

การพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง: กรณีศึกษา
ชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

ปริญญานิพนธ์
ของ
กัญญา มานะกุล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุขฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาผู้ใหญ่
ธันวาคม 2550

การพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง: กรณีศึกษา
ชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

ปริญญานิพนธ์
ของ
กัญญา มานะกุล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุขบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาผู้ใหญ่
ธันวาคม 2550
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง: กรณีศึกษา
ชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

บทคัดย่อ
ของ
กัญญา มานะกุล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุขฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาผู้ใหญ่
ธันวาคม 2550

กันตยา มานะกุล. (2550). การพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง:

กรณีศึกษาชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน

จังหวัดเชียงราย. ปริญญาโท กศ.ด. (การศึกษาผู้ใหญ่). บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์

ดร.เสาวนีย์ เลวลีย์, รองศาสตราจารย์ เพ็ญแข ประจันปัจฉินัก,

ดร.ชลวิทย์ เจียรจิตต์.

งานวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างโครงการการพัฒนาคุณภาพชีวิต ตามตัวชี้วัดความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) 3 ตัว คือ คนอายุ 15 – 60 ปี อ่านออกเขียนภาษาไทยได้ เด็กอายุ 6 – 15 ปี ได้กินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน และครอบครัวมีความอบอุ่น ซึ่งเป็นตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตตามข้อมูลความจำเป็นพื้นฐานที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานของคนในชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย ซึ่งผู้วิจัยนำมาเป็นกรณีศึกษา โดยสอดคล้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันในตัว

กลุ่มตัวอย่าง เป็นคนในชุมชนข้างต้น จำนวน 20 คน ที่ผู้วิจัยเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามลักษณะของตัวชี้วัดที่จะศึกษา จากนั้น จึงทำการทดสอบความรู้ของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับตัวชี้วัดทั้ง 3 ตัว และแนวคิดเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง เว้นระยะ 1 เดือน แล้วจึงทำการทดสอบใหม่ด้วยแบบทดสอบเดิม เพื่อศึกษาว่า เวลาที่ผ่านไป 1 เดือน มีการเปลี่ยนแปลงความรู้เกี่ยวกับตัวชี้วัดและแนวคิดเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงบ้างหรือไม่ พบว่า ไม่มีการเปลี่ยนแปลงใดๆ ผู้วิจัย จึงดำเนินการทดลองโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามตารางในแผนการสอนที่กำหนดไว้ โดยแบ่งออกเป็น การจัดกิจกรรมการสอน การอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ 40 ชั่วโมง กิจกรรมการกินอาหาร ถูกต้องครบถ้วน 60 ชั่วโมง และกิจกรรมครอบครัวมีความอบอุ่น 40 ชั่วโมง รวม 140 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลในแต่ละกิจกรรม ได้แก่ แบบทดสอบ แบบสัมภาษณ์ และแบบสังเกต

ผลการวิจัย พบว่า หลังเรียน กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการ 1) มีคะแนนรวมจากการทำแบบทดสอบ ด้านการอ่านออกเขียนภาษาไทยได้ เพิ่มขึ้นร้อยละ 81.0 2) มีคะแนนรวมจากการทำแบบทดสอบ ด้านการกินอาหารถูกต้องครบถ้วน เพิ่มขึ้นร้อยละ 77.9 และ 3) มีคะแนนรวมจากการทำแบบทดสอบ ด้านครอบครัวมีความอบอุ่น เพิ่มขึ้นร้อยละ 79.4 นอกจากนี้ จากการสังเกตและสัมภาษณ์หลังเรียน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจที่ถูกต้อง และตระหนักถึงความสำคัญของการกินอาหารให้ถูกต้องครบถ้วน การสร้างครอบครัวให้มีความอบอุ่น ตลอดจนการนำเอาหลักการเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่า โครงการการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนี้ สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านจอมจันทร์ได้

QUALITY OF LIFE DEVELOPMENT THROUGH SUFFICIENCY ECONOMY
PHILOSOPHY: A CASE STUDY OF JOMCHAN VILLAGE, MOO 2, SUNSAI
COMMUNITY, MAECHAN DISTRICT, CHIANGRAI PROVINCE

AN ABSTRACT
BY
KUNTAYA MANAKUL

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Doctor of Education Degree in Adult Education
at Srinakharinwirot University
December 2007

Kuntaya Manakul. (2007). *Quality of Life Development through Sufficiency Economy Philosophy: A Case Study of Jomchan Village, Moo 2, Sunsai, Community, Maechan District, Chiangrai Province*. Dissertation, Ed.D. (Adult Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Dr.Saowanee Lewan. Assoc. Prof. Dr.Penkhae Prachonpachanuk. Dr.Cholvit Jearajit.

The main purpose of this study was to propose a quality of life development program based on the three Basic Minimum Need (BMN) Information, namely: 15 - 60 years old in a household can read and write Thai, 6 -15 years old in a household has quality and standard foods, and warm family; which are the quality of life indicators not reaching the criteria of villagers in Jomchan Village, Moo 2, Sunsai Community, Maechan District, Chiangrai Province. Sufficiency Economy philosophy comprising being moderate, being reasonable, and being immune, was adapted to enhance the program.

A purposive sample of 20 villagers from Jomchan Village was used in the study. A test of the knowledge in three indicators and Sufficiency Economy philosophy was employed as a pretest and one month later as a posttest. No significant difference was found in the gain score. The proposed quality of life development program including 15 - 60 years old can read and write Thai (40 hours), 6 - 15 years old in a household has quality and standard foods (60 hours), and warm family (40 hours), totaling 140 hours, was experimented. The program was then evaluated using a test, interview and observation.

The results revealed that (1) the gain score of 15 - 60 years old in a household can read and write Thai was 81.0%, (2) the gain score of 6 - 15 years old in a household has quality and standard foods was 77.9%, and (3) the gain score of warm family was 79.4%. In addition, observation and interview data suggested that the participants have understanding and be aware of the importance of quality and standard foods, and warm family. The program also enabled them to apply the Sufficiency Economy philosophy in their everyday life. The researcher thus suggests that the program be adapted for use in similar communities facing problems of other BMN indicators not reaching the criteria.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

กรณีศึกษา: ชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

ของ

กันตยา มานะกุล

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษาดุขฎีบัณฑิต สาขาการศึกษาผู้ใหญ่

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๒๕๖๖

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)

วันที่ ๑๕ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕ ๖๐

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.เสาวนีย์ เลวลัย)

กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญแข ประจวบจั่น)

กรรมการ

(ดร.ชลวิทย์ เจียรจิตต์)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร. สุวัฒน์ วัฒนวงศ์)

กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. เสาวนีย์ เลวลัย)

กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญแข ประจวบจั่น)

กรรมการ

(ดร. ชลวิทย์ เจียรจิตต์)

กรรมการ

(ดร. จินตนา กาญจนวิสุทธิ์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความเมตตาอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.เสาวนีย์ เลวลีย์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญแข ประจันปัจฉินึก และ ดร.ชลวิทย์ เจียรจิตต์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาเสียสละเวลาเอาใจใส่ ให้คำปรึกษา แนะนำ ตรวจสอบ ช่วยแก้ปัญหาและข้อบกพร่องต่างๆ เพื่อให้งานวิจัยชิ้นนี้ สมบูรณ์แบบ ผู้วิจัยสำนึกในความกรุณาที่ท่านทั้งสามมีต่อผู้วิจัยเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบ ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ ที่ให้ความกรุณา เป็นประธานกรรมการสอบปริญญานิพนธ์ และ ดร.จินตนา กาญจนวิสุทธิ ที่ได้กรุณาเป็น กรรมการสอบปริญญานิพนธ์และเป็นผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อ งานวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณหญิง ดร.กษมา วรวรรณ ณ อยุธยา พลตรีพิเชษฐ์ วิสัยจร อาจารย์สุรีย์ ทองกร และอาจารย์ปราโมทย์ นพวงศ์ ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบเครื่องมือและให้คำแนะนำที่มีค่าอย่างยิ่งต่องานวิจัยนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ทุกท่าน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลีย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ บุญสาธร์ ที่ได้ให้การอบรมสั่งสอน ประสิทธิ์ ประสาทความรู้ ให้ความเมตตา และให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา

ขอขอบพระคุณกลุ่มตัวอย่างทั้ง 20 ท่าน และประชาชนในชุมชนบ้านจอมจันทร์ ที่ให้ความอนุเคราะห์แก่ผู้วิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณด้วยความซาบซึ้งใจยิ่งแก่ ท่านอธิบดีนครวัฒน์ สุวรรณ คู่ชีวิตที่ให้การสนับสนุน ให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือผู้วิจัยในทุกๆ ด้าน จนผู้วิจัยสามารถสำเร็จ การศึกษาระดับดุษฎีบัณฑิตได้ ขอขอบคุณบุตรสาวทั้ง 2 คน นางสาวพิมพ์รัตน์ และ นางสาวณัฐระพี บุญยะภักดิ์ ผู้เป็นยิ่งกว่ากำลังใจในการศึกษาและการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้

ประโยชน์และคุณค่าที่ได้เกิดขึ้น และจะมีต่อไปในอนาคตจากงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอมอบ คุณความดีและกุศลทั้งหมดแก่ คุณแม่พรทิพย์ มานุกุล ผู้เป็นแรงบันดาลใจ หล่อหลอม และ ถวายทอดจิตวิญญาณของการเป็นผู้ที่ไม่ยอมท้อถอยต่ออุปสรรคใดๆ จนผู้วิจัยก้าวมาถึงจุดนี้ได้ ในที่สุด

กัญตยา มานะกุล

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	5
ความสำคัญของการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	6
ประเด็นในการศึกษาวิจัย	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	7
กรอบแนวคิดในการวิจัย	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
การพัฒนาคุณภาพชีวิต	11
ความหมายของคุณภาพชีวิต	11
ความหมายของความจำเป็นพื้นฐาน	13
ตัวชี้วัด จปฐ. ที่ไม่ผ่านเกณฑ์เป้าหมาย ของชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย	15
ตัวชี้วัดการพัฒนาคุณภาพชีวิต	16
ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	38
ความหมายของเศรษฐกิจพอเพียง	39
ความเป็นมาของเศรษฐกิจพอเพียง	43
หลักพิจารณาของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	43
แนวทางในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง	44
การประยุกต์ใช้เศรษฐกิจพอเพียงในการดำรงชีวิต	46
กรณีศึกษาชุมชนเศรษฐกิจพอเพียง	48
สภาพทั่วไปของชุมชนบ้านจอมจันทร์	55
ประวัติความเป็นมาของชุมชนบ้านจอมจันทร์	55
ประชากรและเศรษฐกิจ	56
การศึกษาและสาธารณสุข	56
การปกครอง	56
การสร้างความสัมพันธ์ในชุมชนและวัฒนธรรมประเพณี	59

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
2(ต่อ)	
ผลการสำรวจความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) ปี 2548	59
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	60
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต	60
เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจพอเพียง	70
3 วิธีดำเนินการวิจัย	76
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	76
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	76
การเก็บรวบรวมข้อมูล	83
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	84
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	87
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	87
ตอนที่ 2 การทดลองใช้แผนสอนกับกลุ่มตัวอย่าง	89
การวัดความเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่างในระยะเวลา 1 เดือน โดยไม่ใช้ แผนการสอน	90
คะแนนก่อนและหลังเรียนและดัชนีประสิทธิผลเป็นรายบุคคลของกลุ่ม ตัวอย่าง โดยใช้แผนการสอนการอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้	90
ตอนที่ 3 การนำหลักการในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้	108
บันทึกการสังเกตก่อนเรียนในเรื่องการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้	111
บันทึกการสังเกตหลังเรียนในเรื่องการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้	111
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	113
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	113
ความสำคัญของการวิจัย	113
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างของการวิจัย	114
คำถามในการวิจัย	114
วิธีดำเนินการวิจัย	114

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
5(ต่อ)	
สรุปผลการวิจัย	115
การอภิปรายผล	117
ข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ	121
ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย	122
 บรรณานุกรม	 124
 ภาคผนวก	 132
ภาคผนวก ก	133
ภาคผนวก ข	135
ภาคผนวก ค	153
ภาคผนวก ง	155
ภาคผนวก จ	160
ภาคผนวก ฉ	164
ภาคผนวก ช	175
ภาคผนวก ซ	186
ภาคผนวก ฌ	197
ภาคผนวก ญ	450
 ประวัติย่อผู้วิจัย	 468

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ความถี่ และค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	88
2 คะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน ความต่างของการอ่านออกและเขียนภาษาไทย ได้	91
3 ผลการสอบก่อนเรียน หลังเรียน คะแนนเพิ่ม ดัชนีประสิทธิผล และค่าร้อยละ ที่เพิ่มขึ้นหลังเรียนจากก่อนเรียน ในการหาประสิทธิผลของการสอน การอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้เป็นรายบุคคล	92
4 ค่าความถี่ และค่าร้อยละในการสัมภาษณ์ ก่อนเรียน การกินอาหารอย่าง ถูกต้องครบถ้วน	93
5 ประเด็น และบันทึกการสังเกต ก่อนเรียน การกินอาหารอย่างถูกต้อง ครบถ้วน	95
6 คะแนน ก่อนเรียน และหลังเรียน ความต่างของการกินอาหารอย่างถูกต้อง ครบถ้วนของกลุ่มตัวอย่าง	96
7 ผลการสอบ ก่อนเรียนและหลังเรียน คะแนนเพิ่ม ดัชนีประสิทธิผล และค่า ร้อยละที่เพิ่มขึ้นหลังเรียนจากก่อนเรียน ในการหาประสิทธิผลของการกิน อาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน เป็นรายบุคคล	97
8 ค่าความถี่ และค่าร้อยละในการสัมภาษณ์ หลังเรียน การกินอาหารอย่าง ถูกต้องครบถ้วน	99
9 ประเด็น และบันทึกการสังเกต หลังเรียน การกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน	100
10 ค่าความถี่ และค่าร้อยละในการสัมภาษณ์ ก่อนเรียน ครอบครัวมีความอบอุ่น	101
11 ประเด็นและบันทึกการสังเกต ก่อนเรียน ครอบครัวมีความอบอุ่น	103
12 คะแนน ก่อนเรียนและหลังเรียน ความต่าง อันดับของความต่างของ ครอบครัวมีความอบอุ่น	104
13 ผลการสอบก่อนเรียนและหลังเรียน คะแนนเพิ่ม ดัชนีประสิทธิผลและค่าร้อยละ ที่เพิ่มขึ้นหลังเรียนจากก่อนเรียน ในการหาประสิทธิผลของครอบครัวมี ความอบอุ่นเป็นรายบุคคล	105
14 ค่าความถี่ และค่าร้อยละในการสัมภาษณ์ หลังเรียน ครอบครัวมีความอบอุ่น .	106
15 ประเด็นและบันทึกการสังเกต หลังเรียน ครอบครัวมีความอบอุ่น	108
16 แบบสัมภาษณ์ ก่อนเรียน และ หลังเรียน การนำหลักการในเรื่องเศรษฐกิจ พอเพียงไปใช้	109

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
17 คะแนนแบบฝึกหัด ครั้งที่ 1 – 20 ของการอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ ในแต่ละครั้ง เป็นรายบุคคล	451
18 คะแนนแบบฝึกหัดครั้งที่ 1 – 20 การกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วนในแต่ละ ครั้งเป็นรายบุคคล	456
19 คะแนนแบบฝึกหัดครั้งที่ 1 – 20 ครอบครัวมีความอบอุ่นในแต่ละครั้งเป็น รายบุคคล	461
20 คะแนนรวมเป็นรายกลุ่มในการสอนแต่ละครั้ง ของการสอนการอ่านออกและ เขียนภาษาไทยได้ การกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน และครอบครัวมี ความอบอุ่น	466

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย	10

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนาประเทศในปัจจุบัน เน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน หรือคนในสังคมให้เป็นคนดี คนเก่ง มีคุณธรรม จริยธรรม เพื่อให้คนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และมีความสุข สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 – 2549) ที่กล่าวถึงวิสัยทัศน์การพัฒนาประเทศ ในส่วนของการพัฒนาสังคมคุณภาพนั้น ให้ยึดหลักความสมดุล ความพอดี สามารถสร้างคนทุกคนให้เป็นคนดี คนเก่ง พร้อมด้วยคุณธรรม จริยธรรม มีวินัย มีความรับผิดชอบ มีจิตสำนึกในสาธารณะ พึ่งตนเองได้ คนมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุข อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีเมืองและชุมชน น่ายุ่ มีระบบดี มีประสิทธิภาพ ระบบเศรษฐกิจ มีเสถียรภาพ มีความเข้มแข็งและแข่งขันได้ ได้รับการพัฒนาอย่างยั่งยืน และสมดุลกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ระบบการเมืองการปกครองโปร่งใส เป็นประชาธิปไตย ตรวจสอบได้ และมีความเป็นธรรมในสังคม (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2548: ออนไลน์) สำหรับเป้าหมายการพัฒนาประเทศนั้น มุ่งการพัฒนาประเทศให้มีรากฐานที่เข้มแข็งมีการกระจายผลประโยชน์ได้อย่างทั่วถึง สามารถแก้ปัญหาความยากจน และเป็นการกระจายรายได้ รวมทั้งเพิ่มขีดความสามารถและโอกาสในการพึ่งตนเอง พร้อมทั้งยกระดับรายได้ และคุณภาพชีวิตของคนส่วนใหญ่ของประเทศ (มูลนิธิชัยพัฒนา. 2548: ออนไลน์) และการที่จะรู้ว่าคนไทยส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตที่ดีหรือไม่นั้น จำเป็นต้องมีการวัดที่เป็นรูปธรรม ซึ่งขณะนี้ประเทศไทยมีเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตที่เรียกว่า ความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) สำหรับข้อมูล จปฐ. ช่วยให้ทราบว่า ควรดำเนินการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนชนบทแต่ละพื้นที่ในเรื่องใดบ้าง โดยให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา และภาครัฐอาจเข้าไปช่วยเหลือหรือให้คำแนะนำวิธีการแก้ปัญหาที่มุ่งเน้นให้ประชาชนช่วยเหลือตนเองให้ได้ ในระดับหนึ่ง และในส่วนของข้อมูล จปฐ. นั้น สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี มีพระราชกระแสว่า

การดำเนินงานพัฒนา แต่ก่อนใช้วัดด้วยสายตาบ้าง เน้นไปตามความคิดเห็นที่ไม่เป็นเชิงสถิติบ้าง ทำไปเรื่อย ๆ บ้าง แต่ตอนนี้มีการสำรวจข้อมูล จปฐ. เป็นข้อมูลที่คิดว่า ขณะนี้ดีที่สุดแล้ว ดีในการเป็นฐานในการเริ่มต้นแก้ไขปัญหาเป็นข้อมูล ที่ง่าย ดูกาย และเห็นด้วยที่มีการสำรวจข้อมูล จปฐ. มีการวัดเพื่อใหพบปัญหาแล้วจะได้มีแนวทางแก้ไข สำหรับการวัดนั้นจะตรงหรือไม่ตรง แนนอน ต้องมีการผิดพลาดบ้าง ก็ไม่น่าเป็นปัญหาใหญ่ ขอให้มึ่สิ่ง ที่ได้ทราบปัญหาของชาวบ้านบ้าง เมื่อเราทำจริง สำรวจจริงแล้ว จะทำให้พบกับบุคคลควรสงเคราะห์ หรือทำให้พบปัญหาและจะแก้ไขอย่างไรเป็นสิ่งที่ตามมา โดยหลักของการพัฒนาที่ควรคำนึงถึงคือ ช่วยเขาเพื่อให้เขาช่วยตัวเองได้ การให้คำแนะนำเพื่อให้ชาวบ้านได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาด้วยตัวเอง จึงเป็นสิ่งสำคัญ (กระทรวงมหาดไทย. 2548: ไม่ปรากฏเลขหน้า.)

ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า สิ่งสำคัญประการหนึ่ง ในการวัดคุณภาพชีวิตของประชาชนชนบท ก็คือ เครื่องชี้วัดที่เรียกว่า ความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) การวัดคุณภาพชีวิตโดยใช้เครื่องชี้วัดนี้ ได้เริ่มดำเนินการในปี พ.ศ. 2528 – 2530 ซึ่งเป็น“ปีรณรงค์คุณภาพชีวิตของประชาชนในชาติ (ปราช.)” โดยใช้เครื่องชี้วัดความจำเป็นพื้นฐาน จำนวน 8 หมวด 32 ตัวชี้วัด ต่อมาในปี พ.ศ. 2531 คณะกรรมการชนบทแห่งชาติ (กชช.) มีมติให้สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ มอบโครงการปีรณรงค์ ให้กระทรวงมหาดไทย โดยกรมการพัฒนาชุมชน เป็นหน่วยงานรับผิดชอบดำเนินงานต่อภายใต้ชื่องานว่า “งานพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน (พชช.)” โดยมีการจัดเก็บข้อมูล จปฐ.ทุก ครั้วเรือนทั่วประเทศทุกปี และกรมการพัฒนาชุมชนทำการประมวลผลวิเคราะห์คุณภาพชีวิตคนไทยในภาพรวมของประเทศ มีการปรับปรุง เครื่องชี้วัดข้อมูล จปฐ. เพื่อให้จัดเก็บข้อมูลในช่วงแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535 – 2539) จำนวน 9 หมวด 37 ตัวชี้วัด ต่อมาในปี 2540 ได้มีการปรับปรุงเครื่องชี้วัดเพื่อใช้ในการจัดเก็บข้อมูล ช่วงแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 – 2544) จำนวน 8 หมวด 39 ตัวชี้วัด และในปี พ.ศ. 2544 ก็ได้มีการปรับปรุงเครื่องชี้วัด เพื่อใช้ในการจัดเก็บข้อมูลในช่วงแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 – 2549) จำนวน 6 หมวด 37 ตัวชี้วัด (กระทรวงมหาดไทย. 2548: 25 – 26) ประกอบด้วย หมวดที่ 1 สุขภาพดี (11 ตัวชี้วัด) หมวดที่ 2 มีบ้านอาศัย (8 ตัวชี้วัด) หมวดที่ 3 ผักใฝ่การศึกษา (6 ตัวชี้วัด) หมวดที่ 4 รายได้ก้าวหน้า (3 ตัวชี้วัด) หมวดที่ 5 ปลุกฝังค่านิยมไทย (5 ตัวชี้วัด) หมวดที่ 6 ร่วมใจพัฒนา (4 ตัวชี้วัด) ข้อมูลความจำเป็นพื้นฐานเหล่านี้ แสดงให้เห็นลักษณะของสังคมไทยที่พึงประสงค์ ตามเกณฑ์มาตรฐานขั้นต่ำของเครื่องชี้วัดว่า อย่างน้อย คนไทย ควรจะมีคุณภาพชีวิตในเรื่องใดบ้าง และควรมีระดับความเป็นอยู่ไม่ต่ำกว่าระดับไหน ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งทำให้ประชาชนสามารถทราบได้ด้วยตนเองว่า ในขณะที่ คุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว รวมไปถึงหมู่บ้าน อยู่ในระดับใด มีปัญหาที่จะต้องแก้ไขเรื่องใดบ้าง เป็นการส่งเสริมให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาตนเอง ครอบครัว และสังคม อันเป็นนโยบายสำคัญในการพัฒนาชนบทของประเทศ ข้อมูล จปฐ. นั้น มีการจัดเก็บโดยประชาชน ด้วยการสนับสนุนของคณะทำงานสนับสนุนการปฏิบัติการพัฒนาชนบทระดับตำบล (คปต.) และผู้แทนของ องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) หรือสภาตำบล ข้อมูลนี้จะทำให้ทราบว่า แต่ละครัวเรือนมีปัญหาอะไร หมู่บ้านมีปัญหาอะไร และเมื่อทราบแล้วส่วนใด สามารถแก้ปัญหาเองได้ ครัวเรือนแต่ละครัวเรือน และคณะกรรมการหมู่บ้านก็ต้องช่วยกันดำเนินการแก้ไข ส่วนใดที่ไม่สามารถดำเนินการได้เอง ก็ให้ขอรับการสนับสนุนบางส่วนหรือทั้งหมดจากโครงการท้องถิ่น (อบต./สภาตำบล) หรือองค์การบริหารส่วนจังหวัด (อบจ.) และของส่วนราชการต่อไป (คณะกรรมการอำนวยการงานพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน. 2545: ก)

จากการจัดเก็บข้อมูล จปฐ. ปี พ.ศ. 2548 ระดับประเทศ พบว่า ประชาชนชาวไทยมีคุณภาพชีวิตบรรลุเป้าหมาย จปฐ. จำนวน 13 ตัวชี้วัด และยังไม่บรรลุเป้าหมาย จำนวน 24 ตัวชี้วัด เมื่อพิจารณาในระดับภาค พบว่า ภาคเหนือไม่บรรลุเป้าหมาย จำนวน 26 ตัวชี้วัด ซึ่งจัดเป็นลำดับที่ 2 จาก 4 ภาค (รองจากภาคใต้ ซึ่งไม่ผ่านเกณฑ์ 27 ตัวชี้วัด) ส่วนในระดับ

จังหวัดนั้น พบว่า จังหวัดเชียงรายตกเกณฑ์เป็นอันดับที่ 3 จาก 5 ลำดับแรก โดยตกเกณฑ์ จปฐ. จำนวน 27 ตัวชี้วัด สำหรับรายได้นั้น จังหวัดเชียงราย มีรายได้เฉลี่ยต่อคนต่อปีน้อย ที่สุด (28,371 บาทต่อคนต่อปี) ในส่วนของข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) ปี พ.ศ. 2548 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในระดับหมู่บ้าน พบว่า ชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย มีตัวชี้วัดความจำเป็นพื้นฐาน ที่ยังไม่บรรลุ เป้าหมาย เรียงลำดับตัวชี้วัดที่ไม่บรรลุเป้าหมายจากมากไปหาน้อย คือ ตัวชี้วัดที่ 21 เด็กอายุ 6 – 15 ปี ได้รับการศึกษาภาคบังคับ 9 ปี ตัวชี้วัดที่ 12 ครวเรือน มีความมั่นคงในที่อยู่อาศัย และบ้านมีสภาพคงทนถาวร ตัวชี้วัดที่ 24 คนอายุ 15 – 60 ปีเต็ม อ่านออกและเขียนภาษาไทย ได้ ตัวชี้วัดที่ 7 เด็กอายุ 6 – 15 ปี ได้กินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน ตัวชี้วัดที่ 19 ครอบครัว มีความอบอุ่น ตัวชี้วัดที่ 29 คนในครัวเรือนไม่ติดสุรา ตัวชี้วัดที่ 10 คนในครัวเรือนมีความรู้ ในการใช้ยาที่ถูกต้องเหมาะสม ตัวชี้วัดที่ 37 คนที่มีสิทธิ์ไปใช้สิทธิ์เลือกตั้ง (กระทรวงมหาดไทย. 2548: ออนไลน์) จากข้อมูลความจำเป็นพื้นฐานทำให้ทราบว่า ประชาชนในชุมชนบ้านจอมจันทร์ รู้ถึงสภาพการณ์ที่เป็นจริงของครัวเรือนและชุมชน ซึ่งข้อมูลนี้ มีส่วนช่วยในการวิเคราะห์ถึง ปัญหาที่แท้จริง เพื่อหาทางแก้ไข โดยสามารถกำหนดเป้าหมายได้อย่างเป็นระบบและเป็น รูปธรรม ในขณะที่เดียวกัน ก็จะกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดย "ชุมชน" เป็นผู้ริเริ่มดำเนินการ พัฒนาด้วยตนเองในระดับหนึ่งก่อน

นอกจากการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยใช้ข้อมูลความจำเป็นพื้นฐานแล้ว ประเด็นสำคัญ อีกประการหนึ่ง คือ วิธีการที่จะทำให้คนในชุมชนดำรงชีวิตตามหลักการพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง ทั้งนี้ เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ตามอิทธิพลของกระแส โลกาภิวัตน์ เพื่อไม่ให้เข้ามาทำลายเอกลักษณ์ และวัฒนธรรมชุมชน จนชุมชนอาจต้องล่มสลาย ดังนั้น จึงต้องมีการสร้างให้ชุมชนเกิดการปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ในการดำรงชีวิตที่พอเพียง มี เหตุผล สามารถสร้างภูมิคุ้มกันในตนเอง ชุมชน สังคมและเศรษฐกิจ ทำให้ชุมชนมีความเข้มแข็ง สอดคล้องกับนโยบาย และทิศทางการบริหารราชการแผ่นดิน พ.ศ. 2544 – 2551 ซึ่งรัฐบาลมี วิสัยทัศน์ที่เน้นการคืนความเข้มแข็งสู่ท้องถิ่น คืนความสมบูรณ์ของดินและน้ำสูง และคืนอำนาจ การตัดสินใจสู่ชุมชน โดยให้ความสำคัญต่อการปรับโครงสร้างทางเศรษฐกิจ และสังคมให้มีความ สมดุลมากยิ่งขึ้น สร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ระบบเศรษฐกิจ ปฏิรูปการศึกษา เพื่อนำไปสู่สังคม เศรษฐกิจบนฐานความรู้ โดยยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ เพื่อนำประเทศ ไปสู่โครงสร้างที่มีความสมดุล มั่งคั่ง มั่นคง และยั่งยืน ดังปรากฏอยู่ในแผนการบริหารราชการ แผ่นดิน พ.ศ. 2548 – 2551 (คณะรัฐมนตรีอนุมัติ เมื่อวันที่ 12 เมษายน พ.ศ. 2548. 2548: 4)

การที่รัฐบาลมีแนวคิดให้นำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ เนื่องมาจากวิกฤติ ทาง เศรษฐกิจที่เกิดขึ้นในปี พ.ศ. 2540 ทำให้ประชาชนชาวไทยทุกภาคส่วน ตระหนักถึงความ อ่อนแอของพื้นฐานทางเศรษฐกิจของประเทศ จึงต้องนำเรื่อง “เศรษฐกิจพอเพียง” ซึ่งเป็น ปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระราชดำริชี้แนะแนวทางการดำรงชีวิตแก่ พสกนิกรชาวไทยมาโดยตลอด นานกว่า 25 ปี ตั้งแต่ก่อนเกิดวิกฤติเศรษฐกิจ และภายหลัง

ได้ทรงเน้นย้ำ แนวทางการแก้ไข เพื่อให้รอดพ้น และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมั่นคง และยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ และความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ดังนั้น “เศรษฐกิจพอเพียง” จึงเป็นปรัชญาที่ทำให้เห็นแนวทางการดำรงชีวิต และการปฏิบัติตนของประชาชนในทุกๆ ระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งด้านการพัฒนา และบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะด้านของการพัฒนาเศรษฐกิจ เพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ ความพอเพียง ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควรต่อการได้รับผลกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ทั้งนี้จะต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำหลักวิชาต่างๆ มาใช้ในการวางแผนและดำเนินการทุกขั้นตอน และขณะเดียวกัน จะต้องเสริมสร้างพื้นฐานทางจิตใจของคนในชาติ โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ของรัฐ นักทฤษฎีและนักธุรกิจทุกระดับ ให้มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และมีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้เกิดความสมดุล และความพร้อมต่อการรองรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง ทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2547: 5 – 7) นอกจากนั้น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมีพระราชดำรัสอีกว่า “เศรษฐกิจพอเพียง เป็นเสมือนรากฐานของชีวิต รากฐานความมั่นคงของแผ่นดิน เปรียบเสมือนเสาเข็มที่ถูกตอกรอรับ บ้านเรือนตัวอาคารไว้นั่นเอง สิ่งก่อสร้างจะมั่นคงได้ก็อยู่ที่เสาเข็ม แต่คนส่วนมากมองไม่เห็นเสาเข็มและลืมเสาเข็มไปด้วยซ้ำ” (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2548. ไม่ปรากฏเลขหน้า) ดังนั้น สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ จึงได้น้อมเกล้าอัญเชิญ “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” มาเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบาย วางแผน และทำแผนปฏิบัติการทุกระดับ โดยยึดทางสายกลางที่อยู่บนพื้นฐานของความสมดุล ความพอดี ความมีเหตุผล เป็นแนวทางในการพัฒนาทุกมิติอย่างเป็นองค์รวม โดยมี “คน” เป็นศูนย์กลาง เพื่อให้เกิด “การพัฒนาอย่างยั่งยืนและความอยู่ดีมีสุขของคนไทย” และเป็นการพัฒนาอย่างมี “ดุลยภาพ” ทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม การเมืองและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้คนในสังคมมีความสุข สามารถพึ่งตนเองก้าวทันโลกปัจจุบัน (มูลนิธิชัยพัฒนา. 2548)

ผู้วิจัย ได้ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิต จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ยังไม่มีการนำข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน มาศึกษาร่วมกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งงานวิจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิต ส่วนใหญ่จะศึกษาแยกส่วนกัน โดยศึกษาเกี่ยวกับความจำเป็นพื้นฐานหรือศึกษาเศรษฐกิจพอเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น หรือบางเรื่องอาจศึกษาร่วมกับตัวแปรอื่นๆ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตในภาคเหนือ ที่จังหวัดเชียงราย โดยเฉพาะชุมชนบ้านจอมจันท์ โดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อที่จะทำให้คนในชุมชนบ้านจอมจันท์ มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และสามารถนำผลที่ได้รับ ไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนอื่นที่มีสภาพใกล้เคียงกันต่อไป โดยกำหนดตัวชี้วัดความจำเป็นพื้นฐานที่ยังไม่บรรลุเป้าหมาย จปฐ. 3 ตัว คือ ตัวชี้วัดที่ 24

คนอายุ 15 – 60 ปี อ่านออกเขียนภาษาไทยได้ ตัวชี้วัดที่ 7 เด็กอายุ 6 – 15 ปี ได้กินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน ตัวชี้วัดที่ 19 ครอบครัวมีความอบอุ่น นำมาสร้างเป็นกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงให้แก่คนในชุมชนบ้านจอมจันทร์ได้ โดยบูรณาการเข้าด้วยกัน ซึ่งการจัดทำเป็นโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต 1 โครงการ แทรกปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนี้ ประกอบด้วยความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันในตัวเอง และนำไปทดลองใช้กับหัวหน้าครอบครัว หรือสมาชิกที่เป็นผู้แทนหัวหน้าครอบครัวในชุมชนบ้านจอมจันทร์ ผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางปฏิบัติ หรือนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตัวชี้วัดอื่นๆ ที่ไม่ผ่านเกณฑ์ความจำเป็นพื้นฐาน และนำไปขยายผลกับชุมชนอื่นๆ ต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตามตัวชี้วัดความจำเป็นพื้นฐาน 3 ตัว คือ คนอายุ 15 – 60 ปี อ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ เด็กอายุ 6 – 15 ปี ได้การกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน และครอบครัวมีความอบอุ่น โดยสอดแทรกปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันในตัวเอง ในแต่ละตัวชี้วัด
2. เพื่อนำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ไปทดลองใช้กับหัวหน้าครอบครัว หรือสมาชิกที่เป็นผู้แทนหัวหน้าครอบครัว ภายในชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอมะจันท์ จังหวัดเชียงราย

ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเพื่อพัฒนาโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง แล้วนำไปทดลองใช้กับหัวหน้าครอบครัว หรือสมาชิกที่เป็นผู้แทนหัวหน้าครอบครัว ภายในชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอมะจันท์ จังหวัดเชียงราย ซึ่งมีความสำคัญ ดังนี้

1. ผลการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ได้โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
2. ผลการวิจัยครั้งนี้ สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตัวชี้วัดอื่นๆ ที่ยังไม่ผ่านเกณฑ์ความจำเป็นพื้นฐาน
3. ผู้นำชุมชน สามารถนำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง กรณีศึกษา: ชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอมะจันท์ จังหวัดเชียงราย ไปขยายผลกับชุมชนอื่นๆ ที่มีสภาพใกล้เคียงกับชุมชนบ้านจอมจันทร์ ต่อไปได้

ขอบเขตของการวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของการวิจัย การพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่ชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย ดังต่อไปนี้

1. **ขอบเขตด้านเนื้อหา** การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตคนในชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย โดยกำหนดการพัฒนาคุณภาพชีวิตจากตัวชี้วัดความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) ที่ต่ำกว่ามาตรฐาน 3 ตัว ได้แก่ ตัวชี้วัดที่ 24 คนอายุ 15 – 60 ปี อ่านออกเขียนภาษาไทยได้ ตัวชี้วัดที่ 7 เด็กอายุ 6 – 15 ปี ได้กินอาหารถูกต้องครบถ้วน และตัวชี้วัดที่ 19 ครอบครัวมีความอบอุ่น สร้างเป็นโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีลักษณะเป็นกิจกรรมการเรียนการสอนตามแต่ละตัวชี้วัด โดยมีกิจกรรมเพื่อส่งเสริมปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงแทรกอยู่ทุกตัวชี้วัด

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร คือ หัวหน้าครอบครัว หรือสมาชิกที่เป็นผู้แทนหัวหน้าครอบครัว ในชุมชนบ้านจอมจันทร์ ที่มีครอบครัวแล้ว เพศชายหรือหญิง อาศัยอยู่ในชุมชนบ้านจอมจันทร์ จำนวน 189 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้มาจากการประชากรข้างต้น โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามลักษณะของตัวชี้วัดที่จะศึกษา คือ เป็นผู้ที่ไม่เคยเรียนหนังสือหรือเคยเรียนหนังสือมาบ้างแล้ว แต่ไม่ได้อ่านหรือเขียนหนังสือเป็นประจำทำให้ลืม เป็นผู้ที่ต้องการเรียนรู้การประกอบอาหารตามหลักโภชนาการ และการปลูกพืชผักสวนครัว เป็นผู้ที่ประสงค์จะสร้างครอบครัวให้มีความอบอุ่นมากขึ้น มีความสนใจ เล็งเห็นประโยชน์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิต สนใจที่จะเข้าร่วมโครงการ และมีเวลาเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต จำนวน 20 คน

ประเด็นในการศึกษาวิจัย

1. สภาพชุมชนบ้านจอมจันทร์
2. ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง
 - 2.1 เพศ
 - 2.2 อายุ
 - 2.3 สถานภาพการสมรส
 - 2.4 ตำแหน่งในครอบครัว
 - 2.5 จำนวนสมาชิกในครอบครัว
 - 2.6 รายได้ต่อเดือน
 - 2.7 สภาพการอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้

- 2.8 สภาพการกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน
- 2.9 สภาพครอบครัวมีความอบอุ่น
- 3. ข้อมูลเศรษฐกิจพอเพียง
 - 3.1 ความพอประมาณ
 - 3.2 ความมีเหตุผล
 - 3.3 การมีภูมิคุ้มกันในตัวเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง การทำให้คนในชุมชนมีความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นสุข มีความสมบูรณ์ ทั้งร่างกายและจิตใจ อยู่ในครอบครัวที่อบอุ่น มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ มีชีวิตอยู่ในสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี มีการพักผ่อนหย่อนใจที่เพียงพอ มีความพร้อม และสามารถที่จะดำรงสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และปัญหาที่สลับซับซ้อนได้ และสามารถดำเนินชีวิตด้วยวิธีการที่ชอบธรรม เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนประสงค์ ภายใต้เครื่องมือและทรัพยากรที่มีอยู่ ในที่นี้ หมายถึง ตัวชี้วัด 3 ตัว ดังต่อไปนี้

1.1 การอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ หมายถึง หัวหน้าครอบครัว หรือสมาชิกที่เป็นผู้แทนหัวหน้าครอบครัว ที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ของ ชุมชนบ้านจอมจันทร์ สามารถอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ถูกต้อง และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

1.2 การกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน หมายถึง หัวหน้าครอบครัว หรือสมาชิกที่เป็นผู้แทนหัวหน้าครอบครัว ที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของชุมชนบ้านจอมจันทร์ สามารถเลือกและประกอบอาหารให้เด็กอายุ 6 – 15 ปี ได้กินอาหารอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการ

1.3 ครอบครัวมีความอบอุ่น หมายถึง หัวหน้าครอบครัว หรือสมาชิกที่เป็นผู้แทนหัวหน้าครอบครัว ที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ของชุมชนบ้านจอมจันทร์ สามารถทำให้ครอบครัวมีความสามัคคี เอื้ออาทร เอาใจใส่ดูแลซึ่งกันและกัน พุดคุยปรึกษาหารือ และแก้ปัญหาร่วมกัน

2. ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง แนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลางโดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจ เพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ ซึ่งในงานวิจัยนี้ หมายถึง แนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชน ในชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย ใน 3 ประเด็น คือ

2.1 ความพอประมาณ หมายถึง หัวหน้าครอบครัว หรือสมาชิกที่เป็นผู้แทน หัวหน้าครอบครัวในชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัด เชียงราย มีการปฏิบัติกิจกรรมในโครงการที่พอดี โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น สามารถอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ ในเกณฑ์ที่เพียงพอต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน การผลิตและการบริโภคอาหารที่ถูกต้องครบถ้วนในระดับที่พอประมาณกับฐานะตนเอง (ไม่เป็นหนี้) และสร้างครอบครัวให้อยู่ดีในตามสมควร

2.2 ความมีเหตุผล หมายถึง หัวหน้าครอบครัว หรือสมาชิกที่เป็นผู้แทน หัวหน้าครอบครัวในชุมชน บ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัด เชียงราย อ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ ในเกณฑ์ที่จะไม่ให้อื่นมาเอาเปรียบ หรือหลอกลวง มีการออมทรัพย์จากผลผลิตที่จำหน่ายได้ มีการอยู่ร่วมกันในครอบครัวอย่างอบอุ่น โดยตระหนักถึงระดับของความพอเพียงที่เป็นไปอย่างมีเหตุผล และมีการพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ

2.3 การมีภูมิคุ้มกันในตัว หมายถึง หัวหน้าครอบครัว หรือสมาชิกที่เป็นผู้แทนหัวหน้าครอบครัว ในชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัด เชียงราย สามารถอ่านออกเขียนภาษาไทยได้ถูกต้อง ปลูกพืชผักสวนครัวและกินอาหารได้ถูกหลักโภชนาการ และสร้างครอบครัวให้มีความอบอุ่น เพื่อการเตรียมตัวให้พร้อมที่จะรับผลกระทบ และการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในครอบครัวและชุมชน โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

3. การประเมินผลโครงการ หมายถึง กระบวนการในการกำหนดทิศทาง เพื่อช่วยให้ได้รับข้อมูลต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการเลือกตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง และมีเหตุผลยิ่งขึ้น ซึ่งในงานวิจัยนี้ หมายถึง การให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา และความเหมาะสมของโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ก่อนที่จะนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ จากนั้น จึงนำไปทดลองใช้กับหัวหน้าครอบครัว หรือสมาชิกที่เป็นผู้แทนหัวหน้าครอบครัว ในชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัด เชียงราย

4. ชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมายถึง ชุมชนที่ตั้งอยู่ในตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัด เชียงราย มีจำนวนประชากรทั้งหมด 604 คน (189 ครัวเรือน) มีอาชีพหลัก คือ การทำนา ไร่ข้าว และค้าขาย

5. หัวหน้าครอบครัว หมายถึง ผู้ที่รับผิดชอบดูแลบุคคลในครอบครัว ที่อาศัยอยู่ในชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัด เชียงราย จำนวน 189 คน (189 ครัวเรือน)

6. ผู้เชี่ยวชาญ หมายถึง ผู้ที่มีความรู้ และประสบการณ์เกี่ยวกับการจัดกิจกรรม หรือโครงการที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นผู้ตรวจสอบความเหมาะสมของโครงการ

ประกอบด้วย นักจิตวิทยา นักโภชนาการ นักฝึกอบรม ครูการศึกษาออกโรงเรียน และผู้นำชุมชน

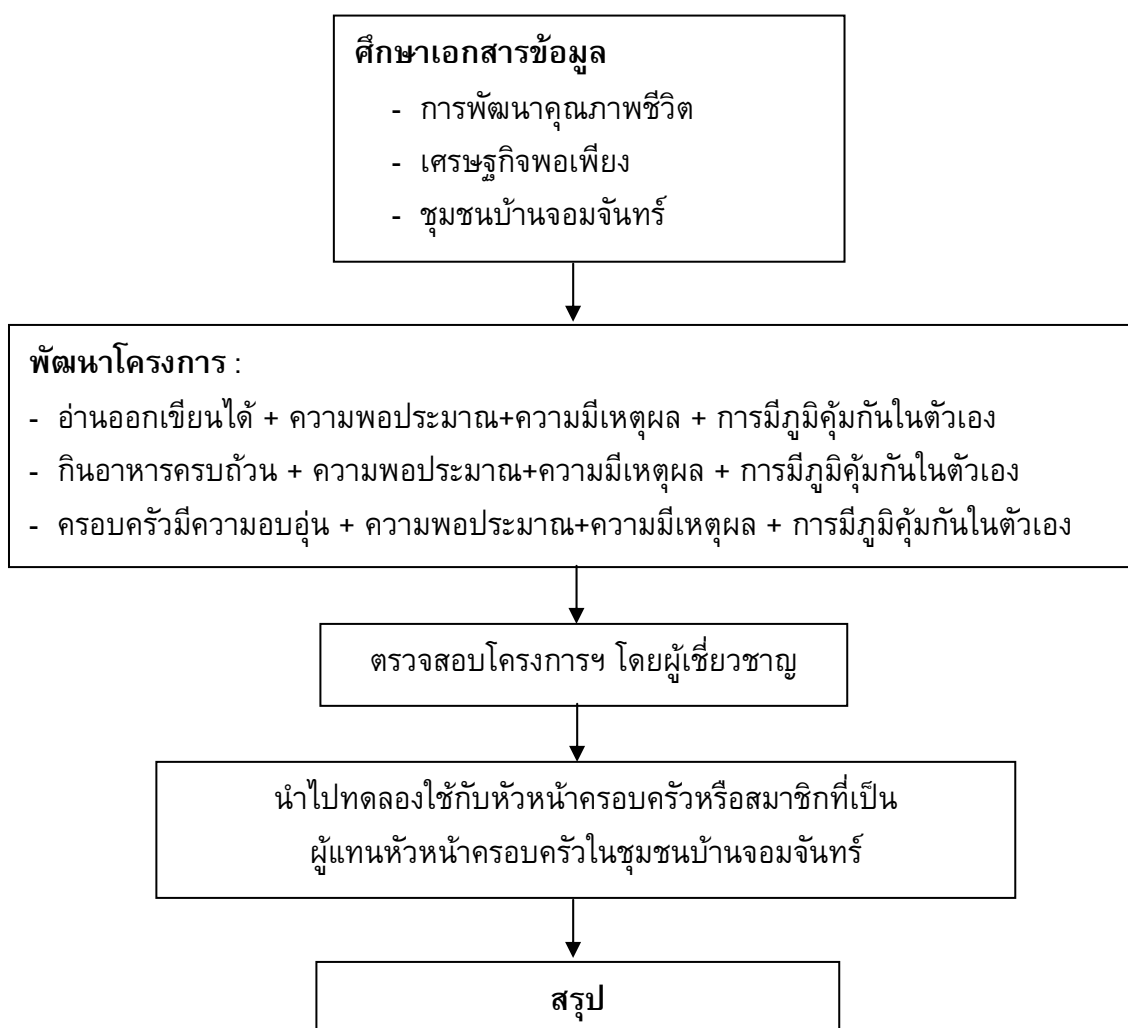
กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งจากพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เรื่องเศรษฐกิจพอเพียงซึ่งพระราชทานในวโรกาสต่าง ๆ รวมทั้งพระราชดำรัสอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติ เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาที่ชี้ให้เห็นแนวทางการดำรงอยู่ และการปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชนจนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศ ให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจ เพื่อให้ก้าวทันต่อยุคโลกาภิวัตน์ ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควร ต่อการมีผลกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ทั้งนี้ จะต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่ง ในการนำหลักวิชาการต่างๆ มาใช้ในการวางแผนและดำเนินการทุกขั้นตอน ขณะเดียวกันจะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ของรัฐ นักทฤษฎี และนักธุรกิจในทุกระดับให้มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน มีความเพียร มีสติปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุล และพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอก (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2547: 5 – 7) และจากกระแสพระราชดำรัสของ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนชนบท ที่ว่า

การดำเนิน การพัฒนา แต่ก่อนใช้วัดสายตาบ้าง เผล่ไปตามความคิดเห็นที่ไม่เป็นเชิงสถิติ บ้าง ทำไปเรื่อยๆ บ้าง แต่ตอนนี้มีการสำรวจข้อมูล จปฐ. เป็นข้อมูลที่ขณะนี้ดีที่สุดแล้ว ดีในการเป็นฐานให้การเริ่มต้นแก้ไขปัญหาคือ เป็นข้อมูลที่ง่าย ดูกง่าย และเห็นด้วยที่มีการสำรวจข้อมูล จปฐ. มีการวัดเพื่อให้พบปัญหาแล้วจะได้มีแนวทางแก้ไข สำหรับการวัดนั้นจะตรงหรือไม่ตรงแน่นอน ต้องมีการผิดพลาดบ้าง ก็ไม่น่าเป็นปัญหาใหญ่ ขอให้สิ่งที่ได้ทราบปัญหาของชาวบ้านบ้าง เมื่อเราทำจริง สำรวจจริง จะทำให้พบกับบุคคลที่ควรสงเคราะห์ หรือทำให้พบปัญหา และจะแก้ไขอย่างไรเป็นสิ่งที่ตามมา โดยหลักการของการพัฒนาที่ควรคำนึงถึง คือ ช่วยเขา เพื่อให้เขาช่วยตัวเองได้ การให้คำแนะนำเพื่อให้ชาวบ้านได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาด้วยตนเอง จึงเป็นสิ่งสำคัญ

(กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย. 2548: 1)

ผู้วิจัยจึงได้นำ จปฐ.มาใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ประกอบด้วยตัวชี้วัด 3 ตัว คือ ตัวชี้วัดที่ 24 คนอายุ 15 – 60 ปี อ่าน ออกและเขียนภาษาไทยได้ ตัวชี้วัดที่ 7 เด็กอายุ 6 – 15 ปี ได้กินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน และตัวชี้วัดที่ 19 ครอบครัวมีความอบอุ่น และนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงประกอบด้วย ความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว มาสร้างเป็นโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย ตามกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังต่อไปนี้



ภาพประกอบ 1 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารต่างๆ และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งผู้วิจัยได้เรียบเรียง โดยแบ่งสาระสำคัญ ตามลำดับ ดังนี้

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิต
 - 1.1 ความหมายของคุณภาพชีวิต
 - 1.2 ความหมายของความจำเป็นพื้นฐาน
 - 1.3 ตัวชี้วัด จปฐ. ที่ไม่ผ่านเกณฑ์เป้าหมาย ของชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย
 - 1.4 ตัวชี้วัดการพัฒนาคุณภาพชีวิต
2. ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
 - 2.1 ความหมายของเศรษฐกิจพอเพียง
 - 2.2 ความเป็นมาของเศรษฐกิจพอเพียง
 - 2.3 หลักพิจารณาของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
 - 2.4 แนวทางในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง
 - 2.5 การประยุกต์ใช้เศรษฐกิจพอเพียงในการดำรงชีวิต
 - 2.6 กรณีศึกษาชุมชนเศรษฐกิจพอเพียง
3. สภาพทั่วไปของชุมชนบ้านจอมจันทร์
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิต

ในการศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิต จำเป็นต้องมีการศึกษาความหมายของคำว่า คุณภาพ และคุณภาพชีวิต โดยนักวิชาการ และบุคลากรในหน่วยงาน ได้กล่าวไว้เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องและชัดเจนมากขึ้น

1.1 ความหมายของคุณภาพชีวิต

นักวิชาการ ผู้เชี่ยวชาญทั้งในและต่างประเทศ ได้กำหนดความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ในมุมมองที่สอดคล้องหรือแตกต่างกันหลายมิติ ขึ้นอยู่กับวัฒนธรรม ศาสนา สถานที่ เวลา สังคม หรือชุมชนของแต่ละประเทศ จึงทำให้มีการกำหนดคุณลักษณะของคุณภาพชีวิตที่แตกต่าง หรือสอดคล้องกันไปตามความเหมาะสมของสังคม หรือชุมชน ทั้งในระดับประเทศ และปัจเจกบุคคล

ความหมายของคุณภาพชีวิตนั้น มีนักวิชาการ ผู้เชี่ยวชาญต่างประเทศให้ความหมายไว้ ดังนี้

วอลเลส (Wallace. 1974: 6) กล่าวว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง องค์ประกอบทั้งหลายที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ (Satisfied) แก่บุคคล ทั้งทางร่างกาย (Physical) และจิตใจ (Psychological) ในช่วงระยะเวลาหนึ่งๆ

ต่อมา ชามา (Shama. 1975: 11) ให้ความหมายของคุณภาพชีวิต ไว้ว่าเป็นความพึงพอใจที่เกิดมาจากการได้รับการสนองต่อความต้องการทางจิตใจและสังคม ทั้งในระดับจุลภาค และมหภาค และเกี่ยวข้องกับความสามารถของสังคมในการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานของสมาชิกในสังคม

ในปีเดียวกัน ลิว (Liu. 1975: 12) อธิบายว่า คุณภาพชีวิต เป็นชื่อใหม่ที่อยู่ในความคิดเดิม (Old Notion) ทางด้านจิตพิสัย (Subjective) ใช้คำว่า อยู่ดี กินดี มีสุข (Well-being) นั่นคือ การเป็นอยู่ที่ดีของคนและตามสภาพแวดล้อมต่างๆ ไป ส่วนในด้านบุคคลนั้น คุณภาพชีวิตจะแสดงออกมาในรูปของความต้องการ (Wants) เมื่อได้รับการตอบสนองแล้วจะทำให้บุคคลนั้นๆ มีความสุขหรือความพอใจ

สำหรับในประเทศไทยนั้น มีนักวิชาการ ผู้เชี่ยวชาญหลายสาขาวิชา ให้ความหมายหรือคำจำกัดความของคำว่า “คุณภาพชีวิต” ไว้อย่างกว้างขวาง ดังนี้

อนุชาติ พวงสำลี; และ อรทัย อาจอ่ำ (2539: 61) สรุปความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับของการมีชีวิตที่ดี ความสุข ความพึงพอใจในชีวิต เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสภาพความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคมไทย

ต่อมา สุวัฒน์ มหัตถนรินทร์กุล; และคนอื่นๆ (2540: 24) ได้สรุปความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับการมีชีวิตที่ดี มีความสุข และความพึงพอใจในชีวิต ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และการดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคม เป็นการประสานการรับรู้ของบุคคล ในด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม สิ่งแวดล้อม ภายใต้วฒัฒนธรรม ค่านิยม และเป้าหมายในชีวิตของแต่ละคน

ในปีเดียวกัน นิศารัตน์ ศิลปะเดช (2540: 65) ได้สรุปไว้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง สภาพการดำรงชีวิตที่บุคคลเกิดความสุข ทั้งทางร่างกายและจิตใจ อันเนื่องมาจากการได้รับการตอบสนองความต้องการในด้านต่างๆ อย่างพอเพียงและเหมาะสม สำหรับด้านความสุขทางกายที่ก่อให้เกิดความพอใจคือ ลักษณะที่บุคคลมีสิ่งต่างๆ สสนองความต้องการทางด้านร่างกายอย่างเหมาะสมกับสภาพและฐานะของตน ซึ่งได้แก่ อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เครื่องมือเครื่องใช้ เครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ เป็นต้น ส่วนความสุขทางจิตใจที่จะช่วยให้บุคคลพอใจนั้น คือ ลักษณะที่บุคคลมีความรัก ความอบอุ่น และความมั่นคงในจิตใจ ได้รับการยอมรับและยกย่องจากผู้อื่น เกิดความภาคภูมิใจและการนับถือตนเอง คิดและทำในสิ่งที่ เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น เป็นต้น

ในส่วนของ ผาสุก มุททเมธา (2540: 72 – 73) อธิบายว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง สภาพการดำรงชีวิต ที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม

กับอัตภาพ อยู่ในกรอบและระเบียบแบบแผน วัฒนธรรมที่อิงตามมาตรฐานที่ยอมรับของสังคมโดยทั่วไป พร้อมทั้งจะพัฒนาตนเองให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม

ต่อมา ไกรวุฒิ ช่วยสถิตย์ (2541: 17) กล่าวว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นสุข มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ อยู่ในครอบครัวที่อบอุ่น มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ มีชีวิตอยู่ในสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี มีการพักผ่อนหย่อนใจที่เพียงพอ มีความพร้อมและสามารถที่จะดำรงสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และปัญหาที่สลับซับซ้อนได้ และสามารถดำเนินชีวิตด้วยวิธีการที่ชอบธรรมเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนพึงประสงค์ภายใต้เครื่องมือและทรัพยากรที่มีอยู่

นอกจากนั้น คำตัน บุญณณ (2545: 14) ได้สรุปความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง การที่บุคคลมีสุขภาพกาย และจิตที่ดี อันเนื่องมาจากการได้รับการตอบสนองในสิ่งที่เป็ประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ โดยความต้องการทางร่างกายได้แก่ การมีอาหารบริโภคในจำนวนที่เพียงพอทำให้ร่างกายดำรงอยู่ได้ มีที่อยู่อาศัยที่คงทนแข็งแรง ถูกสุขลักษณะ มีเครื่องนุ่งห่มตลอดปี (โดยเฉพาะฤดูหนาว) มีการศึกษา สำหรับด้านจิตใจ ได้แก่ การมีอาชีพมั่นคง มีรายได้พอเพียง มีบริการด้านสาธารณสุขบริโภค มีโอกาสสร้างสรรค์พัฒนาตนเอง มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน มีการคมนาคมที่สะดวก มีอิสระ (ในกรอบของกฎหมายและเป็นธรรม) มีนันทนาการและการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

ในปีต่อมา สวัสดิ์ ภูทอง (2546: 65) ได้สรุปความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง สภาวะของการมีระดับชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ของตนเอง โดยสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับสังคม และสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข ในการดำเนินชีวิตให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีจะมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ร่างกายและจิตใจ

ในส่วนของการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย ได้ให้ความหมายของคำว่า คุณภาพชีวิต ไว้ว่า หมายถึง การดำรงชีวิตของมนุษย์ในระดับที่เหมาะสม ตามความจำเป็นพื้นฐานในสังคมหนึ่งๆ ในช่วงเวลาหนึ่งๆ คุณภาพชีวิตของประชาชนจะดี หมายถึง ครอบครัวหรือชุมชนได้บรรลุเกณฑ์ความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) ครบถ้วนทุกประการ

1.2 ความหมายของความจำเป็นพื้นฐาน

ปัจจุบัน มีนักวิชาการ ผู้เชี่ยวชาญในองค์กรหรือหน่วยงานต่างๆ ให้ความหมายของคำว่าความจำเป็นพื้นฐานไว้ ดังนี้

ไอ แอล โอ (ILO = International Labour Office) (กุหลาบ รัตนสังขธรรม ; และคนอื่น ๆ. 2535: 11 – 12; อ้างอิงจาก International Labour Office. 1976: ไม่ปรากฏเลขหน้า) ได้ให้ความหมายของความจำเป็นพื้นฐานว่าประกอบด้วย

1. ความจำเป็นพื้นฐานขั้นต่ำ ในการบริโภคของครอบครัวหนึ่งๆ ในเรื่องของการมีอาหารเพียงพอ มีที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม เครื่องมือ เครื่องใช้ในบ้านและเฟอร์นิเจอร์

2. การบริการที่จำเป็นที่จัดให้แก่ชุมชนโดยรวมในเรื่องของการคมนาคม การศึกษาและวัฒนธรรม สาธารณสุข น้ำสะอาดบริโภค เป็นต้น
3. ความจำเป็นพื้นฐานที่กำหนดขึ้น ยังคงเกี่ยวข้องกับเป้าหมายของการเพิ่มความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ แต่ต้องผสมผสานกับเรื่องการกระจายรายได้ และการกระจายบริการทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม ไปยังท้องที่ที่ยากจน และกลุ่มคนที่ยากจนให้ทั่วถึง เพื่อให้เขาเหล่านั้นสามารถบรรลุถึงมาตรฐานขั้นต่ำของการดำรงชีวิต
4. นโยบายที่ใช้ความจำเป็นพื้นฐานเป็นหลักจะเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจของประชาชน โดยผ่านองค์กรของประชาชน โดยการเลือกของเขาเอง และเกี่ยวข้องกับสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานและการมีงานทำ
5. แนวความคิดของความจำเป็นขั้นพื้นฐาน มีบทบาทในการวางแผนพัฒนาชนบท และมีเป้าหมายที่จะลดความว่างงาน การเพิ่มผลผลิตต่อเนื้อที่และต่อเกษตรกรที่ยากจน จนกว่าจะมีการผลิตถึงระดับของความจำเป็นพื้นฐาน การจัดหาบริการสาธารณสุขบริโภคให้เพียงพอตามมาตรฐาน
6. แนวความคิดความจำเป็นพื้นฐานนี้ จะมีการเปลี่ยนแปลงระดับความจำเป็น เมื่อเวลาและสภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ดังนั้น ไม่ว่าสังคมจะอยู่ระดับใด ก็ยังมีความจำเป็นพื้นฐาน แต่จะจัดลำดับความสำคัญแก่กลุ่มคนที่ยากจนที่สุด ในขณะที่กลุ่มคนที่อยู่เหนือระดับความยากจน ก็จะได้รับประโยชน์ทางอ้อมด้วย
7. พื้นฐานความคิดในการใช้ ความจำเป็นพื้นฐานในการวางแผนพัฒนา คือ ใช้ในกรณีที่มีทรัพยากรจำกัด และต้องการที่จะมีการใช้ทรัพยากรในการพัฒนาอย่างบังเกิดผล รวมทั้งการจัดสรรทรัพยากร เพื่อให้ถึงมือประชากรทั่วไปในชนบท
8. แก่นนำของดัชนีทางสังคมที่จะวัดถึงความจำเป็นพื้นฐานนั้นอย่างน้อยต้องเกี่ยวข้องกับเรื่องต่อไปนี้ คือ สาธารณสุขในเรื่องของ อายุขัยเฉลี่ย โภชนาการ สุขภาพ การอัตราการตายของเด็กทารก และอัตราการตายที่มีสาเหตุจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เป็นต้น ทางด้านการศึกษา อย่างน้อยควรมีดัชนีในเรื่องของจำนวนผู้อ่านออกเขียนได้ การลงทะเบียน การศึกษาภาคบังคับ

นอกจากนี้ อุทัย เสริมศรี (2539: 10) ได้สรุปความหมายของความจำเป็นพื้นฐานไว้ว่า ความจำเป็นพื้นฐานเป็นระดับความต้องการของแต่ละคนในสังคม ซึ่งอาจมีหลายลักษณะแตกต่างกันออกไป เป็นความต้องการ ทั้งทางด้านวัตถุและด้านจิตใจ ซึ่งเมื่อได้รับแล้วย่อมจะโน้มน้าให้คุณภาพชีวิตของคนดีขึ้น และมีศักยภาพในการพึ่งตนเองสูงขึ้น นอกจากนั้น ความจำเป็นพื้นฐานยังหมายถึงระดับความต้องการอันพึงปรารถนาของคนแต่ละคนในชุมชน และสังคมที่จะเปลี่ยนแปลงตามระดับการพัฒนาที่เปลี่ยนแปลงไป

นฤมล จันทรแสง (2543: 4) ได้ให้ความหมายของความจำเป็นพื้นฐานไว้ว่า ความจำเป็นพื้นฐาน (Basic Minimum Needs) หมายถึง ความจำเป็นขั้นต่ำสุดที่ทุกคนในครอบครัว หรือชุมชนควรมี หรือควรจะเป็นในช่วงเวลาหนึ่ง เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

หรือสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสมควร ซึ่งในการขับเคลื่อนสภาพความจำเป็นพื้นฐานของคนในชุมชนว่า มีอยู่มากน้อยเพียงใดจำเป็นต้องใช้เครื่องชี้วัดความจำเป็นพื้นฐานที่มีศักยภาพในการชี้วัดได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

ในเอกสารรายงานคุณภาพชีวิตของคนไทย จากความจำเป็นพื้นฐาน ปี พ.ศ. 2548 ที่จัดทำโดย กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย (2548: 19) ได้กำหนดความหมายของคำว่า “ความจำเป็นพื้นฐาน” ไว้ดังนี้

1. ความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) หมายถึง ความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์แต่ละคนในสังคม
2. ความจำเป็นพื้นฐาน หมายถึง สิ่งจำเป็นแก่การครองชีพพื้นฐานของบุคคลหรือเป็นความต้องการพื้นฐานขั้นต่ำของชุมชน เพื่อที่จะให้เป็นเกณฑ์ตรวจสอบได้ว่าในชุมชนหนึ่งๆ นั้น ยังขาดแคลนในเรื่องใดบ้าง และขาดแคลนขนาดไหน
3. ความจำเป็นพื้นฐาน หมายถึง ความต้องการขั้นต่ำที่ชาวบ้านทุกคน หรือชุมชน ควรจะมีหรือจะเป็น เพื่อให้มีชีวิตอยู่อย่างปกติสุขพอสมควร (พออยู่ พอกิน) ในช่วงเวลาหนึ่งๆ
4. ความจำเป็นพื้นฐาน หมายถึง ความต้องการต่ำสุดที่จะให้คุณภาพชีวิตของมนุษย์ดีขึ้นได้ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างปกติสุขพอสมควร

1.3 ตัวชี้วัด จปฐ. ที่ไม่ผ่านเกณฑ์เป้าหมาย ของชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

ตัวชี้วัด จปฐ. ที่ไม่ผ่านเกณฑ์เป้าหมายของชุมชนบ้านจอมจันทร์ ปี 2548 มีจำนวน 8 ตัวชี้วัด เรียงลำดับตัวชี้วัดจากมากไปหาน้อย ดังนี้

ลำดับตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดความจำเป็นพื้นฐานที่ยังไม่บรรลุเป้าหมาย	ต่ำกว่าเป้าหมาย (ร้อยละ)
21	เด็กอายุ 6 – 15 ปี ได้รับการศึกษาภาคบังคับ 9 ปี	-5.0
12	ครัวเรือนมีความมั่นคงในที่อยู่อาศัยและบ้านมีสภาพคงทนถาวร	-4.5
24	คนอายุ 15 – 60 ปี อ่านออกและเขียนภาษาไทยได้	-4.3
7	เด็กอายุ 6 – 15 ปี ได้กินอาหารอย่างถูกต้อง ครบถ้วน	-2.5
19	ครอบครัวมีความอบอุ่น	-2.3
29	คนในครัวเรือนไม่ติดสุรา	-1.9
10	คนในครัวเรือนมีความรู้เรื่องการใช้จ่ายที่ถูกต้องเหมาะสม	-1.1
37	คนมีสิทธิไปใช้สิทธิ์เลือกตั้ง	-0.5

ที่มา: กระทรวงมหาดไทย. (2548). รายงานคุณภาพชีวิตของคนไทย จากข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.). เอกสารอัดสำเนา. ไม่ปรากฏเลขหน้า.

1.4 ตัวชี้วัดการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ตัวชี้วัดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านจอมจันทร์ที่ไม่ผ่านเกณฑ์เป้าหมาย จปฐ. ปี พ.ศ. 2548 มีจำนวน 8 ตัวชี้วัด ผู้วิจัย ได้สำรวจความต้องการของคนในชุมชนบ้านจอมจันทร์ ว่า มีความต้องการที่จะพัฒนาตัวชี้วัดตัวใดมากที่สุด โดยสอบถามจากหัวหน้าครอบครัวหรือสมาชิกที่เป็นตัวแทนหัวหน้าครอบครัว จำนวน 189 ครอบครัว เพื่อประเมินความต้องการที่แท้จริงของคนในชุมชนดังกล่าว ผลสำรวจครั้งนี้ พบว่า ตัวชี้วัดที่คนในชุมชนบ้านจอมจันทร์ต้องการพัฒนามากที่สุด คือ ตัวชี้วัดที่ 24 คนอายุ 15 – 60 ปี อ่านออก เขียนภาษาไทยได้ ตัวชี้วัดที่ 7 เด็กอายุ 6 – 15 ปี ได้กินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน และตัวชี้วัดที่ 19 ครอบครัวมีความอบอุ่น ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาใช้ในการพัฒนาโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านจอมจันทร์ ดังนี้

1.4.1 คนอายุ 15 – 60 ปี อ่านออกและเขียนภาษาไทยได้

มนุษย์มีการติดต่อสื่อสารกัน ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยการพูด การฟัง การอ่านและการเขียน ในเรื่องของการอ่านออกและเขียนได้นั้น องค์การยูเนสโกได้กำหนดอัตราการอ่านหนังสือออก เขียนจดหมายได้ หรืออัตราการรู้หนังสือ (Literacy Rate) ของประชาชน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่วัดความเจริญของประเทศ ดังนั้น การรู้หนังสือจึงเป็นความจำเป็นขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ในการพัฒนาสาขาอื่นๆ และนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการแสวงหาความรู้และทักษะต่างๆ ที่จำเป็นแก่การดำรงชีวิต

1.4.1.1 การดำเนินงานเพื่อการรู้หนังสือของประชาชน

อัตราการรู้หนังสือของประชากรในประเทศ มีความสัมพันธ์กับความเจริญของประเทศ ประเทศจะพัฒนาไปได้มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับคุณภาพของประชากร และการรู้หนังสือก็เป็นตัวบ่งชี้คุณภาพประชากรประการหนึ่ง ดังนั้น การดำเนินงานเพื่อการรู้หนังสือจึงเป็นสิ่งสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งกรมการศึกษานอกโรงเรียน (ปัจจุบันคือ สำนักงานบริหารการศึกษานอกโรงเรียน) กระทรวงศึกษาธิการ (2531: 21 – 24) ได้ดำเนินโครงการรณรงค์เพื่อการรู้หนังสือแห่งชาติอย่างต่อเนื่อง ดังนี้

1.4.1.1.1 การสำรวจผู้ไม่รู้หนังสือ โดยการรวบรวมข้อมูลจากทุกๆ หมู่บ้าน เพื่อจัดทำบัญชีรายชื่อกลุ่มเป้าหมาย

1.4.1.1.2 การจัดกระบวนการเรียนการสอน ใช้วิธีการสอนที่ง่ายและสะดวกกับผู้เรียน ไม่จำกัดเวลา และสถานที่ ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนที่บ้านตามความสะดวกได้โดยไม่ต้องเข้ากลุ่มหรือชั้นเรียน ในการสอนจะระดมพลังประชาชนที่รู้หนังสือในชุมชนเป็นอาสาสมัคร เป็นผู้สอนในลักษณะตัวต่อตัว ดังนั้น การเรียนการสอนจะต้องเป็นแบบชาวบ้านธรรมดา เรียนง่าย ไม่ซับซ้อน ไม่ตายตัว โดยใช้สื่อการเรียนที่ได้พัฒนาขึ้นมาหรือเอกสารอื่นที่มีในท้องถิ่น

1.4.1.1.3 แบบเรียนที่ใช้ในโครงการ เป็นแบบเรียนอะไรก็ได้ หรือจะไม่ใช่แบบเรียน แต่ใช้เอกสารอื่นมาเป็นอุปกรณ์ในการเรียนก็ได้ เพียงแต่เมื่อจบแล้วผู้เรียนสามารถผ่านการทดสอบตามเกณฑ์ที่กำหนด ก็ถือว่า จบหลักสูตรการรู้หนังสือจากโครงการรณรงค์เพื่อการรู้หนังสือแล้วสำหรับแบบเรียนที่กรมการศึกษานอกโรงเรียนใช้สำหรับผู้ไม่รู้มีอยู่ 2 ชุด คือ

ชุดที่ 1 เป็นแบบเรียนที่พัฒนาขึ้นมาโดยยึดรูปแบบของหนังสือเรียนการศึกษาผู้ใหญ่ที่มีในอดีต โดยเฉพาะหนังสือเรียนผู้ใหญ่ตามแนวคิดของ ลอบด์ ที่ใช้การสอนเป็นคำ และประโยค เพียงแต่ปรับเนื้อหาให้ทันสมัย และสอดคล้องกับชีวิตของชาวบ้านในปัจจุบัน นอกจากนี้ ก็มีการฝึกทักษะการเขียน และทักษะการอ่านในแบบเรียนชุดที่ 1 ซึ่งมีเนื้อเรื่องทั้งหมด 50 เรื่อง

ชุดที่ 2 เป็นแบบเรียนที่พัฒนาขึ้นมา โดยยึดหลักของแบบเรียนการศึกษาผู้ใหญ่แบบเบ็ดเสร็จขั้นพื้นฐานเป็นหลัก มีเนื้อหาเช่นเดียวกับชุดที่ 1 คือ เป็นเรื่องเกี่ยวกับสภาพชีวิตของชาวบ้าน ทางด้านอาชีพ อนามัย สังคม วัฒนธรรม มีการฝึกทักษะการอ่านและการเขียน ประกอบเนื้อหา 50 เรื่อง เช่นเดียวกัน

แบบเรียนทั้ง 2 ชุด มีความยากง่ายเหมือนกัน คือ มีคำศัพท์ที่ผู้ไม่รู้หนังสือต้องเรียนรู้ 500 คำ การนำเสนอเนื้อหาคล้ายๆ กัน กล่าวคือ ในแต่ละบทจะมีองค์ประกอบ ต่อไปนี้

- ชื่อเรื่อง
- ภาพที่เกี่ยวกับเรื่อง
- เนื้อหาของเรื่อง
- คำที่ควรรู้
- การฝึกอ่าน
- การฝึกเขียน
- คติ และข้อคิดท้ายบท

1.4.1.2 แบบฝึกอ่านหนังสือไทย การศึกษานอกโรงเรียน

แบบฝึกอ่านหนังสือไทย การศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ. 2545 มีหัวข้อที่ใช้ในการสอน (2545: ไม่ปรากฏเลขหน้า) แนะนำ อักษรไทยและสระ การผสมอักษรกับสระการผันอักษรกลาง สูง และต่ำ ตัวสะกด การอ่านคำที่มีเครื่องหมายตัวเลข ร่างกายของเรา ครอบครัวของฉัน ครอบครัวอบอุ่น ของใช้ในบ้านเรา อาชีพบ้านเรา อาหารของเรา สุขภาพอนามัย ปุ๋ยธรรมชาติ ยารักษาโรค กองทุนเงินล้าน สิทธิหน้าที่ของเรา อยู่แบบไทย วิถีชีวิตห่างไกลยาเสพติด รักษาสัตว์แวดล้อม เครื่องหมายที่ควรรู้ ปลอดภัยไว้ก่อน และจดหมายถึงดวงดาว

1.4.1.3 เกณฑ์มาตรฐานการอ่านออกเขียนได้หรือการรู้หนังสือ

กรมการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ ได้กำหนดเกณฑ์การอ่านและการเขียนหนังสือ (2528: 43 – 44) ไว้ ดังนี้

1.4.1.3.1 เกณฑ์การอ่าน (กำหนดเกณฑ์ผ่าน 50 %)

1.4.1.3.1.1 อ่านคำตามบัญญัติคำพื้นฐาน ซึ่งมีมากกว่า 500 คำได้ (บัญญัติคำ 500 คำ ปรับมาจากบัญญัติคำ 2,000 คำ ของกรมวิชาการที่จะสร้างขึ้นจากการสำรวจและรวบรวมคำพื้นฐาน โดยเลือกคำที่สอดคล้องกับสภาพของประชาชน และการศึกษาผู้ใหญ่แบบเบ็ดเสร็จขั้นพื้นฐาน)

1.4.1.3.1.2 การนำไปใช้

- อ่านข่าวหนังสือพิมพ์ประจำวันบางกรอบ พอรู้เรื่อง
- อ่านป้ายประกาศ คำขวัญ คำเชิญชวนเข้าใจความหมาย เช่น 5 ธันวาคมหาราช ไม่มีชื่อ ไม่มีบัตร ไม่มีสิทธิ ผู้ใดทำลายป่า ผู้นั้นทำลายชาติ วินัย เริ่มที่บ้าน สอนลูกหลานให้มีระเบียบ ยาเสพติด เป็นภัยต่อชีวิต เป็นพิษต่อสังคม เป็นต้น
- อ่านป้ายคำเตือน ข้อห้าม คำแนะนำ ตามสถานที่ต่างๆ ให้เข้าใจเช่นอันตรายห้ามเข้า ห้ามเดินลัดสนาม น้าลึก ทางโค้ง เป็นต้น
- อ่านแบบฟอร์มทางราชการ ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เข้าใจพร้อมที่จะกรอกได้ เช่น อ่านแบบฟอร์มโทรเลข แบบฟอร์มธนาคาร เป็นต้น
- อ่าน เข้าใจความหมายของเลขจำนวนไม่เกิน 4 หลัก
- อ่านฉลากยาสามัญประจำบ้านได้ เช่น ยาเหลือง สรรพคุณสำหรับรักษาแผล วิธีใช้ ใช้สำหรับเสียดขยยาทาที่แผล หรือใช้ผ้าพันแผลขยยาปิด คำเตือน ยาใช้ภายนอก ห้ามรับประทาน เข้าใจว่า เป็นยาทาแผล ห้ามกิน เป็นต้น
- อ่านฉลากปุ๋ยยาฆ่าแมลง ฉลากอื่นๆ ด้านการเกษตร ที่เป็นข้อความสั้นๆ เข้าใจ เช่น ยาอันตราย ห้ามรับประทาน ใช้ฟัน เป็นต้น
- อ่านบัตรประจำตัวประชาชน เข้าใจ เช่น รู้ชื่ออะไร อยู่ที่ไหน เป็นต้น

1.4.1.3.2 เกณฑ์การเขียน (เกณฑ์การผ่าน 50 %)

1.4.1.3.2.1 เขียนคำตามบัญญัติคำพื้นฐานซึ่งมีมากกว่า 500 คำ ได้

1.4.1.3.2.2 การนำไปใช้

- เขียนชื่อ นามสกุล บ้านเลขที่ ตำบล อำเภอ จังหวัด ของตัวเองได้
- เขียน วัน เดือน ปี ปัจจุบันได้ (จะเขียนเป็นเลขไทย อารบิก หรือเป็นตัวหนังสือก็ได้)
- เขียนเลขจำนวนไม่เกิน 4 หลักได้

- จาหน้าของจดหมายส่งทางไปรษณีย์ได้ (ไม่จำเป็นต้องใส่รหัสไปรษณีย์)
 - กรอกแบบฟอร์มทางราชการที่ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น โทรเลข ธนาคัตติ เป็นต้น
 - จดบันทึกการรับรายจ่าย ต่างๆ ได้ เช่น ข่ายผักได้ 10 บาท ซื้อปลา 3 บาท เป็นต้น
 - เขียนจดหมายติดต่อย่างง่าย ๆ ได้ใจความ เช่น จลอง ลูกรัก
- ปีใหม่แม่อยากให้กลับบ้าน ทางบ้านสบายดีทุกคน จากพ่อ

ต่อมาในปี พ.ศ. 2545 กรมการศึกษานอกโรงเรียน ได้ปรับการกำหนดแนวทางในการอ่านออกเขียนได้ ไว้ดังนี้

1. ให้ผู้เรียนทุกระดับรู้หนังสือ โดยมีความสามารถ ดังนี้
 - 1.1 อ่านและเข้าใจคำ ข้อความ เรื่องราว ฉลากยา และหนังสือพิมพ์
 - 1.2 เขียนเรื่องราวสั้นๆ และเขียนจดหมายได้
 - 1.3 เขียนลายมือสวย ตามแบบ (กศน.)
2. แนวทางการวัดการรู้หนังสือ (การอ่านและการเขียน) จะต้องวัดการอ่านออก เขียนได้ ตามที่กำหนดข้างต้น
3. ตัวอย่างแบบสอบวัดการรู้หนังสือ (การอ่านและการเขียน) เป็นเพียงแนวทางให้สถานศึกษา หรือครูผู้สอนปรับประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับเนื้อหาสาระที่สอน ดังนี้
 - 3.1 แบบสอบวัดการอ่าน สามารถปรับเปลี่ยนคำข้อความ ภาพประกอบให้สอดคล้องกับสิ่งที่สอนในพื้นที่ นำข้อความจากหนังสือพิมพ์มาให้อ่าน
 - 3.2 แบบสอบวัดการเขียน สามารถปรับเปลี่ยนภาพที่ต้องการ ให้เขียนได้
4. แบบสอบวัดการรู้หนังสือ สามารถนำไปใช้วัดความสามารถการรู้หนังสือของผู้เรียนก่อนเรียน (Pre-Test) และหลังเรียน (Post-Test) เพื่อดูความก้าวหน้าของการเรียนของผู้เรียน
5. เกณฑ์การให้คะแนนการอ่าน ให้เป็นไปตามที่กำหนดสำหรับการให้คะแนนการเขียน คณะครูผู้สอนควรตกลงเกณฑ์ร่วมกันว่า จะให้ครอบคลุมเรื่องใดบ้าง เช่น เรื่องลายมือ ความถูกต้องของสิ่งที่เขียน ความครอบคลุมของเนื้อหา และแบบฟอร์มที่กำหนด (การเขียนจดหมาย) รวมทั้งสื่อความหมายได้ เป็นต้น

1.4.2 เด็กอายุ 6 – 15 ปี ได้กินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน

การปลูกฝังให้เด็กมีนิสัยการกินที่ถูกต้องตั้งแต่เล็ก คือ การทำเป็นตัวอย่างให้เห็น การที่พ่อแม่ให้ความสำคัญกับอาหารที่มีคุณภาพ กินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเป็นประจำ รวมทั้งจัดหาอาหารอร่อยที่มีคุณค่าครบถ้วนให้เด็กได้รับประทานอย่างหลากหลาย โดยเฉพาะในช่วงต้นของชีวิต นับแต่ขวบปีแรกไปจนถึงอายุ 20 ปี เป็นช่วงที่ร่างกายมีพัฒนาการสูงสุด กระดูกและกล้ามเนื้อจะแข็งแรงเต็มที่ ตัวอาจยืดกว่า 3 เท่า น้ำหนักอาจขึ้นถึง 10 เท่า สำหรับผู้หญิงจะเติบโตเร็วในช่วงอายุ 10 – 15 ปี แต่เด็กผู้ชายจะเติบโตช้ากว่า คือ ช่วงอายุ 12 – 19 ปี ความต้องการพลังงานของเด็กจะเปลี่ยนแปลงไปตามวัย ซึ่งเด็กอายุ 1 ขวบ ต้องการพลังงานประมาณวันละ 1,200 กิโลแคลอรี เด็กอายุ 5 ขวบ ต้องการเพิ่มเป็นวันละ 1,700 กิโลแคลอรี และเมื่อถึงอายุ 16 ปี เด็กผู้หญิงต้องการประมาณวันละ 2,100 กิโลแคลอรี แต่ละวันของเด็กวัยต่างๆ (ริดเดอร์ ไคเจสท์. 2542: 106) การให้เด็กกินอาหารให้ถูกต้องครบถ้วน จำเป็นต้องรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ ดังนี้

1.4.2.1 อาหารหลัก 5 หมู่

อาหาร คือ สิ่งที่เรากินโดยปลอดภัยและให้สารอาหารต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย จึงมีการแบ่งอาหารออกเป็น 5 หมู่ (กรมอนามัย. 2549: 1) ดังนี้

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่างๆ และสิ่งแทนเนื้อ (ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นม)

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล หัวเผือก มัน (ขนมและอาหารต่างๆ ที่ทำจากข้าวหรือแป้ง)

หมู่ที่ 3 ผักใบเขียว และพืชผักอื่นๆ

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ

หมู่ที่ 5 ไขมันจากสัตว์ และพืช

1.4.2.1.1 หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่างๆ และสิ่งแทนเนื้อ (ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นม)

สิ่งแทนเนื้อ หมายถึง ผลผลิตจากสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง และผลผลิตจากถั่วเมล็ดแห้ง อาหารหมู่นี้ให้สารอาหารหลายชนิด เช่น โปรตีนสมบูรณ์ เกลือแร่ วิตามินและไขมัน จึงเป็นอาหารที่ช่วยป้องกันโรค เพราะทำให้ร่างกายแข็งแรง และช่วยการควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย เนื้อสัตว์ที่นำมาใช้เป็นอาหารมีโปรตีนอยู่ ประมาณร้อยละ 15 – 25 ถ้ามีมันมาก ก็มีโปรตีนน้อยลง เนื้อหมู วัว ควาย นก ไก่ เป็ด ปลา หอย กุ้ง เป็นต้น เป็นเนื้อสัตว์ที่มีคุณค่าแก่ร่างกายทัดเทียมกันในแง่ของโปรตีน ผลผลิตจากสัตว์ที่ใช้เป็นอาหารกันมาก ได้แก่ ไข่ไก่ และนม ส่วนเครื่องในสัตว์ เช่น ตับ หัวใจ กระเพาะ ไต เป็นต้น มีโปรตีนประมาณร้อยละ 12 – 20 นอกจากนี้ เนื้อสัตว์ และผลผลิตจากสัตว์ ยังอุดมด้วยเกลือแร่และวิตามินด้วย เช่น เนื้อหมู มีวิตามินบีหนึ่งสูง กุ้งแห้ง กุ้งฝอย กะปิ ปลาเล็กปลาน้อยกิน ทั้งกระดูกให้แคลเซียมสูงตับมีเหล็ก วิตามินเอบีสอง และบีอื่นๆ มาก เครื่องในสัตว์ต่างๆ ให้เหล็ก และวิตามินอื่นๆ เช่น ตับวัว สำหรับถั่วเหลืองและผลผลิตจากถั่วเหลือง เช่น นมจาก ถั่วเหลือง

เต้าเจี้ยว เต้าหู้ ซีอิ๊ว นั้น ให้โปรตีนคุณภาพสูงทัดเทียมกับอาหารประเภทเนื้อสัตว์ นอกจาก ถั่วเหลืองแล้ว ก็มีถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง เมื่อทานรวมๆ กัน หรือรวมกับอาหารอื่น เช่น ข้าวจะช่วยเสริมโปรตีนในข้าวให้ดีขึ้น ได้ผลทัดเทียมกับเนื้อสัตว์ และผลผลิตจากสัตว์ อาหารที่คล้ายกับถั่วเมล็ดแห้ง คือ ผลไม้เปลือกแข็ง เช่น เกาลัด มะม่วงหิมพานต์ มันฮ่อ แป๊ะก๊วย กระจับ มีปริมาณโปรตีนสูงพอกับถั่วเมล็ดแห้ง

1.4.2.1.2 หมู่ที่สอง ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ขนมน และอาหาร ต่างๆ ที่ทำจากข้าวหรือแป้ง อาหารหมู่นี้ ให้คาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ จึงเป็นอาหารให้ พลังงานที่ราคาถูกและหาง่าย เช่น น้ำตาลใช้เป็นสารแต่งรส สี และกลิ่นอาหาร ส่วนเมล็ดข้าว (ธัญพืช) และผลิตภัณฑ์ของข้าว เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวสาลี ข้าวโพด แป้งที่ทำจาก ข้าวชนิดต่างๆ พวกน้ำตาล เช่น น้ำอ้อย น้ำตาลทราย น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลโตนด น้ำผึ้ง พวกหัวหรือรากที่มีแป้งมากๆ เช่น มันสำปะหลัง มันเทศ มันฝรั่ง เผือก รวมทั้งอาหารต่างๆ ที่ทำจากอาหารข้างต้น เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมหิน วุ้นเส้น มะกะโรนี ขนมหัง ขนมหวานต่างๆ อาหารหมู่นี้บางอย่างให้สารอาหารอย่างอื่นด้วย เช่น รำข้าวมีเหล็ก บีหึง และ บีสอง มันเทศสีแดงจัดหรือเหลืองจัด มีสารพวกวิตามินเอสูง ข้าวเจ้ามีโปรตีนประมาณร้อยละ 7 (เป็นโปรตีนประเภทไม่สมบูรณ์)

1.4.2.1.3 หมู่ที่สาม ผักใบเขียว และพืชผักอื่นๆ อาหารหมู่นี้ทำให้ ร่างกาย แข็งแรง และช่วยให้อวัยวะต่างๆ ทำงานตามปกติ และมีกากอาหารที่ช่วยกระตุ้น การทำงานของอวัยวะทางเดินอาหาร หรือช่วยป้องกันท้องผูก ในทางวิชาการแบ่งผักออกเป็น 3 จำพวกใหญ่ๆ ดังนี้

- ผักกินใบ ดอก ปลี หรือผักที่มีแคลอรีต่ำมาก เช่น ผักบุ้ง คะน้า ผักกระเฉด ผักกาดหอม ชะอม ชีเหล็ก กระถิน ตำลึง ดอกกะหล่ำ ดอกโสน เห็ด ผักพวกนี้ ถ้ามีสีเขียว สีเหลืองจัด หรือสีส้ม จะมีสารประกอบพวกวิตามินเอสูง และมักมีแคลเซียม เหล็ก วิตามินบีสองและวิตามินซี อยู่ด้วย ตัวอย่างเช่น ผักใบเขียวชนิดต่างๆ ดอกโสน ดอกขจร มีสารพวกวิตามินเอสูง ยอดแค มะรุม สะเดา ผักกระเฉด ผักขม หรือใบยอ มีแคลเซียมสูง ยอดแค ผักขม ผักแว่น กระถิน ชีเหล็ก เป็นต้น มีเหล็กสูง ผักคะน้า ผักขม ชีเหล็ก ใบบัวบก มีวิตามินบีสองสูง ผักส่วนยอดมีวิตามินซีมากกว่าส่วนอื่นๆ ของผัก ผักสดมีวิตามินซี มากกว่าผักเหี่ยวหรือซำ วิธีการหุงต้ม อุณหภูมิที่ใช้ และสารเคมีที่ใส่ลงไป ทำให้คุณค่าทาง อาหารของผักลดลง ผักที่ต้มหรือเคี่ยวเป็นเวลานานจะสูญเสียวิตามินมากกว่าผักที่หุงต้มใน เวลาสั้น การหั่นผัก หรือสลักผักเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยทำให้เสียวิตามินมากขึ้น หรือการใส่โซดา หรือสารที่เป็นด่างอื่นๆ ทำให้วิตามินบีและซีในผักสูญเสียง่าย

- ผักกินผล กินผัก หรือพวกที่มีแคลอรีปานกลาง เช่น หัวผักกาดแดง หัวหอม ถั่วสด (ถั่วแขก ถั่วลันเตา) พักทอง บวบ มะระ พริก แตงกวา ผักหวาน ผักพวกนี้ มีคาร์โบไฮเดรตสูงกว่าพวกแรก ถ้ามีสีเหลืองจัด ส้ม หรือเขียว เช่น พักทอง ก็มีสารพวก วิตามินเอสูงด้วย

- ผักจำพวกกินหัว ราก ที่มีแคลอรีสูง เช่น มันเทศ เผือก มันฝรั่ง พวกนี้ มีคาร์โบไฮเดรตอยู่มาก ในทางโภชนาการได้จัดไว้ในอาหารหมู่ที่สอง ดังได้อธิบายไว้แล้ว

1.4.2.1.4 หมู่ที่สี่ ผลไม้ต่างๆ อาหารหมู่นี้ ให้เกลือแร่และวิตามิน เช่นเดียวกับผัก จึงเป็นอาหารป้องกันโรค นอกจากนี้ ยังให้กากอาหาร ซึ่งช่วยในการระบายท้อง ผลไม้สดทั่วไป มีวิตามินซีอยู่มาก เช่น ส้ม (ส้มเขียวหวาน ส้มเกลี้ยง ส้มโอ เป็นต้น) มะนาว และผลไม้อื่นๆ เป็นต้นว่า มะขามป้อม มะม่วงสุก มะละกอสุก ฝรั่ง ผลไม้สีเหลือง มักมีสารพวกวิตามินเอด้วย เช่น มะละกอ มะม่วง (เวลาสุกมีวิตามินเอมากกว่าดิบ ยกเว้น ทุเรียน และขนุนที่มีวิตามินเอ น้อยมาก) ผลไม้จำพวกกล้วย มีวิตามินเอและบีสองมาก โดยทั่วไปผลไม้สด มีแคลเซียม เหล็ก และวิตามินบีหนึ่งและบีสอง) ผลไม้ที่มีน้ำมากจะมีแคลอรีต่ำ เช่น ส้ม แตงโม พวกที่มีน้ำน้อยหรือมีรสหวานจัดจะมีแคลอรีสูง เช่น กล้วย ทุเรียน ส่วนผลไม้กวน เชื่อม เป็นต้น มีปริมาณวิตามินต่ำกว่าผลไม้สด สำหรับผลไม้ตากแห้งให้แคลอรีสูงและให้ธาตุเหล็กด้วย

1.4.2.1.5 หมู่ที่ห้า ไขมันจากสัตว์และพืช ไขมันจากสัตว์ และพืช เช่น น้ำมันหมู เนยเหลว เนยเทียม น้ำมันถั่ว น้ำมันรำ น้ำมันมะพร้าว รวมทั้งไขมัน ที่ปนมาในอาหารอื่นๆ ด้วย เช่น ไข่ เนื้อสัตว์ติดมัน ไขมันเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง ช่วยการดูดซึมของวิตามินที่ละลายในไขมัน (เอ ดี อี เค) และให้กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. 2544: 11 – 15)

1.4.2.2 ประโยชน์ของอาหารหลัก 5 หมู่

ในการจัดแบ่งหมู่อาหารออกเป็น 5 หมู่ ขึ้นดังกล่าว ก็เพื่อประโยชน์ทางโภชนาการ คือ ให้คนไทยได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ร่างกายจะได้แข็งแรงและไม่มีปัญหาสุขภาพโภชนาการ การแนะนำให้ประชาชนกินสารอาหารชนิดต่างๆ และกำหนดให้กินครบทั้ง 5 หมู่ทุกวัน เพื่อจะได้สารอาหารครบทุกชนิดจากอาหารหมู่ต่างๆ อาหารหลัก 5 หมู่ มีประโยชน์ต่อร่างกาย (กรมอนามัย. 2549: 2 – 4) ดังนี้

1.4.2.2.1 อาหารหมู่ที่ 1 เสริมสร้าง และซ่อมแซมร่างกาย ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น หมู วัว เป็ด ไก่ ปลา กุ้ง เครื่องใน เช่น ตับ ปอด หัวใจ ไข่ต่างๆ เช่น ไข่เป็ด ไข่ไก่ ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วลิสง และอาหารที่ทำจากถั่ว นม และผลิตภัณฑ์จากนม ประโยชน์ของอาหารหมู่ที่ 1 คือ ช่วยเสริมสร้าง และซ่อมแซมร่างกาย อาหารทะเลช่วยป้องกันโรคคอพอก เครื่องใน เช่น ตับ สร้างและบำรุงโลหิต นมช่วยสร้างกระดูกและฟัน เด็กอยู่ในวัยเจริญเติบโต ต้องการอาหารหมู่นี้มาก

1.4.2.2.2 อาหารหมู่ที่ 2 ให้พลังงาน ได้แก่ ข้าวต่างๆ เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว แป้งต่างๆ เช่น แป้งข้าวเจ้า แป้งมันสำปะหลัง และอาหารที่ทำจากแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน ขนมปัง หัวเผือก มันต่างๆ ประโยชน์ของอาหารหมู่ที่ 2 คือ ให้กำลังงาน และความอบอุ่นต่อร่างกาย ทำให้มีแรงเคลื่อนไหวทำงานได้

1.4.2.2.3 อาหารหมู่ที่ 3 ควบคุมการทำงานของร่างกายให้ปกติ ได้แก่ ผักใบเขียว และผักเป็นหัวต่างๆ เช่น ผักบุ้ง ผักคะน้า ฟักทอง กะหล่ำปลี มะเขือต่างๆ ประโยชน์ของอาหารหมู่ที่ 3 คือ บำรุงร่างกายทั่วไปให้แข็งแรง บำรุงสุขภาพของผิวหนัง นัยน์ตา เหงือกและฟัน สร้างและบำรุงโลหิตช่วยให้ร่างกายใช้ประโยชน์จากอาหารอื่นได้เต็มที่ และมีเส้นใยเป็นกากช่วยให้การขับถ่ายสะดวก

1.4.2.2.4 อาหารหมู่ที่ 4 ควบคุมการทำงานของร่างกายให้ปกติ ได้แก่ ผลไม้สดต่างๆ เช่น มะละกอ กล้วย ส้ม มะม่วง ฝรั่ง สับปะรด ประโยชน์ของอาหารหมู่ที่ 4 คือ ช่วยบำรุงสุขภาพและป้องกันโรคต่างๆ ช่วยให้ร่างกายสดชื่น บำรุงสุขภาพ ผิวหนัง นัยน์ตา เหงือก และฟัน

1.4.2.2.5 อาหารหมู่ที่ 5 ให้พลังงาน ได้แก่ ไขมันจากสัตว์ เช่น มันหมู มันไก่ ไขมันจากพืช เช่น น้ำมันถั่ว น้ำมันรำ น้ำมันงา กะทิ ประโยชน์ของอาหารหมู่ที่ 5 คือ ให้กำลังงานสูง และให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทำให้มีการเคลื่อนไหวทำงานได้

ตัวอย่างอาหารครบ 5 หมู่ ได้แก่ ข้าวสวย แกงจืดตำลึง ไข่เจียว กล้วย

หมู่ที่ 1 ได้จาก หมูและไข่

หมู่ที่ 2 ได้จากข้าวสวย

หมู่ที่ 3 ได้จาก ตำลึง

หมู่ที่ 4 ได้จาก กล้วย

หมู่ที่ 5 ได้จาก น้ำมันที่ทอดไข่

เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง เราต้องกินอาหารต่างๆ ให้ครบ 5 หมู่ ให้ได้สัดส่วนเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย อาหารหมู่ต่างๆ นี้ กินทดแทนกันไม่ได้ นอกจากจะกินอาหารหมู่เดียวกันทดแทนกันเท่านั้น การกินอาหารเพียงพอสองอย่าง หรือกินอาหารเฉพาะที่ตนเองชอบนานๆ จะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารอื่นๆ ไปด้วย ดังนั้น การรู้จักเลือกกินอาหารให้ถูกส่วนครบ 5 หมู่ ดังกล่าวจึงเรียกได้ว่า กินอาหารถูกหลักโภชนาการ

อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ช่วยให้สุขภาพของเด็กในวัยเรียนดี เด็กวัยนี้ต้องรู้และเลือกทานอาหารครบ 5 หมู่ โดยเน้นอาหารประเภท นม ผลไม้ ไข่ เนื้อสัตว์ ผัก และข้าว ในจำนวนปริมาณที่พอเหมาะใน 1 วัน ได้แก่ นมสด หรือนมถั่วเหลือง 2 – 3 แก้ว ไข่ไก่ ไข่เป็ดที่สุกแล้ว 1 ฟอง เพราะย่อยง่าย เนื้อสัตว์ 5 – 6 ช้อนโต๊ะ และควรกินอาหารทะเล และเครื่องในสัตว์อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 – 2 ครั้ง ข้าวสวย 3 – 4 ถ้วย กินผักใบเขียวทุกมื้อ 1 – 1½ ถ้วย ผลไม้สดตามฤดูกาลที่ล้างให้สะอาดทุกมื้อๆ ละ 1 ผล และควรกินไขมันพืชมากกว่าไขมันสัตว์ น้ำมันพืช หรือกะทิ ประมาณ 3 ช้อนชา อาหารประเภทดังกล่าว จะเสริมสร้างให้สมองเจริญเติบโต สติปัญญาดี เครื่องชีวิตที่สำคัญ คือ เด็กมีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์ สำหรับคุณประโยชน์ของอาหารที่มีต่อร่างกาย คือ

พลังงานนั้น

1. ช่วยให้พลังงานแก่ร่างกายในการเดิน - วิ่ง หรือ คิด
2. ขณะอาหารเผาผลาญ ร่างกายได้รับความอบอุ่นจาก
3. ทำให้ร่างกายเติบโตอย่างแข็งแรง
4. ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
5. ทำให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรค
6. ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เสริมสร้างความสมบูรณ์แข็งแรง

วิธีสร้างสุขนิสัยการกินให้ลูก (รีดเดอร์ ไตเจสท์. 2542: 106)

มีดังนี้

1. พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับลูก เพื่อที่ลูกจะได้จดจำและเลียนแบบสุขนิสัยในการกิน และควรให้ลูกกินอาหารที่มีประโยชน์ร่วมสำหรับเดียวกับพ่อแม่
2. หาของกินเล่นที่มีคุณค่าทางโภชนาการติดบ้านไว้เสมอ ผลไม้สด เช่น ฝรั่ง มะละกอ สับปะรด หรือขนมไทยๆ เช่น ขนมลูกชุบ ถั่วแปบ พักทอง นึ่งโรยงา ขนมกล้วย ขนมตาล เป็นต้น ไม่ควรซื้ออาหารขยะกรูบกรอบให้ลูกกิน
3. ให้ลูกกินเท่าที่เขายากิน ไม่ควรฝืนความอยากอาหารตามธรรมชาติของลูก
4. ฝึกให้ลูกกินผักและผลไม้หลากหลายชนิดตั้งแต่วัยเล็ก และกินเป็นประจำทุกวัน
5. ชวนลูกเข้าครัว ให้ลูกเป็นลูกมือช่วยทำกับข้าว ลูกจะได้มีประสบการณ์ในการทำอาหาร เด็กยุคนี้ไม่ค่อยรู้วิธีทำกับข้าวกันแล้ว เพราะคุ้นแต่อาหารสำเร็จรูปที่วางขายอยู่มากมาย ทำให้ต้องพึ่งอาหารสำเร็จรูปเมื่อโตขึ้น
6. อย่าเติมน้ำตาลลงในอาหารและเครื่องดื่มมากเกินไป เพราะจะทำให้ลูกติดรสหวาน
7. ลูกจะติดนิสัยกินเค็มได้ ถ้ากินอาหารที่เติมเครื่องปรุงรส เช่น เกลือ น้ำปลา หรือซีอิ๊ว มากเกินไป
8. อย่าให้ลูกที่อายุต่ำกว่า 5 ขวบ ดื่มนมพร่องไขมัน หรือนมขาดมันเนย เพราะเด็กในวัยนี้ต้องการพลังงานมากเป็นพิเศษ ควรให้ลูกดื่มนมธรรมดาที่มีไขมันครบส่วนจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า
9. อย่าให้เด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ กินถั่วทั้งเมล็ด เช่น ถั่วลิสง เพราะเด็กอาจกลืนลงไปทั้งเมล็ดและทำให้สำลักได้
10. ไม่ควรยกกรณีเด็กที่ไม่มีข้าวจะกิน มาเป็นตัวอย่างในการจู้จี้ หรือบังคับให้เด็กต้องกินอาหารเกินความต้องการของตัวเด็กเอง

11. อย่าทำให้เด็กรู้สึกผิด เมื่อเด็กกินหรือไม่กินอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง

1.4.2.3 ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อโภชนาการ

การไม่มีอาหารรับประทาน เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ แต่อาจพบได้เช่นกันว่า ผู้ที่มีอาหารรับประทาน ก็อาจเกิดภาวะทุพโภชนาการ ได้เหมือนกัน ซึ่งมักเกิดกับผู้ที่มีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ เด็กวัยเรียนเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญ หากไม่ได้ปลูกฝังนิสัยพฤติกรรมการบริโภคให้ดีแล้ว ก็จะเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการมีภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งมีผลเสียเนื่องจากเด็กวัยนี้ต้องการอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ เพื่อการพัฒนาการเจริญเติบโตและอื่นๆ เพื่อเป็นบริโภคนิสัยที่ดีต่อไปในอนาคต จึงควรรู้ว่า มีปัจจัยใดบ้างที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของเด็กในวัยเรียน ซึ่งได้แก่

1.4.2.3.1 สิ่งแวดล้อมในครอบครัว

ครอบครัวมีอิทธิพลต่อการพัฒนาบริโภคนิสัยของเด็ก โดยเฉพาะผู้ที่เป็นพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงเด็ก เนื่องจากการกำหนดอาหารให้เด็กเล็กนั้น พ่อแม่บางคนจะเตรียมอาหารให้ลูกรับประทานโดยยึดความพอใจ หรือความชอบในอาหารนั้นๆ เป็นหลัก โดยไม่คำนึงถึงความถูกต้องตามหลักโภชนาการ สำหรับเด็กวัยเรียนการรับประทานอาหารที่บ้านอาจมี 1 – 2 มื้อ มื้อกลางวันมักจะรับประทานอาหารที่โรงเรียน พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ได้เรียนรู้จากบ้าน จะส่งผลถึงการเลือกรับประทานอาหารที่โรงเรียน ดังนั้น ผู้เป็นพ่อแม่และผู้จัดอาหารที่บ้านควรจัดอาหารที่มีคุณค่าและเหมาะสมสำหรับเด็กโดยคำนึงถึงคุณภาพและปริมาณเพื่อไม่ให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ นอกจากนี้ การสร้างบรรยากาศที่ดี ระหว่างการรับประทานอาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็ก เนื่องจากเด็กวัยเรียน (อายุ 6 – 12 ปี) มักจะห่วงเรื่องการเรียน ทำให้ละเลยการบริโภคอาหาร

1.4.2.3.2 ข่าวสารต่างๆ

โลกของข้อมูลข่าวสาร โดยเฉพาะการโฆษณาสินค้าทางโทรทัศน์ เช่น การโฆษณาสินค้าฟุ่มเฟือย หรืออาหารที่ไม่มีประโยชน์ในด้านโภชนาการ จำพวกอาหารประเภทน้ำตาล ไขมัน หรือพลังงานสูง อาหารที่มีโซเดียมสูง เป็นต้น ผลจากการโฆษณาทำให้ขนมประเภทขนมเค้กและลูกอม กลายเป็นขนมที่มียอดจำหน่ายสูง และเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการเกินของเด็กในวัยต่างๆ

1.4.2.3.3 สังคมเพื่อน

ค่านิยมในด้านอาหารนี้ เกิดขึ้นเมื่อเด็กได้เข้าร่วมกินอาหารกับเพื่อนๆ ในมื้อกลางวันหรือที่โรงเรียน ดังนั้น การสร้างพฤติกรรมการกินอาหารที่พึงประสงค์ เช่น ให้เด็กลองบริโภคอาหารใหม่ๆ อาจเริ่มขึ้นที่โรงเรียนเช่นเดียวกัน ทั้งนี้ เนื่องจากการตามอย่างกัน เด็กบางคนจะปฏิเสธไม่รับประทานผัก เพราะเพื่อนสนิทไม่รับประทานผัก หรือบางคนเห็นเพื่อนดื่มขนม ก็ดื่มตาม

1.4.2.3.3.4 การจัดบริการอาหารในโรงเรียน

ปัจจุบันนี้ สภาพของครอบครัวส่วนใหญ่ เปลี่ยนไปจากเดิมมาก ผู้หญิงออกไปทำงานนอกบ้านมากขึ้น เด็กจึงเข้าโรงเรียนก่อนเกณฑ์ประถมศึกษาและรับประทานอาหารนอกบ้านมากขึ้น อย่างน้อย 1 หรือมากกว่า 1 มื้อ ที่สถานเลี้ยงเด็ก ศูนย์เลี้ยงเด็ก หรือที่โรงเรียน ดังนั้น ผู้ที่มีส่วนรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูเด็กในสถานประกอบการดังกล่าว ควรคำนึงถึงการจัดหาอาหารในด้านความสะอาดและคุณภาพ เช่น เลือกรายการอาหารที่เด็กส่วนใหญ่สามารถรับประทานได้ มีคุณค่าอาหารที่เหมาะสม เลือกใช้สารปรุงแต่งรสและวัตถุเจือปนอาหารที่ปลอดภัย และคำนึงถึงความสะดวกของเด็กในการบริโภค

1.4.2.3.3.5 ความเจ็บป่วย

เด็กที่มีความเจ็บป่วยหรือล้มป่วยด้วยโรคภัย มักจะมีความอยากอาหารลดน้อยลง และมีความจำกัดในเรื่องปริมาณอาหารที่บริโภค ความเจ็บป่วยฉับพลันที่เกิดขึ้นจากเชื้อไวรัส หรือแบคทีเรีย แม้จะเป็นช่วงระยะเวลาสั้นๆ แต่ก็ในช่วงที่เด็กมีความต้องการโปรตีน และสารอาหารอื่นๆ เพิ่มขึ้นจากเดิม โรคเรื้อรังต่างๆ เช่น หอบหืด หัวใจพิการ แต่กำเนิดเป็นภาวะที่ยากต่อการได้รับสารอาหารให้เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย เด็กที่ประสบปัญหาความเจ็บป่วยด้วยโรคเหล่านี้ มักจะมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา หรือแสดงอาการต่อต้านกับพ่อแม่เมื่อให้รับประทานอาหาร เด็กบางกลุ่มต้องการอาหารที่จัดขึ้นเป็นพิเศษเนื่องจากความเจ็บป่วย การจัดหาอาหารสำหรับเด็กกลุ่มนี้ ควรต้องปรับหรือเลือกอาหารให้เหมาะสมและเกี่ยวข้องกับประเภทของโรค พ่อแม่ควรให้คำแนะนำแก่เด็กสำหรับการเลือกบริโภค เมื่ออยู่นอกบ้านหรือรู้จักใช้จิตวิทยาสำหรับลูก หากมีปฏิกิริยาต่อต้านเกิดขึ้น

1.4.3 ครอบครัวมีความอบอุ่น

ครอบครัวเป็นสถาบันระดับย่อยสุดของสังคมที่มีความสำคัญยิ่ง ที่จะทำหน้าที่ธำรงรักษาสังคมให้ยืนยงคงอยู่ตลอดไป ครอบครัวจึงมีบทบาทสำคัญในการอบรมเลี้ยงดูสมาชิกของครอบครัว ได้แก่ เด็กและเยาวชนให้เป็นผู้ที่มีความรู้ มีความคิด มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เพื่อให้จะสามารถดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข ดังนั้น คุณภาพของครอบครัวมีผลต่อการอบรมเลี้ยงดูเด็กและเยาวชน ความพร้อมของครอบครัว ความรักความอบอุ่นในครอบครัว ความสุขในครอบครัว มีผลทำให้การอบรมเลี้ยงดูเด็กเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ผลผลิตของครอบครัวก็มีคุณภาพ เป็นการป้องกันมิให้ก่อปัญหาแก่สังคมได้เป็นอย่างดี (มหาวิทยาลัยมหิดล และสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. 2537: 79 – 82)

1.4.3.1 ความหมายและความสำคัญของครอบครัว

นักวิชาการหลายท่าน ได้ให้ความหมายของคำว่า ครอบครัวอบอุ่น ไว้ว่า ครอบครัวอบอุ่น หมายถึง การที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ดำเนินชีวิตร่วมกัน โดยมีความรัก ผูกพัน ปรารถนาดีต่อกัน รับผิดชอบ เอาใจใส่ดูแลซึ่งกันและกัน มีส่วนร่วมทุกข์ร่วมสุข ปรึกษา

หรือ และแก้ปัญหาาร่วมกันในบรรยากาศที่สงบสุข (มหาวิทยาลัยมหิดล. 2545: 5 – 2)

นอกจากนี้ สายใจ ชูปวา (2545: 133) ได้ให้ความหมายครอบครัวอบอุ่น ไว้ว่า หมายถึง ครอบครัวที่ประกอบด้วย พ่อ แม่ และลูก ซึ่งอยู่ร่วมกันด้วยความรักความผูกพันทางสายโลหิต ทั้งพ่อและแม่มีหน้าที่เลี้ยงดูลูกให้ได้รับการศึกษาที่ดี มีคุณธรรมจริยธรรม สร้างความเชื่อมั่น ให้แก่ลูก และปลูกฝังให้ลูกมีความตระหนักในคุณค่าของตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่ง ต่อการประพฤติตน ให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคง และสามารถเผชิญกับสถานการณ์ ต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงได้ด้วยตนเอง สมศรี สุกุมลนันทน์ (2539: 13) ให้ความหมายของ ครอบครัวอบอุ่นไว้ว่า ครอบครัวอบอุ่น หมายถึง สมาชิกเห็นหน้ากันแล้วไม่ร้อน ซึ่งปัจจุบัน ครอบครัวที่ร้อนฉาและครอบครัวที่เย็นเฉียบ อาจเพิ่มจำนวนขึ้น แต่ก็ยังมีน้อยกว่าครอบครัว ที่อบอุ่น

ครอบครัวมีความสำคัญยิ่ง ในการทำหน้าที่ถ่ายทอดทางสังคม การให้ ความรัก ความอบอุ่น มีความเข้าใจกันของสมาชิกทุกคนในครอบครัว มีสัมพันธภาพที่ดีใน ครอบครัว สามารถอยู่ร่วมกันด้วยความสุข ซึ่งส่งผลให้ครอบครัวมีความเข้มแข็ง ครอบครัว มีหน้าที่ให้การเลี้ยงดูบุตร และถ่ายทอดวัฒนธรรมทางสังคมให้แก่สมาชิก และในการเลี้ยงดู เพื่อให้เกิดความเจริญงอกงาม จำเป็นต้องมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตควบคู่ไปด้วย (สมาคม วางแผนครอบครัว. 2530: 163 – 164) ดังนี้

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย

1.1 การเลี้ยงดู นับตั้งแต่ทารกยังอยู่ในครรภ์มารดา การให้ อาหารและการจัดโภชนาการที่ดี

1.2 การดูแลสุขภาพอนามัย จัดบรรยากาศบ้านให้อบอุ่น อากาศถ่ายเทได้สะดวก ที่อยู่อาศัยสะอาด ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บที่จะเป็นสาเหตุทำให้สุขภาพ สมาชิกครอบครัวเสื่อมโทรมต่างๆ

2. การพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านสังคมจิตวิทยา

2.1 การสร้างบรรยากาศอบอุ่น ผาสุกภายในในครอบครัวให้ ความรักเอาใจใส่แก่ลูกไม่ให้เกิดความรู้สึกว่าทอดทิ้ง หรือแสดงความไม่มั่นคงในชีวิต เสริมสร้าง กิจนิสัยที่ดี เช่น ภารกิจการนอน สุขอนามัย การเล่น การใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ เป็นต้น ครอบครัวที่มีสภาพแตกแยก มักเป็นสาเหตุนำไปสู่พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางสังคมแก่เด็ก ทั้งใน วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ในภายหลัง

2.2 ปัญหาเศรษฐกิจและสังคม ทำให้เกิดความขัดแย้งใน ครอบครัว เนื่องจากไม่สามารถตอบสนองความต้องการของสมาชิกได้ หากพ่อแม่ไม่เข้าใจใน พัฒนาการของเด็กและความต้องการด้านอารมณ์และจิตใจในวัยต่างๆ ทำให้ลูกเกิดความขาด แคลน ความคับข้องใจ ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาด้านบุคลิกภาพ เช่น การก้าวร้าว การ สร้างปมเด่น หรือลักษณะบุคลิกภาพถดถอยต่างๆ เป็นต้น

2.3 ความสำคัญของครอบครัวต่อสวัสดิภาพของสังคม

การทำหน้าที่ครอบครัวที่สมบูรณ์ย่อมส่งผลมาสู่สวัสดิภาพที่ดีทางสังคม ในขณะเดียวกัน ถ้าครอบครัวทำหน้าที่ล้มเหลวก็จะมีผลก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ทางสังคมได้เช่นกัน เนื่องจาก ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคม และวัฒนธรรม ทำให้ครอบครัวมีปัญหาในการที่จะปฏิบัติหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์ได้ทุกด้าน และพบว่า เยาวชนกระทำความผิดมักมีปัญหามาจากครอบครัวเป็นมูลฐานสำคัญ ดังนี้

2.3.1 ปัญหาทางเศรษฐกิจ ครอบครัวมีรายได้ต่ำ ฐานะยากจน ทำให้พ่อแม่ต้องทำงานนอกบ้าน มีเวลาเอาใจใส่ลูกไม่เพียงพอ หรือไม่สามารถสนองความต้องการทางเศรษฐกิจแก่ลูกได้ ทำให้ลูกมีพฤติกรรมทางอาชญากรรม ลักษณะ

2.3.2 ปัญหาการศึกษา พ่อแม่ขาดการศึกษา ไม่มีความรู้ความเข้าใจในการอบรมเลี้ยงดู จึงไม่เข้าใจพัฒนาการความต้องการของเด็กในวัยต่างๆ หรือขาดความรู้ในการป้องกันโรค รักษาสุขภาพอนามัยให้กับลูก เป็นบ่อเกิดแห่งโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ และโรคติดต่ออื่นๆ

2.2.3 ปัญหาทางสังคม การเลี้ยงดูอบรม และถ่ายทอดทางวัฒนธรรมของครอบครัวบางอย่างทำให้สมาชิกมีพฤติกรรมสังคม เป็นไปในทางที่สังคมไม่พึงปรารถนา หรือทำให้สมาชิกไม่สามารถเข้ากับสังคมอื่นได้ การกระทำผิดของเยาวชนผู้มีความคิดน้อยอาจนำความไม่สงบสุขมาสู่สังคม มีผลเสียไปถึงความมั่นคงของชาติด้วยเหล่านี้

ในส่วนของ คณะอนุกรรมการพัฒนาครอบครัวและสตรี ได้ให้ความสำคัญของครอบครัว (คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ (กสส.). 2541: 6 – 7) ไว้ดังนี้

1. ครอบครัว เป็นสถาบันพื้นฐานแรกที่สุดของมนุษย์ และสถาบันที่เก่าแก่ที่สุดในโลก ทำหน้าที่ในการหล่อหลอมความเป็นมนุษย์ของสมาชิกเกิดใหม่ในครอบครัว ได้แก่ ทารก และเด็ก

2. การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว และการให้การศึกษาในครอบครัว มีอิทธิพลต่อระดับคุณภาพของคนและบุคลิกภาพของคน ซึ่งรวมทั้งค่านิยม เจตคติ และพฤติกรรมของเด็กและเยาวชน วิถีชีวิตของสมาชิกในครอบครัวมีอิทธิพลต่อกันและกัน

3. ครอบครัวเป็นสถาบันสังคมพื้นฐาน ที่ประกอบด้วยวิถีชีวิตของสมาชิกของครอบครัวทุกคน วิถีชีวิตนี้รวมทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การศึกษา ศิลปวัฒนธรรม และจริยธรรม ซึ่งมีผลต่อคุณภาพสังคม

4. ครอบครัวเป็นหน่วยเศรษฐกิจที่เล็กที่สุด และเป็นพื้นฐานของสังคมครอบครัว บางครอบครัวมีบทบาทเป็นหน่วยการผลิตทางเศรษฐกิจโดยตรง

5. ครอบครัว ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อมมีผลกระทบต่อกันและกัน ต่างมีกระบวนการวิวัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงโดยไม่มีการหยุดนิ่ง ซึ่งจะมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล

6. ปัญหาสังคมหลายประการ จะป้องกันได้โดยสถาบันครอบครัว สถาบันครอบครัวที่รวมตัวกันได้จะเป็นพลังกลุ่ม/ชุมชน ที่สามารถพัฒนาป้องกันและแก้ไขปัญหาของตนได้

ในโอกาส “วันผู้สูงอายุแห่งชาติ” 13 เมษายน และวันครอบครัว 14 เมษายน 2546 นายกรัฐมนตรี (สารจากนายกรัฐมนตรี. 2546: 26) ได้กล่าวว่า รัฐบาลมีนโยบายส่งเสริมการสร้างครอบครัวให้อบอุ่นและเข้มแข็ง เป็นที่รวมสายใยสัมพันธ์ของทุกคน ได้กำหนดให้ครอบครัวเป็นจุดกลางของนโยบายทางสังคม เพราะเห็นว่า ครอบครัวจะทำหน้าที่เป็นเครือข่ายคุ้มครองทางสังคมที่ดีที่สุด เป็นฐานทางสังคมที่สร้างคุณภาพและบุคลิกภาพของสมาชิกครอบครัว รัฐบาล จึงเชิญชวนทุกคนมาร่วมกันสร้างครอบครัว ในมิติที่เปิดให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ให้ความไว้วางใจและสนับสนุนซึ่งกันและกัน ให้คุณค่าแก่ความคิดเห็นของสมาชิกในครอบครัว สนับสนุนให้สมาชิกมีทางเลือก และบรรลุเป้าหมายในชีวิตของตนเอง มีความซื่อสัตย์ และรับผิดชอบการกระทำของตนและต่อส่วนรวม ผู้ใหญ่ในครอบครัวปฏิบัติเป็นแบบอย่างที่ดี รู้จักแบ่งเวลาให้ครอบครัวอย่างมีคุณค่า พลังที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตของคนเรา คือ พลังของครอบครัว ซึ่งครอบครัวที่มีพลังและศักยภาพในเชิงสร้างสรรค์ จะนำมา ซึ่งความมั่นคงและเข้มแข็งของสังคมโดยส่วนรวมสืบไป

1.4.3.2 ลักษณะของครอบครัวไทยที่พึงประสงค์

ในปัจจุบันสังคมไทย เปลี่ยนไปจากครอบครัวขยายไปสู่ครอบครัวเดี่ยว เนื่องจาก การเติบโตทางเศรษฐกิจและอุตสาหกรรม ทำให้การดำเนินชีวิต และการประกอบอาชีพของครอบครัวเปลี่ยนไปจากอดีต ดังนั้น จึงมีนักวิชาการ กล่าวถึง ลักษณะของครอบครัวไทย ในอนาคตและครอบครัวที่พึงประสงค์ ดังนี้

ลักษณะของครอบครัวไทยในอนาคต มีแนวโน้มว่า ระบบครอบครัว จะเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะ (เพ็ญแข ประจักษ์ปัจฉิม. 2536: 40) ดังต่อไปนี้

1. ครอบครัวจะทำหน้าที่ด้านการให้ความรัก ความอบอุ่นแก่บุคคลที่อาศัยอยู่ในครอบครัว มากกว่าหน้าที่อื่น
 2. รูปแบบของครอบครัว จะเปลี่ยนไปโดยจะมีการอยู่ร่วมกัน (Togetherness) ของชายและหญิง โดยไม่ต้องทำการสมรสมากยิ่งขึ้น
 3. บุคคลจะชะลอการสมรสให้ยาวขึ้น จึงทำให้อายุเฉลี่ยของการสมรสทั้งชายและหญิงสูงขึ้น
 4. จะมีจำนวนครอบครัวที่ไม่ต้องมีบุตร (Childlessness) สูงขึ้น
 5. จะมีครอบครัวเดี่ยว ที่คู่สมรสมีความเสมอภาคกันมากยิ่งขึ้น
- คู่สมรสจะมีความเสมอภาคกันทั้งบทบาทหน้าที่ของครอบครัว เช่น บทบาทหน้าที่ในการอบรมเลี้ยงดูบุตร ในการตัดสินใจและการใช้อำนาจ และทั้งบทบาททางเศรษฐกิจของครอบครัว ซึ่งหมายถึง คู่สมรสทั้งสองฝ่ายเป็นผู้หารายได้มาสู่ครอบครัวทั้งคู่

ในส่วนของ นกเนตร ธรรมบวร (2541: 50) ได้กล่าวว่า ครอบครัวที่พึงประสงค์นั้น พ่อจำเป็นต้องมีบทบาทในการเลี้ยงดูลูกมากขึ้น และจำเป็นต้องตระหนักถึงความเท่าเทียมกันระหว่างชายและหญิงในครอบครัว ทั้งพ่อและแม่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีของเด็ก มีใจเปิดกว้าง รับฟังความคิดเห็นของเด็ก ส่งเสริมให้เด็กมีอิสระเป็นตัวของตัวเอง เห็นคุณค่า และศักดิ์ศรีของเด็กมากขึ้น ไม่ว่าเด็กคนนั้นจะเป็นเด็กหญิงหรือเด็กชาย ขณะเดียวกันก็ต้องเรียนรู้ความต้องการ และลักษณะธรรมชาติของเด็กแต่ละคน และเห็นความสำคัญของการตอบสนองความต้องการทางจิตใจเด็กมากขึ้น ปกป้องรักษาสติของเด็กรักษาจิตใจเด็ก ตลอดจนการให้ความรัก และเอื้ออาทรต่อเด็ก

สำหรับคุณลักษณะครอบครัวไทยที่พึงประสงค์ มี 8 ประการ (วิชัย เทียนถาวร ; และ ทศนาภรณ์ ขำปัญญา. 2542: 56) ดังนี้

1. สมาชิกในครอบครัว มีความรักใคร่กลมเกลียว สมานฉันท์ ช่วยเหลือ เกื้อกูล เอื้ออาทร มีการพูดจาให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีการแก้ปัญหา ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์
2. สมาชิกทุกคนในครอบครัวมีการทำกิจกรรมร่วมกัน และรู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์
3. พ่อ แม่ และสมาชิกในครอบครัวมีความรับผิดชอบ ประกอบอาชีพสุจริต รู้จักประหยัด และมีการออมเงิน เสริมสร้างฐานะครอบครัวให้มั่นคง
4. พ่อ แม่ หัวหน้าครอบครัว ทำตนเป็นแบบอย่างในการดำรงชีวิต อย่างมีคุณธรรม ไม่เลือกปฏิบัติ ไม่ทำร้ายกันและกัน อบรมเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัวให้เป็นคนดี และมีประโยชน์ต่อสังคม ปฏิบัติตนตามหลักคุณธรรมของศาสนา
5. พ่อ แม่ หัวหน้าครอบครัว หรือผู้ใหญ่ในครอบครัว ถ่ายทอด การเรียนรู้ และภูมิปัญญาแก่สมาชิก และส่งเสริมให้ได้รับการศึกษา มีความสนใจใฝ่รู้ พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และรู้จักใช้เหตุผล
6. สมาชิกทุกคนในครอบครัว มีสุขภาพดี รู้จักดูแลสุขภาพอนามัย ของตนเอง สถานที่อยู่อาศัยให้ถูกลักษณะ และเป็นระเบียบเรียบร้อย
7. สมาชิกในครอบครัวบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม มีส่วนร่วมในการทำนุบำรุงสิ่งแวดล้อม ศิลปวัฒนธรรมไทย
8. สมาชิกปฏิบัติตามครรลองประชาธิปไตย ในครอบครัว เคารพ กฎหมาย รู้จักใช้สิทธิ และปฏิบัติตามหน้าที่พลเมือง มีความเชื่อมั่น และปฏิบัติตนส่งเสริม การปกครองระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข

นอกจากนี้ นิโคลัส (Nicholas. 1983: 27 – 28) ได้กล่าวถึง ลักษณะครอบครัวที่ทุกคนต้องการ โดยกำหนดคุณสมบัติของครอบครัวที่มีคุณภาพไว้ 6 ประการ ดังนี้

1. การชื่นชมในคุณค่าของคนในครอบครัว ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมาก คนในครอบครัวควรแสดงความรู้สึก แสดงการกระทำว่า มีความพอใจในคนอื่น ๆ ที่อยู่ร่วมครอบครัวเดียวกัน ตระหนักในคุณค่าซึ่งกันและกัน คุณสมบัติประการนี้ เปรียบเสมือนพื้นฐานของความอบอุ่น และความมั่นคงในครอบครัว และเป็นการหล่อหลอมสมาชิกของสังคมให้มีทัศนคติมองสังคมส่วนรวมในแง่ดีด้วย
2. มีเวลาอยู่ร่วมกัน การที่สมาชิกในครอบครัวได้ร่วมทำกิจกรรมหลายอย่างร่วมกัน และเป็นกิจกรรมที่ทุกคนพอใจที่จะทำร่วมกัน
3. การมีพันธะต่อความสุข และสวัสดิภาพของครอบครัวร่วมกัน คนในครอบครัวรู้สึกเป็นพันธะที่ต้องส่งเสริมให้สมาชิกคนอื่นในครอบครัวได้รับความสุข และสวัสดิภาพที่ดี เป็นการห่วงใยกันและกันอย่างแท้จริง
4. การติดต่อสื่อสารระหว่างกันเป็นอย่างดี ครอบครัวที่มีคุณภาพ จะมีวิธีการติดต่อสื่อสารที่ดีมาก มีเวลาที่จะติดต่อกันโดยตรง
5. การมีศรัทธาต่อศาสนาอย่างแรงกล้า ในครอบครัวที่มีคุณภาพ ไม่ว่า จะนับถือศาสนาใด คนในครอบครัวทุกคนมีความศรัทธาในศาสนานั้นระดับสูง มักจะมีกิจกรรมทางศาสนา ร่วมกัน การที่คนในครอบครัวมีความศรัทธาในศาสนา ทำให้มีสติ มีความอดทนต่อกัน มีการให้อภัยต่อผู้อื่นสูง ระวังความโกรธได้เร็ว และรู้จักที่จะช่วยผู้อื่นในสังคม ซึ่งเป็นพื้นฐานของความรับผิดชอบต่อสังคมโดยส่วนรวม
6. การมีสมรรถนะจัดการกับวิกฤติการณ์ในครอบครัวได้เป็นอย่างดี เป็นการสกัดกั้นและป้องกันปัญหาสังคมได้อย่างดี มีวิธีการที่ดีในการแก้ปัญหา หรือกู่สถานการณ์ที่วิกฤตินั้นให้กลับคืนสู่สภาพดีได้ดังเดิมทำให้คนในครอบครัวมีความมั่นใจและไว้วางใจต่อกันจะร่วมกันต่อสู้ปัญหา จะให้กำลังใจซึ่งกันและกันคลี่คลายปัญหาได้ในที่สุด

