

**ภาคผนวก**

**ภาคผนวก ก**  
**รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ**

## รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

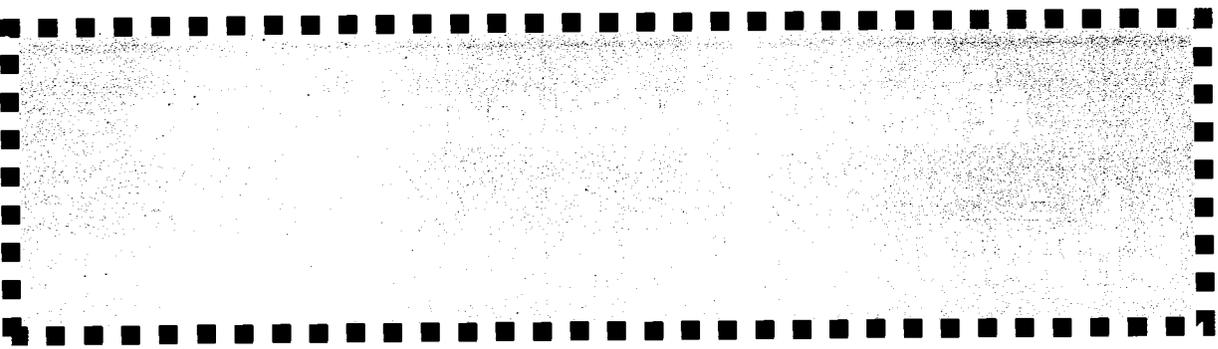
### 1. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจคุณภาพ ของหลักสูตรฝึกอบรม

- 1.1 รศ.ดร.วารินทร์ แก้วอุไร อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย  
นเรศวร
- 1.2 นางศศิพัฒน์ ไกรว่อง ศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา  
พิษณุโลก เขต 1
- 1.3 นางเดือนเพ็ญ โยเฮียง นักวิชาการ 7สำนักงานสาธารณสุข จังหวัด  
พิษณุโลก

### 2. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบ ของแบบวัดทักษะชีวิตการป้องกัน ยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3

- 2.1 ผศ.ดร.สุขแก้ว คำสอน อาจารย์สาขาวัดผลประเมินผล คณะครุศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
- 2.2 ดร.เอื้อมพร หลินเจริญ อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย  
นเรศวร
- 2.3 ดร.ชนม์ชกรณ์ วรอินทร์ อาจารย์สาขาวัดผลประเมินผลคณะครุศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

**ภาคผนวก ข**  
**หลักสูตรฝึกอบรม**  
**และ**  
**คู่มือการใช้หลักสูตรฝึกอบรม**



**รายงาน SANS**  
**ผู้เขียน SANS**

## คำนำ

สภาพสังคมปัจจุบันของประเทศไทยที่มีการพัฒนาทุก ๆ ด้านอย่างรวดเร็ว การพัฒนาอย่างรวดเร็วนี้ ส่งผลกระทบต่อครอบครัว บุคคล ซึ่งรวมถึงเยาวชนวัยรุ่นที่เป็นกำลังสำคัญที่จะช่วยพัฒนาประเทศชาติ ซึ่งเยาวชนวัยรุ่นรับผลกระทบจากการพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะปัญหา ยาเสพติดที่เยาวชนวัยรุ่นไทยมีการใช้ยาเสพติด เพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว ที่หลงผิดคิดว่ายาเสพติดจะช่วยแก้ปัญหาดังกล่าวได้ แต่กลับทำให้ปัญหาเพิ่มขึ้น เช่น ร่างกายทรุดโทรม ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาสังคม ทำให้เกิดผลกระทบต่อสังคมที่มีผู้ใช้ยาเสพติด คือทางด้านความปลอดภัยทางด้านร่างกายและทรัพย์สินของผู้ติดยาเสพติดทำขึ้นโดยขาดความยับยั้ง คิดเพื่อให้ได้มาซึ่งยาเสพติด

สถิติจากเลขาธิการคณะกรรมการการป้องกันยาเสพติดปีพุทธศักราช 2547 มีการจับกุมรุนแรงมี 14 จังหวัด รุนแรงปานกลาง 22 จังหวัด เบาบาง 40 จังหวัด และพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาดอย่างรุนแรง ปีพุทธศักราช 2550 มีผู้ติดยาเสพติดประมาณ 1 ล้านคน ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลของทางสถานพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดพิษณุโลกที่เยาวชนวัยรุ่นปีพุทธศักราช 2549 ทำผิดและเกี่ยวข้องกับยาเสพติดถึง 102 คดี ชนิดยาเสพติดที่มีการแพร่ระบาด คือ สารระเหย กัญชา ยาม้า สาเหตุที่เยาวชนวัยรุ่นในจังหวัดพิษณุโลกติดคืออยากสู้อยากลอง คบเพื่อนที่ดึกคະนอง ครอบครัวแตกแยก (จารุณี สุวรรณเดมิย์ 22 ธันวาคม 2549) ดังนั้นจึงมีการดำเนินการจัดทำหลักสูตรฝึกอบรมสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ขึ้น

ในการฝึกอบรมเสริมสร้างทักษะชีวิต (Life Skills) การป้องกันยาเสพติดสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โดยมีจุดประสงค์เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตเกี่ยวกับการป้องกันยาเสพติดให้กับแกนนำนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเฉลิมขวัญสตรี ห้องละ 3 คน รวม 33 คน ซึ่งดำเนินการฝึกอบรม 2 วันเป็นเวลา 12 ชั่วโมง 45 นาที

ขอขอบคุณผู้อำนวยการโรงเรียนเฉลิมขวัญสตรี รองผู้อำนวยการกลุ่มงานวิชาการ รองผู้อำนวยการกลุ่มงานบุคลากร รองผู้อำนวยการกลุ่มงานบริหารทั่วไป ที่อนุญาตให้ใช้สถานที่และขอขอบคุณคณะวิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญในด้านการฝึกอบรมเกี่ยวกับยาเสพติด

ผู้วิจัยหวังว่าการจัดการฝึกอบรมเสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 จะเกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด กับแกนนำของห้องของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนเฉลิมขวัญสตรี จำนวน 33 คน และแกนนำที่เข้าร่วมฝึกอบรมเสริมสร้างทักษะชีวิตการป้องกันยาเสพติด จะได้ไปถ่ายทอดทักษะชีวิตการป้องกันยาเสพติดให้กับเพื่อนๆ และบุคคลใกล้ชิด ให้มีทักษะการป้องกันยาเสพติดในโอกาสต่อไป

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
● ความเป็นมาของหลักสูตร	127
● แนวคิดพื้นฐานของหลักสูตร	130
● จุดมุ่งหมายของหลักสูตร	131
● โครงสร้างของหลักสูตร	132
● เนื้อหา	136
● แนวทางการจัดกิจกรรม	139
● แนวทางการวัดผลประเมินผล	155

## หลักสูตรฝึกอบรม เสริมสร้างทักษะชีวิต (Life Skills) การป้องกันยาเสพติดสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3

ความเป็นมาของหลักสูตรฝึกอบรมเสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3

ในปัจจุบันประเทศไทยมีการพัฒนาสังคม เศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว โดยใช้ความเจริญทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีต่อเนื่องมาตลอดทำให้มีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว เมื่อมีการพัฒนาประเทศอย่างรวดเร็ว วิถีชีวิตของประชากรชาวไทยก็มีการเปลี่ยนแปลง อย่างรวดเร็ว เช่นกันจึงทำให้เกิดผลกระทบต่อบุคคล ครอบครัว เยาวชนวัยรุ่นและสังคม ทำให้มีปัญหาด้านสังคมที่ส่งผลต่อเยาวชนวัยรุ่น โดยเฉพาะปัญหาผู้ติดยาเสพติดซึ่งทำให้เยาวชนวัยรุ่นของไทยมีการใช้ยาเสพติดเพื่อแก้ไขปัญหาที่เยาวชนวัยรุ่นคิดว่าเมื่อใช้ยาเสพติดแล้วทำให้แก้ไขปัญหาด่างๆได้ แต่ทำให้ผู้ติดยาเสพติดร่างกายทรุดโทรม เกิดปัญหาอาชญากรรมทำให้สังคมเดือดร้อน สถิติจากเลขาธิการคณะกรรมการการป้องกันยาเสพติดได้สรุปผลการจับกุมคดียาเสพติด ปีพุทธศักราช 2546 – 2549 ดังนี้พุทธศักราช 2546 จับกุมได้ 23,742 คดี ,2547 จับกุมได้ 15,143คดี ปี 2548 จับกุมได้18,235 คดี ปี2549 จับกุมได้ 8,911คดี ปี 2550คดีมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้น พื้นที่ที่มีการจับกุมรุนแรงต่อเนื่องตั้งแต่ ปี 2547 มี14 จังหวัดรุนแรงปานกลาง 22 จังหวัด บางบาง40 จังหวัด สำหรับพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาดรุนแรงปี2549ได้แก่ กรุงเทพมหานคร เชียงใหม่ เชียงราย ชลบุรี สงขลา ปทุมธานี ดาก พิษณุโลก นครสวรรค์ สระแก้ว สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช สมุทรปราการ และอุบลราชธานี และยังมีนักค้ายาเสพติดเข้ามาค้าขายยาเสพติดในประเทศไทยมากขึ้น เป็นยาเสพติดกลุ่ม Club Drugs เช่น ยาอี ยาไอซ์ มาจากประเทศเพื่อนบ้านและโคเคนจากอเมริกาได้ ยังพบว่ามียุทธศาสตร์กลุ่มชาวนอกกลุ่มน้อยตามแนวชายแดนมีส่วนเกี่ยวข้องกับขบวนการค้ายาเสพติดมากที่สุด กฤษณะ ผลอนันต์ (2548 – 2549) จังหวัดพิษณุโลกเป็นจังหวัดหนึ่งที่เป็นพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาดของยาเสพติดอย่างรุนแรงในปี 2549 จาก14 จังหวัด และจากข้อมูลทางสถานพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดพิษณุโลก เมื่อที่พลังของรัฐบาลเข้มแข็งมีการปราบปรามอย่างจริงจังยาเสพติดก็จะลดลงเมื่อใดที่พลังรัฐบาลอ่อนแอเสพติดก็จะมีการระบาดเพิ่มขึ้น ซึ่งพิจารณาได้จากสถิติคดีเด็กและเยาวชนปีพุทธศักราช 2549 เยาวชนทำผิดซึ่งเกี่ยวข้องกับยาเสพติด102คดี ยาเสพติดที่แพร่ระบาดคือสารระเหย กัญชา ยาบ้า มีเยาวชนติดยาเสพติดเพิ่มขึ้นเพราะเยาวชนหาซื้อยาเสพติดพวกนี้ตามแหล่งต่าง ๆ ได้ง่ายปัญหาที่เยาวชน ในจังหวัดพิษณุโลกทำผิดและเป็นสาเหตุให้ไปใช้

ยาเสพติดคือ อายากรู้อยากลอง คบเพื่อนคึกคะนอง ครอบครั้วแตกแยก (จารุณี สุวรรณเดมิย์ 22 ธันวาคม 2549)

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 บัญญัติไว้ในหมวด 1 บททั่วไป ความมุ่งหมายและหลักการมาตรา 6 ระบุว่า "การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข" หมวด 4 แนวทางการจัดการศึกษา มาตรา 22 "การจัดการศึกษาต้องยึดหลักผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสามารถ และพัฒนาตนเองได้" มาตรา 23 การจัดการศึกษาระบุว่าการจัดการศึกษาต้องเน้นความสำคัญ และความรู้ในด้าน "ความรู้เกี่ยวกับตนเองและความสัมพันธ์ของตนเองกับสังคม ความรู้และทักษะ ในการประกอบอาชีพ และการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข" มาตรา 24 การดำเนินการจัดกระบวนการเรียนรู้ระบุว่า "ฝึกทักษะ กระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์และการประยุกต์มาใช้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ฝึกการปฏิบัติให้ทำได้ คิดเป็น ทำเป็น จัดการเรียนรู้โดยผสมผสานสาระความรู้ด้านต่าง ๆ อย่างได้สัดส่วนสมดุลกัน รวมทั้งปลูกฝังคุณธรรม ค่านิยมที่ดีงาม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์" มาตรา 28 หลักสูตรการศึกษาระดับต่าง ๆ ระบุว่า "ให้จัดตามความเหมาะสมของแต่ละระดับโดยมุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลให้เหมาะสม กับวัย และ ศักยภาพ สาระของหลักสูตรต้องมุ่งพัฒนาคนให้มีความสมดุลทั้งความรู้ ความสามารถ ความคิด ความดีงาม และความรับผิดชอบต่อสังคม" มาตรา 29 ระบุว่า "ให้สถานศึกษาร่วมกับบุคคล ครอบครัว ชุมชน องค์กรชุมชน และรู้จักเลือกสรรภูมิปัญญาและวิทยาการต่าง ๆ เพื่อพัฒนาชุมชนให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการ" (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 : 11 - 14) สำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐานได้ให้ความสำคัญของการป้องกันยาเสพติดมาตลอด การจัดฝึกอบรม เสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด ให้กับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาปีที่ 3) เพื่อให้สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 โรงเรียนเฉลิมขวัญสตรี จังหวัดพิษณุโลก เป็นโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐานได้ให้ความสำคัญของการป้องกันยาเสพติดเสมอและได้จัดกิจกรรมรณรงค์ยาเสพติดเพื่อให้โรงเรียนปลอดจากยาเสพติดดังกล่าว การดำเนินการฝึกอบรม เสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด หลักสูตรระยะสั้นเพื่อมุ่งให้นักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรมมีทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด เป็นการจัดการศึกษา และฝึกอบรมทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด ให้สอดคล้องกับการพัฒนาความเจริญก้าวหน้า การเปลี่ยนแปลงของสังคม และสถานการณ์การแพร่ระบาดของยาเสพติดในชุมชนในปัจจุบัน และเพื่อสนองพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 หมวด 1 มาตรา 6 หมวด 4 มาตรา 22 มาตรา 23 มาตรา 24 และมาตรา 29 ลักษณะหลักสูตรระยะสั้นเพื่อฝึกอบรมนักเรียนแกนนำของห้องในช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาปีที่ 3) ให้มีทักษะชีวิตการป้องกันยาเสพติดและ

นักเรียนแกนนำของห้องเหล่านี้ สามารถเป็นพลังส่วนหนึ่งที่ช่วยป้องกันการแพร่ระบาดของยาเสพติดรวมถึงแนะนำเผยแพร่ความรู้ ทักษะชีวิตการป้องกันยาเสพติดกับเพื่อนบุคคลใกล้ชิด ครอบครัว ที่ไม่ได้เข้าฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรมเสริมสร้างทักษะชีวิตการป้องกันยาเสพติดสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ให้รู้จักหลีกเลี่ยง ป้องกัน ปฏิเสธยาเสพติด ปฏิบัติตนอย่างถูกต้องในการดำเนินชีวิตในสภาวะสังคมปัจจุบันอย่างมีความสุข โดยไม่ต้องพึ่งพายาเสพติด

## แนวคิดพื้นฐานของหลักสูตร

หลักสูตรฝึกอบรมเสริมสร้างทักษะชีวิต (Life Skills) การป้องกันยาเสพติดสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ใช้แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) โดยอาศัยหลักการเรียนรู้ที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยมีพื้นฐานสำคัญคือ

1. การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้จากประสบการณ์เดิม การเรียนรู้เชิงประสบการณ์มีหลักสำคัญ 5 ประการ คือ

- 1.1 เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยหลักประสบการณ์ของผู้เรียน
- 1.2 ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ เป็นการเรียนรู้ที่เรียกว่า Active learning
- 1.3 มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยตนเอง และระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน
- 1.4 ปฏิสัมพันธ์ที่ทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้
- 1.5 มีการสื่อสาร โดยการพูดหรือการเขียน

องค์ประกอบของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมีอยู่ 4 ประการ คือ ประสบการณ์ การสะท้อนความคิดและถกเถียง เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด และการทดลองหรือประยุกต์แนวคิดในแง่ของการเรียนการสอนจึงอาจเริ่มต้นที่จุดใดก่อนก็ได้ แต่สำคัญที่การจัดกระบวนการให้ครบทุกองค์ประกอบการสอนในลักษณะดังกล่าว นอกจากจะเป็นพื้นฐานของการสอนทักษะชีวิตในด้านพุทธิพิสัยโดยมุ่งเน้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์แล้ว ยังเป็นพื้นฐานในการสอนทักษะชีวิตอื่น ๆ ในด้านจิตพิสัยและทักษะพิสัยอีกด้วย

2. การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมีหลักสำคัญ คือ ต้องการให้เกิดการเรียนรู้สูงสุด

**การบรรลุงานสูงสุด (Maximum performance)** หัวใจสำคัญของการบรรลุงานสูงสุดอยู่ที่การกำหนดงานให้กับกระบวนการกลุ่ม ซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ คือ

- 1) กำหนดกิจกรรมที่ชัดเจนว่าจะให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มอย่างไร เพื่อทำอะไรใช้เวลาอย่างน้อยแค่ไหน เมื่อบรรลุงานแล้วจะให้ทำอย่างไรต่อ
- 2) กำหนดบทบาทของกลุ่มหรือสมาชิกที่ชัดเจน โดยปกติการกำหนดบทบาทในกลุ่มย่อมควรให้แต่ละกลุ่มมีบทบาทที่แตกต่างกัน เมื่อมารวมเสนอกกลุ่มใหญ่จึงจะเกิดการขยายเครือข่ายการเรียนรู้โดยไม่น่าเบื่อ
- 3) ควรมีโครงสร้างของงานที่ชัดเจน ซึ่งบอกรายละเอียดของกิจกรรมและบทบาท โดยทำเป็นกำหนดงานที่ผู้สอนแจ้งแก่ผู้เรียนหรือทำใบงานมอบให้กับกลุ่ม

### จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

หลักสูตรฝึกอบรม เสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 มีจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ให้มีทักษะชีวิต (Life Skills) การป้องกันยาเสพติด 3 ด้าน คือด้านความรู้ (Knowledge) ด้านเจตคติ (Attitude) และด้านทักษะ (Life Skills) ดังนี้

1. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะทางด้านจิตวิเคราะห์ทิวทัศน์เรื่องสถานการณ์การแพร่ระบาดของยาเสพติด สาเหตุและผลกระทบของการแพร่ระบาดของยาเสพติด และความคิดเชิงสร้างสรรค์ เรื่องแนวทางป้องกันยาเสพติด

2. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะ ความตระหนักในตน เรื่องจุดดีในการป้องกันการถูกชักชวนไปใช้ยาเสพติด จุดด้อยที่เสี่ยงต่อการถูกชักชวนให้ไปใช้ยาเสพติด ตระหนักรู้ในตนที่จะไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด ความเห็นใจผู้อื่น เรื่องความเห็นใจและเข้าใจผู้ที่ใช้ยาเสพติด ความเห็นใจและเข้าใจผู้เลิกใช้ยาเสพติด ความเห็นใจผู้ที่ได้รับผลกระทบจากปัญหายาเสพติด ความภาคภูมิใจในตน เรื่องภูมิใจในตนที่ไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด ความรับผิดชอบต่อสังคม เรื่องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ในการรับผิดชอบต่อป้องกันยาเสพติด และการป้องกันการแพร่ระบาดของยาเสพติด

3. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะ การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร เรื่องการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ไปใช้ยาเสพติด การเตือนเพื่อนเมื่อจะไปใช้ยาเสพติด การตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา เรื่องการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม การจัดการกับอารมณ์และความเครียด เรื่องการจัดการกับอารมณ์และการจัดการกับความเครียด

## โครงสร้างหลักสูตร

กำหนดโครงสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ดังนี้

แผนฝึกอบรมที่ หน่วย	จุดประสงค์	เนื้อหา	เวลา (นาที)
หน่วย "ร่วมมือร่วมแรง ร่วมใจ" (แผนเตรียมผู้ เข้ารับการฝึกอบรม)	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคย ไว้วางใจต่อการร่วม กิจกรรมฝึกอบรม 2. เพื่อละลายพฤติกรรมของ ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมให้เป็นผู้ กล้าคิด กล้าทำ กล้าเปิดเผย ตนเอง โดยมีความจริงใจต่อ กันในการร่วมกิจกรรมต่างๆ ในหน่วยการจัดการเรียนรู้ ต่อไป	1. กิจกรรมเพลงมาร์ชเฉลิม ขวัญสตรี , เพลงวันนียินดีที่ เราได้มาพบกัน 2. กิจกรรมเกม - ฉันทาคือใคร - ทศนศึกษา - ชีวิตที่ดีสดใส - แมงกูกิจ - เนื้อคู่อยู่ไหน	80
แผนฝึกอบรมที่ 1 หน่วย "รู้พิษร้าย คิดได้ ปลอดภัยเสมอ"	1. วิเคราะห์สถานการณ์การ แพร่ระบาดของยาเสพติดได้ 2. วิเคราะห์สาเหตุและ ผลกระทบของการแพร่ ระบาดของยาเสพติดที่ส่งผล ต่อตนเองครอบครัวและ สังคมโดย 3. เสนอแนวทางการป้องกัน ยาเสพติดในระดับบุคคล ครอบครัว โรงเรียนได้ หลากหลาย	1. สถานการณ์การแพร่ ระบาดของยาเสพติด 2. สาเหตุและผลกระทบของ การแพร่ระบาดของ ยาเสพติด 3. แนวทางป้องกัน ยาเสพติด	60

แผนฝึกอบรมที่ หน่วย	จุดประสงค์	เนื้อหา	เวลา (นาที)
แผนฝึกอบรมที่ 2 หน่วย “ตระหนักรู้ใน ตน พันภัยยาเสพติด”	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. วิเคราะห์จุดดีของตนเองที่ช่วยป้องกันการถูกชักชวนไปใช้ยาเสพติด</li> <li>2. ระบุจุดด้อยของตนเองที่เสี่ยงต่อการถูกชักชวนให้ไปใช้ยาเสพติด</li> <li>3. ตระหนักรู้ในตนที่จะไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. จุดดีในการป้องกันการถูกชักชวนไปใช้ยาเสพติด</li> <li>2. จุดด้อยที่เสี่ยงต่อการถูกชักชวนให้ไปใช้ยาเสพติด</li> <li>3. ความตระหนักรู้ในตน</li> </ol>	120
แผนฝึกอบรมที่ 3 หน่วย “พลาดไปให้ โอกาส”	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แสดงออกซึ่งความรู้สึกเห็นใจ เข้าใจผู้ใช้ยาเสพติดได้</li> <li>2. แสดงออกซึ่งความรู้สึกเห็นใจและเข้าใจผู้เลิกใช้ยาเสพติดได้</li> <li>3. แสดงออกซึ่งความเห็นใจและเข้าใจผู้ที่ได้รับผลกระทบจากปัญหา ยาเสพติดได้</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ความเห็นใจและเข้าใจผู้ใช้ยาเสพติด</li> <li>2. ความเห็นใจและเข้าใจผู้เลิกใช้ยาเสพติด</li> <li>3. ความเห็นใจผู้ที่ได้รับผลกระทบจากปัญหา ยาเสพติด</li> </ol>	120
แผนฝึกอบรมที่ 4 หน่วย “ภูมิใจในตน ร่วม สร้างสรรค์สังคมที่ดี”	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ภูมิใจในคุณค่าของตน</li> <li>2. ภูมิใจในตนที่ไม่ใช่ยาเสพติด</li> <li>3. แสดงความคิดเห็นต่อบทบาทความรับผิดชอบของตนเองในการป้องกันตนเอง ครอบครัวและชุมชนจากยาเสพติด และการแพร่ระบาดของยาเสพติด</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ความภูมิใจในตน</li> <li>2. การเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ในการรับผิดชอบการป้องกันยาเสพติดและการป้องกันการแพร่ระบาดของยาเสพติด</li> </ol>	

แผนฝึกอบรมที่ หน่วย	จุดประสงค์	เนื้อหา	เวลา (นาที)
แผนฝึกอบรมที่ 5 หน่วย “อย่าโกรธนะ เพราะรักจึงเตือน”	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่อาจถูกชักชวนไปใช้ยาเสพติดได้ถูกต้อง</li> <li>2. เตือนเพื่อนหรือผู้ใกล้ชิดที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติดให้หลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องได้</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ไปใช้ยาเสพติด</li> <li>2. การเตือนเพื่อนเมื่อจะไปใช้ยาเสพติด</li> </ol>	90
แผนฝึกอบรมที่ 6 หน่วย “ฝึกกาย ฝึกจิต ตัดสินใจไม่ผิดพลาด”	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. รับรู้ปัญหาและสาเหตุของปัญหา</li> <li>2. หาทางเลือกแก้ปัญหาและตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างถูกต้องเหมาะสมได้</li> <li>3. ประเมินอารมณ์ของตนเองได้</li> <li>4. เลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้เหมาะสม</li> <li>5. เสนอวิธีการควบคุมระดับความเครียดได้</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ปัญหาและสาเหตุของปัญหา</li> <li>2. การตัดสินใจและแก้ไขปัญหที่ถูกต้องเหมาะสม</li> <li>3. การจัดการกับอารมณ์และการจัดการกับความเครียด</li> </ol>	160

หน่วยฝึกอบรมที่ หน่วย	จุดประสงค์	เนื้อหา	เวลา (นาที)
แผนหลังฝึกอบรม หน่วย "สัญญาด้วยใจ รักเพื่อนร่วมด้านภย ยาเสพติด"	1. เพื่อสร้างความประทับใจ ให้แก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วม ฝึกอบรม 2. เพื่อสร้างความภาคภูมิใจ ให้แก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรม	1. เพลงอำลา 2. เพลงคำมั่นสัญญา 3. เปิดเผยความรู้สึกที่เข้า ร่วมฝึกอบรม	40

## เนื้อหาของหลักสูตร

หลักสูตรฝึกอบรมเสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วง  
ชั้นที่ 3 กำหนดเนื้อหาดังต่อไปนี้

1. สถานการณ์การแพร่ระบาดของยาเสพติด
  - 1) สถานการณ์แพร่ระบาดของยาเสพติดในประเทศ
  - 2) สถานการณ์การแพร่ระบาดของยาเสพติดในชุมชน
2. สาเหตุและผลกระทบของการแพร่ระบาดของยาเสพติด
  - 1) วิเคราะห์สถานการณ์การแพร่ระบาดของยาเสพติดในชุมชน
  - 2) ชนิดยาเสพติดที่ระบาด
  - 3) สาเหตุของการแพร่ระบาดของยาเสพติด
  - 4) ผลกระทบของการแพร่ระบาดของยาเสพติด
3. แนวทางป้องกันยาเสพติด
  - 1) แนวทางการป้องกันยาเสพติด ระดับบุคคล ครอบครัวและโรงเรียน”
4. จุดดีในการป้องกันการถูกชักชวนไปใช้ยาเสพติด
  - 1) ข้อดีของตนเอง ที่ไม่ติดเสพยาเสพติดหรือเลือกยาเสพติดมาใช้แก้ปัญหา
  - 2) จุดดีของบุคคลจะช่วยให้ป้องกันการใช้ยาเสพติด
5. จุดด้อยที่เสี่ยงต่อการถูกชักชวนให้ไปใช้ยาเสพติด
  - 1) จุดด้อยที่จะทำให้มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการถูกชักชวนให้ไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดได้
6. ความตระหนักรู้ในตน
  - 1) ตระหนักรู้ในตนที่จะไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด
7. ความเห็นใจและเข้าใจผู้ใช้ยาเสพติด
  - 1) แสดงออกซึ่งความรู้สึกเห็นใจ เข้าใจผู้ใช้ยาเสพติด
8. ความเห็นใจและเข้าใจผู้เลิกใช้ยาเสพติด
  - 1) แสดงออกซึ่งความรู้สึกเห็นใจ เข้าใจผู้เลิกใช้ยาเสพติด
  - 2) แนวทางช่วยเหลือให้กำลังใจผู้เลิกใช้ยาเสพติด
  - 3) แนวทางช่วยเหลือและให้กำลังใจผู้เลิกใช้ยาเสพติด
9. ความเห็นใจผู้ที่ได้รับผลกระทบจากปัญหายาเสพติด
  - 1) แนวทางช่วยเหลือให้กำลังใจผู้ได้รับผลกระทบจากยาเสพติด
10. ความภูมิใจในตน
  - 1) ภูมิใจในตนที่ไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด
  - 2) วิธีสร้างความภูมิใจ

11. การเป็นส่วนหนึ่งของสังคมในการรับผิดชอบการป้องกันยาเสพติดและการป้องกัน  
การแพร่ระบาดของยาเสพติด

- 1) รับผิดชอบร่วมกันสร้างสรรค์สังคม
- 2) รับผิดชอบร่วมกันช่วยป้องกันการแพร่ระบาดของยาเสพติด
- 3) การมีส่วนร่วมรับผิดชอบการป้องกันการแพร่ระบาดของยาเสพติด

12. การปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ไปใช้ยาเสพติด

- 1) เพื่อนชวนลองต้องปฏิเสธ
- 2) สถานการณ์ที่ควรปฏิเสธ
- 3) ทักษะปฏิเสธ
- 4) ฝึกทักษะปฏิเสธ
- 4) ประเมินการปฏิเสธ

13. การเตือนเพื่อนเมื่อจะไปใช้ยาเสพติด

- 1) สถานการณ์ที่ควรเตือนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการกระทำที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม
- 2) วิเคราะห์สถานการณ์จำลอง
- 3) ฝึกการเตือนเพื่อน
- 4) แสดงบทบาทสมมุติตามสถานการณ์จำลองการเตือนเพื่อน
- 5) หลักการเตือน
- 6) รักเพื่อนต้องเตือนให้เป็น
- 7) ประเมินการเตือน

14. ปัญหาและสาเหตุของปัญหา

- 1) เหตุการณ์ที่มีคนมาชวนให้เยาวชนวัยรุ่นเสพยาเสพติด

15. การตัดสินใจและแก้ไขปัญหามันที่ถูกต้องเหมาะสม

- 1) ขั้นตอนการตัดสินใจ
- 2) การตัดสินใจ และแก้ไขปัญหามัน
- 3) วิเคราะห์ขั้นตอนตามหลักการตัดสินใจและแก้ไขปัญหามัน

16. การจัดการกับอารมณ์และการจัดการกับความเครียด

- 1) การแสดงอารมณ์ โกรธ เสียใจ เศร้าใจ
- 2) การจัดการกับอารมณ์
- 3) ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์
- 4) เรียนรู้จัดการกับอารมณ์
- 5) ประเมินความเครียดด้วยตนเอง
- 6) ความเครียด
- 7) วิเคราะห์ความเครียด

- 8) วิธีจัดการกับความเครียด
- 9) ฝึกการผ่อนคลายความเครียด
- 10) การเลือกวิธีผ่อนคลายความเครียด
- 11) วิธีการจัดการกับความเครียดและการนำไปใช้

+++++

## แนวทางการจัดกิจกรรม

หลักสูตรฝึกอบรมเสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 มีแนวทางการจัดกิจกรรมดังนี้

1. การจัดการเรียนรู้ ของหลักสูตรฝึกอบรมเสริมสร้างทักษะชีวิตการป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 การเรียนรู้เป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาผู้เข้ารับการฝึกอบรม การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นกิจกรรมหลักในการฝึกอบรมมีลักษณะดังนี้

1.1 การจัดการเรียนรู้ให้ครบองค์ประกอบรวมของการพัฒนาผู้เรียนรู้ คือให้ผู้เรียนมีทักษะกระบวนการคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมที่ถูกต้อง

1.2 การจัดการเรียนรู้ผู้สอนสามารถนำความรู้ ทักษะกระบวนการ คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่ถูกต้องจากสาระในกลุ่มวิชาบูรณาการกันได้ หรือนำสาระวิชาจากกลุ่มอื่นมาบูรณาการกับหลักสูตรฝึกอบรมการป้องกันยาเสพติด เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติตามกระบวนการต่างๆ เช่นกระบวนการกลุ่มร่วมกันทำงานกลุ่ม ร่วมกันคิด ร่วมการตัดสินใจ ร่วมกันแก้ปัญหา โดยเป็นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และนำเสนอผลงานกลุ่ม ทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติด เจตคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับยาเสพติด มีความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับยาเสพติดตลอดจนมีทักษะในการปฏิเสธยาเสพติด

1.3 จัดการเรียนรู้โดยกระตุ้นให้ผู้เรียนมีทักษะด้านความรู้ คิดวิเคราะห์วิจารณ์ คิดสร้างสรรค์ มีเจตคติ มีทักษะชีวิตการป้องกันยาเสพติด เห็นคุณค่าในตนเอง เห็นโทษอันตรายของยาเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ ครอบครัวยุ สังคม ประเทศชาติ

1.4 จัดการเรียนรู้โดยคำนึงถึงหลักของความปลอดภัยของชีวิตโดยไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดทั้งทางตรงและทางอ้อม ให้เกิดทักษะการปฏิเสธยาเสพติดเมื่อถูกผู้อื่นชักชวนให้ลองเสพยาเสพติด

## 2. รูปแบบการจัดการเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนเกิดทักษะชีวิตการป้องกันยาเสพติด ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติด มีเจตคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับยาเสพติด มีความตระหนักรู้ในตนเอง เกี่ยวกับยาเสพติดในหลักสูตรฝึกอบรมเสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 จึงเสนอรูปแบบการจัดการเรียนรู้ดังนี้

2.1 การเรียนรู้จากการบรรยาย

2.2 การเรียนรู้จากสถานการณ์จริง

2.3 การเรียนรู้จากการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม และเสนอผลงาน

2.4 การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและเสนอผลงาน

2.5 การเรียนรู้แบบบทบาทสมมุติ

2.6 การเรียนรู้จากกรณีศึกษา

การเรียนรู้จะเริ่มจากรูปแบบใดก่อนก็ได้หรืออาจจัดผสมผสานทั้ง 5 รูปแบบก็ได้ รายละเอียดแต่ละรูปแบบมีดังนี้

1) การเรียนรู้จากการบรรยาย มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้เกิดความรู้ความเข้าใจ คิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ มีขั้นตอนดังนี้

1.1) ขั้นนำ

1.2) ขั้นเรียนรู้

1.3) ขั้นสรุป

1.3.1) ผู้สอนให้คำแนะนำที่ถูกต้อง

1.3.2) ผู้เรียนถามปัญหาที่สงสัย

1.3.3) ผู้สอนสรุปแนวความรู้ต่างๆ

1.4) ประเมินผล / ปรับปรุง

2) การเรียนรู้จากสถานการณ์จริง เป็นการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนเรียนรู้จากความเป็นจริงเช่น โทษของยาเสพติดจากการทดลองของแพทย์ จากผู้ที่ติดยาเสพติด โดยศึกษาจากกรณีศึกษา วิดีทัศน์ และให้ผู้เรียนร่วมกันคิดวิเคราะห์สังเคราะห์ในกรณีของยาเสพติดเพื่อให้เกิดแนวความคิดและความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับยาเสพติด เกิดทักษะในการแก้ปัญหาอย่างถูกต้อง

3) การเรียนรู้จากการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม และเสนอผลงาน เป็นการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนร่วมกระบวนการกลุ่ม ร่วมกันแก้ปัญหา ร่วมกันคิดวิเคราะห์ ร่วมคิดกันสร้างค่านิยมที่ดี และนำเสนอผลงาน

4) การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและเสนอผลงาน เป็นการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนได้มีโอกาสมีส่วนร่วมในกิจกรรม ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมแก้ปัญหา และนำเสนอผลงานกลุ่มเพื่อให้เกิดความรู้ตามวัตถุประสงค์

5) การเรียนรู้แบบบทบาทสมมุติ

5.1) ครูผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมุติเพื่อให้ผู้เรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์สังเคราะห์ เพื่อให้ผู้เรียนมีความคิดสร้างสรรค์ เกิดทักษะในการแก้ปัญหาต่างๆ ให้ถูกต้อง

5.2) ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมโดยการอภิปรายจากบทบาทสมมุติ

5.3) ผู้เรียนวิเคราะห์ผลที่เกิดจากสถานการณ์สมมุติว่าเกิดปัญหาอะไร มีสาเหตุจากอะไร มีปัจจัยอะไรที่เกี่ยวข้องและแก้ไขปัญหานั้นได้ถูกต้องหรือไม่ เพื่อให้นักเรียนเกิดความคิดนำไปประยุกต์ไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน

5.4) สรุปผลที่ได้จากข้อ 5.3 เพื่อนำไปสู่แนวความคิดของการเรียนรู้

5.5) นำหลักการ / แนวความคิดจากข้อ 5.3 ไปใช้กับกิจกรรมใหม่ หรือกิจกรรมอื่นๆ หรือสถานการณ์สมมุติใหม่ต่อไป (5.1 – 5.5)

6) การเรียนรู้จากตัวอย่างกรณีศึกษาเป็นการเรียนรู้จากตัวอย่างกรณีศึกษาแล้วให้ผู้เรียนแสดงความรู้สึกเมื่อศึกษากรณีศึกษา ความคิด เปิดเผยตนเองจากกรณีศึกษานั้นๆ

## การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning)

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม อาศัยหลักการเรียนรู้ที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางโดยพื้นฐานสำคัญประการแรก คือ การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และประการที่ 2 การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพการเรียนรู้เชิงประสบการณ์มุ่งเน้นอยู่ที่การให้ผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้จากประสบการณ์เดิม การเรียนรู้เชิงประสบการณ์มีหลักสำคัญ 5 ประการคือ

- 1) เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์ของผู้เรียน
- 2) ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่ท้าทาย อย่างต่อเนื่อง และเป็นการเรียนรู้ที่เรียกว่า

### Active Learning

- 3) มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยตัวเอง และระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน
- 4) ปฏิสัมพันธ์ที่มีทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไปอย่างกว้างขวาง
- 5) มีการสื่อสารโดยการพูด หรือการเขียนเป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยนการวิเคราะห์และสังเคราะห์ความรู้

องค์ประกอบของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

องค์ประกอบสำคัญของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมีอยู่

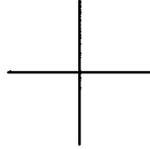
### 4 ประการ

- 1) ประสบการณ์ (Experience) ครูช่วยให้นักเรียนนำประสบการณ์เดิมของตนมาพัฒนาเป็นองค์ความรู้
- 2) การสะท้อนความคิดและถกเถียง (Reflex and Discussion) ครูช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสแสดงออกเพื่อแลกเปลี่ยนความคิด และเรียนรู้ซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง
- 3) เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด (Understanding and Conceptualization) นักเรียนเกิดความเข้าใจและนำไปสู่ความคิดรวบยอด อาจเกิดขึ้นโดยนักเรียนเป็นฝ่ายริเริ่มแล้วครูช่วยเติมแต่งให้สมบูรณ์หรือในทางกลับกันครูเป็นผู้นำทางและนักเรียนเป็นผู้สานต่อจนความคิดนั้นสมบูรณ์เป็นความคิดรวบยอด
- 4) การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด (Experiment / Application) นักเรียนนำเอาการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ไปประยุกต์ใช้ในลักษณะหรือสถานการณ์ต่างๆจนเกิดเป็นแนวทางปฏิบัติของนักเรียนเอง

องค์ประกอบเหล่านี้สามารถสรุปเป็นภาพรวมดังภาพ

## ประสบการณ์

การทดลองหรือ  
ประยุกต์แนวคิด



การสะท้อนความคิด  
และ  
ถกเถียง

เข้าใจ

และ

เกิดความคิดรวบยอด

**ภาพ องค์ประกอบ 4 ประการของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม**

ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 4 ประการจะเริ่มจากจุดใดจุดหนึ่ง และเคลื่อนย้ายไปมาระหว่างองค์ประกอบต่างๆ ดังนั้นในแง่ของการเรียนการสอนจึงอาจเริ่มต้นที่จุดใดก่อนก็ได้แต่สำคัญที่การจัดกระบวนการให้ครบทุกองค์ประกอบ

**การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ**

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มีหลักสำคัญอีกข้อหนึ่งคือต้องการให้เกิดการเรียนรู้สูงสุดโดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมมากที่สุดในทุกๆ องค์ประกอบ

การเรียนรู้สูงสุด ( Maximum Learning) เกิดจากการมีส่วนร่วมสูงสุด ( Maximum Participation) และ การบรรลุงานสูงสุด (Maximum Performance) ทั้ง 4 องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

$$L_{\max} = ( Par_{\max} + Per_{\max} ) \times 4$$

**การมีส่วนร่วมสูงสุด (Maximum Participation)**

การมีส่วนร่วมสูงสุดเกิดจากการออกแบบกลุ่มที่เหมาะสมในแต่ละองค์ประกอบของการเรียนรู้ กลุ่มแต่ละประเภทจะมีข้อดีและข้อจำกัดที่ต่างกัน เช่น บางประเภทเอื้ออำนวยให้มีส่วนร่วมได้มาก แต่อาจขาดความหลากหลายของแนวคิด จึงเหมาะสำหรับเวลาที่ผู้สอนต้องการให้เกิดการแสดงออกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากประสบการณ์โดยยังไม่ต้องการข้อสรุปรายละเอียดของกลุ่มแต่ละประเภท ข้อบ่งชี้และข้อจำกัด ปรากฏในตารางดังนี้

## ตาราง การจัดกลุ่มประเภทต่างๆ ของการเรียนรู้

ประเภทกลุ่ม	ความหมาย	ข้อบ่งชี้	ข้อจำกัด
กลุ่ม 2 คน (Pair Gr.)	ให้ผู้เรียนจับคู่กันทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย	ต้องการให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการออกความเห็นหรือปฏิบัติ	ขาดความหลากหลายทางความคิดและประสบการณ์
กลุ่ม 3 คน (Triad Gr.)	ให้ผู้เรียนจับกลุ่ม 3 คน แต่ละคนมีบทบาทที่ชัดเจนและหมุนเวียนบทบาทกันได้	ทุกคนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ตามบทบาทและสามารถได้ครบทุกบทบาท	ขาดความหลากหลายและความกระฉับกระเฉงไปบ้าง
กลุ่มใหญ่ (Large Gr.)	เป็นการอภิปรายกลุ่ม 15-30 คน หรือทั้งชั้น	ต้องการให้เกิดการโต้แย้งหรือการรวบรวมความคิดจากกลุ่มย่อยเพื่อหาข้อสรุป	บางคนอาจให้ความสนใจหรือมีส่วนร่วมน้อย ใช้เวลามาก
กลุ่มไขว้ (Cross-over Gr.)	เป็นการจัดกลุ่ม 2 ชั้นตอน โดยแยกให้เด็กทำกิจกรรมเฉพาะบางกลุ่มจนมีความเชี่ยวชาญ จากนั้นจึงให้ผู้เรียนจากแต่ละกลุ่มรวมกันเป็นกลุ่มใหญ่เพื่อบูรณาการ	ต้องการให้ผู้เรียนใช้ศักยภาพของตนเองในการสร้างความรู้ผู้เรียนจะมีส่วนร่วมและได้เนื้อหา	ใช้เวลามากอาจมีความรู้ที่ตกหล่น
กลุ่มแบ่งย่อย (Subgroup)	เป็นการจัดกลุ่ม 2 ชั้นตอน จาก 8-12 คน แต่ละกลุ่มถูกแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 3-4 กลุ่มเพื่อให้ทำงานกลุ่มละ 1 งาน (ที่ไม่เหมือนกัน) จากนั้นจึงให้กลุ่มย่อยมารวมกันเพื่อบูรณาการ	----- เหมือนกลุ่มไขว้ -----	
กลุ่มปิรามิด (Pyramid Gr.)	รวบรวมความคิดเห็นเริ่มจากกลุ่ม 2-4 คนทีละขั้นไปเป็นขั้น ๆ จนครบทั้งชั้น	สร้างความตระหนักและเข้าใจในความรู้สึกนึกคิดของแต่ละกลุ่มหรือฝ่ายหาข้อสรุปและความลึกซึ้ง	ขาดข้อสรุปและความลึกซึ้ง

การดำเนินการกระบวนการกลุ่มที่หลากหลายเข้าด้วยกันอย่างเหมาะสมในแต่ละ ชั่วโมงการสอน ก็จะทำให้เกิดการมีส่วนร่วมอย่างสูงสุด มีการเคลื่อนไหวของการเรียนรู้ ตลอดเวลา ทำให้ผู้เรียนมีความสนใจอย่างต่อเนื่อง

### **การบรรลุงานสูงสุด (Maximum Performance)**

หัวใจสำคัญของการบรรลุงานสูงสุดจึงอยู่ที่การกำหนดงานให้กับกระบวนการกลุ่ม ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญของการกำหนดงาน 3 ประการ คือ

1) กำหนดกิจกรรมที่ชัดเจนว่าจะให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มอย่างไร เพื่อทำอะไร ใช้เวลา มากน้อยแค่ไหน เมื่อบรรลุงานแล้วจะให้ทำอย่างไรต่อ (เช่น เตรียมนำเสนอ ในเวลา ที่ กำหนดให้)

2) กำหนดบทบาทของกลุ่มหรือสมาชิกที่ชัดเจน โดยปกติการกำหนดบทบาทในกลุ่มย่อยควรให้แต่ละกลุ่มมีบทบาทที่แตกต่างกัน เมื่อมารวมเสนอในกลุ่มใหญ่จึงจะเกิดการขยายเครือข่ายการเรียนรู้โดยไม่น่าเบื่อ การกำหนดบทบาทยังรวมถึงสมาชิกในกลุ่มด้วย เช่น บทบาทของผู้เล่นบทบาทสมมุติ และผู้สังเกตการณ์หรือบทบาทของการนำกลุ่มการ รวบรวมความเห็น และการนำเสนอ

3) ควรมีโครงสร้างของงานให้ชัดเจน ซึ่งบอกรายละเอียดของกิจกรรมและบทบาท โดยทำเป็นกำหนดงาน ที่ผู้สอนแจ้งแก่ผู้เรียน หรือทำเป็นใบงานมอบให้กับกลุ่ม

ใบงาน เป็นกำหนดงาน หรือใบมอบหมายงานให้กลุ่มเล็ก หรือกลุ่มย่อยระดม สมองที่มีรายละเอียดมากและต้องการผลงานที่เป็นข้อสรุปของกลุ่มที่มีความลึกซึ้งมาก

### **หลักการสอนความรู้แบบมีส่วนร่วม**

การสอนความรู้ (Knowledge) ที่ใช้หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ช่วยสร้างทักษะ ชีวิตเป็นแบบพื้นฐานและเป็นองค์ประกอบร่วมของทักษะชีวิตตัวอื่นๆ ทั้งหมด นั่นก็คือความคิด สร้างสรรค์ และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ลักษณะเฉพาะของการสอนความรู้ที่ยึดหลักการเรียนรู้ แบบมีส่วนร่วมดังตาราง

**ตาราง องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและลักษณะเฉพาะของการสอนความรู้**

องค์ประกอบ	ลักษณะเฉพาะของการสอนความรู้
<p>ประสบการณ์</p> <p>การสะท้อนความคิดและอภิปราย</p> <p>ความคิดรวบยอด</p> <p>ประยุกต์แนวคิด</p>	<p>ตั้งคำถามเพื่อรวบรวมประสบการณ์ของผู้เรียน</p> <p>ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความรู้ เพื่อสร้างความรู้ตามงานที่ได้รับมอบหมาย</p> <p>การบรรยาย (โดยผู้สอน หรือสื่อ) การรายงานผล งานกลุ่มหรือบูรณาการความรู้ของกลุ่มย่อย โดยการอภิปรายในกลุ่มใหญ่</p> <p>ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมที่ประยุกต์ความรู้ที่เกิดขึ้น เช่น เขียนคำขวัญ จัดบอร์ด ทำรายงาน เขียนเรียงความ ฯลฯ</p>

การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาวิชานั้นไม่มีขั้นตอนการสอนที่เฉพาะเจาะจง เพียงแต่ให้คำนึงถึงการจัดกิจกรรมที่ครอบคลุมของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมทั้ง 4 ประการ

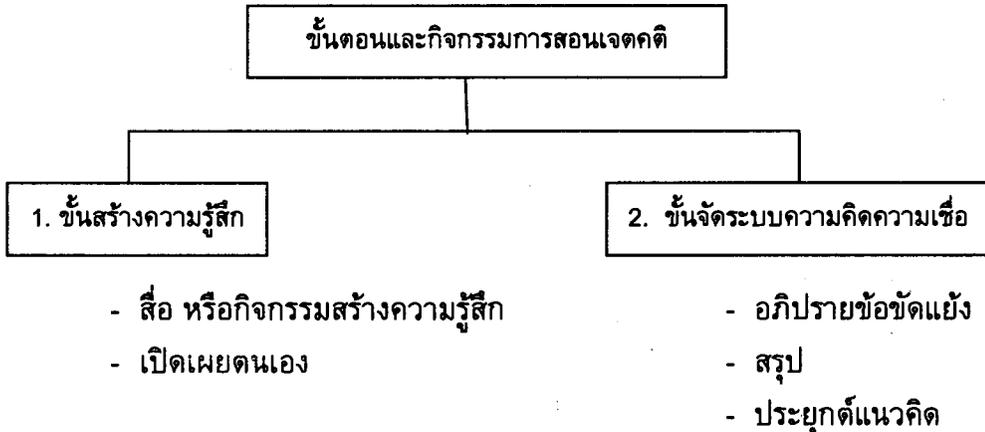
**หลักการสอนเจตคติแบบมีส่วนร่วม**

ถึงแม้กระบวนการสอนแต่ละครั้งจะมีองค์ประกอบทั้งด้านพุทธรพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย แต่การสอนเจตคติจะมุ่งเน้นการสอนในด้านจิตพิสัย ซึ่งมีองค์ประกอบ 2 ด้านคือการสร้างความรู้สึกลึกซึ้งสอดคล้องกับเจตคติดังกล่าว และการจัดระบบความคิดความเชื่อ เมื่อนำมาสัมพันธ์กับหลักการทั่วไปของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมซึ่งองค์ประกอบ 4 ประการ การสอนเจตคติจึงควรมีลักษณะเฉพาะดังตารางต่อไปนี้

**ตาราง องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และของการสอนเจตคติ**

องค์ประกอบการเรียนรู้	ลักษณะเฉพาะของการสอนเจตคติ
<p>ประสบการณ์</p> <p>การสะท้อนความคิด และถกเถียง</p> <p>การสรุปความคิดรวบยอด</p> <p>การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด</p>	<p>เน้นประสบการณ์ด้านความรู้สึกลึกซึ้งของผู้เรียน</p> <p>ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นและโต้แย้งอย่างเต็มที่ ผู้เรียนได้ข้อสรุปด้วยตนเอง โดยผู้สอนกระตุ้นให้ผู้เรียนคิดและช่วยเพิ่มเติมผู้เรียนได้ทำกิจกรรมทั้งในหรือนอกเวลาเรียนเพื่อให้มีเจตคติที่ฝังแน่นมากขึ้น</p>

เนื่องจากเจตคติเป็น ความคิดหรือความเชื่อที่มีความรู้สึกเป็นองค์ประกอบ ดังนั้นการสอนจึงต้องมีทั้ง 2 องค์ประกอบ คือ ด้านความรู้และด้านความคิดความเชื่อดังนี้



ขั้นสร้างความรู้สึกจะใช้สื่อหรือกิจกรรมสร้างความรู้สึก อาจใช้เวลาประมาณ 5 -20 นาทีของคาบสอน ส่วนที่เหลือจะเป็นการจัดระบบความคิดความเชื่อ ประยุกต์ใช้ในสถานการณ์อื่นๆ โดยมีรายละเอียดกิจกรรมสรุปได้ดังนี้

ตาราง สรุปขั้นตอนและกิจกรรมการสอนเจตคติ

ขั้นตอน	องค์ประกอบ	กิจกรรม
1.ขั้นสร้าง ความรู้สึก	ประสบการณ์	<p>สื่อหรือสร้างกิจกรรมสร้างความรู้สึก เป็นการใช้สื่อหรือกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ร่วมกับเรื่องนั้นๆ</p> <p><b>สื่อสร้างความรู้สึก</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- บทสำหรับอ่านในรูปแบบ กรณีศึกษา จดหมาย บันทึก บทสัมภาษณ์ ฯลฯ</li> <li>- แถบเสียง วีดิทัศน์</li> </ul> <p><b>กิจกรรมสร้างความรู้สึก</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กิจกรรมสร้างความรู้สึกโดยตรง เช่นละครหุ่นกระบอก</li> <li>- กิจกรรมจำแนกเจตคติของผู้เรียน เช่น การสำรวจความคิดเห็น แบบสอบถาม จัดลำดับ ความสำคัญ</li> <li>- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีเนื้อหาเชื่อมโยง การต่อเรื่องและกิจกรรมเร้าความสนใจอื่นๆ เช่น การโต้ว่าที่</li> </ul>

ขั้นตอน	องค์ประกอบ	กิจกรรม
<p>2. <b>ขั้นจัดระบบความคิดความเชื่อ</b></p>	<p><b>สะท้อนความคิดและอภิปราย</b></p> <p><b>ความคิดรวบยอด</b></p> <p><b>ประยุกต์แนวคิด</b></p>	<p>การเปิดเผยตนเอง เป็นการตั้งประสบการณ์เก่าของผู้เรียนมักทำในกลุ่ม 2 คน หรือกลุ่มย่อยระดมสมองโดยกิจกรรม เช่น ให้เล่าความรู้สึกโดยตรง ให้สมมุติตนเองเป็นบุคคลในเรื่อง ให้เขียนแล้วแลกเปลี่ยน</p> <p>การอภิปรายข้อขัดแย้ง เป็นการตั้งประเด็นคำถามให้เกิดการอภิปรายในกลุ่ม เพื่อให้มีการจัดระบบความคิดความเชื่อของสมาชิกกลุ่ม</p> <p>การสรุป เป็นการให้กลุ่มรายงานข้อสรุป และร่วมกันสรุปแนวคิดในกลุ่มใหญ่</p> <p>การประยุกต์แนวคิด เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้ประยุกต์ใช้เจตคติที่เกิดขึ้น ควรเป็นกิจกรรมในห้องเรียนและอาจต่อยอดโดยการทำกิจกรรมเสริม</p>

การสอนเจตคติ ยังแบ่งเป็น 2 ระดับ คือการสร้างเจตคติก่อนจะมีพฤติกรรมกับการเปลี่ยนแปลงเจตคติความแตกต่างที่สำคัญในขั้นตอนการใช้สื่อและกิจกรรมสร้างความรู้สึกคือในการสร้างเจตคติจะเน้นการสร้างความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับเจตคตินั้นๆ ส่วนการเปลี่ยนแปลงเจตคติจะให้ความสำคัญในการใช้สื่อและกิจกรรมที่โยกคลอนความรู้สึกของ เจตคติเดิม ส่วนในขั้นจัดระบบความคิดความเชื่อ การเปลี่ยนแปลงเจตคติจะต้องมีประเด็นอภิปรายที่เข้มและชัดเจนกว่า

ในการสอนเจตคติ สิ่งที่น่าเกิดขึ้นได้ก็คือ ผู้เรียนสรุปประเด็นอภิปรายได้ไม่ตรงกับจุดประสงค์ผู้สอนจำเป็นต้องหาทางออกในกรณีเช่น โดยอาศัยแนวคิด 4 ประการ ต่อไปนี้

1) ผู้สอนควรมีใจกว้าง เพื่อที่จะยอมรับว่าเจตคติที่เหมาะสมอาจมิได้มีเพียงเจตคติตามที่ผู้สอนคาดหวังเพียงประการเดียว

2) ผู้สอนควรไว้วางใจในตัวผู้เรียน ภายใต้ความเชื่อที่ว่า หากเจตคติที่สอนนั้นเป็นสิ่งที่ดีก็ควรที่จะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทำท่ายหรือทดสอบ โดยหาเหตุผลมาถกเถียงอภิปรายจนเกิดการยอมรับในขั้นตอนกระบวนการกลุ่ม ซึ่งความคิดเห็นที่มีเหตุผลก็จะได้รับการสนับสนุนไม่ว่าความคิดเห็นนั้นจะเป็นของใคร

3) ผู้สอนสามารถช่วยขยายเครือข่ายการเรียนรู้ของผู้เรียนได้ โดยช่วยตั้งคำถามให้ผู้เรียนคิดหรือผู้สอนกับผู้เรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน นั่นคือใช้การสื่อสารแบบ 2 ทางมากกว่าการยึดเหยียด

