

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

1. อาจารย์จิตนภัทร สัยศรี
รองผู้อำนวยการ
โรงเรียนนนทรีวิทยา
2. อาจารย์พรพิไล เจริญวัฒนมงคล
ครู คศ.2
ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้
สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนนนทรีวิทยา
3. อาจารย์สิริลักษณ์ แผงสำราญ
ครู คศ.2
ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้
สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนนนทรีวิทยา

ภาคผนวก ข

แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตารางแสดงผลการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา ก่อนเรียน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
(คะแนนเต็ม 25 คะแนน)

คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	คะแนนที่ได้	คิดเป็นร้อยละ	คะแนนที่ได้	คิดเป็นร้อยละ
1	17	68	15	60
2	16	64	14	56
3	18	72	13	52
4	17	68	15	60
5	19	76	15	60
6	16	64	15	60
7	18	72	13	52
8	18	72	17	68
9	15	60	17	68
10	16	64	15	60
11	16	64	15	60
12	16	64	22	88
13	15	60	13	52
14	19	76	21	84
15	13	52	21	84
16	14	56	13	52
17	14	56	17	68
18	17	68	20	80
19	16	64	18	72
20	13	52	19	76
21	18	72	15	60
22	20	80	17	68
23	17	68	16	64
24	18	72	16	64
25	16	64	14	56
26	17	68	17	68

ตารางแสดงผลการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา ก่อนเรียน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (ต่อ)

คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	คะแนนที่ได้	คิดเป็นร้อยละ	คะแนนที่ได้	คิดเป็นร้อยละ
27	18	72	15	60
28	17	68	18	72
29	17	68	18	72
30	18	72	16	64
31	16	64	17	68
32	16	64	20	80
33	18	72	16	64
34	18	72	17	68
35	18	72	13	52
36	17	68	13	52
37	19	76	16	64
38	13	52	16	64
39	15	60	17	68
40	19	76	17	68
41	14	56	14	56
42	19	76	17	68
43	15	60	15	60
44	18	72	15	60
45	18	72	19	76
46	19	76	17	68
47	13	52	14	56
48	14	56	15	60
\bar{X}	16.63		16.21	
S.D.	1.86		2.25	

ตารางแสดงผลการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา (หลังเรียน) ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับ
นักเรียนกลุ่มควบคุม (คะแนนเต็ม 25 คะแนน)

คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	คะแนนที่ได้	คิดเป็นร้อยละ	คะแนนที่ได้	คิดเป็นร้อยละ
1	18	72	17	68
2	22	88	20	80
3	21	84	25	100
4	22	88	25	100
5	23	92	20	80
6	18	72	15	60
7	17	68	16	64
8	19	76	20	80
9	17	68	19	76
10	19	76	16	64
11	18	72	17	68
12	22	88	19	76
13	19	76	15	60
14	18	72	21	84
15	22	88	21	84
16	18	72	16	64
17	24	96	17	68
18	25	100	20	80
19	22	88	18	72
20	23	92	19	76
21	22	88	15	60
22	24	96	17	68
23	20	80	20	80
24	20	80	16	64
25	23	92	20	80
26	22	88	18	72

ตารางแสดงผลการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา (หลังเรียน) ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับ
นักเรียนกลุ่มควบคุม (ต่อ)

คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	คะแนนที่ได้	คิดเป็นร้อยละ	คะแนนที่ได้	คิดเป็นร้อยละ
27	23	92	15	60
28	24	96	18	72
29	25	100	18	72
30	23	92	16	64
31	22	88	17	68
32	24	96	20	80
33	23	92	19	76
34	24	96	17	68
35	25	100	17	68
36	23	92	16	64
37	22	88	18	72
38	23	92	16	64
39	25	100	17	68
40	24	96	17	68
41	25	100	15	60
42	22	88	18	72
43	23	92	17	68
44	23	92	17	68
43	23	92	17	68
44	23	92	17	68
45	24	96	20	80
46	23	92	17	68
47	25	100	17	68
48	24	96	17	68
\bar{X}	22.02		17.94	
S.D.	0.341		0.325	

ภาคผนวก ค

**ตารางแสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
ของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาสุขศึกษา**

ตารางแสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
ของแบบสอบถามความรู้เรื่องเพศศึกษา

จุดประสงค์	คำถาม ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	IOC
		คนที่1	คนที่2	คนที่3		
1. อธิบายพัฒนาการทางเพศได้	1	1	1	1	3	1
	2	1	1	1	3	1
2. บอกวิธีการปฏิบัติตนในเรื่องเพศได้อย่างถูกต้องเหมาะสม	3	1	1	1	3	1
	4	1	1	1	3	1
	5	1	1	1	3	1
3. บอกวิธีการควบคุมอารมณ์ทางเพศได้อย่างเหมาะสม	6	1	1	1	3	1
	7	1	1	1	3	1
	8	1	1	1	3	1
4. อธิบายการกำเนิดชีวิตได้	9	1	1	1	3	1
	10	1	1	1	3	1
5. อธิบายวิธีการคุมกำเนิดชนิดต่างๆได้	11	1	1	1	3	1
	12	1	1	1	3	1
6. ประเมินสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศได้	13	1	1	1	3	1
	14	1	1	1	3	1
	15	1	1	1	3	1
7. เสนอแนวทางป้องกันและแก้ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศได้อย่างเหมาะสม	16	1	1	1	3	1
	17	1	1	1	3	1
	18	1	1	1	3	1
	19	1	1	1	3	1
8. เสนอแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหาคำตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์	20	1	1	1	3	1
	21	1	1	1	3	1
	22	1	1	1	3	1
	23	1	1	1	3	1
	24	1	1	1	3	1
	25	1	1	1	3	1

**ตารางแสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
ของแบบสอบถามความภูมิใจในตนเอง**

จุดประสงค์	คำถาม ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	IOC
		คนที่1	คนที่2	คนที่3		
1. บอกคุณสมบัติลักษณะ ของตนเองได้ถูกต้อง	1	1	1	1	3	1
	2	1	1	1	3	1
2. เปรียบเทียบคุณสมบัติ และความแตกต่างระหว่าง บุคคลได้	3	1	1	1	3	1
	4	1	1	1	3	1
	5	1	1	1	3	1
3. วิเคราะห์ได้ว่า ความ ภูมิใจในตนเองที่แท้จริงอยู่ ที่ความดีงามภายใน	6	1	1	1	3	1
	7	1	1	1	3	1
	8	1	1	1	3	1
4. บอกคุณสมบัติที่เป็น ความภูมิใจในตนเองได้	9	1	1	1	3	1
	10	1	1	1	3	1
	11	1	1	1	3	1
	12	1	1	1	3	1
	13	1	1	1	3	1
	14	1	1	1	3	1
	15	1	1	1	3	1
	16	1	1	1	3	1
	17	1	1	1	3	1
	18	1	1	1	3	1
	19	1	1	1	3	1
	20	1	1	1	3	1
	21	1	1	1	3	1
	22	1	1	1	3	1
	23	1	1	1	3	1
	24	1	1	1	3	1
	25	1	1	1	3	1

**ตารางแสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
ของแบบสอบถามความรับผิดชอบต่อสังคม**

จุดประสงค์	คำถาม ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	IOC
		คนที่1	คนที่2	คนที่3		
1. บอกความรู้สึกที่มีต่อ ตัว ละครที่เกิดความพลาด พลั้งในชีวิต	1	1	1	1	3	1
	2	1	1	1	3	1
	3	1	1	1	3	1
2. วิเคราะห์สถานการณ์ เมื่อชายและหญิงอยู่ใกล้ชิด กันตามลำพัง	4	1	1	1	3	1
	5	1	1	1	3	1
	6	1	1	1	3	1
3. เสนอแนะทางปฏิบัติ เพื่อหลีกเลี่ยงการอยู่ตาม ลำพังกับเพศตรงข้าม	7	1	1	1	3	1
	8	1	1	1	3	1
	9	1	1	1	3	1
4. สรุปได้ว่าการอยู่ตาม ลำพังกับเพศตรงข้ามอาจ นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์	10	1	1	1	3	1
	11	1	1	1	3	1
	12	1	1	1	3	1
	13	1	1	1	3	1
	14	1	1	1	3	1
	15	1	1	1	3	1
	16	1	1	1	3	1
	17	1	1	1	3	1
	18	1	1	1	3	1
	19	1	1	1	3	1
	20	1	1	1	3	1
	21	1	1	1	3	1
	22	1	1	1	3	1
	23	1	1	1	3	1
24	1	1	1	3	1	
25	1	1	1	3	1	
26	1	1	1	3	1	

ตารางแสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
ของแบบสอบถามทักษะการปฏิเสธ

จุดประสงค์	คำถาม ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	IOC
		คนที่1	คนที่2	คนที่3		
1. อธิบายหลัก ขั้นตอน การปฏิเสธ และหาทาง ออกได้ 2. เมื่อกำหนดสถานการณ์ จำลองให้ สามารถปฏิเสธ ได้ตามขั้นตอนการปฏิเสธ	1	1	1	1	3	1
	2	1	1	1	3	1
	3	1	1	1	3	1
	4	1	1	1	3	1
	5	1	1	1	3	1
	6	1	1	1	3	1
	7	1	1	1	3	1
	8	1	1	1	3	1
	9	1	1	1	3	1
	10	1	1	1	3	1
	11	1	1	1	3	1
	12	1	1	1	3	1
	13	1	1	1	3	1
	14	1	1	1	3	1
	15	1	1	1	3	1

**ตารางแสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
ของแบบสอบถามทักษะการตัดสินใจ**

จุดประสงค์	คำถาม ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	IOC
		คนที่1	คนที่2	คนที่3		
1. ระบุปัญหาจาก สถานการณ์ที่กำหนดให้ได้	1	1	1	1	3	1
	2	1	1	1	3	1
2. ระบุข้อมูลที่ใช้ในการ ตัดสินใจได้	3	1	1	1	3	1
	4	1	1	1	3	1
3. บอกทางเลือกต่างๆที่ ใช้ในการตัดสินใจแก้ปัญหา ได้	5	1	1	1	3	1
	6	1	1	1	3	1
	7	1	1	1	3	1
4. ระบุถึงผลดี ผลเสียใน แต่ละทางเลือกได้	8	1	1	1	3	1
	9	1	1	1	3	1
5. ตัดสินใจเลือกทางเลือก ที่เหมาะสมที่สุดในการ แก้ปัญหาได้	10	1	1	1	3	1
	11	1	1	1	3	1
	12	1	1	1	3	1
	13	1	1	1	3	1
	14	1	1	1	3	1
	15	1	1	1	3	1
	16	1	1	1	3	1

ภาคผนวก ง

**ตารางแสดงค่าความยากง่าย ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น
ของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาสุขศึกษา**

ตารางแสดงค่าความยากง่าย ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่น
ของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชาสุขศึกษา

ข้อที่	ค่าความยากง่าย (p)	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.36	0.40
2	0.40	0.88
3	0.55	0.38
4	0.34	0.59
5	0.25	0.46
6	0.50	0.28
7	0.27	0.22
8	0.29	0.81
9	0.25	0.78
10	0.41	0.29
11	0.34	0.85
12	0.45	0.38
13	0.36	0.20
14	0.50	0.63
15	0.59	0.28
16	0.36	0.20
17	0.55	0.55
18	0.38	0.65
19	0.44	0.72
20	0.38	0.65
21	0.55	0.55
22	0.50	0.28
23	0.41	0.29
24	0.38	0.65
25	0.50	0.46

ค่าความเชื่อมั่นของข้อสอบทั้งฉบับ = 0.77

ภาคผนวก จ

แบบสอบถามในการวิจัย

แบบทดสอบ

คำชี้แจง

แบบทดสอบชุดนี้เป็นแบบทดสอบเพื่อการวิจัย เรื่อง ผลของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมต่อความรู้ เรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิต ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียน นนทรีวิทยา

1. แบบทดสอบชุดนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้
 - ส่วนที่ 1 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษา 25 ข้อ
 - ส่วนที่ 2 แบบสอบถามทักษะชีวิตในด้าน
 1. แบบสอบถามความภูมิใจในตนเอง 25 ข้อ
 2. แบบสอบถามความรับผิดชอบต่อสังคม 26 ข้อ
 3. แบบสอบถามทักษะการปฏิเสธ 15 ข้อ
 4. แบบสอบถามทักษะการตัดสินใจ 16 ข้อ

2. ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเพื่อทำวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาปริญญาโท สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ผลการทดสอบที่ได้จะเป็น ความลับและใช้เพื่อการศึกษา ซึ่งจะเสนอข้อมูลในภาพรวมในการวิจัยเท่านั้น ไม่ก่อให้เกิด ผลเสียต่อตัวนักเรียนแต่อย่างใด

3. กรุณาทำแบบสอบถามตามความเข้าใจและตรงตามความเป็นจริงของตัวนักเรียนเองมากที่สุด โดยไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน

4. ผู้วิจัยขอขอบคุณในความกรุณาของนักเรียนเป็นอย่างยิ่ง ในการทำแบบทดสอบให้ครบทุกข้อ เพื่อความสมบูรณ์ของการวิจัย

นางสกลพร พิชัยกมล

นักศึกษาปริญญาโท

สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

ส่วนที่ 1 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษา

คำชี้แจง : 1. แบบทดสอบฉบับนี้เป็นแบบเลือกตอบ จำนวน 25 ข้อ

2. ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย **X** ทับตัวตัวอักษร ก ข ค หรือ ง ที่นักเรียนเห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว (ทำในกระดาษคำตอบที่แจกให้)

<p>1. ข้อใดกล่าวถึงวัยรุ่นอย่างถูกต้อง</p> <p>ก. เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง</p> <p>ข. เป็นวัยแห่งการเสริมสร้าง</p> <p>ค. เป็นวัยพายุบุแคม</p> <p>ง. ถูกทั้ง ข้อ ก ข และ ค</p> <p>2. ข้อใดเป็นพัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่นชาย</p> <p>ก. ผลิตอสุจิ</p> <p>ข. เสียงดังกว่าเดิม</p> <p>ค. อารมณ์ฉุนเฉียว</p> <p>ง. สะโพกขยายใหญ่ขึ้น</p> <p>3. ข้อใดกล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงของเพศชายและเพศหญิงในช่วงเข้าสู่วัยรุ่นได้ถูกต้อง</p> <p>ก. เพศชายมีการเปลี่ยนแปลงก่อนเพศหญิง 1-2 ปี</p> <p>ข. เพศหญิงมีการเปลี่ยนแปลงก่อนเพศชาย 1-2 ปี</p> <p>ค. ทั้งเพศชายและเพศหญิงมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศเกิดขึ้นพร้อมกัน</p> <p>ง. การเปลี่ยนแปลงทางเพศไม่แน่นอนขึ้นอยู่กับสภาพความสมบูรณ์ของร่างกาย</p> <p>4. ข้อใดเป็นพัฒนาการทางด้านจิตใจของวัยรุ่นเพศหญิงที่เห็นได้เด่นชัดที่สุด</p> <p>ก. ไม่ชอบให้ผู้อื่นบังคับ</p> <p>ข. มีความรักต่อตนเองมากขึ้น</p> <p>ค. ต้องการช่วยเหลือตนเองมากขึ้น</p> <p>ง. มีความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น</p>	<p>5. อารีย์ มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ชอบแสดงออกด้านความคิดสร้างสรรค์ อารีย์มีพัฒนาการทางด้านใด</p> <p>ก. ทางด้านร่างกาย</p> <p>ข. ทางด้านอารมณ์</p> <p>ค. ทางด้านสังคม</p> <p>ง. ทางด้านจิตใจ</p> <p>6. นางสาวเดือนควรปฏิบัติอย่างไรในการดูแลรักษาอวัยวะ</p> <p>ก. ควรเปลี่ยนยี่ห้อผ้าอนามัยทุกเดือน</p> <p>ข. ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อเฉพาะที่ ล้างทำความสะอาดสะอาดอวัยวะทุกวัน</p> <p>ค. ขณะมีประจำเดือนควรใช้แป้งโรยอวัยวะให้แห้งอยู่เสมอ</p> <p>ง. ล้างด้วยน้ำสะอาดและซับให้แห้งทุกครั้งหลังเข้าห้องน้ำหรืออาบน้ำ</p> <p>7. เมื่อวัยรุ่นมีความต้องการทางเพศเกิดขึ้นควรปฏิบัติตัวโดยวิธีใดจึงจะเหมาะสมที่สุด</p> <p>ก. ไปเที่ยวตามลำพังกับเพื่อนต่างเพศ</p> <p>ข. ปรึกษาขอคำแนะนำจากเพื่อนสนิท</p> <p>ค. ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา</p> <p>ง. อ่านหนังสือไป</p> <p>8. การระบายอารมณ์เพศของวัยรุ่นหมายถึงข้อใด</p> <p>ก. การมีเพศสัมพันธ์</p> <p>ข. การหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ</p> <p>ค. การทดลองเกี่ยวกับการร่วมเพศ</p> <p>ง. การผ่อนคลายความต้องการทางเพศ</p>
---	---

