

การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 – 4

บทคัดย่อ
ของ
นางสาววิภา ทองหง่า

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
ธันวาคม 2547

การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 – 4

บทคัดย่อ
ของ
นางสาววิภา ทองหง่า

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
ธันวาคม 2547

วิภา ทองหง่า. (2547). การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 – 4 . สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทา สุรักษา.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย (1) เพื่อสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 – 4 และ (2) เพื่อหาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 – 4 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุวิทย์เสรีอนุสรณ์ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 ระดับชั้นละ 30 คน รวม 90 คน และกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนราชดำริ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 ระดับชั้นละ 30 คน รวม 90 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 180 คน ที่ได้มาจากการ สุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย และแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 – 4 และวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาประสิทธิภาพของชุดสอนแต่ละชุดตามเกณฑ์ E1/E2 สถิติที่ใช้ในการ วิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t – test for dependent samples)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 - 4 ที่สร้างขึ้นมีจำนวน 21 ชุด ชุดสอนแต่ละชุดมีประสิทธิภาพ E1/E2 อยู่ระหว่าง 60.00 - 85.87 และ 72.67 - 93.27
2. ภายหลังจากได้รับการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาสุขภาพกายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

CONSTRUCTING AN INSTRUCTIONAL PACKAGE ON GUIDANCE ACTIVITY TO
DEVELOP PHYSICAL HEALTH OF LEVEL 3 – 4
STUDENTS SECONDARY SCHOOL EDUCATION

AN ABSTRACT
BY
MISS WIPA THONGNGAM

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
At Srinakharinwirot University
December 2004

Wipa Thongngam. (2004). *Constructing an Instructional Package on Guidance Activity to Develop Physical Health of Level 3 – 4 Students Secondary School Education*.

Master Project, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Master Project. Advisor : Asst. Prof. Dr. Nanta Suraksa.

The purposes of this research were : (1) to construct an instructional package on guidance activity to develop physical health of level 3 – 4 students secondary school education , and (2) to study the efficiency of each package. One hundred eighty subjects of this study were randomly selected from level 3 students secondary school of Suwithserianusorn School and level 4 students secondary school of Radchdamri School. Total number of students are 6 classes of each class that were consisted of 30 students . The research instruments were the instructional packages on guidance activity to develop physical health of level 3 - 4 students secondary school. The efficiency of each package was analyzed by E1/E2 . The data were analyzed by mean, standard deviation and t – test for dependent samples.

The results of this study were as follows :

1. Twenty – one instructional packages on guidance activity to develop physical health that were constructed. The efficiencies E1/E2 of each package were between 60.00 - 85.87 and 72.67 - 93.27

2. The knowledge of the students participated in the instructional package on guidance activity to develop physical health significantly increased at 0.01 level.

การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 – 4

สารนิพนธ์
ของ
นางสาววิภา ทองหง่า

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

ธันวาคม 2547

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการสอบ
ได้พิจารณาสารนิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทา สุรักษา)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร ประเสริฐสุข)

คณะกรรมการสอบ

.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทา สุรักษา)

.....กรรมการสอบสารนิพนธ์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วันเพ็ญ พงศ์ประยูร)

.....กรรมการสอบสารนิพนธ์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์)

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร. สมชาย ชูชาติ)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2547

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงสุดจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทา สุรักษา อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ที่ได้ให้การดูแล ให้คำแนะนำ ให้การชี้แนะแก่ผู้วิจัย รวมถึงผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ กรรมการสารนิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร มณีศรีขำ และอาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง ที่ให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำและตรวจเครื่องมือให้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่านที่กรุณาเป็นผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการพัชณี แยมน้อย ผู้อำนวยการโรงเรียนสุวิทย์เสรีอนุสรณ์ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณท่าน ผู้บริหารโรงเรียนและคณาจารย์ฝ่ายแนะแนวของโรงเรียนราชดำริ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการทำการวิจัยครั้งนี้

ขอโน้มรำลึกถึงพระคุณครู อาจารย์ทุกท่านที่ให้การอบรมสั่งสอน ถ่ายทอดความรู้ต่าง ๆ ให้กับผู้วิจัย จนทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จได้ด้วยดี

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ และทุกท่านที่ได้ให้ความกรุณา ให้กำลังใจ และให้การช่วยเหลือแก่ผู้วิจัยด้วยดีเรื่อยมา

และท้ายที่สุด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณมารดาของผู้วิจัยคือ นางปราณี ทองหง่า พี่สาว และพี่ชายของผู้วิจัยคือ นางดวงใจ สุขนาบัว และนายสุนันท์ ทองหง่า ที่คอยให้การสนับสนุนช่วยเหลือทั้งทุนทรัพย์และให้กำลังใจในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จนทำให้ผู้วิจัยสามารถทำงานวิจัยครั้งนี้ได้สำเร็จด้วยดี

วิภา ทองหง่า

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง.....	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	3
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	3
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	4
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
	กรอบแนวคิด.....	7
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดการสอน.....	9
	ความหมายของชุดการสอน.....	9
	หลักการและทฤษฎีที่นำมาใช้ในการสร้างชุดการสอน.....	11
	ปรัชญาของชุดการสอน.....	14
	การนำไปประยุกต์ใช้.....	15
	หลักการผลิตชุดการสอน.....	17
	คุณค่าของชุดการสอน.....	18
	ประเภทของชุดการสอน.....	19
	ส่วนประกอบของชุดการสอน.....	20
	ระบบผลิตชุดการสอน.....	20
	ประโยชน์ของชุดการสอน.....	22
	กระบวนการหาประสิทธิภาพของชุดการสอน.....	22
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดการสอน.....	25
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว.....	30
	วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว.....	31
	หลักการของกิจกรรมแนะแนว.....	32
	กระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนว.....	33
	การประเมินการจัดกิจกรรมแนะแนว.....	36
	กรอบแนวคิดกิจกรรมแนะแนว.....	37
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว.....	47

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ) เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการ ทฤษฎีและความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น.....	47
ร่างกายของวัยรุ่น.....	47
ความหมายของพัฒนาการ.....	47
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการและความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น.....	65
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ.....	67
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกาย.....	70
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	73
ประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	73
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	74
การดำเนินการทดลอง.....	78
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	80
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	81
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	83
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	83
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	84
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	84
5 สรุปผล อภิปรายและข้อเสนอแนะ.....	88
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	88
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	88
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	88
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	89
การดำเนินการทดลอง.....	89
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	89
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	90
การอภิปรายผล.....	90
ข้อเสนอแนะ.....	91

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม.....	134
ภาคผนวก.....	148
ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์.....	380

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงหัวข้อเรื่องในการสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 - 4.....	74
2 ระยะเวลาในการดำเนินการทดลองชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.....	79
3 ระยะเวลาในการดำเนินการทดลองชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2.....	79
4 ระยะเวลาในการดำเนินการทดลองชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.....	80
5 ระยะเวลาในการดำเนินการทดลองชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4.....	80
6 ระยะเวลาในการดำเนินการทดลองชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5.....	80
7 ระยะเวลาในการดำเนินการทดลองชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6.....	80
8 ค่าประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 - 4 21 ชุด	84
9 แสดงคะแนนเฉลี่ยของแต่ละกิจกรรมของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการใช้ชุดการสอน กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย แต่ละชุด.....	86
10 แสดงคะแนนของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อ พัฒนาสุขภาพกายช่วงชั้นที่ 3 - 4 จำนวน 30 คน.....	87
11 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความคิดเห็นที่มีต่อชุดการสอน กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 - 4 จำแนก รายกิจกรรม.....	111
12 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความคิดเห็นที่มีต่อชุดการสอน กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 - 4 จำแนก รายกิจกรรมและรวมทุกกิจกรรม.....	112

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดกิจกรรมแนะแนว.....	37
2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนกับกิจกรรมแนะแนว.....	39
3 ผังมโนทัศน์กิจกรรมแนะแนวช่วงชั้นที่ 3.....	40
4 ผังมโนทัศน์กิจกรรมแนะแนวช่วงชั้นที่ 4.....	41

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนาบุคคลเป็นงานที่สำคัญและจำเป็นมากในกระบวนการพัฒนาประเทศ ทั้งนี้ เพราะประเทศจะพัฒนาไปได้ดีเพียงใดขึ้นอยู่กับคุณภาพของบุคคลในประเทศเป็นสำคัญ สิ่งสำคัญที่มีบทบาทในการพัฒนาบุคคล ได้แก่ การศึกษา โดยการศึกษาจะช่วยสร้างเสริมคุณภาพของบุคคล ให้เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ เป็นพลเมืองดีที่มีความพร้อมในทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และสติปัญญา มีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ เป็นพลเมืองที่พึงปรารถนาของประเทศ สามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ การศึกษายังมีบทบาทเป็นตัวการถ่ายทอดผลิตผลทางปัญญา ประสบการณ์ ตลอดจนมรดกทางปัญญา ทางวัฒนธรรม สู่คนรุ่นใหม่ ๆ ต่อไป ปลูกฝังความคิด ความเชื่อ ค่านิยม คุณธรรมทางการเมือง เศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ตลอดจนช่วยเตรียมกำลังคน พัฒนาความสามารถทางสังคมเพื่อให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (อุบล เลี้ยววาริน. 2534 : 1 ; อ้างอิงจาก อุทัย บุญประเสริฐ. 2529 : 5)

จากการใช้การศึกษาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคนในทุก ๆ ด้าน ปัจจุบันรัฐจึงได้ให้มีการปฏิรูปการศึกษาและได้ประกาศใช้พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 กำหนดให้จัดการศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคมโดยการถ่ายทอดความรู้ การฝึก การอบรม การสืบสานทางวัฒนธรรม การสร้างสรรค์ความก้าวหน้าทางวิชาการ การสร้างองค์ความรู้อันเกิดจากการจัดสภาพแวดล้อม สังคมแห่งการเรียนรู้และปัจจัยเกื้อหนุนให้บุคคลเกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เปิดโอกาสให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา พัฒนาสาระและกระบวนการเรียนรู้ให้เป็นไปอย่างต่อเนื่อง (กระทรวงศึกษาธิการ. 2545 : 2-3)

จากความมุ่งหมายและหลักการของการจัดการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 ได้แบ่งการศึกษาออกเป็น 4 ช่วงชั้น ได้แก่ ช่วงชั้นที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ช่วงชั้นที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และแบ่งสาระการเรียนรู้ตามหลักสูตรออกเป็น 8 กลุ่มสาระ

การเรียนรู้ ได้แก่ สาระภาษาไทย สาระคณิตศาสตร์ สาระวิทยาศาสตร์ สาระสังคมศึกษา

ศาสนาและวัฒนธรรม การเรียนรัฐสุขศึกษาและพลศึกษา การเรียนรัฐศิลปะ การเรียนรัฐการงานอาชีพและเทคโนโลยี และสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ และจัดให้มีกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนอันเป็นกระบวนการสำคัญต่อการพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

จากความสำคัญและความจำเป็นของการจัดการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 ที่มุ่งพัฒนานักเรียนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน ผู้วิจัยและคณะผู้วิจัยคนอื่น ๆ จึงได้ศึกษาค้นคว้าและแบ่งสัดส่วนในการพัฒนานักเรียนออกเป็นหลายด้านตามความเหมาะสมและพัฒนาการของแต่ละช่วงวัยของนักเรียนเพราะการจะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้นั้นประกอบด้วยปัจจัยหลายอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งสิ่งสำคัญประการแรกก็คือการส่งเสริมและพัฒนาในเรื่องสุขภาพกายของทุกคน ทุกเพศ ทุกวัยให้เป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีสุขภาพพลานามัยที่ดี พร้อมทั้งจะปฏิบัติงานและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาได้

ในช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4 คือผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ผู้เรียนมีอายุตั้งแต่ 12 – 19 ปี ซึ่งจัดอยู่ในช่วงวัยรุ่นที่ถือว่าเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ เป็นระยะของการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา บุคคลในวัยนี้จะประสบปัญหาในการปรับตัวอย่างมาก บางท่านถือว่าวัยรุ่นเป็นวัยวิกฤต (Critical Period) เพราะเป็นช่วงชีวิตที่เหมือนกำลังเดินเข้าสู่ทางโค้ง โอกาสที่จะพลิกคว่ำ หรือประสบอุบัติเหตุมีมากกว่าวัยอื่น (ประสาท อิศรปริดา. 2523 : 1) ผู้เรียนในช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4 จะมีการพัฒนาการในทุก ๆ ด้านที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งพัฒนาการทางด้านร่างกายที่เปลี่ยนแปลงและสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจนในช่วงชั้นที่ 3 มีการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกร่างกายและภายในร่างกายที่เปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่น เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงคาบเกี่ยวระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ เด็กวัยรุ่นในทุกวัฒนธรรมจะเผชิญต่อปัญหาที่คล้ายคลึงกันคือ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและแรงกระตุ้นทางเพศ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2528 : 19) การเปลี่ยนแปลงทางสรีระนี้เป็นเหตุทำให้เด็กวัยรุ่นเกิดความกระตือรือร้นต่อสุขภาพได้ง่ายทั้งในแง่ของจิตใจ อารมณ์ หรือความรู้สึกต่าง ๆ ตลอดจนในด้านของสังคมและสติปัญญา เมื่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีระและร่างกายเกิดขึ้น ถ้าเด็กวัยรุ่นไม่อาจปรับตัวปรับใจได้ทันกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ทั้งยังไม่ได้รับการแนะนำอย่างเหมาะสม เขาก็จะเกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา

วิธีการที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ ผลอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 และการส่งเสริมพัฒนาสุขภาพกายของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4 วิธีหนึ่งก็คือการใช้กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ได้แก่ กิจกรรมแนะแนว ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เป็นกระบวนการที่มุ่งสร้างเสริมผู้เรียนให้มีคุณภาพเหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล ค้นพบและพัฒนา

ศักยภาพของตน มีคุณภาพทางอารมณ์และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข (กระทรวงศึกษาธิการ. 2545 : 80) กิจกรรมแนะแนวจึงมีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาผู้เรียน ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ บรรลุตามหลักการและจุดมุ่งหมายของการจัดการศึกษา

ซึ่งวิธีการจะจัดกิจกรรมแนะแนวใช้ให้มีประสิทธิภาพวิธีการหนึ่งที่สำคัญในปัจจุบันก็คือ การนำเทคโนโลยีทางการศึกษามาประยุกต์ให้เหมาะสมกับผู้เรียน และเนื้อหาแต่ละหน่วย เพราะเทคโนโลยีทางการศึกษาเป็นการนำความรู้ทางวิทยาศาสตร์ แนวความคิด กระบวนการ เทคนิค ตลอดจนอุปกรณ์และเครื่องมือต่าง ๆ มาใช้ร่วมกันเพื่อแก้ปัญหาคุณภาพทางการศึกษา (อุบล เลี้ยววาริน. 2534 : 1 ; อ้างอิงจาก อุทัย บุญประเสริฐ. 2517 : 80) เครื่องมือที่ได้รับการยอมรับจากวงการศึกษว่าเป็นเครื่องมือทางการศึกษาที่ทำให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพมากขึ้น คือ ชุดการสอน เพราะชุดการสอนเป็นสื่อประสมที่เกิดจากการนำสื่อหลายอย่างที่มีสัมพันธ์กันและมีคุณค่าส่งเสริมซึ่งกันและกัน เป็นสื่อการเรียนอย่างหนึ่งเพื่อก่อให้เกิดความเข้าใจลึกซึ้ง ป้องกันการเข้าใจผิดและเป็นเครื่องมือที่ทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นระบบ (วิชัย วงษ์ใหญ่. 2525 : 185) ดังผลการศึกษาของ กัลญา กริธาธร (กัลญา กริธาธร. 2545 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว การศึกษาต่อสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการศึกษาพบว่า ชุดการสอนที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน นักเรียนมีความก้าวหน้าเกี่ยวกับการศึกษาต่อเพิ่มขึ้น ภายหลังจากนักเรียนได้รับการสอนด้วยชุดการสอนที่สูงกว่าก่อนได้รับการสอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งสอดคล้องกับ ชุดิมา ศรีสังวร (ชุดิมา ศรีสังวร. 2546 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาการสร้างชุดการสอนเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ผลการศึกษาพบว่า ชุดการสอนที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเอง ภายหลังจากได้รับการสอนด้วยชุดการเรียนการสอนที่สูงกว่าก่อนได้รับการสอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากข้อความดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าชุดการสอนเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะสร้างชุดการสอนที่มีประสิทธิภาพเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4 ดังที่กล่าวมาแล้ว

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ ดังนี้

1. เพื่อสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4
2. เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการศึกษาค้นคว้า ทำให้ได้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4 เพื่อเป็นแนวทางให้กับครูแนะแนวและผู้เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์ต่อผู้เรียนได้เป็นอย่างดี

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3) ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนสุวิทย์เสรีอนุสรณ์ สำนักงานเขตประเวศ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 จำนวน 287 คน และเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6) โรงเรียนราชดำริ เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 จำนวน 416 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3) ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนสุวิทย์เสรีอนุสรณ์ สำนักงานเขตประเวศ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 จำนวน 90 คน โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ชั้นละ 30 คน และเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6) ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนราชดำริ เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 จำนวน 90 คน โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ชั้นละ 30 คน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สุขภาพกาย หมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี

2. การพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 หมายถึง การให้ความรู้แก่นักเรียนให้มีความตระหนักและเข้าใจในเรื่องของการเริ่มการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงระบบการทำงานต่าง ๆ ในร่างกาย วิธีการดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย การรักษาร่างกายให้ปลอดภัยด้วยการปฐมพยาบาลเบื้องต้น การส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงในเรื่องของการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับร่างกายและการออกกำลังกาย รวมถึงการป้องกันร่างกายจากอันตรายของยาเสพติด เช่น บุหรี่ ยาบ้า และอุบัติเหตุ

ต่าง ๆ ที่พบเห็นในชีวิตประจำวัน ได้แก่ อุบัติเหตุจากรถชน รถคว่ำ ไฟไหม้ ไฟฟ้าช็อต ตกน้ำ ปีนลื่นและอุบัติเหตุจากการทำงานต่าง ๆ

3. การพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 หมายถึง การให้ความรู้แก่นักเรียนให้มีความตระหนักและเข้าใจในเรื่องการดูแลรักษาร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ มีร่างกายที่เหมาะสมกับวัย การส่งเสริมสุขภาพกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ด้วยการออกกำลังกาย การป้องกันร่างกายจากโรคเอดส์และยาเสพติดต่าง ๆ ได้แก่ ยาฆ่า กาแฟ เครื่องดื่มประเภทชูกำลัง รวมถึงการป้องกันร่างกายจากความเครียดด้วยวิธีง่าย ๆ

4. ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 - 4 หมายถึง เครื่องมือที่เป็นสื่อการสอนซึ่งมีลักษณะเป็นสื่อประสม ประกอบด้วย วัสดุทัศนรูปภาพ เทปเสียง เกม และแผ่นใสที่เกี่ยวกับกระบวนการการดูแล ป้องกัน รักษาและการส่งเสริมสุขภาพกาย ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนนั้น ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การอภิปราย การบรรยาย กรณีตัวอย่าง กลุ่มสัมพันธ์ สถานการณ์จำลอง บทบาทสมมติ การสัมภาษณ์ การสาธิต เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 - 4 และในชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 - 4 แต่ละชุดนั้นประกอบด้วยคำชี้แจง คู่มือครู คู่มือนักเรียน สื่อและอุปกรณ์ แบบฝึกหัดหรือแบบประเมินก่อนและหลังเรียน ใบความรู้ และใบงาน โดยมีขั้นตอนในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 - 4 ดังนี้

4.1.1 ขั้นทดสอบความรู้ก่อนเรียน ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหรือแบบประเมินก่อนเรียน เพื่อพิจารณาพื้นความรู้เดิม

4.1.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเพื่อสร้างบรรยากาศและความสนใจของผู้เรียน

4.1.3 ขั้นกิจกรรม ผู้วิจัยชี้แจงกฎระเบียบ กติกา วิธีปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ และดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอน

4.1.4 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้ผู้เรียนสรุปประเด็นสำคัญ ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่ผู้เรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมแล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

4.1.5 ขั้นทดสอบความรู้หลังเรียน ผู้วิจัยให้ผู้เรียนทำแบบฝึกหัด ใบงาน หรือแบบทดสอบหลังเรียน เพื่อพิจารณาว่าผู้เรียนมีความรู้เพิ่มขึ้นหรือไม่และมากน้อยเพียงใด

4.1.6 ขั้นประเมินชุดการสอน ผู้วิจัยให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นโดยทำแบบประเมินชุดการสอนภายหลังได้รับการใช้ชุดการสอนแล้ว

5. เกณฑ์การหาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 - 4 หมายถึง การหาประสิทธิภาพของชุดการสอน

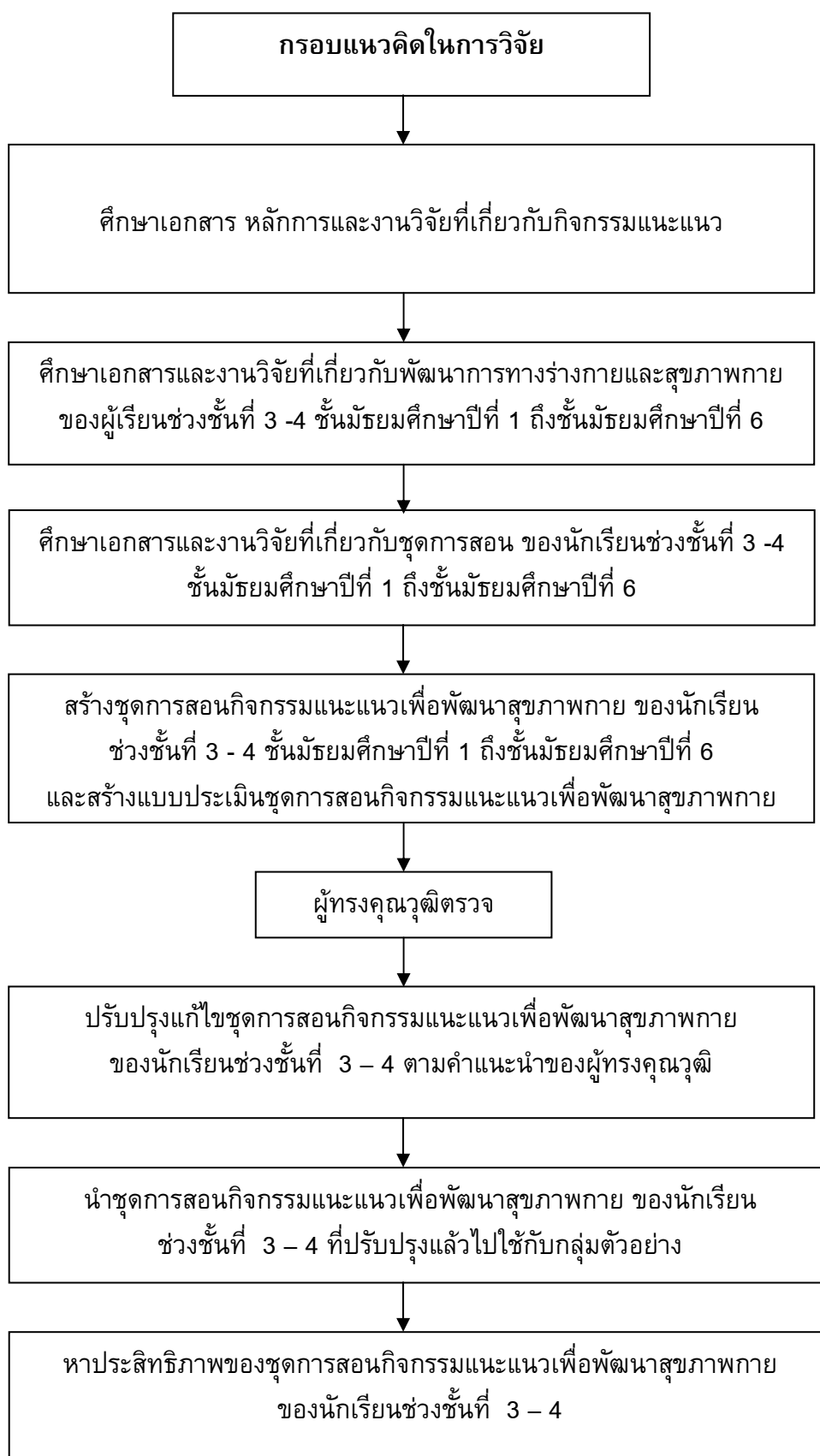
กิจกรรมแนะแนวในการทดลองนี้ ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ 60/60

60 จำนวนแรก หมายถึง คะแนนที่ผู้เรียนทั้งกลุ่มทำแบบฝึกหัด หรือแบบประเมินก่อนการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายแต่ละหัวข้อได้ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 60 ขึ้นไป

60 จำนวนหลัง หมายถึง คะแนนที่ผู้เรียนทั้งกลุ่มทำแบบฝึกหัด หรือแบบประเมินหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายแต่ละหัวข้อได้ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 60 ขึ้นไป

6. นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3

7. นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดการสอน

- 1.1 ความหมายของชุดการสอน
- 1.2 หลักการและทฤษฎีที่นำมาใช้ในการสร้างชุดการสอน
- 1.3 ปรัชญาของชุดการสอน
- 1.4 การนำทฤษฎีและหลักการไปประยุกต์ใช้
- 1.5 หลักการในการผลิตชุดการสอน
- 1.6 คุณค่าของชุดการสอน
- 1.7 ประเภทของชุดการสอน
- 1.8 ส่วนประกอบของชุดการสอน
- 1.9 ระบบผลิตชุดการสอน
- 1.10 ประโยชน์ของชุดการสอน
- 1.11 กระบวนการหาประสิทธิภาพของชุดการสอน
- 1.12 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดการสอน

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

- 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว
- 2.2 สารสำคัญของกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2544
- 2.3 หลักการแนะแนว
- 2.4 ลักษณะของกิจกรรมแนะแนว
- 2.5 กระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนว
- 2.6 ตัวชี้วัดความสำเร็จในการจัดกิจกรรมแนะแนว
- 2.7 การประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนว
- 2.8 วิธีการประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนว
- 2.9 กรอบความคิดกิจกรรมแนะแนว

2.10 ผังมโนทัศน์กิจกรรมแนะแนวช่วงชั้นที่ 3

2.11 ผังมโนทัศน์กิจกรรมแนะแนวช่วงชั้นที่ 4

2.12 แผนพัฒนาการแนะแนวในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

(พ.ศ. 2545 – 2549)

2.13 มาตรฐานการแนะแนว

2.13 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

2.13.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

2.13.2 งานวิจัยในประเทศ

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับพัฒนาการ ทฤษฎีและความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น

3.1 ความหมายของพัฒนาการทางร่างกายของวัยรุ่น

3.2 ช่วงอายุของการเป็นวัยรุ่น

3.3 ธรรมชาติของวัยรุ่น

3.4 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการและความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางร่างกายของวัยรุ่น

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

4.1 ความหมายของสุขภาพและสุขภาพส่วนบุคคล

4.2 ความมุ่งหมายของการส่งเสริมสุขภาพ

4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาด้านสุขภาพของนักเรียน

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว

1.1 ความหมายของชุดการสอน

ฟิลิป และมิเรียม (Philip and Miriam. 1972 : 3–10) กล่าวว่าชุดการสอนเป็นรูปแบบการสื่อสารของครูและนักเรียนซึ่งประกอบไปด้วยคำแนะนำที่ให้นักเรียนทำกิจกรรมการเรียนรู้จนบรรลุพฤติกรรมที่เป็นผลของการเรียนรู้ การรวบรวมเนื้อหาที่จะนำมาใช้สร้างชุดการสอนนั้นได้มาจากขอบข่ายของความรู้ที่หลักสูตรต้องการให้นักเรียนได้เรียนรู้และเนื้อหานั้นจะต้องตรงและชัดเจนที่สื่อความหมายให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมตามเป้าหมายของการเรียนรู้

แอสบี้ (Ashby. 1972 : 15–17) กล่าวว่า ชุดการสอนเป็นเครื่องมือช่วยสอนที่ประกอบด้วย รูปภาพ สไลด์ เพลง และเทปเสียงที่จะช่วยให้นักเรียนเข้าใจบทเรียนได้ดียิ่งขึ้น หลังจากที่นักเรียนเรียนด้วยชุดการสอนจบแต่ละบทเรียนแล้ว นักเรียนสามารถจะทราบความก้าวหน้าของตนเองจากการทำแบบทดสอบที่มีอยู่ในชุดการสอน

กู๊ด (Good. 1973 : 306) กล่าวว่า ชุดการสอน หมายถึงโปรแกรมการสอนทุกอย่างที่จัดไว้โดยเฉพาะ มีวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในแต่ละชุดการสอน ซึ่งได้แก่คู่มือครู เนื้อหาแบบทดสอบ และมีการกำหนดจุดมุ่งหมายของการเรียนไว้ครบถ้วน

ชียงค์ พรหมวงศ์ (2523 : 118) กล่าวว่า ชุดการสอนเป็นสื่อประสมที่ได้จากกระบวนการผลิตและการนำสื่อการสอนที่สอดคล้องกับวิชา หน่วย หัวเรื่องและวัตถุประสงค์ เพื่อช่วยให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการเรียนการสอนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2523 : 185) กล่าวว่า ชุดการสอน คือ หน่วยหรือของซึ่งบรรจุสื่อการเรียนต่าง ๆ พร้อมทั้งคำแนะนำในการทำกิจกรรมตามขั้นตอนที่เหมาะสม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตามที่กำหนด

สัตหัต ภิบาลสุข และ พิมพีใจ ภิบาลสุข (2525 : 193) กล่าวว่า ชุดการสอน คือ การนำระบบสื่อประสมที่สอดคล้องกับเนื้อหา และประสบการณ์แต่ละหน่วยมาช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

บุญเกื้อ ควรหาเวช (2529 : 66–67) กล่าวว่า ชุดการสอนเป็นสื่อการสอนชนิดหนึ่งซึ่งเป็นชุดของสื่อประสมที่มีสื่อการสอนตั้งแต่สองชนิดขึ้นไปรวมกัน โดยจัดขึ้นสำหรับหน่วยการเรียน ตามหัวข้อเนื้อหาและประสบการณ์ของแต่ละหน่วย ที่ต้องการจะให้ผู้เรียนได้รับความรู้ตามที่ต้องการจัดเอาไว้เป็นชุด ๆ บรรจุในซอง กล่อง หรือกระเป๋า

ลัดดา ศุขปรีดี (ม.ป.ป.) กล่าวว่า ชุดการสอน คือ การรวบรวมสื่อการสอนตามแบบแผนที่วางไว้ เพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายของการสอน ชุดการสอนเป็นระบบสื่อประสมสำเร็จรูปเพื่อให้ครูใช้ในการสอนโดยที่ครูไม่ต้องเตรียมสื่ออื่น ๆ หรือวางแผนการสอนใหม่ภายในชุดการสอนจะมีสื่อ และแนะนำวิธีดำเนินการสอน พร้อมทั้งจะให้ครูนำไปใช้ในการสอนได้ทันที โดยไม่มีข้อยุ่งยากอย่างใดเพียงแต่ครูพิจารณาว่าจุดมุ่งหมายของชุดการสอนตรงกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ครูก็สามารถนำชุดการสอนไปใช้ได้

วารินทร์ รัตมีพรหม (2531 : 117) กล่าวว่า ชุดสื่อประสม หมายถึง การรวบรวมเอาวัสดุเพื่อการเรียนการสอนที่ประกอบด้วยสื่อมากกว่าหนึ่งชนิดขึ้นไป มาจัดระบบไว้อย่างเกี่ยวเนื่องกัน ในการสอนเนื้อหาวิชาเพียงเรื่องเดียว ชุดสื่อประสมที่ผู้สอนจัดทำขึ้นเองอาจมีคุณค่ามากกว่าเพราะได้มีการวิเคราะห์ให้ตรงกับจุดมุ่งหมายของเนื้อหาวิชาและหลักสูตร สิ่งที่ควรคำนึงถึงคือ สื่อต่าง ๆ ในชุดสื่อประสมนั้นจะต้องบูรณาการซึ่งกันและกัน มีความเกี่ยวโยงและมีผลต่อกิจกรรมการเรียน

จากเอกสารที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ชุดการสอนเป็นสื่อการสอนสื่อประสมที่ประกอบด้วยสื่อการเรียนที่มีความสัมพันธ์กันหลายอย่าง เป็นสื่อการเรียนที่น่าเรียนรู้ น่าสนใจสำหรับผู้เรียนและทำให้ผู้เรียนบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้

1.2 หลักการและทฤษฎีที่นำมาใช้ในการสร้างชุดการสอน

การนำหลักการและทฤษฎีมาใช้ในการสร้างชุดการสอนที่มีประสิทธิภาพมีหลายแนวคิด ดังนี้

เคมปี และ เคตัน (กัลญา กริชาทร. 2545 : 9 ; อ้างอิงจาก Kemp and Dayton. 1985 : 14–15) กล่าวถึงทฤษฎีต่าง ๆ มีความคล้ายคลึงกันเกี่ยวกับการออกแบบและการใช้สื่อการเรียนการสอน คือ

1. แรงจูงใจ (Motivation)

ถ้านักเรียนมีความต้องการ ความสนใจหรือความปรารถนาที่จะเรียนรู้ก็จะทำให้การเรียนการสอนที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจคือประสบการณ์หรือกิจกรรมในการเรียนรู้ ความหมายหรือน่าสนใจสำหรับนักเรียน

2. ความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Difference)

นักเรียนแต่ละคนต่างมีอัตราและวิธีการเรียนรู้แตกต่างกัน ดังนั้นการจัดสื่อการเรียนการสอนต้องคำนึงถึงประเด็นนี้ด้วย

3. วัตถุประสงค์การเรียนรู้ (Learning Objectives)

ในการจัดการเรียนการสอน หากนักเรียนได้ทราบวัตถุประสงค์การเรียนรู้ยังช่วยในการวางแผนสร้างสื่อการเรียนการสอน คือทำให้ทราบว่าควรบรรจุเนื้อหาอะไรในสื่อ

4. การจัดเนื้อหา (Organization of Content) การเรียนรู้จะง่ายขึ้นหากมีการจัดลำดับเนื้อหาสาระในการเรียนรู้เป็นลำดับขั้นและสมเหตุสมผล

5. การจัดเตรียมการเรียนรู้ที่มีมาก่อน (Pre – Learning Preparation)

บางครั้งการเรียนรู้เนื้อหาสาระหนึ่ง ๆ จำเป็นจะต้องอาศัยประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีมาก่อน ดังนั้นในการสร้างชุดการสอนควรจะคำนึงถึงธรรมชาติและระดับการเรียนรู้ของแต่ละกลุ่ม เพื่อที่จะจัดเตรียมความพร้อมให้กับกลุ่มผู้เรียน

6. อารมณ์ (Emotion)

การเรียนรู้จะเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลพอ ๆ กับความสามารถทางสติปัญญา ดังนั้น ในการสร้างชุดการสอนควรตอบสนองอารมณ์ ซึ่งก่อให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้เป็นสำคัญ

7. การมีส่วนร่วม (Participation)

การเรียนรู้จะบังเกิดผลอย่างรวดเร็วและคงทนหากนักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ทางสติปัญญาและทางกายภาพและควรจัดเป็นเวลายาวนานกว่าการเรียนรู้โดยการฟังหรือการดู

8. การสะท้อนกลับ (Feedback)

การเรียนรู้จะเพิ่มขึ้นหากนักเรียนได้ทราบความก้าวหน้าในการเรียนรู้ จึงเป็นการสร้างแรงจูงใจ

9. การเสริมแรง (Reinforcement)

เมื่อนักเรียนบรรลุผลในการเรียนรู้เนื้อหาสาระใดแล้วก็จะถูกกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องต่อไป ซึ่งการเรียนรู้ก็เป็นรางวัลที่สร้างความเชื่อมั่นและส่งผลให้เกิดพฤติกรรมในทางบวกแก่นักเรียน

10. การฝึกปฏิบัติและการทำซ้ำ (Practice and Repetition)

บุคคลจะเกิดการเรียนรู้ในเรื่องของความรู้และทักษะได้จะต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติและการกระทำซ้ำอยู่เสมอ ซึ่งจะนำไปสู่ความคงทนในการเรียนรู้

เสาวณีย์ สิกขาบัณฑิต (2528 : 282-293) กล่าวว่า การสร้างชุดการสอนอาศัยหลักการและทฤษฎีหลายประการ ดังนี้

1. ความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Differences) นักการศึกษาได้นำหลักจิตวิทยาในด้านความแตกต่างระหว่างบุคคลมาใช้เพราะถือว่าการสอนนั้นไม่สามารถปั้นผู้เรียนให้เป็นแม่พิมพ์เดียวกันได้ในเวลาที่เท่ากัน เพราะผู้เรียนแต่ละคนจะเรียนรู้ตามวิถีของเขาและใช้เวลาเรียนในเรื่อง ๆ หนึ่งที่แตกต่างกันไป ความแตกต่างเหล่านี้มีความแตกต่างในด้านความสามารถ (Ability) สติปัญญา (Intelligence) ความต้องการ (Need) ความสนใจ (Interest) ร่างกาย (Physical) อารมณ์ (Emotion) และสังคม (Social) ด้วยเหตุผลที่คนเรามีความแตกต่างกันดังกล่าว ผู้สร้างชุดการสอนจึงพยายามที่จะหาวิธีการที่เหมาะสมที่สุดในการที่จะให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างบรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ในชุดนั้น ๆ ซึ่งวิธีการที่เหมาะสมที่สุดวิธีหนึ่งก็คือ การจัดการสอนรายบุคคลหรือการจัดการสอนตามเอกัตภาพหรือการศึกษาด้วยตนเอง ซึ่งล้วนแต่เป็นวิธีที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีอิสระในการเรียนตามความแตกต่างของแต่ละบุคคล

2. การนำสื่อประสมมาใช้ (Multi – Media Approach) เป็นการนำเอาสื่อการสอนหลายประเภทมาใช้สัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ ความพยายามอันนี้ก็เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงการเรียนการสอนจากเดิมที่เคยยึดครูเป็นแหล่งความรู้หลัก มาเป็นการจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียน เรียนด้วยการใช้แหล่งความรู้จากสื่อประเภทต่าง ๆ

3. ทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theory) จิตวิทยาการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้

3.1 เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง

3.2 ตรวจสอบผลการเรียนของตนเองว่าถูกหรือผิดได้ทันที

3.3 มีการเสริมแรง คือ ผู้เรียนจะเกิดความภาคภูมิใจ ดีใจที่ตนเองทำได้ถูกต้อง เป็นการให้กำลังใจที่จะเรียนต่อไป ถ้าตนเองทำไม่ถูกต้องจะได้ทราบว่าจะถูกต้องนั้นคืออะไร จะได้ไตร่ตรองพิจารณาทำให้เกิดความเข้าใจ ซึ่งจะไม่ทำให้เกิดความท้อถอยหรือสิ้นหวังใน

การเรียน เพราะเขาจะมีโอกาสที่จะสำเร็จได้เหมือนคนอื่นเหมือนกัน

3.4 เรียนไปที่ละขั้น ตามความสามารถและความสนใจของตนเอง

4. การใช้วิธีวิเคราะห์ระบบ (Systems Analysis) เป็นการนำเอาการวิเคราะห์ระบบมาใช้จัดเนื้อหาวิชาให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมตามวัยของผู้เรียน ทุกสิ่งทุกอย่างที่จัดไว้ในชุดการสอนจะสร้างขึ้นอย่างมีระบบ จะต้องมีการตรวจเช็คทุกขั้นตอนและทุกอย่างจะต้องสัมพันธ์สอดคล้องกันเป็นอย่างดี มีการทดลองปรับปรุงจนมีประสิทธิภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานเป็นที่เชื่อถือได้ จึงนำออกใช้

สมบัติ จรุงเรืองพัฒนา กล่าวว่า แนวคิดในการนำระบบชุดการสอนมาใช้ในระบบการศึกษานั้นมีหลายแนวคิด ดังนี้ (สมบัติ จรุงเรืองพัฒนา. 2542 : 9-10 ; อ้างอิงจาก ชัยยงค์ พรหมวงศ์ และคนอื่น ๆ. 2521 : 454-526)

1. แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีความแตกต่างระหว่างบุคคล ตามหลักจิตวิทยา ผู้เรียนมีความแตกต่างกันในด้านต่าง ๆ อาทิ ความสามารถ สติปัญญา ความต้องการ ความสนใจ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และอื่น ๆ นักการศึกษาได้นำหลักจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล วิธีการที่เหมาะสมที่สุดคือการจัดการสอนรายบุคคล หรือการศึกษาตามเอกัตภาพ การศึกษาโดยเสรีและการศึกษาด้วยตนเอง ซึ่งล้วนแต่เป็นวิธีสอนที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีอิสระในการเรียนตามสติปัญญา ความสามารถและความสนใจ โดยมีครูคอยแนะนำช่วยเหลือตามความเหมาะสม ปัจจุบันได้มีการทดลองและวิจัยเกี่ยวกับการเรียนรายบุคคลต่าง ๆ รวมทั้งชุดการสอนอย่างกว้างขวาง

2. แนวคิดที่พยายามจะเปลี่ยนการเรียนการสอนไปจากเดิม ที่เคยยึดครูเป็นแหล่งความรู้หลัก มาเป็นการจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียน เรียนด้วยการใช้แหล่งความรู้จากสื่อการเรียนสอนแบบต่าง ๆ ซึ่งประกอบด้วยวัสดุ อุปกรณ์ และวิธีการนำสื่อการสอน การเรียน วิธีนี้ครูจะช่วยถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้เรียน เพียงหนึ่งในสามของเนื้อหาทั้งหมด ส่วนอีกสองในสาม ผู้เรียนจะศึกษาด้วยตนเอง จากที่ผู้สอนเตรียมไว้ให้ในรูปของชุดการสอนและผู้สอนจะชี้แหล่งและชี้ทางให้

3. ในเรื่องสื่อการสอนต่าง ๆ ได้เปลี่ยนแปลงและขยายตัวออกไป แต่เดิมนั้นมีการผลิตและการใช้สื่อการสอนมักออกมาในรูปแบบต่างคนต่างผลิต ต่างคนต่างใช้เป็นสื่อเดี่ยว ๆ มิได้มีการจัดระบบการใช้สื่อหลาย ๆ อย่างมาผสมผสานกันให้เหมาะสมและใช้เป็นแหล่งความรู้สำหรับผู้เรียนแทนการใช้ครูเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ให้นักเรียนตลอดเวลา แนวโน้มใหม่จึงเป็นการผลิตสื่อ

การสอนแบบประสมให้เป็นชุดการสอนอันจะมีผลต่อการใช้สื่อ “เพื่อช่วยครูสอน” คือครูเป็นผู้หยิบใช้อุปกรณ์ มาเป็นการใช้สื่อการสอน “เพื่อช่วยผู้เรียน เรียน” คือให้ผู้เรียนหยิบและใช้สื่อการสอนต่าง ๆ ด้วยตัวของผู้เรียนเอง โดยอยู่ในรูปของชุดการสอน

4. แนวคิดเกี่ยวกับปฏิริยาสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน ผู้เรียนกับผู้เรียนและผู้เรียนกับสิ่งแวดล้อม เดิมทีความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนในห้องเรียนมีลักษณะเป็นทางเดียว คือ ครูเป็นผู้นำและผู้เรียนเป็นผู้ตาม ครูมิได้เปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นอย่างเสรี ผู้เรียนจะมีโอกาสพูดก็ต่อเมื่อครูให้พูด การตัดสินใจของผู้เรียนส่วนใหญ่มักจะตามใจ ครู ผู้เรียนเป็นฝ่ายเอาใจครูมากกว่าครูเอาใจผู้เรียน ในส่วนที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนเรียนกับผู้เรียนนั้นแทบจะไม่มีเลย เพราะครูส่วนใหญ่ไม่ชอบให้นักเรียนคุยกัน ผู้เรียนจึงไม่มีโอกาสฝึกฝนการทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะ เชื้อฟังและเคารพความคิดของผู้อื่นเมื่อเติบโตใหญ่จึงทำงานร่วมกันไม่ได้ นอกจากนี้ปฏิริยาสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับสภาพแวดล้อมก็มักจะอยู่เพียงซอล์คและแบบเรียนในห้องสี่เหลี่ยมแคบ ๆ หรือในบริเวณอันไม่ค้อยสวยงามนัก ครูไม่เคยพานักเรียนออกไปสู่สภาพภายนอกโรงเรียน การเรียนการสอน จึงจัดอยู่ภายในห้องเรียนเป็นส่วนใหญ่ แนวโน้มในปัจจุบัน และอนาคตของกระบวนการเรียนรู้ จึงต้องนำระบบการกลุ่มสัมพันธ์มาใช้ในการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน ทฤษฎี กระบวนการกลุ่มจึงเป็นแนวคิดทางพฤติกรรมศาสตร์ซึ่งนำมาจัดระบบการผลิตสื่อการสอนออกมาในรูปของชุดการสอน

5. แนวคิดในการนำจิตวิทยาการเรียนรู้มาจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ โดยจัดสภาพการณ์ออกมาเป็นการสอนแบบโปรแกรมซึ่งหมายถึงระบบการเรียนการสอนที่เปิดโอกาส

5.1 ได้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนด้วยตนเอง

5.2 มีทางทราบว่าการตัดสินใจหรือการทำงานของตนถูกหรือผิดอย่างไร

5.3 มีการเสริมแรงบวกที่ทำให้ผู้เรียนภาคภูมิใจที่ได้ทำถูกหรือคิดถูกอันจะทำให้กระทำพฤติกรรมนั้นซ้ำอีกในอนาคต

5.4 ได้ค้อยเรียนรู้ไปที่ละขั้นตอนตามความสามารถและความสนใจของผู้เรียนเองโดยไม่ต้องมีใครมาบังคับการจัดสภาพที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ ตามนัยดังกล่าว จะต้องม็เครื่องมือช่วยให้บรรลุจุดมุ่งหมายปลายทาง โดยการจัดการเรียนการสอนแบบโปรแกรมในรูปของกระบวนการและใช้ชุดการสอนเป็นเครื่องมือสำคัญ

จากหลักการและทฤษฎีที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ชุดการสอนเป็นสื่อการเรียนการสอนที่น่าสนใจ เป็นสื่อที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมกิจกรรมการเรียนการสอน จัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนด้วยการใช้แหล่งการเรียนรู้และวิธีการเรียนที่หลากหลายและเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนอย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 ปรัชญาของชุดการสอน

นิรมล ศตวุฒิ (2526 : 41) กล่าวว่า การจัดการเรียนการสอนชุดการสอน ย่อมอยู่บนรากฐานของปรัชญา ดังนี้

1. ความเชื่อในสิทธิของผู้เรียนว่า จะต้องจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับบุคลิกภาพความสามารถและความต้องการที่มีลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล

2. ความเชื่อในเรื่องสิทธิของผู้เรียนว่าจะต้องได้ออกทหลายๆ ทางเพื่อรู้รอบ (Mastery) เนื้อหา หรือทักษะได้มีโอกาสที่จะรู้ล่วงหน้า เขาจะต้องทำอะไร และจะได้รับการพิจารณาตัดสินผลการเรียนด้วยวิธีใด ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนและการประเมินผลตนเอง ได้มีโอกาสใช้เวลาในการเรียนอย่างเพียงพอ จนประสบความสำเร็จในการเรียนเพื่อว่าจะไม่ต้องพบกับความผิดหวังและได้รับการสนับสนุนในด้านกำลังใจให้เรียนได้สำเร็จ

3. ความเชื่อในเรื่องความจำเป็นที่ผู้เรียนจะต้องเรียนรู้วิธีการเรียนทั้งนี้เพราะการเรียนรู้เป็นกิจกรรมตลอดชีพ สถาบันการศึกษาจะต้องจัดให้ผู้เรียนรู้วิธีการเรียนด้วยตนเองวิธีการเรียนรู้จากผู้อื่น และวิธีการเรียนจากสื่อหลาย ๆ ประเภทตลอดจนความพร้อมที่จะเรียนเมื่อใดก็ได้และสถานที่ใดก็ได้

4. ความเชื่อในเรื่องของความจำเป็นที่ผู้เรียนจะต้องค้นพบด้วยตนเอง และรู้จักตนเอง โดยการจัดโปรแกรมการเรียนให้มีทางเลือกหลากหลายจนกระทั่งผู้เรียนแต่ละคนตระหนักถึงความสนใจของตนเองและความสามารถพิเศษของตนเองตลอดจนมีความคิดสร้างสรรค์

5. ความเชื่อในคุณค่าของการเรียนรู้ไม่ว่าจะเรียนรู้ในสาขาวิชาใดก็ตาม ผู้เรียนจะต้องได้รับการสนับสนุนให้เห็นความสำคัญของการนำไปใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ ของสังคมให้ได้พัฒนาความคิด ความรู้สึกและความเป็นมนุษย์

คาตาเรลลี (สมบัติ จรุงเรืองวิณะ. 2542 : 12 ; อ้างอิงจาก Cadarelle. 1973 : 150) ได้กล่าวถึงปรัชญาการสร้างชุดการสอนด้วยกิจกรรมว่า

1. ผู้เรียนจะได้รับการเรียนตามเอกัตภาพโดยขึ้นอยู่กับความต้องการ ความสนใจและความสามารถของตนเอง
 2. บทบาทของครูเป็นผู้วินิจฉัย วางเงื่อนไขสร้างความสนใจ และให้ความสะดวกสบายแก่ผู้เรียน
 3. บทบาทของนักเรียนคือ จะเป็นผู้มีอิสระในการเลือกตัดสินใจ ยอมรับและตอบสนองความต้องการของตนเอง
 4. บรรยากาศของห้องเรียนด้วยชุดการสอนนี้ จะต้องเปิดเผย ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ การค้นคว้าสำรวจ การปฏิสัมพันธ์ให้เกิดความเจริญงอกงามขึ้นหลาย ๆ ด้าน
- จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ปรัชญาการสอนแบบชุดการสอนนี้มีความเชื่อในเรื่องความจำเป็นที่ผู้เรียนจะต้องค้นพบด้วยตนเอง นักเรียนจะต้องมีความคิดอิสระที่จะเลือกตัดสินใจ ดังนั้นจึงเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนได้พัฒนาความคิดของตนเอง สามารถตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล

1.4 การนำไปประยุกต์ใช้

ผลลัพธ์ที่พึงปรารถนาของการเรียนรู้ก็คือ การเพิ่มความสามารถของแต่ละบุคคลในการประยุกต์หรือการถ่ายโยงการเรียนรู้คือ สามารถนำไปปรับใช้กับปัญหาหรือสภาพการณ์ใหม่ (สุนีย์ เหมะประสิทธิ์. 2533 : 21)

นอกจากนี้ ฉลองชัย สุรวัฒนบุรณ (2528 : 27-31) กล่าวว่า ทฤษฎีการเรียนรู้ทำให้เกิดแนวคิดและหลักการเกี่ยวกับเงื่อนไข สภาวะและวิธีการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ดังนี้

1. นักเรียนจะต้องได้รับประสบการณ์และมีโอกาสฝึกหัดพฤติกรรมที่กำหนดไว้ในวัตถุประสงค์การสอนการเรียนรู้ โดยต้องจัดการสอนที่มีทิศทางชัดเจนและเหมาะสม จึงจะก่อให้เกิดการเรียนรู้สูงสุด
2. ประสบการณ์การเรียนรู้ ต้องทำให้นักเรียนได้รับความพึงพอใจจากการกระทำพฤติกรรมที่กำหนดและบำบัดความต้องการด้านต่าง ๆ ของนักเรียนได้
3. สิ่งเร้าและการตอบสนองจะต้องเกิดขึ้นไล่เลี่ยกัน ซึ่งจะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว
4. นักเรียนควรมีโอกาสฝึกปฏิบัติ โดยคำนึงถึงการจัดลำดับขั้นตอนของงาน จำนวนครั้ง ระยะเวลาของการฝึก ตลอดจนการหยุดพักสลับกันไป
5. การเสริมแรงและการให้รางวัล เป็นสภาวะที่สำคัญในการเรียนรู้ทุกประเภท ถ้าให้การเสริมแรงหรือให้รางวัลเข้มแข็ง การตอบสนองจะมีโอกาสสูงขึ้น โดยควรที่จะให้มีความถี่ในการเสริมแรงบ่อยที่สุด เมื่อผู้เรียนประสบผลสำเร็จในการเรียนจุดนั้น ๆ และควรเสริมแรงให้น้อยที่สุด เมื่อผู้เรียนทำผิดในแต่ละขั้นตอน
6. แรงจูงใจของผู้เรียนเป็นเงื่อนไขสำคัญต่อการเรียนรู้มาก การเรียนรู้จะเกิดผลสูงสุดเมื่อผู้เรียนมีความพึงพอใจหรือแรงจูงใจ
7. ความพร้อมของผู้เรียน ผู้เรียนจะเรียนได้ดีเมื่อได้รับการเตรียมความพร้อมที่จะเรียน
8. การเรียนรู้จะมีประสิทธิภาพเมื่อผู้เรียนมีวัสดุอุปกรณ์หรือเครื่องมือที่เหมาะสมในการทำงานหรือในการแก้ปัญหา
9. การให้นักเรียนได้ลงมือกระทำจะทำให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพมากที่สุด โดยนักเรียนจะซึมซับสิ่งนั้นด้วยกระบวนการดูดซึม (Assimilation) และบรรจุสิ่งนั้นไว้ในสมองด้วยกระบวนการปรับความแตกต่างเพื่อให้เข้ากับความเข้าใจและความรู้เดิม
10. นักเรียนจะเรียนได้ดีขึ้น เมื่อมีโอกาสได้สำรวจข้อบกพร่องต่าง ๆ ของตนเองและควรได้รับแรงจูงใจให้หาวิธีแก้ไขปรับปรุงใหม่ให้เหมาะสม
11. นักเรียนจะเรียนรู้ได้กว้างขวาง เร็วขึ้นและดีขึ้น เมื่อได้รับประสบการณ์ที่เป็นรูปธรรมมากกว่าที่เป็นนามธรรม เพราะนักเรียนได้ใช้ประสาทรับรู้หลาย ๆ ส่วนในการเรียนรู้ ประสบการณ์รูปธรรมทำให้เกิดความเข้าใจลึกซึ้งซึ่งกว้างขวางเรียนได้เร็วขึ้นและจดจำได้นาน
12. นักเรียนมีโอกาสร่วมวางแผน หรือกำหนดมาตรฐานการวัดและประเมินผลประกอบกิจกรรมของตน ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนตั้งใจเรียนและประสบผลสำเร็จในการเรียน
13. ให้นักเรียนได้มีโอกาสประเมินตนเองทุกขณะที่เรียนจะช่วยทำให้ปรับปรุงการเรียนได้ทัน
14. มีการสรุปการเรียนรู้หรือการทำกิจกรรมแต่ละครั้งแต่ละคน

15. ปกติการเรียนรู้ของมนุษย์มีกระบวนการ 3 ขั้นตอน คือ

15.1 ประสบการณ์ โดยอาศัยประสาทรับรู้สิ่งเร้า

15.2 ความเข้าใจ เป็นการจัดระบบการสังเคราะห์ บูรณาการ ประสบการณ์ต่าง ๆ ให้มีความหมายยิ่งขึ้น

15.3 การคิด เป็นกระบวนการทางจิต ผู้ที่มีประสิทธิภาพจะเป็นผู้ที่จัดประสบการณ์ต่าง ๆ ให้เป็นประโยชน์ให้สัมพันธ์หรือใช้ร่วมกับประสบการณ์ใหม่ได้อย่างเหมาะสม

สาโรจน์ แพงยัง (2529 : 17) สรุปเพิ่มเติมอีกว่า ในการผลิตชุดการสอนเพื่อให้ได้ประสิทธิภาพและประสิทธิผลที่จะถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้เรียนนั้น จำเป็นต้องอาศัยหลักการจากแนวคิดของทฤษฎีทางจิตวิทยาที่สำคัญดังนี้

1. ต้องให้ผู้เรียนเข้ามามีส่วนร่วม ไม่ว่าจะในการผลิต การใช้หรือการประเมินผล
2. สื่อการสอนที่ดีต้องให้ความรู้แก่ผู้เรียนเป็นขั้นตอนที่ละน้อย ๆ จากง่ายไปหายาก
3. สื่อการสอนที่ดีต้องเร้าความสนใจของผู้เรียนและผู้เรียนสามารถตอบสนองได้ทันที
4. สื่อการสอนที่ดีต้องเหมาะกับบุคลิกภาวะและความสามารถของผู้เรียน
5. สื่อการสอนที่ดีต้องสามารถให้ผู้เรียนทราบผลในการเรียนได้ทันที
6. สื่อการสอนที่ดีต้องให้ผู้เรียนได้ประสบการณ์ในความสำเร็จของตน

ถ้าสื่อการสอนที่ผลิตสามารถตอบสนองตามหลักการดังกล่าวข้างต้นได้ สื่อนั้นย่อมนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการและการใช้ชุดการสอนจะประสบความสำเร็จและเมื่อมีการจัดสภาพแวดล้อมของห้องเรียนที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ดังต่อไปนี้

1. ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนอย่างแท้จริง
2. ให้นักเรียนมีโอกาสทราบผลการกระทำทันที จากกิจกรรมการเรียนการสอน
3. มีการเสริมแรงจากประสบการณ์ที่เป็นความสำเร็จอย่างถูกต้อง ตามขั้นตอนของการเรียนรู้
4. คอยชี้แนะแนวทางตามขั้นตอนในการเรียนรู้ ตามทิศทางที่ครูวิเคราะห์ได้และกำหนดความสามารถพื้นฐานของนักเรียน

สรุป จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การนำชุดการสอนไปประยุกต์ใช้จะต้องคำนึงถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากการเรียนรู้เป็นสำคัญของแต่ละบุคคลที่จะสามารถปรับใช้กับปัญหาและสภาพการณ์ใหม่ ๆ ได้

1.5 หลักการในการผลิตชุดการสอน

บราวน์ (ไชยยศ เรื่องสุวรรณ. 2522 : 199 ; อ้างอิงจาก Brown. 1973 : 503-509) เสนอหลักการในการผลิตชุดการสอนไว้ 2 ประการดังนี้

ประการที่ 1 หลักการเกี่ยวกับสื่อประสม ชุดการสอน หมายถึง การใช้สื่อหลาย ๆ อย่างที่เสมอกันอย่างมีระบบ มาใช้เป็นแนวทางการเรียนรู้ของกิจกรรมการเรียนทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากสื่อ

ประการที่ 2 หลักการวิเคราะห์ระบบ ชุดการสอน จัดทำโดยอาศัยวิธีวิเคราะห์ระบบ มีการทดลองสอนและปรับปรุงแก้ไขจนเป็นที่น่าเชื่อถือได้ จึงนำออกมาใช้เพื่อเผยแพร่กิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้ชุดการสอน ทั้งนี้เป็นการช่วยให้กิจกรรมการเรียนการสอนดำเนินไปได้อย่างสัมพันธ์กัน

ธีระชัย บุรณโชติ (2532 : 4-17) ได้เสนอหลักการในการผลิตชุดการสอนไว้ 2 ประการคือ

ประการที่ 1 แนวโน้มใหม่ของการใช้โสตทัศนูปกรณ์ในการสอนปัจจุบันนี้ การใช้โสตทัศนูปกรณ์ประกอบการสอนได้เปลี่ยนแปลงและขยายตัวออกไปเป็นสื่อการสอนที่ครอบคลุมถึงการใช้สิ่งสิ้นเปลือง (วัสดุ) เครื่องมือต่าง ๆ (อุปกรณ์) และกระบวนการได้แก่กิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งการสาธิตและการทดลอง ปัจจุบันนิยมใช้สื่อการสอนแบบประสมและจัดทำชุดสำหรับช่วยการเรียนรู้ของผู้เรียนมากกว่าใช้ช่วยครูในการสอน คือ ให้นักเรียนใช้สื่อการสอนด้วยตนเอง

ประการที่ 2 หลักการปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างครูกับนักเรียน นักเรียนกับนักเรียนและกับสภาพแวดล้อมมากขึ้น จึงนำมาสู่การผลิต สื่อการสอนในรูปของชุดการสอน เพื่อให้ให้นักเรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กับสื่อการเรียนต่าง ๆ และกับเพื่อนนักเรียน

จากที่กล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า หลักการในการผลิตชุดการสอนนั้นควรคำนึงถึงหลักการเกี่ยวกับสื่อประสม การวิเคราะห์ระบบและแนวโน้มการใช้โสตทัศนูปกรณ์ในปัจจุบัน

1.6 คุณค่าของชุดการสอน

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2523 : 121) กล่าวว่า ชุดการสอนมีคุณค่าในด้านต่าง ๆ พอสรุปได้ดังนี้

1.6.1 ช่วยให้ผู้สอนถ่ายทอดเนื้อหา และประสบการณ์ที่สลับซับซ้อนและมีลักษณะเป็นนามธรรมสูง

1.6.2 ช่วยสร้างความสนใจของนักเรียน เพราะชุดการสอนจะเปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนของตน นักเรียนสามารถทำตามคำแนะนำที่บอกไว้ในชุดการสอนนั้น ๆ รวมทั้งศึกษาและตอบคำถามด้วยตนเอง

1.6.3 เปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น ฝึกการตัดสินใจแสวงหาความรู้ด้วยตนเองและมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

1.6.4 ช่วยสร้างความพร้อมและความมั่นใจแก่ผู้สอน เพราะชุดการสอนผลิตไว้เป็นหมวดหมู่ สามารถใช้ได้ทันที โดยเฉพาะผู้ที่ไม่ค่อยมีเวลาในการเตรียมการสอนล่วงหน้า

1.6.5 ทำให้การเรียนของผู้เรียนเป็นอิสระจากอารมณ์ของผู้สอน ชุติการสอนทำให้ผู้เรียนเรียนได้ตลอดเวลา ไม่ว่าผู้สอนจะมีสภาพขัดข้องทางอารมณ์เพียงใด

1.6.6 ช่วยให้การเรียนเป็นอิสระจากบุคลิกภาพของผู้สอน เนื่องจากชุติการสอนทำหน้าที่ถ่ายทอดความรู้แทนครู แม้ครูพูดหรือสอนไม่เก่ง ผู้เรียนก็สามารถเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพจากชุติการสอนที่ผ่านการทดสอบประสิทธิภาพมาเรียบร้อยแล้ว

1.6.7 ในกรณีของครูหรือขาดครูเฉพาะวิชา ครูคนอื่นก็สามารถสอนได้โดยใช้ชุติการสอน มิใช่หนึ่งคุยในชั้นเรียนเฉย ๆ เพราะเนื้อหาวิชาอยู่ในชุติการสอนเรียบร้อยแล้วและครูแทนไม่ต้องเตรียมอะไรมากนัก

จากที่กล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า คุณค่าของชุติการสอนช่วยให้ผู้เรียนได้รับการถ่ายทอดเนื้อหาที่เป็นนามธรรม ไร้ความสนใจ แสดงความคิดเป็นอิสระจากอารมณ์และบุคลิกของผู้สอน สร้างความมั่นใจให้แก่ผู้เรียน รวมทั้งใช้ชุติการสอนแทนในกรณีที่ขาดครูทำให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพมากขึ้น

1.7 ประเภทของชุติการสอน

ชุติการสอนแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ (ธีระชัย บูรณโชติ. 2532 : 4-18)

1.7.1 ชุติการสอนแบบบรรยาย เป็นชุติการสอนที่มุ่งนำเสนอเนื้อหาโดยครูเป็นผู้บรรยายแล้วใช้ชุติการสอนตามความเหมาะสม ซึ่งแล้วแต่ครูผู้สอน ชุติการสอนแบบนี้เหมาะสำหรับการสอนเป็นกลุ่มใหญ่

1.7.2 ชุติการสอนแบบกลุ่มกิจกรรมหรือศูนย์การเรียน ชุติการสอนแบบนี้มุ่งให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ โดยการจัดแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ หรือศูนย์แล้วให้นักเรียนหมุนเวียนทำกิจกรรมในชุติการสอนที่จัดไว้ประจำแต่ละกลุ่มหรือศูนย์ต่าง ๆ จนครบทุกศูนย์ ซึ่งตามปกติจะมีประมาณ 4 – 5 ศูนย์ โดยเนื้อหาและกิจกรรมที่กระทำในแต่ละศูนย์แตกต่างกัน

1.7.3 ชุติการสอนแบบรายบุคคล เป็นชุติการสอนที่มุ่งให้ผู้เรียนเป็นหลักในการเรียนรู้โดยให้นักเรียนแต่ละคนเรียนรู้ด้วยตนเองจากสื่อต่าง ๆ ในชุติการสอนแบบรายบุคคลนี้ โดยไม่มีกำหนดเวลาที่แน่นอน ตามความสามารถของนักเรียนแต่ละคน

นอกจากนี้ ชุติการสอนทางไกลเป็นชุติการสอนอีกประเภทหนึ่งซึ่งมีบทบาทมากในปัจจุบัน ทั้งนี้เพราะว่า ชุติการสอนทางไกล เป็นชุติการสอนที่ผู้สอนกับผู้เรียนอยู่ต่างถิ่นต่างเวลากัน มุ่งสอนให้ผู้เรียนศึกษาได้ด้วยตัวเองโดยไม่ต้องมาเข้าชั้นเรียน ประกอบด้วยสื่อประเภทสิ่งพิมพ์รายการวิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ และการสอนเสริมตามศูนย์บริหารการศึกษา (ชัยวงศ์ พรหมวงศ์. 2523 : 118)

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ปัจจุบันมีชุติการสอนแบบต่าง ๆ หลายแบบที่มีบทบาทต่อการเรียนการสอนในปัจจุบัน ได้แก่ ชุติการสอน แบบบรรยาย แบบกิจกรรมกลุ่ม แบบรายบุคคลและชุติการสอนทางไกล

1.8 ส่วนประกอบของชุดการสอน

ส่วนประกอบที่สำคัญของชุดการสอนมีดังนี้ (ไชยยศ เรื่องสุวรรณ. 2522 : 153)

1.8.1 คู่มือครู เป็นคู่มือครูและแผนการสอนสำหรับครูและนักเรียนตามลักษณะของชุดการสอน ภายในคู่มือครูจะชี้แจงถึงวิธีการใช้ชุดการสอนอย่างละเอียด ครูและนักเรียนจะต้องปฏิบัติตามคำชี้แจง จึงสามารถใช้ชุดการสอนนั้นอย่างได้ผล คู่มือครูอาจทำเป็นเล่ม หรือแผ่น ประกอบด้วย คำชี้แจงสำหรับครู บทบาทของครู การจัดชั้นเรียนพร้อมแผนผัง แผนการสอนและแบบฝึกปฏิบัติ

1.8.2 บัตรคำสั่ง (คำแนะนำ) เพื่อให้ผู้เรียนประกอบกิจกรรมแต่ละอย่างที่มีอยู่ในชุดการสอนแบบกลุ่มและชุดการสอนแบบรายบุคคล บัตรคำสั่งจะประกอบด้วยคำอธิบายในเรื่องที่จะศึกษา คำสั่งให้ผู้เรียนดำเนินกิจกรรมและการสรุปทบทวน ซึ่งอาจสรุปทบทวนโดยใช้คำอธิบายหรือตอบคำถาม

บัตรคำสั่งจะต้องมีถ้อยคำกระชับรัด เข้าใจง่าย ชัดเจน ครอบคลุมกิจกรรมที่ต้องการให้ผู้เรียนทำ ผู้เรียนจะต้องอ่านบัตรคำสั่งให้เข้าใจเสียก่อน แล้วจึงปฏิบัติตามเป็นขั้น ๆ ต่อไป

1.8.3 เนื้อหาหรือประสบการณ์ จะบรรจุอยู่ในรูปของสื่อการสอนต่าง ๆ อาจประกอบด้วยบทเรียนสำเร็จรูป สไลด์ เทปบันทึกเสียง แผ่นภาพโปร่งใส หุ่นจำลอง รูปภาพ เป็นต้น ผู้เรียนจะต้องศึกษาจากสื่อการสอนต่าง ๆ ที่บรรจุอยู่ในชุดการสอนตามคำสั่งที่กำหนดไว้ให้

1.8.4 แบบประเมินผล (ทั้งก่อนเรียนและหลังเรียน) อาจอยู่ในรูปของแบบฝึกหัดให้เติมคำสั่งในช่องว่าง จับคู่เลือกคำตอบที่ถูกหรือให้ดูผลจากการทดลองหรือทำกิจกรรม

จากที่กล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ส่วนประกอบที่สำคัญของชุดการสอน ได้แก่ คู่มือครู บัตรคำสั่ง เนื้อหา แบบประเมินผล ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้ชุดการสอนมีประสิทธิภาพมากขึ้น

1.9 ระบบผลิตชุดการสอน

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2523 : 123) ได้เสนอการผลิตชุดการสอนโดยระบบการผลิตชุดการสอนแผนจุฬาย (Chula Plan) โดยแบ่ง 10 ชั้น คือ

1.9.1 กำหนดหมวดหมู่เนื้อหาและประสบการณ์อาจกำหนดเป็นหมวดวิชาหรือบูรณาการเป็นแบบสหวิทยาการ ตามที่เห็นเหมาะสม

1.9.2 กำหนดหน่วยการสอน แบ่งเนื้อหาวิชาออกเป็นหน่วยการสอน โดยประมาณเนื้อหาวิชาที่จะให้ครูสามารถถ่ายทอดความรู้แก่นักเรียนได้ในหนึ่งสัปดาห์หรือหนึ่งครั้ง

1.9.3 กำหนดหัวเรื่อง ผู้สอนจะต้องถามตนเองว่า ในการสอนแต่ละหน่วยควรให้ประสบการณ์แก่ผู้เรียนอะไรบ้าง แล้วกำหนดออกมาเป็น 4 – 6 หัวเรื่อง

1.9.4 กำหนดความคิดรวบยอดและหลักการ จะต้องสอดคล้องกับหน่วยและหัวเรื่องโดยสรุปแนวคิด สาระ และหลักเกณฑ์ไว้ เพื่อเป็นแนวทางการจัดเนื้อหาการสอนให้สอดคล้องกัน

1.9.5 กำหนดวัตถุประสงค์ให้สอดคล้องกับหัวเรื่อง เป็นวัตถุประสงค์ทั่วไปก่อน และเปลี่ยนเป็นวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ต้องมีเงื่อนไขและเกณฑ์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไว้ทุกครั้ง

1.9.6 กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมซึ่งจะเป็นแนวทางการเลือกและการผลิตสื่อการสอน “กิจกรรมการเรียนรู้” หมายถึงกิจกรรมทุกอย่างที่ผู้เรียนปฏิบัติ เช่น การอ่านบัตรคำตอบ คำถาม เขียนภาพ เล่นเกม เป็นต้น

1.9.7 กำหนดแบบประเมินผล ต้องประเมินผลให้ตรงกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมโดยใช้แบบอิงเกณฑ์ เพื่อให้ผู้สอนทราบว่าหลังจากการผ่านกิจกรรมมาเรียบร้อยแล้วนักเรียนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่

1.9.8 เลือกและผลิตสื่อการสอน วัสดุ อุปกรณ์และวิธีการที่ครูใช้ถือเป็นสื่อการสอนทั้งสิ้น เมื่อผลิตสื่อการสอนของแต่ละหัวเรื่องแล้วก็จัดสื่อการสอนเหล่านั้นไว้เป็นหมวดหมู่ในกล่องที่เตรียมไว้ก่อนนำไปทดลองหาประสิทธิภาพเรียกว่า “ชุดการสอน”

1.9.9 หาประสิทธิภาพชุดการสอน เพื่อเป็นการประกันว่าชุดการสอนที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพในการสอน ผู้สร้างจำเป็นต้องกำหนดเกณฑ์ขึ้นล่วงหน้า โดยคำนึงถึงหลักการว่า การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ช่วยให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนบรรลุผล

1.9.10 การใช้ชุดการสอน ชุดการสอนที่ได้ปรับปรุงและมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้สามารถนำไปสอนผู้เรียนได้ตามประเภทของชุดการสอนและตามระดับการศึกษา โดยกำหนดขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ชั้นประเมินผลก่อนเรียน เพื่อพิจารณาพื้นความรู้เดิมของผู้เรียน (ใช้เวลา 10 – 14 นาที)

ขั้นตอนที่ 2 ชี้นำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นตอนที่ 3 ชั้นประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ (ชั้นสอน) ผู้สอนบรรยายหรือให้มีการแบ่งกลุ่มกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นตอนที่ 4 ชั้นสรุปผลการสอน เพื่อสรุปมโนทัศน์และหลักการที่สำคัญ

ขั้นตอนที่ 5 ชั้นประเมินผลหลังเรียน เพื่อดูพฤติกรรมเรียนรู้ที่เปลี่ยนไป

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ระบบผลิตชุดการสอนมีลำดับขั้นที่สำคัญคือ การกำหนดหมวดหมู่เนื้อหาและประสบการณ์ หน่วยการสอน หัวเรื่อง ความคิดรวบยอดและ

หลักการ วัตถุประสงค์ กิจกรรมการเรียนรู้ การประเมินผล สื่อการสอน ประสิทธิภาพชุดการสอน และการใช้ชุดการสอน

1.10 ประโยชน์ของชุดการสอน

มนตรี แย้มกสิการ และคนอื่น ๆ (2528 : 12) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของชุดการสอนไว้ ดังนี้

1.10.1 ช่วยสร้างความสนใจของผู้เรียนต่อสิ่งที่กำลังศึกษาอยู่ เพราะชุดการสอน จะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนของตนมากที่สุด

1.10.2 ผู้เรียนเป็นผู้ทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองและเรียนได้ตาม ความสามารถความสนใจหรือความต้องการของตัวเอง

1.10.3 เปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น ฝึกการตัดสินใจ แสวงหา ความรู้ด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

1.10.4 ช่วยให้ผู้เรียนจำนวนมากได้รับความรู้แนวเดียวกัน

1.10.5 ทำให้การเรียนของผู้เรียนเป็นอิสระจากอารมณ์ของครู ชุดการสอน สามารถทำให้ผู้เรียนได้ตลอด ไม่ว่าผู้สอนจะมีสภาพหรือความคับข้องทางอารมณ์มากน้อย เพียงไร

1.10.6 ช่วยให้เป็นอิสระจากบุคลิกภาพของครู เนื่องจากชุดการสอนช่วย ถ่ายทอดเนื้อหาได้ ดังนั้นครูที่พูดไม่เก่งก็สามารถสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.10.7 ช่วยให้ผู้เรียนได้ตรงตามความมุ่งหมาย

1.10.8 ช่วยลดภาระ สร้างความพร้อมและความมั่นใจให้แก่ครูเพราะ ชุดการสอนผลิตไว้เป็นหมวดหมู่สามารถนำไปใช้ได้ทันที

1.10.9 ช่วยขจัดปัญหาขาดแคลนครู เพราะชุดการสอนช่วยให้ผู้เรียนเรียนได้ ด้วยตนเองหรือต้องการความช่วยเหลือจากครูเพียงเล็กน้อย

1.10.10 ช่วยเสริมสร้างการเรียนแบบต่อเนื่องหรือการศึกษานอกระบบเพราะ ชุดการสอนสามารถนำไปสอนผู้เรียนได้ทุกสถานที่และทุกเวลา

1.10.11 แก้ปัญหาความแตกต่างระหว่างบุคคล เพราะชุดการสอนสามารถ นำไปสอนผู้เรียนได้ทุกสถานที่และทุกเวลา

1.10.12 เป็นประโยชน์สำหรับการเรียนการสอนแบบศูนย์การเรียน

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ประโยชน์ของชุดการสอนที่มีต่อผู้เรียนทั้งด้าน ความสนใจ การปฏิบัติด้วยตนเอง การแสดงออกอย่างมีเหตุผล เรียนรู้้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งช่วยครูด้านสร้างความพร้อม ความมั่นใจในตนเองและลดภาระของครู เช่น การวัดผล การขาดแคลนครู

1.11 กระบวนการหาประสิทธิภาพของชุดการสอน

1.11.1 ความจำเป็นที่จะต้องทดสอบประสิทธิภาพ การทดสอบประสิทธิภาพของชุดการสอนมีความจำเป็นด้วยเหตุผลหลายประการ คือ (ชัยยงค์ พรหมวงศ์. 2532 : 490–492)

1.11.2 สำหรับหน่วยงานผลิตชุดการสอนเป็นการประกันคุณภาพของชุดการสอนว่าอยู่ในขั้นสูงเหมาะสมที่จะลงทุนผลิตออกมาเป็นจำนวนมาก หากไม่มีการทดสอบประสิทธิภาพเสียก่อนแล้วหากผลิตออกมาใช้ประโยชน์ไม่ได้ดีก็จะต้องทำใหม่ เป็นการสิ้นเปลืองทั้งเวลา แรงงานและเงินทอง

1.11.3 สำหรับผู้ใช้ชุดการสอน ชุดการสอนจะทำหน้าที่สอน โดยช่วยสร้างสภาพการเรียนรู้ให้ผู้เรียนเปลี่ยนพฤติกรรมตามที่มุ่งหวัง บางครั้งต้องช่วยครูสอน บางครั้งต้องสอนแทนครู ดังนั้นก่อนนำชุดการสอนไปใช้ ครูจึงควรมั่นใจว่าชุดการสอนนั้นมีประสิทธิภาพในการช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้จริง การทดสอบประสิทธิภาพตามลำดับขั้นจะช่วยให้เราได้ชุดการสอนที่มีคุณค่าทางการสอนจริงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

1.11.4 สำหรับผู้ผลิตชุดการสอน การทดสอบประสิทธิภาพจะทำให้ผู้ผลิตมั่นใจได้ว่าเนื้อหาสาระที่บรรจุลงในชุดการสอนเหมาะสม ง่ายต่อการเข้าใจ อันจะช่วยให้ผู้ผลิตมีความชำนาญสูงขึ้น

1.11.5 การกำหนดเกณฑ์ประสิทธิภาพ เกณฑ์ประสิทธิภาพ หมายถึง ระดับประสิทธิภาพของชุดการสอนที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ การกำหนดเกณฑ์กระทำได้โดยการประเมินผลพฤติกรรมของผู้เรียน 2 ประเภท คือ พฤติกรรมต่อเนื่อง (กระบวนการ) และพฤติกรรมขั้นสุดท้าย (ผลลัพธ์) โดยกำหนดค่าประสิทธิภาพเป็น E_1 (ประสิทธิภาพของกระบวนการ) E_2 (ประสิทธิภาพของผลลัพธ์)

ประสิทธิภาพของกระบวนการ (Process) ของผู้เรียนสังเกตจากการประกอบกิจกรรมหรือรายงานบุคคลได้แก่ งานที่มอบหมาย และกิจกรรมอื่นใดที่ผู้สอนกำหนด

ประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (Products) ของผู้เรียนพิจารณาจากการสอบหลังเรียน

การคำนวณหาประสิทธิภาพ

1. โดยใช้สูตร กระทำโดยใช้สูตรต่อไปนี้
สูตรที่ 1

$$E_1 = \frac{X}{\frac{N}{A}} \times 100$$

เมื่อ	E_1	แทน	ประสิทธิภาพของกระบวนการที่จัดไว้ในชุดการสอน คิดเป็นร้อยละจากการทำแบบฝึกหัดและหรือประกอบ กิจกรรมการเรียนรู้
	X	แทน	คะแนนรวมจากการทำแบบฝึกหัดและหรือ การประกอบกิจกรรมการเรียนรู้
	A	แทน	คะแนนเต็มของแบบฝึกหัดและหรือกิจกรรมการเรียนรู้
	N	แทน	จำนวนผู้เรียน

สูตรที่ 2

$$E_2 = \frac{F}{\frac{N}{B}} \times 100$$

เมื่อ	E_2	แทน	ประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (พฤติกรรมที่เปลี่ยนในตัว ผู้เรียนหลังจากการเรียนรู้ชุดการสอนนั้น) คิดเป็น ร้อยละ จากการทำแบบทดสอบหลังเรียนและหรือการ ประกอบกิจกรรมหลังเรียน
	F	แทน	คะแนนรวมของผู้เรียนจากการทดสอบหลังเรียนและ หรือการประกอบกิจกรรมหลังเรียน
	B	แทน	คะแนนเต็มของการสอบหลังเรียนและหรือกิจกรรม หลังเรียน
	N	แทน	จำนวนผู้เรียน

(ชัยยงค์ พรหมวงศ์. 2532 : 494 – 496 และเสาวนีย์ สิกขาบัณฑิต. 2528 : 295)

1.11.6 ขั้นตอนการทดสอบประสิทธิภาพ เมื่อผลิตชุดการสอนเพื่อเป็นต้นแบบ
แล้วต้องนำชุดการสอนไปทดสอบประสิทธิภาพตามขั้นตอนต่อไปนี้

1.11.6.1 ขั้นหาประสิทธิภาพ 1 : 1 (แบบเดี่ยว)

เป็นการทดลองกับผู้เรียน 1 คน โดยใช้เด็กอ่อน ปานกลางและเด็กเก่ง
คำนวณหาประสิทธิภาพเสร็จแล้วปรับปรุงให้ดีขึ้น โดยปกติคะแนนที่ได้จากการทดลองแบบ
เดี่ยวนี้อาจได้คะแนนต่ำกว่าเกณฑ์มาก

1.11.6.2 ขั้นหาประสิทธิภาพ 1 : 10 (แบบกลุ่ม)

เป็นการทดลองกับผู้เรียน 6 – 10 คน (ละผู้เรียนที่เก่งกับอ่อน)
คำนวณหาประสิทธิภาพแล้วปรับปรุง ในคราวนี้คะแนนของผู้เรียนจะเพิ่มขึ้น

1.11.6.3 ชั้นหาประสิทธิภาพ 1 : 100 (ภาคสนาม)

เป็นการทดสอบกับผู้เรียนทั้งชั้น 40 – 100 คน คำนวณหาประสิทธิภาพ แล้วทำการปรับปรุงผลลัพธ์ที่ได้ควรใกล้เคียงกับเกณฑ์ที่ตั้งไว้

เกณฑ์การหาประสิทธิภาพของชุดการเรียนการสอนที่ผลิตได้นั้น ฉลองชัย สุรวัฒนบุรณ (2528 : 215) ได้กำหนดไว้ 3 ระดับ คือ

1. สูงกว่าเกณฑ์ เมื่อประสิทธิภาพของชุดการเรียนการสอนสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ มีค่าเกินกว่า 2.5 % ขึ้นไป
2. เท่าเกณฑ์ เมื่อประสิทธิภาพของชุดการเรียนการสอนต่ำกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ไม่เกิน 2.5%
3. ต่ำกว่าเกณฑ์เมื่อประสิทธิภาพของชุดการเรียนการสอนต่ำกว่าเกณฑ์แต่ไม่ต่ำกว่า 2.5%

1.12 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดการสอน

1.12.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

คิตต์ (Kidd. 1970 : 5669-5690-A) ได้ทำการวิจัยเพื่อหาประสิทธิภาพของชุดการสอนวิชาเรขาคณิตสำหรับครูมัธยมศึกษาตอนปลาย ในการฝึกอบรมครูประจำการเรื่องชุดการสอน โดยใช้เวลา 18 – 30 ชั่วโมง ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ชุดการสอนทำให้เข้าใจวิชาเรขาคณิต และมีความรู้ทางเรขาคณิตเพิ่มขึ้น

มีคส์ (Meeks. 1972 : 4295-A) ได้ทำการวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบวิธีสอนแบบใช้ชุดการสอนกับวิธีสอนแบบธรรมดาสำหรับสอนนักศึกษาครู ผลการวิจัยพบว่า วิธีสอนโดยใช้ชุดการสอนมีประสิทธิภาพกว่า การสอนด้วยวิธีธรรมดาอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 จากการวิเคราะห์หาความแปรปรวนในการทดลองไม่มีตัวแปรใด ๆ ที่มีอิทธิพลเหนือกว่า การทดลองนี้ เมื่อวิเคราะห์แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนปรากฏว่าคะแนนทั้งสองไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังพบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญสำหรับเวลาที่ใช้ในการเรียนระหว่างการทดลองที่ใช้ชุดการสอนซึ่งสำรวจก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิเคราะห์ชี้ให้เห็นว่าทุกคนมีพัฒนาการทางเจตคติที่ดีต่อการสอนโดยใช้ชุดการสอนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ สรุปได้ว่า วิธีสอนโดยใช้ชุดการสอนดีกว่าการสอนแบบธรรมดา

แลงส์ตาฟ (Langstaff. 1972 : 1566-A) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาและการประเมินผลชุดการสอนเพื่อการเรียนด้วยตนเองสำหรับการฝึกหัดครู โดยใช้ครูประจำชั้นและนักศึกษา 3 กลุ่มเพื่อใช้ในการทดลองประสิทธิภาพ ผลเปรียบเทียบการสอนใช้สื่อแบบเดิมกับแบบใช้ชุดการสอน ผลปรากฏว่า การเรียนโดยใช้ชุดการสอนที่ใช้สื่อการสอนช่วยพัฒนาการเรียนรู้อันได้ผลดีและยังได้ผลในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนศึกษาและครูประจำการ

แมค โคลแมน (McColeman. 1975 : 109-A) ได้ศึกษาเปรียบเทียบ

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษาระดับ 9 โดยแบ่งกลุ่มทดลองสองกลุ่มและกลุ่มควบคุมหนึ่งกลุ่ม กลุ่มทดลองเรียนด้วยชุดการสอน และชุดการสอนประกอบกับอภิปรายกลุ่มย่อย ส่วนกลุ่มควบคุมสอนตามปกติ ผลปรากฏว่า ความชอบในการเรียนวิชาสังคมศึกษาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะกลุ่มทดลองชอบใช้ชุดการสอน ประกอบการอภิปรายกลุ่มมากกว่าการสอนโดยใช้ชุดการสอนและการสอนแบบปกติ

บอดริวซ์ (Boudreaux. 1975 : 2119-A) ได้วิจัยเรื่องการเปรียบเทียบประสิทธิภาพของการสอนวิทยาศาสตร์ ระดับ 5 ระหว่างการสอนแบบบรรยายแบบสื่อประสมและแบบชุดการสอนเพื่อหาประสิทธิภาพของการสอนแบบบรรยายกับแบบสื่อประสม และแบบการใช้ชุดการสอน โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการสอนแบบบรรยาย กลุ่มที่ได้รับการสอนแบบสื่อประสม และกลุ่มที่ได้รับการสอนแบบใช้ชุดการสอน ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มที่ได้รับการสอนแบบใช้สื่อประสมกับแบบใช้ชุดการสอนดีกว่ากลุ่มที่ได้รับการสอนแบบบรรยาย แต่เมื่อทบทวนความรู้อีกครั้งหนึ่ง พบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนแบบบรรยายประสบผลสำเร็จกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบใช้สื่อประสม ส่วนผลสัมฤทธิ์ของกลุ่มที่ใช้ชุดการสอนคงที่

บราวเลย์ (Brawley. 1975 : 4280-A) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับประสิทธิภาพของชุดการสอนสื่อประสม โดยใช้สอนเรื่องการบอกเวลาสำหรับเด็กเรียนช้า การทดลองใช้แบบทดสอบเรื่อง Time Appreciation Test : Standford Achievement Test, Primary Level I : and A Criterion Reference Measure มาใช้ทดลองก่อนเรียนและหลังเรียน โดยผู้ทดลองได้สร้างชุดการสอนทั้งหมด 12 ชุด ใช้เวลาสอนทั้งหมด 15 วัน ผลการทดลองว่า การใช้ชุดการสอนระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่นที่ .01 และจากการวิเคราะห์ว่าผลสัมฤทธิ์ด้านจำนวนปัญหามีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญแต่ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างเพศ

สโตน (Stone. 1975 : 690-A) ได้ทำการวิจัยเรื่องประสิทธิภาพของการเรียนโดยใช้ชุดการสอนแบบรายบุคคล โดยใช้ชุดการสอนวิชาคณิตศาสตร์กับนักเรียนเกรด 7 และเกรด 8 ของโรงเรียนในเมืองเคโมโพลิส โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะหาข้อสรุปของชุดการสอน แอลพี (LAP) ในวิชาคณิตศาสตร์ระหว่างปีการศึกษา 1972-1973 โดยวัดความก้าวหน้าทางการเรียนด้วยแบบทดสอบมาตรฐานที่ใช้วัดก่อนและหลัง ผลการวิจัยสรุปได้ว่า

1. นักเรียนเกรด 7 มีความก้าวหน้าทางคณิตศาสตร์จากการสอนด้วยชุดการสอนแอลพี มากกว่าการเรียนในห้องเรียนธรรมดา
2. นักเรียนเกรด 7 ที่เรียนด้วยชุดการสอน และนักเรียนที่เรียนจากห้องเรียนธรรมดาไม่มีความก้าวหน้าทางการเรียนแตกต่างกันที่ระดับความเชื่อมั่น .05

3. นักเรียนเกรด 8 ที่เรียนจากห้องเรียนธรรมชาติ มีความก้าวหน้าทางการเรียนมากกว่านักเรียนที่เรียนด้วยชุดการสอน

4. ความก้าวหน้าทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนเกรด 8 ที่เรียนจากห้องเรียนและเรียนจากชุดการสอนไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับ .05

ชอร์เตอร์ (Shorter. 1982 : 4692-A) ได้สร้างชุดการสอนด้วยตนเอง เพื่อแนะนำประสบการณ์ด้านวิชาชีพเกษตรกรรม เรื่องการใช้จ่ายของนักเรียนและเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยใช้ชุดการสอนกับการสอนตามปกติ ผลการวิจัยพบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ระหว่างกลุ่มทดลองที่สอนโดยใช้ชุดการสอนกับการสอนแบบปกติ

เทอร์ค (Turk. 1985 : 2436) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาวิธีการฟังจังหวะและทำนองดนตรีของนักเรียน โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์เป็นเครื่องช่วยสอน ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากใช้ชุดการสอนนักเรียนสามารถรับรู้และเข้าใจจังหวะและทำนองดนตรีได้อย่างรวดเร็ว

วิลสัน (Wilson. 1989 : 416) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการวิเคราะห์ผลของการใช้ชุดการสอนที่มีต่อความสามารถในการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ของเด็กพิการ ผลการศึกษาพบว่าการใช้ชุดการสอนทำให้เด็กมีความสามารถในการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์มากขึ้น

จากงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การสอนโดยใช้ชุดการสอนทำให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น เป็นวิธีการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาผู้เรียนและเพื่อพัฒนาการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพ

1.12.2 งานวิจัยในประเทศ

อรรถ เทียบทัต (2533 : 52) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความสามารถเชิงวิจารณ์วิชาภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่สอนโดยใช้ชุดการสอนกับการสอนตามแผนการสอนของหน่วยศึกษานิเทศ กรมสามัญศึกษา จากการศึกษาพบว่า ความสามารถเชิงวิจารณ์วิชาภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่สอนโดยใช้ชุดสอนกับการสอนตามแผนการสอนของหน่วยศึกษานิเทศ กรมสามัญศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สมภพ แฝงสีคำ (2531 : 58) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการสร้างชุดการสอนที่มีประสิทธิภาพ วิชาสังคมศึกษา ส 504 เรื่องการเงิน การธนาคาร และการคลัง ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2524 มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างชุดการสอนที่มีประสิทธิภาพ และความก้าวหน้าในการเรียนรู้ของนักเรียน ตลอดจนศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 2 วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี อำเภอเมือง จังหวัด

