

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น (Pre - Experimental Research) ในการจัดวิจัยครั้งนี้มีรูปแบบการทดลองแบบ One-Group Pre-test - Post-test Design

$$E = \boxed{O_1 \quad X \quad O_2}$$

เมื่อ E คือ กลุ่มทดลอง (Experimental Group)

X คือ การจัดกระทำ(Treatment)

O<sub>1</sub> คือ ค่าคะแนนความรู้ และทัศนคติ การปฏิบัติตนด้านสุขภาพก่อนทดลอง (Pre-test)

O<sub>2</sub> คือ ค่าคะแนนความรู้ และทัศนคติ การปฏิบัติตนด้านสุขภาพหลังทดลอง (Post-test)

ผู้วิจัยได้ทำการสร้างและพัฒนาการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน โดยการดำเนินวิธีการและขั้นตอนตามวัตถุประสงค์ในการวิจัย ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 การพัฒนากิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น มาเป็นหมอดูแลสุขภาพกันเถอะ (ใจเพชร กล้าจน ,2555) สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2548) สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์ (ประเวศ วะสี ,2526) รวมทั้งการศึกษาแนวคิดของนักการศึกษาจากระบบโรงเรียนหลายท่าน เช่น The Adult Learner (Knowles ,2011) อาหารสู่ชีวิตใหม่เอนไซม์มหัศจรรย์ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล ,2554) การจัดโปรแกรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน (อาชัญญา รัตนอุบล ,2544) และกรอบแนวความคิดการพัฒนาโปรแกรมอย่างมีส่วนร่วมทางการ

ศึกษานอกระบบโรงเรียน (อุ้นตา นพคุณ ,2546) และหนังสือเกี่ยวกับตระเวนชายแดน เช่น ตชด. สดุดี 100 ปี สมเด็จพระเจ้า (กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน ,2543)

## ขั้นตอนที่ 2 การกำหนดประชากรในการวิจัย

### 2.1 กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) ประชากรที่ใช้ศึกษา คือ ข้าราชการตำรวจกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 จ.อุบลราชธานี จำนวน 1,772 คน ข้อมูลสัมภาษณ์จากผู้บังคับหมู่ หมอเวทย์ กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 จังหวัดอุบลราชธานี เนื่องจากหน่วยงานนี้บุคลากรมีปัญหา ด้านสุขภาพมาก กิจกรรมมีความสอดคล้องกับสภาพปัญหาความต้องการของหน่วยงาน และผู้บังคับบัญชามีความยินดีให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรม(นงคราญ พิมพ์เทพ, สัมภาษณ์, 13 กรกฎาคม 2555)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ข้าราชการตำรวจกองกำกับการตระเวนชายแดนที่ 22 จ.อุบลราชธานี โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน อายุระหว่าง 40 – 59 ปี เนื่องจากเป็นช่วงอายุที่ปัญหาด้านสุขภาพมากที่สุด ซึ่งมีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากการประกาศรับสมัคร โดยการแจกใบสมัครไปตามกองร้อยต่างๆ และขอความร่วมมือจากผู้บังคับบัญชาของกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 ในการประชาสัมพันธ์

## ขั้นตอนที่ 3 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

หลังจากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้ว ผู้วิจัยได้พัฒนาเครื่องมือในการใช้วิจัย ประกอบไปด้วย 1) แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน 2) แบบประเมินความต้องการด้านสุขภาพ 3) แบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพก่อนเรียนและหลังเรียน 4) แบบวัดทัศนคติด้านสุขภาพก่อนเรียนและหลังเรียน 5) แบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพก่อนเรียนและหลังเรียน 6) แบบประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้ (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก ค)

3.1 การสำรวจ เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการ เกี่ยวกับปัญหาด้านสุขภาพ ของตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 โดยการศึกษาจากข่าวสารและการสัมภาษณ์ผู้บังคับหมู่หมวด แพทย์ ของกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22

3.2 การออกแบบกิจกรรม ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมตามหลักการการศึกษานอก ระบบโรงเรียน โดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรม ซึ่งเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง มี รูปแบบการกิจกรรมที่หลากหลายและยืดหยุ่น ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง

3.3 การจัดกิจกรรม ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมให้สอดคล้องตามวิธีการจัดกิจกรรมตาม แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึ่งเนื้อหาของกิจกรรมคือการดูแลสุขภาพตนเองตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการแพทย์วิถีธรรมนั้น จะเน้นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน ผู้เรียนด้วยกัน

3.4 การประเมินผลการเรียนรู้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการประเมินผลคือแบบทดสอบ ความรู้ แบบวัดทัศนคติ แบบสอบถามการปฏิบัติตนทางสุขภาพก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม และแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

#### ขั้นตอนในการพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมมีดังนี้

1. ประเมินปัญหาและความต้องการของผู้เข้าร่วม ผู้วิจัยจัดทำแบบประเมินเพื่อประเมิน หาความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งจะเป็นข้อมูลสำคัญในการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ ที่เข้าถึงความสนใจและการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ เพื่อใช้ประกอบการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ให้ สอดคล้องและเหมาะสม

2. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง อาทิ แนวคิดในการจัดกิจกรรมการศึกษานอก ระบบโรงเรียน แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส การจัดการเรียนการสอนสำหรับผู้ใหญ่ การแพทย์วิถีธรรม เป็นต้น

3. กำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ โดยนำข้อมูลการดูแลสุขภาพตนเองของนีโอฮิวแมน นิสและการแพทย์วิถีธรรมมาวางแผนการเรียนรู้ร่วมกับหน่วยงาน ซึ่งใช้กระบวนการเรียนรู้ตาม แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ มาเป็นแนวทางในการกำหนดวัตถุประสงค์ การพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและใช้การแพทย์ วิถีธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

4. สร้างแผนกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ โดยใช้กระบวนการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสไว้ในแต่ละกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้ตำรวจตระเวนชายแดนได้มีความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติตนทางสุขภาพ โดยนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ซึ่งมีการดำเนินการตามขั้นตอนการสร้างกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและมีการคำนึงถึงวิธีการและรูปแบบให้ตรงกับความต้องการของตำรวจตระเวนชายแดน

## ตอนที่ 2 การศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาผลกรกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน ตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การดำเนินการสร้างกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดนโดยผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

- 1.1 เริ่มกิจกรรมด้วยการสร้างบรรยากาศผ่อนคลายโดยการฟังเพลงครีตาน
- 1.2 ให้ผู้เรียนสร้างภาพพจน์ด้านบวกกับตนเองโดยฝึกพูดคำพูดด้านบวกกับตนเองและผู้อื่น
- 1.3 การบรรยายความรู้ด้านวิชาการ
- 1.4 ให้ผู้เรียนลงมือฝึกปฏิบัติทั้งเป็นกลุ่มและเดี่ยว
- 1.5 การตั้งใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ใช้คำถามกระตุ้นการแสดงความคิดเห็น เพื่อฝึกให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนกัน เพื่อให้เกิดการยอมรับและการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ
- 1.6 ประเมินผลการเรียนรู้

รวมทั้งพิจารณาถึงการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนสำหรับผู้ใหญ่ซึ่งมีกระบวนการ ดังนี้ (Knowles, 1995)

1) การสร้างบรรยากาศสำหรับการเรียนรู้ โดยให้ผู้เรียนมีความรู้สึกผ่อนคลาย เคารพซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ยอมรับความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีความอบอุ่นและไม่เป็นทางการ สภาพแวดล้อมต้องเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้

2) วางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน โดยผู้เรียนและผู้สอนวางแผนร่วมกัน

3) การวิเคราะห์ความต้องการโดยวิเคราะห์จากตัวบุคคลและองค์กร

4) กำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ โดยต้องกำหนดวัตถุประสงค์ให้สามารถวัดได้ด้วยการปฏิบัติ

5) การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ นำสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เรียนมาเป็นพื้นฐาน

6) การดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ ดำเนินกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

7) การประเมินผลการเรียนรู้ ร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

ผู้วิจัยจึงได้นำการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสมาผนวกเข้ากับการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้ใหญ่ ทำให้สามารถสรุปเป็นขั้นตอนในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสและใช้การแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน ได้ดังนี้

1) เตรียมความพร้อมให้กับผู้เรียน โดยชี้แจงเกี่ยวกับเนื้อหาโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมที่จะเรียน

2) การสร้างบรรยากาศผ่อนคลายในการเรียนรู้ร่วมกันและร่วมกันกำหนดวัตถุประสงค์

3) จัดกลุ่มผู้เรียนกลุ่มละ 5-7 คน

4) ประชุมวางแผนวิเคราะห์หาความต้องการ สร้างเป้าหมายและกำหนดปัญหาที่จะใช้เรียนรู้

5) ดำเนินการฝึกปฏิบัติตามวัตถุประสงค์ โดยมีการฝึกทั้งเป็นกลุ่มและรายบุคคล มีการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้การบรรยายความรู้ด้านวิชาการ

6) ประเมินผลการเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อประเมินความก้าวหน้าและวางแผนในขั้นต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและใช้การแพทย์วิถีธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือจากคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยส่งไปยังกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 จังหวัดอุบลราชธานี เพื่อขออนุญาตผู้บังคับบัญชาในการทดลองจัดกิจกรรม

2. การเตรียมการ ผู้วิจัยเป็นวิทยากรในการให้ความรู้ ความเข้าใจให้ตรงกับเนื้อหาในเรื่องนั้นๆ โดยมีการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการดูแลสุขภาพตนเองทั้ง 15 กิจกรรม การเข้าอบรมหลักสูตรระยะสั้นเรื่องนีโอฮิวแมนนิสของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และการฝึกปฏิบัติจากผู้เชี่ยวชาญเรื่องการแพทย์วิถีธรรม ณ สวนป่านาบุญ อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร

3. ดำเนินการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและใช้การแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน ประกอบไปด้วยแผนกิจกรรม 15 กิจกรรม ใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 8 วัน โดยเวลาวันละ 7 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 56 ชั่วโมง มีระยะเวลาดำเนินกิจกรรมประกอบไปด้วยแผนกิจกรรม 15 กิจกรรม ใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 7 วัน โดยเวลาวันละ 8 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 56 ชั่วโมง ณ กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 จังหวัดอุบลราชธานี ตามตารางดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
1.	8.00 – 8.30 น.	ลงทะเบียนผู้ร่วมกิจกรรม	เพื่อตรวจสอบจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ให้ผู้เรียนลงลายมือชื่อ	
	8.30 – 11.00 น.	ปฐมนิเทศ	เพื่อเตรียมความพร้อมในการร่วมกิจกรรม	ผู้สอนเกริ่นนำถึงเนื้อหาที่จะใช้จัดกิจกรรม	การสังเกต
	11.00 – 12.00 น.	ทำ Pre - test	เพื่อเป็นการประเมินความรู้ ทักษะและการปฏิบัติตนผู้เรียนก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบความรู้ แบบวัดทัศนคติ และแบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	
	12.00 -13.00 น.	พักรับประทานอาหาร			

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
	13.00 – 15.00 น.	กิจกรรมที่ 1 กลุ่มสัมพันธ์	เพื่อละลายพฤติกรรมและสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและผู้สอน	<p>ชั้นนำ (20 นาที)</p> <p>1. ผู้สอนกล่าวทักทาย "สวัสดี" กับผู้เรียนและแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรม</p> <p>2. นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย โดยเปิดเพลง บาบานัม 3 เพลงที่เป็นเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อให้ผู้เรียนพร้อมสำหรับการเรียนรู้ และให้ผู้เรียนร้องไปพร้อมกับเพลง เมื่อเพลงที่ 3 ใกล้จบผู้สอนจะพูดว่า "หายใจเข้าสูดเอาพลังความรักความเมตตาเข้าสู่ตัวเรา หายใจออกส่งพลังความรักความเมตตาให้กับคนที่อยู่รอบข้าง เราจะเป็นคนใหม่สดชื่น อารมณ์ดี ยิ้มแจ่มใส คิดแต่สิ่งดีๆ พูดแต่สิ่งดีๆ กับตัวเองและคนรอบข้าง หนึ่ง สอง สาม ค่อยๆ ลืมตาขึ้นค่ะ"</p> <p>3. แบ่งผู้เรียนเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน โดยการจับสลาก</p> <p>ขั้นสอน (80 นาที)</p> <p>1. ผู้สอนเริ่มกิจกรรมละลายพฤติกรรมด้วยเกม</p> <p>1.1 พกกระเป๋ามาไปบอสดัน ดังนี้คือให้ทุกคนบอกชื่อเล่นของตนเองและตามด้วยข้อดีหนึ่งอย่างของตนเอง คนแรกแนะนำตนเองและต่อด้วยคนที่สองต้องแนะนำคนแรกและ</p>	<p>1. การสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม</p> <p>2. การนำเสนอหน้าชั้นเรียน</p>

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
				<p>ตนเอง คนที่สามต้องแนะนำตั้งต่อคนแรก คนที่สอง และตนเอง ทำเช่นนี้ในคนต่อๆ ไปจนครบทั้งกลุ่ม ทำสองรอบ (20 นาที)</p> <p>1.2 วาดรูปทายใคร ผู้สอนแจกกระดาษและปากกา ให้ผู้เรียนวาดรูปอะไรก็ได้ จากนั้นเก็บกระดาษทั้งหมดมารวมกัน และหยิบออกมาทีละแผ่นให้เพื่อนในกลุ่มทายว่าเป็นของใคร และเมื่อเฉลยให้ผู้เรียนคนนั้นบอกว่าเหตุผลในการวาดรูปนั้น</p> <p>2.ให้แต่ละกลุ่มคิดชื่อบ้าน โดยแต่ละกลุ่มต้องมีคำขึ้นต้นของชื่อบ้านว่า "กอง" คิดบุมบ้านและเลือกผู้ใหญ่บ้าน (20 นาที)</p> <p>ขั้นสรุป(20 นาที)</p> <p>1.ให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอชื่อบ้าน บุมบ้านและผู้ใหญ่บ้าน และบอกเหตุผลในการเลือกผู้ใหญ่บ้าน</p> <p>2.ให้ผู้เรียนจับคู่พูดคุยกันคนละ 30 วินาที</p>	

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
	15.00 – 17.00 น.	แลกเปลี่ยน ประสบการณ์	เพื่อเสริมสร้างความ กล้าแสดงออกและ การยอมรับฟังความ คิดเห็นของผู้อื่น	ผู้เรียนและผู้สอนแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ด้านสุขภาพพร้อมกัน	การสังเกต
2.	8.00 – 8.30 น.	ลงทะเบียนผู้ร่วม กิจกรรม	เพื่อตรวจล จำนวนผู้เข้าร่วม	ให้ผู้เรียนลงลายมือชื่อ	
	8.30 – 10.30 น.	นิโอฮิวแมนนิส กิจกรรมที่ 2 คลื่นสมอง	1. เพื่อให้ผู้เรียนมี ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับคลื่นสมอง ของมนุษย์ 2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ ร่วมกันแสดงความ คิดเห็นและ แลกเปลี่ยน	ชั้นนำ (20 นาที) 1. ผู้สอนกล่าวทักทาย “สวัสดี” กับผู้เรียนและแจ้ง วัตถุประสงค์ของกิจกรรม 2. นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย โดยเปิดเพลง บาบานัม 3 เพลงที่เป็นเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อให้ผู้เรียนพร้อมสำหรับการ การเรียนรู้ และให้ผู้เรียนร้องไปพร้อมกับเพลง เมื่อเพลงที่ 3 ใกล้จบผู้สอนจะพูดว่า “หายใจเข้าสูดเอาพลังความรักความ เมตตาเข้าสู่ตัวเรา หายใจออกส่งพลังความรักความเมตตา ให้กับคนที่อยู่รอบข้าง เราจะเป็นคนใหม่สดชื่น อารมณ์ดี ยิ้มแจ่มใส คิดแต่สิ่งดีๆ พูดแต่สิ่งดีๆ กับตัวเองและคนรอบ	1. การอธิบายถึง คลื่นสมองแต่ละ ประเภทได้ 2. การสังเกตจาก การแสดงความ คิดเห็นภายใน กลุ่ม

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
	8.30 – 10.30 น.	นิโอฮิวแมนนิส กิจกรรมที่ 2 คลื่นสมอง	ป ร ะ ส บ ก า ร ณ์ เกี่ยวกับคลื่นสมอง ของมนุษย์ 3. เพื่อให้ผู้เรียนได้ เข้าสู่ภาวะคลื่น สมองต่ำ	ข้าง หนึ่ง สอง สาม ค่อยๆลืมตาขึ้นค่ะ” 3.ให้ผู้เรียนจับคู่หมกกันคนละ 2 ประโยค ชั้นสอน (80 นาที) 1.ขออาสาสมัครกลุ่มละ 1 คน ออกมาเล่าว่า “เมื่อคุณรู้สึก โกรธและโมโห ร่างกายของคุณรู้สึกอย่างไร และเมื่อ คุณรู้สึกอารมณ์ดี จิตใจเบิกบาน ร่างกายของคุณรู้สึก อย่างไร” (20 นาที) 2.ผู้สอนบรรยายความรู้เกี่ยวกับคลื่นสมองของมนุษย์ดังนี้ (20 นาที) - คลื่นสมองแต่ละประเภท - ความรู้สึกมีผลต่อคลื่นสมองอย่างไร - คลื่นสมองแต่ละประเภทมีผลกับร่างกายอย่างไร 3.ผู้สอนนำผู้เรียนเข้าสู่การผ่อนคลายจิตใจไปสู่ภาวะอัลฟา โดยให้ผู้เรียนนอนด้วยท่าในตาย เปิดเพลงคี่ตานเบาๆและ พูดจูงใจว่า “ให้ทุกคนจ่อจ่ออยู่กับลมหายใจของเรา เท่านั้น เวลาหายใจเข้ารู้สึกถึงพลังแห่งความรักความ ดีงามต่างๆ เข้าไว้ในตัวเราเวลาหายใจออกรู้สึกว่าง	3. การอธิบาย วิธีการปรับคลื่น สมองของตนเอง ได้

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
				<p>ความเครียดความเหนื่อยล้า ได้ออกไปจากเราจนหมดสิ้น จินตนาการว่าเราได้ ไปอยู่ในทุ่งหญ้า และเราไปนั่งหรือนอนอยู่ที่นั่นตามลำพัง เรารู้สึกสงบสบายผ่อนคลายที่สุด ทำของเราผ่อนคลาย ลำตัว หน้าอก อวัยวะภายในหน้าอก ไบหน้า อวัยวะ ทุกส่วนบน ไบหน้าของเรารู้สึกผ่อนคลาย</p> <p>4.ผู้สอนนำผู้เรียนกลับสู่ภาวะปกติโดยพูดว่า “เราจะรู้สึกตัวขึ้นอีกครั้ง เราจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า แข็งแรงอย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า พลังต่างๆ กกลับคืนมาสู่ตัวเรา เรารู้สึกสดชื่นที่สุด มีความสุขที่สุด กลายเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส คิดและพูดแต่สิ่งที่เป็นบวกแก่ตนเองและผู้อื่น หก เจ็ด แปด เก้า สิบ ขยับเท้า พลิกซ้ายขวาและลุกขึ้น”(20 นาที)</p> <p>ขั้นสรุป (20 นาที)</p> <p>1.ให้ผู้เรียนบอกวิธีการว่า “เมื่อเรารู้สึกอารมณ์ไม่ดี เราจะมีวิธีการปรับคลื่นสมองอย่างไร”ผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม</p>	