<p>9. ลักษณะใดที่แสดงว่าเด็กหญิงมีวุฒิภาวะทางเพศสมบูรณ์</p> <p>ก. มีเสียงแหลม ข. หน้าอกใหญ่ขึ้น ค. มีสเปกผายออก ง. มีประจำเดือนครั้งแรก</p> <p>10. ลักษณะใดที่แสดงว่าเด็กชายมีวุฒิภาวะทางเพศสมบูรณ์</p> <p>ก. มีสิ่วขึ้น ข. มีหนวดขึ้น ค. มีเสียงใหญ่ ง. มีการหลั่งน้ำอสุจิ</p> <p>11. อวัยวะใดที่เกี่ยวข้องกับการมีประจำเดือนในเพศหญิง</p> <p>ก. รังไข่ มดลูก ข. รังไข่ ปีกมดลูก ค. มดลูก ปีกมดลูก ง. ปีกมดลูก ช่องคลอด</p> <p>12. ประจำเดือนเกิดได้อย่างไร</p> <p>ก. การสลายตัวของรังไข่เมื่อไข่ไม่ได้รับการผสม ข. การสลายตัวของไข่ทุกเดือนเมื่อไข่ไม่ได้รับการผสม ค. การลอกหลุดของเยื่อบุช่องคลอดเมื่อไข่ไม่ได้รับการผสม ง. การลอกหลุดของเยื่อบุมดลูกเมื่อไข่ไม่ได้รับการผสม</p> <p>13. ข้อใดมีผลทำให้เกิดการปฏิสนธิ</p> <p>ก. อสุจิของชายเข้าผสมกับไข่ของหญิง ข. อสุจิของชายเข้าผสมกับมดลูกของหญิง ค. อสุจิของชายเดินทางถึงมดลูกของหญิง ง. อสุจิของชายฝังตัวในผนังมดลูกของหญิง</p>	<p>14. การปฏิสนธิเกิดขึ้นที่อวัยวะใด</p> <p>ก. ปีกมดลูก ข. ท่อนำไข่ ค. มดลูก ง. ปากมดลูก</p> <p>15. ไข่เมื่อได้รับการผสมแล้วจะเคลื่อนไปอยู่ที่ใด</p> <p>ก. รังไข่ ข. มดลูก ค. ช่องคลอด ง. ปีกมดลูก</p> <p>16. การคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่นิยมใช้กันมากที่สุดคือข้อใด</p> <p>ก. การหลั่งภายนอก ข. การสวนล้างช่องคลอด ค. การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด ง. การใช้ยาฆ่าเชื้ออสุจิในช่องคลอดก่อนมีเพศสัมพันธ์</p> <p>17. การคุมกำเนิดแบบถาวรในเพศหญิงแพทย์จะผ่าตัดอวัยวะส่วนใด</p> <p>ก. รังไข่ ข. มดลูก ค. ท่อนำไข่ ง. ปีกมดลูก</p> <p>18. ฮอร์โมนที่เป็นส่วนประกอบสำคัญในยาเม็ดคุมกำเนิดและช่วยระงับการปวดประจำเดือนได้คือฮอร์โมนชนิดใด</p> <p>ก. estrogen ข. progestogen ค. progesterone ง. estrogen และ progestogen</p>
--	---

<p>19. ถ้านักเรียนเห็นเพื่อนชายหญิงเดิน คลอเคลียกันในที่สาธารณะนักเรียนควร ทำอะไร</p> <p>ก. เลิกคบ ข. ไปบอกครู ค. ตักเตือนด้วยดี ง. เป็นเรื่องส่วนตัว ไม่ทำอะไร</p> <p>20. นักเรียนมีหลักในการคบเพื่อนต่างเพศ อย่างไร</p> <p>ก. ปฏิบัติตามความรู้สึกที่มีอยู่ ข. ต้องขออนุญาตจากพ่อแม่ก่อน ค. ไม่จำเป็นไม่ควรคบเพื่อนต่างเพศ ง. พยายามให้อยู่ในขนบธรรมเนียม ประเพณีไทย</p> <p>21. ถ้าเพศชายพูดจาทะโลม ชักชวน หรือ ล่อลวงให้ดูการ์ตูน หนังสือหรือวีดีโอลามก นักเรียนควรหลีกเลี่ยงอย่างไร</p> <p>ก. ทำเป็นไม่สนใจ ข. ตอบโต้อย่างรุนแรง ค. แจ้งให้ผู้ปกครองทราบ ง. ปฏิเสธ พร้อมอ้างเหตุผลประกอบ</p> <p>22. การป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ ข้อใด ไม่ถูกต้อง</p> <p>ก. ไปเที่ยวกับเพื่อน ควรไปเป็นกลุ่ม ข. วัยรุ่นไม่ควรไปเที่ยวนอกบ้านตาม ลำพัง ค. อยู่บ้านคนเดียวควรปิดประตูไม่เปิดรับ คนไม่รู้จัก ง. พ่อแม่หรือผู้ปกครองไม่อยู่บ้านควร ชวนเพื่อนต่างเพศไปอยู่เป็นเพื่อน</p>	<p>23. ข้อใดเป็นวิธีการป้องกันการเกิดปัญหา ทางเพศในวัยเรียนได้ดีที่สุด</p> <p>ก. ไม่ควรคบเพื่อนต่างเพศ ข. ทำตัวตามสบาย ตามสมัยนิยม ค. เรียนรู้วิธีการคุมกำเนิดที่ถูกต้อง ง. อย่าชิงสุกก่อนห่าม รักรวดสงวนตัว</p> <p>24. ข้อใดไม่จัดเป็นการล่วงละเมิดทางเพศ</p> <p>ก. แอบมองสร้อยร่างกายของวัยรุ่น ข. พาไปเที่ยวโดยการจับมือถือแขน ค. แอบถ่ายภาพอวัยวะที่หวงห้าม ง. บิดากอดจูบลูกสาวด้วยความรัก</p> <p>25. ข้อใดเป็นการวางตัวที่ดีที่สุดในการ คบเพื่อนต่างเพศของฝ่ายหญิง</p> <p>ก. ให้ความสนิทสนมใกล้ชิดเหมือนเป็น เพศเดียวกัน ข. ควรรักรวดสงวนตัวตามขอบเขต ประเพณีไทย ค. ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ด้วยกันสองต่อ สอง เพื่อป้องกันการใกล้ชิด ง. ควรแสดงความอ่อนหวาน น่ารัก น่าทะนุถนอม เพื่อให้เพศชายคอยช่วยเหลือ</p>
--	--

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามทักษะชีวิต ในด้าน

1. แบบสอบถามความภูมิใจในตนเอง 25 ข้อ
2. แบบสอบถามความรับผิดชอบต่อสังคม 26 ข้อ
3. แบบสอบถามทักษะการปฏิเสธ 15 ข้อ
4. แบบสอบถามทักษะการตัดสินใจ 16 ข้อ

1. แบบสอบถามความภูมิใจในตนเอง

คำชี้แจง ในแต่ละข้อความ จะมีระดับแสดงความคิดเห็น 5 ระดับ ให้นักเรียนเลือกระดับที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด โดยเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายข้อความ

- 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- 4 หมายถึง เห็นด้วย
- 3 หมายถึง ไม่แน่ใจ
- 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย
- 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	ฉันเป็นที่พึ่งของเพื่อนๆ เสมอ					
2	ฉันเป็นที่รักของเพื่อนๆ ในห้องเรียน					
3	ฉันแยกตัวอยู่คนเดียวเสมอ					
4	ฉันเป็นเด็กที่มีปัญหาในสายตาของอาจารย์					
5	ฉันรู้สึกแพ้เพื่อนๆ					
6	ฉันเป็นคนที่น่าเชื่อถือในสายตาของอาจารย์					
7	ฉันเป็นที่ชื่นชอบของเพื่อนๆ รุ่นพี่ รุ่นน้อง					
8	อาจารย์รักใคร่ชื่นชมในความสามารถของฉัน					
9	ฉันมีความคิดสุขุมรอบคอบเสมอ					
10	ฉันมีความภูมิใจในเพศของตนเอง					
11	ฉันประสบความสำเร็จในชีวิต					
12	ฉันพอใจสภาพของตนเองในขณะนี้					
13	ฉันรู้สึกมีปมด้อย					
14	ฉันสามารถแสดงความคิดเห็นและเหตุผลของตนเองเมื่อมีความขัดแย้งกับผู้ใหญ่					

1. แบบสอบถามความภูมิใจในตนเอง (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
15	ฉันรู้สึกด้อยกว่าคนอื่น เพราะไม่มีเพื่อนต่างเพศสนใจ					
16	ฉันสามารถวางตัวต่อเพศตรงข้ามได้อย่างเหมาะสม					
17	พ่อแม่ อนุญาตให้คบเฉพาะเพื่อนเพศเดียวกันเท่านั้น					
18	ฉันรู้สึกพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง					
19	เวลาอยู่บ้าน ฉันรู้สึกโดดเดี่ยวเหมือนอยู่ตามลำพัง					
20	ฉันถูกตำหนิจากพ่อแม่เสมอ					
21	พ่อแม่ยอมรับในความสามารถของฉัน					
22	ฉันเป็นความภาคภูมิใจของพ่อแม่					
23	พ่อแม่ภูมิใจในความประพฤติของฉัน					
24	ฉันอยากแยกตัวไปอยู่ที่อื่นตามลำพังเพราะมีความสุขกว่า					
25	เมื่อออกนอกบ้านไปเกี่ยวกับเพื่อนฉันขออนุญาต ผู้ปกครองทุกครั้ง					

2. แบบสอบถามความรับผิดชอบต่อสังคม

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	วัยรุ่นชายหญิงจับมือโอบกอดกันในที่สาธารณะถือเป็นเรื่องปกติ					
2	วัยรุ่นชายเมื่อเกิดอารมณ์เพศสามารถสำเร็จความใคร่ทันทีโดยไม่ต้องสนใจสถานที่และบุคคลอื่น					
3	วัยรุ่นชายสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ไม่จำเป็นต้องคุมกำเนิดเพราะไม่ได้เป็นคนตั้งท้อง					
4	การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน เป็นพัฒนาการตามวัยของวัยรุ่น					
5	การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานเป็นเรื่องน่าอาย					
6	เมื่อเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ตามปกติ					
7	การมีเพศสัมพันธ์ถือเป็นเรื่องปกติธรรมดาของวัยรุ่นชายหญิงที่รักกัน					
8	การที่วัยรุ่นชายหญิงเดินจู๋มมือกันในที่สาธารณะเป็นสิ่งที่ขัดต่อประเพณีไทย					
9	วัยรุ่นชายควรให้เกียรติวัยรุ่นหญิงโดยไม่ฉวยโอกาสตะเนื้อต้องตัว					
10	วัยรุ่นควรป้องกันตนเองไม่ยุ่งเกี่ยวเรื่องทางเพศ					
11	ถ้ามีความบริสุทธิ์ใจนักเรียนสามารถอยู่กับเพื่อนต่างเพศในที่ลับตาสองต่อสองได้					
12	การคบเพื่อนต่างเพศ จะต้องอยู่ในขอบเขตประเพณีไทย					
13	ฉันจะหาโอกาสตะเนื้อต้องตัวเพศตรงข้ามเมื่ออยู่ตามลำพังสองต่อสอง					
14	ฉันปฏิบัติและให้เกียรติเพศตรงข้ามเสมอ					
15	พฤติกรรมรักร่วมเพศเป็นเรื่องปกติ					
16	การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานเป็นเรื่องปกติสำหรับคนยุคใหม่					

2. แบบสอบถามความรับผิดชอบต่อสังคม (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
17	การพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องเพศในที่สาธารณะเป็นเรื่องที่ไม่ควรทำ					
18	การดื่มสุราหรือของมีเมาทำให้ขาดสติ เป็นเหตุให้มีเพศสัมพันธ์ได้					
19	การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เป็นการหลีกเลี่ยงความต้องการทางเพศที่ได้ผล					
20	การมีเพศสัมพันธ์กับคู่อีกไม่จำเป็นต้องใช้ถุงยางอนามัย					
21	การเที่ยวดิสโก้เทค ผับ ไม่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์					
22	ไม่ลวนลามเพื่อนต่างเพศเมื่ออยู่ตามลำพังสองต่อสอง					
23	การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนถือเป็นประสบการณ์ที่ควรเรียนรู้					
24	ผ้าอนามัยใช้แล้วสามารถทิ้งลงถังขยะได้ทันที					
25	การมีเพศสัมพันธ์กับคนที่มิได้คาดหวังจะแต่งงานด้วย เป็นเรื่องปกติที่สังคมยอมรับได้					
26	การมีเพศสัมพันธ์กันควรเกิดจากความรักและความพร้อมที่จะรับผิดชอบซึ่งกันและกัน					

3. แบบสอบถามทักษะการปฏิเสธ

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	เพื่อนต่างเพศชวนไปดูหนังรอบ 2 ทุ่ม สองต่อสอง ซึ่ง เป็นเรื่องที่ฉันต้องการดูมาก ฉันจะบอกว่ามันตึกเกินไป					
2	ถ้าเพื่อนต่างเพศชวนไปทำรายงานที่บ้านและบอกว่าพ่อ แม่ไม่อยู่ ฉันจะบอกว่ามีนัดกับคุณแม่แล้ว					
3	ถ้าเพื่อนแนะนำให้อ่านการ์ตูนญี่ปุ่นและบอกว่ามีภาพ เด็ดๆ ฉันจะบอกว่าไม่ชอบอ่านการ์ตูน					
4	ฉันจะไม่แนะนำให้เพื่อนเข้าไปดูเว็บไซต์ที่มีภาพกระตุ้น อารมณ์ทางเพศ					
5	ถ้าเพื่อนโทรศัพท์มาบอกว่าจะส่งภาพโลโก้ โทรศัพท์มือถือที่เป็นภาพโป๊มาให้ฉันจะบอกว่าไม่รับ เพราะเป็นสิ่งที่ไม่ดี					
6	เพื่อนต่างเพศชวนไปเที่ยวห้างสรรพสินค้าและดูหนังกัน 2 คน โดยบอกว่าจะเป็นเจ้ามือ ฉันจะบอกว่ามีนัดกับคุณแม่แล้ว					
7	ถ้าเพื่อนต่างเพศโทรศัพท์มาชวนคุยตอน 5 ทุ่ม ฉันจะ บอกว่าต้องรีบทำการบ้านที่ต้องส่งพรุ่งนี้					
8	ถ้ารุ่นพี่ม.6 บอกว่าจะติววิชาคณิตศาสตร์ให้ที่บ้านตอน เย็นก่อนสอบ ฉันจะบอกว่าทบทวนเรียบร้อยแล้ว					
9	ในขณะที่กำลังตั้งใจฟังอาจารย์สอนอยู่ เพื่อนสนิทที่นั่ง ข้างหลังได้สะกิดแล้วยื่นโทรศัพท์ที่มีภาพโป๊มาให้ดู ฉัน จะเตือนวาระวังอย่าให้อาจารย์เห็น					
10	หลังเลิกเรียนเพื่อนชายชวนไปทำการบ้านที่ห้องเรียนกัน 2 คน ฉันจะบอกว่าไม่มีการบ้าน					
11	หลังจากสอบปลายภาคเสร็จเพื่อนๆ ทั้งชายและหญิง ชวนกันไปเที่ยวผับต่อ ฉันจะบอกว่าไปกินพิซซ่ากัน ดีกว่า					
12	หลังเลิกเรียนเมื่อเพื่อนชวนไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่ข้าง โรงเรียน ฉันจะบอกว่าไม่ว่างเอาไว้ออกาสหน้าดีกว่า					

3. แบบสอบถามทักษะการปฏิเสธ (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
13	เมื่อเพื่อนชวนให้ไปดูหนังสือไป ฉันบอกว่าไปเล่นอินเทอร์เน็ตกันดีกว่า					
14	ปิดเทอมนี้เพื่อนชวนกันไปเที่ยวทะเลซึ่งต้องค้างคืนฉันจะบอกว่าไม่ไปขอโทษจริง ๆ ต้องไปทำงานพิเศษ					
15	มีคนที่ไม่รู้จักนำของมาให้รับประทาน ฉันจะบอก "ขอบคุณนะ พอดีอยู่ในช่วงลดน้ำหนัก รบกวนช่วยรับคืนด้วยนะคะ"					

