้ผู้เรียนรวบรวมค่านิยมที่มีอยู่กับค่านิยมที่เกิดขึ้นใหม่ โดยจัดระบบค่านิยมที่จะนำไปใช้ในสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกันไว้ด้วยกัน

#### **บทบาทผู้เรียน**

1. เปรียบเทียบผลลัพธ์ของแต่ละค่านิยม แล้วสรุปค่านิยมที่เหมาะสม และตรงกับความรู้สึกมากที่สุดในแต่ละสถานการณ์ของการสร้างเสริมสุขภาพ
2. บันทึกข้อสรุปไว้ในสมุด
3. รวบรวมค่านิยมที่มีอยู่กับค่านิยมที่เกิดขึ้นใหม่
4. จัดระบบค่านิยมที่จะนำไปใช้ในสถานการณ์ใกล้เคียงกันหรือเรื่องเดียวกันไว้ด้วยกัน

8. การตรวจสอบค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ โดยการติดตามผลการปฏิบัติ เป็นขั้นที่ผู้สอนส่งเสริมให้ผู้เรียนปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพตามค่านิยมของตนเองอย่างสม่ำเสมอ และติดตามผลการปฏิบัติของผู้เรียน โดยให้ผู้เรียนบันทึกผลจากการปฏิบัติตามค่านิยมของตนเองหรือการใช้แบบทดสอบหลังการเรียนรู้ การแสดงบทบาทสมมติ การตั้งคำถามเพื่อตรวจสอบการแก้ปัญหา การนำเสนอผลหลังการนำไปปฏิบัติ การบันทึกผลการปฏิบัติลงสมุด การวิเคราะห์ผลการปฏิบัติ

#### **บทบาทผู้สอน**

1. ใช้แบบทดสอบหรือใช้คำถามเพื่อตรวจสอบค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพทั้งขณะเรียนอยู่ในห้องเรียนและนอกห้องเรียน
2. ส่งเสริมให้ผู้เรียนปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพตามค่านิยมที่ได้บันทึกไว้อย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะเมื่อเกิดประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์จริงที่ปรากฏในสื่อมวลชน
3. ตรวจสอบบันทึกผลการปฏิบัติตามค่านิยมของผู้เรียนอย่างสม่ำเสมอ

#### **บทบาทผู้เรียน**

1. ทำแบบทดสอบหรือตอบคำถามตามความเป็นจริง
2. ปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพหญิงอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย
3. บันทึกผลการปฏิบัติตามค่านิยมอย่างสม่ำเสมอ

### การวัดและประเมินผลการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอน

การวัดและประเมินผลการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอนนี้ มีด้วยกัน 3 ครั้ง คือ

1. การประเมินความความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจก่อนการเรียนรู้โดยพิจารณาจากการสอบถามความคิดเห็น หรือการใช้แบบทดสอบ
2. การประเมินผลการปฏิบัติตามค่านิยม ซึ่งเป็นการประเมินผลระหว่างการเรียนรู้ โดยพิจารณาจากการบันทึกผลการปฏิบัติของผู้เรียน และการเล่าประสบการณ์ของผู้เรียนหลังจาก การปฏิบัติตามค่านิยม
3. การประเมินผลเพื่อตรวจสอบค่านิยมและการนำไปปฏิบัติหลังการเรียนรู้ โดยพิจารณา จากบันทึกผลการปฏิบัติตามค่านิยมของผู้เรียนหรือการใช้แบบทดสอบ

แผนการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย

จำนวน 10 แผน เวลา 10 คาบเรียน

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง การวิเคราะห์การเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและแสงแนวทางในการพัฒนา  
ตนเองให้เติบโตสมวัย

## แผนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ร่างกายของเรา

เรื่อง การวิเคราะห์การเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเอง เวลา 50 นาที

และแสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เติบโตสมวัย

### สาระสำคัญ

การเจริญเติบโตและพัฒนาการเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง การเจริญเติบโต และพัฒนาการของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่มีอิทธิพลในแต่ละช่วงวัยของชีวิต โดยเฉพาะวัยรุ่นควรได้เรียนรู้เพื่อที่จะสามารถวิเคราะห์การเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเอง อีกทั้งเพื่อแสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เติบโตสมวัยด้วย

### จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. วิเคราะห์การเจริญเติบโต และพัฒนาการของตนเองในด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ สังคม
2. มีค่านิยมที่ดีในการพัฒนาตนเองให้เติบโตสมวัย
3. ปฏิบัติตามแนวทางในการพัฒนาตนเองในชีวิตประจำวันเพื่อให้เติบโตสมวัย

### สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

1. การเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น
2. การวิเคราะห์การเจริญเติบโต และพัฒนาการของตนเอง
3. แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เติบโตสมวัย

### กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนการเรียนรู้ การสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
<p>ขั้นที่ 1</p> <p>การตรวจสอบ ความตระหนัก จิตสำนึก หรือ ค่านิยมเกี่ยวกับ การสร้างเสริม สุขภาพ</p>	<p>1. ครูนำภาพ 3 ภาพ ติดบน กระดานดำ ได้แก่ ภาพวัยรุ่น กำลังเล่นกีฬา ภาพวัยรุ่นกำลังยก พวกตีกัน และภาพวัยรุ่นกำลัง ช่วยผู้ปกครองทำงานบ้าน</p> <p>2. ครูให้นักเรียนแสดง ความ คิดเห็น ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยมต่อภาพทั้ง 3 ภาพ โดยครู โยงเข้าสู่ เรื่องเกี่ยวกับการสร้างเสริม สุขภาพ</p>	<p>- แสดง ความ คิดเห็น ความ ตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม</p>	<p>- ประเมินผลก่อนการ เรียนรู้จากการแสดง ความคิดเห็น ความ ตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม</p>
<p>ขั้นที่ 2</p> <p>การรับรู้ประเด็น ปัญหาหรือ สถานการณ์ เกี่ยวกับสุขภาพ</p>	<p>3. ครูถามนักเรียนว่าภาพแต่ละ ภาพมีผลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการที่เหมาะสมของ นักเรียนอย่างไร</p>	<p>- แสดงความ คิดเห็นต่อประเด็น คำถามที่ครูตั้ง คำถาม</p>	<p>- สังเกตจากการให้ ความร่วมมือ ในการ ตอบคำถาม</p>
<p>ขั้นที่ 3</p> <p>การประมวล ค้นหาข้อเท็จจริง จากประเด็น ปัญหาหรือ สถานการณ์</p>	<p>4. ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ ที่ 1 เรื่อง “ร่างกายของเรา”</p> <p>5. ครูอธิบายวิธีหาค่าดัชนีมวล กาย (BMI) และให้นักเรียน ตรวจสอบค่าดัชนีมวลกาย ของ ตนเอง</p> <p>6. ครูให้นักเรียนช่วยกันแสดง ความคิดเห็นว่าพฤติกรรมใดที่มี ผลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการที่เหมาะสมบ้าง และ ให้นักเรียนระบุแนวทางในการ พัฒนา ลงในใบงานที่ 1</p>	<p>- ประมวลและ บันทึกพฤติกรรมที่ มีผลต่อการ เจริญเติบโตและ พัฒนาการที่ เหมาะสมรวมทั้ง แนวทางในการ พัฒนา ลงในใบ งานที่ 1</p>	<p>- สังเกตจากการให้ ความร่วมมือในการ แสดงความคิดเห็น การศึกษาใบความรู้ การทำใบงาน</p>



ขั้นตอนการเรียนรู้ การสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
<p>ขั้นที่ 4</p> <p>การแสดงความคิดเห็น จิตสำนึก หรือใน ค่านิยมและระบุ เหตุผลที่เลือก ค่านิยมนั้น</p>	<p>6. ครูสุ่มนักเรียน 3-5 คน ออกมา รายงานเกี่ยวกับความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยมที่จะนำไป ปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเจริญเติบโต และพัฒนาการที่เหมาะสม ตามที่นักเรียนบันทึกไว้ในใบงาน เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่ควรอดอาหารเพื่อให้มีรูปร่าง ผอมบาง</li> <li>- เมื่อมีปัญหาควรปรึกษาพ่อแม่ หรือผู้ปกครองมากกว่าเพื่อน</li> <li>- ไม่ควรแสดงความก้าวร้าวหรือ เถียงผู้ใหญ่</li> <li>- ควรออกกำลังกายเป็นประจำ</li> <li>- การข้อคิดเห็นอื่น ๆ ที่นักเรียน นำเสนอมาแล้วและ น่าสนใจ</li> </ul> <p>7. ครูเขียนข้อสรุปค่านิยมที่ นักเรียนรายงานบนกระดานดำ และถามนักเรียนที่ละประเด็นว่า มีเหตุผลใดที่มีค่านิยมเช่นนั้น</p>	<p>- รายงานเกี่ยวกับ ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม ที่จะนำไปปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการ เจริญเติบโตและ พัฒนาการที่ เหมาะสม พร้อม ทั้งเหตุผลที่เลือก ค่านิยมนั้น</p>	<p>- สังเกตจากความ ตั้งใจ สนใจ ในการ เรียน โดยการตอบ คำถาม</p>
<p>ขั้นที่ 5</p> <p>การวิเคราะห์ ทบทวนค่านิยมที่ เลือกระหว่าง กลุ่มผู้เรียน</p>	<p>8. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อย เป็น 4 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มเลือก ค่านิยมเกี่ยวกับแนวทางในการ เจริญเติบโตและพัฒนาการที่ เหมาะสมจากกิจกรรมข้อ 6 ที่ กลุ่มตนเองสนใจ ซึ่งอาจซ้ำกันก็ ได้ เพื่อวิเคราะห์ทบทวนเหตุผลที่ ควรเลือกค่านิยมนั้น</p>	<p>- วิเคราะห์ทบทวน ประโยชน์ และ โทษของค่านิยมที่ กลุ่มผู้เรียนเสนอ มา รวมทั้งที่ผู้สอน ตั้งกรณีตัวอย่าง เพิ่มเติม</p> <p>- การร่วมกัน อภิปรายระหว่าง กลุ่มผู้เรียน</p>	<p>- สังเกตจากการร่วม อภิปราย</p>

ขั้นตอนการเรียนรู้ การสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
<p>ขั้นที่ 6</p> <p>การลองปฏิบัติ ตามค่านิยม เพื่อให้เห็น ประโยชน์หรือ โทษที่ปฏิบัติตาม ค่านิยมนั้น ๆ</p>	<p>9. ครูให้นักเรียนเขียนเล่าเรื่อง ประสบการณ์ของการปฏิบัติตาม ค่านิยมนั้น ๆ ที่เคยประสบมา ก่อนว่ามีประโยชน์ และโทษ อย่างไร ลงในใบงานที่ 2</p> <p>10. ครูสุ่มนักเรียนออกมา นำเสนอใบงานที่ 2 ประมาณ 2-3 กลุ่ม</p>	<p>- เขียนหรือเล่า ประสบการณ์ที่ เคยนำค่านิยมไป ปฏิบัติและผลที่ เกิดขึ้น</p>	<p>- สังเกตจากการ นำเสนอผลงาน</p>
<p>ขั้นที่ 7</p> <p>การสรุปค่านิยม</p>	<p>11. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป ค่านิยมที่เหมาะสมที่สุด และให้ นักเรียนบันทึกข้อสรุปดังกล่าว ลงในสมุด</p>	<p>- สังเคราะห์ เพื่อ หาข้อสรุป - การบันทึก ค่านิยมของตนเอง ในสมุด</p>	<p>- ตรวจสอบจากความ ถูกต้องชัดเจนของผล การบันทึกค่านิยมลง ในสมุด</p>
<p>ขั้นที่ 8</p> <p>การตรวจสอบ ค่านิยมเกี่ยวกับ การสร้างเสริม สุขภาพ โดยการ ติดตามผลการ ปฏิบัติ</p>	<p>12. ครูย้ำค่านิยมที่เหมาะสมที่ นักเรียนบันทึกลงในสมุด โดยการ ตรวจสอบผลการปฏิบัติของ นักเรียนว่าได้มีพฤติกรรม หรือ การกระทำใดที่ส่งเสริมค่านิยม ที่เหมาะสมนั้นหรือไม่ โดยต้อง มีลายเซ็นรับรองการ มีพฤติกรรมที่เหมาะสมของ ผู้ปกครองนำมาส่งในคาบหน้า</p>	<p>- บันทึกผลการ ปฏิบัติลงสมุด และมีการ ตรวจสอบ การ ปฏิบัติตนตาม ค่านิยมที่เขียนลง ในสมุดจาก ผู้ปกครอง</p>	<p>- ตรวจสอบค่านิยม และการนำไปปฏิบัติ หลังการเรียนรู้ โดย พิจารณาจากบันทึก ผลของนักเรียน</p>

### สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. รูปภาพวัยรุ่นกำลังเล่นกีฬา รูปภาพวัยรุ่นกำลังยกพวกตีกัน และรูปภาพวัยรุ่นกำลังช่วย  
ผู้ปกครองทำงานบ้าน
2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องร่างกายของเรา
3. ใบงานที่ 1 (เอกสารแนบ 1)
4. ใบงานที่ 2 (เอกสารแนบ 2)

(เอกสารแนบ 1)

## ใบงานที่ 1

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนวิเคราะห์ตนเองว่ามีพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการที่เหมาะสมบ้างหรือไม่ อย่างไร และนักเรียนมีวิธีการแก้ไขหรือแนวทางในการพัฒนาได้อย่างไร

แบบสำรวจตนเองด้านสุขภาพของ \_\_\_\_\_ อายุ \_\_\_\_\_ ปี ชั้น \_\_\_\_\_ เลขที่ \_\_\_\_\_

### 1. ด้านร่างกาย

ประเด็นสำรวจ	เกณฑ์	สิ่งที่พบ	แสดงว่า	ควรดำเนินการ
1. ส่วนสูง				
2. น้ำหนัก				
3. ค่าดัชนีมวลกาย				

### 2. พัฒนาการในด้านต่าง ๆ

การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ด้าน ๆ ของวัยรุ่น	ผลการวิเคราะห์
1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย	<input type="checkbox"/> สมวัย เพราะมีพฤติกรรม..... <input type="checkbox"/> ไม่สมวัย เพราะมีพฤติกรรมเสี่ยง คือ..... และมีแนวทางในการพัฒนาโดย..... .....
2. พัฒนาการทางด้านอารมณ์	<input type="checkbox"/> สมวัย เพราะมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีคือ..... <input type="checkbox"/> ไม่สมวัย เพราะมีพฤติกรรมเสี่ยงคือ..... และมีแนวทางในการพัฒนาโดย..... .....
3. พัฒนาการทางด้านสังคม	<input type="checkbox"/> สมวัย เพราะมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีคือ..... <input type="checkbox"/> ไม่สมวัย เพราะมีพฤติกรรมเสี่ยงคือ..... และมีแนวทางในการพัฒนาโดย..... .....

## ใบงานที่ 2

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตอบคำถาม ดังต่อไปนี้

ค่านิยมที่เลือกคือ \_\_\_\_\_

ค่านิยมดังกล่าวทำให้เกิดพัฒนาการในด้านใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

นักเรียนมีความคิดเห็นต่อค่านิยมดังกล่าวอย่างไร (ให้เหตุผล) พร้อมทั้งเขียนเล่าประสบการณ์ที่เคยประสบด้วยตนเองหรือรับรู้จากสื่อต่าง ๆ มาประกอบความคิดเห็นด้วย

---



---



---

- ข้อดีหรือประโยชน์ของค่านิยมนั้นคือ \_\_\_\_\_

---



---



---

ซึ่งข้าพเจ้าได้มีประสบการณ์เกี่ยวกับข้อดี หรือประโยชน์ของค่านิยมนั้น ดังนี้

- ข้อเสียหรือโทษที่ได้รับจากค่านิยมนั้นคือ \_\_\_\_\_

ซึ่งข้าพเจ้าได้มีประสบการณ์เกี่ยวกับข้อเสีย หรือโทษของค่านิยมนั้น ดังนี้

---



---

กลุ่มที่.....

หัวหน้ากลุ่ม.....เลขที่.....

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม.....เลขที่.....

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม.....เลขที่.....

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม.....เลขที่.....

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม.....เลขที่.....

## ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ร่างกายของเรา

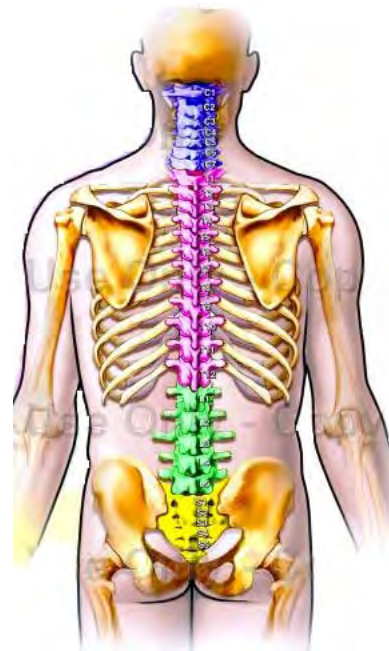
### การเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น<sup>1</sup>

วัยรุ่นเป็นวัยของการเปลี่ยนแปลงอันเป็นผลเนื่องมาจากการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่าง ๆ ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม รวมถึง พัฒนาการทางเพศ การมีความรู้ความเข้าใจ ในกระบวนการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่นจะทำให้สามารถเข้าใจ ยอมรับ และ แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของวัยรุ่นได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม จำแนกออกตามด้านต่าง ๆ ได้ดังนี้

#### 1. การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางกาย

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางกายที่สำคัญ ๆ คือในเรื่องของโครงกระดูก ส่วนสูง น้ำหนัก ตลอดจนจนต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ดังนี้

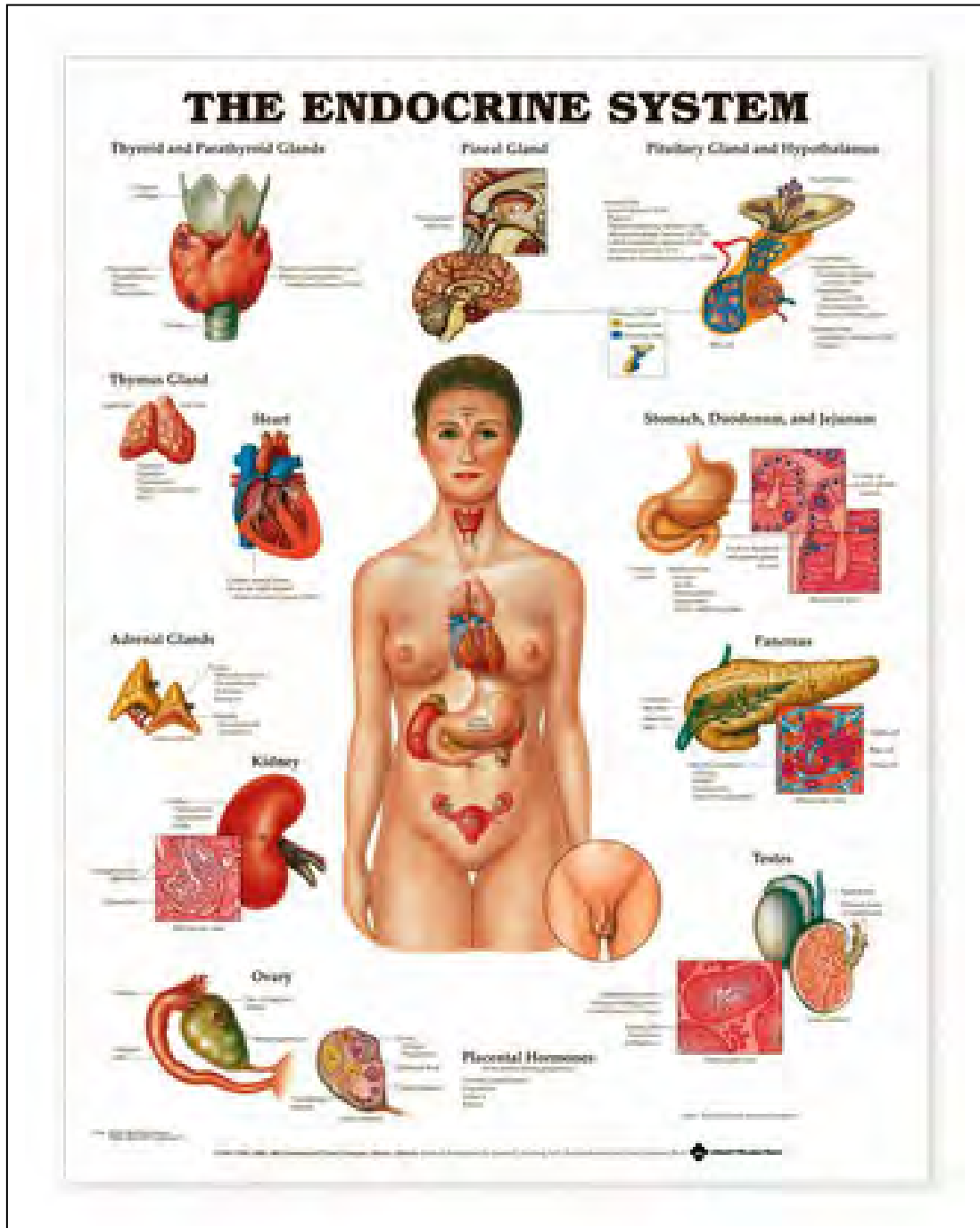
1) การเปลี่ยนแปลงของกระดูก เมื่อมีอายุ 13 – 14 ปี กระดูกจะแข็งแรงขึ้นการเจริญเติบโตของกระดูกในแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันออกไป เช่นเดียวกับการเจริญเติบโตด้านอื่น ๆ ของร่างกาย เด็กชายที่มีอายุ 14 ปีไปแล้ว จะมีกระดูกข้อมือที่ใหญ่กว่าเด็กหญิง แต่มีความหนาแน่นของมวลกระดูกน้อยกว่า และเมื่อถึงช่วงที่มีวุฒิภาวะทางเพศ ก็จะมีกระดูกข้อมือที่มีพัฒนาการเท่ากัน ทั้งในเรื่องของความหนาแน่นและความแข็งของกระดูก



2) ส่วนสูงและน้ำหนัก เด็กอายุ 14 ปี ส่วนใหญ่มีขนาดรูปร่างขยายขึ้นเห็นได้ชัดเป็นวัยที่มีความเจริญเติบโตทางส่วนสูงอย่างรวดเร็วที่สุด เด็กจะเริ่มเกิดความกังวลในเรื่องส่วนสูงของตนเองมากขึ้น ส่วนในเรื่องน้ำหนักนั้น ในวัยรุ่นตอนต้น เด็กหญิงจะเริ่มหนักกว่าเด็กชายเล็กน้อย และพอถึงวัยรุ่นตอนกลาง เด็กชายจะเริ่มมีน้ำหนักมากกว่าเด็กหญิง และจะรักษาระดับน้ำหนักที่มากกว่าเด็กหญิงนี้ไปเรื่อย ๆ จนถึงวัยผู้ใหญ่

พรสุข หุ่นรัตนันตร์ และคณะ, หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

3) ต่อมไร้ท่อมีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนต่าง ๆ ที่จะช่วยในการพัฒนาร่างกายของเด็กวัยรุ่นให้เป็นไปตามปกติที่ควรจะเป็น ซึ่งมีดังนี้



3.1) ต่อมไทรอยด์ (Thyroid gland) เป็นต่อมเล็ก มีคู่หนึ่งบนส่วนคอ มีหน้าที่พิเศษในการเก็บธาตุไอโอดีน ซึ่งนำมาสร้างฮอร์โมน ที่มีชื่อว่า ไทรอกซิน (Thyroxin) เพื่อทำหน้าที่เผาผลาญอาหารในร่างกาย และมีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายด้วย

3.2) ต่อมพาราไทรอยด์ (Parathyroid gland) เป็นต่อมเล็ก ๆ 4 ต่อม อยู่ด้านหลังของต่อมไทรอยด์มีหน้าที่ควบคุมเกี่ยวกับการเผาผลาญอาหารที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของกระดูก

3.3) ต่อมพิทูอิทารี (Pituitary gland) เป็นต่อมเล็ก ๆ อยู่ในสมอง ซึ่งถ้าทำงานน้อยไป จะทำให้บุคคลผู้นั้นเป็นคนเตี้ยแคระ แต่หากทำงานมากไป จะทำให้มีร่างกายใหญ่โตกว่าปกติ

3.4) ต่อมแอดรีนัล (Adrenal gland) ต่อมนี้อยู่เหนือไตแต่ละข้าง มีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนที่เรียกว่า แอดรีนาลีน (Adrenalin) ซึ่งทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรง มีความดันโลหิตสูงขึ้น

3.5) ต่อมเพศ (Sex of Gonad gland) หลังจากเด็กเข้าสู่วัยรุ่น อวัยวะเพศของชาย และหญิง เริ่มผลิตเซลล์สืบพันธุ์ นั่นคือ อวัยวะเพศชายจะผลิตตัวอสุจิ และอวัยวะเพศหญิงจะผลิตไข่ นอกจากนี้ ต่อมเพศยังผลิตฮอร์โมนที่จะทำให้เกิดพัฒนาการของลักษณะที่แสดงเพศหญิงและเพศชายอีกด้วย

3.6) ต่อมไทมัส และต่อมไพเนียล (Thymus and Pineal gland) ต่อมไทมัสตั้งอยู่เหนือหัวใจ ส่วนต่อมไพเนียลตั้งอยู่ใกล้กับมันสมอง โดยมีหน้าที่ในการสร้างภูมิคุ้มกันและสร้างอวัยวะเพศให้ถึงขั้นวุฒิภาวะ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายหลายอย่าง และจะมีลักษณะเพศขั้นที่สองเกิดขึ้น เช่น วัยรุ่นหญิงจะมีหน้าอก แขนขากลมกลึง สะโพกผาย มีขนที่อวัยวะเพศ เป็นต้น ในขณะที่วัยรุ่นชาย จะมีรูปร่างขยายใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น มีหนวดเครา มีขนที่หน้าแข้งและอวัยวะเพศ เสียงแตกห้าว เป็นต้น

## 2. พัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์

การเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายทั้งภายในและภายนอก กระทบต่อแบบแผนทางอารมณ์ของวัยรุ่นอย่างมาก เด็กในวัยนี้จะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายทั้งที่เป็นไปในด้านบวกและด้านลบ ในด้านบวก คือจะเป็นวัยที่มีจินตนาการ มีความคิดสร้างสรรค์ กล้าแสดงออก มีมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ชอบสังคม ในขณะที่ด้านลบ จะพบว่าเป็นวัยที่มีความสับสน อ่อนไหว และไม่มั่นคงในทางอารมณ์ โดยอารมณ์ที่เกิดขึ้นจะเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและรุนแรง จนอาจกล่าวได้ว่าอารมณ์ของวัยรุ่นเป็นไปแบบ พายุบูแคม (Storm and Stress) ซึ่งโดยทั่วไปแล้วอารมณ์ของวัยรุ่น จะเป็นผลเนื่องมาจากปัจจัยหลายประการ ได้แก่

1) การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น การที่ลักษณะทางเพศปรากฏชัดเจนขึ้นจะทำให้เด็กมีความสนใจในเพศตรงข้าม หากผู้ใหญ่ขัดขวาง ก็จะทำให้เกิดความเครียด อารมณ์ไม่มั่นคง นอกจากนี้วัยรุ่นยังกังวลใจในเรื่องของการเจริญเติบโต เช่น เด็กหญิงกังวลเรื่องเสื้อผ้า ประจำเดือนเด็กชายกังวลเรื่องหนวด เสียง ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความหงุดหงิดได้

2) พ่อ แม่ โรงเรียน เพื่อน การที่พ่อแม่สร้างกฎเกณฑ์ใหม่ ๆ ทำให้เด็กเกิดความคับข้องใจเกิดความขัดแย้งกับระเบียบวินัยมากขึ้น ทำให้เวลาอยู่ในครอบครัว วัยรุ่นมักจะชอบเก็บตัวอยู่ตามลำพัง ไม่ต้องการให้ใครรบกวน ในขณะที่โรงเรียนและเพื่อน ก็เป็นสิ่งที่เด็กจะต้องปรับตัวอย่างมาก ทำให้เด็กเกิดความไม่มั่นใจมากขึ้น ซึ่งถ้าหากก้าวผ่านสิ่งเหล่านี้ไปได้ก็จะทำให้เกิดพัฒนาการทางด้านอารมณ์ที่เป็นด้านบวกของวัยรุ่นมากขึ้น ดังนั้น พ่อ แม่ โรงเรียน เพื่อนจึงเป็นผู้ที่มีบทบาทอย่างมากที่จะก่อให้เกิดพัฒนาการทางอารมณ์ในด้านบวกของวัยรุ่น

3) ฮอริโมน มีส่วนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเรื่องเพศ ทำให้วัยรุ่นมีอารมณ์ไม่มั่นคง ขาดความมั่นใจในตนเอง ทำอะไรไม่ถูกจากความไม่มั่นใจเหล่านี้ ทำให้เด็กหันไปหาเพื่อน เพราะคิดว่าเพื่อนเข้าใจดีกว่า

4) ช่วงเปลี่ยนของวัย วัยรุ่นเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นระยะที่เด็กเลียนแบบพฤติกรรมของผู้ใหญ่ ทำให้เด็กเกิดความลังเล ไม่แน่ใจไม่ทราบว่าสิ่งใดควรหรือไม่ควร

5) การที่เด็กต้องเลือกอาชีพ เพื่อเตรียมตัวสำหรับประกอบอาชีพต่อไปในอนาคตในขณะที่ยังไม่ทราบแน่ชัดถึงความถนัดของตนเอง รวมถึงความชอบ ความสนใจ ความต้องการและบุคลิกภาพของตนเอง





6) สภาพปัญหาทางสังคมอื่น ๆ ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ปัญหาทางเศรษฐกิจที่บีบคั้น ปัญหาทางครอบครัวและขาดความอบอุ่นของครอบครัวอาจทำให้เด็กมีพัฒนาการทางอารมณ์ที่สับสน

ลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่น จะเป็นไปอย่างรุนแรงและเปิดเผย ตรงไปตรงมา ในวันหนึ่งวัยรุ่น อาจจะมีความรู้สึกมั่นใจในตนเอง และมีความสุข ในขณะที่วันรุ่งขึ้นอาจรู้สึกหดหู่ เต็มไปด้วยความสงสัยก็ได้ อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นนั้นมีทุกประเภท ซึ่งโดยทั่วไปแล้ว แยกได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. ประเภทก้าวร้าว เช่น อารมณ์โกรธ อิจฉา เกลียดชัง
2. ประเภทเก็บกด เช่น ความกลัว วิดกกังวล เศร้าใจ หดหู่ เสียใจ
3. ประเภทอารมณ์สนุก เช่น ความรัก ชอบ สุขสบาย พอกพอใจ ตื่นเต้น

อารมณ์เหล่านี้ เปลี่ยนแปลงง่ายวัยรุ่นไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีพอ ทำให้บุคคลต่างวัยจำเป็นต้องใช้ความอดทนมากในการสร้างความเข้าใจและสัมพันธภาพกับเด็กวัยรุ่นเช่นนี้ และเนื่องจากวัยรุ่นจะเข้ากับบุคคลวัยอื่น ๆ ได้ยาก จึงมักพบเห็นวัยรุ่นเกาะกลุ่มกันเองได้ดีกว่าวัยอื่น ๆ

### 3. พัฒนาการทางสังคม

วัยรุ่นจะเป็นวัยที่ไม่ชอบรวมกลุ่มกับสมาชิกในครอบครัวมากนัก มักชอบอยู่ตามลำพังในกลุ่มของตนเองมากกว่า มีการเปลี่ยนแปลงในการเข้าสังคมค่อนข้างมาก โดยทั่วไปแล้วจะพบว่ากลุ่มของเด็กชายจะมีขนาดใหญ่กว่ากลุ่มของเด็กหญิง โดยที่การรวมกลุ่มจะเป็นไปตามความชอบ และกิจกรรมต่าง ๆ ที่กระทำร่วมกัน



เด็กวัยรุ่นที่เข้ากลุ่ม จะมีความจงรักภักดีต่อกลุ่ม ยอมรับเอาค่านิยมของกลุ่ม ความเชื่อ และความสนใจของกลุ่มมาเป็นของตนเองอย่างเต็มที่ การรวมกลุ่มจะทำให้เด็กมีความรู้สึกอุ่นใจ กล้าแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งต่อผู้ใหญ่หรือผู้มีอำนาจ เพื่อต่อต้านในกรณีที่เขาเห็นว่าไม่ยุติธรรม ทำให้การรวมกลุ่มของวัยรุ่นนั้น มีลักษณะของการสร้างความผูกพันระหว่างสมาชิกในกลุ่มที่มากกว่าวัยอื่น ๆ โดยทั่วไปแล้วสามารถสรุปพฤติกรรมทางสังคมของวัยรุ่น ได้ดังนี้

1. มีการคบค้าสมาคมกับเพื่อนทั้งต่างเพศและเพศเดียวกัน
2. มีการเที่ยวเตร่ เพื่อหาความรู้ ความบันเทิงใจเด็กในวัยนี้ชอบที่จะเที่ยวเตร่กันเป็นหมู่คณะมากกว่าการเที่ยวตามลำพัง
3. การแต่งกายของวัยรุ่นต้องเป็นไปตามสมัยนิยมต้องการให้เหมือนเพื่อน ๆ เพื่อหวังการยอมรับจากกลุ่ม เช่น เราจะพบกลุ่มเด็กวัยรุ่นที่นิยมแต่งกายเลียนแบบดารานักร้องที่เขาชื่นชอบ
4. การแสวงหาเอกลักษณ์ของการเป็นคนเก่ง การเป็นวีรบุรุษ เด็กวัยรุ่นจะยอมรับและนับถือคนในอุดมคติของเขา และเลียนแบบพฤติกรรมที่เขาเห็นว่าดีงาม

## การวิเคราะห์การเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเอง

การเจริญเติบโตและพัฒนาการเป็นคุณสมบัติจำเป็นสำหรับสิ่งมีชีวิตโดยเฉพาะมนุษย์ เด็กที่เกิดมาทุกคนจะมีการพัฒนาในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตวิญญาณ และพัฒนาการทุก ๆ ด้านจะสัมพันธ์กันโดยตลอดนักจิตวิทยาพัฒนาการได้อธิบายพัฒนาการในด้านที่เด่นชัด คือ พัฒนาการทางกายมากกว่าพัฒนาการด้านอื่น ๆ

สรุปพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของบุคคล พอสรุปได้ดังนี้

1. เป็นผลจากการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่เป็นไปตามธรรมชาติ ทุกคนจะมีรูปแบบของการพัฒนาไปในทำนองเดียวกัน
  2. ส่วนที่แตกต่างกัน คือ อัตราของการเจริญเติบโตหรือความงอกงามซึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะของบุคคลที่ได้รับถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ หรือติดตัวมาตั้งแต่เกิด ได้แก่ ความสูง น้ำหนัก ตัวความเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อ เซลล์ประสาท และระบบอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกาย
  3. ความเจริญงอกงามของอารมณ์หรือความรู้สึกต่าง ๆ ที่เพิ่มและพัฒนาขึ้นตามวัย ความสามารถพื้นฐาน และระดับเขาวินปัญญาที่ได้รับถ่ายทอดจากพันธุกรรม กับอีกส่วนหนึ่ง คือ การได้รับประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมรอบตัว เช่น ความคล่องตัวในการใช้อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง ความคล่องตัวของการทำงานที่ประสานสัมพันธ์ระหว่างอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับบุคคลและสิ่งแวดล้อม ความสามารถในการคิดและตัดสินใจอย่างสมเหตุสมผล ความเชื่อมั่นในตนเอง
  4. พัฒนาการด้านสังคม เป็นปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลมาก
- ดังนั้น ในการวิเคราะห์การเจริญเติบโตในด้านพัฒนาทางกายจึงเน้นที่ขนาดรูปร่างหรือส่วนสูงและน้ำหนักตัว

**ตารางที่ 1** มาตรฐานของค่าน้ำหนักและส่วนสูงของวัยรุ่น ตามเกณฑ์อ้างอิงที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขจัดทำไว้

อายุ (ปี)	เพศชาย		เพศหญิง	
	น้ำหนัก (ก.ก)	ส่วนสูง (ซ.ม.)	น้ำหนัก (ก.ก.)	ส่วนสูง (ซ.ม.)
12	36.8	145.7	38.5	148.8
13	41.9	153.2	42.2	153.0
14	46.9	160.6	44.9	154.9
15	50.6	164.8	46.9	156.1
16	53.5	167.4	48.0	156.9

ถ้าน้ำหนักของนักเรียนเท่ากับเกณฑ์ในตาราง ไม่มากหรือน้อยกว่า  $\pm 7$  ถือว่ามีน้ำหนักตามเกณฑ์  
 ถ้ำส่วนสูงของนักเรียนเท่ากับเกณฑ์ในตาราง ไม่มากหรือน้อยกว่า  $\pm 9$  ถือว่ามีส่วนสูงตามเกณฑ์  
 ถ้าน้ำหนักมากเกินไปแต่มีความสูงที่สมส่วนกับน้ำหนักถือว่าไม่มีปัญหา  
 ถ้ำส่วนสูงมากเกินไป แต่มีน้ำหนักที่สมส่วนกับส่วนสูงถือว่าไม่มีปัญหา  
 แต่ถ้ามีน้ำหนักน้อยเกินไป มีส่วนสูงน้อยเกินไป ถือว่ามีปัญหา<sup>2</sup>

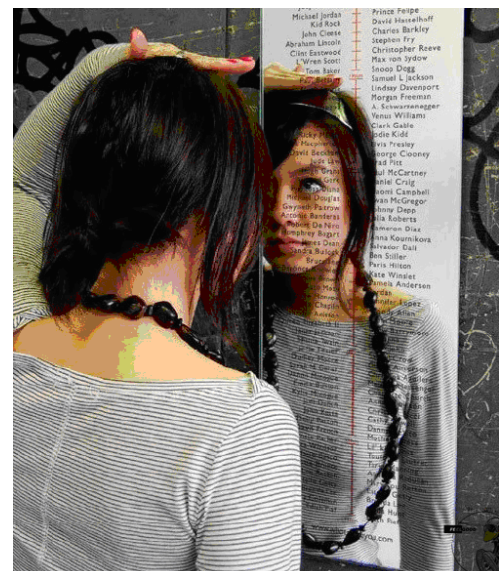
เมื่อนักเรียนดำเนินการติดตามดูแลการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองดังกล่าวข้างต้น  
 แล้วนักเรียนก็จะสามารถนำข้อมูลที่ได้รับมาประเมินได้ว่าตัวของนักเรียนเองมีการเจริญเติบโตและ  
 พัฒนาการที่เหมาะสมกับวัยหรือไม่อย่างไร ซึ่งในบางประเด็นนักเรียนควรจะสอบถามหรือขอคำแนะนำ  
 เพิ่มเติมจากพ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ หรือแพทย์ด้วย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง และสามารถนำไปสู่  
 การแก้ไขปัญหาสุขภาพที่ถูกต้องและทัน่วงที

สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ นักเรียนสามารถที่จะระบุถึงเกณฑ์ที่เหมาะสมที่จะทำให้นักเรียนสามารถ  
 ติดตามดูแลการเจริญเติบโตของตนเองได้ว่า เป็นไปตามเกณฑ์ที่ควรจะเป็นหรือไม่ อย่างไร

สำหรับวิธีการติดตามดูแลการเจริญเติบโต  
 และพัฒนาการของตนเองนั้น นักเรียนอาจจะ  
 สามารถกระทำได้ดังนี้

1. หมั่นชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของตนเอง  
 อย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง  
 (ในแต่ละภาคการศึกษา) เพื่อประเมินความ  
 เหมาะสมของการเจริญเติบโต

2. สสำรวจตนเอง และจดบันทึกการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและพัฒนาการของตนเองว่าเป็น  
 อย่างไร เพื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่ควรจะเป็น  
 ซึ่งนักเรียนสามารถจะทำได้ดังตัวอย่าง



<sup>2</sup>ปริษา ไวยโกคา. สื่อการเรียนรู้ สาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา

1. ส่วนสูง	153.2 ซม.	152 ซม.	ปกติ	-
2. น้ำหนัก	41.9 กก.	60 กก.	น้ำหนักเกิน	ควบคุมอาหาร
3. ค่าดัชนีมวลกาย	16 – 23	BMI = 25.97	มากกว่าปกติ	ออกกำลังกาย
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....

3. สังเกตหรือสอบถามเพื่อนในวัยเดียวกันว่าเพื่อนส่วนใหญ่มีการเจริญเติบโตหรือพัฒนาการอย่างไรบ้าง ตัวของนักเรียนมีการเจริญเติบโตหรือพัฒนาการที่เหมือนหรือแตกต่างจากเพื่อนส่วนใหญ่บ้างหรือไม่ อย่างไร

4. การเข้ารับการตรวจสุขภาพร่างกายประจำปี เป็นต้น<sup>3</sup>

หลังจากวัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนักตัวแล้ว เราควรบันทึกเอาไว้ในลักษณะของกราฟเส้น กราฟแท่ง หรือจุดลงสมุดบันทึก เพื่อการเปรียบเทียบและพิจารณาตนเองว่าเติบโตสมวัยหรือไม่

ในการแก้ไขปัญหาด้านส่วนสูงและน้ำหนักตัว มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องของหลายประการ ดังนี้

1. ต้องเข้าใจรูปแบบและแบบแผนของการเจริญเติบโต ขนาดร่างกายของเด็กจะเปลี่ยนไปตามพัฒนาการ ตามวัย และเพศ อัตราการเจริญเติบโตของเด็กจะเป็นไปอย่างรวดเร็วเมื่ออายุ 2 ขวบ และจะโตเร็วอีกครั้งหนึ่งในช่วงอายุเข้าสู่วัยรุ่น หลังจากนั้นการพัฒนาร่างกายจะดำเนินไปอย่างช้า ๆ จนถึงวุฒิภาวะซึ่งจะเจริญเติบโตเต็มที่ ส่วนความสูงจะค่อย ๆ หยุดเมื่อเข้าสู่อายุ 19 – 20 ปี

2. ต้องเข้าใจว่าปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาร่างกายจากสิ่งแวดล้อมจะมีผลเพียงร้อยละ 30 แต่ปัจจัยที่เกิดจากพันธุกรรมจะมีผลถึงร้อยละ 70 หรือสรุปได้ว่าเด็กที่มีเชื้อชาติเผ่าพันธุ์ และบิดามารดาที่มีรูปร่างสูงใหญ่หรือเตี้ย บุตรจะได้รับอิทธิพลทางพันธุกรรมจากส่วนนี้มาก แต่การแก้ไขหลังจากเด็กเกิดแล้วเป็นสิ่งที่แก้ไขได้โดยแก้ไขทางสิ่งแวดล้อม ดังนี้

- 2.1 กินอาหารที่มีประโยชน์
- 2.2 ออกกำลังกายให้เพียงพอ
- 2.3 นอนหลับพักผ่อน
- 2.4 หลีกเลียงโรคภัยไข้เจ็บและปัจจัยเสี่ยง
- 2.5 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด



<sup>3</sup> พรสุข หุ่นรัตนันต์, หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สุขศึกษา ม.2 ช่วงชั้นที่ 3.