4) การเรียนรู้เป็นกระบวนการสร้างความรู้ที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมหากสิ่งใดที่ผู้สอนเห็นว่าดีแต่ผู้เรียนไม่ยอมรับแม้ผู้สอนจะพยายามถ่ายทอดต่อไปก็ไม่เกิดการเรียนรู้ ในทางตรงข้ามหากผู้สอนยอมรับความคิดเห็นของผู้เรียนโดยผู้สอนสงวนความคิดเห็นของตนเองไว้ ผู้เรียนก็จะรู้สึกยอมรับผู้สอนเช่นกันและขยายการเรียนรู้ออกไป

### กิจกรรมที่ใช้ในการสอนเจตคติ

1. กิจกรรมในขั้นตอนสร้างความรู้สึกร่วม เป็นกิจกรรมที่มุ่งกระตุ้นจิตใจ หรือโน้มน้าวให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกตามจุดประสงค์ เพื่อนำไปสู่การจัดระบบความคิดความเชื่อและสร้างเจตคติที่ต้องการ หรือเปลี่ยนเป็นเจตคติที่พึงประสงค์ กิจกรรมในขั้นตอนนี้ ได้แก่

#### 1.1 สื่อหรือกิจกรรมความรู้สึกร่วม

1) สื่อ เป็นเรื่องราวที่บันทึกไว้เช่นบทความอาจทำเป็นบทสำหรับอ่าน (Script) แถบเสียง วีดิทัศน์

บทสำหรับอ่าน (Script) ใช้ได้ง่ายแต่ต้องอาศัยความสามารถของผู้สอนในการใช้น้ำเสียง จังหวะ เพื่อช่วยให้เกิดความรู้สึก

แถบบันทึกเสียง ใช้ได้ง่าย และสามารถใช้ดนตรี รวมทั้งเสียง ของบุคคลมีอาชีพมาช่วยให้เกิดความรู้สึกดีขึ้น

วีดิทัศน์ถ้าสร้างได้ดีจะช่วยกระตุ้นความรู้สึกได้มากแต่ก็มีปัญหาเรื่องเครื่องมือปัญหาทางเทคนิคของภาพและเสียง ตลอดจนขนาดของจอด้วย

2) กิจกรรม กิจกรรมสำหรับสร้างความรู้สึกร่วมอาจแบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

2.1) กิจกรรมสร้างความรู้สึกร่วมโดยตรง เป็นการประยุกต์กรณีศึกษาให้เป็นกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมได้แก่

ละคร เป็นเรื่องสั้นๆ โดยเขียนบทให้ผู้เรียนเตรียมการแสดงมาก่อนซึ่งผู้เรียนมักแสดงได้และเพื่อนๆ ให้ความสนใจ จุดสำคัญอยู่ที่บทละคร จะต้องสร้าง

อารมณ์ความรู้สึกที่สัมพันธ์กับจุดประสงค์ได้ดี ไม่ควรมีฉากหลายฉากเกินไป แต่ละฉากควรจะสั้นทั้งนี้เพื่อให้เล่นได้ง่ายชวนติดตามและไม่เสียเวลามาก

**ละครวิทยุ** ผู้เรียนสามารถแสดงได้ง่ายๆ โดยใช้ฉากกันแล้วผู้เรียนอ่านตามบทที่เตรียมไว้ให้ได้อารมณ์ความรู้สึก โดยไม่ต้องมีการแสดง

**หุ่นกระบอก** ใช้กับเด็กระดับประถมหรือเด็กมัธยม เล่นในเรื่องที่ตัวละครจะแสดงออกได้ยาก สามารถสร้างบทให้ซับซ้อนกว่าละคร เพราะมีผู้พากย์ต่างหาก

**2.2) กิจกรรมที่จำแนกเจตคติของผู้เรียนโดยหวังผลให้ผู้เรียนได้เกิดความรู้สึกประหลาดใจและตระหนักในความคิดเห็นที่แตกต่างกันระหว่างกลุ่มวิธีทำกิจกรรมนี้ได้แก่**

**การสำรวจความเห็น** เป็นกิจกรรมที่ผู้สอนใช้เพื่อให้ผู้เรียนได้รับรู้ความคิดของอีกฝ่าย ซึ่งจะโยกคลอนความรู้สึกเดิมที่ตนเองยึดถืออยู่ได้ดี จากนั้นก็ใช้กระบวนการกลุ่มมาอภิปรายต่อให้ลึกซึ้ง

**การตอบแบบสอบถาม** แบบสอบถามที่ออกแบบได้ดี จะทำให้เกิดความผิดพลาดได้ว่าตนคิดแตกต่างกับคนอื่น หรือกลุ่มอื่นอย่างไร

**การจัดลำดับความสำคัญ** ทำให้ผู้เรียนเผชิญกับความรู้สึกขัดแย้งว่า จะให้ความสำคัญกับอะไรมากกว่า

**2.3) กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีเนื้อหาเชื่อมโยงกับเจตคติ ที่ต้องการจะช่วยสร้างความตระหนัก** ซึ่งสามารถเชื่อมโยงไปสู่การจัดระบบความคิดความเชื่อได้ดี

**2.4) กิจกรรมอื่น ๆ เช่น** การโต้วาที การต่อเรื่อง การเล่นบทบาทสมมุติ การใช้จินตนาการ ฯลฯ หากจัดให้เข้ากับจุดประสงค์ที่ระดับความรู้สึก และเหมาะสมกับผู้เรียนก็จะช่วยในขั้นตอนนี้ของการสร้างและเปลี่ยนแปลงเจตคติได้

**1.2 การเปิดเผยตนเอง** เป็นการเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดของผู้เรียนที่มาจากประสบการณ์เดิมมีกิจกรรมย่อย ๆ หลายกิจกรรม ที่มักทำในกลุ่ม 2 คน กลุ่ม 3 คน หรือกลุ่มระดมสมอง 3-4 คน เพื่อให้ผู้เรียนทุกคนได้แสดงความคิดเห็นได้เต็มที่

**1) การเล่าความรู้สึกโดยตรง** เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

**2) การสมมุติตนเองเป็นบุคคลในเรื่อง** เพื่อให้เกิดประสบการณ์ของความเห็นใจและเข้าใจเหมือนกับบุคคลคนนั้นเอง

**3) การเขียนแล้วแลกเปลี่ยนกันอ่าน** เหมาะสำหรับผู้เรียนกลุ่มที่ไม่กล้าแสดงออกในการระดมสมอง วิธีการนี้ยังแบ่งได้ 2 ชนิด คือ ให้เจ้าตัวอ่านเองหรือสลับ ให้คนอื่นอ่านวิธีหลังเหมาะกับเรื่องที่อ่อนไหวต่อการเปิดเผย เช่น การถามประสบการณ์ที่เคยใช้สารเสพติด หรือความเห็นที่ขัดแย้งกันและมีการแบ่งเป็นฝ่ายชัดเจน

**2. กิจกรรมในขั้นตอนจัดระบบความคิดความเชื่อโดยอาศัยกระบวนการกลุ่ม** เพื่อให้เกิดมีการมีส่วนร่วมสูงสุด ประกอบไปกับงานใน 3 กิจกรรม เป็นขั้นตอนต่อเนื่องกัน กล่าวคือ

**2.1 การอภิปราย** รูปแบบที่ดีได้โดยวิธีแบ่งกลุ่ม โดยใช้กลุ่มเล็ก (5 – 6 คน) หรือ กลุ่มย่อยระดมสมอง (3 -4 คน) เพราะผู้เรียนได้แสดงออกมากกว่า ดังนั้น จึงควรให้แบ่งกลุ่มย่อยอภิปราย แล้วจึงช่วยกันหาข้อสรุปในกลุ่มใหญ่ภายหลังอย่างไรก็ตาม การอภิปรายแม้จะสนับสนุนให้ผู้เรียนกล้าแสดงความคิดเห็น แต่ก็ต้องเคารพสิทธิของคนทีเลือกจะเป็นฝ่ายฟังเช่นกัน ในการอภิปรายข้อขัดแย้ง หากมีน้อยจะทำให้เจตคติที่เกิดขึ้นไม่ยั่งยืน ผู้สอนจึงควรกระตุ้นให้เกิดประเด็นขัดแย้งโดยอาศัยใบงานที่ตั้งคำถาม เพื่อกระตุ้นให้แสดงความคิดเห็นที่ต่างกัน และอภิปรายต่อได้ชัดเจน

การอภิปรายยังเป็นกิจกรรมสำคัญในการฝึกทักษะชีวิตในด้านการคิด วิเคราะห์วิจารณ์และความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งจะผสมผสานไปในประเด็นที่ผู้สอนตั้งขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนคิด และถกเถียงกันตัวเอง

**2.2 การสรุป** เป็นการสร้างความคิดรวบยอดร่วมกันทั้งนี้ผู้สอนควรสนับสนุนให้ผู้เรียนเป็นผู้สรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม หากไม่ครอบคลุม ผู้สอนจึงเพิ่มเติมให้สมบูรณ์ ในระหว่างการสรุปควรสนับสนุนให้มีการอภิปรายความคิดเห็นที่ขัดแย้งกันในกลุ่มใหญ่เพื่อช่วยให้มีการจัดระบบความคิดความเชื่อที่ชัดเจน

**2.3 การประยุกต์แนวคิด** ผู้สอนควรใช้เวลาช่วงท้ายชั่วโมงเพื่อให้ผู้เรียนได้ประยุกต์แนวคิดโดยการให้ทำกิจกรรมที่ไม่ใช้เวลามาก เช่น เขียนคำขวัญ สรุปข้อความสำคัญ หรือออกแบบทดสอบ ซึ่งเท่ากับเป็นการประเมินการสอนไปด้วยโดยใช้กลุ่มที่มีจำนวนคนน้อย เช่น กลุ่ม 2 คนหรือ 3 คนและอาจมอบหมายให้ผู้เรียนทำเป็นกิจกรรมเสริม เช่น เขียนจดหมาย จัดบอร์ด คุยกับบิดามารดา ฯลฯ

### **การสอนทักษะแบบมีส่วนร่วม**

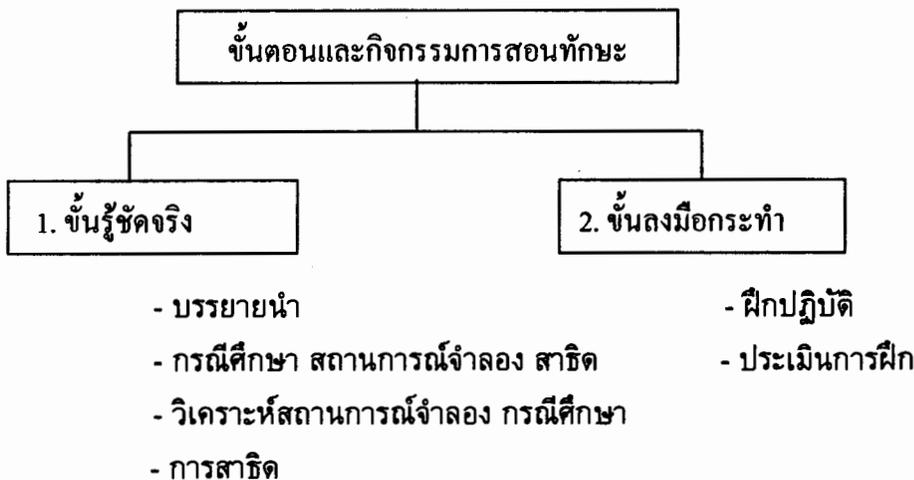
การสอนแต่ละครั้งจะมีองค์ประกอบผสมผสานกันไปในด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย แต่การสอนทักษะต่างๆ เช่นทักษะ การสื่อสารเป็นการสอนที่มุ่งเน้นในด้านทักษะพิสัยซึ่งต้องอาศัยการสร้างให้เกิดความชัดเจนในตัวทักษะให้เห็นเป็นขั้นตอนที่ปฏิบัติได้ง่าย และผู้เรียนได้มีโอกาสลงมือปฏิบัติในสถานการณ์ใกล้ตัว เมื่อดูจากองค์ประกอบทั่วไปทั้ง 4 ประการของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การสอนทักษะจึงควรมีลักษณะเฉพาะดังตารางต่อไปนี้

ตาราง องค์ประกอบของการเรียนรู้และลักษณะเฉพาะของการสอนทักษะ

องค์ประกอบการเรียนรู้	ลักษณะเฉพาะของการสอนทักษะ
ประสบการณ์ การสะท้อนความคิด และอภิปราย การสรุปความคิดรวบยอด การทดลอง หรือประยุกต์แนวคิด	อาศัยเหตุการณ์ที่ตรงกับชีวิตจริงในการเรียนรู้ทักษะ ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันในการวิเคราะห์ ปัญหาหากกฎเกณฑ์ หรือวิเคราะห์ขั้นตอนในการฝึกทักษะ ต่างๆ ได้ความคิดรวบยอดหลายขั้นตอนทั้งจากการฟัง บรรยายจากการสังเกต การสาธิต การประเมินผลในกลุ่ม และการประเมินผลรวมผู้เรียนได้มีโอกาสฝึกซ้ำๆ โดยการ แสดงบทบาทสมมุติตามสถานการณ์ต่างๆ

ทักษะ เป็นความสามารถที่คนเราไม่เคยมีมาก่อน แต่ได้เรียนรู้จนกระทั่งทำได้อย่าง  
 ชำนาญ ดังนั้นการสอนทักษะจึงต้องมี 2 ขั้นตอน คือ

- 1) ขั้นรู้ชัดเห็นจริง เป็นขั้นตอนที่มุ่งให้ผู้เรียนรับรู้ ว่า ทักษะเหล่านั้นมีความสำคัญ  
 และฝึกฝนให้ทำเป็นหรือทำได้อย่างไรและ
- 2) ขั้นลงมือกระทำ เป็นขั้นตอนที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติตามที่ได้  
 เรียนรู้มาจากขั้นตอนแรก



ในขั้นรู้ชัดเห็นจริงประกอบ คือความคิดรวบยอดประสบการณ์และ  
 การสะท้อนความคิดและอภิปราย อาจให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมได้ การสาธิตจะช่วยให้ผู้เรียนเห็นจริง  
 เป็นลำดับขั้นตอนอย่างชัดเจน ส่วนองค์ประกอบด้านการสะท้อนและอภิปรายผู้สอนอาจให้  
 ผู้เรียนจัดกลุ่มย่อย หรือกลุ่มระดมสมอง

สำหรับชั้นลงมือกระทำเราใช้ ประยุกต์แนวคิดและทดลองโดยให้ผู้เรียนฝึกใช้ทักษะ โดยการใช้บทบาทสมมุติ (Role play) หรือการซ้อมบท (Rehearsal play) เป็นกิจกรรมหลัก และมีการฝึกซ้ำโดยผลัดกันแสดงบทบาทจนชำนาญ รายละเอียดของกิจกรรม สรุปได้ดังนี้

ตาราง สรุปขั้นตอนและกิจกรรมการสอนทักษะ

ขั้นตอน	องค์ประกอบ PL	กิจกรรม
1. ขั้นรู้ชัดเห็นจริง	<p>ความคิดรวบยอด</p> <p>ประสบการณ์</p> <p>สะท้อนความคิด และอภิปราย</p>	<p>บรรยายนำ เพื่อให้ข้อมูลหรือความรู้ที่จำเป็นในเวลาสั้นๆ</p> <p>กรณีศึกษา สถานการณ์จำลอง หรือสาธิต</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กรณีศึกษา เป็นการตั้งโจทย์ให้ผู้เรียนคิด และแสดงความคิดเห็น</li> <li>- สถานการณ์จำลองเป็นการตั้งโจทย์เป็นเหตุการณ์ที่มีผู้แสดง</li> <li>- การสาธิต เป็นการแสดงให้เห็นขั้นตอนปฏิบัติที่ถูกต้อง โดยอาจแสดงเปรียบเทียบกับปฏิบัติที่ไม่ถูกขั้นตอน</li> </ul> <p>การวิเคราะห์ กรณีศึกษา สถานการณ์จำลอง หรือการสาธิตกิจกรรม</p>
2. ขั้นลงมือกระทำ	<p>ประยุกต์แนวคิด</p> <p>ความคิดรวบยอด</p>	<p>การฝึกปฏิบัติ โดยการฝึกทักษะเป็นขั้นตอนหรือครบองค์ประกอบของทักษะนั้น โดยการแสดงบทบาทสมมุติหรือการฝึกซ้อมบทเพื่อให้เกิดความชำนาญ</p> <p>การประเมินการฝึก โดยให้สมาชิกในกลุ่มฝึกประเมินกันเองและผู้สอนประเมินอีกครั้งในกลุ่มใหญ่</p>

ในการสอนทักษะการสื่อสาร โดยเฉพาะทักษะการปฏิเสธ หรือการสอนทักษะอื่นๆ ก็ตาม มักมีปัญหว่าสถานการณ์ที่นำมาสอนนั้น จริงๆ แล้วผู้เรียนไม่คิดจะปฏิเสธ เช่นเพื่อนชวนให้ลองดื่มเบียร์ ทำให้การฝึกเป็นอย่างแแกนๆ หรือไม่สมจริง ปัญหาเช่นนี้มีข้อคิด 2 ประการคือ

1) การที่คนเราจะปฏิเสธสิ่งใด แสดงว่าเขามีเจตคติในเรื่องนั้นและได้ตัดสินใจอย่างชัดเจนไปแล้วเพียงแต่ยังขาดทักษะที่จะปฏิเสธสิ่งใดแสดงว่าเขามีเจตคติในเรื่องนั้นและได้ตัดสินใจอย่างชัดเจนไปแล้วเพียงแต่ยังขาดทักษะที่จะปฏิเสธให้ได้ผลโดยไม่ทำลายสัมพันธภาพระหว่างกัน ดังนั้น ในโครงสร้างการสอนจึงจำเป็นต้องสอนเจตคติ และการตัดสินใจ ที่เกี่ยวข้องก่อนมาก่อนการสอนทักษะการปฏิเสธ การปฏิเสธอย่างแท้จริงจึงจะเกิดขึ้น

2) ในขั้นตอนนำสู่บทเรียน หรือบรรยายสั้นๆ ผู้สอนควรทบทวนการเรียนรู้ในชั่วโมงที่ผ่านมาเพื่อให้ผู้เรียนได้มีความเข้าใจที่ตรงกันว่าพฤติกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้เรียนคิดที่จะปฏิเสธ

### กิจกรรมที่ใช้ในสอนทักษะ

#### ขั้นรู้ชัดเห็นจริง กิจกรรมการเรียนการสอน ได้แก่

1) การบรรยายนำ เป็นการนำเข้าสู่บทเรียนให้เกิดความน่าสนใจและให้ข้อมูลหรือความรู้ที่จำเป็นควรเป็นการใช้เวลาที่สั้นและดึงการมีส่วนร่วมจากผู้เรียนเช่นการตั้งคำถามหรือยกตัวอย่างที่ใกล้ตัวแล้วให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น

2) ประสบการณ์การใช้ทักษะ แบ่งได้เป็น 3 ชนิด

2.1.1) กรณีศึกษา คือ ผู้สอนตั้งเป็นโจทย์ให้ผู้เขียนคิดและแสดง ความคิดเห็นว่าจะทำอย่างไรกับกรณีศึกษา

2.1.2) สถานการณ์จำลอง คือ ผู้สอนกำหนดโจทย์เป็นสถานการณ์แล้วนำไปแสดงโดยสอนสมมุติตนเองเป็นบุคคลตามโจทย์ และแสดงการสนทนาตอบโต้ กับผู้เรียนทั้งห้อง ซึ่งสมมุติเป็นคู่สนทนาหรือให้ผู้เรียนจับคู่สนทนากันเอง

จุดสำคัญของการเรียนรู้อยู่ที่การอภิปราย และสอนประกอบสถานการณ์จำลอง

2.1.3) การสาธิต โดยแสดงบทบาทสมมุติ มักให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมเป็นคู่สนทนาคนใดคนหนึ่งหรือเป็นทั้ง 2 คน โดยผู้สอนจะชักซ้อมบทกับผู้เรียนที่ขึ้นมาร่วมสาธิตก่อนหลังจากนั้นผู้สอนจะนำบทสนทนา (Dialog) ขึ้นกระดานหรือแผ่นใส เพื่ออภิปรายและสอนประกอบบทสนทนานั้น

3) การอภิปรายในกลุ่มเล็ก เพื่อให้ผู้เรียนวิเคราะห์จากสถานการณ์จำลองหรือจากการสาธิตเพื่อให้เข้าใจชัดเจนถึงขั้นตอนและวิธีการในแต่ละขั้นตอน

#### ขั้นลงมือกระทำ แบ่งได้เป็น 2 ส่วน คือ

1. การฝึกปฏิบัติ ทำได้โดย การฝึกบทบาทสมมุติและการฝึกซ้อมบท

1.1 การฝึกบทบาทสมมุติเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการฝึกทักษะโดยสมมุติตัวละครและสถานการณ์ขึ้นเพื่อนให้ผู้เรียนสมมุติตัวเองเป็นตัวละครตามโจทย์

การฝึกบทบาทสมมุติ อาจแบ่งกลุ่มเป็น กลุ่ม 2 คน กลุ่ม 3 คนหรือกลุ่มย่อย 5-6 คนยิ่งกลุ่มมีคนมากขึ้นก็จะมี การเรียนรู้กันเองมากขึ้นจากการอภิปรายกลุ่ม แต่จะใช้เวลา มากกว่าจะฝึกได้ทั่วถึง

1.2 การฝึกซ้อมบทเป็นการให้เรียนผู้ฝึกเป็นตัวของผู้เรียนเองในสถานการณ์ที่เป็นที่ทราบกันว่าเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้เรียน (ผู้ฝึก) และเพื่อนๆ ได้ช่วยกันดูว่ามีการใช้ทักษะอย่างไร

การฝึกบทบาทสมมุติ และการฝึกซ้อมบทมีความแตกต่างกัน คือ

การฝึกบทบาทสมมุติจะตั้งโจทย์ในการ "สมมุติ" ทั้งสถานการณ์และตัวละคร ที่ให้ผู้เรียนแสดง โจทย์มักขึ้นต้นด้วยคำว่า

“สมมุติ ให้ ผู้เรียนเป็น...”

ขณะที่การฝึกซ้อมบท ให้ผู้เรียนเล่นเป็นผู้เรียนเองเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ ต่างๆ ซึ่งผู้เรียนสามารถพูดหรือกระทำตามที่ต้องการโดยไม่ต้องสมมุติตนเอง โจทย์มักขึ้นต้นว่า

“หากผู้เรียน...”

การฝึกซ้อมบท เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับการฝึกทักษะการปฏิเสช ในสถานการณ์ที่ผู้เรียนพบได้เสมอๆ และสถานการณ์ไม่ซับซ้อน ซึ่งสามารถฝึกได้ง่ายโดยให้ ผู้เรียนแบ่งเป็นกลุ่ม 2 คนหรือกลุ่ม 3 คน

การฝึกบทบาทสมมุติ เป็นการฝึกในสถานการณ์ที่ซับซ้อนกว่าเป็นเหตุการณ์ที่ อาจเกิดขึ้นไม่บ่อยก็ได้ แต่มีความสำคัญที่ผู้เรียนได้ฝึกหาทางออก โดยมากมักจะฝึกในกลุ่มเล็ก

2. การประเมินการฝึก เป็นการช่วยกันสะท้อนความคิดว่าสิ่งที่ผู้ฝึกทักษะได้กระทำ ไปนั้น ตรงตามขั้นตอนที่ควรจะเป็นหรือไม่ การประเมินการฝึกสามารถทำได้โดยให้ผู้เรียน ประเมินกันเองในกลุ่มหรือผู้สอนกับผู้เรียนช่วยกันประเมินในชั้นเรียน หรือทั้ง 2 แบบ

2.1 ในกรณีแรกที่ทำให้ผู้เรียนประเมินเอง ผู้สอนควรกำหนดในใบงานให้ชัดเจนว่า จะประเมินอย่างไร

2.2 ในกรณีที่ผู้สอนช่วยประเมิน ผู้สอนอาจใช้วิธีสุ่มให้ผู้ฝึกออกมาแสดงหน้าชั้น ผู้สอนช่วยวิจารณ์ประกอบขอความคิดเห็นจากผู้เรียนในชั้นหรือผู้สอนอาจใช้วิธี สัมภาษณ์หรือ ให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วผู้สอนให้ข้อเสนอแนะ

## แนวทางการวัดผลประเมินผล

การวัดผลประเมินผลการฝึกอบรมจะบรรลุผลตามจุดประสงค์ของหลักสูตร ฝึกอบรมเสริมสร้างทักษะชีวิตการป้องกันยาเสพติดสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 มีแนวทางการวัดผลประเมินผลดังต่อไปนี้

1. **ก่อนการฝึกอบรม** มีการวัดผลประเมินผลโดยใช้แบบวัดทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 จำนวน 35 ข้อ เพื่อพิจารณาถึงความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด ก่อนฝึกอบรม

2. **ระหว่างการฝึกอบรม** มีการดำเนินการวัดผลประเมินผลตามจุดประสงค์การเรียนรู้ 3 ด้าน ดังนี้

- 2.1) ด้านความรู้ (Knowledge)
- 2.2) ด้านเจตคติ (Attitude)
- 2.3) ด้านทักษะ (Life Skills)

**การวัดด้านความรู้** โดยวัดตามจุดประสงค์ดังนี้

- 1) วิเคราะห์สถานการณ์การแพร่ระบาดของยาเสพติดได้
- 2) วิเคราะห์สาเหตุและผลกระทบของการแพร่ระบาดของยาเสพติดที่ส่งผลต่อตนเองครอบครัวและสังคมได้
- 3) เสนอแนวทางการป้องกันยาเสพติดในระดับบุคคล ครอบครัว โรงเรียนได้หลากหลาย

**วิธีการวัดผล**

- 1) ใช้แบบสังเกตการคิดวิเคราะห์ วิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ และแนวทางการป้องกันยาเสพติด
- 2) ใช้แบบตรวจผลงาน การคิดวิเคราะห์ วิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ และแนวทางการป้องกันยาเสพติด

**การประเมินผล**

- 1) การประเมินผลโดยสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีพฤติกรรม การคิดวิเคราะห์ วิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ และแนวทางป้องกันยาเสพติดมากกว่าร้อยละ 80
- 2) ผลงานของผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ วิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ และมีแนวทางการป้องกันยาเสพติดมากกว่าร้อยละ 80

### การวัดด้านเจตคติ วัดตามจุดประสงค์ดังนี้

- 1) วิเคราะห์จุดดีของตนเองที่ช่วยป้องกันการถูกชักชวนไปใช้ยาเสพติด
- 2) ระบุจุดด้อยของตนเองที่เสี่ยงต่อการถูกชักชวนให้ไปใช้ยาเสพติด
- 3) ตระหนักในตนเองที่จะไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด
- 4) แสดงออกซึ่งความรู้สึกเห็นใจ และเข้าใจผู้ใช้ยาเสพติด
- 5) แสดงออกซึ่งความรู้สึกเห็นใจ และเข้าใจผู้เลิกใช้ยาเสพติด
- 6) แสดงออกซึ่งความเห็นใจและเข้าใจผู้ที่ได้รับผลกระทบจากปัญหา ยาเสพติด
- 7) ภูมิใจในคุณค่าของตนเอง
- 8) ภูมิใจในตนเองที่ไม่ใช้ยาเสพติด
- 9) แสดงความเห็นต่อบทบาทความรับผิดชอบของตนเองในการป้องกันตนเอง

ครอบครัว ชุมชน จากยาเสพติด และการแพร่ระบาดของยาเสพติด

### วิธีการวัดผล

- 1) ใช้แบบสังเกตพฤติกรรม การวิเคราะห์จุดดีจุดด้อย และความตระหนักรู้ในตนเองที่ไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด
- 2) ใช้แบบตรวจผลงาน จุดดีจุดด้อยและความตระหนักรู้ในตนเอง
- 3) ใช้แบบสังเกตความรู้สึกเห็นใจ เข้าใจผู้ใช้ยาเสพติด ผู้เลิกใช้ยาเสพติด ผู้ได้รับผลกระทบจากปัญหา ยาเสพติด
- 4) ใช้แบบตรวจผลงานกลุ่ม (ความสามารถ แสดงออกซึ่งความรู้สึกเห็นใจ เข้าใจผู้ใช้ยาเสพติด เข้าใจผู้เลิกใช้ยาเสพติด และผู้ได้รับผลกระทบจากปัญหา ยาเสพติด)
- 5) ใช้แบบสังเกตการมีส่วนร่วมกิจกรรมกลุ่ม (ภูมิใจในคุณค่าของตน, ภูมิใจในตนเองที่ไม่ใช้ยาเสพติด แสดงความคิดเห็นต่อบทบาทความรับผิดชอบของตนเอง ครอบครัว และชุมชนจากยาเสพติด และการแพร่ระบาดของยาเสพติด)
- 6) ใช้แบบตรวจผลงานกลุ่ม (ภูมิใจในคุณค่าของตน, ภูมิใจในตนเองที่ไม่ใช้ยาเสพติด แสดงความคิดเห็นต่อบทบาทความรับผิดชอบของตนเอง ครอบครัว และชุมชนจากยาเสพติด และการแพร่ระบาดของยาเสพติด)

### การประเมินผล

- 1) ประเมินผลจากแบบสังเกตพฤติกรรม การวิเคราะห์จุดดีจุดด้อยและความตระหนักรู้ในตนเองที่ไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด
  - 1.1) ผู้เข้ารับการฝึกอบรมวิเคราะห์จุดดีจุดด้อยและความตระหนักรู้ในตนเองได้มากกว่าร้อยละ 80
  - 1.2) ตรวจผลงานโดยผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความสามารถในการบันทึกจุดดีจุดด้อยและความตระหนักรู้ในตนเองได้มากกว่าร้อยละ 80

2) ประเมินผลจากแบบสังเกตความรู้สึกเห็นใจ เข้าใจผู้เลิกใช้ยาเสพติดผู้ได้รับผลกระทบจากปัญหายาเสพติด

2.1) ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีพฤติกรรมความรู้สึกเห็นใจ เข้าใจผู้เลิกใช้ยาเสพติด ผู้เลิกใช้ยาเสพติด ผู้ได้รับผลกระทบจากปัญหายาเสพติด มากกว่าร้อยละ 80

2.2) ตรวจสอบผลงานกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรม มีความสามารถแสดงออกซึ่งความรู้สึกเห็นใจ เข้าใจผู้เลิกใช้ยาเสพติด ผู้เลิกใช้ยาเสพติด ผู้ได้รับผลกระทบจากปัญหายาเสพติด มากกว่าร้อยละ 80

3) ประเมินผลจากแบบสังเกตการมีส่วนร่วมกิจกรรมกลุ่ม( ภูมิใจในคุณค่าของตน ภูมิใจในคนที่ไม่ยาเสพติด แสดงความคิดเห็นต่อบทบาทความรับผิดชอบของตนเอง ครอบครัว และชุมชนจากยาเสพติด และการแพร่ระบาดของยาเสพติด)

3.1) ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีส่วนร่วมกิจกรรมกลุ่ม แสดงความคิดเห็นอภิปรายกลุ่ม ตามจุดประสงค์ได้มากกว่าร้อยละ 80

3.2) ตรวจสอบผลงานกลุ่ม ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความสามารถในการบันทึกอภิปรายกลุ่ม / นำเสนอได้ตามจุดประสงค์ได้มากกว่าร้อยละ 80

#### การวัดด้านทักษะ วัดตามจุดประสงค์ดังนี้

- 1) ปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่อาจถูกชักชวนไปใช้ยาเสพติดได้ถูกต้อง
- 2) เตือนเพื่อนหรือผู้ใกล้ชิดที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติดให้หลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้อง
- 3) รับรู้ปัญหาและสาเหตุของปัญหา
- 4) หาทางเลือกแก้ปัญหาและตัดสินใจแก้ไขปัญหอย่างถูกต้องเหมาะสมได้
- 5) ประเมินอารมณ์ของตนเองได้
- 6) เลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้เหมาะสม
- 7) เสนอวิธีการควบคุมระดับความเครียดได้

#### วิธีการวัดผล

- 1) โดยใช้แบบสังเกตการปฏิเสธการเตือน
- 2) ตรวจสอบผลงานผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความสามารถปฏิเสธและเตือนเพื่อน
- 3) ใช้แบบสังเกตการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น(รับรู้ปัญหาและสาเหตุของปัญหา หาทางเลือกแก้ปัญหาและตัดสินใจแก้ไขปัญหอย่างถูกต้องเหมาะสมได้ ประเมินอารมณ์ของตนเองได้ เลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้เหมาะสม,เสนอวิธีการควบคุมระดับความเครียดได้

### การประเมินผล

1) ประเมินจากแบบสังเกตการณ์ปฏิเสหผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีพฤติกรรมกาปฏิเสห และเดือนเพื่อนมากกว่าร้อยละ 80

ตรวจผลงาน ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละกลุ่มมีความสามารถปฏิเสหและเดือนเพื่อนมากกว่าร้อยละ 80

2) ประเมินจากแบบสังเกตการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น/อภิปรายกลุ่ม (รับรู้ปัญหาและสาเหตุของปัญหา หาทางเลือกแก้ปัญหาละดัดสินใจแก้ไขปัญหาลอย่างถูกต้องเหมาะสมได้ ประเมินอารมณ์ของตนเองได้ เลือกใช้วิธีจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้เหมาะสม เสนอวิธีการควบคุมระดับความเครียดได้) ผู้เข้ารับการอบรมมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น/อภิปราย ได้ตามจุดประสงค์ มากกว่าร้อยละ 80

### 3. หลังฝึกอบรม

#### 3.1 วัดผลและประเมินผลด้วยแบบวัดทักษะการป้องกันยาเสพติด

เมื่อดำเนินการฝึกอบรมครบทุกแผนฝึกอบรมแล้ว ทดสอบด้วยแบบวัดทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติดสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 เพื่อเปรียบเทียบคะแนนหลังฝึกอบรมกับก่อนฝึกอบรมว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีการพัฒนาทักษะชีวิตการป้องกันยาเสพติดสูงกว่าก่อนการฝึกอบรมหรือไม่

#### 3.2 ประเมินผลฝึกอบรม

ประเมินผลการฝึกอบรมโดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของการเข้าร่วมฝึกอบรมต่อการฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรม เสริมสร้างทักษะชีวิตการป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ซึ่งมีรายการที่ประเมิน 6 รายการ จำนวน 21 ข้อ ดังนี้

- 1) ด้านเนื้อหาฝึกอบรม
- 2) ด้านกิจกรรมฝึกอบรม
- 3) ด้านวิทยากรฝึกอบรม
- 4) ด้านสื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม
- 5) ด้านเวลาจัดฝึกอบรม
- 6) ด้านสถานที่จัดฝึกอบรม

### วิธีการประเมิน

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงความคิดเห็นต่อการฝึกอบรมตามหลักสูตร ฝึกอบรม เสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับความคิดเห็นตามเกณฑ์ต่อไปนี้

- 5 หมายถึง รายการนั้นมีความเหมาะสมมากที่สุด
- 4 หมายถึง รายการนั้นมีความเหมาะสมมาก
- 3 หมายถึง รายการนั้นมีความเหมาะสมปานกลาง
- 2 หมายถึง รายการนั้นมีความเหมาะสมน้อย
- 1 หมายถึง รายการนั้นมีความเหมาะสมน้อยที่สุด

2. เมื่อผู้เข้าร่วมฝึกอบรมประเมินแต่ละรายการแล้วให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมลงในช่องข้อเสนอแนะเพื่อจะได้นำไปปรับปรุงแก้ไขตามความเหมาะสม

3 นำผลของการตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรม มาประเมินผลวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) จากแบบสอบถามความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ต่อโครงการฝึกอบรมแล้วนำค่า ( $\bar{x}$ ) ที่ได้ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด 2535 : 100)

- ค่าเฉลี่ย 4.51 - 5.00 หมายถึง ผู้เข้ารับการฝึกอบรม มีความคิดเห็น ต่อหลักสูตร มากที่สุด
- ค่าเฉลี่ย 3.51 - 4.50 หมายถึง ผู้เข้ารับการฝึกอบรม มีความคิดเห็น ต่อหลักสูตร มาก
- ค่าเฉลี่ย 2.51 - 3.50 หมายถึง ผู้เข้ารับการฝึกอบรม มีความคิดเห็น ต่อหลักสูตร ปานกลาง
- ค่าเฉลี่ย 1.51 - 2.50 หมายถึง ผู้เข้ารับการฝึกอบรม มีความคิดเห็น ต่อหลักสูตร น้อย
- ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.50 หมายถึง ผู้เข้ารับการฝึกอบรม มีความคิดเห็น ต่อหลักสูตร น้อยที่สุด

# คู่มือการใช้หลักสูตรฝึกอบรม

## เตรียมสร้างทักษะชีวิตการป้องกันยาเสพติด

### สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3



นายชูชาติ รอดถาวร

## คำนำ

ปัญหายาเสพติดเป็นปัญหาระดับชาติที่ทุกคนต้องร่วมมือกันป้องกันอย่างจริงจัง เพราะยาเสพติดที่แพร่หลายอยู่ทุกวันนี้ ไม่ว่าจะเป็นรัฐบาลสมัยไหนก็ตาม ก็ยากต่อการที่จะปราบปรามให้หมดไปจากแผ่นดินไทยได้ เพราะผลประโยชน์จากการค้ายาเสพติดมหาศาล ไม่ว่าจะเป็นคนในชาติเดียวกันหรือคนต่างชาติที่ภาครัฐได้จับมาแล้วหลายพันคดี แต่ยาเสพติดก็ยังมี การแพร่ระบาดอยู่จำนวนมาก ยิ่งเยาวชนวัยรุ่นเข้าไปเสพติดแล้วทำให้ปัญหาสังคมยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้น เพราะว่าเยาวชนเป็นกำลังสำคัญที่จะช่วยพัฒนาสังคม และประเทศชาติในอนาคต ถ้าเยาวชนเสพยาเสพติดมากขึ้นเท่าไร พลังสังคมของชาติจะอ่อนแอมากขึ้น

การจัดฝึกอบรมให้เยาวชนวัยรุ่นมีทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้ชีวิตเยาวชนวัยรุ่นที่เป็นแกนนำของห้องเรียนในระดับช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3) เป็นพลังสำคัญที่จะช่วยเผยแพร่ทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด ให้กับเพื่อนๆบุคคลใกล้ชิด บุคคลในครอบครัว ได้มีทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด ทำให้สังคมเข้มแข็งเมื่อมีปัญหาต่างๆ ก็ไม่คิดที่จะใช้ยาเสพติด เพื่อแก้ไขปัญหาต่างๆ สถิติปี พ.ศ. 2549 เจ้าหน้าที่ของรัฐจับกุมคดีที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด ได้ 8,911 คดี ปี พ.ศ. 2550 คดีเกี่ยวกับยาเสพติดมีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้น เพราะถ้าภาครัฐอ่อนแอเมื่อใดยาเสพติดก็ยิ่งระบาดเพิ่มขึ้น ดังนั้นจึงมีการดำเนินการจัดฝึกอบรม เสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาปีที่ 3) ขึ้น

คู่มือหลักสูตรฝึกอบรม เสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นแนวทางประกอบการฝึกอบรม สำหรับผู้จัดฝึกอบรมและวิทยากรให้การฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรม เสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ให้มีคุณภาพสูงสุด

องค์ประกอบของคู่มือการใช้หลักสูตรฝึกอบรมเสริมสร้างทักษะชีวิตการป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ประกอบด้วย

1) คำแนะนำการใช้หลักสูตร การเตรียมวิทยากร การเตรียมผู้เข้ารับการฝึกอบรม สถานที่จัดฝึกอบรม สื่อ - อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม แนวทางในการดำเนินฝึกอบรม ข้อควรคำนึงในการจัดฝึกอบรม)

- 2) กำหนดการฝึกอบรม
- 3) เนื้อหา
- 4) แนวทางการจัดกิจกรรมฝึกอบรม
- 5) แผนการฝึกอบรม
- 6) การวัดผลฝึกอบรม

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
● จุดมุ่งหมายของกลุ่มมือหลักสูตรฝึกอบรมเสริมสร้างทักษะชีวิตการป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 .....	163
● องค์ประกอบของหลักสูตรฝึกอบรมเสริมสร้างทักษะชีวิตการป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3.....	163
● คำแนะนำการใช้หลักสูตร.....	163
● การเตรียมวิทยากร.....	164
● การเตรียมผู้เข้ารับการฝึกอบรม.....	164
● สถานที่จัดฝึกอบรม.....	165
● สื่อ - อุปกรณ์.....	165
● แนวทางในการดำเนินการฝึกอบรม.....	165
● ข้อควรคำนึงในการจัดฝึกอบรม.....	166
● กำหนดการอบรม.....	167
● เนื้อหา.....	168
● แนวทางการจัดกิจกรรมฝึกอบรม.....	171
● แผนการฝึกอบรม.....	173
● การวัดผลประเมินผลฝึกอบรม.....	342
● แบบวัดทักษะชีวิตการป้องกันยาเสพติด.....	342
● เฉลยแบบวัดทักษะชีวิตการป้องกันยาเสพติด.....	353
● แบบสอบถามความคิดเห็นผู้เข้ารับการฝึกอบรม.....	354

**คู่มือ**  
**หลักสูตร**  
**ฝึกอบรมเสริมสร้างทักษะชีวิต**  
**การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3**

จุดมุ่งหมายของคู่มือการใช้หลักสูตร

คู่มือการใช้หลักสูตรฝึกอบรม เสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติดสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 มีไว้เพื่อใช้เป็นแนวทางสำหรับผู้ดำเนินการจัดฝึกอบรมและวิทยากรฝึกอบรมเพื่อจัดกิจกรรมฝึกอบรมให้มีคุณภาพสูงสุด

องค์ประกอบของคู่มือการใช้หลักสูตร

คู่มือการใช้หลักสูตรฝึกอบรม เสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ประกอบด้วย

1. คำแนะนำการใช้หลักสูตร
  - 1.1 การเตรียมวิทยากร
  - 1.2 การเตรียมผู้เข้ารับการฝึกอบรม
  - 1.3 สถานที่จัดฝึกอบรม
  - 1.4 สื่อ – อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม
  - 1.5 แนวทางในการดำเนินการฝึกอบรม
  - 1.6 ข้อควรคำนึงในการจัดฝึกอบรม
2. กำหนดการฝึกอบรม
3. เนื้อหา
4. แนวทางในการจัดกิจกรรมฝึกอบรม
5. แผนการฝึกอบรม
6. การวัดผลฝึกอบรม

รายละเอียดของแต่ละรายการในคู่มือการใช้หลักสูตรฝึกอบรม เสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 มีดังนี้

คำแนะนำการใช้หลักสูตรฝึกอบรม เสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 มีดังนี้



ปรึกษา ครูหัวหน้าระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพื่อแจ้งให้นักเรียนส่งรายชื่อแกนนำของห้องมาเข้ารับการฝึกอบรม ห้องละ 3 คน ก่อนถึงวันฝึกอบรมและนัดหมายผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเพื่อเตรียมตัวเข้าฝึกอบรมตามวัน เวลาที่กำหนดตามตารางฝึกอบรม นักเรียนที่เข้าร่วมฝึกอบรมมาจากหลาย ๆ ห้อง เพื่อให้ผู้เข้ารับฝึกอบรมมีความเป็นกันเอง เชื่อมมั่นซึ่งกันและกันเพื่อกล้าในการแสดงออก กล้าในการนำเสนอ และให้ความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมฝึกอบรมตามแผนฝึกอบรม ดังนั้นการดำเนินกิจกรรมฝึกอบรม กิจกรรมละลายพฤติกรรมต้องมีกิจกรรมที่เน้นการกล้าแสดงออก เปิดเผยตนเอง ค้นเคยกัน มุ่งประเด็นให้การดำเนินกิจกรรมสำเร็จตามจุดประสงค์ของหลักสูตรฝึกอบรม

### 1.5 สถานที่จัดฝึกอบรม

สถานที่จัดฝึกอบรม ควรใช้สถานที่ที่สามารถปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ได้ การดำเนินกิจกรรมฝึกอบรมส่วนใหญ่อยู่ในห้องประชุม โดยห้องประชุมควรมีความกว้างพอสมควร เพราะหลายกิจกรรมมีการเคลื่อนไหว แบ่งกลุ่มอภิปราย แสดงบทบาทสมมุติ ฝึกปฏิบัติ แสงสว่าง ควรมีแสงสว่างที่ชัดเจนเนื่องจากเกือบทุกกิจกรรมต้องมีการเขียนคิดวิเคราะห์ อภิปรายกลุ่ม สรุปความคิดเห็นต่อกรณีศึกษา บรรยายภาค ควรมีอุปกรณ์พอดีและปลอดภัย เหมาะต่อการดำเนินกิจกรรมการฝึกอบรม

### 1.6 สื่อวัสดุอุปกรณ์ในการจัดฝึกอบรม

สื่อวัสดุอุปกรณ์ในการจัดฝึกอบรมมีจำนวนมาก จึงควรจัดเตรียมให้พร้อมตามแผนฝึกอบรม ลำดับการใช้ก่อนหลัง และควรมีผู้รับผิดชอบในการจัดเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์ให้พร้อมก่อนเริ่มกิจกรรมฝึกอบรม รวมถึงห้องประชุมหลังจากพิธีเปิดแล้ว การดำเนินการให้เป็นไปตามแผนฝึกอบรม

### 1.7 แนวทางในการดำเนินการฝึกอบรม

ในการฝึกอบรมเสริมสร้างทักษะชีวิตการป้องกันยาเสพติดสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ใช้หลักการการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory learning) เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดทักษะชีวิต (Life Skills) การป้องกันยาเสพติด ผู้เข้ารับการฝึกอบรมในกลุ่มร่วมกิจกรรมระดมสมอง ร่วมอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความคิดเห็นซึ่งกันและกัน การแก้ปัญหาต่างๆ จนสามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเองจนเกิดทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด เทคนิคในการฝึกอบรมมีดังนี้

- 1) การบรรยาย
- 2) การเรียนรู้จากสถานการณ์จริง
- 3) การอภิปรายกลุ่ม บทบาทสมมุติ
- 4) กรณีศึกษา

การบรรยาย (Description) เป็นการนำเสนอสถานการณ์หรือความรู้โดยวิทยากร โดยผู้เข้ารับการฝึกอบรม จะฟัง สังเกต เกิดประสบการณ์ เกิดความเข้าใจ ความคิด

รวบยอด การบรรยาย มีเทคนิคในการใช้เครื่องมือสื่อสารที่หลากหลายเช่น ใบความรู้, PowerPoint, VCD, สถานการณ์

การเรียนรู้จากสถานการณ์จริงเป็นเทคนิคที่ทำให้เกิดการเรียนรู้จากสถานการณ์จริง เช่น VCD อาการของผู้ติดเชื้อเสฟติด ใบความรู้ สถานการณ์การแพร่ระบาดของยาเสฟติด ในพื้นที่จังหวัดต่างๆ ปีพุทธศักราช สถิติคดี การจับกุม ของผู้ชาย ผู้เสพยาเสฟติด

การอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion) เป็นการใช้ภาษาเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประเด็นที่ศึกษา การรับรู้ระหว่างวิทยากร และผู้เข้ารับการฝึกอบรม มีเป้าหมายเพื่อให้เกิดองค์ความรู้ในสาระ จุดประสงค์ในหลักสูตร เทคนิคในการอภิปรายกลุ่มมีหลากหลาย เช่น ระดมสมอง พุดคุยกลุ่มเล็ก ซึ่งสามารถกระตุ้นให้มีการอภิปรายแบบมีส่วนร่วม

บทบาทสมมุติ (Role Play) บทบาทสมมุติเป็นการแสดงคล้ายชีวิตจริงต่อหน้าผู้ชมอื่นๆ ในระหว่างการฝึกอบรม วิทยากรเป็นผู้ให้ข้อมูลกับบทบาทสมมุติ และ ให้ผู้แสดงแสดงตามบทบาทนั้นๆ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำสถานการณ์นั้นมาเป็นข้อคิด มาช่วยแก้ปัญหา หรือเกิดความคิดต่อบทบาทสมมุตินั้นๆ ทุกคนมีส่วนร่วมในบทบาทสมมุติไม่ว่าจะเป็นผู้แสดง ผู้ชม บทบาทสมมุติ ทำให้เกิดองค์ความรู้ หรือเกิดทักษะชีวิตได้

กรณีศึกษา (Case Study) เป็นวิธีการให้รายละเอียดของเหตุการณ์ใด เหตุการณ์หนึ่ง การนำเสนออาจให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ศึกษาจากใบกรณีศึกษาเป็นกลุ่มหรือวิทยากรนำเสนอ กรณีศึกษาจะเกี่ยวข้องกับสภาพการณ์ในชีวิตจริง วิทยากรควรโน้มนำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลีกเลี่ยงการพุดคุย โดยให้ทฤษฎีมากกว่าการนำไปประยุกต์ใช้ ผลลัพธ์ออกมาจะเป็นผลต่างๆ กันเช่น มีแนวคิดอย่างไรกับกรณีศึกษา ข้อเสนอแนะ การตัดสินใจ

1.8 ข้อควรคำนึงในการดำเนินการฝึกอบรมเสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสฟติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3

การดำเนินกิจกรรมฝึกอบรมเสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสฟติด ควรคำนึงถึงดังนี้

1) การดำเนินกิจกรรมฝึกอบรมเสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสฟติด เป็นการจัดกิจกรรมฝึกอบรม เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม เกิดทักษะชีวิตการป้องกันยาเสฟติด กิจกรรมต่างๆที่ดำเนินไปตามแผนฝึกอบรมจะสำเร็จตามจุดประสงค์ของแผนฝึกอบรมนั้นๆ ได้ ต้องได้รับความร่วมมือ ร่วมใจ จากวิทยากรนำ วิทยากรร่วม และผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นอย่างดีทุกคน

2) การจัดกิจกรรมฝึกอบรมเสริมสร้างทักษะชีวิตการป้องกันยาเสฟติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 วิทยากรควรเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม กล้าแสดงออก เปิดเผยตนเอง แสดงความรู้สึกรหรือข้อคิดเพื่อจะได้มีการพัฒนาทักษะชีวิต การป้องกันยาเสฟติด และนำไปแก้ไขปัญหาดังๆ ในการดำเนินชีวิตของผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้

**2. กำหนดการฝึกอบรม ตามโครงการฝึกอบรมเสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกัน ยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 มีดังนี้**

**วันแรก**

เวลา	กิจกรรม
07.30 - 08.00	รายงานตัว
08.00 - 08.30	พิธีเปิด
08.30 - 09.00	ทดสอบก่อนฝึกอบรม
09.00 - 09.15	รับประทานอาหารว่าง
09.00 - 09.15	แผนเตรียมผู้เข้ารับการฝึกอบรม หน่วย "ร่วมมือ ร่วมแรง ร่วมใจ "
10.35 - 11.35	แผนฝึกอบรมที่ 1 หน่วย " รู้พิษภัย คิดได้ ปลอดภัยเสมอ "
11.35 - 12.00	นันทนาการ
12.00 - 13.00	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 13.20	นันทนาการ
13.20 - 15.20	แผนฝึกอบรมที่ 2 หน่วย " ตระหนักรู้ในตนพ้นภัยยาเสพติด "
15.20 - 15.30	รับประทานอาหารว่าง
15.30 - 17.30	แผนฝึกอบรมที่ 3 หน่วย " พลาดไปให้โอกาส "

**วันที่ 2**

เวลา	กิจกรรม
08.00 - 08.20	นันทนาการ
08.20 - 09.55	แผนฝึกอบรมที่ 4 หน่วย" ภูมิใจในตน ร่วมสร้างสรรค์สังคมที่ดี"
09.55 - 10.10	รับประทานอาหารว่าง
10.10 - 10.30	นันทนาการ
10.30 - 12.00	แผนฝึกอบรมที่ 5 หน่วย " อย่าโกรธนะ เพราะรักจึงเตือน"
12.00 - 13.00	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 13.20	นันทนาการ
13.20 - 16.00	แผนฝึกอบรมที่ 6 หน่วย"ฝึกกาย ฝึกจิต คิดตัดสินใจไม่ผิดพลาด"
16.00 - 16.15	รับประทานอาหารว่าง
16.15 - 16.55	แผนหลังฝึกอบรมหน่วย " สัญญาคด้วยใจ รักเพื่อนร่วมต้านภัยยาเสพติด "
16.55 - 17.25	ทดสอบหลังเรียน
17.25 - 17.40	พิธีปิด

### 3. เนื้อหา

เนื้อหาในการฝึกอบรม เสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 มีดังนี้

#### 3.1 สถานการณ์การแพร่ระบาดของยาเสพติด

- 1) สถานการณ์แพร่ระบาดของยาเสพติดในประเทศ
- 2) สถานการณ์การแพร่ระบาดของยาเสพติดในชุมชน

#### 3.2 สาเหตุและผลกระทบของการแพร่ระบาดของยาเสพติด

- 1) วิเคราะห์สถานการณ์การแพร่ระบาดของยาเสพติดในชุมชน
- 2) ชนิดของยาเสพติดที่ระบาด
- 3) สาเหตุของการแพร่ระบาดของยาเสพติด
- 4) ผลกระทบของการแพร่ระบาดของยาเสพติด

#### 3.3 แนวทางป้องกันยาเสพติด

- 1) แนวทางการป้องกันยาเสพติดระดับบุคคล ครอบครัวและโรงเรียน

#### 3.4 จุดดีในการป้องกันการถูกชักชวนไปใช้ยาเสพติด

- 1) ข้อดีของตนเองที่ไม่เชื่อคนง่ายไม่คิดเสพยาเสพติดหรือเลือกยาเสพติด
- 2) จุดดีของบุคคลจะช่วยให้ป้องกันการใช้ยาเสพติดได้

#### 3.5 จุดด้อยที่เสี่ยงต่อการถูกชักชวนให้ไปใช้ยาเสพติด

- 1) จุดด้อยที่จะทำให้มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการถูกชักชวนให้ไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด

ได้ง่าย

#### 3.6 ความตระหนักรู้ในตน

- 1) ตระหนักรู้ในตนที่จะไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด

#### 3.7 ความเห็นใจและเข้าใจผู้ที่ใช้ยาเสพติด

- 1) แสดงออกซึ่งความรู้สึกเห็นใจ เข้าใจผู้ใช้ยาเสพติด

#### 3.8 ความเห็นใจและเข้าใจผู้เลิกใช้ยาเสพติด

- 1) แสดงออกซึ่งความรู้สึกเห็นใจ เข้าใจผู้เลิกใช้ยาเสพติด
- 2) แนวทางช่วยเหลือให้กำลังใจผู้เลิกใช้ยาเสพติด
- 3) แนวทางช่วยเหลือและให้กำลังใจผู้เลิกใช้ยาเสพติด

#### 3.9 ความเห็นใจผู้ที่ได้รับผลกระทบจากปัญหา ยาเสพติด

- 1) เดือดร้อนทั่ว ถ้ามีวैया
- 2) แนวทางช่วยเหลือให้กำลังใจผู้ได้รับผลกระทบจากยาเสพติด

#### 3.10 ความภูมิใจในตน

- 1) ภูมิใจในตนที่ไม่สนยาเสพติด
- 2) วิธีสร้างความภูมิใจ

### 3.11 การรับผิดชอบการป้องกันยาเสพติด และการป้องกันการแพร่ระบาดของยาเสพติด

- 1) รับผิดชอบร่วมกันช่วยป้องกันการแพร่ระบาดของยาเสพติด
- 2) การมีส่วนร่วมรับผิดชอบการป้องกันการแพร่ระบาดของยาเสพติด

### 3.12 การปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ไปใช้ยาเสพติด

- 1) เพื่อนชวนลองต้องปฏิเสธ
- 2) สถานการณ์ที่ควรปฏิเสธ
- 3) ทักษะปฏิเสธ
- 4) ฝึกทักษะปฏิเสธ
- 5) ประเมินการปฏิเสธ

### 3.13 การเตือนเพื่อนเมื่อจะไปใช้ยาเสพติด

- 1) สถานการณ์ที่ควรเตือนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการกระทำที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม
- 2) วิเคราะห์สถานการณ์จำลอง
- 3) ฝึกเขียนการเตือนเพื่อน
- 4) บทบาทสมมุติตามสถานการณ์จำลอง การเตือนเพื่อน
- 5) หลักการเตือน
- 6) รักเพื่อนต้องเตือนให้เป็น
- 7) ประเมินการเตือน

