

การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

สารนิพนธ์
ของ
นางพิมลรัตน์ ขุนแผ้ว

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

มีนาคม 2548

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

372.171
พ 428 ก
ร.3

การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

28 เม.ย. 2545

บทคัดย่อ

ของ
นางพิมพ์รัตน์ ขุนแผ้ว

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
มีนาคม 2548

h 264454

พิมลรัตน์ ขุนแผ้ว. (2548). *การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทา สุริรักษา.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย (1) เพื่อสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 (2) เพื่อหาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 และ (3) เปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพกายก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ของโรงเรียนนิเวศกร กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 จำนวน 90 คน ประกอบด้วยนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 ชั้นละ 30 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายและแบบฝึกหัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 และวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาประสิทธิภาพของชุดสอนแต่ละชุดตามเกณฑ์ E_1/E_2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t - test for dependent samples)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ที่สร้างขึ้นมีจำนวน 16 ชุด มีประสิทธิภาพ E_1/E_2 อยู่ระหว่าง 90.39 – 96.27
2. ก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

A CONSTRUCTION OF GUIDANCE ACTIVITY TEACHING PACKAGE
FOR DEVELOPING PHYSICAL HEALTH OF STUDENTS
IN THE SECOND LEVEL – PRIMARY EDUCATION

AN ABSTRACT
BY
MRS. PIMOLRAT KHUNPAEW

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Master of Education Degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University
March 2005

Pimolrat Khunpaew. (2005). *A Construction of Guidance Activity Teaching Package for Developing Physical Health of Students in the Second Level – Primary Education*. Master Project, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Project Advisor : Asst.Prof.Dr. Nanta Sooraksa.

The purposes of this research were : (1) to construct an guidance activity teaching package for developing physical health of the students in the second level – primary education, (2) to evaluate the efficiency of each guidance activity teaching package of the students in the second level – primary education, and (3) to compare the differences in physical health knowledge and understanding of the students before and after participation in the program of the guidance activity teaching package. Ninety subjects of this study were stratified random sampling from the students in the second level – primary education of Wichakorn School in Bangkok in the academic year 2004. These subjects were classified in three groups : Prathom Suksa 4, 5 and 6. Each group consisted of 30 students. The research instruments were the exercises of the physical health knowledge and understanding and the guidance teaching package for developing physical health knowledge and understanding. The efficiency of each package was analyzed by E_1/E_2 . The data were analyzed by means, standard deviation and t – test for dependent samples.

The results of this study were as follows :

1. Sixteen guidance activity teaching packages for developing physical health of the students in the second level – primary education were constructed. The efficiencies E_1/E_2 of each package existed between 90.39 – 96.27
2. Significant differences in physical health knowledge and understanding of the students in the second level – primary educating existed before and after participated in the program of the guidance activity teaching package at .05 level.

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
(ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)

..... กรรมการสอบสารนิพนธ์
(อาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ)

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

วันที่ 11 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2548

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงสุดจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทา สู้รักษา อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ ช่วยเหลือแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเมตตาที่เป็นประโยชน์ในการทำสารนิพนธ์ ตลอดจนให้กำลังใจเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาที่ได้รับเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ อาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ ที่กรุณาเป็นกรรมการในการสอบปากเปล่าสารนิพนธ์ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ต่อการทำสารนิพนธ์ครั้งนี้ และขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง ที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่าน ที่กรุณาเป็นผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนวิสุทธิทิศและโรงเรียนวิชากร ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการใช้สถานที่ในการทำวิจัย และขอขอบใจนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ปีการศึกษา 2547 ที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณนายแพทย์อุดม ลักษณะวิจารณ์ ที่ให้ความรู้ ข้อแนะนำ และกำลังใจแก่ผู้วิจัยในการทำวิจัยด้วยดีเสมอมา

ขอขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่นวิชาเอกจิตวิทยาแนะแนวทุกคนโดยเฉพาะคุณวิภา ทองหง่า ที่ได้ให้ความช่วยเหลือให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ และให้การสนับสนุนอำนวยความสะดวกแก่ผู้วิจัยมาตลอด

ขอขอบคุณคุณไพโรจน์ ขุนแก้ว ที่เป็นแรงสนับสนุนและช่วยร่วมรับผิดชอบต่อภาระหน้าที่ในครอบครัว ทำให้ผู้วิจัยมีพลัง กำลังใจ และมีเวลาในการทำงานวิจัยนี้ให้บรรลุผลสำเร็จ นอกจากนี้ยังรวมถึงกำลังใจจาก เด็กหญิงพิมพ์ธิดา ขุนแก้ว (น้องเต๋ยร์) พี่นเรศฤทธิ์ และน้องอภิชัย สุทธิสมบัติด้วย

คุณค่าทั้งหมดที่เกิดขึ้นจากสารนิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นคุณงามความดีของบิดา มารดา คณาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณของผู้วิจัยทุกท่าน

พิมลรัตน์ ขุนแก้ว

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิด.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดการสอน.....	8
ความหมายของชุดการสอน.....	8
ความหมายของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว.....	9
หลักการและทฤษฎีที่นำมาใช้ในการสร้างชุดการสอน.....	10
ส่วนประกอบของชุดการสอน.....	14
ระบบผลิตชุดการสอน.....	15
ประเภทของชุดการสอน.....	20
คุณค่าของชุดการสอน.....	21
การหาประสิทธิภาพของชุดการสอน.....	21
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดการสอน.....	26
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว.....	27
ความหมายของกิจกรรมแนะแนว.....	27
วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว.....	28
หลักการของกิจกรรมแนะแนว.....	29
ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว.....	29
ลักษณะของกิจกรรมแนะแนว.....	30
กระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนว.....	31
ตัวชี้วัดความสำเร็จในการจัดกิจกรรมแนะแนว.....	32
การประเมินการจัดกิจกรรมแนะแนว.....	33
วิธีการประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนว.....	34
กรอบแนวคิดกิจกรรมแนะแนว.....	35

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
2 (ต่อ)	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว.....	44
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านสุขภาพกาย.....	45
	ความหมายของพัฒนาการ.....	45
	พัฒนาการด้านสุขภาพกายของเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6.....	46
	ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านสุขภาพกาย.....	50
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกาย.....	51
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกาย.....	53
	ความหมายและความสำคัญของสุขภาพกาย.....	53
	ความมุ่งหมายของการส่งเสริมสุขภาพส่วนบุคคล.....	55
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ.....	56
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	61
	ประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	61
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	62
	การดำเนินการทดลอง.....	66
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	68
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	69
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	71
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	71
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	72
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	72
5	สรุปผล อภิปรายและข้อเสนอแนะ.....	77
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	77
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	77
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	77
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	77
	การดำเนินการทดลอง.....	78

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 (ต่อ) การวิเคราะห์ข้อมูล.....	78
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	78
การอภิปรายผล.....	79
ข้อเสนอแนะ.....	80
 บรรณานุกรม.....	 81
 ภาคผนวก.....	 88
 ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์.....	 303

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แผนภูมิผลิตชุดการสอน.....	18
2 กรอบแนวคิดกิจกรรมแนะแนว.....	35
3 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนกับกิจกรรมแนะแนว.....	37
4 ผังมโนทัศน์กิจกรรมแนะแนวช่วงชั้นที่ 2.....	38
5 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา สุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6.....	76

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงหัวข้อเรื่องในการสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2	62
2 ระยะเวลาในการดำเนินการทดลองชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4.....	67
3 ระยะเวลาในการดำเนินการทดลองชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5.....	68
4 ระยะเวลาในการดำเนินการทดลองชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6.....	68
5 ค่าประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 2 16 ชุด	74
6 เปรียบเทียบคะแนนที่ได้จากการตอบแบบฝึกหัดของแต่ละกิจกรรมของนักเรียนก่อน และหลังได้รับการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย แต่ละชุด.....	76
7 คะแนนของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อ พัฒนาสุขภาพกายช่วงชั้นที่ 2 จำนวน 30 คน.....	77
8 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความคิดเห็นที่มีต่อชุดการสอน กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 จำแนกราย กิจกรรม.....	92
9 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความคิดเห็นที่มีต่อชุดการสอน กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 จำแนก รายกิจกรรมและรวมทุกกิจกรรม.....	93

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	แผนภูมิผลิตชุดการสอน.....	18
2	กรอบแนวคิดกิจกรรมแนะแนว.....	35
3	คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนกับกิจกรรมแนะแนว.....	37
4	ผังมโนทัศน์กิจกรรมแนะแนวช่วงชั้นที่ 2.....	38
5	แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา สุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6.....	76

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ นับว่ามีความสำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับประเทศที่กำลังพัฒนา ทั้งนี้เพราะทรัพยากรมนุษย์ เป็นปัจจัยเบื้องต้นที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศในทุกรูปแบบ สิ่งสำคัญที่มีบทบาทในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ได้แก่ การศึกษา โดยการศึกษาของไทยในสมัยปัจจุบัน มุ่งจัดการศึกษาตามแผนการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 9 โดยได้กำหนดวิสัยทัศน์ของการศึกษาไทยที่พึงประสงค์ในอนาคตไว้ว่า “การศึกษามุ่งพัฒนาคนให้สมดุลทั้งร่างกาย ปัญญา จิตใจ และสังคม” ให้คนไทยมีคุณลักษณะมองกว้าง คิดไกลใฝ่ดี มีวินัยในตนเอง มีความรู้ ความสามารถ และทักษะ ที่จำเป็นในการดำรงชีวิต ในโลกยุคโลกาภิวัตน์ การจัดการศึกษาจึงต้องจัดให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักและแสวงหาความรู้ได้ด้วยตนเองและรักที่จะเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต (รุ่ง แก้วแดง, 2541 : 62) นอกจากนี้ การศึกษายังมีบทบาทเป็นตัวถ่ายทอดผลิตผลทางปัญญา ประสบการณ์ ตลอดจนมรดกทางปัญญา ทางวัฒนธรรมสู่คนรุ่นใหม่ๆ ต่อไป ปลูกฝัง ความคิด ความเชื่อ ค่านิยม อุดมการณ์ทางการเมือง เศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ตลอดจนเตรียมคน พัฒนาความสามารถทางสังคม เพื่อให้บุคคลดำรงตนในสังคมอย่างมีความสุข

ปัจจุบันนับว่าเป็นยุคของการปฏิรูปการศึกษา ได้มีการประกาศใช้พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 และให้มีการใช้หลักสูตรขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 มีการขยายโอกาสทางการศึกษาจาก 6 ปีเป็น 9 ปี เรียกว่าการศึกษาภาคบังคับ และ 12 ปี เรียกว่า การศึกษาขั้นพื้นฐานความมุ่งหมายของการประกาศใช้พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 เพื่อมุ่งเน้นให้การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต และสามารถดำรงอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข เพื่อให้ผู้เรียนเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข และพัฒนาสังคมให้เป็นสังคมที่มีความเข้มแข็งและมีดุลยภาพ การจัดการศึกษาต้องยึดหลักที่ว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพของตนเอง จากความมุ่งหมายและหลักการของการจัดการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 ได้แบ่งการศึกษาออกเป็น 4 ช่วงชั้น ได้แก่ ช่วงชั้นที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 3 ช่วงชั้นที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 และช่วงชั้นที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 แบ่งสาระการเรียนรู้ตามหลักสูตรออกเป็น 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ ได้แก่ สาระ

การเรียนรู้ภาษาไทย การเรียนรู้คณิตศาสตร์ การเรียนรู้วิทยาศาสตร์ การเรียนรู้สังคม ศาสนาและวัฒนธรรม การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา การเรียนรู้การทำงานอาชีพและเทคโนโลยี และสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ นอกจากนี้ยังได้ให้มีกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เช่น กิจกรรมแนะแนว และกิจกรรมนักเรียน เพื่อให้การจัดการศึกษาบรรลุตามหลักการและจุดมุ่งหมายในการพัฒนานุชนให้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์

การที่บุคคลจะสมบูรณ์ได้นั้น ประกอบด้วยปัจจัยหลายประการ โดยเฉพาะเรื่องของสุขภาพกายของทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ หากสุขภาพไม่เอื้ออำนวยแล้ว การเรียนหรือการดำเนินชีวิตจะเป็นไปอย่างมี ประสิทธิภาพและประสิทธิผลไม่ได้ ภาวะสุขภาพนั้นมีลักษณะเป็นองค์รวม ที่หมายถึง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งสำหรับเด็กในวัยเรียน สุขภาพยังหมายถึงรวมถึงการเจริญเติบโต การเพิ่มพูนความสามารถหรือพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จิตใจ อารมณ์ และสังคม เป็นรากฐานของการเจริญเติบโตของร่างกาย สมอง และการพัฒนาการในทุกด้าน ดังนั้น ถ้าเด็กวัยเรียนตั้งแต่ระดับประถมศึกษาทุกคน มีสุขภาพแข็งแรงก็จะเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี

ในช่วงชั้นที่ 2 คือ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผู้เรียนมีอายุตั้งแต่ 9 – 12 ปี ซึ่งเป็นวัยเด็กตอนปลาย จะมีลักษณะพัฒนาการทางร่างกาย คือ มีการเปลี่ยนแปลงของโครงกระดูกและสัดส่วนของร่างกายเพื่อเตรียมเข้าสู่วัยรุ่น ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งส่วนสูงและน้ำหนัก เด็กหญิงจะเติบโตเร็วกว่าเด็กชาย ประมาณ 1 – 2 ปี ทั้งด้านร่างกายและวุฒิภาวะ พบว่าเด็กหญิงลักษณะเพศชั้นที่สองปรากฏขึ้นเรื่อยๆ ตะโพกขยายออก ทรวงอกเจริญเติบโตและเปลี่ยนแปลง เด็กชายไหล่กว้างขึ้น มือและเท้าใหญ่ขึ้น เด็กวัยนี้ชอบกินจุบจิบและกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (สมาคมคหเศรษฐศาสตร์. 2525 : 193) ได้กล่าวไว้ว่า เด็กในวัยนี้กำลังพัฒนาอยู่ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญจากวัยเด็กไปสู่ วัยรุ่น เด็กต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ข้างกายต้องประสบการณทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ยังไม่สามารถดูแลตนเองได้ดีเท่าที่ควร ยังต้องอาศัยผู้ปกครองคอยช่วยเหลือจากการศึกษาของ อัมพร บำรุงผล (2529 : 125 – 126) สำรวจปัญหาของนักเรียนระดับประถมศึกษา พบว่า ปัญหาสำคัญที่สุด คือ ปัญหาด้านร่างกายและจากการศึกษาของ วชิราภรณ์ ชุมพล (2543 : 110) ศึกษาปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ในกรุงเทพมหานคร พบว่าปัญหาด้านสุขภาพจะส่งผลกระทบต่อนักเรียนมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับพัฒนาการด้านร่างกายที่เปลี่ยนแปลงนั่นเอง ดังนั้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้ความรู้ ให้การชี้แนะและให้คำแนะนำที่ถูกต้อง เหมาะสมแก่ผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้จักการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพกายที่เกิดขึ้น ให้มีความรู้ ความเข้าใจ และวิธีการดูแล รักษาและ ป้องกันสุขภาพกายของตนเอง ที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสมและถูกวิธี

ดังนั้น วิธีการที่จะช่วยเหลือให้นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ได้ผ่านพ้นช่วงวัยดังกล่าวไปได้ และยังช่วยให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องของสุขภาพกายและสามารถวางแผนปฏิบัติต่อสุขภาพกายต่อไปได้อย่างเหมาะสม อันเป็นการวางรากฐานของการดำรงชีวิตที่ถูกต้องต่อไปในอนาคต คือ การแนะแนว เพราะจุดหมายของการแนะแนวเป็นกระบวนการที่มุ่งสร้างเสริมผู้เรียนให้มีคุณภาพเหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคลค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน มีทักษะการดำเนินชีวิต มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศิลธรรม จริยธรรม รู้จักการเรียนรู้ในเชิงพหุปัญญา รู้จักคิดตัดสินใจแก้ปัญหาในช่วงวิกฤติ วางแผนการศึกษาต่อและการพัฒนาตนสู่โลกอาชีพและการมีงานทำ รวมทั้งดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข (กระทรวงศึกษาธิการ. 2545 : 2) ดังนั้น การแนะแนวจึงมีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาคน ดังที่ อูษณีย์ เย็นสบาย (2538 : 4) กล่าวว่า บุคคลที่ได้รับการแนะแนวจะเพิ่มคุณสมบัติเด่นชัดในเรื่อง การเข้าใจตนเอง การตัดสินใจเลือกได้อย่างถูกต้อง และปรับตัวได้ดีในทุกสถานการณ์

วิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในคาบกิจกรรมแนะแนวเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ก็คือ การนำเอาเทคโนโลยีทางการศึกษามาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับลักษณะเนื้อหา เพราะเทคโนโลยีทางการศึกษาเป็นการนำเอาความรู้ทางวิทยาศาสตร์ แนวความคิด กระบวนการ เทคนิค ตลอดจนอุปกรณ์ และเครื่องมือต่างๆ มาใช้รวมกันเพื่อแก้ปัญหาคุณภาพทางการศึกษา (อุทัย บุญประเสริฐ. 2517 : 80) เครื่องมือที่ได้รับการยอมรับจากวงการศึกษาว່สามารถแก้ปัญหาเกี่ยวกับเวลา การขาดแคลนบุคลากร และยังทำให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น คือ ชุดการสอน จากผลการวิจัยของมิก (สังวาล ศรีกัลยา. 2532 : 3 - 4; อ้างอิงจาก Meek. 1972) ซึ่งได้วิจัยเรื่องการเปรียบเทียบวิธีการสอนแบบใช้ชุดการสอนกับวิธีการสอนแบบธรรมดา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบสัมฤทธิ์ผล การเรียนรู้ จากผลการวิจัยพบว่า วิธีการสอนโดยใช้ชุดการสอนมีประสิทธิภาพมากกว่าการสอนด้วยวิธีธรรมดาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับที่วิชัย วงษ์ใหญ่ (2525 : 192) กล่าวว่า ชุดการสอนนับว่าเป็นเครื่องมือการสอนชนิดหนึ่งที่จะช่วยแก้ปัญหาด้านคุณภาพการศึกษาได้เป็นอย่างมาก เพราะชุดการสอนนอกจากมีเครื่องมือครูที่จะช่วยให้ครูสามารถดำเนินการสอนตามลำดับขั้นตอนแล้ว ยังมีอุปกรณ์การสอนและแบบฝึกหัดให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องอีกด้วย ซึ่งนับว่าเป็นการช่วยแก้ปัญหาเกี่ยวกับวิธีการสอนของครูอีกแนวทางหนึ่ง ตลอดจนนักเรียนที่เรียนโดยใช้ชุดการสอนสามารถเรียนรู้บทเรียนได้ในระยะเวลาสั้นๆ และประสบผลสำเร็จในการเรียนสูง โดยที่ผู้เรียนไม่เบื่อหน่าย หากแต่เกิดความกระตือรือร้นที่จะศึกษา และนอกจากนี้ชุดการสอนที่สมบูรณ์ ครูสามารถนำไปใช้สอนได้ทันที สะดวก สบาย และเชื่อมั่นได้ว่าผลการเรียนของนักเรียนเป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ โดยครูผู้สอนไม่ต้องคำนึงถึงว่าจะมีความสามารถทางการสอนมากน้อยเพียงใด (ชัยยงค์ พรหมวงศ์. 2525 : 121; อ้างอิงจาก สุนทร จันทรตรี. 2519 : 5) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เพื่อใช้สำหรับเป็นแนวทางในการส่งเสริม ป้องกัน และ

ช่วยเหลือนักเรียนให้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของสุขภาพกาย เพื่อให้สามารถวางแผน ปฏิบัติ ในการดูแลสุขภาพกายของตนเองต่อไปในอนาคตได้อย่างเหมาะสม

ผู้วิจัยคาดหวังว่าชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวด้านสุขภาพกายที่สร้างขึ้นจะเป็น ประโยชน์สำหรับครูหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อ พัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ให้มีประสิทธิภาพต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวด้านสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
2. เพื่อหาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวด้านสุขภาพกายของ นักเรียนช่วงชั้นที่ 2
3. เพื่อเปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวด้านสุขภาพกาย

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ทำให้ได้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา สุขภาพกาย สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 เพื่อเป็นแนวทางให้กับครูแนะแนวในการจัดกิจกรรม แนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายอย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดประโยชน์ต่อนักเรียนได้เป็น อย่างดี

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียน ช่วงชั้นที่ 2 คือชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2547 โรงเรียนวิชาการ สำนักงานเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร จำนวน 480 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ประกอบด้วย ชั้นประถม ศึกษาปีที่ 4 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2547 จาก โรงเรียนวิชาการ สำนักงานเขตดินแดง จำนวน 90 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นจาก ประชากรด้วยการจับฉลากหมายเลขห้องได้ดังนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ห้อง 4/4 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ห้อง 5/4 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ห้อง 6/4 จำนวนชั้นละ 30 คน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 หมายถึง ความรู้ความเข้าใจในเรื่องกระบวนการเปลี่ยนแปลงด้านการทำงานของร่างกายและระบบการทำงานรวมถึงการมีสรีระที่เหมาะสมกับเพศ วัย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ประกอบไปด้วยการดูแลรักษาร่างกาย การส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค

2. ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 2 หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นเพื่อใช้เป็นสื่อการสอน ซึ่งมีลักษณะเป็นสื่อประสมประกอบด้วยรูปภาพ ใบงาน ใบความรู้ แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียนที่เกี่ยวกับการแนะแนวสุขภาพกาย ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกาย การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันและการรักษาสุขภาพกาย การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่างๆ ได้แก่ กิจกรรมกลุ่ม กลุ่มสัมพันธ์ สถานการณ์จำลอง การอภิปรายกลุ่ม การอภิปราย การบรรยาย การสาธิต และกรณีตัวอย่าง ในชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายแต่ละชุด ประกอบด้วย คำชี้แจงในการใช้ชุดการสอน คู่มือครู คู่มือนักเรียน สื่อในการจัดกิจกรรม และแบบฝึกหัดก่อนเรียนและหลังเรียน โดยมีขั้นตอนในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ดังนี้

2.1 ขั้นตอนทดสอบความรู้ก่อนเรียน ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียนเพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพกายมากน้อยเพียงใด

2.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพกาย

2.3 ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ตามกฎกติกาและวิธีปฏิบัติกิจกรรม

2.4 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปเรื่องที่เรียนเพื่อสรุปความคิดรวบยอดและหลักการที่สำคัญ

2.5 ขั้นตอนทดสอบความรู้หลังเรียน ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียนเพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพกายมากน้อยเพียงใด

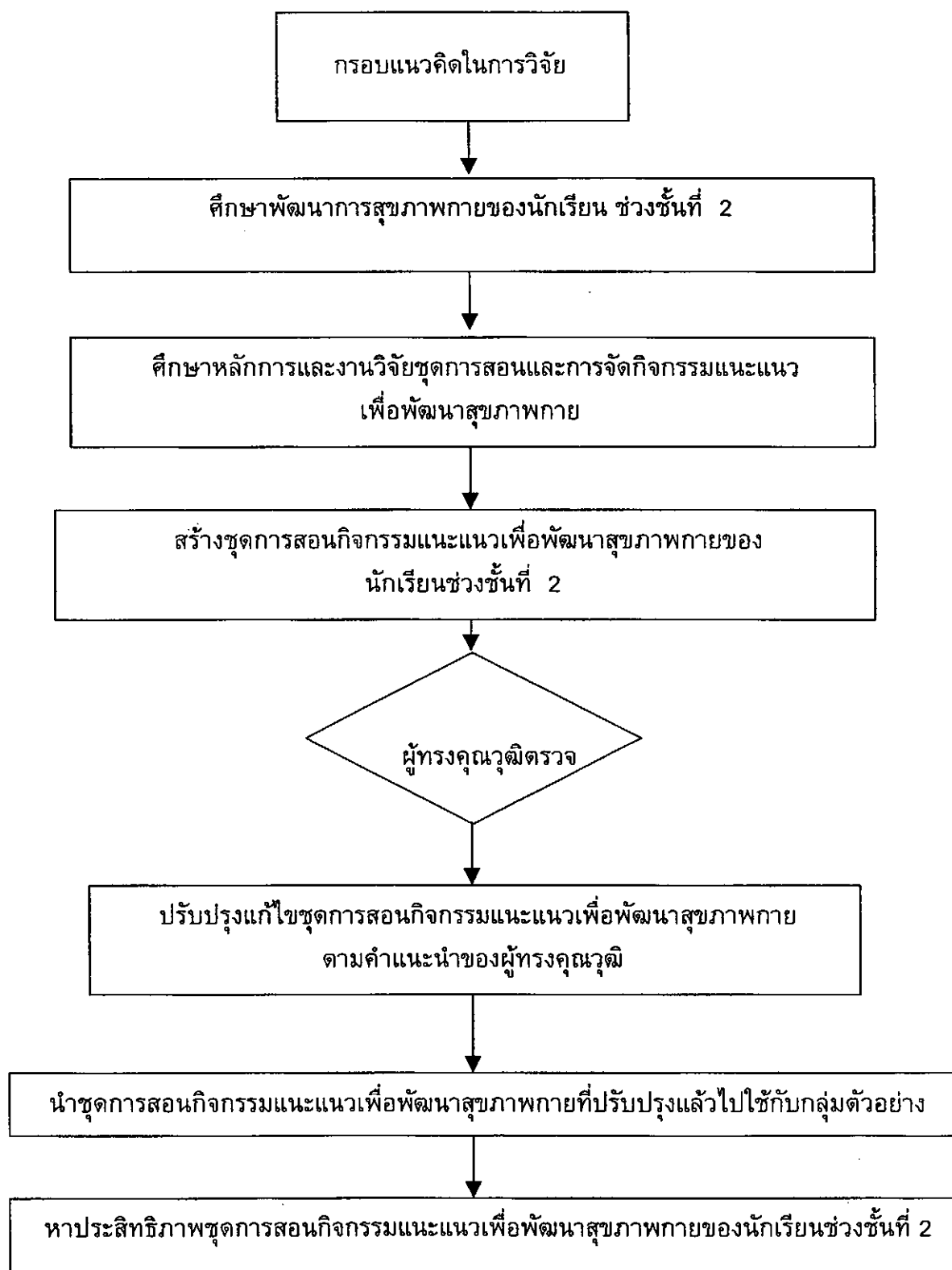
เกณฑ์การหาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ 60/60 ซึ่งเกณฑ์ 60/60 หมายถึง เกณฑ์ในการหาประสิทธิภาพของกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งเป็นเกณฑ์ในการสร้างเครื่องมือการสอนที่มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐานของกรมวิชาการ โดยสามารถแบ่งได้ดังนี้

60 จำนวนแรก หมายถึง คะแนนเฉลี่ยที่นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายได้ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 60

60 จำนวนหลัง หมายถึง คะแนนเฉลี่ยที่นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายได้ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 60

3. นักเรียน หมายถึง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6

4. ช่วงชั้นที่ 2 หมายถึง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6



สมมติฐานการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดการสอน

- 1.1 ความหมายของชุดการสอน
- 1.2 ความหมายของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว
- 1.3 หลักการและทฤษฎีที่นำมาใช้ในการสร้างชุดการสอน
- 1.4 ส่วนประกอบของชุดการสอน
- 1.5 ระบบผลิตชุดการสอน
- 1.6 ประเภทของชุดการสอน
- 1.7 คุณค่าของชุดการสอน
- 1.8 การหาประสิทธิภาพชุดการสอน
- 1.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดการสอน

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

- 2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว
- 2.2 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว
- 2.3 หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว
- 2.4 ขอบข่ายของการจัดกิจกรรมแนะแนว
- 2.5 ลักษณะของกิจกรรมแนะแนว
- 2.6 กระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนว
- 2.7 ตัวชี้วัดความสำเร็จในการจัดกิจกรรมแนะแนว
- 2.8 การประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนว
- 2.9 วิธีการประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนว
- 2.10 กรอบความคิดกิจกรรมแนะแนว
- 2.11 ผังมโนทัศน์กิจกรรมแนะแนวช่วงชั้นที่ 2
- 2.12 แผนพัฒนาการแนะแนวในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (พ.ศ. 2545 - 2549)
- 2.13 มาตรฐานการแนะแนว

2.14 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

2.14.1 งานวิจัยในประเทศ

2.14.2 งานวิจัยต่างประเทศ

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านสุขภาพกาย

3.1 ความหมายของพัฒนาการ

3.2 พัฒนาการด้านสุขภาพกายของเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6

3.3 ทฤษฎีพัฒนาความต้องการทางเพศ

3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านสุขภาพกาย

3.4.1 งานวิจัยในประเทศ

3.4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกาย

4.1 ความหมายและความสำคัญของสุขภาพกาย

4.2 ความมุ่งหมายของการส่งเสริมสุขภาพส่วนบุคคล

4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกาย

4.3.1 งานวิจัยในประเทศ

4.3.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดการสอน

1.1 ความหมายของชุดการสอน

กู๊ด (Good, 1973 : 306) กล่าวว่า ชุดการสอน หมายถึง โปรแกรมการสอนทุกอย่างที่จัดไว้โดยเฉพาะ มีวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในแต่ละชุดการสอน ซึ่งได้แก่ คู่มือครู เนื้อหา แบบทดสอบ และมีการกำหนดจุดมุ่งหมายของการเรียนรู้ไว้ครบถ้วน

เปรี๊ญ กุมุท (2518 : 1) กล่าวถึงชุดการสอนว่าชุดการสอนเป็นสื่อประสม (Multi-Media) ที่จัดขึ้นสำหรับหน่วยการเรียนรู้ ประกอบด้วย หัวข้อ เนื้อหา และประสบการณ์ของแต่ละหน่วย โดยจัดไว้เป็นชุดหรือกล่อง หรือซอง ภายในจะมีคู่มือการใช้ที่ประกอบด้วยรายละเอียดและคำแนะนำต่าง ๆ รวมทั้งสื่อการสอนที่จำเป็นสำหรับประกอบกิจกรรมการเรียนรู้

นวลนง มังตรีสรรค์ (2530 : 5) กล่าวว่า ชุดการสอน หมายถึง ระบบการนำสื่อประสมที่สอดคล้องกับเนื้อหาวิชา และประสบการณ์ของแต่ละหน่วยมาช่วยในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ไชยยศ เรืองสุวรรณ (2522 : 151) กล่าวว่า ชุดการสอน หมายถึง ระบบการนำสื่อประสมที่สอดคล้องกับเนื้อหาและประสบการณ์แต่ละหน่วยมาช่วยในการเปลี่ยนพฤติกรรมเรียนรู้ของผู้เรียนให้บรรลุจุดมุ่งหมาย ชุดการสอนนิยมจัดไว้ในกล่องหรือซองเพื่อให้

การเรียนรู้ของครูเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพชุดการสอน ประกอบด้วยคู่มือในการใช้ชุด การสอน สื่อการสอนที่สอดคล้องกับเนื้อหาและประสบการณ์ การมอบหมายงานเพื่อให้ผู้เรียนมี ประสบการณ์กว้างขวางยิ่งขึ้น

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2525 : 118) กล่าวว่า ชุดการสอนเป็นสื่อประสมที่ ได้จากกระบวนการผลิตและการนำสื่อการสอนที่สอดคล้องกับวิชา หน่วย หัวเรื่องและวัตถุประสงค์ เพื่อช่วยให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2525 : 185) กล่าวว่า ชุดการสอน หมายถึง ระบบ การผลิตและการนำสื่อการเรียนหลายอย่างมาสัมพันธ์กันและมีคุณค่าส่งเสริมกันและกัน สื่อ การเรียนอย่างหนึ่งอาจนำมาใช้เพื่ออธิบายข้อเท็จจริงของเนื้อหา ส่วนสื่อการเรียนอีกอย่างหนึ่ง อาจใช้เพื่อก่อให้เกิดความลึกซึ้ง สื่อการเรียนเหล่านี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สื่อประสม การนำ สื่อการเรียนมาใช้ให้สอดคล้องกับเนื้อหาวิชานั้นเพื่อช่วยให้ผู้เรียนมีการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมการเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น จึงอาจกล่าวได้ว่าชุดการสอน คือ หน่วยหรือของซึ่งบรรจุสื่อการเรียนต่าง ๆ พร้อมทั้งคำแนะนำในการทำกิจกรรมตามขั้นตอนที่ เหมาะสม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตามที่กำหนดไว้

บุญเกื้อ ควรหาเวช (2530 : 66 - 67) กล่าวว่า ชุดการสอนเป็นสื่อ การสอนชนิดหนึ่งซึ่งเป็นชุดของสื่อประสมที่มีสื่อการสอนตั้งแต่สองชนิดขึ้นไปรวมกัน โดยจัด ขึ้นสำหรับหน่วยการเรียนรู้ ตามหัวข้อเนื้อหาและประสบการณ์ของแต่ละหน่วยที่ต้องการจะให้ ผู้เรียนได้รับความรู้ตามที่ต้องการจัดเอาไว้เป็นชุดๆ บรรจุในซอง กล่อง หรือกระเป๋า

จากที่กล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ชุดการสอน หมายถึง สื่อการสอนซึ่งเป็น สื่อประสมที่สอดคล้องกับวิชา หน่วย หัวเรื่อง และวัตถุประสงค์ เพื่อช่วยในการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมการเรียนรู้ ให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

1.2 ความหมายชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว

เบรื่อง กุมุท (2518 : 1) ได้ให้ความหมายของชุดการสอนกิจกรรม แนะแนวว่า หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นโดยการใช้สื่อการสอนประสมที่สอดคล้องกับวิชา แนะแนว ซึ่งกระทรวงการศึกษากำหนดให้เรียน 1 คาบต่อสัปดาห์ทั้งชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้นและตอนปลายอันจะทำให้ผู้เรียนเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้ทั้งด้านการศึกษา อาชีพส่วนตัว และสังคมให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

บุญเกื้อ ควรหาเวช (2529 : 66-67) ได้ให้ความหมายของชุดการสอน กิจกรรมแนะแนวว่า หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้น โดยใช้สื่อประสมประกอบด้วย รูปภาพ เทปเพลง วีดิทัศน์ เกม แบบฝึกหัด โดยจัดไว้เป็นชุดหรือกล่องหรือซอง ภายในประกอบด้วยคู่มือครู คู่มือนักเรียน รวมทั้งสื่อใสการจัดกิจกรรมแต่ละเรื่อง

จากความหมายของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวที่กล่าวมา สรุปได้ว่า ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่เป็นสื่อการสอน ซึ่งมีลักษณะเป็นสื่อประสม ประกอบด้วย วีดิทัศน์ รูปภาพ เทปเสียง เกมส์

1.3 หลักการและทฤษฎีที่นำมาใช้ในการสร้างชุดการสอน

แนวความคิดและทฤษฎีการเรียนรู้ที่เป็นแนวทางในการสร้างชุดการสอนที่มีประสิทธิภาพมีอยู่ 3 กลุ่มใหญ่ คือ (วิเชียร สุคันธี. 2537 : 44 - 45; อ้างอิงจาก Kemp and Dayton. 1985 : 13 - 14)

1. กลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism)

เป็นกลุ่มที่กำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ว่าเป็นการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้า (Stimulus) และการตอบสนอง (Response) บางทีจึงเรียกว่า การเรียนรู้แบบ S-R สิ่งเร้าก็คือข่าวสารหรือเนื้อหาวิชาที่ส่งไปให้ผู้เรียนโดยผ่านกระบวนการเรียนการสอน โปรแกรมการเรียนการสอนอิงหลักการทฤษฎีนี้มาก โดยจะแตกลำดับขั้นของการเรียนรู้ออกเป็นขั้นตอนย่อย ๆ และเมื่อผู้เรียนเกิดการตอบสนอง ก็จะสามารถทราบผลได้ทันทีว่า เกิดการเรียนรู้หรือไม่ ถ้าตอบสนองถูกต้องก็จะมีเสริมแรง โปรแกรมการสอนเป็นรายบุคคลอิงทฤษฎีนี้มาก

2. กลุ่มเกสตัลท์หรือสนาม หรือความรู้ความเข้าใจ (Gestalt, Field or Cognitive Theories)

เป็นกลุ่มที่เน้นกระบวนการความรู้ความเข้าใจหรือการรู้จักคิด อันได้แก่ การรับรู้อย่างมีความหมาย อย่างเข้าใจ และความสามารถในการจัดกระทำ อันเป็นคุณสมบัติพื้นฐานของพฤติกรรมมนุษย์ ทฤษฎีนี้ถือว่าการเรียนรู้ของมนุษย์นั้นขึ้นอยู่กับคุณภาพของสติปัญญาและความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์

3. กลุ่มจิตวิทยาทางสังคมหรือการเรียนรู้ทางสังคม (Social Psychology of Social Learning Theory)

เป็นกลุ่มที่ได้รับความสนใจมากขึ้นทฤษฎีนี้เน้นปัจจัยปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์การเรียนรู้ส่วนใหญ่เกิดขึ้นจากการกระทำ ประสบการณ์โดยตรงหรือผ่านสื่อการเรียนการสอน

เคมปี และ เคตัน (Kemp and Dayton. 1985 : 14 - 15) กล่าวทฤษฎีทั้ง 3 กลุ่มต่างมีความคล้ายคลึงหรือจุดเน้นเกี่ยวกับการออกแบบและการใช้สื่อการเรียนการสอน ดังนี้

1. แรงจูงใจ (Motivation)

ถ้านักเรียนมีความต้องการ ความสนใจ หรือความปรารถนาที่จะเรียนรู้ก็ จะทำให้การเรียนการสอนที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจ คือประสบการณ์หรือกิจกรรมในการเรียนรู้ ซึ่งมีความหมายหรือน่าสนใจสำหรับนักเรียน

2. ความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Difference)

นักเรียนแต่ละคนต่างมีอัตราและวิธีการเรียนรู้แตกต่างกัน ดังนั้นการจัดสื่อการเรียนการสอนต้องคำนึงถึงประเด็นนี้ด้วย

3. วัตถุประสงค์การเรียนรู้ (Learning Objectives)

ในการจัดการเรียนการสอน หากนักเรียนได้ทราบวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ก็จะทำให้นักเรียนมีโอกาสบรรลุจุดประสงค์ได้มากกว่าที่ไม่ทราบ นอกจากนี้วัตถุประสงค์การเรียนรู้ยังช่วยในการวางแผนสร้างสื่อการเรียนการสอน คือทำให้ทราบว่าควรบรรจุเนื้อหาอะไรในสื่อ

4. การจัดเนื้อหา (Organization of Content)

การเรียนรู้จะง่ายขึ้นหากมีการจัดลำดับเนื้อหาสาระในการเรียนรู้เป็นลำดับขึ้นและสมเหตุสมผล

5. การจัดเตรียมการเรียนรู้ที่มีมาก่อน (Pre-Learning Preparation)

บางครั้งการเรียนรู้เนื้อหาสาระหนึ่งๆ จำเป็นจะต้องอาศัยประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีมาก่อน ดังนั้นในการสร้างชุดการสอนควรคำนึงถึงธรรมชาติและระดับการเรียนรู้ของแต่ละกลุ่ม เพื่อที่จะจัดเตรียมความพร้อมให้กับกลุ่มผู้เรียน

6. อารมณ์ (Emotion)

การเรียนรู้จะเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลพอ ๆ กับความสามารถทางสติปัญญา ดังนั้น ในการสร้างชุดการสอนควรตอบสนองอารมณ์ ซึ่งก่อให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้เป็นสำคัญ

7. การมีส่วนร่วม (Participation)

การเรียนรู้จะบังเกิดผลอย่างรวดเร็ว และคงทนหากนักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ ทั้งทางสติปัญญา และทางกายภาพ และควรจัดเป็นเวลายาวนานกว่าการเรียนรู้โดยการฟังหรือการดู

8. การสะท้อนกลับ (Feedback)

การเรียนรู้จะเพิ่มขึ้นหากนักเรียนได้ทราบความก้าวหน้าในการเรียนรู้ จึงเป็นการสร้างแรงจูงใจ

9. การเสริมแรง (Reinforcement)

เมื่อนักเรียนบรรลุผลในการเรียนรู้เรื่องสาระใดแล้วก็จะกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องต่อไป ซึ่งการเรียนรู้ก็เป็นรางวัลที่สร้างความเชื่อมั่นและส่งผลให้เกิดพฤติกรรมในทางบวกแก่นักเรียน

10. การฝึกปฏิบัติและการทำซ้ำ (Practice and Repetition)

บุคคลจะเกิดการเรียนรู้ในเรื่องของความรู้และทักษะได้จะต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติและการกระทำซ้ำอยู่เสมอ ซึ่งจะนำไปสู่ความคงทนในการเรียนรู้

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

1. ความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Differences) นักการศึกษาได้นำหลักจิตวิทยาในด้านความแตกต่างระหว่างบุคคลมาใช้ เพราะถือว่าการสอนนั้นไม่สามารถปั้นผู้เรียนให้เป็นแม่พิมพ์เดียวกันได้ในเวลาที่เท่ากัน เพราะผู้เรียนแต่ละคนจะเรียนรู้ตามวิธีของเขา และใช้เวลาเรียนในเรื่องๆ หนึ่งที่ต่างต่างกันไป ความแตกต่างเหล่านี้มีความแตกต่างในด้านความสามารถ (Ability) สติปัญญา (Intelligence) ความต้องการ (Need) ความสนใจ (Interest) ร่างกาย (Physical) อารมณ์ (Emotion) และสังคม (Social) ด้วยเหตุผลที่คนเรามีความแตกต่างกันดังกล่าว ผู้สร้างชุดการสอนจึงพยายามที่จะหาวิธีการที่เหมาะสมที่สุดในการที่จะให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างบรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ในชุดนั้นๆ ซึ่งวิธีที่เหมาะสมที่สุดวิธีหนึ่งก็คือ การจัดการสอนรายบุคคลหรือการจัดการสอนตามเอ็กัตภาพหรือการศึกษาด้วยตนเอง ซึ่งล้วนแต่เป็นวิธีที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีอิสระในการเรียนตามความแตกต่างของแต่ละคน

2. การนำสื่อประสมมาใช้ (Multi – Media Approach) เป็นการนำเอาสื่อการสอนหลายประเภทมาใช้สัมพันธ์กันอย่างมีระบบ ความพยายามอันนี้ก็เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงการเรียนการสอนจากเดิมที่เคยยึดครูเป็นแหล่งความรู้หลัก มาเป็นการจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียน เรียนด้วยการใช้แหล่งความรู้จากสื่อประเภทต่างๆ

3. ทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theory) จิตวิทยาการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้

3.1 เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง

3.2 ตรวจสอบผลการเรียนของตนเองว่าถูกหรือผิดได้ทันที

3.3 มีการเสริมแรง คือผู้เรียนจะเกิดความภูมิใจ ดีใจที่ตนเองทำได้ถูกต้อง เป็นการให้กำลังใจที่จะเรียนต่อไป ถ้าตนเองทำไม่ถูกต้องจะได้ทราบว่าที่ถูกต้องนั้นคืออะไร จะได้ไตร่ตรองพิจารณาทำให้เกิดความเข้าใจ ซึ่งจะไม่ทำให้เกิดความท้อถอยหรือสิ้นหวังในการเรียน เพราะเขาจะมีโอกาสที่จะสำเร็จได้เหมือนคนอื่นเหมือนกัน

3.4 เรียนไปทีละขั้น ตามความสามารถและความสนใจของตนเอง

4. การใช้วิธีวิเคราะห์ (Systems Analysis) เป็นการนำเอาการวิเคราะห์ระบบมาใช้จัดเนื้อหาวิชาให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมของวัยของผู้เรียน ทุกสิ่งทุกอย่างที่จัดไว้ในชุดการสอนจะสร้างขึ้นอย่างมีระบบจะต้องมีการตรวจเช็คทุกขั้นตอนและทุกอย่างจะต้องสัมพันธ์สอดคล้องกันเป็นอย่างดี มีการทดลองปรับปรุงมีประสิทธิภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานเป็นที่เชื่อถือได้ จึงจะนำออกใช้

นอกจากนี้ ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2525 : 119 – 120) ได้เสนอแนวคิดและหลักการในการนำชุดการสอนมาใช้ในระบบการศึกษา พอจะสรุปได้ 5 ประการ คือ

1. การประยุกต์ทฤษฎีความแตกต่างระหว่างบุคคล การเรียนการสอนควรจะต้องคำนึงถึงความถนัดและความสนใจของผู้เรียนเป็นสำคัญ วิธีการสอนที่เหมาะสมที่สุดก็คือการจัดการสอนรายบุคคล หรือการศึกษาตามเอกภาพ หรือการศึกษาด้วยตนเอง ซึ่งจะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีอิสระในการเรียนตามระดับสติปัญญาความสามารถและความสนใจ โดยมีครูคอยแนะนำช่วยเหลือตามความเหมาะสม

2. ความพยายามที่จะเปลี่ยนแนวการเรียนการสอนไปจากเดิม การจัดการเรียนการสอนแต่เดิมนั้นเรายึดครูเป็นหลัก เปลี่ยนมาเป็นการจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนเรียนเอง โดยการใช้แหล่งความรู้จากสื่อหรือวิธีการต่างๆ การนำสื่อการสอนมาใช้จะต้องจัดให้ตรงกับ เนื้อหาและประสบการณ์ตามหน่วยการสอนของวิชาต่างๆ โดยนิยมในรูปของชุดการสอน การเรียนในลักษณะนี้ผู้เรียนจะเรียนจากครูเพียงประมาณ 1 ใน 4 ส่วน ส่วนที่เหลือผู้เรียนจะเรียนจากสื่อด้วยตนเอง

3. การใช้สื่อการสอนได้เปลี่ยนแปลงและขยายตัวออกไป การใช้สื่อการสอนในปัจจุบันได้คลุ้มไปถึงการใช้วัสดุสิ้นเปลือง เครื่องมือต่างๆ รวมทั้งกระบวนการและกิจกรรมต่างๆ แต่เดิมนั้นการผลิตและการใช้ มักจะออกมาในรูปต่างคนต่างผลิต ต่างคนต่างใช้เป็นสื่อเดี่ยวๆ มิได้มีการจัดระบบการใช้สื่อหลายอย่างมาผสมผสานกันให้เหมาะสม และใช้เป็นแหล่งความรู้สำหรับผู้เรียนแทนการใช้ครูเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้แก่ผู้เรียนตลอดเวลาแนวใหม่จึงเป็นการผลิตสื่อการสอนแบบประสมให้เป็นชุดการสอน อันจะมีผลต่อการใช้ของ ครู คือ เปลี่ยนจากการใช้สื่อ “เพื่อช่วยครูสอน” คือ ครูเป็นผู้หยิบใช้อุปกรณ์ “เพื่อช่วยผู้เรียน” คือ ให้ผู้เรียนหยิบและใช้สื่อการสอนต่างๆ ด้วยตนเอง โดยอยู่ในรูปของชุดการสอน

4. ปฏิกริยาสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน ผู้เรียนกับสิ่งแวดล้อมแต่ก่อน ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนและผู้เรียนในห้องเรียนมีลักษณะเป็นทางเดียว คือ ผู้สอนเป็นผู้นำและผู้เรียนเป็นผู้ตาม ผู้สอนมิได้เปิดโอกาสให้ผู้เรียนจะมีโอกาสได้พูดก็ต่อเมื่อผู้สอนให้พูด การตัดสินใจของผู้เรียนส่วนใหญ่มักจะตามผู้สอน โดยเฉพาะในกรณีที่ผู้เรียน ตอบไม่ถูกต้องตามผู้สอนชอบหรือทำอะไรผิดพลาด แต่ถ้าผู้เรียนทำอะไรดีควรแก่การชมเชยผู้สอนจะนิ่งเฉยเสีย เพราะถ้าหากชมก็กลัวผู้เรียนจะได้ใจ ในส่วนที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียนนั้นแทบจะไม่มีเอาเลย เพราะผู้สอนส่วนใหญ่ไม่ชอบให้ผู้เรียนคุยกัน ผู้เรียนจึงไม่มีโอกาสฝึกฝนทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะ ไม่เชื่อฟังและเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น เมื่อเติบโตใหญ่จึงทำงานร่วมกันไม่ได้ นอกจากนี้ปฏิกริยาสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับสภาพแวดล้อม ก็มักอยู่กับซอล์ก กระดานดำและแบบเรียน ในห้องสี่เหลี่ยมแคบๆ หรือในสนามหญ้าซึ่งส่วนใหญ่ถูกปล่อยให้รกร้างเฉอะแฉะตามฤดูกาลผู้สอนไม่เคยพาผู้เรียนออกไปสู่สภาพนอกโรงเรียน การเรียนการสอนจัดอยู่เพียงในห้องเรียนเป็นส่วนใหญ่แนวใหม่ปัจจุบัน และอนาคตของกระบวนการ

การเรียนรู้จึงต้องนำเอากระบวนการกลุ่มสัมพันธ์มาใช้ในการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนประกอบกิจกรรมร่วมกัน ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มจึงเป็นแนวคิดทางพฤติกรรมศาสตร์ ซึ่งนำมาสู่การจัดระบบการผลิตสื่อออกในรูปของชุดการสอน

5. การจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ได้ยึดหลักจิตวิทยาการเรียนรู้มาใช้ โดยจัดสภาพการณ์ออกมา เป็นการสอนแบบโปรแกรม หมายถึง ระบบการเรียนการสอนที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีโอกาสร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีทางทราบว่า การตัดสินใจ หรือการทำงานของตนถูกหรือผิดอย่างไร มีการเสริมแรงบวกที่ทำให้ผู้เรียนภาคภูมิใจได้ทำถูก หรือคิดถูกอันจะให้เกิดพฤติกรรมนั้นซ้ำอีกในอนาคต และค่อยๆ เรียนไปที่ละขั้นตอนตามความสามารถและความสนใจของผู้เรียนเองโดยไม่มีใครบังคับ การจัดสภาพการณ์ที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ตามนัยดังกล่าวข้างต้น จะมีเครื่องมือช่วยให้บรรลุจุดมุ่งหมายปลายทางโดยการจัดการสอนแบบโปรแกรมและใช้ชุดการสอนเป็นเครื่องมือสำคัญ

1.4 ส่วนประกอบของชุดการสอน

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ สมเชาวั เนตรประเสริฐ และ สุตา สินสกุล (2521 : 105 – 106) ได้กล่าวว่าชุดการสอนประกอบด้วยส่วนต่างๆ 4 ส่วนคือ

1. คู่มือและแบบฝึกปฏิบัติสำหรับครูผู้ใช้ชุดการสอนและผู้เรียนที่เรียนด้วยชุดการสอน
2. คำสั่งหรือการมอบงาน เพื่อกำหนดแนวทางการเรียนให้ผู้เรียน
3. เนื้อหาสาระอยู่ในรูปของการสื่อการสอนแบบประสม และกิจกรรมทางการเรียนทั้งแบบกลุ่มและรายบุคคล ที่กำหนดไว้ให้ตามจุดประสงค์การเรียนรู้
4. การประเมินผล เป็นการประเมินผลของกระบวนการ ได้แก่ แบบฝึกหัด รายงาน การค้นคว้า ผลงานสำเร็จซึ่งเป็นผลของการเรียนรู้

สุมานัน รุ่งเรืองธรรม (2526 : 114-115) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของชุดการสอนไว้ 7 ประการ ดังนี้

1. หัวเรื่อง เป็นการแบ่งหน่วยงานออกเป็นส่วนย่อยให้ผู้เรียนได้เข้าใจยิ่งขึ้น ซึ่งหัวเรื่องนี้ต้องตรงกับความต้องการของผู้เรียนและผู้สอน อีกทั้งมีคุณค่าทางด้านการเรียนการสอนตามหลักสูตร

2. คู่มือการใช้ชุดการสอน เป็นสิ่งจำเป็นมากซึ่งผู้ใช้ชุดการสอนนั้นจะต้องศึกษาจากคู่มือเป็นอันดับแรก ดังนั้นคู่มือการใช้ชุดการสอนจึงประกอบด้วย

2.1 หัวเรื่อง กำหนดเวลาเรียน และจำนวนผู้เรียน

2.2 เนื้อหา สาระสำคัญจากรายละเอียดของเนื้อเรื่องทั้งหมด ควรจะบรรยายเนื้อหาอย่างสั้นๆ และกว้างๆ ส่วนรายละเอียดควรนำไปรวมไว้ในเอกสารประกอบการเรียน

2.3 ความคิดรวบยอด (Concept) กล่าวถึงหลักการเรียนรู้ที่มุ่งเน้น

2.4 วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เป็นวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ที่มุ่งจะให้ผู้เรียนได้รับ

2.5 สื่อการเรียนหรือวัสดุประกอบการเรียน ระบุรายการศึกษาค้นคว้า และผู้สอนจะใช้ประกอบการสอน

2.6 กิจกรรมการสอน เป็นการกำหนดกิจกรรมการเรียนการสอน และการใช้อุปกรณ์

2.7 การประเมินผล

3. วัสดุประกอบการเรียนหรือสื่อการเรียน รายการที่ระบุไว้ในคู่มือ การใช้ชุดการสอนจะต้องมีไว้ในชุดการสอนจริงๆ และต้องระบุรายการ วัสดุอุปกรณ์ หรือสื่อที่มีอยู่ด้วยหมายเลขที่แน่ชัด

4. การประเมินผล แบบประเมินเพื่อดูพฤติกรรมของนักเรียน อาจเป็นลักษณะของแบบทดสอบหรือการให้แสดงผลงาน ซึ่งต้องกำหนดให้กำหนดและออกแบบมาให้เข้าใจ

5. สิ่งที่ใช้บรรจุ ขนาดรูปแบบของชุดการสอน ไม่ควรจะใหญ่เกินไป ต้องคำนึงถึงความสะดวกในการขนย้ายและการนำไปใช้

6. กิจกรรมสำรอง ถ้าเป็นชุดการสอนแบบกิจกรรม ควรจะจัดกิจกรรมสำรองไว้สำหรับนักเรียนบางคนที่ทำเสร็จก่อนผู้อื่นได้มีกิจกรรมอย่างอื่นทำ

7. ทดลองใช้เพื่อปรับปรุงแก้ไขก่อนที่จะนำออกไปใช้ประกอบการสอน
ดังนั้นส่วนประกอบที่สำคัญของชุดการสอน ได้แก่ หัวเรื่อง คู่มือ เนื้อหา วัตถุประสงค์ กิจกรรมการเรียน การประเมินผล ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้ชุดการสอนมีประสิทธิภาพมากขึ้น

1.5 ระบบผลิตชุดการสอน

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2525 : 123) ได้เสนอการผลิตชุดการสอนโดยใช้ระบบการผลิตชุดการสอนแผนจุฬาฯ (Chula Plan) โดยแบ่ง 10 ขั้นตอน คือ

1. กำหนดหมวดหมู่เนื้อหา และประสบการณ์อาจกำหนดเป็นหมวดวิชา หรือบูรณาการเป็นแบบสหวิทยาการ ตามที่เห็นเหมาะสม

2. กำหนดหน่วยการสอน แบ่งเนื้อหาวิชาออกเป็นหน่วยการสอน โดยประมาณเนื้อหาวิชาที่จะให้ครูสามารถถ่ายทอดความรู้แก่นักเรียนได้ในหนึ่งสัปดาห์หรือหนึ่งครั้ง

3. กำหนดหัวเรื่อง ผู้สอนจะต้องถามตนเองว่า ในการสอนแต่ละหน่วยควรให้ประสบการณ์แก่ผู้เรียนอะไรบ้าง แล้วกำหนดออกมาเป็น 4-6 หัวเรื่อง

4. กำหนดความคิดรวบยอดและหลักการ จะต้องสอดคล้องกับหน่วยและหัวเรื่องโดยสรุปแนวคิด สาร และหลักเกณฑ์สำคัญไว้ เพื่อเป็นแนวทางการจัดเนื้อหาการสอนให้สอดคล้องกัน

5. กำหนดวัตถุประสงค์ ให้สอดคล้องกับหัวเรื่อง เป็นวัตถุประสงค์ทั่วไป ก่อนและเปลี่ยนเป็นวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ต้องมีเงื่อนไข และเกณฑ์การเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมไว้ทุกครั้ง

6. กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ซึ่งจะเป็นแนวทางการเลือกและการผลิตสื่อการสอน “กิจกรรมการเรียนรู้” หมายถึง กิจกรรมทุกอย่างที่ผู้เรียนปฏิบัติ เช่น การอ่านบัตรคำตอบ คำถาม เขียนภาพ เล่นเกม เป็นต้น

7. กำหนดแบบประเมินผล ต้องประเมินผลให้ตรงกับวัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรมโดยใช้แบบอิงเกณฑ์ เพื่อให้ผู้สอนทราบว่าหลังจากการผ่านกิจกรรมมาเรียบร้อยแล้ว นักเรียนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่

8. เลือกและผลิตสื่อการสอน วัสดุ อุปกรณ์ และวิธีการที่ครูใช้ถือเป็น สื่อการสอนทั้งสิ้น

เมื่อผลิตสื่อการสอนของแต่ละหัวเรื่องแล้ว ก็จัดสื่อการสอนเหล่านั้นไว้ เป็นหมวดหมู่ในกล่องที่เตรียมไว้ก่อนนำไปทดลองหาประสิทธิภาพเรียกว่า “ชุดการสอน”

9. หาประสิทธิภาพชุดการสอน เพื่อเป็นการประกันว่าชุดการสอนที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพในการสอน ผู้สร้างจำเป็นต้องกำหนดเกณฑ์ขึ้นล่วงหน้า โดยคำนึงถึงหลัก การว่าการเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ช่วยให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนบรรลุผล

10. การใช้ชุดการสอน ชุดการสอนที่ได้ปรับปรุงและมีประสิทธิภาพตาม เกณฑ์ที่ตั้งไว้สามารถนำไปสอนผู้เรียนได้ตามประเภทของชุดการสอน และตามระดับการศึกษา โดยกำหนดขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นประเมินผลก่อนเรียน เพื่อพิจารณาพื้นความรู้เดิมของ ผู้เรียน (ใช้เวลา 10 - 40 นาที)

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นนำเข้าสูบทเรียน

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ (ขั้นสอน) ผู้สอนบรรยาย หรือให้มีการแบ่งกลุ่มกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นสรุปผลการเรียน เพื่อสรุปมโนทัศน์และหลักการที่สำคัญ

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นประเมินผลหลังเรียน เพื่อดูพฤติกรรมการเรียนรู้ที่ เปลี่ยนไป

ในการสร้างชุดการสอน เสาวณีย์ ลิกขาบัณฑิต (2528 : 293 - 294) ได้ กล่าวในการสร้างชุดการสอน ควรดำเนินการดังนี้

1. วิเคราะห์และกำหนดเป้าหมายความต้องการ
2. กำหนดเป้าหมายประกอบของระบบ
3. ออกแบบองค์ประกอบของระบบ

4. วิเคราะห์แหล่งทรัพยากรที่ต้องการ ทั้งทรัพยากรที่มีอยู่และข้อจำกัด (Resources and Constraints)

5. เลือก และ/ผลิตวัสดุเพื่อการสอน
6. ออกแบบประเมินผลการเรียนรู้
7. ทดลองและปรับปรุงแก้ไข
8. นำไปใช้

การสร้างชุดการสอน วิชัย วงษ์ใหญ่ (2525 : 289-192) ได้เสนอขั้นตอนในการสร้างชุดการสอนไว้ 10 ขั้นตอน คือ

1. ศึกษาเนื้อหาสาระของวิชาทั้งหมดอย่างละเอียดว่าสิ่งที่เรานำมาทำเป็นชุดการสอนนั้นจะมุ่งเน้นให้เกิดหลักการของการเรียนรู้อะไรบ้างให้กับผู้เขียน นำวิชาการที่ได้ทำการศึกษาวิเคราะห์แล้วมาแบ่งเป็นหน่วยของการเรียนการสอนโดยเรียงลำดับขั้นตอนของเนื้อหาสาระให้ถูกต้องว่าอะไรเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ผู้เรียนต้องเรียนรู้ก่อน อันเป็นพื้นฐานตามขั้นตอนของความรู้และลักษณะธรรมชาติของวิชานั้น

2. กำหนดว่าผู้เรียนคือใคร (Who Learner) จะให้อะไรกับผู้เรียน (Give What Condition) จะให้ทำกิจกรรมอย่างไร (Does What Activities) และทำได้ดีอย่างไร (How Well Criterion) สิ่งเหล่านี้จะเป็นเกณฑ์ในการกำหนดการเรียนรู้

3. กำหนดการหน่วยการเรียนรู้ตามชั่วโมงที่กำหนดโดยคำนึงว่าเป็นหน่วยที่น่าสนใจ น่าเรียนรู้ ให้ความรู้ความเข้าใจแก่ผู้เรียน หาสื่อการเรียนได้ง่าย วิเคราะห์หลักการและความคิดรวบยอด และหัวข้อเรื่องย่อย ๆ ที่รวมอยู่ในหน่วย พยายามดึงเอาแก่นของหลักการเรียนรู้ออกมาให้ได้

4. กำหนดความคิดรวบยอดให้สอดคล้องกับหน่วยและหัวข้อ โดยสรุปแนวความคิดสาระและหลักเกณฑ์ที่สำคัญเพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกัน

5. กำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้ให้สอดคล้องกับหน่วยความคิดรวบยอด โดยกำหนดเป็นจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ดังนั้นจึงควรตรวจสอบจุดประสงค์การเรียนรู้แต่ละข้อให้ถูกต้องและครอบคลุมเนื้อหาสาระของการเรียนรู้

6. นำจุดประสงค์การเรียนรู้แต่ละข้อมาทำการวิเคราะห์งาน เพื่อหาและจัดลำดับกิจกรรมการเรียนการสอน ให้เหมาะสมถูกต้องสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่กำหนดไว้แต่ละข้อ

7. เรียงลำดับกิจกรรมของแต่ละข้อ เพื่อให้เกิดการประสานกลมกลืนของกิจกรรมการเรียนการสอนขั้นที่สมบูรณ์ที่สุด เพื่อไม่ให้เกิดการซ้ำซ้อนในการเรียน โดยคำนึงถึงพฤติกรรมพื้นฐานของผู้เรียน (Entering Behavior) วิธีการดำเนินการให้เกิดมีการเรียน

การสอนขั้น (Instructional Procedures) ตลอดจนการติดตามผลและการประเมินผลพฤติกรรมที่ผู้เรียนแสดงออกมาเมื่อมีการเรียนการสอนแล้ว (Performance Assessment)

8. สื่อการสอน คือ วัสดุอุปกรณ์และกิจกรรมการเรียนรู้ที่ครูและนักเรียนจะต้องกระทำเพื่อเป็นแนวทางในการเรียนรู้ ซึ่งครูจัดทำขึ้นหรือจัดหาไว้ให้เรียบร้อย โดยเขียนบอกไว้ให้ชัดเจนในคู่มือครูหากเป็นสื่อที่ใหญ่โตหรือมีคุณค่า เช่น เครื่องฉายสไลด์ เครื่องบันทึกเสียงหรือของที่เกิดจากการนำเสนอได้ เช่น ใบไม้ พืช สัตว์ ฯลฯ ว่าจะจัดทำให้ ณ ที่ใด

9. การประเมิน คือ การตรวจสอบดูว่าหลังการเรียนการสอนแล้วมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามที่จุดประสงค์การเรียนกำหนดหรือไม่ โดยการประเมินผลนี้ต้องสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนที่ตั้งไว้

10. การทดลองใช้ชุดการสอน เพื่อหาประสิทธิภาพ โดยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มเด็ก ๆ ดูก่อน เพื่อตรวจสอบหาข้อบกพร่อง และแก้ไขปรับปรุงอย่างดีแล้ว จึงนำไปทดลองใช้กับเด็กทั้งชั้นหรือกลุ่มใหญ่โดยกำหนดขั้นตอนดังนี้

10.1 ชุดการสอนนี้ต้องการความรู้เพิ่มเติมของผู้เรียนหรือไม่

10.2 การนำเข้าสูบทเรียนของชุดการสอนนี้เหมาะสมหรือไม่

10.3 การประกอบกิจกรรมการเรียนการสอน มีความสับสนวุ่นวายกับผู้เรียนและดำเนินไปตามขั้นตอนที่กำหนดไว้หรือไม่

10.4 การสรุปผลการเรียนการสอน เพื่อเป็นแนวทางไปสู่ความคิดรวบยอด หรือหลักสำคัญของการเรียนรู้ในหน่วยนั้น ๆ ดีหรือไม่ หรือจะต้องตรวจปรับเพิ่มเติมอย่างไร

10.5 การประเมินผลหลังการเรียนเพื่อตรวจสอบดูว่า พฤติกรรมการเรียนรู้ที่เปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นนั้น ให้ความเชื่อมั่นได้มากน้อยแค่ไหนกับผู้เขียน

สำหรับวิธีการใช้ชุดการสอนนั้น วิชัย วงษ์ใหญ่ (2525 : 192) ได้เสนอแนะว่า การใช้ชุดการสอนจะประสบความสำเร็จก็ต่อเมื่อได้มีการจัดสภาพแวดล้อมของห้องเรียนที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ดังต่อไปนี้ คือ

1. ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนอย่างแท้จริง

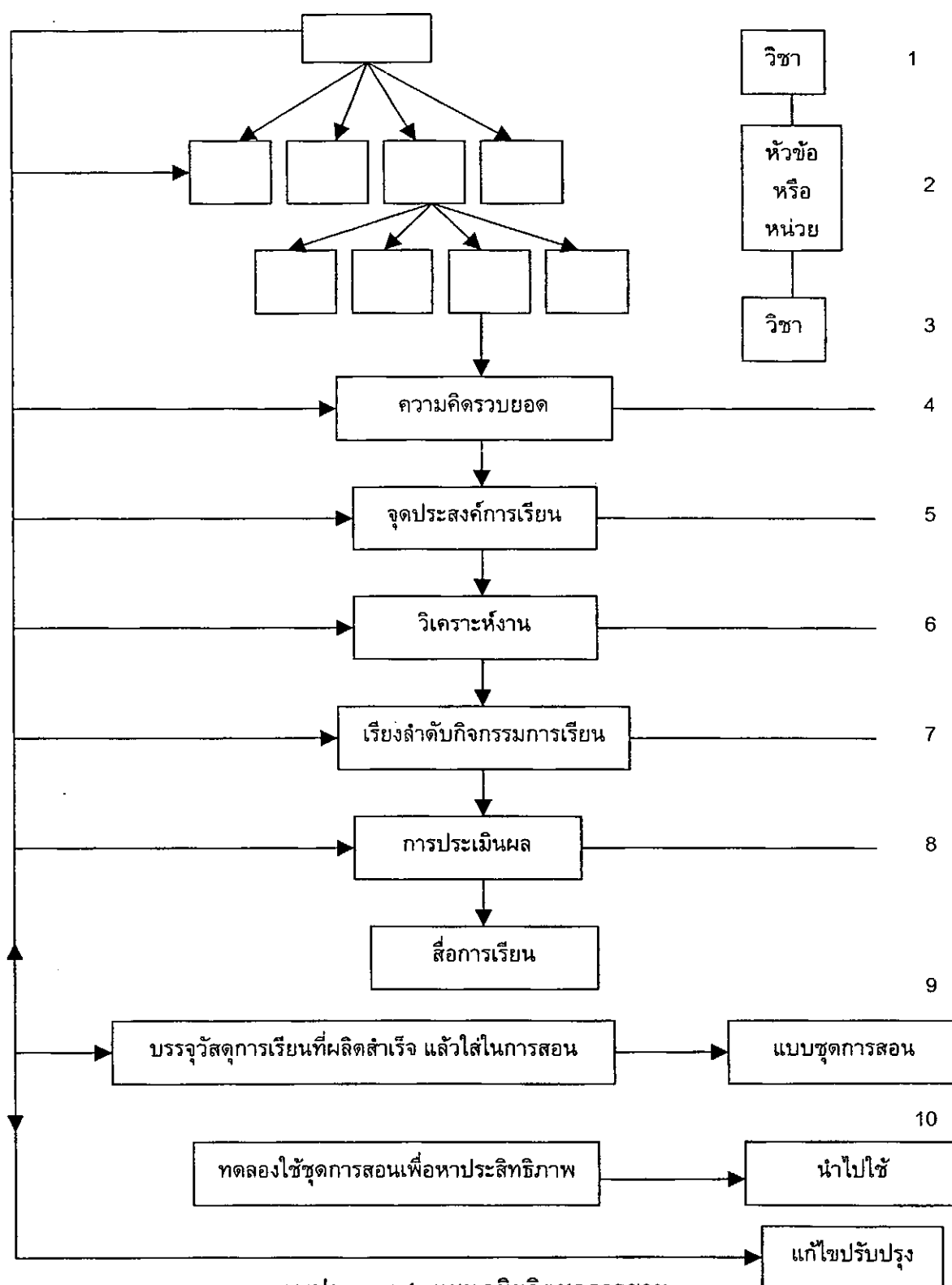
2. ให้นักเรียนมีโอกาสร่วมผลการกระทำทันทีจากกิจกรรมการเรียน

การสอน

3. มีการเสริมแรงนักเรียนจากประสบการณ์ที่เป็นความสำเร็จอย่างถูกต้องตามขั้นตอนตามการเรียนรู้

4. คอยชี้แนะแนวทางตามขั้นตอนในการเรียนรู้ทิศทางที่ครูได้วิเคราะห์และกำหนดความสามารถพื้นฐานของนักเรียน

ขั้นตอนการสร้างชุดการสอน แสดงในรูปของภาพประกอบได้ดังนี้



ภาพประกอบ 1 แผนภูมิผลิตชุดการสอน

(วิชัย วงษ์ใหญ่, 2537 : 194)

1.6 ประเภทของชุดการสอน

ธีระชัย ปุณณโชติ (2532 : 4 – 18 – 4 – 19) ได้แบ่งชุดการสอนออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ชุดการสอนแบบบรรยาย เป็นชุดการสอนที่มุ่งนำเสนอเนื้อหาโดยครูเป็นผู้บรรยายแล้วใช้ชุดการสอนตามความเหมาะสม ซึ่งแล้วแต่ครูผู้สอน ชุดการสอนแบบนี้เหมาะสำหรับการสอนเป็นกลุ่มใหญ่

2. ชุดการสอนแบบกลุ่มกิจกรรม หรือศูนย์การเรียนรู้ ชุดการสอนแบบนี้มุ่งให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้โดยการจัดแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มๆ หรือศูนย์ แล้วให้นักเรียนหมุนเวียนทำกิจกรรมในชุดการสอน ที่จัดไว้ประจำแต่ละกลุ่มหรือศูนย์ต่างๆ จนครบศูนย์ ซึ่งตามปกติมีประมาณ 4 - 5 ศูนย์ โดยเนื้อหาและกิจกรรมที่กระทำในแต่ละศูนย์แตกต่างกัน

3. ชุดการสอนแบบรายบุคคล เป็นชุดการสอนที่มุ่งให้ผู้เรียนเป็นหลักในการเรียนรู้โดยให้นักเรียนแต่ละคนเรียนรู้ด้วยตนเองจากสื่อต่างๆ ในชุดการสอนแบบรายบุคคลนี้ โดยไม่มีกำหนดเวลาที่แน่นอน ตามความสามารถของนักเรียนแต่ละคน

ประหยัด จีระวรพงษ์ (2529 : 244 - 245) ได้จำแนกชุดการสอนไว้เช่นเดียวกับ ธีระชัย ปุณณโชติ แต่เพิ่มเติมในเรื่องชุดการสอนทางไกลโดยเพิ่มเติมในหัวข้อที่ 4 ไว้ดังนี้

1. ชุดการสอนประกอบการบรรยาย ได้แก่ชุดการสอนที่มีจุดประสงค์ให้ครูใช้ประกอบการบรรยาย ได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ทั้งนี้จะมีคู่มืออำนวยความสะดวกในการปฏิบัติ

2. ชุดการสอนแบบกิจกรรม หรือกิจกรรมกลุ่ม ได้แก่ชุดการสอนที่มุ่งให้ผู้เรียนเรียนในลักษณะศูนย์การเรียนรู้หรือแก้ปัญหาแบบกลุ่มสัมพันธ์ โดยอาศัยบัตรงานหรือบัตรคำสั่งสำหรับการปฏิบัติงานของกลุ่มผู้เรียน

3. ชุดการสอนแบบรายบุคคล ได้แก่ ชุดการสอนที่มุ่งให้ผู้เรียนเรียนตามอัตราภาพด้วยตนเอง โดยอาศัยบทเรียนสำเร็จรูปหรือโมเดล

4. ชุดการสอนทางไกล ได้แก่ชุดการสอนที่มุ่งให้ผู้เรียนได้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองเป็นหลักประกอบด้วยสิ่งพิมพ์ แถบเสียง รายการวิทยุ โทรทัศน์ และการสอนเสริมตามศูนย์บริการการศึกษา เช่นชุดการสอนทางไกลของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

จากการแบ่งประเภทของชุดการสอนดังกล่าว สรุปได้ว่า ชุดการสอนแบ่งได้ดังนี้ คือ ชุดการสอนแบบบรรยาย ชุดการสอนแบบกิจกรรมกลุ่ม ชุดการสอนแบบรายบุคคล และชุดการสอนทางไกล ซึ่งในทางที่ครูจะเลือกชุดการสอนแบบใด ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมกับลักษณะผู้เรียน สภาพแวดล้อมและเนื้อหาของแต่ละวิชา ตลอดจนวัตถุประสงค์ของครูผู้สอน ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ได้สร้างชุดการสอนแบบกิจกรรมกลุ่ม ที่เน้นนักเรียนเป็นสำคัญ

1.7 คุณค่าของชุดการสอน

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2525 : 121) กล่าวว่า ชุดการสอนมีคุณค่าพอสรุปได้ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้สอนถ่ายทอดเนื้อหา และประสบการณ์ที่สลับซับซ้อนและมีลักษณะเป็นนามธรรมสูง
2. ช่วยสร้างความสนใจของนักเรียน เพราะชุดการสอนจะเปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนของตน นักเรียนสามารถทำตามคำแนะนำที่บอกไว้ในชุดการสอนนั้นๆ รวมทั้งศึกษาและตอบคำถามด้วยตนเอง
3. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น ฝึกการตัดสินใจแสวงหาความรู้ด้วยตนเองและมีความรับผิดชอบต่องานของตนเองและสังคม
4. ช่วยสร้างความพร้อมและความมั่นใจแก่ผู้สอน เพราะชุดการสอนผลิตไว้เป็นหมวดหมู่สามารถใช้ได้ทันที โดยเฉพาะผู้ที่ไม่ค่อยมีเวลาในการเตรียมการสอนล่วงหน้า
5. ทำให้การเรียนของผู้เรียนเป็นอิสระจากอารมณ์ของผู้สอน ชุดการสอนทำให้ผู้เรียนเรียนได้ตลอดเวลา ไม่ว่าผู้สอนจะมีสภาพขัดข้องทางอารมณ์เพียงใด
6. ช่วยให้การเรียนเป็นอิสระจากบุคลิกภาพของผู้สอน เนื่องจากชุดการสอนทำหน้าที่ถ่ายทอดความรู้แทนครู แม้ครูพูดหรือสอนไม่เก่ง ผู้เรียนก็สามารถเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพจากชุดการสอนที่ผ่านการทดสอบประสิทธิภาพมาเรียบร้อยแล้ว
7. ในกรณีของครูหรือขาดครูเฉพาะวิชา ครูคนอื่นก็สามารถสอนได้โดยใช้ชุดการสอน มิใช่นั่งคุยในชั้นเฉยๆ เพราะเนื้อหาวิชาอยู่ในชุดการสอนเรียบร้อยแล้ว และครูแทนไม่ได้ต้องเตรียมอะไรมากนัก

เปรี๊ยะ กุมุท (2518 : 12) กล่าวถึงคุณค่าของชุดการสอนไว้ดังนี้

1. ทำให้การเรียนของนักเรียนมีประสิทธิภาพ เพราะชุดการสอนที่สร้างขึ้นได้รับการวิเคราะห์ระบบ มีการตรวจแก้ไขอย่างดี
 2. ทำให้การเรียนรู้มีความสมบูรณ์และมีมาตรฐานอย่างทั่วถึง เพราะเป็นบทเรียนที่สำเร็จอยู่ในตัว
 3. ผู้เรียนเป็นผู้ทำกิจกรรมด้วยตนเอง และได้เรียนตามความสามารถ ความสนใจความต้องการของตนเอง
 4. ช่วยแก้ไขการขาดแคลนครู และคุณภาพของการเรียนได้
 5. ให้ความสะดวกแก่ครูผู้สอน จะช่วยให้ครูมีความมั่นใจในการสอน
- นอกจากนี้ มนตรี แยมกสิกร และคนอื่นๆ (2528 : 12) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของชุดการสอนไว้ดังนี้

1. ช่วยสร้างความสนใจของผู้เรียนต่อสิ่งที่กำลังศึกษาอยู่ เพราะชุดการสอนจะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนของตนเองมากที่สุด

2. ผู้เรียนเป็นผู้ทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองเรียนรู้ได้ตามความสามารถ ความสนใจหรือความต้องการของตนเอง

3. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น ฝึกการตัดสินใจ แสวงหา ความรู้ด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

4. ช่วยให้ผู้เรียนจำนวนมากได้รับความรู้แนวเดียวกัน

5. ทำให้การเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นอิสระจากอารมณ์ของครู ชุติการสอน สามารถทำให้ผู้เรียนได้ตลอด ไม่ว่าผู้สอนจะมีสภาพหรือความคับข้องทางอารมณ์มากน้อย เพียงไร

6. ช่วยให้เป็นอิสระจากบุคลิกของครู เนื่องจากชุติการสอนช่วยถ่ายทอด เนื้อหาได้ ดังนั้นครูที่พูดไม่เก่งก็สามารถสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7. ช่วยให้ผู้เรียนได้ตรงตามความมุ่งหมาย

8. ช่วยลดภาระ สร้างความพร้อมและมั่นใจให้แก่ครู เพราะชุติการสอน ผลิตไว้เป็นหมวดหมู่สามารถนำไปใช้ได้ทันที

9. ช่วยขจัดปัญหาขาดแคลนครู เพราะชุติการสอนช่วยให้ผู้เรียนได้ด้วย ตนเอง หรือต้องการความช่วยเหลือจากครูเพียงเล็กน้อย

10. ช่วยเสริมสร้างการเรียนรู้แบบต่อเนื่องหรือการศึกษานอกระบบเพราะ ชุติการสอนสามารถนำไปสอนผู้เรียนได้ทุกสถานที่และทุกเวลา

11. แก้ปัญหาความแตกต่างระหว่างบุคคล เพราะชุติการสอนสามารถนำไป สอนผู้เรียนได้ทุกสถานที่และทุกเวลา

12. เป็นประโยชน์สำหรับการเรียนการสอนแบบศูนย์การเรียนรู้

จากการที่กล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า คุณค่าของชุติการสอนช่วยให้ผู้เรียน ได้รับการถ่ายทอดเนื้อหาที่เป็นนามธรรม เข้าใจความสนใจ แสดงความคิดเป็นอิสระจากอารมณ์ และบุคลิกภาพของผู้สอน สร้างความมั่นใจแก่ผู้เรียน รวมทั้งใช้ชุติการสอนแทนในกรณีที่ขาดครู ทำให้การเรียนรู้การสอนมีประสิทธิภาพมากขึ้น

1.8 การหาประสิทธิภาพชุติการสอน

สื่อการสอนที่ผลิตได้ดังกล่าวแล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องนำไปทดสอบ หาประสิทธิภาพของสื่อเพื่อเป็นหลักประกันได้ว่า สื่อการสอนนั้นมีประสิทธิภาพในการเรียน การสอน (ฉลองชัย สุขวัฒนบุรณ์. 2538 : 213)

การทดสอบประสิทธิภาพของชุติการสอน ตรงกับภาษาอังกฤษว่า “Developmental Testing” (การตรวจสอบพัฒนาการเพื่อให้งานดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ) หมายถึง การนำชุติการสอนไปทดลองใช้ (Try Out) เพื่อปรับปรุงแล้วนำไปทดลองสอนจริง (Trial Run) นำผลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขเสร็จแล้วจึงผลิตออกมาเป็นจำนวนมาก

การทดลองใช้ หมายถึง การนำชุดการสอนที่ผลิตขึ้นเป็นแบบ (Prototype) ไปทดลองใช้ตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ในแต่ละระบบ เพื่อปรับปรุงประสิทธิภาพของชุดการสอนให้เท่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้

การทดลองสอนจริง หมายถึง การนำชุดการสอนที่ได้ทดลองใช้และปรับปรุงแล้วทุกหน่วยในแต่ละวิชาไปสอนจริง ในชั้นเรียนหรือในสถานการณ์การเรียนที่แท้จริง เป็นเวลา 1 ภาคการศึกษาเป็นอย่างน้อย

ธีรศักดิ์ ลิขิตวัฒนเศรษฐ (ม.ป.ป. : 88) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการหาประสิทธิภาพของสื่อไว้ ดังนี้

1. ปรีกษาหรือผู้เชี่ยวชาญในการสร้างสื่อ ส่งสื่อให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจเพื่อปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องสมบูรณ์ที่สุด

2. นำไปทดลองเดี่ยว (One to One Testing) กับนักเรียนที่เรียนอ่อนกลาง และเก่ง ในระดับชั้นนั้นอย่างละ 1 คน คำนวณหาประสิทธิภาพและปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น

3. ทดลองกลุ่มเล็ก (Small Group Testing) ทดลองกับนักเรียนกลุ่มเล็ก 6 - 10 คน เก่ง 3 คน กลาง 4 คน อ่อน 3 คน ในระดับชั้นนั้นคำนวณหาประสิทธิภาพและปรับปรุง คะแนนที่ได้จะใกล้เคียงกับเกณฑ์ที่ตั้งไว้

4. ทดลองกลุ่มใหญ่ (Field Testing) ทดลองกับนักเรียนกลุ่มใหญ่อาจจะ 1 ห้องเรียน หรือ 40 - 100 คน ในระดับชั้นนั้น คำนวณหาประสิทธิภาพ แล้วปรับปรุงให้ดีขึ้น ผลลัพธ์ที่ได้ควรใกล้เคียงกับเกณฑ์ที่ตั้งไว้ ไม่ควรต่ำกว่าเกณฑ์เกิน 5%

แต่ละขั้นตอนของการทดลองให้ครูสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนอย่างใกล้ชิด เปิดโอกาสให้นักเรียนถามได้ตลอดเวลา ครูอาจจะถามนักเรียนทำได้ไหม ยากไหม ตรงไหนยาก ตรงไหนทำไมไม่ได้ ตรงไหนทำไมเข้าใจ และจะต้องจดบันทึกปัญหาต่างๆ เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

ไชยยศ เรืองสุวรรณ (2522 : 129 - 130) ได้กล่าวถึงการหาประสิทธิภาพสื่อสามารถทำได้ 2 วิธี คือ

1. ประเมินโดยอาศัยเกณฑ์

การประเมินชุดการสอนนั้นเป็นการตรวจสอบหรือประเมินประสิทธิภาพของชุดการสอนที่นิยมประเมินจะเป็นชุดการสอน สำหรับกลุ่มกิจกรรมหรือชุดการสอนที่ใช้ศูนย์การเรียนโดยใช้เกณฑ์มาตรฐาน 90/90 เป็นเกณฑ์ประเมินสำหรับเนื้อหาประเภทความรู้และความจำและใช้เกณฑ์มาตรฐาน 80/80 สำหรับเนื้อหาที่เป็นทักษะความหมายของตัวเลขเกณฑ์มาตรฐานดังกล่าว มีความหมายดังนี้ คือ 80 ตัวแรก หมายถึง ค่าร้อยละของประสิทธิภาพในด้านกระบวนการชุดการสอน ซึ่งประกอบด้วยผลของการปฏิบัติการกิจต่างๆ เช่น งาน และแบบฝึกของผู้เรียน โดยนำคะแนนที่ได้จากการวัดผลภารกิจทั้งหลาย ทั้งรายบุคคลและกลุ่มย่อยทุกชั้นมารวมกัน แล้วคำนวณหาค่าร้อยละเฉลี่ย ส่วน 80 ตัวหลังนั้นหมายถึง คะแนน

จากการทดสอบหลังเรียน (Post-test) ของผู้เรียนทั้งหมด นำมาคำนวณหาค่าร้อยละเฉลี่ย ก็จะได้ค่าตัวเลขทั้งสอง เพื่อนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานต่อไป

2. ประเมินโดยไม่ต้องตั้งเกณฑ์ไว้ล่วงหน้า

การประเมินโดยไม่ต้องตั้งเกณฑ์ไว้ล่วงหน้า เป็นการประเมินประสิทธิภาพของสื่อด้วยการเปรียบเทียบผลการสอบของผู้เรียนภายหลังจากที่เรียนจากสื่อ นั้นแล้ว (Post – test) ว่าสูงกว่าผลสอบก่อนเรียน (Pre – test) อย่างมีนัยสำคัญหรือไม่ หากผลการเปรียบเทียบพบว่า ผู้เรียนได้คะแนนสอบหลังเรียนสูงกว่าคะแนนสอบก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญ ก็แสดงว่า สื่อนั้นมีประสิทธิภาพ

การประเมินสื่อในลักษณะนี้ อาจทำได้โดยการวิจัยเปรียบเทียบกับการใช้สื่ออื่นๆ

การคำนวณหาประสิทธิภาพของชุดการสอน

กระทำโดยใช้สูตรต่อไปนี้ (เสาวณีย์ สิกขาบัณฑิต. 2528 : 295)

สูตรที่ 1

$$E_1 = \frac{\frac{\sum x}{n}}{A} \times 100$$

E_1	แทน	ประสิทธิภาพของกระบวนการที่จัดไว้ในชุดการสอนคิดเป็นร้อยละจากการทำฝึกหัดแบบฝึกหัดและหรือประกอบกิจกรรมการเรียนรู้
$\sum x$	แทน	คะแนนรวมจากการทำแบบฝึกหัดและหรือการประกอบกิจกรรมการเรียนรู้
A	แทน	คะแนนเต็มของการทำแบบฝึกหัดและหรือกิจกรรมการเรียนรู้
n	แทน	จำนวนผู้เรียน

สูตรที่ 2

$$E_2 = \frac{\frac{\sum F}{n}}{B} \times 100$$

E_2	แทน	ประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (พฤติกรรมที่เปลี่ยนในตัวผู้เรียน) หลังจากการเรียนรู้ชุดการสอนนั้น คิดเป็นร้อยละจากการกระทำแบบทดสอบหลังเรียนและหรือการประกอบกิจกรรมหลังเรียน
$\sum F$	แทน	คะแนนรวมของผู้เรียนจากการทดสอบหลังเรียนและหรือการประกอบกิจกรรมหลังเรียน
B	แทน	คะแนนเต็มของการสอบหลังเรียนและหรือกิจกรรมหลังเรียน
N	แทน	จำนวนผู้เรียน

ในการกำหนดเกณฑ์ประสิทธิภาพของชุดการสอนนิยมตั้งไว้ 90/90 สำหรับเนื้อหาที่เป็นความรู้ ความจำ และเนื้อหาวิชาที่เป็นทักษะหรือเจตคติไม่ต่ำกว่า 80/80 เพราะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมคิดตามระยะเวลาไม่สามารถเปลี่ยนและวัดได้ทันทีที่เรียนเสร็จไปแล้ว (อรพรรณ พรสีมา. 2530 : 31)

เกณฑ์ประสิทธิภาพของชุดการเรียนการสอนที่ผลิตได้นั้น ฉลองชัย สุขวัฒนบุรณ์ (2538 : 215) ได้กำหนดไว้ 3 ระดับ คือ

1. สูงกว่าเกณฑ์ เมื่อประสิทธิภาพของชุดการเรียนการสอนสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ มีค่าเกินกว่า 2.5% ขึ้นไป
2. เท่าเกณฑ์ เมื่อประสิทธิภาพของชุดการเรียนการสอนเท่ากันหรือสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ ไม่เกิน 2.5%
3. ต่ำกว่าเกณฑ์ เมื่อประสิทธิภาพของชุดการเรียนการสอนต่ำกว่าเกณฑ์ แต่ไม่ต่ำกว่า 2.5%

จากเอกสารที่เกี่ยวกับชุดการสอนดังกล่าว จะเห็นได้ว่าการสร้างชุดการสอนต่ำกว่าเกณฑ์แต่ไม่ต่ำกว่า 2.5% อุปกรณ์และวิธีการต่างๆ ที่มีลักษณะเป็นสื่อประสมมาจัดไว้เป็นระบบให้สอดคล้องกับเนื้อหาวิชา และมีการทดสอบประสิทธิภาพของชุดการสอนก่อนที่จะนำไปใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนตามวัตถุประสงค์ ดังนั้น ชุดการสอนจึงสามารถช่วยสร้างความสนใจของผู้เรียน และทำให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพ จากเอกสารที่เกี่ยวกับชุดการสอน ผู้วิจัยได้นำมาเป็นแนวทางในการสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา ซึ่งมีลักษณะ

ของการใช้สื่อประสม การกำหนดหัวเรื่อง วัตถุประสงค์ จุดมุ่งหมายการกำหนดกิจกรรมและการประเมินผล เมื่อสร้างเสร็จแล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจ แล้วจึงนำไปหาประสิทธิภาพเครื่องมือและนำมาปรับปรุงแก้ไข

1.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดการสอน

ฮาร์เปอร์ (Harper. 1972 : 5669 – A) ได้ทดลองสร้างชุดการสอนประกอบด้วย การสอนวิชาภาษาฝรั่งเศสของมหาวิทยาลัยฮาร์เรน เมื่อสอนไปได้หนึ่งภาคเรียน จึงสรุปผลได้ดังนี้ ผลสัมฤทธิ์ของนักเรียนที่เรียนด้วยชุดการสอนสูงกว่านักเรียนที่เรียนด้วยการสอนปกติ ความก้าวหน้าของนักเรียนกลุ่มเก่งและกลุ่มอ่อนมีความก้าวหน้ากว่านักเรียนกลุ่มปานกลาง

ฟราเซียร์ (Frazier. 1975 : 2589) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้ชุดการสอนโดยใช้ชุดการสอนอบรมครูในโปรแกรมการอบรมครูประถมศึกษาระดับ 1 เพื่อให้ครูนำความรู้จากการอบรมไปสร้างชุดการสอนสำหรับสอนเด็กระดับ 1 โดยทำการทดลองกับครูจำนวน 66 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 26 คน กลุ่มทดลอง 40 คน ผลการศึกษาพบว่า คะแนนทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ ครูที่ได้รับการอบรมด้วยชุดการสอนสามารถนำความรู้ไปใช้สร้างชุดการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สำหรับงานวิจัยในประเทศไทย ประสิทธิ์ โดอ่อน (2526 : 51) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคงทนในการเรียนวิชากลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้จากการใช้ชุดการสอนด้วยตนเองที่ให้ผลป้อนกลับแบบต่างๆ จากนักเรียน จำนวน 105 คน จังหวัดสิงห์บุรี ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีผลการเรียนรู้ต่างกันโดยกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่แตกต่างกัน

วิเชียร สุคันธี (2537 : 90) ได้ศึกษาประสิทธิภาพชุดการสอนเขียนย่อความกลุ่มทักษะภาษาไทย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ผลการทดลองพบว่า ชุดการสอนเขียนย่อความที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการกับผลลัพธ์ โดยเฉลี่ยเท่ากับ 80.91/81.26

อิทธิพงษ์ ดุสิตพันธ์ (2538 : บทคัดย่อ) ได้ทำการสร้างชุดการสอนเพื่อพัฒนาความสามารถในการแก้โจทย์ปัญหาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และตรวจสอบพบว่า ชุดการสอนที่สร้างขึ้นเพื่อพัฒนาความสามารถในการแก้โจทย์ปัญหาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และตรวจสอบพบว่า ชุดการสอนที่สร้างขึ้นโดยใช้ขั้นตอนการแก้โจทย์ปัญหาตามแบบวิธีการสอนแบบวรรณิ มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ ความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการและผลลัพธ์โดยเฉลี่ย และเกณฑ์พัฒนาของผู้เรียน นอกจากนี้ยังพบว่าผลสัมฤทธิ์

ทางการเรียนโจทย์ปัญหาคณิตศาสตร์ของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลงานการวิจัยเกี่ยวกับชุดการสอนที่กล่าวมานี้ ชุดการสอนสามารถนำมาพัฒนาทักษะด้านต่างๆ ได้ ทำให้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่ต้องการพัฒนาและสามารถทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนสูงขึ้น

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

กิจกรรมแนะแนวมุ่งส่งเสริมพัฒนาผู้เรียนให้พัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น พึ่งตนเอง มีทักษะในการเลือกแนวทางการศึกษาการงานและอาชีพ ชีวิตและสังคม มีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตสำนึกในการทำประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ

2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

จากการศึกษาพบว่า มีนักการศึกษาได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวไว้ ดังนี้

ปราณี เถลิงพล (2515 : 332) ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวว่า หมายถึง บริการต่างๆ ในโครงการแนะแนว

พิไล แยมงามเหลือ (2521 : 6) ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนว ดังนี้ หมายถึง บริการข่าวสารและข้อมูล เพื่อให้แก่นักเรียนได้สำรวจ รู้จักและเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง เช่น การบริการสำรวจและประเมินตนเอง การปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมทางบ้านและทางโรงเรียน นอกจากนี้ยังช่วยเหลือนักเรียนในด้านต่างๆ ให้การดำเนินชีวิตในสังคมให้เป็นไปอย่างถูกต้องและเหมาะสม เพื่อเป็นการเตรียมวางแผนการศึกษาและเลือกอาชีพในอนาคต

จำเนียร ช่างโชติ (2524 : 332) ได้กล่าวถึง กิจกรรมแนะแนวพอสรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นส่วนหนึ่งของโครงการแนะแนว ซึ่งจำเป็นต้องจัดให้กับนักเรียนทุกคนตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงระดับอุดมศึกษาและมีรูปแบบของการจัดในแต่ละระดับต่างกัน โดยมีทั้งการจัดกิจกรรมแนะแนวเป็นรายบุคคล (Individual Guidance) และการจัดเป็นกลุ่ม (Group Guidance) จุดประสงค์เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง โลกของงานอาชีพรวมทั้งมีการปรับปรุงด้านสังคมและลักษณะนิสัย เพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีในสังคม

จินดาภรณ์ อังสุวรรณโชติ (2525 : 7) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนว สรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อเสริมสร้างเยาวชนทั้งในด้านอารมณ์ สังคม สติปัญญาและร่างกาย

วิภาภรณ์ เรือนทิพย์ (2530 : 9) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนว สรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนว หมายถึง กิจกรรมที่ทางโรงเรียนจัดเพื่อเสริมสร้างทักษะทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา สามารถนำความรู้ ประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม นั้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ต่อสังคมและประเทศชาติ

ธีรวุฒิ ประทุมนพรัตน์ (2534 : 79 – 80) ให้ความหมายว่า กิจกรรมแนะแนว หมายถึง กิจกรรมซึ่งมีครูแนะแนวที่เป็นผู้ได้รับมอบหมายจากโรงเรียน ในการให้บริการช่วยเหลือนักเรียนให้รู้จักและเข้าใจตนเอง ใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในตัวเองอย่างเหมาะสม แก้ปัญหาต่างๆ ได้ดี สามารถนำตนเองไปสู่จุดมุ่งหมายและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2545 : 1) กำหนดความหมายของ กิจกรรมแนะแนว หมายถึง เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริม และพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสม ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบ และพัฒนาศักยภาพของตนเสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้เชิงพหุปัญญา และการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ซึ่งผู้สอน ทุกคนต้องทำหน้าที่แนะแนว ให้คำปรึกษาด้านชีวิต การศึกษาต่อการพัฒนาตนเองสู่โลกอาชีพ และการมีงานทำ

จากความหมายของกิจกรรมแนะแนว ตามที่นักการศึกษาและกรมวิชาการได้กล่าวมาแล้ว พอสรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมหรือบริการที่โรงเรียนต้องจัดให้กับนักเรียนทุกคน เพื่อช่วยให้นักเรียนได้ค้นพบความสามารถและศักยภาพ ของตนเอง เพื่อเป็นการเสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ ตระหนักคุณค่าในตนเอง สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2.2 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว

กระทรวงศึกษาธิการ (2546 : 24) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว ไว้ดังนี้

การจัดกิจกรรมแนะแนวมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญดังนี้

2.2.1 เพื่อให้ผู้เรียนค้นพบความถนัด ความสามารถ ความสนใจของตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

2.2.2 เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักการแสวงหาความรู้จากข้อมูล ข่าวสาร แหล่งเรียนรู้ ทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัว สังคม เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนเลือกแนวทางการศึกษา อาชีพได้เหมาะสมสอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง

2.2.3 เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2.2.4 เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ มีทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ในงานอาชีพและมีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต

2.2.5 เพื่อให้ผู้เรียนมีค่านิยมที่ดีงามในการดำเนินชีวิต เสริมสร้างวินัย คุณธรรม และจริยธรรมแก่ผู้เรียน

2.2.6 เพื่อให้ผู้เรียนมีจิตสำนึกในการรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ

สรุปได้ว่าวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว เพื่อให้ผู้เรียนค้นพบศักยภาพความสามารถของตนเอง รู้จักการแสวงหาความรู้ข้อมูล พัฒนาบุคลิกภาพปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีอาชีพสุจริต มีคุณธรรมจริยธรรม และจิตสำนึกต่อการรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวม

2.3 หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว

การจัดกิจกรรมแนะแนว กระทรวงศึกษาธิการ (2546 : 24 – 25) ได้ยึดหลัก ดังนี้

2.3.1 จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจและธรรมชาติของผู้เรียน

2.3.2 จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของสถานศึกษาที่ต้องสนองตอบจุดหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544

2.3.3 จัดกิจกรรมเพื่อผู้เรียนทุกคนโดยครอบคลุมด้านการศึกษา การงานและอาชีพ ชีวิตและสังคม

2.3.4 จัดกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยผู้เรียนมีอิสระในการคิดและตัดสินใจ

2.3.5 การจัดกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียน เรียนรู้ด้วยตนเองให้มากที่สุด ด้วยการปฏิบัติจนเกิดทักษะหรือการเรียนรู้

2.3.6 ให้ครูทุกคนมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมแนะแนว ควรจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา และความต้องการของผู้เรียน ตอบสนองต่อหลักสูตรการศึกษา ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญให้ครูทุกคนมีส่วนร่วม

2.4 ขอบข่ายของการจัดกิจกรรมแนะแนว

ในการจัดกิจกรรมแนะแนว กระทรวงศึกษาธิการ (2546 : 25) กล่าวว่า ควรจัดให้ครอบคลุมขอบข่ายดังนี้

2.4.1 การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษามุ่งให้ผู้เรียนได้พัฒนา ตนเองในด้านการเรียนอย่างเต็มตามศักยภาพ รู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลประกอบการวางแผน

การเรียนรู้ การศึกษาต่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีเทคนิค วิธีการและทักษะการเรียนรู้ มีนิสัยใฝ่รู้ ใฝ่เรียนและสามารถวางแผนการเรียนรู้ การศึกษาต่อได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง

2.4.2 การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการงานและอาชีพ มุ่งให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเองในทุกด้าน รู้โลกของงานอาชีพอย่างหลากหลาย มีเจตคติที่ดีและทักษะพื้นฐานที่จำเป็นในอาชีพ มีการเตรียมตัวสู่อาชีพ ตลอดจนมีการพัฒนางานอาชีพตามที่ตนเองถนัดและสนใจ

2.4.3 การจัดกิจกรรมด้านชีวิตและสังคม มุ่งให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตที่ดีมีคุณภาพมีทักษะในการดำเนินชีวิตและสามารถปรับตัวให้ดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สรุปว่า ขอบข่ายของการจัดกิจกรรมแนะแนว ควรจัดให้ครอบคลุมทั้งด้าน การศึกษา ด้านการงานและอาชีพ และด้านชีวิตและสังคม

2.5 ลักษณะของกิจกรรมแนะแนว

กิจกรรมการแนะแนวเป็นกิจกรรม ซึ่งกระทรวงศึกษาธิการ (2546 : 25 – 26) กล่าวว่า ควรมีลักษณะดังนี้

2.5.1 เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ค้นพบความถนัด ความสามารถและความสนใจของผู้เรียน

2.5.2 สนับสนุนส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลข่าวสารด้านการศึกษา การงานอาชีพ ชีวิตและสังคม เพื่อใช้ในการวางแผนการเรียนรู้ การศึกษาต่ออาชีพ ที่เหมาะสมกับตนเอง

2.5.3 เสริมสร้างทักษะต่างๆ ให้ผู้เรียนพัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

2.5.4 เสริมสร้างค่านิยมที่ดี วินัย คุณธรรมและจริยธรรม

2.5.5 เพิ่มพูนประสบการณ์เพื่อเสริมให้ผู้เรียนมีความรู้และทักษะในวิชาการต่างๆ มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพ มีนิสัยรักการทำงาน และสามารถเลือก อาชีพได้เหมาะสมกับตนเอง

2.5.6 จัดกลุ่มผู้เรียนเพื่อทำกิจกรรมหรือครูเป็นผู้ริเริ่ม เป็นที่ปรึกษา โดยอยู่บนพื้นฐานความต้องการของผู้เรียน เพื่อทำกิจกรรมที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้รับการส่งเสริมพัฒนาการ ด้านต่างๆ และแก้ปัญหาผู้เรียนได้

2.5.7 จัดกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหา ส่งเสริม พัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน

2.5.8 เป็นกิจกรรมที่ไม่เน้นเนื้อหาวิชาการ แต่เน้นการสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์และบูรณาการให้สอดคล้องกับชีวิตจริง

2.5.9 วัดและประเมินผลในแต่ละกิจกรรมโดยมีการประเมินผลจากเวลา การเข้าร่วมกิจกรรม การผ่านจุดประสงค์ของกิจกรรมที่แสดงถึงการพัฒนาของผู้เรียนเพื่อนำไปใช้ในการผ่านช่วงชั้น

2.5.10 สรุปการประเมินผลพัฒนาการของผู้เรียนตามเกณฑ์ที่สถานศึกษา กำหนดและนำเสนอผู้ที่เกี่ยวข้อง

สรุปได้ว่า ลักษณะของกิจกรรมแนะแนวให้ผู้เรียนค้นพบความสามารถของตนเอง เพื่อแก้ปัญหา ส่งเสริม พัฒนาการเรียนรู้ ไม่เน้นวิชาการ แต่เน้นการสร้างคุณลักษณะที่พึง ประสงค์และสอดคล้องกับชีวิตจริง สามารถวัดผลและประเมินผลได้

2.6 กระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนว

กระทรวงศึกษาธิการ (2546 : 26) ได้กล่าวถึงกระบวนการจัดกิจกรรม แนะแนว ดังนี้

2.6.1 สำรวจสภาพปัญหาความต้องการและความสนใจของผู้เรียน เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการกำหนดแนวทางและแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว

2.6.2 ศึกษาวิสัยทัศน์ของสถานศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลของผู้เรียนที่ได้ จากการสำรวจเพื่อทราบปัญหา ความต้องการและความสนใจ นำไปกำหนดสาระและราย ละเอียดของกิจกรรมแนะแนว

2.6.3 กำหนดสัดส่วนสาระของกิจกรรมในแต่ละด้าน ครอบคลุมด้าน การศึกษา การงานและอาชีพ ชีวิตและสังคม ให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสม โดยยึดสภาพปัญหา ความต้องการและความสนใจ ตลอดจนธรรมชาติและผู้เรียนเป็นหลัก ทั้งนี้ ครูและผู้เรียนมีส่วนร่วมในการจัดสาระของกิจกรรม

2.6.4 กำหนดแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว เมื่อกำหนดสัดส่วนสาระของ กิจกรรมในแต่ละด้านแล้วว่าแต่ละภาคเรียนจะต้องจัดกิจกรรมแนะแนวในสาระด้านใด จำนวนกี่ ชั่วโมง ต่อมาจะต้องกำหนดรายละเอียดของแต่ละด้านไว้ให้ชัดเจนว่าควรมีเรื่องอะไรบ้าง เพื่อ จะได้จัดทำเป็นรายละเอียดของแต่ละกิจกรรมย่อยต่อไป

2.6.5 การจัดทำรายละเอียดของแต่ละกิจกรรม เริ่มตั้งแต่กำหนดชื่อ กิจกรรม จุดประสงค์เวลาเนื้อหา/สาระ วิธีดำเนินกิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ และการประเมินผล

2.6.6 ปฏิบัติตามแผน วัดและประเมินผล สรุปรายงาน

สรุปได้ว่า จากกระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนว สิ่งที่จะต้องคำนึงถึง คือ สำรวจ สภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจของผู้เรียน วิสัยทัศน์ของสถานศึกษา กิจกรรมควร ครอบคลุมด้านใดบ้าง กำหนดแผนการจัด รายละเอียดของแต่ละกิจกรรม และปฏิบัติตามแผน วัดประเมินผล สรุปรายงาน

2.7 ตัวชี้วัดความสำเร็จในการจัดกิจกรรมแนะแนว

กระทรวงศึกษาธิการ (2546 : 27 – 28) ได้กล่าวไว้ดังนี้

สถานศึกษาอาจจัดทำตัวชี้วัดความสำเร็จในการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อตรวจสอบความสำเร็จตามความเหมาะสมของสภาพแต่ละสถานศึกษา ดังตัวอย่างต่อไปนี้

2.7.1 ด้านผลผลิต

2.7.1.1 ผู้เรียนรู้ความรู้อิสระใจ ความถนัด ความสามารถของตนเอง

2.7.1.2 ผู้เรียนรักและเห็นคุณค่า ภูมิใจในตนเอง ผู้อื่น

2.7.1.3 ผู้เรียนรู้จักแสวงหาข้อมูลสารสนเทศในการพัฒนาตนเองด้านการศึกษ การงานและอาชีพชีวิตและสังคม

2.7.1.4 ผู้เรียนใช้ข้อมูลสารสนเทศในการพัฒนาตนเองด้านการศึกษ การงานและอาชีพชีวิตและสังคม

2.7.1.5 ผู้เรียนมีเป้าหมายชีวิต รู้จักวางแผนชีวิตด้านการศึกษการงานและอาชีพได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับศักยภาพของตนเองได้

2.7.1.6 ผู้เรียนสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาของตนเอง

2.7.1.7 ผู้เรียนรู้จักหลีกเลี่ยงจากอบายมุขทุกประเภทหรือสิ่งที่เป็นภัยต่อชีวิต

2.7.1.8 ผู้เรียนมีวุฒิภาวะอารมณ์

2.7.1.9 ผู้เรียนสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม

2.7.1.10 ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

2.7.2 ด้านกระบวนการ

2.7.2.1 มีการดำเนินการสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับตัวผู้เรียนและจัดทำข้อมูลอย่างเป็นระบบ ทันสมัยอยู่เสมอ

2.7.2.2 มีการจัดโปรแกรมชุดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนด้านต่างๆ ที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการความสนใจของผู้เรียน เช่น ชุดกิจกรรมพัฒนาบุคลิกภาพชุดกิจกรรมพัฒนาทักษะดำเนินชีวิต ชุดกิจกรรม พัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศิลธรรม และจริยธรรม

2.7.2.3 มีการให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวางแผนการจัดกิจกรรมและเสนอแนะวิธีการจัดกิจกรรมที่จะช่วยผู้เรียนสนุกสนาน แปลกใหม่และน่าสนใจนำไปสู่การพัฒนาการด้านต่างๆ และสามารถแก้ไขปัญหาผู้เรียนได้

2.7.2.4 มีการให้ข้อมูลสารสนเทศที่ทันสมัยเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียนด้วยวิธีการที่หลากหลาย

2.7.2.5 มีการประสานสัมพันธ์กับผู้ปกครองอย่างสม่ำเสมอ
ต่อเนื่องและหลากหลายรูปแบบ เน้นการร่วมกันพัฒนาผู้เรียน

2.7.2.6 มีการจัดโครงการ/กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนอย่าง
หลากหลายตามสภาพปัญหาและความต้องการความสนใจของผู้เรียน

2.7.2.7 มีการจัดกิจกรรมที่อาศัยกระบวนการกลุ่มทาง
จิตวิทยาและการแนะแนวในการพัฒนาผู้เรียน

2.7.2.8 มีการจัดกิจกรรมทั้งในและนอกเวลาเรียน ให้ครูและ
ผู้เรียนได้คุ้นเคย ใกล้ชิดกัน เช่น กิจกรรมวันพบพ่อครูแม่ครู วันลูกศิษย์ ฯลฯ

2.7.3 ด้านปัจจัย

2.7.3.1 ผู้บริหารมีภาวะผู้นำและเห็นความสำคัญของการจัด
กิจกรรมแนะแนว

2.7.3.2 ครูทุกคนตระหนักเห็นความสำคัญของการจัดกิจกรรม
แนะแนวและมีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานด้านจิตวิทยาและการแนะแนว

2.7.3.3 ครูทุกคนมีบทบาทในการดำเนินการจัดกิจกรรม
แนะแนว

2.7.3.4 ผู้ปกครองรับรู้และมีส่วนร่วมให้การสนับสนุนในการจัด
กิจกรรมแนะแนว

2.7.3.5 มีคณะทำงานที่รับผิดชอบการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยตรง

2.7.3.6 มีแผนการดำเนินการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ชัดเจนเป็น
รูปธรรม

2.7.3.7 มีโครงการ/กิจกรรมแนะแนวที่สอดคล้องกับสภาพ
ปัญหาและความต้องการความสนใจ และของผู้เรียนทุกกลุ่มเป้าหมายและชุมชน

2.7.3.8 มีแนวปฏิบัติในการจัดกิจกรรมแนะแนวและมีการปฏิบัติ
อย่างจริงจัง

2.7.3.9 หากมีเครื่องมือการรู้จักและเข้าใจผู้เรียนที่หลากหลาย
หลายที่จะนำไปใช้กับผู้เรียน

สรุปได้ว่า ตัวชี้วัดความสำเร็จในการจัดกิจกรรมแนะแนว จะ
ต้องคำนึงถึงความเหมาะสมของแต่ละสถานศึกษา แต่ละด้านคือ ด้านผลผลิต ด้านกระบวนการ
และด้านปัจจัย

2.8 การประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนว

ในการประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนว ครูผู้รับผิดชอบการจัดกิจกรรม
แนะแนวผู้เรียนและผู้ปกครองมีภารกิจที่ต้องรับผิดชอบร่วมกัน กระทรวงศึกษาธิการ (2546 :
28 – 29) กล่าวไว้ดังนี้

2.8.1 ครูผู้จัดกิจกรรมแนะแนว

2.8.1.1 ต้องจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เกิดคุณลักษณะตามวัตถุประสงค์และสอดคล้องกับวิสัยทัศน์ที่สถานศึกษากำหนดและตามสภาพความต้องการปัญหาของผู้เรียน

2.8.1.2 ต้องรายงาน เวลาและพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

2.8.1.3 ต้องศึกษา ติดตาม และพัฒนาผู้เรียน ในกรณีที่ผู้เรียนไม่เข้าร่วมกิจกรรม

2.8.1.4 ต้องประเมินผลผู้เรียน โดยดูการพัฒนาการของผู้เรียนเป็นสำคัญ ในกรณีที่ผลการประเมินยังไม่ผ่านให้ครูผู้จัดกิจกรรมดำเนินการให้ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมซ้ำหรือเพิ่มเติมจนกระทั่งผู้เรียนเกิดคุณลักษณะตามวัตถุประสงค์ที่สถานศึกษากำหนด

2.8.1.5 บันทึกผลการติดตามและประเมินผลผู้เรียนไว้เป็นหลักฐาน

2.8.2 ผู้เรียน

2.8.2.1 ต้องมีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนดโดยมีหลักฐานแสดงเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม

2.8.2.2 ต้องปฏิบัติตามกิจกรรมเพิ่มเติมตามที่ครูผู้รับผิดชอบการจัดกิจกรรม มอบหมายถ้าไม่เกิดคุณลักษณะตามวัตถุประสงค์ที่สถานศึกษากำหนด

2.8.3 ผู้ปกครอง

ผู้ปกครองควรมีส่วนร่วมในการประเมินผลพัฒนาการของผู้เรียน มีการบันทึกสรุปพัฒนาการและการปฏิบัติตามกิจกรรมของผู้เรียน

สรุปได้ว่า การประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนวชั้น ทั้งครูผู้รับผิดชอบการจัดกิจกรรมแนะแนว ผู้เรียน และผู้ปกครอง เป็นผู้มีภารกิจที่ต้องรับผิดชอบร่วมกัน

2.9 วิธีการประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนว

ครูผู้จัดกิจกรรมแนะแนว สามารถเลือกใช้วิธีการประเมินผลหลากหลายวิธีการตามความเหมาะสม กระทรวงศึกษาธิการ (2546 : 29) ได้กำหนดไว้ดังนี้

2.9.1 แฟ้มสะสมผลงาน

2.9.2 การประเมินตามสภาพจริง

2.9.3 การประเมินตนเอง

2.9.4 การประเมินโดยกลุ่ม/เพื่อน

2.9.5 การสังเกต

2.9.6 การสัมภาษณ์

2.9.7 การเขียนรายงาน

2.9.8 หลักฐานการเข้าร่วมกิจกรรม

2.9.9 และอื่นๆ

สรุปได้ว่า วิธีการประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนว มีวิธีการประเมินหลากหลายวิธี ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของกิจกรรมนั้นๆ

2.10 กรอบความคิดกิจกรรมแนะแนว

การจัดกิจกรรมแนะแนวมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุ วัตถุประสงค์ตามที่สถานศึกษากำหนดและตอบสนองจุดมุ่งหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ดังนั้น สถานศึกษาควรจัดกิจกรรมให้ครอบคลุมขอบข่ายการจัด กิจกรรมแนะแนว ทั้งด้านการศึกษา ด้านการงานและอาชีพ ด้านชีวิตและสังคม โดยมีกรอบ ความคิดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งกระทรวงศึกษาธิการ (2546 : 30 – 31) ได้กำหนดไว้ดังนี้



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดกิจกรรมแนะแนว

จากกรอบความคิดกิจกรรมแนะแนวซึ่งมีขอบข่ายครอบคลุมด้านการศึกษาด้าน การงานและอาชีพ ด้านชีวิตและสังคม ในการจัดกิจกรรมจำเป็นต้องจัดกิจกรรมทั้ง 3 ด้านไป พร้อมๆ กัน ดังนั้น จึงได้ผสมผสานและบูรณาการเป็นกลุ่มกิจกรรมใหญ่ๆ 4 กลุ่ม ดังนี้

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

กิจกรรมกลุ่มที่ 1 มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เรียนรู้จัก เข้าใจ และเห็นคุณค่าใน ตนเองและผู้อื่น เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถรู้จักตนเองและเข้าใจตนเอง ทั้งในด้าน ความถนัด ความสนใจ ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อย นิสัย อารมณ์ ความภูมิใจ และเห็น คุณค่าในตนเองและผู้อื่น

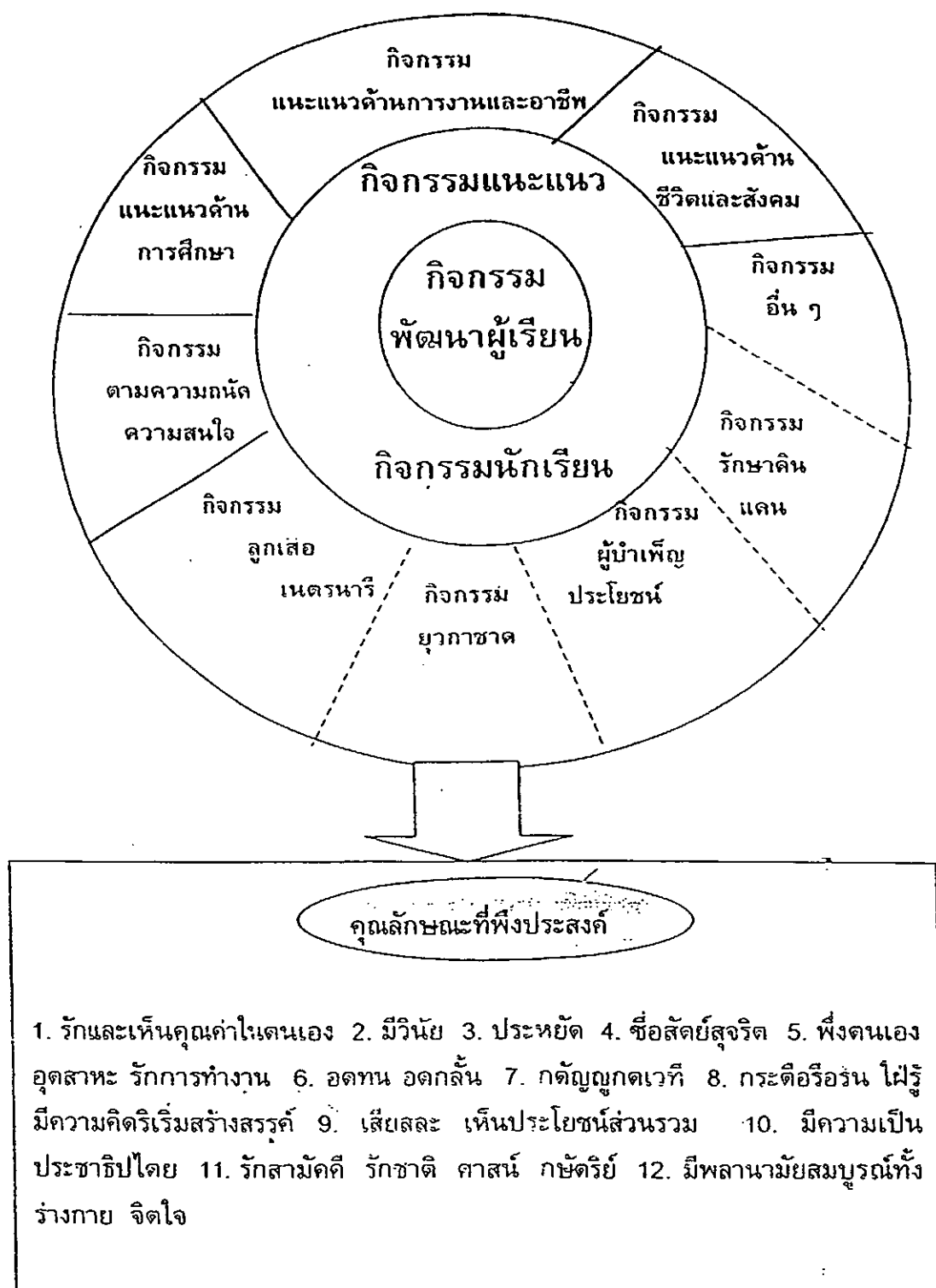
กิจกรรมกลุ่มที่ 2 มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เรียนมีความสามารถในการแสวงหาและ ใช้ข้อมูลสารสนเทศเป็น กิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนมีทักษะ และวิธีการแสวงหาข้อมูลจากแหล่ง ต่างๆ รวบรวม และจัดระเบียบข้อมูล สามารถจัดระบบ กลั่นกรอง เลือกใช้ข้อมูลอย่างฉลาด เหมาะสม และเห็นคุณค่าในการใช้ข้อมูลสารสนเทศ

กิจกรรมกลุ่มที่ 3 มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เรียนมีความสามารถในการตัดสินใจและ แก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียน สามารถกำหนดเป้าหมาย วางแผน วิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินผล ตลอดจนปรับปรุงแผนการดำเนินงาน โดยใช้ข้อมูล คุณธรรมและจริยธรรม เป็นพื้นฐานในการตัดสินใจ

กิจกรรมกลุ่มที่ 4 มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เรียนมีความสามารถในการปรับตัวและ การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจยอมรับตนเองและผู้อื่น มี วุฒิภาวะทางอารมณ์แสดงออกอย่างเหมาะสม มีมนุษยสัมพันธ์สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นและ ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

จากกรอบความคิดของกิจกรรมแนะแนว ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนว 3 ด้าน และแนวทางในการจัดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งสามารถจัดกลุ่มกิจกรรมแนะแนวออกเป็น 4 กลุ่ม กิจกรรมดังกล่าวข้างต้น จะนำไปสู่การสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียนดังนี้

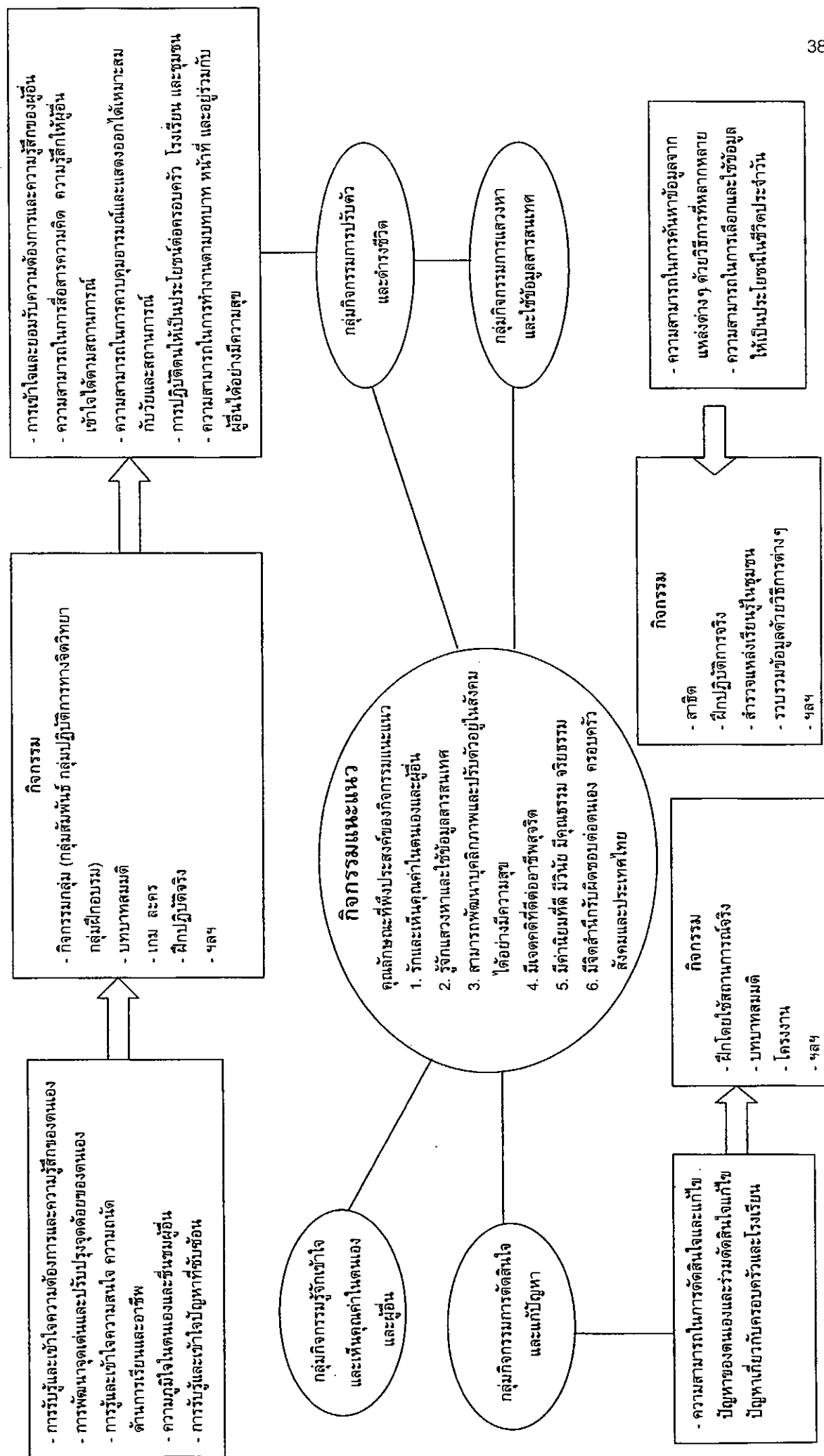
คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนกับกิจกรรมแนะแนว



ภาพประกอบ 3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนกับกิจกรรมแนะแนว

2.11 ผังโมโนทัศน์กิจกรรมแนะแนวช่วงชั้นที่ 2 ระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6

กระทรวงศึกษาธิการ (2546 : 326) ได้กำหนดไว้ดังนี้



2.12 แผนพัฒนาการแนะแนวในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่ง

ชาติ (พ.ศ.2545 – 2549)

กรมวิชาการ (2545 : 15 – 16) ได้กล่าวถึงแผนพัฒนาการแนะแนวไว้ดังนี้

วิสัยทัศน์การแนะแนว

การแนะแนวมุ่งให้ทุกคนในทุกช่วงชีวิต มีคุณภาพชีวิตและสังคมที่ดี ใช้ชีวิตอย่างพอเพียงและมีความสุข ทุกคนในสังคมมีบทบาทและมีส่วนร่วมในกระบวนการแนะแนวอย่างกัลยาณมิตร

วัตถุประสงค์หลัก

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

เป้าหมายหลัก

1. ผู้รับบริการในวัยเรียนที่ศึกษาในระบบการศึกษา ร้อยละ 100 นอกกระบวนการศึกษา ร้อยละ 50 และการศึกษาตามอัธยาศัย ร้อยละ 15 ได้รับการพัฒนาให้รู้จักตนเอง พึ่งตนเองและสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
2. ทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้รับบริการ ที่เป็นผู้บริหารการศึกษา ผู้บริหารสถานศึกษา ครู ศึกษานิเทศก์ และพ่อแม่ ผู้ปกครองของผู้เรียนในระบบการศึกษา ร้อยละ 100 สามารถนำกระบวนการแนะแนวไปบูรณาการ การเรียนรู้และการดำเนินชีวิต
3. ครอบคลุม ชุมชนและสื่อมวลชน ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมดำเนินงาน พัฒนาสื่อเครื่องมือ 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

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

2. มาตรฐานการแนะแนวด้านกระบวนการ มี 4 มาตรฐาน 13 ตัวบ่งชี้ เน้นในด้านการจัดกิจกรรมและบริการแนะแนว การบริหารจัดการแนะแนวอย่างเป็นระบบ มีการสร้างและพัฒนาเครือข่ายการแนะแนวที่เข้มแข็งและส่งเสริมให้มีการศึกษา วิเคราะห์ วิจัย และนำผลมาพัฒนางานแนะแนวอย่างต่อเนื่อง

3. มาตรฐานการแนะแนวด้านปัจจัย มี 7 มาตรฐาน 19 ตัวบ่งชี้ เน้นการกำหนดคุณลักษณะของผู้บริหารและบุคลากรทางการศึกษา ครูแนะแนว ครู พ่อแม่ ผู้ปกครอง ศาสนบุคคล ชุมชน สื่อมวลชน หน่วยงาน และองค์กรที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งการใช้สื่อ เครื่องมือ และระบบข้อมูลสารสนเทศทางการการแนะแนว

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 2 ผู้เรียนมีทักษะในการเลือกแนวทางการศึกษาอาชีพและการงาน ชีวิตและสังคม

ตัวบ่งชี้

1. แสวงหาข้อมูลสารสนเทศในการพัฒนาตนเอง ด้านการศึกษาอาชีพและการงาน ชีวิตและสังคม
2. ใช้ข้อมูลสารสนเทศในการพัฒนาตนเอง ด้านการศึกษา อาชีพและการงาน ชีวิตและสังคม

มาตรฐานที่ 3 ผู้เรียนมีสุขภาพจิตที่ดี

ตัวบ่งชี้

1. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์
2. สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุข

มาตรฐานที่ 4 ผู้เรียนมีจิตสำนึกในการทำประโยชน์ต่อครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม

ตัวบ่งชี้

มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อครอบครัว สังคม ระดับที่ 1 – 2 และสิ่งแวดล้อม

มาตรฐานด้านกระบวนการ

มาตรฐานที่ 5 สถานศึกษามีการจัดกิจกรรมและบริการแนะแนว

ตัวบ่งชี้

1. จัดกิจกรรมแนะแนวให้ครอบคลุมด้านการศึกษา อาชีพและการงาน ชีวิตและสังคม
2. จัดกิจกรรมแนะแนวให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน

3. มีการจัดบริการแนะแนว

มาตรฐานที่ 6 สถานศึกษามีการบริหารจัดการแนะแนวอย่างเป็นระบบ
ตัวบ่งชี้

1. มีโครงสร้างการบริหารจัดการแนะแนวที่ชัดเจน
2. มีการดำเนินงานแนะแนวอย่างเป็นระบบ
3. มีข้อมูลสารสนเทศที่ทันสมัย
4. มีการประชาสัมพันธ์งานแนะแนว

มาตรฐานที่ 7 สถานศึกษาสร้างและพัฒนาเครือข่ายการแนะแนวที่เข้มแข็ง
ตัวบ่งชี้

1. มีเครือข่ายการแนะแนวที่ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย
2. มีการพัฒนาบุคลากรเครือข่ายการแนะแนวอย่างต่อเนื่อง
3. มีการประสานความร่วมมือระหว่างเครือข่ายการแนะแนวกับหน่วยงาน บุคลากร ทั้งภายในและภายนอก
4. มีการระดมทรัพยากรและภูมิปัญญาท้องถิ่นเข้ามาเป็นเครือข่ายการแนะแนว

มาตรฐานที่ 8 สถานศึกษาส่งเสริมให้มีการศึกษา วิเคราะห์ วิจัย และนำผลมา
พัฒนางานแนะแนวอย่างต่อเนื่อง

ตัวบ่งชี้

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

มาตรฐานด้านปัจจัย

มาตรฐานที่ 9 ผู้บริหารและบุคลากรทางการศึกษา มีความสามารถบริหารจัดการ
แนะแนว

ตัวบ่งชี้

1. มีความรู้ ความเข้าใจ และเห็นความสำคัญของการแนะแนว
2. ให้การสนับสนุนการดำเนินงานแนะแนว

มาตรฐานที่ 10 ครูแนะแนว มีคุณวุฒิ ความรู้ ความสามารถ และเป็นแกนนำด้าน จิตวิทยาการแนะแนว และการให้คำปรึกษา และมีคุณสมบัติวิชาชีพแนะแนว

ตัวบ่งชี้

1. มีความถนัด ความเชี่ยวชาญ ด้านจิตวิทยาการแนะแนว และการให้คำปรึกษา
2. มีคุณลักษณะที่เหมาะสมกับวิชาชีพแนะแนว
3. นำความรู้ด้านจิตวิทยาการแนะแนวและการให้คำปรึกษาขยายผลให้ครู พ่อแม่ ผู้ปกครอง และชุมชน เพื่อดูแลช่วยเหลือผู้เรียน

มาตรฐานที่ 11 ครูรู้จักและเข้าใจผู้เรียน ช่วยเหลือ และให้คำปรึกษาและนำความรู้ ด้านจิตวิทยาการแนะแนวไปบูรณาการในการเรียนการสอน

ตัวบ่งชี้

1. มีข้อมูลผู้เรียนเป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม
2. ให้คำปรึกษาและดูแลช่วยเหลือผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง
3. นำความรู้ด้านจิตวิทยาการแนะแนวไปใช้ในการเรียนการสอน

มาตรฐานที่ 12 พ่อแม่ ผู้ปกครอง มีความสามารถในการดูแลช่วยเหลือ ให้ คำปรึกษาและส่งเสริมพัฒนาให้บุตรหลานมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ตัวบ่งชี้

1. รู้จัก เข้าใจ และยอมรับบุตรหลานของตน
2. ให้ความร่วมมือในการดูแลช่วยเหลือบุตรหลานของตนเองและบุตรหลานของผู้อื่น
3. เป็นแบบอย่างที่ดีด้านความประพฤติแก่บุตรหลานในการดำเนินชีวิต

มาตรฐานที่ 13 ศาสนบุคคล ชุมชน สื่อมวลชน หน่วยงาน และองค์กร ที่เกี่ยวข้อง มีส่วนร่วมในการส่งเสริม สนับสนุนงานแนะแนว

ตัวบ่งชี้

1. ให้ความรู้ ประสพการณ์ ดูแลช่วยเหลือผู้เรียนตามบทบาทหน้าที่
2. เป็นแหล่งสนับสนุนทรัพยากรในการดำเนินงานแนะแนว

ผู้เรียน
มาตรฐานที่ 14 สถานศึกษามีและใช้สื่อ เครื่องมือทางการแนะแนวอย่างเหมาะสมกับ

ตัวบ่งชี้

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

เป็นเครือข่าย
มาตรฐานที่ 15 สถานศึกษามีและใช้ระบบข้อมูลสารสนเทศทางการแนะแนวเชื่อมโยง

ตัวบ่งชี้

1. มีระบบฐานข้อมูลด้านการศึกษา อาชีพและการงาน ชีวิตและสังคมเป็นปัจจุบัน
2. ใช้ข้อมูลสารสนเทศด้านการศึกษา อาชีพและการงาน ชีวิตและสังคม
3. มีการเชื่อมโยงการใช้ข้อมูลสารสนเทศร่วมกับหน่วยงานอื่น

2.14 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

2.14.1 งานวิจัยในประเทศ

สมพร นาคนาคินทร์ (2525 : 90) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบปัญหาการสอนวิชา กิจกรรมแนะแนวของครูแนะแนว ระดับชั้นมัธยมปีที่ 1 ในเขตการศึกษา 7 พบว่า ปัญหาเด่นๆ ของครูแนะแนว คือ จำนวนครูไม่พอ หาอุปกรณ์ประกอบการสอนได้ยาก เพราะเนื้อหาเป็นแบบนามธรรม ไม่มีห้องเรียน ขาดงบประมาณ ขาดที่พึ่งทางวิชาการจากศึกษานิเทศก์ ความต้องการของครูแนะแนวที่มีระดับมาก คือ ต้องการข้อมูลการศึกษาและอาชีพที่เป็นปัจจุบัน ต้องการให้มีการอบรมวิธีการสอนวิชากิจกรรมแนะแนว ต้องการคู่มือครู และครูแนะแนวที่มีวุฒิต่างกันและมีความรู้ด้านแนะแนวต่างกันจะประสบปัญหาไม่แตกต่างกัน

วรพรรณ ศรีอุบล (2535 : 91) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้สไลด์เทปเป็นเทคนิค “แม่แบบ” ที่มีผลต่อเจตคติเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ พบว่า หลังจากการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้สไลด์เทปเป็นเทคนิค “แม่แบบ” กับกลุ่มทดลองแล้วปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีเจตคติเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์สูงกว่ากลุ่มควบคุม โดยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.14.2 งานวิจัยต่างประเทศ

วอกาแมน (Wogaman. 1955 : 373 – 379) ศึกษาเกี่ยวกับการวิเคราะห์การจัดบริการแนะแนวในโรงเรียนระดับจูเนียร์ ไฮสกูล 18 แห่ง ที่โอไฮโอ โดยสัมภาษณ์ครูแนะแนว พบว่างานแนะแนวเป็นงานสำคัญในแผนงานของโรงเรียน

จากวิจัยทั้งในและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว สามารถสรุปได้ว่ากิจกรรมแนะแนวเป็นงานที่สำคัญ และมีความจำเป็นต่อนักเรียนโดยตรง ซึ่งเป็นสิ่งที่นักเรียนสามารถนำไปพัฒนาให้เกิดประโยชน์ต่อตัวนักเรียนโดยตรง

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านสุขภาพกาย

3.1. ความหมายของพัฒนาการ

คำว่า พัฒนาการ (Development) ได้มีนักการศึกษาและนักจิตวิทยา ให้ความหมายไว้ต่างๆ 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) อธิบายคำว่าพัฒนาการว่า หมายถึง การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่มีลำดับขั้นตอนต่อเนื่องกันไปตลอด เป็นกระบวนการที่การเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและทางจิตใจผสมผสานกัน กระตุ้นให้บุคคลมีความสามารถที่จะจัดการควบคุมกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ โดยจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านขนาด สัดส่วน ลักษณะเดิมจะหายไป และลักษณะใหม่จะเกิดขึ้น ทั้งทางด้านสมองและร่างกายต่อเนื่องกันตั้งแต่เกิดจนตาย

เบรคเคนริดจ์ และวินเซนต์ (Breckenridge and Vencent. 1968 : 138) อธิบาย คำว่า พัฒนาการ หมายถึง การได้มาและการเพิ่มสมรรถภาพของบุคคล ทำให้การทำหน้าที่ต่างๆ รุดหน้าไปจากเดิม เช่น จากการหัดเดินก้าวแรกจนกระทั่งมีทักษะในการเล่นเกมส์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพในวัยรุ่น จากการไม่สามารถรักษาความสมดุลย์ในร่างกายจนถึงการมีสมดุลย์ในร่างกาย จากภาษาพูดแบบอ้อแอ้จนถึงสามารถใช้ภาษาในการคิดสิ่งที่เป็นนามธรรม จากความไม่สามารถแยกแยะระหว่างตัวเองกับสิ่งที่ไม่มีชีวิต จนกระทั่งถึงความสามารถที่จะเข้าใจตนเองได้อย่างเด่นชัดจากเด็กเล็กๆ ที่ยังไม่มีวุฒิภาวะจนเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถสืบพันธุ์ได้ ฯลฯ พัฒนาการเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีอยู่ตลอด

เวลา ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ซับซ้อนมากมาย พัฒนาการจะบรรลุได้ก็โดยผ่านกระบวนการที่สำคัญ 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

สตอต (Stott. 1974 : 4) พัฒนาการ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทุกชนิดที่สัมพันธ์กับเวลา เป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งโครงสร้างและการทำหน้าที่ของอินทรีย์ที่มีชีวิต

ประเสริฐ ดันสกุล (2517 : 19) หมายถึง ความเปลี่ยนแปลงทางด้านที่เกี่ยวกับคุณภาพเป็นส่วนใหญ่ และเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องกันไปตามลำดับเพื่อบรรลุจุดเจริญบริบูรณ์ของการพัฒนาที่เรียกว่า “วุฒิภาวะ” ซึ่งหมายความว่า ก่อนที่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายก็ดี ทางสมองก็ดี จะบรรลุขีดสูงสุดจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงในส่วนปลีกย่อยมากมายติดต่อไม่ขาดตอน แต่ละขั้นตอนต้องสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ในลักษณะที่การเปลี่ยนแปลงขั้นต้นเป็นฐานรองรับ การเปลี่ยนแปลงขั้นสูงไปเรื่อยๆ การเปลี่ยนแปลงตามนัยดังกล่าวนี้ตรงกับภาษาไทยว่า “การเจริญขึ้น หรือความเจริญเติบโต” ซึ่งหมายถึง การเพิ่มขึ้นทางด้านคุณภาพโดยตรง

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

สมพร สุทัศน์ย์ (2525 : 30) กล่าวว่า การพัฒนา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงด้านคุณภาพของส่วนต่างๆ ของร่างกาย การเปลี่ยนหน้าที่และศักยภาพของพฤติกรรม เป็นกระบวนการที่ย่างยากซับซ้อนมากกว่า

จากคำจำกัดความของนักการศึกษาที่ได้ให้ความหมายของการพัฒนาการ พอสรุปได้ว่าการพัฒนา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่มีลำดับขั้น มีความก้าวหน้าตามความสามารถของการทำงานระบบต่างๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่อง

3.2 พัฒนาการด้านสุขภาพกายของเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6

การทำความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการของเด็กนั้น จะต้องทำความเข้าใจทั้งด้านร่างกาย ชีวภาพ สติปัญญา สังคม อารมณ์ และรูปแบบต่างๆ ของพฤติกรรม เพราะพฤติกรรมแต่ละอย่างนั้น รวมทั้งการดูแลสุขภาพตนเอง จะเปลี่ยนแปลงไปเมื่อเด็กพัฒนาขึ้น และการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นผลเนื่องมาจากทั้งด้านพันธุกรรม สภาพทางชีววิทยา ประสบการณ์เดิม ประสบการณ์ในปัจจุบัน ตลอดจนวัฒนธรรมที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

พัฒนาการของเด็กนั้น เป็นผลที่เนื่องมาจากวุฒิภาวะ (maturation) ซึ่งหมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เนื่องมาจากการเจริญงอกงามทางด้านร่างกาย และรวมถึงสิ่งที่ ได้รับการถ่ายทอดทางพันธุกรรมด้วย โดยมีสิ่งแวดล้อมเป็นตัวเสริม นอกจากนี้พัฒนาการยังเป็นผลมาจากเรียนรู้ (Learning) ซึ่งหมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เนื่องมาจากการประสบการณ์

พัฒนาการของเด็กโดยทั่วไป จะมีบางส่วนเหมือนกัน แต่โดยแท้จริงแล้ว เด็กแต่ละคนจะลักษณะของพัฒนาการเฉพาะตัว ทั้งนี้ เพราะแต่ละคนมียีนส์เป็นตัวกำหนด และยังสิ่งแวดล้อมที่มีลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้คนแต่ละคนแตกต่างกัน ในระยะแรกๆ ของชีวิตพัฒนาการของเด็ก เป็นผลมาจากวุฒิภาวะเป็นส่วนใหญ่ นั่นคือ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เนื่องมาจากการเจริญงอกงามทางด้านร่างกาย พฤติกรรมต่างๆ ที่เด็กแสดงออก ในช่วงแรกๆ ของชีวิต จึงสามารถที่จะทำนายได้ แต่เมื่อเด็กยิ่งโตขึ้นเราสามารถทำนาย พฤติกรรมแตกต่างกัน ตัวแปรที่สำคัญพัฒนาการที่ต่างกันอีกประการหนึ่ง ทำให้แต่ละบุคคล มี พฤติกรรมแตกต่างกัน พรรรณี ข.เจนจิต (2538 : 47) สำหรับเด็กชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 – 6 ที่มีอายุในช่วง 9 – 12 ปี จะมีพัฒนาการในด้านร่างกายดังนี้

พัฒนาการด้านร่างกาย (physical development) เด็กวัยนี้มีอัตราการพัฒนา ทางด้านร่างกายช้ากว่าเด็กปฐมวัยและเด็กวัยรุ่น ทั้งด้านน้ำหนักและส่วนสูง การเปลี่ยนแปลง ส่วนใหญ่เป็นไปในลักษณะของการเปลี่ยนแปลงทางด้านสัดส่วน รูปร่างของเด็กจะดูคล่องแคล่ว ไม่อึดอัด ซึ่งทำให้เด็กมีความสามารถมากขึ้น ในการเคลื่อนไหว ในการทำ กิจกรรมต่างๆ การพัฒนาใช้มือและขาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเห็นได้จากการที่เด็กสามารถเล่นเกม กีฬาต่างๆ ได้อย่างคล่องแคล่ว นอกจากนี้จะเห็นได้ว่าการเจริญเติบโตของเด็กจะเป็นไปตาม ลักษณะ ของแต่ละบุคคลที่ได้รับมาจากพันธุกรรม และสภาพแวดล้อมรอบตัวบุคคลนั่นเอง ดังนั้นจะเห็นความแตกต่างของแต่ละบุคคลได้ชัดเจนในระยะนี้ เช่น เด็กบางคนจะสูงผอม หรือบางคน จะอ้วนเตี้ย นอกจากนี้ยังพบว่า น้ำหนักของเด็กในวัยนี้อยู่ในช่วง 17 – 27 กิโลกรัม ส่วน ความสูงอยู่ในช่วง 106 – 129 เซนติเมตร ความแตกต่างทั้งด้านความสูงและน้ำหนักนี้ จะได้รับ อิทธิพลจากพันธุกรรมและจากอาหารที่เด็กได้รับ สภาพแวดล้อม เช่น อาหาร นับว่ามีอิทธิพล ต่อการเจริญเติบโตของร่างกายมากเช่นกัน (ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. 2536 : 105 – 106 ; Lefrancois. 1994 : 393 – 394)

สำหรับพัฒนาการทางด้านโครงสร้างของเด็กระดับชั้นประถมศึกษา (ป.4 – ป.6) เด็กหญิงจะโตเร็วกว่าเด็กชาย มักสูงและหนักกว่าเด็กชาย ดังนั้นจะเป็นได้ว่า เด็กหญิงใน ชั้นเดียวกันมีขนาดตัวต่างกันมาก เด็กหญิงจะดูกลม เพราะมีชั้นของไขมันมากกว่าเด็กผู้ชาย ในระดับอายุที่เท่ากันนั้น ประมาณ 1 ½ - 2 ปี ซึ่งในระยะนี้เด็กหญิงจะมีการเพิ่มน้ำหนักและ ส่วนสูงอย่างรวดเร็ว และมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศ ในขณะที่เด็กชายในระดับอายุเดียวกันยังไม่มีการเปลี่ยนแปลง เด็กวัยนี้กล้ามเนื้อจะมีขนาดใหญ่และแข็งแรง รวมทั้งการเชื่อมต่อระหว่าง กล้ามเนื้อและกระดูกจะดีขึ้น ทำให้มีความสามารถในการควบคุมกล้ามเนื้อ หรือการประสาน

งานระหว่างกล้ามเนื้ออวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายดีขึ้น พรณิ ช. เจนจิต (2538 : 247 – 248; Marhoefer and Vadnais. 1992 : 357 – 358) เด็กวัยนี้มีระบบย่อยอาหารดีขึ้น กระเพาะอาหารสามารถเก็บอาหารได้นานขึ้น ระบบหายใจดีขึ้น การหายใจเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ โดยหายใจเข้าและลึกขึ้นกว่าเด็กปฐมวัย มีการหายใจอยู่ในช่วง 17 – 25 ครั้งต่อนาที การเจริญเติบโตของหัวใจจะอยู่ในอัตราที่ช้า มีอัตราการเต้นต่ำกว่าความดันโลหิตปกติในผู้ใหญ่ ส่วนการเปลี่ยนแปลงของกระดูกยังไม่สมบูรณ์เท่ากับในวัยรุ่น เด็กวัยนี้เริ่มมีฟันแท้ขึ้น และจะครบ 32 ซี่ ในวัยรุ่นตอนปลาย ส่วนการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อตาทั้ง 2 ข้าง พัฒนาอย่างเต็มที่ตั้งแต่อายุ 6 ขวบ และสายตาจะพัฒนาดีขึ้นเรื่อยๆ ตามอายุ ส่วนปัญหาทางสายตานั้นจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในระยะชั้นประถมศึกษา (ป.4 – ป.6) เพราะฉะนั้นในเด็กวัยนี้ควรได้รับการดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดี เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาทางพัฒนาการขึ้น เพราะถึงแม้ส่วนใหญ่พัฒนาการทางด้านร่างกายจะดีขึ้นแต่ยังไม่สมบูรณ์ทีเดียว จึงควรดูแลและส่งเสริมพัฒนาการอย่างใกล้ชิด (ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. 2536 : 107)

ในด้านพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของสุขภาพกาย พบว่า เด็กวัยนี้มีการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ในระยะนี้เด็กหญิงและเด็กชายจะแสดงออกถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกายในการทำกิจกรรมแตกต่างกัน เด็กมีความสามารถในการวิ่งและปีนป่าย มีความสนใจในการทำกิจกรรมหรือเล่นเกมเพิ่มมากขึ้น การทำกิจกรรม เพื่อฝึกการเคลื่อนไหว ส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมของการฝึกกล้ามเนื้อใหญ่มากกว่ากล้ามเนื้อย่อย กิจกรรมที่เด็กทำมักเป็นการฝึกการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย และกิจกรรมที่ต้องการใช้การประสานงานของกล้ามเนื้อใหญ่จะถูกเลือกทำมากกว่ากิจกรรมที่ใช้การประสานงานของกล้ามเนื้อย่อย เด็กจะมีความคล่องแคล่วของการเคลื่อนไหวของอวัยวะต่างๆ ของ ร่างกาย การเคลื่อนไหวมีความแม่นยำ มีความสมดุลของส่วนต่างๆ ของร่างกายดี ความสามารถในการเคลื่อนไหวของเด็กวัยนี้ ในแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ซึ่งขึ้นกับองค์ประกอบหลายประการ เช่น เพศ สุขภาพของเด็กรวมถึงโอกาสในการฝึกฝนการเคลื่อนไหวชนิดนั้น (ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. 2536 : 108; Lefrancois. 1994 : 397 – 398)

ลักษณะพัฒนาการทางด้านสุขภาพกายของเด็กประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ได้มีนักวิชาการกล่าวถึงพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กไว้ดังนี้

สุโท เจริญสุข (2517 : 227 – 231) ได้กล่าวถึงพัฒนาการทางด้านสุขภาพกายไว้ดังนี้ ลักษณะพัฒนาการทางกายของเด็กอายุ 9 – 11 ปี

1. เด็กหญิงจะเจริญเร็วกว่าเด็กชาย และบรรลุวัยรุ่นก่อนวัยเด็กชายประมาณ 2 ปี
2. ครูต้องเอาใจใส่ให้มาก ในความเติบโตของเด็กที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว
3. เด็กสามารถใช้มือทำงานอย่างคล่องแคล่วว่องไวกว่าเดิม

4. มีกำลังกายและแรงงานมากขึ้น
5. ไม่ค่อยรู้สึกเหน็ดเหนื่อยง่าย ๆ
6. สามารถทำงานละเอียดละเอียดได้ และทำได้นาน ๆ ด้วย
7. เด็กชายอาจฝึกเข้าโรงงาน เด็กหญิงทำครัว เย็บจักร
8. เด็กหญิงสนใจในงาน คิดว่าต้องทำอย่างดี คร่ำเคร่งต่อฝีมือของตัวเองมาก

เพื่อให้ตัวเองมีความสามารถและทักษะในงาน

9. การทำงานโดยมีความมุ่งมั่นมากยิ่งขึ้น
10. มักไม่ค่อยพอใจในผลงานของตนเอง

โดยเฉพาะเด็กในวัยนี้สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของอวัยวะต่างๆ ทำให้ประสานการทำงานได้ดี ทำให้เด็กมีโอกาสเล่นและทำกิจกรรมร่วมกับหมู่คณะได้ ทำให้อารมณ์แจ่มใส เบิกบาน ทำกิจกรรมอย่างสนุก

อารี ดันท์เจริญรัตน์ (2522 : 143) ได้กล่าวถึงการพัฒนาการทางด้านสุขภาพกายว่า เด็กในวัยเข้าโรงเรียน คือ อายุ 6 – 11 ปี จะเป็นวัยที่เด็กมีการเจริญเติบโตทางร่างกายได้สัดส่วน ร่างกายจะขยายออกทางด้านส่วนสูงมากกว่าส่วนกว้าง อวัยวะต่างๆ ของร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ เด็กอายุตั้งแต่ 7 ปีขึ้นไป สามารถใช้กล้ามเนื้อทำงานประสานกันได้

- โดยปกติเด็กหญิงมักมีวุฒิภาวะทางกายเร็วกว่าเด็กชาย
- เด็กบางคนมีทรวดทรงไม่ดี เพราะไม่รู้จักฝึกอริยะบที่ถูกต้อง
- เด็กวัยนี้มีพลังงานมาก ไม่ชอบอยู่นิ่ง ชอบทำกิจกรรม
- การพัฒนาทางกายของเด็กวัยนี้ เกิดขึ้นเพราะสิ่งต่างๆ ต่อไปนี้
 1. สภาพโภชนาการ
 2. การเล่นกลางแจ้ง การพักผ่อน นอนหลับอย่างเพียงพอ
 3. ทักษะในการใช้อวัยวะเคลื่อนไหว
 4. สุขภาพ

สมาคมศัลยศาสตร์ (2525 : 193) ได้กล่าวว่า เด็กทุกคนมีแบบแผนหรือกระสวนความเจริญเติบโตแตกต่างกัน บางคนเติบโตอย่างสม่ำเสมอ บางคนเติบโตเร็วในบางคาบ และช้าในทุกบางคาบ ดังนั้น จึงควรเข้าใจความแตกต่างระหว่างเด็กวุฒิภาวะช้าตั้งแต่เกิดกับเด็กที่มีวุฒิภาวะช้าในบางอย่าง อันเกิดจากข้อบกพร่องของร่างกายหรือทางสมอง หรือขาดสิ่งแวดล้อมที่จะส่งเสริมการเจริญเติบโต ดังนั้น การพัฒนาของเด็กจะขึ้นอยู่กับ

1. อิทธิพลของวุฒิภาวะทางกายภาพ เพศ และความสามารถทางสมอง
2. ผลของพัฒนาการทางกายที่ผิดจากแนวปกติ (Deviation) วุฒิภาวะทางกายที่ผิดแนว ได้แก่ เป็นไปอย่างรวดเร็วหรือช้าเกินไป ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเติบโตไม่ได้ส่วนหรือไม่เหมาะสม ร่างกายใหญ่โตเกินไปหรือเล็กเกินไป อัตราความเจริญเติบโตไม่ถูกต้องลักษณะเหล่านี้มีผลต่อการปรับตัวของเด็กต่อสิ่งแวดล้อมอื่นๆ ด้วย

3. พัฒนาการทางกำลัง เด็กวัยนี้สามารถใช้กำลังได้มากขึ้น โดยเฉพาะกำลังทั้งซ้ายและขวา ดึงและผลัก ระหว่างวัยนี้เด็กใช้พลังงานสูงมาก ส่วนใหญ่เป็นการใช้กำลังที่ทำกิจกรรมอย่างรวดเร็ว เด็กวัยนี้ต้องการพลังงานเป็นสองเท่าสำหรับกิจกรรมที่ใช้แรงและไม่ใช้แรง

4. ความสามารถและทักษะในการใช้อวัยวะเคลื่อนไหว เด็กวัยนี้มีความปรารถนาจะทำกิจกรรม มีความว่องไวและตื่นตัวอยู่เสมอ มีการทรงตัวดี ฝึกทักษะในกีฬาได้ดี การสามารถควบคุมอวัยวะเคลื่อนไหวได้ช่วยเด็กวัยนี้ให้ปรับตัวได้ทั่วๆ ไป การเล่นกีฬาเป็นเครื่องช่วยปรับความกดดันทางความรู้สึกทางเพศและความก้าวร้าวรุนแรงได้

5. สุขภาพ วัย 8 – 12 ปี ถือว่าเป็นวัยที่มีสุขภาพดีที่สุดในชีวิตได้ ทั้งนี้เพราะเด็กมีประสบการณ์การเรียนรู้ในชั้นและนอกชั้นเรียน ทำให้มีความต้านทานโรคติดต่อได้ ความสนใจกีฬาที่ต้องใช้กำลังว่องไวและกระตุ้นให้เด็กได้ออกกำลังกายกลางแจ้ง เด็กที่มีสุขภาพดีจะมีร่างกายแข็งแรง สมส่วน กระฉับกระเฉงและว่องไวอยู่เสมอ ถ้าเหนื่อยง่ายได้พักก็หายเร็ว เด็กที่เป็นโรคหัวใจเล่นกีฬาไม่ได้จะทำให้เป็นเด็กที่ต่อความสามารถในทางกีฬาและปรับตัวได้ยาก การได้เล่นกีฬาทำให้เด็กชายก่อนวัยรุ่นรู้สึกภูมิใจในตนเอง และรู้สึกว่าตนเป็นชายจริง เด็กชายที่ไม่เล่นกีฬาจะถือว่าเป็น “ผู้หญิง”

จากการกล่าวถึงลักษณะพัฒนาการทางกายของเด็กระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 พอสรุปได้ว่า เป็นวัยที่เด็กมีการเจริญเติบโตทางร่างกายได้สัดส่วนมากขึ้น ร่างกายจะขยายออกทางส่วนสูงมากกว่าส่วนกว้าง

3.3 ทฤษฎีพัฒนาความต้องการทางเพศ

แนวคิดทฤษฎีของ فروยด์ เห็นว่า การพัฒนาความต้องการทางเพศจะเป็นตัวกำหนดบุคลิกภาพของมนุษย์ การพัฒนาบุคลิกภาพคือ การตอบสนองความพึงพอใจ ตามอวัยวะที่ไวต่อการกระตุ้น ที่เรียกว่า อีโรจีเนียส โซน (Erogenous Zones) ซึ่งแบ่งเป็นส่วนต่างๆ ได้แก่ ส่วนปาก (Oral) ส่วนทวารหนัก (Anal) ส่วนอวัยวะสืบพันธุ์ (Genital Organ) โดยพัฒนาการจะเป็นไปตามวัยตั้งแต่วัยทารกจนถึงผู้ใหญ่ ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ชั้น ดังนี้

1. ชั้นปาก (Oral Stage) เริ่มเมื่อแรกเกิดจนถึง 1 ปี เป็นระยะที่ความสุขความพอใจเกิดจากการใช้ริมฝีปาก กัด ดูด และสัมผัสสิ่งต่างๆ เด็กในวัยนี้ต้องการความเอาใจ และต้องการเป็นเจ้าของ มักแสดงความก้าวร้าวโดยใช้ปาก เช่น กัด หรือส่งเสียง

2. ชั้นทวารหนัก (Anal Stage) เด็กในวัยอายุ 2 ปี ความพอใจเกิดจากการขับถ่ายการขับถ่ายและการกลั้นการขับถ่าย ถ้าเด็กได้ถ่ายอุจจาระตามความพอใจของตนเองจะดีกว่าการถูกบังคับให้ถ่ายเป็นเวลา ถ้าถูกบังคับจะทำให้เกิดความขัดแย้ง และมีการพัฒนาบุคลิกภาพบกพร่องไปในทางที่เป็นคนดื้อรั้น เจ้าระเบียบ และตระหนี่ถี่เหนียวเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

3. ขั้นอวัยวะเพศ (Phallic Stage) อายุ 3 – 5 ปี ความพึงพอใจในวัยนี้ อยู่ที่อวัยวะสืบพันธุ์ เด็กชอบลูบคลำอวัยวะเพศของตน فروยด์อธิบายว่า ในระยะนี้เด็กชายจะรักและติดแม่มาก หากพัฒนาการในขั้นนี้ไม่เหมาะสม จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกกังวลได้

4. ขั้นแฝงเร้น (Latency Stage) อายุ 6 – 12 ปี ระยะนี้ فروยด์กล่าวว่าเด็กจะมีความเก็บกดทางเพศ เด็กชายมักเล่นกับเด็กชาย เด็กหญิงมักเล่นกับเด็กหญิง เด็กมีความอยากรู้อยากเห็น ความรู้ความเข้าใจต่างๆ สิ่งเหล่านี้เป็นการทดแทนความพอใจทางเพศ เด็กในขั้นนี้มีพัฒนาการทางสังคม ต้องฝึกทักษะเพื่อปรับตัวให้เข้ากับงานในหน้าที่ของตนเอง

5. ขั้นเพศ (Genital Stage) อายุ ตั้งแต่ 13 ปีขึ้นไป เป็นวัยรุ่นที่มีความต้องการทางเพศ และสนใจเพศตรงข้าม วัยนี้จึงเป็นวัยที่สร้างสัมพันธ์ทางเพศกับบุคคลอื่น ความรักตนเองจึงเปลี่ยนแปลงมาเป็นรักคนอื่น ไม่เห็นแก่ตัว ช่วยตัวเองได้ และมีความอิสระจากพ่อแม่

ทฤษฎีของ فروยด์ กล่าวว่าปัญหาทางจิตของมนุษย์ เป็นความขัดแย้งในใจที่แก้ไม่ได้มาตั้งแต่วัยเด็ก และปมแก้ไม่ได้นี้หากเกิดขึ้นในขั้นใดขั้นหนึ่ง พัฒนาการทางจิตจะชะงักงัน ทำให้เกิดปัญหาที่พัฒนาเป็นโรคประสาทและโรคจิตเวชได้เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

ดังนั้น สรุปได้ว่าทฤษฎีพัฒนาการความต้องการทางเพศ ที่มีลักษณะพัฒนาการของเด็กในช่วงขั้นที่ 2 อยู่ในขั้นแฝงเร้น (Latency Stage) อายุ 6 – 12 ปี ระยะนี้ فروยด์กล่าวว่าเด็กจะมีความเก็บกดทางเพศ เด็กชายมักเล่นกับเด็กชาย เด็กหญิงมักเล่นกับเด็กหญิง เด็กมีความอยากรู้อยากเห็น ความเข้าใจต่างๆ สิ่งเหล่านี้เป็นการทดแทนความพอใจทางเพศ

3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านสุขภาพกาย

3.4.1 งานวิจัยในประเทศ

กรมพลศึกษา (2536 : 8) จากการศึกษาส่วนสูงของเยาวชนไทย พบว่า เด็กในชนบทที่ยังมีปัญหากลางโปรตีนและพลังงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการขาดอาหารเรื้อรัง ทำให้มีปัญหาความเตี้ยค่อนข้างมากเป็นสังคมตรงกันข้ามกับสังคมเมือง เด็กชนบทอาจจะได้อาหารไม่พอโดยเฉพาะโปรตีน พลังงานและแคลเซียม รวมทั้งมีการเจ็บป่วยเรื้อรัง ทำให้มีการเจริญเติบโตด้านความสูงไม่ดี

นิตยา คชภักดี และคณะ (2543 : 163) จากผลการศึกษาพัฒนาการเด็กไทยใน ส่วนของการประเมินพัฒนาการเด็กโดยใช้แบบคัดกรอง พบว่า ภาคเหนือเป็นภาคที่เด็กมีพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เด็กมีพัฒนาการอยู่ในระดับล่าช้ามาก รองลงมาจากภาคใต้ สำหรับกล้ามเนื้อมัดเล็กจะมารองจากภาคกลาง สำหรับกล้ามเนื้อมัดใหญ่ภาคใต้เป็นภาคที่เด็กมีพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดเล็กอยู่ในระดับล่าช้ามากที่สุด ภาคกลางเป็นภาคที่เด็กมีพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่อยู่ระดับล่าช้ามากที่สุด

สมจิต ปิยะมาดา (2528 : 75) จากการศึกษาเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและการพัฒนาการทางด้านร่างกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษา พบว่า การเจริญเติบโตและการพัฒนาการทางด้านร่างกายของนักเรียนเป็นขบวนการที่ต่อเนื่อง และดำเนินไปตามระดับอายุ เมื่ออายุของนักเรียนเพิ่มขึ้น ขนาดและความสามารถของร่างกายของนักเรียนจะเพิ่มขึ้นไปตามด้วย ขนาดของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการทางด้านร่างกายในแต่ละช่วงอายุแตกต่างกัน และในนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงก็แตกต่างกันอีกด้วย ความสัมพันธ์ระหว่างส่วนสูงกับพัฒนาการทางด้านร่างกายในองค์ประกอบสมรรถภาพทางร่างกาย เปลี่ยนแปลงไปตามระดับอายุ

จากงานวิจัยที่กล่าวมา สรุปได้ว่า การขาดโปรตีน พลังงาน และแคลเซียม ตลอดจนการเจ็บป่วยเรื้อรัง จะส่งผลต่อพัฒนาการเจริญเติบโตไม่ดี อยู่ในระดับช้าอีกด้วย

3.4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

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 และภาวะโภชนาการพบว่า เด็กผิวขาวอายุ 12 - 17 ปี ที่ไม่ยากจนบริโภคอาหารต่างกับเด็กยากจน อย่างมีนัยสำคัญ .05

อาลิน (Arlin. 1997 : 68) ได้ทำการศึกษาสำรวจภาวะโภชนาการที่ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางร่างกายของเด็ก 10 รัฐ ในสหรัฐอเมริกา เมื่อปี 1997 - 1998 พบว่า เด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีรายได้ต่ำ มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเด็กที่มีฐานะดี สาเหตุเนื่องจากขาดความเอาใจใส่จากผู้ปกครองเด็กผิวดำที่มีฐานะเศรษฐกิจดี จะมีร่างกายสูงกว่าเด็กผิวดำที่มีฐานะยากจน นอกจากนี้ยังพบว่าปัญหาทางกายของเด็กพบมากในปัจจุบันมักเกิดจากการเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้อง เช่น ปัญหาโรคขาดสารอาหาร ทำให้การตอบสนองความต้องการของเด็กทางด้านร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างไม่เหมาะสม

จากงานวิจัยข้างต้น สรุปได้ว่า เด็กที่มีภาวะโภชนาการต่ำ จะอยู่ในครอบครัวที่มีรายได้ต่ำ เนื่องจากขาดการดูแลเอาใจใส่จากผู้ปกครอง การเลี้ยงดูไม่ถูกวิธี

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกาย

4.1 ความหมายและความสำคัญของสุขภาพกาย

สุขภาพที่ดีของประชาชนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อการพัฒนาทางสังคมและเศรษฐกิจของประเทศ รัฐบาลทุกรัฐบาลจึงได้มีการวางแผนพัฒนาสาธารณสุขแห่งชาติเป็นระยะๆ ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ เพื่อหวังที่จะให้ประชาชนเป็นผู้มีสุขภาพดี ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมโดยทั่วหน้า เป้าหมายดังกล่าวย่อมสำเร็จลงได้ถ้าประชาชนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องสุขภาพที่ถูกต้องและสามารถนำความรู้เรื่องสุขภาพ ไปปฏิบัติเป็นประจำจนเกิดเป็นทัศนคติที่ดีทางสุขภาพ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน “สุขภาพ” หมายถึง “ความเป็นสุขปราศจากโรค” และมีอีกคำหนึ่งซึ่งมีความหมายใกล้เคียง และมักจะใช้แทนคำว่า “สุขภาพ” อยู่เสมอๆ คือคำว่า “อนามัย” (อน + อามัย) หมายถึง “ความไม่มีโรค” แต่คำว่าสุขภาพนั้นมีขอบข่ายและความหมายกว้างขวางกว่า คำว่า อามัย

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

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) “สุขภาพ” หมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอยู่ด้วยดี และคำว่าสุขภาพนี้ มิได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่ปราศจากทุพพลภาพเท่านั้น (Health is a State of Complete Physical, Mental and Social Well – being, and not Merely the Absence of Disease and Infirmary) (สุจินต์ ปรีชาสามารถ. 2535 : 38) คำว่า สุขภาพ (Health) นี้ โดยปกติแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. สุขภาพส่วนบุคคล (Personal Health) คือ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องถึงสุขภาพของบุคคลแต่ละคนว่าควรจะดำเนินการบำรุงรักษา ส่งเสริมและป้องกันรักษาโรคของ สุขภาพของบุคคล อย่างไรจึงจะประสบผลดี ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม

2. สุขภาพชุมชน (Community Health) คือ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องถึงสุขภาพของบุคคลในชุมชนโดยรวม ซึ่งกล่าวถึงการควบคุมสิ่งแวดล้อมและบริการต่างๆ ที่รัฐบาลและเอกชนจัดขึ้น เพื่อการระวังรักษาและปรับปรุงส่งเสริมป้องกันสุขภาพของชุมชน

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า สุขภาพส่วนบุคคล หมายถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องถึงสุขภาพของแต่ละบุคคลว่า ควรจะปฏิบัติตน ส่งเสริมและป้องกันโรคของบุคคลอย่างไรจึงจะให้ มีสุขภาพกาย สุขภาพใจ และสุขภาพสังคมดี

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้ความหมายของสุขภาพส่วนบุคคล หมายถึง ลักษณะที่แสดงออกทางร่างกาย ที่แสดงถึงการมีสุขภาพที่ดี อันเนื่องมาจากการปฏิบัติตนใน

การรักษา ความสะดวกสบายร่างกาย

สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิต ในการที่จะมีสุขภาพส่วนบุคคลดี จำเป็นจะต้องได้รับการปลูกฝังให้ความรู้ และได้รับการส่งเสริมให้ปฏิบัติสิ่งที่จะทำให้มีอนามัยดี มาตั้งแต่เริ่มต้นอย่างถูกต้อง และให้ประเพณีปฏิบัติจนกระทั่งเกิดความเคยชินเป็นนิสัย จึงควรจะมีความรู้ในเรื่องต่อไปนี้ (อรรพรรณ หุ่นดี. 2528 : 1 – 2)

อนามัยส่วนบุคคล เด็กควรจะมีความรู้โดยได้รับการสั่งสอนแนะนำให้ ปฏิบัติตน ในเรื่อง

1. การรักษาความสะดวกสบาย ความสะดวกสบายร่างกาย เสื้อผ้า เครื่องใช้ส่วนตัว เครื่องใช้ส่วนรวม ตลอดจนการรักษาความสะดวกที่อยู่อาศัย

2. การป้องกันโรค ควรจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันโรค โดยเฉพาะโรคติดต่อบางอย่าง เช่น ไข้หวัด อหิวาตกโรค ซึ่งเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ ควรจะได้แนะนำให้เด็ก รู้จักวิธีป้องกันและปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงจากการติดต่อโรค

3. การรับรู้ภูมิคุ้มกันโรค โรคติดต่อบางอย่างอยากได้รับภูมิคุ้มกันโรค โดยการได้รับภูมิคุ้มกัน เช่น ฉีดวัคซีนจะมีผลในการป้องกันโรคได้ จึงควรแนะนำให้เด็กได้รู้คุณค่าของการรับภูมิคุ้มกันโรค เพื่อเด็กจะได้ไม่หลีกเลี่ยง และรับการฉีดวัคซีนอย่างเต็มที่

4. โภชนาการ ควรมีความรู้เรื่องอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ชนิดของอาหารที่จะเป็นประโยชน์และการสร้างเสริมส่วนต่างๆ ของร่างกาย สอนให้รู้จักรับประทานอาหารให้ครบหมู่ รู้จักวิธีในการเลือกซื้ออาหารรับประทาน

5. การออกกำลังกายและเล่นกีฬา เด็กควรจะได้ได้รับการส่งเสริมให้ได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา รวมทั้งประโยชน์ของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาว่า นอกจากจะช่วยให้ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน และช่วยให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว การออกกำลังกายยังมีประโยชน์ ต่อร่างกายเป็นส่วนรวมโดยตลอด เช่น มีประโยชน์ต่อระบบการหมุนเวียนของโลหิต ระบบการหายใจ ระบบการขับถ่าย ระบบการย่อยอาหาร และการปฏิบัติงานของสมองด้วย

6. การพักผ่อน นอกจากการออกกำลังกาย เล่นกีฬาและปฏิบัติภารกิจประจำวัน เป็นสิ่งสำคัญในชีวิตแล้ว เด็กควรจะได้เรียนรู้ถึงเรื่องการพักผ่อนให้เพียงพอกับความ ต้องการของร่างกายว่าเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งเหมือนกัน ผู้ใหญ่ควรจะได้แนะนำให้เด็กรู้จักแบ่งเวลาในการทำงาน

7. การสุขภาพ นอกจากเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวเด็กโดยตรงแล้ว เด็กควรจะได้เรียนรู้ในเรื่องที่เกี่ยวกับส่วนรวม คือ เรื่องการรักษาความสะอาดรอบตัวนักเรียนที่บ้าน หรือที่โรงเรียน การกำจัดขยะมูลฝอยและสิ่งปฏิกูล การทำทางระบายน้ำไม่ให้น้ำขังอยู่บริเวณบ้านและโรงเรียน การใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ เน้นให้รู้จักในเรื่องการรักษาความสะอาด ถ้าไม่ปฏิบัติแล้วย่อมมีผลกระทบกระเทือนบุคคลอื่นด้วย

8. การรักษาสุขภาพจิต เรื่องสุขภาพจิตเป็นเรื่องที่สำคัญ โดยเฉพาะเด็กถ้าผู้ใหญ่ให้ความรัก ความอบอุ่นและความเข้าใจเด็กอย่างถูกต้อง ส่งเสริมให้เด็กได้เจริญเติบโตตามวัยอย่างเหมาะสม ให้รู้จักการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น และเข้ากับสภาพของสังคม และ สิ่งแวดล้อมได้ จะทำให้เด็กเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกลักษณะที่เหมาะสม และมีความเชื่อมั่นในตนเอง

9. ความปลอดภัย ควรจะได้เรียนรู้เรื่องอุบัติเหตุต่างๆ อาจเกิดขึ้นได้ภายในบ้าน รู้จักป้องกันอุบัติเหตุที่เกิดเสมอๆ เช่น การหกล้ม ตกบันได ถูกไฟฟ้าดูด หยิบยาผิด

10. การรักษาพยาบาลอย่างง่ายๆ ควรจะได้เรียนรู้เรื่องการรักษาพยาบาลอย่างง่าย ๆ เช่น การทำแผลเล็กๆ น้อยๆ การปฐมพยาบาลคนเป็นลม เป็นตะคริว ฯลฯ

4.2 ความมุ่งหมายของการส่งเสริมสุขภาพส่วนบุคคล

ในการดูแลส่งเสริมสุขภาพนักเรียนเป็นบทบาทหน้าที่ของโรงเรียนที่สำคัญ เพราะสุขภาพอนามัยที่ดี หมายถึง มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตทั้งร่างกาย สติปัญญาของเด็ก จะเห็นได้ว่าโรคภัยไข้เจ็บ เป็นอุปสรรคสำคัญในการเล่าเรียน เด็กที่ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยบ่อยๆ สุขภาพจิตไม่ดี การเล่าเรียนอ่อนลงจะมีผลต่อการปฏิบัติงานของนักเรียนในอนาคตด้วย ดังจะเห็นได้จากงานวิจัยดังต่อไปนี้

จากการศึกษาของ ปรัชญา เวสารัชช์ (2527 : 121) เรื่องการประเมินศึกษาแห่งชาติในชนบทไทยพบว่าปัจจัยหลักที่เป็นสาเหตุของอุปสรรคในการเรียนรู้ของนักเรียน ประถมศึกษาในชนบท คือ ปัญหาสุขภาพอนามัย อันได้แก่ ภาวะทุพโภชนาการ ภาวะการเจ็บป่วยที่มีสาเหตุจากความบกพร่องด้านสุขาภิบาลส่วนบุคคล (Personal Hygiene) เช่น โรคฟันผุ โรคตาอักเสบ เป็นต้น และปัญหาสุขภาพในโรงเรียนที่เกี่ยวข้องกับตัวนักเรียนนั้น จรินทร์ ธานีรัตน์ (2524 : 11 – 12) สรุปได้ว่า นักเรียนยังขาดความรู้ ความรับผิดชอบในเรื่องสุขภาพอนามัยของตนเองและผู้อื่น ยังคงแสดงพฤติกรรมอนามัยเดิมจากบ้านและชุมชนซึ่งยังคงขาดสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ดี อันเป็นสาเหตุของปัญหาการเจ็บป่วย เช่น โรคไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ปวดท้อง เป็นไข้ เจ็บตา เจ็บหู ผื่นผุ โรคผิวหนังต่างๆ และนอกจากนี้ยังมีปัญหาเกี่ยวกับบริโภคนิสัย ปัญหาการหลีกเลี่ยงไม่มารับบริการอนามัยจากหน่วยสาธารณสุขที่มาให้บริการในโรงเรียน และปัญหาเรียนทฤษฎีไปแล้วไม่มีโอกาสปฏิบัติจริง จึงทำให้ไม่สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กได้

จากผลงานวิจัยของกองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กระทรวงศึกษาธิการ (กรมพลศึกษา. 2529 : 94 – 95) เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับต้องปรับปรุงแก้ไขร้อยละ 40 และระดับความพอใจร้อยละ 50 โดยเฉพาะพฤติกรรมด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายระดับพฤติกรรมอยู่ในเกณฑ์ไม่น่าพึงพอใจร้อยละ 45 (กรมพลศึกษา. 2529 : 33) และปัจจัยสำคัญที่ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติไม่ถูกต้องในเรื่องสุขภาพ ได้แก่ การที่นักเรียนมองไม่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติที่ถูกต้องและจากความเคยชิน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติและการปฏิบัติมิได้เปลี่ยนแปลงเลย แม้ว่านักเรียนจะผ่านการเรียนสุขศึกษามาเป็นระยะเวลายาวนานไม่น้อยกว่า 6 ปี ในชั้นประถมศึกษาและในการสร้างเสริมให้เด็กนักเรียนในระดับประถมศึกษาเป็นผู้ที่มีสุขภาพส่วนบุคคลที่ดี แนวทางประการหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริม คือ การให้นักเรียนมีความรู้ และความเข้าใจในเรื่องสุขวิทยา ให้มีทัศนคติที่ดีต่อเรื่องสุขภาพ และให้มีสุขปฏิบัติที่ดีที่สุดในที่สุด อันจะส่งผลถึงการมีสุขภาพดี (สุขภาพ กลีบบัว. 2524 : 10)

นักเรียนในท้องถิ่นชนบทส่วนใหญ่จะมีปัญหาเรื่องสุขภาพอันเนื่องมาจากมีสุขนิสัยไม่ดีหลายประการ มีสาเหตุเนื่องมาจาก

1. ความเคยชินที่นักเรียนได้รับจากการปฏิบัติ จากสภาพสิ่งแวดล้อมทางครอบครัว เช่น นิสัยมักง่าย (สมสกุล บัณฑิตพุด. 2531 : 107) พื้นฐานครอบครัวเคยปฏิบัติแบบไหนก็จะปฏิบัติแบบนั้นตามครอบครัว เด็กไม่สามารถนำความรู้ใหม่ที่เรียนไปใช้ได้ ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำของครูผู้สอนในโรงเรียนและเนื่องจากฐานะยากจน อีกทั้งขาดความร่วมมือและประสานงานระหว่างผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและหน่วยงานต่างๆ ในชุมชนในการช่วยกันพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพนักเรียนให้ถูกต้อง (ขวัญตา วงศ์สมุทร. 2531 : 3)

2. การสร้างนิสัย จำเป็นต้องให้นักเรียนปฏิบัติติดต่อกันเป็นเวลานาน ตลอดระยะเวลาที่นักเรียนเรียนอยู่ในโรงเรียน ทำให้เป็นภาระอันหนักยิ่งแก่ครูผู้สอนระดับประถมศึกษา ซึ่งในปัจจุบันมีงานในหน้าที่อื่นๆ มากมายที่ต้องปฏิบัติ นอกเหนือจากงานสอนประจำที่หนักอยู่แล้ว ยังมีงานพิเศษอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย คือ งานอบรมนักเรียน ปกครองชั้นแนะแนว ธุรการ กิจกรรมพิเศษของนักเรียน ติดต่อกับผู้ปกครอง ชุมชน และงานอื่นๆ ที่เกี่ยวกับการให้การศึกษา (ขวัญตา วงศ์สมุทร. 2531 : 7)

4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

4.3.1 งานวิจัยในประเทศ

ไสว เฟื่องวิทยารัตน์ (2520 : 74 – 77) ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาศึกษาปีที่ 7 ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย 300 คน หญิง 400 คน ผลการศึกษาพบว่า ความรู้และทัศนคติอยู่ใน

เกณฑ์ดีนักเรียนทั้ง 2 จังหวัด มีพฤติกรรมสุขภาพไม่แตกต่างกัน และมีพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ที่ต้องแก้ไข

ผาสวรรณ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา และคนอื่นๆ (2523 : 50 – 51) ทำการวิจัยเกี่ยวกับความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยเช่นกัน แต่เปลี่ยนประชากรตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมและศึกษาเปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของนักเรียนโรงเรียนมัธยมสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒและโรงเรียนสายน้ำผึ้ง โดยทำการวิจัยกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 421 คน ผลการวิจัย พบว่า อาชีพของมารดา มีความสัมพันธ์กับความรู้ด้านสุขภาพอนามัยของนักเรียน ส่วนมากปฏิบัติตนในด้านอนามัยส่วนบุคคลและสวัสดิภาพของตนเองยังไม่เป็นที่น่าพอใจ

สุภาพ กลีบบัว (2524 : 106 – 110) ทำการวิจัยเรื่อง “ความรู้ด้านอนามัยและสภาวะสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6” เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับความรู้ด้านอนามัยและสภาวะสุขภาพของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 6 จำนวน 640 คน จากโรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษา พบว่า ความรู้ด้านอนามัยมีความสัมพันธ์กับสภาวะสุขภาพ จำนวนร้อยละของนักเรียน ชายที่มีสภาวะ สุขภาพไม่ปกติมีมากกว่านักเรียนหญิงโดยเฉพาะสุขภาพของคอและจมูกกับสภาวะสุขภาพของผิวหนังและผม สำหรับสภาวะสุขภาพของนักเรียน พบว่า มีปัญหาในเรื่องสภาวะสุขภาพของเหงือกและฟันไม่ปกติมากที่สุด รองลงมาคือ ปัญหาด้านสภาวะโภชนาการตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสภาวะสุขภาพของนักเรียน ได้แก่ เพศของนักเรียน ระดับการศึกษาของบิดาและมารดา ส่วนอาชีพของบิดาและมารดา พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับสภาวะสุขภาพของนักเรียน

อรรณพ หุ่นดี (2526 : 96 – 100) ทำการวิจัยเรื่อง “สภาวะสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษา อำเภอกาญจนบุรี” เพื่อศึกษาสภาวะสุขภาพของนักเรียนเมื่อเริ่มเข้าชั้นเรียน และก่อนจะจบชั้นประถมศึกษา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาในอำเภอมือง จังหวัดกาญจนบุรี มีสภาวะสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี โรคที่พบว่านักเรียนเป็นมากที่สุด ได้แก่ ฟันผุ เหงือกอักเสบ โรคระบบทางเดินอาหาร ตามลำดับ

กองการส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กระทรวงศึกษาธิการ (2529 : 89 – 94) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพเพื่อแสวงหาเส้นทางไปสู่สุขภาพดีถ้วนหน้า เมื่อปี 2543 : ศึกษาเฉพาะนักเรียนระดับประถมศึกษา” เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพ และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 40 – 52 ที่มีพฤติกรรมไม่ถูกต้องและกระทำเป็นประจำ ส่วนระดับพฤติกรรมรักษาความสะอาดของฟันอยู่ในระดับพอใช้ และต้องแก้ไขถึงร้อยละ 72 ระดับพฤติกรรมการรักษาความสะอาดของร่างกายเกี่ยวกับผิวหนัง เล็บ มือ ศีรษะ ผม เสื้อผ้า อยู่ในเกณฑ์พอใช้และปรับปรุงแก้ไขร้อยละ 17 – 59 พฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติตนของนักเรียนในเรื่องการรักษาความสะอาดของร่างกาย การรับประทานอาหาร การป้องกันโรคและการรักษาโรค การ

ออกกำลังกายและการพักผ่อน การขับถ่าย และการป้องกันอุบัติเหตุ นักเรียนในภาคตะวันออก เฝียงเหนือปฏิบัติไม่ถูกต้องมากที่สุด

ยุพา อภิโกมลกร (2531 : 31) ทำการวิจัยเรื่อง “ผลของการปรับพฤติกรรม สุขภาพด้วยวิธีควบคุมตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสังกัดสำนักงาน กรุงเทพมหานคร หลังจากการดำเนินการทดลอง พบว่า สภาวะความสะอาดของร่างกาย นักเรียนที่ได้รับการปรับพฤติกรรมสุขภาพด้วยวิธีการควบคุมตนเอง ในระยะที่ใช้วิธีควบคุม ตนเอง นักเรียนที่ได้รับการปรับพฤติกรรมสุขภาพด้วยวิธีการควบคุมตนเอง ในระยะที่ใช้วิธีควบคุม ตนเองและระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น

วรรณ ทอญัย (2523 : 95) ทำการศึกษาวิเคราะห์ปัญหาของนักเรียนประถมศึกษา ศึกษาสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครสวรรค์ ใช้แบบสอบถาม 75 ข้อ ที่สร้างขึ้นเอง สุ่ม ตัวอย่างนักเรียนชายหญิงรวมทั้งสิ้น 508 คน ซึ่งกำลังเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ในโรงเรียนสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด พบว่า นักเรียนมีปัญหา 6 ด้าน เรียงลำดับ ความสำคัญมากไปหาน้อย คือ ปัญหาด้านสังคม ด้านความต้องการและได้รับการยอมรับจาก บุคคลอื่น ด้านสุขภาพพลานามัย ด้านการเรียนและความสามารถทางสติปัญญา ด้านบุคลิกภาพ และด้านครอบครัว เมื่อเปรียบเทียบปัญหาแต่ละด้านของนักเรียนจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทาง การเรียน พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีปัญหาด้านสังคม ด้านความ ต้องการและการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ด้านการเรียนและความสามารถทางสติปัญญา ด้านบุคลิกภาพ และด้านครอบครัวแตกต่างกัน แต่ปัญหาด้านสุขภาพพลานามัยไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกันมีปัญหาแต่ละด้านแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

อัมพร บำรุงผล (2529 : 120) ได้สำรวจปัญหานักเรียนระดับประถมศึกษาที่ต้อง ช่วยผู้ปกครองประกอบอาชีพในสถานที่ท่องเที่ยว บริเวณชายหาดบางแสน กลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนที่ช่วยผู้ปกครองประกอบอาชีพ บริเวณชายหาดบางแสน 92 คน เครื่องมือที่ใช้ในการ รวบรวมข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์ ผลการวิจัยดังนี้ นักเรียนมีปัญหาโดยเฉลี่ยรวมในระดับปาน กลาง เมื่อพิจารณาปัญหาเป็นรายด้านพบว่า ปัญหาทั้งห้าด้านมีความสำคัญตามลำดับ ดังนี้ ด้านสุขภาพพลานามัย ด้านครอบครัว ด้านการเรียน ด้านบุคลิกภาพและความประพฤติ และ ด้านสังคม ความสำคัญของปัญหาของนักเรียน โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาค่า เฉลี่ยเป็นรายข้อ พบว่า ปัญหาซึ่งนักเรียนประสบอยู่ในระดับมากมีจำนวน 10 ข้อ เรียงลำดับ ความสำคัญของปัญหาคือ การรับประทานอาหารเช้าไม่ตรงเวลา การไม่มีคนช่วยสอนการบ้านหรือ สอนหนังสือ การขาดเรียนเพราะต้องช่วยพ่อแม่ (ผู้ปกครอง) ขายของในวัน เทศกาล การไม่มี เวลาออกกำลังกายเพราะต้องขายของ การไม่ได้รับคำชมเชยจากครูและเพื่อน การขายของไม่ ช่วยให้เรียนเลขได้ดี ความกังวลใจที่ขายของได้น้อย ความต้องการให้โรงเรียนสอนการประกอบ อาหารและการทำของใช้ต่างๆ การพักผ่อนอยู่กับบ้านและการเป็น โรคตา

นวลแก้ว ผุดผ่อง (2529 : 99) ได้สร้างแบบสำรวจปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดอุทัยธานี ผู้วิจัยได้สร้างแบบสำรวจปัญหาโดยได้แนวการสร้างจาก The Mooney Problem Check List ของ Rose L. Mooney และ Leonard V. Gordon กลุ่มตัวอย่างจำนวน 700 คน ผลการวิจัย ดังนี้ แบบสำรวจปัญหามีความเชื่อถือได้เท่ากับ .97131 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการวัดเท่ากับ 0.397 และค่าความเที่ยงตรงพิจารณาจากความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีปัญหาอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำเป็นส่วนใหญ่ ปัญหาเกี่ยวกับการเงิน การงาน และอนาคต อยู่ในระดับสูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ยมากที่สุด รองลงมาคือปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนชายหญิง ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพและพัฒนาการทางร่างกาย ปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลทั่วไป และปัญหาความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองอยู่ใกล้เคียงกับเกณฑ์เฉลี่ย ปัญหาเกี่ยวกับโรงเรียนอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยและปัญหาเกี่ยวกับบ้านและครอบครัวอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยมากที่สุด

4.3.2 งานวิจัยต่างประเทศ

ฮาร์ท และเบอร์ (Hart and Behr. 1980 : 570 – 575) ได้ทำการวิจัย เรื่อง “ผลของการให้ความรู้ร่วมกับการให้การสนับสนุนจากบิดาหรือมารดาต่อภาวะทันตสุขภาพของเด็ก” (The Effects of Education and Parental Support on Dental Health) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนประถมศึกษา อายุ 12 ปี โดยศึกษาเปรียบเทียบนักเรียน 3 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมไม่ได้ให้ทันตสุขศึกษาและแรงสนับสนุนจากบิดาหรือมารดา นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับทันตศึกษาเพียงอย่างเดียว กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับทันตสุขศึกษาและแรงสนับสนุนจากบิดาหรือมารดา ผลปรากฏว่าในระยะทดลอง ความรู้ ทักษะคิดและการปฏิบัติด้านทันตสุขศึกษาของนักเรียน กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บรีสซีส (Breazeale. 1985 : 901 – A) รับการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาความคิดรวบยอดเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ” (Development of Concepts About Food and Nutrition) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิดรวบยอดเกี่ยวกับเรื่องอาหารและโภชนาการของเด็กและวัยรุ่น และการศึกษาความคิดรวบยอดนี้จะเปลี่ยนแปลงไปตามอายุหรือไม่กลุ่ม ตัวอย่างเป็นนักเรียนอนุบาล นักเรียนเกรด 5 และนักเรียนเกรด 10 รวม 90 คน จาก โรงเรียนแถวชานเมืองแถบอ่าวซานฟรานซิสโก 37 แห่ง ผลการวิจัยพบว่า การจัดแบ่งประเภทอาหารแตกต่างกันตามอายุอย่างมีนัยสำคัญ ระดับชั้นนั้นไม่ใช่ตัวแปรสำคัญที่ทำให้เหตุผลในการเลือกอาหารแตกต่างกัน

โบว์และนอร์แมน (Bohn and Norman. 1958 : 943 – 956) ศึกษาเด็กที่มีความสับสนและมีปัญหาไม่สงบสุขที่ถูกส่งมายังคลินิกทางสุขภาพจิตในปี 1957 จำนวน 34,000 คน พบอาการทางโรคจิต โรคประสาท และระดับบุคลิกภาพแปรปรวนทั้งหลาย จากการศึกษาวิจัย

ละเอียดย้อนหลังไปพบว่า เด็กเหล่านี้ส่วนมากที่สุดมีปัญหาเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเอง กล่าวคือ มีความรู้สึกว่าตนเองมีความต่ำต้อย (poor self concept)

จอห์นสัน (Johnson. 1983 : 35 – 5 – A) ได้ศึกษาปัญหาบริการสุขภาพและความต้องการของเด็กที่จะประสบปัญหาในโรงเรียนประถมศึกษาชนบทของรัฐวิสคอนซิน โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 85 คน ประกอบด้วยครู ผู้บริหาร ครูแนะแนว และพยาบาล จากโรงเรียน 20 โรงเรียน และสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเหล่านั้นโดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่กำหนดขึ้น ผลการวิจัยพบว่า ทั้งครู ผู้บริหาร ครูแนะแนว และพยาบาล มีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า ปัญหาที่พบมากได้แก่ ปัญหาเกี่ยวกับความบกพร่องทางจิตใจ มีความแปรปรวนทางอารมณ์ ปัญหาที่สำคัญมาก ก็คือเด็กมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในทางลบ ไม่ยอมรับตนเอง ซึ่งจะทำให้มีปัญหา ปัญหาที่พบน้อย ได้แก่ ความผิดปกติทางกายและกล้ามเนื้อ ปัญหาที่กล่าวมานี้ ทางบ้านและโรงเรียนจะต้องร่วมมือกันในการให้ความช่วยเหลือนักเรียนของตน

โรบิน (Robins. 1976 : 254 – 256) ศึกษาคนไข้จากคลินิกแนะแนวเด็กเซนต์หลุยส์ ตั้งแต่ปี 1920 เป็นต้นมา และติดตามผลการบันทึกจากโรงเรียน ศาล สถานี ตำรวจ จำนวน 100 คน พบบุคลิกภาพที่ต่อต้านสังคมในวัยผู้ใหญ่เหล่านั้นส่วนมากมาจากคนชั้นต่ำและชีวิตที่ผ่านมามีความยากลำบาก บุคลิกภาพต่อต้านสังคมนี้พบว่า มีการเริ่มก่อนอายุ 19 ปี และมักจะเริ่มต้นในวัยเด็ก โดยเฉพาะเด็กชายซึ่งมีการเริ่มแสดงความประพฤติ เช่นนี้ตั้งแต่เริ่มเข้าเรียน พฤติกรรมที่แสดงออกมาให้ปรากฏ คือ การหนีโรงเรียน การเรียน ล้มเหลวต่างๆ ที่มีความสามารถ ลักษณะไม่ มีปัญหาต่อกฎเกณฑ์และวินัยในชั้นเรียน และมีสัมพันธภาพไม่ดีกับเพื่อนร่วมชั้น และพบว่าบางรายทั้งเด็กชายและเด็กหญิงมีลักษณะต่อต้านสังคมจะแสดงพฤติกรรมที่ชัดเจนยิ่งขึ้นเมื่ออายุ 12 – 14 ปี

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ประสิทธิภาพที่สถานศึกษาจัดให้นักเรียนได้เรียนรู้ ทำให้พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม และงานวิจัยที่พบว่าการประเมินสภาวะสุขภาพของนักเรียนโดยการให้นักเรียนตอบแบบสอบถาม ก็จัดเป็นวิธีการหนึ่งในการสำรวจปัญหา เนื่องจากครูหรือพยาบาลก็สามารถทำได้ ซึ่งผลการตรวจสอบก็ใกล้เคียงกับการตรวจสอบที่ใกล้เคียงกับการตรวจของแพทย์ และการให้แรงเสริมทางบวกก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนได้เช่นกัน จากปัญหาด้านสุขภาพของนักเรียนและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการปฏิบัติตนด้านสุขภาพจะเห็นได้ว่า การดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย เป็นพฤติกรรมที่ควรได้รับการพัฒนา เพื่อให้เด็กนักเรียนมีสุขภาพส่วนบุคคลที่ดี

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ช่วงชั้นที่ 2 ปีการศึกษา 2547 โรงเรียนนิชากร กรุงเทพมหานคร จำนวน 480 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ช่วงชั้นที่ 2 ปีการศึกษา 2547 โรงเรียนนิชากร กรุงเทพมหานคร เป็นนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นจากประชากร โดยการจับฉลากหมายเลขห้อง ได้ห้อง ป.4/4 เป็นกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นจากประชากร โดยการจับฉลากหมายเลขห้อง ได้ห้อง ป.5/4 เป็นกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นจากประชากร โดยการจับฉลากหมายเลขห้อง ได้ห้อง ป.6/4 เป็นกลุ่มตัวอย่าง

ระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง

ดำเนินการทดลองโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย จำนวน 16 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 12.30 น. - 13.30 น. โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลอง การทดลองเริ่มตั้งแต่วันที่ 16 สิงหาคม พ.ศ.2547 สิ้นสุดวันจันทร์ที่ 20 กันยายน พ.ศ.2547

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษารายละเอียดพัฒนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ช่วงชั้นที่ 2 พัฒนาการของเด็กวัยรุ่นและตัวอย่างงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาหลักการและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการสร้างชุดการสอน และกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ช่วงชั้นที่ 2

ขั้นตอนที่ 3 กำหนดหัวข้อเรื่องให้ครอบคลุมการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายในหัวข้อเรื่อง ดังนี้

ตาราง 1 แสดงหัวข้อเรื่องในการสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ระดับชั้น	ภาคเรียนที่	เรื่องที่จะพัฒนา	ชื่อกิจกรรม
ประถมศึกษาปีที่ 4	1	- การดูแลรักษาร่างกาย	- ดูแลอนามัยส่วนบุคคลดี ชีวิตเป็นสุข
		- การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย	- การแปรงฟัน - รับประทานอาหารอะไรดี
	2	- การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย	- ฉลากโภชนาการ อ่านให้เป็น เห็นประโยชน์ - อาหารขยะ : อาหารหรือขยะ

ตาราง 1 (ต่อ)

ระดับชั้น	ภาคเรียนที่	เรื่องที่จะพัฒนา	ชื่อกิจกรรม
ประถมศึกษาปีที่ 5	1	- การดูแลรักษาร่างกาย	- ชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง
		- การดูแลรักษาร่างกาย	- พัฒนา 5 อ. - ออกกำลังกาย..สร้างสุขภาพ
	2	- การป้องกันร่างกายจากบุหรี	- คนยุคใหม่ห่างไกลบุหรี
		- การป้องกันร่างกายจากโรค ไขเลือดออก	- กำจัดยุ่งลาย..ป้องกัน ไขเลือดออก
	ประถมศึกษาปีที่ 6	- การดูแลรักษาร่างกาย	- ชายและหญิงแท้จริงนั้นแตกต่าง
		- การป้องกันและความ ปลอดภัยของร่างกาย	- เหตุที่ไม่คาดคิดระหว่างเพศ
		- การดูแลรักษาร่างกาย	- การปรับตัวที่เหมาะสมกับเพศ
ประถมศึกษาปีที่ 6	2	- การป้องกันร่างกายจาก ยาเสพติด	- สารเสพติดเป็นเรื่องใกล้ตัว
		- การป้องกันร่างกายจาก โรคเอดส์	- พี่กับน้องป้องกันเอดส์
		- การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย	- ผ่อนคลายกับเกมทายใจ กายสุดรัก

ขั้นตอนที่ 4 การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายการวิจัยและนิยามศัพท์เฉพาะให้ครอบคลุมเนื้อหาตามขั้นตอนที่ 3 โดยใช้เทคนิคกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมกลุ่ม สถานการณ์จำลอง การอภิปราย การบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม การสาธิตและกรณีตัวอย่าง ดังมีรายละเอียดตามภาคผนวก ประกอบไปด้วย คำชี้แจงในการใช้ชุดการสอน คู่มือครู คู่มือนักเรียน ใบความรู้ ใบงานและแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน แต่ละชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โดยมีหัวข้อดังนี้

1. ชื่อเรื่องที่จะพัฒนา
2. ชื่อกิจกรรม
3. สาระสำคัญ
4. จุดประสงค์
5. สาระการเรียนรู้
6. วิธีดำเนินการ
6. กระบวนการวัดและประเมินผล
7. แหล่งการเรียนรู้
8. สื่อการเรียนรู้

ขั้นตอนที่ 5 นำชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ที่สร้างขึ้นไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 2 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร มณีศรีขำ และอาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โดยมีความสอดคล้องกับเรื่องที่จะพัฒนา นิยามศัพท์เฉพาะ จุดประสงค์ สาระการเรียนรู้ กระบวนการจัดกิจกรรม เพื่อพัฒนาสุขภาพกาย แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นตอนที่ 6 การสร้างแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 มีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
2. ผู้วิจัยสร้างแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย โดยศึกษาแบบสอบถามของ ปิยดา ละอองปลิว (2546 : 108-109)

3. ผู้วิจัยนำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายที่สร้างขึ้นจำนวน 12 ข้อ ไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 2 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ และอาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบข้อคำถามที่

สร้างขึ้น ทั้งด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม

4. ผู้วิจัยนำแบบประเมินที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทำการทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนวิชาการ กรุงเทพมหานคร ชั้นละ 30 คน รวมจำนวนทั้งหมด 90 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะของแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เป็นข้อความเกี่ยวกับความรู้สึกรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เช่น เกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ความน่าสนใจของสื่อและการจัดกิจกรรม ประโยชน์ที่นักเรียนได้รับ ภายหลังจากที่ได้รับการสอนโดยการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายแล้ว

ตัวอย่างแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับระดับความคิดเห็น
ของนักเรียน

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 2 ที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอผู้ทรงคุณวุฒิไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ดำเนินการทดลองโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 รวมจำนวนทั้งหมด 16 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 12.30 - 13.30 น. โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลอง การทดลองเริ่มตั้งแต่วันที่ 16 สิงหาคม พ.ศ. 2547 สิ้นสุดวันจันทร์ที่ 20 กันยายน พ.ศ. 2547 ขั้นตอนในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 มี 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นทดสอบความรู้ก่อนการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียนเพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับด้านสุขภาพกาย มากน้อยเพียงใด

2. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับเรื่องร่างกายของมนุษย์ในช่วงวัยเรียนในปัจจุบัน

3. ขั้นกิจกรรม ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ตามกฎกติกา และวิธีปฏิบัติกิจกรรม

4. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปเรื่องที่เรียนเพื่อสรุปความคิดรวบยอด และหลักการสำคัญ

5. ขั้นทดสอบความรู้หลังเรียน ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียนเพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับด้านสุขภาพกายมากน้อยเพียงใด

6. ขั้นประเมินชุดการสอน ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนเพื่อจะได้ทราบความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนภายหลังที่ได้รับการสอนโดยชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายแล้ว

ตาราง 2 ระยะเวลาในการดำเนินการทดลองชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

วัน/เดือน/ปี	เวลา	สถานที่	ชื่อกิจกรรม
วันจันทร์ที่ 16 สิงหาคม 2547	12.30 - 13.30 น.	ห้อง ป.4/4	ดูแลอนามัยส่วนบุคคลดี ชีวิตเป็นสุข
วันพุธที่ 18 สิงหาคม 2547	12.30 - 13.30 น.	ห้อง ป.4/4	การแปรงฟัน
วันศุกร์ที่ 20 สิงหาคม 2547	12.30 - 13.30 น.	ห้อง ป.4/4	รับประทานอาหารอย่างไรดี
วันจันทร์ที่ 23 สิงหาคม 2547	12.30 - 13.30 น.	ห้อง ป.4/4	ฉลากโภชนาการ อ่านให้เป็น เห็นประโยชน์
วันพุธที่ 25 สิงหาคม 2547	12.30 - 13.30 น.	ห้อง ป.4/4	อาหารขยะ : อาหารหรือขยะ

ตาราง 3 ระยะเวลาในการดำเนินการทดลองชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

วัน/เดือน/ปี	เวลา	สถานที่	ชื่อกิจกรรม
วันศุกร์ที่ 27 สิงหาคม 2547	12.30 - 13.30 น.	ห้อง ป.5/4	ซังน้ำหนัก-วัดส่วนสูง
วันจันทร์ที่ 30 สิงหาคม 2547	12.30 - 13.30 น.	ห้อง ป.5/4	พัฒนา 5 อ.
วันพุธที่ 1 กันยายน 2547	12.30 - 13.30 น.	ห้อง ป.5/4	ออกกำลังกาย...สร้างสุขภาพ
วันศุกร์ที่ 3 กันยายน 2547	12.30 - 13.30 น.	ห้อง ป.5/4	คนยุคใหม่ห่างไกลบุหรี่
วันจันทร์ที่ 6 กันยายน 2547	12.30 - 13.30 น.	ห้อง ป.5/4	กำจัดยุ่งลาย..ป้องกันไข้เลือดออก

ตาราง 4 ระยะเวลาในการดำเนินการทดลองชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

วัน/เดือน/ปี	เวลา	สถานที่	ชื่อกิจกรรม
วันพุธที่ 8 กันยายน 2547	12.30 - 13.30 น.	ห้อง ป.6/4	ชายและหญิงแท้จริงนั้นแตกต่าง
วันศุกร์ที่ 10 กันยายน 2547	12.30 - 13.30 น.	ห้อง ป.6/4	เหตุที่ไม่คาดคิดระหว่างเพศ
วันจันทร์ที่ 13 กันยายน 2547	12.30 - 13.30 น.	ห้อง ป.6/4	การปรับตัวที่เหมาะสมกับเพศ
วันพุธที่ 15 กันยายน 2547	12.30 - 13.30 น.	ห้อง ป.6/4	สารเสพติดเป็นเรื่องใกล้ตัว
วันศุกร์ที่ 17 กันยายน 2547	12.30 - 13.30 น.	ห้อง ป.6/4	พี่กับน้องป้องกันเอดส์
วันจันทร์ที่ 20 กันยายน 2547	12.30 - 13.30 น.	ห้อง ป.6/4	ผ่อนคลายกับเกมทายใจ กายสุดรัก

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

- หาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียน
ช่วงชั้นที่ 2 แต่ละชุดจำนวน 16 ชุด
- หาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียน
ช่วงชั้นที่ 2 ทั้งชุด

3. เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ทั้งชุด โดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานและใช้สูตรการทดสอบค่าที (t- test for dependent samples)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบเครื่องมือ ได้แก่

1. สถิติที่ใช้ในการหาประสิทธิภาพ

1.1 ค่าเฉลี่ย

1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

หาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โดยใช้สูตรดังต่อไปนี้ (เสาวณีย์ สิกขาบัณฑิต. 2528 : 295)

สูตรที่ 1

$$E_1 = \frac{\frac{\sum x}{n}}{A} \times 100$$

E_1	แทน	ประสิทธิภาพของกระบวนการที่จัดไว้ในชุดการสอนคิดเป็นร้อยละจากการฝึกหัดทำแบบฝึกหัดก่อนการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 2
$\sum x$	แทน	คะแนนรวมของนักเรียนจากการทำแบบฝึกหัดก่อนการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 2
n	แทน	จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
A	แทน	คะแนนเต็มของการทำแบบฝึกหัดก่อนการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 2

สูตรที่ 2

$$E_2 = \frac{\frac{\sum F}{n}}{B} \times 100$$

E_2	แทน	ประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (พฤติกรรมที่เปลี่ยนในตัวผู้เรียน) หลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 2
$\sum F$	แทน	คะแนนรวมของนักเรียนจากการทำแบบฝึกหัดหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 2
B	แทน	คะแนนเต็มของการทำแบบฝึกหัดหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 2

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 การวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย โดยวิธีการใช้ t - test

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

$$t = \frac{\sum d}{\sqrt{\frac{n \sum d^2 - (\sum d)^2}{n-1}}}$$

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

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์และการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้แทนความหมาย ดังต่อไปนี้

E_1	แทน	ประสิทธิภาพของกระบวนการที่จัดไว้ในชุดการสอนคิดเป็นร้อยละจากการทำแบบฝึกหัดก่อนการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
$\sum X$	แทน	คะแนนรวมของนักเรียนจากการทำแบบฝึกหัดก่อนการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
A	แทน	คะแนนเต็มของการทำแบบฝึกหัดก่อนการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
n	แทน	จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
E_2	แทน	ประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (พฤติกรรมที่เปลี่ยนในตัวผู้เรียน) หลังจากการใช้ชุดการสอนนั้นคิดเป็นร้อยละจากการทำแบบฝึกหัดหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
$\sum F$	แทน	คะแนนรวมของนักเรียนจากการทำแบบฝึกหัดหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
B	แทน	คะแนนเต็มของการทำแบบฝึกหัดหลังใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
$S.D.$	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t – Distribution
d	แทน	ค่าความแตกต่างของคะแนนจากการทำแบบฝึกหัดหลังการใช้ชุดการสอนกับก่อนการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
$\sum d^2$	แทน	ผลรวมของ d^2
$(\sum d)^2$	แทน	การนำผลรวมของ d ทั้งหมดยกกำลังสอง
$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
$*$	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. หาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 แต่ละชุดจำนวน 16 ชุด ตามเกณฑ์มาตรฐาน 60/60 โดยใช้สูตรการคำนวณประสิทธิภาพ E_1/E_2
2. หาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ทั้งชุด ตามเกณฑ์มาตรฐาน 60/60 โดยใช้สูตรการคำนวณประสิทธิภาพ E_1/E_2
3. เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ทั้งชุด โดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานและใช้สูตรการทดสอบค่าที (t – test for dependent samples)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ค่าประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 แต่ละชุด จำนวน 16 ชุด ปรากฏผล ดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 ค่าประสิทธิภาพชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายแต่ละชุด 16 ชุด (n = 30)

ชื่อกิจกรรม	ΣX	A	E_1	ΣF	B	E_2	$(E_1/E_2) \times 100$
1. ดูแลอนามัยส่วนบุคคลดี ชีวีเป็นสุข	266	10	88.67	281	10	93.67	94.66
2. การแปรงฟัน	276	10	92.00	289	10	96.33	95.50
3. รับประทานอาหารอย่างไรดี	280	10	93.33	293	10	97.67	95.56
4. ฉลากโภชนาการ อ่านให้เป็น เห็นประโยชน์	271	10	90.33	288	10	96.00	94.10
5. อาหารขยะ : อาหารหรือขยะ	284	10	94.67	295	10	98.33	96.27
6. ชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง	274	10	91.33	296	10	98.67	92.57
7. พัฒนา 5 อ.	266	10	88.67	295	10	97.00	91.42
8. ออกกำลังกาย..สร้างสุขภาพ	269	10	89.67	294	10	98.00	91.50
9. คนยุคใหม่ห่างไกลบุหรี่	1185	50	79.00	1131	50	87.40	90.39
10. กำจัดขยะ..ป้องกันไข้เลือดออก	278	10	92.67	298	10	99.33	93.29
11. ชายและหญิงแท้จริงนั้นแตกต่าง	273	10	91.00	295	10	98.33	92.54

ตาราง 5 (ต่อ)

ชื่อกิจกรรม	ΣX	A	E_1	ΣF	B	E_2	$(E_1/E_2) \times 100$
12. เหตุที่ไม่คาดคิดระหว่างเพศ	271	10	90.33	291	10	97.00	93.13
13. การปรับตัวที่เหมาะสมกับเพศ	267	10	89.67	295	10	98.33	91.19
14. สารเสพติดเป็นเรื่องใกล้ตัว	1215	50	81.00	1377	10	91.80	88.24
15. พี่กับน้องป้องกันเอดส์	270	10	90.00	298	10	99.33	90.60
16. ผ่อนคลายกับเกมทายใจ							
กายสุตรรัก	1280	50	85.33	1388	50	92.53	92.22
$\Sigma(E_1/E_2) \times 100 / 16$							= 92.72

จากตาราง 5 พบว่า ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย มีค่าประสิทธิภาพของผลลัพธ์ระหว่าง 88.24 – 96.27 เป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้คือ 60/60 ซึ่งก็หมายความว่าชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายทุกชุดเป็นชุดการสอนที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ให้ดีขึ้น

2. ค่าประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายทั้งชุด
จากตาราง 5 พบว่าค่าประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายทั้งชุดมีค่าประสิทธิภาพเท่ากับ 92.72 ซึ่งแสดงว่าชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายเป็นชุดการสอนที่มีประสิทธิภาพเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้คือ 60/60

3. การเปรียบเทียบคะแนนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ตาราง 6 เปรียบเทียบคะแนนที่ได้จากการตอบแบบฝึกหัดของแต่ละกิจกรรมของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย แต่ละชุด (n = 30)

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อ พัฒนาสุขภาพกาย	$\bar{X}_{\text{ก่อน}}$	S.D. ก่อน	$\bar{X}_{\text{หลัง}}$	S.D. หลัง	t
1. ดูแลอนามัยส่วนบุคคลดี ชีวิตเป็นสุข	8.87	1.07	9.37	0.67	4.57*
2. การแปรงฟัน	9.20	1.00	9.63	0.67	4.49*
3. รับประทานอาหารอย่างไรดี	9.33	0.84	9.77	0.50	5.11*
4. ฉลากโภชนาการ อ่านให้เป็น เห็นประโยชน์	9.03	1.19	9.60	0.67	4.83*
5. อาหารขยะ : อาหารหรือขยะ	9.47	0.68	9.83	0.53	4.01*
6. ชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง	9.13	1.04	9.87	0.43	4.74*
7. พัฒนา 5 อ.	8.87	1.11	9.70	0.60	5.93*
8. ออกกำลังกาย..สร้างสุขภาพ	8.97	1.19	9.80	0.48	4.63*
9. คนยุคใหม่ห่างไกลบุหรี่	39.50	3.53	43.70	3.05	7.91*
10. กำจัดขยะ..ป้องกันไข้เลือดออก	9.27	0.83	9.93	0.37	4.85*
11. ชายและหญิงแท้จริงนั้นแตกต่าง	9.10	0.88	9.83	0.38	6.12*
12. เหตุที่ไม่คาดคิดระหว่างเพศ	9.03	1.07	9.70	0.75	3.91*
13. การปรับตัวที่เหมาะสมกับเพศ	8.97	0.96	9.83	0.46	6.91*
14. สารเสพติดเป็นเรื่องใกล้ตัว	40.50	7.75	9.70	4.00	5.17*
15. ฝึกป้องกันเอดส์	9.00	0.83	9.93	0.25	5.41*
16. ผ่อนคลายกับเกมทายใจ กายสุดรัก	42.67	3.66	46.27	3.90	9.07*

*มีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

จากตาราง 6 พบว่า ก่อนและหลังได้รับการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพกายเพิ่มขึ้น

ตาราง 7 แสดงคะแนนที่ได้จากการตอบแบบฝึกหัดของแต่ละกิจกรรมก่อนและหลังได้รับการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

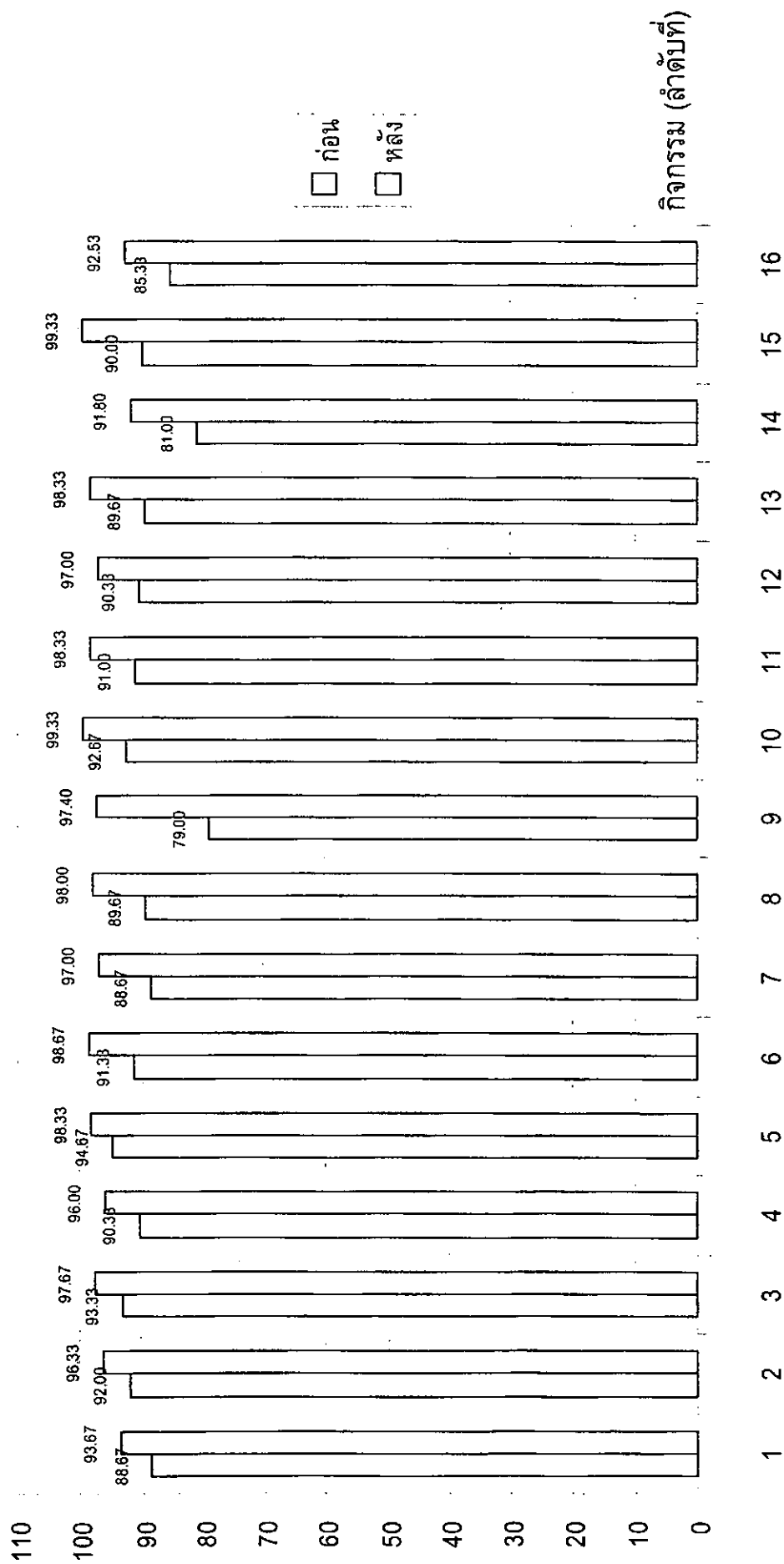
ระดับชั้น	ก่อน			หลัง		t
	n	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4	30	9.18	0.96	9.64	0.61	4.60*
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	30	15.15	1.54	16.60	0.99	5.62*
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6	30	19.88	2.53	21.91	1.62	6.10*

$$t_{(0.01 : df 29)} = 1.699$$

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 7 พบว่า ก่อนและหลังได้รับการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ซึ่งได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 มีความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาสุขภาพกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่าชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายทำให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพกายเพิ่มขึ้น

คะแนนเต็มร้อยละ



แผนภูมิ 1 เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
2. เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
3. เพื่อเปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวด้านสุขภาพกาย

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการศึกษาค้นคว้า ทำให้ได้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 เพื่อเป็นแนวทางให้กับครูแนะแนวและผู้เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาสุขภาพกายอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์ต่อผู้เรียนได้เป็นอย่างดี

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 (ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6) ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนวิชากร สำนักงานเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 จำนวน 480 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ช่วงชั้นที่ 2 ปีการศึกษา 2547 โรงเรียนวิชากร สำนักงานเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร จำนวน 90 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นจากประชากร เป็นกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 30 คน นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน และนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 30 คน

สมมติฐานการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ประกอบด้วย

1. การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
2. แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

การดำเนินการทดลอง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เพื่อใช้กับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โดยมีขั้นตอนในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นตอนทดสอบความรู้ก่อนเรียน ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียนหรือแบบประเมินก่อนเรียนเพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพกายมากน้อยเพียงใด
2. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับร่างกาย อวัยวะของร่างกาย และสุขภาพกาย
3. ขั้นตอนกิจกรรม ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ตามกฎ กติกา และวิธีปฏิบัติกิจกรรม
4. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปเรื่องที่เรียนเพื่อสรุปความคิดรวบยอดและหลักการที่สำคัญ
5. ขั้นตอนทดสอบความรู้หลังเรียน ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียนเพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพกายมากน้อยเพียงใด
6. ขั้นประเมินชุดการสอน ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนแต่ละกิจกรรมหลังจากที่นักเรียนได้ทำกิจกรรมด้วยการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. หาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย แต่ละชุด จำนวน 16 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)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ ดังนี้

1. หาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย แต่ละชุด จำนวน 16 ชุดตามเกณฑ์มาตรฐาน 60/60 โดยใช้สูตรการคำนวณประสิทธิภาพ E_1/E_2 ปรากฏว่า ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย มีค่าประสิทธิภาพของผลลัพธ์ ระหว่าง 9.039 – 96.27 มีค่าประสิทธิภาพเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้คือ 60/60 ซึ่งแสดงว่าชุดการสอน

กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายแต่ละชุดเป็นชุดการสอนที่มีประสิทธิภาพทำให้พัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนให้ดีขึ้น

2. หาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ทั้งชุด ตามเกณฑ์มาตรฐาน 60/60 โดยใช้สูตรการคำนวณประสิทธิภาพ E_1/E_2 พบว่า ค่าประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ทั้งชุด มีค่าประสิทธิภาพเท่ากับ 92.72 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้คือ 60/60 แสดงว่าชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายทั้งชุดมีประสิทธิภาพ

3. เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ทั้งชุด โดยใช้สูตรการทดสอบค่าที (t – test for dependent samples) ตรวจสอบความรู้ความเข้าใจของนักเรียนพบว่า ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายชุดที่ 1 ถึงชุดที่ 16 ทำให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

การอภิปรายผล

1. จากการสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นกิจกรรมลักษณะที่ใช้เทคนิคการสาธิตให้ความพึงพอใจแก่ผู้เรียน นักเรียนเกิดความสนใจและให้ความร่วมมือดีที่สุด โดยใช้สื่อรูปแบบจำลองโดยเฉพาะกิจกรรมการแปร่งฟัน นักเรียนให้ความสนใจในสื่อรูปแบบจำลองมาก กิจกรรมทั้ง 16 ชุดที่สร้างขึ้นเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวและดำเนินอยู่ในชีวิตประจำวัน สามารถนำไปใช้ในชีวิตได้จริงทั้งในปัจจุบันและอนาคต มีการใช้เทคนิคที่หลากหลาย ได้แก่ การอภิปราย การบรรยาย กิจกรรมกลุ่ม การอภิปรายกลุ่ม กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง กลุ่มสัมพันธ์ และการสาธิต วิธีการนำเข้าสู่บทเรียนโดยใช้เกม บทเพลง และสื่อ อุปกรณ์ที่ใช้อยู่ในชีวิตประจำวัน สามารถนำเข้าสู่บทเรียนและดึงดูดความสนใจของนักเรียนได้ดีที่สุด

2. สำหรับประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายทั้งชุด ตามเกณฑ์มาตรฐาน 60/60 โดยใช้สูตรการคำนวณประสิทธิภาพ E_1/E_2 พบว่าค่าประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายทั้งชุดมีค่าเท่ากับ 92.72 เป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ แสดงว่าชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายทั้งชุดมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้จากการทำกิจกรรมได้นำชุดการสอนมาใช้ ผู้วิจัยพบว่า ในระยะแรก ๆ นักเรียนจะอภิปรายซักถามน้อย ภายหลังการทำกิจกรรมไประยะเวลาหนึ่ง นักเรียนกล้าซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ และแสดงความคิดเห็นมากขึ้น ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักสูตรการศึกษาในปัจจุบัน การจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน มาตรฐาน และการจัดกิจกรรมแนะแนว ปัญหาด้านสุขภาพกายของนักเรียนในช่วงชั้นที่ 2 รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดการสอน เมื่อสร้างชุดการสอนแล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขแล้วจึงนำไปใช้ทดลองจริงกับกลุ่มตัวอย่างโดยในชุดการสอนแต่ละชุดจะประกอบไปด้วยคำ

ชี้แจงในชุดการสอน คู่มือครู คู่มือนักเรียน ตลอดจนมีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม โดยเริ่มจากการทดสอบความรู้ก่อนเรียน ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้นสรุป ขั้นทดสอบความรู้หลังเรียน และขั้นประเมินชุดการสอน ในชุดการสอนแต่ละชุดประกอบด้วยคำชี้แจง คู่มือครู คู่มือนักเรียน สื่อและอุปกรณ์ จึงทำให้คะแนนของการทำแบบฝึกหัดหลังเรียนสูงกว่าคะแนนก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่าชุดการสอนนี้มีประสิทธิภาพ

3. ผลการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ทั้งชุด โดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานและใช้สถิติ t-test แบบ dependent พบว่าคะแนนหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายมีค่าเพิ่มขึ้นในทุกกิจกรรม

จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พอสรุปได้ว่า ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถพัฒนานักเรียนให้นักเรียนเกิดการพัฒนาสุขภาพกายได้จริง และเป็นชุดการสอนที่มีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายครูผู้สอนควรได้ศึกษาคู่มือ การจัดเตรียมสถานที่ให้เหมาะสมกับการจัดกิจกรรม การเตรียมสื่อ อุปกรณ์ ใ้ความรู้ ใ้ใบงาน เตรียมตัวให้พร้อมก่อนสอนทุกครั้ง

1.2 การสอนโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายทำให้ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้น มีความสนใจในการทำกิจกรรมอย่างดี จึงควรส่งเสริมและสนับสนุนให้ครูได้มีโอกาสผลิตชุดการสอนขึ้นมาใช้เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพผู้เรียน

1.3 ในการนำชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายไปใช้ ควรมีการปรับเนื้อหาในการทำกิจกรรม และยืดหยุ่นเวลาให้เหมาะสมกับเวลาและสถานที่

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายที่ใช้กับนักเรียนในระดับอื่นๆ

2.2 ควรมีการติดตามผลนักเรียนหลังจากใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายไปแล้วเพื่อดูพัฒนาการของนักเรียน

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2529). *รายงานการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว.
- _____. (2536). *รายงานการวิจัยเรื่อง การพัฒนาส่วนสูงของเยาวชนไทย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว.
- กระทรวงศึกษาธิการ กรมวิชาการ. (2545). *คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). *คู่มือการจัดกิจกรรมแนะแนว*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- _____. (2545). *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2545*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กระทรวงศึกษาธิการ กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ. (2529). *คู่มือสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- ขวัญตา วงศ์สมุทร. (2531). *การเปรียบเทียบปัญหาการพัฒนาสุขภาพนักเรียนของครูประจำชั้นในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ในเขตเทศบาลกับครูประจำชั้นในโรงเรียนเทศบาล เขตการศึกษา 5. ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต (สุขศึกษา)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- คหเศรษฐศาสตร์, สมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์. (2525). *พัฒนาการเด็ก*. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด วิบูลย์กิจการพิมพ์.
- จิรินทร์ ธานีรัตน์. (2524). *สุขศาสตร์ในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ ป.สัมพันธ์พาณิชย์.
- จินดาภรณ์ อังสุวรรณโชติ. (2525). *การทดลองใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวอาชีพสำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จำเนียร ช่างโชติ. (2524). *เทคนิคการแนะแนว*. กรุงเทพฯ : อมรินทร์การพิมพ์.
- ฉลองชัย สุวัฒนบุรณ. (2538). *เทคโนโลยีการศึกษา*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาเทคโนโลยีการศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์. (2525). "การประเมินผลสื่อการสอน," *เอกสารการสอนชุดวิชาที่สื่อการสอนระดับมัธยมศึกษา หน่วยที่ 11-15*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สามเจริญพานิช.

- ชัยยงค์ พรหมวงศ์, สมเชาว์ เนตรประเสริฐ และสุดา สินสกุล. (2521). *ระบบสื่อการสอน*.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไชยยศ เรืองสุวรรณ. (2522). *หลักการ ทฤษฎีเทคโนโลยี และนวัตกรรมทางการศึกษา*.
พิมพ์ครั้งที่ 2. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธีรวุฒิ ประทุมนพรัตน์. (2534). *การบริหารกิจการนักเรียน*. กรุงเทพฯ :
สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ธีระชัย บุรณโชติ. (2532). *การสร้างผลงานทางวิชาการเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน*.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิตยา คชภักดี. (2543). *สุขภาพและพัฒนาการของเด็กไทย*. กรุงเทพฯ : มูลนิธิสาธารณสุข
แห่งชาติ ประเทศไทย.
- นวลแก้ว ผุดผ่อง. (2529). *การสร้างแบบสำรวจปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
และ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาจังหวัดอุทัยธานี*. วิทยานิพนธ์
ศษ.ม. (สังคมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
อัดสำเนา.
- นวลนง มังตรีสรณ์. (2530). *ผลการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเรื่องสัปดาห์ที่ 4 ที่มี
ต่อคุณธรรมสัปดาห์ที่ 4 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทพศิรินทร์
กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุญเกื้อ ควรวาเวช. (2530). *นวัตกรรมการศึกษา*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาเทคโนโลยีทางการ
ศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางเขน.
- ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. (2536). "หน่วยที่ 2 พัฒนาการวัยเด็ก" ใน *เอกสารการสอนชุด
วิชาพฤติกรรมวัยเด็ก*. สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
พิมพ์ครั้งที่ 8. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- ประเสริฐ ดันสกุล. (2517). *พัฒนาการเด็ก*. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศ.ส. การพิมพ์.
- ประสิทธิ์ โตอ่อน. (2526). *การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคงทนทาง
การเรียนรู้วิชากลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่เกิดจาก
ชุดการเรียนด้วยตนเองที่ใช้ผลป้อนกลับแบบต่างๆ*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประหยัด จิระวรพงษ์. (2529). *การสร้างชุดการสอนสำหรับครูผู้สอน*. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ปรัชญา เวสารัชช์. (2527). *การศึกษาในชนบทไทย*. กรุงเทพฯ : เจริญวิทย์การพิมพ์.
- ปราณี เถลิงผล. (2515). *การแนะแนวและการให้การศึกษา*. กรุงเทพฯ : การศาสนา.

- เป็รื่อง กุมุท. (2518). *ชุดการสอน*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ผาสวรรณ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา และคนอื่นๆ. (2523). *การศึกษาเปรียบเทียบความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และโรงเรียนสาธิตน้ำผึ้ง*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศรีอนันต์.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุษย์. (2530). *ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรณี ข.เจนจิต. (2538). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ดันอ้อแกรมมี จำกัด.
- ไพไล แยมงามเหลือ. (2521). *ผลการจัดกิจกรรมแนะแนวในระดับชั้นมัธยมศึกษา*.
 ปริญญานิพนธ์ ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). *สถิติวิทยาทางการวิจัย*. กรุงเทพฯ : สุริยนิสาสน์.
- ยุพา อภิโกมลกร. (2531). *ผลของการปรับปรุงกิจกรรมสุขภาพด้วยวิธีการควบคุมตนเองของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สังกัดกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต. (วิทยาศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. จัดสำเนา.
- วชิราภรณ์ ชุมพล. (2543). *การศึกษาปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาของนักเรียนประถมศึกษา ปีที่ 5 และ 6 ในกรุงเทพมหานคร*. ปริญญานิพนธ์ ปริญญาการศึกษา มหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรรณาทองน้อย. (2523). *การวิเคราะห์ปัญหาของนักเรียนประถมศึกษา สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครสวรรค์*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. จัดสำเนา.
- วรรณศรีอุบล. (2535). *ผลการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้สไลด์เทปเป็นเทคนิค "แม่แบบ" ที่มีต่อเจตคติเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์*. วิทยานิพนธ์ ปริญญาการศึกษา มหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- วิภาภรณ์ เรือนทิพย์. (2530). *ผลการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้สไลด์เทปเป็นเทคนิค "แม่แบบ" ที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอหนองใหญ่ จังหวัดชลบุรี*. ปริญญานิพนธ์ ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. พิษณุโลก. ถ่ายเอกสาร.

- วิชัย วงษ์ใหญ่. (2525). *พัฒนาหลักสูตรและการสอน-มิติใหม่*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- วิเชียร สุคันธี. (2537). *การศึกษาประสิทธิภาพของชุดการเรียนรู้ความ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4*. ปรินูณานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศุภย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ, กระทรวงศึกษาธิการ กรมวิชาการ. (2546). *มาตรฐานการแนะแนว*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- สังวาล ศรีภักยา. (2532). *จิตวิทยาการแนะแนว*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (สาขาจิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สุมานัน รุ่งเรืองธรรม. (2526). *กลวิธีการสอน*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์รุ่งเรืองการพิมพ์.
- สมจิต ปิยะมาตา. (2528). *การศึกษาเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและการพัฒนาการทางด้านร่างกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษา*. ปรินูณานิพนธ์ ปรินูณาการศึกษา มหาบัณฑิต. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมพร นาคนาคินทร์. (2525). *การศึกษาเปรียบเทียบปัญหาการสอนวิชากิจกรรมแนะแนวของครูแนะแนวระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในเขตการศึกษา 7*. ปรินูณานิพนธ์ ปรินูณาการศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมพร สุทัศน์ย์. (2525). *การประถมศึกษา*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สมสกุล บัณฑิตพัฒ. (2531). *บทบาทของครูที่มีต่อการส่งเสริมการรักษาความสะอาดของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- สวนา พรพัฒน์กุล. (2522). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ : แสงรุ่งการพิมพ์.
- สุจินต์ ปรีชาสามารถ. (2535). *สุขอนามัยบุคคล*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว.
- สุนทร จันทรตรี. (2519). *ชุดการสอนในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สามเจริญพานิช.
- สุโท เจริญสุข. (2517). *หลักวิชาการแนะแนวภาคปฏิบัติโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : แพร์พิทยา.
- สุภาพ กลีบบัว. (2524). *ความรู้ความเข้าใจและสภาวะสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6*. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.

- เสาวณีย์ สิกขาบัณฑิต. (2528). *เทคโนโลยีทางการศึกษา*. กรุงเทพฯ : ภาควิชา
ครุศาสตร์เทคโนโลยี คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและวิทยาศาสตร์. สถาบัน
เทคโนโลยีพระนครเหนือ.
- ไสว เปื้องวิทยรัตน์. (2520). *การเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
ศึกษาปีที่ 7 ในกรุงเทพมหานครกับจังหวัดนครราชสีมา*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร
มหาบัณฑิต. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
ออตสำเนา.
- อัมพร บำรุงผล. (2529). *การศึกษาปัญหาของนักเรียนระดับประถมศึกษา*. ปริญญาโท
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อารี ดันท์เจริญรัตน์. (2522). *จิตวิทยาพัฒนาการ (เอกสารประกอบการเรียน)*.
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
- อิทธิพงษ์ ดุสิตพันธ์. (2538). *การสร้างชุดการสอนเพื่อพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหา
ปัญหาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3*. ปริญญาโท กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อรพรรณ พรสีมา. (2530). *เทคโนโลยีทางการสอน*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ โอ.เอส. พรินติ้ง เฮาส์.
- อุทัย บุญประเสริฐ. (2517). *คู่มือการจัดกิจกรรมแนะแนว*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
ป. สัมพันธ์ พาณิชย์.
- อุษณีย์ เย็นสบาย. (2538). *จิตวิทยาแนะแนว*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ โอ.เอส.
พรินติ้ง เฮาส์.
- อรรณพ หุ่นดี. (2528). *สภาวะสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัด
กาญจนบุรี*. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ออตสำเนา.
- Arlin, M. (1997). *The Science of Nutrition*. 2nd ed. New York : Macmillan Publish Co.
- Breazeale, Vicki Diane. (1985, October). "Development of Concepts about Food and
Nutrition" *Dissertation Abstracts International*. (46) : 901 – A.
- Bohn, A.K. and V.B. Norman. (1958, September). "First National Report on Patients of
Mental Healthclinics," *Public Health Report*. (74) : 943 – 956.
- Breckenridge, M.E. and Vicent, E.L. (1968). *Child Development*. Philadelphia and
London : W.B. Sannders Company.

- 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) : 2589 A.
- Good, Carter Victor. (1973). *Dictionary of Education*. 3rd.ed. New York : Mc Graw – Hill.
- Harper, Martha and Jane Armstrong. (1972). "The Development and Evaluation of Multi-Media Self-Instructional Package in Being French of Talent country Junior College," *Dissertation Abstract International*. 32 : 5669-A.
- Hurlock.E.B. (1968). *Child Development*. New York : Mc Graw – Hill book Company.
- Johnson, Joan, M.N. (1983, October). "Health service Problems and Related to the Mainstreaming of Handicapped Children : A Survey," *Dissertation Abstracts International*. 43(11) : 35-5-A.
- Kemp and Dayton. (1985). *Physical Education : Foundation*. New York : Rinchart and Winston, Inc.
- 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.
- Mullins. (1982). *Ruth G. Growth and Development*. New Jersey : Prentice – Hall.
- Robin, L.N. (1976). *Why Young People Become Antisocials*. National Institute of Mental Health, Science Report.
- Sapara Allen V. and Elmar D. Mitchell. (1968). *The Theory of Play and Recreation*. 3rd. ed. New York : The Ronald Press Company.
- Stott, L.H. (1974). *The Psychology of Human Development*. New York : Holt Rinchart and Winston, Inc.
- Watson, Robert I and Lindgtren. H.C. (1973). *Psychology of the Child*. New York : John Wiley Son. Inc.
- Wongaman, S. (1955). *Functional Health Teaching*. (4th ed.). Chicago : A.J. Nystrom & Co.
- 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

แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 – 4

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	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	หลังทำกิจกรรมนักเรียนมีความเข้าใจเนื้อหา					
2	เนื้อหาในกิจกรรมสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่มุ่งพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียน					
3	เนื้อหาในกิจกรรมการเรียนรู้เหมาะสมกับการพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียน					
4	เวลาที่ใช้เหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนรู้และเนื้อหา					
5	นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม					
6	กิจกรรมนี้มุ่งปลูกฝังให้นักเรียนมีความรู้และรู้จักการพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียน					
7	ข้อความในใบความรู้ และใบงาน มีความชัดเจนและเข้าใจง่าย					
8	สื่อต่าง ๆ ที่ใช้ในกิจกรรมมีความน่าสนใจ					
9	ใบงานหรือกิจกรรมที่ให้นักเรียนทำไม่ยากเกินไปและสามารถทำได้ทันตามเวลา					
10	การวัดและการประเมินผลสามารถวัดได้จากตัวของนักเรียนเอง					
11	นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง					
12	นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนให้เหมาะสม					
รวมคะแนน						

ภาคผนวก ข

- ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความคิดเห็น ที่มีต่อชุดการสอน กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 จำแนกรายกิจกรรม
- ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความคิดเห็น ที่มีต่อชุดการสอน กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 จำแนกรายกิจกรรม

ตาราง 8 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็น ที่มีต่อชุดการสอน กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 จำแนกรายกิจกรรม

ชื่อกิจกรรม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. อนามัยส่วนบุคคลดี ชีวิตเป็นสุข	4.43	0.43	ระดับมาก
2. การแปรงฟัน	4.69	0.39	ระดับมาก
3. รับประทานอาหารอย่างไรดี	4.29	0.55	ระดับมาก
4. ฉลากโภชนาการ อ่านให้เป็น เห็นประโยชน์	4.28	0.49	ระดับมาก
5. อาหารขยะ : อาหารหรือขยะ	4.29	0.52	ระดับมาก
6. ชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง	4.34	0.43	ระดับมาก
7. พัฒนา 5 อ.	3.65	0.51	ระดับมาก
8. ออกกำลังกาย...สร้างสุขภาพ	4.15	0.46	ระดับมาก
9. คนยุคใหม่ห่างไกลบุหรี่	4.24	0.67	ระดับมาก
10. กำจัดยุ่งสาย...ป้องกันไข้เลือดออก	4.13	0.40	ระดับมาก
11. ชายและหญิงแท้จริงนั้นแตกต่าง	4.25	0.49	ระดับมาก
12. เหตุที่ไม่คาดคิดระหว่างเพศ	4.24	0.72	ระดับมาก
13. การปรับตัวที่เหมาะสมกับเพศ	4.22	0.49	ระดับมาก
14. สารเสพติดเป็นเรื่องใกล้ตัว	3.76	0.46	ระดับมาก
15. พี่กับน้อง	4.25	0.50	ระดับมาก
16. พักผ่อนคลายกับเกมทายใจกายสุดรัก	4.30	0.74	ระดับมาก
รวม	4.22	0.52	ระดับมาก

ตาราง 9 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็น ที่มีต่อการสอน กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 จำแนกรายกิจกรรมและ รวมทุกกิจกรรม

ชื่อกิจกรรม	X	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. หลังทำกิจกรรมนักเรียนมีความเข้าใจเนื้อหา	4.39	0.50	ระดับมาก
2. เนื้อหาในกิจกรรมสอดคล้องกับจุดประสงค์ ที่มุ่งพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียน	4.28	0.48	ระดับมาก
3. เนื้อหาในกิจกรรมการเรียนรู้เหมาะสมกับการ พัฒนาสุขภาพกายของนักเรียน	4.32	0.52	ระดับมาก
4. เวลาที่ใช้เหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนรู้และเนื้อหา	3.96	0.51	ระดับมาก
5. นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม	4.26	0.49	ระดับมาก
6. กิจกรรมนี้มุ่งปลูกฝังให้นักเรียนมีความรู้และรู้จัก การพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียน	4.53	0.46	ระดับมาก
7. ข้อความในใบความรู้ และใบงานมีความชัดเจน และเข้าใจง่าย	4.22	0.51	ระดับมาก
8. สื่อต่าง ๆ ที่ใช้ในกิจกรรมมีความน่าสนใจ	4.12	0.56	ระดับมาก
9. ใบงานหรือกิจกรรมที่ให้นักเรียนทำไม่ยากเกินไปและ สามารถทำได้ทันตามเวลา	4.13	0.46	ระดับมาก
10. การวัดและประเมินผลสามารถวัดได้จากตัวของ ของนักเรียนเอง	4.23	0.48	ระดับมาก
11. นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง	4.26	0.44	ระดับมาก
12. นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ ในการพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนให้เหมาะสม	4.61	7.74	ระดับมาก
รวม	4.28	1.10	ระดับมาก

ภาคผนวก ค

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

**โปรแกรมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6**

ระดับชั้น	ภาคเรียนที่	เรื่องที่จะพัฒนา	ชื่อกิจกรรม
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4	1	1. การดูแลรักษาร่างกาย 2. การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย	- ดูแลอนามัยส่วนบุคคลดี ชีวิตเป็นสุข - การแปรงฟัน - รับประทานอาหาร อย่างไรดี
	2	1. การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย	- ฉลากโภชนาการ อ่านให้ เป็น เห็นประโยชน์ - อาหารขยะ : อาหารหรือ ขยะ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	1	1. การดูแลรักษาร่างกาย 2. การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย	- ชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง - พัฒนา 5 อ. - ออกกำลังกาย...สร้าง สุขภาพ
	2	1. การป้องกันร่างกายจากบุหรี่ 2. การป้องกันร่างกายจากโรคไข้ เลือดออก	- คนยุคใหม่ห่างไกลบุหรี่ - กำจัดยุ่งลาย...ป้องกัน ไข้เลือดออก
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6	1	1. การดูแลรักษาร่างกาย 2. การป้องกันและความปลอดภัย ของร่างกาย 3. การดูแลรักษาร่างกาย	- ชายหรือหญิงแท้จริงนั้น แตกต่างกัน - เหตุที่ไม่คาดคิดระหว่าง เพศ - การปรับตัวที่เหมาะสม กับเพศ
	2	1. การป้องกันร่างกายจากยาเสพติด 2. การป้องกันร่างกายจากโรคเอดส์ 3. การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย	- สารเสพติดเป็นเรื่อง ใกล้ตัว - ฝึกป้องกันเอดส์ - ผ่อนคลายกับเกม ทายใจกายสุดรัก

โปรแกรมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ชุดที่	ชื่อกิจกรรม	ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่	ภาคเรียนที่	วิธีการ/สื่อ
1	ดูแลอนามัยส่วนบุคคลดี ชีวิตเป็นสุข	4	1	กรณีตัวอย่าง
2	การแปรงฟัน	4	1	การสาธิต
3	รับประทานอาหารอย่างไรดี	4	1	การอภิปรายกลุ่ม
4	ฉลากโภชนาการ อ่านให้เป็นเห็นประโยชน์	4	2	การอภิปราย
5	อาหารขยะ : อาหารหรือขยะ	4	2	การอภิปรายกลุ่ม
6	ซังน้ำหนัก-วัดส่วนสูง	5	1	การสาธิต
7	พัฒนา 5 อ.	5	1	การอภิปรายกลุ่ม
8	ออกกำลังกาย...สร้างสุขภาพ	5	1	การอภิปรายกลุ่ม
9	คนยุคใหม่ห่างไกลบุหรี่	5	2	สถานการณ์จำลอง
10	กำจัดยุงลาย...ป้องกันไข้เลือดออก	5	2	การบรรยาย
11	ชายและหญิงแท้จริงนั้นแตกต่าง	6	1	กิจกรรมกลุ่ม
12	เหตุที่ไม่คาดคิดระหว่างเพศ	6	1	กรณีตัวอย่าง
13	การปรับตัวที่เหมาะสมกับเพศ	6	1	การอภิปรายกลุ่ม
14	สารเสพติดเป็นเรื่องใกล้ตัว	6	2	กรณีตัวอย่าง
15	ฝึกบ๊องป้องกันเอดส์	6	2	กรณีตัวอย่าง
16	ผ่อนคลายกับเกมทายใจ กายสุดรัก	6	2	กลุ่มสัมพันธ์

**โปรแกรมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

ลำดับที่	ชุดที่	ชื่อกิจกรรม	ภาคเรียน ที่	เรื่องที่จะพัฒนา
1	1	การดูแลอนามัยส่วนบุคคลดีชีวิตเป็นสุข	1	การดูแลรักษาร่างกาย
2	2	การแปรงฟัน	1	การดูแลรักษาร่างกาย
3	3	รับประทานอาหารอย่างไรดี	1	การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย
4	4	ฉลากโภชนาการ อ่านเป็น เห็นประโยชน์	2	การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย
5	5	อาหารขยะ : อาหารหรือขยะ	2	การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย
รวมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวภาคเรียนที่ 1			3	
รวมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวภาคเรียนที่ 2			2	
รวมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวทั้งหมด			5	

**โปรแกรมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**

ลำดับที่	ชุดที่	ชื่อกิจกรรม	ภาคเรียนที่	เรื่องที่จะพัฒนา
1	6	ซังน้ำหนัก-วัดส่วนสูง	1	การดูแลรักษาร่างกาย
2	7	พัฒนา 5 อ.	1	การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย
3	8	ออกกำลังกาย...สร้างสุขภาพ	1	การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย
4	9	คนยุคใหม่ห่างไกลบุหรี่	2	การป้องกันร่างกายจากบุหรี่
5	10	กำจัดยุ่งลาย...ป้องกันไข้เลือดออก	2	การป้องกันร่างกายจากโรค ไข้เลือดออก
รวมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวภาคเรียนที่ 1			3	
รวมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวภาคเรียนที่ 2			2	
รวมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวทั้งหมด			5	

**โปรแกรมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**

ลำดับที่	ชุดที่	ชื่อกิจกรรม	ภาคเรียนที่	เรื่องที่จะพัฒนา
1	11	ชายและหญิงแท้จริงนั้นแตกต่างกัน	1	การดูแลรักษาร่างกาย
2	12	เหตุที่ไม่คาดคิดระหว่างเพศ	1	การป้องกันและความปลอดภัยของร่างกาย
3	13	การปรับตัวที่เหมาะสมกับเพศ	1	การดูแลรักษาร่างกาย
4	14	สารเสพติดเป็นเรื่องใกล้ตัว	2	การป้องกันร่างกายจากยาเสพติด
5	15	พื้กับน้องป้องกันเอดส์	2	การป้องกันร่างกายจากโรคเอดส์
6	16	ผ่อนคลายกับเกมทายใจกายสุดรัก	2	การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย
รวมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวภาคเรียนที่ 1			3	
รวมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวภาคเรียนที่ 2			3	
รวมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวทั้งหมด			6	

โปรแกรมการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ชุดที่	ชั้น ป.	ภาค เรียน ที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อ กิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	จำนวน ชั่วโมง	วัตถุประสงค์
1	4	1	การดูแล รักษา ร่างกาย	ดูแลอนามัย ส่วนบุคคลดี ชีวีเป็นสุข	กรณีตัวอย่าง	1	1. นักเรียนสามารถ ประเมินสภาวะสุขภาพ โดยทั่วไปตามความคิด เห็นของตนเองได้ 2. นักเรียนสามารถบอก สาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น 3. นักเรียนสามารถบอก แนวทางการดูแลรักษา ร่างกายได้
2	4	1	การดูแล รักษา ร่างกาย	การแปรงฟัน	การสาธิต	1	1. นักเรียนสามารถบอก ถึงประโยชน์ของการแปรง ฟันได้ถูกต้อง 2. นักเรียนสามารถบอก เวลาที่ต้องแปรงฟันและวิธี การเลือกแปรงสีฟันที่ถูก ต้อง 3. นักเรียนสามารถบอก การแปรงฟันที่ถูกวิธีได้
3	4	1	การส่งเสริม สุขภาพ ร่างกาย	รับประทานอาหาร อย่างไรดี	การอภิปราย กลุ่ม	1	1. นักเรียนสามารถบอก คุณค่าของสารอาหารได้ 2. นักเรียนสามารถบอก แหล่งอาหารที่ให้สาร อาหารแต่ละหมู่ได้

โปรแกรมการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ชุดที่	ชั้น ป.	ภาค เรียน ที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	จำนวน ชั่วโมง	วัตถุประสงค์
4	4	2	การส่งเสริม สุขภาพ ร่างกาย	ฉลาก โภชนาการ อ่านให้เป็น เห็น ประโยชน์	การอภิปราย	1	1. เพื่อให้นักเรียนมีความ ตระหนักในเรื่องข้อมูล โภชนาการของผลิตภัณฑ์ อาหาร 2. นักเรียนมีความตื่นตัวใน การใช้ประโยชน์ข้อมูล โภชนาการ 3. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมี พฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม
5	4	2	การส่งเสริม สุขภาพ ร่างกาย	อาหารขยะ : อาหารหรือว่า ขยะ	การอภิปราย กลุ่ม	1	1. นักเรียนสามารถบอก ประเภทของอาหารที่จัดเป็น อาหารขยะได้ 2. นักเรียนบอกถึงผลเสียจาก การรับประทานอาหารขยะที่มี ต่อสุขภาพได้ 3. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ ส่วนประกอบของอาหาร สำเร็จรูปและสารอาหารที่จะ ได้รับจากอาหารสำเร็จรูป ขนมกรุบกรอบที่บรรจุซอง สำเร็จ
6	5	1	การดูแล รักษา ร่างกาย	ซังน้ำหนัก- วัดส่วนสูง	การสาธิต	1	1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักวิธีชั่ง น้ำหนัก-วัดส่วนสูงได้ถูกต้อง 2. นักเรียนทราบถึงภาวะการ เจริญเติบโตของตนเอง เมื่อ เปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิง

โปรแกรมการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ชุดที่	ชั้น ป.	ภาค เรียน ที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	เทคนิคที่ ใช้	จำนวน ชั่วโมง	วัตถุประสงค์
7	5	1	การส่งเสริม สุขภาพ ร่างกาย	พัฒนา 5 อ.	การ อภิปราย กลุ่ม	1	1.นักเรียนได้ทราบข้อมูลและ วิธีปฏิบัติตน เพื่อการมี สุขภาพที่ดี 2. นักเรียนสามารถช่วยเหลือ ตนเองได้ ตามหลัก 5 อ.
8	5	1	การส่งเสริม สุขภาพ ร่างกาย	ออกกำลังกาย...สร้าง สุขภาพ	การ อภิปราย กลุ่ม	1	1. นักเรียนสามารถบอกความ หมายของการออกกำลังกายที่ เป็นแอโรบิคได้ 2.นักเรียนสามารถบอกวิธีการ ออกกำลังกายที่เป็นแอโรบิค ได้ 3. นักเรียนสามารถบอกวิธี การออกกำลังกายที่เป็นการ ยืดกล้ามเนื้อเพื่อความยืด หยุ่นได้ 4. นักเรียนสามารถเลือกชนิด ของการออกกำลังกายที่ เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ของตนเองได้
9	5	2	การป้องกัน ร่างกายจาก บุหรี	คนยุคใหม่ ห่างไกลบุหรี	สถาน การณ์ จำลอง	1	นักเรียนบอกโทษและโรคที่ เกิดจากบุหรีได้
10	5	2	การป้องกัน ร่างกายจาก โรคไขเลือด ออก	กำจัดยุ่ง ลาย... ป้องกันไข เลือดออก	การ บรรยาย	1	1. นักเรียนสามารถบอก สาเหตุและอาการของโรคไข เลือดออกได้ 2.นักเรียนสามารถบอกวิธีการ ป้องกันโรคไขเลือดออกได้

โปรแกรมการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ชุดที่	ชั้น ป.	ภาค เรียน ที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	เทคนิคที่ ใช้	จำนวน ชั่วโมง	วัตถุประสงค์
11	6	1	การดูแลรักษา ร่างกาย	ชายและหญิง แท้จริงนั้น แตกต่าง	กิจกรรม กลุ่ม	1	เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึง ความแตกต่างทางสรีระ ระหว่างเพศชายและเพศ หญิงได้
12	6	1	การป้องกัน และความ ปลอดภัยของ ร่างกาย	เหตุที่ไม่คาด คิดระหว่าง เพศ	สถาน การณ์ จำลอง	1	1. นักเรียนสามารถเข้าใจถึง ความรู้สึกนึกคิดในเรื่องเพศ ที่แตกต่างกันระหว่างชาย หญิง 2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ถึงสถานการณ์ที่นำไปสู่เพศ สัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดและผล กระทบที่จะเกิดขึ้นตามมา
13	6	1	การดูแลรักษา ร่างกาย	การปรับตัวที่ เหมาะสมกับ เพศ	การ อภิปราย กลุ่ม	1	1. นักเรียนสามารถปรับตัว ทางเพศได้เหมาะสมสำหรับ เด็กวัยเรียน 2. นักเรียนสามารถเรียนรู้ วิธีปฏิบัติอย่างไร จึงจะเป็น การปรับตัวที่เหมาะสมกับ เพศ
14	6	2	การป้องกัน ร่างกายจากยา เสพติด	สารเสพติด เป็นเรื่องใกล้ ตัว	กรณี ตัวอย่าง	1	1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความ เข้าใจและตระหนักว่าสาร เสพติดเป็นปัญหาใกล้ตัว 2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ถึงอันตรายของยาเสพติดที่ ส่งผลต่อชีวิตมนุษย์

โปรแกรมการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
 ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ชุดที่	ชั้น ป.	ภาค เรียน ที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	เทคนิคที่ ใช้	จำนวน ชั่วโมง	วัตถุประสงค์
15	6	2	การป้องกัน ร่างกายจาก โรคเอดส์	พี่กับน้อง ป้องกันเอดส์	กรณีตัวอย่าง	1	นักเรียนบอกสาเหตุและ อันตรายของการเป็นโรค เอดส์ได้
16	6	2	การส่งเสริม สุขภาพ ร่างกาย	ผ่อนคลายกับ เกมทายใจ กายสุดรัก	กลุ่ม สัมพันธ์	1	นักเรียนรู้จักวิธีการทำให้ ร่างกายผ่อนคลายความ เหนื่อยล้าของร่างกายได้

**ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1
ชุดที่ 1**

ชื่อเรื่อง	การดูแลสุขภาพร่างกาย
ชื่อกิจกรรม	ดูแลอนามัยส่วนบุคคลดี ชีวิตเป็นสุข
จุดมุ่งหมาย	1. นักเรียนสามารถประเมินสภาวะสุขภาพโดยทั่วไปตามความคิดเห็นของตนเองได้ 2. นักเรียนสามารถบอกสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นได้ 3. นักเรียนสามารถบอกแนวทางการดูแลสุขภาพร่างกายได้
แนวคิด	การเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง จะช่วยให้เห็นปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้น อีกทั้งกระตุ้นให้นักเรียนมีแรงจูงใจในความสามารถของตนเองที่จะดูแลสุขภาพร่างกายอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ เพื่อการมีสุขภาพกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรค
เทคนิคที่ใช้	กรณีตัวอย่าง
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 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลักในการดำเนินกิจกรรม

1.2 การจัดกิจกรรม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่องการดูแลรักษาร่างกาย โดยใช้กิจกรรม ดูละอานามัยส่วนบุคคลดี ชีวิตเป็นสุข

1.3 บทบาทของครู

ชี้แจงการเรียนรู้ด้วยชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่องการดูแลรักษาร่างกาย โดยใช้กิจกรรม ดูละอานามัยส่วนบุคคลดี ชีวิตเป็นสุข ตามลำดับดังนี้

1.3.1 ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

1.3.2 ครูเตรียมฉลากมาให้นักเรียนจับฉลากเพื่อแบ่งกลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน จำนวน 5 กลุ่ม

1.3.3 ครูแจกใบงานกรณีศึกษา กิจวัตรประจำวันของโดโต้ให้แต่ละกลุ่มศึกษา สรุปความคิดเห็นของกลุ่มลงในแบบฟอร์ม

1.3.4 ครูสุ่มเลือกตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลงาน

1.3.5 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปผลการทำงานของแต่ละกลุ่มและชี้ให้เห็นปัญหาสุขภาพที่จะเกิดขึ้น อีกทั้งกระตุ้นให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจในความสามารถของตนเองที่จะดูแลรักษาร่างกายอย่างถูกต้อง สม่าเสมอเพื่อเป้าหมายของการมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง

1.3.6 ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ประกอบเรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย กิจกรรม ดูละอานามัยส่วนบุคคลดี ชีวิตเป็นสุข

1.3.7 ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

1.3.8 ครูให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่องการดูแลรักษาร่างกาย กิจกรรมดูละอานามัยส่วนบุคคลดี ชีวิตเป็นสุข

1.4 สื่อที่ครูต้องเตรียม

1.4.1 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน เรื่องการดูแลรักษาร่างกาย กิจกรรมดูละอานามัยส่วนบุคคลดี ชีวิตเป็นสุข

1.4.2 ใบงานกรณีศึกษาเรื่อง กิจวัตรประจำวันของโดโต้

1.4.3 ใบความรู้ประกอบกิจกรรม เรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย กิจกรรมดูแลอนามัยส่วนบุคคล ชีวีเป็นสุข

2. คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ชื่อเรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย
ชื่อกิจกรรม ดูแลอนามัยส่วนบุคคลดี ชีวิตเป็นสุข

2.1 สาระสำคัญ

การเห็นความสำคัญของการดูแลรักษาร่างกายของตนเอง จะชี้ให้เห็นปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้น อีกทั้งกระตุ้นให้นักเรียนมีแรงจูงใจในความสามารถของตนเองที่จะดูแลรักษาร่างกายอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ เพื่อการมีสุขภาพกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรค

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.2.1 นักเรียนสามารถประเมินสภาวะสุขภาพโดยทั่วไปตามความคิดเห็นของตนเองได้
- 2.2.2 นักเรียนสามารถบอกสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นได้
- 2.2.3 นักเรียนสามารถบอกแนวทางการดูแลรักษาร่างกายได้

2.3 สาระการเรียนรู้

การดูแลรักษาร่างกายมีความสำคัญยิ่ง ถ้านักเรียนดูแลรักษาร่างกายไม่ถูกต้องก็จะเกิดเป็นปัญหาสุขภาพขึ้นได้ การดูแลรักษาร่างกายอย่างถูกต้อง สม่ำเสมอ เพื่อเป้าหมายของการมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคหรือปัญหาสุขภาพ

2.4 วิธีดำเนินการ

2.4.1 ขั้นทดสอบก่อนกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนกิจกรรม เรื่องการดูแลรักษาร่างกาย กิจกรรม ดูแลอนามัยส่วนบุคคลดี ชีวิตเป็นสุข

2.4.1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูสนทนากับนักเรียนถึงการดูแลรักษาร่างกายว่านักเรียนควรดูแลรักษาร่างกายเช่นใดบ้าง ส่วนใดบ้าง

2.4.3 ขั้นกิจกรรม

- 2.4.3.1 นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม จำนวนนักเรียนกลุ่มละเท่า ๆ กัน

2.4.3.2 ครูสนทนากับนักเรียนว่า จะให้นักเรียนช่วยกันทำงานกลุ่ม โดยใช้กระบวนการแก้ปัญหาจากกรณีตัวอย่างที่ศึกษา "กิจวัตรประจำวันของโดโด" ให้นักเรียนอ่านกรณีศึกษาแล้วสรุปความคิดเห็นของกลุ่ม เขียนลงในแบบฟอร์มที่แจกให้เกี่ยวกับ

2.4.3.1 ปัญหาสุขภาพของโดโดคืออะไร

2.4.3.2 สาเหตุที่ทำให้โดโดมีปัญหาสุขภาพ คืออะไร

2.4.3.3 แนวทางแก้ไขปัญหาเพื่อให้โดโดมีสุขภาพที่ดีขึ้นเป็นอย่างไร

2.4.3.3 ครูสุ่มเลือกตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลการทำงานของกลุ่ม

2.4.4 ขั้นสรุป

2.4.4.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลของการทำงานกลุ่ม ตลอดจนข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

2.4.4.2 ครูแจกใบความรู้ประกอบกิจกรรมดูแลอนามัยส่วนบุคคลดี ชีวิตเป็นสุข

2.4.5 ขั้นทดสอบหลังกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังกิจกรรม ดูแลอนามัยส่วนบุคคลดี ชีวิตเป็นสุข

2.4.6 ขั้นประเมินชุดการสอน

ครูให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย กิจกรรม ดูแลอนามัยส่วนบุคคลดี ชีวิตเป็นสุข

2.5 การวัดและการประเมินผล

2.5.1 การสังเกตจากการตอบคำถามของนักเรียน

2.5.2 การตรวจสอบจากใบงาน

2.5.3 การสังเกตจากการทำงานกลุ่ม

2.5.4 การสังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดเห็น

2.6 แหล่งการเรียนรู้

2.6.1 ห้องแนะแนว

2.6.2 ห้องสมุด

2.7 สื่อการเรียนรู้

2.7.1 แบบฝึกหัดก่อนเรียนและหลังเรียน กิจกรรมดูแลอนามัยส่วนบุคคลดี ชีวิตเป็นสุข

2.7.2 ใบงานกรณีศึกษา กิจวัตรประจำวันของโดโด

2.7.3 ฉลากจำนวนเท่ากับนักเรียน ฉลากแต่ละใบจะมีหมายเลข 1, 2, 3, 4 และ 5 จำนวนเท่า ๆ กัน

2.7.4 ใบความรู้ประกอบกิจกรรมดูแลอนามัยส่วนบุคคลดี ชีวิตเป็นสุข

2.7.5 แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย กิจกรรมดูแลอนามัยส่วนบุคคลดี ชีวิตเป็นสุข

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับนักเรียนในการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย โดยใช้กิจกรรม ดูแลอนามัยส่วนบุคคลดี ซีวีเป็นสุข ใช้เวลาเรียน 1 ชั่วโมง นักเรียนควรปฏิบัติดังนี้

- 3.1 นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน เรื่องการดูแลรักษาร่างกาย กิจกรรมอนามัยส่วนบุคคลดี ซีวีเป็นสุข
- 3.2 นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม จำนวนกลุ่มละเท่า ๆ กันตามเลขที่จับฉลากได้
- 3.3 นักเรียนอ่านกรณีศึกษา กิจวัตรประจำวันของโดโต้ ช่วยกันสรุปความคิดเห็น เขียนลงแบบฟอร์มที่แจกให้
- 3.4 นักเรียนกลุ่มที่ถูกสุ่มเลือกนำเสนอหน้าชั้นเรียน
- 3.5 นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากกิจกรรมนี้
- 3.6 นักเรียนศึกษาใบความรู้ประกอบกิจกรรม เรื่อง ดูแลอนามัยส่วนบุคคลดี ซีวีเป็นสุข
- 3.7 นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน เรื่องการดูแลรักษาร่างกาย กิจกรรม อนามัยส่วนบุคคลดี ซีวีเป็นสุข
- 3.8 ให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมดูแลอนามัยส่วนบุคคลดี ซีวีเป็นสุข

4. สื่อและอุปกรณ์

- 4.1 แบบฝึกหัดก่อนเรียนและหลังเรียนกิจกรรมดูแลอนามัยส่วนบุคคลดี ซีวีเป็นสุข
- 4.2 ใบงานกรณีศึกษา กิจวัตรประจำวันของโดโต้
- 4.3 ฉลากจำนวนเท่ากับนักเรียน ฉลากแต่ละใบจะมีหมายเลข 1 , 2 , 3, 4 และ 5 จำนวนเท่าๆ กัน
- 4.4 ใบความรู้ประกอบกิจกรรมดูแลรักษาอนามัยส่วนบุคคลดี ซีวีเป็นสุข
- 4.5 แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมดูแลอนามัยส่วนบุคคลดี ซีวีเป็นสุข

**กรณีศึกษาประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

เรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย
ชื่อกิจกรรม ดูแลอนามัยส่วนบุคคลดี ชีวิตสดใส

.....
กลุ่มหมายเลข.....

กรณีศึกษา "กิจวัตรประจำวันของโตโต้"

ด.ช.โตโต้เรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 อายุ 10 ปี ชอบการเล่นที่ใช้กำลัง เช่น วิ่งเล่น เตะฟุตบอล เป็นต้น จึงมีเหงื่อออกมากและชอบใช้แขนเสื้อเช็ดเหงื่อ ตอนเย็นเวลาคุณแม่มารับจะบ่นเสมอว่าตัวมอมแมมเหม็นเหงื่อ ปกติโตโต้จะอาบน้ำวันละครั้งตอนเย็น ใช้เวลาอาบน้ำเร็ว ถูสบู่ วดน้ำแล้วก็รีบเสร็จ โตโต้แปรงฟันวันละ 2 - 3 ครั้ง คือ ตื่นนอนทุกเช้า ส่วนหลังอาหารกลางวันและก่อนนอน จะแปรงบ้างและไม่ได้แปรงบ้าง ไม่สม่ำเสมอ โตโต้ใช้เวลาแปรงฟันเร็วมาก วันหนึ่งโตโต้มาสำรวจตัวเองโดยดูจากกระจกพบว่า มีรอยผื่นขาว เป็นขุย ลักษณะเป็นวงๆ ที่แก้มทั้ง 2 ข้าง ฟันของโตโต้จะมีคราบเหลือง ๆ เกาะอยู่และปากมีกลิ่นเหม็น เวลาตื่นนอนตอนเช้า ที่ฟันกรามมีรอยจุดดำ ๆ บนฟัน

คำชี้แจงให้นักเรียนช่วยกันตอบปัญหาและหาแนวทางแก้ไขให้แก่โตโต้ ดังนี้

1. โตโต้มีปัญหาสุขภาพอะไร

.....

.....

.....

2. สาเหตุที่ทำให้โตโต้มีปัญหาสุขภาพคืออะไร

.....

.....

.....

3. โตโต้จะแก้ปัญหาสุขภาพหรือมีแนวปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

เรื่อง การรักษาความสะอาดของร่างกาย

มีกิจกรรมมากมายที่เด็กนักเรียนจำเป็นต้องได้รับการสอนเพื่อการมีสุขภาพดีและเป็นที่ยอมรับของสังคม กิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้เป็นพื้นฐานที่มุ่งเน้นพฤติกรรมอนามัยส่วนบุคคล

การรักษาความสะอาดของร่างกาย

ความสะอาดของร่างกายมักถูกนำมาสัมพันธ์กับ "สุขภาพ" ยิ่งไปกว่านั้นนิสัยที่ถูกสุขลักษณะที่สำคัญมากประเภทหนึ่งคือ การล้างมือบ่อย ๆ เพราะการล้างมือให้สะอาดจะช่วยป้องกันการแพร่กระจายของโรค การล้างมือด้วยน้ำเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ ควรใช้สบู่ฟอกมือด้วย จึงจะช่วยกำจัดหรือฆ่าเชื้อโรคที่เป็นสาเหตุของโรคส่วนใหญ่ที่ติดมากับมือของเราได้ การล้างมือให้เป็นนิสัยจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ โดยเฉพาะล้างมือหลังจากเข้าห้องส้วมและก่อนที่จะกินอาหารหรือเตรียมอาหาร รวมถึงความสำคัญที่จะต้องหลีกเลี่ยงการใช้ของร่วมกัน เช่น หวี แปรงสีฟัน แก้วน้ำ เป็นต้น เพราะสามารถนำเชื้อที่ทำให้เกิดโรคจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่งได้

นอกจากนี้ การที่เป็นคนสะอาด จะเป็นที่ยอมรับของคนจำนวนมาก เครื่องแต่งกายที่สะอาดเรียบร้อย ผมที่สะอาดและหวีเรียบร้อย ฟันที่สะอาด ไม้เท้า ไม้กั้นเหม็น และเล็บมือเล็บเท้าที่ตัดสั้น ไม่มีคราบดำตามซอกของเล็บ ร่างกายที่อาบน้ำสะอาด ขัดคราบเหลืองไคลตามซอกพับอย่างสม่ำเสมอทุกวัน ไม่เพียงแต่จะส่งเสริมสุขภาพ แต่ยังเป็นที่ยอมรับปรารถนาของสังคม เพื่อน ครู และคนอื่น ๆ

การดูแลผิวหนัง

การดูแลผิวหนังเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้มั่นใจว่า ผิวหนังของเรามีสุขภาพดีและสามารถทำหน้าที่ต่าง ๆ ของผิวหนังได้ การรักษาผิวหนังให้สะอาดเป็นพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่สำคัญ เราต้องหมั่นดูแลล้างหน้าของเราด้วยน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และควรล้างหน้าอีกในช่วงตอนกลางวัน เช็ดให้แห้งด้วยผ้าเช็ดหน้าที่สะอาด เนื่องจากเด็กมักมีเหงื่อออกมากจากการเล่น

โดยปกติควรอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง ซึ่งขึ้นกับว่าร่างกายสกปรกและมีเหงื่อออกมากหรือว่าอากาศในวันนั้น ๆ หนาว หรือร้อน การอาบน้ำควรขัดถูคราบไคลตามซอกคอ หลังหู ข้อมพับ แขน ซอกรักแร้ ข้อมพับให้สะอาดและควรทำอย่างสม่ำเสมอ

การดูแลผม

เด็ก ๆ ควรสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ทั้งนี้ถ้าผมสกปรก มีเหงื่อออกมาก ผมเหนียว มีกลิ่นสาบ เด็ก ๆ ก็สามารถสระผมได้บ่อยขึ้น อาจเป็นวันเว้นวัน เพราะถ้าผมเหนียว จะทำ

ให้ติดหาได้ง่าย และทำให้เด็ก ๆ เสียวสุขภาพ ไม่สดชื่น เด็ก ๆ ควรต้องหมั่นดูแลหรือผมให้เรียบร้อย ไม่รุงรัง

การรักษาความสะอาดปากและฟัน

ฟันมีความสำคัญและจำเป็นสำหรับการกินอาหารหลากหลายที่เราชอบ แปรงฟันดังอาวูที่เรใช้ต่อสู้กับอาหารทุกชนิด สุขภาพของฟันเป็นลักษณะที่สำคัญของสุขภาพโดยทั่วไปและเป็นหัวข้อสุขภาพหลักของการศึกษาในระดับประถมศึกษา การสร้างหรือปลูกฝังนิสัยการแปรงฟันและการใช้ไหมขัดฟันอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ สามารถช่วยป้องกันฟันผุและโรคเหงือก การขัดฟันและการแปรงฟันจะช่วยป้องกัน การสร้างแผ่นคราบฟันที่เกาะตามตัวฟัน แผ่นคราบฟันเป็นฟิล์มของแบคทีเรียที่เจริญเติบโตอย่างรวดเร็วจากการมีน้ำตาลในปาก แบคทีเรียนี้ใช้น้ำตาลเป็นอาหารและสร้างกรดจากการใช้น้ำตาล ถ้าปล่อยให้มีการเกิดคราบฟันบนฟัน และปล่อยให้แบคทีเรียเติบโต กรดจะทำลายทะลุชั้นเคลือบฟันและทำลายเนื้อเยื่ออ่อน ๆ ภายใต ทำให้เกิดฟันผุ

สาเหตุของการเกิดฟันผุ

ฟันผุเกิดขึ้นเพราะความสกปรกในปากที่มาจากเศษอาหารที่เหลือดกค้างติดอยู่ ตามซอกฟันและผิวฟัน โดยเฉพาะตามมุมซอกฟันที่ทำความสะอาดไม่ถึง แผ่นคราบนี้มีสีขาวหรือสีออกเหลือง ๆ ตอนแรกมีลักษณะอ่อน และ ๆ และ ๆ แต่ขจัดออกไม่ได้ง่าย ๆ ด้วยการบ้วนน้ำอย่างธรรมดา ต้องพยายามแปรงฟันให้สะอาดและถูกวิธีจึงจะขจัดออกได้ ถ้าแปรงฟันแล้วยังขจัดออกไม่หมด ปล่อยทิ้งไว้นาน ๆ ก็จะมีลักษณะเป็นแผ่นแข็ง

ปกติในปากที่สะอาด น้ำลายจะมีสภาพเป็นด่างเล็กน้อยตามธรรมชาติ ซึ่งจะช่วยชะล้างผิวฟันให้สะอาดเสมอ แต่ถ้าปากสกปรก มีเศษอาหารติดอยู่ น้ำลายจะเปลี่ยนสภาพและมีคุณสมบัติเป็นกรด กัดทำลายผิวฟันทำให้ผิวฟันกร่อนยุบ นุ่มเป็นขุย เกิดเป็นรูผุ สาเหตุที่ทำให้ น้ำลายเปลี่ยนเป็นกรดเพราะในปากมีแบคทีเรียตัวสำคัญ ชื่อ สเตรปโตคอคคัสมิวแทนเป็นตัวการทำให้ฟันผุ เพราะจะผลิตเอนไซม์ออกมาย่อยเศษอาหารบนแผ่นคราบฟัน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นพวกคาร์โบไฮเดรต ทำให้เกิดปฏิกิริยามีกรดเกิดขึ้น เมื่อมีปริมาณมากก็จะทำให้ผิวฟันผุกร่อน ยุบเป็นรูผุ

สิ่งสำคัญที่จะต้องทำด้วยตัวเองคือ แปรงฟันให้สะอาดทุกครั้ง ถ้าทำให้ทุกหลังมื้ออาหารยิ่งดี แปรงให้ได้ทุกจุด ทุกซี่ ทุกซอก ทุกมุม แปรงตรงที่คิดว่าจะมีเศษอาหารติดอยู่ต้องแปรงนาน ๆ ไม่ใช่เพียง 1 - 2 นาทีก็เสร็จ สองกระจกตรวจดูฟันตนเองว่าเป็นอย่างไรบ้าง แปรงฟันทุกซี่โดยเอาใจใส่พิเศษกับฟันกราม

การใช้เส้นใยขัดฟันด้วยจะช่วยเสริมการแปรงฟันให้สะอาดยิ่งขึ้น เส้นใยจะกวาดเอาคราบอาหารที่เหลือดค้างจากแปรงฟันแล้วออกมาช่วยให้ฟันสะอาดทุกซอกทุกมุม

ให้คุณพ่อคุณแม่หรือผู้ปกครองพาไปตรวจฟันทุก 6 เดือน เพื่อตรวจฟัน ขูดหินปูน

การนอนหลับและการพักผ่อน

การนอนหลับอย่างเพียงพอเป็นสิ่งสำคัญที่จะรักษาความสดชื่น ตื่นตัวทางจิตใจเพื่อดำรงรักษาการเคลื่อนไหวที่ดี เพื่อรักษาร่างกายให้ดีและเพื่อดำรงรักษาการเจริญเติบโตอย่างเหมาะสม ความต้องการ การนอนจะแตกต่างกันไปตามวัย ในวัยเด็กนักเรียนส่วนใหญ่ต้องการเวลานอน 8 - 11 ชั่วโมงต่อคืน จำนวนชั่วโมงการนอนจะแตกต่างกันไปตามแต่ละคน และจะลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น การนอนหลับที่ไม่เพียงพอจะรบกวนความสามารถของเด็กในการเรียนและการทำงานให้สำเร็จ ทำให้รู้สึกอ่อนล้าทั้งร่างกายและจิตใจ

เด็ก ๆ ควรรู้จักการผ่อนคลายหลังจากการเล่นหรือพบเหตุการณ์ที่เครียด ซึ่งการผ่อนคลายนี้เป็นทักษะที่สำคัญและควรสัมพันธ์กับความสนใจของคนด้วย การทำกิจกรรมที่เป็นช่วงเงียบ ๆ เช่น การอ่านหนังสือ การเล่นต่ออักขระไขว้ การต่อภาพ การวาดรูป และฟังดนตรี เป็นการพักผ่อนที่เด็ก ๆ สามารถทำได้ เพื่อผ่อนคลาย

การผ่อนคลายเป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีความสำคัญ เด็กต้องรู้จักทำกิจกรรมหลากหลายเพื่อการผ่อนคลาย กิจกรรมหลายอย่างสามารถลดความเครียดและเสริมสร้างความสมบูรณ์แข็งแรง (Fitness) ให้กับร่างกาย เช่น การออกกำลังกายและกีฬา งานอดิเรก การฟังหรือการเล่นดนตรี การพูดคุยกับเพื่อน การทำสมาธิ เด็ก ๆ สามารถทำกิจกรรมเหล่านี้เพื่อประโยชน์ของการผ่อนคลาย

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย

ชื่อกิจกรรม ดูแลอนามัยส่วนบุคคลดี ชีวิตเป็นสุข

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกวงกลมล้อมรอบคำตอบที่นักเรียนคิดว่าถูกต้องที่สุด

1. ข้อใดคือการดูแลรักษาร่างกาย
 - ก. การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร
 - ข. การสระผมสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง
 - ค. การแปรงฟันทุกวัน
 - ง. ถูกทุกข้อ
2. การอาบน้ำที่ถูกวิธี ควรอาบน้ำวันละกี่ครั้ง
 - ก. 1 ครั้ง
 - ข. 2 ครั้ง
 - ค. 3 ครั้ง
 - ง. 4 ครั้ง
3. ข้อใดจัดว่าเป็นอนามัยส่วนบุคคล
 - ก. การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย
 - ข. การใส่ฟันปลอม
 - ค. การแต่งกาย
 - ง. การฉีดวัคซีนป้องกันโรค
4. การแปรงฟันที่ถูกวิธีควรแปรงเมื่อใด
 - ก. แปรงหลังอาหารและก่อนนอน
 - ข. แปรงวันละ 3 - 5 ครั้ง
 - ค. แปรงทุกครั้งที่ได้รับประทานอาหาร
 - ง. แปรงเมื่อรับประทานอาหาร
5. ถ้าหมักหมมเสื้อผ้าไว้นาน ๆ ไม่ซัก มักพบปัญหาใดมากที่สุด
 - ก. เสื้อผ้าเสียเร็ว
 - ข. เสื้อผ้าซีกเร็ว
 - ค. เสื้อผ้าทำความสะอาดยาก
 - ง. เสื้อผ้าเป็นเชื้อรา

6. ข้อใดคือการปฏิบัติที่ถูกต้อง
 - ก. การล้างมือให้สะอาดทุก 30 นาที
 - ข. การแปรงฟันหลังอาหารทุกครั้ง
 - ค. ก่อนรับประทานอาหารควรล้างมือก่อน
 - ง. ควรล้างมือก่อนเข้าห้องน้ำทุกครั้ง
6. ผลเสียที่อาจเกิดขึ้นต่อร่างกายได้ ถ้าไม่ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารคือข้อใด
 - ก. เป็นโรคพยาธิ
 - ข. ท้องเสีย
 - ค. เป็นโรคกระเพาะอาหาร
 - ง. ทำให้ภูมิคุ้มกันโรคต่ำ
8. การรับประทานลูกอมและขนมหวาน ๆ จะทำให้เกิดปัญหาใดมากที่สุด
 - ก. เหงือกบวม
 - ข. ปากเหม็น
 - ค. เป็นโรคเบาหวาน
 - ง. ฟันผุ
9. นักเรียนที่ไม่ชอบอาบน้ำ มักพบปัญหาใด
 - ก. เหม็นสาบ
 - ข. ผิวกล่ำ
 - ค. เป็นแผลตามตัว
 - ง. มีสิ้้มลงวันมาก
10. โรคที่มักเกิดกับคนที่ไม่ชอบอาบน้ำและไม่รักษาความสะอาดของร่างกาย คือโรคใด
 - ก. ภาวะ
 - ข. ชันดู
 - ค. เกลิ้น
 - ง. เก้า

เฉลยแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
เรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย
ชื่อกิจกรรม ดูแลอนามัยส่วนบุคคลดี ชีวิตเป็นสุข

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

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ชุดที่ 1

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ชื่อเรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย

ชื่อกิจกรรม อนามัยส่วนบุคคลดี ชีวิตเป็นสุข

.....

ข้อดี

1. นักเรียนสนใจและมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. นักเรียนได้รับความรู้ด้านการรักษาความสะอาดร่างกายอย่างถูกต้อง

ข้อจำกัด

เวลาในการทำกิจกรรมน้อย กำหนดให้นักเรียนเป็นการจำกัดความคิดของนักเรียน

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

ครูควรเตรียมกรณีศึกษาที่เป็นเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน

วิธีดำเนินการ/การสรุป

ควรดำเนินการตามขั้นตอนเพื่อให้นักเรียนจะได้แสดงศักยภาพทางความคิดได้อย่างเต็มที่

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

กรณีศึกษาควรใช้เป็นการเปิดเทปเสียงแทนการแจกใบงานกรณีศึกษา

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1
ชุดที่ 2

ชื่อเรื่อง	การดูแลรักษาร่างกาย
ชื่อกิจกรรม	การแปรงฟัน
จุดมุ่งหมาย	1. นักเรียนสามารถบอกถึงประโยชน์ของการแปรงฟันได้ถูกต้อง 2. นักเรียนสามารถแปรงฟันได้อย่างถูกวิธี
แนวคิด	ฟันมีหน้าที่ในการบดเคี้ยวอาหารและช่วยในการออกเสียงและยังช่วยเสริมให้ใบหน้าดูสวยงามยิ่งไปกว่านั้น การมีสุขภาพฟันที่ดีจะส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดีด้วย การดูแลรักษาให้ปากและฟันสะอาดจึงเป็นสิ่งสำคัญ การแปรงฟันให้สะอาดและถูกวิธีอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ
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 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลักในการดำเนินกิจกรรม

1.2 การจัดกิจกรรม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “การแปร่งฟัน”

1.3 บทบาทของครู

ครูชี้แจงการเรียนรู้ด้วยชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “การแปร่งฟัน” ตามลำดับดังนี้

- 1.3.1 ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน
- 1.3.2 ครูเปิดเทปเพลงแปร่งฟันนำเข้าสู่บทเรียน
- 1.3.3 ครูสอบถามถึงการแปร่งฟันของนักเรียนโดยสุ่มถามนักเรียน 1 - 3 คน
- 1.3.4 ครูเปิดวีดิทัศน์การแปร่งฟันให้นักเรียนดูพร้อมกัน
- 1.3.5 ครูนำแผ่นโปสเตอร์เรื่องการแปร่งฟันและหุ่นจำลองฟันมาให้นักเรียนดู
- 1.3.6 ครูแจกใบงานกิจกรรมการแปร่งฟันให้นักเรียนแต่ละคนบันทึก
- 1.3.7 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรมการแปร่งฟัน
- 1.3.8 ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย
- 1.3.9 ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน
- 1.3.10 ครูให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

1.4 สิ่งที่คุณต้องเตรียม

- 1.4.1 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
- 1.4.2 วิดีโอเทปพร้อมเทปเสียงเพลงฟัน
- 1.4.3 วีดิทัศน์เรื่อง การแปร่งฟันที่ถูกวิธี
- 1.4.4 หุ่นจำลองฟัน
- 1.4.5 ใบความรู้เรื่อง การแปร่งฟัน

2. คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ชื่อเรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย

ชื่อกิจกรรม การแปรงฟัน

เวลา 1 ชั่วโมง

2.1 สาระสำคัญ

ฟันมีหน้าที่ในการบดเคี้ยวอาหารและช่วยในการออกเสียงและยังช่วยเสริมให้ใบหน้าดูสวยงามยิ่งไปกว่านั้น การมีสุขภาพฟันที่ดีจะส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดีด้วย การดูแลรักษาให้ปากและฟันสะอาดจึงเป็นสิ่งสำคัญ การแปรงฟันให้สะอาดและถูกวิธีอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถบอกถึงประโยชน์ของการแปรงฟันได้ถูกต้อง
2. นักเรียนสามารถแปรงฟันได้อย่างถูกวิธี

2.3 สาระการเรียนรู้

ผู้ที่จะดูแลฟันของเราให้สะอาดได้ดีที่สุด คือ ตัวเราเอง การทำความสะอาดฟันอย่างมีประสิทธิภาพ คือ การกำจัดแผ่นคราบจุลินทรีย์ที่ติดอยู่บนฟันออกให้หมด หรืออย่างน้อยออกให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ วิธีการที่ง่ายที่เราทุกคนใช้ในการทำความสะอาดฟันกันอยู่ทุกวันนี้คือ การแปรงฟัน วิธีง่าย ๆ ที่จะทำให้เราทราบว่า แปรงฟันสะอาดหรือไม่ คือการเอาลิ้นแตะนามิวนฟัน ถ้ารู้สึกว่ามีฟันเรียบ สลื่น ไม่สากลิ้น ก็พอจะประมาณได้ว่า แปรงฟันสะอาด การแปรงฟันที่ดีต้องไม่ทำอันตรายเหงือกและฟัน

2.4 วิธีดำเนินการ

2.4.1 ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน

2.4.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูเปิดเพลง "ฟัน" ให้นักเรียนฟังและร้องเพลงไปพร้อม ๆ กัน

2.4.3 ชั้นกิจกรรม

2.4.3.1 ครูซักถามนักเรียนถึงการแปร่งฟัน โดยสุ่มถามนักเรียน 2 - 3 คน

2.4.3.2 ครูอธิบายถึงความสำคัญของการแปร่งฟัน เวลาแปร่งฟันและหลักในการเลือกแปร่งสีฟัน

2.4.3.3 ครูนำหุ่นจำลองฟันมาสาธิตการแปร่งฟันอย่างถูกวิธีและให้นักเรียนทดลองแปร่งฟันจากหุ่นจำลองโดยพลัดเปลี่ยนสลับกัน

2.4.3.4 นักเรียนดูวีดิทัศน์การแปร่งฟันที่ถูกวิธีให้นักเรียนดูพร้อมกัน

2.4.4 ชั้นสรุป

2.4.4.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปว่าประโยชน์ของการแปร่งฟัน การดูแลรักษาฟันให้สะอาดเป็นนิสัย เป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้ปากสะอาด ฟันและเหงือกแข็งแรงสมบูรณ์ เวลาที่แปร่งฟันหลังตื่นนอนตอนเช้าและหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง

2.4.4.2 นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง การแปร่งฟัน

2.4.5 ชั้นทดสอบหลังเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

2.4.6 ชั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

2.5 กระบวนการวัดและประเมินผล

2.5.1 สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการสาธิตจากหุ่นจำลอง

2.5.2 ตรวจสอบจากแบบประเมินก่อนและหลังเรียน

2.5.3 การสังเกตจากการอภิปรายกลุ่ม

2.6 แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

2.7 สื่อการเรียนรู้

2.7.1 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

2.7.2 วิดีโอพร้อมเทปเสียงเพลงแปร่งฟัน

2.7.3 โปสเตอร์เรื่อง การแปร่งฟัน

2.7.4 วีดิทัศน์เรื่อง การแปร่งฟันที่ถูกวิธี

2.7.5 หุ่นจำลองฟัน

2.7.6 ใบความรู้เรื่องการแปร่งฟัน

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับนักเรียนในการดำเนินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “การแปร่งฟัน” ใช้เวลา 1 ชั่วโมง นักเรียนควรปฏิบัติดังนี้

- 3.1 นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน
- 3.2 นักเรียนที่ถูกสุ่มถาม ตอบคำถามเรื่องการแปร่งฟัน
- 3.3 นักเรียนดูการสาธิตการแปร่งฟันที่ถูกวิธีและทดลองแปร่งฟันจากหุ่นจำลอง
- 3.4 นักเรียนดูวีดิทัศน์เรื่องการแปร่งฟันที่ถูกวิธี
- 3.5 นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดถึงประโยชน์ของการแปร่งฟัน
- 3.6 นักเรียนศึกษาใบความรู้ประกอบกิจกรรมการแปร่งฟัน
- 3.7 นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน
- 3.8 นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

4. สื่อและอุปกรณ์

- 4.1 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
- 4.2 วิดีโอเทปพร้อมเทปเสียงเพลงแปร่งฟัน
- 4.3 โปสเตอร์เรื่อง การแปร่งฟัน
- 4.4 วีดิทัศน์เรื่อง การแปร่งฟันที่ถูกวิธี
- 4.5 หุ่นจำลองฟัน
- 4.6 ใบความรู้เรื่องการแปร่งฟัน

ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เรื่อง การแปรงฟัน

ประโยชน์ของการแปรงฟัน

การดูแลรักษาฟันให้สะอาดเป็นนิสัย เป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้ปากสะอาด ฟันและเหงือกแข็งแรง สมบูรณ์ การแปรงฟันอย่างถูกวิธีจะช่วยขจัดคราบอาหารและเศษอาหารที่ตกค้างอยู่บนซี่ฟัน ซอก ฟัน ลิ้น ซึ่งขจัดเศษอาหารไม่หมดจะเกิดการบูดเน่า ถ้ามีการหมักหมมนาน ๆ จะเกิดแผ่นคราบ จุลินทรีย์ ทำให้ปากมีกลิ่นเหม็น และเป็นสาเหตุของการเกิดโรคฟันผุและโรคเหงือกได้

เวลาที่ควรแปรงฟัน

ควรแปรงฟันหลังตื่นนอนตอนเช้าและหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง โดยเฉพาะก่อนนอน เพราะวาระเวลาที่หลับ อวัยวะต่าง ๆ ในช่องปาก เช่น ลิ้น แก้ม และขากรรไกรจะหยุดการเคลื่อนไหว ทำให้น้ำลายไหลออกมาน้อย จึงไม่มีโอกาสชำระล้างกรดและสารพิษที่เกิดจากคราบจุลินทรีย์ ถ้าไม่แปรง ฟันก่อนนอน เศษอาหารที่ตกค้างตามเหงือกและซอกฟัน จะทำปฏิกิริยากับกรดและสารพิษดังกล่าว อันเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคฟันผุ

หลักในการเลือกแปรงสีฟัน

ต้องเลือกขนาดของแปรงให้เหมาะสมกับปากและวัย มีด้ามจับถนัดมือ แปรงสีฟันที่ดีต้องมี ขนแปรงอ่อน มีความยืดหยุ่นไม่แข็งเกินไปเพื่อไม่ทำอันตรายต่อเหงือกและฟัน และไม่ควรใช้แปรงสี ฟันนานจนขนแปรงบานงอ หรือขนแปรงอ่อนจนไม่สามารถทำความสะอาดได้ดี หรือไม่ควรใช้แปรง สีฟันที่ใช้มานานจนมีคราบสกปรก อันเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค

การเก็บรักษาดูแลแปรงสีฟันหลังแปรง

ฟันด้วยน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง ผึ่งให้แห้งในที่ที่มีอากาศถ่ายเท ถ้าเก็บใส่ในถ้วย ควรวาง ด้ามแปรงลงด้านและให้ขนแปรงอยู่ด้านบน

การแปรงฟันที่ถูกต้องทำได้หลายวิธี

1. วิธีขยับปิด ถ้าแปรงด้านบน ให้หงายแปรงสีฟันขึ้น โดยให้ขนแปรงเอียง 45 องศา กับตัว ฟัน วางหน้าตัดขนแปรงตรงบริเวณขอบเหงือก ขยับแปรงไป-มาเล็กน้อย แล้วปิดลงล่างทั้งด้านบน และด้านในของฟันบนทุกซี่ ถ้าแปรงล่าง ให้คว่ำแปรงสีฟันลง โดยได้ขนแปรงเอียง 45 องศา วาง หน้าตัดขนแปรงตรงบริเวณขอบเหงือก ขยับขนแปรงไป-มาเล็กน้อย แล้วปิดแปรงขึ้นบนทั้งด้านบน และด้านในของฟันทุกซี่

2. วิธีแปรงฟันด้านบดเคี้ยว โดยวางแปรงสีฟันให้หน้าตัดขนแปรงอยู่บนฟันด้านบดเคี้ยว แล้วถูไป-มาทั้งฟันบนและล่าง
3. เด็กในเด็กเล็กซึ่งมีแต่ฟันน้ำนม การแปรงฟันให้ขยับขนแปรงสั้น ๆ ไม่ต้องปิด
4. การแปรงลิ้นเมื่อแปรงฟันครบทุกซี่ทุกด้านแล้ว ควรแปรงลิ้นด้วยทุกครั้ง เนื่องจากมีผิวขรุขระ มีคราบอาหารมาติดได้ การแปรงลิ้น วางหน้าตัดขนแปรงสีฟันขวางบนลิ้น แล้วปัดออกทางด้านหน้าจนกว่าจะสะอาด
5. การแปรงฟันแต่ละครั้งควรใช้เวลาประมาณ 3 - 5 นาที ซึ่งเป็นวิธีการรักษาความสะอาดช่องปากที่ดีที่สุด

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง	การดูแลรักษาร่างกาย
ชื่อกิจกรรม	การแปรงฟัน
คำชี้แจง	ให้นักเรียนทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

- เวลาใดบ้างที่ควรแปรงฟัน
 - ตอนกลางวัน
 - หลังตื่นนอนครั้งเดียว
 - ก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง
 - หลังตื่นนอนตอนเช้าและหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง
- วิธีขยับปิดการแปรงฟันบน ให้หงายแปรงสีฟันขึ้นโดยขนแปรงเพียงกึ่งศต
 - แปรงสีฟันเอียง 45 องศา
 - แปรงสีฟันเอียง 35 องศา
 - แปรงสีฟันเอียง 25 องศา
 - แปรงสีฟันเอียง 15 องศา
- การเก็บรักษาแปรงสีฟันควรทำอย่างไร
 - ล้างแปรงสีฟันด้วยน้ำสะอาดเพียงครั้งเดียว เก็บเข้าที่ให้มีดซิด
 - ล้างแปรงสีฟันด้วยน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง ผึ่งให้แห้งในที่ที่มีอากาศถ่ายเท
 - ล้างแปรงสีฟันด้วยน้ำสะอาด เก็บวางตามแปรงขึ้นด้านบนบนให้ขนแปรงอยู่ด้านล่าง
 - ถูกทั้งข้อ ข และข้อ ค
- การแปรงฟันแต่ละครั้งควรใช้เวลาประมาณกี่นาที
 - ใช้เวลาประมาณ 3 - 5 นาที
 - ใช้เวลาประมาณ 10 นาที
 - ใช้เวลาประมาณ 10 - 15 นาที
 - ใช้เวลาประมาณ 20 นาที
- หลักในการเลือกแปรงสีฟัน ควรเลือกอย่างไร
 - เลือกขนาดของแปรงสีฟันให้เล็กที่สุด
 - เลือกขนาดของแปรงสีฟันให้ใหญ่มาก ๆ
 - เลือกขนาดของแปรงสีฟันให้เหมาะสมกับปากและวัย
 - เลือกขนาดของแปรงสีฟันให้เล็กมีด้ามจับที่มีรูปโค้งงอ

6. แปรงสีฟันที่ดีต้องมีลักษณะเช่นใด
 - ก. ต้องมีขนแปรงอ่อน มีความยืดหยุ่นได้ดี
 - ข. ต้องมีขนแปรงที่แข็งมาก ๆ
 - ค. ต้องมีขนแปรงที่บานงอ
 - ง. ถูกทุกข้อ
7. การแปรงฟัน ควรแปรงด้านใดบ้าง
 - ก. ควรแปรงฟันเฉพาะด้านใน
 - ข. ควรแปรงฟันเฉพาะด้านหน้าด้านเดียว
 - ค. ควรแปรงฟันให้ครบทุกด้านทุกซี่ รวมทั้งควรแปรงลิ้นด้วยทุกครั้ง
 - ง. ควรแปรงเฉพาะด้านซ้าย - ขวาเท่านั้น
8. ประโยชน์ของการแปรงฟัน
 - ก. เพื่อให้ปากสะอาดฟันและเหงือกแข็งแรงสมบูรณ์
 - ข. การแปรงฟันอย่างถูกวิธีจะช่วยขจัดคราบอาหารและเศษอาหารที่ตกค้างอยู่ตามซี่ฟัน ซอกฟัน ลิ้น
 - ค. ป้องกันการเกิดโรคฟันผุและโรคเหงือกได้
 - ง. ถูกทุกข้อ
9. แปรงสีฟันลักษณะใดไม่ควรนำไปใช้
 - ก. แปรงสีฟันใช้มานานจนขนแปรงบานงอ
 - ข. แปรงสีฟันใช้มานานจนมีคราบสกปรก
 - ค. แปรงสีฟันใช้มานานจนขนแปรงอ่อนมาก ๆ แล้ว
 - ง. ถูกทุกข้อ
10. ถ้าไม่แปรงฟันจะมีเศษอาหารตกค้างตามเหงือกและซอกฟัน เป็นสาเหตุให้เกิดโรคอะไร
 - ก. โรคเหงือกอักเสบ
 - ข. โรคคางทูม
 - ค. โรคฟันผุและโรคเหงือก
 - ง. โรคกระเพาะอาหาร

เฉลยแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
เรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย
ชื่อกิจกรรม การแปร่งฟัน

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

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ชุดที่ 2

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ชื่อเรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย

ชื่อกิจกรรม การแปรงฟัน

ข้อดี

1. เป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน น่าสนใจเพราะมีเสียงเพลงและคู่มือ
2. นักเรียนสนใจมากเพราะได้สัมผัสกับหุ่นจำลอง
3. นักเรียนได้รับความรู้เรื่องการแปรงฟันและนำไปปฏิบัติได้จริง

ข้อจำกัด

เวลาในการทำกิจกรรมน้อยไปเนื่องจากนักเรียนแต่ละคนต้องการจะได้สัมผัสกับหุ่นจำลอง
ฟันจริง ๆ

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

ครูควรเตรียมอุปกรณ์หุ่นจำลองเป็นรูปภาพ สามารถใช้แทนในกรณีที่ไม่มีหุ่นจำลองฟัน

วิธีดำเนินการ/การสรุป

ควรดำเนินการตามขั้นตอน ให้นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง การสรุปควรให้
นักเรียนเป็นผู้สรุป

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

1. ครูจะต้องจัดเตรียมอุปกรณ์และจัดวางให้อยู่ในมุมห้องที่เหมาะสม
2. ครูควรให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้หุ่นจำลองที่ถูกต้องแก่นักเรียน

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1
ชุดที่ 3

ชื่อเรื่อง	การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย
ชื่อกิจกรรม	รับประทานอาหารอย่างไรดี
จุดมุ่งหมาย	1. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของสารอาหารแต่ละหมู่ได้ 2. นักเรียนสามารถบอกแหล่งอาหารที่ให้สารอาหารแต่ละหมู่ได้
แนวคิด	อาหารหลัก 5 หมู่ของคนไทยใช้เป็นหลักในการเลือกอาหารประจำวันได้ ควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ทุกวัน เมื่อไหนรู้ว่าตัวเองขาดอาหารหลักหมู่ใดควรรับประทานทดแทนในมื้อหน้าในหนึ่งวัน ร่างกายควรได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ทั้งข้าว ผัก ผลไม้ โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต และน้ำ โดยรับประทานในสัดส่วนที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกายของแต่ละบุคคลและรับประทานอาหารอย่างถูกต้องจะช่วยให้สุขภาพที่ดีไว้ได้
เทคนิคที่ใช้	การอภิปรายกลุ่ม
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง

ส่วนประกอบในชุดการสอน

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

1. คำชี้แจง

1.1 การเตรียมตัวสำหรับครู

1.1.1 ก่อนสอนครูต้องอ่านคำชี้แจงในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว คู่มือครูและคู่มือนักเรียนให้ครบ และทำความเข้าใจให้ดี

1.1.2 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลักในการดำเนินกิจกรรม

1.2 การจัดกิจกรรม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กิจกรรม รับประทานอาหารอย่างไรดี

1.3 บทบาทของครู

ชี้แจงการเรียนรู้ด้วยชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกายโดยใช้กิจกรรม รับประทานอาหารอย่างไรดี ตามลำดับดังนี้

1.3.1 ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

1.3.2 ครูแสดงภาพอาหารหรือบัตรคำรายชื่ออาหารที่นักเรียนคุ้นเคย

1.3.3 ครูให้นักเรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์จำแนกส่วนประกอบของสารอาหารที่เห็นจากภาพหรือบัตรคำรายชื่ออาหาร

1.3.4 ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่มจำนวนกลุ่มละเท่า ๆ กัน โดยวิธีจับฉลากที่เตรียมมา

1.3.5 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกเพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่กลุ่มคิดว่าเพื่อนมีรูปร่างเจริญเติบโตสมวัย 1 คน และให้เขียนอาหารที่เพื่อนที่ได้รับเลือกจากกลุ่มรับประทานไปเมื่อวานทั้ง 3 มื้อ

1.3.6 ครูให้นักเรียนช่วยกันอภิปราย สรุปในกลุ่มถึงเพื่อนที่ได้รับเลือกจากกลุ่มได้รับอาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสมหรือไม่ ให้ในกลุ่มเขียนลงในใบงาน รับประทานอาหารอย่างไรจึงจะมีสุขภาพดี

1.3.7 ครูสุ่มเลือกตัวแทนกลุ่มนำข้อสรุปของกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียนและส่งใบงานคืนครู

1.3.8 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปให้ได้แนวคิดว่า ควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ทุกวัน มีแนวโน้มว่าตัวขาดอาหารแล้วหมู่ใด ควรรับประทานทดแทนในมื้อหน้า การรับประทานอาหารอย่างถูกต้องจะช่วยให้สุขภาพดีและรักษาสุขภาพที่ดีไว้

1.3.9 ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย กิจกรรมรับประทานอาหารอย่างไรดี

1.3.10 นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

1.3.11 นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย กิจกรรมรับประทานอาหารอย่างไรดี

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ชุดที่ 2

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ชื่อเรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย

ชื่อกิจกรรม การแปร่งฟัน

ข้อดี

1. เป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน น่าสนใจเพราะมีเสียงเพลงและดูวิดีโอ
2. นักเรียนสนใจมากเพราะได้สัมผัสกับหุ่นจำลอง
3. นักเรียนได้รับความรู้เรื่องการแปร่งฟันและนำไปปฏิบัติได้จริง

ข้อจำกัด

เวลาในการทำกิจกรรมน้อยไปเนื่องจากนักเรียนแต่ละคนต้องการจะได้สัมผัสกับหุ่นจำลองฟันจริง ๆ

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

ครูควรเตรียมอุปกรณ์หุ่นจำลองเป็นรูปภาพ สามารถใช้แทนในกรณีที่ไม่มีหุ่นจำลองฟัน

วิธีดำเนินการ/การสรุป

ควรดำเนินการตามขั้นตอน ให้นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง การสรุปควรให้นักเรียนเป็นผู้สรุป

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

1. ครูจะต้องจัดเตรียมอุปกรณ์และจัดวางให้อยู่ในมุมห้องที่เหมาะสม
2. ครูควรให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้หุ่นจำลองที่ถูกต้องแก่นักเรียน

2. คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ชื่อเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย

ชื่อกิจกรรม รับประทานอาหารอย่างไรดี

เวลา 1 ชั่วโมง

2.1 สารสำคัญ

อาหารหลัก 5 หมู่ของคนไทยใช้เป็นหลักในการเลือกอาหารประจำวันได้ ควรรับประทาน
อาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ทุกวัน มีอะไรบ้างที่ตัวเองขาดอาหารหลักหมู่ใดควรรับประทานทดแทนในมือ
หน้า ในหนึ่งวันร่างกายควรได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ ทั้งข้าว ผัก ผลไม้ โปรตีน ไขมัน
คาร์โบไฮเดรต และน้ำ โดยรับประทานในสัดส่วนที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกายของแต่ละ
บุคคลและรับประทานอาหารอย่างถูกต้องจะช่วยให้สุขภาพที่ดีไว้ได้

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

2.2.1 นักเรียนสามารถบอกคุณค่าหรือประโยชน์ของสารอาหารแต่ละหมู่ได้

2.2.2 นักเรียนสามารถบอกแหล่งอาหารที่ให้สารอาหารแต่ละหมู่ได้

2.3 สารการเรียนรู้

อาหารหลัก 5 หมู่ของคนไทยใช้เป็นหลักในการเลือกอาหารประจำวันได้ โดยในวันหนึ่ง
ร่างกายได้รับสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ได้แก่ ผัก ผลไม้ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมันและน้ำ เพื่อให้
ร่างกายได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอย่างเพียงพอ โดยรับประทานในสัดส่วนที่พอ
เหมาะกับความต้องการของร่างกายของแต่ละบุคคล และควรรับประทานอาหารที่หลากหลาย การรับ
ประทานอย่างถูกต้องจะช่วยให้สุขภาพดี

2.4 วิธีดำเนินการ

2.4.1 ขั้นทดสอบความรู้ก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

2.4.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูใช้การแสดงภาพอาหารหรือบัตรคำรายชื่ออาหารที่นักเรียนคุ้นเคยในการสนทนาเบื้องต้นกับนักเรียน

2.4.3 ขั้นกิจกรรม

2.4.3.1 ครูให้นักเรียนทั้งชั้นช่วยกันคิดวิเคราะห์ จำแนกส่วนประกอบของอาหารที่เห็นในบัตรคำรายชื่ออาหารหรือภาพตามประเภทของสารอาหาร (เช่น ข้าว - คาร์โบไฮเดรต, หมูทอด - โปรตีน, น้ำมัน - ไขมัน, ผักกาด - วิตามิน, เกลือแร่ น้ำมัน - ไขมัน เป็นต้น)

2.4.3.2 ครูให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายกลุ่มให้ได้แนวคิดที่ว่า อาหารจำนวนมากที่เรารับประทานเข้าไป มีส่วนประกอบของสารอาหารตามหลักอาหาร 5 หมู่มากกว่า 1 ชนิด

2.4.3.3 ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 5 หมู่จำนวนกลุ่มละเท่า ๆ กัน โดยวิธีจับฉลากตามที่เตรียมไว้จำนวนเท่ากับนักเรียน

2.4.3.4 นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกสมาชิกในกลุ่มที่กลุ่มคิดว่าเพื่อนมีรูปร่างเจริญเติบโตสมวัย 1 คน แล้วให้เขียนรายการอาหารที่เพื่อนที่ได้รับเลือกจากการกลุ่มรับประทานไปเมื่อวานทั้ง 3 มื้อ รวมทั้งขนมและอาหารว่างด้วย

2.4.3.5 นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันจำแนกว่าอาหารที่เพื่อนรับประทานไปนั้น มีสารอาหารอะไรบ้างตามหมู่อาหาร โดยให้เขียนลงใบงาน รับประทานอาหารอย่างไรจึงจะมีสุขภาพดี ที่ครูแจกให้

2.4.3.6 นักเรียนช่วยกันอภิปรายสรุปในกลุ่ม เพื่อนที่มีรูปร่างสมวันนั้น ได้สารอาหารครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสมหรือไม่ ได้สารอาหารใดมากเกินไป หรือน้อยไป แล้วมีผลต่อสุขภาพของนักเรียนอย่างไร

2.4.3.7 ครูสุ่มเลือกตัวแทนนักเรียน นำข้อสรุปของกลุ่มออกนำเสนอหน้าชั้นเรียน สัก 2 - 3 กลุ่ม

2.4.4 ขั้นสรุป

2.4.4.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลของการทำงานกลุ่ม ตลอดจนข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

2.4.4.2 นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ

2.4.5 ขั้นทดสอบหลังเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน กิจกรรมรับประทานอาหารอย่างไรจึงจะมีสุขภาพดี

2.4.6 ขั้นประเมินชุดการสอน

ให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย กิจกรรม รับประทานอาหารอย่างไรจึงจะมีสุขภาพดี

2.5 กระบวนการวัดและประเมินผล

- 2.5.1 สังเกตจากการตอบคำถาม
- 2.5.2 ตรวจสอบจากใบงาน
- 2.5.3 สังเกตจากการทำงานเป็นกลุ่ม
- 2.5.4 สังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดเห็นของนักเรียน

2.6 แหล่งการเรียนรู้

- 2.6.1 ห้องแนะแนว
- 2.6.2 ห้องสมุด

2.7 สื่อการเรียนรู้

- 2.7.1 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน กิจกรรมรับประทานอาหารอย่างไรดี
- 2.7.2 รูปภาพฉลากตัวเลขไว้สำหรับแบ่งกลุ่มนักเรียน
- 2.7.4 ใบงานกิจกรรม รับประทานอาหารอย่างไรดี
- 2.7.5 ใบความรู้เรื่อง อาหารที่ถูกหลักโภชนาการ

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “รับประทานอาหารอย่างไรดี” ใช้เวลาเรียน 1 ชั่วโมง นักเรียนควรปฏิบัติดังนี้

- 3.1 นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน เรื่องการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย กิจกรรมรับประทานอาหารอย่างไรดี
- 3.2 ให้นักเรียนดูภาพอาหารหรือบัตรคำรายชื่ออาหาร
- 3.3 นักเรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์จำแนกส่วนประกอบของอาหารที่เห็นในภาพหรือบัตรอาหาร
- 3.4 นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม ตามที่จับฉลากได้
- 3.5 นักเรียนเลือกเพื่อนในกลุ่มที่มีรูปร่างเติบโตสมวัย 1 คน และให้เขียนอาหารที่เพื่อนที่ได้รับการเลือกมานั้นรับประทาน
- 3.6 นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันจำแนกว่า อาหารที่เพื่อนที่มีรูปร่างสมวัยนั้นรับประทานมีสารอาหารอะไรบ้างตามหมู่อาหาร
- 3.7 นักเรียนช่วยกันอภิปรายสรุปในกลุ่ม เพื่อนที่มีรูปร่างสมวัยนั้นได้สารอาหารครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสมหรือไม่ ได้สารอาหารใดมากเกินไปหรือน้อยไป
- 3.8 ให้นักเรียนที่ถูกสุ่มเลือกออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน
- 3.9 นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมรับประทานอาหารอย่างไรดี
- 3.10 นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง อาหารที่ถูกหลักโภชนาการ
- 3.11 นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน เรื่องการส่งเสริมสุขภาพ กิจกรรมรับประทานอาหารอย่างไรดี
- 3.12 นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

4. สื่อและอุปกรณ์

- 4.1 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน เรื่องการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย กิจกรรมรับประทานอาหารอย่างไรดี
- 4.2 ภาพอาหารหรือบัตรคำแสดงรายชื่ออาหาร
- 4.3 ฉลากตัวเลขที่เตรียมไว้สำหรับแบ่งกลุ่มนักเรียน
- 4.4 ใบงานกิจกรรม รับประทานอาหารอย่างไรดี
- 4.5 ใบความรู้เรื่อง อาหารที่ถูกหลักโภชนาการ

**ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

ชื่อเรื่อง ส่งเสริมสุขภาพร่างกาย

ชื่อกิจกรรม รับประทานอาหารอย่างไรดี

.....

กลุ่มหมายเลข.....

หัวหน้ากลุ่ม.....

.....

.....

.....

.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกเพื่อนที่มีรูปร่างสมวัยที่สุด 1 คนจากในกลุ่มของนักเรียนแล้วช่วยกันแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ ลงในแบบฟอร์มที่ให้

เพื่อนที่มีรูปร่างสมวัยที่สุด (รายการอาหารที่เพื่อนรับประทาน)	สรุป

**ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1
เรื่อง อาหารที่ถูกหลักโภชนาการ**

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์อย่างถูกหลักโภชนาการ จะทำให้เกิดผลของการรับประทานคือ สุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง มีผลต่อเนื่องให้จิตใจพลอยผ่องใส เมื่อสบายทั้งกายแล้วใจย่อมเป็นสุข

หลักโภชนาการมีอยู่ว่า ต้องรับประทานอาหารให้ได้สารอาหารเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ซึ่งสารอาหารที่ร่างกายต้องการมีถึง 40 กว่าชนิด แต่ละชนิดร่างกายต้องการในปริมาณต่างกัน บางอย่างต้องการมาก เช่น โปรตีน คาร์โบไฮเดรตและไขมัน บางอย่างต้องการในปริมาณต่ำ เช่น แคลเซียมและวิตามินซี (เกลือแร่ วิตามิน) บางอย่างต้องการในปริมาณที่ต่ำมาก แต่ก็ขาดไม่ได้ ถ้ารับประทานไม่เพียงพอ ร่างกายจะแสดงอาการของโรคขาดสารอาหารในไม่ช้า เช่น วิตามินดีและวิตามินอี เป็นต้น

ความต้องการสารอาหารของร่างกายยังเปลี่ยนไปตามวัย เพศ และสุขภาพ หรือสภาพร่างกาย

ดังนั้นทำอย่างไรนั้นจึงจะเลือกรับประทานอาหารให้ได้สารอาหารครบตามความต้องการของร่างกายได้

นักโภชนาการจัดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการใกล้เคียงกันไว้ในหมู่เดียวกัน จะเลือกรับประทานอาหารชนิดใดในแต่ละหมู่ ย่อมได้สารอาหารหลักคล้ายกัน **สำคัญตรงที่ต้องรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ไม่มีหมู่ใดที่จะละเว้นได้**

อาหารทุกหมู่ล้วนมีประโยชน์ต่อร่างกาย สำคัญที่สัดส่วนของอาหารแต่ละหมู่ที่ควรได้รับ โดยเฉพาะในเด็กนักเรียน ซึ่งอยู่ในวัยเจริญเติบโต จะต้องเลือกรับประทานอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการครบทั้ง 5 หมู่ เลือกรับประทานอาหารหลายอย่าง ๆ จากหมู่เดียวกัน ผสมผสานเวียนกันให้ได้สารอาหารจากหลาย ๆ แหล่ง เพื่อเกื้อกูลหนุนชดเชยส่วนที่ขาดที่เกิน รวมยอดแล้วใน 1 วัน ให้ร่างกายได้สารอาหารครบทั้ง 40 กว่าชนิด จากอาหาร 5 หมู่และน้ำ

อาหารหลัก 5 หมู่ ไม่ล้าสมัย

1. โปรตีน อาหารหมู่นี้ ได้แก่ เนื้อสัตว์ทุกชนิด นม ไข่ อาหารทะเลทุกชนิดและโปรตีนจากพืชในถั่วต่าง ๆ รวมทั้งอาหารดัดแปลงจากเนื้อสัตว์ ลูกชิ้น ไส้กรอก ปลากระป๋อง เป็นต้น

โปรตีนมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย แต่สิ่งควรจำคือ ร่างกายไม่ได้ต้องการโปรตีนอย่างเดียว เพื่อเติบโตและไม่ได้ต้องการจนล้นเกินเพราะหากเด็กได้โปรตีนเข้าไปเกินความต้องการ ร่างกายก็จะต้องกำจัดทิ้งออกทางไตทำให้ไตต้องทำงานหนัก

2. คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ แป้ง น้ำตาล ข้าว ถั่วเขียว บะหมี่ บะหมี่สำเร็จรูป เส้นหมี่ ขนมจีน ขนมกรุบกรอบที่บรรจุของ อาหารหมู่นี้ให้พลังงานแก่ร่างกายของเรา กิจกรรมต่าง ๆ ที่เราทำ เช่น เรียนหนังสือ วิ่งเล่น เดิน ทำงานบ้าน ออกกำลังกาย เหล่านี้ ร่างกายต้องการพลังงานทั้งสิ้น อาหารหมู่นี้ต้องรับประทานให้พอดีกับความต้องการใช้พลังงานของแต่ละคน หากรับประทานมากเกินไปก็จะอ้วนเพราะพลังงานที่ไม่ได้ใช้จะถูกร่างกายนำไปเก็บสะสมเป็นไขมัน

3. ไขมัน ได้แก่ น้ำมันจากพืช น้ำมันสัตว์ เนย น้ำมันปลา ไขมันให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย เช่นเดียวกับอาหารคาร์โบไฮเดรต การกินไขมันสูงโดยเฉพาะไขมันจากสัตว์ จะทำให้ระดับโคเลสเตอรอล (ไขมันในเลือด) สูง เพราะฉะนั้นจึงไม่ควรรับประทานหมูสามชั้น หมูติดมัน เบคอน หนังไก่ทอดหรือกากหมูมากหรือบ่อยเกินไปเพราะจะทำให้อ้วนและมีไขมันในเลือดสูง เป็นอันตรายต่อหัวใจและไขมันอุดตันในหลอดเลือด

4. วิตามินและเกลือแร่ เป็นสารอาหารที่จำเป็นที่ได้จากผักและผลไม้ สารอาหารหมู่นี้ มีความจำเป็นต่อร่างกายหลายอย่าง วิตามินเปรียบเสมือนตัวเร่งของปฏิกิริยาภายในร่างกาย หากขาดวิตามินและเกลือแร่แล้ว ปฏิกิริยาเคมีในร่างกายจะติดขัด ดังนั้นเด็กจะแข็งแรงขนาดไหนขึ้นอยู่กับอาหารกลุ่มนี้ว่าได้รับเพียงพอหรือไม่

5. น้ำ มีความจำเป็นต่อร่างกายชนิดที่ขาดไม่ได้เพราะเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายลอยอยู่ในน้ำ สารอาหาร ออกซิเจน ต้องอาศัยน้ำเป็นตัวกลางในการซึมผ่านเข้าไปเลี้ยงเซลล์ของเสียงและคาร์บอนไดออกไซด์ ต้องอาศัยน้ำซึมผ่านออกสู่กระแสเลือดให้ร่างกายนำไปกำจัดทิ้ง

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง	การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย
ชื่อกิจกรรม	รับประทานอาหารอย่างไรดี
คำชี้แจง	ให้นักเรียนวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

- นักเรียนควรรับประทานอาหารอย่างไรให้ถูกสุขลักษณะ
 - รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
 - เลือกรับประทานเฉพาะอาหารที่ชอบ
 - เลือกรับประทานอาหารที่มีสีสรรสวยงาม
 - เลือกรับประทานเฉพาะอาหารที่มีกลิ่นหอมเท่านั้น
- นักเรียนควรรับประทานอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่บ่อยครั้งเพียงใด
 - ทุกวัน ทุกมื้อ
 - บางวัน บางมื้อ
 - ทุกวัน ทุกมื้อ
 - วันไหนก็ได้ที่ต้องการ
- นักเรียนควรรับประทานผักสดหรือผักในอาหารบ่อยครั้งเพียงใด
 - รับประทานน้อย ๆ
 - ควรรับประทาน 1 มื้อทุกวัน
 - ควรรับประทานวันละ 3 มื้อทุกวัน
 - ควรรับประทานเฉพาะวันพระ
- การรับประทานอาหารของนักเรียนคิดว่าควรมีลักษณะอย่างไรจึงจะถูกต้อง
 - รับประทานแต่เนื้อสัตว์ ไม่กินผัก
 - รับประทานได้ทุกอย่าง หมุนเวียนไป
 - รับประทานแต่อาหารที่ชอบเท่านั้น
 - มื้อไหนไม่หิวก็ไม่ต้องรับประทาน
- อาหารหลัก 5 หมู่ ควรประกอบด้วยอะไรบ้าง
 - คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามินและเกลือแร่ น้ำ
 - คาร์โบไฮเดรต น้ำมันพืช น้ำมันสัตว์ เนย น้ำมันปลา
 - น้ำ ไขมัน โปรตีน ยาบำรุง ออกซิเจน
 - เนื้อสัตว์ทะเล อาหารทะเล น้ำมัน ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่

6. ตามปกตินักเรียนควรรับประทานอาหารวันละกี่มื้อ
 - ก. 1 มื้อ
 - ข. 2 มื้อ
 - ค. 3 มื้อ
 - ง. ไม่รับประทานเลยถ้าไม่หิว
7. อาหารที่นักเรียนรับประทานในมื้อเช้า ส่วนใหญ่ให้ประโยชน์ต่อร่างกายในเรื่องใด
 - ก. ให้พลังงานซึ่งจำเป็นต่อการทำกิจกรรมของร่างกาย
 - ข. ให้คุณค่าเส้นใยอาหารช่วยให้ระบบภายในร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์
 - ค. ให้การเจริญเติบโตและกล้ามเนื้อแข็งแรง
 - ง. ให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ
8. การให้คำแนะนำเรื่องการรับประทานอาหารเรื่องใดควรเป็นเรื่องแรก
 - ก. ควรรับประทานอาหาร 5 หมู่ให้ครบ 3 มื้อ
 - ข. ควรรับประทานแต่อาหารเช้าให้ครบ 5 หมู่
 - ค. ควรรับประทานอาหารว่างทุกวัน เพื่อชดเชยอาหารเช้า
 - ง. ควรงดอาหารเข้าเพราะปวดท้องทุกเช้า
9. พฤติกรรมข้อใดที่เป็นปัญหาสุขภาพ
 - ก. ปวดและแสบท้องเพราะไม่รับประทานอาหารเช้า
 - ข. รับประทานอาหารเช้าไม่ครบ 5 หมู่
 - ค. รับประทานอาหารอืดทุกมื้อ
 - ง. มื้อเช้าขาดไม่ได้ต้องรับประทานอาหารเป็นประจำ
10. การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ถูกหลักโภชนาการจะทำให้เกิดผลเช่นใด
 - ก. สุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส
 - ข. รูปร่างกระแฉกรีน
 - ค. รูปร่างอ้วนท้วน
 - ง. เจ็บป่วยบ่อย ๆ โดยไม่ทราบสาเหตุ

เฉลยแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
เรื่อง ส่งเสริมสุขภาพร่างกาย
กิจกรรม รับประทานอาหารอย่างไรดี

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

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ชุดที่ 3

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ชื่อเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย
ชื่อกิจกรรม รับประทานอาหารอย่างไรดี

ข้อดี

1. เป็นกิจกรรมที่นักเรียนได้รับความรู้ที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง
2. นักเรียนสนใจดี

ข้อจำกัด

เวลาในการทำกิจกรรมมีจำกัด รูปภาพของอาหารควรมีขนาดใหญ่พอควร นักเรียนสามารถมองเห็นได้ชัดเจน

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

ควรเตรียมเรื่องกลุ่มนักเรียนให้ดี เตรียมอุปกรณ์สื่อภาพอาหารและบัตรคำอาหารให้พร้อม

วิธีดำเนินการ/การสรุป

ภาพอาหารหรือบัตรคำควรเป็นภาพที่มองแล้วชัดเจน และการดำเนินการหาเพื่อนที่มีรูปร่างสมวัย ก็ควรเป็นไปตามธรรมชาติของกลุ่มนั้น ๆ ควรสรุปจะได้รวดเร็ว ครูควรเสริมจากการนำเสนอของนักเรียน

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

1. รูปภาพอาหาร / บัตรคำอาหารควรเหมาะสมและตัวอักษรชัดเจนในการจัดแบ่งกลุ่มนักเรียน ครูควรดำเนินการอย่างรวดเร็วเพื่อเป็นการประหยัดเวลา

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2
ชุดที่ 4

ชื่อเรื่อง	ส่งเสริมสุขภาพร่างกาย
ชื่อกิจกรรม	ฉลากโภชนาการ อ่านให้เป็น เห็นประโยชน์
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้นักเรียนมีความตระหนักในเรื่องข้อมูลโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหาร 2. เพื่อให้นักเรียนมีความตื่นตัวในการใช้ประโยชน์ข้อมูลในโภชนาการ 3. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสม
แนวคิด	อาหารมีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์เรา อาหารทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและแข็งแรงสมบูรณ์ อาหารมีมากมายหลายชนิด แต่ละชนิดมีส่วนประกอบที่ไม่เหมือนกัน การที่คนเราจะเลือกรับประทานอาหารให้ได้ประโยชน์ครบถ้วน ตรงตามความต้องการของร่างกายไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อร่างกาย จะต้องตระหนักถึงคุณค่าของอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ตลอดจนรู้จักฉลากโภชนาการ อ่านให้เป็น เห็นประโยชน์ ควรจะฉลาดในการบริโภค จึงจะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์โดยแท้จริงจากอาหาร เป็นผลทำให้มีสุขภาพอนามัยที่ดี ไม่ใช่รับประทานอาหารเพราะความเคยชินหรือรับประทานเพราะความชอบเท่านั้น
เทคนิคที่ใช้	การอภิปราย
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 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลักในการดำเนินกิจกรรม

1.2 การจัดกิจกรรม

1.2.1 ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “ฉลากโภชนาการ อ่านให้เป็น เห็นประโยชน์”

1.2.2 การจัดกิจกรรมโดยใช้เทคนิคในการเรียนรู้คือ การอภิปราย

1.3 บทบาทของครู

ครูชี้แจงการเรียนรู้ด้วยชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายเรื่องการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย โดยใช้กิจกรรม ฉลากโภชนาการ อ่านให้เป็น เห็นประโยชน์ ตามลำดับดังนี้

1.3.1 นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

1.3.2 ครูแนะนำให้นักเรียนได้รู้จักกับฉลากโภชนาการที่มีอยู่กับผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ

1.3.3 นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม

1.3.4 ครูนำตัวอย่างฉลากโภชนาการผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ แจกให้แต่ละกลุ่มพร้อมใบงาน

1.3.5 นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นตามที่กำหนดในใบงาน

1.3.6 ตัวแทนกลุ่มออกมาสรุปผลของแต่ละกลุ่มหน้าชั้นเรียน

1.3.7 นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง ฉลากโภชนาการมีประโยชน์

1.3.8 นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

1.3.9 นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

1.4 สื่อที่ครูต้องเตรียม

1.4.1 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน เรื่องการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย กิจกรรม ฉลากโภชนาการ อ่านให้เป็น เห็นประโยชน์

1.4.2 ตัวอย่างฉลากโภชนาการผลิตภัณฑ์อาหาร

1.4.3 ใบงาน

1.4.4 ใบความรู้เรื่อง ฉลากโภชนาการมีประโยชน์

คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ชื่อเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย

ชื่อกิจกรรม ฉลากโภชนาการ อ่านให้เป็น เห็นประโยชน์

เวลา 1 ชั่วโมง

2.1 สารสำคัญ

อาหารมีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์เรา อาหารทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและแข็งแรงสมบูรณ์ อาหารมีมากมายหลายชนิด แต่ละชนิดมีส่วนประกอบที่ไม่เหมือนกัน การที่คนเราจะเลือกรับประทานอาหารให้ได้ประโยชน์ครบถ้วน ตรงตามความต้องการของร่างกายไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อร่างกาย จะต้องตระหนักถึงคุณค่าของอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ตลอดจนรู้จักฉลากโภชนาการ อ่านให้เป็น เห็นประโยชน์ ควรจะฉลาดในการบริโภค จึงจะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์โดยแท้จริงจากอาหาร เป็นผลทำให้มีสุขภาพอนามัยที่ดี ไม่ใช่รับประทานอาหารเพราะความเคยชินหรือรับประทานเพราะความชอบเท่านั้น

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.2.1 เพื่อให้นักเรียนมีความตระหนักในเรื่องข้อมูลโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหาร
- 2.2.2 เพื่อให้นักเรียนมีความตื่นตัวในการใช้ประโยชน์ข้อมูลในโภชนาการ
- 2.2.3 เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม

2.3 สารการเรียนรู้

ฉลากโภชนาการจะต้องมีข้อความแสดงรายละเอียดดังนี้ ชื่ออาหารและที่ตั้งของสถานที่ผลิตหรือของผู้แบ่งบรรจุเพื่อจำหน่าย ชื่อและที่ตั้งของผู้นำเข้า ปริมาณสุทธิ ส่วนประกอบที่สำคัญ วัน เดือน ปี ที่ผลิตและวัน เดือน ปี ที่หมดอายุ คำแนะนำในการเก็บรักษา ปัจจุบันจะพบว่ามียี่ห้อแสดงไว้ด้วย

2.4 วิธีดำเนินการ

2.4.1 ขั้นตอนก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

2.4.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูสนทนากับนักเรียนให้นักเรียนได้รู้จักกับโภชนาการที่มีอยู่กับผลิตภัณฑ์อาหารต่าง ๆ

2.4.3 ขั้นกิจกรรม

2.4.3.1 นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่มจำนวนกลุ่มละเท่า ๆ กัน โดยใช้วิธีจับฉลากตามสี มีสีฟ้ากับสีชมพู จากนั้นให้นักเรียนเลือกหัวหน้ากลุ่มและเลขานุการกลุ่ม

2.4.3.2 ครูนำตัวอย่างฉลากโภชนาการผลิตภัณฑ์อาหารต่าง ๆ แจกให้แต่ละกลุ่มพร้อมใบงานกิจกรรม ฉลากโภชนาการ อ่านให้เป็น เห็นประโยชน์

2.4.3.3 นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นตามกำหนดใบงานที่แจกให้ โดยมีหัวหน้ากลุ่มเป็นผู้ดำเนินการอภิปราย และมีเลขานุการกลุ่มเป็นผู้บันทึก

2.4.3.4 ครูให้ตัวแทนกลุ่มออกมารายงานผลการอภิปรายกลุ่มและสรุปหน้าชั้นเรียน

2.4.4 ขั้นสรุป

2.4.4.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงความหมายของข้อมูลโภชนาการที่แสดงอยู่บนฉลากผลิตภัณฑ์

2.4.4.2 ครูแจกใบความรู้เรื่อง ฉลากโภชนาการมีประโยชน์

2.4.5 ขั้นทดสอบหลังเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

2.4.6 ขั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

2.5 กระบวนการวัดและประเมินผล

2.5.1 การสังเกตจากการตอบคำถามของนักเรียน

2.5.2 การตรวจสอบจากใบงาน

2.5.3 การสังเกตจากการทำงานกลุ่มและการนำเสนอผลงานของกลุ่ม

2.5.4 การตรวจสอบจากแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

2.6 แหล่งการเรียนรู้

2.6.1 ห้องแนะแนว

2.6.2 ห้องสมุด

2.7 สื่อการเรียนรู้

- 2.7.1 ใบงานฉลากโภชนาการ อ่านให้เป็น เห็นประโยชน์
- 2.7.2 ใบความรู้ เรื่อง ฉลากโภชนาการมีประโยชน์
- 2.7.3 ตัวอย่างฉลากโภชนาการผลิตภัณฑ์
- 2.7.4 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
- 2.7.5 ฉลากสี (สีฟ้า , สีชมพู) จำนวนเท่ากับนักเรียน ใช้สำหรับแบ่งกลุ่ม ๆ ละเท่ากัน

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “ฉลากโภชนาการ อ่านให้เป็น เห็นประโยชน์” ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

- 3.1 นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน
- 3.2 นักเรียนทำความรู้จักกับฉลากโภชนาการที่มีอยู่กับผลิตภัณฑ์อาหารต่าง ๆ
- 3.3 นักเรียนแบ่งกลุ่ม 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มสีฟ้า และสีชมพู
- 3.4 นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกหัวหน้ากลุ่มและเลขานุการกลุ่ม
- 3.5 นักเรียนในแต่ละกลุ่มศึกษาตัวอย่างฉลากโภชนาการผลิตภัณฑ์อาหารที่ครูแจกให้และเขียนบันทึกลงใบงาน
- 3.6 นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นโดยให้หัวหน้ากลุ่มดำเนินการอภิปราย และมีเลขานุการกลุ่มเป็นผู้บันทึก
- 3.7 นักเรียนที่เป็นตัวแทนของกลุ่มออกมารายงานผลหน้าชั้นเรียน
- 3.8 นักเรียนช่วยกันสรุปถึงความหมายของข้อมูลโภชนาการที่แสดงอยู่บนฉลากผลิตภัณฑ์
- 3.9 นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง ฉลากโภชนาการมีประโยชน์
- 3.10 นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

4. สื่อและอุปกรณ์

- 4.1 แบบฝึกหัดก่อนเรียนและหลังเรียน
- 4.2 ตัวอย่างฉลากโภชนาการผลิตภัณฑ์อาหาร
- 4.3 ใบงาน ฉลากโภชนาการ อ่านให้เป็น เห็นประโยชน์
- 4.4 ฉลากสี (สีฟ้า และสีชมพู) จำนวนเท่ากับนักเรียน ใช้สำหรับแบ่งกลุ่ม ๆ ละเท่ากัน
- 4.5 ใบความรู้เรื่อง ฉลากโภชนาการมีประโยชน์

**ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
เรื่อง ฉลากโภชนาการมีประโยชน์**

ข้อควรรู้เรื่องฉลากอาหาร

ฉลากอาหารเป็นเครื่องหมายที่ทางราชการกำหนดให้ผู้ผลิตแสดงไว้บนภาชนะบรรจุอาหาร เพื่อให้ผู้บริโภคสามารถเลือกซื้ออาหารตามคุณภาพที่ต้องการ ฉลากอาหารที่ถูกต้องควรระบุเกี่ยวกับ

1. ประเภทของอาหาร
2. ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต
3. ปริมาณสุทธิของอาหาร
4. วัน เดือน ปี ที่ผลิต และ/หรือ วันหมดอายุ
5. เครื่องหมายรับรองคุณภาพ
6. การใช้วัตถุแต่งรสอาหาร วัตถุกันเสีย

ก่อนซื้อสินค้า ผู้บริโภคต้องอ่านฉลากให้ความสนใจกับส่วนประกอบของอาหารแต่ละประเภท สารเจือปนเพื่อแต่งรส และวัตถุกันเสียเพื่อพิจารณาค่าของสารอาหารที่มีอยู่และความปลอดภัยของอาหารแต่ละประเภท

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง ส่งเสริมสุขภาพร่างกาย
 ชื่อกิจกรรม ฉลากโภชนาการ อ่านให้เป็น เห็นประโยชน์
 คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ก่อนซื้ออาหารรับประทานทุกครั้งควรพิจารณาอะไรเป็นสำคัญ
 - ก. คนขายสวยหรือไม่
 - ข. ราคาต้องถูกเสมอ
 - ค. อาหารชนิดนั้นต้องมีฉลากโภชนาการติดไว้เสมอ
 - ง. ชื่อทุกอย่างที่ดูใจตนเอง
2. เมื่อนักเรียนไปซื้ออาหารกระป๋อง (ยกตัวอย่างเช่น ปลากระป๋อง) ควรดูอะไรเป็นอันดับแรก
 - ก. หมดอายุหรือไม่
 - ข. ไม่ต้องดูอะไร หยิบมาเลย
 - ค. ต้องซื้อเฉพาะยี่ห้อ สามแม่ครัวเท่านั้น
 - ง. ถามราคาก็ซื้อเลย
3. ฉลากโภชนาการ จะต้องมียละเอียดอะไรบ้าง
 - ก. ชื่ออาหาร/ส่วนประกอบที่สำคัญ
 - ข. ที่ตั้งของสถานที่ผลิตหรือของผู้แบ่งบรรจุเพื่อจำหน่าย
 - ค. วัน เดือน ปีที่ผลิต / วันหมดอายุ
 - ง. ถูกทุกข้อ
4. ข้อใดเป็นการตระหนักเรื่องการรับประทานอาหารให้เกิดประโยชน์สูงสุด
 - ก. อ่านฉลากโภชนาการทุกครั้ง
 - ข. หิวแล้วรับประทานเลย
 - ค. ของโปรดไม่ดูอะไรแล้ว เป็นอาหารรับประทานได้ทั้งนั้น
 - ง. อาหารต้องมีสีสวยงามเท่านั้น
5. ถ้านักเรียนไปพบสินค้าเพิ่งหมดอายุไป 1 วัน คนขายลดราคาให้ นักเรียนจะซื้อสินค้านั้นหรือไม่
 - ก. ซื้อทันทีราคาถูก
 - ข. ไม่ซื้อของหมดอายุ เป็นอันตรายต่อสุขภาพเมื่อรับประทานเข้าไป
 - ค. ซื้อไปเถอะ สงสารคนขาย
 - ง. ไม่ซื้อเพราะลดราคาให้นิดเดียว

6. หากนักเรียนไปพบสินค้าชนิดหนึ่งตรงที่เขียนบอกว่าหมดอายุเมื่อใด มีรอยลบชุดขีด อ่านไม่เห็น ว่าหมดอายุเมื่อใด นักเรียนคิดว่าจะซื้อสินค้านั้นหรือไม่
- ซื้อไปเถอะไม่ต้องเรื่องมาก
 - ซื้อเพราะวางขายอยู่แสดงว่าใช้ได้
 - ไม่ซื้อเพราะเป็นการเอาเปรียบผู้บริโภค
 - ซื้อเพราะไปถามคนขายลดราคาให้เป็นพิเศษ
7. นักเรียนคิดว่าฉลากโภชนาการมีประโยชน์หรือไม่
- มีประโยชน์
 - ไม่มีประโยชน์
 - เฉย ๆ
 - มีก็ดี ไม่มีก็ได้
8. เมื่อนักเรียนพบว่าผู้ขายฉลากโภชนาการออก นักเรียนจะซื้อผลิตภัณฑ์กับผู้ขายคนดังกล่าวหรือไม่
- ไม่ซื้อ เพราะผู้ขายคิดไม่ซื้อสัตย์กับลูกค้า
 - ซื้อเพราะความเกรงใจรู้จักกัน
 - ซื้อเพราะของร้านนี้ขายถูก
 - ไม่ซื้อเพราะขายของแพง
9. ถ้านักเรียนจะเลือกรับประทานอาหารให้ได้ประโยชน์ครบถ้วน ไม่เป็นพิษภัยต่อร่างกาย ควรจะตระหนักถึงเรื่องใด
- คุณค่าของอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ
 - เงินในกระเป๋า
 - ความอร่อยเป็นสำคัญ
 - สีสันอาหารน่าชวนมอง
10. นักเรียนคิดว่าควรจะมีการณรงค์ให้นักเรียนในโรงเรียนเกิดความตื่นตัว และตระหนักในเรื่องฉลากโภชนาการ นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่
- เห็นด้วยอย่างยิ่ง
 - เฉย ๆ
 - ไม่จำเป็น
 - ไม่มีความสำคัญ

เฉลยแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
เรื่อง ส่งเสริมสุขภาพร่างกาย
กิจกรรม ฉลากโภชนาการ อ่านให้เป็น เห็นประโยชน์

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

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ชุดที่ 4

ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ชื่อเรื่อง การรักษาความสะอาดของร่างกาย

ชื่อกิจกรรม สะอาดดีมีสุข

ข้อดี

1. เป็นกิจกรรมที่สนุกสนานน่าสนใจ
2. นักเรียนสนใจเพราะมีตัวอย่างฉลากผลิตภัณฑ์เป็นสิ่งดึงดูดใจนักเรียน
3. นักเรียนได้ฝึกการทำงานเป็นกลุ่มและการพูดแสดงความคิดเห็นได้ดี

ข้อจำกัด

การทำงานของนักเรียนในแต่ละกลุ่มใช้เวลาช้าเร็วไม่เท่ากัน ดังนั้นในเรื่องของเวลาครูควรจัดเวลาให้เหมาะสม

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

ครูควรเตรียมฉลากผลิตภัณฑ์ให้ครบถ้วน

วิธีดำเนินการ/การสรุป

ครูควรดำเนินการให้นักเรียนได้ศึกษาผลิตภัณฑ์ให้ถี่ถ้วนด้วยความเข้าใจ การสรุปควรสรุปโดยนักเรียนเท่านั้น แต่ครูเป็นผู้เสริมส่วนที่ขาด

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

ครูควรให้นักเรียนทุกคนได้มีโอกาสศึกษาและสัมผัสกับฉลากผลิตภัณฑ์โดยตรง

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2
ชุดที่ 5

ชื่อเรื่อง	การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย
ชื่อกิจกรรม	อาหารขยะ : อาหารหรือว่าขยะ
จุดมุ่งหมาย	1. นักเรียนบอกประเภทของอาหารที่จัดว่าเป็นอาหารขยะได้ 2. นักเรียนบอกถึงผลเสียจากการรับประทานอาหารขยะที่มีต่อสุขภาพได้ 3. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ส่วนประกอบของอาหารสำเร็จรูปและสารอาหารที่จะได้รับจากอาหารสำเร็จรูป ขนมอบรรทุกที่บรรจุของสำเร็จรูป
แนวคิด	อาหารขยะคือ สิ่งที่รับเข้าไปแล้วร่างกายไม่ได้ใช้ เป็นการให้ร่างกายต้องขับออกทิ้งหรือเป็นขยะนั่นเอง หลักการพิจารณามี 3 ข้อ คือ 1. ชากอาหารมีลักษณะตรงข้ามกับอาหารสด 2. อาหารดัดแปลง เป็นอาหารแปรรูปไปจากธรรมชาติเดิม 3. อาหารปนเปื้อน อาหารที่มีสารเคมีปนเข้าไปโดยที่ร่างกายไม่ได้ใช้ ทั้งนี้แล้วอาหารขยะสามารถทำให้เด็กวัยเรียนอาจได้รับอันตรายต่อสุขภาพได้
เทคนิคที่ใช้	การอภิปรายกลุ่ม
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 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลักในการดำเนินกิจกรรม

1.2 การจัดกิจกรรม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่องการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย โดยใช้กิจกรรม "อาหารขยะ : อาหารหรือว่าขยะ"

1.3 บทบาทของครู

1.3.1 นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

1.3.2 นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละเท่ากัน ครูแจกตัวอย่างขนมกรุบกรอบบรรจุซอง น้ำอัดลม น้ำรสผลไม้ ที่เตรียมมาให้ 1 ชิ้นต่อ 1 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มดูส่วนประกอบของอาหารที่เขียนบอกไว้ ดูว่าที่เครื่องหมายรับประกันคุณภาพ (อ.ย.) หรือไม่ ตอบคำถามลงใบงานที่ครูแจกให้

1.3.4 นักเรียนตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานของกลุ่ม

1.3.5 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปและครูอธิบายเพิ่มเติมถึงเรื่องอาหารขยะว่ามีหลักการพิจารณา 3 ข้อคือ

- 1) ซากอาหาร มีลักษณะตรงข้ามกับอาหารสด
- 2) อาหารดัดแปลง เป็นอาหารแปรรูปไปจากธรรมชาติ
- 3) อาหารปนเปื้อน อาหารที่มีสารเคมีปนเข้าไปโดยที่ร่างกายไม่ได้ใช้

1.3.6 นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง อาหารขยะ

1.3.7 นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

1.3.8 นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

1.4 สื่อที่ครูต้องเตรียม

1.4.1 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

1.4.2 ตัวอย่างขนมกรุบกรอบ อาหารบรรจุซอง น้ำอัดลม น้ำรสผลไม้ต่าง ๆ

1.4.3 ใบงานกิจกรรม อาหารขยะ : อาหารหรือว่าขยะ

2. คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ชื่อเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย

ชื่อกิจกรรม อาหารขยะ : อาหารหรือว่าขยะ

เวลา 1 ชั่วโมง

2.1 สารสำคัญ

อาหารขยะคือ สิ่งที่ได้รับเข้าไปแล้วร่างกายไม่ได้ใช้ เป็นการให้ร่างกายต้องขับออกทิ้งหรือเป็นขยะนั่นเอง หลักการพิจารณามี 3 ข้อ คือ 1. ชากอาหาร มีลักษณะตรงข้ามกับอาหารสด 2. อาหารดัดแปลง เป็นอาหารแปรรูปไปจากธรรมชาติเดิม 3. อาหารปนเปื้อน อาหารที่มีสารเคมีปนเข้าไปโดยที่ร่างกายไม่ได้ใช้ ทั้งนี้แล้วอาหารขยะสามารถทำให้เด็กวัยเรียนอาจได้รับอันตรายต่อสุขภาพได้

2.2 จุดประสงค์

2.2.1 นักเรียนบอกประเภทของอาหารที่จัดว่าเป็นอาหารขยะได้

2.2.2 นักเรียนบอกถึงผลเสียจากการรับประทานอาหารขยะที่มีต่อสุขภาพได้

2.2.3 นักเรียนสามารถวิเคราะห์ส่วนประกอบของอาหารสำเร็จรูปและสารอาหารที่จะได้รับจากอาหารสำเร็จรูป ขนมอบรรจุภัณฑ์บรรจุของสำเร็จรูป

2.3 สารการเรียนรู้

อาหารขยะ คือ สิ่งที่ได้รับประทานเข้าไปแล้วร่างกายไม่ได้ใช้ เป็นการให้ร่างกายต้องขับออกทิ้งกลายเป็นขยะนั่นเอง ร่างกายเอาไปใช้ประโยชน์ไม่ได้ บางอย่างเป็นผลเสียต่อร่างกายเด็ก รับประทานเข้าไปอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ หลักการที่พิจารณาว่าอาหารนั้นเป็นอาหารขยะมี 3 ข้อ คืออาหารนั้นเป็นซากอาหาร อาหารปนเปื้อนและเป็นอาหารดัดแปลงจนสูญเสียคุณค่าของอาหารเพราะฉะนั้นก่อนบริโภคอาหารควรพิจารณาไตร่ตรองเสียก่อนที่จะบริโภคอาหารขยะเข้าสู่ร่างกาย

2.4 วิธีดำเนินการ

2.4.1 ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน เรื่องการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย กิจกรรมอาหาร
ขยะ : อาหารหรือว่าขยะ

2.4.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูสนทนากับนักเรียนว่า ขยะหมายถึงอะไร สิ่งของลักษณะใดที่เราเรียกว่าขยะ และ
ถามนักเรียนว่า ใครรู้จักอาหารขยะบ้างว่าหมายถึงอะไร ให้ออกตัวอย่างอาหารขยะทั้งที่เป็นรายชื่อ
อาหารหรือขนมกรุบกรอบ

2.4.3 ขั้นกิจกรรม

2.4.3.1 นักเรียนแบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม ๆ ละเท่ากัน ครูแจกตัวอย่างขนมกรุบกรอบบรรจุ
ซอง น้ำอัดลม น้ำรสผลไม้ ที่เตรียมมาให้ 1 ชิ้นต่อ 1 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มดูส่วนประกอบของอาหารที่
เขียนบอกไว้ ดูว่ามีเครื่องหมายรับประกันคุณภาพ (อ.ย.) หรือไม่ แล้วให้ตอบคำถามดังนี้ในงาน

2.4.3.1.1 ถ้านักเรียนรับประทานอาหารนั้น ๆ แล้ว นักเรียนจะได้รับสาร
อาหารอะไรบ้างตามอาหารหลัก 5 หมู่

2.4.3.1.2 อาหารที่กลุ่มได้รับนั้น นักเรียนจะได้รับสารอาหารอะไรบ้าง

2.4.3.1.3 ปกตินักเรียนในกลุ่มซื้ออาหารพวกนี้รับประทานในประมาณ
มากน้อยเพียงไร

2.4.3.1.4 นักเรียนจะสามารถลดปริมาณหรือไม่รับประทานอาหารพวกนี้
เลยได้หรือไม่ นักเรียนมีแนวทางแก้ไขเรื่องนี้อย่างไร

2.4.3.1.5 ให้นักเรียนนำข้อสรุปที่ได้จากการทำงานกลุ่ม นำเสนอหน้าชั้น
เรียน

2.4.4 ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมและครูอธิบายเพิ่มเติม
เกี่ยวกับเรื่องอาหารขยะ ว่ามีหลักการพิจารณา 3 ข้อ คือ

- 1) ซากอาหาร มีลักษณะตรงข้ามกับอาหารสด
- 2) อาหารดัดแปลง เป็นอาหารแปรรูปไปจากธรรมชาติ
- 3) อาหารปนเปื้อน อาหารที่มีสารเคมีปนเข้าไปโดยที่ร่างกายไม่ได้ใช้

2.4.5 ขั้นทดสอบหลังเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

2.4.6 ขั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

2.5 กระบวนการวัดและประเมินผล

- 2.5.1 การตรวจสอบจากแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
- 2.5.2 การสังเกตจากการทำงานกลุ่มและการแสดงความคิดเห็น
- 2.5.3 สังเกตจากการตอบคำถาม
- 2.5.4 ตรวจสอบผลจากการทำใบงาน

2.6 แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

2.7 สื่อการเรียนรู้

- 2.7.1 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
- 2.7.2 ตัวอย่างขนมกรุปกรอบ อาหารบรรจุของ น้ำอัดลม น้ำรสผลไม้ต่าง ๆ
- 2.7.3 ใบงานกิจกรรม อาหารขยะ : อาหารหรือว่าขยะ
- 2.7.4 ใบความรู้เรื่อง อาหารขยะ

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับนักเรียนในการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “อาหารขยะ : อาหารหรือขยะ” นักเรียนควรปฏิบัติดังนี้

- 3.1 นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน
- 3.2 นักเรียนบอกถึงอาหารขยะว่าหมายถึงอะไร พร้อมยกตัวอย่าง
- 3.3 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม จำนวนกลุ่มละเท่า ๆ กัน ครูแจกตัวอย่างขนมกรุบกรอบ บรรจุซอง น้ำอัดลม น้ำผลไม้รสต่าง ๆ โดยให้ 1 ชนิดต่อ 1 กลุ่ม แล้วให้แต่ละกลุ่มตอบคำถามลงในใบงานที่ครูแจกให้
- 3.4 นักเรียนนำข้อมูลสรุปที่ได้จากการทำงานกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียน
- 3.5 นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมอาหารขยะ : อาหารหรือว่าขยะ
- 3.6 นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง อาหารขยะ
- 3.7 นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน
- 3.8 นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

4. สื่อและอุปกรณ์

- 4.1 แบบฝึกหัดก่อนเรียนและหลังเรียน
- 4.2 ตัวอย่างขนมกรุบกรอบ อาหารบรรจุซอง น้ำอัดลม น้ำผลไม้ต่าง ๆ
- 4.3 ใบงานกิจกรรมอาหารขยะ : อาหารหรือว่าขยะ
- 4.4 ใบความรู้เรื่อง อาหารขยะ

**ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

ชื่อเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย
ชื่อกิจกรรม อาหารขยะ : อาหารหรือขยะ

.....

กลุ่มหมายเลข.....

สมาชิกกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนช่วยกันร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับหัวข้อต่อไปนี้

ชื่อขนม น้ำ หรืออาหารที่กลุ่มได้รับคือ.....

ส่วนประกอบของ อาหาร	สารอาหารที่จัดอยู่ใน อาหารหลัก 5 หมู่	สารที่ไม่ได้จัด อยู่ในอาหาร

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

สรุปอาหารชนิดที่กลุ่มได้รับเป็น

☐ อาหาร

☐ อาหารขยะ

แนวทางแก้ไขปัญหาในการกินอาหารขยะของกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

**ใบความรู้ประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
เรื่อง อาหารขยะ**

อาหารขยะ คือ สิ่งที่เรากินเข้าไปแล้วร่างกายของเราไม่ได้ใช้เป็นภาระให้ร่างกายต้องขับออกทิ้ง ซึ่งก็คือเป็นขยะนั่นเอง

อาหารที่ผลิตแบบอุตสาหกรรมเนื่องจากต้องการให้อาหารหรือขนมที่ผลิตออกมาอยู่บนชั้นวางสินค้าได้นาน ๆ โดยไม่บูดเสีย จึงต้องมีการเติมสารต่าง ๆ ลงไป ทำให้อาหารที่เรากินปนเปื้อนหมด เป็นอาหารขยะแต่ทั้ง ๆ ที่เป็นขยะ ทำไมเด็ก ๆ จึงชอบกิน เด็กเชื่อตามคำโฆษณาจึงซื้อมาบริโภคโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ว่า ขนมนั้น ๆ มีผลไม่ดีหรือมีอันตรายต่อสุขภาพอย่างไรบ้างเพราะสื่อไม่เคยบอกว่าคุณค่าของอาหารนั้นเป็นอย่างไร

โดยทั่วไปจะถือหลักการพิจารณาว่าอาหารนั้นเป็นอาหารขยะหรือไม่จากหลัก 3 ข้อ

1. ชากอาหาร มีลักษณะตรงข้ามกับอาหารสด ซึ่งกรอบ หวานและมีวิตามิน ชากอาหาร เช่น ผักกาดดอง ผักกาดแห้ง หัวไชโป๊ หมูหยอง หมูแผ่น ผลไม้ดอง ผลไม้ กระจ่าง มะเขือเทศแช่อิ่ม ผลไม้แช่อิ่ม ฯลฯ

2. อาหารดัดแปลง เป็นอาหารที่ถูกแปรรูปไปจากธรรมชาติดั้งเดิมของมัน ซึ่งตรงข้ามกับอาหารที่ได้จากธรรมชาติโดยตรง ตัวอย่างอาหารดัดแปลง เช่น กุนเชียง (ซึ่งทำจากเนื้อหมู มันหมู ยัดไส้เค็มสี เค็มเกลือและน้ำตาล และอาจมีสารกันบูดด้วย) ไส้กรอก แฮม เบคอน กว๊ายเตี๋ยว บะหมี่ลูกชิ้น ขนมปัง ฯลฯ

3. อาหารปนเปื้อน เป็นอาหารที่มีสารเคมีปนเปื้อนเข้าไป โดยที่ร่างกายของเราไม่ได้ใช้ มีลักษณะตรงข้ามกับอาหารบริสุทธิ์ อาหารปนเปื้อน เช่น ลูกอมรสผลไม้ต่าง ๆ ซึ่งทำจากน้ำตาลเอามาเคี้ยวแล้วใส่สี ใส่กลิ่นผลไม้ สิ่งที่ปลอมปนมากับน้ำตาล คือสีและกลิ่นผลไม้กินเข้าไปแล้วร่างกายไม่ได้ใช้ เป็นภาระให้ร่างกายต้องกำจัดออก อาหารบริสุทธิ์จากธรรมชาติที่ตรงข้ามกับลูกอมกลิ่นผลไม้ คือ น้ำอ้อย เป็นอาหารบริสุทธิ์ก่อนที่จะถูกนำไปกลั่นน้ำตาลและนำมาทำลูกอม

อาหารและขนมหลายอย่างที่สำเร็จรูปจัดอยู่ในกลุ่มอาหารดัดแปลงและอาหารปนเปื้อนที่มองไม่เห็น ถ้าเราไม่คิดวิเคราะห์ เช่น

แฮมเบอร์เกอร์ เป็นก้อนเนื้อสับ ที่ใส่สารแต่งสี แต่งกลิ่น สารปรุงรส เพื่อเพิ่มความอร่อยน่ากิน เพราะฉะนั้นการกินแฮมเบอร์เกอร์จะได้สารส่วนเกินเข้าไปด้วย เช่น สารเคมีที่เติมลงไป ร่างกายใช้ไม่ได้ต้องขับทิ้งเป็นภาระให้ไตขับทิ้ง แฮมเบอร์เกอร์จึงเป็นอาหารปนเปื้อนและเป็นอาหารดัดแปลง

น้ำอัดลม เป็นน้ำหวานเค็มสีแต่งกลิ่น ปรุงรส ใส่แก๊ส ใส่สารกันบูด บางชนิดเติมสารคาเฟอีนลงไปอีก ทั้งหมดนี้เป็นสารอาหารที่ร่างกายนำไปใช้ได้ เพียงสองอย่างเท่านั้นคือ น้ำกับน้ำตาล แต่น้ำตาลก็เป็นพลังงานเปล่าที่ร่างกายอาจใช้ไม่ได้ไม่หมดสมบูรณ์ กินมากจะทำให้อ้วนส่วนสี กลิ่น สารปรุงรส สารกันบูด ร่างกายนำไปใช้ไม่ได้และต้องขับออกจึงถือเป็นอาหารขยะชนิดหนึ่ง

บะหมี่สำเร็จรูป ประกอบด้วยแป้งที่เอามารีดเป็นเส้น ต้องผ่านกระบวนการแปรรูปมากมาย จะหาวิตามินคงยากเต็มที ในซองบะหมี่ประกอบด้วย สารแต่งสีให้ดูน่ากิน สารปรุงรสต่าง ๆ เช่น รสหมู รสเนื้อ รสไก่ รสกุ้ง ที่ใส่สารกันบูดเพราะต้องวางขายนาน ๆ สารกันเชื้อรา ผงชูรส ร่างกายเราแทบจะไม่ได้เลย นอกจากแป้ง น้ำตาลกับเกลือ อีกนิดหน่อย พลังงานเปล่า กินมาก ๆ จะให้อ้วน นอกนั้นเป็นสารที่ร่างกายนำไปใช้ไม่ได้ ต้องขับทิ้ง หรือบะหมี่ซองหนึ่งมีขยะมากกว่าส่วนที่เป็นอาหาร .

อาหารขยะต่าง ๆ เหล่านี้นอกจากร่างกายเอาไปใช้ประโยชน์ไม่ได้และต้องใช้พลังงานขับทิ้งแล้ว สารเคมีเหล่านี้บางอย่างทำร้ายร่างกายด้วย ดังนั้นนักเรียนควรเลือกอาหารให้ตัวเอง รับประทานอาหารที่ใกล้เคียงธรรมชาติ หยุดั้งใจคิดก่อนซื้อ คิดคำนึงถึงคุณค่าและอันตรายที่จะเกิดจากการกินอาหารขยะ หันไปซื้ออาหารที่ให้ประโยชน์ดีกว่า

แบบฝึกหัดก่อนเรียนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย
 ชื่อกิจกรรม อาหารขยะ : อาหารหรือขยะ
 คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. อาหารขยะคืออะไร
 - ก. คือสิ่งที่เรารับประทานเข้าไปแล้ว ร่างกายไม่ได้ใช้เป็นภาระให้ร่างกายต้องขับออกทิ้งหรือเป็นขยะนั่นเอง
 - ข. คือ อาหารที่ห่อหุ้มด้วยถุงพลาสติก
 - ค. คือ อาหารที่รับประทานไม่อร่อย
 - ง. คือ อาหารที่ได้รับแจกฟรี
2. หลักการพิจารณาว่าเป็นอาหารขยะมีเช่นใด
 - ก. อาหารนั้นเป็นซากอาหาร
 - ข. อาหารนั้นปนเปื้อน
 - ค. อาหารถูกตัดแปลงจนสูญเสียคุณค่าทางอาหาร
 - ง. ถูกทุกข้อ
3. นักเรียนคิดว่าอาหารต่อไปนี้ชนิดใดเป็นอาหารซึ่งอยู่ในกลุ่มอาหารขยะ
 - ก. บะหมี่สำเร็จรูป
 - ข. น้ำอัดลม
 - ค. แฮมเบอร์เกอร์
 - ง. ถูกทุกข้อ
4. อาหารที่นักเรียนควรเลือกรับประทานมากที่สุด
 - ก. แฮมเบอร์เกอร์
 - ข. พิซซ่า
 - ค. บะหมี่สำเร็จรูป
 - ง. ข้าว ไข่เจียวและต้มจืดหมูสับ
5. อาหารชนิดใดที่นักเรียนควรหลีกเลี่ยง
 - ก. ขนมกรุบกรอบ
 - ข. ลูกอมสีสวย ๆ
 - ค. ช็อกโกแลต
 - ง. ถูกทุกข้อ

6. นักเรียนควรรับประทานอาหารที่ปรุงแต่งให้สีสวย กรอบกรอบ หรือใส่สารกันบูด เช่น ไส้กรอก ลูกชิ้น บะหมี่สำเร็จรูป บอยแค้ไหน
 - ก. ทุกวัน
 - ข. สัปดาห์ละ 5 วัน
 - ค. เดือนละ 5 วัน
 - ง. ไม่รับประทานเลย
7. ถ้ามีเพื่อนนำขนมขบเคี้ยวบรรจุซอง ลูกอมสีต่าง ๆ มาแบ่งให้นักเรียนรับประทาน นักเรียนจะพูดกับเพื่อนว่าอย่างไร
 - ก. ชอบใจมาก เราชอบที่สุดเลย
 - ข. ไม่หะ.. ที่บ้านเรามีเยอะแล้ว
 - ค. ชอบใจมากนะ แต่อาหารเหล่านี้เป็นอาหารขยะไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
 - ง. แบ่งให้เพื่อน ๆ ด้วยนะ ของอร่อยทั้งนั้น
8. เครื่องดื่มชนิดใดที่นักเรียนควรหลีกเลี่ยง
 - ก. น้ำอัดลม
 - ข. น้ำผลไม้
 - ค. นมสด
 - ง. น้ำดื่มสะอาด
9. นักเรียนคิดว่าอาหารที่อยู่ได้นาน ๆ ไม่บูดเสีย ควรรับประทานหรือไม่
 - ก. ควร รับประทานไปเถอะ ดีแล้วไม่เสียของ
 - ข. ควร ดีแล้ว จะได้เก็บไว้กินนาน ๆ
 - ค. ควร จะไม่เปลืองเงิน
 - ง. ไม่ควร เพราะเป็นอาหารที่ปนเปื้อน เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
10. อาหารชนิดใดที่ไม่ควรนำเข้ามาจำหน่ายในโรงเรียน
 - ก. ผลไม้ดอง
 - ข. ลูกชิ้นแดงมาก ๆ
 - ค. ลูกอมรสผลไม้ชนิดต่าง ๆ
 - ง. ถูกทุกข้อ

เฉลยฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
เรื่อง ส่งเสริมสุขภาพร่างกาย
กิจกรรม อาหารขยะ : อาหารหรือขยะ

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

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ชุดที่ 5

ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ชื่อเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย

ชื่อกิจกรรม อาหารขยะ : อาหารหรือขยะ

.....

ข้อดี

1. เป็นกิจกรรมที่นักเรียนได้รับความรู้ที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง
2. นักเรียนสนใจดี ฝึกการทำงานกลุ่ม

ข้อจำกัด

ตัวอย่างขนมกรุปกรอบที่นำมาให้นักเรียนดูควรจะให้ให้นักเรียนได้ดูชัดเจนและครูต้องอธิบายให้นักเรียนเข้าใจด้วย เวลาอาจไม่เพียงพอ หากนักเรียนมีข้อคำถามมาก ๆ

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

ครูควรเตรียมตัวอย่างขนมกรุปกรอบให้นักเรียนทุกกลุ่มได้ครบถ้วน

วิธีดำเนินการ/การสรุป

การดำเนินการตามขั้นตอน และให้นักเรียนในแต่ละกลุ่มทุกคนได้มีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง การสรุปควรสรุปทุก ๆ กลุ่มเหมือนกัน

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

ตัวอย่างขนมกรุปกรอบควรชัดเจนและให้นักเรียนศึกษาด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1
ชุดที่ 6

ชื่อเรื่อง	การดูแลรักษาร่างกาย
ชื่อกิจกรรม	ซังน้ำหนัก - วัดส่วนสูง
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักวิธีซังน้ำหนัก-วัดส่วนสูงได้ถูกต้อง 2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงภาวะการเจริญเติบโตของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิง
แนวคิด	น้ำหนักและส่วนสูงเป็นสิ่งหนึ่งที่บอกถึงการเจริญเติบโตที่เป็นปกติของเด็กวัยเรียน เด็กที่ได้รับสารอาหารที่เหมาะสมตามความต้องการจะมีการแสดงออกที่การเพิ่มของน้ำหนักและส่วนสูง
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 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลักในการดำเนินกิจกรรม

1.2 การจัดกิจกรรม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “ชั่งน้ำหนัก - วัดส่วนสูง”

1.3 บทบาทของครู

ชี้แจงการเรียนรู้ด้วยชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายเรื่องการดูแลรักษาร่างกาย โดยใช้กิจกรรม ชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง ตามลำดับดังนี้

1.3.1 ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

1.3.2 ครูสนทนากับนักเรียนถึงเรื่องน้ำหนัก-ส่วนสูง ว่านักเรียนแต่ละคนมีน้ำหนัก - ส่วนสูงเท่าใดกันบ้าง ครูสุ่มถามนักเรียน 2 - 3 คน

1.3.3 ครูให้นักเรียนจับคู่ 2 คน โดยให้นักเรียนผลัดกันชั่งน้ำหนัก - วัดส่วนสูงและจดบันทึกน้ำหนัก - ส่วนสูงของตนเองไว้ ครูแจกใบงานให้นักเรียนปฏิบัติตามคำชี้แจงในใบงาน

1.3.4 ครูนำกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของทั้งเพศชาย เพศหญิงอายุ 8 - 20 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข สำหรับเด็กวัยเรียนและเยาวชน มาแสดงให้นักเรียนดูพร้อมทั้งแนะนำวิธีอ่านกราฟที่ถูกต้องแก่นักเรียน

1.3.5 ครูให้นักเรียน 2 - 3 คน ออกไปรายงานผลตามใบงานของตนเอง

1.3.6 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรมชั่งน้ำหนัก - วัดส่วนสูง

1.3.7 ครูแจกใบความรู้เรื่อง น้ำหนักและส่วนสูงของคนเรา

1.3.8 ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

1.3.9 ครูให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

1.4 สิ่งที่ต้องเตรียม

1.4.1 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

1.4.2 ใบงานกิจกรรมชั่งน้ำหนัก - วัดส่วนสูง

1.4.3 เครื่องชั่งน้ำหนักและแผ่นวัดความสูง

1.4.4 กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงสำหรับประเมินภาวะการเจริญเติบโต

1.4.5 ใบความรู้เรื่อง เกณฑ์น้ำหนักและส่วนสูงของคนเรา

2. คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ชื่อเรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย

ชื่อกิจกรรม ชั่งน้ำหนัก - วัดส่วนสูง

เวลา 1 ชั่วโมง

2.1 สารสำคัญ

น้ำหนักและส่วนสูงในสิ่งหนึ่งที่บอกถึงการเจริญเติบโตที่เป็นปกติของเด็กวัยเรียน เด็กที่ได้รับสารอาหารที่เหมาะสมตามความต้องการจะมีการแสดงออกที่การเพิ่มของน้ำหนักและส่วนสูง

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักวิธีชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูงได้ถูกต้อง
2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงภาวะการเจริญเติบโตของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์

อ้างอิง

2.3 สารระการการเรียนรู้

การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงได้ค่าออกมาเป็นตัวเลข เช่นน้ำหนัก 47 กิโลกรัม ส่วนสูง 152 เซนติเมตร เพียงอย่างเดียวก็ยังไม่สามารถบอกถึงภาวะการเจริญเติบโตได้ว่า ปกติ อ้วน หรือผอม จำเป็นต้องนำค่าที่ได้ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงที่ควรเป็นจึงจะทราบว่าภาวะการเจริญเติบโตเป็นอย่างไร เรียกว่า การประเมินภาวะการเจริญเติบโต

2.4 วิธีดำเนินการ

2.4.1 ขั้นตอนก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

2.4.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน กิจกรรมชั่งน้ำหนัก - วัดส่วนสูงเท่าใดกันบ้าง

ครูสุ่มถามนักเรียน 2 - 3 คน

2.4.3 ขั้นกิจกรรม

2.4.3.1 นักเรียนจับคู่ 2 คน โดยให้นักเรียนผลัดกันชั่งน้ำหนัก - วัดส่วนสูงและจด

บันทึกน้ำหนัก - ส่วนสูงของตนเองไว้ โดยครูสาธิตการชั่งน้ำหนัก - การวัดส่วนสูงให้นักเรียนดู

2.4.3.2 ครูนำกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของทั้งเพศชายและเพศหญิงอายุ 8 - 20 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข สำหรับเด็กวัยเรียนและเยาวชน

2.4.4 ชั้นสรุป

2.4.4.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมชั่งน้ำหนัก - วัดส่วนสูง

2.4.4.2 ครูแจกใบความรู้เรื่อง น้ำหนักและส่วนสูงของคนเรา

2.4.5 ขั้นตอนทดสอบหลังเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

2.4.6 ขั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

2.5 กระบวนการวัดและประเมินผล

2.5.1 ตรวจสอบจากการทำแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

2.5.2 การสังเกตจากการอภิปรายกลุ่ม

2.5.3 สังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดเห็นของนักเรียน

2.6 แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

2.7 สื่อการเรียนรู้

2.7.1 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

2.7.2 ใบงานกิจกรรมชั่งน้ำหนัก - วัดส่วนสูง

2.7.3 เครื่องชั่งน้ำหนักและแผ่นวัดความสูง

2.7.4 กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงสำหรับประเมินภาวะการเจริญเติบโต

2.7.5 ใบความรู้เรื่อง เกณฑ์น้ำหนักและส่วนสูงของคนเรา

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับนักเรียนในการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “น้ำหนัก - วัดส่วนสูง” นักเรียนควรปฏิบัติดังนี้

- 3.1 นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน
- 3.2 นักเรียนสนทนากับครูผู้สอนถึงเรื่องน้ำหนัก - ส่วนสูง
- 3.3 นักเรียนจำคู่ 2 คน ผลัดกันชั่งน้ำหนัก - ส่วนสูงและจดบันทึกไว้
- 3.4 ให้นักเรียนนำค่าน้ำหนัก - ส่วนสูงไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตและ

อ่านกราฟ

- 3.5 ตัวแทนนักเรียนออกมารายงานผลตามใบงานของตนเอง
- 3.6 นักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรมชั่งน้ำหนัก - วัดส่วนสูง
- 3.7 นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง เกณฑ์น้ำหนักและส่วนสูงของคนเรา
- 3.8 นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน
- 3.9 นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

4. สื่อและอุปกรณ์

- 4.1 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
- 4.2 ใบงานกิจกรรมชั่งน้ำหนัก - วัดส่วนสูง
- 4.3 เครื่องชั่งน้ำหนัก
- 4.4 แผ่นวัดความสูง
- 4.5 กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงสำหรับประเมินภาวะการเจริญเติบโต
- 4.6 ใบความรู้เรื่อง เกณฑ์น้ำหนักและส่วนสูงของคนเรา

ชื่อ - นามสกุล.....ชั้น เลขที่.....

**ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**

เรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย
ชื่อกิจกรรม ชั่งน้ำหนัก - วัดส่วนสูง

คำชี้แจง ให้นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

การชั่งน้ำหนัก ก่อนชั่งน้ำหนักควรถอดเข็มขัด รองเท้า ถุงเท้า เสื้อกันหนาว เครื่องประดับ
ของที่อยู่ในกระเป๋าเสื้อ กางเกงหรือกระโปรงออก เพื่อให้ได้ค่าน้ำหนักตัวจริง ๆ

ขั้นตอนการชั่งน้ำหนักโดยใช้เครื่องแบบสปริง

1. ตรวจสอบความสมดุลของเครื่องชั่งโดยให้เข็มบนหน้าปัดชี้ที่เลข 0 แสดงว่าสมดุล ถ้าไม่
สมดุลต้องปรับสมดุลเครื่องชั่งก่อนเสมอ
2. ขึ้นยืนบนแป้น หันหน้าไปทางหน้าปัด
3. อ่านค่าน้ำหนักตัวบนหน้าปัด

คำตอบ น้ำหนักของฉัน = กิโลกรัม

การวัดส่วนสูง ก่อนวัดส่วนสูงให้ถอดรองเท้า ถุงเท้า โบว์ หรือม้วนผมออก โดยมีขั้นตอน
การวัดส่วนสูงดังนี้คือ

1. ยืนหันหลังชิดแผ่นวัดส่วนสูง ยืนตัวตรง น่องตึง ยึดอก ไหล่ผาย ตามองตรง เท้าชิด ให้
สันเท้า ศรีษะชิดแผ่นวัดส่วนสูง
1. เลื่อนไม้วัดระดับจนขีดส่วนบนสุดของศรีษะ
2. อ่านค่าส่วนสูง

คำตอบ ส่วนสูงของฉัน = เซนติเมตร

ผลการประเมินภาวะการเจริญเติบโตของฉัน สรุปว่าฉัน ☐ ปกติ
☐ อ้วน
☐ ผอม

ใบความรู้ประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนะเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เรื่อง เกณฑ์น้ำหนักและส่วนสูงของคนเรา

เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตเป็นเกณฑ์ที่ใช้เพื่อประเมินการเจริญเติบโตที่เป็นผลกระทบบาจากภาวะโภชนาการ การประเมินก็โดยการเปรียบเทียบค่าที่ซั่งหรือวัดได้กับตัวเลขในเกณฑ์อ้างอิง การประเมินภาวะการเจริญเติบโต มี 3 วิธี ได้แก่

1. น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
2. ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
3. น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขได้จัดทำกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตสำหรับเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำแนกเพศ ชาย-หญิง

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เป็นตัวบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ ถ้าร่างกายมีภาวะขาดอาหาร

ระยะสั้นในปัจจุบัน หรือเกิดภาวะเจ็บป่วย กล้ามเนื้อและไขมันที่สะสมในร่างกายจะถูกสลายออกมาใช้จนเกิดภาวะผอมแกร็น แต่ถ้าได้รับพลังงานมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงสามารถบ่งชี้ภาวะน้ำหนักเกินหรือภาวะอ้วน

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ เป็นตัวบ่งชี้ว่าส่วนสูงเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายมีภาวะอาหารแบบเรื้อรังมาเป็นระยะเวลานาน จะมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตทางโครงสร้าง ทำให้เด็กนั้นเตี้ยกว่าเด็กในวัยเดียวกัน

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ เป็นตัวบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายมีภาวะขาดอาหารระยะยาวจนเกินปัจจุบัน จะสะท้อนภาพโดยรวมของเด็กผอมหรือพ่องด้านความสูง จึงไม่เหมาะสมที่จะนำมาใช้ประเมินภาวะโภชนาการเด็กเตี้ยหรือผอมสูง

การประเมินภาวะการเจริญเติบโต

1. นำค่าที่ได้ เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง อายุ ไปประเมินตามเกณฑ์อ้างอิงทั้ง 3 เกณฑ์
2. เด็กวัยเรียนควรประเมินภาวะการเจริญเติบโตของตนเองอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้งหรือปีละ 2 ครั้ง
3. อาจซั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงและประเมินภาวะการเจริญเติบโตได้มากกว่าปีละ 2 ครั้ง ถ้าต้องการติดตามการเจริญเติบโตของตนเอง เช่น ต้องการลดน้ำหนักในกรณีที่อ้วนมาก เพิ่งฟื้นจากการป่วยที่ทำให้น้ำหนักตัวลดลงมาก ๆ เป็นต้น

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง	การดูแลรักษาร่างกาย
ชื่อกิจกรรม	ชั่งน้ำหนัก - วัดส่วนสูง
คำชี้แจง	ให้นักเรียนเลือกวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

- การชั่งน้ำหนัก - วัดส่วนสูง เมื่อได้ค่าออกมาเป็นตัวเลขแล้ว สามารถบอกถึงภาวะการเจริญเติบโตได้ทันทีว่าผอมหรืออ้วน นักเรียนคิดว่าถูกต้องหรือไม่
 - ถูกต้อง
 - ไม่ถูกต้อง
 - ไม่ทราบ
 - ถูกทุกข้อ
- นักเรียนจะต้องนำค่าตัวเลขการชั่งน้ำหนัก - วัดส่วนสูงไปเปรียบเทียบกับอะไรจึงจะทราบว่า การเจริญเติบโตเป็นอย่างไร
 - สูตรคำนวณ
 - เกณฑ์อ้างอิงแยกตามเพศ
 - น้ำหนัก - ส่วนสูงของเพื่อน
 - น้ำหนัก-ส่วนสูงเมื่อแรกเกิด
- เราจะสามารถประเมินภาวะการเจริญเติบโตได้กี่วิธี
 - 1 วิธี
 - 2 วิธี
 - 3 วิธี
 - 4 วิธี
- การประเมินภาวะการเจริญเติบโต ได้แก่อะไรบ้าง
 - น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
 - ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
 - น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ
 - ถูกทุกข้อ
- การจัดทำกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตสำหรับเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำแนกเพศชาย - หญิง พิมพ์เผยแพร่แก่โรงเรียนต่าง ๆ ทั่วประเทศ ได้แก่หน่วยงานใด
 - สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
 - กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
 - กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
 - กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

6. ถ้านักเรียนหญิงนำค่าตัวเลขที่ชั่งน้ำหนัก - วัดส่วนสูงได้ของตนเอง ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงของเพศชาย เพื่อดูผลการประเมินภาวะการเจริญเติบโต ผลที่ออกมาจะเป็นเช่นใด
- ถูกต้อง
 - ไม่ถูกต้อง
 - จะใช้เกณฑ์อ้างอิงของเพศใดก็ได้ ผลก็ถูกต้องเสมอ
 - ผลที่ออกมาค่าเป็นกลางเสมอ
7. ก่อนจะทำการชั่งน้ำหนักโดยใช้เครื่องแบบชั่งแบบสปริง ควรทำสิ่งใดเป็นอันดับแรก
- ขึ้นยืนแป้น อ่านค่าทันที
 - ขึ้นชั่งทันทีไม่ต้องถอดรองเท้า
 - ตรวจสอบความสมดุลของเครื่องชั่ง โดยให้เข็มบนหน้าปัดชี้ที่เลข 0
 - ยืนชิดขอบแป้นชั่งที่สุด
8. ก่อนวัดส่วนสูง ควรทำสิ่งใดเป็นอันดับแรก
- ก่อนวัดส่วนสูง ให้ถอดรองเท้า โบว์หรือที่มัดผมออก
 - พยายามย่อตัวให้มากที่สุด
 - พยายามวัดผมให้สูง ๆ
 - ยืนเขย่งเท้าด้วยปลายเท้ามาก ๆ
9. การประเมินภาวะการเจริญเติบโต มีค่าใดบ้างที่ต้องทำไปประเมินตามเกณฑ์อ้างอิง
- น้ำหนัก
 - ส่วนสูง
 - อายุ
 - ถูกทุกข้อ
10. เด็กวัยเรียนควรประเมินภาวะการเจริญเติบโตของตนเองอย่างน้อยเดือนละกี่ครั้ง
- 1 ครั้ง
 - 2 ครั้ง
 - 3 ครั้ง
 - 4 ครั้ง

เฉลยแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
เรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย
กิจกรรม ชั่งน้ำหนัก - วัดส่วนสูง.

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

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ชุดที่ 6

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ชื่อเรื่อง การดูแลสุขภาพร่างกาย

ชื่อกิจกรรม ชิงน้ำหนัก-วัดส่วนสูง

ข้อดี

1. เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ทดลองจริง
2. เป็นกิจกรรมง่าย ๆ สนุกและได้ทราบการเจริญเติบโตของนักเรียนจริง ๆ

ข้อจำกัด

เวลาอาจไม่เพียงพอเพราะนักเรียนทุกคนควรได้ปฏิบัติจริงทุกคน

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

ครูควรเตรียมอุปกรณ์ชั่งน้ำหนัก-เครื่องวัดส่วนสูงให้พร้อม

วิธีดำเนินการ/การสรุป

ดำเนินการตามขั้นตอน ครูควรดูแลอย่างใกล้ชิดเพราะจะมีผลต่อการอ่านกราฟและควรให้นักเรียนตัวแทนได้นำสรุปโดยให้ครูเป็นผู้พูดเสริมอีกครั้ง

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

อุปกรณ์การชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง ควรจัดเตรียมไว้ตามจุดหรือมุมใดของห้องที่ดูเหมาะสม และสะดวกแก่การใช้จริงของนักเรียน

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1
ชุดที่ 7

ชื่อเรื่อง	การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย
ชื่อกิจกรรม	พัฒนา 5 อ.
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้ให้นักเรียนได้รับทราบข้อมูลและวิธีการปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพที่ดี 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถช่วยเหลือตนเองได้ตามหลัก 5 อ
แนวคิด	ปัจจุบันนี้ วิทยาการทางการแพทย์ก้าวหน้าขึ้นมา ทำให้คนเรามีชีวิตยืนยาวขึ้น เพราะฉะนั้นการให้ความรู้และวิธีปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ทั้งร่างกายและจิตใจ ให้ดำรงภาวะปกติสุขตามอัตราภาพของตนอย่างเต็มศักยภาพ "อโรคยา ปรมาลาภา" ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐแน่นอน แต่ทำอย่างไรจะไม่มีโรค คงไม่มีใครช่วยได้ดีเท่ากับ "ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน" สิ่งที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้เป็น การช่วยเหลือตัวเองได้ โดยไม่ต้องพึ่งผู้อื่นก็คือการพัฒนา 5 อ.
เทคนิคที่ใช้	การอภิปรายกลุ่ม
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 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลักในการดำเนินกิจกรรม

1.2 การจัดกิจกรรม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “พัฒนา 5 อ.”

1.3 บทบาทของครู

ชี้แจงการเรียนรู้ด้วยชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายเรื่องการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย โดยใช้กิจกรรม พัฒนา 5 อ. ตามลำดับดังนี้

1.3.1 นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

1.3.2 นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 5 กลุ่ม โดยนับวันจันทร์ถึงวันศุกร์ นักเรียนคนใดนับวันอะไรก็ให้เข้ากับกลุ่มวันนั้น

1.3.3 ครูเขียนป้ายชื่อหัวข้อใหญ่ ทั้งหมด 5 หัวข้อ ดังนี้ อาหาร อุดจาะ อากาศ ออกกำลังกาย อารมณ์และจิตใจ

1.3.4 ตัวแทนกลุ่มออกมาจับฉลากให้แต่ละกลุ่มได้ไป 1 หัวข้อ

1.3.5 นักเรียนแต่ละกลุ่มเขียนอภิปรายในหัวข้อที่ได้รับว่ามีความสำคัญกับนักเรียนอย่างไรบ้าง และควรปฏิบัติตนเช่นใด เขียนลงในใบงานที่ครูแจกให้

1.3.6 นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าชั้นเรียน

1.3.7 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม พัฒนา 5 อ. โดยข้อมูลของแต่ละกลุ่มเป็นพื้นฐานสำคัญ

1.3.8 ครูแจกใบความรู้เรื่อง 5 อ.

1.3.9 นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

1.3.10 นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

1.4 สิ่งที่ต้องเตรียม

1.4.1 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

1.4.2 ใบงาน กิจกรรมพัฒนา 5 อ.

1.4.3 ใบความรู้เรื่อง 5 อ.

1.4.4 ป้ายชื่อหัวข้อ 5 หัวข้อ (อาหาร อุจจาระ อากาศ ออกกำลังกายและอารมณ์จิตใจ)

2. คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ชื่อเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย

ชื่อกิจกรรม พัฒนา 5 อ.

เวลา 1 ชั่วโมง

2.1 สารสำคัญ

ปัจจุบันนี้ วิทยาการทางการแพทย์ก้าวหน้าขึ้นมา ทำให้คนเรามีชีวิตยืนยาวขึ้น เพราะฉะนั้น การให้ความรู้และวิธีปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ทั้งร่างกายและจิตใจ ให้ดำรงภาวะปกติสุขตาม อัตรภาพของตนอย่างเต็มศักยภาพ "อโรคยา ปรมาลาภา" ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐแน่นอน แต่ทำอย่างไรจะไม่มีโรค คงไม่มีใครช่วยได้ดีเท่ากับ "ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน" สิ่งที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้ เป็นการช่วยเหลือตัวเองได้ โดยไม่ต้องพึ่งผู้อื่นก็คือการพัฒนา 5 อ

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

2.2.1 เพื่อให้นักเรียนได้รับทราบข้อมูลและวิธีการปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

2.2.2 เพื่อให้นักเรียนสามารถช่วยเหลือตนเองได้ตามหลัก 5 อ.

2.3 สารระการเรียนรู้

การพัฒนา 5 อ. มีดังนี้

อ. 1 อาหาร ต้องรับประทานอาหารเป็นเวลา รับประทานแต่พออิ่ม เคี้ยวช้า ๆ ให้ละเอียด อย่ารับประทานจุจิก ควรรับประทานอาหารหลักให้ครบทุกมื้อ

อ. 2 อูจจาระ รวมทั้งการขับถ่ายปัสสาวะ เป็นการถ่ายของเสียที่เหลือที่ร่างกายไม่ต้องการออกไป

อ. 3 อากาศ ควรอยู่ในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ มีอากาศถ่ายเทได้ดี เช่น ริมแม่น้ำ ลมพัดเย็น ๆ ริมทะเล ใต้ต้นไม้ ในสถานที่ที่มีอากาศไหลเวียนได้ดี

อ. 4 ออกกำลังกาย การออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวัน ด้วยท่าออกกำลังกายเบา ๆ ไม่หักโหมแต่ทำสม่ำเสมอ

อ. 5 อารมณ์และจิตใจ ควรทำจิตใจให้ผ่องใส อารมณ์เบิกบาน ไร้กังวล ลดความโกรธ ถ้าปฏิบัติตนได้ตามข้างต้นอย่างสม่ำเสมอก็จะทำให้สุขภาพแข็งแรง พละนาถัยสมบูรณ์

2.4 วิธีดำเนินการ

2.4.2 ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

2.4.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูสนทนากับนักเรียนถึงภาวะปัจจุบันนี้ วิทยาการทางการแพทย์ก้าวหน้าทำให้คนเรามีชีวิตยืนยาวขึ้น เพราะฉะนั้นการให้ความรู้และวิธีปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

2.4.3 ขั้นกิจกรรม

2.4.3.1 นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 5 กลุ่ม โดยให้นับตามวันจันทร์ถึงวันศุกร์ นักเรียนคนใดนับวันอะไรก็ให้เข้ากลุ่มกับวันนั้น

2.4.3.2 ครูเขียนหัวข้อมาทั้งหมด 5 หัวข้อ มีข้อความดังนี้ อาหาร อูจจาระ อากาศ ออกกำลังกาย อารมณ์และจิตใจ จากนั้นให้ตัวแทนกลุ่มออกมาจับฉลากกว่าแต่ละกลุ่มได้ หัวข้อไปกลุ่มละ 1 หัวข้อ

2.4.3.3 นักเรียนแต่ละกลุ่มเขียนอภิปรายว่าในหัวข้อที่ได้รับไปนั้นมีความสำคัญกับนักเรียนอย่างไรบ้าง และควรปฏิบัติตนเช่นใด เขียนลงในใบงานกิจกรรมพัฒนา 5 อ.

2.4.3.4 นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานหน้าชั้นเรียน

2.4.4 ขั้นสรุป

2.4.4.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเรื่องพัฒนา 5 อ. โดยยึดข้อมูลของแต่ละกลุ่มเป็นพื้นฐานสำคัญ

2.4.4.2 ครูแจกใบความรู้เรื่อง 5 อ.

2.4.5 ขั้นทดสอบหลังเรียน

ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

2.4.6 ขั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

2.5 กระบวนการวัดและประเมินผล

2.5.1 ตรวจสอบจากการทำแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

2.5.2 การสังเกตจากการทำงานเป็นกลุ่ม

2.5.3 สังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดเห็นของนักเรียน

2.5.4 ตรวจสอบจากใบงาน กิจกรรมพัฒนา 5 อ.

2.6 แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

2.7 สื่อการเรียนรู้

2.7.1 ใบงานกิจกรรมพัฒนา 5 อ.

2.7.2 ใบความรู้เรื่อง 5 อ.

2.7.3 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

2.7.4 ป้ายชื่อหัวข้อ 5 หัวข้อ (อาหาร อูจจาระ อากาศ ออกกำลังกายและอารมณ์จิตใจ)

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับนักเรียนในการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายร่างกาย เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “พัฒนา 5 อ.” นักเรียนควรปฏิบัติดังนี้

- 3.1 นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน
- 3.2 นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม จำนวนกลุ่มละเท่า ๆ กัน ตามเลขที่จับฉลากได้
- 3.3 นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาจับฉลากหัวข้อกลุ่มละ 1 หัวข้อ
- 3.4 นักเรียนในแต่ละกลุ่มเขียนอภิปรายว่าในหัวข้อที่ได้รับไปนั้น มีความสำคัญกับนักเรียนอย่างไรบ้าง และควรปฏิบัติตนเช่นใด เขียนลงในใบงานกิจกรรมพัฒนา 5 อ.
- 3.5 นักเรียนในแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าชั้นเรียน
- 3.6 นักเรียนช่วยกันสรุปเรื่อง พัฒนา 5 อ. โดยข้อมูลของแต่ละกลุ่มเป็นพื้นฐานสำคัญ
- 3.7 นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง 5 อ.
- 3.8 นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน
- 3.9 นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

4. สื่อและอุปกรณ์

- 4.1 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียนกิจกรรมพัฒนา 5 อ.
- 4.2 ใบงานกิจกรรมพัฒนา 5 อ.
- 4.3 ใบความรู้เรื่อง 5 อ.
- 4.4 ป้ายชื่อหัวข้อ 5 หัวข้อ (อาหาร อูจจาระ อากาศ ออกกำลังกาย และอารมณ์จิตใจ)

**ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนะเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
เรื่อง 5 อ.**

การพัฒนา 5 อ. เพื่อการมีสุขภาพที่ดีมี 5 อ. ดังนี้

อ. 1 อาหาร ต้องรับประทานอาหารเป็นเวลา รับประทานแต่พออิ่ม เคี้ยวช้า ๆ ให้ละเอียด อย่ารับประทานจุจิก ควรรับประทานอาหารหลักให้ครบทุกมื้อ

อ. 2 อูจจาระ รวมทั้งการขับถ่ายปัสสาวะ เป็นการถ่ายของเสียที่เหลือที่ร่างกายไม่ต้องการออกไป

อ. 3 อากาศ ควรอยู่ในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ มีอากาศถ่ายเทได้ดี เช่น ริมแม่น้ำ ลมพัดเย็น ๆ ริมทะเล ใต้ต้นไม้ ในสถานที่ที่มีอากาศไหลเวียนได้ดี

อ. 4 ออกกำลังกาย การออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวัน ด้วยท่าออกกำลังกายเบา ๆ ไม่หักโหมแต่ทำสม่ำเสมอ

อ. 5 อารมณ์และจิตใจ ควรทำจิตใจให้ผ่องใส อารมณ์เบิกบาน ไร้กังวล ลดความโกรธ ถ้าปฏิบัติตนได้ตามข้างต้นอย่างสม่ำเสมอก็จะทำให้สุขภาพแข็งแรง พละนาถัยสมบูรณ์

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย
 ชื่อกิจกรรม พัฒนา 5 อ.
 คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. เพื่อการมีสุขภาพที่ดีควรใช้หลักอะไรในการพัฒนา
 - ก. การพัฒนา 5 อ.
 - ข. การพัฒนา 6 อ.
 - ค. การพัฒนา 7 อ.
 - ง. การพัฒนา 8 อ.
2. หลักการพัฒนา 5 อ. ประกอบไปด้วยอะไรบ้าง
 - ก. อาหาร-อุจจาระ
 - ข. อากาศ-ออกกำลังกาย
 - ค. อารมณ์และจิตใจ
 - ง. ถูกทุกข้อ
3. ในเรื่องของอาหารซึ่งอยู่ในหลักพัฒนา อ. 1 นักเรียนควรจะต้องทำอะไรบ้าง
 - ก. ต้องรับประทานอาหารเป็นเวลา
 - ข. รับประทานอาหารแต่พออิ่ม ควรรับประทานอาหารหลักให้ครบทุกมื้อ
 - ค. เคี้ยวช้า ๆ ให้ละเอียด อย่ารับประทานอาหารจุกจิก
 - ง. ถูกทุกข้อ
4. หลักพัฒนา อ. 2 คือ อุจจาระ ควรจะปฏิบัติเช่นใด
 - ก. กลั้นทั้งปัสสาวะและอุจจาระเป็นประจำ
 - ข. เมื่อปวดท้องทั้งปัสสาวะและอุจจาระ ต้องรีบถ่ายของเสียที่ร่างกายไม่ต้องการออกไป
 - ค. ใช้ยาระบายประจำทุกวัน
 - ง. ถูกทุกข้อ
5. พัฒนา 5 อ. ในเรื่อง อ. 3 คือ อากาศ สิ่งใดถูกต้องที่สุด
 - ก. เมื่อแม่ใช้ยาฉีดกันยุง นักเรียนควรดมกลิ่นอยู่ในห้อง
 - ข. เมื่อมีผู้สูบบุหรี่ นักเรียนควรเข้าไปอยู่ใกล้ ๆ
 - ค. นักเรียนควรเข้าไปอยู่ในแหล่งชุมชนคนมาก ๆ
 - ง. ที่บ้านของนักเรียนควรมีอากาศถ่ายเทได้ดีมีลมพัดผ่าน

6. สถานที่ใดที่นักเรียนควรไปมากที่สุด เพื่อการมีสุขภาพดี
 - ก. ทะเล
 - ข. โรงภาพยนตร์
 - ค. ร้านอาหารที่มีคนเยอะ ๆ
 - ง. ห้างสรรพสินค้า
7. การออกกำลังกายควรปฏิบัติลักษณะใด
 - ก. ออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวัน
 - ข. ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
 - ค. ออกกำลังกายปีละครั้ง
 - ง. ออกกำลังกายตามใจชอบ
8. ถ้านักเรียนขาดการออกกำลังกาย สุขภาพจะเป็นเช่นใด
 - ก. แข็งแรงปกติ
 - ข. ร่างกายอ่อนแอ ไม่แข็งแรง
 - ค. เฉย ๆ ไม่เป็นอะไรเลย
 - ง. ด้านทานโรคได้ดี
9. คนเราจะมีสุขภาพที่ดี ควรจะมีอารมณ์เช่นใด
 - ก. อารมณ์ดีเบิกบาน
 - ข. อารมณ์หงุดหงิด
 - ค. โหม่ง่าย
 - ง. กังวลประจำทุกวัน
10. นักเรียนคิดว่าการพัฒนา 5 อ. สามารถที่จะปฏิบัติได้ด้วยใคร เพื่อการมีสุขภาพที่ดีของนักเรียน
 - ก. ตัวนักเรียนเอง
 - ข. พระ
 - ค. แพทย์
 - ง. เด็กวัด

เฉลยแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย
กิจกรรม พัฒนา 5 อ.

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

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ชุดที่ 7

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ชื่อเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย

ชื่อกิจกรรม พัฒนา 5 อ.

.....

ข้อดี

1. เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความสามารถและความคิดเห็นอย่างทั่วถึง
2. ฝึกการทำงานเป็นกลุ่มและการพูดแสดงความคิดเห็นได้ดี

ข้อจำกัด

เวลาอาจไม่เพียงพอในการทำงานของนักเรียนแต่ละกลุ่ม

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

ครูควรเตรียมป้ายชื่อหัวข้อแต่ละ อ. ให้ชัดเจนถูกต้อง

วิธีดำเนินการ/การสรุป

การดำเนินการตามขั้นตอน ครูควรให้นักเรียนในแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอแต่ละกลุ่ม อ. โดยเรียงกันไปตามลำดับของพัฒนา 5 อ. นำไปสู่การสรุป

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

ครูควรพูดสรุปในตอนท้ายสุดโดยไล่เรียงตามหลักพัฒนา 5 อ.

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1
ชุดที่ 8

ชื่อเรื่อง	การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย
ชื่อกิจกรรม	ออกกำลังกาย.....สร้างสุขภาพ
จุดมุ่งหมาย	1. นักเรียนสามารถบอกความหมายและบอกตัวอย่างของการออกกำลังกายที่เป็นแอโรบิกได้ 2. นักเรียนสามารถบอกวิธีการออกกำลังกายที่เป็นการยืดกล้ามเนื้อเพื่อความยืดหยุ่นได้ 3. นักเรียนสามารถเลือกชนิดของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพของตนเองได้
แนวคิด	ก่อนที่จะทำการบริหารร่างกาย ออกกำลังกายแบบแอโรบิก นักเรียนจะต้องอบอุ่นร่างกายก่อนด้วยการทำกายบริหารเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ หรือการวิ่งเหยาะอยู่กับที่ ทำประมาณ 5 - 10 นาที จากนั้นจึงออกกำลังกายแบบแอโรบิก ตามที่นักเรียนเลือกทำและต้องทำอย่างน้อย 20 นาที จึงจะได้ผลเต็มที่ต่อหัวใจกระตุ้นให้นักเรียนทำการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ถ้าสามารถทำได้ทุกวันจะเป็นการดี ภายหลังการออกกำลังกาย ให้นักเรียนผ่อนคลายให้เย็นทุกครั้งด้วยการทำเหมือนการอบอุ่นร่างกาย ทำนานประมาณ 5 นาทีและควรสังเกตอาการต่าง ๆ ของตนเองด้วยและต้องประเมินสมรรถภาพของร่างกายตนเองก่อนการออกกำลังกายเพื่อความปลอดภัยต่อร่างกาย
เทคนิคที่ใช้	การอภิปรายกลุ่ม
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 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลักในการดำเนินกิจกรรม

1.2 การจัดกิจกรรม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง ส่งเสริมสุขภาพร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “ออกกำลังกาย...สร้างสุขภาพ”

1.3 บทบาทของครู

ชี้แจงการเรียนรู้ด้วยชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายเรื่องการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย โดยใช้กิจกรรม ออกกำลังกาย...สร้างสุขภาพ ตามลำดับดังนี้

1.3.1 นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

1.3.2 ให้นักเรียนระดมสมองพร้อมกันโดยให้กำหนดชนิดต่าง ๆ ของการออกกำลังกายที่นักเรียนชอบและสนุก เขียนชื่อการออกกำลังกายลงบนกระดานดำ

1.3.3 ครูอธิบายให้นักเรียนรู้ถึงสิ่งที่เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกจากรายชื่อที่นักเรียนบอก อธิบายเพิ่มเติมว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิกนั้น จะต้องเป็นการออกกำลังกายที่ติดต่อกันนานอย่างน้อย 20 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์

1.3.4 ครูถามนักเรียนว่าเคยออกกำลังกายแบบกายบริหารหรือไม่

1.3.5 ครูให้นักเรียนระดมสมองช่วยกันบอกถึงประสบการณ์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายที่เคยทำมาว่ามีการเปลี่ยนแปลงต่อร่างกายอย่างไรและช่วยบอกถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีผลต่อร่างกายและสุขภาพ เขียนลงในใบงานกิจกรรมออกกำลังกาย...สร้างสุขภาพ ที่ครูแจกให้

1.3.6 ครูกระตุ้นให้นักเรียนมีการออกกำลังกาย โดยเลือกกิจกรรมที่ตนเองชอบสนุกสนาน ทำได้อย่างสม่ำเสมอ

1.3.7 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1.3.8 ครูแจกใบความรู้เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

1.3.9 นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

1.3.10 ครูให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

1.4 สิ่งที่คุณต้องเตรียม

1.4.1 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

1.4.2 ใบงานกิจกรรม ออกกำลังกาย...สร้างสุขภาพ

1.4.3 ใบความรู้เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2. คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาผู้เรียน
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ชื่อเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย

ชื่อกิจกรรม ออกกำลังกาย...สร้างสุขภาพ

เวลา 1 ชั่วโมง

2.1 สาระสำคัญ

ก่อนที่จะทำการบริหารร่างกาย ออกกำลังกายแบบแอโรบิค นักเรียนจะต้องอบอุ่นร่างกายก่อน ด้วยการท่ากายบริหารเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ หรือการวิ่งเหยาะอยู่กับที่ ทำประมาณ 5 - 10 นาที จากนั้นจึงออกกำลังกายแบบแอโรบิค ตามที่นักเรียนเลือกทำและต้องทำอย่างน้อย 20 นาที จึงจะได้ผลเต็มที่ต่อหัวใจกระตุ้นให้นักเรียนทำการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ถ้าสามารถทำได้ทุกวันจะเป็นการดี ภายหลังการออกกำลังกายให้นักเรียนผ่อนคลายให้เย็นทุกครั้ง ด้วยการท่าเหมือนการอบอุ่นร่างกาย ทำนานประมาณ 5 นาทีและควรสังเกตอาการต่าง ๆ ของตนเองด้วยและต้องประเมินสมรรถภาพของร่างกายตนเองก่อนการออกกำลังกาย เพื่อ

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

2.2.1 นักเรียนสามารถบอกความหมายและบอตัวอย่างของการออกกำลังกายที่เป็นแอโรบิคได้

2.2.2 นักเรียนสามารถบอกวิธีการออกกำลังกายที่เป็นการยืดกล้ามเนื้อเพื่อความยืดหยุ่นได้

2.2.3 นักเรียนสามารถเลือกชนิดของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพของตนเองได้

2.3 สาระการเรียนรู้

การออกกำลังกายทำให้ร่างกายได้ออกซิเจนให้มากที่สุดเท่าที่ร่างกายจะใช้ได้ในเวลาที่กำหนด (ซึ่งแต่ละคนจะไม่เท่ากัน) เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิคจะต้องทำให้หนักเพียงพอ คือ หัวใจเต้นเร็วขึ้นจนถึงอัตราที่เป็นเป้าหมายและต้องทำติดต่อกันนานพอ ระหว่าง 15 - 45 นาที (หรือประมาณ 20 นาที) ทำอย่างน้อยสุดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยทั่วไปควรออกกำลังกาย 3 - 5 ครั้งต่อสัปดาห์ ผู้เรียนควรได้ประเมินสภาพตัวเองก่อนว่ามีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับใดเพื่อเป็น

พื้นฐานการออกกำลังกายที่เพิ่มสมรรถภาพของร่างกาย จะทำให้ผู้เรียนสามารถเลือกชนิดของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายตนเองเป็นการป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นได้

2.4 วิธีดำเนินการ

2.4.1 ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

2.4.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูสนทนากับนักเรียนว่า ขณะนี้ได้มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอะไรบ้าง มีใครทำเป็นประจำสม่ำเสมอต่อเนื่องและออกกำลังกายด้วยวิธีใด นานแค่ไหน ก็ครั้งต่อสัปดาห์ เขียนลงบนกระดานดำ

2.4.3 ขั้นกิจกรรม

2.4.3.1 ครูให้นักเรียนระดมสมองและกำหนดชนิดต่าง ๆ ของการออกกำลังกายที่นักเรียนชอบและสนุก เขียนชื่อการออกกำลังกายที่นักเรียนบอกบนกระดานดำ การออกกำลังกายที่ทำให้หัวใจได้ทำงานหนัก (เช่น การวิ่งเหยาะ การเดินรำ บาสเกตบอล ฟุตบอล ว่ายน้ำ กระโดดเชือก) ครูอธิบายให้นักเรียนรู้ถึงสิ่งที่เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก จากรายชื่อที่นักเรียนบอกอธิบายเพิ่มเติมว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิกนั้นจะต้องเป็นการออกกำลังกายที่ติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที นานอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

2.4.3.2 ครูถามนักเรียนว่าเคยออกกำลังกายแบบกายบริหารหรือไม่ การออกกำลังกายแบบนี้มีประโยชน์ต่อร่างกายในแง่ใด ให้นักเรียนในชั้นออกมาแสดงท่ากายบริหารที่เป็นการยืดกล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหวของข้อต่อให้เพื่อน ๆ ทำท่าทางตามเพื่อน

2.4.3.3 นักเรียนช่วยกันระดมสมองช่วยกันบอกถึงประสบการณ์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายที่เคยทำมาว่ามีการเปลี่ยนแปลงต่อร่างกายอย่างไรและช่วยกันบอกถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีผลต่อร่างกายและสุขภาพ

2.4.3.4 ครูกระตุ้นให้นักเรียนมีการออกกำลังกายโดยเลือกกิจกรรมที่ตนเองชอบสนุก ทำได้อย่างสม่ำเสมอ

2.4.4 ขั้นสรุป

2.4.4.1 ครูและนักเรียนช่วยกันอภิปรายสรุปถึงการออกกำลังกายทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกาย รวมถึงประโยชน์ด้วย เพื่อความปลอดภัยต่อร่างกาย

2.4.4.2 ครูแจกใบความรู้เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2.4.5 ขั้นทดสอบหลังเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

2.4.6 ขั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

2.5 กระบวนการวัดและประเมินผล

- 2.5.1 สังเกตจากการตอบคำถาม
- 2.5.2 ตรวจสอบจากแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
- 2.5.3 การตรวจสอบจากใบงานกิจกรรม ออกกำลังกาย...สร้างสุขภาพ
- 2.5.4 การสังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดเห็นของนักเรียน

2.6 แหล่งการเรียนรู้

- 2.6.1 ห้องเรียน
- 2.6.2 ห้องแนะแนว

2.7 สื่อการเรียนรู้

- 2.7.1 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
- 2.7.2 รูปภาพที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายชนิดต่าง ๆ
- 2.7.3 ใบงานประกอบกิจกรรม ออกกำลังกาย...สร้างสุขภาพ
- 2.7.4 ใบความรู้เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “ออกกำลังกาย...สร้างสุขภาพ” ใช้เวลาเรียน 1 ชั่วโมง นักเรียนควรปฏิบัติดังนี้

3.1 นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียนและฟังคำชี้แจงจากครู

3.2 นักเรียนช่วยกันระดมสมอง ชนิดต่าง ๆ ของการออกกำลังกาย เช่น การวิ่งเหยาะ การเต้นรำ ว่ายน้ำ เป็นต้น

3.3 นักเรียนที่เป็นตัวแทนออกมาแสดงการออกกำลังกาย ทำกายบริหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายให้เพื่อน ๆ ทำท่าทางตามเพื่อน

3.4 นักเรียนช่วยกันระดมสมองบอกถึงประสบการณ์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายรวมถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีผลต่อร่างกายและสุขภาพ เขียนลงในใบงาน ส่งคืนครู

3.5 นักเรียนช่วยกันอภิปรายสรุปถึงการออกกำลังกาย ทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกาย รวมถึงประโยชน์

3.6 นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

3.7 นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

4. สื่อและอุปกรณ์

4.1 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

4.2 รูปภาพที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายชนิดต่าง ๆ

4.3 ใบงานประกอบกิจกรรม ออกกำลังกาย...สร้างสุขภาพ

4.4 ใบความรู้เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนะเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

1. ความแข็งแรงทางการเคลื่อนไหวของร่างกาย เป็นองค์ประกอบสำคัญของการดำรงรักษา และส่งเสริมสุขภาพของบุคคลและเป็นส่วนที่ทำให้เกิดขึ้นได้ด้วยการออกกำลังกายและการกินอาหาร ที่ถูกต้อง

2. การออกกำลังกายต้องทำให้เป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของบุคคลและควรเป็นวิธีที่สนุกสนาน น่าสนใจสำหรับบุคคลนั้น ๆ

3. ผู้เรียนทุกคนสามารถหาวิธีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอที่เหมาะสมกับอายุโดยทำ การออกกำลังกายที่ใช้ทักษะที่ประสานกัน มีกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อให้ร่างกายทุกส่วนได้ออก กำลังกาย

4. ประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกายได้แก่ ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง การทรงตัวดีขึ้น รูปร่างดีขึ้น ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ ช่วยด้านจิตใจให้คลายเครียด รู้สึกสดชื่น ระบบขับถ่าย ดีขึ้น นอนหลับได้ดีขึ้น ช่วยให้หัวใจ ปอดและหลอดเลือดทำงานดีขึ้นช่วยให้อาการโรคหลายโรคดีขึ้นเอง เช่น เบาหวาน ความดันเลือดสูง อาการปวดหลัง ปวดคอ ช่วยประหยัดค่ารักษาพยาบาล การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะลดความตึงเครียดและทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งจะเกิดร่วมไปกับทุกความรู้สึกผาสุก

5. ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายมีองค์ประกอบสำคัญ 3 เรื่อง คือ มีความยืดหยุ่นความแข็งแรงทนทานของระบบหัวใจและปอด ซึ่งการออกกำลังกายในปัจจุบันนี้มุ่งเน้นองค์ประกอบส่วนนี้ ซึ่งเรียกว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิคและความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อ

6. ผู้เรียนควรรู้จักวิธีการนับอัตราเต้นของชีพจรและควรรู้วิธีประเมินอัตราการเต้นของหัวใจตนเองจากการจับชีพจร วิธีตรวจสอบชีพจรเพื่อให้มั่นใจว่า การออกกำลังกายของนักเรียนเพียงพอ และนานพอที่จะเกิดประสิทธิภาพต่อกล้ามเนื้อหัวใจและปอด

7. การออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นชนิดใดก็ตามจะต้องทำตามขั้นตอนดังนี้

8.1 การอบอุ่นร่างกายเพื่อเตรียมร่างกาย ทำประมาณ 5 นาที

8.2 การออกกำลังกายโดยให้หัวใจเต้นถึงอัตราการเต้นที่เป็นเป้าหมาย 20 นาที

8.3 การผ่อนให้เย็นลง โดยค่อย ๆ ลดกิจกรรมเพื่อให้ร่างกายปรับตัว ทำประมาณ

5 นาที

8. การออกกำลังกายแบบแอโรบิค หมายถึง การออกกำลังกายชนิดใดก็ได้ที่จะกระตุ้นหัวใจ และปอดต้องทำงานมากขึ้นถึงจุดหนึ่งด้วยระยะเวลาหนึ่งที่น่าเพียงพอที่จะทำให้เกิด การเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

9. จุดมุ่งหมายสำคัญของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกก็คือ ทำให้ร่างกายได้ใช้ออกซิเจนให้มากเท่าที่ร่างกายจะใช้ได้ในเวลาที่กำหนด (ซึ่งแต่ละคนจะไม่เท่ากัน) ในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกนี้ ส่วนของร่างกายที่ต้องปรับตัวให้ทันกัน คือ

9.1 ระบบหายใจจะต้องเร็วและแรงมากขึ้น เพื่อจะได้นำเอาออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้น พอที่จะไปฟอกเลือดที่จะต้องหมุนเวียนมากขึ้น

9.2 หัวใจจะต้องเต้นเร็วและแรงขึ้น เพื่อจะได้สูบฉีดเลือดได้มากขึ้นเพราะขณะที่ออกกำลังกายอย่างหนักนั้น กล้ามเนื้อต้องการเลือดมากขึ้นประมาณ 10 เท่า

9.3 หลอดเลือดทั้งใหญ่และเล็กจะต้องขยายตัวเพื่อสามารถนำเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกนี้เป็นการฝึกปอด หัวใจและหลอดเลือดให้ทำงานได้ดีขึ้น

10. การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะต้องทำให้หนักเพียงพอคือ หัวใจเต้นเร็วขึ้นจนถึงอัตราที่เป็นเป้าหมาย คือต้องทำติดต่อกันนานพอ ระหว่าง 15 - 45 นาที (หรือประมาณ 20 นาที) อย่างน้อยสุด สัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยทั่วไปควรออกกำลังกาย 3 - 5 ครั้งต่อสัปดาห์

11. การคำนวณอัตราการเต้นของหัวใจที่เป็นเป้าหมาย โดยใช้สูตร

$$\text{อัตราขั้นสูงสุดของการเต้นของหัวใจ} = 220 - \text{อายุ (ครั้ง / นาที)}$$

อัตราการเต้นที่เป็นเป้าหมาย = ร้อยละ 65 ถึงร้อยละ 85 ของอัตราเต้นสูงสุดของหัวใจ ค่าที่คำนวณได้ ถือเป็นช่วงที่ปลอดภัย และได้ผลสำหรับผู้ที่มีอายุในช่วงนั้น ๆ เช่น นักเรียนอายุ 11 ปี มีวิธีการคำนวณดังนี้

$$\begin{aligned}\text{อัตราขั้นสูงสุดของการเต้นของหัวใจ} &= 220 - 11 \text{ ครั้ง / นาที} \\ &= 209 \text{ ครั้ง / นาที}\end{aligned}$$

$$\text{ร้อยละ 65 ของอัตราเต้นสูงสุด} = 209 \times 65 / 100 = 135 \text{ ครั้ง / นาที}$$

$$\text{ร้อยละ 85 ของอัตราเต้นสูงสุด} = 209 \times 85 / 100 = 137 \text{ ครั้ง / นาที}$$

ดังนั้น อัตราเต้นของหัวใจที่เป็นเป้าหมายของเด็กอายุ 11 ปี อยู่ในช่วง 135 - 137 ครั้ง / นาที ซึ่งเป็นช่วงที่ปลอดภัย และได้ผลทางแอโรบิก

12. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นกิจกรรมที่ใช้กลุ่มกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของร่างกายจัดกิจกรรมที่เป็นแอโรบิก เช่น การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ การว่ายน้ำ การขี่จักรยาน การกระโดดเชือก การเต้นแอโรบิก เป็นต้น

13. ก่อนการออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะต้องมีการออกกำลังกายแบบกายบริหารเพื่อยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ ให้มีความยืดหยุ่น เป็นการอบอุ่นร่างกายก่อนที่จะออกกำลังกายอย่างหนักและภายหลังออกกำลังกายจะต้องผ่อนให้เย็นลงอย่างหยุดโดยทันที การผ่อนให้เย็นจะทำให้ร่างกายปรับตัวและขับไล่ของเสียออกจากร่างกาย

14. นักเรียนควรได้ประเมินสภาพตัวเองก่อนว่ามีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับใดเพื่อเป็นพื้นฐานการออกกำลังกายที่เพิ่มสมรรถภาพของร่างกายและการประเมินตนเองจะทำให้นักเรียนสามารถเลือกชนิดของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายตนเอง เป็นการป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นได้

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง	การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย
ชื่อกิจกรรม	ออกกำลังกาย...สร้างสุขภาพ
คำชี้แจง	ให้นักเรียนเลือกวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

- นักเรียนควรออกกำลังกายเพียงใด
 - ทุกวันสม่ำเสมอ
 - สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
 - ออกกำลังกายตามใจฉัน
 - ไม่ออกกำลังกาย
- นักเรียนคิดว่าวิธีใดเป็นการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
 - ดูภาพยนตร์
 - เดินซื้อของ
 - ทำงานบ้าน
 - การบริหารเดินแอโรบิค
- นักเรียนควรออกกำลังกายครั้งละประมาณนานเท่าใด
 - ครั้งละ 5 - 10 นาที
 - ครั้งละ 15 นาที
 - ครั้งละประมาณ 20 - 30 นาที
 - ครั้งละเกิน 1 ชั่วโมง
- เมื่อนักเรียนออกกำลังกายจนเหงื่อออกมากแล้วหัวใจเต้นเร็วขึ้น ควรทำอย่างไร
 - หยุดพักก่อน
 - ออกกำลังกายต่อไปไม่หยุด
 - เช็ดเหงื่อออก แล้วออกกำลังกายต่อไป
 - วิ่งไปพบแพทย์
- การออกกำลังกายแบบแอโรบิค ร่างกายจะได้รับสิ่งใดเข้าสู่ร่างกายมากที่สุด
 - คาร์บอนไดออกไซด์
 - ออกซิเจน
 - คาร์บอนมอนนอกไซด์
 - ถูกทุกข้อ

6. ก่อนออกกำลังกาย มีสิ่งใดที่นักเรียนควรทำเป็นอันดับแรก
 - ก. ประเมินสภาพตัวเองก่อนแล้วเลือกชนิดของการออกกำลังกาย
 - ข. วิ่งเข้าสนามกีฬา ไปเลือกเอาข้างหน้า
 - ค. เพื่อนเลือกอะไรเราไปด้วย
 - ง. ออกกำลังกายตามสมัยนิยม
7. นักเรียนควรมีกิจกรรมการออกกำลังกายทำเป็นประจำอย่างน้อย 1 อย่าง ถูกต้องหรือไม่
 - ก. ถูกต้อง
 - ข. ไม่ถูกต้อง
 - ค. ไม่ทราบ
 - ง. ใครบอกให้ออกกำลังกายอะไรก็ทำตามเข้าไป
8. พฤติกรรมข้อใดที่เข้าข่ายการออกกำลังกาย
 - ก. ปั่นจักรยานรอบหมู่บ้าน
 - ข. นั่งรับประทานอาหาร
 - ค. เดินช้อปปิ้ง
 - ง. เดินหักท่ายเพื่อนบ้าน
9. ถ้าในหมู่บ้านที่นักเรียนอาศัยอยู่ มีการออกกำลังกายเดินแอโรบิคทุกวันในตอนเย็น นักเรียนควรเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวหรือไม่ เพราะเหตุใด
 - ก. ควรเข้าร่วม เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ดี
 - ข. ไม่ควร เพราะมีผู้คนมากน่ารำคาญ
 - ค. ควรเข้าร่วม เพราะจะได้รู้จักคนเยอะ
 - ง. ไม่ควร เพราะกลัวเหนื่อย
10. การออกกำลังกาย / เล่นกีฬาชนิดใดเหมาะกับนักเรียน
 - ก. วิ่งรอบสนาม
 - ข. เล่นกอล์ฟ
 - ค. ฟันดาบ
 - ง. เล่นสแน็กเกอร์

เฉลยฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย
กิจกรรม ออกกำลังกาย...สร้างสุขภาพ

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

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ชุดที่ 8

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ชื่อเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย
ชื่อกิจกรรม ออกกำลังกาย...สร้างสุขภาพ

ข้อดี

1. เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความสามารถและความคิดเห็นอย่างทั่วถึง
2. นักเรียนสนใจดี

ข้อจำกัด

ครูควรให้นักเรียนทุกคนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นอย่างทั่วถึงกัน เมื่อครูถามควรให้ยกมือก่อนตอบคำถาม

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

ครูควรเตรียมภาพกีฬาชนิดต่าง ๆ ให้ครบถ้วน

วิธีดำเนินการ/การสรุป

การดำเนินการตามขั้นตอน ครูควรยกตัวอย่างกีฬาที่นักเรียนชื่นชอบ การสรุปควรสรุปโดยนักเรียนและครูเป็นผู้เสริม

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

1. ควรให้ความรู้ในเรื่องกีฬาแก่นักเรียนเพื่อเป็นการดึงดูดความสนใจของนักเรียน
2. ให้เวลาแก่นักเรียนได้ซักถามเรื่องกีฬาตามที่นักเรียนสนใจให้มากที่สุด

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2
ชุดที่ 9

ชื่อเรื่อง	การป้องกันร่างกายจากบุหรี
ชื่อกิจกรรม	คนยุคใหม่ห่างไกล “บุหรี”
จุดมุ่งหมาย	นักเรียนบอกโทษของบุหรีได้
แนวคิด	บุหรีเป็นยาเสพติดที่เป็นอันตรายและแพร่หลายอยู่มากในปัจจุบัน รวมถึงเด็กในช่วงชั้นที่ 2 ซึ่งเป็นวัยที่จะเข้าสู่วัยรุ่น ที่อยากรู้อยากลอง เชื่อเพื่อน อาจทำให้ถูกชักจูงให้ใช้หรือทดลองยาเสพติดโดยเฉพาะบุหรี โดยไม่รับรู้ หรือตระหนักในโทษของบุหรี จึงควรให้ความรู้ความเข้าใจถึงโทษและพิษภัยของบุหรีแก่นักเรียนเป็นการเร่งด่วนก่อนที่จะจำนวนนักเรียนที่สูบบุหรีจะเพิ่มมากขึ้น
เทคนิคที่ใช้	สถานการณ์จำลอง
ระยะเวลาที่ใช้	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 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลักในการดำเนินกิจกรรม

1.2 การจัดกิจกรรม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การป้องกันร่างกายจากบุหรี โดยใช้กิจกรรม “คนยุคใหม่ห่างไกลบุหรี ”

1.3 บทบาทของครู

1.3.1 ครูเตรียมเพลงและฝักร้อง

1.3.2 ครูเตรียมคำขวัญ คำกลอนตัวอย่าง

1.3.3 ครูสร้างบรรยากาศในการเรียนให้น่าสนใจ

1.3.4 ครูทดสอบความรู้ก่อนเรียนของนักเรียนด้วยแบบประเมินก่อนเรียน

1.3.5 ครูเป็นตัวอย่างในการร้องเพลง “มันเปลี่ยนไปแล้ว” และสอนให้นักเรียนร้องให้ได้

1.3.5 ให้นักเรียนอ่านคำกลอน/คำขวัญเรื่องเกี่ยวกับบุหรี

1.3.6 สรุบทोษและอันตรายของการสูบบุหรีและสุรา

1.3.9 ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง อันตรายของบุหรี และทำใบงาน

1.3.10 ให้นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียน

2. คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรมในชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ชื่อเรื่อง การป้องกันร่างกายจากบุหรี่

ชื่อกิจกรรม คนยุคใหม่ห่างไกลบุหรี่

เวลา 1 ชั่วโมง

2.1 สาระสำคัญ

บุหรี่เป็นยาเสพติดที่เป็นอันตรายและแพร่หลายอยู่มากในปัจจุบัน รวมถึงเด็กในช่วงชั้นที่
ซึ่งเป็นวัยที่จะเข้าสู่วัยรุ่น ที่อยากรู้อยากลอง เชื่อเพื่อน อาจทำให้ถูกชักจูงให้ใช้หรือทดลอง
ยาเสพติดโดยเฉพาะบุหรี่ โดยไม่รับรู้หรือตระหนักในโทษของบุหรี่ จึงควรให้ความรู้ความเข้าใจถึง
โทษและพิษภัยของบุหรี่แก่นักเรียนเป็นการเร่งด่วนก่อนที่จะจำนวนนักเรียนที่สูบบุหรี่จะเพิ่มมากขึ้น

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนบอกโทษของบุหรี่ได้

2.3 สารระการการเรียนรู้

บุหรี่เป็นยาเสพติดที่เป็นอันตรายและยังแพร่หลายมากในปัจจุบัน บุหรี่มีสารชนิดหนึ่งที่เรียก
ว่า สารนิโคติน เป็นสารที่มีอันตรายต่อร่างกาย ทำให้เป็นมะเร็งที่ปอด ถุงลมโป่งพอง รวมถึงโรคทาง
ระบบทางเดินหายใจต่าง ๆ ควันบุหรี่ยังเป็นอันตรายต่อผู้ที่สูดดมเข้าไปได้ถึงแม้ว่าบุคคลนั้นจะไม่ได้
สูบบุหรี่ก็ตาม

2.4 กระบวนการเรียนรู้

2.4.1 ขั้นทดสอบความรู้ก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน

2.4.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ด้วยการพูดถึงข่าวเรื่องการเลียนแบบ การอยากลองสูบบุหรี่ของเด็กจำนวนมากในปัจจุบัน

2.4.3 ขั้นกิจกรรม

2.4.3.1 นักเรียนรับแจกเนื้อเพลงจากครูและฟังตัวอย่างทำนองการร้อง

2.4.3.2 นักเรียนฝึกร้องเพลง

2.4.3.3 นักเรียนอ่านตัวอย่างคำกลอนคำขวัญเรื่องเกี่ยวกับบุหรี่

2.4.3.4 นักเรียนซักถามและสรุปบอกถึงพิษภัย โทษ อันตรายของบุหรี

2.4.3.5 นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องอันตรายของบุหรีและทำใบงาน

2.4.4 ขั้นสรุป

นักเรียนและครูช่วยกันสรุป โทษ อันตรายและพิษภัยของบุหรี

2.4.5 ขั้นทดสอบหลังเรียน

นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียน

2.4.6 ขั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

2.5 กระบวนการวัดและประเมินผล

2.5.1 การสังเกตจากความสนใจในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

2.5.2 การสังเกตการตอบคำถามหรือแสดงความคิดเห็น

2.5.3 ตรวจสอบจากการทำใบงาน

2.5.4 ตรวจสอบจากแบบประเมินก่อนและหลังเรียน

2.6 แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

2.7 สื่อการเรียนรู้

2.7.1 ใบความรู้ เรื่อง บุหรี

2.7.2 ใบเนื้อเพลงและตัวอย่างคำกลอนเกี่ยวกับบุหรี

2.7.3 ใบงาน

2.7.4 แบบประเมินก่อนและหลังเรียน

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การป้องกันร่างกายจาก บุหรี่ โดยใช้กิจกรรม "วัยรุ่นยุคใหม่ห่างไกลบุหรี่" ใช้เวลาเรียน 1 ชั่วโมง นักเรียนควรปฏิบัติดังนี้

- 3.1 นักเรียนฟังคำชี้แจงจากครู
- 3.2 นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน
- 3.3 นักเรียนฝึกร้องเพลง "มันเปลี่ยนไปแล้ว"
- 3.4 นักเรียนอ่านกลอนเกี่ยวกับบุหรี่
- 3.5 นักเรียนแสดงความคิดเห็นในเรื่องเกี่ยวกับ โทษและพิษภัยของบุหรี่
- 3.6 นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง บุหรี่ อย่างตั้งใจ
- 3.7 นักเรียนสรุปข้อคิดที่ได้
- 3.4 นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียน

4. สื่อและอุปกรณ์

- 4.1 ใบความรู้ เรื่อง บุหรี่
- 4.2 ใบเนื้อเพลงและตัวอย่างคำกลอนเกี่ยวกับบุหรี่
- 4.3 ใบงาน
- 4.4 แบบประเมินก่อนและหลังเรียน

ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เพลง
"มันเปลี่ยนไปแล้ว"

มันเปลี่ยนไปแล้ว	คนรุ่นใหม่
มันเปลี่ยนไปแล้ว	บุหรีไม่เกี้ยว
มันเปลี่ยนไปแล้ว	คนรุ่นใหม่วันนี้
ทั้งเหล่า บุหรี	วันนี้ไม่ยุ่งเกี้ยว...

คำกลอน
"พิษภัยและอันตรายของบุหรี"

บุหรีมีพิษ อย่าคิดสูบมัน
คนสูบรับพิษมากพลัน เพราะสารนิโคตินในบุหรีนั้นทำลาย
รับควันมาก ๆ เข้าไป พิษภัยสะสม
ส่งผลโดยตรงมะเร็ง ฤๅลมโป่งพอง
พิษภัยอีกมากน่าสยง อย่าคิดลองและสูบมัน
มาปฏิบัติตัวกัน เป็นคนยุคใหม่ ไม่เข้าใกล้บุหรี

**ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
เรื่อง บุหรี่**

บุหรี่ เป็นยาเสพติดประเภทหนึ่ง que ออฤทธิ์ในการกระตุ้นประสาท
สารเคมี ที่อยู่ในบุหรี่ที่เป็นอันตรายคือสารนิโคติน

การเข้าสู่ร่างกาย

เข้าสู่ร่างกายโดยการสูบ

อาการของผู้สูบบุหรี่

มักไม่มีอาการผิดปกติให้เห็น แต่สามารถสังเกตได้คือ ริมฝีปากคล้ำ นิ้วมือที่ตีบบุหรี่มีรอย
เหลือง ๆ มักมีอาการไอและการรับรู้รสอาหารลดลง

โทษ หรือพิษภัยของบุหรี่ต่อผู้เสพ

มีอาการทางจิตใจ เช่น หงุดหงิด กระวนกระวายใจ ก่อให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจ เช่น
มะเร็งปอด ถุงลมโป่งพอง รวมถึงโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น

แบบประเมินก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง การป้องกันร่างกายจากบุหรื

ชื่อกิจกรรม คุนยุคใหม่ห่างไกลบุหรื

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

รายการประเมิน	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การสูบบุหรืเป็นสิ่งที่น่าทดลอง					
2. การสูบบุหรืทำให้คลายเครียดได้					
3. การสูบบุหรืไม่ทำให้สิ้นเปลืองเงินมากนัก					
4. ผู้ใหญ่สามารถสูบบุหรืไม่เป็นอันตราย เท่าเด็ก					
5. การสูบบุหรืไม่เป็นอันตรายสุขภาพ					
6. การสูบบุหรืช่วยแก้อาการเก้อเขินได้					
7. การสูบบุหรืไม่เป็นอันตรายต่อหญิง มีครรภ์					
8. ควันบุหรืไม่เป็นอันตรายเท่าคนสูบบุหรื					
9. เด็กที่ได้รับควันบุหรืเสี่ยงต่อการเกิดโรค ได้เท่ากับคนสูบบุหรื					
10. การสูบบุหรืทำให้เข้ากับคนอื่นได้					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินก่อนและหลังเรียน

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

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ชุดที่ 9

ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ชื่อเรื่อง การป้องกันร่างกายจากบุหรี่

ชื่อกิจกรรม คนยุคใหม่ห่างไกลบุหรี่

ข้อดี

1. เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์มาก ทำให้นักเรียนได้รู้จักวิธีป้องกันตนเองจากภัยบุหรี่
2. นักเรียนได้มีส่วนร่วม มีโอกาสได้แสดงความสามารถทางความคิด เป็นกิจกรรมที่น่าสนใจดี

ข้อจำกัด

เวลาน้อย ไม่เพียงพอต่อการทำกิจกรรม

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

ครูควรเตรียมตัวอย่างเนื้อเพลงและคำกลอน/คำขวัญเกี่ยวกับบุหรี่ให้พร้อม

วิธีดำเนินการ/การสรุป

ครูควรเป็นตัวอย่างในการนำร้องเพลงและฝึกให้นักเรียนร้องเพลงตามให้ได้ การสรุปควรให้นักเรียนได้สรุปตามที่นักเรียนเข้าใจ

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

ควรจัดกลุ่มนักเรียนให้มีทั้งชายและหญิงได้เข้าร่วมกลุ่มอย่างทั่วถึงจะได้ฝึกได้อย่างทั่วถึง

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2
ชุดที่ 10

ชื่อเรื่อง	การป้องกันร่างกายจากโรคไข้เลือดออก
ชื่อกิจกรรม	กำจัดยุงลาย....ป้องกันไข้เลือดออก
จุดมุ่งหมาย	1. นักเรียนสามารถบอกสาเหตุและอาการของโรคไข้เลือดออกได้ 2. นักเรียนสามารถบอกวิธีการป้องกันไม่ให้เป็นโรคไข้เลือดออกได้
แนวคิด	โรคไข้เลือดออกเป็นโรคติดต่อที่เกิดจากยุงลายกัดเด็กที่ป่วยเป็นโรคไข้เลือดออกแล้วนำเชื้อไวรัสไข้เลือดออกมาแพร่ให้แก่เด็กอื่น ๆ โรคนี้ระบาดในฤดูฝน ช่วงเดือนพฤษภาคมถึงเดือนกันยายนของทุกปี ผู้ป่วยส่วนใหญ่เป็นกลุ่มเด็กวัยเรียน อายุระหว่าง 5 - 14 ปี ยุงลายอาศัยอยู่ตามบ้านเรือนและโรงเรียน ออกหากินในเวลากลางวัน ยุงลายเพาะพันธุ์โดยวางไข่ในภาชนะที่มีน้ำขัง เช่น ตุ่มน้ำ แจกัน จานรองขาตู้กับข้าว จานรองกระถางต้นไม้
เทคนิคที่ใช้	การบรรยาย
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 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลักในการดำเนินกิจกรรม

1.2 การจัดกิจกรรม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การป้องกันร่างกายจากโรคไข้เลือดออก โดยใช้กิจกรรม “กำจัดยุงลาย...ป้องกันไข้เลือดออก”

1.3 บทบาทของครู

ชี้แจงการเรียนรู้ด้วยชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การป้องกันร่างกายจากโรคไข้เลือดออก โดยใช้กิจกรรม “กำจัดยุงลาย...ป้องกันไข้เลือดออก” ตามลำดับดังนี้

1.3.1 ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

1.3.2 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับโรคไข้เลือดออก เช่น นักเรียนเคยหรือมีประสบการณ์ในการพบหรือเห็นผู้ป่วยโรคไข้เลือดออกบ้างหรือไม่

1.3.3 ครูเปิดวิดีโอเรื่อง โรคไข้เลือดออกให้ดู พร้อมแสดงภาพการติดต่อของโรคไข้เลือดออก

1.3.4 ครูอธิบายเกี่ยวกับอาการ ข้อควรปฏิบัติและการป้องกัน

1.3.5 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปเกี่ยวกับการติดต่อ อาการ และการป้องกันโรคไข้เลือดออก

1.3.6 ครูแจกใบความรู้ ประกอบกิจกรรม กำจัดยุงลาย...ป้องกันไข้เลือดออก

1.3.7 ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

1.3.8 ครูให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

1.4 สิ่งที่ต้องเตรียม

1.4.1 แบบฝึกหัดก่อนเรียน

1.4.2 ชุดนิทรรศการเรื่อง โรคไข้เลือดออก

1.4.3 วิดีทัศน์เรื่อง โรคไข้เลือดออก

1.4.4 ใบความรู้เรื่อง โรคไข้เลือดออก

2. คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ชื่อเรื่อง การป้องกันร่างกายจากโรคไข้เลือดออก

ชื่อกิจกรรม ทำจัดยุงลาย...ป้องกันไข้เลือดออก

เวลา 1 ชั่วโมง

2.1 สาระสำคัญ

โรคไข้เลือดออกเป็นโรคติดต่อที่เกิดจากยุงลายกัดเด็กที่ป่วยเป็นโรคไข้เลือดออกแล้วนำเชื้อไวรัสไข้เลือดออกมาแพร่ให้แก่เด็กอื่น ๆ โรคนี้ระบาดในฤดูฝน ช่วงเดือนพฤษภาคมถึงเดือนกันยายนของทุกปี ผู้ป่วยส่วนใหญ่เป็นกลุ่มเด็กวัยเรียน อายุระหว่าง 5 - 14 ปี ยุงลายอาศัยอยู่ตามบ้านเรือนและโรงเรียน ออกหากินในเวลากลางวัน ยุงลายเพาะพันธุ์โดยวางไข่ในภาชนะที่มีน้ำขัง เช่น ตุ่มน้ำ แจกัน จานรองขาตู้กับข้าว จานรองกระถางต้นไม้

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

2.2.1 นักเรียนสามารถบอกสาเหตุและอาการของโรคไข้เลือดออกได้

2.2.2 นักเรียนสามารถบอกวิธีการป้องกันไม่ให้ป็นโรคไข้เลือดออกได้

2.3 สาระการเรียนรู้

โรคไข้เลือดออกคือ โรคติดต่ออันตราย มียุงลายเป็นตัวนำโรค โดยยุงลายไปกัดคนที่มีเชื้อโรคไข้เลือดออก แล้วไปกัดคนอื่นอีกต่อหนึ่ง อีกทั้งเด็กเป็นได้ทุกคน เป็นแล้วเป็นอีกได้ เป็นซ้ำครั้งต่อมามีโอกาสตายง่าย ๆ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องช่วยกันกำจัดลูกน้ำยุงลาย เพื่อไม่ต้องให้เกิดการสูญเสียชีวิต เงินทอง จากการป่วยเป็นโรคไข้เลือดออก

2.4 วิธีดำเนินการ

2.4.1 ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียนกิจกรรมกำจัดยุงลาย..ป้องกันไข้เลือดออก

2.4.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับโรคไข้เลือดออก เช่น นักเรียนเคยหรือมีประสบการณ์ในการพบหรือเห็นผู้ป่วยโรคไข้เลือดออกบ้างหรือไม่

2.4.3 ชั้นกิจกรรม

2.4.3.1 นักเรียนชมวิทัศน์เรื่อง โรคไข้เลือดออกให้นักเรียนดู พร้อมแสดงภาพการติดต่อของโรคไข้เลือดออก

2.4.3.2 ครูอธิบายเกี่ยวกับอาการ ข้อควรปฏิบัติและการป้องกันโรคไข้เลือดออก พร้อมทั้งให้นักเรียนได้สอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ

2.4.4 ชั้นสรุป

2.4.4.1 นักเรียนและครูร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการติดต่อ อาการ และการป้องกันโรคไข้เลือดออก

2.4.4.2 นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง โรคไข้เลือดออก

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 แบบประเมินก่อนและหลังเรียน

2.7.2 ชุดนิทรรศการเรื่อง โรคไข้เลือดออก

2.7.3 วิทัศน์เรื่อง โรคไข้เลือดออก

2.7.4 ใบความรู้เรื่อง โรคไข้เลือดออก

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับนักเรียนในการดำเนินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การป้องกันร่างกายจากโรคไข้เลือดออก โดยใช้กิจกรรม “กำจัดยุงลาย ...ป้องกันไข้เลือดออก” ใช้ เวลา 1 ชั่วโมง นักเรียนควรปฏิบัติดังนี้

- 3.1 นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน
- 3.2 นักเรียนสนทนากับครูเกี่ยวกับโรคไข้เลือดออก
- 3.3 นักเรียนดูวีดิทัศน์เรื่อง ไข้เลือดออก พร้อมภาพแสดงการติดต่อโรคไข้เลือดออก
- 3.4 นักเรียนสอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ เกี่ยวกับโรคไข้เลือดออก
- 3.5 นักเรียนช่วยกันสรุปเกี่ยวกับการติดต่อ อาการและการป้องกันไข้เลือดออก
- 3.6 นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง โรคไข้เลือดออก
- 3.7 นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน
- 3.8 นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

1. สื่อและอุปกรณ์

- 4.1 แบบประเมินก่อนและหลังเรียน
- 4.2 ชุดนิทรรศการเรื่อง โรคไข้เลือดออก
- 4.3 วีดิทัศน์เรื่อง โรคไข้เลือดออก
- 4.4 ใบความรู้เรื่อง โรคไข้เลือดออก

ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ชุดที่ 10

เรื่อง โรคไข้เลือดออก

โรคไข้เลือดออกเป็นโรคติดต่อที่เกิดจากยุงลายกัดเด็กที่ป่วยเป็นโรคไข้เลือดออกแล้วนำเชื้อไวรัสไข้เลือดออกมาแพร่ให้แก่เด็กอื่น ๆ โรคนี้ระบาดในฤดูฝน ช่วงเดือนพฤษภาคม ถึงเดือนกันยายนของทุกปี ผู้ป่วยส่วนใหญ่เป็นกลุ่มเด็กวัยเรียน อายุระหว่าง 5 - 14 ปี ยุงลายอาศัยอยู่ตามบ้านเรือนและโรงเรียน ออกหากินในเวลากลางวัน ยุงลายเพาะพันธุ์โดยวางไข่ในภาชนะที่มีน้ำขัง เช่น ตุ่มน้ำ แจกัน จานรองขาตู้กับข้าว จานรองกระถางต้นไม้

อาการ ผู้ป่วยมีอาการคล้ายไข้หวัด ไข้จะสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ติดต่อกันเป็นเวลา 2 - 3 วัน ต่อมาไข้จะลดลง ผู้ป่วยมีอาการเบื่ออาหาร อาเจียน หน้าแดง สำหรับรายที่เป็นมากจะมีอาการช้ำ กระสับกระส่าย อ่อนเพลีย มือเท้าเย็น แขนงหน้าอก ปวดท้อง ส่วนมากจะมีเลือดออกใต้ผิวหนัง ซึ่งมองเห็นเป็นจุดเล็กขนาดเท่าขี้กิ้ง หรือเป็นจ้ำสีแดงตามแขนขา และตามตัวทั่วไป บางรายอาจมีเลือดกำเดา อาเจียนหรือถ่ายอุจจาระเป็นเลือด ซึ่งอาจจะทำให้ผู้ป่วยหมดสติและถึงตายได้

ข้อควรปฏิบัติ

1. ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเพื่อลดไข้
2. ไม่ควรใช้ยาลดไข้เอง ถ้าจำเป็นควรใช้พาราเซตามอล ห้ามใช้ยาพวกแอสไพรินเพราะจะทำให้เลือดออกง่ายขึ้น
3. ดื่มน้ำผลไม้หรือน้ำผสมน้ำตาลเกลือแร่บ่อย ๆ
4. รีบพาไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจรักษา

การป้องกันไม่ให้เป็นโรคไข้เลือดออก

1. ระวังไม่ให้ยุงกัดกลางวันและกลางคืนกัดโดยนอนในมุ้งอย่าอยู่ในบริเวณที่มีตหรืออับลม ใช้น้ำกันยุงหรือยาทากันยุง
2. กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายและลูกน้ำในบ้านและในโรงเรียน โดยดำเนินการดังนี้ ปิดฝา ตุ่มให้มิดชิด ใส่ปลากินลูกน้ำ เช่น ปลาหางนกยูง ลงในตุ่มน้ำ อย่างบัว หมั่นดูแลเปลี่ยนน้ำจานรองขาตู้หรือใส่สารป้องกันการเกิดลูกน้ำ เช่น เกลือ ผงซักฟอก น้ำส้มสายชู เปลี่ยนน้ำในขวดเลี้ยงต้นไม้ แจกันดอกไม้ ทุกสัปดาห์ ใส่ทรายในจานรองกระถางต้นไม้ เก็บทำลายหรือคว่ำภาชนะที่ไม่ให้ประโยชน์เพื่อป้องกันไม่ให้มีน้ำขัง

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง	การป้องกันร่างกายจากโรคไข้เลือดออก
ชื่อกิจกรรม	กำจัดยุงลาย...ป้องกันไข้เลือดออก
คำชี้แจง	ให้นักเรียนทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

- โรคไข้เลือดออกเกิดจากสาเหตุใดบ้าง
 - ยุงลายกัดผู้ป่วยไข้เลือดออกแล้วนำเชื้อไวรัสมาแพร่กับคนอื่น
 - ยุงลายกัดผู้ป่วยไข้เลือดออก แล้วนำเชื้อแบคทีเรียมาแพร่กับคนอื่น
 - ยุงกันปล่องกัดผู้ป่วยไข้เลือดออกแล้วนำเชื้อไวรัสมาแพร่กับคนอื่น
 - ยุงลายกัดผู้ป่วยไข้เลือดออก แล้วนำเชื้อไข้หวัดนกมาแพร่กับคนอื่น
- อาการของไข้เลือดออกคือข้อใด
 - คล้ายไข้หวัด ไข้จะสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว
 - ผู้ป่วยจะเบื่ออาหาร อาเจียน หน้าแดง
 - มีอาการซึม กระสับกระส่าย มีเลือดออกใต้ผิวหนัง มองเห็นเป็นจุดเล็ก ๆ
 - ถูกทุกข้อ
- ข้อใดไม่ควรปฏิบัติตนเมื่อเป็นไข้เลือดออก
 - ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเพื่อลดไข้
 - ไม่ควรใช้ยาลดไข้เอง ถ้าจำเป็นควรใช้พาราเซตามอล
 - นอนพักผ่อนแล้วรับประทานยาลดไข้ทุก ๆ 4 ชั่วโมง
 - รีบพาไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจรักษา
- การป้องกันไม่ให้เป็นไข้เลือดออก ควรหลีกเลี่ยงไม่ให้สัตว์ชนิดใดกัด
 - ยุงลาย
 - ยุงกันปล่อง
 - แมว
 - ค่างคาว
- ผู้ป่วยไข้เลือดออกส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มวัยใด
 - กลุ่มเด็กวัยทารก
 - กลุ่มเด็กวัยเรียน
 - กลุ่มวัยผู้ใหญ่
 - กลุ่มวัยชรา

6. ยุงลายจะออกหากินในเวลาใด
 - ก. เวลาเช้ามืด
 - ข. เวลาเย็น
 - ค. เวลากลางวัน
 - ง. เวลากลางคืน
7. นักเรียนจะช่วยกันกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายได้โดยวิธีใดบ้าง
 - ก. ปิดฝาคู่มือน้ำให้มีฝาปิดหรือทำลาย ครว่ภาชนะป้องกันไม่ให้มีน้ำขัง
 - ข. เปลี่ยนน้ำในแจกันดอกไม้ทุกสัปดาห์
 - ค. ใส่ทรายในจานรองกระถางต้นไม้
 - ง. ถูกทุกข้อ
8. ปลาชนิดใดช่วยในการกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายและลูกน้ำซึ่งเป็นสาเหตุของโรคไข้เลือดออก
 - ก. ปลารูขี้
 - ข. ปลาดุก
 - ค. ปลาหางนกยูง
 - ง. ปลาทอง
9. โรคไข้เลือดออกกระบาดในฤดูใด
 - ก. ฤดูร้อน
 - ข. ฤดูฝน
 - ค. ฤดูหนาว
 - ง. ถูกทุกข้อ
10. สถานที่ใดต่อไปนี้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายนำไข้เลือดออกได้
 - ก. แจกันดอกไม้ที่มีน้ำขัง
 - ข. คู่มือที่ไม่มีฝาปิด
 - ค. จานรองขาตู้กับข้าวที่มีน้ำขังอยู่
 - ง. ถูกทุกข้อ

เฉลยแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
เรื่อง การป้องกันร่างกายจากโรคไข้เลือดออก
กิจกรรม ทำจัดยุ้งลาย...ป้องกันไข้เลือดออก

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

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
ชุดที่ 10
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ชื่อเรื่อง การป้องกันร่างกายจากโรคไข้เลือดออก

ชื่อกิจกรรม ทำจัดยุงลาย...ป้องกันไข้เลือดออก

ข้อดี

1. เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์มาก ทำให้นักเรียนได้รู้จักวิธีป้องกันตนเองจากยุงลาย
2. เป็นกิจกรรมที่นักเรียนได้มีส่วนร่วม

ข้อจำกัด

เวลาที่ใช้ในการเปิดวิดีโอให้นักเรียนดูเรื่องไข้เลือดออก ควรทำความเข้าใจกับนักเรียนให้ชัดเจนว่าจะให้นักเรียนดูใช้เวลาานานเท่าใด

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

ครูควรเตรียมอุปกรณ์วิดีโอไข้เลือดออกให้พร้อม

วิธีดำเนินการ/การสรุป

ควรดำเนินการตามขั้นตอนและควรให้นักเรียนที่เคยป่วยเป็นโรคไข้เลือดออกได้เล่าและตอบข้อซักถามจากเพื่อน ๆ โดยตรง การสรุปครูควรเสริมส่วนที่ไม่ครบถ้วน

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

ควรให้นักเรียนได้นั่งดูวิดีโอโดยพร้อมเพรียงกันและมีกฎกติการ่วมกันที่จะไม่ส่งเสียงดังรบกวนเพื่อน ๆ

**ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1
ชุดที่ 11**

ชื่อเรื่อง	การดูแลรักษาร่างกาย
ชื่อกิจกรรม	ชายและหญิงแท้จริงนั้นแตกต่าง
จุดมุ่งหมาย	นักเรียนสามารถบอกความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิงได้
แนวคิด	เด็กชายหญิงเมื่อเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ลักษณะความเป็นเพศชาย - หญิงจะเด่นชัดและแตกต่างกัน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ดังนั้น นักเรียนควรจะได้เข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างเพศเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่ช่วงวัยชีวิตใหม่จะได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุขในอนาคต
เทคนิคที่ใช้	กิจกรรมกลุ่ม
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 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลักในการดำเนินกิจกรรม

1.2 การจัดกิจกรรม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “ชายและหญิงแท้จริงนั้นแตกต่าง”

1.3 บทบาทของครู

ครูชี้แจงการเรียนรู้ด้วยชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย โดยใช้กิจกรรม ชายและหญิงแท้จริงนั้นแตกต่าง ตามลำดับดังนี้

1.3.1 ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

1.3.2 ครูตั้งประเด็นคำถามว่า ถ้าได้ยินคำว่าเพศ นักเรียนจะนึกถึงอะไร

1.3.3 แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม โดยให้นับเรียง 1 - 5

1.3.4 ครูแจกกระดาษเปล่ากลุ่มละ 2 แผ่น พร้อมอุปกรณ์การวาด โดยให้นักเรียนในแต่ละกลุ่ม ช่วยกันวาดภาพ เพศชาย 1 แผ่น เพศหญิง 1 แผ่น ส่งคืนครู

1.3.5 ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนใหม่อีกครั้ง โดยใช้เพลงรวมกันให้ดี ในการแบ่ง กำหนดให้แต่ละเพศในแต่ละกลุ่ม แบ่งเป็นเพียง 2 กลุ่มเท่านั้น

1.3.6 ครูแจกกระดาษใบงานกิจกรรม ชายและหญิงแท้จริงนั้นแตกต่าง

1.3.7 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปเรื่อง ชายและหญิงแท้จริงนั้นแตกต่าง

1.3.8 ครูแจกใบความรู้เรื่อง เพศชายกับเพศหญิง

1.3.9 ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

1.3.10 ให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

1.4 สิ่งที่ต้องเตรียม

1.4.1 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

1.4.2 กระดาษเปล่า A4 10 แผ่นพร้อมอุปกรณ์ในการวาดภาพและใบเนื้อเพลงรวมกันให้ดี

1.4.3 ใบงานประกอบกิจกรรม ชายและหญิงแท้จริงนั้นแตกต่าง

1.4.5 ใบความรู้เรื่อง เพศชายกับเพศหญิง

2. คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชื่อเรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย

ชื่อกิจกรรม ชายและหญิงแท้จริงนั้นแตกต่าง

เวลา 1 ชั่วโมง

2.1 สารสำคัญ

เด็กชายหญิงเมื่อเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ลักษณะความเป็นเพศชาย - หญิงจะเด่นชัดและแตกต่างกัน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ดังนั้นนักเรียนควรจะได้เข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างเพศเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่ช่วงวัยชีวิตใหม่จะได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุขในอนาคต

2.2 จุดประสงค์เรียนรู้

นักเรียนสามารถบอกความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิงได้

2.3 สารการเรียนรู้

เพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างทางสรีระ สามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจนและบ่งบอกถึงความเป็นเพศนั้น ๆ

2.4 วิธีดำเนินการ

2.4.1 ขั้นตอนสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน

2.4.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

2.4.2.1 ครูตั้งประเด็นคำถามว่า ถ้าได้ยินคำว่าเพศ นักเรียนนึกถึงอะไร

2.4.2.2 แล้วให้นักเรียนจับคู่กับคนที่อยู่ใกล้ ๆ ปรึกษาหารือกันเกี่ยวกับประเด็น

ดังกล่าว

2.4.2.3 ครูสุ่มถามความเห็นจากกลุ่มย่อยแต่ละกลุ่ม

2.4.2.4 ครูสรุปภาพรวมของกลุ่ม

2.4.3 ขั้นกิจกรรม

2.4.3.1 แบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน โดยนับเรียง 1 - 5 ใครนับหมายเลขอะไรให้อยู่กลุ่มนั้น

2.4.3.2 ครูแจกกระดาษเปล่าสำหรับวาดภาพกลุ่มละ 2 แผ่น พร้อมอุปกรณ์การวาดภาพ

2.4.3.3 นักเรียนในกลุ่มช่วยกันวาดภาพเพศชาย 1 แผ่น เพศหญิง 1 แผ่น ถ้ากลุ่มใดวาดเสร็จเร็วที่สุดเป็นผู้ชนะ

2.4.3.4 แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่มละเพศ โดยใช้เพลง "รวมกันให้ดี" ในการแบ่งกลุ่ม

2.4.3.5 แจกกระดาษใบงานกลุ่มละ 1 แผ่น ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายประเด็นจากใบงานที่กำหนด ส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าชั้นเรียน พร้อมส่งใบงาน

2.4.4 ขั้นสรุป

2.4.4.1 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปเรื่อง ชายและหญิงแท้จริงนั้นแตกต่าง

2.4.4.2 นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง เพศชายกับเพศหญิง

2.4.5 ขั้นทดสอบหลังเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

2.4.6 ขั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

2.5 กระบวนการวัดและประเมินผล

2.5.1 การสังเกตจากการตอบคำถามของนักเรียน

2.5.2 ตรวจสอบจากแบบประเมินก่อนและหลังเรียน

2.5.3 การตรวจสอบจากใบงานกิจกรรม ชายและหญิงแท้จริงนั้นแตกต่าง

2.5.4 การสังเกตจากภาพวาด

2.5.5 การสังเกตจากการทำงานเป็นกลุ่มและการนำเสนอหน้าชั้นเรียน

2.6 แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

2.7 สื่อการเรียนรู้

2.7.1 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

2.7.2 กระดาษเปล่าขนาด A 4 จำนวน 10 แผ่น พร้อมอุปกรณ์การวาดภาพ

2.7.3 ใบเนื้อเพลง รวมกันให้ดี

2.7.4 ใบงานประกอบกิจกรรม ชายและหญิงแท้จริงนั้นแตกต่าง

2.7.5 ใบความรู้เรื่อง เพศชายกับเพศหญิง

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “ชายและหญิงแท้จริงนั้นแตกต่าง” ใช้เวลาเรียน 1 ชั่วโมง นักเรียนควรปฏิบัติดังนี้

- 3.1 นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน
- 3.2 นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่มๆ ละเท่ากัน
- 3.3 นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันวาดภาพ เพศชาย 1 ภาพ เพศหญิง 1 ภาพ
- 3.4 นักเรียนแต่ละกลุ่มใหม่ โดยให้แบ่งเป็น 2 กลุ่ม แต่ละเพศโดยใช้เพลงร่วมกันให้ดีในการแบ่งกลุ่ม
- 3.5 นักเรียนแต่ละกลุ่มรับใบงานจากครูกลุ่มละ 1 ใบแล้วร่วมกันอภิปรายประเด็นจากใบงานที่กำหนด ส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าชั้นเรียน พร้อมส่งใบงานที่ครู
- 3.6 นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้
- 3.7 นักเรียนศึกษาใบความรู้ประกอบกิจกรรมชายและหญิงแท้จริงนั้นแตกต่าง
- 3.8 นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

4. สื่อและอุปกรณ์

- 4.1 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
- 4.2 กระดาษเปล่า A 4 จำนวน 10 แผ่น พร้อมอุปกรณ์การวาดภาพ
- 4.3 ใบเนื้อเพลง รวมกันให้ดี
- 4.4 ใบงานประกอบกิจกรรม ชายและหญิงแท้จริงนั้นแตกต่าง
- 4.5 ใบความรู้เรื่อง เพศชายกับเพศหญิง

**ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**

ชื่อเรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย
ชื่อกิจกรรม ชายและหญิงแท้จริงนั้นแตกต่างกัน

.....

หัวหน้ากลุ่ม.....

สมาชิกกลุ่ม.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนที่เป็นสมาชิกกลุ่มช่วยกันคิดว่า เพศหญิงและเพศชายมีความแตกต่าง
ทางสรีระอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เพลงรวมกันให้ดี

"รวมกัน รวมกันให้ดี รวมกันคราวนี้ อย่าให้มีผิดพลาด

ผู้หญิงนั้นเป็นเหรียญบาท (ซ้ำ)

ผู้ชายเก่งกาจเป็นห้าสิบบาท"

หมายเหตุ ครูบอกให้นักเรียนรวมเงิน ตามกลุ่มที่ครูต้องการจะ
แบ่ง โดยภายในกลุ่มจะได้ทั้งเพศชายและเพศหญิง

**ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
เรื่อง เพศหญิงกับเพศชาย**

เพศหญิง

เด็กหญิงเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุประมาณ 11 - 13 ปี มีการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตเห็นได้ ดังนี้

1. รูปร่างเปลี่ยนไปเพราะมีไขมันสะสมโดยเฉพาะตามหน้าอก สะโพก ก้นและต้นขา หน้าอกเริ่มขยายใหญ่ขึ้น
2. ขนขึ้นตามร่างกายบริเวณหัวเหน่า รอบอวัยวะเพศและรักแร้
 1. มีประจำเดือนซึ่งมักจะเริ่มมีประมาณอายุ 12 - 13 ปี
 2. มีประจำเดือนครั้งละ 3 - 5 วัน รอบละประมาณ 4 สัปดาห์ จะเร็วหรือช้ากว่านี้ราว 7 วัน ประจำเดือนจะเป็นไปตามปกติหรือไม่ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย เช่น สุขภาพไม่ดี เจ็บป่วยเรื้อรัง หรือ สภาพอารมณ์ เช่น มีความเครียด วิตกกังวล

เพศชาย

เด็กชายเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นช้ากว่าเด็กหญิงประมาณ 1 ปี หรือเมื่ออายุประมาณ 13 - 15 ปี มีการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตเห็นได้ ดังนี้

1. มีรูปร่างเปลี่ยนไป กล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น พลังกำลังมากขึ้น
2. มีขนขึ้นตามร่างกาย แขนขา รักแร้ รอบอวัยวะเพศและโคนขาภายใน ตลอดจนมีหนวดเคราขึ้นตามใบหน้าและรอบริมฝีปาก
3. เสียงเปลี่ยนไปจากเดิมเป็นเสียงห้าว แปร่งขึ้น
4. ขนาดลูกอัณฑะโตขึ้นเมื่ออายุ 10 - 12 ปี ตามด้วยการเจริญเติบโตขององคชาติ
5. องคชาติมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้า มีการแข็งตัวเมื่อมีความคิดเกี่ยวกับเรื่องเพศหรือ จากการสัมผัส ทั้งนี้เป็นผลจากการขยายตัวของเส้นเลือด มีเลือดคั่งอยู่ จึงมีการขยายขนาดและแข็งตัวขึ้น
3. การแข็งตัวขององคชาติและการหลั่งน้ำกามในเวลากลางคืนที่เรียกว่า "ฝันเปียก" เป็นลักษณะที่แสดงว่าร่างกายและอวัยวะสืบพันธุ์เริ่มเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เป็นการผ่อนคลายความกดดันทางเพศและไม่ทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง	การดูแลรักษาร่างกาย
ชื่อกิจกรรม	ชายและหญิงแท้จริงนั้นแตกต่างกัน
คำชี้แจง	ให้นักเรียนทำเครื่องหมายวงล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

- นักเรียนชายหญิงมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเป็นเช่นใด
 - ลักษณะความเป็นเพศชาย-หญิงจะเด่นชัดและแตกต่างกัน
 - ลักษณะความเป็นเพศชายจะเปลี่ยนแปลงเหมือนเพศหญิง
 - ไม่มีการเปลี่ยนแปลง
 - ลักษณะความเป็นเพศชาย-หญิงจะคงที่ตลอด
- ลักษณะการเปลี่ยนแปลงข้อใดที่เป็นของเพศหญิง
 - เสียงเปลี่ยนไปจากเดิม เป็นเสียงห้าว แปร่งขึ้น
 - รูปร่างเปลี่ยนไป กล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น พละกำลังมากขึ้น
 - เริ่มมีขนขึ้นตามร่างกาย ตลอดจนมีหนวด
 - รูปร่างเปลี่ยนไป เพราะมีไขมันสะสมโดยเฉพาะตามหน้าอก สะโพก ก้นและต้นขา หน้าอกเริ่มขยาย
- ลักษณะการเปลี่ยนแปลงของเด็กชายเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น คือข้อใด
 - การแข็งตัวขององคชาติ และมีการหลั่งน้ำกามในเวลากลางคืนที่เรียกว่า ฝันเปียก
 - จะเริ่มมีประจำเดือน
 - หน้าอก สะโพกเริ่มขยาย
 - ถูกทุกข้อ
- ลักษณะของความเป็นเพศ แบ่งได้กี่เพศ
 - 2 เพศ
 - 3 เพศ
 - 4 เพศ
 - 5 เพศ
- ระหว่างเด็กชายกับเด็กหญิง เพศใดเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่ากัน
 - เพศชาย
 - เพศหญิง
 - พร้อมกันทั้งเพศชายและเพศหญิง
 - หยุดการเจริญเติบโตทั้งสองเพศ

6. การมีประจำเดือนไม่ปกติขึ้นอยู่กับสิ่งใด
 - ก. สุขภาพไม่ดี
 - ข. เจ็บป่วยเรื้อรัง
 - ค. สภาพอารมณ์มีความเครียด วิตกกังวล
 - ง. ถูกทุกข้อ
7. การมีประจำเดือนในเพศหญิงเป็นความผิดปกติหรือไม่
 - ก. ผิดปกติ
 - ข. เป็นเรื่องปกติธรรมดา
 - ค. เป็นเรื่องของไสยศาสตร์
 - ง. เป็นเรื่องของความฝันในเพศหญิง
8. ถ้าเพื่อนรู้สึกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย นักเรียนจะแนะนำเพื่อนเช่นใด
 - ก. ให้ไปปรึกษาครูพยาบาล
 - ข. นำหนังสือพัฒนาการตามวัยมาให้เพื่อนอ่าน
 - ค. แนะนำให้เพื่อนไปปรึกษาผู้ปกครอง
 - ง. ถูกทุกข้อ
9. การมีประจำเดือน ตามปกติประมาณกี่วัน
 - ก. 1 วันเท่านั้น
 - ข. ครั้งละ 3 - 5 วัน
 - ค. ครั้งละ 15 วัน
 - ง. ครั้งละ 20 วัน
10. เมื่อนักเรียนชายเริ่มมีการฝันเปียก แสดงว่าอย่างไร
 - ก. แสดงว่าร่างกายและอวัยวะสืบพันธุ์เริ่มเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่
 - ข. แสดงว่ายังเป็นเด็กอยู่
 - ค. แสดงว่าร่างกายไม่แข็งแรง
 - ง. แสดงว่าร่างกายหยุดการเจริญเติบโตแล้ว

เฉลยแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
เรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย
กิจกรรม ชายและหญิงแท้จริงนั้นแตกต่าง

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

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ชุดที่ 11

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชื่อเรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย

ชื่อกิจกรรม ชายและหญิงแท้จริงนั้นแตกต่างกัน

ข้อดี

1. เป็นกิจกรรมที่นักเรียนสนใจมาก สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน
2. นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นอย่างทั่วถึง

ข้อจำกัด

นักเรียนบางคนจะไม่กล้าพูดคุยกับเพื่อนในกลุ่มเมื่อสนทนาถึงเรื่องเพศ ควรทำความเข้าใจกับนักเรียนให้ถูกต้องก่อนเข้าสู่กิจกรรม

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

ครูควรเตรียมอุปกรณ์การวาดรูปให้พร้อมและครบถ้วน

วิธีดำเนินการ/การสรุป

ครูควรดำเนินการตามขั้นตอนและให้นักเรียนทั้งเพศชายและเพศหญิงได้อยู่รวมกลุ่มโดยละกันทุกกลุ่ม การสรุปครูควรสรุปให้ชัดเจน และให้นักเรียนซักถามให้เข้าใจสิ่งที่ถูกต้อง

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

ควรจัดกลุ่มให้นักเรียนมีทั้งเพศชายและเพศหญิง

**ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1
ชุดที่ 12**

ชื่อเรื่อง	การป้องกันและความปลอดภัยของร่างกาย
ชื่อกิจกรรม	เหตุที่ไม่คาดคิดระหว่างเพศ
จุดมุ่งหมาย	1. นักเรียนเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิดในเรื่องเพศที่แตกต่างกันระหว่างชายหญิง 2. นักเรียนมีความรู้ถึงสถานการณ์ที่นำไปสู่เพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดและผลกระทบที่เกิดขึ้นตามมา
แนวคิด	ชายและหญิงมีธรรมชาติในเรื่องความรู้สึกในเรื่องเพศที่ต่างกัน ชายมีธรรมชาติของความรู้สึกนึกคิดที่เป็นความรักความอบอุ่น จึงมักไม่คาดคิดถึงการมีเพศสัมพันธ์เมื่ออยู่ใกล้ชาย สถานการณ์หลาย ๆ อย่างอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ไม่คาดคิด เด็กวัยเรียนควรมีความตระหนักในเรื่องเหล่านี้เพื่อป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นตามมา
เทคนิคที่ใช้	สถานการณ์จำลอง
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง

ส่วนประกอบในชุดการสอน

5. คำชี้แจง
6. คู่มือครู
7. คู่มือนักเรียน
8. สื่อและอุปกรณ์

1. คำชี้แจง

1.1 การเตรียมตัวของครู

1.1.1 ก่อนสอนครูต้องอ่านคำชี้แจงในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว คู่มือครูและคู่มือนักเรียนให้ครบ และทำความเข้าใจให้ดี

1.1.2 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลักในการดำเนินกิจกรรม

1.2 การจัดกิจกรรม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การป้องกันและความปลอดภัยของร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “เหตุที่ไม่คาดคิดระหว่างเพศ”

1.3 บทบาทของครู

ชี้แจงการเรียนรู้ด้วยชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การป้องกันและความปลอดภัยของร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “เหตุที่ไม่คาดคิดระหว่างเพศ” ตามลำดับดังนี้

1.3.1 ครูนำแบบฝึกหัดก่อนเรียนให้นักเรียนทำ

1.3.2 ครูสร้างความรู้สึกโดยอ่านสื่อเรื่อง บันทึบของก้อย - จดหมายของวุฒิ

1.3.3 ครูให้นักเรียนเพศเดียวกันจับคู่กัน สนทนาประเด็น “ฟังเรื่องจบแล้ว รู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น” ครูสุ่มถามโดยไม่ต้องสรุป

1.3.4 แบ่งกลุ่มนักเรียนโดยให้มีทั้งเพศชายและหญิง จำนวน 5 กลุ่ม

1.3.5 ครูแจกใบงาน “เหตุที่ไม่คาดคิดระหว่างเพศ” ให้แต่ละกลุ่มอภิปราย

1.3.6 ครูสุ่มกลุ่มให้ส่งตัวแทนไปนำเสนอข้อสรุปของกลุ่มหน้าชั้นเรียน

1.3.7 ครูให้กลุ่มเดิมช่วยกันคิด “ข้อปฏิบัติในการคบเพื่อนต่างเพศ” เขียนใส่กระดาษที่ครูแจกให้แล้วนำไปติดบอร์ดและเปิดโอกาสให้ทุกคนได้เดินอ่านสิ่งที่กลุ่มอื่นเขียน

1.3.8 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปถึงสาเหตุของการเกิดเหตุที่ไม่คาดคิดและผลกระทบที่เกิดขึ้น และมีสถานการณ์อะไรบ้างที่นำไปสู่การเกิดเหตุการณ์นี้ขึ้น ตลอดจนควรมีการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นได้อย่างไร

1.3.9 ครูแจกใบความรู้ เรื่อง เหตุที่ไม่คาดคิดระหว่างเพศ

1.3.10 ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

1.3.11 ให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

1.4 สิ่งที่คุณต้องเตรียม

1.4.1 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

1.4.2 สื่อสร้างความรู้สึกร่วม เรื่อง บ้านที่ของก้อย - จดหมายของวุฒิ

1.4.3 ใบงานกิจกรรม เหตุที่ไม่คาดคิดระหว่างเพศ

1.4.4 ใบความรู้เรื่อง เหตุที่ไม่คาดคิดระหว่างเพศ

2. คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชื่อเรื่อง การป้องกันและความปลอดภัยของร่างกาย

ชื่อกิจกรรม เหตุที่ไม่คาดคิดระหว่างเพศ

เวลา 1 ชั่วโมง

2.1 สาระสำคัญ

ชายและหญิงมีธรรมชาติในเรื่องความรู้สึกในเรื่องเพศที่ต่างกัน ชายมีธรรมชาติของความรู้สึกนึกคิดที่เป็นความรักความอบอุ่น จึงมักไม่คาดคิดถึงการมีเพศสัมพันธ์เมื่ออยู่ใกล้ชาย ซึ่งสถานการณ์หลาย ๆ อย่างอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ไม่คาดคิด เด็กวัยเรียนควรมีความตระหนักในเรื่องเหล่านี้ เพื่อป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นตามมา

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิดในเรื่องเพศที่แตกต่างกันระหว่างชายหญิง
2. นักเรียนมีความรู้ถึงสถานการณ์ที่นำไปสู่เพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดและผลกระทบที่เกิดขึ้น

ตามมา

2.3 สาระการเรียนรู้

การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดในวัยเรียน ซึ่งเป็นวัยที่ยังไม่พร้อมจะเกิดผลกระทบกับคนทั้งคู่แน่นอน ฝ่ายหญิงกลัวตั้งครรภ์ กลัวติดโรค กลัวติดเอดส์ กลัวพ่อแม่รู้ กลัวครูและเพื่อน ๆ รู้ ทำให้อับอาย อาจทำให้เสียการเรียนเพราะความวิตกกังวล ฝ่ายชายกลัวความรับผิดชอบ ถ้าฝ่ายหญิงเรียกร้องหรือฝ่ายหญิงตั้งครรภ์ เมื่อเกิดปัญหาขึ้น ทั้งคู่ยังไม่สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง ต้องพึ่งพาผู้ใหญ่อาจต้องออกจากโรงเรียน พ่อ แม่และบุคคลใกล้ชิดย่อมผิดหวังและเสียใจอย่างมาก

2.4 วิธีดำเนินการ

2.4.1 ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

2.4.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูสร้างความรู้สึกโดยอ่านสื่อเรื่อง "บันทึกของก้อย - จดหมายของวุฒิ" และให้นักเรียนจับคู่เพศเดียวกัน สนทนาประเด็น "ฟังเรื่องจบแล้วรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น" ครูสุ่มถามความรู้สึกของนักเรียนเพศชายและเพศหญิง 2 - 3 คู่ โดยครูไม่ต้องสรุปหรือแสดงความคิดเห็น

2.4.3 ขั้นกิจกรรม

2.4.3.1 นักเรียนแบ่งกลุ่มโดยให้มีทั้งเพศชายและเพศหญิงในกลุ่มรวมกันทั้งหมด 5 กลุ่ม ครูแจกใบงาน เหตุที่ไม่คาดคิดให้แต่ละกลุ่มอภิปรายประเด็นตามใบงานที่แจกให้

2.4.3.2 ครูสุ่มให้กลุ่มส่งตัวแทนออกไปนำเสนอข้อมูลของกลุ่มหน้าชั้นเรียน

2.4.3.3 จากนั้นให้กลุ่มเดิมช่วยกันคิด "ข้อปฏิบัติในการคบเพื่อนต่างเพศ" เขียนใส่กระดาษแล้วนำไปติดบนบอร์ดและเปิดโอกาสให้ทุกคนได้เดินอ่านสิ่งที่กลุ่มอื่นเขียน

2.4.4 ขั้นสรุป

2.4.4.1 นักเรียนและครูร่วมกันสรุปถึงสาเหตุของการเกิดเหตุที่ไม่คาดคิดและผลกระทบที่เกิดขึ้น และมีสถานการณ์อะไรบ้างที่นำไปสู่การเกิดเหตุการณ์นี้ขึ้น ตลอดจนควรมีการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นได้อย่างไร

2.4.4.2 นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง เหตุที่ไม่คาดคิดระหว่างเพศ

2.4.5 ขั้นทดสอบหลังเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

2.4.6 ขั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

2.5 กระบวนการวัดและประเมินผล

2.5.1 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม

2.5.2 ตรวจสอบจากแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

2.6 แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

2.7 สื่อการเรียนรู้

2.7.1 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

2.7.2 สื่อสร้างความรู้สึก เรื่อง บันทึกของก้อย - จดหมายของวุฒิ

2.7.3 ใบงานกิจกรรม เหตุที่ไม่คาดคิดระหว่างเพศ

2.7.4 ใบความรู้เรื่อง เหตุที่ไม่คาดคิดระหว่างเพศ

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับนักเรียนในการดำเนินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การป้องกันและความปลอดภัยของร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “เหตุที่ไม่คาดคิดระหว่างเพศ” ใช้เวลา 1 ชั่วโมง นักเรียนควรปฏิบัติดังนี้

- 3.1 นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน
- 3.2 นักเรียนฟังเรื่องราว บันทึกของก้อย - จดหมายของวุฒิ จับคู่เพื่อเพศเดียวกันสนทนา ประเด็น “ฟังเรื่องจบแล้วรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น”
- 3.3 นักเรียนแบ่งกลุ่มละเพศ 5 กลุ่ม และอภิปรายประเด็นตามใบงานที่ครูแจกให้
- 3.4 ให้นักเรียนที่ถูกสุ่มออกมานำเสนอข้อสรุปหน้าชั้นเรียน
- 3.5 นักเรียนกลุ่มเดิมช่วยกันคิด ข้อปฏิบัติในการคบเพื่อนต่างเพศ โดยเขียนใส่กระดาษ แล้วนำไปติดบอร์ด และเปิดโอกาสให้ทุกคนได้เดินอ่านของทุกกลุ่ม
- 3.6 นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดเห็นของกิจกรรม เหตุที่ไม่คาดคิดระหว่างเพศ
- 3.7 นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง เหตุที่ไม่คาดคิดระหว่างเพศ
- 3.8 นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน
- 3.9 นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

4. สื่อและอุปกรณ์

- 4.1 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
- 4.2 สื่อสร้างความรู้สึกร่วม เรื่อง บันทึกของก้อย - จดหมายของวุฒิ
- 4.3 ใบงานกิจกรรม เหตุที่ไม่คาดคิดระหว่างเพศ
- 4.4 ใบความรู้เรื่อง เหตุที่ไม่คาดคิดระหว่างเพศ

ใบกิจกรรมประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
"สื่อความรู้สึกรัก"
บันทึกของก้อย

9 เมษายน

สมุดบันทึกที่รัก

กำลังเปิดเทอมแท้ ๆ แต่ฉันกลับมีเรื่องกลุ้มใจมาก ๆ ไม่กล้าปรึกษาใคร แม้แต่ผู้พี่ที่สนิทที่สุด ยิ่งพ่อกับแม่ฉันยิ่งไม่กล้าเล่า ไม่อยากให้พ่อกับแม่ผิดหวังในตัวฉัน ตั้งแต่เกิดมาฉันไม่เคยทำอะไรที่ไม่ดีได้ถึงขนาดนี้เลย มันอึดอัดใจไม่รู้อะไรจะทำอย่างไร ขอเขียนเล่าให้สมุดฟังก็แล้วกัน
ยังไ้ ๆ ก็คงไม่มีใครมาอ่าน

จำพี่วุฒิได้มั๊ยจ๊ะ พี่วุฒิที่อยู่ ป. 6 ที่เป็นประธานนักเรียนนะ ฉันเคยเล่าว่าพี่วุฒิเป็นคนดี คนเก่ง แต่ฉันมองคนผิดไปแล้ว เขาไม่ได้เป็นคนดีอย่างที่ฉันคิดเลยสักนิด

ตอนสอบเสร็จพี่วุฒิชวนฉันไปงานเลี้ยงที่บ้านมีเพื่อนพี่วุฒิไปกันเยอะ พ่อแม่พี่วุฒิไม่อยู่ พวกเราได้สนุกกันจนดึก ไม่นึกเลยว่าจะเกิดเหตุร้ายที่สุดในชีวิตฉันขึ้นจนได้ ฉันจะเล่าให้ฟังนะ

ตอนห้าทุ่ม พี่วุฒิบอกว่าเราควรแยกกันกลับบ้านได้แล้ว พ่อแม่จะได้ไม่เป็นห่วง พี่วุฒิบอกว่าจะไปส่งฉันที่บ้าน ฉันช่วยเก็บของจนเสร็จ ตอนที่นั่งรอในบ้าน พี่วุฒิมานั่งข้าง ๆ ชวนคุย เขาโอบไหล่และจับมือ ไม่นึกเลยว่ามันจะเกินเลยไปจนฉันต้องเสียตัวให้พี่วุฒิ น่าอายน่าเสียใจที่สุด คินนั้นฉันไม่กล้ากลับบ้าน ตอนเช้าฉันเลยทำใจแข็งเดินเข้าบ้าน โชคดีที่พ่อกับแม่เชื่อว่าฉันไปนอนบ้านผู้พี่

ฉันเป็นผู้หญิงไม่ดี ใจง่าย ไม่รู้ดี อนาคตฉันจะเป็นยังไงก็ไม่รู้ ฉันกลัวจริง ๆ

**ใบกิจกรรมประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
"สื่อความรู้สึก"
จดหมายของวุฒิ**

พี่ศักดิ์ที่เคารพ

ผมมีเรื่องกลุ้มใจครับ เรื่องก็คือ ผมเผลอไปทำร้ายจิตใจน้องคนหนึ่ง คือผมไปล่วงเกินเขา นะครับ มันทำให้ผมไม่สบายใจเลย เขาเพิ่งอยู่ป.6 เอง แต่อายุน้อยกว่าผม จะเล่ายังงั้นดิเนะ เขาเป็นเด็กดิเนะครับ ไม่ใช่ประเภทสาวเปรี้ยวคบผู้ชาย มันเผลอไปได้ยังงั้นไม่รู้ นี่ก็ผ่านไปเดือนกว่าแล้ว ผมคอยหลบ ๆ น้องเขาโทรมาที่บ้าน ผมก็ไม่ยอมรับโทรศัพท์ มันกลัวหลายอย่าง พี่ก็คงรู้ว่าผมกลัวอะไรที่แน่ ๆ คือ ไม่กล้าเจอหน้าเขาเลย เปิดเทอมจะเป็นอย่างไรก็ไม่รู้ นี่ถ้าน้องเขาเป็นประเภทซ่า ๆ กล้าผู้ชาย ผมก็จะไม่รู้สึกผิดแบบนี้ พี่ว่ามั๊ย ผมไม่ได้เล่าเรื่องนี้ให้ใครฟังเลยนะครับนอกจากพี่ ถ้าผมไปเล่าให้พวกไอน์ฟัง มันต้องหัวเราะหาว่าผมขี้ขลาดแน่ เรื่องแค่นี้ต้องคิดมาก ใคร ๆ เขาก็ทำกัน

พี่มีอะไรก็รีบแนะนำผมนะครับ ผมจะรอจดหมายของพี่

รักและเคารพพี่เสมอ

วุฒิ

ปล. พี่ไม่ต้องโทรหาผมก็ได้ดิเนะครับ เดี่ยวต้องซื้อการ์ดโฟนหลายใบ ผมอดใจรอจดหมายตอบจากพี่ได้

**ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**

เรื่อง การป้องกันและความปลอดภัยของร่างกาย

ชื่อกิจกรรม เหตุที่ไม่คาดคิดระหว่างเพศ

คำชี้แจง ให้นักเรียนรวมกลุ่มเพื่อน 5 - 6 คน โดยแบ่งเป็น 5 กลุ่มให้มีทั้งชายและหญิงอยู่ในกลุ่มเดียวกันแล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็น เพื่อหาข้อสรุปในประเด็นต่อไปนี้

- กลุ่มที่ 1 เพราะเหตุใดวุฒิกับก้อยจึงมีเพศสัมพันธ์กัน นักเรียนคิดว่าวุฒิได้กำหนดสถานการณ์ขึ้นเพื่อที่จะได้มีเพศสัมพันธ์กับก้อยหรือไม่และก้อยเองได้คาดคิดมาก่อนหรือไม่ว่าจะมีเพศสัมพันธ์กับวุฒิ
- กลุ่มที่ 2 หลังจากเกิดเหตุการณ์นั้น ก้อยคิดว่า "ฉันเคยเล่าว่าพี่วุฒิเป็นคนดีคนเก่งแต่ฉันมองคนผิดไปแล้ว เขาไม่ได้เป็นคนดีอย่างที่ฉันคิดเลยสักนิด" นักเรียนมีความเห็นในเรื่องนี้อย่างไร
- กลุ่มที่ 3 หลังจากเกิดเหตุการณ์นั้น วุฒิเขียนจดหมายถึงศักดิ์ว่า "พี่ก็คงรู้ว่าผมกลัวอะไรที่แน่ ๆ คือไม่กล้าเจอน้องเขาเลย" นักเรียนคิดว่าสิ่งที่วุฒิกลัวคืออะไร
- กลุ่มที่ 4 หลังจากที่วุฒิกับก้อยมีเพศสัมพันธ์กัน นักเรียนคิดว่าจะมีผลกระทบหรือปัญหาอะไรเกิดขึ้นกับคนทั้งสองบ้าง
- กลุ่มที่ 5 มีสถานการณ์อะไรบ้างที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดเช่นกรณีของก้อยกับวุฒิ และนักเรียนคิดว่าจะมีวิธีการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์แบบนี้ขึ้นได้อย่างไรบ้าง

ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เรื่อง เหตุที่ไม่คาดคิดระหว่างเพศ

การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดมักเกิดขึ้นในสถานการณ์ต่อไปนี้

- อยู่ด้วยกันตามลำพังในที่ลับตาคน
- ไปเที่ยวบ้านเพื่อนต่างเพศขณะที่ไม่มีผู้ใหญ่อยู่บ้าน
- ไปเที่ยวด้วยกันเวลากลางคืน (แม้ไปเที่ยวเป็นกลุ่ม)
- มีการดื่มเหล้า หรือใช้ยากล่อมประสาท ยาเสพติด
- มีการกระตุ้นทางเพศจากภาพยนตร์ หนังสือโป๊ เทปวีดิทัศน์ที่เป็นหนังยั่วอารมณ์ทางเพศ
- เปิดโอกาสให้มีการเล้าโลมแม้เพียงสัมผัสภายนอกแต่ก็จะนำไปสู่การขาดความยับยั้งใจ

สามารถป้องกันการสถานการณ์ข้างต้นได้ ดังนี้

- ควรป้องกันตัวเองเวลาออกนอกบ้าน เช่น แต่งกายมิดชิดเรียบร้อย ไม่เดินตามลำพัง
- เป็นต้น
- หลีกเลี่ยงการอยู่ตามลำพังกับเพื่อนต่างเพศโดยเฉพาะในที่ลับตาคน
 - อย่าเข้าไปในห้องส่วนตัวของเพื่อนชายและไม่ยอมให้เพื่อนชายเข้ามาในห้องส่วนตัว
 - หลีกเลี่ยงการไปบ้านเพื่อนต่างเพศหรือเชิญเพื่อนต่างเพศให้มาที่บ้านในขณะที่ไม่มีผู้ใหญ่
- อยู่บ้าน
- ปฏิเสธการดื่มเหล้าหรือทดลองยาหรือยาเสพติดทุกประเภท
 - ไม่ปล่อยให้เพื่อนต่างเพศสัมผัสร่างกายแม้เพียงการจับมือ
 - การแสดงออกถึงความใกล้ชิดที่ปลอดภัยที่สุด คือ การใกล้ชิดกันในที่เปิดเผย
 - ถ้ามีสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น มีการฉายหนังโป๊ให้รับแขกตัวกลับทันที
 - ระมัดระวังการแสดงออกทั้งการแต่งกาย กิริยาท่าทาง ป้องกันไม่ให้เพื่อนชายจับมือ ฯลฯ
- การแสดงเช่นนี้จะทำให้เพื่อนชายเข้าใจผิด
- ชายควรยับยั้งชั่งใจและให้เกียรติเพื่อนหญิง

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง	การป้องกันและความปลอดภัยของร่างกาย
ชื่อกิจกรรม	เหตุที่ไม่คาดคิดระหว่างเพศ
คำชี้แจง	ให้นักเรียนเลือกวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

- นักเรียนคิดว่าชายและหญิงมีความรู้สึกที่แตกต่างกันหรือไม่ในเรื่องเพศ
 - แตกต่างกัน
 - ไม่แตกต่างกัน
 - เหมือนกัน
 - ไม่ทราบ
- ธรรมชาติที่แตกต่างกันของเพศชายและหญิง ข้อใดถูกต้องที่สุด
 - ชายเมื่ออยู่ใกล้หญิงมักเกิดอารมณ์เพศขึ้นได้เป็นเรื่องธรรมชาติ
 - หญิงมีธรรมชาติของอารมณ์ คือ เมื่ออยู่ใกล้ชายที่พึงพอใจ จะเกิดความรู้สึกอบอุ่นและไว้วางใจ
 - ชายหญิงต่างฝ่ายต่างอยู่
 - ถูกทั้งข้อ ก และข้อ ข
- เมื่ออยู่ในวัยเรียน ควรจะหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ เห็นด้วยหรือไม่
 - เห็นด้วยอย่างยิ่ง
 - ไม่เห็นด้วย
 - ปล่อยไปตามเรื่อง
 - ถูกทุกข้อ
- ปัญหาที่เกิดตามมาหลังจากที่มีเพศสัมพันธ์กันแล้ว
 - กลัวผู้อื่นรู้
 - กลัวเสียการเรียน
 - เสียอนาคต
 - ถูกทุกข้อ
- สถานการณ์อะไรบ้างที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด
 - อยู่ด้วยกันตามลำพังในที่ลับตาคน
 - ไปเที่ยวบ้านเพื่อนต่างเพศขณะที่ไม่มีผู้ปกครองอยู่บ้าน
 - ไปเที่ยวด้วยกันตอนกลางคืน
 - ถูกทุกข้อ

6. "การเปิดโอกาสให้มีการสัมผัสภายนอก แต่มักจะนำไปสู่การขาดความยับยั้งชั่งใจได้" เป็นคำพูดที่ถูกต้องหรือไม่

- ก. ถูกต้อง
- ข. ไม่ถูกต้อง
- ค. เป็นไปไม่ได้
- ง. ถูกทุกข้อ

7. สถานการณ์ในข้อใดที่เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดได้

- ก. หลีกเลียงอยู่ลำพังกับเพศต่างเพศ โดยเฉพาะในที่ลับตาคน
- ข. ดื่มสุรา
- ค. ไปเที่ยวบ้านเพื่อนต่างเพศ ขณะไม่มีผู้ใหญ่อยู่บ้าน
- ง. ถูกทุกข้อ

9. สถานการณ์ข้อใดเป็นการป้องกันที่ดีที่สุด

- ก. ระมัดระวังการแสดงออกทั้งการแต่งกาย กริยาท่าทาง
- ข. ชายควรรยับยั้งชั่งใจ
- ค. อาจต้องออกจากโรงเรียน
- ง. ถูกทุกข้อ

9. ผลกระทบที่เกิดขึ้นหลังการมีเพศสัมพันธ์กันในวัยเรียน

- ก. ฝ่ายหญิงกลัวตั้งครรภ์
- ข. ฝ่ายชายกลัวต้องรับผิดชอบ
- ค. อาจต้องออกจากโรงเรียน
- ง. ถูกทุกข้อ

10. สถานการณ์ใดที่นำไปสู่การป้องกันได้

- ก. ป้องกันไม่ให้เพื่อนชายเข้าใจผิดว่าเรียกร้องความสนใจ
- ข. ชายควรให้เกียรติเพื่อนหญิง
- ค. แต่งกายให้เรียบร้อย มิดชิด
- ง. ถูกทุกข้อ

เฉลยแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
เรื่อง การป้องกันและความปลอดภัยของร่างกาย
กิจกรรม เหตุที่ไม่คาดคิดระหว่างเพศ

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

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ชุดที่ 12

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชื่อเรื่อง การป้องกันและความปลอดภัยของร่างกาย

ชื่อกิจกรรม เหตุที่ไม่คาดคิดระหว่างเพศ

ข้อดี

1. นักเรียนสนใจมาก สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน
2. นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นอย่างทั่วถึง

ข้อจำกัด

มีนักเรียนบางคนไม่กล้าพูดและแสดงความคิดเห็น

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

ครูควรเตรียมสื่อสร้างความรู้สึกร่วมและครบครัน

วิธีดำเนินการ/การสรุป

ดำเนินการตามขั้นตอน โดยละเพศนักเรียนในกลุ่มเดียวกัน ควรสรุปโดยนักเรียนมีครูเป็นผู้เสริม

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

ครูควรดูแลนักเรียนในกลุ่มทั้งเพศชายและเพศหญิงได้แสดงความคิดเห็นได้ทุกคน

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1
ชุดที่ 13

ชื่อเรื่อง	การดูแลรักษาร่างกาย
ชื่อกิจกรรม	การปรับตัวที่เหมาะสมกับเพศ
จุดมุ่งหมาย	1. นักเรียนสามารถปรับตัวทางเพศได้เหมาะสมสำหรับเด็กวัยเรียน 2. นักเรียนรู้วิธีปฏิบัติอย่างไรจึงจะเป็นการปรับตัวที่เหมาะสมกับเพศ
แนวคิด	การปรับตัวทางเพศที่เหมาะสม หมายถึง การรู้จักวางตัวในบทบาทที่เหมาะสมกับเพศของตน ซึ่งจะช่วยให้เราเกิดความรู้สึกมั่นคงในความเป็นหญิงหรือความเป็นชายของตัวเอง ไม่ประหม่า อึดอัดหรือปรับตัวไม่ได้เมื่ออยู่ต่อหน้าเพื่อต่างเพศ
เทคนิคที่ใช้	การอภิปรายกลุ่ม
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 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลักในการดำเนินกิจกรรม

1.2 การจัดกิจกรรม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “การปรับตัวที่เหมาะสมกับเพศ”

1.3 บทบาทของครู

ชี้แจงการเรียนรู้ด้วยชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายเรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย โดยใช้กิจกรรม การปรับตัวที่เหมาะสมกับเพศ ตามลำดับดังนี้

1.1.1 ครูนำแบบฝึกหัดก่อนเรียนให้นักเรียนทำ

1.1.2 ครูสนทนากับนักเรียนถึงเรื่องของการวางตัวของนักเรียนทั้งสองเพศ โดยสุ่มถามจากนักเรียนเพศละ 1 คนว่ามีการปฏิบัติเช่นใดบ้าง

1.1.3 แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นตามประเด็นในใบงานที่แต่ละกลุ่มได้รับเช่นเดียวกันและอภิปรายร่วมกันในกลุ่ม หาข้อสรุป

1.1.4 ครูให้ตัวแทนกลุ่ม นำเสนอข้อสรุปของกลุ่ม

1.1.5 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมและมีการวางตัวได้เหมาะสมกับเพศของตน

1.1.6 ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง การปรับตัวที่เหมาะสมกับเพศ

1.1.7 ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

1.1.8 ให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

1.4 สิ่งที่ต้องเตรียม

1.4.1 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

1.4.2 ใบงานกิจกรรม การปรับตัวที่เหมาะสมกับเพศ

1.4.3 ใบความรู้เรื่อง การปรับตัวที่เหมาะสมกับเพศ

3. คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชื่อเรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย
ชื่อกิจกรรม การปรับตัวที่เหมาะสมกับเพศ

2.1 สาระสำคัญ

การปรับตัวทางเพศที่เหมาะสม หมายถึง การรู้จักวางตัวในบทบาทที่เหมาะสมกับเพศของตน ซึ่งจะช่วยให้เราเกิดความรู้สึกมั่นคงในความเป็นหญิงหรือความเป็นชายของตัวเอง ไม่ประหม่า อี้อัดหรือปรับตัวไม่ได้เมื่ออยู่ต่อหน้าเพื่อต่างเพศ