## แนวทางในการพัฒนาตนให้เติบโตสมวัย<sup>4</sup>

3. ถ้านักเรียนตัวเตี้ย จะต้องใช้หลาย ๆ วิธีไปพร้อม ๆ กัน เนื่องจากปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสูง มีหลายสาเหตุ เช่น

- 3.1 ศึกษาวิธีการเลี้ยงดูของแม่ แล้วแก้ไข
- 3.2 เปลี่ยนแปลงนิสัยการบริโภคใหม่
- 3.3 ให้นักเรียนออกกำลังกาย เล่นกีฬาที่ช่วยสร้างเสริม ซึ่งจะช่วยให้ได้มาก
- 3.4 พักผ่อนและดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานให้ดีขึ้น

4. บุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับพัฒนาทางด้านความสูงมีอยู่ 2 คน คือ พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู และนักเรียนเอง ถ้าพ่อแม่และตัวนักเรียนมีความเข้าใจเรื่องการรักษาสุขภาพ โภชนาการและการออกกำลังกาย ประกอบกับนักเรียนได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองก็จะทำให้นาตรางกายสามารถพัฒนาไปได้อย่างต่อเนื่อง ดังนั้น พ่อแม่ที่มีความรู้ มีฐานะเศรษฐกิจดีพอสมควร จึงมีโอกาสเลี้ยงดูให้มีสุขภาพดีได้ ในช่วงวัยเด็กได้ ส่วนตัวนักเรียนเองมักจะมาเริ่มต้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น อายุ 15 – 18 ปี ซึ่งจะได้ผลน้อยกว่าการเลี้ยงดูในวัยเด็ก อย่างไรก็ตาม ไม่สายเกินไปที่นักเรียนจะเริ่มสนใจพัฒนาตนเองด้วยตนเอง



การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่มีผลต่อขนาดกายได้มาก วัยรุ่นควรออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30-60 นาที เพราะการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย การออกแรงเคลื่อนไหวนั้น ต้องใช้กล้ามเนื้อ กระดูกข้อต่อในการเคลื่อนไหวที่ทำมุมหรือทรงตัวในรูปแบบต่าง ๆ ต้องหายใจเอาอากาศเข้าสู่ปอดเพื่อใช้ออกซิเจนเป็นพลังงานให้กล้ามเนื้อหดตัว หัวใจต้องทำงานมากขึ้นเพื่อสูบฉีดเลือดไปให้กล้ามเนื้อหัวใจจะเต้นเร็วและแรงดันเลือดจะสูงขึ้น นอกจากนั้น ระบบประสาทยังต้องทำหน้าที่ในการตัดสินใจแก้ไขปัญหา สั่งงานให้ทำงานประสานสัมพันธ์กับกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อต่าง ๆ เมื่อออกกำลังกายแล้วส่งผลให้ร่างกายทุกส่วนทำงานอย่างเต็มที่ที่มีผลดีต่อการพัฒนาส่วนสูงของนักเรียน

<sup>4</sup> วาสนา คุณาภกสิทร์ และคณะ, หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 3. ชั้น

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศได้

## แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มทดลอง

กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้น	มัธยมศึกษาปีที่ 3
สาระที่ 1	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ร่างกายของเรา
เรื่อง	การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศได้	เวลา	50 นาที

### สาระสำคัญ

ในช่วงวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ วัยรุ่นจำเป็นต้องยอมรับและรู้จักปรับตัวทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมถึงการควบคุมอารมณ์ทางเพศ การปฏิบัติตนต่อการคบเพื่อนต่างเพศได้อย่างเหมาะสม

### จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ
2. ยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของตนเอง
3. ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ได้อย่างเหมาะสม

### สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาการทางเพศ

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น
2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่น
3. พัฒนาการทางเพศ
4. การปรับตัวของวัยรุ่น

### กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
<p>ขั้นที่ 1</p> <p>การตรวจสอบความตระหนักจิตสำนึกหรือค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ</p>	<p>1. ครูเรียกให้นักเรียน 1 คน ออกมาอ่านข่าวเกี่ยวกับวัยรุ่นขับรถมอเตอร์ไซด์แข่งขันกันโดยมีวัยรุ่นหญิงนั่งซ้อนท้าย แล้วถูกตำรวจจับ พร้อมกับถามนักเรียนว่ารู้สึกอย่างไรต่อข่าวดังกล่าว</p>	<p>- แสดง ความตระหนัก จิตสำนึก หรือค่านิยม</p>	<p>- ประเมินผลก่อนการเรียนรู้จากการแสดงความคิดเห็น ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม</p>
<p>ขั้นที่ 2</p> <p>การรับรู้ประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์เกี่ยวกับสุขภาพ</p>	<p>2. ครูให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข่าวที่เพื่อนอ่านว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมตามข่าวที่เพื่อนอ่าน</p> <p>- ครูเล่าประสบการณ์ที่เคยพบเห็นเพิ่มเติมในเรื่องพฤติกรรมของวัยรุ่นในปัจจุบัน เช่นวัยรุ่นหญิงสวมเสื้อสายเดี่ยวไปเดินศูนย์การค้า และข่าวการใช้ความรุนแรงของนักเรียนหญิงด้วยกันในโรงเรียน</p> <p>- ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันเกี่ยวกับเรื่องการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ</p>	<p>- แสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่นักเรียนเคยได้รับรู้ต่อประเด็นนั้น ๆ</p>	<p>- สังเกตจากการมีส่วนร่วม การตั้งใจ สนใจ ตอบคำถาม</p>



ขั้นตอนการเรียนรู้ การสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
<p>ขั้นที่ 3</p> <p>การประมวล ค้นหาข้อเท็จจริง จากประเด็น ปัญหาหรือ สถานการณ์</p>	<p>3. ครูสรุปพฤติกรรมที่เกิดจาก ปัญหาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง ทางร่างกาย อารมณ์ และ พัฒนาการทางเพศ เช่น วัยรุ่น หญิงสวมเสื้อสายเดี่ยวไปเดิน ศูนย์การค้า และข่าวการใช้ความ รุนแรงของนักเรียนหญิงด้วยกัน ในโรงเรียน และเรื่องอื่น ๆ ที่ นักเรียนนำเสนอจากการ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ซึ่งกัน และกัน</p> <p>4. ครูและนักเรียนร่วมกัน อภิปราย วิเคราะห์ค้นหาสาเหตุ และผลที่จะเกิดจากการปฏิบัติ พฤติกรรมเหล่านั้น</p>	<p>- ร่วมกันอภิปราย วิเคราะห์หา สาเหตุและ แยกแยะประโยชน์ และโทษที่เกิดขึ้น จากประเด็น เหล่านั้น</p>	<p>- ตรวจสอบจากข้อมูล ที่บันทึกในสมุด</p>
<p>ขั้นที่ 4</p> <p>การแสดงความ ตระหนัก จิตสำนึกใน ค่านิยมและระบ ุเหตุผลที่เลือก ค่านิยมนั้น</p>	<p>5. ให้นักเรียนช่วยกันกำหนด ค่านิยมเพื่อนำไปปฏิบัติ เกี่ยวกับการปรับตัวให้เข้ากับการ เปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ พร้อม ทั้งอธิบายเหตุผลที่น่าเสนอ ค่านิยมนั้น</p>	<p>- กำหนดค่านิยม เพื่อนำไปการ ปฏิบัติ พร้อมทั้ง ระบุเหตุผลที่เลือก ค่านิยมนั้น</p>	<p>- สังเกตจากการมีส่วน ร่วม ความตั้งใจ สนใจ ในการตอบคำถาม</p>
<p>ขั้นที่ 5</p> <p>การวิเคราะห์ ทบทวนค่านิยมที่ เลือกระหว่าง กลุ่มผู้เรียน</p>	<p>6. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 3 คน วิเคราะห์ทบทวนค่านิยมที่ จะเลือกนำไปปฏิบัติเกี่ยวกับการ ปรับตัวให้เข้ากับการ เปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ กลุ่มละ 5 ข้อ พร้อมแสดงเหตุผลภายใน กลุ่มว่าจะเลือกค่านิยมเหมือนเดิม</p>	<p>- วิเคราะห์ทบทวน ค่านิยม แสดง เหตุผลในการ เปลี่ยนแปลง หรือ ยืนยันค่านิยมนั้น</p>	<p>- สังเกตจากการร่วม วิเคราะห์ของกลุ่ม</p>

ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
	หรือไม่เหมือนเดิม หลังจากจับฟัง เหตุผลของเพื่อนในกลุ่ม		
<p>ขั้นที่ 6</p> <p>การลองปฏิบัติตามค่านิยม เพื่อให้เห็นประโยชน์หรือโทษที่ปฏิบัติตามค่านิยมนั้น ๆ</p>	<p>7. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือก ค่านิยมที่จะนำไปปฏิบัติเกี่ยวกับการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศมา 1 ข้อ จาก 5 ข้อที่เขียนไว้ แล้วมาแสดงบทบาทสมมติ กลุ่มละ 2 นาที</p> <p>8. ครูให้นักเรียนที่ชมบทบาทสมมติ อภิปรายประโยชน์หรือโทษของการปฏิบัติตามค่านิยมของแต่ละกลุ่มที่แสดงบทบาทสมมติ</p>	<p>- แสดงบทบาทสมมติ</p> <p>- อภิปรายประโยชน์หรือโทษของการปฏิบัติตามค่านิยมของแต่ละกลุ่มที่แสดงบทบาทสมมติ</p>	<p>- สังเกตจากการอภิปราย</p> <p>- ความสามารถในการแสดงบทบาทสมมติ</p> <p>- ความชัดเจนในเรื่องที่นำเสนอ</p>
<p>ขั้นที่ 7</p> <p>การสรุปค่านิยม</p>	<p>9. ครูให้นักเรียนเปรียบเทียบ ประโยชน์หรือโทษของแต่ละค่านิยมจากการชมแสดงบทบาทสมมติของแต่ละกลุ่ม เพื่อสรุปเป็นแนวทางที่จะนำไปปฏิบัติ แล้วบันทึกลงในสมุดลงในคาบหน้า</p>	<p>-เปรียบเทียบประโยชน์หรือโทษของแต่ละค่านิยม</p> <p>- บันทึกผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามค่านิยมตามทีเลือก</p>	<p>- ตรวจสอบการบันทึกในสมุด</p>
<p>ขั้นที่ 8</p> <p>การตรวจสอบค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ โดยการติดตามผลการปฏิบัติ</p>	<p>10. ครูส่งเสริมให้นักเรียนปฏิบัติตามค่านิยมที่เลือกอย่างสม่ำเสมอ และให้จดบันทึกผลการปฏิบัติตามค่านิยมนั้น ซึ่งเมื่อปฏิบัติแล้วเกิดปัญหาให้นักเรียนพิจารณาแนวทางการแก้ไขปัญหามีสติรอบคอบ แล้วจดบันทึก</p>	<p>- บันทึกผลการปฏิบัติตามค่านิยมที่เลือกนั้น ส่งครูทุกสัปดาห์ เป็นเวลา 1 เดือน</p>	<p>- ประเมินผลหลังการเรียนรู้อยู่ โดยพิจารณาจากการบันทึก ผลการปฏิบัติในสมุด</p>

### สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบสำหรับครูผู้สอน เรื่อง การปรับตัวการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางเพศ
2. ซาวหนังสือพิมพ์เกี่ยวกับ “ตำรวจจับวัยรุ่นชิงมอเตอร์ไซด์”
3. สมุดบันทึกการปฏิบัติตน

## เอกสารประกอบสำหรับครูผู้สอน เรื่อง การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางเพศ

### การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น<sup>1</sup>

วัยรุ่นมีพัฒนาการทางร่างกายอย่างรวดเร็ว รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางเพศที่เห็นได้อย่างชัดเจน การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและทางเพศ ได้รับอิทธิพลจากฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อ ได้แก่ ต่อมใต้สมอง (Pituitary Gland) ต่อมเพศ (Gonads) ฮอร์โมนที่ผลิตออกมาจะมีความสัมพันธ์กันและร่วมกันทำงานในการควบคุมการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

วัยรุ่นชาย	วัยรุ่นหญิง
1. อายุประมาณ 12 – 14 ปี ส่วนสูงและน้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว (โดยเฉพาะส่วนสูง)	1. อายุประมาณ 10 – 13 ปี (เด็กหญิงจะโตเร็วกว่าเด็กชาย 1 – 2 ปี) และมีความสูงสูงกว่าเด็กชายวัยเดียวกันเล็กน้อย
2. ไขมันใต้ผิวหนังบางลง (ทำให้แลดูผอมลง)	2. ไขมันผิวหนังเพิ่มมากขึ้น (มากกว่าชาย 10%)
3. กล้ามเนื้อจะเจริญเติบโตมากกว่าเด็กหญิง	3. สะโพกจะกว้างกว่าเด็กชาย
4. ไหล่จะกว้างกว่าเด็กหญิง	



<sup>1</sup> วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ และคณะ. 2546. หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3. กทม. โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว 2549.

## จะปรับตัวอย่างไรเมื่อร่างกายเปลี่ยนแปลง

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นทุกคนควรต้องเข้าใจถึงพัฒนาการทางเพศของตนเองว่าร่างกายจะมีการหลั่งฮอร์โมนเพศ ซึ่งนอกเหนือจากการเจริญเติบโตของอวัยวะเพศแล้ว ยังมีผลทำให้เกิดความรู้สึกทางเพศเกิดขึ้นด้วย ความรู้สึกนี้เป็นความรู้สึกตามธรรมชาติของวัยรุ่นทุกคน แต่วัยรุ่นควรจะต้องรู้จักปรับตัวและประกอบภารกิจที่เหมาะสมกับวัยคือยังไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ ควรเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติกับตนเองในทางที่ถูกต้องเมื่อมีความรู้สึกทางเพศ หลีกเลี่ยงสิ่งยั่วยู่ที่จะทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศ หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เล่นกีฬาที่ตนเองถนัด ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์ ด้วยการอ่านหนังสือ ฟังเพลง ฯลฯ

การเปลี่ยนแปลงลักษณะทางกายของเด็กวัยรุ่นที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว จึงเป็นสิ่งที่วัยรุ่นจะต้องปรับตัวเรียนรู้และทำความเข้าใจเพื่อให้เกิดความสบายใจ พยายามทำความเข้าใจกับการเปลี่ยนแปลงนั้น ไม่เกิดความวิตกกังวล ไม่มีปัญหาในการปรับตัวมากและมีสุขภาพจิตที่ดีตามมา

## การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่น

อารมณ์ของวัยรุ่นเป็นอารมณ์ที่ค่อนข้างรุนแรง แสดงความรู้สึกอย่างเปิดเผย เป็นอารมณ์ที่เต็มไปด้วยความเชื่อมั่นในตนเองสูง เรามาทำความเข้าใจอารมณ์วัยรุ่นกัน เพื่อจะได้รู้จักตนเองพัฒนาการทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่นที่มีลักษณะเด่นชัดสรุปได้ดังนี้

1. ต้องการความเป็นอิสระ มองผู้ใหญ่ว่าเป็นคนล้าสมัยและอาจต่อต้านพ่อแม่ ตลอดจนกฎระเบียบของโรงเรียน
2. มีความซื่อสัตย์ต่อกลุ่ม มีความสนใจในความก้าวหน้าทางทักษะเบื้องต้นของตนเองอย่างมาก และมีความสนใจในการสร้างความประทับใจให้กับเพศตรงข้าม
3. เริ่มสนใจและยึดถือสิ่งที่เป็นจริงมากกว่าความฝัน มีความสามารถไปในทิศทางที่ต้องการมากขึ้น ชอบการแต่งกายด้วยเสื้อผ้าตามสมัยนิยม ชอบดูภาพยนตร์และงานเลี้ยง
4. เด็กชายบางครั้งเกิดความเครียด เนื่องจากอวัยวะเพศไม่พอ บางครั้งรู้สึกไม่มั่นคงในสถานภาพตนเอง ชอบการต่อสู้ที่ค่อนข้างรุนแรง สนใจเพศตรงข้ามวัยเดียวกัน
5. เด็กหญิง สนใจในความเจริญเติบโตและบุคลิกภาพของตนเอง กลัวความสัมพันธ์กับผู้อื่น และเพศตรงข้าม อารมณ์ผันผวนรวดเร็ว
6. รับผิดชอบในชีวิตและงานมากขึ้น

### ลักษณะอารมณ์อย่างไรที่เป็นลักษณะเฉพาะของวัยรุ่น

1. ความกลัว เกิดขึ้นเมื่อรู้สึกว่าคุณเองไม่ได้รับความปลอดภัย ความกลัวของวัยรุ่นส่วนใหญ่เป็นความกลัวเกี่ยวกับการปรับตัวให้เข้ากับสังคม และเกี่ยวกับรูปลักษณ์ของร่างกาย นอกจากทำให้กลัวแล้วยังทำให้หงุดหงิดด้วย

2. ความกังวลใจ เป็นผลมาจากความกลัวแล้วเก็บเอาเรื่องต่าง ๆ เหล่านั้นมากังวลใจ

3. ความโกรธ เป็นการแสดงออกของอารมณ์ที่ก้าวร้าวรุนแรง ประเภทเดียวกับความอิจฉาริษยา และความเกลียดชัง อาจจะแสดงออกมาให้เห็นโดยตรงในลักษณะของความโกรธ หรือแสดงออกทางอ้อมโดยเก็บตัวอยู่เงียบ ๆ คนเดียวและไม่ยอมพูดจากับใคร ความรุนแรงของความโกรธขึ้นอยู่กับความคับแค้นใจที่เกิดขึ้น ถ้าได้รับการต่อต้านอย่างรุนแรง หรือสิ่งที่ต้องการนั้นมีความหมายต่อตนเองมาก อารมณ์โกรธจะรุนแรงมากและโกรธนาน

4. ความรักเป็นปฏิกริยาทางอารมณ์ที่แสดงต่อบุคคลหรือสิ่งของการแสดงความรักของเด็กแยกได้ดังนี้

4.1 รักตัวเอง รักการดูแลเอาใจใส่เกี่ยวกับรูปร่าง ความสวยงามของใบหน้า การเลือกเครื่องแต่งกาย

4.2 รักเพื่อน วัยรุ่นจะให้ความรัก ความไว้วางใจเพื่อน สนุกสนานที่จะอยู่ในกลุ่มเพื่อน เพศเดียวกัน มักเป็นกลุ่มเพื่อนที่มีลักษณะนิสัยใจคอและรสนิยมเดียวกัน



4.3 รักเพศตรงข้าม วัยรุ่นที่มีความพึงพอใจเพื่อนต่างเพศ มักจะเป็นอารมณ์ที่รุนแรง เมื่อผิดหวังไม่ได้ดังใจก็อาจมีผลกระทบกระเทือนต่อชีวิตและอนาคตได้มาก

4.4 รักคนที่เป็นวีรบุรุษในสายตาของเด็ก มักจะรักคนที่มีความเก่ง มีความสามารถพิเศษใน

ทางใดทางหนึ่ง เท็ดทูนบูชา อยากเอาแบบอย่าง โดยยึดถือเป็นแบบที่จะปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเอง ในอนาคต ทั้งแบบที่เป็นจริงได้ และแบบเป็นไปไม่ได้ เช่น นิยมชมชอบดาราคณิตคนหนึ่ง

5. ความอิจฉาริษยา อารมณ์อิจฉาริษยาอาจแสดงออกมาในรูปของความโกรธอย่างรุนแรงและไม่มีเหตุผล สาเหตุมักเกิดจากสิ่งต่อไปนี้

5.1 ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนต่างเพศ ซึ่งบางครั้งวัยรุ่นไม่สามารถยับยั้งอารมณ์อาจก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาทได้



5.2 การต้องการความรักความสนใจ ภายในครอบครัว

6. ความอยากรู้ อยากเห็น วัยรุ่นมีความอยากรู้ อยากเห็นในสิ่งที่เกิดขึ้นในภายหน้า หรือสิ่งที่ปกปิดซ่อนเร้นโดยเฉพาะเรื่องราวที่เกิดกับเพศตรงข้าม รวมทั้งสื่อต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง

7. ความสนใจ วัยรุ่นมีพลังมากจึงมักจะสนใจการเล่นกีฬา การทำงานเกี่ยวกับเครื่องยนต์ กลไก สนใจเรื่องสุขภาพ เรื่องเพศ การเลือกอาชีพ และเรื่องภายในครอบครัว

ลักษณะอารมณ์ดังกล่าวที่เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ และเมื่อพ้นวัย ก็จะสามารถผ่านไปได้ด้วยดี เราจึงต้องรู้จักการประคับประคองชีวิตของเรา

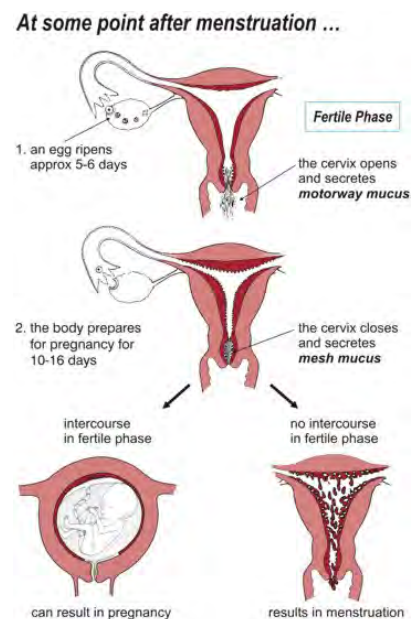
## พัฒนาการทางเพศ

อิทธิพลของฮอร์โมนเพศจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง อวัยวะต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอก รวมทั้งความรู้สึกทางเพศ ซึ่งเป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ทุกคน เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น จะมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศเกิดขึ้น สรุปได้ดังนี้

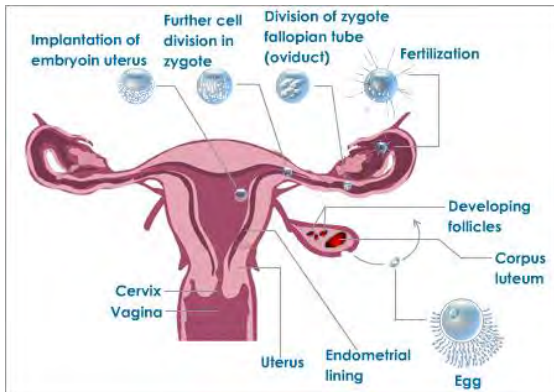
วัยรุ่นชาย	วัยรุ่นหญิง
1. อัณฑะจะใหญ่ ผิวหนังที่หุ้มอัณฑะจะหนา และเป็นรอยย่นมีสีคล้ำมากขึ้น	1. เต้านมจะเริ่มเป็นตุ่มเล็ก ๆ และจะเจริญเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ คือเริ่มมีหน้าอก
2. มีขน (pubic hair) ขึ้นที่หัวเหน่า	2. มีขน (pubic hair) ขึ้นที่บริเวณหัวเหน่า (อาจเกิดพร้อมกับเริ่มมีหน้าอก)
3. อวัยวะภายนอกเริ่มเปลี่ยนแปลงขนาด (ใหญ่และยาวขึ้น)	3. กระดูกสะโพกจะขยายออกและมีไขมันสะสมบริเวณสะโพกมากขึ้น
4. เต้านมใหญ่ขึ้น ที่เรียกว่า นมแตกพาน (เป็นทั้ง 2 ข้างหรือข้างเดียว)	4. จะมีประจำเดือน (menstruation) ครั้งแรก หญิงวัยรุ่นอายุเฉลี่ยประมาณ 13 ปี
5. เสียงแตก เป็นการเปลี่ยนแปลงเนื่องจากฮอร์โมนเพศกระตุ้นเซลล์ที่กล่องเสียงและลูกกระเดือกโตเร็ว	5. เสียงไม่แตก เพราะไม่มีฮอร์โมนเพศชาย ผิวหนุ่มนวลขึ้น
6. มีหนวดมีเคราและมีขนรักแร้	6. มีขนรักแร้ แต่ไม่มากเหมือนเด็กชาย

### ประจำเดือนเกิดขึ้นได้อย่างไร

พัฒนาการทางเพศของหญิงแต่ละคนจะเริ่มที่การมีประจำเดือนครั้งแรก ประจำเดือนเกิดขึ้นจากรังไข่ทั้ง 2 ข้าง ทำหน้าที่ผลิตไข่ เมื่อไข่แต่ละฟองสุก จะมีขนาดใหญ่ขึ้น เพื่อเตรียมพร้อมที่จะแปรสภาพเป็นชีวิตใหม่ถ้าได้รับการผสมกับตัวอสุจิหรือสเปิร์มของเพศชาย ผนังมดลูกจะหนาขึ้น และมีเส้นเลือดมาหล่อเลี้ยงมากมายที่เยื่อภายในสำหรับเป็นที่ให้ตัวอ่อนฝังตัวและเลี้ยงดูให้ตัวอ่อนเจริญเติบโตต่อไป ขณะที่ผนังมดลูกหนาขึ้นเพื่อรับตัวอ่อน รังไข่ก็จะปล่อยไข่อ่อนออกมาเรียกว่า “การตกไข่”







ไข่อ่อนจะเดินทางมาตามท่อนำไข่ซึ่งจะมีขนาดเล็ก ๆ ช่วยพัดพาให้ไข่อ่อนเดินทางได้คล่องตัวยิ่งขึ้น ไข่อ่อนจากรังไข่ถึงมดลูกใช้เวลา 2 – 8 วัน ไข่อ่อนจะเติบโตเป็นตัวอ่อนได้ก็ต่อเมื่อมีการผสมกับตัวอสุจิในขณะที่ยังอยู่ในท่อนำไข่เท่านั้น และในขณะที่ไข่กำลังเดินทางนั้นผนังมดลูกก็จะหนาขึ้น ถ้าไข่ไม่ได้รับการผสมกับตัวอสุจิ ก็จะสลายตัว เยื่อหนาที่บุตามผนังมดลูกก็จะสลายตัวไปด้วย กลายเป็นของเหลวผสมกับเลือดที่เรียกว่า “ประจำเดือน” ไหลออกทางช่องคลอด

การมีประจำเดือนแต่ละครั้งโดยทั่วไปจะใช้เวลาประมาณ 3 – 7 วันก็จะหมด การนับรอบเดือนจะเริ่มนับตั้งแต่วันแรกที่มีประจำเดือนมาจนถึงวันก่อนมีประจำเดือนในครั้งต่อไป

โดยปกติแล้ว รอบเดือนจะอยู่ในระหว่าง 21 – 35 วัน เราอาจจะเคยได้ยินว่าคนส่วนใหญ่จะมีรอบเดือน 28 วัน แต่จริง ๆ แล้ว รอบเดือนของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนอาจจะยาวหรือสั้นกว่านี้ซึ่งไม่ใช่เรื่องผิดปกติ โดยทั่วไปประจำเดือนจะมาเดือนละครั้ง แต่ในช่วงปีแรก ๆ ของแต่ละคน ช่วงของการมีประจำเดือนอาจแตกต่างกัน ไม่ต้องวิตกเพราะหลังจากร่างกายปรับตัวไประยะหนึ่งแล้ว ประจำเดือนของเราจะมาเป็นปกติเอง เราสามารถจดบันทึกได้ว่าวันไหนที่ประจำเดือนเรามา แล้วคาดคะเนว่าครั้งถัดไปจะมาเมื่อไร โดยคาดคะเนจากระยะรอบเดือนในแต่ละเดือน

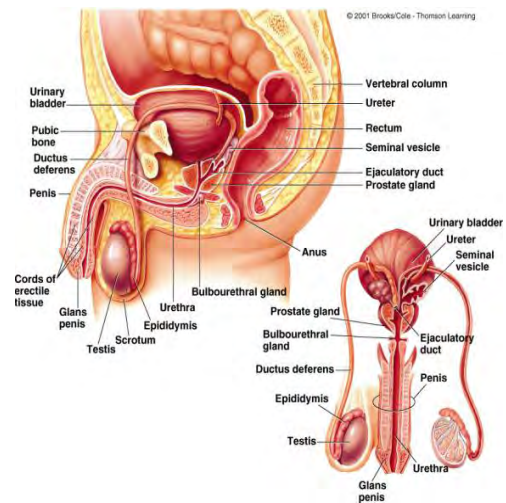
ในช่วงก่อนประจำเดือนจะมาในแต่ละเดือนนั้น บางคนมีอาการไม่ปกติเกิดขึ้น เช่น รู้สึกเมื่อยล้า ปวดศีรษะ รู้สึกตึงบริเวณท้องน้อย หน้าอกคัดตึง บางครั้งก็มีสิวขึ้นตามหน้า บางรายอาจมีผื่นคัน ท้องผูก ปวดท้องน้อย หรืออาจจะท้องเสีย มีไข้ในช่วงมีประจำเดือน อารมณ์หงุดหงิดและอารมณ์เสียง่ายกว่าปกติ อาการเหล่านี้เกิดขึ้นได้เสมอ วิธีบำบัดคือ ใช้ถุงน้ำร้อนประคบท้องน้อยในช่วงนั้นหรือทานยาแก้ปวดประจำเดือน พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้สดชื่นเป็นปกติ (ให้รับประทานผลไม้ มาก ๆ ลดปริมาณน้ำตาลในอาหาร รวมทั้งเกลือลงด้วย จะช่วยบรรเทาอาการท้องผูกและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วย)

## ผื่นเป็ยกคืออะไร

ผื่นเป็ยก คือ การที่มีน้ำอสุจิหลังออกมาทางท่อปัสสาวะในตอนกลางคืนเป็นเรื่องของเพศชาย โดยเฉพาะการมีน้ำอสุจิไหลออกมานั้นไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายแต่อย่างใด การผื่นเป็ยกเกิดขึ้นกับชายหนุ่มทุกคน ตั้งแต่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นอายุตั้งแต่ 10 – 18 ปี เป็นต้นไป

## ทำไมจึงต้องผื่นเป็ยก

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะที่อวัยวะสืบพันธุ์ อัณฑะจะเริ่มทำงาน โดยเริ่มผลิตอสุจิไปเก็บไว้ที่ถุงเก็บน้ำเชื้อ(หรือถุงน้ำกาม) ทุกวัน โดยไม่มีการระบายออกเนื่องจากยังไม่ถึงเวลาที่จะมีเพศสัมพันธ์ ทำให้น้ำอสุจิเต็มถุง จึงจำเป็นต้องไหลออกเพื่อลดปริมาณลงและอสุจิที่ผลิตขึ้นมาใหม่จะได้มีที่เก็บ การหลังของอสุจิมักจะเกิดตอนนอนหลับ การผื่นเป็ยกจึงช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดจากอารมณ์ทางเพศ และเป็นการลดปริมาณน้ำอสุจิที่คั่งมากเกินไป



## การปรับตัวของวัยรุ่น<sup>1</sup>

ในเด็กก่อนวัยรุ่นมีความสัมพันธ์อย่างแน่นแฟ้นกับผู้ปกครอง อันได้แก่พ่อแม่ เด็กยังไม่เป็นตัวของตัวเอง ต้องพึ่งผู้ใหญ่อย่างมาก เมื่อเข้าวัยรุ่นเด็กเริ่มช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้น มีครูอาจารย์เป็นผู้คอยแนะนำ สั่งสอน และอบรม เมื่อเข้าวัยรุ่นก็จะเริ่มมีความคิดเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น มีความต้องการศึกษาโลกภายนอก อยากรู้ อยากเห็น อยากทดลอง ต้องการพ้นวัยเด็ก ต้องการเป็นผู้ใหญ่ แต่ก็ยังพึ่งตนเองไม่ได้เต็มที่ ความคิดและการกระทำอาจออกมาในรูปแบบต่าง ๆ กัน

วัยรุ่น เป็นวัยที่มีอายุประมาณ 14 – 20 ปี เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เพราะวัยรุ่นต้องปรับตัวเองอย่างมากให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม สังคม และในขณะเดียวกันก็ต้องปรับตัวเองปรับความรู้สึกนึกคิดให้สอดคล้องกับสภาพร่างกายและจิตใจซึ่งเปลี่ยนแปลงในช่วงของวัยรุ่น

ผู้ใหญ่มักจะมองวัยรุ่นว่าเป็นเด็ก แต่ตัววัยรุ่นเองเข้าใจว่าตนเองไม่ใช่เด็กแล้ว โดยเป็นผู้ใหญ่แล้ว อยากเป็นตัวของตัวเอง พฤติกรรมการแสดงออกบางอย่างจึงผิดแปลกจากธรรมดา เพื่อพิสูจน์ตัวเองว่าไม่ได้เป็นเด็ก และในใจของวัยรุ่นเองก็มักเกิดความคิดขัดแย้ง ความไม่เข้าใจ มีการแสดงอารมณ์ต่าง ๆ ได้บ่อย เช่น ก้าว โกรธ วิตกกังวล อยากรู้ อยากเห็น เป็นต้น

เพื่อให้เกิดประโยชน์สำหรับนักเรียน จึงขอแนะนำแนวทางการปรับตัวของวัยรุ่นมากล่าวไว้ เพื่อให้นักเรียนจะได้นำไปพิจารณาและใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป ได้แก่

### 1. การปรับตัวเอง

คนบางคนเมื่อเกิดปัญหาขึ้นมักจะมองไปที่คนอื่น เห็นความผิดความไม่ดีของผู้อื่น แต่แท้จริงแล้วบางครั้งปัญหาต่าง ๆ เกิดที่ตัวเราเป็นต้นเหตุ ปัญหาของวัยรุ่นก็เช่นกัน การมองตนเอง พิจารณาตนเองและปรับปรุงตนเอง หรือปรับความนึกคิดความเข้าใจของเราเสียใหม่ จะเป็นผลดีต่อสุขภาพจิตของตัวเราเองอย่างมาก

ต้องยอมรับสภาพตัวเอง ได้แก่ ยอมรับในรูปร่างหน้าตาของตัวเอง ภูมิใจในรูปร่างของเรา หากเราไม่สวยไม่หล่อ หรือสูงไปเตี้ยไป ก็ควรคิดว่ายังดีที่มีวัยวะครบ 32 ประการ คนอื่นบางคนเขามีปัญหามากกว่าเรามากมาย หากฐานะของครอบครัวไม่ดีก็ไม่นำคิดว่าเป็นปมด้อย ในทางตรงกันข้ามเราควรมูมนะขยันหมั่นเพียรวันข้างหน้า

<sup>1</sup>วิชัย โชควิวัฒน์ และคณะ. 2529. หนังสือเรียนพลานามัย รายวิชา ม. 203 – 204 สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ฐานะของครอบครัวจะต้องดีขึ้นแน่นอน คนที่เขา  
 ร่ำรวยสุขสบายกว่าเรา ใครจะบอกได้ว่าในอนาคต  
 เขาจะเป็นเช่นนั้นได้ตลอดไปหรือไม่ ดังนั้น ไม่ควร  
 นำข้อเสียเปรียบของตัวเองของครอบครัวเรามาเป็น  
 สิ่งน้อยเนื้อต่ำใจ ควรยอมรับความจริงอย่าง  
 ภาคภูมิใจ



ทุกคนมีความต้องการขั้นพื้นฐาน ซึ่งได้แก่ ต้องการอาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่มห่ม และยา  
 รักษาโรค นอกจากนี้ยังต้องการสิ่งอื่น ๆ ตามมา เช่น ชื่อเสียง การงานที่ดี ฐานะที่ดี การยอมรับจาก  
 บุคคลอื่น ความรักจากคนอื่น ความต้องการเหล่านี้ควรพยายามคาดหวังไว้แต่เพียงพอสมควร ทำให้มี  
 โอกาสสมหวัง สุขภาพจิตก็จะดี หากหวังสูงเกินไปจะทำให้เคร่งเครียดเอาจริงเอาจังกับชีวิตจนเกินไป  
 เป็นการทำลายสุขภาพจิตของตัวเอง

นอกจากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ในส่วนของการปรับตนเอง เราควรได้พยายามสำรวจตัวเองทั้ง  
 นิสัย ความนึกคิด การกระทำ หากมีข้อบกพร่องที่ใด เมื่อทราบควรได้ปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น เช่น ชอบ  
 นอนตื่นสาย ชอบโต้เถียงไม่มีเหตุผล ชอบเอาเปรียบผู้อื่น สิ่งเหล่านี้ล้วนไม่ดี ควรแก้ไขตัวเอง  
 นักเรียนควรจำไว้ว่า “ไม่มีใครที่แก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้นไม่ได้” คำกล่าวเช่นนี้เป็นความจริงเสมอ

## 2. การปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการเพื่อนมากกว่าวัยเด็ก ต้องการเข้าสังคม ต้องการเพื่อนที่เข้าใจ มีนิสัย  
 หรือชอบสิ่งต่าง ๆ ใกล้เคียงกัน การที่จะคบเพื่อนได้อย่างดี เป็นที่รักของเพื่อนฝูง จะต้องรู้จักปรับปรุง  
 ตนเองให้เข้ากับเพื่อนได้อย่างเหมาะสม เช่น ต้องไม่เอาแต่ใจตัวเองเป็นใหญ่ ยอมรับฟังความคิดของ  
 เพื่อน ยอมรับความผิดของตัวเองได้ ยอมรับความสามารถของเพื่อนฝูง



ไม่ตำหนิตัวถมทำลายเพื่อน คบเพื่อนโดย  
 ทำตัวเสมอกับเพื่อน ไม่อวดดีอวดเก่งกว่า หรือ  
 “ยกตนข่มท่าน” กับเพื่อนฝูง

หมั่นให้ความสนใจ เอาใจใส่เพื่อน ให้  
 ความรักแก่เพื่อนด้วยใจจริง ช่วยเหลือเกื้อกูล  
 เพื่อน ไม่หวังแต่จะให้เพื่อนช่วยเท่านั้น

การคบเพื่อนของวัยรุ่นนั้น วัยรุ่นที่ดีจะต้องพิจารณาเลือกคบเพื่อนที่เห็นว่าเป็นคนดีตรงกันข้าม  
 กับเพื่อนที่ชอบชักจูงให้ทำผิดกฎระเบียบ ชอบทำเรื่องก่อกวนผู้อื่น ไม่เอาใจใส่การศึกษา ชอบเที่ยวเตร่  
 สูบบุหรี่ ดื่มสุรา เสพสิ่งเสพติด เพื่อนเช่นนี้ไม่ควรคบหาสมาคมให้สนิทสนมนัก เพราะมีแต่จะชักนำ  
 ให้เราเป็นคนไม่ดีไปด้วย

นอกจากนี้ในช่วงของวัยรุ่นมักจะเริ่มสนใจเพศตรงข้าม ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปมาก มีการทำงานของต่อมเพศ มีฮอร์โมนเพศผลิตมากขึ้นในร่างกาย มีความต้องการทดลอง ต้องการเรียนรู้สิ่งแปลก ๆ ใหม่ หากคบเพื่อนที่ไม่ดีอาจชักนำให้เราประพฤติปฏิบัติไปในทางเสื่อมเสีย อาจเสียอนาคตของตัวเรา และเสื่อมเสียชื่อเสียงแก่วงศ์ตระกูล เราควรให้ความสนใจ ศึกษาเรื่องเกี่ยวกับเพศศึกษาให้เข้าใจดีพอ ระวังระวังการปฏิบัติตน ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น ทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม เล่นกีฬา ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ หางานอดิเรกที่ชอบทำ ไม่หมกมุ่นอยู่แต่ในเรื่องเกี่ยวกับเพศ หรือคบเพื่อนที่ไม่ดี

### 3. การปรับตัวให้เข้ากับผู้ใหญ่



วัยรุ่นเป็นวัยที่ตนเองมีความรู้สึกนึกคิดเป็นตัวของตัวเองมักเกิดปัญหาขัดแย้งกับตัวเองกับผู้อื่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้ใหญ่อัน ได้แก่ พ่อแม่ ครูอาจารย์ ญาติพี่น้องอยู่เสมอ ๆ วัยรุ่นที่ดีควรได้พยายามปรับปรุงตนเองให้เข้ากับผู้ใหญ่ให้ความเคารพเชื่อฟังคำสั่งสอนแนะนำ แม้

ผู้ใหญ่บางท่านอาจเล่าเรียนมาน้อยกว่าตัวเรา แต่ท่านก็มีประสบการณ์ผ่านชีวิตมามากกว่า รู้เห็นเข้าใจชีวิตได้ดีกว่า คำสอนสั่งของผู้ใหญ่ล้วนเต็มเปี่ยมไปด้วยความหวังดีเสมอ หากเราได้พยายามรับฟังนำมาปฏิบัติ มักจะเกิดประโยชน์ต่อตัวเองเสมอ

นอกจากนี้แล้วควรรหาโอกาสช่วยเหลือผู้ใหญ่ ตอบแทนพระคุณของท่าน เช่น ช่วยทำงานบ้าน ช่วยทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้กับผู้ใหญ่ ขยันเอาใจใส่การเรียน ประพฤติตนให้เหมาะสมถูกทำนองคลองธรรม มีความสามัคคีรักใคร่กลมเกลียวกันในหมู่ญาติพี่น้อง เหล่านี้ล้วนทำให้ผู้ใหญ่ภูมิใจในตัวเรา ซึ่งนับได้ว่าเป็นการตอบแทนพระคุณผู้ใหญ่แบบหนึ่งด้วย

### 4. การปรับตัวให้เข้ากับสังคม

วัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มห่างจากครอบครัวออกไปร่วมสังคมนอกบ้านมากขึ้นวัยนี้มักต้องการการยอมรับจากสังคมที่ตนเข้าไปร่วม จึงเกิดการทำตามแฟชั่นต่าง ๆ เช่น การแต่งตัว การชอบดนตรีตามสมัยนิยม เป็นต้น ลักษณะการแสดงออกเช่นนี้เป็นการปรับตัวเข้ากับสังคมแบบหนึ่ง แต่ยังไม่ใช่วิธีที่ดีนัก การรู้จักปรับตัวเข้ากับสังคมที่ดีได้แก่ การรู้จักคบเพื่อนที่ดี ประพฤติตนในแนวทางที่ถูกที่ควรดังได้กล่าวไปข้างแล้ว นอกจากนี้อาจต้องรู้จักรวมกลุ่มรวมหมู่กันกระทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์



ประโยชน์ให้กับสังคมเช่น ช่วยทำของที่ระลึกขายหาเงินช่วยคนไข้อนาถา ฯลฯ มิใช่รวมกลุ่มกันมั่วสุม เล่นการพนัน เสพสิ่งเสพติด หรือทำตัวเป็นภัยและเป็นปัญหาของสังคม การรู้จักคบหาสมาคมกับเพื่อน บ้านทั้งในวัยไล่เลี่ยกันหรือวัยสูงกว่าก็นับว่าเป็นการรู้จักเข้าสังคมที่ดี

## 5. การปรับตัวทางเพศ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์อย่างมาก เป็นวัยที่คนเราจะเปลี่ยนสภาพจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ เพศชายที่มีน้ำอสุจิขับเคลื่นออกมาภายนอก ถือได้ว่าเป็นการบรรลุนิติภาวะทางเพศ เช่นเดียวกับเพศหญิงที่มีประจำเดือนเป็นการแสดงว่าบรรลุนิติภาวะทางเพศแล้ว คือ เข้าสู่วัยที่พร้อมจะเจริญพันธุ์ต่อไปได้แล้วนั่นเอง



วัยรุ่นมักจะมีปัญหามากกว่าวัยอื่น ๆ ปัญหาเหล่านั้นอาจได้แก่ปัญหาเรื่องเพศ แต่เดิมมาวัฒนธรรมของสังคมไทยมักไม่เปิดโอกาสให้เด็กวัยรุ่นได้เรียนรู้เรื่องเพศศึกษา เพราะเข้าใจกันว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องน่าอับอาย ไม่ควรพูด

ไม่ควร สอน เมื่อเด็กโตเป็นผู้ใหญ่ก็จะรู้เองโดย

ธรรมชาติ ความเข้าใจเช่นนั้นทุกวันนี้เปลี่ยนไปมากแล้ว การปกปิดเรื่องเพศจะทำให้วัยรุ่นขาดความรู้ที่ถูกต้อง ในขณะที่วัยรุ่นมีปัญหาสงสัยไม่เข้าใจความเปลี่ยนแปลง

ความรู้สึกละอายใจที่เปลี่ยนไป เช่น วัยรุ่นหญิงบางคนตกใจกลัวอย่างมากเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรกในชีวิตวัยรุ่นชายตกใจกลัวและรู้สึกกังวลอย่างยิ่งที่เกิดการฝันเปียกขึ้น ทั้ง ๆ ที่เรื่องเหล่านี้ล้วนเป็นเรื่องปกติตามธรรมชาติ บางคนจึงพยายามแสวงหาความรู้ในทางที่ผิด



### แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

เรื่อง ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางเพศสัมพันธ์ที่มีอันตรายถึงชีวิตและการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ

## แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มทดลอง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วิถีทางเพศ

เรื่อง ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางเพศสัมพันธ์ที่มีอันตราย

เวลา 50 นาที

ถึงชีวิต และการตั้งครรภ์โดยไม่ได้ตั้งใจ

### สาระสำคัญ

การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร อาจก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์โดยไม่ได้ตั้งใจ การมีค่านิยมที่ถูกต้องและนำไปปฏิบัติจะช่วยให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์โดยไม่ได้ตั้งใจ

### จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรื่องนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. ระบุปัญหาที่เกิดจากการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ที่มีอันตรายถึงชีวิตและการตั้งครรภ์โดยไม่ได้ตั้งใจ
2. มีค่านิยมที่ถูกต้องในการป้องกันตนเองไม่ให้มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
3. ปฏิบัติตนในการป้องกันตนเองไม่ให้มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

### สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

1. โรคทางเพศสัมพันธ์ที่มีอันตรายถึงชีวิต
2. ปัญหาที่เกิดจากการตั้งครรภ์โดยไม่ได้ตั้งใจ
3. การปฏิบัติตนในการป้องกันตนเองไม่ให้มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร



### กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนการเรียนรู้ การสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
<p>ขั้นที่ 1</p> <p>การตรวจสอบ ความตระหนัก จิตสำนึกหรือ ค่านิยม เกี่ยวกับการ สร้างเสริม สุขภาพ</p>	<p>1. ครูนำข่าวหรือภาพที่เกี่ยวกับ การบุกจับเด็กวัยรุ่นที่มั่วสุ่มกันใน สถานบันเทิงเช่น ผับ คาราโอเกะ และถูกนำไปตรวจสอบสารกระตุ้น ในร่างกายหรือภาพการเที่ยว กลางคืน ของเด็กวัยรุ่น มาแสดง ให้นักเรียนดู แล้วให้นักเรียน อภิปรายแสดงความตระหนัก จิตสำนึกหรือค่านิยม ที่มีต่อภาพหรือข่าวนั้น ๆ</p> <p>2. ครูสนทนากับนักเรียนว่าถ้า วัยรุ่นในภาพเป็นตัวนักเรียน ผู้ปกครองของนักเรียนจะมี ความรู้สึกละอย่างไร</p>	<p>- แสดงความ คิดเห็นเกี่ยวกับ ปัญหาในข่าวหรือ ภาพนั้น ๆ</p>	<p>- ประเมินผลก่อนการ เรียนรู้จากการแสดง ความคิดเห็น ความ ตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม</p>
<p>ขั้นที่ 2</p> <p>การรับรู้ประเด็น ปัญหาหรือ สถานการณ์ เกี่ยวกับสุขภาพ</p>	<p>3. ครูให้นักเรียนดูวิดีโอ 5 นาที เกี่ยวกับ วัยรุ่นที่เป็นโรคที่ติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์</p>	<p>- ดูวิดีโอ</p>	<p>- สังเกตจากความ สนใจขณะดูวิดีโอ</p>
<p>ขั้นที่ 3</p> <p>การประมวล ค้นหาข้อเท็จจริง จาก ประเด็น ปัญหาหรือ สถานการณ์</p>	<p>4. ให้นักเรียนอภิปรายใน ประเด็นต่าง ๆ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- บุคคลในเรื่องเป็นโรคอะไร</li> <li>- มีสาเหตุมาจากอะไร</li> <li>- อาการของโรคเป็นอย่างไร</li> <li>- มีวิธีการรักษาและบำบัดอย่างไร</li> <li>- นักเรียนจะมีวิธีการป้องกัน ปัญหาดังกล่าวอย่างไร แล้วทำไม ถึงใช้วิธีเหล่านี้</li> </ul>	<p>- ร่วมกันประมวล หาสาเหตุและ ข้อเท็จจริง ต่าง ๆ</p>	<p>- สังเกตจากการร่วม อภิปราย</p>

ขั้นตอนการเรียนรู้ การสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
<p>ขั้นที่ 4</p> <p>การแสดงความคิดเห็น ตระหนัก ใน จิตสำนึก ใน ค่านิยมและระบุ เหตุผลที่เลือก ค่านิยมนั้น</p>	<p>5. ให้นักเรียนนำเสนอค่านิยม ของตนเองในการป้องกันตนเอง ไม่ให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ทางเพศสัมพันธ์ และระบุเหตุผล ที่เลือกค่านิยมนั้น</p>	<p>- นำเสนอค่านิยม พร้อมเหตุผลที่ เลือกค่านิยม อย่างนั้น</p>	<p>- พิจารณาจาก ข้อคิดเห็นที่นักเรียน ร่วมกันวิเคราะห์</p>
<p>ขั้นที่ 5</p> <p>การวิเคราะห์ ทบทวนค่านิยมที่ เลือกระหว่าง กลุ่มผู้เรียน</p>	<p>6. ครูให้นักเรียนวิเคราะห์ ทบทวนค่านิยมในการป้องกัน ตนเองไม่ให้เกิดความเสี่ยงต่อการ เกิดโรคทางเพศสัมพันธ์ตามที่ นักเรียนช่วยกันเสนอในกิจกรรม ข้อที่ 5</p>	<p>- วิเคราะห์ทบทวน</p>	<p>- พิจารณาการมีส่วนร่วม ร่วมของนักเรียน</p>
<p>ขั้นที่ 6</p> <p>การลอง ปฏิบัติตาม ค่านิยมเพื่อให้ เห็นประโยชน์ หรือโทษที่ปฏิบัติ ตามค่านิยมนั้น ๆ</p>	<p>7. ครูให้นักเรียนแสดงบทบาท สมมุติ เรื่อง ทักษะปฏิเสธ โดย ให้นักเรียนที่ชมบันทึกประโยชน์ และโทษของการปฏิเสธที่เพื่อน แสดงในบทบาทสมมุติ</p>	<p>- แสดงบทบาท สมมุติ</p>	<p>- พิจารณาการบันทึก ผลจากการแสดง บทบาทสมมุติลงใน สมุด</p>
<p>ขั้นที่ 7</p> <p>การสรุปค่านิยม</p>	<p>8. ครูและนักเรียนร่วมกัน สรุปค่านิยมที่ได้จากการแสดง บทบาทสมมุติ</p>	<p>- เปรียบเทียบ ผลลัพธ์ของ แต่ละค่านิยม แล้วสรุปค่านิยม ที่เหมาะสม</p>	<p>- สังเกตจากการร่วม สรุปค่านิยม</p>

ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
<p>ขั้นที่ 8</p> <p>การตรวจสอบค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ โดยการติดตามผลการปฏิบัติ</p>	<p>9. ครูให้นักเรียนบันทึกผลการปฏิบัติจากการที่มีกรณีตัวอย่างเกี่ยวกับปัญหาจากการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ที่ไม่ได้ตั้งใจ จากประสบการณ์จริงของบุคคลที่นักเรียนรู้จักหรือจากบทบาทของละครภาพยนตร์ที่นักเรียนเคยชม หรือจากข่าวหนังสือพิมพ์ เพื่อเป็นการตรวจสอบค่านิยมที่นักเรียนจะนำไปปฏิบัติต่อไป ลงในใบงานที่ 1 แล้วนำเสนอในคาบหน้า</p>	<p>- บันทึกผลการปฏิบัติจากการชมบทบาทสมมุติหรือจากกรณีตัวอย่างสถานการณ์และข้อคิดที่ได้จากการทำใบงานที่ 1</p>	<p>- ตรวจสอบผลงานจากใบงาน</p> <p>- แบบประเมินการประเมินผลหลังการเรียนรู้ โดยพิจารณาจากการบันทึก ผลการปฏิบัติในสมุดนำเสนอรายงาน</p>

### สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ข่าวหรือภาพที่เกี่ยวกับการบุกจับวัยรุ่นที่มีว่สุมในสถานบันเทิง
2. วิดีทัศน์ เกี่ยวกับวัยรุ่นที่เป็นโรคที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์
3. เอกสารประกอบสำหรับครูผู้สอน เรื่อง โรคทางเพศสัมพันธ์ที่มีอันตรายถึงชีวิต
4. ใบงานที่ 1 เรื่อง ปัญหาจากการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ที่ไม่ตั้งใจ



## เอกสารประกอบสำหรับครูผู้สอน เรื่อง โรคทางเพศสัมพันธ์ที่มีอันตรายถึงชีวิต<sup>1</sup>

สภาพสังคมไทยปัจจุบันได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมตะวันตกมาก โดยเฉพาะเรื่องค่านิยมทางเพศ มีการปล่อยเนื้อปล่อยตัว ไม่ระมัดระวังตัวมากขึ้น ไม่ค่อยมีความห่วงหาเรื่องพรหมจรรย์ของตนเอง ทำให้ถูกล่วงล้ำความบริสุทธิ์ทางเพศมากขึ้น ไม่คำนึงถึงปัญหา อันตรายหรือผลกระทบทางสุขภาพที่ตามมา เช่น การตั้งครรภ์ การติดโรค บางรายถูกล่วงละเมิดทางเพศ ถูกขืนใจ การเปิดโอกาสให้ผู้ชายและผู้หญิงอยู่ด้วยกันตามลำพัง การขาดการยับยั้งชั่งใจ การไปที่เปลี่ยวตามลำพัง การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันเช่น ฝ่ายชายไม่ใช้ถุงยางอนามัย ทำให้ฝ่ายหญิงมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดโรค เช่น การติดเชื้อเอชไอวี หรือเป็นเอดส์ได้ นอกจากนั้นฝ่ายหญิงอาจตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ และพบว่าหญิงที่ออกเที่ยวกลางคืน มีความเสี่ยงสูงในการถูกวางยา เช่น

ยากล่อมประสาทจำพวก โรฮิปนอล (rohypnol) ยาเลิฟ ยาอี โดยเฉพาะฮิปนอล เป็นยาอันตรายร้ายแรงเพราะระมัดระวังยากไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ไม่มีรส และที่น่ายกเว้นไปกว่านั้นคือเป็นยาที่เมื่อใช้แล้วผู้หญิงจะหลับยาวนานไม่ต่ำกว่า 2 ชั่วโมง และเมื่อตื่นขึ้นมาจะไม่สามารถจำเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านไป