### 3.14 ปัญหาและสาเหตุของปัญหา

- 1) เหตุการณ์ที่มีคนมาชวนให้เยาวชนวัยรุ่นเล่นยาเสพติด

### 3.15 การตัดสินใจและแก้ไขปัญหาก็ถูกต้องเหมาะสม

- 1) ขั้นตอนการตัดสินใจ
- 2) การตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา
- 3) วิเคราะห์ขั้นตอนตามหลักการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา

### 3.16 การจัดการกับอารมณ์และการจัดการกับความเครียด

- 1) อารมณ์ โกรธ เสียใจ เศร้าใจ
- 2) การจัดการกับอารมณ์
- 3) ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์
- 4) เรียนรู้การจัดการกับอารมณ์
- 5) ประเมินความเครียดด้วยตนเอง
- 6) ความเครียด
- 7) วิเคราะห์ความเครียด
- 8) วิธีจัดการกับความเครียด

- 9) ฝึกการผ่อนคลายความเครียด
- 10) การเลือกวิธีผ่อนคลายความเครียด
- 11) วิธีการจัดการกับความเครียดและการนำไปใช้

+++++

#### 4. แนวทางการจัดกิจกรรมฝึกอบรม

ในการจัดกิจกรรมฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรมเสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกัน ยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 มีแนวทางในการจัดกิจกรรมฝึกอบรม ดังนี้

1) การจัดการเรียนรู้ของหลักสูตรฝึกอบรมเสริมสร้างทักษะชีวิตการป้องกัน ยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 การเรียนรู้เป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาผู้เข้ารับ การฝึกอบรมให้บรรลุตามจุดประสงค์การเรียนรู้ สำหรับหลักสูตรฝึกอบรมเสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ตามแนวคิดหลัก คือการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และการสอนทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด ของกรมส่งเสริมสุขภาพจิต

#### 2) รูปแบบการจัดการเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนเกิดทักษะชีวิตการป้องกันยาเสพติด ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ ยาเสพติด มีเจตคติ ที่ถูกต้องเกี่ยวกับยาเสพติด มีความตระหนักรู้ในตน เกี่ยวกับยาเสพติด ใน หลักสูตรฝึกอบรมเสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 จึงใช้ รูปแบบการจัดการเรียนรู้ ดังนี้

- 2.1) การเรียนรู้จากการบรรยาย
- 2.2) การเรียนรู้จากสถานการณ์จริง
- 2.3) การเรียนรู้จากการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มและเสนอผลงาน
- 2.4) การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและเสนอผลงาน
- 2.5) การเรียนรู้แบบบทบาทสมมุติ
- 2.6) การเรียนรู้จากกรณีศึกษา

**แผนฝึกอบรม**

## 5. แผนการฝึกอบรม

แผนฝึกอบรมเสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 มีแผนฝึกอบรม 8 แผนดังนี้

### แผนเตรียมผู้เข้ารับการฝึกอบรม

หน่วย "ร่วมมือ ร่วมแรง ร่วมใจ"

เวลา 80 นาที

#### สาระสำคัญ

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่องเดียวกันที่มีผู้เรียนมาจากหลากหลายห้อง ความคุ้นเคย ความรู้จักใกล้ชิดไว้ใจยังต้องอาศัยเวลาเพื่อให้เกิดความไว้วางใจจึงจะทำให้ผู้เข้าร่วมกล้าคิด กล้าพูด กล้าเปิดเผยตนเอง ดังนั้นกิจกรรมละลายพฤติกรรมจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะเป็นกระบวนการในการสร้างความใกล้ชิดสนิทสนม เข้าใจ ไว้วางใจกันเพื่อให้เกิดผลสำเร็จตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ในหน่วยการเรียนรู้ต่อ ๆ ไปในการจัดฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรมเสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติดสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3

#### จุดประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยไว้วางใจต่อกันในการร่วมกิจกรรมฝึกอบรม
2. เพื่อละลายพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมฝึกอบรมให้เป็นผู้กล้าคิด กล้าพูด กล้าเปิดเผยตนเอง โดยมีความจริงใจต่อกันในการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในหน่วยการจัดการเรียนรู้ต่อไป

#### เนื้อหา

1. กิจกรรมเพลง / เพลงมาร์ชเฉลิมขวัญสตรี / เพลงวันนี้อยินดีที่เราได้มาพบกัน
2. กิจกรรมเกม / ฉันทาคือใคร / ทักษะศึกษา / ชีวิตที่ดีสดใส / แมงกูดจี / เนื้อคู่อยู่ไหน

#### กิจกรรมฝึกอบรม

จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
	ช้่นนำ 1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรมจัดกลุ่ม 6 - 7 คน 5 กลุ่ม โดยนั่งเป็นกลุ่มแถวตอนลึก  <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		

จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
	<p style="text-align: center;">1      2      3      4      5 มานะ   วินัย   ชื่อสัตย์   ขยัน   ประหยัด</p> <p>2.การจัดเข้ากลุ่มเพื่อให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมได้กระจายกลุ่มกันให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าแถวหน้ากระดานเรียงเดียวแล้วให้นับ 1 ถึง 5 คนที่นับ 1 อยู่กลุ่ม 1 คนที่นับ 2 อยู่กลุ่ม 2 คนที่นับ 3 อยู่กลุ่ม 3 คนที่นับ 4 อยู่กลุ่ม 4 คนที่นับ 5 อยู่กลุ่ม 5 โดยตั้งชื่อกลุ่ม คือ</p> <p>    กลุ่ม 1 ชื่อ มานะ     กลุ่ม 2 ชื่อ วินัย     กลุ่ม 3 ชื่อ ชื่อสัตย์     กลุ่ม 4 ชื่อ ขยัน     กลุ่ม 5 ชื่อ ประหยัด</p> <p>    เตรียมความพร้อม</p> <p>3.วิทยากรถามผู้เข้ารับการฝึกอบรมว่า “ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคน” ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตอบ “พร้อม”</p> <p>4.ทบทวนคำถามใหม่ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตอบ..2 – 3 เที้ยว</p> <p>5.วิทยากรแจ้งให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทราบว่า</p> <p>    กลุ่ม 1 ชื่อ มานะ     กลุ่ม 2 ชื่อ วินัย     กลุ่ม 3 ชื่อ ชื่อสัตย์     กลุ่ม 4 ชื่อ ขยัน     กลุ่ม 5 ชื่อ ประหยัด</p> <p>    วิทยากรจะถามเป็นกลุ่ม ๆ โดยเรียกชื่อกลุ่ม...ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตอบ “พร้อม” ( เสียงดังพร้อมกัน )</p> <p>6.เพิ่มจากเดิมเป็นตบมือ 3 ครั้ง แล้วตอบ “พร้อม”</p>	<p>-ป้ายชื่อกลุ่ม-</p> <p>-นกหวีด</p>	10

จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
1,2	<p>7.วิทยากรเรียกชื่อกลุ่มใดให้ทุกคนในกลุ่มนั้นตบมือพร้อม ๆ กัน 3 ครั้ง</p> <p>8.วิทยากรเรียกชื่อกลุ่ม...ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมในกลุ่มนั้นตบมือชุดใหญ่ ( 1-2-3...4-5-6...7-8-9...10 )</p> <p>-ทดลองความพร้อมก่อนโดยเรียกชื่อเป็นกลุ่ม ๆ...</p> <p>-วิทยากรจะเรียกชื่อกลุ่มสลับ</p> <p>-เปรียบเทียบความพร้อม ตบมือเสียงดังถูกต้อง</p> <p>-ทุกคนร้องเพลงมาร์ชเฉลิมขวัญสตรีพร้อมตบมือ</p> <p>ขั้นละลายพฤติกรรม</p> <p>กิจกรรมฉันทาคือใคร</p> <p>9.ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมหนึ่งเป็นวงกลมโดยรวมผสมกัน</p> <p>-วิทยากรแจกกระดาษ A4 คนละแผ่น และสีชอล์คคนละ1แท่ง</p> <p>10.ทุกคนให้อากระดาษ A4 ทาบที่ใบหน้าของตนเองแล้วใช้สีที่แจกให้วาดรูปใบหน้าตนเอง ใส่ผม ใส่ลูกตา ใส่หู ใส่ปาก ใส่คิ้ว จมูก ให้เรียบร้อย แล้วเขียนชื่อเล่นของตนเองไว้มุมกระดาษ</p> <p>-แล้วให้ทุกคนเขียนจุดมุ่งหมายที่เข้าร่วมฝึกอบรมไว้ด้านหลังกระดาษ มีจุดประสงค์อะไรบ้างเขียนเป็นข้อ ๆ ส่งกระดาษคืนวิทยากร</p> <p>11.วิทยากรแจกกระดาษที่มีรูปใบหน้า และจุดประสงค์ให้คนอื่น ๆ คนละใบ โดยไม่ซ้ำของตนเอง แล้วให้หาเจ้าของรูปใบหน้าตามชื่อเล่นที่วางไว้ แล้วจับคู่คุยถามถึงมาจากห้องใด บ้านอยู่ที่ไหน มาเข้าฝึกอบรมเพื่อจุดประสงค์ใด</p> <p>-วิทยากรสุ่มถาม 2 – 3 คู่</p> <p><b>แนวในการดำเนินกิจกรรม</b></p> <p>วิทยากรสร้างบรรยากาศให้เป็นกันเองสนุกสนานเพื่อให้ทุกคนรู้จักกันเร็วขึ้น วิทยากรก็ถามว่ารู้จักเพื่อนได้ดีมากขึ้นไหม?</p>	<p>-เพลงมาร์ช เฉลิมขวัญ สตรี</p> <p>-เกมฉันทาคือ ใคร</p> <p>-กระดาษ A4</p> <p>-สีชอล์ค</p> <p>-นกหวีด</p> <p>-กลอง</p> <p>-ฉิ่ง</p>	10
			10

จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
	<p>กิจกรรม "ทัศนศึกษา" โดยใช้คำถามว่า "จะไปเที่ยวทัศนศึกษาจะไปพบอะไรบ้าง..." ขั้นตอนกิจกรรม 12. ให้เข้าแถวเป็นวงกลมวงเดียวแล้วถามว่า "ไปทัศนศึกษาจะไปพบอะไรบ้าง..." ( ให้คิดมาคนละ 1 อย่าง ) และต้องจำให้ได้ว่าใครพบอะไร? -วิทยากรจะเป็นคนเริ่มนำการไปเที่ยวทัศนศึกษา จะไปพบ.... ถ้าบอกตรงของใคร คนที่คิดไว้ตรงนี้ต้องวิ่งออกมาจับเอวต่อแล้วแต่ละคนน่าจะเลือกจะไปพบอะไร... -ถ้าวิทยากรบอกว่า "แล้วกลุ่มทัวร์ก็แตกเพราะยานรก" ทุกคนที่จับเอวต่อ ๆ กันต้องรีบวิ่งไปนั่งเก้าอี้ที่วางไว้เป็นวงกลมรอบ ๆ ให้ทัน ถ้าคนไหนไม่ได้เก้าอี้หรือช้าจะต้องเป็นคนนำเกมในรอบต่อ ๆ ไป ( จะลตเก้าอี้รอบละ 1 ตัว )</p> <p><b>แนวในการดำเนินกิจกรรม</b></p> <p>คนนำควรสร้างเรื่องให้สนุกสนานเป็นธรรมชาติ เป็นกันเองให้มากที่สุด เพื่อให้ทุกคนสนุกสนานเข้ากันได้เร็วที่สุด และให้ทุกคนใช้ไหวพริบได้ดีในการเล่นเกม</p>	<p>-เกมทัศนศึกษา -เก้าอี้ -นกหวีด</p>	<p>5</p> <p>10</p>
	<p>กิจกรรม "ชีวิตที่ดีสดใส" ขั้นตอนกิจกรรม 13. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรวมกลุ่ม 6 – 7 คน โดยคละกันใหม่ -แจกกระดาษ A4 กลุ่มละ 2 แผ่น / สีชอล์ค / สี Magic 1. วาดภาพคนที่มีอนาคตสดใส 2. วาดภาพคนที่ติดยาเสพติด -ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอภาพที่ 1 , 2 วิทยากรสรุป -กิจกรรมนี้ได้อะไรบ้าง สุ่มถาม 2 -3 คน -นำเข้าไปสู่พฤติกรรมผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดหรือไม่</p>	<p>-เกมชีวิตที่ดีสดใส  -กระดาษ A4 -สีชอล์ค และสี Magic</p>	<p>15</p>

จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
	<p>-มีผลต่อพฤติกรรมผู้เข้ารับการฝึกอบรมอย่างไรที่แสดงให้เห็นถึงความมีชีวิตที่ดีสดใส</p> <p>-ถ้าเกี่ยวกับพฤติกรรมเกี่ยวกับยาเสพติดผู้เข้ารับการฝึกอบรมคิดว่าชีวิตอนาคตจะเป็นอย่างไร</p> <p>-ความคาดหวัง</p> <p>วิทยากรสรุป</p> <p>-สอบถามผู้เข้ารับการฝึกอบรม</p> <p>-อยากให้เราเป็นอย่างไร เพราะอะไร</p> <p>-การคิดเป็น แก้ปัญหาเป็น กล้าแสดงออกในสิ่งที่ดี มีวินัย จรรยาบรรณ ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน กล้าเผชิญกับปัญหา ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะไม่ไปใช้ยาเสพติดในการแก้ไขปัญหากิจกรรม “เกมแมงกูดจี”</p> <p>ขั้นตอนกิจกรรม</p> <p>14.วิทยากรกล่าวนำคนมีการพัฒนาเริ่มแรกมาจากแมงกูดจี</p> <p>-วิทยากรสาธิตทำแมงกูดจี</p> <p>-พัฒนาต่อไปจะเป็นปลา ทำปลา</p> <p>-ต่อไปเป็นควาย ทำควาย</p> <p>-ต่อไปเป็นคน</p> <p>ขั้นตอนวิธีการเล่น</p> <p>-เมื่อวิทยากรสาธิตทำต่าง ๆ ไปแล้วพร้อมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมลองทำ</p> <p>-เริ่มสัญญาณนกหวีด ทุกคนเริ่มเป็นแมงกูดจี เมื่อเริ่มมีการพัฒนาจับคู่ เป่ายิ่งฉုပ် ไครชนะก็พัฒนาไปเป็นปลา คนที่เป็นปลาก็ต้องไปหาปลาด้วยกันแล้วเป่ายิ่งฉုပ် ไครชนะก็พัฒนาเป็นควาย แล้วไปหาคู่ที่เป็นควายเป่ายิ่งฉုပ် ไครชนะจะเป็นคนให้ยืน กอดอกอยู่เฉย ๆ ไครที่ยังไม่พัฒนาสูงสุดก็ดำเนินต่อไปเรื่อยจนกว่าจะได้ยินเสียงนกหวีดก็ให้หยุดไครเป็นอะไรก็ทำทำทางนั้น ๆ เช่น เป็นควายอยู่ก็ทำทำควายค้างไว้</p>	<p>-เกมแมงกูดจี</p> <p>-นกหวีด</p>	5

จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
	<p>-วิทยากรสรุป คนแต่ละคนมีการพัฒนาต่างกัน การคิด การ แก้ปัญหาต่าง ๆ จะแตกต่างกัน ถ้าคิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดีก็จะ เป็นคนได้เร็วเหมือนเกมนี้</p> <p><b>แนวในการดำเนินกิจกรรม</b></p> <p>วิทยากรเริ่มสาธิต อธิบายท่าทางและการเล่นให้ทุกคนเข้าใจ และทดลองเล่นก่อนเพื่อจะให้เกิดความสนุกสนานเป็นกันเองและ สรุป ทุกคนมีการพัฒนาสิ่งต่าง ๆ แตกต่างกัน การคิด การ แก้ปัญหา ถ้าคิดอย่างรอบคอบก็จะปลอดภัยเป็นคนที่มีมันสมอง เหมือนเกมนี้</p> <p>กิจกรรมเกมเนื้อคู่อยู่ไหน ขั้นตอนกิจกรรม</p> <p>15.วิทยากรเตรียมกระดาษที่เป็นคู่ ๆ กันไว้ในกระดาษแล้วตัดให้ ออกเป็น 2 ส่วน ใส่กล่องคละกัน</p> <p>-แจกชิ้นส่วนที่ตัดเตรียมไว้ให้ผู้เข้าฝึกอบรมคนละชิ้น</p> <p>-แจ้งให้ผู้เข้าการรับฝึกอบรมทราบว่าชิ้นส่วนนั้นมีคู่กันอยู่ให้แต่ ละคนไปหาคู่ให้ได้ โดยพิจารณาจากคำและรอยต่อที่เชื่อมต่อกัน ได้สนิทของกระดาษอีกฝ่ายหนึ่ง</p> <p>-เมื่อหาคู่ได้แล้วให้แต่ละคู่สัมภาษณ์กัน 3 – 5 นาที</p> <p>-เมื่อหมดเวลาให้ทุกคนมานั่งเป็นวงกลมและผลัดเปลี่ยนกัน แนะนำคู่ตนเองหมุนเวียนกันไป</p> <p><b>แนวในการดำเนินกิจกรรม</b></p> <p>1.ความสนุกสนานขึ้นอยู่กับข้อความในบัตรหรือกระดาษที่ จับคู่กัน ถ้าเป็นข้อความตลก ขำขันจะช่วยให้สนุกสนาน จุดสำคัญจะต้องคิดว่าข้อความของตนจะคู่กับอะไรเป็นเบื้องต้น ซึ่งบางครั้งจะคิดไม่ถูกไปจับคู่ผิดได้ ก็จะสร้างความสนุกสนาน และเมื่อจับคู่ไปแล้วข้อความไม่พิสูจน์รอยต่อว่าสนิทเป็นบัตร เดียวกันจริงหรือไม่ด้วยทั้ง 2 ส่วนนี้เป็นจุดที่ทำให้ผู้เข้ารับการ ฝึกอบรมสนุกสนานเริ่มเป็นกันเอง ซึ่งเมื่อวิทยากร</p>	<p>-เกมเนื้อคู่อยู่ไหน กระดาษที่เขียน เป็นข้อความคู่กัน เช่น -ดี / ชั่ว -ศีล / ธรรม -อ้อม / ทิว -ยาเสพติด/พิษ ร้ายต่อชีวิต -น้ำพริก / ปลาทุ -รัก /เกลียด -กระเทียม / พริกไทย -ขนมจีน / น้ำยา -ดิน / ฟ้า -รีบเร่ง / ช้า</p>	10

จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
	<p>2.เรียกชื่อคู่ต่าง ๆ ขึ้นมาถ้าเป็นคู่ซ้ำ ๆ ก็จะสร้างความสนุกสนานในกลุ่มด้วย</p> <p>3.วิทยากรตรวจสอบความรู้สึกสนุกสนาน ความเป็นกันเองได้</p> <p>กิจกรรมเพลงวันนี้ยินดีที่เราได้มาพบกัน</p> <p>16.ผู้เข้ารับการฝึกอบรมกลับมานั่งกลุ่มเดิมคือตามกลุ่ม มานะ วินัย ชื่อสัตย์ ขยัน ประหยัด อุดทน</p> <p>-เริ่มนั่งทุกกลุ่มดบมือชุดใหญ่ 1-2-3 , 4-5-6 , 7-8-9 , 10</p> <p style="text-align: center;">→      →      →      ↑</p> <p>-วิทยากรร้องทำนอง 1 เทียว ผู้เข้ารับการฝึกอบรมร้องตามพร้อมดบมือ</p> <p>-ให้ร้องครั้งละ 1 กลุ่ม</p> <p>-ให้ร้องเป็นเวฟโดยกลุ่มมานะเริ่ม วันนี้ยินดี กลุ่มวินัยก็จะขึ้นวันนี้ยินดี และกลุ่มต่อไปทุกกลุ่ม และแต่ละกลุ่มก็ใช้สมาธิร้องตามเนื้อของกลุ่มตัวเองและเพิ่มความเร็วขึ้น</p> <p>17.วิทยากรสรุป</p> <p>-การสร้างควมคุ้นเคยสนิทสนม</p> <p>-การละลายพฤติกรรมเพื่อให้รู้สึกไว้วางใจมีความรักสามัคคีกันร่วมกันดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จต่อไป</p>	-เพลงวันนี้ ยินดีที่เรา ได้มาพบกัน	10

### สื่อการเรียนรู้

1. ป้ายชื่อกลุ่ม
  - 1.1 กลุ่มมานะ
  - 1.2 กลุ่มวินัย
  - 1.3 กลุ่มชื่อสัตย์
  - 1.4 กลุ่มขยัน
  - 1.5 กลุ่มประหยัด
  - 1.6 กลุ่มอุดทน
2. นกหวีด
3. เพลงมาร์ชเฉลิมขวัญสตรี

4. กระดาษ A4
5. สีชอล์ค
6. แก้ว
7. สีเมจิก
8. กระดาษรูปหัวใจตัดเป็นคู่ๆ ( ตัดข้อความเป็นคู่ๆ )
9. เพลง "วันนี้ยินดีที่เราได้มาพบกัน"
10. กลอง
11. ฉิ่ง
12. แบบสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

#### การวัดผลประเมินผล

วิธีวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกต	แบบสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม	ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีส่วนร่วมในกิจกรรมทุกคน

## เพลง มาร์ชเฉลิมขวัญสตรี

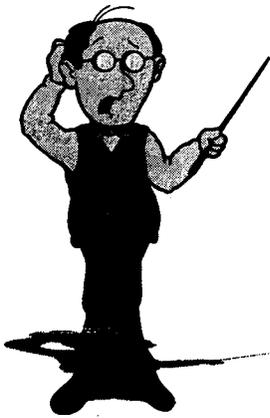
เนื้อร้อง : สงศรี อเนกสุข

ทำนอง : ปิยกรณ์ เวชสวรรค์

(แผนเตรียมผู้เข้ารับการฝึกอบรม หน่วย "ร่วมมือ ร่วมแรง ร่วมใจ")

เฉลิมขวัญสตรีสมศักดิ์ศรีพิษณุนคร  
 ส่งเสริมวิชาการวิทยาทุกด้านก่อเกิดปัญญา  
 เรายกเฉลิมขวัญเป็นมิ่งขวัญคู่ใจนารี  
 ของจันทิตุณเกียรติคุณให้นานเนา

นามปรากฏก่าจรสถาบันสอนกุลบุตรธิดา  
 ส่งเสริมการกีฬาอบรมจรรยาสมกุลสตรี  
 เราย่อม ย่อมพลีความรักนี้เพื่อโรงเรียนเรา  
 เฉลิมขวัญประจักษ์เหย์บ้านของเราสถาวรเอย



## กิจกรรมฉันคือใคร

(แผนเตรียมผู้เข้ารับการฝึกอบรม หน่วย “ร่วมมือ ร่วมแรง ร่วมใจ”)

### จุดประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทำความรู้จักซึ่งกันและกัน
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทราบจุดประสงค์ของตนเองว่ามาเข้าฝึกอบรมเพื่ออะไร
3. เพื่อละลายพฤติกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมพร้อมที่จะร่วมกิจกรรมกับบุคคลอื่น ๆ

ได้

### อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. สีชอล์ค
3. นกหวีด

เวลา 7 นาที

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั่งเป็นวงกลมวงเดียว
2. วิทยากรแจกกระดาษ A4 คนละ 1 แผ่น และสีชอล์ค คนละ 1 แท่ง
3. เมื่อเริ่มสัญญาณนกหวีดให้ทุกคนเอากระดาษ A4 มาทาบใบหน้าของตนเองและให้เอาสีชอล์ค เขียนรูปใบหน้าตนเอง วาดผม ตา หู ปาก คิ้ว จมูก ให้ครบ แล้วเขียนชื่อเล่นไว้มุมขวาด้านล่างของกระดาษ

4. เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้หยุดวาด วิทยากรจะแนะนำต่อไป

วิทยากรให้เขียนจุดประสงค์ที่เข้าร่วมฝึกอบรมในครั้งนี้ในหน้าหลังของกระดาษ ว่ามีจุดประสงค์อะไรบ้างเขียนเป็นข้อ ๆ

1. คินกระดาษวิทยากร
2. วิทยากรแจกกระดาษที่มีรูปใบหน้าและจุดประสงค์คินเพื่อน ๆ โดยไม่ซ้ำของตนเอง
3. เมื่อทุกคนได้กระดาษแล้วให้หาเจ้าของกระดาษตามรูปใบหน้าและชื่อเล่น เมื่อพบแล้วให้ถามมาจากห้องใด บ้านอยู่ที่ไหน มาเข้าฝึกอบรมเพื่อจุดประสงค์ใด

### การวัดผลประเมินผล

วิธีวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกต	แบบสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม	ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีส่วนร่วมในกิจกรรมทุกคน

## กิจกรรม “ทักษะศึกษา”

(แผนเตรียมผู้เข้ารับการฝึกอบรม หน่วย “ร่วมมือ ร่วมแรง ร่วมใจ”)

### จุดประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. เพื่อละลายพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

### อุปกรณ์

1. แก้ว
2. นกหวีด ( ใช้หรือไม่ใช้ก็ได้ )

เวลา 5 นาที

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. วิทยากรจะเป็นคนเริ่มนำก่อนเพื่อให้ทุกคนเข้าใจการดำเนินเกมต่อไป
2. วิทยากรถาม “ไปทักษะศึกษาจะไปพบอะไรบ้าง...” ให้ทุกคนคิดไว้คนละ 1 อย่าง
3. วิทยากรเริ่มถามแต่ละคนไปพบอะไรบ้าง แล้วจะจำไว้ วิทยากรเริ่มเกม วันนี้เราจะไปทักษะศึกษาที่ภาคเหนือเราไปพบ... (ถ้าบอกว่าพบอะไรที่ตรงที่ตนเองคิดไว้ให้คนนั้นวิ่งมาเกาะเอววิทยากร พอเดินไปดูต่อกับพบ... (วิทยากร) ดำเนินเรื่องไปเรื่อย ๆ ถ้ากล่าวว่าไปพบ... ตรงกับที่ตนเองคิดไว้ก็ให้วิ่งมาเกาะเอวเป็นคนต่อไป พอได้หลายคนวิทยากรก็จะพูดตั้ง ๆ ว่า “ทัวร์แตกเพราะยานรก” ทุกคนต้องรีบวิ่งไปนั่งแก้วที่วางไว้รอบ ๆ ให้เร็วที่สุดใครได้เข้าหรือไม่ได้แก้วให้ออกมาเป็นคนนำรอบต่อ (แก้วจะลดลงรอบละ 1 ตัว)

### การวัดผลประเมินผล

วิธีวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกต	แบบสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม	ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีส่วนร่วมในกิจกรรมทุกคน

## กิจกรรม “ชีวิตที่ดีสดใส”

(แผนเตรียมผู้เข้ารับการฝึกอบรม หน่วย “ร่วมมือ ร่วมแรง ร่วมใจ”)

### จุดประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบชีวิตที่ดีสดใสกับอนาคตมืดบอด
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าใจการประสานงานเพื่อให้งานประสบความสำเร็จตาม

### จุดประสงค์ที่วางไว้

### อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 กลุ่มละ 2 แผ่น
2. สีชอล์ค
3. สีเมจิก

เวลา 15 นาที

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรวมกลุ่ม 6 – 7 คน
2. แจกกระดาษ A4 กลุ่มละ 2 แผ่น / สีชอล์ค / สีเมจิก
3. ให้วาดภาพ 2 ภาพ คือ
  - 1) ภาพคนที่มีอนาคตสดใส
  - 2) ภาพคนที่ติดยาเสพติด ร่างกายทรุดโทรม ขาดอนาคตที่ดี
4. ตัวแทนนำเสนอภาพที่ 1 , 2
5. วิทยากรสรุป ถามผู้เข้ารับการฝึกอบรมว่ากิจกรรมนี้ได้แนวคิดอะไรบ้างนำไปสู่

พฤติกรรมคนที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดหรือไม่

- 1) มีผลต่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมอย่างไรบ้าง
- 2) ถ้าผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีพฤติกรรมเกี่ยวข้องกับยาเสพติด ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

คิดว่าชีวิตอนาคตจะเป็นอย่างไร

### การวัดผลประเมินผล

วิธีวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกต	แบบสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม	ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีส่วนร่วมในกิจกรรมทุกคน

## กิจกรรม “เกมแมงกูดจี”

(แผนเตรียมผู้เข้ารับการฝึกอบรม หน่วย “ร่วมมือ ร่วมแรง ร่วมใจ”)

### จุดประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความสนุกสนาน และคุ้นเคยกัน
2. เพื่อละลายพฤติกรรมผู้เข้ารับการฝึกอบรมพร้อมที่จะกล้าแสดงออกในกิจกรรม

ต่าง ๆ

### อุปกรณ์

1. นกหวีด

เวลา 5 นาที

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. วิทยากรกล่าวนำคนมีพัฒนาการมาช้านานเริ่มแรกพัฒนาการมาจากแมงกูดจีพร้อมทำท่าทางแมงกูดจีให้ดู เมื่อพัฒนาเป็นแมงกูดจีแล้วก็พัฒนาต่อไปเป็นปลา “ท่าทางปลา” และพัฒนาต่อไปเป็นควาย “ท่าทางควาย” ต่อไปก็พัฒนาไปเป็นมนุษย์หรือคน “ท่าทางคน” เมื่อนำสัตว์ทางแมงกูดจี ปลา ควาย คน แล้วลองให้เล่นรอบแรก

2. เมื่อสัญญาณนกหวีดเริ่มให้ทุกคนเป็นแมงกูดจี โดยท่าทางพร้อมออกเสียงแมงกูดจีแล้วจับคู่กันและเป่าขลุ่ยกับคู่ ใครชนะก็พัฒนาต่อไปเป็นปลา ใครแพ้ก็เป็นแมงกูดจีต่อก็ไปหาคู่ที่เป็นแมงกูดจีต่อไป

3. คนที่เป็นปลาก็ไปจับคู่กับปลาแล้วเป่าขลุ่ย ใครชนะก็พัฒนาเป็นควาย คนแพ้เป็นปลาต่อไป

4. เมื่อพัฒนาเป็นควายก็ต้องไปหาคนที่พัฒนาเป็นควายเพื่อเป่าขลุ่ย ถ้าชนะก็พัฒนาเป็นคน โดยยืนยั้ง ๆ กอดอกเฉย ๆ ไว้ ดูคนอื่น ๆ พัฒนาขึ้นมาเรื่อย ๆ

5. เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดใครพัฒนาเป็นอะไรให้ทำท่าทางนั้นค้างไว้จะได้รู้ว่าขณะนี้ใครพัฒนาเป็นอะไรบ้าง

### การวัดผลประเมินผล

วิธีวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกต	แบบสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม	ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีส่วนร่วมในกิจกรรมทุกคน

## กิจกรรม “เนื้อคู่อยู่ไหน”

(แผนเตรียมผู้เข้ารับการฝึกอบรม หน่วย “ร่วมมือ ร่วมแรง ร่วมใจ”)

### จุดประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความคุ้นเคยอย่างรวดเร็ว
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมพร้อมที่จะสนับสนุนเข้าร่วมกิจกรรมอื่น ๆ ต่อไป

### อุปกรณ์

1. กระดาษเขียนข้อความเป็นคู่ ๆ ให้ครบจำนวนคน ตัดเป็น 2 ส่วนคละไว้ใในกล่อง
2. นกหวีด

เวลา 15 นาที

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. แจกชิ้นส่วนกระดาษที่ตัดไว้ให้ผู้เข้าร่วมคนละชิ้น
2. เมื่อสัญญาณนกหวีดให้ทุกคนไปหาคู่ของตนเอง โดยดูจากคำและรอยต่อของกระดาษเชื่อมต่อกันได้สนิท
3. เมื่อหาคู่ได้แล้วให้สัมภาษณ์คู่ 3 – 5 นาที เมื่อหมดเวลาให้กลับมานั่งที่เดิม (วงกลม) และผลัดเปลี่ยนกันแนะนำคู่ของตนเองหมุนเวียนไป โดยมีวิทยากรร่วมให้เกิดความสนุกสนานเป็นกันเอง

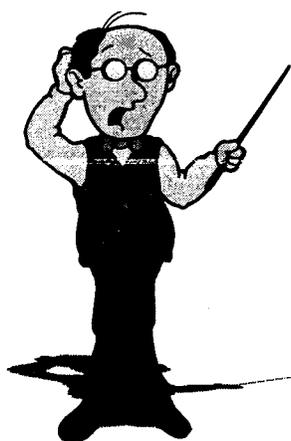
### การวัดผลประเมินผล

วิธีวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกต	แบบสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม	ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีส่วนร่วมในกิจกรรมทุกคน

## เพลง “วันนี้ยินดีที่เราได้มาพบกัน”

(แผนเตรียมผู้เข้ารับการฝึกอบรม หน่วย “ร่วมมือ ร่วมแรง ร่วมใจ”)

วันนี้ยินดีที่เราได้มาพบกัน ๆ  
 ยินดี ยินดี ยินดี  
 มาพวกเรา เรามาร่วมสนุก  
 ปลดปล่อยความทุกข์ให้มันสุขใจ



**แบบสังเกตการมีส่วนร่วมกิจกรรม**  
(แผนเตรียมผู้เข้ารับการฝึกอบรม หน่วย “ร่วมมือ ร่วมแรง ร่วมใจ”)

ที่	พฤติกรรม	กล้าแสดงออก (คิด พูด เปิดเผยตนเอง)	ความร่วมมือ	ความคุ้นเคย	การสร้างบรรยากาศใน การรวมกิจกรรม	รวม	ระดับคะแนน
1							
2							
3							
4							
5							

**เกณฑ์การให้คะแนน**

พฤติกรรมปฏิบัติมากที่สุด	=	5	คะแนน
พฤติกรรมปฏิบัติค่อนข้างมาก	=	4	คะแนน
พฤติกรรมปฏิบัติปานกลาง	=	3	คะแนน
พฤติกรรมปฏิบัติค่อนข้างน้อย	=	2	คะแนน
พฤติกรรมปฏิบัติน้อย	=	1	คะแนน

**เกณฑ์การตัดสิน**

ได้คะแนน	17 – 20	มีส่วนร่วมในกิจกรรมในระดับดีมาก
ได้คะแนน	13 – 16	มีส่วนร่วมในกิจกรรมในระดับดี
ได้คะแนน	9 – 12	มีส่วนร่วมในกิจกรรมในระดับปานกลาง
ได้คะแนน	4 – 8	มีส่วนร่วมในกิจกรรมในระดับพอใช้

## แผนฝึกอบรมที่ 1

หน่วย “รู้พิษภัย คิดได้ ปลอดภัยเสมอ”

เวลา 60 นาที

## สาระสำคัญ

ยาเสพติดเป็นสารอันตราย ผู้ใดเสพเข้าสู่ร่างกายจะทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ ครอบครัว เศรษฐกิจและสังคม ถ้าวิเคราะห์สถานการณ์การแพร่ระบาด วิเคราะห์สาเหตุ และผลกระทบของการแพร่ระบาดของยาเสพติดได้ จะทำให้เข้าใจวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของยาเสพติด และเสนอแนวทางในการป้องกันการใช้ยาเสพติด การแพร่ระบาดของยาเสพติด ในระดับบุคคล ครอบครัว โรงเรียน ชุมชนได้

## จุดประสงค์

1. วิเคราะห์สถานการณ์การแพร่ระบาดของยาเสพติดได้
2. วิเคราะห์สาเหตุและผลกระทบของการแพร่ระบาดของยาเสพติดที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมได้
3. เสนอแนวทางการป้องกันยาเสพติดในระดับบุคคล ครอบครัว โรงเรียนได้

หลากหลาย

## เนื้อหา

1. สถานการณ์การแพร่ระบาดของยาเสพติด
2. สาเหตุและผลกระทบของการแพร่ระบาดของยาเสพติด
3. แนวทางการป้องกันยาเสพติด

## กิจกรรมฝึกอบรม

องค์ประกอบ / กลุ่ม	จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่	1	นำเข้าสู่บทเรียน 1. วิทยาการสนทนาเกี่ยวกับสถานการณ์แพร่ระบาดของยาเสพติดในประเทศ และให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมดู VCD คนที่ติดยาเสพติด สนทนาเชื่อมโยงถึงสถานการณ์การแพร่ระบาดของยาเสพติดในชุมชนที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมอาศัยอยู่ และให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคน วิเคราะห์สถานการณ์การแพร่ระบาดของยาเสพติดในชุมชนที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรม	VCD “คนที่ติดยาเสพติด”	



องค์กรประกอบ / กลุ่ม	จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
ความคิด รวบยอด -กลุ่มใหญ่	1,2	<p>7.กลุ่มอภิปรายและสรุป "สาเหตุของการแพร่ระบาดของยาเสพติดรวมถึงผลกระทบของการแพร่ระบาดของยาเสพติด" ลงในตารางใบงาน 1</p> <p>8.แล้วตัวแทนกลุ่มนำเสนอ "สาเหตุของการแพร่ระบาดของยาเสพติดและผลกระทบของการแพร่ระบาดของยาเสพติด" (เวลา 10 นาที)</p> <p>9.วิทยากรและผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมกันสรุป" (เวลา 5 นาที) โดยวิทยากรนำเสนอ PowerPoint สาเหตุและผลกระทบของการแพร่ระบาดของยาเสพติด</p>	-สาเหตุและผลกระทบของการแพร่ระบาดของยาเสพติด	15
ประยุกต์แนวคิด -กลุ่มเล็ก	3	<p>10.ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรวมกลุ่มๆ 6-7 คน ร่วมกันคิด/อภิปราย "แนวทางการป้องกันยาเสพติดระดับบุคคล ครอบครัวและโรงเรียน" และสรุปแนวทางการป้องกันยาเสพติดในระดับบุคคล ครอบครัวและโรงเรียนลงในตารางใบงาน 2 แล้วตัวแทนกลุ่มนำเสนอ (เวลา15 นาที)</p> <p>11.วิทยากรและผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมกันสรุปแนวทางการป้องกันยาเสพติดและวิทยากรเสนอ PowerPoint "การป้องกันยาเสพติด"</p>	-ใบงาน 2 "แนวทางการป้องกันยาเสพติดระดับบุคคล ครอบครัวและโรงเรียน" - PowerPoint แนวทางการป้องกันยาเสพติด	20

## สื่อการสอน

1. ใบความรู้เรื่อง "สถานการณ์การแพร่ระบาดของยาเสพติด"
2. กระดาษขาว A4
3. ใบงาน 1 เรื่อง "สาเหตุของการแพร่ระบาดของยาเสพติดและผลกระทบของการแพร่ระบาดของยาเสพติด"
4. PowerPoint "สาเหตุและผลกระทบของการแพร่ระบาดของยาเสพติด"
  - 1) วิธีการแพร่ระบาดของยาเสพติด
  - 2) สาเหตุการแพร่ระบาดของยาเสพติด
  - 3) การแพร่ระบาดและผลกระทบจากการแพร่ระบาดของยาเสพติด
5. ใบงาน 2 เรื่อง "แนวทางการป้องกันยาเสพติด"
6. PowerPoint "แนวทางการป้องกันยาเสพติด"
7. แบบสังเกตการณ์คิดวิเคราะห์วิจารณ์ความคิดสร้างสรรค์ และแนวทางการป้องกันยาเสพติด
8. แบบตรวจผลงาน
9. แบบบันทึกคะแนน

## การวัดผลประเมินผล

วิธีวัด	เครื่องมือวัด	การประเมินผล
1. สังเกต	1. แบบสังเกตการณ์คิดวิเคราะห์วิจารณ์ ความคิดสร้างสรรค์และแนวทางการป้องกันยาเสพติด	1. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีพฤติกรรมการคิดวิเคราะห์วิจารณ์ ความคิดสร้างสรรค์ และแนวทางการป้องกันยาเสพติดมากกว่าร้อยละ 80
2. ตรวจผลงาน	2. แบบตรวจผลงานการคิดวิเคราะห์วิจารณ์ ความคิดสร้างสรรค์และแนวทางการป้องกันยาเสพติด	2. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์วิจารณ์ความคิดสร้างสรรค์และมีแนวทางการป้องกันยาเสพติดมากกว่าร้อยละ 80

วิธีวัด	เครื่องมือวัด	การประเมินผล
3.ทดสอบ	3.แบบวัดทักษะการคิดวิเคราะห์วิจารณ์ และความคิดสร้างสรรค์	3.ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ และความคิดสร้างสรรค์มากกว่าร้อยละ80

**แบบสังเกตการคิดวิเคราะห์วิจารณ์ ความคิดสร้างสรรค์  
และแนวทางการป้องกันยาเสพติด  
(แผนฝึกอบรมที่ 1 หน่วย "รู้พิษภัยคิดได้ปลอดภัยเสมอ")**

ที่	พฤติกรรม	คิดวิเคราะห์วิจารณ์				คิดสร้างสรรค์				แนวทางการป้องกันยาเสพติด				รวม	ระดับคะแนน
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		
	ชื่อ-สกุล														
	คะแนน														
1															
2															
3															
4															
5															

**เกณฑ์การให้คะแนนระดับคุณภาพของแต่ละพฤติกรรมดังนี้**

ระดับคุณภาพ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	พอใช้
คะแนน	4	3	2	1

**เกณฑ์การประเมิน**

ระดับคุณภาพ	ดีมาก	ดี	พอใช้
คะแนน	10 - 12	7 - 9	4 - 6

## แบบตรวจผลงาน

(แผนฝึกอบรมที่ 1 หน่วย "รัฐศึกษาคิดได้ปลอดภัยเสมอ")

## เกณฑ์การให้คะแนนจุดประสงค์ข้อที่ 1

ระดับคะแนน	4	3	2	1
จุดประสงค์ข้อที่ 1				
1.วิเคราะห์สถานการณ์การแพร่ระบาดของยาเสพติดได้	วิเคราะห์ได้ครอบคลุมและตรงประเด็น	วิเคราะห์ได้ครอบคลุมแต่มีบางประเด็นไม่ตรง	วิเคราะห์ไม่ครอบคลุมและไม่ตรงประเด็นเป็นส่วนใหญ่	วิเคราะห์ไม่ตรงประเด็นและไม่ครอบคลุมเกือบทั้งหมด

## เกณฑ์การให้คะแนนจุดประสงค์ข้อที่ 2

ระดับคะแนน	4	3	2	1
จุดประสงค์ข้อที่ 2				
2.วิเคราะห์สาเหตุและผลกระทบของการแพร่ระบาดของยาเสพติดที่ส่งผลกระทบต่อตนเองครอบครัวและสังคมได้	วิเคราะห์ได้ครอบคลุมและตรงประเด็น	วิเคราะห์ได้ครอบคลุมแต่มีบางประเด็นไม่ตรง	วิเคราะห์ไม่ครอบคลุมและไม่ตรงประเด็นเป็นส่วนใหญ่	วิเคราะห์ไม่ตรงประเด็นและไม่ครอบคลุมเกือบทั้งหมด

## เกณฑ์การให้คะแนนจุดประสงค์ข้อที่ 3

ระดับคะแนน	4	3	2	1
จุดประสงค์ข้อที่ 3				
3.เสนอแนวทางการป้องกันยาเสพติดในระดับบุคคล ครอบครัว และโรงเรียนได้หลากหลาย	เสนอแนวทางการป้องกันยาเสพติดได้ละเอียด ชัดเจน และหลากหลาย	เสนอแนวทางการป้องกันยาเสพติดได้ละเอียด ชัดเจน แต่ไม่หลากหลาย	เสนอแนวทางการป้องกันยาเสพติดได้ละเอียด ไม่ชัดเจน แต่ไม่หลากหลาย	เสนอแนวทางการป้องกันยาเสพติดได้ไม่ละเอียด ไม่ชัดเจน และไม่หลากหลาย





“สถานการณ์การแพร่ระบาดของยาเสพติด”  
แผนฝึกอบรมที่ 1 หน่วย “รู้พิษภัย คิดได้ ปลอดภัยเสมอ”

สถิติการจับกุมในประเทศไทย

ปี	2546	2547	2548	2549	2550
คดี	23,742	15,143	18,235	8,911	คดีมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น



พื้นที่ในประเทศตั้งแต่ปีพุทธศักราช 2547 – 2549



การแพร่ระบาดรุนแรงมี 14 จังหวัด  
การแพร่ระบาดปานกลางมี 22 จังหวัด  
การแพร่ระบาดเบาเบามี 40 จังหวัด



พื้นที่ที่มีการค้าที่รุนแรงปีพุทธศักราช 2549 มี 14 จังหวัด ได้แก่ กรุงเทพฯ / เชียงใหม่ / เชียงราย / ชลบุรี / สงขลา / ปทุมธานี / ดาก / พิษณุโลก / นครสวรรค์ / สระแก้ว / สุราษฎร์ธานี / นครศรีธรรมราช / สมุทรปราการ / อุบลราชธานี



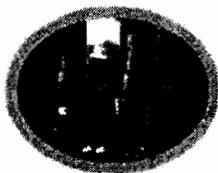
ต่างประเทศที่มีการลักลอบนำยาเสพติดเข้ามาใน  
ประเทศไทย-จากประเทศพม่า อเมริกาใต้ สิงคโปร์  
มาเลเซีย ฮองกง ไต้หวัน



ชนิดยาเสพติดที่จับได้ - ยาบ้า / เฮโรอีน / ฝิ่น / กัญชา / กระต่อม – สารระเหย – ยา  
แก้ไอ / club drugs / ยาไอซ์ / เอ็กซ์ดาซี / ยาอี



จุดแพร่ระบาด - แหล่งชุมชน / ชุมชนแออัด / สถานที่  
เที่ยวกลางคืน / สถานบันเทิง / โรงแรม / กลุ่มผู้ใช้แรงงาน-  
โรงเรียน



# ใบงาน 1

เรื่อง “สาเหตุและผลกระทบจากการแพร่ระบาดของยาเสพติด”

(แผนฝึกอบรมที่ 1 หน่วย “รู้พิษภัย คิดได้ ปลอดภัยเสมอ”)

คำชี้แจง ผู้เข้ารับการฝึกอบรม รวมกลุ่มละ 6 – 7 คน ร่วมวิเคราะห์สาเหตุและผลกระทบจากการแพร่ระบาดของยาเสพติดโดย (กลุ่ม 1-2 วิเคราะห์ข้อ 1 กลุ่ม 3-4 วิเคราะห์ข้อ 2 กลุ่ม 5 วิเคราะห์ ข้อ 3) ลงในตารางแล้วเตรียมตัวแทนนำเสนอผลงานใช้เวลา 10 นาที



กรณีศึกษา	สาเหตุ	ผลกระทบ
<p>กลุ่ม 1-2</p> <p>1) จับยาบ้า 30,000 เม็ด</p>		-ต่อตนเอง
<p>กลุ่ม 3-4</p> <p>2) สห.คลองตันจับยาบ้า 7,000 เม็ด ส่วนใหญ่ขายให้วัยรุ่น</p>		-ต่อครอบครัว
<p>กลุ่ม 5</p> <p>3) หน้อยถูกจับในข้อหาเสพยาบ้าและขายยาบ้า 10 เม็ด</p>		-ต่อสังคม



## ใบงาน2

(แผนฝึกอบรมที่ 1 หน่วย“รู้พิษภัย คิดได้ ปลอดภัยเสมอ”)

คำชี้แจง ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรวมกลุ่ม ๆ ละ 6 – 7 คน ร่วมกันอภิปราย หาข้อสรุป  
แนวทางป้องกันยาเสพติดระดับบุคคล ครอบครัว โรงเรียน จากสถานการณ์การแพร่  
ระบาดของยาเสพติดที่กำหนดให้ โดยทำลงในตาราง แล้วเตรียมตัวแทนนำเสนอผลงาน  
ใช้เวลา 10 นาที

บุคคล	ครอบครัว	โรงเรียน

## วิธีการแพร่ระบาดของ ของยาเสพติด

- ❖ ผู้ที่เสพยาเสพติดแจกให้เพื่อนลองเสพยาฟรีก่อน
- ❖ ผู้ที่เสพยาเสพติดเป็นผู้ขายยาเสพติด
- ❖ ผู้ที่เป็นผู้นำของกลุ่มเป็นผู้ขายยาเสพติด
- ❖ ผู้ที่อยากมีรายได้เพิ่มขึ้นเป็นผู้ขายยาเสพติด

## สาเหตุการแพร่ระบาดของ ของยาเสพติด

- ❖ ขาดความรู้ถึงโทษและพิษภัยของยาเสพติด
- ❖ คนในชุมชนขาดความร่วมมือ
- ❖ เจ้าหน้าที่ขาดความรับผิดชอบในการปราบปราม
- ❖ จำนวนผู้ขายมีมากและได้ค่าตอบแทนสูง
- ❖ อยากรอง
- ❖ วัชคึกคะนอง
- ❖ คบเพื่อนที่เสพยาเสพติด

การแพร่ระบาดของยาเสพติดส่ง  
ผลกระทบต่อ...