1.4.3.3 การดำเนินชีวิตของครอบครัวให้อบอุ่น

ในการเสริมสร้างความรักความอบอุ่นในครอบครัวต้องมีองค์ประกอบที่ช่วยให้สมาชิกในครอบครัวดำเนินชีวิตและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ในการดำเนินชีวิตของครอบครัว จึงเป็นเรื่องสำคัญ มิใช่ธรรมชาติที่จะเกิดขึ้นเองได้ ในการดำเนินชีวิตครอบครัวให้มีความอบอุ่น ควรมีองค์ประกอบ ตามศัพท์ภาษาอังกฤษ คำว่า ครอบครัว (Family) (สุทธิรักษ์ หงสะมดี. 2545: 15 – 17) ดังนี้

F = Faith (ความซื่อสัตย์) ชีวิตครอบครัว จะต้องมีความจริงใจต่อกัน เป็นพื้นฐาน ต้องไม่ประพฤติตนเป็นคนหน้าไหว้หลังหลอก มีความซื่อสัตย์ต่อกัน ซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ของสามี เช่น การยอมรับนับถือ ไม่ดูหมิ่น ไม่ประพฤตินอกใจ หน้าที่ของภรรยา เช่น การจัดการงานบ้าน ขยันทำงาน ช่วยสามีทำงาน ไม่ประพฤตินอกใจ เป็นต้น นั่นคือ ความรับผิดชอบ และการไว้วางใจต่อกัน ครอบครัวต้องเป็นไปอย่างเปิดเผย มีอะไรไม่ปิดบังฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ยึดถือสัจจะเป็นพื้นฐานในการอยู่ร่วมกัน หากไม่ซื่อสัตย์ต่อกัน ระวังกัน ย่อมก่อให้เกิด

ความไม่สงบสุข และส่งผลกระทบต่อสมาชิกในครอบครัว

A = Acceptance (การยอมรับ) เป็นเรื่องของความรู้สึกจากจิตใจ ที่มีใช่ การเสแสร้งใดๆ ชีวิตครอบครัวต้องยอมรับว่า คู่ครองของเรา คือ คนที่ดีที่สุด ด้วยข้อเท็จจริง ก็คือ คนเรานั้นมีทั้งข้อดี ข้อเสีย จุดด้อย จุดแข็งเป็นธรรมดา คู่ครองก็เช่นเดียวกัน ย่อมมี ทั้งข้อดี และข้อเสีย การที่เราเลือกเขาแล้วนั้น เพราะคิดว่า เขามีจุดเสียน้อยที่สุดเขาจึงดีที่สุด สำหรับเรา แม้พฤติกรรมบางอย่าง อาจมีความคิดเห็นไม่ตรงกันแต่คุณค่าของครอบครัวอยู่ที่ การเคารพซึ่งกันและกันในการคิดเห็นที่แตกต่างกัน นั่นคือ การยอมรับ แม้กระทั่งสมาชิก ในครอบครัว อยู่ที่มีการเคารพในการคิดเห็นซึ่งกันและกันอาจหมายถึง การไม่ให้เกียรติเคารพ ในสิทธิเพราะธรรมชาติทุกคนย่อมมีศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกัน ดังนั้น การยอมรับ ซึ่งกันและกัน จะทำให้การอยู่ร่วมกันได้อย่างสมานฉันท์

M = Magnanimity (ความไม่เห็นแก่ตัว) ครอบครัวต้องมีความเป็นหนึ่ง ใจเดียวกัน หากต้องการให้ครอบครัวมีความสุข ต้องไม่แสดงพฤติกรรมที่เห็นแก่ตัวกับสมาชิก ในครอบครัว ความสุขความทุกข์ที่เกิดขึ้นในครอบครัวต้องตอบสนองต่อความรู้สึกร่วมกัน ถ้า อะไรที่ไม่ชอบต้องเข้าใจในความรู้สึกของแต่ละคน ไม่ใช่เห็นแก่ตนเพียงฝ่ายเดียว ย่อมทำให้ ฝ่ายหนึ่งเสียความรู้สึกได้อย่างนี้ เรียกว่า “เห็นแก่ตัว” อันจะนำไปสู่บ่อเกิดของปัญหาตามมา เนื่องจากความไม่สมดุลกัน

I = Interest (ความเอาใจใส่) เมื่อเรารักครอบครัว ก็ต้องช่วยกัน เอาใจใส่กับทุกคนในครอบครัว การเอาใจใส่ หมายถึง การดูแลสารทุกข์สุขดิบ อาหารการกิน การเล่าเรียน การคบเพื่อน ความต้องการ สาเหตุของปัญหาครอบครัวในยุคปัจจุบัน คือ การขาดการเอาใจใส่ต่อกัน ข้ออ้างตามเหตุผล ก็คือ การไม่มีเวลา เช่น หลายคนที่มีมุงหวัง เพียงความก้าวหน้าในตำแหน่งหน้าที่การงานเท่านั้น จนลืมหรือไม่มีเวลาเอาใจใส่ครอบครัว ทำให้ครอบครัวต้องล้มเหลว ลูกติดยา ดังนั้น การดูแลเอาใจใส่ คือ ความห่วงใย เอื้ออาทร ต่อกัน จะทำให้ทุกคนมีความรู้สึกอบอุ่น

L = Love (ความรัก) พฤติกรรมความรักเป็นเรื่องสำคัญ ที่จะทำ ให้ ครอบครัวมีความสุข มีนักจิตวิทยากล่าวว่า “เรามักจะถูกสอนให้ ถูกรัก โดยคนอื่น แต่ไม่ค่อย สอนให้รักคนอื่น” เช่น สอนลูกว่า ต้องทำตัวน่ารัก ทำให้ต้องกลับคิดใหม่ว่า หากเราสอนลูก ให้รักคนอื่นบ้าง จะได้หรือไม่ เราคิดจะให้คนอื่นรักเราฝ่ายเดียว โดยที่เราไม่แสดงความรักต่อ คนอื่นเลย เพราะทุกคนจ้องแต่จะให้คนอื่นมารัก เรียกร้องแต่ความรักจากผู้อื่นฝ่ายเดียว ย่อมมี ปัญหา พฤติกรรมแสดงความรักต่อกันต้องเรียนรู้ ฝึกฝนโดยเคารพซึ่งกันและกัน ไว้วางใจกัน มีความปรารถนาดีแก่กัน ย่อมทำให้สังคมน่าอยู่มากขึ้น

Y = Yearning (ความปรารถนา) การให้ความปรารถนาแก่กันและกัน ควร เป็นหน้าที่ของสมาชิกทุกคนในครอบครัว ความปรารถนาที่ดี ต้องเข้าใจธรรมชาติว่า เป็นเรื่อง ของ “ความรู้สึก” เพราะความคาดหวังของคนเราย่อมมีไม่เหมือนกัน บ่อยครั้งที่พ่อแม่มีความ

ปรารถนาจะให้ลูกเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่กลับเป็นการฝืนความรู้สึกของลูก นี่คือ ข้อเท็จจริงที่อาจไม่มีใครอยากปฏิเสธ แต่ควรเป็นความคาดหวังที่ผู้รับต้องการด้วยเช่นกัน เพราะหากทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ย่อมก่อให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อจิตใจ อาจต้องทำใจว่าสิ่งที่เขาคาดหวังย่อมเป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับเขาแล้วควรเคารพในศักดิ์ศรีของทุกคน

1.4.3.4 พฤติกรรมแสดงความรัก ความอบอุ่นในครอบครัว

พฤติกรรมที่แสดงความรักความอบอุ่นในครอบครัวสมาชิกทุกคนควรสร้างบรรยากาศที่ดีในครอบครัว พ่อ แม่ควรปฏิบัติต่อเด็กในทางโอนอ่อนผ่อนปรนมากกว่าควบคุมหรือบังคับ พ่อแม่ เป็นแบบอย่างที่ดี เสริมสร้างครอบครัวให้เป็นปึกแผ่น มีความสามัคคีปรองดองระหว่างสมาชิกของครอบครัว โดยให้ทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของครอบครัว รวมทั้งพฤติกรรม ที่พ่อแม่มีต่อเด็ก ควรให้มีความสมดุลกัน ระหว่างการให้ความสนใจแก่เด็ก “มากเกินไป” กับ “น้อยเกินไป” ซึ่งช่วยให้เกิดความพอเหมาะพอควร

อีริค โฟรมม์ (Erich Fromm. 2000) ได้ให้ข้อคิดว่า พฤติกรรมที่แสดงความรักนั้น มี 4 ประการ และนักจิตวิทยาท่านอื่นๆ มีความคิดเห็นเพิ่มเติมอีก 8 ประการ (สายสุรี จุติกุล. 2540: 60 – 75) คือ

1. ต้องเอาใจใส่ และเอื้ออาทรต่อกัน ในภาษาอังกฤษใช้คำว่า “Care” คือ การเอาใจใส่ดูแล การเอาใจใส่ดูแลครอบคลุมถึงความเป็นอยู่ทุกอย่าง การเอาใจใส่ดูแลสุขภาพของกันและกัน อาหารการกินในชีวิตประจำวัน การเล่าเรียนของลูกหลาน ความสะอาด การใช้จ่ายเงินทอง การเดินทางไปทำงาน ไปโรงเรียน หรือไปธุระ การมีเพื่อนเพศเดียวกัน หรือเพื่อนต่างเพศของลูก ความสุขหรือความทุกข์ที่ต้องการระบาย เป็นต้น

2. ต้องรู้จักคนที่เรารัก ในภาษาอังกฤษใช้คำว่า “Knowledge” ซึ่งแปลว่า “ความรู้” ภรรยาและสามีต้องรู้จักกันให้ดี และเข้าใจกันให้ดี รู้ถึงความชอบความไม่ชอบอะไร ต่างกันหรือเหมือนกันตรงไหน ชอบไม่ชอบรับประทานอะไร รู้จักนิสัยใจคอ ยิ่งครองรักกันนานเท่าใด ยิ่งต้องรู้จักกันมากขึ้น ไม่ใช่รู้จักกันน้อยลง และต้องเข้าใจกันมากขึ้น ไม่ใช่เข้าใจกันน้อยลง เราจึงต้องมีความรู้เกี่ยวกับคนที่เรารัก ต้องคอยติดตามความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับลูกๆ ที่เปลี่ยนแปลงมากมายตั้งแต่เกิดจนโตเป็นเด็กเป็นหนุ่มเป็นสาว และเป็นผู้ใหญ่ ทุกคนควรปรับความรู้ให้ตามกัน เพื่อช่วยในการที่จะมีพฤติกรรมตอบสนองต่อกันและกัน

3. ต้องเคารพซึ่งกันและกัน ในภาษาอังกฤษ ใช้คำว่า “Respect” หมายความว่า ให้ความเคารพนับถือกันและกัน ให้เกียรติกันและกัน เคารพในการฟังกันและกัน เคารพในความคิดเห็นที่แตกต่างกัน หรือให้ความสำคัญ เรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล คนเราไม่เหมือนกัน ย่อมมีมุมมองที่แตกต่างกันได้ สมาชิกในครอบครัว ก็อาจมีความคิดเห็นที่ไม่เหมือนกันได้ ถ้าอยากเปลี่ยนใจผู้อื่น ก็คงต้องใช้วิธีการอธิบายด้วยเหตุผล เพื่อโน้มน้าวให้เข้าใจเรื่องตรงกัน พฤติกรรมการเคารพ อาจมีอีกลักษณะหนึ่ง คือ “เกรงใจ” การแสดงความ

เกรงใจลูก จะสอนให้ลูกรู้จักเกรงใจเรา การเกรงใจไม่ใช่เกรงกลัว แต่เป็นการให้เกียรติ และให้การยอมรับในความคิดดีศรีของการเป็นมนุษย์ของบุคคลที่เรารัก

4. ต้องมีความรับผิดชอบ (Responsibility) อีริก โฟรอมม์ ได้คำนี้มาจาก 2 คำ คือ “Response” และ “Ability” ซึ่งหมายความว่า มีความสามารถในการตอบสนอง หมายถึง การมีปฏิกิริยาต่อความต้องการไปในทางที่ให้ความต้องการนั้น หหมดไปหรือคลายไป มีความรับผิดชอบ หมายถึงไปถึง การยอมรับความผิดหรือความชอบ ส่วนการไม่รับผิดชอบนั้น เป็นการสอนลูกโดยไม่ชี้แจงเรื่องความไม่ถูกต้องและความถูกต้อง หรืออาจเรียกว่า จริยธรรมในการครองตน การเป็นต้นแบบที่ไม่ดี แสดงว่า ไม่รับผิดชอบ การเมินเฉย ละเลย ไม่ทักท้วงต่อการกระทำที่ไม่ถูกต้อง ก็เป็นการไม่รับผิดชอบ มีลูกแล้วไม่เลี้ยง มีผู้สูงอายุแล้วไม่เลี้ยง มีสมาชิกเป็นคนพิการแล้วตัดสิทธิไม่ให้เกิดการศึกษา หรือพัฒนาศักยภาพให้เต็มที่ เหล่านี้เป็นเรื่องที่ไม่รับผิดชอบ

5. ต้องมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน (Trust) ความไว้วางใจ คือ ความเชื่อถือและไว้วางใจ บุคลิกภาพของผู้เยาว์ที่อยู่ในสภาพของการขาดการไว้วางใจ จะเป็นอีกลักษณะหนึ่งที่น่าจะทำให้เป็นคนก้าวร้าว หรือเก็บกด หรือมีปมด้อยก็เป็นได้ ครอบครัวที่สมาชิกต่างแข่งขันกัน แย่งชิงกันทะเลาะกันปรึกษากันไม่ได้ ถ้านำเรื่องมาปรึกษาก็จะเกิดการไม่ยอมรับหรือกลายเป็นทะเลาะกันก็มี ซึ่งจะทำให้ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวเป็นลบ ดังนั้น ความไว้วางใจกัน จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะเพิ่มความรักความอบอุ่นในครอบครัว

6. ต้องให้กำลังใจกันและกัน กำลังใจ เป็นการให้พลังต่อกัน เพื่อให้มีชีวิตอยู่ต่อไปได้อย่างมีความสุขและเพื่อต่อสู้อุปสรรคต่างๆ ในการดำรงชีวิต การให้กำลังใจอาจเป็นคำพูด รวมถึงท่าทางที่พร้อมจะสนับสนุนอยู่เสมอ ชมเชยในสิ่งที่ได้ทำถูกต้องแล้ว เสริมทางบวก ขจัดทางลบ

7. ต้องให้อภัยกันและกัน ไม่ได้หมายความว่า จะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งได้ใจ เหลิง และกระทำการไม่สมควรไปเรื่อยๆ การให้อภัยนั้นเกิดขึ้นหลังจากทำความเข้าใจกันแล้วว่า สิ่งใดถูก สิ่งใดไม่ควร การให้อภัยเกิดขึ้นหลังจากมีการขอโทษกันแล้ว ซึ่งการรู้จักขอโทษเป็นพฤติกรรมที่สำคัญ แต่ความรักนั้นส่วนหนึ่ง คือ การให้อภัยและต้องไม่จดจำความผิดนั้น ครอบครัวก็จะอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข

8. ต้องรู้จักสื่อสารในครอบครัว การสื่อสารมีทั้งรูปแบบที่ไม่ต้องใช้ภาษา เช่น ท่าทาง อิริยาบถต่างๆ และที่ใช้ภาษา คือ การพูด การเขียน การสื่อสารให้ได้ความถูกต้อง มีจังหวะในการสื่อสาร และต้องรู้จักสื่อสารให้เกิดประโยชน์ การโกรธกันแล้วไม่พูดกัน เป็นการยุติการสื่อสาร ซึ่งยิ่งทำให้มีปัญหา เพราะจะต้องมาคิดต่อว่าใครจะจ้อใครก่อน เป็นการเสียศักดิ์ศรีเพิ่มขึ้นไปอีก การสื่อสารจึงต้องตั้งต้นด้วยการคิดดีต่อกัน แล้วจึงสื่อสาร โดยเลือกใช้ ทั้งสาร และทั้งสื่อที่ถูกต้อง และถูกกาลเทศะ

9. ต้องใช้เวลาอยู่ด้วยกันอย่างมีคุณค่าและมีคุณภาพ ครอบครัวควรเอาใจใส่ว่า เวลาที่อยู่ด้วยกันน้อยนิดนี้ ควรใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ในด้านความสัมพันธ์ใน

ครอบครัว ในวันหยุดงานว่างๆ อาจมีกิจกรรมร่วมกัน เช่น การทำอาหารรับประทาน การสอนอ่านเขียนหนังสือ การไปเยี่ยมญาติ เป็นต้น โดยต้องใช้เวลาอยู่ด้วยกันอย่างมีคุณภาพ และมีคุณค่า ไม่ใช่อยู่ร่วมกันแต่เพียงร่างกาย แต่จิตใจและความคิดคำนึงไปอยู่ที่อื่น กิจกรรมที่ทำร่วมกันจะเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้สัมพันธ์ภาพภายในครอบครัวใกล้ชิด และอบอุ่นมากขึ้น ผลพลอยได้อีกทางหนึ่ง คือ เกิดการเรียนรู้ในเรื่องข้อมูลข่าวสาร รวมทั้งวิธีการในการดำรงชีวิต ครอบครัวให้แก่คนรุ่นหลังด้วย

10. ต้องมีการปรับตัว ตามภาวะที่เปลี่ยนแปลงของบุคคลในครอบครัว สภาวะของครอบครัวและสภาวะของสมาชิกในครอบครัวมีได้ยู่หนึ่ง (Static) แต่เป็นภาวะพลวัตร (Dynamic) ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้น สมาชิกในครอบครัวจะต้องตระหนักในเรื่องความเปลี่ยนแปลง และปรับตัวตามความเปลี่ยนแปลงนั้นๆ ปรับตัวในฐานะที่เป็นตัวเองที่เปลี่ยนไป และปรับตัวในฐานะที่จะต้องปฏิสัมพันธ์กับความเปลี่ยนแปลงของคนอื่น การเปลี่ยนแปลงไม่ใช่เฉพาะการเปลี่ยนแปลงเรื่องวัยเท่านั้น แต่หมายความรวมถึง การเปลี่ยนแปลงค่านิยม เจตคติ แนวคิด ทักษะความสามารถ ความรู้ ที่เกิดจากการมีประสบการณ์เพิ่มขึ้นของแต่ละคนในครอบครัวด้วย ดังนั้น การปรับตัวกับภาวะการเปลี่ยนแปลง จึงเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้คนในครอบครัว อยู่ด้วยกันได้อย่างมีความสุข

11. ต้องรู้จักภาระหน้าที่ในครอบครัว และช่วยเหลือกันและกัน การอยู่ร่วมกันในครอบครัวต่างคนต่างก็จะมี “บทบาท” และ “หน้าที่” ตั้งแต่บทบาทและหน้าที่ต่อตนเอง และต่อสมาชิกในครอบครัว คนในครอบครัวจึงต้องตกลงกันในเรื่องต่างๆ ที่จะ “บริหาร” ครอบครัวให้เป็นปกติสุข โดยกำหนดว่างานนั้นเป็นเรื่องของใคร ในส่วนใดต้องร่วมกันรับภาระ ต้องมีวิธีที่จะอยู่ร่วมกันอย่างไร ลูกๆ เอง ก็มีหน้าที่พ่อแม่คาดหวังให้ต้องมีบทบาทและหน้าที่ ตั้งแต่ลูกๆ ขึ้นจากที่นอน จนไปถึงเรื่องงานบ้านที่อาจต้องช่วยเหลือกัน

12. ต้องมีความใกล้ชิดทางสัมผัสด้วยการกอดกันบ้าง โอบกอดกันบ้าง เกี้ยวแขน หรือหอมแก้มกันในครอบครัวเป็นการแสดงความรักความอบอุ่นตามธรรมชาติของคน จึงน่าสนับสนุนความใกล้ชิดทางสัมผัสนี้

นอกจากนี้ ป. มหาจันทร์ (2544: 135 – 157) ได้กล่าวถึงการสร้างความรัก ความอบอุ่นในครอบครัว และกลวิธีในการทำให้ครอบครัวอบอุ่น ไว้ดังนี้

1. การแสดงออกทางกาย เช่น การจับมือ การกุมมือ การโอบ การหอมแก้ม พฤติกรรมเหล่านี้ เป็นกลไกที่จะสร้างความรัก ความซาบซึ้ง ความใกล้ชิดสนิทสนม ความอบอุ่นให้เกิดขึ้นระหว่างสามี ภรรยา และบุตร

2. การเป็นต้นแบบที่ดีให้แก่บุตร บิดา มารดา เป็นต้น แบบที่มีอิทธิพลยิ่งในการชักนำเด็กให้เลียนแบบ ไม่ว่าบิดา มารดา จะทำอะไรก็ตาม บุตรมักจะชื่นชม มีความนิยมชมชอบ มีความเลื่อมใส มีศรัทธาในบิดา มารดา ด้วยเหตุนี้ไม่ว่าบิดามารดาจะทำสิ่งใดก็ตามบุตรจะเลียนแบบ และพยายามทำให้เหมือนบิดามารดาทุกอย่าง จนกระทั่งมีคำ

กล่าวว่า ลูกไม่หล่นไม่ไถลต้นไม้ว่าจะเป็นพันธกรรมที่เด็กได้รับการถ่ายทอดมาจากบิดามารดา หรือจะเป็นด้วยการฝึกอบรมที่เด็กได้รับจากบิดามารดา

3. การสร้างชื่อเสียงที่ดีให้แก่ครอบครัว ชื่อเสียงของครอบครัวเกิดจากการกระทำของหัวหน้าครอบครัว หรือสมาชิกในครอบครัวที่กระทำคุณงามความดี ให้แก่ครอบครัว และแก่สังคม คุณงามความดีที่หัวหน้าครอบครัวกระทำ เพื่อครอบครัว เช่น ความขยันขันแข็งในการประกอบอาชีพ ความตั้งใจในการอบรมเลี้ยงดูบุตร การประพฤติตนเป็นคนดี มีคุณธรรม ส่วนคุณงามความดีที่กระทำเพื่อสังคม เช่น การอุทิศกำลังกายและกำลังทรัพย์ เพื่อการพัฒนาสังคม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคม เป็นต้น นอกจากนี้ ความมีชื่อเสียงในสังคม มักได้จากการสร้างชื่อเสียงให้แก่ตนเองของหัวหน้าครอบครัวจนเป็นที่รู้จัก และยอมรับของสังคม การสร้างชื่อเสียงนี้ทำให้ครอบครัวเป็นที่ยอมรับของเพื่อนบ้านและสังคม เป็นที่นับหน้าถือตาของสังคม ได้รับเกียรติจากสังคม ได้รับการยกย่องชมเชยจากสังคม มีความภาคภูมิใจ ความอึดเอมใจ ความมีเกียรติยศ อันเป็นกำลังใจในการสร้างความคิดของครอบครัวต่อไป

สำหรับกลวิธีในการทำครอบครัวให้อบอุ่นนั้นมี ดังนี้

1. การเอาใจซึ่งกันและกัน โดยการกล่าวยกย่องชมเชย การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน การเอาใจซึ่งกันและกัน
2. การระงับความทุกข์ เช่น สามีภรรยา เมื่อมีความทุกข์ความเดือดร้อนเกิดขึ้นแก่ฝ่ายใด อีกฝ่ายจะต้องช่วยระงับดับทุกข์ให้หมดสิ้นไป ไม่ควรทำตัวให้อีกฝ่ายหนึ่งทุกข์เพิ่มขึ้น อันเป็นการสร้างปัญหาให้แก่ครอบครัว
3. การทำเป็นไม่รู้ไม่ทัน เช่น การแสร้งทำเป็นไม่รู้ไม่ทัน การทำเป็นโง่ การทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ การเอาหูไปนาตาไปไร่ เป็นกลวิธีอย่างหนึ่งของการทำให้ครอบครัวอบอุ่น
4. การประนีประนอม เช่น เมื่อเกิดปัญหาการขัดแย้งขึ้น แต่ละฝ่ายไม่ควรเอาชนะกัน ทั้งสองฝ่ายควรใช้อารมณ์สุนทรีย์ะ เป็นเรื่องของศิลปะ ที่ต้องการความดีความงาม มิใช่เป็นเรื่องของศาสตร์ที่ต้องการความจริง
5. การมีอารมณ์ขันเป็นการมองโลกในแง่ดี การมองโลกในแง่สนุกสนานเพลิดเพลิน
6. การแสวงหาความสุข ความสุขของมนุษย์ อยู่ที่ได้กระทำในสิ่งที่ชอบ ได้กระทำในสิ่งที่พอใจ ตามคำสอนพุทธศาสนาระบุว่า ความสุขของมนุษย์อยู่กับการมีทรัพย์สินการใช้จ่ายทรัพย์สิน การที่ไม่ต้องเป็นหนี้ ครอบครัวแสวงหาความสุขง่าย ๆ โดยไม่ต้องใช้จ่ายเงินทองมาก ก็สามารถกระทำได้ เช่น การเปลี่ยนที่รับประทานอาหาร อาจเตรียมอาหารไปรับประทานที่ระเบียง ในสนาม ในสวนสาธารณะ ได้ร่มไม้ชายทุ่งนา ริมแม่น้ำลำคลอง ชายหาดริมทะเล บนภูเขา เป็นต้น
7. การขอภัย ให้อภัย การกล่าวคำขอโทษ เป็นการแสดงความพ่ายแพ้ แสดงการยอมรับผิดของอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งจะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งลดความแข็งแกร่ง มีความ

อ่อนโยน และมีการให้อภัย เมื่อมีการขอภัย และการให้อภัยการขัดแย้งอันนำไปสู่การทะเลาะวิวาท ก็ย่อมจะยุติลงเป็นธรรมดา

8. การให้เกียรติซึ่งกันและกัน เป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขในครอบครัว การให้เกียรติซึ่งกันและกันเป็นการแสดงความเคารพซึ่งกันและกัน

9. การยึดหลักทางศาสนา ได้แก่ ข้อปฏิบัติที่สามีพึงปฏิบัติต่อภรรยา ข้อปฏิบัติที่ภรรยาพึงปฏิบัติต่อสามี ข้อปฏิบัติที่บิดา มารดา พึงปฏิบัติต่อบุตร

1.4.3.5 เครื่องชี้วัดความผาสุกในครอบครัว

ความผาสุกในครอบครัว เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนาให้เกิดขึ้นภายในครอบครัว ความผาสุก หรือความสุขในครอบครัว จะเป็นการป้องกันปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม และส่งผลให้สังคมโดยรวมมีความอบอุ่น โดยเฉพาะเมื่อครอบครัวมีความอบอุ่นมากขึ้น ก็จะมีคามมั่นคง และมีสันติสุข ดังนั้น ตัวชี้วัดความผาสุกจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยสร้างให้ครอบครัวให้มีความอบอุ่น

สุพัฒน์ สุระดนัย (2544) ได้วิเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเครื่องชี้วัด ความผาสุกของครอบครัว โดยจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1. เครื่องชี้วัดที่เป็นองค์ประกอบด้านภาวะวิสัย ประกอบด้วย

1.1 การได้รับปัจจัยพื้นฐาน มีเครื่องชี้วัด ได้แก่ การได้รับอาหารที่เพียงพอ สมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพดี มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง และมีกรรมสิทธิ์ในที่ดิน

1.2 การมีสภาวะความเป็นอยู่ที่ดี มีเครื่องชี้วัด ได้แก่ มีเครื่องใช้ และเครื่องอำนวยความสะดวกในครอบครัว การมีที่อยู่อาศัยที่สะอาดและถูกสุขลักษณะ และดำรงชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี

1.3 พัฒนาการของครอบครัว มีเครื่องชี้วัด ได้แก่ การพบปะสังสรรค์ของสมาชิกในครอบครัว การอยู่ร่วมกันอย่างแน่นแฟ้น การมีเวลาและมีกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว เช่น ทำอาหาร ทำงานบ้าน ออกกำลังกายร่วมกัน การรับประทานอาหารร่วมกัน โดยพร้อมเพรียงกันปราศจากความขัดแย้งภายในครอบครัว การติดต่อสื่อสารระหว่างสมาชิกบรรยากาศในบ้านมีความสามัคคี และพ่อแม่จะต้องรับฟังลูกในทุกๆ เรื่อง

1.4 ครอบครัวมีโครงสร้างและองค์ประกอบสมบูรณ์ มีเครื่องชี้วัด ได้แก่ สามีภรรยาไม่มีการหย่าร้าง ไม่มีเด็กกำพร้าหรือเด็กถูกทอดทิ้งในครอบครัว สมาชิกในครอบครัวอยู่กันพร้อมหน้า การไม่มีสมาชิกที่เจ็บป่วยเรื้อรัง ไม่มีผู้อพยพไปทำงานต่างถิ่น

1.5 การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัว มีเครื่องชี้วัด ได้แก่ มีการอบรมขัดเกลาให้กับสมาชิกในครอบครัว การดูแลเลี้ยงดูเด็กให้เจริญเติบโตตามวัย การจัดหาปัจจัยพื้นฐาน เพื่อการครองชีพ การแสวงหารายได้ การให้ความรักความอบอุ่นแก่สมาชิกในครอบครัว การถ่ายทอดวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต การขัดเกลาสมาชิกของครอบครัวให้มี

ศีลธรรมตามบรรทัดฐานของสังคม

1.6 ความสามารถในการพึ่งพาตนเอง มีเครื่องชีวิต ได้แก่ มีการผลิตเพื่อยังชีพ การแก้ปัญหาครอบครัวด้วยตนเอง รู้จักใช้สิทธิขั้นพื้นฐาน ปลูกสมุนไพรและรักษาโรคด้วยสมุนไพร ใช้ปัจจัยการผลิตตามธรรมชาติอย่างมีค่า ใช้วัฒนธรรมท้องถิ่นในการพัฒนาชีวิต การรู้จักใช้ปัญญา เพื่อช่วยเหลือตนเองและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น สมาชิกในครอบครัวอ่านออกเขียนได้ เป็นสมาชิกของกลุ่ม/ชมรมในชุมชน และอยู่ในชุมชนที่เข้มแข็ง

1.7 การส่งเสริมให้สมาชิกของครอบครัวได้รับการศึกษามีเครื่องชีวิต ได้แก่ การประสบความสำเร็จของบุตรในครอบครัว ระดับการศึกษาของบุตร ความประพฤติของบุตร การประกอบอาชีพที่ดีและสุจริตของบุตรในครอบครัว

2. เครื่องชีวิตที่เป็นองค์ประกอบด้านจิตวิสัย ได้แก่

2.1 การได้รับความสุขทางจิตใจ มีเครื่องชีวิต ได้แก่ การชื่นชมในคุณค่าของกันและกันในครอบครัว สมาชิกในครอบครัวรักใคร่ปรองดองกัน สมาชิกมีสุขภาพจิตแจ่มใสกันทุกคน การมีความรักใคร่กลมเกลียวกันผูกพัน มีความเอื้ออาทรต่อกันอย่างเหนียวแน่น บรรยากาศในบ้านมีความสนิทสนมเป็นกันเอง อบอุ่น ปลอดภัย มีความมั่นคงทางจิตใจ มีเมตตาและโอบอ้อมอารี

2.2 สัมพันธภาพในครอบครัวมีเครื่องชีวิต ได้แก่ สมาชิกในครอบครัวมีความเข้าใจกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ปรับตัวเข้าหากันโดยอาศัยเหตุผล การรับฟังความคิดเห็นของสมาชิก และการเห็นความสำคัญของสมาชิกทุกคนในครอบครัว การมีพันธะต่อความสุข และความทุกข์ร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว

2.3 การมีชีวิตที่สงบ มีคุณธรรม มีเครื่องชีวิต ได้แก่ การศรัทธาต่อศาสนา การเข้าวัดฟังธรรมร่วมกัน การไปทำบุญที่วัด ตามเทศกาลวันสำคัญต่างๆ ความพึงพอใจต่อการดำรงชีวิตด้วยความสงบสุข

2.4 การยึดมั่นในขนบธรรมเนียมประเพณี มีเครื่องชีวิต ได้แก่ การปฏิบัติตามครรลองคลองธรรมหรือตามหลักศาสนา การเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก มีความซื่อสัตย์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว มีความเมตตากรุณาต่อกัน สามิภรรยาพยายามไม่ให้เกิดความขัดแย้ง

2.5 ค่านิยมของคนในสังคมมีเครื่องชีวิต ได้แก่ การแสดงความรักแก่กันและกันในวันสำคัญต่างๆ การไปพักผ่อนหรือท่องเที่ยว นันทนาการในบางโอกาสเป็นครั้งคราว

2. ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

“ เศรษฐกิจพอเพียง ” เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระราชดำรัสชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยมานานกว่า 25 ปี ตั้งแต่ก่อนเกิดวิกฤติการณ์ทางเศรษฐกิจ และได้ทรงเน้นย้ำแนวทางการแก้ไข เพื่อให้รอดพ้นและสามารถ

ดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ และเปลี่ยนแปลงต่างๆ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2547: 5)

เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาชี้ถึงแนวทางการดำรงอยู่ และปฏิบัติตนของประชาชน ในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชนจนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหาร ประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจ เพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุค โลกาภิวัตน์ ความพอเพียง ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัว ที่ดีพอสมควร ต่อผลกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ทั้งนี้ จะต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำหลักวิชาต่างๆ มาใช้ในการวางแผนและดำเนินการทุกขั้นตอน และขณะเดียวกันจะต้องเสริมสร้างพื้นฐานทาง จิตใจของคนในชาติ โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ของรัฐ นักวิชาการและนักธุรกิจในทุกระดับ ให้มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความ อดทน ความเพียร มีสติปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้เกิดความสมดุลและความพร้อมต่อ การรองรับการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วและกว้างขวาง ทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และ วัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและ สังคมแห่งชาติ. 2547: 6 – 7)

2.1 ความหมายของเศรษฐกิจพอเพียง

นักวิชาการ ผู้เชี่ยวชาญ ในองค์กรหรือหน่วยงานต่างๆ ได้ให้ความหมายของ คำว่าเศรษฐกิจพอเพียง ไว้ดังนี้

ณรงค์ โชควัฒนา (2542: 16 – 17) กล่าวว่า เศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง การพัฒนาอย่างบูรณาการ โดยไม่มองเฉพาะเศรษฐกิจอย่างเดียว ต้องมองสังคม และ สิ่งแวดล้อมพร้อมๆ กับการพัฒนา โดยการพัฒนา ต้องมองรอบด้าน เรียกว่า บูรณาการ และพึ่งตนเอง พึ่งเงินออม สติปัญญา และการตลาด โดยอาศัยปัจจัยในการพัฒนา คือ คน และเป้าหมายของคน ก็คือ อยู่ดี กินดี มีสุขทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา คุณธรรม เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมที่ดี

ในปีเดียวกัน ประเวศ วะสี (2542: 4 – 6) ได้ให้ความหมายของเศรษฐกิจ พอเพียงไว้ว่า เศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง การมีความพอเพียงอย่างน้อย 7 ประการ ดังนี้

1. พอเพียงสำหรับทุกคน ทุกครอบครัว ไม่ใช่เศรษฐกิจแบบทอดทิ้งกัน
2. จิตใจพอเพียง ทำให้รักและเอื้ออาทรคนอื่นได้ คนที่ไม่พอจะรักคนอื่น

ไม่เป็น

3. สิ่งแวดล้อมพอเพียง การอนุรักษ์และเพิ่มพูนสิ่งแวดล้อม จะทำให้ ยังชีพและทำมาหากินได้ เช่น การทำเกษตรแบบผสมผสาน ซึ่งได้ทั้งอาหาร ได้ทั้ง สิ่งแวดล้อม และได้ทั้งเงิน

4. ชุมชนเข้มแข็งพอเพียง การรวมตัวกันเป็นชุมชนที่เข้มแข็ง ทำให้สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้ เช่น ปัญหาสังคม ปัญหาความยากจน หรือปัญหาสิ่งแวดล้อม

5. ปัญญาพอเพียง มีการเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติ และปรับตัวได้อย่างต่อเนื่อง

6. อยู่บนพื้นฐานวัฒนธรรมพอเพียง วัฒนธรรม หมายถึง วิถีชีวิตของกลุ่มคนที่สัมพันธ์อยู่กับสิ่งแวดล้อมที่หลากหลาย ดังนั้น เศรษฐกิจจึงควรสัมพันธ์และเติบโตขึ้นจากรากฐานทางวัฒนธรรม จึงจะมั่นคง

7. มีความมั่นคงพอเพียง ไม่ใช่ขี้อาย เดียวจน เดียวรวยแบบกะทันหัน ปรับตัวไม่ทัน แต่เศรษฐกิจพอเพียงที่มั่นคงจะทำให้สุขภาพจิตดี

เมื่อทุกอย่างพอเพียงก็เกิดความสมดุล ความสมดุล คือ ความปกติ และยั่งยืน คำว่า เศรษฐกิจ เป็นคำที่มีความหมายที่ดี หมายถึง ความเจริญที่เชื่อมโยงกายใจ สังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมเข้าด้วยกัน แต่ได้มีการนำเอาเศรษฐกิจไปใช้ในลักษณะแบบแยกส่วน ซึ่งหมายถึง การแสวงหาเงินเท่านั้น เมื่อแยกส่วน ก็ทำลายส่วนอื่นๆ จนเสียความสมดุล และเกิดเป็นวิกฤต

ปีต่อมา บุญเสริม บุญเจริญผล (2543: 4) ได้อธิบายความหมายของเศรษฐกิจพอเพียงไว้ว่า เศรษฐกิจพอเพียงเป็นการดำเนินการเลี้ยงชีวิตแบบรู้จักพอ ด้วยความพยายามผลิตสินค้าขึ้นมาเอง ให้พอเพียงสำหรับคนในครอบครัวกินและใช้ หากผลิตได้เหลือกินเหลือใช้จึงขาย หากผลิตได้ไม่พอก็ต้องซื้อบ้าง มิได้มุ่งผลิตเพื่อขายเพียงอย่างเดียว โดยไม่นำมาบริโภคด้วย นอกจากนั้น การผลิตและการบริโภคต้องอยู่ในหลักของความพอดี รู้จักพอในการผลิตและบริโภค

ในส่วนของ สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (2548: 1) ได้ให้ความหมายของเศรษฐกิจพอเพียงไว้ว่า เศรษฐกิจพอเพียงหมายถึง เศรษฐกิจที่สามารถอุ้มชูตัวเองได้ ให้มีความพอเพียงกับตัวเอง (Self Sufficiency) อยู่ได้โดยไม่ต้องเดือดร้อน โดยต้องสร้างพื้นฐานทางเศรษฐกิจของตนเองให้ดีเสียก่อน คือ ตั้งตัวให้มีความพอกินพอใช้ ไม่ใช่มุ่งหวังแต่จะทุ่มเทสร้างความเจริญ ยกเศรษฐกิจให้รวดเร็ว แต่เพียงอย่างเดียว เพราะผู้ที่มีอาชีพและฐานะเพียงพอที่จะพึ่งตนเอง ย่อมสามารถสร้างความเจริญก้าวหน้า และฐานะทางเศรษฐกิจขั้นที่สูงขึ้นไปตามลำดับก่อน

นอกจากนี้ สำนักงานการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้จัดสัมมนาในระหว่างวันที่ 28 – 30 มิถุนายน 2545 ณ โรงแรมเลกาซี ริเวอร์แคว จังหวัดกาญจนบุรี และได้ให้ผู้นำชุมชนจากทุกภาคของประเทศไทย ร่วมกันค้นหาความหมาย และให้นิยามเกี่ยวกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในมุมมองของชุมชน จากประสบการณ์ของแต่ละคน ซึ่งอาจมีมุมมองที่แตกต่างกัน โดยสามารถสรุปและแบ่งแยก พร้อมทั้งอธิบายความหมายของหลักปรัชญาดังกล่าวได้เป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ระดับจิตสำนึก เกิดขึ้นจากการที่สมาชิกในชุมชนแต่ละคน ตระหนักถึงความสุขและความพอใจในการใช้ชีวิตอย่างพอดี (ความสันโดษ) และรู้สึกถึงความพอเพียง คือ ดำเนินชีวิต “อย่างสมถะ” ประกอบสัมมาอาชีพหาเลี้ยงตนเองได้อย่างถูกต้อง ไม่ให้อวดอยาก หรือโลภแล้วตักตวง หรือเบียดเบียนผู้อื่นจนเกินความจำเป็น แต่คิดเผื่อแผ่แบ่งปันไปยังสมาชิกคนอื่น ๆ ในชุมชนด้วย อย่างไรก็ตามแม้ว่า ระดับความพอเพียงของแต่ละคนจะไม่เท่าเทียมกัน แต่สมาชิกทุกคนที่ดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง เห็นสอดคล้องกันในการยึดมั่นหลัก 3 ประการ คือ

1.1 การใช้ชีวิตบนพื้นฐานของการรู้จักตนเอง รู้จักพัฒนาตนเองด้วยความพยายามทำจิตใจให้ผ่องใส รวมทั้งมีความเจริญ และมีความเย็นในจิตใจอยู่เป็นประจำอย่างต่อเนื่อง

1.2 การคิดพึ่งพาตนเอง และพึ่งพาซึ่งกันและกันในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ คือ เมื่อมีปัญหาจากการดำเนินชีวิต ก็ให้ใช้สติปัญญาไตร่ตรองหาสาเหตุของปัญหา และแก้ไขไปตามเหตุและปัจจัย ด้วยความสามารถและศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ ก่อนที่จะคิดพึ่งผู้อื่น และมีการปรึกษาหารือ ถ้อยทีถ้อยอาศัยช่วยเหลือซึ่งกันและกันในชุมชน เป็นต้น

1.3 การใช้ชีวิตอย่างพอเพียง รู้จักลดละกิเลสและลดความต้องการของตนเองลง เพื่อให้เหลือแรงและเวลาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ตลอดจนทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวมได้มากขึ้น

2. ระดับปฏิบัติ ชุมชนได้ระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับความหมาย และสรุปเป็นแนวทางปฏิบัติได้เป็น 4 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 พึ่งตนเองได้ คือ ต้องพยายามพึ่งตนเองให้ได้ในระดับครัวเรือนก่อน ให้แต่ละครอบครัวมีการบริหารจัดการอย่างพอดี ประหยัด ไม่ฟุ่มเฟือย โดยสมาชิกแต่ละคนต้องรู้จักตนเอง เช่น รู้ข้อมูลรายรับ-รายจ่ายในครอบครัวของตนเองและสามารถรักษาระดับการใช้จ่ายของตนเองไม่ให้เกินหนี้ และสมาชิกต้องรู้จักดึงศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองออกมาใช้ให้ได้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยเฉพาะควรจะสามารถพึ่งตนเองในเรื่องของปัจจัยสี่ ให้ได้ในระดับหนึ่ง

ขั้นที่ 2 หลังจากทีสมาชิกพึ่งตนเองในด้านปัจจัยสี่ดังกล่าวข้างต้นแล้ว สมาชิกทุกคน ควรพัฒนาตนเองให้สามารถ “อยู่ได้อย่างพอเพียง” คือ ดำเนินชีวิตโดยยึดหลักทางสายกลางมัชฌิมาปฏิปทา ให้ตนเองอยู่ได้อย่างสมดุล คือ มีความสุขที่แท้จริง โดยไม่ทำรู้สึกขาดแคลนจนต้องเบียดเบียนตนเอง หรือดำเนินชีวิตอย่างเกินพอดีจนต้องเบียดเบียนผู้อื่น หรือเบียดเบียนสิ่งแวดล้อมแต่ให้ดำเนินชีวิตดังที่สมาชิกในภาคเหนือเรียกว่า ดำเนินชีวิตด้วยการทำเกษตรแบบ “แกงโฮะ” คือ ให้มุ่งทำเกษตรแบบพออยู่พอกิน ปลูกไว้กินเองก่อน หากเหลือจึงขาย และขยายพันธุ์ รวมทั้งสนับสนุนให้มีการลงแขก เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก แทนการใช้เครื่องจักรเพื่อทุ่นแรง

ขั้นที่ 3 สมาชิกในชุมชนควร “อยู่ร่วมกันอย่างเอื้ออาทร” คือ มีความคิดที่จะแจกจ่ายแบ่งปันไปให้ผู้อื่น ซึ่งจะทำให้ได้เพื่อนและเกิดเป็นวัฒนธรรมที่ดี ที่จะช่วยลดความเห็นแก่ตัว และสร้างความพอเพียงให้เกิดขึ้นในจิตใจ เช่น ในการจัดทรัพยากรป่านั้น สมาชิกที่อาศัยอยู่บริเวณป่าจะมุ่งเก็บผลผลิตจากป่า เพื่อมาใช้ในการยังชีพให้พออยู่พอกิน เมื่อเหลือจึงค่อยแจกจ่ายออกไปด้วยวิธีให้ ไม่ใช่วิธีขาย ซึ่งเมื่อทำได้ดังนี้ ก็จะทำให้สมาชิกมีทรัพยากรใช้หมุนเวียนได้ตลอดทั้งปีอย่างพอเพียง เพราะเก็บไปเพื่อกิน ไม่ได้เก็บไปขาย เพื่อเร่งหาเงิน ซึ่งการมีจิตใจที่แบ่งปันกันนี้จะเป็นพื้นฐานทำให้เกิดการรวมกลุ่มทางสังคม สร้างเป็นเครือข่ายเชื่อมโยงระหว่างสมาชิกต่อไป

ขั้นที่ 4 สมาชิกควร “อยู่ดียิ่งขึ้นด้วยการเรียนรู้” คือ ต้องรู้จักพัฒนาตนเอง โดยการเรียนรู้จากธรรมชาติและประสบการณ์ในโลกกว้างด้วยตนเอง หรือจากการแลกเปลี่ยนร่วมกับผู้อื่นให้เกิดเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ ที่ทุกคนช่วยกันพัฒนาชีวิตของตนเอง และผู้อื่นร่วมกัน มีการสืบทอดและเรียนรู้เพื่อพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่น และพัฒนาให้เป็นสังคมที่มั่นคง และยั่งยืนตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้คุณธรรมและวัฒนธรรมเป็นต้นนำ ไม่ได้ใช้เงินเป็นตัวตั้ง

3. ระดับปฏิเวธ (ผลที่เกิดจากการปฏิบัติ) ความหมายของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จากประสบการณ์ที่แลกเปลี่ยนกันนั้น ครอบคลุมไปถึง ผลการวัด จากการปฏิบัติตามหลักการข้างต้นด้วย กล่าวคือ สมาชิกในแต่ละชุมชนได้พัฒนาชีวิตตนเองให้ดีขึ้น โดยเริ่มจากการพัฒนาจิตใจ ให้เกิดความพอเพียงในทุกะดับของการดำเนินชีวิต ทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน และขยายไปถึงในระดับสังคมดังนี้

3.1 ความพอเพียงในระดับครอบครัว คือ การที่สมาชิกในครอบครัวมีความเป็นอยู่ในลักษณะที่พึงพาตนเองได้อย่างมีความสุข ทั้งทางกายและทางใจ สามารถดำเนินชีวิตได้โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น รวมทั้งไม่เป็นหนี้สินของตนเองและครอบครัว แต่สามารถหาปัจจัย 4 มาเลี้ยงตนเองได้ โดยที่ยังมีเหลือเป็นส่วนออมของครอบครัวได้อีกด้วย

3.2 ความพอเพียงในระดับชุมชน เกิดขึ้นจากการที่สมาชิกจากแต่ละครอบครัวในชุมชนมีความพอเพียงในระดับครอบครัว ก่อนที่จะรู้จักรวมกลุ่มกันทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม เช่น บริหารจัดการปัจจัยต่างๆ เช่น ทรัพยากรธรรมชาติ ภูมิปัญญาท้องถิ่น หรือ ศักยภาพของสมาชิกในท้องถิ่น ที่มีอยู่ให้สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องและสมดุล เพื่อให้เกิดความเป็นอยู่ที่พอเพียงของชุมชนโดยรวมในที่สุด

3.3 ความพอเพียงในระดับสังคม เกิดขึ้นจากการรวมกลุ่มของชุมชนหลายๆ แห่งที่มีความพอเพียง มาร่วมกันแลกเปลี่ยนความรู้ สืบทอดภูมิปัญญา และร่วมกันพัฒนาตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อสร้างเป็นเครือข่ายเชื่อมโยงระหว่างชุมชนให้เกิดเป็นสังคมแห่งความพอเพียงในที่สุด

2.2 ความเป็นมาของเศรษฐกิจพอเพียง

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ (2548: 5 – 6) ได้กล่าวถึง ความเป็นมาของเศรษฐกิจพอเพียง ไว้ดังนี้

ตลอดเวลากว่าครึ่งศตวรรษ นับตั้งแต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวขึ้นเถลิงราชสมบัติบรมราชาภิเษกภายใต้ฉัตรพญามหาเศวตฉัตร ซึ่งได้พระราชทานพระปฐมราชโองการ “เราจะครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม” พระองค์ได้ทรงทุ่มเทพระวรกาย และพระสติปัญญา ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับพสกนิกรของพระองค์ และบำเพ็ญพระราชกรณียกิจ ในด้านต่างๆ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม โดยคำนึงถึงประโยชน์สุขของพสกนิกรเป็นที่ตั้ง โดยใช้หลักคุณธรรมและความรู้ความเข้าใจทางหลักวิชา ความชำนาญและประสบการณ์เกี่ยวกับวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และเทคโนโลยีที่เหมาะสมกับภูมิสังคมของแต่ละพื้นที่ เป็นแนวปฏิบัติในการพัฒนา

จากพระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสของพระองค์ นับตั้งแต่ปี 2517 เป็นต้นมาจะพบว่า พระองค์ท่านได้ทรงเน้นย้ำแนวทางการพัฒนาบนหลักแนวคิดพึ่งตนเอง เพื่อให้เกิดความพอมีพอกินพอมีพอใช้ ของคนส่วนใหญ่โดยใช้หลักความพอประมาณ การคำนึงถึงความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวและทรงเตือนสติชาวประชาชนคนไทยไม่ให้ประมาทตระหนักถึงการพัฒนาอย่างเป็นขั้นเป็นตอนที่ต้องถูกต้องตามหลักวิชา และการมีคุณธรรมเป็นกรอบในการปฏิบัติ และการดำรงชีวิต ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นที่รู้จักกันดีภายใต้ชื่อว่า เศรษฐกิจพอเพียง

2.3 หลักพิจารณาของเศรษฐกิจพอเพียง

การพัฒนาตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง คือ การพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลางและความไม่ประมาท โดยคำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ตลอดจนใช้ความรู้ความรอบคอบ และคุณธรรมประกอบการวางแผน การตัดสินใจ และการกระทำ โดยมีหลักการพิจารณาอยู่ 5 ส่วน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2547: 14 – 17) ดังนี้

1. กรอบแนวคิด เป็นปรัชญาที่ชี้แนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนในทางที่ควรจะเป็น โดยมีพื้นฐานมาจากวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทย ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอดเวลา และเป็นการมองโลกเชิงระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มุ่งเน้นการรอดพ้นจากภัย และวิกฤต เพื่อความมั่นคงและความยั่งยืนของการพัฒนา
2. คุณลักษณะเศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตนได้ในทุกระดับ โดยเน้นการปฏิบัติตนบนทางสายกลาง และการพัฒนาอย่างเป็นขั้นเป็นตอน
3. คำนียาม ความพอเพียง จะต้องประกอบด้วย 3 คุณลักษณะพร้อมๆ กัน ดังนี้

3.1 ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไป และไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและบริโภคที่อยู่ในระดับ

พอประมาณ

3.2 ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ

3.3 การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

4. เงื่อนไข การตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียงนั้น ต้องอาศัยทั้งความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน กล่าวคือ

4.1 เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบคอบ ที่จะนำความรู้เหล่านั้น มาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผนและความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ

4.2 เงื่อนไขคุณธรรมที่จะต้องเสริมสร้าง ประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต และมีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

5. แนวทางปฏิบัติ และผลที่คาดว่าจะได้รับจากการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ คือ การพัฒนาที่สมดุลและยั่งยืน พร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ความรู้และเทคโนโลยี

2.4 แนวทางในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง

การขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง มีเป้าหมายที่การมุ่งสร้างกระแสสังคม ให้มีการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้เป็นกรอบความคิด หรือส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตของคนไทยทุกคน ผ่านการสร้างความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง ให้ประชาชนทุกคนสามารถนำหลักการของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม นอกจากนั้นสภาพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2548: 15 – 18) ได้กำหนดแนวทางหรือยุทธวิธีในการขับเคลื่อนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไว้เป็นขั้นตอนและชัดเจน ดังนี้

1. เชื่อมโยง กลุ่มหรือบุคคล ที่มีการดำเนินกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจพอเพียงที่มีอยู่ในปัจจุบัน เพื่อสร้างแกนเครือข่ายขับเคลื่อน ในการสานต่อองค์ความรู้ และรวมพลังเครือข่ายในการดำเนินกิจกรรมให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน โดยการเชื่อมโยงเครือข่ายนี้จะนำไปสู่การสร้างกระแสเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มย่อยๆ ที่มีความหลากหลาย ซึ่งจะก่อให้เกิดการสร้างพื้นฐานการขับเคลื่อนต่อไป

2. ร่วมมือระหว่างแกนเครือข่าย โดยใช้วิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการ อย่างมีส่วนร่วม เพื่อเป็นพื้นฐานสำหรับการสร้างบทเรียน จากกิจกรรมตัวอย่างที่เป็นรูปธรรม (Show Cases หรือ Best Practices) ในสาขาต่างๆ ได้แก่ การเกษตร อุตสาหกรรม บริการตั้งแต่ระดับ

บุคคล ครอบครัว ชุมชน ธุรกิจขนาดจิ๋ว เล็ก กลาง ใหญ่ ทั้งที่ประสบความสำเร็จ และ ล้มเหลว โดยชี้ให้เห็นถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดความพอเพียงหรือไม่พอเพียง ทั้งนี้ ตัวอย่างที่เป็น รูปธรรมและหลากหลาย จะเป็นเครื่องมือที่มีพลังในการสื่อความหมายของเศรษฐกิจพอเพียงใน สังคม

3. พัฒนาแนวคิดให้ชัดเจน โดยการสร้างองค์ความรู้ เกี่ยวกับการพัฒนาที่มี หลักเศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญานำทาง เพื่อนำไปสู่การสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับเศรษฐกิจ พอเพียงมากยิ่งขึ้น และนำเสนอเป็นทางเลือกหนึ่งของแนวทางการพัฒนา

4. สร้างกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน เกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียง โดยสร้าง และเปิดโอกาสให้ประชาชนทุกภาคส่วน ได้มีประสบการณ์ที่จะผ่านกระบวนการไตร่ตรอง และเรียนรู้จากการปฏิบัติ เพื่อตระหนักถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียง ไปใช้เป็นกรอบแนวคิดและพื้นฐานในการดำเนินชีวิตควบคู่ไปกับการเรียนรู้ร่วมกัน ซึ่งจะนำไปสู่พลังศรัทธา และฉันทามติเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียงในสังคม

5. สร้างสื่อเพื่อการเปลี่ยนแปลง (Communication for Change) ที่มีพลัง จากการประมวลความรู้และบทเรียนต่างๆ เพื่อประชาสัมพันธ์และเผยแพร่ให้ประชาชนทั่วไป มีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้อง และเกิดความสนใจเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียง โดยเน้นการสร้างการเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นในกลุ่มเป้าหมาย

6. ขยายผลในภาคส่วนต่างๆ ในหลายมิติ ให้เกิดพลังเครือข่ายที่มีแรงมาก เพียงพอ (Momentum) ที่จะทำให้กระแสเศรษฐกิจพอเพียงขยายไปเรื่อยๆ ในวงกว้างอย่างเป็น ธรรมชาติ จนเกิดชุมชนแห่งการเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงในแต่ละพื้นที่ เพื่อให้ประชาชนทั่วไป ได้เรียนรู้ถึงแนวทาง วิธีการ และเงื่อนไข ในการนำแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงไปปฏิบัติให้เกิด ประโยชน์สุขแก่ตนและสังคม

7. เกิดผลลัพธ์จากการขับเคลื่อน คือ ประชาชนในแต่ละพื้นที่และภาคส่วน ปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ในการดำเนินชีวิต โดยน้อมเอาเศรษฐกิจพอเพียง มาใช้เป็นปรัชญา ในการดำเนินชีวิต และทำให้เกิดชุมชนแห่งการเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง ในกลุ่มสาขาอาชีพ และพื้นที่ต่างๆ ทั่วประเทศ จนสามารถนำไปสู่การปรับเปลี่ยนระบบและโครงสร้างของสังคม และยึดหลักการพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของเศรษฐกิจพอเพียงในที่สุด

สำหรับวิธีการขับเคลื่อนนั้น จำเป็นต้องสร้างขบวนการขับเคลื่อนเศรษฐกิจ พอเพียง โดยมุ่งประสานพลังในลักษณะพันธมิตรแห่งความร่วมมือและเน้นการเสริมพลัง ทางบวก โดยการชักจูงเครือข่ายให้มีประสิทธิภาพ มีพลังในการขับเคลื่อน โดยเริ่มจากการ มองภาพการดำเนินการอย่างเป็นองค์รวมก่อนแล้ว จึงกำหนดแนวทางและการดำเนินงานในแต่ละ ด้าน เพื่อให้เกิดความเชื่อมโยงและเสริมพลังในการขับเคลื่อน ให้ประชาชนทุกระดับตั้งแต่ ระดับรากหญ้าถึงระดับมหภาค ได้นำหลักเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้อย่างจริงจัง

2.5 การประยุกต์ใช้เศรษฐกิจพอเพียงในการดำรงชีวิต

การที่จะนำเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ให้ได้ผลในการดำเนินชีวิต จำเป็นต้องเริ่มจากความเข้าใจที่ถูกต้องว่าเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง อะไรและมีหลักการสำคัญอะไรบ้างที่จะนำไปใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติ ตลอดจน เห็นถึงประโยชน์จากการที่จะนำเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ จึงจะเกิดความสนใจ ที่จะทดลองนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำเนินชีวิต ซึ่งสามารถทดลองนำมาประยุกต์ใช้กับตนเอง ทั้งในชีวิตประจำวัน และการดำเนินชีวิตต่าง ๆ ร่วมกับผู้อื่นโดยคำนึงถึงการพึ่งพาตนเองเป็นเบื้องต้น การทำอะไรที่ไม่สุดโต่งไปข้างใดข้างหนึ่ง การใช้เหตุผลเป็นพื้นฐานในการตัดสินใจ และการกระทำต่าง ๆ การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในด้านต่าง ๆ เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลง และไม่ทำอะไรที่เสี่ยงจนเกินไป จนทำให้ตนเอง หรือคนรอบข้างเดือดร้อนในภายหลัง การใฝ่รู้อย่างต่อเนื่องและใช้ความรู้ ด้วยความรอบคอบ ระมัดระวัง ซื่อสัตย์ ความไม่โลภ ความรู้จักพอ ความขยันหมั่นเพียร การไม่เบียดเบียน การรู้จักแบ่งปัน และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในการที่จะสร้างภาวะความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้นั้น จำเป็นที่จะต้องผ่านกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเองและกับผู้อื่น โดยการเรียนรู้ที่ผ่านกระบวนการไตร่ตรอง และเรียนรู้จากการปฏิบัติ การแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและประสบการณ์ระหว่างผู้ที่มีความสนใจร่วมกัน จะทำให้สามารถตระหนักถึงประโยชน์และความสุขที่จะได้รับจากการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ แล้วเกิดการปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ และนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต โดยมีจิตสำนึกที่ตระหนักถึงความสุขที่เกิดจากความพอใจในการใช้ชีวิตอย่างพอดี และรู้จักระดับความพอเพียง จนนำไปสู่การประกอบสัมมาชีพเลี้ยงตนเองอย่างถูกต้อง ไม่ให้อดอยากจนเบียดเบียนตนเอง หรือไม่โลภจนเบียดเบียนผู้อื่น แต่มีความพอเพียงที่จะคิดเผื่อแผ่แบ่งปันไปยังคนอื่น ๆ ในชุมชนหรือองค์กร และสังคมได้ อย่างไรก็ตาม ระดับความพอเพียงของแต่ละคนอาจไม่เท่ากัน หรือความพอเพียงของคนๆ เดียวกันแต่ต่างเวลา ก็อาจเปลี่ยนแปลงไปได้ แล้วแต่เงื่อนไขภายในและภายนอก ตลอดจน สภาวะแวดล้อมที่มีผลต่อคำว่า ความพอเพียง

2.5.1 การดำเนินชีวิตในระบบเศรษฐกิจพอเพียง

การดำเนินชีวิตในระบบเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำรินั้น แบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ เศรษฐกิจพอเพียงระดับบุคคลทั่วไป และระดับเกษตรกร (มหาวิทยาลัยแม่โจ้. 2548: ออนไลน์) อธิบายได้ ดังนี้

2.5.1.1 เศรษฐกิจพอเพียงระดับบุคคลทั่วไป หมายความว่า ความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างไม่เดือดร้อน ความเป็นอยู่อย่างพอประมาณตามฐานะ ตามอัตภาพ และที่สำคัญไม่หลงใหลไปตามกระแสวัตถุนิยม มีอิสรภาพในการประกอบอาชีพ เดินทางสายกลาง ทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง และสามารถพึ่งตนเองได้

2.5.1.2 เศรษฐกิจพอเพียงระดับเกษตรกร หมายถึง เศรษฐกิจเพื่อการเกษตรที่เน้นการพึ่งพาตนเอง เกษตรกรจะใช้ความรู้ความสามารถในการบริหารจัดการที่ดิน

โดยเฉพาะแหล่งน้ำ และกิจกรรมการเกษตรได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับสภาพพื้นที่ และความต้องการของเกษตรกรเอง ด้วยการนำเรื่องทฤษฎีใหม่ขั้นที่หนึ่ง คือ ฐานการผลิตความพอเพียงมาใช้ในไร่นาของตนเอง โดยเริ่มจากการผลิต จะต้องทำในลักษณะพึ่งพาอาศัยทรัพยากรในไร่นา และทรัพยากรธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่ ให้มีความหลากหลายของกิจกรรมทางเกษตรในไร่นา มีกิจกรรมเกื้อกูลกัน กิจกรรมเสริมรายได้ ใช้แรงงานในครอบครัวทำงานเต็มที่ ลดต้นทุนการผลิต ตลอดจนการผสมผสานกิจกรรมการปลูกพืชเลี้ยงสัตว์และการทำประมงในไร่นาให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ความหลากหลายของกิจกรรมการเกษตรในไร่นา ได้แก่ การทำกิจกรรมหลายชนิดในพื้นที่เดียวกัน มีตัวอย่าง ดังนี้

- ข้าว : พืชอาหารหลักของคนไทย สำหรับบริโภคในครอบครัว
- สระน้ำ : แหล่งน้ำในไร่นาและเลี้ยงสัตว์น้ำ
- พืชผัก : ใช้บริโภคในครัวเรือน ช่วยลดรายจ่ายประจำวัน
- พืชสมุนไพร : เป็นอาหารและยาพื้นบ้าน
- ไม้ยืนต้นและไม้ใช้สอย : ใช้เป็นไม้ฟืน ทำโรงเรือนและเครื่องจักสาน
- เลี้ยงสัตว์ : แหล่งอาหารโปรตีนและเสริมรายได้
- ไม้ดอกไม้ประดับ : เพื่อความสวยงาม พักผ่อนจิตใจและเสริมรายได้
- ปุ๋ยหมัก : บำรุงดิน รักษาสมดุลธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

สำหรับกิจกรรมเกื้อกูลซึ่งกันและกัน มีตัวอย่าง ดังนี้

- การเลี้ยงปลาในนาข้าว
- ผลผลิตจากข้าวเป็นอาหารปลา
- ปลากินแมลงเป็นศัตรูข้าว
- การปลูกผักกับการเลี้ยงไก่
- ไก่กินเศษพืชผัก
- มูลไก่เป็นปุ๋ยสำหรับพืชผัก
- การใช้ทรัพยากรในไร่นา
- มูลสัตว์เป็นปุ๋ยคอก
- เศษหญ้าใบไม้ทำปุ๋ยหมัก
- เศษพืชผักเป็นอาหารปลา
- ฟางข้าวใช้เพาะเห็ด ทำปุ๋ยหมัก คลุมดิน อาหารสัตว์
- เกษตรผสมผสาน

ส่วนการใช้แรงงานในครอบครัวทำกิจกรรม ลดรายจ่าย และเสริมรายได้ ยกตัวอย่าง เช่น

- แปรรูปและถนอมอาหาร เช่น พริกแห้ง มะนาวดอง กล้วยตาก ไข่เค็ม กระเทียมดอง ผักกาด น้ำพริกเครื่องแกง

- จักสานหัตถกรรม สิ่งประดิษฐ์เครื่องใช้ เช่น ดอกไม้บายาง เครื่องใช้ และเครื่องจักสานจากผักตบชวา ไม้ไผ่ กัลลวย

ในการประกอบอาชีพแบบเศรษฐกิจพอเพียง สามารถทำได้ ดังนี้

1. ทำไร่นาสวนผสมและเกษตรแบบผสมผสาน เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นเศรษฐกิจพอเพียง
2. ปลูกผักสวนครัวลดรายจ่ายด้านอาหารในครอบครัว
3. ใช้ปุ๋ยคอก และทำปุ๋ยหมักใช้ร่วมกับปุ๋ยเคมี เพื่อช่วยลดรายจ่าย และปรับปรุงบำรุงดิน
4. เพาะเห็ดฟางจากฟางข้าวและเศษวัสดุเหลือใช้ในไร่นา
5. ปลูกไม้ผลสวนหลังบ้านและไม้ใช้สอย
6. ปลูกพืชสมุนไพร ช่วยส่งเสริมสุขภาพอนามัย
7. เลี้ยงปลาในร่องสวน ในนาข้าวและสระน้ำ เพื่อเป็นอาหารโปรตีนและรายได้เสริม
8. เลี้ยงไก่พื้นเมืองและไก่ไข่ ประมาณ 10 – 15 ตัว เพื่อเป็นอาหารครอบครัว โดยใช้ข้าวเปลือก รำ ปลายข้าวจากการทำนา ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์จากพืชไร่ เศษพืชผักจากการปลูกผัก
9. ทำก๊าซชีวภาพจากมูลสุกร หรือวัว เพื่อใช้เป็นพลังงาน ในครัวเรือน
10. ทำสารสกัดชีวภาพ จากเศษพืช ผัก ผลไม้ และพืชสมุนไพรใช้ในไร่นา

2.6 กรณีศึกษาชุมชนเศรษฐกิจพอเพียง

กรณีศึกษาชุมชนเศรษฐกิจพอเพียง 5 ชุมชน ที่จะกล่าวถึงนี้ ประกอบด้วย 1) ชุมชนบ้านร่องกาใต้ จังหวัดแพร่ 2) ชุมชนบ้านม่วงหวาน-โคกเจริญ จังหวัดบุรีรัมย์ 3) ชุมชนบ้านหนองกลางดง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 4) ชุมชนบ้านวังลุ่ม จังหวัดระนอง และ 5) ชุมชนแผ่นดินทองคอรูตติ์กวา กรุงเทพฯ ที่สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2548: 112 – 118) ได้จัดทำและสรุปแนวทางการดำเนินชีวิตตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีดังนี้

2.6.1 ชุมชนบ้านร่องกาใต้ จังหวัดแพร่

บ้านร่องกาใต้ ตั้งอยู่ที่ตำบลร่องกา อำเภอสองแคว จังหวัดแพร่ เป็นตัวอย่างหนึ่งของหมู่บ้าน ที่มุ่งแก้ปัญหาชุมชนด้วยการสร้างกระบวนการเรียนรู้ บนพื้นฐานของพระพุทธศาสนา (หลักพุทธธรรม) ก่อเกิดคน (แกนนำ) งาน (กิจกรรม) และการพัฒนาจิตใจ (ศีลธรรม) ตามมา อันเป็นกระบวนการพัฒนาบนพื้นฐานพุทธธรรม และสืบทอดประเพณีวัฒนธรรมที่เป็นรากฐานของวิถีชีวิตชุมชนไปยังคนรุ่นหลัง ซึ่งเป็นแนวคิดการพัฒนาชุมชนที่สอดคล้องกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

2.6.1.1 ความพอประมาณ กิจกรรมที่ทำมี 3 เรื่อง คือ

2.6.1.1.1 ปลุกพืชเสริมรายได้ หลังเก็บเกี่ยวข้าว ชาวนาส่วนใหญ่จะปลูกถั่วเหลือง ก่อนถึงฤดูทำนาก็จะปลูกพืชผักสวนครัว

2.6.1.1.2 กลุ่มข้าวกล้องรองภาคใต้ ทำหน้าที่ฟื้นฟูพิธีกรรมที่สำคัญเพื่อเชื่อมโยงจิตใจของคนในชุมชนให้กลมเกลียวเหนียวแน่นรับซื้อข้าวจากสมาชิกที่ปลูกข้าวปลอดสารพิษ และใช้ปุ๋ยชีวภาพ ก่อนนำข้าวเปลือกมาสีขายให้ผู้รักสุขภาพ กำไรที่ได้นำไปใช้จัดสวัสดิการให้กับสมาชิกที่เดือดร้อน

2.6.1.1.3 กลุ่มปุ๋ยชีวภาพ เพื่อลดการพึ่งพาสารเคมีและยาฆ่าแมลง เริ่มจากกิจกรรมการทำปุ๋ยหมักชีวภาพ ชาวบ้านที่ร่วมทำได้ใช้ฟรีใครไม่มีเวลามาร่วม ก็จำหน่ายให้ในราคาถูก และเวลานี้กำลังมีการสนับสนุนด้านพันธุ์ข้าวพื้นบ้าน

2.6.1.2 ความมีเหตุผล ได้จัดทำกลุ่มแปรรูปอาหาร โดยนำข้าวกล้องมาทำเป็นแป้งเพื่อทำขนมต่างๆ เช่น ข้าวเกรียบ ขนมดอกจอก ช่วยให้ชาวบ้านมีกระบวนการร่วมคิด ร่วมตัดสินใจ จนเกิดกิจกรรมต่างๆ ตามมา

2.6.1.3 ความมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ได้จัดกิจกรรม 2 เรื่อง คือ

2.6.1.3.1 กลุ่มภาคคนเมืองอมรินทร์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตช่วยให้ชาวบ้านมีเงินออมไว้ใช้จ่ายจำเป็น ดอกเบี้ยที่ได้ นำมาจัดเป็นสวัสดิการและที่สำคัญไม่แพ้กัน คือ ชาวบ้านได้รู้จักการจัดการตนเอง

2.6.1.3.2 ร้านค้าชุมชน ในปี พ.ศ. 2546 กรมการศึกษานอกโรงเรียน ได้ร่วมกับชุมชน สำรวจรายจ่ายของชุมชน พบว่า มีรายจ่ายรวมกันถึงปีละ 22 ล้านบาท ร้านค้าชุมชนจึงเกิดขึ้นมา เพื่อลดรายจ่าย และป้องกันเงินไหลออกนอกชุมชน

2.6.1.4 เงื่อนไขความรู้ ได้จัดทำกิจกรรม 2 เรื่อง ดังนี้

2.6.1.4.1 ศูนย์เรียนรู้วัดร่องภาคใต้ ศูนย์กลางสำคัญในการพัฒนา กิจกรรม และสร้างการเรียนรู้สืบทอดภูมิปัญญาที่ดั้งเดิมให้กับสมาชิกในชุมชน

2.6.1.4.2 กลุ่มเยาวชนชุมชนร่องภาคใต้ สืบทอดวัฒนธรรมประเพณีจากคนรุ่นเก่าไปยังคนรุ่นใหม่ โดยเฉพาะเยาวชน

2.6.1.5 เงื่อนไขคุณธรรม บ้านร่องภาคใต้พัฒนาชุมชนบนฐานพุทธธรรม ด้วยกระบวนการสร้างคน สร้างงาน และสร้างศีลธรรม โดยมีเจ้าอาวาสจากวัดในชุมชนเป็นแกนนำสำคัญ มุ่งให้เกิดการพัฒนาอย่างสมดุลในทุกด้าน ทั้งกาย ใจ ศีลธรรม วัฒนธรรม สุขภาพ และสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

2.6.2 ชุมชนบ้านม่วงหวาน-โคกเจริญ จังหวัดบุรีรัมย์

บ้านม่วงหวาน-โคกเจริญ ตั้งอยู่หมู่ที่ 14 และ 15 ตำบลจันตุ้ม อำเภอพลับพลาชัย จังหวัดบุรีรัมย์ เป็นตัวอย่างหนึ่งของการมีวัฒนธรรมของชาวไทยส่วย เป็นทุนทางสังคมที่สำคัญ และยังเป็นเสมือนกลไกในการกำหนดทิศทางการพัฒนาที่สอดคล้องกับวิถี

การดำเนินชีวิต และความต้องการของคนในชุมชนอย่างแท้จริง ได้นำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มาใช้ในการจัดทำกิจกรรม ดังนี้

2.6.2.1 ความพอประมาณ ชุมชนได้จัดทำกิจกรรม 5 เรื่อง ดังนี้

2.6.2.1.1 ปลุกข้าวเพื่อกิน เหลือจึงขาย สมาชิกทั้งหมดในชุมชนปลุกข้าว เพื่อเก็บไว้ให้พอบริโภคในครอบครัวก่อน เมื่อเหลือกินจึงขาย แต่ละบ้านจึงต้องมีถังสำหรับ เก็บข้าว ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งสำคัญมาก

2.6.2.1.2 กลุ่มแม่บ้าน กิจกรรมส่วนใหญ่ คือ การผลิตสินค้าเพื่อสร้าง รายได้เสริม เช่น แชมพูสระผม ขนมหั่นบ้าน เป็นการลดการซื้อสินค้าที่จำเป็น และขนม กรูบกรอบจากภายนอก

2.6.2.1.3 กลุ่มปุ๋ยอินทรีย์ มีการนำมูลวัวควาย แกลบ ดินผสม และ น้ำหมักที่ทำเองภายในชุมชนเพื่อผลิตปุ๋ยอินทรีย์ไว้ใช้เองในชุมชน โดยเฉพาะกลุ่มปลุกข้าว อินทรีย์

2.6.2.1.4 เลี้ยงไหม บางบ้านมีการเลี้ยงไหมเพื่อทอผ้าเป็นอาชีพเสริม

2.6.2.1.5 ห้ามดื่มเหล้าในงานศพ ปกติที่บ้านม่วงหวาน-โคกเจริญ สมาชิกส่วนใหญ่ไม่นิยมดื่มเหล้าหรือเล่นการพนัน ยิ่งต่อมาเมื่อมีกฎหมายห้ามดื่มเหล้าในงานศพ อบายมุขต่างๆ ก็ลดลงไปกว่าเดิมมาก

2.6.2.2 ความมีเหตุผล เมื่อมีการจัดงานพิธีต่างๆ ชาวบ้านที่นี่จะมีการ ช่วยเหลือกันผ่านระบบ “เจ้าของบัญชี” ซึ่งหมายถึงผู้ที่เจ้าภาพขอให้มาช่วยระหว่างการจัดงาน ให้ผ่านพ้นไปอย่างราบรื่นและรัดกุม โดยทำทั้งบัญชีรับ-จ่าย และดูแลการจัดงานในทุกด้าน เช่น การรับรองแขกเหຼือ การคุมปริมาณอาหารให้เหมาะสมกับจำนวนแขก เป็นต้น

2.6.2.3 ความมีภูมิคุ้มกันที่ดี ชุมชนจัดกิจกรรม 6 เรื่อง ดังนี้

2.6.2.3.1 ปลุกพืชเสริม หลังเก็บเกี่ยวข้าว ชาวบ้านที่นี่จะไม่อยู่ว่าง แต่ จะปลุกพืชชนิดอื่นในที่นา เช่น มันเทศ ส่วนที่ว่างข้างบ้านหรือข้างแปลงนา ก็จะปลุกพืชผัก ชนิดต่างๆ และหากบ้านไหนขยันมาก ก็จะไปปลุกผักเพิ่มบนที่ดินสาธารณะข้างสระเก็บน้ำ

2.6.2.3.2 เลี้ยงสัตว์ นอกจากการเพาะปลูกพืชแล้ว แต่ละบ้านยังเลี้ยง สัตว์ต่างๆ เช่น หมู ไก่ ปลา เป็นต้น ซึ่งส่วนใหญ่เลี้ยงไว้เป็นอาหาร จะมีก็แต่ควายที่ชุมชน พร้อมใจกันเลี้ยงตามโครงการอนุรักษ์ควายไทย เพื่อการรักษาพันธุ์ควายไทยไว้ โดยมีผล พลอยได้เป็นปุ๋ย จากมูลควายสำหรับใช้ในการเพาะปลูก และเมื่อขายควายไปก็จะสร้างรายได้ ก้อนใหญ่ให้กับครอบครัว

2.6.2.3.3 กลุ่มออมทรัพย์ ก่อตั้งมานานหลายปี มียอดเงินฝาก ประมาณ 7.5 ล้านบาท ปล่อยกู้ให้สมาชิกไปประมาณ 6 ล้านบาท ส่วนใหญ่กู้ไปประกอบอาชีพ และใช้หนี้เดิมที่มีดอกเบຼียแพง

2.6.2.3.4 ร้านค้าชุมชน บ้านม่วงหวาน-โคกเจริญ ประสบความสำเร็จ จึงเปิดเพิ่มเป็น 2 แห่ง จุดประสงค์หลักนอกจากเป็นการอำนวยความสะดวกในการซื้อสินค้าให้กับคนในชุมชนแล้ว ยังเป็นการป้องกันเงินให้ยังคงอยู่ในชุมชน ขณะเดียวกันก็สามารถใช้เป็นเสมือนศูนย์สาริตการตลาด สำหรับจำหน่ายสินค้าที่ผลิตเองในชุมชนอีกด้วย

2.6.2.3.5 ฉางข้าว เป็นที่เก็บข้าวไว้ยามจำเป็น ให้สมาชิกในชุมชนนำไปทำพันธุ์ หรือนำไปกินแล้วใช้คืน โดยกู้ 4 ถัง คัดดอกเบี้ย 1 ถัง

2.6.2.3.6 กองทุนสวัสดิการชุมชน ผลกำไรจากกลุ่มกิจกรรมต่างๆ จะแบ่งมาให้กับกองทุนทุกปีๆ ละ 40,000 บาท โดยเงินกองทุนฯ จะเปิดให้สมาชิกกู้ ดอกเบี้ยที่ได้จะนำมาช่วยเหลือคนในชุมชนที่ยากจน เจ็บป่วย ประสบภัยธรรมชาติ เป็นต้น

2.6.2.4 เจื่อนไขความรู้ ในชุมชนมีแกนนำผลัดเปลี่ยนกันไปศึกษา ดูงาน ซึ่งแกนนำมีอยู่หลายคนในชุมชนได้ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนไปอบรม ศึกษาดูงานตามคำเชิญของหน่วยงานต่างๆ อยู่เสมอ และเมื่อกลับมา ต้องรายงานให้ที่ประชุมแกนนำได้รับทราบสาระของการดูงาน

2.6.2.5 เจื่อนไขคุณธรรม ชุมชนยึดมั่นในประเพณีอันดีงามที่สืบทอดกันมา ตั้งแต่บรรพบุรุษ ไม่ว่าจะเป็น บวชนาค แต่งงาน เกี้ยวข้าว ทั้งหมดให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์กันในชุมชน และคอยช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

2.6.3 ชุมชนบ้านหนองกลางดง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

บ้านหนองกลางดง ตั้งอยู่ที่ ตำบลศิลาลอย กิ่งอำเภอสามร้อยยอด จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ซึ่งชุมชนนี้ จากที่เคยต่างคนต่างอยู่ และเต็มไปด้วยปัญหาเสพยาเสพติด มาสู่การร่วมแรงร่วมใจกันสร้างสรรค์ชุมชนจนกลายเป็นหมู่บ้านตัวอย่าง โดยอาศัยหลักเหตุผลตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง โดยการค้นหาตัวเอง ด้วยเครื่องมือที่เรียกว่า “แผนแม่บทชุมชน” จนได้ข้อมูลที่แท้จริง ทำให้สมาชิกได้รับรู้สถานการณ์ ที่พวกเขากำลังเผชิญอยู่อย่างรอบด้าน และมีการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

2.6.3.1 ความพอประมาณ ชุมชนมีการทำกิจกรรมหลากหลาย ดังนี้

2.6.3.1.1 ทุกกลุ่มกิจกรรม เช่น ร้านค้า บั๊มน้ำมันชุมชน โรงกวนสับปะรด เป็นต้น ได้มีการตกลงกันว่า ต้องไม่มุ่งแสวงหากำไรสูงสุด แต่ทำโดยยึดหลักพอเพียง และยกระดับความเป็นอยู่ของคนทั้งชุมชนไปพร้อมๆ กัน

2.6.3.1.2 กลุ่มเกษตรกรรมธรรมชาติหนองกลางดง มีอาสาสมัคร 10 ครอบครัว ทำเกษตรธรรมชาติเพื่อนำร่องก่อน โดยได้ไปศึกษาดูงาน และกลับมาทำเป็นตัวอย่างก่อนที่จะขยายผลในชุมชนให้แพร่หลายมากขึ้น โดยเกษตรธรรมชาติเริ่มด้วยการปรับเปลี่ยนวิธีการเพาะปลูก เพื่อลดต้นทุน ปลูกพืชหลากหลายครอบคลุมทั้ง 3 ระดับ ระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว

2.6.3.2 ความมีเหตุผล ชุมชนมีการจัดทำกิจกรรม 2 เรื่อง คือ

2.6.3.2.1 จัดตั้งกลุ่มออมทรัพย์ขึ้นมาตามหลักเหตุผล ที่มาจากความต้องการของคนในชุมชนอย่างแท้จริง เพื่อแก้ไขปัญหาหนี้สิน ในขณะเดียวกันกลุ่มออมทรัพย์ยังเป็นเสมือนระบบภูมิคุ้มกันสำรองเงินไว้ ยามจำเป็นหรือฉุกเฉิน ปัจจุบันมีเงินออมรวมกันกว่า 1.3 ล้านบาท มีสมาชิกเกือบ 400 คน

2.6.3.2.2 โรงทอผ้าสะด และ การแปรรูปผลผลิตทางการเกษตร เนื่องจากสะดที่ปลูกขายโรงงาน จะเหลือลูกเล็กที่ถูกตัดทิ้งเป็นจำนวนมาก โรงทอผ้าสะด จึงเกิดขึ้นมาเพื่อรองรับผลผลิตเหล่านั้น โดยใช้เครื่องมือเครื่องจักรที่เหมาะสม อีกทั้งเป็นการสร้างรายได้ สร้างกระบวนการเรียนรู้ด้านการบริหารจัดการ และการตลาด

2.6.3.3 ความมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว มี 2 กิจกรรม ดังนี้

2.6.3.3.1 ร้านค้าชุมชน บั่มน้ำมันชุมชน เกิดขึ้นมาจากการทำแผนชุมชน ซึ่งทำให้เห็นว่า ปีหนึ่งๆ ชุมชนใช้เงินซื้อสินค้าอุปโภค บริโภค รวมทั้งน้ำมันเชื้อเพลิงปีหนึ่งหลาย ล้านบาท ร้านค้าชุมชนจึงก่อตั้งขึ้นมา เพื่อป้องกันเงินไหลออกและสร้างกระบวนการเรียนรู้ในการจัดการธุรกิจการค้าในชุมชน

2.6.3.3.2 กองทุนรวมบ้านหนองกลางดง เป็นเสมือนคลังของหมู่บ้าน โดย 20 % ของผลกำไรจากทุกกลุ่มกิจกรรมก่อนปันผล จะถูกหักเข้ากองทุนรวม ทำให้มีเงินเข้ามาปีละแสนกว่าบาท เงินจำนวนนี้จะสำรองไว้ใช้ยามฉุกเฉินและนำมาจัดสวัสดิการให้แก่เด็ก คนชรา เป็นต้น

2.6.3.4 เจื่อนไขความรู้ ชุมชนใช้แผนชุมชนเป็นเครื่องมือในการทำความรู้จัก ชุมชนของตนเอง กำหนดอนาคตและสร้างการมีส่วนร่วมของสมาชิกในชุมชน

2.6.3.5 เจื่อนไขคุณธรรม มีสภาผู้นำเป็นกลไกสำคัญในการกลั่นกรองและตัดสินใจเรื่องสำคัญๆ ของชุมชน ประกอบด้วยคนที่มีสถานภาพ และบทบาทหลากหลายในชุมชน โดยเฉพาะพระและผู้สูงอายุ ซึ่งนับวันจะถูกกลดบทบาทลงในสังคมทั่วไปแต่ที่หนองกลางดงถือว่าเป็นกลุ่มคนที่มีความสำคัญ

2.6.4 ชุมชนบ้านวังลุ่ม จังหวัดระนอง

บ้านวังลุ่ม ตั้งอยู่ที่ ตำบลละอุ่นเหนือ อำเภอละอุ่น จังหวัดระนอง ชุมชนนี้เคยประสบกับวิกฤติที่รุนแรง คือ เหตุการณ์ดินถล่มทับบ้านเรือน และพื้นที่ทำกินเสียหายไปเป็นจำนวนมาก แต่ชาวบ้านวังลุ่มก็กลับพลิกฟื้นชุมชนขึ้นใหม่ได้อย่างรวดเร็ว ด้วยความร่วมมือร่วมใจกัน ด้วยทุนเดิมที่มีอยู่รวมถึงทรัพยากรธรรมชาติที่ยังไม่ถูกทำลาย ภูมิปัญญาของคนในชุมชนและที่สำคัญ คือ ความมั่นใจในแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง ตามพระราชดำริดังนี้

2.6.4.1 ความพอประมาณ ชุมชนดำเนินกิจกรรม 2 เรื่อง ดังนี้

2.6.4.1.1 ชาวบ้านทำเกษตรตามกำลังของตน ไม่มีการกู้หนี้

ยืมสินมาลงทุน ส่วนใหญ่ปลูกข้าวไว้กินเองเป็นหลัก เมื่อเหลือจึงแบ่งขายทำให้แต่ละครอบครัวไม่มีภาระหนี้สิน

2.6.4.1.2 ชาวบ้านมีค่านิยมในการใช้จ่ายพอประมาณไม่เกินตัว แม้จะมีกลุ่มออมทรัพย์ให้กู้ยืมเงิน แต่ชาวบ้านส่วนใหญ่ไม่นิยมกู้หากไม่จำเป็นจริงๆ โดยเฉพาะ การกู้ยืมเงิน เพื่อนำไปใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือย เช่น ซื้อมอเตอร์ไซด์ หรือโทรศัพท์มือถือ แทบไม่มีให้เห็นเลย

2.6.4.2 ความมีเหตุผล ชุมชนดำเนินกิจกรรม ดังนี้

2.6.4.2.1 ชาวบ้านเลือกที่จะทำระบบประปาภูเขา โดยใช้เชื่อนดินแทนที่จะใช้เชื่อนคอนกรีตตามคำแนะนำของทางราชการ เนื่องจากพิจารณาแล้วเห็นว่า เชื่อนคอนกรีตใช้เวลาก่อสร้างนาน และมีราคาแพง ขณะที่เชื่อนดินราคาถูกกว่า ก่อสร้างรวดเร็ว อีกทั้งสามารถใช้แรงงานและทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชน รวมทั้ง เชื่อนดินก็เคยได้รับการพิสูจน์มาแล้วว่า มีความแข็งแรงทนทาน

2.6.4.2.2 ชุมชนมีกฎ “ห้ามจับปลา” ในวังปลาอย่างถาวร และห้ามจับปลาตลอดลำน้ำในช่วงหน้าฝน ซึ่งเป็นช่วงที่ปลาวางไข่ เนื่องจากไม่อยากให้เป็นเหมือนชุมชนอื่นที่มีจำนวนปลาลดลง และปลาบางชนิดถึงกับสูญพันธุ์ไป ซึ่งชาวบ้านในชุมชนก็ให้ความร่วมมืออย่างดี เพราะยอมรับในเหตุผลดังกล่าว

2.6.4.2.3 ชาวบ้านคิดที่จะจัดการกับ “การท่องเที่ยวชุมชน” ด้วยเหตุผลที่ว่า ในชุมชนมีน้ำตกห้วยตาเล็ก ซึ่งมีธรรมชาติที่สวยงามมาก และเริ่มมีนักท่องเที่ยวเข้าไป น้ำตกดังกล่าว เป็นแหล่งน้ำสำหรับทำระบบประปาภูเขาของชุมชน หากไม่มีการควบคุมดูแล ในจุดนี้ตั้งแต่เริ่มต้น อนาคตการท่องเที่ยวอาจสร้างปัญหาให้กับแหล่งน้ำกินน้ำใช้ในชุมชนได้

2.6.4.3 ความมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ชุมชนทำกิจกรรม ดังนี้

2.6.4.3.1 ทำเกษตรกรรมหลากหลาย โดยการปลูกพืชหลายๆ อย่าง ผสมผสานกัน เพื่อช่วยลดความเสี่ยงในเรื่องโรคระบาด

2.6.4.3.2 ชุมชนมีระบบสวัสดิการ ทั้งกองทุนสวัสดิการระดับตำบล ใช้ดอกผลจากเงินกองทุนหมู่บ้าน รวมกับเงินสนับสนุนจาก อบต. สำหรับให้ความช่วยเหลือเด็กและผู้สูงอายุที่ยากจน ภายในชุมชนจัดให้มีกองทุนฌาปนกิจ สำหรับเป็นค่าจัดการศพให้กับครอบครัวของผู้เสียชีวิต ถือเป็นการแบ่งเบาความเดือดร้อนของชาวบ้านในยามจำเป็น

2.6.4.3.3 ชาวบ้านร่วมกันสร้าง “ระบบตลาดกลางของหมู่บ้าน” ขึ้นมาเพื่อให้แต่ละบ้านนำผลผลิตมาขายรวมกันที่นี้ และให้พ่อค้าเข้ามาซื้อเพียงจุดเดียว เป็นการป้องกันปัญหาการให้ราคาผลผลิตไม่เป็นธรรม

2.6.4.3.4 ชาวบ้านร่วมกัน “ปลูกป่าชุมชน” ขึ้น เพื่อใช้ประโยชน์แทนป่าธรรมชาติ ซึ่งอยู่ในความควบคุมดูแลของกรมป่าไม้ โดยใช้เป็นแหล่งตัดไม้ ใช้สอยตามความจำเป็น และเป็นแหล่งอาหาร ตลอดจนเป็นแหล่งรายได้ของชาวบ้าน ซึ่งได้มีการตั้งคณะกรรมการ

ขึ้นมาตรฐานการใช้ประโยชน์

2.6.4.4 เจือปนไขความรู้ กิจกรรมหลายอย่างของชุมชน เกิดขึ้นเนื่องจากการทำแผนแม่บทชุมชน ซึ่งทำให้ค้นพบว่าชุมชนมีปัญหาอะไรบ้างและต้องการการจัดการอย่างไรเพื่อแก้ปัญหาหรือลดความรุนแรงของปัญหาดังกล่าว เช่น โครงการปฎิชีวนภาพ โดยใช้เปลือกกาแฟเป็นวัตถุดิบ เกิดขึ้นจากการค้นพบว่า คนในชุมชนใช้จ่ายเงินไปกับการซื้อปุ๋ยเคมีมากที่สุด

2.6.4.5 เจือปนไขคุณธรรม การเป็นชุมชนเล็ก เพียง 23 ครัวเรือน ชาวบ้านจึงมี “ความสามัคคี” กัน ในการทำกิจกรรมต่างๆ ของชุมชน รวมทั้งการแบ่งปันให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เมื่อเกิดวิกฤติขึ้นในชุมชน จึงสามารถแก้ไขให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี

2.6.5 ชุมชนแผ่นดินทองคอยรุดตึกวา กรุงเทพฯ

ชุมชนแผ่นดินทองคอยรุดตึกวา ตั้งอยู่ที่ หมู่ที่ 5 แขวงโคกแฝก เขตหนองจอก กรุงเทพฯ คนในชุมชนจึงมีวิถีชีวิตตามหลักศาสนาอิสลามที่สอนให้คนมีความเอื้ออาทร และแบ่งปันต่อกันนั้น ทำให้สอดคล้องต้องกันกับวิถีชีวิตตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงที่ว่า เมื่อมีความพอเพียงในครอบครัวแล้ว ก็แบ่งปันไปสู่ครอบครัวข้างเคียง แต่ถ้าเหลือมากกว่านั้นก็ขาย ดังนั้นเศรษฐกิจพอเพียง ก็คือ ปรัชญาชีวิตของชาวชุมชนมุสลิม ซึ่งมีดังนี้

2.6.5.1 ความพอประมาณ ชาวชุมชนนี้ดำเนินชีวิตตามหลักศาสนาอิสลามที่สอนให้คนมีความเอื้ออาทรและแบ่งปันซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นหลักพื้นฐานของการอยู่อย่างพอดีไม่เกินตัว โดยถ้าหากมีเหลือก็จะแบ่งปันให้ผู้อื่น

2.6.5.2 ความมีเหตุผล ชุมชนดำเนินการในกิจกรรม ดังนี้

2.6.5.2.1 ชุมชนพยายามรักษาวินัยธรรม และวิถีชีวิตดั้งเดิมไว้ เพื่อคงสภาพความเป็นอยู่ของคนในชุมชนแห่งนี้ ให้เป็นไปอย่างพอเพียงและสงบสุข ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงที่รุกเข้ามารอบด้าน โดยใช้ทุนทางสังคมที่มีอยู่ เช่น ประวัติศาสตร์ ชุมชนที่เก่าแก่ และหลักศาสนา เป็นต้น

2.6.5.2.2 ชุมชนส่วนใหญ่ มีคนในครอบครัวออกไปประกอบ อาชีพอยู่นอกชุมชน เพื่อหารายได้อย่างเป็นกอบเป็นกำเข้ามา ในขณะที่เดียวกัน ที่บ้านก็จะมีพื้นที่ส่วนหนึ่งทำการเกษตรเพื่อใช้บริโภค เป็นการลดค่าใช้จ่ายด้านอาหารการกินลงได้มาก

2.6.5.2.3 สหกรณ์ร้านค้าชุมชนก่อตั้งขึ้นเพื่อสกัดกั้นไม่ให้เงินไหลออกนอกชุมชนเนื่องจากคนในชุมชนยังจำเป็นต้องซื้อสินค้าอุปโภคบริโภคอยู่ หากซื้อจากสหกรณ์ นอกจากเงินจะหมุนเวียนในชุมชนแล้ว ยังมีกำไรเพื่อนำมาใช้จัดสวัสดิการในชุมชนอีกด้วย

2.6.5.2.4 การกู้เงินจากกองทุนชุมชน ไม่มีการกำหนดอัตราดอกเบี้ย เพราะขัดกับหลักศาสนาอิสลามแต่ใช้ระบบการบริจาคตามความศรัทธาเข้าสมทบกับกองทุน ซึ่งในการกู้ยืมมีการกำหนดวงเงินคนละไม่เกิน 20,000 บาท และต้องใช้ เพื่อต่อยอดการประกอบอาชีพเท่านั้น

2.6.5.3 ความมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว มีการจัดกิจกรรม ดังนี้

2.6.5.3.1 ชาวชุมชนมีศาสนาอิสลามเป็นหลักในการดำเนินชีวิต โดยเป็นทั้งเครื่องมือกลั่นกรองและเลือกรับสิ่งที่เหมาะสม และเป็นตัวกำกับพฤติกรรม รวมทั้งความเป็นอยู่ของชุมชนให้สอดคล้องกับหลักศาสนาและวัฒนธรรม

2.6.5.3.2 ชุมชนมีระบบกลุ่มแม่บ้าน เป็นกลไกสำคัญในการดูแลทุกข์สุข และให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยแบ่งบ้านเรือนที่อยู่ใกล้เคียงกันออกเป็น 12 กลุ่ม มีตัวแทนเข้าร่วมประชุม และตัดสินใจเรื่องต่างๆ ร่วมกับ คณะกรรมการชุมชน

2.6.5.3.3 ชุมชนมีระบบสวัสดิการหลายรูปแบบ เช่น ศูนย์สุขภาพชุมชน กองทุนชุมชน กองทุนฌาปนกิจสงเคราะห์ กองทุนชะกาต เป็นต้น ทั้งหมด ล้วนมีจุดมุ่งหมาย เพื่อเป็นหลักประกันในการดำรงชีวิตให้กับชาวบ้าน

2.6.5.4 เจื้อนไขความรู้ ชาวบ้านในชุมชนถูกปลูกฝัง ให้ความสำคัญของการศึกษามาตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษ ทำให้คนในชุมชนจำนวนมาก มีความรู้ความสามารถ และได้มาร่วมกันพัฒนาชุมชนในเวลาต่อมา

2.6.5.5 เจื้อนไขคุณธรรม ชุมชนมีความพยายามจะปลูกฝังหลักศาสนาอิสลาม ให้กับสมาชิกในชุมชนตั้งแต่วัยเด็ก ด้วยการให้เด็กๆ ต้องเรียนศาสนาควบคู่ไปกับการเรียนในระบบปกติ

3. สภาพทั่วไปของชุมชนบ้านจอมจันทร์

ชุมชนบ้านจอมจันทร์ ตั้งอยู่ที่ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย ซึ่งตำบลสันทรายนี้ ตั้งอยู่ตามถนนสายเชียงแสน – เชียงราย ห่างจากที่ว่าการอำเภอแม่จัน ประมาณ 3 กิโลเมตร เดิมเป็นตำบลที่มีอาณาเขตกว้างขวางมาก แบ่งการปกครองเป็น 18 หมู่บ้าน ต่อมาในปี พ.ศ. 2530 ได้แบ่งการปกครองออกเป็น 2 ตำบล คือ ตำบลสันทราย และตำบลจอมสวรรค์ ปัจจุบันตำบลสันทราย แบ่งการปกครองออกเป็น 9 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ที่ 1 บ้านสันทราย หมู่ที่ 2 บ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 3 บ้านดอยต่อ หมู่ที่ 4 บ้านเด่น หมู่ที่ 5 บ้านดงสุวรรณ หมู่ที่ 6 บ้านแหลม หมู่ที่ 7 บ้านดง หมู่ที่ 8 บ้านโพธาราม และ หมู่ที่ 9 บ้านนาล้อม

3.1 ประวัติความเป็นมาของชุมชนบ้านจอมจันทร์

หมู่บ้านจอมจันทร์ เดิมชื่อ สันทรายบ้านหม้อ มีพระยาสมัน เป็นผู้ก่อตั้งหมู่บ้าน โดยมี 2 พี่น้อง คือ นายสม พุทธสาร และ นายตา พุทธสาร ทั้งสองคนเป็นชาวจังหวัดลำพูน อาศัยอยู่กับพระยาสมัน ช่วยกันถางหญ้า ตัดต้นไม้ และตั้งชื่อหมู่บ้านว่า “สันทรายบ้านหม้อ” เนื่องจากชาวบ้านในสมัยนั้นมีอาชีพปั้นหม้อและหาบไปขายให้ชาวบ้านต่างตำบล และต่างอำเภอ ต่อมาในปี พ.ศ. 2510 นายใจ อรินทะทราย ซึ่งเป็นผู้ใหญ่บ้าน ได้เปลี่ยนชื่อหมู่บ้านเป็น “บ้านทรายทอง 2 หรือ สันทราย 2” หลังจากนั้น มีการสำรวจไฟฟ้าชนบท และในปี 2520 นายแสน อินทะชัย ซึ่งเป็นผู้ใหญ่บ้าน ได้ร่วมกับนายอำเภอประพันธ์ เปลี่ยนชื่อเป็น “หมู่บ้าน

จอมจันทร์” โดยใช้ชื่อตามพระธาตุจอมจันทร์ ซึ่งเป็น 1 ใน 9 จอม ที่เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญของจังหวัดเชียงราย โดยหมู่บ้านนี้มีเขตติดต่อกัน ดังนี้

ทิศเหนือ ติดต่อกับบ้านแม่สรวยและบ้านบ่อแก้ว ตำบลจอมสวรรค์ อำเภอแม่จัน
 ทิศใต้ ติดต่อกับบ้านนาล้อม หมู่ที่ 9 ตำบลสันทราย
 ทิศตะวันออก ติดต่อกับบ้านดอยต่อ หมู่ที่ 3 ตำบลสันทราย
 ทิศตะวันตก ติดต่อกับบ้านสันทราย ตำบลสันทราย

3.2 ประชากรและเศรษฐกิจ

บ้านจอมจันทร์ มีจำนวนประชากรทั้งหมด 604 คน อยู่ในเขตเทศบาล จำนวน 339 คน เป็นเพศชาย 162 คน เพศหญิง 177 คน ส่วนที่อยู่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) จำนวน 265 คน เป็นเพศชาย 131 คน เพศหญิง 134 คน โดยมีครัวเรือน จำนวน 189 ครัวเรือน แบ่งออกเป็นเขตเทศบาล 103 ครัวเรือน เขต อบต. 86 ครัวเรือน มีรายได้เฉลี่ยต่อปี ต่อครัวเรือน 60,000 บาท รายได้เฉลี่ยต่อคนๆ ละ 20,000 บาทต่อปี มีพื้นที่ในหมู่บ้านรวมทั้งหมด เป็นจำนวน 3,106 ไร่ แบ่งออกเป็นที่ดินในการทำนา จำนวน 1,048 ไร่ ทำไร่/ทำสวน จำนวน 500 ไร่ โดยมีที่ดินในการครอบครอง จำนวน 1,439 ไร่ มีที่สาธารณะของหมู่บ้าน 1 แห่ง จำนวน 104 ไร่ พื้นที่สำหรับทำอ่างเก็บน้ำหนองบัวใต้ 1 แห่ง จำนวน 15 ไร่ คนในหมู่บ้านประกอบอาชีพ ทำนา รับจ้าง ค้าขาย และอื่นๆ อีกทั้งคนในหมู่บ้านยังมีการปลูกพืชเศรษฐกิจ ได้แก่ ปลูกข้าวนาปี/นาปรัง ปลูกถั่วเหลือง และเลี้ยงสัตว์เศรษฐกิจ จำพวก โค กระบือ สุกร มีแหล่งน้ำไหลผ่านหมู่บ้าน 2 ลำน้ำ คือ ลำน้ำจันและลำน้ำแหลว นอกจากนั้น ยังมีป่าไม้อีก 1 แห่ง อยู่บริเวณที่ตั้งพระธาตุจอมจันทร์

3.3 การศึกษาและสาธารณสุข

สำหรับโรงเรียนในหมู่บ้านนั้นมีอยู่ 1 แห่ง คือ โรงเรียนสันทรายพรหมมณีวิทยา ซึ่งอยู่ห่างจากหมู่บ้าน ประมาณ 2 กิโลเมตร และมีศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านจอมจันทร์อีก 1 แห่ง รับเด็กอายุ ตั้งแต่ 2 ขวบครึ่ง ถึง 4 ขวบ โดยมีผู้ดูแลเด็กเล็ก จำนวน 2 คน ได้รับงบประมาณอาหารและนม จาก อบต. นอกจากนี้ ยังมีสถานีนามัยสันทราย ซึ่งอยู่ห่างจากหมู่บ้านประมาณ 1 กิโลเมตร

3.4 การปกครอง

บ้านจอมจันทร์ มีที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบล โดยสมาชิก อบต./เทศบาล มีหน้าที่ ดังนี้

1. ก่อสร้าง ซ่อมแซมถนน
2. ดูแล รักษาแม่น้ำ ลำคลอง
3. จัดหาน้ำกิน น้ำใช้ และน้ำเพื่อการเกษตร
4. รักษาความสะอาดถนน และเก็บขยะมูลฝอย
5. ป้องกันโรคติดต่อ

6. จัดให้มีไฟฟ้าและแสงสว่าง
7. ช่วยเหลือ ดูแล ผู้ได้รับความเดือดร้อนจาก น้ำท่วม ฝนแล้ง
8. ส่งเสริมการศึกษา ศาสนา วัฒนธรรม การพัฒนาสตรี เด็ก คนชรา คนพิการ
9. ส่งเสริมการกีฬา สถานที่พักผ่อนหย่อนใจ
10. คัดกรองดูแล รักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

สำหรับบทบาท หน้าที่ของผู้นำชุมชนนั้น คือ พยายามทำให้คนในเขตพื้นที่ปกครองของตนเอง มีความสามัคคี ร่วมแรงร่วมใจพัฒนาหมู่บ้าน ไม่ให้มีความแตกแยกกัน คอยช่วยเหลือลูกบ้านของตนที่ได้รับความเดือดร้อน ไกลเกลี้ย ประนีประนอมข้อพิพาทของลูกบ้าน โดยมีคิดว่า “เป็นผู้นำยุคใหม่ มีวิสัยทัศน์กว้างไกล เต็มใจบริการ ประสานแก้ปัญหา สร้างศรัทธาประชาชน” และให้พื้นที่เขตของตนอยู่อย่างสงบเรียบร้อย โดยผู้นำชุมชนทำหน้าที่และดำเนินการ ดังนี้

1. การดูแล ตรวจสอบแนวเขตการปกครอง
2. การดูแลที่สาธารณประโยชน์
3. การจัดทำทะเบียนข้อมูล และสำมะโนครัว
4. การป้องกัน ดูแล ทุกข์ภัยแก่ราษฎร
5. การรายงานเหตุการณ์ต่อทางราชการ
6. การนำข้อราชการไปแจ้งแก่ราษฎร
7. การประนีประนอมข้อพิพาท และอำนวยความสะดวก
8. การดูแลเกี่ยวกับความอาญา
9. การรักษาความสงบเรียบร้อยในตำบล/หมู่บ้าน
10. การประสานงานร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
11. ประสานงานกับส่วนราชการอื่นๆ

นอกจากนี้ ชุมชนบ้านจอมจันทร์ ได้กำหนดกฎประชาคมหมู่บ้านขึ้นมา เพื่อให้เกิดความสงบเรียบร้อย ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ตลอดจนการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในหมู่บ้านอย่างมีประสิทธิภาพ กรรมการหมู่บ้าน กรรมการประชาคมหมู่บ้าน และราษฎร ร่วมกันกำหนดกฎประชาคมหมู่บ้านขึ้น เพื่อให้ราษฎรถือปฏิบัติ ดังนี้

1. ยาเสพติด

1.1 บุคคลใดบุคคลหนึ่งเป็นผู้ผลิต ผู้จำหน่ายยาเสพติดในหมู่บ้าน ไม่ว่าจะถูกจับกุมในหมู่บ้านหรือนอกเขตหมู่บ้าน ทางหมู่บ้านจะตัดออกจากกลุ่มทุกกลุ่มในหมู่บ้านงดการช่วยเหลือต่างๆ หากพ้นโทษกลับมาต้องเข้ามาเป็นสมาชิกใหม่ และถือกฎระเบียบของหมู่บ้าน ด้วยการรับสมัครสมาชิก (เฉพาะผู้ผลิตและจำหน่าย)

1.2 บุคคลใดบุคคลหนึ่งเป็นผู้เสพ หากพบเห็นหรือรู้ว่าเสพ จะนำผู้เสพไปรักษา

- ครั้งที่ 2 หากยังมีการกระทำเช่นเดิมอีก ทางคณะกรรมการหมู่บ้านจะกล่าวตักเตือนอีกครั้ง

- ครั้งที่ 3 ถ้าหากยังกระทำขึ้นอีก ทางหมู่บ้านจะดำเนินคดีตามกฎหมายต่อไป และจะตัดออกจากกลุ่มทุกกลุ่มในหมู่บ้าน ตัดการช่วยเหลือต่างๆ เช่น การขอรับสิทธิการช่วยเหลือจาก ทางราชการ

1.3 หากบุคคลใดบุคคลหนึ่งได้กระทำผิดไปแล้ว และกลับตัวกลับใจ รู้ว่าตนเองทำผิด หรือหลงผิด และทางหมู่บ้านได้ตัดจากกลุ่มสมาชิกทุกอย่าง ถ้าภายใน 3 เดือน ผู้นั้นไม่กระทำผิดทั้งชายหรือเพศ โดยประพฤติดี เลิกยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษ ทางคณะกรรมการหมู่บ้านและชาวบ้านทุกๆ คน จะยกโทษและให้อภัยทุกอย่าง และขอให้เป็นคนดี และเป็นแบบอย่างที่ดีต่อไป

2. การพนัน ผู้ใดลักลอบเล่นการพนันทุกชนิดในหมู่บ้าน หาก คณะกรรมการหมู่บ้านทราบและจับกุมได้ จะปรับผู้เล่นการพนัน คนละ 500 บาท เพื่อนำเงินเข้ากองทุนหมู่บ้าน และว่ากล่าวตักเตือน ถ้ายังไม่ถือปฏิบัติ จะตามจับกุมและส่งให้เจ้าหน้าที่ตำรวจ ดำเนินคดีตามกฎหมายต่อไป

3. การชื้อตปลา ผู้ใดลักลอบชื้อตปลา โดยใช้กระแสไฟฟ้า เช่น หม้อแปดเตอรี เป็นต้น ในลำน้ำสาธารณะ หรือบ่อปลาส่วนบุคคลในหมู่บ้าน ให้คณะกรรมการหมู่บ้านจับกุม และเปรียบเทียบปรับเป็นเงิน คนละ 500 บาท เพื่อนำเงินเข้ากองทุนหมู่บ้าน และว่ากล่าวตักเตือน พร้อมทั้งยึดอุปกรณ์ในการกระทำผิดทุกชนิด หากยังทำผิดอีกจะถูกส่งตัวดำเนินคดีตามกฎหมาย ในกรณีใช้ยาฆ่าหอยทุกประเภท ทำให้สัตว์อื่นๆ ตาย ต้องแจ้งให้คณะกรรมการหมู่บ้านทราบก่อน ถ้ากระทำผิดปรับคนละ 500 บาท ผู้กระทำผิดที่เป็นคณะกรรมการฯ หรือผู้ได้รับมอบหมาย ให้รับโทษเป็น 2 เท่า ของบุคคลทั่วไป

4. การลักเล็กขโมยน้อยในเขตหมู่บ้าน ไม่ว่าจะเป็นราษฎรในหมู่บ้าน หรือจากหมู่บ้านอื่น หากถูกจับกุมได้ ให้คณะกรรมการหมู่บ้านทำการปรับเป็นเงิน 500 บาท เข้ากองทุนฯ หากกระทำผิดซ้ำสอง ให้ส่งตัวดำเนินคดีตามกฎหมาย

5. การทะเลาะวิวาทในหมู่บ้านหากเกิดขึ้น ให้คณะกรรมการหมู่บ้านทำการจับกุม โกล่เกลี่ยข้อพิพาทและประนีประนอมก่อน หากไม่สามารถยอมความกันได้ ให้ส่งตัวดำเนินคดีตามกฎหมาย

6. การเลี้ยงสัตว์ และการควบคุมสัตว์เลี้ยง หากสัตว์เลี้ยงทำความเสียหายแก่พืชผลทางการเกษตร ให้เจ้าของพืชผลทางการเกษตร ควบคุมสัตว์เลี้ยงนั้นไว้ แล้วแจ้งต่อคณะกรรมการหมู่บ้าน เพื่อเรียกเจ้าของสัตว์เลี้ยงที่ทำให้เกิดความเสียหายมาตกลงชดเชยค่าเสียหาย ในกรณีสัตว์เลี้ยงถ่ายปฏิกูลลงบนถนน เจ้าของสัตว์เลี้ยง ต้องทำความสะอาดถนน หากฝ่าฝืนปรับ 500 บาท

7. การขนดิน หากรถลากดินของบุคคลใดบุคคลหนึ่งผ่านถนนในหมู่บ้าน ถ้ามีฝุ่นละอองต้องรดน้ำป้องกันก่อน ถ้ากรรมการหมู่บ้านว่ากล่าวตักเตือน และไม่ปฏิบัติตามกฎ ปรับ 1,000 บาท เพื่อเข้ากองทุนหมู่บ้าน

7.1 ให้เริ่มทำการลากดิน (ขนดิน) เวลา 08.00 – 16.00 น.

7.2 หลังจากรับเหมางานแล้ว ต้องทำความสะอาดถนนในหมู่บ้าน ถ้าไม่ปฏิบัติตามกฎประชาคม ปรับ 1,000 บาท และงดให้รถลากดิน (ขนดิน) ของผู้รับเหมารายนั้น ผ่านถนนในหมู่บ้าน

8. การทิ้งขยะในที่สาธารณะของหมู่บ้าน ให้คณะกรรมการหมู่บ้านปรับเป็นเงิน 1,000 บาท เพื่อเข้ากองทุนหมู่บ้าน พร้อมทั้งขณย้ายขยะดังกล่าว ไปทิ้งในบริเวณที่คณะกรรมการหมู่บ้านกำหนดไว้ สำหรับการสุบสั้วที่นำมาทิ้งในเขตหมู่บ้าน ให้คณะกรรมการหมู่บ้านทำการจับกุมและปรับเงินคันละ 3,000 บาท เข้ากองทุนหมู่บ้าน และให้ทำความสะอาดบริเวณดังกล่าว ด้วย

9. การตัดไม้ทำลายป่าที่สาธารณะประโยชน์ของหมู่บ้าน เช่น ภายในบริเวณ พระธาตุจอมจันทร์ ปรับ 1,000 บาท เข้ากองทุนหมู่บ้าน

10. การกระทำผิดใดๆ หากไม่สามารถเปรียบเทียบปรับคู่กรณี หรือผู้กระทำผิดกฎประชาคมหมู่บ้าน ให้คณะกรรมการหมู่บ้านส่งตัวผู้กระทำผิดไปดำเนินคดีตามกฎหมาย หากมีการเพิ่มเติมข้อกำหนดของประชาคมหมู่บ้าน ให้คณะกรรมการจัดทำร่างกฎประชาคม และแจ้งต่อราษฎร และให้มีการพิจารณาก่อนที่จะบังคับใช้

3.5 การสร้างความสัมพันธ์ในชุมชนและวัฒนธรรมประเพณี

ชุมชนมีการสร้างความสัมพันธ์ภายในเขต และภายนอกเขตหมู่บ้าน ดังนี้

1. การรวมกลุ่มฌาปนกิจสงเคราะห์ ช่วยเหลือร่วมกัน เช่น ช่วยกันออกเงิน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เมื่อมีคนในครอบครัวผู้อื่นเสียชีวิต

2. รวมกันตั้งกลุ่มภายในหมู่บ้าน เช่น กลุ่มออมทรัพย์ กลุ่มสัจจออมทรัพย์ โดยเก็บเงินครอบครัวละ 20 บาท ต่อเดือน

3. ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การจัดแข่งขันกีฬาประจำปีในหมู่บ้าน สำหรับวัฒนธรรมประเพณีที่ทำกันมาเป็นประจำหรือสืบทอดกันมาในหมู่บ้าน มีดังนี้

1. ทุกวันที่ 15 เมษายน ของทุกปี มีการจัดประเพณีรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุในหมู่บ้าน ในระหว่างเวลา 13.00 – 16.00 น.

2. ในวันเพ็ญ ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 เป็นวันวิสาขบูชา จัดให้มีประเพณีสงฆ์ พระธาตุจอมจันทร์ ทุกปี ซึ่งประชาชนจะมีกิจกรรมร่วมกันทั้งตำบล

3.6 ผลการสำรวจความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) ปี 2548

จากผลการสำรวจคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนบ้านจอมจันทร์ ในข้อมูล จปฐ.

ปี 2548 พบว่า มีตัวชี้วัดความจำเป็นพื้นฐานที่ยังไม่บรรลุเป้าหมาย 8 ตัวชี้วัด เรียงลำดับตัวชี้วัดที่ไม่บรรลุเป้าหมายจากมากไปหาน้อย คือ ตัวชี้วัดที่ 21 เด็กอายุ 6 – 15 ปีได้รับการศึกษาภาคบังคับ 9 ปี ตัวชี้วัดที่ 12 ครวเรือน มีความมั่นคงในที่อยู่อาศัยและบ้านมีสภาพคงทนถาวร ตัวชี้วัดที่ 24 คนอายุ 15 – 60 ปีเต็ม อ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ ตัวชี้วัดที่ 7 เด็กอายุ 6 – 15 ปีได้กินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน ตัวชี้วัดที่ 19 ครอบครัวมีความอบอุ่น ตัวชี้วัดที่ 29 คน ในครัวเรือนไม่ติดสุรา ตัวชี้วัดที่ 10 คน ในครัวเรือน มีความรู้ในการใช้ยา ที่ถูกต้องเหมาะสม ตัวชี้วัดที่ 37 คน ที่มีสิทธิ์ไปใช้สิทธิ์เลือกตั้ง

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต

กุหลาบ รัตนสัจธรรม และคนอื่นๆ (2535: 163 – 166) ได้ศึกษาเรื่อง “การพัฒนารูปแบบที่เหมาะสม ในวิธีการดำเนินงานวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิต ตามเกณฑ์ความจำเป็นพื้นฐานในระดับ หมู่บ้าน” ผลการศึกษาพบว่า ก่อนทดลองรูปแบบ ประชาชนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความรู้เกี่ยวกับการดำเนินงานวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตตามเกณฑ์ความจำเป็นพื้นฐาน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพบว่า มีประชาชนที่มีความรู้น้อยกว่าร้อยละ 10 ในทุกเรื่อง และพบว่า มีความรู้ต่ำกว่าร้อยละ 5 ถึง 12 เรื่อง จากหัวเรื่องทั้งหมด 18 เรื่อง สำหรับหลังการทดลองรูปแบบ ประชาชนในกลุ่มทดลองและในกลุ่มควบคุม มีความรู้เกี่ยวกับการดำเนินงานวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิต ตามเกณฑ์ความจำเป็นพื้นฐานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่พบว่า ประชาชนมีความรู้เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองรูปแบบ และทั้ง 2 กลุ่มมีความรู้เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การให้ชาวบ้านสำรวจ จปฐ. เอง ช่วยให้ชาวบ้านรู้หัวข้อคุณภาพชีวิตที่ชาวบ้านยังขาดอยู่ การสำรวจ จปฐ. จึงเป็นประโยชน์ต่อหมู่บ้านโดยตรง

สำหรับ โกศล สุนทรพฤษ (2538: 156 – 157) ได้ศึกษาเรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดำเนินงานพัฒนาคุณภาพชีวิต” ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ได้เข้ามามีส่วนร่วมในการตัดสินใจ เลือกวิธีการแนวทางแก้ไขปัญหาในการดำเนินงานพัฒนาคุณภาพชีวิต การรับผลประโยชน์และการประเมินผลอยู่ในระดับต่ำ

ในส่วนของ นิตพงษ์ สงศรีโรจน์ (2540: 37) ได้ศึกษาเรื่อง “องค์กรธุรกิจเอกชน กับ การพัฒนารายได้และคุณภาพชีวิตของชาวชนบท” ศึกษากรณี โครงการเกษตรผสมผสานตามแนวพระราชดำริ ของกลุ่มบริษัทในเครือเจริญโภคภัณฑ์ ณ อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ ผลการศึกษาพบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการให้ความสำคัญกับดัชนีที่ใช้วัดคุณภาพชีวิต ดังนี้ คือ สุขภาพ การออม การศึกษา ที่อยู่อาศัย หนี้สิน สิ่งอำนวยความสะดวก อาหาร และยานพาหนะ โดยส่วนใหญ่แล้ว รายได้ของผู้เข้าร่วมโครงการเพิ่มขึ้น และผู้เข้าร่วมโครงการจะใช้จ่ายเงินส่วนใหญ่ไปเพื่อสุขภาพ การออม และการศึกษา

ต่อมา นฤมล จันทรแสง (2543: 107 – 115) ได้ศึกษาแนวทางการวิเคราะห์ข้อมูล ความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) สำหรับองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) เพื่อการวางแผนพัฒนา คุณภาพชีวิตประชาชน โดยจัดเก็บข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) ปี 2542 ที่ตำบลไทรโยค อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี และนำข้อมูลในตัวชี้วัดที่ไม่บรรลุเป้าหมายของทั้ง 8 หมู่บ้าน มาให้คณะกรรมการบริหารองค์การบริหารส่วนตำบล วิเคราะห์หาปัญหาสาเหตุ และกำหนด แนวทางแก้ไข ดังนี้

1. เด็กจบการศึกษาภาคบังคับและไม่ได้ศึกษาต่อ ได้รับการฝึกอบรมด้าน อาชีพต่างๆ

2. ครั้วเรือนมีรายได้เฉลี่ยไม่ต่ำกว่าคนละ 20,000 บาทต่อปี
3. คนในครั้วเรือนไปใช้สิทธิเลือกตั้งตามระบอบประชาธิปไตย
4. เด็กที่จบการศึกษาภาคบังคับได้เข้าศึกษาต่อในระดับมัธยมตอนต้น
5. คนในครั้วเรือนมีน้ำสะอาดบริโภคเพียงพอตลอดปี 5 ลิตรต่อคนต่อวัน
6. ครั้วเรือนเป็นสมาชิกกลุ่มที่ตั้งขึ้นในหมู่บ้าน ตำบล
7. เด็กที่มีอายุครบเกณฑ์การศึกษาภาคบังคับ ได้เข้าเรียนการศึกษาภาค

บังคับ

8. ครั้วเรือนไม่ถูกรบกวนจากเสียง ความสั่นสะเทือน ฝุ่นละออง กลิ่นเหม็น หรือมลพิษทางอากาศ น้ำเสีย ขยะ และสารพิษ

9. คนในครั้วเรือนไม่ติดบุหรี่
10. ครั้วเรือนมีที่อยู่อาศัยที่มีสภาพคงทนถาวรอย่างน้อย 5 ปี
11. คนในครั้วเรือนอายุ 15 – 60 ปี อ่านและเขียนภาษาไทยได้
12. ครั้วเรือนมีความปลอดภัยจากอุบัติเหตุและมีการป้องกันอย่างถูกวิธี
13. ครั้วเรือนร่วมกิจกรรมบำรุงสาธารณสมบัติ
14. ครั้วเรือนปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
15. เด็กอายุ 6 – 12 ปี ไม่ได้รับวัคซีนป้องกันโรคฉี่หนู โรคคอตีบ บาดทะยัก

โปลิโอ และวัคซีนรวม ครบตามตารางเสริมภูมิคุ้มกันโรค

16. ครั้วเรือนปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง

ในส่วนของ ภาวิดา สมิง (2545: 88) ได้ศึกษาดัชนีจำแนกตัวชี้วัดคุณภาพชีวิต ของประชาชนในชนบท ตามเกณฑ์ความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) โดยเก็บข้อมูลด้วยแบบบันทึก ประกอบการสังเกตและสัมภาษณ์หัวหน้าครั้วเรือน/ผู้แทนครั้วเรือน ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 296 ครั้วเรือน ใน 6 อำเภอ ของจังหวัดกาญจนบุรี ผลการศึกษาพบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลใน การจำแนกคุณภาพชีวิตของประชาชนในชนบทของหมู่บ้านก้าวน้ำและหมู่บ้านลำหลัง มี ทั้งหมด 7 ตัว เรียงลำดับความสำคัญ จากมากไปหาน้อย คือ ครั้วเรือนมีการใช้ส้วมถูกหลัก สุขาภิบาล ครั้วเรือนมีความรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์ ครั้วเรือนมีความรู้ในการใช้ยาที่ถูกต้อง ครั้วเรือน ไม่กินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ทำไม่สุกด้วยความร้อน ครั้วเรือนปฏิบัติกิจทางศาสนา สัปดาห์ละ

ครั้ง คนในครัวเรือนไม่ติดบุหรี่ และคนในครัวเรือนร่วมกิจกรรมตามประเพณีศิลปวัฒนธรรม โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์คานิคอล เท่ากับ 0.680

ต่อมา ธงชัย เจริญชัยชนะ (2546: 92) ได้ศึกษา การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อ คุณภาพชีวิตขั้นพื้นฐานของประชากรไทยในชนบท เป็นการศึกษาจากข้อมูลทุติยภูมิโดยศึกษา ในขอบข่ายของการจัดเก็บข้อมูล จปฐ. ทุกจังหวัด ภายในอาณาเขตประเทศไทย ยกเว้น กรุงเทพมหานคร วิเคราะห์ข้อมูลในลักษณะภาคตัดขวาง (Cross-sectional data) โดยแบ่ง ออกเป็น การวิเคราะห์ข้อมูลของปี พ.ศ. 2539 และ ปี พ.ศ. 2543 ซึ่งนำมาใช้เป็นตัวแทนของ ข้อมูลในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 7 และ ฉบับที่ 8 ตามลำดับ โดยนำ ข้อมูล จปฐ. ของแต่ละจังหวัด เพื่อมาสร้างดัชนีชี้วัดคุณภาพชีวิตขั้นพื้นฐานของประชากรไทย ในชนบท และในการวิเคราะห์เปรียบเทียบลักษณะของคุณลักษณะของประชากรที่ทำการศึกษ ได้ทำการแบ่งระดับคุณภาพชีวิตขั้นพื้นฐานออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับสูง ระดับปานกลาง และ ระดับต่ำ ตามช่วงของค่าดัชนีที่คำนวณได้ ผลการศึกษาพบว่า ภาคเหนือเป็นภาคที่มีระดับ คุณภาพชีวิตขั้นพื้นฐานในระดับที่ต่ำกว่าภาคอื่นๆ เมื่อเทียบกับทั้งประเทศ โดยจังหวัดส่วนใหญ่ ในเขตภาคเหนือ มีคุณภาพชีวิตขั้นพื้นฐานในระดับปานกลาง ในขณะที่จังหวัดในเขตภาคอื่น มีคุณภาพชีวิตขั้นพื้นฐานในระดับสูง เมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่กำหนดคุณภาพชีวิต ขั้นพื้นฐานของประชากรไทยในภาคเหนือ ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 7 (2546: 98) พบว่า มีปัจจัยกำหนดอยู่ 2 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยทางด้านการใช้ที่ดิน และปัจจัย ทางด้านการศึกษา ส่วนผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่กำหนดคุณภาพชีวิตขั้นพื้นฐานของประชากร ไทยในภาคเหนือ ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 พบว่า มีปัจจัยที่ กำหนด 4 ปัจจัย คือ ปัจจัยด้านการกระจายรายได้ ปัจจัยด้านการศึกษา ปัจจัยด้านทรัพยากร ป่าไม้ และปัจจัยด้านทรัพยากรน้ำ

ต่อจากนั้น วีระศักดิ์ มโนวรรณ (2547: 66) ได้ศึกษาเรื่อง “คุณภาพชีวิต ของประชาชนตอนกลางลุ่มแม่น้ำอิงด้านความมั่นคงในการดำเนินชีวิตครอบครัวและชุมชน กรณีศึกษา: อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย” ผลการศึกษาพบว่า คุณภาพชีวิตด้านการดำเนิน ชีวิตในครอบครัวอยู่ในระดับดี แต่ตัวชี้วัดอาชีพและฐานะทางเศรษฐกิจ ผลการศึกษาพบว่า ตัวอย่างที่ทำการศึกษามีอาชีพเกษตรกรรม รายได้ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 5,000 – 10,000 บาทต่อเดือน สถานะทางการเงินของครอบครัวมีรายรับพอๆ กับรายจ่าย ส่วนคุณภาพชีวิต ด้านการดำเนินชีวิตภายในชุมชนโดยรวมอยู่ในระดับสูง แต่การศึกษาตัวชี้วัดแสดงความสัมพันธ์ ภายในชุมชน ในส่วนของการเข้าร่วมแก้ไขปัญหา และการพัฒนาของชุมชน เช่น ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมวางแผน และการช่วยเหลือเพื่อนบ้าน และชุมชนอยู่ในระดับต่ำ

ในปีต่อมา วีรินทร์ วันทมาตย์ (2548: 48 – 49) ได้ศึกษาเรื่อง “การใช้ประโยชน์ จากข้อมูล จปฐ. ขององค์การบริหารส่วนตำบล บัวสลี ตำบลบัวสลี อำเภอแม่ลาว จังหวัด เชียงราย” โดยผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้บริหารองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) บัวสลี และปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลบัวสลี จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้บริหาร อบต. และปลัด อบต. บัวสลี

ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับข้อคำถามในแบบสอบถาม จปฐ. ว่า มีจำนวนข้อคำถามมากเกินไป ซึ่งในบางข้อ อบต.ไม่สามารถนำไปประกอบเป็นข้อมูลในการวางแผนพัฒนาหมู่บ้าน หรือตำบลได้ เช่น ข้อที่ 29 คนในครัวเรือนไม่ติดสุรา ข้อที่ 30 คนในครัวเรือนไม่สูบบุหรี่ ข้อที่ 31 คนอายุ 6 ปีขึ้นไปทุกคนไปปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา ซึ่งข้อคำถามที่ 29 และ 30 นั้น เป็นข้อคำถามที่ในหมู่บ้านบางหมู่บ้าน ไม่บรรจุเป้าหมาย เพราะส่วนใหญ่เป็นพฤติกรรมระยะยาวของคน แก่ไขปัญหาได้ยาก ถึงแม้จะมีการรณรงค์ในรูปแบบต่างๆ มีการออกกฎหมายควบคุมการบริโภคสุราและบุหรี่ ก็ไม่ทำให้ผู้ที่มีพฤติกรรมการติดสุราและบุหรี่ยุติพฤติกรรมนี้ได้ เพราะเป็นสิ่งที่ซื้อง่ายและไม่ผิดกฎหมาย ส่วนข้อคำถามที่น่าจะปรับปรุงคำถามในครั้งต่อไป คือ ข้อ 31 เพราะการปฏิบัติศาสนกิจนั้นเป็นสิ่งที่พึงปฏิบัติของทุกศาสนาอยู่แล้ว ควรจะเปลี่ยนข้อคำถามที่น่าจะเกี่ยวข้องกับการนำไปใช้ประโยชน์ของ อบต. หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ ส่วนข้อคำถามที่ 27 เรื่องคนในครัวเรือนมีรายได้เฉลี่ยไม่ต่ำกว่าคนละ 20,000 บาทต่อปี ในข้อคำถามนี้ ควรจะมีการถามเรื่องรายจ่าย ถ้าครัวเรือนใดมีรายได้ผ่านเกณฑ์ ก็ต้องดูว่า มีค่าใช้จ่าย หรือมีหนี้สินอะไรบ้าง เพื่อที่จะได้มีข้อมูลในการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนได้อีก เพราะจากการสังเกตของผู้บริหาร อบต. บางครัวเรือนมีรายได้ไม่ผ่านเกณฑ์ แต่ไม่มีหนี้สิน รายจ่ายน้อย และมีสภาพความเป็นอยู่ สุขภาพจิตดี มีความสุขกว่าผู้ที่มีรายได้ผ่านเกณฑ์

สำนักบริหารงานกรมการศึกษาออกโรงเรียน (กระทรวงศึกษาธิการ. 2528: 16 – 17) ได้ประเมินผลโครงการบัณฑิตอาสาในโครงการรณรงค์ เพื่อการรู้หนังสือแห่งชาติ โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 14 คน ใน 10 จังหวัด ผลการประเมินผล พบว่า แรงจูงใจที่ทำให้ผู้ไม่รู้หนังสือเข้ามาเรียนอันดับแรก คือ ต้องการอ่านออกเขียนได้ และเห็นว่าสำคัญและได้ประโยชน์ สำหรับปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้ผู้เรียนไม่สามารถเข้าเรียนได้ คือ ไม่ว่างจากงาน อาชีพมากที่สุด เหนื่อยจากภารกิจในครอบครัว อายุมาก สายตาไม่ดี และอุปสรรคที่ทำให้หยุดเรียนกลางคันก่อนที่จะอ่านออกเขียนได้มากที่สุด คือ การเรียนที่ไม่ได้ผลทันใจ เกิดความท้อถอย อาสาสมัครเปื้อนหน้าที่จะสอนวิธีการที่จะช่วยจูงใจให้ชาวบ้านร่วมเรียนอยู่จนสามารถอ่านออกเขียนได้มากที่สุดคือควรมีการกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจ และมีการเยี่ยมเยียน ส่วนวิธีสอนที่คิดว่าจะเหมาะสมที่สุด คือ ในระยะแรกควรสอนแบบตัวต่อตัวก่อนแล้วจึงใช้หลายๆ วิธีปนกัน แล้วแต่ความต้องการของผู้เรียนหรือความสะดวกในด้านต่างๆ

ศูนย์การศึกษาออกโรงเรียน จังหวัดพัทลุง ได้ทำการวิจัยเพื่อประเมินผลโครงการนำร่องการรณรงค์เพื่อการรู้หนังสือแห่งชาติ จำนวน 10 หมู่บ้าน ในตำบลตำนาน อำเภอเมืองพัทลุง เพื่อหารูปแบบและวิธีการที่เหมาะสมในการรณรงค์ เพื่อการรู้หนังสือ และทราบปัญหาอุปสรรคในการดำเนินงาน โดยกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้ไม่รู้หนังสือ จำนวน 45 คน ซึ่งมีผู้สอบผ่านเป็นผู้รู้หนังสือ 9 คน ในช่วงเวลา 61 วัน โดยการสอนแบบลูกสอนแม่ สอบผ่านมากที่สุด ผู้เรียนในวัย 36 – 50 ปี เข้าสอบน้อยที่สุด แต่สอบผ่านมากที่สุด หลังจากเริ่มเรียน ความรู้สึของผู้เรียนเปลี่ยนไปในทางดีขึ้น และผู้เรียนอยากได้อาสาสมัครที่เป็นครูโรงเรียนมากที่สุด รองลงมา คือ ลูกของตนเอง (กรมการศึกษาออกโรงเรียน. 2528: 81 – 82)

สมาลี สังข์ศรี (2543: 119 – 122) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสภาพ และปัญหาการอ่านออกเขียนได้ และแนวทางการสอนอ่านเขียนแก่สตรี โดยวิธีการศึกษาทางไกล โดยศึกษากับสตรีอายุ 15 – 45 ปี ในอาชีพต่างๆ กัน ระดับการศึกษาต่างๆ กัน จาก 4 จังหวัด ใน 4 ภาค ของประเทศไทย รวม 360 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ส่วนสตรีที่อ่านเขียนไม่คล่อง ใช้การสัมภาษณ์แทนการให้ตอบแบบสอบถามเอง ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการอ่าน – เขียนภาษาไทยของสตรีไทย สตรีที่อายุระหว่าง 15 – 45 ปี มีความสามารถในการอ่านหนังสือ หรือเอกสารต่างๆ ที่ระบุในข้อความได้ในระดับดี โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ หนังสือหัดอ่านเบื้องต้น โปสเตอร์ นวนิยาย และวารสาร นิตยสาร ตามลำดับ สำหรับปัญหาในการอ่านนั้น พบว่า มีปัญหาในระดับปานกลาง โดยเรียงลำดับปัญหาได้ดังนี้ ปัญหาการอ่านคำศัพท์ใหม่ๆ การอ่านประโยคยาวๆ การอ่านเนื้อเรื่องไม่เข้าใจ และการอ่านจับประเด็นไม่ได้ ตามลำดับ สำหรับการเขียนภาษาไทย พบว่า สตรีสามารถเขียนสิ่งเหล่านี้ได้ดี โดยเรียงลำดับ ดังนี้ เขียนเป็นคำๆ (เช่น วัด โรงเรียน หมู่บ้าน) เขียนพยัญชนะ เขียนเล่าเรื่องบันทึกข้อความสั้นๆ และเขียนจดหมายติดต่อบุคคล ปัญหาในการเขียนอยู่ในระดับปานกลาง โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ เขียนตัวสะกดการันต์ไม่ถูก เขียนย่อหรือสรุปความไม่ได้ เขียนชื่อประโยคไม่ถูก และเขียนเพื่อสื่อความหมายไม่ได้

2. โอกาสในการฝึกทักษะการอ่านและเขียน พบว่า สื่อสิ่งพิมพ์ที่สตรีมีโอกาสได้อ่านมากกว่าชนิดอื่นๆ คือ หนังสือพิมพ์ สำหรับหนังสือประเภทอื่นๆ ที่มีโอกาสได้อ่านปานกลาง ได้แก่ วารสารหรือนิตยสาร แผ่นพับ ใบปลิว โปสเตอร์ นิยาย สารคดี เรียงตามลำดับ สำหรับโอกาสในการเขียนนั้น ได้เขียนสิ่งต่อไปนี้ในระดับปานกลาง คือ เขียนจดหมายถึงเพื่อนหรือญาติ เขียนบันทึกส่วนตัว เขียนสิ่งที่เกี่ยวกับงานที่ทำในปัจจุบัน และสิ่งที่สตรีมีโอกาสได้เขียนน้อย คือ เขียนจดหมายติดต่อบุคคลหน่วยงานต่างๆ

3. ปัญหาอุปสรรคที่ทำให้สตรีไม่มีโอกาสฝึกอ่าน เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ไม่มีเวลาอ่าน ไม่ทราบว่าจะอ่านอะไร ไม่มีโอกาสได้ใกล้ชิดกับหนังสือ ไม่ชอบอ่านอ่านไม่คล่อง การดำเนินชีวิตประจำวันไม่เกี่ยวข้องกับหนังสือ อาชีพที่ทำไม่จำเป็นต้องอ่านหนังสือ และไม่มีหนังสืออ่าน สำหรับปัญหาอุปสรรคที่ทำให้สตรีไม่มีโอกาสเขียน เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ ไม่มีฐานะที่จะเขียนอะไร ไม่มีเวลา ไม่รู้ว่าจะเขียนอะไร การประกอบอาชีพไม่จำเป็นต้องเขียน

4. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการอ่านและการเขียน สตรีได้ให้ข้อเสนอแนะต่อประเภทของกิจกรรม ที่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัด คือ จัดหาหนังสือมาไว้ในหมู่บ้าน ให้โรงเรียนในหมู่บ้านเปิดสอนการอ่านให้แก่ผู้ใหญ่ และจัดให้มีการสอนอ่านในหมู่บ้าน ตามลำดับ สำหรับการเขียนนั้น ให้เพื่อนบ้านชักชวนกันเขียนบ่อยๆ ให้โรงเรียนในหมู่บ้านสอนเขียนแก่ผู้ใหญ่ด้วย และจัดให้มีการสอนการเขียนในหมู่บ้าน

5. ความต้องการและแนวทางของการอ่านเขียนภาษาไทยเพิ่มเติม สตรีส่วนใหญ่ระบุว่า เพื่อให้สามารถอ่านและนำเอาความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อศึกษาต่อ

และเพื่อนำความรู้ไปปรับปรุงอาชีพและอ่านเขียนในชีวิตประจำวันได้ และต้องการอ่านเขียนในระดับสูง ต้องการเรียนด้วยตนเองจากสื่อประเภทต่างๆ โดยเฉพาะสื่อสิ่งพิมพ์ต้องการมากที่สุด ในส่วนของเนื้อหาที่ต้องการเนื้อหาที่เกี่ยวกับชีวิตประจำวันมากที่สุด และต้องการครูอาจารย์ในโรงเรียนในท้องถิ่น เป็นผู้สอนอ่านเขียนแก่พวกเขามากที่สุด สะดวกที่จะเรียนตอนกลางวัน เฉพาะวันเสาร์หรืออาทิตย์มากที่สุด รองลงมา คือ หลังเลิกงานตอนเย็น หรือค่ำในวันธรรมดาทุกวัน และตอนเย็นหรือค่ำของวันธรรมดาบางวัน และต้องการเรียน ในโรงเรียนประถมศึกษา ในท้องถิ่นมากที่สุด รองลงมา คือ ที่อ่านหนังสือประจำหมู่บ้าน และที่บ้านชาวบ้านตามลำดับ

ในส่วนของ พรทิพย์ เจริญรัตน์ (2538: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการให้คะแนนอาหารบริโภคกับวิธีการคำนวณอย่างละเอียด ผลการศึกษาพบว่า คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร ที่บริโภคในหนึ่งวันของนักเรียนหญิง อายุ 10 – 12 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มครอบครัวที่มีฐานะปานกลางค่อนข้างต่ำ เก็บข้อมูลโดยการบันทึกและสัมภาษณ์อาหารบริโภคย้อนหลัง 24 ชั่วโมง พบว่า นักเรียนได้รับพลังงานคิดเป็นร้อยละ 73.70 ได้รับโปรตีนร้อยละ 95.47 ของปริมาณที่ควรได้รับ และได้รับแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ ไทอะมิน ไบโอฟลาวัน ในอาซิน < ร้อยละ 67 ของปริมาณที่ควรได้รับ โดยเฉพาะแคลเซียม นักเรียนได้รับปริมาณน้อยที่สุดเพียงร้อยละ 20.4 ของปริมาณที่ควรได้รับ การศึกษครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า นักเรียนได้รับเฉพาะพลังงานและโปรตีนเพียงพอที่ระดับ > ร้อยละ 67 ของปริมาณที่ควรได้รับ

ต่อมา จันทรเพ็ญ แชน้ำ (2540: 119 – 121) ได้ศึกษาแบบแผน และคุณค่าทางโภชนาการของอาหารบริโภค ของนักเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ในปี พ.ศ. 2528 และ 2538 โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียน อายุ 10 – 12 ปี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2538 จำนวน 5 โรงเรียน สุ่มเลือกนักเรียนชาย หญิง แต่ละโรงเรียนแบบ Proportional to Size จากกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะตามที่กำหนด มีจำนวนนักเรียนที่ให้ความร่วมมือ โดยการจดบันทึกอาหารที่บริโภค 3 วัน และใช้ข้อมูลนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2528 จำนวน 119 คน จากการศึกษาภาวะโภชนาการและนิสัยการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน ชาย – หญิง ชั้นประถมศึกษา ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ของ ภารดี เต็มเจริญ และคณะ เป็นกลุ่มเปรียบเทียบในการศึกษาความเปลี่ยนแปลงแบบแผนและคุณค่าทางโภชนาการ ของอาหารบริโภคของนักเรียน ปีการศึกษา 2528 และ 2538 ทำการศึกษาโดยสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามข้อมูลทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัวจากผู้ปกครอง การศึกษาอาหารบริโภค 3 วัน ด้วยวิธีการจดบันทึกอาหารที่บริโภคร่วมกับวิธีชั่งน้ำหนัก และการสัมภาษณ์อาหารที่บริโภค เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของชนิดและปริมาณอาหารที่บริโภค จากผลการศึกษา พบว่า

1. แบบแผนอาหารบริโภคของนักเรียน ปี 2538 มีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจาก ปี 2528 คือ รูปแบบอาหารบริโภคมีหลักของนักเรียน ปี 2538 มีการบริโภค เครื่องดื่ม นม ขนมและผลไม้ ร่วมกับข้าวและกับข้าว 1 อย่าง ข้าวและกับข้าว ≥ 2 อย่าง อาหารปรุง

สำเร็จงานเดียว มีความบ่อยครั้งมากกว่าปี 2528 ส่วนประเภทของอาหารในอาหารมื้อหลักของนักเรียนปี 2538 ที่บริโภคมีความบ่อยครั้งมากขึ้น คือ อาหารประเภทผัด อาหารปรุงสำเร็จงานเดียว เครื่องดื่ม นมและผลิตภัณฑ์จากนม ผลไม้ อาหารว่างบรรจุถุงสำเร็จรูป และลูกกวาด ส่วนอาหารว่าง คือ ประเภทเครื่องดื่ม และอาหารว่างบรรจุสำเร็จรูป

2. อาหารเข้าของนักเรียนทั้ง 2 ปีการศึกษา มีคุณค่าทางโภชนาการแตกต่างกัน คือ ปี 2538 นักเรียนได้รับโปรตีนจากสัตว์ ไขมัน แคลเซียม วิตามินเอ ไบโอฟลาวันและวิตามินซี ในปริมาณมากกว่า แต่ได้รับพลังงาน โปรตีนจากพืช คาร์โบไฮเดรต ฟอสฟอรัส เหล็ก และไนอาซิน ในปริมาณน้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนโปรตีนรวม และไทอะมิน นักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ได้รับในปริมาณใกล้เคียงกัน

3. อาหารกลางวันของนักเรียนปี 2538 มีคุณค่าสารอาหารโดยส่วนใหญ่ ในปริมาณมากกว่า ปี 2528 ได้แก่ โปรตีนรวม โปรตีนจากสัตว์ ไขมัน แคลเซียม เหล็ก วิตามินเอ วิตามินซี และไบโอฟลาวัน แต่มีโปรตีนจากพืช และคาร์โบไฮเดรต ในปริมาณน้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับไทอะมิน และไนอาซิน นักเรียนทั้ง 2 กลุ่มได้รับในปริมาณใกล้เคียงกัน

4. อาหารว่างของนักเรียนทั้ง 2 ปีการศึกษา มีคุณค่าทางโภชนาการของสารอาหารส่วนใหญ่ ในปริมาณค่อนข้างน้อย และนักเรียน 2 กลุ่มได้รับสารอาหารในปริมาณที่แตกต่างกัน คือ ปี 2538 ได้รับโปรตีนจากสัตว์ในปริมาณมากกว่า แต่ได้รับโปรตีนจากพืช เหล็ก และไนอาซิน ในปริมาณน้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนอาหารที่นักเรียนทั้ง 2 กลุ่มได้รับในปริมาณใกล้เคียงกัน คือ โปรตีนรวม ไขมัน วิตามินเอ ไทอะมิน และไบโอฟลาวัน

5. อาหารบริโภคในหนึ่งวัน ของนักเรียน ในปี 2538 มีคุณค่าสารอาหารโดยส่วนใหญ่ในปริมาณที่มากกว่า ปี 2528 ซึ่งได้แก่ โปรตีนจากสัตว์ ไขมัน แคลเซียม วิตามินเอ และไบโอฟลาวัน แต่มีโปรตีนจากพืช คาร์โบไฮเดรต และไนอาซิน ในปริมาณน้อยกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ นักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ได้รับโปรตีนรวม เหล็ก และไทอะมิน ในปริมาณใกล้เคียงกัน

6. สัดส่วนการกระจายพลังงานของสารอาหารของนักเรียนทั้ง 2 ปีการศึกษา แตกต่างกัน คือ นักเรียนปี 2538 ได้รับพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตเป็นสัดส่วนลดลง แต่ได้รับพลังงานจากโปรตีน และไขมันเป็นสัดส่วนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

7. ปริมาณอาหารชนิดต่างๆ ที่นักเรียนทั้ง 2 ปีการศึกษาบริโภค มีความแตกต่างกัน คือ นักเรียน ปี 2538 บริโภคเนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์ ไข่ นมสด น้ำมัน และน้ำตาล ในปริมาณมากกว่า แต่บริโภคข้าวสาร และถั่วเมล็ดแห้ง ในปริมาณน้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สำหรับงานวิจัยจากต่างประเทศนั้น จอห์นสัน แอนด์ เจนเซน (Johnson; & Jensen. 1984: 919 – 912) ศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารบริโภค ของนักเรียนประถมศึกษาเกรด 5 อายุเฉลี่ย 10.4 ปี จำนวน 32 คน ใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์อาหารบริโภคย้อนหลัง 24 ชั่วโมง และบันทึกอาหารบริโภค 7 วัน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนได้รับพลังงาน

ในหนึ่งวัน เท่ากับ 1,857 กิโลแคลอรี ซึ่งน้อยกว่าปริมาณที่ควรได้รับเช่นกัน ส่วนสารอาหารอื่นๆ ที่นักเรียนได้รับเพียงพอตามปริมาณที่ควรได้รับ คือ โปรตีน แคลเซียม เหล็ก วิตามินเอ ไรโบฟลาวิน และวิตามินซี

หลังจากนั้น เดวินซี (Devancy. 1995: 2055 – 2125) ได้ศึกษาอาหารบริโภคของนักเรียนอายุ 6 – 18 ปี จำนวน 3,350 คน ในสหรัฐอเมริกา โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มอายุ 6 – 10 ปี 11 – 14 ปี และ 15 – 18 ปี จัดเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์อาหารบริโภค ย้อนหลัง 24 ชั่วโมง เมื่อพิจารณาเฉพาะกลุ่มอายุ 11 – 14 ปี พบว่า อาหารของนักเรียนชายและหญิงที่บริโภคในหนึ่งวัน จะให้พลังงานและโปรตีน ในปริมาณที่มากกว่าร้อยละ 100 ของปริมาณที่ควรได้รับ โดยเฉพาะโปรตีนคิดเป็น 2.5 เท่า ของปริมาณที่ควรได้รับ ส่วนวิตามินและเกลือแร่อื่นๆ ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินซี โทอะมิน ไรโบฟลาวิน ไนอาซิน วิตามินบี 6 โฟเลต วิตามินบี 12 แคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส และสังกะสี พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ได้รับมากกว่าร้อยละ 100 ของปริมาณที่ควรได้รับ ยกเว้น แคลเซียม เหล็ก แมกนีเซียม นักเรียนได้รับเพียงร้อยละ 87, 98, 97, และ 96 ของปริมาณที่ควรได้รับตามลำดับ และจากการกระจายพลังงาน พบว่า นักเรียนได้รับพลังงานจากสัดส่วนของไขมัน คิดเป็นร้อยละ 34 จากสัดส่วน คาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 52 – 54 จากผลการศึกษาี้แสดงให้เห็นว่า นักเรียนได้รับพลังงานและสารอาหารอื่นๆ ส่วนใหญ่มากกว่าร้อยละ 100 ของปริมาณที่ควรได้รับ และมีสัดส่วนพลังงานจากไขมันค่อนข้างสูง แต่ไม่เกินร้อยละ 35

ในส่วนของครอบครัวมีความอบอุ่น กระบี ชลวิทย์ (2543: 97 – 100) ได้ศึกษาเรื่อง ครอบครัวที่มีคุณภาพ ในทัศนะของพนักงานธนาคารทหารไทย ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามกับพนักงานธนาคารทหารไทย ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 20 สาขา จำนวน 241 ราย ผลการศึกษาพบว่า ในภาพรวม สมาชิกทุกคนในครอบครัวมีความรักใคร่กลมเกลียวกัน สมานฉันท์ ช่วยเหลือเกื้อกูล เอื้ออาทร แก้ไขปัญหาาร่วมกัน อยู่ในระดับสูง โดยเฉพาะการพูดจาให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน การแก้ไขปัญหาให้สำเร็จลุล่วง เมื่อครอบครัวประสบปัญหา มีการให้กำลังใจ และเมื่อผู้ใดในครอบครัวมีความขัดแย้ง ต้องให้อภัยกันและกัน อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนทัศนะของสมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมร่วมกัน ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยเห็นด้วยกับการรับประทานอาหารพร้อมเพรียงกันทุกวัน ครอบครัวมีความสนุกสนานร่วมกันในประเพณีต่างๆ สมาชิกในครอบครัวทำงานบ้านร่วมกัน อย่างสม่ำเสมอ มีกิจกรรมสันทนาการร่วมกัน ทุกครั้งที่มีความว่าง สมาชิกในครอบครัวพักผ่อนหย่อนใจทุกวัน และสมาชิกในครอบครัวทำงานอดิเรกร่วมกัน อย่างสม่ำเสมอ อยู่ในระดับปานกลาง สำหรับทัศนะเห็นด้วยกับพ่อแม่ และสมาชิกในครอบครัว มีความรับผิดชอบ ประหยัดอดออม เสริมสร้างฐานะให้มั่นคงในภาพรวมอยู่ในระดับสูงสำหรับในภาพรวมของทัศนะเห็นด้วยกับพ่อแม่หรือหัวหน้าครอบครัว ต้องการทำตนเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรมอยู่ในระดับสูง ส่วนในภาพรวมของการมีพันธะต่อความสุข และสวัสดิภาพของ

ครอบครัวร่วมกันอยู่ในระดับสูง และทัศนะเห็นด้วยกับการมีศรัทธาต่อศาสนาในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

สุพรรณ สุระดนัย (2544: 145 – 156) ได้ศึกษาเครื่องชีวิตความผาสุกของครอบครัวชนบทในจังหวัดขอนแก่น เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์กลุ่มและสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล กับผู้นำหมู่บ้านและหัวหน้าครอบครัว ในเขตอำเภอชนบทที่อยู่ใกล้ และไกลจากเขตเมือง เพื่อศึกษาบริบทของหมู่บ้าน และเครื่องชีวิตความผาสุกของครอบครัวจากทัศนะของชาวบ้าน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเปรียบเทียบ และบูรณาการเครื่องชีวิต จากหัวหน้าครอบครัวของ 2 หมู่บ้าน แล้วนำเครื่องชีวิตนั้นมาพัฒนาเป็นแบบสัมภาษณ์ เพื่อศึกษาเชิงปริมาณกับครอบครัวที่อยู่นอกเขตเทศบาล ในจังหวัดขอนแก่น จำนวน 385 ครอบครัว ผลการศึกษาพบว่า เครื่องชีวิตความผาสุกของครอบครัวจากภาครัฐ จำนวน 20 ตัวชีวิต เป็นตัวชีวิตที่ชาวบ้านมี 8 ตัวชีวิต เท่านั้น อีก 22 ตัวชีวิต เป็นตัวชีวิตที่แตกต่างซึ่งภาครัฐไม่มี และมีจำนวน 8 ตัวชีวิต ที่ชาวบ้านมีเหมือนภาครัฐ ได้แก่ 1) การมีข้าวกินตลอดปี 2) การมีเงินใช้จ่ายในครอบครัวโดยไม่เดือดร้อน 3) การมีบ้านอยู่อาศัย 4) การมีครอบครัวที่อบอุ่น 5) ภาวะสุขภาพอนามัย การไม่เจ็บไข้ได้ป่วย 6) บุตรไม่ก่อปัญหาให้กับครอบครัว เช่น ดิตสารเสพติด เทียวเตร่ เล่นการพนัน หรือทะเลาะเบาะแว้ง เป็นต้น 7) ครอบครัวที่อยู่พร้อมหน้าพ่อแม่ลูก 8) ไม่มีสมาชิกที่เจ็บป่วยเรื้อรัง หรือพิการจนช่วยเหลือตนเองไม่ได้

ในส่วนของ มหาวิทยาลัยมหิดล (2545: 5 – 1 – 5 – 3) โดยสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัวได้ศึกษาเกี่ยวกับ โครงการศึกษาเพื่อพัฒนาตัวชีวิต “ครอบครัวอยู่ดีมีสุข” โดยเริ่มจากการรวบรวมข้อมูลเบื้องต้น จัดทำเป็นตัวชีวิตที่มีอยู่ และมีความเป็นไปได้ แล้วนำเสนอต่อที่ประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพิจารณาตัวชีวิต “ครอบครัวอยู่ดีมีสุข” ครั้งที่ 1 โดยมีผู้เชี่ยวชาญ นักวิชาการ นักปฏิบัติ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กและครอบครัวจำนวน 53 คน จาก 21 หน่วยงาน เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดและร่างตัวชีวิตร่วมกัน หลังจากนั้น ได้นำร่างตัวชีวิตไปทดลองเก็บข้อมูลในพื้นที่นำร่องจังหวัดนครปฐม วิเคราะห์และนำผลมาสังเคราะห์ คัดสรรตัวชีวิต และจัดทำเกณฑ์การประเมินโดยถ่วงน้ำหนักตามความสำคัญจำเป็น “ร่างตัวชีวิตครอบครัวอยู่ดีมีสุข” นำเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ บุคลากรจากหน่วยงานทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ที่เกี่ยวข้องตัวแทนกลุ่มครอบครัวตลอดจนสื่อมวลชน จำนวน 126 คน จาก 39 หน่วยงาน ในการประชุมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 2 เพื่อร่วมกันระดมความคิดเห็นพิจารณาความเหมาะสมของตัวชีวิต เกณฑ์การประเมิน รูปแบบระบบเครือข่ายการจัดกลุ่มฐานข้อมูล ที่จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาและการใช้ตัวชีวิตอย่างกว้างขวาง จากนั้นคณะทำงานได้นำผลจากการประชุมเชิงปฏิบัติการร่างตัวชีวิต “ครอบครัวอยู่ดีมีสุข” ในครั้งนี้ มาปรับปรุงแก้ไข กรอบความคิดและพิจารณาคัดสรรตัวชีวิต โดยคำนึงถึงความครอบคลุม ละเว้นความซ้ำซ้อนกับกลุ่มตัวชีวิตด้านเศรษฐกิจ และสังคมอีก 6 กลุ่ม เรียบเรียงให้เป็นระบบ

จากการศึกษา ประเทศไทยได้กรอบแนวคิด “ครอบครัวอยู่ดีมีสุข” หมายถึง สภาพครอบครัวที่พึงประสงค์ อันเกิดจากการรวมตัวในรูปแบบที่หลากหลายของบุคคลที่มา ดำเนินชีวิตร่วมกันอย่างมีจุดหมาย สามารถทำบทบาทหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม และรักษา สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน พึ่งพาตนเองได้อย่างต่อเนื่องสามารถปรับตัวได้อย่างสร้างสรรค์ทัน ต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม และเป็นส่วนหนึ่งที่เกื้อกูลสังคมอย่างมีคุณธรรม

สำหรับนิยามองค์ประกอบทั้ง 5 องค์ประกอบ และรายการตัวชี้วัด “ครอบครัวอยู่ดี มีสุข” 22 ตัวชี้วัด มีดังนี้

1. รูปแบบครอบครัว หมายถึง ลักษณะโครงสร้างที่มีความหลากหลายของ การรวมตัวของสมาชิก ที่มีจุดมุ่งหมายในการสร้างครอบครัวร่วมกัน มี 2 ตัวชี้วัด คือ 1) ครอบครัวมีสมาชิกครบสมบูรณ์ตามวงจรชีวิตครอบครัว 2) ครอบครัวที่สมาชิกมีความตั้งใจ ที่จะสร้าง และพัฒนาครอบครัวร่วมกัน

2. บทบาทหน้าที่ของครอบครัว หมายถึง การทำหน้าที่ของครอบครัว ที่จะดูแลความต้องการ และพัฒนาคุณภาพของสมาชิกอย่างเป็นองค์รวม ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ ด้านความเป็นอยู่ ทั้งร่างกายและจิตใจ ด้านการพัฒนาปลูกฝังความเป็นมนุษย์ที่ดี เป็นแหล่งที่ เอื้อต่อการเรียนรู้และถ่ายทอดวัฒนธรรม มี 6 ตัวชี้วัด คือ 1) ครอบครัวมีจำนวนสมาชิกที่ กำหนดหน้าที่หารายได้/ผลผลิตมาเลี้ยงดูที่เหมาะสมกับขนาดของครอบครัว 2) มีผู้ทำมาหา เลี้ยงครวเรือนที่อยู่ในวัยแรงงาน 3) ครอบครัวที่สมาชิกมีการเอาใจใส่ดูแล ช่วยเหลือ และ สนับสนุนซึ่งกันและกัน 4) ครอบครัวที่อบรมสั่งสอนให้เป็นคนดี 5) ครอบครัวที่เอื้อต่อการ เรียนรู้และพัฒนาทักษะในการดำรงชีวิต 6) ครอบครัวที่ปลูกฝังและถ่ายทอดคุณค่าทาง ศิลปวัฒนธรรมและประเพณีที่สร้างสรรค์

3. สัมพันธภาพในครอบครัว หมายถึง การเกี่ยวข้องปฏิสัมพันธ์ของสมาชิก ในครอบครัวที่เพิ่มความผูกพันเคารพรัก และเอื้ออาทรต่อกัน ซึ่งประเมินได้จากพฤติกรรม การสื่อความหมาย มีส่วนร่วมปรึกษาหารือ ตัดสินใจและทำกิจกรรมในบรรยากาศที่สงบสุข มี 4 ตัวชี้วัด คือ 1) ครอบครัวที่สมาชิกมีการแสดงออกถึง ความรัก เคารพนับถือซึ่งกันและ กัน และเอื้ออาทรต่อกัน 2) ครอบครัวที่สมาชิกทุกคน มีโอกาสอยู่พร้อมหน้ากัน และทำ กิจกรรมที่สร้างสรรค์ร่วมกันเป็นประจำ 3) ครอบครัวที่สมาชิกมีส่วนร่วมในการปรึกษาหารือ และตัดสินใจในเรื่องสำคัญต่างๆ ของครอบครัวร่วมกัน 4) ครอบครัวที่อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข

4. การพึ่งพาตนเองของครอบครัว หมายถึง ความสามารถของครอบครัว ที่จะอยู่รอด ทำหน้าที่และรักษาสัมพันธภาพที่ดี โดยสมาชิกทั้งหญิงและชาย ช่วยกันปรับตัว ในกระแสสังคมที่เปลี่ยนแปลง ซึ่งประเมินได้จากการดูแลตนเองได้ทางด้านเศรษฐกิจ ด้านการ จัดการชีวิตความเป็นอยู่ สุขภาพ การเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและบริการทางสังคม มี 8 ตัวชี้วัด คือ 1) ครอบครัวที่พึ่งพาตนเองได้ในเชิงเศรษฐกิจ 2) ครอบครัวที่มีความมั่นคงในที่อยู่อาศัย 3) ครอบครัวที่มีสมาชิกร่วมกันแบ่งเบาภาระการทำงานบ้าน ดูแลความเป็นอยู่ 4) สมาชิกใน ครอบครัวช่วยกันดูแลสุขภาพ 5) ครอบครัวที่สมาชิกรับผิดชอบป้องกันอุบัติเหตุ 6) ครอบครัว

ที่สมาชิกไม่ติดสุราบุหรี่และสารเสพติด 7) สามารถเข้าถึง รับรู้และติดตามข่าวสาร 8) สมาชิก เข้าถึงการบริการทางสังคม

5. การเกื้อกูลสังคมของครอบครัว หมายถึง การมีส่วนร่วมของครอบครัว ในกิจกรรมที่สร้างสรรค์ และ/หรือ ช่วยเหลือสังคม โดยไม่เป็นผู้ก่อให้เกิดความเดือดร้อนหรือ สร้างปัญหาสังคม มี 2 ตัวชี้วัด คือ 1) ครอบครัวที่สมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อส่วนรวม/ สาธารณประโยชน์ในรอบปีที่ผ่านมา 2) ครอบครัวที่สมาชิกไม่มีพฤติกรรมต่อต้านสังคม หรือ ทำความเดือดร้อน

การจัดระดับของตัวชี้วัดครอบครัวอยู่ดีมีสุข เป็นตัวชี้วัดผลกระทบสุดท้าย จำนวน 3 ตัวชี้วัด เรียงลำดับความสำคัญของตัวชี้วัดจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับ คือ ครอบครัวพึ่งพาตนเองได้ในเชิงเศรษฐกิจ ครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีสุข และครอบครัว ที่สมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อส่วนรวม/สาธารณประโยชน์ในรอบปีที่ผ่านมา ส่วนตัวชี้วัด กระบวนการเปลี่ยนแปลงมี จำนวน 19 ตัวชี้วัดที่เหลือทั้งหมด

4.2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจพอเพียง

ทรงชัย ดิยานนท์ (2541: 78 – 85) ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาทัศนคติของเกษตรกร ในการสร้างความมั่นคงทางรายได้ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง” ผลการศึกษา พบว่า ด้านอาชีพ ของเกษตรกร ส่วนใหญ่ ประกอบอาชีพกสิกรรมเป็นหลักร้อยละ 92.0 และมีอาชีพเสริม คือ การ เลี้ยงสัตว์ เกษตรกรส่วนใหญ่ ไม่เคยได้รับการอบรมเกี่ยวกับการประกอบอาชีพ ร้อยละ 74.5 และพบว่า เกษตรกรต้องซื้ออาหารมาบริโภค เนื่องจากสามารถผลิตเองได้น้อย ร้อยละ 79.8 เกษตรกรส่วนใหญ่ไม่ได้รับการอบรมให้รู้จักบริโภคอาหารที่ปราศจากสารเคมี และการงดใช้ สารเคมี ซึ่งจะช่วยให้ลดต้นทุนการผลิตได้ ในภาพรวม เกษตรกรส่วนใหญ่ มีทัศนคติเห็นด้วย อย่างมาก ในการประกอบอาชีพทางการเกษตร ตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อสร้างความ มั่นคงทางรายได้ให้แก่ครอบครัว

หลังจากนั้น อนุพงษ์ วาวงศ์มูล (2542: 69 – 102) ได้ศึกษาเรื่อง “การพัฒนา คุณภาพชีวิตของชาวนบพ ในภาวะวิกฤติเศรษฐกิจตามแนวพระราชดำริใหม่ : ศึกษาเฉพาะ กรณีสำนักงานเร่งรัดพัฒนาชนบท” ผลการศึกษาพบว่า โครงการส่งเสริมการใช้น้ำตามทฤษฎีใหม่ สามารถสนองแนวพระราชดำริทฤษฎีใหม่ได้ ทั้งในขั้นมีอยู่ – มีกิน และเพิ่มรายได้ ลดรายจ่าย ทำให้คุณภาพชีวิตชาวนบพเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม ในด้าน เศรษฐกิจ พบว่า ครัวเรือนของสมาชิกในจังหวัดเชียงรายและแพร่ มีรายได้อันเป็นผลมาจากการ ดำเนินกิจกรรมแบบผสมผสานสูงกว่า 99,732 บาทต่อปี ซึ่งเป็นรายได้เฉลี่ยของครัวเรือน เกษตรกรในชนบท และในด้านการลดรายจ่ายในครัวเรือน พบว่า สมาชิกได้บริโภคผลผลิตที่เกิด จากการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ภายในชุมชน คิดเป็นมูลค่าปีละประมาณ 26,958.89 บาท และ 36,107.39 บาท ตามลำดับ ในด้านสังคมพบว่า ได้สร้างความเข้มแข็งให้เกิดขึ้นแก่องค์กรชุมชน ที่จัดตั้งขึ้นทั้งสองจังหวัด คือ เชียงราย และแพร่

นอกจากนั้น อรสุดา เจริญรัตน์ (2543: 116 – 118) ได้ศึกษา เรื่อง “การเกิดขึ้น การดำรงอยู่และการปรับตัวของเศรษฐกิจพอเพียง ภายใต้การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทย” โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อทำความเข้าใจปรากฏการณ์ การเกิดขึ้น การดำรงอยู่และการปรับตัวของเศรษฐกิจพอเพียงว่า ภายใต้บริบททางสังคมที่เปลี่ยนผ่านจากสังคมประเพณีมาสู่สังคมทันสมัย นั้น เศรษฐกิจพอเพียงสามารถดำรงอยู่และปรับตัวได้โดยมีเงื่อนไข ปัจจัย กระบวนการอย่างไร โดยได้กำหนดนิยามและขอบเขตของเศรษฐกิจพอเพียงว่า ประกอบด้วยกิจกรรมทางเศรษฐกิจ 4 ประการ คือ การผลิต การบริโภค การแลกเปลี่ยน และการจัดสรรผลผลิต โดยผู้วิจัยใช้วิธีวิทยาการศึกษาเชิงคุณภาพ และการสร้างข้อสรุปจากทฤษฎีฐานรากมาใช้ในการอธิบาย และทำความเข้าใจปรากฏการณ์ดังกล่าว มีการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อตอบปัญหาการวิจัย ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกสนามศึกษาแบบเจาะจง กล่าวคือ เลือกพื้นที่ที่มีลักษณะตามนิยามและขอบเขตของเศรษฐกิจพอเพียงโดยพิจารณาจากลักษณะกิจกรรมทางเศรษฐกิจหลัก 4 ประการ ตามที่ได้กำหนดไว้ ผลการศึกษา พบว่า

1. การเกิดขึ้นและการดำรงอยู่ของแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง ภายใต้โครงสร้างของสังคมประเพณี ซึ่งมีโน้ตทัศน์ที่ได้จากการศึกษาพบว่า เศรษฐกิจพอเพียงเกิดขึ้นและดำรงอยู่ภายใต้โครงสร้างสังคมประเพณี ด้วยเงื่อนไขร่วมกัน 2 ประการ เงื่อนไขประการแรก คือ การมีวิถีการผลิตแบบยังชีพที่มีความเชื่อมโยงสมดุลง ระหว่างการผลิต และการบริโภค และเงื่อนไขประการที่สอง คือ ศักยภาพชุมชนที่ยังคงรักษาอำนาจ ในการที่จะจัดการดูแลจัดการทรัพยากรต่างๆ ของตนเองไว้ได้ อยู่ในเกณฑ์ที่ดี นอกจากนั้น ผลที่ได้มาจากการศึกษายังพบว่า การดำรงอยู่ของเศรษฐกิจพอเพียงในชุมชน ยังมีเงื่อนไขสนับสนุนอีก 4 ประการ คือ การปลอดจากการแทรกแซงของอิทธิพลภายนอก และระบบการค้ำแบบเงินตรา สภาพความอุดมสมบูรณ์ของป่า การมีเทคโนโลยีที่เหมาะสม และการมีจำนวนประชากรที่มีขนาดพอเหมาะพอดี ซึ่งเงื่อนไขต่างๆ เหล่านี้ เป็นปัจจัยสนับสนุนให้เศรษฐกิจพอเพียง สามารถดำรงอยู่ในชุมชนได้อย่างยั่งยืน ส่วนลักษณะความสัมพันธ์ทางสังคมที่สอดคล้อง และสมดุลงกับธรรมชาติ รวมทั้งอยู่บนฐานของการพึ่งพาอาศัยและช่วยเหลือ แบ่งปันกันภายในชุมชน ได้เอื้อให้เศรษฐกิจพอเพียงสามารถดำรงอยู่ในชุมชนนี้ได้อย่างต่อเนื่องตลอดมา ไม่ว่าจะเป็นความพอเพียงในด้านการผลิต ซึ่งเกี่ยวเนื่องกับการจัดการที่ดิน แรงงาน และทุน ความพอเพียงในการบริโภค ที่เกี่ยวเนื่องกับเงื่อนไขของความสัมพันธ์ทางสังคม ที่ควบคุมพฤติกรรมกรรมการบริโภคต่างๆ ให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสมและมีความสมดุล ความพอเพียงในการแลกเปลี่ยนที่อยู่บนพื้นฐานของการอาศัย และแบ่งปันกันอย่างยุติธรรม และความพอเพียงในการจัดสรรผลผลิต ซึ่งเป็นการเข้าถึงทรัพยากร และให้ผลตอบแทนแก่เจ้าของปัจจัยการผลิตต่างๆ อย่างเท่าเทียมกัน นอกจากนั้น การที่ชุมชนยังคงมีอำนาจในการจัดการเกี่ยวกับการขัดเกลาทางสังคมของตนเอง จึงทำให้ระบบการจัดการในรูปภูมิปัญญาต่างๆ ของชุมชนที่สืบทอดและพัฒนาอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่ครั้งบรรพบุรุษสามารถผลิตซ้ำ และถ่ายทอดให้แก่สมาชิกใหม่อย่างต่อเนื่อง อันเป็นกระบวนการสำคัญที่ทำให้เศรษฐกิจพอเพียงยังคงดำรงอยู่ตลอดมา

2. จากการศึกษาพบว่า การดำรงอยู่และการปรับตัวของเศรษฐกิจพอเพียงที่เป็นไปภายใต้การเปลี่ยนแปลงบริบทจากสังคมประเพณีมาสู่สังคมทันสมัย มีเงื่อนไขที่เป็นสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างจากสังคมประเพณี มาสู่สังคมทันสมัย ก็คือ การมีอิทธิพลภายนอกในรูปแบบต่างๆ เข้ามาแทรกแซงไม่ว่า จะเป็นการมีถนน สัมปทานป่าไม้ การค้าขายแบบทุนนิยม และการศึกษาสมัยใหม่ ไฟฟ้ารวมทั้งสื่อต่างๆ ปัจจัยดังกล่าวนี้ ทำให้การจัดระเบียบทางสังคม ตั้งแต่โลกทัศน์ ระบบคุณค่าและบรรทัดฐานของชุมชน ที่ปรากฏอยู่ในรูปจารีตประเพณี ความเชื่อต่างๆ แตกต่างไปจากเดิม ทำให้กิจกรรมทางเศรษฐกิจต่างๆ ทั้งการผลิต การบริโภค การแลกเปลี่ยนและการจัดสรรผลผลิตต้องเปลี่ยนแปลงไปด้วย

ในด้านการผลิตนั้น พบว่า การจัดการปัจจัยการผลิต ได้แก่ ที่ดิน แรงงาน ทุนและการจัดการในการผลิตต้องเปลี่ยนแปลงไป โดยบรรทัดฐานของชุมชนที่เคยควบคุมให้สมาชิก จัดการปัจจัยการผลิตเหล่านั้นบนพื้นฐานของความสมดุลกับธรรมชาติและเคารพอ่อนแอแบ่งปันกันในชุมชนต้องเปลี่ยนเป็นบรรทัดฐานของเงินตราและปัจเจกชนที่เข้ามาแทนที่ ด้านการบริโภคนั้น พบว่า มีอิทธิพลจากภายนอกที่เข้ามาทำให้ทัศนคติและพฤติกรรมในการบริโภคเริ่มเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะการเลียนแบบ และการพึงพาผลผลิตต่างๆ จากภายนอกมากขึ้น มีผลทำให้การบริโภคและการผลิตไม่ได้ดำรงอยู่ในอำนาจและการควบคุมของครอบครัวและชุมชนอีกต่อไป แต่ต้องสัมพันธ์กับตลาดภายนอกที่ตนเสียเปรียบ เนื่องจากการมีอำนาจการต่อรองที่น้อยกว่า จึงทำให้เกิดความไม่พอเพียงในการบริโภคขึ้น สำหรับการแลกเปลี่ยนและการจัดสรรผลผลิตนั้น ได้เข้าสู่ความสัมพันธ์แบบเงินตราที่มีความไม่เท่าเทียมกัน แทนที่ความสัมพันธ์แบบเดิม ที่ตั้งอยู่บนฐานของการพึ่งพาและแบ่งปันกันอย่างเสมอภาค

การเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้ มีผลทำให้เกิดความไม่สมดุล ระหว่างการผลิตและการบริโภคเกิดขึ้น ซึ่งชุมชนมีความจำเป็นต้องปรับตัวภายใต้บริบทที่เปลี่ยนแปลงไปเหล่านี้ให้สอดคล้องและเหมาะสม เพื่อให้สามารถรักษาความพอเพียงของตนไว้ได้ จากการศึกษาพบว่า กระบวนการปรับตัวของชุมชนดังกล่าวนี้ ตั้งอยู่บนเงื่อนไขที่สำคัญ 2 ประการ คือ การปรับตัวโดยพยายามรักษาความสมดุลระหว่างการผลิต และการบริโภคไว้ และการปรับตัวด้วยการพยายามที่จะสร้างกระบวนการต่อรองและจัดการรูปแบบต่างๆ ภายใต้การจัดระเบียบทางสังคมใหม่ ที่พยายามรักษาอำนาจ ตลอดจนความสัมพันธ์ที่สมดุลกับธรรมชาติ และการพึ่งพาอาศัยกันภายในชุมชนไว้ด้วยวิธีการต่างๆ กระบวนการปรับตัวด้านการผลิตที่ปรับตัวเข้าสู่การมีสอววิถีการผลิตร่วมกัน ทั้งวิถีการผลิตแบบยังชีพและการค้า ซึ่งได้นำไปสู่การปรับตัวของปัจจัยการผลิตต่างๆ ทั้งที่ดิน แรงงาน ทุน และระบบการจัดการอื่นๆ ซึ่งทำให้บรรทัดฐานเดิมที่เคยควบคุมความสัมพันธ์ทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับการผลิต เปลี่ยนแปลงในรูปแบบใหม่ๆ เช่น มีการรวมกลุ่มกันทำการเพาะปลูกในลักษณะเกษตรเชิงอนุรักษ์ การตั้งกลุ่มทอผ้า กลุ่มออมทรัพย์และธนาคารข้าว เพื่อธำรงรักษาการจัดระเบียบความสัมพันธ์ทางสังคมที่อยู่นบนพื้นฐานของความสมดุลกับธรรมชาติ และการพึ่งพาอาศัยแบ่งปันกันในชุมชนไว้ ภายใต้รูปแบบการรวมกลุ่มทำกิจกรรม

การเพาะปลูกเชิงอนุรักษ์แทน นอกจากนั้น กระบวนการปรับตัวด้านการบริโภค ที่พยายามดำรงวิถีการผลิตเพื่อการบริโภค การยึดมั่นในจารีตประเพณีเดิมที่เกี่ยวกับการบริโภค ในขณะเดียวกันก็สร้างระบบความสัมพันธ์แบบใหม่ เช่น การวิสาสะกันในกลุ่มสมาชิก บทบาทการเข้ามาควบคุมสื่อของครอบครัวต่างก็เป็นกระบวนการปรับตัวที่เข้ามาควบคุมให้การบริโภคเป็นไปอย่างเหมาะสม ภายใต้เงื่อนไขของความสมดุลกับการผลิตทั้งสิ้น การปรับตัวด้านการแลกเปลี่ยนและการจัดสรรผลผลิตที่พยายามสร้างอำนาจต่อรอง และความสัมพันธ์ที่เท่าเทียมกันผ่านการรวมตัวเป็นกลุ่มต่างๆ เช่น กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มสหกรณ์ ฯลฯ แสดงให้เห็นถึงความพยายามปรับตัวเข้าสู่ความสมดุลระหว่างการผลิตและการบริโภค

ในส่วนของ สกล พรหมสิน (2546: 98 – 99) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงกับคุณภาพชีวิตของประชาชน ในตำบลหงษ์เจริญ อำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงทั้ง 4 ด้าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน ปรากฏว่า ด้านครอบครัวเข้มแข็งมากเป็นอันดับแรก รองลงมา ได้แก่ ด้านปัจจัยสี่พอเพียง ด้านการศึกษาถ้วนทั่ว ส่วนรายได้พอเพียงอยู่ในระดับต่ำสุด ส่วนระดับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการดำเนินชีวิตอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 50.8 รองลงมา คือ การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 48.7 และการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 0.50

สรุป จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลในเอกสารงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยพบว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนเป็นเรื่องที่มีความจำเป็นและควรจะเป็นการพัฒนาแบบบูรณาการโดยไม่มองเฉพาะเศรษฐกิจอย่างเดียว ต้องมองสังคมและสิ่งแวดล้อมไปพร้อมๆ กันด้วย รวมทั้งต้องมีความเหมาะสม ตามบริบทของสังคมไทย ซึ่งยึดถือหลักการของพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ดังนั้น ในการพัฒนาโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นพื้นที่ที่ใช้เป็นกรณีศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้นำเอาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มาเป็นตัวหลักสำคัญในการพัฒนาโครงการดังกล่าว โดยคำนึง ถึงการพัฒนาตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งได้แก่ การพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลางและความไม่ประมาท ความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ตลอดจนใช้ความรู้ ความรอบคอบ และคุณธรรมประกอบการวางแผน การตัดสินใจและการกระทำตรงตามความหมาย ที่ได้ประมวลและกลั่นกรอง จากพระราชกระแสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เรื่องเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งพระราชทานในวโรกาสต่างๆ รวมทั้งพระราชดำรัสอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ที่ทำให้ตระหนักว่า เศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล ความมีภูมิคุ้มกันในตัว โดยอยู่ในเงื่อนไขความรู้ และเงื่อนไขคุณธรรม ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา

นอกจากนี้แล้ว ผู้วิจัยยังได้ศึกษากรณีตัวอย่างการพัฒนาคุณภาพชีวิต จาก 5 ชุมชนในพื้นที่ต่างๆ ของประเทศ ซึ่งเป็นการพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน มาเป็นแนวทางในการพัฒนาโครงการในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า แต่ละกรณีตัวอย่างดำเนินงาน อย่างมีความสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาภายใต้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยเน้นกระบวนการพัฒนาที่ไม่ได้มุ่งเน้นการเพิ่มพูนทางด้านวัตถุ หรือมั่งคั่งเพียงอย่างเดียว แต่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาอย่างสมดุลในทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของกาย ใจ ศีลธรรม วัฒนธรรม สุขภาพ สิ่งแวดล้อม เป็นต้น ให้เติบโตไปพร้อมๆ กัน และสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้คนในชุมชน มีความพร้อมที่จะรับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีสติและรอบคอบ

ประเทศไทยได้ให้ความสำคัญแก่การพัฒนาคน ซึ่งในเบื้องต้นต้องมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ในระดับที่มีคุณภาพพอสมควร จากการรณรงค์ของรัฐบาลหลายยุคหลายสมัยในเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทย เพื่อให้คนไทยมีการดำรงชีวิตอย่างเหมาะสม ไม่ต่ำกว่าเกณฑ์ความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) พบว่า ในพื้นที่ส่วนใหญ่ของประเทศ ประชาชนยังไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ในเกณฑ์ระดับที่ดีได้ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องหาแนวทางที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น แนวทางหนึ่งของการพัฒนา ได้แก่ การจัดสร้างโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่มีคุณภาพและมีความเหมาะสมกับลักษณะของสังคมไทย เป็นโครงการที่มีความมั่นคงถาวร สามารถนำไปใช้ในชุมชนต่างๆ ของสังคมไทยได้

ชุมชนบ้านจอมจันท์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย เป็นชุมชนขนาดเล็ก ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำนา มีการปลูกพืชและเลี้ยงสัตว์เศรษฐกิจเป็นอาชีพหลัก ประชากรมีฐานะยากจน มีรายได้ต่ำ การศึกษาต่ำ มีปัญหาพื้นฐานในชุมชนหลายอย่าง เป็นชุมชนที่จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาโดยด่วน จากผลการศึกษา ในปี พ.ศ. 2548 พบว่า ตัวชี้วัดตามเกณฑ์มาตรฐาน (จปฐ.) ที่ชุมชนบ้านจอมจันท์ไม่ผ่านเป้าหมาย มีจำนวน 8 ตัวชี้วัด หลังจากที่ได้ผู้วิจัยได้ทำการประเมินความต้องการจำเป็นของชุมชนแล้ว พบว่าตัวชี้วัดที่ชุมชนบ้านจอมจันท์ต้องการ 3 ตัวชี้วัด ลำดับแรก ได้แก่ ตัวชี้วัดที่ 24 คนอายุ 15 – 60 ปี อ่านออกเขียนภาษาไทยได้ เพราะการพัฒนาประชาชนให้รู้หนังสือ เป็นเครื่องมือสำคัญที่จะนำไปสู่การพัฒนาในด้านอื่นๆ ซึ่งจะเป็นกลไกหลักในการพัฒนาประเทศ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และวัฒนธรรม ตัวชี้วัดที่ 7 เด็กอายุ 6 - 15 ปี ได้กินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน เพราะร่างกายของเด็กในวัยนี้ต้องการอาหารที่ครบ 5 หมู่ ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครองควรให้ความสนใจเป็นพิเศษต่อการบริโภคอาหารของเด็กในวัยนี้ โดยต้องคำนึงถึงหลักโภชนาการ และปริมาณที่เหมาะสมของอาหารที่ได้มาจากแต่ละหมวดหมู่ ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านจอมจันท์ ที่ไม่ผ่านเกณฑ์เป้าหมาย จปฐ. ปี พ.ศ. 2548 ตัวสุดท้าย ที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้เพื่อพัฒนาโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านจอมจันท์ ได้แก่ ตัวชี้วัดที่ 19 ครอบครัวมีความอบอุ่น จากการศึกษาเอกสาร และข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ ผู้วิจัยพบว่า ครอบครัวเป็นสถาบันแรก ที่มีความสำคัญในการปูพื้นฐานการสร้างมนุษย์ที่มีคุณค่าต่อสังคมโดยรวม ดังนั้น ภายในครอบครัวจึงจำเป็นต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีความผูกพัน มีการ

ปฏิสัมพันธ์ มีความเคารพรัก และเอื้ออาทรต่อกัน มีส่วนร่วมปรึกษาหารือ การตัดสินใจ และการทำกิจกรรมในบรรยากาศที่สงบสุข เพื่อก่อให้เกิดความอบอุ่นในครอบครัว

จากการที่ผู้วิจัยนำแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และนำตัวชี้วัดที่ต่ำกว่าเกณฑ์ จปฐ. ทั้ง 3 ตัวชี้วัด มาพัฒนาเป็นโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย นั้น ผู้วิจัยในฐานะนักวิชาการที่ทำงานกับชุมชน มีความสนใจในเรื่องของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรในหมู่บ้านจอมจันทร์ ดังกล่าว ข้างต้น โดยเลือกเอาตัวชี้วัด 3 ตัว ซึ่งมีความสำคัญ มาจัดทำเป็นโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนบ้านจอมจันทร์ โดยแทรกปรัชญาและแนวทางของเศรษฐกิจพอเพียงเข้าไปในโครงการ ซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่า จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนบ้านจอมจันทร์ ให้ดีขึ้นอย่างยั่งยืน นั่นคง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตามตัวชี้วัดความจำเป็นพื้นฐาน 3 ตัว คือ คนอายุ 15 - 60 ปี อ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ เด็กอายุ 6 - 15 ปี ได้กินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน และครอบครัวมีความอบอุ่น โดยสอดคล้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันในตัวเอง ในแต่ละตัวชี้วัด และนำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ไปทดลองใช้กับหัวหน้าครอบครัว หรือสมาชิกที่เป็นผู้แทนหัวหน้าครอบครัว ภายในชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

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

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ประชากรของการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ หัวหน้าครอบครัวหรือสมาชิกของครอบครัวในชุมชนบ้านจอมจันทร์ เพศชาย หรือหญิง อาศัยอยู่ในชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย จำนวน 189 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้มาจากกลุ่มประชากรข้างต้น โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามลักษณะตัวชี้วัด ดังต่อไปนี้

1. เป็นผู้ที่ไม่เคยเรียนหนังสือหรือเคยเรียนหนังสือมาบ้างแล้ว แต่ไม่ได้อ่านหรือเขียนหนังสือเป็นประจำ ทำให้ลืม
2. เป็นผู้ที่ชอบการเรียนรู้ ต้องการประกอบอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ
3. มีความประสงค์ที่จะสร้างครอบครัวให้มีความอบอุ่นยิ่งขึ้น
4. มีความสนใจ และเห็นประโยชน์ของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี สมัครใจเข้าร่วมโครงการ และมีเวลาเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยผู้วิจัยได้แบ่งการสร้างเครื่องมือเป็น 6 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาข้อมูลรายละเอียด เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) ที่ไม่ผ่านเกณฑ์เป้าหมาย ในปี พ.ศ. 2548 ของชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย 8 ตำบล มาเป็นข้อมูลเบื้องต้น เพื่อพิจารณากำหนดตัวชี้วัดที่น่าจะมีความสำคัญและความจำเป็นต่อชุมชนเป็นอันดับแรก และศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง งานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาสร้างเป็นแผนการสอนในโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จากนั้น สำนวความต้องการจำเป็นของคนในชุมชนร่วมกับผู้นำและผู้แทนชุมชน เกี่ยวกับตัวชี้วัดที่ต้องการให้พัฒนา ผลการสำรวจความต้องการจำเป็น (Need Assessment : N/A) (ดูภาคผนวก ค) พบว่า คนในชุมชนต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตตาม จปฐ. 3 ลำดับแรก คือ คนอายุ 15 – 60 ปี อ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ เด็กอายุ 6 - 15 ปี ได้กินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน และครอบครัวมีความอบอุ่น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำตัวชี้วัดทั้ง 3 ตัวชี้วัด มาสร้างแผนการสอน ดังนี้

1. แผนการสอนการอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ ผู้วิจัยสร้างกิจกรรมการเรียนการสอน โดยนำเนื้อหาของกิจกรรมด้านการอ่านออกเขียนภาษาไทยได้ ซึ่งปรับมาจากแบบฝึกอ่านหนังสือไทย ของสำนักบริหารงานการศึกษาออกโรงเรียน (กศน.) มาใช้ในการวิจัย โดยแบ่งเป็นการอ่านออกเขียนภาษาไทยได้ เรียงลำดับตั้งแต่ง่ายไปหายาก ซึ่งตรงและเหมาะสมกับจุดประสงค์ของแต่ละหน่วยย่อยนั้น ๆ และจัดทำเป็นแผนการสอนจำนวน 20 ครั้ง ใช้เวลาในการสอนครั้งละ 2 ชั่วโมง รวม 40 ชั่วโมง โดยแผนการสอนประกอบด้วย จุดประสงค์ เชิงพฤติกรรม เนื้อหา กิจกรรม สื่อการสอน การประเมินผล เกณฑ์การให้คะแนนในแบบฝึกหัด แผนการสอนแต่ละครั้งมีชื่อเรื่องดังนี้

แผนการสอนครั้งที่ 1	เรื่อง อักษรไทยและสระภาษาไทย
แผนการสอนครั้งที่ 2	เรื่อง การผสมอักษรกับสระ - ะ - ๑ - ๒ - ๓ - ๔ - ๕ - ๖ - ๗ - ๘ - ๙ - ๐
แผนการสอนครั้งที่ 3	เรื่อง การผสมอักษรกับสระ - ะ - ๑ - ๒ - ๓ - ๔ - ๕ - ๖ - ๗ - ๘ - ๙ - ๐
แผนการสอนครั้งที่ 4	เรื่อง การผสมอักษรกับสระ - ะ - ๑ - ๒ - ๓ - ๔ - ๕ - ๖ - ๗ - ๘ - ๙ - ๐
แผนการสอนครั้งที่ 5	เรื่อง การผสมอักษรกับสระ - ๑ - ๒ - ๓ - ๔ - ๕ - ๖ - ๗ - ๘ - ๙ - ๐
แผนการสอนครั้งที่ 6	เรื่อง การผันอักษรกลาง
แผนการสอนครั้งที่ 7	เรื่อง การผันอักษรสูง
แผนการสอนครั้งที่ 8	เรื่อง การผันอักษรต่ำ
แผนการสอนครั้งที่ 9	เรื่อง ตัวสะกด กง กน กม เกย เกอว
แผนการสอนครั้งที่ 10	เรื่อง ตัวสะกด กก กต กบ
แผนการสอนครั้งที่ 11	เรื่อง การอ่านคำที่มีเครื่องหมาย ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๐

แผนการสอนครั้งที่ 12	เรื่อง ตัวเลข
แผนการสอนครั้งที่ 13	เรื่อง ร่างกายของเรา กับการดูแลร่างกายอย่างพอเพียง
แผนการสอนครั้งที่ 14	เรื่อง ครอบครัวของฉัน อยู่อย่างพอเพียง
แผนการสอนครั้งที่ 15	เรื่อง ครอบครัวอบอุ่น อยู่กันอย่างพอเพียง
แผนการสอนครั้งที่ 16	เรื่อง อาหารของเรา และการกินอย่างพอเพียง
แผนการสอนครั้งที่ 17	เรื่อง อาชีพบ้านเรา
แผนการสอนครั้งที่ 18	เรื่อง ปุ๋ยธรรมชาติ
แผนการสอนครั้งที่ 19	เรื่อง วิถีชีวิต และความพอเพียง
แผนการสอนครั้งที่ 20	เรื่อง รักษาสิ่งแวดล้อม พร้อมอยู่อย่างพอเพียง

2. แผนการสอนการกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน กิจกรรมการสอนในส่วนนี้เกี่ยวข้องกับเนื้อหาด้านการปลูกพืชผักสวนครัว อาหาร 5 หมู่ การเลือกวัตถุดิบ การประกอบอาหารในแต่ละมื้อ การถนอมอาหาร การจำหน่ายพืชผักสวนครัวและหลักเศรษฐกิจพอเพียง เป็นต้น โดยจัดให้สมาชิกได้รู้ถึงอาหารหลัก 5 หมู่ การประกอบอาหารและนำมาจัดทำเป็นแผนการสอน โดยใช้เวลาในการสอน 20 ครั้งๆ ละ 3 ชั่วโมง รวม 60 ชั่วโมง แผนการสอนประกอบด้วย จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม เนื้อหากิจกรรม สื่อการสอน การประเมินผล เกณฑ์การให้คะแนนในแบบฝึกหัด แผนการสอนแต่ละครั้ง มีชื่อเรื่อง ดังนี้

แผนการสอนครั้งที่ 1	เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่ และการเตรียมแปลงดินปลูกผัก
แผนการสอนครั้งที่ 2	เรื่อง การเลือก การเตรียมเมล็ดพันธุ์ การปลูกผัก และการดูแลหลังปลูกผัก
แผนการสอนครั้งที่ 3	เรื่อง การเตรียมทำปุ๋ยหมัก และปุ๋ยคอกจากวัสดุที่หาได้ในชุมชน
แผนการสอนครั้งที่ 4	เรื่อง ปฏิบัติการทำปุ๋ยหมัก และปุ๋ยคอก จากวัสดุที่หาได้ง่ายในชุมชน
แผนการสอนครั้งที่ 5	เรื่อง ประเภท ตัวอย่าง และการยกตัวอย่างการปลูกผักอื่นๆ ที่ปลอดภัยสารพิษ
แผนการสอนครั้งที่ 6	เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็ก สุขนิสัยการกินอาหารของเด็ก และประโยชน์ของอาหาร 5 หมู่
แผนการสอนครั้งที่ 7	เรื่อง สุขอนามัยในการประกอบอาหาร
แผนการสอนครั้งที่ 8	เรื่อง การเลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพในการประกอบอาหาร
แผนการสอนครั้งที่ 9	เรื่อง การจัดทำรายการอาหารมื้อเช้า กลางวัน และเย็น ที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ
แผนการสอนครั้งที่ 10	เรื่อง การจัดเตรียมอาหารเข้าอย่างง่ายๆ และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่

แผนการสอนครั้งที่ 11 เรื่อง การจัดเตรียมอาหารกลางวันอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่

แผนการสอนครั้งที่ 12 เรื่อง การจัดเตรียมอาหารเย็นอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่

แผนการสอนครั้งที่ 13 เรื่อง คุณค่าทางโภชนาการของการดื่มนมวัวและนมถั่วเหลือง สำหรับเด็กวัย 6 – 15 ปี

แผนการสอนครั้งที่ 14 เรื่อง ประเภทและการสาธิตการถนอมอาหาร

แผนการสอนครั้งที่ 15 เรื่อง ตัวอย่างและปฏิบัติการถนอมอาหาร

แผนการสอนครั้งที่ 16 เรื่อง การทำน้ำยาล้างจานจากน้ำสกัดชีวภาพ

แผนการสอนครั้งที่ 17 เรื่อง สาธิตวิธีนำพืชผักสวนครัวที่ปลูกได้เอง มาจัดทำอาหารสำหรับบริโภค

แผนการสอนครั้งที่ 18 เรื่อง การจัดจำหน่ายพืช ผักสวนครัว นำผักไปประกอบอาหารสำหรับศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน

แผนการสอนครั้งที่ 19 เรื่อง ภาพรวมของกิจกรรมต่างๆ ที่ศึกษาควบคู่ไปกับการใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

แผนการสอนครั้งที่ 20 เรื่อง สรุปความรู้จากกิจกรรมต่างๆ ที่ศึกษา

3. แผนการสอนครบครันมีความอบอุ่น เป็นกิจกรรมเกี่ยวกับความสำคัญและลักษณะของครอบครัวไทย เศรษฐกิจพอเพียง ทบทวนการอ่านออกและเขียนภาษาไทย การดูแลผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมแข่งขันทำอาหาร แข่งขันกีฬา การจัดกิจกรรมหน้าบ้านนามอง และการปลูกป่าเพื่อการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม โดยจัดทำเป็นกิจกรรมหลากหลายรูปแบบ เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติเพื่อสร้างครอบครัวอบอุ่น และจัดทำเป็นแผนการสอน ใช้เวลาในการสอน 20 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง รวม 40 ชั่วโมง โดยแผนการสอนดังกล่าวประกอบด้วย จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม เนื้อหา กิจกรรม สื่อการสอน การประเมินผล เกณฑ์การให้คะแนนในแบบฝึกหัด แผนการสอนแต่ละครั้ง มีชื่อเรื่องดังนี้

แผนการสอนครั้งที่ 1 เรื่อง ความสำคัญของครอบครัวที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนเรา

แผนการสอนครั้งที่ 2 เรื่อง ลักษณะของครอบครัวไทยที่พึงประสงค์และปัญหาครอบครัวไทยในปัจจุบัน

แผนการสอนครั้งที่ 3 เรื่อง การวางแผนการ และนำเสนอการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว

แผนการสอนครั้งที่ 4 เรื่อง การชมวีดิทัศน์ชุด “ชีวิตที่พอเพียง”

แผนการสอนครั้งที่ 5 เรื่อง การวิเคราะห์ความจำเป็นต้องมี ต้องใช้ตามแนวคิดจากเศรษฐกิจพอเพียง

- แผนการสอนครั้งที่ 6 เรื่อง ทบทวนการเรียนรู้เพื่อการอ่านออก เขียนภาษาไทย “เขียนจดหมายถึงแม่”
- แผนการสอนครั้งที่ 7 เรื่อง การนำเสนอวิธีการและผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว “เล่าสู่กันฟัง”
- แผนการสอนครั้งที่ 8 เรื่อง การจัดกิจกรรม “วันพบผู้สูงอายุ” การสร้างความเข้าใจ และการดูแลผู้สูงอายุ
- แผนการสอนครั้งที่ 9 เรื่อง การอภิปราย – จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ เพื่อช่วยกันดูแลผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง
- แผนการสอนครั้งที่ 10 เรื่อง การจัดกิจกรรม นำศักยภาพผู้สูงอายุ มาใช้ให้เป็นประโยชน์
- แผนการสอนครั้งที่ 11 เรื่อง การจัดกิจกรรมส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่าง พ่อ-แม่-ลูก เกี่ยวกับการต่อภาพ (Jigsaw)
- แผนการสอนครั้งที่ 12 เรื่อง การจัดกิจกรรมลดรายจ่าย เพิ่มรายได้
- แผนการสอนครั้งที่ 13 เรื่อง ผู้เข้าร่วมโครงการ แสดงความคิดเห็นในการลดรายจ่ายเพิ่มรายได้
- แผนการสอนครั้งที่ 14 เรื่อง การจัดกิจกรรม หน้าบ้านน่ามอง เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมร่วมกัน
- แผนการสอนครั้งที่ 15 เรื่อง การรายงานผลการจัดกิจกรรม หน้าบ้านน่ามอง มีส่วนสร้างครอบครัวให้อบอุ่นได้อย่างไร
- แผนการสอนครั้งที่ 16 เรื่อง การจัดกิจกรรม “จากครอบครัว สู่ชุมชน” ร่วมมือกันปลูกอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม
- แผนการสอนครั้งที่ 17 เรื่อง การจัดกิจกรรมการปลูกป่าชุมชน ทดแทนป่าไม้ที่ถูกทำลาย
- แผนการสอนครั้งที่ 18 เรื่อง การแข่งขันการทำอาหารที่มีคุณค่าครบ 5 หมู่ตามหลักโภชนาการ
- แผนการสอนครั้งที่ 19 เรื่อง การจัดกิจกรรม “กีฬาครอบครัว”
- แผนการสอนครั้งที่ 20 เรื่อง สรุปความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากการจัดกิจกรรม เพื่อสร้างครอบครัวอบอุ่น

4. กิจกรรมที่จัดในแต่ละเนื้อหาของแผนการสอนในโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ผู้วิจัยได้กำหนดให้มีกิจกรรมหลายรูปแบบ เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจ พัฒนาแนวคิดและการปฏิบัติตามหลักการของเศรษฐกิจพอเพียง โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านความพอประมาณ ความมีเหตุผลและการมีภูมิคุ้มกันในตัวเอง ซึ่งผู้วิจัยได้แทรกไว้ในแผนการสอน ทั้ง 3 แผน

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาและสร้างเครื่องมือในการวิจัย แบ่งเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบเลือกตอบ ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส สถานภาพในครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว อาชีพหลัก และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

ตอนที่ 2 เป็นแบบทดสอบก่อนและหลังเรียน แบ่งเป็น 3 เรื่อง ดังนี้

2.1 แบบทดสอบการอ่านออกเขียนภาษาไทยได้ ประกอบด้วยแบบทดสอบการอ่าน จำนวน 5 เรื่องๆ ละ 3 – 4 บรรทัด โดยให้ผู้เรียนอ่านคำที่ขีดเส้นใต้ ครั้งละ 1 เรื่อง และอ่านจนครบ 5 เรื่องๆ ละ 10 คำ (คะแนนเต็ม 50 คะแนน) ส่วนแบบทดสอบการเขียน ให้ผู้เรียนเขียนตามคำบอก จำนวน 35 คำ (คะแนนเต็ม 35 คะแนน) กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน คือ อ่านถูก 1 คำ ให้ 1 คะแนน อ่านผิด 1 คำ ให้ 0 คะแนน เขียนถูก 1 คำ ให้ 1 คะแนน เขียนผิด 1 คำ ให้ 0 คะแนน ในกรณีที่กลุ่มตัวอย่าง ไม่สามารถอ่าน เขียนภาษาไทยได้ หรือไม่สะดวกที่จะอ่าน ผู้วิจัยได้อ่านให้ฟังแล้วให้ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นผู้ตอบ โดยผู้วิจัยเป็นผู้จัดบันทึกคะแนนไว้

2.2 แบบทดสอบการกินอาหารได้อย่างถูกต้องครบถ้วน จำนวน 20 ข้อ เป็นแบบเลือกตอบ 2 ตัวเลือก โดยให้ตอบว่า ใช่ หรือ ไม่ใช่ กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน คือ ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน ในกรณีที่ผู้ตอบแบบสอบถาม ไม่สามารถอ่านเขียนภาษาไทยได้หรือไม่สะดวกที่จะอ่าน ผู้วิจัยจะอ่านให้ฟังแล้วให้ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นผู้ตอบ โดยผู้วิจัยเป็นผู้จัดบันทึกคะแนนไว้

2.3 แบบทดสอบครอบครัวมีความอบอุ่น จำนวน 20 ข้อ เป็นแบบเลือกตอบ 2 ตัวเลือก โดยให้ตอบว่า ใช่ หรือ ไม่ใช่ กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน คือ ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน ในกรณีที่ผู้ตอบแบบสอบถาม ไม่สามารถอ่านเขียนภาษาไทยได้ หรือไม่สะดวกที่จะอ่าน ผู้วิจัยจะอ่านให้ฟัง แล้วให้ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นผู้ตอบ โดยผู้วิจัยเป็นผู้จัดบันทึกคะแนน

ตอนที่ 3 เป็นแบบสัมภาษณ์และแบบสังเกตก่อนและหลังเรียน การกินอาหาร อย่างถูกต้องครบถ้วน เป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) จำนวน 5 ข้อ ให้กลุ่มตัวอย่างตอบได้อย่างเป็นอิสระ ส่วนการสังเกตนั้นใช้วิธีการสังเกตทางตรง (Direct Observation) โดยมีกรอบการสังเกต จำนวน 2 ข้อ และใช้แบบบันทึกการสังเกต

ตอนที่ 4 เป็นแบบสัมภาษณ์และแบบสังเกตก่อนและหลังทดลอง ครอบครัวมีความอบอุ่น เป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) จำนวน 5 ข้อ ให้กลุ่มตัวอย่างตอบได้อย่างเป็นอิสระ ส่วนการสังเกตนั้นใช้วิธีการสังเกตทางตรง (Direct Observation) โดยมีกรอบการสังเกต จำนวน 3 ข้อ และใช้แบบบันทึกการสังเกต

ตอนที่ 5 เป็นแบบสัมภาษณ์และแบบสังเกตก่อนและหลัง การนำหลักการ ในเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ เป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) จำนวน

5 ข้อ และให้กลุ่มตัวอย่างตอบว่า ได้มีการปฏิบัติในระดับมาก ปานกลาง และน้อย พร้อมทั้งให้เหตุผลประกอบ ส่วนการสังเกตนั้นใช้วิธีการสังเกตทางตรง (Direct Observation) โดยสังเกตความจริงใจในการตอบ และจากการที่กลุ่มตัวอย่างเล่าเรื่องเกี่ยวกับการนำหลักการเศรษฐกิจพอเพียงไปปฏิบัติ และผู้วิจัยบันทึกข้อมูลลงในแบบบันทึกการสังเกต

การแปลความหมายของคะแนนการสัมภาษณ์

- 1 หมายถึง มีการนำหลักการเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในระดับน้อย
- 2 หมายถึง มีการนำหลักการเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในระดับปานกลาง
- 3 หมายถึง มีการนำหลักการเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในระดับมาก

ขั้นตอนที่ 3 ผู้วิจัยนำแผนการสอน แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน การอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ การกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน และครอบครัวมีความอบอุ่น แบบสังเกต และแบบสัมภาษณ์การกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน ครอบครัวมีความอบอุ่น และแบบสัมภาษณ์การนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ ซึ่งอยู่ในโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เสนอต่อประธาน และคณะกรรมการควบคุมปริญญาพันธ์ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของเครื่องมือ และให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข จากนั้นผู้วิจัยได้นำแผนการสอน แบบทดสอบ แบบสัมภาษณ์ และแบบสังเกตทั้งหมดในโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาและความเหมาะสมอีกครั้งหนึ่ง และผู้วิจัยได้ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

ขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยนำเครื่องมือไปทดลองใช้กับคนในชุมชนบ้านจอมจันทร์ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 คน แล้วนำข้อมูลที่ได้จากคะแนนก่อนและหลังเรียน การอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ การกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน และครอบครัวมีความอบอุ่น นำข้อมูลที่ได้ในแต่ละชุดของทั้งสองค่า ของแต่ละคน มาหาความต่างและนำข้อมูลที่ได้จากการทำแบบฝึกหัดระหว่างเรียนที่อยู่ในแผนการสอนไปหาประสิทธิภาพของแบบฝึกหัด คือ E_1 E_2 (บุญชม ศรีสะอาด. 2546: 154) โดยกำหนดประสิทธิภาพของแบบฝึกไว้ที่ 80/80

การหาประสิทธิภาพของแบบฝึก

E_1 หมายถึง ประสิทธิภาพของกระบวนการ

E_2 หมายถึง ประสิทธิภาพของผลโดยรวม

ผลการหาประสิทธิภาพเป็นรายบุคคล จำนวน 5 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง มีดังนี้

1. ประสิทธิภาพของแบบฝึกเป็นรายบุคคล คะแนนแบบฝึกการอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ เท่ากับ 81.4/82.8 แสดงว่า แบบฝึกนั้นมีประสิทธิภาพสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ และอธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยจากแบบฝึกการอ่านออกเขียนภาษาไทยได้ คิดเป็นร้อยละ 81.4 และมีค่าเฉลี่ยของแบบทดสอบหลังเรียน การอ่านออกเขียนภาษาไทยได้ คิดเป็นร้อยละ 82.8

2. ผลการหาประสิทธิภาพของแบบฝึกเป็นรายบุคคล คะแนนรวมแบบฝึก การกินอาหารถูกต้องครบถ้วน เท่ากับ 86.4/85.2 แสดงว่า แบบฝึกนั้นมีประสิทธิภาพสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ และอธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยจากแบบฝึกการกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน รวมจำนวน 20 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 86.4 และมีค่าเฉลี่ยของแบบทดสอบหลังเรียน การกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน คิดเป็นร้อยละ 85.2

3. ผลการหาประสิทธิภาพของแบบฝึกเป็นรายบุคคล คะแนนแบบฝึก ครอบครัวยังมีความอบอุ่น เท่ากับ 82.7/82.7 แบบฝึกนั้นมีประสิทธิภาพสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ และอธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยจากแบบฝึกครอบครัวยังมีความอบอุ่น รวมจำนวน 20 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 82.7 และมีค่าเฉลี่ยของแบบทดสอบหลังเรียน ครอบครัวยังมีความอบอุ่น คิดเป็นร้อยละ 82.7

ขั้นตอนที่ 5 ผู้วิจัยนำแผนการสอนที่ได้ผ่านการทดลอง เพื่อหาประสิทธิภาพของแบบฝึกตามขั้นตอนที่ 4 ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน แล้วนำข้อมูลที่ได้จากคะแนนก่อนและหลังเรียน การอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ การกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน และครอบครัวยังมีความอบอุ่น ไปเปรียบเทียบเพื่อหาค่าความต่างจากคะแนนก่อนและหลังเรียน

ขั้นตอนที่ 6 ผู้วิจัยได้โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้แผนการสอนการอ่านออกเขียนภาษาไทยได้ การกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน และครอบครัวยังมีความอบอุ่น เพื่อนำไปเป็นตัวแบบที่ใช้ได้จริงในการพัฒนาโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนนี้ และชุมชนอื่นๆ ต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการ ดังต่อไปนี้

1. ติดต่อขอความร่วมมือจากบุคคลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในชุมชนบ้านจอมจันทร์ ได้แก่ พ่อหลวง (ผู้ใหญ่บ้าน) สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) ผู้ดูแลศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน เจ้าอาวาสวัดจอมจันทร์ หัวหน้ากลุ่มแม่บ้าน ฯลฯ เพื่อขอความอนุเคราะห์ดำเนินการวิจัยในพื้นที่ ขอความร่วมมือด้านข้อมูลต่างๆ จากนั้น จึงกำหนดวันเวลาทดลองโครงการ

2. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 20 คน ด้วยตนเอง ในระหว่างวันที่ 1 - 30 สิงหาคม 2550 โดยมีผู้ช่วยวิจัย จำนวน 2 คน ซึ่งเป็นบุคคลในพื้นที่ เป็นผู้ช่วยในการดำเนินการดังกล่าว นอกจากนี้แล้ว มีผู้เชี่ยวชาญในสาขาวิชาต่างๆ ทั้งภายนอกและภายในชุมชนมาช่วยสอนๆ และจัดกิจกรรมตามที่กำหนดไว้ในโครงการ โดยผู้วิจัยเป็นผู้ควบคุมดูแลการทดลองตั้งแต่เริ่มต้นโครงการจนสิ้นสุดโครงการ ซึ่งในการทดลอง มีขั้นตอนการดำเนินงาน ดังต่อไปนี้

2.1 ผู้วิจัยลงพื้นที่เพื่อจัดเตรียมสถานที่ เลือกกลุ่มตัวอย่าง จัดเตรียมบุคลากร ผู้สอน และเครื่องมืออุปกรณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

2.2 ผู้วิจัยนัดประชุมกับผู้ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมในโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงทุกคน ในวันที่ 11 มิถุนายน 2550 เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับงานที่ทำ และซักซ้อมความเข้าใจทั้งหมด และทำการทดสอบก่อนเรียน การอ่านออก และเขียนภาษาไทยได้ การกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน และครอบครัวมีความอบอุ่นกับ กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการ ทั้ง 20 คน

2.3 เว้นระยะเวลา 1 เดือน คือ ในวันที่ 10 กรกฎาคม 2550 ผู้วิจัยทำการ ทดสอบก่อนกับกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดิมอีกครั้ง โดยใช้แบบทดสอบฉบับเดิม เพื่อศึกษาว่า เวลา ที่ผ่านไป 1 เดือน กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นหรือไม่ พร้อมทั้งถือว่าการทดสอบก่อนเรียน ด้วยการใช้แผนการสอนในโครงการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

2.4 ดำเนินการทดลองโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียง ในระหว่างวันที่ 1 - 30 สิงหาคม 2550 ใช้แผนการสอน ซึ่งแบ่งออกเป็นกิจกรรม การสอนการอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ จำนวน 20 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง รวม 40 ชั่วโมง กิจกรรมการกินอาหารถูกต้องครบถ้วน 60 ชั่วโมง และกิจกรรมครอบครัวมีความอบอุ่น 40 ชั่วโมง ซึ่งหัวข้อของเนื้อหาในแต่ละแผนการสอน ปรากฏอยู่ในเรื่องการสร้างเครื่องมือ ที่ใช้ในการวิจัย (ภาคผนวก ข) การดำเนินการครั้งนี้ใช้สถานที่ในไร่เคียงดาว ที่อยู่ในชุมชน บ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

2.5 เมื่อสิ้นสุดโครงการทดลองแล้ว ผู้วิจัยได้ทดสอบหลังเรียนโดยใช้แบบทดสอบ ฉบับเดิม เกี่ยวกับการอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ การกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน และ ครอบครัวมีความอบอุ่น กับกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการ ทั้ง 20 คน ในวันที่ 17 กันยายน 2550 ส่วนการสัมภาษณ์การกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน การสร้างครอบครัวอบอุ่น และ การนำหลักการเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ เริ่มดำเนินการระหว่างวันที่ 1 - 15 กันยายน 2550 มีการสังเกตพฤติกรรมกรรมการกินอาหาร และการสร้างครอบครัวอบอุ่นของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ แบบบันทึกการสังเกตในระหว่างที่สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างควบคู่กัน รวมเวลาที่ใช้ในการเก็บ รวบรวมข้อมูล ตั้งแต่วันที่ 11 มิถุนายน 2550 ถึงวันที่ 17 กันยายน 2550 เป็นเวลา 99 วัน

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามเครื่องมือวิจัย ดังนี้

1. ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม หาค่าความถี่ และค่าร้อยละ
2. แบบทดสอบการอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ การกินอาหารได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และครอบครัวมีความอบอุ่น กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

2.1 แบบทดสอบ การอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ อ่านถูก 1 คำ ให้

1 คะแนน โดยมีคะแนนหลังเรียนที่เพิ่มขึ้นจากก่อนเรียน อ่านผิด 1 คำ ให้ 0 คะแนน เขียนถูก 1 คำ ให้ 1 คะแนน เขียนผิด 1 คำ ให้ 0 คะแนน กำหนดเกณฑ์วัด ดังนี้

ไม่ผ่าน	หมายถึง	ได้คะแนนต่ำกว่าร้อยละ 50
ผ่านขั้นต่ำ	หมายถึง	ได้คะแนนร้อยละ 50 – 59
ผ่านระดับปานกลาง	หมายถึง	ได้คะแนนร้อยละ 60 – 69
ผ่านระดับดี	หมายถึง	ได้คะแนนร้อยละ 70 ขึ้นไป

2.2 แบบทดสอบการกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน กำหนดเกณฑ์การให้

คะแนน คือ ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน กำหนดเกณฑ์การวัด โดยมีคะแนนหลังเรียนที่เพิ่มขึ้นจากก่อนเรียน ดังนี้

ไม่ผ่าน	หมายถึง	ได้คะแนนต่ำกว่าร้อยละ 50
ผ่านขั้นต่ำ	หมายถึง	ได้คะแนนร้อยละ 50 – 59
ผ่านระดับปานกลาง	หมายถึง	ได้คะแนนร้อยละ 60 – 69
ผ่านระดับดี	หมายถึง	ได้คะแนนร้อยละ 70 ขึ้นไป

2.3 แบบทดสอบครอบครัวยังมีความอบอุ่น กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน คือ

ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน กำหนดเกณฑ์การวัด โดยมีคะแนนหลังเรียนที่เพิ่มขึ้นจากก่อนเรียน ดังนี้

ไม่ผ่าน	หมายถึง	ได้คะแนนต่ำกว่าร้อยละ 50
ผ่านขั้นต่ำ	หมายถึง	ได้คะแนนร้อยละ 50 – 59
ผ่านระดับปานกลาง	หมายถึง	ได้คะแนนร้อยละ 60 – 69
ผ่านระดับดี	หมายถึง	ได้คะแนนร้อยละ 70 ขึ้นไป

3. นำข้อมูลที่ได้ไปหาค่าวัดของคะแนนหลังเรียนที่เพิ่มขึ้นจากก่อนเรียนของกลุ่มตัวอย่าง ในการอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ การกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน และครอบครัวยังมีความอบอุ่น

4. แบบสัมภาษณ์ การกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน และครอบครัวยังมีความอบอุ่น ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยแยกประเด็นเนื้อหา และหาความถี่ของข้อคำตอบแต่ละประเด็น คิดคะแนนเป็นค่าร้อยละ ส่วนแบบสังเกตใช้การเขียนแบบความเรียง

5. แบบสัมภาษณ์การนำหลักการเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์ของการให้คะแนนเป็นค่าร้อยละ ดังนี้

คะแนนต่ำกว่าร้อยละ 59 มีการนำหลักการเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในระดับน้อย
 คะแนนร้อยละ 60 – 69 มีการนำหลักการเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในระดับปานกลาง
 คะแนนร้อยละ 70 ขึ้นไป มีการนำหลักการเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในระดับมาก

6. แบบสังเกตการกินอาหารได้อย่างถูกต้องครบถ้วน และครบถ้วนมีความอบอุ่น และการนำหลักการเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ ผู้วิจัยบันทึกผลแล้วเขียนเป็นความเรียงตามประเด็นที่สังเกต

7. การหาดัชนีประสิทธิผล (Effectiveness Index) ของแบบฝึกตามแนวคิดของ ฮอฟแลนด์ (บุญชม ศรีสะอาด. 2546: 158)

การหาดัชนีประสิทธิผลเป็นรายบุคคล มีวิธีการ ดังนี้

$$\frac{\text{คะแนนหลังทดลอง} - \text{คะแนนก่อนทดลอง}}{\text{คะแนนเต็ม} - \text{คะแนนก่อนทดลอง}}$$

ผลการหาประสิทธิผลของแผนการสอนการอ่านออกเขียนภาษาไทยได้ เป็นรายบุคคล (ดูตาราง 3)

ผลการหาประสิทธิผลของแผนการสอนการกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน เป็นรายบุคคล (ดูตาราง 7)

ผลการหาประสิทธิผลของแผนการสอนครบถ้วนมีความอบอุ่น เป็นรายบุคคล (ดูตาราง 13)

การหาดัชนีประสิทธิผลเป็นรายกลุ่ม มีวิธีการ ดังนี้

$$\frac{\text{ผลรวมของคะแนนหลังทดลองของทุกคน} - \text{ผลรวมของคะแนนก่อนทดลองของทุกคน}}{(\text{จำนวนผู้เรียน} \times \text{คะแนนเต็ม}) - \text{ผลรวมของคะแนนก่อนทดลองของทุกคน}}$$

ผลการหาประสิทธิผลของแผนการสอนการอ่านออกเขียนภาษาไทยได้ การกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน และครบถ้วนมีความอบอุ่น (ดูภาคผนวก ฅ)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตามตัวชี้วัดความจำเป็นพื้นฐาน 3 ตัว คือ การอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ การกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วนและครบครันมีความอบอุ่น โดยสอดคล้องเศรษฐกิจพอเพียง คือ ความพอประมาณ ความมีเหตุผลและการมีภูมิคุ้มกันในตัวเอง ในแต่ละตัวชี้วัด และนำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ไปทดลองใช้กับหัวหน้าครอบครัว หรือสมาชิกที่เป็นผู้แทนหัวหน้าครอบครัว ภายในชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอมะจันท์ จังหวัดเชียงราย

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอข้อมูลแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 การทดลองใช้แผนการสอนกับกลุ่มตัวอย่าง

2.1 การวัดความเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่างในระยะเวลา 1 เดือน โดยไม่ใช้แผนการสอน

2.2 คะแนนก่อนและหลังเรียน ดัชนีประสิทธิผลเป็นรายบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แผนการสอนการอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้

2.3 การสัมภาษณ์ก่อนเรียน การสังเกตก่อนเรียน การสัมภาษณ์ก่อนเรียน การสัมภาษณ์หลังเรียน ความต่างของคะแนนก่อนและหลังเรียน ดัชนีประสิทธิผลเป็นรายบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แผนการสอนการกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน

2.4 การสัมภาษณ์ก่อนเรียน การสังเกตก่อนเรียน การสัมภาษณ์ก่อนเรียน การสัมภาษณ์หลังเรียน ความต่างของคะแนนก่อนและหลังเรียน ดัชนีประสิทธิผลเป็นรายบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แผนการสอนครบครันมีความอบอุ่น

ตอนที่ 3 การนำหลักการในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามลักษณะตัวชี้วัดที่จะศึกษา คือ เป็นผู้ที่ไม่เคยเรียนหนังสือเลย หรือเคยเรียนหนังสือมาบ้างแล้ว แต่ไม่ได้อ่านหรือเขียนหนังสือเป็นประจำทำให้ลืม เป็นผู้ที่ต้องการเรียนรู้การประกอบอาหารตามหลักโภชนาการ มีความประสงค์จะสร้างครอบครัวให้มีความอบอุ่นยิ่งขึ้น มีความสนใจและเล็งเห็นประโยชน์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิต สมัครใจเข้าร่วมโครงการ และมีเวลาเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จำนวน 20 คน โดยมีรายละเอียดปรากฏอยู่ในตาราง 1 ดังนี้

ตาราง 1 ความถี่ และค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	ความถี่	ร้อยละ
1. เพศ		
1.1 ชาย	7	35
1.2 หญิง	13	65
รวม	20	100
2. อายุ		
2.1 น้อยกว่า 40 ปี	7	35
2.2 ตั้งแต่ 40 – 50 ปี	7	35
2.3 มากกว่า 50 ปี ขึ้นไป	6	30
รวม	20	100
4. สถานภาพสมรส		
4.1 โสด	2	10
4.2 สมรส	15	75
4.3 หย่าร้าง	3	15
รวม	20	100
5. สถานภาพในครอบครัว		
5.1 หัวหน้าครอบครัว	13	65
5.2 สมาชิกในครอบครัว	7	35
รวม	20	100

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	ความถี่	ร้อยละ
6. จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
6.1 ตั้งแต่ 3 คนลงมา	5	25
6.2 ตั้งแต่ 4 – 6 คน	14	70
6.3 มากกว่า 6 คน	1	5
รวม	20	100
7. อาชีพหลัก		
7.1 ทำนา	9	45
7.2 ค้าขาย	1	0
7.3 รับจ้างทั่วไป	10	0
รวม	20	100
8. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
8.1 ต่ำกว่า 3,000 บาท	2	10
8.2 ตั้งแต่ 3,000 – 5,000 บาท	16	80
8.3 สูงกว่า 5,000 บาทขึ้นไป	2	10
รวม	20	100

ตอนที่ 2 การทดลองใช้แผนการสอนกับกลุ่มตัวอย่าง

ในตอนที่ 2 เรื่อง การทดลองใช้แผนการสอนกับกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

2.1 การวัดความเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่างในระยะเวลา 1 เดือน โดยไม่ใช้แผนการสอน

2.2 คะแนนก่อนและหลังเรียน ดัชนีประสิทธิผลเป็นรายบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แผนการสอนการอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ (ตาราง 2 – 3)

2.3 การสัมภาษณ์ก่อนเรียน การสังเกตก่อนเรียน การสัมภาษณ์ก่อนเรียน การสัมภาษณ์หลังเรียน (ตาราง 4 – 9) ความต่างของคะแนนก่อนและหลังเรียน ดัชนีประสิทธิผลเป็นรายบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แผนการสอนการกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน

2.4 การสัมภาษณ์ก่อนเรียน การสังเกตก่อนเรียน การสัมภาษณ์ก่อนเรียน การสัมภาษณ์หลังเรียน (ตาราง 10 – 15) ความต่างของคะแนนก่อนและหลังเรียน ดัชนีประสิทธิผลเป็นรายบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แผนการสอนครบครันมีความอบอุ่น

การวัดความเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่างในระยะเวลา 1 เดือน โดยไม่ใช้แผนการสอน

ในขั้นตอนของการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้นัดประชุมกับผู้ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมในโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงทุกคน เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับงานที่ทำ เพื่อซักซ้อมความเข้าใจทั้งหมด และทำการทดสอบตัวชี้วัดทั้ง 3 ตัว ได้แก่ คนอายุ 15 - 60 ปี อ่านออกเขียนภาษาไทยได้ เด็กอายุ 6 - 15 ปี ได้กินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน และครอบครัวมีความอบอุ่น กับกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการทั้ง 20 คน เว้นระยะเวลา 1 เดือน แล้วจึงทำการทดสอบใหม่กับกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดิม โดยใช้แบบทดสอบฉบับเดิม เพื่อศึกษาว่า เวลาที่ผ่านไป 1 เดือน มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นหรือไม่ พร้อมทั้งถือว่าเป็นการทดสอบก่อนการใช้แผนการสอนในโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้วย ผลการทดสอบเพื่อวัดความเปลี่ยนแปลงหลังจากทดสอบผ่านไป 1 เดือน แล้วทดสอบใหม่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้คะแนนเท่าเดิม ทั้ง 3 ตัวชี้วัด ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการทดลองโครงการตามแผนการสอนที่กำหนดไว้ โดยแบ่งออกเป็น การจัดกิจกรรมการอ่านออกเขียนภาษาไทยได้ จำนวน 20 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง รวม 40 ชั่วโมง กิจกรรมการกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน 20 ครั้งๆ ละ 3 ชั่วโมง รวม 60 ชั่วโมง กิจกรรมครอบครัวมีความอบอุ่น จำนวน 20 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง รวม 40 ชั่วโมง โดย ผู้วิจัยได้แทรกแนวคิดเกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเข้าไปในทุกกิจกรรม (ดูภาคผนวก ฅ) เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจ และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว ตลอดจนคนในชุมชนบ้านจอมจันทร์และใกล้เคียงได้

คะแนน ก่อนและหลังเรียนและดัชนีประสิทธิผลเป็นรายบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แผนการสอนการอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองโครงการตามแผนการสอนที่กำหนดไว้ ด้านการอ่านออกเขียนภาษาไทยได้กับกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 20 คน เป็นเวลา 40 ชั่วโมง จากนั้น จึงได้ทำการทดสอบเพื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังเรียนของกลุ่มตัวอย่าง มีผลสรุปตามตาราง 2 - 3 ดังต่อไปนี้

ตาราง 2 คะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน ความต่างของการอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้

กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนก่อนเรียน (คะแนนเต็ม 85)	คะแนนหลังเรียน (คะแนนเต็ม 85)	ความต่าง
คนที่ 1	14	78	64
คนที่ 2	6	69	63
คนที่ 3	4	66	62
คนที่ 4	4	61	57
คนที่ 5	17	76	59
คนที่ 6	12	80	68
คนที่ 7	10	75	65
คนที่ 8	5	72	67
คนที่ 9	7	67	60
คนที่ 10	4	75	71
คนที่ 11	6	79	73
คนที่ 12	3	68	65
คนที่ 13	5	68	63
คนที่ 14	4	67	63
คนที่ 15	18	80	62
คนที่ 16	6	62	56
คนที่ 17	4	60	56
คนที่ 18	7	69	62
คนที่ 19	16	72	56
คนที่ 20	11	65	54

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่า หลังเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้ง 20 คน มีผลการพัฒนาการอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ เพิ่มขึ้นทุกคน โดยมีคะแนนเพิ่มขึ้นไม่เกิน 60 คะแนน จำนวน 6 คน ไม่เกิน 70 คะแนน จำนวน 12 คน และสูงกว่า 70 คะแนน จำนวน 2 คน

ตาราง 3 ผลการสอบก่อนเรียน หลังเรียน คะแนนเพิ่ม ดัชนีประสิทธิผล และค่าร้อยละที่เพิ่มขึ้น หลังเรียนจากก่อนเรียน ในการหาประสิทธิภาพของการสอนการอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ เป็นรายบุคคล

กลุ่มตัวอย่าง	ผลการสอบ		คะแนนเพิ่ม	ดัชนีประสิทธิผล	ร้อยละที่เพิ่ม หลังเรียนจาก ก่อนเรียน
	(คะแนนเต็ม 85)				
	ก่อนเรียน	หลังเรียน			
คนที่ 1	14	78	64	.901	90.1
คนที่ 2	6	69	63	.797	79.7
คนที่ 3	4	66	62	.765	76.5
คนที่ 4	4	61	57	.765	76.5
คนที่ 5	17	76	59	.867	86.7
คนที่ 6	12	80	68	.931	93.1
คนที่ 7	10	75	65	.866	86.6
คนที่ 8	5	72	67	.837	83.7
คนที่ 9	7	67	60	.769	76.9
คนที่ 10	4	75	71	.876	87.6
คนที่ 11	6	79	73	.924	92.4
คนที่ 12	3	68	65	.792	79.2
คนที่ 13	5	68	63	.787	78.7
คนที่ 14	4	67	63	.777	77.7
คนที่ 15	18	80	62	.925	92.5
คนที่ 16	6	62	56	.708	70.8
คนที่ 17	4	60	56	.691	69.1
คนที่ 18	7	69	62	.794	79.4
คนที่ 19	16	72	56	.811	81.1
คนที่ 20	11	65	54	.729	72.9
รวม	163	1,409	1,246	.810	81.0

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่า หลังเรียนการอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ กลุ่มตัวอย่าง คนที่ 6,11 และ 15 มีดัชนีประสิทธิผลเท่ากับ .9 ขึ้นไป แสดงว่า หลังเรียนมีคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 90 ขึ้นไป จำนวน 3 คน กลุ่มตัวอย่าง คนที่ 5,7,8,10 และ 19 มีดัชนีประสิทธิผล

เท่ากับ .8 ขึ้นไป แสดงว่า หลังเรียนมีคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 80 ขึ้นไป จำนวน 5 คน และกลุ่มตัวอย่าง คนที่ 9,12,13,14,16,18 และ 20 มีดัชนีประสิทธิผลเท่ากับ .7 ขึ้นไป แสดงว่า หลังเรียนมีคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 70 ขึ้นไป จำนวน 7 คน เมื่อพิจารณาคะแนนหลังเรียน การอ่านออกเขียนภาษาไทยได้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนสูงกว่าร้อยละ 70 จำนวน 19 คน ซึ่งผ่านเกณฑ์ในระดับดี และมีคะแนนร้อยละ 69 จำนวน 1 คน ซึ่งผ่านเกณฑ์ในระดับปานกลาง

การสัมภาษณ์ก่อนเรียน การสังเกตก่อนเรียน การสัมภาษณ์ก่อนเรียน การสัมภาษณ์หลังเรียน ความต่างของคะแนนก่อนและหลังเรียน ดัชนีประสิทธิผลเป็นรายบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แผนการสอนการกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน ดังปรากฏอยู่ในตาราง 4 – 9 ดังนี้

ตาราง 4 ค่าความถี่ และค่าร้อยละในการสัมภาษณ์ ก่อนเรียน การกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน

ประเด็น	ความถี่	ร้อยละ
1. อาหารหลัก 5 หมู่ ที่คนเราควรกิน มีอะไรบ้าง ตอบไม่ได้/ตอบผิด ตอบถูก 1 – 2 รายการ	16	80
2. อาหารหลัก 5 หมู่ มีความจำเป็นต่อร่างกายคนเรา หรือไม่? ตอบ	4	20
2.1 มีความจำเป็น	10	50
2.2 ไม่รู้	8	40
2.3 ไม่จำเป็น	2	10
3. ท่านคิดว่า อาหารที่ท่านกินอยู่ทุกวันนี้ ครบ 5 หมู่ หรือไม่? ตอบ		
3.1 คิดว่า ครบ	8	40
3.2 ไม่แน่ใจ	12	60
4. ท่านคิดว่า ในแต่ละวันเด็กควรจะกินอาหารประเภทใดบ้างที่จะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ตอบ		
ดื่มนมและกล้วยน้ำว้า เมื่อยังเล็ก ตอนโต ก็ให้กินอาหารเหมือนผู้ใหญ่	20	100

ตาราง 4 (ต่อ)

ประเด็น	ความถี่	ร้อยละ
5. ท่านคิดว่า อาหารประเภทใดที่จำเป็นสำหรับผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ		
ตอบ		
5.1 สำหรับผู้ใหญ่ คือ กินอาหารประเภทเดียวกันกับคนวัยอื่นๆ		
ไม่แยกประเภท	20	100
5.2 อาหารสำหรับผู้สูงอายุ		
5.2.1 แยกประเภท (กินของนุ่ม ไม่กินข้าวเหนียว)	5	25
5.2.2 ตามใจผู้สูงอายุ	8	40
5.2.3 กินอาหารเหมือนๆ กันกับคนอื่นๆ	5	25
5.2.4 ไม่มีผู้สูงอายุในบ้าน	2	10

จากตาราง 4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างตอบคำถามเกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ ที่คนเราควรกิน โดยตอบไม่ได้/ตอบผิด จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 80 ตอบถูก 1 – 2 รายการ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 20 ส่วนอาหารหลัก 5 หมู่ มีความจำเป็นต่อร่างกายคนเรา ตอบว่า มีความจำเป็น จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 50 ไม่รู้ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 40 ไม่จำเป็น ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 40 ไม่รู้ว่าช่วยให้แข็งแรงหรือไม่ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 60 สำหรับอาหารที่กินอยู่ทุกวันนี้ครบ 5 หมู่ ตอบ คิดว่าครบจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 40 ไม่แน่ใจ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 60 ในส่วนของวัยเด็กควรกินอาหารประเภทใดบ้างที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ตอบ ดื่มนม และกล้วยน้ำว้า เมื่อยังเล็ก ตอนโตก็ให้กินอาหารเหมือนผู้ใหญ่ จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 100

ตาราง 5 ประเด็น และบันทึกการสังเกต **ก่อนเรียน** การกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน

ประเด็นการสังเกต	บันทึกการสังเกต
1. การกินอาหาร ในแต่ละมื้อของกลุ่มตัวอย่าง และสมาชิกในครอบครัว (วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร การปรุงอาหาร เป็นต้น)	1. วัตถุดิบ ที่ใช้ในการประกอบอาหารของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผัก เช่น ผักกาดขาว ถั่วฝักยาว พริก กระหล่ำปลี ตำลึง ผักหวาน หน่อไม้ ปลา หมู และไก่ มีไข่ไก่เก็บไว้ แต่ไม่ได้ใช้ประกอบอาหารทุกวัน ครอบครัวส่วนใหญ่กินน้ำพริกเป็นหลัก เช่น น้ำพริกปู (ใช้ปูนาทำ) น้ำพริกปลา ฯลฯ น้ำมันที่ใช้ ส่วนใหญ่เป็นน้ำมันพืช แต่นำมาใช้ซ้ำๆ มากกว่า 2 ครั้งขึ้นไปหลายครอบครัวยังนิยมกินของสุกๆ ดิบๆ เช่น ลาบเลือด ของแปลกๆ เช่น ตัวแมลงต่างๆ รังต่อ เนื้องู ฯลฯ
2. ความคิดเห็นของผู้สังเกตเกี่ยวกับพฤติกรรมการกินอาหารของกลุ่มตัวอย่างและสมาชิกในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่าง	2. พฤติกรรม การกินอาหาร ของกลุ่มตัวอย่าง และครอบครัว เป็นไปตามวิถีชีวิตของชุมชน ไม่ฟุ่มเฟือย กลุ่มตัวอย่างไม่เข้าใจเรื่องความสำคัญของการกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ว่า จะมีประโยชน์ต่อร่างกายเช่นไร กว่าครึ่งหนึ่งของสมาชิกในครอบครัวกลุ่มตัวอย่างยังนิยมดื่มเหล้าที่ผลิตกันเองในชุมชน (เหล้าขาว หรือเหล้าเถื่อน)

จากตาราง 5 แสดงให้เห็นว่า ก่อนเรียนการกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้วัตถุดิบในการปรุงอาหารเป็นผักและเนื้อสัตว์ โดยใช้ไขมันในการประกอบอาหารซ้ำๆ กัน รวมทั้งกินของสุกๆ ดิบๆ ส่วนพฤติกรรมการกินอาหารส่วนใหญ่ไม่เข้าใจเกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่

ตาราง 6 คะแนน ก่อนเรียน และหลังเรียน ความต่างของการกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน
ของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนก่อนเรียน (คะแนนเต็ม 20 คะแนน)	คะแนนหลังเรียน (คะแนนเต็ม 20 คะแนน)	ความต่าง
คนที่ 1	3	16	13
คนที่ 2	2	15	13
คนที่ 3	3	17	14
คนที่ 4	4	18	14
คนที่ 5	3	15	12
คนที่ 6	3	16	13
คนที่ 7	3	15	12
คนที่ 8	2	15	13
คนที่ 9	3	17	14
คนที่ 10	4	17	13
คนที่ 11	3	15	12
คนที่ 12	2	14	12
คนที่ 13	3	16	13
คนที่ 14	3	18	15
คนที่ 15	2	16	14
คนที่ 16	3	17	14
คนที่ 17	2	16	14
คนที่ 18	2	16	14
คนที่ 19	3	18	15
คนที่ 20	3	17	14

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นว่า หลังเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้ง 20 คน มีผลการพัฒนาการ
กินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วนเพิ่มขึ้นทุกคน โดยมีคะแนนเพิ่มขึ้นมากกว่า 10 คะแนนขึ้นไป
ทุกคน

ตาราง 7 ผลการสอบ ก่อนเรียนและหลังเรียน คะแนนเพิ่ม ดัชนีประสิทธิผล และค่าร้อยละ ที่เพิ่มขึ้นหลังเรียนจากก่อนเรียน ในการหาประสิทธิผลของการกินอาหารอย่างถูกต้อง ครบถ้วน เป็นรายบุคคล

กลุ่มตัวอย่าง	ผลการสอบ (คะแนนเต็ม 20 คะแนน)		คะแนนเพิ่ม	ดัชนี ประสิทธิผล	ร้อยละที่เพิ่ม หลังเรียนจาก ก่อนเรียน
	ก่อนเรียน	หลังเรียน			
คนที่ 1	3	16	13	.764	76.5
คนที่ 2	2	15	13	.722	72.2
คนที่ 3	3	17	14	.823	82.3
คนที่ 4	4	18	14	.875	87.5
คนที่ 5	3	15	12	.705	70.5
คนที่ 6	3	16	13	.764	76.4
คนที่ 7	3	15	12	.705	70.5
คนที่ 8	2	15	13	.722	72.2
คนที่ 9	3	17	14	.823	82.3
คนที่ 10	4	17	13	.812	81.2
คนที่ 11	3	15	12	.705	70.5
คนที่ 12	2	14	12	.666	66.6
คนที่ 13	16	3	13	.764	76.4
คนที่ 14	18	3	15	.882	88.2
คนที่ 15	2	16	14	.777	77.7
คนที่ 16	3	17	14	.823	82.3
คนที่ 17	16	2	14	.777	77.7
คนที่ 18	2	16	14	.777	77.7
คนที่ 19	3	18	15	.882	88.2
คนที่ 20	3	17	14	.823	82.3
รวม	56	324	268	.779	77.9

จากตาราง 7 แสดงให้เห็นว่า หลังเรียนการกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน กลุ่มตัวอย่างคนที่ 3,4,9,10,14,16,19 และ 20 มีดัชนีประสิทธิผลเท่ากับ .8 ขึ้นไป แสดงว่าหลังเรียนมีคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 80 ขึ้นไป จำนวน 8 คน กลุ่มตัวอย่างคนที่ 1, 2, 5, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 17 และ 18 มีดัชนีประสิทธิผลเท่ากับ .7 ขึ้นไป แสดงว่า หลังเรียนมีคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 70 ขึ้นไป จำนวน 11 คน และกลุ่มตัวอย่างคนที่ 12 มีดัชนีประสิทธิผลเท่ากับ .6 ขึ้นไป แสดงว่า หลังเรียนมีคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 60 ขึ้นไป จำนวน 1 คน

เมื่อพิจารณาคะแนนหลังเรียนพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนสูงกว่าร้อยละ 70 ทุกคน แสดงว่า มีคะแนนผ่านเกณฑ์ในระดับดีทุกคน

ตาราง 8 ค่าความถี่ และค่าร้อยละในการสัมภาษณ์ **หลังเรียน** การกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน

ประเด็น	ความถี่	ร้อยละ
1. อาหารหลัก 5 หมู่ ที่คนเราควรกิน มีอะไรบ้าง ตอบไม่ได้/ตอบผิด	0	-
ตอบถูก 4 – 5 รายการ	20	100
2. อาหารหลัก 5 หมู่ มีความจำเป็นต่อร่างกายคนเรา หรือไม่? อย่างไร?		
ตอบ		
2.1 มีความจำเป็น	20	100
2.2 ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง	20	100
3. ท่านคิดว่า อาหารที่ท่านกินอยู่ทุกวันนี้ ครบ 5 หมู่ หรือไม่?		
ตอบ		
3.1 คิดว่า ครบ	18	90
3.2 ไม่แน่ใจ	2	10
4. ท่านคิดว่าในแต่ละวัน เด็กควรจะกินอาหาร ประเภทใดบ้างที่ จะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต		
ตอบ กินอาหารครบ 5 หมู่	20	100
5. ท่านคิดว่า อาหารประเภทใดที่จำเป็นสำหรับผู้ใหญ่ และ ผู้สูงอายุ		
ตอบ		
5.1 สำหรับผู้ใหญ่ คือ กินอาหาร ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และครบ 5 หมู่	20	100
5.2 อาหารสำหรับผู้สูงอายุ คือ อาหาร ประเภทย่อยง่าย มีประโยชน์ต่อร่างกาย	20	100

จากตาราง 8 พบว่า กลุ่มตัวอย่างตอบคำถามเกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ ที่คนเราควรกิน ตอบถูก 4 – 5 รายการ จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ส่วนอาหารหลัก 5 หมู่ มีความจำเป็นต่อร่างกายคนเรา ตอบว่า มีความจำเป็น จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ช่วยร่างกายแข็งแรง จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 100 สำหรับอาหารที่ท่านกินอยู่ทุกวันนี้

ครบ 5 หมู่ ตอบ คิดว่าครบจำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 90 ไม่นั่งใจ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 10 ในส่วนของ ในและวันเด็กควรกินอาหารประเภทใดบ้างที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ตอบ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 100 สำหรับอาหารประเภทใดที่จำเป็นสำหรับผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ตอบ สำหรับผู้ใหญ่ คือ กินอาหาร มีประโยชน์ต่อร่างกาย และครบ 5 หมู่ จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 100 อาหารสำหรับผู้สูงอายุ คือ อาหารประเภทย่อยง่าย มีประโยชน์ต่อร่างกาย จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 100

เมื่อพิจารณาคะแนนการผ่านเกณฑ์พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 20 คน มีคะแนน การสัมภาษณ์การกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วนมากกว่าร้อยละ 70 ซึ่งผ่านเกณฑ์อยู่ในระดับดี

ตาราง 9 ประเด็น และบันทึกการสังเกต หลังเรียน การกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน

ประเด็นการสังเกต	บันทึกการสังเกต
1. การกินอาหารในแต่ละมื้อของกลุ่มตัวอย่าง และสมาชิกในครอบครัว (วัตถุประสงค์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร การปรุงอาหาร เป็นต้น)	1. วัตถุประสงค์ที่ใช้ในการประกอบอาหารหลังเรียน กลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงประโยชน์ที่จะได้รับการกินอาหารได้ถูกต้องครบถ้วนมากขึ้น หลีกเลียงการกินอาหารสุกๆ ดิบๆ ล้างผักผลไม้ให้สะอาดก่อนนำมากิน ปลุกผักไว้กินเอง ไม่ฉีกสารเคมีในผักผลไม้ที่จะนำมากิน ห้องครัวมีการดูแลรักษาความสะอาดดีขึ้น รู้จักการเก็บและถนอมอาหารอย่างถูกวิธี กลุ่มตัวอย่างทุกคนได้รับความรู้และตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมอาหารสำหรับเด็ก และผู้สูงอายุ เห็นความจำเป็นของการให้เด็กๆ ตื่นนอนก่อนไปโรงเรียน ลดการให้ของกินที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เด็ก เช่น น้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ และ บางครอบครัวเลิกใส่ผงชูรสในอาหารซึ่งแต่เดิม คนเหล่านี้นิยมใส่ผงชูรสในอาหารเพราะเชื่อว่า จะทำให้อาหารมีรสชาติอร่อยขึ้น
2. ความคิดเห็นของผู้สังเกต เกี่ยวกับพฤติกรรมกินอาหารของกลุ่มตัวอย่าง และสมาชิกในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่าง	2. พฤติกรรมกินอาหารของกลุ่มตัวอย่าง และ ครอบครัว หลังเรียน เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น แม้จะยังไม่มากนัก เพราะความเคยชินกับสิ่งเดิมๆ ที่เคยประพฤติปฏิบัติมานาน แต่กลุ่มตัวอย่าง มีความรู้ความเข้าใจเรื่องการกินอาหารที่ถูกต้องมากขึ้น เช่น การล้างผักให้สะอาดก่อนนำมาประกอบอาหาร ไม่กินของสุกๆ ดิบๆ ไม่ใส่ผงชูรสในอาหาร เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยจะติดตามผลอย่างใกล้ชิดและต่อเนื่อง

จากตาราง 9 แสดงให้เห็นว่า หลังเรียนการกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน กลุ่มตัวอย่างเข้าใจการใช้วัตถุดิบในการประกอบอาหารมากขึ้น เห็นความจำเป็นและประโยชน์ของอาหารหลัก 5 หมู่ เพิ่มขึ้น

การสัมภาษณ์ก่อนเรียน การสังเกตก่อนเรียน การสัมภาษณ์ก่อนเรียน
การสัมภาษณ์ หลังเรียน ความต่างของคะแนนก่อนและหลังเรียน ดัชนีประสิทธิผล
เป็นรายบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แผนการสอนครอบครัวมีความอบอุ่น ดังปรากฏ
ในตาราง 10 – 15

ตาราง 10 ค่าความถี่ และค่าร้อยละในการสัมภาษณ์ ก่อนเรียน ครอบครัวมีความอบอุ่น

ประเด็น	ความถี่	ร้อยละ
1. ท่านเข้าใจ ความหมาย ของคำว่า ครอบครัวอบอุ่น มีความสำคัญ เช่นไร		
ตอบ		
1.1 ความเข้าใจกัน ไม่ทะเลาะกัน อยู่ด้วยกัน มีเงินใช้จ่าย	10	50
1.2 สามีไม่มีเมียน้อย ไม่ตบตีภรรยา	2	10
1.3 ปู่ย่า ตายาย พ่อ แม่ ลูก อยู่กันพร้อมหน้า	3	15
1.4 ไม่เข้าใจ	5	25
2. มีการ ปฏิบัติ ต่อบุคคลในครอบครัวอย่างไร		
ตอบ		
2.1 ดูแลทุกๆ คน เหมือนๆ กัน	12	60
2.2 ไม่ได้ดูแลเพราะไม่มีเวลา (ต้องไปทำงาน)	6	30
2.3 ไม่มีคำตอบ	2	10
3. ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว บ่อย ไหม		
ตอบ		
3.1 เป็นประจำ	9	45
3.2 เฉพาะเวลาว่างของชุมชน	5	25
3.3 น้อยมาก	6	30

ตาราง 10 (ต่อ)

ประเด็น	ความถี่	ร้อยละ
4. การดูแลครอบครัวให้มีความอบอุ่น จำเป็น หรือไม่ และทำโดยวิธีใด		
ตอบ		
4.1 จำเป็น	2	10
4.2 เฉยๆ	18	90
ทำโดยวิธีใด		
4.3 ไม่ทะเลาะกัน	11	55
4.4 ช่วยกันทำงาน	6	30
4.5 ไม่รู้วิธี	3	15
5. ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม มาจากครอบครัวไม่อบอุ่น ใช่หรือไม่		
ตอบ		
5.1 คิดว่าใช่	8	40
5.2 แคมีส่วน	3	15
5.3 ไม่ใช่	4	20
5.4 ไม่รู้	5	25

จากตาราง 10 พบว่า กลุ่มตัวอย่างตอบคำถามเกี่ยวกับการใช้ชีวิตกับครอบครัว ในส่วนของความหมายของคำว่า ครอบครัวอบอุ่นมีความสำคัญเช่นไร คำตอบ คือ มีความเข้าใจกัน ไม่ทะเลาะกัน อยู่ด้วยกัน มีเงินใช้จ่าย จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 50 สามี่ไม่มีเมียน้อย ไม่ตบตีภรรยา จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 10 ปู่ย่า ตายาย พ่อ แม่ ลูก อยู่กันพร้อมหน้า จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 15 ไม่เข้าใจ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 25 สำหรับการปฏิบัติต่อบุคคลในครอบครัว ตอบ ดูแลทุกๆ คน เหมือนๆ กัน จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 60 ไม่ได้ดูแลเพราะไม่มีเวลา (ต้องไปทำงาน) จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 30 ไม่มีคำตอบ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 10 ส่วนการทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว ตอบเป็นประจำ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 45 เฉพาะเวลาว่างของชุมชน จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 25 น้อยมากจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 30 นอกจากนี้ในการดูแลครอบครัวให้มีความอบอุ่น มีความจำเป็นหรือไม่ ทำโดยวิธีใด ตอบ จำเป็น จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 10 เฉยๆ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 90 ทำโดยวิธี ไม่ทะเลาะกัน จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 55 ช่วยกันทำงาน จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 30 ไม่รู้วิธี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 15 และปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม มาจากครอบครัวไม่อบอุ่น

ใช่หรือไม่ ตอบ คิดว่าใช่ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 40 แคมีส่วนจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 15 ไม่ใช่ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 20 ไม่รู้ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 25

ตาราง 11 ประเด็นและบันทึกการสังเกต **ก่อนเรียน** ครอบครัวมีความอบอุ่น

ประเด็นการสังเกต	บันทึกการสังเกต
1. การปฏิบัติตัวของ กลุ่มตัวอย่างต่อบุคคล ในครอบครัว ทั้งขณะ อยู่ที่บ้าน และนอกบ้าน (การปฏิสัมพันธ์กับ ครอบครัวและคนอื่นๆ)	1. การปฏิบัติตัวในบ้านและนอกบ้าน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ไม่ได้ตระหนักถึงพิษภัยของการดื่มสุรา จะเลิกดื่มในช่วงเข้าพรรษา เท่านั้น เมื่อ ออกพรรษาแล้วก็กลับมาดื่มใหม่ กลุ่มตัวอย่าง ไม่เคย ทำบัญชีครัวเรือน ใช้จ่ายเงินโดยไม่ได้มีการวางแผนล่วงหน้า มี เพียงครอบครัวส่วนน้อยที่หารายได้เพิ่มขึ้น โดยการนำผัก-ปลา ไปขายที่ตลาดในชุมชน) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกไปทำงานแต่เช้า ทำให้ไม่มีเวลากินอาหารเช้าพร้อมลูก (ก่อนลูกไปโรงเรียน ไม่ได้ ดูแลเรื่องการแต่งกายหรือการบ้านของลูกๆ ปลอยให้ขึ้นรถสองแถว ไปโรงเรียนเอง
2. การใช้เวลากับ ครอบครัว	2. การใช้เวลากับครอบครัว กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ชอบดื่มเหล้า เมื่อเมาแล้วก็เข้านอน จึงไม่มีเวลา พูดคุย กินข้าว หรือดูโทรทัศน์ พร้อมกับสมาชิกในครอบครัว
3. กิจกรรมภายใน ครอบครัว และกิจกรรม ที่ครอบครัวทำร่วมกับ ชุมชน	3. กิจกรรมภายในครอบครัว ได้แก่ ส่วนใหญ่ แม่บ้านจะเป็น ผู้เตรียมอาหารไว้ให้พ่อบ้านและลูกๆ สมาชิกในบ้านไม่ได้มาช่วย ทำอาหาร ใครกลับเข้าบ้านก่อนก็กินอาหารก่อน ลูกๆ ดูโทรทัศน์ ตามลำพัง ทำการบ้านเอง ส่วนกิจกรรมที่ครอบครัวทำร่วมกับ ชุมชน ได้แก่ การช่วยพัฒนาวัดปีละครั้ง เพื่อต้อนรับคณะภิกษุจาก ต่างจังหวัด หรือเข้าไปช่วย เมื่อมีงานบุญต่างๆ ในบางโอกาส ไม่เคยมีส่วนช่วยห้ามปรามผู้ที่บุกรุกทำลายป่าเพราะถือว่า ไม่ใช่ เรื่องของตัวเอง ไม่สนใจเรื่องการปลูกต้นไม้ทดแทนป่าไม้ใน ชุมชนที่ถูกโค่นทำลายลงทุกปี

จากตาราง 11 แสดงให้เห็นว่า ก่อนเรียนครอบครัวมีความอบอุ่น กลุ่มตัวอย่าง
ใช้เวลาและทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวและชุมชน ค่อนข้างน้อย

ตาราง 12 คะแนน ก่อนเรียนและหลังเรียน ความต่าง อันดับที่ยของความต่างของครอบครัว
มีความอบอุ่น

กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนก่อนเรียน (คะแนนเต็ม 20 คะแนน)	คะแนนหลังเรียน (คะแนนเต็ม 20 คะแนน)	ความต่าง
คนที่ 1	4	18	14
คนที่ 2	3	17	14
คนที่ 3	3	16	13
คนที่ 4	4	17	13
คนที่ 5	4	16	12
คนที่ 6	3	17	14
คนที่ 7	4	18	14
คนที่ 8	3	15	12
คนที่ 9	3	17	14
คนที่ 10	2	16	14
คนที่ 11	3	17	14
คนที่ 12	4	15	11
คนที่ 13	4	16	12
คนที่ 14	3	16	13
คนที่ 15	2	18	16
คนที่ 16	4	16	12
คนที่ 17	3	15	12
คนที่ 18	2	16	14
คนที่ 19	3	18	15
คนที่ 20	3	17	14

จากตาราง 12 แสดงให้เห็นว่า หลังเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้ง 20 คน มีผลการพัฒนา
ครอบครัวให้มีความอบอุ่น เพิ่มขึ้นทุกคน โดยมีคะแนนเพิ่มขึ้นมากกว่า 10 คะแนนขึ้นไปทุกคน

ตาราง 13 ผลการสอบก่อนเรียนและหลังเรียน คะแนนเพิ่ม ดัชนีประสิทธิผลและค่าร้อยละ ที่เพิ่มขึ้นหลังเรียนจากก่อนเรียน ในการหาประสิทธิภาพของครอบครัวที่มีความอบอุ่น เป็นรายบุคคล

กลุ่มตัวอย่าง	ผลการสอบ		คะแนนเพิ่ม	ดัชนี ประสิทธิผล	ร้อยละที่เพิ่ม หลังเรียนจาก ก่อนเรียน
	(คะแนนเต็ม 20 คะแนน)				
	ก่อนเรียน	หลังเรียน			
คนที่ 1	4	18	14	.875	87.5
คนที่ 2	3	17	14	.823	82.3
คนที่ 3	3	16	13	.764	76.4
คนที่ 4	4	17	13	.812	81.2
คนที่ 5	4	16	12	.75	75.0
คนที่ 6	3	17	14	.823	82.3
คนที่ 7	4	18	14	.875	87.5
คนที่ 8	3	15	12	.705	70.5
คนที่ 9	3	17	14	.835	83.5
คนที่ 10	2	16	14	.777	77.7
คนที่ 11	3	17	14	.823	82.3
คนที่ 12	4	15	11	.687	68.7
คนที่ 13	4	16	12	.75	75.0
คนที่ 14	3	16	13	.764	76.4
คนที่ 15	2	18	16	.888	88.8
คนที่ 16	4	16	12	.75	75.0
คนที่ 17	3	15	12	.705	70.5
คนที่ 18	2	16	14	.777	77.7
คนที่ 19	3	18	15	.882	88.2
คนที่ 20	3	17	14	.823	82.3
รวม	64	331	267	1.258	125.8

จากตาราง 13 แสดงให้เห็นว่า หลังเรียนครอบครัวที่มีความอบอุ่นกลุ่มตัวอย่างคนที่ 1, 2, 4, 6, 7, 9, 11, 15, 19 และ 20 มีดัชนีประสิทธิผลเท่ากับ .8 ขึ้นไป แสดงว่า หลังเรียนมีคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 80 ขึ้นไป จำนวน 10 คน กลุ่มตัวอย่าง คนที่ 3, 5, 8, 10, 13, 14, 16,

17 และ 18 มีดัชนีประสิทธิผลเท่ากับ .7 ขึ้นไป แสดงว่า หลังเรียนมีคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 70 ขึ้นไป จำนวน 9 คน และกลุ่มตัวอย่างคนที่ 12 มีดัชนีประสิทธิผลเท่ากับ .6 ขึ้นไป แสดงว่า หลังเรียน มีคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 60 ขึ้นไป จำนวน 1 คน

เมื่อพิจารณาคะแนนหลังเรียน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนน 68.7 จำนวน 1 คน ซึ่งผ่านเกณฑ์ในระดับปานกลาง และมีคะแนนสูงกว่าร้อยละ 70 จำนวน 19 คน ซึ่งผ่านเกณฑ์ในระดับดี

ตาราง 14 ค่าความถี่ และค่าร้อยละในการสัมภาษณ์ หลังเรียน ครอบครัวมีความอบอุ่น

ประเด็น	ความถี่	ร้อยละ
1. ท่านเข้าใจ ความหมาย ของคำว่า ครอบครัวอบอุ่น มีความสำคัญ เช่นไร ?	20	100
ตอบ		
มีความเข้าใจถูกต้อง และตระหนักถึงความสำคัญของการดูแล ครอบครัวให้มีความอบอุ่น หลังเรียน กลุ่มตัวอย่างได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากการเข้าร่วมโครงการ ไปปฏิบัติกับคนในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ		
2. มีการ ปฏิบัติ ต่อบุคคลในครอบครัวอย่างไร		
ตอบ		
2.1 อบรมสั่งสอนลูกหลานเป็นประจำทุกวัน	20	100
2.2 ดูแลและเอาใจใส่ผู้สูงอายุ ทั้งที่อยู่ในครอบครัวและในชุมชน	20	100
2.3 ทำอาหารให้คนในครอบครัวกินทุกวัน	20	100
3. ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว บ่อย ไหม		
ตอบ		
3.1 เป็นประจำ	16	80
3.2 เพิ่มมากขึ้นหลังเรียน	4	20
4. การดูแลครอบครัวให้มีความอบอุ่น จำเป็น หรือไม่ และทำโดยวิธีใด		
ตอบ		
- จำเป็น	20	100
ทำอย่างไร		
- ไม่ทะเลาะกัน	20	100
- ช่วยกันทำงาน	20	100
- ดูแลเอาใจใส่กันและกัน	20	100

ตาราง 14 (ต่อ)

ประเด็น	ความถี่	ร้อยละ
5. ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม มาจากครอบครัวไม่อบอุ่น ใช่หรือไม่		
- ใช่	20	100

จากตาราง 14 พบว่า กลุ่มตัวอย่างตอบคำถามเกี่ยวกับการใช้ชีวิตกับครอบครัวในส่วนของความหมายของคำว่า ครอบครัวอบอุ่น มีความสำคัญเช่นไร ตอบมีความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลครอบครัวให้มีความอบอุ่น หลังเรียนได้นำสิ่งที่เรียนรู้จากโครงการไปปฏิบัติกับคนในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 100 อบรมสั่งสอนลูกหลานเป็นประจำทุกวัน จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ดูแลและเอาใจใส่ผู้สูงอายุทั้งที่อยู่ในครอบครัว และในชุมชน จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ทำอาหารให้คนในครอบครัวกินทุกวัน จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวเป็นประจำ จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 80 เพิ่มมากขึ้นหลังเรียน จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 20 นอกจากนี้ในการดูแลครอบครัวให้มีความอบอุ่น มีความจำเป็นหรือไม่ ทำโดยวิธีใด ตอบ จำเป็น จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ทำได้โดยวิธี ไม่ทะเลาะกัน จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ช่วยกันทำงาน จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ดูแลเอาใจใส่กันและกัน จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 100 และปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมมาจากครอบครัวไม่อบอุ่น ใช่หรือไม่ ตอบคิดว่าใช่ จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 100

เมื่อพิจารณาคะแนนผ่านเกณฑ์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 20 คน มีคะแนนการสัมพันธครอบครัวมีความอบอุ่น มากกว่าร้อยละ 70 ซึ่งผ่านเกณฑ์ในระดับดี

ตาราง 15 ประเด็นและบันทึกการสังเกต หลังเรียน ครอบครัวมีความอบอุ่น

ประเด็นการสังเกต	บันทึกการสังเกต
1. การปฏิบัติตัวของ กลุ่มตัวอย่างต่อบุคคล ในครอบครัว ทั้งขณะ อยู่ที่บ้านและนอกบ้าน (การปฏิสัมพันธ์กับ ครอบครัว และคนอื่นๆ)	1. การปฏิบัติตัวในบ้านและนอกบ้าน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ตระหนักถึงพิษภัยของการดื่มสุรา และเลิกดื่มในช่วงเข้าพรรษา แต่ยังไม่แน่ใจว่า ออกพรรษาแล้วจะกลับมาดื่มอีกหรือไม่ 80% ของกลุ่มตัวอย่าง เริ่มทำบัญชีครัวเรือน และหาทางประหยัด รายจ่าย (ปลูกผัก เลี้ยงปลา ไว้กินเอง) ตลอดจนหารายได้เพิ่มขึ้น (นำผัก-ปลา ไปขายที่ตลาดในชุมชน) หลายคน เริ่มกินอาหารเข้า พร้อมลูก (ก่อนลูกไปโรงเรียน) เพื่อพูดคุยกับลูก ตรวจสอบว่า ลูกๆ ทำการบ้านเรียบร้อยไหม แต่งตัวสะอาด ถูกระเบียบของโรงเรียน หรือไม่
2. การใช้เวลากับ ครอบครัว	2. การใช้เวลากับครอบครัว กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เลิกดื่มเหล้า หรือดื่มน้อยลง จึงมีเวลาพูดคุย กินอาหาร ดูโทรทัศน์ พร้อมกับ สมาชิก ในครอบครัว มากขึ้น
3. กิจกรรมภายใน ครอบครัว และกิจกรรม ที่ครอบครัวทำร่วมกับ ชุมชน	3. กิจกรรมภายในครอบครัว ได้แก่ การกินอาหารร่วมกัน ดูโทรทัศน์ สอนลูกทำการบ้าน บางครอบครัวที่พ่อ-แม่ ไม่ได้เรียน หนังสือ ลูกก็จะช่วยสอนทำการบ้านที่โครงการมอบหมายให้ทำ ส่วนกิจกรรมที่ครอบครัวทำร่วมกับชุมชน ได้แก่ การปลูกต้นไม้ ทดแทนป่าที่ถูกทำลาย อาสาสมัคร ป้องกันหมู่บ้าน ทำความ สะอาดวัดและถนนในหมู่บ้าน ช่วยทำนาของวัดในชุมชน

จากตาราง 15 แสดงให้เห็นว่า หลังเรียนครอบครัวมีความอบอุ่น กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติ
ตัวทั้งในและนอกบ้านดีขึ้น ใช้เวลากับครอบครัวมากขึ้นและทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวและ
ชุมชนมากขึ้น

ตอนที่ 3 ด้านการนำหลักการในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้

ในตอนที่ 3 เป็นการสัมภาษณ์และสังเกตก่อนเรียน และหลังเรียน เกี่ยวกับการนำ
หลักการในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ โดยการสัมภาษณ์ก่อนเรียนและหลังเรียน ปรากฏ
อยู่ในตาราง 16

ตาราง 16 แบบสัมภาษณ์ ก่อนเรียน และหลังเรียน การนำหลักการในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้

ข้อความ	ก่อนเรียน			หลังเรียน		
	น้อย	ปานกลาง	มาก	น้อย	ปานกลาง	มาก
ด้านความพอเพียง						
ปรึกษาหารือ พุดคุยหรือรวมกลุ่มกับคนในชุมชนเพื่อหาทางประหยัดค่าใช้จ่ายของการกินอยู่ในครัวเรือน และหาทางหารายได้มาทำประโยชน์ให้แก่ชุมชนมากที่สุด	14 (70%)	6 (30%)	-	-	-	20 (100%)
ด้านความมีเหตุผล						
1. พยายามอ่านเขียนภาษาไทยทุกวันเพื่อให้มีความรู้ความสามารถนำไปใช้ได้ทั้งเรื่องส่วนตัวและสามารถพึ่งตัวเองได้	17 (85%)	3 (15%)	-	-	3 (15%)	17 (85%)
2. ร่วมมือกับคนอื่นๆ ในชุมชนทำกิจกรรมเพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เช่น การปลูกป่าชุมชน การดูแลทำนุบำรุงสภาพแวดล้อมไม่ให้เสื่อมโทรม เป็นต้น	14 (70%)	6 (30%)	-	-	3 (15%)	14 (85%)
ด้านการมีภูมิคุ้มกันในตัวเอง						
1. เอาใจใส่หาทางป้องกันแก้ปัญหาในชุมชน เช่น ปัญหาความยากจน ปัญหายาเสพติด ปัญหาโรคเอดส์ ให้ลดน้อยลง	16 (80%)	4 (20%)	-	-	2 (10%)	18 (90%)
2. ดูแลคนในครอบครัวอย่างใกล้ชิด ให้ความรัก ความอบอุ่นอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาต่างๆ ในครอบครัว	15 (75%)	5 (85%)	-	-	-	20 (100%)

จากตาราง 16 พบว่า ด้านความพอเพียง ก่อนเรียน กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติในเรื่องของการปรึกษาหารือ พูดคุยหรือรวมกลุ่มกับคนในชุมชนเพื่อหาทางประหยัดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน และหารายได้มาทำประโยชน์ให้แก่ชุมชนมากที่สุด อยู่ในระดับน้อย จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 85 ระดับปานกลาง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 15 หลังเรียน กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติในเรื่องของการปรึกษาหารือ พูดคุยหรือรวมกลุ่มกับคนในชุมชนเพื่อหาทางประหยัดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน และหารายได้มาทำประโยชน์ให้แก่ชุมชนมากที่สุด มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 15 อยู่ในระดับมาก จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 85

ด้านความมีเหตุผล ก่อนเรียน พบว่า กลุ่มตัวอย่าง พยายามอ่านเขียนภาษาไทยทุกวัน เพื่อให้มีความรู้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ทั้งเรื่องส่วนตัว และสามารถพึ่งตัวเองได้มากขึ้น อยู่ในระดับน้อย จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 70 ระดับปานกลาง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 30 หลังเรียน พบว่า กลุ่มตัวอย่าง พยายามอ่านเขียนภาษาไทยทุกวัน เพื่อให้มีความรู้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ทั้งเรื่องส่วนตัว และสามารถพึ่งตัวเองได้มากขึ้น อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 15 ระดับมาก จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 85 ในส่วนของการร่วมมือกับคนอื่น ๆ ในชุมชน ทำกิจกรรมเพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เช่น การปลูกป่าชุมชน การดูแลทำนุบำรุงสภาพแวดล้อมไม่ให้เสื่อมโทรม เป็นต้น มีการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 70 ระดับปานกลาง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 30 หลังเรียน พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ให้ความร่วมมือกับคนอื่น ๆ ในชุมชนทำกิจกรรมเพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เช่น การปลูกป่าชุมชน การดูแลทำนุบำรุงสภาพแวดล้อมไม่ให้เสื่อมโทรม เป็นต้น มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 15 ระดับมาก จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 85

ด้านการมีภูมิคุ้มกันในตัวเ พบว่า ก่อนเรียน กลุ่มตัวอย่าง เอาใจใส่หาทางป้องกันแก้ไขปัญหาในชุมชน เช่น ปัญหาความยากจน ปัญหายาเสพติด ปัญหาโรคเอดส์ ให้ลดน้อยลง อยู่ในระดับน้อย จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 80 ระดับปานกลาง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 20 หลังเรียน พบว่า กลุ่มตัวอย่าง เอาใจใส่หาทางป้องกันแก้ไขปัญหาในชุมชน เช่น ปัญหาความยากจน ปัญหายาเสพติด ปัญหาโรคเอดส์ ให้ลดน้อยลง อยู่ในระดับมาก จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 100 นอกจากนี้ ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่าง ดูแลคนในครอบครัวอย่างใกล้ชิด ให้ความรัก ความอบอุ่นอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาต่างๆ ในครอบครัว อยู่ในระดับน้อย จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 75 ระดับปานกลาง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 25 หลังเรียน พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีการปฏิบัติในเรื่องของการดูแลคนในครอบครัวอย่างใกล้ชิด ให้ความรัก ความอบอุ่นอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาต่างๆ ในครอบครัว อยู่ในระดับมาก จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 100

บันทึกการสังเกตก่อนเรียนในเรื่องการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้

ผู้วิจัยสังเกตก่อนเรียนได้ประเด็นจากการสังเกต ดังนี้

ด้านความพอเพียง

1. กลุ่มตัวอย่างใช้เวลาว่างเมื่อกลับจากการทำงานด้วยการตั้งวงดื่มสุรา ไม่เคยพูดถึงเรื่องหารายได้เพิ่ม หรือลดรายจ่ายต่างๆ ของครอบครัว
2. กลุ่มตัวอย่างไม่ได้คิดถึงการรวมตัวกันในชุมชนเพื่อหารายได้เพิ่มให้แก่ชุมชน และ
3. กลุ่มตัวอย่างอ้างว่า ต้องทำมาหากินจึงไม่มีเวลาคิดที่จะทำสิ่งใดที่เป็นประโยชน์แก่ชุมชน

ด้านความมีเหตุผล

1. กลุ่มตัวอย่างไม่ได้ให้ความสนใจกับการหาความรู้เพิ่มเติม และไม่ได้มีความต้องการที่จะอ่านหรือเขียนหนังสือได้
2. กลุ่มตัวอย่างไม่คิดว่า การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมเป็นเรื่องจำเป็นที่คนในชุมชนจะต้องร่วมมือกัน

ด้านการมีภูมิคุ้มกันในตัวเอง

1. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ชอบสูบบุหรี่ และดื่มสุรา และเห็นว่า บุหรี่และเหล้าไม่ใช่ยาเสพติด แต่การดื่มสุราทำให้เข้าสังคมง่าย ปัญหาเรื่องยาเสพติดและโรคเอดส์เป็นเรื่องเฉพาะครอบครัวใคร ครอบครัวนั้นก็ต้องหาทางแก้ไขเอง หรือปล่อยให้เป็นหน้าที่ของเจ้าหน้าที่บ้านเมืองที่จะต้องหาทางแก้ไข
2. จากการที่กลุ่มตัวอย่างชอบดื่มสุรา ทำให้ขาดสติและไม่มีเวลาดูแลครอบครัวเท่าที่ควร อีกทั้งยังเป็นแบบอย่างที่ไม่ดีแก่ลูกหลานและเยาวชนในชุมชน

บันทึกการสังเกตหลังเรียนในเรื่องการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้

หลังเรียน ผู้วิจัยพบว่า เมื่อถามเกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง กลุ่มตัวอย่างทุกคน มีความเข้าใจมากขึ้น ตอบคำถามได้ถูกต้องมากขึ้นและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ผู้วิจัยได้สรุปการสังเกตผลที่เกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 20 คน หลังเรียนได้ดังนี้

ด้านความพอเพียง

1. กลุ่มตัวอย่างตระหนักว่า การใช้ชีวิตอย่างพอเพียงจะทำให้ไม่มีหนี้ จึงไม่ต้องทุกข์ใจเพราะไม่มีเงินใช้หนี้ดังเช่นที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน กลุ่มตัวอย่างหลายคนนำเงินที่ได้มาจากการขายข้าวไปใช้หนี้และให้สัญญาว่า จะไม่สร้างหนี้อีก นอกจากนี้ ยังพยายามหาทางลดรายจ่าย และเพิ่มรายได้ เช่น การปลูกพืชผักสวนครัวไว้กินเองและที่เหลือนำออกจำหน่ายในตลาดชุมชนและใกล้เคียง
2. กลุ่มตัวอย่างชวนคนในชุมชนก่อตั้งเป็นชมรมต่างๆ เพื่อหารายได้เข้าชุมชน เช่น ชมรมจักสานของผู้สูงอายุ กลุ่มแม่บ้านผลิตน้ำสมุนไพร และกลุ่มสตรีทำขนมหวาน

ออกจำหน่ายตามงานต่างๆ

3. กลุ่มตัวอย่างเริ่มเก็บเงินที่หาได้ ครั้งละ 10% ตามที่ได้เรียนรู้จากวิทยากร เรื่อง การทำบัญชีครัวเรือน และบอกเพื่อนๆ ให้เก็บออมเงินด้วยวิธีนี้

ด้านความมีเหตุผล

1. กลุ่มตัวอย่างทุกคนเห็นความสำคัญของการอ่านและเขียนภาษาไทยได้ และฝึกอ่านเขียนที่บ้านเป็นประจำทุกวัน เพื่อให้สามารถพึ่งตนเองได้

2. กลุ่มตัวอย่างทุกคนเริ่มเข้าใจและตระหนักถึงความจำเป็นที่ต้องร่วมมือกัน อนุรักษ์ป่าไม้ ต้นน้ำลำธาร เพื่อให้คนในชุมชนสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ตามวิถีธรรมชาติดั้งเดิม และรักษาสমบัติจากธรรมชาติไว้ให้เป็นมรดกตกทอดสู่ลูกหลาน

ด้านการมีภูมิคุ้มกันในตัวเอง

1. กลุ่มตัวอย่างทุกคนเริ่มเข้าใจว่า ปัญหาต่างๆ ในชุมชน เช่น ปัญหาความยากจน ยาเสพติด โรคเอดส์ เป็นปัญหาที่ทุกคนในชุมชนต้องร่วมมือกันป้องกันและแก้ไข ตลอดจน กลุ่มตัวอย่างหลายคนเลิกดื่มสุราเพราะเห็นพิษภัยของการดื่มสุรา หลายคนสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ และส่วนหนึ่งดื่มสุราและสูบบุหรี่น้อยลง

2. กลุ่มตัวอย่างเข้าใจความหมายของคำว่า ครอบครัวอบอุ่น และตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างครอบครัวให้มีความอบอุ่น ด้วยการให้ความรักและเอาใจใส่สมาชิกในครอบครัวมากขึ้น

บันทึกการสังเกตก่อนเรียนในเรื่องการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้

ผู้วิจัยสังเกตก่อนเรียนได้ประเด็นจากการสังเกต ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือในการตอบคำถามดี
2. เป็นคำตอบสั้นๆ ไม่ปรุงแต่ง
3. บางครั้ง กลุ่มตัวอย่างไม่เข้าใจคำถาม ผู้วิจัยต้องอธิบายซ้ำๆ พร้อมยกตัวอย่างง่ายๆ ประกอบคำถามนั้นๆ

4. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รวมถึงคนในชุมชน มักใช้เวลาว่างสังสรรค์ และดื่มสุรากับเพื่อนๆ แม้เมื่ออยู่บ้าน ก็ชอบดื่มสุรา ใครไปหาที่บ้าน ก็รินเหล้าให้ดื่ม ดูเหมือนจะเป็นประเพณีที่ยึดถือปฏิบัติกันมานาน เมื่อเลิกงานแล้วกลับบ้านก็จริง แต่มักจะตั้งวงดื่มเหล้ามากกว่าจะใช้เวลาอยู่กับครอบครัว คนในชุมชนนี้ ชอบดื่มเหล้าทั้งผู้หญิงและผู้ชาย โดยให้เหตุผลว่า ต้องดื่มเหล้าจึงจะเข้าสังคมได้

5. คนในชุมชนนี้ นิยมกินของแปลกๆ เช่น แมลงมีปีกต่างๆ ตัวต่อ รังผึ้ง ูง เนื้อสุนัข ฯลฯ กินของสุกๆ ดิบๆ กินผักสด ผักต้ม เนื้อปลา เนื้อหมู เนื้อไก่ ไม่แยกประเภทอาหารสำหรับเด็ก และผู้สูงอายุ นิยมกินข้าวเหนียวหนึ่งมากกว่าข้าวสวย มีน้ำพริกประเภทต่างๆ เช่น น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกปลา น้ำพริกปูนา น้ำพริกอ่อง เป็นอาหารหลักในเกือบทุกมื้ออาหาร

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนี้ ใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยศึกษาจากเอกสาร การตอบแบบสอบถาม การสัมภาษณ์ควบคู่กับการสังเกต และการทดลองโดยใช้โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตามตัวชี้วัดความจำเป็นพื้นฐาน 3 ตัว คือ คนอายุ 15 – 60 ปี อ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ เด็กอายุ 6 – 15 ปี ได้กินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน และครอบครัวมีความอบอุ่น โดยสอดคล้องปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันในตัวเอง ในแต่ละตัวชี้วัด และนำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ไปทดลองใช้กับหัวหน้าครอบครัว หรือสมาชิกที่เป็นผู้แทนหัวหน้าครอบครัว ภายในชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเพื่อพัฒนาโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง แล้วนำไปทดลองใช้กับหัวหน้าครอบครัว หรือสมาชิกที่เป็นผู้แทนหัวหน้าครอบครัว ภายในชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย ซึ่งมีความสำคัญ ดังนี้

1. ผลการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ได้โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
2. ผลการวิจัยครั้งนี้ สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตัวชี้วัดอื่นๆ ที่ยังไม่ผ่านเกณฑ์ความจำเป็นพื้นฐาน
3. ผู้นำชุมชนสามารถนำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง กรณีศึกษาชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย ไปขยายผลกับชุมชนอื่นๆ ที่มีสภาพใกล้เคียงกับชุมชนบ้านจอมจันทร์ ต่อไปได้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างของการวิจัย

ประชากร คือ หัวหน้าครอบครัวหรือสมาชิกที่เป็นผู้แทนหัวหน้าครอบครัวในชุมชนบ้านจอมจันทร์ ที่มีครอบครัวแล้ว เพศชายหรือหญิง อาศัยอยู่ในชุมชนบ้านจอมจันทร์

กลุ่มตัวอย่าง ได้มาจากประชากรข้างต้น โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงตามลักษณะของตัวชี้วัดที่จะศึกษา คือ เป็นผู้ที่ไม่เคยเรียนหนังสือหรือเคยเรียนหนังสือมาบ้างแล้ว แต่ไม่ได้อ่านหรือเขียนหนังสือเป็นประจำ ทำให้ลืม เป็นผู้ที่ต้องการเรียนรู้การประกอบอาหารตามหลักโภชนาการ เป็นผู้ที่ประสงค์จะสร้างครอบครัวให้มีความอบอุ่นมากขึ้น มีความสนใจ เล็งเห็นประโยชน์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิต สนใจที่จะเข้าร่วมโครงการ และมีเวลาเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต จำนวน 20 คน

คำถามในการวิจัย

1. การพัฒนาโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จะช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตด้านการอ่านออกเขียนภาษาไทยได้ การกินอาหารถูกต้องครบถ้วน ครอบครัวมีความอบอุ่น และการนำหลักการเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ แก่คนในชุมชนบ้านจอมจันทร์ ได้หรือไม่
2. การพัฒนาโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ควรมีรูปแบบและวิธีการสอนอย่างไร

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยในโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารต่างๆ ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. สัมภาษณ์ความต้องการของคนในชุมชนร่วมกับผู้นำและผู้แทนชุมชน เกี่ยวกับตัวชี้วัดที่ต้องการให้พัฒนา ผลการสำรวจความต้องการจำเป็น (Need Assessment) พบว่า คนในชุมชนต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตตาม จปฐ. 3 ลำดับแรก คือ การอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ การกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน และครอบครัวมีความอบอุ่น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำตัวชี้วัดทั้ง 3 ตัวชี้วัด มาสร้างโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งประกอบด้วย แผนการสอนของทั้ง 3 ตัวชี้วัด และแต่ละแผนการสอนมีจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม เนื้อหา กิจกรรมพร้อมด้วยเนื้อหาเศรษฐกิจพอเพียง สื่อการสอน การประเมินผล และเกณฑ์การให้คะแนนแบบฝึกหัด ดังนี้

3. ผู้วิจัยสร้างแผนการสอนการอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ โดยนำเนื้อหาของกิจกรรมด้านการอ่านออกเขียนภาษาไทยได้ ซึ่งปรับมาจากแบบฝึกอ่านหนังสือไทยของกรมการศึกษานอกโรงเรียน (กศน.) มาใช้ในการวิจัย กิจกรรมการสอนในส่วนนี้ แบ่งเป็นการอ่านออกเขียนภาษาไทยได้ เรียงลำดับตั้งแต่ง่ายไปหายาก ซึ่งตรงและเหมาะสมกับ

จุดประสงค์ของแต่ละหน่วยย่อยนั้นๆ และจัดทำเป็นแผนการสอน จำนวน 20 ครั้ง ใช้เวลาในการสอนครั้งละ 2 ชั่วโมง รวม 40 ชั่วโมง

4. ผู้วิจัยสร้างแผนการสอนการกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน กิจกรรมการสอนในส่วนนี้ เกี่ยวข้องกับเนื้อหาด้านการปลูกพืชผักสวนครัว อาหาร 5 หมู่ การเลือกวัตถุดิบ การประกอบอาหารในแต่ละมื้อ การถนอมอาหาร การจำหน่ายพืชผักสวนครัว และหลักเศรษฐกิจพอเพียง โดยสอนให้สมาชิกได้รู้ถึงอาหารหลัก 5 หมู่ และการประกอบอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ จากนั้น จึงจัดทำเป็นแผนการสอน โดยใช้เวลาในการสอนจำนวน 20 ครั้ง ใช้เวลาในการสอนครั้งละ 3 ชั่วโมง รวม 60 ชั่วโมง

5. ผู้วิจัยสร้างแผนการสอนครอบครัว มีความอบอุ่นเป็นกิจกรรมเกี่ยวกับความสำคัญและลักษณะของครอบครัวไทย เศรษฐกิจพอเพียง ทบพทวนการอ่านออก และเขียนภาษาไทย การดูแลผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมการแข่งขันทำอาหาร แข่งขันกีฬา การจัดกิจกรรมหน้าบ้านน่ามอง และการปลูกป่าเพื่อการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม โดยจัดทำเป็นกิจกรรมหลากหลายรูปแบบเพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจและนำไปปฏิบัติร่วมกัน เพื่อสร้างครอบครัวให้มีความอบอุ่น และจัดทำเป็นแผนการสอน จำนวน 20 ครั้ง ใช้เวลาในการสอนครั้งละ 2 ชั่วโมง รวม 40 ชั่วโมง

6. นำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตพร้อมประเมินผล ไปให้ประธานและกรรมการควบคุมปริณญาณินทร์ตรวจสอบ จากนั้น จึงนำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา และความเหมาะสม และปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

7. หาประสิทธิภาพของแผนการสอน โดยการนำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตไปทดลองใช้กับคนในชุมชนเดียวกันกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อปรับปรุงแก้ไข ก่อนนำไปใช้จริง

ในแต่ละเนื้อหาของโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ผู้วิจัยได้กำหนดให้มีกิจกรรมหลายรูปแบบ เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจ พัฒนาแนวคิด และการปฏิบัติตามหลักการของเศรษฐกิจพอเพียง โดยแทรกเนื้อหาและกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับความพอประมาณ ความมีเหตุผลและการมีภูมิคุ้มกันในตัวเองทุกแผนการสอน

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 65 อายุต่ำกว่า 30 ปี และ 30 – 40 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35 และอายุ 40 ปี ขึ้นไป ร้อยละ 30 มีระดับการศึกษาประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 มากที่สุด จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 65 รองลงมา คือ ไม่ได้รับการศึกษา จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 35 สมรสแล้วมีมากที่สุด จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 75 มีสมาชิกที่หย่าร้างจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 15 สถานภาพในครอบครัวส่วนใหญ่เป็นหัวหน้าครอบครัว มีจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 65 ส่วนที่เหลือ คือ สมาชิกในครอบครัว จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 35 สำหรับจำนวนสมาชิกในครอบครัว มีจำนวน 4 – 6 คน มากที่สุด จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 70 รองลงมา คือ 3 คน ลงมา มีจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 25 ในส่วนของ

อาชีพหลัก กลุ่มตัวอย่างมีอาชีพรับจ้างทั่วไป มีจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 50 ใกล้เคียงกับอาชีพทำนา ซึ่งมีจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 45 มีรายได้เฉลี่ย 3,000 - 5,000 บาท มากที่สุด จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 80 ต่ำกว่า 3,000 บาท และสูงกว่า 5,000 บาทขึ้นไป มีจำนวนเท่ากัน คือ 2 คน คิดเป็นร้อยละ 10

2. ผลการทดลองใช้โครงการฯ กับกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ด้านคนอายุ 15 – 60 ปี อ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ พบว่า คะแนนก่อนและหลังเรียน และดัชนีประสิทธิผลรายบุคคลของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แผนการสอนการอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ พบว่า หลังเรียน กลุ่มตัวอย่าง มีผลการพัฒนาการอ่านและเขียนภาษาไทยได้เพิ่มขึ้นทั้ง 20 คน โดยมีคะแนนเพิ่มขึ้นไม่เกิน 60 คะแนน จำนวน 6 คน ไม่เกิน 70 คะแนน จำนวน 12 คน และสูงกว่า 70 คะแนน จำนวน 2 คน ส่วนคะแนนดัชนีประสิทธิผลเป็นรายบุคคล กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนสูงกว่าร้อยละ 70 ซึ่งผ่านเกณฑ์ในระดับดี จำนวน 19 คน และมีคะแนนร้อยละ 69 ซึ่งผ่านเกณฑ์ในระดับปานกลาง จำนวน 1 คน

2.2 ด้านเด็กอายุ 6 – 15 ปี ได้กินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน พบว่า จากการสัมภาษณ์และสังเกตก่อนเรียน กลุ่มตัวอย่าง ไม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ และมีพฤติกรรมการกินอาหารสุกๆ ดิบๆ หลังเรียน กลุ่มตัวอย่าง มีผลการพัฒนาเพิ่มขึ้นทั้ง 20 คน โดยมีคะแนนมากกว่าร้อยละ 70 ซึ่งถือว่าผ่านเกณฑ์ในระดับดี ส่วนคะแนนดัชนีประสิทธิผลเป็นรายบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนสูงกว่าร้อยละ 70 ผ่านเกณฑ์ในระดับดีทั้ง 20 คน

2.3 ด้านครอบครัวมีความอบอุ่น พบว่า จากการสัมภาษณ์ และการสังเกตก่อนเรียน กลุ่มตัวอย่าง ไม่เข้าใจความหมายของคำว่า ครอบครัวอบอุ่น หลังเรียน กลุ่มตัวอย่าง มีผลการพัฒนาเพิ่มขึ้นทั้ง 20 คน โดยมีคะแนนมากกว่าร้อยละ 70 ซึ่งผ่านเกณฑ์ในระดับดี ส่วนคะแนนดัชนีประสิทธิผลรายบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนต่ำกว่าร้อยละ 70 (69.1) ซึ่งผ่านเกณฑ์ในระดับปานกลาง จำนวน 1 คน และมีคะแนนสูงกว่าร้อยละ 70 ซึ่งผ่านเกณฑ์ในระดับดี จำนวน 19 คน

3. ด้านการนำหลักการในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ สรุปได้ ดังนี้

3.1 การสัมภาษณ์ก่อนเรียน พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ไม่มีความรู้เกี่ยวกับการนำหลักการเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ โดยมีค่าร้อยละอยู่ระหว่าง 70 – 85 หลังเรียน กลุ่มตัวอย่าง มีการนำหลักการในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในระดับมาก โดยมีค่าร้อยละอยู่ระหว่าง 85 - 100

3.2 การสังเกตก่อนเรียน พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มักใช้เวลาหมดไปกับการดื่มสุรา ทั้งชายและหญิง ทำให้ไม่มีเวลาอยู่กับครอบครัว หลังเรียน พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีความเข้าใจในเรื่องการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้มากขึ้น โดยเริ่มจากการไม่เป็นหนี้ มีการอนุรักษ์ป่าไม้ มีการปลูกพืชผักสวนครัวไว้กินและที่เหลือขาย มีการทำบัญชีครัวเรือน และมีความรักในแผ่นดินไทยและเทิดทูนพระมหากษัตริย์มากขึ้น

การอภิปรายผล

จากการศึกษาข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ และความต้องการของคนในชุมชน ผู้วิจัยได้ข้อสรุปว่า คนในชุมชนต้องการพัฒนา 3 ตัวชี้วัด จากข้อมูล จปฐ. ได้แก่ คนอายุ 15 – 60 ปี อ่านออกเขียนภาษาไทยได้ เด็กอายุ 6 – 15 ปี ได้กินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน และครอบครัวมีความอบอุ่น ผู้วิจัยจึงสร้างโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจที่สอดคล้องกับความต้องการของคนในชุมชนขึ้นมาและนำมาทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นคนในชุมชนดังกล่าว จำนวน 20 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีการศึกษาระดับประถมศึกษา 4 – 6 มีอาชีพทำนา มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 3,000 – 5,000 บาท

1. ผลจากการนำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งประกอบด้วยแผนการสอนการอ่านออกเขียนภาษาไทยได้ การกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน และครอบครัวอบอุ่น ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง มีดังนี้

1.1 ด้านคนอายุ 15 – 60 ปี อ่านออกเขียนภาษาไทยได้ พบว่า หลังเรียนกลุ่มตัวอย่าง มีผลการพัฒนาการอ่านออกเขียนภาษาไทยได้ เพิ่มขึ้นทั้ง 20 คน โดยมีคะแนนเพิ่มขึ้นไม่เกิน 60 คะแนน จำนวน 6 คน ไม่เกิน 70 คะแนน จำนวน 12 คน และสูงกว่า 70 คะแนน จำนวน 2 คน และมีคะแนนดัชนีประสิทธิผลเป็นรายบุคคล สูงกว่าร้อยละ 70 ซึ่งผ่านเกณฑ์ในระดับดี จำนวน 19 คน และมีคะแนนร้อยละ 69 ซึ่งผ่านเกณฑ์ในระดับปานกลาง จำนวน 1 คน ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่าแผนการสอนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นคำนึงถึงความต้องการของผู้เรียน ซึ่งส่วนใหญ่ระบุว่าต้องการเรียนเพื่อให้สามารถอ่านและนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ นอกจากนี้ แบบฝึกที่ใช้กับกลุ่มตัวอย่างในโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแบบฝึกที่พัฒนาขึ้นมาโดยยึดหลักของแบบฝึกอ่านหนังสือไทยของการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ (2545) ประกอบด้วย การแนะนำอักษรไทย และสระภาษาไทย การผสมอักษรกับสระต่างๆ การผันอักษรสูง กลาง ต่ำ ตัวสะกด การอ่านคำที่มีเครื่องหมายต่างๆ ตัวเลข และเรื่องเกี่ยวสภาพชีวิตของคนในชุมชน อาชีพ อนามัย สังคม วัฒนธรรม มีการฝึกทักษะการอ่านและการเขียน โดยเริ่มจากง่ายไปหายาก เห็นได้จากคะแนนในภาพรวมเมื่อพิจารณาจาก 3 ตัวชี้วัด พบว่า คะแนนแบบฝึกหัดการอ่านออกเขียนภาษาไทยมีคะแนนสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 84.5 ดังนั้น กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่ซึ่งเคยได้รับการศึกษามาก่อนแล้ว แต่ไม่ได้มีโอกาสใช้เป็นประจำในชีวิตประจำวัน จึงทำให้ลืมเลือนไปบ้าง เมื่อได้รับการทบทวนหรือสอนอีกครั้งหนึ่ง ก็สามารถฟื้นความทรงจำได้เร็ว และทำคะแนนการทดสอบได้ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้สร้างบรรยากาศการเรียนให้น่าสนใจ โดยใช้วิธีการเรียนที่ยืดหยุ่น และคำนึงถึงความเหมาะสมในเรื่องเวลาเรียน เพื่อลดปัญหาและอุปสรรคให้แก่ผู้ที่ต้องการเรียน เพราะตระหนักว่ามนุษย์มีความจำเป็นที่จะต้องติดต่อสื่อสารทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยการพูด การฟัง การอ่าน และการเขียน การรู้หนังสือจึงเป็นความจำเป็นขั้นพื้นฐานของมนุษย์ที่จะสามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการแสวงหาความรู้และทักษะต่างๆ ที่จำเป็นแก่การดำรงชีวิต ผลการวิจัยครั้งนี้

สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุมาลี สังข์ศรี (2543) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความต้องการและแนวทางของการอ่านเขียนภาษาไทยเพิ่มเติม พบว่า ผู้เรียนต้องการเรียนภาษาไทยเพื่อให้สามารถอ่านและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ นอกจากนั้นยังต้องการเรียนเพื่อนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการศึกษาต่อ และเพื่อนำความรู้ไปปรับปรุงอาชีพและอ่านเขียนในชีวิตประจำวันได้ สอดคล้องกับแนวคิดของ โรเจอร์ (Roger. 1986) ที่กล่าวไว้ว่า ผู้เรียนจะเรียนรู้ในสิ่งที่ตนเองอยากเรียนหรือเรียนเพราะเห็นความสำคัญและเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง โดยผู้สอนและผู้เรียนต้องร่วมมือกันสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้และแนวคิดของโนลส์ (Knowles. 1976) ที่กล่าวว่า การสอนผู้ใหญ่ต้องคำนึงถึงความพร้อม ความต้องการ ความสนใจในการเรียนและความแตกต่างระหว่างบุคคล นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ บุญศิริ อนันตเศรษฐ (2544) และ สิริพร ทิพย์คง (2545) ที่กล่าวไว้ว่า บทบาทหลักของผู้สอนในยุคปฏิรูปการศึกษาจะต้องเปลี่ยนแปลงไปทุกๆ ด้าน จากผู้ถ่ายทอดความรู้ เป็นผู้ให้การช่วยเหลือและให้ความสะดวกในการเรียนรู้ ส่งเสริมให้ผู้เรียนคิดเป็น ทำเป็น มีความคิดสร้างสรรค์ ช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักความสนใจของตนเอง วิธีการเรียนของตนเอง จุดอ่อนและจุดแข็งของตนเอง โดยผู้สอนต้องช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจ นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนมีพื้นฐานการศึกษาที่ต่างกัน และยังมีความสนใจที่จะเรียนรู้ต่างกันอีกด้วย บางคนมีแรงจูงใจที่อยากอ่านและเขียนภาษาไทยได้ เพราะเคยเสียรู้ขายทุนเมื่อทำสัญญาเงินกู้ ทำให้ต้องสูญเสียที่ดินไป บางรายต้องการอ่านหนังสือพิมพ์ เพื่อทราบข้อมูลข่าวสารต่างๆ หลายรายต้องการอ่านฉลากกำกับยา ป้ายและสารเคมีต่างๆ ได้ บางรายก็ต้องการสอนทำการบ้าน มูลเหตุจูงใจเหล่านี้ ล้วนเป็นแรงเสริมที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนมีความตั้งใจเรียนมากน้อยไม่เท่ากัน จึงเป็นความรับผิดชอบของผู้สอนที่จะต้องช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจ เข้าใจความต้องการของผู้เรียน และเป็นผู้ที่ให้การช่วยเหลือ ตลอดจนอำนวยความสะดวกในการเรียน สอดคล้องกับแนวคิดของ บุญศิริ อนันตเศรษฐ (2544) และ สิริพร ทิพย์คง (2545) ที่กล่าวไว้ว่า บทบาทหลักของผู้สอนในยุคปฏิรูปการศึกษาจะต้องเปลี่ยนแปลงไปทุกๆ ด้าน จากผู้ถ่ายทอดความรู้ เป็นผู้ให้การช่วยเหลือและให้ความสะดวกในการเรียนรู้ ส่งเสริมให้ผู้เรียนคิดเป็น ทำเป็น มีความคิดสร้างสรรค์ ช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักความสนใจของตนเอง วิธีการเรียนของตนเอง จุดอ่อนและจุดแข็งของตนเอง โดยผู้สอนต้องช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจ และสอดคล้องกับความคิดเห็นของ สมคิด อิศระวัฒน์ (2543) ที่กล่าวว่า ปัจจัยซึ่งเป็นอุปสรรคขัดขวางการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ คือ ประสบการณ์เดิมในอดีต ดังนั้นเป็นหน้าที่ของผู้สอนที่จะต้องช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ ผู้ใหญ่จะเรียนรู้ได้ดี ถ้าสภาพแวดล้อมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสม ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นอิสระ ได้เรียนในสิ่งที่ตรงกับความต้องการ ความสนใจ เกิดความรู้สึกรับรู้ ผู้สอนต้องเปลี่ยนบทบาทไปเป็นผู้อำนวยความสะดวกให้คำแนะนำแก่ผู้เรียน จัดสภาพห้องเรียน กิจกรรมและสื่อที่จะช่วยให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลายเป็นตัวของตัวเอง ไม่กังวลกับสถานการณ์การเรียน ดังนั้น ผู้วิจัย จึงจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่หลากหลายในบรรยากาศสบายๆ เช่น การเรียนภาษาไทยจากเพลง และรูปภาพ เป็นต้น

1.2 ด้านเด็กอายุ 6 – 15 ปี ได้กินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน ผู้วิจัย พบว่า หลังเรียน กลุ่มตัวอย่าง มีผลการพัฒนาเพิ่มขึ้นทุกคน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างเริ่มตระหนักถึงความสำคัญของการปลูกฝังให้เด็กมีนิสัยการกินที่ถูกต้องเหมาะสมกับวัยที่จะทำให้เด็กมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง เพราะในวัยนี้ต้องการอาหารครบ 5 หมู่ โดยเน้นอาหารประเภทนม ผลไม้ ไข่ เนื้อสัตว์ ผัก และข้าว นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้ถึงประโยชน์ของอาหารหลัก 5 หมู่ว่า เมื่อบริโภคเป็นประจำจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ไม่มีปัญหาด้านสุขภาพโภชนาการ สอดคล้องกับข้อมูลที่กรมอนามัย (2549: 2) ที่ได้แนะนำไว้ในหนังสืออาหารหลัก 5 หมู่ว่า อาหารหลัก 5 หมู่ มีประโยชน์ทางโภชนาการ หากคนไทยได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย ก็จะทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่มีปัญหาสุขภาพโภชนาการ และกำหนดให้ทุกคนกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อที่จะได้รับสารอาหารครบทุกชนิด ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย สำหรับ ดัชนีประสิทธิผลรายบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่างทุกคนมีคะแนนมากกว่า ร้อยละ 70 ซึ่งผ่านเกณฑ์ในระดับดี อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน และมีการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการประกอบอาหาร โดยเฉพาะกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเริ่มจากการซื้อเมล็ดพันธุ์จากตลาด ซึ่งผลิตและจัดจำหน่ายอยู่ในรูปแบบของการบรรจุในกระป๋องขนาดต่างๆ หรือซองกระดาด มีคำอธิบายวิธีการปลูกและคุณสมบัติต่างๆ ไว้บนฉลากข้างกระป๋องหรือบนซอง ที่สำคัญคือ วัดขนาดอายุของเมล็ดพันธุ์ที่บรรจุอยู่ในกระป๋องหรือซอง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างสามารถอ่านได้ เพราะเรียนเรื่องการอ่านออกเขียนภาษาไทยมาแล้ว มาปลูกในชุมชนของตน โดยใช้สารเคมีน้อยที่สุดหรือไม่ใช้เลย อันเป็นการปรับเปลี่ยนแนวคิดของคนเหล่านี้ ที่เคยชินกับการใช้สารเคมีในการปลูกพืชผักสวนครัวต่างๆ มาเป็นเวลานาน นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างยังได้รับความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ จากวิทยากรที่ถ่ายทอดด้วยภาษาท้องถิ่น และใช้สื่อการสอนที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจง่าย มีการลงมือทำอาหารด้วยตนเอง เริ่มจากการเลือกวัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหาร ซึ่งผู้วิจัยเน้นวัตถุดิบที่สามารถหาได้ง่ายในชุมชน เช่น ผักตำลึง ผักเขียว ผักบุ้ง ผักชีหูด ไข่ไก่ เนื้อหมู เป็นต้น นอกจากนี้ แผนการสอนในโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต ยังให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีปรุงอาหารให้คงคุณค่าทางโภชนาการไว้ให้ได้มากที่สุด กลุ่มตัวอย่างอาจพบว่า การประกอบอาหารให้คงไว้ซึ่งคุณค่าทางโภชนาการไม่ใช่เรื่องยาก ทุกคนสามารถทำได้และไม่ทำให้เสียเวลามากกว่าการประกอบอาหารตามที่ทำกันอยู่ มีการสาธิตการประกอบอาหารที่บ้าน ที่กลุ่มตัวอย่างทำกินประจำอยู่แล้ว เช่น ลาบเนื้อหมู ลาบเนื้อวัว โดยแนะนำให้ทำให้อร่อยก่อนนำมากิน และบอกถึงโทษของการกินของสุกๆ ดิบๆ พยาธิที่มาจากการกินของที่ไม่ได้นำมาทำให้สุก มีภาพประกอบที่ทำให้ผู้เรียนจำและเข้าใจง่ายยิ่งขึ้น เช่น วิดีทัศน์ที่แยกหมวดหมู่ของอาหารหลักให้เห็นภาพชัดเจน โดยอ้างอิงจากบทความเรื่อง หลักโภชนาการในปัจจุบันของ เสาวนีย์ จักรพิทักษ์ (2544)

1.3 ด้านครอบครัวมีความอบอุ่น พบว่า หลังเรียน กลุ่มตัวอย่าง มีผลการพัฒนาเพิ่มขึ้นทั้ง 20 คน โดยมีคะแนนมากกว่าร้อยละ 70 ซึ่งผ่านเกณฑ์ในระดับดี อาจเป็นเพราะว่ากลุ่มตัวอย่างตระหนักว่า ครอบครัวเป็นสถาบันที่มีความสำคัญลำดับแรก ในการอบรมเลี้ยงดู

สมาชิกในครอบครัวให้เป็นผู้มีความรู้ ความคิด มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เพื่อที่จะสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างสงบสุข ดังนั้น คุณภาพที่ดีของครอบครัวมีผลทำให้การอบรมเลี้ยงดูบุตรเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัย พบว่า ความพร้อมในการสร้างครอบครัว คุณภาพต้องเริ่มมาจากคุณภาพของคน 2 คน ที่ตัดสินใจใช้ชีวิตร่วมกัน เพราะนั่นเป็นจุดเริ่มต้นของคำว่าครอบครัว การแต่งงานจึงต้องคำนึงถึงความพร้อมในหลายด้าน ได้แก่ ความพร้อมด้านฐานะการเงิน หน้าที่การงาน การแต่งงานเมื่ออายุน้อย ก่อให้เกิดปัญหาตามมามากมาย ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดในชุมชนบ้านจอมจันทร์ที่พบว่า การหย่าร้างของกลุ่มสมรสเพราะไม่สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันได้นั้น สาเหตุหลักมาจากปัญหาด้านเศรษฐกิจ และขาดความสามารถในการพึ่งพาตนเอง นอกจากนี้ ยังพบว่า ภาวะที่เกิดจากการมีบุตรในขณะที่ยังไม่พร้อม ทำให้สถาบันครอบครัวในชุมชนนี้ขาดความมั่นคง ขาดความรับผิดชอบ ขาดความเคารพซึ่งกันและกัน และไม่เข้มแข็งเท่าที่ควร ซึ่งแน่นอนย่อมส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ อนาคตทางการศึกษา อีกทั้งเป็นต้นแบบที่ไม่ถูกต้องสำหรับเยาวชนที่จะจดจำและใช้เป็นแนวทางในการสร้างครอบครัวของตนเองในอนาคต ผู้วิจัย พบว่า การที่เกณฑ์ชีวิต จปฐ. ของชุมชนบ้านจอมจันทร์ ในด้านนี้ต่ำกว่ามาตรฐาน เป็นปัญหาเร่งด่วนที่สมควรได้รับการแก้ไข และวิธีการที่น่าจะได้ผลที่สุดก็คือ การให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับความหมายของคำว่า ครอบครัวมีความอบอุ่น โดยเริ่มทดลองโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตกับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 20 คน เพราะเมื่อเขาเหล่านี้มีความเข้าใจ และเห็นความสำคัญของการสร้างครอบครัวให้มีความอบอุ่น ก็จะนำไปเผยแพร่ให้ครอบครัวอื่นๆ ในชุมชนได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของเรื่องนี้ ดังนั้น ผู้วิจัย จึงได้สอดแทรกกิจกรรมต่างๆ ที่สมาชิกในครอบครัวสามารถทำร่วมกันได้ในชีวิตประจำวัน เช่น การช่วยกันปลูกพืชผักสวนครัว การทำอาหารร่วมกัน การสอนหนังสือ (พ่อแม่สอนลูก ลูกสอนพ่อแม่) เป็นต้น อีกปัญหาหนึ่งที่จำเป็นจะต้องได้รับการแก้ไขโดยด่วนในขณะนี้ ไม่ใช่ปัญหาเรื่องเศรษฐกิจ ยาเสพติด หรือโรคเอดส์ เท่านั้น แม้ว่าเรื่องเหล่านี้จะเป็นปัญหาระดับชาติที่รัฐบาลทุกรัฐบาลพยายามแก้ไข แต่หากจะศึกษาเจาะลึกลงไปจะพบว่า ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ อาจลดน้อยหรือแก้ไขได้ด้วย การสร้างความเข้มแข็งให้กับครอบครัว เพื่อนำไปสู่ชุมชนที่เข้มแข็งต่อไป จากการปฏิบัติงานภาคสนาม ผู้วิจัย พบว่า ปัจจัยหลักที่ช่วยให้ครอบครัวมีความอบอุ่น ได้แก่ การทำให้คนในชุมชน ลด ละ เลิกการดื่มสุรา ไม่โชดเหล่าเฉพาะตอนเข้าพรรษาเท่านั้น ดังนั้น การนำหลักการเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในส่วนนี้ จึงเป็นเรื่องที่เหมาะสมอย่างยิ่ง สอดคล้องกับผลที่ได้มาจากการสัมมนาทางวิชาการ ของสำนักงานการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ เมื่อวันที่ 28 – 30 มิถุนายน 2548 ที่สรุปไว้ตอนหนึ่งว่า ความหมายและคำนิยามเกี่ยวกับ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสามารถสรุปและแบ่งได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับจิตสำนึก ระดับปฏิบัติ และระดับปฏิเวธ การบังคับใจตนเองให้เลิกดื่มสุรา จัดอยู่ในระดับจิตสำนึก คือ การใช้ชีวิตอย่างพอเพียง รู้จักลดละกิเลสและลดความต้องการของตนเองลงเพื่อให้เหลือแรงและเวลาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ตลอดจนทำประโยชน์แก่ส่วนรวมได้มากขึ้น ดังจะเห็นได้จากคะแนนดัชนีประสิทธิผลรายบุคคลหลังเรียน กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตัวในและนอกบ้านดีขึ้น ใช้เวลากับครอบครัวมาก

ขึ้นและทำกิจกรรมร่วมกันภายในครอบครัวและชุมชนมากขึ้น เช่น กลุ่มตัวอย่างจัดกิจกรรมการปลูกป่าชุมชนทดแทนป่าไม้ที่ถูกทำลาย โดยหลังเรียนกลุ่มตัวอย่างมีการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมและเห็นความสำคัญของการปลูกป่ามากขึ้น นอกจากนี้ ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจ และการปฏิบัติที่ถูกต้องในการสร้างครอบครัวให้มีความอบอุ่นมากขึ้น เช่น มีการอบรมสั่งสอนลูกหลานเป็นประจำทุกวัน ดูแลและเอาใจใส่ผู้สูงอายุทั้งที่อยู่ในครอบครัว เอาใจใส่คนในครอบครัวมากขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างครอบครัวให้ดีขึ้น สอดคล้องกับข้อคิดเห็นของ อีริค โฟร์ม (Erich Fromm, 2000) ที่กล่าวว่า พฤติกรรมที่แสดงออกซึ่งความรักนั้น มี 4 ประการ ได้แก่ ต้องเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน (Care) ต้องรู้จักคนที่เรารัก (Knowledge) ต้องเคารพซึ่งกันและกัน (Respect) และต้องมีความรับผิดชอบ (Responsibility)

2. ด้านการนำหลักการในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ ผู้วิจัย พบว่า หลังเรียนกลุ่มตัวอย่าง นำหลักการเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าร้อยละอยู่ระหว่าง 85 – 100 ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่า หลังจากที่ได้เข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตกลุ่มตัวอย่างทุกคนมีความเข้าใจในหลักการเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้มากขึ้น ทั้งในเรื่องของการอนุรักษ์ป่าไม้ การรักษาต้นน้ำลำธาร การเรียนรู้ที่จะปลูกในสิ่งที่กินและกินในสิ่งที่ปลูก การทำเกษตรแบบพอเพียง เน้นหาข่าวหาปลาหาเงินหาทอง คือ ทำมาหากินก่อนทำมาค้าขาย เพื่อช่วยประหยัดรายจ่าย เก็บออมเงินไว้ใช้ในยามจำเป็น นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างยังตระหนักและเข้าใจถึงความจำเป็นในการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ เริ่มจากการไม่เป็นหนี้ มีการอนุรักษ์ป่าไม้ มีการปลูกพืชผักสวนครัวไว้กินและที่เหลืขาย มีการทำบัญชีครัวเรือน มีความรักในแผ่นดินไทยและเทิดทูนพระมหากษัตริย์

ข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ

1. จากผลการศึกษาวิจัย พบว่า โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตนี้ สามารถยกระดับคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนบ้านจอมจันทร์ได้ในระดับหนึ่ง ดังนั้น หน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบโครงการดังกล่าว จึงควรดำเนินการต่อไปโดยถือเป็นเรื่องเร่งด่วน ด้วยการจัดสรรงบประมาณ เพื่อช่วยให้โครงการดำเนินต่อไปได้ ซึ่งจะทำให้คนในชุมชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป
2. จากผลการศึกษาวิจัย พบว่า โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตนี้ ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติ เพื่อพัฒนาตัวชีวิตทั้ง 3 ตัวชีวิต คือ ด้านการอ่านออกเขียนภาษาไทยได้ ด้านการกินอาหารถูกต้องครบถ้วน และด้านครอบครัวมีความอบอุ่น ตลอดจนการนำหลักการเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงควรนำโครงการนี้ไปประยุกต์ใช้ในชุมชนอื่นที่มีสภาพแวดล้อมใกล้เคียงกัน
3. จากผลการศึกษาวิจัย พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน จะสำเร็จเป็นรูปธรรมได้ ก็ต่อเมื่อหน่วยงานราชการที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับงานด้านการพัฒนาคุณภาพ

ชีวิต และหน่วยงานที่ทำงาน ด้านการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการนำหลักการเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ ให้ความสนใจและสนับสนุนส่งเสริมชุมชนแต่ละชุมชนอย่างเป็นรูปธรรมและต่อเนื่อง ครบวงจร คือ มีการสำรวจความต้องการที่แท้จริงชุมชน วางแผนการทำงาน ลงมือปฏิบัติงาน แก้ไขข้อบกพร่อง และติดตามผลอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการทำงานร่วมกับชุมชน จะต้องศึกษาให้เข้าใจถึงวัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่น เพื่อนำมาปรับแผนการทำงานให้กลมกลืนและสอดคล้องกับสภาพความเป็นอยู่ของชุมชนนั้นๆ เพื่อให้การดำเนินงานบรรลุเป้าหมายได้โดยไม่ยาก

4. จากผลการศึกษาวิจัย พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน ซึ่งส่วนใหญ่มีพื้นฐานการศึกษาค่อนข้างน้อย จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำให้คนเหล่านั้นมีความเข้าใจ เกิดความมุ่งมั่น มีทัศนคติที่ดี และรู้คุณค่า ตลอดจนมองเห็นประโยชน์ที่จะได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ทั้งนี้ เพื่อให้ได้รับความร่วมมือจากคนในชุมชนอย่างเต็มที่

5. นำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตนี้ เป็นตัวแบบขยายผลไปยังชุมชนอื่นๆ โดยการนำเสนอหน่วยงานระดับสูง เช่น ผู้ว่าราชการจังหวัด กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย เพื่อนำไปปฏิบัติเป็นโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต ในแต่ละจังหวัด

6. เนื่องจากการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน เป็นวิธีการที่มีหลักการเฉพาะ ต้องอาศัยปรัชญาและวิธีการสอนที่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ต้องนำเอาปรัชญาจิตวิทยา การสอนผู้ใหญ่ มาใช้ในการพัฒนาดังกล่าวด้วย

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1. ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาวิจัยอย่างต่อเนื่องเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยขยายกลุ่มเป้าหมายการทดลองให้กว้างขวาง เช่น ขยายกลุ่มตัวอย่างให้มีมากขึ้น เพิ่มตัวชี้วัดเพื่อการพัฒนาตามความจำเป็นของชุมชน เพื่อให้ได้ผลกว้างขวางและชัดเจนยิ่งขึ้น

2. ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาวิจัยเจาะลึกไปถึงวิธีการโน้มน้าวให้เกิดค่านิยม และทัศนคติที่ดีต่อการเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อสร้างแนวความคิดให้ตระหนักถึงประโยชน์ที่จะได้รับการเข้าร่วมโครงการดังกล่าว

3. ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาวิจัยการพัฒนาโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในด้านอื่นๆ เช่น ด้านเศรษฐกิจ ด้านสาธารณสุข ด้านการมีส่วนร่วมในเรื่องการเมือง เพื่อเป็นการขยายผลต่อยอดในเชิงวิจัยองค์ความรู้ใหม่ๆ ต่อไป

4. งานพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นงานที่ต้องใช้เวลาและความสนใจอย่างจริงจัง จึงควรจัดให้มีการศึกษาวิจัยต่อเนื่อง โดยวิเคราะห์ปัจจัยและตัวแปรต่างๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ปัจจัยที่ทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านต่างๆ เช่น อายุ เพศ การศึกษา การประกอบอาชีพ สภาพครอบครัว เป็นต้น

5. ควรมีการวิจัยในครั้งต่อไปโดยจัดโครงการวิจัยเจาะลึกแบบครบวงจรเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยเลือกศึกษาจากชุมชนที่มีคุณภาพชีวิตต่ำกว่าเกณฑ์ความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) และดำเนินการวิจัยในระยะยาว เพื่อให้เกิดผลที่สมบูรณ์ สามารถนำมาเป็นตัวอย่างที่มีประสิทธิภาพในระดับสูงได้

6. ควรมีการนำเสนองานวิจัยเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียงให้เป็นวาระแห่งชาติ และได้รับการสนับสนุนเรื่องทุนวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ในโอกาสต่อไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมการศึกษานอกโรงเรียน. (2528). *พร้อมใจกันอาสาเพื่อพัฒนาประชารัฐหนังสือประมวล
ประสบการณ์การรณรงค์เพื่อการรู้หนังสือ ปี พ.ศ. 2526 - 2527*. กรุงเทพฯ: กรมการ
ศึกษานอกโรงเรียน.
- กรมอนามัย. (2549). *อาหารหลัก 5 หมู่*. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 มีนาคม 2549, จาก
www.dt.ago.go.th/informations.
- กระทรวงมหาดไทย. (2548). *ข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) ปี 2548*. สืบค้นเมื่อวันที่ 4
พฤศจิกายน 2548, จาก www.cdd.go.th.
- (2548). *ยุทธศาสตร์การส่งเสริมเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อแก้ไขปัญหาความยากจน
ปี 2548 - 2551*. กรุงเทพฯ: กรมการพัฒนาชุมชน.
- (2548). *รายงานคุณภาพชีวิตคนไทย จากข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.)
ปี 2548*. กรุงเทพฯ: ศูนย์สารสนเทศเพื่อการพัฒนาชุมชน.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2531). *การวิเคราะห์การติดตามผลและประเมินผล โครงการรณรงค์
เพื่อการรู้หนังสือแห่งชาติ*. กรุงเทพฯ: กองแผนงานและวิจัย กรมการศึกษานอก
โรงเรียน.
- (2545). *แบบฝึกอ่านหนังสือไทย กศน. พิมพ์ครั้งที่ 2*. กรุงเทพฯ: กองพัฒนา
การศึกษานอกโรงเรียน.
- กระป๋ ชลวิทย์. (2543). *ครอบครัวที่มีคุณภาพในทัศนะของพนักงานธนาคารทหารไทย
ในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต
(การบริหารและนโยบายสวัสดิสังคม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- กล้า ทองขาว. (2534). *การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของการนำนโยบาย
สาธารณะไปปฏิบัติ: กรณีศึกษานโยบายรณรงค์เพื่อการรู้หนังสือแห่งชาติ*.
วิทยานิพนธ์ พัฒนบริหารศาสตรดุษฎีบัณฑิต (การบริหารการพัฒนา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย คณะรัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
ถ่ายเอกสาร.
- กุหลาบ รัตนสังขธรรม; และคนอื่นๆ. (2535). *การพัฒนารูปแบบที่เหมาะสมในวิธีดำเนินงาน
วางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตตามเกณฑ์ความจำเป็นพื้นฐานระดับหมู่บ้าน*. กรุงเทพฯ:
ส่วนโครงการมหาวิทยาลัย สนับสนุนงานพัฒนาตามโครงการน้ำพระทัยจากในหลวง
เพื่อพัฒนาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตามแนวพระราชดำริ.

- โกศล สุนทรพฤกษ์. (2538). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดำเนินงานพัฒนาคุณภาพชีวิต. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- ไกรวุฒิ ช่วยสถิตย์. (2541). คุณภาพชีวิตด้านครอบครัวและชุมชนชาวไทยมุสลิมในชุมชนเมือง: ศึกษากรณีชุมชนบ้านหัวสะพานสะเตงและชุมชนกำแพงบาไย. ภาคนิพนธ์พัฒนบริหารศาสตร์มหาบัณฑิต (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- คณะกรรมการอำนวยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน(พชช.). (2545). แบบสอบถามข้อมูลจปฐ. 1 ข้อมูลความจำเป็นพื้นฐานของครัวเรือน ปี 2545 - 2549. กรุงเทพฯ: กรมการศาสนา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- คมศร วงษ์รักษา. (2540). การเปรียบเทียบคุณภาพและความสอดคล้องของเทคนิคการจัดเรียงลำดับความสำคัญที่อิงโมเดลความแตกต่างในการประเมินความต้องการจำเป็น. วิทยานิพนธ์ ครุศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต (การวัดผลและประเมินผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย ภาควิชาวิจัยการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- คำตัน บุญมณี. (2545). คุณภาพชีวิตของประชาชนในกำแพงนครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- จันทร์เพ็ญ แชน้ำ. (2540). แบบแผนและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารบริโภคของนักเรียนในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ในปี 2528 และ 2538. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (โภชนวิทยา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- จินตนา กาญจนวิสุทธิ. (2547). ความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างของปัจจัยบ่งชี้คุณภาพของวิทยาลัยเทคนิค. วิทยานิพนธ์ ครุศาสตร์อุตสาหกรรมดุษฎีบัณฑิต (การบริหารอาชีวศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง. ถ่ายเอกสาร.
- ณรงค์ โชควัฒนา. (2542). เศรษฐกิจชุมชนทางเลือกเพื่อทางรอดของสังคมไทย. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด.
- ทรงชัย ดิยานนท์. (2541). การศึกษาทัศนะของเกษตรกรในการสร้างความมั่นคงทางรายได้ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง. วิทยานิพนธ์ สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต (การบริหารและนโยบายสวัสดิการสังคม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

- ธงชัย เจริญชัยชนะ. (2546). การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตขั้นพื้นฐานของประชาชนไทยในชนบท. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (เศรษฐศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- นกเนตร ธรรมบวร. (2541). บทบาทของครอบครัวกับการศึกษา. รายงานการวิจัยประกอบร่างพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- นฤมล จันทรแสง. (2543). แนวทางการวิเคราะห์ข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) สำหรับองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) เพื่อการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชน. กรุงเทพฯ: กรมการพัฒนชุมชน.
- นิติพงษ์ ส่งศรีโรจน์. (2540). องค์การธุรกิจเอกชนกับการพัฒนารายได้และคุณภาพชีวิตของชาวชนบท ศึกษากรณีโครงการเกษตรผสมผสานตามแนวพระราชดำริของกลุ่มบริษัทเครือเจริญโภคภัณฑ์ ณ อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์. ภาคนิพนธ์ เศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต (เศรษฐศาสตร์ธุรกิจ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- นิศารัตน์ ศิลปเดช. (2540). ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. กรุงเทพฯ: สถาบันราชภัฏธนบุรี.
- บุญเสริม บุญเจริญผล. (2543, มกราคม – มิถุนายน). แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง. วารสารวิชาการเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกริก. (1): 4.
- ป. มหาจันทร์. (2544). ทำครอบครัวให้อบอุ่น. กรุงเทพฯ: โอ เอส พริ้นติ้ง เฮาส์.
- ประเวศ วะสี. (2542). เศรษฐกิจพอเพียงและประชาสังคม แนวทางพลิกฟื้นเศรษฐกิจสังคม. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ปิยะบุตร หล่อไกรเลิศ. (2547). เศรษฐกิจพอเพียง. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: แม็ค.
- ผาสุก ยุทธเมธา. (2540). คติชาวบ้านกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. กรุงเทพฯ: คอมแพคท์พรี้น จำกัด.
- พรทิพย์ เจริญรัตน์. (2538). ความสัมพันธ์ระหว่างการให้คำแนะนำอาหารบริโภคกับวิธีการคำนวณอย่างละเอียด. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (โภชนาวิทยา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ภาธิดา สมิง. (2545). ดัชนีจำแนกตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตของประชาชนในชนบทตามเกณฑ์ความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.). วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การศึกษาผู้ใหญ่และการศึกษาต่อเนื่อง). นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร. ถ่ายเอกสาร.
- มหาวิทยาลัยมหิดล. (2545). โครงการศึกษาเพื่อพัฒนาตัวชี้วัด “ครอบครัวอยู่ดีมีสุข”. กรุงเทพฯ: สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว.

- มหาวิทยาลัยมหิดล และสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. (2537). *โภชนาการสร้างชาติ เด็กฉลาด ชาติเจริญ*. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- มหาวิทยาลัยแม่โจ้. (2548). *ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง*. เชียงใหม่: สาขาวิชาการพัฒนาภูมิสังคมอย่างยั่งยืน. สืบค้นเมื่อ 6 ตุลาคม 2548, จาก <http://www.geosocial.mju.ac.th/modules.php>.
- มูลนิธิชัยพัฒนา. (2548). *เศรษฐกิจพอเพียง: ทิศทางแผนพัฒนา ฯ ฉบับที่ 9 ตามรอยพระยุคลบาท*. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- ยุทธนา ปัญญางาม; และ วลัยทิพย์ สาขลวิจารณ์. (2534). ภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนจากครอบครัวที่มีพื้นฐานเศรษฐกิจและสังคมค่อนข้างต่ำในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารสาธารณสุขศาสตร์*. 21(3): 32 – 39.
- รีตเตอร์ส ไตเจสท์. (2542). *รู้คุณรู้โทษโภชนาการ*. กรุงเทพฯ: รีตเตอร์ส ไตเจสท์.
- เรืองวิทย์ เกษสุวรรณ. (2545). *การจัดการคุณภาพ : จาก TQC ถึง TQM, ISO 9000 และการประกันคุณภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: บพิธการพิมพ์.
- วรภัทร์ ภูเจริญ. (2542). *แนวทางการประเมินคุณภาพภายในสถานศึกษา*. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.
- วารสารมูลนิธิชัยพัฒนา. สืบค้นเมื่อวันที่ 30 กันยายน 2548, จาก <http://www.chaipat.or.th/journal/decoo/thai/t-economy.html>.
- วิชัย เทียนถาวร; และ ทศนาภรณ์ ขำปัญญา. (2542). *การพัฒนาครอบครัว*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- วีรศักดิ์ มโนวรรณ. (2547). *คุณภาพชีวิตของประชาชนตอนกลางลุ่มแม่น้ำอิงด้านความมั่นคงในการดำเนินชีวิตในครอบครัวและชุมชน: กรณีศึกษา อำเภอบึงนาราง จังหวัดเขียงราย*. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- วีรสิทธิ์ สิทธิไตรย์; และ โยธิน แสงดี. (2531). *การสนทนากลุ่ม: เทคนิคการวิจัยเชิงคุณภาพจากการวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุและการเปลี่ยนแปลงในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. กรุงเทพฯ: ชมรมวิจัยเชิงคุณภาพ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วีรินทร์ วันทมาตย์. (2548). *การใช้ประโยชน์จากข้อมูล จปฐ. ขององค์การบริหารส่วนตำบลบัวสลี ตำบลบัวสลี อำเภอแม่ลาว จังหวัดเขียงราย*. เขียงราย: สำนักงานพัฒนาชุมชน อำเภอแม่ลาว จังหวัดเขียงราย.
- ศิริพร หาญ. (2536). *แบบแผนการบริโภคอาหารว่างของเด็กอ้วนและเด็กปกติอายุ 7 - 9 ปี โรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (โภชนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

- สกล พรหมสิน. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงกับ
คุณภาพชีวิตของประชาชน ตำบลหงษ์เจริญ อำเภอกำแพง จังหวัดชุมพร.
วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนาศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สมศรี สุกุมลนันทน์. (2539). ครบเครื่องเรื่องครอบครัว. กรุงเทพฯ: แม่คำผาง.
- สมาคมวางแผนครอบครัว. (2530). คู่มือการสอนเรื่องครอบครัวศึกษา. กรุงเทพฯ: หจก.
สไตส์.
- สวัสดิ์ ภูทอง. (2546). การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อส่งเสริมคุณภาพ
ชีวิตสำหรับผู้ใหญ่ในชุมชนชนบทภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต
(การศึกษานอกระบบโรงเรียน). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สายสุรี จุติกุล. (2540). ความรักความอบอุ่นในครอบครัว. วารสารสังคมพัฒนา. 25(2 – 4):
60 – 75.
- สารจากนายกรัฐมนตรี. (2546, 10 เมษายน). มติชน. หน้า 26.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2547ก). การประยุกต์ใช้
ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. กรุงเทพฯ: คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจ
พอเพียง.
- (2547ข). เศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร. กรุงเทพฯ: คณะอนุกรรมการขับเคลื่อน
เศรษฐกิจพอเพียง.
- (2548ก). กรณีศึกษาชุมชนเศรษฐกิจพอเพียง. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ:
คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง.
- (2548ข). การสร้างขบวนการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ: คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง.
- (2548ค). นานาคำถามเกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ: คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง.
- (2548ง). สรุปสาระสำคัญแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9. สืบค้น
เมื่อวันที่ 20 กันยายน 2548, จาก <http://www.thaicai.com/articles/plan9.html>.
- สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ. (2548).
เศรษฐกิจพอเพียง. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพิเศษ เพื่อประสานงาน
โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ.
- สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ. (2540). การพัฒนาครอบครัว.
กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ.

- สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ. (2541). นโยบายและแผนงาน
ในการพัฒนาสถาบันครอบครัว ในคุณลักษณะของครอบครัวที่พึงประสงค์. กรุงเทพฯ:
สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ.
- สำนักนายกรัฐมนตรี. (2548). แผนการบริหารราชการแผ่นดิน พ.ศ. 2548 - 2551
(คณะรัฐมนตรีอนุมัติเมื่อวันที่ 12 เมษายน 2548). กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- สุทธิรักษ์ หงสมัต. (2545, กุมภาพันธ์). อยากมีครอบครัวอบอุ่นหรือไม่.
วารสารพัฒนาชุมชน. 41(2): 15 – 17.
- สุพรรณิ ไชยอำพร; และ สนิท สมักรการ. (2543). คุณภาพชีวิตของคนไทย ศึกษา
เปรียบเทียบระหว่างชาวเมืองและชาวชนบท. รายงานวิจัย. กรุงเทพฯ: สถาบัน
บัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- สุพัฒน์ สุระดณัย. (2544). เครื่องชี้วัดความผาสุกของครอบครัวชนบทในจังหวัดขอนแก่น.
วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- สุมาลี สังข์ศรี. (2543, กันยายน-ธันวาคม). สภาพและปัญหาการอ่านออกเขียนได้และ
แนวทางการสอนอ่าน-เขียนแก่สตรี โดยวิธีการศึกษาทางไกล. วารสารมหาวิทยาลัย
สุโขทัยธรรมาธิราช. 3(3): 120.
- สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล; และ คนอื่นๆ. (2540). เปรียบเทียบแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การ
อนามัยโลกชุด 100 ตัวชี้วัด และ 26 ตัวชี้วัด. รายงานวิจัย. เชียงใหม่: โรงพยาบาล
สวนปรุง.
- สุวิมล ว่องวานิช. (2548). การวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น. กรุงเทพฯ: ธรรมดาเพรส
จำกัด.
- เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. (2544). หลักโภชนาการปัจจุบัน. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- อนุชาติ พวงสำลี; และ อรทัย อาจอ่ำ. (2539). การพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตและ
สังคมไทย. กรุงเทพฯ: สำนักงานสนับสนุนกองทุนวิจัย.
- อนุพงษ์ วาวงศ์มูล. (2542). การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวชนบทในภาวะวิกฤติเศรษฐกิจ
ตามแนวพระราชดำริใหม่: ศึกษาเฉพาะกรณีสำนักงานเร่งรัดพัฒนาชนบท.
วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- อรสุดา เจริญรัต. (2543). การเกิดขึ้น การดำรงอยู่ และการปรับตัวของเศรษฐกิจพอเพียง
ภายใต้การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทย. ปรินูญานิพนธ์ การศึกษาดุษฎีบัณฑิต
(พัฒนศึกษาศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.

- อุทัย เสริมศรี. (2539). *ปัจจัยที่มีผลต่อการดำเนินงานของคณะกรรมการหมู่บ้านในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยความจำเป็นพื้นฐาน: ศึกษากรณี อำเภอสำโรง จังหวัดอุบลราชธานี*. ภาคนิพนธ์ พัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- Bennett, N. (1975). *Population Growth, Individual Demographic Decision, and Quality of Life*. Bangkok: Population Education Project, Mahidol University. p. 688.
- Crosby, P.B. (1979). *Quality is Free : The Art of Marketing Quality Certain*. New York: New American Library.
- Devancy, BL.; & Gordon, AR.: & Burghardt, JA. (1995). *Dietary Intakes of Students*. 61(supp1): 2055 – 2125.
- Feigenbaum, A.V. (1951). *Quality Control : Principle, Practice, and Administration*. New York: McGraw-Hill.
- Gilmore, H.L. (1974, May). Quality Program. *Product Conformance Cost*. 7(5):17.
- Johnson, WA.; & Jensen, Jr. (1984). *Influence of Noon Meal on Nutrient Intakes and Meal Patterns of Selected Fifth-Grade Children*. J AM Diet Association.
- Juran, J.M.; & Gryna, F.M. Jr. (1988). *Juran's Quality Control Handbook*. New York.
- Liu, Ben Chick. (1975, January). Quality of Life : Concept, Measure and Result. *The American Journal of Economics and Sociology*. 34(1): 12
- Nicholas, Stinnete. (1983). *Strong Families: A Potrait Pervention in Family Services*. Edited by David, R. Mac. Sage: Beverly Hills.
- Peter, T.J.; & Waterman, R.H. (1982). *In Search of Excellence*. New York: Harper & Row Schostak.
- Sergiovanni, Thomas J. (1991). *The Principalsip : A Reflective Practice Perspective*. 2nd ed. Boston, Mass: Allyn and Bacon.
- Shama, R.C. (1975). *Population and Socio-Economic Development. Population Trends Resource and Environment: Handbook on Population Education*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Surayi-Unger; & Threodore, Jr. (1981). Consumer Behavior and Consumer Well-Being : An Economist's Digest. *Journal of Consumer Research*. 8: 136.
- Wallace, S.A. (1974). *Identifying Quality of Life Indicators for Use in Family Planning Programs in Developing Countries*. M.A. Thesis University of Pennsylvania.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

คุณหญิง ดร.เกษมา วรวรรณ ณ อยู่ธยา เลขธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

พลตรีพิเชษฐ์ วิสัยจร

รองแม่ทัพภาคที่ 2
ค่ายสุรนารี อำเภอเมือง
จังหวัดนครราชสีมา

ดร.จินตนา กาญจนวิสุทธิ์

อาจารย์ประจำภาควิชาอาชีวศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

นางสุรีย์ ทองกร

อาจารย์ประจำภาควิชาคหกรรมศาสตร์
วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย

นายปราโมทย์ นพวงศ์

ผู้อำนวยการ โรงเรียนเจ้าพ่อหลวงอุปถัมภ์
จังหวัดเชียงราย

ภาคผนวก ข

เครื่องมือการวิจัยโครงการการพัฒนาคุณภาพชีวิต
โดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ชื่อผู้เก็บข้อมูล	
วันเดือนปีที่เก็บข้อมูล	

เครื่องมือการวิจัย

โครงการการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

กรณีศึกษา: ชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย

อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

เครื่องมือการวิจัย โครงการการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
กรณีศึกษา : ชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย
แบ่งออกเป็น 5 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1: แบบสอบถามด้านข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2: แบบทดสอบการอ่านออกเขียนภาษาไทยได้

ตอนที่ 3: แบบสัมภาษณ์และแบบสังเกต การกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน

ตอนที่ 4: แบบสัมภาษณ์และแบบสังเกต ครอบครัวมีความอบอุ่น

ตอนที่ 5: แบบสัมภาษณ์และแบบสังเกต การนำเอาหลักการและแนวคิดในเรื่อง
เศรษฐกิจพอเพียงไปใช้

ตอนที่ 1 : ด้านข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง

โปรดให้ข้อมูลเกี่ยวกับตัวท่านตามความเป็นจริง โดยใส่เครื่องหมาย (x) ลงในช่อง ☐ ที่ตรงกับข้อมูลความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน คำตอบของท่านจะไม่มีผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้น ต่อตัวท่าน จึงขอความร่วมมือให้ท่านตอบคำถามทุกข้ออย่างเป็นจริงที่สุด

1. ชื่อ (นาย/นาง/น.ส.) นามสกุล

2. บ้านเลขที่ หมู่ที่ 2 บ้านจอมจันทร์ ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

3. เพศ

☐

ชาย

☐

หญิง

4. อายุของท่านในปัจจุบัน ปี เดือน

5. ระดับการศึกษา

☐

ไม่ได้รับการศึกษา

☐

ต่ำกว่าประถมศึกษาปีที่ 4

☐

ประถมศึกษาปีที่ 4 – 6

☐

อื่นๆ (ระบุ)

6. สถานภาพสมรส

☐

โสด

☐

สมรส

☐

หย่าร้าง

☐

อื่นๆ (ระบุ)

7. สถานภาพในครอบครัว

☐

หัวหน้าครอบครัว

☐

สมาชิกในครอบครัว (ระบุ)

8. จำนวนสมาชิกในครอบครัวของท่าน คน ชาย คน หญิง คน

อายุ

☐

ไม่เกิน 5 ปี

จำนวน คน

☐

6 – 10 ปี

จำนวน คน

☐

11 – 15 ปี

จำนวน คน

☐

16 – 20 ปี

จำนวน คน

☐

21 – 40 ปี

จำนวน คน

☐

41 – 60 ปี

จำนวน คน

☐

60 ปี ขึ้นไป

จำนวน คน

9. อาชีพหลักของท่าน

☐ ทำนา☐ ทำสวน-ไร่☐ ค้าขาย☐ รับจ้างทั่วไป☐ อื่นๆ (ระบุ)

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน บาท

อาชีพเสริม

☐ ไม่มี☐ มี (ระบุ)

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน บาท

10. รายได้รวมต่อเดือนของครอบครัวท่าน บาท (รวมของทุกคน)

11. สถานภาพทางสังคมของท่านในชุมชน เช่น เป็นสมาชิกกลุ่มต่างๆ ในชุมชน เป็นอาสาสมัครช่วยเหลือกิจกรรมของวัด เป็นอาสาสมัครของทางราชการ เป็นต้น

☐ ไม่ได้เป็น☐ เป็น (ระบุ)

12. ท่านทำกิจกรรมใดบ้างนอกเหนือจากการทำงานในอาชีพของท่าน และใช้เวลาอย่างน้อยเพียงใด ?

12.1 การพักผ่อน เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ อ่านหนังสือ เป็นต้น

.....

12.2 การทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัว เช่น ทานอาหารร่วมกัน ทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน เป็นต้น ใช้เวลาประมาณ ชั่วโมง/วัน

12.3 การทำกิจกรรมในชุมชนร่วมกับคนอื่นๆ ในชุมชน เช่น ทำบุญที่วัด ช่วยจัดงานฉลองในชุมชน เป็นต้น ใช้เวลาประมาณ ชั่วโมง/วัน

ตอนที่ 2 : แบบทดสอบการอ่านออกเขียนภาษาไทยได้

2.1 การทดสอบความสามารถในการอ่าน

โปรด อ่าน ข้อความต่อไปนี้ตั้งแต่ต้นจนจบ และให้อ่านคำที่ขีดเส้นใต้ไว้ว่า
อ่านว่าอะไร

เรื่องที่ 1

ฉันเป็น ผู้หญิง อายุ ห้าสิบ ปี มี ลูก สามคน ลูกของฉัน ไป โรงเรียน ทุกวัน ฉันอยู่บ้าน
ทำนา ปลูผัก ผลไม้ เพื่อเอาไปขาย ที่ตลาดใกล้บ้าน ที่ตลาด มีแม่ค้า มาขายของ
หลายอย่าง เช่น เนื้อหมู ปลา ไข่ไก่ น้ำมัน กระเทียม และ หัวหอม ฉันรัก บ้าน ของฉัน
มาก

คำที่หนึ่ง	<u>ผู้หญิง</u>	อ่านว่า
คำที่สอง	<u>ลูก</u>	อ่านว่า
คำที่สาม	<u>โรงเรียน</u>	อ่านว่า
คำที่สี่	<u>เนื้อหมู</u>	อ่านว่า
คำที่ห้า	<u>ปลา</u>	อ่านว่า
คำที่หก	<u>ไข่ไก่</u>	อ่านว่า
คำที่เจ็ด	<u>น้ำมัน</u>	อ่านว่า
คำที่แปด	<u>กระเทียม</u>	อ่านว่า
คำที่เก้า	<u>หัวหอม</u>	อ่านว่า
คำที่สิบ	<u>บ้าน</u>	อ่านว่า

บันทึกของผู้ทดสอบ

อ่านถูก ตัว
อ่านผิด ตัว
คะแนนเต็ม 10 คะแนน
คะแนนที่ได้รับ คะแนน

เรื่องที่ 2

ครอบครัว ของนายจัน ทำนา ปลูกข้าว และ เลี้ยงปลา ในบ้านของนายจัน มี วิทยุ โทรทัศน์ แต่ไม่มี โทรศัพท์ หน้าหนาว ทุกคนนอนหลับสบาย เพราะมี ที่นอน และมี ผ้าห่ม ที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ในเวลาที่อากาศหนาวเย็น

คำที่หนึ่ง	<u>ครอบครัว</u>	อ่านว่า
คำที่สอง	<u>ทำนา</u>	อ่านว่า
คำที่สาม	<u>ปลูกข้าว</u>	อ่านว่า
คำที่สี่	<u>เลี้ยงปลา</u>	อ่านว่า
คำที่ห้า	<u>วิทยุ</u>	อ่านว่า
คำที่หก	<u>โทรทัศน์</u>	อ่านว่า
คำที่เจ็ด	<u>โทรศัพท์</u>	อ่านว่า
คำที่แปด	<u>หน้าหนาว</u>	อ่านว่า
คำที่เก้า	<u>ที่นอน</u>	อ่านว่า
คำที่สิบ	<u>ผ้าห่ม</u>	อ่านว่า

บันทึกของผู้ทดสอบ

อ่านถูก ตัว
 อ่านผิด ตัว
 คะแนนเต็ม 10 คะแนน
 คะแนนที่ได้ คะแนน

เรื่องที่ 3

หมู่บ้าน จอมจันทร์ เป็นหมู่บ้านเล็กๆ มี พ่อหลวง เป็นคนดูแล ที่หมู่บ้านมี วัด สถานี
อนามัย ตลาด และ บ่อน้ำใหญ่ คนในชุมชนส่วนใหญ่เป็นเกษตรกร ทำนา ปลูกข้าว
กินเอง ทำ ปุ๋ยหมัก ไว้ใช้ ทุกคนรู้จัก ใช้จ่าย เงินอย่าง ประหยัด เพื่อไม่ให้มี หนี้

คำที่หนึ่ง	<u>หมู่บ้าน</u>	อ่านว่า
คำที่สอง	<u>พ่อหลวง</u>	อ่านว่า
คำที่สาม	<u>วัด</u>	อ่านว่า
คำที่สี่	<u>สถานีอนามัย</u>	อ่านว่า
คำที่ห้า	<u>ตลาด</u>	อ่านว่า
คำที่หก	<u>บ่อน้ำใหญ่</u>	อ่านว่า
คำที่เจ็ด	<u>ปุ๋ยหมัก</u>	อ่านว่า
คำที่แปด	<u>ใช้จ่าย</u>	อ่านว่า
คำที่เก้า	<u>ประหยัด</u>	อ่านว่า
คำที่สิบ	<u>หนี้</u>	อ่านว่า

บันทึกของผู้ทดสอบ

อ่านถูก ตัว
อ่านผิด ตัว
คะแนนเต็ม 10 คะแนน
คะแนนที่ได้ คะแนน

เรื่องที่ 4

คนใน จังหวัดเชียงราย ส่วนใหญ่ มีอาชีพเป็นเกษตรกร ทำงาน อยู่ในนา ตั้งแต่เช้าถึงเย็น ปลูกข้าว ถั่วเหลือง และ งาดำ เวลาที่ไม่ได้ทำนา จะเข้าไป รับจ้าง ทำงานทั่วไปทั้งในตัวเมือง และที่อื่นๆ เพื่อ เก็บเงิน ไว้ใช้จ่ายในครอบครัว เงินที่เหลือจะฝากไว้ใน ธนาคาร ไว้ใช้ในยามจำเป็น เช่น เจ็บป่วย หรือ เป็น ค่าเล่าเรียน ของ บุตรหลาน

คำที่หนึ่ง	<u>จังหวัดเชียงราย</u>	อ่านว่า
คำที่สอง	<u>ทำงาน</u>	อ่านว่า
คำที่สาม	<u>ถั่วเหลือง</u>	อ่านว่า
คำที่สี่	<u>งาดำ</u>	อ่านว่า
คำที่ห้า	<u>รับจ้าง</u>	อ่านว่า
คำที่หก	<u>เก็บเงิน</u>	อ่านว่า
คำที่เจ็ด	<u>ธนาคาร</u>	อ่านว่า
คำที่แปด	<u>เจ็บป่วย</u>	อ่านว่า
คำที่เก้า	<u>ค่าเล่าเรียนประหยัด</u>	อ่านว่า
คำที่สิบ	<u>บุตรหลาน</u>	อ่านว่า

บันทึกของผู้ทดสอบ

อ่านถูก ตัว

อ่านผิด ตัว

คะแนนเต็ม 10 คะแนน

คะแนนที่ได้ คะแนน

เรื่องที่ 5

ในชุมชนมี ปัญหา เกิดขึ้นมากมาย เช่น ปัญหา ยาเสพติด โรคเอดส์ ความยากจน เป็นต้น ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่ เกิดจากการที่คนในชุมชน ไม่ ดูแล ชุมชนของตนเอง
 ครอบครัวยากจน อบอวน คน ไม่รู้หนังสือ ไม่ รับฟัง ข่าวสาร ต่างๆ ขาดความ
 ร่วมมือ ร่วมใจ และ ไม่เข้าใจ ถึงการใช้ชีวิต แบบ พอเพียง

คำที่หนึ่ง	<u>ปัญหา</u>	อ่านว่า
คำที่สอง	<u>ยาเสพติด</u>	อ่านว่า
คำที่สาม	<u>โรคเอดส์</u>	อ่านว่า
คำที่สี่	<u>ความยากจน</u>	อ่านว่า
คำที่ห้า	<u>ดูแล</u>	อ่านว่า
คำที่หก	<u>อบอวน</u>	อ่านว่า
คำที่เจ็ด	<u>ไม่รู้หนังสือ</u>	อ่านว่า
คำที่แปด	<u>ข่าวสาร</u>	อ่านว่า
คำที่เก้า	<u>ไม่เข้าใจ</u>	อ่านว่า
คำที่สิบ	<u>พอเพียง</u>	อ่านว่า

บันทึกของผู้ทดสอบ

อ่านถูก ตัว

อ่านผิด ตัว

คะแนนเต็ม 10 คะแนน

คะแนนที่ได้ คะแนน

2.2 การทดสอบความสามารถในการเขียน

จง เขียน ตามคำบอกต่อไปนี้

ครอบครัว ของ นายจัน ทำนา ปลูกข้าว และ เลี้ยงปลา ใน บ้าน ของ นายจัน มี
วิทยุ โทรทัศน์ แต่ ไม่ มี โทรศัพท์ หนาวหนาว ทุกคน นอนหลับสบาย เพราะ มี
ที่นอน และ ผ้าห่ม ที่ ให้ ความอบอุ่น แก่ ร่างกาย เวลา ที่ อากาศ หนาวเย็น

บันทึกของผู้ทดสอบ

เขียนถูก ตัว

เขียนผิด ตัว

คะแนนเต็ม 35 คะแนน

คะแนนที่ได้ คะแนน

ตอนที่ 3 : แบบสัมภาษณ์และแบบสังเกตการกินอาหารถูกต้องครบถ้วน

โปรดตอบคำถามต่อไปนี้ให้ตรงตามความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

1. อาหารหลัก 5 หมู่ ที่คนเราควรกิน มีอะไรบ้าง ?

.....

.....

.....

.....

2. อาหารหลัก 5 หมู่ มีความจำเป็นต่อร่างกายคนเราอย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

3. ท่านคิดว่า อาหารที่ท่านกินอยู่ทุกวันนี้ ครบ 5 หมู่ หรือไม่ อย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

4. ท่านคิดว่า ในแต่ละวัน เด็กควรจะกินอาหารประเภทใดบ้าง ที่จะช่วยให้ร่างกาย
เจริญเติบโต และสมบูรณ์แข็งแรง

.....

.....

.....

.....

5. ท่านคิดว่า อาหารประเภทใดที่จำเป็นสำหรับผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ?

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ 4 : แบบสัมภาษณ์และแบบสังเกตครอบครัวมีความอบอุ่น

โปรดตอบคำถามต่อไปนี้ ตามความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

1. ท่านเข้าใจความหมายของคำว่า ครอบครัวมีความอบอุ่น อย่างไร ?

ครอบครัวอบอุ่นมีความสำคัญอย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

2. ท่านมีการปฏิบัติต่อบุคคลในครอบครัวของท่าน (พ่อ แม่ ลูก ผู้สูงอายุ) อย่างไรบ้าง ?

(การดูแล อบรมสั่งสอน ทำอาหารให้กิน เป็นต้น)

.....

.....

.....

.....

3. ท่านทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับครอบครัวบ่อยหรือไม่?

(การช่วยกันทำอาหาร การไปทำบุญด้วยกัน เป็นต้น)

.....

.....

.....

.....

4. ท่านคิดว่า การดูแลครอบครัวให้มีความอบอุ่นเป็นสิ่งจำเป็นหรือไม่ และจะทำได้ด้วยวิธีใดบ้าง?

.....

.....

.....

.....

5. ท่านคิดว่า ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันนี้ มาจากปัญหาของครอบครัวที่ขาดความอบอุ่น หรือไม่? อย่างไร?

.....

.....

.....

.....

แบบสังเกต : การสังเกตการใช้ชีวิตกับครอบครัวของกกลุ่มตัวอย่าง

กรอบการสังเกต (การสังเกตกลุ่มตัวอย่างเมื่ออยู่ที่บ้านและที่อื่นๆ)

1. การปฏิบัติตัวของกลุ่มตัวอย่างต่อบุคคลในครอบครัว ทั้งขณะอยู่ที่บ้านและนอกบ้าน
(การปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวและคนอื่นๆ)

- 1.1
- 1.2
- 1.3
- 1.4
- 1.5

2. การใช้เวลากับครอบครัว

- 2.1
- 2.2
- 2.3
- 2.4
- 2.5

3. กิจกรรมภายในครอบครัว และกิจกรรมที่ครอบครัวทำร่วมกับชุมชน

- 3.1
- 3.2
- 3.3
- 3.4
- 3.5

บันทึกของผู้สังเกต

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ 5 : แบบสัมภาษณ์และแบบสังเกตการนำเอาหลักการในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง

ข้อความต่อไปนี้เป็นข้อความเกี่ยวกับการปฏิบัติ เพื่อการนำเอาหลักการและแนวคิดในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง ไปใช้คำตอบของท่านจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อตัวท่าน จึงขอให้ท่านตอบข้อความต่อไปนี้อย่างตรงกับความจริงในการปฏิบัติของท่านมากที่สุด

ลำดับ	ข้อความ	น้อย	ปานกลาง	มาก
1	พยายามอ่านเขียนภาษาไทยทุกวัน เพื่อให้มีความรู้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ ทั้งเรื่องส่วนตัวและสามารถพึ่งตัวเองได้มากขึ้น			
2	ปรึกษาหารือ พุดคุยหรือรวมกลุ่มกับคนในชุมชน เพื่อหาทางประหยัดค่าใช้จ่ายของการกินอยู่ในครัวเรือนและหาทางหารายได้มาทำประโยชน์ให้แก่ชุมชนมากที่สุด			
3	เอาใจใส่หาทางป้องกันแก้ไขปัญหาในชุมชน เช่น ปัญหาความยากจน ปัญหายาเสพติด ปัญหาโรคเอดส์ให้น้อยลง			
4	ดูแลคนในครอบครัวอย่างใกล้ชิด ให้ความรัก ความอบอุ่นอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาต่างๆ ในครอบครัว			
5	ร่วมมือกับคนอื่นๆ ในชุมชน ทำกิจกรรมเพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เช่น การปลูกป่าชุมชน การดูแล ทำนุบำรุงสภาพแวดล้อมไม่ให้เสื่อมโทรม เป็นต้น			

เหตุผลข้อ 1

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เหตุผลข้อ 2

เหตุผลข้อ 3

เหตุผลข้อ 4

เหตุผลข้อ 5

บันทึกการสังเกตของผู้สังเกต : (เช่น ความจริงใจในการตอบ และตัวอย่างต่างๆ
 ที่ผู้ถูกสังเกตนำมาเล่าให้ฟัง เพื่อให้เห็นว่า ได้ทำเรื่องที่ถูกถามนั้นจริงๆ)

1.

2.

3.

4.

5.

บันทึกความคิดเห็นของผู้สังเกต

.....

การทดสอบความสามารถในการเขียน

จงเขียนตามคำบอกต่อไปนี้

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

(ลงชื่อ)

(.....)

ภาคผนวก ค

ผลสำรวจความต้องการจำเป็น (Need Assessment)

ภาคผนวก ง

แบบทดสอบก่อนทดลอง (Pretest) และหลังทดลอง (Posttest)

แบบทดสอบก่อน / หลังทดลอง การกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน
(คะแนนเต็ม 20 คะแนน)

คำชี้แจง ให้ผู้เรียนอ่านคำถาม และตอบคำถามโดยใช้เครื่องหมาย (ลงในช่องว่างที่กำหนดไว้

คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1. การปลูกพืชผักไว้ขายหรือทำอาหารควรมีการดูแลเรื่องดิน เพียงอย่างเดียว		
2. การปลูกพืชผักควรใส่ปุ๋ยหมัก และปุ๋ยคอก		
3. ผักเกษตรอินทรีย์ เป็นผักที่มีสารพิษ		
4. ควรมีการล้างผักให้ถูกวิธีโดยการแช่ผักในน้ำเกลือประมาณ 10 นาที		
5. ผู้ที่กินผักมาก ๆ ทำให้ขับถ่ายได้สะดวก		
6. พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูกในการกินอาหารอย่างถูกต้องและครบ 5 หมู่		
7. เนื้อไก่เป็นอาหารหมูที่ 2		
8. เนื้อหมูที่ดีควรมีสีแดงสด และมันสีเหลือง		
9. อาหารมือเย็นของคนในครอบครัวควรเป็นข้าวต้ม		
10. ข้าวสวย น้ำพริกหนุ่ม หมูทอด ผักสดต่าง ๆ ควรทำเป็นอาหารมื้อเช้า		
11. ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเหมาะที่จะทำเป็นอาหารมื้อกลางวัน		
12. ควรรับประทานผลไม้หลังอาหารทุกมื้อ		
13. นมพร่องมันเนยเป็นนมที่ไม่ควรใช้เลี้ยงทารก		
14. การนำเนื้อสัตว์ไปใส่เกลือแล้วนำไปผึ่งแดด เป็นการถนอมอาหาร		
15. ชিংอ่อนนิยมนำมาดองให้มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน		
16. ต้มยำปลาใส่เห็ดนางฟ้า สามารถใช้พืชผักสวนครัวมาปรุงอาหารได้		
17. พืชผักสวนครัวที่ปลูกไว้ ควรเก็บไปขายครั้งละมาก ๆ		
18. การปลูกพืชผักสวนครัวไว้กินเอง เมื่อมีเหลือก็นำไปแจกเพื่อนบ้าน หรือนำไปขายเป็นหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง		
19. การนำเงินไปใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือยโดยไม่จำเป็น คือหลักเศรษฐกิจพอเพียง		
20. การทำน้ายาล้างจานจากน้ำสกัดชีวภาพ เป็นการช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในครอบครัว		

เฉลยแบบทดสอบก่อนและหลังทดลอง

การกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน

(คะแนนเต็ม 20 คะแนน)

คำชี้แจง ให้ผู้เรียนอ่านคำถาม และตอบคำถามโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่กำหนดไว้

คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1. การปลูกพืชผักไว้ขายหรือทำอาหารควรมีการดูแลเรื่องดิน เพียงอย่างเดียว		✓
2. การปลูกพืชผักควรใส่ปุ๋ยหมัก และปุ๋ยคอกจะดีกว่าใช้ปุ๋ยเคมี	✓	
3. ผักเกษตรอินทรีย์ เป็นผักที่มีสารพิษ		✓
4. ควรมีการล้างผักให้ถูกวิธีโดยการแช่ผักในน้ำเกลือประมาณ 10 นาที	✓	
5. ผู้ที่กินผักมาก ๆ ทำให้ขับถ่ายได้สะดวก	✓	
6. พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูกในการกินอาหารอย่างถูกต้องและครบ 5 หมู่	✓	
7. เนื้อไก่เป็นอาหารหมูที่ 2		✓
8. เนื้อหมูที่ดีควรมีสีแดงสด และมันสีเหลือง		✓
9. อาหารมือเย็นของคนในครอบครัวควรเป็นข้าวต้ม		✓
10. ข้าวสวย น้ำพริกหนุ่ม หมูทอด ผักสดต่าง ๆ ควรทำเป็นอาหารมื้อเช้า		✓
11. ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเหมาะที่จะทำเป็นอาหารมื้อกลางวัน	✓	
12. ควรรับประทานผลไม้หลังอาหารทุกมื้อ	✓	
13. นมพร่องมันเนยเป็นนมที่ไม่ควรใช้เลี้ยงทารก	✓	
14. การนำเนื้อสัตว์ไปใส่เกลือแล้วนำไปผึ่งแดด เป็นการถนอมอาหาร	✓	
15. ซิง่อนนิยมนำมาดองให้มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน	✓	
16. ต้มยำปลาใส่เห็ดนางฟ้า สามารถใช้พืชผักสวนครัวมาปรุงอาหารได้	✓	
17. พืชผักสวนครัวที่ปลูกไว้ ควรเก็บไปขายครั้งละมาก ๆ		✓
18. การปลูกพืชผักสวนครัวไว้กินเอง เมื่อมีเหลือก็นำไปแจกเพื่อนบ้าน หรือนำไปขาย เป็นหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	✓	
19. การนำเงินไปใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือยโดยไม่จำเป็น คือหลักเศรษฐกิจพอเพียง		✓
20. การทำน้ายาล้างจานจากน้ำสกัดชีวภาพ เป็นการช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในครอบครัว	✓	

แบบทดสอบก่อน / หลังทดลอง ครอบครัวมีความอบอุ่น

(คะแนนเต็ม 20 คะแนน)

คำชี้แจง ให้ผู้เรียนอ่านคำถาม และตอบคำถามโดยใช้เครื่องหมาย ✓ (ลงในช่องว่างที่กำหนดไว้

คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1. ปัญหาในครอบครัวเกิดจากปัญหาการเงิน การศึกษา และการเลี้ยงดูบุตร		
2. การอยู่ร่วมกันในครอบครัวต้องสร้างความรัก ความเข้าใจ และสร้างความสัมพันธ์ ความอบอุ่นร่วมกัน		
3. คนในครอบครัวทำอาหารร่วมกันไม่ได้เป็นการสร้างความอบอุ่นในครอบครัว		
4. การต่อภาพ (Jigsaw) ร่วมกัน เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว		
5. การทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันในครอบครัว ทำให้เกิดความรักความเข้าใจกันมากขึ้น		
6. การเขียนจดหมายติดต่อกันระหว่างพ่อ แม่ ลูก เป็นการสร้างความผูกพันและความอบอุ่นในครอบครัว		
7. การจัดกิจกรรมหน้าบ้านน่ามอง เป็นการสร้างความร่วมมือกับคนในครอบครัว		
8. การตกแต่งไม้ดอก ไม้ประดับ ตลอดทางเดิน เป็นการจัดกิจกรรมหน้าบ้านน่ามอง		
9. การทำบ้านเรือนให้สะอาด สวยงาม ทำให้คนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น		
10. ไม่ควรมีการปลูกผักสวนครัว รั้วกินได้ไว้ตามบ้านเรือนหรือในชุมชน		
11. การแข่งขันกันทำอาหารให้ครบ 5 หมู่ ของคนในชุมชน เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความสัมพันธ์กันในครอบครัวและชุมชน		
12. การเล่นกีฬาร่วมกันของคนในชุมชน ทำให้คนในชุมชนมีความสัมพันธ์กันมากขึ้น		
13. ผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชนต้องดูแลตนเองให้ได้ ไม่ควรให้ลูกหลานดูแล		
14. ควรมีการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุในชุมชนอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง		
15. การทำที่อยู่อาศัยให้สะอาด และหาเพื่อนบ้านใกล้เคียงดูแลผู้สูงอายุ ในกรณีที่ลูกหลานออกไปทำไร่ ไถนา หรืออื่น ๆ จัดเป็นกิจกรรมที่ดี		
16. การปลูกป่าทดแทนเป็นการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม		
17. การตัดต้นไม้มาสร้างบ้านหรือเฟอร์นิเจอร์จำนวนมาก ๆ เป็นการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมได้เช่นกัน		
18. การทำปุ๋ยหมักชีวภาพไว้ใช้ในครัวเรือน เป็นการลดรายจ่าย		
19. การซื้อโทรทัศน์ขนาด 32 นิ้ว จัดว่ามีความพอเพียงในครอบครัว		
20. การใช้ชีวิตที่พอเพียง คือการใช้จ่ายอย่างพอประมาณ มีเหตุผล และสร้างภูมิคุ้มกัน ในตัวเอง		

เฉลยแบบทดสอบก่อนและหลังทดลองครอบครัวมีความอบอุ่น

(คะแนนเต็ม 20 คะแนน)

คำชี้แจง ให้ผู้เรียนอ่านคำถาม และตอบคำถามโดยใช้เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่กำหนดไว้

คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1. ปัญหาในครอบครัวเกิดจากปัญหาการเงิน การศึกษา และการเลี้ยงดูบุตร	✓	
2. การอยู่ร่วมกันในครอบครัวต้องสร้างความรัก ความเข้าใจ และสร้างความสัมพันธ์ ความอบอุ่นร่วมกัน		✓
3. คนในครอบครัวทำอาหารร่วมกันไม่ได้เป็นการสร้างความอบอุ่นในครอบครัว	✓	
4. การต่อภาพ (Jigsaw) ร่วมกัน เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว	✓	
5. การทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันในครอบครัว ทำให้เกิดความรักความเข้าใจกันมากขึ้น	✓	
6. การเขียนจดหมายติดต่อกันระหว่างพ่อ แม่ ลูก เป็นการสร้างความผูกพันและความอบอุ่นในครอบครัว	✓	
7. การจัดกิจกรรมหน้าบ้านน้ามอง เป็นการสร้างความร่วมมือกับคนในครอบครัว	✓	
8. การตกแต่งไม้ดอก ไม้ประดับ ตลอดทางเดิน เป็นการจัดกิจกรรมหน้าบ้านน้ามอง	✓	
9. การทำบ้านเรือนให้สะอาด สวยงาม ทำให้คนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น	✓	
10. ไม่ควรมีการปลูกผักสวนครัว รั้วกินได้ไว้ตามบ้านเรือนหรือในชุมชน		✓
11. การแข่งขันกันทำอาหารให้ครบ 5 หมู่ ของคนในชุมชน เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความสัมพันธ์กันในครอบครัวและชุมชน	✓	
12. การเล่นกีฬาร่วมกันของคนในชุมชน ทำให้คนในชุมชนมีความสัมพันธ์กันมากขึ้น	✓	
13. ผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชนต้องดูแลตนเองให้ได้ ไม่ควรให้ลูกหลานดูแล		✓
14. ควรมีการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุในชุมชนอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง	✓	
15. การทำที่อยู่อาศัยให้สะอาด และหาเพื่อนบ้านใกล้เคียงดูแลผู้สูงอายุ ในกรณีที่ลูกหลานออกไปทำไร่ ไถนา หรืออื่น ๆ จัดเป็นกิจกรรมที่ดี	✓	
16. การปลูกป่าทดแทนเป็นการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม	✓	
17. การตัดต้นไม้มาสร้างบ้านหรือเฟอร์นิเจอร์จำนวนมาก ๆ เป็นการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมได้เช่นกัน		✓
18. การทำปุ๋ยหมักชีวภาพไว้ใช้ในครัวเรือน เป็นการลดรายจ่าย	✓	
19. การซื้อโทรทัศน์ขนาด 32 นิ้ว จัดว่ามีความพอเพียงในครอบครัว		✓
20. การใช้ชีวิตที่พอเพียง คือการใช้จ่ายอย่างพอประมาณ มีเหตุผล และสร้างภูมิคุ้มกันในตัวเอง	✓	

ภาคผนวก จ

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (Indepth Interview)

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (Indepth Interview)

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ อายุ ปี
 อยู่บ้านเลขที่ อาชีพ
 ระยะเวลาที่อาศัยอยู่ในชุมชนนี้ ปี สำเร็จการศึกษาระดับ
 ตำแหน่งปัจจุบันในชุมชน
 สัมภาษณ์โดย วัน/เดือน/ปี ที่สัมภาษณ์

วัตถุประสงค์ในการสัมภาษณ์

1. เพื่อทราบสภาพทั่วไปของชุมชน ด้านประวัติความเป็นมาของชุมชน สภาพทางภูมิศาสตร์ เศรษฐกิจ สังคม และการเมืองการปกครอง
2. เพื่อทราบสภาพปัจจุบันของการดำรงชีวิตและคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน

แนวคำถามเกี่ยวกับสภาพทั่วไปและประวัติความเป็นมาของชุมชน

1. ประวัติความเป็นมาของชุมชน
 - 1.1 ชุมชนแห่งนี้ก่อตั้งมาตั้งแต่ ปี พ.ศ. ไດ
 - 1.2 ใครเป็นกลุ่มแรกที่เข้ามาอาศัยในชุมชนนี้
 - 1.3 ที่มาและความหมายของชื่อชุมชน
2. สภาพทางภูมิศาสตร์
 - 2.1 ขนาดและที่ตั้งของพื้นที่
 - 2.2 สภาพพื้นที่ภายในชุมชน
 - 2.3 สภาพป่าไม้ที่มีอยู่ มีการปลูกป่าทดแทนบ้างหรือไม่ ถ้ามี ปลูกต้นอะไร
 - 2.4 แหล่งน้ำที่ชาวบ้านใช้อยู่อยู่ที่ไหน ใช้ทำอะไร ใช้กิน หรือใช้ในการทำการเกษตร พอเพียงในการใช้หรือไม่
 - 2.5 ถนนที่ใช้ในการคมนาคมสะดวกหรือไม่ ในอดีต ชาวบ้านเดินทางกันอย่างไร
 - 2.6 ไฟฟ้า ประปา โทรศัพท์ และเทคโนโลยีใหม่ๆ ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ของคนในชุมชน เปลี่ยนแปลงไปบ้างหรือไม่ อย่างไร
3. สภาพทางเศรษฐกิจ
 - 3.1 อาชีพหลักของคนในชุมชน มีอาชีพเสริมหรือไม่
 - 3.2 คนในชุมชนมีวิธีการและขั้นตอนในการดำเนินงานอย่างไร
 - 3.3 ทุนในการดำเนินงานได้มาจากไหน ใช้ทุนสูงหรือไม่ อย่างไร
 - 3.4 ผลผลิตที่คนในชุมชนผลิตได้ นำมาใช้เอง หรือนำไปขาย

3.5 ถ้านำไปขาย ขายที่ไหน ราคาเท่าไร คຸ່ມทุนหรือไม่

3.6 การประกอบอาชีพของคนในชุมชน เมื่อประมาณ 20 ปีก่อน เมื่อเปรียบเทียบกับปัจจุบัน เปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ อย่างไร

4. สภาพทางสังคมและการเมืองการปกครอง

4.1 คนในชุมชนมีฐานะแตกต่างกันหรือไม่ สังเกตจากอะไร

4.2 คนในชุมชนมีการนับญาติกันอย่างไร อะไรที่ทำให้คนนับถือกันเป็นญาติ เช่น โดยการแต่งงาน การอยู่ใกล้ชิดกัน การพึ่งพาอาศัยกัน ฯลฯ

4.3 ในชุมชนมีการช่วยเหลือกันหรือไม่เวลาที่มืงาน ทั้งส่วนตัวและส่วนรวม เช่น งานบุญต่างๆ งานศพ ฯลฯ

4.4 คนในชุมชนมีการรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมต่างๆ หรือไม่ เช่น กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มจักสาน กลุ่มทอผ้า ฯลฯ

4.5 การรวมกลุ่มดังกล่าวเกิดขึ้นได้อย่างไร ใครเป็นคนชักชวนให้มีการรวมกลุ่มกัน และในชุมชนมีกลุ่มต่างๆ กี่กลุ่ม

4.6 ผลการรวมกลุ่มเป็นอย่างไรบ้าง และมีกลุ่มใดที่ดูเข้มแข็ง ดูจากอะไร

4.7 คนในชุมชนมีการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับชุมชนอื่นหรือไม่ ถ้ามี ทำอะไรบ้าง เช่น การทำบุญ การแข่งกีฬา การค้าขาย ฯลฯ

4.8 ในชุมชนมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจอะไรบ้าง เช่น วัด โบราณสถาน ฯลฯ

4.9 คนในชุมชนไปทำบุญที่วัดมากไหม ในโอกาสใดบ้าง

4.10 นอกจากการไปทำบุญที่วัดแล้ว คนในชุมชนใช้วัดเป็นสถานที่ทำกิจกรรมใดบ้าง เช่น ประชุม ปรีกษาหารือเพื่อพัฒนาท้องถิ่น อบรมเยาวชน ฯลฯ

4.11 คนในชุมชนนับถือพระสงฆ์ที่วัดมากน้อยเพียงใด เพราะเหตุใด

4.12 เวลาที่ทางวัดขอความช่วยเหลือจากคนในชุมชน วัดได้รับความร่วมมือมากน้อยเพียงใด

4.13 ภายในชุมชนแห่งนี้ มีโรงเรียน หรือ ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน หรือไม่ ถ้ามี ก่อตั้งขึ้นตั้งแต่เมื่อไหร่ คนในชุมชนมีส่วนร่วมในการก่อตั้งโรงเรียน หรือศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน หรือไม่ อย่างไร

4.14 มีข้อมูลสภาพการดำเนินงานของโรงเรียนหรือศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนว่า เป็นรูปแบบใด เช่น จำนวนครู พี่เลี้ยงเด็ก นักเรียนระดับต่างๆ และเด็กก่อนวัยเรียน ฯลฯ

4.15 ชุมชนนี้มีคนไปศึกษานอกชุมชนระดับต่างๆ จำนวนเท่าใด เช่น อนุบาล ประถมศึกษา มัธยมศึกษา อุดมศึกษา ฯลฯ

4.16 มีจำนวนผู้อ่านหนังสือไม่ออกในชุมชนกี่คน มีที่สำหรับอ่านหนังสือ หรือแหล่งเรียนรู้สำหรับชุมชนหรือไม่ อย่างไร

4.17 มีคนในชุมชนเรียนต่อกับการศึกษานอกโรงเรียน (กศน.) จำนวนมากน้อย

เพียงใด และใช้สถานที่ใดเป็นที่เรียน

4.18 เวลาเจ็บป่วยไปรักษากันที่ไหน

4.19 มีจำนวนสถานื่อนามัย และการสาธารณสุข เพียงพอหรือไม่ อย่างไร
ขอบเขตการให้บริการเป็นเช่นไร

4.20 งานประเพณีของชุมชนที่ทำกันเป็นประจำทุกปีมีอะไรบ้าง เวลาใด มีการประกอบกิจกรรมกันอย่างไร เกิดจากความเชื่อเช่นไร

4.21 ความเชื่อหรือศรัทธาสังศักดิ์สิทธิ์ในหมู่บ้านที่สืบทอดกันมาเป็นอย่างไ

4.22 ลักษณะทางการเมือง การปกครองของชุมชน เช่น จำนวนครัวเรือน

จำนวนประชากรในช่วงอายุต่างๆ ฯลฯ

4.23 คนในชุมชนมีสภาพความเป็นอยู่อย่างไร

4.24 หน่วยงานของรัฐเข้ามาช่วยเหลือคนในชุมชนมากน้อยเพียงใด

4.25 สภาพการบริหารจัดการชุมชนเป็นอย่างไร ท่านพอใจหรือไม่ อย่างไร

4.26 มีใครเป็นผู้นำชุมชนบ้าง

4.27 มีกิจกรรมใดของชุมชนที่เคยได้รับรางวัล หรือเป็นผลงานดีเด่นที่ได้รับ

ประกาศเกียรติคุณ

ภาคผนวก จ

แบบบันทึกการให้คะแนนการอ่านออกเขียนภาษาไทยได้

แบบบันทึกการให้คะแนน

ครั้งที่ 3 เรื่อง การผสมอักษรกับสระ

[illegible]

แบบบันทึกการให้คะแนน

ครั้งที่ 4 เรื่อง การผสมอักษรกับสระ

[illegible]

แบบบันทึกการให้คะแนน

ครั้งที่ 5 เรื่อง การผสมอักษรกับสระ

[illegible]

แบบบันทึกการให้คะแนน

ครั้งที่ 6 เรื่อง การผันอักษรกลาง

[illegible]

แบบบันทึกการให้คะแนน

ครั้งที่ 7 เรื่อง การผันอักษรสูง

[illegible]

แบบบันทึกการให้คะแนน

ครั้งที่ 8 เรื่อง การผันอักษรต่ำ

[illegible]

แบบบันทึกการให้คะแนน

ครั้งที่ 11 เรื่อง การอ่านเครื่องหมายที่มีคำ - - -๑

[illegible]

แบบบันทึกการให้คะแนน

ครั้งที่ 12 เรื่อง ตัวเลข

[illegible]

ภาคผนวก ข

แบบบันทึกการให้คะแนนการกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน

แบบบันทึกการให้คะแนน

ครั้งที่ 1 เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่ และการเตรียมแปลงดินปลูกผัก

ลำดับที่	ชื่อ – สกุล	1 (5)	2 (5)	3 (3)	4 (3)	รวม (16)

แบบบันทึกการให้คะแนน

ครั้งที่ 2 เรื่อง การเลือก การเตรียมเมล็ดพันธุ์ การปลูกผักและการดูแลรักษาหลังปลูกผัก

ลำดับที่	ชื่อ – สกุล	1 (5)	2 (5)	3 (6)	4 (5)	รวม (21)

แบบบันทึกการให้คะแนน

ครั้งที่ 3 เรื่อง การเตรียมทำปุ๋ยหมัก และปุ๋ยคอก จากวัสดุที่หาได้ง่ายในชุมชน

ลำดับที่	ชื่อ – สกุล	1 (5)	2 (5)	3 (6)	รวม (16)

แบบบันทึกการให้คะแนน

ครั้งที่ 4 เรื่อง การปฏิบัติการทำปุ๋ยหมัก และปุ๋ยคอก จากวัสดุที่หาได้ง่ายในชุมชน

ลำดับที่	ชื่อ – สกุล	1 (10)	2 (9)	รวม (19)

แบบบันทึกการให้คะแนน

ครั้งที่ 5 เรื่อง ประเภท ตัวอย่าง และการยกตัวอย่างการปลูกผักอื่นๆ ที่ปลอดสารพิษ

ลำดับที่	ชื่อ – สกุล	1 (3)	2 (3)	3 (3)	รวม (9)

แบบบันทึกการให้คะแนน

ครั้งที่ 6 เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็กสุขนิสัยการกินอาหารของเด็ก และ
ประโยชน์ของอาหาร 5 หมู่

ลำดับที่	ชื่อ – สกุล	1 (3)	2 (5)	3 (3)	รวม (11)

แบบบันทึกการให้คะแนน

ครั้งที่ 7 เรื่อง สุขอนามัยในการประกอบอาหาร

ลำดับที่	ชื่อ – สกุล	1 (5)	2 (5)	3 (5)	รวม (15)

แบบบันทึกการให้คะแนน

ครั้งที่ 8 เรื่อง การเลือกซื้อวัตถุดิบที่มีคุณภาพในการประกอบอาหาร

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	1 (5)	2 (5)	3 (5)	รวม (15)

แบบบันทึกการให้คะแนน

ครั้งที่ 9 เรื่อง การจัดทำรายการอาหารมื้อเช้า กลางวัน และเย็นที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ

ลำดับที่	ชื่อ – สกุล	1 (15)	2 (3)	3 (3)	4 (3)	รวม (24)

แบบบันทึกการให้คะแนน

ครั้งที่ 10 เรื่อง การจัดเตรียมอาหารเช้าอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่

ลำดับที่	ชื่อ – สกุล	1 (3)	2 (3)	3 (5)	รวม (11)

แบบบันทึกการให้คะแนน

ครั้งที่ 11 เรื่อง การจัดเตรียมอาหารกลางวันอย่างง่ายและมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่

ลำดับที่	ชื่อ – สกุล	1 (3)	2 (3)	3 (5)	รวม (11)

แบบบันทึกการให้คะแนน

ครั้งที่ 12 เรื่อง การเตรียมอาหารเย็นอย่างง่าย และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่

ลำดับที่	ชื่อ – สกุล	1 (3)	2 (3)	3 (5)	รวม (11)

แบบบันทึกการให้คะแนน

ครั้งที่ 13 เรื่อง คุณค่าทางโภชนาการของการดื่มนมวัวและนมถั่วเหลือง สำหรับเด็กวัย 6 -15 ปี

ลำดับที่	ชื่อ – สกุล	1 (3)	2 (3)	รวม (6)

แบบบันทึกการให้คะแนน

ครั้งที่ 14 เรื่อง ประเภทและการสาธิตการถนอมอาหาร

ลำดับที่	ชื่อ – สกุล	1 (3)	2 (3)	3 (3)	รวม (9)

แบบบันทึกการให้คะแนน

ครั้งที่ 17 เรื่อง สาธิตวิธีนำพืชผักสวนครัวที่ปลูกได้เองมาจัดทำอาหารสำหรับบริโภค

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	1 (1)	2 (5)	รวม (6)

แบบบันทึกการให้คะแนน

ครั้งที่ 18 เรื่อง การจัดจำหน่ายพืชผักสวนครัว/นำผักไปประกอบอาหารสำหรับศูนย์พัฒนาเด็ก
ก่อนวัยเรียน

ลำดับที่	ชื่อ – สกุล	1 (5)	2 (5)	3 (3)	4 (3)	รวม (16)

แบบบันทึกการให้คะแนน

ครั้งที่ 19 เรื่อง ภาพรวมของกิจกรรมต่างๆ ที่ศึกษาควบคู่ไปกับการใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ลำดับที่	ชื่อ – สกุล	1 (6)	2 (6)	3 (6)	รวม (18)

แบบบันทึกการให้คะแนน

ครั้งที่ 20 เรื่อง สรุปความรู้จากกิจกรรมต่างๆ ที่ศึกษา

ลำดับที่	ชื่อ – สกุล	1 (3)	2 (3)	รวม (6)

ภาคผนวก ซ

แบบบันทึกการให้คะแนนครอบครัวมีความอบอุ่น

แบบบันทึกการให้คะแนน

ครั้งที่ 5 เรื่อง การวิเคราะห์ความจำเป็นต้องมี ต้องใช้ ตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง

ลำดับที่	ชื่อ – สกุล	1 (3)	2 (3)	3 (3)	4 (3)	รวม (12)	หมายเหตุ

แบบบันทึกการให้คะแนน

ครั้งที่ 6 เรื่อง ทบทวนการเรียนรู้เพื่อการอ่านออกเขียนได้เขียนภาษาไทย “เขียนจดหมายถึงแม่”

ลำดับที่	ชื่อ – สกุล	เขียน (110)	อ่าน (110)	รวม (220)	หมายเหตุ

หมายเหตุ

เขียนถูก 1 คำ ได้ 1 คะแนน ผิด 0 คะแนน

อ่าน ถูก 1 คำ ได้ 1 คะแนน ผิด 0 คะแนน

ภาคผนวก ฅ

แผนการสอน

คำนำ

แผนการสอนโครงการการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนบ้านจอมจันทร์ เนื่องจากกรมการพัฒนาชุมชนได้สำรวจ จปฐ. ในปี พ.ศ. 2548 พบว่า ชุมชนนี้มีตัวชี้วัดที่ไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 8 ตัวชี้วัด ดังนั้น ผู้วิจัยจึงกำหนดตัวชี้วัดที่ไม่บรรลุเป้าหมาย จปฐ. จากการสอบถามความต้องการจำเป็นกับชุมชนได้ตัวชี้วัดเรียงลำดับความจำเป็นจากมากมาหาน้อย จำนวน 3 ตัวชี้วัด ได้แก่ ตัวชี้วัดที่ 24 คนอายุ 15 – 60 ปี อ่านออกเขียนภาษาไทยได้ ตัวชี้วัดที่ 7 เด็กอายุ 6 – 15 ปี กินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน ตัวชี้วัดที่ 19 ครอบครัวมีความอบอุ่น ซึ่งตัวชี้วัดเหล่านี้เป็นปัญหาที่จะต้องได้รับการแก้ไข เพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีในชุมชน โดยแผนการสอนที่จัดทำขึ้นมีความครอบคลุมตัวชี้วัดทั้ง 3 ตัวชี้วัด ดังนี้

1. แผนการสอนการอ่านออกเขียนได้ จำนวน 20 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง รวม 40 ชั่วโมง
 2. แผนการสอนการกินอาหารได้อย่างถูกต้องครบถ้วน จำนวน 20 ครั้งๆ ละ 3 ชั่วโมง รวม 60 ชั่วโมง
 3. แผนการสอนครอบครัวอบอุ่น จำนวน 20 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง รวม 40 ชั่วโมง
- ในส่วนขององค์ประกอบของแผนการสอนในการสอนแต่ละครั้งนั้น ประกอบด้วย
- 3.1 จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม
 - 3.2 เนื้อหา
 - 3.3 กิจกรรมประกอบด้วยขั้นนำและขั้นสอน
 - 3.4 สื่อการสอน
 - 3.5 การประเมินผล
 - 3.6 เกณฑ์การให้คะแนน

แผนการสอนที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นนี้ ได้นำไปทดลองใช้กับผู้ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 คน และหาประสิทธิภาพของแผนการสอนที่ผ่านเกณฑ์เรียบร้อยแล้ว จึงได้นำไปทดลองใช้กับหัวหน้าครอบครัวหรือสมาชิกที่เป็นผู้แทนหัวหน้าครอบครัวในชุมชนบ้านจอมจันทร์ จำนวน 20 คน โดยใช้เวลาในการทดลองใช้แผนการสอน 3 แผนนี้ จำนวน 140 ชั่วโมง หลังจากทดลองใช้แล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลไปวิเคราะห์ สรุปผล ประเมินผลและรายงานผล ซึ่งแผนการสอนฉบับนี้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ โดยนำไปเป็นตัวอย่าง หรือแนวทางในการพัฒนาโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตัวชี้วัดอื่นๆ ที่ยังไม่ผ่านเกณฑ์ความจำเป็นพื้นฐาน นอกจากนี้ ยังสามารถนำแผนนี้ไปใช้ในการขยายผลกับชุมชนอื่นๆ ที่มีสภาพใกล้เคียงกับชุมชนบ้านจอมจันทร์ต่อไป

แผนการสอนครั้งที่ 1

เรื่อง อักษรไทย และสระภาษาไทย

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ :

1. อ่านอักษรไทยบนแผ่นภาพได้อย่างถูกต้อง
2. บอกและเขียนอักษรไทยที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันได้อย่างถูกต้อง
3. อ่านสระภาษาไทยได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. อักษรไทยจำนวน 44 ตัว

ก	ข	ฃ	ค	ฅ	ฉ	ง	จ	ฉ	ช
ซ	ฌ	ญ	ฎ	ฏ	ฐ	ฑ	ฒ	ณ	ด
ต	ถ	ท	ธ	น	บ	ป	ผ	ฝ	พ
ฟ	ภ	ม	ย	ร	ล	ว	ศ	ษ	ส
ห	ฬ	อ	ฮ						

2. อักษรไทยที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันจำนวน 17 คู่

1. ก ถ	2. ข บ
3. ค ด	4. จ ล
5. ฉ น	6. ซ ช
7. ต ต	8. ท ห
9. บ ป	10. ผ พ
11. ฝ ฟ	12. ถ ภ
13. ม น	14. ล ส
15. ว อ	16. ท ห
17. ฐ ฑ	

3. สระภาษาไทยจำนวน 32 ตัว

- ะ	-า	-ิ	-ี	-ึ	-ุ	-ุ	-ุ
เ-ะ	เ-	แ-ะ	แ-	โ-ะ	โ-	เ-าะ	-อ
เ-อะ	เ-อ	เ-ียะ	เ-ีย	เ-ือะ	เ-ือ	เ-ัวะ	เ-ัว
เ-ำ	เ-ไ	เ-เ	เ-เ	เ-ฤ	เ-ฤ	เ-ฌ	เ-ฌ

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นภาพอักษรไทย และซักถามผู้เรียนเกี่ยวกับอักษรไทยบนแผ่นภาพนั้นว่า คืออะไร นำไปใช้ประโยชน์อะไร และถ้าจะทำให้เป็นคำอ่านได้ควรใช้อะไรเข้ามาผสมกับตัวอักษรนั้น เพื่อให้เกิดความหมาย เช่น กา กิน เป็นต้น

ขั้นสอน

1. ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่า มีใครอ่านอักษรไทยบนแผ่นภาพได้บ้าง (ถ้ามีให้ผู้เรียนลองออกมาอ่านให้เพื่อนๆ ฟัง ถ้าไม่มีผู้สอนก็อ่านให้ผู้เรียนฟังแล้วให้ผู้เรียนอ่านตาม)
2. ผู้สอนอ่านอักษรไทยจำนวน 44 ตัว ให้ผู้เรียนฟัง แล้วให้ผู้เรียนทุกคนอ่านตามพร้อมกันจนคล่อง จากนั้น ผู้สอนจึงเขียนอักษรไทยบางตัวบนแผ่นพลิก (Flip Chart) แล้วให้ผู้เรียนตอบว่า เป็นอักษรอะไร และผู้สอนให้ผู้เรียนอ่านอักษรไทยทั้ง 44 ตัว เป็นรายบุคคล โดยผู้สอนบันทึกคะแนนไว้
3. ผู้สอนให้ผู้เรียนฝึกเขียนอักษรไทย 44 ตัว ตามแบบร่างตัวอักษร
4. ผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็น 4 แถวที่หนึ่ง แถวละ 5 คน แล้วให้ผู้เรียนแต่ละแถวแข่งขันกัน โดยผู้สอนให้ทุกคนสังเกตอักษรไทยบนแผ่นภาพว่า อักษรไทยตัวใดที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน จากนั้น ให้ผู้เรียนบอกและออกไปเขียนอักษรไทยที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันบนแผ่นพลิก เป็นรายบุคคลในแต่ละกลุ่ม เมื่อผู้เรียนทุกคนในแต่ละแถวเขียนเสร็จแล้ว ผู้สอนให้คะแนนพร้อมทั้งเฉลยคำตอบบนแผ่นพลิก และให้ผู้เรียนฝึกเขียนอักษรไทยที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันทั้ง 16 คู่
5. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูเครื่องหมายบนแผ่นภาพ และบอกว่า เครื่องหมายเหล่านี้เรียกว่า สระภาษาไทย จากนั้น ผู้สอนจึงชี้ และอ่านสระภาษาไทยให้ผู้เรียนฟังทีละตัวและให้ผู้เรียนออกเสียงสระภาษาไทยพร้อมกันทุกคน เมื่อผู้เรียนอ่านสระภาษาไทยจนคล่องแล้ว ผู้สอนเขียนรูปสระต่างๆ ทีละตัวบนแผ่นพลิก เช่น - ะ - เ- เ- แล้วถามผู้เรียนทุกคนว่า สระตัวนี้เรียกว่าอะไร จากนั้น จึงให้ผู้เรียนอ่านสระภาษาไทยจำนวน 32 ตัว โดยให้อ่าน

เป็นรายบุคคล และผู้สอนบันทึกคะแนน

6. ผู้สอนให้ผู้เรียนทุกคนฝึกเขียนสระภาษาไทย 32 ตัว ตามแบบร่างสระ
7. ผู้สอนอธิบายเพิ่มเติมให้ผู้เรียนเข้าใจว่า เมื่อนำสระภาษาไทยมาผสมกับอักษรไทย แล้วจะเป็นคำอ่านต่างๆ สำหรับใช้ในการพูดหรือเขียนได้มากมาย ตัวอย่าง เช่น

การนำอักษรไทย	ม	มาผสมกับสระอี	อ่านว่า	มี
การนำอักษรไทย	จ	มาผสมกับสระอะ	อ่านว่า	จะ
การนำอักษรไทย	ป	มาผสมกับสระโอ	อ่านว่า	ไป
การนำอักษรไทย	ด	มาผสมกับสระอำ	อ่านว่า	ดำ
การนำอักษรไทย	น	มาผสมกับสระอา	อ่านว่า	นา

 ซึ่งการผสมสระภาษาไทยกับอักษรไทยนั้น ผู้สอนจะสอนในครั้งต่อไป

สื่อการสอน

1. แผ่นภาพอักษรไทยจำนวน 44 ตัว
2. แผ่นภาพอักษรไทยที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน จำนวน 16 คู่
3. แผ่นภาพสระภาษาไทยจำนวน 32 ตัว

การประเมินผล

1. จากคะแนนการอ่านอักษรไทย จำนวน 44 ตัว เป็นรายบุคคล 44 คะแนน
 2. จากคะแนนการเขียนอักษรไทยที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน 16 คู่ 32 คะแนน
 3. จากคะแนนการอ่านสระภาษาไทย จำนวน 32 ตัว เป็นรายบุคคล 32 คะแนน
- รวมคะแนน 108 คะแนน**

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านอักษรไทยจำนวน 44 ตัว (44 คะแนน)

ข้อความ	คะแนนการอ่าน		หมายเหตุ
	ถูก = 1	ผิด = 0	
ก อ่านว่า กอ-ไก่			อ่านถูก ให้ 1 คะแนน อ่านผิด ให้ 0 คะแนน
ข อ่านว่า ขอ-ไข			
ฃ อ่านว่า ขอ-ขวด			
ค อ่านว่า คอ-ควาย			
ค อ่านว่า คอ-คน			
ฌ อ่านว่า คอ-ระ-คั้ง			
ง อ่านว่า งอ-งู			
จ อ่านว่า จอ-จาน			
ฉ อ่านว่า ฉอ-ฉิ่ง			
ช อ่านว่า ชอ-ช้าง			
ช อ่านว่า ชอ-โช้			
ฌ อ่านว่า ชอ-กะ-เซอ			
ญ อ่านว่า ยอ-หยิง			
ฎ อ่านว่า ดอ-ชะ-ดา			
ฏ อ่านว่า ดอ-ปะ-ตัก			
ฐ อ่านว่า ถอ-ถาน			
ฑ อ่านว่า ทอ-มน-โท			
ฒ อ่านว่า ทอ-ผู้-เถ้า			
ณ อ่านว่า นอ-เนน			
ด อ่านว่า ดอ-เติก			
ต อ่านว่า ตอ-เต่า			
ถ อ่านว่า ถอ-ถุง			
ท อ่านว่า ทอ-ทะ-ห่าน			
ธ อ่านว่า ทอ-ทง			
น อ่านว่า นอ-หนู			
บ อ่านว่า บอ-โป-ไม้			
ป อ่านว่า ปอ-ปลา			
ผ อ่านว่า ผอ-ฝั้ง			

ข้อความ	คะแนนการอ่าน		หมายเหตุ
	ถูก = 1	ผิด = 0	
ฝ อ่านว่า ฝอ-ฝา			อ่านถูก ให้ 1 คะแนน อ่านผิด ให้ 0 คะแนน
พ อ่านว่า พอ-พาน			
ฟ อ่านว่า ฟอ-ฟั่น			
ภ อ่านว่า พอ-สำ-เพา			
ย อ่านว่า ยอ-ยัก			
ร อ่านว่า รอ-เรื่อ			
ล อ่านว่า ลอ-ลิง			
ว อ่านว่า วอ-แหวน			
ศ อ่านว่า สอ-สา-ลา			
ษ อ่านว่า สอ-ลือ-ลี			
ส อ่านว่า สอ-เสื่อ			
ห อ่านว่า หอ-หีบ			
ฬ อ่านว่า รอ-จุ-ลา			
อ อ่านว่า ออ-อ่าง			
ฮ อ่านว่า ฮอ-นก-ฮูก			

เกณฑ์การให้คะแนนการเขียนอักษรไทยที่มีลักษณะคล้ายกันจำนวน 16 คู่ (32 คะแนน)

ลำดับที่	ตัวอักษรที่มีลักษณะคล้ายกัน	ข้อความที่เขียน	เขียนถูก	เขียนผิด	หมายเหตุ
			1 ตัว = 1 2 ตัว = 2	1 ตัว = 0 2 ตัว = 0	
1	ก ถ				
2	ข บ				
3	ค ด				
4	จ ล				
5	ฉ น				
6	ช ซ				
7	ด ต				
8	ท ห				
9	บ ป				
10	ผ พ				
11	ฝ ฟ				
12	ถ ฏ				
13	ม น				
14	ล ส				
15	ว อ				
16	ธ ร				

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านสระภาษาไทยจำนวน 32 ตัว (32 คะแนน)

ข้อความ	คะแนนการอ่าน		หมายเหตุ
	ถูก = 1	ผิด = 0	
- ะ อ่านว่า สะ-หระ-อะ			อ่านถูก 1 คำ ให้ 1 คะแนน อ่านผิด 1 คำ ให้ 0 คะแนน
-า อ่านว่า สะ-หระ-อา			
-ิ อ่านว่า สะ-หระ-อิ			
-ึ อ่านว่า สะ-หระ-อี			
-ึ่ อ่านว่า สะ-หระ-อี			
-ือ อ่านว่า สะ-หระ-อีอ			
-ุ อ่านว่า สะ-หระ-อุ			
-ู อ่านว่า สะ-หระ-อู			
-เะ อ่านว่า สะ-หระ-เอะ			
-เอ อ่านว่า สะ-หระ-เอ			
-แะ อ่านว่า สะ-หระ-แอะ			
-แ่ อ่านว่า สะ-หระ-แอ			
-โะ อ่านว่า สะ-หระ-โอะ			
-โอ อ่านว่า สะ-หระ-โอ			
-เาะ อ่านว่า สะ-หระ-เอาะ			
-อ อ่านว่า สะ-หระ-ออ			
-เอะ อ่านว่า สะ-หระ-เอะ			
-เออ อ่านว่า สะ-หระ-เอ			
-เียะ อ่านว่า สะ-หระ-เอียะ			
-เีย อ่านว่า สะ-หระ-เอีย			
-เือะ อ่านว่า สะ-หระ-เอือะ			
-เือ อ่านว่า สะ-หระ-เอือ			
-ัวะ อ่านว่า สะ-หระ-อัวะ			
-ัว อ่านว่า สะ-หระ-อัว			
-ำ อ่านว่า สะ-หระ-อำ			
-ไ อ่านว่า สะ-หระ-ไอ			
-ไ่ อ่านว่า สะ-หระ-ไอ			
-เา อ่านว่า สะ-หระ-เอา			
ฤ อ่านว่า รี			
ฤา อ่านว่า รือ			
ฃ อ่านว่า ลี			
ฃา อ่านว่า ลือ			

แผนการสอนครั้งที่ 2

เรื่อง การผสมอักษรกับสระ -ะ -า -ิ -ี -ึ -ุ -ู -ฌ

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. อ่านคำที่ผสมกันระหว่างอักษร 7 ตัวกับสระ 8 ตัว และจากบัตรคำได้อย่างถูกต้อง
2. อ่านคำที่นำมาผสมกันหลายคำ และร้องเพลงสระอา ได้อย่างถูกต้อง
3. เขียนคำอ่านตามรูปภาพแต่ละภาพที่กำหนดไว้ได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. การผสมอักษรไทยจำนวน 1 ตัว กับสระจำนวน 8 ตัว
อักษร 1 ตัว คือ ก

สระ 8 ตัว คือ -ะ -า -ิ -ี -ึ -ุ -ู -ฌ

ก รวมกับ -ะ อ่านว่า กะ

ก รวมกับ -า อ่านว่า กา

ก รวมกับ -ิ อ่านว่า กิ

ก รวมกับ -ี อ่านว่า กี้

ก รวมกับ -ึ อ่านว่า กึ

ก รวมกับ -ุ อ่านว่า กู

ก รวมกับ -ู อ่านว่า กุ

ก รวมกับ -ฌ อ่านว่า กุฌ

2. การผสมอักษรไทยจำนวน 7 ตัว กับสระจำนวน 8 ตัว

สระ อักษร	- ะ	- า	- ิ	- ี	- ึ	- ุ	- ุ	- ุ
ก	กะ	กา	กิ	กี	กี	กี	กุ	กู
จ	จะ	จา	จิ	จี	จี	จี	จุ	จู
ด	ดะ	ดา	ดิ	ดี	ดี	ดี	ดู	ดู
ต	ตะ	ตา	ติ	ตี	ตี	ตี	ตุ	ตู
บ	ปะ	บา	ปิ	ปี	ปี	ปี	บู	บู
ป	ปะ	ปา	ปู	ปี	ปี	ปี	ปู	ปู
อ	อะ	อา	อุ	อู	อู	อู	อุ	อู

3. คำที่นำมาผสมกันหลายคำ ดังนี้

3.1 น - า นา ด - ี ดี รวมกันเป็น นา ดี

ม - ี มี ร - รา ค - า คา รวมกันเป็น มี รา คา

นา ดี มี รา คา

3.2 ป - ู ปู ม - ี มี ข - า ขา รวมกันเป็น ปู มี ขา

ร - ู รู

รู ปู นา

นา มี รู ปู

ดู - ุ ดู

ดู - ู ดู

ง ดู ปู

3.3 อ - อี้ ก - ำ กา ห - ำ หา ง งู งู
 อี้ กา หา งู

3.4 ด - ดี
 ดี ตะ ปู
 ถ - ถือ
 มือ ถือ กะ ลา

3.5 ท - ำ ทา
 ยา ทา มือ
 มา ดู มา ดู
 ดู ปู นา
 ดู งู ดู
 ดู ตะ ปู
 ดู ที วี กี พา
 ดู ลิ เก เฮ ฮา
 ดู นา พิ กา
 ดู ปู ถือ ยา มา

4. ร้องเพลงสระ -ำ (อา)

ด - ำ ตา ต - ำ ตา
เราต้องอ่านว่า ตา
ม - ำ มา
เราต้องอ่านว่า มา
ตา มา หา นา อา

5. เขียนคำอ่านตามรูปภาพ ดังนี้

กา ขา ตา นา ฝา ยา มือ กะลา ตะปู อี้กา นาพิกา กีพา มะละกอ
ศาลา มะระ มะลิ ชะนี ทิวี่

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนทบทวน โดยให้ผู้เรียนดูแผ่นภาพสระภาษาไทย และซักถามผู้เรียนว่า ใครรู้จักสัญลักษณ์เหล่านี้บ้าง เขาเรียกว่าอะไร และสัญลักษณ์นี้เขาไว้ใช้ทำอะไร

ขั้นสอน

1. ผู้สอนเขียนอักษร 1 ตัว คือ ก และสระ 8 ตัว คือ - ะ - ำ - ิ - ี - ึ - ุ - ู - ึ (ในเนื้อหาข้อที่ 1) และอธิบายการผสมอักษรกับสระ พร้อมทั้งอ่านให้ผู้เรียนฟัง แล้วให้ผู้เรียนอ่านตามจนคล่อง
2. ผู้สอนชี้แผ่นภาพวิธีผสมอักษร 7 ตัว กับสระ 8 ตัว (ในเนื้อหาข้อที่ 2) พร้อมทั้งอธิบายว่า ถ้าจะให้รู้สระให้อ่านจากซ้ายไปขวา ถ้าจะให้รู้อักษรให้อ่านจากข้างบนลงมาข้างล่าง หรือจากข้างล่างขึ้นไปข้างบนเป็นแถว ๆ และผู้สอนอ่านพร้อมทั้งชี้ไปที่อักษรและสระที่ผสมกัน แล้วให้ผู้เรียนอ่านตามจนคล่อง จึงให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล คนละ 1 แถว โดยผู้สอนชี้ไปที่แถวไหน ผู้เรียนต้องอ่านไปตามแถวนั้น และผู้สอนบันทึกคะแนน
3. ผู้สอนให้ผู้เรียนฝึกอ่านคำต่างๆ ในเนื้อหาข้อที่ 3.1 – 3.5 โดยผู้สอนอ่านให้ฟัง และผู้เรียนอ่านตามจนคล่อง จึงให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคลใน ข้อที่ 3.5 และผู้สอนบันทึกคะแนน
4. ผู้สอน สอนให้ผู้เรียนร้องเพลงสระ - ำ จนคล่อง หลังจากนั้นผู้สอนให้ผู้เรียนออกไปร้องเพลงเป็นรายบุคคล โดยผู้สอนบันทึกคะแนน
5. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูรูปภาพ และให้ทุกคนเขียนคำอ่านตามรูปภาพแต่ละภาพโดยผู้สอนบันทึกคะแนน

สื่อการสอน

1. แผ่นภาพอักษร 1 ตัว และสระ 8 ตัว
2. แผ่นภาพอักษร 7 ตัว และสระ 8 ตัว
3. แผ่นภาพการผสมอักษรกับสระให้เป็นคำตามเนื้อหาข้อที่ 3
4. แผ่นภาพเนื้อเพลงสระ - ำ
5. รูปภาพจำนวน 20 ภาพ

การประเมินผล

1. จากคะแนนการอ่านผสมอักษร 7 ตัว กับสระ 8 ตัว	8 คะแนน
2. จากคะแนนการอ่านคำที่มาผสมกันหลายคำ ในเนื้อหาข้อที่ 3	13 คะแนน
3. จากคะแนนการเขียนคำอ่านตามรูปภาพ จำนวน 19 รูป	19 คะแนน
รวมคะแนน	40 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านผสมอักษรไทยจำนวน 1 ตัว กับสระจำนวน 8 ตัว (8 คะแนน)

อักษร	สระ								หมายเหตุ
	-ะ	-า	-ิ	-ี	-ึ	-ู	-ุ	-ุ	
ก	กะ	กา	กิ	กี	กี	กี	กุ	กู	อ่านถูก 1 คำ ให้ 1 คะแนน อ่านผิด 1 คำ ให้ 0 คะแนน
จ	จะ	จา	จิ	จี	จี	จี	จุ	จู	
ด	ดะ	ดา	ดิ	ดี	ดี	ดี	ดู	ดู	
ต	ตะ	ตา	ติ	ตี	ตี	ตี	ตุ	ตู	
บ	บะ	บา	บิ	บี	บี	บี	บุ	บู	
ป	ปะ	ปา	ปิ	ปี	ปี	ปี	ปู	ปู	
อ	อะ	อา	อิ	อี	อี	อี	อุ	อุ	

หมายเหตุ

ให้ผู้สอนเลือกอักษรไทยตัวใดตัวหนึ่ง จำนวน 1 ตัว แล้วให้ผู้เรียนอ่านผสมกับสระทั้ง 8 ตัว เป็นรายบุคคล โดยผู้สอนควรเปลี่ยนแถวของอักษรกับผู้เรียนคนต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านคำที่นำมาผสมกันหลายคำ (13 คะแนน)

ข้อความ	คะแนนการอ่าน				หมายเหตุ
	ถูก1 / ผิด 0	ถูก1 / ผิด 0	ถูก1 / ผิด 0	ถูก1 / ผิด 0	
ต - ดี	ตอ	อี	ดี	-	อ่านถูก 1 คำ ให้ 1 คะแนน
ดี ตะ ปู	ดี	ตะ	ปู	-	
ถ - ถือ	ถอ	ือ	ถือ	-	อ่านผิด 1 คำ ให้ 0 คะแนน
มือ ถือ กะ ลา	มือ		กะ	ลา	

เกณฑ์การให้คะแนนการเขียนคำตามรูปภาพจำนวน 19 รูป (19 คะแนน)

รูปภาพ	การเขียนคำตามรูปภาพ	หมายเหตุ
	ถูก = 1 คะแนน / ผิด = 0 คะแนน	
กา		เขียนถูก 1 คำ ให้ 1 คะแนน เขียนผิด 1 คำ ให้ 0 คะแนน
ขา		
ตา		
นา		
ฝา		
ยา		
มือ		
ปู		
กะลา		
ตะปู		
อีกา		
นาฬิกา		
กีฬา		
มะละกอ		
ศาลา		
มะระ		
มะลิ		
ชนะ		
ทีวี		

แผนการสอนครั้งที่ 3

เรื่อง การผสมอักษรกับสระ เ-ะ เ- แ-ะ แ- โ-ะ โ- เ-าะ -อ

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. อ่านคำที่ผสมกันระหว่างอักษรหลายตัว กับสระ 8 ตัว ได้อย่างถูกต้อง
2. อ่านคำที่นำมาผสมกันหลายคำ และร้องเพลงสระโอได้อย่างถูกต้อง
3. เขียนคำที่ผสมกันระหว่างอักษรกับสระที่กำหนดไว้ได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. การผสมอักษรไทยจำนวน 6 ตัว กับสระจำนวน 8 ตัว

อักษร	สระ	เ - ะ	เ -	แ - ะ	แ -	โ - ะ	โ -	เ - าะ	- อ
ก		เกะ	เก	แคะ	แก	โกะ	โก	เกาะ	กอ
ข ต ง ช ค		เขะ	เข	แตะ	แก	โซะ	โค	เคาะ	ขอ
ด ป จ ญ ค		เตะ	เต	แปะ	แจ	โปะ	โต	เงาะ	คอ
ป ร พ อ ต ง		เปะ	เร	แพะ	แพ	โอะ	โป	เตาะ	งอ
ฟ ห ว บ ล จ		เฟะ	เห	แวะ	แบ	โละ	โล	เบาะ	จอ
อ ฮ ล พ ต		เอะ	เฮ	แอะ	แล	โฮะ	โล	เพาะ	ตอ

2. คำที่นำอักษรและสระมาผสมกัน 2 คำ ดังนี้

เกาะเกาะ เกเร จอแจ งอแง
 แลแก แพะเกาะ แวะแพ เกาะเงาะ
 เตาะแตะ แบเบาะ เฮโล โปเก
 เกะกะ เอะอะ โปโล ตะคอ

3. คำที่นำอักษรและสระมาผสมกันตั้งแต่ 4 คำขึ้นไป ดังนี้

ดูโคขาเก
 ดีมือเปาะเปะ
 ตามีดูโกโรโกโส
 ปีดีปีมะแม ปีเกาะ

4. เพลงสระ โ- (โอ)

โอ สัมโอ สิงโต แดงโม ปันโต

โอ คำเหล่านี้ล้วนมีสระ โ-

เจ้า โ- ชอบอยู่หน้าใคร ใคร

พยัญชนะชอบใจ ร้องไล่ตามหลังเจ้าสระ โ- (สามารถเปลี่ยนเป็นเพลงสระอื่นๆ ได้

เช่น เ- แ- ไ- ใ-)

5. เขียนและอ่านคำที่มีสระ ดังนี้

สระ เ-ะ				
สระ เ-				
สระ แ-ะ				
สระ แ-				
สระ โ-ะ				
สระ โ-				
สระ เ-าะ				
สระ -อ				

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นภาพสระ และซักถามผู้เรียนว่า สัญลักษณ์ตัวนี้เรียกว่าอะไร

ขั้นสอน

1. ผู้สอนชี้แผ่นภาพวิธีผสมอักษรหลายตัว กับสระ 8 ตัว (ในเนื้อหาข้อที่ 1) พร้อมทั้งทบทวนโดยซักถามผู้เรียนว่า ถ้าจะให้รู้สระให้อ่านจากไหนไปไหน ถ้าจะให้รู้อักษรให้อ่านจากไหนไปไหนได้บ้าง และผู้สอนอ่านพร้อมทั้งชี้ไปที่อักษรและสระที่ผสมกัน แล้วให้ผู้เรียนอ่านตามจนคล่อง จึงให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล คนละ 1 แถว โดยผู้สอนชี้ไปที่แถวไหน ผู้เรียนต้องอ่านไปตามแถวนั้น และผู้สอนบันทึกคะแนน

2. ผู้สอนนำแผ่นภาพที่นำอักษรและสระมาผสมกันหลายคำ (ในเนื้อหาข้อที่ 2) มาให้ผู้เรียนฝึกอ่าน โดยผู้สอนให้ผู้เรียนทุกคนลองอ่านคำเหล่านั้นก่อน จากนั้นผู้สอนสรุปคำที่ผู้เรียนอ่านถูกและผิดแล้วผู้สอนอ่านให้ฟังแล้วให้ผู้เรียนอ่านตาม

3. ผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 5 คน แล้วผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความ (ในเนื้อหาข้อที่ 3) จากนั้นผู้สอนชี้ไปที่กลุ่มใด กลุ่มนั้นต้องอ่านข้อความตามที่ผู้สอนชี้ให้อ่าน ทำเช่นนี้กับทุกกลุ่ม สลับกันไปมา จนครบ 4 ครั้ง

4. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูเนื้อเพลงสระ โ- (โอ) (ในเนื้อหาข้อที่ 4) บนแผ่นพลิก แล้วขออาสาสมัครออกมาร้องเพลง 1 คน ในกรณีที่ไม่มีใครร้องเพลงได้ ผู้สอนจะสอนเพลงสระ โ- (โอ)

ให้ผู้เรียนฟังแล้วให้ผู้เรียนร้องตามจนคล่อง จากนั้นผู้สอนจึงให้ผู้เรียนร้องเพลงเป็นรายบุคคล (ผู้เรียนสามารถดูเนื้อเพลงได้)

5. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูสระ (ในเนื้อหาข้อที่ 5) ที่ผู้สอนกำหนดให้ และให้ทุกคนเขียนผสมอักษรและสระเข้าด้วยกันให้เป็นคำอ่านที่มีความหมาย จำนวน 32 คำ และให้ผู้เรียนอ่านคำตาม que ผู้เรียนเขียนมาส่งผู้สอน และผู้สอนบันทึกคะแนนเป็นรายบุคคล

สื่อการสอน

1. แผ่นภาพอักษรหลายตัว และสระ 8 ตัว
2. แผ่นภาพอักษรและสระมาผสมกัน 2 คำ
3. แผ่นภาพการผสมอักษรกับสระตั้งแต่ 4 คำขึ้นไป
4. แผ่นภาพเนื้อเพลงสระ โ – (โอ)
5. ใบงานการเขียนคำที่มีสระตามที่กำหนดให้

การประเมินผล

1. จากคะแนนการอ่านผสมอักษรหลายตัว กับสระ 8 ตัว 8 คะแนน
2. จากคะแนนการเขียนคำที่ผสมสระ จำนวน 32 คำ 32 คะแนน
3. จากคะแนนการอ่านคำ que ผู้เรียนเขียน จำนวน 32 คำ 32 คะแนน

รวมคะแนน 72 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนการผสมอักษรไทยหลายตัว กับสระจำนวน 8 ตัว (8 คะแนน)

อักษร	สระ								หมายเหตุ
	เ-ะ	เ-	แ-ะ	แ-	โ-ะ	โ-	เ-าะ	-อ	
ก	เกะ	เก	แคะ	แก	โกะ	โก	เกาะ	กอ	อ่านถูก 1 คำ
ข ด ง ช ค	เขะ	เข	แตะ	แก	โซะ	โค	เคาะ	ขอ	ให้ 1 คะแนน
ต ป จ ง ค	เตะ	เต	แปะ	แจ	โปะ	โต	เงาะ	คอ	อ่านผิด 1 คำ
ป ร พ อ ต ง	เปะ	เร	แพะ	แพ	โอะ	โป	เตาะ	งอ	ให้ 0 คะแนน
ฟ ห ว บ ล จ	เฟะ	เห	แวะ	แบ	โละ	โล	เบาะ	จอ	
อ ฮ ล พ ต	เอะ	เฮ	แอะ	แล	โฮะ	โล	เพาะ	ตอ	

หมายเหตุ

ให้ผู้สอนเลือกอักษรในแถวใดแถวหนึ่ง แล้วให้ผู้เรียนอ่านผสมกับสระทั้ง 8 ตัว เป็นรายบุคคล โดยผู้สอนควรเปลี่ยนแถวของอักษรกับผู้เรียนคนต่อๆ ไป

เกณฑ์การให้คะแนนการเขียนคำที่มีสระจำนวน 32 คำ (32 คะแนน)

สระ	คะแนนการ เขียนคำที่ 1	คะแนนการ เขียนคำที่ 2	คะแนนการ เขียนคำที่ 3	คะแนนการ เขียนคำที่ 4	หมายเหตุ
	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	
เ-ะ					เขียนถูก 1 คำ ให้ 1 คะแนน เขียนผิด 1 คำ ให้ 0 คะแนน
เ-					
แ-ะ					
แ-					
โ-ะ					
โ-					
เ-าะ					
-อ					

หมายเหตุ

ผู้สอนกำหนดสระทั้ง 8 ตัว แล้วผู้เรียนกำหนดอักษรในการเขียนเอง

แผนการสอนครั้งที่ 4

เรื่อง การผสมอักษรกับสระ - อะ - อ - เอ - ยะ - เีย - เออะ - เอือ - ัวะ - ัว

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. อ่านคำที่ผสมกันระหว่างอักษรหลายตัว กับสระ 8 ตัว ได้อย่างถูกต้อง
2. อ่านคำที่นำมาผสมกันหลายคำ และร้องเพลงสระ - ัว ได้อย่างถูกต้อง
3. เขียนและอ่านคำที่ผสมกันระหว่างอักษรกับสระที่กำหนดไว้ได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. การผสมอักษรไทยหลายตัว กับสระจำนวน 8 ตัว

สระ อักษร	สระ							
	- อะ	- อ	- เอ	- ยะ	- เีย	- เออะ	- เอือ	- ัวะ
ค จ ก ต	เคอะ	เจอ	เกียะ	เกีย	เกือะ	เกือ	กัวะ	ตัว
ง ฌ ช ฌ ฉ ม	เงอะ	เฌอ	เชียะ	เชีย	เชือะ	เชือ	จัวะ	มัว
จ ฐ ผ ม จ บ	เจอะ	เรอ	เฟียะ	เมีย	-	เจือ	ฝัวะ	บัว
ท ด ส ย บ อ	เทอะ	เดอ	เสยะ	เีย	-	เปือ	อัวะ	ฝัว
ย ร ฟ ส ร ว	เยอะ	เรอ	เฟียะ	เสีย	-	เรือ	-	วัว
ล อ ป ฮ ส ห	เลอะ	เออ	เปียะ	เฮีย	-	เลือ	-	หัว

2. คำที่นำอักษรและสระมาผสมกัน 2 คำ ดังนี้

เจอเจอ เลอะเทอะ หัวเรื่อ

เรื่อเยอะ เจอเลื่อ ฝัวเมีย

เรอเรอ เรื่อเสีย เจอเมีย

เสียตัว ตัวเมีย เจอเรอ

หัววัว ฝัวเฟียะ บังเยอะ

3. คำที่นำอักษรและสระมาผสมกันตั้งแต่ 2 คำขึ้นไป ดังนี้

ปีตีปีมะเมีย ปีมะแม

ปีเกาะ เจอเธอดูเทอะทะ

กระเฒ่อมียะเยะ วั้วตัวเมีย

อาเฮียแกหัวเสีย ตาเจือตีวั้วเฝียะเฝียะ

4. เพลงสระ ัว (อัว)

บอัว เราอ่านว่า บัว

ดูใบบัว ในนาตาเรา

ดอัว เราอ่านว่า ตัว

ตัวอะไร เกาะในใบบัว

มาซี ดู ตัวอะไร

เกาะใบบัว ดูตัวโต โต

5. เขียนและอ่านคำที่มีสระ ดังนี้

สระ ัว

สระ เ -ีย

สระ เ-อ

สระ เ - อะ

สระ เ -ี อ

สระ ัวะ

สระ เ -ีย ะ

สระ เ -ี อะ

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นภาพสระ และชี้ไปที่สระตัวใดตัวหนึ่ง แล้วถามผู้เรียนว่า สัญลักษณ์ตัวนี้เรียกว่า อะไร

ขั้นสอน

1. ผู้สอนชี้แผ่นภาพวิธีผสมอักษรหลายตัว กับสระ 8 ตัว (ในเนื้อหาข้อที่ 1) พร้อมทั้งทบทวนโดยซักถามผู้เรียนว่า ถ้าจะให้รู้สระให้อ่านจากไหนไปไหน ถ้าจะให้รู้อักษรให้อ่านจากไหนไปไหนได้บ้าง และผู้สอนอ่านพร้อมทั้งชี้ไปที่อักษรและสระที่ผสมกัน แล้วให้ผู้เรียนอ่านตามจนคล่อง จากนั้นผู้สอนชี้ไปที่คำไหนแล้วให้ผู้เรียนตอบเป็นรายบุคคลๆ ละ 3 คำ และผู้สอนบันทึกคะแนน

2. ผู้สอนนำแผ่นภาพที่นำอักษรและสระมาผสมกัน 2 คำ (ในเนื้อหาข้อที่ 2) มา

ให้ผู้เรียนฝึกอ่าน โดยผู้สอนให้ผู้เรียนทุกคนลองอ่านคำบนแผ่นภาพก่อน แล้วผู้สอนสรุปคำที่ผู้เรียนอ่านถูกและผิด และผู้สอนอ่านให้ผู้เรียนฟัง ผู้เรียนอ่านตามจนคล่อง จากนั้นผู้สอนแจกใบงาน แล้วผู้สอนอ่านคำในเนื้อหา 10 คำ โดยออกเสียงอย่างช้าและชัดเจน คำละประมาณ 2 ครั้ง เมื่ออ่านจบให้ผู้เรียนขีดเส้นใต้เฉพาะคำที่ผู้สอนอ่าน และผู้สอนบันทึกคะแนน

3. ผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มเป็น 5 กลุ่ม ๑ละ 4 คน แล้วผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความ (ในเนื้อหาข้อที่ 3) จากนั้นผู้สอนให้แข่งขันกัน โดยให้แต่ละกลุ่มออกมาอ่านข้อความบนแผ่นภาพ แล้วผู้สอนบันทึกคะแนนการแข่งขันของแต่ละกลุ่ม จากนั้นผู้สอนอ่านแล้วให้ผู้เรียนอ่านตามจนคล่อง แล้วผู้สอนให้ทุกกลุ่มแข่งขันกันใหม่ ผู้สอนบันทึกคะแนนแล้วเปรียบเทียบคะแนนการพัฒนาของแต่ละกลุ่ม หากกลุ่มใดมีผลการพัฒนามากที่สุด ก็ให้มารับรางวัลจากผู้สอน

4. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูเนื้อเพลงสระ ัว (ในเนื้อหาข้อที่ 4) บนแผ่นพลิก แล้วให้ผู้เรียนจับคู่กัน 1 คู่ แล้วให้ออกมาร้องเพลงร่วมกัน ถ้าผู้เรียนร้องคำไหนไม่ได้ผู้สอนจะร้องเพลงให้ฟังในส่วนที่ผู้เรียนร้องไม่ได้ เมื่อทั้งคู่ร้องเพลงจบแล้ว ผู้สอนจึงร้องเพลงแล้วให้ผู้เรียนร้องตามจนคล่อง จากนั้นผู้สอนจึงให้ผู้เรียนร้องเพลงเป็นคู่อีกครั้ง โดยที่ผู้เรียนสามารถดูเนื้อเพลงได้ และผู้สอนบันทึกคะแนน

5. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูสระ (ในเนื้อหาข้อที่ 5) ที่ผู้สอนกำหนดให้ และทุกคนเขียนผสมอักษรและสระเข้าด้วยกันให้เป็นคำอ่านที่มีความหมาย จำนวน 32 คำ และให้ผู้เรียนอ่านคำตามที่ผู้เรียนเขียนมาส่งผู้สอนคนละ 20 คำ และผู้สอนบันทึกคะแนนเป็นรายบุคคล

สื่อการสอน

1. แผ่นภาพอักษรหลายตัว และสระ 8 ตัว
2. แผ่นภาพอักษรและสระมาผสมกัน 2 คำ
3. แผ่นภาพการผสมอักษรกับสระตั้งแต่ 2 คำขึ้นไป
4. แผ่นภาพเนื้อเพลงสระ ัว
5. ใบงานการเขียนคำที่ใช้สระตามที่กำหนดให้

การประเมินผล

1. จากคะแนนการอ่านผสมอักษรหลายตัว กับสระ 8 ตัว	8 คะแนน
2. จากคะแนนการอ่านคำที่นำอักษรและสระมาผสมกัน 6 คำ	6 คะแนน
3. จากคะแนนการร้องเพลงสระ ัว จำนวน 39 คำ	39 คะแนน
4. จากคะแนนการเขียนคำที่ผสมสระ จำนวน 32 คำ	32 คะแนน
5. จากคะแนนการอ่านคำที่ผู้เรียนเขียน จำนวน 20 คำ	20 คะแนน
รวมคะแนน	105 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านอักษรไทยหลายตัวกับสระจำนวน 8 ตัว (8 คะแนน)

อักษร	สระ								หมายเหตุ
	เ-อะ	เ-อ	เ-ียะ	เ-ีย	เ-ือะ	เ-ือ	เ-ัวะ	เ-ัว	
ค จ ก ต	เคอะ	เจอ	เกียะ	เกีย	เกือะ	เกือ	เกัวะ	เกัว	อ่านถูก 1 คำ
ง ฌ ช ข ฌ ม	เงอะ	เฌอ	เชียะ	เชีย	เชือะ	เชือ	เชัวะ	เชัว	ให้ 1 คะแนน
จ ผ ม จ บ	เจอะ	เรอ	เฟียะ	เมีย	-	เจือ	ฝัวะ	บัว	อ่านผิด 1 คำ
ท ด ส ย อ บ	เทอะ	เดอ	เสยะ	เีย	-	เปือ	อัวะ	ฝัว	ให้ 0 คะแนน
ย ร ฟ ส ร ว	เยอะ	เรอ	เฟียะ	เสีย	-	เรือ	-	วัว	
ล อ ฮ ส ห	เลอะ	เออ	เปียะ	เฮีย	-	เลือ	-	หัว	

หมายเหตุ

ให้ผู้สอนเลือกอักษรในแถวใดแถวหนึ่ง แล้วให้ผู้เรียนอ่านผสมกับสระทั้ง 8 ตัว
เป็นรายบุคคลโดยผู้สอนควรเปลี่ยนแถวของอักษรกับผู้เรียนคนต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านอักษรและสระมาผสมกันเป็นคำ 2 คำ (6 คะแนน)

คะแนนการอ่าน						หมายเหตุ
ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	อ่านถูกคำละ = 1
เจอะ	เจอ	เลอะ	เทอะ	หัว	เรือ	อ่านผิดคำละ = 0
เรือ	เยอะ	เจอ	เสือ	ฝัว	เมีย	ถ. หมายถึงถูก
เรอ	เรอ	เรือ	เสีย	เจอ	เมีย	ผ. หมายถึงผิด
เสีย	ตัว	ตัว	เมีย	เจอ	เรอ	1 หมายถึง คะแนน
หัว	วัว	ฝัวะ	เฟียะ	บั้ง	เยอะ	0 หมายถึง คะแนน

หมายเหตุ

ให้ผู้สอนเลือกคำในแถวใดแถวหนึ่ง แล้วให้ผู้เรียนอ่านคำในแถวนั้นเป็น รายบุคคล
โดยผู้สอนควรเปลี่ยนแถวของคำกับผู้เรียนคนต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนนการร้องเพลงสระ ัว (อัว) (39 คะแนน)

คะแนนการร้องเพลง							หมายเหตุ
ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	
บอ	อัว	เรา	อ่าน	ว่า	บัว	-	ถูกคำละ = 1 ผิดคำละ = 0 1 = 1 คะแนน 0 = 0 คะแนน
ดู	ใบ	บัว	ใน	นา	ตา	เรา	
ตอ	อัว	เรา	อ่าน	ว่า	ตัว	-	
ตัว	อะ	ไร	เกาะ	ใน	ใบ	บัว	
มา	ชี	ดู	ตัว	อะ	ไร	-	
เกาะ	ใบ	บัว	ดู	ตัว	โต	โต	

เกณฑ์การให้คะแนนการเขียนคำที่มีสระจำนวน 32 คำ (32 คะแนน)

สระ	คะแนนการ เขียนคำที่ 1	คะแนนการ เขียนคำที่ 2	คะแนนการ เขียนคำที่ 3	คะแนนการ เขียนคำที่ 4	หมายเหตุ
	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	
ัว					เขียนถูก 1 คำ ให้ 1 คะแนน เขียนผิด 1 คำ ให้ 0 คะแนน
เีย					
เออ					
เะ					
เือ					
ัวะ					
เียะ					
เือะ					

หมายเหตุ

ผู้สอนกำหนดสระทั้ง 8 ตัว แล้วผู้เรียนกำหนดอักษรในการเขียนเอง

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านคำที่มีสระจำนวน 20 คำ (20 คะแนน)

สระ	คะแนนการอ่านคำที่ 1		คะแนนการอ่านคำที่ 2		คะแนนการอ่านคำที่ 3		คะแนนการอ่านคำที่ 4		หมายเหตุ
	ถูก=1	ผิด=0	ถูก=1	ผิด=0	ถูก=1	ผิด=0	ถูก=1	ผิด=0	
ัว									ถูก 1 คำ =1 ผิด 1 คำ =0
ไย									
เ-อ									
เะ									
ไ-อ									
ัวะ									
ไ-ยะ									
ไ-อะ									

หมายเหตุ

ผู้สอนสุ่มเลือกคำที่ผู้เรียนเขียนมาส่ง จำนวน 20 คำ แล้วให้ผู้เรียนอ่านตามคำ
ที่ผู้สอน ชี้ให้อ่านจำนวน 20 คำ

แผนการสอนครั้งที่ 5

เรื่อง การผสมอักษรกับสระ - ำ - ใ - ไ - เ- และการอ่านออกเสียง ก ฏา ฎ ภา
เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. อ่านคำที่ผสมกันระหว่างอักษรหลายตัว กับสระ 4 ตัว ได้อย่างถูกต้อง
2. อ่านคำที่นำมาผสมกันหลายคำ และร้องเพลงสระ - ำ ได้อย่างถูกต้อง
3. ท่องคำศัพท์ที่ใช้ ใ - (ไม้ม้วน) ได้อย่างถูกต้อง
4. เขียนและอ่านคำที่ผสมกันระหว่างอักษรกับสระที่กำหนดไว้ได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. การผสมอักษรไทยหลายตัว กับสระ จำนวน 8 ตัว

อักษร \ สระ	สระ - ำ	ใ -	ไ -	เ-
ก จ	กำ	ใจ	ไก	เกา
ค ด ข ช	คำ	ไค	ไข	खा
จ น ช ง	จำ	ไน	ไข	เงา
ด บ ท ฉ	ด่า	ไบ	ไข	เฉา
ต ส ป ต	ต้า	ไส	ไข	เตา
น ย ฟ ผ	น้ำ	ไย	ไข	เผา
ย อ	ย่า	-	ไข	เอา

2. คำที่นำอักษรและสระมาผสมกัน 2 คำ ดังนี้

กำย่า	ค้ำน้ำ
จำคำ	จำนน้ำ
ใจดำ	เอาใจ
ไบเฉา	เอาไป
เผาไฟ	เตาเผา
เตาไฟ	ไนใจ

3. เพลงสระ ำ (อำ)

ท – อำ – ทำ	ท – อำ – ทำ
ความดี เราทำ	เราจงทำแต่ความดี
ชวานาทำนา	จึงมีข้าวปลาเลี้ยงชีพชีวี
ชวานาทำดี	ชวานานั้นมีบุญคุณแก่เรา

หมายเหตุ อาจร้องเพลง ใ - หรือ ไ- หรือ เอ- (เอา)

4. คำศัพท์ที่ใช้ไม่ม้วน 20 คำ

ผู้ใหญ่หาผ้าใหม่	ให้สะใภ้ใช้คล้องคอ
ไฟใจเอาใส่ห่อ	มิหลงไหลใครขอต่อ
จะใคร่ลงเรือใบ	ดูน้ำใสและปลาปู
สิ่งใดอยู่ในตู้	มิใช่อยู่อัดตั้งเตียง
บ้าไปถือโยยบัว	หูดามัวมาใกล้เคียง
ท่องจำอย่าหลีกเลียง	ยี่สิบม้วนจำจงดี

5. เสียงสระ ฤ ฦ ฦ ฦ

ฤ อ่านออกเสียงได้ 3 เสียง คือ ริ รี เรอ
 อ่านออกเสียง ริ เช่น ฤทธิ (อ่านว่า ริต)
 อ่านออกเสียง รี เช่น ฤดู (อ่านว่า รีดู) ฤดี (อ่านว่า รีดี)
 อ่านออกเสียง เรอ เช่น ฤกษ์ (อ่านว่า เริก)
 ฦ อ่านออกเสียง รือ เช่น ฦษี (อ่านว่า รือ - สี)
 ฦ อ่านออกเสียง ลี เช่น รฦก (อ่านว่า ระ - ลีก)
 ฦ อ่านออกเสียง ลือ เช่น ฦชา (อ่านว่า ลือ - ชา)

6. เขียนและอ่านคำที่มีสระ ดังนี้

สระ ำ			
สระ ใ -			
สระ ใ -			
สระ เ - ำ			

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนทบทวนเรื่องการอ่านและเขียนอักษรและสระ โดยสุ่มให้ผู้เรียนออกมาเขียนอักษรบนแผ่นฟลิคตามที่คุณสอนบอก ครั้งละ 1 คน คนละ 2 ตัว จำนวน 3 คน แล้วผู้สอนจึงชี้ให้ผู้เรียนทุกคนอ่านตัวอักษร และสระที่คุณเรียนทั้ง 3 คน ออกมาเขียนพร้อมๆ กันอีกครั้งหนึ่ง

ขั้นสอน

1. ผู้สอนชี้แผ่นภาพวิธีผสมอักษรหลายตัว กับสระ 4 ตัว (ในเนื้อหาข้อที่ 1) พร้อมทั้งทบทวนโดยชักถามผู้เรียนว่า ถ้าจะให้รู้สระให้อ่านจากไหนไปไหน ถ้าจะให้รู้อักษรให้อ่านจากไหนไปไหนได้บ้าง และผู้สอนอ่านพร้อมทั้งชี้ไปที่อักษรและสระที่ผสมกัน จนกระทั่งผู้เรียนอ่านจนคล่อง จากนั้นผู้สอนนำบัตรคำฝึกอ่านสระในเนื้อหาข้อที่ 1 มาให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล ๆ คนละ 2 คำ และผู้สอนบันทึกคะแนน

2. อักษรและสระมาผสมกัน 2 คำ (ในเนื้อหาข้อที่ 2) มาให้ผู้เรียนฝึกอ่าน โดยผู้สอนสุ่มเรียกผู้เรียนทีละคนจำนวน 5 คน โดยให้ผู้เรียนลองอ่านคำบนแผ่นภาพก่อน จากนั้นผู้สอนสรุปคำที่ผู้เรียนอ่านถูก 2. ผู้สอนนำแผ่นภาพที่นำและผิด แล้วผู้สอนจึงอ่านให้ผู้เรียนฟัง ผู้เรียนอ่านตามจนคล่อง จากนั้นในคำที่ 1 ผู้สอนปิดตัวอักษร เปิดสระ และคำอ่าน โดยถามผู้เรียนว่าตัวอักษรที่คุณสอนปิดไว้ นั่นคือตัวอักษรอะไร และคำที่ 2 ผู้สอนปิดที่สระ เปิดตัวอักษร และคำอ่าน สำหรับคำที่ 3 ผู้สอนปิดที่คำอ่าน เปิดที่ตัวอักษรและสระ ทำเช่นนั้นสลับกันไปมาคนละ 3 คำ และผู้สอนบันทึกคะแนน

3. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูเนื้อเพลงสระ - ำ (อำ) (ในเนื้อหาข้อที่ 3) บนแผ่นฟลิค แล้วแบ่งผู้เรียนเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน แล้วให้แต่ละกลุ่มออกมาร้องเพลง ถ้าผู้เรียนร้องคำไหนไม่ได้ผู้สอนจะร้องเพลงให้ฟังในส่วนที่ผู้เรียนร้องไม่ได้ เมื่อร้องเพลงจบแล้ว ผู้สอนร้องเพลงแล้วให้ผู้เรียนร้องตามจนคล่อง จากนั้นผู้สอนจึงให้ผู้เรียนทุกคนร้องเพลงพร้อมกัน โดยที่ผู้เรียนสามารถดูเนื้อเพลงได้ จากนั้นผู้สอนให้ผู้เรียนออกมาร้องเพลงเป็นกลุ่ม ๆ ละ 4 คน แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน

4. ผู้สอนท่องคำศัพท์ที่ใช้ไม่ม้วน (ในเนื้อหา ข้อที่ 4) แล้วให้ผู้เรียนท่องตามจนคล่อง แล้วผู้สอนสุ่มเรียกผู้เรียนออกมาท่องศัพท์โดยดูข้อความได้จำนวน 3 คน โดยผู้สอนสังเกตการท่องศัพท์ว่ามีท่องศัพท์ถูก ผิด กี่คำ จากนั้นผู้สอนให้ผู้เรียนทุกคนไปท่องคำศัพท์ดังกล่าวเป็นการบ้าน

5. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูภาพฟลิค แล้วสอนคำอ่านสระ (ในเนื้อหาข้อที่ 5) โดยให้ผู้เรียนฝึกอ่านจนคล่อง แล้วผู้สอนให้ผู้เรียนดูบัตรคำและอ่านคำใช้สระเหล่านั้นพร้อมกันทุกคน โดยผู้สอนสังเกตว่ามีใครไม่อ่านออกเสียงบ้าง ถ้ามีคนไม่อ่านออกเสียง ผู้สอนให้ผู้เรียนคนนั้นออกมาอ่านทีละคน

6. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูสระ (ในเนื้อหาข้อที่ 6) ที่ผู้สอนกำหนดให้ และให้ทุกคนเขียนผสมอักษรและสระเข้าด้วยกันให้เป็นคำอ่านที่มีความหมาย จำนวน 16 คำ และให้ผู้เรียนอ่านคำตาม que ผู้เรียนเขียนมาส่งผู้สอน และผู้สอนบันทึกคะแนนเป็นรายบุคคล

สื่อการสอน

1. แผ่นภาพอักษรหลายตัว และสระ 4 ตัว
2. แผ่นภาพอักษรและสระมาผสมกัน 2 คำ
3. แผ่นภาพเนื้อเพลงสระ -ำ (อำ)
4. แผ่นภาพคำศัพท์ที่ใช้ไม่ม้วน 20 คำ
5. แผ่นภาพสระ ฤ ฦ ฦ ฦ ฦ
6. ใบงานการเขียนคำที่ใช้สระตามที่กำหนดให้

การประเมินผล

1. จากคะแนนการอ่านผสมอักษรหลายตัว กับสระ 4 ตัว	4 คะแนน
2. จากคะแนนการอ่านคำที่นำอักษรและสระมาผสมกัน 2 คำ	4 คะแนน
3. จากคะแนนการเขียนคำที่ผู้เรียนเขียน จำนวน 16 คำ	16 คะแนน
4. จากคะแนนการอ่านคำที่ผู้เรียนเขียน จำนวน 16 คำ	16 คะแนน

รวมคะแนน 40 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านผสมอักษรไทยหลายตัวกับสระ 4 ตัว (4 คะแนน)

อักษร	สระ				หมายเหตุ
	ำ	ไ	เ	เ	
ก จ	กำ	ใจ	ไก	เกา	อ่านถูกคำละ = 1 อ่านผิดคำละ = 0
ค ด ข ช	คำ	ได	ไช	เกา	
จ น ช ง	จำ	ไน	ไซ	เงา	
ด บ ท ฉ	ดำ	ไบ	ไท	เงา	
ต ส ป ต	ตำ	ไส	ไป	เตา	
น ย ฟ ผ	นำ	ไย	ไฟ	เผา	
ย อ	ย่า	-	ไอ	เอา	

หมายเหตุ

ให้ผู้สอนเลือกอักษรในแถวใดแถวหนึ่ง แล้วให้ผู้เรียนอ่านผสมกับสระทั้ง 4 ตัว เป็นรายบุคคล โดยผู้สอนควรเปลี่ยนแถวของอักษรกับผู้เรียนคนต่อๆ ไป

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านคำที่นำอักษรและสระมาผสมกัน 2 คำ (4 คะแนน)

ข้อความ	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	หมายเหตุ
	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	
กำย่า คำนำ	กำ	ย่า	คำ	นำ	อ่านถูก 1 คำ ให้ 1 คะแนน อ่านผิด 1 คำ ให้ 0 คะแนน
จำคำ จำนำ	จำ	คำ	จำ	นำ	
ใจดำ เอาใจ	ใจ	ดำ	เอา	ใจ	
ไบเงา อ่าไป	ไบ	เงา	เอา	ไป	
เผาไฟ เตาเผา	เผา	ไฟ	เตา	เผา	
เตาไฟ ในใจ	เตา	ไฟ	ใน	ใจ	

หมายเหตุ

ให้ผู้สอนเลือกคำอ่านจำนวน 1 แถว แล้วให้ผู้เรียนอ่านคำ จำนวน 1 แถว นั้น เป็นรายบุคคล โดยผู้สอนควรเปลี่ยนคำอ่านครั้งละ 1 แถวกับ ผู้เรียนคนต่อๆ ไป

แผนการสอนครั้งที่ 6

เรื่อง การผันอักษรกลาง

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถผันอักษรกลางโดยใช้วรรณยุกต์ได้อย่างถูกต้อง

1. อ่านคำที่ผันจากอักษรกลางตั้งแต่ 2 คำขึ้นไปได้อย่างถูกต้อง
2. อ่านคำที่ผันจากอักษรกลางเป็นประโยคได้อย่างถูกต้อง
3. เขียนและอ่านคำที่ผันจากอักษรกลางไว้ได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

อักษรกลาง ก จ ฎ ฏ ต ต บ ป อ ผันด้วยวรรณยุกต์ : (ไม้เอก) ˊ (ไม้โท)

ˋ (ไม้ตรี) ˎ (ไม้จัตวา)

1. การผันอักษรกลางพร้อมสระ และออกเสียงวรรณยุกต์

1.1 อักษรกลางพร้อมสระ – ะ (อา) เรียกว่า เสียงสามัญ : (ไม้เอก)

ˊ (ไม้โท) ˋ (ไม้ตรี) ˎ (ไม้จัตวา)

เสียงสามัญ	ˊ (ไม้เอก)	ˋ (ไม้โท)	ˋ (ไม้ตรี)	ˎ (ไม้จัตวา)
กา	ก่า	ก้า	ก๊า	ก๋า
จา	จ่า	จ้า	จ๊า	จ๋า
ดา	ด่า	ด้า	ด๊า	ด๋า
ตา	ต้า	ต้า	ต๊า	ต๋า
บา	บ่า	บ้า	บ๊า	บ๋า
ปา	ป่า	ป้า	ป๊า	ป๋า
อา	อ่า	อ้า	อ๊า	อ๋า

2. อักษรกลางพร้อมสระ ะ -^๑ (อี) เรียกว่าเสียงสามัญ ˊ (ไม้เอก) - (ไม้โท)
 ˋ (ไม้ตรี) ˎ (ไม้จัตวา)

เสียงสามัญ	ˊ (ไม้เอก)	ˋ (ไม้โท)	ˋ (ไม้ตรี)	ˎ (ไม้จัตวา)
ก	ก	ก	ก	ก
จ	จ	จ	จ	จ
ด	ด	ด	ด	ด
ต	ต	ต	ต	ต
ป	ป	ป	ป	ป
อ	อ	อ	อ	อ

3. อักษรกลางพร้อมสระ ู (อู) เรียกว่า เสียงสามัญ ˊ (ไม้เอก) ˋ (ไม้โท)
 ˋ (ไม้ตรี) – ˎ (ไม้จัตวา)

เสียงสามัญ	ˊ (ไม้เอก)	ˋ (ไม้โท)	ˋ (ไม้ตรี)	ˎ (ไม้จัตวา)
ก	ก	ก	ก	ก
จ	จ	จ	จ	จ
ด	ด	ด	ด	ด
ต	ต	ต	ต	ต
ป	ป	ป	ป	ป
บ	บ	บ	บ	บ
อ	อ	อ	อ	อ

4. อักษรกลางพร้อมสระ - (เอ) เรียกว่าเสียงสามัญ ˊ (ไม้เอก) ˋ (ไม้โท) -
 ˋ (ไม้ตรี) ˎ (ไม้จัตวา)

เสียงสามัญ	ˊ (ไม้เอก)	ˋ (ไม้โท)	ˋ (ไม้ตรี)	ˎ (ไม้จัตวา)
ก	ก	ก	ก	ก
จ	จ	จ	จ	จ
ด	ด	ด	ด	ด
ต	ต	ต	ต	ต
ป	ป	ป	ป	ป
อ	อ	อ	อ	อ

5. อักษรกลางพร้อมสระ โ- (โอ) เรียกว่าเสียงสามัญ ˊ (ไม้เอก) ˋ (ไม้โท)
 ˊˊ (ไม้ตรี) ˋˋ (ไม้จัตวา)

เสียงสามัญ	ˊ (ไม้เอก)	ˋ (ไม้โท)	ˊˊ (ไม้ตรี)	ˋˋ (ไม้จัตวา)
โก	โก๋	โก้	โก๊	โก้
โจ	โจ๋	โจ้	โจ๊	โจ้
โด	โด๋	โด้	โด๊	โด้
โต	โต๋	โต้	โต๊	โต้

6. อักษรกลางพร้อมสระ เ-า (เอา) เรียกว่าเสียงสามัญ ˊ (ไม้เอก) ˋ (ไม้โท)
 ˊˊ (ไม้ตรี) ˋˋ (ไม้จัตวา)

เสียงสามัญ	ˊ (ไม้เอก)	ˋ (ไม้โท)	ˊˊ (ไม้ตรี)	ˋˋ (ไม้จัตวา)
เบา	เบ๋า	เบ้า	เบ๊	เบ้า
เปา	เป๋า	เป้า	เป๊	เป้า
เอา	เอ๋า	เอ้า	เอ๊	เอ้า

7. คำที่ผันจากอักษรกลางตั้งแต่ 2 คำขึ้นไป

จู้จี้ จู้จี้ ดูดี ดูดี
 บู้บี้ บู้บี้ อาจ๋า ดีด้า
 บู้เป่ เป่เป่ ปู่จู้จี้ ดูบู้บี้

8. คำที่ผันจากอักษรกลางเป็นประโยค

อาตุ้ดูตาอำถื้อเป้เดินเป้ไปเป้มา
 อากู้ดูจู้จี้พูดอู้จ้ำจี้จ้ำไข
 ปูเป้ดูดีจู้จี้กับอาจ๋า

9. เขียนและอ่านคำผันด้วย : (ไม้เอก) : (ไม้โท) : (ไม้ตรี) : (ไม้จัตวา)

ดังตัวอย่าง

ดี	ดี ...	ดี ...	ดี ...	ดี ...	ดี ...
ปู					
จา					
แอ					
ปา					
กู					
โต					
ออ					
โบ					
เกา					

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนทบทวนเรื่องการอ่าน การเขียนอักษร และสระ โดยเลือกอักษรและสระเฉพาะที่ผู้เรียนส่วนใหญ่ ได้คะแนนจากประเมินต่ำที่สุด ทั้งอักษรและสระจากการอ่าน และการเขียน โดยให้ผู้เรียนจำนวน 3 คน ออกมาเขียนบนแผ่นพลิก หลังจากนั้น ผู้สอนหยิบแผ่นภาพวรรณยุกต์ แล้วซักถามผู้เรียนว่า สัญลักษณ์นี้เรียกว่าอะไร ใครตอบได้บ้าง

ขั้นสอน

1. ผู้สอนชี้แผ่นภาพวรรณยุกต์ อ่านและไล่เสียงวรรณยุกต์ (ตามเนื้อหาข้อที่ 1.1 – 1.6) โดยสอนให้อ่านทีละข้อ เริ่มจาก 1.1 แล้วให้ผู้เรียนอ่านออกเสียงตามจนคล่อง แล้ว จึงอ่านเนื้อหาข้อที่ 1.2 เรื่อยไปจนกระทั่งถึงข้อที่ 1.6 และผู้สอนให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล โดยผู้สอนชี้ไปที่คำไหนให้ผู้เรียนอ่านตามคำที่ชี้ขึ้น คนละ 5 คำ แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน

2. ผู้สอนนำแผ่นภาพคำที่ไล่เสียงวรรณยุกต์แล้วให้ผู้เรียนดู (ตามเนื้อหาข้อที่ 2) ผู้สอนถามว่าใครอ่านคำเหล่านี้ได้บ้าง ถ้าผู้เรียนอ่านคนไหนคิดว่าอ่านได้ให้ออกมาอ่านให้เพื่อนฟัง เมื่อมีผู้เรียนมาอ่านให้ฟัง หากมีคำไหน ที่อ่านผิดก็ให้ผู้เรียนคนอื่น ๆ บอกได้ทันที หากอ่านผิดและผู้เรียนคนอื่นไม่รู้ ผู้สอนจะบอกผู้เรียนเอง (แต่ถ้าไม่มีผู้เรียนคนใดออกมาอ่านให้ฟัง ผู้สอนก็จะอ่านให้ผู้เรียนฟังเอง) หลังจากนั้นผู้สอนอ่านและให้ผู้เรียนอ่านตามจนคล่อง แล้วผู้สอนให้ผู้เรียนหยิบบัตรคำขึ้นมาครั้งละ 5 คำ โดยให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล ทำเช่นนี้จนครบทุกคน และผู้สอนบันทึกคะแนน

3. ผู้สอนอ่านประโยค (ในเนื้อหาข้อที่ 3) และให้ผู้เรียนอ่านจนคล่อง จากนั้น ผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กัน เมื่อผู้สอนชี้ไปที่ประโยคใด และผู้เรียน กลุ่มใด ก็ให้ผู้เรียนอ่านประโยคนั้น ทำเช่นนี้สลับกันไปในแต่ละกลุ่ม แต่ละประโยค

4. ผู้สอนแจกใบงาน และให้ผู้เรียนทุกคนเขียนและอ่านคำผัน โดยมีคำที่เป็นเสียง สามัญให้ 1 คำ และให้ผู้เรียนเขียนด้วย : (ไม่เอก) ¯ (ไม่โท) ¨ (ไม่ตรี) † (ไม่จัตวา) ซึ่งมี ตัวอย่างให้ดู จากนั้น ให้ผู้เรียนอ่านออกเสียงตามคำเขียนของตนเองและผู้สอนบันทึกคะแนน การเขียนและอ่านเป็นรายบุคคล

สื่อการสอน

1. แผ่นภาพการผันอักษรกลาง และเสียงวรรณยุกต์ (ในเนื้อหาข้อ 1.1 – 1.6)
2. แผ่นภาพคำที่ผันจากอักษรกลางตั้งแต่ 2 คำขึ้นไป
3. แผ่นภาพคำที่ผันจากอักษรกลางเป็นประโยค
4. ใบงานการเขียนคำจากอักษรกลาง ซึ่งผันด้วย : (ไม่เอก) ¯ (ไม่โท) ¨ (ไม่ตรี) และ † (ไม่จัตวา) ตามที่กำหนดให้

การประเมินผล

1. จากคะแนนการผันอักษรกลาง และเสียงวรรณยุกต์จำนวน 5 คำ 5 คะแนน
 2. จากคะแนนการอ่านคำที่ผันจากอักษรกลางตั้งแต่ 2 คำขึ้นไป
จำนวน 8 คำ 8 คะแนน
 3. จากคะแนน การเขียนคำจากอักษรกลาง ซึ่งผันด้วย : (ไม่เอก) ¯ (ไม่โท) ¨ (ไม่ตรี) และ † (ไม่จัตวา) ตามที่กำหนดให้จำนวน 9 คำ 36 คะแนน
 4. จากคะแนน การอ่านคำจากอักษรกลาง ซึ่งผันด้วย : (ไม่เอก) ¯ (ไม่โท) ¨ (ไม่ตรี) และ † (ไม่จัตวา) ตามที่กำหนดให้ จำนวน 9 คำ 8 คะแนน
- รวมคะแนน 57 คะแนน**

เกณฑ์การให้คะแนนการผันอักษรกลางและเสียงวรรณยุกต์ จำนวน 5 คำ (5 คะแนน)

เสียงสามัญ	ˊ (ไม้เอก)	ˋ (ไม้โท)	ˊˊ (ไม้ตรี)	ˊˋ (ไม้จัตวา)
ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0
กา	ก่า	ก้า	ก๊า	ก๋า
จา	จ่า	จ้า	จ๊า	จ๋า
ดา	ด่า	ด้า	ด๊า	ด๋า
ตา	ต้า	ต้า	ต๊า	ต๋า
บา	บ่า	บ้า	บ๊า	บ๋า
ปา	ป่า	ป้า	ป๊า	ป๋า
อา	อ่า	อ้า	อ๊า	อ๋า

หมายเหตุ

1. ให้ผู้สอน สุ่มสระที่ใช้ในการผันอักษร ซึ่งมีทั้ง สระอา สระอี สระอุ สระเอ สระโอ สระเอา ในเนื้อหาที่ 1.1 ถึง 1.6 ในแต่ละครั้งที่จะให้ผู้เรียนแต่ละคน อ่าน คำผั้นนั้น
2. ให้ผู้สอนเลือกคำผั้นจำนวน 1 แถว จากตัวอย่างข้างบนนี้ หรือจากเนื้อหาที่ 1.1 ถึง 1.6 แล้วให้ผู้เรียนอ่านคำผั้นจำนวน 1 แถวนั้น เป็นรายบุคคล เปลี่ยนการอ่านคำผั้น ครั้งละ 1 แถว กับผู้เรียนคนอื่นๆ ไป
3. อ่านถูก 1 คำ ให้ 1 คะแนน อ่านผิด 1 คำ ให้ 0 คน

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านคำผันจากอักษรกลาง ตั้งแต่ 2 คำขึ้นไป (8 คะแนน)

คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน
ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0
จู้	จี	จู้	จี	ดู	ดี	ดู	ดี
ปู่	ปี้	อู้	อี้	อา	จำ	ดี	ดำ
ปู่	เป้	เป้	ไป	ปี	อู้	อี้	ตู้

หมายเหตุ

ให้ผู้สอนเลือกคำอ่านจำนวน 8 คำจากคำที่มีทั้งหมด แล้วให้ผู้เรียนอ่านคำ จำนวน 8 คำ เป็นรายบุคคล โดยผู้สอนควรเปลี่ยนคำอ่านกับผู้เรียนคนต่อๆ ไป อ่านถูก 1 คำ ให้ 1 คะแนน อ่านผิด 1 คำ ให้ 0 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนการเขียนคำผันด้วย ไม่เอก ไม่โท ไม่ตรี ไม่จัตวา (36 คะแนน)

สามัญ	ไม่เอก	ไม่โท	ไม่ตรี	ไม่จัตวา	หมายเหตุ
	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	
ปู					เขียนถูก 1 คำ ให้ 1 คะแนน เขียนผิด 1 คำ ให้ 0 คะแนน
จา					
แอ					
ปา					
กู					
โต					
ออ					
โบ					
เกา					

หมายเหตุ

ผู้สอนกำหนดคำสามัญไว้จำนวน 9 คำ แล้วให้ผู้เรียนเขียนคำผันด้วย ไม่เอก ไม่โท ไม่ตรี ไม่จัตวา คำละ 4 คำผัน รวมทั้งหมดจำนวน 36 คำ

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านคำผันด้วย ไม่เอก ไม่โท ไม่ตรี ไม่จัตวา (8 คะแนน)

สามัญ	ไม่เอก	ไม่โท	ไม่ตรี	ไม่จัตวา	หมายเหตุ
	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = - 0	ถูก = 1 ผิด = 0	
ปู	ปู	ปู	ปู	ปู	อ่านถูก 1 คำ ให้ 1 คะแนน อ่านผิด 1 คำ ให้ 0 คะแนน
จา	จำ	จำ	จำ	จำ	
แอ	แอ	แอ	แอ	แอ	
ปา	ป่า	ป่า	ป่า	ป่า	
กู	กู	กู	กู	กู	
โต	โต	โต	โต	โต	
ออ	ออ	ออ	ออ	ออ	
ไบ	ไบ	ไบ	ไบ	ไบ	
เกา	เกา	เกา	เกา	เกา	

หมายเหตุ

ให้ผู้สอนสุ่มคำผัน จำนวน 2 แถว ให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล โดยผู้สอนควรเปลี่ยนคำอ่านครั้งละ 2 แถวกับผู้เรียนคนต่อไป

แผนการสอนครั้งที่ 7

เรื่อง การผันอักษรสูง

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. ผันอักษรสูงโดยใช้วรรณยุกต์ได้อย่างถูกต้อง
2. อ่านคำที่ผันจากอักษรสูงตั้งแต่ 2 คำได้อย่างถูกต้อง
3. อ่านคำที่ผันจากอักษรสูงเป็นประโยคได้อย่างถูกต้อง
4. เขียนและอ่านคำที่ผันจากอักษรสูงไว้ได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

อักษรสูง ข ฃ ฉ ฐ ถ ผ ฝ ศ ษ ส ห ผันด้วยวรรณยุกต์

◌ (ไม้เอก) ◌ (ไม้โท)

1. การผันอักษรสูงพร้อมสระ และออกเสียงวรรณยุกต์

- 1.1 อักษรสูงพร้อมสระ – ๑ (อา) เรียกว่า เสียงสามัญ ◌ (ไม้เอก) ◌ (ไม้โท)

เสียงสามัญ	◌ (ไม้เอก)	◌ (ไม้โท)
ขา	ข่า	ข้า
ทา	ท่า	ท้า
ผา	ผ่า	ผ้า
ฟา	ฟ่า	ฟ้า
หา	ห่า	ห้า

- 1.2 อักษรสูงพร้อมสระ – ๒ (อ) เรียกว่าเสียงสามัญ ◌ (ไม้เอก) ◌ (ไม้โท)

เสียงสามัญ	◌ (ไม้เอก)	◌ (ไม้โท)
ชู	ชู้	ชั้
ญ	ญู้	ญั้
ฝู	ฝู้	ฝั้
สุ	สู้	สั้
หุ	หู้	หั้

1.3 อักษรสูงพร้อม สระไ- (ไอ) เรียกว่า เสียงสามัญ ˊ (ไม่เอก) ˋ (ไม่โท) ˌ

เสียงสามัญ	ˊ (ไม่เอก)	ˋ (ไม่โท)
ไช	ไช	ไช้
ไถ	ไถ่	ไถ้
ไผ	ไผ่	ไผ้
ไส	ไส่	ไส้
ไห	ไห่	ไห้

1.4 อักษรสูงพร้อมสระ เ-า (เอา) เรียกว่า เสียงสามัญ ˋ (ไม่โท) ˊ (ไม่เอก)

เสียงสามัญ	ˋ (ไม่เอก)	ˊ (ไม่โท)
เขา	เข่า	เข้ำ
เสียงสามัญ	ˋ (ไม่เอก)	ˊ (ไม่โท)
เนา	เนา่	เนา้
เถา	เถ่า	เถ้ำ
เฝ้า	เฝ้า่	เฝ้า้
เสา	เส่า	เส้ำ

2. คำที่ผันจากอักษรสูง 2 คำ (ชุดที่ 1)

ขาเข้า เข้าเฝ้า เฝ้าไข้
 หาข่า สู้เขา เสาไห่
 หาเหา ฝ่าไผ่ เฝ้าป่า

3. คำที่ผันจากอักษรสูง 2 คำ (ชุดที่ 2)

ไขไก่ แก่ห่อ เต้าหู้
 ใจฝ่อ ฝៃใจ ห่อผ้า
 สู้ขอ จู๋ฉี่ กอไผ่
 กอข่า เข้าถ้ำ เฝ้าดู

4. คำที่ผันจากอักษรสูงเป็นประโยค (ชุดที่ 1)

อาให้ผ้าแก่ตาสี
 ตาสีไปป่าไผ่
 ขอไขไก่แจ้สีห้าใบ

5. คำที่ผันจากอักษรสูงเป็นประโยค (ชุดที่ 2)

เราไม่เผาป่า

เขาไปเผาไร่ที่เสนาให้

อาสาผ่าไฟไปทำผ้า

เราไม่หาหาใส่หัว

6. เขียนและอ่านคำผันด้วย - (ไม้เอก) - (ไม้โท) ดังตัวอย่าง

ตัวอย่าง	ขอ ...	ขอ ...	ข้อ ...
เขา			
โจ			
ठा			
เผา			
สู			
แห			
ถึ			

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนทบทวนเรื่องการอ่านออกเสียงและเขียนอักษรกลางกับวรรณยุกต์ โดยให้ผู้เรียนจำนวน 2 คน ออกมาเขียนบนแผ่นพลิก หลังจากนั้นผู้สอนหยิบแผ่นภาพอักษรสูงแล้วซักถามผู้เรียนว่า เราเรียนเรื่องอักษรกลางมาแล้ว ผู้เรียนคิดว่าอักษรเหล่านี้ควรเป็นอักษรสูงหรือต่ำใครตอบได้บ้าง จากนั้นผู้สอนเฉลยคำตอบ

ขั้นสอน

1. ผู้สอนชี้แผ่นภาพวรรณยุกต์ อ่านและไล่เสียงวรรณยุกต์ (ตามเนื้อหาข้อที่ 1.1 – 1.4) โดยสอนให้อ่านทีละข้อเริ่มจาก 1.1 แล้วให้ผู้เรียนอ่านออกเสียงตามจนคล่องแล้ว จึงอ่านเนื้อหาข้อที่ 1.2 เรื่อยไปจนกระทั่งถึงข้อที่ 1.4 และผู้สอนให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล โดยผู้สอนชี้ไปที่คำไหนให้ผู้เรียนอ่านตามคำที่ชี้ขึ้นคนละ 7 คำ แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน

2. ผู้สอนนำแผ่นภาพคำที่ไล่เสียงวรรณยุกต์แล้วให้ผู้เรียนดู (ตามเนื้อหาข้อที่ 2 และ 3) ผู้สอนถามว่าใครอ่านคำเหล่านี้ได้บ้าง ถ้าผู้เรียนอ่านคนไหนคิดว่าอ่านได้ให้ออกมาอ่านให้เพื่อนฟัง เมื่อมีผู้เรียนมาอ่านให้ฟัง หากมีคำไหนที่อ่านผิดก็ให้ผู้เรียนคนอื่นๆ บอกได้ทันที หากอ่านผิดและผู้เรียนคนอื่นไม่รู้ ผู้สอนจะบอกผู้เรียนเอง (แต่ถ้าไม่มีผู้เรียนคนใดออกมาอ่านให้ฟัง ผู้สอนก็จะอ่านให้ผู้เรียนฟังเอง) หลังจากนั้นผู้สอนอ่านและให้ผู้เรียนอ่านตามจนคล่อง

แล้วผู้สอนให้ผู้เรียนในห้องออกมาชี้คำอ่านให้ผู้เรียนคนอื่นๆ อ่าน ครั้งละ 3 คำ โดยให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล ทำเช่นนี้จนครบทุกคน และผู้สอนบันทึกคะแนน

3. ผู้สอนอ่านประโยค (ในเนื้อหาข้อที่ 4 และ 5) และให้ผู้เรียนอ่านจนคล่อง จากนั้นผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 5 คน แล้วให้ผู้เรียนเป็นคนชี้ไปที่ประโยคใด และผู้เรียนกลุ่มใด ก็ให้ผู้เรียนกลุ่มนั้นอ่านประโยคที่ชี้ไว้ ทำเช่นนี้สลับกันไปในแต่ละกลุ่ม แต่ละประโยค จนครบทุกกลุ่ม

4. ผู้สอนแจกใบงาน และให้ผู้เรียนทุกคนเขียนและอ่านคำผัน โดยมีคำที่เป็นเสียงสามัญให้ 1 คำ และให้ผู้เรียนเขียนด้วย : (ไม้เอก) ั (ไม้โท) ซึ่งมิตัวอย่างให้ดู จากนั้นให้ผู้เรียนอ่านออกเสียงตามคำเขียนของตนเอง และผู้สอนบันทึกคะแนนการเขียนและอ่านเป็นรายบุคคล

สื่อการสอน

1. แผ่นภาพการผันอักษรสูง และเสียงวรรณยุกต์ (ในเนื้อหาข้อ 1.1 – 1.4)
2. แผ่นภาพคำที่ผันจากอักษรสูง 2 คำ ชุดที่ 1 และ ชุดที่ 2
3. แผ่นภาพคำที่ผันจากอักษรสูงเป็นประโยค ชุดที่ 1 และ 2
4. ใบงานการเขียนคำจากอักษรสูง ซึ่งผันด้วย : (ไม้เอก) ั (ไม้โท) ตามที่กำหนดให้

การประเมินผล

1. จากคะแนนการผันอักษรสูง และเสียงวรรณยุกต์	6 คะแนน
2. จากคะแนน การเขียนคำผันอักษรสูง 2 คำ	6 คะแนน
3. จากคะแนน การเขียนคำผันอักษรสูง ด้วย : (ไม้เอก) ั (ไม้โท)	16 คะแนน
4. จากคะแนนการอ่านคำผันอักษรสูงด้วย ไม้เอก ไม้โท	8 คะแนน

รวมคะแนน 36 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนการผันอักษรสูงและเสียงวรรณยุกต์ (6 คะแนน)

เสียงสามัญ	ไม้เอก	ไม้โท	หมายเหตุ
ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	
ขา	ซ่า	ซ้า	อ่านถูก 1 คำ ให้ 1 คะแนน อ่านผิด 1 คำ ให้ 0 คะแนน
ถา	ถ่า	ถ้า	
ผา	ผ่า	ผ้า	
ฝ่า	ฝ่า	ฝ่า	
หา	ห่า	ห้า	

หมายเหตุ

1. ให้ผู้สอนสุ่มสระที่ใช้ในการผันอักษร ซึ่งมีทั้งสระอา สระอุ สระไอ สระเอา ในเนื้อหาที่ 1.1 ถึง 1.4 ในแต่ละครั้ง ที่จะให้ผู้เรียนแต่ละคนอ่านคำผันนั้น
2. ให้ผู้สอนเลือกคำผันจำนวน 2 แถว จากตัวอย่างข้างบนนี้ หรือจากเนื้อหาที่ 1.1 ถึง 1.4 แล้วให้ผู้เรียนอ่านคำผันจำนวน 2 แถวนั้น เป็นรายบุคคล โดยผู้สอนควรเปลี่ยนการอ่านคำผัน ครั้งละ 2 แถวกับผู้เรียนคนต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านคำผันจากอักษรสูง 2 คำ (6 คะแนน)

คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	หมายเหตุ
ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	
ขา	เข้า	เข้า	เฝ้า	เฝ้า	ไข่	ถูก 1 คำ = 1 ผิด 1 คำ = 0
หา	ชา	สู้	เขา	เสา	ไห	
หา	เหา	ฝา	ไผ่	เผา	ป่า	

หมายเหตุ

ให้ผู้สอนสุ่มเลือกคำอ่านจากชุดที่ 1 หรือชุดที่ 2 จำนวน 1 แถว แล้วให้ผู้เรียนอ่านคำจำนวน 1 แถวนั้น เป็นรายบุคคล โดยผู้สอนควรเปลี่ยนคำอ่านครั้งละ 1 แถว กับ ผู้เรียนคนต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนนการเขียนคำผันอักษรสูงด้วยไม้เอก และไม้โท (16 คะแนน)

สามัญ	ไม้เอก	ไม้โท	หมายเหตุ
	ถูก = 1 / ผิด = 0	ถูก = 1 / ผิด = 0	
เขา			เขียนถูก 1 คำ ให้ 1 คะแนน เขียนผิด 1 คำ ให้ 0 คะแนน
โจ			
ठा			
เฒ่า			
สู			
แห			
ถึ			
ฝ่อ			

หมายเหตุ

ผู้สอนกำหนดคำสามัญไว้จำนวน 8 คำ แล้วให้ผู้เรียนเขียนคำผันด้วย ไม้เอก ไม้โท
คำละ 2 คำผัน รวมทั้งหมดจำนวน 16 คำ

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านคำผันอักษรสูงด้วยไม้เอก และไม้โท (8 คะแนน)

สามัญ	ไม้เอก	ไม้โท	หมายเหตุ
	ถูก = 1 / ผิด = 0	ถูก = 1 / ผิด = 0	
เขา	เข่า	เข้	อ่านถูก 1 คำ ให้ 1 คะแนน อ่านผิด 1 คำ ให้ 0 คะแนน
โง	โง่	โง้	
ถา	ถ่า	ถ้ำ	
เผา	เผ่า	เผ้า	
สู	สู้	สู้้	
แห	แห่	แห้	
ถึ	ถึ่	ถึ้	
ฝ่อ	ฝ่อ	ฝือ	

หมายเหตุ

ให้ผู้สอนสุ่มคำผัน จำนวน 4 แถว แล้วให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล โดยผู้สอน
ควรเปลี่ยนคำอ่านครั้งละ 4 แถวกับผู้เรียนคนต่อไป

แผนการสอนครั้งที่ 8

เรื่อง การผันอักษรต่ำ

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. ผันอักษรต่ำโดยใช้วรรณยุกต์ได้อย่างถูกต้อง
2. อ่านคำที่ผันจากอักษรต่ำตั้งแต่ 2 คำได้อย่างถูกต้อง
3. อ่านคำที่ผันจากอักษรต่ำเป็นประโยคได้อย่างถูกต้อง
4. เขียนและอ่านคำที่ผันจากอักษรต่ำไว้ได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

อักษรต่ำ ค ฅ ฌ ง ช ฌ ญ ฑ ฒ ณ ท ธ น พ ฟ ภ

ม ย ร ล ว พ ผันด้วยวรรณยุกต์ : (ไม่เอก) ้ (ไม่โท)

1. การผันอักษรต่ำพร้อมสระ และออกเสียงวรรณยุกต์

1.1 อักษรสูงพร้อมสระ – ะ (อา) เรียกว่า เสียงสามัญ : (ไม่เอก) ้ (ไม่โท)

เสียงสามัญ	: (ไม่เอก)	้ (ไม่โท)
คา	ค่า	ค้ำ
งา	ง่า	ง้ำ
ชา	ช่า	ช้ำ
ทา	ท่า	ท้ำ
นา	น่า	น้ำ

1.2 อักษรสูงพร้อมสระ – ี (อี) เรียกว่าเสียงสามัญ : (ไม่เอก) ้ (ไม่โท)

เสียงสามัญ	: (ไม่เอก)	้ (ไม่โท)
คี	คิ	ค็
นี	นิ	น็
มี	มิ	ม็
यी	ยิ	ย็
ลี	ลิ	ล็

1.3 อักษรตัวพร้อมสระ - ุ (อุ) เรียกว่าเสียงสามัญ - ิ (ไม้เอก) - ี (ไม้โท) -

เสียงสามัญ	- ิ (ไม้เอก)	- ี (ไม้โท)
คุ	คู่	คู้
ชู	ชู้	ชู้
ทู	ทู้	ทู้
พู	พู้	พู้
ยุ	ยู้	ยู้
รู	รู้	รู้

1.4 อักษรตัวพร้อมสระ - ะ (เอา) - ำ (อำ) - แ (แอ) - โ (โอ) - ะ และ - ำ เรียกว่าเสียงสามัญ - ิ (ไม้เอก) - ี (ไม้โท)

เสียงสามัญ	- ิ (ไม้เอก)	- ี (ไม้โท)
เลา	เล่า	เล่า
ท่า	ท่า	ท่า
แพ	แพ่	แพ้
โม	โม่	ม้อ
เมา	เมา	ม้อ
ฮา	ฮ่า	ฮ่า

2. คำที่ผันจากอักษรตัว 2 คำ

ทายา ค่ายา ล่าช้า

ชูง่า ยู่ยี่ คู่คี่

มีนาคม มีค่า น่ารู้อ

3. คำที่ผันจากอักษรตัวเป็นประโยค

ป้าซื้อไปซา

ซาซ่าซื้อยา

ย่าซุมี่ที่นา

เสื้อผาดูยู่ยี่

งาคูนี้มีค่าดูดี

4. เขียนและอ่านคำผันด้วย : (ไม้เอก) ั (ไม้โท) ดังตัวอย่าง

ตัวอย่าง	โล	โล...	โล...
มอ			
ย่า			
ทอ			
ไซ			
งา			
โม			
ฟู			
ทา			
ไร			
ฮา			

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนทบทวนเรื่องการอ่านออกเสียงและเขียนอักษรสูงกับวรรณยุกต์ โดยให้ผู้เรียนจำนวน 3 คน ออกมาเขียนบนแผ่นฟลิค หลังจากนั้นผู้สอนหยิบแผ่นภาพอักษรต่ำ แล้วซักถามผู้เรียนว่า เราเรียนเรื่องอักษรกลาง และอักษรสูงมา 2 ประเภทแล้ว ผู้เรียนคิดว่าอักษรเหล่านี้ควรเป็นอักษรประเภทใด ใครตอบได้บ้าง จากนั้นผู้สอนเฉลยคำตอบ

ขั้นสอน

1. ผู้สอนชี้แผ่นภาพวรรณยุกต์ อ่านและไล่เสียงวรรณยุกต์ (ตามเนื้อหาข้อที่ 1.1 – 1.4) โดยสอนให้อ่านทีละข้อเริ่มจาก 1.1 แล้วให้ผู้เรียนอ่านออกเสียงตามจนคล่องแล้ว จึงอ่านเนื้อหาข้อที่ 1.2 เรื่อยไปจนกระทั่งถึงข้อที่ 1.4 และผู้สอนให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล โดยผู้สอนชี้ไปที่คำไหนให้ผู้เรียนอ่านตามคำที่ชี้ขึ้นคนละ 10 คำ แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน

2. ผู้สอนนำแผ่นภาพคำที่ใส่เสียงวรรณยุกต์แล้วให้ผู้เรียนดู (ตามเนื้อหาข้อที่ 2) ผู้สอนสุ่มเรียกผู้เรียนออกมา 5 คน แล้วถามผู้เรียนว่าใครสามารถอ่านคำบนแผ่นภาพได้บ้างให้อ่านให้เพื่อนฟัง เมื่อมีผู้เรียนจาก 1 ใน 5 คน มาอ่านให้ฟัง หากมีคำไหนที่อ่านผิดก็ให้ผู้เรียน 4 คน หรือผู้เรียนคนอื่น ๆ ในห้องบอกได้ทันที หากอ่านผิดและผู้เรียนคนอื่นไม่รู้ ผู้สอนจะบอกผู้เรียนเอง (แต่ถ้าไม่มีผู้เรียนคนใดออกมาอ่านให้ฟัง ผู้สอนก็จะอ่านให้ผู้เรียนฟังเอง) หลังจากนั้นผู้สอนอ่านและให้ผู้เรียนอ่านตามจนคล่อง แล้วผู้สอนสุ่มเรียกผู้เรียนในห้องให้ออกมาชี้คำอ่านให้ผู้เรียนคนอื่น ๆ อ่าน ครั้งละ 5 คำ โดยให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล ทำเช่นนั้นจนครบทุกคน และผู้สอนบันทึกคะแนน

3. ผู้สอนอ่านประโยค (ในเนื้อหาข้อที่ 3) และให้ผู้เรียนอ่านจนคล่อง จากนั้น ผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน แล้วให้แต่ละกลุ่มเป็นคนชี้ไปที่ประโยคใด และผู้เรียนกลุ่มใด ก็ให้ผู้เรียนกลุ่มนั้นอ่านประโยคที่ชี้ไว้ ทำเช่นนี้สลับกันไปในแต่ละกลุ่ม แต่ละประโยค จนครบทุกกลุ่ม

4. ผู้สอนแจกใบงาน และให้ผู้เรียนทุกคนเขียนและอ่านคำผัน โดยมีคำที่เป็นเสียง สามัญให้ 1 คำ และให้ผู้เรียนเขียนด้วย : (ไม้เอก) - (ไม้โท) ซึ่งมีตัวอย่างให้ดู จากนั้นให้ผู้เรียนอ่านออกเสียงตามคำเขียนของตนเอง และผู้สอนบันทึกคะแนนการเขียนและอ่านเป็นรายบุคคล

สื่อการสอน

1. แผ่นภาพการผันอักษรต่ำ และเสียงวรรณยุกต์ (ในเนื้อหาข้อ 1.1 – 1.4)
2. แผ่นภาพคำที่ผันจากอักษรต่ำ 2 คำ
3. แผ่นภาพคำที่ผันจากอักษรต่ำเป็นประโยค
4. ใบงานการเขียนคำจากอักษรต่ำ ซึ่งผันด้วย : (ไม้เอก) - (ไม้โท) ตามที่กำหนดให้

การประเมินผล

1. จากคะแนนการผันอักษรต่ำ และเสียงวรรณยุกต์ จำนวน 9 คำ 9 คะแนน
2. จากคะแนน การอ่านคำผันอักษรต่ำ 2 คำ 6 คะแนน
3. จากคะแนน การเขียนคำผันอักษรต่ำ ด้วย : (ไม้เอก) - (ไม้โท) 20 คะแนน
4. จากคะแนนการอ่านคำผันอักษรต่ำด้วยไม้เอกและไม้โท 9 คะแนน

รวมคะแนน 44 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนการผันอักษรต่ำและเสียงวรรณยุกต์ (9 คะแนน)

เสียงสามัญ	ไม้เอก	ไม้โท	หมายเหตุ
ถูก = 1 / ผิด = 0	ถูก = 1 / ผิด = 0	ถูก = 1 / ผิด = 0	
คา	ค่า	ค้ำ	อ่านถูก 1 คำ ให้ 1 คะแนน อ่านผิด 1 คำ ให้ 0 คะแนน
งา	ง่า	ง้า	
ชา	ช่า	ช้ำ	
ทา	ท่า	ท้ำ	
นา	น่า	น้า	

หมายเหตุ

1. ให้ผู้สอนสุ่มสระที่ใช้ในการผันอักษร ซึ่งมีทั้งสระอา สระอี สระอุ สระเอา ในเนื้อหาที่ 1.1 ถึง 1.4 ในแต่ละครั้งที่จะให้ผู้เรียนแต่ละคนอ่านคำผัน นั้น
2. ให้ผู้สอนเลือกคำผันจำนวน 3 แถว จากตัวอย่างข้างบนนี้ หรือจากเนื้อหาที่ 1.1 ถึง 1.4 แล้วให้ผู้เรียนอ่านคำผันจำนวน 3 แถวนั้นเป็นรายบุคคลโดยผู้สอนควรเปลี่ยนการอ่านคำผันครั้งละ 3 แถวกับผู้เรียนคนต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านคำผันจากอักษรต่ำ 2 คำ (6 คะแนน)

คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	หมายเหตุ
ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	
ทา	ยา	ค่า	ยา	ล่า	ช้า	-	ถูก 1 คำ = 1 ผิด 1 คำ = 0
ชู	งา	ยู	ยี่	คู	คี	-	
มี	นา	คม	มี	ค่า	น่า	รู้	

หมายเหตุ

ให้ผู้สอนสุ่มเลือกคำอ่าน จำนวน 1 แถว แล้วให้ผู้เรียน อ่านคำจำนวน 1 แถวนั้น เป็นรายบุคคล โดยผู้สอนควรเปลี่ยนคำอ่านครั้งละ 1 แถวกับแถวนั้นผู้เรียนคนต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนนการเขียนคำผันอักษรต่ำด้วยไม้เอก และไม้โท (20 คะแนน)

สามัญ	ไม้เอก	ไม้โท	หมายเหตุ
	ถูก = 1 / ผิด = 0	ถูก = 1 / ผิด = 0	
มอ			เขียนถูก 1 คำ ให้ 1 คะแนน เขียนผิด 1 คำ ให้ 0 คะแนน
ย่า			
ทอ			
ไซ			
งา			
โม			
ฟู			
ทา			
ไร			
ฮา			

หมายเหตุ

ผู้สอนกำหนดคำสามัญไว้จำนวน 10 คำ แล้วให้ผู้เรียนเขียนคำผันด้วย ไม้เอก ไม้โท
คำละ 2 คำผัน รวมทั้งหมดจำนวน 20 คำ

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านคำผันอักษรต่ำด้วยไม้เอก และไม้โท (9 คะแนน)

สามัญ	ไม้เอก	ไม้โท	หมายเหตุ
	ถูก = 1 / ผิด = 0	ถูก = 1 / ผิด = 0	
มอ	ม่อ	ม้อ	อ่านถูก 1 คำ ให้ 1 คะแนน อ่านผิด 1 คำ ให้ 0 คะแนน
ย่า	ย៉่า	ย้า	
ทอ	ท่อ	ท้อ	
ไช	ไช้	ไช๋	
งา	ง่า	ง้า	
โม	ม่อ	ม้อ	
ฟู	ฟู่	ฟู้	
ทา	ท่า	ท้า	
ไร	ไร่	ไร๋	
ฮา	ฮ่า	ฮ้า	

หมายเหตุ

ให้ผู้สอนสุ่มคำผัน จำนวน 3 แถว แล้วให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล โดยผู้สอน
ควรเปลี่ยนคำอ่านครั้งละ 3 แถวกับผู้เรียนคนต่อไป

แผนการสอนครั้งที่ 9

เรื่อง ตัวสะกด กง กน กม เกย เกอว

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. อ่านตัวสะกดที่ผสมกับสระได้อย่างถูกต้อง
2. อ่านคำที่มีตัวสะกด 2 คำได้อย่างถูกต้อง
3. เขียนและอ่านคำที่มีตัวสะกดได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

ตัวสะกด กง กน กม เกย เกอว ซึ่งมีตัวสะกดดังนี้ ง น ม ย ว

1. ตัวสะกด ง น ม ย ว

1.1 ตัวสะกด ง น ม ย ว ใช้กับสระ -ะ -า -ิ -ี -ึ -ู

- ะ - ิ - ุ

สระ \ ตัวสะกด	สระ	- ะ	- า	- ิ	- ึ	- ู	- ึ	- ุ	- ู
ง		ข้าง	กาง	อิง	-	ดิ่ง	-	ถูง	สูง
น		วัน	นาน	ดิน	ป็น	มีน	ป็น	จน	ปูน
ม		म्म	ตาม	ชิม	คีม	จีม	ลีม	มุ่ม	ตุ้ม
ย		วัย	ยาย	-	-	-	-	ถูง	-
ว		-	สาว	หิว	-	-	-	-	-

1.2 ตัวสะกด ง น ม ย ว ใช้กับสระ เ-ะ -เ- แ-ะ แ- โ-ะ โ- -อ

สระ \ ตัวสะกด	เ-ะ	-เ-	แ-ะ	แ-	โ-ะ	โ-	-อ
ง	เล็ง	เร้ง	แแข็ง	แดง	จง	โกง	กอง
น	เห็น	เล่น	-	แบน	คน	โอน	สอน
ม	เค็ม	เกม	-	แถม	ลม	โนม	ตอม
ย	-	-	-	-	-	ไพบ	คอย
ว	เร็ว	-	-	แหว	-	-	-

1.3 ตัวสะกด ง น ม ย ว ใช้กับสระ -ัว -เีย -เือ -เอ

สระ \ ตัวสะกด	-ัว	-เีย	-เือ	-เอ
ง	ดว	เสียง	เคื่อง	เพิง
น	ชว	เวียน	เดื่อน	เกิน
ม	บว	เทียม	เชื่อม	เดิม
ย	สว	-	เมื่อย	เลย
	-	เรียว	-	เหว

2. ตัวสะกดที่เป็นคำ 2 คำ

2.1 คำ 2 คำ ที่สะกดด้วยตัวอักษร ง น ม ย ว ใช้กับสระ -ะ -า -ิ

ค- ค- ค- จ- จ-

กางถุง สูวัย มินตึง ้วยสาว
 ตามยาย ถุงปูน คุยนาน ปีนสูง
 มุมสูง ยายจน ยายหิว นานวัน
 หิวนาน ตูมตาม ดินป็น ชิมตาม
 ดึงตัน ขึงขัง สูงสิง คางทุม
 ทางผ่าน ลิงลม ยิงฟัน ดินดาน
 ถ่านหิน คานหาม บึงตึง กุ้งนาง
 ฤงยาม อึ้งอ่าง ผุ้งผึ่ง ปูนปั้น
 ผมยาว ญุยฉาย ปุยฝ้าย ผึ่งฝ้าย
 ข้างขึ้น ยิงป็น งมฉาย ฟางข้าว

2.2 คำ 2 คำที่สะกด ง น ม ย ว ใช้กับสระ -ะ -เ- -แ- -อ- -โ-ะ

ໂ- -ອ

ชุดที่ 1

เล็งเห็น เล่นเกม สอนคน
 เล่นโกก เห็นแวว ลมเร็ว
 สอนเร็ว เล่นโปย เร่งโอน

ชุดที่ 2

เล็งเห็น แข็งแรง แต่งอ่อน แบ่งแยก
 แก้มแดง ของแถม เส้นเอ็น โอนเอ
 โจนเงน เล่นเกม สมยอม งมเข็ม
 ลมโซย โหมโรง ร่องรอย แจ่มแจ้ง
 ร่มเย็น คอยมอง งมหอย รอมชอม
 แกรงร้อน แท้งแต่ง คนโก่ง ผนแล้ง

2.3 คำ 2 คำ ที่สะกด ง น ม ย ว ไขกับสร ัว ैया ื่อ ื่อ

ชุดที่ 1

เสียงเดิม สวยเกิน เสียงเดือน
เกินเลย เฟิงสวย เลยเหว

ชุดที่ 2

ดวงเดือน เวียนเทียน เดินเหิน
 เดี่ยวเดียว ช่วยด้วย เสื่อมเสีย
 เยี่ยมเยียน เลียนเสียง เปียดเปียน
 เรือยเจือย เทียวเชือน ขวยเขิน
 เดือนเต็ม ถ้วยดวง เนยเทียม
 เพิ่มเติม เลียนเตียน ต้วมเตี้ยม
 ขวนเทียว ขวนขม ล่วงเกิน

3. เขียนและอ่านคำที่มี ง น ม ย ว สะกด

[illegible]

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนให้ผู้เรียนคนใดคนหนึ่งออกมาหน้าชั้นเรียน แล้วให้เพื่อนซักถามเรื่อง เศรษฐกิจพอเพียง จำนวน 2 – 3 คำถาม จากนั้นผู้สอนสรุปคำตอบ โดยเขียนข้อความบนแผ่น พลิก จำนวน 1 ประโยค แล้วให้ผู้เรียนลองอ่านข้อความที่ผู้สอนเขียน หากผู้เรียนอ่านไม่ออก ผู้สอนอ่านแล้วให้ผู้เรียนอ่านตาม 3-4 ครั้ง ตัวอย่าง ประโยค “ **เรามาร่วมมือกันปลูกพืช เพื่อเสริมรายได้**” เมื่อทุกคนอ่านประโยคจบแล้ว ผู้สอนสรุปว่า วันนี้เรามาศึกษากันถึงเรื่อง การสะกดคำกัน

ขั้นสอน

1. ผู้สอนชี้แผ่นภาพการสะกดคำ (ตามเนื้อหาข้อที่ 1.1 – 1.3) โดยสอนให้อ่านทีละข้อเริ่มจาก 1.1 แล้วให้ผู้เรียนอ่านออกเสียงตามจนคล่อง จากนั้น จึงอ่านเนื้อหาข้อที่ 1.2 เรื่อยไปจนกระทั่งถึงข้อที่ 1.3 และผู้สอนให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล โดยผู้สอนชี้ไปที่คำไหน ให้ผู้เรียนอ่านตามคำที่ชี้ขึ้นคนละ 3 คำ แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน

2. ผู้สอนนำแผ่นภาพตัวสะกดที่เป็นคำ 2 คำแล้วให้ผู้เรียนดู (ตามเนื้อหา ข้อที่ 2.1 – 2.3) ผู้สอนสุ่มเรียกผู้เรียนออกมา 3 คน แล้วถามผู้เรียนว่าใครสามารถอ่านคำบน แผ่นภาพได้บ้างให้อ่านให้เพื่อนฟัง เมื่อมีผู้เรียนจาก 1 ใน 3 คน มาอ่านให้ฟัง หากมีคำไหนที่อ่านผิดก็ให้ผู้เรียน 2 คน หรือผู้เรียนคนอื่น ๆ ในห้องบอกได้ทันที หากอ่านผิดและผู้เรียนคนอื่น ไม่รู้ ผู้สอนจะบอกผู้เรียนเอง (แต่ถ้าไม่มีผู้เรียนคนใดออกมาอ่านให้ฟัง ผู้สอนก็จะอ่านให้ผู้เรียนฟังเอง) หลังจากนั้นผู้สอนอ่านและให้ผู้เรียนอ่านตามจนคล่อง แล้วผู้สอนสุ่มเรียกผู้เรียนในห้องให้ออกมาชี้คำอ่านให้ผู้เรียนคนอื่น ๆ อ่าน ครั้งละ 3 คำ โดยให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล ทำเช่นนี้จนครบทุกคน และผู้สอนบันทึกคะแนน

3. ผู้สอนแจกใบงาน และให้ผู้เรียนทุกคนเขียนและอ่านคำที่ใช้ตัวสะกด ง น ม ย ว ซึ่งมีตัวอย่างให้ดู จากนั้นให้ผู้เรียนอ่านออกเสียงตามคำเขียนของตนเอง และผู้สอน บันทึกคะแนนการเขียนและอ่านเป็นรายบุคคล

สื่อการสอน

1. แผ่นภาพตัวสะกด ง น ม ย ว (ในเนื้อหาข้อ 1.1 – 1.3)
2. แผ่นภาพคำ 2 คำ ที่สะกดด้วยตัวอักษร ง น ม ย ว (ในเนื้อหาข้อ 2.1 – 2.3)
3. ใบงานการเขียนคำที่มี ง น ม ย ว สะกด

การประเมิน

1. จากคะแนนการอ่านตัวสะกด ง น ม ย ว ที่ผสมกับสระต่างๆ 3 คะแนน
 2. จากคะแนนอ่านตัวสะกดด้วยตัวอักษร ง น ม ย ว ผสมสระต่างๆ
เป็น 2 คำ 3 คะแนน
 3. จากคะแนนการเขียนคำที่มี ง น ม ย ว เป็นตัวสะกด 20 คะแนน
 4. จากคะแนนการอ่านคำที่มี ง น ม ย ว เป็นตัวสะกด 20 คะแนน
- รวมคะแนน 46 คะแนน**

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านตัวสะกด ง น ม ย ว ที่ผสมกับสระต่างๆ (3 คะแนน)

ตัวสะกด	ัว	เีย	เือ	เอ	หมายเหตุ
	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	
ง	ดว	เสียง	เคื่อง	เพิง	อ่านถูก 1 คำ ให้ 1 คะแนน อ่านผิด 1 คำ ให้ 0 คะแนน
น	ชว	เวียน	เดื่อน	เกิน	
ม	บว	เทียม	เชื่อม	เดิม	
ย	สว	-	เมื่อย	เลย	
ว	-	เรียว	-	เหว	

หมายเหตุ

1. ให้ผู้สอนสุ่มการอ่านตัวสะกด ง น ม ย ว ที่ผสมกับสระหลายตัว ในเนื้อหาที่ 1.1 ถึง 1.3 ในแต่ละครั้งที่จะให้ผู้เรียนแต่ละคนอ่านตัวสะกดนั้น
2. ให้ผู้สอนเลือกคำที่สะกดด้วย ง น ม ย ว จำนวน 3 คำ จากตัวอย่างข้างบนนี้หรือจากเนื้อหาที่ 1.1 ถึง 1.3 แล้วให้ผู้เรียนอ่านคำที่สะกดด้วย ง น ม ย ว จำนวน 3 คำ เป็นรายบุคคล โดยผู้สอนควรเปลี่ยนการอ่านคำที่มีตัวสะกดดังกล่าวครั้งละ 3 คำ กับผู้เรียนคนต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านตัวสะกด ง น ม ย ว ผสมสระต่าง ๆ เป็น 2 คำ (3 คะแนน)

คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	หมายเหตุ
ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	
เล็ง	เห็น	เล่น	เกม	สอน	คน	ถูก 1 คำ = 1 ผิด 1 คำ = 0
เล่น	โก่ง	เห็น	แวว	ลม	เร็ว	
สอน	เร็ว	เล่น	โพย	เร่ง	โอน	

หมายเหตุ

ให้ผู้สอนสุ่มการอ่านคำที่สะกดจาก ง น ม ย ว ผสมกับสระต่าง ๆ ให้เป็นคำ จากตัวอย่างข้างบนนี้ หรือ จากเนื้อหาที่ 2.1 ถึง 2.3 แล้วให้ผู้เรียนอ่านตัวสะกดที่เป็นคำนี้ จำนวน 3 คำ เป็นรายบุคคล โดยผู้สอนควรเปลี่ยนการอ่านตัวสะกด ครั้งละ 3 คำ กับผู้เรียนคนต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนนการเขียนคำที่มี ง น ม ย ว เป็นตัวสะกด (20 คะแนน)

ตัวสะกด	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	หมายเหตุ
	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	
ง					เขียนถูก 1 คำ ให้ 1 คะแนน เขียนผิด 1 คำ ให้ 0 คะแนน
น					
ม					
ย					
ว					

หมายเหตุ

ผู้สอนกำหนดตัวสะกดไว้ 5 ตัว คือ ง น ม ย ว แล้วให้ผู้เรียนเขียนคำที่มีตัวสะกดเหล่านี้กับสระตัวใดก็ได้อย่างน้อย 10 ตัว รวมจำนวนคำที่เขียน 20 คำ

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านคำที่มี ง น ม ย ว เป็นตัวสะกด (20 คะแนน)

ตัวสะกด	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	หมายเหตุ
	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	
ง					อ่านถูก 1 คำ ให้ 1 คะแนน อ่านผิด 1 คำ ให้ 0 คะแนน
น					
ม					
ย					
ว					

หมายเหตุ

ผู้สอนสุ่มคำที่มีตัวสะกดให้ผู้เรียนอ่านจากคำที่ผู้เรียนเขียนไว้ข้างบนเป็น รายบุคคล
จำนวน 10 คำ

แผนการสอนครั้งที่ 10

เรื่อง ตัวสะกด กก กด กบ

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. อ่านตัวสะกดที่ผสมกับสระได้อย่างถูกต้อง
2. อ่านคำที่มีตัวสะกด 2 คำได้อย่างถูกต้อง
3. เขียนและอ่านคำที่มีตัวสะกดได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

ตัวสะกด กก กด กบ มีตัวสะกดดังนี้ ก ด บ

1. ตัวสะกด ก ด บ

1.1 ตัวสะกด ง น ม ย ว ใช้กับ สระ - ะ - ำ - ิ - ี - ึ - ู

- ึ - ู

สระ ตัวสะกด	- ะ	- ำ	- ิ	- ี	- ึ	- ู	- ึ	- ู
ก	ผัก	กาก	จิก	ฉิก	สีก	-	คูก	ฟูก
ด	กั๊ด	ลาด	คิด	มิด	อิด	มิด	สุด	สูด
บ	ลั๊บ	อาบ	ดิบ	บิบ	ทิบ	คิบ	ซุบ	สูบ

1.2 ตัวสะกด ก ด บ ใช้กับสระ - ะ - ะ - ะ - ะ - ะ - ะ - ะ

สระ ตัวสะกด	- ะ	- ะ	- ะ	- ะ	- ะ	- ะ
ก	เล็ก	เอก	แตก	พก	โยก	คอก
ด	เป็ด	เกด	แดด	บด	โหด	ลอด
บ	เจ็บ	เสบ	แสบ	กบ	โอบ	มอบ

3. เขียนและอ่านคำที่มี ก ด บ สะกด

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

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนให้ผู้เรียนดูภาพพลิก แล้วถามผู้เรียนว่า จากการที่ผู้เรียนมีความรู้เกี่ยวกับตัวสะกดมาแล้ว ผู้เรียนตอบได้ใหม่ว่า คำ “ตกทอด” สะกดด้วยตัวอักษรใด และคำว่า “หนอบนบ” สะกดด้วยตัวอักษรใด ผู้เรียนตอบ ... ผู้สอนสรุปว่า วันนี้เรามาศึกษากันถึงเรื่องการใช้อักษร ก ด บ ในการสะกดคำกัน

ขั้นสอน

1. ผู้สอนชี้แผ่นภาพการสะกดคำ (ตามเนื้อหาข้อที่ 1.1 – 1.3) โดยสอนให้อ่านทีละข้อ เริ่มจาก 1.1 แล้วให้ผู้เรียนอ่านออกเสียงตามจนคล่อง จากนั้น จึงอ่านเนื้อหาข้อที่ 1.2 เรื่อยไปจนกระทั่งถึงข้อที่ 1.3 และผู้สอนให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล โดยผู้สอนชี้ไปที่คำไหนให้ผู้เรียนอ่านตามคำที่ชี้ขึ้นนั้น คนละ 5 คำ แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน

2. ผู้สอนนำแผ่นภาพตัวสะกดที่เป็นคำ 2 คำ ให้ผู้เรียนดู (ตามเนื้อหาข้อที่ 2.1 – 2.3) ผู้สอนสุ่มเรียกผู้เรียนออกมา 5 คน แล้วถามผู้เรียนว่า ใครสามารถอ่านคำบนแผ่นภาพได้บ้างให้อ่านให้เพื่อนฟัง เมื่อมีผู้เรียนจาก 1 ใน 5 คน มาอ่านให้ฟัง หากมีคำไหนที่อ่านผิด ก็ให้ผู้เรียน 2 คน หรือผู้เรียนคนอื่นๆ ในห้องบอกได้ทันที หากอ่านผิดและผู้เรียนคนอื่นไม่รู้ ผู้สอนจะบอกผู้เรียนเอง (แต่ถ้าไม่มีผู้เรียนคนใดออกมาอ่านให้ฟัง ผู้สอนก็จะอ่านให้ผู้เรียนฟังเอง) หลังจากนั้นผู้สอนอ่านและให้ผู้เรียนอ่านตามจนคล่อง แล้วผู้สอนสุ่มเรียกผู้เรียนในห้องให้ออกมาชี้คำอ่านให้ผู้เรียนคนอื่นๆ อ่าน ครั้งละ 5 คำ โดยให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล ทำเช่นนี้จนครบทุกคน และผู้สอนบันทึกคะแนน

3. ผู้สอนแจกใบงาน และให้ผู้เรียนทุกคนเขียนและอ่านคำที่ใช้ตัวสะกด ก ด บ ซึ่งมีตัวอย่างให้ดู จากนั้น ให้ผู้เรียนอ่านออกเสียงตามคำเขียนของตนเอง และผู้สอนบันทึกคะแนนการเขียนและอ่านเป็นรายบุคคล

สื่อการสอน

1. แผ่นภาพตัวสะกด ก ด บ (ในเนื้อหาข้อ 1.1 – 1.3)
2. แผ่นภาพคำ 2 คำ ที่สะกดด้วยตัวอักษร ก ด บ (ในเนื้อหาข้อ 2.1 – 2.3)
3. ใบงานการเขียนคำที่มี ก ด บ สะกด

การประเมินผล

1. จากคะแนนการอ่านตัวสะกด กก กด กบ ที่ผสมกับสระต่างๆ 3 คะแนน
2. จากคะแนนการอ่านตัว สะกด ก ด บ ผสมสระต่างๆ เป็นคำ 2 คำ 5 คะแนน
3. จากคะแนนการเขียนคำที่มี ก ด บ เป็นตัวสะกด 12 คะแนน
4. จากคะแนนการอ่านคำที่มี ก ด บ เป็นตัวสะกด 12 คะแนน

รวมคะแนน 32 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านตัวสะกด กก กต กบ ที่ผสมกับสระต่าง ๆ (3 คะแนน)

ตัวสะกด	ัว	เีย	เือ	เอ	หมายเหตุ
	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	
ก	พวก	เปือก	เือก	เลิก	ถูก 1 คำ = 1
ด	ขวด	เียด	เลียด	เถิด	ผิด 1 คำ = 0
บ	บวบ	เจียบ	เกือบ	เดิบ	

หมายเหตุ

1. ให้ผู้สอนสุ่มการอ่านตัวสะกด กก กต กบ ที่ผสมกับสระหลายตัวในเนื้อหาที่ 1.1 ถึง 1.3 ในแต่ละครั้ง ที่จะให้ผู้เรียนแต่ละคนอ่านตัวสะกดนั้น
2. ให้ผู้สอนเลือกคำที่สะกดด้วย กก กต กบ จำนวน 5 คำ จากตัวอย่างข้างบนนี้ หรือจากเนื้อหาที่ 1.1 ถึง 1.3 แล้วให้ผู้เรียนอ่านคำที่สะกดด้วย กก กต กบ จำนวน 5 คำ เป็นรายบุคคล โดยผู้สอนควรเปลี่ยนการอ่านคำที่มีตัวสะกด ดังกล่าวครั้งละ 5 คำ กับผู้เรียนคนต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านตัวสะกด ก ต บ ผสมสระต่าง ๆ เป็นคำ 2 คำ (5 คะแนน)

คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	หมายเหตุ
ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	
เล็ก	เอก	แตก	พก	โยก	คอก	ถูก 1 คำ = 1
เปิด	เกด	แดด	บด	โหด	ลอด	ผิด 1 คำ = 0
เจ็บ	เสบ	สือบ	กบ	โอบ	มอบ	

หมายเหตุ

ให้ผู้สอนสุ่มการอ่านคำ โดยเลือกคำที่สะกดจาก ก ต บ ผสมกับสระต่างๆ ให้เป็นคำจากตัวอย่างข้างบนนี้ หรือจากเนื้อหาที่ 2.1 ถึง 2.3 แล้วให้ผู้เรียนอ่านตัวสะกดที่เป็น 2 คำนี้จำนวน 5 คำ เป็นรายบุคคล โดยผู้สอนควรเปลี่ยนการอ่านตัวสะกดครั้งละ 5 คำ กับผู้เรียนคนต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนนการเขียนคำที่มี ก ด บ เป็นตัวสะกด (12 คะแนน)

ตัวสะกด	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	หมายเหตุ
	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	
ก					ถูก 1 คำ = 1 ผิด 1 คำ = 0
ด					
บ					

หมายเหตุ

ผู้สอนกำหนดตัวสะกดไว้ 3 ตัว คือ ก ด บ แล้วให้ผู้เรียนเขียนคำที่มี ตัวสะกดเหล่านี้กับสระตัวใดก็ได้อย่างน้อย 4 ตัว รวมจำนวนคำที่เขียน 12 คำ

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านคำที่มี ก ด บ เป็นตัวสะกด (12 คะแนน)

ตัวสะกด	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	หมายเหตุ
	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	
ง					ถูก 1 คำ = 1 ผิด 1 คำ = 0
น					
ม					

หมายเหตุ

ผู้สอนสุ่มคำที่มีตัวสะกดให้ผู้เรียนอ่านจากคำที่ผู้เรียนเขียนไว้ข้างบนเป็นรายบุคคลจำนวน 12 คำ

แผนการสอนครั้งที่ 11

เรื่อง การอ่านคำที่มีเครื่องหมาย ะ ั ู ื ฤ ฦ ๅ ๆ ็ ่ ้ ๐ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. อ่านคำที่มีเครื่องหมายไม้ไต่คู้ (ั) ได้อย่างถูกต้อง
2. อ่านคำที่มีเครื่องหมายการันต์ (ั) ได้อย่างถูกต้อง
3. อ่านคำที่มีเครื่องหมายไม้ยมก (๓) ได้อย่างถูกต้อง
4. เขียนและอ่านคำที่มีเครื่องหมาย ะ ั ู ื ฤ ฦ ๅ ๆ ็ ่ ้ ๐ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. คำที่ใช้เครื่องหมาย ไม้ไต่คู้ (ั)

ชุดที่ 1 อ่านออกเสียงสั้น

ก็ เก็ง แข็ง เม็ด
เซ็ด เล็ก เล็บ เต็ม
เจ็บ เร็ว เห็ด เป็ด
เล็ม เก็บ

ชุดที่ 2 นำคำในชุดที่ 1 มาผสมกันเป็นคำ 2 คำ

เล็บแข็ง เม็ดเล็ก เต็มเร็ว
เจ็บเล็บ เก็บเห็ด เป็ดเล็ก

ชุดที่ 3 นำคำในชุดที่ 1 มาผสมกับคำอื่นๆ

แข็งแรง วิ่งเร็ว เม็ดขนุน เซ็ดล้าง
ตัวเล็ก เล็บมือ เล็มหญ้า หาเห็ด
เจ็บแสบ ตัวเก็ง เห็ดฟาง เป็ดยาง

2. คำที่มีเครื่องหมายการันต์ (ั) สะกด

ชุดที่ 1 ทุกข์ อ่านว่า ทุก

สัตย์ อ่านว่า สัด
สิทธิ์ อ่านว่า สิด
เอดส์ อ่านว่า เอด
พันธ์์ อ่านว่า พัน
ยนต์ อ่านว่า ยน

ชุดที่ 2 ทนทุกข์ ชื่อสัตย์ มีสิทธิ์

โรคเอดส์ กุมภาพันธุ์ รถยนต์

3. คำที่มีเครื่องหมายไม้ยมก (๗) เป็นการอ่านซ้ำคำ

คำๆ	อ่านว่า	คำ – คำ
ดี ๆ	อ่านว่า	ดี – ดี
เร็ว ๆ	อ่านว่า	เร็ว – เร็ว
บ่อย ๆ	อ่านว่า	บ่อย – บ่อย
มาก ๆ	อ่านว่า	มาก – มาก
เล็ก ๆ	อ่านว่า	เล็ก – เล็ก

4. กฎการอ่าน คำที่มีเครื่องหมาย ี ื ๅ ๆ ็

- ี ไม้ไต่คู้จะออกเสียงสั้น
- ื ตัวการันต์นั้นให้ฆ่าเสียง
- ๅ ไม้ยมกนั้นมาเรียบเคียงให้ออกเสียงซ้ำคำ

5. เขียนและอ่านคำที่มีเครื่องหมาย ี ื ๅ และ ็

.....

.....

.....

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนให้ผู้เรียนดูเครื่องหมาย ี ื ๅ และ ็ บนภาพพลิก แล้วถามผู้เรียนว่า ใครรู้จักเครื่องหมายเหล่านี้บ้าง เรียกว่า เครื่องหมายอะไร แล้วนำไปใช้อย่างไรบ้าง ผู้เรียนตอบ... ผู้สอนสรุปว่า วันนี้เรามาศึกษากันถึงเรื่อง การอ่านคำที่มีเครื่องหมาย ี ื ๅ และ ็

ขั้นสอน

1. ผู้สอนชี้เครื่องหมาย ี บนแผ่นภาพ (ตามเนื้อหาข้อที่ 1) ผู้สอนอ่านแล้วให้ผู้เรียนอ่านออกเสียงตามจนคล่อง จากนั้น ผู้สอนให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล โดยผู้สอนชี้ไปที่คำไหน ให้ผู้เรียนอ่านตามคำที่ชี้ขึ้นนั้น คนละ 3 คำ แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน

2. ผู้สอนชี้เครื่องหมาย ื บนแผ่นภาพ (ตามเนื้อหาข้อที่ 2) ผู้สอนอ่านแล้วให้ผู้เรียนอ่านออกเสียงตามจนคล่อง และผู้สอนให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล โดยผู้สอนชี้ไปที่คำไหน ให้ผู้เรียนอ่านตามคำที่ชี้ขึ้นนั้นคนละ 5 คำ แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน

3. ผู้สอนชี้เครื่องหมาย ๅ บนแผ่นภาพ (ตามเนื้อหาข้อที่ 3) ผู้สอนอ่านแล้วให้ผู้เรียนอ่านออกเสียงตามจนคล่องแล้ว และผู้สอนให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล โดยผู้สอนชี้ไปที่คำไหนให้ผู้เรียนอ่านตามคำที่ชี้ขึ้นนั้นคนละ 7 คำ แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน

4. ผู้สอนแจกใบงาน และให้ผู้เรียนทุกคนเขียนและอ่านคำที่ใช้เครื่องหมาย ๕ ๕ และ ๖ อย่างละ 4 คำ จากนั้นให้ผู้เรียนอ่านออกเสียงตามคำเขียนของตนเอง และผู้สอนบันทึกคะแนนการเขียนและอ่านเป็นรายบุคคล

สื่อการสอน

1. แผ่นภาพเครื่องหมาย ๕ บนแผ่นภาพ (ตามเนื้อหาข้อที่ 1)
2. แผ่นภาพ เครื่องหมาย ๕ (ตามเนื้อหาข้อที่ 2)
3. แผ่นภาพเครื่องหมาย ๖ บนแผ่นภาพ (ตามเนื้อหาข้อที่ 3)
4. ใบงานการเขียนคำที่ใช้เครื่องหมาย ๕ ๕ และ ๖

การประเมินผล

1. จากคะแนนการอ่านคำที่ใช้เครื่องหมาย ๕	3 คะแนน
2. จากคะแนนการอ่านคำที่ใช้เครื่องหมาย ๕	5 คะแนน
3. จากคะแนนการอ่านคำที่ใช้เครื่องหมาย ๖	6 คะแนน
4. จากคะแนนการเขียนคำที่ใช้ เครื่องหมาย ๕ ๕ และ ๖	12 คะแนน
5. จากคะแนนการอ่านเครื่องหมาย ๕ ๕ และ ๖	12 คะแนน
รวมคะแนน 38 คะแนน	

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านคำที่ใช้เครื่องหมายไม่ได้คู่ (3 คะแนน)

คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	หมายเหตุ
ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	
เล็บ	แข็ง	เม็ด	เล็ก	เต็ม	เร็ว	ถูก 1 คำ = 1
เจ็บ	เล็บ	เก็บ	เห็ด	เปิด	เล็ก	ผิด 1 คำ = 0

หมายเหตุ

ให้ผู้สอนสุ่มคำอ่านจากเนื้อหาข้อที่ 1 ชุดที่ 1 ถึง 3 โดยให้ผู้เรียนอ่านคำที่ใช้เครื่องหมาย ไม่ได้คู่จากเนื้อหาข้อที่ 1 ชุดที่ 1 ถึง 3 จำนวน 3 คำ เป็นรายบุคคลโดยผู้สอนควรเปลี่ยนการอ่านตัวสะกด ครั้งละ 3 คำกับ ผู้เรียนคนต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านคำที่ใช้เครื่องหมายการ์นต์ (5 คะแนน)

คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	หมายเหตุ
ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก 1 คำ = 1 ผิด 1 คำ = 0
ทน	ทุข์	ซื่อ	สัตย์	มี	สิทธิ์	-	
โรค	เอดส์	กุม	ภา	พันธ์	รถ	ยนต์	

หมายเหตุ

ให้ผู้สอนสุ่มคำอ่านจากเนื้อหาข้อที่ 2 ชุดที่ 1 ถึง 2 โดยให้ผู้เรียนอ่านคำที่ใช้เครื่องหมาย ไม่ได้คู่จากเนื้อหาข้อที่ 2 ชุดที่ 1 ถึง 2 จำนวน 5 คำ เป็นรายบุคคลโดยผู้สอนควรเปลี่ยนการอ่านตัวสะกดครั้งละ 5 คำ กับผู้เรียนคนต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านคำที่ใช้เครื่องหมายไม้ยมก (6 คะแนน)

คำที่ใช้เครื่องหมายไม้ยมก	คะแนน	คะแนน	หมายเหตุ
	ถูก = 1 / ผิด = 0	ถูก = 1 / ผิด = 0	
คำ ๆ	คำ	คำ	อ่านถูก 1 คำ ให้ 1 คะแนน อ่านผิด 1 คำ ให้ 0 คะแนน
ดี ๆ	ดี	ดี	
เร็ว ๆ	เร็ว	เร็ว	
บ่อย ๆ	บ่อย	บ่อย	
มาก ๆ	มาก	มาก	
เล็ก ๆ	เล็ก	เล็ก	

หมายเหตุ

ให้ผู้เรียนอ่านคำที่ใช้เครื่องหมายไม้ยมกจำนวน 6 คำ เป็นรายบุคคล

เกณฑ์การให้คะแนนการเขียนคำที่ใช้เครื่องหมาย ไม้ใต้คู่ การันต์ ไม้ยมก (12 คะแนน)

เครื่องหมาย	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	หมายเหตุ
	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	
ไม้ใต้คู่					ถูก 1 คำ = 1 ผิด 1 คำ = 0
การันต์					
ไม้ยมก					

หมายเหตุ

ให้ผู้เรียนเขียนคำใช้เครื่องหมายไม้ใต้คู่ การันต์ และไม้ยมก เครื่องหมายละ 4 คำ
รวมจำนวนจำนวน 12 คำ เป็นรายบุคคล

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านคำที่ใช้เครื่องหมาย ไม้ไตคู่ การ์ันต์ ไม้ยมก (12 คะแนน)

เครื่องหมาย	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	หมายเหตุ
	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	
ไม้ไตคู่					ถูก 1 คำ = 1 ผิด 1 คำ = 0
การ์ันต์					
ไม้ยมก					

หมายเหตุ

ให้ผู้เรียนอ่านคำที่ผู้เรียนเขียน จากด้วยการใช้เครื่องหมายไม้ไตคู่ การ์ันต์ และ ไม้ยมก ตามตารางข้างบนนี้จำนวน 12 คำ เป็นรายบุคคล

แผนการสอนครั้งที่ 12

เรื่อง ตัวเลข

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. อ่านตัวเลขไทยและอารบิกหลักหน่วยถึงหลักล้านได้อย่างถูกต้อง
2. เขียนและอ่านตัวเลขไทยและอารบิกหลักหน่วยถึงหลักล้าน ได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. ตัวเลขไทยและตัวเลขอารบิกหลักหน่วย

ตัวเลขไทย	ตัวเลขอารบิก	อ่านว่า
๑	1	หนึ่ง
๒	2	สอง
๓	3	สาม
๔	4	สี่
๕	5	ห้า
๖	6	หก
๗	7	เจ็ด
๘	8	แปด
๙	9	เก้า
๐	0	ศูนย์

2. ตัวเลขไทยและอารบิกหลักสิบถึงหลักล้าน

ชุดที่ 1

ตัวเลขไทย	ตัวเลขอารบิก	อ่านว่า
๑๐	10	สิบ
๒๐	20	ยี่สิบ
๓๐	30	สามสิบ
๔๐	40	สี่สิบ
๕๐	50	ห้าสิบ
๖๐	60	หกสิบ
๗๐	70	เจ็ดสิบ
๘๐	80	แปดสิบ
๙๐	90	เก้าสิบ
๑๐๐	100	หนึ่งร้อย
๑,๐๐๐	1,000	หนึ่งพัน
๑๐,๐๐๐	10,000	หนึ่งหมื่น
๑๐๐,๐๐๐	100,000	หนึ่งแสน
๑,๐๐๐,๐๐๐	1,000,000	หนึ่งล้าน

ชุดที่ 2

ตัวเลขไทย	ตัวเลขอารบิก	อ่านว่า
๒๑	21	ยี่สิบเอ็ด
๑๑๑	111	หนึ่งร้อยสิบเอ็ด
๑,๐๐๑	1,001	หนึ่งพันเอ็ด
๑๐,๐๐๑	10,001	หนึ่งหมื่นเอ็ด
๑๐๐,๐๑๑	100,011	หนึ่งแสนสิบเอ็ด

3. เขียนตัวเลข 1 – 50

.....

.....

.....

.....

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนให้ผู้เรียนดูตัวเลขไทยและอารบิก บนภาพพลิก แล้วถามผู้เรียนว่า ตัวเลขที่ผู้เรียนเห็นมีกี่แบบ แต่ละแบบเรียกว่าอะไร ผู้เรียนตอบ... ผู้สอนสรุปว่า วันนี้เรามาศึกษากันถึงเรื่อง ตัวเลขกัน ทั้งตัวเลขไทย และตัวเลขอารบิก

ขั้นสอน

1. ผู้สอนชี้ตัวเลขไทยและอารบิก บนแผ่นภาพ (ตามเนื้อหาข้อที่ 1) ผู้สอนอ่านตัวเลข แล้วให้ผู้เรียนอ่านออกเสียงตามจนคล่องแล้ว และผู้สอนให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล โดยผู้สอนชี้ไปที่คำไหนให้ผู้เรียนอ่านตามคำที่ชี้ขึ้นคนละ 3 คำ แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน
2. ผู้สอนชี้ตัวเลขไทยและอารบิก บนแผ่นภาพ (ตามเนื้อหาข้อที่ 2 ชุดที่ 1) ผู้สอนอ่านตัวเลข แล้วให้ผู้เรียนอ่านออกเสียงตามจนคล่องแล้ว และผู้สอนให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล โดยผู้สอนชี้ไปที่คำไหนให้ผู้เรียนอ่านตามคำที่ชี้ขึ้นคนละ 6 คำ ผู้สอนบันทึกคะแนน
3. ผู้สอนชี้ตัวเลขไทยและอารบิก บนแผ่นภาพ (ตามเนื้อหาข้อที่ 2 ชุดที่ 2) ผู้สอนอ่านตัวเลข แล้วให้ผู้เรียนอ่านออกเสียงตามจนคล่องแล้ว และผู้สอนให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล โดยผู้สอนชี้ไปที่คำไหนให้ผู้เรียนอ่านตามคำที่ชี้ขึ้นคนละ 5 คำ แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน
4. ผู้สอนแจกใบงาน และให้ผู้เรียนทุกคนเขียนและอ่านตัวเลข 1 – 50 จากนั้นให้ผู้เรียนอ่านตัวเลขตามคำเขียนของตนเอง และผู้สอนบันทึกคะแนนการเขียน และอ่านเป็นรายบุคคล

สื่อการสอน

1. แผ่นภาพตัวเลขไทยและตัวเลขอารบิก หลักหน่วย (ตามเนื้อหาข้อที่ 1)
2. แผ่นภาพตัวเลขไทยและอารบิก หลักสิบถึงหลักล้าน (ตามเนื้อหาข้อที่ 1)
3. ใบงานเขียนตัวเลข 1 – 50

การประเมินผล

1. จากคะแนนการอ่านตัวเลขไทยและตัวเลขอารบิก หลักหน่วย	3 คะแนน
2. จากคะแนนการอ่านตัวเลขไทยและอารบิก หลักสิบถึงล้าน ชุดที่ 1	6 คะแนน
3. จากคะแนนการอ่านตัวเลขไทยและอารบิกหลักสิบถึงล้าน ชุดที่ 2	5 คะแนน
4. จากคะแนนการเขียนตัวเลขไทย	50 คะแนน
5. จากคะแนนการอ่านตัวเลขไทย	10 คะแนน

รวมคะแนน 74 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านตัวเลขไทยและอารบิกหลักหน่วย (3 คะแนน)

ตัวเลขไทย	คะแนน	ตัวเลขอารบิก	คะแนน	หมายเหตุ
	ถูก = 1 / ผิด = 0		ถูก = 1 / ผิด = 0	
๕		4		ถูก 1 ตัว = 1 ผิด 1 ตัว = 0
๓		0		
๗		8		
๒		6		
๙		1		
๑		9		
๖		2		
๘		7		
๐		3		
๔		5		

หมายเหตุ

ให้ผู้เรียนอ่านตัวเลขไทยและตัวเลขอารบิก จำนวน 3 ตัวเลข

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านตัวเลขไทยและอารบิกหลักสิบถึงล้าน ชุดที่ 1 (6 คะแนน)

ตัวเลขไทย	คะแนน	ตัวเลขอารบิก	คะแนน	หมายเหตุ
	ถูก = 1 ผิด = 0		ถูก = 1 ผิด = 0	
๑๐๐		100,000		อ่านถูก 1 คำ ให้ 1 คะแนน อ่านผิด 1 คำ ให้ 0 คะแนน
๑๐		100		
๑๐,๐๐๐		1,000,000		
๑,๐๐๐		10,000		
๑,๐๐๐,๐๐๐		10		
๑๐๐,๐๐๐		1,000		

หมายเหตุ

ให้ผู้เรียนอ่านตัวเลขไทยและตัวเลขอารบิก จำนวน 6 ตัวเลข จากเนื้อหาข้อที่ 3 ชุดที่ 1 (สำหรับชุดตัวเลขหลักสิบนั้นให้เขียนเลขเพิ่มจากเลข 10 เป็นเลข 20 ถึง 90)

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านตัวเลขไทยและอารบิกหลักสิบถึงล้าน ชุดที่ 2 (5 คะแนน)

ตัวเลขไทย	คะแนน	ตัวเลขอารบิก	คะแนน	หมายเหตุ
	ถูก = 1 / ผิด = 0		ถูก = 1 / ผิด = 0	
๑๐,๐๐๑		21		อ่านถูก 1 คำ
๒๑		1,001		ให้ 1 คะแนน
๑,๐๐๑		10,001		อ่านผิด 1 คำ
๑๐๐,๐๑๑		111		ให้ 0 คะแนน
๑๑๑		100,011		

หมายเหตุ

ให้ผู้เรียนอ่านตัวเลขไทยและตัวเลขอารบิก จำนวน 5 ตัวเลข จากเนื้อหาข้อที่ 3 ชุดที่ 2

เกณฑ์การให้คะแนนการเขียนตัวเลขไทยและอารบิกเลข 1 ถึง 50 (50 คะแนน)

ตัวเลขไทย	คะแนน	ตัวเลขอารบิก	คะแนน	หมายเหตุ
	ถูก = 1 / ผิด = 0		ถูก = 1 / ผิด = 0	
				เขียนถูก 1 คำ
				ให้ 1 คะแนน
				เขียนผิด 1 คำ
				ให้ 0 คะแนน

หมายเหตุ

ให้ผู้เรียนเขียนตัวเลขไทยและตัวเลขอารบิกเลข 1 ถึง 50

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านตัวเลขไทยและอารบิก จากเลขที่เขียนตัวใดก็ได้ 10 ตัว
(10 คะแนน)

ตัวเลขไทย	คะแนน	ตัวเลขอารบิก	คะแนน	หมายเหตุ
	ถูก = 1 / ผิด = 0		ถูก = 1 / ผิด = 0	
				อ่านถูก 1 คำ ให้ 1 คะแนน อ่านผิด 1 คำ ให้ 0 คะแนน

หมายเหตุ

ให้ผู้สอนสุ่มตัวเลขจาก 1 ถึง 50 ตัว ที่ผู้เรียนเขียน แล้วให้ผู้เรียนอ่านตัวเลขไทย
จำนวน 5 ตัว และตัวเลขอารบิก จำนวน 5 ตัว รวม 10 ตัว

แผนการสอนครั้งที่ 13

เรื่อง ร่างกายของเรา กับการดูแลร่างกายอย่างพอเพียง

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. อ่านและร้องเพลงส่วนประกอบของร่างกายได้อย่างถูกต้อง
2. อ่านการผันคำที่เป็นส่วนประกอบของร่างกายได้อย่างถูกต้อง
3. อ่านคำที่เป็นส่วนประกอบของร่างกายผสมกับคำอื่นๆ ได้อย่างถูกต้อง
4. อ่านการดูแลร่างกายอย่างพอเพียงได้อย่างถูกต้อง
5. เขียนส่วนประกอบของร่างกายได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. ส่วนประกอบของร่างกาย มีดังนี้
 - 1.1 ใบหน้า ประกอบด้วย ผม หน้าผาก คิ้ว ตา หู จมูก หนวด ปาก ฟัน คาง
 - 1.2 ร่างกาย ประกอบด้วย คอ ออก เอว เข่า ขา เท้า แขน ข้อศอก มือ นิ้ว เล็บ
2. ร้องเพลงส่วนประกอบของร่างกาย

ตาของคนเรามี 2 ตา

หูของคนเรามี 2 หู

มือของคนเรามี 2 มือ มือ 1 ข้าง มี 5 นิ้ว นิ้วมือ 2 ข้าง รวมเป็น 10 นิ้ว

แขนของคนเรามี 2 แขน

ขาของคนเรามี 2 ขา

เท้าของคนเรามี 2 เท้า

นิ้วเท้า 1 ข้าง มี 5 นิ้ว นิ้วเท้า 2 ข้าง รวมกันเป็น 10 นิ้ว

3. อ่านการผันคำที่เป็นส่วนประกอบของร่างกาย

ส่วนประกอบของร่างกาย	คำพ้องเสียง			
ผม	ขม	คม	งม	ชม
	ดม	ตม	ทม	ทม
	ทม	นม	ปม	ผม
	ยม	ลม	สม	อม
ปาก	กาก	ขาก	จาก	ตาก
	ฝาก	บาก	มาก	หาก
มือ	ถือ	คือ	ตือ	ลือ
	ปือ	หือ	อือ	ฮือ
คาง	กาง	จาง	บาง	ปาง
	พาง	ฟาง	ราง	ลาง
คิ้ว	นิ้ว	รื้อ	ตื้อ	หิ้ว
ศอก	กอก	จอก	บอก	ปอก
	ตอก	พอก	ฟอก	นोक
	ยอก	ลอก	หอก	ออก
เล็บ	เก็บ	เจ็บ	เว็บ	เห็บ
เอว	เลว	เหว		

4. คำอ่านส่วนประกอบของร่างกายผสมกับคำอื่นๆ

ปากบาง ปากลอก ปากขม ปากเหว ลมปาก ปากกา
 มือบาง กางมือ มือถือ เล็บมือ มือเจ็บ เล็บบาง
 เข่าเจ็บ เจ็บไหล่ เจ็บเล็บ หูทาง คอพอก ฟอกตัว
 ผมบาง วางมือ ถือแขน

5. การดูแลร่างกายอย่างพอเพียง

สวยแบบไทยๆ ชาวไร่ชาวนา เพราะโคลนเปื้อนหน้า ฉันทิ้งหน้าใส มะขาม มะกรูด
 ขัดผิวกันเข้าไป ขมิ้นชันโองพอกให้ผิวเนียน

น้ำแร่ไม่มี น้ำนมไม่ต้อง ฉันท้แซ่่น้ำคลอง นวดขี้ผึ้งหอมเทียน กลิ่นสมุนไพรหอมติด
 ใจไม่เปลี่ยน เรือนร่างก็เนียนนวดด้วยสมุนไพร

เดินด้วยกะลาตีนวดฝ่าเท้า พอได้บรรเทาช่วยให้ผ่อนคลาย เป็นภูมิปัญญาของ
 ปู่ย่าตายาย อยู่กับนาไร่ และ สบับ้านทุ่ง

6. เขียนส่วนประกอบของร่างกาย

6.1 ใบหน้า

.....

.....

6.2 ร่างกาย

.....

.....

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนให้ผู้เรียนมองรูปร่าง หน้าตาของเพื่อนๆ แล้วถามผู้เรียนว่า รูปร่าง หน้าตาของผู้เรียนประกอบไปด้วยอะไรบ้าง ผู้เรียนตอบ.... และผู้เรียนมีการดูแลผิวพรรณให้ดีขึ้นโดยใช้สมุนไพรอะไรได้บ้าง ผู้เรียนตอบ... ผู้สอนสรุปว่า วันนี้เรามาศึกษาถึงเรื่อง ร่างกายของเรา และการดูแลร่างกายอย่างพอเพียงกัน

ขั้นสอน

1. ผู้สอนชี้ไปที่คำที่เป็นส่วนประกอบของใบหน้าและร่างกายในแผนภาพ (ตามเนื้อหาข้อที่ 1) ผู้สอนสอนผู้เรียนให้อ่านส่วนประกอบของร่างกาย เมื่อผู้เรียนอ่านจนคล่องแล้ว ผู้สอนเรียกผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล โดยผู้สอนชี้ไปที่คำไหนให้ผู้เรียนอ่านตามคำที่ชี้ขึ้นคนละ 4 คำ แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน

2. ผู้สอนสอนผู้เรียนให้ร้องเพลงส่วนประกอบของร่างกายจนคล่อง จากนั้นผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็น 3 กลุ่ม โดยให้คนที่เกิดวันที่ 1 – 10 เป็นกลุ่มที่ 1 วันที่ 11 – 20 เป็นกลุ่มที่ 2 และวันที่ 21 – 31 เป็นกลุ่มที่ 3 จากนั้นให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มออกมาร้องเพลง แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน

3. ผู้สอนอ่านการผันคำที่เป็นส่วนประกอบของร่างกายในแผนภาพ (ตามเนื้อหาข้อที่ 2) แล้วให้ผู้เรียนอ่านตามจนคล่องแล้ว ผู้สอนจึงให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล โดยผู้สอนชี้ไปที่คำไหนให้ผู้เรียนอ่านตามคำที่ชี้ขึ้นคนละ 4 คำ แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน

4. ผู้สอนให้ผู้เรียนอ่านคำที่เป็นส่วนประกอบของร่างกายผสมกับคำอื่นๆ จนกระทั่งผู้เรียนอ่านจนคล่อง จากนั้นผู้สอนให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน

5. ผู้สอน สอนให้ผู้เรียนอ่านการดูแลร่างกายอย่างพอเพียง จนกระทั่งคล่อง จากนั้นผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่มตามวันเกิด เช่นคนเกิดวันจันทร์และอังคารเป็นกลุ่มที่ 1 คนเกิดวันพุธและพฤหัสบดี เป็นกลุ่มที่ 2 คนเกิดวันศุกร์ วันเสาร์และวันอาทิตย์เป็นกลุ่มที่ 3 จากนั้นให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มออกมาอ่านคำตามที่ผู้สอนชี้ แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน

6. ผู้สอนแจกใบงาน และให้ผู้เรียนทุกคนเขียนส่วนประกอบของร่างกาย แล้ว
ผู้สอนบันทึกคะแนนการเขียนเป็นรายบุคคล

สื่อการสอน

1. แผ่นข้อความการอ่านและร้องเพลงส่วนประกอบของร่างกาย (ตามเนื้อหาข้อที่ 1 และ 2)
2. แผ่นข้อความการอ่านผันคำที่เป็นส่วนประกอบของร่างกาย (ตามเนื้อหาข้อที่ 3
3. แผ่นข้อความการอ่านคำที่เป็นส่วนประกอบของร่างกายผสมกับคำอื่นๆ
(ตามเนื้อหาข้อที่ 4)
4. แผ่นข้อความการดูแลร่างกายอย่างพอเพียง (ตามเนื้อหาข้อที่ 5)
5. ใบงานการเขียนส่วนประกอบของร่างกาย (ตามเนื้อหาข้อที่ 6)

การประเมินผล

1. จากคะแนนการอ่านส่วนประกอบของร่างกาย	4 คะแนน
2. จากคะแนนการอ่านผันคำที่เป็นส่วนประกอบของร่างกาย	8 คะแนน
3. จากคะแนนการอ่านคำที่เป็นส่วนประกอบของร่างกายผสมกับคำอื่นๆ	6 คะแนน
4. จากคะแนนการอ่านการดูแลร่างกายอย่างพอเพียง	96 คะแนน
5. จากคะแนนการเขียนส่วนประกอบของร่างกาย	21 คะแนน

รวมคะแนน 135 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านคำที่เป็นส่วนประกอบของร่างกาย (4 คะแนน)

ข้อความ	คะแนน										
	ถูก=1 ผิด=0	ถูก=1 ผิด=0	ถูก=1 ผิด=0	ถูก=1 ผิด=0	ถูก=1 ผิด=0	ถูก=1 ผิด=0	ถูก=1 ผิด=0	ถูก=1 ผิด=0	ถูก=1 ผิด=0	ถูก=1 ผิด=0	ถูก=1 ผิด=0
ใบหน้า	ผม	หน้าผาก	คิ้ว	ตา	จมูก	หนวด	ปาก	ฟัน	คาง	-	-
ร่างกาย	คอ	อก	เอว	ขา	ขา	เท้า	แขน	ข้อศอก	มือ	นิ้ว	เล็บ

หมายเหตุ

ให้ผู้สอนสุ่มคำที่เป็นส่วนประกอบของร่างกาย จำนวน 4 คำ แล้วให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล โดยผู้สอนควรเปลี่ยนคำที่ใช้ในการอ่าน ส่วนประกอบของร่างกาย ครั้งละ 4 คำ กับผู้เรียนคนต่อไป (อ่านถูก 1 คำ ให้ 1 คะแนน อ่านผิด 1 คำ ให้ 0 คะแนน)

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านการผันคำที่เป็นส่วนประกอบของร่างกาย (8 คะแนน)

ส่วนประกอบ ของร่างกาย	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	หมายเหตุ
	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	
ผม	ขม	คม	งม	ชม	อ่านถูก 1 = 1 อ่านผิด 1 = 0
ปาก	กาก	ขาก	จาก	ตาก	
มือ	ถือ	คือ	ตือ	ลือ	
คาง	กาง	จาง	บาง	ปาง	
คิ้ว	นิ้ว	ริ้ว	ดิ้ว	หิ้ว	
ศอก	กอก	จอก	บอก	ตอก	
เล็บ	เก็บ	เจ็บ	เว็บ	เห็บ	
เอว	เลว	เหว	-	-	

หมายเหตุ

ให้ผู้สอนสุ่มคำผันจำนวน 8 คำ แล้วให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล โดยผู้สอนควรเปลี่ยนคำที่ใช้ในการอ่านครั้งละ 8 คำ กับผู้เรียนคนต่อไป (ใช้ เนื้อหาข้อ 3)

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านคำที่เป็นส่วนประกอบของร่างกายผสมกับคำอื่น ๆ (6 คะแนน)

คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	หมายเหตุ
ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	
ปาก	บาง	ปาก	ลอก	ปาก	ชม	อ่านถูก 1 = 1
ปาก	เหว	ลม	ปาก	ปาก	กา	อ่านผิด 1 = 0
มือ	บาง	กาง	มือ	มือ	ถือ	

หมายเหตุ

ให้ผู้สอนใช้คำในเนื้อหาข้อที่ 4 ทั้งหมด ซึ่งในที่นี้ ยกตัวอย่างมาเพียงบางส่วนเท่านั้น ให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคลจำนวน 6 คำ โดยผู้สอนควรเปลี่ยนคำที่ใช้ในการอ่าน ครั้งละ 6 คำ กับผู้เรียนคนต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านการดูแลร่างกายอย่างพอเพียง (96 คะแนน)

การดูแลร่างกายอย่างพอเพียงมีคำทั้งหมด 96 คำ (ในเนื้อหาข้อที่ 5) ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมาอ่านเนื้อหานี้เป็นกลุ่ม โดยผู้สอนให้คะแนน ดังนี้ อ่านถูก 1 คำ ให้ 1 คะแนน อ่านผิด 1 คำ ให้ 0 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนการเขียนส่วนประกอบของร่างกาย (21 คะแนน)

ข้อความ	คะแนน										
	ถูก=1 ผิด=0	ถูก=1 ผิด=0	ถูก=1 ผิด=0	ถูก=1 ผิด=0	ถูก=1 ผิด=0	ถูก=1 ผิด=0	ถูก=1 ผิด=0	ถูก=1 ผิด=0	ถูก=1 ผิด=0	ถูก=1 ผิด=0	ถูก=1 ผิด=0
ใบหน้า											
ร่างกาย											

หมายเหตุ

1. ให้ผู้เรียน เขียนส่วนประกอบของใบหน้า จำนวน 10 คำ และส่วนประกอบของร่างกายจำนวน 11 คำ รวมทั้งหมด 21 คำ (ตามเนื้อหาข้อที่ 1.1 และ 1.2)
2. เขียนถูกคำละ 1 คะแนน เขียนผิดคำละ 0 คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 14

เรื่อง ครอบครัวของฉัน อยู่อย่างพอเพียง

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. อ่านครอบครัวของฉันได้อย่างถูกต้อง
2. อ่านการผันคำที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวของฉันได้อย่างถูกต้อง
3. อ่านคำที่ผสมกับคำที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวของฉันได้อย่างถูกต้อง
4. อ่านครอบครัวฉันอยู่อย่างพอเพียงได้อย่างถูกต้อง
5. เขียนครอบครัวของฉันอยู่อย่างพอเพียงได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. ครอบครัวของฉัน ประกอบด้วย ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา พี่ น้อง
 ฉัน มี พ่อ มี แม่ ฉัน มี พี่ มี น้อง
 ฉัน มี พ่อ แม่ พี่ น้อง ฉัน มี ปู่ ย่า
 ฉัน มี ตา ยาย ฉัน มี ปู่ ย่า ตา ยาย
 ฉัน มี น้า ฉัน มี ลุง ป้า น้า อา
 ทุก คน เป็นญาติ กัน
2. การผันคำที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวของฉัน

ฉัน	ชั้น	ผัน	ผัน	สัน	หัน
ลุง	พุง	ตุง	มุง	ยุง	ชุง
ยาย	ตาย	ราย	ลาย	พาย	อาย
	กาย	ขาย	ผาย	ฉาย	หาย
ป้า	จ้า	ผ้า	ผ้า	ห้ำ	อ้ำ
ปู่	กู่	ตู่	อู่	สู่	หู่
แม่	แย้	แซ่	แซ่	แร่	แฮ่
น้อง	ท้อง	ร้อง	ฟ้อง	ฆ้อง	ช้อง
พี่	ชี	ฉี	ตี	ปี	สี่

3. คำที่ผสมกับคำที่เกี่ยวข้องครอบครัวของฉัน

ชุดที่ 1

ลุงลาย ขายผ้า พายหาย ผ้าลาย
 แม่ยาย แซ่ผ้า ลายผ้า พ่อตา
 พี่น้อง น้องแม่ ตีหม้อง พี่องร้อง

ชุดที่ 2

พ่อ ตา แม่ ยาย ลุง ผัน พุง ลาย
 ยาย สาย แซ่ อุ๋ ตา ชู ขาย ผ้า
 ป้า จ้า แก่ บน น้ำ ผน ฝ้า หาย

1. ครอบครัวฉันอยู่อย่างพอเพียง

ครอบครัว ของฉัน รู้จัก ใช้จ่าย
 ทุกคน ชื่อของ อย่างมี เหตุผล
 รู้จัก ประมาณ ตนเอง อยู่เสมอ
 ออมเงิน ไว้ใช้ ในยาม จำเป็น
 สร้างภูมิ ค้ำกัน ให้กับ ครอบครัว
 มีความ รอบคอบ รอบรู้ อยู่เสมอ
 ทุกคน ต้องมี คุณธรรม จริยธรรม
 บ่มเพาะ จิตใจ ทุกคืน ทุกวัน
 ความคิด เช่นนี้ มีอยู่ ตลอดไป

2. เขียนครอบครัวของฉันอยู่อย่างพอเพียง

ในครอบครัว ของฉันนั้น มีเหตุผล ประมาณตน
 เพื่อให้มี ภูมิคุ้มกัน ในตนเอง อย่างพอเพียง
 ความรอบคอบ ความรอบรู้ ฝึกให้มี ในตนเสมอ
 สร้างครอบครัว มีคุณธรรม จริยธรรม ประจำใจ

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนถามผู้เรียนว่า ครอบครัวของผู้เรียนมีใครบ้าง ผู้เรียนตอบ... และผู้เรียนคิดว่า จะให้ทุกคนอยู่อย่างพอเพียงได้อย่างไร ผู้เรียนตอบ... ผู้สอนสรุปว่า วันนี้เรามาศึกษากันถึง เรื่อง ครอบครัวของฉัน อยู่อย่างพอเพียงกัน

ขั้นสอน

1. ผู้สอนชี้ไปที่คำที่เกี่ยวข้องกับคนในครอบครัว (ตามเนื้อหาข้อที่ 1) แล้วให้ผู้เรียนอ่านตามจนคล่องแล้ว ผู้สอนเรียกผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล โดยผู้สอนชี้ไปที่คำไหนให้

ผู้เรียนอ่านตามคำที่ขึ้นนั้นคนละ 5 คำ แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน

2. ผู้สอน สอนผู้เรียนให้อ่านการผันคำที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวของฉัน (ตามเนื้อหาข้อที่ 2) โดยให้ผู้เรียนอ่านตามจนคล่อง จากนั้นผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็น 4 กลุ่ม ตามการนับ 1 2 3 และ 4 ใครนับได้เลขใดให้คนนั้นอยู่ตามกลุ่มหมายเลขที่นับได้ จากนั้นให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มออกมาอ่านคำที่ผันคำตามทีผู้สอนชี้กลุ่มละ 12 คำ แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน

3. ผู้สอนอ่านคำที่ผสมกับคำที่เกี่ยวข้องครอบครัวของฉัน (ตามเนื้อหาข้อที่ 3) แล้วให้ผู้เรียนอ่านตามจนคล่องแล้ว ผู้สอนจึงให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล โดยให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มเสนอชื่อกลุ่ม และเป็นผู้บอกให้แต่ละกลุ่มอ่านชุดที่ 1 หรือ 2 ก็แล้วแต่ ผู้เรียนในกลุ่มที่ถูกเสนอก็ต้องอ่านตามที่แต่ละกลุ่มเสนอ ทำเช่นนี้จนครบทุกกลุ่ม แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน

4. ผู้สอนสอนให้ผู้เรียนอ่านครอบครัวฉันอย่างพอเพียงจนกระทั่งผู้เรียนอ่านจนคล่อง จากนั้นผู้สอนให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน

5. ผู้สอนแจกใบงาน และให้ผู้เรียนทุกคนเขียนครอบครัวของฉันอย่างพอเพียง แล้วผู้สอนบันทึกคะแนนการเขียนเป็นรายบุคคล

สื่อการสอน

1. แผ่นข้อความคำที่เกี่ยวข้องกับคนในครอบครัว (ตามเนื้อหาข้อที่ 1)
2. แผ่นข้อความการผันคำที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวของฉัน (ตามเนื้อหาข้อที่ 2)
3. แผ่นข้อความคำที่ผสมกับคำที่เกี่ยวข้องครอบครัวของฉัน (ตามเนื้อหาข้อที่ 3)
4. แผ่นข้อความครอบครัวของฉันอย่างพอเพียง (ตามเนื้อหาข้อที่ 4)
5. ใบงานการเขียนครอบครัวของฉันอย่างพอเพียง (ตามเนื้อหาข้อที่ 5)

การประเมินผล

1. จากคะแนนการอ่านคำที่เกี่ยวข้องกับคนในครอบครัว	10 คะแนน
2. จากคะแนนการอ่านการผันคำที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวของฉัน	12 คะแนน
3. จากคะแนนการอ่านคำที่ผสมกับคำที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวของฉัน	24 คะแนน
4. จากคะแนนการอ่านครอบครัวของฉันอย่างพอเพียง	72 คะแนน
5. จากคะแนนการเขียนครอบครัวของฉันอย่างพอเพียง	48 คะแนน

รวมคะแนน 166 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านคำที่เกี่ยวข้องกับคนในครอบครัว (10 คะแนน)

คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	หมายเหตุ
ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	
ฉัน	มี	พ่อ	มี	แม่	-	อ่านถูก 1 คำ ให้ 1 คะแนน อ่านผิด 1 คำ ให้ 0 คะแนน
ฉัน	มี	พี่	มี	น้อง	-	
ฉัน	มี	พ่อ	แม่	พี่	น้อง	
ฉัน	มี	ปู่	ย่า	-	-	
ฉัน	มี	ตา	ยาย	-	-	
ฉัน	มี	ปู่	ย่า	ตา	ยาย	
ฉัน	มี	อา	น้า	ข	-	
ทุก	คน	เป็น	ญาติ	กัน	-	

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านคำผันที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวของฉัน (12 คะแนน)

คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	หมายเหตุ
ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	
ฉัน	ฉัน	ฉัน	ฉัน	ฉัน	ฉัน	อ่านถูก 1 คำ ให้ 1 คะแนน อ่านผิด 1 คำ ให้ 0 คะแนน
ลุง	ลุง	ลุง	ลุง	ลุง	ลุง	
ยาย	ยาย	ยาย	ยาย	ยาย	ยาย	
	กาย	กาย	กาย	กาย	กาย	

หมายเหตุ

ให้ผู้สอนใช้คำในเนื้อหาข้อที่ 2 ทั้งหมด ซึ่งในที่นี้ยกตัวอย่างมาเพียงบางส่วนเท่านั้น
ให้ผู้เรียนอ่านเป็นกลุ่มๆ ละจำนวน 12 คำ โดยผู้สอนควรเปลี่ยนคำที่ใช้ในการอ่าน ครั้งละ 12 คำ
กับผู้เรียนกลุ่มต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านคำที่ผสมกับคำที่เกี่ยวข้อง กับครอบครัวของฉัน (24 คะแนน)

คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน
ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0
ยุ่ง	ลาย	ขาย	ผ้า	พาย	หาย	ผ้า	ลาย
แม่	ยาย	แซ่	ผ้า	ลาย	ผ้า	พ่อ	ตา
พี่	น้อง	น้อง	แม่	ดี	ข้อง	ฟ้อง	ร้อง

หมายเหตุ

ผู้สอนให้ผู้เรียนอ่านเป็นกลุ่มจำนวน 24 คำ โดยให้อ่านสลับกันระหว่างชุดที่ 1 กับชุดที่ 2 ในเนื้อหาข้อที่ 3

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านครอบครัวของฉันอย่างพอเพียง (72 คะแนน)

คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน
ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0
ครอบครัว	ของ	ฉัน	รู้	จัก	ใช้	จ่าย	
ทุก	คน	ชื่อ	ของ	อย่าง	มี	เหตุ	ผล
รู้	จัก	ประ	มาณ	ตน	เอง	อยู่	เสมอ

หมายเหตุ

1. ให้ผู้สอนใช้คำในเนื้อหาข้อที่ 4 ทั้งหมด ซึ่งในที่นี้ยกตัวอย่างมาเพียงบางส่วนเท่านั้น
2. ให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคลจำนวน 72 คำ
3. อ่านถูกคำละ 1 คะแนน อ่านผิดคำละ 0 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนการเขียนครอบครัวของฉันอย่างพอเพียง (48 คะแนน)

ครอบครัวของฉันอย่างพอเพียงมีคำทั้งหมด 48 คำ (ในเนื้อหาข้อที่ 5) ผู้สอนให้ผู้เรียนเขียนเนื้อหาเป็นรายบุคคล โดยผู้สอนให้คะแนน ดังนี้ อ่านถูก 1 คำ ให้ 1 คะแนน อ่านผิด 1 คำ ให้ 0 คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 15
เรื่อง ครอบครัวอบอุ่น อยู่กันอย่างพอเพียง
เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. อ่านครอบครัวอบอุ่นได้อย่างถูกต้อง
2. อ่านการผันคำที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวอบอุ่นได้อย่างถูกต้อง
3. อ่านคำที่ผสมกับคำที่เกี่ยวข้องกับการผันคำของครอบครัวอบอุ่นได้อย่าง

ถูกต้อง

4. อ่านครอบครัวฉันอบอุ่น อยู่กันอย่างพอเพียงได้อย่างถูกต้อง
5. เขียนครอบครัวอบอุ่น อยู่กันอย่างพอเพียงได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. ครอบครัวอบอุ่น
 พ่อแม่รักกัน
 พ่อแม่รักเรา
 เรารักพ่อแม่
 เรารักพี่และน้อง
 พี่และน้องรักเรา
 ครอบครัวของเรารักกันทุกคน
2. การผันคำที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวอบอุ่น

อบ	ขบ	จบ	รบ	พบ
อุ่น	ขุ่น	นุ่น	รุ่น	หุ่น
พวก	รวก	ลวก	จวก	บวก
เรา	เงา	เตา	เบา	เมา
ทุก	คูก	บุก	รูก	มูก
คน	ปน	รน	วน	สน

3. คำที่ผสมกับคำที่เกี่ยวข้องกับการผันคำของครอบครัวอบอุ่น
 บุกรุก พันหัก สับสน
 เตาเผา เตาอบ ตัวเบา
 เกามือ รับมือ มือเบา
4. ครอบครัวอบอุ่น อยู่กันอย่างพอเพียง
 ครอบครัวของฉันร่วมกันเลี้ยงสัตว์ ปลูกผักสวนครัวร่วมกันอย่างพอเพียง
 ทุกคนในครอบครัวทำอาหารร่วมกันอย่างมีความสุข สนุกสนาน
 พวกเราทุกคนรู้จักแบ่งปันอาหารให้เพื่อนบ้าน และคนในชุมชน
 หากมีใครที่อ่านและเขียนหนังสือได้ ก็สอนคนที่อ่านไม่ออก เขียนไม่ได้
 ทุกคนร่วมกันปฏิบัติตนอย่างพอเพียง ตามแนวพระราชดำรินของในหลวง
 เราทุกคนในครอบครัวจึงรักกัน นับถือกัน และทุกคนเปี่ยมไปด้วยความสุข
5. เขียนครอบครัวอบอุ่น อยู่กันอย่างพอเพียง
 ครอบครัวของเรามีความอบอุ่น รักใคร่ สามัคคี ประองดองกันสม่ำเสมอ
 ครอบครัวของเรารู้จักการให้ การแบ่งปัน การช่วยเหลือเพื่อนบ้าน และชุมชน
 ครอบครัวของเราปลูกฝังให้ทุกคนดำรงชีวิตอย่างพอเพียง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น
 ทุกคนในครอบครัวช่วยกันประหยัด อดออม และทำบุญชดเชยร่วมกัน
 ครอบครัวของเราจึงเป็นครอบครัวอบอุ่น และเป็นแบบอย่างของคนในชุมชน

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนถามผู้เรียนว่า เราจะทำให้ครอบครัวของพวกเราให้มีความอบอุ่นอย่างไร
 ได้บ้างผู้เรียนตอบ... และผู้เรียนคิดว่าจะให้ทุกคนอยู่กันอย่างพอเพียงได้อย่างไร ผู้เรียนตอบ...
 ผู้สอนสรุปว่า วันนี้เรามาศึกษาจนถึงเรื่อง ครอบครัวอบอุ่น อยู่อย่างพอเพียงกัน

ขั้นสอน

1. ผู้สอน สอนให้ผู้เรียนอ่านเนื้อหาครอบครัวอบอุ่น (ตามเนื้อหาข้อที่ 1) เมื่อ
 ผู้เรียนอ่านจนคล่องแล้ว ผู้สอนเรียกผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล โดยผู้สอนชี้ไปที่บรรทัดไหน ให้
 ผู้เรียนอ่านตามบรรทัดที่ชี้ขึ้น คนละ 3 บรรทัด แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน
2. ผู้สอน สอนผู้เรียนให้อ่านการผันคำที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวอบอุ่น (ตาม
 เนื้อหาข้อที่ 2) โดยให้ผู้เรียนอ่านตามจนคล่อง จากนั้นผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็น 4 กลุ่ม ตาม
 เดือนที่เกิดคือ มกราคม-มีนาคม เป็นกลุ่มที่ 1 เมษายน-มิถุนายน เป็นกลุ่มที่ 2 กรกฎาคม –
 กันยายน เป็นกลุ่มที่ 3 ตุลาคม – ธันวาคม เป็นกลุ่มที่ 4 จากนั้นให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มออกมาอ่าน
 การผันคำที่ผู้สอนชี้กลุ่มละ 16 คำ แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน

3. ผู้สอนอ่านคำที่ผสมกับคำที่เกี่ยวข้องกับการผันคำของครอบครัวรอบอุ้น (ตามเนื้อหาข้อที่ 3) แล้วให้ผู้เรียนอ่านตามจนคล่องแล้ว ผู้สอนจึงให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล โดยให้ผู้เรียนแต่ละคน เรียกชื่อเพื่อนครั้งละ 1 คน ทำเช่นนี้จนครบทุกคน แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน

4. ผู้สอน สอนให้ผู้เรียนอ่านครอบครัวรอบอุ้น อยู่กันอย่างพอเพียง จนกระทั่งผู้เรียนอ่านจนคล่อง จากนั้นผู้สอนให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน

5. ผู้สอนแจกใบงาน และให้ผู้เรียนทุกคนเขียนครอบครัวรอบอุ้น อยู่กันอย่างพอเพียงแล้วผู้สอนบันทึกคะแนนการเขียนเป็นรายบุคคล

สื่อการสอน

1. แผ่นข้อความครอบครัวรอบอุ้น (ตามเนื้อหาข้อที่ 1)
2. แผ่นข้อความการผันคำที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวรอบอุ้น (ตามเนื้อหาข้อที่ 2)
3. แผ่นข้อความคำที่ผสมกับคำที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวรอบอุ้น (ตามเนื้อหาข้อที่ 3)
4. แผ่นข้อความครอบครัวรอบอุ้น อยู่กันอย่างพอเพียง (ตามเนื้อหาข้อที่ 4)
5. ใบงานการเขียนครอบครัวรอบอุ้น อยู่กันอย่างพอเพียง (ตามเนื้อหาข้อที่ 5)

การประเมินผล

1. จากคะแนนการอ่านครอบครัวรอบอุ้น	3 คะแนน
2. จากคะแนนการอ่านการผันคำที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวรอบอุ้น	16 คะแนน
3. จากคะแนนการอ่านคำที่ผสมกับคำที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว	18 คะแนน
4. จากคะแนนการอ่านครอบครัวรอบอุ้น อยู่กันอย่างพอเพียงรอบอุ้น	6 คะแนน
5. จากคะแนนการเขียนครอบครัวรอบอุ้น อยู่กันอย่างพอเพียง	6 คะแนน
รวมคะแนน	49 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านครอบครัวอบอุ่น (3 คะแนน)

คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	หมายเหตุ
ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	
พ่อ	แม่	รัก	กัน	อ่านถูกทั้งหมดใน 1 แถว = 1 คะแนน อ่านผิดคำใดคำหนึ่งใน 1 แถว = 0 คะแนน
พ่อ	แม่	รัก	เรา	
เรา	รัก	พ่อ	แม่	

หมายเหตุ

- ให้ผู้สอนใช้คำในเนื้อหาข้อที่ 1 ทั้งหมด ซึ่งในที่นี้ ยกตัวอย่างมาเพียงบางส่วนเท่านั้น ให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคลจำนวน 3 แถว โดยผู้สอนควรเปลี่ยนแถว ที่ใช้ในการอ่านครั้งละ 3 แถว กับผู้เรียนคนต่อไป
- อ่านถูกทั้งหมดใน 1 แถว = 1 คะแนน อ่านผิด คำใดคำหนึ่งใน 1 แถว = 0 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวอบอุ่น (16 คะแนน)

คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	หมายเหตุ
ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	
อบ	ขบ	จบ	รบ	พบ	อ่านถูกคำละ 1 คะแนน อ่านผิดคำละ 0 คะแนน
อุ่น	ขุ่น	นุ่น	รุ่น	หุ่น	
พวก	รวก	ลวก	จวก	บวก	

หมายเหตุ

ให้ผู้สอนใช้คำในเนื้อหาข้อที่ 2 ทั้งหมด ซึ่งในที่นี้ยกตัวอย่างมาเพียงบางส่วนเท่านั้น ให้ผู้เรียนอ่านเป็นกลุ่มๆ ละ 16 คำ อ่านถูก คำละ 1 คะแนน อ่านผิด คำละ 0 คะแนน

**เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านคำที่ผสมกับคำที่เกี่ยวข้องกับการผันคำของ
ครอบครัวอบอุ่น (18 คะแนน)**

คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	หมายเหตุ
ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	
บุก	รุก	พัน	หัก	สับ	สน	ถูกคำละ 1 คะแนน ผิดคำละ 0 คะแนน
เตา	เผา	เตา	อบ	ตัว	เบา	
เกา	มือ	รับ	มือ	มือ	เบา	

หมายเหตุ

ผู้สอนให้ผู้เรียนอ่านคำที่ผสมกับคำที่เกี่ยวข้องกับการผันคำของครอบครัวอบอุ่นเป็นรายบุคคลทั้งหมดจำนวน 18 คำ

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านครอบครัวอบอุ่น อยู่กันอย่างพอเพียง (6 คะแนน)

ครอบครัวอบอุ่น อยู่กันอย่างพอเพียงในเนื้อหาข้อที่ 4 มีเนื้อหาทั้งหมด 6 บรรทัด ให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคลจำนวน 6 บรรทัด โดยมีการให้คะแนน ดังนี้

อ่านถูกทั้งหมดใน 1 บรรทัด ให้ 1 คะแนน

อ่านผิดคำใดคำหนึ่งใน 1 บรรทัด ให้ 0 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนการเขียนครอบครัวอบอุ่นอยู่กันอย่างพอเพียง (6 คะแนน)

ครอบครัวอบอุ่น อยู่กันอย่างพอเพียงในเนื้อหาข้อที่ 5 มีเนื้อหาทั้งหมด 5 บรรทัด ให้ผู้เรียนเขียนเป็นรายบุคคลจำนวน 5 บรรทัด โดยมีการให้คะแนน ดังนี้

เขียนถูกทั้งหมดใน 1 บรรทัด ให้ 1 คะแนน

เขียนผิดคำใดคำหนึ่งใน 1 บรรทัด ให้ 0 คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 16

เรื่อง อาหารของเรา และการกินอย่างพอเพียง

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. อ่านอาหารของเราได้อย่างถูกต้อง
2. อ่านการผันคำกับอาหารของเราได้อย่างถูกต้อง
3. อ่านคำที่ผสมกับคำที่เกี่ยวข้องกับคำพ้องเสียงกับอาหารของเราได้อย่างถูกต้อง
4. อ่านอาหาร 5 หมู่ และการกินอย่างพอเพียงได้อย่างถูกต้อง
5. เขียนอาหาร 5 หมู่ และการกินอย่างพอเพียงได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. อาหารของเรา
ข้าว ไก่ ไข่ ปลา
เผือก มัน ถั่ว ข้าวโพด ผัก
ผลไม้ น้ำมัน
2. คำพ้องเสียงกับอาหารของเรา

ไก่	ไข่	ใต้	ไถ่	ไผ่	ไห้
ข้าว	ก้าว	จ้าว	ด้าว	ห้าว	อ้าว
ปู	งู	ชู	ดู	รู	หู
ผัก	กัก	ตัก	ถัก	ปัก	หัก
เผือก	เกือก	เชือก	เผือก	เลือก	เสือก
มัน	ชั้น	พั้น	พั้น	วัน	อัน

3. อ่านคำที่ผสมกับการผันคำอาหารของเรา
ข้าวเจ้า เลือกข้าว ข้าวหัก ตักข้าว
ไก่ไข่ ไข่ไก่ ปูไข่ ไข่ปู
ข้าวมันไก่ ข้าวมันปู เลือกผัก พั้นหัก
รูจ รุป รุง รุบ ปูจ ปูบ งูจ งูบ
ใต้เชือก ถักเชือก เลือกเผือก เลือกมัน

4. อาหาร 5 หมู่ และการกินอย่างพอเพียง

ชุดที่ 1

หมู่ที่ 1 แป้ง เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวโพด ผีอก มัน

หมู่ที่ 2 เนื้อสัตว์ เช่น ไก่ ไข่ ปู ปลา กุ้ง หอย

หมู่ที่ 3 ผักต่าง ๆ เช่น บวบ ผักกาด ผักชี ผักบุ้ง

หมู่ที่ 4 ผลไม้ เช่น สับปะรด ส้ม ส้มโอ แก้ว

หมู่ที่ 5 ไขมันจากพืชและสัตว์ เช่น น้ำมันงา น้ำมันถั่ว น้ำมันหมู

ชุดที่ 2

บ้านของเรามีพื้นที่ไม่มาก แต่พวกเราสามารถใช้พื้นที่ให้เกิดประโยชน์ โดย เลี้ยงไก่และเก็บไข่ทุกวัน ชุดบ่อเลี้ยงปลาไว้ได้ทรงไว้เพื่อให้ปลากินมูลไก่ แม่ปลูกผัก ผัก และ พืชผักสวนครัว และผลไม้หลายชนิดไว้ที่หลังบ้าน ทำให้พวกเราไม่ต้องไปซื้ออาหารกิน เป็นการประหยัดค่าใช้จ่าย พวกเรามีความพอประมาณอยู่เสมอ นอกจากนี้พวกเรายังนำของไป แลกเปลี่ยนให้กับเพื่อนบ้านได้ หากมีของเหลือก็ทำอาหารแปรรูป ซึ่งเป็นส่วนของความมีเหตุผล หรือเก็บไปขาย ได้เงินมาเก็บออม เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันตนเอง พวกเราจึงมีการกินอยู่กัน อย่างพอเพียง ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน จึงทำให้ครอบครัวของเราเป็นสุข ทุกคืนวัน

5. เขียนอาหาร 5 หมู่ และการกินอย่างพอเพียง

พวกเรากินอาหารที่มีประโยชน์ ครบทั้ง 5 หมู่ พวกเรามีการเลี้ยงสัตว์ ปลูกพืชผัก ต่าง ๆ ทำให้พวกเราไม่ต้องไปซื้อเนื้อสัตว์ พืชผักต่าง ๆ ที่มีสารพิษ และมีราคาแพงมากิน พวกเรา จึงมีสุขภาพ ร่างกายแข็งแรง พวกเรากินอย่างพอประมาณ มีเหตุผลในการกิน และเป็นการ สร้างภูมิคุ้มกันตนเอง ด้วยการนำของที่เหลือไปขายได้เงินมาเก็บไว้ใช้จ่ายในภายภาคหน้า

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนถามผู้เรียนว่า รู้จักอาหาร 5 หมู่กันไหม ผู้เรียนตอบ... และผู้เรียนคิดว่า เราสามารถ กินเนื้อสัตว์และพืชผักต่าง ๆ โดยไม่ต้องไปซื้อหาได้ไหม และจะอย่างไร ผู้เรียน ตอบ... ผู้สอนสรุปว่า วันนี้เรามาศึกษากันถึงเรื่อง อาหาร 5 หมู่ และการกินอย่างพอเพียงกัน

ขั้นสอน

1. ผู้สอน สอนให้ผู้เรียนอ่านอาหารของเรา (ตามเนื้อหาข้อที่ 1) เมื่อผู้เรียนอ่านจน คล่องแล้ว ผู้สอนเรียกผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล โดยผู้สอนชี้ไปที่คำใด ให้ผู้เรียนอ่านตามคำที่ชี้ นั้นคนละ 5 คำ แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน

2. ผู้สอน สอนผู้เรียนให้อ่านการผันคำกับอาหารของเรา (ตามเนื้อหาข้อที่ 2) โดย ให้ผู้เรียนอ่านตามจนคล่อง จากนั้นผู้สอนจับสลากชื่อผู้เรียนทีละคน และให้ผู้เรียนออกมาอ่านคำ พ้องเสียงตามที่ผู้สอนชี้จนครบทุกคน ๆ ละ 6 คำ แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน

3. ผู้สอนอ่านคำที่ผสมกับการผันคำอาหารของเรา (ตามเนื้อหาข้อที่ 3) แล้วให้ผู้เรียนอ่านตามจนคล่องแล้ว ผู้สอนจึงให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคลคนละ 2 บรรทัด โดยให้ผู้เรียนเสนอตนเองในการออกมาอ่านเป็นคนแรกจนถึงคนสุดท้าย แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน

4. ผู้สอน สอนให้ผู้เรียนอ่านอาหาร 5 หมู่ และการกินอย่างพอเพียง (ตามเนื้อหาข้อ 4 ชุดที่ 1 และชุดที่ 2) เมื่อผู้เรียนอ่านจนคล่อง ผู้สอนจึงให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน

5. ผู้สอนแจกใบงาน และให้ผู้เรียนทุกคนเขียนอาหาร 5 หมู่ และการกินอย่างพอเพียงแล้ว ผู้สอนบันทึกคะแนนการเขียนเป็นรายบุคคล

สื่อการสอน

1. แผ่นข้อความอาหารของเรา (ตามเนื้อหาข้อที่ 1)
2. แผ่นข้อความการผันคำกับอาหารของเรา (ตามเนื้อหาข้อที่ 2)
3. แผ่นข้อความคำที่ผสมกับการผันคำอาหารของเรา (ตามเนื้อหาข้อที่ 3)
4. ใบงานการเขียนอาหาร 5 หมู่ และการกินอย่างพอเพียง (ตามเนื้อหาข้อที่ 5)

การประเมินผล

1. จากคะแนนการอ่านอาหารของเรา	5 คะแนน
2. จากคะแนนการอ่านการผันคำกับอาหารของเรา	6 คะแนน
3. จากคะแนนการอ่านคำที่ผสมกับการผันคำอาหารของเรา	16 คะแนน
4. จากคะแนนการอ่านอาหาร 5 หมู่ และการกินอย่างพอเพียง	15 คะแนน
5. จากคะแนนการเขียนอาหาร 5 หมู่ และการกินอย่างพอเพียง	10 คะแนน
รวมคะแนน	52 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านอาหารของเรา (5 คะแนน)

คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	หมายเหตุ
ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	
ข้าว	ไก่	ไข่	ปู	ปลา	-	อ่านถูกคำละ 1
เผือก	มัน	ถั่ว	ข้าว	โพด	ผัก	อ่านผิดคำละ 0
ผล	ไม้	น้ำ	มัน	-	-	

หมายเหตุ

ผู้สอนให้ผู้เรียนอ่านอาหารของเราเป็นรายบุคคล จำนวน 5 คำ โดย ผู้สอนควรเปลี่ยนคำที่ใช้ในการอ่าน ครั้งละ 5 คำ กับผู้เรียนคนต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านคำพ้องเสียงกับอาหารของเรา (6 คะแนน)

คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	หมายเหตุ
ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	
ไก่	ไข่	ไข่	ไข่	ไข่	ไข่	อ่านถูกคำละ 1
ข้าว	กาว	จ้าว	ด้าว	ห้าว	อ้าว	อ่านผิดคำละ 0
ปู	งู	ชู	ดู	รู	หู	

หมายเหตุ

ให้ผู้สอนใช้คำในเนื้อหาข้อที่ 2 ทั้งหมด ซึ่งในที่นี้ยกตัวอย่างมาเพียงบางส่วนเท่านั้น ให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล จำนวน 6 คำ โดยผู้สอน ควรเปลี่ยนคำที่ใช้ในการอ่าน ครั้งละ 6 คำ กับผู้เรียนคนต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านคำที่ผสมกับการผันคำของอาหาร (16 คะแนน)

คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน
ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0
ข้าว	เจ้า	เลือก	ข้าว	ข้าว	หัก	ตัด	ข้าว
ไก่	ไข่	ไข่	ไก่	ปู	ไข่	ไข่	ปู

หมายเหตุ

ให้ผู้สอนใช้คำในเนื้อหา ข้อที่ 3 ทั้งหมด ซึ่งในที่นี้ยกตัวอย่างมาเพียงบางส่วนเท่านั้น ให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล จำนวน 16 คำ โดยผู้สอนควรเปลี่ยนคำที่ใช้ในการอ่านครั้งละ 16 คำ กับผู้เรียนคนต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านอาหาร 5 หมู่ และการกินอยู่อย่างพอเพียง (15 คะแนน)

อาหาร 5 หมู่ และการกินอยู่กันอย่างพอเพียง ผู้สอนกำหนดให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล จากเนื้อหาในข้อที่ 4 โดยให้ผู้เรียนแต่ละคนอ่านสลับเนื้อหา ชุดที่ 1 กับเนื้อหา ชุดที่ 2 โดยกำหนดแนวทางการให้คะแนนออกเป็น 2 ชุด ดังนี้

1. ผู้เรียนคนใดที่อ่านเนื้อหาข้อที่ 4 (ชุดที่ 1) ซึ่งมีเนื้อหาทั้งหมด 5 บรรทัด ให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคลจำนวน 5 บรรทัด โดยให้อ่านบรรทัดละ 1 คำ (ตามที่คุณสอนชี้ไปที่คำใดคำหนึ่งของบรรทัดนั้น และผู้สอนควรเปลี่ยนคำที่ใช้ในการอ่านครั้งละ 5 คำกับผู้เรียนคนต่อไป) กำหนดการให้คะแนน ดังนี้

อ่านถูก 1 คำ ให้ 1 คะแนน

อ่านผิด 1 คำ ให้ 0 คะแนน

2. ผู้เรียนคนใดที่อ่านเนื้อหาข้อที่ 4 (ชุดที่ 2) ให้ผู้สอนสุ่มคำให้ผู้เรียนอ่านจำนวน 5 คำ เป็นรายบุคคล โดยผู้สอนควรเปลี่ยนคำที่ใช้ในการอ่านครั้งละ 5 คำ กับผู้เรียนคนต่อไป กำหนดการให้คะแนน ดังนี้

อ่านถูก 1 คำ ให้ 1 คะแนน

อ่านผิด 1 คำ ให้ 0 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนการเขียนอาหาร 5 หมู่ และการกินอยู่อย่างพอเพียง (10 คะแนน)

การเขียนอาหาร 5 หมู่ และการกินอยู่อย่างพอเพียง ในเนื้อหานี้มีคำทั้งหมด 100 คำ
กำหนดการให้คะแนนการเขียน ดังนี้

ไม่มีคำใดผิด	ได้คะแนน 10 คะแนน
ผิด 1 – 10 คำ	ได้คะแนน 9 คะแนน
ผิด 11 – 20 คำ	ได้คะแนน 8 คะแนน
ผิด 21 – 30 คำ	ได้คะแนน 7 คะแนน
ผิด 31 – 40 คำ	ได้คะแนน 6 คะแนน
ผิด 41 – 50 คำ	ได้คะแนน 5 คะแนน
ผิด 51 – 60 คำ	ได้คะแนน 4 คะแนน
ผิด 61 – 70 คำ	ได้คะแนน 3 คะแนน
ผิด 71 – 80 คำ	ได้คะแนน 2 คะแนน
ผิด 81 – 90 คำ	ได้คะแนน 1 คะแนน
ผิด 91 – 100 คำ	ได้คะแนน 0 คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 17

เรื่อง อาชีพบ้านเรา

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. อ่านคำที่เกี่ยวข้องกับอาชีพบ้านเราได้อย่างถูกต้อง
2. อ่านการผันคำได้อย่างถูกต้อง
3. อ่านคำที่ผสมกับคำที่เกี่ยวข้องกับการผันคำอาชีพบ้านเราได้อย่างถูกต้อง
4. อ่านประโยคที่เกี่ยวข้องกับอาชีพบ้านเราได้อย่างถูกต้องเขียนประโยคที่

เกี่ยวข้องกับอาชีพบ้านเราอย่างมีคุณธรรม จริยธรรม ได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. อาชีพบ้านเรา

ทำนา ทำไร่ ทำสวน เลี้ยงสัตว์ ค้าขาย กำนัน ครู ทหาร ตำรวจ หมอ

2. การผันคำที่เกี่ยวข้องกับอาชีพบ้านเรา

ทำ	คำ	ดำ	ด้า	ซ้ำ	ท่า	ล้า	อ้า
รับ	กับ	ขับ	จับ	นับ	ขับ	หับ	อับ
ขาย	กาย	ขาย	ผาย	ผาย	สายน	หาย	อาย
จ้าง	ก้าง	ข้าง	ด้าง	บ้าง	ป้าง	ห้าง	อ้าง
สวน	ขวน	จวน	ผวน	สวน	หวน	กวน	ยวน
	จวน	ชวน	ทวน	มวน	ลวน	อวน	-
ครู	คราด	ครอง	ครอบ	ครัว	เคร่ง	ครัด	-
หมอ	หมี	หมู	หมา	หมาย	หมอง	-	-

3. คำที่ผสมกับการผันคำอาชีพบ้านเรา

ค้าขาย พ่อค้า แม่ค้า ค่าเช่า

ทำนา ดำนา ทำงาน ดักอวน

ค่านับ นับคำ ทำผาย ผั้นผาย

ครอบครัว ไถคราด สัตว์เลี้ยง เลี้ยงสัตว์

4. ประโยคที่เกี่ยวข้องกับอาชีพบ้านเราได้อย่างถูกต้อง

ตาตำมีสวน

ตาตำทำสวน

ลุงคำช่วยตาตำทำสวน

พี่บุญมารับจ้างตาตำทำสวน

พ่อคำ แม่คำ มาซื้อผลไม้ในสวน

ชาวนาทำนา

ชาวไร่ทำไร่

ชาวสวนทำสวน

พ่อคำ แม่คำ คำขาย

ชาวบ้านเลี้ยงสัตว์

ครูสอนนักเรียน

ตำรวจจับคนร้าย

ทหารป้องกันประเทศ

กำนันดูแลลูกบ้าน

มีอาชีพมากมายในบ้านเรา

5. เขียนประโยคที่เกี่ยวข้องกับอาชีพบ้านเราอย่างมีคุณธรรม จริยธรรม ทหารตำรวจ หมอ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ครู คำขาย และอาชีพอื่น ๆ ในบ้านเรา ทุกคนต้อง ประกอบอาชีพอย่าง ซื่อสัตย์ สุจริต มีคุณธรรม จริยธรรม ไม่โกงกิน ไม่เอาเปรียบผู้อื่น ไม่ทำลายผู้อื่น คำนึงถึง ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนถามผู้เรียนว่า รู้จักอาชีพอะไรบ้าง ผู้เรียนตอบ... และผู้เรียนคิดว่าอาชีพใด เหมาะกับคนในชุมชนของเรา และควรมีอาชีพใดเพิ่มเติมจากที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ผู้เรียน ตอบ... ผู้สอนสรุปว่า วันนี้เรามาศึกษาจนถึงเรื่อง อาชีพบ้านเรากัน

ขั้นสอน

1. ผู้สอน สอนให้ผู้เรียนอ่านคำที่เกี่ยวข้องกับอาชีพบ้านเรา (ตามเนื้อหาข้อที่ 1) เมื่อผู้เรียนอ่านจนคล่องแล้ว ผู้สอนเรียกผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล โดยผู้สอนชี้ไปที่คำใด ให้ผู้เรียนอ่านตามคำที่ชี้ขึ้นคนละ 7 คำ แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน
2. ผู้สอน สอนผู้เรียนให้อ่านการผันคำที่เกี่ยวข้องกับอาชีพบ้านเรา (ตามเนื้อหาข้อที่ 2) โดยให้ผู้เรียนอ่านตามจนคล่อง จากนั้นผู้สอนสุ่มเรียกชื่อผู้เรียนทีละคน และให้ผู้เรียนออกมาอ่านคำพ้องเสียงตามที่ผู้สอนชี้จนครบทุกคนๆ ละ 7 คำ แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน

3. ผู้สอนอ่านคำที่ผสมกับคำที่ผสมกับการผันคำอาชีพบ้านเรา (ตามเนื้อหาข้อที่ 3) แล้วให้ผู้เรียนอ่านตามจนคล่องแล้ว ผู้สอนจึงให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคลคนละ 1 แถว โดยผู้สอนเรียกชื่อผู้เรียนคนแรก จากนั้นให้คนที่ถูกผู้สอนเรียกนั้นเรียกชื่อเพื่อนคนต่อไป จนกระทั่งครบทุกคน แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน

4. ผู้สอน สอนให้ผู้เรียนประโยคที่เกี่ยวข้องกับอาชีพบ้านเรา (ตามเนื้อหาข้อที่ 4) เมื่อ ผู้เรียนอ่านจนคล่อง ผู้สอนจึงให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน

5. ผู้สอนแจกใบงาน และให้ผู้เรียนทุกคนเขียนประโยคที่เกี่ยวข้องกับอาชีพบ้านเราอย่าง มีคุณธรรม จริยธรรม แล้วผู้สอนบันทึกคะแนนการเขียนเป็นรายบุคคล

สื่อการสอน

1. แผ่นข้อความคำที่เกี่ยวข้องกับอาชีพบ้านเรา (ตามเนื้อหาข้อที่ 1)
2. แผ่นข้อความการผันคำที่เกี่ยวข้องกับอาชีพบ้านเรา (ตามเนื้อหาข้อที่ 2)
3. แผ่นข้อความคำที่ผสมกับคำที่ผสมกับการผันคำอาชีพบ้านเรา (ตามเนื้อหาข้อที่ 3)
4. แผ่นข้อความประโยคที่เกี่ยวข้องกับอาชีพบ้านเรา (ตามเนื้อหาข้อที่ 4)
5. ใบงานประโยคที่เกี่ยวข้องกับอาชีพบ้านเราอย่างมีคุณธรรม จริยธรรม (ตามเนื้อหาข้อที่ 5)

การประเมินผล

1. จากคะแนนการอ่านคำที่เกี่ยวข้องกับอาชีพบ้านเรา	7 คะแนน
2. จากคะแนนการอ่านการผันคำที่เกี่ยวข้องกับอาชีพบ้านเรา	7 คะแนน
3. จากคะแนนการอ่านคำที่ผสมกับคำที่ผสมกับการผันคำอาชีพบ้านเรา	8 คะแนน
4. จากคะแนนการอ่านประโยคที่เกี่ยวข้องกับอาชีพบ้านเรา	5 คะแนน
5. จากคะแนนการเขียนประโยคที่เกี่ยวข้องกับอาชีพบ้านเรา	
อย่างมีคุณธรรม จริยธรรม	6 คะแนน

รวมคะแนน 33 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านอาชีพบ้านเรา (7 คะแนน)

คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	หมายเหตุ
ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	
ทำ	นา	ทำ	ไร่	ทำ	สวน	อ่านถูกคำละ 1 อ่านผิดคำละ 0
เลี้ยง	สัตว์	ค้า	ขาย	ทำ	นั้น	
ครู	ทหาร	ตำ	รวจ	หมอ	-	

หมายเหตุ

ผู้สอนสุ่มคำให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคลจำนวน 7 คำ โดยผู้สอนควรเปลี่ยนคำที่ใช้ในการอ่านครั้งละ 7 คำกับผู้เรียนคนต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับ อาชีพบ้านเรา (7 คะแนน)

คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน
ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0
ทำ	คำ	ดำ	ดำ	ชำ	ท่า	ล่า	อ่า
รับ	กับ	ขับ	จับ	นับ	ขับ	หับ	อับ
ขาย	กาย	ชาย	ผาย	ฝาย	สาย	หาย	อาย

หมายเหตุ

ให้ผู้สอนใช้คำในเนื้อหาข้อที่ 2 ทั้งหมด ซึ่งในที่นี้ยกตัวอย่างมาเพียงบางส่วนเท่านั้น ให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคลจำนวน 7 คำ โดยผู้สอนควรเปลี่ยนคำที่ใช้ในการอ่าน ครั้งละ 7 คำกับผู้เรียนคนต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านคำที่ผสมกับ การผันคำอาชีพบ้านเรา (8 คะแนน)

คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน
ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0
คำ	ชาย	พ่อ	คำ	แม่	คำ	คำ	เช่า
ทำ	นา	ดำ	นา	ทำ	งาน	ดัก	อวน
คำ	นับ	นับ	คำ	ทำ	ฝ่าย	ผัน	ฝ่าย
ครอบ	ครัว	ไถ	คราด	สัตว์	เลี้ยง	เลี้ยง	สัตว์

หมายเหตุ

ผู้สอนสุ่มคำให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคลจำนวน 8 คำ โดยผู้สอนควรเปลี่ยนคำที่ใช้ในการอ่านครั้งละ 8 คำกับผู้เรียนคนต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านประโยคที่เกี่ยวข้องกับอาชีพบ้านเรา (5 คะแนน)

ประโยคที่เกี่ยวข้องกับอาชีพบ้านเรานั้นมีทั้งหมด 15 ประโยค ผู้สอนสุ่มประโยคจำนวน 5 ประโยค ให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล โดยผู้สอนควรเปลี่ยนประโยคที่ใช้ในการอ่านครั้งละ 5 ประโยคกับผู้เรียนคนต่อไป กำหนดการให้คะแนน ดังนี้

อ่านถูกหมดทั้งประโยค ให้ประโยคละ 1 คะแนน

อ่านผิดคำใดคำหนึ่งในประโยค ให้ประโยคละ 0 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนการเขียนประโยคที่เกี่ยวข้องกับอาชีพบ้านเรา (6 คะแนน)

การเขียนอาชีพบ้านเราอย่างมีคุณธรรม จริยธรรม ในเนื้อหานี้มีคำทั้งหมด 60 คำ กำหนดการให้คะแนนการเขียน ดังนี้

ไม่มีคำใดผิด	ได้คะแนน	6	คะแนน
ผิด 1 – 10 คำ	ได้คะแนน	5	คะแนน
ผิด 11 – 20 คำ	ได้คะแนน	4	คะแนน
ผิด 21 – 30 คำ	ได้คะแนน	3	คะแนน
ผิด 31 – 40 คำ	ได้คะแนน	2	คะแนน
ผิด 41 – 50 คำ	ได้คะแนน	1	คะแนน
ผิด 51 – 60 คำ	ได้คะแนน	0	คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 18

เรื่อง ปุ๋ยธรรมชาติ

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. อ่านคำที่เกี่ยวข้องกับปุ๋ยธรรมชาติได้อย่างถูกต้อง
2. อ่านการผันคำที่เกี่ยวข้องกับปุ๋ยธรรมชาติได้อย่างถูกต้อง
3. อ่านคำที่ผสมกับคำที่เกี่ยวข้องกับการผันคำของปุ๋ยธรรมชาติได้อย่างถูกต้อง
4. อ่านประโยคที่เกี่ยวข้องกับปุ๋ยธรรมชาติได้อย่างถูกต้อง
5. เขียนประโยคที่เกี่ยวข้องกับปุ๋ยน้ำชีวภาพได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. ปุ๋ยธรรมชาติ

ซากพืช ปุ๋ยหมัก ซากสัตว์ ปุ๋ยพืชสด

ปุ๋ยคอก ไถกลบ ตอซัง แกลบ พืชหมุนเวียน

2. การผันคำที่เกี่ยวข้องกับปุ๋ยธรรมชาติ

ซัง	จัง	ซัง	ดัง	ฟัง	รัง
	ลัง	วัง	บัง	ปัง	อัง
ซาก	กาก	ซาก	จาก	ตาก	ปาก
	ลาก	หาก	-	-	-
ปุ๋ย	บึ้ง	ป้า	ป่อง	แป้ม	ป้อม
ให้	ใจ	ไน	ไบ	ไซ	ไฝ
	ใส	ไย	ใคร	-	-
กลบ	กลม	กลับ	กลาง	กลาย	กลาก
กล่อ	กลอก	กล่อม	กลอบ	แกลบ	เกลา
ธรรม	กรรม	หรรษา	พรรษา	สวรรณ	สรรรค์

3. คำที่ผสมกับคำที่เกี่ยวข้องกับการผันคำของปุ๋ยธรรมชาติ
 ไข่ใจ จากใจ ตากใบ บังใบ
 ใบจาก กลับใจ พืชสด พืชผัก
 ซากสัตว์ ปุ๋ยหมัก ป๋อมแป๋ม ปุ๋ยปลอม
 กรรมใคร พังกรรม ไถกลบ กลมกล่อม
 กลับกลอก กล่อมเกลา กลบเกลบ รังสรรค์
4. ประโยคที่เกี่ยวข้องกับปุ๋ยธรรมชาติ
 ลุงมีใส่ปุ๋ยคอกในนา
 ลุงมาใส่ปุ๋ยหมักในสวน
 ตาป๋องไถกลบต้นพืชในไร่
 น้องลำไยใช้ปุ๋ยพืชสด
 สามคนเพิ่มปุ๋ยให้ดินดี
5. เขียนประโยคที่เกี่ยวข้องกับปุ๋ยน้ำชีวภาพ
 ชาวไร่ชาวนา สนใจใช้ปุ๋ยน้ำชีวภาพ
 ทำงาน ใช้วัสดุที่มีในท้องถิ่น
 ไม่ทำให้เกิดสารพิษตกค้างในพืชผัก
 ช่วยบำรุงดินให้ร่วนซุย
 และรักษาสีสิ่งแวดล้อม

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนถามผู้เรียนว่า เราจะทำปุ๋ยจากธรรมชาติได้อย่างไรบ้างผู้เรียนตอบ... และผู้เรียนคิดว่า ปุ๋ยธรรมชาติช่วยรักษาสีสิ่งแวดล้อมได้หรือไม่ อย่างไร ผู้เรียนตอบ... ผู้สอนสรุปว่าวันนี้เรามาศึกษาถึงเรื่อง ปุ๋ยธรรมชาติกัน

ขั้นสอน

1. ผู้สอน สอนให้ผู้เรียนอ่านเนื้อหาปุ๋ยธรรมชาติ (ตามเนื้อหาข้อที่ 1) เมื่อผู้เรียนอ่านจนคล่องแล้ว ผู้สอนเรียกผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล โดยผู้สอนชี้ไปที่บรรทัดไหนให้ผู้เรียนอ่านตามบรรทัดที่ชี้ขึ้นคนละ 4 บรรทัด แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน
2. ผู้สอน สอนผู้เรียนให้อ่านการผันคำที่เกี่ยวข้องกับปุ๋ยธรรมชาติ (ตามเนื้อหาข้อที่ 2) โดยให้ผู้เรียนอ่านตามจนคล่อง จากนั้นผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็น 4 กลุ่ม ตามเดือนที่เกิดคือ มกราคม-มีนาคม เป็นกลุ่มที่ 1 เมษายน – มิถุนายน เป็นกลุ่มที่ 2 กรกฎาคม – กันยายน เป็นกลุ่มที่ 3 ตุลาคม – ธันวาคม เป็นกลุ่มที่ 4 จากนั้นให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มออกมาอ่านการผันคำที่ผู้สอนชี้กลุ่มละ 10 คำ แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน

3. ผู้สอนอ่านคำที่ผสมกับคำที่เกี่ยวข้องกับการผันคำของปฏฺยธรรมชาติ (ตามเนื้อหาข้อที่ 3) แล้วให้ผู้เรียนอ่านตามจนคล่องแล้ว ผู้สอนจึงให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล โดยให้ผู้เรียนแต่ละคน เรียกชื่อเพื่อนครั้งละ 1 คน ทำเช่นนี้จนครบทุกคน แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน
4. ผู้สอน สอนให้ผู้เรียนอ่านประโยคที่เกี่ยวข้องกับปฏฺยธรรมชาติ จนกระทั่งผู้เรียนอ่านจนคล่อง จากนั้นผู้สอนให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน
5. ผู้สอนแจกใบงาน และให้ผู้เรียนทุกคนเขียนประโยคที่เกี่ยวข้องกับปฏฺยธรรมชาติ แล้วผู้สอนบันทึกคะแนนการเขียนเป็นรายบุคคล

สื่อการสอน

1. แผ่นข้อความปฏฺยธรรมชาติ (ตามเนื้อหาข้อที่ 1)
2. แผ่นข้อความการผันคำที่เกี่ยวข้องกับปฏฺยธรรมชาติ (ตามเนื้อหาข้อที่ 2)
3. แผ่นข้อความคำที่ผสมกับคำที่เกี่ยวข้องกับปฏฺยธรรมชาติ (ตามเนื้อหาข้อที่ 3)
4. แผ่นข้อความประโยคที่เกี่ยวข้องกับปฏฺยธรรมชาติ (ตามเนื้อหาข้อที่ 4)
5. ใบงานการเขียนประโยคที่เกี่ยวข้องกับปฏฺยธรรมชาติ (ตามเนื้อหาข้อที่ 5)

การประเมินผล

1. จากคะแนนการอ่านปฏฺยธรรมชาติ	4 คะแนน
2. จากคะแนนการอ่านการผันคำที่เกี่ยวข้องกับปฏฺยธรรมชาติ	10 คะแนน
3. จากคะแนนการอ่านคำที่ผสมกับคำที่เกี่ยวข้องกับปฏฺยธรรมชาติ	8 คะแนน
4. จากคะแนนการอ่านประโยคที่เกี่ยวข้องกับปฏฺยธรรมชาติ	8 คะแนน
5. จากคะแนนการเขียนประโยคที่เกี่ยวข้องกับปฏฺยธรรมชาติ	8 คะแนน
รวมคะแนน	38 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านปุ๋ยธรรมชาติ (4 คะแนน)

คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน
ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0
ซาก	พืช	ปุ๋ย	หมัก	ซาก	สัตว์	ปุ๋ย	พืช	สด
ปุ๋ย	คอก	ไถ	กลบ	ตอ	ซัง	แกลบ	พืช	หมุน
เวียน	-	-	-	-	-	-	-	-

หมายเหตุ

ผู้สอนสุ่มคำให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคลจำนวน 4 คำ โดยผู้สอน เปลี่ยนคำที่ใช้
ควรเปลี่ยนคำที่ใช้ในการอ่านครั้งละ 4 คำกับผู้เรียนคนต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับปุ๋ยธรรมชาติ (10 คะแนน)

คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน
ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	
ซัง	จัง	ซัง	ดั่ง	ฟัง	รัง	อ่านถูกคำละ 1 คะแนน อ่านผิดคำละ 0 คะแนน
ซาก	กาก	จาก	บัง	ปัง	อัง	
ปุ๋ย	ปึง	ป้า	ป่อง	แป้ม	ป้อม	

หมายเหตุ

ให้ผู้สอนใช้คำในเนื้อหาข้อที่ 2 ทั้งหมด ซึ่งในที่นี้ยกตัวอย่างมาเพียงบางส่วนเท่านั้น
ให้ผู้เรียนอ่านเป็นกลุ่มๆ ละ 10 คำ โดยผู้สอนควรเปลี่ยน คำที่ใช้ในการอ่าน ครั้งละ 10 คำ
กับผู้เรียนกลุ่มต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านคำที่ผสมกับการผันคำที่เกี่ยวข้องกับปฏุธรรมชาติ (8 คะแนน)

คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน
ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0
ไฝ	ใจ	จาก	ใจ	ตาก	ใบ	บัง	ใบ
ใบ	จาก	กลับ	ใจ	พืช	สด	พืช	ผัก

หมายเหตุ

ให้ผู้สอนใช้คำในเนื้อหาข้อที่ 3 ทั้งหมด ซึ่งในที่นี้ยกตัวอย่างมาเพียงบางส่วนเท่านั้น
ให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล จำนวน 8 คำ โดยผู้สอนควรเปลี่ยนคำที่ใช้ในการอ่าน ครั้งละ 8 คำ
กับผู้เรียนคนต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านประโยคที่เกี่ยวข้องกับปฏุธรรมชาติ (8 คะแนน)

คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน
ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0
สูง	มี	ใส่	ปุ๋ย	คอก	ใน	นา
สูง	มา	ใส่	ปุ๋ย	หมัก	ใน	สวน

หมายเหตุ

ให้ผู้สอนใช้คำในเนื้อหาข้อที่ 3 ทั้งหมด ซึ่งในที่นี้ยกตัวอย่างมาเพียงบางส่วนเท่านั้น
ให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคลทุกคำ ซึ่งมีทั้งหมด 36 คำ

เกณฑ์การให้คะแนนการเขียนประโยคที่เกี่ยวข้องกับปุ๋ยธรรมชาติ (8 คะแนน)

การเขียนประโยคที่เกี่ยวข้องกับปุ๋ยธรรมชาติในเนื้อหาข้อที่ 5 มีคำทั้งหมด 45 คำ
กำหนดการให้คะแนนการเขียน ดังนี้

เขียนถูกต้อง 1 คำ ให้ค่าละ 1 คะแนน

เขียนผิด 1 คำ ให้ค่าละ 0 คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 19

เรื่อง วิธีชีวิต และความพอเพียง

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. อ่านคำที่เกี่ยวข้องกับวิธีชีวิตได้อย่างถูกต้อง
2. อ่านประโยคที่เกี่ยวข้องกับวิธีชีวิตแต่ละช่วงวัยได้อย่างถูกต้อง
3. อ่านประโยคที่เกี่ยวข้องกับวิธีชีวิตได้อย่างถูกต้อง
4. อ่านประโยคที่เกี่ยวข้องกับการมีวิธีชีวิตอย่างพอเพียงได้อย่างถูกต้อง
5. เขียนประโยคที่เกี่ยวข้องกับการมีวิธีชีวิตอย่างพอเพียงได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. คำที่เกี่ยวข้องกับวิธีชีวิต
 - พิจารณา อ่านว่า พิ-จา-ระ-นา
 - เหตุผล อ่านว่า เหตุ-ผล
 - ขยัน อ่านว่า ขะ-หยัน
 - ซื่อสัตย์ อ่านว่า ซื่อ-สัต
 - ซรา อ่านว่า ชะ-รา
 - พึงธรรม อ่านว่า พัง-ท่า
 - พระพุทธ อ่านว่า พระ-พุท
 - พระธรรม อ่านว่า พระ-ท่า
 - พระสงฆ์ อ่านว่า พระ-สง
 - สงบ อ่านว่า สะ-หงบ
2. ประโยคที่เกี่ยวข้องกับวิธีชีวิตแต่ละช่วงวัย

2.1 วัยเด็ก

เมื่อเรายังเล็ก เราเป็นเด็กน้อย
 เราไร้เดียงสา เรากิน เรานอน เรายังโยเย
 เราเดินเตาะแตะ เตาะแตะ เตาะแตะ
 เมื่อเราเป็นเด็ก เราตื่นแต่เช้า
 เราไปโรงเรียน เราอ่าน ก ไก่ ข ไข่
 หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า
 หก เจ็ด แปด เก้า สิบ

2.2 วัยรุ่น

เมื่อเราเป็นวัยรุ่น พวกเราว่าวุ่น
 พวกเราใจร้อน เราไม่ฟังใคร
 ทุกลมหายใจ มีแต่ รัก รัก รัก
 อยู่ในหัวใจ รักเพื่อน รักเพื่อน เพื่อนรัก
 เราต้องระวัง ต้องระวัง อย่าหลงเชื่อใคร
 ต้องคิด พิเคราะห์ ต้องมีเหตุผล
 เราต้องขยัน เราหมั่นศึกษา หาความรู้

2.3 วัยผู้ใหญ่

เมื่อเป็นผู้ใหญ่ เราได้เรียนรู้
 เรามุ่งงานทำ ตั้งใจทำงาน
 เราสร้างฐานะ เพื่อให้เป็นปึกแผ่น
 เราสร้างครอบครัว เราเป็นคุณพ่อ
 เราเป็นคุณแม่ ของลูก ลูก
 เรามีหน้าที่ต้องเลี้ยงดู ส่งให้เล่าเรียน
 สอนให้เป็นคนดี ให้มีวินัย
 ให้อ่าน ให้อายุ และประหยัด
 เหมือนดังพ่อแม่ เคยสอนเคยสั่ง

2.4. วัยชรา

เมื่อเราเข้าวัยชรา เราไม่จู้จี้ เราไม่ขี้บ่น
 เรามีเวลา เราหมั่นฟังธรรม
 เราคอยแนะนำลูกหลาน
 ให้อึดมั่นพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์
 ตลอดชีวิตให้ทำความดี
 ละเว้นความชั่ว ทำใจให้สงบ
 มีสันติสุข อยู่ในหัวใจ ในหัวใจ

3. ประโยคที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต

อุษาต้องไปโรงเรียนเพื่อเรียนเขียนอ่าน
 อุดมต้องไปมหาวิทยาลัยเพื่อศึกษาเล่าเรียน
 อุษา และ อุดม เมื่อเป็นผู้ใหญ่ ต้องทำงาน
 อุษา และ อุดม แต่งงานกัน มีลูกชื่อ อุดร
 อุษา และ อุดม ขยันทำมาหากิน สร้างฐานะ
 อุษา และ อุดม ส่งลูกชายชื่ออุดรไปโรงเรียน

- อุษา และ อุดม สอนบุตร ให้เป็นเด็กดี มีวินัย
4. ประโยคที่เกี่ยวข้องกับการมีวิถีชีวิตอย่างพอเพียง
- อุษา และ อุดม มีวิถีชีวิตอย่างพอเพียง
- ทำปฎิธรรมาติ แปรรูปอาหาร ใช้จ่ายพอประมาณ
- รักษาวัฒนธรรมและวิถีชีวิตดั้งเดิมไว้อย่างมีเหตุผล
- ปลูกผัก เลี้ยงสัตว์ รู้จักเก็บออม เป็นภูมิคุ้มกันตนเอง
- อบรม ศึกษาคุณงานด้านการเกษตรที่หน่วยงานของรัฐจัดขึ้น
- ยึดมั่นในประเพณีอันดีงามที่สืบทอดกันมาแต่บรรพบุรุษ
- อุษา อุดม และบุตร จึงมีวิถีชีวิตที่สุข สงบ
- กับธรรมชาติรอบๆ ตัว ของพวกเขา

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนถามผู้เรียนว่า มีใครรู้จักคำว่า วิถีชีวิตบ้าง วิถีชีวิตคืออะไร และเราจะทำอย่างไรให้มีวิถีชีวิตที่พอเพียงได้ ผู้เรียนตอบ... ผู้สอนสรุปว่า วันนี้เรามาศึกษากันถึงเรื่องวิถีชีวิต และความพอเพียงกัน

ขั้นสอน

1. ผู้สอนชี้ไปที่คำที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตในแผ่นข้อความ (ตามเนื้อหาข้อที่ 1) ผู้สอนสอนผู้เรียนให้อ่าน เมื่อผู้เรียนอ่านจนคล่องแล้ว ผู้สอนเรียกผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล โดยผู้สอนชี้ไปที่คำไหนให้ผู้เรียนอ่านตามคำที่ขึ้นต้นคนละ 5 คำ แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน
2. ผู้สอน สอนผู้เรียนให้อ่านประโยคที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต แต่ละช่วงวัยตามแผ่นข้อความ (ตามเนื้อหาข้อที่ 2) จนคล่อง จากนั้นผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็น 4 กลุ่ม โดยให้คนที่เกิดวันที่ 1 – 7 เป็นกลุ่มที่ 1 วันที่ 8 – 14 เป็นกลุ่มที่ 2 วันที่ 15 – 21 เป็นกลุ่มที่ 3 และวันที่ 22 – 31 เป็นกลุ่มที่ 4 จากนั้นให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มออกมาจับสลากว่า กลุ่มใดจะออกมาอ่านประโยควิถีชีวิตในวัยใด แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน
3. ผู้สอนอ่านประโยคที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตในแผ่นข้อความ (ตามเนื้อหาข้อที่ 3) แล้วให้ผู้เรียนอ่านตามจนคล่อง จากนั้น ผู้สอนจึงให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล โดยผู้สอนชี้ไปที่ประโยคใดให้ผู้เรียนอ่านตามประโยคนั้นคนละ 3 ประโยค แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน
4. ผู้สอนให้ผู้เรียนอ่านประโยคที่เกี่ยวข้องกับการมีวิถีชีวิตอย่างพอเพียง (ตามเนื้อหาข้อที่ 4) จนกระทั่งผู้เรียนอ่านจนคล่อง จากนั้นผู้สอนให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน
5. ผู้สอนแจกใบงาน และให้ผู้เรียนทุกคนเขียนประโยคที่เกี่ยวข้องกับการมีวิถีชีวิตอย่างพอเพียง (ตามเนื้อหาข้อที่ 4) แล้วผู้สอนบันทึกคะแนนการเขียนเป็นรายบุคคล

สื่อการสอน

1. แผ่นข้อความคำที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต (ตามเนื้อหาข้อที่ 1)
2. แผ่นข้อความ การอ่านประโยคที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตแต่ละช่วงวัย (ตามเนื้อหาข้อที่ 2)
3. แผ่นข้อความการอ่านประโยคที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต (ตามเนื้อหาข้อที่ 3)
4. แผ่นข้อความ ประโยคที่เกี่ยวข้องกับการมีวิถีชีวิตอย่างพอเพียง (ตามเนื้อหาข้อที่ 4)
5. ใบงานประโยคที่เกี่ยวข้องกับการมีวิถีชีวิตอย่างพอเพียง (ตามเนื้อหาข้อที่ 4)

การประเมินผล

1. จากคะแนนการอ่านคำที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต	5 คะแนน
2. จากคะแนนการอ่านประโยคที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตแต่ละช่วงวัย	5 คะแนน
3. จากคะแนนการอ่านประโยคที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต	3 คะแนน
4. จากคะแนนการอ่านประโยคที่เกี่ยวข้องกับการมีวิถีชีวิตอย่างพอเพียง	4 คะแนน
5. จากคะแนนการเขียนประโยคที่เกี่ยวข้องกับการมีวิถีชีวิตอย่างพอเพียง	8 คะแนน

รวมคะแนน 25 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านคำที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต (5 คะแนน)

การอ่านคำที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตในเนื้อหาข้อที่ 1 มีคำทั้งหมด 10 คำ ผู้สอนสุ่มคำให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคลจำนวน 5 คำ โดยผู้สอนควรเปลี่ยนคำที่ใช้ในการอ่านครั้งละ 5 คำกับผู้เรียนคนต่อไป กำหนดการให้คะแนนการอ่าน ดังนี้

อ่านถูกต้อง 1 คำ ให้ค่าละ 1 คะแนน

อ่านผิด 1 คำ ให้ค่าละ 0 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านประโยคที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตแต่ละช่วงวัย (5 คะแนน)

การอ่านประโยคที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต แต่ละช่วงวัยในเนื้อหาข้อที่ 2 ประกอบด้วยข้อ 2.1, 2.2, 2.3 และ 2.4 ผู้สอนสุ่มประโยคให้ผู้เรียนอ่านเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 ประโยค จากข้อใดก็ได้ในข้อ 2.1, 2.2, 2.3 และ 2.4 โดยผู้สอนควรเปลี่ยนประโยคที่ใช้ในการอ่านครั้งละ 5 ประโยคกับผู้เรียนกลุ่มต่อไป กำหนดการให้คะแนนการอ่าน ดังนี้

อ่านถูกต้องทั้งประโยค ให้ประโยคละ 1 คะแนน

อ่านผิดคำใดคำหนึ่งในประโยค ให้ประโยคนั้น 0 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านประโยคที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต (3 คะแนน)

การอ่านประโยคที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตในเนื้อหาข้อที่ 3 มีประโยคทั้งหมด 7 ประโยค ผู้สอนสุ่มประโยคให้ผู้เรียนอ่านจำนวน 3 ประโยคเป็นรายบุคคล โดยผู้สอนควรเปลี่ยนประโยคที่ใช้ในการอ่านครั้งละ 3 ประโยคกับผู้เรียนคนต่อไป กำหนดการให้คะแนนการอ่าน ดังนี้

อ่านถูกต้องทั้งประโยค ให้ประโยคละ 1 คะแนน

อ่านผิดคำใดคำหนึ่งในประโยค ให้ประโยคนั้น 0 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านประโยคที่เกี่ยวข้องกับการมีวิถีชีวิตอย่างพอเพียง (4 คะแนน)

การอ่านประโยคที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตในเนื้อหาข้อที่ 4 มีประโยคทั้งหมด 8 ประโยค ผู้สอนสุ่มประโยคให้ผู้เรียนอ่านจำนวน 4 ประโยค เป็นรายบุคคล โดยผู้สอนควรเปลี่ยนประโยคที่ใช้ในการอ่านครั้งละ 4 ประโยคกับผู้เรียนคนต่อไป กำหนดการให้คะแนนการอ่าน ดังนี้

อ่านถูกต้องทั้งประโยค ให้ประโยคละ 1 คะแนน

อ่านผิดคำใดคำหนึ่งในประโยค ให้ประโยคนั้น 0 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนการเขียนประโยคที่เกี่ยวข้องกับการมีวิถีชีวิตอย่างพอเพียง (8 คะแนน)

การอ่านประโยคที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตในเนื้อหาข้อที่ 4 มีประโยคทั้งหมด 8 ประโยค ให้ผู้เรียนเขียนประโยคทั้ง 8 ประโยคเป็นรายบุคคล กำหนดการให้คะแนนการเขียน ดังนี้

เขียนถูกต้องทั้งประโยค ให้ประโยคละ 1 คะแนน

เขียนผิดคำใดคำหนึ่งในประโยค ให้ประโยคนั้น 0 คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 20

เรื่อง รักษาสิ่งแวดล้อม พร้อมอยู่อย่างพอเพียง

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. อ่านการคำที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกต้อง
2. อ่านประโยคที่เกี่ยวข้องกับการรักษาสิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกต้อง
3. อ่านและเขียนประโยครักษาสิ่งแวดล้อม พร้อมอยู่อย่างพอเพียงได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. คำที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม
ป่าไม้ ภูเขา สัตว์ป่า
แม่น้ำ ลำธาร ลำคลอง
เขื่อน พลังงาน น้ำมัน
2. ประโยคที่เกี่ยวข้องกับการรักษาสิ่งแวดล้อม

ชุดที่ 1

เรารักษาป่าไม้ ภูเขา และสัตว์ป่า
เรารักษาแม่น้ำ ลำธาร และลำคลอง
เรารักษาเขื่อนแหล่งผลิตไฟฟ้า
เรารักษาพลังงาน น้ำมัน
เราต้องรักษาสิ่งแวดล้อม

ชุดที่ 2

ป่าไม้ก่อให้เกิดฝน
ภูเขาเป็นต้นกำเนิดของแม่น้ำ ลำคลอง
เราต้องไม่ทิ้งขยะลงในแม่น้ำลำคลอง
เราควรใช้ไฟฟ้าอย่างประหยัด
ไฟฟ้าก่อให้เกิดพลังงาน
เขื่อนทำให้เกิดพลังงานไฟฟ้า
เราควรใช้น้ำมันอย่างประหยัด
พลังงานมีน้อย ใช้สอยอย่างประหยัด

3. ประโยชน์รักษาสิ่งแวดลอม พร้อมอยู่อย่างพอเพียง

บ้านเราอยู่กันอย่างประหยัดพลังงาน รักษาสิ่งแวดลอม
ลดรายจ่าย โดยไม่เปิดไฟหลายดวงทิ้งไว้ในห้องที่ไม่มีคนอยู่
ทำปุ๋ยหมัก บำรุงดิน รักษาสมดุธรรมชาติและสิ่งแวดลอม
ปลูกต้นไม้ยืนต้นและไม่ใช้สอย โดยใช้เป็นไม้พิน โรงเรือน เครื่องจักสาน
พวกเรามีความพอประมาณ มีเหตุผลในการปลูกต้นไม้ โดยไม่ตัดไม้ทำลายป่า
ปลูกพืชผัก และสมุนไพร โดยไม่พึ่งสารเคมี และใช้เป็นอาหารและยาพื้นบ้าน
นำฟางข้าวมาเพาะเห็ด กลุ่มดิน และใช้เป็นอาหารสัตว์
พวกเราจึงรักษาสิ่งแวดลอม และอยู่กันอย่างพอเพียง

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนถามผู้เรียนว่า ทำไมเมื่อฝนตก น้ำจึงท่วมบ้านและพื้นที่ทำกิน ผู้เรียน
ตอบ... และผู้เรียนคิดว่าจะทำอย่างไรให้ทุกคนช่วยกันดูแลสิ่งแวดลอม และอยู่กันอย่างพอเพียง
ผู้เรียนตอบ... ผู้สอนสรุปว่า วันนี้เรามาศึกษาถึงเรื่องรักษาสิ่งแวดลอม พร้อมอยู่อย่างพอเพียง

ขั้นสอน

1. ผู้สอนชี้ไปที่คำที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดลอม (ตามเนื้อหาข้อที่ 1) แล้วให้ผู้เรียน
อ่านตามจนคล่องแล้ว ผู้สอนเรียกผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล โดยผู้สอนชี้ไปที่คำไหนให้ผู้เรียน
อ่านตามคำที่ชี้ขึ้นคนละ 6 คำ แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน
2. ผู้สอน สอนผู้เรียนให้อ่านประโยคที่เกี่ยวข้องกับการรักษาสิ่งแวดลอม (ตาม
เนื้อหาข้อที่ 2) โดยให้ผู้เรียนอ่านตามจนคล่อง จากนั้นผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็น 4 กลุ่ม ตาม
การนับ 1 2 3 และ 4 ใครนับได้เลขใดให้คนนั้นอยู่ตามกลุ่มหมายเลขที่นับได้ จากนั้นให้
ผู้เรียนแต่ละกลุ่มออกมาอ่านประโยคที่เกี่ยวข้องกับการรักษาสิ่งแวดลอมชุดที่ 1 และ 2 สลับกัน
ไปมา แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน
3. ผู้สอนอ่านประโยครักษาสิ่งแวดลอม พร้อมอยู่อย่างพอเพียง (ตามเนื้อหาข้อที่ 3)
แล้วให้ผู้เรียนอ่านตามจนคล่องแล้ว ผู้สอนจึงให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล โดยให้ผู้เรียนแต่ละคน
เสนอ ชื่อผู้เรียน ผู้ที่ถูกเสนอชื่อก็ต้องอ่านตามที่เพื่อนๆ เสนอ ทำเช่นนั้นจนครบทุกคน แล้วผู้สอน
บันทึกคะแนน
4. ผู้สอนแจกใบงาน และให้ผู้เรียนทุกคนเขียนประโยครักษาสิ่งแวดลอม พร้อมอยู่
อย่างพอเพียง (ตามเนื้อหาข้อที่ 3) แล้วผู้สอนบันทึกคะแนนการเขียนเป็นรายบุคคล

สื่อการสอน

1. แผ่นข้อความคำที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม (ตามเนื้อหาข้อที่ 1)
2. แผ่นข้อความประโยคที่เกี่ยวข้องกับการรักษาสภาพแวดล้อม (ตามเนื้อหาข้อที่ 2)
3. แผ่นข้อความประโยครักษาสภาพแวดล้อม พร้อมอยู่อย่างพอเพียง (ตามเนื้อหาข้อที่ 3)
4. ใบงาน ประโยครักษาสภาพแวดล้อม พร้อมอยู่อย่างพอเพียง (ตามเนื้อหาข้อที่ 3)

การประเมินผล

1. จากคะแนนการอ่านคำที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม	6 คะแนน
2. จากคะแนนการอ่านประโยคที่เกี่ยวข้องกับการรักษาสภาพแวดล้อม	4 คะแนน
3. จากคะแนนการอ่านประโยครักษาสภาพแวดล้อม พร้อมอยู่อย่างพอเพียง	3 คะแนน
4. จากคะแนนการเขียนประโยครักษาสภาพแวดล้อมพร้อมอยู่อย่างพอเพียง	8 คะแนน
รวมคะแนน 21 คะแนน	

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านคำที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม (6 คะแนน)

คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	หมายเหตุ
ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	ถูก = 1 ผิด = 0	
ป่า	ไม้	ภูเขา	เขา	สัตว์	ป่า	อ่านถูก = 1 อ่านผิด = 0
แม่	น้ำ	ลำ	ธาร	ลำ	คลอง	
เขื่อน	พลัง	งาน	น้ำ	มัน	-	

หมายเหตุ

ผู้สอนสุ่มคำให้ผู้เรียนอ่านเป็นรายบุคคล จำนวน 6 คำ โดยผู้สอนควรเปลี่ยนคำที่ใช้ในการอ่านครั้งละ 6 คำ กับผู้เรียนคนต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านประโยคที่เกี่ยวข้องกับการรักษาสีสิ่งแวดล้อม (4 คะแนน)

การอ่านประโยคที่เกี่ยวข้องกับการรักษาสีสิ่งแวดล้อมในเนื้อหา ข้อที่ 2 ประกอบด้วย ชุดที่ 1 และชุดที่ 2 ผู้สอนสุ่มประโยคให้ผู้เรียนอ่านเป็นกลุ่มๆ ละ 4 ประโยค จากชุดใดก็ได้ใน 2 ชุด โดยผู้สอนควรเปลี่ยนประโยคที่ใช้ในการอ่านครั้งละ 4 ประโยคกับผู้เรียนกลุ่มต่อไป กำหนดการให้คะแนนการอ่าน ดังนี้

อ่านถูกต้องทั้งประโยค ให้ประโยคละ 1 คะแนน

อ่านผิดคำใดคำหนึ่งในประโยค ให้ประโยคนั้น 0 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนการอ่านประโยคที่เกี่ยวข้องกับการรักษาสีสิ่งแวดล้อมพร้อมอยู่อย่างพอเพียง (3 คะแนน)

การอ่านประโยคที่เกี่ยวข้องกับการรักษาสีสิ่งแวดล้อมในเนื้อหาข้อที่ 3 มีประโยคอยู่ 8 ประโยค ผู้สอนสุ่มประโยคให้ผู้เรียนอ่าน 3 ประโยค เป็นรายบุคคล โดยผู้สอนควรเปลี่ยนประโยคที่ใช้ในการอ่านครั้งละ 3 ประโยคกับผู้เรียนคนต่อไป กำหนดการให้คะแนนการอ่าน ดังนี้

อ่านถูกต้องทั้งประโยค ให้ประโยคละ 1 คะแนน

อ่านผิดคำใดคำหนึ่งในประโยค ให้ประโยคนั้น 0 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนการเขียนประโยคที่เกี่ยวข้องกับการรักษาสัตว์เลี้ยง พร้อมอยู่อย่างพอเพียง (8 คะแนน)

การอ่านประโยคที่เกี่ยวข้องกับการรักษาสัตว์เลี้ยงในเนื้อหาข้อที่ 3 มีประโยคอยู่ 8 ประโยค ผู้สอนสุ่มประโยคให้ผู้เรียนเขียนทั้ง 8 ประโยค เป็นรายบุคคล กำหนดการให้คะแนนการเขียน

เขียนถูกต้องทั้งประโยค ให้ประโยคละ 1 คะแนน

เขียนผิดคำใดคำหนึ่งในประโยค ให้ประโยคนั้น 0 คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 1

เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่ และการเตรียมแปลงดินปลูกผัก

เวลา 3 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. จำแนกอาหารหลัก 5 หมู่ได้อย่างถูกต้อง
2. ยกตัวอย่างและจำแนกรายการอาหารครบ 5 หมู่ได้อย่างถูกต้อง
3. ปฏิบัติการเตรียมแปลงดินปลูกผักได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. อาหารหลัก 5 หมู่

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่างๆ และสิ่งแทนเนื้อ (ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นม) จำแนกได้ ดังนี้

1.1 เนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น เนื้อหมู วัว ควาย นก เป็ด ไก่ เป็ด ปลา หอย กุ้ง เป็นต้น

1.2 ผลิตผลจากสัตว์ เช่น ไข่ นม เครื่องในสัตว์

1.3 สิ่งแทนเนื้อ ได้แก่ ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง เป็นต้น

1.4 ผลิตผลจากถั่วเมล็ดแห้ง เช่น นมถั่วเหลือง เต้าเจี้ยว เต้าหู้ ซีอิ๊ว

1.5 อาหารที่คล้ายถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เกาลัด มะม่วงหิมพานต์ มันฮ่อ แป๊ะก๊วย กระจับ มีปริมาณโปรตีนสูงพอกับถั่วเมล็ดแห้ง

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล หัวเผือก มัน (ขนมต่างและอาหารต่างๆ ที่ทำจากข้าว หรือแป้ง) จำแนกได้ ดังนี้

2.1 ข้าว เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวสาลี ข้าวโพด เป็นต้น

2.2 แป้งที่ทำจากข้าวชนิดต่างๆ เช่น แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว แป้งสาลี แป้งข้าวโพด เป็นต้น

2.3 น้ำตาล ใช้แต่งรส สี และกลิ่นอาหาร

2.4 เผือก มัน เป็นพวกหัว หรือรากที่มีแป้งมากๆ เช่น มันสำปะหลัง มันเทศ มันฝรั่ง เผือก

2.5 ผลิตภัณฑ์หรืออาหารที่ทำจากแป้งชนิดต่างๆ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน วุ้นเส้น มะกะโรนี ขนมปัง ขนมหวานต่างๆ

หมู่ที่ 3 ผักใบเขียว และผักอื่นๆ จำแนกได้ ดังนี้

3.1 ผักกินใบ ดอก และปลี ผักกินใบ เช่น ผักบุ้ง คะน้า ผักกระเฉด ผักกาดหอม ชะอม กระถิน ตำลึง ผักขม ผักแว่น ผักกูด ใบบัวบก ผักหวาน เป็นต้น ผักกินดอก เช่น ดอกกะหล่ำ ดอกโสน ดอกขจร ดอกแค ขี้เหล็ก กินปลี เช่น หัวปลี

3.2 ผักกินผล กินผัก เช่น หัวผักกาดแดง หัวหอม ถั่วสด (ถั่วแขก ถั่วลันเตา) พักทอง บวบ มะระ พริก แตงกวา

3.3 ผักกินหัว ราก เช่น มันเทศ เผือก มันฝรั่ง

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ เช่น ส้ม (ส้มเขียวหวาน ส้มเกลี้ยง ส้มโอ เป็นต้น)

มะนาว มะขามป้อม มะม่วงสุก มะละกอสุก ฝรั่ง มะม่วง แดงโม กัลยัตย ทุเรียน เป็นต้น

หมู่ที่ 5 ไขมันจากสัตว์ และพืช จำแนกได้ ดังนี้

5.1 ไขมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู เนยเหลว เนยเทียม เป็นต้น

5.2 ไขมันจากพืช เช่น น้ำมันถั่ว น้ำมันมะพร้าว น้ำมันรำ เป็นต้น

2. ตัวอย่างและการจำแนกรายการอาหารครบ 5 หมู่

รายการอาหารครบ 5 หมู่ ตัวอย่างเช่น ข้าวสวย แกงจืดตำลึง ไข่เจียว กัลยัตย
จำแนกรายการอาหารครบ 5 หมู่

หมู่ที่ 1 ได้จาก หมูและไข่

หมู่ที่ 2 ได้จาก ข้าวสวย

หมู่ที่ 3 ได้จาก ตำลึง

หมู่ที่ 4 ได้จาก กัลยัตย

หมู่ที่ 5 ได้จาก น้ำมันที่ทอดไข่

3. การเตรียมแปลงดินปลูกผัก

1. เลือกสถานที่เป็นที่ราบ น้ำท่วมไม่ถึง ได้รับแสงตลอดวัน อยู่ใกล้แหล่งน้ำ อยู่ใกล้ที่พักอาศัย

2. การเตรียมแปลงดินปลูกผัก ควรขุดดินตากแดดไว้ประมาณ 7 – 10 วัน เก็บหญ้า และวัชพืชออกให้หมด และย่อยดินให้ละเอียด

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นภาพอาหารหลัก 5 หมู่ และถามผู้เรียนว่า รูปภาพที่เห็นนั้นมีรูปอะไรอยู่บ้าง ถ้าเราต้องการผักมาประกอบอาหารกัน โดยที่เราไม่ต้องไปซื้อ เราจะทำอย่างไร ผู้เรียนตอบ... ดังนั้น วันนี้เราจะมาศึกษาถึงเรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ และการเตรียมแปลงปลูกผัก

ขั้นสอน

1. ผู้สอนอธิบายให้ผู้เรียนทราบว่ามีอาหารหลัก 5 หมู่ มีอะไรบ้าง และยกตัวอย่างอาหารในแต่ละหมู่ว่ามีอะไรบ้าง และผู้สอนให้ผู้เรียนยกตัวอย่างอาหารทั้ง 5 หมู่ เป็นรายบุคคล แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน
2. ผู้สอนยกตัวอย่างอาหารที่เรารับประทานใน 1 มื้อ ต้องมีอาหารครบทั้ง 5 หมู่ พร้อมทั้งจำแนกว่าอาหารแต่ละชนิดอยู่ในหมู่ใดบ้าง และผู้สอนให้ผู้เรียนยกตัวอย่างอาหาร 1 มื้อให้ครบ 5 หมู่ และจำแนกอาหารแต่ละชนิดว่า อยู่ในหมู่ใดเป็นรายบุคคล โดยผู้สอนบันทึกคะแนน
3. ผู้สอนอธิบายวิธีการเตรียมแปลงดิน และซักถามผู้เรียนถึงวิธีการเตรียมแปลงดินจนเข้าใจดีแล้ว ผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 5 คน และให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มไปเตรียมแปลงดินเพิ่มเติมโดยการย่อยดิน (ผู้สอนเตรียมแปลงดินไว้ให้แล้ว 4 แปลง เนื่องจากใช้สถานที่ในไร่เคียงดาว) ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมกลุ่มในการเตรียมแปลงดินปลูกผัก

สื่อการสอน

1. แผ่นภาพอาหารหลัก 5 หมู่
2. แผ่นข้อความตัวอย่างรายการอาหาร 1 มื้อ ครบ 5 หมู่
3. แผ่นข้อความการเตรียมแปลงดินปลูกผัก

การประเมินผล

1. จากคะแนนการจำแนกอาหารหลัก 5 หมู่
2. จากคะแนนการยกตัวอย่างรายการอาหารครบ 5 หมู่
3. จากการสังเกตพฤติกรรมกลุ่มในการเตรียมแปลงดินปลูกผัก

เกณฑ์การให้คะแนน การจำแนกอาหารหลัก 5 หมู่ (5 คะแนน)

คำชี้แจง ผู้สอนยกตัวอย่างอาหารในแต่ละหมู่ แล้วให้ผู้เรียนตอบโดยผู้สอนควรหลีกเลี่ยงการยกตัวอย่างที่ซ้ำๆ กัน

ตัวอย่างคำถาม

ข้อคำถาม	ตอบถูก 1 คะแนน	ตอบผิด 0 คะแนน	เฉลย
1. ผักบุ้ง			อาหารหมู่ที่ 3
2. น้ำมันหมู			อาหารหมู่ที่ 5
3. เนื้อไก่			อาหารหมู่ที่ 1
4. ข้าวเหนียว			อาหารหมู่ที่ 2
5. ส้มเขียวหวาน			อาหารหมู่ที่ 4

เกณฑ์การให้คะแนน การยกตัวอย่างและจำแนกรายการอาหารครบ 5 หมู่ (5 คะแนน)

คำชี้แจง ผู้สอนให้ผู้เรียนยกตัวอย่างอาหาร 1 มื้อ ให้ครบ 5 หมู่ และให้ผู้เรียนจำแนกว่า อาหารนั้นอยู่ในหมู่ใด

การให้คะแนนการยกตัวอย่างรายการอาหาร

ยกตัวอย่างรายการอาหารครบ	5 หมู่ ให้	5	คะแนน
ยกตัวอย่างรายการอาหารได้	4 หมู่ ให้	4	คะแนน
ยกตัวอย่างรายการอาหารได้	3 หมู่ ให้	3	คะแนน
ยกตัวอย่างรายการอาหารได้	2 หมู่ ให้	2	คะแนน
ยกตัวอย่างรายการอาหารได้	1 หมู่ ให้	1	คะแนน

การให้คะแนนการจำแนกรายการอาหารในแต่ละหมู่ (5 คะแนน)

จำแนกรายการอาหารถูกต้อง	5 หมู่ ให้	5	คะแนน
จำแนกรายการอาหารถูกต้อง	4 หมู่ ให้	4	คะแนน
จำแนกรายการอาหารถูกต้อง	3 หมู่ ให้	3	คะแนน
จำแนกรายการอาหารถูกต้อง	2 หมู่ ให้	2	คะแนน
จำแนกรายการอาหารถูกต้อง	1 หมู่ ให้	1	คะแนน

การสังเกตพฤติกรรมกลุ่มในการเตรียมแปลงดินปลูกผัก

เลขที่	ชื่อ-สกุล	กลุ่มที่	พฤติกรรมที่ประเมิน						หมายเหตุ
			ความร่วมมือในการทำงาน			ผลสำเร็จของงาน			
			1	2	3	1	2	3	

คะแนนความร่วมมือในการทำงาน (3 คะแนน)

ทุกคนในกลุ่มร่วมมือกันทำงาน	ให้คะแนน 3 คะแนน
มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือในการทำงาน	ให้คะแนน 2 คะแนน
น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือกันทำงาน	ให้คะแนน 1 คะแนน

คะแนนผลสำเร็จของงาน (3 คะแนน)

ผลงานดี (ร้อยละ 80 - 100)	ให้คะแนน 3 คะแนน
ผลงานพอใช้ (ร้อยละ 50 - 70)	ให้คะแนน 2 คะแนน
ผลงานควรปรับปรุง (ต่ำกว่าร้อยละ 50)	ให้คะแนน 1 คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 2

เรื่อง การเลือก การเตรียมเมล็ดพันธุ์ การปลูกผัก และการดูแลรักษาหลังปลูกผัก
เวลา 3 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ:

1. เลือกเมล็ดพันธุ์สำหรับเพาะปลูกได้อย่างถูกต้อง
2. เตรียมเมล็ดพันธุ์สำหรับเพาะปลูกได้อย่างถูกต้อง
3. ปลูกผักได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. การเลือกเมล็ดพันธุ์สำหรับปลูกผัก

การเลือกเมล็ดพันธุ์สำหรับเพาะปลูก จะต้องเลือกพันธุ์ดี ใช้พันธุ์ที่เหมาะสมกับท้องถิ่น คือ สามารถเจริญเติบโตและทนทานต่อสภาพแวดล้อมในท้องถิ่นได้ดี ทนทานต่อโรค และแมลงให้ผลผลิตสูงเป็นที่นิยมของท้องตลาด

2. การเตรียมเมล็ดพันธุ์สำหรับเพาะปลูก

การเตรียมเมล็ดพันธุ์สำหรับเพาะปลูกนั้น ต้องเพาะเมล็ดก่อนปลูก ประมาณ 20 – 30 วัน การเพาะต้องย่อยดินให้ละเอียด เกือบให้เรียบแล้วหว่านเมล็ดบางๆ ใช้ฟาง หรือ หญ้าแห้งคลุมแล้วรดน้ำให้ชุ่มเช้า – เย็น

3. การปลูกผัก

การปลูกผักควรเตรียมดิน เมล็ดพันธุ์ให้เหมาะสม เมื่อปลูกแล้วควรดูแลรักษาตามชนิดของผักอย่างสม่ำเสมอ ดิน ปุ๋ย น้ำ พันธุ์ เครื่องมือ อุปกรณ์ มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตของผักมาก และในการปลูกผักต้องทราบว่า ผักชนิดใดใช้ส่วนใดปลูก เช่น ผักที่ราคาแพงเมล็ดหายาก ควรเพาะเมล็ดก่อนปลูก เช่น กะหล่ำปลี บรอกโคลี ผักกาดต่างๆ หลังต้นกล้าโตพอปลูกจึงย้ายลงแปลง ปลูกตอนเย็นและทำร่มบังแดด 3 วัน รดน้ำเช้าเย็น จนต้นกล้าแข็งแรงจึงงดให้ร่ม พวกที่โรยเมล็ดลง แปลงปลูก เช่น ผักชี ผักกาดหัว ผักบุ้ง หลังโรยควรใช้กลบโรยกลบเมล็ด เพื่อป้องกันเมล็ดแห้ง และรดน้ำเช้าเย็น พวกที่ใช้เมล็ดปลูกเป็นหลุมในแปลงหรือแถว เช่น แตง ถั่ว บวบ ฯลฯ ปฏิบัติเช่นเดียวกับพวกโรยเมล็ดในแปลง และพวกที่ใช้ส่วนต่างๆ ปลูก เช่น หอมแดง กระเทียม ควรแยกหัวหรือกลีบที่สมบูรณ์ปลูก และปฏิบัติเช่นเดียวกับพวกโรยเมล็ดในแปลง

4. การดูแลรักษาหลังปลูกผัก หลังปลูกควรดูแลรักษาปฏิบัติอย่างดี ซึ่งมีหลักการดังนี้

4.1 รดน้ำ เข้า – เย็น

4.2 พรวนดินเมื่อเห็นว่าดินแน่น แต่อย่าพรวนบ่อยโครงสร้างของดินจะเสีย และผักที่กินดอก – ผล เมื่อออกดอก ควรงดการพรวนดิน เพราะรากจะได้รับการกระทบกระเทือน ดอกผลจะร่วงผลผลิตลดลง

4.3 การป้องกันกำจัดวัชพืช เมื่อถอนวัชพืชออกแล้วนำไปทำปุ๋ยหมักและนำกลับมาใช้กับผักในโอกาสต่อไป ควรใช้ฟางคลุมดินในแปลงปลูก เพื่อควบคุมวัชพืชและรักษาความชื้นในแปลง

4.4 การใส่ปุ๋ยเกษตรธรรมชาติมุ่งใช้เฉพาะปุ๋ยที่ได้จากธรรมชาติ เช่น ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยคอก ปุ๋ยพืชสดหรือปุ๋ยน้ำชีวภาพสำหรับเร่งการเจริญเติบโตของผัก โดยปุ๋ยน้ำชีวภาพจะทำจากปุ๋ยคอกหมักต่างๆ หรือมูลไก่และได้จากการหมักผักหรือผลไม้ให้เป็นปุ๋ยน้ำชีวภาพ

4.5 ปักหลัก ราว รั้ว หรือค้ำให้กับผักบางชนิดที่จำเป็น เช่น บวบ ถั่วฝักยาว แตงร้าน มะระ

4.6 ป้องกัน และกำจัดแมลงศัตรูอย่างเหมาะสม

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนถามผู้เรียนว่าใครเคยปลูกผักบ้าง ผู้เรียนตอบ... และผู้เรียนมีขั้นตอนการปลูกผักอย่างไร ผู้เรียนตอบ... ดังนั้นเรามาศึกษากันถึงเรื่อง การเลือก การเตรียมเมล็ดพันธุ์ การปลูกผัก และการดูแลรักษาหลังปลูกผัก

ขั้นสอน

1. ผู้สอนซักถามผู้เรียนเกี่ยวกับการเลือกเมล็ดพันธุ์ หลังจากนั้นผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความเกี่ยวกับการเลือกเมล็ดพันธุ์ พร้อมทั้งอธิบาย และผู้สอนซักถามผู้เรียนเป็นรายกลุ่มอีกครั้ง หลังจากอธิบายแล้ว โดยใช้คำถามที่แตกต่างกันในแต่ละกลุ่ม และผู้สอนบันทึกคะแนน

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นภาพการเพาะปลูก และซักถามผู้เรียนว่า ในการเตรียมเมล็ดพันธุ์สำหรับการเพาะปลูกที่เห็นในภาพนี้ ใช้วิธีการทำอย่างไรได้บ้าง หลังจากนั้นผู้สอนอธิบายเพิ่มเติม และซักถามผู้เรียนเป็นรายกลุ่ม โดยใช้คำถามที่แตกต่างกันในแต่ละกลุ่ม และผู้สอนบันทึกคะแนน

3. ผู้สอนถามผู้เรียนว่า มีอะไรบ้างที่มีผลต่อการปลูกผัก เมื่อผู้เรียนตอบจบแล้ว ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความเกี่ยวกับการดูแลรักษาหลังปลูกผัก และอธิบายเพิ่มเติม พร้อมทั้งมีตัวอย่างแผ่นภาพปุ๋ยธรรมชาติชนิดต่างๆ ให้ผู้เรียนดู (ซึ่งจะเรียนในครั้งต่อไป) และกล่าวกับผู้เรียนว่า จากเรียนเรื่องการดูแลรักษาหลังปลูกผักแล้วผู้สอนจะให้ผู้เรียนปลูกผัก โดยผู้สอน

เตรียมเมล็ดพันธุ์ที่เพาะไว้ให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่ม (ตามกลุ่มที่แบ่งไว้แล้ว) และผู้สอนจะสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม

4. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความวิธีการดูแลรักษาหลังปลูกผักพร้อมทั้งอธิบายและถามผู้เรียนเป็นกลุ่ม โดยใช้คำถามที่แตกต่างกันในแต่ละกลุ่ม และผู้สอนบันทึกคะแนน

สื่อการสอน

1. แผ่นข้อความเกี่ยวกับการเลือกเมล็ดพันธุ์
2. แผ่นภาพการเพาะปลูก
3. แผ่นข้อความเกี่ยวกับการดูแลรักษาหลังปลูกผัก และแผ่นภาพปุ๋ยธรรมชาติ
4. แผ่นข้อความวิธีการดูแลรักษาผักหลังปลูก

การประเมินผล

1. จากการซักถามผู้เรียนเป็นรายกลุ่ม
2. สังเกตจากการปฏิบัติการปลูกผัก

เกณฑ์การให้คะแนน การเลือกเมล็ดพันธุ์ (5 คะแนน)

คำชี้แจง ให้ผู้สอนซักถามวิธีการเลือกเมล็ดพันธุ์ แล้วให้ผู้เรียนตอบเป็นกลุ่ม โดยผู้สอนใช้คำถามแตกต่างกันในแต่ละกลุ่ม

ตัวอย่างคำถาม

คำถาม	กลุ่มที่	คะแนน	คะแนน	เฉลย
		ถูก = 5 ผิด = 0	ถูก = 5 ผิด = 0	
1. วิธีการเลือกเมล็ดพันธุ์ที่มีความเหมาะสมกับชุมชนของเรา				พิจารณาจากหลักการที่สอนไป และคำตอบของผู้เรียน
2. เมล็ดพันธุ์ที่ดีมีลักษณะอย่างไร				
3. การเลือกเมล็ดพันธุ์กับความนิยมของตลาดเกี่ยวข้องกันอย่างไร				
4. การเลือกเมล็ดพันธุ์กับผลผลิตเกี่ยวข้องกันอย่างไร				

เกณฑ์การให้คะแนน การเตรียมเมล็ดพันธุ์สำหรับการเพาะปลูก (5 คะแนน)

คำชี้แจง ให้ผู้สอนซักถามวิธีการเตรียมเมล็ดพันธุ์สำหรับการเพาะปลูก แล้วให้ผู้เรียนตอบเป็นกลุ่ม โดยผู้สอนใช้คำถามแตกต่างกันในแต่ละกลุ่ม

ตัวอย่างคำถาม

คำถาม	กลุ่มที่	คะแนน	คะแนน	เฉลย
		ถูก = 5 ผิด = 0	ถูก = 5 ผิด = 0	
1. การเตรียมเมล็ดพันธุ์ ต้องเพาะก่อนหรือไม่				พิจารณาจากหลักการที่สอนไป และคำตอบของผู้เรียน
2. ควรเพาะเมล็ดพันธุ์ไว้กี่วันก่อนปลูก				
3. ควรใช้วัสดุใดในการคลุมแปลงดิน				
4. ควรรดน้ำแปลงเพาะวันละกี่ครั้งเวลาใดบ้าง				

การสังเกตพฤติกรรมกลุ่มในการปลูกผัก (6 คะแนน)

เลขที่	ชื่อ-สกุล	กลุ่มที่	พฤติกรรมที่ประเมิน						หมายเหตุ
			ความร่วมมือในการทำงาน			ผลสำเร็จของงาน			
			3	2	1	3	2	1	

คะแนนความร่วมมือในการทำงาน

ทุกคนในกลุ่มร่วมมือกันทำงาน	ให้คะแนน 3	คะแนน
มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือในการทำงาน	ให้คะแนน 2	คะแนน
น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมกันทำงาน	ให้คะแนน 1	คะแนน

คะแนนผลสำเร็จของงาน

ผลงานดี (ร้อยละ 80 – 100)	ให้คะแนน 3	คะแนน
ผลงานพอใช้ (ร้อยละ 50-70)	ให้คะแนน 2	คะแนน
ผลงานควรปรับปรุง (ต่ำกว่าร้อยละ 50)	ให้คะแนน 1	คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนวิธีการดูแลรักษาหลังปลูกผัก (5 คะแนน)

คำชี้แจง ให้ผู้สอนซักถามวิธีการดูแลรักษาหลังปลูกผัก แล้วให้ผู้เรียนตอบเป็นกลุ่ม โดยผู้สอน ใช้คำถามแตกต่างกันในแต่ละกลุ่ม

ตัวอย่างคำถาม

คำถาม	กลุ่มที่	คะแนน	คะแนน	เฉลย
		ถูก = 5 ผิด = 0	ถูก = 5 ผิด = 0	
1. เมื่อดินแน่นควรพรวนดินทุกครั้งที่เราเห็นหรือไม่อย่างไร				พิจารณา จาก หลักการ ที่สอนไป และคำตอบ ของผู้เรียน
2. การป้องกัน กำจัดวัชพืชด้วยวิธีที่เหมาะสมวิธีใด				
3. ควรใส่ปุ๋ยชนิดใด เพื่อรักษาสีแฉะลุ่มในดิน				
4. ควรป้องกัน และกำจัดแมลงอย่างไร ไม่ให้เป็นอันตรายกับผู้กินผัก				

แผนการสอนครั้งที่ 3

เรื่อง การเตรียมทำปุ๋ยหมัก และปุ๋ยคอก

จากวัสดุที่หาได้ง่ายในชุมชน

เวลา 3 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ :

1. อธิบายวิธีการทำปุ๋ยหมักได้อย่างถูกต้อง
2. อธิบายวิธีการทำปุ๋ยคอกได้อย่างถูกต้อง
3. หาวัสดุในการทำปุ๋ยหมักและปุ๋ยคอกได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. การทำปุ๋ยหมัก

การทำปุ๋ยหมักคือ การนำเอาเศษซากหรือวัสดุต่างๆ ที่ได้มาจากสิ่งมีชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกที่ได้มาจากพืช เช่น เศษหญ้า ขุยมะพร้าว ผักตบชวา เศษหญ้า หรือ วัชพืชต่างๆ หรือแม้แต่ขยะมูลฝอยตามบ้านเรือน เช่น เศษกระดาษ ใบตอง กิ่งไม้ใบไม้ เป็นต้น มากองรวมกัน รดน้ำให้มีความชื้นพอเหมาะ หมักไว้จนกระทั่งเศษพืชหรือวัสดุเหล่านั้นย่อยสลายและแปรสภาพไป กลายเป็นขุยมูลสัตว์หรือสีน้ำตาลเข้ม มีลักษณะพรุน ยุ่ย ร่วนซุย ที่เรียกว่า **"ปุ๋ยหมัก"** การย่อยและการแปรสภาพของเศษพืชหรือ วัสดุดังกล่าวเกิดขึ้นเนื่องจากสิ่งมีชีวิตขนาดเล็กๆ ที่เรียกว่า **"จุลินทรีย์"** ซึ่งอาศัยอยู่ในกองปุ๋ย สิ่งมีชีวิตขนาดเล็กเหล่านี้มีอยู่มากมายหลายชนิดปะปนกันอยู่และพวกที่มีบทบาทในการแปรสภาพวัสดุมากที่สุดได้แก่ เชื้อรา และเชื้อแบคทีเรีย

วิธีการหมักวัสดุต่างๆ ให้กลายเป็นปุ๋ยหมัก อาจทำได้หลายๆ วิธี แตกต่างกันไป เช่น การหมักเศษพืชแต่เพียงอย่างเดียว หรือมีการเติมมูลสัตว์ เช่น มูลวัว มูลหมู มูลเป็ด มูลไก่ ฯลฯ ผสมคลุกเคล้าลงไปด้วยแล้ว กองปุ๋ยจะร้อน ขึ้นได้รวดเร็วและย่อยสลายได้ดีกว่าการใช้เศษพืชแต่เพียงอย่างเดียว ควรใส่มูลสัตว์ไม่น้อยกว่า 1 ส่วนต่อเศษพืช 10 ส่วน (คิดเทียบตามน้ำหนัก เช่น มูลสัตว์ 1 กิโลกรัม ต่อ เศษพืช 10 กิโลกรัม) หรือในบางครั้งอาจใช้การเติมปุ๋ยเคมีลงไปในการกองปุ๋ยด้วย ในกรณีที่เศษพืชที่นำมาใช้ทำปุ๋ยหมักนั้น เป็นประเภทที่สลายตัวได้ยาก เช่น ขี้เลื่อย ขุยมะพร้าว ฟางข้าว แกลบ ต้นข้าวโพด ชังข้าวโพด เศษกระดาษ เศษปอ กระดาษ เปลือกมันสำปะหลัง ไม้ปอเทือง เศษหญ้าแห้ง ฯลฯ การใส่ปุ๋ยยูเรียนั้นควรใส่ในอัตราส่วนประมาณ 1.5-2.0 กิโลกรัม ต่อขนาดกองปุ๋ยที่กองเสร็จแล้ว 2 ลูกบาศก์เมตร แต่ถ้าเป็นปุ๋ย แอมโมเนียมซัลเฟตก็ใช้ประมาณ 3-4 กิโลกรัมต่อกองปุ๋ยขนาด 2 ลูกบาศก์เมตร การ

ใส่ปุ๋ยเคมีจะช่วยเร่งให้เศษวัสดุแปรสภาพได้เร็วขึ้น ในการทำปุ๋ยหมักควรใส่ผงเชื้อจุลินทรีย์เพิ่มเติมลงไปกองปุ๋ยเพื่อเสริมเชื้อจุลินทรีย์ที่มีอยู่แล้วในธรรมชาติ หรือการมีรูปแบบของการกองปุ๋ยแตกต่างกันไป ซึ่งแต่ละวิธีอาจใช้ระยะเวลาในการหมักไม่เท่ากัน และปุ๋ยหมักที่ได้ก็มีคุณภาพแตกต่างกันไป นอกจากนี้ในการทำปุ๋ยหมักยังต้องคำนึงถึงการดูแลให้กองปุ๋ยมีสภาพการระบายอากาศภายในกองที่ดีอยู่เสมอ โดยหาไม้ไผ่มาหลายๆ ลำ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางของลำไม้ไผ่ประมาณ 3-4 นิ้ว มาปักตั้งไว้บนพื้นดินที่จะตั้งกองปุ๋ย โดยกะว่า เมื่อตั้งกองปุ๋ยไปแล้ว ลำไม้ไผ่จะกระจายอยู่ทั่วๆ กอง แล้วจึงทำการตั้งกองปุ๋ย เมื่อตั้งกองเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็ถอนลำไม้ไผ่ออก กองปุ๋ยก็จะมีช่องระบายอากาศ และก่อนถอนลำไม้ไผ่ควรโยกไม้ไปรอบๆ จะทำให้ช่องระบายอากาศรูปร่างได้ดีขึ้น ไม่ยุบตัว และควรทำช่องระบายอากาศเช่นนี้ทุกครั้งที่มีการกลับกองปุ๋ย โดยในการกลับกองปุ๋ยนั้นควรทำทุกๆ 3-5 วัน หรือทุกอาทิตย์ ควรกลับกองปุ๋ยสัก 3-4 ครั้ง คือ ครั้งแรกเมื่อประมาณ 10 วัน หลังจากเริ่มตั้งกองปุ๋ย ครั้งที่สองก็ประมาณ 15 วัน หลังจาก กลับกองครั้งแรก ต่อไปก็กลับกองทุกๆ 20 วัน จะทำให้เศษพืชย่อยสลายและแปรสภาพได้อย่างรวดเร็ว จนเศษพืชแปรสภาพไปเป็นปุ๋ยหมักทั้งกอง สำหรับขนาดของกองปุ๋ยก็ไม่ควรตั้งกองปุ๋ยให้สูงมากนัก ความสูงของกองปุ๋ยที่พอเหมาะไม่ควรเกิน 1.5-1.8 เมตร สำหรับความกว้างของกองปุ๋ยที่ดีควรกว้างไม่เกิน 2.4-3.0 เมตร ในการรดน้ำกองปุ๋ย ต้องรดน้ำจนเศษพืชมีความชื้นพอที่ จุลินทรีย์จะเจริญเติบโตได้ และต้องไม่รดน้ำมากเกินไปจนกระทั่งการระบายอากาศของกองปุ๋ยไม่ดี ส่วนในเรื่องของความชื้นนั้น ควรดูแลให้กองปุ๋ยชื้นอยู่เสมอ ความชื้นที่พอดีของกองปุ๋ยอยู่ในช่วงประมาณ 40 – 60 เปอร์เซ็นต์ โดยน้ำหนัก

2. การทำปุ๋ยคอก

ปุ๋ยคอกหมักจากมูลสัตว์ ถ้านำมาโดยตรงอาจมีโรคและแมลงศัตรูพืช จึงควรหมักเสียก่อนส่วนผสมของปุ๋ยคอก มีดังนี้

1. รำอ่อน 1 ปีบ
2. แกลบเผา มูลสัตว์ อย่างละ 10 ปีบ
3. EM และ กากน้ำตาล อย่างละ 2 ช้อนแกง
4. น้ำ 10 ลิตร

ผสมมูลสัตว์ แกลบเผา และรำละเอียดเข้าด้วยกัน แล้วนำEM และกากน้ำตาลผสมในน้ำ รดกองปุ๋ยให้ทั่วให้มีความชื้นในระดับเดียวกับการทำปุ๋ยชีวภาพ (ปุ๋ยแห้ง) จากนั้นเกลี่ยกองปุ๋ยบนพื้นให้หนาไม่เกิน 15 ซม. คลุมด้วยกระสอบป่าน ทิ้งไว้นาน 3-5 วัน โดยไม่กลับกองปุ๋ย เมื่อปุ๋ยเย็นลงจึงสามารถนำปุ๋ยคอกมาใช้ได้

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนถามผู้เรียนว่า ใครเคยทำปุ๋ยธรรมชาติบ้าง และปุ๋ยธรรมชาติมีปุ๋ยอะไรบ้าง
ผู้เรียนตอบ... ดังนั้น เรามาศึกษาถึงเรื่อง การทำปุ๋ยหมักและปุ๋ยคอกกัน

ขั้นสอน

1. ผู้สอนซักถามผู้เรียนเกี่ยวกับการการทำปุ๋ยหมัก หลังจากนั้นผู้สอนให้ผู้เรียนดู
แผ่นข้อความเกี่ยวกับการทำปุ๋ยหมัก พร้อมทั้งอธิบาย และผู้สอนซักถามผู้เรียนเป็นรายกลุ่ม
โดยใช้คำถามที่แตกต่างกันในแต่ละกลุ่ม และผู้สอนบันทึกคะแนน
2. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความการทำปุ๋ยคอก โดยผู้สอนอธิบายเพิ่มเติม และ
ซักถามผู้เรียนเป็นรายกลุ่ม โดยใช้คำถามที่แตกต่างกัน ในแต่ละกลุ่ม และผู้สอนบันทึกคะแนน
3. ผู้สอนแบ่งผู้เรียนออกเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 5 คน ให้ผู้เรียนจับฉลากว่า ใครได้
กลุ่มที่ 1 2 3 หรือ 4 กลุ่มที่ 1 และ 2 หาวีสดุในการทำปุ๋ยหมัก และกลุ่มที่ 3 และ 4 หาวีสดุใน
การทำปุ๋ยคอก

สื่อการสอน

1. แผ่นข้อความเกี่ยวกับการทำปุ๋ยหมัก
2. แผ่นข้อความการทำปุ๋ยคอก

การประเมินผล

1. จากการซักถามผู้เรียนเป็นรายกลุ่ม
2. สังเกตจากการเตรียมการหาวีสดุการทำปุ๋ยหมักและปุ๋ยคอก

เกณฑ์การให้คะแนน การอธิบายเกี่ยวกับการทำปุ๋ยหมัก (5 คะแนน)

คำชี้แจง ให้ผู้สอนซักถามเรื่องการทำปุ๋ยหมัก แล้วให้ผู้เรียนตอบเป็นกลุ่ม โดยผู้สอนใช้คำถามแตกต่างกันในแต่ละกลุ่ม

ตัวอย่างคำถาม

คำถาม	กลุ่มที่	คะแนน	คะแนน	เฉลี่ย
		ถูก = 5 ผิด = 0	ถูก = 5 ผิด = 0	
1. ปุ๋ยหมักทำจากอะไรได้บ้าง				พิจารณาจาก หลักการที่สอน ไป และคำตอบ ของผู้เรียน
2. ปุ๋ยหมักทำได้กี่วิธี อะไรบ้าง				
3. อธิบายขั้นตอนหรือวิธีการทำปุ๋ยหมัก				
4. ทำไมต้องมีการกลับกองปุ๋ย				

เกณฑ์การให้คะแนน การอธิบายเกี่ยวกับการทำปุ๋ยคอก (5 คะแนน)

คำชี้แจง ให้ผู้สอนซักถาม เรื่องการทำปุ๋ยคอก แล้วให้ผู้เรียนตอบเป็นกลุ่ม โดยผู้สอนใช้คำถามแตกต่างกันในแต่ละกลุ่ม

ตัวอย่างคำถาม

คำถาม	กลุ่มที่	คะแนน	คะแนน	เฉลี่ย
		ถูก = 5 ผิด = 0	ถูก = 5 ผิด = 0	
1. ปุ๋ยคอกทำมาจากอะไร				พิจารณาจาก หลักการที่สอนไป และคำตอบของ ผู้เรียน
2. ส่วนผสมในการทำปุ๋ยคอกมีอะไรบ้าง				
3. วิธีการผสมปุ๋ยคอก				
4. เมื่อผสมปุ๋ยคอกเสร็จแล้วทิ้งไว้ อย่างน้อยกี่วันจึงนำมาใช้ได้				

การสังเกตพฤติกรรมกลุ่มในการทำปุ๋ยหมักและปุ๋ยคอก (6 คะแนน)

เลขที่	ชื่อ – สกุล	กลุ่มที่	พฤติกรรมที่ประเมิน						หมายเหตุ
			ความร่วมมือในการทำงาน			การเตรียมวัสดุ			
			3	2	1	3	2	1	

คะแนนความร่วมมือในการทำงาน

ทุกคนในกลุ่มร่วมมือกันทำงาน	ให้คะแนน 3	คะแนน
มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือในการทำงาน	ให้คะแนน 2	คะแนน
น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมกันทำงาน	ให้คะแนน 1	คะแนน

คะแนนการหาวัสดุ

หาวัสดุครบถ้วน	ให้คะแนน 3	คะแนน
หาวัสดุไม่ครบ	ให้คะแนน 2	คะแนน
ไม่หาวัสดุ	ให้คะแนน 1	คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 4

เรื่อง การปฏิบัติการทำปุ๋ยหมัก และปุ๋ยคอก จากวัสดุที่หาได้ง่ายในชุมชน เวลา 3 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถปฏิบัติการทำปุ๋ยหมัก และปุ๋ยคอกจากวัสดุที่หาได้ง่ายในชุมชนได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. ใช้เนื้อหาภาคทฤษฎีจากการเรียนครั้งที่ 3
2. ผู้เรียนกลุ่มที่ 1 และ 2 นำวัสดุในการทำปุ๋ยหมักที่เตรียมไว้ครั้งที่แล้วมาใช้ในการทำปุ๋ยหมัก และให้ผู้เรียนกลุ่มที่ 3 และ 4 นำวัสดุในการทำปุ๋ยคอกที่เตรียมไว้ครั้งที่แล้วมาใช้ในการทำปุ๋ยคอก

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนทบทวนความรู้เดิมในการทำปุ๋ยหมักและปุ๋ยคอก

ขั้นสอน

1. ผู้เรียนกลุ่มที่ 1 และ 2 นำวัสดุในการทำปุ๋ยหมักที่เตรียมไว้ครั้งที่แล้วมาใช้ในการทำปุ๋ยหมัก และให้ผู้เรียนกลุ่มที่ 3 และ 4 นำวัสดุในการทำปุ๋ยคอกที่เตรียมไว้ครั้งที่แล้วมาใช้ในการทำปุ๋ยคอก
2. ผู้สอนตรวจสอบการเตรียมวัสดุในการทำปุ๋ยหมักและปุ๋ยคอกจากวัสดุที่หาได้ง่ายในชุมชนของแต่ละกลุ่ม และผู้สอนบันทึกคะแนนการเตรียมวัสดุฯ
3. ผู้สอนให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มปฏิบัติการทำปุ๋ยหมักและปุ๋ยคอกจากวัสดุที่หาได้ง่ายในชุมชน และผู้สอนสังเกตพฤติกรรมกล่าว

สื่อการสอน

1. ตัวอย่างปุ๋ยหมัก
2. ตัวอย่างปุ๋ยคอก

การประเมินผล

1. ความพร้อมในการเตรียมวัสดุของแต่ละกลุ่ม
2. สังเกตจากการปฏิบัติการทำปุ๋ยหมักและปุ๋ยคอกของแต่ละกลุ่ม

เกณฑ์การให้คะแนน การเตรียมวัสดุในการทำปุ๋ยหมัก และปุ๋ยคอกจากวัสดุที่หาได้ง่าย
ในชุมชน (10 คะแนน)

ผู้สอนตรวจสอบความพร้อมในการเตรียมวัสดุในการทำปุ๋ยของแต่ละกลุ่ม โดยให้
คะแนน ดังนี้

เตรียมวัสดุที่หาได้ง่ายในชุมชนครบถ้วนทุกอย่าง	ให้คะแนน 10 คะแนน
เตรียมวัสดุที่หาได้ง่ายในชุมชนไม่ครบ	ให้คะแนน 5 คะแนน
ไม่มีการเตรียมวัสดุที่หาได้ง่ายในชุมชน	ให้คะแนน 0 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนการสังเกตพฤติกรรมกลุ่มในการทำปุ๋ยหมักและปุ๋ยคอกจากวัสดุ
ที่หาได้ง่ายในชุมชน (9 คะแนน)

เลขที่	ชื่อ-สกุล	กลุ่มที่	ความร่วมมือ ในการทำงาน			ขั้นตอน การทำงาน			ผลสำเร็จ ของงาน		
			3	2	1	3	2	1	3	2	1

คะแนนความร่วมมือในการทำงาน

ทุกคนในกลุ่มร่วมมือกันทำงาน	ให้คะแนน 3 คะแนน
มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือในการทำงาน	ให้คะแนน 2 คะแนน
น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือกันทำงาน	ให้คะแนน 1 คะแนน

คะแนนขั้นตอนการทำงาน

การทำงานถูกต้องทุกขั้นตอน	ให้คะแนน 3 คะแนน
การทำงานถูกต้องบางขั้นตอน	ให้คะแนน 2 คะแนน
การทำงานไม่ถูกขั้นตอน	ให้คะแนน 1 คะแนน

คะแนนผลสำเร็จของงาน

ผลงานดี (ร้อยละ 80 – 100)	ให้คะแนน 3 คะแนน
ผลงานพอใช้ (ร้อยละ 50 – 70)	ให้คะแนน 2 คะแนน
ผลงานควรปรับปรุง (ต่ำกว่าร้อยละ 50)	ให้คะแนน 1 คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 5

เรื่อง ประเภท ตัวอย่าง และการยกตัวอย่าง การปลูกผักอื่นๆ ที่ปลอดสารพิษ เวลา 3 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. บอกประเภทของผักปลอดสารพิษได้อย่างถูกต้อง
2. อธิบายวิธีการปลูกผักกาดเขียวที่ปลอดสารพิษได้อย่างถูกต้อง
3. ยกตัวอย่างวิธีการปลูกผักอื่นๆ ที่ปลอดสารพิษได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. ประเภทของการปลูกผักปลอดสารพิษ

1.1 การปลูกผักอนามัย ต้องควบคุมปัจจัยการผลิต คุมการระบาดของแมลงตัวนิด ดูแลใกล้ชิด ต้นทุนแพง เช่น ปลูกผักไม่ใช้ดินหรือผักนอกฤดู ปลูกในตู้เรือนกระจกกรองแสง ปลูกผักกางมุ้งกันแมลง ลดเรื่องแรงงานและสารเคมี

1.2 การปลูกผักปลอดสาร เป็นการใส่สารเคมีอย่างดี เลือกสารฉีดที่ปลอดภัย เก็บเกี่ยวทุกครั้งมีการเว้นระยะปลอดภัย

1.3 การปลูกผักที่ไม่ใช่ปุ๋ยวิทยาศาสตร์ เป็นการใส่ปุ๋ยธรรมชาติปุ๋ยหมัก ปุ๋ยคอก โครงสร้างดินจะดีพัฒนาได้

1.4 การปลูกผักแบบเกษตรอินทรีย์ เลือกปลูกผักปลอดภัยใส่สารเคมี เลือกปลูกพืชที่แข็งแรงทนทาน ใช้หลักบริหารศัตรูพืชที่ดี ลดการใช้สารเคมีทุกชีวิตปลอดภัย

2. ตัวอย่างการปลูกผักกาดเขียวที่ปลอดสารพิษ

2.1 การเตรียมแปลงเพาะกล้าผัก

2.1.1 ขุดดินขึ้นแปลงด้วยจอบขนาดกว้าง 1 เมตร ยาว 5 เมตร สูง 2.5 ซม.