ความเชื่อเกี่ยวกับการข่มขืนว่าจะต้องเกิดขึ้นกับคนที่ไม่รู้จักรักกันหรือคนแปลกหน้าเท่านั้นเป็นความเชื่อที่อาจยังไม่ถูกต้องนัก แต่โดยสภาพความเป็นจริงที่ปรากฏตามสื่อต่าง ๆ เด็กมักถูกข่มขืนโดยคนใกล้ชิดหรือคนใกล้ตัวในครอบครัวเดียวกัน จึงต้องระมัดระวังตัวอยู่เสมอ

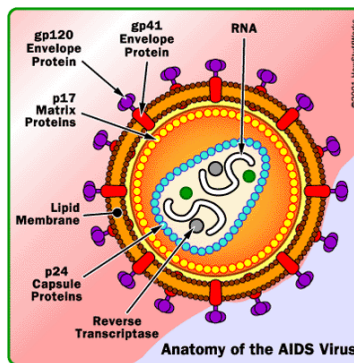


ลักษณะการมีเพศสัมพันธ์ในระหว่างเรียน การมีเพศสัมพันธ์ที่ปราศจากการป้องกัน และการถูกข่มขืนล่อลวงให้เกิดมีเพศสัมพันธ์ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ที่มีอันตรายถึงชีวิต โรคทางเพศสัมพันธ์ที่ร้ายแรงมากที่สุดขณะนี้คือโรคเอดส์

## โรคเอดส์

### เอดส์เป็นอย่างไร

เอดส์เป็นกลุ่มอาการที่เกิดจากภูมิคุ้มกันของร่างกายบกพร่อง เนื่องจากร่างกายได้รับเชื้อไวรัสที่เรียกว่า เชื้อไอวี (HIV) หรือเชื้อไวรัสเอดส์ ทำให้เม็ดเลือดขาวที่เป็นภูมิคุ้มกันถูกทำลายลงจนร่างกายติดเชื้อโรคอื่น ๆ หรือทำให้เกิดโรคแทรกซ้อน และมะเร็งบางชนิด ซึ่งไม่พบหรือพบได้น้อยในผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันปกติ ผู้ป่วยเอดส์จึงมีอาการแสดงของโรคปอดบวม วัณโรค โรคผิวหนังเป็น ๆ หาย ๆ ถ้าไม่รู้จักรักษาตัวให้ถูกต้อง ภูมิคุ้มกันภายในร่างกายก็จะเสื่อมลงเรื่อย ๆ และเสียชีวิตในที่สุด



### สาเหตุของโรคเอดส์

เชื้อไวรัสเอดส์หรือ HIV (Human Immunodeficiency Virus) เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคเอดส์ สามารถจะแบ่งตัวในเซลล์ของคน เช่น เซลล์เม็ดเลือดแดง เซลล์เนื้อสมอง เซลล์เยื่อบุทางเดินอาหาร เมื่อมีการติดเชื้อร่างกายจะสร้างภูมิต้านทาน (antibody) ต่อเชื้อไวรัส แต่ไม่สามารถกำจัดให้หมดไปได้ เชื้อยังคงอาศัยอยู่ในเม็ดเลือดและแพร่ต่อไปได้ เชื้อนี้จะไปทำลายเม็ดเลือดขาว ซึ่งมีหน้าที่ช่วยในการสร้างภูมิต้านทาน เมื่อเซลล์เหล่านี้ถูกทำลายไปภูมิต้านทานของร่างกายก็ลดลง

### อาการของโรคเอดส์

ผู้ป่วยที่ได้รับเชื้อไวรัสเอดส์ จะมีอาการของโรคดังนี้

1. ระยะไม่ปรากฏอาการ ภายใน 2 - 3 สัปดาห์แรก หลังการได้รับเชื้อเข้าสู่ร่างกาย ประมาณร้อยละ 20 ของผู้ป่วยจะมีอาการคล้าย ๆ ไข้หวัด คือ มีไข้ น้ำมูกไหล เจ็บคอ ปวดเมื่อย ปวดศีรษะ จะมีอาการดังกล่าวราว 10-14 วันก็จะหายไป ผู้ป่วยอาจไม่ได้สังเกตและคิดว่าเป็นไข้หวัดธรรมดาราว 6-8 สัปดาห์ ถ้าตรวจเลือดจะพบมีเลือดเอดส์บวกได้ แต่ส่วนใหญ่จะตรวจพบภายหลัง 3 เดือนไปแล้ว บางคนเมื่อได้รับเชื้อมาอาจไม่มีอาการใด ๆ สุขภาพยังคงแข็งแรงเช่นคนปกติ ถึงแม้ระยะนี้จะยังไม่ปรากฏอาการก็สามารถจะแพร่เชื้อให้ผู้อื่นได้ตลอดเวลา

2. ระยะมีอาการสัมพันธ์กับเอดส์ ระยะนี้นอกจากเลือดจะให้ผลบวกแล้ว อาจมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างนานเกิน 3 เดือน โดยไม่ทราบสาเหตุ ได้แก่

- ต่อม้ำเหลืองโตบริเวณรักแร้ ขาหนีบ คอ
- น้ำหนักลด 30% ของน้ำหนักตัว หรือประมาณ

4-5 กิโลกรัม

- มีเชื้อราในปากและลำคอ
- มีอาการติดเชื้อโรคแทรกซ้อน เช่น วัณโรค

ระยะนี้อาจเป็นอยู่นานเป็นปี ก่อนเข้าระยะเอดส์เต็มขั้น



3. ภาวะเอดส์เต็มขั้น หรือภาวะโรคเอดส์ เป็นระยะสุดท้ายของการติดเชื้อไวรัสเอดส์ภูมิคุ้มกันของร่างกายจะถูกทำลายไปเกือบหมดทำให้เกิดการติดเชื้อโรคซึ่งตามธรรมดาแล้วไม่สามารถทำอันตรายคนปกติได้ที่เรียกว่า “โรคติดเชื้อฉวยโอกาส” ซึ่งมีอยู่หลายชนิด แล้วแต่ว่าจะมีการติดเชื้อชนิดใด ที่ส่วนใดของร่างกาย

- ถ้าปอดบวมจะมีไข้ ไอ หายใจเหนื่อยหอบ
- มะเร็งหลอดเลือด (Kaposi's sarcoma) มีอาการเป็นจ้ำ ๆ สีม่วงคล้ำตามผิวหนัง
- ถ้าเป็นเชื้อราของทางเดินอาหาร จะเจ็บคอ กลืนลำบาก
- สมองอักเสบ จะปวดศีรษะ คอแข็ง
- มะเร็งต่อมน้ำเหลือง จะมีก้อนโตตามทีต่าง ๆ ของร่างกาย



นอกจากอาการเหล่านี้แล้ว ผู้ป่วยโรคเอดส์เต็มขั้นอาจมีอาการทางจิตประสาทด้วย โดยอาจมีอาการหลงลืมก่อนวัยเนื่องจากสมองฝ่อเหี่ยว หรือมีอาการชักกระตุก แขนขาไม่มีแรง อาจเป็นอัมพาตครึ่งท่อน ส่วนใหญ่เมื่อเป็นถึงขั้นสุดท้ายนี้แล้ว ผู้ป่วยจะตายภายใน 2 - 4 ปี โดยมักจะตายจากโรคติดเชื้อฉวยโอกาสที่เป็นมากจนรักษาไม่ไหว

### การติดต่อของโรคเอดส์

เชื้อโรคเอดส์จะมีอยู่ในของเหลวที่ออกจากส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โอกาสจะแพร่โรคมีเฉพาะทางเลือด น้ำกาม และน้ำในช่องคลอด ช่องทางการติดต่อโรคที่สำคัญมี ดังนี้

1. การร่วมเพศกับผู้ที่มีเชื้อโรคเอดส์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย ไม่ว่าจะชายกับหญิง ชายกับหญิงหรือหญิงกับหญิง ล้วนมีโอกาสติดเชื้อได้ทั้งสิ้น และปัจจัย ที่ทำให้มีโอกาสติดเชื้อมากขึ้นคือ การมีบาดแผลฉีกขาดระหว่างการร่วมเพศ (เช่น การร่วมเพศทางทวารหนักหรือการร่วมเพศที่รุนแรงเกินไป) หรือการมีแผลจากกามโรคอยู่เดิม ดังนั้น การรักษาแผลกามโรค การสวมถุงยางอนามัยขณะที่ร่วมเพศกับคนที่ไม่ใช่ภรรยาหรือสามีของตนจะเป็นทางหนึ่งที่จะป้องกันโรคเอดส์ได้

2. การรับเชื้อทางเลือด โอกาสติดเชื้อขึ้นอยู่กับปริมาณไวรัสเอดส์ที่มีอยู่ในเลือด ดังนี้

2.1 การใช้เข็มหรือกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้ที่มีเชื้อโรคเอดส์ มักพบในกลุ่มผู้ติดยาเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้น

2.2 การรับเลือดในการผ่าตัดหรือการรักษาโรคเลือดบางชนิด

2.3 การรับอวัยวะของผู้ที่มีเชื้อเอดส์หรือการผสมเทียม

2.4 การสัมผัสเลือดที่มีเชื้อไวรัสเอดส์ทางบาดแผล หรือทางผิวหนัง

3. หญิงที่ติดเชื้อไวรัสเอดส์จากสามีหรือคู่นอน หรือจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงของตนเองแล้ว ถ่ายทอดเชื้อไปยังลูกตั้งแต่ก่อนคลอด ขณะคลอด หรือหลังคลอด โอกาสที่ทารกจะได้รับเชื้อจากแม่มีถึงประมาณ 30% โภทเอดส์ไม่ติดต่อกันโดยผ่านทางน้ำลาย น้ำมูก น้ำตา เสมหะ บัสดาวะ อูจจาระ และเหงื่อแม้ว่า อาจจะมีเชื้อโรคเอดส์ในน้ำคัดหลั่งเหล่านี้ก็ตาม แต่ปริมาณเชื้อมีไม่มาก ดังนั้นการอยู่ใกล้ชิดจับเนื้อต้องตัว การใช้แก้วน้ำ การรับประทานอาหาร การใช้ห้องน้ำห้องส้วมแม้จะมีการพบเชื้อนี้ อยู่ในตัวยุงได้ ถ้าหากยุงไปกัดและดูดเลือดคนที่มีเชื้อโรคเอดส์ เชื้อโรคเอดส์ในตัวยุงจะไม่มีทางแบ่งตัว และจะอยู่ในตัวยุงได้ไม่กี่ชั่วโมงก็ตาย และเลือดผู้ป่วยที่อยู่ในตัวยุงก็มีไม่มากพอ และอาจจะถูกทำลายโดยน้ำย่อยที่อยู่ในน้ำลายยุง

### การตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจมีปัญหายังไง

การตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร และการตั้งครรภ์โดยปราศจากการป้องกัน เช่น การตั้งครรภ์ระหว่างเรียน การตั้งครรภ์ก่อนแต่งงาน การตั้งครรภ์จากการถูกข่มขืน การตั้งใจและไม่ตั้งใจไม่มีใครบอกเราได้ นอกจากตัวเราเอง แต่สิ่งที่ต้องคิดคือ เราต้องทำให้เกิดอะไรขึ้นกับชีวิตเราในวัยที่เรายังเป็นวัยรุ่น บางคนอาจมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจเนื่องจากอยู่ในสถานการณ์ที่ถูกปลุกเร้าอารมณ์ทางเพศและไม่รู้ตัวว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับตนเอง ดังนั้นการเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับเพศและการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์จึงเป็นสิ่งสำคัญที่วัยรุ่นจะต้องเรียนรู้เพื่อป้องกันและประพฤติดนในทางที่ถูกต้อง การตัดสินใจที่ดีควรเริ่มต้นที่การแสวงหาข้อมูลมาเปรียบเทียบ และหาเหตุผลหลาย ๆ ด้านมาประกอบกัน ไม่ควรด่วนตัดสินใจโดยยึดเพื่อนหรือคนส่วนใหญ่เป็นหลัก เพราะแต่ละคนย่อมมีเหตุผลที่แตกต่างกันออกไป ก่อให้เกิดปัญหาให้ทั้งพ่อ แม่ เด็ก และสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ตลอดจนสังคม โดยเฉพาะพ่อแม่ที่อายุน้อย ๆ

การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่พร้อมและไม่ได้ป้องกัน จะส่งผลกระทบต่อหลายอย่างตามมา ได้แก่

1. รู้สึกกังวล ไม่สบายใจ กลัวคนอื่นจะรู้
2. พ่อแม่ผิดหวังเสียใจ
3. ท้องโดยไม่ตั้งใจ มีลูกเมื่ออายุยังน้อย
4. ปัญหาที่ติดโรคเพศสัมพันธ์
5. ปัญหาการตั้งครรภ์
6. คนรอบข้างแสดงท่ารังเกียจ ไม่อยากคบเป็นเพื่อน
7. ต้องรับภาระเพิ่มทั้งที่ตนเองยังไม่พร้อม
8. เสียการเรียน เสียอนาคต ต้องออกจากโรงเรียน
9. เสียโอกาสดี ๆ ที่จะได้รับในอนาคต สังคมประณามผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เกิดความอับอาย



ชายหน้า



#### แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

เรื่อง อนามัยการเจริญพันธุ์ และวิธีปฏิบัติเพื่อสุขภาพดี

## แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มทดลอง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3
สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วิธีทางเพศ
เรื่อง อนามัยการเจริญพันธุ์ และวิธีปฏิบัติเพื่อสุขภาพดี	เวลา 50 นาที

### สาระสำคัญ

อนามัยการเจริญพันธุ์ เป็นภาวะความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย และจิตใจที่เป็นผลสัมฤทธิ์ อันเกิดจากกระบวนการหน้าที่ของการเจริญพันธุ์ที่สมบูรณ์ของทั้งเพศชายและหญิง ในทุกช่วงอายุ และศึกษาเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนของทั้งชายและหญิง ในการสร้างเสริม ภาวะของการที่จะมีสุขภาพที่ดี หากทุกคนนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องก็จะก่อให้เกิด ประโยชน์และเป็นการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีทำให้มีความสุข สังคมก็จะสงบสุขด้วย

### จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. บอกองค์ประกอบของอนามัยการเจริญพันธุ์
2. มีค่านิยมที่ถูกต้องในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยของวัยรุ่น
3. ปฏิบัติเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ได้เหมาะสมกับวัยของตน

### สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

1. องค์ประกอบของอนามัยการเจริญพันธุ์
2. ค่านิยมที่ถูกต้องในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยของวัยรุ่น
3. การปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

### กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนการเรียนรู้ การสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
ขั้นที่ 1 การตรวจสอบ ความตระหนัก จิตสำนึก หรือ ค่านิยมเกี่ยวกับ การสร้างเสริม สุขภาพ	1. ครูให้นักเรียนชมภาพยนตร์ โฆษณาของบริษัทไทยประกัน ชีวิตที่เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับ ครอบครัวหนึ่งที่บุตรสาวในวัย เรียนตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ และครู ถามนักเรียนว่าถ้านักเรียนเป็น คุณพ่อคุณแม่ของครอบครัวนี้ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร	-ชมภาพยนตร์ โฆษณา - ตอบคำถาม	- ประเมินผลก่อนการ เรียนรู้จากการแสดง ความคิดเห็นความ ตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยมความสนใจใน การชมภาพยนตร์ โฆษณา
ขั้นที่ 2 การรับรู้ประเด็น ปัญหาหรือ สถานการณ์ เกี่ยวกับสุขภาพ	2. ครูให้นักเรียนช่วยกันระดม ความคิดจากการชมภาพยนตร์ โฆษณาและแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ที่นักเรียนเคยได้รับ รู้ว่าสาเหตุที่ทำให้ผู้ที่อยู่ในวัย เรียนตั้งครรภ์มีอะไรบ้าง นอกจากปัญหานี้แล้วนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาอาจประสบ ปัญหาที่เกี่ยวกับสุขภาพได้อีก บ้าง	-รับรู้ประเด็น ปัญหา ระดม ความคิดและ แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ที่ นักเรียนเคยได้รับรู้ ต่อประเด็นปัญหา	- สังเกตจากความ ตั้งใจ สนใจ ในการ ตอบคำถาม การ แลกเปลี่ยน ประสบการณ์
ขั้นที่ 3 การประมวล ค้นหาข้อเท็จจริง จากประเด็น ปัญหาหรือ สถานการณ์	3. ครูให้นักเรียนช่วยกันประมวล ความคิดเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดกับ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาซึ่งเป็น สตรีวัยเจริญพันธุ์ โดยครูเขียน สรุปประเด็นปัญหาที่นักเรียน ช่วยกันประมวลความคิดลงบน กระดานดำ	- ร่วมกันประมวล ความคิดเกี่ยวกับ ปัญหาที่เกิดกับ นักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตาม องค์ประกอบของ อนามัยเจริญพันธุ์	- สังเกตจากความ ตั้งใจ สนใจ ในการ ตอบคำถาม

ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
<p>ขั้นที่ 4</p> <p>การแสดงความคิดเห็นสำหรับ จิตสำนึก ใน ค่านิยมและระบุ เหตุผลที่เลือก ค่านิยมนั้น</p>	<p>4. ครูให้นักเรียนช่วยกันระบุ ค่านิยมที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อ ป้องกันและแก้ไขปัญหาค่าที่อาจจะ เกิดกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตามองค์ประกอบ ของอนามัย เจริญพันธ์มากที่สุด</p> <p>5. ให้นักเรียนช่วยกันระบุเหตุผล ว่า เพราะเหตุใด นักเรียนจึง เลือกค่านิยมที่จะนำไปปฏิบัติใน ข้อ 4</p>	<p>- ระบุค่านิยมที่จะ นำไปปฏิบัติเพื่อ ป้องกันและแก้ไข ปัญหาในเรื่อง อนามัยเจริญพันธ์ ที่คิดว่าเกี่ยวข้องกับ ภัยของนักเรียน มากที่สุด</p> <p>- บอกเหตุผลที่ เลือกค่านิยมนั้น ๆ</p>	<p>- สังเกตจากความ ตั้งใจ สนใจ ในการ ตอบคำถาม</p>
<p>ขั้นที่ 5</p> <p>การวิเคราะห์ ทบทวนค่านิยมที่ เลือกระหว่าง กลุ่มผู้เรียน</p>	<p>6. ครูและนักเรียนช่วยกัน วิเคราะห์ ทบทวนค่านิยมที่เลือก โดยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ที่เคยรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น เมื่อปฏิบัติตามค่านิยมนั้นๆ</p>	<p>- วิเคราะห์ทบทวน ค่านิยมที่เลือกเพื่อ นำไปปฏิบัติ</p>	<p>- สังเกตจากความ ตั้งใจในการวิเคราะห์ ทบทวน</p>
<p>ขั้นที่ 6</p> <p>การลอง ปฏิบัติตาม ค่านิยมเพื่อให้ เห็นประโยชน์ หรือโทษที่ปฏิบัติ ตามค่านิยมนั้น ๆ</p>	<p>7. ครูให้แบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม และแจกใบงานที่ 1. เรื่อง วิธี ปฏิบัติตนเพื่อสุขอนามัยวัยรุ่น ให้ แต่ละกลุ่มอภิปรายหาคำตอบ ภายในกลุ่ม ให้ครบทุกข้อ (มี 5 ข้อ) และเลือก 1 ข้อ ออกมา นำเสนอหน้าชั้นเรียนโดยการแสดง บทบาทสมมุติ</p> <p>8. ครูสุ่มนักเรียน 2 กลุ่มออกมา นำเสนอหน้าชั้นเรียนโดยการแสดง บทบาทสมมุติ กลุ่มละ 3 นาที</p>	<p>- เล่า ประสบการณ์ ที่เกี่ยวกับการดูแล รักษาอนามัยของ วัยรุ่นให้สมาชิกใน กลุ่ม ฟังเพื่อให้ เห็นประโยชน์หรือ โทษที่ปฏิบัติตาม ค่านิยมนั้น</p>	<p>- สังเกตจากการเล่า ประสบการณ์ จากการ ปฏิบัติเรื่อง นั้น ๆ</p>
<p>ขั้นที่ 7</p> <p>การสรุปค่านิยม</p>	<p>9. ครูให้นักเรียนสรุปค่านิยมที่จะ นำไปปฏิบัติเกี่ยวกับอนามัยวัยรุ่น จากบทเรียนและจากที่นักเรียน นำเสนอ และเน้นย้ำให้นักเรียน ปฏิบัติตามค่านิยมนั้นๆ</p>	<p>- บันทึกข้อสรุปลงในสมุด</p>	<p>- ตรวจสอบผลงานการ บันทึกข้อสรุปที่จดลงในสมุด</p>

ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
<p>ชั้นที่ 8</p> <p>การตรวจสอบค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ โดยการติดตามผลการปฏิบัติ</p>	<p>11. ครูให้นักเรียนบันทึกผลการปฏิบัติตามข้อสรุปค่านิยมเพื่อตรวจสอบว่าเป็นผลดีต่อการสร้างเสริมสุขภาพหรือไม่ ส่งครูในคาบต่อไป</p>	<p>- บันทึกผลการปฏิบัติ</p>	<p>- ประเมินผลหลังการเรียนรู้ โดยพิจารณาจากการบันทึก ผลการปฏิบัติในสมุด</p>

### สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ภาพยนตร์โฆษณาของบริษัทไทยประกันชีวิตที่เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับครอบครัวหนึ่งที่บุตรสาวในวัยเรียนตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ
2. ใบงานที่ 1 เรื่อง วิธีปฏิบัติตน เพื่อสุขภาพอนามัยวัยรุ่น
3. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง อนามัยการเจริญพันธุ์

## ใบงานที่ 1

### เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพอนามัยวัยรุ่น

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม อภิปรายร่วมกัน เพื่อตอบคำถามเกี่ยวกับค่านิยมที่จะนำไปปฏิบัติตนเพื่อ รักษาอนามัยส่วนบุคคลในหัวข้อต่าง ๆ ดังตารางต่อไปนี้

อนามัยวัยรุ่นเกี่ยวกับ	ค่านิยมที่จะนำไปปฏิบัติ
น้ำหนักของร่างกาย	
ทรวดทรงของร่างกาย	
อาหารที่รับประทาน	
อวัยวะของร่างกาย	
อวัยวะเพศ	

กลุ่มที่.....ชั้น.....

สมาชิก 1. เลขที่.....

2. เลขที่.....

3. เลขที่.....

4. เลขที่.....

5. เลขที่.....

## ใบความรู้ที่ 1

### เรื่อง อนามัยการเจริญพันธุ์<sup>1</sup>

#### 1. องค์ประกอบของอนามัยการเจริญพันธุ์

อนามัยการเจริญพันธุ์มีองค์ประกอบทั้งสิ้น 10 องค์ประกอบ ดังนี้

##### 1.1 การวางแผนครอบครัว

การวางแผนครอบครัว หมายถึง การที่สามีภรรยาคนหนึ่ง ได้ร่วมกันวางแผนชีวิตคู่ของตนว่าจะมีบุตรเมื่อใด จะมีบุตรจำนวนกี่คน บุตรแต่ละคนจะห่างกันกี่ปี บางคู่อาจจะเลือกเพศของบุตรตามที่ต้องการด้วย และเมื่อมีลูกเพียงพอแล้วก็จะตกลงกันว่า ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดจะทำหมันหรืออาจไม่ทำหมัน แต่ใช้วิธีคุมกำเนิดแบบต่าง ๆ ทั้งนี้ก็เพื่อที่จะสามารถเลี้ยงดูบุตรให้ดีที่สุด เท่าที่ฐานะรายได้ของครอบครัวจะอำนวยให้โดยที่ตนเองมีความสุขสบาย ไม่เดือดร้อน

1) การคุมกำเนิด เป็นส่วนหนึ่งของการวางแผนครอบครัว เป็นการป้องกันไม่ให้มีบุตรในระยะที่ไม่ต้องการ หรือไม่มีบุตรอีกต่อไป การคุมกำเนิด แบ่งเป็น 2 แบบ ดังนี้

##### 1.1 การคุมกำเนิดชั่วคราว มีหลายวิธี ดังนี้

(1) การใช้ถุงยางอนามัย ซึ่งมีทั้งของผู้ชายและของผู้หญิง แต่ถุงยางอนามัยสำหรับผู้หญิงนั้นจะไม่ค่อยได้รับความนิยม ถุงยางอนามัยและป้องกันไม่ให้ตัวอสุจิผ่านเข้าไปผสมกับไข่ได้



(2) การกินยาเม็ดคุมกำเนิดผู้หญิงเป็นฝ่ายกินยานี้ ซึ่งยาจะไปควบคุมไม่ให้ไข่ตกออกมาจากรังไข่ แต่ต้องกินทุกวัน ๆ ละ 1 เม็ด ถ้าลืมกิน อาจทำให้ตั้งครรรกได้

(3) การฉีดยาคุมกำเนิด ใช้ฉีดผู้หญิง ยานี้จะไปควบคุมไม่ให้ไข่ตกออกมาจากรังไข่ ฉีด 1 ครั้ง จะคุมกำเนิดได้ 3 เดือน



(4) การใส่ห่วงอนามัยจะเป็นห่วงพลาสติกสอดใส่เข้าไปในโพรงมดลูก ซึ่งใส่ห่วงครั้งหนึ่งจะใช้ได้หลายปี แต่ต้องไปให้แพทย์เป็นผู้ใส่ โดยสอดผ่านช่องคลอดเข้าไปในโพรงมดลูก

<sup>1</sup> ปรีชา ไวยโกคา. 2547. สื่อการเรียนรู้ สาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา สัมฤทธิ์มาตรฐาน สุขศึกษา ม.2 พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : บริษัท ไทยร่มเกล้า จำกัด. หน้า 97 – 107.

(5) การฝังหลอดยาใต้ผิวหนัง โดยจะฝังที่ต้นแขนด้านในเหนือข้อศอก หลังจากฝังยาแล้ว 24 ชั่วโมง ยาจึงจะออกฤทธิ์



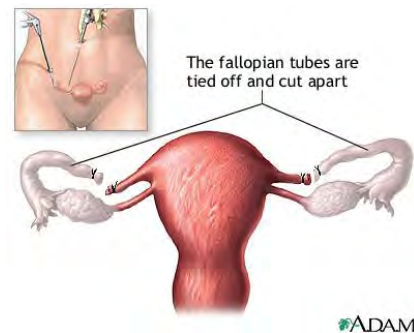
(6) การกินยาเม็ดหลังมีเพศสัมพันธ์ โดยหลังมีเพศสัมพันธ์ให้รับประทานยานี้ทันที

(7) การนับว่า โดยคำนวณวันที่ไข่ยังไม่ตกออกมาจากรังไข่ นับง่าย ๆ ก็คือ ก่อนมีประจำเดือน 7 วัน และหลังมีประจำเดือน 7 วัน

(8) การหลังภายนอก ฝ่ายชายจะเป็นฝ่ายควบคุมตนเอง โดยเมื่อจะหลั่งน้ำอสุจิ ให้หลังภายนอกช่องคลอด

## 1.2) การคุมกำเนิดถาวร หรือเรียกว่า “ทำหมัน” ทำได้ทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิง

(1) การทำหมันชาย ทำได้โดยแพทย์ตัดท่อน้ำเชื้ออสุจิ เพื่อป้องกันไม่ให้ตัวอสุจิออกมาจากลูกอัณฑะได้หรืออาจใช้วิธีผูกท่อน้ำเชื้ออสุจิ และถ้าอยากมีบุตรอีกก็ใช้วิธีแก้หมัน



(2) การทำหมันหญิง ทำโดยแพทย์ตัดท่อน้ำไข่หรือปีกมดลูกเพื่อไม่ให้ไข่ออกมาผสมกับตัวอสุจิหรืออาจใช้การผูกท่อน้ำไข่ และถ้าอยากมีบุตรอีกก็ใช้วิธีแก้หมัน การทำหมันหญิงทำได้ 2 แบบ คือ

- การทำหมันเปือก คือ ทำหมันหลังคลอดใหม่ ๆ 24 - 48 ชั่วโมง

- การทำหมันแห้ง คือ ทำหมันหลังคลอดมานานแล้ว



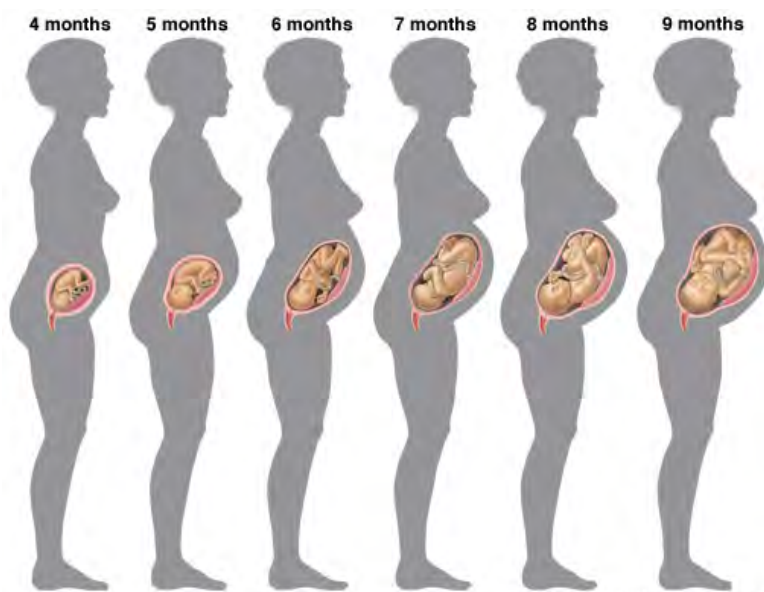
## 1.2 การอนามัยแม่และเด็ก

เมื่อการปฏิสนธิเกิดขึ้น สิ่งก็ตามมาก็คือ การตั้งครรภ์ เมื่อเกิดการตั้งครรภ์จะปรากฏอาการประจำเดือนหยุด และจะเกิดอาการแพ้ท้อง เช่น การคลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ อ่อนเพลีย ออยาก



กิน อาหารบางอย่างโดยเฉพาะพวกรสเปรี้ยว หรือเปลือกอาหารบางอย่าง เป็นต้น ระยะต่อมาท้องจะโตขึ้นมีการเปลี่ยนแปลงที่เต้านมและหัวนม เมื่อตั้งครรภ์ประมาณ 4 ½ เดือน จะรู้สึกว่ามีเด็กในครรภ์ดิ้นเมื่อมดลูกโตขึ้น กระเพาะปัสสาวะถูกเบียดจะทำให้ปัสสาวะบ่อย

ขณะที่มารดาตั้งครรภ์ ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพราะจะเป็นประโยชน์ทั้งมารดา และทารกในครรภ์ เมื่อรู้ตัวว่าตั้งครรภ์มารดาควรไปฝากครรภ์ ซึ่งแพทย์จะนัดไปตรวจครรภ์เป็นระยะ ๆ เมื่อครบกำหนด (280 – 300 วัน) ทารกก็จะคลอด จึงต้องดูแลทั้งสุขภาพมารดาและทารกเป็นอย่างดี



หลังการคลอดต้องดูแลสุขภาพทารกในหลาย ๆ เรื่อง เช่น อาหาร ความสะอาด การอาบน้ำ การให้ความอบอุ่นแก่เด็ก การขับถ่าย การหัดนิสัยในการขับถ่าย การพักผ่อนนอนหลับ ตลอดจนพาทารกไปปรับภูมิคุ้มกันโรคตามกำหนดเวลา ซึ่งปรากฏอยู่ใน “สมุดบันทึกสุขภาพเด็ก” ที่ทางโรงพยาบาลมอบให้ก่อนออกจากโรงพยาบาล ซึ่งการดูแลอนามัยแม่และเด็กนี้ควรกระทำอย่างต่อเนื่องไปจนถึงวัยเด็ก สำหรับมารดานั้นควรพักผ่อนอย่างน้อย 6 – 8 สัปดาห์ และ 6 สัปดาห์หลังคลอดแพทย์จะนัดตรวจความเรียบร้อยทั่วไปอีกครั้ง

### 1.3 เพศศึกษา

การสอนเพศศึกษาให้แก่เด็กนับว่าเป็นการทำให้เด็กได้เกิดความรู้ความเข้าใจเกิดทัศนคติหรือความรู้สึกนึกคิดที่ดีและถูกต้องตามความเป็นจริงในเรื่องธรรมชาติทางเพศและพฤติกรรมทางเพศ เพื่อให้เด็กจะสามารถปฏิบัติตนให้มีสุขภาพที่ดี และมีความสัมพันธ์อันดีระหว่างเพศเดียวกันและเพศตรงข้าม ในการสอนเพศศึกษานั้นจะต้องสอนทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน และที่อื่น ๆ สอนทั้งในระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัย กล่าวคือ การสอนที่บ้านโดยพ่อแม่ถือว่าเป็นนอกระบบการสอนในวิชาสุขศึกษา วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา นั้นถือว่าเป็นในระบบ สำหรับการที่เด็กศึกษาจากเพื่อน จากสื่อต่าง ๆ

นั่นถือว่าเป็นตามอัธยาศัย ซึ่งถ้าที่บ้านและที่โรงเรียนไม่สอนเด็กมักจะศึกษาตามอัธยาศัยอยู่แล้ว เพราะเด็กวัยนี้จะมีความอยากรู้อยากเห็น และถ้าเป็นวัยรุ่นยังมีความต้องการที่จะรู้มากขึ้น

ดังนั้น การสอนเพศศึกษาจึงเป็นเรื่องที่ดี และจะแก้ปัญหาด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับเรื่องเพศได้เป็นอย่างดี และดีกว่าการให้เด็กไปเรียนรู้เอง



#### 1.4 อนามัยวัยรุ่น

อนามัย (Hygiene) หมายถึง วิทยาการแขนงหนึ่งที่ว่าด้วยหลักในการบำรุงป้องกัน ส่งเสริม และดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีของบุคคลเพื่อให้สามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิตให้มีความสุขสมบูรณ์ตลอดชีวิต ซึ่งจะต้องมีอนามัยหลาย ๆ ด้านด้วยกัน จึงจะทำให้มีความสุขสมบูรณ์ตลอดชีวิต สำหรับอนามัยด้านต่าง ๆ นั้น มีดังนี้

- 1) อนามัยเกี่ยวกับน้ำหนักของร่างกาย วัยรุ่นควรจะดูแลเรื่องน้ำหนักของร่างกายให้สัมพันธ์กับส่วนสูง อย่าปล่อยให้อ้วนหรือผอมจนเกินไป
- 2) อนามัยเกี่ยวกับทรวดทรงของร่างกาย วัยรุ่นควรจะรักษาทรวดทรงให้ดีดูสง่างาม จะทำให้เป็นคนที่มีบุคลิกภาพดี ต้องรักษาทรวดทรงทุกอิริยาบถ เช่น การนั่ง การยืน การเดิน และการนอน
- 3) อนามัยเกี่ยวกับอาหาร วัยรุ่นควรจะเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบทั้ง 5 หมู่ และได้รับสารอาหารครบถ้วนในแต่ละวัน ด้วยปริมาณที่พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย นอกจากนี้ยังต้องระมัดระวังในเรื่องของอาหารที่ไม่สะอาด อาหารที่จะให้โทษแก่ร่างกายและอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค
- 4) อนามัยเกี่ยวกับอวัยวะของร่างกาย วัยรุ่นควรจะรักษาอนามัยเกี่ยวกับอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ผิวหนัง ศีรษะ มือ เล็บ ฟัน ช่องปาก ลิ้น ตา จมูก เท้า เป็นต้น เมื่ออนามัยส่วนต่าง ๆ ดังกล่าวดีจะทำให้สุขภาพของตนโดยภาพรวมดีด้วย
- 5) อนามัยทางเพศวัยรุ่นควรจะดูแลอนามัยของอวัยวะเพศตนเอง ในเรื่องของสุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์ตลอดจนการควบคุมและระบายนารมณ์ทางเพศที่ถูกต้องเหมาะสม

### 1.5 โรคเอดส์

ผู้ที่ควรตรวจหาเชื้อเอดส์ คือ ผู้ที่สงสัยว่าติดเชื้อเอดส์จะด้วยสาเหตุใดก็ตาม ควรไปรับการตรวจเลือกจากสถานบริการสาธารณสุขของภาครัฐหรือเอกชน โดยไปตรวจหลังจากวันที่คิดว่าอาจจะได้รับเชื้อเอดส์แล้ว 6 สัปดาห์ขึ้นไป

#### เคล็ดลับ สุขภาพ

ทำอย่างไรจึงจะไม่ติดเชื้อเอดส์

1. ไม่ใช่คู่อยาไปมีเพศสัมพันธ์ด้วย (ถ้ามีเพศสัมพันธ์ต้องใช้ถุงยางอนามัย)
2. ไม่ใช่ของเรายาเอามาใช้ (เข็มฉีดยา ไบรด์โกนหนวด)
3. งดใช้บริการสัก เจาะ (เขียนคิวถาวร สักร่างกาย ปลูกผม เจาะหู เจาะลิ้น เจาะจมูก เจาะคิ้ว เจาะสะดือ)

### 1.6 โรคติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์

โรคนี้ชื่อเดิม คือ “กามโรค” ชื่อใหม่ คือ “โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์” ซึ่งจะติดกันโดยการมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ติดเชื่อนั้น ๆ อยู่ ซึ่งมีหลายโรคได้แก่ ซิฟิลิส หนองใน แผลริมอ่อน ฝีมะม่วง แผลเรื้อรังที่ขาหนีบ หนองในเทียม เริม หูดหงอนไก่ และเอดส์ ซึ่งโรคติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ดังกล่าวนี้ คนที่เป็นมักจะไม่ยอมเปิดเผย เพราะเกิดความอับอาย จึงทำให้เสียทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ดังนั้น ควรจะหลีกเลี่ยงหรือมีวิธีป้องกันที่ถูกต้องเมื่อมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้ง



### 1.7 มะเร็งระบบสืบพันธุ์

มะเร็งระบบสืบพันธุ์ของสตรีที่พบบ่อยเรียงตามลำดับ ได้แก่ มะเร็งปากมดลูก มะเร็งรังไข่ มะเร็งมดลูก และมะเร็งปากช่องคลอด มะเร็งเหล่านี้เกิดขึ้นได้กับสตรีทุกวัย ทั้งที่เป็นโสดและแต่งงานแล้ว มีบุตรแล้วหรือยังไม่มีบุตร แต่พบมากในช่วงอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป

มะเร็งระบบสืบพันธุ์ของชายที่พบบ่อย ได้แก่ มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งที่องคชาติ มักเป็นกับผู้ชายที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป

วิธีป้องกันที่ดีที่สุด คือ การไปรับการตรวจมะเร็งทุกปี หรือทุก 6 เดือน เพราะถ้าพบตั้งแต่ระยะ เริ่มแรกจะสามารถรักษาหายได้

## 1.8 การแท้งและภาวะแทรกซ้อน

ในขณะที่ตั้งครรภ์มารดาต้องเอาใจใส่สุขภาพตนเองให้สมบูรณ์ ทำจิตใจให้ร่าเริง แจ่มใส จะเป็นผลดีต่อสุขภาพของเด็กด้วย แต่ถ้ามารดา มีความวิตกกังวล เศร้าหมอง และมีความทุกข์ก็จะทำให้มารดาสุขภาพไม่ดีและอาจทำให้แท้ง (Abortion) ได้ นอกจากนี้การกระทบกระเทือนจากการหักโหมทำงานหนัก ๆ ก็อาจทำให้แท้งได้เช่นกัน

ผู้หญิงบางรายเกิดการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ เพราะเมื่อตั้งครรภ์แล้วไม่พร้อมที่จะเลี้ยงบุตร มักไปทำแท้ง แท้งจริงแล้ว การทำแท้งย่อมทำได้ในบางกรณี เช่น ฉุกเฉินแล้วตั้งครรภ์ แพทย์ตรวจพบความผิดปกติหรือไม่สมบูรณ์ของทารกในครรภ์ เช่น เป็นโรคธาลัสซีเมียชนิดรุนแรง ปัญญาอ่อน พิการ เป็นต้น

ภาวะแทรกซ้อนอาจเกิดจากการติดเชื้อหรือไปทำแท้งกับหมอเถื่อน ซึ่งไม่ใช่แพทย์อาจได้รับอันตรายถึงชีวิต

## 1.9 ภาวะการมีบุตรยาก

ในกรณีที่ชายและหญิงเป็นสามีภรรยาแล้วไม่มีการตั้งครรภ์เกิดขึ้นภายในระยะเวลา 2-3 ปี กรณีนี้ถือว่าเป็นภาวะมีบุตรยาก ควรได้รับการตรวจหาสาเหตุ ซึ่งสาเหตุของการมีบุตรยากนั้นอาจเกิดได้ทั้งจากฝ่ายชายและหญิง ดังนี้

### 1) สาเหตุที่เกิดจากฝ่ายชาย

- 1.1) น้ำอสุจิมีจำนวนเชื้ออสุจิน้อยหรือเชื้ออสุจิมักมีลักษณะไม่แข็งแรงหรือไม่สมบูรณ์
- 1.2) สภาพร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรง เนื่องจากมีโรคประจำตัว

### 2) สาเหตุที่เกิดจากฝ่ายหญิง

- 2.1) การไม่มีไข่ตก ปกติไข่จะตกเดือนละ 1 ฟอง

สลัดกันระหว่างรังไข่ข้างซ้ายกับข้างขวา

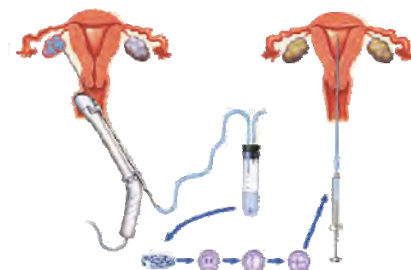
- 2.2) การที่ไข่ไม่ฝังตัวในโพรงมดลูก ที่เรียกว่า

“ท้องนอกมดลูก”

- 2.3) สภาพมดลูกที่ไม่เหมาะสมกับการตั้งครรภ์

ซึ่งบางคนตั้งครรภ์และก็แท้งทุกที หรือต้องตั้งครรภ์หลายครั้ง

- 2.4) เกิดจากสาเหตุอื่น ๆ เช่น มีเพศสัมพันธ์ไม่ตรงกับวันที่มีไข่ตก มีการอุดตันของท่อรังไข่



## 1.10 ภาวะหลังวัยเจริญพันธุ์และวัยสูงอายุ

วัยเจริญพันธุ์ คือ ช่วงวัยที่เหมาะสมกับการตั้งครรภ์ระหว่างอายุ 20 – 35 ปี หลังวัยเจริญพันธุ์ก็จะเข้าสู่วัยทองแล้วด้วยวัยสูงอายุ ซึ่งเป็นวัยที่ระบบของอวัยวะต่าง ๆ เริ่มเสื่อมถอยแล้วในวัยนี้จะมี การเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ วัยทองจะอยู่ในช่วงอายุ 45 – 60 ปี วัยสูงอายุเริ่มตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาชีวิตด้วย  
วิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม

## แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มทดลอง

กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้น	มัธยมศึกษาปีที่ 3
สาระที่ 4	ชีวิตและครอบครัว	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	วิถีทางเพศ
เรื่อง	การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	เวลา	50 นาที
	การตัดสินใจและแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม		

### สาระสำคัญ

พฤติกรรมทางเพศเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมของมนุษย์ การแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอาจก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาภายหลัง โดยเฉพาะวัยรุ่นในปัจจุบันที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ วัยรุ่นจึงควรเรียนรู้ทักษะในการปฏิเสธ การต่อรอง การผัดผ่อน และการตัดสินใจ และฝึกปฏิบัติจนเกิดทักษะการตัดสินใจ แก้ไขปัญหา โดยหาทางเลือกที่ถูกต้องและเหมาะสม

### จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. บอกวิธีป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
2. ตัดสินใจแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม
3. แสดงวิธีการแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ โดยใช้ทักษะชีวิต

### สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

1. วิธีป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
2. การแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม
3. การแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ โดยใช้ทักษะชีวิต

## กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
ขั้นที่ 1 การตรวจความ ตระหนัก จิตสำนึก หรือ ค่านิยมเกี่ยวกับ การสร้างเสริม สุขภาพ	1. ครูนำภาพและข่าวที่เกี่ยวข้อง การแต่งกายไม่สุภาพของวัยรุ่น หญิง ชาวผู้ผลิตและผู้ขายซีดี ลามก ที่ปรากฏบ่อย ๆ ตามหน้า หนังสือพิมพ์มาพูดสนทนาและ สอบถามความคิดเห็นของ นักเรียนที่มีต่อภาพและข่าวนั้น	- แสดงความ คิดเห็นต่อปัญหา ที่ครูนำมาเสนอ	- ประเมินความ ตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยมก่อนการเรียนรู้ โดยการพิจารณาจาก การแสดงความคิดเห็น
ขั้นที่ 2 การรับรู้ประเด็น ปัญหาหรือ สถานการณ์ เกี่ยวกับสุขภาพ	2. ให้นักเรียนอภิปรายร่วมกันว่า จะเกิดปัญหาอะไรตามมาจาก สถานการณ์ในข้อ 1 และนักเรียน คิดว่าสาเหตุ ของปัญหาเหล่านั้น คืออะไร ครูเขียนประเด็นปัญหาที่ ได้จากการอภิปรายของนักเรียน บนกระดานดำ	- รับรู้ประเด็น ปัญหา - วิเคราะห์สาเหตุ ที่ทำให้เกิดปัญหา นั้น	- สังเกตจากการร่วม อภิปราย การแสดง ความคิดเห็น
ขั้นที่ 3 การประมวล ค้นหาข้อเท็จจริง จากประเด็น ปัญหาหรือ สถานการณ์	3. ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ พฤติกรรมของตนเองและเพื่อนว่า มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการถูกล่วง ละเมิดทางเพศหรือไม่ และจะมี วิธีการป้องกันหรือแก้ไขปัญหา เหล่านั้นอย่างไร	- ร่วมกันอภิปราย วิเคราะห์ พฤติกรรมเสี่ยง ของตนเองและ เพื่อนหาวิธีการ ป้องกันตัวจากการ ถูกล่วงละเมิดทาง เพศ	- สังเกตจากการร่วม อภิปรายวิเคราะห์
ขั้นที่ 4 การแสดงความ ตระหนัก จิตสำนึก หรือใน ค่านิยมและระบุ เหตุผลที่เลือก	4. นักเรียนร่วมกันบอกค่านิยมที่ จะนำไปปฏิบัติเพื่อป้องกันตัว จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ และระบุเหตุผลที่เลือกค่านิยม นั้นๆ ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป ค่านิยมที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อ	- บอกความรู้สึก และค่านิยมพร้อม ทั้งเหตุผลที่เลือก ค่านิยมนั้น	- สังเกตจากการแสดง ความคิดเห็นของ นักเรียน

ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
ค่านิยมนั้น	ป้องกันตัวจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ตามที่นักเรียนร่วมกันบอกบนกระดานดำ		
<p>ขั้นที่ 5</p> <p>การวิเคราะห์ ทบทวนค่านิยมที่เลือก</p> <p>ระหว่างกลุ่ม</p> <p>ผู้เรียน</p>	<p>5. ครูให้นักเรียนอ่านใบความรู้เรื่อง ทักษะการปฏิเสธและการตัดสินใจเพื่อป้องกันตนเองจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ</p> <p>6. วิเคราะห์ ทบทวน วิธีป้องกันตัวที่นักเรียนเลือกในข้อ 4 ว่า ยังคงเป็นวิธีเดิมหรือเปลี่ยนเป็นวิธีใหม่</p>	<p>- ศึกษาใบความรู้ หลังจากนั้นให้วิเคราะห์ ทบทวน วิธีป้องกันตัวที่นักเรียนเลือกในข้อ 4 ว่ายังคงเป็นวิธีเดิมหรือเปลี่ยนเป็นวิธีใหม่</p>	<p>- สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น</p>
<p>ขั้นที่ 6</p> <p>การลองปฏิบัติ</p> <p>ตามค่านิยม</p> <p>เพื่อให้เห็น</p> <p>ประโยชน์หรือ</p> <p>โทษที่ปฏิบัติตาม</p> <p>ค่านิยมนั้น ๆ</p>	<p>7. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มจับสลากเพื่อแสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) การสัมผัสโดยการโอบกอดจากเพศตรงข้าม</li> <li>2) การชวนให้ไปเที่ยวกันตามลำพังสองต่อสอง</li> <li>3) การชักชวนไปคู่อัยั่วยู อารมณ์ทางเพศ</li> <li>4) การเสพสารเสพติด เช่น บุหรี่ ยาบ้า</li> <li>5) การถูกชวนไปเที่ยวสถานเริงรมย์</li> <li>6) การชักชวนดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์</li> </ol>	<p>- แสดงบทบาทสมมติ</p>	<p>- ตรวจสอบจากแบบประเมินการทำงานกลุ่ม โดยหัวหน้ากลุ่มในแต่ละกลุ่ม</p> <p>-จาก การแสดงบทบาทสมมติ</p>



ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
ขั้นที่ 7 การสรุปค่านิยม	8. ให้นักเรียนสรุปค่านิยมที่ได้จากการชมการแสดงบทบาทสมมติส่งครูท้ายคาบ โดยทำลงในใบงานที่ 1	- บันทึกค่านิยมที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ	- ผลงานจากใบงานที่ 1
ขั้นที่ 8 การตรวจสอบค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพโดยการติดตามผลการปฏิบัติ	9. ครูให้นักเรียนบันทึกผลการปฏิบัติจริงที่เกิดขึ้นกับนักเรียนส่งครูทุกสัปดาห์	- การบันทึกผล การปฏิบัติจริง ส่งครูทุกสัปดาห์	- ประเมินผลหลังการเรียนรู้ โดยพิจารณาจากการบันทึก ผลการปฏิบัติในสมุด

### สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ภาพและข่าวที่เกี่ยวกับการแต่งกายไม่สุภาพ ภาพโป๊ ผู้ผลิตและจำหน่ายซีดีลามก
2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะการปฏิเสธและการตัดสินใจเพื่อป้องกันตนเองจากสถานการณ์

เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

3. ใบงานที่ 1 เรื่อง บทบาทสมมติ
4. แบบประเมินการแสดงบทบาทสมมติ

- ภาพและข่าวที่เกี่ยวกับการแต่งกายไม่สุภาพ ภาพโป๊ ผู้ผลิตและจำหน่ายซีดีลามก

### ข่าวที่ 1

**ข่าว ตำรวจ ปตส.บุกจับร้านจำหน่ายซีดีละเมิดลิขสิทธิ์ภาพยนตร์หนังลามกอนาจาร กลาง  
หาดป่าตอง รวบผู้ต้องหา 4คน ยึดของกลางกว่า 1 หมื่นแผ่น**

เมื่อเวลา 21.00 น. วันที่ 4 เม.ย 50 ร.ต.อ.นิคม เทียนห้าว รอง.สว.กองกำกับการ 3กอง  
บังคับการ ปตส. พร้อมกำลังเจ้าหน้าที่เข้าตรวจค้นร้านค้าลักลอบจำหน่ายCD ,VCD,DVD ละเมิด  
ลิขสิทธิ์ภาพยนตร์ไทย-ฝรั่ง และภาพยนตร์ลามกอนาจาร ที่บริเวณถนนทิวังส์หน้าหาดป่าตอง อ.กะทู้  
จ.ภูเก็ต ภายหลังได้รับการร้องเรียนจากบริษัทสหมงคลฟิล์มว่าในพื้นที่ป่าตองลักลอบจำหน่าย CD,  
VCD,DVD ละเมิดลิขสิทธิ์ภาพยนตร์ไทย-ฝรั่งที่กำลังเข้าฉายอยู่ในโรงภาพยนตร์ในขณะนี้ ซึ่งทำให้  
บริษัทได้รับความเสียหาย

หลังจากได้รับแจ้งจึงได้นำกำลังเจ้าหน้าที่พร้อมหมายศาลจังหวัดภูเก็ตเข้าตรวจสอบตาม  
ร้านค้าตามที่ได้รับร้องเรียนจำนวน 4 ร้านด้วยกัน พบทั้ง 4 ร้านมีการลักลอบจำหน่ายสินค้าละเมิด  
ลิขสิทธิ์จริง จึงได้ควบคุมตัวเจ้าของร้านและผู้ดูแลได้ผู้ต้องหาจำนวน 4 คน พร้อมของกลาง CD,  
VCD,DVD ละเมิดลิขสิทธิ์ภาพยนตร์ไทย-ฝรั่ง และภาพยนตร์ลามกอนาจารจำนวนกว่า 10,000แผ่น

โดยพฤติการณ์นำปกแผ่นหนังมาวางไว้ที่หน้าร้าน เมื่อลูกค้าสนใจหนังเรื่องใด ก็จะนำเข้าไป  
รับของที่ห้องเก็บของ ซึ่งทำเป็นห้องไว้ด้านหลัง จึงแจ้งข้อหา มี CD ,VCD, DVD ละเมิดลิขสิทธิ์เพื่อ  
การค้า

ที่มา : [http://www.andamanguide.com/andaman\\_news/andaman\\_news\\_1\\_1072.html](http://www.andamanguide.com/andaman_news/andaman_news_1_1072.html)

ความคิดเห็นของนักเรียนข่าวและภาพข่าว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข่าวที่ 2

**ข่าว วธ.เชือดนิตยสารข่าวเพลงลงภาพหวีส้อลามกอนาจาร**

นายธีระ ได้รับการร้องเรียนจากประชาชนว่าการจำหน่ายนิตยสารวาบหวีฉบับหนึ่ง ตามแผงหนังสือทั่วไป ซึ่งนิตยสารดังกล่าวมีรูปภาพหญิงสาวแสดงท่าทางยั่วยวนทางเพศ แต่งชุดว่ายน้ำ บางภาพก็ไม่ได้ชุดชุดชั้นใช้เพียงผ้ามือปิดหน้าอกไว้เท่านั้น นอกจากนี้ในหน้าปกหนังสือดังกล่าวยังมีการระบุว่า อัลบั้มนางแบบสุดเซ็กซี่ พร้อมวีซีดีนางแบบในลีลาน่ารักสไตส์ เซ็กซี่ ไร้รังใจ พร้อมทั้งมีการระบุ\*\*\*ส่วน ชื่อเล่น ของนางแบบอย่างชัดเจน ตนจึงเกรงว่า จะกลายเป็นช่องทางใหม่ของการขายบริการทางเพศ ที่มาในรูปแบบนิตยสาร

ภาพที่น่าเป็นห่วงที่สุด คือ มีการนำการแต่งกายชุดไทยมาแต่งในเชิงวาบหวี อีกทั้งยังมีการนำโฆษณาภาพวาบหวี เช่น หญิงสาวกำลังทำท่าทางกึ่งกั๊วด้วยท่าทางยั่วยวน การโฆษณาชวนไปเซ็กซี่ทัวร์ จัดเซ็กซี่ทริป เทคนิคถึงจุดสุดยอด เป็นต้น นอกจากนี้ภายในนิตยสารดังกล่าวยังมีการแนบซีดีมากับหนังสือด้วย ซึ่งเมื่อเปิดดูแล้วเห็นภาพเบื้องหลังการถ่ายแบบของ 2 นางแบบ ขณะถ่ายชุดว่ายน้ำ บางคนถึงกับถอดเสื้อเอามือปิดหน้าอกและเขย่าหน้าอกไปมากก็มี มีการเล่นเป่ายางฉุบแล้วให้ผู้แพ้ออดเสื้อผ้าออกทีละชิ้น เมื่อตนเห็นภาพดังกล่าวแล้วถึงกับรู้สึกตกใจที่นางแบบไม่มีความรักนวลสงวนตัวของความเป็นผู้หญิง รรว.วัฒนธรรม กล่าว

ความคิดเห็นของนักเรียนข่าวและภาพข่าว

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ข่าวที่ 3

**ข่าว “บุญลือ” มอบ สกอ.สั่งการทุก ม.ทั่ว ปท.เข้มงวดห้าม นศ.แต่งโป้**

“บุญลือ” มอบ สกอ.ทำหนังสือขอความร่วมมือไปยังมหาวิทยาลัยทั้งรัฐและเอกชนให้เข้มงวดการแต่งกายของนักศึกษา ห้ามโป้ หรือล่อแหลม ด้าน ม.เอกชน เผย นศ.แต่งกายไม่เหมาะสมไม่ให้เข้าห้องเรียน หรือตัดคะแนนความประพฤติ

นายบุญลือ ประเสริฐโสภาก รมช.ศึกษาธิการ กล่าวถึงกรณีที่มีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (มธ.) ปรับระเบียบเครื่องแต่งกายนักศึกษา โดยกำหนดห้ามนักเรียนที่แต่งกายไม่เหมาะสมไม่มีสิทธิ์เข้าห้องเรียน ว่า เป็นเรื่องดีที่ มธ.ปรับระเบียบเครื่องแต่งกายนักศึกษาให้รัดกุมมากขึ้น ซึ่งตนในฐานะที่กำกับดูแลสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) โดยขอความร่วมมือไปยังมหาวิทยาลัยทั้งรัฐและเอกชนให้มีการเข้มงวดในเรื่องการแต่งกายของนักศึกษาให้มากขึ้น อย่างน้อยการแต่งกายด้วยชุดนิสิต นักศึกษา จะต้องมีความเหมาะสม ไม่โป้ หรือล่อแหลม จนทำให้สังคมมองในแง่ลบ ส่วนจะต้องถึงขั้นให้มหาวิทยาลัยต่างๆ ปรับระเบียบเครื่องแต่งกายให้เข้มขึ้นหรือไม่ นั้น เรื่องนี้ต้องขึ้นอยู่กับอำนาจมหาวิทยาลัยแต่ละแห่งจะพิจารณา

ด้านนายจีระเดช อุ้วสวัสดิ์ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย กล่าวว่า ทางมหาวิทยาลัยมีการดูแลและเข้มงวดในเรื่องการแต่งกายของนักศึกษาอยู่แล้ว โดยหากนักศึกษารายใดที่แต่งตัวไม่เรียบร้อย เช่น ใส่เสื้อพิด กระโปรงสั้น สวมรองเท้าแตะ จะไม่อนุญาตให้เข้าเรียน แต่หากนักศึกษายังยืนยันที่จะขอเข้าเรียนก็จะต้องถูกตัดคะแนนความประพฤติ ซึ่งหากโดยตัดเกินกว่า 40 คะแนน จะต้องทำกิจกรรมกลุ่มเกลาจิตใจ เช่น ไปฟังเทศน์ นั่งสมาธิ หรือทำประโยชน์ให้กับชุมชน ขณะที่อาจารย์ผู้สอนหากพบว่าปล่อยให้นักศึกษาแต่งกายไม่เหมาะสมเข้าชั้นเรียน ก็จะต้องมีผลต่อการประเมินการสอนของอาจารย์ด้วย

ที่มา : <http://www.chiangmaiarea2.go.th/cme2/news/view.php?No=1081>

ความคิดเห็นของนักเรียนข่าวและภาพข่าว

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ข่าวที่ 4

**ข่าว ห้าม! เมมา - ลามก - แต่งโป๊ ช่วงสงกรานต์**

เทศกาลสงกรานต์แต่ละปีมักพบว่า มีเยาวชนเป็นจำนวนมากที่แต่งกายไม่สุภาพ และประพฤติกฎปฏิบัติตนไม่เหมาะสม โดยในระหว่างที่ไปร่วมเล่นน้ำกลุ่มวัยรุ่นผู้หญิงมักสวมใส่เสื้อบางๆ แบบนุ่งน้อยห่มน้อย เมื่อเปียกน้ำจึงทำให้มองเห็นสรีระต่าง ๆ สร้างการยั่วยั่วทางอารมณ์ให้กับผู้ชายที่พบเห็น

ในขณะที่กลุ่มวัยรุ่นชายบางส่วนมักจะทำอนาจารกับผู้หญิงที่ไปร่วมเล่นน้ำ เช่น ใช้แป้งทาหน้า แล้วลูบไล้ไปยังส่วนต่างๆ ซ้ำร้ายไปกว่านั้น จะรวมกลุ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จนเมามัว และก่อเหตุทะเลาะวิวาทกันเกิดขึ้นตามมา กระทรวงศึกษาธิการ (ศธ.) ตระหนักถึงปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้น ดังนั้น เทศกาลสงกรานต์ในปีนี้จะขอความร่วมมือไปยังหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ทั้งสำนักงานตำรวจแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม และกระทรวงมหาดไทยที่กำกับดูแลองค์กรปกครองท้องถิ่นต่างๆ ได้ช่วยกันกวดขันดูแล

"ในส่วนของ ศธ. จะจัดเจ้าหน้าที่สารวัตรนักเรียน และเครือข่ายที่มีอยู่ทั่วประเทศ ออกไปเฝ้าระวังในจุดเสี่ยงต่างๆ เช่น ถนนข้าวสาร กทม. ถนนข้าวเหนียว จ.ขอนแก่น ภูเก็ต จ.เชียงใหม่ ร่วมกับทางสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ที่จะจัดตำรวจท่องเที่ยวหรือตำรวจหน่วยอื่นๆ เข้ามาดูแล นอกจากนี้ จะขอความร่วมมือไปยังกระทรวงวัฒนธรรมให้ช่วยจัดส่งทีมงานลงพื้นที่ เพื่อประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับประเพณีสงกรานต์ที่ถูกต้องให้กลุ่มเยาวชนและนักท่องเที่ยวได้เข้าใจ อีกทั้งทำหน้าที่ตรวจตราร่วมกัน

ที่มา : <http://hilight.kapook.com/view/22472>

ความคิดเห็นของนักเรียนข่าวและภาพข่าว

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ข่าวที่ 5

**ข่าว ปดส.จับหนุ่มเจ้าของเว็บไซต์ แพร่ภาพอนาจาร**

ตำรวจบุกรวบหนุ่มเจ้าของเว็บไซต์ คาบริษัทในจังหวัดปทุมธานี หลังตรวจสอบพบเหยื่อสาวที่อดีตแฟนหนุ่มโพสต์ขณะมีเพศสัมพันธ์ในในเว็บไซต์ ด้านเจ้าตัวให้การปฏิเสธ ยืนยันไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ ผบก.ปดส.เตือนเจ้าของเว็บไซต์ตรวจสอบข้อมูล ระบุ ตรวจพบดำเนินคดีทันที

เจ้าหน้าที่ตำรวจ นำกำลัง พร้อมหมายค้นศาลจังหวัดธัญบุรี เข้าจับกุม เจ้าของและผู้ดูแลเว็บไซต์ หรือผู้ต้องหาตามหมายจับศาลหลังได้สอบสวนขยายผลคดีที่หญิงสาวผู้เสียหายเข้าแจ้งความดำเนินคดีกับอดีตแฟนหนุ่มที่นำภาพระหว่างร่วมหลับนอนไปเผยแพร่ในเว็บไซต์ ต่อมาได้มีการจับกุมอดีตแฟนหนุ่มคนดังกล่าว รวมทั้งตรวจสอบเครื่องคอมพิวเตอร์ของผู้ต้องหาพบว่ามี การคัดลอกภาพ จึงขยายผลตรวจสอบเว็บไซต์ดังกล่าวพบว่ามี การแพร่ภาพลามกอนาจารอื่น ๆ อีกเป็นจำนวนมาก โดยมีนายศิริพรเป็นเจ้าของและผู้ดูแล จึงรวบรวมหลักฐานขออนุมัติหมายจับจากศาล

เจ้าหน้าที่ตำรวจฝากเตือนผู้ดูแลเว็บไซต์ต่าง ๆ ให้เข้าไปตรวจสอบข้อมูลที่มีการเผยแพร่ใน เว็บไซต์ของตนเพราะอาจมีภาพหรือข้อความที่ก่อให้เกิดความเสียหายแก่ผู้อื่นซึ่งมีโทษตามกฎหมายเทียบเท่ากับผู้ที่เอาภาพหรือข้อความมาเผยแพร่ในระบบคอมพิวเตอร์ ซึ่งจะดำเนินการอย่างจริงจังทั้งกับเจ้าของเว็บไซต์และจะขยายผลไปยังผู้ที่โพสต์ภาพไว้ในเว็บไซต์ด้วย

ที่มา : <http://news.giggog.com/crime/cat4/news12019/>

ความคิดเห็นของนักเรียนข่าวและภาพข่าว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข่าวที่ 6

**ข่าว สันติบาลจับร้านขายการ์ตูนญี่ปุ่นไป กลางเซ็นเตอร์พอยท์**

สันติบาล บุกค้นร้านขายหนังสือการ์ตูน กลางเซ็นเตอร์พอยท์ ตะลึง!พบการ์ตูน-ดีวีดีไป๊ แอบแฝงอยู่จำนวนมาก เผยได้รับการร้องเรียนจากผู้ปกครองจึงนำกำลังเข้าค้น ด้านเจ้าของร้านอ้างโรงพิมพ์แห่งหนึ่งฝากหนังสือขายแต่ไม่รู้ว่ามีหนังสือลามก

จากการตรวจสอบของเจ้าหน้าที่พบหนังสือการ์ตูนที่เข้าข่ายลามกอนาจารจำนวนมาก ส่วนมากจะเป็นหนังสือจากประเทศญี่ปุ่น ก่อนจะมีการแปรเป็นภาษาไทย โดยภาพส่วนใหญ่จะเป็นลักษณะหญิงสาวเปลือยร่าง หรือบางภาพจะเป็นลักษณะส่อ ซึ่งหนังสือประเภทนี้จะวางปะปนกับหนังสือการ์ตูนทั่วไป นอกจากนี้เจ้าหน้าที่ยังตรวจพบดีวีดีการ์ตูน ที่มีคำเตือนจากต่างประเทศติดไว้ว่าห้ามจำหน่ายกับเด็กที่อายุต่ำกว่า 18 ปีอยู่ด้วย เมื่อเปิดดูจะพบภาพยนตร์การ์ตูนที่มีลักษณะเปลือยจำนวนมาก

เจ้าหน้าที่ กล่าวว่า ร้านหนังสือแห่งนี้เราสืบสวนหาข่าวมาระยะหนึ่งแล้ว ประกอบกับมีข้อมูลจากทางผู้ปกครองของเด็กนักเรียนที่มาส่งบุตรหลานเรียนพิเศษย่านสยามสแควร์ แจ้งมาจึงทำการตรวจสอบก่อนจะเข้าทำการจับกุมในครั้งนี้ จากการตรวจค้นของเจ้าหน้าที่ก็พบสิ่งพิมพ์ที่เข้าข่ายสื่อลามกอนาจารจำนวนมาก เจ้าหน้าที่จึงแจ้งข้อกล่าวหาต่อเจ้าของร้านตามความผิดมาตรา 287 คือเพื่อประสงค์แห่งการค้ามิไว้ทำให้แพร่หลายด้วยประการใดๆ ซึ่งสิ่งพิมพ์รูปภาพข้อความลามก มีอัตราโทษปรับ 6,000 บาทจำคุก 3 ปี หรือทั้งจำและปรับ

ที่มา : <http://news.giggog.com/crime/cat4/news4258/>

ความคิดเห็นของนักเรียนชายและภาพข่าว

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ใบงานที่ 1  
เรื่อง การแสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ต่าง ๆ

คำชี้แจง   ให้นักเรียนเขียนชื่อเรื่อง เนื้อเรื่อง และหน้าที่หรือบทบาทของแต่ละบุคคลที่เกี่ยวกับ  
                  บทบาทสมมติที่แสดงในตารางที่กำหนดให้ พร้อมสรุปข้อคิดที่ได้จากการแสดง  
                  บทบาทสมมติ

กลุ่ม.....	ชั้น.....
สมาชิก	
1. ....	หน้าที่ / บทบาท .....
2. ....	หน้าที่ / บทบาท .....
3. ....	หน้าที่ / บทบาท .....
4. ....	หน้าที่ / บทบาท .....
5. ....	หน้าที่ / บทบาท .....
6. ....	หน้าที่ / บทบาท .....
7. ....	หน้าที่ / บทบาท .....
8. ....	หน้าที่ / บทบาท .....
9. ....	หน้าที่ / บทบาท .....
10. ....	หน้าที่ / บทบาท .....
เรื่อง .....	
ทักษะที่นำมาใช้คือ.....	
เหตุผลที่เลือก.....	
เนื้อเรื่อง .....	
.....	
.....	
ข้อคิดที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ	
.....	
.....	
.....	



## แบบประเมินการแสดงบทบาทสมมติ

กลุ่ม.....ชั้น.....

กลุ่มที่	เนื้อเรื่อง	บทบาทการแสดง	ความร่วมมือ ภายในกลุ่ม	การแบ่งหน้าที่ ครบถ้วน ชัดเจน	คะแนนรวม
	5 คะแนน	5 คะแนน	5 คะแนน	5 คะแนน	20 คะแนน
1					
2					
3					
4					
5					
6					

เกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละหมวด (เนื้อเรื่อง, บทบาทการแสดง, ความร่วมมือภายใน  
กลุ่ม, การแบ่งหน้าที่ครบถ้วนชัดเจน)

ดีมาก = 5 คะแนน

ดี = 4 คะแนน

พอใช้ = 3 คะแนน

ควรปรับปรุง = 2 คะแนน

เกณฑ์การประเมินคะแนนรวม

ดีมาก = 16 – 20 คะแนน

ดี = 11 – 15 คะแนน

พอใช้ = 6 – 10 คะแนน

ควรปรับปรุง = 0 – 5 คะแนน

หมายเหตุ : ให้นักเรียนประเมินการแสดงบทบาทสมมุติของกลุ่มอื่น ห้ามประเมินกลุ่มของตนเอง

## ใบความรู้ที่ 1

### เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ การตัดสินใจ และวิธีแก้ไขปัญหาชีวิตที่ถูกต้อง

การล่วงละเมิดทางเพศ (sexual harassment) หมายถึง การกระทำใด ๆ ทั้งกาย วาจา ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องขู้สาว หรือเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพศสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่างเพศหรือเพศเดียวกัน โดยมุ่งกระทำที่จะเอาเปรียบหรือสนองอารมณ์ทางเพศของตน จนผู้ถูกรกระทำเกิดความรู้สึกรังเกียจหรือหวาดผวาท่อการกระทำนั้น ๆ



ปัจจุบันการล่วงละเมิดทางเพศจะพบในเด็กต่ำกว่า 15 ปี เป็นส่วนใหญ่ ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศพบได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างมากมาย ผลกระทบทางร่างกาย ได้แก่ การได้รับบาดเจ็บ มีบาดแผลตามร่างกาย อวัยวะเพศติดเชื้อ และตั้งครรภ์ ผลกระทบทางด้านจิตใจ เช่น รู้สึกโกรธ วิดกกังวล กลัวซึมเศร้า คิดฆ่าตัวตาย ติดสารเสพติด รวมถึงปัญหาบุคลิกภาพ

### ลักษณะการล่วงละเมิดทางเพศ

การล่วงละเมิดทางเพศที่ปรากฏขึ้นในสังคมไทยปัจจุบัน มีตั้งแต่ระดับเบาไปจนถึงหนักตั้งแต่การใช้สายตาวูดจาแพะโลม พูดส่องแง่ส่องง่าม พูดตลกกลามก การลูปคลำ จับมือถือแขน ไปจนถึงการใช้กำลังบังคับให้มีเพศสัมพันธ์



## ความผิดฐานกระทำความผิดทางเพศต่อเด็กในทางอาญา

### 1. ความผิดฐานข่มขืนกระทำชำเรา

ผู้ที่ข่มขืนกระทำชำเราเด็กหญิงอายุไม่เกิน 18 ปี ซึ่งมีใช้ภรรยาตน โดยการขู่เข็ญด้วยประการ โดยใช้กำลังประทุษร้าย เช่น ใช้กำลังทำร้ายร่างกาย ทบตี ชกต่อย ฯลฯ โดยที่เด็กหญิงนั้นอยู่ในภาวะที่ไม่



อาจขัดขืนได้ หรือโดยทำให้เด็กหญิงนั้นเข้าใจผิดว่าตนเป็นบุคคลอื่น ไม่ว่าจะหญิงนั้นจะยินยอมหรือไม่ก็ตาม ผู้กระทำความผิดทางอาญา ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 10 – 20 ปี และปรับตั้งแต่ 8,000 – 40,000 บาท (ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 272 และมาตรา 277 วรรคหนึ่ง)

หากการกระทำความผิดดังกล่าวข้างต้นเป็นการกระทำแก่เด็กหญิงอายุไม่เกิน 13 ปี เป็นความผิดอาญา ที่มีโทษจำคุกตั้งแต่ 7 ปี ถึง 20 ปี และปรับตั้งแต่ 14,000 – 40,000 บาท (ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 277 วรรคสาม)

ถ้าการกระทำดังกล่าวข้างต้น ได้กระทำโดยร่วมกระทำความผิดด้วยกันอันมีลักษณะเป็นการโทรมเด็กหญิง คือ ร่วมกันกระทำความผิดตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป และเด็กหญิงนั้นไม่ยินยอม หรือได้กระทำโดยมีอาวุธ เช่น อาวุธปืน หรือวัตถุระเบิด หรือโดยการใช้อาวุธอื่น ๆ ต้องระวางโทษจำคุกตลอดชีวิต (ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 277 วรรคสาม)

แต่มีข้อยกเว้นคือ ถ้าการกระทำดังกล่าวข้างต้น เป็นการกระทำที่ชายกระทำกับเด็กหญิงอายุกว่า 13 ปี แต่ไม่เกิน 15 ปี โดยเด็กหญิงนั้นยินยอม และภายหลังศาลอนุญาตให้ชายและเด็กหญิงนั้นสมรสกัน ผู้กระทำผิดไม่ต้องรับโทษ และถ้าศาลอนุญาตให้สมรสกันในระหว่างที่ผู้กระทำผิดกำลังรับโทษในความผิดนั้นอยู่ศาลต้องสั่งปล่อยผู้กระทำความผิดนั้นไป (ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 277 วรรคสี่)

ถ้าเป็นการกระทำชำเราเด็กหญิงอายุยังไม่เกิน 15 ปี ซึ่งมีใช้ภรรยาตน โดยเด็กหญิงนั้นจะยินยอมหรือไม่ก็ตาม หรือเป็นการกระทำแก่เด็กหญิงอายุยังไม่เกิน 13 ปี แล้วเป็นเหตุให้เด็กหญิงได้รับอันตรายสาหัส เช่น ได้รับบาดเจ็บสาหัส ผู้กระทำต้องระวางโทษตั้งแต่ 15 ปี ถึง 20 ปี และปรับตั้งแต่ 30,000 บาท ถึง 40,000 บาท หรือจำคุกตลอดชีวิต (ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 277 ทวิ (1)) และหากเด็กหญิงนั้นถึงแก่ความตาย ผู้กระทำต้องระวางโทษประหารชีวิต หรือจำคุกตลอดชีวิต (ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 277 ทวิ (2))



หากการกระทำซ้ำเราเด็กหญิงอายุยังไม่เกิน 13 ปี หรือกระทำแก่เด็กหญิงอายุยังไม่เกิน 15 ปีดังกล่าวข้างต้น ได้ร่วมกระทำความผิดด้วยกันอันมีลักษณะเป็นการโทรมหญิง หรือกระทำโดยมีอาวุธ ปืนหรือวัตถุระเบิด หรือโดยการใช้อาวุธ และเป็นเหตุให้เด็กหญิงผู้ถูกระทำได้รับอันตรายสาหัส ผู้กระทำต้องระวางโทษประหารชีวิต หรือจำคุกตลอดชีวิตและหากเด็กหญิงที่ถูกกระทำถึงแก่ความตาย ผู้กระทำต้องรับโทษประหารชีวิต (ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 277 ตี) )

## 2. ความผิดฐานกระทำอนาจารต่อเด็ก

ผู้ที่กระทำอนาจารแก่บุคคลอายุกว่า 15 ปี โดยขู่เข็ญด้วยประการใด ๆ โดยใช้กำลัง ประทุษร้าย โดยบุคคลนั้นอยู่ในภาวะที่ไม่สามารถขัดขืนได้ หรือโดยทำให้บุคคลนั้นเข้าใจผิดว่าตนเป็น บุคคลอื่น ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 10 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ (ประมวล กฎหมายอาญา มาตรา 278)



หากการกระทำอนาจารนั้น กระทำแก่เด็กอายุ ยังไม่เกิน 15 ปี ไม่ว่าจะเด็กนั้นจะยินยอมหรือไม่ก็ตาม ผู้กระทำต้องระวางโทษไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้ง จำทั้งปรับ (ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 279 วรรคหนึ่ง)

ถ้าการกระทำอนาจารนั้นกระทำต่อเด็กอายุไม่เกิน 15 ปี และผู้กระทำได้กระทำโดยการ ขู่เข็ญ ด้วยประการใด ๆ โดยใช้กำลังประทุษร้าย โดยเด็กนั้นอยู่ในภาวะที่ไม่สามารถขัดขืนได้ หรือโดยกระทำ ให้เด็กนั้นเข้าใจผิดว่าตนเป็นบุคคลอื่น มีโทษหนักขึ้นคือผู้กระทำต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 15 ปี หรือ ปรับไม่เกิน 30,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ (ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 279 วรรคสอง)

หากการกระทำดังกล่าวข้างต้น เป็นเหตุ ให้ผู้ถูกระทำได้รับอันตรายสาหัส ผู้ถูกระทำ อนาจารต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 5 ปี ถึง 20 ปี และปรับตั้งแต่ 10,000 บาท ถึง 40,000 บาท และ หากผู้ถูกระทำถึงแก่ความตาย ผู้กระทำต้อง ระวางโทษประหารชีวิต หรือจำคุกตลอดชีวิต (ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 280)



การข่มขืนกระทำซ้ำเราผู้เยาว์ และการกระทำอนาจารแก่เด็กอายุไม่เกิน 15 ปี โดยเด็กนั้นจะ ยินยอมหรือไม่ก็ตาม เป็นความผิดอาญาแผ่นดิน ไม่สามารถยอมความกันได้

แต่ถ้าเป็นการข่มขืนกระทำชำเราหญิงที่มีใช้ภรรยาตนโดยเด็กหญิงนั้นมีใช้ผู้เยาว์ และการกระทำอนาจารแก่บุคคลอายุกว่า 15 ปี ทั้งสองกรณีนี้ ถ้ามิได้กระทำต่อหน้าธารกำนัลคือในที่เปิดเผย และไม่เป็น



เหตุให้ผู้ถูกกระทำได้รับอันตรายสาหัสหรือถึงแก่ความตาย หรือมิได้เป็นการกระทำแก่ผู้สืบสันดาน คือ ลูกหลาน เหลนของตนเอง มิใช่เป็นการกระทำต่อศิษย์ซึ่งอยู่ในความดูแล เช่น ครูกับศิษย์ มิใช่เป็นการกระทำต่อผู้อยู่ในความควบคุมตามหน้าที่ราชการ เช่น เจ้าหน้าที่ตำรวจกระทำต่อผู้ต้องหาที่ถูกคุมขัง หรือมิใช่เป็นการกระทำต่อผู้อยู่ใน

ความพิทักษ์หรือในความอนุบาลกรณีทั้งหมดที่กล่าวมานี้เป็นความผิดอันยอมความได้ คือเป็นกรณีที่ผู้เสียหายหรือผู้ถูกกระทำและผู้ถูกกระทำความผิดตกลงหรือสมัคใจไม่เอาความต่อกันก็เป็นอันเลิกแล้วต่อกัน (ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 281)

### การตัดสินใจและวิธีการแก้ไขปัญหาชีวิตที่ถูกต้อง

จากสภาพสังคมปัจจุบันเรามักพบว่าสถิติคดีการล่วงละเมิดทางเพศนั้น ผู้ร้ายมักจะเป็นคนคุ้นเคยกับเจ้าทุกข์ พอ ๆ กับคนที่ไม่เคยรู้จักและไม่เคยเห็นหน้า ดังนั้น การตัดสินใจและวิธีการแก้ไข

ปัญหาชีวิตบนพื้นฐานของความไม่ประมาท จึงเป็นสิ่งที่ถูกต้องและปลอดภัยที่สุด การตัดสินใจเป็นทักษะเฉพาะส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือไม่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง อย่างไรก็ตาม การตัดสินใจควรกระทำอย่างเป็นระบบและเป็นขั้นตอนได้

ขั้นตอนที่ 1 กำหนดทางเลือกเพื่อตัดสินใจ เช่น

ไปหรือไม่ไป เอาหรือไม่เอา เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 2 วิเคราะห์ผลดี-ผลเสียของทางเลือก

2 ทาง

ขั้นตอนที่ 3 ตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด

ขั้นตอนที่ 4 หาแนวทางแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้น

จากการตัดสินใจ



## การแก้ไขปัญหาชีวิตที่ถูกต้องทำได้อย่างไร

ปัญหาทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้ และควรแก้ที่สาเหตุมองให้ออกว่าปัญหาเป็นอย่างไร จะใช้วิธีการอย่างไร แก้ปัญหาแล้วจะประสบผลอย่างไร ซึ่งการแก้ปัญหาก็ถูกต้องสรุปได้ดังนี้



1. อย่าหลงเชื่อคนง่าย โดยเฉพาะคนแปลกหน้าที่มีท่าทีดีสนิท หรือชวนคุย หยอกล้อที่เล่นที่จริง และมีท่าทีส่อไปในทางล่อแหลม หรือ เรื่องกามารมณ์

2. อย่าไปกับคนแปลกหน้า หรือคนที่เราไม่รู้จัก

3. ปฏิเสธการอยู่กับเพศตรงข้ามสองต่อสอง ให้รู้จักรักษานวลสงวนตัว

4. พยายามปรับตัวเข้ากับเพื่อนต่างเพศให้เหมาะสมให้เกียรติซึ่งกันและกัน

5. คำนึงถึงบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเองในฐานะเป็นนักเรียน ควรตั้งใจศึกษาเล่าเรียน นำความก้าวหน้าและความสำเร็จมาสู่ชีวิต

6. หลีกเลี่ยงความรู้สึกทางเพศของตนเองด้วยการออกกำลังกาย หรือกิจกรรมนันทนาการที่ตนเองถนัด

7. ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศในทางที่ถูกต้อง

8. ถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับอารมณ์ทางเพศ ควรปรึกษาพ่อแม่หรือแพทย์

9. ไม่ควรตัดสินปัญหาใด ๆ ที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ โดยความเชื่อที่ผิด ๆ หรือขาดข้อมูลที่จะเป็นพื้นฐาน ในการตัดสินใจ

10. มีความรับผิดชอบในเรื่องเพศตามสิทธิหน้าที่ในเรื่องต่อไปนี้

10.1 ไม่ทำร้ายบุคคลอื่น ไม่ว่าจะทางร่างกายหรือจิตใจ หรือไปแสวงหาประโยชน์จากบุคคลอื่น เช่น ทำให้บุคคลอื่นเป็นสินค้าทางการค้าหรือผลประโยชน์ต่อตน

10.2 ไม่มีสิทธิ์ปิดบังความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศต่อบุคคลอื่น

10.3 ไม่มีสิทธิ์ที่จะทำให้เด็กเกิดมาด้วยความไม่ต้องการ

10.4 ไม่มีสิทธิ์เผยแพร่โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ให้กับผู้อื่น

## ปัจจัยที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศมีอะไรบ้าง

ปัจจุบันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ การทำลมหกอนาจาร การข่มขืน และการโหมเด็ก การหลอกลวง เด็กหญิง - เด็กชาย ไปขายบริการทางเพศเกิดขึ้นอย่างมากมาย ดังปรากฏในสื่อต่าง ๆ ซึ่ง



นับวันจะทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ จนเป็นคดีอาญา ทั้งนี้อาจมีสาเหตุมาจากปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งเราต้องหลีกเลี่ยง ดังต่อไปนี้

1. สื่อทุกประเภทที่ยั่วยุกามารมณ์และลามกอนาจารที่มีอยู่มากมายและหาได้ ไม่ยาก
2. การอบรมเลี้ยงดูในครอบครัวเน้นด้านวัตถุมากกว่าคุณธรรม จริยธรรม
3. สังคมวัยรุ่นเป็นสังคมที่มีความเป็นอิสระเกินขอบเขต
4. การถูกล่อลวงจากฝ่ายซึ่งชักนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์
5. การเที่ยวกลางคืนหรือสถานบันเทิงของวัยรุ่น



6. การมั่วสุมอบายมุข (การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และสารเสพติด การพนัน)



7. การแต่งกายที่ไม่เหมาะสมและไม่ถูกกาลเทศะ
8. การเปิดโอกาสให้ตนเองอยู่สองต่อสองกับบุคคลต่างเพศในที่ลับตา
9. การมีความรู้ในเรื่องเพศที่ไม่ถูกต้อง

10. การเลียนแบบวัฒนธรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมกับสังคมไทย

11. การขาดคุณธรรมจริยธรรมเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์โดยบุคคลใกล้ชิด

## ใช้ทักษะอะไรเมื่อต้องการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การป้องกันตนเองก่อนที่จะมีการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เป็นสิ่งที่ทุกคนควรกระทำจนเป็นนิสัย โดยเฉพาะสตรีผู้เยาว์วัย ทักษะที่ใช้ได้ผลและนิยมกันมากได้แก่

1. ทักษะการปฏิเสธเป็นทักษะที่เราสามารถนำมาใช้ได้และเป็นที่ยอมรับและเหมาะสมที่จะช่วยตนเองให้ปลอดภัยได้ทางหนึ่ง ซึ่งการฝึกทักษะปฏิเสธมีหลักดังนี้

1) ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอ ปฏิเสธ เช่น “ขอไม่ไปนะ” “ฉันไม่อยากไป” “ฉันมีธุระอื่นที่ต้องทำ” ฯลฯ

2) ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น เช่น “เรารู้สึกไม่สบายใจ” ที่ทำให้พ่อแม่เข้าใจผิด“หรือ” “เรารู้สึกผิดที่เราโกหกพ่อแม่”

3) การขอความเห็นชอบและแสดงการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับจะเป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน เช่น “เธอคงเข้าใจนะที่เราไม่อาจรับความช่วยเหลือเหลือจากเธอได้ ขอขอบคุณมากนะ” หรือ “เธอคงไม่ว่าอะไรใช่ไหมที่เราไปกับเธอไม่ได้”



4) เมื่อถูกเข้าขี้อัด หรือสบประมาทไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธและการหาทางออก โดยเลือกปฏิเสธซ้ำ โดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกสาเหตุทางเดียวจากเหตุการณ์ เช่น “เราจะไม่ทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมแบบนี้อีก”



### ตัวอย่างสถานการณ์การหลีกเลี่ยงการถูกล่วงละเมิดทางเพศด้วยทักษะการปฏิเสธ

“อโณทัยชวนดาร่าไปที่หอพักของตนเองเพียงลำพัง เมื่ออยู่กับสองต่อสองอโณทัยโอบกอด และพยายามขอมีเพศสัมพันธ์ เพื่อแสดงความรักต่อกัน”

ให้นักเรียนวิเคราะห์ขั้นตอนการปฏิเสธของดาร่า

ขั้นตอนการปฏิเสธ	คำอธิบาย	ตัวอย่างคำพูด
1. การแสดงความรู้สึกประกอบเหตุผล	➢ การสร้างความรู้สึกแสดงแทนข้ออ้าง เพื่อยุติการโต้แย้ง	➢ “ฉันว่าเราทำอย่างนี้ไม่เหมาะสม เดี่ยวอาจเกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา และฉันกลัวด้วย”
2. การขอปฏิเสธ	➢ การแสดงความตั้งใจ ปฏิเสธจริง พร้อมทั้งทำทางคำพูดน้ำเสียง	➢ “ฉันว่าเราควรหยุดเพียงแค่นี้”
3. การถามความคิดเห็น	➢ เพื่อแสดงการรักษาน้ำใจ และ สัมพันธภาพที่ดี	➢ “คิดว่าเธอคงจะเข้าใจ และเห็นใจฉันนะ”
4. เมื่อถูกสบประมาทหรือ เข้าใจควรหลีกเลี่ยงหาทางออกจากสถานการณ์ด้วยทางเลือก ดังนี้ ➢ ปฏิเสธซ้ำแล้วบอกลา	➢ เพื่อยืนยันความตั้งใจที่จะปฏิเสธตามสิทธิของตน	➢ “ฉันจะไม่ทำให้พ่อแม่เสียใจ ฉันไปก่อนนะ”

ขั้นตอนการปฏิเสธ	คำอธิบาย	ตัวอย่างคำพูด
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ต่อรองชวนทำกิจกรรมอื่น</li> <li>➤ ผัดผ่อนเล็กน้อยออกจากสถานการณื</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ เพื่อโน้มน้าวให้เลิกคิด หรือทำในสิ่งที่เราไม่เห็นด้วย</li> <li>➤ เพื่อชะลอเวลาให้เปลี่ยนความตั้งใจ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ "ฉันคิดว่าเขาไปส่งฉันที่ประตูดีกว่า"</li> <li>➤ "ฉันคิดว่าเราทั้งคู่ยังเด็ก ฉันยังไม่พร้อมเอาไว้ เมื่อเราเป็นผู้ใหญ่กว่านี้ดีกว่า"</li> </ul>

2. ทักษะการต่อรอง โดยพยายามหากิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทนเพื่อโน้มน้าวให้ผู้ชวนเลิกทำในสิ่งที่เราไม่ต้องการและไม่เห็นด้วย เช่น “เราคิดว่าไปเล่นกีฬากับเพื่อน ๆ ดีกว่านั่งอยู่ 2 คนอย่างนี้”

3. ทักษะการผัดผ่อน คือ การขอยืดเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ เช่น “วันนี้เราต้องไปก่อนแล้ว เอาไว้วันหลังค่อยพบกันนะ” หรือ “เราคิดว่า เราควรจะเรียนให้จบก่อนและมีความพร้อมที่จะรับผิดชอบตนเองได้ วันนี้เราขอตัวก่อนนะ”<sup>1</sup>

4. ทักษะกระบวนการตัดสินใจเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

วัยรุ่นเป็นวัยที่ยากรู้สึกอยากเห็น อยากทดลอง เรื่องเพศ ซึ่งจะนำไปสู่การทดลอง เรื่องเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสโดยไม่ได้ป้องกันและอาจเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ก่อนวัยอันควร หรือเกิดโรคทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ได้



การตัดสินใจจะสามารถนำไปใช้ในการปรับปรุงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมในชีวิตประจำวัน กระบวนการตัดสินใจแบ่งตามขั้นตอนต่าง ๆ จากสถานการณื ดังนี้

<sup>1</sup> วาสนา คุณมาอภิสิทธิ์ และคณะ, 2546. หนังสือสาระการเรียนรู้พื้นฐานกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่

ที่ 1 – 3 ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว: หน้า 49 – 54.

หลังจากตีหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบในวันรุ่งขึ้น เพื่อนหญิงชายในห้องเรียนได้ชวน”หนุ่ม” และ”สวย”ให้ไปคลายเครียด โดยการไปฉลองงานวันเกิดที่บ้านซัยซึ่งพ่อแม่ซัยไปต่างจังหวัดกันหมด รวมทั้งมีอาหาร เครื่องดื่ม เต็มรักันเพียงลำพังของเพื่อน ๆ เท่านั้น

ให้นักเรียนวิเคราะห์กระบวนการตัดสินใจจากกรณีศึกษา ดังนี้

ขั้นตอนการปฏิบัติ	คำอธิบาย	ตัวอย่างคำพูด
1. การกำหนดปัญหาหรือการระบุปัญหา	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ การพิจารณาสถานการณ์เสี่ยง โดยการสังเกตด้าน               <ul style="list-style-type: none"> <li>• พฤติกรรมที่แสดงออก</li> <li>• ความขัดแย้งภายในตนเอง</li> <li>• ประเด็นที่สนใจ</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ "ฉันว่าเราทำอย่างนี้ไม่เหมาะ"</li> <li>➢ กลับไปบ้านเพื่อเตรียมตัวสอบในวันรุ่งขึ้น</li> <li>➢ เพื่อนจะโกรธหรือไม่</li> </ul>
2. การค้นหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ เพื่อการตัดสินใจ	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ การรวบรวมข้อมูล ข้อเท็จจริง หลาย ๆ ทางเลือกหลาย ๆ แนวทาง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ พ่อแม่ซัยไม่อยู่บ้านแต่มีญาติ ผู้ใหญ่คนอื่นอยู่บ้านไหม</li> <li>➢ งานเลี้ยงเล็กก็โหมง</li> <li>➢ พรุ่งนี้จะไปสอบทันเวลาหรือไม่</li> </ul>
3. การกำหนดทางเลือกเพื่อการตัดสินใจ	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ การหาวิธีการ/กลวิธีสำหรับทางเลือกในแต่ละแนวทาง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ พ่อแม่ซัยไม่อยู่บ้าน ซึ่งไม่เหมาะสมที่จะอยู่กันตามลำพัง</li> <li>➢ ถ้าไปจะมีเวลาทบทวนหนังสือหรือไม่</li> <li>➢ ถ้าไม่ไปเพื่อนจะโกรธหรือไม่</li> <li>➢ ควรตอบปฏิเสธอย่างไร</li> </ul>

ขั้นตอนการปฏิบัติ	คำอธิบาย	ตัวอย่างคำพูด
4. การประเมินข้อดี ข้อเสีย แต่ละทางเลือก	<p>➢ ประเมินความเป็นไปได้ ความเสี่ยงความผิดพลาด ความไม่แน่นอน ทั้งผลดี และผลเสียในแต่ละทางเลือกนั้น ๆ โดยใช้ กลวิธีหรือเทคนิควิธีการต่าง ๆ ที่เหมาะสม</p>	<p>➢ ถ้าไปจะมีผลอย่างไร</p> <p>ผลดี</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• เพื่อนไม่โกรธ</li> <li>• ได้อยู่ตามลำพังกับเพื่อนและคนรัก</li> </ul> <p>ผลเสีย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• อาจเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์จากปัจจัยต่าง ๆ</li> </ul> <p>➢ ถ้าไม่ไปจะมีผลอย่างไร</p> <p>ผลดี</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• เตรียมตัวสอบ</li> </ul> <p>ผลเสีย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• เพื่อนอาจโกรธ</li> </ul>
5. การตัดสินใจเลือกและระบุเหตุผลของการเลือก	<p>➢ การตัดสินใจต่อการเลือกที่ดี และเหมาะสมที่สุด ซึ่งอาจขึ้นอยู่กับตัวบุคคลหรือกลุ่มที่มีส่วนร่วมกันในการตัดสินใจ โดยบุคคลพิจารณาจากความรู้ ทัศนคติ ค่านิยม และประสบการณ์</p>	<p>➢ ถ้าไป</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• เกรงใจเพื่อน</li> <li>• ยาก</li> </ul> <p>สนุกสนาน</p> <p>ถ้าไม่ไป</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• พุ่งนี้สอบ</li> <li>• อาจต้องดื่มสุรา</li> <li>• อาจมีเพศสัมพันธ์</li> </ul>
6. การประเมินผลการตัดสินใจ	<p>➢ เป็นขั้นตอนที่สำคัญ เพราะอาจมีความรู้สึก การยอมรับ ความพึงพอใจ การปฏิบัติ หรือการปรับการตัดสินใจ เพื่อนำไปปฏิบัติในครั้งต่อไป</p>	<p>➢ การตัดสินใจ</p> <p>ไป</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• เพราะขัดเพื่อนไม่ได้ รู้สึกอยากไป</li> </ul> <p>ไม่ไป</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• เพราะกลัวการสอบในวันพุงนี้ หรืออาจไปเลี้ยงกันในวันหลังก็ได้</li> </ul>

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

เรื่อง คุณค่าของความเป็นเพื่อน ความเสมอภาคทางเพศและการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ  
กับผู้อื่น

## แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มทดลอง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3
สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สัมพันธ์ผู้อื่น
เรื่อง คุณค่าของความเป็นเพื่อน ความเสมอภาคทางเพศ และการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	เวลา 50 นาที

### สาระสำคัญ

สัมพันธภาพระหว่างกลุ่มเพื่อนนับว่ามีคุณค่าสำคัญมาก โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่ชอบอยู่ในสังคมกลุ่มเพื่อน ถ้ามีเพื่อนที่ดี ก็จะทำให้มีความสุข วัยรุ่นจึงควรหมั่นฝึกฝนตนเอง ให้มีคุณสมบัติของกัลยามิตรที่ดี แม้ว่าสังคมปัจจุบันบทบาทของเพศชายและเพศหญิงมีความเท่าเทียมกันมากขึ้น แต่ยังมีขอบเขตกำหนดด้วยเงื่อนไขทางวัฒนธรรมที่จะต้องพิจารณาใน เรื่องการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลต่างเพศให้เหมาะสม

### จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. บอกความสำคัญของการเป็นเพื่อนที่ดี
2. อธิบายถึงความเสมอภาคทางเพศในเรื่อง บทบาททางเพศของชาย และหญิงที่เหมาะสม
3. แสดงการสร้างความสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับบุคคลต่าง ๆ

### สาระการเรียนรู้/เนื้อหา

1. คุณค่าของความเป็นเพื่อนระหว่างวัยรุ่น
2. ความเสมอภาคทางเพศ
3. การสร้างและการรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

### กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
ขั้นที่ 1 การตรวจสอบ ความตระหนัก จิตสำนึก หรือ ค่านิยมเกี่ยวกับ การสร้างเสริม สุขภาพ	1. ครูถามนักเรียนว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่อยากจะมีเพื่อนมากหรือน้อย เพราะเหตุใด	- แสดงความรู้สึก ความตระหนัก จิตสำนึก หรือ ค่านิยม	- ประเมินผลก่อนการ เรียนรู้จากการแสดง ความคิดเห็น ความ ตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม
ขั้นที่ 2 การรับรู้ประเด็น ปัญหาหรือ สถานการณ์ เกี่ยวกับสุขภาพ	2. ครูสนทนาซักถามความคิดเห็น ของนักเรียนว่าทำไมวัยรุ่นจึง อยากมีเพื่อนมาก การมีเพื่อนมี ประโยชน์และโทษอย่างไร ถ้า วัยรุ่นไม่มีเพื่อนหรือมีเพื่อนน้อย จะมีปัญหาหรือไม่อย่างไร	- แสดงความ คิดเห็น, ประเด็น ปัญหา	- สังเกตจากความ ตั้งใจ สนใจตอบ คำถาม
ขั้นที่ 3 การประมวล ค้นหาข้อเท็จจริง จากประเด็น ปัญหาหรือ สถานการณ์	3. ครูแจกใบความรู้ที่ 1 เรื่อง คุณค่าของความเป็นเพื่อนให้ นักเรียนอ่านภายในเวลา 5 นาที	- ประมวล ค้นหา ข้อเท็จจริงจากใบ ความรู้ที่อ่าน	- สังเกตจากความ ตั้งใจ ในการศึกษาใบความรู้
ขั้นที่ 4 การแสดงความ ตระหนัก จิตสำนึก ในค่านิยมและ ระบุเหตุผลที่เลือก ค่านิยมนั้น	4. ครูให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย ในกรณีดังนี้ - นักเรียน มีความรู้สึกกับคำว่า มิตรแท้ มิตรเทียมอย่างไร และ ถ้านักเรียนอยากจะมีมิตรแท้ นักเรียน ควรปฏิบัติตนอย่างไร - นักเรียน คิดว่าบทบาทหน้าที่ ของชาย และหญิงที่ดีมีอะไรบ้าง ของชาย และหญิงที่ดีมีอะไรบ้าง	- การตอบคำถาม	- สังเกตจากการตอบ คำถามแสดงความ คิดเห็น

ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
	<p>- นักเรียนจะมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อถูกปฏิเสธ และนักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น</p> <p>5. จากผลการอภิปรายให้นักเรียนสรุปเป็นค่านิยมที่จะนำไปปฏิบัติต่อเพื่อนและผู้อื่น โดยคำนึงถึง ความเสมอภาคทางเพศ และการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ</p>		
<p>ขั้นที่ 5</p> <p>การวิเคราะห์บทบาทค่านิยมที่เลือกระหว่างกลุ่มผู้เรียน</p>	<p>6. ครูแจกใบความรู้ที่ 2 เรื่องเทคนิคการสร้างมนุษยสัมพันธ์ให้นักเรียนอ่านภายในเวลา 5 นาที</p> <p>7. ครูเล่าเรื่องความสำคัญของการมีมนุษยสัมพันธ์ จากกรณีตัวอย่างที่ครูรับรู้ในการสมัครงานเป็นนักบิน หรือแอร์โฮสเตสจนได้งานในที่สุด โดยเน้นการใช้เทคนิคการมีมนุษยสัมพันธ์ในการสัมภาษณ์งาน หลังจากนั้นให้นักเรียนวิเคราะห์บทบาทแนวทางในการปฏิบัติตนอีกครั้ง</p>	<p>- วิเคราะห์บทบาทการใช้เทคนิคสร้างมนุษยสัมพันธ์นั้นอีกครั้งเมื่อฟังผู้สอนเล่าเรื่องกรณีตัวอย่าง</p>	<p>- สังเกตจากความสนใจขณะฟังผู้สอนเล่าเรื่อง</p>
<p>ขั้นที่ 6</p> <p>การลองปฏิบัติตามค่านิยมเพื่อให้เห็นประโยชน์หรือโทษที่ปฏิบัติตามค่านิยมนั้น ๆ</p>	<p>8. ครูแบ่งนักเรียนเป็น 5 กลุ่มและสร้างสถานการณ์จำลองเพื่อให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น</p> <p>9. ครูให้นักเรียนที่ชมบทบาทสมมติ อภิปรายประโยชน์หรือ</p>	<p>- การสร้างสถานการณ์จำลอง</p> <p>- การแสดงบทบาทสมมติ</p> <p>- การบันทึกประโยชน์และโทษ</p>	<p>- การแสดงบทบาทสมมติ</p> <p>- การบันทึกผล</p>



ขั้นตอนการเรียนรู้ การสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
	โทษของการปฏิบัติตามค่านิยม ของแต่ละกลุ่มที่แสดงบทบาท สมมติ	ของการสร้างและ รักษาสัมพันธภาพ กับผู้อื่น	
ขั้นที่ 7 การสรุปค่านิยม	10. ครูให้นักเรียนสรุปค่านิยมที่ ควรนำไปปฏิบัติในการสร้างและ รักษาสัมพันธภาพกับเพื่อน, ครู ผู้ปกครองและผู้อื่น ลงในสมุด	- สรุปค่านิยมที่ ควรนำไปปฏิบัติ ลงในสมุด	ตรวจสอบจากการ บันทึกลงสมุด
ขั้นที่ 8 การตรวจสอบ ค่านิยมเกี่ยวกับ การสร้างเสริม สุขภาพ โดยการ ติดตามผลการ ปฏิบัติ	11. ครูให้นักเรียนบันทึกผลการ ปฏิบัติตามค่านิยมในการสร้าง และรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นที่ นักเรียนนำไปปฏิบัติลงในสมุด ส่งครูทุกสัปดาห์ เป็นเวลา 1 เดือน	- บันทึกผลการ ปฏิบัติตาม ค่านิยม	- ประเมินผลหลังการ เรียนรู้ โดยพิจารณา จากการบันทึก ผลการ ปฏิบัติในสมุด

### สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. สมุด
2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง คุณค่าของความเป็นเพื่อนระหว่างวัยรุ่น
3. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง เทคนิคการสร้างมนุษย์สัมพันธ์
4. ใบงานที่ 1 เรื่อง บทบาทสมมติเกี่ยวกับการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น
5. แบบประเมินการนำเสนอบทบาทสมมติ

## ใบความรู้ที่ 1

### คุณค่าของความเป็นเพื่อนระหว่างวัยรุ่น<sup>1</sup>

สัมพันธภาพระหว่างกลุ่มเพื่อนในวัยรุ่นนับว่ามีคุณค่าและสำคัญมากการมีเพื่อนที่ดีที่ไว้ใจได้ช่วยให้เรามีชีวิตชีวา มีความสุข เกิดความกระตือรือร้นในการปรับปรุงตนเองเพื่อจะได้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน และยอมรับในเจตคติของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง ถ้ารู้ว่าเพื่อนยอมรับตนเอง ก็จะก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การค้นพบเอกลักษณ์ของตนเองด้วย

การที่ฝ่ายหญิงจะเริ่มสนใจฝ่ายชายที่มีรูปร่างหน้าตาดี สุภาพ สะอาด แต่งกายเหมาะสม สังกะยมัก พุดจาคล่องแคล่ว และฝ่ายชายจะให้ความสนใจฝ่ายหญิงที่มีรูปร่างหน้าตาดี เรียบร้อย อ่อนโยน เรียบร้อย และมีนิสัยร่าเริงสนุกสนานนั้นเป็นเรื่องดีที่ถูกต้อง แต่เหนือสิ่งอื่นใด เพื่อนที่ดีต้องมีความจริงใจต่อกัน ประารถนาดีต่อกัน ช่วยเหลือกันในทางที่ถูกต้องเมื่อเพื่อนเดือดร้อนมีปัญหา การเลือกคบเพื่อนจึงเป็นเรื่องสำคัญสำหรับวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังติดเพื่อนอย่างมาก ฉะนั้นจึงมักเกิดการเปรียบเทียบในหลายเดียวกันคือ ร่างกาย รูปร่าง หน้าตา ความสามารถการเรียน ครอบครัว ฐานะและอื่น ๆ ซึ่งจะทำให้ตนเองรู้สึกกังวล แต่ความรู้สึกเหล่านี้จะหายไปถ้าเรารู้จักค้นพบตนเองสร้างความเป็นภาคภูมิใจให้ตนเอง และเกิดความมั่นใจในตนเองว่าเราเป็นที่รักและได้รับการยอมรับจากพ่อแม่และคนรอบข้างเสมอ

เพื่อนที่ดีคือ กัลยาณมิตร หรือมิตรแท้ มีลักษณะดังต่อไปนี้

1. มิตรอุปการะ เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ บัองกัน และเป็นที่พึ่งได้ยามเมื่อมีทุกข์หรือ
2. มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ เป็นผู้รักษาความลับของตนเองและเพื่อน ไม่ทอดทิ้งเพื่อน ไม่ว่าเพื่อนจะมีความสุขหรือความทุกข์ เป็นผู้มีความเสียสละอันสูงส่ง
3. มิตรแนะนำประโยชน์ เป็นผู้แนะนำให้เพื่อนละเว้นการทำชั่ว กระทำแต่ความดี ชี้แนวทางในทางสร้างสรรค์และเกิดความสุข
4. มิตรมีน้ำใจ เป็นผู้มีความตั้งใจเอื้ออาทร ยามทุกข์ก็ทุกข์ด้วย ยามสุขก็สุขด้วย ยินดีเมื่อมีผู้ยกย่องสรรเสริญมิตร ได้แย้งผู้ที่พุดติเตียนมิตร



<sup>1</sup> วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ และคณะ. 2546. หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว : หน้า 31 - 35.

บุคคลทั้ง 4 ประเภทที่กล่าวข้างต้นเป็นคุณสมบัติของกัลยาณมิตร ดังนั้นถ้าเราต้องการความเป็นกัลยาณมิตรจากผู้อื่นเราก็ควรต้องหมั่นฝึกฝนตนเองให้มีคุณสมบัติของกัลยาณมิตรอย่างแท้จริงเพื่อมิตรภาพและสันติสุขของทุกคน ในลักษณะเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับที่ดี

### ความเสมอภาคทางเพศ

ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ควรต้องมีความเสมอภาคกันในฐานะเป็นมนุษย์เหมือนกัน แม้ว่าโดยทางธรรมชาติแล้วเพศหญิงกับเพศชายอาจมีความแตกต่างกันบ้างหรือไม่เท่าเทียมกันบ้าง เช่น ความแข็งแรง ความอ่อนแอ แต่สังคมก็มีเครื่องมือที่ช่วยให้เพศหญิงกับเพศชายมีความเสมอภาคกันได้ เช่น กฎหมายกำหนดให้สามีและภรรยาต้องลงนามเห็นชอบในการทำสัญญาร่วมกัน เป็นต้น

กฎหมายรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2540 มาตรา 30 ระบุว่า “บุคคลย่อมเสมอภาคกันและได้รับความคุ้มครองตามกฎหมายเท่าเทียมกัน ชายและหญิงมีสิทธิเท่าเทียมกันการเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมต่อบุคคล เพราะเหตุแห่งความแตกต่างในเรื่องถิ่นกำเนิด



เชื้อชาติ ภาษา เพศ อายุสภาพทางกายหรือสุขภาพ สถานะของบุคคลฐานะทางเศรษฐกิจหรือสังคม ความเชื่อทางศาสนา การศึกษาอบรมหรือความคิดเห็นทางการเมืองอันไม่ขัดต่อบทบัญญัติแห่งรัฐธรรมนูญ จะกระทำมิได้”

### บทบาทและหน้าที่ของสามี – ภรรยา

เด็กผู้ชายและผู้ชายควรเตรียมพร้อมเพื่อรับบทบาทของการเป็นพ่ออย่างกว้าง ๆ จะทำให้เกิดความรู้สึกผูกพันระหว่างพ่อลูก เด็กชายและผู้ชายสามารถเรียนรู้บทบาทของตนเองจากครอบครัว โรงเรียนและชุมชน เมื่อมีเพศสัมพันธ์ก็ต้องคำนึงถึงความรับผิดชอบหรือความเสี่ยงที่จะตามมา โดยเฉพาะการทดลองมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรหรือเร็วเกินไป เช่น การตั้งครรภ์ของฝ่ายหญิง ความเสี่ยงที่เกิดจากการมีคู่นอนหลายคน การฉีดประเพณี หญิงและชายควรต้องรับรู้เกี่ยวกับอนามัยทางเพศ เนื่องจากเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกันทั้งสองฝ่าย

ในสังคมไทยแต่เดิมมีการแบ่งบทบาทหน้าที่ที่ชัดเจน ผู้หญิงทำหน้าที่เป็นแม่บ้าน คอยดูแลบ้าน การเลือกคู่ครองจะมีผู้ใหญ่เป็นคนจัดการให้แต่งงานกัน สิ่งที่ตามมาหลังจากนั้นคือความรักความผูกพัน แต่ปัจจุบันสังคมไทยเปลี่ยนไปหญิงต้องออกไปทำงานนอกบ้านการ



เลือกคู่ครองจะเริ่มด้วยความรัก ถ้าคู่สมรสไม่เข้าใจในบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไป ก็จะทำให้เกิดปัญหาขึ้น ดังนั้นทั้งหญิงและชายควรจะต้องทำความเข้าใจ และรู้จักบทบาทของตนเอง ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลทั้งสองฝ่าย และพยายามปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง



โดยยึดหลักทฤษฎีความสัมพันธ์ 4 ประการคือ [สัจจะ (มีความซื่อสัตย์ต่อกัน) ทมะ (รู้จักข่มจิตของตน) ขันติ (อดทน) และจาคะ (รู้จักการให้ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่บุคคลที่ควรให้)] ซึ่งจะนำพาครอบครัวให้เกิดความสงบสุข

สามีภรรยาควรปฏิบัติต่อกันเพื่อให้เกิดความสุขในครอบครัว ซึ่งต่างฝ่ายต่างก็ควรปฏิบัติดังนี้

หน้าที่ของสามีพึงปฏิบัติต่อภรรยา	หน้าที่ของภรรยาพึงปฏิบัติต่อสามี
1. ให้การยกย่องนับถือว่าเป็นภรรยาหรือเป็นแม่ของลูก	1. จัดการงานในบ้านดี
2. ไม่ดูหมิ่นภรรยาทั้ง กาย วาจา และใจ	2. สงเคราะห์คนข้างเคียงของสามีดี
3. ไม่ประพฤติตนข่มขู่ หยาบคายให้เกิดความเสียหาย	3. ไม่ประพฤติตนข่มขู่สามี หรือใช้วาจาทำทางที่หยาบคาย
4. ให้เกียรติ มอบอำนาจหน้าที่ความเป็นแม่บ้านให้	4. ให้เกียรติในฐานะสามี
5. คอยปกป้อง ดูแล รับผิดชอบ ความเรียบร้อย และความปลอดภัย	5. มีความซื่อสัตย์ต่อสามีทั้งต่อหน้าและลับหลัง
6. มีความซื่อสัตย์ต่อภรรยาทั้งต่อหน้าและลับหลัง	6. รักษาทรัพย์ที่หามาได้
	7. ขยัน หมั่นเพียร ไม่เกียจคร้านด้วยกิจการงานทั้งปวง

## ใบความรู้ที่ 2

### เรื่อง เทคนิคการสร้างมนุษยสัมพันธ์<sup>1</sup>

เทคนิคการสร้างมนุษยสัมพันธ์ หมายถึง วิธีการที่บุคคลใช้ในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เพื่อก่อให้เกิดความประทับใจ และมีมิตรภาพที่ดีต่อกันซึ่งมีหลักปฏิบัติ ดังนี้

1. ใช้หลัก 5 ย. ยิ้มแย้ม ยินดี ยกย่อง ยินหยัด และยึดหยุ่น

**ยิ้มแย้ม** คือ ประตูด่านแรกที่จะนำบุคคลมาสู่การเจรจาต่อกัน และมีความอบอุ่นใจที่จะได้สร้างมิตรภาพที่ดีต่อไป

**ยินดี** คือ การแสดงความยินดี เมื่อเพื่อนหรือผู้อื่นประสบความสำเร็จในกิจการงานหรือจบการศึกษา หรือประสบผลสำเร็จในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่มีความสำคัญต่อชีวิตเขา

**ยกย่อง** คือ การให้ความเคารพนับถือ เห็นผู้อื่นมีความสำคัญไม่แสดงกิริยากระด้าง หรือทำตัวเหนือผู้อื่น



**ยินหยัด** คือ การฟังตนเองในการทำการงานทุกอย่าง ด้วยความมานะอดทน อดกลั้น แม้งานนั้นจะยาก และมีอุปสรรคมากเพียงใด

**ยึดหยุ่น** คือ การประนีประนอม ถ้อยทีถ้อยอาศัยต่อกัน ไม่เอะอะโวยวาย ซึ่งจะทำให้บุคคลอื่นเสียกำลังใจ

2. เจรจาไพเราะ คือ การสร้างความประทับใจในการพูด โดยการพูดจาสุภาพ ไพเราะ ไม่พูด แต่เรื่องของตนเอง ไม่พูดชมเชยตนเอง รู้จักพูดชมเชยยกย่องผู้อื่นบ้าง มีความจริงใจต่อกัน ไม่ควรพูดตำหนิผู้อื่นเพราะมนุษย์ทุกคนไม่ชอบให้ใครตำหนิ และมักจะคิดว่าตนเองเป็นคนดี ถูกต้องเสมอแม้จะกระทำผิด การตำหนิจะต้องแสดงออกด้วยเจตนาดี หวังดีต่อผู้ถูกตำหนิ และเพื่อแก้ไขปรับปรุงงานในหน่วยงานให้ดีขึ้น

<sup>1</sup> สุปภณา ยุคตะนันท์ และปรีชา ไวยโกคา. 2548. คู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้สาระพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาสุขศึกษา.3 ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ : บริษัท อักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด: หน้า 42 – 43.

3. รู้จักฟังให้มากกว่าพูด การฟังผู้อื่นพูดจะทำให้คนพูดมีความรู้สึกว่าคุณมีความสำคัญ และการฟังด้วยความสนใจมีความกระตือรือร้นที่จะฟัง จะช่วยให้ผู้พูดมีกำลังใจจะพูดคุยกับเราต่อไปซึ่งจะเป็นรากฐานที่ทำให้เกิดความประทับใจต่อกัน

4. ให้การต้อนรับผู้อื่นเสมอ การต้อนรับผู้อื่นเสมอหมายความว่าไม่ว่าผู้อื่นจะมาเยี่ยมที่บ้าน ที่ทำงาน หรือกำลังทำงานอยู่ ควรเชิญให้เขาเข้ามานั่งที่สมควร หรือถ้าเป็นผู้อาวุโสกว่าให้ทำความเคารพก่อนเชิญเข้ามานั่งสนทนา

5. รู้จักให้บุคคลอื่น คือ การให้ทั้งความรัก ความเมตตา ความกรุณา ความเห็นอกเห็นใจ การให้อภัย การให้ความช่วยเหลือเกื้อกูล การให้ความจริงใจต่อกัน ดังสุภาษิตโคลงโลกนิติของไทยที่ว่า

“ให้ท่านท่านจักให้	ตอบสนอง
นบท่านท่านจักปอง	นอบไหว้
รักท่านท่านควรครอง	ความรัก เรานา
สามสิ่งนี้เว้นไว้	แต่ผู้ทรน

6. รู้จักรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล และพยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่ผู้อื่นเสนอแนะ

7. ยกย่องให้เกิดริดีผู้อื่นตามความเหมาะสม เช่น การชมเชยผู้อื่นเมื่อสามารถทำกิจการงานหรือเรียนประสบผลสำเร็จ

8. รู้จักขอโทษเมื่อทำผิด เช่น การผิดเวลานัด การทำงานผิดพลาด การมาประชุมสาย การส่งรายงานอาจารย์ช้ากว่ากำหนด เป็นต้น

9. มีบุคลิกภาพดี วางตัวเหมาะสมกับกาลเทศะ บุคคล และสถานที่

10. มีขันติธรรม มีความอดทน อดกลั้น และควบคุมอารมณ์ของตนเองได้

11. รู้จักให้ความช่วยเหลือผู้อื่น อาจจะช่วยร่างกาย หรือแรงใจก็ยอมเป็นการส่งเสริมการมีมนุษยสัมพันธ์

12. มีความเกรงใจ รู้จักใช้ปัญญาไตร่ตรองว่าผู้อื่นกำลังทำกิจกรรมใด และไม่ควรรบกวนสมาธิผู้อื่น

13. รู้จักสังเกต สังเกตความต้องการของผู้อื่นว่า เขาต้องการอะไร มีความพอใจในสิ่งใดมาก สิ่งใดน้อย ชอบอะไร หรือไม่ชอบอะไร เราจึงจะตอบสนองแก่บุคคลที่มาติดต่อด้วยสัมพันธภาพที่ดี เพื่อเป็นที่พอใจแก่เขา

14. รู้ความแตกต่างระหว่างบุคคล มีความเข้าใจผู้อื่น เพราะมนุษย์มีความแตกต่างกันในทุก ๆ เรื่องตั้งแต่กิริยามารยาท การแต่งกาย การวางตัว จิตใจ นิสัย และบุคลิกภาพ เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีเราควรเข้าใจและพร้อมที่จะปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น

### ใบงานที่ 1

เรื่อง บทบาทสมมติเกี่ยวกับการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเขียนชื่อเรื่อง และบทบาทหน้าที่ของสมาชิกเกี่ยวกับการสร้างสถานการณ์จำลองการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยกลุ่มนักเรียนเลือกใช้เทคนิคการสร้างมนุษยสัมพันธ์ คือ .....

พร้อมสรุปข้อคิดที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ      กลุ่มที่.....ชั้น..... ได้วางโครงเรื่องไว้ดังนี้

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### บทบาทสมาชิกในกลุ่ม

- เลขที่..... มีหน้าที่ / แสดงเป็น.....
- เลขที่..... มีหน้าที่ / แสดงเป็น.....
- เลขที่..... มีหน้าที่ / แสดงเป็น.....
- เลขที่..... มีหน้าที่ / แสดงเป็น.....
- เลขที่..... มีหน้าที่ / แสดงเป็น.....
- เลขที่..... มีหน้าที่ / แสดงเป็น.....
- เลขที่..... มีหน้าที่ / แสดงเป็น.....

#### การให้คะแนน

การกำหนดคะแนนและการให้คะแนนให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน

## แบบประเมินการนำเสนอบทบาทสมมติ

กลุ่มที่.....ม.....

กลุ่มที่ถูกรประเมิน	แสดงสมบทบาท	ทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วม	ความคิดสร้างสรรค์ในทางที่เหมาะสม	ใช้ทักษะดังกล่าวได้จริง	คะแนนรวม
	5	5	5	5	20

หมายเหตุ เกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละหมวด

ดีมาก	=	5 คะแนน
ดี	=	4 คะแนน
พอใช้	=	3 คะแนน
ควรปรับปรุง	=	1 - 2 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนรวม

ดีมาก	=	16 - 20 คะแนน
ดี	=	10 - 15 คะแนน
พอใช้	=	5 - 9 คะแนน
ควรปรับปรุง	=	0 - 4 คะแนน

**หมายเหตุ:** การประเมินให้นักเรียนประเมินการแสดงบทบาทสมมติของกลุ่มอื่น ห้ามประเมินกลุ่มของตนเอง



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ ความเครียด และการฝึกจิต

## แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มทดลอง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ  
และการป้องกันโรค

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สัมพันธ์ทางจิต

เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ ความเครียด และการฝึกจิต

เวลา 50 นาที

### สาระสำคัญ

ความเครียด เป็นภาวะของอารมณ์เมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจมาก การรู้จักการจัดการกับอารมณ์ความเครียด โดยเลือกใช้วิธีการลดความเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง จะทำให้รู้สึกว่าตนมีคุณค่า สามารถปรับตัว และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

### จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. บอกคุณค่าของการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
2. แนะนำวิธีการฝึกการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
3. ปฏิบัติการนวดคลายเครียด วิธีการฝึกหายใจและการฝึกจิต

### สาระการเรียนรู้

1. คุณค่าของการจัดการกับอารมณ์ความเครียด
2. วิธีการฝึกการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
3. การนวดคลายเครียด วิธีการฝึกหายใจและการฝึกจิต

### กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนการเรียนรู้ การสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและ ประเมินผล
ขั้นที่ 1 การตรวจสอบ ความตระหนัก จิตสำนึกหรือ ค่านิยมเกี่ยวกับ การสร้างเสริม สุขภาพ	1. ครูให้นักเรียน 1 คน ออกมาอ่าน ข่าววัยรุ่นที่ฆ่าตัวตายแล้วถาม นักเรียนว่านักเรียนรู้สึกหรือมี ค่านิยมอย่างไรต่อข่าวดังกล่าว	- นักเรียน 1 คน ออกมาอ่านข่าว  - แสดงความรู้สึก หรือค่านิยม	- ประเมินผลก่อน การเรียนรู้จากการ แสดงความคิดเห็น ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม
ขั้นที่ 2 การรับรู้ประเด็น ปัญหาหรือ สถานการณ์ เกี่ยวกับสุขภาพ	2. ครูนำเสนอโดยถามนักเรียน ว่า วัยรุ่นมักมีปัญหาใดที่ทำให้เกิด ความเครียดบ้าง	- แสดงความ คิดเห็นต่อปัญหา ความเครียด	- สังเกตจากการ แสดงความคิดเห็น
ขั้นที่ 3 การประมวล ค้นหาข้อเท็จจริง จาก ประเด็นปัญหา หรือสถานการณ์	3. ครูแจกเอกสารประกอบ การ เรียนรู้ เรื่อง อารมณ์และ ความเครียด ให้นักเรียนอ่าน และ สรุปความรู้ ที่ได้ลงในใบงาน ที่ 1 4. ครูให้นักเรียนประมวล ประสบการณ์ที่นักเรียนเคยได้รับรู้ เกี่ยวกับความเครียด	- หาข้อเท็จจริง จากเอกสาร  - แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ที่ นักเรียนเคยได้รับรู้ ต่อการเกิดความ เครียดของตนเอง กับเพื่อน	- พิจารณาจากการ สรุปความรู้ในใบ งานที่ 1  - สังเกตจากการเล่า ประสบการณ์
ขั้นที่ 4 การแสดง ความรู้สึกนึกคิด ในค่านิยมและ ระบุเหตุผลที่ เลือกค่านิยมนั้น	5. ครูให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการ จัดการอารมณ์และความเครียดของ นักเรียนว่า มีวิธีใดบ้าง พร้อมทั้ง ให้เหตุผลประกอบในการเลือกวิธี นั้น	- ร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับวิธีการ จัดการอารมณ์ และความเครียด  - บอกความรู้สึก นึกคิดพร้อม เหตุผลที่เลือก	- สังเกตจากการ อภิปราย

ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
<p>ขั้นที่ 5</p> <p>การวิเคราะห์ ทบทวนค่านิยมที่เลือก</p> <p>ระหว่างกลุ่มผู้เรียน</p>	<p>6. ครูให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดโดยการเล่าเรื่อง</p> <p>7. ให้นักเรียนวิเคราะห์ทบทวนวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นในข้อ 5 และจากการฟังผู้สอนเล่าเรื่องว่าวิธีใดเหมาะกับนักเรียน</p>	<p>- วิเคราะห์ทบทวนวิธีที่ดีที่สุดในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด</p>	<p>- สังเกตจากการวิเคราะห์ทบทวน</p>
<p>ขั้นที่ 6</p> <p>การลองปฏิบัติตามค่านิยมเพื่อให้เห็นประโยชน์หรือโทษที่ปฏิบัติตามค่านิยมนั้น ๆ</p>	<p>8. ครูสาธิตวิธีการนวดคลายเครียด วิธีการฝึกหายใจ และการฝึกจิต</p> <p>9. ให้นักเรียนจับคู่กันฝึกปฏิบัติตาม แล้วบันทึกผลลงในใบงานที่ 2</p>	<p>- ฝึกปฏิบัติการนวดคลายเครียด การฝึกหายใจ และการฝึกจิต</p> <p>- บันทึกผลการปฏิบัติ</p>	<p>- สังเกตจากการฝึกปฏิบัติการนวดคลายเครียด การฝึกหายใจ และการฝึกจิต</p> <p>- พิจารณาจากผลการบันทึกการปฏิบัติ</p>
<p>ขั้นที่ 7</p> <p>การสรุปค่านิยม</p>	<p>10. ให้นักเรียนเปรียบเทียบผลการปฏิบัติทั้ง 3 แบบ ว่าวิธีใด เมื่อฝึกปฏิบัติแล้วนักเรียนมีความรู้สึกจิตใจสงบสุขสบายที่สุดแล้วบันทึกสรุป วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่ดีที่สุดสำหรับนักเรียน</p>	<p>- สังเคราะห์หาข้อสรุป วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง</p>	<p>- สังเกตจากการสรุป</p>
<p>ขั้นที่ 8</p> <p>การตรวจสอบค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ โดยการติดตามผลการปฏิบัติ</p>	<p>11. ครูให้นักเรียนบันทึกผลการปฏิบัติเพื่อคลายเครียดลงในสมุดส่งครูในคาบต่อไป</p>	<p>- บันทึกผลการปฏิบัติ</p>	<p>- ประเมินผลหลังการเรียนรู้ โดยพิจารณาจากการบันทึก ผลการปฏิบัติในสมุด</p>

**สื่อและแหล่งการเรียนรู้**

1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง อารมณ์และความเครียด
2. ใบงานที่ 1 เรื่อง สรุปความเครียด
3. ใบงานที่ 2 เรื่อง การจัดการกับอารมณ์และความเครียด
4. เบาะสำหรับนั่งสมาธิ หรือห้องที่มีพื้นเป็นพรม

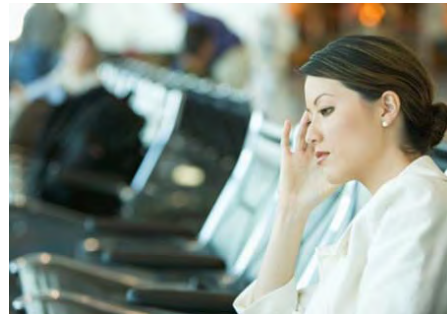
## ใบความรู้ที่ 1

### เรื่อง อารมณ์และความเครียด<sup>1</sup>

#### 1. อารมณ์และความเครียด

อารมณ์ เป็นภาวะหนึ่งของจิตที่เกิดจากสิ่งเร้ามากระตุ้น เช่น เมื่อได้รับการเอาอกเอาใจแล้วเกิดอารมณ์รัก เมื่อได้ไปเที่ยวแล้วเกิดอารมณ์สนุกสนาน เป็นต้น

ความเครียด เป็นภาวะของอารมณ์เมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจมาก เช่น เผชิญกับปัญหาเศรษฐกิจ ขาดทุนจากธุรกิจ เป็นหนี้ธนาคารมากทำให้เกิดความทุกข์ใจ หรือเผชิญกับปัญหาคนรักไปมีแฟนใหม่ทำให้เกิดอารมณ์เสียใจ เป็นต้น



อารมณ์กับความเครียดจึงเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงกัน เมื่อพูดถึงอารมณ์ไม่ดี คำว่า ความเครียดก็จะตามมา บางครั้งอาจเรียกรวม ๆ ว่า “อารมณ์เครียด”

#### 1.1 ระดับของความเครียด

ความเครียด แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1) **ความเครียดระดับปกติ** เป็นความเครียดระดับแรกสุด เราต้องเข้าใจว่าความเครียดเป็นความปกติอย่างหนึ่งของมนุษย์ทุกคน เพราะร่างกายของคนเราจะมีความอดทนต่อสิ่งแวดล้อมหรือเผชิญกับปัญหาได้ระดับหนึ่ง เมื่อมีสิ่งใดที่มากกระทบต่ออารมณ์ร่างกายก็จะเริ่มเกิดปฏิกิริยาเพื่อบอกให้เราทราบว่ามากกว่านี้จะรับไม่ไหว เพราะตามธรรมชาติของชีวิตเราต้องต่อสู้กับสถานการณ์สิ่งแวดล้อมในระดับหนึ่งจะเป็นตัวกระตุ้น เช่น ตื่นนอนแต่เช้าเพราะต้องรีบไปโรงเรียน ต้องไปพูดต่อหน้าเพื่อน ๆ หน้าชั้นเรียน ซึ่งเหตุการณ์เหล่านี้เป็นความเครียดในระดับปกติทำให้ชีวิตเราดำเนินไปตามปกติอย่างมีระบบระเบียบ

ความเครียดในระดับปกตินี้จึงไม่มีอันตราย ในทางตรงข้ามคนที่มีความเครียดระดับปกติน้อยเกินไปอาจเกิดผลเสียได้ เพราะจะทำให้ไม่กระตือรือร้น เฉื่อยชา ไม่สนใจสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว

2) **ความเครียดมากกว่าปกติเล็กน้อย** อาจเกิดขึ้นในชีวิตที่มีเหตุการณ์บางอย่างเกิดขึ้นหรือผ่านเข้ามาชั่วคราว เช่น การเรียนบางช่วงหนักมาก ช่วงใกล้สอบ หรือจะต้องทำงานค่อนข้างหนัก จึงต้องปรับร่างกายและจิตใจให้เข้มแข็งมีวินัยมากขึ้น ขณะเดียวกันก็เตือนว่าร่างกายต้องการพักผ่อนอย่างเพียงพอ เพื่อให้กลับมาต่อสู้กับงานที่หนักนี้ได้ และพอผ่านช่วงนี้ไปได้ก็กลับมาเป็นภาวะปกติ

3) **ความเครียดระดับปานกลาง** อาจเกิดขึ้นในช่วงที่เรามีปัญหาอย่างเรื้อรังและยาวนาน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเรียนที่หนักมาก ตกลงงานมานานหลายเดือน การมีหนี้สินมากไม่สามารถจะชดใช้หนี้ได้นั้นได้ซึ่งเป็นเรื่องที่หนักมาก ต้องยอมรับสภาพ และรอวันที่จะผ่านภาวะวิกฤตนี้ไปได้ จึงเกิดความเครียดระดับปานกลางขึ้นมา ซึ่งจะต้องบริหารจัดการกับอารมณ์และความเครียดนี้

4) **ความเครียดมาก** อาจเกิดจากเรื่องสุดวิสัยหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงมีการสูญเสีย เช่น บุคคลในครอบครัวเสียชีวิต เกิดอุบัติเหตุ ประสบภัยธรรมชาติ ถูกข่มขืน เรือล่ม พายุถล่มพัดบ้านพังเสียหาย เหตุการณ์เหล่านี้อาจทำให้ความเครียดสูงขึ้นทันที แต่เมื่อผ่านสถานการณ์นี้ไปแล้ว ร่างกายและจิตใจก็อาจปรับเข้าสู่ภาวะปกติได้

ความเครียดที่จะต้องกำจัดออกไปจากเรา คือ ความเครียดระดับปานกลาง และ ความเครียดมาก

## 1.2 การสังเกตอาการเครียด

อาการเครียดนี้ หากไม่สังเกตอาจจะไม่รู้ว่าเป็นอาการของความเครียด ถ้าปล่อยไว้นานโดยไม่จัดการออกจะก่อให้เกิดปัญหา การสังเกตอาการเครียดนั้นให้พิจารณาจาก 3 สิ่ง ดังต่อไปนี้

1) ด้านร่างกายจะตื่นตัวกว่าปกติหัวใจเต้นเร็วหายใจไม่อิ่มหรือหายใจไม่เต็มที่อาจมีปัญหาระบบทางเดินอาหาร ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง อาหารไม่ย่อย เบื่ออาหาร รับประทานอาหารจุกจิก

2) ด้านจิตใจ มักจะหงุดหงิดง่าย อารมณ์เสียบ่อย ๆ กับเรื่องไม่เป็นเรื่อง เป็นคนโกรธง่าย โมหะเฉื่อยเฉียว

3) กิจวัตรประจำวัน มักเปลี่ยนไปจากปกติ เช่น การรับประทานและการพักผ่อน เปลี่ยนไป มีการเบื่ออาหาร กระวนกระวาย กระสับกระส่าย ขาดสมาธิ



เมื่อสังเกตตัวเองรู้ว่ามีอาการเครียดแล้วต้องมีสติยอมรับสภาพให้ได้ เรียนรู้ หาสาเหตุ เพื่อเผชิญกับปัญหาและพยายามแก้ไข แต่บางปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ในขณะนั้น เราต้องทำใจยอมรับปรับร่างกายและจิตใจ เพื่อสามารถอยู่ต่อสู้กับปัญหาหรือหาทางออกที่ดีที่สุดได้

## 1.3 ลักษณะของคนที่มีความเครียด

คนที่เครียดมักมีลักษณะ 3 ประการ ดังนี้

1) คนที่ชอบความสมบูรณ์แบบ บุคคลกลุ่มนี้จะไม่ค่อยยืดหยุ่นมักคิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างต้องเป็นแบบที่คิดเอาไว้ มีชีวิตที่เข้มงวดกับตัวเองและคนอื่น ๆ มาก จริงจังกับชีวิตในทุกเรื่องมีความตั้งใจสูง ถ้าไม่ได้อย่างที่ตั้งใจไว้มักจะแสดงอาการผิดหวังมาก

2) คนที่อยู่กับรายละเอียดมาก บุคคลกลุ่มนี้จะเก็บทุกเรื่องมาคิดหมด เก็บเรื่องเล็ก ๆ มาเป็นอารมณ์ไม่รู้จักปล่อยวางในบางเรื่องทุกเรื่องมีความสำคัญต่อชีวิต มักจะจู้จี้ขี้บ่นไม่ปล่อยเรื่องที่ควรปล่อยให้ผ่านไปง่าย ๆ

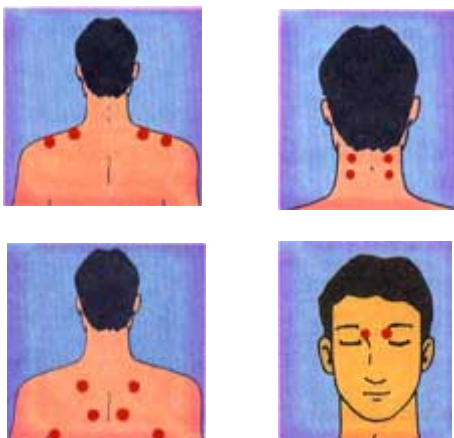
3) คนมีอารมณ์อ่อนไหว บุคคลกลุ่มนี้อารมณ์จะเปลี่ยนแปลงไปตามคนหรือสิ่งแวดล้อมเอาความรู้สึกของตัวเองไปผูกพันกับคนอื่น เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่เลวร้าย สะเทือนใจรุนแรงและคับขันจะเกิดความเครียดมากกว่าคนปกติ

## 2. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

การจัดการกับอารมณ์และความเครียดทำได้หลายวิธี ดังนี้

### 2.1 การนวดคลายเครียด

1) หลักการนวดการนวดที่จะนำเสนอในที่นี้เป็นกรนวดแผนไทย ซึ่งสามารถนวดได้ด้วยตนเอง หรือนวดให้กับผู้อื่น ให้ผู้อื่นนวดให้ เหมาะสำหรับผู้ที่มีอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ บ่า และไหล่ อันมีสาเหตุมาจากความเครียดวิธีการนวดมีหลักปฏิบัติ ดังนี้



1.1 การกด ให้ใช้ปลายนิ้วที่ถนัด ได้แก่ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ หรือนิ้วกลาง

1.2 การนวด จะใช้การกดและการปล่อยเป็นส่วนใหญ่ โดยใช้เวลากดแต่ละครั้ง ประมาณ 10 วินาที และใช้เวลาปล่อยนานกว่าเวลากดเล็กน้อย

1.3 การกดให้ค่อย ๆ เพิ่มแรงทีละน้อย และเวลาปล่อยให้ค่อย ๆ ปล่อย

1.4 แต่ละจุดควรนวดซ้ำ ประมาณ 3 – 5 ครั้ง

### 2) จุดที่นวด

2.1 จุดระหว่างคิ้ว มี 1 จุด ใช้ปลายนิ้วหรือนิ้วกลางกด 3 – 5 ครั้ง

2.2 จุดใต้หัวคิ้ว มี 2 จุด ใช้ปลายนิ้วชี้หรือนิ้วกลางกด 3 – 5 ครั้ง

2.3 จุดขอบกระดูกท้ายทอย มี 3 จุด จุดกลางใช้นิ้วหัวแม่มือกด 3–5 ครั้ง จุด 2 จุดด้านข้าง ใช้วิธีประสานมือบริเวณท้ายทอยแล้วใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง กดจุด 2 จุด พร้อม ๆ กัน 3 – 5 ครั้ง

2.4 จุดบริเวณต้นคอ ประสานมือบริเวณท้ายทอยใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดตามแนวสองข้างของกระดูกต้นคอ โดยกดไล่จากตีนผมลงมาถึงบริเวณบ่า 3 – 5 ครั้ง

2.5 บริเวณบ่า ใช้ปลายนิ้วมือขวาบีบไหล่ซ้ายไล่จากบ่าเข้าหาบริเวณต้นคอ



2.6) บริเวณบ่าด้านหน้า ใช้นิ้วหัวแม่มือขวา กดจุดใต้กระดูกไหปลาร้า จุดต้นแขน และจุดเหนือรักแร้ของบ่าซ้าย ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้าย กดจุดเดียวกันที่บ่าขวา ทำซ้ำ 3 – 5 ครั้ง

2.7) บริเวณบ่าด้านหลัง ใช้นิ้วที่ถนัดของมือขวา อ้อมไปกดจุดบนและจุดกลางของกระดูกสะบัก และจุดรักแร้ด้านหลังของบ่าซ้าย ใช้นิ้วที่ถนัดของมือซ้าย กดจุดเดียวกันที่บ่าขวา ทำซ้ำ 3 – 5 ครั้ง

### 3. การฝึกจิต

ร่างกายของคนเราจะมีสุขภาพกายที่แข็งแรงได้ก็ต้องฝึกร่างกายด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ อาจทำได้โดยการเล่นกีฬา การบริหารร่างกาย การวิ่งเหยาะ การเดิน การว่ายน้ำ ในทำนองเดียวกัน สุขภาพจิตของคนเราจะแข็งแรง แข็งแรง มีสติที่ดีได้จะต้องมีการฝึกจิตใจ การฝึกจิตใจที่ดีที่สุดก็คือการฝึกสมาธิอยู่เป็นประจำ

#### 3.1 การฝึกสมาธิด้วยวิธีนับลม

การฝึกสมาธิด้วยวิธีนี้จะมีลำดับขั้นตอนในการปฏิบัติ ดังนี้

1) การเตรียมตัว ผู้ฝึกปฏิบัติจะต้องอยู่ในอิริยาบถที่นิ่ง อาจจะอยู่นานั่ง ท่านอน แต่ไม่ควรใช้ทำเป็น เพราะเวลาจิตสงบร่างกายอาจหมดการทรงตัว หัวเข่าจะทรุดอ่อนลง ทำให้ตกใจหรือสะดุ้งได้ การนั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงจะดีที่สุด เมื่อนั่งหรือนอนแล้วมือทั้งสองต้องวางไว้บนสิ่งหนึ่งสิ่งใด เช่น วางบนตัก บนพนักเก้าอี้ ถ้านอนก็วางราบไปตามลำตัวแล้วแต่ลักษณะของสถานที่ ความมุ่งหมายก็คือไม่ให้มือตกเวลาจิตสงบ เพราะจะทำให้ตกใจหรือสะดุ้งได้ เมื่อพร้อมแล้วให้หลับตาเบา ๆ

2) ดูภาวะของจิต เมื่อหลับตาแล้วให้ตรวจดูภาวะของจิตก่อน เพื่อเลือกวิธีนับลมให้เหมาะสมกับจิตของตนเองในขณะนั้น ให้สังเกตดูว่า ขณะนั้นจิตอยู่ในอาการอย่างไรใน 3 ลักษณะต่อไปนี้

2.1) จิตติดอารมณ์ คือความคิดแจ่มใสดี เป็นลักษณะที่บอกว่าจิตเอาการเอางานดีมาก แต่เราต้องการจะให้จิตหยุดคิดเพื่อพักผ่อน หรือเพื่อจะเปลี่ยนเรื่องคิดใหม่

2.2) จิตโสมนัส คือ จิตที่กำลังคิดเพลิดเพลिन มีความดีใจมาก ซึ่งจิตใจจะเบิกบาน ซึ่งความดีใจนี้เองจะทำให้จิตหยุดคิดไม่ลงและกลายเป็นการคิดเรื่อยเปื่อย

2.3) จิตโทมนัส คือ จิตคิดในเรื่องที่น้อยใจ เสียใจ แล้วก็หยุดคิดไม่ได้ เช่น เสียใจ เพราะความวิบัติ กลุ้มใจ เพราะคนรักเป็นอื่น น้อยใจที่สอบไม่ผ่าน เป็นต้น ซึ่งเป็นจิตที่อยู่ในอารมณ์ประเภทไม่พอใจ



3) ลองลม เมื่อตนเองรู้ภาวะของจิตแล้วอย่างลงมือนับลม แต่ให้ลองสังเกตลมก่อน เพื่อเริ่มเอาจิตเข้าสัมผัสกับลม และเริ่มบังคับลมด้วยกระแสจิต โดยเริ่มแรกลองหายใจเข้าหายใจออกดู 3 – 4 ครั้ง เพื่อลองดูว่าหายใจขนาดไหนจึงจะสบายที่สุด เมื่อจับได้แล้วก็เริ่มใช้ลมหายใจขนาดนั้นต่อไป

4) การนับลมหายใจ เป็นขั้นตอนที่จะเริ่มทำสมาธิแล้ว ด้วยการนับลมหายใจแล้วจงตั้งใจว่าจะต้องเอาใจจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจตลอดเวลา และทำต่อเนื่องกัน ไม่หยุดพัก

การนับให้นับเป็นคู่ ๆ และนับใจ เริ่มนับ “หนึ่ง” ลมเข้านับ “หนึ่ง” ยาว ๆ ไปจนสุดลมเข้า แล้วเริ่มนับ “หนึ่ง” ลมหายใจออก นับเสียงยาว ๆ ไปจนสุดลมออกอีกเช่นกัน เทียบที่สองเริ่มนับ “สอง” ลมเข้าและนับ “สอง” ลมหายใจออก ทำเช่นเดียวกับเทียบแรกนับ “หนึ่ง”

#### 4. คุณค่าของการจัดการกับอารมณ์ ความเครียด และการฝึกจิต

คุณค่าของการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด

เมื่ออารมณ์ไม่ดีและความเครียดถูกกำจัดหมดไปจะเกิดคุณค่า ดังนี้

1) ร่างกายจะเป็นปกติ ไม่เกิดอาการต่าง ๆ ที่มีสาเหตุมาจากอารมณ์และความเครียด เช่น หัวใจเต้นเร็ว หายใจไม่อิ่ม ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง อาหารไม่ย่อยเบื่ออาหาร เป็นต้น

2) จิตใจจะเป็นปกติ ไม่เกิดอาการต่าง ๆ ที่มีสาเหตุมาจากอารมณ์และความเครียด เช่น หงุดหงิดง่าย อารมณ์เสียบ่อย ๆ โกรธง่าย เป็นต้น

3) กิจวัตรประจำวันจะเป็นปกติ กล่าว คือการกินอยู่ การทำงานและการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ประจำวันจะเป็นปกติ



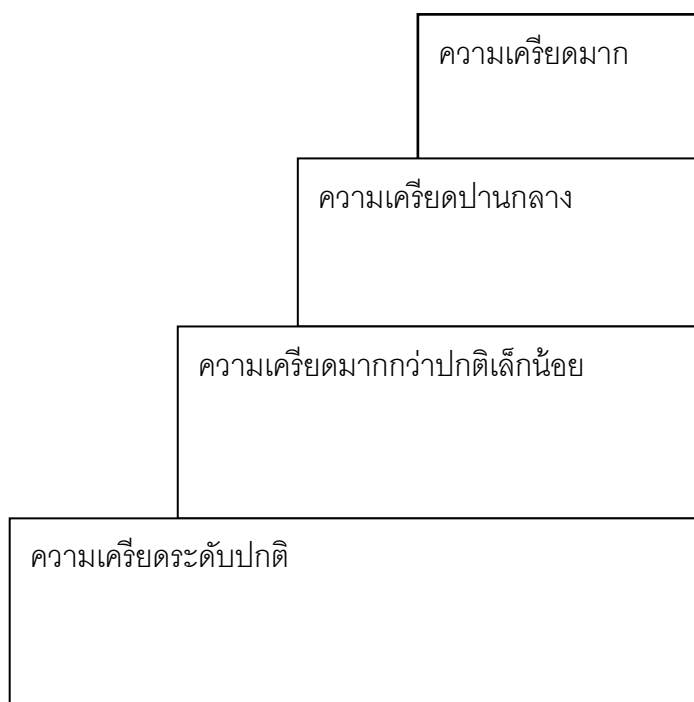
#### เคล็ดลับ สุขภาพ

การนอนตะแคงขวา จะหายใจสะดวก เพราะไม่ทับหัวใจ ซึ่งอยู่ข้างซ้าย ทำให้ใจสดชื่น ทำความอึดใจ เย็นใจ หรือจะท้องพุท-โธหรือสั้มา...อรหังๆ เพลิน ๆ สบาย ๆ จนกว่าจะหลับไป ก็เป็นการฝึกจิตอีกรูปแบบหนึ่ง

## ใบงานที่ 1

### เรื่อง สรุปความเครียด

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนสรุปความเครียดทั้ง 4 ระดับตามความเข้าใจ ลงในกรอบที่กำหนดให้



## ใบงานที่ 2

### เรื่อง การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนปฏิบัติวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดทั้ง 3 แบบ แล้วบันทึกผลตอบหัวข้อที่กำหนดให้

1. วิธีการนวดคลายเครียด

ความรู้สึกในขณะที่ปฏิบัติ.....