ตนเอง

ครอบครัว

สังคม

ต่อตนเอง

เสียการเรียน เสียอนาคต เสียสุขภาพ

มีโอกาสถูกชักจูงไปใช้ยาเสพติดได้ง่าย

มีความปลอดภัยในชีวิตลดลง

ต่อครอบครัว  
ครอบครัวแตกแยก  
ขาดความอบอุ่น  
มีชีวิตร้อยอย่างวิตกกังวล

ต่อสังคม  
ประชากรด้อยคุณภาพ และ  
ยากจนลง  
เกิดปัญหาอาชญากรรม  
เกิดอุบัติเหตุ

ต่อสังคม  
ประชากรด้อยคุณภาพ และ  
ยากจนลง  
เกิดปัญหาอาชญากรรม  
เกิดอุบัติเหตุ

การป้องกันยาเสพติด

หาความรู้เกี่ยวกับ  
ยาเสพติด

และแนะนำครอบครัว  
ให้รู้ถึงโทษและพิษภัย  
ของยาเสพติด

ให้ความรักความ  
อบอุ่นกับครอบครัว

ปฏิเสธเมื่อถูกชักชวน  
ให้ใช้ยาเสพติด

ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์  
เช่นเล่นกีฬา งานอดิเรก

## แผนฝึกอบรมที่ 2

หน่วย “ตระหนักรู้ในตนพนักยยาเสพติด”

เวลา 120 นาที

### สาระสำคัญ

การสร้างภูมิคุ้มกันยาเสพติดสำหรับเยาวชนวัยรุ่นเพื่อไม่นำตนเองไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดถ้ารู้จักจุดดี จุดด้อยของตนรวมถึงความตระหนักรู้ในตนที่จะไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด พิษภัยของยาเสพติดส่งผลกระทบต่อครอบครัว สังคมและทำให้เกิดผลเสีย ต่อสุขภาพซึ่งเป็นแนวทางในการป้องกันการใช้ยาเสพติดได้

### จุดประสงค์

1. วิเคราะห์จุดดีของตนเองที่ช่วยป้องกันการถูกชักชวนไปใช้ยาเสพติด
2. ระบุจุดด้อยของตนเองที่เสี่ยงต่อการถูกชักชวนให้ไปใช้ยาเสพติด
3. ตระหนักรู้ในตนที่จะไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด

### เนื้อหา

1. จุดดีในการป้องกันการถูกชักชวนไปใช้ยาเสพติด
2. จุดด้อยที่เสี่ยงต่อการถูกชักชวนให้ไปใช้ยาเสพติด
3. ความตระหนักรู้ในตน

### กิจกรรมฝึกอบรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม	จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
ประสบการณ์ -กลุ่มใหญ่		-วิทยากรสนทนาถึงเรื่อง “การที่เยาวชนวัยรุ่นจะ ไม่ใช้ยาเสพติด” คนที่เชื่อคนง่ายหรือเลือกหลง เสพยาเสพติดเป็นจุดด้อยของตนเองที่ไม่คิด พิจารณาให้ดีว่ายาสเสพติดมีผลกระทบทำให้เสีย สุขภาพ และส่งผลต่อครอบครัว สังคม เศรษฐกิจ ส่วนคนที่มีข้อดีของตนเอง คือ ไม่เชื่อ คนง่ายไม่คิดเสพยาเสพติดหรือเลือกยาเสพติด มาใช้แก้ปัญหาแสดงว่าจุดดีของบุคคลจะช่วยให้ ป้องกันการใช้ยาเสพติดได้ เมื่อเทียบกับจุดด้อย ก็จะทำให้มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการถูกชักชวนให้ ไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดได้ง่าย นอกจากจุดดี แล้ว ความตระหนักรู้ในตนที่ไม่นำตนไปเกี่ยวข้องกับ		

องค์ประกอบ/กลุ่ม	จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
จับคู่ 2 คน	1	<p>กับยาเสพติดเป็นวิธีทางหนึ่งที่ทำให้ปลอดภัยจากยาเสพติดทั้งปวง</p> <p>1.วิทยากรถามผู้เข้ารับการฝึกอบรม “ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีข้อดีอะไรบ้าง มีข้อด้อยอะไรบ้าง”</p> <p>2.ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนข้อดีของตนเองลงในหัวใจส่วนตัวและข้อด้อยลงในกระดาษรูปหัวใจส่วนตัว</p> <p>3.ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำเสนอข้อดี ข้อดี 2-3 คน</p>	-กระดาษรูปหัวใจ	5
	1,2	<p>4.เมื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำเสนอแล้วให้นำภาพหัวใจส่วนตัวและส่วนตัวไปแลกกับเพื่อน แล้ววิทยากรถามว่า “เมื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนส่วนตัวและข้อด้อยแล้วรู้สึกอย่างไร” โดยการสุ่มถาม 2-3 คน</p> <p>5.ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมศึกษากรณีศึกษาเรื่อง “ดวงฤดี” แล้ววิทยากรตั้งคำถามว่า “ถ้าผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นเพื่อนดวงฤดีจะรู้สึกอย่างไรต่อดวงฤดีและต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น” ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนความรู้สึกต่อดวงฤดี กับ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้ววิทยากรสุ่มถามความรู้สึกของผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีต่อดวงฤดีกับ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น 2-3 คน</p>		-กรณีศึกษาเรื่อง “ดวงฤดี”

องค์กรประกอบ/กลุ่ม	จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
<p>ชั้นจักระบบ ความคิด ความ เชื่อสะท้อน ความคิด/ อภิปราย -กลุ่มเล็ก</p>	1,2,3	<p>6.ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งกลุ่ม 6 กลุ่มๆละ 6-7 คน อภิปรายถึงข้อดี ข้อด้อย และความตระหนักรู้ในตน โดยกลุ่ม 1-2 อภิปรายข้อ 1,2 กลุ่ม 3-4 อภิปรายข้อ 3,4 กลุ่ม 5-6 อภิปรายข้อ 5,6 แล้วตัวแทนกลุ่มเตรียมนำเสนอผลอภิปรายกลุ่ม (ใบงาน 1 เรื่อง "ข้อดี ข้อด้อย และความตระหนักรู้ในตน")</p> <p>7.ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ "ข้อดี ข้อด้อย และความตระหนักรู้ในตน" วิทยากรสรุปอภิปรายข้อดี ข้อด้อย และความตระหนักรู้ในตนเพิ่มเติม</p>	<p>-ใบงาน 1 เรื่อง "ข้อดี ข้อด้อย และความตระหนักรู้ในตน" -ใบความรู้ สำหรับ วิทยากร เรื่อง "ข้อดี ข้อด้อย และความตระหนักรู้ในตน"</p>	20
<p>ประยุกต์แนวคิด -กลุ่มเล็ก</p>	1,2	<p>8.ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งกลุ่มๆละ 6-7 คน อภิปรายประเด็น "ข้อดี ข้อด้อยของตนเป็นแนวทางในการป้องกันยาเสพติด"</p>	<p>-ใบงาน 2 เรื่อง "ข้อดี ข้อด้อยของตนเป็นแนวทางในการป้องกันยาเสพติด"</p>	15
<p>ความคิดรวบยอด</p>		<p>9.ตัวแทนกลุ่มนำเสนอข้อดี ข้อด้อยของตนเป็นแนวทางในการป้องกันยาเสพติดแล้ววิทยากรและผู้เข้ารับการฝึกอบรมสรุปอภิปรายข้อดี ข้อด้อยของตนในการป้องกันยาเสพติดเพิ่มเติม</p>		10

องค์ประกอบ/กลุ่ม	จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
<p>ชั้นสร้างความรู้สึกร่วม ประสบการณ์ -กลุ่มใหญ่</p>	<p>2</p>	<p>10.วิทยากรสนทนาถึงบุคคลที่ใช้ยาเสพติด เสพ เป็นประจำจนติดต้องใช้เวลาเสพติดทุกวัน และเพิ่ม ปริมาณมากขึ้นแล้ววิทยากรถามผู้เข้ารับการ ฝึกอบรมถ้าบุคคลที่ใช้ยาเสพติดต้องเสพ ยาเสพติดทุกวันจะเกิดปัญหาอะไรบ้าง แล้วให้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนลงกระดาษ</p> <p>11. สุ่มให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำเสนอปัญหาจาก การใช้เวลาเสพติด 2-3 คน วิทยากรสรุปปัญหาจาก การใช้เวลาเสพติดเพิ่มเติม</p> <p>12. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมศึกษากรณีศึกษาเรื่อง "เอ" แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเปิดเผยตนเอง โดยวิทยากรถามว่า "ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้สึก อย่างไรกับเรื่องที่ได้ศึกษา" โดยเขียนความรู้สึก ลงกระดาษ A4</p>	<p>Power point สำหรับ วิทยากร เรื่อง บุคคล ที่ใช้เวลา เสพ ติดกับ ปัญหา</p> <p>กรณีศึกษา เรื่อง "เอ" -กระดาษ A4</p>	<p>10</p> <p>5</p>
<p>ชั้นจัดระบบ ความคิด ความ เชื่อ สะท้อน ความคิด/ อภิปราย -กลุ่มเล็ก</p>	<p>2</p>	<p>13. สุ่มถามผู้เข้ารับการฝึกอบรม 2-3 คน โดยไม่ ต้องสรุป</p> <p>14. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งกลุ่มๆละ 6-7 คน อภิปรายประเด็น</p> <p>1) ผู้เข้ารับการฝึกอบรมคิดอย่างไรกับเพื่อน ที่มาชวนให้ใช้เวลาเสพติด</p> <p>2) การใช้เวลาเสพติดมีผลต่อเอ และครอบครัว ของเออย่างไร</p>	<p>-ใบงาน 3 "คิดได้หัน ภัยยาเสพติด"</p>	

องค์กรประกอบ/กลุ่ม	จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
ประยุกต์แนวคิด -กลุ่มเล็ก		3)การที่มีบุคคลในครอบครัวใช้ยาเสพติดมี ข้อเสียอย่างไรบ้าง		
		15.ตัวแทนกลุ่มนำเสนอแล้ววิทยากรสรุป/ อภิปรายในประเด็นข้อ 14. เพิ่มเติม โดยใช้ใบ ประกอบความรู้สำหรับวิทยากรเรื่อง “คิดได้พัน ภัยยาเสพติด”	-ใบความรู้ สำหรับ วิทยากร เรื่อง “คิด ได้พันภัย ยาเสพติด”	15
		16.ผู้เข้ารับการฝึกอบรมกลุ่มเดิมอภิปราย ประเด็น ในใบงาน 4 แล้วเขียนสรุปผลอภิปราย ลงในกรอบใบงาน 4	-ใบงาน 4 เรื่อง “แนว คิด ลด ปัญหา จาก การใช้ยา เสพติด”	10
ความคิดรวบยอด -กลุ่มใหญ่		17.ตัวแทนกลุ่มนำเสนอแนวคิดลดปัญหาจากการ ใช้ยาเสพติด วิทยากรสรุปแล้วอภิปรายเพิ่มเติม	-ใบความรู้ สำหรับ วิทยากร เรื่อง “ยา เสพติดมีผล ต่อคนใช้ ครอบครัว และวิธีลด ปัญหา”	15

### สื่อการสอน

1. กระดาษรูปหัวใจ
2. กรณีศึกษา เรื่อง “ดวงฤดี”
3. ใบงาน 1 เรื่อง “ข้อดี ข้อดีและความตระหนักรู้ในตน”
4. ใบความรู้สำหรับวิทยากร เรื่อง “ข้อดี ข้อดีและความตระหนักรู้ในตน”
5. ใบงาน 2 เรื่อง “ข้อดี ข้อดีของตนเป็นแนวทางในการป้องกันยาเสพติด”
6. PowerPoint “บุคคลที่ใช้ยาเสพติดกับปัญหา”
  - 1) ปัญหาสุขภาพ

- 2) ปัญหาครอบครัว
- 3) ปัญหาอาชญากรรม
7. กรณีศึกษา เรื่อง "เอ๋"
8. ใบงาน 3 เรื่อง "คิดได้พ้นภัยยาเสพติด"
9. ใบความรู้สำหรับวิทยากร เรื่อง "คิดได้พ้นภัยยาเสพติด"
10. ใบงาน 4 เรื่อง "แนวคิดลดปัญหาจากการใช้ยาเสพติด"
11. ใบความรู้สำหรับวิทยากร เรื่อง "ยาเสพติดมีผลต่อคนใช้ ครอบครัวและแนวทาง

#### วิธีลดปัญหา

12. แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการวิเคราะห์
13. แบบตรวจผลงาน
14. แบบบันทึกคะแนน
15. แบบวัดทักษะความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับยาเสพติด

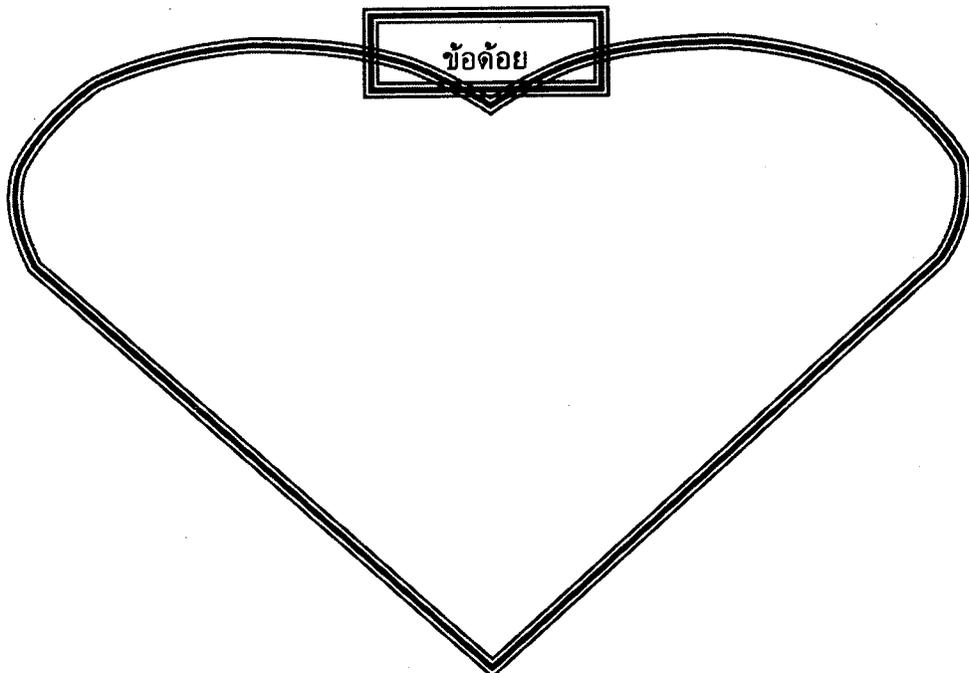
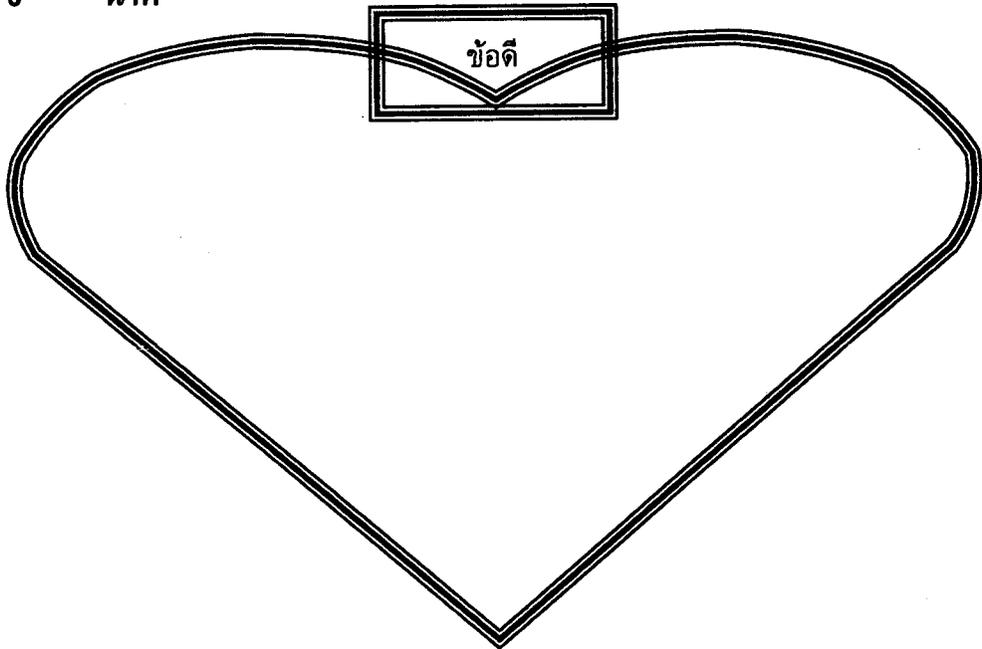
#### การวัดผลประเมินผล

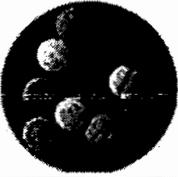
วิธีวัด	เครื่องมือวัด	การประเมินผล
1. สังเกต	1.แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการวิเคราะห์จุดดี จุดด้อย และความตระหนักรู้ในตนเองที่ไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด	1.ผู้เข้ารับการฝึกอบรมวิเคราะห์จุดดี จุดด้อย และความตระหนักรู้ในตนเองได้มากกว่าร้อยละ 80
2. ตรวจผลงาน	2.แบบตรวจผลงานจุดดี จุดด้อย และความตระหนักรู้ในตนเอง	2.ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความสามารถในการบันทึกจุดดี จุดด้อย และความตระหนักรู้ในตนเองมากกว่าร้อยละ 80
3. ทดสอบ	3.แบบวัดทักษะความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับยาเสพติด	3.ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับยาเสพติดมากกว่าร้อยละ 80

กระดาษรูปหัวใจข้อดี ข้อด้อย  
(แผนฝึกอบรมที่ 2)  
หน่วย “ตระหนักรู้ในตนพันภัยยาเสพติด”

คำชี้แจง      ให้นักเรียนเขียนข้อดี ข้อด้อย ลงในหัวใจแล้วนำเสนอ ข้อดี ข้อด้อย  
จากนั้นนำหัวใจแลกกับเพื่อน

เวลา 6      นาที



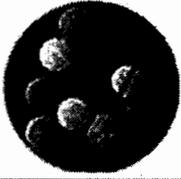


## กรณีศึกษา

### เรื่อง “ดวงฤดี”

(แผนฝึกอบรมที่ 2 หน่วย “ตระหนักรู้ในตนทันภัยยาเสพติด”)

ดวงฤดีมีพี่น้องทั้งหมด 3 คน ดวงฤดีเป็นลูกคนกลาง พี่ชายคนโตเป็นผู้ชาย น้องคนเล็กเป็นผู้หญิง พ่อแม่ของดวงฤดีทำงานทั้ง 2 คน ตอนเช้าก็จะออกจากบ้านแต่เช้าเมื่องานเลิกก็จะกลับถึงบ้านอย่างรวดเร็ว 5 ทุ้มเกือบทุกวันทำให้ไม่ค่อยมีเวลาใกล้ชิดลูกๆ คนโตมีโอกาสดูเรียนดี พ่อแม่จึงภูมิใจ คนเล็กเป็นน้องจึงค่อยเอาใจใส่ ส่วนดวงฤดีเป็นคนกลางแล้ว การเรียนพอใช้ พ่อ-แม่จึงไม่ค่อยเอาใจใส่เท่าไร ทำให้ดวงฤดีขาดความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่ จึงหันไปคบเพื่อนไม่ดี เมื่อพ่อ-แม่ไม่ยุ่งก็หนีเที่ยวเตร่ ไม่ค่อยสนใจการเรียน และทำให้ดวงฤดีมีว่สุมกับเพื่อนเสพยาเสพติดทำให้ติดยาเสพติดต้องเพิ่มปริมาณขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งถูกจับ และถูกส่งเข้าไปอยู่ในสถานกักกันบ้านเมตตา เมื่อออกจากบ้านเมตตาดวงฤดีก็หันไปใช้ยาเสพติดอีก ต่อมาดวงฤดีและเพื่อน ๆ ได้เข้ารักษาบำบัดการติดยาเสพติดที่โรงพยาบาลพุทธชินราช จนสามารถเลิกยาเสพติดได้ ต่อจากนั้นก็กลับไปอยู่บ้านกับพ่อแม่และได้เรียนหนังสืออีกครั้ง แต่เมื่อดวงฤดีได้พบกับสภาพแวดล้อมเดิมก็คิดว่าพ่อ - แม่ไม่รักจึงหันไปเสพยาเสพติดอีกและในที่สุดร่างกายก็ทรุดโทรมมากและดวงฤดีก็เสียชีวิต

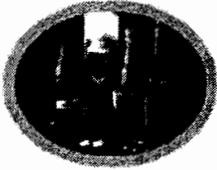


# กรณีศึกษา

## เรื่อง “เอ๋”

(แผนฝึกอบรมที่ 2 หน่วย “ตระหนักรู้ในตนทันภัยยาเสพติด”)

เอ๋เป็นลูกสาวและเป็นลูกคนเดียวของพ่อ - แม่เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสตรี เอ๋มีเพื่อน 5-6 คน ที่ชอบชวนไปเที่ยวเสมอ ทำให้เรียนไม่ทันเพื่อนและที่สุดผลการเรียนต่ำ วันหนึ่งเพื่อนชวนให้ลองใช้ยาบ้า เอ๋ก็ลองใช้และทำให้อยากลองใช้อีกต่อมาเอ๋ถูกตำรวจจับข้อหาเสพยาบ้าและมียาบ้าในครอบครอง พ่อแม่รักลูกไม่ยอมให้ลูก “เอ๋” ถูกขัง จึงคิดจะประกันตัวแต่ไม่มีเงินจึงขอร้องให้ญาติช่วยเหลือ ศาลตัดสินให้เอ๋ถูกคุมความประพฤติ 1 ปี 6 เดือน โดยเอ๋ต้องมารายงานตัวต่อศาลเดือนละ 1 ครั้ง เมื่อ 6 เดือนแรกเอ๋ก็มารายงานตัวต่อศาลดี แต่หลังจากนั้นเอ๋ก็ไม่ไปรายงานตัวอีก เมื่อไม่ไปรายงานตัว 3 ครั้ง ศาลสั่งให้เอ๋จำคุก และให้ยึดเงินญาติที่ประกันตัว พ่อ - แม่ของเอ๋ต้องไปกู้เงินนอกระบบมาใช้หนี้ญาติ พ่อของเอ๋เสียใจมาก เกรียด เส้นโลหิตในสมองแตกและเสียชีวิต



# ใบงาน 1

เรื่อง "ข้อดี ข้อด้อยและความตระหนักรู้ในตน"  
(แผนฝึกอบรมที่ 2 หน่วย "ตระหนักรู้ในตนพันภัยยาเสพติด")

คำชี้แจง ให้รวมกลุ่ม 6-7 คน ร่วมอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามหัวข้อที่ได้มอบหมาย  
ด้านล่างเขียนข้อสรุปของกลุ่มลงในกรอบสรุปผลการอภิปราย ใช้เวลา 10 นาที แล้ว  
ตัวแทนกลุ่มเตรียมนำเสนอ

## กลุ่ม 1-2

1. ดวงฤดีมีความคิดอย่างไรจึงเป็นสาเหตุนำไปสู่การใช้ยาเสพติด
2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมบอกข้อดีของตนเองที่สามารถป้องกันยาเสพติด และ  
ข้อด้อยของตนเองที่อาจถูกชักจูงไปใช้ยาเสพติด

## กลุ่ม 3-4

3. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมคิดอย่างไรจึงไม่พึ่งยาเสพติด
4. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีแนวคิดในการเลือกคบเพื่อนอย่างไร จึงจะช่วยป้องกัน  
ไม่ให้เสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติด

## กลุ่ม 5

5. ถ้าผู้เข้ารับการฝึกอบรมเที่ยวกลางคืนอาจมีผลต่อนักเรียนอย่างไร
6. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมคิดอย่างไรจึงไม่พึ่งยาเสพติด

สรุปผลการอภิปราย



## ใบงาน 2

เรื่อง “ข้อดี ข้อด้อยของตนเป็นแนวทางในการป้องกันยาเสพติด”  
(แผนฝึกรอบรมที่ 2 หน่วย “ตระหนักรู้ในตนพ้นภัยยาเสพติด”)

คำชี้แจง ให้รวมกลุ่ม 6-7 คนร่วมอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามประเด็นข้างล่างแล้ว  
เขียนข้อสรุปลงในกรอบสรุปผลการอภิปราย ใช้เวลา 5 นาทีแล้วตัวแทนกลุ่มนำเสนอใช้  
เวลา 5 นาที

### ประเด็น

ให้ผู้เข้ารับการฝึกรอบรมนำข้อดีของตนไปเป็นแนวทางในการป้องกันตนเองจาก  
ยาเสพติดและนำข้อด้อยมาปรับปรุงเพื่อป้องกันไม่ให้ตนเองอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง

### สรุปผลการอภิปราย

## ใบความรู้สำหรับวิทยากร (บรรยาย PowerPoint)

### เรื่อง “บุคคลที่ใช้ยาเสพติด/ปัญหา”

(แผนฝึกอบรมที่ 2 หน่วย “ตระหนักรู้ในตนพื้นที่ยาเสพติด”)

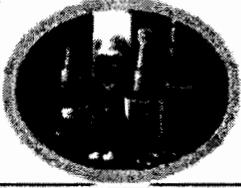
1. บุคคลที่ใช้ยาเสพติด / ปัญหา ยาเสพติดเป็นภัยต่อชีวิตและสังคมจากคำขวัญนี้จึงบอกได้ว่า ยาเสพติดเป็นอันตรายต่อร่างกาย จิตใจของผู้เสพตลอดถึงครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติฉะนั้น ยาเสพติดจึงเป็นภัยของทุกประเทศ ผู้เสพยาเสพติดจึงมีปัญหาด่าง ๆ มากมาย
2. ยาเสพติดเป็นสิ่งที่ทำให้ระบบประสาทและระบบอวัยวะต่าง ๆ ของผู้เสพทำงานผิดปกติรวมทั้ง จิตใจของผู้เสภก็เปลี่ยนแปลงไปด้วยดังนั้นผู้ที่ติดยาเสพติดจึงมีร่างกายทรุดโทรมและจิตใจที่ไม่ปกติมีอาการ ที่ให้เห็นได้หลายประการดัง chart ภาพ
3. ร่างกายผอมซูบซีด
4. ไม่มีแรงอ่อนเพลียง่าย
5. เป็นโรคติดเชื้ต่าง ๆ ได้ง่าย เช่นตับอักเสบ ไตอักเสบ โรคระบบทางเดินหายใจ โรคหัวใจ โรคมะเร็งปอด ภูมิต้านทานในร่างกายน้อย
6. คุ้มคลังทำร้ายร่างกายตัวเอง บุคคลอื่น ทำให้บาดเจ็บหรือเสียชีวิต เช่นแทงตัวเอง แทงหรือฟัน บุคคลอื่น กระโดดตึก
7. สมองเสื่อมความจำเสื่อม
8. อารมณ์แปรปรวนง่าย จิตใจไม่ปกติ ซึมเศร้า วิดกกังวล ฟุ้งซ่าน
9. ไม่สนใจตนเอง ใส่เสื้อผ้าเก่า ๆ ขาด มีกลิ่นเหม็นสกปรก ผมรุ้งรังเป็นที่น่ารังเกียจ
10. ไม่รับผิดชอบ ไม่สนใจการเรียน ไม่สนใจทำงาน
11. ผู้เสพยาบางรายอาจประสบอุบัติเหตุ เสียชีวิต หรือพิการ
12. ปัญหาครอบครัว ทำให้เสื่อมเสียวงศ์ตระกูล เสื่อมเสียชื่อเสียงของตนเอง ครอบครัว และทำให้ ครอบครัวไม่มีความสุข
13. ผู้เสพยาจะไม่รับผิดชอบต่อครอบครัว ไม่ห่วงใยดูแลครอบครัว ทำให้ครอบครัวขาดความอบอุ่น และทำให้ครอบครัวแตกแยกได้
14. ต้องเสียเงินรายได้ของครอบครัวเพราะผู้เสพต้องนำเงินไปซื้อยาเสพติด
15. ครอบครัวต้องเดือดร้อนเพราะต้องหาเงินมารักษาคนในบ้านที่ติดยาเสพติด
16. ทำให้เกิดปัญหาทะเลาะวิวาทในครอบครัวและทำให้ครอบครัวแตกแยกได้
17. ปัญหาต่อสังคมและเศรษฐกิจ ผู้ที่ติดยาเสพติดจะรู้สึกที่ตัวเองต่ำต้อย ไม่มีค่าในสังคม หลายคนก่อให้เกิดปัญหาในสังคม เช่น ...
18. ปัญหาอาชญากรรม ปล้น จี้ ทำร้ายผู้อื่นเพื่อชิงทรัพย์ หรือฆ่าผู้อื่นเพื่อชิงทรัพย์
19. เกิดปัญหาอุบัติเหตุ ทำให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บ หรือเสียชีวิต เช่น เมายาบ้าแล้วคึกคะนองทำให้เกิดความเสียหายต่อตนเองและส่วนรวม
20. เป็นสาเหตุทำให้ติดเชื่อโรคเอดส์จากการใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน
21. ปัญหาต่อประเทศชาติ ผู้ที่ติดยาเสพติดเป็นผู้ที่บ่อนทำลายเศรษฐกิจ ความมั่นคงและความสงบสุขของคนในประเทศ ทำให้รัฐบาลต้องสูญเสียกำลังคนและงบประมาณแผ่นดินจำนวนมหาศาลเพื่อใช้จ่ายในการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด รวมถึงการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด ถ้าผู้ติดยาเสพติดเป็นเด็ก เยาวชนของชาติจะทำให้สูญเสียกำลังของประเทศชาติไปอย่างน่าเสียดาย



# ใบความรู้สำหรับวิทยากร

เรื่อง “ข้อดี ข้อด้อย และความตระหนักรู้ในตน”  
(แผนฝึกอบรมที่ 2 หน่วย “ตระหนักรู้ในตนพันภัยยาเสพติด”)

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1) ดวงฤดีคิดอย่างไรจึงเป็นสาเหตุที่นำไปสู่การใช้สารเสพติด	- มีความรู้สึกว่าเขาเหว่ กลุ้มใจ ขาดความอบอุ่น - คบเพื่อนที่ไม่ดี ชอบเที่ยวเตร่
2) ถ้านักเรียนเที่ยวกลางคืน อาจมีผลต่อนักเรียนอย่างไร	- ไม่สนใจการเรียน ไม่ตั้งใจเรียน - เสียเงิน - มีพฤติกรรมเสี่ยง อาจถูกชักชวนไปในทางที่ไม่เหมาะสม
3) ให้นักเรียนบอกข้อดีของตนเองที่สามารถป้องกันสารเสพติด และข้อด้อยของตนเองที่อาจถูกชักจูงไปใช้สารเสพติด	ข้อดีของตนเอง - มีความมั่นใจในตนเอง คิดไตร่ตรองรอบคอบ กล้าตัดสินใจ ข้อด้อยของตนเอง - ใจอ่อน เชื่อคนง่าย ชอบลอง ชอบตามเพื่อน
4) นักเรียนคิดอย่างไรจึงไม่พึ่งสารเสพติด	- สารเสพติดเป็นสิ่งที่ทำลายอนาคต - กลัวพ่อแม่เสียใจ
5) นักเรียนมีแนวคิดในการเลือกคบเพื่อนอย่างไร	- เลือกคบเพื่อนที่ดี รักเรียน - เพื่อนที่รับฟังความคิดเห็นของคนอื่น - เพื่อนที่ไม่ก้าวร้าว ไม่เกเร
6) ให้นำข้อดีของตนเองไปเป็นแนวทางในการป้องกันตนเองจากสารเสพติด และนำข้อด้อยมาปรับปรุงเพื่อป้องกันไม่ให้เป็นอันตรายในสถานการณ์เสี่ยง	ข้อดีของตนเอง - ทำให้รู้จักคิดก่อนทำ ข้อด้อยของตนเอง - ตั้งใจแข็ง หนักแน่น คิดก่อนทำทุกครั้ง



# ใบงาน 3

เรื่อง “คิดได้พ้นภัยยาเสพติด”

(แผนฝึกอบรมที่ 2 หน่วย “ตระหนักรู้ในตนพ้นภัยยาเสพติด”)

คำชี้แจง ให้รวมกลุ่ม 6-7 คน ร่วมอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามหัวข้อที่ได้มอบหมาย (5 นาที) และตัวแทนนำเสนอ

กลุ่มที่ 1 - 2

1. นักเรียนคิดอย่างไรกับเพื่อนที่มาชวนให้ใช้ยาเสพติด

กลุ่มที่ 3 - 4

2. การใช้ยาเสพติดมีผลต่อพ่อแม่และครอบครัวของเธอย่างไร

กลุ่มที่ 5

3. การที่มีบุคคลในครอบครัวใช้ยาเสพติดมีข้อเสียอย่างไรบ้าง

สรุปผลการอภิปราย



# ใบความรู้สำหรับวิทยากร

## เรื่อง “คิดได้พ้นภัยยาเสพติด” (แผนฝึกอบรมที่ 2 หน่วย “ตระหนักรู้ในตนพ้นภัยยาเสพติด”)

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1) ผู้เข้ารับการฝึกอบรมคิดอย่างไรกับเพื่อนที่มาชวนให้ใช้สารเสพติด 2) การใช้สารเสพติดของเอมีมีผลต่อเอ้และครอบครัวของเอ้อย่างไร	- เป็นเพื่อนที่คบไม่ได้ ไม่รักและหวังดีต่อกันจริง ชักชวนเพื่อนไปในทางที่ผิดทำให้เสียอนาคต  ผลต่อเอ้ - เอ้ถูกตำรวจจับ ต้องติดคุก ครอบครัวเดือดร้อน
3) การที่บุคคลในครอบครัวใช้สารเสพติดมีข้อเสียอย่างไร	ผลต่อครอบครัว - ทำให้ครอบครัวไม่มีความสุข เดือดร้อน - พ่อแม่ต้องไปขอยืมเงิน ทำให้มีหนี้สิน - พ่อเครียด จนเจ็บป่วย - สังคมไม่ยอมรับ  ตนเอง - ต้องติดสารเสพติด สุขภาพเสื่อมโทรม เพื่อน ญาติ พี่น้องรังเกียจ อาจเป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุ เช่น ไฟไหม้ รถชน เป็นต้น  ครอบครัว - ครอบครัวขาดความอบอุ่น ไม่มีความสุขเกิดความวิตกกังวล หวาดระแวง เสื่อมเสียชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล
4) ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะมีแนวคิดที่จะช่วยลดปัญหาที่เกิดจากการใช้สารเสพติดได้อย่างไร	- ไม่ลองใช้สารเสพติดแม้เพียงเล็กน้อย - ช่วยเผยแพร่ความรู้เรื่องสารเสพติดให้แก่เพื่อน และคนใกล้ชิด - เมื่อพบเห็นเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด ควรแจ้งผู้ปกครอง ครู ตำรวจ เป็นต้น - มีส่วนร่วมในกิจกรรมรณรงค์ต่อต้านสารเสพติด



เรื่อง “แนวความคิดลดปัญหาจากการใช้ยาเสพติด”  
 (แผนฝึกอบรมที่ 2 หน่วย “ตระหนักรู้ในตนพ้นภัยยาเสพติด”)

คำชี้แจง ให้รวมกลุ่ม 6 - 7 คน ร่วมอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามประเด็นที่ได้  
 มอบหมาย ( 10 นาที ) และส่งตัวแทนนำเสนอ

ประเด็น เมื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ทราบแล้วว่าการใช้ยาเสพติดจะทำให้เกิดความเดือดร้อน  
 แก่ผู้ใช้ยาเสพติดเอง ผู้ใกล้ชิดและคนอื่น ๆ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีแนวความคิดจะช่วยลด  
 ปัญหาที่เกิดจากการใช้ยาเสพติดได้อย่างไร

สรุปผลการอภิปราย

**แบบสังเกตการคิดวิเคราะห์จุดดี จุดด้อย  
และความตระหนักรู้ในตนที่ไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด  
(แผนฝึกอบรมที่ 2 หน่วย "ตระหนักรู้ในตนพ้นภัยยาเสพติด")**

ที่	พฤติกรรม ชื่อ-สกุล/คะแนน	ความร่วมมือ			วิเคราะห์ข้อดี			วิเคราะห์ข้อด้อย			ความตระหนักรู้ในตน			รวม	
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1		12
1															
2															
3															
4															
5															

**เกณฑ์การให้คะแนนระดับคุณภาพของแต่ละพฤติกรรมดังนี้**

ระดับคุณภาพ	ดีมาก	ดี	พอใช้
คะแนน	3	2	1

**เกณฑ์การประเมิน**

ระดับคุณภาพ	ดีมาก	ดี	พอใช้
คะแนน	10 - 12	7 - 9	4 - 6

**แบบตรวจผลงาน**  
(แผนฝึกอบรมที่ 2 หน่วย “ตระหนักรู้ในตนพันกียยาเสพติด”)

**เกณฑ์การให้คะแนนจุดประสงค์ข้อที่ 1**

ระดับคะแนน	4	3	2	1
จุดประสงค์ข้อที่ 1				
1.วิเคราะห์จุดดีของตนเองที่ช่วยป้องกันการถูกชักชวนไปใช้ยาเสพติด	วิเคราะห์ได้ครอบคลุมและตรงประเด็น	วิเคราะห์ได้ครอบคลุมแต่มีบางประเด็นไม่ตรง	วิเคราะห์ไม่ครอบคลุมและไม่ตรงประเด็นเป็นส่วนใหญ่	วิเคราะห์ไม่ตรงประเด็นและไม่ครอบคลุมเกือบทั้งหมด

**เกณฑ์การให้คะแนนจุดประสงค์ข้อที่ 2**

ระดับคะแนน	4	3	2	1
จุดประสงค์ข้อที่ 2				
2.ระบุจุดด้อยของตนเองที่เสี่ยงต่อการถูกชักชวนให้ไปใช้ยาเสพติด	ระบุได้ครอบคลุมและตรงประเด็น	ระบุได้ครอบคลุมแต่มีบางประเด็นไม่ตรง	ระบุไม่ครอบคลุม และไม่ตรงประเด็น	ระบุไม่ตรงประเด็นและไม่ครอบคลุมเกือบทั้งหมด

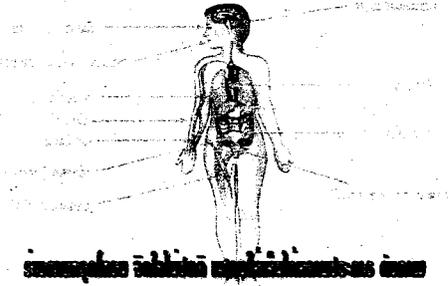
**เกณฑ์การให้คะแนนจุดประสงค์ข้อที่ 3**

ระดับคะแนน	4	3	2	1
จุดประสงค์ข้อที่ 3				
3.ตระหนักรู้ในตนที่ไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด	คิด/อภิปรายความตระหนักรู้ในตนได้ละเอียดและชัดเจนดีมาก	คิด/อภิปรายความตระหนักรู้ในตนได้ละเอียดและบางส่วนไม่ชัดเจน	คิด/อภิปรายความตระหนักรู้ในตนไม่ละเอียดและไม่ชัดเจนเป็นส่วนใหญ่	คิด/อภิปรายไม่ตรงประเด็นและไม่ครอบคลุมเกือบทั้งหมด



“บุคคลที่เข้ายาเสพติด  
/ปัญหา”

ปัญหาสุขภาพ



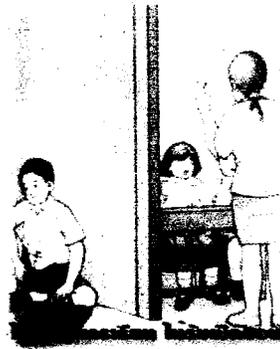
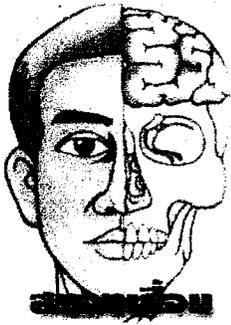
ปัญหาสุขภาพ ปัญหาสุขภาพ ปัญหาสุขภาพ



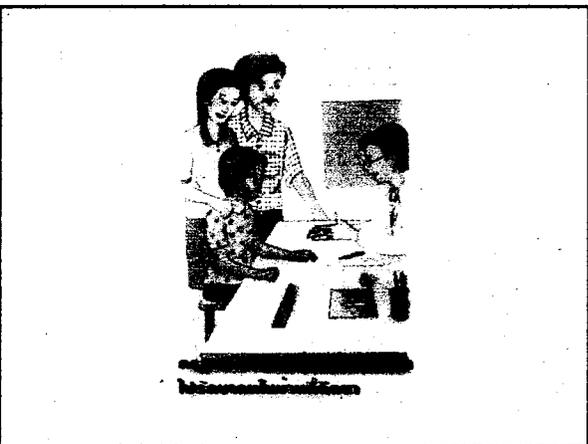
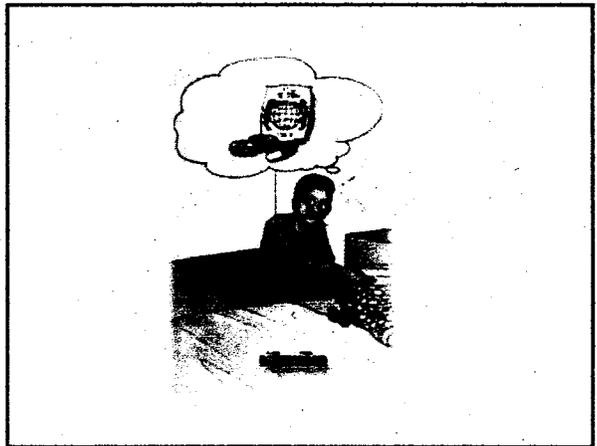
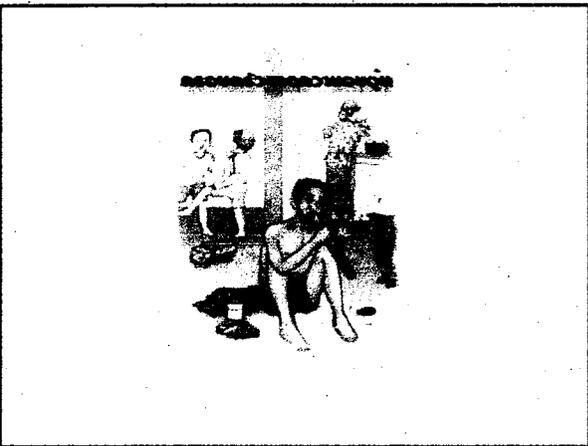
เจ็บป่วย



กั่มกั่มเสียชีวิต



ปัญหาครอบครัว



**ปัญหาต่อสังคมและเศรษฐกิจ**





# ปัญหาต่อประเทศไทย



### แผนฝึกอบรมที่ 3

หน่วย พลาดไปให้โอกาส

เวลา 120 นาที

#### สาระสำคัญ

การมีเพื่อนเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเยาวชนวัยรุ่นแต่ค่านิยมและความเชื่อที่ไม่ถูกต้องของวัยรุ่นเช่น การทำตามกลุ่มเพื่อนเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เยาวชนวัยรุ่นไปลองเสพยาเสพติด จนนำไปสู่การติดยาเสพติด การช่วยให้พวกเขามีกำลังใจที่ผิดพลาดคิดว่ายาเสพติดช่วยแก้ปัญหาได้ จึงหลงใหลยาเสพติดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ และการให้โอกาส การให้กำลังใจรู้สึกเห็นใจและเข้าใจผู้เลิกใช้ยาเสพติดทำให้พวกเขาที่หลงผิดไปใช้ยาเสพติดกลับเข้าสู่สังคมได้อย่างปกติ และเมื่อหลงผิดไปใช้ยาเสพติดทำให้ตนเองครอบครัว สังคมเดือดร้อนความเข้าใจความเห็นใจเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะทำให้พวกเขาที่หลงติดยาเสพติดมีกำลังใจต่อสู้กับความทุกข์ ความเดือดร้อนทำให้พวกเขาเลิกยาเสพติดได้อย่างถาวร กลับเข้าสู่สังคมได้อย่างปกติ

#### จุดประสงค์

1. แสดงออกซึ่งความรู้สึกเห็นใจ เข้าใจ ผู้ใช้ยาเสพติดได้
2. แสดงออกซึ่งความรู้สึก เห็นใจ และเข้าใจผู้เลิกใช้ยาเสพติดได้
3. แสดงออกซึ่งความเห็นใจ และเข้าใจผู้ที่ได้รับผลกระทบจากปัญหายาเสพติดได้

#### เนื้อหา

1. ความเห็นใจและเข้าใจผู้ที่ใช้ยาเสพติด
2. ความเห็นใจและความเข้าใจผู้เลิกใช้ยาเสพติด
3. ความเห็นใจและความเข้าใจผู้ที่ได้รับผลกระทบจากปัญหายาเสพติด

#### กิจกรรมฝึกอบรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม	จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
ชั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ -กลุ่มใหญ่	1	1.วิทยากรสนทนาถึงบุคคลที่มี ปัญหาต่าง ๆ แล้วเลือกใช้ ยาเสพติดในการแก้ไขปัญหาทำให้ ติดยาเสพติด เพราะคิดว่า ยาเสพติดจะช่วยในการแก้ปัญห ต่าง ๆ ของพวกเขาได้		

องค์ประกอบ/กลุ่ม	จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
<p>ชั้นจัดระบบ ความคิด ความเชื่อ สะท้อนความคิด/ อภิปราย -กลุ่มเล็ก</p>	1	<p>2.วิทยากรถามผู้เข้ารับการฝึกอบรม “รู้จักหรือมีเพื่อนที่ใช้หรือติดยาเสพติดบ้างไหม” โดยสุ่มให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเล่าให้เพื่อนฯ ฟัง 2-3 คน</p> <p>3.ผู้เข้ารับการฝึกอบรมศึกษากรณีศึกษาเรื่อง “ผลกระทบของเป็ล”</p> <p>4.ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเปิดเผยตนเองโดยวิทยากรถามผู้เข้ารับการฝึกอบรมว่า “รู้สึกอย่างไรกับเรื่องจากกรณีศึกษา เรื่อง “ผลกระทบของเป็ล” แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนลงกระดาษ A4 โดยสุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมเสนอ 2-3 คน โดยไม่ต้องสรุป</p> <p>5.ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งกลุ่ม 6-7 คน อภิปรายเรื่อง “พลาดไป อภัยด้วย” โดยกลุ่ม 1-3 อภิปรายข้อ 1 (ใบงาน 1) กลุ่ม 4-5 อภิปรายข้อ 2 (ใบงาน 1) เมื่อได้ผลการอภิปรายของกลุ่ม แล้วตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายของกลุ่ม แล้ววิทยากรสรุปเพิ่มเติม เรื่อง “พลาดไป อภัยด้วย” เป็นการสรุปถึง</p>	<p>-กรณีศึกษาเรื่อง “ผลกระทบของเป็ล”</p> <p>- กระดาษ A4</p> <p>-ใบงาน เรื่อง “พลาดไป อภัยด้วย”</p> <p>-ใบความรู้สำหรับวิทยากร เรื่อง “พลาดไป อภัยด้วย” (ข้อ 1 , 2)</p>	10

องค์กรประกอบ/กลุ่ม	จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
<p>ประยุกต์แนวคิด -กลุ่มเล็ก</p> <p>ชั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ -กลุ่มใหญ่</p>	2	<p>แสดงออกซึ่งความรู้สึกเห็นใจ เข้าใจผู้ใช้ยาเสพติด</p> <p>6.ผู้เข้ารับการฝึกอบรมกลุ่มเดิม อภิปราย/สรุปเรื่อง “เห็นใจที่พลาด พลั้ง”</p> <p>7.เมื่อได้ข้อสรุปแล้วตัวแทนกลุ่ม นำเสนอผลจากการอภิปรายเรื่อง “เห็นใจที่พลาดพลั้ง” แล้ววิทยากร สรุปอภิปรายเพิ่มเติมในเรื่อง “เห็น ใจที่พลาดพลั้ง”</p> <p>8.วิทยากรสนทนาเชื่อมโยงถึงเรื่อง คนที่ลองเสพยาเสพติดแล้วถึงขั้น ติดยาต้องเพิ่มปริมาณยาขึ้นเรื่อยๆ เมื่อคิดจะหยุดใช้ยาหรือเลิกเสพยา จะเลิกได้ทันทีทันใดจะเป็นเรื่อง ยากหรือไม่</p> <p>9.วิทยากรถามผู้เข้ารับการ ฝึกอบรม “การเลิกใช้ยาเสพติด เป็นเรื่องยากหรือไม่ เพราะเหตุ ใด” ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียน ลงกระดาษ A4 โดยสุ่มถามผู้เข้า รับการฝึกอบรม 2-3 คน และให้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเล่าถึง “การ เลิกใช้ยาเสพติดเป็นเรื่องยาก หรือไม่ เพราะเหตุใด”</p>	<p>-ใบงาน 2 เรื่อง “พลาดพลั้งไปอภัย ด้วย”</p> <p>-ใบความรู้สำหรับ วิทยากร เรื่อง “พลาด พลั้งไปอภัยด้วย” ข้อ 3</p> <p>-กระดาษ A4</p>	20

องค์ประกอบ/กลุ่ม	จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
<p>ชั้นจักระบบ ความคิด ความเชื่อ สะท้อนความคิด/ อภิปราย -กลุ่มเล็ก</p>	2	<p>10.กรณีศึกษาเรื่อง "ชีวิตของนิว" แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม เปิดเผยตนเองเมื่อศึกษา กรณีศึกษาเรื่อง "ชีวิตของนิว" โดย วิทยากรถามผู้เข้ารับการฝึกอบรม ว่า "ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้สึก อย่างไรกับกรณีศึกษาเรื่อง "ชีวิต ของนิว" ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม เขียนลงกระดาษ A4 สุ่มให้ผู้เข้า รับการฝึกอบรมเปิดเผยตนเอง 2-3 คน โดยไม่ต้องสรุป</p>	<p>-กรณีศึกษา เรื่อง "ชีวิตของนิว"  -กระดาษ A4</p>	15
<p>ความคิดรวบยอด -กลุ่มใหญ่</p>		<p>11.ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งกลุ่ม 6-7 คน อภิปราย/สรุป เรื่อง "ให้โอกาสผู้พลาดพลั้ง" โดยกลุ่ม 1-2 อภิปรายข้อ 1 กลุ่ม 3-4 อภิปรายข้อ 2 กลุ่ม 5 อภิปราย ข้อ 3 ให้สรุปผลการอภิปรายลงใน กรอบใบงาน 3</p>	<p>-ใบงาน 3 เรื่อง "ให้ โอกาสผู้พลาดพลั้ง"</p>	10
		<p>12.เมื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละ กลุ่มสรุปผลการอภิปรายในกลุ่มได้ แล้ว ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผล การอภิปรายของกลุ่มในเรื่อง "ให้ โอกาสผู้พลาดพลั้ง" เมื่อแต่ละ กลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายแล้ว</p>	<p>-ใบความรู้สำหรับ วิทยากรเรื่อง "ให้ โอกาสผู้พลาดพลั้ง"</p>	15

องค์ประกอบ/กลุ่ม	จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
<p>ประยุกต์แนวคิด -กลุ่มเล็ก</p>		<p>วิทยากรสรุปอภิปรายเพิ่มเติมในหัวข้อเรื่อง “ให้โอกาสผู้พลาดพลั้ง” เป็นการสรุปสู่จุดประสงค์ข้อ 1 และ 2</p> <p>13.ผู้เข้ารับการฝึกอบรมกลุ่มเดิมอภิปรายสรุปเรื่อง โดยทุกกลุ่มอภิปรายประเด็น “ให้เสนอแนวทางช่วยเหลือและให้กำลังใจผู้เลิกใช้ยาเสพติด เพื่อให้เขาสามารถเลิกใช้ยาเสพติดได้อย่างถาวร” แล้วเขียนอภิปรายลงในกรอบใบงาน 4</p>	<p>-ใบงาน 4 เรื่อง “ให้กำลังใจผู้เลิกใช้ยาเสพติด”</p>	
<p>ความคิดรวบยอด -กลุ่มใหญ่</p>		<p>14.เมื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมสรุปผลการอภิปรายในกลุ่มได้แล้วตัวแทนกลุ่มนำเสนอเรื่อง “แนวทางช่วยเหลือให้กำลังใจผู้เลิกใช้ยาเสพติด” แล้ว วิทยากรสรุป/อภิปรายเพิ่มเติมในเรื่อง “แนวทางช่วยเหลือให้กำลังใจผู้เลิกใช้ยาเสพติด” เป็นการสรุปสู่จุดประสงค์ข้อที่ 2</p>	<p>-ใบความรู้สำหรับวิทยากร เรื่อง “แนวทางช่วยเหลือให้กำลังใจผู้เลิกใช้ยาเสพติด”</p>	<p>10</p>

องค์ประกอบ/กลุ่ม	จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
<p>ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ -กลุ่มใหญ่</p>		<p>15.วิทยากรสนทนาถึงเรื่องที่มีบุคคลในครอบครัวติดยาเสพติดซึ่งจะทำให้คนในครอบครัวเดือดร้อนได้หลายอย่าง แล้ววิทยากรถามผู้เข้ารับการฝึกอบรม “เคยทราบข่าวว่ามีคนในครอบครัวเดือดร้อนจากสาเหตุสมาชิกในครอบครัวติดยาเสพติดบ้างหรือไม่ เดือดร้อนอย่างไรบ้าง และผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้สึกในกรณีที่สมาชิกในครอบครัวติดยาเสพติดอย่างไร” แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนลงในกระดาษปรู๊ฟ แล้ววิทยากรสุ่มถามผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่ละคำถามและเล่าให้เพื่อนฟัง</p>	<p>-กระดาษปรู๊ฟ -สีเมจิก</p>	
<p>ประยุกต์แนวคิด -กลุ่มเล็ก</p>		<p>16.ผู้เข้ารับการฝึกอบรมศึกษกรณีศึกษาเรื่อง “ทุกข์ของแดน” แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเปิดเผยตนเอง โดยวิทยากรถามผู้เข้ารับการฝึกอบรม “ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้สึกอย่างไรกับเรื่องที่ศึกษาจากกรณีศึกษาเรื่อง “ทุกข์ของแดน” ลงกระดาษปรู๊ฟ วิทยากรสุ่มให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำเสนอความรู้สึกจากการศึกษากรณีศึกษาเรื่อง “ทุกข์ของแดน” 2-3 คน โดยไม่ต้องสรุป</p>	<p>-กรณีศึกษา เรื่อง “ทุกข์ของแดน”  -กระดาษปรู๊ฟ -สีเมจิก</p>	<p>15</p>

องค์กรประกอบ/กลุ่ม	จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
<p>ชั้นจัดระบบ ความคิด ความ เชื่อ สะท้อน ความคิด/ อภิปราย -กลุ่มเล็ก</p>		<p>17.ผู้เข้ารับการฝึกอบรม แบ่งกลุ่มๆ ละ 6-7 คน อภิปราย/ สรุปประเด็นเรื่อง “เด็กร้อนทั่ว ถ้ำมั่วยา” โดยกลุ่ม 1-2 อภิปราย ข้อ 1 กลุ่ม 3-4 อภิปรายข้อ 2 กลุ่ม 5 อภิปรายข้อ 3 เมื่อได้ผล อภิปรายให้เขียนลงในกรอบผล อภิปรายของใบงาน 5</p>	<p>-ใบงาน 5 เรื่อง “เด็กร้อนทั่ว ถ้ำมั่ว ยา”</p>	
<p>ความคิดรวบยอด -กลุ่มใหญ่</p>	3	<p>18.เมื่อกลุ่มได้ผลการอภิปรายใน กลุ่มแล้ว ตัวแทนนำเสนอผล อภิปรายของกลุ่มเรื่อง “เด็กร้อน ทั่วถ้ำมั่วยา” แล้ววิทยากรสรุป/ อภิปรายเพิ่มเติมจากเรื่อง “เด็กร้อนทั่ว ถ้ำมั่วยา”</p>	<p>-ใบความรู้สำหรับ วิทยากรเรื่อง “เด็กร้อน ทั่วถ้ำมั่ว ยา”</p>	15
<p>ประยุกต์แนวคิด -กลุ่มเล็ก</p>		<p>19.ผู้เข้ารับการฝึกอบรมกลุ่มเดิม อภิปราย/สรุปประเด็นเรื่อง “แนวทางช่วยเหลือให้กำลังผู้ได้รับ ผลกระทบจากยาเสพติด” ลง กระดาษปรีฟ แล้วตัวแทนกลุ่ม นำเสนอผลอภิปรายของกลุ่มเรื่อง “แนวทางช่วยเหลือให้กำลังผู้ได้รับ ผลกระทบจากยาเสพติด”</p>	<p>-ใบงาน 6 เรื่อง “แนวทางช่วยเหลือให้ กำลังผู้ได้รับผล กระทบจากยาเสพติด” -กระดาษปรีฟ -สีเมจิก</p>	15

องค์ประกอบ/กลุ่ม	จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
ความคิดรวบยอด -กลุ่มใหญ่		20.วิทยากรสรุป/อภิปรายเพิ่มเติม เรื่อง “แนวทางช่วยเหลือให้ กำลังใจผู้ได้รับผลกระทบจาก ยาเสพติด” สรุปสู่จุดประสงค์ ข้อที่ 3	-ใบความรู้สำหรับ วิทยากรเรื่อง “แนวทางช่วยเหลือให้ กำลังใจผู้ได้รับ ผลกระทบจาก ยาเสพติด”	5

### สื่อการสอน

1. กรณีศึกษา “ผลกระทบของเบิ้ล”
2. กระดาษ A4
3. กระดาษปรู๊ฟ
4. สีเมจิก
5. ใบงาน 1 เรื่อง “พลาดไปภัยด้วย”
6. ใบงาน 2 เรื่อง “พลาดไปภัยด้วย” ประเด็น “ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงความเห็นใจผู้ที่  
ใช้ยาเสพติด โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ และพยายามที่จะเลิกได้อย่างไร”
7. ใบความรู้สำหรับวิทยากร เรื่อง “พลาดไปภัยด้วย”
8. กรณีศึกษาเรื่อง “ชีวิตของนิว”
9. ใบงาน 3 เรื่อง “ให้โอกาสผู้พลาดพลั้ง”
10. ใบความรู้สำหรับวิทยากรเรื่อง “ให้โอกาสผู้พลาดพลั้ง”
11. ใบงาน 4 เรื่อง “แนวทางช่วยเหลือให้กำลังใจผู้เลิกใช้ยาเสพติด”
12. ใบความรู้สำหรับวิทยากรเรื่อง “แนวทางช่วยเหลือให้กำลังใจผู้เลิกใช้ยาเสพติด”
13. กรณีศึกษา เรื่อง “ทุกข์ของแดน”
14. ใบงาน 5 เรื่อง “เตือนร้อนทั่วถ้ามัวยา”
15. ใบความรู้สำหรับวิทยากรเรื่อง “เตือนร้อนทั่วถ้ามัวยา”
16. ใบงาน 6 เรื่อง “แนวทางช่วยเหลือให้กำลังใจผู้ได้รับผลกระทบจากยาเสพติด”
17. ใบความรู้สำหรับวิทยากรเรื่อง “แนวทางช่วยเหลือให้กำลังใจผู้ได้รับผลกระทบจาก  
ยาเสพติด”
18. แบบสังเกตความรู้สึกเห็นใจ เข้าใจผู้ใช้ยาเสพติด ผู้เลิกใช้ยาเสพติด ผู้ได้รับผลกระทบ  
จากปัญหาเสพติด

19. แบบตรวจผลงาน

20. แบบบันทึกคะแนน

21. แบบวัดทักษะการเห็นใจผู้อื่น

## การวัดผลประเมินผล

วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	การประเมินผล
สังเกต	แบบสังเกตความรู้สึกเห็นใจ เข้าใจผู้ช้ยาเสพติด ผู้เลิกใช้ ยาเสพติด ผู้ได้รับผลกระทบจาก ปัญหายาเสพติด	ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีพฤติกรรม รู้สึกเห็นใจ เข้าใจผู้ช้ยาเสพติด ผู้เลิกใช้ยาเสพติด ผู้ได้รับผล กระทบจากปัญหายาเสพติดมากกว่า ร้อยละ 80
ตรวจผลงาน	แบบตรวจผลงานกลุ่ม	ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความสามารถ แสดงออกซึ่งความรู้สึกเห็นใจ เข้าใจ ผู้ช้ยาเสพติด เข้าใจผู้เลิกใช้ ยาเสพติด และเข้าใจผู้ที่ได้รับผล กระทบจากปัญหายาเสพติดมากกว่า ร้อยละ 80
ทดสอบ	แบบวัดทักษะการเห็นใจผู้อื่น	ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้สึก เห็นใจ เข้าใจผู้ช้ยาเสพติด ผู้เลิก ใช้ยาเสพติด และผู้ที่ได้รับผล กระทบจากปัญหายาเสพติดมากกว่า ร้อยละ 80



# กรณีศึกษา

## เรื่อง “ผลกระทบของเบิ้ล” (แผนฝึกอบรมที่ 3 หน่วย “พลาดไปให้โอกาส”)

แม่คะ

หนูต้องกราบขอโทษแม่ที่ทำให้แม่เสียใจ กับทุกสิ่งทุกอย่างที่หนูได้ทำกับแม่ หนูไม่เคยทำอะไรให้แม่ภูมิใจเลย

แม่คะ แม่จำได้ไหม ที่หนูไปฟังผลสอบเข้าเรียน ม.4 โรงเรียนที่หนูหวังและชอบอยากจะเข้าเรียนที่นั่น แต่หนูก็ผิดหวังสอบเข้าโรงเรียนที่ชอบไม่ได้ หนูเสียใจเลยไปเที่ยวกับเพื่อนๆ ต่อ หนูไปดื่มสไปร์กับเพื่อน บีม และบ๊อง ซึ่งทุกคนก็ผิดหวังเหมือนหนู เราดื่มสไปร์เพื่อความสบายใจจากการผิดหวังเรื่องสอบเข้า ม.4 โรงเรียนที่รักที่ชอบไม่ได้ เจ้ากุง เอายาบ้ามาสูบ แล้วชวนให้หนูกับบีมลองสูบ แต่เจ้าบ๊องไม่ลอง หนูคิดว่าลองเสพครั้งเดียวคงไม่ติด หนูเลยลองเสพรู้สึกความทุกข์ของหนูมันดีขึ้น หนูก็เลยใช้มัน หนูไม่คิดเลยว่า เพียงวันนั้นครั้งเดียวมันจะทำให้หนูมีชีวิตที่หักเหได้ขนาดนี้ หนูพยายามเลิกคะแต่หนูทำไม่ได้คะ

แม่คะ หนูทุกข์ทรมานใจมาก หนูอยากเลิกมันคะ หนูอยากกลับมาหาแม่ แต่หนูไม่รู้ว่าแม่จะให้โทษภัยหนูไหมคะ

รักแม่เสมอ

เบิ้ลคะ



# ใบงาน 1

## เรื่อง "พลาตโป อภัยด้วย" (แผนฝึกอบรมที่ 3 หน่วย "พลาตโปให้โอกาส")

คำชี้แจง ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรวมกลุ่ม ๆ ละ 6-7 คน ร่วมกันอภิปรายสรุปตามหัวข้อดังนี้  
กลุ่ม 1-3 อภิปราย/สรุปหัวข้อที่ 1 , กลุ่ม 4-5 อภิปราย/สรุปหัวข้อที่ 2 เมื่ออภิปราย/สรุปลงใน  
กรอบผลการอภิปราย ตัวแทนเตรียมนำเสนอ ใช้เวลา 10 นาที

กลุ่ม 1 - 3

ข้อ 1 ถ้าผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นแม่ของเปิ้ลเมื่ออ่านจดหมายจะรู้สึกอย่างไร  
เพราะเหตุใด

กลุ่ม 4 - 5

ข้อ 2 ถ้าเปิ้ลเป็นเพื่อนของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะรู้สึก  
อย่างไร เพราะเหตุใด

ผลการอภิปราย

.....

.....

.....