2.1.2 ผสมดินด้วยมูลวัวแห้ง 5 กิโลกรัม

2.1.3 เกลี่ยหน้าดินให้เป็นรูสี่เหลี่ยมทิ้งไว้ 2 วัน

2.2.4 หว่านพันธุ์ผักกาดเขียวที่ซื้อจากร้านค้าชนิดกระป๋อง ให้ตรวจดูอายุ

การปลูกที่ข้างกระป๋อง

2.1.5 รดน้ำ เข้า – เย็น หมดๆ ด้วยบัวรดน้ำทุกวัน

2.1.6 ตักกล้าผักอายุได้ 15 วัน พร้อมทั้งถอนกล้าไปปลูกในแปลงปลูกต่อไป

2.2 การเตรียมแปลงปลูกผักกาดเขียว

2.2.1 ขุดดินขึ้นแปลงด้วยจอบ ขนาดกว้าง 1 เมตร ยาว 5 เมตร สูง 2.5 เซนติเมตร ในดินที่ 2 งาน จะได้ 15 แปลง ใช้เวลาไม่เกิน 7 วัน ด้วยแรงคน 2 คน แต่ละวันใช้เวลาไม่เกิน 2 ชั่วโมง คือ เช้า เวลา 06.00-07.30 น. เวลาเย็น เวลา 17.00 – 18.00 น. เวลาที่เหลือไปทำงานตามปกติ

2.2.2 เกี่ยหน้าดินให้เรียบร้อยเป็นรูปสี่เหลี่ยมทั้งไว้ 2 วัน

2.2.3 ถอนกล้าผักกาดจากแปลงเพาะมาปลูกที่ละต้นให้ห่างกันต้นละคืบ

2.2.4 รดน้ำทำร่มด้วยหญ้าคาหรือกาบมะพร้าวโดยมีไม้ค้ำสูง 50 ซม. ใช้เวลาสามวัน เพื่อบังแดดไม่ให้ต้นกล้าโดนแดด ตอนเย็นก็เอาออก รดน้ำเข้าเย็น

2.2.5 ใน 7 วัน หลังปลูกผักใส่ปุ๋ยคอก ปริมาณต้นละ 1 กำมือใส่รอบๆ ต้น รดน้ำตาม

2.2.6 ใน 7 วัน ต่อมาพรวนดินกลบปุ๋ยคอกรอบต้นผัก

2.2.7 ในแต่วันที่ปลูกผักแล้วต้องขยันดูแลต้นผักอย่างใกล้ชิด หากมีหนอนให้ใช้ สารสะเดาผสมน้ำรด

2.2.8 เมื่อผักอายุครบ 1 เดือน ก็สามารถถอนมาขาย หรือใช้ได้การปลูกผักไว้รับประทานเป็นวิธีที่ดีที่สุด ที่จะได้บริโภคผักที่ปลอดสารพิษ เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมีโอกาสที่จะได้รับประทานรสชาติผักที่ใหม่และสด รวมทั้งยังเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายประจำวัน สอดคล้องกับชีวิตประจำวันในปัจจุบัน นอกจากนี้ ยังให้ความเพลิดเพลินใจ มีส่วนให้สมาชิกในครอบครัวได้ใช้เวลาร่วมกัน ในการช่วยปลูกและช่วยกันดูแลผักปลอดสารพิษที่สมาชิกภายในครอบครัวช่วยกันสร้างขึ้นมา นับเป็นการปลูกจิตสำนึกต่อธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่มีค่ายิ่ง

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่า ใครรู้จักผักปลอดสารพิษบ้าง การปลูกผักปลอดสารพิษทำได้อย่างไรบ้าง ผู้เรียนตอบ ...

ขั้นสอน

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความประเภทของผักปลอดสารพิษ และผู้สอนอธิบายให้ผู้เรียนเข้าใจ จึงซักถามผู้เรียนโดยการสุ่มซักถามผู้เรียน จำนวน 4 คน

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความตัวอย่างการปลูกผักกาดเขียวที่ปลอดสารพิษ ผู้สอนอธิบาย และสุ่มซักถามผู้เรียน จำนวน 2 คน

3. ผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 4 กลุ่ม และให้แต่ละกลุ่มยกตัวอย่างการปลูกผักอื่นๆ ที่ปลอดสารพิษกลุ่มละ 3 ชนิด ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม และผู้สอนบันทึกคะแนน

4. ผู้สอนให้ผู้เรียนแต่ละคนไปปลูกผักปลอดสารพิษที่บ้านไว้บริโภคหรือจำหน่าย โดยปลูกในกระบะ กระถาง หรือภาชนะอื่นๆ

สื่อการสอน

แผ่นข้อความประเภทของผักปลอดสารพิษ และตัวอย่างการปลูกผักกาดเขียวที่ปลอดสารพิษ

การประเมินผล

1. จากการตอบคำถาม และอธิบายของผู้เรียนเกี่ยวกับประเภท และตัวอย่างการปลูกผักกาดเขียวปลอดสารพิษ
2. จากการสังเกตพฤติกรรมกลุ่มในการยกตัวอย่างวิธีการปลูกผักอื่นๆ ที่ปลอดสารพิษ

เกณฑ์การให้คะแนนการสังเกตพฤติกรรมกลุ่มในการยกตัวอย่างวิธีการปลูกผักอื่นๆ
ที่ปลอดภัย (9 คะแนน)

[illegible]

คะแนนความร่วมมือในการคิด (3 คะแนน)

ทุกคนในกลุ่มร่วมมือกันคิด	ให้คะแนน 3	คะแนน
มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือคิด	ให้คะแนน 2	คะแนน
น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือกันคิด	ให้คะแนน 1	คะแนน

คะแนนขั้นตอนการนำเสนอวิธีการปลูกผักปลอดสารพิษ (3 คะแนน)

นำเสนอวิธีการปลูกผักที่ปลอดสารพิษถูกต้องทุกขั้นตอน	ให้คะแนน 3	คะแนน
นำเสนอวิธีการปลูกผักที่ปลอดสารพิษถูกต้องบางขั้นตอน	ให้คะแนน 2	คะแนน
นำเสนอวิธีการปลูกผักที่ปลอดสารพิษไม่ถูกขั้นตอนทั้งหมด	ให้คะแนน 1	คะแนน

คะแนนความเหมาะสมของผักที่จะนำมาปลูก (3 คะแนน)

เหมาะสมทั้ง 3 ชนิด	ให้คะแนน 3	คะแนน
เหมาะสมทั้ง 2 ชนิด	ให้คะแนน 2	คะแนน
เหมาะสมทั้ง 1 ชนิด	ให้คะแนน 1	คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 6

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็ก
 สุขนิสัยการกินของเด็ก และประโยชน์ของอาหาร 5 หมู่
 เวลา 3 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. ยกตัวอย่างปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็กได้อย่างถูกต้อง
2. แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีสร้างสุขนิสัยการกินให้เด็กได้อย่างถูกต้อง
3. อธิบายประโยชน์ของอาหารหลัก 5 หมู่ได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็ก

1.1 สิ่งแวดล้อมในครอบครัว แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ผลกระทบทางลบ คือ พ่อ แม่ หรือผู้เลี้ยงดูเด็ก กำหนดอาหารตามความพอใจหรือความชอบในอาหารนั้น โดยไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ เมื่อเด็กออกไปที่อื่นๆ เด็กก็จะมีพฤติกรรมในการเลือกอาหาร และอาจก่อให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ ส่วนผลกระทบทางบวก คือ ถ้าพ่อ แม่ หรือผู้เลี้ยงดูเด็กจัดอาหารที่มีคุณค่าและเหมาะสมสำหรับเด็กทั้งคุณภาพและปริมาณ การจัดบรรยากาศที่ดีระหว่างรับประทานอาหารก็จะกระตุ้นให้เด็กมีพัฒนาการที่ดี

1.2 ข่าวสารต่างๆ การโฆษณาอาหารที่ไม่มีประโยชน์ในด้านโภชนาการ มีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของเด็กในวัยต่างๆ

1.3 สังคมเพื่อน มีผลต่อการสร้างพฤติกรรมการกินอาหารที่ไม่พึงประสงค์ เช่น พฤติกรรมทางลบ เห็นเพื่อนไม่กินผัก ก็จะไม่กินตามกัน ส่วนพฤติกรรมทางบวก ก็คือ เด็กบางคนเห็นเพื่อนดื่มนมก็ดื่มตาม เป็นต้น

1.4 การจัดบริการอาหารในโรงเรียน ควรเลือกรายการอาหารที่เด็กส่วนใหญ่สามารถรับประทานอาหารได้ มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสม เลือกใช้สารปรุงแต่งรส หรือเจือปนอาหารที่ปลอดภัย และคำนึงถึงความสะดวกของเด็กในการบริโภค

1.5 ความเจ็บป่วย เด็กที่มีความเจ็บป่วยหรือล้มป่วยด้วยโรคภัย มักจะมีความอยากอาหารลดน้อยลง และมีความจำกัดในเรื่องปริมาณอาหารที่บริโภค บางกลุ่มต้องจัดอาหารที่เป็นพิเศษให้เหมาะสมหรือเกี่ยวข้องกับประเภทของโรค เด็กบางกลุ่มอาจมีปัญหาและต่อต้านในการกินอาหารที่จัดไว้

2. การสร้างสุขนิสัยการกินให้เด็ก

2.1 พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับลูกเพื่อลูกจะได้จดจำและเลียนแบบสุขนิสัยในการกิน และควรให้ลูกกินอาหารที่มีประโยชน์ร่วมรับประทานเดียวกับพ่อแม่

2.2 หาของกินเล่นที่มีคุณค่าทางโภชนาการติดบ้านไว้เสมอ ผลไม้สด เช่น ฝรั่ง มะละกอ สับปะรด หรือขนมไทยๆ เช่น ขนมลูกชุบ ถั่วแปบ พักทองนึ่งโรยงา ขนมกล้วย ขนมตาล ฯลฯ ไม่ควรซื้ออาหารขยะพวกขนมกรุบกรอบให้เด็กกิน

2.3 ให้เด็กกินเท่าที่เขาอยากกิน ไม่ควรฝืนความอยากอาหารตามธรรมชาติของเด็ก

2.4 ฝึกให้เด็กกินผัก ผลไม้หลากหลายชนิดตั้งแต่ยังเล็ก และกินเป็นประจำทุกวัน

2.5 ชวนเด็กๆ เข้าครัว ให้เด็กๆ เป็นลูกมือช่วยทำกับข้าว เด็กจะได้มีประสบการณ์ในการทำอาหาร

2.6 อย่าเติมน้ำตาลลงในอาหารหรือเครื่องดื่มมากเกินไป เพราะจะทำให้เด็กติดรสหวาน

2.7 เด็กจะติดนิสัยในการกินเค็ม ถ้าอาหารที่เด็กกินนั้นเติมเครื่องปรุงรส เช่น เกลือ น้ำปลา หรือซีอิ๊ว มากเกินไป

2.8 อย่าให้เด็กดื่มนมพร่องไขมันหรือนมขาดมันเนย เพราะเด็กในวัยนี้ต้องการพลังงานมากเป็นพิเศษ ควรให้เด็กดื่มนมธรรมดาที่มีไขมันครบส่วน จะเป็นประโยชน์มากกว่า

2.9 อย่าให้เด็กรู้สึกผิดเมื่อเด็กกินหรือไม่ยอมกินอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง

3. ประโยชน์ของอาหารหลัก 5 หมู่

อาหารหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่างๆ และสิ่งแทนเนื้อ (ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นม) เสริมสร้างและซ่อมแซมร่างกาย อาหารทะเลช่วยป้องกันโรคคอพอก เครื่องใน เช่น ตับ สร้างและบำรุงโลหิต นมช่วยสร้างกระดูกและฟัน เด็กที่อยู่ในวัยเจริญเติบโตต้องการอาหารหมู่นี้มาก

อาหารหมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล หัวเผือก มัน (ขนมต่างและอาหารต่างๆ ที่ทำจากข้าวหรือแป้ง) ให้กำลังงาน และความอบอุ่นต่อร่างกาย ทำให้มีแรงเคลื่อนไหวในการทำงานได้

อาหารหมู่ที่ 3 ผักใบเขียว และผักอื่นๆ ควบคุมการทำงานของร่างกายให้ปกติ บำรุงร่างกายให้แข็งแรง บำรุงสุขภาพของผิวหนัง นัยน์ตา เหงือกและฟัน สร้างและบำรุงโลหิต มีเส้นใยและกาก ช่วยให้การขับถ่ายสะดวก

อาหารหมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ ช่วยในการควบคุมการทำงานของร่างกายให้ปกติ บำรุงสุขภาพ ป้องกันโรคต่างๆ ช่วยให้ร่างกายสดชื่น บำรุงสุขภาพของผิวหนัง นัยน์ตา เหงือกและฟัน

อาหารหมู่ที่ 5 ไขมันจากสัตว์ และพืช ให้พลังงานสูง ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ช่วยให้การเคลื่อนไหวในการทำงานดีขึ้น

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่า ผู้เรียนให้ลูกๆ หรือหลานๆ กินอาหารที่มีประโยชน์ หรือไม่มีประโยชน์กันอย่างไรบ้าง ผู้เรียนตอบ... ดังนั้นวันนี้เราจะมาศึกษากันถึงเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็ก สุขนิสัยการกินของเด็ก และประโยชน์ของอาหาร 5 หมู่

ขั้นสอน

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความ และอธิบายเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็ก แล้วผู้สอนแบ่งผู้เรียนออกเป็น 4 กลุ่ม โดยให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มยกตัวอย่าง และออกมานำเสนอเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในครอบครัวของหัวข้อนี้ แล้วผู้สอนสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม พร้อมทั้งบันทึกคะแนน
2. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความ และอธิบายเกี่ยวกับวิธีสร้างสุขนิสัยการกินให้เด็ก แล้ว ผู้สอนให้ผู้เรียนทั้งห้องร่วมกันแสดงความคิดเห็น
3. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความ และอธิบายเกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารหลัก 5 หมู่ และให้ผู้เรียนแต่ละคนอธิบายว่า ตนเองส่วนใหญ่กินอาหารหมู่ใด และอาหารหมู่นั้นก่อให้เกิดประโยชน์อะไร โดยให้ผู้เรียนแต่ละคนออกมาพูดหน้าชั้นเรียน

สื่อการสอน

1. แผ่นข้อความปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็ก
2. แผ่นข้อความวิธีสร้างสุขนิสัยการกินให้เด็ก
3. แผ่นข้อความประโยชน์ของอาหารหลัก 5 หมู่

การประเมินผล

จากการนำเสนอหน้าชั้นเรียนเกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารหลัก 5 หมู่

เกณฑ์การให้คะแนนกลุ่ม เกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารหลัก 5 หมู่ (11 คะแนน)

เลขที่	ชื่อ – สกุล	กลุ่มที่	ความร่วมมือในการคิด			ความสอดคล้องของอาหารหลัก 5 หมู่			ความร่วมมือในการนำเสนอ		
			3	2	1	3	2	1	3	2	1

คะแนนความร่วมมือในการคิด (3 คะแนน)

ทุกคนในกลุ่มร่วมมือกันคิด	ให้คะแนน 3	คะแนน
มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือคิด	ให้คะแนน 2	คะแนน
น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมกันคิด	ให้คะแนน 1	คะแนน

คะแนนความสอดคล้องของอาหารหลัก 5 หมู่ (5 คะแนน)

สอดคล้องทั้ง 5 หมู่	ให้คะแนน 5	คะแนน
สอดคล้อง 4 หมู่	ให้คะแนน 4	คะแนน
สอดคล้อง 3 หมู่	ให้คะแนน 3	คะแนน
สอดคล้อง 2 หมู่	ให้คะแนน 2	คะแนน
สอดคล้อง 1 หมู่	ให้คะแนน 1	คะแนน

คะแนนความความร่วมมือในการนำเสนอ (3 คะแนน)

ออกมานำเสนอทั้งกลุ่ม	ให้คะแนน 3	คะแนน
ออกมานำเสนอครึ่งหนึ่งของกลุ่ม	ให้คะแนน 2	คะแนน
ออกมานำเสนอ 1 คน	ให้คะแนน 1	คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 7

เรื่อง สุขอนามัยในการประกอบอาหาร

เวลา 3 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. ล้างผักและผลไม้ได้อย่างถูกต้อง
2. ล้างมือได้อย่างถูกต้อง
3. อธิบายหลักปฏิบัติสำหรับผู้ประกอบอาหารได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. วิธีการล้างผัก ควรล้างผักให้สะอาดทุกครั้งที่จะนำมาใช้ประกอบอาหาร ซึ่งมีหลายวิธี ดังต่อไปนี้
 - 1.1 ล้างผักรอบแรกให้สะอาด โดยเด็ดผักออกเป็นใบๆ หรือลอกใบชั้นนอกออก หรือปอกเปลือกออก แช่ในอ่างน้ำนาน 15 นาที ลดสารพิษฆ่าแมลงได้ 7 – 33 %
 - 1.2 เด็ดผักเป็นใบๆ ใส่ตะกร้าโปร่ง เปิดน้ำไหลแรงพอประมาณ ใช้มือช่วยคลี่ใบผัก และใช้มือถูไปมาล้างนาน 2 นาที ลดสารพิษฆ่าแมลงได้ 54 – 63 %
 - 1.3 แช่ผักในน้ำส้มสายชู 0.5 % นานประมาณ 15 นาที โดยใช้อัตราส่วน น้ำส้มสายชู 4 ช้อนโต๊ะ น้ำ 2 ลิตร จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาดอีก 2 ครั้ง ลดสารพิษฆ่าแมลงได้ 60 – 84 %
 - 1.4 แช่ผักในน้ำเกลือหรือน้ำด่างประมาณ 10 นาที ด้วยอัตราส่วน เกลือป่น 2 ช้อนโต๊ะ : น้ำ 4 ลิตร แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง
 - 1.5 แช่ผักในน้ำปูนใสประมาณ 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด
 - 1.6 ล้างโดยแช่ในน้ำ ผสมโซดาไบคาร์บอเนต หรือด่างทับทิม ซึ่งหาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป
 - 1.7 แช่ผักในน้ำผสมผงฟูที่ใช้ทำขนมปัง ใช้ผงฟู 1 ช้อนตวง ผสมในน้ำอุ่น 1 กะละมัง แช่ผักทิ้งไว้ 15 นาที ลดสารพิษได้ 90 – 95 %
 - 1.8 นำผักที่ได้มาผสมผงถ่านล้างผัก (ใช้ถ่านกัมมันต์ หรือที่เรียกว่า Activate Charcoal) 1 ช้อนชา ผสมน้ำ 1 กะละมัง แช่ผักนาน 15 นาที
 - 1.9 นำผักมาแช่ในน้ำยาล้างผักเป็นเวลา 15 นาที
 - 1.10 นำผักมาผ่านโอโซน

1.11 ผสมผงปูนคลอรีน $\frac{1}{2}$ ช้อนชากับน้ำ 20 ลิตร แช่ผักทิ้งไว้ 15 – 30 นาทีจะฆ่าเชื้อโรคได้ดีมาก

1.12 ผสมด่างทับทิม 5 เกล็ดต่อน้ำ 4 ลิตร แช่ผักทิ้งไว้

1.13 ใช้น้ำซาวข้าวล้างผัก การแช่ผักในน้ำเป็นเวลานานๆ ก็เป็นการสูญเสียวิตามิน และการล้างผัก ควรล้างก่อนที่จะหั่นผัก ทั้งนี้เพื่อสงวนคุณค่าทางอาหาร

2. การล้างผลไม้

2.1 ล้างด้วยน้ำ มีผลในการลดสารตกค้างได้ 7 – 82 %

2.2 ล้างและแช่ทิ้งไว้ในน้ำประมาณ 1-2 นาที มีผลในการลดสารตกค้างได้ 7 – 33 %

2.3 ล้างน้ำไหลผ่าน และใช้มีดขูดสี มีผลในการลดสารตกค้างได้ 54 – 63 %

3. การล้างมือ ทุกคนควรรู้จักการทำความสะอาดมือและมีสุขลักษณะมากกว่าที่เป็นอยู่ เพราะมือเป็นอวัยวะที่ต้องหยิบจับ สัมผัสสิ่งต่างๆ อยู่ตลอดเวลา มือจึงเป็นด่านแรกที่จะนำพาเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ดังนั้น วิธีป้องกันเชื้อโรคที่ดีที่สุด คือ การล้างมือด้วยสบู่กับน้ำสะอาดทุกครั้งทั้งก่อนและหลังการหยิบจับสิ่งต่างๆ และควรล้างมือในกรณีต่างๆ ดังนี้

3.1 ล้างมือ หลังเสร็จกิจกรรมที่ทำให้มือสกปรก เช่น ทำงาน ยกของ พรวนดิน กวาดบ้าน ล้างห้องน้ำ เป็นต้น ล้างมือ เมื่อจะประกอบอาหาร หรือหยิบจับอาหารเข้าปาก ล้างมือ ก่อนล้างหน้า แปรงฟัน หรือหลังเข้าห้องน้ำ ล้างมือ เมื่อจะสัมผัสจมูก ปาก หรือตาล้างมือ ก่อนและหลังสัมผัสผู้ป่วย รวมทั้งในกรณีที่ป่วยเองก็ยิ่งต้องล้างมือให้บ่อยๆ หลังเช็ดน้ำมูก ไอ จาม ล้างมือ ก่อนสัมผัสบุตรหลาน และล้างมือ หลังจากกลับจากที่ทำงานมาถึงบ้าน การล้างมือควรกระทำบ่อยๆ ให้เป็นนิสัย เนื่องจากการสัมผัสบริเวณตา จมูก ปาก หยิบจับอาหาร สามารถนำเชื้อโรคบนมือเข้าสู่ร่างกายได้ นอกจากนี้ การเลี้ยงดูบุตรหลาน โอบกอด ป้อนอาหาร ก็สามารถนำโรคสู่เด็กเหล่านั้นได้ด้วย

3.2 การล้างมือที่ถูกวิธี คือ ต้องถูสบู่จนเกิดฟอง 1) ถูฝ่ามือ กับฝ่ามือ 2) ฝ่ามือถูบริเวณหลังมือสลับกันทั้งสองข้าง 3) ซอกนิ้วมือด้านฝ่ามือถูกัน 4) ถูซอกนิ้วมือด้านหลังมือด้วยฝ่ามือทั้งสองข้างสลับกัน 5) ล้างนิ้วหัวแม่มือให้สะอาดโดยรอบทั้งสองข้าง และ 6) เอาปลายนิ้วมือ ถูฝ่ามือ สลับกันทั้งสองข้าง 7) ล้างข้อมือ ถึงแขนสลับกันทั้งสองข้าง รวมเวลาที่ใช้ล้างมือนี้ประมาณ 15 – 30 วินาที (อย่างน้อย 10 วินาที) นอกจากนี้ ควรล้างมือด้วยน้ำที่กำลังไหลรินจากก๊อกน้ำ และควรใช้ผ้าหรือกระดาษสะอาดเช็ดมือให้แห้ง หรือทำให้แห้งด้วยเครื่องเป่าลมหลังล้างเสร็จ การล้างมือนี้ ไม่จำเป็นต้องใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรค เพียงแค่ใช้สบู่กับน้ำสะอาด ล้างอย่างถูกวิธีก็สามารถลดการติดเชื้อได้อย่างดีมากแล้ว ในการประกอบอาหารมีวิธีปฏิบัติต่างๆ คือ ต้องล้างมือ ล้างภาชนะ อุปกรณ์ทำอาหาร และเคาน์เตอร์ในครัวให้สะอาดด้วยน้ำสบู่ที่ร้อนจัดพอสมควร ทุกครั้งที่ใช้งาน ส่วนการปรุงอาหารก็ควรใช้อุณหภูมิอย่างน้อย 71 องศาเซลเซียส หรือหากมีอาหารเหลือก็ควรต้องเก็บเข้าตู้เย็นทันที

4. หลักปฏิบัติสำหรับผู้ประกอบอาหาร

4.1 ควรจัดโรงประกอบเลี้ยงอาหารให้สะอาดและกันแมลงวันได้ จัดเตรียมและประกอบอาหารถูกสุขลักษณะ

4.2 ให้ปฏิบัติตามหลักสุขศาสตร์ส่วนบุคคล โดยเฉพาะความสะอาดของมือให้ล้างมือทุกครั้ง ภายหลังไปส้วมและก่อน หลังรับประทานอาหาร

4.3 อาหารต้องปรุงให้สุกก่อนรับประทาน

4.4 จัดหาน้ำสะอาดให้บริโภค ใช้สอยอย่างเพียงพอ

4.5 ทำลายแมลงวัน โดยกำจัดแมลงพาหะพันธุ์ และการใช้ยาฆ่าแมลงที่ทำจากสมุนไพร

4.6 กำจัดสิ่งปฏิกูลให้ถูกสุขาภิบาล

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่า เวลาที่ผู้เรียนประกอบอาหารนั้นมีการล้างผัก ผลไม้ ล้างมือ กันไหม ผู้เรียนตอบ... ดังนั้น วันนี้เราจะมาศึกษากันถึงเรื่อง สุขอนามัยในการประกอบอาหาร

ขั้นสอน

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความและอธิบายวิธีการล้าง ผัก ผลไม้ และผู้สอนสาธิตวิธีการล้างผัก และผลไม้ และให้ผู้เรียนล้างผัก ผลไม้เป็นรายบุคคลตามที่คุณสอนสาธิตโดยผู้สอนบันทึกคะแนน

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความและอธิบายวิธีการล้างมือ และผู้สอนสาธิตวิธีการล้างมือ และให้ผู้เรียนล้างมือเป็นรายบุคคลตามที่คุณสอนสาธิต โดยผู้สอนบันทึกคะแนน

3. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความ และอธิบายหลักปฏิบัติ สำหรับผู้ประกอบอาหารและผู้สอนซักถามผู้เรียน โดยการสุ่มถามจำนวน 6 คน

สื่อการสอน

1. แผ่นข้อความการล้าง ผัก ผลไม้ การล้างมือ และหลักปฏิบัติสำหรับผู้ประกอบอาหาร

2. รูปภาพวิธีการล้างมือ

3. ตัวอย่างผักและผลไม้ที่ล้างและไม่ได้ล้าง

การประเมินผล

จากการปฏิบัติการล้างผัก ผลไม้ และล้างมือ

เกณฑ์การให้คะแนน การล้างผัก ผลไม้ และล้างมือ (15 คะแนน)

ชื่อ – สกุล	การล้างผัก		การล้างผลไม้		การล้างมือ		หมายเหตุ
	ถูก = 5	ผิด = 0	ถูก = 5	ผิด = 0	ถูก = 5	ผิด = 0	

หมายเหตุ

- ล้างผักถูกต้อง ให้ 5 คะแนน
ล้างผักผิด ให้ 0 คะแนน
- ล้างผลไม้ถูกต้อง ให้ 5 คะแนน
ล้างผลไม้ผิด ให้ 0 คะแนน
- ล้างมือถูกทุกขั้นตอน ให้ 5 คะแนน
ล้างมือผิดขั้นตอน ให้ 0 คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 8

เรื่อง การเลือกซื้อวัตถุดิบที่มีคุณภาพในการประกอบอาหาร

เวลา 3 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถเลือกซื้อวัตถุดิบที่มีคุณภาพ เพื่อใช้ในการประกอบอาหารได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา การเลือกซื้อวัตถุดิบที่มีคุณภาพในการประกอบอาหาร

1. การเลือกซื้อเนื้อสัตว์

1.1 การเลือกซื้อเนื้อหมู ควรเลือกเนื้อหมูที่มีสีชมพู มันทึขาว หนังเกลี้ยง และขาว ถ้าเป็นหมูแช่เย็นค้ำคั้นเนื้อจะมีสีซีด สำหรับหมูสามชั้น ควรเลือกที่มีมันบาง มีเนื้อหลายชั้น หนังขาว ไม่มีพังผืด ระหว่างชั้นหนังหมูสะอาด เนื้อหมูสามารถนำมาปรุงอาหารหลายชนิด แต่ต้องเลือกเนื้อหมูให้เหมาะสมกับอาหารชนิดนั้นๆ ด้วย เช่น การทำแกงจืดชนิดต่างๆ ควรใช้หมูสามชั้นมาสับให้ละเอียดใช้ใส่แกงจืด หมูสับจะมีความนุ่ม รสชาติดี หรือถ้าจะทำหมูแดง ควรใช้เนื้อหมูสันใน เพราะจะมีความนุ่มมากกว่าการใช้เนื้อส่วนอื่นๆ

1.2 การเลือกซื้อเนื้อวัว ควรเลือกเนื้อที่มีสีแดง มันทึสีเหลือง ถ้าเนื้อไม่สดจะมีสีเขียวคล้ำๆ แต่ถ้าเป็นเนื้อควายจะต่างจากเนื้อวัว โดยสังเกตดูจากมันของเนื้อควายจะมีสีขาว และเนื้อหยาบมากกว่า การเลือกซื้อเนื้อวัวก็ต้องเลือกให้เหมาะสมกับอาหารชนิดนั้นๆ ด้วย เช่น ถ้าเป็นการผัด ควรต้องเลือกเนื้อสะโพก เพราะมีความนุ่มปานกลาง

1.3 การเลือกซื้อเนื้อไก่ ให้ดูที่ความสด และต้องดูว่าเป็นไก่แก่หรือไก่อ่อน เพราะจะเหมาะกับการปรุงอาหารแต่ละชนิดไม่เหมือนกัน ถ้าเป็นไก่ทั้งตัว ก็จะมีข้อสังเกต คือ ไก่แก่ปลายเล็บมน หนังใต้อุ้งเท้าจะหนาแข็ง เดือยจะยาว ไก่อ่อน เล็บจะแหลม หนังใต้อุ้งเท้าจะบาง เดือยจะสั้น ถ้าเป็นสาวจะไม่เห็นเดือยไก่ที่สมบูรณ์ เนื้ออกจะหนาและนุ่ม

1.4 การเลือกซื้อเนื้อเป็ด เป็นเนื้อสัตว์ที่ส่วนใหญ่จะขายทั้งตัวไม่ต้องแยกออกเป็นส่วนๆ และเนื้อเป็ดมีอยู่หลายชนิด ซึ่งแต่ละชนิดก็เหมาะสำหรับการทำอาหารที่แตกต่างกัน การเลือกซื้อ ควรเลือกซื้อเป็ดที่อ้วน และให้สังเกตดูว่าเป็ดแก่หรือเป็ดอ่อน สังเกตจากปากและตีนเป็ด ถ้าปากและตีนเป็นสีเหลือง แสดงว่าเป็นเป็ดอ่อน ถ้าเป็นเป็ดแก่ ตีนจะมีสีดำ เนื้อจะเหนียวและมีกลิ่นสาบมาก

1.5 การเลือกซื้ออาหารสด ปลา/กุ้ง/หอย/ปู/ปลาหมึก ซึ่งเป็นอาหารสัตว์น้ำบางชนิด อาจเป็นทั้งน้ำจืดและน้ำเค็ม

1.5.1 การเลือกซื้อปลา ควรจะเลือกปลาที่ตาใส เกล็ดและหนังไม่ขุ่น เนื้อแน่น เมื่อกดดูไม่บุ๋มตามรอยนิ้วมือ เนื้อไม่แข็งทื่อ ไม่มีกลิ่นเหม็น มีกลิ่นตามลักษณะของปลาแต่ละชนิด เหงือกมีสีสด

1.5.2 การเลือกซื้อกุ้ง การเลือกซื้อกุ้งที่มีหัวติดแน่นกับตัว ไม่หลุดง่าย เนื้อแข็ง ตาใสเปลือกใส ตัวโต

1.5.3 การเลือกซื้อปู การเลือกซื้อปู โดยเฉพาะปูที่ยังไม่ตาย โดยเฉพาะปูทะเล ดูน้ำหนักตัว และความแน่น โดยการกดดูตรงส่วนอก ถ้าเนื้อแน่นกดไม่บุ๋ม แสดงว่าเป็นปูใหม่

1.5.4 การเลือกซื้อหอย ควรเลือกซื้อหอยที่หุบปากแน่น เมื่อวางไว้จะดำ และหุบอย่างรวดเร็ว เมื่อเอามือไปแตะไม่มีกลิ่นเหม็น สำหรับหอยที่แกะเปลือกแล้ว ต้องมีสีสด น้ำที่แช่ไม่มีเมือกและกลิ่นเหม็น

1.6 การเลือกซื้อผักสด ผักที่นำมาประกอบอาหารมีอยู่หลายชนิด ซึ่งได้มาจากส่วนต่างๆ ของผักได้แก่ ใบ ราก เมล็ด ฯลฯ การเลือกซื้อผักมีหลักเกณฑ์ง่ายๆ เช่น ซื้อผักตามฤดูกาล ที่จะได้ผักที่มีคุณภาพดี และราคาถูก หรืออาจจะดูจากขนาด สี รูปร่าง ความแก่ ความอ่อนและความสะอาด ตัวอย่างการเลือกซื้อผักบางชนิด มีดังนี้

1.6.1 ผีอก มัน เลือกหัวที่มีน้ำหนักมาก เนื้อแน่น ผิวเรียบ ไม่มีตำหนิ

1.6.2 หัวไชเท้า เลือกหัวที่ไม่งอ ขนาดกลางยังอ่อนๆ มีผิวเรียบ

1.6.3 กะหล่ำปลี เลือกหัวแน่นๆ จะมีน้ำหนักมาก

1.6.4 ผักที่เป็นผัก เช่น ถั่วงอกยาว ถั่วงอกเตา เลือกผักอ่อนๆ สีเขียว เนื้อแน่นไม่ฝ่อ ผักแก่จะมีสีขาวนวล

1.6.5 ผักที่เป็นใบ เช่น ผักคะน้า ผักกาดหอม ฯลฯ เลือกต้นที่มีสีเขียวสด ไม่เหี่ยว ไม่มีรอยช้ำ ต้นใหญ่ ใบติดโคนแน่น

1.6.6 มะเขือเปราะ มะเขือยาว เลือกขั้วติดแน่น สีสด น้ำหนักมาก ไม่เหี่ยว แดงร้าน เลือกลูกที่มีน้ำหนักมาก ลูกยาว สีเขียวอ่อน ไม่มีรอยช้ำ ผิวนวล

1.6.7 แตงกวา แตงกวาผิวเขียว ดีกว่าผิวขาวนวล ผิวเขียวเนื้อหนาเมล็ดเล็ก เนื้อจะกรอบกว่า ผิวขาวนวล ซึ่งมีเนื้อน้อยและเหนียว

1.6.8 มะนาว เลือกที่มีเปลือกบาง ผิวเรียบไม่เหี่ยว

1.6.9 พริกทอง เลือกลูกที่มีน้ำหนักมาก ผิวเปลือกขรุขระ เนื้อจะแน่น

1.7 การเลือกซื้อผลไม้ ควรเลือกซื้อตามฤดูกาล จะได้ของที่มีคุณภาพ และราคาถูก ตัวอย่างการเลือกซื้อผลไม้บางชนิด

1.7.1 ส้มเขียวหวาน เลือกที่มีเปลือกบาง มีสีเขียวเหลือง น้ำหนักพอสมควร เช่น 1 กิโลกรัม มีส้มอยู่ 7 ลูก

1.7.2 ลิ้นปะรด เลือกตาใหญ่ เปลือกสีเขียวอมเหลือง

1.7.3 มังคุด เลือกขนาดเล็ก ผิวเรียบ

1.7.4 ลางสาด เลือกผลยาวรี ผิวสีเหลืองนวล จับดูเนื้อนุ่ม ใกล้เคียง
มีสีเหลืองออกน้ำตาล

1.7.5 เงาะ เลือกเงาะสดไม่เหี่ยว

1.7.6 ชมพู ผิวเรียบไม่มีแมลงกัดกิน ลูกใหญ่

1.7.8 องุ่น เลือกที่เป็นพวง ลูกใหญ่

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียน เกี่ยวกับการเลือกซื้อ เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ผู้เรียนตอบ...

ขั้นสอน

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความ และอธิบายวิธีการเลือกซื้อ เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้
2. ผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็น 5 กลุ่ม และให้ผู้เรียนช่วยกันดูว่าเนื้อสัตว์จำนวน 3 ชนิด ผักจำนวน 5 ชนิด ผลไม้จำนวน 5 ชนิด ที่ผู้สอนเตรียมมาให้ดูนั้นมีความสดหรือไม่สดอย่างไร ให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน และผู้สอนบันทึกคะแนนการ

สื่อการสอน

1. แผ่นข้อความการเลือกซื้อเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้
2. ตัวอย่างเนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้

การประเมินผล

จากการนำเสนอหน้าชั้นเรียน เกี่ยวกับการเลือกซื้อวัตถุดิบที่มีคุณภาพ ในการประกอบอาหารจากตัวอย่างที่ผู้สอนนำมาจัดแสดงไว้ให้ผู้เรียนดู

เกณฑ์การให้คะแนน การเลือกซื้อวัตถุดิบ ประเภท เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ (15 คะแนน)

กลุ่มที่	เนื้อสัตว์		ผัก		ผลไม้		หมายเหตุ
	ถูก = 1	ผิด = 0	ถูก = 1	ผิด = 0	ถูก = 1	ผิด = 0	
							เนื้อสัตว์ 5 ชนิด = 5 คะแนน
							ผัก 5 ชนิด = 5 คะแนน
							ผลไม้ 5 ชนิด = 5 คะแนน

หมายเหตุ

ให้คะแนนตอบได้ถูกต้องข้อละ 1 คะแนน 15 ข้อ = 15 คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 9

เรื่อง การจัดทำรายการอาหารมื้อเช้า กลางวัน และเย็น ที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ
เวลา 3 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายการจัดรายการอาหารมื้อเช้า กลางวัน และเย็น ที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการได้อย่างถูกต้อง
2. จัดทำรายการอาหารมื้อเช้า กลางวัน และเย็นที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. การจัดรายการอาหารมื้อเช้า กลางวัน และเย็น ที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ในการจัดอาหารแต่ละมื้อนั้น ต้องจัดให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ คือ อาหารแต่ละมื้อต้องมีครบทั้ง 5 หมู่ ดังนี้
 - 1.1 อาหารมื้อเช้า เช่น ข้าวต้ม ผัดถั่วงอกเต้าหู้หมูสับ และผลไม้สดตามฤดูกาล 1 – 2 อย่าง เช่น กล้วยน้ำว้า ส้มเขียวหวาน
 - อาหารหมู่ที่ 1 คือ หมูสับและเต้าหู้
 - อาหารหมู่ที่ 2 คือ ข้าวต้ม
 - อาหารหมู่ที่ 3 คือ ถั่วงอก ต้นหอม และผักชี
 - อาหารหมู่ที่ 4 คือ กล้วยน้ำว้า ส้มเขียวหวาน
 - อาหารหมู่ที่ 5 คือ น้ำมันที่ใช้ผัด
 - 1.2 อาหารมื้อกลางวัน เช่น ผัดก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหมู หรือไก่ หรือเนื้อสัตว์อื่นๆ และผลไม้สดตามฤดูกาล 1 – 2 อย่าง เช่น ฝรั่ง มะละกอ
 - อาหารหมู่ที่ 1 คือ หมู
 - อาหารหมู่ที่ 2 คือ เส้นก๋วยเตี๋ยว
 - อาหารหมู่ที่ 3 คือ ผักคะน้า
 - อาหารหมู่ที่ 4 คือ ฝรั่ง มะละกอ
 - อาหารหมู่ที่ 5 คือ น้ำมันที่ใช้ผัด
 - 1.3 อาหารมื้อเย็น เช่น ข้าวสวย น้ำพริกหนุ่ม หมูทอดหรือแคบหมู ผักสดต่างๆ และผลไม้สดตามฤดูกาล 1 – 2 อย่าง เช่น สับปะรด แตงโม
 - อาหารหมู่ที่ 1 คือ หมูทอด หรือ แคบหมู

อาหารหมู่ที่ 2 คือ ข้าวสวย

อาหารหมู่ที่ 3 คือ ผักสดต่างๆ

อาหารหมู่ที่ 4 คือ สับปะรด แดงโม

อาหารหมู่ที่ 5 คือ น้ำมันที่ใช้ทอดหมู และน้ำมันจากแคหมู

2. จัดทำรายการอาหารมื้อเช้า กลางวัน และเย็น

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่า ใน 1 วัน ผู้เรียนทำอาหารอะไรรับประทานกันบ้าง ผู้เรียนตอบ... ดังนั้น วันนี้เราจะมาศึกษากันถึงเรื่องการจัดทำรายการอาหารมื้อเช้า กลางวัน และเย็น ที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ

ขั้นสอน

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความ และอธิบายเกี่ยวกับการจัดรายการอาหารมื้อเช้า กลางวัน และเย็นที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ และผู้สอนให้ผู้เรียนจำแนกอาหารในแต่ละชนิด ในแต่ละมื้อว่าอยู่ในอาหารหมู่ใด เป็นรายบุคคล แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน

2. ผู้สอนแบ่งผู้เรียนออกเป็น 5 กลุ่ม โดยให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มจัดทำรายการอาหารแต่ละมื้อ ให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ แล้วให้แต่ละกลุ่ม นำเสนอหน้าชั้นเรียน ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม พร้อมทั้งบันทึกคะแนน

สื่อการสอน

แผ่นข้อความการจัดรายการอาหารมื้อเช้า กลางวัน และเย็น ที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ

การประเมินผล

1. จากการที่ผู้เรียนจำแนกชนิดของอาหารตรงกับอาหาร 5 หมู่ ในอาหารมื้อเช้า กลางวัน และเย็น เป็นรายบุคคล

2. จากการจัด และนำเสนอหน้าชั้นเรียน เกี่ยวกับการจัดทำรายการอาหาร มื้อเช้า กลางวัน และเย็น ที่ถูกต้อง ตามหลักโภชนาการ

เกณฑ์การให้คะแนนการจำแนกชนิดของอาหารตรงกับอาหาร 5 หมู่ (15 คะแนน)

จำแนกชนิดของอาหารมื้อเช้าในแต่ละหมู่ถูกต้อง ให้คะแนนหมู่ละ 1 คะแนน

จำแนกชนิดของอาหารมื้อกลางวันในแต่ละหมู่ถูกต้อง ให้คะแนนหมู่ละ 1 คะแนน

จำแนกชนิดของอาหารมื้อเย็นในแต่ละหมู่ถูกต้อง ให้คะแนนหมู่ละ 1 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนกลุ่มเกี่ยวกับการจัดและนำเสนอการจัดทำรายการอาหาร มื้อเช้า กลางวัน และเย็นที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ (9 คะแนน)

ชื่อ – สกุล	กลุ่มที่	ความร่วมมือในการคิด			จัดอาหาร 3 มื้อ			จัดอาหารแต่ละมื้อครบ 5 หมู่		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1

คะแนนความร่วมมือในการคิด (3 คะแนน)

ทุกคนในกลุ่มร่วมมือกันคิด ให้คะแนน 3 คะแนน

มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือคิด ให้คะแนน 2 คะแนน

น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือกันคิด ให้คะแนน 1 คะแนน

คะแนนจัดอาหาร 3 มื้อ (3 คะแนน)

จัดอาหาร 3 มื้อ ให้คะแนน 3 คะแนน

จัดอาหาร 2 มื้อ ให้คะแนน 2 คะแนน

จัดอาหาร 1 มื้อ ให้คะแนน 1 คะแนน

คะแนนจัดอาหารแต่ละมื้อครบ 5 หมู่ (3 คะแนน)

จัดอาหารมื้อเช้าครบทุกหมู่ ให้คะแนนหมู่ละ 1 คะแนน

จัดอาหารมื้อกลางวันครบทุกหมู่ ให้คะแนนหมู่ละ 1 คะแนน

จัดอาหารมื้อเย็นครบทุกหมู่ ให้คะแนนหมู่ละ 1 คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 10

เรื่อง การจัดเตรียมอาหารเข้าอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่

เวลา 3 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. เตรียมส่วนผสมของอาหารเข้าอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ ได้อย่างถูกต้อง
2. ประกอบอาหารเข้าอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ ได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. เตรียมส่วนผสมของอาหารเข้าอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ ผู้เรียนจัดเตรียมส่วนผสมตามรายการอาหารที่แต่ละกลุ่มจัดทำไว้ใน ครั้งที่ 10
2. ประกอบอาหารเข้าอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ ที่ผู้เรียน จัดเตรียมส่วนผสมไว้ในเนื้อหา ข้อที่ 1

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่าวันนี้เราจะทำอาหารเข้าอะไรไปฝากครอบครัวกันดี ผู้เรียนตอบ... ดังนั้น วันนี้เราจะมาศึกษาถึงเรื่องการจัดเตรียมอาหารเข้าอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่

ขั้นสอน

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนเตรียมส่วนผสมของอาหารเข้าอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ ตามที่ผู้เรียนแต่ละกลุ่มจัดทำรายการอาหารไว้แล้ว
2. ผู้สอนให้ผู้เรียนประกอบอาหารเข้าอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ ตามที่ผู้เรียนแต่ละกลุ่มได้จัดเตรียมส่วนผสมไว้แล้ว ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม และ บันทึกคะแนน

สื่อการสอน

รูปภาพตัวอย่างอาหารเข้าอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่

การประเมินผล

1. จากการที่ผู้เรียนแต่ละกลุ่มจัดเตรียมและประกอบอาหารเข้าอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่

เกณฑ์การให้คะแนนการจัดเตรียมอาหารเข้าอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหาร
ครบ 5 หมู่ (11 คะแนน)

ชื่อ – สกุล	กลุ่มที่	ความพร้อมในการเตรียมส่วนผสม			ความร่วมมือในการประกอบอาหาร			การประกอบอาหารครบ 5 หมู่ ตามที่กำหนดไว้				
		3	2	1	3	2	1	5	4	3	2	1

คะแนนความพร้อมในการเตรียมส่วนผสม (3 คะแนน)

เตรียมส่วนผสมครบตามที่กำหนดไว้ ให้คะแนน 3 คะแนน

เตรียมส่วนผสมไม่ครบตามที่กำหนดไว้ ให้คะแนน 2 คะแนน

ไม่เตรียมส่วนผสมมา ให้คะแนน 1 คะแนน

คะแนนความร่วมมือในการประกอบอาหาร (3 คะแนน)

ทุกคนร่วมมือกันประกอบอาหาร ให้คะแนน 3 คะแนน

มากกว่าครึ่งหนึ่งร่วมกันประกอบอาหาร ให้คะแนน 2 คะแนน

น้อยกว่าครึ่งหนึ่งร่วมกันประกอบอาหาร ให้คะแนน 1 คะแนน

คะแนนการประกอบอาหารครบ 5 หมู่ ตามที่กำหนดไว้ (5 คะแนน)

ประกอบอาหารครบ 5 หมู่ ตามที่กำหนดไว้ ให้คะแนนหมู่ละ 1 คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 11

เรื่อง การจัดเตรียมอาหารกลางวันอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่
เวลา 3 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. เตรียมส่วนผสมของอาหารกลางวันอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ ได้อย่างถูกต้อง
2. ประกอบอาหารกลางวันอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ ได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. เตรียมส่วนผสมของอาหารกลางวันอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ ผู้เรียนจัดเตรียมส่วนผสม ตามรายการอาหารที่แต่ละกลุ่มจัดทำไว้ ในครั้งที่ 8
2. ประกอบอาหารกลางวันอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ ที่ผู้เรียนจัดเตรียมส่วนผสมไว้ในเนื้อหาข้อที่ 1

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่า วันนี้เราจะทำอาหารกลางวันอะไรไปฝากครอบครัวกันดี ผู้เรียนตอบ... ดังนั้น วันนี้เราจะมาศึกษากันถึงเรื่องการจัดเตรียมอาหารเข้าอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่

ขั้นสอน

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนเตรียมส่วนผสมของอาหารกลางวันอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ ตามที่ผู้เรียนแต่ละกลุ่มจัดทำรายการอาหารไว้แล้ว
2. ผู้สอนให้ผู้เรียนประกอบอาหารกลางวันอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ ตามที่ผู้เรียนแต่ละกลุ่มได้จัดเตรียมส่วนผสมไว้แล้ว ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมกลุ่มและบันทึกคะแนน

สื่อการสอน

รูปภาพตัวอย่างอาหารกลางวันอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่

การประเมินผล

จากการที่ผู้เรียนแต่ละกลุ่มจัดเตรียมและประกอบอาหารกลางวัน อย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่

เกณฑ์การให้คะแนนการจัดเตรียมอาหารกลางวันอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหาร
ครบ 5 หมู่ (11 คะแนน)

ชื่อ – สกุล	กลุ่มที่	ความพร้อมในการเตรียมส่วนผสม			ความร่วมมือในการประกอบอาหาร			การประกอบอาหารครบ 5 หมู่ ตามที่กำหนดไว้				
		3	2	1	3	2	1	5	4	3	2	1

คะแนนความพร้อมในการเตรียมส่วนผสม (3 คะแนน)

เตรียมส่วนผสมครบตามที่กำหนดไว้ ให้คะแนน 3 คะแนน
 เตรียมส่วนผสมไม่ครบตามที่กำหนดไว้ ให้คะแนน 2 คะแนน
 ไม่เตรียมส่วนผสมมา ให้คะแนน 1 คะแนน

คะแนนความร่วมมือในการประกอบอาหาร (3 คะแนน)

ทุกคนร่วมมือกันประกอบอาหาร ให้คะแนน 3 คะแนน
 มากกว่าครึ่งหนึ่งร่วมกันประกอบอาหาร ให้คะแนน 2 คะแนน
 น้อยกว่าครึ่งหนึ่งร่วมกันประกอบอาหาร ให้คะแนน 1 คะแนน

คะแนนการประกอบอาหารครบ 5 หมู่ ตามที่กำหนดไว้ (5 คะแนน)

ประกอบอาหารครบ 5 หมู่ ตามที่กำหนดไว้ ให้คะแนนหมู่ละ 1 คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 12

เรื่อง การจัดเตรียมอาหารเย็นอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่
เวลา 3 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. เตรียมส่วนผสมของอาหารเย็นอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ ได้อย่างถูกต้อง
2. ประกอบอาหารเย็นอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ ได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. เตรียมส่วนผสมของอาหารเย็นอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ ผู้เรียนจัดเตรียมส่วนผสมตามรายการอาหารที่แต่ละกลุ่มจัดทำไว้ใน ครั้งที่ 8
2. ประกอบอาหารเย็นอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ ที่ผู้เรียนจัดเตรียมส่วนผสมไว้ในเนื้อหาข้อที่ 1

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่าวันนี้เราจะทำอาหารเย็นอะไรไปฝากครอบครัวกันดี ผู้เรียนตอบ... ดังนั้น วันนี้เราจะมาศึกษากันถึงเรื่องการจัดเตรียมอาหารเช้าอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่

ขั้นสอน

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนเตรียมส่วนผสมของอาหารเย็นอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ ตามที่ผู้เรียนแต่ละกลุ่มจัดทำรายการอาหารไว้แล้ว
2. ผู้สอนให้ผู้เรียนประกอบอาหารเย็นอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ ตามที่ผู้เรียนแต่ละกลุ่มได้จัดเตรียมส่วนผสมไว้แล้ว ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม และบันทึกคะแนน

สื่อการสอน

รูปภาพตัวอย่างอาหารเย็นอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่

การประเมินผล

จากการที่ผู้เรียนแต่ละกลุ่มจัดเตรียมและประกอบอาหารเป็นอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่

เกณฑ์การให้คะแนนการจัดเตรียมอาหารเป็นอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าทางอาหาร
ครบ 5 หมู่ (15 คะแนน)

ชื่อ – สกุล	กลุ่มที่	ความพร้อมในการเตรียมส่วนผสม			ความร่วมมือในการประกอบอาหาร			การประกอบอาหารครบ 5 หมู่ตามที่กำหนดไว้				
		3	2	1	3	2	1	5	4	3	2	1

คะแนนการเตรียมส่วนผสม (3 คะแนน)

เตรียมส่วนผสมครบตามที่กำหนดไว้ ให้คะแนน 3 คะแนน
 เตรียมส่วนผสมไม่ครบตามที่กำหนดไว้ ให้คะแนน 2 คะแนน
 ไม่เตรียมส่วนผสมมา ให้คะแนน 1 คะแนน

คะแนนความร่วมมือในการประกอบอาหาร (3 คะแนน)

ทุกคนร่วมมือกันประกอบอาหาร ให้คะแนน 3 คะแนน
 มากกว่าครึ่งหนึ่งร่วมกันประกอบอาหาร ให้คะแนน 2 คะแนน
 น้อยกว่าครึ่งหนึ่งร่วมกันประกอบอาหาร ให้คะแนน 1 คะแนน

คะแนนการประกอบอาหารครบ 5 หมู่ ตามที่กำหนดไว้ (5 คะแนน)

ประกอบอาหารครบ 5 หมู่ ตามที่กำหนดไว้ ให้คะแนนหมู่ละ 1 คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 13

เรื่อง คุณค่าทางโภชนาการของการดื่มนมวัว และนมถั่วเหลือง สำหรับเด็กวัย 6 – 15 ปี
เวลา 3 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายประเภทของนมได้อย่างถูกต้อง
2. อธิบายคุณค่าทางโภชนาการของนมวัว และนมถั่วเหลืองได้อย่างถูกต้อง
3. ปฏิบัติการทำนมถั่วเหลืองได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. ประเภทของนม

1.1 นมสดครบส่วน มีแคลอรี 65 กิโลแคลอรี และไขมัน 3.8 “เป็นอาหารที่สมบูรณ์” เพราะมีสารอาหารหลากหลาย ทั้งโปรตีน แคลเซียม สังกะสี และวิตามินเอ วิตามินบี 2 วิตามินบี 12 ไอโอติน ในอาซิน และวิตามินบี 6 ในปริมาณที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย

1.2 นมพร่องมันเนย มีแคลอรี 48 กิโลแคลอรี และไขมัน 3.14 เป็นนมที่ไม่ควรใช้เลี้ยงทารกหรือเด็กเล็ก เพราะให้พลังงานไม่เท่ากับที่จะได้จากนมครบส่วน

1.3 นมขาดมันเนย มีแคลอรี 35 กิโลแคลอรี และไขมัน 0.1 ให้พลังงานเพียงครึ่งเดียวของนมครบส่วน แต่มีวิตามิน (ยกเว้นวิตามินเอ) และแร่ธาตุพอกัน นมประเภทนี้แช่แข็งแล้วเก็บได้นาน 1 เดือน

1.4 นมข้นหวาน มีแคลอรี 327 กิโลแคลอรี และไขมัน 9.3 มีคุณค่าทางอาหารสูง ให้แคลเซียมสูงกว่านมครบส่วนเกินครึ่งเท่า แต่ก็มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบเกินครึ่งของจำนวนนมข้นหวานในกระป๋องนั้น

1.5 นมเปรี้ยวชนิดพร้อมดื่ม มีแคลอรี 67 กิโลแคลอรี และไขมัน 0.79 ประกอบด้วยนมวัวร้อยละ 55-85 น้ำตาลและน้ำผลไม้ (เช่นรสส้ม รสสตอเบอรี่) ร้อยละ 15 – 43 รวมทั้งเชื้อจุลินทรีย์ ควรเลือกยี่ห้อที่มีนมมากจะให้ประโยชน์มากกว่า

1.6 นมถั่วเหลือง เป็นนมที่ทำมาจากถั่วเหลืองผสมกับน้ำ โดยคุณค่าของนมถั่วเหลืองจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับน้ำที่ผสมลงไปในถั่วเหลือง

2. คุณค่าทางโภชนาการของน้ำนมวัว และนมถั่วเหลือง สำหรับคุณค่าทาง

โภชนาการของนมวัว กับนมถั่วเหลือง โปรตีนในนมถั่วเหลืองจะไม่ค่อยคงที่ขึ้นอยู่กับสัดส่วนของถั่วเหลืองและน้ำที่ใช้เตรียมนมถั่วเหลือง แต่ก็มีค่าใกล้เคียงนมวัว เพียงแต่โปรตีนของนมถั่วเหลืองเป็นโปรตีนจากพืชซึ่งเป็นโปรตีนชนิดที่ไม่สมบูรณ์ คุณภาพด้อยกว่าโปรตีน

จากนมวัว น้ำตาลแลคโตส มีเฉพาะในนมจากสัตว์เท่านั้น ในนมถั่วเหลืองจะเป็นน้ำตาล ชนิดอื่น รวมทั้งน้ำตาลทรายที่มีการเติมลงไป ในนมถั่วเหลือง สำหรับไขมันในนมถั่วเหลืองมีต่ำกว่านมวัว คือประมาณ 1 ใน 3 เท่านั้น แคลเซียมในนมถั่วเหลืองมีประมาณ 1 ใน 6 หรือร้อยละ 16 ของนมวัวเท่านั้น

3. ปฏิบัติการทำนมถั่วเหลือง โดยใช้ถั่วเหลือง 1 ส่วนต่อน้ำ 10 ส่วน ล้างถั่วเหลืองให้สะอาด แช่น้ำค้างคืน แยกเปลือกออกโดยการขยี้ถั่ว ล้างเปลือกที่หลุดออก ไม่เมล็ดถั่วหรือบดด้วยเครื่องบดไฟฟ้าให้ละเอียดผสมกับน้ำสะอาด กรองเอากากออก อาจต้มก่อนเพื่อให้เนื้อถั่วละลายง่าย กรองเอากากมาไม่หรือบดใหม่ นำน้ำนมถั่วเหลืองที่ได้ไปตั้งไฟอ่อนๆ หมั่นคนเป็นระยะๆ เพื่อมิให้ติดก้นภาชนะ เติมน้ำตาลหวานตามชอบ ถ้าต้องการกลิ่นพิเศษอาจเติมผงโกโก้ กาแฟ โอวัลติน ใบเตย หรือทุบอ้อยผสมลงเล็กน้อย เสร็จแล้วตักมาดื่มร้อนๆ หรือปล่อยให้เย็นก็ได้ สำหรับกากถั่วเหลือง อาจนำไปใช้ทำทอ دمัม ขนมห่มอแกง หรือถั่วกวน เพื่อรับประทานได้

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่าใครชอบกินนมกล่อง หรือนมขวดบ้าง และส่วนใหญ่ผู้เรียนชอบดื่มนมประเภทไหน ผู้เรียนตอบ... ดังนั้นวันนี้เราจะมาศึกษากันถึงเรื่อง คุณค่าทางโภชนาการของการดื่มนม นมถั่วเหลือง สำหรับเด็กวัย 6 – 15 ปี

ขั้นสอน

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความ และอธิบายเกี่ยวกับประเภทของนม จากนั้นผู้สอนซักถามผู้เรียนเกี่ยวกับประเภทของนม โดยสุ่มเรียกผู้เรียนจำนวน 6 คน
2. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความ และอธิบายเกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการของนมวัวและนมถั่วเหลือง จากนั้น ผู้สอนซักถามผู้เรียนเกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการของนมวัวและนมถั่วเหลือง โดยสุ่มเรียกผู้เรียนจำนวน 5 คน
3. ผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่ม ทำนมถั่วเหลืองโดยวัสดุต่างๆ ที่ผู้สอนเตรียมไว้ให้ผู้เรียนทุกกลุ่ม จากนั้น ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม และบันทึกคะแนน

สื่อการสอน

1. แผ่นข้อความประเภทของนม และคุณค่าทางโภชนาการของนมวัวและนมถั่วเหลือง
2. ตัวอย่างนมถั่วเหลือง

การประเมินผล

1. จากการซักถาม โดยการสุ่มผู้เรียน
2. จากการปฏิบัติการทำนมถั่วเหลือง

เกณฑ์การให้คะแนนการทำนมถั่วเหลือง (6 คะแนน)

เลขที่	ชื่อ – สกุล	กลุ่มที่	พฤติกรรมที่ประเมิน						หมายเหตุ
			ความร่วมมือ ในการทำงาน			ความเข้มข้น และรสชาติ			
			3	2	1	3	2	1	

คะแนนความร่วมมือในการทำงาน

ทุกคนในกลุ่มร่วมมือกันทำงาน	ให้คะแนน 3	คะแนน
มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือในการทำงาน	ให้คะแนน 2	คะแนน
น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมกันทำงาน	ให้คะแนน 1	คะแนน

คะแนนผลสำเร็จของงาน

นมมีความเข้มข้นดีและรสชาติกลมกล่อม	ให้คะแนน 3	คะแนน
นมมีความเข้มข้นดีหรือรสชาติดีอย่างใดอย่างหนึ่ง	ให้คะแนน 2	คะแนน
นมไม่มีความเข้มข้นและรสชาติไม่ดี	ให้คะแนน 1	คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 14

เรื่อง ประเภทและการสาธิตการถนอมอาหาร

เวลา 3 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. บอกประโยชน์ของการถนอมอาหารได้อย่างถูกต้อง
2. อธิบายวิธีการถนอมอาหารได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. ประโยชน์ของการถนอมอาหาร

- 1.1 ทำให้มีอาหารบริโภคตลอดปี มีอาหารนอกฤดูกาลไว้รับประทาน
- 1.2 อาหารไม่เน่าเสีย เก็บรักษาอาหารได้นานขึ้น
- 1.3 ช่วยรักษาคุณค่า และคุณภาพของอาหารให้คงทนอยู่ได้นาน
- 1.4 ราคาอาหารไม่ตกต่ำ เพราะควบคุมปริมาณอาหารสดได้
- 1.5 สะดวกในการขนส่ง เพราะน้ำหนักลดลงนอกจากนี้ยังสามารถขนส่งไปยัง

ท้องถิ่นที่ขาดแคลนได้

2. วิธีการถนอมอาหาร

2.1 การทำให้แห้งเป็นวิธีการระเหยน้ำ ทำให้อาหารแห้งลง สามารถเก็บไว้ได้นาน เช่น เมื่อมีกล้วยน้ำว้าเหลือมากๆ ก็นำมาตากแห้ง ทำเป็นกล้วยตาก หรือนำพริกสดที่ใช้ไม่หมดมาตากให้แห้ง แม้แต่กระเทียมก็ต้องนำมาผึ่งให้แห้งก่อน เพื่อเก็บไว้ใช้ได้นาน ปลาหมึกแห้งที่เราชอบรับประทานกัน ก็ผ่านการตากแห้งนี้มาก่อน นอกจากนี้ ยังมี กุ้งแห้ง หอยแห้ง ถั่วตากแห้ง หน่อไม้แห้ง ซึ่งเก็บถนอมด้วยวิธีนี้ วิธีการทำให้แห้งที่ใช้กันทั่วไปมี 3 วิธี คือ

2.1.1 ใช้วิธีธรรมชาติ คือ การผึ่งแดด ผึ่งลม จะทำให้ความชื้นในเนื้อสัตว์หรือพืชผักผลไม้ค่อยๆ ระเหยออกไปจนแห้ง จึงนำเก็บใส่ภาชนะปิดฝาให้มิดชิด

2.1.2 ใช้เครื่องมือช่วย เช่น เครื่องอบแห้ง เตาอบ ตู้อบไมโครเวฟ เป็นต้น

2.1.3 ใช้วิธีรมควัน นิยมใช้ในการเก็บรักษาปลาและเนื้อสัตว์ต่างๆ ในรูปของปลาแห้ง เนื้อย่าง วิธีทำขั้นต้นต้องล้างปลาให้สะอาด อาจใช้เกลือทาหรือใช้น้ำเกลือก่อน แล้วนำไปวางบนตะแกรงไม้ไผ่เหนือกองไฟ ใช้กาบมะพร้าว ชานอ้อย หรือขี้เลื่อย เป็นเชื้อเพลิงที่ทำให้เกิดควัน ครอบเตาด้วยภาชนะที่สามารถเก็บควันให้รมปลาอยู่ภายในได้

ใช้ถ่านทำให้เกิดความร้อน และมีควันออกมาจับผิวปลาจนเป็นสีน้ำตาลอมเหลือง มีกลิ่นหอม นํ้าออกไปแขวนฝึงลมซึ่งสามารถเก็บได้นาน 2 – 3 เดือน

2.2 การใช้ความร้อน เป็นการให้ความร้อนฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ในอาหารเพื่อป้องกันการเน่าเสีย ทำโดยการเพิ่มอุณหภูมิผลิตภัณฑ์ให้สูงขึ้น ส่วนมากใช้การต้ม เช่น เมื่อเรารีดนมวัวมาได้ปริมาณมาก และต้องการเก็บไว้ให้นานๆ ต้องผ่านกระบวนการให้ความร้อนเพื่อให้เชื้อจุลินทรีย์ในนํ้านมตาย การใช้ความร้อนทำได้ 3 วิธี คือ

2.2.1 ใช้ความร้อนที่อุณหภูมิต่ำกว่าจุดเดือด ฆ่าจุลินทรีย์บางชนิดที่ทำให้เกิดโรคในอาหารแต่ฆ่าไม่ได้ทั้งหมด วิธีนี้เรียกว่า “พาสเจอร์ไรซ์” ผลิตภัณฑ์ที่ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์จะต้องเก็บไว้ในตู้เย็นเพื่อป้องกันการเน่าเสียระหว่างเก็บ

2.2.2 ใช้ความร้อนที่อุณหภูมิน้ำเดือด หรือเรียกว่า “สเตอริไลซ์” ก็คือการต้มนั่นเอง การใช้ ความร้อนที่ระดับอุณหภูมิ 100 องศาเซลเซียส ฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ได้เกือบทั้งหมด ยกเว้นจุลินทรีย์ที่ทนความร้อนมากๆ ได้ ผลิตภัณฑ์สเตอริไลซ์สามารถเก็บไว้ได้นานโดยไม่ต้องแช่เย็น แต่ต้องบรรจุในภาชนะสะอาดผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว และต้องปิดสนิทด้วย

3. ใช้ความร้อนที่สูงกว่าอุณหภูมิน้ำเดือด โดยอาศัยความดันช่วย การใช้ความร้อนระดับนี้ สามารถทำลายจุลินทรีย์ที่ทนความร้อนได้ วิธีนี้นิยมนำไปใช้ในการทำอาหารบรรจุขวดหรือบรรจุกระป๋องมักใช้อาหารที่มีความเป็นกรดต่ำเป็นวัตถุดิบ เช่น เนื้อสัตว์ ผัก เป็นต้น

2.3 การใช้ความเย็นเป็นการทำให้อาหารคงสภาพเดิม โดยใช้ความเย็นที่ระดับอุณหภูมิต่ำแต่ไม่ถึงจุดเยือกแข็ง วิธีนี้จะช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ ชะลอการเน่าเสีย และลดอัตราการเปลี่ยนแปลงทางเคมีของอาหาร การใช้ความเย็นอาจทำได้โดยการแช่นํ้าแข็ง การใช้นํ้าแข็งแห้ง การบรรจุผลิตภัณฑ์ใส่ถุง กล่องกระดาษ หรือกล่องพลาสติก แล้วนำไปแช่แข็ง

2.4 การใช้นํ้าตาล ซึ่งเป็นวัตถุดิบเสียป้องกันไม่ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในอาหาร และยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ได้ ช่วยให้เก็บรักษาอาหารให้คงทนอยู่ได้นาน โดยไม่เน่าเสีย วิธีการถนอมอาหารโดยใช้นํ้าตาล ได้แก่ การเชื่อมและการกวน

2.4.1 การเชื่อม คือ การใช้นํ้าและนํ้าตาลใส่ภาชนะตั้งไฟเคี่ยวให้ละลาย กลายเป็นนํ้าเชื่อมก่อนแล้วจึงใส่อาหารลงเคี่ยวต่อไปด้วยไฟอ่อนๆ จนอาหารอิมุ่มด้วยนํ้าเชื่อม อาหารที่ใช้วิธีเชื่อม เช่น กัวยเชื่อม มันเชื่อม จาวตาลเชื่อม มะตูมเชื่อม สาเกเชื่อม เป็นต้น การเชื่อม มีวิธีการทำแบ่งได้เป็น 3 แบบ การเชื่อมธรรมดา เป็นวิธีการถนอมอาหารโดยใช้นํ้าตาลไปคลุกเคล้า หรือผสมในอาหารที่เราต้องการ เพื่อให้นํ้าตาลไปยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ในอาหาร ซึ่งจะทำให้อาหารคงสภาพอยู่ได้นานไม่เน่าเสียง่าย เช่น ลูกตาลเชื่อม กัวยเชื่อม สาเกเชื่อม เป็นต้น

2.4.2 การแช่อิ่ม เป็นวิธีการถนอมผลไม้ และผักบางชนิดโดยแช่นํ้าเชื่อม หลักการคือ ต้องทำให้ผักผลไม้ที่จะแช่อิ่ม คายรสขม รสเปรี้ยวก่อนด้วยการแช่นํ้าเกลือ แล้วจึงแช่นํ้าเชื่อม นํ้าตาลจะค่อยซึมเข้าไปในเนื้อเยื่อของผัก ผลไม้จนอิมตัว มีรสหวานขึ้น ผลไม้ที่นิยมใช้วิธีแช่อิ่ม เช่น มะม่วง มะดัน มะขาม มะยม เป็นต้น

2.4.3 การฉาบ มักใช้กับของที่ทำสุกแล้ว เช่น กลัวยทอด มันทอด ผีอกทอด เป็นต้น วิธีฉาบ คือ เคี้ยวน้ำตาลให้เป็นน้ำเชื่อมแก่จัดจนเป็นเกล็ด เทลงผสม คลุกเคล้ากับของที่ทอดไว้ ทิ้งไว้ให้เย็น น้ำเชื่อมจะเกาะจับเป็นเกล็ดบนผิวของอาหารที่ฉาบ

2.4.4 การกวน คือ การนำเอาเนื้อผลไม้ที่สุกแล้วผสมกับน้ำตาล ใช้ความร้อนปานกลางแล้วค่อยลดลงต่ำใช้ไม้พายคนหรือกวนไปเรื่อย ๆ เพื่อให้ น้ำระเหยออกจนกระทั่ง เนื้อผลไม้ ช้นเหนียว มีรสหวานจัด จึงยกลงจากเตาทิ้งไว้ให้เย็น แล้วนำเก็บใส่ขวด หรือหม้อ ปิดฝาให้สนิท เก็บไว้ทานได้หลายวัน ผลไม้ที่นิยมนำมา กวน เช่นทุเรียน มะม่วง กลัวย สับปะรด ผีอก เป็นต้น ในการกวนผลไม้ที่มีรสหวาน ไม่จำเป็นต้องผสมน้ำตาล ส่วนผลไม้ที่มีรสหวานน้อยหรือมีรสเปรี้ยว ควรเติมน้ำตาล เพื่อเพิ่มความหวานและอาจเติมเกลือเล็กน้อย เพื่อเพิ่มรสชาติขึ้น

2.4.5 การหมักดอง เป็นวิธีการถนอมอาหารโดยใช้ น้ำ เกลือ น้ำส้ม น้ำตาล เป็นส่วนประกอบหลัก อาศัยจุลินทรีย์บางชนิดเป็นตัวย่อยสลายอาจเติมข้าวคั่ว เครื่องเทศ น้ำ มะพร้าว หรือน้ำข้าวข้าวด้วยก็ได้ เพื่อช่วยเร่งปฏิกิริยาการหมักดอง ทำให้เกิดรสเปรี้ยวหรือ กลิ่นตามต้องการ การหมักดองจะต้องนำส่วนต่างๆ บรรจุลงภาชนะปิดฝาให้มิดชิด ระยะเวลา ที่ใช้หมักประมาณ 2-3 วัน หรือหลายเดือนขึ้นอยู่กับวัตถุดิบที่นำมาทำผลิตภัณฑ์ เช่น ผัก ผลไม้ ไข่ เนื้อสัตว์ เป็นต้น สำหรับการทำการกะปิ น้ำปลา ปลาร้า ซีอิ๊ว น้ำส้มสายชู เต้าเจี้ยว ก็เป็นการถนอมอาหารโดยวิธีหมักดองแต่ต้องใช้ระยะเวลาหมักนานประมาณ 4 – 9 เดือน วิธีการหมักดอง แบ่งตามรสชาติอาหาร ทำได้ 4 วิธี คือ

2.4.5.1 การดองเปรี้ยว มักใช้ดองผัก เช่นผักกาดเขียว กะหล่ำปลี ผักเสี้ยน ถั่วงอก เป็นต้น หลักในการทำคือ เอาผักมาเคล้ากับเกลือก่อน โดยใช้เกลือ 20 % ของน้ำหนักผัก ผสมน้ำเกลือกับน้ำส้มตำให้เดือด ทิ้งไว้ให้เย็น เทราดลงบนผักที่เรียงไว้ใน ภาชนะเทให้ท่วมผัก อาจใส่น้ำมะพร้าวด้วยก็ได้เพื่อช่วยเร่งปฏิกิริยาการดองแล้วปิดฝาภาชนะ ไม่ให้ลมเข้าหมักไว้ 4 – 7 วัน

2.4.5.2 การดองเปรี้ยว เค็ม หวาน การดองแบบนี้จะมีรสกลมกล่อม 3 รส วิธีทำ คือ หลังจากที่ทำผักเกลือแล้วผสมน้ำส้ม น้ำตาล เกลือ ต้มให้เดือด เทราด ลงบนผักที่หมักไว้ ปิดฝาภาชนะหมักไว้ 2 – 3 วัน วิธีนี้นิยมใช้ในการดองขิง กระเทียมสด ผักกาดเขียว

2.4.5.3 การดองหวาน ใช้น้ำตาลเป็นส่วนประกอบหลักผสมกับน้ำเกลือ แล้วเทราดลงบนผัก ผลไม้ หมักไว้ 2 – 3 คืน จนได้อาหารดองที่มีรสหวาน ผักผลไม้ที่นิยมนำมาดอง เช่น มะละกอ หัวผักกาด กะหล่ำปลี เป็นต้น

2.4.5.4 การดองเค็ม เป็นการหมักดองที่ใช้เกลือมาก โดยนำเกลือมา คลุกเคล้ากับผัก หรือเนื้อสัตว์ที่ต้องการดองในอัตราส่วน 3 ต่อเกลือ 1 ส่วน บรรจุให้แน่นไว้ นานประมาณ 4 – 9 เดือน อาหารที่ได้จะมีรสเค็มจัด ผลิตภัณฑ์ที่รู้จักกันแพร่หลาย เช่น น้ำปลา น้ำบูดู กะปิ ปลาเค็ม ปูเค็ม หัวผักกาดเค็ม ไข่เค็ม ปลาร้า เป็นต้น

2.4.5.5 การหมักดองที่ทำให้เกิดแอลกอฮอล์ คือ การหมัก อาหารพวกแป้ง น้ำตาล โดยใช้ยีสต์เป็นตัวช่วยให้เกิดแอลกอฮอล์ คือ ผลิตภัณฑ์ที่ใช้วิธีนี้ เช่น ข้าวหมาก ไวน์ เป็นต้น

2.5 การใช้รังสี เป็นการใช้รังสีชนิดใดชนิดหนึ่ง ได้แก่ รังสีแกมมา รังสีอิเล็กตรอน ฉายผ่านลงไปให้อาหารในระดับที่มีความปลอดภัยต่อการบริโภค เพื่อทำลายหรือยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ หรือทำให้การเปลี่ยนแปลงทางเคมีลดลง มีผลให้เก็บรักษาอาหารนั้นได้นานโดยไม่เน่าเสีย ช่วยชะลอการสุกของผลไม้ควบคุมการงอกของเมล็ดพันธุ์พืช และควบคุมการแพร่พันธุ์ของแมลงในระหว่างการเก็บรักษา วิธีการถนอมอาหารโดยใช้รังสีนี้เป็นวิธีการที่ยุ่งยาก และต้องใช้ค่าใช้จ่ายสูง ไม่เหมาะสมที่นักเรียนจะใช้ถนอมอาหารภายในบ้าน

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่าถ้าเรามีพลาสติกอยู่ 5 กิโลกรัม เรานำไปประกอบอาหารจำนวน 1 กิโลกรัม ปลาที่เหลืออีก 4 กิโลกรัม เราอยากจะทำไปรับประทานนาน ๆ หลายสัปดาห์ เราควรไปทำอะไรดี ผู้เรียนตอบ... ดังนั้นวันนี้เราจะมาศึกษาจนถึงเรื่อง การถนอมอาหาร

ขั้นสอน

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความ และอธิบายเกี่ยวกับประโยชน์ของการถนอมอาหาร จากนั้นผู้สอนซักถามผู้เรียนเกี่ยวกับประโยชน์ของการถนอมอาหาร โดยสุ่มเรียกผู้เรียนจำนวน 5 คน

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความ และอธิบายเกี่ยวกับวิธีการถนอมอาหาร จากนั้นผู้สอนจะให้ผู้เรียนนำเสนอรายงานวิธีการถนอมอาหารทั้ง 6 วิธี โดยแบ่งผู้เรียนออกเป็น 6 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กัน แล้วให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มจับฉลากว่า ใครจะนำเสนอวิธีการถนอมอาหารวิธีใด จากนั้นผู้สอนสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม แล้วบันทึกคะแนน

สื่อการสอน

1. แผ่นข้อความประโยชน์และวิธีการถนอมอาหาร
2. ตัวอย่างอาหารที่ผ่านการถนอมอาหาร

การประเมินผล

1. จากการซักถาม โดยการสุ่มผู้เรียน
2. จากการนำเสนอรายงานวิธีการถนอมอาหาร

เกณฑ์การให้คะแนนกลุ่ม เกี่ยวกับวิธีการถนอมอาหาร (9 คะแนน)

เลขที่	ชื่อ-สกุล	กลุ่มที่	ความร่วมมือในการคิด			มีการยกตัวอย่างการถนอมอาหารเพิ่มจากที่สอน			ความร่วมมือในการนำเสนอ		
			3	2	1	3	2	1	3	2	1

คะแนนความร่วมมือในการคิด (3 คะแนน)

ทุกคนในกลุ่มร่วมมือกันคิด	ให้คะแนน 3	คะแนน
มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือคิด	ให้คะแนน 2	คะแนน
น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือกันคิด	ให้คะแนน 1	คะแนน

คะแนนมีการยกตัวอย่างการถนอมอาหารเพิ่มจากที่สอน (3 คะแนน)

ยกตัวอย่างเพิ่ม 3 อย่างขึ้นไป	ให้คะแนน 3	คะแนน
ยกตัวอย่างเพิ่ม 2 อย่าง	ให้คะแนน 2	คะแนน
ยกตัวอย่างเพิ่ม 1 อย่าง	ให้คะแนน 1	คะแนน

คะแนนความร่วมมือในการนำเสนอ (3 คะแนน)

ออกมานำเสนอทั้งกลุ่ม	ให้คะแนน 3	คะแนน
ออกมานำเสนอครึ่งหนึ่งของกลุ่ม	ให้คะแนน 2	คะแนน
ออกมานำเสนอ 1 คน	ให้คะแนน 1	คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 15

เรื่อง ตัวอย่างและปฏิบัติการถนอมอาหาร

เวลา 3 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายการถนอมอาหารตามตัวอย่างได้อย่างถูกต้อง
2. ปฏิบัติการถนอมอาหารได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. ตัวอย่างการแปรรูปและการถนอมอาหาร

1.1 การทำให้แห้ง

1.1.1 พริกแห้งให้เก็บพริกที่สุกแล้วคือเป็นสีแดง มาผึ่งแดด เพื่อให้น้ำระเหยออก อาจใช้วิธีรมควันแทนถ้าไม่มีแดด ต้องดูให้พริกแห้งสนิทจึงเก็บไว้ได้ ถ้าพริกชื้นต้องเอาออกมาตากอีกเพื่อไม่ให้เกิดเชื้อราขึ้น เพื่อจะเก็บพริกแห้งนี้ไว้ใช้ได้นาน การตากแห้งผลิตภัณฑ์อย่างอื่นก็เช่นเดียวกัน

1.1.2 เนื้อสัตว์ตากแห้ง ต้องนำเนื้อสัตว์ต่างๆ มาทำความสะอาด แล้ให้เป็นชิ้นๆ แล้วนำมาคลุกกับเกลือหรือน้ำปลาเสียก่อน จึงนำไปตากแดดแดดเดียว หรือหลายแดดตามความต้องการ

1.2 การดองผัก

1.2.1 การดองเปรี้ยว การดองผักโดยทั่วๆ ไป เช่น ผักกาดเขียว กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก ผักเสี้ยน เป็นต้น นำผักต่างๆ มาตัดเป็นชิ้นตามต้องการ นำไปล้างเพื่อทำความสะอาดหลังจากนั้นนำไปผึ่งแดดพอหมาดๆ แล้วเคล้ากับน้ำเกลือในอัตราส่วน ผัก 1 กิโลกรัมต่อเกลือ 200 กรัม นำภาชนะที่จะใช้ดองผักลวกน้ำร้อนเพื่อฆ่าเชื้อโรค ส่วนภาชนะควรเป็นภาชนะกระเบื้องหรือแก้ว เช่น ไห ขวดโหล เป็นต้น เอาผักวางเรียงลงในภาชนะ นำน้ำต้มที่เย็นแล้วเทลงให้ท่วมผัก ใช้ใบตองปิดด้านบนทับด้วยของหนัก หรือใช้ไม้ไผ่ขัดสลับกับผักลอย ถ้าต้องการให้ผักเปรี้ยวเร็ว อาจใช้น้ำมะพร้าว 1-2 ถ้วย เทราดลงไป ในวันที่ 2 สังเกตดูถ้ามีฝ้าขาวๆ ลอยอยู่บนผิวน้ำ ให้ตักออกทิ้งไป ถ้าผักเปลี่ยนสีจากเขียวเป็นสีโพรหรือน้ำตาลอ่อนแสดงว่าใช้รับประทานได้

1.2.2 การดองเปรี้ยว เค็ม หวาน การดองผักให้มี 3 รส นิยมใช้ดองขิงอ่อน แตงกวา กระเทียมสด ผักกาดเขียว วิธีการดองเริ่มต้นทำวิธีเดียวกับการดองเปรี้ยว ผักที่ผึ่งแดดแล้ว นำมาเคล้าเกลือพอประมาณเท่านั้น แล้วตมน้ำใส่ น้ำส้ม น้ำตาล ชิมรส

ตามชอบ ทั้งให้เย็นและเทลงให้ท่วมผัก ปิดฝาทิ้งไว้ 3 – 4 คืน ก็รับประทานได้

ตัวอย่างการดองเห็ดฟาง

ใช้เห็ดฟาง 1 กิโลกรัม เกลือป่น 2 ช้อนโต๊ะ น้ำ 4 ถ้วย

วิธีทำ

1. ล้างเห็ด ฉีกโคนที่สกปรกออก ถ้าเห็ดดอกใหญ่เกินไปให้หั่น 2 หรือ 3 ตามสมควร
2. ลวกเห็ดในน้ำเดือด แล้วจึงบรรจุลงขวด บรรจุเห็ดอย่าให้หลวม หรือแน่นเกินไป เว้นที่ข้างบนไว้ประมาณ 1/2 นิ้ว
3. ผสมน้ำกับเกลือ ตั้งไฟต้มพอเดือด ตักน้ำเกลือ ขณะที่น้ำเกลือกำลังร้อนๆ อยู่ใส่ขวดที่บรรจุเห็ดให้ท่วมเห็ดพอดี
4. ใส่ฟองอากาศที่อยู่ในขวดออกแล้วปิดฝาขวดให้สนิท เก็บไว้ 1 คืน วันรุ่งขึ้นเทน้ำ ออกเพื่ออุ่น แล้วปล่อยให้เย็นจึงเทน้ำใส่ขวดเห็ดทุก ๆ 2 วัน ควรเทน้ำออก จากขวดอุ่นแล้วเทใส่ใหม่จะทำให้เห็ดเก็บไว้ได้นาน

ตัวอย่างการดองหน่อไม้ดองเค็ม

ให้ใช้หน่อไม้ผึ่งตากเปลือกออกแล้ว 1 กิโลกรัม เกลือป่น 2 ช้อนโต๊ะ แป้งข้าวเจ้า 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ใช้หน่อไม้เป็นแผ่นบาง ๆ ตามขวาง ถ้าหน่อไม้หน่อใหญ่ ผ่าครึ่งหน่อ แล้วจึงใส่หรือสับหยาบๆ ล้างน้ำทิ้ง 2 – 3 ครั้ง แล้วแช่ค้างคืน 1 คืน
2. นำหน่อไม้ขึ้นผึ่งให้สะเด็ดน้ำ แล้วจึงเคล้าหน่อไม้กับเกลือ และแป้งข้าวเจ้าให้ทั่ว แล้วใส่ในโถหรือขวดปานกลาง กดให้แน่น ใช้ใบตองปิดปากขวด ถ้าใส่โถงก็ใช้ก้อนหินทับอีกทีหมักไว้ประมาณ 50 วัน จึงรับประทานได้

ตัวอย่างมะนาวดอง

ใช้มะนาวผิวเขียว 20 ลูก เกลือป่น 1 ถ้วย น้ำ 2 3/4 ถ้วย

วิธีทำ

1. ล้างมะนาว ขูดผิวเขียวๆ ออกโดยขัดกับหินหยาบๆ
2. เรียงมะนาวลงในจาน หนึ่งให้น้ำเดือด ไฟแรง ประมาณ 15 นาที ระวังอย่าให้มะนาวแตก ยกลง เรียงมะนาวบนตะแกรง ปล่อยให้เย็น แล้วเรียงลงขวดโหล
3. ผสมเกลือกับน้ำเข้าด้วยกัน ตั้งไฟพอละลาย เทใส่โหลมะนาว ปิดฝาในขณะที่น้ำเกลือกำลังร้อนๆ
4. เก็บไว้ 1 เดือนจึงใช้ได้

1.3 การเชื่อม

ตัวอย่างการทำมะยมเชื่อม

ใช้มะยม 1 กิโลกรัม น้ำตาลทราย 4 - 5 ถ้วย น้ำปูนใส 8 ถ้วย เกลือป่น 1/2 ถ้วย น้ำ 7 ถ้วย

วิธีทำวิธีที่หนึ่ง

1. ล้างมะยมให้สะอาด ใส่ น้ำ 4 ถ้วย และเกลือลงในหม้อ ตั้งไฟ พอเกลือละลาย ยกลง ต้มมะยมด้วยน้ำเกลือ ได้ที่แล้วก็สงขึ้นล้าง แช่ในน้ำสะอาดสักครู่ นำมะยมมาคลึงเบาๆ ด้วยกระดาษจีน
2. ใส่ น้ำตาล และน้ำที่เหลือลงในกระทะทอง เคี่ยวน้ำตาลให้ค่อนข้างข้น ยกลง นำมะยมลงแช่ 2 วัน แล้วนำขึ้น ค่อยอุ่นน้ำตาล แล้วแช่อีก ได้ที่แล้วก็นำไปตาก
3. นำน้ำเชื่อมที่เข้มข้นที่เหลือเคี่ยวให้ข้น แล้วนำมะยมขึ้นเชื่อมอีกครั้ง สีจะสายน่ารับประทาน แต่ค่อนข้างนุ่มไม่กรอบ

วิธีทำวิธีที่สอง

ล้างมะยมให้สะอาด คลึงด้วยกระดาษจีนครั้งละหลายๆ แล้วแช่ในน้ำปูนใส เดิมเกลือ 2 ช้อนโต๊ะ ทิ้งไว้ประมาณ 40 นาที (ถ้าแช่ไว้นานเกินไปรสจะจืด) เสร็จแล้วล้างให้สะอาด แช่น้ำไว้สักครู่ นำขึ้นใส่ภาชนะให้สะอาด แล้วบรรจุลงในขวดโหลหรือชาวแก้ว ใส่ น้ำตาลทราย 3 ถ้วย เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ เคล้าให้ทั่ว รุ่งขึ้น รินน้ำมะยมขึ้นอุ่น ทิ้งไว้จนเย็นสนิท จึงนำมะยมลงแช่น้ำร้อน วิธีนี้หวานกรอบดี แต่สีไม่สวย ตอนอุ่นน้ำตาลจะใสสีแดง (สีผสมอาหาร) ผสมด้วยก็ได้ ได้ที่แล้วก็ขึ้นตาก ใช้ น้ำมะยมเชื่อมคลุกเคล้าให้ทั่ว นำขึ้นเชื่อมพออิ่มตัว

ตัวอย่างการทำพุทราจีนเชื่อม

ใช้พุทราจีน (แห้ง) 500 กรัม น้ำตาลทราย 3 ถ้วย น้ำ 4 ถ้วย

วิธีทำ

1. ล้างพุทราแช่น้ำสักครู่ เพื่อให้คว้านเม็ดออกง่าย
2. พุทราที่คว้านแล้ว แช่น้ำให้นุ่มประมาณ 1 ชั่วโมง จึงล้างให้สะอาด
3. ผสมน้ำตาลกับน้ำ ต้มให้เดือดแล้วกรอง เทใส่กระทะ ตั้งไฟประมาณ 5 นาที จึงใส่พุทรา ลดไฟใช้ไฟอ่อนๆ เชื่อมจนน้ำตาลซึมเข้าในเนื้อพุทราและพุทราตึงเป็นรูปกลมสวย น้ำเชื่อมเคลือบเป็นเงา ตักใส่ภาชนะใช้เป็นของหวาน

ตัวอย่างการทำสับปะรดแก้ว

ใช้สับปะรดหั่น 1 กิโลกรัม เกลือป่น 2 ช้อนชา น้ำตาลทราย 2 ถ้วย น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกสับปะรด เอาตาออกให้หมด (โดยไม่ต้องควั่นตา) หั่นสับปะรดเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า ขนาด 1x1 นิ้ว หรือ จะทำเป็นแว่นก็ได้ หั่นหนา 1/2 นิ้ว

2. ใส่สับปะรดลงในกระทะทอง ใส่น้ำตาล เกลือ ตั้งไฟกลาง เคี่ยวจนน้ำเชื่อมงวด ใส่น้ำมันาว
3. ตักสับปะรดขึ้นเรียงบนตะแกรง ผึ่งแดดให้แห้งประมาณ 2 – 3 วัน ถ้ามีลมผ่านยิ่งดี ใช้เป็นของหวาน

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่าใครเคยนำพืช ผัก หรือเนื้อสัตว์มาถนอมอาหารบ้าง ผู้เรียนตอบ... ดังนั้น วันนี้เราจะมาศึกษาจนถึงเรื่อง ตัวอย่างและปฏิบัติการถนอมอาหาร

ขั้นสอน

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความ และตัวอย่างอาหารที่นำมาแปรรูป เพื่อการถนอมอาหารแล้ว จากนั้นผู้สอนอธิบายวิธีการทำให้ผู้เรียนฟัง และซักถามผู้เรียน โดยสุ่มเรียกผู้เรียน จำนวน 10 คน
2. ผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มปฏิบัติการถนอมอาหาร โดยวัสดุต่างๆ ผู้สอนเตรียมไว้ให้ผู้เรียนทุกกลุ่ม จากนั้น ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมกลุ่มและบันทึกคะแนน

สื่อการสอน

แผ่นข้อความและตัวอย่างอาหารที่นำมาแปรรูปเพื่อการถนอมอาหาร

การประเมินผล

1. จากการซักถาม โดยการสุ่มผู้เรียน
2. จากการปฏิบัติการถนอมอาหาร

เกณฑ์การให้คะแนนการสังเกตพฤติกรรมกลุ่มในการถนอมอาหาร (6 คะแนน)

เลขที่	ชื่อ-สกุล	กลุ่มที่	พฤติกรรมที่ประเมิน						หมายเหตุ
			ความร่วมมือ ในการทำงาน			ผลสำเร็จของงาน			
			3	2	1	3	2	1	

คะแนนความร่วมมือในการทำงาน

ทุกคนในกลุ่มร่วมมือกันทำงาน	ให้คะแนน 3	คะแนน
มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือในการทำงาน	ให้คะแนน 2	คะแนน
น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือกันทำงาน	ให้คะแนน 1	คะแนน

คะแนนผลสำเร็จของงาน

ผลงานดี (ร้อยละ 80 – 100)	ให้คะแนน 3	คะแนน
ผลงานพอใช้ (ร้อยละ 50 – 70)	ให้คะแนน 2	คะแนน
ผลงานควรปรับปรุง (ต่ำกว่าร้อยละ 50)	ให้คะแนน 1	คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 16

เรื่อง การทำน้ำยาล้างจานจากน้ำสกัดชีวภาพ

เวลา 3 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายการทำน้ำยาล้างจานจากน้ำสกัดชีวภาพได้อย่างถูกต้อง
2. ปฏิบัติการทำน้ำยาล้างจานจากน้ำสกัดชีวภาพได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

น้ำยาล้างจานจากน้ำสกัดชีวภาพนั้น มีส่วนผสม ดังนี้

1. เนื้อสับปะรดสับ 300 กรัม
2. น้ำตาลทรายไม่ฟอกสี 2 ช้อนโต๊ะ
3. หัวเชื้อ EM สด 2 ซี.ซี.
4. น้ำสะอาดไม่มีคลอรีน (น้ำประปาพักไว้ 1 คืน ก่อนนำมาใช้) 50 ซี.ซี.
5. ใบชา 1 หยิบมือ

สำหรับการทำน้ำยาล้างจานจากน้ำสกัดชีวภาพนั้น มีขั้นตอน ดังนี้

1. ล้างกระป๋องและตะกร้าพลาสติก ทิ้งไว้ให้แห้งนำตะกร้าใส่ในกระป๋องพลาสติก
2. ชั่งเนื้อสับปะรดสับ 300 กรัม โดยวางถุงพลาสติกบนจานรองก่อน แล้วนำไป

เทใส่ในตะกร้า

3. น้ำตาลทรายไม่ฟอกสี น้ำสะอาด หัวเชื้อ EM สดและใบชา ชั่งและตวงตามสัดส่วนนำมาผสมเข้าด้วยกัน คนน้ำตาลจนละลายหมด เทลงในตะกร้าสับปะรด คนให้เข้ากันปิดฝาทิ้งไว้ 15 วัน (ในที่ที่มีแสงน้อย ที่อุณหภูมิห้อง)

4. นำน้ำสกัดชีวภาพที่ได้มากรองด้วยผ้าขาวบาง กรอกใส่ขวดไว้ใช้ ส่วนกากนำไปผสมดินใช้ปลูกต้นไม้

น้ำยาล้างจานสูตรนี้ระยะแรกๆ สีจะขุ่นต่อมาจะตกตะกอน กลิ่นจะฉุนคล้ายไวน์มากขึ้นเรื่อยๆ และสีจะใส่นำไปใช้ยิ่งขึ้นด้วย

สำหรับการล้างจานนั้นไม่ต้องผสมน้ำ ใช้เหมือนน้ำยาล้างจานทั่วไป ถ้าวางจานจำนวนมากควรแช่จาน ในน้ำยาล้างจานผสมน้ำสัดส่วนน้ำยาล้างจาน 1 ส่วน น้ำ 5 ส่วนไว้ก่อนประมาณ 20 นาทีก่อนล้างเพื่อให้สะอาดทั่วถึง แล้วล้างน้ำสะอาดจนกว่าแน่ใจว่าสะอาด ควรตากจานให้แห้งก่อนนำไปใช้ เพื่อป้องกันการตกค้างของจุลินทรีย์ ในหยดน้ำที่เกาะอยู่บนจาน เปลือกที่ปอกออกนำไปหมัก เพื่อทำเป็นน้ำยาทำความสะอาดอเนกประสงค์ ทำปุ๋ยน้ำบำบัด

กลืนและน้ำเสีย เพราะไม่มั่นใจว่าจะมีสารเคมี หรือปุ๋ยตกค้างอยู่หรือไม่จึงไม่ควรนำมาล้างจาน น้ำยาล้างจานสูตรนี้ สามารถใช้เป็นน้ำยาล้างมือได้อย่างปลอดภัยทำให้มีกลิ่นหอม ส่วนกากที่เหลือไปหมักใหม่ได้อีก โดยใช้สัดส่วนเหมือนเดิม หรือจะนำไปผสมดินปลูกต้นไม้ก็ได้

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่า บ้านของผู้เรียนใช้น้ำยาล้างจานแบบไหนบ้าง ผู้เรียนตอบ... ดังนั้น วันนี้เราจะมาศึกษากันถึงเรื่อง การทำน้ำยาล้างจานจากน้ำสกัดชีวภาพ

ขั้นสอน

1. ผู้สอนแบ่งผู้เรียนออกเป็น 4 กลุ่ม แล้วให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความการทำน้ำยาล้างจานจากน้ำสกัดชีวภาพ จากนั้นผู้สอนอธิบายเพิ่มเติม และซักถามผู้เรียนเป็นรายกลุ่มแล้วผู้สอนบันทึกคะแนน
2. ผู้สอนเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ พร้อมทั้งตัวอย่างน้ำยาล้างจานจากน้ำสกัดชีวภาพ และผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มอย่างอิสระจำนวนกลุ่มละ 5 คน จากนั้นให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มทวส่วนผสมการทำน้ำยาล้างจานจากน้ำสกัดชีวภาพตามสูตรที่สอนไป
3. ผู้สอนให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มปฏิบัติการทำน้ำยาล้างจาน จากน้ำสกัดชีวภาพ

สื่อการสอน

1. แผ่นข้อความการทำน้ำยาล้างจานจากน้ำสกัดชีวภาพ
2. ตัวอย่างน้ำยาล้างจานจากน้ำสกัดชีวภาพ
3. ตัวอย่างวัสดุ อุปกรณ์ในการทำน้ำยาล้างจานจากน้ำสกัดชีวภาพ

การประเมินผล

1. จากการซักถามเกี่ยวกับการทำน้ำยาล้างจานจากน้ำสกัดชีวภาพในแต่ละกลุ่ม
2. จากการสังเกตการปฏิบัติการทำน้ำยาล้างจานจากน้ำสกัดชีวภาพของแต่ละกลุ่ม

เกณฑ์การให้คะแนน การอธิบายเกี่ยวกับการทำน้ำยาล้างจาน จากสารสกัดชีวภาพ

(5 คะแนน)

คำชี้แจง ให้ผู้สอนซักถาม เรื่องปฏิบัติการทำน้ำยาล้างจานจากน้ำสกัดชีวภาพ แล้วให้ผู้เรียนตอบเป็นกลุ่ม โดยผู้สอนใช้คำถามแตกต่างกันในแต่ละกลุ่ม

ตัวอย่างคำถาม

คำถาม	กลุ่มที่	คะแนน	คะแนน	เฉลย
		ถูก = 5 ผิด = 0	ถูก = 5 ผิด = 0	
1. ส่วนผสมของน้ำยาล้างจาน จากสารสกัดชีวภาพ มีอะไรบ้าง				พิจารณาจากหลักการที่สอนไปและคำตอบของผู้เรียน
2. การทำน้ำยาล้างจาน จากน้ำสกัดชีวภาพ มีขั้นตอนการทำอย่างไร				
3. มีวิธีการใช้น้ำยาล้างจาน จากน้ำสกัดชีวภาพอย่างไร				
4. เปลือกของผลไม้ที่เหลือจากการทำน้ำยาล้างจาน จากน้ำสกัดชีวภาพ สามารถนำไปทำอะไร ได้อีก				

เกณฑ์การให้คะแนนการสังเกตพฤติกรรม กลุ่มในการทำน้ายาล้างจาน
จากสารสกัดชีวภาพ (9 คะแนน)

เลขที่	ชื่อ-สกุล	กลุ่มที่	ความร่วมมือ ในการทำงาน			ขั้นตอน การทำงาน			ผลสำเร็จ ของงาน		
			3	2	1	3	2	1	3	2	1

คะแนนความร่วมมือในการทำงาน

ทุกคนในกลุ่มร่วมมือกันทำงาน	ให้คะแนน 3	คะแนน
มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือในการทำงาน	ให้คะแนน 2	คะแนน
น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือกันทำงาน	ให้คะแนน 1	คะแนน

คะแนนขั้นตอนการทำงาน

การทำงานถูกต้องทุกขั้นตอน	ให้คะแนน 3	คะแนน
การทำงานถูกต้องบางขั้นตอน	ให้คะแนน 2	คะแนน
การทำงานไม่ถูกขั้นตอนทั้งหมด	ให้คะแนน 1	คะแนน

คะแนนผลสำเร็จของงาน

ผลงานดี (ร้อยละ 80 – 100)	ให้คะแนน 3	คะแนน
ผลงานพอใช้ (ร้อยละ 50 – 70)	ให้คะแนน 2	คะแนน
ผลงานควรปรับปรุง (ต่ำกว่าร้อยละ 50)	ให้คะแนน 1	คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 17

เรื่อง สาธิตวิธีนำพืชผักสวนครัวที่ปลูกได้เอง มาจัดทำอาหารสำหรับบริโภค

เวลา 3 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถนำพืชผักสวนครัวที่ปลูกได้เอง มาจัดทำเป็นอาหารสำหรับบริโภคได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. ตัวอย่างการนำพืชผักสวนครัวที่นำมาจัดทำเป็นอาหารสำหรับบริโภค

1.1 แกงหมูเทโพผักบุ้ง นำพืชผักสวนครัวที่ปลูกเอง เช่น พริก ผักบุ้ง มะกรูด โดยมีส่วนผสม ดังนี้

- หมูเนื้อแดง	- พริกแกงเผ็ด	- ผักบุ้ง
- กะทิ	- ใบมะกรูด	- มะขามเปียก
- กะปิ	- น้ำตาลปี๊บ	- น้ำปลา

1.2 น้ำพริกมะม่วง-ผักสด นำพืชผักสวนครัวที่ปลูกเอง เช่น พริกชี้หนูสด มะเขือพวง แตงกวา มะเขือเปราะ โดยมีส่วนผสม ดังนี้

- กะปิ	- พริกชี้หนูสด
- มะม่วง	- กระเทียม
- น้ำตาลทราย	- น้ำปลา
- แตงกวา	- มะเขือเปราะ

1.3 ต้มยำปลาเห็ดนางฟ้า นำพืชผักสวนครัวที่ปลูกเอง เช่น ข่า ตะไคร้ มะกรูด พริกชี้หนู กระเพรา มะเขือเทศ ส่วนมะขามเปียกนั้นบางบ้านอาจมีมะขามก็ให้เก็บมะขามมาแกะเปลือกออก ทำเป็นป่นแล้วนำไปตากแดดให้แห้งอีกครั้งก่อนนำเก็บภาชนะ เพื่อนำไว้ใช้ในการประกอบอาหาร โดยมีส่วนผสม ดังนี้

- ปลาน้ำจืดในท้องถิ่น	- ข่า	
- เห็ดนางฟ้า หรือเห็ดอื่นๆ ที่ปลูกเองในท้องถิ่น	- ตะไคร้	
- ใบมะกรูด	- พริกชี้หนูสด	- ใบกระเพรา
- มะเขือเทศ	- มะขามเปียก	- กระเทียม
- หอมแดง	- พริกไทย	- เกลือ
- น้ำตาลทราย	- กะทิ	

1.4 ผัดผักทองโหระพา นำพืชผักสวนครัวที่ปลูกเอง เช่น โหระพา พริกขี้หนูสด สำหรับผักทองนี้บางบ้านอาจปลูกไว้กินเอง ก็สามารถนำมาใช้ได้ โดยมีส่วนผสม ดังนี้

- ผักทอง	- โหระพา	- กระเทียม
- พริกขี้หนูสด	- พริกไทย	- น้ำมันพืช
- น้ำตาลทราย	- น้ำปลา	- ไข่ไก่

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่าจากการที่เราปลูกพืชผักสวนครัวกันไว้หลายบ้าน เราควรจะนำพืชผักสวนครัวนั้นไปทำอะไรกันดี ผู้เรียนตอบ... ดังนั้นวันนี้เราจะมาศึกษากันถึงเรื่องการนำพืชผักสวนครัวที่ปลูกได้เอง มาจัดทำอาหารสำหรับบริโภค

ขั้นสอน

1. ผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 4 กลุ่ม และให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดเกี่ยวกับการนำพืชผักสวนครัวไปประกอบอาหาร สำหรับบริโภคกัน แล้วให้ผู้เรียนออกมานำเสนอว่า รายการอาหารนั้นมีการนำพืชผักสวนครัวอะไรบ้างมาใช้เป็นส่วนผสม และรายการอาหารนั้นครบ 5 หมู่ไหม ส่วนผสมใดอยู่ในอาหารหมู่ใด แล้วผู้สอนสังเกตพฤติกรรมกลุ่มและบันทึกคะแนน

2. ผู้สอนสาธิตการนำพืชผักสวนครัวที่ปลูกเอง มาใช้ในการประกอบอาหาร และให้แต่ละกลุ่มอธิบายว่า อาหารที่ผู้สอนสาธิตไปนั้น มีอาหารหลักครบ 5 หมู่ไหม และส่วนผสมใดอยู่ในอาหารหมู่ใด แล้วผู้สอนสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม และบันทึกคะแนน

สื่อการสอน

1. ตัวอย่างรายการอาหารที่ทำจากพืชผักสวนครัวที่ปลูกไว้บริโภคเอง
2. ตัวอย่างอาหารที่ทำจากพืชผักสวนครัวที่ปลูกไว้บริโภคเอง

การประเมินผล

1. จากการที่ผู้เรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอรายการอาหารหน้าชั้นเรียน
2. จากการที่แต่ละกลุ่มอธิบายอาหารที่ผู้สอนสาธิต

**เกณฑ์การให้คะแนน การนำเสนอรายการอาหารที่นำพืชผักสวนครัวที่ปลูกได้เอง
มาจัดทำอาหารสำหรับบริโภค (6 คะแนน)**

ชื่อ – สกุล	กลุ่มที่	การจำแนกอาหาร 5 หมู่		จำแนกส่วนผสม รายการอาหาร				
		ครบ = 1	ไม่ครบ = 0	5	4	3	2	1

คะแนนความถูกต้องในการจำแนกอาหาร 5 หมู่ (1 คะแนน)

จำแนกว่าครบ 5 หมู่ ให้คะแนน 1 คะแนน

จำแนกว่าไม่ครบ 5 หมู่ ให้คะแนน 0 คะแนน

คะแนนความถูกต้องในการจำแนกอาหาร 5 หมู่จากส่วนผสม (5 คะแนน)

จำแนกส่วนผสมถูกต้อง ให้คะแนนหมู่ละ 1 คะแนน

จำแนกส่วนผสมผิด ให้คะแนนหมู่ละ 0 คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 18

เรื่อง การจัดจำหน่ายพืชผักสวนครัว

นำผักไปประกอบอาหารสำหรับศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน

เวลา 3 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายวิธีการจำหน่ายพืชผักสวนครัวได้อย่างถูกต้อง
2. ประกอบอาหารจากพืชผักสวนครัวให้ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนได้อย่าง

ถูกต้อง

เนื้อหา

1. การจำหน่ายพืชผักสวนครัว ในการเก็บพืชผักสวนครัว เพื่อจำหน่ายแต่ละครั้ง อย่าเก็บมาก ให้เก็บในปริมาณที่พอเหมาะ ส่วนการกำหนดราคาขายนั้น ให้กำหนดตามราคาในท้องถิ่น หรือราคาขึ้นลงของตลาด เนื่องจากผักเป็นสินค้าที่มีการเปลี่ยนแปลงราคาเร็ว ผักบางชนิด บางฤดูกาลราคาจะต่ำ บางชนิดราคาจะสูง ซึ่งพืชผักสวนครัวสามารถจำหน่ายได้ดีมาก ทั้งนี้ เนื่องจากผู้บริโภคทราบว่า เป็นผักที่ปราศจากสารเคมีต่างๆ ไม่เป็นภัยต่อร่างกาย มีคุณค่าต่อร่างกายมาก แม้ว่า จะซื้อในราคาแพง แต่ก็ถือว่าถูก

ในการเตรียมก่อนจำหน่าย พืชผักสวนครัวเป็นสินค้าการเกษตร ส่วนใหญ่จะปลูกอยู่ตามชนเมือง หรือตามชนบทที่ห่างไกลตลาด ไม่สะดวกต่อการขนส่งมากนัก ผักเป็นสินค้าที่เสียหายง่าย จึงมักจะมีพ่อค้าแม่ค้าคนกลางไปรวบรวมซื้อตามแหล่งปลูกในท้องถิ่น แล้วนำไปขายในเมืองที่เป็นตลาดใหญ่จึงมีทั้งการขายปลีกและขายส่ง ดังนี้

1.1 การขายปลีก คือ ผู้ปลูกจะขายให้กับผู้บริโภคโดยตรง ในกรณีนี้จะขายได้ครั้งละน้อยและใช้เวลานานกว่าจะหมด แต่มีข้อดีคือ จะได้ราคาสูงกว่าขายส่ง

1.2. การขายส่ง คือ ผู้ปลูกจะขายให้กับพ่อค้าคนกลางที่มารับซื้อครั้งละมากๆ แล้วนำไปขายให้กับพ่อค้าขายปลีก หรืออาจนำไปขายให้กับผู้บริโภคโดยตรงเลยก็ได้ ในกรณีนี้ ผู้ปลูกจะขายได้ครั้งละมากๆ และเสียเวลาน้อยแต่จะได้ราคาต่ำกว่าขายปลีก

เมื่อเริ่มปลูกผักต้องหาข้อมูลในเรื่องต่อไปนี้

1. ตลาด จะขายให้ใคร ที่ไหน อย่างไร ขายปลีกหรือขายส่ง ซึ่งมีสถานที่ขายในท้องถิ่น เช่น ในหมู่บ้าน หรือหมู่บ้านใกล้เคียง โรงเรียนที่มีโครงการอาหารกลางวัน ได้ร่มไม้ติดกับถนนใหญ่ที่เป็นสถานที่มีการซื้อ ขายสินค้านานาชนิด ร้านค้าในหมู่บ้านตลาดในอำเภอ จังหวัด

2. การประชาสัมพันธ์ ทำอย่างไรจึงจะให้ผู้บริโภคทราบว่า ผักของเราบริสุทธิ์ ปราศจากสารเคมีจึงต้องหาวิธีการต่าง ๆ

3. การจัดการต่าง ๆ เช่น การเก็บผัก ผักแต่ละชนิดมีวิธีการเก็บต่างกัน ผักบุง ผักชี เก็บโดยการถอน ผักคะน้า ผักกาด เก็บโดยการตัด และแต่งให้สวยงาม การคัดและรวมขนาด ให้คัดผักขนาดเดียวกันรวมไว้ด้วยกัน เพื่อสะดวกในการกำหนดราคาขาย การทำความสะอาด โดยการล้าง การบรรจุภาชนะ ตะกร้า เข่ง ถุงพลาสติก ให้บรรจุเป็นระเบียบ จะบรรจุได้มากและจะไม่หักบอบช้ำ เสียหาย

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่าจากการที่เราปลูกพืชผักสวนครัวกันไว้หลายบ้าน เราแจกจ่ายให้เพื่อนบ้านแล้วยังมีเหลืออยู่ เราจะทำอย่างไรดี ผู้เรียนตอบ... ดังนั้น วันนี้เราจะมาศึกษากันถึงเรื่อง การจัดจำหน่ายพืชผักสวนครัว-นำผักไปประกอบอาหารสำหรับศูนย์เด็กเล็ก

ขั้นสอน

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความ และอธิบายเกี่ยวกับการจัดจำหน่ายพืชผักสวนครัว จากนั้นผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 4 กลุ่ม และให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดเกี่ยวกับวิธีการนำพืชผักสวนครัวจำหน่าย แล้วให้ผู้เรียนออกมานำเสนอวิธีการจัดจำหน่ายพืชผักสวนครัว แล้วผู้สอนสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม และบันทึกคะแนน

2. ผู้สอนสาธิตการประกอบอาหารจากพืชผักสวนครัวแล้วนำไปที่ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนเพื่อรับประทาน จากนั้นผู้สอนให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มคิดรายการอาหารและประกอบอาหารไปเลี้ยงเด็กศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน กลุ่มละ 1 อย่าง แล้วผู้สอนสังเกตพฤติกรรมกลุ่มและบันทึกคะแนน

สื่อการสอน

1. แผ่นข้อความเกี่ยวกับการจัดจำหน่ายพืชผักสวนครัว
2. ตัวอย่างอาหารที่ทำจากพืชผักสวนครัวเพื่อนำไปเลี้ยงเด็ก ที่ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน

การประเมินผล

1. จากการที่ผู้เรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอวิธีการจัดจำหน่ายพืชผักสวนครัว
2. จากการที่แต่ละกลุ่มประกอบอาหารจากพืชผักสวนครัว เพื่อนำไปเลี้ยงเด็กที่ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน

เกณฑ์การให้คะแนนการนำเสนอวิธีการจัดจำหน่ายพืชผักสวนครัว (10 คะแนน)

ชื่อ – สกุล	กลุ่มที่	วิธีการจำหน่าย		แนวความคิดใหม่	
		ถูก = 5	ไม่ถูก = 0	มี = 5	ไม่มี = 0

**เกณฑ์การให้คะแนนการประกอบอาหารจากพืชผักสวนครัวเพื่อนำไปเลี้ยงเด็ก
ที่ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน (6 คะแนน)**

ชื่อ – สกุล	กลุ่มที่	ความร่วมมือ ในการคิดของกลุ่ม			อาหารครบ 5 หมู่ และเหมาะสมกับเด็ก		
		3	2	1	3	2	1

คะแนนความร่วมมือในการคิดของกลุ่ม (3 คะแนน)

ทุกคนในกลุ่มร่วมมือกันคิดของกลุ่ม ให้คะแนน 3 คะแนน
 มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มร่วมมือกันคิดของกลุ่ม ให้คะแนน 2 คะแนน
 น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มร่วมมือกันคิดของกลุ่ม ให้คะแนน 1 คะแนน

คะแนนความถูกต้องในการจำแนกอาหาร 5 หมู่ (3 คะแนน)

รายการอาหารครบ 5 หมู่และเหมาะสมกับวัยของเด็ก ให้คะแนน 3 คะแนน
 มีอย่างใดอย่างหนึ่งใน 2 อย่าง ให้คะแนน 2 คะแนน
 รายการอาหารไม่ครบ 5 หมู่และไม่เหมาะสม ให้คะแนน 1 คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 19

เรื่อง ภาพรวมของกิจกรรมต่าง ๆ ที่ศึกษาควบคู่ไปกับ การใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เวลา 3 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายความหมายของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจากกิจกรรมแต่ละกิจกรรมที่ได้ศึกษาไปได้อย่างถูกต้อง
2. อธิบายภาพรวมของกิจกรรมต่าง ๆ ที่ศึกษาไปกับการใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างถูกต้อง
3. สรุปความรู้จากกิจกรรมต่าง ๆ ที่ศึกษาไปได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. ความหมายของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย 3 คุณลักษณะ คือ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว และ 2 เงื่อนไข การตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมให้อยู่ในระดับพอเพียง คือ เงื่อนไขความรู้ และเงื่อนไขคุณธรรม ดังนั้นเศรษฐกิจพอเพียงจึงมีความหมายตามคุณลักษณะและเงื่อนไขที่กล่าวมาแล้ว อธิบายได้ ดังนี้

1.1 ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและบริโภคที่พอประมาณ

1.2 ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับความพอเพียงจะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ

1.3 การมีภูมิคุ้มกันที่ดี หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบ และการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งในอนาคตก้อนใกล้ และไกล

1.4 เงื่อนไขการตัดสินใจ และการดำเนินกิจกรรมให้อยู่ในระดับพอเพียง ต้องอาศัย ทั้งความรู้ และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน ดังนี้

1.4.1 เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบคอบ ที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาเชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผน และความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ

1.4.2 **เงื่อนไขคุณธรรม** ที่จะต้องเสริมสร้างประกอบด้วย ความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์ สุจริตและมีความอดทน ความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่า จากการที่เราศึกษากิจกรรมกันมาทั้งหมด 19 ครั้ง ผู้เรียนได้รับอะไรจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้เรียนตอบ... ดังนั้น วันนี้เราจะมาศึกษากันถึง ภาพรวมของกิจกรรมต่างๆ ที่ศึกษาไปกับการใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ขั้นสอน

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความ และอธิบายความหมายของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จากนั้นผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 4 กลุ่ม และให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มจับสลากกิจกรรมจากที่ศึกษาไป กลุ่มละ 5 กิจกรรม ส่วนกลุ่มที่ได้ 4 กิจกรรมนั้น ให้คิดกิจกรรมเพิ่มขึ้นเอง 1 กิจกรรม โดยนำความรู้ที่ศึกษามาใช้เป็นแนวทางในการคิด และให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดว่า แต่ละกิจกรรมที่ผู้เรียนศึกษาไปนั้นเกี่ยวข้องกับหรือเชื่อมโยงกับความหมายของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอย่างไร แล้วให้ผู้เรียนออกมานำเสนอ แล้วผู้สอนสังเกตพฤติกรรมกลุ่มและบันทึกคะแนน
2. ผู้สอนให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มอธิบายภาพรวมของกิจกรรมต่างๆ ที่ศึกษาไปกับการใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง แล้วผู้สอนสังเกตพฤติกรรมกลุ่มและบันทึกคะแนน
3. ผู้สอนให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มสรุปความรู้จากกิจกรรมต่างๆ ที่ศึกษาไปแล้ว ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมกลุ่มและบันทึกคะแนน

สื่อการสอน

แผ่นข้อความเกี่ยวกับความหมายของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

การประเมินผล

1. จากการที่ผู้เรียนแต่ละกลุ่ม นำเสนอความหมายของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับความเกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่ผู้เรียนศึกษาไป
2. จากการที่แต่ละกลุ่มนำเสนอภาพรวมของกิจกรรมต่างๆ ที่ศึกษาไปกับการใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
3. จากการที่แต่ละกลุ่มนำเสนอสรุปความรู้จากกิจกรรมต่างๆ ที่ศึกษาไป

**เกณฑ์การให้คะแนนการนำเสนอความหมายของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับความ
เกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่ผู้เรียนศึกษาไป (6 คะแนน)**

ชื่อ – สกุล	กลุ่มที่	ความร่วมมือในการคิดของกลุ่ม			สามารถเชื่อมโยงแต่ละกิจกรรมเข้ากับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง		
		3	2	1	3	2	1

คะแนนความร่วมมือในการคิดของกลุ่ม

ทุกคนในกลุ่มร่วมมือกันคิด	ให้คะแนน 3 คะแนน
มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มร่วมมือกันคิด	ให้คะแนน 2 คะแนน
น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มร่วมมือกันคิด	ให้คะแนน 1 คะแนน

**คะแนนความสามารถในการเชื่อมโยงกิจกรรมเข้ากับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
(กลุ่มละ 5 กิจกรรม)**

เชื่อมโยงในแต่ละกิจกรรมได้ร้อยละ 100	ให้คะแนนกิจกรรมละ 3 คะแนน
เชื่อมโยงได้ร้อยละ 60 – 99	ให้คะแนนกิจกรรมละ 2 คะแนน
เชื่อมโยงได้ต่ำกว่าร้อยละ 60	ให้คะแนนกิจกรรมละ 1 คะแนน

**เกณฑ์การให้คะแนนการนำเสนอภาพรวมของกิจกรรมต่าง ๆ ที่ศึกษาไปกับการใช้
หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (6 คะแนน)**

ชื่อ - สกุล	กลุ่มที่	ความร่วมมือ ในการคิดของกลุ่ม			สามารถเชื่อมโยงภาพรวม ของกิจกรรมเข้ากับ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง		
		3	2	1	3	2	1

คะแนนความร่วมมือในการคิดของกลุ่ม

ทุกคนในกลุ่มร่วมมือกันคิด	ให้คะแนน 3 คะแนน
มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มร่วมมือกันคิด	ให้คะแนน 2 คะแนน
น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มร่วมมือกันคิด	ให้คะแนน 1 คะแนน

**คะแนนความสามารถในการเชื่อมโยงภาพรวมของกิจกรรมเข้ากับปรัชญา
เศรษฐกิจพอเพียง**

เชื่อมโยงภาพรวมของกิจกรรมได้ร้อยละ 100	ให้คะแนน 3 คะแนน
เชื่อมโยงภาพรวมของกิจกรรมได้ร้อยละ 60 – 90	ให้คะแนน 2 คะแนน
เชื่อมโยงภาพรวมของกิจกรรมได้ต่ำกว่าร้อยละ 60	ให้คะแนน 1 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนการนำเสนอสรุปความรู้จากกิจกรรมต่าง ๆ ที่ศึกษาไป (6 คะแนน)

ชื่อ – สกุล	กลุ่มที่	ความร่วมมือในการคิดของกลุ่ม			สามารถสรุปความรู้จากกิจกรรมต่าง ๆ ที่ศึกษาไป		
		3	2	1	3	2	1

คะแนนความร่วมมือในการคิดของกลุ่ม

ทุกคนในกลุ่มร่วมมือกันคิด	ให้คะแนน 3	คะแนน
มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มร่วมมือกันคิด	ให้คะแนน 2	คะแนน
น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มร่วมมือกันคิด	ให้คะแนน 1	คะแนน

คะแนนความสามารถในการสรุปความรู้จากกิจกรรมต่าง ๆ ที่ศึกษาไป (19 ครั้ง)

สรุปความรู้จากกิจกรรมต่าง ๆ ได้ร้อยละ 100	ให้คะแนน 3	คะแนน
สรุปความรู้จากกิจกรรมต่าง ๆ ได้ร้อยละ 60 – 90	ให้คะแนน 2	คะแนน
สรุปความรู้จากกิจกรรมต่าง ๆ ได้ต่ำกว่าร้อยละ 60	ให้คะแนน 1	คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 20
เรื่อง สรุปความรู้จากกิจกรรมต่าง ๆ ที่ศึกษา
เวลา 3 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถสรุปความรู้จากกิจกรรมต่าง ๆ ที่ศึกษาไปได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

สรุปความรู้จากกิจกรรมต่าง ๆ ที่ศึกษามาทั้งหมด

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่าจากการที่เราศึกษากิจกรรมกันมาทั้งหมด 19 ครั้ง ผู้เรียนได้รับอะไรจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้เรียนตอบ.... ดังนั้น วันนี้เราจะมาศึกษาจนถึง สรุปความรู้จากกิจกรรมต่าง ๆ ศึกษา

ขั้นสอน

ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความให้ผู้เรียนสรุปกิจกรรมที่ศึกษา แต่ละกลุ่มสรุปความรู้จากกิจกรรมต่าง ๆ ที่ศึกษาไป แล้วผู้สอนสังเกตพฤติกรรมกลุ่มและบันทึกคะแนน

สื่อการสอน

แผ่นข้อความให้ผู้เรียนสรุปกิจกรรมที่ศึกษา

การประเมินผล

จากการที่แต่ละกลุ่มนำเสนอสรุปความรู้จากกิจกรรมต่าง ๆ ที่ศึกษาไป

เกณฑ์การให้คะแนนการนำเสนอสรุปความรู้จากกิจกรรมต่าง ๆ ที่ศึกษาไป (6 คะแนน)

ชื่อ – สกุล	กลุ่มที่	ความร่วมมือในการคิดของกลุ่ม			สามารถสรุปความรู้จากกิจกรรมต่าง ๆ ที่ศึกษาไป		
		3	2	1	3	2	1

คะแนนความร่วมมือในการคิดของกลุ่ม (3 คะแนน)

ทุกคนในกลุ่มร่วมมือกันคิด ให้คะแนน 3 คะแนน
 มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มร่วมมือกันคิด ให้คะแนน 2 คะแนน
 น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มร่วมมือกันคิด ให้คะแนน 1 คะแนน

คะแนนความสามารถในการสรุปความรู้จากกิจกรรมต่าง ๆ ที่ศึกษาไป

(19 ครั้ง) (3 คะแนน)

สรุปความรู้จากกิจกรรมต่าง ๆ ได้มากกว่า ร้อยละ 80 ให้คะแนน 3 คะแนน
 สรุปความรู้จากกิจกรรมต่าง ๆ ได้ร้อยละ 60 – 80 ให้คะแนน 2 คะแนน
 สรุปความรู้จากกิจกรรมต่าง ๆ ได้ต่ำกว่าร้อยละ 60 ให้คะแนน 1 คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 1

ความสำคัญของครอบครัวที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนเรา

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายความสำคัญของครอบครัวที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนเราได้
อย่างถูกต้อง
2. ยกตัวอย่างเกี่ยวกับครอบครัวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างถูกต้อง
3. อภิปรายเกี่ยวกับครอบครัวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. ความสำคัญของครอบครัว กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนเราครอบครัวมีความสำคัญยิ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพราะครอบครัวมีหน้าที่ให้การเลี้ยงดูบุตร ถ่ายทอดวัฒนธรรมทางสังคม การเลี้ยงดู โดยเฉพาะการเลี้ยงดูที่คนในครอบครัวให้ความรัก ความอบอุ่น มีความเข้าใจ มีสัมพันธภาพที่ดี ก็จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ซึ่งในการเลี้ยงดูจำเป็นต้องมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย และด้านสังคมจิตวิทยาควบคู่ไปด้วย ดังนี้

1.1 การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ในการเลี้ยงดูนั้นต้องให้อาหารและโภชนาการที่ดีตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์มารดา มีการดูแลสุขภาพอนามัย ที่อยู่อาศัยสะอาด อากาศถ่ายเทได้สะดวก ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บให้แก่สมาชิกในครอบครัวได้

1.2 การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคมจิตวิทยา แยกเป็น 3 ประเด็น ดังนี้

1.2.1 การสร้างบรรยากาศให้อบอุ่น มีความรักความเอาใจใส่ เพื่อไม่ให้ลูกรู้สึกถูกทอดทิ้ง ซึ่งอาจเป็นการสร้างความไม่มั่นคงในชีวิต นอกจากนั้นควรเสริมสร้างกิจนิสัยที่ดี เช่น การกิน การนอน การเล่น การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นต้น พยายามอย่าให้ครอบครัวมีสภาพที่แตกแยก ซึ่งอาจนำไปสู่พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางสังคมแก่เด็ก ทั้งในวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ได้ในภายหลัง

1.2.2 ปัญหาเศรษฐกิจและสังคม ทำให้เกิดความขัดแย้งในครอบครัว เนื่องจาก ไม่สามารถตอบสนองความต้องการของสมาชิกในครอบครัวได้ ในกรณีที่พ่อแม่ไม่เข้าใจในพัฒนาการของเด็กและความต้องการด้านอารมณ์ และจิตใจในวัยต่างๆ อาจทำให้ลูกเกิดความรู้สึกขาดแคลน มีความคับข้องใจ ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาด้านบุคลิกภาพ เช่น การก้าวร้าว การสร้างปมเด่น หรือลักษณะบุคลิกถดถอยต่างๆ เป็นต้น

- 1.2.3 ด้านการศึกษา การให้การศึกษาในครอบครัวมีอิทธิพลต่อระดับคุณภาพของคน และบุคลิกของคน รวมทั้งค่านิยม เจตคติ และพฤติกรรมของคน
2. ยกตัวอย่างเกี่ยวกับครอบครัวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต
 3. อภิปรายเกี่ยวกับครอบครัวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่า ผู้เรียนให้ความสำคัญกับคนในครอบครัวของผู้เรียนกันอย่างไรบ้าง ผู้เรียนตอบ... ดังนั้น วันนี้เราจะมาศึกษาถึงเรื่อง ความสำคัญของครอบครัวที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนเรา

ขั้นสอน

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความ และอธิบายความสำคัญของครอบครัวที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนเรา และซักถามผู้เรียนโดยใช้การสุ่มถาม แล้วผู้เรียนสังเกตการอธิบายที่ครอบคลุมเนื้อหา
2. ผู้สอนให้ผู้เรียนทุกคน ร่วมกันคิดและยกตัวอย่างครอบครัวของผู้เรียนว่า มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร และให้แสดงความคิดเห็นออกมาเป็นประเด็น ผู้สอนบันทึกจำนวนการยกตัวอย่างที่ถูกต้องจากผู้เรียน
3. ผู้สอนให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปราย ตามประเด็นที่ผู้เรียนยกตัวอย่างมา ผู้สอนบันทึกจำนวนผู้เรียนที่ร่วมอภิปรายอย่างถูกต้อง ตรงประเด็น

สื่อการสอน

แผ่นข้อความความสำคัญของครอบครัวที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนเรา

การประเมินผล

1. จากการอธิบายความสำคัญของครอบครัวที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนเรา
2. จากการสังเกตความคิดเห็นของผู้เรียนในการยกตัวอย่าง
3. จากการสังเกตความคิดเห็นของผู้เรียนในการร่วมกันอภิปราย

เกณฑ์การประเมินผลจากการอธิบายความสำคัญของครอบครัว

- ผู้เรียนอธิบายได้ครอบคลุมเนื้อหา 80 – 100 % การอธิบายอยู่ในระดับดี
- ผู้เรียนอธิบายได้ครอบคลุมเนื้อหา 50 – 79 % การอธิบายอยู่ในระดับพอใช้
- ผู้เรียนอธิบายได้ครอบคลุมเนื้อหาน้อยกว่า 50% การอธิบายอยู่ในระดับ

ต้องปรับปรุง

เกณฑ์การประเมินผลจากการยกตัวอย่างครอบครัวของผู้เข้าร่วมโครงการ

- ผู้เรียนยกตัวอย่างได้ถูกต้อง 4 – 5 ตัวอย่าง ความเข้าใจอยู่ระดับดี
- ผู้เรียนยกตัวอย่างได้ถูกต้อง 2 – 3 ตัวอย่าง ความเข้าใจอยู่ระดับพอใช้
- ผู้เรียนยกตัวอย่างได้ถูกต้องน้อยกว่า 2 ตัวอย่าง ความเข้าใจอยู่ระดับ

ต้องปรับปรุง

เกณฑ์การประเมินผลจากการอภิปรายตามประเด็นที่ผู้เข้าร่วมโครงการ

ยกตัวอย่าง

ผู้เรียนมีการอภิปรายถูกต้อง ตรงประเด็น จำนวน 14 – 20 คน ความเข้าใจอยู่ระดับดี

ผู้เรียนมีการอภิปรายถูกต้องตรงประเด็นจำนวน 7 – 13 คน ความเข้าใจอยู่ระดับพอใช้

ผู้เรียนมีการอภิปรายถูกต้องตรงประเด็น จำนวน น้อยกว่า 13 คน ลงมาความเข้าใจอยู่ระดับต้องปรับปรุง

แผนการสอนครั้งที่ 2

ลักษณะของครอบครัวไทยที่พึงประสงค์ และปัญหาครอบครัวไทยในปัจจุบัน เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายลักษณะของครอบครัวไทยที่พึงประสงค์และปัญหาของครอบครัวไทยได้อย่างถูกต้อง
2. ยกตัวอย่างลักษณะของครอบครัวไทยที่พึงประสงค์และปัญหาของครอบครัวไทยได้อย่างถูกต้อง
3. อภิปรายลักษณะของครอบครัวไทยที่พึงประสงค์และปัญหาของครอบครัวไทยได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. ลักษณะครอบครัวไทยที่พึงประสงค์และปัญหาของครอบครัวไทย
 - 1.1 ลักษณะของครอบครัวไทยที่พึงประสงค์ มีดังนี้
 - 1.1.1 สมาชิกในครอบครัวมีความรักใคร่กลมเกลียว สมานฉันท์ ช่วยเหลือเกื้อกูล เอื้ออาทร มีการพูดจาให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีการแก้ปัญหาาร่วมกันอย่างสร้างสรรค์
 - 1.1.2 สมาชิกทุกคนในครอบครัวทำกิจกรรมร่วมกัน และรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
 - 1.1.3 พ่อ แม่ และสมาชิกในครอบครัวมีความรับผิดชอบ ประกอบอาชีพสุจริต รู้จักประหยัด และมีการออมเงิน เสริมสร้างฐานะครอบครัวให้มั่นคง
 - 1.1.4 พ่อ แม่ หัวหน้าครอบครัวทำตนเป็นแบบอย่างในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณธรรม ไม่เลือกปฏิบัติ ไม่ทำร้ายกันและกัน อบรมเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัว ให้เป็นคนดี และมีประโยชน์ต่อสังคม ปฏิบัติตนตามหลักคุณธรรมของศาสนา
 - 1.1.5 พ่อ แม่ หัวหน้าครอบครัว หรือผู้ใหญ่ในครอบครัวถ่ายทอดการเรียนรู้ และภูมิปัญญาแก่สมาชิก ส่งเสริมให้ได้รับการศึกษา มีความสนใจใฝ่รู้ พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และรู้จักใช้เหตุผล
 - 1.1.6 สมาชิกทุกคนในครอบครัว มีสุขภาพดี รู้จักดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง สถานที่อยู่อาศัยให้ถูกสุขลักษณะ และมีความเป็นระเบียบเรียบร้อย

1.1.7 สมาชิกในครอบครัวบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม มีส่วนร่วมในการทำนุบำรุงสิ่งแวดล้อม ศิลปวัฒนธรรมไทย

1.1.8 สมาชิกปฏิบัติตามครรลองของประชาธิปไตยในครอบครัว เคารพกฎหมาย รู้จักใช้สิทธิ ปฏิบัติตามหน้าที่พลเมือง มีความเชื่อมั่นและปฏิบัติตนโดยส่งเสริมการปกครองระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข

1.2 ปัญหาของครอบครัวไทย

1.2.1 ปัญหาทางเศรษฐกิจ เนื่องจากครอบครัวมีรายได้ต่ำ ฐานะยากจน ทำให้พ่อแม่ต้องทำงานนอกบ้าน มีเวลาเอาใจใส่ลูกไม่เพียงพอ หรือไม่สามารถสนองความต้องการทางเศรษฐกิจแก่ลูกได้ ทำให้ลูกมีพฤติกรรมทางอาชญากรรม ลักขโมย

1.2.2 ปัญหาการศึกษา พ่อแม่ที่ขาดการศึกษา ขาดความรู้ความเข้าใจในการอบรมเลี้ยงดู และพัฒนาการของเด็กในวัยต่างๆ ขาดความรู้ในการป้องกันโรค รักษาสุขภาพอนามัยให้กับลูก อันเป็นบ่อเกิดของโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ และโรคติดต่ออื่น ๆ

1.2.3 ปัญหาทางสังคม การเลี้ยงดูอบรม และการถ่ายทอดทางวัฒนธรรมบางอย่างของครอบครัว ทำให้สมาชิกมีพฤติกรรมสังคมที่ไม่พึงปรารถนาหรือไม่สามารถเข้ากับสังคมอื่นได้ ซึ่งอาจนำความไม่สงบสุขมาสู่สังคม อันมีผลเสียต่อความมั่นคงของชาติได้

2. ยกตัวอย่างเกี่ยวกับครอบครัวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

3. อภิปรายเกี่ยวกับครอบครัวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่า ผู้เรียนอยากและไม่อยากให้คนในครอบครัวของผู้เรียนมีลักษณะอย่างไรบ้าง ผู้เรียนตอบ... ดังนั้น วันนี้เราจะมาศึกษากันถึง เรื่อง ลักษณะของครอบครัวไทยที่พึงประสงค์ และปัญหาครอบครัวไทยในปัจจุบัน

ขั้นสอน

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความและอธิบายลักษณะของครอบครัวไทยที่พึงประสงค์ และปัญหาครอบครัวไทยในปัจจุบัน และซักถามผู้เรียนโดยใช้การสุ่มถาม แล้วผู้เรียนสังเกตการอธิบายที่ครอบคลุมเนื้อหา

2. สอนให้ผู้เรียนทุกคนร่วมกันคิด และยกตัวอย่างลักษณะของครอบครัวไทย ที่พึงประสงค์ และปัญหาครอบครัวไทยในปัจจุบัน และให้แสดงความคิดเห็นออกมาเป็นประเด็น ผู้สอนบันทึกจำนวนการยกตัวอย่างที่ถูกต้องจากผู้เรียน

3. ผู้สอนให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่ผู้เรียนยกตัวอย่างมา ผู้สอนบันทึกจำนวนผู้เรียนที่ร่วมอภิปรายอย่างถูกต้อง ตรงประเด็น

สื่อการสอน

แผ่นข้อความลักษณะของครอบครัวไทยที่พึงประสงค์ และปัญหาครอบครัวไทยในปัจจุบัน

การประเมินผล

1. จากการอธิบายลักษณะของครอบครัวไทยที่พึงประสงค์และปัญหาครอบครัวไทยในปัจจุบัน
2. จากการสังเกตความคิดเห็นของผู้เรียนในการยกตัวอย่าง
3. จากการสังเกตความคิดเห็นของผู้เรียนในการร่วมกันอภิปราย

เกณฑ์การประเมินผลจากการอธิบายครอบครัวไทยที่พึงประสงค์

ผู้เรียนอธิบายได้ครอบคลุมเนื้อหา 80 – 100 % การอธิบายอยู่ในระดับดี
 ผู้เรียนอธิบายได้ครอบคลุมเนื้อหา 50 – 79 % การอธิบายอยู่ในระดับพอใช้
 ผู้เรียนอธิบายได้ครอบคลุมเนื้อหาน้อยกว่า 50 % การอธิบายอยู่ในระดับ

ต้องปรับปรุง

เกณฑ์การประเมินผลจากการยกตัวอย่างครอบครัวไทยที่พึงประสงค์

ผู้เรียนยกตัวอย่างได้ถูกต้อง 4 – 5 ตัวอย่าง ความเข้าใจอยู่ระดับดี
 ผู้เรียนยกตัวอย่างได้ถูกต้อง 2 – 3 ตัวอย่าง ความเข้าใจอยู่ระดับพอใช้
 ผู้เรียนยกตัวอย่างได้ถูกต้องน้อยกว่า 2 ตัวอย่าง ความเข้าใจอยู่ระดับ

ต้องปรับปรุง

เกณฑ์การประเมินผลจากการอภิปรายประเด็นที่ผู้เข้าร่วมโครงการยกตัวอย่าง

ผู้เรียนมีการอภิปรายถูกต้อง ตรงประเด็นจำนวน 14 – 20 คน ความเข้าใจอยู่ระดับดี

ผู้เรียนมีการอภิปรายถูกต้องตรงประเด็นจำนวน 7 – 13 คน ความเข้าใจอยู่ระดับพอใช้

ผู้เรียนมีการอภิปรายถูกต้องตรงประเด็น จำนวน น้อยกว่า 13 คนลงมา ความเข้าใจอยู่ระดับต้องปรับปรุง

แผนการสอนครั้งที่ 3

การวางแผนและนำเสนอการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. วางแผนเพื่อทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวอย่างเหมาะสมได้อย่างถูกต้อง
2. นำเสนอการทำกิจกรรมร่วมกันที่มีความสอดคล้องกับการปฏิบัติในครอบครัวได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. การวางแผนเพื่อทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว ตัวอย่างกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกันในครอบครัว เช่น การทำปุ๋ยธรรมชาติ การปลูกผัก ปลอดภัย พิษ การปลูกพืชผักสวนครัว การถนอมอาหาร การประกอบอาหารในแต่ละมื้อให้ครบ 5 หมู่ การทำน้ำยาล้างจาน การจัดหน้าบ้านให้สะอาด น่ายู น่ายม ดันไม้ไผ่กรูกรัง การทำรั้วจากพืชผัก เช่น รั้วต้นกระถิน รั้วต้นตำลึง รั้วบวบ รั้วแตง และอื่นๆ การเล่นกีฬาด้วยกัน เป็นต้น
2. นำเสนอแผนการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวด้วยวาจา
3. ให้การบ้านผู้เรียนนำเสนอแผนการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวไปปฏิบัติ

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่า ผู้เรียนจะทำให้ครอบครัวอบอุ่นได้อย่างไรบ้าง ผู้เรียนตอบ... ดังนั้นวันนี้เราจะมาศึกษากันถึงเรื่อง การวางแผนและการปฏิบัติการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว

ขั้นสอน

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนวางแผนเพื่อทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวของแต่ละคน
2. ผู้สอนให้ผู้เรียนทุกคนนำเสนอแผนการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวด้วยวาจา แล้วผู้สอนให้ผู้เรียนทุกคนดูความเหมาะสม และเป็นไปได้ของแผนงานที่ผู้เรียนแต่ละคนนำเสนอ
3. ให้ผู้เรียนนำเสนอแผนการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวไปปฏิบัติ แล้วนำเสนอวิธีการและผลของการทำกิจกรรมดังกล่าว ในการเรียนครั้งที่ 7

สื่อการสอน

แผ่นข้อความตัวอย่างกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกันในครอบครัว

การประเมินผล

จากความเหมาะสมของแผน และความเป็นไปได้ของกิจกรรม ที่ผู้เรียนแต่ละคนนำเสนอ

เกณฑ์การประเมินผลความเหมาะสมของกิจกรรม (5 คะแนน)

ผู้เรียนวางแผนกิจกรรมได้เหมาะสมกับลักษณะของครอบครัวของผู้เรียน จากการผลการยกมือให้คะแนนความเหมาะสมของผู้เรียนทั้งชั้นเรียน มีหลักการให้คะแนน ดังนี้

ผู้เรียนยกมือให้คะแนนความเหมาะสมเกินครึ่งหนึ่งของผู้เรียน ให้คะแนน

5 คะแนน

ผู้เรียนยกมือให้คะแนนความเหมาะสมไม่ถึงครึ่งหนึ่งของผู้เรียน ให้คะแนน

0 คะแนน

เกณฑ์การประเมินผลความเป็นไปได้ของกิจกรรม (5 คะแนน)

กิจกรรมที่ผู้เรียนวางแผนไว้ มีความเป็นไปได้ที่จะนำไปปฏิบัติในครอบครัวของผู้เรียน จากการผลการยกมือให้คะแนนความเป็นไปได้ของผู้เรียนทั้งชั้นเรียน มีหลักการให้คะแนน ดังนี้

ผู้เรียนยกมือให้คะแนนความเป็นไปได้เกินครึ่งหนึ่งของผู้เรียน ให้คะแนน

5 คะแนน

ผู้เรียนยกมือให้คะแนนความเป็นไปได้ไม่ถึงครึ่งหนึ่งของผู้เรียน ให้คะแนน

0 คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 4

การชมวีดิทัศน์ชุด “ชีวิตที่พอเพียง”

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถอภิปรายเกี่ยวกับชีวิตที่พอเพียง จากการชมวีดิทัศน์ได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. ประเด็นการอภิปรายเกี่ยวกับ “ชีวิตที่พอเพียง”
 - 1.1 ผู้เรียนใช้ชีวิตให้พอเพียงได้อย่างไร
 - 1.2 ผู้เรียนจะชักจูงหรือนำเสนอให้คนในครอบครัวใช้ชีวิตให้พอเพียงอย่างไร
 - 1.3 การใช้ชีวิตที่พอเพียงก่อให้เกิดประโยชน์กับตนเองและครอบครัวอย่างไร

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่า ผู้เรียนคิดอย่างไรกับการใช้ชีวิตแบบพอเพียง ผู้เรียนตอบ... ดังนั้น วันนี้เราจะมาศึกษากันถึงเรื่อง การอภิปราย – ชีวิตที่พอเพียง

ขั้นสอน

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูวีดิทัศน์เกี่ยวกับ ชีวิตที่พอเพียงจากนั้นผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 4 กลุ่ม แล้วให้แต่ละกลุ่มอภิปรายและเสนอแนวความคิด ในประเด็น ดังนี้
 - 1.1 ผู้เรียนใช้ชีวิตให้พอเพียงได้อย่างไร
 - 1.2 ผู้เรียนจะชักจูงหรือนำเสนอให้คนในครอบครัวใช้ชีวิตให้พอเพียงอย่างไร
 - 1.3 การใช้ชีวิตที่พอเพียงก่อให้เกิดประโยชน์กับตนเองและครอบครัวอย่างไร
- จากนั้นผู้สอนให้ผู้เรียนออกมานำเสนอ แล้วผู้สอนสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม

สื่อการสอน

วีดิทัศน์ “ชีวิตที่พอเพียง”

การประเมินผล

จากการอภิปรายประเด็น พฤติกรรม และแนวความคิดของกลุ่มในการนำเสนอรายงาน

เกณฑ์การประเมินผลพฤติกรรมกลุ่มในการอภิปราย เกี่ยวกับประเด็น “การใช้ชีวิต
ที่พอเพียง” (6 คะแนน)

ชื่อ – สกุล	กลุ่มที่	ความร่วมมือของกลุ่ม			แนวความคิดที่เสนอตามประเด็น		
		3	2	1	3	2	1

คะแนนความร่วมมือในการทำงาน

ทุกคนในกลุ่มร่วมมือกันทำงาน	ให้คะแนน 3	คะแนน
มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือในการทำงาน	ให้คะแนน 2	คะแนน
น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมกันทำงาน	ให้คะแนน 1	คะแนน

คะแนนแนวความคิดในการใช้ชีวิตที่พอเพียง

เสนอแนวความคิด 3 แนวคิดขึ้นไป	ให้คะแนน 3	คะแนน
เสนอแนวความคิด 2 แนวคิด	ให้คะแนน 2	คะแนน
เสนอแนวความคิด 1 แนวคิด	ให้คะแนน 1	คะแนน

**คะแนนแนวความคิดในการชักจูงหรือโน้มน้าวคนในครอบครัวให้ใช้ชีวิต
ที่พอเพียง (3 คะแนน)**

เสนอแนวความคิด 3 แนวคิดขึ้นไป	ให้คะแนน 3	คะแนน
เสนอแนวความคิด 2 แนวคิด	ให้คะแนน 2	คะแนน
เสนอแนวความคิด 1 แนวคิด	ให้คะแนน 1	คะแนน

**คะแนนแนวความคิดในการใช้ชีวิตที่พอเพียงก่อให้เกิดประโยชน์กับตนเอง
และครอบครัว (3 คะแนน)**

เสนอแนวความคิด 3 แนวคิดขึ้นไป	ให้คะแนน 3	คะแนน
เสนอแนวความคิด 2 แนวคิด	ให้คะแนน 2	คะแนน
เสนอแนวความคิด 1 แนวคิด	ให้คะแนน 1	คะแนน

คะแนนการอภิปรายประเด็น

ผู้เรียนอภิปรายประเด็นได้ครอบคลุมเนื้อหา 80 – 100 การอธิบายอยู่ในระดับดี

ผู้เรียนอภิปรายประเด็นได้ครอบคลุมเนื้อหา 50 – 79 การอธิบายอยู่ในระดับพอใช้

ผู้เรียนอภิปรายประเด็นได้ครอบคลุมเนื้อหาน้อยกว่า 50 % การอธิบายอยู่ในระดับ

ต้องปรับปรุง

แผนการสอนครั้งที่ 5

การวิเคราะห์ความจำเป็นต้องมี ต้องใช้ ตามแนวคิดจากเศรษฐกิจพอเพียง

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์ความจำเป็นต้องมี ต้องใช้ ตามแนวคิดจากเศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. ประเด็นในการวิเคราะห์ความจำเป็นต้องมี ต้องใช้ ตามแนวคิดจากเศรษฐกิจพอเพียง

1.1 การวิเคราะห์ตนเองเกี่ยวกับสิ่งของผู้เรียนมีและใช้อยู่ เช่น โทรศัพท์ 29 นิ้ว โทรศัพท์มือถือ หรืออื่นๆ ว่า มีอะไรบ้าง และแต่ละอย่างมีความจำเป็นต้องมี ต้องใช้หรือไม่

1.2 วิเคราะห์ว่าในครอบครัวของผู้เรียนมี หรือใช้สิ่งอำนวยความสะดวกที่เกินความจำเป็นอะไรบ้าง และถ้ามีสิ่งอำนวยความสะดวกที่เกินความจำเป็นมาก ผู้เรียนจะทำอย่างไร โดยใช้แนวคิดจากเศรษฐกิจพอเพียง

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่า ผู้เรียนคิดอย่างไรกับราคาของโทรศัพท์ขนาด 29 นิ้วขึ้นไป ผู้เรียนตอบ... ดังนั้น วันนี้เราจะมาศึกษาถึงเรื่อง การวิเคราะห์ จำเป็นต้องมี ต้องใช้ ตามแนวคิดจากเศรษฐกิจพอเพียง

ขั้นสอน

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนอ่านแผ่นข้อความเกี่ยวกับประเด็นของความจำเป็นต้องมี ต้องใช้ ตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง จากนั้นผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 4 กลุ่ม แล้วให้แต่ละกลุ่มอภิปราย และเสนอแนวความคิด ในประเด็น ดังนี้

1.1 ให้ผู้เรียนในกลุ่มวิเคราะห์ตนเองเกี่ยวกับสิ่งของผู้เรียนมี และใช้อยู่ เช่น โทรศัพท์ 29 นิ้ว โทรศัพท์มือถือ หรืออื่นๆ ว่า มีอะไรบ้าง และแต่ละอย่างมีความจำเป็นต้องมี ต้องใช้หรือไม่

1.2 ให้ผู้เรียนในกลุ่มวิเคราะห์ว่า ในครอบครัวของผู้เรียนมี หรือใช้สิ่งอำนวยความสะดวกที่เกินความจำเป็นอะไรบ้าง และถ้ามีสิ่งอำนวยความสะดวกที่เกินความจำเป็นมาก

ผู้เรียนจะแก้ปัญหาอย่างไร โดยใช้แนวคิดจากเศรษฐกิจพอเพียง จากนั้นผู้สอนให้ผู้เรียนออกมานำเสนอ แล้วผู้สอนสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม

สื่อการสอน

แผ่นข้อความ “ประเด็นของความจำเป็นต้องมี ต้องใช้ ตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง”

การประเมินผล

จากการอภิปรายประเด็น พฤติกรรม และแนวความคิดของกลุ่มในการนำเสนอรายงาน

เกณฑ์การประเมินผลพฤติกรรมกลุ่มในการวิเคราะห์ประเด็น “ความจำเป็นต้องมี ต้องใช้ ตามแนวคิดจากเศรษฐกิจพอเพียง” (6 คะแนน)

ชื่อ – สกุล	กลุ่มที่	ความร่วมมือของกลุ่ม			แนวความคิดที่วิเคราะห์ตามประเด็น		
		3	2	1	3	2	1

คะแนนความร่วมมือในการทำงาน

ทุกคนในกลุ่มร่วมมือกันทำงาน	ให้คะแนน 3	คะแนน
มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือในการทำงาน	ให้คะแนน 2	คะแนน
น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือกันทำงาน	ให้คะแนน 1	คะแนน

คะแนนแนวความคิดวิเคราะห์ตามประเด็น

เสนอแนวความคิด 3 แนวคิด ขึ้นไป	ให้คะแนน 3	คะแนน
เสนอแนวความคิด 2 แนวคิด ขึ้นไป	ให้คะแนน 2	คะแนน
เสนอแนวความคิด 1 แนวคิด ขึ้นไป	ให้คะแนน 1	คะแนน

เกณฑ์คะแนนการวิเคราะห์ตนเอง (3 คะแนน)

วิเคราะห์สิ่งของที่เกิดความจำเป็นต้องมี ต้องใช้ได้ 1 อย่าง หรือไม่มี ให้คะแนน

3 คะแนน

วิเคราะห์สิ่งของที่เกิดความจำเป็นต้องมี ต้องใช้ได้ 2 อย่าง ให้คะแนน 2 คะแนน

วิเคราะห์สิ่งของที่เกิดความจำเป็นต้องมี ต้องใช้ได้ 3 อย่าง ขึ้นไป ให้คะแนน

1 คะแนน

เกณฑ์คะแนนการวิเคราะห์คนในครอบครัว (3 คะแนน)

วิเคราะห์สิ่งของที่เกิดความจำเป็นต้องมี ต้องใช้ได้ 1 อย่าง หรือไม่มี ให้คะแนน

3 คะแนน

วิเคราะห์สิ่งของที่เกิดความจำเป็นต้องมี ต้องใช้ได้ 2 อย่าง ให้คะแนน 2 คะแนน

วิเคราะห์สิ่งของที่เกิดความจำเป็นต้องมี ต้องใช้ได้ 3 อย่าง ขึ้นไป ให้คะแนน

1 คะแนน

เกณฑ์คะแนนการวิเคราะห์การแก้ปัญหา (3 คะแนน)

เสนอวิธีการแก้ปัญหา ตั้งแต่ 3 ข้อ ขึ้นไป ให้คะแนน 3 คะแนน

เสนอวิธีการแก้ปัญหา ตั้งแต่ 2 ข้อ ให้คะแนน 2 คะแนน

เสนอวิธีการแก้ปัญหา 1 ข้อ ให้คะแนน 1 คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 6
ทบทวนการเรียนรู้เพื่อการอ่านออก
เขียนภาษาไทย “เขียนจดหมายถึงแม่”
เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. ผู้เรียนสามารถอ่านจดหมายที่เขียนถึงแม่ได้อย่างถูกต้อง
2. ผู้เรียนสามารถเขียนจดหมายถึงแม่ได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

ตัวอย่างการเขียนจดหมายถึงแม่

บ้านเลขที่ 37 หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย
อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

วันที่ 22 มีนาคม 2550

กราบเท้าคุณแม่ที่เคารพ

แม่จ้ะ แม่ไปทำงานที่กรุงเทพฯ หนูคิดถึงแม่มาก เมื่อไหร่แม่จะกลับบ้านจ้ะ ตอนนี้หนูได้เรียนการอ่าน เขียน และ เรื่องเศรษฐกิจพอเพียง จากครูที่มาช่วยสอนพวกเราในหมู่บ้าน ทำให้หนูและคนในหมู่บ้าน มีความรู้ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

สุดท้ายหนูหวังว่า แม่คงจะสบายดี ส่วนหนูและทุกคนทางบ้านสบายดี แล้วหนูจะเขียนจดหมายถึงแม่อีกนะจ้ะ

รักและ เคารพ

คำปิ่น ศรีตะพาน

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่า ใครเคยเขียนจดหมายบ้าง ผู้เรียนตอบ... ดังนั้น วันนี้เราจะมาทบทวนกันถึงเรื่อง การเรียนเพื่อการอ่านออก เขียนภาษาไทย “ เขียนจดหมายถึงแม่ ”

ขั้นสอน

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความ การเขียนจดหมายถึงแม่ตามตัวอย่าง จากนั้นผู้สอนให้ผู้เรียนเขียนจดหมายตามตัวอย่าง เป็นรายบุคคล แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน
2. ผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งเป็นกลุ่ม แล้วให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มอ่านจดหมายที่ผู้เรียนเขียนตามตัวอย่าง และผู้สอนบันทึกคะแนน

สื่อการสอน

แผ่นข้อความ ตัวอย่างการเขียนจดหมาย

การประเมินผล

จากการเขียนและอ่านจดหมายถึงแม่

เกณฑ์การให้คะแนนการเขียนและอ่านจดหมายถึงแม่ (220 คะแนน)

ชื่อ – สกุล	กลุ่มที่	การเขียน		การอ่าน		หมายเหตุ
		ถูก = 1	ผิด = 0	ถูก = 1	ผิด = 0	

หมายเหตุ

- เขียนถูกให้คะแนนค่าละ 1 คะแนน
 เขียนผิดให้คะแนนค่าละ 0 คะแนน
 อ่านถูกให้คะแนนค่าละ 1 คะแนน
 อ่านผิดให้คะแนนค่าละ 0 คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 7

การนำเสนอวิธีการและผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
ของสมาชิกในครอบครัว “เล่าสู่กันฟัง”
เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. นำเสนอวิธีการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว “เล่าสู่กันฟัง” ได้อย่างถูกต้อง
2. นำเสนอผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว “เล่าสู่กันฟัง” ได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. นำเสนอวิธีการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว “เล่าสู่กันฟัง”
2. นำเสนอผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน ของสมาชิกในครอบครัว “เล่าสู่กันฟัง”

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่า จากการที่ผู้เรียนได้วางแผนการทำกิจกรรมร่วมกับคนในครอบครัว ในการเรียนเมื่อครั้งที่ 3 ผู้เรียนได้รับผลจากการกระทำอย่างไรบ้าง ผู้เรียนตอบ... ดังนั้น วันนี้เราจะมาศึกษาถึงเรื่อง การนำเสนอวิธีการและผลงานการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว “เล่าสู่กันฟัง”

ขั้นสอน

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนทุกคนนำเสนอ วิธีการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว “เล่าสู่กันฟัง”
2. ผู้สอนให้ผู้เรียนทุกคนนำเสนอผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว “เล่าสู่กันฟัง”

สื่อการสอน

แผ่นข้อความ การนำเสนอวิธีการและผลที่ได้รับการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน ของสมาชิกในครอบครัว

การประเมินผล

จากวิธีการและผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกในครอบครัวที่ผู้เรียนแต่ละคนที่น่าสนใจ

เกณฑ์การประเมินผลการนำเสนอวิธีการของกิจกรรม (1 คะแนน)

ผู้เรียนใช้วิธีการที่สอดคล้องกับลักษณะของครอบครัวของผู้เรียน ดูจากผลการยกมือให้คะแนนความสอดคล้องของผู้เรียนทั้งชั้นเรียน มีหลักการให้คะแนน ดังนี้

ผู้เรียนยกมือให้คะแนนความสอดคล้องของวิธีการเกินครึ่งหนึ่งของผู้เรียน ให้คะแนน

1 คะแนน

ผู้เรียนยกมือให้คะแนนความสอดคล้องของวิธีการไม่ถึงครึ่งหนึ่งของผู้เรียน ให้คะแนน

0 คะแนน

เกณฑ์การประเมินผลการนำเสนอผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรม (1 คะแนน)

ผลที่ได้รับจากกิจกรรมที่ผู้เรียนนำไปปฏิบัติ ในครอบครัวของผู้เรียนทำให้ครอบครัวผู้เรียนมีความอบอุ่น ดูจากผลการยกมือให้คะแนนผลของกิจกรรมที่ปฏิบัติของผู้เรียน ทั้งชั้นเรียน มีหลักการให้คะแนน ดังนี้

ผู้เรียนยกมือให้คะแนนผลที่ได้รับจากกิจกรรมมีความอบอุ่นเกิดขึ้นในครอบครัวเกินครึ่งหนึ่งของผู้เรียน ให้คะแนน 1 คะแนน

ผู้เรียนยกมือให้คะแนนผลที่ได้รับจากกิจกรรมมีความอบอุ่นเกิดขึ้นในครอบครัวไม่ถึงครึ่งหนึ่งของผู้เรียน ให้คะแนน 0 คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 8

การจัดกิจกรรม “วันพบผู้สูงอายุ”

การสร้าง ความเข้าใจและการดูแลผู้สูงอายุ

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายการสร้าง ความเข้าใจเกี่ยวกับผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้อง
2. อธิบายการดูแลผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. การสร้าง ความเข้าใจเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

นพ. อภิชัย มงคล รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต(หนังสือพิมพ์รายวันมติชน 4 ก.ค. 48 หน้า 10) กล่าวว่า สังคมผู้สูงวัยจะมี 2 แบบ คือ การที่รอบตัวมีผู้สูงอายุมาก และการเป็นผู้สูงอายุเอง จึงควรมีการส่งเสริมให้มีคลินิกผู้สูงวัย การตั้งชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น ซึ่งในการก้าวเข้าสู่ภาวะสูงวัยจะต้องตระหนักว่าต้องมีเพื่อน และมีสุขภาพจิต สุขภาพกายที่ดี เพื่อให้ลูกหลานสบายใจ และต้องไม่มัวทำงานจนไม่มีเพื่อน เพราะเมื่อแก่ตัวลงไปก็จะมีเพื่อนตลอดไป หากอยากให้มีลูกหลานมาดูแลก็ต้องสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกหลานไว้ ซึ่งเป็นการสร้างบารมีไว้ก่อน ส่วนด้านร่างกายปัญหาที่คนแก่เป็นกันมากคือกระดูกผุ ดังนั้น ก็ต้องเริ่มสะสมแคลเซียมไว้ตั้งแต่ตอนนี้"

พญ. อารยา ทองผิว (หนังสือพิมพ์บ้านเมือง วันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2548 คอลัมน์ สร้างเสริมสุขภาพ) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ปัจจุบัน แบ่งผู้สูงอายุเป็น ชราน้อย อายุระหว่าง 60 – 75 ปี และชรามาก อายุ 75 ปี ขึ้นไป โดยผู้สูงอายุ มีสุขภาพต่างจากผู้ป่วยหนุ่มสาว ดังนี้

- 1.1 กำลังสำรองมีน้อยลง ร่างกายต้านทานการเจ็บปวดไม่ดี
- 1.2 อาการของโรคไม่เป็นไปตามที่ควร เช่น หัวใจขาดเลือด แต่ไม่แสดงอาการเจ็บหน้าอก บางทีติดเชือย่างแรงจนช็อกแต่ไม่มีไข้ เม็ดเลือดขาวไม่เพิ่มขึ้นอย่างที่จะควรจะเป็น
- 1.3 การที่อายุยืน ทำให้มีโรคหลายระบบอยู่ร่วมกัน อาการที่แสดงมาจากโรคใดโรคหนึ่งหรือรวมกันทั้งหมด การใช้ยาบางชนิดอาจทำให้ผู้ป่วยสับสนจากฤทธิ์ยา
- 1.4 เนื่องจากมีหลายโรค ยามีหลายขนาน บางคนรับยามีละ 10 กว่าเม็ด และยาอาจมีฤทธิ์เสริมกัน หรือต่อต้านกัน ก่อให้เกิดผลข้างเคียงได้ง่าย
- 1.5 ผู้สูงอายุต้องพึ่งพาผู้อื่น เช่น ญาติ ลูกหลาน

2. การดูแลผู้สูงอายุ

หลักการสำคัญที่ควรคำนึงถึงในการดูแลผู้สูงอายุ ระบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

2.1 มีบริการที่สนับสนุนการดำรงชีวิตในชุมชนของผู้คนโดย

2.1.1 การจัดการดูแลที่บ้านและชุมชน ที่ดูแลโดยการพยาบาล ทีมสุขภาพ อื่นๆ อาหาร การดูแลส่วนบุคคล การช่วยเหลือพื้นบ้าน การปรับปรุง ที่อยู่อาศัย การขนส่ง การให้คำปรึกษาและข้อมูลข่าวสาร

2.1.2 ชุดบริการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน สำหรับการดูแลที่ซับซ้อนมากขึ้น ซึ่งจะประเมินโดยทีมดูแลผู้สูงอายุ

2.1.3 บริการผู้สูงอายุเพิ่มเติมที่บ้านเป็นการดูแลระดับสูงมากกว่าชุดบริการ ในข้อสอง ที่เกือบจะเป็น Nursing Home

2.1.4 ศูนย์บริการรักษาภาคกลางวัน

2.1.5 ศูนย์บริการสถานที่พักผ่อนตลอดทั้งวันและคืน

2.2 บริการจัดบ้านพักหรือที่อยู่อาศัย ให้อยู่ภายใต้การดูแลของทีมงานที่จัดไว้ ซึ่งสนับสนุนเงินโดยรัฐบาลกลางที่ให้จัดบริการสำหรับบุคคลที่ไม่สามารถอยู่ในชุมชนได้เอง ทั้งเรื่องขาดคนดูแล ความเจ็บป่วย หรือมี ความพิการ แบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ

2.2.1 ระดับสูงมีการพยาบาลตลอด 24 ชั่วโมง อาหาร ซักเสื้อผ้า การทำความสะอาดและการดูแลส่วนบุคคล เป็นกลุ่มที่ต้องดูแลทางการแพทย์ใกล้ชิด หรือช่วยตัวเองพอได้บ้าง ไม่ถึงกับเป็นผู้ป่วยอย่างเต็มที่ เรียกว่า Nursing Home

2.2.2 ระดับต่ำช่วยดูแลเรื่องอาหารการกิน ซักรีดเสื้อผ้า การดูแลส่วนบุคคล แต่ไม่มีการพยาบาล เป็นผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้ดี ต้องการการดูแลทางการแพทย์ไม่มาก มีการจัดบริการโดยทีมผู้ดูแล วิธีการดูแลผู้สูงอายุ จึงควรประกอบด้วย

2.2.2.1 สุขภาพกาย พบปัญหา 5 เรื่อง ดังนี้

2.2.2.1.1 อาการสมองเสื่อม หรือสับสนอย่างฉับพลัน การทรงตัว ไม่มั่นคง หกล้มง่าย การเคลื่อนไหวได้น้อยลง ซ้ำลง และการกลืนปัสสาวะไม่อยู่ จึงควรประเมินสภาวะโภชนาการ และบันทึกโรคอื่นๆ ที่มีประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง หัวใจ เบาหวาน ไขมัน ทางเดินหายใจ ระบบเลือด กล้ามเนื้อ กระดูก ระบบประสาท ระบบสืบพันธุ์ ระบบต่อมไร้ท่อ ซึ่งอาจทำให้หนาว หรือร้อนง่าย อ่อนเพลีย

2.2.2.1.2 สุขภาพจิต และสมอง มีความจำเสื่อมลง ซึมเศร้า จึงต้องจดบันทึกประวัติการใช้ยา หรือโรคอื่นๆ ที่ทำให้ความจำเสื่อม และเคลื่อนไหวช้า จนนึกว่าเป็นอาการซึมเศร้า

2.2.2.1.3 ความสามารถในการทำงานประจำวัน ตั้งแต่ทำความสะอาดร่างกาย กินอาหาร แต่งกาย การเดิน การขับถ่าย ว่าทำได้ หรือต้องการความช่วยเหลือ ส่วนการใช้อุปกรณ์ต่างๆ เช่น โทรศัพท์ หุงหาอาหาร การซื้อของ ทำงานเล็กน้อย

ในบ้าน การจัดยาให้ตนเอง ว่ายังทำได้หรือไม่ ส่วนความสามารถในการขับถ่ายปัสสาวะ ต้องแน่ใจว่า การเคลื่อนไหว คอ แขน ขา คล่องตัว หูและตาดีพอ การตัดสินใจในกรณีฉุกเฉินได้ดี เป็นต้น

2.2.2.1.4 สภาพเศรษฐกิจสังคม ถ้ามีฐานะดี มีผู้ดูแลในบ้าน ผู้สูงอายุจะไม่เครียด แต่ถ้ามีผู้รับจ้างดูแล และผู้สูงอายุหงุดหงิด จะก่อให้เกิดปัญหา ผู้ดูแล อาจโกรธ และรังแกได้ ดังนั้น ในกรณีที่ต้องให้อยู่กับผู้อื่น ต้องหาวิธีตรวจสอบบ้าง

2.2.2.1.5 การดูแลสิ่งแวดล้อม เช่น ดูแลที่อยู่อย่าให้ลื่น หรือขรุขระ จนเดินสะดุดหกล้ม บ้านใดควรมีราวจับ บริเวณที่มีมือต้องจัดหาแสงไฟให้สว่างพอ เพื่อป้องกันการก้าวพลาด

ถ้าผู้ดูแลพบสิ่งผิดปกตินอกจากนี้ ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อตรวจเพิ่ม เมื่อจะไปพบแพทย์ ควรนำยาที่ใช้ประจำไปให้ดู หรือถ้าทราบรายการยาควรนำไปด้วย เพื่อแพทย์จะได้ตรวจร่างกาย สั่งการตรวจพิเศษ หรือให้ยารักษาได้อย่างรวดเร็ว

การดูแลผู้สูงอายุ ถือว่า เป็นคุณงามความดี เป็นสิ่งที่น่าชื่นชมอย่างยิ่ง และเป็นวัฒนธรรมอันดีงามของคนไทย อย่างไรก็ตาม การดูแลผู้สูงอายุ ถือว่า เป็นภาระหนักทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การดูแลผู้สูงอายุ อาจจะมีอาการเหน็ดเหนื่อย ในการพยุง ประคอง ผู้สูงอายุ มักจะหงุดหงิดกับการปรับตัวด้านสุขภาพ จึงมักจะแสดงอารมณ์หงุดหงิด กับผู้ดูแล การปรับตัวไม่ได้หลายแนวทางตั้งแต่ หาข้อมูล เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ การผ่อนคลายความเครียดของตัวเอง ถ้าแก้ไม่ได้จริง แนะนำว่า ลองพบจิตแพทย์ดู ซึ่งอาจจะให้คำแนะนำง่าย ๆ ที่ทำให้เราดีขึ้นมากได้

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่า บ้านใครมีคนชราอายุ 60 ปีขึ้นไปบ้าง ผู้เรียนตอบ... และ มีใครดูแลคนชราเหล่านั้นบ้าง ผู้เรียนตอบ... และดูแลอย่างไร ผู้เรียนตอบ... ดังนั้น วันนี้เราจะมาศึกษากันถึงเรื่อง การจัดกิจกรรม “วันพบผู้สูงอายุ” การสร้างความเข้าใจและการดูแลผู้สูงอายุ

ขั้นสอน

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความและอธิบายเกี่ยวกับ การสร้างความเข้าใจในผู้สูงอายุ จากนั้นผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 4 กลุ่ม แล้วให้แต่ละกลุ่มอธิบาย และเสนอแนวความคิดในการสร้างความเข้าใจร่วมกัน ของผู้สูงอายุในครอบครัวของตน จากนั้นผู้สอนให้ผู้เรียนออกมานำเสนอ แล้วผู้สอนสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความและอธิบายเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ จากนั้นผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 4 กลุ่ม และให้แต่ละกลุ่มอธิบาย และเสนอแนวความคิดเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวของตน จากนั้นผู้สอนให้ผู้เรียนออกมานำเสนอ แล้วผู้สอนสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม

สื่อการสอน

แผ่นข้อความเกี่ยวกับ การสร้างความเข้าใจและการดูแลผู้สูงอายุ

การประเมินผล

จากการอธิบายเนื้อหา พฤติกรรมและแนวความคิดในการสร้างความเข้าใจผู้สูงอายุ
ของกลุ่มที่นำเสนอรายงาน

เกณฑ์การประเมินผลพฤติกรรมกลุ่ม เกี่ยวกับการสร้างความเข้าใจในผู้สูงอายุ (6 คะแนน)

ชื่อ – สกุล	กลุ่มที่	ความร่วมมือของกลุ่ม			แนวความคิดในการสร้าง ความเข้าใจผู้สูงอายุ		
		3	2	1	3	2	1

คะแนนความร่วมมือในการทำงาน

ทุกคนในกลุ่มร่วมมือกันทำงาน ให้คะแนน 3 คะแนน
 มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือในการทำงาน ให้คะแนน 2 คะแนน
 น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมกันทำงาน ให้คะแนน 1 คะแนน

คะแนนแนวความคิดในการสร้างความเข้าใจผู้สูงอายุ

เสนอแนวความคิด 3 แนวคิด ขึ้นไป ให้คะแนน 3 คะแนน
 เสนอแนวคิด 2 แนวคิด ให้คะแนน 2 คะแนน
 เสนอแนวคิด 1 แนวคิด ให้คะแนน 1 คะแนน

คะแนนการอธิบายเนื้อหา

ผู้เรียนอธิบายได้ครอบคลุมเนื้อหา 80 – 100 % การอธิบายอยู่ในระดับดี
 ผู้เรียนอธิบายได้ครอบคลุมเนื้อหา 50 – 79 % การอธิบายอยู่ในระดับพอใช้
 ผู้เรียนอธิบายได้ครอบคลุมเนื้อหาน้อยกว่า 50% การอธิบายอยู่ในระดับต้องปรับปรุง

เกณฑ์การประเมินผลพฤติกรรมกลุ่ม เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ (6 คะแนน)

ชื่อ – สกุล	กลุ่มที่	ความร่วมมือของกลุ่ม			แนวความคิดในการดูแลผู้สูงอายุ		
		3	2	1	3	2	1

คะแนนความร่วมมือในการทำงาน

ทุกคนในกลุ่มร่วมมือกันทำงาน	ให้คะแนน 3	คะแนน
มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือในการทำงาน	ให้คะแนน 2	คะแนน
น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือกันทำงาน	ให้คะแนน 1	คะแนน

คะแนนแนวความคิดในการดูแลผู้สูงอายุ

เสนอแนวความคิด 3 แนวคิดขึ้นไป	ให้คะแนน 3	คะแนน
เสนอแนวความคิด 2 แนวคิด	ให้คะแนน 2	คะแนน
เสนอแนวความคิด 1 แนวคิด	ให้คะแนน 1	คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 9

การอภิปราย-จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุเพื่อช่วยกันดูแลผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง
เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. อภิปรายประเด็นเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้งได้อย่างถูกต้อง
2. อธิบายวิธีการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. ประเด็นการอภิปรายเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง
 - 1.1 ปัญหาของผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง
 - 1.2 วิธีการสร้างความร่วมมือในการช่วยเหลือ ดูแล ผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง
 - 1.3 ผู้รับผิดชอบในการช่วยเหลือ ดูแล ผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง
 - 1.4 การจัดกิจกรรมในการช่วยเหลือ ดูแล ผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง
2. การจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ มีวิธีการ ดังนี้
 - 2.1 มีผู้รับผิดชอบ ในการทำทะเบียนประวัติ สำรวจปัญหาของผู้สูงอายุ
พร้อมกับให้ความช่วยเหลือเป็นประจำทุกเดือน
 - 2.2 สร้างการมีส่วนร่วมโดยติดต่อ อบต. กระทรวงสาธารณสุข พัฒนาสังคมฯ
เพื่อสรรหาอาสาสมัครและความช่วยเหลือภายนอก มาให้การสนับสนุนกลุ่มเป้าหมาย
 - 2.3 จัดตั้งกรรมการชุมชนในพื้นที่ให้ร่วมรับรู้และร่วมกิจกรรม ในวันที่มีผู้ร่วมมือ
แจกลีขง
 - 2.4 สรรหา “ลูกกตัญญู” ประจำหมู่บ้าน
 - 2.5 การตั้งชมรมผู้สูงอายุ สรรหาผู้สูงอายุ มาระดมความคิด ในการจัดตั้งชมรม
ตามพื้นฐานความสนใจ เช่น เรื่องสุขภาพ ศาสนา และลูกหลานที่อยู่ห่างไกลเปิดโอกาสให้
ผู้สูงอายุใช้ประสบการณ์ในชีวิตในการดำเนิน กิจกรรมต่างๆ อาจหาอาสาสมัครมาร่วมบ้าง
 - 2.6 กิจกรรมช่วยเหลือผู้สูงอายุ ขยายจากการแจกของ ให้เป็นรูปแบบอื่นๆ
เช่น ปรับที่อยู่อาศัยให้สะดวก และสรรหาเพื่อนบ้านใกล้เคียงคอยดูแลซึ่งกันและกัน ปลูกผัก
สวนครัว เชิญผู้นำศาสนามาร่วมสนับสนุนกิจกรรม
3. สรุปหลักการช่วยเหลือ ดูแลผู้สูงอายุ
4. ให้ชุมชนมีส่วนร่วมวางแผน ดำเนินการ ติดตาม ประเมิน และรับผลประโยชน์
5. ความยั่งยืนของโครงการเพื่อชุมชน ขึ้นอยู่กับการให้ชาวบ้านเข้ามามีส่วนร่วม

6. มีกรรมการจากชุมชน ใช้กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ ปฏิบัติและพัฒนางาน

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่า เราจะดูแลผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้งอย่างไร ผู้เรียนตอบ...
 ดังนั้น วันนี้เราจะมาศึกษากันถึงเรื่อง การอภิปราย - จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุเพื่อช่วยกันดูแล
 ผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง มีการติดต่อกับผู้นำ ฝ่ายศาสนา ส่วนราชการ และผู้รับผลประโยชน์
 ให้ทุกฝ่ายทุกระดับ มีส่วนร่วมตามความถนัด

ขั้นสอน

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความ และอภิปรายเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ ที่
 ถูกทอดทิ้งจากนั้นผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 4 กลุ่ม แล้วให้แต่ละกลุ่มอภิปรายและเสนอ
 แนวความคิดในการดูแลผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง จากนั้นผู้สอนให้ผู้เรียนออกมานำเสนอ แล้วผู้สอน
 สังเกตพฤติกรรมกลุ่ม

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความและอธิบายเกี่ยวกับการจัดตั้งชมรมผู้สูง
 จากนั้น ผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 4 กลุ่ม และให้แต่ละกลุ่มอธิบายและเสนอแนวคิด
 เกี่ยวกับการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ จากนั้น ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมานำเสนอ แล้วผู้สอนสังเกต
 พฤติกรรมกลุ่ม

สื่อการสอน

แผ่นข้อความเกี่ยวกับประเด็นการอภิปราย – จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุเพื่อช่วยกันดูแล
 ผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง

การประเมินผล

จากการอภิปรายประเด็น การอธิบายวิธีการจัดตั้งชมรม พฤติกรรมและแนวความคิด
 ของกลุ่มในการนำเสนอรายงาน

**เกณฑ์การประเมินผลพฤติกรรมกลุ่มในการอภิปรายเกี่ยวกับประเด็นการดูแลผู้สูงอายุ
ที่ถูกทอดทิ้ง (6 คะแนน)**

ชื่อ – สกุล	กลุ่มที่	ความร่วมมือของกลุ่ม			แนวความคิดในการดูแล ผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง		
		3	2	1	3	2	1

คะแนนความร่วมมือในการทำงาน

ทุกคนในกลุ่มร่วมมือกันทำงาน	ให้คะแนน	3	คะแนน
มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือในการทำงาน	ให้คะแนน	2	คะแนน
น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือกันทำงาน	ให้คะแนน	1	คะแนน

คะแนนแนวความคิดในการดูแลผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง

เสนอแนวความคิด 3 แนวคิด ขึ้นไป	ให้คะแนน	3	คะแนน
เสนอแนวความคิด 2 แนวคิด	ให้คะแนน	2	คะแนน
เสนอแนวความคิด 1 แนวคิด	ให้คะแนน	1	คะแนน

คะแนนการอภิปรายประเด็น

ผู้เรียนอภิปรายประเด็นได้ครอบคลุมเนื้อหา 80 – 100 % การอธิบายอยู่ในระดับดี
ผู้เรียนอภิปรายประเด็นได้ครอบคลุมเนื้อหา 50 – 79 % การอธิบายอยู่ในระดับพอใช้
ผู้เรียนอภิปรายประเด็นได้ครอบคลุมเนื้อหาน้อยกว่า 50 % การอธิบายอยู่ในระดับ

ต้องปรับปรุง

เกณฑ์การประเมินผลพฤติกรรมกลุ่ม เกี่ยวกับการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ (6 คะแนน)

ชื่อ – สกุล	กลุ่มที่	ความร่วมมือของกลุ่ม			แนวความคิดในการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ		
		3	2	1	3	2	1

คะแนนความร่วมมือในการทำงาน

ทุกคนในกลุ่มร่วมมือกันทำงาน	ให้คะแนน 3	คะแนน
มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือในการทำงาน	ให้คะแนน 2	คะแนน
น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมกันทำงาน	ให้คะแนน 1	คะแนน

คะแนนแนวความคิดในการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ

เสนอแนวความคิด 3 แนวคิด ขึ้นไป	ให้คะแนน 3	คะแนน
เสนอแนวความคิด 2 แนวคิด	ให้คะแนน 2	คะแนน
เสนอแนวความคิด 1 แนวคิด	ให้คะแนน 1	คะแนน

คะแนนการอธิบายวิธีการจัดตั้งชมรม

ผู้เรียนอธิบายได้ชัดเจน 80 – 100 %	การอธิบายอยู่ในระดับดี
ผู้เรียนอธิบายได้ชัดเจน 50 – 79 %	การอธิบายอยู่ในระดับพอใช้
ผู้เรียนอธิบายได้ชัดเจนน้อยกว่า 50 %	การอธิบายอยู่ในระดับต้องปรับปรุง

แผนการสอนครั้งที่ 10

การจัดกิจกรรมนำศักยภาพผู้สูงอายุมาใช้ให้เป็นประโยชน์

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. นำเสนอแนวความคิดในการนำศักยภาพผู้สูงอายุมาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้อย่างถูกต้อง
2. นำเสนอการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับการนำศักยภาพผู้สูงอายุ มาใช้ประโยชน์ได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. การเสนอแนวความคิดในการนำศักยภาพผู้สูงอายุมาใช้ให้เป็นประโยชน์
2. การจัดกิจกรรมนำศักยภาพผู้สูงอายุมาใช้ประโยชน์

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่า ผู้สูงอายุมีความสามารถในด้านต่างๆ เราจะทำอย่างไรที่จะนำความสามารถของผู้สูงอายุมาทำประโยชน์ให้มากที่สุด ผู้เรียนตอบ... ดังนั้น วันนี้เราจะมาศึกษากัน ถึงเรื่องการจัดกิจกรรมนำศักยภาพผู้สูงอายุมาใช้ให้เป็นประโยชน์

ขั้นสอน

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนเสนอแนวคิดในการนำศักยภาพผู้สูงอายุ มาใช้ให้เป็นประโยชน์ โดยผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 4 กลุ่ม แล้วให้แต่ละกลุ่มอภิปรายและเสนอแนวความคิดในการดูแลผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง จากนั้น ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมานำเสนอ แล้วผู้สอนสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม เมื่อผู้เรียนทุกกลุ่มนำเสนอเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้สอนสรุปแนวความคิดการนำศักยภาพผู้สูงอายุมาใช้ให้เป็นประโยชน์

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนจัดกิจกรรมการนำศักยภาพผู้สูงอายุมาใช้ให้เป็นประโยชน์ โดยผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 4 กลุ่ม และให้แต่ละกลุ่มอธิบายและเสนอกิจกรรมเกี่ยวกับการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ จากนั้น ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมานำเสนอ แล้วผู้สอนสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม เมื่อผู้เรียนทุกกลุ่มนำเสนอเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้สอนสรุปการจัดกิจกรรมการนำศักยภาพผู้สูงอายุมาใช้ให้เป็นประโยชน์

สื่อการสอน

แผ่นข้อความสรุปแนวคิดและกิจกรรมการนำศักยภาพของผู้สูงอายุ มาใช้ประโยชน์

การประเมินผล

จากความร่วมมือในการทำงาน การนำเสนอแนวความคิดของกลุ่มในการจัดกิจกรรม และการนำเสนอการจัดกิจกรรม

เกณฑ์การประเมินผลพฤติกรรมกลุ่มในการเสนอแนวคิดในการนำศักยภาพของผู้สูงอายุ มาใช้ประโยชน์ (6 คะแนน)

ชื่อ – สกุล	กลุ่มที่	ความร่วมมือของกลุ่ม			แนวความคิดในการนำศักยภาพของผู้สูงอายุมาใช้ประโยชน์		
		3	2	1	3	2	1

คะแนนความร่วมมือในการทำงาน

ทุกคนในกลุ่มร่วมมือกันทำงาน	ให้คะแนน 3	คะแนน
มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือในการทำงาน	ให้คะแนน 2	คะแนน
น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือกันทำงาน	ให้คะแนน 1	คะแนน

คะแนนแนวความคิดในการนำศักยภาพของผู้สูงอายุมาใช้ประโยชน์

เสนอแนวความคิด 3 แนวคิดขึ้นไป	ให้คะแนน 3	คะแนน
เสนอแนวความคิด 2 แนวคิด	ให้คะแนน 2	คะแนน
เสนอแนวความคิด 1 แนวคิด	ให้คะแนน 1	คะแนน

เกณฑ์การประเมินผลพฤติกรรมกลุ่ม เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการนำศักยภาพของ
ผู้สูงอายุมาใช้ประโยชน์ (6 คะแนน)

ชื่อ – สกุล	กลุ่มที่	ความร่วมมือของกลุ่ม			กิจกรรมในการนำศักยภาพ ของผู้สูงอายุมาใช้ประโยชน์		
		3	2	1	3	2	1

คะแนนความร่วมมือในการทำงาน

ทุกคนในกลุ่มร่วมมือกันทำงาน	ให้คะแนน 3	คะแนน
มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือในการทำงาน	ให้คะแนน 2	คะแนน
น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือกันทำงาน	ให้คะแนน 1	คะแนน

คะแนนกิจกรรมในการนำศักยภาพของผู้สูงอายุมาใช้ประโยชน์

เสนอกิจกรรม 3 กิจกรรม ขึ้นไป	ให้คะแนน 3	คะแนน
เสนอกิจกรรม 2 กิจกรรม	ให้คะแนน 2	คะแนน
เสนอกิจกรรม 1 กิจกรรม	ให้คะแนน 1	คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 11

การจัดกิจกรรมส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ-แม่-ลูก เกี่ยวกับการต่อภาพ (Jigsaw) เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถสร้างความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ-แม่-ลูกด้วยปฏิบัติการเกี่ยวกับการต่อภาพ (Jigsaw) ได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

ผู้เรียนปฏิบัติการต่อภาพ (Jigsaw)

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่า พวกเราจะสร้างความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว เช่น พ่อ-แม่-ลูก ได้อย่างไรบ้าง ผู้เรียนตอบ... ดังนั้น วันนี้เราจะมาศึกษาจนถึงเรื่อง การจัดกิจกรรม ส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ-แม่-ลูก เกี่ยวกับการต่อภาพ (Jigsaw)

ขั้นสอน

ผู้สอนเตรียมภาพที่จะใช้ในการทำกิจกรรมครั้งนี้ทั้งหมด 20 ชุดๆ ละ 120 ชิ้น แล้วผู้สอนอธิบายวิธีการต่อภาพให้ผู้เรียนฟัง จากนั้นให้ผู้เรียนแต่ละคนต่อภาพภายในเวลาที่กำหนด ถ้าใครต่อเสร็จสมบูรณ์และถูกต้องเป็นคนแรก ผู้สอนจะให้รางวัล จากนั้น ผู้สอนให้ผู้เรียนนำภาพเหล่านั้นไปให้ทุกคนในครอบครัวช่วยกันต่อภาพให้เสร็จสมบูรณ์ และให้ผู้เรียนมารายงานผลการทำกิจกรรมในครอบครัวด้วยการต่อภาพให้ผู้สอนฟัง (รายงานนอกเวลาสอนของการเรียนครั้งต่อไป)

สื่อการสอน

ตัวอย่างการต่อภาพ (Jigsaw) ที่ต่อเสร็จ สมบูรณ์แบบแล้ว

การประเมินผล

จากปฏิบัติต่อภาพ (Jigsaw) และการรายงานผลการต่อภาพร่วมกันของคนในครอบครัว

เกณฑ์การประเมินผลการปฏิบัติการต่อภาพ (Jigsaw) (6 คะแนน)

ชื่อ – สกุล	กลุ่มที่	การใช้เวลาในการต่อภาพ			การรายงานผลการต่อภาพ ร่วมกับคนในครอบครัว		
		3	2	1	3	2	1

คะแนนการใช้เวลาในการต่อภาพ

ใช้เวลาในการต่อภาพน้อยกว่าครึ่งหนึ่งของเวลาที่กำหนดให้	ให้คะแนน 3 คะแนน
ใช้เวลาในการต่อภาพครึ่งหนึ่งของเวลาที่กำหนดให้	ให้คะแนน 2 คะแนน
ใช้เวลาในการต่อภาพ เกินเวลาที่กำหนดให้	ให้คะแนน 1 คะแนน

คะแนนการรายงานผลการต่อภาพกับคนในครอบครัว

ทุกคนในครอบครัวร่วมกันต่อภาพ	ให้คะแนน 3 คะแนน
คนในครอบครัวเกินครึ่งแต่ไม่ทั้งหมดร่วมกันต่อภาพ	ให้คะแนน 2 คะแนน
คนในครอบครัวน้อยกว่าครึ่งหนึ่ง หรือไม่มีคนร่วมต่อภาพ	ให้คะแนน 1 คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 12

การจัดกิจกรรมลดรายจ่าย เพิ่มรายได้

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายแนวความคิดในการจัดกิจกรรมที่สามารถลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ได้อย่างถูกต้อง
2. จัดกิจกรรมลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. กิจกรรมลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ มีดังนี้
 - 1.1 กิจกรรมลดรายจ่าย
 - 1.1.1 โครงการเกษตรอินทรีย์
 - 1.1.2 ปลุกผักสวนครัวรั้วกินได้
 - 1.1.3 การทำปุ๋ยหมักชีวภาพ
 - 1.1.4 การเพาะเชื้อเห็ดฟาง หรือเห็ดอื่นๆ
 - 1.1.5 การปลูกพืชไร้ดินปลอดสารพิษ
 - 1.1.6 ประหยัดพลังงาน น้ำ ไฟ น้ำมัน
 - 1.1.7 ลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น งดรงค์ให้ประชาชนในชุมชนเลิกอบายมุข และสิ่งฟุ่มเฟือยเกินฐานะ เช่น สุรา บุหรี่ การพนัน
 - 1.1.8 การทำผลิตภัณฑ์ในครัวเรือนได้แก่ แชมพู และน้ำยาล้างจาน
 - 1.1.9 ลดรายจ่ายด้านอาหารด้วยการปลูกพืช เลี้ยงสัตว์ เพื่อการบริโภคในครัวเรือน
 - 1.1.10 ลดต้นทุนการผลิตด้วยการใช้วัสดุทดแทนที่มีอยู่ในธรรมชาติ
 - 1.1.11 การปรับปรุงบำรุงดิน เพื่อให้สภาพดินดีขึ้นจะช่วยลดต้นทุนการผลิตในระยะยาว
 - 1.1.12 จัดทำบัญชีครัวเรือน และลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นต่างๆ
 - 1.2 กิจกรรมเพิ่มรายได้
 - 1.2.1 จัดกลุ่มอาชีพ วิชาหกิจชุมชน
 - 1.2.2 มีน้ำดื่มชุมชน
 - 1.2.3 กิจกรรมรณรงค์การออม

1.2.4 กิจกรรมการขายปุ๋ยหมักชีวภาพ เห็ดฟาง พืชปลอดสารพิษ
ผลิตภัณฑ์ในครัวเรือน

1.2.5 วรรณคดีการใช้ปุ๋ยเคมีเพื่อรักษาดินและสิ่งแวดล้อม

1.2.6 วรรณคดีให้ประชาชนในหมู่บ้านประหยัด

1.2.7 ใช้พื้นที่อย่างคุ้มค่า และมีประสิทธิภาพสร้างรายได้ต่อไร่สูง (คำนึงถึง
สภาพภูมิอากาศ ภูมิประเทศ และข้อจำกัดในพื้นที่นั้น)

1.2.8 ทำกิจกรรมการผลิตที่หลากหลายลักษณะผสมผสาน ช่วยลดความ
เสี่ยงในกรณี ราคาผลผลิตด้านใดด้านหนึ่งตกต่ำ ก่อให้เกิดรายได้สม่ำเสมอตลอดปี เช่น มี
รายได้เป็นรายวัน รายสัปดาห์ รายเดือน เป็นต้น

1.2.9 ทำกิจกรรมในลักษณะเป็นการสร้างทรัพย์สินเพื่อเป็นบำนาญของชีวิต
ใน บั้นปลาย เช่น การปลูกไม้ยืนต้นที่มีประโยชน์ใช้สอยเนื้อไม้หรือปลูกไม้ยืนต้นพืชคลุมดิน
เพื่อฟื้นฟูระบบนิเวศน์ การเลี้ยงโคเนื้อ/โคนม ฯลฯ

1.2.10 ใช้แรงงานในครัวเรือนอย่างมีประสิทธิภาพ ใช้เวลาว่างจากไร่นา
ในการสร้างงานฝีมือ หรือ สร้าง/ซ่อมแซมเครื่องมือในการเกษตรเพื่อประโยชน์ในการสร้าง
รายได้

1.2.11 ผลการดำเนินงานเมื่อหักต้นทุนการผลิตและการบริโภคในครัวเรือน
แล้วมีรายได้เหลือเท่ากับหรือมากกว่าเดือนละ 2,500 บาท

1.2.12 ปลูกจิตสำนึกให้คนในชุมชน มีความขยันขันแข็ง อดทนทำงาน
สู้ชีวิต

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่า สมาชิกในครัวเรือนของผู้เรียนจะลดรายจ่าย และเพิ่ม
รายได้กันอย่างไร ผู้เรียนตอบ... ดังนั้น วันนี้เราจะมาศึกษากันถึงเรื่อง การจัดกิจกรรมลด
รายจ่าย เพิ่มรายได้

ขั้นสอน

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความและอธิบายเกี่ยวกับกิจกรรมลดรายจ่าย เพิ่ม
รายได้ จากนั้นผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 4 กลุ่ม แล้วให้แต่ละกลุ่มอภิปราย และเสนอ
แนวความคิดในการลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ โดยให้ผู้เรียนออกมานำเสนอ แล้วผู้สอนสังเกต
พฤติกรรมกลุ่ม เมื่อผู้เรียนทุกกลุ่มนำเสนอเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้สอนสรุปแนวความคิดการลดรายจ่าย
เพิ่มรายได้

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนจัดกิจกรรมการลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ โดยผู้สอนแบ่งกลุ่ม
ผู้เรียนออกเป็น 4 กลุ่ม และให้แต่ละกลุ่มอธิบาย และเสนอกิจกรรมเกี่ยวกับการลดรายจ่าย

เพิ่มรายได้ จากนั้นผู้สอนให้ผู้เรียนออกมานำเสนอ แล้วผู้สอนสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม เมื่อผู้เรียนทุกกลุ่มนำเสนอเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้สอนสรุปการลดรายจ่าย เพิ่มรายได้

สื่อการสอน

แผ่นข้อความสรุปแนวคิดและกิจกรรมการลดรายจ่าย เพิ่มรายได้

การประเมินผล

จากการอธิบาย การจัดกิจกรรม พฤติกรรม และแนวความคิดของกลุ่มในการนำเสนอ รายงาน

เกณฑ์การประเมินผลพฤติกรรมกลุ่มในการเสนอแนวคิดในการลดรายจ่าย เพิ่มรายได้
(6 คะแนน)

ชื่อ – สกุล	กลุ่มที่	ความร่วมมือของกลุ่ม			แนวความคิดในการลดรายจ่าย เพิ่มรายได้		
		3	2	1	3	2	1

คะแนนความร่วมมือในการทำงาน

ทุกคนในกลุ่มร่วมมือกันทำงาน	ให้คะแนน 3	คะแนน
มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือในการทำงาน	ให้คะแนน 2	คะแนน
น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือกันทำงาน	ให้คะแนน 1	คะแนน

คะแนนการอธิบายแนวความคิดในการลดรายจ่าย เพิ่มรายได้

เสนอและอธิบายแนวความคิด 3 แนวคิดขึ้นไป	ให้คะแนน 3	คะแนน
เสนอและอธิบายแนวความคิด 2 แนวคิด	ให้คะแนน 2	คะแนน
เสนอและอธิบายแนวความคิด 1 แนวคิด	ให้คะแนน 1	คะแนน

เกณฑ์การประเมินผลพฤติกรรมกลุ่ม เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการลดรายจ่าย เพิ่มรายได้
(6 คะแนน)

ชื่อ – สกุล	กลุ่มที่	ความร่วมมือของกลุ่ม			กิจกรรมในการลดรายจ่าย เพิ่มรายได้		
		3	2	1	3	2	1

คะแนนความร่วมมือในการทำงาน

ทุกคนในกลุ่มร่วมมือกันทำงาน	ให้คะแนน 3	คะแนน
มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือในการทำงาน	ให้คะแนน 2	คะแนน
น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมกันทำงาน	ให้คะแนน 1	คะแนน

คะแนนกิจกรรมในการลดรายจ่าย เพิ่มรายได้

เสนอกิจกรรม 3 กิจกรรมขึ้นไป	ให้คะแนน 3	คะแนน
เสนอกิจกรรม 2 กิจกรรม	ให้คะแนน 2	คะแนน
เสนอกิจกรรม 1 กิจกรรม	ให้คะแนน 1	คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 13

ผู้เข้าร่วมโครงการแสดงความคิดเห็นในการลดรายจ่าย เพิ่มรายได้

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถแสดงความคิดเห็นในการลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

การแสดงความคิดเห็นจากการลดรายจ่าย เพิ่มรายได้

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่า การลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ ก่อให้เกิดผลดี ผลเสียอย่างไร ผู้เรียนตอบ... ดังนั้น วันนี้เราจะมาศึกษาถึงเรื่อง การแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการลดรายจ่าย เพิ่มรายได้

ขั้นสอน

ผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม แล้วให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อดี ข้อเสีย และข้อเสนอแนะ ในการลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ ที่เห็นหน้าชั้นเรียน แล้วผู้สอนสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม เมื่อผู้เรียนทุกกลุ่มแสดงความคิดเห็นเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้สอนสรุปความคิดเห็นในการลดรายจ่าย เพิ่มรายได้

สื่อการสอน

แผ่นข้อความสรุปความคิดเห็นเกี่ยวกับการลดรายจ่าย เพิ่มรายได้

การประเมินผล

จากพฤติกรรมและการแสดงความคิดเห็นของกลุ่ม

เกณฑ์การประเมินผลพฤติกรรมกลุ่มในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการลดรายจ่าย
เพิ่มรายได้ (6 คะแนน)

ชื่อ – สกุล	กลุ่มที่	ความร่วมมือของกลุ่ม			การแสดงความคิดเห็นในการลดรายจ่าย เพิ่มรายได้		
		3	2	1	3	2	1

คะแนนความร่วมมือในการทำงาน

ทุกคนในกลุ่มร่วมมือกันทำงาน	ให้คะแนน	3	คะแนน
มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือในการทำงาน	ให้คะแนน	2	คะแนน
น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมมือกันทำงาน	ให้คะแนน	1	คะแนน

คะแนนการแสดงความคิดเห็นในการลดรายจ่าย เพิ่มรายได้

บอกข้อดี ข้อเสีย และข้อเสนอแนะ	ให้คะแนน	3	คะแนน
บอก 2 อย่าง ใน 3 อย่าง	ให้คะแนน	2	คะแนน
บอกอย่างเดียว ใน 3 อย่าง	ให้คะแนน	1	คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 14

การจัดกิจกรรมหน้าบ้านน้อมอง เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมร่วมกัน เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. เสนอแนวความคิดในการจัดกิจกรรมหน้าบ้าน น้อมองได้อย่างถูกต้อง
2. จัดกิจกรรมหน้าบ้าน น้อมองได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. แนวความคิดในการจัดกิจกรรมหน้าบ้าน น้อมอง

กิจกรรมหน้าบ้าน น้อมอง ทำให้มองเห็นอย่างเด่นชัด ถึงการสร้างร่วมมือกันระหว่างคนในครอบครัว และประชาชนทุกหลังคาเรือนในชุมชน โดยขอความร่วมมือกับกลุ่มทดลองในชุมชน ก่อให้เกิดความสามัคคีกัน และเกิดการตื่นตัวกระตือรือร้น เพื่อมาพัฒนาที่อยู่อาศัยของตนเองให้สะอาด สวยงาม เพื่อให้คนในครอบครัว และชุมชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต สภาพสิ่งแวดล้อม และให้สังคมมีความเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน เพื่อให้ชุมชนมีชื่อเสียงในด้านความสะอาด สวยงาม

2. การจัดกิจกรรมหน้าบ้าน น้อมอง

ตัวอย่าง การจัดกิจกรรมหน้าบ้าน น้อมอง เช่น การทำให้ตลอด 2 ข้างทางเต็มไปด้วยไม้ดอก ไม้ประดับ บ้านเรือนของประชาชนทุกหลังคาเรือนมีป้ายบอกชื่อเจ้าของบ้าน บ้านเลขที่ ตูรับจดหมาย มีรั้วพุดได้ คือ มีป้ายคำขวัญเกี่ยวกับการสร้างคุณภาพชีวิต การรณรงค์ต่อต้านยาเสพติด รั้วกินได้ คือ มีการปลูกพืชผักสวนครัว

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่า เราจะอย่างไรให้หน้าบ้านของแต่ละบ้านมีความสะอาด สวยงาม น่ายุ น้อมอง ผู้เรียนตอบ... ดังนั้น วันนี้เราจะมาศึกษากันถึงเรื่อง การจัดกิจกรรมหน้าบ้านน้อมอง เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมร่วมกัน

ขั้นสอน

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความและอธิบายแนวคิดในการจัดกิจกรรมหน้าบ้าน นามอง จากนั้น ผู้สอนให้ผู้เรียนเสนอแนวคิดในการทำให้หน้าบ้านของแต่ละครอบครัวสะอาด สวยงาม น่ายุ นามอง โดยผู้สอนให้แต่ละคนเสนอแนวคิดในการทำหน้าบ้าน นามอง จากนั้น ผู้สอนให้ผู้เรียนแต่ละคนออกมานำเสนอแนวคิดในการจัดกิจกรรมของแต่ละคน สำหรับคนในครอบครัว

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความและอธิบายตัวอย่างในการจัดกิจกรรมหน้าบ้าน นามอง จากนั้นให้ผู้เรียนจัดกิจกรรมหน้าบ้าน นามอง โดยให้ทุกคนไปทำกิจกรรมร่วมกับคนในครอบครัว แล้วให้ผู้เรียนออกมาเล่าการทำกิจกรรมของแต่ละครอบครัวให้ผู้สอนฟัง แล้วผู้สอนบันทึกคะแนนการทำกิจกรรมนั้น จากการทำที่ผู้เรียนรายงานผลให้ฟัง การไปสัมภาษณ์คนในครอบครัวที่ร่วมทำกิจกรรม และการไปดูหน้าบ้านของแต่ละครอบครัว

สื่อการสอน

แผ่นข้อความแนวคิดและตัวอย่างการจัดกิจกรรมหน้าบ้าน นามอง

การประเมินผล

จากการเสนอแนวคิดและกิจกรรมหน้าบ้าน นามองของแต่ละครอบครัว

เกณฑ์การประเมินผลการแนวคิดและกิจกรรมหน้าบ้าน นามอง (9 คะแนน)

ชื่อ – สกุล	แนวความคิด			กิจกรรมมี ความเป็นไปได้			กิจกรรมมีความ เหมาะสม		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1

คะแนนแนวความคิด

แนวความคิดมีความสร้างสรรค์ก่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต ให้คะแนน

3 คะแนน

แนวความคิดมีความสร้างสรรค์หรือก่อให้เกิดการพัฒนาอย่างใดอย่างหนึ่ง

ให้คะแนน 2 คะแนน

แนวความคิดไม่มีทั้งความสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต ให้

คะแนน 1 คะแนน

คะแนนกิจกรรมมีความเป็นไปได้

กิจกรรมสามารถปฏิบัติได้ ในเวลาจำกัด

ให้คะแนน 3 คะแนน

กิจกรรมสามารถปฏิบัติได้ หรือใช้เวลาจำกัดอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้คะแนน 2 คะแนน

กิจกรรมไม่สามารถปฏิบัติได้ และใช้เวลามาก

ให้คะแนน 1 คะแนน

คะแนนกิจกรรมมีความเหมาะสม

กิจกรรมเหมาะกับครอบครัว และงบประมาณ

ให้คะแนน 3 คะแนน

ขาดอย่างใดอย่างหนึ่งใน 2 อย่าง

ให้คะแนน 2 คะแนน

ไม่มีทั้ง 2 อย่าง

ให้คะแนน 1 คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 15
รายงานผลการจัดกิจกรรมหน้าบ้านน้ามอง
มีส่วนสร้างครอบครัวให้อบอุ่นอย่างไร
เวลา 2 ชั่วโมง

.....

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถรายงานผลการจัดกิจกรรมหน้าบ้านน้ามอง มีส่วนสร้างครอบครัวให้อบอุ่นอย่างไรได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

เสนอรายงานผลการจัดกิจกรรมหน้าบ้านน้ามอง มีส่วนสร้างครอบครัวให้อบอุ่นอย่างไร

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่า แต่ละคนไปทำหน้าบ้าน น้ามอง ให้ผลอย่างไรบ้าง ผู้เรียนตอบ... ดังนั้น วันนี้เราจะมาศึกษากันถึงเรื่อง รายงานผลการจัดกิจกรรมหน้าบ้านน้ามอง มีส่วนสร้างครอบครัวให้อบอุ่นอย่างไร

ขั้นสอน

ผู้สอนให้ผู้เรียนรายงานผลการจัดกิจกรรมหน้าบ้านน้ามอง มีส่วนสร้างครอบครัวให้อบอุ่นอย่างไร เป็นรายบุคคล แล้วผู้สอนบันทึกคะแนน และสรุปผลภาพรวมของรายงานผลการจัดกิจกรรมหน้าบ้านน้ามอง มีส่วนสร้างครอบครัวให้อบอุ่นอย่างไร

สื่อการสอน

แผ่นข้อความสรุปผลภาพรวมของรายงานผลการจัดกิจกรรมหน้าบ้านน้ามอง มีส่วนสร้างครอบครัวให้อบอุ่นอย่างไร

การประเมินผล

จากการรายงานผลการจัดกิจกรรมหน้าบ้านน้ามอง มีส่วนสร้างครอบครัวให้อบอุ่นอย่างไร

เกณฑ์การประเมินผลการทำกิจกรรมหน้าบ้าน นามอง (9 คะแนน)

ชื่อ – สกุล	ความร่วมมือของคนในครอบครัวเกี่ยวกับการทำกิจกรรมหน้าบ้าน นามอง			การจัดกิจกรรมมีส่วนในการสร้างให้ครอบครัวมีความอบอุ่น			ความสำเร็จของกิจกรรมหน้าบ้าน นามอง		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1

คะแนนความร่วมมือในการทำงาน

ทุกคนในครอบครัวร่วมมือกันทำงาน ให้คะแนน 3 คะแนน
 มากกว่าครึ่งหนึ่งของคนในครอบครัวร่วมมือในการทำงาน ให้คะแนน 2 คะแนน
 น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของคนในครอบครัวร่วมกันทำงาน ให้คะแนน 1 คะแนน

คะแนนการจัดกิจกรรมมีส่วนในการสร้างให้ครอบครัวมีความอบอุ่น

ทุกคนในครอบครัวที่ทำกิจกรรมรู้สึกมีความสุข มีความอบอุ่น ให้คะแนน 3 คะแนน
 มากกว่าครึ่งหนึ่งของคนในครอบครัวที่ทำกิจกรรมรู้สึกมีความสุข มีความอบอุ่น ให้คะแนน 2 คะแนน
 น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของคนในครอบครัวที่ทำกิจกรรมรู้สึกมีความสุข มีความอบอุ่น ให้คะแนน 1 คะแนน

คะแนนความสำเร็จของการจัดกิจกรรมหน้าบ้าน – นามอง

มีความสุข สบายใจ ครบถ้วนตามแนวคิด ให้คะแนน 3 คะแนน
 ขาดอย่างใดอย่างหนึ่งใน 3 อย่าง ให้คะแนน 2 คะแนน
 ขาด 2 อย่างใน 3 อย่าง ให้คะแนน 1 คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 16

การจัดกิจกรรม “จากครอบครัว สู่ชุมชน” ร่วมมือกันปลูกป่า

อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถนำเสนอพันธุ์ไม้และแนวทางการปลูกป่า ในการจัดกิจกรรม “จากครอบครัว สู่ชุมชน” ร่วมมือกันปลูกป่า อนุรักษ์สิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

การนำเสนอพันธุ์ไม้และแนวทางการปลูกป่าการจัดกิจกรรม “จากครอบครัว สู่ชุมชน” ร่วมมือกันปลูกป่า อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่า เราจะร่วมมือกันอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมได้อย่างไรบ้าง ผู้เรียนตอบ... ดังนั้น วันนี้เราจะมาศึกษากันถึงเรื่อง การจัดกิจกรรม “จากครอบครัว สู่ชุมชน” ร่วมมือกันปลูกป่า อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

ขั้นสอน

ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความและอธิบายเกี่ยวกับพันธุ์ไม้ และแนวทางการปลูกป่าการจัดกิจกรรม “จากครอบครัว สู่ชุมชน” ร่วมมือปลูกป่า อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม แล้วให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่ม เพื่อปลูกป่าไม้เบญจพรรณ เช่น ต้นประดู่ ต้นพะยอม ต้นนกยูง เป็นต้น แล้วผู้สอนให้ผู้เรียนเสนอพันธุ์ไม้ และแนวทางการปลูกป่าของแต่ละกลุ่ม แล้วผู้สอนสรุปผลพันธุ์ไม้และแนวทางการปลูกป่า แล้วให้ผู้เรียนหาพรรณไม้ตามที่ผู้เรียนเสนอไว้ เพื่อเตรียมปลูกป่าให้กับชุมชนในโอกาสต่อไป

สื่อการสอน

แผ่นข้อความเกี่ยวกับการจัดกิจกรรม “จากครอบครัว สู่ ชุมชน” ร่วมมือปลูกป่า อนุรักษ์ และตัวอย่างพันธุ์ไม้ที่ใช้ในการปลูกป่า

การประเมินผล

จากการรายงานผลการนำเสนอพันธุ์ไม้และแนวทางการปลูกป่า

เกณฑ์การประเมินผลการนำเสนอพันธุ์ไม้และแนวทางการปลูกป่า (9 คะแนน)

ชื่อ – สกุล	ความร่วมมือ ในการคิดของกลุ่ม			ความเหมาะสม ของพันธุ์ไม้			ความเหมาะสม ของวิธีการปลูกป่า		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1

คะแนนความร่วมมือในการคิดของกลุ่ม

ทุกคนในกลุ่มร่วมกันคิด	ให้คะแนน 3	คะแนน
มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มร่วมกันคิด	ให้คะแนน 2	คะแนน
น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มร่วมกันคิด	ให้คะแนน 1	คะแนน

คะแนนความเหมาะสมของพันธุ์ไม้

พันธุ์ไม้เหมาะสมกับป่าชุมชนมาก	ให้คะแนน 3	คะแนน
พันธุ์ไม้เหมาะสมกับป่าชุมชนพอใช้ได้	ให้คะแนน 2	คะแนน
พันธุ์ไม้ไม่เหมาะสมกับป่าชุมชน	ให้คะแนน 1	คะแนน

คะแนนความเหมาะสมของวิธีการปลูกป่า

วิธีการปลูกป่าเหมาะสมกับพันธุ์ไม้มาก	ให้คะแนน 3	คะแนน
วิธีการปลูกป่าเหมาะสมกับพันธุ์ไม้พอใช้	ให้คะแนน 2	คะแนน
วิธีการปลูกป่าไม่เหมาะสมกับพันธุ์ไม้	ให้คะแนน 1	คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 17

การจัดกิจกรรมการปลูกป่าชุมชน ทดแทนป่าไม้ที่ถูกทำลาย

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถปฏิบัติการเกี่ยวกับกิจกรรมการปลูกป่าทดแทนป่าไม้ที่ถูกทำลายได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

ผู้เรียนปฏิบัติการปลูกป่าทดแทนป่าไม้ที่ถูกทำลาย

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่า พวกเราจะปลูกป่าเพื่ออะไรกัน ผู้เรียนตอบ... ดังนั้นวันนี้ เราจะมาศึกษาถึงเรื่อง กิจกรรมการปลูกป่าชุมชน ทดแทนป่าไม้ที่ถูกทำลาย

ขั้นสอน

ผู้สอนเตรียมพันธุ์ไม้ไว้ทั้งหมด 4 ชนิด ให้แต่ละกลุ่มจับสลากว่า กลุ่มใดจะได้พันธุ์ไม้อะไร แล้วผู้สอนให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มไปปลูกป่า โดยผู้สอนสังเกตพฤติกรรมกลุ่มในการปลูกป่าทดแทนป่าไม้ที่ถูกทำลาย

การบ้าน ให้ผู้เรียนคิดรายการอาหารให้ครบ 5 หมู่ และเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการทำอาหารชนิดนั้นมาในครั้งต่อไป

สื่อการสอน

ตัวอย่างของจริงของพันธุ์ไม้

การประเมินผล

จากการปฏิบัติกลุ่ม ในการปลูกป่าทดแทนป่าไม้ที่ถูกทำลาย

เกณฑ์การประเมินผลการปฏิบัติการปลูกป่าทดแทนป่าไม้ที่ถูกทำลาย (6 คะแนน)

ชื่อ – สกุล	กลุ่มที่	ความร่วมมือ ในการทำงานของกลุ่ม			ผลสำเร็จในการปลูกป่า		
		3	2	1	3	2	1

คะแนนความร่วมมือในการทำงาน

ทุกคนในครอบครัวร่วมมือกันทำงาน

ให้คะแนน 3 คะแนน

มากกว่าครึ่งหนึ่งของคนในครอบครัว ร่วมมือในการทำงาน

ให้คะแนน 2 คะแนน

น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของคนในครอบครัวร่วมกันทำงาน

ให้คะแนน 1 คะแนน

คะแนนผลสำเร็จในการปลูกป่า

ปลูกป่าได้ถูกต้อง เหมาะสม เรียบร้อย

ให้คะแนน 3 คะแนน

ปลูกป่าได้ตามเกณฑ์ 2 อย่างใน 3 อย่าง

ให้คะแนน 2 คะแนน

ปลูกป่าได้ตามเกณฑ์ 1 อย่าง

ให้คะแนน 1 คะแนน

หมายเหตุ

เกณฑ์การปลูกป่า ประกอบด้วย

1. ถูกต้อง
2. เหมาะสม
3. เรียบร้อย

แผนการสอนครั้งที่ 18

การแข่งขันการทำอาหารที่มีคุณค่าครบ 5 หมู่ ตามหลักโภชนาการ
เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถ

1. จัดรายการอาหารที่มีคุณค่าครบ 5 หมู่ตามหลักโภชนาการได้อย่างถูกต้อง
2. แข่งขันกันทำอาหารที่มีคุณค่าครบ 5 หมู่ ตามหลักโภชนาการได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. จัดรายการอาหารที่มีคุณค่าครบ 5 หมู่ ตามหลักโภชนาการ
2. แข่งขันกันทำอาหารที่มีคุณค่าครบ 5 หมู่ ตามหลักโภชนาการ

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่า จากการที่ผู้เรียน เรียนเรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ไปแล้ว ผู้เรียนสามารถจัดรายการอาหารให้ครบ 5 หมู่ได้ไหม ผู้เรียนตอบ... ดังนั้น วันนี้เราจะมาแข่งขันการทำอาหารที่มีคุณค่าครบ 5 หมู่ ตามหลักโภชนาการ

ขั้นสอน

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูตัวอย่างอาหารที่มีคุณค่าครบ 5 หมู่ ตามหลักโภชนาการ
2. ผู้สอนให้ผู้เรียนส่งการบ้านรายการอาหารให้ครบ 5 หมู่
3. ผู้สอนให้ผู้เรียนแต่ละครอบครัวมาแข่งขันกันทำอาหารที่มีคุณค่าครบ 5 หมู่ ที่ไร้เคียงดาว โดยแข่งขันการทำอาหารครั้งละ 5 ครอบครัว รวมทั้งหมด 4 ครั้ง
4. ผู้สอนให้กรรมการจำนวน 3 คน เป็นผู้ตัดสิน
5. ผู้สอนให้การบ้านผู้เรียนแต่ละคน คิดกิจกรรมที่จะเล่นร่วมกันในครอบครัว และให้เชิญชวนคนในครอบครัวมาร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป โดยไม่จำกัดจำนวน

สื่อการสอน

ตัวอย่างรายการอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบ 5 หมู่

การประเมินผล

จากการแข่งขันกันทำอาหารที่มีคุณค่าครบ 5 หมู่ ตามหลักโภชนาการ

เกณฑ์การประเมินผลการทำกิจกรรมการแข่งขันในการทำอาหาร (7 คะแนน)

ชื่อ – สกุล	คุณค่าอาหารครบ 5 หมู่					รสชาติ		ความสนุกสนาน ในครอบครัว	
	5	4	3	2	1	1	0	1	0

การให้คะแนนการรายการอาหาร

รายการอาหารครบ 5 หมู่	ให้คะแนน 5 คะแนน
รายการอาหารได้ 4 หมู่	ให้คะแนน 4 คะแนน
รายการอาหารได้ 3 หมู่	ให้คะแนน 3 คะแนน
รายการอาหารได้ 2 หมู่	ให้คะแนน 2 คะแนน

การให้คะแนนรสชาติ

รสชาติกลมกล่อม	ให้คะแนน 1 คะแนน
รสชาติไม่กลมกล่อม	ให้คะแนน 0 คะแนน

การให้คะแนนความสนุกสนานในครอบครัว

ครอบครัวสนุกสนานขณะแข่งขันทำอาหาร	ให้คะแนน 1 คะแนน
ครอบครัวไม่สนุกสนานขณะแข่งขันทำอาหาร	ให้คะแนน 0 คะแนน

แผนการสอนครั้งที่ 19

การจัดกิจกรรม “กีฬาครอบครัว”

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถจัดกิจกรรม “กีฬาครอบครัว” ร่วมกันได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

จัดกิจกรรม “กีฬาครอบครัว” ร่วมกันทุกครอบครัว

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่า เราจะทำกิจกรรมอะไรดี โดยใช้การออกกำลังกาย ผู้เรียนตอบ... ดังนั้น วันนี้เราจะมาศึกษากันถึงเรื่อง การจัดกิจกรรม “กีฬาครอบครัว” และรับประทานอาหารเย็นร่วมกัน

ขั้นสอน

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความตัวอย่างกิจกรรมการจัดกีฬาครอบครัว
2. ผู้สอนให้ผู้เรียนแต่ละคน นำคนในครอบครัวไม่จำกัดจำนวนมาจัดกิจกรรม “กีฬาครอบครัว” แล้วผู้สอนสังเกตพฤติกรรมการจัดกีฬาของแต่ละครอบครัว
3. ผู้สอนให้ผู้เรียนทุกคนรับประทานอาหารเย็นร่วมกัน โดยผู้สอนเตรียมอาหารเย็นไว้ให้

สื่อการสอน

แผ่นข้อความตัวอย่างกีฬาที่สามารถจัดได้ในครอบครัว

การประเมินผล

จากการสังเกตความร่วมมือของครอบครัวในการจัดกิจกรรม “กีฬาครอบครัว”

แบบสังเกตการณ์จัดกิจกรรม “กีฬาครอบครัว” (9 คะแนน)

ชื่อ – สกุล	ความร่วมมือของคนในครอบครัว เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมครอบครัว			ความสนุกสนาน ในครอบครัว			ความสุขหรือความ อบอุ่นในครอบครัว		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1

ความร่วมมือในการจัดกิจกรรม

- 3 หมายถึง ทุกคนในครอบครัวร่วมมือกันจัดกิจกรรม
- 2 หมายถึง มากกว่าครึ่งหนึ่งของคนในครอบครัวร่วมมือกันจัดกิจกรรม
- 1 หมายถึง น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของคนในครอบครัวร่วมมือกันจัดกิจกรรม

ความสนุกสนานจากการจัดกิจกรรม

- 3 หมายถึง ทุกคนในครอบครัวที่ทำกิจกรรมรู้สึกสนุกสนาน
- 2 หมายถึง มากกว่าครึ่งหนึ่งของคนในครอบครัวที่ทำกิจกรรมรู้สึกสนุกสนาน
- 1 หมายถึง น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของคนในครอบครัวที่ทำกิจกรรมรู้สึกสนุกสนาน

ความสุขหรือความอบอุ่นในครอบครัว

- 3 หมายถึง ทุกคนในครอบครัวที่ทำกิจกรรมรู้สึกมีความสุขหรืออบอุ่นในครอบครัว
- 2 หมายถึง มากกว่าครึ่งหนึ่งของคนในครอบครัวที่ทำกิจกรรม รู้สึกมี ความสุขหรืออบอุ่นในครอบครัว
- 1 หมายถึง น้อยกว่าครึ่งหนึ่ง ของคนในครอบครัว ที่ทำกิจกรรมรู้สึกมีความสุขหรืออบอุ่นในครอบครัว

แผนการสอนครั้งที่ 20
สรุปความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากการจัดกิจกรรม
เพื่อสร้างครอบครัวอบอุ่น
เวลา 2 ชั่วโมง

.....

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เรียนสามารถสรุปความรู้จากกิจกรรมต่างๆ ที่ศึกษาไปได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

สรุปความรู้จากกิจกรรมต่างๆ ที่ศึกษามาทั้งหมด

กิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนซักถามผู้เรียนว่าจากการที่เราศึกษากิจกรรมกันมาทั้งหมด 19 ครั้ง ผู้เรียนได้รับอะไรจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้เรียนตอบ... ดังนั้น วันนี้เราจะมา สรุปความรู้จากกิจกรรมต่างๆ ที่ได้ศึกษาไป

ขั้นสอน

ผู้สอนให้ผู้เรียนดูแผ่นข้อความให้ผู้เรียนสรุปกิจกรรมที่ศึกษา แต่ละกลุ่มสรุปความรู้จากกิจกรรมต่างๆ ที่ศึกษาไป แล้วผู้สอนสังเกตพฤติกรรมกลุ่มและบันทึกคะแนน

สื่อการสอน

แผ่นข้อความให้ผู้เรียนสรุปกิจกรรมที่ศึกษา

การประเมินผล

จากการที่แต่ละกลุ่มนำเสนอสรุปความรู้จากกิจกรรมต่างๆ ที่ศึกษาไป

เกณฑ์การให้คะแนนการนำเสนอสรุปความรู้จากกิจกรรมต่าง ๆ ที่ศึกษาไป (6 คะแนน)

ชื่อ – สกุล	กลุ่มที่	ความร่วมมือในการคิดของกลุ่ม			สามารถสรุปความรู้จากกิจกรรมต่าง ๆ ที่ศึกษาไป		
		3	2	1	3	2	1

คะแนนความร่วมมือในการคิดของกลุ่ม (3 คะแนน)

ทุกคนในกลุ่มร่วมมือกันคิด	ให้คะแนน 3 คะแนน
มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มร่วมมือกันคิด	ให้คะแนน 2 คะแนน
น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มร่วมมือกันคิด	ให้คะแนน 1 คะแนน

คะแนนความสามารถในการสรุป ความรู้จากกิจกรรมต่าง ๆ ที่ศึกษาไป

(19 ครั้ง) (3 คะแนน)

สรุปความรู้จากกิจกรรมต่าง ๆ ได้ร้อยละ 100	ให้คะแนน 3 คะแนน
สรุปความรู้จากกิจกรรมต่าง ๆ ได้ร้อยละ 60 – 99	ให้คะแนน 2 คะแนน
สรุปความรู้จากกิจกรรมต่าง ๆ ได้ต่ำกว่าร้อยละ 60	ให้คะแนน 1 คะแนน

ภาคผนวก ญ

คะแนนแบบฝึกหัดรายบุคคล

ตาราง 17 คะแนนแบบฝึกหัด ครั้งที่ 1 – 20 ของการอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้
ในแต่ละครั้ง เป็นรายบุคคล

กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนแบบฝึกหัด ครั้งที่ 1 – 20				
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5
	108 คะแนน	40 คะแนน	72 คะแนน	105 คะแนน	40 คะแนน
คนที่ 1	102	36	66	89	35
คนที่ 2	96	34	54	88	29
คนที่ 3	99	35	60	87	32
คนที่ 4	99	35	62	91	33
คนที่ 5	101	35	62	89	36
คนที่ 6	94	35	60	94	36
คนที่ 7	95	38	63	94	33
คนที่ 8	98	35	60	86	31
คนที่ 9	91	38	62	81	27
คนที่ 10	100	33	64	85	32
คนที่ 11	101	34	67	89	34
คนที่ 12	100	38	64	89	32
คนที่ 13	96	36	61	88	32
คนที่ 14	100	36	63	84	31
คนที่ 15	102	38	68	96	37
คนที่ 16	101	35	63	91	32
คนที่ 17	102	34	62	84	32
คนที่ 18	95	37	61	78	31
คนที่ 19	102	36	60	95	35
คนที่ 20	96	34	62	87	30
รวมคะแนน	1,970	712	1,245	1,765	650
เฉลี่ย	98.5	35.6	62.2	88.2	32.5
ร้อยละ	91.2	89.0	86.4	84.0	81.2

ตาราง 17 (ต่อ)

กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนแบบฝึกหัด ครั้งที่ 1 – 20				
	ครั้งที่ 6	ครั้งที่ 7	ครั้งที่ 8	ครั้งที่ 9	ครั้งที่ 10
	57 คะแนน	36 คะแนน	44 คะแนน	46 คะแนน	32 คะแนน
คนที่ 1	50	31	38	41	30
คนที่ 2	39	27	30	34	23
คนที่ 3	46	31	33	35	23
คนที่ 4	46	30	32	35	23
คนที่ 5	53	31	36	39	27
คนที่ 6	53	31	37	40	28
คนที่ 7	46	27	33	37	25
คนที่ 8	44	25	30	36	21
คนที่ 9	38	24	25	28	20
คนที่ 10	47	27	29	32	22
คนที่ 11	50	29	29	31	22
คนที่ 12	46	28	33	34	24
คนที่ 13	46	24	28	32	21
คนที่ 14	44	26	29	28	20
คนที่ 15	53	31	36	43	29
คนที่ 16	46	28	30	34	22
คนที่ 17	46	25	31	31	20
คนที่ 18	45	23	30	29	19
คนที่ 19	50	30	35	39	27
คนที่ 20	45	27	31	32	21
รวมคะแนน	933	555	635	690	467
เฉลี่ย	46.6	27.7	31.7	34.5	23.3
ร้อยละ	81.8	77.0	72.1	75.0	72.9

ตาราง 17 (ต่อ)

กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนแบบฝึกหัด ครั้งที่ 1 – 20				
	ครั้งที่ 11	ครั้งที่ 12	ครั้งที่ 13	ครั้งที่ 14	ครั้งที่ 15
	38 คะแนน	74 คะแนน	135 คะแนน	166 คะแนน	49 คะแนน
คนที่ 1	34	68	128	150	45
คนที่ 2	27	58	117	138	39
คนที่ 3	27	62	119	133	39
คนที่ 4	27	62	111	135	34
คนที่ 5	31	65	125	149	41
คนที่ 6	31	67	126	147	44
คนที่ 7	30	63	122	143	41
คนที่ 8	25	55	108	133	34
คนที่ 9	24	51	105	129	29
คนที่ 10	26	56	109	129	36
คนที่ 11	27	52	110	135	41
คนที่ 12	26	53	110	128	33
คนที่ 13	26	54	110	129	34
คนที่ 14	22	47	105	123	31
คนที่ 15	34	71	122	151	44
คนที่ 16	25	53	105	131	32
คนที่ 17	24	54	108	132	33
คนที่ 18	23	56	108	132	36
คนที่ 19	32	70	119	147	43
คนที่ 20	25	57	109	136	37
รวมคะแนน	546	1,174	2,276	2,730	746
เฉลี่ย	27.3	58.7	113.8	136.5	37.3
ร้อยละ	71.8	79.3	84.2	82.2	76.1

ตาราง 17 (ต่อ)

กลุ่ม ตัวอย่าง	คะแนนแบบฝึกหัด					คะแนนรวม 20 ครั้ง (1, 211 คะแนน)
	ครั้งที่ 16	ครั้งที่ 17	ครั้งที่ 18	ครั้งที่ 19	ครั้งที่ 20	
	52คะแนน	33 คะแนน	38 คะแนน	25 คะแนน	21 คะแนน	
คนที่ 1	48	32	33	24	19	1,099 (90.7%)
คนที่ 2	40	28	29	21	18	969 (80.8%)
คนที่ 3	42	25	28	22	16	994 (82.0%)
คนที่ 4	42	26	29	20	16	988 (81.5%)
คนที่ 5	48	26	33	22	19	1,068 (88.1%)
คนที่ 6	49	28	34	23	19	1,076 (88.8%)
คนที่ 7	45	27	31	22	18	1,033 (85.3%)
คนที่ 8	40	24	28	21	17	951 (78.5%)
คนที่ 9	36	22	28	20	15	893 (73.7%)
คนที่ 10	39	27	30	19	17	959 (79.9%)
คนที่ 11	42	26	32	21	17	989 (81.6%)
คนที่ 12	39	25	32	23	16	973 (80.3%)
คนที่ 13	39	26	31	20	16	949 (78.3%)
คนที่ 14	37	21	30	19	15	911 (75.2%)
คนที่ 15	49	29	33	23	19	1,108 (91.4%)
คนที่ 16	41	26	31	19	18	963 (80.3%)
คนที่ 17	38	25	31	20	17	949 (78.3%)
คนที่ 18	40	24	33	19	16	935 (77.2%)
คนที่ 19	50	28	35	22	19	1,074 (88.6%)
คนที่ 20	40	26	31	20	18	964 (79.6%)
รวม	844	512	622	420	345	19,845
เฉลี่ย	42.2	26.0	31.1	21.0	17.2	99.2
ร้อยละ	81.1	77.5	81.8	84.0	82.1	81.9

จากตาราง 17 พบว่า กลุ่มตัวอย่างทุกคนทำแบบฝึกหัดการอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ ทั้ง 20 ครั้ง ในภาพรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 81.9 เมื่อพิจารณาแต่ละครั้งของทุกคนก็อยู่ในระดับดี โดยครั้งที่ 1 เรื่อง อักษรไทยและสระภาษาไทย มีค่าร้อยละสูงสุดอยู่ที่ 91.2 และครั้งที่ 11 เรื่อง การอ่านคำที่มีเครื่องหมาย - ะ ์ ็ ๅ มีค่าร้อยละต่ำสุดอยู่ที่ 71.8 และแต่ละคนมีคะแนนรวมของแบบฝึกหัดทั้ง 20 ครั้ง อยู่ในระดับดีเช่นกัน โดยคนที่ 15 มีค่าร้อยละสูงสุด คือ 91.4 และคนที่ 9 มีค่าร้อยละต่ำสุด คือ 73.7

ตาราง 18 คะแนนแบบฝึกหัดครั้งที่ 1 – 20 การกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วนในแต่ละครั้ง
เป็นรายบุคคล

กลุ่ม ตัวอย่าง	คะแนนแบบฝึกหัด				
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5
	16 คะแนน	21 คะแนน	16 คะแนน	19 คะแนน	9 คะแนน
คนที่ 1	15	18	15	17	9
คนที่ 2	13	16	12	14	8
คนที่ 3	14	18	12	15	8
คนที่ 4	14	17	12	16	9
คนที่ 5	15	17	15	17	9
คนที่ 6	15	18	15	18	9
คนที่ 7	15	16	12	16	9
คนที่ 8	14	15	12	15	9
คนที่ 9	11	15	12	14	8
คนที่ 10	13	14	13	15	8
คนที่ 11	13	17	13	16	9
คนที่ 12	11	16	12	16	8
คนที่ 13	13	17	13	14	9
คนที่ 14	12	16	13	16	9
คนที่ 15	14	19	15	18	9
คนที่ 16	14	17	13	16	9
คนที่ 17	11	16	12	16	9
คนที่ 18	11	15	12	14	8
คนที่ 19	15	19	15	18	9
คนที่ 20	13	19	12	17	8
รวมคะแนน	266	335	260	318	172
เฉลี่ย	13.3	16.7	13.0	15.9	8.6
ร้อยละ	83.1	79.7	81.2	83.6	95.5

ตาราง 18 (ต่อ)

กลุ่ม ตัวอย่าง	คะแนนแบบฝึกหัด				
	ครั้งที่ 6	ครั้งที่ 7	ครั้งที่ 8	ครั้งที่ 9	ครั้งที่ 10
	11 คะแนน	15 คะแนน	15 คะแนน	24 คะแนน	11 คะแนน
คนที่ 1	10	15	15	23	10
คนที่ 2	9	14	13	21	8
คนที่ 3	9	14	15	22	8
คนที่ 4	9	13	15	21	9
คนที่ 5	10	14	13	23	10
คนที่ 6	10	15	12	23	10
คนที่ 7	9	12	15	22	9
คนที่ 8	9	15	12	23	9
คนที่ 9	9	12	15	21	8
คนที่ 10	9	15	12	22	9
คนที่ 11	9	14	12	22	9
คนที่ 12	9	12	15	21	8
คนที่ 13	9	14	13	22	9
คนที่ 14	9	13	15	23	9
คนที่ 15	10	15	14	24	9
คนที่ 16	9	12	13	23	9
คนที่ 17	9	13	14	21	8
คนที่ 18	9	12	15	21	8
คนที่ 19	10	13	14	23	10
คนที่ 20	9	13	15	22	9
รวมคะแนน	185	270	276	443	178
เฉลี่ย	9.25	13.5	13.8	22.15	8.9
ร้อยละ	84.0	90	92	92.2	80.9

ตาราง 18 (ต่อ)

กลุ่ม ตัวอย่าง	คะแนนแบบฝึกหัด				
	ครั้งที่ 11	ครั้งที่ 12	ครั้งที่ 13	ครั้งที่ 14	ครั้งที่ 15
	11 คะแนน	11 คะแนน	6 คะแนน	9 คะแนน	6 คะแนน
คนที่ 1	10	9	6	8	6
คนที่ 2	9	10	5	8	5
คนที่ 3	8	9	5	7	6
คนที่ 4	9	9	5	8	5
คนที่ 5	10	10	6	8	6
คนที่ 6	10	10	6	8	6
คนที่ 7	9	9	6	8	6
คนที่ 8	9	9	5	5	5
คนที่ 9	8	9	5	7	5
คนที่ 10	9	9	6	7	6
คนที่ 11	9	9	6	8	5
คนที่ 12	8	10	5	7	5
คนที่ 13	9	9	5	7	5
คนที่ 14	8	9	6	7	5
คนที่ 15	10	10	6	8	6
คนที่ 16	9	9	5	7	5
คนที่ 17	9	9	5	7	5
คนที่ 18	9	9	5	8	5
คนที่ 19	9	9	6	8	6
คนที่ 20	9	9	6	7	5
รวมคะแนน	180	185	110	148	108
เฉลี่ย	9.0	9.2	5.5	7.4	5.4
ร้อยละ	81.8	84.0	91.6	82.2	90.0

ตาราง 18 (ต่อ)

กลุ่ม ตัวอย่าง	คะแนนแบบฝึกหัด					คะแนนรวม 20 ครั้ง (260 คะแนน)
	ครั้งที่ 16	ครั้งที่ 17	ครั้งที่ 18	ครั้งที่ 19	ครั้งที่ 20	
	14 คะแนน	6 คะแนน	16 คะแนน	18 คะแนน	6 คะแนน	
คนที่ 1	13	6	16	17	5	243(93.4%)
คนที่ 2	13	5	11	15	5	214(82.3%)
คนที่ 3	14	5	16	14	4	223(85.7%)
คนที่ 4	13	6	16	15	5	226(86.9%)
คนที่ 5	13	6	16	17	5	240(92.3%)
คนที่ 6	13	6	16	17	6	243(93.4%)
คนที่ 7	13	6	16	17	6	231(88.8%)
คนที่ 8	12	5	11	15	5	214(82.3%)
คนที่ 9	14	5	11	15	5	209(80.3%)
คนที่ 10	13	6	16	15	5	222(85.3%)
คนที่ 11	13	6	16	15	6	227(87.3%)
คนที่ 12	14	5	16	15	5	218(83.%)
คนที่ 13	13	5	11	14	4	215(82.6%)
คนที่ 14	13	5	11	14	4	217(83.4%)
คนที่ 15	13	6	16	17	6	245(94.2%)
คนที่ 16	13	5	11	15	4	218(83.8%)
คนที่ 17	14	6	11	15	5	215(82.6%)
คนที่ 18	13	5	11	14	5	209(80.3%)
คนที่ 19	12	6	16	15	6	239(91.9%)
คนที่ 20	14	6	16	14	4	227(87.3%)
รวมคะแนน	263	111	280	305	100	4,498
เฉลี่ย	13.1	5.5	14.0	15.2	5.0	224.6
ร้อยละ	93.9	92.5	87.5	84.7	83.3	86.4

จากตาราง 18 กลุ่มตัวอย่างทุกคนทำแบบฝึกหัดการกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน ทั้ง 20 ครั้ง ในภาพรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 86.4 เมื่อพิจารณาแต่ละครั้งของทุกคนก็อยู่ในระดับดี โดยครั้งที่ 5 เรื่อง ประเภท ตัวอย่าง และการยกตัวอย่างการปลูกผักอื่นๆ ที่ปลอดสารพิษ มีค่าร้อยละสูงสุดอยู่ที่ 95.5 และครั้งที่ 2 เรื่อง การเลือก การเตรียมเมล็ดพันธุ์ การปลูกผัก และการดูแลหลังปลูกผัก มีค่าร้อยละต่ำสุดอยู่ที่ 79.7 และแต่ละคนมีคะแนนรวมของแบบฝึกหัดทั้ง 20 ครั้ง อยู่ในระดับดีเช่นกัน โดยคนที่ 15 มีค่าร้อยละสูงสุด คือ 94.2 ส่วนคนที่ 9 และคนที่ 18 มีค่าร้อยละต่ำสุดเท่ากัน คือ 80.3

ตาราง 19 คะแนนแบบฝึกหัดครั้งที่ 1 – 20 ครอบครัวมีความอบอุ่นในแต่ละครั้งเป็นรายบุคคล

กลุ่ม ตัวอย่าง	คะแนนแบบฝึกหัด				
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5
			10 คะแนน	12 คะแนน	15 คะแนน
คนที่ 1	ดี	ดี	10	12	15
คนที่ 2	พอใช้	พอใช้	10	10	12
คนที่ 3	พอใช้	พอใช้	10	9	12
คนที่ 4	ดี	พอใช้	10	10	13
คนที่ 5	ดี	พอใช้	10	12	14
คนที่ 6	ดี	ดี	10	10	13
คนที่ 7	ดี	พอใช้	10	12	13
คนที่ 8	พอใช้	พอใช้	10	10	12
คนที่ 9	พอใช้	พอใช้	5	9	12
คนที่ 10	พอใช้	พอใช้	5	9	12
คนที่ 11	พอใช้	พอใช้	5	9	13
คนที่ 12	พอใช้	พอใช้	10	10	12
คนที่ 13	พอใช้	พอใช้	10	10	12
คนที่ 14	พอใช้	พอใช้	10	10	12
คนที่ 15	ดี	ดี	10	12	15
คนที่ 16	พอใช้	พอใช้	10	10	12
คนที่ 17	พอใช้	พอใช้	5	9	12
คนที่ 18	พอใช้	พอใช้	5	10	12
คนที่ 19	ดี	ดี	10	12	14
คนที่ 20	พอใช้	ดี	10	10	13
รวมคะแนน	พอใช้	พอใช้	125	205	255
เฉลี่ย			6.2	10.2	2.7
ร้อยละ			62.5	85.4	85.0

ตาราง 19 (ต่อ)

กลุ่ม ตัวอย่าง	คะแนนแบบฝึกหัด				
	ครั้งที่ 6	ครั้งที่ 7	ครั้งที่ 8	ครั้งที่ 9	ครั้งที่ 10
	220 คะแนน	10 คะแนน	12 คะแนน	12 คะแนน	12 คะแนน
คนที่ 1	208	10	11	11	10
คนที่ 2	174	10	11	9	9
คนที่ 3	185	10	10	9	9
คนที่ 4	190	5	10	10	10
คนที่ 5	194	10	10	10	10
คนที่ 6	192	10	11	11	10
คนที่ 7	192	5	12	11	9
คนที่ 8	191	10	10	10	10
คนที่ 9	182	10	10	11	11
คนที่ 10	180	5	12	10	10
คนที่ 11	186	10	11	10	9
คนที่ 12	185	10	10	10	9
คนที่ 13	181	10	10	9	9
คนที่ 14	170	5	12	10	10
คนที่ 15	196	10	10	10	10
คนที่ 16	181	10	11	9	9
คนที่ 17	177	5	12	10	9
คนที่ 18	179	5	11	9	9
คนที่ 19	190	10	10	10	9
คนที่ 20	183	10	11	10	8
รวมคะแนน	3,716	170	215	199	189
เฉลี่ย	185.8	8.5	10.7	9.9	9.4
ร้อยละ	84.4	85	89.5	82.9	78.7

ตาราง 19 (ต่อ)

กลุ่ม ตัวอย่าง	คะแนนแบบฝึกหัด				
	ครั้งที่ 11	ครั้งที่ 12	ครั้งที่ 13	ครั้งที่ 14	ครั้งที่ 15
	6 คะแนน	12 คะแนน	6 คะแนน	9 คะแนน	9 คะแนน
คนที่ 1	5	11	5	6	7
คนที่ 2	4	11	5	6	6
คนที่ 3	4	10	5	6	7
คนที่ 4	4	10	5	5	7
คนที่ 5	6	11	5	6	7
คนที่ 6	4	10	4	6	6
คนที่ 7	5	11	5	7	7
คนที่ 8	5	11	5	6	6
คนที่ 9	5	11	5	4	5
คนที่ 10	4	10	5	5	5
คนที่ 11	4	10	4	6	6
คนที่ 12	5	11	5	7	7
คนที่ 13	4	10	4	6	7
คนที่ 14	4	10	4	6	6
คนที่ 15	6	11	5	7	7
คนที่ 16	4	10	4	5	7
คนที่ 17	4	11	5	4	4
คนที่ 18	4	10	5	5	5
คนที่ 19	6	11	5	7	7
คนที่ 20	4	11	5	5	6
รวมคะแนน	91	211	95	115	125
เฉลี่ย	4.5	10.5	4.7	5.7	6.2
ร้อยละ	75.8	87.9	79.1	63.8	69.4

ตาราง 19 (ต่อ)

กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนแบบฝึกหัด					รวมคะแนน 20 ครั้ง (385 คะแนน)
	ครั้งที่ 16	ครั้งที่ 17	ครั้งที่ 18	ครั้งที่ 19	ครั้งที่ 20	
	9 คะแนน	9 คะแนน	7 คะแนน	9 คะแนน	6 คะแนน	
คนที่ 1	8	6	5	9	6	355(92.2%)
คนที่ 2	8	5	5	8	6	309(80.2%)
คนที่ 3	8	5	4	6	5	314((81.5%)
คนที่ 4	7	4	5	8	5	318(82.5%)
คนที่ 5	8	6	6	8	6	339(88.0%)
คนที่ 6	7	5	4	8	6	327(84.9%)
คนที่ 7	8	4	5	8	6	330(85.7%)
คนที่ 8	7	6	6	8	5	328(85.1%)
คนที่ 9	7	7	6	7	5	312(81.0%)
คนที่ 10	6	6	4	6	4	298(77.4%)
คนที่ 11	8	6	6	8	5	316(82.0%)
คนที่ 12	7	5	6	8	5	322(83.6%)
คนที่ 13	8	5	6	8	5	314(81.5%)
คนที่ 14	7	5	6	7	4	298(78.1%)
คนที่ 15	7	6	6	7	6	341(89.4%)
คนที่ 16	7	5	5	8	5	312(81.0%)
คนที่ 17	6	6	6	8	4	297(77.1%)
คนที่ 18	7	6	5	8	5	290(75.3%)
คนที่ 19	8	6	6	8	6	335(87.0%)
คนที่ 20	8	5	5	7	4	315(81.8%)
รวมคะแนน	147	109	107	153	103	6,370
เฉลี่ย	7.3	5.4	5.3	7.6	5.1	318.5
ร้อยละ	81.6	60.5	76.4	85.0	85.8	84.9

จากตาราง 19 กลุ่มตัวอย่างทุกคนทำแบบฝึกหัดครอบครัวมีความอบอุ่น ทั้ง 18 ครั้ง ในภาพรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 84.9 เมื่อพิจารณาการทำแบบฝึกหัดแต่ละครั้งของทุกคนอยู่ในระดับดีทุกครั้ง ยกเว้น ครั้งที่ 3 การวางแผนการและนำเสนอ และครั้งที่ 14 เรื่อง การจัดกิจกรรมหน้าบ้านน้อมมอง ครั้งที่ 3 การวางแผนการและนำเสนอการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว ครั้งที่ 17 เรื่อง การจัดกิจกรรมปลูกป่าชุมชน ทดแทนป่าไม้ที่ถูกทำลาย อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าร้อยละเรียงจากมากไปหาน้อย คือ 63.8, 62.5 และ 60.5 ตามลำดับ และครั้งที่ 8 เรื่อง การจัดกิจกรรม “วันพบผู้สูงอายุ” การสร้างความเข้าใจและการดูแลผู้สูงอายุ มีค่าร้อยละสูงสุดอยู่ที่ 89.5 และแต่ละคนมีคะแนนรวมของแบบฝึกหัดทั้ง 18 ครั้ง อยู่ในระดับดีเช่นกัน โดยคนที่ 1 มีค่าร้อยละสูงสุด คือ 92.2 และคนที่ 18 มีค่าร้อยละต่ำสุด คือ 75.3

สำหรับแบบฝึกครั้งที่ 1 เรื่อง ความสำคัญของครอบครัวที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนเรา ประเมินผลจากการ อธิบาย ยกตัวอย่าง และอภิปราย มีผู้ที่ได้ระดับดี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 35 และระดับพอใช้ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 65 ส่วนแบบฝึกครั้งที่ 2 เรื่อง ลักษณะของครอบครัวไทยที่พึงประสงค์ และปัญหาครอบครัวไทยในปัจจุบัน ประเมินผลจากการอธิบาย ยกตัวอย่าง และอภิปราย มีผู้ที่ได้ระดับดี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 25 และระดับพอใช้ จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 75

ตาราง 20 คะแนนรวมเป็นรายกลุ่มในการสอนแต่ละครั้ง ของการสอนการอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ การกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน และครอบครัวมีความอบอุ่น

ครั้งที่	แผนการสอนการอ่านออก และเขียนภาษาไทยได้		การกินอาหารอย่าง ถูกต้องครบถ้วน		ครอบครัวมีความอบอุ่น	
	คะแนน	คะแนนที่ได้	คะแนน	คะแนนที่ได้	คะแนน	คะแนนที่ได้
	เต็ม	(รวม 20 คน)	เต็ม	(รวม 20 คน)	เต็ม	(รวม 20 คน)
1	2,160	1,970 (91.2%)	320	266 (83.1%)	-	-
2	800	712 (89.0%)	420	335 (79.7%)	-	-
3	1,440	1,245 (86.4%)	320	260 (81.2%)	200	125 (62.5%)
4	2,100	1,765 (84.0%)	380	318 (83.6%)	240	205 (85.4%)
5	800	650 (81.2%)	180	172 (95.5%)	300	255 (85%)
6	1,140	933 (81.8%)	220	185 (84.0%)	4,400	3,716 (84.4%)
7	720	555 (77.0%)	300	270 (90%)	200	170 (85.0%)
8	880	635 (72.1%)	300	276 (92%)	240	215 (89.5%)
9	920	690 (75%)	480	443 (92.2%)	240	199 (82.9%)
10	640	467 (72.9%)	220	178 (80.9%)	240	189 (78.7%)
11	760	546 (71.8)	220	180 (81.8%)	120	91 (75.8%)
12	1,480	1,174 (79.3%)	220	185 (84.0%)	240	211 (87.9%)
13	2,700	2,276 (84.2%)	120	110 (91.6%)	120	95 (79.1%)
14	3,320	2,730 (83.2%)	180	148 (82.2%)	180	115 (63.8%)
15	980	746 (76.1%)	120	108 (90%)	180	125 (89.4%)
16	1,040	844 (81.1%)	280	263 (93.9%)	180	147 (81.6%)
17	660	512 (77.5%)	120	111 (92.5%)	180	109 (60.5%)
18	760	622 (81.8%)	320	280 (87.5%)	140	107 (76.4%)
19	500	420 (84%)	360	305 (84.2%)	180	153 (85%)
20	420	346 (82.3%)	120	100 (83.3%)	120	103 (85.8%)
รวม	23,500	19,874	5,200	4,363	7,500	6,330
เฉลี่ย		993.90		218.15		351.66
ร้อยละ		84.5		83.9		84.4

จากตาราง 20 พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 20 คน มีคะแนนรวมทั้ง 20 ครั้ง ของการอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้คิดเป็นร้อยละ 84.5 รองลงมาคือครอบครัวมีความอบอุ่น คิดเป็นร้อยละ 84.4 และการกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วนคิดเป็นร้อยละ 83.9 เมื่อพิจารณาในแต่ละครั้งพบว่า การอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ มีคะแนนแบบฝึกหัดครั้งที่ 1-20 รวมครั้งละ 20 คน มีค่าร้อยละอยู่ระหว่าง 71.8 -91.2 คะแนนแบบฝึกหัดที่ได้คะแนนน้อยที่สุดคือ เรื่องการอ่านคำที่มีเครื่องหมาย ี ี ๆ (71.8) และแบบฝึกหัดที่ได้คะแนนสูงสุดคือ เรื่องอักษรไทย และสระภาษาไทย (91.2) ส่วนคะแนนการกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน มีค่าร้อยละอยู่ระหว่าง 79.7-95.5 คะแนนแบบฝึกหัดที่ได้คะแนนน้อยที่สุดคือ เรื่องการเลือก การเตรียมเมล็ดพันธุ์ การปลูกผัก และการดูแลรักษาหลังปลูกผัก (79.7) และแบบฝึกหัดที่ได้คะแนนสูงสุดคือ เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ และการเตรียมแปลงดินปลูกผัก(95.5) สำหรับครอบครัวมีความอบอุ่น มีค่าร้อยละอยู่ระหว่าง 60.5-89.5 คะแนนแบบฝึกหัดที่ได้คะแนนน้อยที่สุดคือ เรื่องการจัดกิจกรรมการปลูกป่าชุมชนทดแทนป่าไม้ที่ถูกทำลาย (60.5) และแบบฝึกหัดที่ได้คะแนนสูงสุดคือ เรื่องการจัดกิจกรรม “วันพบผู้สูงอายุ “ การสร้างความเข้าใจและการดูแลผู้สูงอายุ (89.5)

กลุ่มตัวอย่าง ผ่านเกณฑ์ในระดับดีทั้ง 20 ครั้ง คือ การอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ การกินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน ส่วนครอบครัวมีความอบอุ่นซึ่งมีจำนวนแบบฝึกหัดที่เป็นคะแนนจำนวน 18 ครั้ง ผ่านเกณฑ์ในระดับดี จำนวน 15 ครั้ง ส่วนอีก 3 ครั้งผ่านเกณฑ์ในระดับปานกลาง เรียงค่าร้อยละจากมากไปหาน้อย คือ ครั้งที่ 14 การจัดกิจกรรมหน้าบ้านน้อมองเพื่อให้สมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมร่วมกัน (ร้อยละ 63.6) ครั้งที่ 3 การวางแผนการและนำเสนอการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว (ร้อยละ 62.5) และครั้งที่ 17 การจัดกิจกรรมการปลูกป่าชุมชน ทดแทนป่าไม้ที่ถูกทำลาย (ร้อยละ 60.5) ตามลำดับ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางกันตยา มานะกุล
วันเดือนปีเกิด	22 มีนาคม 2493
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	229 หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	เจ้าของธุรกิจ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	เคียงดาวรีสอร์ท หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย 57110
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2539	นิติศาสตรบัณฑิต จาก มหาวิทยาลัยศรีปทุม
พ.ศ. 2544	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ภาษาและการสื่อสาร) จาก สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (NIDA)
พ.ศ. 2550	การศึกษาดุษฎีบัณฑิต (การศึกษาผู้ใหญ่) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