.....

ผลของการฝึก.....

.....

2. วิธีการฝึกหายใจ

ความรู้สึกในขณะที่ปฏิบัติ.....

.....

ผลของการฝึก.....

.....

3. การฝึกจิต

ความรู้สึกในขณะที่ปฏิบัติ.....

.....

ผลของการฝึก.....

.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ

## แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มทดลอง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ  
และการป้องกันโรค

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ กินดีมีสุข

เวลา 50 นาที

เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ

### สาระสำคัญ

อาหารเป็นสิ่งที่สำคัญ และมีความจำเป็นต่อร่างกายอย่างมาก เพราะมีส่วนช่วยในการสร้างความเจริญเติบโต ช่วยให้การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้เป็นปกติ และไม่ก่อให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย จึงควรได้เรียนรู้ และมีการปฏิบัติตนในด้านการบริโภคอย่างถูกต้อง เพื่อให้การพัฒนาของตนเองเติบโตอย่างสมวัย และไม่เกิดภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

### จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทนี้แล้วนักเรียนสามารถ

1. วิเคราะห์สาเหตุของการเกิดทุพโภชนาการ
2. เสนอแนวทางในการป้องกัน ทุพโภชนาการที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพ
3. ปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนบัญญัติ

### สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

1. สาเหตุของการเกิดทุพโภชนาการ
2. แนวทางในการป้องกัน ทุพโภชนาการที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพ
3. การรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนบัญญัติ

## กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
<p>ขั้นที่ 1</p> <p>การตรวจสอบความตระหนักจิตสำนึกหรือค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ</p>	<p>1. ครูนำภาพชายหญิงที่มีรูปร่างสูงเตี้ย อ้วน ผอมผิปกติ และที่มีรูปร่างปกติ มาให้นักเรียนดู และสนทนากับนักเรียนว่ามีความรู้สึกต่อภาพนั้นอย่างไร และนักเรียนมีรูปร่างเหมือนรูปภาพใด</p>	<p>- แสดงความคิดเห็นต่อภาพที่ได้ดู</p>	<p>- ประเมินผลก่อนการเรียนรู้จากการแสดงความคิดเห็น ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม</p>
<p>ขั้นที่ 2</p> <p>การรับรู้ประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์เกี่ยวกับสุขภาพ</p>	<p>2. ครูถามนักเรียนว่าภาพชายหญิงที่มีรูปร่างสูงเตี้ย อ้วน ผอมผิปกติ และที่มีรูปร่างปกติ เกิดจากสาเหตุใด มีผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไรบ้างอย่างไร</p>	<p>- แสดงความคิดเห็นต่อภาพที่ได้ดู</p>	<p>- สังเกตจากการร่วมแสดงความคิดเห็น</p>
<p>ขั้นที่ 3</p> <p>การประมวลค้นหาข้อเท็จจริงจากประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์</p>	<p>3. ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและเพื่อนว่ามีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาภาวะทุพโภชนาการหรือไม่ และจะมีวิธีการป้องกันหรือแก้ไขปัญหานั้นอย่างไร</p>	<p>- ร่วมกันวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและเพื่อน</p>	<p>- สังเกตจากการร่วมวิเคราะห์</p>
<p>ขั้นที่ 4</p> <p>การแสดงความรู้สึกนึกคิดในค่านิยมและระบุเหตุผลที่เลือกค่านิยมนั้น</p>	<p>4. นักเรียนร่วมกันบอกค่านิยมที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อป้องกันตัวจากการเกิดปัญหาภาวะทุพโภชนาการ และระบุเหตุผลที่เลือกค่านิยมนั้นๆ ครูสรุปค่านิยมที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อป้องกันตัวจากการเกิดปัญหาภาวะทุพโภชนาการ ตามที่นักเรียนร่วมกันบอกบนกระดานดำ</p>	<p>- รับฟังค่านิยมที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อป้องกันตัวจากการเกิดปัญหาภาวะทุพโภชนาการ และระบุเหตุผลที่เลือกค่านิยมนั้นๆ</p>	<p>- สังเกตจากความสนใจในขณะที่เรียน</p> <p>- พิจารณาจากการให้เหตุผล</p>

ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
<p>ขั้นที่ 5</p> <p>การวิเคราะห์ ทบทวนค่านิยมที่เลือกระหว่างกลุ่มผู้เรียน</p>	<p>5. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 3 – 5 คนและแจกเอกสารใบความรู้ที่ 1 เรื่อง อาหารและโภชนาการให้นักเรียนศึกษา</p> <p>6. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกภาวะทุพโภชนาการหรือโรคที่เกิดจากการรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง 1 เรื่อง ซึ่งเป็นเรื่องที่นักเรียนคิดว่าเป็นปัญหาที่สำคัญยิ่งในสังคมปัจจุบัน เพื่อนำเสนอหน้าชั้นเรียน</p> <p>7. วิเคราะห์ ทบทวนค่านิยมที่เลือกไปปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะทุพโภชนาการ</p>	<p>- ศึกษาใบความรู้</p> <p>- วิเคราะห์ทบทวนและสรุปปัญหา</p>	<p>- สังเกตการศึกษาใบความรู้</p> <p>- สังเกตการวิเคราะห์ ทบทวนค่านิยม</p>
<p>ขั้นที่ 6</p> <p>การลองปฏิบัติตามค่านิยมเพื่อให้เห็นประโยชน์หรือโทษที่ปฏิบัติตามค่านิยมนั้น</p>	<p>8. ครูให้นักเรียนอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์หรือการรับรู้เกี่ยวกับของการปฏิบัติตามค่านิยมนั้น ๆ ว่ามีประโยชน์ และโทษอย่างไร</p>	<p>- เล่าประสบการณ์หรือการรับรู้เกี่ยวกับของการปฏิบัติตามค่านิยมนั้น ๆ</p>	<p>- สังเกต การอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์หรือการรับรู้</p>
<p>ขั้นที่ 7 การสรุปค่านิยม</p>	<p>9. ครูให้นักเรียนสรุปค่านิยมที่จะนำไปปฏิบัติการลงในสมุด</p>	<p>- สรุปค่านิยมที่จะนำไปปฏิบัติการลงในสมุด</p>	<p>- ตรวจสอบจากผลการบันทึกในสมุด</p>
<p>ขั้นที่ 8 การตรวจสอบค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ โดยการติดตามผลการปฏิบัติ</p>	<p>10. ครูให้นักเรียนนำค่านิยมที่สรุปได้ไป เป็นเวลา 1 สัปดาห์ และบันทึกผลการปฏิบัติโดยให้ผู้ปกครองรับรองรายงานผลการปฏิบัติกลับมาส่งครู</p>	<p>- บันทึกผลการปฏิบัติ</p>	<p>- ประเมินผลหลังการเรียนรู้ โดยพิจารณาจากการบันทึก ผลการปฏิบัติในสมุด</p>



## สื่อและแหล่งการเรียนรู้

### 1. ภาพชายหรือหญิงที่มีรูปร่างสูงใหญ่ หรือตัวเล็กกว่าปกติ และรูปร่างปกติ

#### - ภาพชายหรือหญิงที่มีรูปร่างสูงใหญ่



#### - ภาพชายหรือหญิงที่ตัวเล็กกว่าปกติ



### 2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง อาหารและโภชนาการ

### 3. สมุด

# ใบความรู้ที่ 1

## เรื่อง อาหารและโภชนาการ

อาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ อาหารช่วยสร้างเสริมให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนสึกหรอของร่างกาย และควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ การกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ คือ อาหารดี มีประโยชน์ สะอาด ปลอดภัย และมีปริมาณเพียงพอ โดยคำนึงถึงคุณค่าของอาหาร ตลอดจนปัญหาสุขภาพอันเนื่องมาจากการขาดสารอาหาร หากบุคคลใดได้รับอาหารไม่เพียงพอและเหมาะสม จะทำให้สุขภาพร่างกายไม่ดี เรียกว่า ทูพโภชนาการ

ภาพที่ 1 สาเหตุต่าง ๆ ของทูพโภชนาการ



### ตารางที่ 1 เปรียบเทียบลักษณะที่แสดงถึงภาวะโภชนาการดีและไม่ดี

สารอาหาร	ภาวะโภชนาการดี	ภาวะโภชนาการไม่ดี
โปรตีน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สุขภาพทั่วไปดี ไม่เจ็บป่วย</li> <li>2. มีความอยากอาหาร การขับถ่ายอุจจาระเป็นปกติ</li> <li>3. หลับง่ายและหลับสนิท</li> <li>4. มีความตื่นตัวอยู่เสมอ แจ่มใส ความจำดี</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ป่วยบ่อย ความต้านทานโรคต่ำ เช่น เป็นหวัดบ่อย อ่อนเพลียและเหนื่อยง่าย</li> <li>2. เบื่ออาหาร ระบบทางเดินอาหารทำงานผิดปกติ มีอาการท้องผูกหรือท้องเดินเป็นประจำ</li> <li>3. นอนหลับยาก หรือนอนหลับไม่สนิท</li> <li>4. ตกใจง่าย มึนงง ความจำเสื่อม ขาดความกระตือรือร้น ไม่แจ่มใส</li> </ol>
โปรตีน แคลเซียม วิตามิน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. น้ำหนักและความสูงเพิ่มขึ้นสม่ำเสมอ และน้ำหนักได้ส่วนสัมพันธ์กับความสูงไม่มากหรือน้อยเกินไป (เฉพาะเด็ก)</li> <li>2. ร่างกายเจริญเติบโตได้ ขนาดกล้ามเนื้อแน่น และรูปทรงดี</li> <li>3. โครงร่างและการทรงตัวดีกระดูกแขนและขาตรง</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. น้ำหนักและความสูงไม่เปลี่ยนแปลงหรือน้ำหนักลดต่ำลงมาก น้ำหนักไม่ได้สัดส่วนกับความสูง น้ำหนักและความสูงต่ำกว่าเด็กรุ่นราวคราวเดียวกันมาก</li> <li>2. ร่างกายเจริญเติบโตไม่เต็มที่ เนื้อเหลว กล้ามเนื้อเหี่ยวลีบ ผิวย่น รูปร่าง ผิดรูป หรือมีขนาดเล็ก</li> <li>3. โครงร่างผิดส่วน การทรงตัวไม่ดี แขนขาโก่ง โค้ง หัวเข่าหรือข้อต่าง ๆ บวมโตผิดปกติ</li> </ol>
โปรตีน วิตามินเอ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เส้นผมมีขนาดสม่ำเสมอ ทั่วศีรษะ มีลักษณะเป็นมัน</li> <li>2. ผมเป็นสีดำ หรือสีน้ำตาล</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผมแห้งหยาบ ไม่สม่ำเสมอทั้งเส้น ปลายผมแตก</li> <li>2. ต่อมสีของผมผิดปกติ ทำให้ผมเปลี่ยนสีไปจากธรรมชาติ เช่น ผมสีอ่อนลง หรือจางลง</li> </ol>

สารอาหาร	ภาวะโภชนาการดี	ภาวะโภชนาการไม่ดี
วิตามินเอ วิตามินบีรวม เหล็ก วิตามินซี วิตามินเค	1. ผิวหนังเกลี้ยง ไม่ย่น ไม่มีตุ่มหรือผื่น ไม่แตก 2. ผิวหนังมีสีชมพู ไม่ซีด ซีขาว 3. ผิวหนังไม่เกิดรอยช้ำ ง่ายเวลาเป็นแผลเลือด ไหลแล้วหยุดง่าย	1. ผิวหนังย่น หยาบแห้ง เป็นตุ่ม เป็นจุด หรือเป็นผื่น 2. ผิวหนังซีดมาก 3. ได้ผิวหนังมีรอยช้ำง่าย แม้จะถูกกระทบ กระเทือนเพียงเล็กน้อย เวลาเป็นแผลเลือดมัก ไหลไม่หยุด
วิตามินเอ วิตามินบี2	1. นัยน์ตาแจ่มใส พื้นลูก ตาเกลี้ยง ไม่เป็นจุด 2. ไม่เคืองตาหรือน้ำตาไม่ ไหลง่ายเวลาถูกแสงสว่าง มาก ๆ มองเห็นได้เร็วเมื่อ เปลี่ยนจากที่สว่างมาที่มืด	1. เยื่อบุนัยน์ตาอักเสบ พื้นลูกตามีจุดไม่ แจ่มใส 2. เคืองตา หรือน้ำตาไหลง่ายเมื่อถูกแสง สว่างมาก ๆ เป็นโรคตาฟาง มองเห็นได้ช้าใน ที่มืด
เหล็ก วิตามินบี2 โปรตีน	1. ริมฝีปากและเยื่อใน ปากมีสีชมพูอ่อน 2. เยื่อบุริมฝีปากและใน ปากเกลี้ยงไม่แตกเป็น แผลเปื่อย	1. ริมฝีปากและเยื่อในปากซีด 2. มีตุ่มขึ้นในปาก มุมปากแตก ปากเป็นแผล เปื่อยเรียกว่า ปากนกกระจอก
วิตามินบีรวม	1. ลิ้นมีสีชมพูอ่อน เกลี้ยง ไม่เปื่อยเป็นเม็ดตุ่มหรือสาก	1. ลิ้นเปื่อยอักเสบ เป็นเม็ดตุ่มบ่อย บวม มี สีแดงเข้มหรือสีม่วง หรือลิ้นเป็นแผลบ่อย
วิตามินซี	1. เหงือกมีสีชมพูอ่อน ไม่ บวมไม่มีแผล รูปฟันปกติ	1. เหงือกบวมเป็นหนองอักเสบ ฟันเก รวน เลือดออกตามไรฟันง่าย รูปฟันผิดปกติฟันผุ

สารอาหาร	ภาวะโภชนาการดี	ภาวะโภชนาการไม่ดี
ไอโอดีน	1. ต่อมไทรอยด์ที่คอไม่บวมโต	1. ต่อมไทรอยด์ที่คอบวมโต
โปรตีน	1. มีไขมันใต้ผิวหนังพอสมควรไม่	1. มีไขมันใต้ผิวหนังน้อยไป เข้าลักษณะ
วิตามิน	จำนวนมาก หรือผอมมาก	หนังหุ้มกระดูก
	2. ไม่บวมตามตัว แขนหรือขา	2. แขนขาและตัวบวม เวลาคดลงจะบวม
	3. การเจริญเติบโตทุกด้านเป็นไปตามปกติ	ชั่วคราว
		3. การเจริญเติบโตล่าช้า ทั้งทางร่างกายและสมอง

### การลดน้ำหนัก

นักเรียนที่มีไขมันส่วนเกินหรืออ้วนและประสงค์จะควบคุมหรือลดน้ำหนักตัวด้วยวิธีที่ปลอดภัย ควรปฏิบัติดังนี้

1. ใช้การควบคุมอาหารควบคู่กับการออกกำลังกาย โดยต้องสร้างกำลังใจให้แก่ตนเอง คือ เข้มแข็ง ลดน้ำหนักในอัตราไม่เกินกิโลกรัมต่อสัปดาห์ จะเป็นการลดแบบค่อยเป็นค่อยไป และลดได้ถาวร โดยอย่าหลงเชื่อคำโฆษณาต่าง ๆ เช่น ยาลดความอ้วน ผลิตภัณฑ์ลดความอ้วน การดูดไขมัน เพราะอาจไม่เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

2. ไม่จำกัดปริมาณน้ำดื่ม เพราะร่างกายอาจเกิดการขาดน้ำได้

3. ออกกำลังกายปานกลาง หรือใช้เวลานานติดต่อกันแต่ไม่ใช่ออกกำลังกายหนักหรือหักโหม วันละประมาณ 20 – 30 นาที ทุกวันหรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 ครั้ง (วัน)

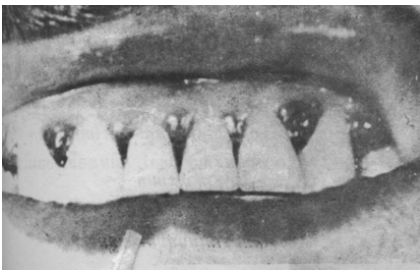
4. ควบคุมอาหาร ต้องกินอาหารครบ 5 มื้อ 5 หมู่ เพียงแต่จำกัดอาหารไขมัน แป้ง น้ำตาล กินอาหารที่มีกากใย (fiber) มาก ๆ คือ ผัก ผลไม้ ข้าวซ้อมมือ เพื่อช่วยในการขับถ่ายและจับไขมันในเลือดออกมา ควรเป็นอาหารที่ไม่ใช้น้ำมันในการปรุง ถ้าใช้ก็ลดลงให้น้อย เป็นอาหาร ปรุง นึ่ง อบ ย่าง แทนการทอด การผัด การต้มหรือน้ำเต้าหู้วันละ 2 แก้ว เพื่อให้ได้โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่อย่างเพียงพอกับความต้องการของร่างกายตามวัย

5. บันทึกจำนวนอาหารที่กินในแต่ละวันและบันทึกสัดส่วนด้วยเพื่อตรวจสอบและประเมินความสำเร็จตามความตั้งใจ

## โรคขาดสารอาหารที่พบบ่อยในคนไทย

โรคขาดสารอาหาร คือ โรคที่เกิดจากภาวะโภชนาการบกพร่อง ทำให้ร่างกายขาดสารอาหารบางชนิด มีสาเหตุดังนี้

1. รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ซึ่งอาจเกิดจากความยากจน ห่วงไกลความเจริญและแหล่งอาหาร
2. รับประทานอาหารไม่ถูกต้อง อาจเนื่องมาจากการขาดความรู้ในการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ มีนิสัยการรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง หรือมีความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร
3. มีความผิดปกติของร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัว



## โรคขาดโปรตีน

โรคขาดโปรตีน เป็นโรคที่พบบ่อยในประเทศไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในชนบทและแหล่งเสื่อมโทรมในเมืองใหญ่ โรคขาดโปรตีนมีผลร้ายต่อตัวเด็ก ต่อครอบครัว และต่อประเทศชาติ เด็กที่เป็นโรคนี้มีน้ำหนักน้อย ตัวเล็กอ่อนแอ ติดเชื้อโรคได้ง่าย เพราะมีภูมิคุ้มกันต่ำ ทำให้นักเรียนรู้อาชีพต่าง ๆ ไม่มีประสิทธิภาพ

### สาเหตุ

1. ขาดความรู้ เช่น ให้อาหารเสริมไม่ถูกหลักโภชนาการ ใช้นมข้นหวานเลี้ยงเด็ก เป็นต้น
2. ความยากจน ไม่มีเงินซื้ออาหารเนื่องจากอาหารจำพวกนี้ราคาค่อนข้างแพง
3. ขาดความรู้ในการใช้อาหารโปรตีนจากพืชมาแก้ปัญหา





### อาการ

น้ำหนักลด ไม่เติบโต ผอม ท้องเสีย อาหารไม่ย่อย ผิวง่ายแตกแห้ง บวมที่หน้า ตัว และ ปลายเท้า ผมห้างและร่วงง่าย ผิวง่ายแฉีกแฉิม คล้ายน้ำร้อนลวก โดยมากเป็นแผลเน่าเปื่อย มีอาการซีด หงุดหงิด เบื่ออาหาร อาจมีอาการเลือดจาง ถ้ารุนแรงอาจถึงแก่ชีวิตได้

### การป้องกันและการปฏิบัติ

1. รับประทานอาหารที่มีสารโปรตีนให้เพียงพอ เช่น เนื้อสัตว์ นมสด ไข่ และเมล็ดถั่วแห้งต่าง ๆ ลดอาหารแป้ง น้ำตาล เช่น ขนมหรือมันเทศ
2. ป้องกันไม่ให้เป็นโรคพยาธิ เนื่องจากพยาธิจะแย่งอาหารที่ได้รับเข้าไป ถ้าสงสัยว่ามีพยาธิให้รีบไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษา

### โรคเลือดจาง

โรคเลือดจาง เป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับฮีโมโกลบินในเลือดต่ำกว่าปกติ สาเหตุเกิดจากขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการสร้างฮีโมโกลบิน ได้แก่ เหล็ก วิตามินบี12 วิตามินบี6 วิตามินอี วิตามินซี กรดอะมิโน ส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่อยู่ในภาคใต้และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มักพบในทุกเพศทุกวัย



### สาเหตุ

เกิดจากธาตุเหล็ก อาจเนื่องมาจากการรับประทานธาตุเหล็กไม่เพียงพอ หรือมีพยาธิปากขอคอยดูดเลือด ทำให้เลือดจาง หรือขาดความรู้ในเรื่องการรับประทานอาหาร และมีสุขปฏิบัติบางอย่างที่ไม่ถูกต้อง

ทารกที่คลอดจากมารดาที่เป็นโรคเลือดจางและทารกที่คลอดก่อนกำหนดจะมีโอกาสเป็นได้ หญิงมีครรภ์ หญิงวัยรุ่นซึ่งต้องการธาตุเหล็กมากกว่าปกติ อาจเป็นโรคเลือดจางได้ง่าย

### อาการ

เบื่ออาหาร ท้องผูก อ่อนเพลีย หน้ามืดบ่อย เล็กบางและเปราะง่าย หัวใจเต้นเร็ว หัวใจโต ตับโต ม้ามโต

### การป้องกันและการปฏิบัติ

1. รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กให้เพียงพอ เช่น ไข่แดง เนื้อสัตว์ ตับ เครื่องในสัตว์ต่าง ๆ เป็นต้น
2. ป้องกันโรคพยาธิ เช่น ถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ สวมรองเท้า ไม่เดินเท้าเปล่า เนื่องจากพยาธิปากขออาจไชเข้าสู่ร่างกายได้
3. ถ้าสงสัยให้รีบไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษา

### โรคเหน็บชา

โรคเหน็บชา เป็นผลจากการขาดวิตามินบี 1 ซึ่งทำหน้าที่เร่งปฏิกิริยาในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน เมื่อร่างกายขาดวิตามินบี 1 จะทำให้การทำงานของระบบทางเดินอาหารแปรปรวนไปจากปกติ เป็นโรคที่พบบ่อยในหญิงมีครรภ์ ผู้ใช้แรงงาน ทารก และผู้ดื่มสุราเป็นประจำ

#### สาเหตุ

เกิดจากรับประทานอาหารที่มีวิตามินบี 1 ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายและการขาดความรู้



#### อาการ

เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ซาตามมือและเท้า ปวดกล้ามเนื้อบริเวณน่อง แขน ขาลีบ ไม่มีแรง เดินเปะปะ หายใจลำบาก หัวใจบวมโต ถ้าไม่รักษาอาจถึงแก่ชีวิตได้ด้วยโรคหัวใจวาย

### การป้องกันและการปฏิบัติ

1. รับประทานอาหารที่มีวิตามินบี 1 ให้เพียงพอ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว ปลา ไข่ และข้าวซ้อมมือ
2. หุงข้าวแบบไม่แช่น้ำ เพื่อรักษาคุณค่าวิตามินบี 1 ส่งเสริมให้กินข้าวซ้อมมือ ข้าวแดง ข้าวขัดไม่ขาว



### โรคตาฟางหรือตาบอดกลางคืน

โรคตาฟางหรือตาบอดกลางคืน พบมากในทารกและเด็ก ถ้าอาการรุนแรง อาจทำให้ตาบอดได้ในภายหลัง

#### สาเหตุ

ขาดวิตามินเอและขาดอาหารจำพวกไขมัน ซึ่งเป็นตัวละลายวิตามินเอในการดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย

#### อาการ

จะมองไม่เห็นเมื่ออยู่ในที่มืด ตาแห้ง ย่น เคืองตา น้ำตาไหล ตาสู้แสงไม่ได้ ต่อมาจะเป็นแผลที่ตาอาจทำให้ตาบอด แต่ในเวลากลางวันมองเห็นได้ปกติ

#### การป้องกันและการปฏิบัติ

รับประทานอาหารที่มีวิตามินเอให้เพียงพอ เช่น น้ำมันตับปลา ตับ ไข่แดง ผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง มะละกอสุก มะม่วงสุก ผักบุ้ง ตำลึง ผักโขม คื่นช่าย พักทอง มะเขือเทศ และพริกขี้หนู อาหารเหล่านี้จำเป็นมาก โดยเฉพาะสำหรับทารก เด็กก่อนวัยเรียน หญิงมีครรภ์ และแม่ลูกอ่อน



### โรคปากนกกระจอก



โรคปากนกกระจอก พบมากกับคนในภาคอีสานและภาคเหนือ ผู้ป่วยเป็นโรคนี้จะมีแผลที่มุมปาก พบบ่อยในเด็กวัยเรียน หญิงมีครรภ์ หรือหญิงที่ให้นมบุตร

#### สาเหตุ

รับประทานวิตามินบี 2 ไม่เพียงพอ

#### อาการ

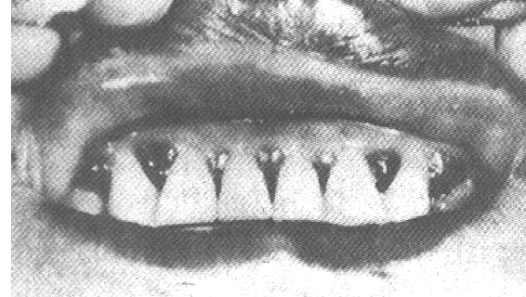
ถ้าเป็นในเด็ก การเจริญเติบโตจะหยุดชะงัก จะเป็นแผลที่มุมปากทั้ง 2 ข้าง ริมฝีปากแห้ง บวมตึงและแตก ลิ้นอักเสบบวมแดง เจ็บตาไม่กล้าสู้แสงสว่าง เคืองตา แสบตา มีน้ำตาไหล

#### การป้องกันและการปฏิบัติ

รับประทานอาหารที่มีวิตามินบี 2 ให้เพียงพอ เช่น เครื่องในสัตว์ต่าง ๆ ไข่ นมและผักใบเขียว

## โรคลักปิดลักเปิดหรือเลือดออกตามไรฟัน

โรคลักปิดลักเปิดหรือเลือดออกตามไรฟัน มักพบในเด็กมากกว่าผู้ใหญ่



### สาเหตุ

ขาดวิตามินซี และไม่ชอบรับประทานผัก ผลไม้

### อาการ

ผิวซีด ป่วยบ่อย เนื่องจากความต้านทานโรคต่ำ อ่อนเพลีย เหงือกบวมแดง มีเลือดออกตามไรฟัน เลือดออกง่าย อาจมีจุดแดงตามผิวหนัง ปวดกล้ามเนื้อและปวดในข้อ น้ำหนักตัวลด ถ้าเป็นมาก อาจเป็นโรคเลือดจางได้

### การป้องกันและการปฏิบัติ

รับประทานอาหารที่มีวิตามินซีให้เพียงพอ เช่น ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว ส้ม มะนาว ฝรั่ง มะขามป้อม มะเขือเทศ ไขมันสำปะหลัง มะรุม ผักชี มะขามเทศ กะหล่ำปลี เป็นต้น

## โรคขาดสารไอโอดีนหรือโรคคอพอก

ในปัจจุบันยังคงพบปัญหาโรคขาดสารอาหารไอโอดีนในประเทศไทยอยู่ องค์การอนามัยโลก กำหนดดัชนีชี้วัด โดยใช้อัตราคอพอกที่พบในเด็กประมาณมากกว่า 10% นับเป็นปัญหาสาธารณสุขในสายตาคนทั่ว ๆ ไป คิดว่าโรคขาดสารไอโอดีนไม่อันตราย เป็นเพียงก้อนเนื้อที่คอโต ทำให้รู้สึกรำคาญเท่านั้น แท้จริงแล้ว โรคขาดสารอาหารไอโอดีนนอกจากจะคอพอกแล้ว ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต

โรคขาดสารไอโอดีนเป็นโรคที่เกิดในท้องถิ่นที่ห่างไกลทะเล เป็นพื้นที่ราบสูง ป่าเขาทุรกันดาร การคมนาคมไม่สะดวก ทำให้ไม่มีโอกาสได้รับอาหารทะเล โดยเฉพาะภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ



### สาเหตุ

เกิดจากการขาดสารไอโอดีน ซึ่งไอโอดีนเป็นสารอาหารในกลุ่มเกลือแร่ มีมากในสัตว์และพืช จากทะเลทุกชนิดที่จำเป็นต่อร่างกายคน ทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะวัยที่กำลังเจริญเติบโต ไอโอดีนเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างฮอร์โมน thyroxine ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ทำหน้าที่สำคัญในการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง

### อาการ

อาการที่พบบ่อยที่สุด คือ คอพอก เหนื่อยง่าย ไม่มีแรง ขาดความกระปรี้กระเปร่าในการประกอบกิจกรรมประจำวัน ในมารดาที่ตั้งครรภ์ มีผลทำให้แท้งง่าย หรือคลอดก่อนกำหนด อีกทั้งทำให้ทารกมีการพัฒนาการช้าทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นไข้ หูหนวกมีระดับเซรั่มไทรอยด์ต่ำ เด็กอายุสั้น และมีภูมิคุ้มกันต่ำ

### การป้องกันและการปฏิบัติ

รับประทานอาหารที่ให้ไอโอดีนสูง เช่น อาหารทะเล และพืชจากทะเลทุกชนิด ใช้เกลืออนามัยประกอบอาหาร

## โรคกระดูกอ่อน

### สาเหตุ

เป็นโรคที่เกิดจากการขาดวิตามินดีและแคลเซียม หรือได้รับแสงแดดไม่เพียงพอ ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือสองอย่าง ร่างกายไม่สามารถสร้างกระดูกที่แข็งแรง เพียงพอที่จะรับน้ำหนักของร่างกายได้



### อาการ

1. กระดูกซึ่งยังมีการเกาะของหินปูนไม่ดีตอนเด็กเกิดใหม่ มักจะอ่อนหรือเปราะเมื่อถูกใช้รับน้ำหนัก กระดูกไม่แข็งแรงพอจึงเป็นสาเหตุให้ขาโก่ง ทำให้เกิดความลำบากในการ เคลื่อนไหว

2. การผิดปกติของกระดูกซี่โครง ทำให้เกิดการโก่งของกระดูกเกิดเป็นหน้าอกนูน หรือ หน้าอกนกพิราบ

3. ฟันขึ้นช้าหรือไม่มี และจะผุเร็ว

4. การเจริญเติบโตชะงัก

### การป้องกันและการปฏิบัติ

1. กินอาหารที่มีวิตามินดีและแคลเซียมให้มากพอ
2. ให้ร่างกายได้รับแสงแดดในเวลาเช้าอย่างเพียงพอ

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9

เรื่อง การตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตราย และสถานการณ์ที่คับขันด้านสาร  
เสพติด

## แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มทดลอง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3
สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ เตรียมพร้อมเสมอ
เรื่อง การตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตรายและสถานการณ์ที่คับขันด้านสารเสพติด	เวลา 50 นาที

### สาระสำคัญ

วัยรุ่นมีอัตราการใช้สารเสพติดมากขึ้น ทุกคนจึงควรให้ความร่วมมือในการช่วยควบคุมปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพเกี่ยวกับสารเสพติด ฝึกทักษะชีวิต เช่น ทักษะการปฏิเสธ, ทักษะการเตือน, ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการจัดการกับอารมณ์ เพื่อเป็นทางเลือกให้สามารถนำไปใช้เมื่อต้องเผชิญกับภัยอันตรายและสถานการณ์ที่คับขันด้านสารเสพติด

### จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. อธิบายและยกตัวอย่างทักษะชีวิต
2. ตัดสินใจใช้ทักษะชีวิตในการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตราย
3. แสดงทักษะชีวิตในการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตรายและสถานการณ์ที่คับขันด้านสารเสพติด

### สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

1. ทักษะชีวิต ทักษะการปฏิเสธ, ทักษะการเตือน, ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการจัดการกับอารมณ์
2. การใช้ทักษะชีวิตในการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตราย
3. การใช้ทักษะชีวิตในการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตราย และสถานการณ์ที่คับขันด้านสารเสพติด

### กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
<p>ขั้นที่ 1 การตรวจสอบความตระหนักจิตสำนึก หรือค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ</p>	<p>1. ครูนำข่าวเกี่ยวกับการใช้สารเสพติดของวัยรุ่นมาสนทนากับนักเรียนเพื่อสอบถาม ถึงความรู้สึก ค่านิยมที่นักเรียนมีเกี่ยวกับสารเสพติด</p>	<p>- แสดงความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับปัญหาสารเสพติด</p>	<p>- วัดและประเมินผลความรู้ ความเข้าใจก่อนการเรียนรู้ ด้วยการสอบถามความตระหนัก จิตสำนึก ความคิดเห็น</p>
<p>ขั้นที่ 2 การรับรู้ประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์เกี่ยวกับสุขภาพ</p>	<p>2. ครูให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายประเด็นปัญหาที่เกิดจากสารเสพติด</p>	<p>- ร่วมอภิปรายประเด็นปัญหา</p>	<p>- สังเกตจากการอภิปราย</p>
<p>ขั้นที่ 3 การประมวลค้นหาข้อเท็จจริงจากประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์</p>	<p>3. ครูแจกใบความรู้ที่ 1 เรื่องทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันสารเสพติด ให้นักเรียนอ่าน พร้อมทั้งให้นักเรียนประมวลความรู้เรื่องทักษะชีวิตว่าทักษะใดเหมาะสมกับการป้องกันการใช้สารเสพติดมากที่สุด</p>	<p>- ศึกษาใบความรู้</p>	<p>- สังเกตจากการศึกษาใบความรู้</p>
<p>ขั้นที่ 4 การแสดงความตระหนักจิตสำนึก ในค่านิยมและระบุเหตุผลที่เลือกค่านิยมนั้น</p>	<p>4. ครูตั้งคำถามกับนักเรียนว่าหากนักเรียนจำเป็นต้องตัดสินใจแก้ไข ปัญหาโดยการใช้ทักษะชีวิต นักเรียนจะเลือกใช้ทักษะใด โดยครูเขียนตัวเลือกให้ 4 ข้อคือ</p> <p>ก. ทักษะการปฏิเสธ</p> <p>ข. ทักษะการเตือน</p> <p>ค. ทักษะการตัดสินใจ</p> <p>ง. ทักษะการจัดการกับอารมณ์ ลงบนกระดาษดำ โดยให้</p>	<p>- แสดงความตระหนักจิตสำนึก ค่านิยมในการตัดสินใจเลือกทักษะที่ดีที่สุดในการนำไปปฏิบัติ</p>	<p>- สังเกตจากการตอบคำถาม</p>

ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
	<p>นักเรียนเลือกมา 1 ข้อ พร้อมอธิบายหรือยกเหตุผลสนับสนุนคำตอบที่เลือกนั้น</p> <p>5. ครูสอบถามนักเรียนทีละข้อ โดยให้นักเรียนยกมือเมื่อครูเอ่ยถึงข้อที่นักเรียนเลือก โดยให้ใช้สิทธิ์เลือกได้เพียง 1 ครั้ง เท่านั้น ครูเขียนคะแนนสรุป พร้อมจัดอันดับลงบนกระดานดำ</p>	<p>- บอกความรู้สึกพร้อมเหตุผลในการเลือกคำตอบนั้น ๆ</p>	
<p>ขั้นที่ 5 การวิเคราะห์บทพจนานุกรมที่เลือกระหว่างกลุ่มผู้เรียน</p>	<p>6. ครูเล่าเรื่องที่เคยเกิดขึ้นจริงของบุคคลเกี่ยวกับใช้ทักษะการปฏิเสธในการเอาตัวรอดจากการถูกเพื่อนชักชวนไปสูบบุหรี่ หลังจากนั้นให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ปัญหาที่นักเรียนเคยประสบและการแก้ไข</p> <p>7. ครูสอบถามนักเรียนอีกครั้งว่ายังเลือกทักษะเดิมหรือไม่ และถ้าเปลี่ยนจะเปลี่ยนเป็นทักษะใด ครูรวบรวมคะแนน และจัดอันดับใหม่อีกครั้ง</p>	<p>- วิเคราะห์บทพจนานุกรมตัดสินใจเลือกทักษะที่จะนำไปใช้ในสถานการณ์ซับซ้อนเกี่ยวกับสารเสพติดอีกครั้ง</p>	<p>- สังเกตจากการวิเคราะห์และการเลือกทักษะของนักเรียน</p>
<p>ขั้นที่ 6 การลองปฏิบัติตามค่านิยมเพื่อให้เห็นประโยชน์หรือโทษที่ปฏิบัติตามค่านิยมนั้น ๆ</p>	<p>8. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม และให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ 1 แล้ววางแผนชักซ้อมแสดงบทบาทสมมุติเกี่ยวกับทักษะที่นักเรียนจับสลากได้ ลงในใบงานที่ 1 โดนมีสถานการณ์จำลองเดียวกัน คือ เมื่อถูกเพื่อนชักชวนไปกินเหล้า สูบบุหรี่ นักเรียนจะทำอย่างไร ตามทักษะชีวิต 4 เรื่อง ดังนี้</p>	<p>- แสดงบทบาทสมมุติ</p>	<p>- พิจารณาจากการบินที่ผลข้อคิดที่ได้จากการแสดงบทบาท สมมุติ และการประเมิน การนำเสนอบทบาทสมมุตินั้น ๆ</p>

ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
	1) ทักษะการปฏิเสธ 2) ทักษะการเตือน 3) ทักษะการตัดสินใจ 4) ทักษะการจัดการกับอารมณ์ ให้นักเรียนจับสลากว่าใครจะได้ ทักษะใด และต้องออกมานำเสนอ ตามลำดับที่กำหนดไว้ 9. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ออกมา แสดงบทบาทสมมุติกลุ่มละ 3 นาที 10. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ประเมินการนำเสนอของกลุ่มอื่น ๆ		
ขั้นที่ 7 การสรุป ค่านิยม	11. ครูให้นักเรียนสรุป ค่านิยมใน การเลือกทักษะที่ดีที่สุดสำหรับ นักเรียนที่จะนำมาใช้กับ สถานการณ์อันตรายที่เกี่ยวข้องกับ เรื่องสารเสพติดในแต่ละสถานการณ์ โดยให้นักเรียนจดลงในสมุด	- บันทึกผลการ สังเคราะห์ลงใน สมุด	
ขั้นที่ 8 การ ตรวจสอบค่านิยม เกี่ยวกับการสร้าง เสริมสุขภาพ โดย การติดตามผล การปฏิบัติ	13. ครูให้นักเรียนบันทึกผลการนำ ทักษะชีวิตไปปฏิบัติลงในสมุด ส่ง ครูในคาบต่อไป	- ปฏิบัติ และ ฝึกฝนทักษะการ ปฏิเสธใน สถานการณ์เสี่ยง อย่างสม่ำเสมอ	- ประเมินผลหลัง การเรียนรู้ โดย พิจารณาจากการ บันทึก ผลการปฏิบัติ ในสมุด

### สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. กระดานดำ
2. ใบงานที่ 1 เรื่อง บทบาทสมมติเกี่ยวกับความปลอดภัยในชีวิต
3. แบบประเมินการนำเสนอบทบาทสมมุติ
4. สมุด
5. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติด



### ใบงานที่ 1

#### เรื่อง บทบาทสมมุติเกี่ยวกับความปลอดภัยในชีวิต

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเขียนชื่อเรื่อง และบทบาทหน้าที่ของสมาชิกเกี่ยวกับการแสดงทักษะการปฏิเสธ / ทักษะการเตือน / ทักษะการตัดสินใจทักษะการจัดการกับอารมณ์ภายใต้สถานการณ์เดียวกัน คือ นักเรียนถูกเพื่อนชักชวนไปกินเหล้า หรือสูบบุหรี่ นักเรียนจะทำอย่างไร พร้อมสรุปข้อคิดที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมุติ

กลุ่มที่.....ชั้น..... ใช้ทักษะ.....โดยวางโครงเรื่องไว้ดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### บทบาทสมาชิกในกลุ่ม

- เลขที่..... มีหน้าที่ / แสดงเป็น.....
- เลขที่..... มีหน้าที่ / แสดงเป็น.....
- เลขที่..... มีหน้าที่ / แสดงเป็น.....
- เลขที่..... มีหน้าที่ / แสดงเป็น.....
- เลขที่..... มีหน้าที่ / แสดงเป็น.....
- เลขที่..... มีหน้าที่ / แสดงเป็น.....
- เลขที่..... มีหน้าที่ / แสดงเป็น.....

#### การให้คะแนน

การกำหนดคะแนนและการให้คะแนนให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน

## แบบประเมินการนำเสนอบทบาทสมมติ

กลุ่มที่.....ชั้น.....

กลุ่มที่ถูกประเมิน	แสดงสมบทบาท	ทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วม	ความคิดสร้างสรรค์ในทางที่เหมาะสม	ใช้ทักษะดังกล่าวได้จริง	คะแนนรวม
	5	5	5	5	20

หมายเหตุ เกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละหมวด

ดีมาก	=	5 คะแนน
ดี	=	4 คะแนน
พอใช้	=	3 คะแนน
ควรปรับปรุง	=	1 - 2 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนรวม

ดีมาก	=	16 - 20 คะแนน
ดี	=	10 - 15 คะแนน
พอใช้	=	5 - 9 คะแนน
ควรปรับปรุง	=	0 - 4 คะแนน

หมายเหตุ: การประเมินให้นักเรียนประเมินการแสดงบทบาทสมมติของกลุ่มอื่น ห้ามประเมินกลุ่มของตนเอง

## ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันสารเสพติด<sup>1</sup>

ความหมาย ทักษะชีวิต (Life Skill) เป็นความสามารถของบุคคลที่ประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะในการจัดการกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และการเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตไม่ว่าจะเป็นชีวิต ครอบครัว สุขภาพ สิ่งแวดล้อม หรือปัญหา ยาเสพติด ให้เป็นไปอย่างถูกต้องและเหมาะสมสำหรับทักษะชีวิตที่สำคัญสำหรับเยาวชน ได้แก่ ทักษะการสื่อสารซึ่งประกอบด้วยทักษะการปฏิเสธและทักษะการเตือน การตัดสินใจ และการจัดการกับอารมณ์

### ทักษะการปฏิเสธ

ในสถานการณ์ที่นักเรียนได้รับการชักชวนจากเพื่อนให้ลองเสพยาเสพติด ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ขาดประสบการณ์ และความอยากรู้อยากลอง เป็นสาเหตุหนึ่งของการที่นักเรียนติดยาเสพติด ดังนั้นการเรียนรู้วิธีคิดแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ พร้อม ๆ กับการปฏิเสธอย่างถูกต้องจึงเป็นวิธีหนึ่งที่นักเรียนควรฝึกฝน การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคล ซึ่งเป็นความต้องการที่แตกต่างกันของแต่ละคนที่ทุกคนควรให้ความเคารพสิทธินั้น ๆ อีกทั้งยังเป็นทักษะที่นักเรียนสามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ แม้จะเป็นสาเหตุทำให้เสียมิตรภาพหรือเสียความรู้สึก ทั้งนี้หากมีการปฏิเสธที่ถูกต้องตามหลักวิธี ก็อาจช่วยให้เกิดความรู้สึกที่ดีและไม่เสียสัมพันธภาพได้ การปฏิเสธที่ดีมี 3 ขั้นตอน คือ

1) ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ่านความรู้สึกจะทำให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น ขั้นนี้เป็นการวิเคราะห์ เมื่อนักเรียนถูกชวนก็ควรรู้จักวิเคราะห์สิ่งที่ถูกชวนนั้นมีผลดี ผลเสียอย่างไรทั้งด้านสุขภาพ (เกิดโทษต่อร่างกายหรือไม่) เศรษฐกิจ (ใช้เงินอย่างคุ้มค่าหรือไม่) และสังคม (ตนเอง / ครอบครัว / ชุมชน จะได้รับผลจากการกระทำของเราหรือไม่)



2) การขอปฏิเสธ เป็นการบอกปฏิเสธเมื่อได้วิเคราะห์แล้วว่าเป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำเกิดผลเสียมากกว่าผลดี การพูดปฏิเสธต้องชัดเจนในคำพูดหรือการบอกความต้องการของตนอย่างสุภาพ แข็งขัน ในน้ำเสียงและคำพูด

3) การถามความคิดเห็น เป็นการให้ความสำคัญกับอีกฝ่ายหนึ่งเพื่อรักษาน้ำใจของผู้ชวนและกล่าวขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ พร้อมแนะนำให้ผู้ชวนเลิกการกระทำนั้น การหาทางออก

<sup>1</sup> กรมการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ. 2541. คู่มือการจัดกิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด อ้างถึงใน [http://203.155.220.127/office/doh/dapfd/webpage/es-say1\\_1.html](http://203.155.220.127/office/doh/dapfd/webpage/es-say1_1.html)

เมื่อถูกเข้าชี้หรือสบประมาท บางครั้งนักเรียนอาจถูกเพื่อนเข้าชี้หรือพูดสบประมาท เพื่อให้ทำตาม นักเรียนควรมีความเชื่อมั่นตนเอง กล้าแสดงออก ไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูด แต่ควรยืนยันการปฏิเสธด้วยน้ำเสียงมั่นคง และหาทางออก โดยเลือกวิธีดังนี้

1. ปฏิเสธซ้ำ โดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง เหตุผล พร้อมบอกลา แล้วเดินหนีไปทันที
2. การต่อรอง โดยชวนไปทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่า ทดแทนหรือบอกความต้องการเพื่อให้ทำในสิ่งที่ เป็นประโยชน์ ต่อทั้งสองฝ่าย
3. การผลัดผ่อน เมื่อถูกข่มขู่ให้นักเรียนตั้งสติ ทำให้ให้เข้มแข็ง อย่าปฏิเสธทันทีใช้การขอยืด ระยะเวลา หรือประวิงเวลาออกไป เพื่อให้ผู้ข่มขู่เปลี่ยนความตั้งใจ ไม่ข่มขู่ หรือทำร้ายร่างกาย

#### ตัวอย่าง การปฏิเสธอย่างถูกวิธี

ปอง : โอหuhnเธอดูไม่ได้เลย ฉันมียาลดความอ้วนนะ

โอ : ลดได้จริงหรือ

ปอง : ได้แน่นอนราคาถูกด้วย

โอ : ไม่เอาละ ฉันไม่มั่นใจ กลัวว่าจะมีส่วนผสมยาบ้า กินเข้าไปจะทำให้ติด ไม่ได้

เธอคงไม่वानะ

ปอง : แคนี่ชี้ขลาดไปได้ เราหวังดีแท้ ๆ

โอ : ฉันไม่เอาด้วยละจริง ๆ เรามาออกกำลังกายกันดีกว่านะ ประหยัด และสุขภาพดีด้วย

#### ทักษะการเตือน

การเตือนเป็นการสื่อสารที่ดีและสามารถถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ และความ เข้าใจ เพื่อให้ผู้อื่นมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้อง กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม วัยรุ่นอย่างมาก การที่นักเรียนสามารถเตือนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอย่างมีเหตุผล จะ ช่วยป้องกันปัญหาเสพติดได้ทางหนึ่ง ซึ่งในสภาวะการณ์นั้น นักเรียนต้องรู้จักวิเคราะห์ปัญหาที่กำลัง ประสบและหาวิธีแก้ปัญหานั้น การเตือนเป็นการสื่อสารที่ดีและสามารถถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดความ ต้องการและความเข้าใจเพื่อให้ผู้อื่นมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

#### ขั้นตอนการเตือน คำอธิบาย

1. บอกความรู้สึกของตนเอง เป็นการบอก ความรู้สึกของตนเองประกอบเหตุผล

2. บอกพฤติกรรมที่ตนต้องการ เป็นการบอก พฤติกรรมที่ต้องการให้บุคคลหยุด

3. ถามความคิดเห็นของอีกฝ่าย เป็นการเตือนด้วยความนุ่มนวล โดยคำนึงความรู้สึกของอีกฝ่าย หนึ่ง ซึ่งเป็นการรักษาน้ำใจและสัมพันธภาพ ที่ดีกับอีกฝ่ายหนึ่ง



### ขั้นตอนการเตือน คำอธิบาย

ป๋องอยากมีโทรศัพท์มือถือแบบเพื่อน ๆ แต่เขาไม่มีเงิน เมื่อโด่งชวนเขาไปส่งยาบ้า เขาจึงรับคำ แต่ก่อนที่จะทำงานนี้เขาเจอแป๊ะ

แป๊ะ : ป๋องนายคิดดีแล้วหรือ ถ้าถูกตำรวจจับได้จะเกิดอะไรขึ้น

ป๋อง : ครั้งเดียวเอง ตำรวจไม่รู้หรือ

แป๊ะ : ตำรวจไม่รู้แต่นายรู้ เรารักนายนะ เราไม่อยากจะให้นายเสี่ยงแบบนี้ ดีไม่เท่าเสีย

มันคุ้มหรือ อย่าเสี่ยงดีกว่าเพื่ออนาคตของนายเอง

ป๋อง : (เจียบฟัง)