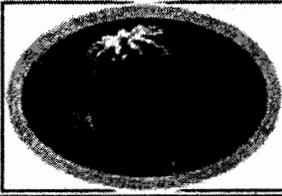
.....

สรุป

.....

.....

.....



# ใบงาน 2

เรื่อง "พลาตพลังไป อภัยด้วย"  
(แผนฝึกอบรมที่ 3 หน่วย "พลาตไปให้โอกาส")

คำชี้แจง ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรวมกลุ่ม ๆ ละ 6-7 คน ร่วมอภิปราย/สรุปในประเด็น "ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะแสดงความเห็นใจผู้ที่ใช้ยาเสพติดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ และพยายามที่จะเลิกใช้ยาเสพติดได้อย่างไร" ลงในกรอบอภิปราย/สรุป (เวลา 5 นาที) แล้วตัวแทนนำเสนอ

ผลการอภิปราย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สรุป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

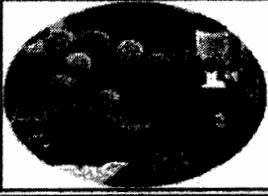
.....



# ใบความรู้สำหรับวิทยากร

เรื่อง “พลาดพลั้งไป อภัยด้วย”  
(แผนฝึกอบรมที่ 3 หน่วย “พลาดไปให้โอกาส”)

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1) ถ้าผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นแม่ของเบิ้ล เมื่ออ่านจดหมายจบรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด	-รู้สึกสงสาร เสียใจ และเห็นใจที่เบิ้ลไปใช้ยาบ้า โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์และพยายามที่จะเลิก และให้โอกาสเบิ้ลกลับตัว
2) ถ้าเบิ้ลเป็นเพื่อนของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะรู้สึกต่อเบิ้ลอย่างไร เพราะเหตุใด	-รู้สึกสงสารและเห็นใจในความผิดพลาดและความทุกข์ของเบิ้ลที่ใช้ยาเสพติด โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์และไม่คาดคิด จนติดยาเสพติด
3) ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะแสดงความเห็นใจผู้ที่ใช้ยาเสพติดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ และพยายามที่จะเลิก ได้อย่างไร	-ให้โอกาส ให้กำลังใจ ใช้คำพูดปลอบโยนไม่แสดงความรังเกียจ -ช่วยให้คำปรึกษาในการกำหนดเป้าหมายความสำเร็จของชีวิต -แสดงความชื่นชมยินดี ในความพยายามของเขาในการเลิกใช้ยาเสพติด

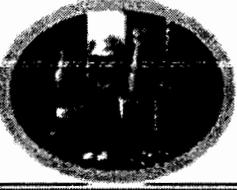


# กรณีศึกษา

เรื่อง "ชีวิตของนิว"

( แผนฝึกอบรมที่ 3 หน่วย "พลาดไปให้โอกาส" )

นิวเป็นเด็กหญิงอายุ 14 ปี กำลังเรียนชั้น ม.3 นิวเคยมีครอบครัวที่อบอุ่น เขารักพ่อมากแต่ตอนนี้พ่อได้ทิ้งนิวและแม่ไปมีภรรยาคนใหม่เมื่อ 1 เดือนก่อน นิวรู้สึกเสียใจและผิดหวังในตัวพ่อมาก นิวเริ่มท้อแท้ใจ เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง ไม่อยากไปเรียนหนังสือ และเริ่มหนีเรียนไปมั่วสุมกับนิ ก้อย อุ้ม เพื่อนที่รู้จักกันตั้งแต่เด็ก ๆ ที่ไม่ได้เรียนหนังสือ ไปเล่นเกมไปเดินเล่นตามห้างตากแอร์ไปวัน ๆ นิเอากาวหลอดมาให้นิวดม นิวลองดมแล้วรู้สึกแสบจมูก แต่มันก็ทำให้เพลิน มีนิ ลืมเรื่องของพ่อไปชั่วขณะ นิวจึงใช้มันเรื่อย ๆ นิชวนให้เขาไปขโมยของตามบ้านเวลากลางวันที่ไม่มีใครอยู่เพื่อเอาของมีค่าไปขาย แล้วเอาเงินไปซื้อกาว จนวันหนึ่งเขาถูกชาวบ้านจับได้ เขาอับอายมาก แม่เสียใจเมื่อรู้ว่านิวติดกาว แม่พานิวไปรักษาจนหาย นิวสัญญากับตัวเองและแม่ว่าจะไม่กลับไปทำผิดอีก ที่โรงเรียนนิวถูกเพื่อน ๆ รังเกียด จึงมักแยกตัวไปนั่งใต้ร่มไม้คนเดียว จนครูมาพบและได้พูดคุยปลอบใจและให้กำลังใจอยู่เสมอๆ จนนิวมีความมั่นใจที่จะเลิกใช้กาวได้สำเร็จ



# ใบงาน 3

เรื่อง “ให้โอกาสผู้พลาดพลั้ง”

(แผนฝึกอบรมที่ 3 หน่วย “พลาดไปให้โอกาส” )

คำชี้แจง ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรวมกลุ่ม ๆ ละ 6-7 คน ร่วมอภิปรายสรุป ดังนี้ กลุ่ม 1-2 อภิปราย/สรุป ข้อ 1 กลุ่ม 3-4 อภิปราย/สรุป ข้อ 2 กลุ่ม 5-6 อภิปราย/สรุป ข้อ 3 ลงในกรอบผลการอภิปราย/สรุป (เวลา 5 นาที) และตัวแทนกลุ่มเตรียมนำเสนอ

กลุ่ม 1-2

1. ถ้าผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นนิ่ว ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด

กลุ่ม 3-4

2. การที่เพื่อนของนิ่วแสดงความรังเกียจนิ่วจะมีผลต่อนิวอย่างไร

กลุ่ม 5

3. ถ้าผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นเพื่อนของนิ่ว ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะรู้สึกอย่างไรต่อนิว เพราะเหตุใด และจะช่วยเหลือให้กำลังใจนิวได้อย่างไร เมื่อรู้ว่านิ่วเลิกดื่มกาวแล้ว

ผลการอภิปราย

.....

.....

.....

สรุป

.....

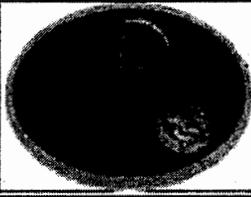
.....

.....

.....

.....

.....

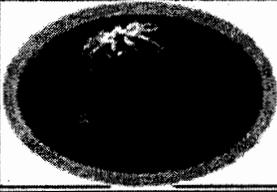


# ใบความรู้สำหรับวิทยากร

เรื่อง “ให้โอกาสผู้พลาดพลั้ง”

( แผนฝึกอบรมที่ 3 หน่วย “พลาดไปให้โอกาส” )

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1) ถ้าผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นนิว ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด	-รู้สึกเสียใจที่ไปดมกาว และทำให้แม่เสียใจ และหลังจากที่ตนเองสำนึกผิดแล้ว คนอื่นก็ยังไม่เข้าใจและไม่ให้โอกาสโดย
2) การที่เพื่อนของนิวแสดงความรังเกียจ นิวจะมีผลต่อนิวอย่างไร	-ทำให้นิวท้อแท้ ขาดความมั่นใจในตนเอง รู้สึกโดดเดี่ยว และอาจกลับไปดมกาวอีก
3) ถ้าผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นเพื่อนของนิว ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะรู้สึกอย่างไรต่อนิว เพราะเหตุใด และจะช่วยเหลือให้กำลังใจนิวได้อย่างไร เมื่อรู้ว่านิวเลิกดมกาวแล้ว	-รู้สึกเห็นใจนิวที่ถูกแสดงความรังเกียจและไม่ให้โอกาสนิวกลับใจ -ช่วยเหลือโดยไม่แสดงความรังเกียจ ให้อภัยในสิ่งที่เขาทำผิด ยอมรับเขาเป็นเพื่อน และพูดปลอบโยนนิวให้อดทนกับการไม่ยอมรับของสังคม แล้วพยายามทำดีต่อไป



# ใบงาน 4

เรื่อง “ให้กำลังใจผู้เลิกใช้ยาเสพติด”  
(แผนฝึกอบรมที่ 3 หน่วย “พลาดไปให้โอกาส”)

คำชี้แจง ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรวมกลุ่ม ๆ ละ 6 - 7 คน ร่วมอภิปราย/สรุป ประเด็น  
“ให้เสนอแนวทางช่วยเหลือและให้กำลังใจผู้เลิกใช้ยาเสพติดเพื่อให้เขาสามารถเลิกใช้  
ยาเสพติดได้อย่างถาวร” ลงในกรอบผลอภิปราย / สรุป  
(เวลา 5 นาที) แล้วตัวแทนกลุ่มนำเสนอ

ผลการอภิปราย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สรุป

.....

.....

.....

.....

.....

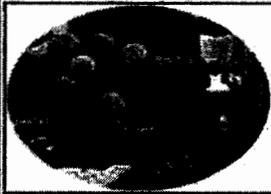
.....



# ใบความรู้สำหรับวิทยากร

เรื่อง “แนวทางช่วยเหลือผู้เลิกใช้ยาเสพติด”  
(แผนฝึกอบรมที่ 3 หน่วย “พลาดไปให้โอกาส”)

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเสนอแนวทางช่วยเหลือและให้กำลังใจผู้เลิกใช้สารเสพติด เพื่อให้เขาสามารถเลิกใช้สารเสพติดได้อย่างถาวร	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้อภัยในสิ่งที่เขาทำผิดพลาด ให้การยอมรับ และให้โอกาสเขาในการเริ่มต้นชีวิตใหม่</li> <li>- ช่วยป้องกันไม่让他ตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการกลับไปใช้สารเสพติดอีก เช่น การคบเพื่อนที่ติดสารเสพติด</li> </ul>



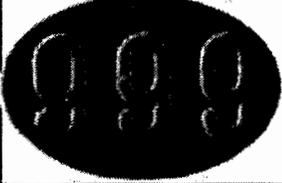
# กรณีศึกษา

เรื่อง “ทุกข์ของแดน”

(แผนฝึกอบรมที่ 3 หน่วย “พลาดไปให้โอกาส”)

พ่อแดนชื่อตัน โดยปกติพ่อเป็นขยันทำงาน รักลูก รักครอบครัว เดิมพ่อรับจ้างทั่วไป ได้ค่าแรงวันละ 120 บาท แต่เมื่อแดนขึ้นมาเรียน ม.3 ต้องใช้เงินเป็นค่าเล่าเรียนเพิ่มขึ้น พ่อบอกกับแดนว่าพ่อต้องมีรายได้เพิ่มขึ้นเพื่อลูกแดน เพื่อนของพ่อชวนพ่อไปทำงานก่อสร้างที่งานก่อสร้างนั้นเองพ่อบอกว่าคนงานก่อสร้างจะมีค่าแรงเพิ่มถ้าทำงานเพิ่มเวลา บางวันได้ค่าแรง 300-400 บาท เพื่อนๆ แนะนำให้พ่อกินยาบ้า พ่อลองกินแรกๆ ก็มีแรงดีสามารถทำงานนอกเวลาได้ดี ได้ค่าแรง 300-400 บาท พ่อดีใจจึงกินยาบ้าทุกวัน ถ้าวันไหนไม่กินยาบ้าจะไม่มีแรงเลย พ่อกินยาบ้าเพิ่มขึ้นจากวันละ 1 เม็ด เป็น 2 เม็ด ทำให้พ่อเหลือเงินกลับบ้านไม่ถึง 100 บาท เพราะต้องจ่ายเป็นค้ายาบ้า แม่บอกให้พ่อเลิกยาบ้าแต่พ่อได้ติดยาแล้วและพ่อเริ่มหงุดหงิดง่าย โมโหง่าย ทะเลาะกับแม่บ่อย ๆ

พ่อของแดนเริ่มมีพฤติกรรมเปลี่ยนไป พ่อเริ่มตีแม่ ระวังว่าแม่จะไปมีชู้กับคนอื่น ในหมู่บ้าน และจะคอยทำร้ายแม่เสมอ เพราะพ่อติดยาบ้า วันหนึ่งพ่อโกรธแม่ที่ไม่อยู่บ้าน พ่อเอาเหล้ามาตีแม่กลับมาพ่อก็ว่าแม่ไปเที่ยวกับคนข้างบ้าน แม่เถียงพ่อ พ่อโกรธแม่มากเลยคว้ามัดทำครัวมาแทงแม่ แดนตกใจกลับมาร้องเรียกแม่และตะโกนให้คนช่วย คนข้างบ้านจึงออกมาช่วยเหลือและพาแม่ส่งโรงพยาบาล ตำรวจมาถึงที่เกิดเหตุและจับพ่อไป พ่อตะโกนด่าลั่น ยายมาอยู่ที่บ้าน มาช่วยดูแลน้องชายแดนอายุ 4 ขวบแต่ยายก็แก่มากแล้วคงดูแลน้องชายแดนไม่ไหว แดนจึงต้องหยุดเรียนมาช่วยดูแลน้อง แดนยังไม่รู้เลยว่าต่อไปจะเป็นอย่างไร เพราะที่บ้านไม่มีเงิน แล้วยังไม่รู้ว่าพ่อจะติดคุกหรือเปล่านั้นแดนไม่มีความหวังอะไรเลยแดนคิดถึงเพื่อน ๆ คิดถึงคุณครูและอยากไปโรงเรียนแต่คงต้องรอให้แม่หายดีก่อน



# ใบงาน 5

เรื่อง “เดียดร่อนหัว ถ้าม้วยา”

(แผนฝึกอบรมที่ 3 หน่วย “พลาดไปให้โอกาส”)

คำชี้แจง ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรวมกลุ่ม ๆ ละ 6-7 คน ร่วมอภิปราย/สรุปตามกลุ่ม และข้อดังนี้ กลุ่ม 1-2 อภิปราย/สรุปข้อ 1 กลุ่ม 3-4 อภิปราย/สรุปข้อ 2 กลุ่ม 5 อภิปราย/สรุปข้อ 3 ลงในกรอบอภิปราย/สรุป ( เวลา 5 นาที ) จากหัวข้อที่ได้รับมอบหมาย

กลุ่ม 1 – 2

1. ถ้าผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นแดนผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด

กลุ่ม 3 – 4

2. ถ้าผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นเพื่อนของแดน ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะรู้สึกอย่างไร

เพราะเหตุใด

กลุ่ม 5

3. การที่เพื่อนแสดงความรู้สึกตามข้อ 2 จะมีผลต่อแดนอย่างไร

ผลการอภิปราย

.....

.....

.....

.....

.....

สรุป

.....

.....

.....

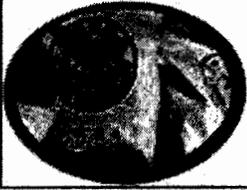
.....



# ใบความรู้สำหรับวิทยากร

(แผนฝึกอบรมที่ 3 หน่วย “พลาดไปให้โอกาส”)

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1) ถ้าผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นแดน ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด	-รู้สึกหงา โดดเดี่ยว เศร้าใจ เสียใจที่มีเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นกับครอบครัวของตนเอง เป็นเพราะพ่อเสพยาบ้าจนมีอาการทางจิต และทำร้ายแม่จนได้รับบาดเจ็บ
2) ถ้าผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นเพื่อนของแดน ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด	-รู้สึกเห็นใจแดน เพราะแดนมีความทุกข์ใจที่พ่อต้องติดคุก แม่บาดเจ็บและเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาล ตัวแดนเองก็ไม่ได้ไปเรียนหนังสือ ซึ่งเป็นผลมาจากการที่พ่อเสพยาบ้า
3) การที่เพื่อนแสดงความรู้สึกตามข้อ 2 จะมีผลต่อแดนอย่างไร	-ทำให้แดนมีกำลังใจในการต่อสู้กับความทุกข์



## ใบงาน 6

เรื่อง “แนวทางช่วยเหลือให้กำลังใจผู้ได้รับผลกระทบจากยาเสพติด”  
(แผนฝึกอบรมที่ 3 หน่วย “พลาดไปให้โอกาส”)

คำชี้แจง ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรวมกลุ่ม ๆ ละ 6 - 7 คน ร่วมอภิปราย/สรุปประเด็น  
“ถ้าผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีเพื่อนที่ได้รับผลกระทบจากปัญหาเสพติด ผู้เข้ารับการ  
ฝึกอบรมจะมีแนวทางในการช่วยเหลือและให้กำลังใจเพื่อนของผู้เข้ารับการฝึกอบรม  
อย่างไร” ลงในกรอบผลการอภิปราย /สรุป แล้วตัวแทนนำเสนอข้อสรุปจาก การอภิปราย

ผลการอภิปราย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สรุป

.....

.....

.....

.....

.....



## ใบความรู้สำหรับวิทยากร

เรื่อง “แนวทางช่วยเหลือให้กำลังใจผู้ได้รับผลกระทบจากยาเสพติด”

(แผนฝึกอบรมที่ 3 หน่วย “พลาดไปให้โอกาส” )

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
<p>ถ้าผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีเพื่อนที่ได้รับผลกระทบจากปัญหาสารเสพติด ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะมีแนวทางในการช่วยเหลือและให้กำลังใจเพื่อนของผู้เข้ารับการฝึกอบรมอย่างไร</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- พุดจาบลอบโยนเพื่อให้เพื่อนคลายความทุกข์</li> <li>- แสดงความมีน้ำใจ โดยไปเยี่ยมเยียนและให้กำลังใจ</li> <li>- รับฟังคำพูดของเพื่อนด้วยความตั้งใจและเห็นใจ ช่วยให้เพื่อนได้ระบายความรู้สึกออกมา</li> </ul>

แบบสังเกตความรู้สึกเห็นใจ เข้าใจผู้ใช้ยาเสพติด ผู้เลิกใช้ยาเสพติด  
 ผู้ได้รับผลกระทบจากปัญหาเสพติด  
 (แผนฝึกอบรมที่ 3 หน่วย “พลาดไปให้โอกาส”)

ที่	พฤติกรรม	แสดงออกซึ่งความรู้สึกเห็นใจ เข้าใจผู้ใช้ยาเสพติด				แสดงออกซึ่งความรู้สึกเห็นใจ เข้าใจผู้เลิกใช้ยาเสพติด				แสดงออกซึ่งความเห็นใจ เข้าใจ ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากปัญหา ยาเสพติด				รวม	ระดับคุณภาพ		
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		12	ดีมาก 10-12	ดี 6-9
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	

เกณฑ์การให้คะแนนระดับคุณภาพของแต่ละพฤติกรรมดังนี้

ระดับคุณภาพ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	พอใช้
คะแนน	4	3	2	1

เกณฑ์การประเมิน

ระดับคุณภาพ	ดีมาก	ดี	พอใช้
คะแนน	10 - 12	6 - 9	3 - 5

**แบบตรวจผลงาน**  
**(แผนฝึกอบรมที่ 3 หน่วย “ตลาดไปให้โอกาส”)**

**เกณฑ์การให้คะแนนจุดประสงค์ข้อที่ 1**

ระดับคะแนน	4	3	2	1
<b>จุดประสงค์ข้อที่ 1</b>				
1.แสดงออกซึ่งความรู้สึกเห็นใจ เข้าใจผู้ใช้ยาเสพติดได้	แสดงออกซึ่งความรู้สึกเห็นใจ เข้าใจผู้ใช้ยาเสพติด ได้ครอบคลุมและตรงประเด็น	แสดงออกซึ่งความรู้สึกเห็นใจ เข้าใจผู้ใช้ยาเสพติด ครอบคลุมแต่มีบางประเด็น ไม่ตรงประเด็น	แสดงออกซึ่งความรู้สึกเห็นใจ เข้าใจผู้ใช้ยาเสพติด ไม่ครอบคลุมและไม่ตรงประเด็น	แสดงออกซึ่งความรู้สึกเห็นใจ เข้าใจผู้ใช้ยาเสพติด ไม่ครอบคลุม ไม่ตรงประเด็นเกือบทั้งหมด

**เกณฑ์การให้คะแนนจุดประสงค์ข้อที่ 2**

ระดับคะแนน	4	3	2	1
<b>จุดประสงค์ข้อที่ 2</b>				
2. แสดงออกซึ่งความรู้สึกเห็นใจ เข้าใจผู้เลิกใช้ยาเสพติดได้	แสดงออกซึ่งความรู้สึกเห็นใจ เข้าใจผู้เลิกใช้ยาเสพติด ได้ครอบคลุมและตรงประเด็น.	แสดงออกซึ่งความรู้สึกเห็นใจ เข้าใจผู้เลิกใช้ยาเสพติด ครอบคลุมแต่มีบางประเด็น ไม่ตรงประเด็น	แสดงออกซึ่งความรู้สึกเห็นใจ เข้าใจผู้เลิกใช้ยาเสพติด ไม่ครอบคลุมและไม่ตรงประเด็น	แสดงออกซึ่งความรู้สึกเห็นใจ เข้าใจผู้เลิกใช้ยาเสพติด ไม่ครอบคลุม ไม่ตรงประเด็นเกือบทั้งหมด

**เกณฑ์การให้คะแนนจุดประสงค์ข้อที่ 3**

ระดับคะแนน	4	3	2	1
<b>จุดประสงค์ข้อที่ 3</b>				
3.แสดงออกซึ่งความเห็นใจ เข้าใจผู้ที่ได้รับผลกระทบจากปัญหา ยาเสพติดได้	แสดงออกซึ่งความเห็นใจ เข้าใจผู้ที่ได้รับผลกระทบจากปัญหา ยาเสพติด ได้ครอบคลุมและตรงประเด็น	แสดงออกซึ่งความเห็นใจ เข้าใจผู้ที่ได้รับผลกระทบจากปัญหา ยาเสพติด ครอบคลุมแต่มีบางประเด็น ไม่ตรงประเด็น	แสดงออกซึ่งความเห็นใจ เข้าใจผู้ที่ได้รับผลกระทบจากปัญหา ยาเสพติด ไม่ครอบคลุมและไม่ตรงประเด็น	แสดงออกซึ่งความเห็นใจ เข้าใจผู้ที่ได้รับผลกระทบจากปัญหา ยาเสพติด ไม่ครอบคลุม ไม่ตรงประเด็นเกือบทั้งหมด



## แผนฝึกอบรมที่ 4

หน่วย “ภูมิใจในตน ร่วมสร้างสรรค์สังคมที่ดี”

เวลา 95 นาที

### สาระสำคัญ

ความดีงามในแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน การฝึกให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตระหนักในคุณค่าของตนเอง จะทำให้เกิดความภูมิใจในคุณค่าของตนเป็นการส่งผลดีในด้านบวก ให้กับตนเองมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการส่งผลดีทางด้านบวกที่ไม่ต้องไปพึ่งพายาเสพติด จึงทำให้เกิดความภูมิใจในตนที่ไม่ใช่ยาเสพติด

การแพร่ระบาดของยาเสพติดเป็นปัญหาสำคัญของชาติที่ยากต่อการแก้ไข ถ้าทุกคนในสังคมมีจิตสำนึกที่ดี ร่วมกันรับผิดชอบสังคมด้วยการดูแลตนเองไม่ไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด และให้ความร่วมมือในการป้องกันยาเสพติด ในครอบครัว ชุมชน ซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งในการลดการแพร่ระบาดของยาเสพติดตลอดจนชุมชนปลอดจากยาเสพติดได้

### จุดประสงค์

1. ภูมิใจในคุณค่าของตน
2. ภูมิใจในตนที่ไม่ใช่ยาเสพติด
3. แสดงความคิดเห็นต่อบทบาทความรับผิดชอบของตนเองในการป้องกันตนเอง

ครอบครัวและชุมชนจากยาเสพติดและการแพร่ระบาดของยาเสพติด

### เนื้อหา

1. ความภูมิใจในตน
2. การเป็นส่วนหนึ่งของสังคมในการรับผิดชอบต่อป้องกันยาเสพติดและการป้องกัน

การแพร่ระบาดของยาเสพติด

### กิจกรรมฝึกอบรม

องค์ประกอบ/ กลุ่ม	จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
ขั้นสร้าง ความรู้สึก ประสบการณ์ -กลุ่มใหญ่	1	1. นำเข้าสู่บทเรียนโดยวิทยากร สนทนาถึงการทำความดีแล้ว วิทยากรถาม “ผู้เข้ารับการฝึกอบรม เคยทำความดีบ้างหรือไม่ เมื่อทำ		

องค์ประกอบ/ กลุ่ม	จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
จับคู่ 2 คน  -กลุ่มใหญ่		<p>ความดีแล้วรู้สึกอย่างไร” ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนลงกระดาษ A4 และสุ่มถามผู้เข้ารับการฝึกอบรม 2-3 คน</p> <p>2.ผู้เข้ารับการฝึกอบรมศึกษากรณีศึกษาเรื่อง “อุทาหรณ์ของมล”</p> <p>3.ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเปิดเผยตนเองโดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจับคู่แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อตอบคำถาม “ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้สึกอย่างไรกับการกระทำของมลและใหม่” ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนลงในกระดาษ A4</p> <p>4.วิทยากรสุ่มถามความรู้สึกของผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่เขียนลงในกระดาษ A4 2-3 คู่ โดยไม่ต้องสรุป</p>	<p>-กระดาษ A4</p> <p>-กรณีศึกษา“อุทาหรณ์ของมล”</p> <p>-กระดาษ A4</p>	10
<p>ชั้นจัดระบบความคิด ความเชื่อ สะท้อน ความคิด/ อภิปราย -กลุ่มเล็ก</p>	1,2	<p>5.ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 6-7 คน อภิปรายเรื่อง “ภูมิใจในدنพันภัยยาเสพติด” โดยกลุ่ม 1,2 อภิปรายข้อ 1,2 กลุ่ม 3,4 อภิปรายข้อ 3 กลุ่ม 5 อภิปรายข้อ 4 ให้กลุ่มเขียนผลอภิปรายลงในกรอบใบงาน 1</p>	<p>-ใบงาน 1 เรื่อง “ภูมิใจในدنพันภัยยาเสพติด”</p>	10

องค์กรประกอบ/ กลุ่ม	จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
<p>ความคิดรวบ ยอด</p> <p>-กลุ่มใหญ่</p> <p>ประยุกต์ แนวคิด</p> <p>-กลุ่มเล็ก</p>		<p>6.เมื่อกลุ่มอภิปรายได้ข้อสรุปแล้วให้ ตัวแทนกลุ่มนำเสนอประเด็นในเรื่อง “ภูมิใจในตนพันภัยยาเสพติด” แล้ว วิทยากรสรุป อภิปรายประเด็นใน เรื่อง “ภูมิใจในตนพันภัยยาเสพติด” โยงสู่จุดประสงค์ข้อ 1,2</p>	<p>-ใบความรู้สำหรับ วิทยากรเรื่อง “ภูมิใจใน ตนพันภัยยาเสพติด” ข้อ 1,2,3,4</p>	10
<p>ความคิดรวบ ยอด</p> <p>-กลุ่มใหญ่</p>	2	<p>7.ผู้เข้ารับการฝึกอบรม 5 กลุ่มเดิม อภิปราย/สรุปประเด็นเรื่อง “ภูมิใจใน ตนที่ไม่สนยาเสพติด” เมื่อแต่ละกลุ่ม ได้ข้อสรุปจากการอภิปรายกลุ่มแล้ว ตัวแทนของแต่ละกลุ่มนำเสนอผล การอภิปราย เรื่อง “ภูมิใจในตนที่ไม่ สนยาเสพติด” แล้ววิทยากรสรุป/ อภิปรายเรื่อง “วิธีสร้างความภูมิใจ” เพิ่มเติมให้ครบสมบูรณ์ โดยเป็น การโยงสู่จุดประสงค์ข้อที่ 2</p>	<p>-ใบงาน 2 เรื่อง “ความ ภูมิใจในตนที่ไม่สน ยาเสพติด”</p> <p>-ใบความรู้สำหรับ วิทยากรเรื่อง “ภูมิใจใน ตนพันภัยยาเสพติด” ข้อ 5</p>	15
<p>ขั้นสร้าง ความรู้ ประสบการณ์</p> <p>-กลุ่มใหญ่</p>	3	<p>8.วิทยากรสนทนาเชื่อมโยงถึง สถานการณ์การแพร่ระบาดของ ยาเสพติดและวิทยากรถามผู้เข้ารับ การฝึกอบรมว่า “ผู้เข้ารับการ ฝึกอบรมมีความเห็นอย่างไรกับ สถานการณ์การแพร่ระบาดของ ยาเสพติดในปัจจุบัน”</p>		

องค์ประกอบ/ กลุ่ม	จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
		<p>ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนลงในกระดาษ A4 แล้วสุ่มถามผู้เข้ารับการฝึกอบรม 2-3 คน ต่อจากนั้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละกลุ่มอ่านข่าวร้องเรียนทางหนังสือพิมพ์ และถามผู้เข้ารับการฝึกอบรมว่า "ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้สึกอย่างไรกับข่าวร้องเรียน" โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนลงในกระดาษ A4 แล้ววิทยากรสุ่มให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำเสนอ "ความรู้สึกกับข่าวร้องเรียนทางหนังสือพิมพ์" 2-3 คน โดยไม่ต้องสรุป</p>	<p>-ข่าวร้องเรียนทางหนังสือพิมพ์ -กระดาษ A4</p>	10
<p>จัดระบบ ความคิด ความเชื่อ สะท้อนความคิด/ อภิปราย กลุ่มเล็ก</p>	3	<p>9.ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งกลุ่มๆ ละ 6-7 คน อภิปราย/สรุปประเด็นเรื่อง "รับผิดชอบร่วมกันสร้างสรรค์สังคม" โดยกลุ่ม 1-3 อภิปรายข้อ 1 กลุ่ม 4-5 อภิปรายข้อ 2 เมื่อได้ผลอภิปรายกลุ่ม และให้เขียนลงในกรอบผลอภิปรายใบงาน 3</p>	<p>-ใบงาน 3 เรื่อง "รับผิดชอบร่วมกัน สร้างสรรค์สังคม"</p>	
<p>ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่</p>	3	<p>10.ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการอภิปราย/สรุปของกลุ่มเรื่อง "รับผิดชอบร่วมกันสร้างสรรค์สังคม" แล้ววิทยากรสรุป/อภิปรายเรื่อง</p>	<p>-ใบความรู้สำหรับ วิทยากรเรื่อง "รับผิดชอบ ร่วมกันสร้างสรรค์สังคม"</p>	15

องค์ประกอบ/ กลุ่ม	จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
ระยุคดีแนวคิด กลุ่มเล็ก	3	“รับผิดชอบร่วมกันสร้างสรรค์สังคม” เพิ่มเติมเป็นการสรุปโยงสู่ จุดประสงค์ข้อที่ 3	-ใบงาน 4 เรื่อง “รับผิดชอบร่วมกันช่วย ป้องกันการแพร่ระบาด ยาเสพติด”	
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่		11.ผู้เข้ารับการฝึกอบรมกลุ่มเดิม อภิปราย/สรุปเรื่องรับผิดชอบร่วมกัน ช่วยป้องกันการแพร่ระบาด ยาเสพติด” เมื่อได้ข้อสรุปจาก อภิปรายกลุ่มแล้วตัวแทนกลุ่ม นำเสนอผลการอภิปรายเรื่อง “รับผิดชอบร่วมกันช่วยป้องกันการ แพร่ระบาดยาเสพติด” และวิทยากร สรุป/อภิปรายเรื่อง “การมีส่วน รับผิดชอบต่อป้องกันการแพร่ ระบาดยาเสพติด”	-ใบความรู้สำหรับ วิทยากรเรื่อง “รับผิดชอบ ร่วมกันสร้างสรรค์สังคม”	15

### สื่อการสอน

1. กรณีศึกษาเรื่อง “อุทาหรณ์ของมล”
2. ใบงาน 1 เรื่อง “ภูมิใจในตนพันภัยยาเสพติด”
3. ใบงาน 2 เรื่อง “ภูมิใจในตนไม่สนยาเสพติด”
4. ใบความรู้ ข่าวร้องเรียนทางหนังสือพิมพ์
5. ใบงาน 3 เรื่อง “รับผิดชอบร่วมกันสร้างสรรค์สังคม”
6. ใบงาน 4 เรื่อง “รับผิดชอบร่วมกันช่วยป้องกันการแพร่ระบาดของยาเสพติด”
7. ใบความรู้สำหรับวิทยากร เรื่อง “ภูมิใจในตนพันภัยยาเสพติด” (ข้อ 1 – ข้อ 4)
8. ใบความรู้สำหรับวิทยากร เรื่อง “วิธีสร้างความภูมิใจ” (ข้อ 5)
9. ใบความรู้สำหรับวิทยากร เรื่อง “รับผิดชอบร่วมกันสร้างสรรค์สังคม” (ข้อ 1 , 2)

การวัดผลประเมินผล

วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	การประเมินผล
1. สังเกต	1. แบบสังเกตการมีส่วนร่วม	1. ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมมีส่วนร่วม แสดงความดีตน/อภิปรายแต่ละกลุ่ม
2. ตรวจผลงาน	2. แบบตรวจผลงานกลุ่ม	2. ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมมีความ สามารถในการบันทึกอภิปรายกลุ่ม/ การนำเสนอรายงานมากกว่าร้อยละ 80
3. ทดสอบ	3. แบบวัดความภาคภูมิใจใน ตนเอง	3. ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมมีความ ภาคภูมิใจในตนเองและความ รับผิดชอบต่อสังคมมากกว่าร้อยละ 80





# ใบงาน 1

เรื่อง “ภูมิใจในตนต้านภัยยาเสพติด”

(แผนฝึกอบรมที่ 4 หน่วย “ภูมิใจในตน ร่วมสร้างสรรค์สังคมที่ดี” )

คำชี้แจง ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรวมกลุ่ม 6 - 7 คน ร่วมอภิปรายเพื่อให้ข้อสรุปตามหัวข้อที่ได้รับมอบหมาย ตามกลุ่มข้างล่าง ( เวลา 5 นาที ) แล้วตัวแทนเตรียมนำเสนอ

กลุ่ม 1 - 2

1. จากกรณีศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมคิดว่ามารู้สึกอย่างไรต่อการกระทำของตน  
เพราะเหตุใด

2. เพราะเหตุใดมถึงไม่ลองใช้ยาเสพติดและถ้าวิชัยลองใช้ยาเสพติดตามที่ใหม่  
แนะนำ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับม

กลุ่ม 3 - 4

3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมช่วยกันบอกข้อดีของมที่ทำให้เขาไม่ไปเกี่ยวข้องกับ  
ยาเสพติด

กลุ่ม 5

4. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้สึกอย่างไรที่มสามารถดูแลตนเองได้โดยไม่ต้องพึ่งยาเสพติด  
เพราะเหตุใด

ผลการอภิปราย

--



เรื่อง "ภูมิใจในตนที่ไม่สนยาเสพติด"  
 (แผนฝึกอบรมที่ 4 หน่วย "ภูมิใจในตน ร่วมสร้างสรรค์สังคมที่ดี")

คำชี้แจง ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรวมกลุ่ม 6 - 7 คน ร่วมอภิปรายเพื่อให้ข้อสรุปตาม  
 ประเด็นข้างล่างที่ได้รับมอบหมาย ( เวลา 8 นาที ) และตัวแทนเตรียมนำเสนอ

ประเด็น

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีวิธีสร้างความภูมิใจได้อย่างไรโดยไม่ต้องพึ่งยาเสพติด

ผลอภิปราย



ข่าวร้องเรียนทางหนังสือพิมพ์  
(แผนฝึกอบรมที่ 4 หน่วย “ภูมิใจในตน ร่วมสร้างสรรค์สังคมที่ดี”)

### เรียนคุณจงอาง ที่นับถือ

ผมเป็นพ่อของลูกสาวคนหนึ่ง ซึ่งปัจจุบันกำลังตกเป็นทาสของยาบ้าที่ระบาดเข้ามาในหมู่บ้านโพธิ์งามมาเป็นเวลานานแล้วเด็ก ๆ วัยรุ่นพากันติดยาบ้าอย่างอมแงม มีการซื้อขายกันอย่างโจ่งแจ้งโดยไม่เกรงกลัวกฎหมายบ้านเมืองทั้ง ๆ ที่พ่อแม่หลายครอบครัวได้พยายามแจ้งตำรวจอยู่เนือง ๆ แต่ก็ไม่ได้รับความสนใจที่จะแก้ปัญหาได้อย่างจริงจัง เพียงแค่จับแล้วก็ให้ประกันตัวออกมาและยังคงกลับมาขายยาบ้าอีก จนชาวบ้านเกิดความเอือมระอาทำให้หมู่บ้านโพธิ์งามแทบทุกหลังคาเรือนตกเป็นทาสของยาบ้าเกิดปัญหาหลักขโมยจนถึงการก่ออาชญากรรมจนคนในชุมชนหมดหวังและกำลังใจในการแก้ปัญหายาเสพติดที่กำลังกระจายวงกว้างออกไปเรื่อย ๆ

ผมขอความกรุณาคุณจงอาง ช่วยเป็นสื่อในการบอกต่อไปยังผู้ใหญ่ที่มีอำนาจเพื่อมาช่วยกันแก้ปัญหาให้กับหมู่บ้านผมด้วย ก่อนที่หมู่บ้านโพธิ์งามนี้จะกลายเป็นหมู่บ้านสารเสพติดแล้วผมก็จะต้องเสียลูกสาวของผมไป

ขอแสดงความนับถือ  
พ่อของลูกสาวคนหนึ่ง



เรื่อง "รับผิดชอบร่วมกันสร้างสรรค์สังคม"  
(แผนฝึกอบรมที่ 4 หน่วย "ภูมิใจในตน ร่วมสร้างสรรค์สังคมที่ดี")

คำชี้แจง ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรวมกลุ่ม 6 - 7 คน ร่วมอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามประเด็นข้างล่างที่ได้รับมอบหมาย ( เวลา 5 นาที ) และตัวแทนเตรียมนำเสนอ

ประเด็น

กลุ่ม 1 - 3

1. เพราะเหตุใดหมู่บ้านท่าทรายจึงมีการแพร่ระบาดของยาเสพติดอย่างมาก

กลุ่ม 4 - 5

2. ถ้าผู้เข้ารับการฝึกอบรมอยู่ในชุมชนหมู่บ้านท่าทรายผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีแนวคิดในการมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการป้องกันการใช้ยาเสพติดของตนเองและครอบครัวได้อย่างไร

ผลการอภิปราย

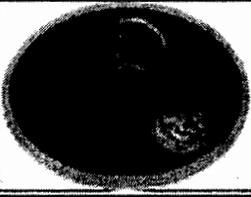


เรื่อง "รับผิดชอบร่วมกันช่วยป้องกันการแพร่ระบาดของยาเสพติด"  
(แผนฝึกรวมที่ 4 หน่วย "ภูมิใจในตน ร่วมสร้างสรรค์สังคมที่ดี")

คำชี้แจง ให้ผู้เข้ารับการฝึกรวมกลุ่ม 6-7 คน ร่วมอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตาม  
ประเด็นข้างล่างที่ได้รับมอบหมาย (เวลา 5 นาที) และตัวแทนเตรียมนำเสนอ  
ประเด็น

ในฐานะที่ผู้เข้ารับการฝึกรวมเป็นสมาชิกคนหนึ่งของโรงเรียน ผู้เข้ารับการฝึกรวมจะ  
มีส่วนรับผิดชอบในการป้องกันการแพร่ระบาดของยาเสพติดในโรงเรียนได้อย่างไร

ผลการอภิปราย



# ใบความรู้สำหรับวิทยากร

เรื่อง “ภูมิใจในตนพันภัยยาเสพติด”

(แผนฝึกอบรมที่ 4 หน่วย “ภูมิใจในตน ร่วมสร้างสรรค์สังคมที่ดี”)

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1) จากกรณีศึกษา ผู้เข้ารับการฝึกอบรมคิดว่ามารู้สึกอย่างไรต่อการกระทำของตนเอง เพราะเหตุใด	-รู้สึกภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะเขาเชื่อว่าเขามีความสามารถในตนเองโดยไม่ต้องพึ่งสารเสพติด
2) เพราะเหตุใดมลงจึงไม่ลองใช้สารเสพติดและถ้ามลงลองใช้สารเสพติดติดตามที่ใหม่แนะนำ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับมลง	-เพราะเขาตระหนักในพิษภัยของสารเสพติดและผลกระทบของสารเสพติดต่อบุคคลรอบข้าง และถ้ามลงใช้สารเสพติดติดตามที่ใหม่แนะนำมลงอาจต้องถูกจับเช่นเดียวกับใหม่
3) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมช่วยกันบอกข้อดีของมลงที่ทำให้เขาไม่ไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติด	-เป็นคนมีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่คล้อยตามคำชักชวนของใหม่
4) ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้สึกอย่างไรที่มลงสามารถดูแลตนเองได้โดยไม่ต้องพึ่งพาสารเสพติดเพราะเหตุใด	-รู้สึกดีใจและภูมิใจที่ถึงแม้เขาจะยากจนขาดพ่อและแม่ดูแล แต่เขาก็ยังเป็นคนเชื่อมั่นในตนเองไม่คล้อยตามผู้อื่น
5) ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีวิธีสร้างความภูมิใจได้อย่างไรบ้าง โดยไม่ต้องพึ่งพาสารเสพติด	-ภูมิใจที่เป็นสมาชิกคนหนึ่งของครอบครัว -ภูมิใจในความสามารถของตนเอง -ภูมิใจที่ไม่ใช้สารเสพติด -ภูมิใจที่ตั้งใจเรียนหนังสือ -ภูมิใจที่เกิดมาเป็นคน



# ใบความรู้สำหรับวิทยากร

เรื่อง “รับผิดชอบร่วมกันสร้างสรรค์สังคม”  
(แผนฝึกอบรมที่ 4 หน่วย “ภูมิใจในตน ร่วมสร้างสรรค์สังคมที่ดี”)

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
<p>1) เหตุใดหมู่บ้านท่าทรายจึงมีการแพร่ระบาดของสารเสพติดอย่างมาก</p> <p>2) ถ้าผู้เข้ารับการฝึกอบรมอยู่ในชุมชนหมู่บ้านท่าทราย ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีแนวคิดในการมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการป้องกันการใช้สารเสพติดของตนเองและครอบครัวได้อย่างไร</p>	<p>-ชาวบ้านเบื่อร้องเรียน เพราะไม่ได้ผล ขาดผู้นำในการแก้ไขปัญหา</p> <p>-ผู้รักษากฎหมายขาดความรับผิดชอบ</p> <p>-คนในชุมชนไม่ช่วยกันอย่างจริงจัง</p> <p><b>ต่อตนเอง</b></p> <p>-หาความรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยของสารเสพติด</p> <p>-ไม่ลองใช้สารเสพติด</p> <p>-ไม่ไปอยู่ในแหล่งที่มีว่่มกับการใช้สารเสพติด</p> <p>-รู้เท่าทันสถานการณ์เสี่ยงที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด</p> <p><b>ต่อครอบครัว</b></p> <p>-บอกให้รู้ถึงโทษและพิษภัยของสารเสพติดตลอดจนสถานการณ์เสี่ยงที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติดต่อครอบครัว</p> <p>-เมื่อพบเห็นพฤติกรรมที่น่าสงสัยและอาจจะเกี่ยวข้องกับสารเสพติด ควรแจ้งให้ครูทราบ</p> <p>-กระตุ้นเตือนเพื่อนให้รู้เท่าทันสถานการณ์เสี่ยงที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด</p> <p>-ให้คำแนะนำในทางที่สร้างสรรค์กับเพื่อน</p> <p>-ปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ใช้สารเสพติด</p> <p>-มีบทบาทในการจัดกิจกรรมรณรงค์ป้องกันการใช้สารเสพติด</p> <p>-รวมกลุ่มจัดกิจกรรมต่าง ๆ ในทางที่สร้างสรรค์</p> <p>-ติดตามข่าวสารที่เกี่ยวกับการแพร่ระบาดของสารเสพติด</p>
<p>3) ในฐานะที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นสมาชิกคนหนึ่ง ของโรงเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะมีส่วนรับผิดชอบในการป้องกันการแพร่ระบาดของสารเสพติดในโรงเรียนอย่างไร</p>	

**แบบสังเกตการมีส่วนร่วมกิจกรรมกลุ่ม**  
**(แผนฝึกอบรมที่ 4 หน่วย “ภูมิใจในตนร่วมสร้างสรรค์สังคมที่ดี”)**

ที่.	พฤติกรรม	ภูมิใจในคุณค่าของตน				ภูมิใจในตนที่ไม่ใช่ยาเสพติด				แสดงความดีเห็นต่อบทบาทความรับผิดชอบของตนเองในการป้องกันตนเอง ครอบครัว และชุมชนจากยาเสพติด และการปราบปรามของยาเสพติด				รวม	ระดับคุณภาพ		
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		12	ดีมาก 10-12	ดี 6-9
1	กลุ่ม คะแนน																
2																	
3																	
4																	
5																	

**เกณฑ์การให้คะแนนระดับคุณภาพของแต่ละพฤติกรรมดังนี้**

ระดับคุณภาพ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	พอใช้
คะแนน	4	3	2	1

**เกณฑ์การประเมิน**

ระดับคุณภาพ	ดีมาก	ดี	พอใช้
คะแนน	10 - 12	6 - 9	3 - 5

## แบบตรวจผลงาน

(แผนฝึกอบรมที่ 4 หน่วย “ภูมิใจในตนร่วมสร้างสรรค์สังคมที่ดี”)

## เกณฑ์การให้คะแนนจุดประสงค์ข้อที่ 1

ระดับคะแนน	4	3	2	1
จุดประสงค์ข้อที่ 1				
1.ภูมิใจในคุณค่าของ ตน	อภิปรายได้ ครอบคลุมและ ตรงประเด็น	อภิปรายได้ ครอบคลุมแต่มี บางประเด็น ไม่ตรงประเด็น	อภิปรายได้ ไม่ครอบคลุม และไม่ตรง ประเด็น	อภิปรายได้ ไม่ครอบคลุม ไม่ตรงประเด็น เกือบทั้งหมด

## เกณฑ์การให้คะแนนจุดประสงค์ข้อที่ 2

ระดับคะแนน	4	3	2	1
จุดประสงค์ข้อที่ 2				
2. ภูมิใจในตนที่ไม่ใช้ ยาเสพติด	อภิปรายได้ ครอบคลุมและ ตรงประเด็น	อภิปรายได้ ครอบคลุมแต่มี บางประเด็น ไม่ตรงประเด็น	อภิปรายได้ ไม่ครอบคลุม และไม่ตรง ประเด็น	อภิปรายได้ ไม่ครอบคลุม ไม่ตรงประเด็น เกือบทั้งหมด

## เกณฑ์การให้คะแนนจุดประสงค์ข้อที่ 3

ระดับคะแนน	4	3	2	1
จุดประสงค์ข้อที่ 3				
3. แสดงความคิดเห็นต่อ บทบาทความรับผิดชอบ ของตนเองในการป้องกัน ตนเอง ครอบครัว และ ชุมชนจากยาเสพติด และ การแพร่ระบาดของ ยาเสพติด	แสดงความคิดเห็นต่อ บทบาทความรับผิดชอบ ของตนเองในการ ป้องกันตนเอง ครอบครัว และชุมชน จากยาเสพติด และ การแพร่ระบาดของ ยาเสพติดได้ละเอียด ชัดเจน	แสดงความคิดเห็นต่อ บทบาทความ รับผิดชอบของตนเอง ในการป้องกันตนเอง ครอบครัว และชุมชน จากยาเสพติด และการ แพร่ระบาดของยาเสพติด ได้ละเอียดแต่มีบาง ประเด็นไม่ชัดเจน	แสดงความคิดเห็นต่อ บทบาทความรับผิดชอบ ของตนเองในการ ป้องกันตนเอง ครอบครัว และชุมชน จากยาเสพติด และการ แพร่ระบาดของยาเสพติด ได้ไม่ละเอียด ไม่ชัดเจน	แสดงความคิดเห็น ต่อบทบาทความรับ ผิดชอบของตนเอง ในการป้องกัน ตนเอง ครอบครัว และชุมชนจาก ยาเสพติด และการ แพร่ระบาดของ ยาเสพติด ได้ไม่ ละเอียด ไม่ชัดเจน เกือบทั้งหมด



## แผนฝึกอบรมที่ 5

หน่วย “อย่าโกรธนะ เพราะรักจึงเตือน”

เวลา 90 นาที

### สาระสำคัญ

เพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิดมีอิทธิพลต่อเยาวชนวัยรุ่นมากกว่าการที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีทักษะการปฏิเสธเพื่อนหรือบุคคลอื่นที่ชักชวนไปมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติดอย่างได้ผล โดยไม่เสียสัมพันธภาพจะช่วยป้องกันผู้เข้ารับการฝึกอบรมจากปัญหาเสพติดได้ตลอดจนการมีทักษะเตือนเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิดให้หลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสี่ยงด้วยวิธีอันเหมาะสมจะช่วยป้องกันเพื่อนให้ปลอดภัยจากยาเสพติดได้

### จุดประสงค์

1. ปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่อาจถูกชักชวนไปใช้ยาเสพติดได้ถูกต้อง
2. เตือนเพื่อนหรือผู้ใกล้ชิดที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติดให้หลีกเลี่ยงหรือ

เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องได้

### เนื้อหา

1. การปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ไปใช้ยาเสพติด
2. การเตือนเพื่อนเมื่อจะไปใช้ยาเสพติด

### กิจกรรมฝึกอบรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม	จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
ชั้นรู้ชัดเห็นจริง ประสบการณ์ -กลุ่มใหญ่	1	1.วิทยากรสนทนาถึงเรื่องต่าง ๆ ที่ดีและไม่ดี และยกตัวอย่างเพื่อนชวนให้ลองเสพยาเสพติดว่าเป็นสิ่งไม่ดี แล้ววิทยากรถามผู้เข้ารับการฝึกอบรมว่า “เคยปฏิเสธเพื่อนบ้างหรือไม่ และในสถานการณ์ใดบ้าง” สุ่มให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตอบ 2-3 คน		



องค์กรประกอบ/กลุ่ม	จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
<p>ความคิดรวบยอด -กลุ่มใหญ่</p>	1	<p>กลุ่มจับฉลากได้</p> <p>5.ประเมินการฝึกโดยให้กลุ่ม ช่วยกันประเมิน โดยใช้แบบ ประเมินการปฏิเสธ และวิทยากร ประเมินแล้ววิทยากรและผู้เข้ารับ การฝึกอบรมช่วยกันสรุปขั้นตอน การปฏิเสธ</p>	<p>-ใบประเมินการฝึกทักษะ ปฏิเสธ</p> <p>-ใบความรู้สำหรับวิทยากร เรื่อง “หลักการปฏิเสธ”</p>	20
<p>ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ประสบการณ์ -กลุ่มใหญ่</p> <p>จับคู่ 2 คน</p>	2	<p>6.วิทยากรสนทนาถึงการกระทำ ผิดระเบียบของโรงเรียนการทำผิด กฎหมาย และวิทยากรถามผู้เข้า รับการฝึกอบรมว่า “เคยเตือน เพื่อนบ้างหรือไม่ในสถานการณ์ ใดบ้าง” ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม -เขียนลงในกระดาษ A4 วิทยากร สุ่มให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม นำเสนอ “เคยเตือนเพื่อนบ้าง หรือไม่.....ในสถานการณ์ใดบ้าง” 2-3 คน โดยไม่ต้องสรุป</p> <p>7.ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจับคู่ 2 คน ให้ร่วมกันปรึกษาถึงสถานการณ์ ใดบ้างที่ควรเตือนเพื่อนให้ หลีกเลี่ยงการกระทำที่ไม่ถูกต้อง และไม่เหมาะสม ให้ผู้เข้ารับการ ฝึกอบรมเขียนการเตือนเพื่อน ลงในกระดาษ A4</p>	<p>-กระดาษ A4</p> <p>-กระดาษ A4</p>	10

องค์ประกอบ/กลุ่ม	จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
<p>ความคิดรวบยอด -กลุ่มใหญ่</p>		<p>8.วิทยากรสุ่มถามผู้เข้ารับการฝึกอบรม 2-3 คู่ ที่เกี่ยวกับสถานการณ์ใดบ้างที่ควรเตือนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการกระทำที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม แล้ววิทยากรช่วยสรุปสถานการณ์ที่ควรเตือนเพื่อน</p>	<p>-ใบความรู้สำหรับวิทยากร เรื่อง“สถานการณ์ที่ควรเตือนเพื่อน”</p>	5
<p>ประสบการณ์ -กลุ่มใหญ่</p>	2	<p>9.ผู้เข้ารับการฝึกอบรม 2 คน แสดงบทบาทสมมุติตามสถานการณ์จำลอง เรื่อง “ไปเล่น Net กันเถอะ”</p>	<p>-สถานการณ์จำลองเรื่อง “ไปเล่น Net กันเถอะ”</p>	10
<p>สะท้อนความคิด/ อภิปราย -กลุ่มเล็ก</p>	2	<p>10.ผู้เข้ารับการฝึกอบรม แบ่งกลุ่มๆ ละ 6-7 คน ให้รวม อภิปราย/สรุป เรื่อง “วิเคราะห์สถานการณ์จำลอง” (เรื่อง “ไปเล่น Net กันเถอะ”) โดยกลุ่ม 1-3 อภิปรายข้อ 1 กลุ่ม 4-5 อภิปรายข้อ 2 แล้วตัวแทนกลุ่มเตรียม นำเสนอผลอภิปรายของกลุ่ม</p>	<p>-ใบงาน 3 เรื่อง “วิเคราะห์สถานการณ์จำลอง” (เรื่อง “ไปเล่น Net กันเถอะ”)</p>	5
<p>ความคิดรวบยอด -กลุ่มใหญ่</p>		<p>11.วิทยากรสุ่มถามผู้เข้ารับการฝึกอบรม เรื่อง “วิเคราะห์สถานการณ์จำลอง” 2-3 กลุ่ม แล้ววิทยากรสรุป/อภิปรายเพิ่มเติม เรื่อง “หลักการเตือน” โดยผู้จุดประสงค์ข้อ 2</p>	<p>-ใบความรู้สำหรับวิทยากร เรื่อง “หลักการเตือน”</p>	

องค์กรประกอบ/กลุ่ม	จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
<p>ชั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด -กลุ่ม 3 คน</p> <p>ความคิดรวบยอด -กลุ่มใหญ่</p>		<p>12.ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจับกลุ่มๆละ 3 คน แล้วฝึกทักษะเตือนเพื่อนเรื่อง "รักเพื่อนต้องเตือนให้เป็น" โดยให้กลุ่มฉลากหัวข้อสถานการณ์เตือนเพื่อนเมื่อได้หัวข้อแล้วให้กลุ่มร่วมกันคิดบทสนทนาทักษะการเตือน แล้วเขียนลงในกรอบบทสนทนาใบงาน 4 แล้วเตรียมแสดงทักษะการเตือนให้เพื่อนดู แล้วสุ่มให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงบทบาทสมมุติเรื่อง "รักเพื่อนต้องเตือนให้เป็น" 1-2 กลุ่ม และให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมในกลุ่มประเมินกันเอง โดยวิทยากรช่วยสรุปประเมินจากเรื่อง "รักเพื่อนต้องเตือนให้เป็น" โดยใช้แบบประเมินการเตือน</p>	<p>-ใบงาน 4 เรื่อง "รักเพื่อนต้องเตือนให้เป็น"</p> <p>-ใบความรู้สำหรับวิทยากร เรื่อง "รักเพื่อนต้องเตือนให้เป็น"</p> <p>-แบบประเมินการเตือน</p>	20

### สื่อการสอน

1. สถานการณ์จำลองเรื่อง "เพื่อนชวนลองต้องปฏิเสธ"
2. ใบงาน 1 เรื่อง "สถานการณ์ที่ควรปฏิเสธ"
3. ใบความรู้สำหรับวิทยากรเรื่อง "แนวคิดการปฏิเสธ"
4. ใบงาน 2 เรื่อง "ทักษะการปฏิเสธ"
5. แบบประเมินการปฏิเสธ
6. ใบความรู้สำหรับวิทยากรเรื่อง "หลักการปฏิเสธ"
7. ใบความรู้สำหรับวิทยากรเรื่อง "สถานการณ์ที่ควรเตือนเพื่อน"
8. สถานการณ์จำลองเรื่อง "ไปเล่น Net กันเถอะ"
9. ใบงาน 3 เรื่อง "วิเคราะห์สถานการณ์จำลอง"

10. ไบความรู้สำหรับวิทยากรเรื่อง "หลักการเตือน"
11. ใบบงาน 4 เรื่อง "รักเพื่อนต้องเตือนให้เป็น"
12. ไบความรู้สำหรับวิทยากรเรื่อง "รักเพื่อนต้องเตือนให้เป็น"
13. ไบประเมินการเตือน
14. แบบตรวจผลงาน
15. แบบบันทึกคะแนน
16. แบบวัดทักษะการปฏิเสธ และแบบวัดทักษะการเตือนเพื่อน

### การวัดผลประเมินผล

วิธีวัด	เครื่องมือวัด	การประเมินผล
1. สังเกต	1. แบบสังเกตการณ์ปฏิเสธการเตือน	1. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีพฤติกรรมการปฏิเสธและเตือนเพื่อนมากกว่าร้อยละ 80
2. ตรวจผลงาน	2. แบบตรวจผลงาน	2. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละกลุ่มมีความสามารถปฏิเสธและเตือนเพื่อนมากกว่าร้อยละ 80
3. ทดสอบ	3. แบบวัดทักษะปฏิเสธและทักษะการเตือนเพื่อน	3. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีทักษะการปฏิเสธและทักษะการเตือนเพื่อนมากกว่าร้อยละ 80



# สถานการณ์จำลอง

เรื่อง “เพื่อนชวนลองต้องปฏิเสธ”

(แผนฝึกอบรมที่ 5 หน่วย “อย่าโกรธนะ เพราะรักจึงเตือน”)

ในงานเลี้ยงฉลองวันเกิดของนวลนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยมีเพื่อน ๆ มา  
ร่วมงานเกือบทั้งห้อง ซึ่งนั่นกับนวลกำลังสนทนากันอยู่

นัน : นวลวันเกิดทั้งทีลองไอ้นี้หน่อยน่า ดินะไว้วัย จะบอกให้

นวล : ดิอย่างไรหรือเพื่อน

นัน : เพลินดินะ ไม่หวังด้วยจะได้สนุกกันทั้งคืนไงล่ะ

นวล : โอ๊ยไม่เอาหรือกลัวดิอะ! เพื่อน

นัน : ครั้งเดียวไม่ติดหรอกน่า เดี่ยวจะว่ามีของดีแล้วไม่บอก

นวล : ไม่เอาดีกว่า ไม่อยากลอง เราไม่ชอบของพวกนี้ ถ้าเธอชวนเราไปเล่น  
แบดมินตันละก็ตกลงทันทีเลย

นัน : น่า...ลองนิดเดียว ไม่ติดหรอกแค่สนุก ๆ เองเพื่อน

นวล : ไม่ละขอบใจเธอมากที่ชวนแต่เราไม่อยากลองจริงๆ เธอก็น้อยๆ หน่อยละ  
เดี๋ยวจะติด



# ใบงาน 1

เรื่อง "สถานการณ์ที่ควรปฏิเสธ"

(แผนฝึกอบรมที่ 5 หน่วย "อย่าโกรธนะ เพราะรักจึงเตือน" )

คำชี้แจง ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรวมกลุ่ม 6-7 คน ร่วมอภิปรายตามประเด็นข้างล่าง และตามกลุ่มที่กำหนดให้ได้ข้อสรุปเขียนลงในกรอบผลการอภิปราย (เวลา 7 นาที) แล้วตัวแทนกลุ่มเตรียมนำเสนอ

ประเด็น

กลุ่ม 1-2

1. เพราะเหตุใดนวลจึงปฏิเสธคำชวนของนัน
2. ให้ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ควรปฏิเสธ 1 ตัวอย่าง

กลุ่ม 3-4

3. นวลปฏิเสธประสบความสำเร็จหรือไม่ และเป็นการปฏิเสธที่ดีหรือไม่

เพราะเหตุใด

4. ให้ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ควรปฏิเสธ 1 ตัวอย่าง

กลุ่ม 5

5. สถานการณ์ใดบ้างที่ควรปฏิเสธคำชวนของเพื่อนให้ยกตัวอย่าง 3 สถานการณ์

ผลการอภิปราย

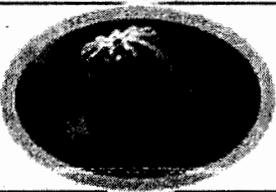


# ใบความรู้สำหรับวิทยากร

เรื่อง “แนวคิดการปฏิเสธ”

(แผนฝึกอบรมที่ 5 หน่วย “อย่าโกรธนะ เพราะรักจึงเตือน”)

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1) เพราะเหตุใด นวลจึงปฏิเสธนั้น	- เพราะนั้นชวนลองให้ใช้ยาที่อาจเป็นสารเสพติดและนวลรู้ว่าไม่ดี ใช้แล้วอาจติดได้
2) การปฏิเสธที่เห็นเป็นการปฏิเสธที่ดีหรือไม่ เพราะเหตุใด	- ให้โอกาสผู้เข้ารับการฝึกอบรมตอบตามเหตุผลของกลุ่มอย่างอิสระ
3) สถานการณ์ใดบ้างที่ควรปฏิเสธเพื่อน ให้นักเรียนยกตัวอย่าง กลุ่มละ 3 สถานการณ์	- สถานการณ์ที่ผิดระเบียบของโรงเรียนและอาจผิดกฎหมาย สถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดทุกชนิด เช่น เพื่อนชวน หนีเรียน ทะเลาะวิวาท เทียบกลางคืน สูบบุหรี่ ดื่มเบียร์ ดื่มเหล้า ดื่มไวท์ ดื่มสไปร์
4) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรวมกลุ่ม 3 คน เพื่อฝึกทักษะปฏิเสธตามหลักการปฏิเสธจากสถานการณ์ที่กำหนดให้	- ประเมินตามหลักการปฏิเสธ



# ใบงาน 2

## เรื่อง “ทักษะปฏิเสธ”

(แผนฝึกอบรมที่ 5 หน่วย “อย่าโกรธนะ เพราะรักจึงเตือน” )

คำชี้แจง ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรวมกลุ่ม 3 คน เพื่อฝึกทักษะปฏิเสธที่ดีกลุ่มละ 1 สถานการณ์ จากสถานการณ์ข้างล่าง โดยคิดบทสนทนาเอง เขียนลงในกรอบทักษะปฏิเสธสถานการณ์...ข้างล่าง แล้วผลัดกัน...ปฏิเสธและแสดงหน้าชั้นโดยให้แต่ละกลุ่ม จับฉลากหัวข้อสถานการณ์ (เวลา 10 นาที) แล้วเตรียมแสดงให้เพื่อน ๆ ดู

1. สถานการณ์ เมื่อเพื่อนชวนให้ลองสูบบุหรี่
2. สถานการณ์ เมื่อเพื่อนชวนให้ลองดื่มเบียร์ / สุรา / สบาย
3. สถานการณ์ เมื่อเพื่อนชวนให้ลองเสพยาบ้า
4. สถานการณ์ เมื่อเพื่อนชวนให้ลองดมกาวทินเนอร์
5. สถานการณ์ เมื่อเพื่อนชวนให้ลองเสพยาอี

บทสนทนาทักษะปฏิเสธสถานการณ์...

**แบบประเมินการปฏิเสธ**  
(แผนฝึกอบรมที่ 5 หน่วย “อย่าโกรธนะ เพราะรักจึงเตือน”)

ร.น.	พฤติกรรม	ท่าทาง คำพูด น้ำเสียง	ใช้ความรู้สึก	การรักษาน้ำใจผู้ชวน	การแสดงไม่พอใจโดย	รวม	ระดับคะแนน
		ปฏิเสธชัดเจน	ประกอบเหตุผล	การรักษาน้ำใจผู้ชวน	ยื่นมือปฏิเสธ		
	กลุ่ม คะแนน	5	5	5	5	20	
1							
2							
3							
4							
5							

**เกณฑ์การให้คะแนน**

- พฤติกรรมแสดงออกของผู้เข้ารับการฝึกอบรมโดยรวมมากกว่าร้อยละ 80 = 5 คะแนน  
 พฤติกรรมแสดงออกของผู้เข้ารับการฝึกอบรมโดยรวมมากกว่าร้อยละ 70-79 = 4 คะแนน  
 พฤติกรรมแสดงออกของผู้เข้ารับการฝึกอบรมโดยรวมมากกว่าร้อยละ 60-69 = 3 คะแนน  
 พฤติกรรมแสดงออกของผู้เข้ารับการฝึกอบรมโดยรวมมากกว่าร้อยละ 50-59 = 2 คะแนน  
 พฤติกรรมแสดงออกของผู้เข้ารับการฝึกอบรมโดยรวมน้อยกว่าร้อยละ 50 = 1 คะแนน

**เกณฑ์การตัดสิน**

- ได้คะแนน 17 - 20 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีทักษะการปฏิเสธในระดับดีมาก  
 ได้คะแนน 13 - 16 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีทักษะการปฏิเสธในระดับดี  
 ได้คะแนน 9 - 12 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีทักษะการปฏิเสธในระดับปานกลาง  
 ได้คะแนน 5 - 8 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีทักษะการปฏิเสธในระดับพอใช้



# ใบความรู้สำหรับวิทยากร

## เรื่อง “หลักการปฏิเสธ”

(แผนฝึกอบรมที่ 5 หน่วย “อย่าโกรธนะ เพราะรักจึงเตือน” )

1. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทางคำพูดและน้ำเสียงเพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ
2. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผลเพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น
3. การขอความเห็นชอบ และแสดงการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับจะเป็นการรักษาหัวใจของผู้ชวน
4. เมื่อถูกเข้าชี้ต่อหรือสบประมาทไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออกควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้
  - 4.1 ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกสาเหตุทางเสียงจากเหตุการณ์ไป
  - 4.2 การต่อรองโดยการหากิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน
  - 4.3 การผัดผ่อนโดยการขอยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

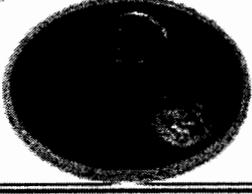


# ใบความรู้สำหรับวิทยากร

เรื่อง "สถานการณ์ที่ควรเตือนเพื่อน"  
(แผนฝึกอบรมที่ 5 หน่วย "อย่าโกรธนะ เพราะรักจึงเตือน")

1. ทำผิดระเบียบโรงเรียน เช่น หนีเรียน แต่งกายไม่เรียบร้อย มาโรงเรียนสาย
2. ทำผิดกฎหมาย เช่น ขอบขโมยของตามห้าง
3. มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติด
4. ขอบหนีเรียน

ฯลฯ



# สถานการณ์จำลอง

เรื่อง “ไปเล่น Net กันเถอะ”

(แผนฝึกอบรมที่ 5 หน่วย “อย่าโกรธนะ เพราะรักจึงเตือน”)

สถานการณ์ : เวลาพักช่วงเช้าหน้าห้องน้ำ

หญิง : บี ชั่วโมงนี้เรียนภาษาไทยเราเมื่อมากเลย เบื่อทั้งวิชา เบื่อทั้งครูเลย เราไปหาที่เล่นสนุก ๆ กันไหม?

บี : จะไปไหนล่ะ นี่เพิ่งจะ 9 โมงเช้านะเพื่อน

หญิง : เอาเถอะนะ เรามีที่ไปก็แล้วกัน อยู่แถวใกล้ ๆ โรงเรียนนี่แหละ

บี : ไปเล่น Net เหรอ

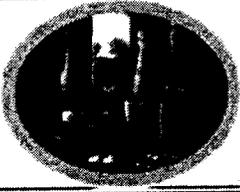
หญิง : ออ! ไซ้ ไปไหม สนุกนะ เรานัดเอาไว้ด้วย เล่นเน็ตเสร็จแล้วไปเที่ยว

ห่างสรรพสินค้าต่อได้เลย

บี : นี่หญิง เราว่าอย่าโดดเรียนเลยนะ วิชาภาษาไทยนี่นะสำคัญนะ พวกเราเป็นคนไทย ถ้าไม่รู้เรื่องภาษาไทยดี อายเขาแย่เลยแล้วเราก็ไม่ชอบด้วย มันผิดระเบียบของโรงเรียน นี่ก็ใกล้สอบแล้ว เราว่าเธออย่าไปเลยเล่นเน็ตนี่เสียเวลาแล้วถ้าอาจารย์รู้เข้าน่าจะมีความผิดด้วยนะ เข้าห้องเรียนดีกว่า เชื่อเราเถอะ เราหวังดีนะ ไปเถอะได้เวลาเรียนแล้ว ( ดุนาฬิกา )

หญิง : ( ทำท่าลังเล... ) เออ...ไปเรียนก็ไปเรียนไม่ค่อยอยากเรียนแล้ว...เนี่ยะ พวกเจ้าเอ มันตำราเราแน่เลย...

.....บีลากหญิงเข้าห้องเรียน.....



## ใบงาน 3

เรื่อง "วิเคราะห์สถานการณ์จำลอง"  
(แผนฝึกอบรมที่ 5 หน่วย "อย่าโกรธนะ เพราะรักจึงเดือน")

คำชี้แจง ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรวมกลุ่ม 6 - 7 คน ร่วมกันวิเคราะห์จากสถานการณ์จำลองเรื่อง "ไปเล่นเน็ตกันเถอะ" ตามประเด็นที่มอบหมายข้างล่างลงในกรอบวิเคราะห์สถานการณ์จำลองใช้เวลา 8 นาที แล้วตัวแทนเตรียมนำเสนอ

ประเด็น

กลุ่ม 1 - 3

1. การเดือนที่เห็นจากสถานการณ์จำลองเป็นการเดือนที่ดีหรือไม่อย่างไร

กลุ่ม 4 - 5

2. การเดือนที่เห็นจากสถานการณ์จำลองประสบความสำเร็จหรือไม่ เพราะอะไร

วิเคราะห์สถานการณ์จำลอง



# ใบความรู้สำหรับวิทยากร

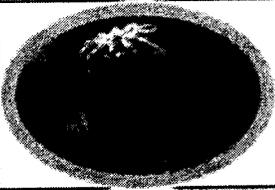
เรื่อง “หลักการเดือน”

(แผนฝึกอบรมที่ 5 หน่วย “อย่าโกรธนะ เพราะรักจึงเดือน”)

การเดือนเป็นการสื่อสารที่ดีและสามารถถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ และความเข้าใจ เพื่อให้ผู้อื่นมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข  
ขั้นตอนการเดือน

1. บอกความรู้สึกของตนเองอย่างจริงใจ โดยอาจมีหรือไม่มีเหตุผลประกอบ
2. การบอกความรู้สึกทำให้ถูกโต้แย้งได้ยากกว่าการใช้เหตุผล
3. บอกพฤติกรรมที่ต้องการเดือนของผู้เดือนอย่างตรงไปตรงมา
4. ถามความเห็นของอีกฝ่าย เพื่อเป็นการรักษาน้ำใจของอีกฝ่าย แสดงถึง

ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน



# ใบงาน 4

เรื่อง “รักเพื่อนต้องเตือนให้เป็น”

(แผนฝึกอบรมที่ 5 หน่วย “อย่าโกรธนะ เพราะรักจึงเตือน”)

คำชี้แจง ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรวมกลุ่ม 3 คน ผลัดกันฝึกทักษะการเตือนตาม  
สถานการณ์ 1-6 โดยให้แต่ละกลุ่มจับฉลาก กลุ่มละ 1 สถานการณ์ และคิดบทสนทนา  
เอง ให้ใช้หลักการเตือนที่เรียนไปแล้วเขียนบทลงในกรอบทักษะการเตือนใช้เวลา  
10 นาที แล้วตัวแทนกลุ่มเตรียมนำเสนอ

1. สถานการณ์เตือนเพื่อนที่สูบบุหรี่
2. สถานการณ์เตือนเพื่อนที่ดื่มสุราหรือเบียร์
3. สถานการณ์เตือนเพื่อนที่เสพยาบ้า
4. สถานการณ์เตือนเพื่อนที่เที่ยวกลางคืน
5. สถานการณ์เตือนเพื่อนที่ชวนหนีเรียน
6. สถานการณ์เตือนเพื่อนที่ไปร่วมงานสังสรรค์ที่มีการใช้ยาเสพติด

บทสนทนาทักษะการเตือน



# ใบความรู้สำหรับวิทยากร

เรื่อง “รักเพื่อนต้องเตือนให้เป็น”

(แผนฝึกอบอรมที่ 5 หน่วย “อย่าโกรธนะ เพราะรักจึงเตือน”)

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมวิเคราะห์บทบาทสมมุติจากสถานการณ์จำลองว่า การเตือนที่เห็นเป็นการเตือนที่ดีหรือไม่ อย่างไร	-วิเคราะห์ตามหลักการเตือน ถ้าบทบาทที่เห็นแสดงได้ถูกต้องตามขั้นตอนและหลักการเตือนก็เป็นการเตือนที่ดี
2) การเตือนที่เห็นจากสถานการณ์จำลอง ประสบความสำเร็จหรือไม่ เพราะอะไร	-การแสดงบทบาทจากสถานการณ์จำลอง ถ้าผู้เข้ารับการฝึกอบรมเตือนเพื่อนได้ และเพื่อนคล้อยตามยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่เหมาะสม เป็นการเตือนที่ประสบความสำเร็จ
3) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมกลุ่มละ 3 คน ผลัดกันฝึกทักษะการเตือน ตามสถานการณ์ที่กำหนด	-ประเมินตามหลักการเตือน

**แบบประเมินการเดือน**  
(แผนฝึกอบรมที่ 5 หน่วย “อย่าโกรธนะ เพราะรักจึงเดือน”)

ที่	พฤติกรรม	บอกความรู้สึก อย่างจริงใจ	บอกความรู้สึกทำให้ โต้แย้งได้ยาก	เดือนอย่างตรงไปตรงมา	รักษาน้ำใจแสดง ความสัมพันธที่ดี	รวม	ระดับคะแนน
	กลุ่ม คะแนน	5	5	5	5	20	
1							
2							
3							
4							
5							

**เกณฑ์การให้คะแนน**

พฤติกรรมแสดงออกของผู้เข้ารับการฝึกอบรมในการเดือนมากกว่าร้อยละ 80 = 5 คะแนน  
 พฤติกรรมแสดงออกของผู้เข้ารับการฝึกอบรมในการเดือนมากกว่าร้อยละ 70-79 = 4 คะแนน  
 พฤติกรรมแสดงออกของผู้เข้ารับการฝึกอบรมในการเดือนมากกว่าร้อยละ 60-69 = 3 คะแนน  
 พฤติกรรมแสดงออกของผู้เข้ารับการฝึกอบรมในการเดือนมากกว่าร้อยละ 50-59 = 2 คะแนน  
 พฤติกรรมแสดงออกของผู้เข้ารับการฝึกอบรมในการเดือนน้อยกว่าร้อยละ 50 = 1 คะแนน

**เกณฑ์การตัดสิน**

ได้คะแนน 17-20 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีทักษะการเดือนในระดับดีมาก  
 ได้คะแนน 13-16 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีทักษะการเดือนในระดับดี  
 ได้คะแนน 9-12 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีทักษะการเดือนในระดับปานกลาง  
 ได้คะแนน 4-8 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีทักษะการเดือนในระดับพอใช้

**แบบตรวจผลงาน**  
(แผนฝึกอบรมที่ 5 หน่วย “อย่าโกรธนะ เพราะรักจึงเตือน”)

**เกณฑ์การให้คะแนนจุดประสงค์ข้อที่ 1 (ใบงาน 1)**

ระดับคะแนน จุดประสงค์ข้อที่ 1	4	3	2	1
1. ปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่อาจถูกชักชวนไปใช้ยาเสพติดได้ถูกตัว	ปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่อาจถูกชักชวนไปใช้ยาเสพติดได้ครอบคลุมและตรงประเด็น	ปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่อาจถูกชักชวนไปใช้ยาเสพติดได้ครอบคลุมแต่มีบางประเด็นไม่ตรงประเด็น	ปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่อาจถูกชักชวนไปใช้ยาเสพติดได้ไม่ครอบคลุมและไม่ตรงประเด็น	ปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่อาจถูกชักชวนไปใช้ยาเสพติดได้ไม่ครอบคลุมไม่ตรงประเด็นเกือบทั้งหมด

**เกณฑ์การให้คะแนนจุดประสงค์ข้อที่ 2 (ใบงาน 3)**

ระดับคะแนน จุดประสงค์ข้อที่ 2	4	3	2	1
2. เตือนเพื่อนหรือผู้ใกล้ชิดที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติดให้หลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องได้	เตือนเพื่อนหรือผู้ใกล้ชิดที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติดให้หลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องได้ครอบคลุมและตรงประเด็น	เตือนเพื่อนหรือผู้ใกล้ชิดที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติดให้หลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องได้ครอบคลุมแต่มีบางประเด็นไม่ตรงประเด็น	เตือนเพื่อนหรือผู้ใกล้ชิดที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติดให้หลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องได้ไม่ครอบคลุมและไม่ตรงประเด็น	เตือนเพื่อนหรือผู้ใกล้ชิดที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติดให้หลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องได้ไม่ครอบคลุมไม่ตรงประเด็นเกือบทั้งหมด



## แผนฝึกอบรมที่ 6

หน่วย " ฝึกกาย ฝึกจิต คิดตัดสินใจไม่ผิดพลาด "

เวลา 160 นาที

### สาระสำคัญ

มีสถานการณ์หลายสถานการณ์ที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับเยาวชนวัยรุ่นที่ถูกชักชวน ล่อลวงให้ลองเสพ ให้ซื้อ ขยายยาเสพติดจากบุคคลใกล้ชิด หรือบุคคลแปลกหน้า หากเยาวชนวัยรุ่นได้รับการฝึกทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหาที่ถูกต้องจะทำให้เยาวชนวัยรุ่นสามารถตัดสินใจแก้ปัญหา มีแนวทางปฏิบัติสำหรับตนเองและเพื่อนเพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงเหล่านี้ได้

เหตุการณ์ต่างๆในการดำเนินชีวิตมีผลทำให้เกิดอารมณ์ได้ เมื่อสมหวังก็พอใจ ผิดหวังก็เสียใจหรือทำให้เกิดความเครียดได้ การฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์ได้และเหมาะสมก็จะทำให้เยาวชนวัยรุ่นรู้จักการควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อเยาวชนวัยรุ่นสามารถควบคุมจัดการกับอารมณ์โกรธและเครียดได้อย่างเหมาะสมถูกต้องก็ทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพร่างกายจิตใจของตนเองรวมถึงแนะนำบุคคลอื่นได้ด้วย

### จุดประสงค์

1. รับรู้ปัญหาและสาเหตุของปัญหา
2. หาทางเลือกแก้ปัญหาและตัดสินใจแก้ไขปัญหายุ่งยากอย่างถูกต้องเหมาะสมได้
3. ประเมินอารมณ์ของตนเองได้
4. เลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้เหมาะสม
5. เสนอวิธีการควบคุมระดับความเครียดได้

### เนื้อหา

1. ปัญหาและสาเหตุของปัญหา
2. การตัดสินใจและแก้ไขปัญหายุ่งยากที่ถูกต้องเหมาะสม
3. การจัดการกับอารมณ์และการจัดการกับความเครียด

### กิจกรรมฝึกอบรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม	จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ประสบการณ์ -กลุ่มใหญ่	1	1.วิทยากรสนทนาเชื่อมโยงถึงการแพร่ระบาดของยาเสพติดชนิดต่าง ๆ ในปัจจุบัน ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ของประเทศไทยที่ยากต่อการ		

องค์ประกอบ/กลุ่ม	จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
<p>ความคิดรวบยอด -กลุ่มใหญ่</p>	2	<p>แก้ไข ถ้ามีคนติดยาเสพติดมาก คนที่ขายยาเสพติดก็จะขายทำเงินได้ดี ซึ่งในสังคมโดยทั่วไปมีพฤติกรรมเสี่ยงที่เกี่ยวกับยาเสพติด เช่น ชวนให้เสพยาเสพติด ชวนให้ขายยาเสพติด เพื่อจะได้มีรายได้โดยไม่ต้องทำงานให้เหนื่อยมาก แล้ววิทยากรถามผู้เข้ารับการฝึกอบรมว่า “ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเคยได้ยินหรือพบเหตุการณ์ที่มีคนมาชวนให้เยาวชนวัยรุ่นเสพยาเสพติด และขายยาเสพติดหรือไม่” วิทยากรถามผู้เข้ารับการฝึกอบรมต่อ “ผู้เข้ารับการฝึกอบรมคิดว่าเพราะเหตุใดจึงมีคนหลงเชื่อและทำตาม” ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนตอบลงกระดาษA4 จากนั้นวิทยากรสุ่มให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำเสนอ 2-3 คน</p> <p>2.วิทยากรอธิบายขั้นตอนการตัดสินใจประกอบใบความรู้เรื่อง “ขั้นตอนการตัดสินใจ” ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าใจขั้นตอนการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา</p>	<p>-กระดาษ A4</p> <p>-ใบความรู้เรื่อง “ขั้นตอนการตัดสินใจ” และแก้ไขปัญหา</p>	5

องค์กรประกอบ/กลุ่ม	จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
<p>ประสบการณ์</p> <p>-กลุ่มใหญ่</p>	2	3.ผู้เข้ารับการฝึกอบรมศึกษากรณีศึกษา เรื่อง “ทางไหนดี”	-กรณีศึกษาเรื่อง “ทางไหนดี”	5
<p>สะท้อนความคิด/ อภิปราย</p> <p>-กลุ่ม 4 คน</p>		4.ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งกลุ่มๆ ละ 4 คน ร่วมกันอภิปราย/แก้ปัญหาจากกรณีศึกษาเรื่อง “ทางไหนดี” โดยวิเคราะห์ขั้นตอนตามหลักการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา 5 ขั้นตอนและบันทึกลงในใบงาน 1 เรื่อง “รอบคอบไว้ตัดสินใจไม่พลาด”	-ใบงาน 1 เรื่อง “รอบคอบไว้ตัดสินใจไม่พลาด”	10
<p>ความคิดรวบยอด</p> <p>-กลุ่มใหญ่</p>		5.เมื่อแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปราย/สรุปได้ข้อสรุปแล้ว (จากข้อ 4) วิทยากรสุ่มให้กลุ่มนำเสนอ 2-3 กลุ่ม แล้ววิทยากรสรุปจากเรื่อง “รอบคอบไว้ตัดสินใจไม่พลาด” 6.วิทยากรสรุปแนวทางการแก้ไขปัญหาตามกรณีศึกษาเรื่อง “ทางไหนดี” โดยโยงสู่จุดประสงค์ข้อที่ 2	-ใบสรุปความรู้สำหรับวิทยากรเรื่อง “การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา”	15

องค์กรประกอบ/กลุ่ม	จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
<p>ชั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด -กลุ่มเล็ก</p>		<p>7.ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 6-7 คน ร่วมกันอภิปราย/สรุป เรื่อง “วิเคราะห์การตัดสินใจและ แก้ไขปัญหา” โดยกลุ่ม 1-2 เรื่อง กำไรดี กลุ่ม 3-4 ลองดีใหม่ กลุ่ม 5 คำแนะนำของเพื่อน ให้เขียนผล การอภิปราย/สรุปลงในใบงาน 2 แบบการตัดสินใจ และแก้ไข ปัญหาแล้วตัวแทนกลุ่มเตรียม นำเสนอ</p>	<p>-ใบงาน 2 เรื่อง “วิเคราะห์การตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา” -ใบงาน 2 แบบการตัดสินใจและแก้ไข ปัญหา</p>	15
<p>ความคิดรวบยอด -กลุ่มใหญ่</p>		<p>8.ตัวแทนกลุ่มนำเสนอการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ผล อภิปราย/สรุปของกลุ่ม แล้ว วิทยากรสรุปร่วมกับผู้เข้ารับการ ฝึกอบรมตามขั้นตอนการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา</p>	<p>-ใบความรู้สำหรับ วิทยากรเรื่อง “รอบคอบไว้ตัดสินใจ ไม่พลาด”</p>	5
<p>ชั้นรู้จักเห็นจริง ประสบการณ์ -กลุ่มใหญ่</p>	3	<p>9.วิทยากรสนทนาถึงการดำเนิน ชีวิตของแต่ละคนซึ่งมีสิ่งแวดล้อม ต่าง ๆ กัน ทำให้เกิดอารมณ์ได้ เมื่อสมหวังก็ทำให้พอใจ ไม่สมหวัง ก็ทำให้ไม่พอใจ ทำให้เกิดความ เครียดได้ ถ้ารู้จักวิธีคลายเครียด ได้ก็จะเป็นผลดีกับตนเอง ถ้าไม่ รู้จักวิธีคลายเครียดก็จะทำให้เกิด ผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจได้</p>		

องค์กรประกอบ/กลุ่ม	จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
<p>ความคิดรวบยอด</p> <p>-กลุ่มใหญ่</p>	3,4	<p>ถ้าปล่อยให้เครียดระยะยาวนานก็จะทำให้เป็นโรคประสาท โรคจิต หรือเป็นบ้าได้ วิทยากรถามผู้เข้ารับการฝึกอบรม“เคยโกรธ เสียใจ เศร้าใจบ้างไหม” “เมื่อมีอาการ เหล่านั้นแล้วแสดงอาการอย่างไรบ้าง” ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนตอบลงกระดาษปรู๊ฟ แล้ววิทยากรสุ่มให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำเสนอที่วิทยากรถามข้างต้น 2 – 3 คน</p>	<p>-กระดาษปรู๊ฟ</p> <p>-สีเมจิก</p>	10
<p>ประสบการณ์</p> <p>-กลุ่มใหญ่</p>		<p>10.วิทยากรอธิบายความรู้เรื่อง “การจัดการกับอารมณ์”</p>	<p>-ใบความรู้สำหรับวิทยากรเรื่อง “การจัดการกับอารมณ์”</p>	10
<p>สะท้อนความคิด/ อภิปราย</p> <p>-กลุ่มเล็ก</p>		<p>11.ผู้เข้ารับการฝึกอบรมศึกษาคณะศึกษาเรื่อง “อารมณ์วูบเดียว” โดยผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งกลุ่มๆ ละ 6-7 คน ศึกษากรณีศึกษาเป็นกลุ่ม</p>	<p>-กรณีศึกษาเรื่อง “อารมณ์วูบเดียว”</p>	5
		<p>12.ผู้เข้ารับการฝึกอบรมกลุ่มเดิมร่วมกันอภิปราย/สรุปเรื่อง “อารมณ์นั้นสำคัญไฉน” แล้วเขียนผลการอภิปรายของกลุ่มลงในใบงาน 3 (กลุ่ม 1-2 เขียนลงใบงาน 3 (1) กลุ่ม 3-4 เขียนลง</p>	<p>-ใบงาน 3 เรื่อง “อารมณ์นั้นสำคัญไฉน”</p> <p>-ใบงาน 3 (1)</p> <p>-ใบงาน 3 (2)</p>	15

องค์ประกอบ /กลุ่ม	จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
<p>ความคิดรวบยอด -กลุ่มใหญ่</p> <p>ชั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด -กลุ่มเล็ก</p>	3	<p>ใบงาน 3 (2) กลุ่ม 5 เขียนลง ใบงาน 3 (3) ) แล้ววิทยากรสุ่มให้กลุ่มนำเสนอผล อภิปราย/สรุปในข้อ 1,2,3 และ วิทยากรร่วมกับผู้เข้ารับการ ฝึกอบรมสรุป โดยโยงสู่จุดประสงค์ ข้อที่ 3,4</p> <p>13.ผู้เข้ารับการฝึกอบรมกลุ่มเดิม ร่วมฝึกการแสดงออกของอารมณ์ ในสถานการณ์ใบงาน 4 เรื่อง “อารมณ์นั้นสำคัญไฉน” ให้ถูกต้อง ตามขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์ โดยให้แต่ละกลุ่มเขียนบทสนทนา ลงในใบงาน 4 แล้วฝึกซ้อมและ นำเสนอโดยแสดงให้เพื่อน ๆ ดู</p>	<p>-ใบงาน 3 (3) -ใบความรู้สำหรับ วิทยากรเรื่อง “อารมณ์ นั้นสำคัญไฉน</p> <p>-ใบงาน 4 เรื่อง “อารมณ์นั้นสำคัญ ไฉน”</p>	
<p>ความคิดรวบยอด -กลุ่มใหญ่</p>	4	<p>14.วิทยากรสุ่มให้ผู้เข้ารับการ ฝึกอบรมแสดงตามใบงาน 4 เรื่อง “อารมณ์นั้นสำคัญไฉน” แล้ว วิทยากรสรุปร่วมกับผู้เข้ารับการ ฝึกอบรม โดยโยงสู่จุดประสงค์ข้อ ที่ 4</p>	<p>ใบความรู้สำหรับ วิทยากรเรื่อง “อารมณ์ นั้นสำคัญไฉน”</p>	15

องค์กรประกอบ /กลุ่ม	จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
ชั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด -กลุ่มเล็ก	4	15.ผู้เข้ารับการฝึกอบรมกลุ่มเดิม ร่วมอภิปราย/สรุปประเด็นในใบ งาน 5 เรื่อง “เรียนรู้จัดการกับ อารมณ์” แล้วเขียนผลการอภิปราย ลงในใบงาน 5	ใบงาน 5 เรื่อง “เรียนรู้ จัดการกับอารมณ์”	
ความคิดรวบยอด -กลุ่มใหญ่	4	16.วิทยากรสุ่มให้ตัวแทนกลุ่ม นำเสนอผลอภิปรายใบงาน 5 เรื่อง “เรียนรู้จัดการกับอารมณ์” แล้ว วิทยากรสรุปร่วมกับผู้เข้ารับการ ฝึกอบรม	-ใบความรู้สำหรับ วิทยากร เรื่อง “การ จัดการกับอารมณ์”	15
ชั้นรู้ชัดเห็นจริง ประสบการณ์ -กลุ่มใหญ่	3,4	17.วิทยากรแจกใบประเมิน ความเครียดด้วยตนเองให้ผู้เข้ารับ การฝึกอบรมประเมินตนเองแล้วให้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตรวจให้ คะแนนตามเกณฑ์ให้คะแนน และ เกณฑ์การจัดระดับความเครียด ตามที่วิทยากรแนะนำ	-แบบประเมิน ความเครียดด้วย ตนเอง	
ความคิดรวบยอด -กลุ่มใหญ่	4	18.วิทยากรอธิบายเรื่อง “ความเครียด”	-ใบความรู้สำหรับ วิทยากรเรื่อง “ความเครียด”	5

องค์ประกอบ /กลุ่ม	จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
สะท้อนความคิด/ อภิปราย -กลุ่มเล็ก	4,5	<p>19.ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งกลุ่มๆ ละ 6 – 7 คน ร่วมอภิปราย/สรุปสถานการณ์ในใบงาน 6 เรื่อง “วิเคราะห์ความเครียด” ลงในกรอบผลวิเคราะห์สถานการณ์ในใบงาน 6 โดยกลุ่ม1-3 วิเคราะห์สถานการณ์ 1 กลุ่ม 4-5 วิเคราะห์สถานการณ์ 2 แล้วตัวแทนกลุ่มเตรียมนำเสนอผลวิเคราะห์สถานการณ์</p> <p>20.วิทยากรสุ่มให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลวิเคราะห์ความเครียด 2 กลุ่ม แล้ววิทยากรสรุปร่วมกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม โดยอธิบายวิธีจัดการกับความเครียด</p>	<p>-ใบงาน 6 เรื่อง “วิเคราะห์ความเครียด”</p> <p>-ใบความรู้สำหรับครู เรื่อง “ฝึกกาย ฝึกจิต พิชิตเครียด”</p> <p>-ใบความรู้สำหรับวิทยากรเรื่อง “วิธีจัดการกับความเครียด”</p>	5
ประสบการณ์ -กลุ่มใหญ่		<p>21.วิทยากรอธิบายพร้อมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนร่วมฝึกการผ่อนคลายความเครียด</p>	<p>-ใบความรู้สำหรับวิทยากรเรื่อง “เทคนิคคลายเครียด”</p>	10

องค์ประกอบ /กลุ่ม	จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
<p>ชั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด -กลุ่มเล็ก</p>	<p>4,5</p>	<p>22.ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่ง กลุ่มๆ ละ 6-7 คน ร่วมกันฝึก ปฏิบัติเรื่อง “การเลือกวิธีผ่อน คลายความเครียด” โดยให้ผู้เข้ารับ การฝึกอบรมแต่ละกลุ่มคิดบท สนทนา กำหนดบทบาทผลัดกัน ฝึกจนชำนาญและแสดงให้เพื่อนดู มอบหมายกลุ่มดังนี้ กลุ่ม 1 “เพื่อนดูถูกถากถางว่าบ้าน ยากจน” กลุ่ม 2 “เพื่อนหัวเราะเยาะกรณี สอบวิชาคณิตศาสตร์ตก” กลุ่ม 3 “ทะเลาะกับเพื่อนอย่าง รุนแรง” กลุ่ม 4 “ถูกผู้ปกครองดู ว่าเรื่อง เที่ยวกลางคืน” กลุ่ม 5 “ถูกครูเรียกไปตักเตือน เรื่องผลการเรียนตกต่ำ” นักเรียนรู้สึกว่ามีวิธีใดช่วยให้ นักเรียนผ่อนคลายความเครียด มากที่สุดเพราะเหตุใด -ครูสรุปประเด็นสำคัญและเพิ่มเติม โดยโยงสู่จุดประสงค์ข้อที่ 5 ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละกลุ่ม เขียนวิธีผ่อนคลายความเครียดลง ในใบงาน 7 ตามหัวข้อกลุ่มที่ ได้รับมอบหมายข้างต้น</p>	<p>-ใบงาน 7 เรื่อง “การ เลือกวิธีผ่อนคลาย ความเครียด”</p>	<p>15</p>

องค์ประกอบ /กลุ่ม	จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
ความคิดรวบยอด -กลุ่มใหญ่		23.วิทยากรสุ่มให้กลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรม 2-3 กลุ่ม เพื่อนำเสนอวิธีผ่อนคลายความเครียด แล้ววิทยากรสรุปร่วมกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมถึงวิธีการจัดการกับความเครียดและการนำไปใช้	-ใบความรู้สำหรับวิทยากรเรื่อง "วิธีการจัดการกับความเครียด"	10

### สื่อการสอน

1. กระดาษ A4
2. แบบสังเกตการณ์มีส่วนร่วมกลุ่ม
3. แบบตรวจผลงาน
4. แบบบันทึกคะแนน
5. ใบความรู้เรื่อง "ขั้นตอนการตัดสินใจ"
6. กรณีศึกษาเรื่อง "ทางไหนดี"
7. ใบงาน 1 เรื่อง "รอบคอบ ตัดสินใจไม่พลาด"
8. ใบความรู้สำหรับวิทยากรเรื่อง "การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา"
9. ใบงาน 2 เรื่อง "วิเคราะห์การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา"
10. ใบงาน 2 แบบตัดสินใจและแก้ไขปัญหา
11. ใบความรู้สำหรับวิทยากร เรื่อง "รอบคอบไว้ตัดสินใจไม่พลาด"
12. ใบความรู้สำหรับวิทยากร เรื่อง "การจัดการกับอารมณ์"
13. กรณีศึกษา เรื่อง "อารมณ์..วูบเดียว"
14. ใบงาน 3 เรื่อง "อารมณ์นั้นสำคัญไฉน"
15. ใบงาน 3 (ข้อ 1) สำหรับกลุ่ม 1-2
16. ใบงาน 3 (ข้อ 2) สำหรับกลุ่ม 3-4
17. ใบงาน 3 (ข้อ 3) สำหรับกลุ่ม 5-6
18. ใบงาน 4 เรื่อง "อารมณ์นั้นสำคัญไฉน"
19. ใบความรู้สำหรับวิทยากรเรื่อง "อารมณ์นั้นสำคัญไฉน"
20. ใบงาน 5 เรื่อง "เรียนรู้จัดการกับอารมณ์"
21. แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

22. ไบความรู้สำหรับวิทยากร เรื่อง “ความเครียด”
23. ไบความรู้สำหรับวิทยากร เรื่อง “วิธีการจัดการกับความเครียด”
24. ไบงาน 6 เรื่อง “วิเคราะห์ความเครียด”
25. ไบความรู้สำหรับวิทยากร เรื่อง “เทคนิคคลายเครียด”
26. ไบความรู้สำหรับวิทยากร เรื่อง “ฝึกกาย ฝึกจิต ฝึกจิตเครียด”
27. ไบงาน 7 เรื่อง “เลือกวิธีผ่อนคลายความเครียด”
28. กระดาษปฐพี
29. สีเมจิก

### การวัดผลประเมินผล

วิธีวัด	เครื่องมือวัด	การประเมินผล
1. สังเกต	1. แบบสังเกตการมีส่วนร่วม แสดงความคิดเห็น/อภิปราย กลุ่ม	1. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีส่วน ร่วมแสดงความคิดเห็น/ อภิปรายกลุ่มมากกว่าร้อยละ 80
2. ตรวจผลงาน	2. แบบตรวจผลงาน	2. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมี ความสามารถในการบันทึก อภิปรายกลุ่ม/การนำเสนอ มากกว่าร้อยละ 80
3. ทดสอบ	3. แบบวัดทักษะการจัดการกับ อารมณ์และการจัดการกับ ความเครียด	3. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมี ความสามารถจัดการกับ อารมณ์และจัดการกับ ความเครียดมากกว่า ร้อยละ 80



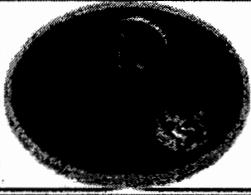
## ใบความรู้สำหรับวิทยากร

ใบความรู้สำหรับวิทยากรเรื่อง “ขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา”  
(แผนฝึกอบรมที่ 6 หน่วย “ฝึกกาย ฝึกจิต คิดตัดสินใจไม่ผิดพลาด”)

การตัดสินใจในการแก้ปัญหาเป็นการเลือกทางในการแก้ปัญหาที่มีทางเลือกมากกว่า 1 ทางเลือกในการเผชิญปัญหาที่หาทางออกไม่ได้ และการตัดสินใจแก้ปัญหานั้น อาจส่งผลกระทบต่อตนเอง ต่อผู้อื่นซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จหรือความล้มเหลว ฉะนั้นจึงควรให้ความสำคัญต่อการตัดสินใจที่รอบคอบ โดยอาศัยข้อมูลที่ถูกต้อง เหมาะสม ทันสมัย และเพียงพอ

ในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาแต่ละครั้ง ควรกำหนดขั้นตอนเลือกกระบวนการตัดสินใจด้วยวิธีการที่มีระบบและมีเหตุผล เป็นกระบวนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา 5 ขั้นตอน คือ

1. การกำหนดปัญหาเป็นขั้นตอนที่กำหนดให้ชัดเจนว่า อะไร คือ ปัญหาที่แท้จริง
2. การค้นหาสาเหตุของปัญหาและกำหนดทางเลือก โดยพิจารณาจากสาเหตุของปัญหาและพัฒนาทางเลือกหลาย ๆ ทางเลือกที่มีความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหา
3. การวิเคราะห์ทางเลือก โดยการประเมินทางเลือกแต่ละทางเลือกว่าเกิดผลดีผลเสียอะไรตามมาและสามารถปฏิบัติได้หรือไม่โดยใช้ข้อมูลต่าง ๆ ที่มีอยู่หรือหาข้อมูลประกอบเพิ่มเติม
4. การตัดสินใจเลือก วิธีแก้ปัญหาจากทางเลือกต่าง ๆ ด้วยเหตุผลและข้อมูลที่มีโดยอาศัยหลักจริยธรรม ค่านิยมและหลักกฎหมายมาเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจด้วย
5. การแก้ไขข้อเสียของทางเลือกเสนอแนะวิธีการแก้ไขข้อเสียที่เกิดจากวิธีแก้ปัญหาที่เลือกใช้ ถ้าทดลองใช้แล้วได้ผลก็สรุปเป็นแนวทางปฏิบัติจริง



# กรณีศึกษา

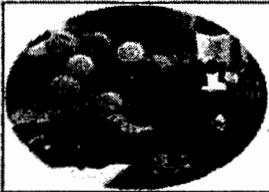
กรณีศึกษาเรื่อง “ทางไหนดี”

(แผนฝึกอบรมที่ 6 หน่วย “ฝึกกาย ฝึกจิต คิดตัดสินใจไม่ผิดพลาด” )

นวลเป็นนักเรียนชั้น ม.3 โรงเรียนแห่งหนึ่ง แม่ของนวลหย่ากับพ่อและไปมีสามีใหม่ นวลและน้อมอยู่กับพ่อซึ่งมีอาชีพขายผลไม้ในตลาด พ่อมีรายได้ไม่แน่นอน ต่อมาพ่อมีภรรยาคนใหม่และมีลูกอีก 1 คน แม่เลี้ยงมักไม่ค่อยให้เงินนวลและน้อม นวลก็มักทะเลาะกับแม่เลี้ยงประจำเวลาที่นวลขอเงินแม่เลี้ยงไปทำกิจกรรมที่โรงเรียน และใช้จ่ายประจำวันในการไปโรงเรียนเพื่อน ๆ ของนวลก็รู้ว่านวลมีปัญหาเรื่องเงินเป็นประจำ

วันหนึ่งนิต เพื่อนห้องเดียวกันกับนวล ชวนนวลไปขายยาบ้าจะได้มีเงินใช้จ่ายโดยไม่ต้องขอแม่เลี้ยง อีกใจหนึ่งนวลก็อยากจะเอาชนะแม่เลี้ยงแต่อีกใจหนึ่งนวลก็รู้ว่าการขายยาบ้าเป็นสิ่งไม่ดี...

ถ้าผู้รับการฝึกอบรมเป็นนวล ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะตัดสินใจแก้ไขปัญหานี้อย่างไร



# ใบงาน 1

เรื่อง “รอบคอบไว้ ตัดสินใจไม่พลาด”

(แผนฝึกอบรมที่ 6 หน่วย “ฝึกกาย ฝึกจิต คิดตัดสินใจไม่ผิดพลาด”)

คำชี้แจง ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรวมกลุ่ม 4 คน ร่วมกันแก้ปัญหาจากกรณีศึกษาเรื่อง “ทางไหนดี” โดยวิเคราะห์ขั้นตอนตามหลักการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา 5 ขั้นตอนที่เรียนมา และบันทึกลงในแบบบันทึกนี้ (เวลา 10 นาที)

## แบบบันทึกเรื่อง “ทางไหนดี”

1. กำหนดปัญหา ปัญหาของนวล คือ.....  
.....
2. สาเหตุของปัญหา คือ.....  
กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหาของนวล มี.....ทางเลือก คือ
  - 1) .....
  - 2) .....
  - 3) .....
3. วิเคราะห์ ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก คือ
 

ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย
1) .....	.....	.....
2) .....	.....	.....
3) .....	.....	.....
4. นวลควรตัดสินใจเลือกทางเลือก .....
5. การแก้ไขข้อเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจ คือ  
.....



## ใบความรู้สำหรับวิทยากร

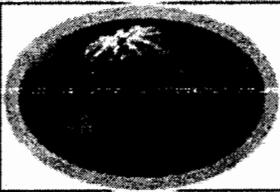
ใบความรู้สำหรับวิทยากร เรื่อง “การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา”

(แผนฝึกอบรมที่ 6 หน่วย “ฝึกกาย ฝึกจิต คิดตัดสินใจไม่ผิดพลาด”)

การตัดสินใจในการแก้ปัญหาเป็นการเลือกทางในการแก้ปัญหาที่มีทางเลือกมากกว่า 1 ทางเลือก ในการเผชิญปัญหาที่หาทางออกไม่ได้และการตัดสินใจแก้ปัญหานั้น อาจส่งผลกระทบต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จหรือความล้มเหลว ฉะนั้นจึงควรให้ความสำคัญต่อการตัดสินใจที่รอบคอบ โดยอาศัยข้อมูลที่ต้องการ เหมาะสม ทันสมัย และเพียงพอ

ในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาแต่ละครั้ง ควรกำหนดขั้นตอนเลือกกระบวนการตัดสินใจด้วยวิธีการที่มีระบบและมีเหตุผล เป็นกระบวนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา 5 ขั้นตอนคือ

1. การกำหนดปัญหาเป็นขั้นตอนที่กำหนดให้ชัดเจนว่า อะไรคือปัญหาที่แท้จริง
2. การค้นหาสาเหตุของปัญหาและกำหนดทางเลือก โดยพิจารณาจากสาเหตุของปัญหาและพัฒนาทางเลือกหลาย ๆ ทางเลือกที่มีความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหา
3. การวิเคราะห์ทางเลือก โดยการประเมินทางเลือกแต่ละทางเลือกว่าเกิดผลดีผลเสียอะไรตามมาและสามารถปฏิบัติได้หรือไม่ โดยใช้ข้อมูลต่าง ๆ ที่มีอยู่หรือหาข้อมูลประกอบเพิ่มเติม
4. การตัดสินใจเลือก วิธีแก้ปัญหา จากทางเลือกต่าง ๆ ด้วยเหตุผลและข้อมูลที่มี โดยอาศัยหลักจริยธรรม ค่านิยมและหลักกฎหมายมาเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจด้วย
5. การแก้ไขข้อเสียของทางเลือก เสนอแนะวิธีการแก้ไขข้อเสียที่เกิดจากวิธีแก้ปัญหานั้นที่เลือกใช้ ถ้าทดลองใช้แล้วได้ผลก็สรุปเป็นแนวทางปฏิบัติจริง



## ใบงาน 2

(แผนฝึกอบรมที่ 6 หน่วย “ฝึกกาย ฝึกจิต คิดตัดสินใจไม่ผิดพลาด”)

คำชี้แจง ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรวมกลุ่มกัน 6-7 คน ร่วมกันวิเคราะห์การตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา ดังนี้ กลุ่ม 1-2 กำไรดี กลุ่ม 3-4 ลองดีไหม กลุ่ม 5 คำแนะนำของเพื่อน แล้วบันทึกลงในแบบการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาโดยยึดหลักการแก้ไขปัญหาที่ได้เรียนมาแล้ว (เวลา 10 นาที) แล้วส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอ (เวลา 5 นาที)

(กลุ่มที่ 1-2) เรื่อง “กำไรดี”

โบว์อายุ 15 ปี เรียนอยู่ชั้น ม.3 ได้เห็นเหตุการณ์และรู้ข้อมูลด้วยตนเองว่า ยาบ้านั้นจำหน่ายด้วยที่ราคาแพง เขาเล่าให้เพื่อนชื่อผึ้งฟังว่า มีรุ่นพี่คนข้างบ้านเคยไปทำงานที่จังหวัดทางภาคเหนือ เมื่อกลับมาอยู่บ้านก็มีฐานะดีขึ้นอย่างผิดสังเกต เขานายาบ้ามาแบ่งขายให้คนงานโรงงานเหล็กเส้นที่อยู่ใกล้ ๆ บ้านบรรจุถุงละ 200 เม็ด ต้นทุนเม็ดละ 80 บาท แต่สามารถขายได้ถึงเม็ดละ 150-200 บาท แสดงว่าได้กำไรเยอะ บางที่ขายถุงหนึ่งได้กำไรอีกถุงหนึ่งฟรี ๆ

พี่คนนั้นเขายังมาชวนโบว์ให้เป็นผู้ขายเลย เพราะเห็นว่าโบว์มีเพื่อนนักเรียนที่โรงเรียนเยอะเขายังแนะนำว่าโบว์ไม่ต้องเอากำไรมากนักก็ได้เพราะนักเรียนคงมีสตางค์น้อย แต่ถ้าขายให้ได้ลูกค้ายิ่งขึ้นจำนวนเงินที่จะได้ก็มากขึ้นเอง โบว์เลยหารือกับผึ้งว่า ควรจะไปทำอย่างไรที่เขาดีไหม

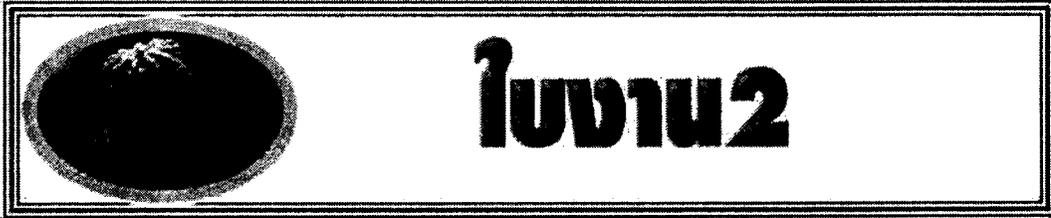
(กลุ่มที่ 3-4) เรื่อง “ลองดีไหม”

เคยเป็นนักเรียนชั้น ม.2 มีบุคลิกดี หน้าตาดีมีแว้มแจ่มใส พุดจาสุภาพ เขามีรูปร่างค่อนข้างสูง ผอมมากจนเห็นกระดูก พ่อและแม่ของเคยแยกทางกันไปมีครอบครัวใหม่ เขาอาศัยอยู่กับพี่ชาย พี่ของเขาติดยาบ้า และค้ายาบ้ามานานกว่า 2 ปี ขณะนี้พี่ชายคนโตถูกขังคุกในข้อหาค้ายาบ้า ส่วนพี่ชายคนที่ 2 ก็ยังคงทำอาชีพนี้อยู่ พี่ทั้งสองของเคยเรียนจบแค่ชั้น ป.6 เท่านั้น แต่คาดหวังว่าจะส่งเสียให้น้องได้เรียนสูง ๆ เพื่อจะได้ไม่ประกอบอาชีพที่ผิดกฎหมายเหมือนพี่ บ่ายวันหนึ่งขณะที่ไม่มีใครอยู่บ้าน เคยเห็นยาบ้าที่เหลือจากการจำหน่ายวางไว้บนโต๊ะ ด้วยความอยากรู้อยากเห็นว่าเป็นอย่างไรเขาจึงอยากลองดูสักครั้ง

(กลุ่มที่ 5) เรื่อง “คำแนะนำของเพื่อน”

กิ๊กอยู่ชั้น ม.3 ซึ่งมีปัญหาทางบ้าน พ่อแม่ทะเลาะกัน ตีกันแรง ๆ ช่วงหลัง ๆ มาเนื่อกิ๊กมักจะหลบมุมอยู่เงียบ ๆ คนเดียวไม่พูดจากับเพื่อน ๆ นี้เป็นเพื่อนที่อยู่ละแวกบ้านเดียวกัน เย็นวันหนึ่งนิมาบอกกิ๊กให้ลองดมกาวดูจะทำให้ลืมความทุกข์ใจไปได้เหมือนที่เธอทำอยู่

กิ๊ก ลังเลใจว่า เธอควรทำตามนิ ดีหรือไม่...



แบบการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา

(แผนฝึกอบรมที่ 6 หน่วย “ฝึกกาย ฝึกจิต คิดตัดสินใจไม่ผิดพลาด”)

คำชี้แจง ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละกลุ่มเขียนลงตามขั้นตอนของการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา (กลุ่ม 1-2 กำไรดี กลุ่ม 3-4 ลองดีไหม กลุ่ม 5 คำแนะนำของเพื่อน) ใช้เวลา 10 นาที แล้วส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอ

การตัดสินใจและแก้ไขปัญหากลุ่ม.....เรื่อง.....

1.กำหนดปัญหา ปัญหาของ.....คือ.....

2.สาเหตุของปัญหาคือ

กำหนดทางเลือกในการแก้ไขปัญหของ.....มี.....ทางเลือกคือ

1) .....

2) .....

3) .....

3.วิเคราะห์ ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก คือ

ทางเลือก

ข้อดี

ข้อเสีย

1) .....

2) .....

3) .....

4.นวลควรตัดสินใจเลือกทางเลือก.....

5.การแก้ไขข้อเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจ คือ

.....

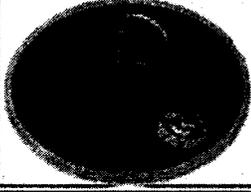
.....