4. แบบสอบถามทักษะการตัดสินใจ

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	แก้วเป็นนักเรียนหญิงชั้น ม.2 ไม่รู้จักกับนักเรียนชายรุ่นพี่ ม.6 มาชวนไปเที่ยว RCA ในเย็นวันศุกร์และบอกว่า เป็นวันเกิดของพี่ แก้ว ตัดสินใจไป เพราะกลัวว่ารุ่นพี่จะโกรธและถือโอกาสเที่ยวฟรี					
2	เอก มีบ้านอยู่ใกล้โรงเรียน หลังเลิกเรียนเอกชวนอรไปดูวิดีโอที่บ้านในระหว่างที่รอผู้ปกครองมารับ อร ตัดสินใจไม่ไป เพราะเป็นผู้หญิงไม่ควรไปอยู่ในที่ลับตากับคนอื่นตามลำพัง					
3	เติลนำหนังสือการ์ตูนญี่ปุ่นเด็ดๆ (มีภาพอนาจาร) ส่งใต้โต๊ะให้แต้วดูในขณะที่อาจารย์กำลังยืนสอนอยู่หน้าห้อง แต้ว ตัดสินใจดู เพราะกลัวจะไม่ได้ดูและจะได้มีความรู้เพิ่ม					
4	วันสุดท้ายของการเรียนปลายภาคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีการฉลองกันที่ผับแห่งหนึ่งและนักเรียนหนึ่งคน สามารถชวนเพื่อนต่างเพศไปร่วมงานนี้ได้ด้วย 1 คน รุ่นพี่ม.6 ที่อ้อ รู้จักชวนอ้อไปร่วมงานนี้ด้วย อ้อ ตัดสินใจไม่ไป เพราะรุ่นพี่ที่ชวนไม่สนิทและการไปในลักษณะนี้จะทำให้เกิดอันตรายได้					
5	ขณะที่รุ่นพี่กำลังให้รุ่นน้องซ่อมเขียร์อยู่บนอัฒจันทร์ นักเรียนหญิงคนหนึ่งจะขออนุญาตไปห้องน้ำ โดยรุ่นพี่ผู้ชายจะอาสาพาไปส่งที่ห้องน้ำหลังอาคารเรียนนักเรียนหญิงคนนั้น ตัดสินใจไม่ไป เพราะห้องน้ำอยู่หลังอาคารเรียน การไปในลักษณะนี้อาจเกิดอันตรายได้					
6	สุวรรณเป็นเพื่อนในห้องของนักเรียน วันหนึ่งสุวรรณชวนนักเรียนให้ลองหารายได้เสริม โดยการช่วยสุวรรณส่งของซึ่งนักเรียนสงสัยว่าอาจเป็นสารเสพติดชนิดหนึ่ง (ยาบ้า) นักเรียนตัดสินใจตกลง ดีเหมือนกัน กำลังอยากเก็บเงินซื้อของพอดีและจะได้มีเงินช่วยแม่จ่ายค่าเทอม					

4. แบบสอบถามทักษะการตัดสินใจ (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
7	อาทิตย์เป็นเพื่อนของนักเรียนที่มีพฤติกรรมใช้สารเสพติด ในช่วงใกล้สอบ อาทิตย์ชวนนักเรียนให้ลองใช้ยากระตุ้น จะได้อ่านหนังสือได้นานขึ้น นักเรียนตัดสินใจดีเหมือนกัน กำลังอ่านหนังสือไม่ทันจะได้ช่วยให้อ่านหนังสือได้นานขึ้น					
8	อ่าเภอดอกคำใต้ ทางภาคเหนือ เป็นหมู่บ้านที่มักส่งลูกสาวเข้ากรุงเทพเพื่อขายบริการทางเพศ หารายได้จุนเจือครอบครัว ถ้านักเรียนอยู่ในสถานการณืนั้น จะตัดสินใจไม่ไป เพราะการไปในลักษณะนี้จะทำให้เกิดโอกาสเสี่ยงอันตรายทางเพศได้					
9	ด้อม ถูกเพื่อน ๆ ชวนให้หนีเรียน ไปหาอะไรสนุก ๆ ทำกันที่แปลงเกษตรหลังอาคาร 5 ด้อมเห็นว่ามีเพื่อนทั้งหญิงและชาย ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนที่ไม่ค่อยสนใจเรียนหนังสือและถูกฝ่ายปกครองตัดคะแนนความประพฤติในเรื่องการใช้สารเสพติดและปัญหาชู้สาวหลายครั้ง ด้อมตัดสินใจไม่ไป เพราะเกรงใจเพื่อน กลัวเพื่อนจะเสียใจ ครั้งต่อไปเพื่อนจะทำไม่ยอมชวน ไปด้วย					
10	ในงานวันสายสัมพันธ์ของโรงเรียน เพื่อนกลุ่มหนึ่งมีทั้งหญิงและชาย ชวนแฉจัดให้ไปต่อกันที่บ้านพี่เจมซึ่งไม่มีผู้ใหญ่อยู่ ซึ่งจัดรู้ว่าพี่เจม ติดสารเสพติด ถ้าไปจะต้องถูกกะยั้นกะยอให้เสพยากระตุ้นอารมณ์เพศแน่ ๆ แฉจัดตัดสินใจไม่ไป เพราะการไปในลักษณะนี้จะทำให้เกิดโอกาสเสี่ยงอันตรายแน่ ๆ ทั้งการเสพยาเสพติดและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และทำให้เสียอนาคตได้					

4. แบบสอบถามทักษะการตัดสินใจ (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
11	นักเรียนทราบว่าเพื่อนคนหนึ่งในห้องมีพฤติกรรมแปลกๆ เช่น แต่งหน้ามาโรงเรียน ใช้เงินฟุ่มเฟือย ใช้โทรศัพท์ กระเป๋าและสิ่งของอื่นๆ ราคาแพงๆ ทั้งๆ ที่เพื่อนคนนี้เป็นคนต่างจังหวัดและเช่าหอพักอยู่ มีเพื่อนเล่าว่าตอนเย็นหลังเลิกเรียนเพื่อนคนนั้นชอบแต่งตัวสวยๆ แล้วไปเดินแถวหน้าห้างบ่อยๆ เพื่อนคนนั้นชวนนักเรียนไปเดินเที่ยวห้างสรรพสินค้า นักเรียนตัดสินใจ ไม่ไป เพราะเพื่อนคนนั้นรู้จักกันแค่ผิวเผินและมีพฤติกรรมน่าสงสัย					
12	ในงานวันสายสัมพันธ์ของโรงเรียน หลังจากการจัดกิจกรรมช่วงเช้าแล้ว ช่วงบ่ายนักเรียนในห้องของตุ้มว่าง (ตุ้มขออนุญาตอยู่ดูการแสดงบนเวทีในช่วงหัวค่ำ จึงนัดผู้ปกครองมารับประมาณ 4 ทุ่ม) ตุ้มจึงถือโอกาสชวนเตี้ยและเพื่อนๆ ไปเดินเล่นและเล่นอินเทอร์เน็ตดูภาพโป๊ที่ห้างสรรพสินค้า แต่หลังเลิกเรียนทุกวันเตี้ยต้องรีบกลับบ้านช่วยแม่ทำงานบ้านเตี้ยตัดสินใจไป เพราะไม่อยากขัดใจเพื่อน กลัวเพื่อนจะไม่ให้เข้ากลุ่มและอยากเล่นอินเทอร์เน็ต อยู่พอดี					
13	เจ๊ียบชวนน้ำไปพบเพื่อนผู้ชายที่รู้จักกันโดยการแชทคุยกันทางอินเทอร์เน็ต 4-5 ครั้งที่ชวนสาขารณะแห่งหนึ่ง หลังเลิกเรียนน้ำตัดสินใจไป เพราะกำลังอยากไปเที่ยวพอดีและจะได้รู้ว่าเพื่อนผู้ชายคนนั้นเป็นใคร					
14	วันกีฬาโรงเรียนที่อืดอยู่ขณะเลิกกีฬาหลายชนิด หลังจากปิดกีฬา อืดชวนไปฉลองต่ออืดตัดสินใจไม่ไป เพราะมีดแล้วพ่อแม่จะเป็นห่วง					
15	วันนี้ชั่วโมงว่างเป็นคาบสุดท้ายพอดีเพื่อนชวนไปกินไอศกรีมที่ตลาด นักเรียนตัดสินใจ ไปและนัดเจอกันที่ร้านไอศกรีม					
16	เย็นนี้เพื่อนบอกว่าให้ทำตัวให้ว่างเพราะจะชวนไปงานวันเกิดเพื่อน นักเรียนตัดสินใจ ไม่ไป เพราะเราต้องไปธุระกับพ่อแม่บอกเพื่อนว่าคงเข้าใจเรานะ					

ภาคผนวก จ

เฉลยคำตอบแบบทดสอบ

เฉลยแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ข้อที่	คำตอบ
1	ง
2	ก
3	ข
4	ก
5	ง
6	ง
7	ค
8	ง
9	ง
10	ง
11	ก
12	ง
13	ก
14	ข
15	ข
16	ค
17	ค
18	ค
19	ข
20	ง
21	ง
22	ง
23	ง
24	ง
25	ข

ภาคผนวก ช

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิต
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา**

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

เรื่อง

ผลการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมต่อความรู้เรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิต
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา



นางสกลพร พิชัยกมล

สาขา หลักสูตรและการสอน

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

รายวิชา สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง พัฒนาการทางเพศและการเปลี่ยนแปลง เวลา 2 คาบ

สาระการเรียนรู้

การพัฒนากายทางเพศและการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

สาระสำคัญ

การเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยรุ่นจะเป็นไปอย่างรวดเร็วและเห็นได้ชัดเจน การเข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่น ปัญหาทางเพศ เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เข้าใจพัฒนาการด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและเพศ ซึ่งจะทำให้นักเรียนสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ผลการเรียนรู้ที่

นักเรียนสามารถ

คาดหวัง

1. อธิบายลักษณะทางเพศ การเปลี่ยนแปลงทางเพศ สุขอนามัยทางเพศ ปัญหาทางเพศของวัยรุ่นทั้งชายและหญิง ได้ถูกต้อง
2. บอกวิธีการปรับตัวทางด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่นทั้งชายและหญิง ได้ถูกต้องและเหมาะสม
3. บอกวิธีการป้องกันและการแก้ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศทางเพศได้อย่างเหมาะสม
4. บอกแนวทางในการป้องกันและการแก้ปัญหาการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

องค์ประกอบการเรียนรู้ / กลุ่ม / เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ - รายบุคคล (20 นาที)	- ครูให้นักเรียนจินตนาการเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในตัวของนักเรียนที่ประสบว่ามีอะไรบ้าง	
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (30 นาที)	- ครูสุ่มถามนักเรียน 3 - 4 คน - ครูบรรยายเรื่องพัฒนาการของวัยรุ่น	ใบความรู้ 1 ตามใบความรู้ 1

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน (ต่อ)

องค์ประกอบการเรียนรู้/ กลุ่ม / เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา / สื่อ
สะท้อนฯ / อภิปราย - กลุ่ม 5 - 6 คน (20 นาที)	- ครูแบ่งกลุ่ม ให้ทุกกลุ่มอภิปรายตามประเด็นที่กำหนดให้ ตามใบงานที่ 1	ใบงานที่ 1
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	ให้ตัวแทน 2 - 3 กลุ่มออกมารายงานผลกลุ่มที่ เหลือช่วยเพิ่มเติมในส่วนที่แตกต่างออกไป ครูบรรยายปัญหาทางเพศของวัยรุ่นตามใบความรู้ที่ 2	ใบความรู้ที่ 2
ประยุกต์แนวคิด - กลุ่ม 5 - 6 คน (10 นาที)	ครูขออาสาสมัครจากนักเรียนบรรยายกรณีศึกษาที่เกี่ยวกับวัยรุ่นที่เคยมีประสบการณ์มา 1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มอภิปรายในหัวข้อปัญหาทางเพศของวัยรุ่นตามใบงานที่ 2 2. ครูขออาสาสมัครหรือผู้แทนกลุ่มออกมารายงานผล 2-3 กลุ่ม กลุ่มที่เหลือช่วยเพิ่มเติม ในส่วนที่แตกต่างออกไป 3. ครูสรุปเพิ่มเติม	กรณีศึกษา จากนักเรียน ใบงานที่ 2

สื่อการเรียนรู้การสอน

1. ใบความรู้ 1 เรื่องพัฒนาการของวัยรุ่น
2. ใบความรู้ 2 ปัญหาทางเพศของวัยรุ่น
3. ใบงานที่ 1 และ ใบงานที่ 2

การวัดและประเมินผล

การวัดผล	เครื่องมือวัดผล	การประเมินผล
1. สังเกตการทำงานกลุ่ม	1. แบบสังเกตการทำงานกลุ่ม	1.นักเรียนทำงานกลุ่มร่วมกันสำเร็จทุกคน
2. ตรวจใบงานที่ 1 , 2	2. ใบงานที่1 , ใบงานที่ 2	2.นักเรียนตอบคำถามในใบงานได้ถูกต้องตามเกณฑ์ 80 %

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง พัฒนาการของวัยรุ่น

วัยรุ่นตอนต้นคือช่วงวัยตั้งแต่อายุ 13 - 17 ปี เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากและเห็นชัดเจนทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และการปรับตัวทางสังคมควบคู่ไปด้วย

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในเพศชาย

จะมีการพัฒนาระบบสืบพันธุ์จนสมบูรณ์พร้อมที่จะทำหน้าที่ได้ นอกจากนี้ยังพบว่าร่างกายจะเจริญเติบโตรวดเร็วมาก เช่น มีกล้ามเนื้อแข็งแรง มีเสียงแตกห้าว เริ่มมีหนวดเครา หรือเริ่มมีขนบริเวณอวัยวะเพศและรักแร้ เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ทำให้วัยรุ่นเกิดความไม่สบายใจอย่างมาก และมีผลต่อการปรับตัวในสังคมด้วย

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในเพศหญิง

เช่นเดียวกับเพศชายที่ระบบสืบพันธุ์จะพัฒนาจนสมบูรณ์พร้อมที่จะทำหน้าที่ได้พร้อมๆ กับการพัฒนาทางด้านร่างกาย ลักษณะเฉพาะของความเป็นหญิงเช่นการมีประจำเดือน สะโพกผาย เอวคอด เสียงแหลม เริ่มมีขนบริเวณอวัยวะเพศ และรักแร้ เป็นต้น

3. การปรับตัวทางเพศทางด้านร่างกายในเพศชาย

สัญญาณทางเพศของเพศชายคือการหลั่งน้ำอสุจิ ซึ่งเกิดขึ้นตามธรรมชาติและเกิดร่วมกับความรู้สึกด้านจิตใจและถูกกระตุ้นได้เร็วมาก ทำให้เกิดความรู้สึกทางเพศรุนแรงขึ้นและหาทางผ่อนคลายความรู้สึกทั้งที่เป็นการกระทำโดยจงใจ เช่น การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง และปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจ เช่น การฝันเปียก

4. การปรับตัวทางเพศทางด้านร่างกายในเพศหญิง

สัญญาณทางเพศของเพศหญิงคือการมีประจำเดือน ซึ่งเป็นเรื่องธรรมชาติของผู้หญิงปกติทุกคน แสดงถึงพัฒนาการและการมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์อีกด้วย ประจำเดือน คือ การลอกหลุดตัวของผนังชั้นในสุดของมดลูกเมื่อไม่มีการฝังตัวของไข่ที่ถูกผสมโดยออกมาเป็นเลือดทางช่องคลอด รอบของประจำเดือนปกติประมาณ 28 วัน ระยะเวลาของการมีประจำเดือน 3 - 5 วัน ไม่ควรน้อยกว่า 3 วัน หรือไม่ควรเกิน 7 วัน อาการที่อาจเกิดร่วมกับการมีประจำเดือนและถือว่าปกติ ได้แก่ อาการปวดท้องน้อย ก่อนมีประจำเดือนอาจมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดหลัง คัดหน้าอก อ่อนเพลีย หงุดหงิด เป็นต้น

ใบงานที่ 1

เรื่อง พัฒนาการของวัยรุ่น

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น กลุ่มที่.....

คำชี้แจง แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่มๆ ละ 5 - 6 คน ให้ทุกกลุ่มอภิปรายตามประเด็นที่กำหนดในตาราง และให้ตัวแทน 2 - 3 กลุ่ม เสนอผลงานในกลุ่มใหญ่ (20 นาที)

ธรรมชาติของวัยรุ่น	ลักษณะธรรมชาติของวัยรุ่น
1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในเพศชาย	
2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในเพศหญิง	
3. การปรับตัวทางเพศทางด้านร่างกายในเพศชาย	
4. การปรับตัวทางเพศทางด้านร่างกายในเพศหญิง	

ใบความรู้ที่ 2

ปัญหาทางเพศของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่เกิดปัญหาทางเพศได้มาก เนื่องจากปัจจัยหลายประการ ได้แก่ ความต้องการทางเพศถูกกระตุ้นได้ง่าย การเปลี่ยนแปลงทางค่านิยมที่ยอมรับความมีอิสระทางเพศมากขึ้น และวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีความอยากรู้อยากเห็นและอยากรทดลองในเรื่องต่าง ๆ รวมทั้งเรื่องเพศด้วย ปัญหาทางเพศในวัยรุ่นที่พบมากได้แก่

1. การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควรและการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงปรารถนา

เนื่องมาจากค่านิยมการแสดงออกทางเพศและความมีอิสระในการคบเพื่อนต่างเพศมีมากขึ้น สิ่งยั่วยุทางเพศมีมากขึ้น ประกอบกับความอยากรู้อยากลองของวัยรุ่นและความรู้สึกทางเพศที่ถูกกระตุ้นได้ง่าย เมื่อมีเพศสัมพันธ์กันแล้วปัญหาอื่น ๆ ก็จะมีตามมา เช่น การตั้งครรภ์ที่ไม่ต้องการ ทำให้เสียอนาคตและเป็นภาระแก่สังคม การป้องกันปัญหานี้ประเด็นสำคัญอยู่ที่การสร้างเจตคติที่ถูกต้องให้กับวัยรุ่นให้ตระหนักถึงความถูกต้องดีงาม มีความยังคิดและรับผิดชอบต่อการตัดสินใจและการกระทำของตน

2. การรักร่วมเพศ

เป็นพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศที่สังคมไม่ยอมรับวัยรุ่นบางคนถือเป็นการความโก้เก๋หรือทำให้ตนเองเด่น โดยเลียนแบบผู้ที่มีชื่อเสียงบางคนในสังคมที่มีพฤติกรรมเช่นนี้และคิดว่าเป็นสิ่งที่จะนำเขาไปสู่การยอมรับของกลุ่มเพื่อนได้ การป้องกันแก้ไขในเรื่องนี้คือการสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องให้กับวัยรุ่น

3. ปัญหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ในปัจจุบันนี้ปัญหาที่สำคัญ คือ ปัญหาโรคเอดส์ ซึ่งเป็นโรคที่ไม่อาจรักษาได้และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น คือ กามโรค ซึ่งมักเกิดกับวัยรุ่นชายที่ไปเที่ยวหญิงบริการและบางรายนำโรคมานำแพร่สู่คนรักของตนโดยการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งเป็นการทำให้โรคแพร่ระบาดมากขึ้น การป้องกันทำได้โดยการไม่ไปเที่ยวหญิงบริการ และหาทางผ่อนคลายความรู้สึกทางเพศด้วยการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์

4. อุบัติภัยทางเพศ

ในปัจจุบันอุบัติเหตุทางเพศมีมากขึ้นโดยเฉพาะในวัยรุ่นเด็กหญิง เช่น การข่มขืนกระทำชำเรา ป้องกันได้โดยหลีกเลี่ยงการเสี่ยงต่าง ๆ ที่จะทำให้เกิดปัญหา เช่น ไม่ไปในที่เปลี่ยวตามลำพัง ไม่แต่งตัวล่อแหลมเป็นการยั่วยุเพศตรงข้าม เป็นต้น

ใบงานที่ 2

ปัญหาทางเพศของวัยรุ่น

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น กลุ่มที่.....