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
	10.30 – 12.00	กิจกรรมที่ 3 ระดับจิตใจกับการเรียนรู้	<p>1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับระดับจิตใจกับการเรียนรู้ของมนุษย์</p> <p>2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแสดงความ</p>	<p>2. ผู้สอนแจกใบความรู้และให้ผู้เรียนสรุปความรู้ลงในใบงานเป็นการบ้าน</p> <p>3. ให้ผู้เรียนจับคู่พูดคุยกันคนละ 30 วินาที</p> <p>ชั้นนำ (20 นาที)</p> <p>1. ผู้สอนกล่าวทักทาย “สวัสดี” กับผู้เรียนและแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรม</p> <p>2. นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย โดยเปิดเพลง บาบานัม 3 เพลงที่เป็นเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อให้ผู้เรียนพร้อมสำหรับการเรียนรู้ และให้ผู้เรียนร้องไปพร้อมกับเพลง เมื่อเพลงที่ 3 ใกล้จบผู้สอนจะพูดว่า “หายใจเข้าสูดเอาพลังความรักความเมตตาเข้าสู่ตัวเรา หายใจออกส่งพลังความรักความเมตตาให้กับคนที่อยู่รอบข้าง เราจะเป็นคนใหม่สดชื่น อารมณ์ดี ยิ้มแจ่มใส คิดแต่สิ่งดีๆ พูดแต่สิ่งดีๆ กับตัวเองและคนรอบข้าง หนึ่ง สอง สาม ค่อยๆ ลืมตาขึ้นค่ะ”</p> <p>3. ให้ผู้เรียนจับคู่คุยกันคนละ 2 ประโยค</p>	

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
	10.30 – 12.00	กิจกรรมที่ 3 ระดับจิตใจกับการเรียนรู้	คิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับระดับจิตใจกับการเรียนรู้ของมนุษย์	ชั้นสอน (60 นาที) 1.ผู้สอนบรรยายความรู้เรื่องระดับจิตใจของมนุษย์ที่มีผลต่อการเรียนรู้ดังนี้ - จิตใจของมนุษย์ในระดับต่างๆ ประกอบด้วย จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก - กระบวนการทำงานของจิตใต้สำนึก (10 นาที) 2.ผู้สอนถามผู้เรียนว่า “จากประสบการณ์สัมผัสทั้งห้าอวัยวะใดที่รับข้อมูลเข้ามาสู่จิตใต้สำนึกของเรามากที่สุด” ให้ผู้เรียนจับคู่แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน (10 นาที) 3.ผู้สอนอธิบายกระบวนการทำงานของจิตใต้สำนึกเพิ่มเติมแล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียน (10 นาที) 4.ผู้สอนนำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะอัลฟ่า โดยผู้เรียนอยู่ในท่านอนตาย ผ่อนคลายที่สุด พร้อมกับเปิดเพลงครีตานเบาๆ เพื่อสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย จากนั้นผู้สอนเริ่มกิจกรรมด้วยการบอกหมายเลขกับสิ่งที่คู่กัน ทีละคู่ โดยบอกให้ผู้เรียนจินตนาการจำเป็นภาพทั้งหมด 14 คู่ เช่น หมายเลขหนึ่ง หมายถึงน้ำ ให้ผู้เรียนจินตนาการภาพน้ำ ในห้อง	

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
				<p>ทะเลมีทุนอยู่หนึ่ง หมายเลขสอง หมายถึงงู เห็นภาพงูสองตัวกำลังเลื้อยมากหลังบ้าน พุดสอนเล่าไปจนครบ 14 คู่ (10 นาที)</p> <p>5. สุ่มถามผู้เรียน 5 คู่ และสุ่มถามแต่ละหมายเลขว่าแต่ละหมายเลขคืออะไรคืออะไร</p> <p>6. ผู้สอนสุ่มหมายเลขขึ้นมาถามแล้วให้ผู้เรียนทุกคนช่วยกันตอบ (10 นาที)</p> <p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <p>1. ให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนพุดคุยเกี่ยวกับเรื่องจิตใต้สำนึกและผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม</p> <p>2. ผู้สอนแจกใบความรู้และให้ผู้เรียนสรุปความรู้ลงในใบงานเป็นการบ้าน</p> <p>3. ให้ผู้เรียนจับคู่พุดชมกันคนละ 30 วินาทีและถอดคนที่อยู่ข้างตนเองทั้งสองคน</p>	
	12.00 -13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน			

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
	13.00 – 14.30 น.	นีโอฮิวแมนนิส (ต่อ) กิจกรรมที่ 4 พลังคำพูด	1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพลังของคำพูด 2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับพลังของคำพูด 3. เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้จักใช้คำพูดเสริมพลังด้านบวกต่อตนเองและผู้อื่น	<b>ชั้นนำ (20 นาที)</b> 1. ผู้สอนกล่าวทักทาย “สวัสดี” กับผู้เรียนและแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรม 2. นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย โดยเปิดเพลง บาบานัม 3 เพลงที่เป็นเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อให้ผู้เรียนพร้อมสำหรับการเรียนรู้ และให้ผู้เรียนร้องไปพร้อมกับเพลง เมื่อเพลงที่ 3 ใกล้จบผู้สอนจะพูดว่า “หายใจเข้าสูดเอาพลังความรักความเมตตาเข้าสู่ตัวเรา หายใจออกส่งพลังความรักความเมตตาให้กับคนที่อยู่รอบข้าง เราจะเป็นคนใหม่สดชื่น อารมณ์ดี ยิ้มแจ่มใส คิดแต่สิ่งดีๆ พูดแต่สิ่งดีๆ กับตัวเองและคนรอบข้าง หนึ่ง สอง สาม ค่อยๆ ลืมตาขึ้นค่ะ” 3. ให้ผู้เรียนจับคู่ชมกันคนละ 2 ประโยค <b>ขั้นสอน (60 นาที)</b> 1. ให้ผู้เรียนชมวิดีโอเรื่องสาส์นจากวาริ เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับการทดลองพูดในด้านบวกและด้านลบกับน้ำ และนำน้ำมาส่งดูด้วยกล้องจุลทรรศน์ และสังเกตผลึกของน้ำแต่ละอัน เมื่อเราพูดด้านบวกผลึกของน้ำจะสวยงาม	1. การอธิบายถึงพลังของคำพูดได้ 2. การสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม 3. ยกตัวอย่างคำพูดที่ใช้เสริมพลังด้านบวกได้

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
				<p>แต่เมื่อเราพูดด้านลบกับน้ำผลึกน้ำจะดูน่าเกลียดน่ากลัว แสดงให้เห็นว่าคำพูดของคนเรามีอิทธิพลต่อสิ่งรอบข้าง อย่างเช่นน้ำ และผู้สอนขออาสาสมัคร กลุ่มละ 1 คน ออกมาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับคำพูดของตนเองว่ามีผล ต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร (20 นาที)</p> <p>2. ผู้สอนบรรยายความรู้เรื่องพลังคำพูดดังนี้ (10 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- คำพูดของคนเราที่มีผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำของตนเองและคนรอบข้าง</li> <li>- อิทธิพลของพลังคำพูดที่มีต่อจิตใจสำนึก</li> </ul> <p>3. ให้ผู้เรียนจับคู่พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับ คำพูดของตนเองที่มีอิทธิพลต่อตนเองและผู้อื่น (10 นาที)</p> <p>4. ผู้สอนแจกกระดาษให้ผู้เรียนและผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกัน ระดมสมองแล้วเขียนคำพูดที่ส่งเสริมพลังด้านบวกให้กับ ตนเองและผู้อื่น โดยให้แต่ละกลุ่มโตแข่งกันเขียนให้ได้มากที่สุด (10 นาที)</p> <p>5. ผู้เรียนช่วยกันพิจารณาข้อความของแต่ละกลุ่มว่า</p>	

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
				<p>เหมาะสมที่จะใช้เป็นคำพูดเสริมพลังด้านบวกหรือไม่ ขั้นสรุป(10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม</li> <li>2.ผู้สอนแจกใบความรู้และให้ผู้เรียนสรุปความรู้ลงในใบงานเป็นการบ้าน</li> <li>3.ให้ผู้เรียนจับคู่พูดชมกันคนละ 30 วินาที และกอดเพื่อนในกลุ่ม</li> </ol>	
	14.30 – 16.30 น.	กิจกรรมที่ 5 มหัศจรรย์ เอนไซม์	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของเอนไซม์</li> <li>2.เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น และแลกเปลี่ยน</li> </ol>	<p>ชั้นนำ (20 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ผู้สอนกล่าวทักทาย "สวัสดี" กับผู้เรียนและแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรม</li> <li>2.นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย โดยเปิดเพลง บาบานัม 3 เพลงที่เป็นเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อให้ผู้เรียนพร้อมสำหรับการเรียนรู้ และให้ผู้เรียนร้องไปพร้อมกับเพลง เมื่อเพลงที่ 3 ใกล้จบผู้สอนจะพูดว่า "หายใจเข้าสู่สูดเอาพลังความรักความเมตตาเข้าสู่ตัวเรา หายใจออกส่งพลังความรักความเมตตา</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.การอธิบายถึงประโยชน์ของเอนไซม์ได้</li> <li>2.การสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม</li> </ol>

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
			<p>ประ ส บ ก า ร ณ์ เกี่ยวกับประโยชน์ ของเอนไซม์</p> <p>3. เพื่อให้ ผู้ เรี ย น สามารถทำโยเกิร์ต เพื่อสุขภาพได้</p>	<p>ให้กับคนที่อยู่รอบข้าง เราจะเป็นคนใหม่สดชื่น อารมณ์ดี ยิ้มแจ่มใส คิดแต่สิ่งดีๆ พุดแต่สิ่งดีๆกับตัวเองและคนรอบ ข้าง หนึ่ง สอง สาม ค่อยๆลิ้มตาดูขึ้นคะ"</p> <p>3.ให้ผู้เรียนจับคู่ชมกันคนละ 2 ประโยค</p> <p>ชั้นสอน (90 นาที)</p> <p>1.ผู้สอนถามผู้เรียนว่า "ปกติท่านรับประทานโยเกิร์ตหรือนมเปรี้ยวหรือไม่" และถามต่อว่า "ทราบหรือไม่ว่าในโยเกิร์ตและนมเปรี้ยวมีอะไรที่แตกต่างจากนมสดธรรมดา"</p> <p>2.ผู้สอนเปิดวิดีโอเรื่องมหัศจรรย์เอนไซม์ให้ผู้เรียนดูซึ่งเป็นการอธิบายเรื่องเอนไซม์ ประโยชน์ของเอนไซม์ หน้าที่ของเอนไซม์ และความสำคัญของเอนไซม์ เพื่อเป็นการให้ความรู้เรื่องเอนไซม์เบื้องต้นกับผู้เรียน</p> <p>3.ผู้สอนบรรยายความรู้เรื่องเอนไซม์ ดังนี้ (20 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อาหารที่มีเอนไซม์</li> <li>- ประโยชน์ของเอนไซม์</li> </ul>	<p>3. สามารถทำ โย เกี ร ์ ต เพื่อ สุขภาพได้</p>

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
				<p>4. ให้ผู้เรียนจับคู่พูดคุยแลกเปลี่ยนกันและแสดงความคิดเห็นจากวิดีโอเรื่องมหัศจรรย์เอนไซม์ (20 นาที)</p> <p>5. ผู้สอนสาธิตวิธีทำโยเกิร์ตเพื่อสุขภาพให้ผู้เรียนดูเป็นตัวอย่าง (20 นาที)</p> <p>6. ให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มทดลองและช่วยกันทำโยเกิร์ตเพื่อสุขภาพ (20 นาที)</p> <p>7. ให้ผู้เรียนจับคู่พูดคุยกันเรื่องประโยชน์ของเอนไซม์ (10 นาที)</p> <p><b>ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>1. ผู้สอนสรุปเนื้อหาเกี่ยวกับเอนไซม์เพิ่มเติม</p> <p>2. ผู้สอนแจกใบความรู้และให้ผู้เรียนสรุปความรู้ลงในใบงานเป็นการบ้าน</p> <p>3. ให้ผู้เรียนจับคู่พูดชมกันคนละ 30 วินาทีและกอดเพื่อนๆ ภายในกลุ่มตนเองเพื่อเป็นการเสริมแรงด้านบวกให้กับผู้เรียน</p>	

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
3.	8.00 – 8.30 น.	ลงทะเบียนผู้ร่วมกิจกรรม	เพื่อตรวจสอบจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ให้ผู้เรียนลงลายมือชื่อ	
	8.30 – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 6 เทคนิคข้อที่ 1 การรับประทาน สมุนไพรรับ สมดุล	1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับสมดุลร่างกายด้วยสมุนไพรร 2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการปรับสมดุลร่างกายด้วยสมุนไพรร 3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถทำน้ำคอลลอยด์ได้	<p>ชั้นนำ (20 นาที)</p> <p>1. ผู้สอนกล่าวทักทาย "สวัสดี" กับผู้เรียนและแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรม</p> <p>2. นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย โดยเปิดเพลง บาบานัม 3 เพลงที่เป็นเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อให้ผู้เรียนพร้อมสำหรับการเรียนรู้ และให้ผู้เรียนร้องไปพร้อมกับเพลง เมื่อเพลงที่ 3 ใกล้จบผู้สอนจะพูดว่า "หายใจเข้าสูดเอาพลังความรักความเมตตาเข้าสู่ตัวเรา หายใจออกส่งพลังความรักความเมตตาให้กับคนที่อยู่รอบข้าง เราจะเป็นคนใหม่สดชื่น อารมณ์ดี ยิ้มแจ่มใส คิดแต่สิ่งดีๆ พูดแต่สิ่งดีๆ กับตัวเองและคนรอบข้าง หนึ่ง สอง สาม ค่อยๆ ลืมตาขึ้นคะ"</p> <p>3. ให้ผู้เรียนจับคู่ชมกันคนละ 2 ประโยค</p> <p>ขั้นสอน (180 นาที)</p> <p>1. ผู้สอนถามผู้เรียนว่า "เคยรับประทานผักหรือผลไม้บ้าง</p>	<p>1. สามารถบอกได้ว่าสมุนไพรรแต่ชนิดมีฤทธิ์ร้อนหรือฤทธิ์เย็น</p> <p>2. การสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม</p> <p>3. สามารถทำน้ำคอลลอยด์ได้</p>

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
				<p>ชนิดแล้วรู้สึกร้อน หรือรับประทานผักหรือผลไม้บางชนิดแล้วรู้สึกเย็นหรือไม่" แล้วขออาสาสมัครกลุ่มละ 2 คน ออกมาเล่าประสบการณ์(20 นาที)</p> <p>2.ผู้สอนบรรยายความรู้เรื่องสมุนไพรที่ใช้ปรับสมดุลร่างกาย ดังนี้ (30 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การแบ่งสมุนไพรเป็นฤทธิ์ร้อนฤทธิ์เย็น</li> <li>- วิธีการเลือกสมุนไพรปรับสมดุลให้เหมาะสำหรับตนเอง</li> <li>- วิธีการทำน้ำสมุนไพรปรับสมดุล</li> </ul> <p>3.ผู้สอนสาธิตวิธีทำน้ำสมุนไพรปรับสมดุลและให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันทำน้ำสมุนไพรปรับสมดุล (90 นาที)</p> <p>4.ให้ผู้เรียนจับคู่พูดคุยเรื่องการทำน้ำสมุนไพรปรับสมดุล และแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน (20 นาที)</p> <p>5.ให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันระดมสมองเขียนแบ่งประเภทสมุนไพรออกเป็นฤทธิ์ร้อนฤทธิ์เย็นและนำเสนอหน้าชั้นเรียน (20 นาที)</p>	

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
				<p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ให้ผู้เรียนกลุ่มใหญ่ช่วยกันพิจารณาอีกครั้งว่า การแบ่งสมุนไพรรองแต่ละกลุ่มนั้นถูกต้องหรือไม่</li> <li>2.ผู้สอนแจกใบความรู้และให้ผู้เรียนสรุปความรู้ลงในใบงานเป็นการบ้าน ผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม</li> <li>3.ให้ผู้เรียนจับคู่พูดชมกันคนละ 30 วินาที</li> </ol>	
	12.00 -13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน			

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
	13.00 – 16.00 น.	กิจกรรมที่ 7 เทคนิคข้อที่ 2 กั้วชาหรือการ ชูดพิษ (เป็นการ ระบายพิษทาง ผิวหนังด้วยการ ชูด บริเวณ ผิวหนัง)	1. เพื่อให้ผู้เรียนมี ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการระบาย ด้วยการชูดกั้วชา 2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ ร่วมกันแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ เกี่ยวกับการระบาย ด้วยการชูดกั้วชา 3. เพื่อให้ผู้เรียน สามารถชูดกั้วชา ให้แก่ตนเองและ ผู้อื่นได้	<p>ชั้นนำ (20 นาที)</p> <p>1. ผู้สอนกล่าวทักทาย "สวัสดี" กับผู้เรียนและแจ้ง วัตถุประสงค์ของกิจกรรม</p> <p>2. นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย โดยเปิดเพลง บาบานัม 3 เพลงที่เป็นเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อให้ผู้เรียนพร้อมสำหรับ การเรียนรู้ และให้ผู้เรียนร้องไปพร้อมกับเพลง เมื่อเพลงที่ 3 ใกล้จบผู้สอนจะพูดว่า "หายใจเข้าสู่สูดเอาพลังความรักความ เมตตาเข้าสู่ตัวเรา หายใจออกส่งพลังความรักความเมตตา ให้กับคนที่อยู่รอบข้าง เราจะเป็นคนใหม่สดชื่น อารมณ์ดี ยิ้มแจ่มใส คิดแต่สิ่งดีๆ พูดแต่สิ่งดีๆกับตัวเองและคนรอบ ข้าง หนึ่ง สอง สาม ค่อยๆสูดตาขึ้นคะ"</p> <p>3. ให้ผู้เรียนจับคู่ชมกันคนละ 2 ประโยค</p> <p>ชั้นสอน</p> <p>1. ขออาสาสมัคร 5 คน มาเล่าประสบการณ์ในการชูดกั้วชา (20 นาที)</p> <p>2. ผู้สอนบรรยายความรู้เรื่องการกั้วชาดังนี้ (30 นาที)</p> <p>- ประโยชน์ของการชูดกั้วชา</p>	<p>1. การอธิบาย วิธีการและ ประโยชน์ของ การชูดกั้วชาได้</p> <p>2. การสังเกตจาก การแสดง ความ คิดเห็นในกลุ่ม</p> <p>3. สามารถชูดกั้ว ชาเบื้องต้นให้แก่ ตนเองและผู้อื่น ได้</p>

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
				<p>3. สาธิตวิธีการทักทายด้วยการฉายวิดีโอ (40 นาที)</p> <p>4. ให้ผู้เรียนจับคู่และทดลองพูดทักทาย (40 นาที)</p> <p>5. ผู้เรียนพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันถึงจากการที่ได้ทดลองพูดทักทาย และร่วมกันแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม (20 นาที)</p> <p><b>ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>1. ให้ผู้เรียนกลุ่มใหญ่ช่วยกันสรุปประโยชน์ของการพูดทักทาย</p> <p>2. ผู้สอนแจกใบความรู้และให้ผู้เรียนสรุปความรู้ลงในใบงานเป็นการบ้าน ผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม</p> <p>3. ให้ผู้เรียนจับคู่พูดคุยกันคนละ 30 วินาทีและกอดเพื่อน ๆ ทุกคน</p>	ตนเองและผู้อื่นได้
	16.00 – 17.00 น.	กลุ่มที่ 1 แห่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร	เพื่อให้ผู้เรียนได้ทดลองแห่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร	ให้ผู้เรียนกลุ่มที่ 1 แห่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร	สังเกตและสอบถาม

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
4.	8.00 – 8.30 น.	ลงทะเบียนผู้ร่วมกิจกรรม	เพื่อตรวจสอบจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ให้ผู้เรียนลงลายมือชื่อ	
	8.30 – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 8 เทคนิคข้อที่ 3 การสวนล้างลำไส้ (ดีท็อกซ์)	1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการระบายพิษด้วยการดีท็อกซ์ 2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการระบายพิษด้วยการดีท็อกซ์ 3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถทำดีท็อกซ์	ชั้นนำ (20 นาที) 1. ผู้สอนกล่าวทักทาย "สวัสดี" กับผู้เรียนและแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรม 2. นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย โดยเปิดเพลง บาบานัม 3 เพลงที่เป็นเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อให้ผู้เรียนพร้อมสำหรับการเรียนรู้ และให้ผู้เรียนร้องไปพร้อมกับเพลง เมื่อเพลงที่ 3 ใกล้จบผู้สอนจะพูดว่า "หายใจเข้าสูดเอาพลังความรักความเมตตาเข้าสู่ตัวเรา หายใจออกส่งพลังความรักความเมตตาให้กับคนที่อยู่รอบข้าง เราจะเป็นคนใหม่สดชื่น อารมณ์ดี ยิ้มแจ่มใส คิดแต่สิ่งดีๆ พุดแต่สิ่งดีๆ กับตัวเองและคนรอบข้าง หนึ่ง สอง สาม ค่อยๆ ลืมตาขึ้นค่ะ" 3. ให้ผู้เรียนจับคู่ชมกันคนละ 2 ประโยค	1. การอธิบายประโยชน์ของการทำดีท็อกซ์ได้ 2. การสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม 3. สามารถทำดีท็อกซ์ให้ตนเองได้

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
			เบื้องต้นได้	<p>ชั้นสอน(120 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ให้ตัวแทนกลุ่มละ 2 คน เล่าประสบการณ์ของการท้องผูก (20 นาที)</li> <li>2.ผู้สอนบรรยายความรู้เรื่องการดีท็อกซ์ดังนี้ (20 นาที) <ul style="list-style-type: none"> <li>- ประโยชน์ของการดีท็อกซ์</li> <li>- วิธีการสวนล้างลำไส้</li> </ul> </li> <li>3.ผู้สอนสาธิตวิธีการสวนล้างลำไส้และการดีท็อกซ์ด้วยน้ำมะนาว (30 นาที)</li> <li>4.ให้ผู้เรียนทดลองดีท็อกซ์ด้วยน้ำมะนาว (30 นาที)</li> <li>5.ให้ผู้เรียนจับคู่พูดคุยแลกเปลี่ยนกันถึงประโยชน์ของการดีท็อกซ์โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ (20 นาที)</li> </ol> <p>ชั้นสรุป (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ให้ผู้เรียนกลุ่มใหญ่ช่วยกันสรุปประโยชน์ของการดีท็อกซ์</li> <li>2.ผู้สอนแจกใบความรู้และให้ผู้เรียนสรุปความรู้ลงในใบงานเป็นการบ้าน ผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม</li> <li>3.ให้ผู้เรียนจับคู่พูดชมกันคนละ 30 วินาที</li> </ol>	

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
	12.00 -13.00 น.	พักรับประทาน อาหารกลางวัน			
	13.00 – 17.00 น.	กิจกรรมที่ 9 เทคนิคข้อที่ 4 การแช่มือแช่ เท้าในน้ำ สมุนไพร	1.เพื่อให้ผู้เรียนมี ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการระบาย พิษด้วยการแช่มือแช่ เท้าน้ำสมุนไพร 2.เพื่อให้ผู้เรียนได้ ร่วมกันแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ เกี่ยวกับอาการ ระบายพิษด้วยการ แช่มือแช่เท้าน้ำ สมุนไพร 3.เพื่อให้ผู้เรียน สามารถระบายพิษ	ชั้นนำ (20 นาที) 1.ผู้สอนกล่าวทักทาย "สวัสดี" กับผู้เรียนและแจ้ง วัตถุประสงค์ของกิจกรรม 2.นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย โดยเปิดเพลง บาบานัม 3 เพลงที่เป็นเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อให้ผู้เรียนพร้อมสำหรับ การเรียนรู้ และให้ผู้เรียนร้องไปพร้อมกับเพลง เมื่อเพลงที่ 3 ใกล้จบผู้สอนจะพูดว่า "หายใจเข้าสูดเอาพลังความรักความ เมตตาเข้าสู่ตัวเรา หายใจออกส่งพลังความรักความเมตตา ให้กับคนที่อยู่รอบข้าง เราจะเป็นคนใหม่สดชื่น อารมณ์ดี ยิ้มแจ่มใส คิดแต่สิ่งดีๆ พูดแต่สิ่งดีๆกับตัวเองและคนรอบ ข้าง หนึ่ง สอง สาม ค่อยๆลิ้มตาขึ้นคะ" 3.ให้ผู้เรียนจับคู่ชมกันคนละ 2 ประโยค ขั้นสอน (150 นาที) 1.ให้ตัวแทนกลุ่มละ 1 ออกมาเล่าประสบการณ์ในการแช่	1. การอธิบาย ประโยชน์ของ การแช่มือแช่เท้า ในน้ำสมุนไพรได้ 2.การสังเกตจาก การแสดง ความ คิดเห็นภายใน กลุ่ม 3.สามารถทำการ แช่มือแช่เท้าใน น้ำสมุนไพรได้

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
			<p>ด้วยการแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรเบื้องต้นได้</p>	<p>มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร (20 นาที)</p> <p>2.ผู้สอนบรรยายความรู้ดังนี้ (20 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การเลือกสมุนไพรให้เหมาะกับตนเอง</li> <li>- ประโยชน์ของการแช่มือแช่เท้า</li> <li>- วิธีการแช่มือแช่เท้า</li> </ul> <p>3.ผู้สอนสาธิตวิธีการทำน้ำสมุนไพรสำหรับแช่มือแช่เท้าและสาธิตวิธีการแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร (40 นาที)</p> <p>4.ให้ผู้เรียนกลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 ทดลองแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร (50 นาที)</p> <p>5.ให้ผู้เรียนจับคู่กันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันเกี่ยวกับการเลือกสมุนไพรสำหรับการแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรและแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม (20 นาที)</p> <p>ขั้นสรุป(10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ให้ผู้เรียนทุกคนสรุปความรู้จากกิจกรรมนี้คนละ 1 ข้อ</li> <li>2.ผู้สอนแจกใบความรู้และให้ผู้เรียนสรุปความรู้ลงในใบงานเป็นการบ้าน ผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม</li> <li>3.ให้ผู้เรียนจับคู่พูดชมกันคนละ 30 วินาที</li> </ol>	

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
5.	8.00 – 8.30 น.	ลงทะเบียนผู้ร่วมกิจกรรม	เพื่อตรวจสอบจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ให้ผู้เรียนลงลายมือชื่อ	
	8.30 – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 10 เทคนิคข้อที่ 5 การพอก ทา หยอด ประ คอบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพร	1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการระบายพิษด้วยการพอก ทา หยอด ประคอบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพร 2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น และ แลก เปลี่ยน ประสบการณ์ เกี่ยวกับการระบาย	ชั้นนำ (20 นาที) 1. ผู้สอนกล่าวทักทาย "สวัสดี" กับผู้เรียนและแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรม 2. นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย โดยเปิดเพลง บาบานัม 3 เพลงที่เป็นเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อให้ผู้เรียนพร้อมสำหรับการเรียนรู้ และให้ผู้เรียนร้องไปพร้อมกับเพลง เมื่อเพลงที่ 3 ใกล้จบผู้สอนจะพูดว่า "หายใจเข้าสูดเอาพลังความรักความเมตตาเข้าสู่ตัวเรา หายใจออกส่งพลังความรักความเมตตาให้กับคนที่อยู่รอบข้าง เราจะเป็นคนใหม่สดชื่น อารมณ์ดี ยิ้มแจ่มใส คิดแต่สิ่งดีๆ พูดแต่สิ่งดีๆ กับตัวเองและคนรอบข้าง หนึ่ง สอง สาม ค่อยๆ ลืมตาขึ้นค่ะ" 3. ให้ผู้เรียนจับคู่ชมกันคนละ 2 ประโยค	1. การอธิบายประโยชน์ของการระบายพิษด้วยการพอก ทา หยอด ประคอบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพร 2. การสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม 3. สามารถทำการระบายพิษด้วย

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
			<p>พิษด้วยการพอกทา หยอด ประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพร</p> <p>3.เพื่อให้ผู้เรียนสามารถระบายพิษด้วยการพอกทา หยอด ประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพรเบื้องต้นได้</p>	<p>ขั้นสอน</p> <p>1.ขออาสาสมัคร 5 คนมาเล่าประสบการณ์ในการพอกทา หยอด ประคบ อบ อาบสมุนไพร(20 นาที)</p> <p>2.ผู้สอนบรรยายความรู้ดังนี้ (20 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การเลือกสมุนไพรให้เหมาะสมกับตนเอง</li> <li>- ประโยชน์ของการพอกทา หยอด ประคบ อบ อาบสมุนไพร</li> <li>- วิธีการพอกสมุนไพร</li> </ul> <p>3.ผู้สอนสาธิตวิธีการพอกสมุนไพรเพื่อการระบายพิษ (30 นาที)</p> <p>4.ให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มทดลองพอกสมุนไพร(30 นาที)</p> <p>5.ให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันระดมสมองเขียนประโยชน์ของการพอกทา หยอด ประคบ อบ อาบ (10 นาที)</p> <p>6.ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลจากการระดมสมอง (10 นาที)</p>	<p>การพอกทา หยอด ประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพรเบื้องต้นได้</p>

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
				<p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <p>1. ผู้สอนแจกใบความรู้และให้ผู้เรียนสรุปความรู้ลงในใบงานเป็นการบ้าน ผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม</p> <p>2. ให้ผู้เรียนถอดเพื่อนที่อยู่ข้างซ้ายและข้างขวา</p>	
	12.00 -13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน			
	13.00 – 15.00 น.	กิจกรรมที่ 11 เทคนิคข้อที่ 6 การออกกำลังกาย กตจุด ลมปราณ โยคะ กาย บริหารตาม แนวความคิด การแพทย์วิถี ธรรม	<p>1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย กตจุด ลมปราณ โยคะ กายบริหาร</p> <p>2. เพื่อให้ผู้เรียนมีทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกาย</p> <p>3. เพื่อให้ผู้เรียนออก</p>	<p>ขั้นนำ (20 นาที)</p> <p>1. ผู้สอนกล่าวทักทาย “สวัสดี” กับผู้เรียนและแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรม</p> <p>2. นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย โดยเปิดเพลง บาบานัม 3 เพลงที่เป็นเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อให้ผู้เรียนพร้อมสำหรับการเรียนรู้ และให้ผู้เรียนร้องไปพร้อมกับเพลง เมื่อเพลงที่ 3 ใกล้จบผู้สอนจะพูดว่า “หายใจเข้าสูดเอาพลังความรักความเมตตาเข้าสู่ตัวเรา หายใจออกส่งพลังความรักความเมตตาให้กับคนที่อยู่รอบข้าง เราจะเป็นคนใหม่สดชื่น อารมณ์ดี ยิ้มแจ่มใส คิดแต่สิ่งดีๆ พุดแต่สิ่งดีๆ กับตัวเองและคนรอบ</p>	<p>1. การอธิบายถึงประโยชน์ของโยคะ การกตจุด ลมปราณและออกกำลังกาย</p> <p>2. การสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม</p>

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
			<p>กำลังกาย กตจุด ลมปราณ โยคะ กาย บริหารเบื้องต้นได้</p>	<p>ข้าง หนึ่ง สอง สาม ค่อยๆ ลืมตาขึ้นค่ะ"</p> <p>3. ให้ผู้เรียนจับคู่ชมกันคนละ 2 ประโยค</p> <p>ชั้นสอน (90 นาที)</p> <p>1. ผู้สอนถามผู้เรียนว่า "ปกติท่านออกกำลังกายกันบ่อย แค่ไหนและออกกำลังกายด้วยวิธีใดบ้าง" ให้ผู้เรียนร่วม แสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน (10 นาที)</p> <p>2. ผู้สอนบรรยายความรู้เรื่องการกตจุดลมปราณ โยคะ และ การออกกำลังกายดังนี้ (40 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ประโยชน์ของการออกกำลังกาย กตจุดลมปราณ โยคะ กายบริหารตามแนวคิดการแพทย์วิถีธรรมที่ถูกต้อง</li> <li>- วิธีการออกกำลังกาย กตจุดลมปราณ โยคะกายบริหาร ตามแนวคิดการแพทย์วิถีธรรม ใช้วิดีโอในการสอน</li> </ul> <p>3. ให้ผู้เรียนจับคู่ฝึกโยคะและกตจุดลมปราณตามแนวคิด การแพทย์วิถีธรรม(10 นาที)</p> <p>4. ผู้สอนนำผู้เรียนออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค (30 นาที)</p>	<p>3.สามารถทำการ โยคะ การกตจุด ลมปราณ เบื้องต้นได้</p>

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
				<p>ขั้นสรุป(10 นาที)</p> <p>1. ผู้เรียนทุกคนช่วยกันสรุปเนื้อหาและผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม</p> <p>2. ผู้สอนแจกใบความรู้และให้ผู้เรียนสรุปความรู้ลงในใบงานเป็นการบ้าน</p> <p>3. ให้ผู้เรียนจับคู่พูดคุยกันคนละ 30 วินาทีและกอดเพื่อนที่อยู่ข้างซ้ายและข้างขวา</p>	
	15.00 – 16.00 น.	กลุ่มที่ 4 แห่มือแซ่เท้าในน้ำสมุนไพรม	เพื่อให้ผู้เรียนได้ทดลองแห่มือแซ่เท้าในน้ำสมุนไพรม	ให้ผู้เรียนกลุ่มที่ 4 แห่มือแซ่เท้าในน้ำสมุนไพรม	สังเกตและสอบถาม
6.	8.00 – 8.30 น.	ลงทะเบียนผู้ร่วมกิจกรรม	เพื่อตรวจสอบจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ให้ผู้เรียนลงลายมือชื่อ	

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
	8.30 – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 12 เทคนิคข้อที่ 7 การรับประทานอาหาร อาหารปรับ สมดุล	1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ การรับประทานอาหารปรับสมดุลให้ร่างกาย 2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับ การรับประทานอาหารปรับสมดุลให้ร่างกาย	<p>ชั้นนำ (20 นาที)</p> <p>1. ผู้สอนกล่าวทักทาย "สวัสดี" กับผู้เรียนและแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรม</p> <p>2. นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย โดยเปิดเพลง บาบานัม 3 เพลงที่เป็นเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อให้ผู้เรียนพร้อมสำหรับการเรียนรู้ และให้ผู้เรียนร้องไปพร้อมกับเพลง เมื่อเพลงที่ 3 ใกล้จบผู้สอนจะพูดว่า "หายใจเข้าสูดเอาพลังความรักความเมตตาเข้าสู่ตัวเรา หายใจออกส่งพลังความรักความเมตตาให้กับคนที่อยู่รอบข้าง เราจะเป็นคนใหม่สดชื่น อารมณ์ดี ยิ้มแจ่มใส คิดแต่สิ่งดีๆ พูดแต่สิ่งดีๆ กับตัวเองและคนรอบข้าง หนึ่ง สอง สาม ค่อยๆ ลืมตาขึ้นค่ะ"</p> <p>3. ให้ผู้เรียนจับคู่ชมกันคนละ 2 ประโยค</p> <p>ขั้นสอน (180 นาที)</p> <p>1. ผู้สอนเปิดวิดีโอเมนูสุขภาพแกงอ่อม ที่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการสาธิตวิธีการทำแกงอ่อม โดยมีส่วนประกอบเป็นผักชนิดต่างๆ แล้วถามผู้เรียนว่า "ผักอะไรบ้างที่เป็นฤทธิ์เย็น และผักอะไรบ้างที่เป็นฤทธิ์ร้อน" (20 นาที)</p>	1. การอธิบายถึง การเลือก รับประทานอาหารปรับ สมดุล 2. การสังเกตจาก การแสดงความคิดเห็นภายใน กลุ่ม 3. สามารถ ทำอาหารปรับ สมดุลเบื้องต้นได้

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
			3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถทำอาหารปรับสมดุลให้ร่างกายเบื้องต้นได้	2. ให้ผู้เรียนจับคู่พูดคุยแลกเปลี่ยนกันเรื่องเมนูสุขภาพ (20 นาที) 3. ผู้สอนบรรยายความรู้ในเรื่องดังต่อไปนี้ (30 นาที) - การแบ่งหมวดหมู่ของอาหารและการแบ่งประเภทอาหารตามฤทธิ์ร้อนเย็น เช่น ไบยานาง(เย็น) ข้า ตะไคร้(ร้อน) - ประโยชน์ของการรับประทานอาหารปรับสมดุล - วิธีการทำอาหารเพื่อปรับสมดุลให้กับร่างกาย 4. แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพมา 1 เมนู (20 นาที) 5. ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอเมนูสุขภาพหน้าชั้นเรียน (20 นาที) 6. ผู้สอนสาธิตวิธีทำข้าวต้มที่เป็นอาหารสำหรับปรับสมดุลให้กับร่างกาย (30 นาที) 7. ให้แต่ละกลุ่มทดลองทำข้าวต้ม(40 นาที) 8. ให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเมนูสุขภาพ	

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
				<p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <p>1.ผู้สอนแจกใบความรู้และให้ผู้เรียนสรุปความรู้ลงในใบงานเป็นการบ้าน ผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม</p> <p>2.ให้ผู้เรียนถอดเพื่อนที่อยู่ข้างซ้ายและข้างขวา</p>	
	12.00 -13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน			
	13.00 – 15.00 น.	กิจกรรมที่ 13 เทคนิคข้อที่ 8 ใช้ธรรมชาติทำให้สบาย	<p>1.เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับอารมณ์ด้วยธรรมชาติ</p> <p>2.เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการปรับเกี่ยวกับการปรับ</p>	<p>ขั้นนำ (20 นาที)</p> <p>1.ผู้สอนกล่าวทักทาย “สวัสดี” กับผู้เรียนและแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรม</p> <p>2.นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย โดยเปิดเพลง บาบานัม 3 เพลงที่เป็นเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อให้ผู้เรียนพร้อมสำหรับการเรียนรู้ และให้ผู้เรียนร้องไปพร้อมกับเพลง เมื่อเพลงที่ 3 ใกล้จบผู้สอนจะพูดว่า “หายใจเข้าสูดเอาพลังความรักความเมตตาเข้าสู่ตัวเรา หายใจออกส่งพลังความรักความเมตตาให้กับคนที่อยู่รอบข้าง เราจะเป็นคนใหม่สดชื่น อารมณ์ดี ยิ้มแจ่มใส คิดแต่สิ่งดีๆ พูดแต่สิ่งดีๆกับตัวเองและคนรอบ</p>	<p>1.การอธิบายหลักธรรมะที่ใช้ปรับสภาวะอารมณ์</p> <p>2.การสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม</p> <p>3.สามารถบอกหลักธรรมะที่ใช้</p>

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
			<p>อารมณ์ด้วยธรรมะ</p> <p>3. เพื่อให้ ผู้เรียน สามารถอธิบายหลัก ธรรมะที่ทำให้ใจ สบายได้</p>	<p>ข้าง หนึ่ง สอง สาม ค่อยๆ ลืมตาขึ้นคะ”</p> <p>3. ให้ผู้เรียนจับคู่ชมกันคนละ 2 ประโยค ชั้นสอน (90 นาที)</p> <p>1. ผู้สอนถามผู้เรียนว่า “ท่านมีหลักธรรมะประจำใจอะไร ที่ใช้ในการดำเนินชีวิต”</p> <p>2. ให้ผู้เรียนจับคู่พูดคุยแลกเปลี่ยนกันเกี่ยวกับหลักธรรมะ ประจำใจตน (20 นาที)</p> <p>2. ผู้สอนบรรยายความรู้เรื่องการใช้ธรรมะทำใจให้สบายดังนี้ (20 นาที)</p> <p>- สาเหตุของการเกิดโรคจากอารมณ์ด้านลบต่างๆ ซึ่ง แก้ไขด้วยการ ฝึกเจริญสติ เช่น การฝึกเดินเกาชิกิ เป็นต้น</p> <p>3. นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะอัลฟาด้วยท่านอนตายเพื่อผ่อนคลาย อารมณ์ (20 นาที)</p> <p>4. ผู้สอนสอนการเดินเกาชิกิ (5 นาที)</p> <p>5. ให้ผู้เรียนเดินเกาชิกิเพื่อเจริญสติ (5 นาที)</p>	<p>ปรับสภาวะ อารมณ์ให้กับ ตนเองได้</p>

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
				<p>6.ให้ผู้เรียนพูดคุยแลกเปลี่ยนกันเรื่องวิธีการคลายเครียดของตนเอง (20 นาที)</p> <p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <p>1.ผู้สอนแจกใบความรู้และให้ผู้เรียนสรุปความรู้ลงในใบงานเป็นการบ้าน ผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม</p> <p>2.ให้ผู้เรียนจับคู่พูดชมกันคนละ 30 วินาทีและกอดเพื่อนๆ ทุกคน</p>	
	15.00 – 16.00 น.	กลุ่มที่ 5 แซ่ มือแซ่ทำในน้ำ สมุนไพร	เพื่อให้ผู้เรียนได้ ทดลองแซ่มือแซ่ทำ ในน้ำสมุนไพร	ให้ผู้เรียนกลุ่มที่ 5 แซ่มือแซ่ทำในน้ำสมุนไพร	สังเกตและ สอบถาม
7.	8.00 – 8.30 น.	ลงทะเบียนผู้ร่วม กิจกรรม	เพื่อตรวจสอบ จำนวนผู้เข้าร่วม กิจกรรมกิจกรรม	ให้ผู้เรียนลงลายมือชื่อ	

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
	8.30 – 11.00 น.	กิจกรรมที่ 14 เทคนิคข้อที่ 9 รู้เพียร รู้พักให้ พอดี ( การ พักผ่อนให้ เหมาะสม ไม่ มากเกินไป ไม่ น้อยเกินไป)	1. เพื่อให้ผู้เรียนมี ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการพักผ่อน ให้พอดี 2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ ร่วมกันแสดงความ คิดเห็นและ แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ เกี่ยวกับการพักผ่อน ให้พอดี 3. เพื่อให้ผู้เรียน สามารถอธิบายถึง	ชั้นนำ (20 นาที) 1.ผู้สอนกล่าวทักทาย “สวัสดี” กับผู้เรียนและแจ้ง วัตถุประสงค์ของกิจกรรม 2.นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย โดยเปิดเพลง บาบานัม 3 เพลงที่เป็นเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อให้ผู้เรียนพร้อมสำหรับ การเรียนรู้ และให้ผู้เรียนร้องไปพร้อมกับเพลง เมื่อเพลงที่ 3 ใกล้จบผู้สอนจะพูดว่า “หายใจเข้าสูดเอาพลังความรักความ เมตตาเข้าสู่ตัวเรา หายใจออกส่งพลังความรักความเมตตา ให้กับคนที่อยู่รอบข้าง เราจะเป็นคนใหม่สดชื่น อารมณ์ดี ยิ้มแจ่มใส คิดแต่สิ่งดีๆ พูดแต่สิ่งดีๆกับตัวเองและคนรอบ ข้าง หนึ่ง สอง สาม ค่อยๆลืมหายใจขึ้นคะ” 3.ให้ผู้เรียนจับคู่ชมกันคนละ 2 ประโยค ขั้นสอน (90 นาที) 1.ผู้สอนถามผู้เรียนว่า “ปกติท่านนอนวันละกี่ชั่วโมงและ ก่อนนอนท่านสวดมนต์หรือไม่” 2.ให้ผู้เรียนจับคู่พูดคุยแลกเปลี่ยนกันถึงเวลาในการนอน ของตนเอง (20 นาที)	1.การอธิบายการ ทำงานและการ พักผ่อนอย่าง เหมาะสม 2.การสังเกตจาก การแสดงความคิด เห็นภายใน กลุ่ม 3.สามารถ อธิบายการ พักผ่อนอย่าง เหมาะสมกับ ตนเองได้

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
			การพักผ่อนอย่างเหมาะสม	<p>3.ผู้สอนบรรยายความรู้ดังนี้ (30 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การนอนหลับอย่างเพียงพอ</li> <li>- ข้อเสียของการนอนมากเกินไป</li> </ul> <p>4.นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะอัลฟ่าด้วยท่านอนตาย ให้ผู้เรียนได้รู้สึกร่อนคลาย (20 นาที)</p> <p>5.ให้ผู้เรียนเล่าความรู้สึกจากการได้ผ่อนคลายอย่างเต็มที่ (20 นาที)</p> <p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม</li> <li>2.ให้ผู้เรียนจับคู่พูดคุยกันคนละ 30 วินาที</li> </ol>	
	11.00 - 12.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน			

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
	12.00 – 15.00 น.	กิจกรรมที่ 15 กีฬาสี่เสาเส	1. เพื่อเสริมสร้าง สามัคคีภายในกลุ่ม 2. เพื่อเสริมสร้าง ความสนุกสนาน	<p>ชั้นนำ (20 นาที)</p> <p>1. ผู้สอนอธิบายกติกาของกิจกรรม</p> <p>2. แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มเพื่อเตรียมความพร้อม</p> <p>ชั้นสอน (150 นาที)</p> <p>1. ให้ผู้เรียนเข้ากลุ่มตนเองเพื่อพูดคุยวางแผนร่วมกัน (30 นาที)</p> <p>2. ผู้สอนเริ่มกิจกรรมเล่นเกมเป่ายางฉุบเป็นกลุ่ม (20 นาที)</p> <p>3. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาเล่นเกม โดยทุกคนในกลุ่มจะต้องมีส่วนร่วมในกิจกรรม</p> <p>4. เริ่มกิจกรรมแข่งขันกีฬาสี่ เสาเสาประกอบไปด้วย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แก้อีตันตรี (5 นาที)</li> <li>- ปิดตาตีปี๊บ (10 นาที)</li> <li>- วิ่งเบรี่ยวแต่งตัว (20 นาที)</li> <li>- กินวิบาก (15 นาที)</li> </ul> <p>5. การประกวดกองเชียร์ของแต่ละกลุ่ม (30 นาที)</p> <p>6. มอบรางวัลให้กลุ่มผู้ชนะ (10 นาที)</p>	<p>1. สังเกตจาก ความร่วมมือร่วม ใจกันของกลุ่ม</p> <p>2. การสังเกตจาก ความร่วมมือใน การร่วมกิจกรรม</p>

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
				ขั้นสรุป (10 นาที) 1. ผู้สอนสรุปเนื้อหากิจกรรม 2. ให้ผู้เรียนจับคู่พูดคุยกันคนละ 30 วินาทีและถอดเพื่อนๆ ทุกคน	
	15.00 – 16.00	ทำ Pro-Test	เพื่อเป็นการประเมิน ความรู้ ทักษะและ การปฏิบัติตนผู้เรียน หลังเข้าร่วมกิจกรรม	ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบความรู้ แบบวัดทัศนคติ และ แบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพหลังเข้าร่วม กิจกรรม	
	16.00 – 17.00 น.	ปิดโครงการ		มอบของที่ระลึกให้ผู้เข้าร่วมโครงการ	

4. ตรวจสอบตรงตามเนื้อหา (Content Validity) นำแผนกิจกรรมการประยุกต์ใช้แนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมในการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่มีต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองสำหรับตำรวจตระเวนชายแดนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่านตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสม โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน 2 คน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ 1 คน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย 1 คน
- ผู้ทรงคุณวุฒิของตำรวจตระเวนชายแดน 1 คน

ตอนที่ 3 การศึกษาความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสและใช้การแพทย์วิถีธรรม

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ แนวคิดในการจัดการศึกษาจากระบบโรงเรียน ทฤษฎีการเรียนรู้ผู้ใหญ่ (Andragogy) แนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสแนวคิดเกี่ยวกับการแพทย์ทางเลือกการแพทย์วิถีธรรมแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองเป็นต้น

ขั้นตอนที่ 2 สร้างแบบประเมินความพึงพอใจการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน โดยเป็นเป็นคำถามแบบมาตรวัดประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ จำนวน 12 ข้อ

ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาเครื่องมือ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกับหลักการสร้างเครื่องมือ การวัดผลและการประเมินผลการวิจัยทางสุขภาพซึ่งได้ใช้วัดค่าตัวแปรพฤติกรรมสุขภาพ 3 ด้าน ได้แก่ การวัดพฤติกรรมด้านความรู้ การวัดพฤติกรรมด้านทัศนคติ และการวัดพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ

2. ศึกษาทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลตนเอง โดยครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับการแพทย์วิถีธรรมและนีโอฮิวแมนนิส อาทิเช่น ความลับฟ้า (ใจเพชร มีทรัพย์, 2555) มาเป็นหมอดูแลสุขภาพกันเถอะ (ใจเพชร กล้าจน, 2554) อาหารสู่ชีวิตใหม่เอนไซม์มหัศจรรย์ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2542) เป็นต้น

### 3. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย มีทั้งหมด 6 ชุด มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1 การสร้างแบบประเมินความต้องการด้านสุขภาพของตำรวจตระเวนชายแดน โดยศึกษาจากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการลงพื้นที่สอบถามกับหน่วยงาน ซึ่งมีข้อคำถามทั้งหมด 11 ข้อ แบ่งเป็น 3 ตอน ประกอบด้วยตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปตอนที่ 2 แบบประเมินปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ พฤติกรรมเสี่ยง และความต้องการของข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดนในด้านสุขภาพ ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะหรือข้อคิดเห็นเพิ่มเติม จากการตรวจสอบการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ มีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์เท่ากับ 0.63 นั่นคือข้อคำถามในแบบประเมินความต้องการด้านสุขภาพมีความสอดคล้องกับหลักการประเมินผลโปรแกรม อย่างไรก็ตามในบางข้อจะมีดัชนีผ่านเกณฑ์ IOC แต่ผู้วิจัยก็ได้ปรับภาษาตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.2 การสร้างแผนกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน ประกอบด้วยแผนกิจกรรมทั้งหมด 15 แผน ระยะเวลาในการจัด 7 วัน วันละ 8 ชั่วโมง รวม 56 ชั่วโมง จากการตรวจสอบการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ มีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์เท่ากับ 0.84 นั่นคือแผนกิจกรรมมีความสอดคล้องกับหลักการประเมินผลโปรแกรม อย่างไรก็ตามในบางแผนกิจกรรมจะมีดัชนีผ่านเกณฑ์ IOC แต่ผู้วิจัยก็ได้ปรับรูปแบบกิจกรรมตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.3 การสร้างแบบทดสอบความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองโดยศึกษาจากเนื้อหาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีเนื้อหาครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับการแพทย์วิถีธรรมและนีโอฮิวแมนนิส โดยเป็นแบบทดสอบปรนัยชนิดเลือกตอบ (Multiple choice) มี 2 ตัวเลือก จำนวน 32 ข้อ ซึ่งมีการใช้ในการประเมินความรู้ในการดูแลตนเองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนคือ

ตอบถูก	คะแนนเท่ากับ	1
ตอบผิด	คะแนนเท่ากับ	0

ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์การวัดความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป จึงถือว่ามีความเหมาะสมกับเนื้อหา (ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2550) พบว่า ข้อคำถามในแบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทั้งฉบับ มีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) เท่ากับ 0.74 นั่นคือข้อคำถามในแบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพมีความสอดคล้องกับหลักการประเมินผลโปรแกรม อย่างไรก็ตามในบางข้อจะมีดัชนีผ่านเกณฑ์ IOC แต่ผู้วิจัยก็ได้ปรับภาษาตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก ก)

3.4 สร้างแบบวัดทัศนคติในการดูแลตนเอง โดยศึกษาทฤษฎี ตำรา และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับแบบวัดทัศนคติในการดูแลตนเองและจัดทำแบบวัดทัศนคติในการดูแลตนเอง ซึ่งข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Likert's Scale Type) ซึ่งมีความหมายดังนี้

5	หมายถึง	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
4	หมายถึง	เห็นด้วยอย่างมาก
3	หมายถึง	ไม่แน่ใจ
2	หมายถึง	ไม่เห็นด้วย
1	หมายถึง	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์การวัดความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป จึงถือว่ามีความเหมาะสมกับเนื้อหา (ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2550) พบว่า ข้อคำถามในแบบวัดทัศนคติด้านสุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทั้งฉบับ มีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) เท่ากับ 0.81 นั่นคือข้อคำถามในแบบวัดทัศนคติด้านสุขภาพมีความสอดคล้องกับหลักการประเมินผลโปรแกรม อย่างไรก็ตามในบางข้อจะมีดัชนีผ่านเกณฑ์ IOC แต่ผู้วิจัยก็ได้ปรับภาษาตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.5 สร้างแบบสอบถามการปฏิบัติตนทางสุขภาพโดยศึกษาจากเนื้อหา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีเนื้อหาสอดคล้องและครอบคลุมกับโครงสร้างเนื้อหา กำหนดรูปแบบของมาตรวัดเป็น มาตรวัดประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ท่านปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ
จริง	หมายถึง	ท่านปฏิบัติเกือบทุกครั้ง
จริงบ้างไม่จริงบ้าง	หมายถึง	ท่านปฏิบัติบางครั้ง
ไม่จริง	หมายถึง	ท่านปฏิบัตินานๆ ครั้ง
ไม่จริงที่สุด	หมายถึง	ท่านไม่ปฏิบัติเลย

#### เกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ	5	คะแนน
ปฏิบัติเกือบทุกครั้ง	4	คะแนน
ปฏิบัติบางครั้ง	3	คะแนน
ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	2	คะแนน
ไม่ปฏิบัติเลย	1	คะแนน

ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์การวัดความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป จึงถือว่ามีความเหมาะสมกับเนื้อหา (ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2550) พบว่า ข้อคำถามในแบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทั้งฉบับ มีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) เท่ากับ 0.81 นั่นคือข้อคำถามในแบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพมีความสอดคล้องกับหลักการประเมินผลโปรแกรม อย่างไรก็ตามในบางข้อจะมีดัชนีผ่านเกณฑ์ IOC แต่ผู้วิจัยก็ได้ปรับภาษาตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.6 การสร้างแบบประเมินความพึงพอใจการจัดกิจกรรมการประยุกต์ใช้แนวคิดนี้ โอฮีวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมในการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนที่มีต่อ

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองสำหรับตำรวจตระเวนชายแดน โดยเป็นเป็นคำถามแบบมาตรวัด  
ประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ จำนวน 12 ข้อ ซึ่งมีความหมายดังนี้

5	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของท่านมากที่สุด
4	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของท่านมาก
3	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของท่านปานกลาง
2	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของท่านน้อย
1	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของท่านน้อยที่สุด

เกณฑ์ในการประเมินคือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในรูปแบบและความเหมาะสม  
ของกิจกรรม ซึ่งค่ามัธยฐานเลขคณิตที่ได้จากข้อความแต่ละข้อจะใช้จุดทศนิยมเพียง 2 ตำแหน่ง  
โดยมีความหมายดังนี้

4.50 – 5.00	หมายถึง	มีความพึงพอใจมากที่สุด
3.50 – 4.49	หมายถึง	มีความพึงพอใจมาก
2.50 – 3.49	หมายถึง	มีความพึงพอใจปานกลาง
1.50 – 2.49	หมายถึง	มีความพึงพอใจน้อย
1.00 – 1.49	หมายถึง	มีความพึงพอใจน้อยที่สุด

ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์การวัดความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ตั้งแต่  
0.50 ขึ้นไป จึงถือว่ามีความเหมาะสมกับเนื้อหา (ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2550) พบว่า ข้อคำถาม  
ในแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทั้งฉบับ มีค่าความสอดคล้อง  
ระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) เท่ากับ 0.75 นั่นคือข้อคำถามในแบบประเมินความพึง  
พอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสอดคล้องกับหลักการประเมินผลโปรแกรม

4. ผู้วิจัยนำเครื่องมือนำเครื่องมือให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจเพื่อพิจารณาความเหมาะสม ถูกต้องในขั้นต้น จากนั้นนำเครื่องมือมาแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

5. นำเครื่องมือในการดูแลสุขภาพตนเอง ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา(Content Validity) โดยผู้วิจัยนำแบบประเมินผลการจัดกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่านตรวจ โดยเกณฑ์การคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ มีดังนี้

- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน 2 คน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ 1 คน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย 1 คน
- ผู้ทรงคุณวุฒิของตำรวจตระเวนชายแดน 1 คน

ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์การวัดค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (item objective congruency index : IOC ) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไปจึงจะถือว่ามีความเหมาะสมกับเนื้อหา (ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2550)

จากคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ควรปรับภาษาให้อ่านง่ายขึ้น และออกแบบเครื่องมือให้อ่านง่ายขึ้น

6. ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาไปหาความเที่ยง (Reliability) ทดสอบ โดยนำเครื่องมือไปทดลองใช้(Try out) กับตำรวจตระเวนชายแดนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง และมีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จากนั้นมาหาค่าความเที่ยงของเครื่องมือในการดูแลสุขภาพตนเองด้วยวิธีการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบราค (Conbach's Alpha Coefficient) ซึ่งการวิจัยครั้งนี้มีค่าเท่ากับ 0.81 โดยเกณฑ์ความเที่ยงที่เหมาะสมคือ ควรมีค่าความเที่ยงตรงตั้งแต่ 0.50 ขึ้น (ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2550)

7. ผู้วิจัยนำเครื่องมือในการดูแลสุขภาพที่ได้ผ่านการตรวจสอบทั้งความตรงตามเนื้อหาความเที่ยงแล้วไปจัดพิมพ์เป็นแบบประเมินฉบับสมบูรณ์

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลคะแนนแบบทดสอบความรู้ แบบวัดทัศนคติ และแบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพของตำรวจตระเวนชายแดน ก่อนการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลคะแนนแบบทดสอบความรู้ แบบวัดทัศนคติ และแบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพของตำรวจตระเวนชายแดน หลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง
3. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าร้อยละ ค่าสถิติ ค่าเฉลี่ย และค่าสถิติทดสอบ t-test

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำคะแนนของกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package for the Social Science: SPSS for windows) โดยมีการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูล แจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน
2. หาค่าเฉลี่ย (X) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) ของคะแนนจากแบบทดสอบความรู้ ทัศนคติ การปฏิบัติตนก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง
3. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนและหลังการทดลองจากแบบทดสอบความรู้ ทัศนคติ การปฏิบัติตนของกลุ่มตัวอย่างด้วยค่าสถิติที่ (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญ .05
4. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมจากแบบประเมินผลการจัดกิจกรรม

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบประเมิน แบบทดสอบ แบบวัด และแบบสอบถามในแต่ละข้อ โดยใช้สูตร IOC หาค่าดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ /OC แทน	ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์ กับเนื้อหาหรือระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์
$\sum R$	แทน ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด
N	แทน จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด

2. การหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต ( $\bar{x}$ ) มีสูตรดังนี้

$$\bar{x} = \frac{\sum fx}{N}$$

$\bar{x}$	แทน ค่าเฉลี่ยเลขคณิต
$\sum fx$	แทน ผลคูณระหว่างคะแนนกับความถี่ของคะแนนนั้น
N	แทน จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

3. สถิติ (t-test) โดยใช้สูตรดังนี้

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

### การนำเสนอข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดนมาสรุปเพื่อนำเสนอเป็นรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดนรูปแบบการบรรยายความเรียงสำหรับผู้สนใจนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้ประโยชน์กับหน่วยงานต่อไป