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

2.2.1 นักเรียนสามารถปรับตัวทางเพศได้เหมาะสมสำหรับเด็กวัยเรียน

2.2.2 นักเรียนรู้วิธีปฏิบัติอย่างไรจึงจะเป็นการปรับตัวที่เหมาะสมกับเพศ

2.3 สารระการการเรียนรู้

การปรับตัวที่เหมาะสมกับเพศคือ การวางตัวได้เหมาะสมกับเพศของตน สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่เหมาะสม ทั้งกับเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ ซึ่งจะช่วยให้เราเกิดความรู้สึกมั่นคงในความเป็นหญิงหรือความเป็นชายของตัวเอง เด็กในวัยนี้มีความรู้สึกรวดเร็วต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว มีอารมณ์รุนแรง เนื่องจากร่างกายเริ่มมีการสร้างฮอร์โมนเพศ จึงเริ่มสนใจเพศตรงข้ามและเริ่มมีความวิตกกังวลในเรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ทั้งสัดส่วนและรูปร่าง การเรียน การใกล้ชิดทำงานร่วมกัน ทำให้เกิดความกังวลเรื่องการปรับตัวและการวางตัวให้เหมาะสมกับเพศตรงข้าม

2.4 วิธีดำเนินการ

2.4.1 ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

2.4.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูสนทนากับนักเรียนถึงเรื่องการวางตัวของผู้เรียนทั้งสองเพศ โดยสุ่มถามจากผู้เรียนเพศละ 1 คน ว่ามีการปฏิบัติเช่นใดบ้าง

2.4.3 ชั้นกิจกรรม

2.4.3.1 นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่มและให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่อง การปรับตัวที่เหมาะสมกับเพศ ตามประเด็นในใบงานที่แต่ละกลุ่มได้รับเช่นเดียวกัน และอภิปราย รวมกันในกลุ่ม

2.4.3.2 เมื่อได้ข้อสรุปแล้ว ให้เตรียมส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน

2.4.4 ชั้นสรุป

2.4.4.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงการปฏิบัติตนที่เหมาะสม เช่น สามารถพูด ค่อยได้ปกติกับเพื่อนทุกคนทั้งชายและหญิง ชายรู้จักให้เกียรติหญิง หญิงมีความรักนวลสงวนตัว มีการวางตัวได้เหมาะสมกับเพศของตน

2.4.4.2 ครูแจกใบความรู้เรื่อง การปรับตัวที่เหมาะสมกับเพศ

2.4.5 ชั้นทดสอบหลังเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

2.4.6 ชั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

2.5 กระบวนการวัดและประเมินผล

2.5.1 ตรวจสอบจากแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

2.5.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของกลุ่ม

2.6 แหล่งการเรียนรู้

2.6.1 ห้องแนะแนว

2.6.2 ห้องเรียน

2.7 สื่อการเรียนรู้

2.7.1 ใบความรู้เรื่อง การปรับตัวที่เหมาะสมกับเพศ

2.7.2 ใบงานกิจกรรม การปรับตัวที่เหมาะสมกับเพศ

2.7.3 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การดูแลรักษา
ร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “การปรับตัวที่เหมาะสมกับเพศ” ใช้เวลา 1 ชั่วโมง นักเรียนควรปฏิบัติดังนี้

- 3.1 นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน
- 3.2 นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่มและให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เรื่องการปรับตัวที่
ที่เหมาะสมกับเพศ ตามประเด็นในใบงานที่แต่ละกลุ่มได้รับเช่นเดียวกันและอภิปรายร่วมกันในกลุ่ม
- 3.3 เมื่อได้ข้อสรุปแล้ว ให้เตรียมส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
- 3.4 นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้
- 3.5 นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง การปรับตัวที่เหมาะสมกับเพศ
- 3.6 นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน
- 3.7 นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

4. สื่อและอุปกรณ์

- 4.1 ใบความรู้ เรื่อง การปรับตัวที่เหมาะสมกับเพศ
- 4.2 ใบงานกิจกรรม การปรับตัวที่เหมาะสมกับเพศ
- 4.3 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
- 4.4 ใบความรู้เรื่อง การปรับตัวที่เหมาะสมกับเพศ

ชื่อ - นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

**ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**

เรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย
ชื่อกิจกรรม การปรับตัวที่เหมาะสมกับเพศ

คำชี้แจง ให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. การปรับตัวที่เหมาะสมกับเพศสำหรับเด็กในวัยเรียน หมายความว่าอย่างไร และมีวิธีการปฏิบัติอย่างไรจึงจะเป็นการปรับตัวที่เหมาะสมกับเพศ
2. ให้วิเคราะห์ว่า การกระทำต่อไปนี้เป็นการปรับตัวที่เหมาะสมกับเพศหรือไม่เหมาะสม ถ้าตอบว่า "ไม่เหมาะสม" จะมีคำแนะนำอย่างไร

การกระทำ	ผลการวิเคราะห์	คำแนะนำ
1. นารีไม่ยอมพูดคุยกับเพื่อนผู้ชายในห้อง		
2. สมหญิงมักจะไปไหนมาไหนกับเพื่อนชายอยู่เสมอ		
3. เดชชอบพูดตลกสองแง่สองง่ามกับเพื่อนผู้หญิง		
4. กัลยามีเพื่อนทั้งหญิงและชายแต่ไม่เคยไปไหนสองต่อสองกับเพื่อนชายเลย		
5. เลิกเรียนแล้ว สีดาชอบแวะไปบ้านยูท		
6. ศักดิ์กับจุ่มมีเพศสัมพันธ์ขณะที่ยังเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษา		

หมายเหตุ เมื่อได้สรุป ให้เตรียมส่งตัวแทนกลุ่มเพื่อนำเสนอผลงานของกลุ่มหน้าชั้นเรียน

ใบความรู้ประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เรื่อง การปรับตัวที่เหมาะสมกับเพศ

การที่นักเรียนหญิงและชายจะมีการปรับตัวทางเพศที่เหมาะสมและทางสังคมให้เหมาะสม โดยควรอยู่บนพื้นฐานของการเท่าเทียม การนับถือและให้เกียรติซึ่งกันและกัน จะต้องระลึกถึงสิ่งต่อไปนี้

- นักเรียนชายจะต้องคิดเสมอว่านักเรียนหญิงเป็นเพศเดียวกับแม่ เป็นพี่น้องจึงควรให้ความช่วยเหลือและให้เกียรติ

- ควรหลีกเลี่ยงการถูกเนื้อต้องตัวเพราะอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดได้
- ควรหลีกเลี่ยงการไปพักค้างร่วมกันเป็นหมู่คณะ หรือตามลำพังโดยไม่มีผู้ใหญ่คอยดูแล
- ควรหลีกเลี่ยงการอยู่กันตามลำพังในที่ลับตาคน
- ควรหลีกเลี่ยงการไปในสถานที่เปลี่ยว โรงแรมและสถานเริงรมย์ที่เป็นแหล่งมั่วสุม
- ควรหลีกเลี่ยงการมีนัดหมายกับเพศตรงข้ามในยามวิกาล
- นักเรียนหญิงควรแต่งกายเรียบร้อยและมิดชิดไม่ควรแต่งกายในลักษณะที่ยั่วเย้าให้เกิด

อารมณ์ทางเพศเมื่อไปกับนักเรียนชาย

- หลีกเลี่ยงการคบเพื่อนหรือออกเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศที่ไม่รู้จักกันดีพอ
- วางตัวต่อกันอย่างสุภาพบุรุษและสุภาพสตรี ให้เกียรติซึ่งกันและกัน ไม่ควรมีการล่วงเกิน

ทางเพศ

- มีกิริยามารยาทดี มีความอดทนอดกลั้น

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง	การดูแลรักษาร่างกาย
ชื่อกิจกรรม	การปรับตัวที่เหมาะสมกับเพศ
คำชี้แจง	ให้นักเรียนเลือกวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

- การปรับตัวทางเพศที่เหมาะสม คือข้อใด
 - การวางตัวได้เหมาะสมกับเพศของตนเอง
 - สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับเพื่อนเพศเดียวกันและต่างเพศ
 - ไม่ประหม่าหรืออึดอัดเมื่ออยู่ต่อหน้าเพื่อนต่างเพศ
 - ถูกทุกข้อ
- การปฏิบัติตนที่เหมาะสม คือข้อใด
 - สามารถพูดคุยได้ปกติกับเพื่อนทุกคนทั้งชายและหญิง
 - ชายที่รู้จักให้เกียรติผู้หญิง
 - หญิงมีความรักนวลสงวนตัว
 - ถูกทุกข้อ
- พฤติกรรมการปรับตัวข้อใดถูกต้องที่สุด
 - นารีไม่ยอมพูดกับเพื่อนผู้ชายในห้อง
 - อารีชอบไปไหนมาไหนกับเพื่อนชายสองต่อสอง
 - เดชชอบพูดตลกสองแง่สองง่าม
 - เล็กเรียนแล้วซาลีรีบกลับบ้านทันทีเพราะกลัวพ่อแม่เป็นห่วง
- การปรับตัวทางเพศที่เหมาะสมควรเริ่มสอนในวัยใด
 - วัยเรียน
 - วัยรุ่นใหญ่
 - วัยทารก
 - วัยรุ่น
- เมื่อมีเพื่อนประพฤติดนไม่เหมาะสมกับเพศของตน นักเรียนควรทำเช่นใด
 - ควรเตือนเพื่อนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน
 - แจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจจับ
 - ฟ้องครูทันที
 - กระจายข่าวให้ทั่วโรงเรียน

6. เมื่อโรงเรียนเลิกแล้ว สีดาชอบแวะไปบ้านยุทธจนมืดค่ำจึงกลับบ้าน เป็นการปรับตัวทางเพศที่เหมาะสมหรือไม่

- ก. เหมาะสมดีแล้ว
- ข. ไม่เหมาะสมดีแล้ว
- ค. ทำตามใจตัวเองถือว่าเหมาะสมดีแล้ว
- ง. รู้สึกเฉย ๆ

7. การปรับตัวที่ไม่เหมาะสม คือข้อใด

- ก. ดารัตน์เก็บตัวไม่พูดกับเพื่อนชาย
- ข. วิภามักจะไปเดินเที่ยวกับเพื่อนชายจึงกลับบ้านมืดค่ำ
- ค. สุดาร์ตน์มีเพศสัมพันธ์ในขณะที่ยังเรียนอยู่
- ง. ถูกทุกข้อ

8. ถ้านักเรียนมีการปรับตัวทางเพศที่เหมาะสม ผลดีจะเกิดกับใครเป็นบุคคลแรก

- ก. ตัวนักเรียนเอง
- ข. คนข้างบ้าน
- ค. ครูใหญ่ที่โรงเรียน
- ง. พยาบาลข้างบ้าน

9. ถ้ามีเพื่อนชายมาล้วงเกินนักเรียนหญิง ถือว่าเป็นการปรับตัวทางเพศ เช่นใด

- ก. เหมาะสมแล้ว
- ข. ดีมาก
- ค. ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสมกับเพศตนเอง
- ง. ถูกทุกข้อ

10. มีนักเรียนชายที่รู้จักให้เกียรติเพื่อนหญิงเรา ควรจะคบไว้ในกลุ่มเพื่อนหรือไม่

- ก. รับเข้ากลุ่มไว้ได้
- ข. ไล่ออกจากกลุ่มไปเลย
- ค. ไม่อยากคบด้วย
- ง. ไม่ชอบพฤติกรรมของเขา

เฉลยแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
เรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย
กิจกรรม การปรับตัวที่เหมาะสมกับเพศ

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

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ชุดที่ 13

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชื่อเรื่อง การดูแลรักษาร่างกาย
ชื่อกิจกรรม การปรับตัวที่เหมาะสมกับเพศ

ข้อดี

1. เป็นกิจกรรมที่นักเรียนสนใจ
2. นักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับการปรับตัวที่เหมาะสมกับเพศ

ข้อจำกัด

เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม ควรจัดสรรเวลาให้อยู่ในเวลาที่เหมาะสม

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

ดำเนินการตามขั้นตอน เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นอย่างทั่วถึง

วิธีดำเนินการ/การสรุป

เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงออกและได้แสดงความคิดเห็นเต็มศักยภาพของนักเรียน

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

ควรชี้แนะแก่นักเรียนว่าสิ่งใดถูกต้องและสิ่งใดไม่ถูกต้องในเรื่องการปรับตัวด้วย

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2
ชุดที่ 14

ชื่อเรื่อง	การป้องกันร่างกายจากยาเสพติด
ชื่อกิจกรรม	สารเสพติดเป็นเรื่องใกล้ตัว
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจและตระหนักว่าสารเสพติดเป็นปัญหาใกล้ตัว 2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้สึกถึงอันตรายของยาเสพติดที่ส่งผลต่อชีวิตมนุษย์
แนวคิด	การติดสารเสพติดมักเกิดขึ้นแบบค่อยเป็นค่อยไปโดยที่ผู้ติดมักคาดไม่ถึง สารเสพติดนอกจากจะก่อผลเสียอย่างร้ายแรงหลายด้านต่อผู้เสพแล้ว ยังมีผลกระทบต่อครอบครัว สังคมและประเทศชาติ เราจึงควรหลีกเลี่ยงให้ห่างไกลและช่วยป้องกันการแพร่ขยายของสารเสพติดในโรงเรียน ชุมชนและสังคม
เทคนิคที่ใช้	กรณีตัวอย่าง
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง

ส่วนประกอบในชุดการสอน

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

1. คำชี้แจง

1.1 การเตรียมตัวสำหรับครู

1.1.1 ก่อนสอนครูต้องอ่านคำชี้แจงในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว คู่มือครูและคู่มือนักเรียนให้ครบ และทำความเข้าใจให้ดี

1.1.2 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลักในการดำเนินกิจกรรม

1.2 การจัดกิจกรรม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การป้องกันร่างกายจากยาเสพติด โดยใช้กิจกรรม “สารเสพติด เป็นเรื่องใกล้ตัว”

1.3 บทบาทของครู

ชี้แจงการเรียนรู้ด้วยชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การป้องกันร่างกายจากยาเสพติด โดยใช้กิจกรรม “สารเสพติด เป็นเรื่องใกล้ตัว” ให้นักเรียนเข้าใจ ตามลำดับดังนี้

- 1.4.1 ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน
- 1.4.2 ครูสนทนากับนักเรียนว่า ยาเสพติดที่นักเรียนรู้จักมีอะไรบ้าง
- 1.4.3 ครูอ่านกรณีศึกษา “ผ้าขาวเปื้อนเลือด” ให้นักเรียนฟัง
- 1.4.4 ครูให้นักเรียนจับคู่ 2 คน โดยให้ตอบคำถาม “ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนของดำจะมีความรู้สึกอย่างไรต่อดำ และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น”
- 1.4.5 ครูสุ่มถามความรู้สึก 3 – 4 คู่ ไม่สรุป
- 1.4.6 ครูให้นักเรียนรวมกลุ่มเดิมอีกครั้ง อภิปรายตามประเด็นที่กำหนดให้
- 1.4.7 ครูแจกใบความรู้ ประกอบกิจกรรม สารเสพติด เป็นเรื่องใกล้ตัว
- 1.4.8 ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน
- 1.4.9 ครูให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

1.4 สิ่งที่ต้องเตรียม

- 1.4.1 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
- 1.4.2 ใบกรณีศึกษา เรื่อง ผ้าขาวเปื้อนเลือด
- 1.4.3 ใบงาน 1 และ ใบงาน 2 กิจกรรม สารเสพติดเรื่องใกล้ตัว
- 1.4.4 ใบความรู้เรื่อง ยาเสพติด

2. คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชื่อเรื่อง การป้องกันร่างกายจากยาเสพติด

ชื่อกิจกรรม สารเสพติดเป็นเรื่องใกล้ตัว

เวลา 1 ชั่วโมง

2.1 สารสำคัญ

การติดสารเสพติดมักเกิดขึ้นแบบค่อยเป็นค่อยไปโดยที่ผู้ติดมักคาดไม่ถึงสารเสพติดนอกจากจะก่อผลเสียอย่างร้ายแรงหลายด้านต่อผู้เสพแล้ว ยังมีผลกระทบต่อครอบครัว สังคมและประเทศชาติ เราจึงควรหลีกเลี่ยงให้ห่างไกลและช่วยป้องกันการแพร่ขยายของสารเสพติดในโรงเรียน ชุมชน และสังคม

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

2.2.1 เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจและตระหนักว่าสารเสพติดเป็นปัญหาใกล้ตัว

2.2.2 เพื่อให้นักเรียนมีความรู้สึกถึงอันตรายของยาเสพติดที่ส่งผลต่อชีวิตมนุษย์

2.3 สารการเรียนรู้

การที่คนในสังคมจำนวนไม่น้อยต่างก็ใช้สารเสพติดโดยเฉพาะสารตัวที่ทุกคนมักไม่คิดว่าเป็นสารเสพติด เช่น บุหรี่ เหล้า ไวน์หรือยาบ้า โดยที่ยังไม่มีอันตรายหรือผลเสียหายนั่น จริง ๆ แล้ว สารเสพติดทุกตัวทำให้เกิดโทษต่อร่างกายของผู้เสพ บางชนิดเกิดในระยะสั้น เช่น ยาบ้าบางชนิดเกิดในระยะยาว เช่น บุหรี่เป็นเหตุให้เกิดมะเร็งปอด โรคถุงลมโป่งพองซึ่งเป็นโรคที่ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานระยะยาว เหล้าเป็นเหตุให้เกิดมะเร็งตับ ทำให้สูญเสียสติสัมปชัญญะและอาจก่อเหตุร้ายต่อตนเองและผู้อื่น ก่อให้เกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น

2.4 วิธีดำเนินการ

2.4.1 ขั้นตอนทดสอบความรู้ก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

2.4.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูสนทนากับนักเรียนว่า ยาเสพติดที่นักเรียนรู้จักมีอะไรบ้าง และให้นักเรียนพูดถึงอันตรายที่เกิดจากผลของยาเสพติดเท่าที่นักเรียนเคยพบและรับรู้มา

2.4.3 ชั้นกิจกรรม

2.4.3.1 ครูอ่านกรณีศึกษา “ผ้าขาวเปื้อนเลือด” ให้นักเรียนฟัง

2.4.3.2 นักเรียนจับคู่ 2 คน โดยให้ตอบคำถาม “ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนของตำ จะมีความรู้สึกอย่างไรต่อตำและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น”

2.4.3.3 ครูสุ่มถามความรู้สึก 3 – 4 คู่ โดยไม่สรุป

2.4.3.4 นักเรียนรวมกลุ่มเพื่อนให้ได้ 5 กลุ่ม ร่วมกันอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามประเด็นต่อไปนี้

กลุ่ม 1 เพราะเหตุใดตำจึงก่อเหตุร้ายขึ้น นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรต่อคำพูดของพ่อที่ว่า “ทำไมแกต้องไปกินมัน... ถ้าแกไม่กินยาก็ไม่ตาย” เหตุใดจึงคิดเช่นนั้น

กลุ่ม 2 นอกจากกรณีนี้แล้ว นักเรียนคิดว่ามีปัญหอะไรบ้างที่สืบเนื่องมาจากการใช้สารเสพติด

กลุ่ม 3 นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรต่อคำกล่าวที่ว่า “คนที่ติดสารเสพติดและไม่ได้ก่อเหตุร้ายกับผู้อื่นก็มีจำนวนมากและผู้มีชื่อเสียงในสังคมหลายคนก็มีข่าวว่าเคยใช้สารเสพติดโดยไม่มีอันตรายหรือผลเสียแต่อย่างใด”

กลุ่ม 4 คนทั่วไปทราบหรือไม่ว่าสารเสพติดเป็นสิ่งที่ไม่ดี เหตุใดจึงยังมีส่วนอยู่และมีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มนักเรียน

กลุ่ม 5 หากนักเรียนมีเพื่อนที่เสพยาบ้า นักเรียนคิดว่าตนเองควรทำอะไร เมื่อได้ข้อสรุปของแต่ละกลุ่มแล้ว ให้เตรียมส่งตัวแทนไปรายงานหน้าชั้น

2.4.3.5 ให้นักเรียนรวมกลุ่มเพื่อนกลุ่มเดิม ร่วมกันอภิปรายเพื่อหาข้อสรุปตามประเด็นต่อไปนี้

- นักเรียนจะป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากสารเสพติดได้อย่างไร
- ในฐานะที่เป็นสมาชิกคนหนึ่งของโรงเรียนและชุมชน นักเรียนคิดว่าตนเองควรมีส่วนร่วมอย่างไรต่อปัญหาเสพติดในโรงเรียนและชุมชน

2.4.4 ชั้นสรุป

2.4.4.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปว่า ทุกคนควรหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดทุกชนิดควรใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เมื่อมีปัญหาทั้งการเรียนและส่วนตัวควรปรึกษาพ่อแม่ ครู อาจารย์หรือเพื่อนที่ไม่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติด เพื่อนและคนใกล้ชิดไม่ให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติดทุกประการ

2.4.4.2 ครูแจกใบความรู้เรื่อง ยาเสพติด

2.4.5 ชั้นทดสอบหลังเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

2.4.6 ชั้นประเมินชุดการสอน

ให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

2.5 กระบวนการวัดและประเมินผล

- 2.5.1 ตรวจสอบจากแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
- 2.5.2 ตรวจสอบจากใบงาน
- 2.5.3 การสังเกตการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
- 2.5.4 สังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดเห็นของนักเรียน

2.6 แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

2.7 สื่อการเรียนรู้

- 2.7.1 ใบงานกิจกรรม สารเสพติดเป็นเรื่องใกล้ตัว
- 2.7.2 ใบความรู้เรื่อง ยาเสพติด
- 2.7.3 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
- 2.7.4 บทสำหรับอ่าน กรณีศึกษาเรื่อง “ผ้าขาวเปื้อนเลือด”

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การป้องกันร่างกายจากยาเสพติด โดยใช้กิจกรรม “สารเสพติดเป็นเรื่องใกล้ตัว” ใช้เวลาเรียน 1 ชั่วโมง นักเรียนควรปฏิบัติดังนี้

- 3.1 นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน
- 3.2 นักเรียนฟังกรณีศึกษาเรื่อง “ผ้าขาวเปื้อนเลือด”
- 3.3 นักเรียนจับคู่ 2 คน โดยให้ตอบคำถาม “ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนของตำรวจจะมีความรู้สึกอย่างไรต่อตำรวจและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น”
- 3.4 นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม ร่วมกันอภิปรายสรุปตามประเด็นจากใบงานที่แจกให้
- 3.5 เมื่อได้ข้อสรุปแล้ว ให้ส่งตัวแทนของกลุ่มออกมารายงานหน้าชั้นเรียน
- 3.6 นักเรียนรวมกลุ่มเดิมอีกครั้ง สรุปตามประเด็นดังนี้
 - นักเรียนจะป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากสารเสพติดได้อย่างไร
 - ในฐานะที่เป็นสมาชิกคนหนึ่งของโรงเรียนและชุมชน นักเรียนคิดว่าตนเองควรมีส่วนร่วมอย่างไรต่อปัญหาเสพติดในโรงเรียนและชุมชน
- 3.7 นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง ยาเสพติด
- 3.8 นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน
- 3.9 นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

4. สื่อและอุปกรณ์

- 4.1 ใบงานกิจกรรม สารเสพติดเป็นเรื่องใกล้ตัว
- 4.2 ใบความรู้เรื่อง ยาเสพติด
- 4.3 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
- 4.4 ใบงาน 1 และ ใบงาน 2 เรื่องสารเสพติดเป็นเรื่องใกล้ตัว

ใบกิจกรรมประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพ

ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

กรณีศึกษาเรื่อง “ผ้าขาวเปื้อนเลือด”

เด็กคืออนาคตของชาติ เด็กคือผ้าขาว แต่เมื่อผ้าขาวเปื้อนเลือด ใครเล่าจะรับผิดชอบ
พ่อแม่...ครู...สภาพแวดล้อม...สังคม...หรือตัวของเขาเอง

เมื่อวันที่ 2 กรกฎาคม 2539 ที่ผ่านมา ชายวัย 50 ปีเศษ ได้เข้าแจ้งความต่อเจ้าหน้าที่
ตำรวจว่า

แม่ของตนเองซึ่งอายุมากถึง 75 ปีถูกคนร้ายฆ่าเสียชีวิตอยู่ในบ้าน ตำรวจพบว่าหญิงชราถูก
ทุบด้วยของแข็งบริเวณหน้าผากแตกเป็นแผลฉกรรจ์ 3 แห่ง ดูลิ้นผ้าถูกรื้อค้นและเงินสดจำนวนหนึ่ง
หายไป ตำรวจสันนิษฐานว่า ฆาตกรรมรายนี้ฆ่าผู้ตายเพื่อชิงทรัพย์

จากการตรวจสอบอย่างละเอียด ตำรวจพบรอยนิ้วมือมากมายในที่เกิดเหตุ และเป็นรอยนิ้ว
มือของเด็ก..

ตำหลานชายวัย 13 ปีของผู้ตาย เป็นนักเรียนชั้น ม. 1 ถูกตำรวจสอบสวนในฐานะผู้ใกล้ชิด
ตำรวจยังไม่ได้ข้อมูลที่ชี้ชัดว่าคำเกี่ยวข้องอย่างไรกับการตายของย่า ได้ข้อมูลจากครูเพียงว่าตำติด
ยาบ้าและตำมีเพื่อนสนิทคนหนึ่งชื่อชัย ซึ่งเป็นนักเรียนชั้น ม. 3 ชัยอายุ 15 ปี หลังเกิดเหตุ ชัยขาด
เรียนไปหลายวัน

ตำรวจตามไปพบชัยที่บ้าน ชัยหน้าถอดสีทันทีที่เห็นตำรวจ เขาสารภาพว่าได้ร่วมกับตำฆ่า
ชิงทรัพย์ผู้เป็นย่า ตำรวจได้ควบคุมตัวชัยและจับกุมตำไปสอบสวนเพิ่มเติม

ตำเล่าเหตุการณ์วันเกิดเหตุให้ตำรวจฟังว่าเขากับชัยติดยาบ้า และต้องการเงินไปซื้อยาบ้า
มากขึ้น วันนั้นไม่มีเงินติดตัวเลย ตำรู้ว่าย่ามีเงินอยู่ในบ้านจึงได้วางแผนกับชัยว่า ให้ตำทำที่ขึ้นไป
นอนบนบ้าน ส่วนชัยปีนเข้าทางหน้าต่าง ตำเป็นคนรื้อค้นตู้เสื้อผ้าเพื่อหาเงิน ย่าเข้ามาเห็นพอดีจึง
เอะอะขึ้น ด้วยความตกใจ

ตำบอกให้ชัยเอาผ้าอุดปากย่า ย่าดิ้นรนขัดขืน ตำจึงเอามือตีไปที่หน้าผากสุดแรง 3 ครั้ง
จากนั้นจึงนำเชือกมาผูกแขนขาก่อนที่จะค้นตัวได้เงินไป 2,000 บาท ตำแบ่งให้ชัย 1,000 บาท แล้ว
แยกกันกลับบ้าน

ตำบอกตำรวจว่าเขาต้องการเงินไปซื้อยาบ้า เขาบอกตำรวจว่าเขาเสียใจและสำนึกผิดหลัง
จากได้กระทำลงไปเพราะความลืมหุน ไม่รู้ตัวแม่แต่บ่อยขณะกระทำการสิ่งนั้นลงไป

ตำถูกดำเนินคดีตามกฎหมาย เขาอยู่ในความตระหนกหวาดกลัวตลอดเวลาที่ถูกควบคุมตัว
เขากล้าแม้แต่จะมองหน้าพ่อที่มายเยี่ยม เขาจดจำสายตาของครู เพื่อน และเพื่อนบ้านในหมู่บ้านที่
มองมาที่เขาได้ไม่มีวันลืม แม้เวลาผ่านไปตำถูกนำส่งสถานพินิจและถูกบำบัดจนเลิกยาได้แต่สภาพ
จิตใจของเขานั้นยากจะเยียวยา เพราะความรู้สึกผิดยังคงวนเวียนอยู่ในความคิดตลอดเวลา ทุกครั้งที่

เกิดความรู้สึกผิด คำถามของพ่อที่ว่า “ทำไมแกต้องไปกินมัน...ถ้าแกไม่กินยาฆ่าก็ไม่ตาย” จะดังก้อง
อยู่ในความคิดของเขาทุกครั้ง

**ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**

ใบงาน 1

“สารเสพติดเป็นเรื่องใกล้ตัว”

คำชี้แจง ให้นักเรียนรวมกลุ่มเพื่อน 5 – 6 คน ร่วมกันอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามประเด็นต่อไปนี้

กลุ่ม 1 เพราะเหตุใดจึงก่อเหตุร้ายขึ้น นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรต่อคำพูดของพ่อที่ว่า “ทำไมไม่ต้องไปกินมัน... ถ้าแกไม่กินยาก็ไม่ตาย” เหตุใดจึงคิดเช่นนั้น

กลุ่ม 2 นอกจากกรณีนี้แล้ว นักเรียนคิดว่ามีปัญหอะไรบ้างที่สืบเนื่องมาจากการใช้สารเสพติด

กลุ่ม 3 นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรต่อคำกล่าวที่ว่า “คนที่ติดสารเสพติดและไม่ได้ก่อเหตุร้ายกับผู้อื่นก็มีจำนวนมากและผู้มีชื่อเสียงในสังคมหลายคนก็มีข่าวว่าเคยใช้สารเสพติดโดยไม่มีอันตรายนหรือผลเสียแต่อย่างใด”

กลุ่ม 4 คนทั่วไปทราบหรือไม่ว่าสารเสพติดเป็นสิ่งที่ไม่ดี เหตุใดจึงยังมีผู้เสพอยู่และมีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มนักเรียน

กลุ่ม 5 หากนักเรียนมีเพื่อนที่เสพยาบ้า นักเรียนคิดว่าตนเองควรทำอย่างไร

เมื่อได้ข้อสรุปของแต่ละกลุ่มแล้ว ให้เตรียมส่งตัวแทนไปรายงานหน้าชั้น

ใบงาน 2

“สารเสพติดเป็นเรื่องใกล้ตัว”

คำชี้แจง ให้นักเรียนรวมกลุ่มเพื่อนกลุ่มเดิมร่วมกันอภิปรายเพื่อหาข้อสรุปตามประเด็นต่อไปนี้

1. นักเรียนจะป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากสารเสพติดได้อย่างไร
2. ในฐานะที่เป็นสมาชิกคนหนึ่งของโรงเรียนและชุมชน นักเรียนคิดว่าตนเองควรมีส่วนร่วมอย่างไรต่อปัญหาสารเสพติดในโรงเรียนและชุมชน

**ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2
เรื่อง ยาเสพติด**

การสังเกตผู้ติด....ยาเสพติด

ยาเสพติด หากเสพจนติด เลิกไม่ได้จะส่งผลให้ร่างกาย จิตใจ และความประพฤติของผู้เสพเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ที่อาจสังเกตได้ คือ

- ร่างกายทรุดโทรม ชุ่มพอม
- อารมณ์ฉุนเฉียว จึงมักพบผู้เสพยาติดทะเลาะวิวาท และทำร้ายผู้อื่น หรือในทางกลับกัน บางคนอาจเงียบขรึมผิดปกติ ชอบแยกตัวอยู่คนเดียว หนีออกจากพรรคพวกเพื่อนฝูง
- ถ้าผู้เสพเป็นนักเรียนจะมีผลการเรียนแยลง ถ้าเป็นคนทำงาน ประสิทธิภาพในการทำงานจะลดลง หรือไม่ยอมทำงานเลย
- สวมเสื้อแขนยาวตลอดเวลาเพื่อปกปิดรอยเข็มฉีดยาบริเวณท้องแขนด้านใน หรือรอยกรีดตรงต้นแขนด้านใน
- ติดต่อกับเพื่อนแปลก ๆ ใหม่ ๆ ซึ่งมีพฤติกรรมผิดปกติ
- ขอเงินจากผู้ปกครองเพิ่ม หรือยืมเงินจากเพื่อนฝูงเสมอเพื่อนำไปซื้อยาเสพติด
- ขโมย ฉกชิงวิ่งราว เพื่อนำเงินไปซื้อยาเสพติด
- ผู้ติดยาเสพติดบางชนิด เช่น เฮโรอีน จะมีอาการอยากยา บางคนมีอาการรุนแรงถึงขั้นลงแดง

ยาเสพติด...ป้องกันได้

1. ป้องกันตนเอง ทำได้โดย

- ศึกษาหาความรู้เพื่อให้รู้เท่าทันโทษพิษภัยของยาเสพติด
- ไม่ทดลองใช้ยาเสพติดทุกชนิดและปฏิเสธเมื่อถูกชักชวน
- ระมัดระวังเรื่องการใช้จ่าย เพราะยาบางชนิดอาจทำให้เสพติดได้
- ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- เลือกคบเพื่อนที่ดี ที่ชักชวนกันไปในทางสร้างสรรค์
- เมื่อมีปัญหาชีวิต ควรหาหนทางแก้ไขที่ไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด หากแก้ไขไม่ได้ควรปรึกษาผู้ใหญ่

2. การป้องกันครอบครัว

- สร้างความรักความอบอุ่นและความสัมพันธ์กันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว
- รู้และปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง
- ดูแลสมาชิกในครอบครัวไม่ให้ข้องเกี่ยวกับยาเสพติด
- ให้กำลังใจและหาทางแก้ไขหากพบว่าสมาชิกในครอบครัวติดยาเสพติด

3. การป้องกันชุมชน ทำได้โดย

- ช่วยชุมชนในการต่อต้านยาเสพติด เมื่อทราบแหล่งเสพ แหล่งค้า หรือผลิตยาเสพติด ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบทันที ที่.....สำนักงาน ป.ป.ส. กระทรวงยุติธรรม
โทรศัพท์ 02247-0901-19
- ศูนย์รับแจ้งข่าวยาเสพติด สำนักงานตำรวจแห่งชาติ โทร. 1688

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง	การป้องกันร่างกายจากยาเสพติด
ชื่อกิจกรรม	สารเสพติดเป็นเรื่องใกล้ตัว
คำชี้แจง	ให้นักเรียนวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

- โรคอะไรบ้างที่เกิดเนื่องมาจากการใช้สารเสพติด
 - โรคตับแข็ง
 - โรคทางเดินหายใจ
 - โรคมะเร็ง
 - ถูกทุกข้อ
- ถ้าพลเมืองในชาติใช้สารเสพติด จะมีลักษณะ เช่นใด
 - พลเมืองแข็งแรงดี
 - พลเมืองตื่นตัวตลอดเวลา
 - พลเมืองไม่มีคุณภาพ
 - ถูกทุกข้อ
- ข้อใดต่อไปนี้เป็นสารเสพติด
 - บุหรี่ย
 - สุรา
 - ยาบ้า
 - ถูกทุกข้อ
- นักเรียนทราบหรือไม่ว่าบุหรี่ยเป็นเหตุให้เกิดโรคอะไร
 - โรคเอดส์
 - โรคมะเร็ง
 - โรคถุงลมโป่งพอง
 - ถูกทั้ง ข้อ ข และข้อ ค
- ผู้ที่ติดสารเสพติดมีลักษณะเช่นใด
 - จิตใจเข้มแข็ง
 - จิตใจอ่อนแอ ไม่กล้าสู้ปัญหา
 - จิตใจดงาม รักชาติ
 - จิตใจดี มีมนุษยสัมพันธ์ชอบคบคนมาก ๆ

6. “เมื่อติดยาเสพติดจะเลิกเมื่อใดก็ได้” ถูกต้องหรือไม่
- ก. ถูกต้องที่สุด
 - ข. ไม่ถูกต้อง
 - ค. ไม่ทราบ
 - ง. ถูกทุกข้อ
7. เหตุผลในข้อใดที่ทำให้นักเรียนติดสารเสพติดได้ง่าย
- ก. เพราะความอยากลอง
 - ข. ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์
 - ค. เมื่อเพื่อนชวนไม่รู้การปฏิเสธ
 - ง. ถูกทุกข้อ
8. ถ้ามีผู้ปกครองสูบบุหรี่ นักเรียนควรทำเช่นใด
- ก. ขอร้องท่านด้วยความรักและห่วงใยในสุขภาพของท่าน
 - ข. หาข้อมูล เอกสารเรื่อง บุหรี่ให้อ่าน
 - ค. ให้กำลังใจเมื่อท่านต้องการเลิกบุหรี่
 - ง. ถูกทุกข้อ
9. หากนักเรียนทราบว่าเพื่อนเสพยาเสพติด นักเรียนควรจะทำเช่นใด
- ก. ปรีกษาคู
 - ข. ให้กำลังใจเพื่อนให้เลิกเสพ
 - ค. ช่วยเหลือให้คำปรึกษาเพื่อน
 - ง. ถูกทุกข้อ
10. ปัญหาข้อใดที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติด
- ก. บังคับให้นักเรียนขายยาบ้า
 - ข. ปัญหาปล้นจี้
 - ค. ปัญหาฆ่าทำร้ายร่างกาย
 - ง. ถูกทุกข้อ

เฉลยแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
เรื่อง การป้องกันร่างกายจากยาเสพติด
กิจกรรม สารเสพติดเป็นเรื่องใกล้ตัว

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

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ชุดที่ 14

ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชื่อเรื่อง การป้องกันร่างกายจากยาเสพติด

ชื่อกิจกรรม สารเสพติดเป็นเรื่องใกล้ตัว

ข้อดี

1. เป็นกิจกรรมที่นักเรียนสนใจมาก
2. นักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดเป็นประโยชน์ต่อตนเอง

ข้อจำกัด

การอ่านกรณีศึกษาให้นักเรียนฟังควรทำความเข้าใจกับนักเรียนให้ถูกต้อง ไม่ควรส่งเสียงดังรบกวนคนอื่น

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

ครูควรเตรียมกรณีศึกษาที่เป็นเรื่องที่นักเรียนสนใจฟัง

วิธีดำเนินการ/การสรุป

การดำเนินการตามขั้นตอนและเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความรู้สึกลึกมาก การสรุปควรให้นักเรียนเป็นผู้นำสรุปเองครูเป็นผู้ช่วยสรุปเสริม

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

กรณีศึกษาควรนำมาจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง เช่น จากข่าวหนังสือพิมพ์

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2
ชุดที่ 15

ชื่อเรื่อง	การป้องกันร่างกายจากโรคเอดส์
ชื่อกิจกรรม	พี่กับน้องป้องกันเอดส์
จุดมุ่งหมาย	นักเรียนบอกสาเหตุและอันตรายของการเป็นโรคเอดส์ได้
แนวคิด	เอดส์เป็นโรคที่น่ากลัวอีกโรคหนึ่งที่เกิดจากเชื้อไวรัส HIV ปัจจุบันก็ยังไม่มียาและวิธีการใดรักษาได้ มีแต่เพียงการยับยั้งชั่วคราวเท่านั้น โรคเอดส์เกิดขึ้นได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ เกิดจากหลายสาเหตุ จำนวนผู้ติดโรคเอดส์มีจำนวนมากในประเทศไทยเราในปัจจุบัน นักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยเรียนก็เป็นอีกวัยหนึ่งที่จะต้องมีการให้ความรู้ ความเข้าใจ ในการส่งเสริม และป้องกันไม่ให้เป็นเอดส์ด้วย ดังนั้นวิธีการที่ได้ผลดีในการส่งเสริม ป้องกันและให้ความรู้เรื่องเอดส์ก็คือการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวกับนักเรียน
เทคนิคที่ใช้	การอภิปราย
ระยะเวลาที่ใช้	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 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลักในการดำเนินกิจกรรม

1.2 การจัดกิจกรรม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การป้องกันร่างกายจากโรคเอดส์ โดยใช้กิจกรรม “พี่กับน้องป้องกันเอดส์”

1.3 บทบาทของครู

1.3.1 สร้างบรรยากาศในการเรียนให้น่าสนใจด้วยการเล่าตัวอย่างดาราหรือคนที่มีชื่อเสียงแล้วเป็นโรคเอดส์และเสียชีวิตให้นักเรียนฟัง

1.3.2 จัดเตรียมกรณีตัวอย่างเรื่องเอดส์

1.3.3 ให้นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน

1.3.4 เล่ากรณีตัวอย่างให้สมจริง

1.3.5 ให้นักเรียนทำใบงาน

1.3.6 คัดเลือกนักเรียนแสดงความคิดเห็นจากใบงานของตนเองอย่างถูกต้องโดยศึกษาจากกรณีตัวอย่างและใบความรู้

1.3.7 สรุปร่วมกับนักเรียนถึง เอดส์ สาเหตุและอันตรายของโรคเอดส์ โดยใช้รูปภาพเสริม

1.3.8 ให้นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียน

1.4 สิ่งที่ครูต้องเตรียม

1.4.1 กรณีตัวอย่าง

1.4.2 รูปภาพ

1.4.3 ใบความรู้ เรื่อง เอดส์

1.4.4 แบบประเมินก่อนและหลังเรียน

3. คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรมในชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชื่อเรื่อง การป้องกันร่างกายจากโรคเอดส์

ชื่อกิจกรรม ฝึกบ๊องป้องกันเอดส์

เวลา 1 ชั่วโมง

2.1 สารสำคัญ

เอดส์เป็นโรคที่ร้ายแรงและเป็นอันตรายแก่ชีวิต เป็นโรคที่สามารถติดต่อได้หลายทางด้วยกัน และเมื่อเป็นแล้วก็จะเสียชีวิตเพราะปัจจุบันยังไม่มียารักษา และแนวโน้มในปัจจุบันก็มีแนวโน้มที่จะมีผู้ที่เป็นโรคเอดส์เพิ่มมากขึ้น จึงจำเป็นที่จะต้องให้ความรู้ในเรื่องเอดส์แก่นักเรียน

2.1 จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนบอกสาเหตุและอันตรายของการเป็นโรคเอดส์ได้

2.3 สารการเรียนรู้

เอดส์เป็นโรคที่ร้ายแรงและเป็นอันตรายแก่ชีวิต เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส (HIV) สามารถติดต่อได้หลายทางด้วยกัน โดยเฉพาะทางเพศสัมพันธ์ และเมื่อเป็นแล้วก็จะเสียชีวิตเพราะปัจจุบันยังไม่มียารักษา

2.4 วิธีดำเนินการ

2.4.1 ขั้นทดสอบความรู้ก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน

2.4.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูสนทนากับนักเรียนเรื่องทั่ว ๆ ไปเพื่อสร้างบรรยากาศในการเรียนหรือให้ทำกิจกรรมเตรียมความพร้อม เช่น ปรบมือพร้อมกัน

2.4.3 ขั้นกิจกรรม

2.4.3.1 นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน

2.4.3.2 ครูเล่ากรณีตัวอย่างให้นักเรียนฟังโดยเล่าให้สมจริงสมจัง ด้วยการทำเสียงให้เหมือนหรือให้ดูเศร้าตามเนื้อเรื่อง

2.4.3.3 แจกใบงานให้นักเรียนทุกคน

2.4.3.4 นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องเอดส์

2.4.3.5 นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเอดส์ สาเหตุการเกิด และวิธีการป้องกันการเป็นเอดส์

2.4.3.6 นักเรียนและครูช่วยกันสรุปความคิดที่ได้จากเรื่องตัวอย่างที่ฟังและสิ่งที่นักเรียนได้รับจากกรณีเรื่องตัวอย่าง เช่น ให้ออก ข้อเสีย สาเหตุของการติดเอดส์ และการป้องกันตนเองจากเอดส์ อีกครั้ง

2.4.4 ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปผลเสียของการเที่ยวเตร่ที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งจะนำมาซึ่งโรคร้ายแรงคือเอดส์ และส่งผลกระทบต่อความล้มเหลวกับอนาคตของคนที่มีปฏิบัติไม่ถูกต้อง

2.4.5 ขั้นทดสอบหลังเรียน

นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียน

2.4.6 ขั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

2.5 กระบวนการวัดและประเมินผล

2.5.1 สังเกตจากการทำใบงาน

2.5.2 สังเกตจากความสนใจในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

2.5.3 สังเกตจากการนำเสนอผลงานของนักเรียน

2.6 แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

2.7 สื่อการเรียนรู้

2.7.1 กรณีตัวอย่าง

2.7.2 ใบงาน

2.7.3 รูปภาพ

2.7.4 แบบประเมินก่อนและหลังเรียน

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การป้องกันร่างกายจากโรคเอดส์ โดยใช้กิจกรรม “พี่กับน้องป้องกันเอดส์” ใช้เวลาเรียน 1 ชั่วโมง นักเรียนควรปฏิบัติดังนี้

- 3.1 นักเรียนฟังคำชี้แจงจากครูก่อนทำกิจกรรม
- 3.2 นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน
- 3.3 นักเรียนฟังกรณีตัวอย่างจากครู
- 3.4 นักเรียนซักถามข้อสงสัย
- 3.5 นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องเอดส์
- 3.6 นักเรียนแสดงความคิดเห็นในเรื่องเอดส์ สาเหตุและอันตรายของโรคเอดส์

และทำใบงาน

- 3.7 สรุปความรู้ที่ได้รับ
- 3.5 นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียน

4. สื่อและอุปกรณ์

- 4.1 แบบประเมินก่อนและหลังเรียน
- 4.2 ใบความรู้เรื่อง เอดส์
- 4.3 ใบงานกิจกรรม พี่กับน้องป้องกันเอดส์
- 4.4 กรณีตัวอย่างเรื่อง พี่กับน้อง

**ใบกรณีตัวอย่างประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**

**กรณีตัวอย่าง
“พี่กับน้อง”**

เก่งกับก้ามเป็นพี่น้องกัน เก่งเป็นพี่ชาย ก้ามเป็นน้องชาย เขาทั้งสองอยู่กับแม่และพ่อเลี้ยง พ่อที่แท้จริงของเขาเสียชีวิตตั้งแต่เก่งและก้ามยังเล็ก ๆ อยู่ เมื่อแม่แต่งงานกับพ่อคนใหม่ เก่งและก้ามไม่ค่อยมีความสุขเพราะถูกแบ่งความรักจากแม่ไป แม่ไม่ค่อยสนใจปัญหาของพวกเขา เพราะมัวแต่ทำงานธุรกิจ มีเงินให้ลูก ๆ ใช้อย่างสบาย แต่ก็ไม่ได้ให้ความรักความอบอุ่นแก่ลูกมากนัก ถึงแม้ว่าทั้งเก่งและก้ามจะขาดความรักความอบอุ่นจากแม่และพ่อก็ตาม แต่ก็ไม่ได้ทำให้เก่งและก้ามเสียคนไปที่เดียว เก่งกับก้ามมีนิสัยต่างกันมาก เก่งเป็นคนเก็บตัว ไม่ชอบเที่ยวคบแต่เพื่อนที่ดี ขยันเรียนหนังสือ มีความรับผิดชอบดี ซึ่งตรงกันข้ามกับก้าม ก้ามเป็นคนชอบสนุกมีเพื่อนมากมาย ใช้เงินเปลืองกว่าเก่ง ไม่สนใจเรียนเท่าไร มีความรับผิดชอบน้อย แต่ทั้งสองรักกันมาก เก่งมักจะเตือนก้ามเสมอ ๆ ไม่ให้ไปเที่ยวเตร่กับเพื่อนฝูงมากนักแต่ก้ามไม่เชื่อ เขาว่าพี่ชายใช้ชีวิตน่าเบื่อหน่ายเอาแต่เรียนหนังสือ ไม่มีประสบการณ์กับโลกภายนอกบ้างเลย เมื่อวันเวลาผ่านไปชีวิตของเก่งและก้ามก็เปลี่ยนไป เก่งเรียนจบมหาวิทยาลัย ทำงานเป็นหมอ แต่งงานกับหญิงที่ตนเองรัก สร้างฐานะขึ้นมาได้อย่างดี มีบ้านเป็นของตนเอง มีชีวิตสะดวกสบาย

ส่วนก้ามหลังจากจบ ม. 6 แล้วก็สอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ ก็เอาแต่เที่ยวเตร่ ไม่ยอมทำงานอะไร แม่ก็ให้เงินใช้อย่างสบายเหมือนเดิม อยู่มาวันหนึ่งก้ามตื่นเช้าขึ้นมามีอาการอ่อนเพลีย ลูกไม่ขึ้นเหมือนจะหมดแรง มีอาการไอแห้ง ๆ เจ็บคอรับประทานข้าวไม่ได้ นอนพักอยู่ 2 – 3 วัน อาการยิ่งทรุดหนักกว่าเดิม เก่งสงสัยก้ามจะติดเชื้อเอชไอวี เพราะก้ามชอบเที่ยวผู้หญิงบริการทางเพศ และมีแฟนเป็นนักร้อง

เก่งพาก้ามมาที่โรงพยาบาลเพื่อให้เพื่อนหมอที่ชำนาญด้านนี้ตรวจก้าม หมอได้ตรวจเลือดของก้ามพบว่าเลือดเป็นบวกและเป็นเอดส์ระยะสุดท้าย ไม่สามารถช่วยได้ อาการของก้ามทรุดลงทุกวัน แม่และเก่งเสียใจมาก ที่ก้ามเป็นเอดส์และสูญเสียก้ามไปในเวลาต่อมาไม่นานนัก

หลังจากเก่งได้สูญเสียน้องชายคือก้ามไปแล้ว เขาจึงระมัดระวังตัวเองไม่ให้ติดเชื้อเอดส์ โดยรักษาสุขภาพอนามัยให้แข็งแรงอยู่เสมอ ไม่เที่ยวเตร่สถานเริงรมย์ ไม่คบเพื่อนที่ติดยาเสพติด และไม่สัมผัสเลือด น้ำอสุจิและไม่ยุ่งเกี่ยวกับผู้หญิงบริการโดยเด็ดขาด

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

**ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**

ชื่อเรื่อง การป้องกันร่างกายจากโรคเอดส์

ชื่อกิจกรรม พี่กับน้องป้องกันเอดส์

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องดังต่อไปนี้

1. เก่งกับก้ามมีนิสัยต่างกันอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. ก้ามติดเชื้อเอดส์จากที่ใด

.....

.....

.....

.....

.....

3. เก่งมีวิธีการป้องกันตนเองไม่ให้เอดส์ได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

**ใบความรู้ประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
เรื่อง เอ็ดส์**

โรคเอดส์

โรคเอดส์ (AIDS ย่อมาจาก Acquired Immune deficiency syndrome) คือ กลุ่มของโรคที่เกิดจากภูมิคุ้มกันของร่างกายเสื่อมหรือบกพร่อง เนื่องจากร่างกายได้รับเชื้อไวรัส เอชไอวี (HIV) ทำให้เม็ดเลือดขาวที่เป็นภูมิคุ้มกันถูกทำลายลง จึงไม่สามารถต่อต้านเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกายได้ โรคเอดส์เป็นปัญหาต่อการสาธารณสุขอย่างมาก เพราะเป็นโรคติดต่อชนิดเรื้อรังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ปัจจัยเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ของผู้ป่วยมาจากเพศสัมพันธ์เป็นส่วนใหญ่ 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 และมือมีบาดแผล
4. การใช้อุปกรณ์เครื่องใช้ที่ต้องสัมผัสกับเลือดร่วมกับผู้อื่น เช่น แปรงสีฟัน ไม้แคะหู

มีดโกนหนวด กรรไกรตัดเล็บ เป็นต้น

การป้องกัน

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

หญิงหรือชายควรไปตรวจร่างกายก่อนแต่งงาน

แบบประเมินก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง การป้องกันร่างกายจากโรคเอดส์

ชื่อกิจกรรม พี่กับน้องป้องกันเอดส์

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

รายการประเมิน	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. โรคเอดส์เป็นโรคที่น่ากลัว					
2. โรคเอดส์เกิดจากเชื้อ HIV					
3. โรคเอดส์เป็นโรคติดต่อที่รักษาไม่หาย					
4. คนทุกเพศทุกวัยมีโอกาสเป็นโรคเอดส์					
5. ปัจจุบันเพศชายมีโอกาสเป็นโรคเอดส์มากกว่าเพศหญิง					
6. ควรให้ผู้ป่วยเอดส์ลงว่ายน้ำในสระน้ำ					
7. โรคเอดส์ติดต่อได้ทางเพศสัมพันธ์มากที่สุด					
8. การสัมผัสกับตัวของผู้ป่วยเอดส์ไม่ทำให้ติดเอดส์					
9. การป้องกันโรคเอดส์ควรเริ่มจากตัวเราเองก่อนเป็นอันดับแรก					
10. นักเรียนควรศึกษาหาความรู้และวิธีการป้องกันตนเองจากโรคเอดส์					

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 15

ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชื่อเรื่อง การป้องกันร่างกายจากโรคเอดส์

ชื่อกิจกรรม พี่กับน้องป้องกันเอดส์

ข้อดี

1. กิจกรรมนักเรียนให้ความสนใจ
2. นักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์ เป็นประโยชน์ต่อตนเอง

ข้อจำกัด

การอ่านกรณีศึกษาให้นักเรียนฟัง ควรทำความเข้าใจกับนักเรียนให้ถูกต้อง ไม่ควรส่งเสียงรบกวนเพื่อนคนอื่น

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

ครูควรเตรียมกรณีศึกษา เป็นเรื่องที่น่าสนใจให้ครบถ้วน

วิธีดำเนินการ/การสรุป

การดำเนินการตามขั้นตอนและเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็น การสรุปควรเป็นนักเรียนสรุป / ครูเป็นผู้ช่วยสรุปเสริม

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

กรณีศึกษาควรนำมาจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง เช่น จากข่าวหน้าหนังสือพิมพ์

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2
ชุดที่ 16

ชื่อเรื่อง	การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย
ชื่อกิจกรรม	ผ่อนคลายกับเกมทายใจกายสุดรัก
จุดมุ่งหมาย	นักเรียนรู้จักวิธีการทำให้ร่างกายผ่อนคลายความเหนื่อยล้าของร่างกายได้
แนวคิด	ความเหนื่อยล้าทางร่างกายของเด็กในวัยเรียนอันเกิดจากการเรียน การใช้ร่างกายทำอะไรเป็นเวลานาน ๆ รวมถึงการไม่ออกกำลังกาย จะทำให้ร่างกายเหนื่อยง่าย เมื่อยล้าได้ รวมถึงการเกิดความเครียด ความวิตกกังวล ในเรื่องการศึกษาต่อ การหาวิธีช่วยผ่อนคลายร่างกายจะเป็นสิ่งที่สำคัญ อย่างหนึ่งสำหรับเด็กวัยนี้
เทคนิคที่ใช้	กลุ่มสัมพันธ์
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 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลักในการดำเนินกิจกรรม

1.2 การจัดกิจกรรม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย โดยใช้กิจกรรม "ผ่อนคลายกับเกมทายใจกายสุดรัก"

1.3 บทบาทของครู

1.3.1 สร้างบรรยากาศในการเรียน

1.3.2 ให้นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน

1.3.3 คัดเลือกนักเรียน 5 คน ในการเล่นเกม ทายใจร่างกายสุดรัก

1.3.4 กระตุ้นความสนใจของนักเรียนให้ใช้ความพยายามในการทายอวัยวะร่างกายที่เพื่อนรักมากที่สุดและดำเนินกิจกรรมให้สนุกสนาน

1.3.7 ดูแลการทำกิจกรรมในการผ่อนคลายจิตใจและการทำสมาธิของนักเรียน

1.3.8 ให้นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียน

1.4 สื่อที่ครูต้องเตรียม

1.4.1 แบบประเมินก่อนและหลังเรียน

1.4.2 ใบงานเรื่องการผ่อนคลายจิตใจและการทำสมาธิ

2. คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรมในชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชื่อเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย

ชื่อกิจกรรม ผ่อนคลายกับเกมทายใจกายสุดรัก

เวลา 1 ชั่วโมง

2.1 สาระสำคัญ

ความเหนื่อยล้าทางร่างกายของเด็กในวัยเรียนอันเกิดจากการเรียน การใช้ร่างกายทำอะไรเป็นเวลานาน ๆ รวมถึงการไม่ออกกำลังกาย จะทำให้ร่างกายเหนื่อยง่าย เมื่อยล้าได้ รวมถึงการเกิดความเครียด ความวิตกกังวลในเรื่องการศึกษาคือ การหาวิธีช่วยผ่อนคลายร่างกายจะเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างหนึ่งสำหรับเด็กวัยนี้

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนรู้จักวิธีการทำให้ร่างกายผ่อนคลายจากความเหนื่อยล้าได้

2.3 สาระการเรียนรู้

ร่างกายของคนเรามีความสำคัญ มนุษย์เราทุกคนจะรักและห่วงแหนร่างกายของตนเองซึ่งในแต่ละบุคคลคนอาจจะรักและห่วงแหนอวัยวะต่าง ๆ เด็กนักเรียนในช่วงชั้นที่ 2 ก็เช่นเดียวกันนอกจากนี้ความเหนื่อยล้าทางร่างกายของเด็กในวัยเรียนอันเกิดจากการเรียน การใช้ร่างกายทำอะไรเป็นเวลานาน ๆ รวมถึงการไม่ออกกำลังกาย จะทำให้ร่างกายเหนื่อยและเมื่อยล้าได้ รวมถึงการเกิดความเครียด ความวิตกกังวลในเรื่องการศึกษาคือ การหาวิธีช่วยผ่อนคลายร่างกายจะเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างหนึ่งสำหรับเด็กวัยนี้

2.4 วิธีดำเนินการ

2.4.1 ขั้นทดสอบความรู้ก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน

2.4.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูสนทนาเรื่องดาราที่มีชื่อเสียงคนหนึ่งว่า เขาภาคภูมิใจและรักอวัยวะส่วนใดมากที่สุดพร้อมเหตุผลว่าเพราะอะไร ครูอาจยกตัวอย่างจริงหรือสมมติก็ได้ แล้วครูก็ยกตัวอย่างโดยการให้นักเรียนลองทายว่าครูรักและภาคภูมิใจอวัยวะส่วนใดมากที่สุด

2.4.3 ขั้นตอนกิจกรรม

2.4.3.1 นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน

2.4.3.2 คัดเลือกนักเรียนด้วยวิธีการสุ่มครั้งละ 1 คน

2.4.3.3 ครูสอบถามอวัยวะร่างกายที่นักเรียนคนนั้นรักมากที่สุดและเหตุผล โดยไม่ให้เพื่อนนักเรียนในห้องรู้

2.4.3.4 ให้นักเรียนที่สมัครใจและยกมือท้าวเพื่อนที่อยู่หน้าชั้นรักอวัยวะร่างกายส่วนใดมากที่สุดพร้อมทั้งครูถามว่าทำไมนักเรียนจึงเลือกท้าวอย่างนั้น

2.4.3.5 ครูให้นักเรียนคนต่อไปท้าวและดำเนินการตามแบบเดิมและพยายามกระตุ้นให้นักเรียนสนใจและสนุกสนาน

2.4.3.6 เมื่อมีนักเรียนท้าวอวัยวะร่างกายของนักเรียนที่ถูกสุ่มเลือกได้ถูกต้องก็ให้นักเรียนคนนั้นเฉลยอีกครั้งพร้อมทั้งเหตุผล

2.4.3.7 ครูสุ่มเลือกนักเรียนคนต่อไปแล้วดำเนินการตามเดิม

2.4.3.8 ครูให้นักเรียนนั่งในท่าที่สบายที่สุด

2.4.3.9 นักเรียนนั่งหลับตาและปฏิบัติตามใบความรู้เรื่อง ผ่อนคลายและสมาธิ

2.4.4 ขั้นสรุป

นักเรียนและครูช่วยกันสรุปความสำคัญของอวัยวะร่างกายและสอบถามความรู้สึกที่นักเรียนรู้สึกหลังการปฏิบัติตามใบงานเรื่อง ผ่อนคลายและสมาธิแล้ว

2.4.5 ขั้นทดสอบหลังเรียน

ให้นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียน

2.4.6 ขั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

2.5 กระบวนการวัดและประเมินผล

2.5.1 สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

2.5.2 การสอบถามความรู้สึกของนักเรียน

2.5.3 ตรวจสอบจากแบบประเมินก่อนและหลังเรียน

2.6 แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

2.7 สื่อการเรียนรู้

2.7.1 แบบประเมินก่อนและหลังเรียน

2.7.2 ใบงานเรื่อง ผ่อนคลายและสมาธิ

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “ผ่อนคลายกับเกมทายใจกายสุดรัก” ใช้เวลาเรียน 1 ชั่วโมง นักเรียนควรปฏิบัติดังนี้

- 3.1 นักเรียนฟังคำชี้แจงจากครู
- 3.2 นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน
- 3.3 นักเรียนดูตัวอย่าง ฟังวิธีการปฏิบัติและปฏิบัติตามทีละขั้นตอน
- 3.6 นักเรียนที่ถูกสุ่มเลือก บอกถึงอวัยวะร่างกายที่ตนรักมากที่สุดพร้อมเหตุผล
- 3.7 นักเรียนยกมือเพื่อทายใจอวัยวะร่างกายที่เพื่อนรักมากที่สุดทีละคนพร้อมทั้งบอก

เหตุผลว่าทำไมถึงเลือกทายอวัยวะนั้น

- 3.8 นักเรียนทายทีละคนจนกว่าจะทายถูก
- 3.9 นักเรียนที่ถูกสุ่มเฉลยคำตอบอีกครั้งพร้อมทั้งบอกเหตุผลที่ตนรักอวัยวะร่างกายส่วนนั้นมากที่สุด

3.8 นักเรียนปฏิบัติตามใบงานเรื่อง ผ่อนคลายและสมาธิ

3.5 นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียน

4. สื่อและอุปกรณ์

4.1 แบบประเมินก่อนและหลังเรียน

4.2 ใบงานเรื่อง ผ่อนคลายและสมาธิ

**ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
เรื่อง ผ่อนคลายและสมาธิ**

ครู “ขยับการนั่งในท่าที่สบาย ๆ..... สบายแล้วใช่ไหม.... เหนื่อยมามากแล้ว....นั่งให้สบาย ปล่อยใจ
ให้ล่องลอย...ฟังเสียงดนตรี....เสียงน้ำไหล....ได้ยินเสียงน้ำไหล...เสียงลมพัด....ลมโชยพัดเย็น
สบาย...สายลมพัดไปมา....เย็น.....โปร่ง...โล่ง...สบาย ๆ....”

ยกมือสองข้างขึ้นมาก ...ใช้นิ้วทั้งห้านี้วนวดศรีษะเบา ๆ ด้วยความรู้สึกรักและทะนุถนอม
ศรีษะ.....นี่คือศรีษะของเรากดปลายนิ้ววนวดศรีษะเบา ๆ วนวดให้สบาย....ศรีษะของเรา.....เราเหนื่อย
เหนื่อยมามากแล้ว.....ควรได้รับการผ่อนคลาย....ศรีษะของเรา....เรารัก....กดเบา ๆ วนวดให้สบาย
วนวดด้วยความรัก.....รัก.....ทะนุถนอม...ผ่อนคลาย..”

แบบประเมินก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย
 ชื่อกิจกรรม ผ่อนคลายกับเกมทายใจกายสุดรัก

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

รายการประเมิน	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จะรู้สึก เหนื่อยง่ายกว่านักเรียนชั้นอื่น					
2. อาการเหนื่อยล้ามักเกิดจากการเรียน					
3. เด็กมักไม่ค่อยเกิดความเหนื่อย					
4. เมื่อเกิดอาการเหนื่อยสมควรไปพบ แพทย์ทันที					
5. คนทุกเพศทุกวัยจะเกิดความเหนื่อย ได้เท่าเทียมกันขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย ของแต่ละบุคคล					
6. การนอนหลับเป็นวิธีการพักผ่อนที่ดี					
7. อวัยวะร่างกายของคนเรามีความ สำคัญไม่เท่าเทียมกัน					
8. ควรดูแลรักษาอวัยวะร่างกายอยู่เสมอ					
9. หัวใจเป็นอวัยวะที่มีความสำคัญ					
10. การทำสมาธิเป็นวิธีการทำให้หาย เหนื่อยได้					

3. คู่มือนักเรียน

สำหรับการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย โดยใช้กิจกรรม “ผ่อนคลายกับเกมทายใจกายสุดรัก” ใช้เวลาเรียน 1 ชั่วโมง นักเรียนควรปฏิบัติดังนี้

- 3.1 นักเรียนฟังคำชี้แจงจากครู
- 3.2 นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน
- 3.3 นักเรียนดูตัวอย่าง ฟังวิธีการปฏิบัติและปฏิบัติตามทีละขั้นตอน
- 3.6 นักเรียนที่ถูกสุ่มเลือก บอกถึงอวัยวะร่างกายที่ตนรักมากที่สุดพร้อมเหตุผล
- 3.7 นักเรียนยกมือเพื่อทายใจอวัยวะร่างกายที่เพื่อนรักมากที่สุดทีละคนพร้อมทั้งบอกเหตุผลว่าทำไมถึงเลือกทายอวัยวะนั้น
- 3.8 นักเรียนทายทีละคนจนกว่าจะทายถูก
- 3.9 นักเรียนที่ถูกสุ่มเฉลยคำตอบอีกครั้งพร้อมทั้งบอกเหตุผลที่ตนรักอวัยวะร่างกายส่วนนั้นมากที่สุด
- 3.8 นักเรียนปฏิบัติตามใบงานเรื่อง ผ่อนคลายและสมาธิ
- 3.5 นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียน

4. สื่อและอุปกรณ์

- 4.1 แบบประเมินก่อนและหลังเรียน
- 4.2 ใบงานเรื่อง ผ่อนคลายและสมาธิ

ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เรื่อง ผ่อนคลายและสมาธิ

ครู “ช่วยการนั่งในท่าที่สบาย ๆ..... สบายแล้วใช่ไหม.... เหนื่อยมามากแล้ว....นั่งให้สบาย ปลดปล่อย
ให้ล่องลอย...ฟังเสียงดนตรี....เสียงน้ำไหล....ได้ยินเสียงน้ำไหล...เสียงลมพัด....ลมโชยพัดเย็น
สบาย...สายลมพัดไปมา....เย็น.....โปร่ง...โล่ง...สบาย ๆ....”

ยกมือสองข้างขึ้นมาก ...ใช้นิ้วทั้งห้านี้วนวดศรีษะเบา ๆ ด้วยความรู้สึกรักและทะนุถนอม
ศรีษะ....นี่คือศรีษะของเราทดปลายนิ้ววนวดศรีษะเบา ๆ วนดให้สบาย....ศรีษะของเรา.....เราเหน็ด
เหนื่อยมามากแล้ว.....ควรได้รับการผ่อนบ้าง....ศรีษะของเรา....เรารัก....กดเบา ๆ วนดให้สบาย
วนดด้วยความรัก.....รัก.....ทะนุถนอม...ผ่อนคลาย..”

แบบประเมินก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย
 ชื่อกิจกรรม ผ่อนคลายกับเกมทายใจกายสุดรัก

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

รายการประเมิน	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จะรู้สึก เหนื่อยง่ายกว่านักเรียนชั้นอื่น					
2. อาการเหนื่อยล้ามักเกิดจากการเรียน					
3. เด็กมักไม่ค่อยเกิดความเหนื่อย					
4. เมื่อเกิดอาการเหนื่อยล้าควรไปพบ แพทย์ทันที					
5. คนทุกเพศทุกวัยจะเกิดความเหนื่อย ได้เท่าเทียมกันขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย ของแต่ละบุคคล					
6. การนอนหลับเป็นวิธีการพักผ่อนที่ดี					
7. อวัยวะร่างกายของคนเรามีความ สำคัญไม่เท่าเทียมกัน					
8. ควรดูแลรักษาอวัยวะร่างกายอยู่เสมอ					
9. หัวใจเป็นอวัยวะที่มีความสำคัญ					
10. การทำสมาธิเป็นวิธีการทำให้หาย เหนื่อยล้าได้					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินก่อนและหลังเรียน ข้อ 5, 6, 8, 9, 10

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

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินก่อนและหลังเรียน ข้อ 1, 2, 3, 4, 7

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

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
ชุดที่ 16
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชื่อเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย
 ชื่อกิจกรรม ผ่อนคลายกับเกมทายใจกายสุดรัก

.....

ข้อดี

1. เป็นกิจกรรมง่าย ๆ ไม่น่าเบื่อ นักเรียนสนุก
2. เป็นกิจกรรมที่ฝึกให้นักเรียนใส่ใจกับร่างกายตนเอง

ข้อจำกัด

การให้นักเรียนฝึกทำสมาธิควรมีข้อตกลงร่วมกันของห้องว่าไม่ควรส่งเสียงรบกวนเพื่อนหรือเห็นเป็นเรื่องขำขัน

การเตรียมตัว/อุปกรณ์

ครูควรเตรียมตัวในเรื่องการฝึกผ่อนคลายด้วยการทำสมาธิ อาจยืดหยุ่นในเรื่องของเวลาและเตรียมตัวในการจัดกิจกรรมมาให้ดี

วิธีดำเนินการ/การสรุป

การดำเนินการตามขั้นตอนโดยครูนำส้อมทายเกมนั้นควรมีการสรุปถึงความสำคัญของอวัยวะร่างกายเป็นช่วง ๆ ด้วย

สิ่งที่ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ

การฝึกสมาธิควรใช้แบบสั้น ๆ กะทัดรัด นักเรียนจะได้ไม่เบื่อ

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ ชื่อสกุล	นางพิมพ์รัตน์ ขุนแผ้ว
วันเดือน ปี เกิด	22 มกราคม 2509
สถานที่เกิด	อำเภอร่อนพิบูลย์ จังหวัดนครศรีธรรมราช
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	29/201 หมู่ที่ 2 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	นักจิตวิทยา ระดับ 5 สถานที่ทำงานปัจจุบัน คลินิกสุขภาพจิต ศูนย์บริการสาธารณสุข 4 ดินแดง สำนักอนามัย ถนนประชาสงเคราะห์ เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร 10400
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2548	การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2531	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (จิตวิทยา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง
พ.ศ. 2526	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม จังหวัดสระบุรี