คำชี้แจง : แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่มๆ ละ 5 - 6 คน ให้ทุกกลุ่มอภิปรายลักษณะปัญหาทางเพศที่พบในวัยรุ่นแล้วส่งตัวแทน 2 - 3 กลุ่ม เสนอผลงานในกลุ่มใหญ่ (20 นาที)

1. การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

2. การรักร่วมเพศ

.....

.....

.....

.....

.....

3. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

.....

.....

.....

.....

.....

4. อุบัติภัยทางเพศ

.....

.....

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

รายวิชา สุขศึกษา
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

เรื่องความภูมิใจในตัวเอง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
เวลา 2 คาบ

สาระการเรียนรู้

การรู้จักลักษณะของตนเองทั้งภายในและภายนอก

สาระสำคัญ

ลักษณะของคนเราประกอบด้วยส่วนที่เป็นลักษณะภายนอก ได้แก่ รูปร่าง หน้าตา และส่วนที่เป็นลักษณะภายใน ได้แก่ อุปนิสัย ความคิด ความเชื่อซึ่งแต่ละคนจะแตกต่างกัน

ผลการเรียนที่

นักเรียนสามารถ

คาดหวัง

1. บอกคุณสมบัติลักษณะของตนเองได้ถูกต้อง
2. เปรียบเทียบคุณสมบัติและความแตกต่างระหว่างบุคคลได้
3. วิเคราะห์ได้ว่า ความภูมิใจในตนเองที่แท้จริงอยู่ที่ความดีงามภายใน
4. บอกคุณสมบัติที่เป็นความภูมิใจในตนเองได้

กิจกรรมการเรียนการสอน

องค์ประกอบการเรียนรู้/ กลุ่ม / เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา / สื่อ
<p>1. <u>ขั้นสร้างความรู้สึก</u> ประสบการณ์ - รายบุคคล (30 นาที)</p>	<p>- ครูสาธิตการปรบมือ 3 จังหวะ - ครูให้นักเรียนคนแรกตบมือ 3 จังหวะ แล้วบอกชื่อตัวเอง พร้อมคุณสมบัติหรือลักษณะของตนเอง (ตามใบชี้แจง) และตบมืออีก 3 จังหวะเพื่อส่งต่อ - นักเรียนคนต่อมาทำซ้ำเช่นเดียวกับคนแรกจนครบทุกคนโดยทำประมาณ 3 - 4 บัตรคำ ตามใบกิจกรรม 1 (บัตรคำ)</p>	<p>- ใบชี้แจง ใบกิจกรรม 1 (บัตรคำ)</p>

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน (ต่อ)

องค์ประกอบการเรียนรู้/ กลุ่ม / เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา / สื่อ
2. ชั้นจัดระบบความคิด		
สะท้อนฯ / อภิปราย		
- กลุ่ม 5 - 6 คน (30 นาที)	- นักเรียนพูดคุยในประเด็น “ คนเรามีความแตกต่างกันอย่างไรบ้าง ” ตามใบงานที่ 1	ใบงานที่ 1
ความคิดรวบยอด		
- กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- สุ่มตัวแทนกลุ่ม 2 - 3 กลุ่ม นำเสนอ และให้กลุ่มที่มีความเห็นแตกต่างนำเสนอ เพิ่มเติม	
ประยุกต์แนวคิด		
- รายบุคคล (20 นาที)	- ครูสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้ - ให้นักเรียนเรียงความเรื่อง “นี่คือตัวฉัน” ตามใบงานที่ 2	- ใบความรู้ - ใบงานที่ 2

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรมที่ 1 (บัตรคำ)
2. ใบงานที่ 1 และใบงานที่ 2
3. ใบชี้แจง
4. ใบความรู้

การวัดและประเมินผล

การวัดผล	เครื่องมือวัดผล	การประเมินผล
1. สังเกตการร่วมกิจกรรม	1. แบบสังเกตการร่วม กิจกรรม	1. นักเรียนร่วมกิจกรรมทุกคน ได้เกณฑ์ดี
2. ตรวจใบงานที่ 1 , 2	2. ใบงานที่ 1 , ใบงานที่ 2	2. นักเรียนทำใบงานได้ถูกต้อง เกิน 80 %

ใบชี้แจง

ทักษะชีวิตด้าน “ ความภูมิใจในตัวเอง ”

ในการดำเนินกิจกรรมแต่ละรอบ ชูบัตรคำซึ่งเขียนตัวโต ๆ ที่สามารถอ่านได้ง่าย โดยใช้กระดาษหนาขนาด 5 × 12 ให้สมาชิกดู ดังนี้ (ใช้เวลา 20 นาที)

1. บัตรคำ รูปร่างภายนอกที่ภูมิใจ
2. บัตรคำ นิสัยที่ดี
3. บัตรคำ นิสัยไม่ดี
4. บัตรคำ อาหารที่ชอบ
5. บัตรคำ กีฬาที่ชอบเล่น
6. บัตรคำ เพลงโปรด
7. บัตรคำ ดารารุ่นโปรด
8. บัตรคำ อนาคตอยากเป็น

ใบความรู้ ทักษะชีวิตด้าน “ความภูมิใจในตัวเอง”

การเปิดเผยตนเองในแง่มุมต่างๆ ช่วยให้เราก่อเกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้น เช่น ได้เข้าใจว่าเรามีจุดเด่น จุดด้อยในเรื่องใด เรามีความเหมือนหรือแตกต่างจากเพื่อนๆ อย่างไร ขณะเดียวกันเราก็จะเกิดการยอมรับตัวเอง มองเห็นความเป็นตัวตนของเราเกิดความภาคภูมิใจในความเป็นเรา

ใบกิจกรรมที่ 1 (บัตรคำ)
ทักษะชีวิตด้าน “ความภูมิใจในตัวเอง”

รูปร่างภายนอกที่ภูมิใจ

กีฬาที่ชอบเล่น

นิสัยที่ไม่ดี

เพลงโปรด

กิจกรรมที่ 1 (บัตรคำ) ต่อ
ทักษะชีวิตด้าน “ความภูมิใจในตัวเอง”

นิสัยที่ดี

ดาราคณโปรด

อาหารที่ชอบ

อนาคตอยากเป็น

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

รายวิชา สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

เรื่องทักษะชีวิตด้าน “ความรับผิดชอบต่อสังคม” เวลา 2 คาบ

สาระการเรียนรู้

การประพุดิตนในการคบเพื่อนต่างเพศ

สาระสำคัญ

การอยู่ใกล้ชิดกับเพศตรงข้าม แม้กับคนที่เราไว้วางใจ ก็อาจมีโอกาสนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด และเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีได้

ผลการเรียนรู้ที่

นักเรียนสามารถ

คาดหวัง

1. บอกความรู้สึกรู้สึกที่มีต่อตัวละครที่เกิดความพลาดพลั้งในชีวิต
2. วิเคราะห์สถานการณ์เมื่อชายและหญิงอยู่ใกล้ชิดกันตามลำพัง
3. เสนอแนะทางปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงการอยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้าม
4. สรุปได้ว่าการอยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้ามอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบการเรียนรู้/ กลุ่ม / เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา / สื่อ
1. ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์		
- กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- นำเข้าสู่บทเรียนโดยครูนำสนทนา ความหมายของสุภาษิตสอนหญิงของ สุนทรภู่ “ชายข้าวเปลือกหญิงข้าวสาร โบราณว่า”	
	- สร้างความรู้สึก โดยครูเปิดเทปเสียงกรณี ศึกษาเรื่อง “จดหมายของพิมพ์”	เทปเสียง “จดหมาย ของพิมพ์”
- กลุ่ม 2 คน (10 นาที)	- ให้เปิดเผยตนเอง โดยแลกเปลี่ยนความ คิดเห็น เพื่อตอบคำถาม “นักเรียนคิด อย่างไรต่อชีวิตของพิมพ์”	
- กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ครูสุ่มถามคำตอบ 3 - 4 คู่ โดย ไม่ต้องสรุป	

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน (ต่อ)

องค์ประกอบการเรียนรู้/ กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา / สื่อ
2. ชั้นจัดระบบความคิด ฯ		
สะท้อน ฯ / อภิปราย		
กลุ่ม 8 - 10 คน (10 นาที)	แบ่งกลุ่ม 8 - 10 คน อภิปรายตามประเด็น ในใบงาน	- ใบงานที่ 1
ความคิดรวบยอด		
- กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- ตัวแทนกลุ่มรายงานที่ละประเด็น / ครูนำ อภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปครบตามแนวคิด ที่ควรได้	- ใบความรู้ "แนวคิดที่ควร ได้"
ประยุกต์แนวคิด		
- กลุ่ม 8 - 10 คน (10 นาที)	- มอบหมายงานให้วิเคราะห์สถานการณ์ ที่กำหนด ให้กลุ่มละ 1 สถานการณ์	- ใบงานที่ 2
ความคิดรวบยอด		
- กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- สุ่มกลุ่มรายงาน / นำอภิปราย / สรุป	- ครูสรุปโดย ไม่ตัดสินว่าทำ กิจกรรมนั้นได้/ ไม่ได้ แต่ อภิปรายให้เห็น ว่ามีความเป็นไปได้สูงที่จะเกิด ปัญหาต่าง ๆ ตามมา

สื่อการเรียนรู้การสอน

1. วิทย์ เทปเสียง "จดหมายของพิมพ์"
2. ใบงานที่ 1 และ ใบงานที่ 2
3. ใบความรู้สำหรับครู "แนวคิดที่ควรได้"

การวัดและประเมินผล

การวัดผล	เครื่องมือวัดผล	การประเมินผล
1. สังเกตการแสดงความรู้สึก และความคิดเห็น	1. แบบการแสดงความรู้สึก และความคิดเห็น	1. นักเรียนแสดงความคิดเห็น ทุกคนได้เกณฑ์ดี
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการ แสดงความคิดเห็นของกลุ่ม	2. แบบสังเกตการมีส่วนร่วม	2. นักเรียนร่วมแสดง ความคิดเห็นในกลุ่มได้เกณฑ์ดี
3. ตรวจสอบการทำรายงานกลุ่ม	3. เกณฑ์การให้คะแนน	3. นักเรียนร่วมทำงานกลุ่มได้ ในเกณฑ์ดี

กรณีศึกษา “จดหมายของพิมพ์” ทักษะชีวิตด้าน “ความรับผิดชอบต่อสังคม”

พร เพื่อนรัก

พรคงแปลกใจที่จู่ ๆ ก็ได้รับจดหมายฉบับนี้ มีพรคนเดียวเท่านั้นที่เป็นเพื่อนแท้และให้อภัยพิมพ์ คอยปลอบใจให้กำลังใจพิมพ์รู้สึกสบายใจขึ้น ตอนนีพิมพ์เหมือนตกนรกทั้งเป็น คิดขึ้นมาที่ไรเสียใจทุกที เสียใจที่ไม่เชื่อคำสอนของพ่อแม่ คำเตือนของครู ไม่ไปไหนสองต่อสองกับพี่เอก เป็นเพราะพิมพ์เชื่อใจพี่เอกมากเกินไปว่าพี่เอกเป็นคนดี รักพิมพ์และไม่ทำลายพิมพ์ แต่พรจะ พิมพ์หลงผิดไปเองแท้ ๆ พิมพ์หลงไว้ใจพี่เอกแต่พี่เอกกับทำลายพิมพ์ ทำลายอนาคต ทำลายชีวิตทั้งชีวิตของพิมพ์

ตอนนี้พิมพ์ไม่ได้กลับบ้านพ่อแม่แล้ว ไม่ได้เรียนหนังสือ พี่เอกพาพิมพ์มาฝากไว้ที่บ้านญาติของเขา ชีวิตของพิมพ์ลำบากมาก เงินก็ไม่มีใช้ แถมยังถูกญาติของพี่เอกพูดจาให้ซ้ำใจอีก ว่าพิมพ์ใจง่ายแต่มันก็จริงใช่ไหมพร พิมพ์ไม่ควรไปโกรธเขาหรอก เพราะพิมพ์เป็นอย่างนั้นจริงๆ พิมพ์พยายามอดทนเพราะพิมพ์รักพี่เอก แต่พี่เอกสิ เขาคงหมดรักพิมพ์แล้วเขาไม่ค่อยกลับบ้านเลย เอาแต่กินเหล้าเมาทุกวัน งานก็ไม่ยอมทำ พิมพ์เองก็กลัวมาก แต่พิมพ์พยายามทำใจคิดว่าเราผิดพลาดแล้วควรก้มหน้ารับกรรม เวลานี้พิมพ์เหมือนอยู่รอวันตาย แต่พรจะ...พิมพ์ พิมพ์ไม่กล้ากลับไปหาพ่อแม่ ไม่อยากให้พ่อแม่เสียใจไปมากกว่านี้ พิมพ์กลัวใจเหลือเกิน

พิมพ์นึกถึงวันนั้น... ที่พิมพ์ออกไปบ้านพี่เอกเพราะพี่เอกบอกว่าจะตีหนังสือให้พรยังเตือนพิมพ์เลยว่าไปอยู่บ้านกับผู้ชายสองต่อสองไม่ปลอดภัย นอกจากพิมพ์ไม่เชื่อแล้วพิมพ์ยังโกรธพรหาว่าพรมองพี่เอกในแง่ร้าย....

พรยังโกรธพิมพ์อยู่หรือเปล่า พรคงยกโทษให้พิมพ์นะ ลาก่อน... พรเพื่อนรัก...

รักเพื่อน... จากพิมพ์

ใบงานที่ 1

ทักษะชีวิตด้าน “ ความรับผิดชอบต่อสังคม ”

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น กลุ่มที่.....

คำแนะนำ ให้นักเรียนรวมกลุ่มกัน 8 - 10 คน (ให้มีนักเรียนชายและหญิงอยู่ในกลุ่ม) ร่วมกันอภิปรายและสรุปความคิดเห็นของกลุ่มในประเด็นที่ครูมอบหมาย (เวลา 10 นาที) แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานหน้าชั้น (เวลา 20 นาที)

กลุ่มที่ 1 ประโยค “พิมพ์หลงไวใจพี่เอก แต่พี่เอกกลับทำลายพิมพ์” หมายความว่าอย่างไร นักเรียนคิดว่า ชายและหญิงคิดอย่างไรเมื่ออยู่ใกล้ชิดกันตามลำพังในที่ลับตา

กลุ่มที่ 2 เอกหาโอกาสที่จะมีเพศสัมพันธ์กับพิมพ์ได้อย่างไร หรืออะไรเป็นเหตุให้เอกมีโอกาสมีเพศสัมพันธ์กับพิมพ์

กลุ่มที่ 3 พิมพ์ติดเชื่อเอดส์ได้อย่างไร และติดเชื่อตั้งแต่เมื่อใด

กลุ่มที่ 4 ถ้านักเรียนเป็นพิมพ์ จะต้องป้องกันตัวอย่างไร จึงจะไม่เกิดปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่สมวัย

กลุ่มที่ 5 ให้นักเรียนยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เข้าข่าย “ความใกล้ชิดของชายหญิงนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์” และเสนอวิธีป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์เช่นนั้น

ใบงานที่ 2

ทักษะชีวิตด้าน “ความรับผิดชอบต่อสังคม”

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น กลุ่มที่.....

ให้นักเรียนรวมกลุ่มกัน 8 - 12 คน (ให้มีนักเรียนชายและหญิงอยู่ในกลุ่ม) ร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์ที่ครูมอบหมายให้ว่า สถานการณ์นั้น ๆ จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดได้หรือไม่เพราะเหตุใด และให้ส่งตัวแทนกลุ่มรายงานหน้าชั้น (เวลา 10 นาที)

สถานการณ์ที่ 1 ไปเที่ยวดิสโก้เธคกับเพื่อน

สถานการณ์ที่ 2 ไปเที่ยวและค้างคืนต่างจังหวัดกับเพื่อนๆ โดยไม่มีผู้ใหญ่ไปด้วย

สถานการณ์ที่ 3 นักเรียนหญิงไปเที่ยวบ้านเพื่อน แล้วถูกพี่ชายของเพื่อนชวนดื่มเบียร์

สถานการณ์ที่ 4 ไปติวการบ้านกับเพื่อนต่างเพศตามลำพังสองต่อสองที่บ้านเพื่อน

ใบความรู้สำหรับครู “แนวคิดที่ควรได้”

ทักษะชีวิตด้าน “ความรับผิดชอบต่อสังคม”

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
<p>1. - ประโยค “พิมพ์หลงไว้ใจพี่เอกแต่พี่เอกกลับทำลายพิมพ์” หมายความว่าอย่างไร</p> <p>- นักเรียนคิดว่าชายและหญิง คิดอย่างไร เมื่ออยู่ใกล้ชิดกันตามลำพังในที่ลับตา</p>	<p>- พิมพ์ไม่คิดว่าการอยู่ใกล้ชิดกับพี่เอกจะเกิดเหตุการณ์ เช่นนี้ ทั้งนี้เป็นเพราะพิมพ์ไม่เข้าใจความคิดของผู้ชายในเรื่องเพศ</p> <p>- เมื่ออยู่ใกล้กัน ชายคิดที่จะมีเพศสัมพันธ์กับหญิงและ คิดว่าหญิงเองคิดเหมือนตน</p> <p>- เมื่ออยู่ใกล้กัน หญิงต้องการความอบอุ่น คำพูดไพเราะอ่อนหวาน และคิดว่าชาย คิดเหมือนตน</p> <p>- ความคิดที่ต่างกัน ทำให้หญิงมีโอกาสเสี่ยงพลา้ได้ง่ายเมื่ออยู่กันตามลำพัง</p>
<p>2. เอกหาโอกาสที่จะมีเพศสัมพันธ์กับพิมพ์ได้ อย่างไม่รู้หรืออะไรเป็นเหตุให้เอกมีโอกาสมีเพศสัมพันธ์กับพิมพ์</p>	<p>- เพราะเหตุที่มีความคิดในเรื่องเพศแตกต่างกันและเพราะทั้งคู่มีโอกาสอยู่ใกล้ชิดกัน (เหมือนแนวคิดข้อ 1)</p>
<p>3. พิมพ์ติดเชื่อเอดส์ได้อย่างไร และติดเชื่อตั้งแต่เมื่อใด</p>	<p>- การมีเพศสัมพันธ์ไม่ว่าจะกับใครอาจทำให้ติดเชื่อเอดส์ได้ทั้งสิ้น เพราะจากภายนอกเราไม่อาจรู้ได้ว่าใครมีเชื้อ เอดส์บ้าง</p>
<p>4. ถ้านักเรียนเป็นพิมพ์ จะต้องป้องกัน ตัวอย่างไรจึงจะไม่เกิดปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่สมวัย</p>	<p>- พิมพ์ติดเชื่อเอดส์จากเอกแน่ๆ เพราะมีเพศสัมพันธ์กับเอกคนเดียว แต่เอกคงมีเพศสัมพันธ์กับหญิงอื่นและนำเชื้อเอดส์มาติดพิมพ์</p>
<p>5. ตัวอย่างเหตุการณ์ที่เข้าข่าย ความใกล้ชิดของชายหญิงนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ และเสนอวิธีป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์เช่นนั้น</p>	<p>- หลีกเลี่ยงการอยู่ตามลำพังกับเพื่อนชาย</p> <p>- ถ้าตกอยู่ในสถานการณ์ที่คาดว่าอาจจะเกิดการมีเพศสัมพันธ์ ควรปลืกตัวออกมา</p> <p>- ไม่ใจอ่อนกับคำพูดของฝ่ายชาย</p> <p>- รู้จักปฏิเสธ</p> <p>- เพื่อนต่างเพศชวนไปไหนสองต่อสอง</p> <p>- ไปเที่ยวกลางคืนกับเพื่อนต่างเพศ</p> <p>- ไปเที่ยวค้างคืนต่างจังหวัด ฯลฯ</p>

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

รายวิชา สุขศึกษา
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง “ทักษะการปฏิเสธ ”

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
เวลา 2 คาบ

สาระการเรียนรู้	หลักการปฏิเสธเพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงการมีพฤติกรรมหรือกิจกรรมที่ไม่เหมาะสม
สาระสำคัญ	การขอปฏิเสธเป็นสิทธิของทุกคน การที่นักเรียนสามารถปฏิเสธการชวนของเพื่อน ในการทำในสิ่งที่ตนเองไม่เห็นด้วยอย่างเหมาะสม จะช่วยป้องกันและหลีกเลี่ยงการมีพฤติกรรมหรือกิจกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้โดยไม่เสียเพื่อน
ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	นักเรียนสามารถ 1. อธิบายหลัก ขั้นตอนการปฏิเสธ และหาทางออกได้ 2. เมื่อกำหนดสถานการณ์จำลองให้ สามารถปฏิเสธได้ตามขั้นตอนการปฏิเสธ

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบการเรียนรู้/ กลุ่ม / เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา / สื่อ
ขั้นรู้ชัดเห็นจริง		
ความคิดรวบยอด		
- กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- นำเข้าสู่บทเรียน โดยถามถึง “สถานการณ์ที่ควรปฏิเสธ” - บรรยายหลักการปฏิเสธ	ใบความรู้ที่ 1 “หลักการ ปฏิเสธ ”
ประสบการณ์		
- กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- แสดงบทบาทสมมติการปฏิเสธ (ตามบท)	- บทสำหรับ สนทนา ในใบความรู้ที่ 2
สะท้อน ฯ / อภิปราย		
- กลุ่มเล็ก (6 คน) (10 นาที)	- มอบหมายงาน ให้วิเคราะห์การแสดง - บทบาทสมมติการปฏิเสธ	ใบชี้แจง

กิจกรรมการเรียนรู้ (ต่อ)

องค์ประกอบการเรียนรู้/ กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา / สื่อ
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- สุ่มรายงาน 2 - 3 กลุ่ม / ครูอภิปราย / สรุป - บรรยายเพิ่ม “ การหาทางออกเมื่อถูก เข้าขี้ ”	- ตามใบความรู้ 1 “ หลักการ ปฏิเสฐ ”
2. ช้ลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มย่อย 4 คน (20 นาที)	- มอบหมายงานให้ฝึกทักษะการปฏิเสฐ - สุ่มคู่ฝึกให้แสดงหน้าชั้น 2 - 3 คู่	- ใบงาน
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ครูนำอภิปรายเพื่อประเมินการฝึก / สรุป	

สื่อการเรียนการสอน

1. ใบความรู้ 1 “หลักการปฏิเสฐ”
2. ใบความรู้ 2 “บทสำหรับแสดงบทบาทสมมติการปฏิเสฐ”
3. ใบชี้แจง / ใบงาน

การวัดและประเมินผล

การวัดผล	เครื่องมือวัดผล	การประเมินผล
1. สังเกตความสนใจการแสดง ความคิดเห็น	1. แบบการแสดงความรู้สึก และความคิดเห็น	1. นักเรียนแสดงความคิดเห็น ทุกคนได้เกณฑ์ดี
2. สังเกตความตั้งใจในการฝึก ปฏิบัติ	2. แบบสังเกตการมีส่วนร่วม	2. นักเรียนฝึกปฏิบัติทุกคนได้ เกณฑ์ดี
3. ตรวจสอบสหุสนทนาการ ปฏิเสฐ	3. เกณฑ์การให้คะแนน	3. นักเรียนรู้จักปฏิเสฐได้ ถูกต้องตามหลักเกณฑ์ได้ใน เกณฑ์ดี

ใบความรู้ที่ 1

“หลักการปฏิเสธ”

การปฏิเสธเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของทุกคน นักเรียนสามารถปฏิเสธเพื่อนได้ เมื่อเพื่อนชวนไปทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ หรือชวนไปทำในสิ่งที่ไม่ดี นักเรียนส่วนใหญ่ไม่กล้าปฏิเสธ เพราะกลัวเพื่อนจะโกรธและเสียเพื่อน แต่ถ้านักเรียนปฏิเสธได้ถูกต้องตามขั้นตอนก็จะทำให้ไม่เสียเพื่อน การปฏิเสธที่ดี จะต้องปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทางและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจที่จะปฏิเสธอย่างชัดเจน

ขั้นตอนการปฏิเสธ

1. การขอปฏิเสธ เป็นการบอกปฏิเสธอย่างชัดเจนด้วยคำพูด
2. การบอกความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการบอกความรู้สึกจะทำให้ได้แย้งได้ยากกว่าการบอกเหตุผลอย่างเดียว
3. การขอความเห็นชอบ เพื่อรักษาน้ำใจของผู้ชวน และควรกล่าวขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับการปฏิเสธ

การหาทางออก

ในกรณีที่ถูกรังแกหรือพูดจาสบประมาท เพื่อให้ได้ตามคำชวน ไม่ควรหวั่นไหวกับคำพูดนั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธด้วยท่าทีที่มั่นคงและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

1. การปฏิเสธซ้ำ โดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกลา แล้วเดินจากไปทันที
2. การต่อรอง โดยการชวนไปทำกิจกรรมอย่างอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน
3. การผัดผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไป เพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

ใบความรู้ที่ 1 “หลักการปฏิเสธ” (ต่อ)

ตัวอย่างขั้นตอนการปฏิเสธและตัวอย่างคำพูดปฏิเสธ

ขั้นตอนการปฏิเสธ	ตัวอย่างคำพูดปฏิเสธ
1. การขอปฏิเสธ	"ขอไม่ไปนะเพื่อน"
2. อ้างความรู้สึกรวบรวมเหตุผล	"ฉันกลัวคุณพ่อ - คุณแม่ จะเป็นห่วง ถ้ากลับบ้านผิดเวลา"
3. การขอความเห็นชอบ	"ฉันคิดว่าการกลับบ้านผิดเวลา เป็นสิ่งไม่ดีและเราไม่ควรทำ" "เธอคงไม่ว่าอะไรใช่ไหม....." "ขอบคุณเธอมากนะที่เธอเข้าใจ"
4. เมื่อถูกเข้าชี้หรือสปรมาทเลือกวิธีต่อไปนี้	
4.1 ปฏิเสธซ้ำ ไม่ต้องมีข้ออ้าง	"ไม่ไปดีกว่าเราขอกลับบ้านก่อนนะ" (เดินออกจากเหตุการณ์)
4.2 การต่อรอง	"เอาอย่างนี้ได้ไหม ไปดูหนังสือ ที่บ้านเราก็ก่อน"
4.3 การมัดมือชก	"ฉันต้องไปแล้ว เอาไว้วันหลัง ก็แล้วกันนะ" (เดินออกจากเหตุการณ์)

ใบความรู้ที่ 2

“บทสำหรับแสดงบทบาทสมมติ”

บทสนทนา

ตัวละครอ๊อด อ้ม ออย แอน

อ้ม ออย แอน เป็นผู้ชวน อ๊อด เป็นผู้ปฏิเสธ

ออย : อ๊อด พวกเราตกลงกันว่าหลังเลิกเรียนเย็นนี้ จะชวนไปทำรายงานที่คอนโดของอ้ม (ใกล้โรงเรียน) ก่อนที่พ่อ - แม่จะมาจับ

อ้ม : รายงานอะไรกัน บอกอ๊อดไปตรงๆดีกว่าว่าเราจะไปดูวิดีโอเด็ดๆ ที่พี่นายลิ้มไว้ เพราะเย็นนี้ปลอดโปร่ง ที่บ้านไม่มีคนอยู่

แอน : อ๊อดไปเหอะ เราอยากดู เกิดมาจากท้องพ่อท้องแม่ไม่เคยดูเลย

อ๊อด : โอ๊ย การบ้านตั้งเยอะ ขอไม่ไปดีกว่า

ออย : มันก็เหมือนกันทุกคนแหละ ไปไม่นาน ไม่เสียเวลาเท่าไรหรอก ดกลงนะ

อ้ม : ดกลงเหอะ

อ๊อด : (ทำทางลังเล) มันจะดีเหรอ ครูเคยบอกว่าเป็นสิ่งที่ไม่น่าจะดูและมันจะกระตุ้น อารมณ์ทางเพศด้วย

แอน : จะไปยากอะไร รีบไปรีบมา ยังไม่ทันมีอะไรหรอก

อ๊อด : (ทำทางตัดสินใจเด็ดขาด) ไม่ไปดีกว่า พวกเธอไม่เถอะ คงไม่ว่ากันนะ

ออย : (อึ้งไป) เออ แล้วอย่าหาว่าไม่ชวนก็แล้วกัน

อ๊อด : ขอบคุณที่เข้าใจ เราไปละ พวกเธอระวังตัวหน่อยก็แล้วกัน รีบกลับมาก่อนที่คุณพ่อ คุณแม่ จะมาจับ เราเป็นห่วง (เดินออกจากเหตุการณ์)

ใบชี้แจง เรื่อง “ทักษะการปฏิเสธ”

ให้รวมกลุ่มกลุ่มละ 6 คน วิเคราะห์การสาธิตการแสดงบทบาทสมมติทักษะการปฏิเสธใน 2 ประเด็น คือ

1. ทำไมครั้งแรก อัดปฏิเสธไม่ได้ผล และต่อมาจึงปฏิเสธได้ผล
2. ให้วิเคราะห์บทสนทนา ตามขั้นตอนการปฏิเสธ ดังนี้
 - 2.1 การขอปฏิเสธ
 - 2.2 การใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล
 - 2.3 การขอความเห็นชอบ

ใบงาน

เรื่อง “ทักษะการปฏิเสธ”

คำแนะนำ

1. ให้อบรมกลุ่ม 4 คน ช่วยคิดสถานการณ์ที่ต้องการปฏิเสธ เพื่อฝึกปฏิเสธในกลุ่ม โดยให้มีขั้นตอนครบ 3 ขั้นตอน (ตามที่ได้เรียนมา) พร้อมทั้งให้มีการเข้าชี้ และหาทางออก
2. เขียนบทสนทนาทุกขั้นตอนส่งอาจารย์
3. ฝึกปฏิเสธในกลุ่มย่อย 4 คน โดยผลัดเปลี่ยนกันจนครบ 4 บทบาท คือ ผู้ปฏิเสธ ผู้ชวน ผู้สังเกต และผู้ประเมินการฝึก

(เวลา 20 นาที)

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

รายวิชา สุขศึกษา
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2
สาระการเรียนรู้
สาระสำคัญ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่องทักษะการตัดสินใจ

เวลา 2 คาบ

หลักการและขั้นตอนการตัดสินใจในการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการที่จะเลือกกระทำหรือไม่ กระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด เป็นกระบวนการในการเลือกซึ่งจะเป็นไปตามลำดับ ขั้นตอนคือการระบุว่าปัญหาคืออะไร การรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ การรู้จักทางเลือกที่มีอยู่ รู้จักการประเมินข้อดี - ข้อเสีย ในแต่ละทางเลือก และสามารถตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด และหาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้นได้

ผลการเรียนที่คาดหวัง

นักเรียนสามารถ

1. ระบุปัญหาจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ได้
2. ระบุข้อมูลที่ใช้ในการตัดสินใจได้
3. บอกทางเลือกต่าง ๆ ที่ใช้ในการตัดสินใจแก้ปัญหาได้
4. ระบุถึงผลดี ผลเสียในแต่ละทางเลือกได้
5. ตัดสินใจเลือกทางเลือกที่เหมาะสมที่สุดในการแก้ปัญหาได้

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบการเรียนรู้/ กลุ่ม / เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา / สื่อ
1. ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- นำเข้าสู่บทเรียนโดยครูถามนักเรียนถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่นักเรียนต้องตัดสินใจ - บรรยาย “ขั้นตอนการตัดสินใจ”	- ใบความรู้ที่ 1 “ขั้นตอนการตัดสินใจ”
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ครูอ่านกรณีศึกษาเรื่อง “การตัดสินใจของอ้วน”	- กรณีศึกษา

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน (ต่อ)

องค์ประกอบการเรียนรู้/ กลุ่ม / เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา / สื่อ
สะท้อน ๗ / อภิปราย		
- กลุ่มย่อย 4 คน (20 นาที)	- มอบหมายงานให้วิเคราะห์กรณีศึกษา	- ใบชี้แจง
ความคิดรวบยอด		
- กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- สุ่มกลุ่มให้รายงาน / ครูนำอภิปราย	
	- สรุปแนวทางการตัดสินใจจากกรณีศึกษา	
2. ช้้นลงมือกระทำ		
ประยุกต์แนวคิด		
- กลุ่มย่อย 5-6 คน (20 นาที)	- มอบหมายงานให้ฝึกทักษะการตัดสินใจจากกรณีศึกษาในใบงาน	- ใบงาน
	- สุ่มคู่ฝึกให้แสดงหน้าชั้น 2-3 คู่	
ความคิดรวบยอด		
- กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- ครูนำอภิปรายเพื่อประเมินการฝึก / สรุป	

สื่อการเรียนรู้การสอน

1. ใบความรู้ 1 สำหรับนักเรียน "ขั้นตอนการตัดสินใจ"
2. กรณีศึกษาเรื่อง "การตัดสินใจของอ้วน"
3. ใบชี้แจง / ใบงาน

การวัดและประเมินผล

การวัดผล	เครื่องมือวัดผล	การประเมินผล
1. สังเกตความสนใจการแสดง ความคิดเห็น	1. แบบการแสดงความรู้สึก และความคิดเห็น	1. นักเรียนแสดงความคิดเห็น ทุกคนได้เกณฑ์ดี
2. ตรวจใบงาน	2. เกณฑ์การให้คะแนน	2. นักเรียนทำใบงานได้ ถูกต้องเกิน 80 %

กรณีศึกษา

เรื่อง “การตัดสินใจของอ้วน”

เพื่อนในกลุ่มของอ้วนชวนอ้วนให้ไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่หลังโรงเรียนในตอนบ่ายวันพฤหัสบดี อ้วนเกิดความลังเลตัดสินใจ ไม่แน่ใจว่าจะไปหรือไม่ ถ้าไปก็มีโอกาสถูกครูจับได้ เพราะนี่เรียน พ่อแม่จะต้องรู้และถูกฝ่ายปกครองตัดคะแนนความประพฤติ แต่ถ้าไม่ไปก็เกรงว่าเพื่อนจะโกรธ

ในที่สุดอ้วนตัดสินใจไม่ไปเล่นเกมกับเพื่อนโดยใช้ทักษะการปฏิเสธตามที่ครูเคยสอน อ้วนบอกเพื่อนว่า “เราไม่อยากไปเล่นเกมหรอก ขอไม่ไปนะ หวังว่าพวกเธอคงเข้าใจเรานะ”

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง “ขั้นตอนการตัดสินใจ”

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การตัดสินใจมีขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ

1. กำหนดทางเลือกเพื่อตัดสินใจ เช่น ไป / ไม่ไป เอา / ไม่เอา เป็นต้น
2. วิเคราะห์ผลดี - ผลเสียของทางเลือกทั้ง 2 ทาง
3. ตัดสินใจเลือกทางเลือกหนึ่ง
4. หาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้น ๆ

การตัดสินใจ ต้องผ่านกระบวนการคิดเช่นนี้ทุกเรื่อง หากไม่เป็นเรื่องรีบด่วน ก็อาจนำมาพิจารณาเองในแบบฟอร์มนี้ แต่ถ้าเป็นเรื่องด่วน หรือผ่านการฝึกตัดสินใจด้วยกระบวนการนี้บ่อยๆ ทุกครั้งที่มีโอกาส การตัดสินใจก็จะทำได้รวดเร็วขึ้นและถูกต้องยิ่งขึ้น จนสามารถตัดสินใจได้ทันทีทุกสถานการณ์

ใบชี้แจง “ ทักษะการตัดสินใจ ”

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น กลุ่มที่.....

ให้นักเรียนรวมกลุ่ม 4 คน ร่วมกันวิเคราะห์ขั้นตอนการตัดสินใจของอ้วน จากกรณีศึกษา
ใน 4 ประเด็นต่อไปนี้ (โดยใช้เวลา 10 นาที)

1. กำหนดทางเลือก ทางเลือกของอ้วน คือ
2. วิเคราะห์ผลดี - ผลเสีย

ผลดี	ผลเสีย
ถ้าไป.....
.....
ถ้าไม่ไป.....
.....

3. ขั้นตอนตัดสินใจ อ้วนตัดสินใจที่.....
4. ค้นหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้น.....

ใบงาน “ทักษะการตัดสินใจ”

ให้สมาชิก 5 - 6 คน ร่วมกันฝึกทักษะตัดสินใจจากสถานการณ์ที่กำหนด แล้วเขียนลงในแบบฟอร์ม (ตามใบชี้แจง) โดยวิเคราะห์เป็นขั้นตอนตามที่ได้เรียนมา (เวลา 20 นาที) แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานหน้าชั้น (กลุ่มละ 4 นาที)

กลุ่ม 1 - 2

วันสุดท้ายของการเรียนปลายภาคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีการฉลองกันที่ร้านอาหารแห่งหนึ่งและนักเรียน 1 คน สามารถชวนเพื่อนต่างเพศไปร่วมงานนี้ได้ด้วย 1 คน รุ่นพี่ ม.6 ที่อ้วสนิทชวนอ้วไปร่วมงานนี้ด้วย ถ้านักเรียนเป็นอ้ว นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร

กลุ่ม 3 - 4

ด.ช. ดิว มีคอนโด ๔ อยู่ใกล้โรงเรียน หลังเลิกเรียนดิวชวน ด.ญ. อ้อมไปดูวิธีทัศนในระหว่างที่รอผู้ปกครองมารับ ถ้านักเรียนเป็น ด.ญ. อ้อม นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร

กลุ่ม 5 - 6

ขณะที่รุ่นพี่กำลังให้รุ่นน้องซ้อมเชียร์อยู่บนอัฒจรรย์ นักเรียนหญิงคนหนึ่งจะขออนุญาตไปห้องน้ำ รุ่นพี่ผู้ชายอาสาจะพาไปส่งที่ห้องน้ำซึ่งอยู่หลังอาคารเรียน ถ้านักเรียนเป็นนักเรียนหญิงคนนั้น นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร

ภาคผนวก ช

แผนการจัดการเรียนรู้แบบปกติ

แผนจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

วิชาสุขศึกษา

ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษา 2

โรงเรียนนนทรีวิทยา

เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร

แผนจัดการเรียนรู้ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ 032102

ช่วงชั้นที่ 3 ปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 จำนวน 2 คาบ

แผนจัดการเรียนรู้เรื่อง พัฒนาการทางเพศและการเปลี่ยนแปลง

ผลการเรียนที่คาดหวัง

1. อธิบายลักษณะทางเพศ การเปลี่ยนแปลงทางเพศ สุขอนามัยทางเพศ ปัญหาทางเพศของวัยรุ่นทั้งชายและหญิงได้ถูกต้อง
2. บอกวิธีการปรับตัวทางด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่นทั้งชายและ หญิงได้ถูกต้องและเหมาะสม
3. บอกวิธีการป้องกันและการแก้ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศทางเพศได้อย่างเหมาะสม
4. บอกแนวทางในการป้องกันและการแก้ปัญหาการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้

สาระการเรียนรู้

การพัฒนากการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยรุ่นจะเป็นไปอย่างรวดเร็วและเห็นได้ ชัดเจนการเข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่น ปัญหาทางเพศ เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เข้าใจพัฒนาการด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและเพศ ซึ่งจะทำให้นักเรียนสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

จุดประสงค์การเรียนรู้

- นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจถึงพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่น
- นักเรียนสามารถปรับตัวด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
- นักเรียนสามารถป้องกันและแก้ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศและการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

กระบวนการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเสนอปัญหาทางเพศของวัยรุ่นทั้งชายและหญิงที่นักเรียนประสบกับตนเอง จากเพื่อนเล่า จากสื่อต่างๆ แล้วเขียนไว้บนกระดาน

ขั้นดำเนินการสอน

2. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องเพศเกี่ยวกับพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางเพศ

3. ให้นักเรียนเขียนอธิบายวิธีการแก้ปัญหาทางเพศตามที่นักเรียนได้เสนอปัญหาไว้

4. ครูและนักเรียนสรุปเพิ่มเติมวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสม

5. ให้นักเรียนทำใบงาน เรื่องการป้องกันและแก้ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศและการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

ขั้นสรุป

6. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเฉลยใบงาน

งานที่มอบหมาย

- ศึกษาใบความรู้เรื่องเพศเกี่ยวกับพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางเพศ
- เขียนวิธีการแก้ปัญหาทางเพศ
- ทำใบงานเรื่อง การป้องกันและการแก้ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศและการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์

การวัดผลและประเมินผล

การกำหนดสัดส่วนคะแนน (คะแนนเต็ม 100)

สัดส่วนคะแนนระหว่างปี / ภาค : ปลายปี / ภาค = 80 : 20 คะแนน

คะแนนระหว่างปี / ภาค..... 80..... คะแนน แบ่งเป็น

- | | |
|------------------------------|----------|
| - ภาระงานก่อนสอบกลางปี / ภาค | 30 คะแนน |
| - สอบกลางภาค | 15 คะแนน |
| - คะแนนคุณลักษณะ | 10 คะแนน |
| - ภาระงานหลังสอบกลางปี / ภาค | 25 คะแนน |
| - คะแนนสอบปลายปี / ภาค | 20 คะแนน |

เครื่องมือ

1. ใบความรู้ เรื่องพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางเพศ
2. ใบงานเรื่องการป้องกันและการแก้ปัญหาการล่วงละเมิดและการตั้งครรภ์ที่ไม่

ฟังประสงค์

3. สังเกตพฤติกรรมการเรียน

เกณฑ์การผ่าน

1. นักเรียนเขียนวิธีการแก้ปัญหาทางเพศได้ถูกต้องเหมาะสมทุกคน
2. นักเรียนทำใบงานได้ถูกต้อง 70 ทุกคน
3. ผลสำเร็จของการทำงานและใบงานสื่อการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้

1. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ม. 2
2. ใบความรู้ เรื่อง พัฒนาการทางเพศและการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือสุขศึกษา ชั้น ม. 2
2. ห้องสมุดโรงเรียนนนทรีวิทยา
3. มุมความรู้ เรือนพยาบาล โรงเรียนนนทรีวิทยา

บันทึกหลังการสอน

ปัญหาหรือสิ่งที่ต้องการพัฒนา

นักเรียนบางคนไม่นำหนังสือและสมุดของวิชาสุขศึกษามาทำให้เป็นอุปสรรคในการทำใบงานเพื่อค้นคว้าหาข้อมูลความรู้ที่ครูได้มอบหมายให้

แนวทาง / วิธีการ / รูปแบบการสอน / เทคนิคที่ใช้พัฒนาหรือแก้ปัญหา

ให้นักเรียนจัดหนังสือตามตารางสอนทุกวัน และตัดคะแนนด้านคุณลักษณะ
ผลที่เกิดกับผู้เรียน

นักเรียนมีสมาธิในการเรียน และสามารถหาข้อมูลและทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ทันเวลาที่กำหนด

แนวทางการปรับปรุงการจัดการเรียนรู้ครั้งต่อไป

สอนโดยมีใบงานและใบความรู้ให้นักเรียนค้นคว้า นักเรียนตั้งใจเรียนและมีสมาธิดี

ใบความรู้

พัฒนาการทางเพศ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมทางเพศ บทบาททางเพศแรงผลักดันทางเพศ รวมทั้งทุกขุติลักษณะทางเพศ การเปลี่ยนแปลงนี้มีปัจจัยเกี่ยวข้องหลายประการคือ ลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล พันธุกรรม อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม และประสบการณ์จากสังคมและชุมชนที่ต่างๆ กันไป การเลี้ยงดูตั้งแต่แรกเกิดถึง 1 ปี จะมีความสำคัญต่อบุคลิก และการพัฒนาทางเพศมาก การเปลี่ยนแปลงนี้จะมีเป็นไปตามวัยต่าง ๆ แบ่งได้เป็น 6 ระยะ คือ

1. วัยทารก ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 3 ปี
2. เริ่มต้นวัยเด็ก อายุระหว่าง 3 - 6 ปี
3. ช่วงปลายวัยเด็ก อายุระหว่าง 6 - 9 ปี
4. เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น อายุระหว่าง 9 - 14 ปี
5. ช่วงปลายวัยรุ่น อายุระหว่าง 14 - 19 ปี
6. วัยหนุ่มสาว อายุระหว่าง 19 - 24 ปี

บุคลิกภาพของมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดมีการพัฒนาเป็นขั้นๆ มีผู้ศึกษาและเสนอทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพนี้เป็นจำนวนมาก แต่ทฤษฎีที่ได้รับการเชื่อถือกันมาก คือ ทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพของ فروยด์ فروยด์สนใจแรงขับทางเพศมาก จึงอธิบายการพัฒนาทางเพศแต่ละขั้นว่ามีความสัมพันธ์กับอวัยวะที่ตอบสนอง และให้ความสุขความพึงพอใจทางเพศ ต่างกันไปในแต่ละวัย คือ บริเวณปาก บริเวณทวารหนัก และบริเวณอวัยวะเพศ ในการพัฒนาแต่ละขั้นตอนเหล่านี้ ถ้าเด็กได้รับการตอบสนองที่ดี และมีความสุขเพียงพอก็จะพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ที่ดี มีบุคลิกภาพทางเพศที่เหมาะสม

พัฒนาการทางเพศเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นช่วงชีวิตที่อยู่ในระหว่างการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ วัยนี้จะเป็นช่วงเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมายและรวดเร็วทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และสังคม เด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชายโดยเฉลี่ยประมาณ 2 ปี เด็กหญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยสาวเมื่ออายุ 9 - 11 ปี (บางคนจะเริ่มเข้าสู่วัยสาวเร็วตั้งแต่ 9 ปี หรือช้าไปจนถึงอายุ 16 ปี) เด็กชายส่วนใหญ่จะเริ่มระหว่างอายุ 12 - 13 ปี ซึ่งก็มีระยะเวลาที่แตกต่างกันออกไป ขบวนการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นจนถึงวัยผู้ใหญ่ที่สามารถดูแลตัวเองได้นั้น เป็นระยะเวลานานประมาณ 10 ปี จึงแบ่งวัยรุ่นออกเป็น 2 ระยะคือ วัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนปลาย

วัยรุ่นตอนต้น 9 - 14 ปี

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จะเกิดขึ้นโดยฮอร์โมนที่สร้างจากต่อมใต้สมองจะหลั่งฮอร์โมนที่ควบคุมการเจริญเติบโตเพิ่มมากขึ้น ทำให้เด็กวัยรุ่นทั้งชายและหญิงเจริญเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว เด็กจะมีส่วนสูงเพิ่มขึ้นอย่างมากจนคุณลักษณะแขนขายาวแก้ง้าง ในระยะแรกนี้เด็กจะยังปรับตัวกับร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปไม่ได้ดี จะมีความวิตกกังวลกับร่างกายของตนเองที่เปลี่ยนไป ทำให้เกิดการประหม่า อาย ขาดความมั่นใจ ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ยาก หนีไม่ได้ออกการวิพากษ์วิจารณ์ บางครั้งอาจจะมีการต่อต้าน ก้าวร้าว มีเรื่องกระทบกระเทือนใจเพียงเล็กน้อย ก็อาจจะเสียใจมาก บางคนอาจฆ่าตัวตายได้

การเข้าสู่วัยสาว

การเข้าสู่วัยหนุ่มสาวของเด็กผู้หญิงจะเริ่มเมื่อต่อมใต้สมองหลั่งฮอร์โมนไปกระตุ้นต่อมรังไข่ ทำให้รังไข่เจริญเติบโต หลังฮอร์โมนเพศหญิงไปกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่อวัยวะเพศ การเปลี่ยนแปลงที่เห็นครั้งแรกคือ บริเวณรอบหัวนม หัวนมเดิมเป็นตุ่มจะยื่นออกมา มีส่วนสูงเพิ่มขึ้น และมีไขมันมาพอกพูนร่างกาย มีเต้านมใหญ่ออกมา กระดูกเชิงกรานขยายใหญ่ขึ้น ขนที่หัวหนารักแร้ แคมและคลิตอริส จะมีไขมันมาพอกใต้ผิวหนังบริเวณนี้ ต่อมาเหงือกก็จะขับเหงื่อออกมามาก ทำให้มีกลิ่นตัว ผิวหนังตามใบหน้าหลังและต้นแขน ก็จะมีไขมันออกมามาก ทำให้เกิดสิว หลังจากการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ประมาณ 1 ปี เด็กหญิงก็จะมีประจำเดือนครั้งแรกตามมา

การเข้าสู่วัยหนุ่ม

ในเด็กชายจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายน้อยกว่าในเด็กหญิง ฮอร์โมนเพศจากต่อมใต้สมองจะกระตุ้นอวัยวะเพศให้เจริญเติบโตขึ้น เมื่ออายุประมาณ 12 - 13 ปี อัณฑะจะมีขนาดใหญ่ขึ้นเป็นสิ่งแรก ผิวหนังที่หุ้มอัณฑะจะมีสีดำนวลและหยาบกร้าน มีขนที่หัวหน่าวและรักแร้ อวัยวะเพศที่อยู่ภายในได้แก่ต่อมลูกหมาก ถุงผลิตน้ำเลี้ยงอสุจิและท่อเก็บอสุจิจะมีการพัฒนาและสามารถสร้างตัวอสุจิขึ้นเป็นครั้งแรก หนวด เครา ขนตามร่างกายจะขึ้นตามมาหลังจากมีขนขึ้นที่หัวหน่าวประมาณ 2 ปี มีเสียงใหญ่ห้าวขึ้น เริ่มมีการหลั่งน้ำกามหรือฝันเปียกเมื่ออายุประมาณ 14 ปี แต่ยังไม่มียตัวอสุจิ อัณฑะจะหลังครั้งแรกเด็กชายจะรู้สึกตกใจและกังวลใจเช่นเดียวกับเด็กสาวเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรก ถึงแม้ว่าจะมีการเตรียมตัวหรือ

รู้ตัวมาก่อน แต่เด็กส่วนมากก็ยังกังวลกับความรู้สึกทางเพศที่ต้องเก็บกดไว้ รวมทั้งการแข็งตัวขององคชาต ซึ่งเกิดขึ้นบ่อยในวัยนี้

การรับรู้ทางเพศ

เมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว ความรู้สึกผูกพันสนิทกับพ่อแม่จะมีอิทธิต่อวัยรุ่น โดยที่วัยรุ่นหญิงจะสนิทกับพ่อ และเป็นคู่แข่งกับแม่ และวัยรุ่นชายจะสนิทกับแม่ และเป็นคู่แข่งกับพ่อ เขาจึงไม่ยอมรับความคิดของพ่อ ทำให้เกิดการถกเถียงกันได้บ่อยๆ เด็กสาวก็จะถกเถียงต่อต้านหรือก้าวร้าวแม่ ในระยะนี้กับวัยรุ่น ปลดปล่อยให้เขามีโอกาสแสวงหาตัวเอง และปรับตัวในสภาพที่เปลี่ยนแปลงไป ถ้าพ่อแม่ให้ความเข้าใจ ความรักแก่ลูก ลูกก็จะยอมรับความคิดเหตุผลของพ่อแม่ได้ ก็จะทำให้เกิดการลอกเลียนแบบของพ่อแม่ที่เหมาะสมกับเพศของตน ถ้าพ่อแม่ไม่เข้าใจ ใช้อำนาจกับลูก พ่อแม่ทะเลาะกัน พ่อทำร้ายแม่หรือแม่ข่มขู่พ่อ ครอบครัวไม่อบอุ่น ไม่มีความสุข วัยรุ่นก็จะคิดว่าชีวิตแต่งงานน่ากลัว ไม่สามารถรับรู้ได้ว่าการมีครอบครัว มีความสุข ก็ไม่สามารถพัฒนาไปสู่การมีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามได้ จะชอบเพศเดียวกัน และผูกพันกับเพศเดียวกันมากเกินไป จนไม่แน่ใจในความเป็นหญิงหรือชายของตัวเองจึงมีพฤติกรรมรักร่วมเพศได้ แต่ถ้าปัจจัยพื้นฐานทางครอบครัวและการเลี้ยงดูมาถูกต้อง ความรู้สึกสับสนที่เกิดขึ้นนี้ จะเป็นอยู่เพียงระยะสั้นๆ เมื่อวัยรุ่นมีความมั่นใจในตัวเอง และบทบาท ทางเพศของตัวเองอารมณ์รักร่วมเพศในวัยรุ่นก็จะพัฒนาไป และสามารถมีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามได้

แผนจัดการเรียนรู้ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ 032102

ช่วงชั้นที่ 3 ปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 จำนวน 2 คาบ

แผนจัดการเรียนรู้เรื่อง ทักษะชีวิตในด้านความภูมิใจในตนเอง

ผลการเรียนที่คาดหวัง

1. บอกคุณสมบัติลักษณะของตนเองได้ถูกต้อง
2. เปรียบเทียบคุณสมบัติและความแตกต่างระหว่างบุคคลได้
3. วิเคราะห์ได้ว่า ความภูมิใจในตนเองที่แท้จริงอยู่ที่ความดีงามภายใน
4. บอกคุณสมบัติที่เป็นความภูมิใจในตนเองได้

สาระการเรียนรู้

การรู้จักลักษณะของคนเราประกอบด้วยส่วนที่เป็นลักษณะภายนอก ได้แก่ รูปร่างหน้าตา และส่วนที่เป็นลักษณะภายใน ได้แก่ อุปนิสัย ความคิด ความเชื่อซึ่งแต่ละคนจะแตกต่างกัน

จุดประสงค์การเรียนรู้

- นักเรียนตระหนักว่าเรื่องเพศและเอดส์เป็นปัญหาใกล้ตัวและเกิดความรับผิดชอบต่อสังคม
- นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจถึงความสำคัญของความภูมิใจในตัวเอง
- เพื่อให้นักเรียนตระหนักในคุณค่าของตนเองและมีความเชื่อมั่นในการแสดงออกให้คนอื่นรับรู้ในสิ่งที่ตนเองตนเองภูมิใจ

กระบวนการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนากันถึงความภูมิใจในตนเองที่นักเรียนได้เคยปฏิบัติมา

ขั้นดำเนินการสอน

2. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องความภูมิใจในตนเองเกี่ยวกับเพศศึกษา

3. ให้นักเรียนเขียนถึงความภูมิใจในตนเองเกี่ยวกับเพศศึกษาที่นักเรียนมีประสบการณ์มาโดยพฤตินัยอย่างถูกต้องมาคนละ 1 เรื่อง
4. สุ่มนักเรียนโดยการจับฉลากออกมาพูดเล่าประสบการณ์ความภูมิใจในเรื่องเพศ จำนวน 5 คน
5. ให้นักเรียนทำแบบสอบถามแสดงความคิดเห็นเรื่องความภูมิใจในตนเองเกี่ยวกับเพศศึกษา
ขั้นสรุป
6. ครูและนักเรียนสรุปถึงความภูมิใจในตนเองร่วมกัน

งานที่มอบหมาย

1. เขียนความภูมิใจในตนเอง
2. ศึกษาไปความรู้เรื่องความภูมิใจในตนเอง
3. พูดเล่าประสบการณ์
4. ทำแบบสอบถามแสดงความคิดเห็น

การวัดผลและประเมินผล

การกำหนดสัดส่วนคะแนน (คะแนนเต็ม 100)

สัดส่วนคะแนนระหว่างปี / ภาค : ปลายปี / ภาค = 80 : 20	คะแนน
คะแนนระหว่างปี / ภาค.....	80..... คะแนน แบ่งเป็น
- ภาระงานก่อนสอบกลางปี / ภาค	30 คะแนน
- สอบกลางภาค	15 คะแนน
- คะแนนคุณลักษณะ	10 คะแนน
- ภาระงานหลังสอบกลางปี / ภาค	25 คะแนน
- คะแนนสอบปลายปี / ภาค	20 คะแนน

เครื่องมือ

1. ไปความรู้ เรื่องความภูมิใจในตนเอง
2. สังเกตพฤติกรรมการเรียน
3. แบบสอบถามแสดงความคิดเห็นเล่าประสบการณ์เรื่องความภูมิใจในตนเองเกี่ยวกับเพศศึกษาได้ถูกต้องเหมาะสมน่าสนใจ เขียนได้ทุกคน

เกณฑ์การผ่าน

1. นักเรียนเขียนเล่าประสบการณ์เรื่องความภูมิใจในตนเองเกี่ยวกับเพศศึกษา ได้ถูกต้องเหมาะสมน่าสนใจ เขียนได้ทุกคน
2. นักเรียนพูดเล่าประสบการณ์เรื่องความภูมิใจในตนเองเกี่ยวกับเพศศึกษา ได้ถูกต้องเหมาะสมน่าสนใจ จำนวน 5 คน
3. นักเรียนทำแบบสอบถามได้ถูกต้องทุกคน

สื่อการเรียนรู้

1. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ม. 2
2. ใบความรู้ เรื่อง ความภูมิใจในตนเอง
3. แบบสอบถามแสดงความคิดเห็นเรื่องความภูมิใจ

แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือสุขศึกษา ชั้น ม. 2
2. ห้องสมุดโรงเรียนนนทรีวิทยา
3. มุมความรู้ เรือนพยาบาล โรงเรียนนนทรีวิทยา

บันทึกหลังการสอน

ปัญหาหรือสิ่งที่ต้องการพัฒนา

1. นักเรียนบางคนไม่นำหนังสือและสมุดของวิชาสุขศึกษามาทำให้เป็นอุปสรรคในการทำใบงานเพื่อค้นคว้าหาข้อมูลความรู้ที่ครูได้มอบหมายให้
 2. นักเรียนบางคนไม่มีความภาคภูมิใจจึงเขียนไม่ค่อยได้
- แนวทาง / วิธีการ / รูปแบบการสอน / เทคนิคที่ใช้พัฒนาหรือแก้ปัญหา
- ให้นักเรียนจัดหนังสือตามตารางสอนทุกวัน และตัดคะแนนด้านคุณลักษณะผลที่เกิดกับผู้เรียน

1. นักเรียนมีสมาธิในการเรียน และสามารถหาข้อมูลและทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ทันเวลาที่กำหนด

2. ครูแนะแนวทางโดยยกตัวอย่างความภาคภูมิใจให้ฟัง

แนวทางการปรับปรุงการจัดการเรียนรู้ครั้งต่อไป

- สอนโดยมีใบงานและใบความรู้ให้นักเรียนค้นคว้า นักเรียนตั้งใจเรียนและมีสมาธิดี

ใบความรู้ ความภูมิใจในตนเอง

ความภูมิใจในตนเอง เป็นความคิดความรู้สึกที่แต่ละบุคคลมีต่อตัวเอง รับรู้ภาพรวมของตนเองว่ามีคุณค่า ความภูมิใจในตนเองเป็นผลจากการสะสมประสบการณ์ที่ดีตั้งแต่วัยเด็กว่าเป็นที่รักที่ต้องการ ได้รับความยอมรับและให้ความสำคัญ และเป็นผลจากการประสบความสำเร็จด้วยตนเองในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ประสบความสำเร็จด้านการเรียน การงาน เป็นต้น ความภูมิใจเป็นพื้นฐานทางจิตใจที่มีความสำคัญต่อชีวิต เพราะเป็นความรู้สึกเป็นสุขที่เกิดขึ้นเมื่อประสบความสำเร็จหรือได้รับชัยชนะ ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะช่วยค้ำจุนจิตใจให้มีกำลังใจต่อสู้ต่อไปหากสูญเสียความภูมิใจไป คนเราจะมีชีวิตอยู่ไม่ได้เพราะรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองไร้ค่าและความรู้สึกนี้เป็นสาเหตุสำคัญของการฆ่าตัวตาย

ความภูมิใจแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. ความภูมิใจที่เกิดจากภายนอก เช่น ฐานะร่ำรวย พ่อแม่มียศศักดิ์ ครอบครัวมาจากตระกูลที่ดี สิ่งเหล่านี้มีมาแต่ดั้งเดิม หากหายไปหรือเปลี่ยนไปความภูมิใจก็จะลดลงไปด้วย

2. ความภูมิใจที่เกิดจากการชมเชยหรือยกย่องของคนอื่น ความภูมิใจในนี้ขึ้นอยู่กับการประเมินคุณค่าของคนอื่นว่าคนนั้นเป็นคนดี คนเก่งหรือไม่และเมื่อความคิดเห็นเปลี่ยนไปคุณค่าของคนก็เปลี่ยนไปด้วย

ความภูมิใจที่เกิดจากตัวเอง เกิดจากการใช้ความสามารถความ พยายามของของตนเองในการทำสิ่งต่างให้สำเร็จ คุณค้าย่อมอยู่ที่ตนเอง ความภูมิใจประเภทนี้ย่อมมั่นคงมากกว่าความภูมิใจที่เกิดจากสิ่งภายนอก

ความภูมิใจมีหลายระดับ คนที่ภูมิใจในตนเองมากเกินไปจะกลายเป็นคนหลงตัวเอง ประเมินสถานการณ์เข้าข้างตนเอง ไม่ตรงกับความเป็นจริง ความภูมิใจน้อยทำความรู้สึกไม่ค่อยมีคุณค่า มีปมด้อย ไม่กล้าเข้าสังคมเพราะไม่รู้ว่าใครจะยอมรับบ้าง กลัวไม่สำเร็จทำชีวิตไม่มีความสุข ความภูมิใจเปลี่ยนแปลงได้ เกิดขึ้นและลดลงได้ตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ดังนั้นความภูมิใจจึงเป็นสิ่งที่ต้องสร้างให้เกิดขึ้นเสมอเพื่อเป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิตในวันข้างหน้าต่อไป

แผนจัดการเรียนรู้ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ 032102

ช่วงชั้นที่ 3 ปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 จำนวน 2 คาบ

แผนจัดการเรียนรู้เรื่อง ทักษะชีวิตในด้านความรับผิดชอบต่อสังคม

ผลการเรียนที่คาดหวัง

1. บอกความรู้สึกที่มีต่อตัวละครที่เกิดความพลาดพลั้งในชีวิตได้
2. วิเคราะห์สถานการณ์เมื่อชายและหญิงอยู่ใกล้ชิดกันตามลำพังได้
3. เสนอแนะทางปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงการอยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้ามได้
4. สรุปได้ว่าการอยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้ามอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์และโรคทางเพศสัมพันธ์

สาระการเรียนรู้

การอยู่ใกล้ชิดกับเพศตรงข้าม แม้กับคนที่เราไว้วางใจ ก็อาจมีโอกาสนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด และเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์และโรคทางเพศสัมพันธ์ได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนตระหนักว่าเรื่องเพศและเอดส์เป็นปัญหาใกล้ตัวและเกิดความรับผิดชอบต่อสังคม

กระบวนการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนดูภาพข่าวเกี่ยวกับการทารุณกรรมทางเพศ

ขั้นดำเนินการสอน

2. นักเรียนและครูสนทนากันถึงการทารุณกรรมทางเพศที่แสดงถึงปัญหาที่เกิดขึ้นจากความไม่รับผิดชอบต่อสังคมของบุคคลในข่าวหรือบุคคลทั่วไป
3. ให้นักเรียนเขียนถึงผลดีและผลเสียของการรับผิดชอบต่อสังคมและการไม่รับผิดชอบต่อสังคมเกี่ยวกับเรื่องเพศ
4. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องความรับผิดชอบต่อสังคม

5. ให้นักเรียนเขียนถึงประสบการณ์ความรับผิดชอบต่อสังคมเกี่ยวกับเรื่องเพศ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมแล้วนำเสนอหน้าชั้นเรียน จำนวน 5 คน

ขั้นสรุป

6. ครูและนักเรียนสรุปร่วมกัน

งานที่มอบหมาย

1. ศึกษาข่าว
2. เขียนผลดีและผลเสียของความรับผิดชอบและความไม่รับผิดชอบต่อสังคมเกี่ยวกับเรื่องเพศ
3. ศึกษาใบความรู้เรื่องความรับผิดชอบต่อสังคม
4. เขียนประสบการณ์เรื่องความรับผิดชอบต่อสังคมเกี่ยวกับเรื่องเพศซึ่งเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

การวัดผลและประเมินผล

การกำหนดสัดส่วนคะแนน (คะแนนเต็ม 100)

สัดส่วนคะแนนระหว่างปี / ภาค : ปลายปี / ภาค = 80 : 20 คะแนน

คะแนนระหว่างปี / ภาค..... 80..... คะแนน แบ่งเป็น

- | | | |
|------------------------------|----|-------|
| - ภาระงานก่อนสอบกลางปี / ภาค | 30 | คะแนน |
| - สอบกลางภาค | 15 | คะแนน |
| - คะแนนคุณลักษณะ | 10 | คะแนน |
| - ภาระงานหลังสอบกลางปี / ภาค | 25 | คะแนน |
| - คะแนนสอบปลายปี / ภาค | 20 | คะแนน |

เครื่องมือ

1. ข่าวหนังสือพิมพ์
2. ใบความรู้เรื่องความรับผิดชอบต่อสังคม
3. สังเกตพฤติกรรมการเรียน

เกณฑ์การผ่าน

1. นักเรียนเขียนสรุปผลดีและผลเสียของการรับผิดชอบต่อและไม่รับผิดชอบต่อสังคมเกี่ยวกับเรื่องเพศได้ทุกคน

2. นักเรียนเขียนถึงประสบการณ์เรื่องความรับผิดชอบต่อสังคมเกี่ยวกับเรื่องเพศ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมได้ร้อยละ 80

สื่อการเรียนรู้

1. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ม. 2
2. ใบความรู้ เรื่อง ความรับผิดชอบ

แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือสุขศึกษา ชั้น ม. 2
2. ห้องสมุดโรงเรียนนนทรีวิทยา
3. มุมความรู้ เรือนพยาบาล โรงเรียนนนทรีวิทยา

บันทึกหลังการสอน

ปัญหาหรือสิ่งที่ต้องการพัฒนา

1. นักเรียนบางคนไม่นำหนังสือและสมุดของวิชาสุขศึกษามาทำให้เป็นอุปสรรคในการทำใบงานเพื่อค้นคว้าหาข้อมูลความรู้ที่ครูได้มอบหมายให้

2. นักเรียนบางคนไม่มีประสบการณ์

แนวทาง / วิธีการ / รูปแบบการสอน / เทคนิคที่ใช้พัฒนาหรือแก้ปัญหา

1. ให้นักเรียนจัดหนังสือตามตารางสอนทุกวัน และตัดคะแนนด้านคุณลักษณะ
2. ครูแนะนำให้ไปค้นหาจากแหล่งเรียนรู้

ผลที่เกิดกับผู้เรียน

นักเรียนมีสมาธิในการเรียน และสามารถหาข้อมูลและทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ทันเวลาที่กำหนด