# ใบความรู้สำหรับวิทยากร

(แผนฝึกอบรมที่ 6 หน่วย “ฝึกกาย ฝึกจิต คิดตัดสินใจไม่ผิดพลาด”)

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1) กำหนดปัญหา ปัญหาของนวล คือ .....	-เสี่ยงต่อการใช้และขายสารเสพติด
2) สาเหตุของปัญหา คือ ..... ..... กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหาของ นวลมี.....ทางเลือก คือ 1..... 2..... 3.....	-นวลมีปัญหาครอบครัว และไม่มีเงินใช้  -ทางเลือกเป็นไปไม่ได้หลายทาง วิทยากร ควรพิจารณาการตัดสินใจของผู้เข้ารับการ ฝึกอบรมที่เป็นแนวทางบวก เช่น ไม่ขายสาร เสพติดตามเพื่อน ประหยัด ใช้จ่ายเฉพาะที่ จำเป็น หรือหางานพิเศษทำหลังเลิกเรียน  -ประเมินตามใบความรู้ ขั้นตอนการตัดสินใจ และแก้ไข้ปัญหา (ดูความมีเหตุผล)
3) วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก ทั้ง 3 ทางเลือก	-ควรตัดสินใจไม่ขายสารเสพติด (ไม่เสี่ยง)
4) นวลควรตัดสินใจเลือกทางเลือก.....	-พิจารณาจากเหตุผลของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
5) การแก้ไข้ข้อเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจ	

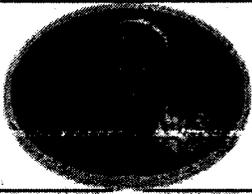


## ใบความรู้สำหรับวิทยากร

ใบความรู้สำหรับวิทยากร เรื่อง “การจัดการกับอารมณ์”  
(แผนฝึกอบรมที่ 6 หน่วย “ฝึกกาย ฝึกจิต คิดตัดสใจไม่ผิดพลาด”)

อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นจากผลกระทบต่าง ๆ ภายนอก อารมณ์มีทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุม อาจก่อให้เกิดผลเสียได้ การจัดการหรือการควบคุมอารมณ์เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยมีขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ

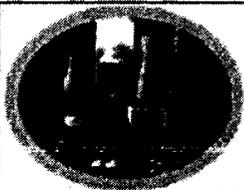
1. สำรวจอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะนั้น เช่น โกรธจนมีอาการมือสั่น ใจสั่น ตัวสั่น กัดฟัน กำมือ เป็นต้น
2. คาดการณ์ถึงผลดีหรือผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา
3. ใช้วิธีควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น
  - 1) หายใจเข้า - ออก ยาว ๆ
  - 2) นับเลข 1 - 10 ซ้ำ ๆ (หรือนับต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกอารมณ์สงบลง)
  - 3) ขอเวลานอก โดยการหนีออกไปจากสถานการณ์นั้น ๆ ชั่วคราว
  - 4) กำหนดลมหายใจ โดยให้สติอยู่ที่การหายใจเข้า - ออก
4. สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้งหนึ่ง และชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้



# กรณีศึกษา

กรณีศึกษาเรื่อง “อารมณ์... วาบเดียว”  
(แผนฝึกอบรมที่ 6 หน่วย “ฝึกกาย ฝึกจิต คิดตัดสินใจไม่ผิดพลาด”)

ไอ้เป็นนักเรียนชั้น ม.3 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่ง เขาเป็นนักกีฬาว่ายน้ำยอดเยี่ยมของโรงเรียน และได้รับเลือกเป็นตัวแทนของจังหวัดเพื่อเข้ารับการคัดเลือกเป็นตัวแทนนักกีฬาว่ายน้ำระดับเขต ก่อนที่จะมีการแข่งขันคัดเลือก เขาหิวน้ำและได้มีผู้ยื่นน้ำให้ดื่ม เขาดื่มจนหมดขวด รู้สึกสดชื่นขึ้น ระหว่างการแข่งขันคัดเลือก เขาสามารถทำลายสถิติเดิม นักกีฬาว่ายน้ำคนอื่น ๆ อัจฉาหาว่าเขาเสพยาบ้าจึงมีริ้วแรง ไอ้รู้สึกโกรธและโมโหมาก จึงตรงเข้าไปต่อว่ากลุ่มที่ว่า ถึงขั้นลงไม้ลงมือกันแต่กรรมการเข้าห้ามไว้และว่าไอ้ทำรุนแรงไป เขาคิดว่ากรรมการไม่ยุติธรรม เข้าข้างฝ่ายที่กล่าวหา เขาโกรธจึงเถียงว่ากรรมการด้วยถ้อยคำที่หยาบคาย เขาจึงถูกกรรมการไล่ออกจากการแข่งขัน และถูกตัดสินให้การเป็นนักกีฬาว่ายน้ำระดับเขต ความหวังที่จะได้เป็นตัวแทนระดับเขตจึงหมดสิ้นไปทันที



## ใบงาน 3

เรื่อง “อารมณ์นั้น สำคัญไฉน”

(แผนฝึกรวมที่ 6 หน่วย “ฝึกกาย ฝึกจิต คัดตสันใจไม่ผิดพลาด”)

คำชี้แจง ให้ผู้เข้ารับการฝึกรวมกลุ่ม 6-7 คน ร่วมกันอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามหัวข้อที่วิทยากรมอบหมายดังนี้ กลุ่ม 1-2 หัวข้อ 1 กลุ่ม 3-4 หัวข้อ 2 กลุ่ม 5 หัวข้อ 3 โดยกลุ่ม 1-2 สรุปผลลงในใบงาน 3 (ข้อ 1) กลุ่ม 3-4 บันทึกลงในใบงาน 3 (ข้อ 2) กลุ่ม 5 บันทึกลงในใบงาน 3 (ข้อ 3) (ใช้เวลา 10 นาที) แล้วส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอ กลุ่ม 1-2 ประเด็น ผู้เข้ารับการฝึกรวมมีความคิดเห็นที่โอ้อวดเหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด กลุ่ม 3-4 ประเด็น ถ้าโอ้อวดจะกระทบอารมณ์ ไม่แสดงกิริยาเช่นนั้นกับเพื่อนและกรรมการ ผลที่เกิดขึ้นกับโอ้อวดจะเป็นอย่างไรกลุ่ม 5 ประเด็น ให้วิเคราะห์ขั้นตอนต่าง ๆ ตามหลักการจัดการกับอารมณ์ 4 ขั้นตอนตามที่เรียนมาแล้ว

**ใบงาน 3 (ข้อ 1)****เรื่อง “อารมณ์นั้น สำคัญไหน”****(แผนฝึกอบรมที่ 6 หน่วย “ฝึกกาย ฝึกจิต คิดตัดสินใจไม่ผิดพลาด”)**

**คำชี้แจง** ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมกลุ่ม 1-2 สรุปผลการอภิปรายหัวข้อ 1 “ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความคิดเห็นว่า “โอ้” แสดงออกเหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด ลงในกรอบผลการอภิปราย ใช้เวลา 5 นาที แล้วเตรียมตัวแทนนำเสนอ

ผลการอภิปรายกลุ่ม.....

### ใบงาน 3 (ข้อ 2)

#### เรื่อง "อารมณ์นั้น สำคัญไฉน"

(แผนฝึกอบรมที่ 6 หน่วย "ฝึกกาย ฝึกจิต คิดตัดสใจไม่ผิดพลาด")

คำชี้แจง ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมกลุ่ม 3-4 สรุปผลการอภิปรายหัวข้อ 2 "ถ้าไอ้"  
 รู้จัก ระวังอารมณ์ไม่แสดงกิริยาเช่นนั้นกับเพื่อน และกรรมกร ผลที่เกิดขึ้น "ไอ้"  
 น่าจะเป็นอย่างไร" ลงในกรอบผลการอภิปราย ใช้เวลา 5 นาที แล้วเตรียมตัวแทน  
 นำเสนอ

ผลการอภิปรายกลุ่ม.....

### ใบงาน 3 (ข้อ 3)

#### เรื่อง "อารมณ์นั้น สำคัญไฉน"

(แผนฝึกอบรมที่ 6 หน่วย "ฝึกกาย ฝึกจิต คิดตัดสินใจไม่ผิดพลาด")

คำชี้แจง ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมกลุ่ม 5 วิเคราะห์การจัดการกับอารมณ์ลงในแบบการ  
จัดการกับอารมณ์ ใช้เวลา 5 นาที แล้วเตรียมตัวแทนนำเสนอ

กลุ่ม.....

1.สำรวจอารมณ์ ใ้รู้สึกอย่างไรที่ถูกกล่าวหาและตัดสินใจให้หมดสิทธิ์จากการเป็นตัวแทนระดับ  
เขต.....

2.คาดการณ์ผลดี - ผลเสีย ของการแสดงอารมณ์นั้น

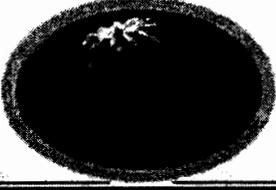
การแสดงอารมณ์	ผลดี	ผลเสีย
-ถ้าโ้แสดงอารมณ์	.....	.....
-ถ้าโ้ไม่แสดงอารมณ์	.....	.....

3.โ้ควรเลือกวิธีควบคุมอารมณ์โดย.....

4.สำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย

- ถ้าโ้ควบคุมอารมณ์ไม่ได้เธอจะรู้สึก.....

- ถ้าโ้ควบคุมอารมณ์ได้เธอจะรู้สึก.....



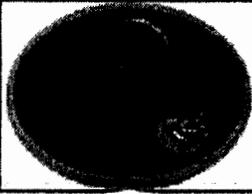
## ใบงาน 4

เรื่อง "อารมณ์นั้น สำคัญไฉน"

(แผนฝึกอบรมที่ 6 หน่วย "ฝึกกาย ฝึกจิต คิดตัดสินใจไม่ผิดพลาด")

คำชี้แจง ผู้เข้ารับการฝึกอบรมกลุ่มเดิมร่วมฝึกการแสดงออกของอารมณ์ใน  
สถานการณ์เดียวกับโอให้ถูกต้องตามขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์ โดยให้แต่ละกลุ่ม  
ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนบทสนทนาเองสั้น ๆ เพื่อฝึกซ้อมบทแล้วแสดงให้เพื่อน ๆ  
ดู โดยกำหนดตัวแสดงเองให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม 1 คน เป็นโอ ผู้เข้ารับการฝึกอบรม  
อีก 1 คนคอยสังเกตการฝึกผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่เหลือเป็นนักกีฬาว่าว่ายน้ำกับกรรมการ  
ใช้เวลา 10 นาที แล้วเตรียมแสดงให้เพื่อนดู

บทฝึกการแสดงออกของอารมณ์ กลุ่มที่.....

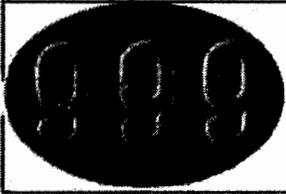


# ใบความรู้สำหรับวิทยากร

เรื่อง “อารมณ์นั้นสำคัญไฉน” แผนฝึกอบรมที่ 6 หน่วย “ฝึกกาย ฝึกจิต คิดตัดสินใจไม่ผิดพลาด”

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1) ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความคิดเห็นที่ โอ้ แสดงออกเหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด	-ไม่เหมาะสม เพราะโอ้ไม่รู้จักระดับอารมณ์ แสดงกิริยาไม่เหมาะสมกับกรรมการ
2) ถ้าโอ้รู้จักระดับอารมณ์ไม่แสดงกิริยา เช่นนั้นกับเพื่อนและกรรมการ ผลที่เกิด ขึ้นกับโอ้ น่าจะเป็นอย่างไร	-ได้รับการคัดเลือกเป็นตัวแทนระดับเขต
3) วิเคราะห์ขั้นตอนต่างๆ ตามหลักการจัด การกับอารมณ์ 3.1 สสำรวจอารมณ์ – โอ้มีความรู้สึก อย่างไรเมื่อถูกกล่าวหา และตัดสินใจ ให้ หมดสิทธิ์จากการเป็นตัวแทน ระดับเขต	-โกรธจนมีอาการมือสั่น กัดฟัน กำมือ
3.2 คาดการณ์ผลดี-ผลเสียของการแสดง อารมณ์ -ถ้าโอ้แสดงอารมณ์  -ถ้าโอ้ไม่แสดงอารมณ์	- ผลดี ได้ระบายความโกรธ - ผลเสีย ไม่สามารถหยุดอารมณ์ได้ และ ไม่ได้เป็นตัวแทนนักกีฬาว่ายน้ำ เขต - ผลดี ได้เป็นตัวแทนนักกีฬาว่ายน้ำเขต มีผลดีต่อตนเอง โรงเรียน และ จังหวัด - ผลเสีย มีความกดดัน สุขภาพจิตเสีย เก็บกด
3.3 โอ้ควรเลือกวิธีควบคุมอารมณ์ โดย	- หายใจเข้า – ออก ยาว ๆ - ขอเวลานอกเดินออกไป

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
<p>3.4 สำนวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ถ้าไอ้ควบคุมอารมณ์ไม่ได้เธอจะรู้สึก</li> <li>- ถ้าไอ้ควบคุมอารมณ์ได้เธอจะรู้สึก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-เสียใจกับการกระทำของตนเอง</li> <li>-ชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้ และได้เป็นตัวแทนนักกีฬาว่ายน้าเขต</li> </ul>
<p>4) เมื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์แล้ว นักเรียนจะนำไปใช้กับใครบ้าง และอย่างไร</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ใช้กับตนเอง และอธิบายให้คนใกล้ชิดหรือเพื่อนให้ใช้ได้ถูกต้องตามขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์</li> </ul>



## ใบงาน 5

เรื่อง “เรียนรู้จัดการกับอารมณ์”

(แผนฝึกอบรมที่ 6 หน่วย “ฝึกกาย ฝึกจิต คิดตัดสินใจไม่ผิดพลาด”)

คำแนะนำ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรวมกลุ่ม 5 - 6 คน ร่วมอภิปรายเพื่อให้ได้ประเด็นตามหัวข้อที่วิทยากรมอบหมายด้านล่างแล้วเขียนผลอภิปรายลงในกรอบผลอภิปรายด้านล่าง (ใช้เวลา 10 นาที) แล้วส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอ (เวลากลุ่มละ 10 นาที)

ประเด็น เมื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์แล้วผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะนำวิธีการจัดการกับอารมณ์ไปใช้กับใครบ้างและอย่างไร

ผลการอภิปราย

**แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง**  
(แผนฝึกอบรมที่ 6 หน่วย “ฝึกกาย ฝึกจิต คิดตัดสินใจไม่ผิดพลาด”)

คำชี้แจง ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดทำเครื่องหมาย X ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวผู้เข้ารับการฝึกอบรมตามความเป็นจริงมากที่สุด

ที่	อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
		ไม่เคยเลย (0)	เป็น ครั้ง คราว (1)	เป็น บ่อย ๆ (2)	เป็น ประจำ (3)
1.	นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2.	รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ				
3.	ทำอะไรไม่ได้เลย เพราะประสาทตึงเครียด				
4.	มีความวุ่นวายใจ				
5.	ไม่ยอมคบปะผู้คน				
6.	ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง				
7.	รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
8.	มีอาการหัวใจเต้นแรง				
9.	รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ				
10.	ตื่นตื่นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				

**เกณฑ์การให้คะแนนและจัดระดับความเครียด**

- 3 - 8                      คะแนน แสดงว่าปกติ / ไม่เครียด  
 9 - 12                    คะแนน แสดงว่าเครียดสูงกว่าปกติ/มีความเครียดเล็กน้อย  
 13 - 14                    คะแนน แสดงว่าเครียดปานกลาง  
 มากกว่า 15 คะแนน    แสดงว่าเครียดมาก



# ใบความรู้สำหรับวิทยากร

## เรื่อง “ความเครียด”

(แผนฝึกอบรมที่ 6 หน่วย “ฝึกกาย ฝึกจิต คิดตัดสิ้นใจไม่ผิดพลาด)

ความเครียด เป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดความตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งไม่น่าพึงพอใจ และเป็นเรื่องที่เราคิดว่าหนักหนาสาหัส เกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วยหากความเครียดนั้นมีมาก และคงอยู่เป็นเวลานาน

ความเครียดที่ไม่มากนัก จะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเราเกิดแรงมุ่งมั่นที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้คนที่มีความรับผิดชอบสูงจึงมักหนีความเครียดไปไม่พ้น

แต่ถ้าหากคนเราไม่รู้จักรื้อถอนคลายความเครียดเสียบ้าง ปล่อยไว้จนสะสมมากเข้าในที่สุดอาจมีปัญหาคือความผิดปกติทางกายและจิตตามมา เป็นผลให้ชีวิตไร้สุข ครอบครัวมีปัญหา และการทำงานก็ด้อยลง

### สาเหตุของความเครียด

ความเครียดเกิดจากสาเหตุ 3 ประการ คือ

1. สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง กลัวจะไม่สำเร็จ หนักใจในงานที่ได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตัวเองต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น เป็นต้น
2. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนวัย การแต่งงาน การตั้งครอบครัว การเริ่มเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน การสูญเสียคนรัก เป็นต้น
3. สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ การเจ็บไข้ไม่สบายที่ไม่รุนแรง ตลอดไปจนถึงการเจ็บป่วยที่รุนแรงและเรื้อรัง เช่น เบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

### คุณเครียดแล้วหรือยัง

ตามปกติความเครียดภายในจิตใจจะส่งผลทำให้เกิดอาการทางกายที่สังเกตได้อย่างชัดเจน ได้แก่

1. ปวดศีรษะ
2. หลับยาก หลับไม่สนิท
3. เหนื่อยง่ายกว่าปกติ
4. กินมากกว่าปกติ หรือเบื่ออาหาร
5. ท้องผูกหรือท้องเสียบ่อย ๆ
6. ท้องอืดท้องเฟ้อ
7. รู้สึกตื่นเต้นตกใจง่าย
8. ผันรำย
9. หายใจไม่อิ่ม ถอนหายใจบ่อย ๆ
10. ประจำเดือนมาไม่ปกติ หรือสมรรถภาพทางเพศลดลง
11. หงุดหงิดกับคนรอบข้าง
12. ปวดต้นคอและไหล่
13. มือเท้าเย็น
14. ใจสั่น
15. ไม่มีสมาธิ

### ผลเสียที่เกิดจากความเครียด

หากปล่อยให้ตัวเองมีความเครียดสะสมไว้เป็นเวลานานโดยไม่ได้ผ่อนคลาย ความเครียดเลยจะส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยรุนแรงได้ เช่น

- 1) โรคประสาท
- 2) โรคแผลในกระเพาะอาหาร
- 3) โรคความดันโลหิตสูง
- 4) โรคหัวใจ
- 5) โรคมะเร็ง

ฯลฯ ดังนั้น จึงไม่ควรปล่อยให้ตัวเองเครียดอยู่เป็นเวลานาน ควรหาทางผ่อนคลายความเครียดทุกวัน จะช่วยให้จิตใจสงบ เป็นสุขและสุขภาพร่างกายก็จะดีขึ้นด้วย



# ใบความรู้สำหรับวิทยากร

## เรื่อง "วิธีการจัดการกับความเครียด"

(แผนฝึกอบรมที่ 6 หน่วย "ฝึกกาย ฝึกจิต คิดตัดสั่นใจไม่ผิตพลาด)

คนเรามีความสามารถในการจัดการกับความเครียดได้ทุกคนอยู่แล้ว ขอเพียงแต่

1. ต้องรู้ตัวก่อนว่าตัวเองกำลังเครียด
2. รู้จักทบทวนหาสาเหตุของความเครียด
3. ยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิตในปัจจุบัน และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้ชีวิตดีขึ้น
4. เต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก

วิธีการจัดการกับความเครียด มีดังนี้

### 1. การเสริมสร้างสุขภาพกายให้แข็งแรง

- 1.1 การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าครบทั้ง 5 หมู่
- 1.2 ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอโดยเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเอง
- 1.3 นอนหลับให้เพียงพอ หากนอนไม่หลับควรปรึกษาแพทย์ อย่าใช้ยานอนหลับเอง
- 1.4 หลีกเลี่ยงการกระทำที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น การใช้สารเสพติด

### 2. การเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เครียด

- 2.1 ปรับปรุงสถานที่ให้เหมาะสม ทั้งบ้านและที่ทำงานให้บรรยากาศดี
- 2.2 เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว เช่น เดินหนีจากสถานการณ์ที่ไม่ชอบ หรือไปเที่ยวพักผ่อนเพื่อผ่อนคลายความเครียด
- 2.3 ปรับปรุงการทำงานหรือการเรียน โดยจัดลำดับความสำคัญของงาน กิจกรรมที่ต้องรับผิดชอบเพื่อให้งานหรือการเรียนบรรลุเป้าหมาย
- 2.4 ให้ความสำคัญกับที่อยู่อาศัย จัดบ้านให้น่าอยู่ทำบรรยากาศในบ้านให้ดี รวมทั้งการเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีภายในบ้านด้วย

(ต่อ) ไขความรู้อำหรับวิทยากรเรื่อง "วิธีการจัดการกับความเครียด"

**3. การเปลี่ยนแปลงที่จิตใจ**

- 3.1 รู้จักมองโลกในหลาย ๆ แง่มุม คิดทางบวก
- 3.2 มีอารมณ์ขัน รวมทั้งการอ่านหนังสือการ์ตูนและดูหนังตลก
- 3.3 ให้อภัย ทำให้สบายใจขึ้นและไม่มีผลเสียกับร่างกาย
- 3.4 ไม่ท้อถอย ความพยายามจะช่วยให้ผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้

**4. การฝึกผ่อนคลายความเครียด**

- 4.1 การฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- 4.2 การฝึกการหายใจ
- 4.3 การฝึกสมาธิ
- 4.4 การใช้จินตนาการ



## ใบงาน 6

เรื่อง “วิเคราะห์ความเครียด”

(แผนฝึกอบรมที่ 6 หน่วย “ฝึกกาย ฝึกจิต คิดตัดสินใจไม่ผิดพลาด”)

คำชี้แจง ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรวมกลุ่ม 6-7 คน ร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์ดังนี้ กลุ่ม 1-3 วิเคราะห์สถานการณ์ 1 กลุ่ม 4-5 วิเคราะห์สถานการณ์ 2 เครียดจากอะไรและเมื่อเครียดแล้วเป็นอย่างไร เขียนลงในกรอบผลวิเคราะห์สถานการณ์ใช้เวลา 10 นาที แล้วเตรียมตัวแทนกลุ่มนำเสนอ (เวลากลุ่มละ 5 นาที)

กลุ่ม 1 - 3

สถานการณ์ที่ 1 เด็กหญิงวลี ได้เข้าเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนประจำจังหวัดในช่วงโมงภาษาอังกฤษแทบทุกชั่วโมง เธอไม่สามารถตอบคำถามครูได้ต่อมาเธอเริ่มปวดท้องทุกครั้งเมื่อถึงชั่วโมงภาษาอังกฤษ

กลุ่ม 4 - 5

สถานการณ์ที่ 2 เด็กหญิงอารี เป็นลูกคนเดียวของพ่อแม่ เมื่อถึงวิชาการงานและอาชีพเธอไม่สามารถทำงานที่ครูมอบหมายได้เหมือนคนอื่น ๆ 15 วันต่อมา ทุกครั้งที่ถึงชั่วโมงวิชาการงานและอาชีพ เธอเริ่มแน่นหน้าอก เกร็ง และหายใจหอบเหนื่อย

ผลวิเคราะห์สถานการณ์ กลุ่ม.....



# ใบความรู้สำหรับวิทยากร

ใบความรู้สำหรับวิทยากร เรื่อง “เทคนิคคลายเครียด”  
(แผนฝึกอบรมที่ 6 หน่วย “ฝึกกาย ฝึกจิต คิดดี คسใจไม่ผิดพลาด”)

เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียดที่จะนำเสนอมี 3 วิธี คือ

1. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. การฝึกการหายใจ
3. การทำสมาธิ

## 1. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

### หลักการ

ความเครียดมีผลทำให้กล้ามเนื้อหดตัว สังเกตได้จากอาการ หน้านูนคิ้วขมวด กำหมัด กัดฟัน ฯลฯ การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อทำให้เกิดอาการเจ็บปวด เช่น ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดไหล่ เป็นต้น การฝึกคลายกล้ามเนื้อจะช่วยให้อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลดลง ในขณะที่ฝึกจิตใจจะจดจ่ออยู่กับการคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ทำให้ลดการคิดฟุ้งซ่าน และวิตกกังวล ใจจะมีสมาธิมากขึ้นกว่าเดิม

### วิธีการฝึก

เลือกสถานที่ที่สงบปราศจากเสียงรบกวน นั่งในท่าที่สบาย คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอด รองเท้า หลับตา ทำใจให้ว่าง ตั้งสมาธิอยู่ที่กล้ามเนื้อส่วนต่าง

ฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 10 กลุ่ม ดังนี้

- 1) มือและแขนขวา โดยกำมือ เกร็งแขน แล้วคลาย
- 2) มือและแขนซ้าย โดยทำเช่นกัน
- 3) หน้าผาก โดยเลิกคิ้วสูงแล้วคลาย ขมวดคิ้วแล้วคลาย
- 4) ตาแก้ม จมูก โดยหลับตาให้แน่น ย่นจมูกแล้วคลาย
- 5) ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก โดยกัดฟัน ใช้ลิ้นดันเพดานปากแล้วคลาย เม้มปากให้

แน่น แล้วคลาย

- 6) คอ โดยก้มหน้าให้คางจดคอแล้วคลาย เงยหน้าจนสุดแล้วคลาย
- 7) ออก ไหล่ และหลัง โดยหายใจเข้าลึก ๆ กลั้นแล้วคลาย ยกไหล่สูงแล้วคลาย

8) หน้าท้อง และกัน โดยแขม่วท้องแล้วคลาย ขมิบก้นแล้วคลาย

9) เท้าและขาขวา โดยเหยียดขา งอนิ้วเท้าแล้วคลาย เหยียดขากระดูกปลายเท้าแล้วคลาย

10) เท้าและขาซ้าย โดยทำเช่นกัน

### ข้อแนะนำ

1. ระยะเวลาที่เกร็งกล้ามเนื้อ ให้น้อยกว่าระยะเวลาที่ผ่อนคลาย เช่น เกร็ง 3-5 วินาที ผ่อนคลาย 10-15 วินาที เป็นต้น

2. เวลาทำมือ ระวังอย่าให้เล็บจิกเนื้อตัวเอง

3. ควรฝึกประมาณ 8-12 ครั้ง เพื่อให้เกิดความชำนาญ

4. เมื่อคุณคุ้นเคยกับการผ่อนคลายแล้ว ให้ฝึกคลายกล้ามเนื้อได้เลย โดยไม่จำเป็นต้องเกร็งก่อน

5. อาจเลือกคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่มีเป็นปัญหาเท่านั้นก็ได้ เช่น บริเวณใบหน้า ต้นคอ หลัง

ไหล่ เป็นต้น ไม่จำเป็นต้องคลายกล้ามเนื้อทั้งตัว จะช่วยให้ใช้เวลาน้อยลง

## 2. การฝึกการหายใจ

### หลักการ

ตามปกติทั่วไปคนจะหายใจตื้น ๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก ทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาเครียด คนเราจะยิ่งหายใจถี่และตื้นมากกว่าเดิมทำให้เกิดอาการถอดหายใจเป็นระยะ ๆ เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากขึ้น การฝึกหายใจช้า ๆ ลึก ๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้องจะช่วยให้ร่างกายได้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือดและยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้องและลำไส้ด้วยการฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี จะทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใสเพราะได้รับออกซิเจนมากขึ้น และการหายใจออกอย่างช้า ๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปหมดจากตัว

### วิธีการฝึก

นั่งในท่าที่สบาย หลับตา เอามือประสานไว้บริเวณท้อง ค่อย ๆ หายใจเข้า พร้อม ๆ กับนับ 1-4 เป็นจังหวะช้า ๆ 1...2...3...4...ให้รู้สึกวาท้องพองออก กลั้นหายใจเอาไว้ชั่วครู่ นับ 1-4 เป็นจังหวะช้า ๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1-8 อย่างช้า ๆ 1...2...3...4...5...6...7...8...พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมดสังเกตุว่าหน้าท้องแฟบ

ลงทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้า ๆ กลั้นไว้ แล้วหายใจออก โดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าช่วงหายใจเข้า

### ข้อแนะนำ

1. การฝึกการหายใจ ควรทำติดต่อกันประมาณ 4-5 ครั้ง
2. ควรฝึกทุกครั้งที่มีรู้สึกเครียด รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่สบายใจ หรือฝึกทุกครั้งที่นั่งได้
3. ทุกครั้งที่หายใจออก ให้รู้สึกได้ว่าผลัดดันความเครียดออกมาด้วยจนหมด เหลือไว้แต่ความรู้สึกโล่งสบายเท่านั้น
4. ในแต่ละวัน ควรฝึกประมาณ 40 ครั้ง

ผลดีจากการฝึกคลายเครียดขณะฝึก

- 1) อัตราการเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง
- 2) อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง
- 3) อัตราการหายใจลดลง
- 4) ความดันโลหิตลดลง
- 5) ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อลดลงหลังการฝึก
- 6) ใจเย็นลง
- 7) ความวิตกกังวลลดลง สบายใจขึ้น
- 8) สมาธิดีขึ้น
- 9) ความจำดีขึ้น
- 10) ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น
- 11) สมองแจ่มใส แก้ปัญหาดีขึ้น

### 3. การทำสมาธิ

#### หลักการ

การทำสมาธิถือเป็นการผ่อนคลายความเครียดที่ลึกซึ่งที่สุด เพราะจิตใจจะสงบ และปลอดจากความคิดที่ซ้ำซาก ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล เศร้า โกรธ ฯลฯ หลักการของการทำสมาธิคือการเอาใจไปจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว ซึ่งในที่นี้จะใช้การนับลมหายใจเป็นหลัก และยุติการคิดเรื่องอื่น ๆ อย่างสิ้นเชิง หากฝึกสมาธิเป็นประจำ จะทำให้จิตใจเบิกบาน อารมณ์เย็น สมองแจ่มใส หายเครียดจนตัวเองและคนใกล้ชิดรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีอย่างเห็นได้ชัด

## วิธีการฝึก

### ขั้นที่ 1

นั่งในท่าที่สบาย จะเป็นการนั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ หรือนอนก็ได้ในกรณีผู้ป่วย

- 1) หลับตา หายใจเข้า หายใจออกช้า ๆ
- 2) เริ่มนับลมหายใจเข้าออก ดังนี้
- 3) หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1
- 4) หายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 2
- 5) นับไปเรื่อย ๆ จนถึง 5
- 6) แล้วเริ่มนับ 1 ใหม่
- 7) นับจนถึง 6 แล้วเริ่มนับ 1 ใหม่
- 8) นับจนถึง 7 แล้วเริ่มนับ 1 ใหม่
- 9) นับจนถึง 8 แล้วเริ่มนับ 1 ใหม่
- 10) นับจนถึง 9 แล้วเริ่มนับ 1 ใหม่
- 11) นับจนถึง 10
- 12) ครบ 10 ถือเป็นหนึ่งรอบ
- 13) แล้วเริ่ม 1-5 ใหม่ ดังตัวอย่างต่อไปนี้
  - 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5
  - 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6
  - 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7
  - 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8
  - 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9
  - 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10
  - 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 ฯลฯ

ในการฝึกครั้งแรก ๆ อาจยังไม่มีสมาธิพอ ทำให้นับเลขผิดพลาด หรือบางทีอาจมีความคิดอื่นแทรกเข้ามาทำให้ลืมนับนับเป็นบางช่วงถือเป็นเรื่องปกติ ต่อไปให้พยายามตั้งสติใหม่ เมื่อมีความคิดอื่นแทรกเข้ามาก็ให้รับรู้ แล้วปล่อยผ่านไป ไม่เก็บมาคิดต่อ ในที่สุดก็จะสามารถนับเลขได้อย่างต่อเนื่องและไม่ผิดพลาด เพราะมีสมาธิดีขึ้น

### ขั้นที่ 2

- 1) หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 2
- 2) หายใจเข้านับ 3 หายใจออกนับ 4
- 3) หายใจเข้านับ 5
- 4) หายใจออกนับ 1 ใหม่ จนถึง 6, 7, 8, 9, 10 ตามลำดับดังนี้

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 ฯลฯ

### ขั้นที่ 3

เมื่อนับลมหายใจได้เร็วและไม่ผิดพลาด แสดงว่าจิตใจสงบมากแล้วคราวนี้ใช้สติรับรู้ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว ไม่ต้องนับเลขอีก และไม่คิดเรื่องใด ๆ ทั้งสิ้นมีแต่ความสงบเท่านั้น

### ข้อแนะนำ

ควรฝึกสมาธิเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะก่อนนอน จะช่วยให้นอนหลับดี ไม่มีฝันร้ายด้วย

# ใบความรู้สำหรับวิทยากร

ใบความรู้สำหรับวิทยากร เรื่อง “ฝึกกาย ฝึกจิต พิชิตเครียด”  
(แผนฝึกอบรมที่ 6 หน่วย “ฝึกกาย ฝึกจิต คิดตัดสினใจไม่ผิดพลาด”)

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
<p>1)ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งกลุ่ม 6-7 คน ร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์ว่าเครียดจากอะไร และเมื่อเครียดแล้วมีอาการอย่างไรบ้าง</p> <p>2)ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมกลุ่ม 6-7 คนเดิม ร่วมกันฝึกผ่อนคลายความเครียดตามสถานการณ์ที่กำหนด โดยผู้เข้ารับการฝึกอบรมช่วยกันเลือกวิธีผ่อนคลายความเครียดที่คิดว่าเหมาะสมกับสถานการณ์ คิดบทสนทนาและกำหนดบทบาทเองแล้วผลัดกันฝึกในกลุ่ม จนชำนาญเพื่อเตรียมแสดงหน้าชั้น</p>	<p>-สถานการณ์ที่ 1 เครียดจาก -เรียนภาษาอังกฤษไม่เข้าใจ และ ไม่สามารถตอบคำถามครูได้ เกิดอาการ -เกิดอาการทางร่างกายที่เป็นผลจากความเครียด คือ ปวดท้อง</p> <p>-สถานการณ์ที่ 2 เครียดจาก -ไม่สามารถทำงานที่ครูมอบหมายได้เหมือนคนอื่น ๆ เกิดอาการ -เกิดอาการทางร่างกายที่เป็นผลจากความเครียดคือหายใจหอบ -เหนื่อยเกร็ง แน่นหน้าอก</p> <p>-วิทยากรประเมินการฝึกของแต่ละกลุ่มตามวิธีผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองที่ได้สาธิตไปแล้ว โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่เหลือช่วยประเมินการฝึกและสรุปว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถนำประสบการณ์ที่ได้จากการฝึกไปแนะนำคนในครอบครัวเพื่อนและคนใกล้ชิดเมื่อมีความเครียดได้</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.เพื่อนดูถูกว่าบ้านจน</li> <li>2.เพื่อนเยาะเย้ยว่าสอบตกวิชาคณิตศาสตร์</li> <li>3.ทะเลาะกับเพื่อนอย่างรุนแรง</li> <li>4.ถูกผู้ปกครองตู่เรื่อง “เที่ยวกลางคืน”</li> <li>5.ถูกครูเรียกไปตักเตือนเรื่อง “ผลการเรียน”</li> </ol>	



เรื่อง "การเลือกวิธีผ่อนคลายความเครียด"  
(แผนฝึกอบรมที่ 6 หน่วย "ฝึกกาย ฝึกจิต คิดตัดสใจไม่ผิดพลาด")

คำแนะนำ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมกันฝึกผ่อนคลายความเครียดตามสถานการณ์ที่กำหนดตามกลุ่ม โดยผู้เข้ารับการฝึกอบรมช่วยกันคิดวิธีผ่อนคลายความเครียดที่คิดว่าเหมาะสมกับสถานการณ์ คิดบทสนทนาและกำหนดบทบาทเองแล้วผลัดกันฝึกในกลุ่มจนชำนาญเพื่อเตรียมแสดงหน้าชั้น (10 นาที)

สถานการณ์

- กลุ่มที่ 1 "เพื่อนดูถูกถากถางว่าบ้านจน"
- กลุ่มที่ 2 "หัวเราะเยาะเย้ยกรณีสอบตกวิชาคณิตศาสตร์"
- กลุ่มที่ 3 "ทะเลาะกับเพื่อนอย่างรุนแรง"
- กลุ่มที่ 4 "ถูกผู้ปกครองดู - ว่าเรื่องเที่ยวกลางคืน"
- กลุ่มที่ 5 "ถูกครูเรียกไปตักเตือนเรื่องผลการเรียนตกต่ำ"

วิธีผ่อนคลายความเครียด กลุ่มที่.....หัวข้อที่.....เรื่อง.....

**แบบสังเกตการร่วมกิจกรรมกลุ่ม**  
**แผนฝึกอบรมที่ 6 หน่วย "ฝึกกาย ฝึกจิต คิดดี คسใจไม่ผิดพลาด"**

No	พฤติกรรม	รับรู้ปัญหาและสาเหตุของปัญหา				หาทางเลือกแก้ปัญหาและจัดคสใจแก้ปัญหาอย่างถูกต้องเหมาะสม				ประเมินอารมณ์ของตนเองได้				เลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม				เสนอวิธีการควบคุมระดับความเครียดได้				รวม	ระดับคุณภาพ
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		
1	กลุ่ม คะแนน																						
2																							
3																							
4																							
5																							

เกณฑ์การให้คะแนนระดับคุณภาพของแต่ละพฤติกรรมดังนี้

ระดับคุณภาพ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	พอใช้
คะแนน	4	3	2	1

เกณฑ์การประเมิน

ระดับคุณภาพ	ดีมาก	ดี	พอใช้
คะแนน	15-20	10-14	5-9

**แบบตรวจผลงาน**  
(แผนฝึกอบรมที่ 6 หน่วย “ฝึกกาย ฝึกจิต คิดตัดสินใจไม่ผิดพลาด”)

**เกณฑ์การให้คะแนนจุดประสงค์ข้อที่ 1**

ระดับคะแนน จุดประสงค์ข้อที่ 1	4	3	2	1
1. รับรู้ปัญหาและสาเหตุของปัญหา	อธิบายได้ ครอบคลุมและ ตรงประเด็น	อธิบายได้ ครอบคลุมแต่มี บางประเด็นไม่ ตรงประเด็น	อธิบายได้ไม่ ครอบคลุมและ ไม่ตรงประเด็น เป็นส่วนใหญ่	อธิบายได้ไม่ ครอบคลุมและ ไม่ตรงประเด็น เกือบทั้งหมด

**เกณฑ์การให้คะแนนจุดประสงค์ข้อที่ 2**

ระดับคะแนน จุดประสงค์ข้อที่ 2	4	3	2	1
2. หาทางเลือกแก้ปัญหาและตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างถูกต้องเหมาะสมได้	หาทางเลือกแก้ปัญหาและตัดสินใจแก้ปัญหาได้ละเอียดชัดเจนเหมาะสม	หาทางเลือกแก้ปัญหาและตัดสินใจแก้ปัญหาได้ละเอียดแต่มีบางประเด็นไม่ชัดเจน	หาทางเลือกแก้ปัญหาและตัดสินใจแก้ปัญหาได้ไม่ละเอียดไม่ชัดเจน	หาทางเลือกแก้ปัญหาและตัดสินใจแก้ปัญหาได้ไม่ละเอียดไม่ชัดเจนเกือบทั้งหมด

**เกณฑ์การให้คะแนนจุดประสงค์ข้อที่ 3**

ระดับคะแนน จุดประสงค์ข้อที่ 3	4	3	2	1
3. ประเมินอารมณ์ของตนเองได้	ประเมินอารมณ์ของตนเองได้ตรงประเด็นและครอบคลุม	ประเมินอารมณ์ของตนเองได้ตรงประเด็นแต่ไม่ครอบคลุม	ประเมินอารมณ์ของตนเองได้ไม่ตรงประเด็นและไม่ครอบคลุม	ประเมินอารมณ์ของตนเองได้ไม่ตรงประเด็นและไม่ครอบคลุมเกือบทั้งหมด

## เกณฑ์การให้คะแนนจุดประสงค์ข้อที่ 4

ระดับคะแนน จุดประสงค์ข้อที่ 4	4	3	2	1
4.เลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้เหมาะสม	เลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ละเอียดชัดเจนหลากหลาย	เลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ละเอียดชัดเจนแต่ไม่หลากหลาย	เลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ละเอียดไม่ชัดเจนและไม่หลากหลาย	เลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ไม่ละเอียดไม่ชัดเจนและไม่หลากหลาย

## เกณฑ์การให้คะแนนจุดประสงค์ข้อที่ 5

ระดับคะแนน จุดประสงค์ข้อที่ 5	4	3	2	1
5.เสนอวิธีการควบคุมระดับความเครียดได้	เสนอวิธีการควบคุมระดับความเครียดได้ละเอียดชัดเจนและหลากหลาย	เสนอวิธีการควบคุมระดับความเครียดได้ละเอียดชัดเจนแต่ไม่หลากหลาย	เสนอวิธีการควบคุมระดับความเครียดได้ละเอียดแต่ไม่ชัดเจนและไม่หลากหลาย	เสนอวิธีการควบคุมระดับความเครียดได้ไม่ละเอียดไม่ชัดเจนและไม่หลากหลาย



## แผนหลังการฝึกอบรม

หน่วย “สัญญาด้วยใจ รักเพื่อนร่วมด้านภัยยาเสพติด”

เวลา 40 นาที

### สาระสำคัญ

การดำเนินกิจกรรมตามหลักสูตรฝึกอบรมเสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 สำเร็จด้วยดี ตามจุดประสงค์ที่วางไว้ ตลอดระยะเวลาที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตามหลักสูตรได้ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ 2 วัน ทุกคนได้เกิดองค์ความรู้ ทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด รวมถึงความผูกพันฉันท์เพื่อนร่วมรุ่น ร่วมสนุกสนาน ร่วมคิด ร่วมอภิปราย เพื่อให้ผู้เข้าฝึกอบรมทุกคนได้จารึกความผูกพันการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดการฝึกอบรมและนำความรู้ต่าง ๆ ที่ได้จากการฝึกอบรมครั้งนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเอง ครอบครัวและสังคมให้ปลอดภัยจากยาเสพติด จึงดำเนินกิจกรรมหลังฝึกอบรมให้ผู้เข้าฝึกอบรมทุกคนได้ประทับใจในการเข้าร่วมฝึกอบรมในครั้งนี้ตลอดไป

### จุดประสงค์

1. เพื่อสร้างความประทับใจให้แก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วมฝึกอบรม
2. เพื่อสร้างความภาคภูมิใจให้แก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

### เนื้อหา

1. เพลงอำลา
2. เพลงคำมั่นสัญญา
3. เปิดเผยความรู้สึกที่เข้าร่วมฝึกอบรม

### กิจกรรมฝึกอบรม

จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
1, 2	<p>ชั้นนำ</p> <p>1. วิทยากรกล่าวเชื่อมโยงถึงระยะเวลาที่พวกเราได้ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ 2 วัน ได้ความรู้ ได้ทักษะเสริมสร้างชีวิตการป้องกันยาเสพติด ความผูกพันกับเพื่อน วันนี้เป็นวันที่พวกเราจะจากกันเพื่อไปทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดเพื่อตนเอง ครอบครัว และสังคมจะได้ปลอดภัยจากยาเสพติดทั้งปวง คอยเป็นหูเป็นตาให้กับชุมชน สังคม</p>		5

จุดประสงค์ ข้อที่	กิจกรรมฝึกอบรม	สื่อ	เวลา นาที
1,2	<p><b>ดำเนินกิจกรรม</b></p> <p>2.ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมชมภาพจาก VCD การร่วมกิจกรรมตั้งแต่วันแรกจนถึงสิ้นสุดการอบรม</p> <p>3.ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมกล่าวความรู้สึก 2 - 3 คน</p> <p>4.ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนยื่นเป็นวงกลมวงเดียวพร้อม กับวิทยากรทุก ๆ คนร่วมจับมือ (จับมือไขว้มือขวาจับมือ ซ้าย มือซ้ายจับมือขวา) ร่วมร้อง "เพลงจำลา" ต่อด้วย "เพลง คำมั่นสัญญา" ขณะร่วมร้องเพลงทุกคนโยกตัวพร้อม ๆ กัน ทางซ้ายและขวา</p> <p><b>สรุป</b></p> <p>5.วิทยากรกล่าวชื่นชมและคาดหวังว่าทุกคนมีความสุข ร่วมกันต้านภัยยาเสพติดเพื่อความปลอดภัยของสังคม ตลอดไป</p> <p>6.ผู้เข้ารับการฝึกอบรม/วิทยากรร่วมกันฉายยาเสพติด (ภาพยาเสพติดแทนของจริง)</p> <p>-เตรียมรับใบเกียรติบัตร</p>	<p>VCD ฝึกอบรม</p> <p>-เพลงจำลา -เพลงคำมั่น สัญญา</p> <p>ภาพ ยาเสพติด</p>	<p>10</p> <p>15</p> <p>5</p>

### สื่อการเรียนรู้

1. เพลงจำลา
2. เพลงจำพราด
3. เพลงคำมั่นสัญญา
4. อุปกรณ์ฉายภาพ VCD
5. VCD กิจกรรมฝึกอบรม
6. ภาพยาเสพติด
7. แบบสังเกตความประทับใจและความภาคภูมิใจ

## การวัดผลประเมินผล

วิธีวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกต	แบบสังเกตความประทับใจและความภาคภูมิใจ	ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงออกซึ่งความประทับใจและความภาคภูมิใจมากกว่าร้อยละ 80

## เพลงจำลา

แผนหลังการฝึกอบรม หน่วย “สัญญาด้วยใจ รักเพื่อน ร่วมต้านภัยยาเสพติด”

ถึงวันที่จะต้องลา จะต้องลา พี่น้องที่รักร่วมใจ ดวงฤดีของเราสุดที่อาลัย  
ดวงใจร้องไห้ ไม่อยากลา หวนคิดคราอยู่ร่วมกัน เคยผูกพัน ยิ่งคิดสะท้อนอุรา  
ยามจำไกล หัวใจคร่ำครวญหวนหา น้ำตานองพี่แทบหลังนอง

คิดถึงวันที่ผ่านเลยไป สุดแสนอาลัย พี่น้องต้องจำจากลา ลากันทีขอให้โชคดี  
เถิดหนาจำลาขอลาไปก่อนเอย



### เพลงจำพรากร

แผนหลังการฝึกอบรม หน่วย “สัญญาด้วยใจ รักเพื่อนร่วมด้านภัยยาเสพติด”

ถึงวันจำพรากรจากกันไป ห่วงใยทุกภัยอาวรณ์ เหมือนกรรมจำพรากรต้องจากจร  
อ่อนวอนขอพรเทวา โปรดรักษาเยาวชนคนไทย จงเดินทางกลับบ้านด้วยดี จงอย่ามีทุกข์โศก  
โรคภัย จงอย่าลืมพี่น้องของเราเหล่าเยาวชนไทย สุดเอยสุดแสนอาลัย แม้ต้องจากไกล  
จงอย่าได้ลืมกัน รักมั่น อย่าลืมกันนะเออ



## เพลงคำมั่นสัญญา

แผนหลังการฝึกอบรม หน่วย “สัญญาด้วยใจ รักเพื่อนร่วมด้านภัยยาเสพติด”

ก่อนจากกันขอสัญญา ฝากประทับใจตรงตรงใจว่าจะพบกันใหม่  
 โบกมืออำลา สัญญาด้วยหัวใจ เพราะความรักติดตรงหัวใจ ด้วยใจผูกพันมั่นคง  
 ด้วยความดีนั้นฝังตรง จากไปแล้วคำนึง ตรงประทับใจ อยาได้ลืมเลือน  
 สัญญากันไว้อย่างไร ขอให้เรามั่นคงจิตใจ ก้าวไปสรรค์สร้างความคิด

\*โอ้...เพื่อนเอ๋ย เคยร่วมสนุกกันมา แต่เวลาต้องพาให้เราจากกัน ไม่นานหรอกหนา  
 เราคงได้มาพบกัน ไม่มีสิ่งใดขวางกัน เพราะเรามั่นในสัญญา

หากแผ่นดิน ไม่ฝังกาย จะสุขจะทุกข์เพียงใด น้อมกายยืมสุ์พื้นผา ร้อยรัดดวงใจ  
 มั่นในคำสัญญา สร้างสรรค์เพื่อมวลประชา นี่คือสัญญาของเรา (ซ้ำ \*)



## แบบสังเกต

ความประทับใจและความภาคภูมิใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรม  
(แผนหลังฝึกอบรม หน่วย “สัญญาด้วยใจ รักเพื่อนร่วมด้านภัยยาเสพติด”)

ที่	พฤติกรรม	ความประทับใจ	ความภาคภูมิใจ	รวม	ระดับ
	ชื่อ-สกุล				
	คะแนน	5	5	10	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

## เกณฑ์การให้คะแนน

- พฤติกรรมแสดงออกของผู้เข้ารับการฝึกอบรมโดยรวมมากกว่าร้อยละ 80 = 5 คะแนน  
 พฤติกรรมแสดงออกของผู้เข้ารับการฝึกอบรมโดยรวมมากกว่าร้อยละ 70 -79 = 4 คะแนน  
 พฤติกรรมแสดงออกของผู้เข้ารับการฝึกอบรมโดยรวมมากกว่าร้อยละ 60-69 = 3 คะแนน  
 พฤติกรรมแสดงออกของผู้เข้ารับการฝึกอบรมโดยรวมมากกว่าร้อยละ 50-59 = 2 คะแนน  
 พฤติกรรมแสดงออกของผู้เข้ารับการฝึกอบรมโดยรวมน้อยกว่าร้อยละ 50 = 1 คะแนน

## เกณฑ์การตัดสิน

- ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความประทับใจและความภาคภูมิใจระดับดีมาก ได้คะแนน 8 – 10  
 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความประทับใจและความภาคภูมิใจระดับดี ได้คะแนน 5 – 7  
 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความประทับใจและความภาคภูมิใจระดับพอใช้ ได้คะแนน 2 – 4

## 6. การวัดผลฝึกอบรม

การวัดผลฝึกอบรมเสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วง  
ชั้นที่ 3 แบ่งออกเป็น 2 ตอนคือ

**ตอนที่ 1** แบบวัดทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 เป็น  
แบบ เลือกตอบจำนวน 35 ข้อ

**ตอนที่ 2** แบบสอบถามความคิดเห็นสำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม เป็นแบบสอบถาม  
ความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรมต่อการฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรม เสริมสร้างทักษะ  
ชีวิต การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 มีรายการประเมิน 6 รายการ จำนวน 21  
ข้อ โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงความคิดเห็นต่อการฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรม  
เสริมสร้างทักษะชีวิตการป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โดยเขียนเครื่องหมาย  
✓ ในช่องระดับความคิดเห็น

**ตอนที่ 1** แบบวัดทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3

**คำชี้แจง** แบบวัดทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 มีจำนวน 35 ข้อ

ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเลือกตอบข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

โดยตอบในกระดาษคำตอบที่กำหนดให้

### แบบวัดทักษะชีวิต

#### การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

**จุดประสงค์** วิเคราะห์สถานการณ์การแพร่ระบาดของยาเสพติดได้

1. สถานการณ์การแพร่ระบาดของยาเสพติดในปัจจุบันสถานการณ์ใดที่ทำให้ยาเสพติด  
แพร่ระบาดได้เร็วที่สุด

- ก. "ดวง" เสพยาเสพติดและเป็นผู้ขายยาเสพติด
- ข. "เดือน" เสพยาเสพติดและแจกให้เพื่อนลองเสพฟรี
- ค. "แดง" เป็นผู้นำกลุ่มและเป็นผู้ขายยาเสพติด
- ง. "ดิ่ง" ยอยากมีรายได้เพิ่มขึ้นจึงเป็นผู้ขายยาเสพติด

2. สถานการณ์ในข้อใดทำให้ น.ส.มล มีโอกาสใช้ยาเสพติดได้มากที่สุด

- ก. เห็นเพื่อนใช้ยาเสพติด
- ข. รับฝากยาเสพติดจากเพื่อน
- ค. อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ใช้ยาเสพติด
- ง. เพื่อนมาชวนให้ลองเสพยาเสพติด

**จุดประสงค์ วิเคราะห์สาเหตุและผลกระทบของการแพร่ระบาดของยาเสพติดที่ส่งผลต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมได้**

“หมวย”อาศัยอยู่ในหมู่บ้านแสงดาว และในหมู่บ้านแสงดาวมีการเสพและขายยาเสพติดกันมากมาย

3. จากสถานการณ์ วิธีใดที่ได้ผลดีที่สุดในการป้องกันตนเองและครอบครัวไม่ให้ไปใช้ยาเสพติด

- ก. ไม่คบเพื่อนที่เสพยาเสพติด
- ข. ไม่เข้ากลุ่มเพื่อนที่เสพยาเสพติด
- ค. ไม่เข้าไปอยู่ในแหล่งมั่วสุมยาเสพติด
- ง. ปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เสพยาเสพติด

**จุดประสงค์ เสนอแนวทางการป้องกันยาเสพติดในระดับบุคคล ครอบครัว โรงเรียนได้หลากหลาย**

4. เมื่อมีการแพร่ระบาดของยาเสพติดมากสิ่งที่จะทำให้เกิดเป็นผลกระทบต่อสังคมที่รุนแรงที่สุด คือ

- ก. ประชากรยากจนลง
- ข. เกิดปัญหาอาชญากรรม
- ค. ประชากรด้อยคุณภาพ
- ง. ประชากรมีสุขภาพจิตไม่ดี

5. มีแนวทางใดที่จะช่วยให้บุคคลที่อยู่ในชุมชนที่มีการแพร่ระบาดของยาเสพติด พ้นจากภัยยาเสพติด

- ก. ไม่หลงเชื่อคำชักชวน
- ข. ไม่สร้างความแตกร้างในครอบครัว
- ค. ไม่เข้าไปมั่วสุมกับพวกที่เสพยาเสพติด
- ง. ไม่เข้าไปอยู่ในชุมชนที่มีการแพร่ระบาดของยาเสพติด

### กรณีศึกษา (ใช้ตอบคำถามข้อ 6, 7, 8, 9)

ดวงใจเป็นลูกสาวคนเดียวของแม่หมวย เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ดวงใจมีเพื่อนมาก เพราะเป็นคนมีอัธยาศัยดี เอื้ออาทรกับเพื่อน ๆ ทุกคน ครอบครัวของดวงใจเป็นครอบครัวที่อบอุ่น รักใคร่กันดีทุกคน ปัญหาต่าง ๆ จึงแก้ไขไปได้ด้วยดี ดวงใจจะไม่เชื่อใครง่าย ๆ ที่จะชักชวนให้ไปทำสิ่งไม่ดี ดวงใจมีเหตุผลและจะทำอะไรก็คิดถึงแม่เสมอ จุดด้อยของดวงใจคือเป็นคนขี้น้อยใจ แต่ก็ไม่เป็นปัญหาใหญ่ที่ดวงใจจะเติบโตไปเป็นเยาวชนที่ดีของพ่อ-แม่

### จุดประสงค์ วิเคราะห์จุดดีของตนเองที่ช่วยป้องกันการถูกชักชวนไปใช้ยาเสพติด

6. คิดว่าข้อดีของตนเองที่ช่วยป้องกันการถูกชักชวนไปใช้ยาเสพติดคือ

- ก. ไม่ซัดใจเพื่อน
- ข. เข้ากับคนได้ง่าย
- ค. ทำอะไรก็คิดถึงพ่อแม่
- ง. มีน้ำใจเอื้ออาทรกับเพื่อนทุกคน

7. พฤติกรรมใดที่ช่วยป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากยาเสพติด

- ก. ไม่ซัดใจเพื่อน
- ข. ไม่ชอบทำทนาย
- ค. ไม่เป็นมิตรกับคนชั่ว
- ง. ไม่รับของขวัญจากบุคคลอื่น

### จุดประสงค์ ระบุจุดด้อยของตนเองที่เสี่ยงต่อการถูกชักชวนให้ไปใช้ยาเสพติด

8. นักเรียนคิดว่าพฤติกรรมใดที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการถูกชักชวนให้ไปใช้ยาเสพติดได้

- ก. ไม่เชื่อคนง่าย
- ข. ชอบคล้อยตามเพื่อน
- ค. มีความเชื่อมั่นในตนเอง
- ง. ชอบเข้ากลุ่มเพื่อนเสมอเพื่อจะได้มีเพื่อนมากมาย

### จุดประสงค์ ตระหนักในตนที่จะไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด

9. "จากกรณีศึกษา" ดวงใจมีโอกาสที่เสี่ยงต่อการถูกชักชวนให้ไปใช้ยาเสพติดหรือไม่ เพราะเหตุใด

- ก. ไม่ เพราะมีเพื่อนมาก
- ข. ไม่ เพราะมีอัธยาศัยดี
- ค. ไม่ เพราะมีความเชื่อมั่นในตนเอง
- ง. ไม่ เพราะมีครอบครัวที่รักใคร่ อบอุ่น เข้าใจกันดี

**จุดประสงค์ แสดงออกซึ่งความรู้สึกเห็นใจและเข้าใจผู้ใช้ยาเสพติดได้**

10.สาเหตุข้อใดที่ทำให้เยาวชนเลือกใช้ยาเสพติด

- ก.เพื่อนชวนให้ลองเสพ
- ข.ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน
- ค.ขาดความอบอุ่น จากครอบครัว
- ง.คิดว่ายาเสพติดช่วยแก้ไขปัญหาได้