### ทักษะการตัดสินใจ

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งต้องใช้ความรอบคอบ วิเคราะห์ผลที่เกิดจากการตัดสินใจนั้น ๆ เพื่อป้องกันความเสียหายจากการตัดสินใจหรือให้เกิดขึ้นน้อยที่สุดการตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำ หรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งต้องใช้ความรอบคอบ วิเคราะห์ผลที่เกิดจากการตัดสินใจนั้น ๆ เพื่อป้องกันความเสียหายจากการตัดสินใจหรือให้เกิดขึ้นน้อยที่สุด

การตัดสินใจมี 4 ขั้นตอน คือ

1. กำหนดทางเลือกเพื่อตัดสินใจ เช่น ไป / ไม่ไป เอา / ไม่เอา
2. วิเคราะห์ผลดี ผลเสีย ของทางเลือกทั้งสอง
3. ตัดสินใจเลือกทางใดทางหนึ่ง
4. หาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดจากการตัดสินใจนั้น

ตัวอย่างการตัดสินใจ : ยาโด๊ป

ต้อง : ใ้ทำไม่นายดูเพลีย ๆ จัง

ใ้ : ใช้ ไ้แล้ววันแข่งแล้ว เราเลยซื้อมบอหนักไปหน่อย

ต้อง : เรามียาโด๊ป สนมใหม่

ใ้ : ไม่ละ ขอบใจ มะรีนนี้ก็ถึงวันแข่งแล้ว เราต้องตรวจฉีก่อนลงแข่งด้วย

ต้อง : แค่นี้ก็กลัวไปได้ ตามใจนายนะ เราหวังดีหรือ

ใ้ : เรารู้ว่านายหวังดี แต่ถ้าเราใช้มัน เราคงถูกตัดสิทธิลงแข่ง แล้วที่ฉันทุ่มเทฝึกซ้อมมา

ทั้งปีละ แล้วยังเป็นข่าวชื่อเสียของฉันและทีมก็คงปนไปด้วย

ต้อง : แล้วนายแก้ปัญหานี้อย่างไรละ

ใ้ : ฉันว่าจะใช้วิธีพักผ่อนให้มากขึ้นดีกว่า

### ทักษะการจัดการกับอารมณ์

การจัดการกับอารมณ์เป็นสิ่งที่นักเรียนเรียนรู้และฝึกฝนได้ ด้วยอารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่ง มีทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุมอาจก่อให้เกิดผลเสียได้ อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งมีทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุมอาจก่อให้เกิดผลเสียได้ การควบคุมอารมณ์

กลยุทธ์ในการการควบคุมอารมณ์มี 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ตรวจสอบอาการที่เกิดจากอารมณ์และความรู้สึก
2. คาดการณ์ผลดี ผลเสียของการแสดงอารมณ์
3. การควบคุมอารมณ์ตรวจสอบความรู้สึกและชื่นชม

ตนเองเมื่อสามารถควบคุมอารมณ์ได้สำเร็จ



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10

เรื่อง การตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญอันตรายและสถานการณ์ที่คับขันด้านความ  
รุนแรง

## แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มทดลอง

กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้น	มัธยมศึกษาปีที่ 3
สาระที่ 5	ความปลอดภัยในชีวิต	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เตรียมพร้อมเสมอ
เรื่อง	การตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญอันตราย	เวลา	50 นาที
	และสถานการณ์ที่ซับซ้อนด้านความรุนแรง		

### สาระสำคัญ

ปัญหาความรุนแรงเกิดขึ้นได้ ทั้งต่อร่างกายและจิตใจ จึงควรมีการปลูกจิตสำนึกเรื่อง การแก้ปัญหาด้วยเหตุผล ไม่ใช้ความรุนแรง เพื่อความสงบสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคน

### จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. อธิบายกลวิธีในการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพเกี่ยวกับความรุนแรง
2. แนะนำวิธีการแก้ไขปัญหโดยไม่ใช้ความรุนแรง
3. ปฏิบัติตนในการแก้ไขปัญหโดยไม่ใช้ความรุนแรง

### สาระการเรียนรู้/เนื้อหา

1. ความหมายและประเภทของความรุนแรง
2. การป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพเกี่ยวกับความรุนแรงในวัยรุ่น
3. วิธีการแก้ไขปัญหโดยไม่ใช้ความรุนแรง



### กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
ขั้นที่ 1 การตรวจสอบความตระหนักจิตสำนึกหรือค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ	1. ครู ให้นักเรียน 1 คนออกมาอ่านข่าวเรื่อง ความรุนแรงในสังคม จากใบงานที่ 1 ให้นักเรียนฟัง และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นสะท้อนความรู้สึกเมื่อได้รับฟังข่าวนั้น ว่านักเรียนรู้สึกอย่างไร	- นักเรียน 1 คน ออกมาอ่านข่าวเรื่อง ความรุนแรงในสังคม  - แสดงความคิดเห็นต่อข่าวที่ครูนำเสนอ	- ประเมินความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยมก่อนการเรียนรู้ โดยการพิจารณาจากการแสดงความคิดเห็น
ขั้นที่ 2 การรับรู้ประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์เกี่ยวกับสุขภาพ	2. ครูให้นักเรียนอีก 1 คนออกมาอ่านข่าวเรื่องสังคมวันนี้ จากใบงานที่ 2 ให้นักเรียนฟังและให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้เกิดเรื่องนี้	- แสดงความคิดเห็นต่อประเด็นปัญหาที่ครูนำเสนอ	- สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น
ขั้นที่ 3 การประมวลค้นหาข้อเท็จจริงจากประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์	3. ครูให้นักเรียนช่วยกันประมวลประเด็นปัญหาที่นักเรียนเคยรับรู้เกี่ยวกับความรุนแรง	- ประมวลประเด็นปัญหา	- สังเกตจากผลการประมวลประเด็นปัญหา
ขั้นที่ 4 การแสดงความตระหนักจิตสำนึกในค่านิยมและระบุเหตุผลที่เลือกค่านิยมนั้น	4. ครูให้นักเรียนบอกความรู้สึก จิตสำนึก ค่านิยมเกี่ยวกับการแก้ไขประเด็นปัญหาความรุนแรงที่เพื่อนประมวลออกมา โดยระบุเหตุผลที่เลือกค่านิยมเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหานั้นๆ	- บอกความตระหนัก จิตสำนึก พร้อมทั้งเหตุผลที่เลือก	- พิจารณาจากเหตุผลที่นักเรียนเลือก
ขั้นที่ 5 การวิเคราะห์บทบาทค่านิยมที่เลือกกระหว่าง	5. ครูเสนอสถานการณ์เกี่ยวกับการข่มขู่ รีดไถเงินผู้อื่น พร้อมเทคนิควิธีการแก้ปัญหาจากการข่มขู่ นั้น โดยการเลือกนักเรียน 2-3 คน	- แสดงบทบาทสมมติ  - วิเคราะห์บทบาท	- สังเกตจากการแสดงบทบาทสมมติ

ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
กลุ่มผู้เรียน	ออกมาแสดงบทบาทสมมติ 2-3 นาที หน้าชั้นเรียน		
	6. จากการแสดงบทบาทสมมติในการแก้ปัญหา ครูให้นักเรียนวิเคราะห์บทบาทวิธีการแก้ปัญหานักเรียนเลือกไว้		
ขั้นที่ 6 การลองปฏิบัติตามค่านิยมเพื่อให้เห็นประโยชน์หรือโทษที่ปฏิบัติตามค่านิยมนั้น ๆ	7. ครูให้แต่ละกลุ่มเตรียมแสดงบทบาทสมมติจากปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาความรุนแรงที่แต่ละกลุ่มเลือกไว้ และบันทึกประโยชน์หรือโทษที่ได้ปฏิบัติตามค่านิยมจากการชมการแสดงบทบาทสมมุติลงในใบงานที่ 3	- แสดงบทบาทสมมติ - บันทึกประโยชน์หรือโทษที่ได้ปฏิบัติตามค่านิยมจากการชมการแสดงบทบาทสมมุติลงในใบงานที่ 3	- ตรวจสอบใบงานและใบประเมินการนำเสนอ
ขั้นที่ 7 การสรุปค่านิยม	8. ครูและนักเรียนช่วยกันอภิปรายเปรียบเทียบ การแก้ไขปัญหาความรุนแรงทั้งเรื่องของครูและของนักเรียนทุกคนว่าสถานการณ์เหมือนกันจะมีวิธีการแก้ไขปัญหาความรุนแรงแตกต่างกันออกไปและครูถามว่านักเรียนคิดว่าวิธีใดใช้แก้ปัญหาได้ดีที่สุด	- สังเคราะห์ปัญหาและวิธีการแก้ไขปัญหาความรุนแรงบันทึกผลลงในสมุด	- สังเกตจากการร่วมอภิปรายเปรียบเทียบ การแก้ไขปัญหา
ขั้นที่ 8 การตรวจสอบค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ โดยการติดตามผลการปฏิบัติ	9. ครูให้นักเรียนบันทึกผลการปฏิบัติตามค่านิยมเพื่อหลีกเลี่ยงหรือแก้ไขความรุนแรง ส่งครูทุกสัปดาห์	- บันทึกผลการปฏิบัติลงในสมุด	- ประเมินผลหลังการเรียนรู้ โดยการตรวจบันทึก ผลการปฏิบัติในสมุด

**สื่อและแหล่งการเรียนรู้**

1. ใบงานที่ 1 เรื่อง ความรุนแรงในสังคม
2. ใบงานที่ 2 เรื่อง สังคมวันนี้
3. ใบงานที่ 3 เรื่อง บทบาทสมมติ
4. เอกสารประกอบสำหรับผู้สอน เรื่อง ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพเกี่ยวกับ

ความรุนแรงในวัยรุ่น

5. แบบประเมินการนำเสนอบทบาทสมมติ

## ใบงานที่ 1

### เรื่อง ความรุนแรงในสังคม

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนอ่านหัวข้อข่าวต่อไปนี้ แล้วแสดงความรู้สึกของตนเองลงในกรอบข้างล่างนี้

**รั้วพรุณ 20 นัด! ชำนาญกอบต.**

**คนดังปากน้ำโพมขัดการเมือง**

ถล่มโหดดับนายก อบต. คนดังเมืองปากน้ำโพและหัวคะแนนอดีต ส.ส. พรรคชาติไทย ผู้ตายขับรถปิดอัฟโคโลราโด สี่ประตูกลับจากรูระในตัวอำเภอ ลาดยาว มีญาติสมาชิก อบต.นั่งคู่เบาะหน้ามุ่งหน้ากลับบ้าน ระหว่างทางทีม ทมิฬนั่งรถกระบะแซงประกบแล้ว 2 คนร้ายนั่งมากกระบะหลังสวมหมวกไหม พรมพรางหน้า ใช้ปืนเอ็ม 16 กับปืนลูกซองยาวชนิด 5 นัด คนละกระบอก กระหน่ำยิงไม่ยั้งมือเกือบ 20 นัด กระสุนเจาะร่างพรุณกว่า 10 นัด กะโหลกเปิด มันสมองทะลักตายสยของคาพวงมาลัย ขณะที่ญาติรอดตายราวปาฏิหาริย์ แค่บาดเจ็บกระຈกบาดใบหน้าและลำตัวเล็กน้อย ตำรวจฟ่งปมตายขัดแย้ง การเมืองท้องถิ่น

ที่มา : หนังสือไทยรัฐ ฉบับวันที่ 23 พฤษภาคม 2549

การสะท้อนความรู้สึก

.....

.....

.....

.....

**การให้คะแนน**

การกำหนดคะแนนและการให้คะแนนให้อยู่ในดุลยพินิจของคุณผู้สอน

## ใบงานที่ 2

### เรื่อง ความรุนแรงในสังคม

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนอ่านข่าวต่อไป่นี้ แล้ววิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดเรื่องนี้ พร้อมเสนอแนะแนวทางการป้องกัน หรือแก้ไข

**เรื่องปดส. ล่า6 โจ้อิทธิพลโทรมตญ.**

**ทารุณกรรม 17 รุม 1 มอบตัวไปแล้ว 11 เหลือแต่ลูกบ๊ิกฯ**

พ่อกระเตงลูกสาววัย 13 ปี เข้ากรุงเทพฯ ร้อง “คำรณวิทย์ ฐูประจาง” ตามจับกลุ่มวัยรุ่นนเห็นกามใน จ.สระแก้ว หลังลูกสาวหลงกลเพื่อนชายที่ออกอุบายชวนไปเที่ยวงานวัด แต่กลับไปให้เพื่อน ๆ อีก 16 คน รุมโทรม หลังศาลออกหมายจับแก๊งไอหื่นเข้ามอบตัวแค่ 11 คน ส่วนที่เหลือล้วนแต่เป็นลูกผู้มีอิทธิพลและข้าราชการในพื้นที่ ผู้เป็นพ่อเลยต้องบากหน้ามาขอแรงตำรวจจากส่วนกลางช่วยตามจับกุมอีกทางหนึ่ง

นายน้อยให้การถึงคดีที่กลายเป็นตราบาปฝังใจลูกสาวไปตลอดชีวิตว่า เมื่อค่ำ วันที่ 18 เม.ย. ด.ญ.น้องซ็อนทำรถจักรยานยนต์ของนายต๋อง (นามสมมติ) อายุ 15 ปี เพื่อนชายไปเที่ยวงานที่วัดป่าบ้านหนองน้ำใส ต.หนองหมากฝ้าย อ.วัฒนานคร จ.สระแก้ว แต่นายต๋องกลับออกอุบายพา ด.ญ.น้องแหวะพักที่ศาลาที่พักริมทางก่อนถึงวัดส่วนนายต๋องขี่รถจักรยานยนต์ไปหาเพื่อนผู้ชายกลุ่มใหญ่ ประมาณ 16 คน มีนายอู่ย (นามสมมติ) และนายอ๋อง (นามสมมติ) ลูกหลานข้าราชการในท้องถิ่นเป็นหัวใจ โดยทั้งหมดได้ย้อนกลับมาอยู่ที่เกิดเหตุก่อนจุดกระชากลาก ด.ญ.น้องไปรุมโทรมบริเวณป่าหญ้าข้างศาลาริมทางจากนั้นจึงปล่อยให้เดินโซซัด โซเซกลับบ้านไปตามถนนกระทั่งได้รับความช่วยเหลือจากพลเมืองดีที่ผ่านมา

ที่มา : หนังสือไทยรัฐ ฉบับวันที่ 23 พฤษภาคม 2549

การสะท้อนความรู้สึกรู้สึก

.....

การสะท้อนความรู้สึกรู้สึก

.....

**การให้คะแนน**

การกำหนดคะแนนและการให้คะแนนให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน



## แบบประเมินการนำเสนอบทบาทสมมติ

กลุ่ม ชื่อ.....ชั้น.....

กลุ่มที่	แก้ปัญหาได้จริง	การแสดง สมบทบาท	ทุกคนในกลุ่ม มีส่วนร่วม	ตรงต่อเวลา	คะแนนรวม
	5	5	5	5	20
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					

## เอกสารประกอบสำหรับผู้สอน

### เรื่อง ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพเกี่ยวกับความรุนแรงในวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เมื่อดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่บุคคลแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ทั้งทางด้านนิสัย ความคิด การดำเนินชีวิต ทำให้อาจมีความคิดเห็นขัดแย้งกัน ประกอบกับการมีอารมณ์ร้อน ขาดความยับยั้งชั่งใจของวัยรุ่น ก็อาจทำให้มีการตัดสินใจหรือมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงได้ อันจะนำมาซึ่งปัญหาและผลกระทบทั้งต่อตนเองและผู้อื่นมากมาย ดังนั้นการเรียนรู้ถึงปัจจัยและพฤติกรรม รวมทั้งปัญหาและผลกระทบต่าง ๆ จะช่วยให้เราได้ตระหนักและหลีกเลี่ยงจากการใช้ความรุนแรงที่อาจเกิดขึ้นกับเราได้

ความรุนแรงในวัยรุ่น มีผลสืบสมมาจากปัจจัยเสี่ยงหลายประการ โดยไม่สามารถระบุได้อย่างชัดเจนว่าเป็นปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งโดยเฉพาะ

ความรุนแรง เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยความตั้งใจ หรือข่มขู่ของบุคคลหนึ่ง โดยใช้กำลังการกระทำกับผู้อื่น เพื่อทำร้ายร่างกายให้บาดเจ็บ

ความรุนแรงแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. การทำร้ายทางกาย เช่น ตะบอง ทุบตี เป็นต้น
2. การทำร้ายทางเพศ ล่วงเกินทางเพศ เช่น ข่มขืน เป็นต้น
3. การทำร้ายทางจิตใจ ทางวาจา เช่น การบังคับ ขู่เข็ญ เป็นต้น



#### 1. ปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงในวัยรุ่น

ปัจจัยเสี่ยงเป็นการเพิ่มโอกาสของความเป็นไปได้ที่วัยรุ่นจะใช้ความรุนแรง ซึ่งเป็นการทำนายความเกี่ยวข้องกับการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น โดยสามารถอธิบายถึงปัจจัยได้ ดังนี้

- 1) **ปัจจัยด้านกายภาพ** เช่น เงื่อนไขทางพันธุกรรม การได้รับความกระทบ กระเทือนทางสมอง หรือระบบซึ่งมีผลต่อพัฒนาการตามวัย การมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ หรือการได้สัมผัสสิ่งปนเปื้อน
- 2) **ปัจจัยด้านจิตใจ** เช่น ชอบเสียงสมาธิสั้น มีความเชื่อและเจตคติต่อต้านสังคม ชอบความรุนแรง ตื่นเต้นเมื่อละเมิดกฎข้อบังคับไม่ชอบเรียนหนังสือ หรือไปโรงเรียน เป็นต้น
- 3) **ปัจจัยด้านสถานการณ์** เช่น พ่อแม่ถูกจับเพราะกระทำความผิด ทะเลาะกันในครอบครัว ใช้อารมณ์ดุร้ายทำร้ายลูก ครอบครัวแตกแยก การหย่าร้าง หรือแยกกันอยู่ของพ่อแม่ เป็นต้น
- 4) **ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม** เช่น ครอบครัวมีฐานะยากจนจึงมีบ้านอยู่ในสิ่งแวดล้อม ที่ใช้ความรุนแรง มีเพื่อนเป็นอันธพาล ชอบทะเลาะวิวาท ใช้กำลังในการตัดสินปัญหาความขัดแย้ง



5) ปัจจัยด้านอิทธิพลของสื่อ เช่น ชอบเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ดูรายการทางโทรทัศน์ที่มีเนื้อหาสาระส่งเสริมความรุนแรง เป็นต้น

6) ปัจจัยด้านประสบการณ์ชีวิตของวัยรุ่น เช่น ถูกทำร้ายหรือถูกทอดทิ้งมาตั้งแต่เด็ก มีประสบการณ์เป็นพยานรู้เห็นเหตุการณ์ปล้นจี้ การทำร้ายหรือฆาตกรรม มีการเสพสารเสพติด หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

7) ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ แม่ และลูก เช่น พ่อแม่เลี้ยงดูลูกแบบเข้มงวดควบคุม บังคับลูกมากเกินไป ขาดความรัก ความเอื้ออาทร ไม่มีความอบอุ่นในครอบครัว เป็นต้น

## 2. พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของวัยรุ่นเกี่ยวกับการใช้ความรุนแรง

ปัจจุบันวัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ซึ่งเกิดจากการใช้ความรุนแรงมากขึ้นดังปรากฏตามข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์ เกี่ยวกับการทะเลาะวิวาท ยกพวกตีกัน มีผลให้เกิดการบาดเจ็บและเสียชีวิต เมื่อได้วิเคราะห์ถึงการเกิดพฤติกรรมความรุนแรง จะ



พบว่าเริ่มจากการมีอารมณ์ตึงเครียด รู้สึกว่าถูกคุกคาม ทำให้มีความโกรธรุนแรงมากขึ้น หดความอดกลั้น จนในที่สุดไม่สามารถควบคุมอารมณ์ที่เก็บกดไว้ได้ จึงแสดงออกด้วยพฤติกรรมความรุนแรง

พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของวัยรุ่นเกี่ยวกับการใช้ความรุนแรง สามารถทำนายการเกิดพฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่นได้ ดังนี้

1. ขโมยสิ่งของหรือเงินทองของเพื่อน หรือพ่อแม่ ผู้ปกครองเป็นประจำ แม้ถูกจับได้และได้รับการลงโทษก็ไม่หยุดกระทำพฤติกรรมลักเล็กขโมยน้อย ซึ่งทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพจิต และความมั่นคงในชีวิตของวัยรุ่น

2. ต่อต้านสังคม เป็นการแสดงออกของเจตคติ และความเชื่อของการต่อต้านสังคม รวมถึงความไม่ซื่อสัตย์ต่อตนเองและสังคม ในกรณีพฤติกรรมต่อต้านสังคมนี้ อาจไม่ได้ทำให้เกิดพฤติกรรมความรุนแรงโดยตรง หรืออาจเป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพทางสังคมและชุมชนที่อาศัยอยู่

3. ก้าวร้าวโดยแสดงพฤติกรรมข่มขู่เพื่อน รุ่นน้อง ใช้คำพูดข่มขู่ การพูดจาไม่แสดงสัมมาคารวะต่อพ่อแม่ ครู อาจารย์ หรือผู้มีอำนาจสูงกว่าตน ซึ่งทำให้ผู้ถูกข่มขู่เกิดความวิตกกังวล มีความหวาดกลัว หรือได้รับบาดเจ็บจากการถูกทำร้าย

การข่มขู่เป็นพฤติกรรมเสี่ยงสำคัญต่อสุขภาพของวัยรุ่นเกี่ยวกับการใช้ความรุนแรง จึงควรเรียนรู้อย่างละเอียด ดังนี้

การข่มขู่เป็นการรุกราน การใช้ความรุนแรงเพื่อทำร้ายบุคคลอื่นทางด้านร่างกาย จิตใจ และ อารมณ์ ซึ่งมีพฤติกรรมหลายประเภท เช่น เรียกชื่อ การเป็นเจ้าของบริเวณหรือพื้นที่จับจอง ความรุนแรง ทางร่างกาย ทำร้ายร่างกายและจิตใจ การกีดกันไม่ให้เข้ากลุ่ม การเรียกร่องเงินทอง หรือทรัพย์สิน เป็นต้น

สำหรับการข่มขู่ในกลุ่มนักเรียนนั้น เกิดขึ้นได้ทั้งกับนักเรียนชายและหญิง โดยผู้ชายจะข่มขู่ อย่างเปิดเผย และเป็นการข่มขู่ทางร่างกาย แต่เด็กผู้หญิงจะข่มขู่ทางกายภาพ แต่ใช้วิธีการทางอ้อม มากกว่า เช่น ใช้การกีดกัน การพูดจา การข่มขู่ทางสังคมและอารมณ์ เป็นต้น นอกจากนี้ ผู้หญิงจะ ข่มขู่ผู้หญิงด้วยกัน ขณะที่ผู้ชายจะข่มขู่ทั้งผู้หญิงและผู้ชายด้วยกัน ผู้ชายจะข่มขู่เพื่อสร้างชื่อเสียง แต่ ผู้หญิงจะข่มขู่เพื่อรักษาชื่อเสียง ซึ่งโดยทั่วไปการข่มขู่มีหลายประเภท ใช้ทำทางข่มขู่ โดยการส่ง สัญญาณ หรือทำให้เกิดความไม่สบายใจ โดยการมองอย่างดูถูก ใช้ภาษาท่าทาง หรือใช้ภาษามือดังนี้



- ใช้คำพูดข่มขู่ รวมทั้งการเรียกชื่อ การ กล่าวชื่อของพ่อแม่ เพื่อน การปรากฏทาง กายภาพหรือพื้นฐานของชาติกำเนิด

- การข่มขู่ทางร่างกาย เช่น การผลัก การเขย่าอย่างแรง รวมทั้งการทำลายสมบัติ หรือทรัพย์สินของผู้อื่น

- การข่มขู่เงินทองหรือทรัพย์สิน เช่น

การข่มขู่ให้หยิบเงิน อาหาร อุปกรณ์เครื่องมือ หรืออื่น ๆ มาให้กลุ่ม

- การข่มขู่ให้ออกจากกลุ่ม เป็นการแยกกลุ่ม พูดจากระทบกระเทียบ ใช้ทำทางข่มขู่ หรือกีดกันเพื่อไม่ให้เข้าร่วมกิจกรรมของ

### 3. ปัญหาความรุนแรงและผลกระทบจากความรุนแรงในวัยรุ่น

#### 3.1 ปัญหาความรุนแรงในวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตและความเป็นอยู่อย่างมาก เพื่อปรับตัวให้เข้ากับ สังคม และสิ่งแวดล้อม ปัญหาความรุนแรงในวัยรุ่นเป็นประเด็นสำคัญที่ควรพิจารณาหาแนวทางแก้ไข ซึ่งเป็นปัญหาความรุนแรงต่อสังคม ดังนี้

1) การก่ออาชญากรรมโดยใช้ความรุนแรง เช่น ปล้นจี้ ทำร้ายร่างกายแล้วชิงทรัพย์ หรือข่มขืนกระทำชำเรา ซึ่งเป็นความรุนแรงที่ทำให้ถูกจับดำเนินคดีอาญา ส่งผลเสียกับตัวเอง ทั้ง ทางด้านร่างกาย จิตใจ รวมถึงบุคคลรอบข้างด้วย

2) การใช้อาวุธ เช่น ปืน มีด เป็นต้น ทำร้ายผู้อื่นให้ได้รับบาดเจ็บ หรือเสียชีวิต มีผลทั้ง ต่อตนเองและผู้อื่นด้วย

3) **กลุ่มวัยรุ่นระหว่างสถาบันที่ใช้ความรุนแรง** เช่น ยกพวกตีกัน การดักขโมยทำร้ายกัน การชกต่อยกันระหว่างชมการแสดงดนตรี เป็นต้น ซึ่งเป็นปัญหาที่พบบ่อยในปัจจุบัน เกิดความเสียหายทางด้านทรัพย์สิน การบาดเจ็บและเสียชีวิตเป็นจำนวนมาก

### 3.2 ผลกระทบจากความรุนแรงในวัยรุ่น

ปัญหาความรุนแรงในวัยรุ่นมีปลายประการ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นในหลาย ๆ ด้าน ผลกระทบดังกล่าวสามารถแบ่งได้ ดังนี้

1) **ผลกระทบระยะสั้น** ความรุนแรงในวัยรุ่นจะก่อให้เกิดผลกระทบระยะสั้น คือ ขาดความพร้อมในการเรียนหนังสือ การเรียนตกต่ำ เรียนไม่ทันเพื่อน มีความเสี่ยงที่จะต้องหยุดเรียนกลางคัน มีเจตคติต่อต้านสังคม มีความก้าวร้าว และวิตกกังวล ได้รับการปฏิเสธจากการเข้ากลุ่มเพื่อน ทำให้ต้องเข้ากลุ่มกับเพื่อนที่มีปัญหา ไม่สามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมความรุนแรงได้



2) **ผลกระทบระยะยาว** ความรุนแรงในวัยรุ่นจะก่อให้เกิดผลกระทบระยะยาว คือ การทำผิดกฎหมาย มีประวัติที่มัวหมอง มีคดีติดตัว มีปัญหาเรื่องความประพฤติ ระเบียบวินัยกับโรงเรียน ถูกพักการเรียน หรือถูกไล่ออก เกิดความซึมเศร้ารุนแรง เสพสารเสพติดและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ใช้ความรุนแรงต่อผู้อื่น เป็นภาระแก่สังคม

แผนการจัดการเรียนรู้แบบปกติ

จำนวน 10 แผน เล่า 10 คาบเรียน

### แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง การวิเคราะห์การเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและแสงแนวทางในการพัฒนา  
ตนเองให้เติบโตสมวัย

## แผนการสอนกลุ่มควบคุม

**กลุ่มสาระการเรียนรู้** สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้น** มัธยมศึกษาปีที่ 3  
**สาระที่ 1** การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ **ชื่อหน่วยการเรียนรู้** ร่างกายของเรา  
**เรื่อง** การวิเคราะห์การเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเอง **เวลา** 50 นาที  
 และแสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เติบโตสมวัย

### สาระสำคัญ

การเจริญเติบโตและพัฒนาการ เป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง การเจริญเติบโต และพัฒนาการของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่มีอิทธิพลในแต่ละช่วงวัยของชีวิต โดยเฉพาะวัยรุ่นควรได้เรียนรู้เพื่อที่จะสามารถวิเคราะห์การเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเอง อีกทั้งเพื่อแสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เติบโตสมวัยด้วย

### จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. วิเคราะห์การเจริญเติบโต และพัฒนาการของตนเองในด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ สังคม
2. มีค่านิยมที่ดีในการพัฒนาตนเองให้เติบโตสมวัย
3. ปฏิบัติตามแนวทางในการพัฒนาตนเองในชีวิตประจำวันเพื่อให้เติบโตสมวัย

### สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

1. การเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น
2. การวิเคราะห์การเจริญเติบโต และพัฒนาการของตนเอง
3. แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เติบโตสมวัย

## กระบวนการจัดการเรียนรู้

### ขั้นนำ

1. ครูพูดคุยสอบถามนักเรียนว่าวัดส่วนสูง ซึ่งน้ำหนักปีละกี่ครั้ง ปฏิบัติบ้างหรือไม่ พร้อมกับกำหนดให้นักเรียนชั่งน้ำหนัก สัดส่วนสูงอย่างน้อย เทอมละ 1 ครั้ง เพื่อพัฒนาการของตนเอง เปรียบเทียบกับปีที่ผ่านมา หรือเปรียบเทียบกับเพื่อน

### ขั้นกิจกรรม

1. ครูสอบถามนักเรียนว่ามีใครสูงเกิน 150 ซม.บ้าง แล้วครูอธิบายแยกเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของเด็กชาย / หญิง ที่มีอายุ 13 – 15 ปี ควรสูงเท่าไร?หนักเท่าไร? เพื่อดูว่านักเรียนอยู่ในเกณฑ์หรือต่ำกว่าเกณฑ์

2. ครูให้นักเรียนศึกษา ใบความรู้ที่ 1 เรื่องร่างกายของเรา เมื่ออ่านจบแล้วให้ทำใบงานที่ 1

3. ครูสุ่มนักเรียน ประมาณ 5 – 6 คน ออกมานำเสนอใบงานที่ 1 หน้าชั้นเรียน

4. ครูเรียกเก็บใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ร่างกายของเรา กลับคืน

5. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 3 – 4 คน โดยครูตั้งคำถามเกี่ยวกับการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น ประมาณ 5 ข้อ แต่จะให้แต่ละกลุ่มเขียนคำตอบลงในกระดาษเปล่าที่ครูแจก พร้อมเขียนรายชื่อนักเรียนในกลุ่มด้วย และเมื่อตอบเสร็จทุกกลุ่มในคำถามสุดท้าย ก็ให้มีการแลกเปลี่ยนคำตอบกันเพื่อตรวจระหว่างกลุ่มต่าง ๆ

6. ครูเฉลยพร้อมอธิบายสรุปคำตอบที่ถูกต้อง กลุ่มใดตอบถูกมากที่สุดเป็นผู้ชนะ

### ขั้นสรุป

1. ครูตั้งคำถามถึงแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เติบโตสมวัย โดยให้นักเรียนตอบคำถามอย่างน้อย 5 ข้อ ลงในสมุด แล้วส่งในท้ายคาบ

2. ครูแบ่งกลุ่มๆละ 2-3 คน และมอบหมายงานให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำใบงานที่ 2 เรื่องประเพณีอันดีงามของวัยรุ่น แล้วมานำเสนอในคาบหน้า

### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ประเมินจากการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตการทำงานกลุ่ม	อยู่ในแบบสังเกตการทำงานกลุ่ม
ประเมินจากการทำงานรายบุคคล	สังเกตการทำงานรายบุคคล	ความตรง ของข้อมูลอยู่ในดุลพินิจของผู้สอน
ประเมินจากการทำงานจากความสนใจความตั้งใจในการเรียน	สังเกตความสนใจในการเรียน	การมีส่วนร่วมในการตอบคำถาม

### สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ร่างกายของเรา
2. ใบงานที่ 1 เรื่อง การเจริญเติบโต และพัฒนาการของตนเอง
3. ใบงานที่ 2 เรื่อง ประเพณีอันดีงามของวัยรุ่น
4. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม



## ใบงานที่ 1

### เรื่อง การเจริญเติบโต และพัฒนาการของตนเอง

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนอ่านใบความรู้ แล้วนำความรู้ที่ได้จากการใบความรู้มาสำรวจหาข้อมูล  
การเจริญเติบโต และพัฒนาการของตนเอง

แบบสำรวจตนเองด้านสุขภาพของ \_\_\_\_\_ อายุ \_\_\_\_\_ ปี ชั้น \_\_\_\_\_ เลขที่ \_\_\_\_\_

#### 1. ด้านร่างกาย

ประเด็นสำรวจ	เกณฑ์	สิ่งที่พบ	แสดงว่า	ควรดำเนินการ
1. ส่วนสูง				
2. น้ำหนัก				
3. ค่าดัชนีมวลกาย				

#### 2. ด้านการได้รับภูมิคุ้มกันโรค (เคยฉีดวัคซีนป้องกันโรค อะไรบ้าง)

---



---

#### 3. โรคประจำตัว คือ \_\_\_\_\_

#### 4. ลักษณะอาการทั่ว ๆ ไป (เช่น สายตาสั้น – ยาว – เอียง, ฟันผุ, การพูดติดอ่าง และ การได้ยินผิดปกติ)

---



---

#### 5. พัฒนาการในด้านต่าง ๆ

พัฒนาการ	พบว่า	ควรปรับปรุงโดย
1. ด้านร่างกาย		
2. ด้านจิตใจและอารมณ์		
3. ด้านสังคม		

### แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

ประเมินโดย   ตนเอง (ลงชื่อ) \_\_\_\_\_  
 เพื่อน / หัวหน้ากลุ่ม (ลงชื่อ) \_\_\_\_\_  
 ครู (ลงชื่อ) \_\_\_\_\_

ในวันที่ \_\_\_\_\_ เดือน \_\_\_\_\_ พ.ศ. \_\_\_\_\_

เลขที่	ชื่อ - สกุล ของ ผู้ถูกประเมิน	พฤติกรรม					คะแนน รวม
		การแสดง ความคิด อย่างมี เหตุผล	การรับ ฟัง ความ คิดเห็น	ความ รับผิดชอบ	การมีส่วน ร่วมในการ ทำงาน	ความมี น้ำใจ	
		1	1	1	1	1	5

- เกณฑ์การประเมินในส่วนพฤติกรรม

ถ้านักเรียนแสดงพฤติกรรมดังในข้อย่อให้เต็ม 1 คะแนน

ถ้านักเรียนไม่แสดงพฤติกรรมดังในข้อย่อให้เต็ม 0 คะแนน

- เกณฑ์การประเมินในส่วนคะแนนรวม

คะแนน 5 คะแนน = ดีมาก

4 คะแนน = ดี

3 คะแนน = ปานกลาง

2 คะแนน = พอใช้

1 คะแนน = ควรปรับปรุง

0 คะแนน = ไม่ผ่านเกณฑ์

หมายเหตุ ครูสามารถใช้วิธีการประเมินโดยการมอบหมายให้หัวหน้ากลุ่มเป็นผู้ประเมิน  
หรือให้มีการประเมินโดยเพื่อน หรือโดยตนเอง ตามความเหมาะสม

## แนวคำถามเกี่ยวกับการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น

1. การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางกายของวัยรุ่นมีอะไรบ้าง

**เฉลย** วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางกายที่สำคัญ ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงของกระดูก, ส่วนสูง และน้ำหนัก ตลอดจนต่อมไร้ท่อต่างๆ

2. ช่วงอายุเท่าใดที่กระดูกข้อมือของเด็กชายที่มีขนาดใหญ่กว่าเด็กหญิง แต่มีความหนาแน่นของมวลกระดูกน้อยกว่า

**เฉลย** 14 ปี

3. ต่อมไร้ท่อในข้อใดหากทำงานน้อยไป จะทำให้บุคคลนั้นเป็นคนเตี้ยแคระ

**เฉลย** ต่อมพิทูอารี

4. พัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นที่แสดงถึงด้านบวกและด้านลบมีอะไรบ้าง

**เฉลย** พัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นที่แสดงถึงด้านบวก คือจะเป็นวัยที่มีจินตนาการ มีความคิดสร้างสรรค์ กล้าแสดงออก มีมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ชอบสังคม ในขณะที่ด้านลบ จะพบว่าเป็นวัยที่มีความสับสน อ่อนไหว และไม่มั่นคงในทางอารมณ์ โดยอารมณ์ที่เกิดขึ้นจะเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและรุนแรง จนอาจกล่าวได้ว่าอารมณ์ของวัยรุ่นเป็นไปแบบพายุบูแคม (Storm and Stress)

5. บุคคลที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านความสูงของวัยรุ่นมีใครบ้าง และหากนักเรียนเตี้ย นักเรียนจะสามารถพัฒนาความสูงของนักเรียนได้อย่างไร

**เฉลย** บุคคลที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านความสูงของวัยรุ่นมีพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู และตัวนักเรียนเอง และหากนักเรียนเตี้ย นักเรียนจะสามารถพัฒนาความสูงของนักเรียนได้โดยศึกษาวิธีการเลี้ยงดูของผู้เลี้ยงดู แล้วแก้ไข, เปลี่ยนแปลงนิสัยการบริโภคใหม่, ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และพักผ่อนพร้อมดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานให้ดีขึ้น

**สำรวจ** 6. อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นมีกี่ประเภท อะไรบ้าง

**เฉลย** 3 ประเภท มีประเภทก้าวร้าว, ประเภทเก็บกด และประเภทอารมณ์สนุก

7. ปัจจัยด้านใดบ้างที่ส่งผลต่ออารมณ์ของวัยรุ่น

**เฉลย** ปัจจัยที่ส่งผลต่ออารมณ์ของวัยรุ่น มีดังนี้คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย, พ่อ แม่ โรงเรียน เพื่อน, ฮอริโมน, ช่วงเปลี่ยนของวัย, การที่เด็กต้องเลือกอาชีพ และสภาพปัญหาสังคมอื่นๆ

8. ทำไมการออกกำลังกายจึงมีส่วนช่วยให้นักเรียนมีพัฒนาการด้านความสูง

**เฉลย** เพราะเมื่อออกกำลังกายทำให้ระบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อ ระบบหายใจ และระบบประสาททำงานพร้อมๆกันทุกส่วนและทำงานอย่างเต็มที่จึงมีผลดีต่อการพัฒนาส่วนสูงของนักเรียนนั่นเอง



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศได้

## แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มควบคุม

กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้น	มัธยมศึกษาปีที่ 3
สาระที่ 1	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ร่างกายของเรา
เรื่อง	การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศได้	เวลา	50 นาที

### สาระสำคัญ

ในช่วงวัยรุ่น จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ วัยรุ่นจำเป็นต้องยอมรับและรู้จักปรับตัวทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมถึงการควบคุมอารมณ์ทางเพศ การปฏิบัติตนต่อการคบเพื่อนต่างเพศได้อย่างเหมาะสม

### จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ
2. ยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของตนเอง
3. ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ได้อย่างเหมาะสม

### สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาการทางเพศ

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น
2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่น
3. พัฒนาการทางเพศ
4. การปรับตัวของวัยรุ่น

### กระบวนการจัดการเรียนรู้

#### ขั้นนำ

1. ครูสนทนากับนักเรียนถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ และพัฒนาการทางเพศที่เกิดขึ้นกับนักเรียนแล้วให้นักเรียนทบทวนตัวเองว่า เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้างทั้งหญิงและชาย

#### ขั้นกิจกรรม

1. ครูแจกใบงานที่ 1 เรื่องโครงสร้างของมนุษย์ แล้วให้นักเรียนวาดภาพรูปร่างของหญิงหรือชาย

พร้อมเขียนถึงการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและอารมณ์ของตน แล้วนำไปใส่กล่องที่ครูเตรียมไว้ 2 ใบ ใบหนึ่งสำหรับเพศหญิงอีกใบสำหรับเพศชาย

2. เมื่อทุกคนเขียนเสร็จหมดแล้ว ครูสุ่มหยิบจากกล่องใดกล่องหนึ่ง เพื่ออธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงที่ละเพศจากใบงานที่นักเรียนตอบมา แล้วให้นักเรียน ช่วยกันสรุปการเปลี่ยนแปลงเพิ่มเติม

3. ครูอธิบายเพิ่มเติมว่าการเปลี่ยนแปลงในบางคนอาจจะเกิดขึ้นได้เร็ว แต่บางคนอาจเปลี่ยนแปลงช้ากว่าเพศเดียวกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์ของร่างกายของแต่ละบุคคลหรือขึ้นอยู่กับพัฒนาการที่ไม่เท่าเทียมกัน

4. ครูสุ่มกลุ่มนักเรียน 5-8 กลุ่มมานำเสนอผลงานกลุ่มที่เขียนออกมาเป็นบทความลงในใบงานที่ 2 เรื่อง ประเพณีอันดีงามของวัยรุ่น

### ขั้นสรุป

1. ครูแจกใบความรู้ที่ 1 เรื่อง แนวโน้มที่น่าเป็นห่วงเกี่ยวกับเด็กยุคใหม่ ให้แต่ละกลุ่มศึกษา โดยใช้กลุ่มเดียวกับการทำใบงานที่ 2 เรื่อง ประเพณีอันดีงามของวัยรุ่น

2. ครูแจกใบงานที่ 3 เรื่อง สรุปความรู้จากใบความรู้ ให้แต่ละกลุ่มสรุปความเห็นของกลุ่มจากใบความรู้ลงในใบงานที่ 3 ตามประเด็นที่กำหนดให้

3. ครูกล่าวสรุปพร้อมอภิปรายกับนักเรียนทุกคน และเปิดโอกาสให้ทุกคนเสนอความคิดเห็นเพิ่มเติมได้อย่างมีอิสระ

### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
1. ตรวจสอบความถูกต้องจากใบงาน	ใบงาน	คำตอบตามความเข้าใจอยู่ในดุลพินิจของผู้สอนและแนวคำตอบตรงกับที่เฉลยไว้
2. ประเมินจากการนำเสนอบทความหน้าชั้นเรียน	สังเกตการรายงาน	ขึ้นอยู่กับดุลพินิจของผู้สอน

### สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง แนวโน้มที่น่าเป็นห่วงเกี่ยวกับเด็กยุคใหม่

2. ใบงานที่ 1 เรื่อง โครงสร้างของมนุษย์

3. ใบงานที่ 2 เรื่อง ประเพณีอันดีงามของวัยรุ่น

4. ใบงานที่ 3 เรื่อง สรุปความรู้จากใบความรู้ที่ 1

5. กล่องเปล่า 2 ใบ

6. เอกสารประกอบสำหรับครูผู้สอน เรื่องการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางเพศ

**ใบงานที่ 1**  
เรื่อง โครงสร้างของมนุษย์

ชื่อ.....สกุล.....ห้อง.....เลขที่.....

**คำชี้แจง**   ให้นักเรียนวาดภาพโครงสร้างของมนุษย์ และเติมการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ  
                  ของตนเองให้สมบูรณ์

การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ พบว่า

.....

.....

.....

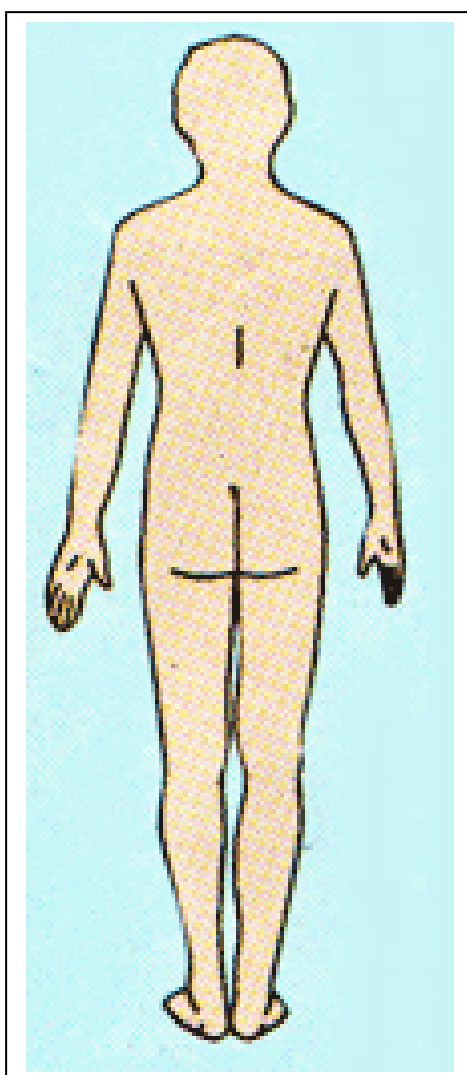


## เจดย์ใบงานที่ 1

### เรื่อง โครงสร้างของมนุษย์

ชื่อ.....สกุล.....ห้อง.....เลขที่.....

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนวาดภาพโครงสร้างของมนุษย์ และเติมการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ของตนเองให้สมบูรณ์



การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์

มีสภาพจิตใจที่แปรปรวนเปลี่ยนแปลงง่าย เอาแต่ใจตนเอง ชอบอิสระเสรี ไม่ชอบอยู่ในกฎข้อบังคับ รักสวยรักงาม เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม บางครั้งอาจมีอารมณ์เก็บกด หรือก้าวร้าว เปลี่ยนแปลงผันผวนรวดเร็ว



## ใบความรู้ที่ 1

### เรื่อง แนวโน้มที่น่าเป็นห่วงเกี่ยวกับเด็กยุคใหม่

สังคมไทยในอนาคตน่าเป็นห่วง เมื่อเด็กยุคใหม่ฉายแววเป็นอาชญากรทางอินเทอร์เน็ตมากขึ้น เป็นการกล่าวของ นายสมพงษ์ จิตระดับ ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษาเพื่อเด็กด้อยโอกาส ซึ่งได้นำเสนอผลงานวิจัย เรื่อง คุณลักษณะของเด็กไทยรุ่นใหม่ ซึ่งจัดขึ้นโดย คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จากการศึกษาและเก็บข้อมูลเกี่ยวกับคุณลักษณะของเด็กไทยในระดับมัธยมศึกษาและอุดมศึกษา ทั้งที่เป็นของรัฐและเอกชน แล้วนำมาวิเคราะห์ทำให้เห็นแนวโน้มว่า ในสังคมไทยอีก 5 – 7 ปี ข้างหน้าน่าเป็นห่วงมาก เพราะเด็กรุ่นใหม่ที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ถูกหล่อหลอมจากสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยสิ่งเสพติดให้โทษ เพศสัมพันธ์แบบเสรี เด็กหมกมุ่นเกี่ยวกับเรื่องเพศ เห็นความสำคัญของเซ็กซ์มากกว่าความพร้อม เพราะอิทธิพลจากสื่อลามก ความรุนแรง และความเสรีที่ล้นมตัวเด็ก

นายสมพงษ์ จิตระดับ ได้สรุปผลงานวิจัยและแบ่งเด็กเป็น 12 ลักษณะ ดังนี้

1. เด็กไทยสติปัญญาจะต่ำลง เพราะพื้นฐานทางครอบครัวเลี้ยงลูกไม่เป็น เด็กถูกทอดทิ้ง และถูกละเมิดทางเพศมากขึ้น เพราะครอบครัวเปราะบางแตกแยกง่าย

2. เด็กจะอ่อนแอ ติดสารเสพติด เหล้า บุหรี่ง่ายเพราะหาซื้อได้ง่าย และเด็กจะใช้สิ่งเหล่านี้บำบัดความสุขหรือชดเชยสิ่งที่ขาด

3. จะมีอารมณ์รุนแรง ก้าวร้าวขึ้น เพราะอิทธิพลจากอินเทอร์เน็ต เกม สื่อลามก ที่มีอยู่ทั่วไปทำให้เด็กหมกมุ่นง่าย เพราะขาดการดูแลจากผู้ใหญ่



4. เป็นเด็กที่มีโอกาสเรียนรู้เรื่องเพศง่าย รวดเร็ว เพราะอิทธิพลทางสื่อ ตลอดจนสังคมที่เอื้ออำนวยหรือเปิดโอกาสให้มีกิจกรรมที่เอื้ออำนวยคือการเกิดเพศสัมพันธ์



5. อินเทอร์เน็ตจะเป็นอาชญากรเด็กที่ล่องลอยเด็กได้ทั่วประเทศ เพราะนโยบายการศึกษาอินเทอร์เน็ตจะต้องเข้าสู่สถานศึกษา และชุมชนทั่วประเทศ แต่ยังไม่มีการคุมสื่อลามก สื่อเว็บไซต์ที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษา

6. เด็กจะยึดวัตถุนิยมแทนคุณความดี ตีราคาความรักจากพ่อแม่เป็นเงิน เพราะพ่อแม่ไม่มีเวลาให้กับลูก ชดเชยให้ได้เป็นรางวัล เงินตอบแทน

7. เล่นการพนันสูงขึ้น การพนันควบคู่กับการกีฬา โดยไม่สามารถควบคุมได้

8. ทำงานไม่เป็นเพราะมีเทคโนโลยีรองรับ มีเครื่องอำนวยความสะดวกพร้อมทุกอย่าง แม้แต่อยู่ในห้องแอร์ มีเครื่องทำน้ำอุ่นอาบ เครื่องซักผ้าแทนแรงคน

9. เด็กจะเกิดความกดดัน เพราะระบบการแข่งขัน ทำให้เด็กเครียด ไร้ความสุข เด็กที่ปรับตัวไม่ได้ จะหนีปัญหา คิดอยากฆ่าตัวตาย

10. มองความสำเร็จของบุคคลอื่นว่าสามารถลอกเลียนแบบได้ โดยไม่สนใจความถูกต้องผิดหรือถูก ขอให้ตนเองประสบความสำเร็จเป็นพอ ไม่มีกระบวนการคิด

11. รู้จักแต่การรับ ไม่รู้จักการให้ มองตนเป็นศูนย์กลาง ทำเพื่อตนเองให้มีความสุขสบาย

12. ขาดความภาคภูมิใจในเอกลักษณ์ไทย ไม่รู้จักผิดชอบชั่วดี บาปบุญคุณโทษ วัฒนธรรมไทย เอกลักษณ์ไทยขาดหายไป ไม่เห็นคุณค่าที่บรรพบุรุษสร้างมา

จากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ (สิงหาคม 2547)

**ใบงานที่ 3**  
สรุปความรู้จากใบความรู้ที่ 1

**คำชี้แจง** จากกรอ่านใบความรู้ที่ 1 ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นของกลุ่มลงในใบงาน

สิ่งที่น่าเป็นห่วงของวัยรุ่นยุคใหม่	แนวทางแก้ไขปรับปรุง

กลุ่มที่.....