แนวทางการปรับปรุงการจัดการเรียนรู้ครั้งต่อไป

สอนโดยมีใบงานและใบความรู้ให้นักเรียนค้นคว้า นักเรียนตั้งใจเรียนและมีสมาธิดี

ใบความรู้

ความรับผิดชอบ

คนทั่วไปไม่มีความรู้ความเข้าใจว่าความรับผิดชอบเป็นพื้นฐานของบุคคล แต่ส่วนใหญ่อาจยังไม่เข้าใจความหมายที่ชัดเจนไม่เห็นความสำคัญของการมีความรับผิดชอบ คนจำนวนหนึ่งหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบเพราะเขาคิดว่าถ้ารับผิดชอบแล้วจะทำให้ชีวิตหรือเจ็บปวด บางคนชอบตามผู้อื่น ไม่กล้าตัดสินใจด้วยตนเอง ไม่อยากรับผิดชอบโดยเฉพาะในสถานการณ์ที่มีความขัดแย้งหรือเสียงสูง ในขณะที่บางคนอาจหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบด้วยการเจียบ โทกหรือโยนความผิดให้ผู้อื่น

ความรับผิดชอบเป็นคุณสมบัติที่สำคัญซึ่งแสดงถึงความสามารถด้านดีของบุคคล (กรมสุขภาพจิตแบ่งความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลเป็น 3 ด้านหลักๆ คือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข) บุคคลที่มีความรับผิดชอบ คือ บุคคลที่รู้หน้าที่ บทบาทของตนเองอย่างชัดเจน เกิดการยอมรับว่าตนเองเป็นผู้ที่ทำสิ่งนั้นและเต็มใจรับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง เมื่อเกิดผิดพลาดหรือบกพร่องก็พร้อมที่จะยอมรับและแก้ไขปรับปรุงไม่โยนความผิดให้ผู้อื่น ผลการศึกษาทางภาคธุรกิจพบว่าพบว่าการมีความรับผิดชอบเป็นคุณสมบัติสำคัญที่ส่งเสริมให้บุคคลประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานและชีวิตส่วนตัว

แผนจัดการเรียนรู้ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ 032102

ช่วงชั้นที่ 3 ปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 จำนวน 2 คาบ

แผนจัดการเรียนรู้เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

ผลการเรียนที่คาดหวัง

นักเรียนสามารถ

1. อธิบายหลัก ขั้นตอนการปฏิเสธ และหาทางออกได้
2. เมื่อกำหนดสถานการณ์จำลองให้ สามารถปฏิเสธได้ตามขั้นตอนการปฏิเสธ

สาระการเรียนรู้

การขอปฏิเสธเป็นสิทธิของทุกคน การที่นักเรียนสามารถปฏิเสธการชวนของเพื่อนในการทำในสิ่งที่ตนเองไม่เห็นด้วยอย่างเหมาะสม จะช่วยป้องกันและหลีกเลี่ยงการมีพฤติกรรมหรือกิจกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้โดยไม่เสียเพื่อน

จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในหลักการปฏิเสธ และสามารถปฏิเสธการถูกชวนให้ไปมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้อย่างเหมาะสม

กระบวนการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนคู่วิเคราะห์ทัศนของกรมสุขภาพจิต เรื่อง การปฏิเสธ

ขั้นดำเนินการสอน

2. นักเรียนและครูสนทนากันถึงพฤติกรรมของตัวละคร ว่าการปฏิเสธมีขั้นตอนอย่างไรจึงจะเหมาะสม
3. นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง ขั้นตอนการปฏิเสธอย่างถูกต้องในเรื่องเพศ
4. นักเรียนเขียนสถานการณ์จำลอง 1 เรื่อง เกี่ยวกับการปฏิเสธตามขั้นตอนที่ถูกต้อง โดยแบ่งเป็นกลุ่มๆ ละ 6 คน

5. ส่งตัวแทนในกลุ่มออกมาแสดงบทบาทสมมุติตามเรื่องที่นักเรียนสร้างขึ้น
ขั้นสรุป
6. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป

งานที่มอบหมาย

1. ศึกษาใบความรู้เรื่อง ขั้นตอนการปฏิเสธอย่างถูกต้องในเรื่องเพศ
2. เขียนสถานการณ์จำลอง 1 เรื่อง เรื่องการปฏิเสธตามขั้นตอน
3. ออกมาแสดงบทบาทสมมุติตามเรื่องที่สร้างขึ้น

การวัดผลและประเมินผล

การกำหนดสัดส่วนคะแนน (คะแนนเต็ม 100)

สัดส่วนคะแนนระหว่างปี / ภาค : ปลายปี / ภาค = 80 : 20	คะแนน
คะแนนระหว่างปี / ภาค.....	80..... คะแนน แบ่งเป็น
- ภาระงานก่อนสอบกลางปี / ภาค	30 คะแนน
- สอบกลางภาค	15 คะแนน
- คะแนนคุณลักษณะ	10 คะแนน
- ภาระงานหลังสอบกลางปี / ภาค	25 คะแนน
- คะแนนสอบปลายปี / ภาค	20 คะแนน

เครื่องมือ

1. วีดิทัศน์ เรื่อง การปฏิเสธ
2. รายงานหน้าชั้น
3. สังเกตพฤติกรรมการเรียน

เกณฑ์การผ่าน

1. นักเรียนเขียนสถานการณ์จำลองเรื่องการปฏิเสธตามขั้นตอนได้ถูกต้อง
เหมาะสมทุกกลุ่ม

2. นักเรียนแสดงบทบาทสมมุติได้ถูกต้องสมจริง . ทุกกลุ่ม

สื่อการเรียนรู้

1. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ม. 2
2. ใบความรู้ เรื่อง ขั้นตอนการปฏิเสธ

แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือสุขศึกษา ชั้น ม. 2
2. ห้องสมุดโรงเรียนนนทรีวิทยา
3. มุมความรู้ เรือนพยาบาล โรงเรียนนนทรีวิทยา

บันทึกหลังการสอน

ปัญหาหรือสิ่งที่ต้องการพัฒนา

นักเรียนบางคนไม่นำหนังสือและสมุดของวิชาสุขศึกษามาทำให้เป็นอุปสรรคในการทำงานเพื่อค้นคว้าหาข้อมูลความรู้ที่ครูได้มอบหมายให้

นักเรียนบางกลุ่มยังแสดงได้ยังไม่สมจริงเพราะไม่กล้าแสดงออก

แนวทาง / วิธีการ / รูปแบบการสอน / เทคนิคที่ใช้พัฒนาหรือแก้ปัญหา

1. ให้นักเรียนจัดหนังสือตามตารางสอนทุกวัน และจัดคะแนนด้านคุณลักษณะ
2. ครูให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงในการแสดงถ้ามีในครั้งต่อไป

ผลที่เกิดกับผู้เรียนครูให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงในการแสดง

นักเรียนมีสมาธิในการเรียน และสามารถหาข้อมูลและทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ทันเวลาที่กำหนด

แนวทางการปรับปรุงการจัดการเรียนรู้ครั้งต่อไป

สอนโดยมีใบงานและใบความรู้ให้นักเรียนค้นคว้านักเรียนตั้งใจเรียนและมีสมาธิดี

ใบความรู้

หลักการปฏิเสธ

การปฏิเสธ เป็นสิทธิส่วนตัวที่ทุกคนควรเคารพและยอมรับ ควรปฏิเสธให้ได้ผล ในสถานการณ์ที่ถูกชวนไปทำในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ หรือเกิดผลร้ายตามมา แต่ผู้ที่ไม่ปฏิเสธ ก็เพราะความเกรงใจ และกลัวว่าจะเสียเพื่อน

การปฏิเสธที่ดีต้องแสดงท่าทางจริงจังประกอบด้วยคำพูด และน้ำเสียงที่หนักแน่นเพื่อ แสดงความตั้งใจจริง แต่ต้องแสดงความผูกพัน ห่วงใยผู้ชวนไว้ด้วย

ขั้นตอนการปฏิเสธ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน

1. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล - เป็นการใช้คำพูดที่อ่อนโยนกว่าการใช้ เหตุผลอย่างเดียว ซึ่งมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่นได้อีก แต่ถ้าอ้างความรู้สึกจะเป็นเรื่องส่วนตัว ที่หาข้อโต้แย้งได้ยาก

2. การขอปฏิเสธ - เป็นการใช้คำพูดที่อ่อนโยนกว่า และชัดเจน

3. การขอความเห็นชอบ - เพื่อรักษาน้ำใจผู้ชวน เป็นการพูดต่อเนื่องกับขั้นตอน 2 เพื่อสรุปตัดบทไปเลย ก็ควรกล่าวขอบคุณ และแสดงความผูกพันไว้เพื่อมิให้เสียมิตรภาพ

การหาทางออกเมื่อถูกรบเร้า หรือสบประมาท

ผู้ชวนมักไม่ลดละ และชอบเข้าซ้ำหรือเข้าเหย้าเหยียดให้เสียหน้าเพื่อชักชวนให้สำเร็จ ผู้ถูก ชวนต้องไม่หวั่นไหว เพราะจะขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธด้วยท่าที่ มั่นคง ดังนี้

1. ปฏิเสธซ้ำ - โดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกไปแล้วเดินหลบออกไปเลย
2. การต่อรอง - โดยการชวนไปทำกิจกรรมอื่น ทดแทน ให้เป็นทางเลือก
3. การผัดผ่อน - โดยขอยืดเวลา หรือผัดผ่อน เพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนใจ หรือรอ

แผนจัดการเรียนรู้ 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ 032102

ช่วงชั้นที่ 3 ปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 จำนวน 2 คาบ

แผนจัดการเรียนรู้เรื่อง ทักษะการตัดสินใจ

ผลการเรียนที่คาดหวัง

นักเรียนสามารถ

1. ระบุปัญหาจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ได้
2. ระบุข้อมูลที่ใช้ในการตัดสินใจได้
3. บอกทางเลือกต่างๆ ที่ใช้ในการตัดสินใจแก้ปัญหาได้
4. ระบุถึงผลดี ผลเสียในแต่ละทางเลือกได้
5. ตัดสินใจเลือกทางเลือกที่เหมาะสมที่สุดในการแก้ปัญหาได้

สาระการเรียนรู้

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการที่จะเลือกกระทำหรือไม่กระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด เป็นกระบวนการในการเลือกซึ่งจะเป็นไปตามลำดับขั้นตอนคือการระบุว่าเป็นปัญหาคืออะไร การรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ การรู้จักทางเลือกที่มีอยู่ รู้จักการประเมินข้อดี - ข้อเสียในแต่ละทางเลือก และสามารถตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด และหาหนทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้นได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจหลักการและขั้นตอนการตัดสินใจในการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลได้

กระบวนการเรียนรู้

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนศึกษาข่าวคดีต่างๆ เกี่ยวกับเรื่องเพศ

ขั้นตอนการสอน

2. ครูและนักเรียนสนทนาถึงบุคคลในข่าวเกี่ยวกับการตัดสินใจและการแสดงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นว่าเหมาะสมหรือไม่
3. ศึกษาใบความรู้เรื่อง ขั้นตอนการตัดสินใจ
4. ให้นักเรียนเขียนถึงประสบการณ์ในการตัดสินใจแก้ปัญหาของตัวเองหรือคนที่นักเรียนรู้จัก และเขียนถึงผลดีและผลเสียของการตัดสินใจแก้ปัญหา
5. สุ่มนักเรียนออกมาเล่าให้เพื่อนฟังหน้าชั้นถึงประสบการณ์ที่นักเรียนตัดสินใจแก้ปัญหา จำนวน 5 คน

ขั้นสรุป

6. ครูและนักเรียนช่วยสรุป

งานที่มอบหมาย

- ศึกษาใบความรู้เรื่อง ขั้นตอนการตัดสินใจ
- เขียนประสบการณ์ในการตัดสินใจแก้ปัญหาของตนเองหรือคนที่รู้จัก
- เขียนผลดีหรือผลเสียของการตัดสินใจแก้ปัญหา

การวัดผลและประเมินผล

การกำหนดสัดส่วนคะแนน (คะแนนเต็ม 100)

สัดส่วนคะแนนระหว่างปี / ภาค : ปลายปี / ภาค = 80 : 20 คะแนน

คะแนนระหว่างปี / ภาค..... 80..... คะแนน แบ่งเป็น

- | | | |
|------------------------------|----|-------|
| - ภาระงานก่อนสอบกลางปี / ภาค | 30 | คะแนน |
| - สอบกลางภาค | 15 | คะแนน |
| - คะแนนคุณลักษณะ | 10 | คะแนน |
| - ภาระงานหลังสอบกลางปี / ภาค | 25 | คะแนน |
| - คะแนนสอบปลายปี / ภาค | 20 | คะแนน |

เครื่องมือ

1. ข่าว
2. ใบความรู้ เรื่องการตัดสินใจ
3. สังเกตพฤติกรรมการเรียน

เกณฑ์การผ่าน

1. นักเรียนเขียนประสบการณ์ในการตัดสินใจแก้ปัญหาและผลดีผลเสียของการตัดสินใจแก้ปัญหาได้ทุกคน

2. นักเรียนพูดเล่าประสบการณ์การตัดสินใจแก้ปัญหาได้ถูกต้องจำนวน 5 คน
สื่อการเรียนรู้

1. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ม. 2

2. ใบความรู้ เรื่อง การตัดสินใจ

แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือสุขศึกษา ชั้น ม. 2

2. ห้องสมุดโรงเรียนนนทรีวิทยา

3. มุมความรู้ เรือนพยาบาล โรงเรียนนนทรีวิทยา

บันทึกหลังการสอน

ปัญหาหรือสิ่งที่ต้องการพัฒนา

นักเรียนบางคนไม่นำหนังสือและสมุดของวิชาสุขศึกษามาทำให้เป็นอุปสรรคในการทำงานเพื่อค้นหาหาข้อมูลความรู้ที่ครูได้มอบหมายให้

แนวทาง / วิธีการ / รูปแบบการสอน / เทคนิคที่ใช้พัฒนาหรือแก้ปัญหา

ให้นักเรียนจัดหนังสือตามตารางสอนทุกวัน และตัดคะแนนด้านคุณลักษณะ
ผลที่เกิดกับผู้เรียน

นักเรียนมีสมาธิในการเรียน และสามารถหาข้อมูลและทำงานที่ได้รับมอบหมาย
ได้ทันเวลาที่กำหนด

แนวทางการปรับปรุงการจัดการเรียนรู้ครั้งต่อไป

สอนโดยมีใบงานและใบความรู้ให้นักเรียนค้นคว้าให้นักเรียนตั้งใจเรียนและมีสมาธิดี

ใบความรู้ ทักษะการตัดสินใจ

ในชีวิตประจำวันของทุกคน ต้องประสบกับปัญหาต่างๆ ซึ่งต้องตัดสินใจและแก้ไขปัญหาทุกปัญหาอยู่เสมอ ปัญหาเป็นสถานการณ์ที่ยังไม่มีทางออก การตัดสินใจใช้เมื่อมีทางเลือกที่ต้องเลือกเอาทางใดทางหนึ่ง

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำ หรือไม่ทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดมี 4 ขั้นตอน คือ

1. การกำหนดทางเลือก เพื่อตัดสินใจ ทำหรือไม่ทำ ไปหรือไม่ไป ทำอะไร
2. การวิเคราะห์ ผลดี - ผลเสีย ของทางเลือก
3. ตัดสินใจทางเลือก ทางใดทางหนึ่ง
4. เตรียมทางแก้ไขข้อเสียที่อาจเกิดขึ้นจากการตัดสินใจกระทำ

การตัดสินใจ ต้องผ่านกระบวนการคิดเช่นนี้ทุกเรื่อง หากไม่เป็นเรื่องรีบด่วน ก็อาจนำมาพิจารณาเองในแบบฟอร์มนี้ แต่ถ้าเป็นเรื่องด่วน หรือผ่านการฝึกตัดสินใจด้วยกระบวนการนี้บ่อยๆ ทุกครั้งที่มีโอกาส การตัดสินใจก็จะทำได้รวดเร็วขึ้นและถูกต้องยิ่งขึ้นจนสามารถตัดสินใจได้ทันทีทุกสถานการณ์

ผู้จะเป็นหัวหน้าคนต้องมีการตัดสินใจที่เป็นขั้นตอน และเตรียมการแก้ไขไว้ก่อนเสมอ

การแก้ไขปัญหา

การแก้ไขปัญหา ใช้ในสถานการณ์ที่ไม่ใช่การตัดสินใจเพียง 2 ทาง แต่เป็นการเผชิญปัญหาที่หาทางออกไม่ได้ มีหลักการ 5 ขั้นตอน

1. การกำหนดปัญหา จะต้องกำหนดให้ชัดเจนว่า อะไรคือปัญหาที่แท้จริง มิฉะนั้นจะแก้ไขไม่ตรงจุด
2. การกำหนดทางเลือก - หาทางเลือกที่น่าจะเป็นไปได้ทั้งหมดหลายทาง
3. วิเคราะห์ทางเลือก หาข้อเสีย ข้อดี ของแต่ละทางเลือก จากข้อมูลที่มีอยู่ หรือหาเพิ่มเติม
4. ตัดสินใจเลือก - เลือกจากทางที่ข้อเสียน้อยที่สุด หรือเป็นไปได้มากที่สุด
5. แก้ข้อเสียของทางเลือก - เตรียมหาทางแก้ข้อเสียไว้ก่อน ถ้าเกิดผลเสียจากวิธีแก้ปัญหาก็เลือกใช้