11.บุคคลใดที่จะเป็นกำลังใจให้ผู้ที่ติดยาเสพติดเลิกใช้ยาเสพติดอย่างถาวร

- ก.ครู
- ข.พระ
- ค.เพื่อน
- ง.พ่อ-แม่

**จุดประสงค์ แสดงออกซึ่งความรู้สึกเห็นใจและเข้าใจผู้เลิกใช้ยาเสพติดได้**

12.กาน เคยติดยาบ้าและใช้ยาบ้าอยู่ช่วงหนึ่งเพราะความหลงผิด ต่อมาตัดสินใจเลิกเสพและรักษาจนหาย กาน มีโอกาสกลับไปเสพยาบ้าอีกหรือไม่ เพราะเหตุใด

- ก.ไม่ เพราะตัดสินใจเลิกแล้ว
- ข.เสพ ถ้าสังคมไม่ให้โอกาส
- ค.ไม่ เพราะรักษาหายแล้ว
- ง. เสพ เพราะอยากลองเสพอีก

13.กรณีศึกษา กาน เคยติดยาบ้าและใช้ยาบ้าอยู่ช่วงหนึ่งเพราะความหลงผิด ต่อมาตัดสินใจเลิกเสพและรักษาจนหาย ถามว่าถ้านักเรียนเป็นเพื่อนของ กาน นักเรียนจะแสดงความรู้สึกอย่างไรเพื่อไม่ให้ กาน กลับไปเสพยาเสพติดอีก

- ก.แสดงความไม่ไว้วางใจ
- ข.ไม่แสดงอะไรเพราะเขาเลิกเสพยาแล้ว
- ค.แสดงความดีใจที่กลับมาอยู่กับเพื่อนๆ
- ง.ไม่แสดงความรังเกียจ ให้อภัย ในสิ่งที่ตัดสินใจผิด และให้กำลังใจ

### กรณีศึกษา (ใช้ตอบคำถาม 14)

เดชเป็นพ่อของดวงเดือนที่กำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เดชมีอาชีพขับรถสิบล้อ มีรายได้เดือนละ 5,000 บาท เมื่อเดือนเลื่อนขึ้นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พ่อจึงอยากมีรายได้เพิ่มขึ้นเพื่อให้ลูกได้มีเงินพอใช้ จึงปรึกษาเพื่อนๆ เพื่อนของเดชจึงแนะนำให้เดชกินยาบ้าเพื่อจะได้ส่งของมีรายได้เพิ่มขึ้น เดชจึงทดลองกินยาบ้า แรกๆก็ทำให้มีแรงขับรถได้นานไม่ง่วงนอน แต่ต่อไปต้องเพิ่มปริมาณ วันไหนไม่ได้กินทำให้ไม่มีแรง ทำงานไม่ไหว จึงต้องกินทุกวัน ทำให้ต้องจ่ายเป็นค่ายาบ้าวันละ 500-600 บาท บางเดือนไม่มีเงินเหลือกลับบ้านเลย ร่างกายก็ทรุดโทรมมาก วันหนึ่งขณะเดชขับรถส่งของเกิดอาการหลับในทำให้รถพลิกคว่ำลงข้างทางเดชเสียชีวิตทันที ดวงเดือนต้องหยุดไปโรงเรียนเพราะไม่มีเงิน แม่ก็ไม่มีรายได้ ดวงเดือนไม่มีความหวังอะไรเลย ดวงเดือนคิดถึงเพื่อนๆ และโรงเรียน อยากไปโรงเรียนแต่คงต้องรอให้แม่หางานทำมีรายได้ก่อน

**จุดประสงค์ แสดงออกซึ่งความเห็นใจและเข้าใจผู้ที่ได้รับผลกระทบจากปัญหาเสพติด**

#### 14. จากกรณีศึกษา ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด

- ก. เดชเป็นผู้ใช้จ่ายเสพติดจึงทำให้สังคมรังเกียจ
- ข. เดชเป็นผู้ที่น่าเห็นใจมากที่สุดเพราะเสียชีวิต
- ค. แม่ของดวงเดือนเดือดร้อน เพราะขาดรายได้จากสามีที่เสียชีวิต
- ง. ดวงเดือนเดือดร้อนจากพ่อติดยาเสพติด และพ่อเสียชีวิตดวงเดือนจึงไม่มีเงินไปโรงเรียน

#### จุดประสงค์ ภูมิใจในคุณค่าของตนเอง

##### 15. ข้อใดแสดงถึงความภูมิใจในคุณค่าของตนเอง

- ก. การทำตามเพื่อนรู้สึกว่าจะเท่
- ข. ความรู้สึกพอใจเมื่อได้ช่วยเหลือบุคคลอื่น
- ค. ความตั้งใจที่จะไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด
- ง. ข้อ ก. ค. ถูก

### กรณีศึกษา (ใช้ตอบข้อ 16)

“ดา”อาศัยอยู่กับปู่ ย่าตั้งแต่เล็ก ไม่เคยรู้จักหน้าพ่อ แม่เลย ปู่ย่าเลี้ยงดาให้เจริญเติบโต ตามลำพัง ดาช่วยปู่ย่าทำงานทุกอย่าง ดาเป็นคนขยัน กตัญญู เมื่อเดือนที่ผ่านมาเมียเสพติด ระบาดเข้ามาในหมู่บ้านที่ดาอยู่ ยาเสพติดระบาดอย่างรวดเร็ว เยาวชนหลายคนหลงผิดเลยติด ยาเสพติด จุนเป็นเพื่อนกับดา เรียนหนังสืออยู่ห้องเดียวกันในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 บ้าน ของจุนมีฐานะร่ำรวยขึ้นมิดดา จุนก็ขายยาเสพติดเช่นกัน จุนเอายาเสพติดมาให้ดาดูและบอก ให้ดาขายจะได้มีเงินใช้มากๆไม่เดือดร้อน มัวแต่ไปช่วยปู่ย่าเมื่อไรจะมีเงินพอใช้เรียนหนังสือ ดาดกใจจึงถามจุนว่า “เธอใช้ยาพวกนี้หรือเปล่า” จุน ตอบว่า “ใช่” เพราะว่ามันทำให้เราสนุกดี และเที่ยวได้ตึกด้วย จุนอยากให้ดาลองเสพบ้าง แต่ดาไม่เสพเพราะเห็นคนติดยาแล้วคลุ้มคลั่ง ทำร้ายตนเองและคนอื่นโดยไม่รู้ตัว ดาเป็นห่วงจุนที่เป็นเพื่อนจึงเตือนจุนว่า “ใช้ทุกวันอาจเลิก ไม่ได้” จุนก็หัวเราะและบอกดาว่า “คิดมากไปได้” เหตุการณ์ที่เลวร้ายก็มาถึง เวลา 13.00น. วันหนึ่งความทรงจำของดาที่ไม่ลืม ตำรวจบุกจับบ้านที่ขายยาเสพติด บ้านของจุนต่อสู้กับ ตำรวจ พ่อแม่ของจุนถูกยิงตาย จุนก็ถูกจับ ดาจำหน้าของจุนที่เห็นพ่อแม่เสียชีวิตได้ ถึง ตอนนี้อาจารย์รู้สึกดีใจที่ไม่ทำตามจุนที่ชักชวนให้ลองเสพและขายเสพติด อาจารย์ภูมิใจที่ยังได้เรียน หนังสือและทำงานช่วยเหลือปู่ ย่าได้โดยไม่ต้องใช้ยาเสพติด

### จุดประสงค์ ภูมิใจในตนเองที่ไม่ใช้ยาเสพติด

16.ทำไม “ดา”จึงไม่ลองเสพและขายยาเสพติด

- ก.เพราะมีความภูมิใจในตนเอง
- ข.เพราะยาเสพติดจะทำให้เสียอนาคต
- ค.เพราะจะทำให้ตนเองและคนอื่นเดือดร้อน
- ง.เพราะเห็นถึงโทษและพิษภัยของยาเสพติด

### จุดประสงค์ แสดงความคิดเห็นต่อบทบาทความรับผิดชอบของตนเองในการป้องกัน

ตนเอง ครอบครัว ชุมชนจากยาเสพติด และการแพร่ระบาดของยาเสพติด

17.ข้อใดกล่าวสอดคล้องกับคำว่า “รับผิดชอบร่วมกันสร้างสรรค์สังคม”

- ก.เห็นเพื่อนเสพยาเสพติดก็ไม่ไปบอกครู
- ข.การหลีกเลี่ยงไม่ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาของโรงเรียน
- ค.ดักเตือนเพื่อนๆ ไม่ให้เข้าไปมั่วสุมแหล่งยาเสพติด
- ง.การร่วมกิจกรรมต่อต้านยาเสพติดเป็นเรื่องเสียเวลา

จุดประสงค์ ปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่อาจถูกชักชวนไปใช้ยาเสพติดได้ถูกต้อง

18. ในช่วงนักเรียนกำลังมาโรงเรียนดอนเข้มมีเพื่อนมาชวนไปเป็นเพื่อนเพื่อซื้อของอย่างหนึ่งที่นักเรียนคิดว่าอาจจะเป็นยาเสพติด นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. ไปตามคำชวน
- ข. ไปเพราะกลัวเพื่อนโกรธ
- ค. ไม่ไป เพราะรีบเข้าโรงเรียน
- ง. ไม่ไปโดยบอกเพื่อนว่าต้องไปทำเวรอย่าโกรธเลยนะ

19. “อิง” เป็นเพื่อนนักเรียนมีพฤติกรรมใช้ยาเสพติด ช่วงใกล้สอบปลายภาคเรียน “อิง” มาชวนนักเรียนให้ลองใช้ยาบ้า จะได้อ่านหนังสือได้นาน ดึกๆ จะทำให้เกรดดีขึ้น นักเรียนจะตอบ “อิง” อย่างไร

- ก. ไม่เอาหรอก เรากลัวติดยาบ้า
- ข. ไม่เอาหรอก อย่างมาอยู่กับเราดีกว่า
- ค. ไม่เอาหรอก เรากลัวติดแล้วเราก็ไม่มีเงินซื้อ
- ง. ไม่เอาหรอก เราไม่ชอบพวกนี้ชอบใจนะที่หวังดี เธอมาติดกับพวกเราซิติใหม่

20. “ฤทัย” ชวนนักเรียนไปงานวันเกิด “หน้อย” ในวันศุกร์ตอนกลางคืน นักเรียนรู้สึกว่าเป็นกลุ่มนี้มีพฤติกรรมใช้ยาเสพติดกันทุกคน “ฤทัย” : คืนวันศุกร์ว่างไหมไปงานวันเกิด “หน้อย” กันนะ สนุกดีนะ มีของดีด้วย จะได้สนุกทั้งคืน นักเรียน...

- ก. ว่าง... น่าสนใจ..คิดดูก่อนนะ
- ข. ว่าง.. น่าสนใจ..ต้องขออนุญาตพ่อก่อน
- ค. ไม่ไปหรอก..หน้อย อยู่คนละห้องกับเรา
- ง. ไม่ไปหรอก เราไม่ชอบอดนอน ชอบใจที่ชวน

จุดประสงค์ เตือนเพื่อนหรือผู้ใกล้ชิดที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดให้หลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องได้

21. “สาว” ชอบเที่ยวกลางคืน และเล่าให้นักเรียนฟังว่าเวลาไปเที่ยว จะสูบบุหรี่มันทำให้เท่ดี มีเพื่อนเข้ากลุ่มมากมาย นักเรียนจะบอกสาวอย่างไร

- ก. ไม่สนใจ เพราะเป็นเรื่องส่วนตัวของสาว
- ข. “สาว”อย่าสูบบุหรี่และเที่ยวกลางคืนเลยอันตรายนะ
- ค. เฉยๆเพราะสูบนอกเวลาเรียนพูดไปอาจทำให้ “สาว”โกรธ
- ง. “สาว”อย่าเที่ยวกลางคืนเลย ตั้งใจเรียนเถอะ สูบบุหรี่มันไม่ดีทำให้ปอดเธอแยะนะ เธอเห็นด้วยไหม

### จุดประสงค์ รับรู้ปัญหาและสาเหตุของปัญหา

กรณีศึกษา (ใช้ตอบคำถามข้อ 23,24,25,26) “เอื้อ” เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีฐานะยากจน หลังเลิกเรียนทุกวันช่วงเย็น 17.00 ถึง 23.00 น. ทุกวันเอื้อไปรับจ้างเป็นสาวเชียร์เบียร์ จึงไม่มีเวลาอ่านหนังสือและทำการบ้าน ผลการเรียนเริ่มต่ำลง เอื้อจะนั่งหลับเวลาเรียนบ่อยๆ “เอิบ” เพื่อนที่นั่งใกล้กับเอื้อ ชวนให้เอื้อไปห้องน้ำแล้วบอกว่าให้ลองยาบ้าซิ มีคนบอกว่าทำให้ความคิดดีขึ้นไม่่วงนอน ทำให้ขยัน อดนอนได้ดีๆ เอื้อจะได้ทำการบ้านส่งครูทัน เอิบมาชวนให้เอื้อใช้ยาบ้าบ่อย ๆ

#### 22. นักเรียนคิดว่าปัญหาของ “เอื้อ” คืออะไร

- ก. ทำงานมากเกินไป
- ข. ไม่มีเวลาอ่านหนังสือ
- ค. ทำงานกลางคืนเสี่ยงกับอันตราย
- ง. อยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติด

#### 23. สาเหตุปัญหาของเอื้อคืออะไร

- ก. ไม่มีเวลาอ่านหนังสือ
- ข. เอื้อไม่ทำการบ้านส่งครู
- ค. นั่งหลับในเวลาเรียนบ่อยๆ
- ง. เอิบมาชวนให้เอื้อเสพยาบ้าบ่อยๆ

### จุดประสงค์ หาทางเลือกแก้ปัญหาและตัดสินใจแก้ไขปัญหาอย่างถูกต้องเหมาะสมได้

#### 24. จากกรณีศึกษา ถ้านักเรียนเป็น “เอื้อ” นักเรียนจะแก้ไขปัญหายังไง

- ก. ลองเสพยาบ้าตามคำชวน
- ข. ให้เพื่อนช่วยติวเสริมวิชาต่างๆ ให้
- ค. หยุดไปทำงานจนกว่าผลการเรียนจะดีขึ้น
- ง. อยู่ทำการบ้านที่โรงเรียนให้เสร็จก่อน จึงไปทำงานเชียร์เบียร์กลางคืน

#### 25. จากข้อ 24. ถ้านักเรียนเลือกตอบ ข้อ “ก.” ให้เพื่อนช่วยติวเสริมวิชาต่างๆ ให้” เหตุผลที่เลือกแก้ปัญหาข้อ ก เพราะอะไร

- ก. ปรึกษาเพื่อน
- ข. จะได้เรียนทันเพื่อน
- ค. ได้กำลังใจจากเพื่อนๆ
- ง. มีเพื่อนคอยช่วยเหลือ

26. จากข้อ 24. ถ้านักเรียนเลือกตอบ ข้อ "ข." ลองเสพยาบ้าตามคำชวน" เหตุผลที่เลือก  
แก้ปัญหา ข้อ ข เพราะอะไร

- ก. เชื่อเพื่อนที่บอกว่าทำให้ออนดีกได้
- ข. เชื่อเพื่อนที่บอกว่าทำให้ความคิดดี
- ค. เชื่อเพื่อนที่บอกว่าตนเองนอนได้ดีกๆ
- ง. เชื่อเพื่อนที่บอกว่าจะได้ทำการบ้านส่งครูทัน

27. จากข้อ 24. ถ้านักเรียนเลือกตอบข้อ "ค." อยู่ทำการบ้านที่โรงเรียนให้เสร็จก่อน จึงไปทำงาน  
เซียร์เบียร์กลางคืน" เหตุผลที่เลือกแก้ปัญหา ข้อ ค เพราะอะไร

- ก. จะได้เรียนทันเพื่อน
- ข. จะได้ทำการบ้านส่งครูทัน
- ค. ชดเชยเวลากลางคืนที่ไปทำงาน
- ง. จะทำให้เรียนรู้วิชาต่างๆรู้เรื่องมากขึ้น

28. จากข้อ 24. ถ้านักเรียนเลือกตอบข้อ "ง." หยุดไปทำงานจนกว่าผลการเรียนจะดีขึ้น" เหตุผลที่  
เลือกแก้ปัญหา ข้อ ง เพราะอะไร

- ก. จะได้มีสมาธิดูหนังสือ
- ข. จะได้ทำการบ้านส่งครูทัน
- ค. มีเวลาพักผ่อนเพียงพอ
- ง. จะได้มีเวลาดูหนังสือและทำการบ้าน

29. จากข้อ 24. ถ้านักเรียนเลือกตอบ ข้อ "ก." ให้เพื่อนช่วยติวเสริมวิชาต่างๆให้" นักเรียนคิดว่า  
จะมีข้อเสียอย่างไร

- ก. ไม่มีสมาธิ
- ข. ไม่ได้พักช่วงเย็น
- ค. กลับบ้านเย็นมากขึ้น
- ง. ต้องรบกวนเวลาเพื่อนๆทุกวัน

30. จากข้อ 24. ถ้านักเรียนเลือกตอบ ข้อ "ข." ลองเสพยาบ้าตามคำชักชวน" นักเรียนคิดว่าจะมี  
ข้อเสียอย่างไร

- ก. ทำให้ติดยาบ้า
- ข. ทำให้ร่างกายทรุดโทรมมากขึ้น
- ค. ทำให้ต้องใช้จ่ายทุกวันและเพิ่มปริมาณยามากขึ้น
- ง. ถูกทุกข้อ

31. จากข้อ 24. ถ้านักเรียนเลือกตอบ ข้อ "ค." อยู่ทำการบ้านที่โรงเรียนให้เสร็จก่อนจึงไปทำงาน เขียร์เบียร์" นักเรียนคิดว่าจะมีข้อเสียอย่างไร

- ก.แม่เป็นห่วง
- ข.เพื่อน ๆ จะเดือดร้อน
- ค.ทำให้ร่างกายทรุดโทรมมากขึ้น
- ง.ต้องกลับบ้านเย็นขึ้นและไม่มีเวลาพักผ่อนก่อนไปทำงาน

32. จากข้อ 24. ถ้านักเรียนเลือกตอบ ข้อ "ง."หยุดไปทำงานจนกว่าผลการเรียนจะดีขึ้นนักเรียนคิดว่า" จะมีข้อเสียอย่างไร

- ก.ทำให้เพื่อน ๆ รังเกียจ
- ข.แม่ดูว่าไม่ไปทำงาน
- ค.ทำให้ร้านขาดพนักงานเขียร์เบียร์
- ง.ทำให้ไม่มีเงินมาโรงเรียนและเสียค่าเทอม

**จุดประสงค์ ประเมินอารมณ์ของตนเองได้**

**กรณีศึกษา (ใช้ตอบคำถามข้อ 33, 34, 35)**

"ก๊ีบ" เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ช่วงเข้าก๊ีบเป็นไข้จึงไม่ได้ลงไปเข้าแถวเคารพธงชาติเลยนั่งดูหนังสืออยู่ในห้องเรียนในคาบแรก หลังจากครูปล่อยแถวเข้าห้องเรียน "ตู" ก็มาโวยวายว่า โทรศัพท์หายทำให้เพื่อน ๆ ทุกคนหันมาดูก๊ีบ ครูฝ่ายปกครองเรียกก๊ีบไปพบแล้วบอกว่าในช่วงเคารพธงชาติก๊ีบอยู่บนห้องคนเดียว ตูเขาสงสัยว่า ก๊ีบขโมยโทรศัพท์ของเขาไป ครูก็พยายามสอบสวนให้ก๊ีบยอมรับ ทั้งๆที่ก๊ีบไม่ได้ขโมยโทรศัพท์ของตูไป

33. จากกรณีศึกษา นักเรียนคิดว่า "ก๊ีบ" จะรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ดังกล่าว

- ก.เครียด
- ข.ประหม่า
- ค.ตื่นเต้น
- ง.รู้สึกงง

**จุดประสงค์ เลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้เหมาะสม**

34. กรณีศึกษาข้างต้น ถ้านักเรียนเป็น "ก๊ีบ" นักเรียนทำอย่างไร

- ก.จะร้องกรี๊ดดัง ๆ
- ข.จะโกรธมากจนตัวสั่น
- ค.คิดฆ่าตัวตายเพราะอายที่ถูกดูถูก
- ง.พร้อมที่จะเผชิญกับปัญหา และยินดีที่จะพิสูจน์ความจริง

จุดประสงค์ เสนอวิธีการควบคุมระดับความเครียดได้

35. นักเรียนจะมีวิธีการผ่อนคลายความเครียดอย่างไร ถ้านักเรียนเป็น "ก๊ีบ"

ก. ทำให้จิตใจสงบ

ข. คิดถึงช่วงที่เคยมีความสุขที่สุด

ค. ไม่วิตกกังวลพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหา

ง. มองออกไปนอกหน้าต่างให้ไกล ๆ ดูใบไม้สีเขียว



## เฉลย

## แบบวัดทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3

- |     |   |     |    |
|-----|---|-----|----|
| 1.  | ข | 19. | ก  |
| 2.  | ค | 20. | ข  |
| 3.  | ก | 21. | ค  |
| 4.  | ค | 22. | ค  |
| 5.  | ง | 23. | ค  |
| 6.  | ก | 24. | ค  |
| 7.  | ก | 25. | ก  |
| 8.  | ข | 26. | ค  |
| 9.  | ก | 27. | ก. |
| 10. | ง | 28. | ก  |
| 11. | ค | 29. | ค  |
| 12. | ข | 30. | ง  |
| 13. | ก | 31. | ก  |
| 14. | ข | 32. | ก  |
| 15. | ง | 33. | ก  |
| 16. | ค | 34. | ค  |
| 17. | ค | 35. | ข  |
| 18. | ค |     |    |

### แบบสอบถาม

ความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรมต่อการฝึกอบรมตามหลักสูตร  
ฝึกอบรม เสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3

#### คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้ใช้สำหรับสอบถามความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรมต่อการฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรม เสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ซึ่งมีรายการที่ประเมิน 6 รายการ จำนวน 21 ข้อ ดังนี้

- 1.1 ด้านเนื้อหาฝึกอบรม
- 1.2 ด้านกิจกรรมฝึกอบรม
- 1.3 ด้านวิทยากรฝึกอบรม
- 1.4 ด้านสื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม
- 1.5 ด้านเวลาจัดฝึกอบรม
- 1.6 ด้านสถานที่จัดฝึกอบรม

2. วิธีการประเมิน ขอให้ผู้เข้าร่วมรับการฝึกอบรมแสดงความคิดเห็นต่อการฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรม เสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับความคิดเห็นตามเกณฑ์ต่อไปนี้

- 5 หมายถึง รายการนั้นมีความเหมาะสมมากที่สุด
- 4 หมายถึง รายการนั้นมีความเหมาะสมมาก
- 3 หมายถึง รายการนั้นมีความเหมาะสมปานกลาง
- 2 หมายถึง รายการนั้นมีความเหมาะสมน้อย
- 1 หมายถึง รายการนั้นมีความเหมาะสมน้อยที่สุด

3. เมื่อผู้เข้าร่วมฝึกอบรมประเมินแต่ละรายการแล้วขอท่านได้ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมลงในช่องข้อเสนอแนะ

ที่	รายการ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
<b>ด้านเนื้อหาฝึกอบรม</b>						
1	เนื้อหาที่ใช้ฝึกอบรมมีคุณค่าต่อการเสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด					
2	เนื้อหานำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้					
<b>ด้านกิจกรรมฝึกอบรม</b>						
3	กิจกรรมการฝึกอบรมส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิตการป้องกันยาเสพติด					
4	กิจกรรมฝึกอบรมส่งเสริมการนำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้					
5	กิจกรรมฝึกอบรมมีหลากหลายรูปแบบ					
6	เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมมีส่วนร่วม					
7	กิจกรรมฝึกอบรมช่วยกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมได้คิด					
8	กิจกรรมฝึกอบรมช่วยกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมได้แสดงออก					
<b>ด้านวิทยากรฝึกอบรม</b>						
9	วิทยากรมีความรู้ความสามารถในการถ่ายทอด					
10	วิทยากรดำเนินการฝึกอบรมได้น่าสนใจ					
11	วิทยากรสามารถฝึกอบรมให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมมีการพัฒนาทักษะชีวิตการป้องกันยาเสพติด					
<b>ด้านสื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม</b>						
12	สื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรมเหมาะสมกับกิจกรรมฝึกอบรม					
13	สื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรมเหมาะสมกับผู้รับการฝึกอบรม					
14	สื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรมมีความเพียงพอ					
15	สื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรมมีความทันสมัย					
16	สื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรมมีความหลากหลาย					
17	สื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรมมีประสิทธิภาพ					
<b>ด้านเวลาจัดฝึกอบรม</b>						
18	ระยะเวลา 2 วัน ในการฝึกอบรมมีความเหมาะสม					
19	เวลาในแต่ละช่วงแผนฝึกอบรมมีความเหมาะสม					
<b>ด้านสถานที่จัดฝึกอบรม</b>						
20	สถานที่สะดวกในการเดินทาง					
21	สถานที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ใช้ในการจัดฝึกอบรม					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

**ภาคผนวก ค**

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

1. แบบวัดทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3
- และ
2. แบบสอบถามความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรมต่อการฝึกอบรม  
ตามหลักสูตรฝึกอบรม เสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด  
สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3

## แบบวัดทักษะชีวิต

### การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3

.....  
คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

**จุดประสงค์** วิเคราะห์สถานการณ์การแพร่ระบาดของยาเสพติดได้

1.สถานการณ์การแพร่ระบาดของยาเสพติดในปัจจุบันสถานการณ์ใดที่ทำให้ยาเสพติดแพร่ระบาดได้เร็วที่สุด

- ก. "ดวง" เสพยาเสพติดและเป็นผู้ขายยาเสพติด
- ข. "เดือน" เสพยาเสพติดและแจกให้เพื่อนลองเสพฟรี
- ค. "แดง" เป็นผู้นำกลุ่มและเป็นผู้ขายยาเสพติด
- ง. "ดิ่ง"อยากมีรายได้เพิ่มขึ้นจึงเป็นผู้ขายยาเสพติด

2.สถานการณ์ในข้อใดทำให้ น.ส.มล มีโอกาสใช้ยาเสพติดได้มากที่สุด

- ก. เห็นเพื่อนใช้ยาเสพติด
- ข. รับฝากยาเสพติดจากเพื่อน
- ค. อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ใช้ยาเสพติด
- ง. เพื่อนมาชวนให้ลองเสพยาเสพติด

**จุดประสงค์** วิเคราะห์สาเหตุและผลกระทบของการแพร่ระบาดของยาเสพติดที่ส่งผลต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมได้

"หมวย"อาศัยอยู่ในหมู่บ้านแสงดาว และในหมู่บ้านแสงดาวมีการเสพและขายยาเสพติดกันมากมาย

3.จากสถานการณ์ วิธีใดที่ได้ผลดีที่สุดในการป้องกันตนเองและครอบครัวไม่ให้ไปใช้ยาเสพติด

- ก. ไม่คบเพื่อนที่เสพยาเสพติด
- ข. ไม่เข้ากลุ่มเพื่อนที่เสพยาเสพติด
- ค. ไม่เข้าไปอยู่ในแหล่งมั่วสุมยาเสพติด
- ง. ปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เสพยาเสพติด

**จุดประสงค์** เสนอแนวทางการป้องกันยาเสพติดในระดับบุคคล ครอบครัว โรงเรียนได้หลากหลาย

4.เมื่อมีการแพร่ระบาดของยาเสพติดมากสิ่งที่จะทำให้เป็นผลกระทบต่อสังคมที่รุนแรงที่สุด คือ

- ก. ประชากรยากจนลง
- ข. เกิดปัญหาอาชญากรรม
- ค. ประชากรด้อยคุณภาพ
- ง. ประชากรมีสุขภาพจิตไม่ดี

5. มีแนวทางใดที่จะช่วยให้บุคคลที่อยู่ในชุมชนที่มีการแพร่ระบาดของยาเสพติด พ้นจากภัยยาเสพติด

- ก. ไม่หลงเชื่อคำชักชวน
- ข. ไม่สร้างความแตกร้างในครอบครัว
- ค. ไม่เข้าไปมั่วสุมกับพวกที่เสพยาเสพติด
- ง. ไม่เข้าไปอยู่ในชุมชนที่มีการแพร่ระบาดของยาเสพติด

**กรณีศึกษา (ใช้ตอบคำถามข้อ 6, 7, 8, 9)**

ดวงใจเป็นลูกสาวคนเดียวของแม่หมวย เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ดวงใจมีเพื่อนมาก เพราะเป็นคนมีอัธยาศัยดี เอื้ออาทรกับเพื่อน ๆ ทุกคน ครอบครัวของดวงใจเป็นครอบครัวที่อบอุ่น รักใคร่กันดีทุกคน ปัญหาต่าง ๆ จึงแก้ไขไปได้ด้วยดี ดวงใจจะไม่เชื่อใครง่าย ๆ ที่จะชักชวนให้ไปทำสิ่งไม่ดี ดวงใจมีเหตุผลและจะทำอะไรก็คิดถึงแม่เสมอ จุดด้อยของดวงใจคือเป็นคนขี้น้อยใจ แต่ก็ไม่เป็นปัญหาใหญ่ที่ดวงใจจะเติบโตไปเป็นเยาวชนที่ดีของพ่อ-แม่

**จุดประสงค์ วิเคราะห์จุดดีของตนเองที่ช่วยป้องกันการถูกชักชวนไปใช้ยาเสพติด**

6. คิดว่าข้อดีของตนเองที่ช่วยป้องกันการถูกชักชวนไปใช้ยาเสพติดคือ

- ก. ไม่ขัดใจเพื่อน
- ข. เข้ากับคนได้ง่าย
- ค. ทำอะไรก็คิดถึงพ่อแม่
- ง. มีน้ำใจเอื้ออาทรกับเพื่อนทุกคน

7. พฤติกรรมใดที่ช่วยป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากยาเสพติด

- ก. ไม่ขัดใจเพื่อน
- ข. ไม่ชอบทำทายเป็นพิเศษ
- ค. ไม่เป็นมิตรกับคนชั่ว
- ง. ไม่รับของจากบุคคลอื่น

**จุดประสงค์ ระบุจุดด้อยของตนเองที่เสี่ยงต่อการถูกชักชวนให้ไปใช้ยาเสพติด**

8. นักเรียนคิดว่าพฤติกรรมใดที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการถูกชักชวนให้ไปใช้ยาเสพติดได้

- ก. ไม่เชื่อคนง่าย
- ข. ชอบคล้อยตามเพื่อน
- ค. มีความเชื่อมั่นในตนเอง
- ง. ชอบเข้ากลุ่มเพื่อนเสมอเพื่อจะได้มีเพื่อนมาก ๆ

**จุดประสงค์** ตระหนักในตนที่จะไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด

9. “จากกรณีศึกษา” ดวงใจมีโอกาสที่เสี่ยงต่อการถูกชักชวนให้ไปใช้ยาเสพติดหรือไม่ เพราะเหตุใด

- ก. ไม่ เพราะมีเพื่อนมาก
- ข. ไม่ เพราะมีอิทธิพลดี
- ค. ไม่ เพราะมีความเชื่อมั่นในตนเอง
- ง. ไม่ เพราะมีครอบครัวที่รักใคร่ ออบอ้อมเข้าใจกันดี

**จุดประสงค์** แสดงออกซึ่งความรู้สึกเห็นใจและเข้าใจผู้ใช้ยาเสพติดได้

10. สาเหตุข้อใดที่ทำให้เยาวชนเลือกใช้ยาเสพติด

- ก. เพื่อนชวนให้ลองเสพ
- ข. ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน
- ค. ขาดความอบอุ่น จากครอบครัว
- ง. คิดว่ายาเสพติดช่วยแก้ไขปัญหาได้

11. บุคคลใดที่จะเป็นกำลังใจให้ผู้ที่ติดยาเสพติดเลิกใช้ยาเสพติดอย่างถาวร

- ก. ครู
- ข. พระ
- ค. เพื่อน
- ง. พ่อ-แม่

**จุดประสงค์** แสดงออกซึ่งความรู้สึกเห็นใจและเข้าใจผู้เลิกใช้ยาเสพติดได้

12. กาน เคยติดยาบ้าและใช้ยาบ้าอยู่ช่วงหนึ่งเพราะความหลงผิด ต่อมาตัดสินใจเลิกเสพและรักษาจนหาย กาน มีโอกาสกลับไปเสพยาบ้าอีกหรือไม่ เพราะเหตุใด

- ก. ไม่ เพราะตัดสินใจเลิกแล้ว
- ข. เสพ ถ้าสังคมไม่ให้ออกัส
- ค. ไม่ เพราะรักษาหายแล้ว
- ง. เสพ เพราะอยากลองเสพอีก

13.กรณีศึกษา กาน เคยติดยาบ้าและใช้ยาบ้าอยู่ช่วงหนึ่งเพราะความหลงผิด ต่อมาตัดสินใจเลิกเสพและรักษาจนหาย ถามว่าถ้านักเรียนเป็นเพื่อนของ กาน นักเรียนจะแสดงความรู้สึกอย่างไรเพื่อไม่ให้ กาน กลับไปเสพยาเสพติดอีก

ก. แสดงความไม่ไว้วางใจ

ข. ไม่แสดงอะไรเพราะเขาเลิกเสพยาแล้ว

ค. แสดงความดีใจที่กลับมาอยู่กับเพื่อนๆ

ง. ไม่แสดงความรังเกียจ ให้อภัย ในสิ่งที่ตัดสินใจผิด และให้กำลังใจ

#### กรณีศึกษา (ใช้ตอบคำถาม 14)

เดชเป็นพ่อของดวงเดือนที่กำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เดชมีอาชีพขับรถสิบล้อ มีรายได้เดือนละ 5,000 บาท เมื่อเดือนเลื่อนขึ้นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พ่อจึงอยากมีรายได้เพิ่มขึ้นเพื่อให้ลูกได้มีเงินพอใช้ จึงปรึกษาเพื่อนๆ เพื่อนของเดชจึงแนะนำให้เดชกินยาบ้าเพื่อจะได้ส่งของมีรายได้เพิ่มขึ้น เดชจึงทดลองกินยาบ้า แรกๆก็ทำให้มีแรงขับรถได้นานไม่่ง่วงนอน แต่ต่อไปต้องเพิ่มปริมาณ วันไหนไม่ได้กินทำให้ไม่มีแรง ทำงานไม่ไหว จึงต้องกินทุกวันทำให้ต้องจ่ายเป็นค่ายาบ้าวันละ 500-600 บาท บางเดือนไม่มีเงินเหลือกลับบ้านเลย ร่างกายก็ทรุดโทรมมาก วันหนึ่งขณะเดชขับรถส่งของเกิดอาการหลับในทำให้รถพลิกคว่ำลงข้างทางเดชเสียชีวิตทันที ดวงเดือนต้องหยุดไปโรงเรียนเพราะไม่มีเงิน แม้มักไม่มีรายได้ ดวงเดือนไม่มีความหวังอะไรเลย ดวงเดือนคิดถึงเพื่อนๆ และโรงเรียน อยากไปโรงเรียนแต่คงต้องรอให้แม่หางานทำมีรายได้ก่อน

จุดประสงค์ แสดงออกซึ่งความเห็นใจและเข้าใจผู้ที่ได้รับผลกระทบจากปัญหาเสพติด

#### 14.จากกรณีศึกษา ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด

ก. เดชเป็นผู้ใช้ยาเสพติดจึงทำให้สังคมรังเกียจ

ข. เดชเป็นผู้ที่น่าเห็นใจมากที่สุดเพราะเสียชีวิต

ค. แม่ของดวงเดือนเดือดร้อน เพราะขาดรายได้จากสามีที่เสียชีวิต

ง. ดวงเดือนเดือดร้อนจากพ่อติดยาเสพติด และพ่อเสียชีวิตดวงเดือนจึงไม่มีเงินไปโรงเรียน

### กรณีศึกษา (ใช้ตอบข้อ 16)

“ดา”อาศัยอยู่กับปู่ ย่าตั้งแต่เล็ก ไม่เคยรู้จักหน้าพ่อ แม่เลย ปู่ย่าเลี้ยงดาให้เจริญเติบโต ตามลำพัง ดาช่วยปู่ย่าทำงานทุกอย่าง ดาเป็นคนขยัน กตัญญู เมื่อเดือนที่ผ่านมาเมียเสพติด ระบาดเข้ามาในหมู่บ้านที่ดาอยู่ ยาเสพติดระบาดอย่างรวดเร็ว เยาวชนหลายคนหลงผิดเลยติด ยาเสพติด จุนเป็นเพื่อนกับดา เรียนหนังสืออยู่ห้องเดียวกันในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 บ้าน ของจุนมีฐานะร่ำรวยขึ้นผิดดา จุนก็ขายยาเสพติดเช่นกัน จุนเอายาเสพติดมาให้ดาดูและบอก ให้ดาขายจะได้มีเงินใช้มากๆไม่เดือดร้อน มัวแต่ไปช่วยปู่ย่าเมื่อไรจะมีเงินพอใช้เรียนหนังสือ ดาดกใจจึงถามจุนว่า “เธอใช้ยาพวกนี้หรือเปล่า” จุน ตอบว่า “ใช่” เพราะว่ามันทำให้เราสนุกดี และเที่ยวได้ดึกด้วย จุนอยากให้ดาลองเสพบ้าง แต่ดาไม่เสพเพราะเห็นคนติดยาแล้วคลุ้มคลั่ง ทำร้ายตนเองและคนอื่นโดยไม่รู้ตัว ดาเป็นห่วงจุนที่เป็นเพื่อนจึงเตือนจุนว่า “ใช้ทุกวันอาจเลิก ไม่ได้” จุนก็หัวเราะและบอกดาว่า “คิดมากไปได้” เหตุการณ์ที่เลวร้ายก็มาถึง เวลา 13.00น. วันหนึ่งความทรงจำของดาที่ไม่ลืม ตำรวจบุกจับบ้านที่ขายยาเสพติด บ้านของจุนต่อสู้กับ ตำรวจ พ่อแม่ของจุนถูกยิงตาย จุนก็ถูกจับ ดาจำหน้าของจุนที่เห็นพ่อแม่เสียชีวิตได้ ถึง ตอนนี้ดารู้สึกดีใจที่ไม่ทำตามจุนที่ชักชวนให้ลองเสพและขายเสพติด ดารู้สึกภูมิใจที่ยังได้เรียน หนังสือและทำงานช่วยเหลือปู่ ย่าได้โดยไม่ต้องใช้ยาเสพติด

### จุดประสงค์ ภูมิใจในตนเองที่ไม่ใช้ยาเสพติด

16.ทำไม “ดา”จึงไม่ลองเสพและขายยาเสพติด

- ก.เพราะมีความภูมิใจในตนเอง
- ข.เพราะยาเสพติดจะทำให้เสียอนาคต
- ค.เพราะจะทำให้ตนเองและคนอื่นเดือดร้อน
- ง.เพราะเห็นถึงโทษและพิษภัยของยาเสพติด

### จุดประสงค์ แสดงความคิดเห็นต่อบทบาทความรับผิดชอบของตนเองในการป้องกัน

ตนเอง ครอบครัว ชุมชนจากยาเสพติด และการแพร่ระบาดของยาเสพติด

17.ข้อใดกล่าวสอดคล้องกับคำว่า “รับผิดชอบร่วมกันสร้างสรรค์สังคม”



### จุดประสงค์ รับรู้ปัญหาและสาเหตุของปัญหา

กรณีศึกษา (ใช้ตอบคำถามข้อ 23,24,25,26) “เอื้อ” เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีฐานะยากจน หลังเลิกเรียนทุกวันช่วงเย็น 17.00 ถึง 23.00 น. ทุกวันเอื้อไปรับจ้างเป็นสาวเชียร์เบียร์ จึงไม่มีเวลาอ่านหนังสือและทำการบ้าน ผลการเรียนเริ่มต่ำลง เอื้อจะนั่งหลับเวลาเรียนบ่อย ๆ “เอิบ” เพื่อนที่นั่งใกล้กับเอื้อ ชวนให้เอื้อไปห้องน้ำแล้วบอกว่าให้ลองยาบ้าซิ มีคนบอกว่าทำให้ความคิดดีขึ้นไม่่วงนอน ทำให้ขยัน อดนอนได้ดีกกๆ เอื้อจะได้ทำการบ้านส่งครูทัน เอิบมาชวนให้เอื้อใช้ยาบ้าบ่อย ๆ

### 22. นักเรียนคิดว่าปัญหาของ “เอื้อ” คืออะไร

- ก. ทำงานมากเกินไป
- ข. ไม่มีเวลาอ่านหนังสือ
- ค. ทำงานกลางคืนเสี่ยงกับอันตราย
- ง. อยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติด

### 23. สาเหตุปัญหาของเอื้อคืออะไร

- ก. ไม่มีเวลาอ่านหนังสือ
- ข. เอื้อไม่ทำการบ้านส่งครู
- ค. นั่งหลับในเวลาเรียนบ่อยๆ
- ง. เอิบมาชวนให้เอื้อเสพยาบ้าบ่อยๆ

### จุดประสงค์ หาทางเลือกแก้ปัญหาและตัดสินใจแก้ไขปัญหอย่างถูกต้องเหมาะสมได้

### 24. จากกรณีศึกษา ถ้านักเรียนเป็น “เอื้อ” นักเรียนจะแก้ไขปัญหอย่างไร

- ก. ลองเสพยาบ้าตามคำชวน
- ข. ให้เพื่อนช่วยติวเสริมวิชาต่างๆให้
- ค. หยุดไปทำงานจนกว่าผลการเรียนจะดีขึ้น
- ง. อยู่ทำการบ้านที่โรงเรียนให้เสร็จก่อน จึงไปทำงานเชียร์เบียร์กลางคืน

26. จากข้อ 24. ถ้านักเรียนเลือกตอบ ข้อ "ข." ลองเสพยาบ้าตามคำชวน" เหตุผลที่เลือก

แก้ปัญหาคือ ข้อ ข เพราะอะไร

- ก. เชื่อเพื่อนที่บอกว่าทำให้นอนดีได้
- ข. เชื่อเพื่อนที่บอกว่าทำให้ความคิดดี
- ค. เชื่อเพื่อนที่บอกว่านอนได้ดีกว่า
- ง. เชื่อเพื่อนที่บอกว่าจะได้ทำการบ้านส่งครูทัน

27. จากข้อ 24. ถ้านักเรียนเลือกตอบข้อ "ค." อยู่ทำการบ้านที่โรงเรียนให้เสร็จก่อน จึงไปทำงาน  
เชียร์เบียร์กลางคืน" เหตุผลที่เลือกแก้ปัญหาคือ ข้อ ค เพราะอะไร

- ก. จะได้เรียนทันเพื่อน
- ข. จะได้ทำการบ้านส่งครูทัน
- ค. ชดเชยเวลากลางคืนที่ไปทำงาน
- ง. จะทำให้เรียนรู้อะไรต่าง ๆ มากขึ้น

28. จากข้อ 24. ถ้านักเรียนเลือกตอบข้อ "ง." หยุดไปทำงานจนกว่าผลการเรียนจะดีขึ้น" เหตุผลที่  
เลือกแก้ปัญหาคือ ข้อ ง เพราะอะไร

- ก. จะได้มีสมาธิดูหนังสือ
- ข. จะได้ทำการบ้านส่งครูทัน
- ค. มีเวลาพักผ่อนเพียงพอ
- ง. จะได้มีเวลาดูหนังสือและทำการบ้าน

29. จากข้อ 24. ถ้านักเรียนเลือกตอบ ข้อ "ก." ให้เพื่อนช่วยติวเสริมวิชาต่างๆให้" นักเรียนคิดว่า  
จะมีข้อเสียอย่างไร

- ก. ไม่มีสมาธิ
- ข. ไม่ได้พักช่วงเย็น
- ค. กลับบ้านเย็นมากขึ้น
- ง. ต้องรบกวนเวลาเพื่อนๆทุกวัน

30. จากข้อ 24. ถ้านักเรียนเลือกตอบ ข้อ "ข." ลองเสพยาบ้าตามคำชักชวน" นักเรียนคิดว่าจะมี  
ข้อเสียอย่างไร



**จุดประสงค์ เสนอวิธีการควบคุมระดับความเครียดได้**

35.นักเรียนจะมีวิธีการผ่อนคลายความเครียดอย่างไร ถ้านักเรียนเป็น "ก๊ีบ"

ก.ทำให้จิตใจสงบ

ข.คิดถึงช่วงที่เคยมีความสุขที่สุด

ค.ไม่วิตกกังวลพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหา

ง.มองออกไปนอกหน้าต่างให้ไกล ๆ ดูใบไม้สีเขียว

\*\*\*\*\*

**แบบสอบถาม**  
**ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมต่อการพัฒนาโปรแกรม**  
**เสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้ใช้สำหรับสอบถามความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมการพัฒนาโปรแกรมต่อโครงการ  
 โปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิต (Life Skills) การป้องกันยาเสพติดสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3  
 ซึ่งมีการประเมิน 6 รายการ จำนวน 21 ข้อ ดังนี้

- 1.1 ด้านเนื้อหาโปรแกรม
- 1.2 ด้านกิจกรรมโปรแกรม
- 1.3 ด้านวิทยากรโปรแกรม
- 1.4 ด้านสื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรม
- 1.5 ด้านเวลาจัดโปรแกรม
- 1.6 ด้านสถานที่จัดโปรแกรม

2. วิธีการประเมิน ขอให้ผู้เข้าร่วมการพัฒนาโปรแกรมแสดงความคิดเห็นต่อการพัฒนา  
 ตามโครงการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิต (Life Skills) การป้องกันยาเสพติดสำหรับนักเรียน  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับความคิดเห็นตามเกณฑ์ต่อไปนี้

- 5 หมายถึง รายการที่มีความเหมาะสมมากที่สุด
- 4 หมายถึง รายการที่มีความเหมาะสมมาก
- 3 หมายถึง รายการที่มีความเหมาะสมปานกลาง
- 2 หมายถึง รายการที่มีความเหมาะสมน้อย
- 1 หมายถึง รายการที่มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมพัฒนาโปรแกรมประเมินแต่ละรายการด้วยการใส่ตัวเลขลงในช่องประเมินเพิ่มเติม

ลงในช่องประเมิน

ที่	รายการ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
<b>ด้านเนื้อหาฝึกอบรม</b>						
1	เนื้อหาที่ใช้ฝึกอบรมมีคุณค่าต่อการเสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด					
2	เนื้อหานำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้					
<b>ด้านกิจกรรมฝึกอบรม</b>						
3	กิจกรรมการฝึกอบรมส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิตการป้องกันยาเสพติด					
4	กิจกรรมฝึกอบรมส่งเสริมการนำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้					
5	กิจกรรมฝึกอบรมมีหลากหลายรูปแบบ					
6	เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมมีส่วนร่วม					
7	กิจกรรมฝึกอบรมช่วยกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมได้คิด					
8	กิจกรรมฝึกอบรมช่วยกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมได้แสดงออก					
<b>ด้านวิทยากรฝึกอบรม</b>						
9	วิทยากรมีความรู้ความสามารถในการถ่ายทอด					
10	วิทยากรดำเนินการฝึกอบรมได้น่าสนใจ					
11	วิทยากรสามารถฝึกอบรมให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมมีการพัฒนาทักษะชีวิตการป้องกันยาเสพติด					
<b>ด้านสื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม</b>						
12	สื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรมเหมาะสมกับกิจกรรมฝึกอบรม					
13	สื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรมเหมาะสมกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม					
14	สื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรมมีความเพียงพอ					
15	สื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรมมีความทันสมัย					
16	สื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรมมีความหลากหลาย					
17	สื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรมมีประสิทธิภาพ					
<b>ด้านเวลาจัดฝึกอบรม</b>						
18	ระยะเวลา 2 วัน ในการฝึกอบรมมีความเหมาะสม					

ศูนย์อุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย

๘ กรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 18 ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญต่อหลักสูตรฝึกอบรมและ  
เอกสารประกอบหลักสูตร

ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ		
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3
<b>ก. เอกสารหลักสูตรฝึกอบรม</b>				
1	ความเป็นมาของหลักสูตร	4	4	4
2	แนวคิดพื้นฐานของหลักสูตร	4	3	4
3	จุดมุ่งหมายของหลักสูตร	3	4	4
4	โครงสร้างของหลักสูตร	4	4	4
5	เนื้อหาสาระ	5	4	5
6	แนวทางการจัดกิจกรรม	3	5	5
7	แนวทางการวัดผลประเมิน	4	5	5
<b>ข. เอกสารประกอบหลักสูตรฝึกอบรม</b>				
8	คำแนะนำการใช้หลักสูตรฝึกอบรม	4	5	5
9	กำหนดการฝึกอบรม	4	5	5
10	เนื้อหา	4	5	5
11	แนวทางการจัดกิจกรรมฝึกอบรม	4	5	5
12	แผนฝึกอบรม	4	5	5
13	การวัดผลประเมินผลฝึกอบรม	4	5	5

**ตารางที่ 19** แสดงผลการวิเคราะห์ค่าความยาก (p) และค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบวัดทักษะชีวิตการป้องกันยาเสพติดสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 (n = 35)

ข้อที่	p	r	ความหมาย
1	0.80	0.40	ใช้ได้
2	0.35	0.40	ใช้ได้
3	0.36	0.30	ใช้ได้
4	0.71	0.40	ใช้ได้
5	0.67	0.40	ใช้ได้
6	0.80	0.70	ใช้ได้
7	0.76	0.70	ใช้ได้
8	0.78	0.60	ใช้ได้
9	0.76	0.60	ใช้ได้
10	0.21	0.30	ใช้ได้
11	0.77	0.40	ใช้ได้
12	0.80	0.40	ใช้ได้
13	0.73	0.60	ใช้ได้
14	0.80	0.30	ใช้ได้
15	0.78	0.50	ใช้ได้
16	0.26	0.30	ใช้ได้
17	0.80	0.40	ใช้ได้
18	0.73	0.30	ใช้ได้
19	0.78	0.60	ใช้ได้
20	0.77	0.60	ใช้ได้
21	0.75	0.40	ใช้ได้
22	0.73	0.30	ใช้ได้

## ตารางที่ 19 ( ต่อ)

ข้อที่	p	r	ความหมาย
28	0.75	0.40	ใช้ได้
29	0.76	0.40	ใช้ได้
30	0.72	0.60	ใช้ได้
31	0.77	0.60	ใช้ได้
32	0.76	0.70	ใช้ได้
33	0.75	0.60	ใช้ได้
34	0.68	0.50	ใช้ได้
35	0.72	0.60	ใช้ได้

ตารางที่ 20 แสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรมต่อการฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรม เสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 กับจุดประสงค์ของหลักสูตรฝึกอบรม เสริมสร้างทักษะชีวิต การป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3

คนที่ ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	ความหมาย
	1	2	3			
1	0	+1	+1	2	0.67	สอดคล้อง
2	+1	+1	+1	3	1.00	สอดคล้อง
3	+1	+1	+1	3	1.00	สอดคล้อง
4	+1	+1	+1	3	1.00	สอดคล้อง
5	+1	0	+1	2	0.67	สอดคล้อง
6	+1	0	+1	2	0.67	สอดคล้อง
7	+1	0	+1	2	0.67	สอดคล้อง
8	0	+1	+1	2	0.67	สอดคล้อง
9	+1	0	+1	2	0.67	สอดคล้อง
10	+1	+1	+1	3	1.00	สอดคล้อง
11	0	+1	+1	2	0.67	สอดคล้อง
12	+1	+1	+1	3	1.00	สอดคล้อง
13	0	+1	+1	2	0.67	สอดคล้อง
14	+1	0	+1	2	0.67	สอดคล้อง
15	+1	+1	+1	3	1.00	สอดคล้อง
16	+1	+1	+1	3	1.00	สอดคล้อง
17	+1	+1	+1	3	1.00	สอดคล้อง
18	+1	+1	+1	3	1.00	สอดคล้อง
19	+1	+1	0	2	0.67	สอดคล้อง
20	+1	+1	0	2	0.67	สอดคล้อง

အပူပေးမှုနှုန်းကို ထိန်းသိမ်းပေးရန်အတွက် အပူပေးစနစ်ကို ထိန်းချုပ်ပေးရမည်။

၆. အပူပေးစနစ်

ตารางที่ 21 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนทดสอบทักษะชีวิตของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

คนที่	คะแนนก่อนฝึกอบรม (35)	คะแนนหลังฝึกอบรม (35)	ความต่าง
1	8	30	22
2	19	24	5
3	15	22	7
4	19	25	6
5	22	27	5
6	12	23	11
7	18	26	8
8	15	23	8
9	20	27	7
10	16	26	10
11	13	28	15
12	10	24	14
13	7	25	18
14	8	25	17
15	11	24	13
16	12	26	14
17	6	26	20
18	12	27	15
19	12	28	16
20	23	31	8
21	13	31	18
22	10	25	15
23	7	32	25
24	18	30	12

ตารางที่ 21 (ต่อ)

คนที่	คะแนนก่อนฝึกอบรม (35)	คะแนนหลังฝึกอบรม (35)	ความต่าง
28	12	24	12
29	14	29	15
30	12	23	11
31	15	29	14
32	12	27	15
33	10	29	19

ԱՆՏԵՍԻՄՆԵՍԵՍՄԼԸ

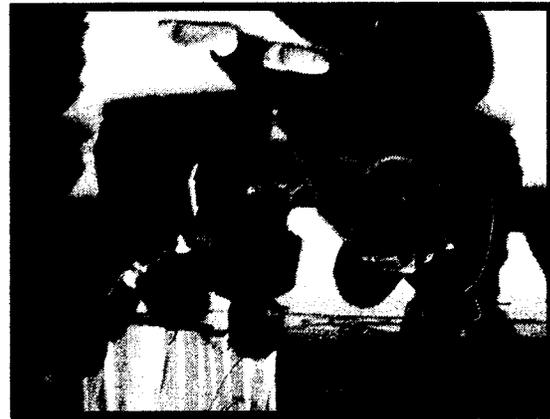
Յ ԱԵԿՄԹԼԸ







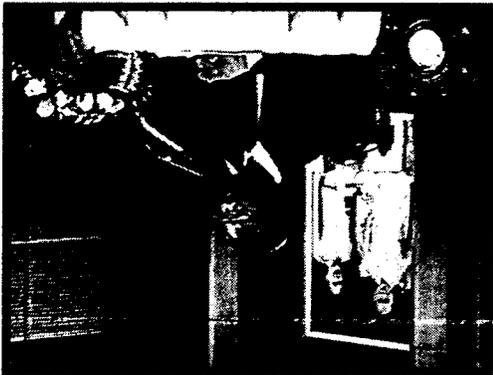
២៤១ មន្ត្រីស្រាវជ្រាវ មន្ទីរពិសោធន៍ មន្ទីរសុខាភិបាល ភ្នំពេញ ១ ក្រុមប្រឹក្សាភិបាលស្ថាប័ន



២៤២ មន្ត្រីស្រាវជ្រាវ មន្ទីរពិសោធន៍ មន្ទីរសុខាភិបាល ភ្នំពេញ ១ ក្រុមប្រឹក្សាភិបាលស្ថាប័ន



២៤៣ មន្ត្រីស្រាវជ្រាវ មន្ទីរពិសោធន៍ មន្ទីរសុខាភិបាល ភ្នំពេញ ១ ក្រុមប្រឹក្សាភិបាលស្ថាប័ន



၆၂၄၄



၆၂၄၅



၆၂၄၆

ประวัติผู้วิจัย

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล	นายชูชาติ รอดถาวร
วัน เดือน ปี เกิด	26 กันยายน พ.ศ. 2501
สถานที่เกิด	34 หมู่ 4 ตำบลทับยา อำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี 16110
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	50 / 137 ซอย 26 ถนนพระองค์ขาว ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 65000
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	ครู (คศ.2)
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนเฉลิมขวัญสตรี อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 65000 โทร. 0-5525-8003

## ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2519	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี
พ.ศ. 2521	ประกาศนียบัตรชั้นสูง เอกพลศึกษา โทสุขศึกษา วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดอ่างทอง
พ.ศ. 2526	ครุศาสตรบัณฑิต เอกพลศึกษา โทสุขศึกษา วิทยาลัยครูพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก
พ.ศ. 2552	ครุศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาหลักสูตร และการสอน) มหาวิทยาลัย ราชภัฏพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก