

ภาคผนวก

ภาคผนวก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

### ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบประเมินความต้องการด้านสุขภาพ แบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพก่อนเรียนและหลังเรียน แบบวัดทัศนคติด้านสุขภาพก่อนเรียนและหลังเรียนแบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพก่อนเรียนและหลังเรียนแบบประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม และแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

1. รศ.ดร.ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ สาขาวิจัยการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยา การศึกษาคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผศ.ดร.มนัสวาสน์ โกวิทยา สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชา การศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย
3. ผศ.ดร.วรัตน์ ปทุมเจริญวัฒนา สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชา การศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย
4. ผศ.ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล สาขาการจัดการนันทนาการและการท่องเที่ยว คณะ วิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. พ.ต.ท. หญิง ศันสนีย์ ศลสกล สารวัตรงานส่งเสริมสุขภาพ ฝ่ายสนับสนุน 5 กอง บังคับการสนับสนุน กองบัญชาการตำรวจตระเวน ชายแดน

### ภาคผนวก ข

แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส  
และการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของ  
ตำรวจตระเวนชายแดน

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 1

### “กลุ่มสัมพันธ์”

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน และผู้เรียนกับผู้สอน
2. เพื่อเสริมสร้างความกล้าแสดงออก

#### เนื้อหาสาระของกิจกรรม

##### กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

- อุปกรณ์
1. ป้ายชื่อ 30 แผ่น
  2. ปากกาเคมี 10 แท่ง
  3. สีเมจิก 10 กล่อง

#### เทคนิคการจัดกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้
2. การเสริมพลังด้านบวก
3. กระบวนการกลุ่ม

ขั้นตอนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ชั้น	กิจกรรม	กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
1.	สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะคลี่คลายสมองต่ำ โดยเปิดเพลงครีตानให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย ให้ผู้เรียนแนะนำตนเอง	การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ชี้นำ
2.	แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน โดยให้แต่ละกลุ่มคิดชื่อบ้าน บุมบ้านและเลือกผู้ใหญ่บ้าน ให้แต่ละกลุ่มมานำเสนอชื่อบ้าน บุมบ้าน	กระบวนการกลุ่ม
3.	ให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองโดยทั่วๆ ไป และแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการเสริมพลังด้านบวก
4.	ผู้สอนสรุปเนื้อหา	สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสร้างแรงจูงใจ

รายละเอียดขั้นตอนการจัดกิจกรรมที่ 1				
กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
13.00 - 13.30 น. ขั้นนำ	เพื่อนำผู้เรียนเข้าสู่การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้	ผู้สอนเปิดเพลงครีตานให้ผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย	- นีโอฮิวแมนนิส	การสังเกต
13.30 - 14.00 น. ขั้นจัดกิจกรรม		ให้ผู้เรียนแนะนำตนเองพร้อมบอกกิจกรรมที่สนใจ		
14.00 - 15.00 น.		แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มกลุ่มละ 6 คน โดยให้แต่ละกลุ่มคิดชื่อบ้าน บูนบ้านและเลือกผู้ใหญ่บ้าน ให้แต่ละกลุ่มมานำเสนอชื่อบ้าน บูนบ้าน	- นีโอฮิวแมนนิส - กระบวนการกลุ่ม	การสังเกต
15.00 - 15.45 น.		ผู้เรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองโดยทั่วๆ ไป และแสดงความคิดเห็นกันในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	- นีโอฮิวแมนนิส - การเสริมพลังด้านบวก	การสังเกต

กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
15.45 - 16.00น. ขั้นสรุป		ผู้สอนสรุปเนื้อหา	- นีโอดีอิมแมนนิส - สรุปความคิด รวบรวมอดภายใต้ การสร้างแรงจูงใจ	

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 2

### “คลื่นสมอง”

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคลื่นสมองที่มีต่อการทำงานของระบบร่างกาย
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการคลื่นสมองที่ต่อระบบร่างกาย

#### เนื้อหาสาระของกิจกรรม

ยกตัวอย่างสภาวะของร่างกายที่เกิดจากคลื่นสมอง

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

- อุปกรณ์
1. กระดาษ A4 30 แผ่น
  2. ปากกา 30 แท่ง
  3. สีเมจิก 10 กล่อง

#### เทคนิคการจัดกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้
2. การเสริมพลังด้านบวก

ขั้นตอนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ชั้น	กิจกรรม	กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
1.	สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะคลื่นสมองต่ำ โดยเปิดเพลงครีตानให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นผู้สอนเริ่มเกริ่นนำถึงคลื่นสมองของมนุษย์ที่ส่งผลต่อร่างกายอย่างไร และบรรยายเนื้อหาเรื่องคลื่นสมองด้วยการนำเสนอภาพนิ่ง	การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ชั้นนำ / การ การ บรรยาย ความรู้ทางวิชาการ
2.	ให้ผู้เรียนจับคู่กันแล้ววาดภาพคลื่นสมองของตนเอง และร่วมกันแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม พร้อมทั้งให้ยกตัวอย่างของสภาวะของร่างกายที่เกิดจากคลื่นสมอง โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	การ แลก เปลี่ยน ประสบการณ์และการ เสริมพลังด้านบวก
3.	ผู้สอนสรุปเนื้อหา	สรุปความคิดรวบยอดภายใต้ การสร้าง แรงจูงใจ

รายละเอียดขั้นตอนการจัดกิจกรรมที่ 2				
กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
8.00 – 8.30 น.		ลงทะเบียนผู้เรียน		
8.30 – 9.00 น. สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ขั้นนำ	เพื่อนำผู้เรียนเข้าสู่การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้	ผู้สอนเปิดเพลงครีตานให้ผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายและที่แจ่มเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะเรียน	- นีโอฮิวแมนนิส	
9.00 – 9.30 น. ขั้นจัดกิจกรรม		ผู้สอนบรรยายความรู้เกี่ยวกับคลื่นสมองของมนุษย์ด้วยการนำเสนอภาพนิ่ง	- นีโอฮิวแมนนิส - การบรรยายความรู้ทางวิชาการ	
9.30 – 10.15 น.		ให้ผู้เรียนจับคู่กันแล้ววาดภาพคลื่นสมองของตนเอง และร่วมกันแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม พร้อมทั้งให้ยกตัวอย่างของสภาวะของร่างกายที่เกิดจากคลื่นสมอง โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	- นีโอฮิวแมนนิส	การสังเกต

กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
10.15 - 10.30 น.		ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียนเกี่ยวกับคลื่นสมองที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่มีผลต่อร่างกาย	นีโอฮิวแมนนิส - สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสร้างแรงจูงใจ	

### แผนการจัดกิจกรรมที่ 3

#### “จิตใจกับการเรียนรู้”

##### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับระดับของจิตใจในการเรียนรู้
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่เกี่ยวข้องกับระดับของจิตใจ

##### เนื้อหาสาระของกิจกรรม

ยกตัวอย่างการเรียนรู้ในชีวิตประจำวัน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมงครึ่ง

- อุปกรณ์
1. กระดาษ A4 30 แผ่น
  2. ปากกา 30 แท่ง
  3. สีไม้ 10 กล่อง

##### เทคนิคการจัดกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้
2. การเสริมพลังด้านบวก

## ขั้นตอนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ขั้น	กิจกรรม	กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
1.	สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะคลื่นสมองต่ำ โดยเปิดเพลงครีตानให้ ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นผู้สอนเริ่มเกริ่นนำถึงระดับของจิตใจมนุษย์ และเริ่มบรรยายเรื่องระดับจิตใจของมนุษย์ที่มีผลต่อการเรียนรู้	การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ขั้นนำ / การบรรยายความรู้ทางวิชาการ
2.	ผู้เรียนจับคู่กันแล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันถึงการเรียนรู้ในชีวิตประจำวัน เกี่ยวข้องกับระดับจิตใจอย่างไร และแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการเสริมพลังด้านบวก
3.	ผู้สอนสรุปเนื้อหา	สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสร้างแรงจูงใจ

รายละเอียดขั้นตอนการจัดกิจกรรมที่ 3				
กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
10.30 - 10.45 น. สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ชำนาญ	เพื่อนำผู้เรียนเข้าสู่การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้	ผู้สอนเปิดเพลงครีตานให้ผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายและที่แจ่มเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะเรียน	- นีโอฮิวแมนนิส	
10.45 - 11.15 น. ขั้นจัดกิจกรรม		ผู้สอนบรรยายความรู้เกี่ยวกับระดับจิตใจของมนุษย์ที่มีผลต่อการเรียนรู้ด้วยการนำเสนอภาพนิ่ง	- นีโอฮิวแมนนิส - หลักการสอนผู้ใหญ่	
11.15 - 11.45 น.		ผู้เรียนจับคู่กันแล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันการเรียนรู้ในชีวิตประจำวัน และร่วมกันแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	- นีโอฮิวแมนนิส - การเสริมพลังด้านบวก	
11.45 - 12.00 น.		ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียนในเรื่องระดับของจิตใจที่มีผลต่อการเรียนรู้	- นีโอฮิวแมนนิส - สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสร้างแรงจูงใจ	

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 4

### “พลังคำพูด”

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพลังของคำพูดที่มีผลต่ออารมณ์และความรู้สึก
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับคำพูดของตนเองที่ผลต่อคนรอบข้าง
3. เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้จักใช้คำพูดเสริมพลังด้านบวกแก่ตนเองและผู้อื่น

#### เนื้อหาสาระของกิจกรรม

แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในชีวิตเกี่ยวกับคำพูดของตนเองที่ผลต่อคนรอบข้าง

ระยะเวลา 1 ชั่วโมงครึ่ง

- อุปกรณ์
1. กระดาษ A4 30 แผ่น
  2. ปากกา 30 แท่ง
  3. สีไม้ 10 กล่อง

#### เทคนิคการจัดกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้
2. การเสริมพลังด้านบวก

ขั้นตอนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ชั้น	กิจกรรม	กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
1.	สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะอัลฟ่าโดยใช้เพลงครีตาน ผู้สอนเกริ่นถึงเรื่องพลังของคำพูด และบรรยายเนื้อหาถึงเรื่องคำพูดของคนเราที่มีผลต่ออารมณ์ความรู้สึก และการกระทำของตนเองและคนรอบข้าง	การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ชี้นำ / การบรรยายความรู้ทางวิชาการ
2.	แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มแล้วให้เขียนคำพูดที่ใช้เสริมพลังให้กับตนเองและผู้อื่น และร่วมกันแสดงความคิดเห็นกันในกลุ่มใหญ่ โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการเสริมพลังด้านบวก
3.	ผู้สอนสรุปเนื้อหา	สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสร้างแรงจูงใจ

รายละเอียดขั้นตอนการจัดกิจกรรมที่ 4				
กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
13.00 - 13.15 น. สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ชี้นำ	เพื่อนำผู้เรียนเข้าสู่การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้	ผู้สอนเปิดเพลงครีตानให้ผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายและที่แจ่มเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะเรียน	- นีโอฮิวแมนนิส	
13.15 - 13.45 น. ขั้นจัดกิจกรรม		ผู้สอนบรรยายความรู้เกี่ยวกับคำพูดของตนเองที่ผลต่อคนรอบข้างด้วยการนำเสนอภาพนิ่ง	- นีโอฮิวแมนนิส - การบรรยายความรู้ทางวิชาการ	
13.45 - 14.15 น.		ผู้เรียนจับคู่กันแล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันถึงคำพูดของตนเองที่ผลต่อคนรอบข้าง และร่วมกันแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	- นีโอฮิวแมนนิส - การเสริมพลังด้านบวก	การสังเกต
14.15 - 14.30 น.		ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียนเกี่ยวกับคำพูดของตนเองที่ผลต่อคนรอบข้าง	- นีโอฮิวแมนนิส - สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสร้างแรงจูงใจ	

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 5

### “มหัศจรรย์เอนไซม์”

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของเอนไซม์
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับประโยชน์ของเอนไซม์
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถทำโยเกิร์ตได้

#### เนื้อหาสาระของกิจกรรม

สาธิตวิธีทำโยเกิร์ตด้วยตนเอง

ระยะเวลา 1 ชั่วโมงครึ่ง

- อุปกรณ์
1. นมถั่วเหลืองแลคตาซอย 330 มล. 10 กล่อง
  2. โยเกิร์ตแอคทีเวีย 10 ถ้วย
  3. กล่องสุญญากาศสำหรับใส่โยเกิร์ต 10 กล่อง

#### เทคนิคการจัดกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้
2. การเรียนรู้จากการปฏิบัติ
3. การเสริมพลังด้านบวก

ขั้นตอนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ขั้น	กิจกรรม	กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
1.	สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะคลี่คลายสมองต่ำ โดยเปิดเพลงครีตानให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นผู้สอนเริ่มเกริ่นนำถึงเอนไซม์และประโยชน์ของเอนไซม์ และบรรยายเนื้อหาเรื่องเอนไซม์ด้วยการนำเสนอภาพนิ่ง	การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ช้่นนำ / การการบรรยายความรู้ทางวิชาการ
2.	แบ่งผู้เรียนแล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันถึงเรื่องประโยชน์ของเอนไซม์ที่มีต่อร่างกาย และร่วมกันแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการเสริมพลังด้านบวก
3.	ผู้สอนสาธิตวิธีทำโยเกิร์ตให้ผู้เรียนดูเป็นตัวอย่าง และให้ผู้เรียนกลับไปปฏิบัติที่บ้าน	การเรียนรู้จากการปฏิบัติ
4.	ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียนเกี่ยวกับประโยชน์ของเอนไซม์ที่มีต่อร่างกาย	สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสร้างแรงจูงใจ

รายละเอียดขั้นตอนการจัดกิจกรรมที่ 5				
กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
14.30 – 14.45 น. สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ชี้นำ	เพื่อนำผู้เรียนเข้าสู่การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้	ผู้สอนเปิดเพลงครีตานให้ผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายและชี้แจงเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะเรียน	- นีโอฮิวแมนนิส	การสังเกต
14.45 -15.00 น. ขั้นจัดกิจกรรม		ผู้สอนบรรยายความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของเอ็นไซม์ด้วยการนำเสนอภาพนิ่ง	- นีโอฮิวแมนนิส - การบรรยายความรู้ทางวิชาการ	
15.00 – 15.30 น.		ผู้เรียนจับคู่กันแล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันถึงประโยชน์ของเอ็นไซม์ที่มีต่อร่างกายและร่วมกันแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	- นีโอฮิวแมนนิส	การสังเกต
15.30 – 15.45 น.		ผู้สอนสาธิตวิธีทำโยเกิร์ตให้ผู้เรียนดูเป็นตัวอย่าง และให้ผู้เรียนกลับไปปฏิบัติที่บ้าน	- นีโอฮิวแมนนิส	

กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
15.45 – 16.00น.		ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียนในเรื่องประโยชน์ของเอนไซม์	- นีโอฮิวแมนนิส - สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสำรวจแรงจูงใจ	

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 6

### “สมุนไพรปรับสมดุล”

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเลือกรับประทานสมุนไพรเพื่อปรับสมดุลร่างกาย
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการเลือกรับประทานสมุนไพรเพื่อปรับสมดุลร่างกาย
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถทำน้ำคอลลอยด์ได้

#### เนื้อหาสาระของกิจกรรม

สาริตวิธีการทำน้ำสมุนไพรปรับสมดุล

ระยะเวลา 3 ชั่วโมงครึ่ง

#### อุปกรณ์

1. เครื่องปั่นน้ำผลไม้
2. สมุนไพร ได้แก่ ใบเตย 6 กำ ใบย่านาง 6 กำ ใบเบญจรงค์ 6 กำ
3. น้ำเปล่า 12 ลิตร
4. ถังน้ำ 1 ใบ
5. ผ้าขาวบาง 1 ผืน

#### เทคนิคการจัดกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้
2. การเสริมพลังด้านบวก
3. การเรียนรู้จากการปฏิบัติ

ขั้นตอนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ขั้น ชั้น	กิจกรรม	กระบวนการเรียนรู้ตาม แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
1	สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะ คลื่นสมองต่ำ โดยเปิดเพลงครีตानให้ผู้เรียนรู้ฝึกผ่อนคลาย คลาย จากนั้นผู้สอนเริ่มเกริ่นนำเรื่องสมุนไพรมะ และ เริ่มบรรยายเรื่องสมุนไพรมะที่ใช้ปรับสมดุลร่างกาย	การสร้างบรรยากาศในการ เรียนรู้ / ช้่นนำ / การบรรยาย ความรู้ทางวิชาการ
2	ผู้เรียนจับคู่กันแล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและ กันถึงการเลือกสมุนไพรมะที่ใช้ปรับสมดุลร่างกายและ แสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดง ความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการเสริมพลังด้านบวก
3.	ผู้สอนสาธิตวิธีทำน้ำสมุนไพรมะปรับสมดุลและให้ผู้เรียน แต่ละกลุ่มช่วยกันทำน้ำสมุนไพรมะปรับสมดุล	การเรียนรู้จากการปฏิบัติ
4.	ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับ ผู้เรียน	สรุปความคิดรวบยอดภายใต้ การสร้างแรงจูงใจ

รายละเอียดขั้นตอนการจัดกิจกรรมที่ 6				
กิจกรรม/ เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักกฤษฎีที่นำมาใช้	การประเมินผล
8.00 – 8.30 น. สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ชำนาญ	เพื่อนำผู้เรียนเข้าสู่การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้	ผู้สอนเปิดเพลงครีตานให้ผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายและชี้แจงเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะเรียน	- นีโอฮิวแมนนิส	
8.30 -9.00 น. ขั้นจัดกิจกรรม		ผู้สอนบรรยายความรู้เกี่ยวกับการเลือกสมุนไพรมที่ใช้ปรับสมดุลร่างกายให้เหมาะสมด้วยการนำเสนอภาพนิ่ง	- นีโอฮิวแมนนิส - หลักการสอนผู้ใหญ่ - การแพทย์วิถีธรรมชาติ	
9.00 – 9.30 น.		ผู้เรียนจับคู่กันแล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันถึงการเลือกสมุนไพรมที่ใช้ปรับสมดุลร่างกายและแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	- นีโอฮิวแมนนิส - การเสริมพลังด้านบวก	
9.30 – 11.30 น.		ผู้สอนสาธิตวิธีทำน้ำสมุนไพรมปรับสมดุลและให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันทำน้ำสมุนไพรมปรับสมดุล		

กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
11.30 – 12.00น.		ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียนในเรื่องการเลือกสมุนไพรมะตูมที่ใช้ปรับสมดุลร่างกายให้เหมาะสม	- นีโอฮิวแมนนิส - สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสำรวจที่เข้าใจอย่างแรงจูงใจ	

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 7

### “การชูดักวซ่า”

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการชูดักวซ่า
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับประโยชน์ของการชูดักวซ่า
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถชูดักวซ่าได้

#### เนื้อหาสาระของกิจกรรม

สารคดีวิธีการชูดักวซ่าด้วยฉายซีดี

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

- อุปกรณ์
1. ไม้ชูดักวซ่า
  2. แผ่นซีดีการชูดักวซ่า
  3. น้ำมันเชื้อวมรกด 5 ขวด

#### เทคนิคการจัดกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้
2. การเรียนรู้จากการปฏิบัติ

ขั้นตอนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ชั้น	กิจกรรม	กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
1.	สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะคลื่นสมองต่ำ โดยเปิดเพลงครีตानให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นผู้สอนเริ่มเกริ่นนำถึงการกัวซา และบรรยายเนื้อหาเรื่องการกัวซาด้วยการนำเสนอภาพนิ่ง	การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ชั้นนำ / การการบรรยายความรู้ทางวิชาการ
2.	สาธิตวิธีการกัวซาด้วยการฉายซีดี และให้ผู้เรียนจับคู่กันและปฏิบัติตาม	การฝึกปฏิบัติ
3.	ผู้เรียนและผู้สอนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันถึงเรื่องประโยชน์ของการชูดกัวซา และร่วมกันแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการเสริมพลังด้านบวก
4.	ผู้สอนสรุปเนื้อหา	สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสร้างแรงจูงใจ

รายละเอียดขั้นตอนการจัดกิจกรรมที่ 7				
กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
13.00 – 13.30 น. สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ชำนาญ	เพื่อนำผู้เรียนเข้าสู่การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้	ผู้สอนเปิดเพลงครีตานให้ผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายและที่แจ่มเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะเรียน	- นีโอฮิวแมนนิส	
13.30 -14.00 น. ขั้นจัดกิจกรรม		ผู้สอนบรรยายความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการชุดกัวด้วยการนำเสนอภาพนิ่ง	- นีโอฮิวแมนนิส - การแพทย์วิถีธรรม	
14.00 – 15.00 น.		สาธิตวิธีการกัวชาด้วยการฉายซีดี และให้ผู้เรียนจับคู่กันและปฏิบัติตาม	- นีโอฮิวแมนนิส	การสังเกต
15.00 – 15.30 น.		ผู้เรียนและผู้สอนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันถึงเรื่องประโยชน์ของการชุดกัวชา และร่วมกันแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	- นีโอฮิวแมนนิส	การสังเกต
15.30 – 16.00น.		ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียน	- นีโอฮิวแมนนิส - สรุปความคิดรวบยอด	

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 8

### “การทำดีที่ออกซ์(การสวณล้างลำไส้)”

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดีที่ออกซ์
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการดีที่ออกซ์
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถทำดีที่ออกซ์ได้

#### เนื้อหาสาระของกิจกรรม

สาธิตการดีที่ออกซ์เพื่อระบายพิษ

ระยะเวลา 2 ชั่วโมงครึ่ง

- อุปกรณ์
1. น้ำคลอโรฟิล 5 ลิตร
  2. น้ำเปล่า 6 ลิตร
  3. ขวดสำหรับสวณล้างลำไส้ 5 ขวด
  4. มะนาว 60 ลูก
  5. น้ำเปล่า 30 ขวด

#### เทคนิคการจัดกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้
2. การเสริมพลังด้านบวก
3. การเรียนรู้จากการปฏิบัติ

ขั้นตอนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ชั้น	กิจกรรม	กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
1.	สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะคลื่นสมองต่ำ โดยเปิดเพลงครีตानให้ ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นผู้สอนเริ่มเกริ่น นำถึงการดี ท็อกซ์เพื่อการระบายพิษ และบรรยายเนื้อหาเรื่องการดีท็อกซ์ด้วยการนำเสนอภาพนิ่ง	การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ขั้นนำ
2.	ผู้สอนสาธิตวิธีการสวนล้างลำไส้ และให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มปฏิบัติตาม	การฝึกปฏิบัติ
3.	ผู้เรียนแต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันถึงการดีท็อกซ์และแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการเสริมพลังด้านบวก
4.	ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียนในเรื่องการดีท็อกซ์เพื่อระบายพิษ	สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสร้างแรงจูงใจ

รายละเอียดขั้นตอนการจัดกิจกรรมที่ 8				
กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
8.00 – 8.30 น. ลงทะเบียนผู้ร่วมกิจกรรม	เพื่อเตรียมความพร้อมในการร่วมกิจกรรม	ให้ผู้เรียนลงลายมือชื่อ		
8.30 – 9.00 น. สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ชำนาญ	เพื่อ นำผู้เรียนเข้าสู่การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้	ผู้สอนเปิดเพลงครีตานให้ผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายและที่แจ่มเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะเรียน	- นีโอฮิวแมนนิส	การสังเกต
9.00 -9.30 น. ขั้นจัดกิจกรรม		ผู้สอนบรรยายเนื้อหาเรื่อง การดีท็อกซ์ด้วยการนำเสนอภาพนิ่ง	- นีโอฮิวแมนนิส - การแพทย์วิถีธรรม	
9.30 – 11.00 น.		ผู้สอนสาธิตวิธีการสวนล้างลำไส้ และให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มปฏิบัติตาม	- นีโอฮิวแมนนิส - การเรียนรู้จาก การปฏิบัติ	การสังเกต
11.00 – 11.30 น.		ผู้เรียนแต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันถึง การดีท็อกซ์และแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	- การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ - การเสริมพลัง ด้านบวก	

กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
11.30 – 12.00 น.		ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียนในเรื่องการดีท็อกซ์เพื่อการระบายพิษ	- นีโอฮิวแมนนิส - การแพทย์วิถีธรรม - สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสร้างแรงจูงใจ	

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 9

### “การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร”

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรสำหรับระบายพิษ
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถระบายพิษด้วยการแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรได้

#### เนื้อหาสาระของกิจกรรม

สารัตถวิธีการแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรสำหรับระบายพิษ

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

- อุปกรณ์
1. กากสมุนไพร เช่น ใบเตย 6 กำ ใบบย่านาง 6 กำ ใบเบญจรงค์ 6 กำ
  2. กะละมังสำหรับแช่มือ 10 ใบ กะละมังสำหรับแช่เท้า 10 ใบ

#### เทคนิคการจัดกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้
2. การเสริมพลังด้านบวก
3. การเรียนรู้จากการปฏิบัติ

## ขั้นตอนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ชั้น	กิจกรรม	กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
1.	สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะคลีนสมองต่ำ โดยเปิดเพลงครีตानให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นผู้สอนเริ่มเกริ่นถึงสมุนไพร และเริ่มบรรยายความรู้เรื่องการเลือกสมุนไพรสำหรับการแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรเพื่อระบายพิษ	การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ช้่นนำ
2.	ผู้สอนสาธิตวิธีการทำน้ำสมุนไพรสำหรับแช่มือแช่เท้าและสาธิตวิธีการแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มและให้แต่ละกลุ่มทดลองปฏิบัติตาม	การเรียนรู้จากการปฏิบัติ
3.	ให้ผู้เรียนจับคู่กันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันถึงการเลือกสมุนไพรสำหรับการแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร และแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการเสริมพลังด้านบวก
4.	ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียน	สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสร้างแรงจูงใจ

รายละเอียดขั้นตอนการจัดกิจกรรมที่ 9				
กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
13.00 – 13.30 น. สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ชี้นำ	เพื่อนำผู้เรียนเข้าสู่การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้	ผู้สอนเปิดเพลงครีตานให้ผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายและชี้แจงเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะเรียน	- นีโอฮิวแมนนิส	การสังเกต
13.30 -14.00 น. ขั้นจัดกิจกรรม		ผู้สอนบรรยายความรู้เกี่ยวกับการแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรด้วยการนำเสนองาพนิ่ง	- นีโอฮิวแมนนิส - การแพทย์วิถีธรรม	
14.00 – 15.00 น.		ผู้สอนสาธิตวิธีการทำน้ำสมุนไพรสำหรับแช่มือแช่เท้าและสาธิตวิธีการแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มทดลองปฏิบัติตาม	- นีโอฮิวแมนนิส - การฝึกปฏิบัติ	การสังเกต
15.00 – 15.45 น.		ให้ผู้เรียนจับคู่กันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันถึงการเลือกสมุนไพรสำหรับการแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร และแสดงความคิดเห็นในกลุ่มโดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	- นีโอฮิวแมนนิส - การเสริมพลังด้านบวก	การสังเกต

กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
15.45 – 16.00 น.		ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียน	นีโอฮิวแมนนิส สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสำรวจแรงจูงใจ	

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 10

### “พอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ”

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบำบัดโรคด้วยการพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบสมุนไพร
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบสมุนไพร
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถระบายพิษด้วยการพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบด้วยสมุนไพรได้

#### เนื้อหาสาระของกิจกรรม

##### สาธิตวิธีการพอกสมุนไพร

- ระยะเวลา 2 ชั่วโมงครึ่ง
- อุปกรณ์
1. ผงสำหรับพอก 500 กรัม
  2. น้ำเปล่า 2 ลิตร
  3. ชันน้ำ 10 ใบ
  4. ผ้าขนหนูผืนเล็ก 5 ผืน

#### เทคนิคการจัดกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้
2. การเสริมพลังด้านบวก
3. การเรียนรู้จากการปฏิบัติ

ขั้นตอนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ชั้น	กิจกรรม	กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
1.	สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะคลื่นสมองต่ำ โดยเปิดเพลงครีตानให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นผู้สอนเริ่มเกริ่นนำถึงการบำบัดโรคด้วยการพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบสมุนไพรและบรรยายเนื้อหาด้วยการนำเสนอภาพนิ่ง	การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ช้้นนำ / การบรรยายความรู้ด้านวิชาการ
2.	ผู้สอนสาธิตวิธีการพอกสมุนไพรเพื่อการระบายพิษ และให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มทดลองปฏิบัติตาม	การเรียนรู้จากการปฏิบัติ
3.	ผู้เรียนแต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันถึงการพอก สมุนไพร และแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการเสริมพลังด้านบวก
4.	ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียนเรื่องการพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบสมุนไพร	สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสร้างแรงจูงใจ

รายละเอียดขั้นตอนการจัดกิจกรรมที่ 10				
กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	กระบวนการประเมินผล
8.00 – 8.30 น. ลงทะเบียนผู้ร่วมกิจกรรม	เพื่อเตรียมความพร้อมในการร่วมกิจกรรม	ให้ผู้เรียนลงลายมือชื่อ		
8.30 – 9.00 น. สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ชำนาญ	เพื่อนำผู้เรียนเข้าสู่การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้	ผู้สอนเปิดเพลงครีตานให้ผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายและชี้แจงเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะเรียน	- นีโอฮิวแมนนิส	การสังเกต
9.00 - 9.30 น. ขั้นจัดกิจกรรม		ผู้สอนบรรยายเนื้อหาการบำบัดโรคด้วยการพอกทาหยอดประคบ อบ อาบสมุนไพร	- นีโอฮิวแมนนิส - การแพทย์วิถีธรรม	
9.30 – 11.00 น.		ผู้สอนสาธิตวิธีการพอกสมุนไพรเพื่อการระบายพิษ และให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มทดลองปฏิบัติตาม	- การฝึกปฏิบัติ	การสังเกต
11.00 – 11.30 น.		ผู้เรียนแต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันเรื่อง การพอกสมุนไพร ผู้ที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	- การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ - การเสริมพลังด้านบวก	

กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
11.30 – 12.00 น.		ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียน	- สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสร้างแรงจูงใจ	

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 11

### “การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร”

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
3. เพื่อให้ผู้เรียนออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหารได้

#### เนื้อหาสาระของกิจกรรม

กดจุดลมปราณ เต็มแบริบคและทำโยคะ

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

อุปกรณ์ 1. แผ่นเพลงคาราโอเกะ  
2. ชุดเครื่องเสียง

#### เทคนิคการจัดกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้
2. การเรียนรู้จากการปฏิบัติ

ขั้นตอนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ชั้น	กิจกรรม	กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
1.	สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะคลื่นสมองต่ำ โดยเปิดเพลงครีตानให้ผู้เรียนรู้สักก่อนคลาย จากนั้นผู้สอนเริ่มเกริ่นนำถึงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และเริ่มบรรยายเนื้อของกายออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ช้้นนำ / การการบรรยายความรู้ทางวิชาการ
2.	สาธิตวิธีทำโยคะ กดจุดลมปราณแล้วให้ผู้เรียนทดลองปฏิบัติ และให้ผู้เรียนเต้นแอโรบิคโดยผลัดกันร้องเพลงคาราโอเกะที่มีจังหวะสำหรับเต้นแอโรบิค	การเรียนรู้จากการปฏิบัติ
3.	ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่สนุกสนาน	สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสร้างแรงจูงใจ

รายละเอียดขั้นตอนการจัดกิจกรรมที่ 11				
กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
13.00 – 13.30 น. สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ชี้นำ	เพื่อนำผู้เรียนเข้าสู่การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้	ผู้สอนเปิดเพลงครีตานให้ผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายและชี้แจงเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะเรียน	- นีโอฮิวแมนนิส	การสังเกต
13.30 -14.00 น. ขั้นจัดกิจกรรม		ผู้สอนบรรยายความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการนำเสนอภาพนิ่ง	- นีโอฮิวแมนนิส - การแพทย์วิถีธรรม	
14.00 – 14.45 น.		สาธิตวิธีทำโยคะ กอดจุดลมปราณแล้วให้ผู้เรียนทดลองปฏิบัติและให้ผู้เรียนเดินแอโรบิคโดยผลัดกันร้องเพลงคาราโอเกะที่มีจังหวะสำหรับเดินแอโรบิค	- นีโอฮิวแมนนิส - การฝึกปฏิบัติ - การตั้งใจเพื่อการเรียนรู้	
14.45 – 15.00 น.		ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียน	- นีโอฮิวแมนนิส - สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสร้างแรงจูงใจ	

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 12

### การรับประทานอาหารปรับสมดุล"

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรับประทานอาหารปรับสมดุลให้ร่างกาย
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการรับประทานอาหารปรับสมดุลให้ร่างกาย
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถทำอาหารปรับสมดุลให้ร่างกายได้

#### เนื้อหาสาระของกิจกรรม

สาธิตวิธีทำอาหารเพื่อปรับสมดุลให้กับร่างกาย

ระยะเวลา 3 ชั่วโมงครึ่ง

- อุปกรณ์
1. กระดาษไฟฟ้า
  2. ข้าวสารเจ้า เกลือ พักหัน ข้าวโพดหัน

#### เทคนิคการจัดกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้
2. การเรียนรู้จากการปฏิบัติ

ขั้นตอนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ชั้น	กิจกรรม	กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
1.	สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะคลื่นสมองต่ำ โดยเปิดเพลงครีตानให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นผู้สอนเริ่มเกริ่นนำถึงการดูแลตนเองโดยการเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ โดยกล่าวถึงการแบ่งหมวดหมู่ของอาหารและการแบ่งประเภทอาหารตามฤทธิ์ร้อนเย็น	การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ช้่นนำ / การการบรรยายความรู้ทางวิชาการ
2.	ผู้สอนสาธิตวิธีทำข้าวต้ม ที่เป็นอาหารสำหรับปรับสมดุลให้กับร่างกาย และให้แต่ละกลุ่มทดลองปฏิบัติตาม	การเรียนรู้จากการปฏิบัติ
3.	ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียนในการเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่แบ่งตามการออกฤทธิ์ร้อนเย็น	สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสร้างแรงจูงใจ

รายละเอียดขั้นตอนการจัดกิจกรรมที่ 12

กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
8.00 – 8.30 น. ลงทะเบียนผู้ร่วมกิจกรรม	เพื่อเตรียมความพร้อมในการร่วมกิจกรรม	ให้ผู้เรียนลงลายมือชื่อ		
8.30 – 9.00 น. สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ชำนาญ	เพื่อนำผู้เรียนเข้าสู่การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้	ผู้สอนเปิดเพลงครีตานให้ผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายและชี้แจงเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะเรียน	- นีโอฮิวแมนนิส	
9.00 - 9.30 น. ขั้นจัดกิจกรรม		ผู้สอนบรรยายความรู้เกี่ยวกับอาหารที่แบ่งตามประเภทของฤทธิ์ร้อนเย็นโดยแบ่งเป็น 5 หมู่ด้วยการนำเสนอภาพนิ่ง	- นีโอฮิวแมนนิส - การบรรยายความรู้ทางวิชาการ	
9.30 – 11.30 น.		ผู้สอนสาธิตวิธีทำข้าวต้ม ที่เป็นอาหารสำหรับปรับสมดุลให้กับร่างกาย และให้แต่ละกลุ่มทดลองปฏิบัติตาม	- นีโอฮิวแมนนิส - การเรียนรู้จากการปฏิบัติ	
11.30 – 12.00 น.		ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียน	- นีโอฮิวแมนนิส - สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสำรวจแรงจูงใจ	

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 13

### “ใช้ธรรมชาติ ทำใจให้สบาย”

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกำรปรับสภาวะอารมณ์โดยใช้หลักธรรม
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการปรับสภาวะอารมณ์โดยใช้หลักธรรม

#### เนื้อหาสาระของกิจกรรม

แลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการปรับสภาวะอารมณ์โดยใช้หลักธรรม

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

- อุปกรณ์
1. กระดาษ A4 30 แผ่น
  2. ปากกา 30 แท่ง

#### เทคนิคการจัดกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้
2. การเสริมพลังด้านบวก

ขั้นตอนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ชั้น	กิจกรรม	กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
1.	สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะคลื่นสมองต่ำ โดยเปิดเพลงครีตानให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นผู้สอนนำให้พระสวดมนต์	การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ชั้นนำ / การบรรยายความรู้ทางวิชาการ
2.	ผู้เรียนจับคู่กันแล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันเกี่ยวกับการปรับสภาวะอารมณ์โดยใช้กิจกรรม และแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการเสริมพลังด้านบวก
3.	ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียนเกี่ยวกับการปรับสภาวะอารมณ์โดยใช้กิจกรรม	การบรรยายทางวิชาการ

รายละเอียดขั้นตอนการจัดกิจกรรมที่ 13				
กิจกรรม/ เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
13.00 – 13.30 น. สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้/ ชี้นำ	เพื่อ นำผู้เรียนเข้าสู่การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้	ผู้สอนเปิดเพลงครีตานให้ผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายและชี้แจงเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะเรียน	- นีโอฮิวแมนนิส	
13.30 -14.00 น. ขั้นจัดกิจกรรม		ผู้สอนนำไหว้พระสวดมนต์		
14.00 – 14.30 น.		ผู้เรียนจับคู่กันแล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันพร้อมยกตัวอย่างเกี่ยวกับการปรับสภาวะอารมณ์โดยใช้หลักการและร่วมกันแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	- นีโอฮิวแมนนิส - การเสริมพลังด้านบวก	การสังเกต
14.30 – 15.00น.		ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียน	- นีโอฮิวแมนนิส - สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสร้างแรงจูงใจ	

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 14

### "รู้เพียร รู้พักให้พอดี"

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำงานและการพักผ่อนให้เหมาะสม
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการทำงานและการพักผ่อน

#### เนื้อหาสาระของกิจกรรม

แลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการทำงานและการพักผ่อน

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

อุปกรณ์ 1. กระดาษ A4 30 แผ่น

2. ปากกา 30 แท่ง

#### เทคนิคการจัดกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้
2. การเสริมพลังด้านบวก

#### ขั้นตอนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ขั้น	กิจกรรม	กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
1.	สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะคลื่นสมองต่ำ โดยเปิดเพลงครีตानให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นผู้สอนเริ่มเกริ่นถึงการนอนหลับอย่างเพียงพอและข้อเสียของการนอนมากเกินไป	การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ชี้นำ / การบรรยายความรู้ด้านวิชาการ
2.	ผู้เรียนจับคู่กันแล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันเกี่ยวกับการนอนหลับอย่างเพียงพอและข้อเสียของการนอนมากเกินไปและแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการเสริมพลังด้านบวก
3.	ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียน	สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสร้างแรงจูงใจ

รายละเอียดขั้นตอนการจัดกิจกรรมที่ 14

กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
8.00 – 8.30 น. ลงทะเบียนผู้ร่วมกิจกรรม	เพื่อเตรียมความพร้อมในการร่วมกิจกรรม	ให้ผู้เรียนลงลายมือชื่อ		
8.30 - 9.00 น. สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ชำนาญ	เพื่อนำผู้เรียนเข้าสู่การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้	ผู้สอนเปิดเพลงครีตานให้ผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายและชี้แจงเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะเรียน	- นีโอฮิวแมนนิส	การสังเกต
9.00 - 9.30 น. ขั้นจัดกิจกรรม		ผู้สอนให้ความรู้เกี่ยวกับการทำงานและการพักผ่อนให้เหมาะสม	- นีโอฮิวแมนนิส - การบรรยายความรู้ทางวิชาการ	
9.30 – 10.30 น.		ผู้เรียนจับคู่กันแล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและการนอนหลับอย่างเพียงพอและข้อเสียของการนอนมากเกินไปและร่วมกันแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	- นีโอฮิวแมนนิส - การเสริมพลังด้านบวก	การสังเกต

กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
10.30 – 11.00 น.		ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียนเกี่ยวกับการทำงานและการพักผ่อนให้เหมาะสม	นีโอฮิวแมนนิส สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสร้างแรงจูงใจ	

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 15

### “กีฬาสี่เสาเฮ”

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความสามัคคีภายในกลุ่ม
2. เพื่อสร้างความสนุกสนาน

#### เนื้อหาสาระของกิจกรรม

ประกวดกองเชียร์ แข่งขันกีฬาสี่เสาประกอบไปด้วย การกินวิบาก ปิดตาตีปี๊บ แก้อึดนตรี เหยียบลูกโป่ง

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

- |         |                      |                   |
|---------|----------------------|-------------------|
| อุปกรณ์ | 1. ขนมหัก 5 ก้อน     | 6. ลูกโป่ง 2 ถุง  |
|         | 2. แต่งโม 5 ลูก      | 7. กระดาษสี       |
|         | 3. มะพร้าว 5 ลูก     | 8. กรรไกร         |
|         | 4. ถ้วยน้ำร้อน 3 หวี | 9. เชือกฟาง       |
|         | 5. ขนมหัก            | 10. แป้งมัน 3 ถุง |

#### เทคนิคการจัดกิจกรรม

1. การฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่ม
2. การเสริมพลังด้านบวก

ขั้นตอนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ชั้น	กิจกรรม	กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
1.	แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาเล่นเกม โดยทุกคนในกลุ่มจะต้องมีส่วนร่วมในกิจกรรม	การฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่ม
2.	ในแต่ละเกมเมื่อกลุ่มใดชนะ ทุกคนจะปรบมือให้ และกลุ่มนั้นจะต้องบวม บานกลับเพื่อเป็นการขอบคุณ	การเสริมพลังด้านบวก
3.	ผู้สอนสรุปเนื้อหากิจกรรม	สรุปความคิดรวบยอด ภายใต้อาคารสร้างแรงจูงใจ

รายละเอียดขั้นตอนการจัดกิจกรรมที่ 15

กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักเกณฑ์นำมาใช้	การประเมินผล
12.00 – 12.30 น.	เพื่อเตรียมความพร้อมในการร่วมกิจกรรม	ผู้สอนอธิบายกิจกรรม เกมกีฬา		
12.30 – 13.00 น. สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ชำนาญ	เพื่อนำผู้เรียนเข้าสู่การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้	ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันคิดการแสดงหนึ่งอย่าง โดยใช้เวลากลุ่มละไม่เกิน 7 นาที พร้อมกับนามของแต่ละบ้าน	- นิโอสิวแมนนิส	การสังเกต
13.00 -14.00 น. ขั้นจัดกิจกรรม		กิจกรรมกีฬาประกอบด้วย 1) ปิดตาตีปี๊บ 2) เขี่ยบอลไปรุ่ง 3) วิ่งเปี้ยว 4) กินวิบาก		การสังเกต
14.00 – 14.30 น.		การแสดงของผู้เรียนแต่ละกลุ่ม		
14.30 – 15.00 น.		สรุปกิจกรรม	- นิโอสิวแมนนิส - สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสร้างแรงจูงใจ	

ภาคผนวก ค

การตรวจคุณภาพของเครื่องมือ

ผลการตรวจสอบความตรงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของแผนการ  
จัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและ  
การแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจ  
ตระเวนชายแดน

แผน	กิจกรรม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
1	กลุ่มสัมพันธ์	1	เนื้อหากิจกรรมสอดคล้องกับกรอบแนวคิดในการวิจัย
2	คลื่นสมอง	1	
3	ระดับจิตใจกับการเรียนรู้	1	
4	พลังคำพูด	1	
5	มหัศจรรย์เอ็นไซม์	1	เนื้อหากิจกรรมสอดคล้องกับกรอบแนวคิดในการวิจัย
6	การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล	1	
7	การชูดักวชา	1	
8	การดีท็อกซ์ (สวนล้างลำไส้)	1	
9	การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร	1	
10	การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพร	1	
11	การออกกำลังกาย โยคะ กดจุด ลมปราณ กายบริหาร	1	
12	การรับประทานอาหารปรับสมดุล	1	
13	ใช้ธรรมะทำใจให้สบาย	0.8	เนื้อหาของธรรมะยังมีน้อย
14	รู้เพียร รู้พักให้พอดี	0.8	เนื้อหายังไม่ชัดเจน
15	กีฬาสีฮาเฮ	1	เนื้อหากิจกรรมสอดคล้องกับกรอบแนวคิดในการวิจัย

ผลการตรวจสอบความตรงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของแบบ  
ประเมินความต้องการด้านสุขภาพของข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดน

ข้อ	คำถาม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
ตอนที่1 ข้อมูลทั่วไป		0.6	ควรเติมตัวเลขในข้อย่อยด้วย
ตอนที่2			
1	ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่	1	
2	ท่านคิดว่าท่านมีปัญหาสุขภาพหรือไม่	1	
3	เมื่อท่านมีปัญหาสุขภาพท่านปฏิบัติ อย่างไร	1	
4	พฤติกรรมเสี่ยงใดที่จะนำไปสู่ปัญหา สุขภาพ	1	
5	ท่านต้องการความรู้ด้านสุขภาพใน เรื่องใดบ้าง	1	
6	ท่านคิดว่ากิจกรรมที่จำเป็นต่อการ สร้างเสริมสุขภาพ	1	
7	ท่านปฏิบัติตนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ มากน้อยเพียงใด	1	
8	ท่านคิดว่าการดูแลสุขภาพเป็นเรื่อง สำคัญหรือไม่	1	
9	ท่านมีความสนใจกิจกรรมในข้อใด	1	
10	ท่านสะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรมวัน ใด	1	
11	รูปแบบกิจกรรมที่ท่านสนใจ	1	

**ผลการตรวจสอบความตรงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของ  
แบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพ**

ข้อ	คำถาม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
1	ระดับจิตใจของมนุษย์มี 3 ระดับคือ จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก	1	
2	ระดับจิตของมนุษย์ระดับแรกคือ จิตสำนึก	1	
3	ขณะที่คลื่นสมองตำร่างกายจะหลังสาร แอนดอร์ฟินออกมา	1	
4	คลื่นสมองมีผลต่อสุขภาพร่างกาย	1	
5	คำพูดมีผลต่อคลื่นสมอง	1	
6	ผู้ที่รับประทานเนื้อสัตว์ทุกวันจะมีภูมิคุ้มกัน ร่างกายมากกว่าผู้ที่ไม่รับประทานเนื้อสัตว์เลย	1	
7	การรับประทานอาหารตามลำดับจะช่วยให้ ร่างกายทำงานได้ดีขึ้น	1	
8	การรับประทานอาหารสดจะมีประโยชน์ต่อ ร่างกายมากกว่าการรับประทานอาหารที่ผ่าน ความร้อน	1	
9	การขูดกัวซาช่วยขับพิษออกจากร่างกายได้	1	
10	การขูดกัวซาทำให้เกิดอาการเจ็บ บวม ช้ำ และไม่สามารถถอนพิษได้	1	
11	การขูดกัวซาบริเวณที่มีแผล ฝีหนองจะช่วย ให้อาการดีขึ้น	1	
12	การพอกหรือทาด้วยสมุนไพรสามารถถอนพิษ จากร่างกายได้	1	
13	น้ำต้นกล้วยสามารถใช้หยอดตามรักษาโรคได้	1	
14	ไม่ควรอาบน้ำก่อนอบสมุนไพร	1	

ข้อ	คำถาม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
15	การดีท็อกซ์ทำให้ร่างกายเสียน้ำและอ่อนเพลีย	1	
16	การดีท็อกซ์เป็นการทำความสะอาดลำไส้ใหญ่	1	
17	พลังงานความร้อนที่เป็นของเสียจะถูกส่งมาระบายที่ลำไส้ใหญ่มากที่สุด	1	
18	การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรทำให้ความร้อนเข้าสู่ร่างกาย	1	
19	มือและเท้าเป็นอวัยวะที่ระบายพิษร้อนออกจากร่างกาย	1	
20	การแช่มือแช่เท้าในน้ำอุ่นทำให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นคลายตัว	1	
21	น้ำคอลลอยด์เป็นสารสกัดจากธรรมชาติ	1	
22	น้ำคอลลอยด์ช่วยระบายพิษร้อนออกจากร่างกาย	1	
23	ฤทธิ์จากสมุนไพรจะช่วยซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอ	1	
24	การออกกำลังกายใช้เพียงแค่ร่างกายอย่างเดียวก็เพียงพอ	1	
25	การออกกำลังกายด้วยโยคะให้ประโยชน์น้อยกว่าการวิ่ง	1	
26	การกดจุดลมปราณช่วยให้เลือดลมไหลเวียนได้ดีขึ้น	1	
27	การนอนมากกว่า 12 ชั่วโมงจะเพิ่มพลังให้กับชีวิตได้มากกว่าการนอน 8 ชั่วโมง	1	

ข้อ	คำถาม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
28	ช่วงเวลา 4 ทุ่มถึงตี 2 เป็นช่วงไฟกำเริบ	1	
29	ช่วง 4 ทุ่มถึงตี2 ควรนอนหลับพักผ่อนจะเป็นผลดีต่อสุขภาพมากที่สุด	1	
30	ความเครียดเป็นสาเหตุนำไปสู่โรคได้	1	
31	อารมณ์มีผลต่อสุขภาพ	1	
32	วิปัสสนาเป็นการล้างทุกข์อย่างแท้จริง	1	

#### คำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

- ข้อคำถามในแต่ละเนื้อหาต้องปรับมีจำนวนข้อเท่ากัน
- ปรับภาษาให้ชัดเจน อ่านเข้าใจง่าย

ผลการตรวจสอบความตรงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของแบบวัด  
ทัศนคติด้านสุขภาพ

ข้อ	คำถาม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
1	ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารตามลำดับ ไม่ได้ให้ประโยชน์แตกต่างกับการรับประทานอาหาร อาหารโดยทั่วไป	1	
2	ท่านชอบรับประทานอาหารรสจัด เช่น หวาน จัด เค็มจัด	1	
3	ท่านเชื่อว่าการรับประทานอาหารเพียงเนื้อสัตว์ก็ทำ ให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว	1	
4	ท่านเชื่อว่าพฤติกรรมของท่านเกิดจากจิตใต้ สำนึก	1	
5	ท่านคิดว่าตนเองมีคุณค่า	1	
6	ท่านรู้สึกว่าคุณค่าของท่านไม่ได้มีผลกับคน รอบข้าง	1	
7	ท่านคิดว่าคลื่นสมองของท่านจะส่งผลถึงคน ข้าง	1	
8	ท่านคิดว่าการดื่มน้ำคลอโรฟิลล์ช่วยปรับ สมดุลให้ร่างกายได้	1	
9	ท่านชอบดื่มน้ำคลอโรฟิลล์	1	
10	ท่านชอบรับประทานอาหารสมุนไพร	1	
11	ท่านเชื่อว่าการกดจุดจะช่วยเพิ่มพลัง ลมปราณ	1	
12	ท่านชอบออกกำลังกายด้วยการโยคะ	1	

ข้อ	คำถาม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
13	ท่านชอบออกกำลังกาย	1	
14	ท่านเชื่อว่าการชูดักวชาช่วยระบายพิษออกจากร่างกายได้	1	
15	ท่านเห็นว่าการชูดักวชาทำให้เจ็บและไม่มีประโยชน์	1	
16	ท่านชอบชูดักวชาให้แก่ตนเองและผู้อื่น	1	
17	ท่านเชื่อว่าการนอนก่อน 4 ทูมจะให้ผลดีต่อสุขภาพ	1	
18	ท่านรู้สึกว่าการนอนอย่างเพียงพอจะช่วยให้ท่านร่างกายแข็งแรงขึ้น	1	
19	ท่านชอบทำงานหนัก	1	
20	ท่านเห็นว่าการพอกสมุนไพรช่วยระบายพิษออกจากร่างกายได้	1	
21	ท่านคิดว่าการใช้สมุนไพรล้างแผลอาจจะติดเชื้อ	1	
22	ท่านชอบอาบน้ำสมุนไพร	1	
23	ท่านรู้สึกว่าการแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรทำให้พิษออกจากร่างกาย	1	
24	ท่านคิดว่าพิษจะถูกระบายออกทางผิวหนัง	1	
25	ท่านชอบแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร	1	
26	ท่านชอบศึกษารวมะเพื่อหาความรู้เพิ่มเติม	1	
27	ท่านเชื่อว่ารวมะทำให้แข็งแรงขึ้น	1	
28	ท่านคิดว่ารวมะทำให้จิตใจท่านเบิกบาน	1	

ข้อ	คำถาม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
30	ท่านเชื่อว่าการดีท็อกซ์จะทำให้ลำไส้ของท่าน สะอาดขึ้น	1	
31	31.ท่านคิดว่าการดีท็อกซ์จะทำให้ลำไส้ บาดเจ็บ	1	

คำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

- ควรใช้คำให้หลากหลายที่สามารถใช้วัดทัศนคติได้

ผลการตรวจสอบความตรงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของ  
แบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพ

ข้อ	คำถาม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
1	ท่านรับประทานอาหารรสจัด	1	
2	ท่านรับประทานเนื้อสัตว์	1	
3	ท่านรับประทานผักและผลไม้ฤทธิ์เย็น	1	
4	ท่านดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น น้ำใบย่านาง น้ำใบบัวบก	1	
5	ท่านดื่มน้ำหวานหรือน้ำอัดลม	1	
6	ท่านรับประทานอาหารตามลำดับ	1	
7	ท่านนอนหลังสี่ทุ่ม	1	
8	ท่านนอนวันละ 8 ชั่วโมง	1	
9	ท่านทำงานหนัก	1	
10	ท่านคิดด้านบวก	1	
11	ท่านเห็นคุณค่าในตัวเองและผู้อื่น	1	
12	ท่านปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ได้	1	
13	ท่านเดินเกาซิกิ	1	
14	ท่านพูดเสริมพลังด้านบวกต่อตนเองและผู้อื่น	1	
15	ท่านออกกำลังกายที่ใช้ทั้งกำลังกายและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	1	
16	ท่านฝึกโยคะ	1	
17	ท่านกดจุดลมปราณ	1	
18	ท่านศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องธรรมะ	1	
19	ท่านนั่งสมาธิ	1	
20	ท่านสวดมนต์ก่อนนอน	1	
21	ท่านกัวซาให้ตนเอง	1	

ข้อ	คำถาม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
22	ท่านอาบน้ำหลังก้าวขาทันที	1	
23	ท่านชูดักขาบริเวณที่เป็นแผล ฝี หนอง	1	
24	ท่านสวนล้างลำไส้เพื่อล้างพิษ	1	
25	ท่านล้างพิษด้วยการตีท็อกซ์	1	
26	ท่านสวนล้างลำไส้ด้วยสมุนไพร	1	
27	ท่านแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรเพื่อระบายพิษ	1	
28	ท่านแช่มือแช่เท้าในน้ำอุ่น	1	
29	ท่านแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรมากกว่า 20 นาที		
30	ท่านพอกสมุนไพร	1	
31	ท่านทาสมุนไพร	1	
32	ท่านอบสมุนไพร	1	

คำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

- ควรใช้คำที่สามารถวัดได้ด้วยการแสดงออกทางพฤติกรรม

ผลการตรวจสอบความตรงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของ  
แบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพ

ข้อ	คำถาม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
1	ท่านได้ความรู้ใหม่จากการเข้าร่วมกิจกรรม	1	
2	เนื้อหาของกิจกรรมสอดคล้องกับความสภาพ ปัญหาและความต้องการของผู้เรียน	1	
3	เนื้อหาของกิจกรรมมีความน่าสนใจ	1	
4	เนื้อหาของกิจกรรมมีความหลากหลาย	1	
5	ท่านสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติได้	1	
6	วิทยากรมีความรู้ในการจัดกิจกรรม	1	
7	วิทยากรมีบุคลิกภาพที่เหมาะสม	1	
8	รูปแบบการจัดกิจกรรมน่าสนใจ	1	
9	สถานที่ในการจัดกิจกรรมเหมาะสม	1	
10	สื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรมเป็นที่น่าสนใจ	1	
11	ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความ เหมาะสม	1	
12	ความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมโดยภาพรวม	1	

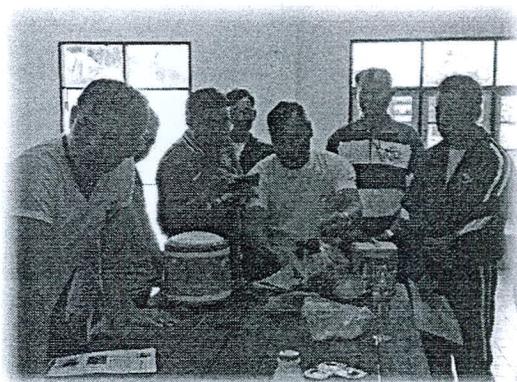
### ภาคผนวก ง

ภาพประกอบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส  
และการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของ  
ตำรวจตระเวนชายแดน

ประมวลภาพกิจกรรม



การบรรยายความรู้เชิงวิชาการ



ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลือกสมนไพร



ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดลองพอกหน้า



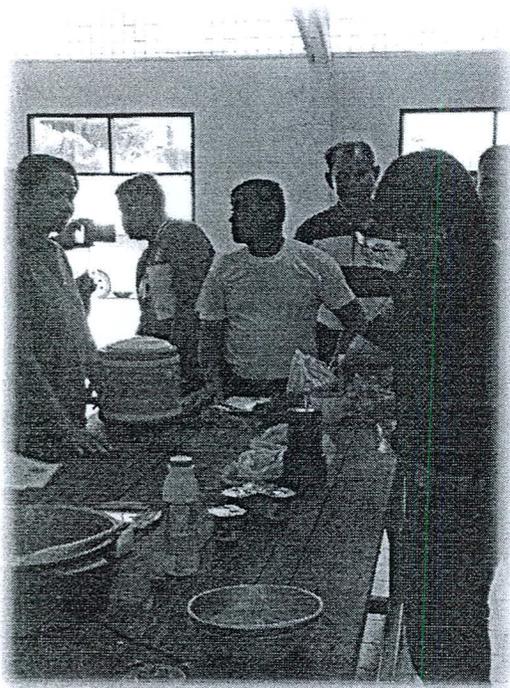
กลุ่มที่ 3 ทดลองแช่มือแช่เท้า



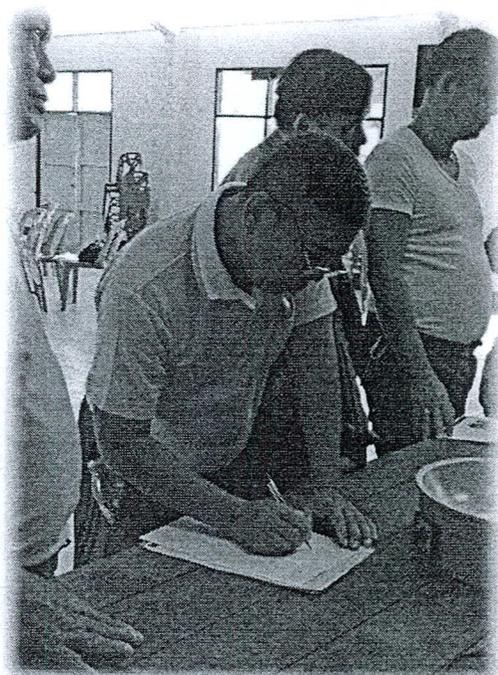
ฝึกปฏิบัติโยคะ



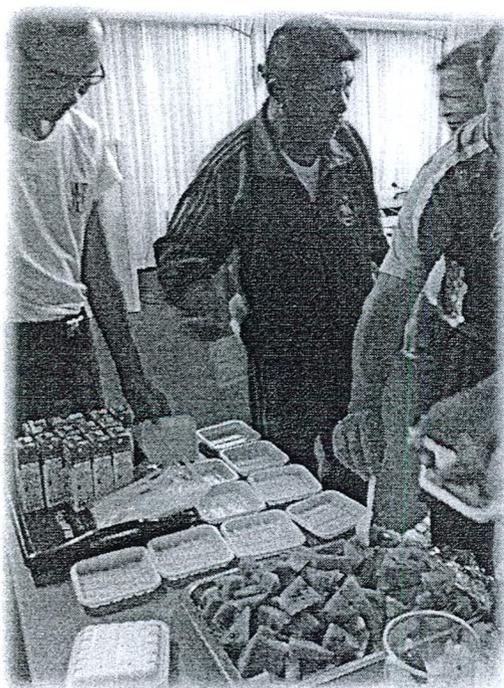
กากสมนไพรนำมาต้มเพื่อแช่มือแช่เท้า



สาธิตวิธีทำน้ำคลอโรฟิลล์



ความตั้งใจในการเรียนรู้



อาหารว่างจะเป็นอาหารฤทธิ์เย็น



ตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมสาธิตการแช่มือแช่เท้า