อุปราชธานี จำนวน 77 คน โดยสุ่มอย่างง่าย ผลการวิจัยปรากฏว่า ชุดการสอนมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน 80/80 ซึ่งแสดงว่า ชุดการสอนที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพช่วยให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น คะแนนทดสอบหลังเรียนสูงกว่าคะแนนทดสอบก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนอยู่ในระดับเหมาะสมมาก

สมาน อุดมพันธ์ (2531 : 43) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการสร้างชุดการสอนที่มีประสิทธิภาพ วิชาสังคมศึกษาประเทศของเรา เรื่อง “พระมหากษัตริย์ในระบอบประชาธิปไตย” ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 จุดมุ่งหมายเพื่อสร้างชุดการสอนที่มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน 80/80 และเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้ของนักเรียน ตลอดจนศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการสอนด้วยชุดการสอน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเมืองกาฬสินธุ์ อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 90 คน ผลการวิจัยพบว่า ชุดการสอนมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน 80/80 ซึ่งแสดงว่าชุดการสอนโดยใช้ชุดการสอนอยู่ในระดับเหมาะสมมากที่สุด

อรรพรรณ ศักดิ์คำดวง (2531 : 62) ได้ทำการวิจัยเรื่องเกี่ยวกับการสร้างชุดการสอนที่มีประสิทธิภาพวิชาสังคมศึกษา ประเทศของเราเรื่อง “ความเป็นมาของสถาบันการปกครองไทย” ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างชุดการสอนที่มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน 80/80 และเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้ของนักเรียน ตลอดจนศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการสอนด้วยชุดการสอน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนร้อยเอ็ดวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 90 คน ผลการวิจัยปรากฏว่า ชุดการสอนมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน 80/80 ซึ่งแสดงว่า ชุดการสอนที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพช่วยให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น คะแนนทดสอบหลังเรียนสูงกว่าคะแนนทดสอบก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการสอนโดยใช้ชุดการสอนอยู่ในระดับเหมาะสมมาก

สมบัติ จรุงเรืองวัฒนะ (2542 : 83) ได้ศึกษาการพัฒนาชุดการสอนเรื่อง “ยาเสพติดให้โทษ” ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มทดลองที่ใช้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ฝ่ายมัธยมรัชดาภิเษก อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 100 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มๆ ละ 50 คน ทำการทดลอง 3 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่า ชุดการสอนเรื่องยาเสพติดให้โทษ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีประสิทธิภาพเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้คือ มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน 90/90

จากงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การสอนโดยใช้ชุดการสอนทำให้

นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น ดังนั้นควรสนับสนุนและส่งเสริมให้มีการจัดการเรียนการสอนด้วยการใช้ชุดการสอนกับนักเรียนและผู้เรียนในทุก ๆ แหล่งการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพ

1.13 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว

ปทุมมาศ พูนเกษม (2525 : 60) ได้ทำการทดลองสอนกิจกรรมแนะแนวโดยใช้คู่มือการสอนกิจกรรมแนะแนวอาชีพกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กรุงเทพมหานคร จำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน กลุ่มทดลองได้รับการสอนกิจกรรมแนะแนวด้วยคู่มือการสอนกิจกรรมแนะแนวอาชีพ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนกิจกรรมแนะแนวด้วยวิธีบรรยาย ผลการวิจัยสรุปว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนกิจกรรมแนะแนวโดยใช้คู่มือการสอนกิจกรรมแนะแนวอาชีพ มีวุฒิภาวะทางอาชีพสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนกิจกรรมแนะแนวด้วยวิธีบรรยาย

จินดาภรณ์ อังสุวรรณชาติ (2525 : 62) ได้ทำการทดลองใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวอาชีพกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กรุงเทพมหานคร จำนวน 70 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 35 คน กลุ่มทดลองได้รับการสอนกิจกรรมแนะแนวด้วยชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวอาชีพ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนกิจกรรมแนะแนวด้วยวิธีบรรยาย ผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวอาชีพมีคะแนนปัญหาในการเลือกอาชีพทุกด้านต่ำกว่าเมื่อยังไม่ได้รับการกิจกรรมแนะแนวอาชีพ คือ มีปัญหาในการเลือกอาชีพน้อยกว่า

กฤษณา จันทรวีภาค (2527 : 34) ได้ทำการทดลองสอนกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดการสอนแนะแนวอาชีพกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กรุงเทพมหานคร จำนวน 70 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 35 คน กลุ่มทดลองได้รับการสอนกิจกรรมแนะแนวด้วยชุดการสอนแนะแนวอาชีพ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนกิจกรรมแนะแนวด้วยวิธีบรรยาย ผลการวิจัยสรุปได้ว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดการสอนแนะแนวอาชีพมีคะแนนจากแบบทดสอบ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องอาชีพสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนกิจกรรมแนะแนวด้วยวิธีบรรยาย

กมล ประทีปธีรานันท์ (2530 : 76) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวตามหลักสัปปุริสธรรม เพื่อพัฒนาด้านคุณธรรมด้านสัปปุริสธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอน โดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว ตามหลักสัปปุริสธรรม มี

คุณธรรมด้านสัปปุริสธรรมเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นวนง มังตรีสรรค์ (2530 : 43) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้าน สังคหวัตถุ 4 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทพศิรินทร์ กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเรื่อง สังคหวัตถุ 4 มีคุณธรรมด้านสังคหวัตถุ 4 เพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

กัลญา กริธาธร (2545 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวการศึกษาต่อสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนคงคาราม จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 30 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวการศึกษาต่อที่สร้างขึ้นแต่ละชุดมีค่าประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้และชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้นมีผลต่อความก้าวหน้าเกี่ยวกับการศึกษาต่อของนักเรียนเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการวิจัยข้างต้น สรุปได้ว่า ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การฟังจังหวะและทำนองดนตรี คุณธรรมทางด้าน สัปปุริสธรรม สังคหวัตถุ 4 และการรับรู้ด้านอาชีพ ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์จะนำชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายมาใช้ในการพัฒนานักเรียนช่วงชั้นที่ 3 - 4 เพื่อให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ตามอุดมการณ์ของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542

2. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมแนะแนว

2.1 เอกสารเกี่ยวกับกิจกรรมแนะแนว

2.1.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

จากการศึกษาพบว่ามีนักการศึกษาได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้

จำเนียร ช่วงโชติ (2524 : 332) ได้กล่าวถึง กิจกรรมแนะแนวพอสรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นส่วนหนึ่งของโครงการแนะแนวซึ่งจำเป็นต้องจัดให้กับนักเรียนทุกคนตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึง ระดับอุดมศึกษาและมีรูปแบบของการจัดในแต่ละระดับต่างกัน โดยมีทั้งการจัดกิจกรรมแนะแนวเป็นรายบุคคล (Individual Guidance) และการจัดเป็นกลุ่ม (Group Guidance) จุดประสงค์เพื่อให้เด็กได้เรียนเกี่ยวกับตนเอง โลกของงานอาชีพรวมทั้งมีการปรับปรุงด้านสังคมและลักษณะนิสัยเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีในสังคม

จินตนาการ อังสุวรรณโชติ (2525 : 7) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวสรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อเสริมสร้างเยาวชนทั้งในด้านอารมณ์ สังคม สติปัญญา และร่างกาย

วิภาภรณ์ เรือนทิพย์ (2530 : 9) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวสรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนว หมายถึง กิจกรรมที่ทางโรงเรียนจัดเพื่อเสริมสร้างทักษะทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา สามารถนำความรู้ ประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ต่อสังคม และประเทศชาติ

จากความหมายของกิจกรรมแนะแนวที่กล่าวมา สรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่โรงเรียนมีความจำเป็นต้องจัดขึ้นให้กับนักเรียน เพราะนักเรียนสามารถนำความรู้ ความสามารถที่ได้จากกิจกรรมแนะแนวไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเลือกอาชีพ

2.2 สาระสำคัญของกิจกรรมแนะแนว ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544

2.2.1 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว

กระทรวงศึกษาธิการ (2546 : 24) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ที่สำคัญของการจัดกิจกรรมแนะแนวไว้ ดังนี้

- 2.2.1.1 เพื่อให้ผู้เรียนค้นพบความถนัด ความสามารถ ความสนใจของตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
- 2.2.1.2 เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักการแสวงหาความรู้จากข้อมูล ข่าวสาร แหล่งเรียนรู้ทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัว สังคม เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนเลือกแนวทางการศึกษาอาชีพได้เหมาะสมสอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง
- 2.2.1.3 เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
- 2.2.1.4 เพื่อให้ผู้เรียน มีความรู้ ทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ ในงานอาชีพและมีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต
- 2.2.1.5 เพื่อให้ผู้เรียนมีค่านิยมที่ดีงามในการดำเนินชีวิต เสริมสร้างวินัยคุณธรรมและจริยธรรมแก่ผู้เรียน
- 2.2.1.6 เพื่อให้ผู้เรียนมีจิตสำนึกในการรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ

สรุปได้ว่า วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวก็เพื่อให้ผู้เรียนได้ค้นพบความถนัด ความสามารถ ความสนใจของตนเอง สามารถพัฒนาตนเองและปรับตนเองให้อยู่ในสังคมได้

2.3 หลักการของกิจกรรมแนะแนว

ในการจัดกิจกรรมแนะแนว ทางกระทรวงศึกษาธิการ (2546 : 24–25) ได้ยึดหลักการจัดกิจกรรมแนะแนว ดังนี้

- 2.3.1 จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ และธรรมชาติของผู้เรียน
- 2.3.2 จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของสถานศึกษาที่ต้องสนองตอบจุดหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544
- 2.3.3 จัดกิจกรรมเพื่อผู้เรียนทุกคนโดยครอบคลุมด้านการศึกษาการงานและอาชีพชีวิตและสังคม
- 2.3.4 จัดกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยผู้เรียนมีอิสระในการคิด และตัดสินใจ
- 2.3.5 จัดกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียน เรียนรู้ด้วยตนเองให้มากที่สุดด้วยการปฏิบัติจนเกิดทักษะหรือการเรียนรู้
- 2.3.6 ให้ครูทุกคนมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม โดยครูแนะแนวทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงและประสานงาน

สรุปได้ว่า หลักการของกิจกรรมแนะแนวเป็นการจัดกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญและจัดให้สอดคล้องกับผู้เรียน สถานศึกษา สภาพปัญหา ความสนใจของผู้เรียนและจัดให้ครอบคลุมทุกด้าน

2.4 ลักษณะของกิจกรรมแนะแนว

กระทรวงศึกษาธิการ (2546 : 25–26) ได้อธิบายถึงกิจกรรมแนะแนวว่าเป็นกิจกรรมที่มีลักษณะสำคัญ ดังต่อไปนี้

- 2.4.1 เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ค้นพบความถนัด ความสามารถและความสำเร็จ
- 2.4.2 สนับสนุนส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลข่าวสารด้านการศึกษาการงานอาชีพ ชีวิตและสังคม เพื่อใช้ในการวางแผนการเรียน การศึกษาต่ออาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง
- 2.4.3 เสริมสร้างทักษะต่าง ๆ ให้ผู้เรียนพัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข
- 2.4.4 สร้างเสริมค่านิยมที่ดี วินัย คุณธรรม และจริยธรรม
- 2.4.5 เพิ่มพูนประสบการณ์เพื่อเสริมให้ผู้เรียนมีความรู้ และทักษะในวิชาการต่าง ๆ มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพมีนิสัยรักการทำงานและสามารถเลือกอาชีพได้เหมาะสมกับตนเอง

2.4.6 จัดกลุ่มผู้เรียนเพื่อทำกิจกรรมหรือครูเป็นผู้ริเริ่ม เป็นที่ปรึกษา โดยอยู่บนพื้นฐานความต้องการของผู้เรียนเพื่อทำกิจกรรมที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้รับการส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ และแก้ปัญหาผู้เรียนได้

2.4.7 จัดกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหา ส่งเสริม พัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน

2.4.8 เป็นกิจกรรมที่ไม่เน้นเนื้อหาวิชาการแต่เน้นการสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์และบูรณาการให้สอดคล้องกับชีวิตจริง

2.4.9 วัดและประเมินผลในแต่ละกิจกรรมโดยมีการประเมินผลจากเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม การผ่านจุดประสงค์ของกิจกรรมที่แสดงถึงการพัฒนาของผู้เรียนเพื่อนำไปใช้ในการผ่านช่วงชั้น

2.4.10 สรุปการประเมินผลพัฒนาการของผู้เรียนตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนดและนำเสนอผู้ที่เกี่ยวข้อง

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ลักษณะของกิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ค้นพบความถนัด ความสามารถของตนเอง เป็นกิจกรรมที่มีลักษณะเสริมสร้างทักษะต่าง ๆ ให้แก่ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างเต็มที่

2.5 กระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนว

จากการศึกษากระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนว มีดังต่อไปนี้

2.5.1 สำรวจสภาพปัญหา ความต้องการและความสนใจของผู้เรียน เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการกำหนดแนวทางและแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว

2.5.2 ศึกษาวิสัยทัศน์ของสถานศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลของผู้เรียนที่ได้จากการสำรวจเพื่อทราบปัญหา ความต้องการและความสนใจ นำไปกำหนดสาระและรายละเอียดของกิจกรรมแนะแนว

2.5.3 กำหนดสัดส่วนสาระของกิจกรรมในแต่ละด้าน ครอบคลุมด้าน การศึกษา การงานและอาชีพ ชีวิตและสังคม ให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสม โดยยึดสภาพปัญหา ความต้องการและความสนใจ ตลอดจนธรรมชาติและผู้เรียนเป็นหลัก ทั้งนี้ครูและผู้เรียนมีส่วนร่วมในการจัดสาระของกิจกรรม

2.5.4 กำหนดแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว เมื่อกำหนดสัดส่วนสาระของกิจกรรมในแต่ละด้านแล้วว่า แต่ละภาคเรียนจะต้องจัดกิจกรรมแนะแนวในสาระด้านใด จำนวนกี่ชั่วโมง ต่อมาจะต้องกำหนดรายละเอียดของแต่ละด้านไว้ให้ชัดเจนว่าควรมีเรื่องอะไรบ้างเพื่อจะได้จัดทำเป็นรายละเอียดของแต่ละกิจกรรมย่อยต่อไป

2.5.5 การจัดทำรายละเอียดของแต่ละกิจกรรม เริ่มตั้งแต่กำหนดชื่อ กิจกรรม จุดประสงค์ เวลาเนื้อหา / สาระ วิธีดำเนินกิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ และการประเมินผล

2.5.6 ปฏิบัติตามแผน วัดประเมินผล สรุปรายงาน

สรุปได้ว่า จากกระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนว สิ่งที่จะต้องคำนึงถึง คือ
สำรวจสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจของผู้เรียน วิสัยทัศน์ของสถานศึกษา
กิจกรรมควรครอบคลุมด้านใดบ้าง กำหนดแผนการจัด รายละเอียดของแต่ละกิจกรรม และ
ปฏิบัติตามแผน วัดประเมินผล สรุปรายงาน

2.6 ตัวชี้วัดความสำเร็จในการจัดกิจกรรมแนะแนว

กระทรวงศึกษาธิการ (2546 : 27-28) ได้กล่าวไว้ดังนี้

สถานศึกษาอาจจัดทำตัวชี้วัดความสำเร็จในการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อ
ตรวจสอบความสำเร็จตามความเหมาะสมของสภาพแต่ละสถานศึกษา ดังตัวอย่างต่อไปนี้

2.6.1 ด้านผลผลิต

2.6.1.1 ผู้เรียนรู้ความสนใจ ความถนัด ความสามารถของตนเอง

2.6.1.2 ผู้เรียนรักและเห็นคุณค่า ภูมิใจในตนเอง ผู้อื่น

2.6.1.3 ผู้เรียนรู้จักแสวงหาข้อมูลสารสนเทศในการพัฒนาตนเองด้าน
การศึกษา การงานและอาชีพชีวิตและสังคม

2.6.1.4 ผู้เรียนใช้ข้อมูลสารสนเทศในการพัฒนาตนเองด้านการศึกษา
การงานและอาชีพชีวิตและสังคม

2.6.1.5 ผู้เรียนมีเป้าหมายชีวิต รู้จักวางแผนชีวิตด้านการศึกษากการงาน
และอาชีพได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับศักยภาพของตนเองได้

2.6.1.6 ผู้เรียนสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาของตนเอง

2.6.1.7 ผู้เรียนรู้จักหลีกเลี่ยงจากอบายมุขทุกประเภทหรือสิ่งที่เป็นภัยต่อ
ชีวิต

2.6.1.8 ผู้เรียนมีวุฒิภาวะอารมณ์

2.6.1.9 ผู้เรียนสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม

2.6.1.10 ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว
สังคม และประเทศชาติ

2.6.2 ด้านกระบวนการ

2.6.2.1 มีการดำเนินการสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับตัวผู้เรียนและจัดทำ
ข้อมูลอย่างเป็นระบบ ทันสมัยอยู่เสมอ

2.6.2.2 มีการจัดโปรแกรมชุดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนด้านต่าง ๆ ที่
สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการความสนใจของผู้เรียน เช่น ชุดกิจกรรมพัฒนา
บุคลิกภาพ ชุดกิจกรรมพัฒนาทักษะดำเนินชีวิต ชุดกิจกรรม พัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์
ศีลธรรมและจริยธรรม

2.6.2.3 มีการให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวางแผนการจัดกิจกรรมและ

เสนอแนะวิธีการจัดกิจกรรมที่จะช่วยผู้เรียนสนุกสนาน แปลกใหม่และน่าสนใจ นำไปสู่การพัฒนาการด้านต่างๆ และสามารถแก้ไขปัญหาผู้เรียนได้

2.6.2.4 มีการให้ข้อมูลสารสนเทศที่ทันสมัยเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียน ด้วยวิธีการที่หลากหลาย

2.6.2.5 มีการประสานสัมพันธ์กับผู้ปกครองอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง และหลากหลายรูปแบบ เน้นการร่วมกันพัฒนาผู้เรียน

2.6.2.6 มีการจัดโครงการ/กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนอย่างหลากหลายตามสภาพปัญหาและความต้องการความสนใจของผู้เรียน

2.6.2.7 มีการจัดกิจกรรมที่อาศัยกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาและการแนะแนวในการพัฒนาผู้เรียน

2.6.2.8 มีการจัดกิจกรรมทั้งในและนอกเวลาเรียน ให้ครูและผู้เรียนได้คุ้นเคย ใกล้ชิดกัน เช่น กิจกรรมวันพบพ่อครูแม่ครู วันศิษย์ลูก ฯลฯ

2.6.3 ด้านปัจจัย

2.6.3.1 ผู้บริหารมีภาวะผู้นำและเห็นความสำคัญของการจัดกิจกรรมแนะแนว

2.6.3.2 ครูทุกคนตระหนักเห็นความสำคัญของการจัดกิจกรรมแนะแนว และมีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานด้านจิตวิทยาและการแนะแนว

2.6.3.3 ครูทุกคนมีบทบาทในการดำเนินการจัดกิจกรรมแนะแนว

2.6.3.4 ผู้ปกครองรับรู้และมีส่วนร่วมให้การสนับสนุนในการจัดกิจกรรมแนะแนว

2.6.3.5 มีคณะทำงานที่รับผิดชอบการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยตรง

2.6.3.6 มีแผนการดำเนินการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ชัดเจนเป็นรูปธรรม

2.6.3.7 มีโครงการ/กิจกรรมแนะแนวที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการความสนใจ และของผู้เรียนทุกกลุ่มเป้าหมายและชุมชน

2.6.3.8 มีแนวปฏิบัติในการจัดกิจกรรมแนะแนวและมีการปฏิบัติอย่างจริงจัง

2.6.3.9 หากมีเครื่องมือการรู้จักและเข้าใจผู้เรียนที่หลากหลายที่จะนำไปใช้กับผู้เรียน

สรุปได้ว่า ตัวชี้วัดความสำเร็จในการจัดกิจกรรมแนะแนว จะต้องคำนึงถึงความเหมาะสมของแต่ละสถานศึกษา แต่ละด้านคือ ด้านผลผลิต ด้านกระบวนการ และด้านปัจจัย

2.7 การประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนว

ในการประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนว ครูผู้รับผิดชอบการจัดกิจกรรมแนะแนว ผู้เรียนและผู้ปกครองมีภารกิจที่ต้องรับผิดชอบร่วมกัน กระทรวงศึกษาธิการ (2546 : 28–29) กล่าวไว้ดังนี้

2.7.1 ครูผู้จัดกิจกรรมแนะแนว

2.7.1.1 ต้องจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาผู้เรียน ให้เกิดคุณลักษณะตาม วัตถุประสงค์และสอดคล้องกับวิสัยทัศน์ที่สถานศึกษากำหนดและตามสภาพความต้องการปัญหา ของผู้เรียน

2.7.1.2 ต้องรายงาน เวลาและพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

2.7.1.3 ต้องศึกษา ติดตาม และพัฒนาผู้เรียน ในกรณีที่ผู้เรียนไม่เข้า ร่วมกิจกรรม

2.7.1.4 ต้องประเมินผลผู้เรียน โดยดูการพัฒนาการของผู้เรียนเป็นสำคัญ ในกรณีที่ผลการประเมินยังไม่ผ่านให้ครูผู้จัดกิจกรรมดำเนินการให้ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมซ้ำหรือ เพิ่มเติมจนกระทั่งผู้เรียนเกิดคุณลักษณะตามวัตถุประสงค์ที่สถานศึกษากำหนด

2.7.1.5 บันทึกผลการติดตามและประเมินผลผู้เรียนไว้เป็นหลักฐาน

2.7.2 ผู้เรียน

2.7.2.1 ต้องมีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามเกณฑ์ที่สถานศึกษา กำหนดโดยมีหลักฐานแสดงเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม

2.7.2.2 ต้องปฏิบัติกิจกรรมเพิ่มเติมตามที่ครูผู้รับผิดชอบการจัดกิจกรรม มอบหมายถ้าไม่เกิดคุณลักษณะตามวัตถุประสงค์ที่สถานศึกษากำหนด

2.7.3 ผู้ปกครอง

ผู้ปกครองควรมีส่วนร่วมในการประเมินผลพัฒนาการของผู้เรียน มีการ บันทึกสรุปพัฒนาการและการปฏิบัติกิจกรรมของผู้เรียน

สรุปได้ว่า การประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนวนั้น ทั้งครูผู้รับผิดชอบการจัด กิจกรรมแนะแนว ผู้เรียน และผู้ปกครอง เป็นผู้มีภารกิจที่ต้องรับผิดชอบร่วมกัน

2.8 วิธีการประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนว

ครูผู้จัดกิจกรรมแนะแนว สามารถเลือกใช้วิธีการประเมินผลหลากหลายวิธีการตาม ความเหมาะสม กระทรวงศึกษาธิการ (2546 : 29) ได้กำหนดไว้ดังนี้

2.8.1 แฟ้มสะสมผลงาน

2.8.2 การประเมินตามสภาพจริง

2.8.3 การประเมินตนเอง

2.8.4 การประเมินโดยกลุ่ม/เพื่อน

2.8.5 การสังเกต

2.8.6 การสัมภาษณ์

2.8.7 การเขียนรายงาน

2.8.8 หลักฐานการเข้าร่วมกิจกรรม

2.8.9 และอื่นๆ

สรุปได้ว่า วิธีการประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนว มีวิธีการประเมินหลากหลายวิธี ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของกิจกรรมนั้นๆ

2.9 กรอบความคิดกิจกรรมแนะแนว

การจัดกิจกรรมแนะแนวมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่สถานศึกษากำหนดและตอบสนองจุดมุ่งหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ดังนั้น สถานศึกษาควรจัดกิจกรรมให้ครอบคลุมขอบข่ายการจัดกิจกรรมแนะแนว ทั้งด้านการศึกษา ด้านการงานและอาชีพ ด้านชีวิตและสังคม โดยมีกรอบความคิดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งกระทรวงศึกษาธิการ (2546 : 30-31) ได้กำหนดไว้ดังนี้

จากกรอบความคิดกิจกรรมแนะแนวซึ่งมีขอบข่ายครอบคลุมด้านการศึกษาด้านการทำงานและอาชีพ ด้านชีวิตและสังคม ในการจัดกิจกรรมจำเป็นต้องจัดกิจกรรมทั้ง 3 ด้านไปพร้อมๆ กัน ดังนั้น จึงได้ผสมผสานและบูรณาการเป็นกลุ่มกิจกรรมใหญ่ๆ 4 กลุ่ม ดังนี้

1. กิจกรรมรู้จัก เข้าใจ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. กิจกรรมการแสวงหาและใช้ข้อมูลสารสนเทศ
3. กิจกรรมการตัดสินใจและแก้ปัญหา
4. กิจกรรมการปรับตัวและดำรงชีวิต

กิจกรรมกลุ่มที่ 1 มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เรียนรู้จัก เข้าใจ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถรู้จักตนเองและเข้าใจตนเอง ทั้งในด้านความถนัด ความสนใจ ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อย นิสัย อารมณ์ ความภูมิใจ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

กิจกรรมกลุ่มที่ 2 มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เรียนมีความสามารถในการแสวงหาและใช้ข้อมูลสารสนเทศเป็น กิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนมีทักษะ และวิธีการแสวงหาข้อมูลจากแหล่งต่างๆ รวบรวม และจัดระเบียบข้อมูล สามารถจัดระบบ กลั่นกรอง เลือกใช้ข้อมูลอย่างฉลาดเหมาะสม และเห็นคุณค่าในการใช้ข้อมูลสารสนเทศ

กิจกรรมกลุ่มที่ 3 มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เรียนมีความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียน สามารถกำหนดเป้าหมาย วางแผน วิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินผล ตลอดจนปรับปรุงแผนการดำเนินงาน โดยใช้ข้อมูลคุณธรรมและจริยธรรม เป็นพื้นฐานในการตัดสินใจ

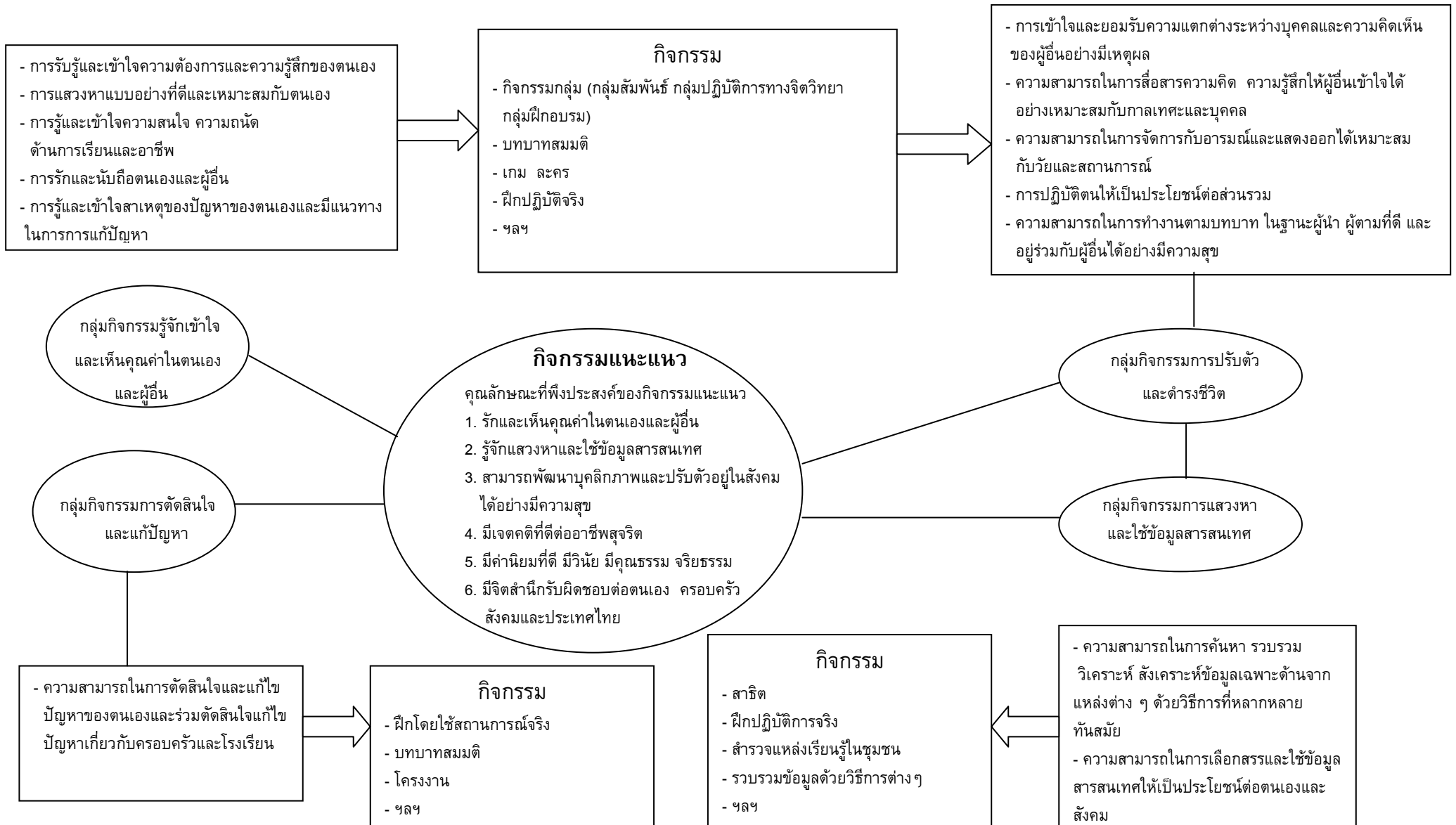
กิจกรรมกลุ่มที่ 4 มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เรียนมีความสามารถในการปรับตัวและการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจยอมรับตนเองและผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์แสดงออกอย่างเหมาะสม มีมนุษยสัมพันธ์สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

จากกรอบความคิดของกิจกรรมแนะแนว ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนว 3 ด้าน และแนวทางในการจัดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งสามารถจัดกลุ่มกิจกรรมแนะแนวออกเป็น 4 กลุ่มกิจกรรมดังกล่าวข้างต้น จะนำไปสู่การสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียน ดังนี้

ภาพประกอบ 2 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนกับกิจกรรมแนะแนว

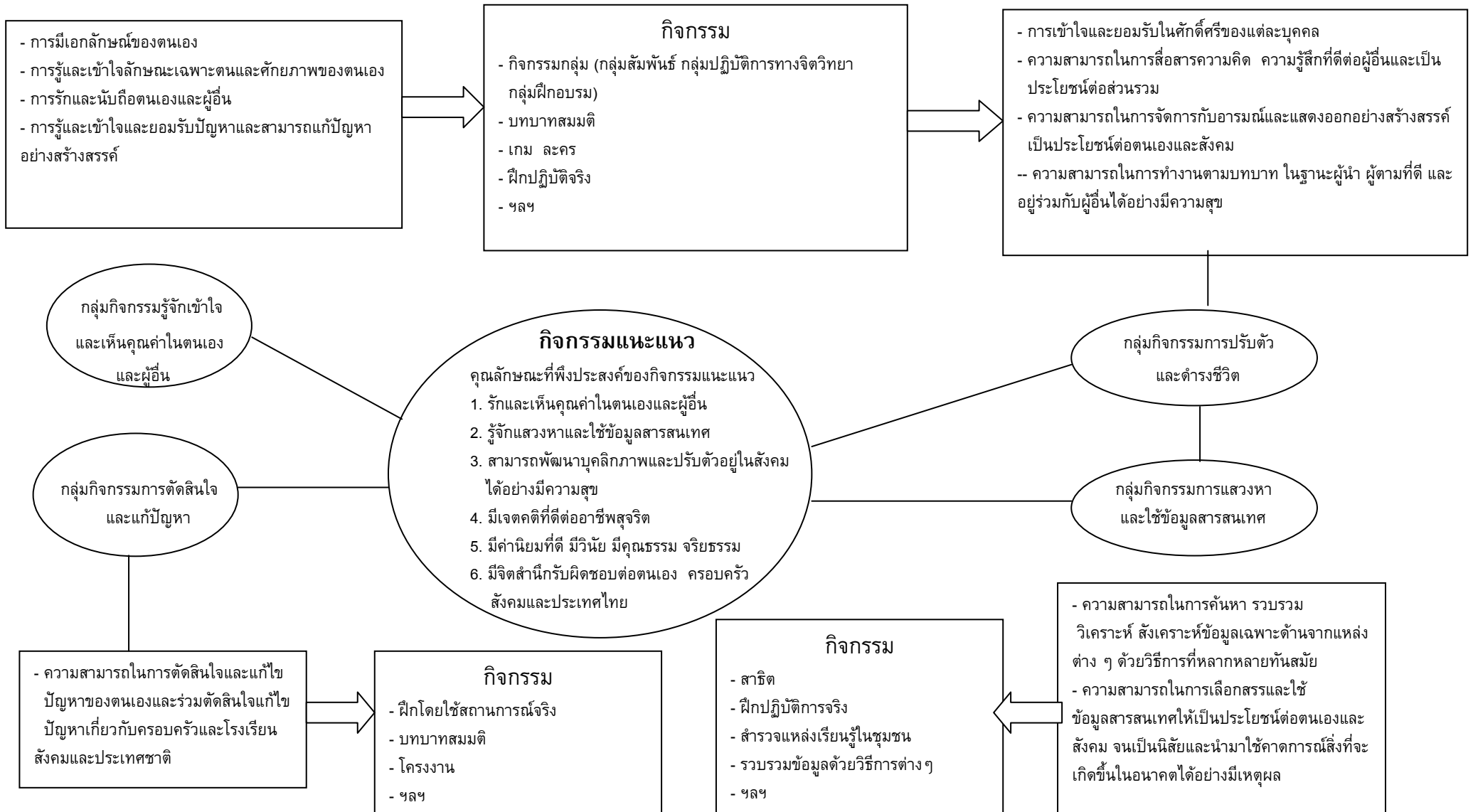
ภาพประกอบ 3 2.10 ผังมโนทัศน์กิจกรรมแนะแนวช่วงชั้นที่ 3 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3

กระทรวงศึกษาธิการ (2546 : 326)



ภาพประกอบ 4 2.11 ผังมโนทัศน์กิจกรรมแนะแนวช่วงชั้นที่ 4 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6

กระทรวงศึกษาธิการ (2546 : 326)



2.12 แผนพัฒนาการแนะแนวในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (พ.ศ.2545 – 2549)

กระทรวงศึกษาธิการ (2545 : 15–16) ได้กล่าวถึงแผนพัฒนาการแนะแนวไว้ดังนี้

วิสัยทัศน์การแนะแนว

การแนะแนวมุ่งให้ทุกคนในทุกช่วงชีวิต มีคุณภาพชีวิตและสังคมที่ดี ใช้ชีวิตอย่างพอเพียงและมีความสุข ทุกคนในสังคมมีบทบาทและมีส่วนร่วมในกระบวนการแนะแนวอย่างกัลยาณมิตร

วัตถุประสงค์หลัก

1. เพื่อให้ผู้รับบริการมีทักษะ อยู่ดีมีสุข สามารถพัฒนาตนเองและสังคมได้เต็มตามศักยภาพ
2. เพื่อพัฒนาทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้รับบริการ ให้มีความรู้ ความเข้าใจและสามารถใช้กระบวนการแนะแนวได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. เพื่อพัฒนากระบวนการแนะแนวให้สอดคล้องกับสภาพการเปลี่ยนแปลงของสังคมและความแตกต่างระหว่างบุคคล
4. เพื่อพัฒนาระบบการแนะแนวให้มีคุณภาพได้มาตรฐาน
5. เพื่อสร้างและพัฒนาเครือข่ายการแนะแนวให้เข้มแข็ง เป็นกลไกในการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ

เป้าหมายหลัก

1. ผู้รับบริการในวัยเรียนที่ศึกษาในระบบการศึกษา ร้อยละ 100 นอกกระบวนการศึกษา ร้อยละ 50 และการศึกษาตามอัธยาศัย ร้อยละ 15 ได้รับการพัฒนาให้รู้จักตนเอง ฟังตนเองและสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
2. ทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้รับบริการ ที่เป็นผู้บริหารการศึกษา ผู้บริหารสถานศึกษา ครู คณาจารย์ และพ่อแม่ ผู้ปกครองของผู้เรียนในระบบการศึกษา ร้อยละ 100 สามารถนำกระบวนการแนะแนวไปบูรณาการ การเรียนรู้และการดำเนินชีวิต
3. ครอบครัว ชุมชนและสื่อมวลชน ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมดำเนินงาน พัฒนาสื่อ เครื่องมือ ระบบสารสนเทศทางการแนะแนว ตลอดจนติดตาม ประเมินผลและวิจัยพัฒนากระบวนการแนะแนว
4. มีมาตรฐานการแนะแนว ที่ครอบคลุมด้านการศึกษา ด้านอาชีพและการงาน ด้านชีวิตและสังคม

5. มีเครือข่ายการแนะแนวที่เข้มแข็งทุกเขตพื้นที่การศึกษา จังหวัด อำเภอ กิ่งอำเภอ และท้องถิ่น ตลอดจนหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สามารถปฏิบัติงานแนะแนวทั้งด้านวิชาการ บริการ และบริการจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ยุทธศาสตร์การแนะแนว ประกอบด้วย 6 ยุทธศาสตร์ ดังนี้

1. ใช้กระบวนการแนะแนวเป็นกลไกในการพัฒนาผู้รับบริการ
2. ส่งเสริมและพัฒนาผู้บริหาร ครู คณาจารย์ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ชุมชนและสื่อมวลชนให้มีบทบาทในการแนะแนว
3. พัฒนาสื่อ เครื่องมือและระบบสารสนเทศทางการแนะแนว
4. พัฒนาระบบบริหารจัดการแนะแนว
5. กำหนดมาตรฐานและเร่งรัดการประกันคุณภาพการแนะแนว
6. รณรงค์การมีส่วนร่วมพัฒนาการแนะแนว

2.13 มาตรฐานการแนะแนว

ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ (2546 : 1-8) ได้กล่าวถึงมาตรฐานการแนะแนวว่ามาตรฐานการแนะแนวเพื่อการประกันคุณภาพการแนะแนวของสถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งหมด 15 มาตรฐาน 40 ตัวบ่งชี้ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

2.12.1 มาตรฐานการแนะแนวด้านผู้เรียน มี 4 มาตรฐาน 8 ตัวบ่งชี้ เน้นให้ผู้เรียนรู้จักตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และสามารถพึ่งตนเองได้ มีทักษะในการเลือกแนวทางการศึกษา อาชีพและการงาน ชีวิตและสังคม มีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตสำนึก ในการทำประโยชน์ต่อครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม

2.12.2 การบริการแนะแนว การบริหารจัดการแนะแนวอย่างเป็นระบบ มีการสร้างและพัฒนาเครือข่ายการแนะแนวที่เข้มแข็ง และส่งเสริมให้มีการศึกษา วิเคราะห์ วิจัย และนำผลมาพัฒนางานแนะแนวอย่างต่อเนื่อง

2.12.3 มาตรฐานการแนะแนวด้านปัจจัย มี 7 มาตรฐาน 19 ตัวบ่งชี้ เน้นการกำหนดคุณลักษณะของผู้บริหารและบุคลากรทางการศึกษา ครูแนะแนว ครู พ่อแม่ ผู้ปกครอง ศาสนบุคคล ชุมชน สื่อมวลชน หน่วยงาน และองค์กรที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งการใช้สื่อ เครื่องมือ และระบบข้อมูลสารสนเทศทางการแนะแนว

มาตรฐานการแนะแนว ทั้ง 15 มาตรฐาน 40 ตัวบ่งชี้ เป็นแนวทางให้สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้พัฒนาการแนะแนว และการประเมินงานแนะแนว

มาตรฐานด้านผู้เรียน

มาตรฐานที่ 1 ผู้เรียนรู้จักตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และสามารถพึ่งพาตนเองได้

ตัวบ่งชี้

1. รู้ความสนใจ ความถนัด ความสามารถของตนเอง
2. รักและเห็นคุณค่า ภูมิใจในตนเองและผู้อื่น
3. สามารถตัดสินใจ และแก้ปัญหาของตนเองได้

มาตรฐานที่ 3 ผู้เรียนมีสุขภาพจิตที่ดี

ตัวบ่งชี้

1. มีภาวะทางอารมณ์
2. สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุข

มาตรฐานด้านกระบวนการ

มาตรฐานที่ 5 สถานศึกษามีการจัดกิจกรรมและบริการแนะแนว

ตัวบ่งชี้

1. จัดกิจกรรมแนะแนวให้ครอบคลุมด้านการศึกษา อาชีพและการงาน ชีวิตและสังคม
2. จัดกิจกรรมแนะแนวให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน
3. มีการจัดบริการแนะแนว

มาตรฐานที่ 8 สถานศึกษาส่งเสริมให้มีการศึกษา วิเคราะห์ วิจัย และนำผลมาพัฒนางานแนะแนวอย่างต่อเนื่อง

ตัวบ่งชี้

1. มีการศึกษา วิเคราะห์ วิจัย เพื่อการแนะแนว
2. มีการนำผลการศึกษา วิเคราะห์ วิจัย มาใช้ในการพัฒนางานแนะแนว

มาตรฐานด้านปัจจัย

มาตรฐานที่ 9 ผู้บริหารและบุคลากรทางการศึกษา มีความสามารถบริหารจัดการแนะแนว

ตัวบ่งชี้

1. มีความรู้ ความเข้าใจ และเห็นความสำคัญของการแนะแนว
2. ให้การสนับสนุนการดำเนินงานแนะแนว

มาตรฐานที่ 10 ครูแนะแนว มีคุณวุฒิ ความรู้ ความสามารถ และเป็นแกนนำด้านจิตวิทยาการแนะแนว และการให้คำปรึกษา และมีคุณสมบัติวิชาชีพแนะแนว

ตัวบ่งชี้

1. มีความถนัด ความเชี่ยวชาญ ด้านจิตวิทยาการแนะแนว และการให้คำปรึกษา
2. มีคุณลักษณะที่เหมาะสมกับวิชาชีพแนะแนว

3. นำความรู้ด้านจิตวิทยาการแนะแนวและการให้คำปรึกษาขยายผลให้ครู พ่อแม่ ผู้ปกครอง และชุมชน เพื่อดูแลช่วยเหลือผู้เรียน

มาตรฐานที่ 11 ครูรู้จักและเข้าใจผู้เรียน ช่วยเหลือ และให้คำปรึกษาและนำความรู้ด้านจิตวิทยาการแนะแนวไปบูรณาการในการเรียนการสอน

ตัวบ่งชี้

1. มีข้อมูลผู้เรียนเป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม
2. ให้คำปรึกษาและดูแลช่วยเหลือผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง
3. นำความรู้ด้านจิตวิทยาการแนะแนวไปใช้ในการเรียนการสอน

มาตรฐานที่ 12 พ่อแม่ ผู้ปกครอง มีความสามารถในการดูแลช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา และส่งเสริมพัฒนาให้บุตรหลานมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ตัวบ่งชี้

1. รู้จัก เข้าใจ และยอมรับบุตรหลานของตน
2. ให้ความร่วมมือในการดูแลช่วยเหลือบุตรหลานของตนเองและบุตรหลานของผู้อื่น
3. เป็นแบบอย่างที่ดีด้านความประพฤติแก่บุตรหลานในการดำเนินชีวิต

มาตรฐานที่ 13 ศาสนบุคคล ชุมชน สื่อมวลชน หน่วยงาน และองค์กร ที่เกี่ยวข้อง มีส่วนร่วมในการส่งเสริม สนับสนุนงานแนะแนว

ตัวบ่งชี้

1. ให้ความรู้ ประสพการณ์ ดูแลช่วยเหลือผู้เรียนตามบทบาท หน้าที่
2. เป็นแหล่งสนับสนุนทรัพยากรในการดำเนินงานแนะแนว

มาตรฐานที่ 14 สถานศึกษามีและใช้สื่อ เครื่องมือทางการแนะแนวอย่างเหมาะสมกับผู้เรียน

ตัวบ่งชี้

1. มีสื่อ เครื่องมือทางการแนะแนวในการจัดกิจกรรมและให้บริการแนะแนว
2. ใช้สื่อ เครื่องมือทางการแนะแนวในการจัดกิจกรรมและให้บริการแนะแนว
3. บำรุงรักษา จัดเก็บสื่อ เครื่องมือทางการแนะแนว

จากเอกสารข้างต้น สรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ต้องการพัฒนาและส่งเสริมผู้เรียนให้มีทักษะในการดำเนินชีวิต มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และเพื่อให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 ที่ต้องการให้จัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน สามารถพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพของแต่ละบุคคล โดยทุกคนมีสิทธิเท่าเทียมกันทาง

การศึกษาและให้ทุกฝ่ายมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา จึงได้มีการพัฒนาและตั้งมาตรฐานของการจัดกิจกรรมแนะแนวไว้ เพื่อให้มีเป้าหมายในการพัฒนาผู้เรียนและพัฒนาผู้เรียนให้ได้ตามมาตรฐานที่ได้กำหนดไว้

2.14 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

2.14.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

สำหรับงานวิจัยในต่างประเทศเกี่ยวกับกิจกรรมแนะแนวโดยตรงนั้นจากการค้นคว้าศึกษายังไม่พบโดยตรง จึงขอกล่าวถึง งานวิจัยเกี่ยวกับความสำคัญของการจัดบริการแนะแนวตั้งนี้ วอกาแมน (Wogaman. 1955 : 373-379) ศึกษาเกี่ยวกับการวิเคราะห์การจัดบริการแนะแนวในโรงเรียน ระดับจูเนียร์ ไฮสกูล 18 แห่ง ที่โอไฮโอ โดยสัมภาษณ์ครูแนะแนว พบว่า งานแนะแนวเป็นงานสำคัญในแผนงานของโรงเรียน อเล็กซานเดอร์ และฮาลเวอร์สัน (Alexander & Halverson. 1963 : 13-15) ได้กล่าวถึงวิธีการสอน 3 แบบ ที่ใช้กันแพร่หลายทั่วไปคือ วิธีสอนแบบบรรยาย วิธีสอนแบบท่องจำ และวิธีสอนที่เป็นที่ประสพการณ์ของผู้เรียนเป็นสำคัญได้เปรียบเทียบผลเสียในการใช้วิธีสอนทั้ง 3 แบบไว้ว่า การสอนแบบบรรยายสอนได้สะดวก รวดเร็ว แต่ผู้เรียนเก็บไว้ไม่นานก็ลืม การสอนแบบท่องจำที่จำกัดขอบข่ายของเนื้อหาได้แน่นอน แต่ทำให้น่าเบื่อหน่ายมาก ส่วนวิธีสอนแบบให้นักเรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ซึ่งเป็นแบบแผนใหม่นั้นให้คุณค่าต่อการเรียนการสอนเป็นอย่างดี

2.14.2 งานวิจัยในประเทศ

อาภา เสถียรสวัสดิ์ (2524 : 89) ได้ให้ความหมายของการแนะแนวว่า แต่เดิมนั้นการแนะแนวหมายถึง เพียงแต่แนะนำให้นักเรียนได้รู้จักเลือกอาชีพได้ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล แต่ปัจจุบันความหมายได้ขยายกว้างออกไปอีก คือ เป็นการช่วยเหลืออย่างมีระบบของโรงเรียนเป็นการนำนักเรียนไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการ เพื่อช่วยให้นักเรียนได้รับความรู้ ความฉลาด ช่วยเหลือตัวเองได้ ปรับตัวได้ทันเพื่อน เข้าสังคมได้ สามารถเลือกวิชาเรียนได้ตามความสนใจโดยจัดสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ให้นักเรียนได้พบเห็นและทำให้เกิดความสำเร็จที่เขาต้องการ

วรพรรณ ศรีอุบล (2535 : 91) ได้ศึกษา ผลการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้สไลด์เทปเป็นเทคนิค “แม่แบบ” กับกลุ่มทดลองแล้วปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีเจตคติเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์สูงกว่ากลุ่มควบคุม โดยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

จากงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับงานแนะแนวและกิจกรรมแนะแนวนั้นสรุปได้ว่างานแนะแนวและกิจกรรมแนะแนวเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและสำคัญต่อนักเรียน สามารถนำความรู้ที่ได้ไปพัฒนาตนเองให้เกิดประสิทธิภาพต่อตนเอง ฉะนั้นกิจกรรมแนะแนวจึงสามารถนำไปเป็นกิจกรรมเพื่อพัฒนาผู้เรียนด้านสุขภาพกายได้

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการ ทฤษฎีและความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น

3.1 ความหมายของพัฒนาการ

คำว่า พัฒนาการ (Development) ได้มีนักการศึกษาและนักจิตวิทยา ได้ให้ความหมายไว้ต่างๆ กันดังนี้

กู๊ด (Good. 1973 : 128) ให้ความหมายว่า หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างหน้าที่การทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งทำให้มีการเพิ่มพูนขึ้น ทางด้านขนาดที่กว้างขึ้นและใหญ่ขึ้น การทำงานมีประสิทธิภาพตามขีดความสามารถหรือก่อให้เกิด การเพิ่มพูนของระดับวุฒิภาวะ ทั้งนี้รวมทั้งความเปลี่ยนแปลงที่มีความคงทนถาวร อันเนื่องมาจากการเรียนรู้ที่ยาวนาน ซึ่งอาจจะเป็นการเรียนรู้ที่มีความมุ่งหมาย หรือเกิดขึ้นตามเหตุการณ์ก็ได้

มัลลินส์ (Mullins. 1982 : 13) ได้ให้ความหมายว่า เป็นความก้าวหน้าของทักษะ หรือความสามารถในหน้าที่สูง

เฮอร์ลอค (Hurlock. 1968 : 5) อธิบายคำว่า พัฒนาการว่า หมายถึง การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่มีลำดับขั้นตอนต่อเนื่องกันไปตลอด เป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและทางจิตใจผสมผสานกัน กระตุ้นให้บุคคลมีความสามารถที่จะจัดการควบคุมกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ โดยจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านขนาด สัดส่วน ลักษณะเดิมจะหายไป และลักษณะใหม่จะเกิดขึ้น ทั้งทางด้านสมองและร่างกายต่อเนื่องกันตั้งแต่เกิดจนตาย

เบรคเคนริดจ์ และวินเซนต์ (Breckenridge and Vincent. 1968 : 138) อธิบาย คำว่า พัฒนาการ หมายถึง การโตมาและการเพิ่มสมรรถภาพของบุคคล ทำให้การทำหน้าที่ต่างๆ รุดหน้าไปจากเดิม เช่น จากการหัดเดินก้าวแรกจนกระทั่งมีทักษะในการเล่นเกมส์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพในวัยรุ่น จากการไม่สามารถรักษาความสมดุลย์ในร่างกายจนถึงการมีสมดุลย์ในร่างกายจากภาษาพูดแบบอ้อแอ้จนถึงสามารถใช้ภาษาในการคิดสิ่งที่เป็นนามธรรม จากความไม่สามารถแยกแยะระหว่างตัวเองกับสิ่งที่ไม่มีชีวิต จนกระทั่งถึงความสามารถที่จะเข้าใจตนเองได้อย่างเด่นชัดจากเด็กเล็กๆ ที่ยังไม่มีวุฒิภาวะจนเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถสืบพันธุ์ได้ ฯลฯ พัฒนาการเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีอยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ซับซ้อนมากมาย พัฒนาการจะบรรลุได้ก็โดยผ่านขบวนการที่สำคัญ 3 ประการ คือ (1) การเจริญงอกงาม (Growth) เป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านขนาด (2) วุฒิภาวะ (Maturation) เป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านคุณภาพ (3) การเรียนรู้ (Learning) อันเนื่องมาจากประสบการณ์

วัตสัน (Watson. 1973 : 7 – 8) พัฒนาการ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงลักษณะหรือการทำหน้าที่ พัฒนาการรวมไปถึงการเจริญงอกงาม (Growth) และการเสื่อมถอย (Decline) พัฒนาการทุกชนิดต้องมีการเจริญงอกงามเป็นพื้นฐาน

ประเสริฐ ตันสกุล (2517 : 19) หมายถึง ความเปลี่ยนแปลงทางด้านที่เกี่ยวกับคุณภาพเป็นส่วนใหญ่ และเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องกันไปตามลำดับเพื่อบรรลุจุดเจริญบริบูรณ์ของการพัฒนาการที่เรียกว่า “วุฒิภาวะ” ซึ่งหมายความว่า ก่อนที่จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายก็ดี ทางสมองก็ดี จะบรรลุขีดสูงสุดจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงในส่วนปลีกย่อยมากมายติดต่อกันไม่ขาดตอน แต่ละขั้นตอนต้องสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ในลักษณะ ที่การเปลี่ยนแปลงขั้นต้นเป็นฐานรองรับ การเปลี่ยนแปลงขั้นสูงไปเรื่อยๆ การเปลี่ยนแปลงตามนัยดังกล่าว

นี้ตรงกับภาษาไทยว่า “การเจริญขึ้น หรือความเจริญเติบโต” ซึ่งหมายถึง การเพิ่มขึ้นทางด้านคุณภาพโดยตรง

สวนา พรพัฒน์กุล (2522 : 79) การพัฒนาการนั้น หมายถึง การเปลี่ยนแปลงโครงสร้าง (Structure) และแบบแผน (Pattern) ของอินทรีย์

สมพร สุทัศนีย์ (2525 : 30) กล่าวว่า การพัฒนาการ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงด้านคุณภาพของส่วนต่างๆ ของร่างกาย การเปลี่ยนหน้าที่และศักยภาพของพฤติกรรม เป็นกระบวนการที่ย่างยากซับซ้อนมากกว่า

จากคำจำกัดความของนักการศึกษาที่ได้ให้ความหมายของการพัฒนาพอสรุปได้ว่า การพัฒนาการ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่มีลำดับขั้น มีความก้าวหน้าตามความสามารถ ของการทำงานระบบต่างๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่อง

3.2 ความหมายของวัยรุ่น

คำว่า “ วัยรุ่น ” ตรงกับคำว่า Adolescence ในภาษาอังกฤษ ซึ่งมีรากศัพท์มาจากคำว่า Adolescere ในภาษาละติน ตามความหมายในรากศัพท์นั้น วัยรุ่น หมายถึง “ ความเจริญวัย ” (to grow) หรือ “ การเจริญที่ย่างเข้าสู่วุฒิภาวะ ” (to grow to maturity)

ในพจนานุกรมทางการศึกษาของกูด (Good, CV., 1956) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ว่า หมายถึง พัฒนาการขั้นหนึ่งของมนุษย์ซึ่งอยู่ระหว่างระยะพิวเบอร์ตี (Puberty) จนกระทั่งถึงขั้นมีวุฒิภาวะเป็นผู้ใหญ่ ระยะนี้เด็กทั้งชายและหญิงจะมีสภาพทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และความรู้สึกด้านจริยธรรมแตกต่างไปจากวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่สังคมยังไม่ยอมรับให้มีบทบาทและความรับผิดชอบเท่าเทียมกับผู้ใหญ่ ด้วยเหตุนี้จึงมักมีความรู้สึกไวต่อท่าทีการยอมรับของกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน บางคนอาจจะประสบความยุ่งยากอย่างมากในการปรับตัวเข้ากับผู้ใหญ่ แต่บางคนก็อาจผ่านพ้นวัยนี้ไปโดยมีความยุ่งยากเพียงเล็กน้อย

สุชา จันท์เอม และ สุรางค์ จันท์เอม (2529 : 136) ได้สรุปความหมายของวัยรุ่นไว้ว่า คือ วัยที่สิ้นสุดความเป็นเด็ก เป็นวัยที่เป็นสะพานไปหาวัยผู้ใหญ่ ไม่มีเส้นขีดขั้นที่แน่นอนว่าเริ่มเมื่อใด และสิ้นสุดวัยเมื่อใด แต่เรากำหนดเอาความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและรูปร่างเป็นสำคัญ และ ถ้าจะกำหนดลงไปว่าเริ่มเมื่อใด ก็ถือเอาตอนที่เด็กหญิงเริ่มมีประจำเดือน ละมีขนขึ้นในที่ลับ ส่วนเด็กชายถือเอาตอนที่เริ่มมีน้ำกาม

จากความหมายของวัยรุ่นดังที่กล่าวข้างต้นนั้น จะเห็นได้ว่าจะถือเอาวุฒิภาวะทางเพศเป็นเกณฑ์ในการตัดสินการย่างเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งปกติแล้ว การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่แสดงถึงการมีวุฒิภาวะทางเพศนั้นมีหลายประการ โดยอาจมีการเปลี่ยนแปลงขึ้นพร้อมกันหรือไม่ก็ได้ แต่เพื่อให้ง่ายเข้า เราก็มักจะถือเอาวันที่มีการหลั่งน้ำสุจิครั้งแรกหรือวันที่มีประจำเดือนครั้งแรกเป็นวันเริ่มต้นของวัยรุ่นไว้ก่อน และถ้าหากปีที่กล่าวนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอื่น ๆ รวมอยู่ด้วย เช่น การงอกของขนที่บริเวณอวัยวะเพศ น้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เสียงเปลี่ยนไป นมขึ้นพาน ฯลฯ ก็เป็นอันยอมรับได้แน่นอนว่าปีนั้นเป็นปีแรกของวัยรุ่น

การที่นักจิตวิทยาถือเอาวุฒิภาวะทางเพศเป็นเกณฑ์พิจารณาการย่างเข้าสู่วัยรุ่น เช่นนี้ จึงมักทำให้สับสนและทำให้เกิดความเข้าใจว่าวัยรุ่นก็คือ ระยะพิวเบอร์ตี ซึ่งที่จริงแล้วระยะพิวเบอร์ตีนั้นเป็นเพียงระยะหนึ่งของการเป็นวัยรุ่นเท่านั้น เพราะวัยรุ่นจะมีความหมายรวมถึงพัฒนาการที่ย่างเข้าสู่การมีวุฒิภาวะหลาย ๆ ด้าน ไม่ใช่เฉพาะเรื่องเพศเพียงอย่างเดียว ยิ่งกว่านั้นระยะพิวเบอร์ตี จะอยู่คาบเกี่ยวระหว่างวัยเด็กตอนปลายและวัยรุ่นตอนต้นโดยเฉลี่ยระยะพิวเบอร์ตีจะมีช่วงเวลาประมาณ 4 ปี ใน 2 ปีแรก จะเป็นระยะของการเริ่มเปลี่ยนแปลงด้านอวัยวะเพศ และ ในช่วง 2 ปี หลัง จะเป็นระยะพัฒนาการไปตามกระบวนการให้วัยระดังก้าวสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

3.3 ช่วงอายุของการเป็นวัยรุ่น

เรื่องช่วงอายุของการเป็นวัยรุ่นนี้ เฮอร์ลอค (ประสาธ อิศรปริดา, 2523 : 2 ; อ้างอิงจาก Hurlock , E.B., 1973) กล่าวไว้ว่า โดยทั่วไปเขาจะนับจากการที่เริ่มมีวุฒิภาวะทางเพศเป็นจุดเริ่มต้น และถือเอาอาการมีอิสระจากการปกครองของผู้ใหญ่ หรือถือเอาการบรรลุนิติภาวะเป็นเขตสิ้นสุดของวัยรุ่น แต่เนื่องจากว่า แต่ละคนมีความแตกต่างกันในด้านอายุของการเริ่มมีวุฒิภาวะทางเพศ จึงเป็นการยากที่จะกำหนดได้แน่ชัดว่าวัยรุ่นจะเริ่มต้นเมื่ออายุเท่าใด อย่างไรก็ตาม โดยเฉลี่ยแล้ว วัยรุ่นจะมีอายุอยู่ระหว่าง 13 – 21 ปี และ เพศหญิงจะมีพัฒนาการก่อนเพศชายประมาณ 1 – 2 ปี

เพื่อความสะดวกต่อการศึกษา เราอาจแบ่งระยะของชีวิตวัยรุ่นแบ่งออกได้เป็น 2 ระยะด้วยกัน คือ ระยะวัยรุ่นตอนต้นกับระยะวัยรุ่นตอนปลาย

3.3.1 ระยะวัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence)

ระยะนี้บางครั้งเรียกว่า วัยแรกรุ่น หรือระยะแตกเนื้อหนุ่มสาว (Teenager) เพศหญิงจะมีอายุระหว่าง 13-17 ปี และเพศชายจะมีอายุระหว่าง 14-17 ปี การย่างเข้าสู่ขั้นนี้จะยึดเอาวุฒิภาวะทางเพศเป็นเกณฑ์ในการพิจารณา

3.3.2 ระยะวัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence)

เรามักเรียกบุคคลระยะนี้ว่า คนหนุ่มคนสาว ซึ่งมีพฤติกรรมที่เกือบจะเป็นผู้ใหญ่ ช่วงนี้จะมีอายุระหว่าง 17-20 ปี ทั้งเพศหญิงและเพศชาย

การแบ่งวัยรุ่นออกเป็นขั้นย่อยๆ ดังกล่าวข้างต้นนี้ ไม่ได้กำหนดขึ้นโดยยึดเอาความแตกต่างระหว่างพัฒนาการทางสรีระเป็นหลัก แต่จะยึดถือเอารูปแบบของพฤติกรรมเป็นเกณฑ์สำคัญ ซึ่งโดยทั่วไปแล้ววัยรุ่นตอนปลายก็คือผู้ที่เรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจนถึงปีแรกของระดับอุดมศึกษา ฐานะทางสังคมของเขาจะพัฒนาแตกต่างจากเมื่อเขาอยู่ในขั้นต้นๆ อยู่มาก เขามีความรู้สึกภาคภูมิใจ มีความสำนึกในสิทธิ ต้องการเอกสิทธิ์และความรับผิดชอบมากขึ้น ฉะนั้น เมื่อเขาได้ก้าวเข้าสู่ระยะวัยรุ่นตอนปลาย สถานะของตัวเขาทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน ก็ต้องกำหนดให้ชัดเจนมากขึ้น ให้เขาเกิดความภาคภูมิใจมากขึ้น ผู้ปกครองก็ต้องยอมรับในความจริงที่ว่า วัยรุ่นระยะนี้จะมีมุมมองที่จะเรียนในระดับสูงขึ้น มีความสนใจและค่านิยมในอาชีพ หรือมีความสนใจและเตรียมตัวในเรื่องการแต่งงานและการครองชีวิตคู่ ฉะนั้นจึงควรอย่างยิ่งที่จะต้องให้เขาได้รับสิทธิ์ที่จะรับผิดชอบในตัวเขา ในทำนองเดียวกันทางโรงเรียนก็ต้องมีการเตรียมและช่วยๆ ให้เขาเกิดแรงจูงใจหรือมีกิจกรรมที่จะเป็นแนวทางไปสู่เป้าหมายต่างๆ ดังกล่าวให้สำเร็จ

มีข้อสังเกตประการหนึ่งว่า เด็กหญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชาย แต่ช่วงของการเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายนั้นจะเริ่มขึ้นและสิ้นสุดพร้อมกัน ด้วยเหตุนี้ เด็กหญิงจึงมีช่วงเวลาของการเป็นวัยรุ่นตอนต้นยาวนานกว่าเด็กชาย และแม้แต่ในกลุ่มเด็กเพศเดียวกันนั้นก็เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นไม่พร้อมกัน บางคนเริ่มช้า บางคนเริ่มเร็วกว่าผู้อื่น การย่างเข้าสู่วัยรุ่นเร็ว ย่อมเป็นฝ่ายได้เปรียบ เพราะมีเวลาในการปรับตัวและเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ ทางสังคมยาวนานกว่าผู้ย่างเข้าสู่วัยรุ่นช้า แต่ในขณะเดียวกันผู้ที่ย่างเข้าสู่วัยรุ่นเร็วก็จะเป็นฝ่ายเสียเปรียบเพราะต้องอยู่ในสภาพที่เกิดความคับข้องใจอันเนื่องมาจากฐานะทางสังคมของเขาไม่ได้รับการกำหนดให้แน่นอนลงไป ความข้องคับใจนี้จะเกิดขึ้นตลอดระยะวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งจะยาวนานกว่าผู้ที่ย่างเข้าสู่วัยรุ่นช้า

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ช่วงอายุของการเป็นวัยรุ่นนั้นแบ่งออกเป็น 2 ระยะคือ ระยะวัยรุ่นตอนต้น และระยะวัยรุ่นตอนปลายซึ่งการแบ่งวัยรุ่นออกเป็นชั้นย่อยๆ ดังกล่าวข้างต้นนั้นไม่ได้กำหนดขึ้นโดยยึดเอาความแตกต่างระหว่างพัฒนาการทางสรีระเป็นหลัก แต่จะยึดถือเอารูปแบบของพฤติกรรมเป็นเกณฑ์สำคัญ

3.4 ธรรมชาติของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยหนึ่งที่มีอยู่ในช่วงชีวิตของมนุษย์ทุกคน เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ เป็นระยะของการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา บุคคลในวัยนี้จะประสบปัญหาในการปรับตัวเป็นอย่างมาก บางท่านถือว่าวัยรุ่นเป็นวัยวิกฤต (Critical Period) เพราะเป็นช่วงชีวิตที่เหมือนกำลังเดินเข้าสู่ทางโค้ง โอกาสที่จะพลิกคว่ำ หรือ ประสบอุบัติเหตุมีมากกว่าในวัยอื่น

ซอเรนสัน (ประสาธ อิศรปริดา. 2523 : 2 ; อ้างอิงจาก Sorenson , R., 1962) ได้กล่าวถึงวัยรุ่นว่า วัยรุ่นเป็นขั้นที่บุคคลจะก้าวขึ้นมาจากเด็ก เป็นระยะของการพัฒนาทั้งภายนอกและภายใน มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาความรู้สึกเกี่ยวกับความเป็นคน เป็นระยะที่ก้าวขึ้นมาจากการพึ่งผู้อื่นมาสู่การพึ่งตนเอง เป็นช่วงที่ต้องการอิสระภาพ มีความรับผิดชอบ มีความจริงจังกับงานและความรัก

เฮอร์ลอค (ประสาธ อิศรปริดา. 2523 : 2 ; อ้างอิงจาก Hurlock , E. B) ได้กล่าวถึงวัยรุ่นไว้ว่าเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นวัยแห่งการปรับตัว เป็นวัยแห่งปัญหา และเป็นวัยที่มีความเครียดทางอารมณ์ ฮอลล์ (ประสาธ อิศรปริดา. 2523 : 2 ; อ้างอิงจาก Hall, G.S.) มีความเห็นว่า วัยรุ่นเป็นวัยพายุบูแคม (Storm and Stress) อารมณ์วู่วาม เจ้าคิดเจ้าแค้น ตัดสินใจรวดเร็วและรุนแรง เช่นถูกครูหรือผู้ปกครองดุว่า ก็อาจจะตัดสินใจหนีออกจากบ้าน หรือ ฆ่าตัวตาย หรืออาจเกิดการทะเลาะวิวาทกับวัยรุ่นกลุ่มอื่นด้วยสาเหตุเพียงเล็กน้อยด้วยอารมณ์เพียงวูบเดียวได้ การแสดงออกโดยทั่ว ๆ ไป ของวัยนี้ มักจะมีอะไรที่ผิดแปลกจากเด็กเล็ก เป็นต้นว่า ชอบแต่งตัวแปลก ๆ ตัดผมทรงใหม่ พูดภาษาแสลง ตี้อวดปกติ คิดมาก ฯลฯ ด้วยเหตุนี้ ฮอลล์จึงได้กล่าวว่า การแสดงแปลก ๆ ของวัยรุ่นนั้น แท้จริงแล้วเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติของเขา นั่นเอง

คูเลนห์ (ประสาธ อิศรปริดา. 2523 : 2 ; อ้างอิงจาก Kuhlen, R.G.) ได้ให้ความเห็นที่น่าฟังว่า เมื่อท่านได้เข้าใจถึงธรรมชาติของวัยรุ่นแล้ว ขอท่านอย่าได้มีอุปทานว่า วัยรุ่นต้องมีปัญหา

วัยรุ่นต้องปรับตัวไม่ได้หรือวัยรุ่นต้องเป็นเด็กไม่ดี ผู้ใหญ่ควรต้องยอมรับว่า เมื่อถึงวัยรุ่น เขาจะประสบ การเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิตทั้งทางร่างกาย สังคม อารมณ์ และสติปัญญา เขาอาจจะมีปัญหา มาก บ้างน้อยบ้าง แล้วแต่ความแตกต่างระหว่างบุคคล และความแตกต่างพื้นฐานทางบ้านและสังคม ข้อ สำคัญผู้ใหญ่ควรเข้าใจว่า การเปลี่ยนแปลงทั้งหลายนี้ เป็นเพียงพัฒนาการตอนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ที่ ทุกคนต้องผ่านเท่านั้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ธรรมชาติของวัยรุ่นซึ่งเป็นระยะช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่าง เด็กกับผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงมากมายทั้งภายในและภายนอกร่างกาย เป็นวัยที่กำลังขึ้นมาจากการ พึ่งพาผู้อื่นมาเป็นการต้องการความอิสระ เป็นวัยแห่งปัญหา อารมณ์วู่วาม มีการแสดงอะไรแปลก ๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นธรรมชาติของวัยรุ่น

3.6 เอกสารที่เกี่ยวกับพัฒนาการและความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

แทนเนอร์ (ประสาท อิศรปริดา. 2523 : 15 ; อ้างอิงจาก Tanner. 1978) กล่าวว่า ในช่วงชีวิต คน ๆ หนึ่ง จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสรีระ อันเนื่องมาจากการเจริญเติบโตและ พัฒนาการที่ปรากฏชัดเจนอยู่ 3 ระยะ ด้วยกัน คือ

ระยะที่ 1 จะเริ่มตั้งแต่หลังจากปฏิสนธิ 1 เดือน จนกระทั่งอายุ 2 ปี หลังจากคลอด อัตราการเจริญเติบโตในระยะนี้จะสูงมากที่สุด ในช่วงหลังจากปฏิสนธิ 1 - 4½ เดือน ต่อจากนั้นอัตราการ เจริญเติบโตจะลดลง

ระยะที่ 2 จะเริ่มตั้งแต่อายุได้ 2 ปี จนกระทั่งถึง 7 ปี ระยะนี้อัตราการเจริญเติบโตจะ สูงสุดเมื่ออายุ 2½ ปี

ระยะที่ 3 จะเริ่มหลังจากอายุ 7 หรือ 8 ปี ไปแล้ว คือ อาจอยู่ระหว่างอายุ 9 – 15 ปี ซึ่งเป็นระยะวัยรุ่น ในช่วงปีนี้การเจริญเติบโตจะเกิดขึ้นในทุก ๆ มิติ เมื่อถึงตอนปลายของวัยรุ่นทุกคน จะเจริญเต็มที่ในทางร่างกายทั้งหญิงและชาย อาจเกิดความวิตกกังวล อยู่กับการเปลี่ยนแปลงทาง กายที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วหลายประการ

คินเซย์ (ประสาท อิศรปริดา. 2523 : 16 ; อ้างอิงจาก Kinsey . n.d.) ได้ พัฒนาการทางร่างกายของเด็กวัยรุ่นทั้งชายและหญิง เขาพบว่าเด็กหญิงจะเจริญเติบโตในอัตราที่ สังเกตเห็นได้ชัดเมื่ออายุล่วงเลย 10 ปี ไปแล้ว ซึ่งจะเริ่มมีขนเกิดขึ้นที่อวัยวะเพศและที่รักแร้ เต้านม จะโตขึ้น ร่างกาย และ รูปร่างค่อย ๆ กลมกลิ้งคล้ายผู้ใหญ่เข้าทุกที และในตอนหนึ่งของวัยรุ่นนี้จะเริ่ม มีระดูเป็นครั้งแรกอันเป็นเครื่องหมายที่แสดงว่ารังไข่ได้ทำงานเต็มที่ และผลิตเซลล์ไข่ที่สมบูรณ์ออกมา แล้ว เมื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายระหว่างเด็กหญิงกับเด็กชาย แล้วก็พบว่าลักษณะ ของวัยรุ่นในเด็กชายมักจะมีขึ้นช้ากว่าในเด็กหญิง ประมาณ 1 – 2 ปี โดยเฉลี่ย และกว่าจะเจริญถึงขีด สุดก็กินเวลานานมากกว่าเด็กหญิง กล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า ถ้าถือเอาเฉพาะการเจริญทางร่างกายเป็น สำคัญแล้ว เด็กหญิงจะเริ่มเป็นสาวเร็วกว่าเด็กชายเริ่มเป็นหนุ่ม และจะเป็นสาวใหญ่เต็มตัวเร็วกว่า เด็กชายจะเป็นผู้ใหญ่เต็มที่

อำไพ อินฟ้าแสง (2524 : 234) กล่าวว่า เป็นธรรมชาติของการเจริญเติบโตตอนเปลี่ยนวัยจากวัยหนึ่งไปสู่อีกวัยหนึ่ง จะมีการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ แปลก ๆ ใ้บุคคลต้องเรียนรู้เสมอทุกชั้นไป การเรียนรู้และการปรับตัว เพื่อให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงใหม่ ไม่ใช่ของง่ายและการเปลี่ยนแปลงแต่ละอย่างจะสร้างปัญหา สร้างความยุ่งยากใ้บุคคลมาตั้งแต่วัยทารก วัยเด็กตอนปลาย วัยรุ่นจนถึงวัยผู้ใหญ่ สำหรับวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกระทันหัน ทำให้มีปัญหามากกว่าการเปลี่ยนแปลงในวัยอื่น ๆ

จากทัศนะข้างต้น พอสรุปได้ว่า ในระยะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสำคัญมากที่สุดระยะหนึ่งของชีวิต และเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว ทำให้เด็กที่เข้าสู่ระยะวัยรุ่นเกิดความกังวลใจและมีปัญหาต่าง ๆ

จากทัศนะต่าง ๆ ข้างต้น พอสรุปได้ว่า การที่เด็กจะเข้าสู่วัยรุ่นให้พิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเป็นสำคัญ และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นอาจแยกกล่าวเป็นประเด็นต่าง ๆ ได้ดังนี้

3.6.1 การเปลี่ยนแปลงทางด้านส่วนสูงและน้ำหนัก

สมชาย ฐัญจนกุล (2526 : 23-25) กล่าวว่า ความเจริญเติบโตทางด้านส่วนสูงของวัยรุ่นจะมีต่อเนื่องกันไม่ขาดสายและบางช่วงจะมีอัตราการเจริญเติบโตเร็วมาก เรียกว่า ระยะพุ่งพรวด (Growth Spurt) ซึ่งเกิดจากอิทธิพลของต่อมไร้ท่อ (Endocrine gland) ในเด็กหญิงจะมีระยะพุ่งพรวดเร็วมากเมื่ออายุ 10 - 14 ปี ซึ่งจะเป็นระยะก่อนการมีประจำเดือนครั้งแรก และ เมื่อมีประจำเดือนครั้งแรกนั้น ความสูงของเด็กหญิงใกล้จะถึงขีดสุดแล้ว เพราะหลังจากนี้อัตราการเพิ่มความสูงจะลดลงมากและหยุดในที่สุด ในเด็กชายจะมีระยะพุ่งพรวดเมื่ออายุ 14 ปี และ จะสูงขึ้นไปอีกเรื่อย ๆ ประมาณ 2 - 5 ปี จากนั้นอัตราการเพิ่มความสูงจะค่อย ๆ ลดลงและหยุดในที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับเด็กหญิงกับเด็กชายที่อายุเท่ากันในวัยที่เข้าวัยรุ่น เด็กหญิงจะสูงกว่าเด็กชาย เพราะเด็กหญิงเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชาย แต่เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว ผู้ชายจะสูงกว่าเด็กหญิงโดยทั่วไป เรื่องของน้ำหนักนั้นจะเจริญควบคู่ไปกับส่วนสูง น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นเนื่องมาจากกล้ามเนื้อไขมัน และกระดูกได้เพิ่มขึ้น และขยายตัวอย่างรวดเร็ว น้ำหนักจะเพิ่มมากขึ้นในลักษณะเดียวกับส่วนสูง กล่าวคือตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยก่อนจะเข้าสู่วัยพิวเบอร์ตี เด็กชายจะมีน้ำหนักกว่าเด็กหญิงเมื่ออายุอย่างเข้าเป็นเด็กสาว (ระยะที่มีประจำเดือนครั้งแรก) เด็กหญิงจะมีน้ำหนักมากกว่าเด็กชายที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน ทั้งนี้เป็นเพราะเด็กหญิงเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชายแต่พอถึงอายุ 15 ปี น้ำหนักของเด็กหญิงจะค่อย ๆ เพิ่ม และหยุดเพิ่มในที่สุด ขณะเดียวกันเด็กชายมีน้ำหนักเพิ่มอย่างรวดเร็ว ทำให้เด็กชายมีน้ำหนักมากกว่าเด็กหญิงเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ น้ำหนักของเด็กหญิงจะเพิ่มมากที่สุดในระยะใกล้มีประจำเดือนครั้งแรก และภายหลังจากการมีประจำเดือนครั้งแรกแล้ว อัตราการเพิ่มน้ำหนักก็จะลดลง ส่วนเด็กชายจะมีน้ำหนักเพิ่มมากที่สุดในการอายุ 12 ปี ซึ่งจะหนักประมาณ 40 - 43 กิโลกรัม

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การเจริญเติบโตทางด้านส่วนสูงของวัยรุ่นจะมีต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย และบางช่วงจะมีอัตราที่เร็วมาก เด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเพศชายและเรื่องของน้ำหนักจะเจริญควบคู่ไปกับส่วนสูง

3.6.2 การเปลี่ยนแปลงด้านโครงสร้างและสัดส่วน

สมชาย ธีรชนกุล (2526 : 25-26) อธิบายว่าการเปลี่ยนแปลงของโครงกระดูกทำให้สัดส่วนของร่างกายเปลี่ยนแปลงตามไป ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงจากศีรษะไปจนถึงเท้า โดยจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงที่ศีรษะก่อนส่วนอื่น ๆ ในทารกแรกเกิด เด็กจะมีศีรษะยาวประมาณ 1 ใน 10 ของร่างกายทั้งหมด ศีรษะของเด็กจะเจริญเร็วมากในช่วง 2 ปี แรก ของชีวิต ทำให้พ่อ แม่ มักจะตั้งฉายา ให้เด็กว่า “ หัวโต ” แต่หลังจากนั้นอัตราการเจริญของศีรษะก็จะลดลง เมื่อเด็กอายุประมาณ 5 ขวบ ศีรษะของเด็กจะใกล้เจริญถึงขีดสุดแล้วถึง 90 % ศีรษะ จะเจริญถึงขีดสุดเมื่ออายุประมาณ 15 – 16 ปี ในด้านรูปร่างและสัดส่วนของร่างกายวัยรุ่นตอนต้นสัดส่วนของร่างกายยังไม่ค่อยสัมพันธ์กัน เนื่องจากส่วนขายาวกว่าลำตัวมาก ทำให้แลดูเก้งก้าง แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายสัดส่วนของร่างกายจะดีขึ้นและได้สัดส่วนในที่สุด

เฮอร์ลอค (Hurlock. 1968 : 76-77) กล่าวว่าความเจริญเติบโตส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะมีอัตรา การเจริญเติบโตแตกต่างกัน และระยะเวลาของการพัฒนาการก็แตกต่างกันด้วยการเติบโตในระยะวัยรุ่นในด้านสัดส่วน โครงร่างของร่างกายที่เกิดขึ้นจะเห็นได้อย่างเด่นชัด และการเปลี่ยนแปลงนี้จะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลแม้ว่าจะมีอายุเท่ากัน

แกริสสัน (สุวรรณ ทองบัวงาม. 2535 : 48 ; อ้างอิงจาก Garrison. 1965 : 59) กล่าวว่าโดยทั่วๆ ไป การเจริญเติบโตของร่างกายจะเริ่มจากศีรษะเป็นอันดับแรก ต่อจากนั้นเป็นการเจริญเติบโตของมือและเท้า เมื่ออวัยวะทั้งสาม เจริญขึ้นอย่างสมบูรณ์ แล้ว ความยาวของแขนและขาจึงจะเริ่มขึ้น ส่วนลำตัวและไหล่จะขยายตัวขึ้นในระยะหลัง

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงด้านโครงสร้างและสัดส่วนของวัยรุ่นตอนต้นจะไม่ค่อยสัมพันธ์กันมากนัก แต่จะสัมพันธ์กันและได้สัดส่วนเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย

3.6.3 ความเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อและไขมัน

การเปลี่ยนแปลงทางกายที่เกิดขึ้นควบคู่กับการเปลี่ยนแปลงความสูง และน้ำหนัก คือการเปลี่ยนแปลงด้านกล้ามเนื้อ และไขมันใต้ผิวหนัง

วันดี วราวิทย์ (สุวรรณทองบัวงาม. 2535 : 61 ; อ้างอิงจาก วันดี วราวิทย์. 2527 : 99) อธิบายว่าเมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่นหญิง และชายจะเริ่มมีการเติบโตของกล้ามเนื้อ การเติบโตของกล้ามเนื้อนี้เกิดขึ้นจากการเพิ่มปริมาณการผลิตฮอร์โมนแอนโดรเจน ซึ่งจะกระตุ้นให้มีการเติบโตของกล้ามเนื้อ และวัยรุ่นชายมีฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน หลังออกมาด้วย จะกระตุ้นการเติบโตของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อของชายเติบโตทั้งขนาดและมีความแข็งแรงมากกว่าเพศหญิง นอกจากนั้นจุดสูงสุดของการเติบโตของกล้ามเนื้อในวัยรุ่นจะตรงกับจุดสูงสุดของการเพิ่มส่วนสูง แต่ในวัยรุ่นหญิงการเติบโตของกล้ามเนื้อจะถึงจุดสูงสุดประมาณ 6 เดือน หลังจากจุดสูงสุดของการเพิ่ม

ส่วนสูง

วันดี วราวิทย์ (สุวรรณทองบัวงาม. 2535 : 61-62 ; อ้างอิงจาก วันดี วราวิทย์. 2527 : 102) อธิบายว่าเมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่น การสะสมไขมันในร่างกายเริ่มแตกต่างไปจากวัยเด็กคือ บริเวณเต้านมจะมีไขมันหนาหน้อย ตามใบหน้า แก้มที่ยู่ในวัยเด็กจะหายไป วัยรุ่นหญิงจะมีไขมันสะสมที่เต้านม ต้นแขน ปลายแขน สะโพกและที่น่อง ทำให้เห็นมีหน้าอกนูน สะโพกผาย มีรูปร่างของหญิงสาวเต็มตัว (female figure)

เฮอร์ลอค (Hurlock. 1968 : 82-83) อธิบายว่าการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของกระดูกในระยะก่อนวัยรุ่น (Puberty) และระหว่างช่วงวัยรุ่นตอนต้นจะเจริญไปพร้อมๆ กับการเติบโตของกล้ามเนื้อ การเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อส่งผลให้ขนาดและน้ำหนักของร่างกายเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในเด็กชายซึ่งกล้ามเนื้อพัฒนาเติบโตมากกว่าเด็กหญิง ขณะอายุ 8 ปี น้ำหนักของกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น 27% ของน้ำหนักของร่างกายทั้งหมด เมื่ออายุ 15 ปี จะเพิ่มขึ้น เป็น 32 % และ 16 ปี เพิ่มขึ้นเป็น 44 % หลังจากนั้นจะเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย ทั้งขนาดและน้ำหนักของกล้ามเนื้อทั้งหมด

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ความเปลี่ยนแปลงด้านกล้ามเนื้อและไขมันในวัยรุ่นจะมีกล้ามเนื้อมากขึ้นและแข็งแรงในเพศชาย ส่วนไขมันในวัยนี้จะมีการสะสมไขมันในร่างกายแตกต่างจากวัยเด็ก โดยเฉพาะเพศหญิง

3.6.4 การเปลี่ยนแปลงด้านกำลังกายและความแข็งแรง

ความเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วมีผลทำให้มีกำลังกายแข็งแรงมากขึ้น ซึ่ง โจนส์ (Jones. 1944 : 101) กล่าวว่ากล้ามเนื้อจะเจริญสูงสุดเมื่ออายุ 16 ปี ระยะเวลาที่กล้ามเนื้อเจริญอย่างรวดเร็วและมีกำลังกายแข็งแรงอยู่ระหว่างอายุ 12 – 13 ปี ในเด็กหญิง ส่วนเด็กชาย จะอยู่ระหว่างอายุ 15 – 16 ปี

ประสาท อิศรปริดา (2523 : 22-23) กล่าวว่าอัตราการพัฒนาการทางกล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในระยะวัยนี้ มีผลทำให้กำลังกายแข็งแรงขึ้นเป็นอันมาก และเนื่องจากอัตราการเปลี่ยนแปลงด้านกล้ามเนื้อของเด็กชายมีมากกว่าเด็กหญิง ประกอบกับการที่เด็กชายชอบออกกำลังกายอยู่เป็นนิจ จึงทำให้มีความแข็งแรงมากกว่าเด็กหญิง มีข้อสังเกตว่าการที่ระบบกล้ามเนื้อของเด็กชายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทำให้เด็กมีกำลังกล้ามเนื้อมากขึ้นและความชอบออกกำลังกายมากขึ้นนี้ย่อมมีอยู่ที่เด็กจะเกิดการเปลี่ยนหรือเหนื่อยอ่อน เขาจึงต้องการพักผ่อน โดยการนอนมากกว่าปกติ การที่นอนบ่อยๆ ในเวลาอันไม่สมควรมักจะทำให้ผู้ใหญ่เข้าใจว่าเด็กเกียจคร้าน จึงพูดว่ากล่าว

สมชาย รัชชนกุล (2526 : 28) กล่าวว่าในวัยรุ่นกล้ามเนื้อจะเจริญเติบโตเร็วที่สุดเป็นผลให้มีกำลังกล้ามเนื้อเพิ่มเร็วตามไปด้วย ในระยะแรก ๆ ของวัยรุ่น เด็กมักมีอาการชนิดหนึ่งเรียกว่าอาการเปลี่ยนของกล้ามเนื้อ (Mascular failure) เด็กหญิงจะเกิดอาการนี้มากกว่าเด็กชาย ทำให้ไม่อยากจะออกกำลังกายในระยะนี้

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า อัตราการพัฒนากายทางกล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในระยะวัยนี้ มีผลทำให้กำลังกายแข็งแรงขึ้นเป็นอันมาก และอัตราการเปลี่ยนแปลงด้านกล้ามเนื้อของเด็กชายมีมากกว่าเด็กหญิง

3.6.5 การเจริญและการปฏิบัติหน้าที่ของต่อมต่าง ๆ

ประสาท อิศปริดา (2523 : 25–26) อธิบายต่อมภายในร่างกายของมนุษย์ อาจแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทคือ ต่อมมีท่อ (Duct Glands) และต่อมไร้ท่อ (Endocrine Glands) ต่อมมีท่อจะทำหน้าที่ผลิตสิ่งที่ขับออกมาและขับออกมาตามท่อของต่อมเพื่อปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ตามหน้าที่ของมัน ส่วนต่อมไร้ท่อจะผลิตสิ่งที่ขับออกมาเรียกว่า ฮอร์โมน (Hormone) ฮอร์โมนที่ต่อมไร้ท่อผลิตออกมาจะถูกส่งเข้ากระแสโลหิตโดยตรง ต่อมมีท่อที่สำคัญได้แก่ ต่อมเหงื่อ (Sweat Gland) และต่อมไขมันใต้ผิวหนัง (Sebaceous Gland) ต่อมเหงื่อมีอยู่ 2 ชนิดคือ

3.6.5.1 ต่อมเอคโครน์ (Eccrine Gland) ซึ่งเป็นต่อมขนาดเล็กและเป็นต่อมเหงื่อธรรมดาที่มีอยู่ตามผิวหนังทั่วไป เว้นบริเวณขอบตา ขอบริมฝีปาก ลิงค์และเล็บ ต่อมเหงื่อชนิดนี้ร่างกายจะไม่สร้างเพิ่มขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น

3.6.5.2 ต่อมแอบโปโครน์ (Apocrine Gland) เป็นต่อมใหญ่กว่า ต่อมนี้จะเจริญขึ้นและทำหน้าที่อย่างเต็มที่เมื่อระยะพิวเบอร์ตี (Puberty) ต่อมนี้จะอยู่เฉพาะบางบริเวณ เช่น บริเวณรักแร้ หัวนม อวัยวะเพศ หูส่วนนอก หนังกา ต่อมนี้จะขับของเหลวที่ข้นข้นและมีส่วนผสมของสารหลายชนิดออกมา เมื่ออยู่ในอากาศร้อนและอับชื้นประกอบกับมีเชื้อแบคทีเรียจากอากาศเข้าไปทำปฏิกิริยาจะเป็นสาเหตุให้เกิดกลิ่นตัวขึ้น

สำหรับต่อมไขมันใต้ผิวหนังเป็นต่อมเล็ก ๆ บางครั้งจะแตกแขนงกระจายตามผิวหนังทั่วไปในวัยรุ่น ฮอร์โมนเพศซึ่งผลิตจากต่อมเพศจะเพิ่มการเติบโตของต่อมไขมันและทำให้มีกิจกรรมเพิ่มขึ้นของเหลวหรือไขมันที่ถูกขับออกมาจากต่อมเพศจะเพิ่มการเติบโตของต่อมไขมันและทำให้มีกิจกรรมเพิ่มขึ้น ของเหลวหรือไขมันที่ถูกขับออกมาจากต่อมไขมันใต้ผิวหนัง เรียกว่า เซบัม (Sebum) ต่อมไขมันจะทำงานตลอดเวลาไม่มีสิ่งใดสามารถขัดขวางการทำงานของมันได้ ไขมันที่ถูกขับออกมามักจะมีเชื้อชนิดหนึ่งเรียกว่า ซี.แอกเนส (C.Acness) ซึ่งตามปกติอาศัยอยู่บนใบหน้า หน้าอก และหลังจะละลายไขมันให้เป็นกรดไขมัน ซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดสิว การเป็นสิวมักจะเป็นที่บริเวณหน้า เพราะปกติเมื่อเซลล์ตายจะกลายเป็นซีไคล แต่บริเวณใบหน้าจะมีซีไคลชนิดเดียวกันนี้จับอยู่แน่น ซีไคลจะอุดรูขุมขนอันเป็นทางเดินของท่อน้ำมัน ทำให้ต่อมไขมันขับไขมันออกมาไม่ได้ จำนวนไขมันที่เพิ่มขึ้นจะดันทำให้ท่อน้ำมันแตกเกิดการอักเสบเป็นหัวสิว ขณะเดียวกันแบคทีเรียในอากาศและในท่อน้ำมันก็จะทำให้หัวสิวมักเป็นตุ่มหนอง

ต่อมในร่างกายอีกประเภทหนึ่งที่นับว่ามีบทบาทต่อการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างมากคือต่อมไร้ท่อ สมชาย ธีธรรณกุล (2526 : 17–18) กล่าวว่าต่อมไร้ท่อแต่ละต่อมจะมีรูปร่างเล็ก ๆ ตั้งอยู่ทั่วไปในร่างกาย แต่มีอิทธิพลต่อการเผาผลาญอาหารในร่างกายบางชนิดมีผลต่อจิตใจและอารมณ์ บางชนิดมีบทบาทเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางเพศ

ประสาท อิทธิปริดา (2523 : 26–32) อธิบายอย่างละเอียดว่า ต่อมไร้ท่อที่อยู่หลายชนิดและมีหน้าที่ต่าง ๆ กันคือ

ต่อมใต้สมอง (Pituitary Gland) ต่อมนี้จะสร้างฮอร์โมนต่าง ๆ หลายชนิด เช่น ในระยะวัยเด็กและวัยรุ่นจะสร้างฮอร์โมนไปกระตุ้นให้มีการเจริญเติบโต (Growth Hormone) และการกระตุ้นต่อมไทรอยด์ ต่อมหมวกไตส่วนนอก กระตุ้นเต้านม รังไข่และอัณฑะ หากส่วนนี้ของต่อมใต้สมองผลิตฮอร์โมนน้อยเกินไปก็จะมีผลให้ร่างกายเจริญช้าหรือแคระแกรน ถ้าหากมีฮอร์โมนมากเกินไปก็ทำให้โตเร็วหรือมีรูปร่างใหญ่โตผิดปกติจากคนธรรมดา บางทีถ้าฮอร์โมนมีมากในระยะหลังจะผ่านพ้นวัยรุ่นไป ซึ่งร่างกายเจริญเต็มที่แล้วความสูงจะไม่เพิ่ม เพราะกระดูกไม่มีที่ซึ่งจะเจริญไปได้ อีก แต่กระดูกจะเติบโตเร็ว หนาขึ้น หัวหรือเท้าจะโตใหญ่ผิดปกติ ลิ้นใหญ่ อวัยวะภายในขยายโตขึ้น สำหรับส่วนหลังของต่อมนี้จะมีใยประสาทมาติดต่อกับเป็นจำนวนมาก ถ้าใยนี้ขาดต่อมจะหย่อนหน้าที่ลง ถ้าหากต่อมนี้ไม่ทำงานหรือถ้าตัดต่อมส่วนนี้ออกก็จะมีผลให้เกิดโรคเบาจิตทำให้ปัสสาวะออกมามาก ปัสสาวะไม่มีน้ำตาลหรือมีน้อยมากทำให้ไม่หวาน นอกจากนี้ฮอร์โมนจากต่อมใต้สมองส่วนนี้ยังมีหน้าที่บังคับกล้ามเนื้อของมดลูกให้หดตัวในการคลอดบุตร การหดตัวของกระเพาะปัสสาวะ เป็นต้น ต่อมใต้สมองนี้ถือว่าเป็นต่อมไร้ท่อที่สำคัญที่สุดของร่างกายและมีผู้เรียกต่อมนี้ว่า Master Gland เพราะมันจะทำหน้าที่กระตุ้นและควบคุมการทำงานของอวัยวะและต่อมไร้ท่ออื่น ๆ

ต่อมไทรอยด์ (Thyroid Gland) เป็นต่อมไร้ท่อที่รู้จักกันดีที่สุด สร้างฮอร์โมนไทร็อกซิน (Thyroxin) แต่การสร้างฮอร์โมนนี้จะต้องอาศัยไอโอดีนเป็นวัตถุดิบ ถ้าต่อมไทรอยด์ขนาดใหญ่ขึ้นก็จะกลายเป็นคอหอยพอก คอหอยพอกชนิดที่เป็นกันมากเกิดจากการขาดธาตุไอโอดีนในระยะวัยเด็กและวัยรุ่นที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโตร่างกายต้องการไอโอดีนมากกว่าปกติ ถ้าต่อมนี้ผลิตฮอร์โมนออกมามากหรือน้อยเกินไปจะมีผลต่อความเจริญเติบโตและพัฒนาการทั้งทางร่างกายและจิตใจ คือ ถ้าหากต่อมนี้สร้างฮอร์โมนออกมาน้อยเกินไปจะทำให้ร่างกายแคระแกรน กล้ามเนื้อไม่มีแรง ลิ้นใหญ่และอาจห้อยออกมานอกปาก การเจริญของร่างกายและกระดูกจะช้าลง มีความผิดปกติของสมองและระบบประสาท แต่ถ้าหากต่อมนี้ผลิตฮอร์โมนออกมามากเกินไปจะมีอาการหายใจเร็วและแรงขึ้น ร่างกายผอม นอนไม่หลับ กระจายน้ำ กินจุ และตอบสนองต่อสิ่งเร้ามากและไวขึ้น

ต่อมพาราไทรอยด์ (Parathyroid Gland) หน้าที่สำคัญของต่อมนี้คือ ควบคุมระดับแคลเซียมและฟอสฟอรัสในเลือดให้ได้สัดส่วน ถ้าต่อมนี้สร้างฮอร์โมนออกมาน้อยกว่าปกติจะทำให้ระดับแคลเซียมในเลือดน้อยลง แต่ปริมาณของฟอสฟอรัสจะเพิ่มขึ้น ในลักษณะเช่นนี้กล้ามเนื้อจะถูกกระตุ้นได้ง่าย ทำให้เกิดอาการกระดูกที่แขน ขา เท้า วิธีป้องกันคือต้องเลือกรับประทานอาหารที่มีฟอสฟอรัสน้อยหรือเพิ่มเกลือประเภทแคลเซียมหรือรับประทานวิตามินดี เพราะจะช่วยให้ร่างกายดูดแคลเซียมจากทางเดินอาหารได้ดีขึ้น ในทางตรงข้ามถ้าต่อมนี้สร้างฮอร์โมนออกมามากเกินไปจะมีผลให้กระดูกเป็นโพรงขาดความแข็งแรงไป สรุปได้ว่าต่อมนี้จะมีผลต่อพัฒนากระดูกและฟันของเด็กและวัยรุ่นเป็นส่วนใหญ่

ต่อมหมวกไต (Adrenal Gland) อยู่บริเวณเหนือไต แบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ ส่วนนอก (Adrenal Cortex) และส่วนใน (Adrenal Medulla) ต่อมหมวกไตส่วนนอกจะสร้างฮอร์โมนเกี่ยวกับ

เมตาบอลิซึม (metabolism) เช่นการเปลี่ยนไขมัน โปรตีนให้เป็นกลูโคสซึ่งจะมีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด นอกจากนี้ยังทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนเพศออกมา แต่ปริมาณไม่มากนัก ถ้าต่อมนี้สร้างฮอร์โมนเพศชายออกมามากก็จะทำให้การแสดงออกมีลักษณะเป็นชายมากขึ้น ถ้าเป็นผู้หญิงก็จะทำให้เกิดความผิดปกติ เช่น เป็นสาวที่มีหนวดเคราหรือขนหน้าแข้งเหมือนผู้ชาย เป็นต้น ถ้าตัดต่อมนี้ออกก็จะมีผลให้ระดับเกลือและน้ำตาลในเลือดมีปริมาณต่ำลงทันทีและจะตายในที่สุด และต่อมหมวกไตส่วนในนั้นจะสร้างฮอร์โมนแอดรีนาลิน (Adrenalin) ซึ่งมีหน้าที่กระตุ้นระบบประสาทซิมแพทเทติก (Sympathetic) ทำให้หัวใจเต้นเร็วและเส้นโลหิตหดตัวทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น เพิ่มปริมาณกลูโคสในเลือดให้มากขึ้น ลดปริมาณไกลโคเจน (Glycogen) ในตับและกล้ามเนื้อ เราจะสามารถยกของหนัก ๆ ได้หรือเมื่อผู้ร้ายวิ่งหนีตำรวจสามารถกระโดดข้ามรั้วสูง ๆ ได้ เป็นต้น นอกจากนี้ยังทำให้เลือดที่ออกมาเป็นลิ่ม ๆ ซึ่งจะมีผลต่อการห้ามเลือดทำให้เลือดหยุดไหลเร็วขึ้น

ต่อมเพศ (Gonad Gland) ต่อมเพศจะเจริญขึ้นและทำงานเต็มที่ในระยะเวลาวัยรุ่น ต่อมนี้จะไม่เพียงแต่สร้างเซลล์เพศ คือ ไข่จากรังไข่ (ในผู้หญิง) หรืออสุจิจากอัณฑะ (ในผู้ชาย) เท่านั้น แต่ยังทำหน้าที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ สร้างฮอร์โมนเพศชายหรือเพศหญิงขึ้นอีกด้วย ฮอร์โมนเพศชายเรียกว่า แอนโดรเจน (Androgen) และฮอร์โมนเพศหญิงเรียกว่า เอสโตรเจน (Estrogen) ต่อมเพศในผู้ชายคือลูกอัณฑะ (Testis) ส่วนต่อมเพศในผู้หญิงคือรังไข่ (Ovary) อัณฑะจะทำหน้าที่สร้างอสุจิซึ่งเป็นเซลล์เพศและจะสร้างฮอร์โมนเพศชายชื่อ เทสโตสเตอโรน (Testosterone) ส่วนรังไข่จะสร้างฮอร์โมนเพศหญิงคือ เอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน (Progesterone) แอนโดรเจนเป็นฮอร์โมนที่ต่อมหมวกไตส่วนนอกสร้างได้บ้าง แต่ส่วนใหญ่สร้างมาจากอัณฑะ (คือเทสโตสเตอโรน) ฮอร์โมนนี้จะช่วยให้อวัยวะเพศทั้งภายนอกและภายในเจริญเต็มที่และทำหน้าที่อย่างสมบูรณ์ อวัยวะภายนอกได้แก่ ลึงค์จะขยายใหญ่และยาวขึ้น ถุงอัณฑะจะหยาบและสีเข้มขึ้น อวัยวะประกอบ เช่น ถุงเก็บเชื้ออสุจิจะขยายออก ต่อมลูกหมากจะโตขึ้นและขับของเหลวออกมาผสมกับเชื้ออสุจิที่ถูกส่งมาจากหลอดน้ำกาม ถุงเก็บเชื้ออสุจิและต่อมลูกหมากจะช่วยกันทำให้เกิดของเหลวข้นสีขาว ซึ่งมีตัวอสุจิอยู่เรียกว่า น้ำอสุจิ (Semen) เกิดขึ้น สำหรับเด็กชายที่เข้าสู่วัยรุ่นเซลล์เพศจะเจริญเต็มที่และเมื่อน้ำอสุจิได้ถูกเก็บสะสมไว้มากก็อาจจะถูกขับออกมาภายนอกร่างกายโดยการนอนฝันในตอนกลางคืน หรือถูกขับออกมาในการร่วมประเวณีหรือสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง น้ำอสุจิที่ถูกขับออกมาครั้งหนึ่ง ๆ จะมีประมาณ 1 ช้อนชา ในปริมาณน้ำอสุจิเพียงเท่านี้จะมีเชื้ออสุจิผสมผสานออกมามากถึง 4 - 5 ร้อยล้านตัว นอกจากนี้ฮอร์โมนเพศชายคือ เทสโตสเตอโรน ที่ผลิตจากอัณฑะยังทำหน้าที่สำคัญในการทำให้ผู้ชายมีลักษณะเป็นชาย จะหยาบและสีเข้มกว่าเมื่อตอนเป็นเด็ก แนวนมจะเว้าเข้าทั้งสองข้างของหน้าผาก ซึ่งต่างจากผู้หญิงที่แนวมจะเป็นวงโค้งรอบหน้าผากมีการสะสมไขมันใต้ผิวหนังเฉพาะแห่ง เช่น ที่หน้าท้องเหนือสะดือ แต่จะไม่สะสมที่สะโพกหรือเต้านม นอกจากนี้ยังทำให้กล่องเสียง (Larynx) ขยายใหญ่และยาวออกอันเป็นเหตุให้เสียงใหญ่และห้าวขึ้น

สำหรับรังไข่ซึ่งเป็นต่อมเพศของผู้หญิงก็จะผลิตฮอร์โมนเพศหญิงขึ้น ฮอร์โมนที่สำคัญคือ เอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน เอสโตรเจนนี้จะคล้าย ๆ กับแอนโดรเจน คือ จะมีอยู่บ้างที่ผลิตออกมาจากต่อมหมวกไตส่วนนอก แต่ส่วนใหญ่เอสโตรเจนจะผลิตออกมาจากรังไข่ หน้าที่สำคัญของ

ฮอร์โมนเพศชนิดนี้คือ จะทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตและกระทำหน้าที่ของอวัยวะเพศหญิง รวมทั้งยังมีหน้าที่ควบคุมขนาดและหน้าที่ของมดลูก ท่อรังไข่และช่องคลอดให้เจริญเติบโตและทำงานตามปกติ กระตุ้นให้รังไข่ผลิตไข่ออกมาเดือนละ 1 ฟอง ควบคุมการมาของประจำเดือน นอกจากนี้ยังคอยควบคุมลักษณะประจำเพศให้มีลักษณะเป็นผู้หญิง เช่น เต้านมโตขึ้น สะโพกผายมีไขมันสะสมมากที่สะโพก ก้นย้อย ต้นขาและใต้ผิวหนังทั่ว ๆ ไป ขนตามตัวอ่อนนุ่ม มีขนขึ้นที่รักแร้และบริเวณอวัยวะเพศ กระดูกเชิงกรานขยายออก ทำให้มีส่วนเว้าส่วนโค้งต่างจากผู้ชาย

ฮอร์โมนเพศหญิงอีกชนิดหนึ่งคือ โพรเจสเตอโรน เป็นฮอร์โมนที่จะช่วยกระตุ้นให้ผนังมดลูกเตรียมพร้อมในการรอรังไข่ที่ผสมพันธุ์แล้วมาฝังตัวอยู่เพื่อให้ไข่ที่นั้นเจริญเติบโตต่อไป ถ้าไข่ไม่ได้รับการผสม จะสลายตัวเองภายในท่อรังไข่นั้น เยื่อบุผนังมดลูกซึ่งเตรียมพร้อมอยู่จะสลายตัวรวมกับโลหิตไปหล่อเลี้ยงและไหลออกมาเป็นโลหิตประจำเดือน ในกรณีเช่นนี้ก็จะไม่มีการสร้างโพรเจสเตอโรนซึ่งจะถูกสร้างขึ้นเพื่อให้ไข่เจริญเติบโตเป็นทารกในครรภ์และเมื่อเด็กในท้องเจริญขึ้นจะกระตุ้นให้ต่อมหน้ามดลูกเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วเพื่อช่วยให้มีการสร้างน้ำนมต่อไป

ต่อมพินเนล (Pineal Gland) หน้าที่ของต่อมนี้ยังไม่ทราบแน่ชัด แต่เชื่อกันว่ามีส่วนสัมพันธ์กับพัฒนาการในเรื่องเพศ ควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกาย รังไข่และอวัยวะจะทำหน้าที่ห่วงเหี่ยวความรู้สึกทางเพศไว้จนกระทั่งถึงวัยหนุ่มสาว ถ้าต่อมนี้บกพร่องหรือไม่ทำงานจะทำให้เจริญเติบโตเป็นวัยรุ่นกว่าปกติ มีข้อสังเกตว่าต่อมนี้จะทำหน้าที่อยู่ในระยะวัยเด็กเท่านั้นเมื่อร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่หลังจากวัยรุ่นไปแล้ว มันจะหยุดทำงานและหมดความสำคัญไป

ต่อมแพนครีต (Pancrease Gland) ต่อมนี้อยู่ทั้งต่อมมีท่อและไม่มีท่อ ในส่วนที่เป็นต่อมมีท่อก็จะผลิตน้ำต่อมซึ่งเป็นสารเคมีไปช่วยในการย่อยอาหารและในส่วนที่เป็นต่อมไร้ท่อจะผลิตฮอร์โมนอินซูลิน (Insulin) ออกมาทำหน้าที่ควบคุมน้ำตาลในเลือด ถ้ามีอินซูลินน้อยจะทำให้เป็นโรคเบาหวาน ถ้ามีมากเกินไปจะทำให้ให้น้ำตาลในเลือดน้อยกว่าปกติ

ต่อมไทมัส (Thymus Gland) เรายังไม่ทราบหน้าที่ของต่อมนี้แน่นอน แต่เข้าใจว่าทำหน้าที่ยับยั้งการเจริญเติบโตของอวัยวะสืบพันธุ์ จะมีขนาดใหญ่เมื่อเป็นเด็กและเจริญงอกงามสุดขีดในระยะวัยรุ่นตอนต้น หลังจากนั้นจะมีขนาดเล็กลงและหมดหน้าที่ไปในที่สุด

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ต่อมภายในร่างกายของมนุษย์แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทคือ ต่อมมีท่อ และต่อมไร้ท่อ ต่อมมีท่อจะทำหน้าที่ผลิตสิ่งที่ขับออกและขับออกมาตามท่อของต่อมเพื่อปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ตามหน้าที่ของมัน ส่วนต่อมไร้ท่อจะผลิตสิ่งที่ขับออกมาเรียกว่าฮอร์โมนซึ่งฮอร์โมนที่ถูกผลิตออกมาจะถูกส่งเข้ากระแสโลหิตโดยตรง

3.6.6 ความเจริญและการเปลี่ยนแปลงทางเพศ

การปฏิบัติหน้าที่ของต่อมไร้ท่อดังกล่าวพอสรุปได้ว่า จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่น ซึ่ง ประสาท อิศรปริดา (2523 : 32-33) กล่าวว่าการทำงานของต่อมไร้ท่อจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่น 2 อย่าง ซึ่งจะเกิดขึ้นควบคู่กันเสมอคือ การเจริญเติบโตของอวัยวะเพศและอวัยวะจะทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ เช่น ในเพศชาย อัณฑะจะโตขึ้น ลิงค์จะใหญ่และยาวมากกว่าเดิม มีการหลั่งน้ำกาม ส่วนในเพศหญิงไข่จะเจริญเต็มที่ ไข่จะเจริญเต็มที่ มีโลหิต

ประจำเดือนและพร้อมที่จะมีบุตร เรียกลักษณะทางเพศซึ่งเปลี่ยนแปลงนี้ว่าลักษณะประจำเพศขั้นปฐมภูมิ (Primary Sex Characteristics) ในขณะที่เดียวกันก็จะมี การเปลี่ยนแปลงทางเพศอีกอย่างหนึ่งควบคู่ไปด้วยคือ เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง ทรวดทรง ในเพศชายจะมีไหล่กว้างขึ้น กล้ามเนื้อขึ้นเป็นมัด ๆ มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ ลำตัว แขนขา รักแร้ มีหนวดเครา เสียงแตก ในเพศหญิงจะมีหน้าอกอวบ สะโพกผาย มีรูปทรงเป็นผู้หญิง มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ มีรักแร้ ระดับเสียงต่ำ เรียกลักษณะซึ่งเปลี่ยนแปลงประการหลังนี้ว่าลักษณะประจำเพศขั้นทุติยภูมิ (Secondary Sex Characteristics)

การเปลี่ยนแปลงทางเพศนับว่ามีความสำคัญมาก เพราะเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งระบบอวัยวะภายนอกและภายใน เป็นสิ่งที่เริ่มเกิดเป็นครั้งแรกในวัยรุ่นและเกิดขึ้นในเวลาอันรวดเร็วในการเปลี่ยนแปลงทางเพศของเพศหญิงนั้น มาล์ม และจาไมสัน (Malm and Jamison. 1952 : 94) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงทางเพศของหญิงจะเริ่มต้นด้วยการเจริญเติบโตของห้วงนม ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงแรกสุดที่แสดงถึงการย่างเข้าสู่ระยะพิวเบอร์ตี ซึ่งอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 10 – 14 ปี

จากการศึกษาของ ไบรอัน (สุวรรณ ทองบัวงาม. 2535 : 59 ; อ้างอิงจาก Garrison. 1965 : 40; Citing Bryan. N.d.) พบว่าเด็กหญิงจะเริ่มมีหน้าอกราวอายุประมาณ 10.7 ปี เริ่มมีขนที่อวัยวะเพศราว 11.5 ปี เริ่มมีขนรักแร้ราว 12.5 ปี และเริ่มมีประจำเดือนอายุราว 13.1 ปี และพบว่าเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีฐานะดีเริ่มมีประจำเดือนก่อนหน้าเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่ฐานะที่ต่ำกว่า

ประนอมศรี ตูยานนท์ (2511 : 16) กล่าวว่าหน้าอกของเด็กหญิงจะเริ่มขยายใหญ่ขึ้นประมาณระหว่างอายุ 10 – 11 ปี ทั้งนี้แล้วแต่ความสมบูรณ์ของร่างกายและจะโตเต็มที่เมื่ออายุ 14 – 15 ปี เด็กหญิงจะมีความกังวลใจเรื่องหน้าอกของตนเพราะขนาดอาจไม่เท่ากันทั้งสองข้าง

จากการศึกษาของ แทนเนอร์ (Tanner. 1978 : 32) พบว่าในระยะไล่เลี่ยกันที่นมเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงนี้ จะมีขนขึ้นที่บริเวณอวัยวะเพศ แต่มีอยู่บางรายที่ขนบริเวณอวัยวะเพศจะเกิดขึ้นหลังจากที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงที่ห้วงนมไปแล้วถึง 2 ปี ส่วนขนบริเวณรักแร้จะเกิดขึ้นหลังจากขนบริเวณอวัยวะเพศเริ่มมีขึ้นแล้วประมาณ 2 ปี อย่างไรก็ตามขนรักแร้อาจมีขึ้นก่อนบริเวณอวัยวะเพศก็ได้ในบางราย นอกจากขนบริเวณอวัยวะเพศจะเจริญแล้ว ขณะเดียวกันจะมีการเจริญของหน้าอกอวัยวะเพศ มดลูกจะขยายโตขึ้น เมื่ออวัยวะเหล่านี้ได้เจริญขึ้นพอสมควรแล้วเด็กหญิงจะเริ่มมีประจำเดือนเป็นครั้งแรก (First Menstruation หรือ Menarche) การมีประจำเดือนเป็นเครื่องหมายของการมีวุฒิภาวะทางเพศ แต่ไม่ได้หมายความว่า จะเริ่มมีบุตรได้ทันทีเพราะปกติจะต้องมีประจำเดือนหลาย ๆ ครั้งก่อนจึงจะมีไข่เหมือนกับตอนที่โตเป็นสาวเต็มที่แล้ว และการมีประจำเดือนหลาย ๆ ครั้งก่อนจึงจะมีไข่เหมือนกับตอนที่โตเป็นสาวเต็มที่แล้ว และการมีประจำเดือนในระยะแรก ๆ มักจะไม่สม่ำเสมอ โดยทั่ว ๆ ไปการสุกของเซลล์ไข่จะเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอทุกรอบเดือนต่อเมื่ออายุของเด็กหญิงอยู่ระหว่าง 16 – 18 ปี

วันดี วราวิทย์ (สุวรรณ ทองบัวงาม. 2535 : 49 ; อ้างอิงจาก วันดี วราวิทย์. 2527 : 118) กล่าวว่าภายหลังจากการเติบโตทางกายอย่างรวดเร็ว วัยรุ่นจะมีประจำเดือน วัยรุ่นที่มีการเติบโตเร็วจะมีประจำเดือนก่อนวัยรุ่นที่เติบโตเร็วปานกลาง และช้าตามลำดับ เด็กวัยรุ่นในเมืองใหญ่จะมีประจำเดือนอายุประมาณ 13 ปีและในช่วง 2 ปีแรกของการมีประจำเดือนจะมีประจำเดือนไม่

ปกติ มีบ้าง เว้นบ้าง ไม่แน่นอน ทั้งนี้เนื่องจากรังไข่เติบโตทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ภายหลังการเติบโตของมดลูก รังไข่จะผลิตไข่ จะได้ไข่สุกบ้างไม่ได้บ้าง ถ้าไม่มีไข่สุกก็จะทำให้ประจำเดือนไม่มาตามปกติ

จากการศึกษาของ แทนนอร์ (Tanner. 1978 : 118–119) พบว่าผู้หญิงในสมัยปัจจุบันมีแนวโน้มที่จะมีประจำเดือนครั้งแรกเมื่ออายุน้อยลง เมื่อเปรียบเทียบกับสมัยก่อน เมื่อเปรียบเทียบกับอายุของการมีประจำเดือนครั้งแรกของเด็กหญิงตั้งแต่ ค.ศ. 1850 เป็นต้นมา พบว่าเด็กหญิงมีประจำเดือนครั้งแรกเมื่ออายุน้อยลงเรื่อย ๆ โดยจะลดลงประมาณ 4 เดือน ในทุก ๆ 10 ปี สาเหตุของการมีวุฒิภาวะเร็วนี้เชื่อว่ามียาของค์ประกอบสำคัญน่าจะมาจากโภชนาการ การรับประทานอาหารและอาจมาจากการเพิ่มอาหารประเภทโปรตีนและแคลอรีเป็นพิเศษในวัยทารก

ในการเปลี่ยนแปลงในด้านอื่น ๆ เฮิร์ลอค (Hurlock. 1968 : 46–47) กล่าวว่าเมื่อเด็กหญิงเริ่มมีประจำเดือน เสียงที่เคยเล็กและแหลมในวัยเด็กจะเปลี่ยนไป เสียงกึ่งวาลขึ้น แต่ไม่ค่อยเห็นชัดเจนเท่าเด็กชาย รูปร่างและทรวดทรงจะมีลักษณะเป็นหญิงชัดเจนขึ้นตามลำดับ เช่น สะโพกผายออก เอวคอดกิ่ว ไหล่กว้างขึ้นมีกล้ามเนื้อที่แขนและไหล่ แต่ไม่ปรากฏชัดเท่าของเด็กชาย

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การปฏิบัติหน้าที่ของต่อมไร้ท่อจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่นซึ่งมีความสำคัญมากเพราะเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งระบบอวัยวะภายนอกและภายใน ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงรูปร่าง ทรวดทรง ในเพศชายจะมีไหล่กว้างขึ้น กล้ามเนื้อขึ้นเป็นมัด ๆ มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ ลำตัว แขนขา รักแร้ มีหนวดเครา เสียงแตก ในเพศหญิงจะมีหน้าอกอวบ สะโพกผาย มีรูปทรงเป็นหญิง

3.6.7 ผลจากการเจริญและการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของวัยรุ่น

ศรันญ์ ดำริสุข (2525 : 130) กล่าวว่าเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงความเจริญเติบโตทางร่างกาย จะมีผลกระทบต่อแบบแผนอารมณ์ของเด็กวัยรุ่น เด็กจะมีอารมณ์สับสนเปลี่ยนแปลงง่าย ไม่มั่นคง ลักษณะอารมณ์ของเด็กวัยรุ่น ได้แก่ เบื่อหน่าย เหนงา อิจฉา กังวล โกรธ อาฆาต

ปราณี รามสูตร (2528 : 24) กล่าวว่าโดยลักษณะพัฒนาการตามวัยของวัยรุ่นมีอิทธิพลต่อพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กวัยนี้ด้วย เช่น เขามักจะวิตกกังวลกับแขนขาที่ยาวแก้งก้างกับเสียงที่เปลี่ยนไป การมีหนวดเครา มีขนขึ้นตามที่ต่าง ๆ การมีการหลั่งน้ำอสุจิ การฝันเปียกเป็นต้น ส่วนเด็กหญิงก็กังวลกับหน้าอกที่ขยายใหญ่ การมีประจำเดือน เป็นต้น ไม่ว่าร่างกายจะโตเร็วเกินไปหรือโตช้าเกินไป ล้วนแต่สร้างปัญหาทางอารมณ์ให้กับตัวเองทั้งสิ้น เพราะกังวลว่าตนเองไม่เหมือนคนอื่น

สมชาย รัตนกุล (2526 : 35) กล่าวว่าเนื่องจากวัยรุ่นต้องการอย่างยิ่งที่จะให้ตนเป็นที่ยอมรับ จึงมักจะเอาใจใส่กับรูปร่างของตนเองมากขึ้น เด็กจะนึกถึงความเปลี่ยนแปลงของตนอยู่ตลอดเวลาและกังวลใจในความมั่งงำของตน มีเด็กวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยที่รู้สึกไม่สบายใจและไม่พอใจกับรูปร่างของตน แม้ว่าจะเกี่ยวข้องกับวุฒิภาวะที่เป็นอย่างปกติหรือไม่ก็ตาม

จากทัศนะข้างต้นพอสรุปได้ว่าการเจริญเติบโตเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้าน

ร่างกายส่งผลต่อพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นเป็นอย่างมาก เขาจะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับตนเอง มีความวิตกกังวลเป็นพิเศษมากกว่าเด็กในวัยอื่น ๆ ว่าคนอื่น ๆ จะมองเห็นว่าตนนั้นเป็นอย่างไร เด็กวัยรุ่นในระยะต้นมักตัดสินผู้อื่นด้วยการพิจารณาลักษณะภายนอกที่ปรากฏมากกว่าการพิจารณาคุณค่าหรือคุณลักษณะภายในของบุคคล เช่น ดูความมีหน้าตาดี สวยงาม มากกว่าการดูความดี ขยันขันแข็งความซื่อสัตย์ และสิ่งที่เด็กวัยรุ่นกังวลเกี่ยวกับตนเองมีหลายประการ

3.6.7.1 การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับเรื่องผิวพรรณ

ประสาธ อิศรปริดา (2523 : 39) กล่าวว่าเด็กวัยรุ่นมักจะมีอาการกังวลเกี่ยวกับผิวหน้าและผิวพรรณ เด็กส่วนใหญ่ต้องการมีลักษณะเป็นสุภาพบุรุษหรือสุภาพสตรีตามอุดมคติ คือ ถ้าเป็นผู้ชายต้องมีรูปร่างใหญ่ ผิวหยาบ ผู้หญิงต้องการมีรูปร่างที่พอเหมาะ ผิวละเอียดอ่อน

ปราณี รามสูตร (2528 : 67) กล่าวว่าปัญหาทางกายที่ดูเป็นเรื่องใหญ่สำหรับวัยรุ่นประการหนึ่งได้แก่สิว เมื่อเป็นเรื่องใหญ่ เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่เขาจะให้ความสนใจมาก กังวลมาก แกะ เกา สัมผัสและต้องอยู่เรื่อย ๆ ซึ่งจะยิ่งทำให้เป็นมากขึ้น

จรรยา สุวรรณทัต (2520 : 114) กล่าวว่าได้มีการวิจัยเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะที่เด็กวัยรุ่นกังวล ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยให้เด็กบรรยายถึงรูปร่างลักษณะของตนและให้บรรยายว่ามีอะไรบ้างที่เด็กวิตกกังวล ปรากฏว่าในบรรดาเด็กชายและเด็กหญิงส่วนมากบรรยายเกี่ยวกับการมีสิว ซึ่งเรื่องนี้เด็กหญิงมีความวิตกกังวลมากกว่าเด็กชาย

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า เด็กวัยรุ่นมักจะมีอาการกังวลเกี่ยวกับผิวหน้าและผิวพรรณ บรรดาเด็กชายและเด็กหญิงส่วนมากจะกังวลเกี่ยวกับการมีสิวมาก

3.6.7.2 เกี่ยวกับลักษณะประจำเพศที่ปรากฏ

ลักษณะประจำเพศที่ปรากฏ ได้แก่ การเริ่มมีกล้ามเนื้อ มีขนขึ้น เสียงแตก มีการหลั่งน้ำกามในเด็กชายที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น และในเด็กหญิงจะเริ่มมีหน้าอก สะโพกผายออก และมีประจำเดือน

ราตรี พัฒนรังสรรค์ (2521 : 75) กล่าวว่าวัยรุ่นชายเมื่อรู้สึกว่ามีน้ำเสียงของตนเปลี่ยนไปจะเกิดความอายหรือกระดากไม่กล้าพูด เพราะกลัวคนฟังจะหัวเราะ ยิ่งเป็นการร้องเพลงด้วยแล้วจะหลีกเลี่ยงไม่ยอมร้องเลย เด็กชายบางคนเสียงยังคงเป็นน้ำเสียงเล็กแหลมของเด็กอยู่ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากฮอร์โมนเพศผิดปกติ เด็กชายที่มีน้ำเสียงเล็กแหลมอาจจะไม่รู้สึกเป็นปัญหา แต่ถ้าหากยังคงเป็นเช่นนั้นไปจนโตอาจเกิดปมด้อยเพราะผิดจากเพื่อน ๆ ทำให้รู้สึกไม่สมเป็นชายบางคนอาจเก็บตัวอยู่ตามลำพังและสำหรับวัยรุ่นหญิงบางคนอาจมีน้ำเสียงใหญ่ผิดปกติ ทั้งนี้เนื่องจากความผิดปกติของต่อมต่าง ๆ ในร่างกาย ทำให้เสียงทุ้มเหมือนผู้ชายจะทำให้เด็กหญิงเป็นคนเก็บตัวไม่กล้าเข้าสมาคมกับเพื่อนต่างเพศ เพราะอายเสียงของตนเอง

จรรยา สุวรรณทัต (2529 : 114) กล่าวว่าปัญหาทางรูปร่างลักษณะที่เหมาะสมกับเพศ เด็กหญิงกังวลไปคนละแง่จากเด็กชายคือ เด็กชายมักกังวลเกี่ยวกับสุขภาพกำลังความสามารถทางกล้ามเนื้อ ส่วนเด็กหญิงไม่ชอบการมีกำลังทางกล้ามเนื้อ เพราะเห็นว่าเป็นลักษณะของผู้ชายไม่

ชอบการมีขนมากเกินไปและเมื่อใดที่เด็กวัยรุ่นเกิดความคับข้องใจเพราะตนมีรูปร่างลักษณะไม่สมกับเพศ เช่น เด็กหญิงเกิดมีหนวด เด็กชายมีเสียงแหลมแบบหญิง เด็กหญิงมักจะพยายามแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ มากกว่าเด็กชาย เช่น ลงทุนไปหาหมอ เป็นต้น

ปราณี รามสูตร (2528 : 67) กล่าวว่า การมีประจำเดือนในหญิงเป็นของใหม่สำหรับเขาและยังไม่เคยชินกับการทำความสะอาดหรือจัดการกับสถานการณ์เช่นนี้ ทำให้หลบเข้าห้องน้ำบ่อย ไม่ค่อยกล้าเข้าใกล้ผู้อื่น กลัวเขาจะรู้ว่าสกปรก ทำให้กังวลใจ หงุดหงิด ไม่เป็นตัวของตัวเอง และในวัยรุ่นชายจะมีการหลั่งน้ำอสุจิตอนกลางคืน มีความต้องการทางเพศ อยากรู้อยากลอง อยากรู้กิจกรรมทางเพศแบบผู้ใหญ่ มีการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง แต่ขณะเดียวกันก็มีความกังวลใจ รู้สึกผิด

ราตรี ธรรมนิยม (2524 : 78) กล่าวว่า เด็กบางคนมีประจำเดือนไม่กล้าเข้าใกล้เพื่อน เพราะกลัวเพื่อนจะรู้ว่าตนสกปรก ทำให้เกิดความหงุดหงิด หวาดกลัว คิดมากจนบางครั้งนอนไม่หลับ นานเข้ากลายเป็นคนเก็บตัวไป

สมชาย ธีธรรณกุล (2526 : 32) กล่าวว่า เรื่องการมีประจำเดือน เด็กสาวมักจะปกปิดและศึกษาหาความรู้ด้วยตนเองเป็นส่วนมาก ไม่กล้าบอกผู้ปกครอง ไม่กล้าถามคิดว่าเป็นเรื่องน่าอาย ซึ่งบางรายประจำเดือนมาบ้างไม่มาบ้าง หรือออกมามากผิดปกติก็ไม่ทราบจนกระทั่งกระทบกระเทือนต่อสุขภาพเป็นอันตรายต่อชีวิต

เกี่ยวกับหน้าอก ราตรี พัฒนรังสรรค์ (2521 : 77) กล่าวว่า วัยรุ่นหญิงบางคนเริ่มมีหน้าอกโดยเฉพาะเด็กที่มีรูปร่างอ้วนท้วนจะเห็นได้ชัด เด็กจะพยายามปิดบังซ่อนเร้นโดยการใส่เสื้อหลวม ๆ หรือรัดหน้าอก เดินห่อไหล่ หลังโก่ง เพราะอายไม่ยอมให้ใครเห็น บางคนวิตกกังวลมากจนไม่กล้าเข้าหาเพื่อน กลายเป็นคนเก็บตัว อยู่ลำพังคนเดียว

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ลักษณะประจำเพศที่ปรากฏขึ้นกับวัยรุ่น ได้แก่ การเริ่มมีกลิ่นเนื้อ มีขนขึ้น เสียงแตก มีการหลั่งน้ำกามในเด็กชายที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น และในเด็กหญิงจะเริ่มมีหน้าอก สะโพกผายออก และมีประจำเดือน เป็นต้น

3.6.7.3 เกี่ยวกับการมีวุฒิภาวะเร็วหรือช้า

ปราณี รามสูตร (2528 : 28) กล่าวว่า วัยรุ่นที่มีการเจริญเป็นหนุ่มสาวเร็วจะมีความไม่สบายใจที่ตนไม่เหมือนเพื่อนส่วนใหญ่ในกลุ่ม เด็กจะแสดงพฤติกรรมโดยการพยายามปลีกตัวออกจากสังคมหรือหาทางคบเพื่อนที่อายุมากกว่า และการที่เด็กสาวเป็นสาวเร็วกว่าเพื่อนทำให้เกิดความกังวลว่าตนแก่กว่าเพื่อนในกลุ่ม แต่ในเด็กชายหากมีการเจริญเร็วอาจเป็นผลดีมากกว่าคือ ได้รับการยกย่องจากกลุ่มเพื่อนให้เป็นผู้ใหญ่ แต่ตรงข้ามหากเด็กชายมีวุฒิภาวะช้าทำให้ไม่โตเหมือนเพื่อน ๆ เกิดปัญหากลายเป็นลูกไล่ แต่หากเป็นหญิงที่มีวุฒิภาวะช้าอาจเป็นทางด้านดี เพราะได้รับการดูแลเอาใจใส่จากเพื่อนที่โตกว่า

ประสาธ อิศรปริดา (2523 : 39-40) ได้ศึกษาจากเอกสารการศึกษาของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย เปรียบเทียบพฤติกรรมของวัยรุ่นที่มีวุฒิภาวะเร็วและพวกที่มีวุฒิภาวะช้า กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กชายอายุ 16 ปี กลุ่มหนึ่ง อีกกลุ่มหนึ่งเป็นเด็กชายอายุ 12 - 17 ปี กลุ่มที่มีอายุ 16 ปี เป็นพวกที่มีวุฒิภาวะทางกายช้ากว่าปกติ กลุ่มอายุ 12 - 17 ปี เป็นพวกที่มีวุฒิภาวะทางกายเร็ว

พบว่าพวกที่มีวุฒิภาวะทางกายซำมีแนวโน้มที่จะเป็นพวกมีปัญหาทางอารมณ์ หงุดหงิด ชุนมัว ชีบ่น เด็กที่มีวุฒิภาวะซำเป็นพวกที่มีความวิตก เกี่ยวกับฐานะทางสังคมของเขา และ ความวิตกกังวลนี้อาจมีผลร้าย เพราะจะนำไปสู่การปรับตัวไม่ได้ อาจกระทำบางอย่างที่เบี่ยงเบนเพื่อเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่น

อำไพ อินฟ้าแสง (2524 : 235-236) กล่าวว่าเด็กหญิงที่เป็นสาวเร็ว ร่างกายจะเจริญเติบโตอย่างเห็นได้ชัด ตัวเด็กเองจะรู้สึกว่ตนเองเป็นจุดสนใจ เป็นเป้าสายตาของเพื่อน ในกลุ่ม และเพื่อนต่างเพศ ทำให้เด็กเกิดความอาย มีความวิตกกังวล

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า วัยรุ่นที่มีการเจริญเติบโตเป็นหนุ่มสาวเร็วจะมีความไม่สบายใจที่ตนไม่เหมือนเพื่อนส่วนใหญ่ในกลุ่ม จึงพยายามแสดงพฤติกรรมโดยการพยายามปลีกตัวออกจากสังคมหรือหาทางคบเพื่อนกลุ่มใหม่

3.6.7.4 เกี่ยวกับขนาด รูปร่าง ลักษณะ และ บุคลิกภาพ

ราตรี พัฒนรังสรรค์ (2521 : 77) กล่าวว่าเด็กที่สูงกว่าคนอื่นจะรู้สึกแก้งก้าง วางตัวไม่ถูก พยายามเดินห่อไหล่ ทำหลังโก่ง เพื่อช่วยให้ดูเตี้ยลง จะได้ไม่เป็นจุดเด่นในสายตาคนอื่น บางคนถึงกับหลบไม่ยอมเข้าสังคม กับเพื่อน ๆ ส่วนคนร่างเล็กเตี้ย จะรู้สึกเป็นปัญหา เพราะคิดว่าเพื่อนต่างเพศจะไม่สนใจตนและถูกเพื่อน ๆ ล้อเลียนบ่อย ๆ เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ เก็บมาคิดจนเป็นคนเก็บตัว แต่บางคนพยายามสร้างปมเด่น ชมปมด้อย โดยแสดงกิริยาก้าวร้าว รุกรานคนอื่น ๆ

ราตรี ธรรมนิยม (2524 : 213) กล่าวว่าเด็กหญิงที่มีขนาดหน้าอกใหญ่จะเดินก้มตัวทำหลังงอเพื่อปิดบังหน้าอกที่ยื่น ส่วนเด็กที่ไม่มีหน้าอกก็คิดเป็นปมด้อย กังวลว่าจะไม่เป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม นอกจากนี้ยังกังวลกับขนาดของเอว สะโพกที่เล็ก หรือ ใหญ่ จมูกแบนหรือโตเกินไป ส่วนเด็กชายมักมีความคิดว่าองคชาติยิ่งใหญ่ยิ่งดี ทำให้วิตกกังวลคอยเอาใจใส่ เพื่อให้มีขนาดใหญ่ ยาว ขึ้น

ฉวีวรรณ สุขพันธ์โพธาราม (2527 : 44-45) กล่าวว่าวัยรุ่นหนุ่มสาวเป็นระยะของการรักสวยรักงาม เด็กจะเกิดความวิตกกังวล ในรูปลักษณะของตนเองว่าเป็นที่ดึงดูดความสนใจเพศตรงข้ามได้เพียงไร ความกังวลใจในเรื่องความสวยงามเป็นที่ต้องใจของเพศตรงข้ามจะมีทั้งในเพศชายและเพศหญิง

ปราณี งามสูตร (2528 : 32) กล่าวว่าวัยรุ่นชายกับวัยรุ่นหญิงมีความวิตกกังวลต่างกัน วัยรุ่นหญิงมักกังวลใจเกี่ยวกับการที่ตนขาดความมั่นใจในตนเอง เมื่อคบหาสมาคมกับคนแปลกหน้า คือ ให้ความสำคัญกับบุคลิกภาพส่วนตัวของตนมาก มักมีความคิดเกี่ยวกับตัวเองในทางลบ (Negative Self - concept) และพยายามปรับปรุงตัวเองในส่วนที่ไม่ดี ในขณะที่วัยรุ่นชายไม่รู้สึกวิตกกังวลกับเรื่องนี้มากนัก

เจอร์ซิลด์ (สุวรรณ ทองบัวงาม. 2535 : 68; อ้างอิงจาก Citing Jersild . 1952) ได้ศึกษาพบว่าเด็กระยะ Junior High School เมื่อถูกถามว่าเขาชอบหรือไม่เกี่ยวกับตัวเขาและชอบหรือไม่ชอบในด้านใด เด็กวัยรุ่นมักจะตอบเรื่องเกี่ยวกับรูปร่างทางกายมากกว่าที่จะกล่าวถึงลักษณะทางสติปัญญาหรือทางสังคม และเมื่อนำผลมาเปรียบเทียบกับนักเรียน Senior High School มี

แนวโน้มว่าความคิดเกี่ยวกับรูปร่างทางกายเริ่มลดน้อยลง และจากการสัมภาษณ์ เด็กหญิง 1, 925 คน อายุระหว่าง 11 – 18 ปี ว่าหากสามารถเปลี่ยนรูปร่างที่ปรากฏ บุคลิกภาพทั่ว ๆ ไป และชีวิตจะเปลี่ยนอะไร ผลปรากฏว่า 59 % ตอบว่าต้องการเปลี่ยนรูปร่างที่ปรากฏ และ 4 % บอกว่าต้องการเปลี่ยนแปลงด้านความสามารถทางบุคลิกภาพให้ดีขึ้น

จากเอกสารที่เกี่ยวกับพัฒนาการและความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่รวดเร็วมากมายหลายอย่างมีการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอกที่เห็นได้อย่างชัดเจนโดยเฉพาะช่วงวัยรุ่นตอนต้น จนทำให้วัยรุ่นเกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของตนเองอย่างมาก

3.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการและความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น

มีการศึกษาหลายชิ้นได้เน้นความสำคัญของรูปร่างและลักษณะทางกายที่มีต่อการปรับตัวและบุคลิกภาพ ซึ่งพอจะสรุปได้ดังนี้

ลักษณะทางกายที่คนส่วนใหญ่นิยมชมชอบ

1. ส่วนสูงตามระดับมาตรฐาน ของแต่ละเพศหรือสูงกว่ามาตรฐานเล็กน้อย
2. น้ำหนักตัวตามระดับมาตรฐาน ของแต่ละเพศและได้สัดส่วนกับความสูง
3. หน้าตา ผิวพรรณสวยงามตามธรรมชาติและบ่งถึงควมมีสุขภาพดี
4. สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ได้เปรียบ
5. อากาการเคลื่อนไหวในลักษณะคล่องแคล่วและ มั่นคง
6. ความแข็งแรงยิ่งมากเท่าไรยิ่งดีสำหรับเพศชาย
7. การแต่งกายที่เหมาะสมกับรูปร่าง ดินฟ้าอากาศและฤดูกาลเทศะ

ลักษณะทางกายที่เป็นอุปสรรคของบุคลิกภาพที่ดี

1. สูงหรือเตี้ยเกินไป
2. อ้วนหรือผอมเกินไป
3. หน้าตาผิวพรรณคล้ำ หรือซีดเซียว
4. สุขภาพไม่สมบูรณ์
5. ท่าทางงอแงงุ่มง่ามทั้งการเดิน การยืนหรือการนั่ง
6. อากาการเคลื่อนไหวในลักษณะกระตุก หรือ อากาการอื่น ๆ ทางประสาท
7. ความอ่อนแอ รับประทานอาหารได้น้อย เหนื่อยง่าย การฟังไม่ชัดเจน
8. สายตาและฟันไม่ดี
9. การแต่งกายไม่เหมาะสมกับรูปร่างหรือไม่ถูกกาลเทศะ

สรุปได้ว่ารูปร่างมีบทบาทสำคัญยิ่งในการปรับตัวและพัฒนาบุคลิกภาพในวัยรุ่น (นิภานิชยาน . 2520 : 177-178 ; อ้างอิงจาก Young. 1952)

มัวร์ (Moor. 1957 : 22) ได้วิเคราะห์ปัญหาของนักเรียนชายและหญิง ชั้นปีที่ 10 – 12 ในบอสตัน พบว่าปัญหาที่นักเรียนเผชิญเรียงตามลำดับความสำคัญเป็นอันดับที่ 5 , 6 , 7 , 10 และ 12 คือ การรู้จักตนเอง ความสัมพันธ์กับเพื่อนเพศเดียวกัน และ เพื่อนต่างเพศ การพักผ่อนหย่อนใจ และ

การเข้าสังคม ปัญหาสุขภาพและ รูปร่างหน้าตา จะเห็นได้ว่าการได้รับการยอมรับจากเพื่อนและสังคมเป็นสิ่งสำคัญสำหรับวัยรุ่นมาก

จากการศึกษาของ ฟราเซียร์ และ ไลชนบี (อำไพ อินฟ้าแสง. 2524 : 245 ; อ้างอิงจาก Frazier and Lisonbee. n.d. : 397-405) พบว่าจำนวน สองใน สาม ของวัยรุ่นมีความประสงค์อย่างยิ่งอยากจะเปลี่ยนรูปร่างหน้าตาของตนเองไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง

มีการวิจัยหลายเรื่องกล่าวถึงวัยรุ่นทุกคนไม่ว่าจะอยู่ในพัฒนาการระดับใด จะโตช้า หรือเร็วก็ตาม เป็นผู้มีความรู้ไวต่อการบกพร่องทางกาย หรือ ความแตกต่างทางกายยิ่งนัก ทั้งเพศชาย และ เพศหญิง จะกังวลในเรื่องรู้สึกว่ามีผมไป อ้วนไป สูงไป เตี้ยไป ขายาว ที่เป็นห่วงมาก คือ โบน้าจะทำให้วัยรุ่นวิตกกังวลมาก หากโบน้าเป็นสิ่ว เป็นจุด ต้ำ ๆ แดง ๆ หน้ามีแผลเป็น มีไฝ มีฝ้า หน้าตกระ ต้องสวมแว่น จมูกยาว จมูกใหญ่ จมูกแบน (อำไพ อินฟ้าแสง. 2524 : 244)

ฉลองรัฐ อินทรีย์ (2527 : 132-135) ได้ศึกษาปัญหาและความต้องการของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้น ม. 1 – ม. 6 โรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา จำนวน 11,555 คน ผลพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความกังวลใจเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา ผิวพรรณ ทั้งเพศชาย และเพศหญิง อยู่ในระดับ ใกล้เคียงกัน และพบว่าเพศหญิงมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเจริญเติบโตทางเพศมากกว่าเพศชาย

จากเอกสารข้างต้น เป็นที่ยอมรับได้ว่าวัยรุ่นเป็นระยะเวลาซึ่งชีวิตประสบความสำเร็จเปลี่ยนแปลงอย่างใหญ่หลวง เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต จากความเป็นเด็กเข้าสู่ความเป็นหนุ่มสาว ซึ่งจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในเวลาต่อไป และเป็นช่วงที่เด็กมีอารมณ์รุนแรง มีความต้องการและ แรงผลักดันตามธรรมชาติ อันเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งเขาต้องเผชิญปัญหาและข้อขัดแย้งมากมาย ในช่วงนี้ และเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้นเป็นปรากฏการณ์ใหม่ที่เขาไม่เคยพบมาก่อน จึงยิ่งทำให้เขาเกิดความวิตกกังวล มีความคับข้องใจ ไม่กล้าเปิดเผย ไม่กล้าซักถาม เนื่องจากอายกลัวคนอื่นจะไม่เข้าใจ ล้อเลียนและรังแกเขา อาจทำให้เขาปรับตัวโดยแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ ส่งผลให้เกิดปัญหาบุคลิกภาพและมีปัญหาทางอารมณ์ต่อไปได้ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งที่ควรส่งเสริมสร้างความมั่นคงทางใจให้แก่เด็กวัยรุ่น ให้คำแนะนำ ให้ความรู้ความเข้าใจ ชี้แนะสนับสนุนในการปรับตัวที่ถูกต้อง เพื่อจะเป็นประโยชน์แก่เขาในการปรับตัวกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น และ ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมให้ดี อันจะเป็นแนวทางให้มีสุขภาพจิตดี อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

4.1 ความหมายของสุขภาพและสุขภาพส่วนบุคคล

องค์การอนามัยโลก (เตือนใจ รงค์โสภณ. 2537 : 43 ; อ้างอิงจาก World Health Organization) “สุขภาพ” หมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดีและคำว่าสุขภาพนี้ มิได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่ปราศจากทุพพลภาพเท่านั้น (Health is a State of Complete Physical, Mental and Social Well-being, and not Merely the

Absence of Disease and Infirmary) (สุจินต์ ปรีชามารถ. 2535 : 38) คำว่าสุขภาพ (Health) นี้โดยปกติแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

4.1.1 สุขภาพส่วนบุคคล (Personal Health) คือ เป็นเรื่องที่กล่าวถึงสุขภาพของบุคคลแต่ละคนว่าควรจะทำเนิการบำรุงรักษา ส่งเสริมและป้องกันรักษาโรคของบุคคลอย่างไรจึงจะประสบผลดี ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม

4.1.2 สุขภาพชุมชน (Community Health) คือ เป็นเรื่องที่กล่าวถึงสุขภาพของบุคคลในชุมชนโดยส่วนรวม ซึ่งกล่าวถึงการควบคุมสิ่งแวดล้อม และบริการต่าง ๆ ที่รัฐบาลและเอกชนจัดขึ้น เพื่อการระวังรักษาและปรับปรุงส่งเสริมป้องกันสุขภาพของชุมชน

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน “สุขภาพ” หมายถึง “ความเป็นสุขปราศจากโรค” และมีอีกคำหนึ่งซึ่งมีความหมายใกล้เคียงและมักจะใช้แทนคำว่า “สุขภาพ” อยู่เสมอ ๆ คือ คำว่า “อนามัย” หมายถึง “ความไม่มีโรค” แต่คำว่าสุขภาพนั้นมีขอบข่ายและความหมายกว้างขวางกว่าคำว่าอนามัย

ฮอยแมน (Hoyman) “สุขภาพ” หมายถึง สภาวะความสมบูรณ์ที่สุดในการดำรงชีวิตอยู่ด้วยดีของแต่ละบุคคลซึ่งจะพึงมีได้ (Health is the Optimal Personal Fitness for Fine Living)

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า สุขภาพ หมายถึง ลักษณะที่แสดงออกทางร่างกายที่แสดงถึงการมีสุขภาพที่ดี ปราศจากโรค มีความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ

ฮอยแมน (Hoyman) ได้ให้ความหมายของสุขภาพส่วนบุคคล หมายถึง เรื่องที่กล่าวถึงสุขภาพของแต่ละบุคคลว่า ควรจะปฏิบัติตน ส่งเสริมและป้องกันโรคของบุคคลอย่างไรจึงจะมี

สุขภาพกาย สุขภาพใจและสุขภาพสังคมดี

เตือนใจ รงค์โสภณ ได้ให้ความหมายของสุขภาพส่วนบุคคล หมายถึง ลักษณะที่แสดงออกทางร่างกาย ที่แสดงถึงการมีสุขภาพที่ดี อันเนื่องมาจากการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า สุขภาพ หมายถึง การปราศจากโรคและภาวะความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ส่วนสุขภาพส่วนบุคคล หมายถึง การแสดงออกทางร่างกายของบุคคลที่บ่งบอกถึงลักษณะของการมีสุขภาพที่ดี

สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิต ในการที่จะมีสุขภาพดีจำเป็นจะต้องได้รับการปลูกฝังให้ความรู้และได้รับการส่งเสริมให้ปฏิบัติสิ่งที่จะทำให้มีอนามัยมาตั้งแต่เริ่มต้นอย่างถูกต้อง และให้ประพฤติปฏิบัติจนกระทั่งเกิดความเคยชินเป็นสุขนิสัย จึงควรจะมีความรู้ในเรื่องต่อไปนี้

(อรรวรรณ หุ่นดี. 2528 : 1-2)

อนามัยส่วนบุคคล เด็กควรจะมีความรู้โดยได้รับการสั่งสอนแนะนำให้ปฏิบัติตนในเรื่อง

1. การรักษาความสะอาด ความสะอาดร่างกาย เสื้อผ้า เครื่องใช้ส่วนตัว เครื่องใช้ส่วนรวม โดยเฉพาะการรักษาความสะอาดของร่างกายที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงระบบการทำงานของ

ร่างกายที่เปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเป็นวัยรุ่น เช่น ฮอร์โมนต่าง ๆ

2. การป้องกันโรค ควรจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันโรค โดยเฉพาะโรคติดต่อบางอย่าง เช่น ไข้หวัด อหิวาตกโรค ซึ่งเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ ควรจะได้แนะนำให้เด็กรู้จักวิธีป้องกันและปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงจากการติดต่อโรค

3. โภชนาการ ควรมีความรู้เรื่องอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ชนิดของอาหารที่จะเป็นประโยชน์และการสร้างเสริมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย สอนให้รู้จักรับประทานอาหารให้ครบหมู่ ถูกหลักโภชนาการ เหมาะสมกับร่างกาย รวมถึงการรู้จักวิธีการเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่ารับประทาน

4. การออกกำลังกายและเล่นกีฬา เด็กวัยรุ่นควรจะได้รับการส่งเสริมให้ได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา รวมทั้งประโยชน์ของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาว่า นอกจากจะช่วยให้ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน และช่วยให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว การออกกำลังกายยังมีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นส่วนรวมโดยตลอด เช่น มีประโยชน์ต่อระบบการหมุนเวียนของโลหิต ระบบการหายใจ ระบบการขับถ่าย ระบบการย่อยอาหารและการปฏิบัติงานของสมองด้วย

5. การพักผ่อน นอกจากการออกกำลังกาย เล่นกีฬาและปฏิบัติภารกิจประจำวันเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตแล้ว เด็กวัยรุ่นควรจะได้เรียนรู้ถึงเรื่องการพักผ่อนให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายเพราะว่าเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งเหมือนกัน ผู้ใหญ่ควรแนะนำให้รู้จักแบ่งเวลาในการทำงาน การเรียน และการพักผ่อนที่เหมาะสม รวมถึงการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ซึ่งเป็นวิธีการป้องกันการหลงไปติดยาเสพติดของวัยรุ่นได้อีกวิธีหนึ่ง

6. การรักษาสุขภาพจิต เรื่องสุขภาพจิตเป็นเรื่องที่สำคัญ โดยเฉพาะเด็กวัยรุ่นมักจะเกิดความเครียด ความวิตกกังวลกับปัญหาที่สำคัญหลายด้าน เช่น ด้านการเรียน ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านการปรับตัวถ้าผู้ใหญ่ให้ความรัก ความอบอุ่นและความเข้าใจเด็กอย่างถูกต้อง ส่งเสริมให้เด็กได้เจริญเติบโตตามวัยอย่างเหมาะสม ให้รู้จักวิธีการแก้ไขความเครียดและความวิตกกังวล ให้รู้จักการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นและเข้ากับสภาพของสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ จะทำให้พวกเขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกลักษณะที่เหมาะสม และมีความเชื่อมั่นในตนเองและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

7. ความปลอดภัย ควรจะได้เรียนรู้เรื่องอุบัติเหตุต่าง ๆ อาจเกิดขึ้นได้ทั้งภายในบ้าน และนอกบ้าน รวมถึงความปลอดภัยในเรื่องยาเสพติดให้โทษ โรคภัยร้ายแรง เช่น เอชไอวี ให้รู้จักวิธีการป้องกันอุบัติเหตุ และรู้จักป้องกันอันตรายต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น

8. การรักษาพยาบาลอย่างง่าย ๆ ควรจะได้เรียนรู้เรื่องการรักษาพยาบาลอย่างง่าย ๆ การปฐมพยาบาลเบื้องต้นง่าย ๆ เช่น การทำแผลเล็ก ๆ น้อย ๆ การปฐมพยาบาลคนเป็นลม ฯลฯ

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า อนามัยส่วนบุคคลที่เด็กวัยรุ่นควรได้รับการสั่งสอน แนะนำที่สำคัญมีหลายประการ ได้แก่ การรักษาความสะอาดของร่างกาย การรับประทานอาหารที่มีคุณค่า การส่งเสริมร่างกายให้แข็งแรงด้วยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย การป้องกันร่างกายให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ โรคเอชไอวี ยาเสพติด และควรรู้จักเรื่องการรักษาพยาบาลอย่างง่าย ๆ ด้วย

4.2 ความมุ่งหมายของการส่งเสริมสุขภาพ

ในการดูแลส่งเสริมสุขภาพนักเรียนเป็นบทบาทหน้าที่ของโรงเรียนที่สำคัญ เพราะสุขภาพอนามัยที่ดี หมายถึง มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตทั้งร่างกาย สติปัญญาของเด็ก จะเห็นได้ว่าโรคภัยไข้เจ็บเป็นอุปสรรคสำคัญในการเล่าเรียน เด็กที่มีร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยบ่อย ๆ สุขภาพจิตไม่ดี การเล่าเรียนอ่อนลงจะมีผลต่อการปฏิบัติงานของนักเรียนในอนาคตด้วย

จากการศึกษาของ ปรัชญา เวสารัชช์ (2527 : 121) พบว่าปัจจัยหลักที่เป็นสาเหตุของอุปสรรคในการเรียนรู้ของนักเรียนในชนบทคือปัญหาสุขภาพอนามัย อันได้แก่ ภาวะทุพโภชนาการ ภาวะการเจ็บป่วยที่มีสาเหตุจากความบกพร่องด้านสุขวิทยา เช่น โรคฟันผุ โรคผิวหนัง โรคตาอักเสบ เป็นต้น และปัญหาสุขภาพในโรงเรียนที่เกี่ยวข้องกับตัวนักเรียนนั้น จรินทร์ ธานีรัตน์ (2524 : 11-12) สรุปได้ว่า นักเรียนยังขาดความรู้ ความรับผิดชอบในเรื่องสุขภาพอนามัยของตนเองและผู้อื่น ยังคงแสดงพฤติกรรมอนามัยเดิมจากบ้านและชุมชนซึ่งยังคงขาดสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ดี อันเป็นสาเหตุของปัญหาการเจ็บป่วย เช่น โรคไข้หวัดเรื้อรัง ปวดท้อง เป็นไข้ เจ็บตา เจ็บหู ฟันผุ โรคผิวหนังต่าง ๆ และนอกจากนี้ยังมีปัญหาเกี่ยวกับบริโภคนิสัย ปัญหาการหลีกเลี่ยงไม่มารับบริการอนามัยจากหน่วยสาธารณสุขที่มาให้บริการในโรงเรียนและปัญหาเรียนทฤษฎีไปแล้ว ไม่มีโอกาสปฏิบัติจริง จึงทำให้ไม่สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กได้

จากผลงานวิจัยของกองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กระทรวงศึกษาธิการ (กรมพลศึกษา. 2529 : 94-95) เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับต้องปรับปรุงแก้ไขร้อยละ 40 และระดับความพอใช้ร้อยละ 50 โดยเฉพาะพฤติกรรมด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายระดับพฤติกรรมอยู่ในเกณฑ์ไม่น่าพึงพอใจร้อยละ 45 (กรมพลศึกษา. 2529 : 33) และปัจจัยสำคัญที่ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติไม่ถูกต้องในเรื่องสุขภาพได้แก่ การที่นักเรียนมองไม่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปเลย แม้ว่านักเรียนจะผ่านการเรียนสุขศึกษามาเป็นระยะเวลายาวนานไม่น้อยกว่า 6 ปี ในชั้นประถมศึกษา และในการสร้างเสริมให้เด็กนักเรียนเป็นผู้ที่มีสุขภาพส่วนบุคคลที่ดี แนวทางประการหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริม คือ การให้นักเรียนมีความรู้ และความเข้าใจในเรื่องสุขวิทยา ให้มีทัศนคติที่ดีต่อเรื่องสุขภาพและให้มีสุขปฏิบัติที่ดีในที่สุด อันจะส่งผลถึงการมีสุขภาพดี (สุขภาพ กลีบบัว. 2524 : 10)

จากเอกสารที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ปัญหาสุขภาพของนักเรียนวัยรุ่นเป็นปัญหาที่สำคัญ ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้เกิดขึ้นก็คือการไม่เห็นความสำคัญและการไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำหรือนำความรู้ที่ได้รับมาปฏิบัติ

4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกาย

งานวิจัยในต่างประเทศ

ยอน (Yvone. 1985 : 64) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “อิทธิพลของความยากจนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของเด็กทั้งผิวขาวและผิวดำในสหรัฐอเมริกา ในปี 1970” ซึ่งเป็นการสำรวจสุขภาพและภาวะโภชนาการทั่วประเทศ ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับภาวะทางเศรษฐกิจของเด็กผิวขาวและผิวดำ อายุ 1 ปี ถึง 17 ปี จำนวน

13,750 คน โดยใช้เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดส่วนสูง เครื่องวัดไขมัน และแบบสอบถามภาวะเศรษฐกิจของครอบครัว พร้อมทั้งศึกษาปริมาณอาหารที่บริโภคไปเมื่อ 24 ชั่วโมงที่แล้ว ผลการศึกษาในส่วนที่เกี่ยวกับการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร และภาวะโภชนาการ พบว่า เด็กผิวขาวอายุ 12 – 17 ปี ที่ไม่ยากจนบริโภคอาหารต่างกับเด็กยากจน อย่างมีนัยสำคัญ .05

จากงานวิจัยข้างต้น สรุปได้ว่า เด็กที่มีภาวะโภชนาการต่ำ จะอยู่ในครอบครัวที่มีรายได้ต่ำ เนื่องจากขาดการดูแลเอาใจใส่จากผู้ปกครอง การเลี้ยงดูไม่ถูกวิธี

งานวิจัยในประเทศ

สุวิมล เทียนสุรชัยศรี (2521 : 83) ทำการวิจัยเรื่อง “สุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในอำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี” เพื่อสำรวจสภาวะสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยพยายามทำการตรวจสอบสุขภาพนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 369 คน ผลการศึกษาพบว่าโดยเฉลี่ยแล้วกลุ่มตัวอย่างมีสภาวะสุขภาพค่อนข้างดี ปัญหาสุขภาพที่พบมากที่สุดคือ ฟันผุ เกล็ด และเหาตามลำดับ

ในปีต่อมา ผาสวรรณ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา และคนอื่น ๆ (2523 : 50–51) ทำการวิจัยเกี่ยวกับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยเช่นกัน แต่เปลี่ยนประชากรตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมและศึกษาเปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของนักเรียนโรงเรียนมัธยมสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒและโรงเรียนสายน้ำผึ้ง โดยทำการวิจัยกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 421 คน ผลการวิจัยพบว่า อาชีพของมารดา มีความสัมพันธ์กับความรู้ด้านสุขภาพอนามัยของนักเรียน ส่วนมากปฏิบัติตนในด้านอนามัยส่วนบุคคล และสวัสดิภาพของตนเองยังไม่เป็นที่น่าพอใจ

กรมพลศึกษา (2536 : 8) จากการศึกษาส่วนสูงของเยาวชนไทย พบว่า เด็กในชนบทที่ยังมีปัญหาคาดโปรตีนและพลังงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการขาดอาหารเรื้อรัง ทำให้มีปัญหาความเตี้ยค่อนข้างมากเป็นสังคมตรงกันข้ามกับสังคมเมือง เด็กชนบทอาจจะได้อาหารไม่พอ โดยเฉพาะโปรตีน พลังงานและแคลเซียม รวมทั้งมีการเจ็บป่วยเรื้อรัง ทำให้มีการเจริญเติบโตด้านความสูงไม่ดี

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ในเรื่องสุขภาพของนักเรียนมีความสำคัญ นักเรียนแต่ละเพศ แต่ละวัยมีพฤติกรรมด้านสุขภาพที่แตกต่างกัน การดูแลรักษาสุขภาพเกี่ยวกับความสะอาดร่างกาย การรักษาสุขภาพเพื่อให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์นั้นควรได้รับการพัฒนา

4.4 งานวิจัยเกี่ยวกับปัญหาด้านสุขภาพของนักเรียน

งานวิจัยในต่างประเทศ

โบว์ และ นอร์แมน (Bohn and Norman. 1958 : 943–956) ศึกษาเด็กที่มีความสับสนและมีปัญหาไม่สงบสุขที่ถูกส่งมายังคลินิคทางสุขภาพจิตในปี 1957 จำนวน 34,000 คน พบอาการทางโรคจิต โรคประสาท และระดับบุคลิกภาพแปรปรวนทั้งหลาย จากการศึกษารายละเอียดย้อนหลัง

ไปพบว่าเด็กเหล่านี้ส่วนมากที่สุดมีปัญหาเกี่ยวกับความรู้สึกับตนเอง กล่าวคือมีความรู้สึกว่าตนเองมีความต่ำต้อย (Poor self concept)

นัท (Nutt. 1972 : 650-A) ได้ศึกษาปัญหาของนักเรียนโดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้น 7 - 12 จำนวน 607 คน ครู 33 คน ของรัฐโคโลราโด พบว่า นักเรียนประสบปัญหาเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ คือ ปัญหาเกี่ยวกับหลักสูตร การปรับตัวให้เข้ากับงานของโรงเรียน ความสัมพันธ์ทางจิตวิทยาส่วนบุคคล ปัญหาเกี่ยวกับกิจกรรมทางสังคมและสหนาการ นอกจากนี้ยังพบว่า เพศ ระดับชั้น มีอิทธิพลต่อลำดับความสำคัญของปัญหานักเรียนอีกด้วย แต่เพศมีอิทธิพลมากกว่าระดับชั้น

งานวิจัยภายในประเทศ

นวลแก้ว ผุดผ่อง (2529 : 99) ได้สร้างแบบสำรวจปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในจังหวัดอุทัยธานี ผู้วิจัยได้สร้างแบบสำรวจปัญหาโดยได้แนวการสร้างจาก The Mooney Problem Check List ของ Rose L. Mooney และ Leonard V. Gordon กลุ่มตัวอย่างจำนวน 700 คน ผลการวิจัยดังนี้ แบบสำรวจปัญหาที่มีความเชื่อถือได้เท่ากับ .97131 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการวัดเท่ากับ 0.397 และค่าความเที่ยงตรงพิจารณาจากความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีปัญหาอยู่ในระดับสูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ยมากที่สุด รองลงมาคือปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนชายหญิง ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพและพัฒนาการทางร่างกาย ปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลทั่วไป และปัญหาความรู้สึกับตนเองอยู่ใกล้เคียงกับเกณฑ์เฉลี่ย ปัญหาเกี่ยวกับโรงเรียนอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยและปัญหาเกี่ยวกับบ้านและครอบครัวอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยมากที่สุด

กุลชลี ภูมรินทร์ (2535 : 45-46) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพและพฤติกรรมการดูแลตนเองในเด็กอายุ 8 - 13 ปี โดยใช้การวิจัยเชิงสำรวจ เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ และแบบสอบถามถึงพฤติกรรมการดูแลตนเองในเด็กวัยเรียน ผลการศึกษาพบว่า ความรู้เรื่องสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองอย่างมีนัยสำคัญ แต่ อายุ เพศ ระดับการศึกษาและลำดับที่เกิดไม่มีความสัมพันธ์กับการดูแลตนเอง และร้อยละ 50 ของเด็กวัยเรียนยังมีพฤติกรรมการดูแลตนเองในเรื่องของการพักผ่อนและการรับประทานอาหารที่ควรต้องปรับปรุงแก้ไข

แจ่มจันทร์ พลหาราง (2537 : 136) ได้ศึกษาถึง การดูแลสุขภาพตนเองของผู้่านักเรียนฝ่ายส่งเสริมอนามัย จังหวัดมุกดาหาร พบว่าผู้่านักเรียนฝ่ายส่งเสริมอนามัย มีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับพอใช้ ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างเพศหญิงและชาย นักเรียนที่มีผลการเรียนสูง มีการดูแลสุขภาพอนามัยต่ำกว่ากลุ่มที่มีผลการเรียนปานกลาง ความแตกต่างในเรื่องรายได้อาชีพ และระดับการศึกษาของผู้ปกครอง มีผลให้การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนแตกต่างกัน

จากงานวิจัยทั้งหมดที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ปัญหาสุขภาพของนักเรียนมีหลายประการแตกต่างกัน ซึ่งการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองก็แตกต่างกันออกไปตามตัวแปรต่าง ๆ เช่น เพศ การศึกษา ระดับการศึกษาของนักเรียน และระดับการศึกษาของบิดา มารดาและผู้ปกครอง ก็มีผลทำให้การดูแลสุขภาพของตนเองต่างกัน

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ความเปลี่ยนแปลงอันเกิดจากพัฒนาการทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 – 4 ซึ่งเป็นช่วงวัยรุ่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงชั้นที่ 3 จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างมาก จนทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ต่อสุขภาพร่างกายหลายประการ อาทิเช่น ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกายค่อนข้างมาก การขาดความรู้ในการดูแล ส่งเสริม ป้องกันและการรักษาสุขภาพกายของตนเองให้ถูกต้องและเหมาะสม จึงทำให้เกิดปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ตามมา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 – 4 โดยการสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 – 4 เพื่อใช้พัฒนา ดูแล ส่งเสริม ป้องกันและรักษาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 – 4

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. กำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ช่วงชั้นที่ 3 ปีการศึกษา 2547 โรงเรียนสุวิทย์เสรีอนุสรณ์ สำนักงานเขตประเวศ กรุงเทพมหานคร จำนวน 287 คน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนราชดำริ เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร จำนวน 416 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ช่วงชั้นที่ 3 ปีการศึกษา 2547 โรงเรียนสุวิทย์เสรีอนุสรณ์ สำนักงานเขตประเวศ กรุงเทพมหานคร จำนวน 90 คน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนราชดำริ เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร จำนวน 90 คนซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นจากประชากร เป็นกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 30 คน นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 30 คน นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 30 คน นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 30 คน นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน และนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 30 คน

ระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง

ดำเนินการทดลองโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 - 4 รวมจำนวนทั้งหมด 22 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง โดยระดับช่วงชั้นที่ 3 จำนวน 16 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันอังคาร และวันศุกร์ เวลา 09.30 - 10.30 น. ระดับช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 6 ครั้ง เป็นเวลา 2 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันพุธ และวันพฤหัสบดี เวลา 10.30 - 11.30 น. โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลอง การทดลองของช่วงชั้น

ที่ 3 เริ่มตั้งแต่วันจันทร์ที่ 5 กรกฎาคม พ.ศ. 2547 สิ้นสุดวันจันทร์ที่ 9 สิงหาคม พ.ศ. 2547 การทดลองของช่วงชั้นที่ 4 เริ่มตั้งแต่วันที่ 7 กรกฎาคม พ.ศ. 2547 สิ้นสุดวันพฤหัสบดีที่ 22 กรกฎาคม พ.ศ. 2547

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 - 4 โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษารายละเอียดพัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ช่วงชั้นที่ 3 - 4 พัฒนาการของเด็กวัยรุ่นและตัวอย่างงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาหลักการและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการสร้างชุดการสอน และกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 - 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ช่วงชั้นที่ 3 - 4

ขั้นตอนที่ 3 กำหนดหัวข้อเรื่องให้ครอบคลุมการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายในหัวข้อเรื่อง ดังนี้

ตาราง 1 แสดงหัวข้อเรื่องในการสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 - 4

ระดับชั้น	ภาคเรียนที่	เรื่องที่จะพัฒนา	ชื่อกิจกรรม
	1	- ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย - การรักษาความสะอาดของร่างกาย	- การปฐมนิเทศ*** - ฉันทเปลี่ยนแปลงไป - สะอาดดีมีสุข
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	2	- ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย - การส่งเสริมสุขภาพกาย - การรักษาความสะอาดของร่างกาย	- รู้จักร่างกายของเรา - อาหารดีมีคุณค่า - เส้นหญ้าของสะอาด

ตาราง 1 (ต่อ)

ระดับชั้น	ภาคเรียนที่	เรื่องที่จะพัฒนา	ชื่อกิจกรรม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	1	<ul style="list-style-type: none"> - การดูแลรักษาร่างกาย - การป้องกันและความปลอดภัยของร่างกาย 	<ul style="list-style-type: none"> - เพศศึกษากับวัยที่เหมาะสม - บทเรียนสอนใจ - เสริมโครงเหล็ก
	2	<ul style="list-style-type: none"> - การดูแลรักษาร่างกาย - การป้องกันร่างกายจากยาเสพติด 	<ul style="list-style-type: none"> - การปฐมพยาบาลเบื้องต้น - ชีวิตเรามีค่า - ยาเสพติดภัยชีวิต พิษสังคม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	1	<ul style="list-style-type: none"> - การป้องกันร่างกายจากบุหรี่ - การป้องกันร่างกายจากยาบ้า 	<ul style="list-style-type: none"> - ไข้หัดมีแต่โทษ งดสูบบุหรี่ - ยาบ้าคร่าชีวิต
	2	<ul style="list-style-type: none"> - การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ - การผ่อนคลายร่างกายจากความเครียด 	<ul style="list-style-type: none"> - กายงามกับอาหารดี - หายเครียด

ตาราง 1 (ต่อ)

ระดับชั้น	ภาคเรียนที่	เรื่องที่จะพัฒนา	ชื่อกิจกรรม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	1	- การส่งเสริมสุขภาพกาย	- ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
	2	- การป้องกันร่างกายจากเครื่องดื่มประเภทชูกำลัง กาแฟและยาฆ่า	- อย่า....ยาเสพติด
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	1	- การรักษาสุขภาพร่างกาย	- ร่างกายกับความพอดี
	2	- การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย	- หายเหนื่อยหายเครียด
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	1	- การป้องกันร่างกายจากโรคเอดส์	- ชีวิตปลอดเอดส์
	2	- การส่งเสริมความพร้อมของร่างกายในการศึกษาต่อ	- ร่างกาย จิตใจพร้อมสู้

ขั้นตอนที่ 4 การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายการวิจัยและนิยามศัพท์เฉพาะให้ครอบคลุมเนื้อหาตามขั้นตอนที่ 3 โดยใช้เทคนิค กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง การอภิปราย การบรรยาย การสัมภาษณ์ การสาธิต และกรณีตัวอย่าง ดังมีรายละเอียดตามภาคผนวก ประกอบไปด้วย คำชี้แจงในการใช้ชุดการสอน คู่มือครู คู่มือนักเรียน ใบความรู้ ใบงานและแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน แต่ละชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 - 4 โดยมีหัวข้อดังนี้

1. ชื่อเรื่องที่จะพัฒนา
2. ชื่อกิจกรรม
3. สาระสำคัญ

4. จุดประสงค์
5. สารการเรียนรู้
6. วิธีดำเนินการ
6. กระบวนการวัดและประเมินผล
7. แหล่งการเรียนรู้
8. สื่อการเรียนรู้

ขั้นตอนที่ 5 นำชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 – 4 ที่สร้างขึ้นไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 2 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร มณีศรีขำ และอาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 - 4 โดยมีความสอดคล้องกับเรื่องที่จะพัฒนา นิยามศัพท์เฉพาะ จุดประสงค์ สารการเรียนรู้ กระบวนการจัดกิจกรรม เพื่อพัฒนาสุขภาพกาย แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นตอนที่ 6 การสร้างแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 – 4 มีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 – 4 เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
2. ผู้วิจัยสร้างแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย โดยศึกษาแบบสอบถามของ ปียดา ละอองปลิว (2546 : 108109) สมพิศ ไชยกิจ (2536 : 92–93) และของจากรูดี บุญยารมณ (2541 : 89–90)
3. ผู้วิจัยนำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายที่สร้างขึ้นจำนวน 12 ข้อ ไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 2 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ และอาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบข้อคำถามที่สร้างขึ้น ทั้งด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม
4. ผู้วิจัยนำแบบประเมินที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทำการทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 โรงเรียนสุวิทย์เสรีอนุสรณ์ กรุงเทพมหานคร และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชดำริ กรุงเทพมหานคร ห้องเรียนที่ 2 ชั้นละ 30 คน รวมจำนวนทั้งหมด 180 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง
5. นำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายมาตรวจให้คะแนนเพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ กลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ แล้วเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของข้อคำถามแต่ละข้อ โดยใช้ $t - test$ พิจารณาเลือกเฉพาะข้อที่มีค่า t มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 มาใช้เป็นแบบประเมินเพื่อสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายภายหลังได้รับการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายแล้ว ได้แบบประเมินมีข้อคำถามจำนวน 12 ข้อ

ลักษณะของแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เป็นข้อความเกี่ยวกับความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เช่น เกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ความน่าสนใจของสื่อและการจัดกิจกรรม ประโยชน์ที่นักเรียนได้รับ ภายหลังจากที่ได้รับการสอนโดยการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายแล้ว

ตัวอย่างแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของนักเรียน

ระดับ 5 หมายถึง เห็นด้วยในระดับมากที่สุด

ระดับ 4 หมายถึง เห็นด้วยในระดับมาก

ระดับ 3 หมายถึง เห็นด้วยในระดับปานกลาง

ระดับ 2 หมายถึง เห็นด้วยในระดับน้อย

ระดับ 1 หมายถึง เห็นด้วยในระดับน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	หลังทำกิจกรรมนักเรียนมีความเข้าใจเนื้อหา					
2	เนื้อหาในกิจกรรมสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่มุ่งพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียน					
3	เนื้อหาในกิจกรรมการเรียนรู้เหมาะสมกับการพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียน					

การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยนำชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 - 4 ที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอผู้ทรงคุณวุฒิไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ดำเนินการทดลองโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 - 4 รวมจำนวนทั้งหมด 22 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง โดยระดับช่วงชั้นที่ 3 จำนวน 16 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันอังคาร และวันศุกร์ เวลา 09.30 - 10.30 น. ระดับช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 6 ครั้ง เป็นเวลา 2 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันพุธ และวันพฤหัสบดี เวลา 10.30 - 11.30 น. โดยผู้วิจัยเป็น

ผู้ดำเนินการทดลอง การทดลองของช่วงชั้นที่ 3 เริ่มตั้งแต่วันที่ 5 กรกฎาคม พ.ศ. 2547 สิ้นสุดวันจันทร์ที่ 9 สิงหาคม พ.ศ. 2547 การทดลองของช่วงชั้นที่ 4 เริ่มตั้งแต่วันที่ 7 กรกฎาคม พ.ศ. 2547 สิ้นสุดวันพฤหัสบดีที่ 22 กรกฎาคม พ.ศ. 2547 ขั้นตอนในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 - 4 มี 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นทดสอบความรู้ก่อนการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 - 4 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียนเพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับด้านสุขภาพกาย มากน้อยเพียงใด

2. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับเรื่องร่างกายของมนุษย์ในช่วงวัยรุ่นในปัจจุบัน

3. ขั้นกิจกรรม ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ตามกฎกติกา และวิธีปฏิบัติกิจกรรม

4. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปเรื่องที่เรียนเพื่อสรุปความคิดรวบยอด และหลักการสำคัญ

5. ขั้นทดสอบความรู้หลังเรียน ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียนเพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับด้านสุขภาพกายมากน้อยเพียงใด

6. ขั้นประเมินชุดการสอน ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนเพื่อจะได้ทราบความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนภายหลังที่ได้รับการสอนโดยชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายแล้ว

ตาราง 2 ระยะเวลาในการดำเนินการทดลองชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

วัน/เดือน/ปี	เวลา	สถานที่	ชื่อกิจกรรม
วันจันทร์ที่ 5 กรกฎาคม 2547	14.30 - 15.30 น.	ห้อง ม.1/2	ร่างกายของเรา
วันอังคารที่ 6 กรกฎาคม 2547	14.30 - 15.30 น.	ห้อง ม.1/2	ฉันทเปลี่ยนแปลงไป
วันศุกร์ที่ 9 กรกฎาคม 2547	14.30 - 15.30 น.	ห้อง ม.1/2	สะอาดดีมีสุข
วันจันทร์ที่ 12 กรกฎาคม 2547	14.30 - 15.30 น.	ห้อง ม.1/2	รู้จักร่างกายของเรา
วันอังคารที่ 13 กรกฎาคม 2547	14.30 - 15.30 น.	ห้อง ม.1/2	อาหารดีมีคุณค่า
วันศุกร์ที่ 16 กรกฎาคม 2547	14.30 - 15.30 น.	ห้อง ม.1/2	เสน่ห์ของสะอาด

ตาราง 3 ระยะเวลาในการดำเนินการทดลองชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

วัน/เดือน/ปี	เวลา	สถานที่	ชื่อกิจกรรม
วันจันทร์ที่ 19 กรกฎาคม 2547	14.30 - 15.30 น.	ห้อง ม.2/2	เพศศึกษากับวัยที่เหมาะสม
วันอังคารที่ 20 กรกฎาคม 2547	14.30 - 15.30 น.	ห้อง ม.2/2	บทเรียนสอนใจ
วันศุกร์ที่ 23 กรกฎาคม 2547	14.30 - 15.30 น.	ห้อง ม.2/2	เสริมโครงเหล็ก
วันจันทร์ที่ 26 กรกฎาคม 2547	14.30 - 15.30 น.	ห้อง ม.2/2	การปฐมพยาบาลเบื้องต้น
วันอังคารที่ 27 กรกฎาคม 2547	14.30 - 15.30 น.	ห้อง ม.2/2	ชีวิตเรามีค่า
วันศุกร์ที่ 30 กรกฎาคม 2547	14.30 - 15.30 น.	ห้อง ม.2/2	ยาเสพติด ภัยชีวิต พิษสังคม

ตาราง 4 ระยะเวลาในการดำเนินการทดลองชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

วัน/เดือน/ปี	เวลา	สถานที่	ชื่อกิจกรรม
วันจันทร์ที่ 2 สิงหาคม 2547	14.30 - 15.30 น.	ห้อง ม.3/2	ใช้เทห์มีแต่โทษงดสูบบุหรี่
วันอังคารที่ 3 สิงหาคม 2547	14.30 - 15.30 น.	ห้อง ม.3/2	ยาบ้าคร่าชีวิต
วันศุกร์ที่ 6 สิงหาคม 2547	14.30 - 15.30 น.	ห้อง ม.3/2	กายงามกับอาหารดี
วันจันทร์ที่ 9 สิงหาคม 2547	14.30 - 15.30 น.	ห้อง ม.3/2	หายเครียด

ตาราง 5 ระยะเวลาในการดำเนินการทดลองชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

วัน/เดือน/ปี	เวลา	สถานที่	ชื่อกิจกรรม
วันอังคารที่ 7 กรกฎาคม 2547	10.30 - 11.30 น.	ห้อง ม.4/2	ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
วันศุกร์ที่ 8 กรกฎาคม 2547	10.30 - 11.30 น.	ห้อง ม.4/2	อย่า...ยาเสพติด

ตาราง 6 ระยะเวลาในการดำเนินการทดลองชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

วัน/เดือน/ปี	เวลา	สถานที่	ชื่อกิจกรรม
วันจันทร์ที่ 14 กรกฎาคม 2547	10.30 - 11.30 น.	ห้อง ม.5/2	ร่างกายกับความพอดี
วันอังคารที่ 15 กรกฎาคม 2547	10.30 - 11.30 น.	ห้อง ม.5/2	หายใจน้อยหายใจดี

ตาราง 7 ระยะเวลาในการดำเนินการทดลองชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

วัน/เดือน/ปี	เวลา	สถานที่	ชื่อกิจกรรม
วันศุกร์ที่ 21 กรกฎาคม 2547	10.30 - 11.30 น.	ห้อง ม.6/2	ชีวิตปลอดแอลกอฮอล์
วันจันทร์ 22 กรกฎาคม 2547	10.30 - 11.30 น.	ห้อง ม.6/2	ร่างกายจิตใจพร้อมสู้

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

- หาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียน
ช่วงชั้นที่ 3 – 4 แต่ละชุดจำนวน 21 ชุด
- หาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียน
ช่วงชั้นที่ 3 – 4 ทั้งชุด
- เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 – 4 ทั้งชุด โดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานและใช้สูตรการทดสอบ
ค่าที (t- test for dependent samples)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบเครื่องมือ ได้แก่

- สถิติที่ใช้ในการหาประสิทธิภาพ
 - ค่าเฉลี่ย
 - ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

หาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 - 4 โดยใช้สูตรดังต่อไปนี้ (เสาวนีย์ ลิกขาบัณฑิต. 2528 : 295)

สูตรที่ 1

$$E_1 = \frac{\frac{X}{N}}{A} \times 100$$

เมื่อ	E_1	แทน	ประสิทธิภาพของกระบวนการที่จัดไว้ในชุดการสอนคิดเป็นร้อยละจากการทำแบบฝึกหัดและหรือประกอบกิจกรรมการเรียนรู้
	X	แทน	คะแนนรวมจากการทำแบบฝึกหัดและหรือการประกอบกิจกรรมการเรียนรู้
	A	แทน	คะแนนเต็มของแบบฝึกหัดและหรือกิจกรรมการเรียนรู้
	N	แทน	จำนวนผู้เรียน

สูตรที่ 2

$$E_2 = \frac{\frac{F}{N}}{B} \times 100$$

เมื่อ	E_2	แทน	ประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (พฤติกรรมที่เปลี่ยนในตัวผู้เรียนหลังจากการเรียนรู้ชุดการสอนนั้น) คิดเป็นร้อยละ จากการทำแบบทดสอบหลังเรียนและหรือการประกอบกิจกรรมหลังเรียน
	F	แทน	คะแนนรวมของผู้เรียนจากการทดสอบหลังเรียนและหรือการประกอบกิจกรรมหลังเรียน
	B	แทน	คะแนนเต็มของการสอบหลังเรียนและหรือกิจกรรมหลังเรียน
	N	แทน	จำนวนผู้เรียน

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 การวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย โดยวิธีการใช้ t - test

2.2 การทดสอบความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการใช้ชุดการสอน
 กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย โดยใช้ t – test for Dependent Samples
 (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 165)

t =

เมื่อ

df	=	$n - 1$
d	=	ค่าความแตกต่างของคะแนนแบบฝึกหัดก่อนการใช้ชุดการสอนและหลังการใช้ชุดการสอน
n	=	จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
d^2	=	ผลรวมของ d^2
$(d)^2$	=	การนำผลรวมของ d ทั้งหมดยกกำลังสอง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์และการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้แทนความหมาย ดังต่อไปนี้

E_1	แทน	ประสิทธิภาพของกระบวนการที่จัดไว้ในชุดการสอนคิดเป็นร้อยละจากการทำแบบฝึกหัดก่อนการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
X	แทน	คะแนนรวมของนักเรียนจากการทำแบบฝึกหัดก่อนการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
A	แทน	คะแนนเต็มของการทำแบบฝึกหัดก่อนการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
n	แทน	จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
E_2	แทน	ประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (พฤติกรรมที่เปลี่ยนในตัวผู้เรียน) หลังจากการใช้ชุดการสอนนั้นคิดเป็นร้อยละจากการทำแบบฝึกหัดหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
F	แทน	คะแนนรวมของนักเรียนจากการทำแบบฝึกหัดหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
B	แทน	คะแนนเต็มของการทำแบบฝึกหัดหลังใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t – Distribution
d	แทน	ค่าความแตกต่างของคะแนนจากการทำแบบฝึกหัดหลังการใช้ชุดการสอนกับก่อนการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
d^2	แทน	ผลรวมของ d^2
$(d)^2$	แทน	การนำผลรวมของ d ทั้งหมดยกกำลังสอง
X	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
*	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. หาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 – 4 แต่ละชุดจำนวน 21 ชุด ตามเกณฑ์มาตรฐาน 60/60 โดยใช้สูตรการคำนวณประสิทธิภาพ E_1/E_2
2. หาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 – 4 ทั้งชุด ตามเกณฑ์มาตรฐาน 60/60 โดยใช้สูตรการคำนวณประสิทธิภาพ E_1/E_2
3. เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 – 4 ทั้งชุด โดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานและใช้สูตรการทดสอบค่าที (t – test for dependent samples)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ค่าประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 – 4 แต่ละชุด จำนวน 21 ชุด ปรากฏผล ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 8 ค่าประสิทธิภาพชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายแต่ละชุด 21 ชุด
(n = 30)

ชื่อกิจกรรม	X	A	E_1	F	B	E_2	$(E_1/E_2) \times 100$
1. นันทนาการ	196	10	65.33	244	10	81.33	80.33
2. สะอาดดีมีสุข	214	10	71.33	248	10	72.67	98.16
3. รู้จักร่างกายของเรา	1266	50	84.40	1360	50	88.67	98.08
4. อาหารดีมีคุณค่า	210	10	70.00	247	10	82.33	85.02
5. เสน่ห์ของสะอาด	212	10	70.67	246	10	82.00	86.18
6. เพศศึกษากับวัยที่เหมาะสม	180	10	60.00	255	10	85.00	70.59
7. บทเรียนสอนใจ	1138	50	75.87	1280	50	85.33	88.91
8. เสริมโครงเหล็ก	208	10	69.33	251	10	83.67	82.86
9. การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	1166	50	77.73	1299	50	86.60	89.76
10. ชีวิตเรามีค่า	1781	75	79.16	2023	75	89.93	88.04
11. ยาเสพติด ภัยชีวิต พิษสังคม	229	10	76.33	268	10	89.44	85.34

ตาราง 8 (ต่อ)

ชื่อกิจกรรม	X	A	E ₁	F	B	E ₂	(E ₁ /E ₂)X100
12. ใช้เทปที่มีแต่โทษงดสูบบุหรี่	1886	75	83.82	2094	75	93.07	90.06
13. ยาบำบัดรำชีวี	226	10	75.33	262	10	87.33	86.26
14. กายงามกับอาหารดี	193	10	64.33	250	10	83.33	77.20
15. คลายเครียด	1272	50	84.80	1376	50	91.73	92.45
16. ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	1288	50	85.87	1399	50	93.27	92.07
17. อย่า...ยาเสพติด	1117	50	74.47	1277	50	85.13	87.48
18. ร่างกายกับความพอดี	216	10	72.00	257	10	85.67	84.04
19. หายเหนื่อยหายเครียด	1014	50	67.60	1274	50	84.93	79.59
20. ชีวิตปลอดเอตส์	231	10	77.00	274	10	91.33	84.31
21. ร่างกายจิตใจพร้อมสู้	1203	50	80.20	1304	50	86.93	92.26
(E ₁ /E ₂)X100/21							= 86.38

จากตาราง 8 พบว่า ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายทุกชุด มีค่าประสิทธิภาพของกระบวนการระหว่าง 60.00 – 85.87 และค่าประสิทธิภาพของผลลัพธ์ระหว่าง 72.67 – 93.27 เป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้คือ 60/60 ซึ่งก็หมายความว่าชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายทุกชุดเป็นชุดการสอนที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3-4 ให้ดีขึ้น

2. ค่าประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายทั้งชุด จากตาราง 8 พบว่าค่าประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายทั้งชุด มีค่าประสิทธิภาพเท่ากับ 86.38 ซึ่งแสดงว่าชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายเป็นชุดการสอนที่มีประสิทธิภาพเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้คือ 60/60

3. การเปรียบเทียบคะแนนสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 – 4 ก่อนและหลังได้รับการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ตาราง 9 แสดงคะแนนเฉลี่ยของแต่ละกิจกรรมของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการใช้ชุดการสอน
กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย แต่ละชุด (n = 30)

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาสุขภาพกาย	X _{ก่อน}	X _{หลัง}	S.D. _{ก่อน}	S.D. _{หลัง}	t
1. ฉันทเปลี่ยนแปลงไป	6.53	8.13	1.80	1.85	6.46*
2. สะอาดดีมีสุข	7.13	8.27	1.57	1.36	7.64*
3. รู้จักร่างกายของเรา	42.20	45.33	3.17	4.26	6.21*
4. อาหารดีมีสุข	7.00	8.23	1.72	1.79	6.45*
5. เสน่ห์ของสะอาด	7.07	8.20	1.76	1.65	6.02*
6. เพศศึกษากับวัยที่เหมาะสม	6.00	8.50	1.31	1.31	10.28*
7. บทเรียนสอนใจ	37.93	42.67	3.20	3.44	8.81*
8. เสริมโครงเหล็ก	6.93	8.37	1.55	1.59	8.82*
9. การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	38.87	43.30	3.38	2.74	8.24*
10. ชีวิตเรามีค่า	59.37	67.43	3.35	4.58	9.75*
11. ยาเสพติดภัยชีวิตพิษสังคม	7.63	8.93	1.22	1.11	8.75*
12. ใช้เทหมีแต่โทษงดสูบบุหรี่	62.87	69.80	3.35	4.67	10.40*
13. ยาบ้าคร่าชีวิต	7.53	8.73	1.55	1.41	8.93*
14. กายงามกับอาหารดี	6.43	8.33	1.83	1.60	7.97*
15. คลายเครียด	42.40	45.87	3.86	3.74	6.86*
16. ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	39.57	43.43	2.61	2.81	9.56*
17. อย่า...ยาเสพติด	37.23	42.57	3.76	3.46	8.08*
18. ร่างกายกับความพอดี	7.20	8.57	1.63	1.43	8.66*
19. หายเหนื่อยหายเครียด	33.80	42.47	2.91	2.58	14.19*
20. ชีวิตปลอดภัย	7.70	9.13	1.34	0.96	8.66*
21. ร่างกาย จิตใจพร้อมสู้	40.10	43.47	3.91	2.64	7.66*

*มีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01

จากตาราง 9 พบว่า ภายหลังกเรียนได้รับการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการพัฒนาสุขภาพกายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ตาราง 10 แสดงคะแนนของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 - 4 จำนวน 30 คน

ระดับชั้น	X _{ก่อน}	X _{หลัง}	S.D. _{ก่อน}	S.D. _{หลัง}	t
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	13.99	15.63	2.00	2.18	6.56
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	26.12	29.87	2.34	2.46	9.11
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	29.81	33.18	2.64	2.86	8.54
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	38.40	43.00	3.19	3.14	8.82
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	20.50	25.50	2.27	20.00	11.43
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	23.90	26.30	2.63	1.80	8.16

$$t_{(0.01 : df 29)} = 2.462$$

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตาราง 10 พบว่า ภายหลังจากได้รับการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 - 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาสุขภาพกายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แสดงว่า ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายทำให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจในการพัฒนาสุขภาพกายเพิ่มขึ้น

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 - 4
2. เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 - 4

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการศึกษาค้นคว้า ทำให้ได้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4 เพื่อเป็นแนวทางให้กับครูแนะแนวและผู้เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์ต่อผู้เรียนได้เป็นอย่างดี

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3) ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนสุวิทย์เสรีอนุสรณ์ สำนักงานเขตประเวศ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 จำนวน 287 คน และเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6) โรงเรียนราชดำริ เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 จำนวน 416 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ช่วงชั้นที่ 3 ปีการศึกษา 2547 โรงเรียนสุวิทย์เสรีอนุสรณ์ สำนักงานเขตประเวศ กรุงเทพมหานครจำนวน 90 คน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนราชดำริ เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร จำนวน 90 คนซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นจากประชากร เป็นกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 30 คน นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 30 คน นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 30 คน นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 30 คน นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน และนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ประกอบด้วย

1. การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
2. แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

การดำเนินการทดลอง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เพื่อใช้กับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 – 4 โดยมีขั้นตอนในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นทดสอบความรู้ก่อนเรียน ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียนหรือแบบประเมินก่อนเรียนเพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพกายมากน้อยเพียงใด
2. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับร่างกาย อวัยวะของร่างกาย และสุขภาพกาย
3. ขั้นดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ตามกฎ กติกา และวิธีปฏิบัติกิจกรรม
4. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปเรื่องที่เรียนเพื่อสรุปความคิดรวบยอดและหลักการที่สำคัญ
5. ขั้นทดสอบความรู้หลังเรียน ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียนเพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพกายมากน้อยเพียงใด
6. ขั้นประเมินชุดการสอน ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนแต่ละกิจกรรมหลังจากที่นักเรียนได้ทำกิจกรรมด้วยการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. หาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย แต่ละชุด จำนวน 21 ชุดตามเกณฑ์มาตรฐาน 60/60 โดยใช้สูตรการคำนวณประสิทธิภาพ E_1/E_2
2. หาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ทั้งชุดของแต่ละระดับชั้น ตามเกณฑ์มาตรฐาน 60/60 โดยใช้สูตรการคำนวณประสิทธิภาพ E_1/E_2
3. เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย โดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานและใช้สูตรทดสอบค่าที (t – test for dependent samples)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ ดังนี้

1. หาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย แต่ละชุด จำนวน 21 ชุดตามเกณฑ์มาตรฐาน 60/60 โดยใช้สูตรการคำนวณประสิทธิภาพ E_1/E_2 ปรากฏว่า ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย มีค่าประสิทธิภาพของกระบวนการ ระหว่าง 60.00 – 85.87 และค่าประสิทธิภาพของผลลัพธ์ ระหว่าง 72.67 – 93.27 มีค่าประสิทธิภาพเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้คือ 60/60 ซึ่งแสดงว่าชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายแต่ละชุดเป็นชุดการสอนที่มีประสิทธิภาพทำให้พัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนให้ดีขึ้น

2. หาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ทั้งชุดตามเกณฑ์มาตรฐาน 60/60 โดยใช้สูตรการคำนวณประสิทธิภาพ E_1/E_2 พบว่า ค่าประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ทั้งชุด มีค่าประสิทธิภาพเท่ากับ 86.38 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้คือ 60/60 แสดงว่าชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายทั้งชุดมีประสิทธิภาพ

3. เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 – 4 ทั้งชุด โดยใช้สูตรการทดสอบค่าที (t- test for dependent samples) ตรวจสอบความรู้ความเข้าใจของนักเรียนพบว่า ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายชุดที่ 1 ถึงชุดที่ 21 ทำให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้นอย่างน้อยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

การอภิปรายผล

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล สรุปได้ว่า ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายที่สร้างขึ้นนั้นมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ 60/60 ทั้ง 21 ชุด ทั้งนี้เนื่องมาจากกิจกรรมในชุดการสอนสอดคล้องกับจุดประสงค์และเนื้อหาโดยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง นักเรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมมากที่สุด มีบรรยากาศในการเรียนกิจกรรมที่เป็นกันเอง เนื้อหาและใบงานต่าง ๆ ในการจัดกิจกรรมเหมาะสมกับนักเรียน มีการส่งเสริมและกระตุ้นให้นักเรียนสนใจในการร่วมกิจกรรมอย่างมาก มีการใช้เทคนิคในการจัดกิจกรรมที่หลากหลายจึงทำให้นักเรียนให้ความสนใจในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี เทคนิคที่ใช้ได้แก่ เทคนิคการอภิปราย กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง บทบาทสมมติ กลุ่มสัมพันธ์ และการสาธิต ซึ่งโดยเฉพาะการแสดงละครและวีดิทัศน์ นักเรียนจะให้ความสนใจในการร่วมกิจกรรมมากที่สุดโดยการใช้เทคนิคในการจัดกิจกรรมที่หลากหลายเหล่านี้ ซึ่งสอดคล้องกับนิรมล ศตวุฒิ (2526 : 41) ที่เชื่อในเรื่องของความจำเป็นที่ผู้เรียนจะต้องเรียนรู้วิธีการเรียนทั้งนี้เพราะการเรียนรู้เป็นกิจกรรมตลอดชีพ สถาบันการศึกษาจะต้องจัดให้ผู้เรียนรู้วิธีการเรียนด้วยตนเอง วิธีการเรียนจากผู้อื่น และเรียนจากสื่อหลาย ๆ ประเภทตลอดจนความพร้อมที่จะเรียนเมื่อใดและสถานที่ใดก็ได้ นอกจากนี้

กิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นเรื่องใกล้ตัวของนักเรียน เป็นเรื่องที่นักเรียนพบเห็นอยู่ในชีวิตประจำวันและเป็นเรื่องที่นักเรียนมีพื้นฐานความรู้ความเข้าใจในเรื่องกิจกรรมเหล่านั้นในระดับที่อยู่แล้ว จึงทำให้การจัดกิจกรรมในชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายทุกชุดมีประสิทธิภาพมากขึ้นในระดับที่ดีมาก

2. สำหรับประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายทั้งชุด พบว่าค่าประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายทั้งชุดเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้คือ 60/60 แสดงว่าชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายทั้งชุดมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เนื่องจากก่อนสร้างชุดการสอน ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักสูตรการศึกษาในปัจจุบัน การจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน มาตรฐานและการจัดกิจกรรมแนะแนว ปัญหาด้านสุขภาพกายของนักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นทั้งในอดีตและปัจจุบัน รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดการสอน เมื่อสร้างชุดการสอนแล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขแล้วจึงนำไปใช้ทดลองจริงกับกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอน 6 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนทดสอบความรู้ก่อนเรียน ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้นสรุป ขั้นทดสอบความรู้หลังเรียน และขั้นประเมินชุดการสอน เทคนิคที่ใช้ในชุดการสอนมีหลายเทคนิค เช่น การอภิปราย บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง การบรรยาย กลุ่มสัมพันธ์ กรณีตัวอย่าง การสาธิต การสัมภาษณ์ ในชุดการสอนแต่ละชุดประกอบด้วยคำชี้แจง คู่มือครู คู่มือนักเรียน สื่อและ อุปกรณ์ จึงทำให้คะแนนของการทำแบบฝึกหัดหลังเรียนสูงกว่าคะแนนก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าชุดการสอนนั้นมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2525 : 494 – 497) กล่าวว่า การหาประสิทธิภาพชุดการสอนจะกำหนดเป็นเกณฑ์ที่ผู้สอนคาดหวังว่าผู้เรียนจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงพอใจ โดยถือว่าชุดการสอนที่มีประสิทธิภาพนั้นจะต้องเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานที่ตั้งไว้ ระดับประสิทธิภาพของชุดการสอนจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ หากชุดการสอนมีประสิทธิภาพถึงระดับเกณฑ์แล้วชุดการสอนนั้นก็มีคุณค่าที่จะนำไปสอนนักเรียนได้ ซึ่งแสดงว่าชุดการสอนนั้นมีประสิทธิภาพ

3. เมื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 – 4 ทั้งชุด โดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานและใช้สูตรการทดสอบค่าที (t- test for dependent samples) พบว่าคะแนนหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายมีค่าเพิ่มขึ้นในทุกกิจกรรม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายครูผู้สอนควรได้ศึกษาคู่มือ การจัดเตรียมสถานที่ให้เหมาะสมกับการจัดกิจกรรม การเตรียมสื่อ อุปกรณ์ ใบบางาน เตรียมตัวให้พร้อมก่อนสอนทุกครั้ง และควรศึกษาข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากผู้วิจัยที่เสนอไว้ในตอนท้ายของชุดการสอน

1.2 การสอนโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายทำให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ มีความกระตือรือร้นในการร่วมทำกิจกรรมในระดับที่ดีมาก การเรียนรู้เกิดประสิทธิภาพสูง จึงควรส่งเสริมและสนับสนุนให้ครูมีความรู้ในการผลิตชุดการสอนและผลิตชุดการสอนขึ้นใช้ให้เหมาะสมกับนักเรียนของตนเอง

1.3 การจัดกิจกรรมในชุดการสอนควรมีการยืดหยุ่นและเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

1.4 การสร้างชุดการสอนควรตระหนักในเรื่องอารมณ์และความรู้สึกของผู้เรียนด้วย เพราะการเรียนรู้จะเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลพอ ๆ กับความสามารถทางสติปัญญา ดังนั้นในการสร้างชุดการสอนควรตอบสนองอารมณ์ ซึ่งก่อให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญ (Kemp and Dayton. 1985 : 14-15)

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการติดตามผลนักเรียนหลังจากการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนแต่ละช่วงชั้นไปแล้วเพื่อดูพัฒนาการของนักเรียน

2.2 ควรมีการสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนแต่ละระดับช่วงชั้นอย่างหลากหลายเพื่อสะดวกแก่การนำไปใช้ได้อย่างเหมาะสม

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมล ประทีปธีรานันท์. (2530). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านสัปปริสธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กฤษณา จันทรวินาศ. (2527). ผลการใช้ชุดแนะแนวอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กรมพลศึกษา. (2536). รายงานการวิจัยเรื่อง การพัฒนาส่วนสูงของเยาวชนไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- _____. (2521). คู่มือแนะแนวตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521. กรุงเทพฯ : ยูไนเต็ดโปรดักชั่น.
- _____. (2545). แผนพัฒนาการแนะแนวในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ.2545 – 2549). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). คู่มือการจัดกิจกรรมแนะแนว. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- _____. (2545). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2545. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- _____. (2545). หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กุลชลี ภูรินทร์. (2535). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพกับพฤติกรรมการดูแลตนเองในเด็กวัยเรียน. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (วิทยาศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.
- กัลญา กริธาธร. (2545). การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวการศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนคงคาราม จังหวัดเพชรบุรี. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กระทรวงศึกษาธิการ (2529).

- กัญญาวดี แสงงาม. (2543). การศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติงาน
 และแนวของครูแนะแนวในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร.
 ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ขวัญตา วงศ์สมุทร. (2531). การเปรียบเทียบปัญหาการพัฒนาสุขภาพนักเรียนของครูประจำ
 ชั้นในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ในเขต
 เทศบาลกับครูประจำชั้นในโรงเรียนเทศบาล เขตการศึกษา 5. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- คณะอนุกรรมการพัฒนาคุณภาพวิชาการ กลุ่มกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กรมวิชาการ กระทรวง
 ศึกษาธิการ. (2546). แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
 องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- คหเศรษฐศาสตร์, สมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์. (2525). พัฒนาการเด็ก.
 ห้างหุ้นส่วนจำกัด วิบูลย์กิจการพิมพ์.
- จรรยา สุวรรณทัต. (2529). ปัญหาทางจิต-สังคมของวัยรุ่น. ประมวลบทความทางวิชาการที่
 บรรยายในโอกาสต่าง ๆ ภายในประเทศ. โรงพยาบาลสมเด็จพระยา : 113 - 115.
- จารวดี บุญอารมย์. (2541). การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบ
 ยืดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ในสถาน
 คุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).
 กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จินดาภรณ์ อังสุวรรณชาติ. (2525). การทดลองใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวอาชีพสำหรับ
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต.
 กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2524). สุขศาสตร์ในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ป.สัมพันธ์พาณิชย์.
- แจ่มจันทร์ พลหาราง. (2537). การดูแลสุขภาพตนเองของผู้นำนักเรียนฝ่ายส่งเสริมอนามัย
 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดมุกดาหาร. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต.
 (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรรยา ทองถาวร. (2530). จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- จรัสศรี จันทร์สายทอง. (2534). การศึกษามโนทัศน์ด้านสุขภาพของเด็กวัยเรียน.
 ปรินญาณิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. (วิทยาศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.
- จำเนียร ช่างโชติ. (2521). เทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จำเนียร ช่างโชติ. (2524). เทคนิคการแนะแนว. กรุงเทพฯ : อมรินทร์การพิมพ์.

- ฉลองชัย สุรวัฒน์บุรณ์. (2528). *การเลือกใช้และการใช้สื่อการสอน*. กรุงเทพฯ :
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ฉลองรัฐ อินทรีย์ และคนอื่น ๆ. (2527). *รายงานการวิจัยเรื่องพัฒนาและความต้องการของ
วัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.
- ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพฑาราม. (2527). *พัฒนาการวัยรุ่นและบทบาทครู*. เชียงใหม่ : โครงการ
ตำรามหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชวลิต ยี่สาคร. (2543). *การสร้างแบบทดสอบความอดทนของระบบหัวใจและการไหลเวียน
โลหิตสำหรับนักเรียนชาย ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น*. ปรินุญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชัยนาถ นาคบุปผา. (2515). *โลกว่าวัยรุ่น*. เชียงใหม่ : คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชุตินา ศรีสังวร. (2546). *การสร้างชุดการสอนเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคลองลำเจียก กรุงเทพมหานคร*. ปรินุญานิพนธ์การศึกษา
มหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์. (2532). “ชุดการสอนในระดับประถมศึกษา,” ใน *เอกสารการสอนชุดวิชาสื่อ
การสอนระดับประถมศึกษา*. หน้า 454 – 526. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ :
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช.
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์ , สมเชาว์ เนตรประเสริฐ และสุดา สินสกุล. (2521). *ระบบสื่อการสอน*.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์. (2523). *เอกสารการสอนชุดวิชาเทคโนโลยีและสื่อการศึกษาหน่วยที่ 1 – 5*.
นนทบุรี. : สำนักเทคโนโลยีการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช.
- _____. *เอกสารการสอนชุดวิชาสื่อการสอนระดับมัธยมศึกษาหน่วยที่ 11 – 15*. กรุงเทพฯ :
ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคลสามเจริญพานิช.
- ไชยยศ เรืองสุวรรณ. (2522). *หลักการ ทฤษฎีเทคโนโลยีและนวัตกรรมทางการศึกษา*.
พิมพ์ครั้งที่ 2. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม.
- _____. *เทคโนโลยีการศึกษา หลักการและแนวปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน และบุญยิ่ง เจริญยิ่ง. (2517). *อิทธิพลของสังคมต่อทัศนคติของเด็ก
วัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจฉินิก. (2520). *จริยธรรมของเยาวชนไทย*.
กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- เตือนใจ รงค์โสภณ. (2537). ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบควบคู่กับการเสริมแรงที่มีต่อสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านอำปอ อำเภอท่ง จังหวัดสุรินทร์. ปรินทิพนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เตือนใจ เทียนทอง. (2546). ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตการศึกษา 1. ปรินทิพนิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. (วิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ธีระชัย บุรณโชติ. (2532). การสร้างผลงานทางวิชาการเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธีรวุฒิ ประทุมพรรัตน์. (2534). การบริหารกิจการนักเรียน. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- นวรรตน์ ปลื้มสติ. (2544). ผลของการแนะนำอาชีพที่มีต่อเจตคติต่ออาชีพอิสระของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร. ปรินทิพนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นวลแก้ว ผุดผ่อง. (2529). การสร้างแบบสำรวจปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 โรงเรียนสังกัดนัการศึกษจังหวัดอุทัยธานี. กรุงเทพฯ : วิทยานิพนธ์ ปรินทิพนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- นวลนง มังตรีสรณ์. (2530). ผลของการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะนำเรื่องสังคหวัดฤดู 4 ที่มีต่อคุณธรรมด้านสังคหวัดฤดู 4 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทพศิรินทร์ กรุงเทพมหานคร. ปรินทิพนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นภาพร เอื้ออุปถัมภ์. (2546). ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินทิพนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นิตม เปี่ยมศุภทรัพย์. (2532). การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ. ปรินทิพนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นิตยา คชภักดี. (2543). สุขภาพและพัฒนาการของเด็กไทย. กรุงเทพฯ : มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ ประเทศไทย.
- นิภา นิธยาน. (2520). การปรับตัวและบุคลิกภาพจิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สารศึกษาการพิมพ์.
- นิรมล ศตวรุ. (2526). ชุดการเรียนแบบเอกตบุคคลจะมีบทบาทในตลาดวิชา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

- บุญเกื้อ ครหาเวช. (2529). *นวัตกรรมการศึกษา*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางเขน.
- บุญทรง เจียมจิรังกร. (2532). *การศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนในชุดการเรียนการสอนมิติคอร์สกับการสอนตามคู่มือครู*. ปรินูญานินพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุญเลิศ เสียงสุขสันติ. (2531). *การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิทยาศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่สอนโดยใช้ชุดการสอนฝึกทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ กับการสอนแบบปกติ*. ปรินูญานินพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปทุมมาศ พูนเกษม. (2529). *ผลการใช้คู่มือการสอนกิจกรรมแนะแนวอาชีพที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพทางอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กรุงเทพมหานคร*. ปรินูญานินพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ประนอมศรี ตูยานนท์. (2511). *การเข้าใจเด็กวัยรุ่นและอิทธิพลที่มีต่อพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร.
- ประสาธ อิศรปริดา. (2523). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม.
- ประเสริฐ ต้นสกุล. (2517). *พัฒนาการเด็ก*. ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศ.ส. การพิมพ์.
- ปิยดา ละอองปลิว. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับพฤติกรรมการป้องกันสารเสพติด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (วัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปริญญา บุญสิลาเลิศ. (2520). *การทดลองใช้ชุดการเรียนแนะแนวอาชีพกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพนมสารคาม จังหวัดฉะเชิงเทรา*. ปรินูญานินพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เป็รื่อง กุมุท. (2518). *ชุดการสอน*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- ปรัชญา เวสารัชช. (2527). *การศึกษาในชนบทไทย*. กรุงเทพฯ : เจริญวิทย์การพิมพ์.
- ปรัชญาภรณ์ เสนาไชย. (2542). *ผลการใช้เทคนิคจัดระบบการฝึกทักษะ สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต ที่มีต่อความสามารถของนักฟุตบอลในระดับมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดอุดรธานี*. ปรินูญานินพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (เทคโนโลยีการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปราณี เถลิงผล. (2515). *การแนะแนวและการให้การปรึกษา*. กรุงเทพฯ : การศาสนา.

- ปราณี รามสูตร. (2528). จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : บุรพาสาน์.
- ผาสวรรณ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา และคนอื่น ๆ. (2523). การศึกษาเปรียบเทียบความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษาสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และโรงเรียนสายน้ำผึ้ง. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศรีอนันต์.
- พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2543 (ฉบับปรับปรุง).
- พยุง สุขสังวร. (2534). สุขศึกษาสายการศึกษาตามแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 3 เรื่องแนวทางการดำเนินงานสุขศึกษา เพื่อคุณภาพชีวิต. กรุงเทพฯ : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2530). ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรรณนิภา สันติพงษ์. (2526). การสร้างชุดการสอนเพื่อช่วยผู้ปกครองเตรียมความพร้อมทางการอ่านแก่เด็กก่อนวัยเรียนที่ยังไม่พร้อมในการอ่าน. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรรณิ ช.เจนจิต. (2538). จิตวิทยาการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ต้นอ่อนแถมมี จำกัด.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2535). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : ฟิงเกอร์น ปรีน แอนท์ มีเด็น
- พิพัฒน์ วิเชียร. (2542). หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. พิมพ์ครั้งที่ 2. โรงพิมพ์องค์การรับสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- พิไล แยมงามเหลือ. (2521). ผลการจัดกิจกรรมแนะแนวในระดับชั้นมัธยมศึกษา. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พัฒน์ สุจำนงค์. (2544). อนามัยชุมชน. พิมพ์ครั้งที่ 5. โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- มนตรี แยมกสิกร และคนอื่น ๆ. (2528). รายงานผลโครงการผลิตสื่อการสอนสำหรับโรงเรียน กันดาร โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ปีงบประมาณ 2528. สงขลา : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา.
- ยุพา อภิโกมลกร. (2531). ผลของการปรับพฤติกรรมสุขภาพด้วยวิธีการควบคุมตนเองของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์บัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2531). พจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช
- ราตรี พัฒนรังสรรค์. (2522). จิตวิทยาการแนะแนว. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยครูจันทร์เกษม.
- _____. (2521). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยครูจันทร์เกษม.
- ราตรี ธรรมนิยม. (2524). จิตวิทยาพัฒนาการฉบับสมบูรณ์. ม.ป.ท., ม.ป.ป.

- เรณู พิณีการ. (2545). การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมสำหรับ นักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางลี่วิทยา อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี. สารนิพนธ์
กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- ลัดดา ศุขปรีย์ดี. สื่อการสอน. ชลบุรี : ภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน, ม.ป.ป.
- ล้วน สายยศ. (2540). สถิติวิทยาทางการวิจัย. กรุงเทพฯ : สุริยนิสาสน์.
- วชิราภรณ์ ชุมพล. (2543). การศึกษาปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาของนักเรียนประถม
ศึกษาปีที่ 5 และ 6 ในกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต.
(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วรพรรณ ศรีอุบล. (2535). ผลการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้สไลด์เทปเป็นเทคนิค
“แม่แบบ” ที่มีต่อเจตคติเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์. ปรินญาณิพนธ์
ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว) พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- วรรณาทองน้อย. (2523). การวิเคราะห์ปัญหาของนักเรียนสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด
นครสวรรค์. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิชัย วงษ์ใหญ่. (2523). พัฒนาหลักสูตรและการสอนมิติใหม่. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์เนศวรการพิมพ์.
- วิชัย วงษ์ใหญ่. (2525). พัฒนาหลักสูตรและการสอน – มิติใหม่. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ :
โอเดียนสโตร์.
- วิลาวลัย บุญวัฒน์. (2532). ผลของการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่อง
สิ่งเสพติดให้โทษ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกันทรารมณี จังหวัด
ศรีสะเกษ. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิภาภรณ์ เรือนทิพย์. (2530). ผลการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้สไลด์เทปเป็นเทคนิค
“แม่แบบ” ที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอ
หนองใหญ่ จังหวัดชลบุรี. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว).
พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วารินทร์ รัตมีพรหม. (2531). สื่อการสอนเทคโนโลยีทางการศึกษา และการสอนร่วมสมัย.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- ศรันย์ ดำริสุข. (2525). จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : พัทธอักษร.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2540). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. เล่ม 2 พิมพ์ครั้งที่ 7.
กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). *มาตรฐานการแนะแนว*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- สมจิต ปิยะมาดา. (2528). *การศึกษาเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและการพัฒนาการทางด้านร่างกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษา*. ปรินญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมชาย รัตนกุล. (2526). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
- สมบัติ จรุงเรืองพัฒนา. (2542). *การพัฒนาชุดการสอนเรื่อง "สิ่งเสพย์ติดให้โทษ" ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2*. ปรินญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (เทคโนโลยีทางการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมพร สุทัศน์ย์. (2525). *จิตวิทยาการปกครองชั้นเรียน*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สมพิศ ไชยกิจ. (2536). *การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่ม และกรณีตัวอย่างที่มีต่อความรับผิดชอบต่อโรงเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคลองเสื่อน้อย กรุงเทพมหานคร*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมภาพ แผงสีคำ. (2531). *การสร้างชุดการสอนที่มีประสิทธิภาพวิชาสังคมศึกษา ส 504 เรื่องการเงิน การธนาคารและการคลัง ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2524*. ปรินญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมหาสารคาม. อัดสำเนา.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาภิต. (2528). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- สมสกุล บัณฑิตพุ่ม. (2531). *บทบาทของครูที่มีต่อการส่งเสริมการรักษาความสะอาดของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- สมหญิง กลั่นศิริ. (2523). *เทคโนโลยีทางการศึกษา*. แผนบริการกลางสำนักงานอธิการพระราชวังสนามจันทร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สมาน อุดมพันธ์. (2531). *การสร้างชุดการสอนที่มีประสิทธิภาพวิชาสังคมศึกษา ส 102 ประเทศของเรา เรื่อง "พระมหากษัตริย์ในระบอบประชาธิปไตย" ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521*. ปรินญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- สวณา พรพัฒน์กุล. (2522). *จิตวิทยาทั่วไป*. แสงรุ่งการพิมพ์
- สาโรจน์ แพ่งยัง. (2529). *เทคโนโลยีการผลิตสื่อการสอน หลักการและทฤษฎีที่นำมาใช้*.
กรุงเทพฯ : ม.ป.ท.
- สุจิตรา นิมมานนิตย์. (2529). *คุณภาพชีวิตดี ทุกชีวิที่มีสุข*. กรุงเทพฯ ช กระทรวงสาธารณสุข.
- สุชา จันทร์เอม และสุรางค์ จันทร์เอม. (2529). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : แพร์พิทยา.
- สุชาดา ธนะพงศ์พร. (2531). *การศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการคิดตามเหตุผล โดยหลักการอนุรักษ์ขอเพียเจท์กับมโนทัศน์ด้านความเจ็บป่วยของเด็กวัยเรียน*. ปรินญา นิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. (วิทยาศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- สุชาติ โสมประยูร. (2528). *สุขวิทยา (ฉบับปรับปรุง)*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุนีย์ ละกำป็น. (2541). *การพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเองสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5*. ปรินญา นิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต. (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุนีย์ เหมะประสิทธิ์. (2533). *การพัฒนาชุดการเรียนการสอนเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องในการแก้โจทย์ปัญหาคณิตศาสตร์ นักศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4*. ปรินญา นิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุภาพ กลีบบัว. (2524). *ความรู้รื่องนามัยและสภาวะสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.
- สุรางค์ โคว์ตระกูล. (2545). *จิตวิทยาการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : สำนักแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุริรัตน์ วิไลรัตน์. (2537). *ผลการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการรับรู้ด้านอาชีพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดทรงธรรม อำเภอประประแดง จังหวัดสมุทรปราการ*. ปรินญา นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุวรรณ ทองบัวงาม. (2535). *ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์เพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนปากน้ำวิทยา สมุทรปราการ*. ปรินญา นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- สุวิมล เทียนสุรัชย์ศรี. (2521). *สุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้นในอำเภอชัยบุรี จังหวัดปทุมธานี*. ปรินญาณิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สันทัต ภิบาลสุข และพิมพ์ใจ ภิบาลสุข. (2525). *การใช้สื่อการสอน*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : พีระพัฒนา.
- เสาวนีย์ ลิกขาบัณฑิต. (2528). *เทคโนโลยีทางการศึกษา*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาครุศาสตร์ เทคโนโลยี คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระนครเหนือ.
- โสภณ วีรัชย์. (2501). *การสำรวจปัญหาวิทยุรุ่น*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- ไสว เฟื่องวิทยารัตน์. (2520). *การเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 ในกรุงเทพมหานคร กับจังหวัดนครราชสีมา*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- อมรรัตน์ เสวตนันท์. (2529). *การศึกษาความรู้ทัศนคติและความต้องการที่จะศึกษาเรื่องเพศ ของนักเรียนมัธยมปลายสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อมรรัตน์ ประดิษฐ์สาร. (2535). *การให้คุณค่าต่อสุขภาพและการดูแลตนเองของเด็กวัยเรียน*. ปรินญาณิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. (วิทยาศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.
- อรรวรรณ ศักดิ์คำดวง. (2531). *การสร้างชุดการสอนที่มีประสิทธิภาพวิชาสังคมศึกษา ประเทศของเรา ส 102 เรื่อง "ความเป็นมาของสถาบันการปกครองไทย" ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521*. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- อรรวรรณ หุ่นดี. (2528). *สภาวะสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.
- อรรถ เทียบทัต. (2533). *เปรียบเทียบความสามารถเชิงวิจารณ์วิชาภาษาไทย ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่สอนโดยใช้ชุดการสอนกับสอนตามแผนการสอนของศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา*. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อัมพร บำรุงผล. (2529). *การศึกษาปัญหาของนักเรียนระดับประถมศึกษา*. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อัมพร โอตระกุล. (2519). *พัฒนาการเด็ก*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สยามมิตร.

- อารี ตัณฑ์เจริญรัตน์. (2522). *จิตวิทยาพัฒนาการ (เอกสารประกอบการเรียน)*.
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
- อารี เพชรสุด. (2542). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- อำไพ อินฟ้าแสง. (2524). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. นครปฐม : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศิลปากร.
- อุบล เลี้ยววาริน. (2534). *ความสำคัญของการศึกษาที่มีต่อจิตลักษณะและพฤติกรรมสุขภาพ
ของผู้ปฏิบัติงานในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์การศึกษาดุษฎิบัณฑิต
(พัฒนศึกษาศาสตร์)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- Arlin, M. (1997). *The Science of Nutrition*. 2nd. New York : Macmillan Publish Co.
- Ashby, Sir Eric. (1972). *The Fourth Revolution Instructional Technology in Higher
Education*. New York : McGraw-Hill.
- Blair, G.M. and R.S. Jones. (1968). *Psychology of Adolescence for Teachers*.
New York : The Macmillion Company.
- Bohn, A.K. and V.B. Norman. (1958). *First National Report on Patients of Mental
Health Clinics*. Public Health Report. 74 : 943–956.
- Boudreaux, Patsy Lou Arnold. (1975). "A Comparison of the Effectiveness of Teaching
Ninth-Grade Earth Science by a Traditional Approach A Multi-Media Approach, And a
Multi-Media Activity Packet Approach," *Dissertation Abstracts International*.
36 : 2119-A. Photocopied.
- Brawley, O.D. (1975). "A Study to Evaluate the Effects of Using Multi Media
Instructional Modules to Teach Time-Telling to Retarded Learners," *Dissertation
Abstracts International*. 36 : 4280-A. Photocopied.
- Breazeale, Vicki Diane. (1985 ,October). "Development of Concepts about Food and
Nutrition," *Dissertation Abstracts International*. 46 : 901–A.
- Breckenridge, M.E. and Vincent, E.L. (1968). *Child Development*. Philadelphia and
London, W.B. Sannders Company.
- Brown, Louise Barbara. (1973). "A Cognitive Functioning Approach to the
Differentiation of College Drug – Users And Non – Users," *Dissertation Abstracts*.
33 : 1015.
- Frazier, Jenice Gregory. (1975, April). "Effect of Systematic Inservice Training Model on
Teaching Performance and Skill of a Group of First Grade Teacher," *Dissertation
Abstract International*. 36(5) : 2589A.
- Garrison, Karl C. (1965). *Psychology of Adolescence*. New York : Prentice, Hall, Inc.

- Gesell, A. (1954). "The Ontogenesis of Infant Behavior in L. Carmichael (Ed.),"
Manual of Child Psychology 2ed. Wiley : New York.
- Good, Carter Victor. (1973). *Dictionary of Education.* 3rd.ed. New York :
Mc Graw – Hill.
- Hurlock.E.B. (1968). *Child Development.* New York , Mc Graw – Hill book
Company.
- Hoyman, R. and B. Anderson. (1968). "Solving Problem," *Organizational psychology.*
Engle Wood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall, Inc.; n.d.
- Johnson, Joan M.N. (1983). "Health Service Problems and Related to the
Mainstreaming of Handicapped Children : A Survey," *Dissertation Abstracts
International.* 43(11) : 35-5-A.
- Jones, H.E. (1944). *The Development of Physical Abilities.* Chicago : University
of Chicago.
- Kemp, Jerrold E. and Deane K. Dayton. (1985). *Planning and Producing Instructional
Media. 5thed.* New York : Harper and Row.
- Kidd, Alece Rease. (1970). "The Development of an Instructional Package for High
School Geometry Teacher and a Study of the Effectiveness of Its use in Inservice
Training," *Dissertation Abstracts International.* 32 : 1566-A.
- Langstaff, Anne Louise. (1972). "Development and Evaluation of an Auto Instructional
Media Package for Teacher Education," *Dissertation Abstracts International.*
33 : 1566-A.
- Lefrancois, G.R. (1994). *Of Children ; An Introduction to Child Development.*
Belmont, California : Wadworth Publishing Company.
- Marhoefer, P.E. and Nadnais, L.A. (1992). *Caring for the Developing child.* 2nd. Ed.
New York : Delmar Publishers Inc.
- McColeman, Jame Wesley. (1975). "Relationship Between the Use of Learning Activity
Packages , Group Activities and the Preferences of Students toward the Social
Studies course," *Dissertation Abstracts International.* 36 : 109-A.
- Meeks, Elija Bruce. (1972). "Learning Packages Versus Conventional Methods of
Instruction," *Dissertation Abstracts International.* 33 : 492-A.
- Mullins. (1982). *Ruth G. Growth and Development.* New Jersey. Prentice – Hall.
- Nutt, Monna La Vella. (1972). "Analysis of Student and Teacher Recording Adolescent
Problem," *Dissertation Abstract International.* 33(2) : 650-A.
- Philip, K. and K. Miriam. (1972). *Introduction to Learning Package.* Learning. n.d.

- Sapara, Allen V. and Elmar D. Michell. (1968). *The Theory of Play and Recreation*. 3rd. ed. New York, The Ronald Press Company.
- Sarason, Irwin G. (1962). *Personality : A Objective Approach*. 2nd ed. New York : John Willey.
- Shorter, G.S. (1982). "Effect of a Supervised Occupational Experience Instructional Package on Vocational Agriculture Student Economic Involvement in Agriculture," *Dissertation Abstracts International*. 42 : 4692-A.
- Singer, Robert N. (1974). *Physical Education : Foundation*. New York , Richart and Winston, Inc.
- Stone, James Lenious. (1975). "The Effect of Individualized Learning Activity Package in Mathematics on the Academic Achievement of Seventh and Eight Grade Students in the Metropolis City School," *Dissertation Abstracts International*. 36 : 690-A.
- Tanner, James M. (1978). *Education and Physical Growth : Implication of the Study of Children's Growth to Educational Theory and Practice*. 2nd ed. London : Hodder and Stoughton.
- Turk, Gayla Claire. (1985). "Development of the Music Listening Strategy Tempo : Computer Assisted Instruction in Music Listening," *Dissertation Abstracts International*. 45(08A).
- Watson, Robert I and Lindgtren. H.C. (1973). *Psychology of the Child*. New York.. John Wiley Son. Inc.
- Wilson, Cynthia Louise. (1989). "An Analysis of A Direct Instruction Procedure in Teaching Word Problem-Solving to Learning Disabled Students," *Dissertation Abstracts International*. 416.
- Yvone, D.J., et al. (1985). "Influences in Child Growth Associated with Poverty in the 1970's an Examination of HANES," *Cross – section us national surveys*. AJCN Publishing.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้คิดของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3
เรื่อง

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของนักเรียน

ระดับ 5 หมายถึง เห็นด้วยในระดับมากที่สุด

ระดับ 4 หมายถึง เห็นด้วยในระดับมาก

ระดับ 3 หมายถึง เห็นด้วยในระดับปานกลาง

ระดับ 2 หมายถึง เห็นด้วยในระดับน้อย

ระดับ 1 หมายถึง เห็นด้วยในระดับน้อยที่สุด

ข้อ	รายการ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1.	หลังทำกิจกรรมนักเรียนมีความเข้าใจเนื้อหา					
2.	เนื้อหาในกิจกรรมสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่มุ่งพัฒนานักเรียนให้เกิดสุขภาพกายของนักเรียน					
3.	เนื้อหาในกิจกรรมการเรียนรู้เหมาะสมกับการพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียน					
4.	เวลาที่ใช้เหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนรู้และเนื้อหา					
5.	นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม					
6.	กิจกรรมนี้มุ่งปลูกฝังให้นักเรียนมีความรู้และรู้จักการพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียน					
7.	ข้อความในใบความรู้ ใบบาง อ่านง่าย ชัดเจนและเข้าใจง่าย					
8.	สื่อต่างๆ ที่ใช้ในกิจกรรมมีความน่าสนใจ					
9.	ใบบางหรือกิจกรรมที่ให้นักเรียนทำไม่ยากเกินไป และสามารถทำได้ทันเวลา					
10.	การวัดและประเมินผลเป็นการวัดจากตัวของนักเรียนเอง					
11.	นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง					
12.	นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนให้เหมาะสม					
รวมคะแนน						

ภาคผนวก ข

- ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความคิดเห็น ที่มีต่อชุดการสอน กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 - 4 จำแนกรายกิจกรรม
- ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความคิดเห็น ที่มีต่อชุดการสอน กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 - 4 จำแนกรายกิจกรรม

ภาคผนวก ค

โปรแกรมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 – 4

**โปรแกรมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3**

ระดับชั้น	ภาคเรียนที่	เรื่องที่จะพัฒนา	ชื่อกิจกรรม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	1	1. ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย 2. การรักษาความสะอาดของร่างกาย	- การปฐมนิเทศ - ฉันทเปลี่ยนแปลงไป - สะอาดดีมีสุข
	2	1. ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย 2. การส่งเสริมสุขภาพกาย 3. การรักษาความสะอาดของร่างกาย	- รู้จักร่างกายของเรา - อาหารดีมีคุณค่า - เส้นใยของสะอาด
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	1	1. การดูแลรักษาร่างกาย 2. การป้องกันและความปลอดภัยของร่างกาย	- เพศศึกษากับวัยที่เหมาะสม - บทเรียนสอนใจ - เสริมโครงเหล็ก
	2	1. การดูแลรักษาร่างกาย 2. การป้องกันร่างกายจากยาเสพติด	- การปฐมพยาบาลเบื้องต้น - ชีวิตเรามีค่า - ยาเสพติดภัยชีวิต พิษสังคม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	1	1. การป้องกันร่างกายจากบุหรี่ 2. การป้องกันร่างกายจากยาบ้า	- ใช้เท่ที่มีแต่โทษ งดสูบบุหรี่ - ยาบ้าคร่าชีวิต
	2	1. การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ 2. การผ่อนคลายร่างกายจากความเครียด	- กายงามกับอาหารดี - หายเครียด

**โปรแกรมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6**

ระดับชั้น	ภาคเรียนที่	เรื่องที่จะพัฒนา	ชื่อกิจกรรม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	1	1. การส่งเสริมสุขภาพกาย	- ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
	2	1. การป้องกันร่างกายจากเครื่องดื่มประเภทชูกำลัง กาแฟและยาฆ่า	- อย่า....ยาเสพติด
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	1	1. การรักษาสุขภาพร่างกาย	- ร่างกายกับความพอดี
	2	1. การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย	- หายเหนื่อยหายเครียด
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	1	1. การป้องกันร่างกายจากโรคเอดส์	- ชีวิตปลอดเอดส์
	2	1. การส่งเสริมความพร้อมของร่างกายในการศึกษาต่อ	- ร่างกาย จิตใจพร้อมสู้

โปรแกรมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 - 4

ชุดที่	ชื่อกิจกรรม	ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่	ภาคเรียนที่	วิธีการ/สื่อ
1	การปฐมนิเทศ	1	1	กลุ่มสัมพันธ์
2	ฉันเปลี่ยนแปลงไป	1	1	การอภิปราย
3	สะอาดดีมีสุข	1	1	สถานการณ์จำลอง
4	รู้จักร่างกายของเรา	1	2	กลุ่มสัมพันธ์
5	อาหารดีมีคุณค่า	1	2	การอภิปราย
6	เสน่ห์ของสะอาด	1	2	บทบาทสมมติ
7	เพศศึกษากับวัยที่เหมาะสม	2	1	การบรรยาย
8	บทเรียนสอนใจ	2	1	การสัมภาษณ์
9	เสริมโครงเหล็ก	2	1	การอภิปราย
10	การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	2	2	การสาธิต
11	ชีวิตเรามีค่า	2	2	การบรรยาย
12	ยาเสพติดภัยชีวิต พิษสังคม	2	2	การบรรยาย
13	ใช้เทห์มีแต่โทษ งตสูบบหรี่	3	1	สถานการณ์จำลอง
14	ยาบ้าคร่าชีวิต	3	1	การบรรยาย
15	กายงามกับอาหารดี	3	2	สถานการณ์จำลอง
16	หายเครียด	3	2	การสาธิต
17	ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	4	1	การสาธิต
18	อย่า...ยาเสพติด	4	2	สถานการณ์จำลอง
19	ร่างกายกับความพอดี	5	1	สถานการณ์จำลอง
20	หายเหนื่อยหายเครียด	5	2	การสาธิต
21	ชีวิตปลอดภัย	6	1	การบรรยาย
22	ร่างกาย จิตใจพร้อมสู้	6	2	กรณีตัวอย่าง

**โปรแกรมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1**

ลำดับที่	ชุดที่	ชื่อกิจกรรม	ภาคเรียนที่	เรื่องที่จะพัฒนา
1	2	ฉันเปลี่ยนแปลงไป	1	ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
2	3	สะอาดดีมีสุข	1	การรักษาความสะอาดของร่างกาย
3	4	รู้จักร่างกายของเรา	2	ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
4	5	อาหารดีมีคุณค่า	2	การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย
5	6	เสน่ห์ของสะอาด	2	การรักษาความสะอาดของร่างกาย
รวมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวภาคเรียนที่ 1			2	
รวมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวภาคเรียนที่ 2			3	
รวมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวทั้งหมด			5	

**โปรแกรมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**

ลำดับที่	ชุดที่	ชื่อกิจกรรม	ภาคเรียนที่	เรื่องที่จะพัฒนา
1	7	เพศศึกษากับวัยที่เหมาะสม	1	การดูแลรักษาร่างกาย
2	8	บทเรียนสอนใจ	1	การดูแลรักษาร่างกาย
3	9	เสริมโครงเหล็ก	1	การป้องกันและความปลอดภัยของร่างกาย
4	10	การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	2	การดูแลรักษาร่างกาย
5	11	ชีวิตเรามีค่า	2	การป้องกันร่างกายจากยาเสพติด
6	12	ยาเสพติดภัยชีวิต พิษสังคม	2	การป้องกันร่างกายจากยาเสพติด
รวมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวภาคเรียนที่ 1			3	
รวมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวภาคเรียนที่ 2			3	
รวมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวทั้งหมด			6	

**โปรแกรมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

ลำดับที่	ชุดที่	ชื่อกิจกรรม	ภาคเรียนที่	เรื่องที่จะพัฒนา
1	13	ใช้เทปที่มีแต่โทษ งดสูบบุหรี่	1	การป้องกันร่างกายจากบุหรี่
2	14	ยาบ้าคร่าชีวิต	1	การป้องกันร่างกายจากยาบ้า
3	15	กายงามกับอาหารดี	2	การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ
4	16	หายเครียด	2	การผ่อนคลายร่างกายจากความเครียด
รวมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวภาคเรียนที่ 1			2	
รวมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวภาคเรียนที่ 2			2	
รวมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวทั้งหมด			4	

**โปรแกรมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4**

ลำดับที่	ชุดที่	ชื่อกิจกรรม	ภาคเรียนที่	เรื่องที่จะพัฒนา
1	17	ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	1	การส่งเสริมสุขภาพกาย
2	18	อย่า...ยาเสพติด	2	การป้องกันร่างกายจากเครื่องดื่มประเภทชูกำลัง กาแฟและยาฆ่า
รวมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวภาคเรียนที่ 1			1	
รวมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวภาคเรียนที่ 2			1	
รวมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวทั้งหมด			2	

**โปรแกรมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

ลำดับที่	ชุดที่	ชื่อกิจกรรม	ภาคเรียนที่	เรื่องที่จะพัฒนา
1	19	ร่างกายกับความพอดี	1	การรักษาสุขภาพร่างกาย
2	20	หายเหนื่อยหายเครียด	2	การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย
รวมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวภาคเรียนที่ 1			1	
รวมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวภาคเรียนที่ 2			1	
รวมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวทั้งหมด			2	

**โปรแกรมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6**

ลำดับที่	ชุดที่	ชื่อกิจกรรม	ภาคเรียนที่	เรื่องที่จะพัฒนา
1	21	ชีวิตปลอดเอตส์	1	การป้องกันร่างกายจากโรคเอตส์
2	22	ร่างกายจิตใจพร้อมสู้	2	การส่งเสริมความพร้อมของร่างกาย ในการศึกษาต่อ
รวมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวภาคเรียนที่ 1			1	
รวมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวภาคเรียนที่ 2			1	
รวมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวทั้งหมด			2	

โปรแกรมการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
 ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 – 4

ชุดที่	ชั้น ม.	ภาค เรียน ที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อ กิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	จำนวน ชั่วโมง	วัตถุประสงค์
1	1	1	การ ปฐมนิเทศ	ร่างกาย ของเรา	กลุ่ม สัมพันธ์	1	1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ ระหว่างครูกับนักเรียนและ นักเรียนกับนักเรียน ด้วยกัน 2. เพื่อให้นักเรียนได้ ทราบวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาท หน้าที่ของครูและ นักเรียน ระยะเวลาและ รายละเอียดในการใช้ชุด การสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียน
2	1	1	การ เปลี่ยนแปลง ทาง ร่างกาย	ฉัน เปลี่ยนแปลง ไป	การอภิปราย	1	เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักความ เปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่น
3	1	1	การรักษา ความ สะอาดของ ร่างกาย	สะอาดดีมีสุข	สถานการณ์ จำลอง	1	เพื่อให้นักเรียนรู้จักวิธีการ รักษาความสะอาดของ ร่างกายอย่างถูกวิธีในเรื่อง ต่อไปนี้ - กลิ่นตัว - การมีประจำเดือน - ผิวหนัง (เกลื้อน) - โលน - เหา - สิว - อวัยวะสืบพันธุ์

โปรแกรมการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 – 4

ชุดที่	ชั้น ม.	ภาค เรียน ที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	จำนวน ชั่วโมง	วัตถุประสงค์
4	1	2	การ เปลี่ยนแปลง ทาง ร่างกาย	มารู้จัก ร่างกาย ของเรา	กลุ่มสัมพันธ์	1	เพื่อให้นักเรียนได้ศึกษา และเปรียบเทียบลักษณะ ทางร่างกายที่เปลี่ยนแปลง ไป ของ แต่ละ ช่วง วัย โดยเฉพาะวัยรุ่น
5	1	2	การส่งเสริม สุขภาพ ร่างกาย	อาหารดีมี คุณค่า	การบรรยาย	1	เพื่อให้ นักเรียน รู้จัก เลือก รับประทานอาหารที่มี ประโยชน์เหมาะกับ ร่างกายของตนเอง
6	1	2	การรักษา ความ สะอาดของ ร่างกาย	เสน่ห์ของ สะอาด	บทบาท สมมติ	1	เพื่อส่งเสริมให้นักเรียน รู้จักการรักษาความสะอาด ของร่างกายที่เกิดจากการ เปลี่ยนแปลงของร่างกาย
7	2	1	การดูแล รักษา ร่างกาย	เพศศึกษา กับวัยที่ เหมาะสม	การบรรยาย	1	เพื่อให้ นักเรียน มีความรู้ เรื่อง เพศ ศี ก ษา และ สามารถปฏิบัติตนได้อย่าง เหมาะสม
8	2	1	การดูแล รักษา ร่างกาย	บทเรียน สอนใจ	การ สัมภาษณ์	1	เพื่อให้ นักเรียน ได้ตระหนัก ถึง ปัญหา ของ การ มี เพศสัมพันธ์ และการ มี ครอบครัว ก่อน วัย ที่ เหมาะสม
9	2	1	การป้องกัน และความ ปลอดภัย ของร่างกาย	เสริมโครง เหล็ก	การอภิปราย	1	นักเรียนรู้จักป้องกันและ รักษาตนเองให้ปลอดภัย จากอุบัติเหตุต่าง ๆ ที่จะ เกิดกับร่างกายและชีวิต

โปรแกรมการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
 ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 – 4

ชุดที่	ชั้น ม.	ภาค เรียน ที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	เทคนิคที่ ใช้	จำนวน ชั่วโมง	วัตถุประสงค์
10	2	2	การดูแลรักษา ร่างกาย	การปฐม พยาบาล เบื้องต้น	การสาธิต	1	นักเรียนรู้จักวิธีการปฐม พยาบาลเบื้องต้นและการดูแล รักษาร่างกายเบื้องต้นได้
11	2	2	การป้องกัน ร่างกายจากยา เสพติด	ชีวิตเรามีค่า	การ บรรยาย	1	นักเรียนไม่ยุ่งเกี่ยวกับ ยาเสพติด
12	2	2	การป้องกัน ร่างกายจากยา เสพติด	ยาเสพติด ภัยชีวิต พิษสังคม	การ บรรยาย	1	1. นักเรียนบอกประเภทของ ยาเสพติดได้ 2. นักเรียนอธิบายอาการของ การติดยาเสพติดและบอก โทษของยาเสพติดได้
13	3	1	การป้องกัน ร่างกายจาก บุหรี่	ใช่แท้ มีแต่ โทษ งดสูบ บุหรี่	สถานการณ์จำลอง	1	นักเรียนบอกโทษของบุหรี่ และโรคที่เกิดจากบุหรี่ได้
14	3	1	การป้องกัน ร่างกายจาก ยาบ้า	ยาบ้าร้ายชีวิต	วีดิทัศน์	1	1. นักเรียนรู้จักโทษและ พิษภัยของยาบ้า 2. นักเรียนรู้จักวิธีการ ป้องกันตนเองจากยาบ้า
15	3	2	การรับประทานอาหารที่ ถูกหลัก โภชนาการ	กายงามกับ อาหารดี	สถานการณ์จำลอง	1	1. นักเรียนรู้จักเลือก รับประทานอาหารที่มี ประโยชน์ 2. นักเรียนบอกข้อเสียของ การรับประทานอาหารที่มี ไขมันและคลอเลสเตอรอล สูงได้

โปรแกรมการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 – 4

ชุดที่	ชั้น ม.	ภาค เรียน ที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	เทคนิคที่ ใช้	จำนวน ชั่วโมง	วัตถุประสงค์
16	3	2	การผ่อนคลาย ร่างกายจาก ความเครียด	คลายเครียด	การสาธิต	1	นักเรียนรู้จักวิธีการผ่อนคลายความเครียด
17	4	1	การส่งเสริม สุขภาพ	ออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ	การสาธิต	1	นักเรียนรู้จักประโยชน์ของการออกกำลังกาย
18	4	2	การป้องกัน ร่างกายจาก เครื่องดื่มชูกำลัง กาแฟ และยาบ้า	อย่า..ยาเสพติด	กรณี ตัวอย่าง	1	เพื่อให้นักเรียนรู้จักโทษและอันตรายของเครื่องดื่มประเภทชูกำลังใจ กาแฟและยาบ้า
19	5	1	การรักษา สุขภาพของ ร่างกาย	ร่างกายกับความพอดี	สถานการณ์จำลอง	1	1. นักเรียนบอกประเภทของอาหารที่ทำให้อ้วนและผอมได้ 2. นักเรียนบอกข้อเสียและโรคที่เกิดจากความอ้วนหรือผอมได้
20	5	2	การรักษา สุขภาพ ร่างกาย	หายใจน้อย หายใจเครียด	การสาธิต	1	นักเรียนรู้จักวิธีการทำให้ร่างกายผ่อนคลายหายจากความเครียด
21	6	1	การป้องกัน ร่างกายจาก โรคเอดส์	ชีวิตปลอด เอดส์	การ บรรยาย	1	นักเรียนมีความรู้เรื่องเอดส์และป้องกันตนเองจากโรคเอดส์ได้

โปรแกรมการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 – 4

ชุดที่	ชั้น ม.	ภาค เรียน ที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	เทคนิคที่ ใช้	จำนวน ชั่วโมง	วัตถุประสงค์
22	6	2	การส่งเสริม ความพร้อม ของร่างกายใน การศึกษาต่อ	ร่างกาย จิตใจพร้อมสู้	กรณี ตัวอย่าง	1	เพื่อสร้างความพร้อมทั้ง ร่างกายและจิตใจของ นักเรียนในการศึกษาต่อ

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ชุดที่ 1

ชื่อเรื่อง	การปฐมนิเทศ
ชื่อกิจกรรม	ร่างกายของเรา
จุดมุ่งหมาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างครูและนักเรียนและนักเรียนกับนักเรียน 2. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาทหน้าที่ของครูและนักเรียน ระยะเวลาและรายละเอียดในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียน
แนวคิด	<p>การสร้างสัมพันธภาพระหว่างครูและนักเรียน ตลอดจนการแจ้งวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาทหน้าที่ของครูและนักเรียน รวมถึงส่วนรายละเอียดต่าง ๆ ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ซึ่งจะส่งผลต่อการจัดกิจกรรมที่บรรลุตามวัตถุประสงค์</p>
เทคนิคที่ใช้	กลุ่มสัมพันธ์
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คำชี้แจง
2. คู่มือครู
3. คู่มือนักเรียน
4. สื่อและอุปกรณ์
 - 4.1 ฉลากกิจกรรม “ร่างกายของเรา” ที่เขียนอวัยวะร่างกายจำนวน 30 ใบ

1. คำชี้แจง

1.1 การเตรียมตัวของครู

1.1.1 ก่อนสอนครูต้องอ่านคำชี้แจงในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว คู่มือครูและคู่มือนักเรียนให้ครบ และทำความเข้าใจให้ดี

1.1.2 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลัก

1.2 การจัดกิจกรรม

1.2.1 ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่องการปฐมนิเทศ โดยใช้กิจกรรม “ร่างกายของเรา”

1.2.2. การแนะนำชื่อให้แนะนำชื่อจริง ชื่อเล่น และบอกความสำคัญของอวัยวะที่ตนเองเลือกทายว่ามีความสำคัญอย่างไร

1.2.3. การทายอวัยวะ ให้ทายครั้งละ 1 อย่าง ถ้าไม่ตรงกับอวัยวะที่เพื่อนมีในฉลาก จะให้โอกาสเลือกทายได้ไม่เกิน 3 ครั้ง

1.2.4. ให้เรียงลำดับกันทายจนเหลือนักเรียนที่ยังไม่ถูกเลือก ประมาณ 2 คน หรือไม่เกิน 5 คน จึงให้สลับกันทายคนละ 1 ครั้งจนกว่าจะได้นักเรียนคนสุดท้ายที่ไม่ถูกเลือก และให้นักเรียนคนสุดท้ายเฉลยว่า อวัยวะในฉลากของตนเองคืออะไร

1.3 บทบาทของครู

1.3.1 กล่าวต้อนรับ ทักทายนักเรียนและแนะนำตนเอง

1.3.2 ครูนำฉลากที่เตรียมมาให้ให้นักเรียนจับคนละ 1 ฉลากและโดยห้ามไม่ให้นักเรียนคนอื่นเห็นฉลากของตนเอง

1.3.3 ครูชี้แจงกฎกติกาและวิธีการเล่นเกม โดยให้นักเรียนจำตัวเลขและอวัยวะที่อยู่ในฉลากของตนเองไว้ให้ดีห้ามให้เพื่อนเห็น

1.3.4 ให้นักเรียนเริ่มเล่นโดยเริ่มที่นักเรียนที่จับได้หมายเลข 1 เล่นแนะนำตัวเองก่อนและบอกความสำคัญของอวัยวะที่ตนเองเลือกทาย

1.3.5. ครูเขียนหมายเลขของนักเรียนที่ถูกเพื่อนทายถูกและอวัยวะที่ได้ไว้บนกระดาน

1.3.6. ให้นักเรียนที่ยังไม่ถูกเลือกทาย สลับกันทายอีกรอบ โดยเรียงตามลำดับหมายเลขหรือครูอาจใช้วิธีอื่นก็ได้ จนเหลือนักเรียนคนสุดท้ายที่เพื่อนทายไม่ถูกหรือไม่มีใครเลือกทาย

1.3.7. ครูสรุปความสำคัญของอวัยวะส่วนที่ไม่มีนักเรียนเลือกทายและสรุปว่าอวัยวะร่างกายทุกส่วนมีความสำคัญ นักเรียนควรดูแลเอาใจใส่และเห็นความสำคัญของร่างกายของตนเอง

1.4 สื่อที่ครูต้องเตรียม

ฉลากกิจกรรม “ร่างกายของเรา”

2. คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ชื่อเรื่อง การปฐมนิเทศ
ชื่อกิจกรรม ร่างกายของเรา

.....

2.1 สารสำคัญ

การสร้างสัมพันธภาพระหว่างครูและนักเรียน ตลอดจนการแจ้งวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาทหน้าที่ของครูและนักเรียน รวมถึงส่วนรายละเอียดต่าง ๆ ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ซึ่งจะส่งผลต่อการจัดกิจกรรมที่บรรลุตามวัตถุประสงค์

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

2.2.1 เพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างครูและนักเรียนและนักเรียนกับนักเรียน

2.2.2 เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาทหน้าที่ของครูและนักเรียน ระยะเวลาและรายละเอียดในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียน

2.3 สารการเรียนรู้

การสร้างสัมพันธภาพต่อกันด้วยการใช้เกมที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “ร่างกายของเรา”

2.4 วิธีดำเนินการ

2.4.1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

สนทนาพูดคุยและชี้แจงกติกาในการเล่นเกมน

2.4.3 ขั้นกิจกรรม

2.4.3.1 ให้นักเรียนเริ่มเล่นโดยเริ่มที่นักเรียนที่จับได้หมายเลข 1 เล่นและแนะนำตัวเองก่อนและบอกความสำคัญของอวัยวะที่ตนเองเลือกทาย

2.4.3.2 นักเรียนที่จับฉลากได้อวัยวะร่างกายที่ตรงกับที่เพื่อนเลือกทายถูกให้ยกมือขึ้นและบอกหมายเลขของตนเอง

2.4.3.3 ครูเขียนหมายเลขของนักเรียนที่ถูกเพื่อนทายถูกและอวัยวะที่ได้ไว้บนกระดาน

2.4.3.4 ให้นักเรียนหมายเลขลำดับต่อไปที่ยังไม่ถูกเพื่อนเลือกทายถูกเล่นเกมต่อไปเรื่อย ๆ ตามลำดับหมายเลข

2.4.3.5 เมื่อเหลือนักเรียนจับฉลากอวัยวะร่างกายที่เพื่อนยังไม่เลือกทาย ให้นักเรียนสลับกันทายอีกรอบ โดยเรียงตามลำดับหมายเลขหรือครูอาจใช้วิธีอื่นก็ได้ จนเหลือนักเรียนคนสุดท้ายที่เพื่อนทายไม่ถูกหรือไม่มีใครเลือกทาย

2.4.3.6 ครูสรุปความสำคัญของอวัยวะส่วนที่ไม่มีนักเรียนเลือกทายและสรุปว่าอวัยวะร่างกายทุกส่วนมีความสำคัญ นักเรียนควรดูแลเอาใจใส่และเห็นความสำคัญในร่างกายของตนเอง

2.4.4 ชั้นสรุป

นักเรียนและครูช่วยกันสรุปความสำคัญของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับนักเรียนในการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การปฐมนิเทศ โดยใช้กิจกรรม “ร่างกายของเรา” ใช้เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

3.1 นักเรียนทำกิจกรรม “ร่างกายของเรา”

3.2 นักเรียนจดจำหมายเลขและอวัยวะในฉลากโดยไม่บอกเพื่อนให้รู้หรือให้เพื่อนเห็น

3.3 นักเรียนแนะนำตนเองและเลือกทายอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายและไม่ให้ซ้ำกับอวัยวะที่เพื่อนเลือกทายไปแล้ว พร้อมทั้งบอกความสำคัญของอวัยวะที่ตนเลือกทายว่า มีความสำคัญอย่างไร

3.4 นักเรียนช่วยกันบอกความสำคัญของอวัยวะร่างกายของนักเรียนคนสุดท้ายที่เพื่อนไม่เลือกทาย

4. สื่อและอุปกรณ์

4.1 ฉลากกิจกรรม “ร่างกายของเรา”

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3-4

ชุดที่ 1

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ชื่อเรื่อง การปฐมนิเทศ
ชื่อกิจกรรม ร่างกายของเรา

ข้อดี

1. เป็นเกมง่าย ๆ เล่นง่าย สนุกสนาน
2. นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรม สามารถเล่นได้ทุกคน
3. สื่อและอุปกรณ์เตรียมง่าย ใช้อุปกรณ์น้อย

ข้อจำกัด

เหมาะกับนักเรียนจำนวนไม่ควรเกิน 40 คน เพราะใช้เวลาในการจัดกิจกรรมมาก แต่ถ้ามีนักเรียนมากกว่า 40 คนก็สามารถทำฉลากซ้ำกันมากกว่า 2 - 3 คนก็ได้จะทำให้ นักเรียนได้ร่วมกิจกรรมทุกคนและทันตามเวลา 1 ชั่วโมง

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

ควรเตรียมฉลากอวัยวะของร่างกายให้พร้อมและควรเป็นเรื่องอวัยวะร่างกายที่นักเรียนรู้จักดี

วิธีดำเนินการ/การสรุป

การดำเนินกิจกรรมควรทำตามขั้นตอนดำเนินการและควรเขียนเลขเรียงลำดับจาก 1,2... ถึง เลขลำดับสุดท้ายของฉลากไว้บนกระดานก่อนแล้วเรียกหมายเลขเรียงตามลำดับหมายเลขที่เหลือไปเรื่อย ๆ จะเป็นการช่วยให้ดำเนินกิจกรรมได้เร็วขึ้นไม่สับสน

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

1. ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่
2. การเขียนฉลากชื่ออวัยวะของร่างกายไม่ควรเกิน 25 - 30 ชื่อ โดยสามารถเขียนซ้ำกัน 2 - 3 ใบต่อ 1 ชื่อได้เพราะถ้ามากกว่านี้ จะทำให้เวลาไม่พอและเด็กได้ทำกิจกรรมน้อยคน

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ชุดที่ 2

ชื่อเรื่อง	การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
ชื่อกิจกรรม	ฉันเปลี่ยนแปลงไป
จุดมุ่งหมาย	เพื่อให้นักเรียนรู้จักความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่น
แนวคิด	วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางร่างกายที่รวดเร็วมาก มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างมากและเห็นได้ชัดเจน การเปลี่ยนแปลงนี้บางครั้งนักเรียนที่อยู่ในวัยนี้ไม่มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเหมาะสม จะทำให้เกิดปัญหาตามมาเช่น เกิดความวิตกกังวล ดังนั้นการให้ความรู้ความเข้าใจและการปฏิบัติตนเองให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแก่นักเรียนวัยนี้ จะทำให้ช่วยลดหรือป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้นได้
เทคนิคที่ใช้	การอภิปราย
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คำชี้แจง
2. คู่มือครู
3. คู่มือนักเรียน
4. สื่ออุปกรณ์
 - 4.1 ฉลากหมายเลข
 - 4.2 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
 - 4.3 ใบงานเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
 - 4.4 ใบความรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและพัฒนาการทางเพศ

1. คำชี้แจง

1.1 การเตรียมตัวสำหรับครู

1.1.1 ก่อนสอนครูต้องอ่านคำชี้แจงในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว คู่มือครูและคู่มือนักเรียนให้ครบ และทำความเข้าใจให้ดี

1.1.2 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลัก

1.2 การจัดกิจกรรม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “ฉันเปลี่ยนแปลงไป”

1.3 บทบาทของครู

1.3.1 ชี้แจงการเรียนรู้ด้วยชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “ฉันเปลี่ยนแปลงไป” ให้นักเรียนเข้าใจ

1.3.2 ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนทำกิจกรรม

1.3.3 ดูแลให้นักเรียนวาดภาพตนเองลงในใบงาน 2 รูป คือ รูปตอนเด็กกับรูปตอนปัจจุบัน

1.3.4 ให้นักเรียนบรรยายลักษณะอวัยวะที่เปลี่ยนแปลงไปในใบงาน

1.3.5 ให้นักเรียนจับฉลากนำเสนอผลงานทุกคน โดยฉลากมีเลขลำดับอยู่เพียงหมายเลข 1 – 10 คนเท่านั้น ตามเวลาที่เหมาะสม

1.3.6 ให้นักเรียนนำเสนอผลงานโดยบรรยายลักษณะอวัยวะที่เปลี่ยนแปลงไปด้วยภาพที่นักเรียนวาด คนละไม่เกิน 1 – 2 นาที

1.3.7 ครูสรุปอวัยวะที่เปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเป็นวัยรุ่นมีอะไรบ้างและเปลี่ยนแปลงอย่างไร

1.3.8 ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังทำกิจกรรม

1.4 สิ่งที่ครูต้องเตรียม

1.4.1 ฉลากหมายเลข 1 – 10

1.4.2 ใบงานกิจกรรม “ฉันเปลี่ยนแปลงไป”

1.4.3 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

1.4.4 ใบความรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและพัฒนาการทางเพศ

2. คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ชื่อเรื่อง ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น

ชื่อกิจกรรม ฉันทเปลี่ยนแปลงไป

เวลา 1 ชั่วโมง

2.1 สารสำคัญ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางร่างกายที่รวดเร็วมาก มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างมากและเห็นได้ชัดเจน การเปลี่ยนแปลงนี้บางครั้งนักเรียนที่อยู่ในวัยนี้ไม่มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเหมาะสม จะทำให้เกิดปัญหาตามมาเช่น เกิดความวิตกกังวล ดังนั้นการให้ความรู้ความเข้าใจและการปฏิบัติตนเองให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแก่นักเรียนวัยนี้ จะทำให้ช่วยลดหรือป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้นได้

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่น

2.3 สารการเรียนรู้

พัฒนาการทางร่างกายของวัยรุ่นมีหลายประการ เช่น การเปลี่ยนขนาดของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางเสียง การเกิดกล้ามเนื้อ การเปลี่ยนแปลงความสูง การเปลี่ยนแปลงของรูปร่างหน้าตา และอื่น ๆ อีกมากมาย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเหล่านี้ วัยรุ่นจะเกิดความวิตกกังวลและไม่ค่อยมีความรู้ความเข้าใจเท่าที่ควร จึงควรให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเหมาะสมแก่พวกเขา เพื่อให้เข้าใจกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

2.4 วิธีดำเนินการ

2.4.1 ขั้นทดสอบความรู้ก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

2.4.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูสนทนากับผู้เรียนถึงเรื่องต่าง ๆ ท้าไปและพูดถึงอดีตที่ผ่านมา ยกตัวอย่างชีวิตในวัยที่ผ่านมา เช่น ชีวิตของการเป็นเด็ก เป็นนักเรียน เป็นวัยรุ่นมาก่อนของบุคคลต่าง ๆ ซึ่งก็เหมือนกับนักเรียน และมีการเปลี่ยนแปลงไป เมื่ออายุมากขึ้นในปัจจุบัน

2.4.3 ชั้นกิจกรรม

- 2.4.3.1 นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน
- 2.4.3.2 ครูแจกกระดาษใบงานแก่นักเรียนคนละ 1 แผ่น
- 2.4.3.3 นักเรียนวาดภาพตนเอง 2 ภาพ โดยภาพที่ 1 ให้วาดภาพของตนเองสมัยอายุ 5 ปี และภาพที่ 2 ให้วาดภาพตนเองในปัจจุบัน
- 2.4.3.4 นักเรียนเขียนบรรยายอวัยวะ / รูปร่างที่เปลี่ยนแปลงไป โดยให้เขียนใส่ด้านล่างของภาพที่ 2
- 2.4.3.5 นักเรียนจับฉลากเรียงลำดับเพื่อนำเสนอภาพของตนเองให้เพื่อน ๆ ฟัง
- 2.4.3.6 นักเรียนนำเสนอภาพของตนเองและการเปลี่ยนแปลงของตนเอง
- 2.4.3.7 นักเรียนทั้งหมดช่วยกันสรุปลักษณะร่างกายที่เปลี่ยนแปลงจากอดีตมาเป็นคนปัจจุบัน
- 2.4.3.8 ครูช่วยชี้แนะลักษณะของวัยรุ่นและความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย
- รูปร่าง
 - ความสูง
 - ทรวดทรง
 - หน้าอก การมีประจำเดือน
 - อวัยวะเพศและการสืบพันธุ์

2.4.4 ชั้นสรุป

- 2.4.4.1 นักเรียนศึกษาใบความรู้
- 2.4.4.2 ครูสรุปความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นอีกครั้ง
- 2.4.4.3 นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน
- 2.4.4.4 นักเรียนและครูช่วยกันเฉลยแบบฝึกหัด

2.4.5 ชั้นทดสอบหลังเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

2.4.6 ชั้นประเมินชุดการสอน

ให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

2.5 กระบวนการวัดและประเมินผล

- 2.5.1 สังเกตการนำเสนอผลงานหน้าชั้น
- 2.5.2 ตรวจสอบจากแบบฝึกหัด

2.6 แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

2.7 สื่อการเรียนรู้

2.7.1 ใบงาน

2.7.2 ใบความรู้เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและพัฒนาการทางเพศ

2.7.3 รูปภาพ

2.7.4 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อ - นามสกุล.....ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้น.....) เลขที่

**ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1**

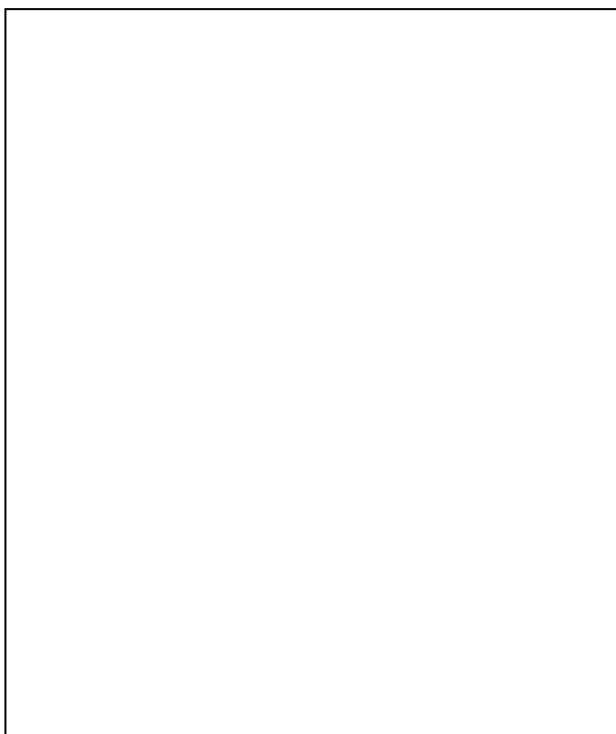
ชื่อเรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

ชื่อกิจกรรม ฉันทเปลี่ยนแปลงไป

.....
คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพ 2 ภาพลงในกรอบ โดยภาพที่ 1 ให้วาดรูปของนักเรียนตอนอายุประมาณ 5 ปี และภาพที่ 2 ให้นักเรียนวาดรูปของนักเรียนในปัจจุบัน และเมื่อนักเรียนวาดภาพเสร็จแล้วให้นักเรียนเขียนบอกลักษณะที่เปลี่ยนแปลงทางร่างกายจากภาพที่ 1 เป็นภาพที่ 2

ภาพที่ 1

ภาพที่ 2



ลักษณะทางร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและพัฒนาการทางเพศ

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและพัฒนาการทางเพศ

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว และมีพัฒนาการทางเพศควบคู่กันไปด้วย ซึ่งเพศชายและเพศหญิงจะมีแตกต่างกันซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเหล่านี้ วัยรุ่นจำนวนมากยังขาดความรู้ความเข้าใจและไม่สามารถปรับตัวปรับใจยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จึงเกิดความรู้สึกอาย เกิดความไม่มั่นใจในตนเองจากความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติที่จะต้องเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้น ดังนั้นจึงไม่ควรอาย

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นชาย

เด็กชายจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุประมาณ 13 – 15 ปี ต่อมาได้สมองจะผลิตฮอร์โมนไปกระตุ้นให้ร่างกายเจริญเติบโต และกระตุ้นให้อัณฑะผลิตเซลล์สเปิร์มและผลิตฮอร์โมนเพศชาย ซึ่งในช่วงร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงโดยมีความสูงและน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น แขน ขา ยาวแก้งก้าง ไหล่กว้างออก กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นและมีพลังกำลังมากขึ้น เสียงแตก นมขึ้นพาน มีหนวดเครา มีขนขึ้นที่หน้าแข้ง รักแร้ และบริเวณอวัยวะเพศ บางคนอาจมีสิวขึ้นบริเวณใบหน้า หน้าอก หรือหลัง อวัยวะเพศโตขึ้น และแข็งตัวเมื่อมีความรู้สึกทางเพศเมื่อถูกสัมผัส และจะมีการหลั่งน้ำอสุจิหรือน้ำกามออกมาในขณะหลับ (ฝันเปียก) ซึ่งเป็นการบ่งบอกว่าได้บรรลุวุฒิภาวะทางเพศแล้ว และยังหมายถึงการมีความสามารถที่จะทำให้เกิดการตั้งครรภ์ได้อีกด้วย

การฝันเปียก

การฝันเปียก (Wet dream) เป็นปรากฏการณ์ตามธรรมชาติอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในเพศชาย ซึ่งเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่น จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ กล่าวคือ ในด้านร่างกาย ลูกอัณฑะจะทำหน้าที่สร้างฮอร์โมนเพศชาย และตัวอสุจิเก็บสะสมไว้ที่ถุงเก็บน้ำอสุจิ ในด้านจิตใจและอารมณ์ ฮอร์โมนเพศจะมีผลทำให้วัยรุ่นเริ่มมีความรู้สึกทางเพศ และสนใจเพศตรงข้าม เมื่อร่างกายมีการผลิตน้ำอสุจิเก็บไว้มากขึ้นประกอบกับจิตใจและอารมณ์มีการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะมีผลทำให้เกิดความตึงเครียดของประสาท ในขณะหลับอาจฝันจินตนาการเกี่ยวกับเรื่องเพศ หรือเรื่องที่หวาดเสียวทำให้ถุงน้ำอสุจิรัดตัว ตัวอสุจิและน้ำหล่อเลี้ยงจะถูกบีบเข้าสู่ท่อปัสสาวะขับเคลื่อนออกมาภายนอก เรียกว่า ฝันเปียก ซึ่งนับว่าเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดทางจิตใจและอารมณ์ทางเพศตามธรรมชาติจึงไม่ถือว่าเป็นผิดปกติแต่อย่างใด

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นหญิง

การเข้าสู่วัยรุ่นของเด็กหญิงจะเกิดขึ้นเร็วกว่าเด็กชาย คือ จะเริ่มขึ้นเมื่ออายุประมาณ 11-13 ปี ต่อมาไตสมองจะผลิตฮอร์โมนที่ไปกระตุ้นการเจริญเติบโต และการกระตุ้นการทำงานของรังไข่ให้สร้างเซลล์สืบพันธุ์และผลิตฮอร์โมนเพศหญิง ในช่วงนี้วัยรุ่นหญิงจะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ส่วนสูงและน้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น อวัยวะเพศโตขึ้น มีขนขึ้นบริเวณหัวหน่าวและรักแร้ เอวคอด สะโพกผายออก เต้านมโตขึ้น อาจมีสิวขึ้นตามใบหน้า มดลูก รังไข่และอวัยวะที่เกี่ยวข้องเจริญเติบโตขึ้น เริ่มมีประจำเดือน ซึ่งการมีประจำเดือนในเพศหญิงบ่งบอกว่า วัยรุ่นหญิงได้บรรลุวุฒิภาวะทางเพศแล้ว และสามารถตั้งครรภ์ได้

การมีประจำเดือน

การมีประจำเดือน (Menstruation) เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติของเพศหญิง คือเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น รังไข่จะสร้างฮอร์โมนและผลิตไข่ ปกติไข่จะเจริญและสุกเดือนละ 1 ฟอง สลับกันระหว่างรังไข่ซ้ายกับรังไข่ขวา เมื่อไข่สุกจะหลุดออกจากรังไข่แล้วถูกพัดพาไปในท่อรังไข่หรือปีกมดลูกเพื่อรอรับการผสมจากตัวสุจิของเพศชาย ในขณะเดียวกันฮอร์โมนในเพศหญิงที่ผลิตจากรังไข่ และส่งไปตามร่างกายจะมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเยื่อบุมดลูก โดยในช่วงสัปดาห์แรกของรอบเดือนเยื่อบุมดลูกจะค่อย ๆ หนาขึ้นจนถึงกลางรอบเดือน(ประมาณวันที่ 14) ฉะนั้นมดลูกจะหนามากที่สุดมีหลอดเลือดมาเลี้ยงมากมาย เตรียมพร้อมจะรับการเกาะฝังของไข่ที่ได้รับการผสมจากตัวสุจิแล้ว ถ้าหากไข่ไม่ได้รับการผสมเยื่อบุมดลูกก็จะค่อย ๆ หลุดออก หลอดเลือดบริเวณเยื่อบุมดลูกหลุดและฉีกขาด เกิดมีเลือดไหลออกมาทางปากมดลูกผ่านช่องคลอดออกสู่ภายนอก เรียกว่า ประจำเดือน

ประจำเดือนจะไหลออกมาครั้งหนึ่ง ๆ ราว 100 – 200 ลูกบาศก์เซนติเมตร เป็นเวลาประมาณ 3-5 วัน แต่ไม่ควรเกิน 7 วัน โดยจะมีเลือดไหลออกมาภายใน 2 วันแรก การมีประจำเดือนนี้จะมีติดต่อกันเวียนไปทุก 28 วัน และมีอยู่จนกระทั่งอายุประมาณ 45-50 ปี จึงจะหมดประจำเดือน

1. อาการเมื่อมีประจำเดือน

ก่อนมีประจำเดือน บางคนอาจมีอาการบางอย่างเกิดขึ้นได้ คือ

- 1) ปวดศีรษะ ท้องอืดเฟ้อ
- 2) ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณหลังและบั้นเอว
- 3) เต้านมตึงและเจ็บ
- 4) หงุดหงิดง่าย อารมณ์ไม่ปกติ
- 5) เบื่ออาหาร คลื่นไส้ และอาเจียน

ขณะมีประจำเดือน บางคนอาจมีอาการดังกล่าวข้างต้น และอาจมีการปวดท้องน้อยเพิ่มขึ้น เป็นอาการปกติซึ่งจะหายไปเองเมื่อประจำเดือนหยุด หากมีอาการผิดปกติ เช่น

ปวดท้องมากขณะมีประจำเดือน มีประจำเดือนนานเกิน 7 วัน หรือประจำเดือนมาคลาดเคลื่อนจากปกติมาก ควรไปปรึกษาแพทย์

2. ข้อควรปฏิบัติขณะมีประจำเดือน

- 1) ใช้ผ้าอนามัยอย่างถูกวิธี ล้างมือให้สะอาดก่อนเปลี่ยนผ้าอนามัยทุกครั้ง ผ้าอนามัยควรเปลี่ยนบ่อย ๆ อย่างน้อยวันละ 2-3 ครั้ง และทุกครั้งหลังอาบน้ำและถ่ายอุจจาระ
- 2) รักษาความสะอาดของร่างกายและเสื้อผ้าที่สวมใส่ ไม่ใช่เสื้อผ้าร่วมกับผู้อื่น
- 3) ออกกำลังกายให้น้อยลงกว่าปกติ พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้ร่าเริง
- 4) ถ้ามีอาการเจ็บท้องน้อยมาก ให้นอนคว่ำใช้หมอนรองใต้ท้องน้อยประมาณ 15 – 20 นาที ประจำเดือนจะออกได้ดีและทุเลापวด อาจไม่จำเป็นต้องใช้ยาแก้ปวด ควรกินยาแก้ปวดหากมีอาการปวดมาก ถ้าปวดท้องอย่างรุนแรงมากหรือมีเลือดออกมากผิดปกติควรปรึกษาแพทย์
- 5) ขณะมีประจำเดือนไม่ควรอาบน้ำแบบแช่น้ำในลำคลอง อ่างน้ำในบ้าน หรือสระว่ายน้ำ เพราะเชื้อโรคในน้ำอาจเข้าสู่โพรงมดลูกได้ เนื่องจากปากมดลูกจะเปิดเล็กน้อยเมื่อมีประจำเดือนควรอาบน้ำแบบตักอาบหรือใช้ฝักบัว

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “ฉันเปลี่ยนแปลงไป” ใช้เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

- 3.1.1 นักเรียนฟังคำชี้แจงจากครูให้เข้าใจ
- 3.1.2 นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน
- 3.1.3 นักเรียนทำใบงาน คือวาดภาพวัยเด็ก 1 ภาพ และภาพปัจจุบัน 1 ภาพ และบรรยายอวัยวะที่เปลี่ยนแปลงไปของตนเอง
- 3.1.4 นักเรียนจับฉลากเพื่อออกมานำเสนอผลงาน
- 3.1.5 นักเรียนช่วยกันสรุปความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น
- 3.1.6 นักเรียนศึกษาใบความรู้
- 3.1.7 นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

4. สื่อและอุปกรณ์

- 4.1 ใบงาน
- 4.2 ใบความรู้เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและพัฒนาการทางเพศ
- 4.3 รูปภาพ
- 4.4 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง	การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
ชื่อกิจกรรม	ฉันเปลี่ยนแปลงไป
คำชี้แจง	ให้นักเรียนวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. นักเรียนคิดว่านักเรียนจัดอยู่ในช่วงวัยใด
 - ก. วัยเด็ก
 - ข. วัยรุ่นตอนต้น
 - ค. วัยรุ่นตอนปลาย
 - ง. วัยเรียน
2. นักเรียนคิดว่าวัยรุ่นควรมีอายุประมาณเท่าใด
 - ก. 6 – 10 ปี
 - ข. 9 – 16 ปี
 - ค. 12 – 20 ปี
 - ง. 15 – 27 ปี
3. พัฒนาการใดเป็นพัฒนาการที่เกิดขึ้นในวัยรุ่น
 - ก. การฝันเปียก
 - ข. การเป็นประจำเดือน
 - ค. นมขึ้นพาน
 - ง. ถูกทุกข้อ
4. ท่านสามารถสังเกตเห็นว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็วในวัยใดมากที่สุด
 - ก. ทุกวัย
 - ข. วัยรุ่น
 - ค. วัยผู้ใหญ่
 - ง. วัยชรา
5. ข้อใดกล่าวถูกต้อง
 - ก. เพศหญิงเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กผู้ชาย
 - ข. เพศชายเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กผู้หญิง
 - ค. การเข้าสู่วัยรุ่นของเพศชายและเพศหญิงเท่าเทียมกัน
 - ง. การเข้าสู่วัยรุ่นช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับพันธุกรรมของแต่ละบุคคล

6. วัยรุ่นทั่วไปมักวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องใดมากที่สุด
- รูปร่างหน้าตา
 - การรับประทานอาหาร
 - การออกกำลังกาย
 - การเกิดกลิ่นปาก
7. การเปลี่ยนแปลงใดที่ถือว่าเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นกับร่างกายของช่วงวัยรุ่น
- การเกิดสิวของวัยรุ่น
 - การฝันเปียก
 - เสียงแตกพรั่ว
 - ถูกทุกข้อ
8. เมื่อเป็นประจำเดือน การปฏิบัติของบุคคลใดต่อไปนี้ที่ปฏิบัติไม่ถูกต้อง
- นารีไม่ใช่เสื้อผ้าร่วมกับผู้อื่น
 - สมศรีใช้ผ้าอนามัยอย่างถูกวิธีและล้างมือก่อนทุกครั้งที่ใช้
 - มานีอาบน้ำและแช่น้ำนาน ๆ เพื่อทำความสะอาดในลำคลองข้างบ้าน
 - ริต้าออกกำลังกายน้อยลงในวันที่เป็นประจำเดือน
9. เมื่อเกิดความวิตกกังวลในเรื่องการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไรเป็นอันดับแรก
- ไปปรึกษาแพทย์
 - ปรึกษาครูประจำชั้น
 - ปรึกษาเพื่อนสนิท
 - ปรึกษาพ่อแม่
10. สมชายอายุ 15 ปีแต่มีความสูง 140 เซนติเมตร สมชายควรทำอย่างไร
- ไปปรึกษาแพทย์
 - ไปปรึกษาครูแนะแนว
 - รับประทานยาบำรุงทุกวัน
 - ออกกำลังกายวันละ 3 ชั่วโมงทุกวัน

เฉลยแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

- | | | |
|-------|------|------|
| 1. ข | 2. ค | 3. ง |
| 4. ข | 5. ก | 6. ก |
| 7. ง | 8. ค | 9. ง |
| 10. ก | | |

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3-4
ชุดที่ 2
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ชื่อเรื่อง ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
ชื่อกิจกรรม ฉันเปลี่ยนแปลงไป

ข้อดี

1. เด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง
2. เป็นกิจกรรมง่าย ๆ ไม่ยากเกินไป
3. เด็กได้แสดงความสามารถด้านศิลปะและได้แสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างเต็มที่

ข้อจำกัด

เวลาในการทำกิจกรรมน้อย ไม่เพียงพอสำหรับนักเรียนบางคนที่ทำงานซ้ำหรือวาดรูปไม่เก่ง

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

ครูควรเตรียมดินสอ ยางลบไว้ให้เด็กด้วยหรือบอกให้นักเรียนเตรียมมาก่อน จะทำให้สามารถทำกิจกรรมได้รวดเร็วมากขึ้น

วิธีดำเนินการ/การสรุป

ควรดำเนินการตามขั้นตอน แต่ควรสังเกตความสนใจและความพร้อมของนักเรียนก่อนและสามารถสอดแทรกความสนุกสนานด้วยการเล่นเกมง่าย ๆ ได้ ส่วนการสรุปด้วยการให้นักเรียนออกมานำเสนอผลงานของตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงร่างกายของตนเองไปอย่างไรนั้นไม่ควรเกิน 5 คนหรือดูตามความเหมาะสมของเวลา

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

1. ควรปรับปรุงใบกิจกรรมตรงช่องให้นักเรียนวาดรูป ควรทำให้มีขนาดใหญ่กว่านี้
2. การปรับปรุงวิธีการนำเสนอผลงานของนักเรียน ควรเป็นนักเรียนที่กล้าแสดงออก

พูดเก่ง จะทำให้น่าสนใจและเพื่อนได้รับความรู้

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ชุดที่ 3

ชื่อเรื่อง	การรักษาความสะอาดของร่างกาย
ชื่อกิจกรรม	สะอาดดีมีสุข
จุดมุ่งหมาย	<p>เพื่อให้นักเรียนรู้จักวิธีการรักษาความสะอาดของร่างกายอย่างถูกวิธีในเรื่องต่อไปนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. กลิ่นตัว 2. การมีประจำเดือน 3. ผิวน้ำ (เกสร) 4. โสณ 5. เหา 6. สิว 7. อวัยวะสืบพันธุ์
แนวคิด	<p>ผู้เรียนที่อยู่ในช่วงชั้นที่ 3 ซึ่งจัดว่าเป็นวัยรุ่น เป็นวัยที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย ได้แก่ การขยายตัวของรูปร่าง การมีประจำเดือนของเพศหญิง เป็นต้น จากการเปลี่ยนแปลงนี้จะก่อให้เกิดปัญหาหลายอย่างตามมา เช่น การเกิดกลิ่นตัว ปัญหาเรื่องผิวน้ำ การเป็นสิว ปัญหาดังกล่าวเมื่อเกิดขึ้น นักเรียนไม่เข้าใจในความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้และไม่รู้จะปฏิบัติอย่างไร</p>
เทคนิคที่ใช้	สถานการณ์จำลอง
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง
ส่วนประกอบในชุดการสอน	<ol style="list-style-type: none"> 1. คำชี้แจง 2. คู่มือครู 3. คู่มือนักเรียน 4. สื่อและอุปกรณ์ <ol style="list-style-type: none"> 4.1 ใบงานเรื่องการรักษาความสะอาดของร่างกาย 4.2 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

4.3 บทละครและนักเรียนที่แสดงละคร

1. คำชี้แจง

1.1 การเตรียมตัวของครู

1.1.1 ก่อนสอนครูต้องอ่านคำชี้แจงในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว คู่มือครูและคู่มือนักเรียนให้ครบ และทำความเข้าใจให้ดี

1.1.2 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลัก

1.2 การจัดกิจกรรม

1.2.1 ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การรักษาความสะอาดของร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “สะอาดดีมีสุข”

1.2.2 การจัดกิจกรรมโดยใช้เทคนิคในการเรียนรู้คือ สถานการณ์จำลองด้วยวิธีการแสดงละคร

1.3 บทบาทของครู

1.3.1 คัดเลือกนักเรียนชาย 2 คน หญิง 3 คน เพื่อแสดงละครโดยครูควรเลือกเด็กและให้ซ้อมบทละครก่อนที่จะถึงชั่วโมงเรียนกิจกรรมแนะแนวครั้งนี้ โดยครูเป็นผู้ดูแลการฝึกซ้อมและให้คำแนะนำที่เหมาะสม

1.3.2 ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

1.3.3 ครูชี้แจงการชมละครของนักเรียน

1.3.4 ให้นักเรียนดูการแสดงละครที่ละครฉาก

1.3.5 ครูให้นักเรียนซักถามเรื่องต่าง ๆ ที่ได้จากการดูละคร

1.3.6 ให้นักเรียนทำใบงาน

1.3.7 ครูสรุปการปฏิบัติตัวและการรักษาความสะอาดเมื่อมีประจำเดือน การรักษาความสะอาดไม่ให้เกิดกลิ่นตัว การรักษาความสะอาดของผมเพื่อไม่ให้เป็นเหา การเกิดสิวและการป้องกันรักษา การเกิดโលนและการรักษา การรักษาความสะอาดของร่างกายและการรักษาความสะอาดของอวัยวะสืบพันธุ์

1.3.8 ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

1.4 สื่อที่ครูต้องเตรียม

1.4.1 ใบงาน

1.4.2 บทละคร

1.4.3 นักเรียนที่แสดงละคร จำนวน 5 คน เป็นชาย 2 คน หญิง 3 คน

1.4.4 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ชื่อเรื่อง การรักษาความสะอาดของร่างกาย

ชื่อกิจกรรม สะอาดดีมีสุข

เวลา 1 ชั่วโมง

2.1 สารสำคัญ

ผู้เรียนที่อยู่ในช่วงชั้นที่ 3 ซึ่งจัดว่าเป็นวัยรุ่น เป็นวัยที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย และระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย ได้แก่ การขยายตัวของรูปร่าง การมีประจำเดือนของเพศหญิง เป็นต้น จากการเปลี่ยนแปลงนี้จะก่อให้เกิดปัญหาหลายอย่างตามมา เช่น การเกิดกลิ่นตัว ปัญหาเรื่องผิวหนัง การเป็นสิว ปัญหาดังกล่าวเมื่อเกิดขึ้น นักเรียนไม่เข้าใจในความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้และไม่รู้จะปฏิบัติอย่างไร ซึ่งสาเหตุสำคัญประการหนึ่งของการเกิดปัญหานี้ก็คือเกิดจากการรักษาความสะอาดของร่างกายไม่ถูกวิธี

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนรู้จักวิธีการรักษาความสะอาดของร่างกายอย่างถูกวิธี

- กลิ่นตัว
- การมีประจำเดือน
- ผิวหนัง (เกลื้อน)
- โลม
- เหา
- สิว
- อวัยวะสืบพันธุ์

2.3 สารการเรียนรู้

เกิดปัญหาหลายอย่างกับวัยรุ่น เช่น การเป็นสิว การเกิดกลิ่นตัวของวัยรุ่น ปัญหาเรื่องผิวหนัง การเป็นเกลื้อนตามตัวและใบหน้า การเป็นเหา การมีประจำเดือนของเพศหญิงแล้วไม่รู้จะ

ปฏิบัติอย่างไร รวมถึงการรักษาความสะอาดของอวัยวะสืบพันธุ์ที่ไม่ถูกวิธี ปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาสำคัญที่เกิดกับวัยรุ่นซึ่งเกิดมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย มีความจำเป็นอย่างยิ่งในการให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเหมาะสมแก่พวกเขา

2.4 วิธีดำเนินการ

2.4.1 ชั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

2.4.2 ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูสมมุติเรื่องเล่าให้นักเรียนฟังคือ มีอยู่วันหนึ่ง ครูไปซื้อของที่ประตูน้ำ ก็ได้นั่งรถเมล์สาย 11 ไป ในขณะที่นั่งอยู่บนรถเมล์เบาะด้านหน้า ๆ ก็มีกลุ่มนักเรียนทั้งชายและหญิง น่าจะเรียนอยู่ชั้น ม. 2 ได้ ประมาณ 4 คน เดินขึ้นมาบนรถ พอเดินผ่านเบาะที่ครูนั่ง อ้อ อ้อ กลิ่นโชยมาแต่ไกล เดินผ่านไปถึงด้านหลังรถแล้วแต่กลิ่นก็ยังติดจมูกครูอยู่เลย นักเรียนลองบอกครูซิคะว่า มันคือกลิ่นอะไร....

2.4.3 ชั้นกิจกรรม

2.4.3.1 ครูคัดเลือกนักเรียนที่มีความสามารถด้านการแสดง 5 คน เป็นชาย 2 คน และหญิง 3 คน

2.4.3.2 นักเรียนตัวแทน 5 คน ศึกษาบทละครและซ้อมการแสดงมาก่อน

2.4.3.3 ตัวแทนนักเรียนแสดงละคร

2.4.3.4 นักเรียนชมการแสดงละครอย่างตั้งใจ

2.4.3.5 นักเรียนแสดงความคิดเห็นโดยครูใช้คำถามกระตุ้นในการตอบ

2.4.3.6 นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องการรักษาความสะอาดของร่างกาย

2.4.4 ชั้นสรุป

2.4.4.1 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปวิธีการดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายในแต่ละเรื่องได้แก่

- การรักษาความสะอาดของร่างกาย
- การระงับกลิ่นตัว
- การรักษาความสะอาดของร่างกายไม่ให้เป็นกลิ่น / เหา / สิว / โลม / ปัญหาเรื่องผิวหนัง
- การปฏิบัติตนเองให้ถูกวิธีของนักเรียนหญิงเมื่อมีประจำเดือน
- การรักษาความสะอาดของอวัยวะต่าง ๆ จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น

2.4.5 ชั้นทดสอบหลังเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

2.4.6 ชั้นประเมินชุดการสอน

ให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

2.5 กระบวนการวัดและประเมินผล

- 2.5.1 การสังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรม
- 2.5.2 การตรวจสอบจากใบงานและการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน
- 2.5.3 การตรวจสอบจากแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

2.6 แหล่งการเรียนรู้

- 2.6.1 ห้องแนะแนว
- 2.6.2 ห้องโสตทัศนศึกษา

2.7 สื่อการเรียนรู้

- 2.7.1 ใบงาน
- 2.7.2 ใบความรู้ เรื่อง การรักษาความสะอาดของร่างกาย
- 2.7.3 รูปภาพ

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การรักษาความสะอาดของร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “สะอาดดีมีสุข” ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

- 3.1 นักเรียนรับฟังคำแนะนำจากครู
- 3.2 นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน
- 3.3 นักเรียนชมการแสดงละครจากเพื่อน
- 3.4 นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นและซักถามปัญหาข้อสงสัย
- 3.5 นักเรียนช่วยกันสรุป สาเหตุของการเกิดกลิ่นตัว การเป็นสิว เกา ลื่น เหา โลน และวิธีการป้องกันรักษาความสะอาดของร่างกาย
- 3.6 นักเรียนศึกษาใบความรู้
- 3.7 นักเรียนทำใบงานและทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

4. สื่อและอุปกรณ์

- 4.1 ใบงานเรื่องการรักษาความสะอาดของร่างกาย
- 4.2 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
- 4.3 บทละครและนักเรียนที่แสดงละคร

บทละครประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
“เรื่อง ตุ่ม ต้น ต่อม ต่าย”

ฉากที่ 1

ตุ่มเดินหลบ ๆ ซ่อน ๆ เอามือข้างหนึ่งจับชายกระโปรงทับติดกัน เพื่อปิดบังรอยเปื้อนของประจำเดือนที่เปื้อนกระโปรง เดินผ่านกลุ่มเพื่อนก็หลบ เพราะอาย กลัวเพื่อนเห็น ไม่รู้ว่าทำอะไร จึงตัดสินใจไปหาอาจารย์แนะแนว คือ อาจารย์สมศรี

ตุ่ม เคาะประตู
อ.สมศรี อ้าวตุ่ม เข้ามาซิจะ อ้าวทำไมเดินแบบนั้นล่ะ
ตุ่ม คือ..... หนูเป็นไอ้นี้คะครู
อ.สมศรี อ้อ.....อายุทำไม มันเป็นเรื่องธรรมดา นี่เป็นครั้งแรกใช้มียะคะ ไม่ต้องตกใจหรอก เป็นเรื่องปกติของผู้หญิง เมื่อโตเป็นวัยรุ่นก็เป็นทุกคนแหละจะ ไม่ต้องอาย
ตุ่ม แล้วหนูจะทำยังไงคะครู
อ.สมศรี ง่ายมาก มาที่นี่ดีกว่า เดี่ยวครูจะแนะนำให้
นี่.. เราต้องใช้ผ้าอนามัยนะเวลาเป็นประจำเดือน แล้ววิธีใช้ก็ใช้แบบนี้จะ (อาจสาธิตให้ดู.....) ใช้เป็นมียะ..
ตุ่ม คะครู มันคงรู้สึกแปลก ๆ นะคะ
อ.สมศรี ครั้งแรกก็จะแปลกหน่อยไม่ชิน แต่นาน ๆ ก็ชินเองนะ เออ...แล้วที่ลืมนิดไม่ได้เลยนะหนูจะต้องเปลี่ยนด้วยประมาณ 2 – 3 ครั้งต่อวัน และจะต้องห่อก่อนเก็บทิ้งให้เรียบร้อย ไม่วางทิ้งหรือยัดไว้ตามห้องน้ำ เพราะมันเป็นภาพที่ไม่น่าดูเลยนะ
ตุ่ม คะครู
อ.สมศรี แล้วต้องหมั่นอาบน้ำ ทำความสะอาดบ่อย ๆ ด้วยนะจ๊ะ

ฉากที่ 2

ต่ายนั่งอยู่ที่ใต้ต้นไม้คนเดียว ต่อมเดินมาหาต่าย

ต่อม อ้าวต่ายทำไมมานั่งอยู่ที่นี้คนเดียวล่ะ แล้วทำไมผมเผ้ากระเจิดกระเจิงดูไม่ได้แบบนี้ล่ะ
ต่าย ก็คันนะซิ ฉันทลุ่มใจจังเลย มันคันมาก เพื่อน ๆ บอกว่าฉันเป็นเหา
ต่อม อ้าวเหรอ
ต่าย แล้วเธอล่ะ ดูหน้าตาก็ไม่ค่อยดีเลย

ต้อม ฉันก็กลัวใจ เพื่อน ๆ หลายคนบอกว่าฉันตัวเหม็น เลยไม่อยากคุยด้วย
 ต่าย เออ...อย่าโกรธนะ ฉันก็ว่าใช่ ขนาดนั่งอยู่นี่ยังได้กลิ่นเลย
 ต้อม ไม่รู้จะอย่างไรดี
 ต่าย เออ...เราไปปรึกษาครูแนะแนวกันใหม่ เพื่ออาจารย์จะได้แนะนำพวกเรา
 ต้อม ดีเหมือนกัน

ฉากที่ 3

ในระหว่างที่ต่ายและต้อมกำลังเดินทางไปหาครูแนะแนวก็พบต้นนั่งเอามือปิดหน้าอยู่คน
 เดียว
 ต้อม เฮ้ยตัวเองเป็นอะไร
 ต่าย ไอ้พระเจ้า ! ยังมีคนเป็นสิ่วเต็มหน้าอยู่ในโลกนี้อีกหรือ
 ต้น ได้โปรดอย่าซ้ำเติมฉันเลย แค่นี้ก็กลัวใจจะตายอยู่แล้ว
 ต้อม เฮ้ยเป็นสิ่วยังไม่พอ แกเป็นเกลื่อนด้วยนี่ เติมตัวแกเลยนี่ นี่
 ต้น ข้าอายุมาก ไม่อยากเจอใครเลย ไม่รู้จะอย่างไรดี ทำอย่างไรก็ไม่หาย
 ต่าย นี่ พวกเรากำลังไปหาครูแนะแนว พวกเราก็มีปัญหาเหมือนกัน ไปด้วยกันใหม่
 เพื่อครูเค้ามีข้อเสนอแนะที่ดี

ฉากที่ 4

ต่าย ต้อม และต้น ไปหาครูแนะแนวที่ห้องแนะแนว

ครูแนะแนว ต้น ต่าย ต้อม สวัสดีค่ะ เป็นอย่างไรบ้างวันนี้
 ต่ายและต้อม สวัสดีครับ / ค่ะ
 ต่าย วันนี้พวกเรามีปัญหามาปรึกษาครูค่ะ
 ครูแนะแนว ปัญหาอะไรหรือ
 ต้อม คือ.....เพื่อน ๆ ว่าผมตัวเหม็น มีกลิ่นตัวนะครับครู ผมจะอย่างไรดี
 ครู อ้อปัญหานี้เอง ไม่ยากเลย ต้อมก็ต้องอาบน้ำบ่อย ๆ สักวันละอย่างน้อยวันละ
 2 - 3 ครั้ง รักษาความสะอาดของร่างกายให้ดี เพราะกลิ่นตัวสาเหตุเกิดจากการ
 หมักหมมของเชื้อโรค และเกิดจากฮอร์โมนที่ร่างกายเราสร้างมากขึ้นเพราะเราเป็น
 วัยรุ่นแล้ว ฮอร์โมนในร่างกายมีมาก เราอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายไม่สะอาดพอ
 ก็เลยทำให้เรามีกลิ่นตัวได้
 ต้อม ถ้าทำแล้วก็ยังมึกลิ่นตัวล่ะครับ
 ครูแนะแนว บางทีเราอาจจะใช้สารส้มตอนเวลาเราอาบน้ำ หรือใช้น้ำยาดับกลิ่นตัวช่วย
 อีกทางก็ได้จะ
 ต้อม ครับ ผมจะลองทำดู

- ครูแนะแนว ดีค่ะ แล้วถ่ายหละมีปัญหอะไรคะ
- ถ่าย คือ.....หนูเป็นหาคะครู คั้นมาก ๆ ูไม่รู้จะทำอย่างไรดี
- ครูแนะแนว เอาอย่างนี้ ถ่ายมาพบครูอีกครั้งพรุ่งนี้นะจะ ครูนัดหมอนที่ศูนย์วัดปากบ่อมารักษา เหาให้นักเรียนและมาแนะนำการรักษา ดูแลความสะอาดผมด้วย ถ่ายมาพบครูตอน 10.00 น.นะ และตอนนี้ ครูแนะนำถ่ายอย่างหนึ่งว่า ให้ถ่ายกลับไปอาบน้ำสระผมให้ สะอาด และควรรักษาความสะอาดของผมให้ดี ทำเป็นประจำ แล้วถ่ายก็จะไม่เป็น เหาแน่นอนจ้ะ
- ถ่าย ค่ะครู แต่หนูอายุเพื่อน
- ครู ไม่ต้องอายหรอก ถ้าอายุเราก็ไม่หายชิจะ แล้วต้นหละมีเรื่องอะไรมาปรึกษาครูไหม
- ต้น คือ... ครูดูหน้าผมสิ สีวเต็มหน้าผมเลยแถมเป็นเกลื้อนเต็มตัวเลย ผมอายมาก กลุ้มใจมากเลยครับครู
- ครู อ้อ.. สีวเนี่ยะเกิดจากการอุดตันของไขมัน แต่วัยรุ่นส่วนใหญ่จะเป็นกัน เป็นเรื่อง ปกติ แต่ต้นจะต้องรักษาความสะอาดให้ดี ส่วนเกลื้อนก็เกิดการรักษาความสะอาด ของร่างกายไม่ดี ต้นต้องขยันอาบน้ำ รักษาความสะอาดของเสื้อผ้าให้ดี แล้วจะไม่ เป็นเกลื้อน รั้มัยจ้ะ แล้วอีกอย่างนะ ช่วงวัยนี้ถ้ารักษาความสะอาดของร่างกายไม่ดี อาจจะมีสัตว์บางประเภทมาอาศัยอยู่ที่อวัยวะเพศของพวกเขาได้ ที่เรียกว่า..โลน.. นะ พวกเขาจะรู้จักหรือเคยได้ยินไหม ฉะนั้นต้องรักษาความสะอาดให้ดี
- ต้น ครับครู ถ้าผมทำตามที่คุณแนะนำผมคงไม่เป็นสิวและเกลื้อนแน่เลยแล้วคงไม่มีสัตว์ ปรละลาดมาอยู่ด้วยแน่แน่ ขอขอบคุณครับ จ้ะผมกับเพื่อนขอตัวไปเรียนก่อนนะครับ สวัสดีค่ะ/ครับ

ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง การรักษาความสะอาดของร่างกาย

สุขปฏิบัติในอวัยวะเพศชาย

ควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

- 1) อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ขณะอาบน้ำควรล้างอวัยวะเพศให้สะอาด โดยใช้สบู่ล้าง แล้วเช็ดให้แห้งทุกครั้ง
- 2) ควรสวมใส่กางเกงชั้นในที่สะอาด ไม่สวมใส่กางเกงชั้นในที่อับชื้น เพราะอาจทำให้เกิดเชื้อราที่อวัยวะเพศได้ ไม่ควรสวมกางเกงชั้นในและชั้นนอกที่รัดแน่นเกินไปเพราะจะทำให้ลูกอัณฑะเจ็บบวม และอักเสบได้ และไม่ใช้กางเกงในร่วมกับผู้อื่น
- 3) ไม่ควรให้อวัยวะเพศถูกระแทกกระทอนอย่างแรง ๆ เพราะจะทำให้เจ็บและอักเสบได้
- 4) ใช้ห้องส้วมที่ถูกสุขลักษณะ เมื่อปัสสาวะหรืออุจจาระแล้วควรล้างให้สะอาดเรียบร้อย
- 5) หากสงสัยว่าเป็นโรคทางเพศสัมพันธ์หรือมีความผิดปกติเกิดขึ้นกับอวัยวะเพศควรรีบไปปรึกษาแพทย์

สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศหญิง

- 1) อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ใช้สบู่ชำระร่างกายและอวัยวะเพศให้สะอาด และเช็ดให้แห้งอยู่เสมอ
- 2) สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด โดยเฉพาะกางเกงในต้องมีขนาดที่พอเหมาะ สวมใส่สบาย เปลี่ยนใหม่ทุกวัน และไม่ใช้ชุดชั้นในร่วมกับผู้อื่น
- 3) ใช้ห้องน้ำที่ถูกสุขลักษณะ และก่อนออกจากห้องน้ำควรทำความสะอาดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์และทวารหนัก โดยใช้น้ำหรือกระดาษชำระที่สะอาด
- 4) ในขณะที่มีประจำเดือนต้องระมัดระวังเรื่องความสะอาดของอวัยวะเพศเป็นพิเศษ
- 5) ระวังอย่าให้อวัยวะเพศกระทกแรง ๆ เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายได้
- 6) หากสงสัยว่าเป็นโรคหรือเกิดความผิดปกติของอวัยวะเพศ ควรรีบไปปรึกษาแพทย์ เพื่อขอรับการรักษาทันที

หลักปฏิบัติเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล

สุขภาพส่วนบุคคลเป็นองค์รวมของภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และการดำรงชีพอยู่ในสังคมด้วยดีเป็นปกติ ดังนั้นเราจึงต้องดูแลรักษาและปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพหรืออนามัยส่วนบุคคล เพื่อสร้างเสริมสุขภาพและบุคลิกภาพ โดยการปฏิบัติตาม สุขบัญญัติ ซึ่ง เป็นข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม

สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ มีดังนี้

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด โดยอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง สระผมอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สะอาด สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดไม่อับชื้น
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง โดยแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง บ้วนปากทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัดโดยเฉพาะลูกอม ลูกกวาด ไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพฟันและช่องปากอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย เพื่อป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากโรคติดต่อ
4. รับประทานอาหารที่สุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติเหตุโดยการไม่ประมาท
8. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี โดยออกกำลังกายครั้งละ 20-30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง เลือกออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหมาะกับสภาพร่างกายและวัย และตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
10. มีส่วนร่วมต่อส่วนร่วม ร่วมสร้างสรรค์สังคม โดยใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด อนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม

วัยรุ่นควรรักษาอนามัยส่วนบุคคลอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ เพื่อเป็นการดูแลรักษาสุขภาพและอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้อยู่ในสภาพที่ดี อย่างไรก็ตาม วัยรุ่นเป็นวัยที่ต่อมไขมันมีการหลั่งไขมันออกมาจากผิวหนังมาก และมีการผลิตฮอร์โมนต่าง ๆ ออกมา จึงทำให้วัยรุ่นมักประสบกับปัญหาในเรื่องสิวและกลิ่นตัว ซึ่งควรมีวิธีดูแลดังนี้

สิว

สิวเกิดจากการอุดตันของไขมันและรูขุมขน อาจมีการอักเสบจากการติดเชื้อพวกแบคทีเรียจนเป็นหนอง มักเกิดในวัยรุ่นหรือวัยหนุ่มสาว เนื่องจากเป็นวัยที่ร่างกายมีการผลิตฮอร์โมนและต่อมไขมันทำงานมากกว่าวัยอื่น

สาเหตุ สาเหตุของการเกิดสิวยังไม่ทราบแน่ชัด แต่พบว่าปัจจัยต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดสิวได้ ได้แก่

1. ในวัยรุ่นเกิดความไม่สมดุลของฮอร์โมนเพศ ทำให้ต่อมไขมันขับไขมันออกมามาก และหากไขมันอุดตันก็ทำให้เกิดสิว
2. พันธุกรรม
3. การใช้เครื่องสำอางบางชนิดที่มีครีมและน้ำมันมาก ทำให้เกิดการอุดตันของรูขุมขน
4. เชื้อแบคทีเรียที่อยู่บริเวณผิวหนัง ทำให้เกิดการอักเสบ
5. ความวิตกกังวล และพักผ่อนไม่เพียงพอ ก็จะทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานไม่เป็นปกติ ซึ่งอาจมีผลกระทบต่อการสร้างฮอร์โมนของต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ด้วย

การป้องกันรักษา

1. หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องสำอาง
2. ไม่ควรให้ผิวหนังได้รับการเสียดสีระคายเคืองมาก
3. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมาก
4. รักษาสุขภาพอนามัยให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ โดยการออกกำลังกาย
5. รักษาใบหน้าให้สะอาดอยู่เสมอ โดยการล้างหน้าอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ซับเบาๆ ด้วยผ้าขนหนู
6. อย่าบีบ แคะ แกะ เกา หรือกดเพื่อให้หัวสิวลุดออกมา เพราะอาจทำให้เกิดการอักเสบติดเชื้อและเป็นอันตรายได้
7. เมื่อเป็นสิวกักเสบหรือสิวกุหลาบควรรักษาแพทย์ ไม่ควรซื้อยามารักษาเอง เพราะอาจทำให้เกิดการลุกลามมากยิ่งขึ้น

กลิ่นตัวแรง

สาเหตุ ผู้ที่มีกลิ่นตัวแรงมักมีสาเหตุเกิดจากความไม่เอาใจใส่ในการรักษาความสะอาดของร่างกายทำให้ร่างกายเกิดความหมักหมมสิ่งสกปรก เมื่อเหงื่อออกเหนื่อ่นั้นจะทำปฏิกิริยากับแบคทีเรียที่อยู่ตามผิวหนัง โดยเฉพาะบริเวณใต้วงแขน ขาหนีบ หรือข้อพับต่าง ๆ ทำให้เกิดกลิ่นตัวแรงขึ้นได้

การป้องกันรักษา

1. ต้องอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
2. หลังอาบน้ำแล้วควรเช็ดตัวให้แห้ง ใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับอากาศ
3. ในกรณีที่มีกลิ่นตัวแรง อาจใช้สารส้มผสมสมุนไพบบางชนิด หรือลูกกลิ้งระงับกลิ่นเหงื่อ ทาบริเวณรักแร้และข้อพับต่าง ๆ เพราะสามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรียบางอย่างได้ แต่สารส้มอาจทำให้รักแร้มีสีคล้ำได้

4. ถ้ามีกลิ่นตัวแรงมากผิดปกติ ทำอย่างไรไม่หาย ควรรีบไปปรึกษาแพทย์ทางผิวหนัง โดยเร็ว เพราะต่อมฮอร์โมนบางต่อมอาจผิดปกติ

โหล่น คือ สัตว์ปีกปีกหงายเช่นเดียวกับเหา ดูดกินเลือดของคนที่มีไขมันอาศัยอยู่เป็นอาหาร โหล่นส่วนใหญ่จะพบอาศัยอยู่ในบริเวณซึ่งปกคลุมด้วยขนบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ของหญิงหรือชาย ในรายที่มีขนตามร่างกายดกหนาพบว่าโหล่นจะอาศัยอยู่ตามร่างกายส่วนอื่นที่มีขนปกคลุมรวมถึงหนวดหรือเคราได้เหมือนกัน โหล่นจะติดต่อจากคนหนึ่งไปอีกคนหนึ่งได้ด้วยการกระโดดเกาะมีเพศสัมพันธ์หรือเกาะติดไปตามเสื้อผ้าหรือติดไข่ของมันไป นอกจากการคันอย่างรุนแรงหรือการแพ้เป็นผื่นตามผิวหนัง การรักษาก็คือการใช้ยาทาบริเวณที่คันและการรักษาความสะอาดของร่างกาย เสื้อผ้า รวมถึงผ้าปูที่นอนปลอกหมอน และผ้าห่ม

แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง การรักษาความสะอาดของร่างกาย
 ชื่อกิจกรรม สะอาดดีมีสุข
 คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. วัยรุ่นมักจะทำให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องใดมากที่สุด
 - ก. เหนื่อยง่าย
 - ข. เป็นสิว
 - ค. พันผุ
 - ง. เสี่ยงแตก
2. ปัญหาการเกิดกลิ่นตัวของนักเรียนวัยรุ่นเกิดจากสาเหตุใด
 - ก. การรับประทานอาหารที่มีกลิ่นฉุน
 - ข. การรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ
 - ค. การเปลี่ยนแปลงระบบการทำงานต่าง ๆ ในร่างกาย
 - ง. การอาบน้ำด้วยการใช้สบู่ที่มีกลิ่นหอมมาก ๆ
3. เกือบเกิดจากเชื้อโรคอะไร
 - ก. เชื้อแบคทีเรีย
 - ข. เชื้อไวรัส
 - ค. เชื้อ HIV
 - ง. เชื้อรา
4. นักเรียนควรอาบน้ำวันละกี่ครั้งจึงจะถูกหลักอนามัย
 - ก. 1 ครั้ง
 - ข. 2 ครั้ง
 - ค. 3 ครั้ง
 - ง. 4 ครั้ง
5. สิวเกิดจากสาเหตุใดมากที่สุด
 - ก. การรับประทานอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ
 - ข. การอุดตันของต่อมไขมันและรูขุมขน
 - ค. การใช้เครื่องสำอางราคาถูก
 - ง. การรักษาความสะอาดไม่ดีทำให้ติดเชื้อโรคได้ง่าย
6. อาการที่มักพบเมื่อเป็นประจำเดือน คืออาการใด
 - ก. ปวดท้อง

- ข. เบื่ออาหาร
 - ค. ปวดศีรษะ
 - ง. ถูกทุกข้อ
7. บุคคลใดต่อไปนี้เป็นปฏิบัติตนเองถูกต้อง
- ก. อดน้ำวันละ 2 ครั้ง
 - ข. สมชายไม่รับประทานอาหารที่ไม่สะอาด
 - ค. นิดแปร่งฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
 - ง. ถูกทุกข้อ
8. orts เป็นสิ่วที่ไบนหำ การปฏิบัติในข้อใดไม่ถูกต้อง
- ก. หลีกเลี้ยงการใช้เครื่องสำออง
 - ข. หลีกเลี้ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันมำ
 - ค. รักษาความสะอาดของไบนหำให้สะอาดอยู่เสมอ
 - ง. ใช้มือบีบเพื่อใหหัวสิ่วหลุดออกมา
9. ถ้ำต้องการมีสุขภาพที่ดีควรปฏิบัติอย่างไร
- ก. ตรวจสอบสุขภาพประจำปีทุกปี
 - ข. ออกกำล้งกายเป็นประจำ
 - ค. ทำจิตใจให้ร่ำเร้งแจ่มใสอยู่เสมอ
 - ง. ถูกทุกข้อ
10. การเกิดปัญหาต่าง ๆ เช่น สิ่ว เกลื้อน เหา โลน นักรเรียนคิดว่าสาเหตุที่สำคัญน่าจะเกิดจากสาเหตุใดมำที่สุด
- ก. การรักษาความสะอาดของร่ำงกายไม่ดี
 - ข. การใช้สารเคมีกับร่ำงกายมำเกินไป
 - ค. การได้รับสารเคมีเข้าสู่ร่ำงกายมำเกินไป
 - ง. การรับประทานอาหารที่ไม่เหมำะสมกับร่ำงกาย

เฉลยแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
เรื่อง การรักษาความสะอาดของร่างกาย

- | | | |
|-------|------|------|
| 1. ก | 2. ค | 3. ก |
| 4. ข | 5. ข | 6. ง |
| 7. ง | 8. ง | 9. ง |
| 10. ก | | |

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3-4
ชุดที่ 3
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ชื่อเรื่อง การรักษาความสะอาดของร่างกาย
ชื่อกิจกรรม สะอาดดีมีสุข

ข้อดี

1. เป็นกิจกรรมที่สนุกสนานน่าสนใจ
2. นักเรียนสนใจดี
3. นักเรียนได้ฝึกความกล้าแสดงออก
4. นักเรียนได้รับความรู้ด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายอย่างถูกวิธี ด้วยวิธีการที่ไม่

น่าเบื่อ

ข้อจำกัด

เวลาในการทำกิจกรรมมีน้อยอาจไม่เพียงพอและต้องใช้เวลาในการฝึกซ้อมมาก่อน และนักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมจำนวนไม่มาก

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

ควรเตรียมคัดเลือกนักเรียนที่จะแสดงละคร และฝึกซ้อมมาก่อนเวลาในการทำกิจกรรมจริง และควรเป็นนักเรียนที่สามารถแสดงละครได้เป็นอย่างดี และควรเปลี่ยนผู้แสดงไม่ให้ซ้ำบ่อยมากนัก โดยครูเป็นผู้ให้คำแนะนำที่ดีและดูแลการฝึกซ้อมด้วยตัวเอง

วิธีดำเนินการ/การสรุป

ควรดำเนินการตามขั้นตอนโดยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงออกอย่างเต็มที่และนักเรียนเป็นผู้ช่วยกันสรุปเรื่องการรักษาความสะอาดของร่างกายว่าควรปฏิบัติอย่างไรด้วยตนเอง

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

1. นักเรียนควรซ้อมการแสดงมาก่อนถึงเวลาในการทำกิจกรรมจริง จะทำให้กิจกรรมน่า

สนใจและทันเวลา

2. ครูควรช่วยชี้แนะและควรใช้การแข่งขันเล่นเกมถาม-ตอบในการสรุปจะเป็นการดี

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ชุดที่ 4

ชื่อเรื่อง	ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
ชื่อกิจกรรม	มารู้จักร่างกายของเรา
จุดมุ่งหมาย	เพื่อให้นักเรียนได้ศึกษาและเปรียบเทียบลักษณะทางร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปของแต่ละช่วงวัยโดยเฉพาะวัยรุ่น
แนวคิด	การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในแต่ละวัยเกิดการเปลี่ยนแปลงอยู่โดยตลอด ตั้งแต่วัยเด็กเรื่อยมาจนถึงวัยชรา ซึ่งระดับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเกิดขึ้นช้าหรือเร็วต่างกัน ในวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเกิดขึ้นหลายอย่างและการเปลี่ยนแปลงก็เกิดขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเจน ซึ่งผลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายนี้จะทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาเช่น ความวิตกกังวล ถ้านักเรียนไม่มีความรู้ความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้น ก็จะทำให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมาอีก จึงควรจัดการเรียนการสอนด้วยชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนให้มีความรู้ที่เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้นกับนักเรียน
เทคนิคที่ใช้	กลุ่มสัมพันธ์
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คำชี้แจง
2. คู่มือครู
3. คู่มือนักเรียน
4. สื่อและอุปกรณ์
 - 4.1 รูปภาพบุคคลวัยต่าง ๆ
 - 1.2 แบบประเมินก่อนและหลังเรียน
 - 1.3 ใบงานกิจกรรมเรื่อง มารู้จักร่างกายของเรา

1.4 กระดาษโปสเตอร์แข็ง 4 แผ่น

1. คำชี้แจง

1.1 การเตรียมตัวของครู

1.1.1 ก่อนสอนครูต้องอ่านคำชี้แจงในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว คู่มือครูและคู่มือนักเรียนให้ครบ และทำความเข้าใจให้ดี

1.1.2 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลัก

1.2 การจัดกิจกรรม

1.2.1 ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “มารู้จักร่างกายของเรา”

1.2.2 ครูสนทนาเพื่อสร้างความสนใจ

1.2.3 นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน

1.2.4 นักเรียนแบ่งกลุ่ม

1.2.5 ครูแนะนำกติกา วิธีการทำกิจกรรม และเตรียมวางกระดาษรองแผ่นใหญ่ที่พื้น 4 จุด

1.2.6 ครูให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มเลือกหอบรรจุกิจกรรมกลุ่มละ 1 ห่อ

1.2.7 เริ่มทำกิจกรรมโดยครูจับเวลาและกระตุ้นให้นักเรียนในกลุ่มช่วยกัน

1.2.8 กลุ่มที่ต่อภาพเรียบร้อยก่อนให้ยกมือขึ้น

1.2.9 ครูเป็นกรรมการจัดเรียงลำดับที่ 1 – 4 ตามลำดับที่แต่ละกลุ่มต่อภาพเสร็จ

1.2.10 นำภาพ 4 ภาพที่ต่อเรียบร้อยแล้วมาวางต่อกัน โดยเรียงวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่และวัยรุ่น

1.2.11 ครูนำภาพสำรองที่เตรียมไว้ทั้ง 4 รูปภาพแต่ละรูปซึ่งเป็นภาพเดียวกับภาพที่นักเรียนต่อจิ๊กซอติดบนกระดาษ

1.2.12 นักเรียนทุกคนดูภาพแล้วช่วยกันบอกว่าการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง เปลี่ยนแปลงอย่างไร โดยเฉพาะวัยรุ่น

1.2.13 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นอีกครั้ง

1.2.14 นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียนทำกิจกรรม

1.4 บทบาทของครู

1.4.1 พูดยสนทนาเพื่อสร้างบรรยากาศในการเรียนให้นักเรียน

1.4.2 นำห่อรูปภาพที่เตรียมเรียบร้อยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือก

1.4.3 ครูชี้แจงวิธีการทำกิจกรรม

1.4.4 ครูเป็นกรรมการในการตัดสินและจัดเรียงลำดับที่แต่ละกลุ่มทำได้เสร็จเรียบร้อย

1.4.5 ครูทำหน้าที่สรุปตอนท้ายกิจกรรมในเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นที่เกิดขึ้นหลายอย่าง ได้แก่ การมีหน้าอกของผู้หญิง การมีประจำเดือน การสูงมากขึ้นจนถึงสูงมากเกินไป การมีน้ำหนักมาก น้ำเสียงเปลี่ยนแปลงไป การเกิดขนในที่ลับ เป็นต้น

1.5 สื่อที่ครูต้องเตรียม

1.5.1 รูปภาพคนวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา เป็นรูปภาพขนาดใหญ่ และตัดเป็นชิ้นพอประมาณ ประมาณ 40 ชิ้น พร้อมทั้งห่อด้วยกระดาษให้เรียบร้อย

1.5.2 กระดาษแผ่นใหญ่เพื่อใช้รองพื้นสำหรับให้นักเรียนต่อรูปภาพ จำนวน 4 แผ่น

2.4.3 ชั้นกิจกรรม

2.4.3.1 ครูชี้แจงวิธีการและให้นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน

2.4.3.2 ครูเตรียมอุปกรณ์ได้แก่ ภาพคนในวัยต่าง ๆ ขนาดใหญ่ 4 ช่วงวัย และตัดเป็นชิ้น ๆ รูปละประมาณ 40 ชิ้น , กระดาษโปสเตอร์แข็งรองพื้นขนาดใหญ่

2.4.3.3 นักเรียนทุกคนจับฉลากเพื่อแบ่งกลุ่ม นักเรียนที่จับได้เลขเดียวกันให้อยู่กลุ่มเดียวกัน

2.4.3.4 ครูแนะนำกติกาในการทำกิจกรรมและจัดที่ให้แก่ละกลุ่ม

2.4.3.5 สมาชิกในแต่ละกลุ่มช่วยกันต่อรูปภาพ

2.4.3.6 ครูจับเวลาและเป็นกรรมการ เรียงลำดับที่ 1 – 4

2.4.3.7 กลุ่มที่ต่อภาพเสร็จเรียบร้อยก่อนยกมือขึ้น

2.4.3.8 ครูให้คำชมเชยและให้รางวัลแก่นักเรียนแต่ละกลุ่มตามลำดับที่ 1 – 4

2.4.3.9 นำภาพที่ต่อเรียบร้อยทุกภาพมาวางเรียงกันโดยเริ่มจากวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่และวัยชรา

2.4.3.10 ครูนำภาพสำรอง 4 ภาพที่คล้ายกับภาพที่ให้นักเรียนต่อ ติดบนกระดาน

2.4.3.11 นักเรียนทุกคนดูรูปภาพในแต่ละวัยและช่วยกันบอกลักษณะทางร่างกายอะไรบางอย่างที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละวัย และให้เน้นที่วัยรุ่นให้มากที่สุด

2.4.3.12 แต่ละกลุ่มช่วยกันทำใบงานเพื่อสรุปผลการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของแต่ละวัย

2.4.4 ชั้นสรุป

ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น

2.4.5 ชั้นทดสอบกลับเรียน

นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียน

2.4.6 ชั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

2.5 กระบวนการวัดและประเมินผล

2.5.1 การตรวจสอบจากแบบประเมินก่อนและหลังเรียน

2.5.2 การสังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรม

2.5.3 สังเกตจากการตอบคำถาม

2.5.4 ตรวจสอบผลจากการทำใบงาน

2.6 แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

2.7 สื่อการเรียนรู้

2.7.1 รูปภาพ

2.7.2 ใบงานกิจกรรมเรื่อง มารู้จักร่างกายของเรา

2.7.3 แบบประเมินก่อนและหลังเรียน

2.7.4 กระดาษโปสเตอร์แผ่นใหญ่

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับนักเรียนในการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “มารู้จักร่างกายของเรา”

- 3.1 นักเรียนแบ่งกลุ่ม
- 3.2 นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน
- 3.3 นักเรียนฟังคำชี้แจงการทำกิจกรรมจากครู
- 3.4 นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันต่อภาพร่างกายของคน
- 3.5 นักเรียนช่วยกันบอกถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของแต่ละวัยเมื่อครูเปิดโอกาสให้ช่วยกันพูดแสดงความคิดเห็นและทำใบงาน
- 3.6 นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียน

4. สื่อและอุปกรณ์

- 4.1 รูปภาพคนขนาดใหญ่พอประมาณ 4 วัย ได้แก่ วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา
- 4.2 ใบงานกิจกรรมเรื่อง “มารู้จักร่างกายของเรา”
- 4.3 แบบประเมินก่อนและหลังเรียน
- 4.4 กระดาษโปสเตอร์แผ่นใหญ่

ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ชื่อเรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

ชื่อกิจกรรม มารู้อัจร่างกายของเรา

.....

กลุ่มที่.....

สมาชิกกลุ่ม

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

9.....

10.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันบอกถึงความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของรูปภาพในกลุ่มของตนเองโดยเปรียบเทียบกับรูปภาพในวัยที่อยู่ก่อนช่วงวัยของกลุ่มตนเอง

การเปลี่ยนแปลงจากวัย.....เป็นวัย.....ได้แก่

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

แบบประเมินก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

ชื่อกิจกรรม มาตรฐานร่างกายของเรา

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

รายการประเมิน	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การเปลี่ยนแปลงมี 2 ประเภท คือ การเปลี่ยนแปลงภายใน และการเปลี่ยนแปลงภายนอก					
2. นักเรียนชั้น ม. 1 –3 จัดว่าเป็นวัยรุ่น					
3. วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมากกว่าวัยอื่น ๆ					
4. เพศชายจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมากกว่าเพศหญิง					
5. เมื่อเกิดปัญหาการเปลี่ยนแปลง เช่น เสียงแตก หน้าอกขยาย นักเรียนควรปรึกษาพ่อแม่มากที่สุด					
6. นักเรียนควรศึกษาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย					
7. เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เพศหญิงจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเร็วกว่าเพศชาย					
8. นักเรียนที่มีความสูงมากเกินไปควรไปปรึกษาแพทย์					
9. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นเป็นเรื่องปกติ					
10. นักเรียนชั้น ม. 1 – 3 มักจะกังวลในความเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้น					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินก่อนและหลังเรียน

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับระดับคะแนน 5 คะแนน
เห็นด้วย	เท่ากับระดับคะแนน 4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	เท่ากับระดับคะแนน 3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	เท่ากับระดับคะแนน 2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับระดับคะแนน 1 คะแนน

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3-4
ชุดที่ 4
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ชื่อเรื่อง ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

ชื่อกิจกรรม รู้จักร่างกายของเรา

ข้อดี

1. เป็นกิจกรรมที่ง่ายและสนุกสนาน
2. นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมทุกคน
3. นักเรียนได้ช่วยกันทำงานเป็นทีม
4. เป็นกิจกรรมที่นักเรียนได้เรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติจริงและเรียนรู้ด้วยตนเอง

ข้อจำกัด

รูปภาพอาจหายาก ขนาดไม่ได้ตามที่ต้องการ เวลาค่อนข้างน้อยไม่เพียงพอเพราะความสามารถของนักเรียนแต่ละคนที่ช้า เร็ว ไม่เท่ากัน

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

ควรเตรียมเรื่องการจัดกลุ่มนักเรียนให้ดี และเตรียมอุปกรณ์ สื่อการเรียนให้พร้อม

วิธีดำเนินการ/การสรุป

ข้อสำคัญคือการเตรียมรูปภาพ ควรเป็นภาพที่มีขนาดใหญ่พอสมควร และควรเตรียมภาพที่เหมือนกันสำรองไว้อีก 1 ภาพ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและเตรียมไว้เพื่อใช้ในการสรุป ส่วนการสรุปควรสุ่มกลุ่มที่สมัครใจที่จะนำเสนอผลงานก่อนก็ได้ เพื่อความรวดเร็วและนำเสนอใจโดยครูช่วยเสริมเพิ่มเติมในสิ่งที่นักเรียนควรรู้อยู่แล้ว

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

รูปภาพควรเป็นรูปภาพคนทั้งตัว มีขนาดใหญ่พอสมควร การตัดเป็นชิ้น ควรมีขนาดชิ้นใหญ่พอสมควรและตัดไม่ควรเกิน 30 - 40 ชิ้น การจัดกลุ่มควรมีนักเรียนตั้งแต่ 8 -12 คน เพราะจะทำให้สามารถทำกิจกรรมได้สำเร็จตามเวลา

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ชุดที่ 5

ชื่อเรื่อง	การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย
ชื่อกิจกรรม	อาหารดีมีคุณค่า
จุดมุ่งหมาย	เพื่อให้นักเรียนรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เหมาะกับร่างกาย
แนวคิด	อาหารเป็นส่วนสำคัญในการทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์หรือไม่สมบูรณ์ การรับประทานอาหารที่ดี ถูกหลักอนามัย ครบถ้วนตามหลักโภชนาการก็จะเป็นการส่งเสริมร่างกายที่ดี แต่ตรงกันข้ามถ้าการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมกับร่างกาย รับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ หรือมีพิษอาจทำให้ร่างกายขาดสารอาหารมีร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรงหรือเป็นอันตรายต่อร่างกายหรือชีวิตได้ จึงควรมีการให้ความรู้ และให้คำแนะนำที่ถูกต้องในเรื่องการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการเหมาะกับร่างกายแก่นักเรียน
เทคนิคที่ใช้	การอภิปราย
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คำชี้แจง
2. คู่มือครู
3. คู่มือนักเรียน
4. สื่อและอุปกรณ์
 - 4.1 วัสดุทัศน
 - 4.2 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
 - 4.3 ใบความรู้เรื่อง อาหารดีมีคุณค่า

1. คำชี้แจง

1.1 การเตรียมตัวของครู

1.1.1 ก่อนสอนครูต้องอ่านคำชี้แจงในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว คู่มือครูและคู่มือนักเรียนให้ครบ และทำความเข้าใจให้ดี

1.1.2 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลัก

1.2 การจัดกิจกรรม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “อาหารดีมีคุณค่า”

1.3 บทบาทของครู

1.3.1 นำนักเรียนเข้าห้องแนะแนว

1.3.2 ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

1.3.3 ครูชี้แจงการเรียนกิจกรรมและสิ่งที่นักเรียนต้องทำคือไปงาน

1.3.4 เป็นผู้ส่งเสริมและกระตุ้นให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสนใจในการทำกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จ พุดเสริมเรื่องสารอาหารที่สำคัญต่าง ๆ

1.3.5 แจกใบความรู้ให้แก่นักเรียนและให้เวลานักเรียนอ่านประมาณ 10 นาที

1.3.6 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน

1.3.7 ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

1.4 สิ่งที่ครูต้องเตรียม

1.4.1 ใบรายการอาหาร

1.4.2 ใบความรู้เรื่อง อาหารดีมีคุณค่า

1.4.3 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน

1.4.3 ใบงานกิจกรรมเรื่อง อาหารดีมีคุณค่า

2. คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ชื่อเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย

ชื่อกิจกรรม อาหารดีมีคุณค่า

เวลา 1 ชั่วโมง

2.1 สารสำคัญ

อาหารเป็นส่วนสำคัญในการทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์หรือไม่สมบูรณ์ การรับประทานอาหารที่ดี ถูกหลักอนามัย ครบถ้วนตามหลักโภชนาการก็จะเป็นการส่งเสริมร่างกายที่ดี แต่ตรงกันข้ามถ้าการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมกับร่างกาย รับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ หรือมีพิษอาจทำให้ร่างกายขาดสารอาหารมีร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรงหรือเป็นอันตรายต่อร่างกายหรือชีวิตได้ จึงควรมีการให้ความรู้ และให้คำแนะนำที่ถูกต้องในเรื่องการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการเหมาะกับร่างกาย

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เหมาะกับร่างกาย

2.3 สารระการการเรียนรู้

อาหารเป็นส่วนสำคัญในการทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์หรือไม่สมบูรณ์ การรับประทานอาหารที่ดี ถูกหลักอนามัย ครบถ้วนตามหลักโภชนาการก็จะเป็นการส่งเสริมร่างกายที่ดี แต่ตรงกันข้ามถ้าการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมกับร่างกาย รับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ หรือมีพิษอาจทำให้ร่างกายขาดสารอาหาร มีร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรงหรือเป็นอันตรายต่อร่างกายหรือชีวิตได้ จึงควรมีการให้ความรู้ และให้คำแนะนำที่ถูกต้องในเรื่องการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการเหมาะกับร่างกายแก่นักเรียน

2.4 วิธีดำเนินการ

2.4.1 ขั้นตอนสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

2.4.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูสร้างบรรยากาศในการเรียนด้วยการพูดถึงอาหารการกินในปัจจุบันที่มีมากมาย แล้วลองสอบถามนักเรียนดูว่ามีใครชอบรับประทานอาหารประเภทใดบ้าง

2.4.3 ขั้นกิจกรรม

2.4.3.1 นักเรียนฟังคำชี้แจงจากครู

2.4.3.2 นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน

2.4.3.3 ให้นักเรียนช่วยกันภายในกลุ่มจัดหมวดหมู่ของอาหารให้ครบทุกหมู่หรือจัดให้สมบูรณ์มากที่สุดและให้ช่วยกันคิดประกอบอาหารและจัดสำหรับอาหารที่มีคุณค่าและได้สารอาหารสมบูรณ์ที่สุด 1 มื้อ

2.4.3.4 นักเรียนแต่ละกลุ่มทำใบงาน

2.4.3.5 นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน

2.4.3.6 นักเรียนแสดงความคิดเห็นในเรื่อง อาหารที่ถูกหลักโภชนาการและช่วยกันสรุปอาหารที่มีคุณค่าและมีประโยชน์เหมาะสมกับร่างกาย

2.4.4 ขั้นสรุป

ครูสรุปเกี่ยวกับอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ไม่ควรรับประทาน และสรุปอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

2.4.5 ขั้นทดสอบหลังเรียน

ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

2.4.6 ขั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

2.5 กระบวนการวัดและประเมินผล

2.5.1 ตรวจสอบจากการทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

2.5.2 การสังเกตจากการความสนใจในการร่วมกิจกรรม

2.5.3 สังเกตจากการนำเสนอผลงาน

2.6 แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

2.7 สื่อการเรียนรู้

2.7.1 ใบกิจกรรมและใบงาน

2.7.2 ใบความรู้เรื่อง อาหารดีมีคุณค่า

2.7.3 แบบฝึกก่อนและหลังเรียน

**ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนะเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
เรื่อง อาหารดีมีคุณค่า**

อาหารหลัก 5 หมู่

เป็นอาหารหลักของคนไทย จำแนกได้ดังนี้

หมู่ที่ 1 ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นม รวมถึงผลิตภัณฑ์จากถั่วและนม อาหารในหมู่นี้เป็นสารอาหารประเภทโปรตีนเป็นหลัก ซึ่งจะช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

หมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน อาหารในหมู่นี้มีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก อาหารในหมู่นี้ให้พลังงานและความอบอุ่นในร่างกาย

หมู่ที่ 3 ได้แก่ ผักใบเขียว และพืชผักต่าง ๆ อาหารในหมู่นี้มีสารอาหารประเภทวิตามินและแร่ธาตุ เป็นหลัก และยังให้ใยอาหารที่มีประโยชน์ในการช่วยขับถ่ายอีกด้วย

หมู่ที่ 4 ได้แก่ ผลไม้ต่าง ๆ อาหารในหมู่นี้มีสารอาหารประเภทวิตามินและแร่ธาตุ อยู่มาก และยังให้ใยอาหารอีกด้วย

หมู่ที่ 5 ได้แก่ ไขมันจากพืชและสัตว์ อาหารในหมู่นี้ให้พลังงานเช่นเดียวกับหมู่ที่ 2

หลักการบริโภคอาหารตามโภชนาการบัญญัติและธงโภชนาการ

หลักในการรับประทานอาหารตามโภชนบัญญัติ

โภชนบัญญัติ คือ ข้อปฏิบัติในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย มีดังนี้

1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว
2. รับประทานอาหารเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. รับประทานพืชผักให้มาก และรับประทานผลไม้เป็นประจำ
4. รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. รับประทานอาหารไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
8. รับประทานอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ความหมาย ความสำคัญของอาหารและโภชนาการ

ความหมายของอาหารและโภชนาการ

อาหาร(Food) หมายถึง สิ่งที่รับประทานเข้าไปแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย สิ่งใด

ที่รับประทานเข้าไปแล้วให้โทษต่อร่างกายไม่นับว่าเป็นอาหาร

โภชนาการ (Nutrition) หมายถึง วิทยาศาสตร์ประยุกต์สาขาหนึ่งที่ว่าด้วยเรื่องต่าง ๆ เกี่ยวกับอาหาร เช่น การจัดแบ่งประเภทของอาหาร ประโยชน์ของอาหาร การเปลี่ยนแปลงของอาหารที่รับประทานเข้าไป โรคขาดสารอาหารและยังรวมไปถึงการปรุงอาหารให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของบุคคลวัยต่าง ๆ ทั้งในสภาพปกติและขณะเจ็บป่วย

ประโยชน์ของอาหาร

1. **สร้างเสริมความเจริญเติบโตให้กับร่างกาย** อาหารเสริมสร้างความเจริญเติบโตของร่างกายเพราะ การแบ่งเซลล์ในร่างกายนั้นต้องอาศัยสารอาหารประเภทต่าง ๆ ที่บริโภคเข้าไป

2. **ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย** ในร่างกายผู้ใหญ่มีการชำรุดสึกหรอ จึงจำเป็นต้องซ่อมแซมส่วนสึกหรอให้กลับสู่สภาพเดิม จึงต้องอาศัยพลังงานที่ได้รับจากการรับประทานอาหาร

3. **ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย** ในชีวิตประจำวันพลังงานเกิดขึ้นขณะที่ร่างกายเกิดการเผาผลาญอาหาร นอกจากนี้ในการเผาผลาญอาหารยังช่วยให้มีพลังงาน ความร้อนเกิดขึ้นด้วย พลังงานความร้อนนี้จะทำหน้าที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

4. **ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานได้ตามปกติ** เนื่องจากแหล่งพลังงานของร่างกายได้มาจากอาหาร การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ต้องได้รับอาหารที่เหมาะสม จึงทำให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ตามปกติ

5. **ช่วยให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรค** ผู้ที่ได้รับอาหารที่มีปริมาณและคุณค่าครบถ้วนจะช่วยให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง โอกาสในการติดโรคต่าง ๆ มีน้อย ถ้ามีอาการเจ็บไข้ก็จะควบคุมความรุนแรงได้ เนื่องจากร่างกายมีความต้านทานโรค ผู้ที่มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บย่อมทำให้ชีวิตมีความสุข ดังนั้นจึงควรรับประทานอาหารให้ครบทุกประเภท และถูกต้องตามหลักโภชนาการจึงจะได้คุณค่าอาหารครบถ้วน

สารอาหาร

อาหารเมื่อรับประทานเข้าไปในร่างกายจะถูกย่อยให้เป็นหน่วยเล็ก ๆ จนร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ทันที หน่วยเล็ก ๆ นี้เรียกว่า สารอาหาร (Nutrient) ถ้านำอาหารมาวิเคราะห์คุณสมบัติทางเคมีจะได้สารอาหาร 6 ประเภท ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน แร่ธาตุ และน้ำ

หน่วยพลังงานอาหารที่วัดได้ เรียกว่า แคลอรี (Calorie) พลังงาน 1 แคลอรี คือปริมาณพลังงานเทียบเท่าความร้อนที่ทำให้น้ำ 1 ลูกบาศก์เซนติเมตรมีอุณหภูมิเพิ่มขึ้น 1 องศาเซลเซียส สารอาหารแต่ละประเภทจะให้แคลอรีไม่เท่ากัน สารอาหารประเภทไขมันจะให้แคลอรีสูงสุดใน

สารอาหาร 1 กรัม ไขมันจะให้พลังงาน 9 แคลอรี โปรตีนจะให้พลังงาน 4 แคลอรี และ คาร์โบไฮเดรตจะให้พลังงาน 3.8 แคลอรี

โปรตีน มีแหล่งที่มาดังนี้

1. โปรตีนที่ได้จากสัตว์ เป็นโปรตีนที่มีคุณภาพสูง ร่างกายสามารถนำไปใช้ได้เต็มที่
2. โปรตีนที่ได้จากพืช เป็นโปรตีนที่มีคุณภาพด้อยกว่าที่ได้จากสัตว์ ซึ่งร่างกายใช้ประโยชน์ได้ในระดับหนึ่ง เราควรรับประทานงาและพืชอื่นอีก 1 ชนิด จึงจะได้รับโปรตีนครบถ้วน ซึ่งจะพบมากในถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วเขียว ถั่วลิสง เป็นต้น

ประโยชน์ของโปรตีน

1. ช่วยเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายให้อยู่ในสภาพดี
2. ให้พลังงานแก่ร่างกาย
3. ช่วยรักษาความสมดุลของน้ำในเนื้อเยื่อ หลอดเลือด และเซลล์
4. ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค สร้างฮอร์โมน และน้ำย่อย
5. รักษาสมดุลของกรดและด่างในร่างกาย (โปรตีนมีฤทธิ์เป็นกรด)

ผลเสีย ถ้าร่างกายขาดโปรตีนหรือได้รับโปรตีนน้อยเกินไปจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตไม่เต็มที่ มีรูปร่างแคระแกร็น ซุปซิด อ่อนเพลีย ไม่แข็งแรงและอาจนำไปสู่การขาดภูมิคุ้มกันโรค

คาร์โบไฮเดรต

เป็นสารอาหารที่มีมากในข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวโพด ข้าวสาลี รวมทั้งน้ำตาล ผีอกมัน และผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น ทูเรียน ลำไย มะม่วงสุก เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีในขนมหวานที่ทำจากแป้งและน้ำตาล

ประโยชน์ของคาร์โบไฮเดรต

1. ให้พลังงาน และความอบอุ่นแก่ร่างกาย
2. ช่วยให้สารอาหารโปรตีนทำหน้าที่ได้อย่างเต็มที่ เมื่อร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตเพียงพอก็จะมีพลังงานไปใช้ได้เพียงพอไม่ต้องใช้โปรตีนไปเป็นพลังงาน โปรตีนก็จะไปเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้ร่างกายเจริญเติบโตได้เต็มที่
3. เป็นพลังงานสำรองของร่างกาย เมื่อร่างกายขาดแคลนพลังงานจะนำคาร์โบไฮเดรตที่สะสมอยู่ไปใช้
4. ช่วยในการเผาผลาญไขมัน

5. เป็นตัวประกอบสำคัญในระดับที่ช่วยขจัดสารพิษในเลือดที่ผ่านไปยังตับ

ผลเสีย

ถ้าร่างกายขาดคาร์โบไฮเดรตจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลียเนื่องจากขาดพลังงานไขมันและโปรตีนที่มีอยู่ในร่างกายจะถูกนำมาเผาผลาญเป็นพลังงาน เป็นผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตได้ไม่เต็มที่ นอกจากนี้ยังทำให้การซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายและการสร้างภูมิคุ้มกันโรคได้ไม่ดี แต่ถ้าร่างกายได้รับมากเกินไปก็จะทำให้เกิดโรคอ้วนได้

ไขมัน

แหล่งที่มาของไขมัน ได้แก่

1. ไขมันที่ได้จากพืช เช่น น้ำมันงา น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันมะกอก ซึ่งไขมันเหล่านี้เหมาะที่นำมารับประทาน (ยกเว้นน้ำมันมะพร้าวและน้ำมันปาล์ม) เพราะไม่มีคลอเลสเตอรอล ที่จะไปอุดตันในเส้นเลือด
3. ไขมันที่ได้จากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู น้ำมันปลา น้ำมันวัว น้ำมันกัญ เป็นต้น ซึ่งไขมันนี้เป็นไขมันที่คลอเลสเตอรอลมากกว่าไขมันจากพืช ถ้าหากร่างกายรับสารนี้เข้าไปมากเกินไปจะไปอุดตันตามผนังหลอดเลือด เป็นสาเหตุทำให้เป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง

ประโยชน์ของไขมัน

1. ให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น
2. เป็นตัวนำวิตามินเอ ดี อี เค ซึ่งละลายไขมัน และช่วยในการดูดซึมวิตามินเหล่านี้ในระบบทางเดินอาหาร
3. ป้องกันการกระทบกระเทือนของอวัยวะภายในของร่างกาย

ผลเสีย ถ้าร่างกายขาดไขมัน จะทำให้ร่างกายขาดพลังงานและความอบอุ่น แต่ถ้าร่างกายได้รับสารอาหารประเภทนี้มากเกินไป จะเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง หลอดเลือดตีบตัน และความดันเลือดสูง เป็นต้น

วิตามิน

วิตามิน (Vitamin) เป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงาน แต่เป็นสารอาหารที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย และช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ตามปกติ วิตามินมีมากมายหลายชนิด มีแหล่งที่มาและประโยชน์แตกต่างกัน บางชนิดจำเป็นต่อร่างกายมาก บางชนิดจำเป็นต่อร่างกายน้อย

น้ำ

น้ำ (Water) เป็นสารอาหารที่จำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิต เพราะน้ำเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของเซลล์และเนื้อเยื่อต่าง ๆ ในร่างกาย ร่างกายเรามีน้ำคิดเป็นร้อยละ 75 ของน้ำหนัก ร่างกาย มนุษย์และสัตว์อาจมีชีวิตอาจมีชีวิตอยู่ได้นานเมื่ออดอาหาร แต่จะขาดเกินหนึ่งสัปดาห์ไม่ได้ ถ้าร่างกายเสียน้ำไปร้อยละ 20 ของน้ำที่มีอยู่ทั้งหมดในร่างกายจะทำให้ถึงแก่ความตายได้

ประโยชน์ของน้ำ

1. เป็นส่วนประกอบของเซลล์และเนื้อเยื่อต่าง ๆ ในร่างกาย
2. ช่วยในการย่อยอาหาร และลำเลียงอาหารไปยังอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย
3. ช่วยในการขับถ่ายของเสียต่าง ๆ ออกจากร่างกาย โดยออกมาในรูปของปัสสาวะ เหงื่อ และลมหายใจ
4. ช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่
5. ช่วยป้องกันการกระทบกระแทกของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย
6. ช่วยควบคุมสมดุลความเป็นกรดต่างในร่างกาย

ตามปกติร่างกายของคนเราต้องการน้ำประมาณวันละ 6-8 แก้ว หรือประมาณ 2.5 ลิตร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมและสภาพร่างกายในขณะนั้น ๆ ด้วย เช่น ในบริเวณที่มีอากาศร้อน ขณะออกกำลังกาย ร่างกายจะสูญเสียน้ำจากโรคอุจจาระร่วง หรือมีไข้สูง ควรได้รับน้ำมากกว่าปกติ เพื่อทดแทนน้ำที่สูญเสียไป เป็นต้น

ใบกิจกรรมประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ชุดที่ 5

รายการอาหาร

- | | |
|--|------------------|
| 1. เนื้อหมู | 31. บะหมี่ |
| 2. ปลา | 32. ขนมปัง |
| 3. ไข่ | 33. แยมรสส้ม |
| 4. เนื้อควาย | 34. ไข่กรอกหมู |
| 5. เครื่องในหมู | 35. ซอสมะเขือเทศ |
| 6. กุ้ง | 36. กระเพรา |
| 7. ปลาหมึกสด | 37. สะตอ |
| 8. ปลานิล | 38. นมสด |
| 9. ปลาตุ๋ก | 39. มะละกอ |
| 10. เต้าหู้ | 40. พักทอง |
| 11. ผักกาด | |
| 12. ผักนึ่ง | |
| 13. หน่อไม้ | |
| 14. หน่อไม้ฝรั่ง | |
| 15. แครอท | |
| 16. หัวผักกาด | |
| 17. ถั่วฝักยาว | |
| 18. มะเขือ | |
| 19. ถั่วงอก | |
| 20. ถั่วพู | |
| 21. ต้นหอม | |
| 22. พริก | |
| 23. มะนาว | |
| 24. ส้มเขียวหวาน | |
| 25. ส้มโอ | |
| 26. ฝรั่ง | |
| 27. แอปเปิ้ล | |
| 28. แตงกวา | |
| 29. เส้นก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก/เส้นใหญ่/เส้นหมี่ | |
| 30. มาม่า | |

ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ชื่อเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย

ชื่อกิจกรรม อาหารดีมีคุณค่า

.....
 กลุ่มที่

สมาชิกกลุ่ม.....

.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนช่วยกันช่วยกันประกอบอาหารและจัดสำหรับอาหาร 1 มื้อที่นักเรียนคิดว่าจะทำ
 ให้นักเรียนมีร่างกายที่สมบูรณ์และเหมาะสมกับร่างกายของนักเรียนมากที่สุด

1. รายการอาหารสำหรับมื้อ.....ได้แก่

.....

2. เหตุผลที่ประกอบอาหารเหล่านั้นขึ้นเพราะเหตุใด

.....

3. ประโยชน์และสารอาหารในอาหารที่นักเรียนประกอบและจัดสำหรับสำหรับอาหารมื้อนั้นมีอะไรบ้าง

.....

แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย
 ชื่อกิจกรรม อาหารดีมีคุณค่า
 คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. บุคคลใดต่อไปนี้เป็นปฏิบัติได้ถูกต้องเหมาะสมที่สุด
 - ก. วิชัย์รับประทานอาหารและวิตามินครบ 3 มื้อทุกวัน
 - ข. มาลีพยายามรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ทุกมื้อ
 - ค. สุดาจะหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันทุกประเภท
 - ง. อารีจะวัดระดับสารอาหารในอาหารที่จะนำมาประกอบอาหารก่อนทุกครั้ง
2. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของอาหาร
 - ก. สร้างเสริมความเจริญเติบโตของร่างกาย
 - ข. ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
 - ค. ช่วยรักษาโรคให้กับร่างกาย
 - ง. ให้พลังงานกับร่างกาย
3. สมชายต้องการมีร่างกายที่สมบูรณ์ เขาควรรับประทานอาหารเช้าที่ประกอบด้วยสารอาหารกี่อย่าง
 - ก. 3 อย่าง
 - ข. 4 อย่าง
 - ค. 5 อย่าง
 - ง. 6 อย่าง
4. เมื่อร่างกายขาดโปรตีน นักเรียนควรเลือกรับประทานอาหารประเภทใด
 - ก. เนื้อหมูทอดกระเทียม
 - ข. ส้ม
 - ค. ผักลวก
 - ง. ก๋วยเตี๋ยว
5. นักเรียนควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทใด
 - ก. เนื้อทอด
 - ข. ต้มยำไก่บ้าน
 - ค. ลาบเนื้อดิบ
 - ง. สลัดผัก

6. สมศรีมีรูปร่างอ้วน เตี้ย หนัก 200 กิโลกรัม สมศรีควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทใดมากที่สุด
- ไก่ทอด
 - หมูทอดกระเทียม
 - แฮมเบอร์เกอร์
 - ปลาแห้ง
7. ริด้าไม่รับประทานเนื้อสัตว์ ริด้าสามารถรับประทานอะไรทดแทนเพื่อให้ร่างกายได้รับสารโปรตีน
- รับประทานวิตามินแทน
 - นมถั่วเหลือง
 - ผลไม้จำพวกส้ม
 - ถูกทุกข้อ
8. ดนตรีอายุ 12 ปี เป็นผู้ชายตัวเล็กมาก รูปร่างผอม แคระแกรน สาเหตุหนึ่งน่าจะเกิดจากดนตรีขาดสารอาหารประเภทใด
- โปรตีน
 - ไขมัน
 - คาร์โบไฮเดรต
 - วิตามิน
9. นักเรียนควรรับประทานน้ำวันละกี่แก้ว
- 2 – 4 แก้ว
 - 3 – 6 แก้ว
 - 5 – 7 แก้ว
 - 6 – 8 แก้ว
10. ในวัยของนักเรียน นักเรียนควรรับประทานวิตามินเสริมหรือไม่
- ควรเพราะจะทำให้สมองดี เรียนเก่ง
 - ควรเพราะวิตามินมีหลายชนิด ราคาถูก หาซื้อง่าย
 - ไม่ควรเพราะวิตามินมีอยู่ในอาหารแล้วถ้ารับประทานอาหารเหมาะสม
 - ไม่ควรเพราะนักเรียนมีร่างกายแข็งแรงทุกคน

เฉลยแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย

- | | | |
|-------|------|------|
| 1. ข | 2. ค | 3. ง |
| 4. ก | 5. ค | 6. ค |
| 7. ข | 8. ก | 9. ง |
| 10. ค | | |

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3-4
ชุดที่ 5
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ชื่อเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย

ชื่อกิจกรรม รู้จักร่างกายของเรา

ข้อดี

1. เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความสามารถและความคิดเห็นอย่างทั่วถึง
2. ฝึกการทำงานเป็นกลุ่มและการพูดแสดงความคิดเห็นได้ดี
3. เป็นกิจกรรมง่าย ๆ ไม่น่าเบื่อที่ให้นักเรียนได้รู้จักอวัยวะและความสำคัญของร่างกาย

ข้อจำกัด

เวลาอาจไม่เพียงพอเพราะการทำงานของนักเรียนแต่ละกลุ่มช้าเร็วไม่เท่ากัน เด็กบางกลุ่มไม่ชอบเขียนหรือยังไม่รู้จักการแบ่งงานกันทำ จึงทำให้งานออกมาช้า รายการอาหารบางชนิดนักเรียนไม่รู้จัก และไม่รู้ว่าจะนำมาประกอบอาหารอะไรได้บ้าง

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

ควรเตรียมใบรายการอาหารแจกนักเรียนทุกคนในกลุ่ม โดยครูอาจยกตัวอย่างหรือรูปภาพให้นักเรียนดูก่อน

วิธีดำเนินการ/การสรุป

การดำเนินการตามขั้นตอน โดยครูอาจพูดยกตัวอย่างไปเรื่อย ๆ หรือพูดเป็นบางครั้ง การจัดกลุ่มควรกระจายเด็กให้มีทั้งชายหญิงในแต่ละกลุ่มเท่า ๆ กัน การสรุปควรสรุปโดยนักเรียน การสรุปควรให้นักเรียนได้สรุปและนำเสนอผลงานของแต่ละกลุ่มทุกกลุ่ม ซึ่งครูควรกำหนดเวลาในการนำเสนอของแต่ละกลุ่มอย่างคร่าว ๆ

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

1. ควรให้ความรู้ในเรื่องสารอาหาร อาหารที่มีคุณค่าแก่นักเรียนเพื่อให้ความรู้ก่อน
2. ควรกำหนดแนวทางในเรื่องจุดประสงค์ของการทำกิจกรรมแล้วพยายามควบคุมให้ได้ผลตามที่วางแนวทางหรือกำหนดไว้

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ชุดที่ 6

ชื่อเรื่อง	การรักษาความสะอาดของร่างกาย
ชื่อกิจกรรม	เสน่ห์ของสะอาด
จุดมุ่งหมาย	เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักการรักษาความสะอาดของร่างกายที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
แนวคิด	<p>ผู้เรียนในวัยนี้จัดว่าเป็นวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เกิดการเปลี่ยนแปลงของต่อมไร้ท่อและต่อมมีท่อที่ผลิตฮอร์โมนต่าง ๆ ในร่างกาย จากการเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้เกิดปัญหาหากลิ่นตัว กลิ่นปาก การเป็นสิว และการเป็นเกื้อนของนักเรียนเมื่อรักษาความสะอาดไม่ดี ดังนั้นการจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายให้กับนักเรียนเพื่อให้นักเรียนจะได้มีความรู้ และรู้จักวิธีการรักษาความสะอาดของร่างกายให้ถูกวิธี เป็นการส่งเสริมป้องกันและรักษาสุขภาพร่างกายของนักเรียนให้ดีขึ้น</p>
เทคนิคที่ใช้	บทบาทสมมติ
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คำชี้แจง
2. คู่มือครู
3. คู่มือนักเรียน
4. สื่อและอุปกรณ์
 - 4.1 บทบาทสมมติ
 - 4.2 สื่อของจริง
 - 4.3 รูปภาพ
 - 4.4 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

1. คำชี้แจง

1.1 การเตรียมตัวของครู

1.1.1 ก่อนสอนครูต้องอ่านคำชี้แจงในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว คู่มือครูและคู่มือนักเรียนให้ครบ และทำความเข้าใจให้ดี

1.1.2 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลัก

1.2 การจัดกิจกรรม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การรักษาความสะอาดของร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “เสน่ห์ของสะอาด”

1.3 บทบาทของครู

1.3.1 ครูสร้างบรรยากาศในการเรียน

1.3.2 ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

1.3.2 เตรียมสถานการณ์บทบาทสมมติและคัดเลือกนักเรียนเพื่อแสดงบทบาทสมมติที่ละ 1 บทบาทโดยห้ามใช้เสียง

1.3.4 ครูคัดเลือกนักเรียนที่สนใจ 5 – 6 คน เพื่อแสดงความคิดเห็นในเรื่องปัญหาที่เกิดขึ้นและควรปฏิบัติอย่างไร

1.3.5 ให้นักเรียนช่วยกันสรุปวิธีการรักษาความสะอาดของร่างกายเพื่อไม่ให้เกิดกลิ่นปาก กลิ่นตัว การเป็นเก้ลิ้น การเป็นสิวและการรักษาความสะอาดของถุงเท้า

1.3.6 ครูช่วยสรุปการป้องกันและการรักษาความสะอาดของร่างกาย

1.3.7 ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

1.4 สิ่งที่คุณต้องเตรียม

1.4.1 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

1.4.2 บทบาทสมมติและการฝึกซ้อม

2. คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาผู้เรียน
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ชื่อเรื่อง การรักษาความสะอาดของร่างกาย

ชื่อกิจกรรม เสน่ห์ของสะอาด

เวลา 1 ชั่วโมง

2.1 สารสำคัญ

ผู้เรียนในวัยนี้จัดว่าเป็นวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เกิดการเปลี่ยนแปลงของต่อมไร้ท่อและต่อมมีท่อที่ผลิตฮอร์โมนต่าง ๆ ในร่างกาย จากการเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้เกิดปัญหาหากลิ่นตัว กลิ่นปาก การเป็นสิว และการเป็นเกื้อนของนักเรียนเมื่อรักษาความสะอาดไม่ดี ดังนั้นการจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายให้กับนักเรียนเพื่อให้นักเรียนจะได้มีความรู้และรู้จักวิธีการรักษาความสะอาดของร่างกายให้ถูกวิธี เป็นการส่งเสริม ป้องกันและรักษาสุขภาพร่างกายของนักเรียนให้ดี

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักการรักษาความสะอาดของร่างกายที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

2.3 สารการเรียนรู้

ความสะอาดเป็นเรื่องสำคัญในชีวิตประจำวัน มีความสำคัญกับความเป็นอยู่ของมนุษย์ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องปลูกฝังให้นักเรียนรู้จักรักษาความสะอาดของร่างกายให้ดูดีและสะอาดอยู่เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยรุ่นที่มีความเปลี่ยนแปลงมากมายเกิดขึ้นกับร่างกาย การเปลี่ยนแปลงนี้จะทำให้เกิดกลิ่นตัวและความไม่สะอาดของร่างกายตามมาได้

2.4 วิธีดำเนินการ

2.4.1 ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

2.4.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูสร้างบรรยากาศในการเรียนด้วยการเตรียมความพร้อมด้วยการกล่าวทักทายอย่างเป็นกันเองตามสถานการณ์ปัจจุบันในขณะนั้นหรืออาจพูดคุยถึงข่าว ละครทั่วไปก็ได้

2.4.3 ชั้นกิจกรรม

2.4.3.1 คัดเลือกนักเรียนเพื่อแสดงบทบาทสมมติ 5 คน

2.4.3.2 นักเรียนที่จะแสดงบทบาทสมมติจับฉลากเลือกบทบาทสมมติและเตรียมตัวให้พร้อม

2.4.3.3 ให้นักเรียนชมบทบาทสมมติที่จะทำให้เสน่ห์ในตัวเองลดลงได้ซึ่งแสดงโดยเพื่อนทีละ 1 บทบาท ได้แก่

- ก. การมีกลิ่นปากของวัยรุ่น
- ข. การมีกลิ่นตัวของวัยรุ่น
- ค. การเป็นสิวของวัยรุ่น
- ง. การเป็นเก๋ของนักเรียนชาย
- จ. การเหม็นกลิ่นถุงเท้าที่สกปรก

2.4.3.4 ให้นักเรียนช่วยกันทายว่าเพื่อนแสดงเกี่ยวกับอะไร

2.4.3.5 คัดเลือกนักเรียนที่สมัครใจ 5 – 6 คนเพื่อแสดงความคิดเห็นในสิ่งที่ควรปฏิบัติเพื่อไม่ให้เกิดปัญหานั้นขึ้นกับนักเรียน

2.4.3.6 นักเรียนและครูช่วยกันสรุปสิ่งที่เป็นเสน่ห์แก่ร่างกายได้แก่ความสะอาดในเรื่องใดบ้างและวิธีการรักษาความสะอาดที่ถูกต้อง

2.4.4 ชั้นสรุป

ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปสาเหตุและวิธีการรักษาความสะอาด และความสะอาดจะเป็นเสน่ห์ทางกายอย่างหนึ่งของคนเรา ทำให้คนอื่นอยากคบด้วยและไม่รังเกียจเราได้

2.4.5 ชั้นทดสอบหลังเรียน

2.4.5.1 นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

2.4.5.2 นักเรียนและครูช่วยกันเฉลยแบบฝึกหัดหลังเรียน

2.4.6 ชั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

2.5 กระบวนการวัดและประเมินผล

2.5.1 สังเกตจากความสนใจในการร่วมกิจกรรม

2.5.2 ตรวจสอบจากแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

2.6 แหล่งการเรียนรู้

ห้องเรียน

2.7 สื่อการเรียนรู้

2.7.1 สถานการณ์และบทบาทสมมติ

2.7.2 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การรักษาความสะอาดของร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “เสน่ห์ของสะอาด” ใช้เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

- 3.1 นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียนและฟังคำชี้แจงจากครู
- 3.2 นักเรียนดูการแสดงบทบาทสมมติ
- 3.3 นักเรียนทายว่าเพื่อนแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับอะไร
- 3.4 นักเรียนตัวแทนแสดงความคิดเห็นเรื่องการรักษาความสะอาดของร่างกาย สาเหตุของการเกิดกลิ่นปาก กลิ่นตัว เกลื้อนและเป็นสิิว วิธีการป้องกันและรักษา
- 3.5 นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

4. สื่อและอุปกรณ์

- 4.1 สถานการณ์และบทบาทสมมติ
- 4.2 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ใบบทบาทสมมติประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ชุดที่ 6

1. การมีกลิ่นปาก

นักเรียนแสดงท่าทางการพูดคุยกับคนคนหนึ่งแล้วหันหน้าหนี เอามือข้างหนึ่งปิดจมูกแล้วปล่อย โบกมือพัดไปมาเหนือจมูก

2. การมีกลิ่นตัว

นักเรียนแสดงท่ายืนรอรถเมล์อยู่ที่ป้ายรถเมล์ แสดงท่าทางว่ามีคนเดินผ่านมาเป็นวัยรุ่นผู้ชาย แล้วทำท่าตกใจแล้วเอามือปิดจมูกหรือแสดงท่าอาเจียน

3. การเป็นเกลื่อน

นักเรียนแกล้งเดินไปหานักเรียนชาย 1 คนในห้องเรียน แล้วทำท่าจับแขนเสื้อ เปิดดู หรือดูที่คอแล้วแสดงท่าทางตกใจฉวา ยืนนิ่งอยู่กับที่ แล้วเดินไปที่กระดานดำ แล้ววาดรูปเป็นวง ๆ คล้ายเกลื่อนให้เพื่อน ๆ ดูพร้อมกับส่ายหน้าไปมา

4. การเป็นสิ่ว

นักเรียนเอามือจับที่หน้าของตนเอง ทำท่าบิ่บสิ่ว ทำสีหน้าวิตกกังวล แล้วเดินไปหานักเรียนที่เป็นสิ่วในห้องเรียนหนึ่งคน แล้วแสดงท่าที่เหมือนถามเขาว่า เขามีความกังวลใจเรื่องสิ่วเหมือนตนเองหรือไม่

5. การเหม็นกลิ่นถุงเท้าที่ไม่ซัก

นักเรียนแสดงท่าเดินไปมาและวนไปมารอบโต๊ะของนักเรียนชายกลุ่มหนึ่งแล้วก้ม ๆ เงย ๆ ดมใต้โต๊ะ ทำเสียงจมูกหายใจดัง แล้วทำท่าได้กลิ่นของเหม็น

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง การรักษาความสะอาดของร่างกาย

ชื่อกิจกรรม เส้นโค้งของสะอาด

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. เมื่อนักเรียนหญิงเป็นประจำเดือนควรปฏิบัติอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุด
 - ก. อาบน้ำวันละ 5 ครั้ง
 - ข. เปลี่ยนผ้าอนามัยวันละ 2 – 3 ครั้ง
 - ค. รับประทานยาบำรุง
 - ง. นอนให้มากที่สุด
2. การมีประจำเดือนนานเกินกี่วัน ควรไปปรึกษาแพทย์
 - ก. 3 วัน
 - ข. 5 วัน
 - ค. 7 วัน
 - ง. 10 วัน
3. การรักษาความสะอาดร่างกายของบุคคลใดที่จัดว่าเป็นวิธีการที่เหมาะสมและประหยัดที่สุด
 - ก. ดนัยอาบน้ำทุกวัน ๆ ละ 4 ครั้ง
 - ข. สมปองผสมครีมอาบน้ำเมื่ออาบน้ำทุกครั้ง
 - ค. ทองดีอาบน้ำพร้อมกับลูก ๆ ในครอบครัวทุกคน
 - ง. วีระใช้สารสัณฐานตามเวลาอาบน้ำทุกครั้ง
4. การป้องกันการเกิดกลิ่นตัวที่ถูกต้องควรทำอย่างไร
 - ก. อาบน้ำให้สะอาดวันละ 2 – 3 ครั้ง
 - ข. ใช้สบู่ราคาแพง
 - ค. ใช้ยาระงับกลิ่นตัว
 - ง. ไปพบแพทย์
5. วิธีการใดเป็นวิธีการป้องกันการเกิดสิวได้ดีที่สุด
 - ก. ล้างหน้าด้วยน้ำอุ่นทุกเช้า กลางวัน และ เย็น
 - ข. ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันมากเกินไปและรักษาความสะอาดของร่างกายให้ดี
 - ค. ใช้ครีมบำรุงรักษาหน้าและร่างกายที่มีคุณภาพ ราคาแพงและมียี่ห้อ
 - ง. การรับประทานฮอร์โมนป้องกันการเกิดสิว
6. เมื่อนักเรียนเป็นสิวควรปฏิบัติอย่างไร
 - ก. ล้างหน้าให้สะอาด
 - ข. ไปพบหมอ
 - ค. ใช้ยารักษาสิว
 - ง. ไม่รับประทานอาหารรสจัด

7. วิธีการป้องกันการเกิดกลิ่นปากที่ดีที่สุด คือวิธีใด
- ก. การใช้ยาระงับกลิ่นปาก
 - ข. การอมลูกอม
 - ค. บ้วนปากด้วยน้ำสะอาดหลังรับประทานอาหารของทุกครั้ง
 - ง. การแปรงฟันวันละ 5 – 6 ครั้ง
8. บุคคลใดสามารถปฏิบัติตนในเรื่องการรักษาความสะอาดของร่างกายได้เหมาะสมที่สุด
- ก. ชงชย์ไม่ชอบใช้ผ้าเช็ดตัวร่วมกับผู้อื่น
 - ข. ดาริณีใช้สารสัณฐานตามตัวเวลาอาบน้ำ
 - ค. ปราโมทย์ใช้เสื้อผ้าร่วมกับพี่ชายเพราะประหยัดดี
 - ง. ไม่มีข้อถูก
9. เกื้องเกิดจากเชื้อโรคใด
- ก. เชื้อรา
 - ข. เชื้อไวรัส
 - ค. เชื้อแบคทีเรีย
 - ง. เชื้อ HIV
10. โดยทั่วไปไม่มีการใช้สมุนไพรในการรักษาการเป็นเกื้องได้ นักเรียนคิดว่าน่าจะเป็นสมุนไพรอะไร
- ก. ตะไคร้
 - ข. กระเพรา
 - ค. กระเทียม
 - ง. ว่านหางจระเข้
 - จ. ถูกทุกข้อ

เฉลยฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
เรื่อง การรักษาความสะอาดของร่างกาย

- | | | |
|-------|------|------|
| 1. ข | 2. ค | 3. ข |
| 4. ก | 5. ข | 6. ก |
| 7. ค | 8. ข | 9. ก |
| 10. ง | | |

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3-4
ชุดที่ 6
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ชื่อเรื่อง การรักษาความสะอาดของร่างกาย

ชื่อกิจกรรม เสน่ห์ของสะอาด

ข้อดี

1. เป็นกิจกรรมง่าย ๆ และสนุกสนาน
2. เป็นเรื่องใกล้ตัวของนักเรียน นักเรียนรู้จักและพบกับปัญหาเหล่านี้เป็นประจำ
3. เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงออกและนักเรียนมีส่วนร่วมมาก

ข้อจำกัด

เวลาไม่เพียงพอถ้านักเรียนไม่กล้าแสดงออกเพราะกิจกรรมดำเนินไปได้ช้าและมีนักเรียนจำนวนน้อยที่มีโอกาสได้แสดงออก

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

ควรเตรียมบทบาทสมมติให้นักเรียนได้ศึกษาและฝึกมาก่อนที่จะทำกิจกรรมในช่วง

วิธีดำเนินการ/การสรุป

การดำเนินกิจกรรมควรดำเนินตามขั้นตอนอย่างสนุกสนาน ใช้วิธีการพูดคุย ชักถาม สอดแทรกเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ส่วนการสรุปควรให้นักเรียนสรุปที่ละเอียดของแต่ละบทบาทสมมติ

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

1. บทบาทสมมติไม่ควรเกิน 6 บทบาท เพราะจะทำให้นักเรียนเบื่อได้ถ้าเป็นเรื่องที่คล้าย ๆ กัน
2. การคัดเลือกนักเรียนที่จะแสดงบทบาทสมมติ อาจทำได้ 2 วิธีคือ ใช้นักเรียนที่สมัครใจ หรือการให้นักเรียนคนเดียวที่มีความสามารถในเรื่องการแสดงก็จะเป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้กิจกรรมน่าสนใจและไม่เสียเวลามาก

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ชุดที่ 7

ชื่อเรื่อง	การดูแลรักษาร่างกาย
ชื่อกิจกรรม	เพศศึกษากับวัยที่เหมาะสม
จุดมุ่งหมาย	เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เรื่องเพศศึกษาและสามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม
แนวคิด	ในวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายหลายอย่าง และเป็นวัยที่สามารถสืบพันธุ์ได้ ซึ่งผลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายนี้จะทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาเช่น ความวิตกกังวล การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องการรักษาความสะอาดของร่างกายในกระบวนการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้น ก็จะทำให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมาอีก จึงควรจัดการเรียนการสอนด้วยชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมนักเรียนให้มีความรู้ที่เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น มีความรู้เรื่องเพศศึกษาและปฏิบัติตนเองได้อย่างเหมาะสมกับนักเรียน
เทคนิคที่ใช้	การบรรยาย
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คำชี้แจง
2. คู่มือครู
3. คู่มือนักเรียน
4. สื่อและอุปกรณ์
 - 4.1 วิทยากร
 - 4.2 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
 - 4.3 ใบงานเรื่อง เพศศึกษากับวัยที่เหมาะสม

1. คำชี้แจง

1.1 การเตรียมตัวของครู

1.1.1 ก่อนสอนครูต้องอ่านคำชี้แจงในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว คู่มือครูและคู่มือนักเรียนให้ครบ และทำความเข้าใจให้ดี

1.1.2 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลัก

1.2 การจัดกิจกรรม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “เพศศึกษากับวัยที่เหมาะสม”

1.3 บทบาทของครู

1.3.1 เตรียมจัดหาและติดต่อกับวิทยากร

1.3.2 กำหนดรายการและหัวข้อในการบรรยายของวิทยากร

1.3.3 จัดเตรียมสถานที่ในการบรรยาย

1.3.4 จัดเตรียมใบงานสำหรับนักเรียนและให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียนก่อนฟังบรรยาย

1.3.5 ดูแลให้ความสะดวกแก่วิทยากรและดูแลนักเรียนในการฟังบรรยาย

1.3.6 กระตุ้นนักเรียนให้เกิดความสงสัยและซักถาม

1.3.7 ให้นักเรียนทำใบงาน

1.3.8 ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียนหลังฟังการบรรยายจบ

1.4 สื่อที่ครูต้องเตรียม

1.4.1 จัดหาวิทยากร

1.4.2 ใบงาน

1.4.3 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

2. คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ชื่อเรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย

ชื่อกิจกรรม เพศศึกษากับวัยที่เหมาะสม

เวลา 1 ชั่วโมง

2.1 สาระสำคัญ

ในวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายหลายอย่าง และเป็นวัยที่สามารถสืบพันธุ์ได้ ซึ่งผลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายนี้จะทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาเช่น ความวิตกกังวล การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องการรักษาความสะอาดของร่างกายในกระบวนการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้น ซึ่งจะเป็นผลต่อการเกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมาอีก

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เรื่องเพศศึกษาและสามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม

2.3 สาระการเรียนรู้

นักเรียนอายุ 12 – 15 ปี ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 จัดว่าเป็นวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงมาก โดยเฉพาะด้านร่างกายที่เปลี่ยนแปลง ซึ่งจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลรักษาร่างกายที่เปลี่ยนแปลงอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ในวัยนี้ยังเป็นวัยที่สามารถสืบพันธุ์ได้ จึงควรให้ความรู้และหลักปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อชีวิตที่ดีของวัยนี้ต่อไป

2.4 วิธีดำเนินการ

2.4.1 ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

2.4.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูซักถามถึงความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของนักเรียนโดยทั่ว ๆ ไป ใครบ้างที่คิดว่าตัวเองเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมและเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง

2.4.3 ขั้นกิจกรรม

2.4.3.1 ขั้นเตรียมงาน

- วางแผนงาน กำหนดการ
- เชิญวิทยากร (หมอมจากโรงพยาบาล)
- กำหนดขอบเขตการบรรยาย / สาธิต
 - ** ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายวัยรุ่น
 - **การรักษาความสะอาดของร่างกาย / กลิ่นตัว
 - **การปฏิบัติตัวเมื่อเป็นประจำเดือนของผู้หญิง
 - **การเจริญพันธุ์ของเพศชาย
 - **การดูแลรักษาความสะอาดของอวัยวะสืบพันธุ์
 - **ความเหมาะสมและวัยที่เหมาะสมในการมีเพศสัมพันธ์

2.4.3.2 **ขั้นตอนการ**

- พิธีกรดำเนินรายการตามกำหนดการ
- วิทยากรบรรยาย / สาธิต ประมาณ 40 นาที
- ชักถาม – ตอบคำถาม

2.4.4 **ขั้นสรุป**

นักเรียนทำใบงานและครูช่วยแนะนำสรุปเรื่องต่าง ๆ อีกครั้ง

2.4.5 **ขั้นทดสอบหลังเรียน**

2.4.5.1 นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

2.4.5.2 นักเรียนและครูช่วยกันเฉลยแบบทดสอบ

2.4.6 **ขั้นประเมินชุดการสอน**

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

2.5 **กระบวนการวัดและประเมินผล**

2.5.1 การสังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรม

2.5.2 การตรวจสอบจากการทำใบงาน

2.5.4 การตรวจสอบจากแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

2.6 **แหล่งการเรียนรู้**

ห้องแนะแนว

2.7 **สื่อการเรียนรู้**

2.7.1 วิทยากร

2.7.2 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

2.7.3 ใบงาน

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “เพศศึกษากับวัยที่เหมาะสม” ใช้เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

- 3.1 นักเรียนเข้าห้องแนะแนวหรือห้องประชุม
- 3.2 นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียนก่อนการฟังบรรยาย
- 3.3 นักเรียนฟังการบรรยาย
- 3.4 นักเรียนซักถามข้อสงสัย
- 3.5 นักเรียนทำใบงาน
- 3.6 นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียนหลังจากฟังวิทยากรบรรยายจบ

4. สื่อและอุปกรณ์

- 4.1 วิทยากร
- 4.2 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
- 4.3 ใบงาน

ชื่อ.....ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้น.....) เลขที่.....

ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ชื่อเรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย
ชื่อกิจกรรม เพศศึกษากับวัยที่เหมาะสม

.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกถึงสิ่งที่นักเรียนได้รับจากการฟังวิทยากรบรรยายเรื่อง เพศศึกษากับวัยที่เหมาะสม

1. เพศศึกษาหมายถึง.....
.....

2. ทำไมจึงต้องเรียนเรื่องเพศศึกษา
.....
.....

3. ปัญหาอะไรบ้างที่มักพบในวัยรุ่น
.....
.....
.....

4. เมื่อเกิดปัญหาขึ้นกับตัวเอง นักเรียนควรปรึกษาใครบ้าง เพราะเหตุใด
.....
.....
.....

5. นักเรียนคิดว่าควรมีครอบครัวตั้งแต่อายุเท่าใดจึงจะเหมาะสม เพราะเหตุใด
.....
.....
.....
.....

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย
 ชื่อกิจกรรม เพศศึกษากับวัยที่เหมาะสม
 คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. จุดประสงค์ที่สำคัญของการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา คือข้อใด
 - ก. สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ถูกต้อง
 - ข. สามารถเข้าใจวิธีการป้องกันโรคได้
 - ค. สามารถนำไปปฏิบัติได้ถูกต้อง
 - ง. สามารถรักษาความสะอาดของอวัยวะสืบพันธุ์ได้ถูกต้อง
2. อสุจิจืออะไร
 - ก. สารเคมีสีขาวมีฤทธิ์เป็นกรด
 - ข. สารสืบพันธุ์ของเพศหญิง
 - ค. สารสืบพันธุ์ของเพศชาย
 - ง. สารป้องกันเชื้อโรคทางเพศสัมพันธ์
3. บุคคลใดปฏิบัติได้ถูกต้อง
 - ก. สมศรีงดออกกำลังกายเมื่อเป็นประจำเดือน
 - ข. นารีไปพบแพทย์เมื่อเป็นประจำเดือนนานเกิน 2 วัน
 - ค. วดีต้องนอนวันละ 12 ชั่วโมงในช่วงที่เป็นประจำเดือน
 - ง. อนงค์ไม่ดื่มน้ำเย็นมากเมื่อเป็นประจำเดือน
4. สิ่งที่แสดงให้เห็นว่าเพศชายมีความพร้อมสามารถเจริญพันธุ์ได้คือข้อใด
 - ก. เมื่อเกิดอาการฝันเปียกแล้ว
 - ข. เมื่อมีอายุครบ 15 ปี
 - ค. เมื่อมีอายุครบ 20 ปี
 - ง. เมื่อมีร่างกายแข็งแรงเต็มที่
5. ควรไปปรึกษาแพทย์เมื่อเป็นประจำเดือนเกินกี่วัน
 - ก. 3 วัน
 - ข. 5 วัน
 - ค. 7 วัน
 - ง. 10 วัน
6. อสุจิสามารถมีชีวิตอยู่ได้นานกี่วัน
 - ก. 1 วัน
 - ข. 2 วัน
 - ค. 3 วัน
 - ง. 4 วัน

7. มาลีเป็นประจำเดือนวันที่ 1 – 3 มาลีจะปลอดภัยจากการตั้งครรภ์ถ้ามาลีมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวันที่เท่าใด

- ก. 24 – 25
- ข. 24 – 23
- ค. 7 – 8
- ง. 11 – 12

8. ในปัจจุบันจะเห็นว่ามิชานนักเรียนมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสมปรากฏตามหน้าหนังสือพิมพ์เป็นประจำ นักเรียนคิดว่าข้อใดที่ไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้ในปัจจุบันนี้เกิดปัญหาในเรื่องนี้มากที่สุด

- ก. การเลียนแบบ
- ข. การอยากลอง
- ค. ความเจริญทางเทคโนโลยีมากแต่นักเรียนมีความรู้่น้อย
- ง. การขาดการดูแลเอาใจใส่เท่าที่ควรของพ่อแม่

9. พรเพ็ญเป็นประจำเดือนวันที่ 20 พรเพ็ญแต่งงานแล้ว และต้องการมีบุตร พรเพ็ญควรมีเพศสัมพันธ์ช่วงใดจึงจะทำให้มีโอกาสตั้งครรภ์มากที่สุด

- ก. วันที่ 29 – 30
- ข. วันที่ 26 – 27
- ค. วันที่ 18 – 19
- ง. วันที่ 13 – 14

10. เมื่อเกิดปัญหาหรือข้อสงสัยในเรื่องเพศ นักเรียนควรทำอย่างไรดีที่สุด

- ก. พูดให้เพื่อนฟัง
- ข. ปรึกษาพ่อแม่
- ค. ปรึกษาพี่
- ง. ไปพบแพทย์

เฉลยแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
เรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย

- | | | |
|-------|------|------|
| 1. ก | 2. ก | 3. ง |
| 4. ก | 5. ค | 6. ข |
| 7. ง | 8. ค | 9. ก |
| 10. ข | | |

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3-4
ชุดที่ 7
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ชื่อเรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย
ชื่อกิจกรรม เพศศึกษากับวัยที่เหมาะสม

ข้อดี

1. เป็นกิจกรรมที่ไม่จำเจ นักเรียนได้เปลี่ยนแปลงผู้ให้ความรู้ใหม่
2. นักเรียนเกิดความสนใจอยากเรียนมากขึ้น
3. เป็นกิจกรรมที่นักเรียนได้เรียนรู้กับผู้มีความรู้ในเรื่องเพศโดยแท้จริง

ข้อจำกัด

สถานที่ เวลา การติดต่อวิทยากรอาจไม่สะดวก

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

การเชิญวิทยากร และการเตรียมสถานที่ อุปกรณ์สื่อต่าง ๆ เป็นเรื่องที่สำคัญ ควรมีการติดต่อประสานงานล่วงหน้าและเตรียมให้พร้อมก่อนถึงชั่วโมงกิจกรรม

วิธีดำเนินการ/การสรุป

การดำเนินการต้องมีการเตรียมการล่วงหน้าโดยเฉพาะในเรื่องการติดต่อประสานงานกับวิทยากร ซึ่งในการดำเนินกิจกรรมอาจยืดหยุ่นได้ตามเวลาที่เหมาะสม ในการสรุปอาจใช้การเขียนตอบหรือตอบคำถามในลักษณะการเล่นเกมตอบคำถามวิซรางวัล จะทำให้นักเรียนสนใจดีมาก

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

1. เวลาควรเป็น 1 ชั่วโมงครึ่งหรือ 2 ชั่วโมง
2. เนื้อหาไม่ควรมากเกินไป
3. วิทยากรต้องมีความสามารถในการนำเสนอและมีเทคนิคในการให้ความรู้แก่นักเรียน จะทำให้นักเรียนสนใจมากขึ้น
4. วิทยากรอาจเป็นครูคนอื่นในโรงเรียนที่มีความสามารถและมีความรู้ในเรื่องนี้ซึ่งจะทำให้สะดวกในเรื่องการติดต่อประสานงาน

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ชุดที่ 8

ชื่อเรื่อง	เพศศึกษา
ชื่อกิจกรรม	บทเรียนสอนใจ
จุดมุ่งหมาย	เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงปัญหาของการมีเพศสัมพันธ์และการมีครอบครัวก่อนวัยที่เหมาะสม
แนวคิด	เพศศึกษาเป็นเรื่องสำคัญเรื่องหนึ่งที่จะสอนให้นักเรียนทุกคนได้เรียนรู้ นักเรียนจะได้มีความรู้ รู้จักวิธีการดูแลป้องกันตนเอง รู้จักความเหมาะสมในการวางตัวและรู้จักความเหมาะสมในการมีครอบครัว ซึ่งปัญหาการมีเพศสัมพันธ์และเกิดความพลาดพลั้งตั้งแต่อยู่ในวัยเรียนนั้น สามารถพบเห็นและเกิดขึ้นมากในปัจจุบันนี้
เทคนิคที่ใช้	การสัมภาษณ์
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คำชี้แจง
2. คู่มือครู
3. คู่มือนักเรียน
4. สื่อและอุปกรณ์
 - 4.1 ตัวอย่างบุคคล
 - 4.2 บทสัมภาษณ์

1. คำชี้แจง

1.1 การเตรียมตัวของครู

1.1.1 ก่อนสอนครูต้องอ่านคำชี้แจงในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว คู่มือครูและคู่มือนักเรียนให้ครบ และทำความเข้าใจให้ดี

1.1.2 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลัก

1.2 การจัดกิจกรรม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “บทเรียนสอนใจ”

1.3 บทบาทของครู

1.3.1 ติดต่อรุ่นพี่ที่จบจากโรงเรียนนี้ ที่มีประสบการณ์ในเรื่องปฏิบัติตัวไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ เช่น การออกโรงเรียนกลางคืนเพราะแต่งงานก่อนวัย จะต้องเป็นบุคคลที่สัจจริงและยินดีในการมาเป็นบุคคลตัวอย่างที่จะให้ความรู้และแง่คิดจากประสบการณ์ของเขา

1.3.2 ติดต่อประสานงานก่อนและเขียนบทสัมภาษณ์มาก่อนทำการสอนกิจกรรมจริง

1.3.3 จัดเตรียมสถานที่สำหรับเรียนกิจกรรม

1.3.4 ให้นักเรียนทำประเมินก่อนเรียน

1.3.5 สร้างหรือกระตุ้นความสนใจและบรรยากาศในการเรียน

1.3.6 ดูแลและกระตุ้นนักเรียนให้เกิดความสนใจและซักถาม

1.3.7 สรุปปัญหา สาเหตุ สิ่งที่ดีควรทำหรือไม่ควรทำและข้อคิดที่ได้

1.3.8 ให้นักเรียนทำใบงานและทำแบบประเมินหลังเรียน

1.4 สิ่งที่คุณต้องเตรียม

1.4.1 บุคคลรุ่นพี่ตัวอย่าง 1 คน

1.4.2 ใบงาน

1.4.3 แบบประเมินก่อนและหลังเรียน

1.4.4 บทสัมภาษณ์

2. คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ชื่อเรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย

ชื่อกิจกรรม บทเรียนสอนใจ

เวลา 1 ชั่วโมง

2.1 สารสำคัญ

เพศศึกษาเป็นเรื่องสำคัญเรื่องหนึ่งที่จะสอนให้นักเรียนทุกคนได้เรียนรู้นักเรียนจะได้มีความรู้ รู้จักวิธีการดูแลป้องกันตนเอง รู้จักความเหมาะสมในการวางตัวและรู้จักความเหมาะสมในการมีครอบครัว ซึ่งปัญหาการมีเพศสัมพันธ์และเกิดความพลาดพลั้งตั้งแต่วัยเรียนนั้น สามารถพบเห็น

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงปัญหาของการมีเพศสัมพันธ์และการมีครอบครัวก่อนวัยที่เหมาะสม

2.3 สารการเรียนรู้

บทสัมภาษณ์เรื่อง “ชีวิตของหนึ่ง”

2.4 วิธีดำเนินการ

2.4.1 ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน

2.4.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

2.4.2.1 ครูโชว์ภาพข่าวนักเรียนที่หนีโรงเรียนแล้วไปหลับนอนกันในโรงแรม

2.4.2.2 ครูถามความคิดเห็นของนักเรียนว่า นักเรียนเห็นข่าวแล้ว นักเรียนคิด

อย่างไร

2.4.3 ขั้นกิจกรรม

2.4.3.1 เตรียมการดำเนินงาน

2.4.3.2 วางแผนขั้นตอนการดำเนินการ กำหนดการ

2.4.3.3 เชิญวิทยากรที่เป็นรุ่นพี่ที่สมัครใจมาเป็นตัวอย่างและให้คำสอนใจ

2.4.3.4 เขียนบทสัมภาษณ์และฝึกซ้อมก่อนที่จะมาสอนกิจกรรมจริง

2.4.3.5 ดำเนินการสัมภาษณ์จริง ใช้เวลาประมาณ 20 – 30 นาที

2.4.3.6 ให้นักเรียนให้ข้อคิดตามบทสัมภาษณ์อีกครั้ง

2.4.3.7 เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามตามความเหมาะสม

2.4.4 ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปปัญหา สาเหตุ ผลที่ได้รับ และการป้องกันแก้ไข แล้วให้นักเรียนทำใบงาน

2.4.5 ขั้นทดสอบหลังเรียน

นักเรียนทำใบงานและแบบประเมินหลังเรียน

2.4.6 ขั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

2.5 กระบวนการวัดและประเมินผล

2.5.1 การตรวจสอบจากแบบประเมินก่อนและหลังเรียน

2.5.2 การตรวจสอบใบงาน

2.5.3 สังเกตจากความสนใจในการร่วมกิจกรรม

2.6 แหล่งการเรียนรู้

2.6.1 ห้องแนะแนว

2.6.2 ห้องเรียน

2.7 สื่อการเรียนรู้

2.7.1 ตัวอย่างบุคคล

2.7.2 บทสัมภาษณ์

ชื่อ.....ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้น.....) เลขที่.....

**ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**

เรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย

ชื่อกิจกรรม บทเรียนสอนใจ

.....
คำชี้แจง ให้นักเรียนฟังการสัมภาษณ์จากรุ่นพี่ แล้วให้นักเรียนตอบคำถามหรือแสดงความคิดเห็นตามหัวข้อในใบรายงาน

1. รุ่นพี่ชื่อ - นามสกุล.....
2. อายุ.....ปี
3. อาชีพปัจจุบัน.....
4. ปัญหาที่รุ่นพี่พบ.....
5. สาเหตุของปัญหาที่พบ

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

6. ผลที่ได้รับ

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

7. ข้อคิดที่นักเรียนได้รับ

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

8. ตัวอย่างที่นักเรียนพบในชีวิตประจำวันมีหรือไม่ / ถ้ามีให้ตอบคำถาม / ถ้าไม่มีไม่ต้องตอบข้อนี้ถ้ามี คือ.....

.....
.....

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “บทเรียนสอนใจ” ใช้เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

- 3.1 นักเรียนเข้าห้องแนะแนว
- 3.2 นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน
- 3.3 นักเรียนฟังคำชี้แจงและการแนะนำตนเองจากรุ่นพี่ตัวอย่าง
- 3.4 นักเรียนรับฟังการสัมภาษณ์และรับฟังข้อคิดต่าง ๆ
- 3.5 นักเรียนซักถามข้อสงสัย
- 3.6 นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นถึงสิ่งที่มีผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้น และสรุปแนวทางหรือข้อควรปฏิบัติสำหรับนักเรียน
- 3.7 นักเรียนทำใบงานและทำแบบประเมินหลังเรียน

บทสัมภาษณ์ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ชุดที่ 8

(ซึ่งผู้สัมภาษณ์อาจเป็นนักเรียนที่มีความสามารถและฝึกซ้อมการสัมภาษณ์มาก่อนเป็นอย่างดีก็ได้)

- ครู : สวัสดีค่ะนักเรียน วันนี้คุณมีรุ่นพี่คนหนึ่งมาแนะนำให้รู้จัก วันนี้พี่เขาสะดวกเวลา และมาเพื่อน้อง ๆ โดยเฉพาะเลยนะ พี่เค้ามาวันนี้ก็เพื่อมาเล่าสาระและให้ข้อคิดอะไรแก่พวกเรา ขอให้นักเรียนปรบมือต้อนรับพี่หนึ่งหน่อยค่ะ
- หนึ่ง : สวัสดีค่ะครู สวัสดีค่ะน้อง ๆ ทุกคน
- ครู : นักเรียนพอจะจำหน้าของพี่คนนี้ได้กันบ้างนะ เอาหละวันนี้พี่หนึ่งมาวันนี้ พี่หนึ่งบอกว่ายินดีพูดและตอบเกือบทุกเรื่องที่สามารถพูดได้นะคะ
- หนึ่ง : ค่ะ
- ครู : เริ่มกันเลยนะ ตอนนี้อายุ
- หนึ่ง : 16 ปีค่ะ
- ครู : 16 ปี อายุยังน้อยมากเลย ตอนนี้อยู่ทำอะไรอยู่
- หนึ่ง : อยู่บ้านเฉย ๆ ค่ะ เลี้ยงลูก
- ครู : หนึ่งมีลูกแล้ว มีกี่คน
- หนึ่ง : มีคนเดียวค่ะ
- ครู : ขอโทษนะ ครูจำได้ว่าหนึ่งพี่จะออกโรงเรียนตอน ม. 2 นี้เอง แล้วก็หายไปเลย แสดงว่า.....
- หนึ่ง : ค่ะ ที่หายไปก็.....พูดตามตรงนะคะว่าไปมีแฟน แล้วก็หนีไปอยู่ด้วยกัน
- ครู : อ้อ... พ่อกับแม่ห้ามม๊ย
- หนึ่ง : ก็ห้ามค่ะ ตีด้วย แต่เราไม่เชื่อ ไม่ฟัง....เค้าพูด ตาว่า ก็ไม่สนใจ ตอนนั้นไม่รู้เป็นงัย ค่ะ ไม่สนอะไรเลยคะ
- ครู : แล้วบอกได้ม๊ยว่าตอนนี้อยู่ทำอะไร อายุแฟนเราอายุเท่าไร
- หนึ่ง : 17 ปี แก่กว่าหนู 1 ปีค่ะ เคยทำงานอยู่ซ่อมรถแต่ตอนนี้มาขับรถมอเตอร์ไซด์รับจ้าง ค่ะอยู่ที่ในหมู่บ้านเนี่ยะคะ
- ครู : แฟนทำงานคนเดียว แล้วพอใช้จ่ายม๊ย
- หนึ่ง : ก็ไม่ค่อยพอหรอกค่ะ ลูกไม่สบายบ่อย บางทีก็ไม่มีค่ายา ตากับยายก็ช่วยบ้าง แต่ตากับยายก็ไม่ค่อยมีเงินเหมือนกัน
- ครู : อ้อ ตอนนี้อยู่กับพ่อแม่ด้วยใช่ม๊ย
- หนึ่ง : ค่ะ
- ครู : ลำบากม๊ย
- หนึ่ง : ลำบากมากค่ะครู บางวันไม่มีเงินติดตัวสักบาท ลูกก็ไม่รู้จะให้กินอะไร
- ครู : ลำบากมาก...แล้วตอนที่เรียน.....ครูจำได้นะว่าเราเป็นเด็กเรียนดี แต่ไม่รู้เหมือนกัน

- ว่าทำไมถึงเป็นแบบนี้ได้
- หญิง : ยัม.....ไม่รู้เหมือนกันค่ะ....ตอนนั้นไม่คิดอะไร ก็คิดว่ามีแฟนดีและก็ไม่
อยากเรียนหนังสือ
- ครู : แล้วตอนนี้หะ...คิดอย่างไร
- หญิง : ก็อยากเรียนหนังสือให้จบ เรียนให้สูง ๆ หนูเรียนไม่จบชั้น ม. 2 เลย หางานอะไรทำ
ก็ยาก ไม่มีเลย แฟนหนูก็เรียนไม่จบชั้น ม. 3 หางานอะไรทำก็ไม่มี หายากมาก ก็
เลยต้องมาขับมอเตอร์ไซด์รับจ้าง พอมีปัญหาเรื่องเงินก็ทะเลาะกันบ่อยมาก ดบดี
กันก็มี
- ครู : ชีวิตลำบากและน่าสงสารมาก แล้วคิดว่าจะทำอย่างไรต่อไป
- หญิง : ไม่รู้เลยค่ะ ก็คงจะอยู่ต่อไป คิดมากคะสงสารลูก ลำบาก ถ้าย้อนเวลาได้ ก็คงไม่
อยากเป็นแบบนี้ อยากจะตั้งใจเรียนหนังสือให้สูง ๆ เหมือนเพื่อนเก่า ๆ หลายคน
ที่เห็นเวลาเขาแต่งชุดนักศึกษาไปเรียน เห็นแล้วดูดีค่ะ ดูเขาก็ร่าเริง มีความสุขกัน ไม่
เหมือนหนูที่ต้องมานั่งเลี้ยงลูก ลำบากมากค่ะ
- ครู : แล้วเคยนึกถึงคำพูด คำสอนของพ่อแม่หรือครูบาอาจารย์ที่เคยสอนได้มีัย
- หญิง : จำได้ค่ะครู แต่ตอนนั้นไม่คิดอะไรหรอกค่ะ เบื่อ พูดได้สอนได้ก็ช่าง ไม่สนใจ เนี่ยะ
ค่ะเมื่อเจอเข้ากับตัวเองนี่หะ ทำให้รู้ซึ่งเลยหะค่ะว่า ที่เค้าสอนเรานะถูกต้องแล้ว
เค้าหวังเรา อยากให้เราได้ดี สบาย
- ครู : อยากจะสอนหรือให้ข้อคิดอะไรแก่น้อง ๆ ไหม
- หญิง : ก็.....อยากจะบอกน้อง ๆ ว่า ถ้าไม่อยากเป็นอย่างพี่ ก็อยากให้น้อง ๆ ตั้งใจ
เรียน ทำหน้าที่ของตนเองตอนนี้ให้ดีที่สุด เชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ ครู อาจารย์
เพราะท่านคือคนที่รักและหวังเราอย่างแท้จริงและอย่ารีบร้อนมีครอบครัวหรือทำ
อะไรที่ไม่เหมาะสมตั้งแต่อายุยังไม่มากและการศึกษาคือสิ่งที่จะช่วยเรา
ได้และเป็นสิ่งที่ดีที่สุดค่ะ

แบบประเมินก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย

ชื่อกิจกรรม บทเรียนสอนใจ

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

รายการประเมิน	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ความรู้เรื่องเพศศึกษาจะช่วยให้เข้าใจ การเปลี่ยนแปลงทางเพศของร่างกายได้ อย่างเหมาะสมตามวัย					
2. การเรียนรู้เรื่องเกี่ยวกับเพศไม่ จำเป็นต้องศึกษาจากใครเพราะทุกคน สามารถเรียนรู้ได้ด้วยตัวเอง					
3. การเรียนรู้เรื่องเพศจากตัวอย่างบุคคล ทำให้ได้รับความรู้และข้อคิดที่ดี					
4. อายุไม่ใช่เรื่องสำคัญในการแต่งงานมี ครอบครัว					
5. วัยรุ่นเป็นวันที่อยากรู้ อยากลองและ หลงผิดได้ง่าย					
6. เมื่อเกิดปัญหาและข้อสงสัยในเรื่อง เพศ นักเรียนควรปรึกษาเฉพาะคนใน ครอบครัวเท่านั้น					
7. วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความอยากรู้ อยาก ลองมากที่สุด					
8. การแต่งงานเร็วเกินไปจะไม่ทำให้เกิด ปัญหาต่าง ๆ ตามมามากมาย					
9. ปัจจุบันวัยรุ่นมักมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่ อยู่ในวัยเรียนกันมาก					
10. การได้เรียนรู้และได้ดูตัวอย่างจาก บุคคลอื่นทำให้ได้รับความรู้และข้อคิดที่ดี เพื่อนำไปใช้ให้เหมาะสมกับชีวิตของ ตนเอง					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินก่อนและหลังเรียน ข้อ 1,3,5,7,9 และ ข้อ 10

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับระดับคะแนน 5 คะแนน
เห็นด้วย	เท่ากับระดับคะแนน 4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	เท่ากับระดับคะแนน 3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	เท่ากับระดับคะแนน 2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับระดับคะแนน 1 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินก่อนและหลังเรียน ข้อ 2,4,6 และข้อ 8

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับระดับคะแนน 5 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	เท่ากับระดับคะแนน 4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	เท่ากับระดับคะแนน 3 คะแนน
เห็นด้วย	เท่ากับระดับคะแนน 2 คะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับระดับคะแนน 1 คะแนน

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3-4
ชุดที่ 8
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ชื่อเรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย
ชื่อกิจกรรม บทเรียนสอนใจ

ข้อดี

1. เป็นกิจกรรมที่นักเรียนได้เรียนรู้จากตัวอย่างของจริง ทำให้น่าสนใจมากขึ้น
2. นักเรียนได้มีโอกาส ถาม – ตอบข้อสงสัยได้เลย
3. เป็นกิจกรรมที่ไม่จำเจน่าเบื่อสำหรับนักเรียน

ข้อจำกัด

ตัวบุคคลที่จะนำมาเป็นตัวอย่างอาจจะไม่ค่อยสะดวกและอาจรู้สึกอึดอัด ดังนั้นควรเป็นบุคคลที่เต็มใจจริง ๆ และเวลาในการซักถามไม่เพียงพอ

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

ควรติดต่อบุคคลที่จะมาเป็นตัวอย่างก่อนและควรเป็นบุคคลที่เต็มใจและควรมีการพูดคุยเตรียมตัวพร้อมหัวข้อการสัมภาษณ์กันก่อนและเพื่อความเหมาะสม อาจมีการเพิ่มบทสัมภาษณ์เพื่อประโยชน์ที่ดีและเหมาะสมสำหรับที่นักเรียนจะได้รับ แต่เวลาทำกิจกรรมต้องให้เป็นธรรมชาติที่สุด

วิธีดำเนินการ/การสรุป

ควรดำเนินการตามขั้นตอนอย่างเป็นกันเอง เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามได้ตามความต้องการแต่ต้องตามความเหมาะสมเมื่อการสัมภาษณ์พูดคุยจบและควรมีการสรุปภายหลังจากที่บุคคลที่มาเป็นตัวอย่างกลับไปแล้ว

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

1. ไม่ควรจำกัดเวลาในการสัมภาษณ์พูดคุย
2. การเลือกบุคคลที่จะมาเป็นตัวอย่าง ควรเป็นคนที่นักเรียนรู้จัก หรือเคยพบเห็นมาบ้างในโรงเรียนก็จะเป็นการดี
3. การเพิ่มเติมบทสัมภาษณ์ ควรเพิ่มตามความเหมาะสมและควรเตรียมตัวฝึกซ้อมมาก่อน

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ชุดที่ 9

ชื่อเรื่อง	การป้องกันและความปลอดภัยของร่างกาย
ชื่อกิจกรรม	เสริมโครงเหล็ก
จุดมุ่งหมาย	เพื่อให้นักเรียนรู้จักวิธีการป้องกันและรักษาตนเองให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุต่าง ๆ ที่จะเกิดกับร่างกายและชีวิต
แนวคิด	สาเหตุสำคัญที่ส่งผลต่อความปลอดภัยและเป็นสาเหตุต่อการเสียชีวิตของมนุษย์จำนวนมาก นั่นก็คือ อุบัติเหตุต่าง ๆ ได้แก่ อุบัติเหตุรถชน รถคว่ำ การเกิดไฟไหม้ ตกน้ำ ปีนลื่น ไฟฟ้าช็อตและอันตรายอันเกิดจากเครื่องจักรกลในการทำงาน เป็นต้น ปัญหาอุบัติเหตุเหล่านี้นับเป็นปัญหาสำคัญที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นในอัตราที่สูง
เทคนิคที่ใช้	การอภิปราย
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คำชี้แจง
2. คู่มือครู
3. คู่มือนักเรียน
4. สื่อและอุปกรณ์
 - 4.1 ขาวหนังสือพิมพ์
 - 4.2 รูปภาพ
 - 4.3 ใบงานเรื่อง เสริมโครงเหล็ก
 - 4.4 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

1. คำชี้แจง

1.1 การเตรียมตัวของครู

1.1.1 ก่อนสอนครูต้องอ่านคำชี้แจงในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว คู่มือครูและคู่มือนักเรียนให้ครบ และทำความเข้าใจให้ดี

1.1.2 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลัก

1.2 การจัดกิจกรรม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การป้องกันร่างกายและความปลอดภัยของร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “เสริมโครงเหล็ก”

1.3 บทบาทของครู

1.3.1 สร้างบรรยากาศในการเรียนด้วยการสนทนาและยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เกี่ยวกับอุบัติเหตุ

1.3.2 นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

1.3.3 ครูชี้แจงและให้คำแนะนำในการทำกิจกรรม

1.3.4 ครูจัดเตรียมภาพข่าวและแยกเป็นประเภทต่าง ๆ เช่น ข่าวอุบัติเหตุรถชน รถคว่ำหรือข่าวไฟไหม้

1.3.5 ช่วยแบ่งกลุ่มนักเรียน

1.3.6 ให้นักเรียนเลือกหมายเลขเพื่อเลือกประเภทข่าว

1.3.7 ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นโดยทำลงในใบงานและแนะนำการนำเสนอผลงานของกลุ่มตนเองให้นำสนใจ

1.3.8 ครูสรุปสาเหตุ อันตรายที่เกิดจากอุบัติเหตุ และวิธีการป้องกัน

1.3.9 ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

1.4 สิ่งที่ต้องเตรียม

1.4.1 ขว้างหนังสือพิมพ์

1.4.2 ใบงาน

1.4.3 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

2. คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ชื่อเรื่อง การป้องกันและความปลอดภัยของร่างกาย

ชื่อกิจกรรม เสริมโครงเหล็ก

เวลา 1 ชั่วโมง

2.1 สาระสำคัญ

สาเหตุสำคัญที่ส่งผลต่อความปลอดภัยและเป็นสาเหตุต่อการเสียชีวิตของมนุษย์จำนวนมาก นั่นก็คือ อุบัติเหตุ อุบัติภัยต่าง ๆ ได้แก่ อุบัติเหตุรถชน รถคว่ำ การเกิดไฟไหม้ เกิดอุทกภัย ตกน้ำ ปีนลื่น ไฟฟ้าช็อตและอันตรายอันเกิดจากเครื่องจักรกลในการทำงาน เป็นต้น ปัญหาอุบัติเหตุเหล่านี้นับเป็นปัญหาสำคัญที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นในอัตราที่สูง

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนรู้จักวิธีการป้องกันและรักษาตนเองให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับร่างกายและชีวิต

2.3 สาระการเรียนรู้

รูปภาพข่าวหรือข่าวอุบัติเหตุต่าง ๆ ได้แก่

- อุบัติเหตุทางรถ เช่น รถชน รถคว่ำ
- อุบัติเหตุไฟไหม้
- อุบัติเหตุทางน้ำ เช่น ตกน้ำ และรวมถึงการตกท่อ ไฟฟ้าช็อต
- อุบัติเหตุจากการทำงาน เช่น จากเครื่องมือที่ใช้ในการทำงาน
- อุบัติเหตุที่เกิดจากความเผลอเลอ เช่น ปีนลื่น รถเลี้ยวทับ หกล้ม

2.4 วิธีดำเนินการ

2.4.1 ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

2.4.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูรับสมัครนักเรียนที่สมัครใจ 1 คนเพื่อออกมาอ่านข่าวให้เพื่อน ๆ ฟัง โดยครูจัดหาข่าวมาให้หรือให้นักเรียนหาข่าวที่เป็นข่าวเกี่ยวกับอุบัติเหตุมาอ่านให้เพื่อนฟัง 1 เรื่อง

2.4.4 ขั้นกิจกรรม

2.4.4.1 นักเรียนแบ่งกลุ่ม

2.4.4.2 นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกฉลากประเภทข่าว

2.4.4.3 ครูแจกแฟ้มข่าวหรือรูปภาพข่าวอุบัติเหตุแต่ละประเภทให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตามหมายเลขที่จับฉลากได้

2.4.4.4 นักเรียนในแต่ละกลุ่มช่วยกันดูรูปภาพข่าวและข่าวอุบัติเหตุที่กลุ่มตนเองสนใจและเลือกมา 1 ภาพ หรือ 1 ข่าว

2.4.4.5 ครูแจกใบงานให้กลุ่มละ 1 ใบ

2.4.4.6 นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันดูรูปภาพข่าวหรืออ่านข่าวที่กลุ่มเลือกและช่วยกันตอบคำถามในใบงาน

2.4.4.7 ทุกกลุ่มนำเสนอผลงานของกลุ่ม หรือสุ่มประมาณ 5 กลุ่มตามเวลาที่มี

2.4.4.8 ครูและนักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นและสรุปสาเหตุ ผลที่เกิดขึ้น และวิธีป้องกันแก้ไข จากปัญหาการเกิดอุบัติเหตุ

2.4.5 ชั้นสรุป

2.4.5.1 ครูแนะนำและให้ความรู้เกี่ยวกับการเกิดอุบัติเหตุ สาเหตุ อันตรายและให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันตัวเองให้ปลอดภัย

2.4.5.2 นักเรียนและครูช่วยกันสรุปสาเหตุ อันตรายและวิธีการป้องกันอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้นกับร่างกาย

2.4.6 ชั้นทดสอบหลังเรียน

2.4.6.1 นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

2.4.6.2 นักเรียนและครูเฉลยแบบฝึกหัดหลังเรียน

2.4.7 ชั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

2.5 กระบวนการวัดและประเมินผล

2.5.1 การตรวจสอบจากแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

2.5.2 การตรวจสอบใบงาน

2.5.3 สังเกตจากความสนใจในการร่วมกิจกรรม

2.6 แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

2.7 สื่อการเรียนรู้

2.7.1 ข่าวหนังสือพิมพ์

2.7.2 ใบงาน เรื่องเสริมโครงเหล็ก

ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง การป้องกันร่างกายให้ปลอดภัย

ชื่อกิจกรรม เสริมโครงเหล็ก

.....

กลุ่มที่เลือกข่าวภาพที่ อุบัติเหตุ.....

รายชื่อสมาชิก

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกข่าวที่นักเรียนสนใจ 1 ข่าวแล้วช่วยกันแสดงความคิดเห็นถึงสาเหตุ
อันตราย และวิธีการป้องกันอุบัติเหตุในข่าวที่นักเรียนเลือก

สาเหตุ.....

.....

.....

อันตรายที่ได้รับ.....

.....

.....

วิธีการป้องกัน.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับนักเรียนในการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การป้องกันและ
ความปลอดภัยของร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “เสริมโครงเหล็ก” ใช้เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

- 3.1 นักเรียนรับทราบคำชี้แจงจากครู
- 3.2 นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน
- 3.3 นักเรียนแบ่งกลุ่ม
- 3.4 นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันเลือกข่าวที่เกี่ยวข้องกับอุบัติเหตุ 1 ข่าว
- 3.5 แสดงความคิดเห็นลงในใบงาน
- 3.6 เลือกตัวแทนในการนำเสนอผลงานหรือช่วยกันนำเสนอผลงาน
- 3.7 นักเรียนช่วยกันสรุปสาเหตุ อันตรายที่เกิดจากอุบัติเหตุ แนวทางหรือวิธีการป้องกัน
- 3.8 นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

4. สื่อและอุปกรณ์

- 4.1 ข่าวหนังสือพิมพ์
- 4.2 ใบงานเรื่อง “เสริมโครงเหล็ก”
- 4.3 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
- 4.4 ฉลากหมายเลข 1 - 5

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง การป้องกันและความปลอดภัยของร่างกาย

ชื่อกิจกรรม เสริมโครงเหล็ก

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. การเดินทางที่ปลอดภัยถ้านักเรียนต้องการเดินทางไปจังหวัดเชียงใหม่ ควรเดินทางด้วยวิธีใด
 - ก. รถไฟ
 - ข. รถยนต์
 - ค. รถจักรยาน
 - ง. เครื่องบิน
2. วัยรุ่นที่ประสบอุบัติเหตุในปัจจุบันมักเกิดจากสาเหตุใด
 - ก. ความคึกคะนอง
 - ข. ความอยากรู้อยากลอง
 - ค. ความประมาท
 - ง. การยุ่งจากเพื่อน
3. วิธีการป้องกันอุบัติเหตุวิธีใดเป็นวิธีที่เหมาะสมที่สุด
 - ก. ไม่เดินทางไปนอกสถานที่โดยลำพัง
 - ข. การย่ำเตือนตนเองไม่ให้ประมาท
 - ค. การขับรถด้วยความเร็วไม่เกิน 90 กิโลเมตรต่อชั่วโมง
 - ง. การไม่เดินทางบ่อย
4. อุบัติเหตุทางใดที่เกิดขึ้นมากที่สุดในปัจจุบัน
 - ก. ทางบก
 - ข. ทางน้ำ
 - ค. ทางอากาศ
 - ง. ถูกทุกข้อ
5. การกระทำของบุคคลใดต่อไปนี้ที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้มากที่สุด
 - ก. นางขับรถมอเตอร์ไซด์ด้วยมือข้างเดียว
 - ข. นกวิ่งขึ้นลงบันไดเป็นประจำ
 - ค. การเล่นหยอกล้อกับเพื่อนแรง ๆ
 - ง. การจับปลาด้วยเบ็ดตกปลา
6. ปัญหาการบาดเจ็บและเสียชีวิตของวัยรุ่นในปัจจุบันเกิดจากสาเหตุใดมากที่สุด
 - ก. การขับขี่จักรยานยนต์
 - ข. การทะเลาะวิวาท
 - ค. การฆ่าตัวตาย
 - ง. การติดยาเสพติด

7. ทองแดงซึ่งเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของโรงเรียนมาชวนสมศรีที่เป็นเพื่อนกันซึ่งว่ายน้ำไม่เป็นไปเล่นน้ำในคลอง สมศรีควรไปเล่นน้ำกับทองแดงหรือไม่

- ก. ไม่ควรไป เพราะสมศรีว่ายน้ำไม่เป็นอาจทำให้ตกน้ำได้
- ข. ไม่ควรไป เพราะทองแดงเป็นผู้ชายแต่สมศรีเป็นผู้หญิงไม่เหมาะสม
- ค. ควรไป เพราะทองแดงเป็นนักกีฬาของโรงเรียนและว่ายน้ำเก่ง
- ง. ควรไป เพราะเป็นคลองที่สมศรีเห็นทุกวัน

8. ด.ช.ดำ อายุ 12 ปี เข้าไปในห้องของพ่อพบปืนวางอยู่บนโต๊ะจึงจับมาเล่น ต่อมาเกิดปืนลั่นถูกแดงเสียชีวิต นักเรียนคิดว่าเป็นความผิดของใครมากที่สุด

- ก. เป็นความผิดของพ่อเพราะพ่อเป็นผู้ใหญ่แล้วไม่ควรวางปืนหรือสิ่งที่เป็นอันตรายไว้ไม่ดี
- ข. เป็นความผิดของด.ช.ดำ เพราะดำโตแล้ว
- ค. เป็นความผิดของครูที่ไม่สั่งสอนให้ความรู้เรื่องการระมัดระวังตนเองให้ปลอดภัย
- ง. เป็นความผิดของด.ช.แดง ที่ไม่ขออนุญาตก่อนเล่นของหรือจับต้องของผู้อื่น

ไฟไหม้ที่พบเห็นตามข่าวหนังสือพิมพ์และที่วั้น เกิดจากสาเหตุใดมากที่สุด

- ก. ความประมาท
- ข. การไม่ปฏิบัติตามกฎหมาย
- ค. การขาดความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
- ง. การถูกลอบวางเพลิง

10. การป้องกันไม่ให้เกิดไฟไหม้ขึ้น ควรปฏิบัติอย่างไร

- ก. ไม่ใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าพร้อมกันมากเกินไป
- ข. ตรวจสอบแลความเรียบร้อยของอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าอยู่เป็นประจำ
- ค. ติดตั้งอุปกรณ์ดับเพลิงไว้ตามจุดที่คิดว่าจะเกิดไฟไหม้
- ง. ถูกทุกข้อ

เฉลยแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
เรื่อง การป้องกันและความปลอดภัยของร่างกาย

- | | | |
|-------|------|------|
| 1. ก | 2. ค | 3. ข |
| 4. ก | 5. ก | 6. ก |
| 7. ก | 8. ง | 9. ก |
| 10. ง | | |

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3-4

ชุดที่ 9

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ชื่อเรื่อง การป้องกันและความปลอดภัยของร่างกาย

ชื่อกิจกรรม เสริมโครงเหล็ก

ข้อดี

1. เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมดี
2. เป็นกิจกรรมที่จะทำให้นักเรียนรู้จักสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ แล้วคิดหาวิธีการแก้ไขได้ด้วยตนเอง ซึ่งอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นก็เป็นอุบัติเหตุที่นักเรียนมักพบเห็นและเกิดขึ้นอยู่ทั่วไปในปัจจุบัน

ข้อจำกัด

สื่ออาจหาได้ไม่ครบตามที่ต้องการ รวมถึงเวลาในการนำเสนออาจไม่เพียงพอ ประกอบกับความสามารถด้านการเขียน การอ่าน การคิดของนักเรียนไม่เท่ากันจึงทำให้เวลาในการทำกิจกรรมไม่เพียงพอ

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

ควรศึกษาขั้นตอนในการทำกิจกรรมให้ดี เตรียมอุปกรณ์ ไปงานให้พร้อม และควรแยกประเภทสื่อให้เป็นกลุ่มที่ชัดเจน

วิธีดำเนินการ/การสรุป

วิธีการดำเนินการอาจเริ่มด้วยเกมง่าย ๆ ที่สนุกสนานก่อน เป็นการนำเข้าสู่บทเรียนก่อนก็ได้ ส่วนการสรุปควรสุ่มเป็นบางกลุ่มเพราะถ้าสรุปทุกกลุ่มเวลาอาจไม่พอ และครูควรช่วยเสริมในเรื่องการป้องกันร่างกายแก่นักเรียนในตอนท้ายอีกครั้ง

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

1. ควรปรับเปลี่ยนวิธีการนำเข้าสู่บทเรียนให้สนุกสนานขึ้น
2. สื่อหรือรูปภาพที่ใช้ ควรมีขนาดใหญ่ หลากหลายและแบ่งกลุ่มได้
3. การแบ่งกลุ่มไม่ควรมีนักเรียนมากเกินไปกว่า 6 คน เพราะจะทำให้เกิดการว่างงาน

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ชุดที่ 10

ชื่อเรื่อง	การดูแลรักษาร่างกาย
ชื่อกิจกรรม	การปฐมพยาบาลเบื้องต้น
จุดมุ่งหมาย	นักเรียนรู้จักวิธีการปฐมพยาบาลและการดูแลรักษาร่างกายเบื้องต้นได้
แนวคิด	การปฐมพยาบาล หมายถึง การให้ความช่วยเหลือเบื้องต้นแก่ผู้ได้รับอุบัติเหตุหรือเจ็บป่วยกะทันหัน เพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วยหรือลดอันตรายให้น้อยลงก่อนที่จะนำส่งแพทย์ ซึ่งผู้ที่จะให้การปฐมพยาบาลได้จะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลที่ถูกต้อง
เทคนิคที่ใช้	การสาธิต
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คำชี้แจง
2. คู่มือครู
3. คู่มือนักเรียน
4. สื่อและอุปกรณ์
 - 4.1 รูปภาพแสดงวิธีการปฐมพยาบาล
 - 4.2 แบบประเมินก่อนและหลังเรียน
 - 4.3 ใบความรู้เรื่อง การปฐมพยาบาล

1. คำชี้แจง

1.1 การเตรียมตัวของครู

1.1.1 ก่อนสอนครูต้องอ่านคำชี้แจงในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว คู่มือครูและคู่มือนักเรียนให้ครบ และทำความเข้าใจให้ดี

1.1.2 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลัก

1.2 การจัดกิจกรรม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “การปฐมพยาบาลเบื้องต้น”

1.3 บทบาทของครู

1.3.1 ชี้แจงการเรียนรู้ด้วยชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “การปฐมพยาบาลเบื้องต้น”

1.3.2 เสนอกิจกรรมด้วยการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “การปฐมพยาบาลเบื้องต้น” มีวิธีดำเนินการดังนี้

1.3.2.1 ให้นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน

1.3.2.2 ครูสร้างบรรยากาศในการเรียนและนำเข้าสู่วิธีเรียน

1.3.2.3 ดูแลการแบ่งกลุ่มของนักเรียน

1.3.2.4 ครูคัดเลือกนักเรียนเพื่อสาธิตการปฐมพยาบาลแต่ละอย่าง

1.3.2.5 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติวิธีการปฐมพยาบาล

1.3.2.6 ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปวิธีการปฐมพยาบาลและประโยชน์ของ

การปฐมพยาบาล

1.3.2.7 ครูให้นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียน

1.4 สิ่งที่ต้องเตรียม

1.4.1 ศึกษาและฝึกวิธีการปฐมพยาบาลแต่ละอย่างอย่างเข้าใจ

1.4.2 ใ้บความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

1.4.3 ใบงาน

1.4.4 แบบประเมินก่อนและหลังเรียน

2.4.2 ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูพูดคุยเพื่อสร้างบรรยากาศในการเรียน

2.4.3 ชั้นกิจกรรม

2.4.3.1 นักเรียนแบ่งกลุ่มด้วยความสมัครใจ

2.4.3.2 ครูคัดเลือกนักเรียนที่สมัครใจเพื่อสาธิตวิธีการปฐมพยาบาลที่ละอย่าง

2.4.3.3 นักเรียนบอกประโยชน์และวิธีการปฐมพยาบาลที่ถูกต้อง

2.4.3.5 นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลที่ละวิธี

2.4.3.6 นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกวิธีการปฐมพยาบาลทั้งหมดอีกครั้ง

2.4.4 ชั้นสรุป

2.4.4.1 นักเรียนและครูร่วมกันสรุปประโยชน์และวิธีการปฐมพยาบาลทั้งหมดอีกครั้ง

2.4.4.2 นักเรียนซักถามข้อสงสัย

2.4.5 ชั้นทดสอบหลังเรียน

นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียน

2.4.6 ชั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

2.5 กระบวนการวัดและประเมินผล

2.5.1 สังเกตจากความสนใจในการร่วมกิจกรรม

2.5.2 ตรวจสอบจากแบบประเมินก่อนและหลังเรียน

2.6 แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

2.7 สื่อการเรียนรู้

2.7.1 แบบประเมินก่อนและหลังเรียน

2.7.2 รูปภาพแสดงการปฐมพยาบาล

2.7.3 อุปกรณ์ที่ใช้ในการสาธิตการปฐมพยาบาล

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับนักเรียนในการดำเนินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “การปฐมพยาบาลเบื้องต้น” ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

- 3.1 นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน
- 3.2 นักเรียนแบ่งกลุ่มด้วยความสมัครใจ
- 3.3 นักเรียนชมการสาธิตวิธีการปฐมพยาบาลด้วยความตั้งใจ
- 3.4 นักเรียนฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาล
- 3.5 นักเรียนช่วยกันสรุปวิธีการปฐมพยาบาลและประโยชน์ของการปฐมพยาบาล
- 3.6 นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียน

4. สื่อและอุปกรณ์

- 4.1 แบบประเมินก่อนและหลังเรียน
- 4.2 ใบความรู้เรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น
- 4.3 รูปภาพแสดงการปฐมพยาบาล
- 4.4 อุปกรณ์ที่ใช้ในการสาธิตการปฐมพยาบาล

ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ชุดที่ 10

เรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

1. การผายปอดด้วยวิธี การหวดหัวใจข้างนอกช่องอก

ประโยชน์ จะทำให้การหายใจติดขัดหรือหยุดแต่ยังมีชีพจรอยู่ใช้เมื่อคนเกิดอาการช็อก คนจมน้ำ และคนถูกพิษยาบางชนิด

วิธีทำ

1. จับชีพจรและดูม่านตาของคนไข้ คนไข้ที่หัวใจหยุดทันที ม่านตาจะขยายกว้างทุกรายไป
2. ถ้าชีพจรคลำไม่ได้ ม่านตาขยายกว้าง คนไข้ไม่เคลื่อนไหว แสดงว่าเกิดการหายใจไม่ออกขึ้นแล้ว
3. ผู้ปฐมพยาบาลนั่งคุกเข่าลงข้าง ๆ คนไข้ เอาสันมือขวาวางลงไปบนส่วนล่างของกระดูกหน้าอกเหนือลิ้นปี่ ห้ามวางลงบนกระดูกซี่โครง แล้วเอาสันมือซ้ายวางทับไปบนหลังมือขวา
4. แล้วให้กดลงไปอย่างแรงเป็นจังหวะ ประมาณ 10 ถึง 20 ครั้งต่อ 1 นาที การกดนี้เพื่อให้ขึ้นมาเองหรือจนกว่าคนไข้จะได้รับความช่วยเหลืออย่างอื่นต่อไปจากแพทย์

2. การห้ามเลือด มีหลายวิธี คือ

- 2.1 ใช้นิ้วมือกดลงบนแผล แผลควรเป็นแผลเล็ก
- 2.2 ให้ผู้ป่วยนอน ยกส่วนที่เป็นแผลให้สูง ๆ ไว้ เช่น บาดแผลบริเวณแขนและขา
- 2.3 ใช้ผ้าหรือสำลีที่สะอาดหนา ๆ วางบนแผลแล้วพันผ้ารัดให้แน่น
- 2.4 อาจใช้วิธีกดลงบนเส้นโลหิตแดงใหญ่ ซึ่งมาสู่บริเวณเส้นเลือดที่ถูกทำลาย
- 2.5 ใช้น้ำแข็งวางลงบริเวณแผล

3. การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่เป็นลม

- 1.1 เมื่อรู้สึกเวียนศีรษะหน้ามืด ต้องให้ผู้ป่วยนั่งสุดหายใจยาว ๆ
- 1.2 เมื่อหมดสติ ให้ผู้ป่วยนอนลงให้ศีรษะต่ำกว่าตัวเล็กน้อยหรือนอนราบก็ได้
- 1.3 ขยายเสื้อผ้าให้หลวม
- 1.4 ห้ามคนมุงดูรอบ ๆ
- 1.5 ให้ดมยาหอมหรือแอมโมเนีย
- 1.6 เช็ดเหงื่อตามข้อมือ ข้อเท้า และหน้าผาก
- 1.7 ถ้าไม่ฟื้นควรให้ความอบอุ่น ผายปอดและปรึกษาแพทย์

2. การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่เป็นตะคริว

- 2.1 ใช้ยาหม่องนวดบริเวณที่เป็นตะคริว
- 2.2 ถ้าเป็นตะคริวที่น่องให้เหยียดเข่าออก
- 2.3 ให้ดื่มน้ำผสมเกลือและให้พักผ่อนในท่าที่สบายที่สุด

5. การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่มีอาการชัก

- 5.1 ให้ผู้ป่วยนอนตะแคงศีรษะต่ำ
- 5.2 ใช้ด้ามช้อนพันผ้าให้ผู้ป่วยกัด
- 5.3 ถ้ามีไขสุงให้เช็ดตัวด้วยน้ำอุ่นเพื่อลดอาการไข้
- 5.4 งดอาหารและเครื่องดื่มทุกชนิดแล้วรีบนำส่งโรงพยาบาล

6. การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่มีอาการฟกช้ำและห่อเลือด

- 6.1 ใช้น้ำแข็งประคบในระยะ 24 ชั่วโมงแรก
- 6.2 ใช้น้ำอุ่นประคบวันละหลาย ๆ ครั้งเพื่อให้เลือดขยายตัว

7. การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่ถูกน้ำร้อนลวก ไฟไหม้

- 7.1 ใช้ผ้าสะอาดซับน้ำเย็นวางบนแผลในกรณีบาดแผลไม่พุพอง
- 7.2 ใช้น้ำสะอาดล้างบนแผลแล้วใช้น้ำปูนใสผสมน้ำมันมะพร้าวทาให้ทั่ว
- 7.3 ถ้าผิวหนังพุพองมีพื้นที่ขนาดเล็กให้ใช้ปลายมีดเจาะน้ำเหลืองออก แล้วเช็ดด้วย

แอลกอฮอล์ ปิดปากแผลให้เรียบร้อย จึงนำส่งโรงพยาบาล

8. การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่เลือดกำเดาไหล

- 8.1 ให้ผู้ป่วยนั่งก้มหน้าเล็กน้อย
- 8.2 บีบจมูกทั้ง 2 ข้างให้แน่น ให้หายใจทางปาก
- 8.3 ใช้น้ำเย็นประคบบริเวณสันจมูกและศีรษะ
- 8.4 ถ้าเลือดยังไม่หยุดให้รีบนำส่งโรงพยาบาล

9. การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่ถูกมด ผึ้ง ต่อ ตะขาบ ต่อยหรือกัด

อาจมีอาการปวดที่บาดแผล คัน เป็นผื่นแดง มีอาการอักเสบและอาจมีไข้ได้ การช่วยเหลือมีดังนี้

- 9.1 ใช้ปลายปากกาลูกกลิ้งชนิดกดครอบจุดที่ถูกแมลงต่อย
- 9.2 กดปลายปากกาเพื่อให้เหล็กในโผล่แล้วใช้คีมคีบออก
- 9.3 ใช้น้ำยาแอมโมเนียเช็ดบริเวณบาดแผล
- 9.4 ใช้น้ำแข็งประคบในขั้นต้น และใช้น้ำอุ่นประคบตามลำดับ

9.5 อาจให้ผู้ป่วยรับประทานยาแก้ปวดหรือยาแก้คันถ้ามีอาการแพ้

10. การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่ถูกงูพิษกัด

10.1 ใช้สายยางหรือเชือกรัดเหนือบาดแผลที่ถูกกัดให้แน่น

10.2 รีบนำส่งโรงพยาบาลด่วนที่สุด

แบบประเมินก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย

ชื่อกิจกรรม การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

รายการประเมิน	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. นักเรียนควรมีความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้น					
2. นักเรียนสามารถช่วยเหลือคนเป็นลมได้					
3. เมื่อนักเรียนเห็นเลือด นักเรียนสามารถห้ามเลือดได้					
4. การผายปอดมีหลายวิธี					
5. การผายปอดช่วยให้คนรอดชีวิตได้					
6. คนตกน้ำควรช่วยด้วยการผายปอด					
7. ควรไปพบแพทย์ทันทีเมื่อถูกงูกัด					
8. ไม่ต้องไปพบแพทย์ถ้าถูกผึ้ง ต่อย ตะขาบกัดหรือตอยไม่เป็นอันตรายถ้าปฐมพยาบาลถูกต้อง					
9. เลือดกำเดาไหลสามารถใช้น้ำอุ่นประคบทำให้เลือดหยุดไหลได้ทันที					
10. น้ำแข็งช่วยห้ามเลือดให้หยุดไหลได้					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินก่อนและหลังเรียน

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับระดับคะแนน 5 คะแนน
เห็นด้วย	เท่ากับระดับคะแนน 4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	เท่ากับระดับคะแนน 3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	เท่ากับระดับคะแนน 2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับระดับคะแนน 1 คะแนน

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3-4

ชุดที่ 10

ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ชื่อเรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย
ชื่อกิจกรรม การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

ข้อดี

1. เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์มาก ทำให้นักเรียนได้รู้จักวิธีการปฐมพยาบาลที่จำเป็นสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
2. เป็นกิจกรรมที่นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง นักเรียนมีส่วนร่วมและเป็นกิจกรรมที่น่าสนใจ

ข้อจำกัด

เวลาน้อยไม่เพียงพอต่อการฝึกปฏิบัติจริง รวมถึงวัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการสาธิตไม่เพียงพอและเหมาะสมมากนัก

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

ครูควรเตรียมฝึกการปฐมพยาบาลมาก่อนเป็นอย่างดีและเตรียมอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาลแต่ละอย่างให้พร้อม

วิธีดำเนินการ/การสรุป

ควรสาธิตและฝึกการปฐมพยาบาลทีละอย่าง

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

1. ควรลดวิธีการปฐมพยาบาลลงตามความเหมาะสมของเวลาและความสามารถในการฝึกของนักเรียน
2. ควรจัดกลุ่มนักเรียนให้มีทั้งชายหญิงและไม่ควรเกิน 4 – 5 คน เพราะจะทำให้วุ่นวายและไม่สนใจในการฝึก และฝึกได้ไม่ทั่วถึง

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ชุดที่ 11

ชื่อเรื่อง	การป้องกันร่างกายจากยาเสพติด
ชื่อกิจกรรม	ชีวิตเรามีค่า
จุดมุ่งหมาย	นักเรียนไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด
แนวคิด	ยาเสพติดเป็นสิ่งที่เป็อันตรายต่อมนุษย์ สังคม และประเทศชาติ ยาเสพติดเป็นสิ่งที่มิโทษต่อร่างกายมากมาย ยาเสพติดมิใช้กันอย่าง แพร่หลายถึงแม้ว่าจะมีการปราบปรามเอาจริงเอาจังจากนโยบายของรัฐบาล แต่ปัญหาการเสพยาเสพติดก็ยังมีอยู่ โดยเฉพาะในหมู่วัยรุ่นนักเรียน นักศึกษาที่มีเป็นจำนวนมากที่พึ่งพายาเสพติด จึงควรรหาแนวทางป้องกัน แก้ไข ให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องพิษภัยและอันตรายของ ยาเสพติดแก่นักเรียน
เทคนิคที่ ใช้	การบรรยาย
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คำชี้แจง
2. คู่มือครู
3. คู่มือนักเรียน
4. สื่อและอุปกรณ์
 - 4.1 กลอน
 - 4.2 เพลง
 - 4.3 แบบประเมินก่อนและหลังเรียน
 - 4.4 เทป/คอมพิวเตอร์

1. คำชี้แจง

1.1 การเตรียมตัวของครู

1.1.1 ก่อนสอนครูต้องอ่านคำชี้แจงในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว คู่มือครูและคู่มือนักเรียนให้ครบ และทำความเข้าใจให้ดี

1.1.2 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลัก

1.2 การจัดกิจกรรม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การป้องกันร่างกายจากยาเสพติด โดยใช้กิจกรรม “ชีวิตเรามีค่า”

1.3 บทบาทของครู

1.3.1 ครูสร้างบรรยากาศในการเรียนด้วยการเล่าข่าวที่น่าสนใจเรื่องยาเสพติดและให้นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน

1.3.2 ให้นักเรียนอ่านกลอนเกี่ยวกับยาเสพติด

1.3.3 ให้นักเรียนช่วยกันเขียนคำขวัญเกี่ยวกับยาเสพติดอย่างสั้น ๆ

1.3.2 ครูเตรียมเนื้อเพลงเก็บตะวันสำหรับแจกนักเรียน

1.3.3 ครูเป็นผู้ร้องตัวอย่างแก่นักเรียนหรือใช้เทปเพลงเก็บตะวันของ อธิธิ พलगูร เป็นตัวอย่างทำนองสำหรับนักเรียน

1.3.4 ฝึกนักเรียนให้ร้องเพลงให้ได้

1.3.5 ให้นักเรียนร้องเพลงพร้อม ๆ กัน

1.3.6 ให้นักเรียนทำใบงานแต่งคำขวัญเกี่ยวกับยาเสพติด

1.3.6 ครูให้คำแนะนำเพิ่มเติมในเรื่องโทษของยาเสพติด โดยใช้รูปภาพประกอบ

1.3.7 นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียน

1.4 สิ่งที่ต้องเตรียม

1.4.1 เนื้อเพลง “เก็บตะวัน”

1.4.2 กลอน

1.4.3 รูปภาพ

1.4.4 ใบงาน

2. คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อเรื่อง การป้องกันร่างกายจากยาเสพติด

ชื่อกิจกรรม ชีวิตเรามีค่า

เวลา 1 ชั่วโมง

2.1 สาระสำคัญ

ยาเสพติดเป็นสิ่งที่อันตรายต่อมนุษย์ สังคม และประเทศชาติ ยาเสพติดเป็นสิ่งที่ให้โทษต่อร่างกายมากมาย ยาเสพติดมีใช้กันอย่างแพร่หลายถึงแม้ว่าจะมีการปราบปรามเอาจริงเอาจังจากนโยบายของรัฐบาล แต่ปัญหาการเสพยาเสพติดก็ยังมีอยู่ โดยเฉพาะในหมู่วัยรุ่นนักเรียน นักศึกษาก็มีเป็นจำนวนมากที่พึ่งพายาเสพติด จึงควรรหาแนวทางป้องกันแก้ไข ให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องพิษภัยและอันตรายของยาเสพติดแก่นักเรียน

2.2 จุดประสงค์เรียนรู้

นักเรียนไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด

2.3 สาระการเรียนรู้

ทุกชีวิตมีคุณค่า และมีศักยภาพแฝงอยู่ภายใน ผู้ที่สามารถดึงศักยภาพของตนเองออกมาใช้ได้มากคือผู้ที่ผ่านกระบวนการฝึกวิธีรู้จักตนเอง จนกระทั่งเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้

เมื่อศักยภาพในตัวบุคคลได้ถูกดึงออกมาจะหล่อหลอมให้เกิดความเชื่อมั่นและความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และสามารถตัดสินใจอย่างฉลาด จนสามารถป้องกันตนเองจากการหลงผิดในอบายมุขหรือยาเสพติดได้

2.4 วิธีดำเนินการ

2.4.1 ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน

2.4.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูสร้างบรรยากาศในการเรียนให้นำเรียนด้วยการพูดคุยเรื่องข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด

2.4.3 ขั้นกิจกรรม

2.4.3.1 นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

2.4.3.2 นักเรียนฟังคำชี้แจงจากครู

2.4.3.4 ครูแจกเนื้อเพลงและคำกลอน ให้นักเรียนอ่านกลอนเรื่องพิษภัยของ

ยาเสพติด

2.4.3.5 นักเรียนฝึกแต่งคำขวัญเกี่ยวกับยาเสพติด

2.4.3.5 ครูเปิดเพลงเก็บตะวันและให้นักเรียนฝึกร้องตาม

2.4.4 ชั้นสรุป

2.4.4.1 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปพิษภัยและโทษของยาเสพติดและวิธีการป้องกันตนเองจากยาเสพติดอีกครั้ง

2.4.4.2 นักเรียนทำใบงาน

2.4.5 ชั้นทดสอบหลังเรียน

นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียน

2.4.6 ชั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

2.5 กระบวนการวัดและประเมินผล

2.5.1 สังเกตจากความสนใจในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

2.5.2 ตรวจสอบจากแบบประเมินก่อนและหลังเรียน

2.6 แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

2.7 สื่อการเรียนรู้

2.7.1 ใบงาน

2.7.2 เพลง

2.7.3 เนื้อเพลง กลอน

2.7.4 เทป

2.7.5 คอมพิวเตอร์

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การป้องกันร่างกายจาก ยาเสพติด โดยใช้กิจกรรม “ชีวิตเรามีค่า” ใช้เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

- 3.1 นักเรียนเข้าห้องแนะแนว
- 3.2 นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน
- 3.3 นักเรียนอ่านกลอนที่เกี่ยวกับยาเสพติด
- 3.4 นักเรียนศึกษาและอ่านคำกลอนด้วยความสนใจ
- 3.5 นักเรียนฝึกแต่งคำขวัญที่เกี่ยวกับยาเสพติด
- 3.6 นักเรียนฝึกร้องเพลงตามครูหรือเทป
- 3.7 นักเรียนบอกถึงสิ่งที่ได้จากการร้องเพลงและการอ่านคำกลอน
- 3.7 นักเรียนทำใบงานและแบบประเมินหลังเรียน

ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ชุดที่ 12

เนื้อเพลง “เก็บตะวัน”

เก็บตะวันที่เคียงคู่ฟ้า	เก็บเอามาเก็บไว้ในใจ
เก็บพลังเก็บแรงแห่งแสงยิ่งใหญ่	บวกกับใจให้เป็นหนึ่งเดียว
เก็บเอากาลเวลาผ่านเลย	สิ่งที่เคยผิดหวังช่างมัน
หนึ่งตัวตนหนึ่งคนชีวิตแสนสั้น	เจ็บแค่นั้นก็คงไม่ตาย
ธรรมชาติเวลาฟ้าครามเมฆหม่น	พายุฝนอยู่บนนฟากฟ้า
อีกไม่นานตะวันสาดแสงแรงกล้า	ส่องให้ฟ้าดังงาม
เก็บตะวันที่เคียงคู่ฟ้า	จะมัวมาสิ้นหวังทำไม
หากยังมีพรุ่งนี้ให้เดินเริ่มใหม่	มันคงไว้ดังเช่นตะวัน มันคงไว้ดังเช่นตะวัน

กลอน

“พิษภัยของยาเสพติด”

ยาเสพติด พิษร้าย ภัยสังคม	ตอนเสพสม ชั่วคราว ก็จางหาย
ทั้งพิษร้ายมากมาย ไว้ในกาย	ชีวิตสั้น สิ้นไปในทุกวัน
บุหรี โรคร้าย ภัยมะเร็ง	คนก็ همین เมื่อท่านสูบนั่นมากหนา
เขาไม่สูบ แต่ต้องรับ พิษด้วยนา	อันเหล่าและสุราก็เหมือนกัน
ดื่มมากมายทุกวัน นั้นไม่สุข	มีแต่ทุกข์ อาละวาด หนักนักหนา
เที่ยวทุบตี ฟาดฟัน คนระอา	ส่วนยาบ้าก็ทำลาย หลายชีวิต
เด็ก นักเรียน ประชาชน คนกินมัน	หมดสิ้นกัน ทั้งชีวิต หาสู้ไม่
มันทำลายทุกคน และชาติไป	ล้วนพิษภัยยาเสพติดพิษทำลาย
อีกทั้ง เฮโรอีน ฝิ่น กัญชา	โทษหนักหนามากมายในเหล่านี้
เสพเข้าไปพิษภัยนั้นมากมี	ไม่มีดี แน่แท้ มีแต่ทำลาย

ชื่อ – นามสกุล.....ช่วงชั้นที่(ชั้น.....) เลขที่.....

**ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**

ชื่อเรื่อง การป้องกันร่างกายจากยาเสพติด

ชื่อกิจกรรม ยาเสพติด ภัยชีวิต พิษสังคม

.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่งคำขวัญที่เกี่ยวกับยาเสพติด อันตราย โทษ และพิษภัยของยาเสพติด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง ยาเสพติด
ตารางแสดงโทษ / พิษภัยของสารเสพติดชนิดต่าง ๆ

ชนิด	ประเภทการเข้าสู่ร่างกาย	อาการของผู้เสพ	โทษ/พิษภัย
ฝิ่น	กดประสาท - สูบ - กิน	มีอาการง่วงนอน เชื่องซึม ไม่พูดมาก และไม่สนใจกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว นัยน์ตาอาจเปลี่ยนสีและขนาดของม่านตาอาจจะเล็กลงเท่ารูเข็ม	น้ำหนักตัวลดลง ชูบซัด ผ่ายผอม
มอร์ฟีน	กดประสาท - ฉีด - กิน	หายใจช้า มีอาการกระดูกต่าง ๆ เกิดขึ้น คลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายปัสสาวะยาก ตัวเหลือง	สมองมีเนื้องอก ความตั้งใจลดน้อยถอยลง การไหลเวียนโลหิตไม่เป็นปกติ
เฮโรอีน	กดประสาท - สูบ - ฉีด	ปวดกล้ามเนื้อ ปวดกระดูก อ่อนเพลีย อย่างหนัก หนาว ๆ ร้อน ๆ เหมือนเป็นไข้ เจ้าอารมณ์ ใจคอหงุดหงิด วิตกกังวลอยู่เสมอ ง่วงนอนจัด หาวจัด น้ำมูกน้ำตาไหล ไอจาม เบื่อหน่ายต่อการทำงานและการเรียน มีלבล้มควมหน้ย ชอบแยกตัวอยู่คนเดียว	ทำลายสมอง ทำให้จิตใจอารมณ์ไม่ปกติ ฟุ้งซ่าน ร่างกายอ่อนเพลียอย่างหนัก ทำให้เกียจคร้าน ร่างกายเสื่อมโทรมอย่างรวดเร็ว เกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่าย
สารระเหย เช่น เบนซิน น้ำมันก๊าด	กดประสาท - ดม	อ่อนเพลีย ซึม ความจำเสื่อม สมองทึบ กระหายน้ำ น้ำหนักลด สัน หน้าซีด ตาแดง กำ่า โลหิตจาง ติดเชื้อง่าย มีแผลในจมูกและปาก ลมหายใจมีกลิ่นเหม็น	-ประสาทหลอน ปวดศีรษะ ปวดท้อง ปวดตามกล้ามเนื้อ มีอาการทางจิต โมโหง่าย อาจถึงขั้นทำร้ายร่างกายตัวเองและไตเสีย
สิ่งเสพติดที่ ถูกกฎหมาย แอลกอฮอล์	กดประสาท - กิน	ใบหน้าบวมฉุ หน้าแดง ตาแดง ผิวหนังคล้ำ มือสั่น ลมหายใจมีกลิ่นแอลกอฮอล์ สติปัญญาเสื่อม ควบคุมตนเองไม่ได้ จิตผิดปกติ กล้ามเนื้ออ่อนเพลีย เป็นตะคริว	-กระวนกระวาย อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ สัน เหงื่อออกมาก คลื่นไส้ อาเจียน หัวใจเต้นเร็วอารมณ์ฉุนเฉียวกระเพาะอาหารอักเสบเบื่อ

			อาหารอาจเกิดโรคตับ แข็ง
--	--	--	----------------------------

ชนิด	ประเภทการเข้าสู่ร่างกาย	อาการของผู้เสพ	โทษ/พิษภัย
ยาระงับประสาทและยานอนหลับ เช่น เซโคเนนาล (ไกแดง เบ็ดแดง, ปีศาจแดง), เหล้าแห้ง	กดประสาท - ฉีด - กิน	เซื่องช้า มีอารมณ์เลื่อนลอย เศร้าสร้อย พุดจาติคตอย่าง ละล้าละลักหรือพูดไม่ค่อยชัด เดินโซเซ อาจหกล้มหรือทำสิ่งของหลุดจากมือ ตื่นเต้นผิดปกติ หวาดระแวงผู้อื่น ได้ง่าย ชอบต่อล้อต่อเถียง อาจหัวเราะหรือร้องไห้ง่าย ๆ	หงุดหงิด วิตกกังวล อ่อนเพลีย ความดันโลหิตต่ำ ท้องผูก
- บุหรี่	กระตุ้นประสาท - ฉีด - กิน	มักไม่มีอาการผิดปกติให้เห็น แต่สามารถสังเกตได้คือ ริมฝีปากคล้ำ นิ้วมือที่ตีบบุหรี่มีรอยเหลือง ๆ มักมีอาการไอ และการรับรู้รสอาหารลดลง	-มีอาการทางจิตใจ เช่น หงุดหงิด กระวนกระวาย ก่อให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจ เช่น มะเร็งปอด ถุงลมโป่งพอง เป็นต้น
ยากระตุ้นประสาท เช่น ยาม้า ยาขยัน อีเฟดรีน (ยาอี)	กระตุ้นประสาท - สูบ	ตื่นตันทันง่าย พุดมาก ความคิดเร็วกว่าปกติแต่สมาธิเสียอยู่ไม่สุข มือสั่น มีเหงื่อออกมาก ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็วและแรง ทำให้เกิดอาการใจสั่น ตัดสินอะไรไม่ได้ ปวดกล้ามเนื้อ ม่านตาขยาย นอนไม่หลับจุกและปากแห้ง ลมหายใจมีกลิ่นเหม็น ชอบเลียริมฝีปากเสมอ ๆ และชอบแคะจมูก	-ร่างกายและสมองเสื่อม มีอาการเสื่อมทางจิตใจ หวาดระแวงว่าจะมีใครมาทำร้ายตนเอง อารมณ์ตั้งเครียด
กระท่อม	กระตุ้นประสาท - กิน	มีงง คอแห้งคลื่นไส้ อาเจียน ประสาทมึนชา อารมณ์ความรู้สึกไร้แรงแจ่มใส ใจคอหนักแน่น ทนแดด แต่กลัวฝน แต่ยังคงอาบน้ำได้ตามปกติ ทำงานดูไม่เหน็ดเหนื่อย ไม่อยากเลิกงาน ผิวหนังจะดำเกรียม อุจจาระมีสีเขียวเป็นเม็ดคล้าย	มีอาการครึ้มครื้นหดหู่ใจ สลับกันไปมา ประสาทหลอน สุขภาพทรุดโทรม ผิวกายซีด น้ำหนักลดลง

		มูลแพะ ท้องผูกเป็นประจำ ต้องระบายท้อง อยู่เสมอ	
--	--	---	--

ชนิด	ประเภทการเข้าสู่ร่างกาย	อาการของผู้เสพ	โทษ/พิษภัย
โคเคน	กระตุ้นประสาท - กิน - ดม - ฉีด	มีอาการทางจิตใจอย่างหนัก จิตใจ ครึกครื้น ตื่นเต้น หวาดกลัว มือสั่น หัว ใจเต้นเร็ว ความดันเลือดสูง ม่านตาขยาย ถ้าเสพโดยการสูดดม จมูกจะมีสีแดง อาจมี ผื่นขึ้นและเลือดออกเล็กน้อยบริเวณรอบ ๆ จมูก	คลื่นเหียน นอนไม่หลับ การย่อยอาหารผิดปกติ น้ำหนักตัวลด มีอารมณ์ หลงผิด แบบหวาดระแวง เห็นคนอื่นเป็นศัตรู จิตใจ ปั่นป่วน หุนหันพลันแล่น กลายเป็นคนดุร้าย ก่อ เหตุรุนแรงที่มีลักษณะที่มี ลักษณะเป็นต่อต้านสังคม
ยาหลอน ประสาท เช่น L.S.D.,DET, DMT เป็นต้น	หลอนประสาท - กิน - ฉีด	หายใจไม่สม่ำเสมอ อุกฤษฏีของ ร่างกายสูงขึ้น ม่านตาขยาย หน้าแดง ความดันโลหิตสูงขึ้น มือสั่น หนาวสั่น ขน ลุกมีเหงื่อเย็นออกตามฝ่ามือ ฝ่าเท้า น้ำลายออกมาก คลื่นไส้ อาเจียน เบื่อ อาหาร	สูญเสียการบังคับจิตใจ ตนเอง ทำให้จิตใจเสื่อม ทรามเพื่อคลัง เสียสติ หวาดระแวง กระวน กระวายใจ ซึมเศร้า
กัญชา	กดประสาท กระตุ้นประสาท และหลอน ประสาท - สูบ	ตาแดง คออักเสบ คอแห้ง เหงื่อออก มาก มีอาการหิวน้ำและต้องการของหวาน มาก ทำให้กินอาหารจุ มือเท้าสั่น ทรงตัวไม่อยู่ มีอาการวิปริตทางสายตา ขาดการควบคุม ตนเอง เวียนศีรษะอย่างแรง มึนงง หูอื้อ ม่านตาขยายกว้างขึ้น มักจะอยู่ไม่สุข พุด พล่ำม หัวเราะลั่น เอะอะ หรือแสดงตลก ต่าง ๆ ประสาทสัมผัสไวมากขึ้น ความดัน เลือดสูง	ร่างกายเสื่อมโทรม เบื่อ อาหาร นอนไม่หลับ ขาด สมรรถภาพทางเพศ สูญเสีย ความสามารถทาง จิต

--	--	--	--

แบบประเมินก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง การป้องกันร่างกายจากยาเสพติด

ชื่อกิจกรรม ชีวิตเรามีค่า

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

รายการประเมิน	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ยาเสพติดเป็นสิ่งที่น่าทดลอง					
2. การเสพยาเสพติดทำให้คลายเครียด					
3. การเสพยาเสพติดทำให้ไม่มีความสุข					
4. การเสพยาเสพติดทำให้ไม่มีเพื่อน					
5. การเสพยาเสพติดทำให้ฐานะแย่ลง					
6. การเสพยาเสพติดทำให้แก้เหงาได้					
7. การเสพยาเสพติดทำให้สุขภาพจิตแย่					
8. การเสพยาเสพติดไม่เป็นเรื่องเสียหาย					
9. ยาเสพติดทำให้มนุษย์ไม่มีคุณค่า					
10. ผู้ติดยาเสพติดทำให้อุณหภูมิอากาศไม่รุ่งเรือง					
11. การเสพยาเสพติดทำให้ลืมความทุกข์					
12. การเสพยาเสพติดทำให้สติปัญญาเสื่อม					
13. การเสพยาเสพติดทำให้เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย					
14. การเสพยาเสพติดไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
15. การเสพยาเสพติดทำให้ความคิดโลดแล่น					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินก่อนและหลังเรียน ข้อ 3,5,7,9,10 และ ข้อ 12

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับระดับคะแนน 5 คะแนน
เห็นด้วย	เท่ากับระดับคะแนน 4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	เท่ากับระดับคะแนน 3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	เท่ากับระดับคะแนน 2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับระดับคะแนน 1 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินก่อนและหลังเรียน ข้อ 1,2,4,6,8,11,13,14 และข้อ 15

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับระดับคะแนน 5 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	เท่ากับระดับคะแนน 4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	เท่ากับระดับคะแนน 3 คะแนน
เห็นด้วย	เท่ากับระดับคะแนน 2 คะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับระดับคะแนน 1 คะแนน

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3-4

ชุดที่ 11

ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ชื่อเรื่อง การป้องกันร่างกายจากยาเสพติด

ชื่อกิจกรรม ชีวิตเรามีค่า

ข้อดี

1. เป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ใช้วิธีการที่น่าสนใจคือใช้เพลงและคำขวัญ
2. เป็นกิจกรรมที่นักเรียนได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมทุกคน

ข้อจำกัด

การจัดหาวัสดุ อุปกรณ์ อาจจะไม่ค่อยสะดวก เพราะถ้าเตรียมสื่อไม่พร้อมจะทำให้เสียเวลามากและนักเรียนไม่สนใจกิจกรรม

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

ควรเตรียมเทป คอมพิวเตอร์ สถานที่ เนื้อเพลง ใบบานให้พร้อมและควรฝึกซ้อมมาก่อนหรือให้นักเรียนที่สามารถร้องเพลงได้ดีมาช่วยร้องเป็นตัวอย่างและเป็นต้นแบบได้

วิธีดำเนินการ/การสรุป

การดำเนินกิจกรรมอาจปรับตามความเหมาะสมของเวลาและสื่ออุปกรณ์ที่มี และควรกระตุ้นให้นักเรียนสนใจและมีส่วนร่วมทุกคน ส่วนการเขียนคำขวัญ ครูควรชี้แนะแนวทาง และยกตัวอย่างให้นักเรียนดูก่อน และให้นักเรียนฝึกเขียนตามความสามารถของเขาคือมี อย่าเร่งเด็กมากเกินไป

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

1. การปรับใช้เพลงที่มีเนื้อหาแบบเดียวกันที่ทันสมัยและเป็นที่ยอมรับของนักเรียนอยู่ในขณะนั้นจะทำให้นักเรียนสนใจมากขึ้น
2. การลดกิจกรรมให้น้อยลง อาจใช้เพลงหรือการเขียนคำขวัญอย่างเดียวถ้าเวลาไม่พอ

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ชุดที่ 12

ชื่อเรื่อง	การป้องกันร่างกายจากยาเสพติด
ชื่อกิจกรรม	ยาเสพติด ภัยชีวิต พิษสังคม
จุดมุ่งหมาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนบอกประเภทของยาเสพติดได้ 2. นักเรียนอธิบายอาการของการติดยาเสพติดและบอกโทษของยาเสพติดได้
แนวคิด	ยาเสพติดมีหลายประเภท มีโทษมากมายต่อร่างกาย ชีวิตและสังคม ซึ่งนับว่าเป็นปัญหาที่สำคัญที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นในปัจจุบันนั่นก็คือ การลอง การใช้ การติดสิ่งเสพติดของวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบความท้าทาย อยากรู้ อยากลอง จึงควรหาวิธีการให้ความรู้ ความเข้าใจและหาแนวทางป้องกันเป็นการด่วน
เทคนิคที่ใช้	การบรรยาย
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คำชี้แจง
2. คู่มือครู
3. คู่มือนักเรียน
4. สื่อและอุปกรณ์
 - 4.1 วัสดุทัศน
 - 4.2 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
 - 4.3 ใบความรู้เรื่องสารเสพติดให้โทษ
 - 4.4 ใบงาน

1. คำชี้แจง

1.1 การเตรียมตัวของครู

1.1.1 ก่อนสอนครูต้องอ่านคำชี้แจงในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว คู่มือครูและคู่มือนักเรียนให้ครบ และทำความเข้าใจให้ดี

1.1.2 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลัก

1.2 การจัดกิจกรรม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การป้องกันร่างกายจากยาเสพติด โดยใช้กิจกรรม “ยาเสพติด ภัยชีวิต พิชัยสังคม”

1.3 บทบาทของครู

1.3.1 สร้างบรรยากาศในการเรียน

1.3.2 นำนักเรียนเข้าห้องแนะแนว

1.3.3 จัดเตรียมวัสดุทัศน

1.3.4 ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

1.3.5 ให้นักเรียนชมวิดีโอทัศนโดยครูบรรยายเพิ่มเติมซักถามเพื่อกระตุ้นความสนใจ

1.3.6 เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามและครูช่วยตอบข้อสงสัย

1.3.7 ให้นักเรียนทำใบงานและทำแบบฝึกหัดหลังชมวิดีโอทัศน

1.3.8 ครูสรุปชนิดของยาเสพติด โทษ ลักษณะอาการของคนติดยาเสพติด

1.4 สิ่งที่คุณต้องเตรียม

1.4.1 ใบงาน

1.4.2 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

1.4.3 วิดีทัศน์เกี่ยวกับยาเสพติด เรื่องเส้นตาย

1.4.4 ใบความรู้เรื่องสารเสพติดให้โทษ

2.4.3.1 ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

2.4.3.2 ครูให้นักเรียนชมวิดีโอเรื่อง เส้นตาย

2.4.3.3 สุ่มนักเรียนให้อภิปราย ชักถามถึงความรู้สึกที่ได้จากการชมวิดีโอและทำ

ลงในใบงาน

2.4.3.4 นักเรียนตัวแทนนำเสนอผลงาน

2.4.4 ชั้นสรุป

ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป ประเภทของยาเสพติด โทษและอันตรายของยาเสพติด อีกครั้ง

2.4.5 ชั้นทดสอบหลังเรียน

2.4.5.1 นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

2.4.5.2 ครูและนักเรียนช่วยกันเฉลยคำตอบที่ถูกต้อง

2.4.6 ชั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

2.5 กระบวนการวัดและประเมินผล

2.5.1 ตรวจสอบจากใบงาน

2.5.2 ตรวจสอบจากแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

2.5.3 การสังเกตการนำเสนอผลงานและการแสดงความคิดเห็น

2.6 แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

2.7 สื่อและอุปกรณ์

2.7.1 วิดีทัศน์เกี่ยวกับยาเสพติด เรื่องเส้นตาย

2.7.2 ใบงาน

2.7.3 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อ - นามสกุล.....ช่วงชั้นที่ 2 (ชั้น.....) เลขที่.....

ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ชื่อเรื่อง การป้องกันร่างกายจากยาเสพติด

ชื่อกิจกรรม ยาเสพติด พิษร้าย ภัยสังคม

.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนกรอกรายละเอียดในตารางข้างล่างนี้

ประเภท	ชื่อยาเสพติดที่นักเรียนรู้จัก	อาการเมื่อเสพ	โทษ	นักเรียนรู้จักยาเสพติดโดยวิธีใด	
				โดยตนเอง	จากแหล่งอื่น (โปรดระบุ)
1. ฉีด					
2. สูบ					
3. ดม					
4. กิน					

**ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
เรื่อง สารเสพติดให้โทษ**

ที่มาของสารเสพติด สามารถจำแนกได้ 2 อย่าง คือ

1. สารเสพติดธรรมชาติ (Natural Drugs) ได้แก่ สารเสพติดที่ได้มาจากต้นพืช เช่น ฝิ่น โคเคอิน กัญชา รวมทั้งปรุงแปรสภาพเป็นลักษณะอย่างอื่นโดยกรรมวิธีทางเคมีแล้ว เช่น มอร์ฟิน เฮโรอิน ซึ่งทำมาจากฝิ่น เป็นต้น
2. สารเสพติดสังเคราะห์ (Synthetic Drugs) ได้แก่ สารเสพติดที่ได้มาจากการปรุงขึ้น โดย กรรมวิธีทางเคมีโดยตรง และนำมาใช้แทนสารเสพติดธรรมชาติได้ เช่น เพรีดีน ไฟเซปโดน เมธาโดน เป็นต้น

สารเสพติด จัดแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1. สารเสพติดให้โทษตามกฎหมาย
 2. สารเสพติดให้โทษที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท
 3. สารที่เป็นส่วนผสมของสารเสพติด ที่ผลิตขึ้นตามหลักวิทยาศาสตร์การแพทย์
- สารเสพติดให้โทษ หมายถึง สารเคมีหรือวัตถุชนิดใด ๆ อาจเป็นยาหรือไม่เป็นยาก็ได้ ซึ่งเมื่อเสพเข้าร่างกายไม่ว่าจะโดยวิธีใดก็ตามเช่น กิน ดม สูบ ฉีด แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจ ในลักษณะสำคัญ เช่น

1. ต้องเพิ่มขนาดการเสพมากขึ้นเรื่อย ๆ
2. เมื่อถึงเวลาเสพแต่ไม่ได้เสพทำให้เกิดอาการขาดยา
3. มีความต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรงตลอดเวลา
4. สุขภาพโดยทั่วไปจะทรุดโทรมลง

การแบ่งชนิดของสารเสพติดให้โทษ (Narcotics) แบ่งตามความรุนแรงของการลงโทษ เป็น 5 ประเภท คือ

1. สารเสพติดให้โทษชนิดร้ายแรง เช่น เฮโรอิน (Heroin)
2. สารเสพติดให้โทษทั่วไป เช่น มอร์ฟิน (Morphine) โคเคอิน (Cocaine) โคเดอิน (Codeine) ฝิ่นยา (Medicinal Opium)
3. สารเสพติดให้โทษที่มีสารเสพติดให้โทษประเภท 2 เป็นส่วนผสมอยู่ด้วยตามที่ใช้นั้น ทะเบียน ตำรับยาไว้ตามมาตรา 43 เช่น ยาแก้ไอผสมโคเดอิน (Codeine Cough Syrup)

4. สารเคมีที่ใช้ในการผลิตสารเสพติดให้โทษ ประเภท 1 หรือประเภท 2 เช่น
 อาเซติกแอนไฮไดรด์ (Acetic Anhydride) อาเซทิลคลอไรด์ (Acetyl Chloride)
5. สารเสพติดให้โทษที่มีได้เข้าอยู่ในประเภท 1 ถึงประเภท 4 เช่น กัญชา พืชกระท่อม

สารเสพติดที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท แบ่งได้เป็น 4 ประเภทดังนี้

1. ประเภทกดประสาท (Depressants) ได้แก่ สารเสพติดที่ออกฤทธิ์ในทางกดหรือระงับประสาท รวมทั้งสารจำพวกบาร์บิทูเรต และยานอนหลับด้วย สารเสพติดส่วนมากเป็นประเภทกดประสาท เช่น ฝิ่น มอร์ฟีน เฮโรอีน เป็นต้น
2. ประเภทกระตุ้นประสาท (Stimulants) ได้แก่ สารเสพติดที่ออกฤทธิ์ในทางกระตุ้นเร่งเร้าประสาท และสมองในขณะที่ออกฤทธิ์ เช่น โคลเคอีน คาเฟอีน และแอมเฟตามีน เป็นต้น
4. ประเภทหลอนประสาท (Hallucinogenic Drugs) ได้แก่ สารจำพวกที่ทำให้เกิดความรู้สึกในทางสัมผัสประสาทโดยไม่มีสิ่งที่เกิดขึ้นจริง เป็นการหลอนตัวเอง เช่น แอล เอส ดี (Lysergic acid diethylamide) ดี.เอ็ม.ที (Dimethyltryptamine) ดี.อี.ที (Diethyltryptamine) และเมสคาลิน (Mescaline) เป็นต้น
4. ประเภทออกฤทธิ์ผสมผสานหลายอย่าง ได้แก่ สารเสพติดที่ออกฤทธิ์ทั้งกดประสาท กระตุ้นประสาท และหลอนประสาท เช่น กัญชา

สารเสพติดที่ผลิตขึ้นตามหลักวิทยาศาสตร์การแพทย์ โดยกรรมวิธีทางเคมีโดยตรงและนำมาใช้แทนสารเสพติดธรรมชาติได้ว่าเป็นทางการที่ถูกต้องตามกฎหมาย ภายใต้การควบคุมของแพทย์และเภสัชกร การปรุงยาสากล ระเบียบการใช้ชื่อยา เช่น เพรีดีน ไฟเซบโดน เมธาโดน เป็นต้น

โทษ / พิษภัยของสารเสพติด กล่าวโดยสรุป ดังนี้

1. โทษต่อร่างกายผู้เสพ
 - ทำลายประสาททุกส่วนของร่างกาย โดยเฉพาะสมองของผู้เสพอย่างรุนแรง ทำให้จิตใจ อารมณ์ไม่ปกติ มีความฟุ้งซ่านอย่างปราศจากความสุข
 - ทำลายสุขภาพของร่างกายผู้เสพให้เสื่อมโทรมอย่างรวดเร็ว ผ่ายผอม ซุบซิด ผิวกล่ำ สมองเสื่อม ป่วยเป็นโรคระบบต่าง ๆ ที่ยาไปออกฤทธิ์ เช่น โรคทางเดินอาหาร โรคปอด โรคหัวใจ โรคตับ โรคไต เป็นต้น
 - ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ แทรกซ้อนขึ้นมาได้ง่าย อันเนื่องมาจากร่างกายอ่อนแอ ไม่มีกำลังต้านทานโรครวมทั้งโรคติดต่อจากการใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน การใช้เข็มฉีดยาที่ไม่สะอาดพอ และอันตรายจากการใช้ยาเกินขนาด

- ความผิดปกติที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและจิตใจมักทำให้ผู้เสพประสบอุบัติเหตุได้ง่าย หรือการทำร้ายตนเองและผู้อื่น

2. โทษต่อครอบครัว

- เสื่อมเสียชื่อเสียงของครอบครัว
 - ขาดความรับผิดชอบหรือไม่เอาใจใส่ดูแลครอบครัว ทำให้ครอบครัวไม่สงบสุข มีปัญหาแตกแยกเกิดการทะเลาะวิวาท

3. โทษต่อสังคม

- ก่ออาชญากรรม เช่น ชิงทรัพย์ ทำร้ายร่างกาย
 - เป็นต้นเหตุความเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่น เช่น การเกิดอุบัติเหตุรถชนบนท้องถนน
 - เป็นที่รังเกียจของสังคม

4. โทษต่อประเทศชาติ

- ทำให้รัฐต้องเพิ่มค่าใช้จ่ายในการป้องกันปราบปราม และบำบัดรักษา
 - ขาดทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพ
 - เป็นอุปสรรคสำคัญในการพัฒนาประเทศและทำลายความสงบสุขของประชาชน

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การป้องกันร่างกายจาก ยาเสพติด โดยใช้กิจกรรม “ยาเสพติด พิษร้าย ภัยสังคม” ใช้เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

- 3.1 นักเรียนเข้าห้องแนะแนว
- 3.2 นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน
- 3.3 นักเรียนชมวิดีโอทัศน์ด้วยความตั้งใจ
- 3.4 นักเรียนทำใบงานและแสดงความคิดเห็น
- 3.5 นักเรียนสรุปชนิดของยาเสพติด อาการของผู้ติดยาเสพติด โทษและวิธีการป้องกันการยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง การป้องกันร่างกายจากยาเสพติด
 ชื่อกิจกรรม ยาเสพติด ภัยชีวิต พิษสังคม
 คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ยาเสพติดหมายถึงอะไร
 - ก. สารที่มีเป็นอันตรายกับชีวิต
 - ข. ยาประเภทหนึ่งที่ทำลายสังคมและทำลายชาติ
 - ค. สารเคมีที่เสพเข้าร่างกายด้วยวิธีใดๆ แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจ
 - ง. ยาที่ร่างกายต้องการมากอยู่ตลอดเวลาและเพิ่มมากขึ้น
2. เมื่อมีเพื่อนมาชักชวนให้ทดลองเสพยาเสพติด นักเรียนจะอย่างไร
 - ก. ทดลองเสพเพราะเสพเพียงครั้งเดียวคงไม่เป็นไร
 - ข. ทดลองเสพเพราะรักเพื่อน
 - ค. ปฏิเสธและบอกถึงข้อเสียและโทษของยาเสพติดให้เพื่อนฟัง
 - ง. แจ้งความให้ตำรวจจับเพื่อนเพื่อจะได้ชื่อว่าเป็นพลเมืองดี
5. การจับคนเป็นตัวประกันตามที่พบเห็นกันในข่าวมากมายนั้น นักเรียนคิดว่าส่วนใหญ่น่าจะเกิดจากการเสพยาเสพติดประเภทใด
 - ก. บุหรี่
 - ข. ยาบ้า
 - ค. กัญชา
 - ง. เฮโรอีน
6. ข้อใดเป็นโทษของยาเสพติดโดยตรงต่อผู้เสพ
 - ก. ทำให้สิ้นเปลืองเงินทอง
 - ข. ทำให้ร่างกายทรุดโทรม
 - ค. ทำให้การเรียนแยลง
 - ง. ทำให้อารมณ์ฉุนเฉียวง่าย
7. ปัญหาการติดยาเสพติดของนักเรียนส่วนใหญ่เกิดจากปัญหาใดมากที่สุด
 - ก. ความอยากลอง
 - ข. การชักชวนจากเพื่อน
 - ค. การขาดความอบอุ่นจากครอบครัว
 - ง. มีเรื่องกลุ้มใจ

6. วัยรุ่นที่ติดยาเสพติดมักเกิดจากสาเหตุใดมากที่สุด
- ถูกหลอกให้เสพ
 - ถูกบังคับให้เสพ
 - ต้องการรักษาโรคประจำตัว
 - ถูกเพื่อนชักชวนให้ทดลอง
7. อาหารมักจะปวดศีรษะเป็นประจำ สมชายมาแนะนำให้สมชายรับประทานยาที่เขานำมาให้วันละ 1 เม็ดทุกวัน จะทำให้หายจากอาการปวดศีรษะทันที อาหารควรรับประทานยาที่สมชายนำมาให้หรือไม่
- ควร เพราะ สมชายเป็นเพื่อนที่หวังดี
 - ควร เพราะจะทำให้หายปวดศีรษะได้
 - ไม่ควร เพราะควรปรึกษาผู้รู้ก่อนรับประทานยาอะไร
 - ไม่ควร เพราะอาจเป็นยาเสพติดได้
8. การป้องกันยาเสพติดวิธีที่ดีที่สุดคือวิธีใด
- การให้ความรู้ถึงโทษและพิษภัยของยาเสพติด
 - การออกกฎหมายที่รุนแรงแก่ผู้เสพ
 - การจัดให้มีการเข้าค่ายคุณธรรมบ่อย ๆ
 - การยึดทรัพย์ของผู้ค้า
9. การป้องกันตนเองจากการติดยาเสพติด นักเรียนควรทำอย่างไร
- การคบแต่รุ่นพี่
 - ไม่ออกไปเที่ยวนอกบ้านเด็ดขาด
 - ไปพบแพทย์เป็นประจำ
 - ศึกษาหาความรู้เรื่องยาเสพติด โทษและอันตรายของมัน
- นักเรียนจะมีส่วนร่วมในการช่วยการป้องกันยาเสพติดได้อย่างไร
- ไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด
 - ช่วยแจ้งเบาะแสเรื่องยาเสพติดแก่ตำรวจ
 - ศึกษาโทษและอันตรายของยาเสพติด
 - ถูกทุกข้อ

เฉลยแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
เรื่อง การป้องกันร่างกายจากยาเสพติด

- | | | |
|-------|------|------|
| 1. ค | 2. ค | 3. ข |
| 4. ข | 5. ก | 6. ง |
| 7. ค | 8. ก | 9. ง |
| 10. ง | | |

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3-4

ชุดที่ 12

ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ชื่อเรื่อง การป้องกันร่างกายจากยาเสพติด

ชื่อกิจกรรม ยาเสพติด ภัยชีวิต พิษสังคม

ข้อดี

1. เป็นกิจกรรมที่ใช้สื่อที่น่าสนใจไม่จำเจ
2. นักเรียนได้รับความรู้อย่างเต็มที่และช่วยลดงานหน้าที่สอนของครูลด

ข้อจำกัด

อาจไม่สะดวกในเรื่องของการเตรียมสื่อ สถานที่ และอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

การเตรียมในเรื่องของสถานที่ สื่อและอุปกรณ์ เป็นเรื่องสำคัญ ควรเตรียมให้พร้อมก่อนถึงชั่วโมงกิจกรรม เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาและข้อขัดข้องในชั่วโมงที่จะทำกิจกรรมและควรตรวจสอบวีดิทัศน์สำหรับกิจกรรมนี้มาก่อน

วิธีดำเนินการ/การสรุป

วิธีดำเนินการควรสร้างบรรยากาศในการเรียนด้วยการพูดคุยอย่างสนุกสนาน หรือเล่นเกมทายปัญหาเกี่ยวกับยาเสพติด ทำให้นักเรียนเกิดความสนใจก่อน ครูควรดูแลการชมวีดิทัศน์ของนักเรียนให้พร้อมถึงการสรุปที่กระชับไม่ยืดเยื้อเกินไป

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

1. การปรับปรุงเรื่องการนำเสนอผลงานของนักเรียนควรเป็นการเล่นเกมแข่งขันตอบคำถาม แล้วให้รางวัลหรือชมเชย นักเรียนจะสนใจมากขึ้น
2. วีดิทัศน์ควรเป็นเรื่องเป็นราวมากกว่าการบรรยายความรู้ไปเรื่อย ๆ เช่น วีดิทัศน์เรื่องเรื่องจริงผ่านจอ เป็นต้น
3. การศึกษาใบความรู้ ควรให้เวลานักเรียนให้มาก อาจให้ไปอ่านเป็นการบ้านแล้วสรุปใจความสำคัญมาส่ง

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ชุดที่ 13

ชื่อเรื่อง	การป้องกันร่างกายจากพิษภัยของบุหรี่
ชื่อกิจกรรม	ใช้เทห์ มีแต่โทษ งดสูบบุหรี่
จุดมุ่งหมาย	นักเรียนบอกโทษและโรคที่เกิดจากบุหรี่ได้
แนวคิด	<p>บุหรี่ยับเป็นยาเสพติดที่เป็นอันตรายและแพร่หลายมากในหมู่วัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นวัยที่อยากรู้อยากลอง เชื่อเพื่อน ให้ความสำคัญกับเพื่อนมาก จึงทำให้ถูกชักจูงให้ใช้ยาเสพติด โดยเฉพาะบุหรี่ได้ง่าย เห็นเป็นเรื่องโก้เก๋ เพื่อนในกลุ่มยอมรับ โดยไม่รับรู้หรือตระหนักในโทษของบุหรี่ จึงควรให้ความรู้ความเข้าใจถึงโทษและพิษภัยของบุหรี่แก่นักเรียนวัยรุ่นเป็นการเร่งด่วนก่อนที่จำนวนนักเรียนที่สูบบุหรี่จะเพิ่มมากขึ้นกว่านี้โดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยได้</p>
เทคนิคที่ใช้	สถานการณ์จำลอง
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คำชี้แจง
2. คู่มือครู
3. คู่มือนักเรียน
4. สื่อและอุปกรณ์
 - 4.1 บทละคร
 - 4.2 ใบความรู้เรื่องบุหรี่
 - 4.3 แบบประเมินก่อนและหลังเรียน

1. คำชี้แจง

1.1 การเตรียมตัวของครู

1.1.1 ก่อนสอนครูต้องอ่านคำชี้แจงในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว คู่มือครูและคู่มือนักเรียนให้ครบ และทำความเข้าใจให้ดี

1.1.2 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลัก

1.2 การจัดกิจกรรม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การป้องกันร่างกายจากพิษภัยของบุหรี่ โดยใช้กิจกรรม “ใช่เท่หึ มีแต่โทษ งดสูบบุหรี่”

1.3 บทบาทของครู

1.3.1 จัดเตรียมบทละครและคัดเลือกนักเรียนเพื่อแสดงละคร 8 คน เป็นชาย 3 คน หญิง 5 คน

1.3.2 ดูแลการฝึกซ้อมการแสดงของนักเรียนก่อนที่จะนำไปแสดงในชั่วโมงกิจกรรมแนะแนว

1.3.3 เป็นผู้ให้คำแนะนำการแสดงที่สมบทบาทและน่าสนใจ

1.3.4 ให้นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียนก่อนชมการแสดงละคร

1.3.5 เวลาที่นักเรียนตัวแทนแสดงละคร ให้ช่วยกระตุ้นให้นักเรียนในห้องเกิดความสนใจในการดูการแสดงละครของเพื่อน

1.3.6 กระตุ้นให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในเรื่อง สารที่เป็นอันตรายในบุหรี่ โทษและโรคร้ายที่เกิดจากบุหรี่ โดยใช้วิธีการสุ่มเลือกนักเรียนในห้องให้แสดงความคิดเห็น

1.3.7 ให้นักเรียนศึกษาไปความรู้

1.3.8 ช่วยสรุปโทษ โรคร้ายและอันตรายที่เกิดจากบุหรี่

1.4 สิ่งที่คุณครูต้องเตรียม

1.4.1 บทละคร

1.4.2 นักเรียนที่คัดเลือกให้แสดงละครจำนวน 8 คน

1.4.3 รูปภาพของคนเป็นโรคจากการสูบบุหรี่

1.4.4 ไปความรู้เรื่องบุหรี่

2. คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ชื่อเรื่อง การป้องกันร่างกายจากบุหรี่

ชื่อกิจกรรม ใช้เทห์ มีแต่โทษ งดสูบบุหรี่

เวลา 1 ชั่วโมง

2.1 สาระสำคัญ

บุหรี่นับเป็นยาเสพติดที่เป็นอันตรายและแพร่หลายมากในหมู่วัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นวัยที่ยากู้ออยากลอง เชื่อเพื่อน ให้ความสำคัญกับเพื่อนมาก จึงทำให้ถูกชักจูงให้ใช้ยาเสพติดโดยเฉพาะบุหรี่ได้ง่าย เห็นเป็นเรื่องโก้เก๋ เพื่อนในกลุ่มยอมรับ โดยไม่รับรู้หรือตระหนักในโทษของบุหรี่ จึงควรให้ความรู้ความเข้าใจถึงโทษและพิษภัยของบุหรี่แก่นักเรียนวัยรุ่นเป็นการเร่งด่วนก่อนที่จำนวนนักเรียนที่สูบบุหรี่จะเพิ่มมากขึ้นกว่านี้

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนบอกโทษของบุหรี่และโรคที่เกิดจากบุหรี่ได้

2.3 สาระการเรียนรู้

บุหรี่เป็นยาเสพติดประเภทหนึ่ง que เข้าสู่ร่างกายด้วยวิธีการสูบ พิษมีผลต่อร่างกายและจิตใจ ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท ถ้าสูบมากหรือได้รับสารนิโคตินในบุหรี่มาก จะก่อให้เกิดโรกระบบทางเดินหายใจ เช่น มะเร็งปอด ถุงลมโป่งพอง เป็นต้น

2.4 วิธีดำเนินการ

2.4.1 ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน

2.4.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูสนทนาหรือยกตัวอย่างบุคคลหรือดาราที่หลงผิดสูบบุหรี่เพราะคิดว่าเป็นเรื่องเทห์ให้นักเรียนฟัง

2.4.3 ขั้นกิจกรรม

2.4.3.1 นักเรียนชมละครที่แสดงโดยเพื่อนในห้อง ซึ่งได้ทำการฝึกซ้อมมาก่อนแล้ว

2.4.3.2 ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและอภิปรายเรื่องสารเสพติดในบุหรี่ โทษ

โรค และพิษภัยของบุหรี่ เมื่อดูละครจบ โดยครูอาจสุ่มเลือกหรือด้วยความสมัครใจของนักเรียน

2.4.3.3 ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้

2.4.3.4 นักเรียนช่วยกันสรุปถึง บุหรี่ โทษ พิษภัยและอันตรายของบุหรี่อีกครั้ง

2.4.5 ขั้นสรุป

ครูสรุปสาระสำคัญที่ดูอยู่ในบุหรี่ โทษ พิษภัย และอันตรายที่เกิดจากการสูบบุหรี่อีกครั้ง

2.4.6 ขั้นทดสอบหลังเรียน

นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียน

2.4.7 ขั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

2.5 กระบวนการวัดและประเมินผล

2.5.1 ตรวจสอบจากแบบประเมินก่อนและหลังเรียน

2.5.2 การสังเกตจากความสนใจร่วมกิจกรรม

2.5.3 การสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการอภิปราย

2.6 แหล่งการเรียนรู้

ห้องเรียน

2.7 สื่อการเรียนรู้

2.7.1 ใบความรู้

2.7.2 แบบประเมินก่อนและหลังเรียน

2.7.3 ละคร

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับนักเรียนในการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การป้องกันร่างกายจากบุหรี่ โดยใช้กิจกรรม “ใช้เทห์ มีแต่โทษ งดสูบบุหรี่” ใช้เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

- 3.1 นักเรียนรับฟังคำแนะนำจากครู
- 3.2 นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน
- 3.3 นักเรียนชมการแสดงละครจากเพื่อน
- 3.4 นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นเรื่องเกี่ยวกับ อันตราย โทษ และโรคร้ายที่เกิดจากบุหรี่
- 3.5 นักเรียนช่วยกันสรุป โทษ โรคและอันตรายจากบุหรี่
- 3.6 นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียน

4. สื่อและอุปกรณ์

- 4.1 ใบความรู้
- 4.2 แบบประเมินก่อนและหลังเรียน
- 4.3 ละคร

ใบงานบทละครประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ชุดที่ 13

(นักเรียนเป็นผู้แสดงทั้งหมด)

ฉากที่ 1

โต้งเป็นนักเรียนชั้น ม. 3 พึ่งย้ายมาจากที่โรงเรียนอื่น

ครู : สวัสดีคะนักเรียน วันนี้เรามีเพื่อนใหม่มาแนะนำให้คุณรู้จัก ปรบมือต้อนรับเพื่อนใหม่หน่อย

โต้ง : ออกมาหน้าชั้นสวัสดีครับ ผมชื่อ ณัฐพงศ์ แก้วประเสริฐ ครับ ชื่อเล่น โต้งครับ

ครู : แล้วครูก็เริ่มสอน เขียนอะไรบนกระดาน

โต้ง : ครูครับ ขออนุญาตไปห้องน้ำครับ

ครู : เชิญจ้ะ

โต้ง : เวลาผ่านไปสักครู่ โต้งก็กลับมา นั่งเรียนตามเดิม

ฉากที่ 2

โต้ง : เฮ้ย ชาย ไปห้องน้ำกันเถอะ

ชาย : เออดีเหมือนกัน.....กำลังปวดพอดี เฮ้ย สอง ไปด้วยมัย

สอง : เออดี ไปด้วย (เมื่อไปถึงห้องน้ำ)

ชาย...สอง : โต้งพวกเข้าไปรอด้านหน้านะ

โต้ง : เฮ้ยพวกเองมานีก่อน ข้าจะให้ลองอะไร

สอง..ชาย : เข้าไปหาโต้ง...ถามว่าอะไรหรอ

โต้ง : นี่ไง ลองสูบไอ้นี้ซิ มันนะเอง

ชาย : เฮ้ยไม่เอา ไม่ดี

โต้ง : ไม่ลองจะรู้ได้ไงว่าไม่ดี เอ้าลอง.....แล้วจะรู้.....

สอง : เฮ้ยชายลองหน่อยดีกว่า ข้าอยากรู้ ทำทางเทห์ดี ลองนิดคงไม่เป็นไร

ชาย : ก็ได้ (หลังจากนั้น ทั้ง 3 คนก็ขึ้นชั้นเรียน และทำอย่างนั้นทุกวัน)

ฉากที่ 3

ทั้งสามคนแอบมาสูบบุหรี่ในห้องน้ำทุกวัน ๆ ละหลาย ๆ ครั้ง อยู่มาวันหนึ่งขณะที่ทั้ง 3 คน เดินกลับจากห้องน้ำกำลังเดินขึ้นบันไดก็สวนทางกับนักเรียนหญิง 2 คน

หน้อย : เฮ้ยแกนั้นเด็กใหม่นี่ ดูไกล ๆ เทห์ หล่อไม่เบา นะแก

เดียร์ : ไหน....แต่แกดูไกล ๆ ซิ ฉันว่าดูโทรม ๆ จัยไม่รู้ (ทั้ง 5 คนเดินสวนทางกัน)

เดียร์ : พูดเสียงดังว่า เหมือนกลิ่นอะไรนะ เหมือนสาบ ๆ เหมือนไปลงถึงขยะมาเลย

(โต้ง สองและชายหันมามองแล้วก็รู้ว่าเดียร์พูดนั้นหมายถึงอะไร)

เดียร์ : แต่ดูใกล้ ๆ ซิดูไม่ได้เลยนะแก....ซิดก็ซิด โทมก็โทม ไม่เห็นจะหล่อหรือเท่อย่างที
แกว่าเลย

หนอย : เออ...ฉันก็ว่ามัน...นี่กว่าหล่อ

ฉากที่ 4

ทั้ง 3 คนเข้ามาถึงห้องเรียน

ครู : หันมามองแล้วพูดว่า กลิ่นอะไร เหมือนจัง.... เมื่อกี้ยังไม่มีเลย ไหนทั้ง 3 คน มาหาครูซิ
(ทั้ง 3 คนเดินไปหาครู)

ครู : ว้าย! ไปทำอะไรมา แล้วนี่กลิ่นอะไรเหมือนเขียว แต่ครูว่ากลิ่นเหมือนบุหรี่ยะ ไซ้ไหม
(โด้งและคนอื่น ๆ เงียบสักครูแล้วตอบว่า ไซ้ครับ)

ครู : ดูซิ...สูบจนปากดำเขียว มือไม้ก็ดูไม่ได้ซิดเขียว สูบทำไมนี่

โด้ง : เท่ดีครับครู สาว ๆ ชอบ

ครู : สาว ๆ ที่ไหนชอบ ใครบอกเธอว่าเท่ ไหนลองถามผู้หญิงในห้องซิ มีใครชอบมั้

ครู : สมศรี ชอบไหม

สมศรี : ไม่ชอบเลยคะ

ครู : ดีแหละ

สมศรี : ไม่ชอบ ไม่เท่เลย เหมือนด้วยคะ

ครู : พวกเธอรู้ไหมว่า การสูบบุหรี่ยมันไม่เท่หรือก ดูซิทำให้ร่างกายโทรมซิดเขียว ปากก็ดำ
ร่างกายก็ไหมแล้วต่อไปก็จะเป็นมะเร็งที่ปอดตายเร็วโดยไม่รู้ตัวนะนี่ อายุไม่ยืนรู้ไหม มาดู
ตัวอย่างเลย (ครูให้นักเรียนดูภาพของคนสูบบุหรี่และเป็นโรค)

ครู : เห็นรึยัง แล้วยังจะสูบอีกมั้ เลิกได้มั้

โด้งและคนอื่น : ครับครู ผมนี่กว่าเท่ดี

ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
เรื่อง บุหรี่

บุหรี่ เป็นยาเสพติดประเภทหนึ่งที่มีออกฤทธิ์ในการกระตุ้นประสาท
สารเคมีที่อยู่ในบุหรี่ที่เป็นอันตรายคือสารนิโคติน

ประเภทของการเข้าสู่ร่างกาย
เข้าสู่ร่างกายโดยการสูบ

อาการของผู้เสพ

มักไม่มีอาการผิดปกติให้เห็น แต่สามารถสังเกตได้คือ ริมฝีปากคล้ำ นิ้วมือที่คีบบุหรี่มีรอย
เหลือง ๆ มักมีอาการไอและการรับรู้รสอาหารลดลง

โทษ หรือพิษภัยของบุหรี่ต่อผู้เสพ

มีอาการทางจิตใจ เช่น หงุดหงิด กระวนกระวายใจ ก่อให้เกิดโรกระบบทางเดินหายใจ เช่น
มะเร็งปอด ถุงลมโป่งพอง เป็นต้น

แบบประเมินก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง การป้องกันร่างกายจากพิษภัยของบุหรี่

ชื่อกิจกรรม ใช้เทห์มีแต่โทษ งดสูบบุหรี่

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

รายการประเมิน	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การสูบบุหรี่ช่วยลดความเครียดได้					
2. การสูบบุหรี่ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม					
3. ก้นกรองของบุหรี่สามารถจัดพิษจากบุหรี่ได้					
4. การสูบบุหรี่ทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย					
5. ความเจ็บป่วยที่เกิดจากการสูบบุหรี่มีได้มีอันตรายร้ายแรง					
6. การสูบบุหรี่ทำให้เสื้อผ้า เครื่องใช้เหม็นสกปรก					
7. ผู้ที่ได้รับควันบุหรี่โดยไม่ได้สูบ มีโอกาสเป็นโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากบุหรี่ได้เท่ากับคนที่สูบบุหรี่					
8. ผู้สูบบุหรี่มีสิทธิ์จะสูบโดยไม่ต้องคำนึงถึงสิทธิของผู้อื่น					
9. การสูบบุหรี่เป็นแนวทางนำไปสู่การเสพยาเสพติดให้โทษชนิดอื่น					
10. การสูบบุหรี่ช่วยสร้างสัมพันธภาพในการเข้าสังคมได้					
11. การสูบบุหรี่ช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพให้ดีขึ้น					
12. การสูบบุหรี่ช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพให้ดีขึ้น					
13. คนที่สูบบุหรี่ไม่มีใครต้องการจะคบด้วย					
14. การสูบบุหรี่ช่วยแก้อาการแก้เขินได้					
15. ข้าพเจ้าจะสนับสนุนให้มีการออกกฎหมายเพื่อคุ้มครองสิทธิและสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินก่อนและหลังเรียน ข้อ 2,4,6,7,9,11,13 และ ข้อ 15

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับระดับคะแนน 5 คะแนน
เห็นด้วย	เท่ากับระดับคะแนน 4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	เท่ากับระดับคะแนน 3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	เท่ากับระดับคะแนน 2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับระดับคะแนน 1 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินก่อนและหลังเรียน ข้อ 1,3,5,10,12 และข้อ 14

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับระดับคะแนน 5 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	เท่ากับระดับคะแนน 4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	เท่ากับระดับคะแนน 3 คะแนน
เห็นด้วย	เท่ากับระดับคะแนน 2 คะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับระดับคะแนน 1 คะแนน

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3-4

ชุดที่ 13

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อเรื่อง การป้องกันร่างกายจากบุหรี่

ชื่อกิจกรรม ใช้เทปหมีแต่โทษ งดสูบบุหรี่

ข้อดี

1. เป็นกิจกรรมที่สนุกสนานดี นักเรียนสนใจ
2. นักเรียนได้รับความรู้จากนักเรียนด้วยกันเองและจากการรู้คิดด้วยตนเอง
3. เป็นกิจกรรมที่น่าสนใจ นักเรียนมีโอกาสได้แสดงออก

ข้อจำกัด

นักเรียนทำกิจกรรมได้น้อยคน ต้องใช้เวลาในการฝึกซ้อมเตรียมตัวมาก่อน ซึ่งอาจไม่ค่อยสะดวกนัก

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

การเตรียมบทละคร การคัดเลือกตัวละครที่เหมาะสมและการฝึกซ้อมสำคัญมาก จึงควรเตรียมซ้อมมาก่อนล่วงหน้าให้ดี อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการแสดงอาจเป็นของจริงหรือการเลียนแบบของจริงเพื่อความสมจริงจะทำให้กิจกรรมน่าสนใจมากขึ้น

วิธีดำเนินการ/การสรุป

ควรดำเนินการตามขั้นตอน โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงออกอย่างเต็มที่

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

1. บทละครไม่ควรยาวมากกว่านี้ และควรเน้นด้วยคำพูดหรือการแสดงออกทางท่าทางมากกว่าจะทำให้กิจกรรมน่าสนใจ
2. การคัดเลือกนักเรียนที่จะแสดงไม่ควรเป็นคนเดิม ๆ ที่เคยแสดงเพราะจะทำให้เพื่อน ๆ ไม่ค่อยสนใจเท่าที่ควร

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ชุดที่ 14

ชื่อเรื่อง	การป้องกันร่างกายจากยาบ้า
ชื่อกิจกรรม	ยาบ้าคร่าชีวิต
จุดมุ่งหมาย	1. นักเรียนรู้จักโทษและพิษภัยของยาบ้า 2. นักเรียนรู้จักวิธีป้องกันตนเองจากยาบ้า
แนวคิด	ยาบ้าเป็นยาเสพติดประเภทหนึ่งที่ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท ยาบ้ามีลักษณะรูปแบบและสีต่าง ๆ กัน เช่นสีน้ำตาล สีแดง เป็นต้น ยาบ้าเป็นยาเสพติดที่เป็นอันตรายต่อผู้เสพเป็นอย่างมาก
เทคนิคที่ใช้	การบรรยาย
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คำชี้แจง
2. คู่มือครู
3. คู่มือนักเรียน
4. สื่อและอุปกรณ์
 - 4.1 วัสดุทัศน เรื่อง ยาบ้า ชุดวัยรุ่นวัยลอง
 - 4.2 รูปภาพ
 - 4.3 หนังสือพิมพ์
 - 4.4 ใบความรู้เรื่อง ยาบ้า
 - 4.5 ใบงาน

1. คำชี้แจง

1.1 การเตรียมตัวของครู

1.1.1 ก่อนสอนครูต้องอ่านคำชี้แจงในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว คู่มือครูและคู่มือนักเรียนให้ครบ และทำความเข้าใจให้ดี

1.1.2 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลัก

1.2 การจัดกิจกรรม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การป้องกันร่างกายจากยาบ้า โดยใช้กิจกรรม “ยาบ้าคร่าชีวิต”

1.3 บทบาทของครู

1.3.1 ชี้แจงการเรียนรู้ด้วยชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การป้องกันร่างกายจากยาบ้า โดยใช้กิจกรรม “ยาบ้าคร่าชีวิต”

1.3.2 เสนอกิจกรรมด้วยการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การป้องกันร่างกายจากยาบ้า โดยใช้กิจกรรม “ยาบ้าคร่าชีวิต” มีวิธีดำเนินการดังนี้

1.3.2.1 ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

1.3.2.2 ครูสร้างบรรยากาศในการเรียนและนำเข้าสู่บทเรียน

1.3.2.3 ดูแลการแบ่งกลุ่มของนักเรียน

1.3.2.4 เตรียมวัสดุทัศน เรื่องยาบ้า ชุดวัยรุ่นวัยลองและดูแลการชมวิดีโอทัศนของ

นักเรียน

1.3.2.5 ครูแจกใบความรู้และใบงานแก่นักเรียนทุกกลุ่ม

1.3.2.6 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำใบงานและร่วมกันแสดงความคิดเห็น

1.3.2.7 นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลงานของกลุ่มตนเอง

1.3.2.8 ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปโทษ อันตรายและพิษภัยของยาบ้า

1.3.2.9 ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

1.3.2.10 ครูร่วมกันนักเรียนช่วยกันเฉลยแบบฝึกหัด

1.4 สิ่งที่ครูต้องเตรียม

1.4.1 วัสดุทัศน เรื่องยาบ้า ชุดวัยรุ่นวัยลอง

1.4.2 ใบความรู้เรื่องยาบ้า

1.4.3 ใบงาน

1.4.4 รูปภาพข่าวหนังสือพิมพ์ที่เกี่ยวกับยาบ้า

2. คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อเรื่อง การป้องกันร่างกายจากยาบ้า

ชื่อกิจกรรม ยาบ้าคร่าชีวิต

เวลา 1 ชั่วโมง

2.1 สาระสำคัญ

ยาบ้าเป็นยาเสพติดประเภทหนึ่งที่มีฤทธิ์กระตุ้นประสาท ยาบ้ามีลักษณะรูปแบบและสีต่าง ๆ กัน เช่น สีน้ำตาล สีแดง เป็นต้น ยาบ้าเป็นยาเสพติดที่เป็นอันตรายต่อผู้เสพเป็นอย่างมาก

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักโทษและพิษภัยของยาบ้า
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการป้องกันตนเองจากยาบ้า

2.3 สาระการเรียนรู้

ยาบ้าเป็นยาเสพติดที่มีฤทธิ์กระตุ้นประสาท ผู้ที่เสพมาก ๆ จะทำให้ร่างกายฝายผอม นอนไม่หลับ เมื่อไม่ได้เสพจะเกิดอาการคลื่นคลั่ง ประสาทหลอนกลัวว่าจะมีคนมาทำร้ายตนเอง ยาบ้าสามารถเข้าสู่ร่างกายได้หลายทาง เช่น การฉีดเข้าเส้น การกิน การสูดดม

2.4 วิธีดำเนินการ

2.4.1 ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

2.4.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

2.4.2.1 ครูพูดคุยกับนักเรียนและแจกภาพข่าวที่เกี่ยวข้องกับยาบ้า เช่น การจับเด็กเป็นตัวประกัน ตำรวจจับคนขายยาบ้าได้เป็นจำนวนมาก ให้นักเรียนดู ฟังและร่วมแสดงความคิดเห็น

2.4.3 ขั้นกิจกรรม

2.4.3.1 นักเรียนแบ่งกลุ่มด้วยความสมัครใจ

2.4.3.2 ครูแจกใบความรู้เรื่องยาบ้า และแจกใบงานกลุ่มละ 1 ใบ

2.4.3.3 นักเรียนทุกคนในแต่ละกลุ่มชมวีดิทัศน์เรื่อง ยาบ้า ชูด้วยรุ่นวัยลอง ใช้เวลา

ประมาณ 15 นาที

2.4.3.4 ครูถามคำถามโดยเล่นเกม “4 คำถาม มีคำตอบ มอบรางวัล” ซึ่งคำถามเป็นคำถามที่เกี่ยวกับเรื่องราวในวิดีโอ เช่น ทำไมคนถึงเสพยาบ้า ยาบ้าส่วนใหญ่มีลักษณะอย่างไร สีอะไรบ้าง อันตรายของยาบ้าร้ายแรงอย่างไร แล้วให้แต่ละกลุ่มยกมือเพื่อแข่งขันกันตอบคำถาม

2.4.3.5 ครูมอบรางวัล คำชม หรือ อาจเป็นคะแนนแก่นักเรียนกลุ่มที่ตอบคำถามได้คะแนนมากที่สุด

2.4.3.6 นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้และช่วยกันทำใบงานเรื่องยาบ้า

2.4.3.7 ครูสุ่มเลือกนักเรียน 3 กลุ่มออกมานำเสนอใบงานด้วยการจับฉลาก 3 หมายเลขลำดับ

2.4.3.8 นักเรียนตัวแทนของทั้ง 3 กลุ่ม ออกมานำเสนอผลงานในใบงาน

2.4.4 ขั้นสรุป

2.4.4.1 นักเรียนและครูร่วมกันสรุปเรื่องโทษ พิษภัยและอันตรายของยาบ้าอีกครั้ง และครูโชว์รูปภาพข่าวหนังสือพิมพ์ที่เกี่ยวกับยาบ้า รูปคนติดยาบ้าให้นักเรียนดูประกอบการสรุป

2.4.5 ขั้นทดสอบหลังเรียน

2.4.5.1 นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

2.4.5.2 นักเรียนและครูช่วยกันเฉลยแบบฝึกหัด

2.4.6 ขั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

2.5 กระบวนการวัดและประเมินผล

2.5.1 สังเกตจากความสนใจในการร่วมกิจกรรม

2.5.2 ตรวจสอบจากแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

2.6 แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

2.7 สื่อการเรียนรู้

2.7.1 วิดีทัศน์เรื่อง ยาบ้า ชูด้วยรุ่นวัยลอง

2.7.2 รูปภาพ

2.7.3 หนังสือพิมพ์

2.7.4 ใบความรู้เรื่อง ยาบ้า

2.7.5 ใบงาน

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับนักเรียนในการดำเนินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การป้องกันร่างกายจากยาบ้า โดยใช้กิจกรรม “ยาบ้าคร่าชีวิต” ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

- 3.1 นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน
- 3.2 นักเรียนแบ่งกลุ่มด้วยความสมัครใจ
- 3.3 นักเรียนชมวีดิทัศน์ด้วยความตั้งใจ
- 3.4 นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นและตอบคำถามต่าง ๆ จากการทำกิจกรรม
- 3.4 นักเรียนช่วยกันสรุปพิษภัย โทษ อันตรายและวิธีการป้องกันร่างกายของตนเองจากยาบ้า
- 3.6 นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

4. สื่อและอุปกรณ์

- 4.1 วิดิทัศน์เรื่อง ยาบ้า ชูด้วยรุ่นวัยลอง
- 4.2 รูปภาพ
- 4.3 หนังสือพิมพ์
- 4.4 ใบความรู้เรื่อง ยาบ้า
- 4.5 ใบงาน

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง	การป้องกันร่างกายจากยาบ้า
ชื่อกิจกรรม	ยาบ้าคร่าชีวิต
คำชี้แจง	ให้นักเรียนเลือกวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ยาเสพติดที่พบเห็นตามข่าวหนังสือพิมพ์และทีวีมากที่สุดในปัจจุบันคืออะไร
 - ก. ยาม้า
 - ข. ยาบ้า
 - ค. เฮโรอีน
 - ง. กัญชา
2. ยาบ้าจะออกฤทธิ์ต่อร่างกายอย่างไร
 - ก. กดประสาท
 - ข. หลอนประสาท
 - ค. กระตุ้นประสาท
 - ง. กดประสาทและหลอนประสาท
3. วัยรุ่นมักติดยาบ้าเนื่องจากสาเหตุใดมากที่สุด
 - ก. ต้องการเรียนหนังสือให้เก่ง
 - ข. อายากล่อง
 - ค. ถูกหลอกหลวง
 - ง. การขาดความรู้ถึงโทษและอันตรายของยาบ้า
4. การเจ็บป่วยทางร่างกายข้อใดอาจส่งผลให้ติดยาบ้าได้
 - ก. ความดันเลือดสูง
 - ข. ปวดหลังปวดเอว
 - ค. นอนไม่หลับเป็นประจำ
 - ง. ปวดศีรษะและปวดขาเป็นประจำ
5. การเสพยาบ้า เมื่อผู้เสพไม่ได้เสพจะเกิดอาการคลุ้มคลั่ง จับคนเป็นตัวประกันนั้นเกิดจากอาการใด
 - ก. ประสาทหลอนกลัวคนมาทำร้ายตนเอง
 - ข. เกิดภาพหลอน คิดว่าตนเองคือผู้เก่งกล้า
 - ค. เกิดความหวาดระแวงและคิดว่าตนเองคือผู้ยิ่งใหญ่
 - ง. เกิดความหวาดกลัว นอนไม่หลับ หายใจไม่ออก

6. ผลเสียโดยตรงที่เกิดขึ้นต่อผู้เสพยาบ้าคือข้อใด
- เสียแรงงาน
 - เสียชื่อเสียง
 - เสียบุคลิกภาพ
 - เสียใจ
7. ควรปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อป้องกันการติดยาบ้า
- ศึกษาความเป็นมาของยาบ้า
 - ทดลองให้เห็นพิษภัยของยาบ้า
 - เว้นจากการทดลองเสพยาบ้า
 - ปฏิบัติตามกฎหมายข้อบังคับของยาเสพติด
8. การที่จะเลิกเสพยาบ้า สิ่งสำคัญที่สุดคืออะไร
- เพื่อน
 - สถานที่บำบัดรักษา
 - ความตั้งใจจริงของผู้ที่จะเลิก
 - ความสามารถของผู้รักษา
9. กิจกรรมใดที่โรงเรียนสามารถช่วยในการป้องกันปัญหาการเสพยาบ้าได้ดีที่สุด
- กิจกรรมชุมนุมต่าง ๆ
 - กิจกรรมวันสำคัญทางศาสนา
 - กิจกรรมบรรยายเกี่ยวกับอันตรายและโทษของยาบ้า
 - กิจกรรมเข้าค่ายพักแรม
10. เมื่อพบเห็นคนติดยาบ้าอาละวาดทำร้ายคนอื่น นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร
- หลบไปอยู่ห่าง ๆ ไม่สนใจ
 - แจ้งตำรวจทันที
 - เข้าไปช่วยเหลือทันที
 - ตะโกนขอความช่วยเหลือจากคนอื่นด้วยเสียงอันดัง

เฉลยแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
เรื่อง การป้องกันร่างกายจากยาบ้า

- | | | |
|-------|------|------|
| 1. ข | 2. ค | 3. ข |
| 4. ค | 5. ก | 6. ค |
| 7. ค | 8. ค | 9. ค |
| 10. ข | | |

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3-4

ชุดที่ 14

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อเรื่อง การป้องกันร่างกายจากยาบ้า

ชื่อกิจกรรม ยาบ้าคร่าชีวิต

ข้อดี

1. การใช้สื่อที่น่าสนใจเปลี่ยนรูปแบบการเรียนรู้แก่นักเรียน
2. ช่วยลดงานหน้าที่สอนของครูลงแต่ทำให้นักเรียนได้รับความรู้อย่างดี

ข้อจำกัด

ในเรื่องของการเตรียมสื่อ สถานที่ และอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมอาจจะไม่ค่อยสะดวกนัก

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

การเตรียมในเรื่องของสถานที่ สื่อและอุปกรณ์ เป็นเรื่องสำคัญ ควรเตรียมให้พร้อมก่อนถึงชั่วโมงกิจกรรม เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาและข้อขัดข้องในชั่วโมงที่จะทำกิจกรรมและครูควรชมวิดีโอทัศน์สำหรับกิจกรรมนี้มาก่อน

วิธีดำเนินการ/การสรุป

วิธีดำเนินการควรเป็นไปด้วยความสนุกสนาน อาจสร้างบรรยากาศด้วยการเล่นเกมทายปัญหาเกี่ยวกับยาบ้า ทำให้นักเรียนเกิดความสนใจก่อน ส่วนการสรุปสาระความรู้ควรให้นักเรียนช่วยกันสรุปและครูช่วยเสริมอย่างกระชับไม่ยืดเยื้อเกินไป

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

1. นักเรียนส่วนใหญ่ชอบพูดมากกว่าเขียน ดังนั้นควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นด้วยการพูดมากกว่าเขียน
2. การปรับปรุงเรื่องการนำเสนอผลงานของนักเรียนควรเป็นการเล่นเกมแข่งขันตอบคำถาม แล้วให้รางวัลหรือชมเชย นักเรียนจะสนใจมากขึ้น
3. วิดีทัศน์ควรเป็นเรื่องราวมากกว่าการบรรยายความรู้อย่างเดียว

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ชุดที่ 15

ชื่อเรื่อง	การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ
ชื่อกิจกรรม	กายงามกับอาหารดี
จุดมุ่งหมาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนรู้จักการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย 2. นักเรียนบอกข้อเสียของการรับประทานอาหารที่มีไขมันและคลอเลสเตอรอลสูงได้
แนวคิด	<p>วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังมีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างมาก มีการสะสมไขมันจำนวนมากตามร่างกายเนื่องจากการรับประทานอาหารที่ไม่ค่อยมีประโยชน์ มีไขมันและคลอเลสเตอรอลสูง ทำให้มีร่างกายไม่ได้สัดส่วน อ้วนเกินไป หรือผอมเกินไป ต่อมาก็คือผลกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างของตนเอง ดังนั้นการให้ความรู้ในเรื่องการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ มีประโยชน์ และมีไขมันน้อยจะทำให้นักเรียนโดยเฉพาะวัยรุ่นมีสุขภาพร่างกายที่เหมาะสมกับวัยมากขึ้น</p>
เทคนิคที่ใช้	สถานการณ์จำลอง
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คำชี้แจง
2. คู่มือครู
3. คู่มือนักเรียน
4. สื่อและอุปกรณ์
 - 4.1 สถานการณ์จำลอง
 - 4.2 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
 - 4.3 รูปภาพ
 - 4.4 สิ่งของจริง

1. คำชี้แจง

1.1 การเตรียมตัวของครู

1.1.1 ก่อนสอนครูต้องอ่านคำชี้แจงในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว คู่มือครูและคู่มือนักเรียนให้ครบ และทำความเข้าใจให้ดี

1.1.2 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลัก

1.2 การจัดกิจกรรม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “กายงามกับอาหารดี”

1.3 บทบาทของครู

1.3.1 เตรียมสถานการณ์จำลอง

1.3.2 คัดเลือกนักเรียนในการทำกิจกรรมตามสถานการณ์จำลอง

1.3.3 ชี้แจงกติกาในการดูสถานการณ์จำลอง

1.3.4 ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

1.3.5 ดูแลการชมสถานการณ์จำลองโดยให้นักเรียนดูทีละ 1 สถานการณ์เมื่อนักเรียนดูเสร็จแล้วครูซักถามนักเรียนโดยการสุ่มให้นักเรียนตอบคำถามที่ครูถาม เช่น บุคคลนั้นรับประทานอะไร แล้วทำให้มีรูปร่างอย่างไร เป็นต้น

1.3.6 สรุปอาหารหลัก 5 หมู่ อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และอาหารที่มีไขมันสูง ทำให้ร่างกายเป็นอย่างไร

1.3.7 ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้

1.3.8 ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

1.4 สิ่งที่ครูต้องเตรียม

1.4.1 สถานการณ์จำลอง

1.4.2 นักเรียนที่แสดงตามสถานการณ์จำลอง

1.4.3 ของจริง เช่น ผัก ผลไม้ ไข่ ฯลฯ

1.4.4 รูปภาพ

3. คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อเรื่อง การรับประทานอาหารที่ถูกโภชนาการ
ชื่อกิจกรรม กายงามกับอาหารดี

.....

2.1 สารสำคัญ

วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังมีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างมาก มีการสะสมไขมันจำนวนมากตามร่างกายเนื่องจากการรับประทานอาหารที่ไม่ค่อยมีประโยชน์ ทำให้มีร่างกายไม่ได้สัดส่วน อ้วนเกินไป หรือผอมเกินไป ต่อมา ก็จะมีผลกับการเกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างของตนเอง ดังนั้น การให้ความรู้ในเรื่องการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ มีประโยชน์ จะทำให้นักเรียน โดยเฉพาะวัยรุ่นมีสุขภาพร่างกายที่เหมาะสมกับวัยมากขึ้น

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1.1 นักเรียนรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
- 1.2 นักเรียนบอกข้อเสียของการรับประทานอาหารที่มีไขมันและคลอเลสเตอรอลสูงได้

2.3 สารระการการเรียนรู้

ร่างกายเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของมนุษย์ อาหารเป็นสิ่งที่จะทำให้ร่างกายคงอยู่การที่ร่างกายจะมีสุขภาพที่ดีก็ขึ้นอยู่กับ การรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ เหมาะกับร่างกาย

2.4 วิธีดำเนินการ

2.4.1 ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

2.4.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูสนทนาเรื่องสุขภาพอนามัย รูปร่าง คนอ้วน คนผอมทั่ว ๆ ไป

2.4.3 ขั้นกิจกรรม

2.4.3.1 ครูชี้แจงและแนะนำกติกาในการทำกิจกรรม

2.4.3.2 นักเรียนฟังคำชี้แจงต่าง ๆ จากครู

2.4.3.3 นักเรียนทั้งหมดชมสถานการณ์จำลอง

2.4.3.4 นักเรียนศึกษาใบงานพร้อมกัน

2.4.3.5 นักเรียนซักถามข้อสงสัย

2.4.3.6 นักเรียนสรุปอาหารหลัก 5 หมู่ อาหารที่มีประโยชน์และอาหารที่มีไขมันสูง
ที่มีผลเสียต่อร่างกาย

2.4.4 ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปอาหารที่นักเรียนควรรับประทานและไม่เป็นอันตราย

2.4.5 ขั้นทดสอบหลังเรียน

2.4.5.1 นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

2.4.5.2 นักเรียนและครูช่วยกันเฉลยแบบฝึกหัด

2.4.6 ขั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

2.5 กระบวนการวัดและประเมินผล

2.5.1 ตรวจสอบจากแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

2.5.2 สังเกตจากการสังเกตความสนใจในการทำกิจกรรม

2.5.3 จากการซักถาม

2.6 แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

2.7 สื่อการเรียนรู้

2.7.1 ใบความรู้เรื่อง อาหารที่ถูกหลักโภชนาการ

2.7.2 สถานการณ์จำลอง

2.7.3 รูปภาพ

2.7.4 ของจริง

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “กายงามกับอาหารดี” ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

- 3.1 นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน
- 3.2 นักเรียนชมสถานการณ์จำลอง
- 3.3 นักเรียนแสดงความคิดเห็นเมื่อชมสถานการณ์จำลองจบ
- 3.4 นักเรียนสรุปอาหารหลัก 5 หมู่ อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมีไขมันน้อย
- 3.5 นักเรียนศึกษาใบความรู้
- 3.6 นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

4. สื่อและอุปกรณ์

- 4.1 ใบความรู้ เรื่อง อาหารที่ถูกหลักโภชนาการ
- 4.2 สถานการณ์จำลอง
- 4.3 รูปภาพ
- 4.4 ของจริง

สถานการณ์จำลอง
ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ชุดที่ 15

- มาลีมาชวน นิด น้อย นุ่น นก จบ และ จาบ ไปเลี้ยงงานวันเกิดของตนเอง
- มาลี : วันนี้วันเกิดเรา เราจะเลี้ยงพวกเธอ ต้องการไปกินที่ไหนบอกมาเลย
- นิด : เราอยากกินส้มตำน้ำตก ร้านป่าแจ้ว
- น้อย : ไม่ดี ส้มตำ น้ำตก ป่าแจ้วชอบทำไม่สุก พยาธิยังไม่ตายเลย ไปกินก๋วยเตี๋ยวเรือนายแข่งดีกว่า ถูกด้วย
- นุ่น : ไม่ดี... ก๋วยเตี๋ยวเรือขามเล็กฉันกินไม่อิ่ม ต้องกินใกล้คลองน้ำเหม็น เส้นก็มีแต่แป้ง เต๋ียวฉันอ้วนไปมากกว่านี้ ไปนี่ดีกว่า ร้านย่านายดี รสแซบอีหลีเด้อ
- นก : ไม่ได้ ไม่ได้ ย่ำரசจัด ผัด ๆ ทั้งนั้น แล้วผักก็ไม่ค่อยล้าง เต๋ียวเป็นอันตรายต่อท้อง ท้องเสียได้ ไปกินที่ แม็คดีกว่า ฉันอยากกินแฮมเบอร์เกอร์อันใหญ่ ๆ ไก่ชุบแป้งทอดชิ้นโต ๆ
- จบบ : ไม่เอา เต๋ียวมีหุ่นแบบเธอ เต๋ียวฉันไม่หล่อ มีแต่ไขมัน ไปกินสุกี้ดีกว่า ผักเยอะดี มีวิตามินเยอะ
- จาบ : ไม่ดี ไม่ดี ฉันไม่ชอบกินผัก แล้วเสียงดัง ระคายหูหูของฉันมาก
- มาลี : เอ้าแล้วสรุปที่ไหนก็ได้ไม่ได้ ไม่ดี สรุปแล้วจะได้กินไหมนี่ ไปขอคำแนะนำครูสมศรีดีกว่า จะกินที่ก็ยากเหลือเกินนะพวกแก

(แล้วครูก็แจกใบความรู้และนักเรียนทุกคนก็ศึกษาพร้อมทั้งครูชี้แจงและชี้แนะเรื่องอาหารที่มีประโยชน์และสารอาหารต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย)

**ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
เรื่อง อาหารที่ถูกหลักโภชนาการ**

อาหารหลัก 5 หมู่

เป็นอาหารหลักของคนไทย จำแนกได้ดังนี้

หมู่ที่ 1 ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นม รวมถึงผลิตภัณฑ์จากถั่วและนม อาหารในหมู่นี้เป็นสารอาหารประเภทโปรตีนเป็นหลัก ซึ่งจะช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

หมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน อาหารในหมู่นี้มีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก อาหารในหมู่นี้ให้พลังงานและความอบอุ่นในร่างกาย

หมู่ที่ 3 ได้แก่ ผักใบเขียว และพืชผักต่าง ๆ อาหารในหมู่นี้มีสารอาหารประเภทวิตามินและแร่ธาตุ เป็นหลัก และยังให้ใยอาหารที่มีประโยชน์ในการช่วยขับถ่ายอีกด้วย

หมู่ที่ 4 ได้แก่ ผลไม้ต่าง ๆ อาหารในหมู่นี้มีสารอาหารประเภทวิตามินและแร่ธาตุ อยู่มาก และยังให้ใยอาหารอีกด้วย

หมู่ที่ 5 ได้แก่ ไขมันจากพืชและสัตว์ อาหารในหมู่นี้ให้พลังงานเช่นเดียวกับหมู่ที่ 2

หลักการบริโภคอาหารตามโภชนาการบัญญัติและธงโภชนาการ

หลักในรับประทานอาหารตามโภชนบัญญัติ

โภชนบัญญัติ คือ ข้อปฏิบัติในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย มีดังนี้

1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. รับประทานอาหารเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. รับประทานพืชผักให้มาก และรับประทานผลไม้เป็นประจำ
4. รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. รับประทานอาหารไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
8. รับประทานอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ความหมาย ความสำคัญของอาหารและโภชนาการ

ความหมายของอาหารและโภชนาการ

อาหาร(Food) หมายถึง สิ่งที่รับประทานเข้าไปแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย สิ่งใด

ที่รับประทานเข้าไปแล้วให้โทษต่อร่างกายไม่นับว่าเป็นอาหาร

โภชนาการ (Nutrition) หมายถึง วิทยาศาสตร์ประยุกต์สาขาหนึ่งที่ว่าด้วยเรื่องต่าง ๆ เกี่ยวกับอาหาร เช่น การจัดแบ่งประเภทของอาหาร ประโยชน์ของอาหาร การเปลี่ยนแปลงของอาหารที่รับประทานเข้าไป โรคขาดสารอาหารและยังรวมไปถึงการปรุงอาหารให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของบุคคลวัยต่าง ๆ ทั้งในสภาพปกติและขณะเจ็บป่วย

ประโยชน์ของอาหาร

1. **สร้างเสริมความเจริญเติบโตให้กับร่างกาย** อาหารเสริมสร้างความเจริญเติบโตของร่างกายเพราะ การแบ่งเซลล์ในร่างกายนั้นต้องอาศัยสารอาหารประเภทต่าง ๆ ที่บริโภคเข้าไป
2. **ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย** ในร่างกายผู้ใหญ่มีการชำรุดสึกหรอ จึงจำเป็นซ่อมแซมส่วนสึกหรอให้กลับสู่สภาพเดิม จึงต้องอาศัยพลังงานที่ได้รับจากการรับประทานอาหาร
3. **ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย** ในชีวิตประจำวันพลังงานเกิดขึ้นขณะที่ร่างกายเกิดการเผาผลาญอาหาร นอกจากนี้ในการเผาผลาญอาหารยังช่วยให้มีพลังงาน ความร้อนเกิดขึ้นด้วย พลังงานความร้อนนี้จะทำหน้าที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย
4. **ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานได้ตามปกติ**
เนื่องจากแหล่งพลังงานของร่างกายได้มาจากอาหาร การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ต้องได้รับอาหารที่เหมาะสม จึงทำให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ตามปกติ
5. **ช่วยให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรค** ผู้ที่ได้รับอาหารที่มีปริมาณและคุณค่าครบถ้วนจะช่วยให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง โอกาสในการติดโรคต่าง ๆ มีน้อย ถ้ามีอาการเจ็บไข้ก็ควบคุมความรุนแรงได้ เนื่องจากร่างกายมีความต้านทานโรค ผู้ที่มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บย่อมทำให้ชีวิตมีความสุข ดังนั้นจึงควรรับประทานอาหารให้ครบทุกประเภท และถูกต้องตามหลักโภชนาการจึงจะได้คุณค่าอาหารครบถ้วน

อาหารกับการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างเสริมสมรรถภาพของร่างกาย ซึ่งร่างกายได้รับสารอาหารครบทุกประเภท และเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย อาหารที่จำเป็นและมีประโยชน์ต่อการเสริมสร้างและบำรุงกล้ามเนื้อ กระดูก และอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ได้แก่ เนื้อสัตว์ นม ไข่ ข้าว ผักสีเขียว และผลไม้ต่าง ๆ อาหารเหล่านี้ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้เป็นอย่างดี หากขาดสารอาหารที่ดีและเหมาะสมแล้ว สมรรถภาพทางกายย่อมเกิดขึ้นได้ยาก นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของคนเรา เช่น การออกกำลังกาย

การพักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส และการงดเว้นสารเสพติดและของมีนเมาทุกชนิด เป็นต้น

อาหารกับสัดส่วน รูปร่างและผิวพรรณ

อาหารมีส่วนสัมพันธ์กับสัดส่วน รูปร่าง และผิวพรรณของคนเราเป็นอย่างยิ่ง กล่าวคือ หากรับประทานอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ก็จะมีผลทำให้มีน้ำหนักมากเกินไป (Over weight) จนกระทั่งทำให้รูปร่างอ้วนหรือใหญ่เกินไป คนที่อ้วนขึ้นอย่างรวดเร็วทำให้ผิวหนังแตกลายตามต้นแขน ต้นขา แลดูไม่สวยงาม และถ้าลดน้ำหนักไม่ถูกต้องถูกวิธีก็จะทำให้ผิวหนังเหี่ยวย่นได้ ตรงกันข้ามหากร่างกายได้รับอาหารไม่เพียงพอแก่ความต้องการก็จะมีผลทำให้น้ำหนักตัวน้อยเกินไป (Under weight) สัดส่วนรูปร่างจะผอมแห้ง ผิวพรรณไม่เต่งตึง ดูเหี่ยวแห้ง ตกสะเก็ด หรือเป็นขุยได้ และทำให้เกิดโรคขาดสารอาหารอีกด้วย ร่างกายไม่แข็งแรงเป็นโรคติดเชื้อต่าง ๆ ได้ง่าย

สารอาหาร

อาหารเมื่อรับประทานเข้าไปในร่างกายจะถูกย่อยให้เป็นหน่วยเล็ก ๆ จนร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ทันที หน่วยเล็ก ๆ นี้เรียกว่า สารอาหาร (Nutrient) ถ้านำอาหารมาวิเคราะห์คุณสมบัติทางเคมีจะได้สารอาหาร 6 ประเภท ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน แร่ธาตุ และน้ำ

หน่วยพลังงานอาหารที่วัดได้ เรียกว่า แคลอรี (Calorie) พลังงาน 1 แคลอรี คือปริมาณพลังงานเทียบเท่าความร้อนที่ทำให้น้ำ 1 ลูกบาศก์เซนติเมตรมีอุณหภูมิเพิ่มขึ้น 1 องศาเซลเซียส สารอาหารแต่ละประเภทจะให้แคลอรีไม่เท่ากัน สารอาหารประเภทไขมันจะให้แคลอรีสูงสุดในสารอาหาร 1 กรัม ไขมันจะให้พลังงาน 9 แคลอรี โปรตีนจะให้พลังงาน 4 แคลอรี และ คาร์โบไฮเดรตจะให้พลังงาน 3.8 แคลอรี

โปรตีน มีแหล่งที่มาดังนี้

1. โปรตีนที่ได้จากสัตว์ เป็นโปรตีนที่มีคุณภาพสูง ร่างกายสามารถนำไปใช้ได้เต็มที่
2. โปรตีนที่ได้จากพืช เป็นโปรตีนที่มีคุณภาพด้อยกว่าที่ได้จากสัตว์ ซึ่งร่างกายใช้ประโยชน์ได้ในระดับหนึ่ง เราควรรับประทานงาและพืชอื่นอีก 1 ชนิด จึงจะได้รับโปรตีนครบถ้วน ซึ่งจะพบมากในถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วเขียว ถั่วลิสง เป็นต้น

ประโยชน์ของโปรตีน

1. ช่วยเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายให้อยู่ในสภาพดี
2. ให้พลังงานแก่ร่างกาย

3. ช่วยรักษาความสมดุลของน้ำในเนื้อเยื่อ หลอดเลือด และเซลล์
4. ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค สร้างฮอร์โมน และน้ำย่อย
5. รักษาสมดุลของกรดและด่างในร่างกาย (โปรตีนมีฤทธิ์เป็นกรด)

ผลเสีย ถ้าร่างกายขาดโปรตีนหรือได้รับโปรตีนน้อยเกินไปจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตไม่เต็มที่ มีรูปร่างแคระแกร็น ซุบซิด อ่อนเพลีย ไม่แข็งแรงและอาจนำไปสู่การขาดภูมิคุ้มกันโรค

คาร์โบไฮเดรต

เป็นสารอาหารที่มีมากในข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวโพด ข้าวสาลี รวมทั้งน้ำตาล ผีอก มัน และผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น ทูเรียน ลำไย มะม่วงสุก เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีในขนมหวานที่ทำจากแป้งและน้ำตาล

ประโยชน์ของคาร์โบไฮเดรต

1. ให้พลังงาน และความอบอุ่นแก่ร่างกาย
2. ช่วยให้อาหารโปรตีนทำหน้าที่ได้อย่างเต็มที่ เมื่อร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตเพียงพอก็จะมีพลังงานไปใช้ได้เพียงพอ ไม่ต้องใช้โปรตีนไปเป็นพลังงาน โปรตีนก็จะไปเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้ร่างกายเจริญเติบโตได้เต็มที่ เป็นพลังงานสำรองของร่างกาย เมื่อร่างกายขาดแคลนพลังงานจะนำคาร์โบไฮเดรตที่สะสมอยู่ไปใช้ช่วยในการเผาผลาญไขมัน เป็นตัวประกอบสำคัญในระดับที่ช่วยจัดสารพิษในเลือดที่ผ่านไปยังตับ

ผลเสีย

ถ้าร่างกายขาดคาร์โบไฮเดรตจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลียเนื่องจากขาดพลังงานไขมันและโปรตีนที่มีอยู่ในร่างกายจะถูกนำมาเผาผลาญเป็นพลังงาน เป็นผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตได้ไม่เต็มที่ นอกจากนี้ยังทำให้การซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายและการสร้างภูมิคุ้มกันโรคได้ไม่ดี แต่ถ้าร่างกายได้รับมากเกินไปก็จะทำให้เกิดโรคอ้วนได้

ไขมัน

แหล่งที่มาของไขมัน ได้แก่

1. **ไขมันที่ได้จากพืช** เช่น น้ำมันงา น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันมะกอก ซึ่งไขมันเหล่านี้เหมาะที่นำมารับประทาน (ยกเว้นน้ำมันมะพร้าวและน้ำมันปาล์ม) เพราะไม่มีคอเลสเตอรอล ที่จะไปอุดตันในเส้นเลือด
2. **ไขมันที่ได้จากสัตว์** เช่น น้ำมันหมู น้ำมันปลา น้ำมันวัว น้ำมันก๊วย เป็นต้น ซึ่ง

ไขมันนี้เป็นไขมันที่คลอเลสเตอรอลมากกว่าไขมันจากพืช ถ้าหากร่างกายรับสารนี้เข้าไปมากเกินไป จะไปอุดตันตามผนังหลอดเลือด เป็นสาเหตุทำให้เป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง

ประโยชน์ของไขมัน

1. ให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น
2. เป็นตัวนำวิตามินเอ ดี อี เค ซึ่งละลายไขมัน และช่วยในการดูดซึมวิตามินเหล่านี้ในระบบทางเดินอาหาร
3. ป้องกันการกระทบกระเทือนของอวัยวะภายในของร่างกาย

ผลเสีย ถ้าร่างกายขาดไขมัน จะทำให้ร่างกายขาดพลังงานและความอบอุ่น แต่ถ้าร่างกายได้รับสารอาหารประเภทนี้มากเกินไป จะเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง หลอดเลือดตีบตัน และความดันเลือดสูง เป็นต้น

วิตามิน

วิตามิน (Vitamin) เป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงาน แต่เป็นสารอาหารที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย และช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ตามปกติ วิตามินมีมากมายหลายชนิด มีแหล่งที่มาและประโยชน์แตกต่างกัน บางชนิดจำเป็นต่อร่างกายมาก บางชนิดจำเป็นต่อร่างกายน้อย

น้ำ

น้ำ (Water) เป็นสารอาหารที่จำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิต เพราะน้ำเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของเซลล์และเนื้อเยื่อต่าง ๆ ในร่างกาย ร่างกายเรามีน้ำคิดเป็นร้อยละ 75 ของน้ำหนัก ร่างกายมนุษย์และสัตว์อาจมีชีวิตอยู่ได้นานเมื่ออดอาหาร แต่จะขาดเกินหนึ่งสัปดาห์ไม่ได้ ถ้าร่างกายเสียน้ำไปร้อยละ 20 ของน้ำที่มีอยู่ทั้งหมดในร่างกายจะทำให้ถึงแก่ความตายได้

ประโยชน์ของน้ำ

1. เป็นส่วนประกอบของเซลล์และเนื้อเยื่อต่าง ๆ ในร่างกาย
2. ช่วยในการย่อยอาหาร และลำเลียงอาหารไปยังอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย
3. ช่วยในการขับถ่ายของเสียต่าง ๆ ออกจากร่างกาย โดยออกมาในรูปของปัสสาวะ เหงื่อ และลมหายใจ
4. ช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่
5. ช่วยป้องกันการกระทบกระเทือนของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย
6. ช่วยควบคุมสมดุลความเป็นกรดต่างในร่างกาย

ตามปกติร่างกายของคนเราต้องการน้ำประมาณวันละ 6-8 แก้ว หรือประมาณ 2.5 ลิตร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมและสภาพร่างกายในขณะนั้น ๆ ด้วย เช่น ในบริเวณที่มีอากาศร้อน ขณะออกกำลังกาย ร่างกายจะสูญเสียน้ำจากโรคอุจจาระร่วง หรือมีไข้สูง ควรได้รับน้ำมากกว่าปกติ เพื่อทดแทนน้ำที่สูญเสียไป เป็นต้น

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ
 ชื่อกิจกรรม ภายนอกกับอาหารดี
 คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. มานี้ต้องการมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ มานี้ควรรับประทานอาหารอย่างไร
 - ก. รับประทานอาหารให้อิ่มทุกมื้อ
 - ข. รับประทานอาหารดีและมีราคาแพง
 - ค. พยายามรับประทานอาหารให้ครบทุกสารอาหาร
 - ง. รับประทานอาหารทุกเวลาที่หิว
2. สมทรงมีรูปร่างอ้วน ดังนั้นสมทรงควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทใดมากที่สุด
 - ก. ไก่ชุบแป้งทอด
 - ข. น้ำตกหมู
 - ค. กระเพาะปลา
 - ง. แหนมหมูทอด
3. อารีเป็นโรคความดันสูงควรงดรับประทานอาหารประเภทใด
 - ก. ปลาทอด
 - ข. ปลาหมึก
 - ค. ผักต้ม
 - ง. น้ำพริกปลาทู
4. ข้อใดคือประโยชน์ของโปรตีน
 - ก. ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
 - ข. ให้ความอบอุ่นกับร่างกาย
 - ค. ต้านทานความเป็นกรดในร่างกาย
 - ง. รักษาระดับน้ำตาลในเลือด
5. พิมพ์ต้องการมีรูปร่างที่ดีควรปฏิบัติอย่างไร
 - ก. รับประทานอาหารราคาแพงที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
 - ข. ออกกำลังกายเป็นประจำ
 - ค. หมั่นตรวจสุขภาพร่างกายทุกเดือน
 - ง. ถูกทุกข้อ

6. โต้ังเป็นนักเรียนที่ไม่รับประทานผักเลย โต้ังจะมีร่างกายอย่างไร
- มีร่างกายที่ไม่สมบูรณ์
 - ร่างกายอ่อนแอมาก
 - ร่างกายไม่มีภูมิต้านทานโรค
 - การเจริญเติบโตช้ากว่าปกติมาก
7. ข้อใดกล่าวถูกต้อง
- อาหารคือสิ่งที่นำเข้าสู่ร่างกายแล้วไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย
 - สารอาหารที่สำคัญต่อร่างกายมี 5 ประเภท
 - การรับประทานอาหารเสริม มีความจำเป็นต่อร่างกายมนุษย์
 - น้ำเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการผลิตเลือดในร่างกาย
8. นีรชาเป็นคนรูปร่างผอมสูงและหนว่ง่าย นีรชาควรรับประทานอาหารประเภทใดช่วย
- อาหารจำพวกแป้งหรือทอด
 - อาหารจำพวกโปรตีนจากสัตว์
 - อาหารที่มีแป้งและไขมันสูง
 - อาหารประเภทผลไม้และนม
9. การหลีกเลี่ยงไขมันอุดตันในเส้นเลือด ควรใช้น้ำมันประเภทใดในการประกอบอาหาร
- น้ำมันถั่วเหลือง
 - น้ำมันหมู
 - น้ำมันวัว
 - น้ำมันก๊วย
10. การสูญเสียน้ำร้อยละเท่าใดของน้ำทั้งหมดในร่างกายที่จะทำให้มนุษย์เสียชีวิตได้
- ร้อยละ 10
 - ร้อยละ 20
 - ร้อยละ 30
 - ร้อยละ 50

เฉลยแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
เรื่อง การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ

- | | | |
|-------|------|------|
| 1. ค | 2. ก | 3. ข |
| 4. จ | 5. ข | 6. ก |
| 7. ก | 8. ค | 9. ก |
| 10. ข | | |

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3-4

ชุดที่ 15

ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อเรื่อง การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ

ชื่อกิจกรรม กายงามกับอาหารดี

ข้อดี

1. เป็นกิจกรรมง่าย ๆ สั้น ๆ สนุกสนาน นักเรียนสนใจดี
2. นักเรียนมีโอกาสในการฝึกความกล้าในการแสดงออก
3. นักเรียนได้รับความรู้จากการชมสถานการณ์จำลองโดยที่ครูไม่ต้องชี้แนะหรือสอนมาก

ข้อจำกัด

ตัวนักเรียนที่จะแสดงสถานการณ์จำลอง เวลา สถานที่ อาจไม่เหมาะสมและนักเรียนส่วนน้อยที่มีส่วนร่วมในการแสดง

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

ควรเตรียมคัดเลือกนักเรียนที่กล้าแสดงออกและมีความสามารถในการแสดงออก มาฝึกซ้อมก่อนถึงชั่วโมงกิจกรรม โดยควรเตรียมอุปกรณ์ ของจริง ที่ใช้ในการแสดงด้วยจะทำให้นักเรียนในห้องสนใจและได้ความรู้ชัดเจนมากขึ้น

วิธีดำเนินการ/การสรุป

ทำตามขั้นตอนและครูควรช่วยเสริม เพิ่มเติมความสนุกสนานและความรู้ที่จำเป็นสำหรับนักเรียนในเรื่องอาหารที่มีคุณค่าเหมาะสมกับร่างกายของนักเรียน

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

1. สถานการณ์นั้น น้อยไป ควรเพิ่มเติมด้วยการเล่นเกม กลุ่มสัมพันธ์ ก่อนการชมสถานการณ์จำลองจะเป็นการดี
2. การเปลี่ยนตัวนักเรียนในการแสดงสถานการณ์จำลอง ไม่ใช่ให้นักเรียนคนเดิมบ่อยเกินไป และครูอาจร่วมแสดงด้วย บางครั้งจะทำให้นักเรียนสนใจมากขึ้น

3. ในขณะที่ชมสถานการณ์จำลอง ครูควรกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจและสนุกสนาน ด้วยการพูดชักถามเพื่อให้นักเรียนช่วยกันทายและตอบให้ถูกกว่าเพื่อกำลังทำเกี่ยวกับอะไร

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ชุดที่ 16

ชื่อเรื่อง	การผ่อนคลายร่างกายจากความเครียด
ชื่อกิจกรรม	คลายเครียด
จุดมุ่งหมาย	นักเรียนรู้จักวิธีการผ่อนคลายร่างกายจากความเครียด
แนวคิด	ความเมื่อยล้าของร่างกายอันเกิดจากการทำงาน การใช้ร่างกายทำอะไรเป็นเวลานาน ๆ รวมถึงการไม่ออกกำลังกาย จะทำให้ร่างกายเหนื่อยง่าย เมื่อยล้า เกิดเป็นความเครียดได้ การหาวิธีช่วยผ่อนคลายความเมื่อยล้าของร่างกายจะเป็นการช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายและคลายเครียดลง
เทคนิคที่ใช้	การสาธิต
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คำชี้แจง
2. คู่มือครู
3. คู่มือนักเรียน
4. สื่อและอุปกรณ์

1. คำชี้แจง

1.1 การเตรียมตัวของครู

1.1.1 ก่อนสอนครูต้องอ่านคำชี้แจงในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว คู่มือครูและคู่มือนักเรียนให้ครบ และทำความเข้าใจให้ดี

1.1.2 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลัก

1.2 การจัดกิจกรรม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การผ่อนคลายร่างกายจากความเครียด โดยใช้กิจกรรม “คลายเครียด”

1.3 บทบาทของครู

1.3.1 สร้างบรรยากาศในการเรียน

1.3.2 ให้นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน

1.3.3 เป็นตัวอย่างในการสาธิตทำแบบต่าง ๆ

1.3.4 ให้คำแนะนำและวิธีการปฏิบัติในแบบต่าง ๆ ที่ถูกต้อง

1.3.5 สอบถามความรู้สึกของนักเรียนหลังจากปฏิบัติทำต่าง ๆ แล้ว

1.3.6 ให้นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียน

1.4 สิ่งที่คุณครูต้องเตรียม

แบบประเมินก่อนและหลังเรียน

2. คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อเรื่อง การผ่อนคลายร่างกายจากความเครียด

ชื่อกิจกรรม คลายเครียด

2.1 สาระสำคัญ

ความเมื่อยล้าของร่างกายอันเกิดจากการทำงาน การใช้ร่างกายทำอะไรเป็นเวลานาน ๆ รวมถึงการไม่ออกกำลังกาย จะทำให้ร่างกายเหนื่อยง่าย เมื่อยล้า การหาวิธีช่วยผ่อนคลายความเมื่อยล้าของร่างกายทำให้คลายความเครียดลง

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนรู้จักวิธีการผ่อนคลายร่างกายจากความเครียด

2. สาระการเรียนรู้

ความเมื่อยล้าของร่างกายอันเกิดจากการทำงาน การใช้ร่างกายทำอะไรเป็นเวลานาน ๆ รวมถึงการไม่ออกกำลังกาย จะทำให้ร่างกายเหนื่อยง่าย เมื่อยล้าและเกิดเป็นความเครียด การหาวิธีช่วยผ่อนคลายความเมื่อยล้าและความเครียดของร่างกายจะเป็นการช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายความเหนื่อยและความเครียดให้ลดน้อยลงด้วยวิธีการง่าย ๆ โดยใช้วิธีการในชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

2.4 วิธีดำเนินการ

2.4.1 ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน

2.4.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูให้นักเรียนนั่งในท่าสบาย บิดตัวไปมาเพื่อคลายความเมื่อยล้าและเปลี่ยนอริยาบถบ้าง แล้วให้เล่นเกมเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน

2.4.3 ขั้นกิจกรรม

2.4.3.1 ให้นักเรียนเล่นเกมกลุ่มสัมพันธ์

2.4.3.2 นักเรียนดูตัวอย่างจากครูโดยครูอธิบายและสาธิตการทำให้ร่างกาย

ผ่อกลย แบบที่ 1 แบบที่ 2 และแบบที่ 3

2.4.3.3 ให้นักเรียนทดลองทำตามทีละแบบ

2.4.3.4 ครูสอบถามความรู้สึกของนักเรียนเมื่อทำทำแบบต่าง ๆ เสร็จ

2.4.4 ชั้นสรุป

ครูสรุปและแสดงทำแบบต่าง ๆ อีกครั้ง

2.4.5 ชั้นทดสอบหลังเรียน

ให้นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียน

2.4.6 ชั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอน

2.5 กระบวนการวัดและประเมินผล

2.5.1 สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรม

2.5.2 จากการแสดงความรู้สึกของนักเรียน

2.5.3 ตรวจสอบจากแบบประเมินก่อนและหลังเรียน

2.6 แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

2.7 สื่อการเรียนรู้

2.7.1 ตัวอย่างจริงหรือรูปภาพการปฏิบัติแบบต่าง ๆ

2.7.3 แบบประเมินก่อนและหลังเรียน

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การผ่อนคลายร่างกายจากความเครียด โดยใช้กิจกรรม “คลายเครียด” ใช้เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

1. นักเรียนฟังคำชี้แจงจากครู
2. นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน
3. นักเรียนดูตัวอย่าง ฟังวิธีการปฏิบัติและปฏิบัติตามที่ละขั้นตอน
4. นักเรียนบอกถึงความรู้สึกหลังจากที่ปฏิบัติตามแบบต่าง ๆ ไปแล้ว
5. นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียน

4. สื่อและอุปกรณ์

4.1 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ใบกิจกรรม
ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
เรื่องคลายเครียด

แบบที่ 1

ครู “ขยับการนั่งในท่าที่สบาย ๆ..... สบายแล้วใช่ไหม... ทำงานมาเหนื่อยมากแล้ว...นั่งให้สบาย ปล่อยให้ล่องลอยไปกับสายน้ำ...เราจะไม่คิดเรื่องใดเลย...ฟังเสียงเพลง...เสียงนกร้อง...เหมือนเสียงดนตรี...เสียงน้ำไหล...เสียงลมพัด.....ได้ยินเสียงน้ำไหล...เสียงลมพัดหรือเปล่า....ลมโชยพัดผ่านท้องทุ่ง...นกบินผ่านไปมา....อากาศปลอดโปร่ง...โล่ง...หายใจสบาย ๆ....สบาย ๆ....”

แบบที่ 2

ให้ใช้นิ้วทั้งห้า นิ้วนวดศีรษะเบา ๆ ด้วยความรู้สึกรักและทะนุถนอมศีรษะ
 ครู “เมื่อรู้สึกสบาย...เอามือจับศีรษะให้ฝ่ามือทั้งสองแนบขมับเบา ๆ ...นี่คือศีรษะของเราที่คลายนิ้วนวดศีรษะเบา ๆ นวดให้สบายหายเมื่อย...หายปวด...หายเมื่อย...ศีรษะรับใช้เรามานาน..... เหน็ดเหนื่อยควรได้รับการผ่อนคลายบ้างเราจะนวดให้ศีรษะของเรา....ถ้าไม่มีศีรษะเราก็อยู่ไม่ได้...กตเบา ๆ นวดให้สบาย นวดด้วยความรัก.....นวดด้วยความรู้สึกขอบคุณ.....ที่รับใช้เรามานาน..”

แบบที่ 3

ให้ใช้นิ้วกลางกตเบา ๆ ใต้จมูกเหนือริมฝีปาก เพื่อสัมผัสลมหายใจเข้าออก
 ครู “จมูกของเรา.....เอานิ้วกลางทั้งสองกตเบา ๆ ใต้จมูกเหนือริมฝีปากปลายนิ้วกตเบา ๆหายใจเข้าขยับปลายนิ้วขึ้น.....ลมหายใจออก...ลมหายใจเข้า...ลมหายใจออก...ผ่านจมูกของเรา...เรามีชีวิตอยู่.....ลมหายใจเข้า...ลมหายใจออก...เราจะสูดอากาศสะอาด ๆ ผ่านจมูกเข้าสู่ร่างกายของเรา.....ร่างกายจะได้แข็งแรง....เราไม่ทำร้ายร่างกาย.....หายใจลึกๆ....ไม่ทำร้ายร่างกาย...ขอบคุณจมูก...หายใจเข้า.....หายใจออก...”

แบบประเมินก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง การผ่อนคลายร่างกายจากความเครียด

ชื่อกิจกรรม คลายเครียด

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

รายการประเมิน	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. คนเรามากจะเกิดความเหนื่อยล้าทุกวัน					
2. ความเครียดทำให้ร่างกายเหนื่อย					
3. การมีร่างกายแข็งแรงจะรู้สึกเหนื่อย และเครียด					
4. ความเครียดเกิดจากการทำงานหนัก					
5. ความเครียดเกิดจากการเรียนหนัก					
6. เมื่อเกิดความเครียด ควรแก้ไขให้ หายเครียดทันที					
7. การออกกำลังกายทำให้หายเครียด					
8. การนอนเป็นวิธีการคลายความเครียด ได้ดีที่สุด					
9. คนที่มีชีวิตที่เป็นสุขคือคนที่ไม่มีความ เครียด					
10. การทำสมาธิและการปล่อยจิตให้ว่าง ทำให้หายเครียดได้					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินก่อนและหลังเรียน

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับระดับคะแนน 5 คะแนน
เห็นด้วย	เท่ากับระดับคะแนน 4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	เท่ากับระดับคะแนน 3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	เท่ากับระดับคะแนน 2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับระดับคะแนน 1 คะแนน

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3-4

ชุดที่ 16

ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อเรื่อง การผ่อนคลายร่างกายจากความเครียด

ชื่อกิจกรรม หายเครียด

ข้อดี

1. เป็นกิจกรรมง่าย ๆ
2. นักเรียนมีส่วนร่วมและได้ปฏิบัติจริงทุกคน
3. เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับเวลา

ข้อจำกัด

สถานที่ เวลา อาจเป็นสถานที่และช่วงเวลาที่ไม่ค่อยเหมาะสมนัก เช่นเวลาช่วงบ่าย อากาศร้อนมาก เป็นต้น ซึ่งจะทำให้นักเรียนขาดสมาธิ ไม่ตั้งใจทำกิจกรรม

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

ครูควรศึกษากิจกรรมมาก่อนและควรเลือกสถานที่ให้ดี ควรเป็นสถานที่ที่ไม่มีเสียงรบกวนมากเกินไป อากาศไม่ร้อน

วิธีดำเนินการ/การสรุป

ควรดำเนินการตามขั้นตอน ถ้าเวลาไม่พอหรือเหลือมากเกินไป ครูอาจพูดเพิ่มเติมหรือเพิ่มกิจกรรมต่อไปอีกก็ได้ และตอนท้ายควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความรู้สึกของตนเองหลังทำกิจกรรมให้มากที่สุด

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

1. สามารถเปลี่ยนเกมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนที่สนุกสนานตามความถนัดของครูหรือความสนใจของนักเรียน
2. การใช้สถานที่ในการทำกิจกรรม ควรเป็นที่โล่ง เช่น ห้องประชุม สนาม สวนหย่อมที่มีพื้นที่กว้างพอสมควร ไม่มีเสียงรบกวนจะทำให้กิจกรรมนี้ประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ชุดที่ 17

ชื่อเรื่อง	การส่งเสริมสุขภาพกาย
ชื่อกิจกรรม	ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
จุดมุ่งหมาย	นักเรียนรู้จักประโยชน์ของการออกกำลังกาย
แนวคิด	การออกกำลังกายเป็นวิธีการหนึ่งที่มีประสิทธิภาพมาก ทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ การออกกำลังกายทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ในปัจจุบันนักเรียนโดยเฉพาะวัยรุ่นไม่ค่อยได้ออกกำลังกายและไม่ค่อยรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย จึงควรรหาวิธีการส่งเสริมให้นักเรียนรักการออกกำลังกายเพื่อให้มีร่างกายที่สมบูรณ์และแข็งแรง
เทคนิคที่ใช้	การสาธิต
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คำชี้แจง
2. คู่มือครู
3. คู่มือนักเรียน
4. สื่อและอุปกรณ์

1. คำชี้แจง

1.1 การเตรียมตัวของครู

1.1.1 ก่อนสอนครูต้องอ่านคำชี้แจงในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว คู่มือครูและคู่มือนักเรียนให้ครบ และทำความเข้าใจให้ดี

1.1.2 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลัก

1.2 การจัดกิจกรรม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพกาย โดยใช้กิจกรรม “ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ”

1.3 บทบาทของครู

1.3.1 ครูสร้างบรรยากาศในการเรียนให้น่าสนใจ

1.3.2 ให้นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน

1.3.3 ยกตัวอย่างประโยชน์ของการออกกำลังกาย และตัวอย่างคนที่มีร่างกายแข็งแรงด้วยการออกกำลังกาย เช่น นักกีฬาชื่อดังทั้งของไทยและต่างประเทศ ดารา หรือบุคคลที่นักเรียนรู้จัก ด้วยการใช้อุปกรณ์ประกอบ

1.3.4 แนะนำ สาธิตวิธีการออกกำลังกาย

1.3.5 กระตุ้นให้นักเรียนสนใจและเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1.3.5 สรุปวิธีการออกกำลังกาย ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายและพยายามกระตุ้นให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเป็นประจำ

1.3.6 ให้นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียน

1.4 สิ่งที่คุณต้องเตรียม

1.4.1 รูปภาพประกอบการยกตัวอย่าง

1.4.2 ใบความรู้เรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1.4.3 แบบประเมินก่อนและหลังเรียน

นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน

2.4.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

2.4.2.1 ให้นักเรียนช่วยยกตัวอย่างนักกีฬาที่นักเรียนชื่นชอบ โดยครูสอบถาม

นักเรียนว่าทำไมถึงชอบ

2.4.2.2 ครูโชว์รูปภาพนักกีฬาชื่อดังของเมืองไทย เช่น ภราดร หรือนักกีฬาชื่อดังของต่างประเทศที่คิดว่านักเรียนรู้จัก

2.4.2.3 ครูสอบถามนักเรียนว่ารู้จักและชอบบุคคลเหล่านี้หรือไม่ ทำไม

2.4.3 ขั้นกิจกรรม

2.4.3.1 ครูซักถามนักเรียนถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายให้นักเรียนช่วยกันบอก

2.4.3.2 ครูช่วยเสริมประโยชน์ของการออกกำลังกาย

2.4.3.3 ครูสอบถามนักเรียนว่า นักเรียนออกกำลังกายด้วยวิธีใดบ้าง และให้ออกมาสาธิตให้เพื่อนดูประมาณ 2 – 3 คน

2.4.3.4 นักเรียนทดลองปฏิบัติตามเพื่อน

2.4.3.5 ครูรับสมัครนักเรียนเพื่อให้สาธิตการวิดพื้น การชิดอัฟ การใช้มือแตะด้านหลังและการปั่นจักรยานกลางอากาศ

2.4.3.6 นักเรียนออกมาสาธิตทีละอย่าง

2.4.3.7 นักเรียนคนอื่น ๆ ปฏิบัติตาม

2.4.3.8 รับสมัครนักเรียนเพื่อแข่งขันกันวิดพื้น ชิดอัฟ หรือปั่นจักรยานกลางอากาศตามเวลาที่เหมาะสม

2.4.3.9 นักเรียนทดลองออกกำลังกายด้วยแบบต่าง ๆ แบบละ 1 นาที พร้อมกัน โดยครูจับเวลาว่านักเรียนคนใดสามารถทำได้มากที่สุด

2.4.3.10 ครูให้รางวัลนักเรียนคนที่สามารถทำได้มากที่สุดในแต่ละแบบ

2.4.3.11 ให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 2 ทีมเท่า ๆ กัน

2.4.3.12 ให้นักเรียนวิ่งเบรียวแข่งกัน ทีมใดสามารถวิ่งทันทีมอื่นและสามารถใช้มือหรือผ้าแตะฝ่ายตรงข้ามได้ก่อนถือว่าทีมนั้นเป็นผู้ชนะ

2.4.4 ขั้นสรุป

2.4.4.1 ครูแจกใบความรู้ให้นักเรียนศึกษา

2.4.4.2 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ของการออกกำลังกาย ได้แก่

- ทำให้เจริญอาหาร
- ทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานปกติและมีประสิทธิภาพ
- ทำให้มีรูปทรง ทรวดทรงดี
- ทำให้มีสมรรถภาพทางกายดี

- ทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันและป้องกันโรคบางโรคได้

2.4.5 ชั้นทดสอบหลังเรียน

นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียน

2.4.6 ชั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอน

2.5 กระบวนการวัดและประเมินผล

2.5.1 สังเกตจากความสนใจในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

2.5.2 ตรวจสอบจากการทำแบบประเมินก่อนและหลังเรียน

2.6 แหล่งการเรียนรู้

สนามหรือห้องประชุม

2.7 สื่อการเรียนรู้

2.7.1 รูปภาพ

2.7.2 การสาธิตจริง

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพกาย โดยใช้กิจกรรม “ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ”

- 3.1 นักเรียนฟังคำชี้แจงและดูตัวอย่างจากครู
- 3.1 นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน
- 3.2 นักเรียนชมการสาธิตการออกกำลังกายจากเพื่อน
- 3.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย
- 3.5 นักเรียนศึกษาใบความรู้
- 3.6 นักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- 3.7 นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียน

4. สื่อและอุปกรณ์

- 4.1 รูปภาพ
- 4.2 การสาธิตจริง
- 4.3 แบบประเมินก่อนและหลังเรียน
- 4.4 ใบความรู้เรื่อง ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

**ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
เรื่อง การออกกำลังกาย**

การออกกำลังกาย

หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายหรือกระตุ้นให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมของเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนส่งผลให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น และสามารถดำรงชีวิตอย่างเป็นสุขและมีคุณภาพ

ความสำคัญของการออกกำลังกายที่เกิดขึ้นกับบุคคลโดยทั่วไป สรุปได้ดังนี้

1. ผลที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโต จากการศึกษาเปรียบเทียบในเรื่องความแตกต่างในลักษณะต่าง ๆ ของการเจริญเติบโตระหว่างเด็กที่ออกกำลังกายกับเด็กที่ขาดการออกกำลังกายพบว่า

1) เด็กที่ออกกำลังกายจะมีการเจริญอาหาร ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2) การทำงานของต่อมไร้ท่อที่ผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโต ในกลุ่มเด็กที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ความเจริญเติบโตเป็นไปอย่างปกติ

3) เด็กที่ขาดการออกกำลังกาย แม้บางส่วนจะมีการรับประทานอาหารอย่างอุดมสมบูรณ์มีส่วนสูง และน้ำหนักตัวมากกว่าเด็กในวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่พบว่าส่วนใหญ่มักมีมาตรฐานของร่างกายที่ผิดปกติ เช่น โครงสร้างร่างกาย หรือน้ำหนักตัวที่มากผิดปกติ

จากผลการศึกษาดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี และมีความสม่ำเสมอ จะมีการเจริญเติบโตที่ดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. ผลที่เกี่ยวข้องกับรูปร่างทรวดทรง ความผิดปกติของรูปร่างทรวดทรง นอกจากจะมีผลสืบเนื่องมาจากปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตแล้ว ความผิดปกติของรูปร่างทรวดทรง เช่น รูปร่างอ้วนหรือผอมเกินไป ลักษณะลำตัวเอียง กระดูกสันหลังคดงอ เป็นต้น จะมีมากยิ่งขึ้นหากขาดการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ในทางตรงกันข้ามการนำเอารูปแบบและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องไปปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอจะสามารถแก้ไขทรวดทรงกลับคืนดีขึ้น ดังจะเห็นได้จากในทางการแพทย์ ได้มีการนำเอาวิธีการออกกำลังกายมาใช้ในการฟื้นฟูสภาพและสมรรถภาพของผู้ป่วยในระหว่างการบำบัดควบคู่กับวิธีการบำบัดอื่น ๆ โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีปัญหาในการเคลื่อนไหวหรือความอ่อนแอของระบบกล้ามเนื้อ

3. ผลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าการออกกำลังกายส่งผลให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเชื่อว่าการออกกำลังกายส่งผล

ต่าง ๆ มีประสิทธิภาพที่ดี จะส่งผลให้สุขภาพโดยทั่วไปดีขึ้น โดยเฉพาะความต้านทานโรคหรือภูมิคุ้มกันโรคของบุคคลมีมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากการเปรียบเทียบช่วงเวลาของการเกิดการเจ็บป่วยระหว่างนักกีฬาที่บุคคลทั่วไปจะพบว่า นักกีฬาที่เกิดการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อจะมีระยะเวลาการฟื้นตัวและเกิดโรคแทรกซ้อนน้อยกว่าบุคคลทั่วไป

4. ผลที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายที่มีรูปแบบที่ถูกต้องและมีความสม่ำเสมอสามารถที่จะสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ ดังนั้นบุคคลที่ออกกำลังกายอย่างถูกต้องสม่ำเสมอมีสมรรถภาพทางกายที่ดีกว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย

5. ผลที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันโรค รักษาโรค และการฟื้นฟูสภาพ ปัจจุบันในทางการแพทย์ยอมรับว่าโรคต่าง ๆ หลายโรคที่เกิดขึ้นกับคนเรา บางโรคสามารถป้องกัน หรือชะลอโอกาสที่จะเกิดขึ้นกับบุคคลได้ด้วยการใช้ชีวิตการออกกำลังกาย หรือเมื่อเกิดอาการขึ้นก็สามารถที่จะรักษาและฟื้นฟูสภาพให้ดีขึ้นได้นอกเหนือจากการบำบัดด้วยยา โรคเหล่านี้ เช่น โรคเครียด โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ โรคความดันโลหิตสูง โรคข้อต่อเสื่อมสมรรถภาพ โรคอ้วน เป็นต้น

แบบประเมินก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพกาย
ชื่อกิจกรรม ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

รายการประเมิน	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์					
2. ผู้ที่เคยเป็นนักกีฬาไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย					
3. ประสิทธิภาพการทำงานของระบบประสาทต่าง ๆ ในร่างกายเกี่ยวข้องกับ การออกกำลังกาย					
4. ผู้ที่ทำงานหนักไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย					
5. การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพ					
6. การออกกำลังกายไม่ต้องคำนึงถึงเวลา					
7. การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย					
8. การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมหนักช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น					
9. การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียด					
10. ในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรให้เหมาะสมกับเพศวัย					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินก่อนและหลังเรียน ข้อ 1,3,5,7,9 และ ข้อ 10

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับระดับคะแนน 5 คะแนน
เห็นด้วย	เท่ากับระดับคะแนน 4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	เท่ากับระดับคะแนน 3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	เท่ากับระดับคะแนน 2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับระดับคะแนน 1 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินก่อนและหลังเรียน ข้อ 2,4,6 และข้อ 8

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับระดับคะแนน 5 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	เท่ากับระดับคะแนน 4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	เท่ากับระดับคะแนน 3 คะแนน
เห็นด้วย	เท่ากับระดับคะแนน 2 คะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับระดับคะแนน 1 คะแนน

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3-4

ชุดที่ 17

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ชื่อเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพกาย
ชื่อกิจกรรม ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ข้อดี

1. เป็นกิจกรรมที่นักเรียนได้มีส่วนร่วมทุกคน
2. เป็นกิจกรรมที่นักเรียนรู้จักและทราบกันดี
3. นักเรียนสามารถทำได้โดยไม่ต้องสาธิตมากนักทำให้ประหยัดเวลา

ข้อจำกัด

ต้องใช้เนื้อที่ในการสาธิตและปฏิบัติมาก อาจมีปัญหาได้ จึงควรเลือกสถานที่ให้เหมาะสม

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

การเตรียมตัวมีไม่มาก จึงควรศึกษาขั้นตอนกิจกรรมและเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อมก่อนถึงชั่วโมงกิจกรรมนี้

วิธีดำเนินการ/การสรุป

การดำเนินการสามารถยับยั้งเปลี่ยนแปลงลำดับขั้นตอนของกิจกรรมได้ตามความเหมาะสมโดยดูจากความสนใจของนักเรียนและเมื่อจบกิจกรรม นักเรียนหรือครูควรสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายอย่างสั้น ๆ อีกครั้งด้วย

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

1. วิธีการออกกำลังกาย อาจปรับให้เป็นวิธีการหรือรูปแบบใหม่ ๆ ตามความสนใจในขณะนั้นของนักเรียน
2. กิจกรรมอาจยาวหรือมากเกินไป ทำให้เวลาไม่เพียงพอจึงควรยืดหยุ่นตามความเหมาะสม
3. การใช้กิจกรรมวิ่งเปรี๊ยะเป็นกิจกรรมที่สนุก นักเรียนชอบมากแต่อาจไม่สะดวกในเรื่องสถานที่

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ชุดที่ 18

ชื่อเรื่อง	การป้องกันร่างกายจากเครื่องดื่มประเภทชูกำลัง กาแฟ และยาฆ่า
ชื่อกิจกรรม	อย่า...ยาเสพติด
จุดมุ่งหมาย	นักเรียนรู้จักโทษและอันตรายของเครื่องดื่มประเภทชูกำลัง กาแฟและยาฆ่า
แนวคิด	สารเสพติดที่มีฤทธิ์ทำให้เกิดความขยัน อดทน ไม่ง่วงนอน เมื่อเสพ ดื่ม กินเข้าสู่ร่างกายแล้ว บางประเภทจะมีฤทธิ์ไม่มาก แต่จะค่อย ๆ สะสมมากขึ้นเรื่อย ๆ ในร่างกาย เช่น เครื่องดื่มชูกำลังประเภทต่าง ๆ กาแฟ และบางประเภทจะมีฤทธิ์ร้ายแรง เช่น ยาฆ่า เป็นต้น

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คำชี้แจง
2. คู่มือครู
3. คู่มือนักเรียน
4. สื่อและอุปกรณ์
 - 4.1 กระดาษ A 4
 - 4.2 ฉลากเปล่า 10 ใบ
 - 4.3 ฉลากสถานการณ์จำลอง
 - 4.4 ใบความรู้เรื่อง เครื่องดื่มชูกำลัง กาแฟ และยาฆ่า
 - 4.5 ใบงาน

1. คำชี้แจง

1.1 การเตรียมตัวของครู

1.1.1 ก่อนสอนครูต้องอ่านคำชี้แจงในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว คู่มือครูและคู่มือนักเรียนให้ครบ และทำความเข้าใจให้ดี

1.1.2 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลัก

1.2 การจัดกิจกรรม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การป้องกันร่างกายจากเครื่องดื่มประเภทซูก้าลัง กาแฟ และยาฆ่า โดยใช้กิจกรรม “อย่า...ยาเสพติด”

1.3 บทบาทของครู

1.3.1 ชี้แจงการเรียนรู้ด้วยชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การป้องกันร่างกายจากเครื่องดื่มประเภทซูก้าลัง กาแฟ และยาฆ่า โดยใช้กิจกรรม “อย่า...ยาเสพติด”

1.3.2 เสนอกิจกรรมด้วยการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การป้องกันร่างกายจากเครื่องดื่มประเภทซูก้าลัง กาแฟ และยาฆ่า โดยใช้กิจกรรม “อย่า...ยาเสพติด” มีวิธีดำเนินการดังนี้

1.3.2.1 ให้นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน

1.3.2.2 ครูสร้างบรรยากาศในการเรียนและนำเข้าสู่วิธีเรียนด้วยการเล่นเกม “10 ชื่อร้ายยาเสพติด”

1.3.2.3 ครูดำเนินการให้นักเรียนแสดงบทบาทตามสถานการณ์จำลอง

1.3.2.4 ครูให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นถึงโทษ และอันตรายต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับร่างกายและให้ทำใบงานแต่ละคนทำใบงาน

1.3.2.5 ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปโทษ อันตรายและพิษภัยของเครื่องดื่มประเภทซูก้าลัง กาแฟ และยาฆ่า

1.3.2.6 ครูให้นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียน

1.3.2.10 ครูร่วมกันนักเรียนช่วยกันเฉลยแบบฝึกหัด

1.4 สิ่งที่ต้องเตรียม

1.4.1 กระดาษ A4 และฉลากเปล่า 10 ใบ

1.4.2 ใบความรู้เรื่อง เครื่องดื่มประเภทซูก้าลัง กาแฟ และยาฆ่า

1.4.3 ใบงาน

1.4.4 สถานการณ์จำลอง 3 สถานการณ์

2. คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ชื่อเรื่อง การป้องกันร่างกายจากเครื่องดื่มประเภทชูกำลัง กาแฟ และยาฆ่า
ชื่อกิจกรรม ยา...ยาเสพติด เวลา 1 ชั่วโมง

2.1 สารสำคัญ

สารเสพติดที่มีฤทธิ์ทำให้เกิดความขยัน อดทน ไม่่วงนอน เมื่อเสพ ดื่ม กินเข้าสู่ร่างกาย แล้ว บางประเภทจะมีฤทธิ์ไม่มาก แต่จะค่อย ๆ สะสมมากขึ้นเรื่อย ๆ ในร่างกาย เช่น เครื่องดื่มชูกำลังประเภทต่าง ๆ กาแฟ และบางประเภทจะมีฤทธิ์ร้ายแรง เช่น ยาฆ่า เป็นต้น

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนรู้จักโทษและอันตรายของเครื่องดื่มประเภทชูกำลัง กาแฟและยาฆ่า

2.3 สารการเรียนรู้

ในกาแฟจะมีสารคาเฟอีนผสมอยู่เมื่อดื่มมาก ๆ จะทำให้หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ ใจสั่น อ่อนเพลีย ประเภทเครื่องดื่มชูกำลังจะมีสารจำพวกที่ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทซึ่งเมื่อดื่มเข้าไปแล้วจะไปกระตุ้นประสาท ทำให้ร่างกายตื่นตัว กระฉับกระเฉง ไม่่วงนอน แต่เมื่อหมดฤทธิ์ของมันจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย ซึ่งจะคล้ายกับยาฆ่า แต่ยาฆ่าจะมีฤทธิ์รุนแรง ร้ายแรงมากกว่าและจะเกิดผลต่อร่างกายของผู้เสพรุนแรงและเร็วกว่ากาแฟกับเครื่องดื่มประเภทชูกำลัง

2.4 วิธีดำเนินการ

2.4.1 ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน

2.4.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

2.4.2.1 นักเรียนเล่นเกม “10 ชื่อร้ายยาเสพติด”

2.4.2.2 แจกกระดาษ A 4 ให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น

2.4.2.3 นักเรียนช่วยกันบอกชื่อของยาเสพติดที่นักเรียนรู้จักมา 10 ชื่อ ครูเขียน 10 คำไว้บนกระดาษพร้อมทั้งเขียนชื่อเหล่านั้นลงในฉากเปลาที่เตรียมไว้

2.4.2.4 นักเรียนเลือกเขียนชื่อยาเสพติดลงในกระดาษ A 4 ของตนเองคนละ 4 ชื่อ

2.4.2.5 ครูชี้แจงการเล่นเกมนก็คือ จะมีการจับฉลากชื่อยาเสพติดทีละ 1 ใบ ถ้าตรงกับที่นักเรียนคนใดเขียนไว้ในกระดาษของตนเองก็ให้ทำเครื่องหมาย X ทับไว้ เมื่อมีครบ 4 ชื่อแล้วจะถือว่าเป็นผู้ชนะ ให้นักเรียนที่มีครบ 4 ชื่อแล้วยกมือขึ้น พร้อมทั้งอ่านชื่อยาเสพติดที่ตนเองเลือกเขียนลงในกระดาษว่ามีอะไรบ้างและให้บอกโทษของยาเสพติดเหล่านั้นมาพอเข้าใจ

2.4.2.6 นักเรียนและครูช่วยกันปรบมือให้ผู้ที่ชนะ

2.4.3 ชั้นกิจกรรม

2.4.3.1 ครูรับสมัครนักเรียนที่สมัครใจ 3 คนเพื่อแสดงบทบาทสมมติ

2.4.3.2 นักเรียน 3 คนจับฉลากเพื่อแสดงบทบาทสมมติคนละ 1 บทบาท

2.4.3.3 ให้นเวล่านักเรียนทั้ง 3 คน เตรียมตัวในการแสดง

2.4.3.4 นักเรียนคนที่ 1 แสดงบทบาทสมมติโดยห้ามใช้เสียงพูดที่สื่อความได้

2.4.3.5 นักเรียนในห้องช่วยกันทายว่าเพื่อนแสดงเกี่ยวกับอะไรและช่วยกันบอกถึงข้อเสีย อันตรายของเครื่องดื่มประเภทชูกำลัง

2.4.3.6 นักเรียนคนที่ 2 ออกมาแสดงบทบาทสมมติโดยห้ามใช้เสียงพูด

2.4.3.7 นักเรียนในห้องช่วยกันทายว่าเพื่อนแสดงเกี่ยวกับอะไรและช่วยกันบอกถึงข้อเสีย อันตรายของการดื่มกาแฟ

2.4.3.8 นักเรียนคนที่ 3 แสดงบทบาทสมมติโดยห้ามใช้เสียงพูดที่สื่อความได้

2.4.3.9 นักเรียนในห้องช่วยกันทายว่าเพื่อนแสดงเกี่ยวกับอะไรและช่วยกันบอกถึงข้อเสีย อันตราย และโทษของการเสพยาบ้า

2.4.3.10 ครูแจกใบความรู้เรื่อง เครื่องดื่มประเภทชูกำลัง กาแฟ และยาบ้า

2.4.3.11 นักเรียนทำใบงาน

2.4.4 ชั้นสรุป

นักเรียนและครูช่วยกันสรุปเรื่องโทษ พิษภัยและอันตรายของเครื่องดื่มประเภทชูกำลัง กาแฟ และยาบ้า

2.4.5 ชั้นทดสอบหลังเรียน

นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียน

2.4.6 ชั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

2.5 กระบวนการวัดและประเมินผล

2.5.1 สังเกตจากความสนใจในการร่วมกิจกรรม

2.5.2 ตรวจสอบจากแบบประเมินก่อนและหลังเรียน

2.6 แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

2.7 สื่อการเรียนรู้

2.7.1 สถานการณ์และบทบาทสมมติ

2.7.2 ฉลากเปล่า

2.7.3 ใบงาน

2.7.4 ใบความรู้เรื่อง เครื่องดื่มประเภทชูกำลัง กาแฟ และยาฆ่า

2.7.5 รูปภาพ

2.7.6 ของจริง

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับนักเรียนในการดำเนินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การป้องกันร่างกายจากเครื่องตีประเภทซูก้า ลัง กาแฟ และยาฆ่า โดยใช้กิจกรรม “อย่า..ยาเสพติด” ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

- 3.1 นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน
- 3.2 นักเรียนฟังคำชี้แจงและเล่นเกม
- 3.3 นักเรียนชมการแสดงบทบาทสมมติอย่างตั้งใจ
- 3.4 นักเรียนศึกษาใบความรู้และทำใบงานอย่างตั้งใจ
- 3.5 นักเรียนช่วยกันสรุปพิษภัย โทษ อันตรายและวิธีการป้องกันร่างกายของตนเองจาก เครื่องตีประเภทซูก้า ลัง กาแฟ และยาฆ่า
- 3.6 นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียน

4. สื่อและอุปกรณ์

- 4.1 สถานการณ์และบทบาทสมมติ
- 4.2 ฉลากเปล่า
- 4.3 ใบงาน
- 4.4 ใบความรู้เรื่อง เครื่องตีประเภทซูก้า ลัง กาแฟ และยาฆ่า
- 4.5 รูปภาพ
- 4.6 ของจริง

ฉลากสถานการณ์/บทบาทสมมติ
ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ชุดที่ 18

สถานการณ์ที่ 1

สมศรีนั่งสัปหงกเวลาเรียนหนังสือ ในที่สุดก็พับหลับไปที่โต๊ะ แล้วอยู่ ๆ สมศรีก็ลุกขึ้น เดิน จ้วเจียออกจากห้องเรียนไปโดยไม่ขออนุญาตครูก่อน และกลับมาพร้อมกับแก้วกาแฟดำ 1 แก้ว เดิน ต่อมมาด้วยและนั่งลงเรียนหนังสือต่อที่โต๊ะของตนเอง สักครูก็นั่งหลับอีก

สถานการณ์ที่ 2

อำนวยการจะสอบ Ent วันมะรืน แต่อ่านหนังสือไม่ทัน มีหนังสืออีกมากมายที่ยังไม่ได้อ่านไม่รู้ จะทำอย่างไร จึงไปซื้อเครื่องตีพิมพ์กำลัง (กระทิงทอง) มาตีพิมพ์ แล้วทำให้มีแรงตึกคัก วิ่งไปโน่นนี่ได้และมีแรงอ่านหนังสือ สักครูก็นั่งซิม อ่อนเพลียไม่มีแรงเหมือนเดิม

สถานการณ์ที่ 3

นงคราญเดินบ่นไปมาและแสดงท่าทางว่ามีเรื่องกังวลใจ มีหนังสือมากมายที่ยังไม่ได้อ่าน มีงานบ้านอีกมาก งานโรงเรียนก็ยังไม่ได้ทำส่งอาจารย์ มีเวลาอีก 6 วัน ที่จะสอบ Ent จะทำอย่างไรดีว่าแล้วนงคราญก็แสดงท่าทีขึ้นมาได้ ก็หยิบยาในกระเป๋าทางเกงขึ้นมา 1 เม็ด ชูขึ้น แล้วพูดว่า ยาขยันนี้จ้ะ แล้วก็แสดงท่าทีกินเข้าไป แล้วสักครูก็แสดงอาการกระวนกระวาย พูดเสียงดัง เออะอะ โวยวาย

ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
เรื่อง เครื่องดื่มประเภทชูกำลัง กาแฟ และยาฆ่า

เครื่องดื่มประเภทชูกำลัง

สารเสพติด ได้แก่ คาเฟอีน

ผลต่อร่างกาย จะทำให้ร่างกายตื่นตัว หัวใจเต้นเร็ว ไม่ง่วงนอน แต่เมื่อหมดฤทธิ์จะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย ง่วงนอน และเหนื่อยง่าย

กาแฟ

สารเสพติด ได้แก่ คาเฟอีน

ผลต่อร่างกาย จะทำให้ไม่ง่วงนอน ร่างกายตื่นตัว เลือดสูบฉีดแรงแต่เมื่อหมดฤทธิ์จะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย

ยาฆ่า

ยาฆ่าเป็นยาเสพติดที่มีฤทธิ์รุนแรงออกฤทธิ์ในการกระตุ้นประสาท

ผลต่อร่างกาย เมื่อเสพยาฆ่าเข้าไปจะทำให้ร่างกายและสมองเสื่อม มีอาการเสื่อมทางจิตใจ หวาดระแวง อารมณ์ตั้งเครียด

แบบประเมินก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง การป้องกันร่างกายจากเครื่องดื่มประเภทชูกำลัง กาแฟ และยาฆ่า
 ชื่อกิจกรรม ยา...ยาเสพติด

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

รายการประเมิน	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การดื่มกาแฟเป็นอันตรายต่อร่างกาย					
2. การดื่มเครื่องดื่มชูกำลังไม่เป็นอันตราย ต่อสุขภาพ					
3. การดื่มเครื่องดื่มชูกำลังทำให้เสียการเรียน					
4. การดื่มกาแฟทำให้ไม่่วงนอน					
5. การดื่มเครื่องดื่มชูกำลังสามารถดื่มได้ทุก เพศทุกวัย					
6. การใช้ยาม้าทำให้นักเรียนสามารถอ่าน หนังสือได้นาน					
7. การกินยาม้าทำให้เรียนดีขึ้น					
8. การดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง กาแฟ ไม่เป็น อันตรายแก่ร่างกายของผู้ดื่มทันที					
9. นักเรียนไม่ควรดื่มกาแฟเพราะจะทำให้ นักเรียนนอนไม่หลับ					
10. การใช้ยาม้าของนักเรียนถือเป็นความผิด ร้ายแรง					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินก่อนและหลังเรียน ข้อ 2,5,6 และ ข้อ 7

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับระดับคะแนน 5 คะแนน
เห็นด้วย	เท่ากับระดับคะแนน 4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	เท่ากับระดับคะแนน 3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	เท่ากับระดับคะแนน 2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับระดับคะแนน 1 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินก่อนและหลังเรียน ข้อ 1,3,4,8,9 และข้อ 10

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับระดับคะแนน 5 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	เท่ากับระดับคะแนน 4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	เท่ากับระดับคะแนน 3 คะแนน
เห็นด้วย	เท่ากับระดับคะแนน 2 คะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับระดับคะแนน 1 คะแนน

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3-4

ชุดที่ 18

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ชื่อเรื่อง การป้องกันร่างกายจากเครื่องดื่มประเภทชูกำลัง กาแฟและยาฆ่า

ชื่อกิจกรรม อย่า...ยาเสพติด

ข้อดี

1. เป็นกิจกรรมที่ทำงานง่าย ๆ สนุกสนาน นักเรียนสนใจดีและไม่ยาวเกินไปเหมาะสมกับเวลา
2. นักเรียนมีโอกาสในการฝึกความกล้าในการแสดงออก
3. ลดภาระการสอนของครูไม่ต้องชี้แนะหรือสอนมาก

ข้อจำกัด

นักเรียนส่วนน้อยที่มีส่วนร่วมในการแสดงและความไม่เหมาะสมในเรื่องสถานที่ เวลา และตัวนักเรียนที่จะแสดงในสถานการณ์จำลอง

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

ควรเตรียมคัดเลือกนักเรียนที่กล้าแสดงออกและมีความสามารถในการแสดง มาฝึกซ้อมก่อนถึงชั่วโมงกิจกรรม โดยควรเตรียมอุปกรณ์ ที่ใช้ในการแสดงด้วยจะทำให้ นักเรียนสนใจมากขึ้น

วิธีดำเนินการ/การสรุป

ทำตามขั้นตอนและครูควรช่วยเสริม เพิ่มเติมความสนุกสนานและช่วยสรุปความรู้และวิธีการป้องกัน โทษของสิ่งเสพติดในเครื่องดื่มประเภทชูกำลัง กาแฟ และยาฆ่าที่นักเรียนควรรู้จัก

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

1. สถานการณ์ น้อยเกินไป ควรเพิ่มเติมด้วยการเล่นเกม ก่อนการชมสถานการณ์จำลองจะทำให้ นักเรียนสนใจและมีสมาธิในการเรียนมากขึ้น
2. การเปลี่ยนตัวนักเรียนในการแสดงสถานการณ์จำลอง ไม่ให้นักเรียนคนเดิมบ่อยเกินไป และครูอาจร่วมแสดงด้วย บางครั้งจะทำให้ นักเรียนสนใจมากขึ้น
3. ในขณะที่ชมสถานการณ์จำลอง ครูควรกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจและสนุกสนาน ด้วยการพูดซักถามเพื่อให้นักเรียนช่วยตอบ

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ชุดที่ 19

ชื่อเรื่อง	การรักษาสุขภาพของร่างกาย
ชื่อกิจกรรม	ร่างกายกับความพอดี
จุดมุ่งหมาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนบอกประเภทของอาหารที่ทำให้ร่างกายอ้วนและผอมได้ 2. นักเรียนบอกข้อเสียและโรคที่เกิดจากความอ้วนและความผอมได้
แนวคิด	<p>โรคอ้วนและโรคผอมเกินไปเป็นปัญหาที่สำคัญของวัยรุ่นโดยเฉพาะวัยรุ่นหญิง วัยรุ่นจะมีความวิตกกังวลต่อหุ่นและทรงตัวของตนเองเป็นอย่างมาก ประกอบกับในปัจจุบันอาหารประเภทแป้ง ไขมัน น้ำตาลมีแพร่หลายมากในประเทศไทย ค่านิยมการรับประทานอาหารต่างชาติของวัยรุ่นไทยก็มีมากขึ้น ส่งผลทำให้วัยรุ่นมีร่างกายที่อ้วนเกินไป ดังนั้นจึงควรให้ความรู้ ความเข้าใจในการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ให้นักเรียนมีความรู้ในเรื่องข้อเสียของการมีร่างกายอ้วนเกินไป ผอมเกินไป</p>
เทคนิคที่ใช้	สถานการณ์จำลอง
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คำชี้แจง
2. คู่มือครู
3. คู่มือนักเรียน
4. สื่อและอุปกรณ์การเรียน
 - 4.1 ละคร
 - 4.2 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

1. คำชี้แจง

1.1 การเตรียมตัวของครู

1.1.1 ก่อนสอนครูต้องอ่านคำชี้แจงในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว คู่มือครูและคู่มือนักเรียนให้ครบ และทำความเข้าใจให้ดี

1.1.2 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลัก

1.2 การจัดกิจกรรม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การรักษาสุขภาพร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “ร่างกายกับความพอดี”

1.3 บทบาทของครู

1.3.1 เตรียมบทละคร

1.3.2 คัดเลือกนักเรียนเพื่อแสดงละครและดูแลการฝึกซ้อม (ควรเตรียมให้เรียบร้อยก่อนถึงชั่วโมงเรียน)

1.3.3 ชี้แจงกติกาในการดูละคร

1.3.4 ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนดูละคร

1.3.5 ร่วมดูการแสดงละครกับนักเรียนและพยายามสร้างให้เกิดความสนุกสนาน

1.3.6 ชักถามนักเรียนว่านักเรียนได้ะไรบ้างจากการดูละครจับด้วยวิธีการสุ่มนักเรียน 5 – 6 คน โดยให้ถามในเรื่องที่เกี่ยวกับสาเหตุ อาหารประเภทไหน โรคที่เกิด ข้อเสีย แนวทางการแก้ไขโรคอ้วนหรือผอมเกินไป

1.3.7 สรุปเรื่องเกี่ยวกับสาเหตุของความอ้วน อาหารที่รับประทานแล้วทำให้อ้วน ข้อเสียของความอ้วน ความผอม สาเหตุของความผอม โรคของคนผอม การแก้ไขความผอมเกินไป การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1.3.8 ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

1.4 สิ่งที่ครูต้องเตรียม

1.4.1 บทละคร

1.4.2 นักเรียนที่จะแสดงละคร จำนวน 6 คน แยกเป็นผู้หญิงที่มีรูปร่างอ้วน 2 คน ชาย 3 คนและผู้หญิงที่มีรูปร่างดี 1 คน

1.4.1 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

2. คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ชื่อเรื่อง การรักษาสุขภาพของร่างกาย

ชื่อกิจกรรม ร่างกายกับความพอดี

เวลา 1 ชั่วโมง

2.1 สารสำคัญ

โรคอ้วนและโรคผอมเกินไปเป็นปัญหาที่สำคัญของวัยรุ่นโดยเฉพาะวัยรุ่นหญิง วัยรุ่นจะมีความวิตกกังวลต่อหุ่นและทรวดทรงของตนเองเป็นอย่างมาก ประกอบกับในปัจจุบันอาหารประเภทแป้ง ไขมัน น้ำตาลมีแพร่หลายมากในประเทศไทย ค่านิยมการรับประทานอาหารต่างชาติของวัยรุ่นไทยก็มีมากขึ้น ส่งผลทำให้วัยรุ่นมีร่างกายที่อ้วนเกินไป ดังนั้นจึงควรให้ความรู้ ความเข้าใจในการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ให้นักเรียนมีความรู้ในเรื่องข้อเสียของการมีร่างกายอ้วนเกินไป ผอมเกินไป

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1.1 นักเรียนบอกประเภทของอาหารที่ทำให้อ้วนและทำให้ผอมได้
- 1.2 นักเรียนบอกข้อเสียและโรคที่เกิดจากความอ้วนและคนผอมมาก ๆ ได้

2.3 สารระการการเรียนรู้

- การตรวจวัดขนาดร่างกายว่าอ้วนหรือผอม
- อาหารที่ทำให้อ้วนและผอม
- โรคที่เกิดจากความอ้วนและความผอม

2.4 วิธีดำเนินการ

2.4.1 ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

2.4.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูสนทนาถึงการประกวดนางงามช้างหรือเทพธิดาช้างในแต่ละปี แล้วถามนักเรียนว่ามีความคิดเห็นอย่างไร

2.4.3 ชั้นกิจกรรม

- 2.4.3.1 ครูเตรียมบทละคร คัดเลือกนักเรียนและฝึกซ้อมนักเรียนมาก่อนถึง
ชั่วโมงเรียน
- 2.4.3.2 ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียนและชี้แจงข้อปฏิบัติในการดูละคร
- 2.4.3.3 ให้นักเรียนดูละครอย่างตั้งใจ
- 2.4.3.4 เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามและสรุปสิ่งที่ได้จากการดูละคร ครูซักถาม
นักเรียน
- 2.4.3.5 นักเรียนศึกษาใบความรู้

2.4.4 ชั้นสรุป

นักเรียนและครูช่วยกันสรุปเรื่องความอ้วน/ผอม สาเหตุของความอ้วน/ผอม ผลเสีย
ของความอ้วน/ผอมและการปฏิบัติที่ถูกต้องในการลดความอ้วนที่ถูกต้อง

2.4.5 ชั้นทดสอบหลังเรียน

- 2.4.5.1 นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน
- 2.4.5.2 นักเรียนและครูช่วยกันเฉลยแบบฝึกหัด

2.4.6 ชั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

2.5 กระบวนการวัดและประเมินผล

- 2.5.1 การสังเกตจากความสนใจเรียน
- 2.5.2 ตรวจสอบจากแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

2.6 แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

2.7 สื่อการเรียนรู้

- 2.7.1 บทละคร
- 2.7.2 ใบความรู้เรื่อง อ้วน/ผอม

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การรักษาสุขภาพของร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “ร่างกายกับความพอดี” ใช้เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

- 3.1 นักเรียนฟังกติกาและให้ความร่วมมือในการดูละครอย่างตั้งใจ
- 3.2 นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียนก่อนดูละคร
- 3.3 ไม่ส่งเสียงแซวเพื่อน
- 3.4 ชักถามและตอบข้อสงสัย หรือคำถามจากครูโดยนักเรียนที่ถูกสุ่มเลือก
- 3.5 แสดงความคิดเห็นและสรุปสาเหตุของโรคอ้วน ผอม อาหารที่ทำให้อ้วน การหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และการออกกำลังกาย
- 3.6 นักเรียนฟังสรุปจากครูด้วยความตั้งใจและทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

4. สื่อและอุปกรณ์

- 4.1 บทละคร
- 4.2 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
- 4.3 ใบความรู้เรื่อง อ้วน/ผอม

บทละครประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ชุดที่ 19

ฉากที่ 1

ตุ้มกับตุ้มเป็นคนที่มีรูปร่างอ้วนมาก กำลังนั่งรับประทานอาหารอยู่ที่ร้านอาหาร

ตุ้ม : นื่อง ๆ สั่งอาหารหน่อย เอาแฮมเบอเกอร์หมู 3 อัน เพิ่มเนยเพิ่มชีส ซอสเยอะ ๆ แล้วเอาไปทอด 4 ชั้น ข้าวพุดปลาหมึกจานใหญ่ ซานมแก้วใหญ่แล้วก็เอาไอศกรีมกะทิ 2 ถ้วย
 ส่วน..กำลังหิวมาก ตุ้มแล้วเธอหละสั่งอะไร

ตุ้ม : หิวมากเหมือนกัน เอาเหมือนแกทุกอย่าง อย่างด่วนเลยนะนื่องหิวมาก

ตุ้ม : แล้วเธอจะสั่งอะไรหละยะัยยักทั้ง

ตุ้ม : ไม่หละ ฉันไม่หิว

ตุ้ม : เอ้อไปไหน อะไรก็ไม่กินถึงได้แห้งอย่างนี้

ตุ้ม : ช่างฉันเถอะ

(แล้วทั้งตุ้มกับตุ้มก็นั่งกินอย่างเอร็ดอร่อย)

(มีผู้ชาย 3 คนนั่งอยู่โต๊ะข้าง ๆ พุดกันว่า เฮ้ยเองดูอ้วน 2 คนนั้นซิ กินยังกับ..... แกก็ดูหุ่นคุณเธอเค้าซิ....)

ฉากที่ 2

ตุ้มกับตุ้มรับประทานอาหารอ้อมก็เดินออกมารอรถมอเตอร์ไซด์เพื่อจะกลับบ้านแต่ยืนรอนานก็ไม่มีมอเตอร์ไซด์คันไหนให้ขึ้น (เพราะกลัวยางแตก)

ตุ้ม : ตุ้มแกเรียกรถซิ ฉันร้อน ไม่มีรถเหรอ

ตุ้ม : มี..โน้นจ้ะ แต่ทำไมไม่มารับเรากี่ไม่รู้ (ต่อมามีผู้หญิงรูปร่างดีคนหนึ่งมาเรียกรถมอเตอร์ไซด์ก็แย่งกันออกมารับ)

ตุ้ม : ตุ้มฉันอยากผอม มีหุ่นดีบ้างจะทำอย่างไรดี ดูสิลำบาก ไปไหนก็ต้องเดิน รถเค้าก็ไม่ให้ขึ้น

ตุ้ม : ฉันก็อยากเหมือนกัน เราจะทำอย่างไรดี

ตุ้ม : ไปปรึกษาหมอดีกว่า

ฉากที่ 3

ตุ้มและตุ้มไปหาหมอแจ้ว

ตุ้ม ตุ้ม : สวัสดีคะคุณหมอ หนูกลุ้มใจมาก พวกหนูอ้วนมาก จะทำยังไงหนูจะผอม มีหุ่นสวยคะหมอ

หมอ : เข้าอ่านในนี้ อ่านเสียงดัง ๆ ให้ได้ยิน แล้วทำตามนะแล้วจะผอมหุ่นดี (ให้อ่านใบความรู้เสียงดังได้ยินชัด)

ตุ้ม ตุ้ม : ฮ้า อ่านหมดนี่นะคะ

หมอ : แน่นอนจ้ะ อ่านเลยจ้ะ

**ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
เรื่อง อ้วน/ผอม**

โรคอ้วน

ความอ้วน หมายถึง สภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงไปโดยการสะสมของไขมัน จนมีปริมาณมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ไขมันเหล่านี้จะสะสมอยู่ตามอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ผิวหนัง บริเวณหน้าท้อง บริเวณสะโพก เป็นต้น

ลักษณะของความอ้วน

การพิจารณาว่าร่างกายของคนเราอ้วนเกินปกติหรือไม่นั้น อาจใช้หลักเกณฑ์ในหารวัดต่าง ๆ กัน ในที่นี้จะกล่าวเพียงหลักเบื้องต้น ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. วัดโดยเปรียบเทียบระหว่างความสูงกับน้ำหนัก โดยการนำส่วนสูง (เป็นเซนติเมตร) ลบด้วยเลขมาตรฐานสากล 105 (สำหรับคนไทยนิยมใช้ 110) แล้วนำผลลัพธ์มาเปรียบเทียบกับน้ำหนักตัว (เป็นกิโลกรัม) โดยใช้เกณฑ์อนุโลม คือ +10 หรือ -10 ในการตัดสินว่าปกติ อ้วนหรือผอม

2. วัดโดยการจับด้วยมือ ทำได้โดยการนอนหงายราบ กางมือทั้งสองออกกว้าง ๆ นิ้วเหยียดตรง แล้วให้นิ้ว 4 นิ้ว ซึ่งเหยียดติดกันแยกออกจากหัวแม่มือ จากนั้นใช้นิ้วที่แนบห่างนี้วางลงบนหน้าท้อง หยิบหนังและเนื้อมันหน้าท้องเข้าหากัน ถ้านิ้วชี้และหัวแม่มืออยู่ห่างกันเกิน 1 นิ้ว หรือประมาณ 2 เซนติเมตรขึ้นไปถือว่าเป็นคนอ้วน ยิ่งมือห่างเท่าไรก็หมายความว่ายิ่งอ้วนมากเท่านั้น

3. ทดสอบโดยการส่องกระจก กระจกทำได้ 2 วิธี คือ

1) โดยการสำรวจรูปร่างในท่ายืนสังเกตว่าส่วนไหนของร่างกายที่มีไขมันสะสมอยู่มาก

2) โดยตรวจด้านข้างในท่ายืนตรง ถ้าสังเกตเห็นว่าหน้าท้องยื่นออกไปข้างหน้ามากกว่าหน้าอกก็ถือว่าอ้วน

สาเหตุของความอ้วน เกิดขึ้นเนื่องจากสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้

1. การรับประทานอาหารมากเกินไปที่ร่างกายต้องการ เป็นสาเหตุที่สำคัญที่สุดซึ่งทำให้คนเราอ้วนขึ้น เพราะการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักของร่างกายนั้นมีความสัมพันธ์กับอาหารที่เรารับประทานเข้าไป ส่วนใหญ่ได้มาจากสารคาร์โบไฮเดรต หรือพวกแป้งและน้ำตาล ถ้าร่างกายได้รับมากเกินไปเกินความต้องการ สารอาหารที่เกินก็จะถูกเปลี่ยนรูปสลายตัวเป็นไขมันและเก็บสะสมในเนื้อเยื่อของร่างกาย นอกจากนี้ถ้าร่างกายได้รับสารอาหารพวกโปรตีนและไขมันในปริมาณมากเกินไปเกินความต้องการ ก็จะถูกสะสมไว้ในรูปไขมันได้เช่นกัน

2. พันธุกรรม จากการศึกษาบิดามารดานำหน้าปกติพบว่าบุตรมีโอกาสอ้วนได้ร้อยละ 7 ถ้าบิดาหรือมารดาอ้วนจะพบว่าบุตรมีโอกาสอ้วนได้ร้อยละ 40 และถ้าบิดามารดาอ้วนทั้งสองคน จะพบว่าบุตรมีโอกาสอ้วนได้ร้อยละ 80 ทั้งนี้อาจเกิดจากศูนย์ควบคุมการบริโภคเอินเอียงไปในทางมีความรู้สึกอยากอาหารมากขึ้น และมีความรู้สึกอิ่มน้อยลง จึงบริโภคอาหารมากกว่าความต้องการของร่างกาย

3. ความผิดปกติของต่อมภายในร่างกาย การสร้างพลังงานภายในร่างกายขึ้นอยู่กับร่างกายได้การควบคุมของต่อมไทรอยด์ ซึ่งทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมน ชื่อ ไทรอกซิน ขึ้น เพื่อควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกาย ถ้าหากต่อมนี้มีความผิดปกติเกิดขึ้น โดยผลิตฮอร์โมนได้น้อยลง จะทำให้ร่างกายเร่งสะสมพลังงานที่ได้รับจากอาหารไว้มากเกินไป แต่นำพลังงานออกมาใช้น้อยไป ทำให้มีรูปร่างอ้วนเนื่องจากมีไขมันสะสมอยู่ตามบริเวณต่าง ๆ ของร่างกายจำนวนมาก

4. การขาดการออกกำลังกายหรือออกกำลังกายน้อย ปัจจุบันมีการผลิตเครื่องอำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิตจำนวนมาก ทำให้คนเรามีโอกาสออกกำลังกายหรือใช้พลังงานส่วนที่เกินในร่างกายน้อยลง เมื่อร่างกายสะสมส่วนที่เกินนี้ในรูปของไขมันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายก็จะทำให้อ้วนได้

ความอ้วนมีความสำคัญต่อสุขภาพอย่างยิ่ง เพราะถ้าร่างกายมีน้ำเพิ่มขึ้นมากผิดปกติ ก็จะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ดังต่อไปนี้

ผลเสียอันเนื่องมาจากความอ้วน

เมื่อร่างกายมีน้ำหนักมากจะมีผลต่อร่างกาย คือ ทำให้เหนื่อยง่าย ไม่ว่องไว และมีแนวโน้มที่จะเกิดโรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ เป็นต้น

การลดความอ้วนที่ถูกต้อง

การลดความอ้วนก็คล้ายกับการปฏิบัติในการรักษาโรคอื่น ๆ เพราะในการลดความอ้วนนั้นก็ต้องอาศัยหลักการปฏิบัติที่ถูกต้อง รวมทั้งกำลังใจและเวลา

การปฏิบัติทั่ว ๆ ไปในการลดน้ำหนัก มีดังนี้

1. การควบคุมอาหาร ควบคุมอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อให้มีปริมาณที่พอเหมาะแก่ความต้องการของร่างกายและถูกหลักโภชนาการ ปฏิบัติได้ดังนี้

- 1) ลดอาหารประเภทแป้ง ไขมัน และน้ำตาล
- 2) รับประทานอาหารในแต่ละมื้อให้น้อยลง แต่ต้องให้ครบโภชนาการ
- 3) ไม่รับประทานอาหารระหว่างมื้อ หรืออาหารว่าง และรับประทานอาหารให้เป็นเวลา
- 4) รับประทานผัก ผลไม้ที่ไม่หวานจัดให้มากขึ้น
- 5) ควรดื่มน้ำสะอาดแทนน้ำหวาน น้ำอัดลมต่าง ๆ

6) ให้แพทย์ตรวจร่างกาย และแนะนำเกี่ยวกับวิธีการลดน้ำหนัก โดยการควบคุมอาหาร ไม่ควรใช้ยาลดความอ้วน

2. การออกกำลังกายหรือการบริหารร่างกาย

เป็นวิธีการช่วยระบายพลังงานที่ได้รับจากอาหารซึ่งเป็นส่วนที่เกินความต้องการออกไป ช่วยทำให้ร่างกายสดชื่น กล้ามเนื้อเข้ารูปไม่หย่อนยาน และช่วยให้อวัยวะทุกส่วนทำหน้าที่ได้อย่างตามปกติ

การลดความอ้วนที่ผิดวิธี

การใช้ยาลดความอ้วน ยาที่นำมาใช้ลดความอ้วนมักมีฤทธิ์ข้างเคียงของยา เช่น ไปกระตุ้นประสาทส่วนกลางให้เบื่ออาหาร ทำให้รับประทานอาหารได้น้อยลง ส่งผลให้น้ำหนักตัวลดลง แต่ผลร้ายที่เกิดขึ้นกับตัวยาก็คือ ทำให้ร่างกายทรุดโทรม และถ้าใช้นาน ๆ จะติดยา การใช้ยาลดความอ้วนจึงมีผลเสียมากกว่าผลดี วิธีลดความอ้วนที่ดีที่สุด คือ การออกกำลังกายทุกวันพร้อมกับการควบคุมอาหาร โดยการรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้

คนที่อ้วนและกำลังจะลดความอ้วน ควรคำนึงวิธีการลดความอ้วนที่ถูกต้องและเหมาะสม ไม่ควรลดความอ้วนโดยวิธีการอดอาหาร เพราะจะทำให้ร่างกายขาดสารอาหาร เกิดอาการอ่อนเพลียและเป็นโรคกระเพาะอาหารได้ การลดความอ้วนที่ถูกต้องนั้นควรลดปริมาณอาหารในแต่ละมื้อลง และควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ความผอม

คนผอมคือคนที่มีรูปร่างไม่ได้มาตรฐาน มีน้ำหนักน้อยเกินไป โดยการเทียบน้ำหนักตัวจากตัวเลขมาตรฐานคือ นำความสูงลบด้วย 110 (สำหรับคนไทย)

โรคที่อาจพบมากในคนผอม

1. โรคโลหิตจาง
2. โรคความดันสูง
3. โรคเลือดน้อย
4. โรคขาดสารอาหาร

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง การรักษาสุขภาพร่างกาย
 ชื่อกิจกรรม ร่างกายกับความพอดี
 คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. คนอ้วนหมายถึงบุคคลใดต่อไปนี้
 - ก. มานี่ที่มีน้ำหนักมากเกินไป 60 กิโลกรัม
 - ข. คนที่ร่างกายมีการสะสมของไขมันปริมาณมากเกินไปความต้องการของร่างกาย
 - ค. คนที่มีร่างกายใหญ่โตเกินปกติของคนธรรมดา
 - ง. คนที่มีคอเลสเทอรอลในร่างกายมากเกินไป
2. บุคคลใดต่อไปนี้ที่มีร่างกายผอมเกินไป
 - ก. ชายสูง 181 เซนติเมตร มีน้ำหนัก 72 กิโลกรัม
 - ข. เจนนี่สูง 155 เซนติเมตร มีน้ำหนัก 45 กิโลกรัม
 - ค. โจนัสสูง 168 เซนติเมตร มีน้ำหนัก 57 กิโลกรัม
 - ง. น้อยสูง 172 เซนติเมตร มีน้ำหนัก 54 กิโลกรัม
3. ข้อใดไม่ใช่สาเหตุของความอ้วน
 - ก. การรับประทานอาหารมากเกินไปความต้องการของร่างกาย
 - ข. พันธุกรรม
 - ค. ความผิดปกติของต่อมภายในร่างกาย
 - ง. การได้รับสารเคมีที่มีผลต่อร่างกาย
4. สมศรีมีรูปร่างอ้วนมาก สมศรีจะเสี่ยงต่อการเป็นโรคใด
 - ก. โรคเบาหวาน
 - ข. โรคความดันโลหิตต่ำ
 - ค. โรคมะเร็ง
 - ง. โรคกระเพาะอาหาร
5. อาหารประเภทใดที่จะทำให้คนเป็นโรคอ้วนได้
 - ก. น้ำพริกปลาทุ
 - ข. สลัด
 - ค. ข้าวเหนียวน้ำกะทิทุเรียน
 - ง. ยำปลาดุกฟู

6. คนอ้วนควรปฏิบัติอย่างไร
- ก. ควบคุมอาหาร
 - ข. ลดการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ให้น้อยลง
 - ค. ไม่รับประทานอาหารรสหวานเด็ดขาด
 - ง. รับประทานจำพวกผักผลไม้เท่านั้น
7. ชงทองสูง 167 เซนติเมตร ชงทองควรจะมีน้ำหนักเท่าใดจึงจะมีร่างกายรูปร่างพอดีเหมาะสม
- ก. 57 กิโลกรัม
 - ข. 50 กิโลกรัม
 - ค. 67 กิโลกรัม
 - ง. 60 กิโลกรัม
8. เอนกมีร่างกายผอม เตี้ย แคระแกรน น่าจะเกิดจากสาเหตุใดบ้าง
- ก. ร่างกายขาดโปรตีน
 - ข. เกิดจากความผิดปกติของต่อมฮอร์โมนต่าง ๆ ในร่างกาย
 - ค. เกิดจากพันธุกรรม
 - ง. ถูกทุกข้อ
9. คนที่มีร่างกายผอมมาก ๆ อาจทำให้เกิดโรคใดได้ง่าย
- ก. ความดันต่ำ
 - ข. ไขมันอุดตันในเส้นเลือด
 - ค. โลหิตจาง
 - ง. โรคภูมิแพ้
10. มนุษย์เราควรตรวจสอบสุขภาพอย่างน้อยปีละกี่ครั้ง
- ก. 1 ครั้ง
 - ข. 2 ครั้ง
 - ค. 3 ครั้ง
 - ง. 4 ครั้ง

เฉลยแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
เรื่อง การรักษาสุขภาพร่างกาย

- | | | |
|-------|------|------|
| 1. ข | 2. ง | 3. ง |
| 4. ก | 5. ค | 6. ก |
| 7. ก | 8. ง | 9. ค |
| 10. ก | | |

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3-4

ชุดที่ 19

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ชื่อเรื่อง การรักษาสุขภาพร่างกาย

ชื่อกิจกรรม ร่างกายกับความพอดี

ข้อดี

1. เป็นกิจกรรมที่สนุกสนานน่าสนใจ
2. นักเรียนได้ฝึกความกล้าแสดงออก
3. นักเรียนได้รับความรู้ด้านการรักษาสุขภาพของร่างกายอย่างถูกวิธี ด้วยวิธีการที่ไม่น่าเบื่อ

ข้อจำกัด

เวลาในการทำกิจกรรมมีน้อยอาจไม่เพียงพอและต้องใช้เวลาในการฝึกซ้อมมาก่อน และนักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมจำนวนน้อย

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

ควรเตรียมคัดเลือกนักเรียนที่จะแสดงละคร และฝึกซ้อมมาก่อนเวลาในการทำกิจกรรมจริง และควรเป็นนักเรียนที่สามารถแสดงละครได้เป็นอย่างดี และควรเปลี่ยนผู้แสดงไม่ให้ซ้ำบ่อยมาก โดยครูเป็นผู้ดูแลการฝึกซ้อมและให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการ/การสรุป

ควรดำเนินการตามขั้นตอนโดยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงออกอย่างเต็มที่และนักเรียนเป็นผู้ช่วยกันสรุปเรื่องการรักษาสุขภาพของร่างกายควรปฏิบัติอย่างไรจึงจะมีร่างกายที่เหมาะสมดูดี

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

1. นักเรียนควรซ้อมการแสดงมาก่อนถึงเวลาในการทำกิจกรรมจริง จะทำให้ไม่เสียเวลา
2. การจัดฉากหรือการแต่งกายเพื่อความสมจริงจะทำให้กิจกรรมน่าสนใจมากขึ้น

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ชุดที่ 20

ชื่อเรื่อง	การรักษาสุขภาพร่างกาย
ชื่อกิจกรรม	หายใจน้อยหายใจเครียด
จุดมุ่งหมาย	นักเรียนรู้จักวิธีการทำให้ร่างกายผ่อนคลายจากความเหนื่อยล้าและความเครียด
แนวคิด	การทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงาน การเรียนหนังสือ การใช้ร่างกายทำอะไรเป็นเวลานาน ๆ การใช้ร่างกายมากเกินไป การใช้ร่างกายไม่เหมาะสม การพักผ่อนไม่เพียงพอ รวมถึงการไม่ออกกำลังกาย จะทำให้ร่างกายเหนื่อยง่าย เมื่อยล้า เกิดความเครียดขึ้นได้ การหาวิธีช่วยผ่อนคลายความเหนื่อยล้าและความเครียดของร่างกายจะเป็นการช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายลงได้
เทคนิคที่ใช้	การสาธิต/การปฏิบัติจริง
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คำชี้แจง
2. คู่มือครู
3. คู่มือนักเรียน
4. สื่อและอุปกรณ์
 - 4.1 แบบประเมินก่อนและหลังเรียน
 - 4.2 เชือก

1. คำชี้แจง

1.1 การเตรียมตัวของครู

1.1.1 ก่อนสอนครูต้องอ่านคำชี้แจงในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว คู่มือครูและคู่มือนักเรียนให้ครบ และทำความเข้าใจให้ดี

1.1.2 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลัก

1.2 การจัดกิจกรรม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การรักษาสุขภาพร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “หายใจน้อยหายใจเร็ว”

1.3 บทบาทของครู

1.3.1 สร้างบรรยากาศในการเรียน

1.3.2 ให้นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน

1.3.3 ให้นักเรียนเล่นเกมต่อเชือก

1.3.4 เป็นตัวอย่างในการทำท่าแบบต่าง ๆ

1.3.5 ให้คำแนะนำและวิธีการปฏิบัติในแบบต่าง ๆ ที่ถูกต้อง

1.3.6 สอบถามความรู้สึกของนักเรียนหลังจากปฏิบัติท่าต่าง ๆ แล้ว

1.3.7 ให้นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียน

1.4 สิ่งที่คุณต้องเตรียม

1.4.1 แบบประเมินก่อนและหลังเรียน

1.4.2 เชือกยาวเส้นละ 1 เมตร จำนวน 50 เส้น

2.4.3.4 นำเชือกที่ทุกกลุ่มต่อได้มาเทียบกันและตัดสิน

2.4.3.6 นักเรียนดูตัวอย่างจากครูโดยครูอธิบายและสาธิตการทำให้ร่างกาย
ผ่อนคลาย แบบที่ 1 แบบที่ 2 และแบบที่ 3

2.4.3.7 ให้นักเรียนทดลองทำตามทีละแบบ

2.4.3.8 ครูสอบถามความรู้สึกของนักเรียนเมื่อทำท่าแบบต่าง ๆ เสร็จ

2.4.4 ชั้นสรุป

ให้นักเรียนบอกความรู้สึกหลังจากเสร็จจากการทำกิจกรรมแล้ว

2.4.5 ชั้นทดสอบหลังเรียน

ให้นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียน

2.4.6 ชั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

2.5 กระบวนการวัดและประเมินผล

2.5.1 สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรม

2.5.2 สังเกตจากการแสดงความรู้สึกของนักเรียน

2.5.3 ตรวจสอบจากแบบประเมินก่อนและหลังเรียน

2.6 แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

2.7 สื่อการเรียนรู้

2.7.1 เชือก

2.7.2 แบบประเมินก่อนและหลังเรียน

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้หายเหนื่อย โดยใช้กิจกรรม “หายเหนื่อยหายเครียด” ใช้เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

- 3.1 นักเรียนฟังคำชี้แจงจากครู
- 3.2 นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน
- 3.3 นักเรียนเล่นเกมต่อเชือก
- 3.4 นักเรียนดูตัวอย่าง ฟังวิธีการปฏิบัติและปฏิบัติตามที่ละขั้นตอน
- 3.5 นักเรียนบอกถึงความรู้สึกหลังจากที่ปฏิบัติตามแบบต่าง ๆ ไปแล้ว
- 3.6 นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียน

4. สื่อและอุปกรณ์

- 4.1 แบบประเมินก่อนและหลังเรียน
- 4.2 เชือก

ใบกิจกรรม
ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
เรื่อง การรักษาสุขภาพร่างกาย

แบบที่ 1

ครู “ขยับการนั่งในท่าที่สบาย ๆ..... สบายแล้วใช่ไหม.... เหนื่อยมาากแล้ว....นั่งให้สบาย
 ปล่องใจให้ล่องลอยไปกับเสียงดนตรี...เราจะหยุดคิดเรื่องอื่นใด...ฟังเสียงดนตรี...เสียงดนตรี
 เหมือนเสียง....น้ำไหล...เสียงลมพัด...ได้ยินเสียงน้ำไหล...เสียงลมพัดหรือเป่า...ลมโชยพัดผ่าน
 ทุ่งนา...ต้นข้าวเขียวขจีโบกพริ้วไปมา....โปร่ง...โล่ง...หายใจสบาย ๆ...สบาย ๆ...”

แบบที่ 2

ให้ใช้นิ้วทั้งห้า นิ้วนิ้วศรีษะเบา ๆ ด้วยความรู้สึกรักและทะนุถนอมศรีษะ
 ครู “เมื่อรู้สึกสบาย....เอามือจับศรีษะให้ฝ่ามือทั้งสองแนบขมับเบา ๆนี่คือศรีษะของเราดปลาย
 นิ้วนิ้วศรีษะเบา ๆ นิ้วให้สบายหายมีน....ศรีษะรับใช้เรามาานเหน็ดเหนื่อยควรได้รับการผ่อน
 คลายบ้างเราจะชวนให้ศรีษะของเรา....ถ้าไม่มีศรีษะเราก็อยู่ไม่ได้....กตเบา ๆ นิ้วให้สบาย นิ้ว
 ด้วยความรัก.....นิ้วด้วยความทะนุถนอม.....นิ้วด้วยความรู้สึกขอบคุณ.....ที่อยู่กับเรามา
 ตลอดเวลา.....ที่รับใช้เรามาาน.....นานเหลือเกิน”

แบบที่ 3

ให้ใช้นิ้วกลางกดหัวคิ้วทั้งสอง แล้วลากไปทางหางคิ้ว พร้อมกับหายใจเข้าให้ลึกแล้วผ่อนลม
 หายใจออกช้า ๆ
 ครู “ลองใช้นิ้วกลางกดลงเบา ๆ บริเวณหัวคิ้วและหายใจเข้าแล้วลากปลายนิ้วไปทางหางคิ้ว....สบาย
 ไหม..กตเบา ๆ...หายใจเข้าลึก ๆ...ผ่อนลมหายใจติดต่อกัน...ยาว ๆ....ใบหน้ายิ้มน้อยๆ...ยิ้มให้กับ
 ตัวเราเอง....สบาย ๆยิ้มสบาย ๆ.....ยิ้มจากภายในจิตใจ....ยิ้มอย่างมีความสุข...”

แบบประเมินก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง การรักษาสุขภาพร่างกาย

ชื่อกิจกรรม หายเหนื่อยหายเครียด

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

รายการประเมิน	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การนอนหลับคือการพักผ่อนที่ดีที่สุด					
2. การออกกำลังกายทำให้ร่างกาย เหนื่อยได้					
3. ความเครียดเกิดจากการขาดการ พักผ่อนที่เพียงพอ					
4. การทำสมาธิทำให้หายจาก ความเครียด					
5. การทำงานตามความสามารถที่ตนมี จะไม่ทำให้เครียด					
6. ถ้าใจสบายร่างกายจะไม่เหน็ดเหนื่อย					
7. วัยรุ่นจะไม่ค่อยมีความเครียด					
8. ควรหาเวลาว่างเพื่อทำจิตใจให้ว่างทุกวัน					
9. สาเหตุของความเหนื่อยเกิดจากการ ทำงานมากที่สุด					
10. การไปเที่ยวเป็นวิธีทำให้หายเครียด ได้ดีที่สุด					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินก่อนและหลังเรียน ข้อ 1,3,4,5 และ ข้อ 6

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับระดับคะแนน 5 คะแนน
เห็นด้วย	เท่ากับระดับคะแนน 4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	เท่ากับระดับคะแนน 3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	เท่ากับระดับคะแนน 2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับระดับคะแนน 1 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินก่อนและหลังเรียน ข้อ 2,7,8,9 และข้อ 10

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับระดับคะแนน 5 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	เท่ากับระดับคะแนน 4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	เท่ากับระดับคะแนน 3 คะแนน
เห็นด้วย	เท่ากับระดับคะแนน 2 คะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับระดับคะแนน 1 คะแนน

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3-4

ชุดที่ 20

ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ชื่อเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย

ชื่อกิจกรรม หายเหนื่อยหายเครียด

ข้อดี

1. เป็นกิจกรรมที่ไม่ยาก ง่ายต่อการปฏิบัติ
2. นักเรียนมีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง
3. เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับเวลาและสามารถยืดหยุ่นได้

ข้อจำกัด

สถานที่ เวลา อาจเป็นสถานที่และช่วงเวลาที่ไม่ค่อยเหมาะสมนัก เช่นเวลาช่วงบ่าย อากาศร้อนมาก ซึ่งจะทำให้นักเรียนขาดสมาธิ ไม่สนใจในการทำกิจกรรม

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

ครูควรฝึกพูดหรือปฏิบัติมาก่อนและควรเลือกสถานที่ให้ดี ควรเป็นสถานที่ที่ไม่มีเสียงรบกวนมากเกินไป อากาศไม่ร้อน

วิธีดำเนินการ/การสรุป

ดำเนินการตามขั้นตอน ถ้าเวลาเหลือมาก ครูอาจพูดเพิ่มเติมหรือเพิ่มกิจกรรมต่อไปอีกก็ได้ และควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความรู้สึกของตนเองหลังทำกิจกรรมเสร็จ

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

1. สามารถเปลี่ยนเกมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนที่สนุกสนานตามความถนัดของครูหรือความสนใจของนักเรียน
2. การใช้สถานที่ในการทำกิจกรรม ควรเป็นที่โล่ง เช่น ห้องประชุม สนาม สวนหย่อมที่มีพื้นที่กว้างพอสมควร ไม่มีเสียงรบกวนจะทำให้กิจกรรมน่าสนใจมากขึ้น

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ชุดที่ 21

ชื่อเรื่อง	การป้องกันร่างกายจากโรคเอดส์
ชื่อกิจกรรม	ชีวิตปลอดเอดส์
จุดมุ่งหมาย	เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เรื่องเอดส์และป้องกันตนเองจากโรคเอดส์ได้
แนวคิด	เอดส์เป็นโรคที่น่ากลัวอีกโรคหนึ่งที่เกิดจากเชื้อไวรัส HIV ปัจจุบันก็ยังไม่มียาและวิธีการรักษาได้ มีแต่เพียงการยับยั้งชั่วคราวเท่านั้น โรคเอดส์เกิดขึ้นได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ เกิดจากหลายสาเหตุ จำนวนผู้ติดโรคเอดส์มีจำนวนมากในประเทศไทยเราในปัจจุบัน นักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นก็เป็นอีกวัยหนึ่งที่จะต้องมีการให้ความรู้ ความเข้าใจ ในการส่งเสริม และป้องกันไม่ให้เอดส์ด้วย
เทคนิคที่ใช้	การบรรยาย
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คำชี้แจง
2. คู่มือครู
3. คู่มือนักเรียน
4. สื่อและอุปกรณ์
 - 4.1 วัสดุทัศน
 - 4.2 ใบงาน
 - 4.3 ใบความรู้เรื่อง เอดส์
 - 4.4 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

1. คำชี้แจง

1.1 การเตรียมตัวของครู

1.1.1 ก่อนสอนครูต้องอ่านคำชี้แจงในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว คู่มือครูและคู่มือนักเรียนให้ครบ และทำความเข้าใจให้ดี

1.1.2 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลัก

1.2 การจัดกิจกรรม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การป้องกันร่างกายจากโรคเอดส์ โดยใช้กิจกรรม “ชีวิตปลอดภัย”

1.3 บทบาทของครู

1.3.1 ครูจัดเตรียมวัสดุทัศนเรื่อง เอดส์

1.3.2 ครูกระตุ้นความสนใจของเด็กด้วยการยกตัวอย่างที่พบเห็นจริงเรื่องเอดส์

1.3.3 ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

1.3.4 ชี้แจงกฎกติกาในการชมวิดีโอทัศน

1.3.5 ให้นักเรียนชมวิดีโอทัศน

1.3.6 ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องเอดส์

1.3.7 สรุปสาเหตุ ลักษณะอาการ และวิธีการป้องกันการเป็นเอดส์

1.3.8 ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

1.4 สื่อที่ครูต้องเตรียม

1.4.1 วิดีทัศน์เรื่องเอดส์

1.4.2 ใบความรู้เรื่องเอดส์

1.4.3 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน

2. คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อเรื่อง การป้องกันร่างกายจากโรคเอดส์

ชื่อกิจกรรม ชีวิตปลอดเอดส์

เวลา 1 ชั่วโมง

2.1 สารการเรียนรู้

เอดส์เป็นโรคที่น่ากลัวอีกโรคหนึ่งที่เกิดจากเชื้อไวรัส HIV ปัจจุบันก็ยังไม่มียาและวิธีการรักษาได้ มีแต่เพียงการยับยั้งชั่วคราวเท่านั้น โรคเอดส์เกิดขึ้นได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ เกิดจากหลายสาเหตุ จำนวนผู้ติดโรคเอดส์มีจำนวนมากในประเทศไทยเราในปัจจุบัน นักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นก็เป็นอีกวัยหนึ่งที่จะต้องมีการให้ความรู้ ความเข้าใจ ในการส่งเสริม และป้องกันไม่ให้เอดส์ด้วย

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้เรื่องเอดส์และป้องกันตนเองจากโรคเอดส์ได้

2.3 สารการเรียนรู้

จะเห็นว่าเอดส์เป็นโรคร้ายแรงที่เป็นปัญหาสำหรับมนุษย์และคนไทยมากปัญหาหนึ่ง เกิดจากหลายสาเหตุด้วยกัน เกิดได้ทั้งในเด็ก วัยรุ่นและวัยอื่น ๆ ดังนั้นจึงควรให้ความรู้แก่นักเรียน เพื่อให้มีความรู้ที่เหมาะสมและสามารถนำความรู้ไปช่วยเหลือตนเองจากโรคนี้ได้

2.4 วิธีดำเนินการ

2.4.1 ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

2.4.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูเล่าเรื่องต่าง ๆ และเล่าตัวอย่างเพื่อนหญิงอายุ 25 ปี เป็นเอดส์เนื่องจากติดจากสามีที่เป็นเอดส์และเสียชีวิตไปแล้วให้นักเรียนฟัง

2.4.3 ขั้นกิจกรรม

2.4.3.1 ครูบอกกติกาเรื่องการใช้ห้องแนะแนวและกติกาในการทำกิจกรรมเช่น ให้ตั้งใจ ไม่ควรพูดคุยเสียงดัง

2.4.3.2 ให้นักเรียนดูวิดีโอวีดีทัศน์เรื่องโรคเอดส์ เวลา 30 นาที

2.4.3.3 นักเรียนช่วยกันทำใบงาน

2.4.3.4 ให้นักเรียนที่สมัครใจออกมานำเสนอสิ่งที่ได้และรู้จากใบงานที่ทำและ
วีดีทัศน์ที่ชม ประมาณ 5 คน

2.4.3.5 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป

2.4.4 ชั้นสรุป

ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปสาเหตุที่ทำให้เป็นเอดส์ ลักษณะอาการของคน
เป็นเอดส์ที่เห็นจากวีดีทัศน์ การป้องกันการเป็นเอดส์

2.4.5 ชั้นทดสอบหลังเรียน

2.4.5.1 นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

2.4.5.2 นักเรียนและครูช่วยกันเฉลยแบบฝึกหัด

2.4.6 ชั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

2.5 กระบวนการวัดและประเมินผล

2.5.1 สังเกตจากความสนใจในดูวีดีทัศน์

2.5.2 การตรวจสอบจากแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

2.5.3 ตรวจสอบจากการทำใบงาน

2.5.4 สังเกตจากการร่วมกันอภิปรายและตอบคำถาม

2.6 แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

2.7 สื่อการเรียนรู้

2.7.1 วีดีทัศน์

2.7.2 ใบงาน

2.7.3 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

2.7.4 ใบความรู้เรื่องเอดส์

ชื่อ - นามสกุล..... ช่วงชั้นที่(ชั้น.....) เลขที่.....

**ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6**

ชื่อเรื่อง การป้องกันร่างกายจากโรคเอดส์

ชื่อกิจกรรม ชีวิตปลอดเอดส์

.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นของนักเรียนที่ได้จากการดูวิดีโอ

1. บุคคลที่เป็นเอดส์ในวิดีโอเป็นใคร

.....

.....

.....

2. สาเหตุที่ทำให้เขาเป็นเอดส์เกิดจากสาเหตุใด

.....

.....

.....

3. ลักษณะของคนที่เป็นเอดส์เป็นอย่างไร

.....

.....

.....

4. นักเรียนคิดว่ามีวิธีการป้องกันตนเองจากการเป็นเอดส์ได้ด้วยวิธีใด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับการดำเนินการกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายเรื่อง เอดส์ โดยใช้กิจกรรม “ชีวิตปลอดภัย” ใช้เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

- 3.1 นักเรียนเข้าห้องแนะแนว
- 3.2 นักเรียนฟังกฎกติกาในการชมวิดีโอทัศน์จากครู
- 3.3 นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน
- 3.4 นักเรียนชมวิดีโอทัศน์
- 3.5 นักเรียนที่ได้รับการเลือกให้แสดงความคิดเห็นในเรื่อง เอดส์ สาเหตุการเกิดเอดส์

อาการ อันตราย และวิธีการป้องกันเอดส์ แสดงความคิดเห็น

- 3.6 นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องเอดส์
- 3.7 นักเรียนสรุป สาเหตุ อาการ อันตรายและวิธีการป้องกันการเป็นเอดส์
- 3.8 นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียนด้วยความตั้งใจ

4. สื่อและอุปกรณ์

- 4.1 วิดีทัศน์
- 4.2 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
- 4.3 ใบความรู้เรื่อง เอดส์
- 4.4 ใบงาน

**ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
เรื่อง เอดส์**

โรคเอดส์

โรคเอดส์ (AIDS ย่อมาจาก Acquired Immune deficiency syndrome) คือ กลุ่มของโรคที่เกิดจากภูมิคุ้มกันของร่างกายเสื่อมหรือบกพร่อง เนื่องจากร่างกายได้รับเชื้อไวรัส เอชไอวี (HIV) ทำให้เม็ดเลือดขาวที่เป็นภูมิคุ้มกันถูกทำลายลง จึงไม่สามารถต่อต้านเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกายได้ โรคเอดส์เป็นปัญหาต่อการสาธารณสุขอย่างมาก เพราะเป็นโรคติดต่อชนิดเรื้อรังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ปัจจุบันเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ของผู้ป่วยมาจากเพศสัมพันธ์เป็นส่วนใหญ่ รองลงมา คือกลุ่มผู้ติดยาเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้น การติดเชื้อของทารกจากมารดา และการรับเลือดตามลำดับ

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัส HIV (Human Immunodeficiency Virus) เข้าไปในร่างกาย ทำให้ร่างกายไม่สามารถผลิตหรือสร้างภูมิคุ้มกันได้ต่อไปอีก ซึ่งเชื้อไวรัส HIV พบมากในน้ำเหลือง น้ำอสุจิ และน้ำในช่องคลอดของผู้ป่วย และยังพบในน้ำนมและน้ำลายอีกด้วย

พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ มีดังนี้

1. การสำส่อนทางเพศ มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย
2. การเสพยาเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้น โดยใช้เข็มร่วมกับผู้อื่น
3. การสัมผัสกับเลือดของผู้อื่นโดยไม่ได้สวมถุงมือป้องกัน และมีบาดแผล
4. การใช้อุปกรณ์เครื่องใช้ที่ต้องสัมผัสกับเลือดร่วมกับผู้อื่น เช่น แปรงสีฟัน ไม้แคะหู

มีดโกนหนวด กรรไกรตัดเล็บ เป็นต้น

การป้องกัน

1. ไม่สำส่อนทางเพศ และใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ไม่ใช่คู่ครอง
2. ไม่เสพยาเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้น โดยเฉพาะใช้เข็มฉีดร่วมกับผู้อื่น
3. ไม่ใช้อุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
4. ถ้ามีเหตุต้องสัมผัสกับเลือด เช่น การปฐมพยาบาลบาดแผลผู้อื่น ให้สวมถุงมือทุกครั้ง

หญิงหรือชายควรไปตรวจร่างกายก่อนแต่งงาน

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง การป้องกันร่างกายจากโรคเอดส์
 ชื่อกิจกรรม ชีวิตปลอดเอดส์
 คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. เอดส์เกิดจากเชื้อโรคตัวใด
 - ก. DIV
 - ข. SDV
 - ค. HIV
 - ง. HDV
2. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง
 - ก. เอดส์เป็นโรคที่นำกลัวที่สุด
 - ข. เอดส์เป็นได้กับคนทุกเพศทุกวัย
 - ค. คนที่เป็นเอดส์จะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่าย
 - ง. คนที่เป็นเอดส์จะมีเม็ดเลือดแดงน้อยกว่าเม็ดเลือดขาว
3. ข้อใดไม่ใช่สาเหตุของการเป็นเอดส์
 - ก. การสำส่อนทางเพศ
 - ข. การมีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกัน
 - ค. การใช้ผ้าเช็ดตัวร่วมกับคนอื่น
 - ง. การสัมผัสเลือดของผู้เป็นโรคเอดส์
4. การปฏิบัติของบุคคลใดที่เสี่ยงต่อการเป็นเอดส์มากที่สุด
 - ก. สมชายไม่ออกกำลังกาย
 - ข. ดนัยชอบดื่มสุราทุกวัน
 - ค. เมทีไปเที่ยวหญิงบริการ
 - ง. ธานีใช้ผ้าเช็ดตัวร่วมกับผู้อื่น
5. โรคเอดส์ไม่สามารถติดต่อได้ทางใด
 - ก. การหายใจ
 - ข. การสัมผัส
 - ค. การฉีดยา
 - ง. การร่วมเพศ
6. บุคคลต่อไปนี้ที่สามารถป้องกันตนเองจากการเป็นเอดส์ได้ดีที่สุด
 - ก. สุรชัยออกกำลังกายทุกวัน
 - ข. ชาตรีเลือกรับประทานแต่อาหารที่สะอาด
 - ค. มงคลฉีดวัคซีนป้องกันโรคเอดส์
 - ง. ธงชัยใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์

7. ปัจจุบันโรคเอดส์พบในคนวัยใด
- ก. วัยเด็ก
 - ข. วัยรุ่น
 - ค. วัยผู้ใหญ่
 - ง. ทุกวัย
8. สมชายติดยาเสพติดและมักใช้เข็มฉีดยาร่วมกับเพื่อนอยู่เป็นประจำ โรคใดที่อาจเกิดขึ้นกับสมชายได้มากที่สุด
- ก. โรคแผลอักเสบ
 - ข. โรคมะเร็ง
 - ค. โรคเอดส์
 - ง. โรคหนองใน
9. บุคคลที่เป็นเอดส์จะมีโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ได้ง่ายเนื่องจากเกิดจากสาเหตุใด
- ก. คนที่เป็นโรคเอดส์จะมีภูมิคุ้มกันโรคน้อย
 - ข. คนที่เป็นเอดส์จะมีเม็ดเลือดขาวในเลือดมาก
 - ค. คนที่เป็นเอดส์จะมีระบบขับถ่ายไม่ดี
 - ง. คนที่เป็นเอดส์จะมีเม็ดเลือดแดงมากเกินไป
10. การป้องกันตนเองจากการเป็นเอดส์ วิธีที่ดีที่สุดคือวิธีใด
- ก. ไม่สำส่อนทางเพศ
 - ข. ไม่ใช้ของร่วมกับผู้อื่น
 - ค. การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ
 - ง. การฉีดวัคซีนป้องกันโรคเอดส์

เฉลยแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
เรื่อง การป้องกันร่างกายจากโรคเอดส์

- | | | |
|-------|------|------|
| 1. ค | 2. ง | 3. ค |
| 4. ค | 5. ก | 6. ง |
| 7. ง | 8. ค | 9. ก |
| 10. ก | | |

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3-4

ชุดที่ 21

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ชื่อเรื่อง การป้องกันร่างกายจากโรคเอดส์

ชื่อกิจกรรม ชีวิตปลอดเอดส์

ข้อดี

1. เป็นกิจกรรมที่ใช้สื่อที่น่าสนใจไม่จำเจ
2. นักเรียนได้รับความรู้อย่างเต็มที่และช่วยลดภาระการสอนของครูให้ลดลง
3. นักเรียนได้ร่วมกิจกรรมอย่างทั่วถึง

ข้อจำกัด

อาจไม่สะดวกในเรื่องของการเตรียมสื่อ สถานที่ และอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

การเตรียมในเรื่องของสถานที่ สื่อและอุปกรณ์ เป็นเรื่องสำคัญ ควรเตรียมให้พร้อมก่อนถึงชั่วโมงกิจกรรม เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาและข้อขัดข้องในชั่วโมงที่จะทำกิจกรรมและครูควรชมวิดีโอทัศน์สำหรับกิจกรรมนี้มาก่อน

วิธีดำเนินการ/การสรุป

วิธีดำเนินการควรสร้างบรรยากาศในการเรียนด้วยการพูดคุยอย่างสนุกสนาน หรือเล่นเกมทายปัญหาเกี่ยวกับโรคเอดส์ ทำให้นักเรียนเกิดความสนใจก่อน ครูควรดูแลการชมวิดีโอทัศน์ของนักเรียนให้ตีรวมถึงการสรุปที่กระชับไม่ยืดเยื้อเกินไป

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

1. ควรใช้การเล่นแบบแข่งขันตอบคำถาม แล้วให้รางวัลด้วยการชมเชยหรือคะแนนจะทำให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรมมากขึ้น
2. วิดีทัศน์ควรเป็นเรื่องเป็นราว เป็นตอน ๆ มากกว่าการบรรยายความรู้อย่างเดียว
3. การศึกษาไปความรู้ ควรให้เวลานักเรียนให้มาก ไม่ควรเร่งเด็ก

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ชุดที่ 22

ชื่อเรื่อง	การส่งเสริมความพร้อมทางร่างกายในการศึกษาต่อ
ชื่อกิจกรรม	ร่างกาย จิตใจพร้อมสู้
จุดมุ่งหมาย	เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ให้มีความพร้อมและมีกำลังใจในการเตรียมตัวศึกษาต่อ
แนวคิด	จิตใจที่เป็นสุข ร่างกายที่สมบูรณ์ พร้อมที่จะดำเนินชีวิตและต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ ต่อไป ความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่สำคัญและสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน รวมถึงกำลังใจด้วย เป็นสิ่งที่จะทำให้มนุษย์เราดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีความหมายและมีความสุข
เทคนิคที่ใช้	กรณีตัวอย่าง
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คำชี้แจง
2. คู่มือครู
3. คู่มือนักเรียน
4. สื่อและอุปกรณ์
 - 4.1 กระดาษ A4
 - 4.2 เทป
 - 4.3 คอมพิวเตอร์
 - 4.4 แบบประเมินก่อนและหลังเรียน
 - 4.5 กระดาษข้อความเล่นเกมตามความเหมาะสม เช่น เป็นกระดาษวาดรูปภาพง่าย ๆ

หรือ เป็นคำ เช่น พร้อมสู้

- 4.6 กรณีตัวอย่าง

1. คำชี้แจง

1.1 การเตรียมตัวของครู

1.1.1 ก่อนสอนครูต้องอ่านคำชี้แจงในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว คู่มือครูและคู่มือนักเรียนให้ครบ และทำความเข้าใจให้ดี

1.1.2 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลัก

1.2 การจัดกิจกรรม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การส่งเสริมความพร้อมของร่างกายในการศึกษาต่อ โดยใช้กิจกรรม “ร่างกาย จิตใจพร้อมสู้”

1.3 บทบาทของครู

1.3.1 ชี้แจงการเรียนรู้ด้วยชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การส่งเสริมความพร้อมของร่างกายในการศึกษาต่อ โดยใช้กิจกรรม “ร่างกาย จิตใจพร้อมสู้”

1.3.2 เสนอกิจกรรมด้วยการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การส่งเสริมความพร้อมของร่างกายในการศึกษาต่อ โดยใช้กิจกรรม “ร่างกาย จิตใจพร้อมสู้” มีวิธีดำเนินการดังนี้

1.3.2.1 ให้นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน

1.3.2.2 ครูนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการเล่นเกมกลุ่มสัมพันธ์

1.3.2.3 ดูแลการแบ่งกลุ่มของนักเรียน

1.3.2.4 ให้นักเรียนเล่นเกมกลุ่มสัมพันธ์โดยห้ามใช้เสียงพูด ให้ใช้มือวาดหรือเขียนที่หลังของเพื่อนเท่านั้น

1.3.2.5 ครูเล่ากรณีตัวอย่างเรื่อง สมชายไม่เคยท้อ ให้นักเรียนฟัง

1.3.2.4 ครูให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น

1.3.2.5 ครูแจกเนื้อเพลงกำลังใจ ของวงโฮป ให้นักเรียนฟังและฝึกร้องตามเทป

1.3.2.6 ครูให้นักเรียนฝึกร้องเพลงตามดนตรีในคอมพิวเตอร์

1.3.2.7 ครูให้นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียน

1.4 สิ่งที่ต้องเตรียม

1.4.1 เทป

1.4.2 คอมพิวเตอร์

1.4.3 เนื้อเพลง

1.4.4 กระดาษ A 4

- 1.4.5 แบบประเมินก่อนและหลังเรียน
- 1.4.6 กระดาษรูปภาพหรือข้อความสำหรับเล่นเกม
- 1.4.7 กรณีตัวอย่าง

2. คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ชื่อเรื่อง การส่งเสริมความพร้อมของร่างกายในการศึกษาต่อ

ชื่อกิจกรรม ร่างกาย จิตใจพร้อมสู้

เวลา 1 ชั่วโมง

2.1 สาระสำคัญ

จิตใจที่เป็นสุข ร่างกายที่สมบูรณ์ พร้อมที่จะดำเนินชีวิตและต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ ต่อไป ความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่สำคัญและสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน รวมถึงกำลังใจด้วย เป็นสิ่งที่จะทำให้มนุษย์เราดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีความหมายและมีความสุข

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ให้มีความพร้อมและมีกำลังใจในการเตรียมตัวศึกษาต่อ

2.3 สาระการเรียนรู้

2.3.1 กรณีตัวอย่างเรื่อง “สมชายไม่เคยท้อ”

2.3.2 เนื้อเพลงและทေးเพลง “กำลังใจ”

2.4 วิธีดำเนินการ

2.4.1 ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน

2.4.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

2.4.2.1 นักเรียนเล่นเกมกลุ่มสัมพันธ์ “ส่งกำลังใจ” โดยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ

10 คน

2.4.2.2 แต่ละกลุ่มนั่งเป็นแถวตรง นั่งชิดกัน

2.4.2.3 ครูแจกกระดาษ A4 ให้นักเรียนคนที่นั่งอยู่หัวแถวของทุกกลุ่มคนละ 1 ใบ

2.4.2.4 นักเรียนตัวแทนคือคนที่อยู่หลังสุดของแต่ละกลุ่มออกมารับสารจากครู ซึ่ง

สารก็คือ อาจวาดเป็นรูปดอกไม้ หรือเขียนคำว่า “กำลังใจ”

2.4.2.5 นักเรียนตัวแทนของแต่ละกลุ่มรับสารจากครูเหมือนกันทุกกลุ่มแล้วนำไปส่งต่อให้เพื่อนในกลุ่มต่อกันไปที่ละคนโดยใช้นิ้ววาดหรือเขียนที่หลังของเพื่อนและห้ามใช้เสียง

2.4.2.6 นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งสารต่อ ๆ กันไปจนถึงคนสุดท้าย

2.4.2.7 ให้นักเรียนคนสุดท้าย เขียนหรือวาดรูปสารที่เพื่อนส่งมาให้

2.4.2.8 ให้นักเรียนคนสุดท้ายของแต่ละกลุ่มเป็นผู้เฉลยว่าถูกต้องหรือไม่

2.4.2.9 อาจทดลองด้วยการวาดภาพก็ได้ เช่น รูปดอกไม้ รูปสัตว์

2.4.3 ชั้นกิจกรรม

2.4.3.1 ครูนำเสนอกรณีตัวอย่างเรื่อง “สมชายไม่เคยท้อ”

2.4.3.2 นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากกรณีตัวอย่างที่ได้ฟัง

2.4.3.3 ครูใช้คำถามสอบถามความคิดเห็นของนักเรียน

2.4.3.4 ครูสุ่มถามนักเรียน 5 – 6 คนว่า ใครมีโครงการว่าจะเรียนต่ออะไรกันบ้าง เตรียมตัวหรือยัง เตรียมตัวอย่างไร พร้อมแค่ไหน รู้สึกอย่างไรบ้าง มีปัญหาอะไรบ้าง เมื่อมีปัญหา นักเรียนทำอย่างไร

2.4.3.5 นักเรียนและครูช่วยกันสรุปและให้กำลังใจแก่นักเรียนทุกคน

2.4.3.6 ครูแจกเนื้อเพลง “กำลังใจ” แก่นักเรียน

2.4.3.7 ครูเปิดเทปเพื่อให้นักเรียนฟังทำนองเพลงและฝึกร้องตาม

2.4.3.8 ครูให้นักเรียนฝึกร้องเพลงจริงโดยใช้ดนตรีจากคอมพิวเตอร์

2.4.4 ชั้นสรุป

ครูกล่าวชมเชยและให้กำลังใจนักเรียน เตรียมความพร้อมในการที่จะศึกษาต่อไปอย่างเต็มที่ ไม่ท้อแท้ และที่สำคัญก็คือ ร่างกายและจิตใจที่พร้อมและสมบูรณ์นั่นเอง

2.4.5 ชั้นทดสอบหลังเรียน

นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียน

2.4.6 ชั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

2.5 กระบวนการวัดและประเมินผล

2.5.1 สังเกตจากความสนใจในการร่วมกิจกรรม

2.5.3 ตรวจสอบจากแบบประเมินก่อนและหลังเรียน

2.6 แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

2.7 สื่อการเรียนรู้

2.7.1 กระดาษ A4

2.7.2 เทป

2.7.3 คอมพิวเตอร์

2.7.4 แบบประเมินก่อนและหลังเรียน

2.7.5 กระดาษข้อความเล่นเกมตามความเหมาะสม เช่น เป็นกระดาษวาดรูปภาพ

ง่าย ๆ หรือ เป็นคำ เช่น พร้อมสู้

2.7.6 กรณีตัวอย่าง

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับนักเรียนในการดำเนินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การส่งเสริมความพร้อมของร่างกายในการศึกษาต่อ โดยใช้กิจกรรม “ร่างกาย จิตใจพร้อมสู้” ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

- 3.1 นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน
- 3.2 นักเรียนแบ่งกลุ่มด้วยความสมัครใจ
- 3.3 นักเรียนเล่นเกมกลุ่มสัมพันธ์ “ส่งกำลังใจ”
- 3.4 นักเรียนฟังกรณีตัวอย่างเรื่อง “สมชายไม่เคยท้อ” และร่วมกันแสดงความคิดเห็น
- 3.5 นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการฟังกรณีตัวอย่าง
- 3.6 นักเรียนฝึกร้องเพลง “กำลังใจ”
- 3.7 นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียน

4. สื่อและอุปกรณ์

- 4.1 กระดาษ A4
- 4.2 เทป
- 4.3 คอมพิวเตอร์
- 4.4 แบบประเมินก่อนและหลังเรียน
- 4.5 กระดาษข้อความเล่นเกมตามความเหมาะสม เช่น เป็นกระดาษวาดรูปภาพง่าย ๆ หรือ เป็นคำ เช่น พร้อมสู้
- 4.6 กรณีตัวอย่าง

**กรณีตัวอย่างประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6**

ชื่อเรื่อง การส่งเสริมความพร้อมของร่างกายในการศึกษาต่อ
ชื่อกิจกรรม ร่างกาย จิตใจพร้อมสู้

กรณีตัวอย่างเรื่อง สมชายไม่เคยท้อ

สมชายอายุ 18 ปี เรียนอยู่ชั้น ม. 6 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดอุดรธานี สมชายเป็นลูกกำพร้า พ่อแม่ตายตั้งแต่สมชายอายุ 7 ขวบ สมชายมีน้องอีก 2 คน คือสมปอง อายุ 7 ขวบ และสมศรี อายุ 14 ปี ซึ่งพิการทั้งคู่ สมชายและน้อง ๆ อาศัยอยู่กับยายอายุ 74 ปี ฐานะยากจนมาก ไม่มีรายได้อะไรและทำงานก็ไม่ไหว สมชายจะเป็นผู้ดูแล ทำทุกอย่างให้ทุกคนในบ้านและเป็นผู้หาเลี้ยงทุกคนในบ้าน สมชายเป็นนักเรียนที่เรียนดี นิสัยดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ทุกเย็นเวลาตั้งแต่ 18.00 น. ถึง 22.00 น. สมชายจะไปหารายได้พิเศษที่ร้านอาหารแห่งหนึ่ง สมชายไปเสิร์ฟอาหารและรับจ้างล้างจานอยู่ที่นั่น บางวันสมชายจะได้มีโอกาสขึ้นไปร้องเพลงบนเวทีด้วยเพราะสมชายเสียงดีสามารถร้องเพลงลูกทุ่งได้ไพเราะมากมาตั้งแต่เด็กแล้ว เวลาสมชายร้องเพลงก็จะมีคนให้เงินเป็นรางวัล สมชายก็จะนำเงินที่ได้มาเลี้ยงดูยายและน้อง ๆ สมชายทำอย่างนี้มาจนถึงทุกวันนี้ และอีก 1 เดือน สมชายก็จะเรียนจบชั้น ม. 6 แล้ว สมชายรู้สึกกังวลใจเหมือนกันว่าเขาจะเรียนต่ออะไร จะได้เรียนต่อหรือไม่จะทำอะไรต่อ จะทำอย่างไรดี แต่ทุกวันหลังจากกลับมาจากการทำงานหารายได้พิเศษ สมชายก็จะรีบทำงานอื่น ๆ ให้เสร็จแล้วเขาก็จะมานั่งทำการบ้าน และอ่านหนังสือเพื่อเตรียมตัวเรียนต่อทุกคืน ถึงแม้ว่าบางครั้งเขาอดจะคิดไม่ได้ว่า เขาคงไม่มีโอกาสนั้นหรือ แต่สมชายก็ไม่เคยท้อ ถึงแม้ว่าเขาจะเหนื่อยล้าสักแค่ไหนก็ตาม เขาคิดว่าเขาต้องพร้อมอยู่เสมอ บางทีคงมีโอกาสดีสำหรับเขาบ้าง

เพลง กำลังใจ (ของโฮป)

ในยามที่ท้อแท้ ขอเพียงแค่คนหนึ่ง จะคิดถึงและคอยห่วงใย ในยามที่ชีวิตหม่นหมองร้องไห้
ขอเพียงมีใคร ปรารถนาใจสักคน

ในวันที่โลกร้าง ความหวังให้वाद มันขาดมันหายใครจะช่วยเติม เพิ่มกำลังใจ ให้ฉันได้เริ่ม
อีกครั้งบนหนทางไกล

**กำลังใจ จากใครหนอ ขอเป็นทาน ให้ฝันให้ใฝ่ ให้ชีวิต ได้มีแรงใจ ให้ดวงใจ ลุกโชน
ความหวัง

**กำลังใจ จากใครหนอ ขอเป็นทาน ให้ฉันได้ใหม่ ตั้งหยาดฝนที่ฝากฟ้าไกล ที่หยาดริน สู่
พื้นดินแห่งผาด (ซ้ำ)** **

แบบประเมินก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง การส่งเสริมความพร้อมของร่างกายในการศึกษาต่อ

ชื่อกิจกรรม ร่างกาย จิตใจพร้อมสู้

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

รายการประเมิน	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ร่างกายที่สมบูรณ์มีความสำคัญต่อ การศึกษาต่อ					
2. ควรมีการเตรียมร่างกายให้พร้อม สำหรับการเรียนต่ออยู่เสมอ					
3. กำลังใจคือสิ่งสำคัญในการทำให้ศึกษา ต่อได้ดี					
4. เมื่อเกิดความเครียด ควรหาวิธีแก้ไข ให้หายเครียดโดยทันที					
5. เมื่อเกิดความท้อซึ้นจะทำให้ไม่อยาก ทำอะไร					
6. จะเกิดปัญหาและรู้สึกเหนื่อยล้ากับ นักเรียนทุกคน					
7. เมื่อใกล้เรียนจบชั้น ม. 6 ควรไปให้ หมอตตรวจร่างกายเพื่อเตรียมร่างกายให้ พร้อมในการศึกษาต่อ					
8. การมีร่างกายที่สมบูรณ์สำคัญที่สุดใน การเตรียมตัวศึกษาต่อ					
9. ความเครียดสาเหตุุมักจะเกิดมาจาก การเรียนหนัก					
10. ควรรู้จักวิธีการสร้างกำลังใจและการ เตรียมความพร้อมให้กับร่างกายและ จิตใจเพื่อการศึกษาต่อ					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินก่อนและหลังเรียน

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับระดับคะแนน 5 คะแนน
เห็นด้วย	เท่ากับระดับคะแนน 4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	เท่ากับระดับคะแนน 3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	เท่ากับระดับคะแนน 2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับระดับคะแนน 1 คะแนน

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3-4

ชุดที่ 22

ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ชื่อเรื่อง การส่งเสริมความพร้อมของร่างกายในการศึกษาต่อ
ชื่อกิจกรรม ร่างกายจิตใจพร้อมสู้

ข้อดี

1. ใช้กรณีตัวอย่างง่าย ๆ นักเรียนเข้าใจง่าย
2. ใช้อุปกรณ์หรือสื่อไม่มาก

ข้อจำกัด

ถ้านำเสนอกรณีตัวอย่างไม่ดี จะทำให้นักเรียนไม่ค่อยสนใจรวมถึงการไม่ชอบเขียนของนักเรียนด้วย และเวลาอาจไม่พอถ้าใช้เวลาในการร้องเพลงมากเกินไป

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

ควรศึกษากรณีตัวอย่างมาก่อนเป็นอย่างดีและควรเป็นการเล่าให้นักเรียนฟังโดยไม่ต้องอ่านจากกระดาษจะเป็นการดี

วิธีดำเนินการ/การสรุป

การดำเนินการตามขั้นตอน โดยสามารถสับเปลี่ยนกิจกรรมการนำเข้าสู่บทเรียนให้สนุกสนานด้วยวิธีการอื่นได้ การสรุปความรู้ที่ได้ไม่ควรให้นักเรียนเขียนมากจะทำให้นักเรียนเบื่อ

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

1. การใช้กรณีตัวอย่างและเพลง เวลาอาจไม่พอสำหรับการจัดกิจกรรมทั้งหมด ควรใช้กิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งก็ได้
2. ควรใช้การเล่าเรื่องกรณีตัวอย่างโดยไม่ต้องอ่านข้อความในกระดาษ จะทำให้นักเรียนสนใจมากขึ้น หรือสามารถใช้ผู้เล่าเป็นนักเรียนก็จะเป็นการดี

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาววิภา ทองหง่า
วันเดือน ปี เกิด	26 ธันวาคม 2514
สถานที่เกิด	อำเภอ นครไทย จังหวัด พิษณุโลก
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	10/11 หมู่ที่ 11 ถนนอ่อนนุช ซอย 70 หมู่บ้านเสรีอ่อนนุช แขวงประเวศ เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร 10250
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์ 1 ระดับ 5
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนสุวิทย์เสรีอนุสรณ์ 10/11 หมู่ที่ 11 หมู่บ้านเสรีอ่อนนุช แขวงประเวศ เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร 10250
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2533	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนครไทย จังหวัดพิษณุโลก
พ.ศ. 2536	ศิลปศาสตรบัณฑิต (ภาษาอังกฤษ) มหาวิทยาลัยรามคำแหง
พ.ศ. 2547	การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