หัวหน้ากลุ่ม.....เลขที่.....

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม.....เลขที่.....

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม.....เลขที่.....

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม.....เลขที่.....

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม.....เลขที่.....

### เฉลยใบงานที่ 3

**คำชี้แจง** จากการอ่านใบความรู้ที่ 1 ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นของกลุ่มลงในใบงาน

สิ่งที่น่าเป็นห่วงของวัยรุ่นยุคใหม่	แนวทางแก้ไขปรับปรุง
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เด็กไทยสติปัญญาต่ำลง</li> <li>2. อ่อนแอ ติดสารเสพติดง่าย</li> <li>3. อารมณ์รุนแรง ก้าวร้าว</li> <li>4. รู้เรื่องเพศง่าย และเสี่ยงต่อการมีความเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์สูง</li> <li>5. ยึดวัตถุนิยมแทนคุณความดี</li> <li>6. เล่นการพนันสูงขึ้นไป</li> <li>7. ทำงานไม่เป็น</li> <li>8. เครียด กดดัน จนฆ่าตัวตาย</li> <li>9. ลอกเลียนแบบผู้อื่น ไม่มีกระบวนการความคิดและวิเคราะห์ว่าถูกหรือผิด</li> <li>10. รู้จักแต่รับ ไม่รู้จักการให้</li> <li>11. ขาดความรู้ ภูมิใจในเอกลักษณ์ไทย</li> <li>12. ใช้อินเทอร์เน็ตในทางที่ผิด</li> </ol>	<p>ดูตามเหตุผลที่เหมาะสม และดุลพินิจของอาจารย์ผู้สอน</p>

### แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

เรื่อง ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางเพศสัมพันธ์ที่มีอันตรายถึงชีวิตและการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ

## แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มควบคุม

กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้น	มัธยมศึกษาปีที่ 3
สาระที่ 2	ชีวิตและครอบครัว	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	วิถีทางเพศ
เรื่อง	ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางเพศสัมพันธ์ ที่มีอันตรายถึงชีวิต และการตั้งครรภ์โดยไม่ได้ตั้งใจ	เวลา	50 นาที

### สาระสำคัญ

การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร อาจก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์โดยไม่ได้ตั้งใจ การมีค่านิยมที่ถูกต้องและนำไปปฏิบัติจะช่วยให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์โดยไม่ได้ตั้งใจ

### จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรื่องนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. ระบุปัญหาที่เกิดจากการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ที่มีอันตรายถึงชีวิตและการตั้งครรภ์โดยไม่ได้ตั้งใจ
2. มีค่านิยมที่ถูกต้องในการป้องกันตนเองไม่ให้มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
3. ปฏิบัติตนในการป้องกันตนเองไม่ให้มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

### สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

1. โรคทางเพศสัมพันธ์ที่มีอันตรายถึงชีวิต
2. ปัญหาที่เกิดจากการตั้งครรภ์โดยไม่ได้ตั้งใจ
3. การปฏิบัติตนในการป้องกันตนเองไม่ให้มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

### กระบวนการเรียนรู้

#### ขั้นนำ

1. ครูนำเสนอ ด้วยคำถาม “นักเรียนคิดว่านักเรียนมีโอกาสติดเอดส์หรือไม่ เพราะเหตุใด”  
ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น แล้วครูกล่าวโยงเข้าสู่เรื่องที่สอน

#### ขั้นกิจกรรม

1. สร้างความรู้สึกร่วม โดยครูอ่าน “จดหมายถึงครูแนะแนว”



2. ครูให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อน เพื่อตอบคำถาม “นักเรียนรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับสุนันท์” แล้วครูสุ่มถามคำตอบ 5 – 6 คู่ โดยไม่ต้องสรุป
3. ครูแบ่งกลุ่ม 5 – 6 คน อธิบายตามประเด็นในใบงานที่ 1
4. ครูให้ตัวแทนกลุ่มรายงานที่ละประเด็น และครูนำอภิปราย เพื่อให้ได้ข้อสรุปตามแนวคิดที่ควรได้ตามใบความรู้สำหรับครู “แนวคิดที่ควรได้”

### ขั้นสรุป

1. ครูมอบหมายงานให้นักเรียนรวมกลุ่มกัน 3 – 4 คน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ตามใบงาน 2 “เพศสัมพันธ์ไม่คาดคิดติดเอดส์ได้” แล้วส่งคำตอบให้ครู โดยไม่ต้องลงชื่อ
2. ครูรวบรวมกระดาษคำตอบ นำข้อความที่มีนักเรียนตอบ “ไม่แน่ใจ” กับที่ไม่ตรงกับเฉลยออกไป โดยครูตั้งคำถามแย้ง เพื่อให้ได้ข้อสรุปที่ไปในทิศทางเดียวกัน (ถ้ามีเวลาพอ)

### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. สังเกตการรายงาน (ตามใบงาน 1)
3. ประเมินจากการตอบแบบสอบถาม (ตามใบงาน 2)

### สื่อ และแหล่งการเรียนรู้

1. กรณีศึกษา เรื่อง “จดหมายถึงครูแนะแนว”
2. ใบความรู้สำหรับครู “แนวคิดที่ควรได้”
3. ใบงานที่ 1 – 2
4. เอกสารประกอบสำหรับครูผู้สอนเรื่อง โรคทางเพศสัมพันธ์ที่มีอันตรายถึงชีวิต

## ใบงานที่ 1

- คำแนะนำ** ให้รวมกลุ่มกัน 5 – 6 คน ร่วมกันอภิปรายเพื่อหาข้อสรุปตามประเด็นที่ครูมอบหมาย (เวลา 15 นาที แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานหน้าชั้น (เวลากลุ่มละ 5 นาที)
- กลุ่มที่ 1** เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับสุนันท์มีโอกาสที่จะเกิดขึ้นกับนักเรียนหรือคนใกล้ชิดตัวนักเรียนหรือไม่ เพราะเหตุใด
- กลุ่มที่ 2** เพราะเหตุใดสุนันท์จึงมีเพศสัมพันธ์กับประพจน์ ทั้ง ๆ ที่สุนันท์ไม่ใช่คนรักของประพจน์ สุนันท์รู้สึกอย่างไรต่อประพจน์ และประพจน์รู้สึกอย่างไรต่อสุนันท์
- กลุ่มที่ 3** การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดเพียงครั้งเดียวของสุนันท์ จะทำให้สุนันท์มีโอกาสติดเชื้อเอดส์หรือไม่ เพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น
- กลุ่มที่ 4** จะป้องกันตนเองจากสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด กับคนใกล้ชิดได้อย่างไร
- กลุ่มที่ 5** มีเหตุการณ์อะไรบ้าง ที่ควรระมัดระวังเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเหตุร้ายเช่นที่สุนันท์ และเมื่อเกิดเหตุขึ้นแล้ว ไม่ว่าจะแน่ใจหรือไม่ว่าจะเกิดอันตราย นักเรียนควรทำอย่างไร

## ใบงานที่ 2

**คำแนะนำ** ให้นักเรียนรวมกลุ่มกัน 3 – 4 คน (ให้นักเรียนชายหญิงคละกัน) แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อตอบแบบสอบถาม โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของกลุ่มมากที่สุด (เวลา 5 นาที)

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. การยินยอมให้เพศตรงข้ามใกล้ชิดชิด หรือสัมผัสตัว อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้			
2. การมีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียวไม่ทำให้ติดเอดส์			
3. การอยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้ามในสถานที่ลับ ตาคน แม้จะเป็นครูรู้จักคุ้นเคยก็อาจนำไปสู่ การมีเพศสัมพันธ์ได้			

**เฉลย** (สำหรับครู) ข้อ 1, 3 ตอบ “เห็นด้วย” ข้อ 2 ตอบ “ไม่เห็นด้วย”

### ใบความรู้สำหรับครู “แนวคิดที่ควรได้” <sup>2</sup>

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1) เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับสุนันท์มีโอกาสที่จะเกิดขึ้นกับนักเรียนหรือคนใกล้ตัวนักเรียนหรือไม่เพราะเหตุใด	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความใกล้ชิดสนิทสนมแม้กับคนที่ไว้ใจและคนใกล้ตัวสามารถนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์และเสี่ยงการติดเชื้อเอชไอวีได้ทั้งสิ้น</li> </ul>
2) เพราะเหตุใดสุนันท์จึงมีเพศสัมพันธ์กับประพจน์ ทั้ง ๆ ที่สุนันท์ไม่ใช่คนรักของประพจน์สุนันท์รู้สึกอย่างไรกับประพจน์และประพจน์รู้สึกอย่างไรกับสุนันท์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความไว้วางใจ นึกไม่ถึง ทำให้สุนันท์ขาดความระมัดระวังตัว จึงเกิดเหตุเช่นนี้ขึ้น</li> <li>- ประพจน์เป็นผู้ชายที่ต้องการเพียงระบายความต้องการทางเพศเท่านั้น</li> <li>- สุนันท์เคารพนับถือประพจน์เหมือนพี่ชาย ส่วนประพจน์นั้น ไม่ได้รักสุนันท์จริง ๆ เพียงแต่ต้องการมีเพศสัมพันธ์กับสุนันท์เพราะความเห็นแก่ตัวและไม่สามารถควบคุมตัวเองได้</li> </ul>
3) การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดเพียงครั้งเดียวของสุนันท์จะทำให้สุนันท์มีโอกาสติดเชื้อเอชไอวีหรือไม่เพราะเหตุใด	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สุนันท์มีโอกาสติดเชื้อเอชไอวีได้ แม้ว่าจะมีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียว เพราะไม่มีใครแน่ใจได้ว่าประพจน์ไปมีเพศสัมพันธ์กับใครบ้าง และติดเชื้อเอชไอวีมาแล้วหรือไม่</li> </ul>
4) จะป้องกันตนเองจากสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดกับคนใกล้ตัวได้อย่างไร	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับเพศตรงข้ามในที่ลับตา เมื่อต้องตกอยู่ในสถานที่เช่นนั้นหรือเมื่อต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่น่าไว้ใจก็ให้ปลีกตัวออกมาทันทีไม่ว่าจะถูกชักจูงเกลี้ยกล่อมอย่างไร</li> <li>- เล่าเหตุการณ์ให้พ่อแม่ หรือครูที่ไว้ใจฟัง</li> </ul>
5) มีเหตุการณ์อะไรบ้าง ที่ควรระมัดระวังเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเหตุร้าย เช่น สุนันท์ และเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่แน่ใจว่าจะเกิดอันตราย นักเรียนควรทำอย่างไร	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เหตุการณ์ที่ต้องรีบปลืงตัวในที่ที่ ได้แก่</li> <li>- อยู่ในที่ลับตาคนสองต่อสองกับเพศตรงข้าม</li> <li>- มีใครคนหนึ่งคนใดมาสัมผัสร่างกายแม้เพียงเล็กน้อย</li> <li>- เพศตรงข้ามพูดจาหว่านล้อมชวนไปอยู่ในที่ลับตา เช่น ให้เข้าไปอาบน้ำในห้อง ฯลฯ</li> <li>- ไม่ว่าจะแน่ใจหรือไม่แน่ใจ ควรเล่าเหตุการณ์ให้พ่อแม่หรือครูที่ไว้ใจฟังเพื่อขอความช่วยเหลือ</li> </ul>

### กรณีศึกษาเรื่อง “จดหมายถึงครูแฉะแฉะ” <sup>4</sup>

#### กราบเรียนอาจารย์ที่เคารพ

อาจารย์ขา หนูมีเรื่องกลุ้มใจอย่างมาก ไม่รู้ว่าจะไปปรึกษาใคร ก็มีแต่อาจารย์เพียงคนเดียวที่ หนูหวังเป็นที่พึ่งสุดท้าย จะมาหาเองหนูก็ไม่กล้า เรื่องของหนูน่าอายและให้ใครรู้ไม่ได้เลยคะ แม้แต่พ่อแม่ หรือแม่แต่ที่สุนิตย์ เรื่องนี้ถ้าพ่อรู้เข้าต้องฆ่าหนูแน่ ๆ พ่อหนูดุมาก

หนูเล่าเรื่องเลยนะคะ ตอนที่หนูต้องมาเรียนที่นี่แม่ให้หนูมาอยู่กับพี่สุนิตย์ พี่สุนิตย์เป็น ลูกสาวของบ้าแท้ ๆ ของหนูคะ แม่บอกว่าแม่จะได้หายห่วงเพราะพี่สุนิตย์เป็นผู้ใหญ่แล้ว หนูอยู่ บ้างกับพี่สุนิตย์สองคนเท่านั้น พี่สุนิตย์มีแฟนชื่อพี่ประพจน์ พี่ประพจน์ทำงานแล้วเขามาหาพี่ สุนิตย์เกือบทุกวัน บางวันก็พาพี่สุนิตย์ไปข้างนอก พี่ประพจน์พูดดีกับหนูและมักซื้อขนมมาฝากหนู อยู่เรื่อย ๆ หนูคิดว่าพี่ประพจน์ใจดี และรักหนูเหมือนน้องสาวคนหนึ่ง และหนูก็รักเคารพพี่ ประพจน์เหมือนพี่ชาย

วันหนึ่งพี่สุนิตย์ไม่อยู่บ้าน พี่ประพจน์มาหาไม่พบ เขาบอกว่าไม่เป็นไรนั่งคุยกับหนูก็ได้ เขานั่งคุยกับหนูนานมาก เขามองหนูแปลก ๆ และจับมือหนูด้วย แต่หนูไม่รู้จะทำยังไง ทั้ง ๆ ที่ไม่ อยากรู้ให้เข้าทำอย่างนั้นเลย หนูกลัวมากคะ เขากอดหนูแล้วบอกว่าเขารักหนู เขาพูดว่าหนูสวย กว่าพี่สุนิตย์ หนูตกใจ ร้องให้พูดไม่ออก ไม่รู้จะทำยังไง พี่ประพจน์ขี้นใจหนูคะ เขาห้ามไม่ให้ บอกใคร โดยเฉพาะพี่สุนิตย์

ตั้งแต่นั้นมา หนูกลัวมาก ร้องให้ทุกวัน เรียนหนังสือก็ไม่รู้เรื่อง หนูเกลียดพี่ ประพจน์มาก ไม่อยากเห็นหน้าเขาเลย พี่สุนิตย์สงสัยว่าหนูเป็นอะไร หนูบอกว่าหนูไม่สบาย ถ้า พี่สุนิตย์รู้ต้องโกรธหนูหาว่าหนูไปแย่งแฟน พี่สุนิตย์คงไล่หนูออกจากบ้าน และถ้าพ่อกับแม่รู้เข้า หนูไม่รู้เหมือนกันว่าจะเป็นอย่างไง หนูกลัวไปหมด ไม่รู้จะทำยังไงดี หนูกลัวต้อง กลัวติดเอดส์ กลัวถูกไล่ออกจากโรงเรียนอาจารย์ช่วยหนูด้วยนะคะ.....

เคารพอย่างสูง

สุนันท์

#### แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

เรื่อง อนามัยการเจริญพันธุ์ และวิถีปฏิบัติเพื่อสุขภาพดี

## แผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มควบคุม

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3
สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วิธีทางเพศ
เรื่อง อนามัยการเจริญพันธุ์ และวิธีปฏิบัติเพื่อสุขภาพดี	เวลา 50 นาที

### สาระสำคัญ

อนามัยการเจริญพันธุ์ เป็นภาวะความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย และจิตใจที่เป็นผลสัมฤทธิ์ อันเกิดจากกระบวนการหน้าที่ของการเจริญพันธุ์ที่สมบูรณ์ของทั้งเพศชายและหญิง ในทุกช่วงอายุ และศึกษาเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนของทั้งชายและหญิง ในการสร้างเสริม ภาวะของการที่จะมีสุขภาพที่ดี หากทุกคนนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องก็จะก่อให้เกิด ประโยชน์และเป็นการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีทำให้มีความสุข สังคมก็จะสงบสุขด้วย

### จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. บอกองค์ประกอบของอนามัยการเจริญพันธุ์
2. มีค่านิยมที่ถูกต้องในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยของวัยรุ่น
3. ปฏิบัติเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ได้เหมาะสมกับวัยของตน

### สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

1. องค์ประกอบของอนามัยการเจริญพันธุ์
2. ค่านิยมที่ถูกต้องในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยของวัยรุ่น
3. การปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

### กระบวนการเรียนรู้

#### ขั้นนำ

1. ครูให้นักเรียนจับคู่กัน และลองตอบคำถามว่าอนามัยการเจริญพันธุ์คืออะไร

#### ขั้นกิจกรรม

1. ครูสุ่มถามนักเรียน 4 – 5 คู่ และอธิบายเพิ่มเติมตามใบความรู้ 1 เรื่อง อนามัยการเจริญพันธุ์
2. ครูแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มนักเรียนหญิง และกลุ่มนักเรียนชาย และให้ตอบคำถามตามใบงาน 1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น
3. ครูให้ผู้แทนแต่ละกลุ่มออกมาเขียนคำตอบลงบนกระดานหน้าชั้น และครูช่วยเพิ่มเติมตามเฉลย

### ใบงาน 1

4. ครูให้นักเรียนกลับไปเข้ากลุ่มเดิม และให้ช่วยกันตอบคำถามตามใบงาน 2 เรื่อง เราจะรักษาความสะอาดร่างกายได้อย่างไร
5. ครูให้ตัวแทนกลุ่มออกมารายงานหน้าชั้น และครูช่วยอธิบายเพิ่มเติมตามเฉลยใบงาน 2

### ขั้นสรุป

1. ครูให้นักเรียนซักถามเพิ่มเติม และสรุป

### การวัดและประเมินผล

1. ให้คะแนนจากคำตอบของกลุ่ม
2. สังเกตจากการตอบคำถามและการมีส่วนร่วมของนักเรียนแต่ละคน

### สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ใบงานที่ 1 และใบเฉลยงาน 1
2. ใบงานที่ 2 และใบเฉลยงาน 2
3. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง อนามัยการเจริญพันธุ์



## ใบงานที่ 1

### เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น

**คำชี้แจง** แบ่งกลุ่มนักเรียนหญิงและกลุ่มนักเรียนชาย ตอบคำถามต่อไปนี้

**เพศหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอะไรบ้างเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

**เพศชายจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอะไรบ้างเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

## ใบงานที่ 2

เรื่อง เราจะรักษาความสะอาดร่างกายได้อย่างไร

**คำชี้แจง**           ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม (กลุ่มนักเรียนหญิง – ชาย) ช่วยกันตอบคำถามต่อไปนี้

**จงบอกวิธีการทำความสะอาดร่างกายส่วนต่าง ๆ ดังนี้**

**บริเวณใบหน้า**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**บริเวณลำตัว**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**บริเวณอวัยวะเพศ**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**เฉลยใบงานที่ 1**  
**เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น**

วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ดังนี้

1. มีขนที่อวัยวะเพศ
2. มีขนที่รักแร้
3. มีกลิ่นตัว
4. สูงขึ้น
5. มีเหงื่อออกมาก
6. เป็นสิว

<b>เพศหญิง</b>	สะโพกจะขยายออก มีเต้านม มีประจำเดือน และมีตกขาว
<b>เพศชาย</b>	ไหล่จะกว้างขึ้น เสียงห้าว อวัยวะเพศมีขนาดใหญ่ขึ้น และมีฝันเปียก

## เฉลยงานที่ 2

### เรื่อง การทำความสะอาดร่างกายได้อย่างไร<sup>1</sup>

โดยทั่วไป วัยรุ่นควรทำความสะอาดร่างกาย ดังนี้

#### บริเวณใบหน้า

1. ล้างหน้าวันละ 2 ครั้ง ด้วยสบู่อ่อน ๆ หรือโฟมล้างหน้า และน้ำสะอาด ไม่ควรใช้ ฝ่ามือถูใบหน้าแรง ๆ ควรใช้วิธีใช้น้ำขึ้นมาทำความสะอาดใบหน้า แล้วซับให้แห้ง อาจทาแป้งเด็กเพื่อให้รู้สึกสบายขึ้น ถ้ามีอาการผื่นคัน หรือรู้สึกระคายเคือง ควรหยุดใช้สบู่ โฟมล้างหน้า หรือแป้งชนิดนั้นทันที
2. ไม่ควรแกะหรือบีบสิว เพราะจะทำให้เกิดการอักเสบและสิวจะลุกลามมากขึ้น หากมีปัญหาเรื่องสิวมาก ควรปรึกษาแพทย์
3. วัยรุ่นจะมีน้ำมันที่ผิวมากอยู่แล้ว จึงไม่จำเป็นต้องใช้ครีมหรือโลชั่นอีก เพราะจะทำให้เกิดสิว
4. เมื่อมีเหงื่อควรซับด้วยผ้าเช็ดหน้า หรือกระดาษเช็ดหน้าที่สะอาด และไม่ควรรีใช้ผ้าเช็ดหน้าร่วมกับผู้อื่น ควรซักผ้าเช็ดหน้าทุกวันด้วย

#### บริเวณลำตัว

1. ควรอาบน้ำวันละ 2 ครั้งด้วยสบู่ และน้ำสะอาด แล้วซับให้แห้ง
2. หลังอาบน้ำในช่วงเช้า ควรใช้ยาระงับกลิ่นเหงื่อทาบริเวณรักแร้ แต่ถ้าเกิดผื่นคันหรือระคายเคือง ควรหยุดใช้ยาระงับกลิ่นเหงื่อชนิดนั้นทันที
3. นักเรียนหญิงอาจกำจัดขนรักแร้ โดยการถอนหรือโกน และหลังกำจัดขน ไม่ควรทาด้วยยาระงับกลิ่นเหงื่อโดยทันที เพราะจะทำให้เกิดการระคายเคืองได้
4. วัยรุ่นจะมีน้ำมันที่ผิวมากอยู่แล้ว จึงไม่จำเป็นต้องใช้ครีมหรือโลชั่นทาตัวอีก
5. ควรเปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ทุกครั้งที่อาบน้ำ และซักผ้าเช็ดตัวเป็นประจำ ผ้าเช็ดตัวเมื่อใช้แล้วควรคลี่ออกและผึ่งให้แห้ง

#### บริเวณอวัยวะเพศ

##### เพศหญิง

1. เวลาอาบน้ำ ให้ฟอกสบู่เหมือนร่างกายทั่วไป แล้วซับให้แห้ง โดยไม่ต้องล้างลึกถึงภายในช่องคลอดและไม่ควรใช้สบู่เหลวเฉพาะที่ หรือสบู่อะไรก็ได้ เพราะอาจจะทำให้เกิดการระคายเคือง
2. หลังซับถ่ายควรล้างด้วยน้ำสะอาด แล้วซับให้แห้ง ควรล้างจากด้านหน้าไปด้านหลัง เพื่อป้องกันไม่ให้ความสกปรกจากทวารหนักมาเปื้อนบริเวณอวัยวะเพศ

<sup>1</sup> กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. 2546. การจัดสาระการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว: หน้า 360 – 367.

3. ควรสวมกางเกงในที่สะอาด แห้ง ไม่เปียกชื้น พอดีสัว ไม่คับหรือหลวมเกินไป และเปลี่ยนกางเกงในทุกครั้งที่อาบน้ำ

4. ขณะมีประจำเดือน ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ วันละ 2 – 3 ครั้ง หรือบ่อยกว่านี้ตามความจำเป็นเพื่อไม่ให้เกิดการติดเชื้อโรค

5. บางครั้งอาจมีตกขาวบ้าง ถ้ามีมากอาจต้องใช้ผ้าอนามัยแผ่นบาง และรักษาความสะอาดตามปกติ แต่ถ้าตกขาวผิดปกติ เช่น มีสี มีกลิ่น และมีอาการคันบริเวณช่องคลอด ควรไปพบแพทย์

### เพศชาย

1. เวลาอาบน้ำ ให้ฟอกสบู่เหมือนร่างกายทั่วไป แล้วซับให้แห้ง ทั้งนี้ให้เน้นบริเวณขาหนีบ และปลายองคชาติ โดยถูหนังหุ้มปลายขึ้นเพื่อจะได้ทำความสะอาดได้ทั่วถึง

2. ควรสวมกางเกงในที่สะอาด แห้ง ไม่เปียกชื้น พอดีสัว ไม่คับหรือหลวมเกินไป และเปลี่ยนกางเกงในทุกครั้งที่อาบน้ำ

3. ถ้ามีความผิดปกติ เช่น ผื่นคัน บวม หรือแสบเวลาปัสสาวะ มีหนองออกมาจากท่อปัสสาวะ ควรไปพบแพทย์

### แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาชีวิตด้วย  
วิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม

## แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มควบคุม

กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้น	มัธยมศึกษาปีที่ 3
สาระที่ 4	ชีวิตและครอบครัว	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	วิถีทางเพศ
เรื่อง	การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	เวลา	50 นาที
	การตัดสินใจและแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม		

### สาระสำคัญ

พฤติกรรมทางเพศเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมของมนุษย์ การแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอาจก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาภายหลัง โดยเฉพาะวัยรุ่นในปัจจุบันที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ วัยรุ่นจึงควรเรียนรู้ทักษะในการปฏิเสธ การต่อรอง การผัดผ่อน และการตัดสินใจ และฝึกปฏิบัติจนเกิดทักษะการตัดสินใจ แก้ไขปัญหา โดยหาทางเลือกที่ถูกต้องและเหมาะสม

### จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. บอกวิธีป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
2. ตัดสินใจแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม
3. แสดงวิธีการแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ โดยใช้ทักษะชีวิต

### สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

1. วิธีป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
2. การแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม
3. การแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ โดยใช้ทักษะชีวิต

### กระบวนการจัดการเรียนรู้

#### ขั้นนำ

1. ครูสอบถามนักเรียนว่ารู้จัก คำว่า ล่วงละเมิดทางเพศ หรือไม่ และมีพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศในลักษณะใดบ้าง

#### ขั้นกิจกรรม

1. ครูนำเสนอกรณีตัวอย่างเรื่องที่มีผู้หญิงคนหนึ่งถูกล่วงละเมิดทางเพศบนรถโดยสารประจำทาง
2. ครูสอบถามนักเรียนว่าเคยพบเห็นคนถูกล่วงละเมิดทางเพศหรือไม่ และให้ออกมาเล่าเพื่อเป็น

การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ให้กับเพื่อนคนอื่นฟัง และสอบถามว่านักเรียนมีวิธีการแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวอย่างไร

3. ครูให้นักเรียนอ่าน ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ การตัดสินใจ และวิธีแก้ไขปัญหาชีวิตที่ถูกต้อง

4. ให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติโดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม แต่ละกลุ่มฝึกทักษะการปฏิบัติในสถานการณ์ที่อาจถูกล่วงละเมิดทางเพศ โดยแต่ละกลุ่มสมมติสถานการณ์เองไม่ให้ซ้ำกัน

### ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเขียนคำขวัญเกี่ยวกับการระมัดระวังเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ กลุ่มละ 1 คำขวัญ ลงบนกระดานดำ แล้วเผยแพร่คำขวัญนั้นในโรงเรียน เช่น ไปสเตอร์ เสี่ยงตามสาย

### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

1. ความตั้งใจ สนใจ มีส่วนร่วมในการตอบคำถาม
2. จากการตรวจสอบใบงาน
3. จากการตรวจสอบคำขวัญ

### สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ การตัดสินใจ และวิธีแก้ไขปัญหาชีวิตที่ถูกต้อง
2. สมุด
3. กระดานดำ
4. ไปสเตอร์
5. เสี่ยงตามสาย



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

เรื่อง คุณค่าของความเป็นเพื่อน ความเสมอภาคทางเพศและการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ  
กับผู้อื่น

## แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มควบคุม

กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้น	มัธยมศึกษาปีที่ 3
สาระที่ 2	ชีวิตและครอบครัว	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	สัมพันธผู้อื่น
เรื่อง	คุณค่าของความเป็นเพื่อน ความเสมอภาคทางเพศ และการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	เวลา	50 นาที

### สาระสำคัญ

สัมพันธภาพระหว่างกลุ่มเพื่อนนั้นมีคุณค่าสำคัญมาก โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่ชอบอยู่ในสังคมกลุ่มเพื่อน ถ้ามีเพื่อนที่ดี ก็จะทำให้มีความสุข วัยรุ่นจึงควรหมั่นฝึกฝนตนเอง ให้มีคุณสมบัติของกัลยามิตรที่ แม้ว่าสังคมปัจจุบันบทบาทของเพศชายและเพศหญิงมีความเท่าเทียมกันมากขึ้น แต่ยังมีขอบเขตกำหนดด้วยเงื่อนไขทางวัฒนธรรมที่ต้องพิจารณาใน เรื่องการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลต่างเพศให้เหมาะสม

### จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. บอกความสำคัญของการเป็นเพื่อนที่ดี
2. อธิบายถึงความเสมอภาคทางเพศในเรื่อง บทบาททางเพศของชาย และหญิงที่เหมาะสม
3. แสดงการสร้างความสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับบุคคลต่าง ๆ

### สาระการเรียนรู้/เนื้อหา

1. คุณค่าของความเป็นเพื่อนระหว่างวัยรุ่น
2. ความเสมอภาคทางเพศ
3. การสร้างและการรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

### กระบวนการจัดการเรียนรู้

#### ขั้นนำ

1. ครูให้นักเรียนเขียนประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับการวางตัวต่อเพศเดียวกัน และเพศตรงข้ามรูปแบบต่าง ๆ ลงในใบงานที่ 1

### ชั้นกิจกรรม

1. ครูสุ่มเลือกนักเรียน 2 – 3 คน มาอ่านเสนอหน้าชั้นเรียน และพูดสรุปเน้นให้เห็นคุณค่า ความสำคัญของการเป็นเพื่อน โดยเฉพาะในวัยรุ่นนั้นควรวางตัวต่อเพศตรงข้ามแบบเพื่อนจะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด
2. ครูให้นักเรียนวาดหรือหาภาพ พร้อมทั้งตอบคำถามในใบงานที่ 2 เรื่อง ความเสมอภาคทางเพศ
3. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุป ถามข้อคำถามในใบงานที่ 2
4. ครูให้นักเรียนบอกวิธีการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

### ชั้นสรุป

1. ครูให้นักเรียนนำวิธีที่เสนอมาประยุกต์โดยแต่งเป็นคำขวัญ เพื่อเตือนให้วัยรุ่นมีการวางตัวต่อเพศตรงข้ามอย่างเหมาะสมมา 1 คำขวัญ ลงในสมุด แล้วส่งในท้ายคาบ

### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

1. ใบงานที่ 1 เรื่อง การวางตัว
2. ใบงานที่ 2 เรื่อง ความเสมอภาคทางเพศ
3. สมุด

**ใบงานที่ 1**  
เรื่อง การวางตัว

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเขียนประสบการณ์ของตนเองในเรื่อง การวางตัวตามหัวข้อที่กำหนดข้างล่าง

การวางตัวต่อ	พฤติกรรมที่แสดง
เพศเดียวกัน (แบบเพื่อน)	
เพศเดียวกัน (แบบพี่น้อง)	
เพศตรงข้าม (แบบเพื่อน)	
เพศเดียวกัน (แบบพี่น้อง)	
เพศตรงข้าม (แบบคู่รัก)  [ถ้ามี]	

ชื่อ.....นามสกุล.....

ชั้น.....เลขที่.....

## ใบงานที่ 2

เรื่อง ความเสมอภาคทางเพศ

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนดูภาพข้างล่างนี้แล้วจึงเติมข้อความในช่องว่างให้สมบูรณ์

วาดหรือหาภาพ  คนแต่งงานกัน
----------------------------------

ภาพ.....

ภาพนี้แสดงความเสมอภาคทางเพศอย่างไร

.....

.....

จะมีสิ่งใดที่ทำให้ไม่มีความเสมอภาคทางเพศบ้าง

.....

.....

วาดหรือหาภาพ นักบินหญิงหรือ นายกรัฐมนตรีหญิง
--

ภาพ.....

ภาพนี้แสดงความเสมอภาคทางเพศอย่างไร

.....

.....

จะมีสิ่งใดที่ทำให้ไม่มีความเสมอภาคทางเพศบ้าง

.....

.....

วาดหรือหาภาพ สจ๊วต และแอร์โฮสเตส ผู้หญิง
--

ภาพ.....

ภาพนี้แสดงความเสมอภาคทางเพศอย่างไร

.....

.....

จะมีสิ่งใดที่ทำให้ไม่มีความเสมอภาคทางเพศบ้าง

.....

.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ ความเครียด และการฝึกจิต

## แผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มควบคุม

<b>กลุ่มสาระการเรียนรู้</b> สุขศึกษาและพลศึกษา	<b>ชั้น</b> มัธยมศึกษาปีที่ 3
<b>สาระที่ 4</b> การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค	<b>ชื่อหน่วยการเรียนรู้</b> สัมพันธ์ทางจิต
<b>เรื่อง</b> การจัดการกับอารมณ์ ความเครียด และการฝึกจิต	<b>เวลา</b> 50 นาที

### สาระสำคัญ

ความเครียด เป็นภาวะของอารมณ์เมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจมาก การรู้จักการจัดการกับอารมณ์ความเครียด โดยเลือกใช้วิธีการลดความเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง จะทำให้รู้สึกว่าคุณค่า สามารถปรับตัว และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

### จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. บอกคุณค่าของการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
2. แนะนำวิธีการฝึกการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
3. ปฏิบัติการนวดคลายเครียด วิธีการฝึกหายใจและการฝึกจิต

### สาระการเรียนรู้

1. คุณค่าของการจัดการกับอารมณ์ความเครียด
2. วิธีการฝึกการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
3. การนวดคลายเครียด วิธีการฝึกหายใจและการฝึกจิต

### กระบวนการจัดการเรียนรู้

#### ขั้นนำ

1. ครูสุ่มถามนักเรียนเกี่ยวกับความหมายของอารมณ์และความเครียด
2. ให้นักเรียนช่วยกันตอบว่าเหตุการณ์ใดบ้างที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียดและมีใครบ้างที่ไม่เคยมีความเครียดเลย

#### ขั้นกิจกรรม

1. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน ช่วยกันสรุปสาเหตุของความเครียดพร้อมก็นำเสนอหน้าชั้น
2. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปพร้อมครูแจกใบความรู้ที่ 1 เรื่องอารมณ์ และความเครียดให้กลุ่มอ่าน

3. เมื่ออ่านจบแล้ว ครูสุ่มถามว่า เมื่อนักเรียนเกิดความเครียดนักเรียนปฏิบัติอย่างไรบ้างสุ่มถาม 3 – 4 กลุ่ม เพื่อให้เห็นการปฏิบัติที่แตกต่างกัน ระหว่างเพศหญิง-ชาย
4. ครูชมเชยและช่วยเพิ่มเติมคำตอบให้สมบูรณ์
5. ครูให้แต่ละกลุ่มอภิปรายกันในกลุ่ม พร้อมเสนอแนะแนวทางในวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ทำลงในใบงานที่ 1 และส่งตัวแทนกลุ่มอภิปรายหน้าชั้น
6. ครูให้นักเรียนทั้งหมดเลือกวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่คิดว่าเหมาะสมที่สุด 1 วิธี แล้วทำการฝึกพร้อม ๆ กันในชั้นเรียน

### ขั้นสรุป

1. ครูให้นักเรียนบอกผลของการทดลองฝึกจิต
2. ครูให้ทุกคนทำใบงานที่ 2 เพื่อเป็นการนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้กับพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงการมีความเครียด

### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

1. วิธีการวัดและประเมินผล สังเกตจากการนำเสนอหน้าชั้น
2. เครื่องมือวัดและประเมินผล ใบงาน
3. เกณฑ์การวัดและประเมินผล เป็นการแสดงความคิดเห็น จึงขอให้อยู่ในดุลยพินิจของผู้สอน

### สื่อ / แหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง อารมณ์และความเครียด
2. ใบงานที่ 1 เรื่อง วิธีการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด
3. ใบงานที่ 2



## ใบงานที่ 1

เรื่อง วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

**คำชี้แจง** วิธีให้แต่ละกลุ่มอภิปรายในกลุ่มแล้วสรุป วิธีการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด

วิธีการจัดการกับอารมณ์ และความเครียดของกลุ่ม คือ

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

ห้อง.....	สมาชิกชื่อ	1. ....	เลขที่	.....
		2. ....	เลขที่	.....
		3. ....	เลขที่	.....
		4. ....	เลขที่	.....
		5. ....	เลขที่	.....

คำตอบให้อยู่ในดุลยพินิจของครูอาจารย์ผู้สอน โดยพิจารณาจากคำตอบของนักเรียนแต่ละคน

## ใบงานที่ 2

ชื่อ – นามสกุล.....ห้อง.....เลขที่.....

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนบอกสาเหตุและอาการ พร้อมเสนอแนะวิธีการปฏิบัติที่นักเรียนเลือกนำมาแก้ไขสาเหตุนั้นๆ

พฤติกรรม	สาเหตุ	อาการ	วิธีการปฏิบัติที่นักเรียนเลือก
1. นอนไม่หลับ			
2. ไม่มีสมาธิในการเรียน			
3. เฉื่อยชา ไม่กระตือรือร้น			
4. อาหารไม่ย่อย เบื่ออาหาร			
5. รับประทานอาหารจุบจิบ			
6. หงุดหงิดง่าย			

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ

## แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มควบคุม

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3
สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ กินดีมีสุข
เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ	เวลา 50 นาที

### สาระสำคัญ

อาหารเป็นสิ่งที่สำคัญ และมีความจำเป็นต่อร่างกายอย่างมาก เพราะมีส่วนช่วยในการสร้างความเจริญเติบโต ช่วยให้การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้เป็นปกติ และไม่ก่อให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย จึงควรได้เรียนรู้ และมีการปฏิบัติตนในด้านการบริโภคอย่างถูกต้อง เพื่อให้การพัฒนาของตนเองเติบโตอย่างสมวัย และไม่เกิดภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

### จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทนี้แล้วนักเรียนสามารถ

1. วิเคราะห์สาเหตุของการเกิดทุพโภชนาการ
2. เสนอแนวทางในการป้องกัน ทุพโภชนาการที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพ
3. ปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนบัญญัติ

### สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

1. สาเหตุของการเกิดทุพโภชนาการ
2. แนวทางในการป้องกัน ทุพโภชนาการที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพ
3. การรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนบัญญัติ

### กระบวนการจัดการเรียนรู้

#### ขั้นนำ

1. ครูนำภาพเด็กขาดสารอาหาร และเด็กอ้วนมาให้ให้นักเรียนดู แล้วให้นักเรียนอภิปรายถึงปัญหาการขาดสารอาหาร และโรคอ้วน จากนั้นครูกล่าวโยงเข้าสู่เรื่องที่สอน

#### ขั้นกิจกรรม

1. ให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนะแนวทางแก้ไขปัญหาการขาดสารอาหารและโรคอ้วน รวมทั้งวิธีการป้องกันลงบนกระดานดำ

2. ครูถามนักเรียนว่านอกจากโรคขาดสารอาหารและโรคอ้วนแล้ว ยังมีโรคอะไรอีกบ้างที่เกิดจากการรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง แล้วจดลงบนกระดานดำ

3. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ 1 แล้วแบ่งกลุ่มกลุ่มละ 4 คน โดยให้นักเรียนทำใบงานที่ 1 แล้วครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยคำตอบ

4. ครูนำภาพแผ่นใส เรื่อง โภชนบัญญัติ มาอธิบายนำเสนอแก่นักเรียน

5. ครูให้นักเรียนคิดรายการอาหารที่ควรรับประทานเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนตามโภชนบัญญัติ ลงในสมุดของตนเอง

### ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป โดยเน้นการรับประทานอาหารตามหลักธงโภชนาการ และโภชนบัญญัติ 9 ประการ

### การวัดและการประเมินผลการเรียน

1. จากความตั้งใจ สนใจ มีส่วนร่วมในการตอบคำถาม
2. จากการตรวจสอบใบงานและสมุด

### สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ภาพเด็กขาดสารอาหารและเด็กอ้วน
2. ใบงานที่ 1 เรื่อง กินดีมีสุข
3. แผ่นใส เรื่อง โภชนบัญญัติ
4. สมุด
5. กระดานดำ
6. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง อาหารและโภชนาการ

**ใบงานที่ 1**  
**เรื่อง กินดีมีสุข**

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนวิเคราะห์ถึงเหตุผลที่ทำให้สมาชิกแต่ละคนมีน้ำหนัก ส่วนสูงแตกต่างกันในการรับประทานอาหาร เมื่อเปรียบเทียบผลที่มีต่อการเจริญเติบโตลงในตารางต่อไปนี้

ชื่อสมาชิก	อาหารที่รับประทาน	มีอาการ/ภาวะเสี่ยงโรคที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง (ถ้ามีอาการ โปรดแจ้งรายละเอียด)	ไม่มีอาการ (ถ้าไม่มีอาการเขียนเครื่องหมาย /)	แนวทางแก้ไขหรือป้องกัน
คนที่ 1				
คนที่ 2				
คนที่ 3				
คนที่ 4				

สรุปผลการวิเคราะห์ของสมาชิกในกลุ่มพบว่า

- มีอาการโรคที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง.....คน
- ไม่มี.....คน

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9

เรื่อง การตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตราย และสถานการณ์ที่คับขันด้านสาร  
เสพติด

## แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มควบคุม

กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้น	มัธยมศึกษาปีที่ 3
สาระที่ 5	ความปลอดภัยในชีวิต	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เตรียมพร้อมเสมอ
เรื่อง	การตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตราย และสถานการณ์ที่ซับซ้อนด้านสารเสพติด	เวลา	50 นาที

### สาระสำคัญ

วัยรุ่นมีอัตราการใช้สารเสพติดมากขึ้น ทุกคนจึงควรให้ความร่วมมือในการช่วยควบคุมปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพเกี่ยวกับสารเสพติด ฝึกทักษะชีวิต เช่น ทักษะการปฏิเสธ, ทักษะการเตือน, ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการจัดการกับอารมณ์ เพื่อเป็นทางเลือกให้สามารถนำไปใช้เมื่อต้องเผชิญกับภัยอันตรายและสถานการณ์ที่ซับซ้อนด้านสารเสพติด

### จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. อธิบายและยกตัวอย่างทักษะชีวิต
2. ตัดสินใจใช้ทักษะชีวิตในการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตราย
3. แสดงทักษะชีวิตในการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตรายและสถานการณ์ที่ซับซ้อนด้านสารเสพติด

### สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

1. ทักษะชีวิต ทักษะการปฏิเสธ, ทักษะการเตือน, ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการจัดการกับอารมณ์
2. การใช้ทักษะชีวิตในการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตราย
3. การใช้ทักษะชีวิตในการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตราย และสถานการณ์ที่ซับซ้อนด้านสารเสพติด

### กระบวนการจัดการเรียนรู้

#### ขั้นนำ

1. ครูถามนักเรียนว่า “เคยปฏิเสธบ้างหรือไม่ ในสถานการณ์ใดบ้าง” ให้นักเรียน 1 – 2 คน เล่าวิธีการที่เคยปฏิเสธให้เพื่อนฟัง
2. ครูกล่าวโยงเข้าสู่ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติด

#### ขั้นกิจกรรม

1. ครูอธิบายความหมายของทักษะชีวิต



2. ให้นักเรียนศึกษาเอกสารใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติด
3. แบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม ให้ฝึกทักษะชีวิตกลุ่มละ 1 ทักษะ โดยจัดทำลงในใบงานที่ 1 แล้วส่งตัวแทนออกมาแสดงหน้าชั้น

### ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปถึงผลที่ได้จากการฝึกทักษะชีวิต โดยเน้นการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

### กระบวนการวัดและประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่มย่อยและในชั้นเรียน
2. สังเกตความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติ

### สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติด
2. ใบงานที่ 1 เรื่อง บทบาทสมมุติเกี่ยวกับความปลอดภัยในชีวิต
3. แบบประเมินการนำเสนอบทบาทสมมุติ

หมายเหตุ : สื่อและแหล่งการเรียนรู้ข้อ 1-3 ของกลุ่มควบคุมใช้เหมือนกับกลุ่มทดลอง

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10

เรื่อง การตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญอันตรายและสถานการณ์ที่คับขัน  
ด้านความรุนแรง

## แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มควบคุม

กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้น	มัธยมศึกษาปีที่ 3
สาระที่ 5	ความปลอดภัยในชีวิต	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เตรียมพร้อมเสมอ
เรื่อง	การตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญอันตราย เวลา 50 นาที และสถานการณ์ที่ซับซ้อนด้านความรุนแรง		

### สาระสำคัญ

ปัญหาความรุนแรงเกิดขึ้นได้ ทั้งต่อร่างกายและจิตใจ จึงควรมีการปลูกจิตสำนึกเรื่อง การแก้ปัญหาด้วยเหตุผล ไม่ใช้ความรุนแรง เพื่อความสงบสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคน

### จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. อธิบายกลวิธีในการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพเกี่ยวกับความรุนแรง
2. แนะนำวิธีการแก้ไขปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง
3. ปฏิบัติตนในการแก้ไขปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง

### สาระการเรียนรู้/เนื้อหา

1. ความหมายและประเภทของความรุนแรง
2. การป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพเกี่ยวกับความรุนแรงในวัยรุ่น
3. วิธีการแก้ไขปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง

### กระบวนการเรียนรู้

#### ขั้นนำ

1. ครูนำเข้าสู่บทเรียนโดยถามว่า “ถ้าพูดถึงเรื่องความรุนแรง นักเรียนคิดถึงอะไรบ้าง”
2. ครูสุ่มถาม 5 – 6 คน แล้วกล่าวโยงเข้าสู่เรื่องที่สอน

#### ขั้นกิจกรรม

1. ครูอธิบาย ความหมาย และประเภทของความรุนแรง
2. แบ่งกลุ่มนักเรียน 5 – 6 คน ให้ร่วมอภิปรายประเด็นในใบงานที่ 1
3. ครูสุ่มตัวแทนกลุ่มนำเสนอ และอภิปรายเพิ่มเติม

### ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป โดยเน้นประเด็นการแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง
2. ครูมอบหมายงานโดยแบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ 5 – 6 คน ให้ช่วยกันคิดคำขวัญในการรณรงค์เรื่อง “การไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา” และนำมาติดบอร์ดในสัปดาห์ต่อไป

### สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ใบงานที่ 1
2. เอกสารประกอบสำหรับครูผู้สอน เรื่อง ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพเกี่ยวกับความรุนแรงในวัยรุ่น

### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

1. พฤติกรรมการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน
2. ผลงานกลุ่ม

## ใบงานที่ 1

แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 5 – 6 คน ร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้  
(อาจให้อภิปรายกลุ่มละ 1 – 2 ข้อ หรือทุกข้อ ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของเวลา)

1. นักเรียนคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่ทำให้คนเราใช้ความรุนแรง
2. นักเรียนคิดว่าถ้าหากมีการใช้ความรุนแรงเกิดขึ้น จะมีพฤติกรรมแสดงออกในลักษณะใด และส่งผลกระทบต่อใครบ้าง อย่างไร
3. นักเรียนคิดว่ามีแนวทางการป้องกันไม่ให้เกิดความรุนแรงได้ด้วยวิธีใดบ้างและทำอย่างไร

ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการอภิปราย