

**ภาคผนวก**

ภาคผนวก ก  
หนังสือขอความอนุเคราะห์



### บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ศูนย์การศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี

ที่ วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๕๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน รศ.ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง

- สิ่งที่แนบมาด้วย
๑. หลักสูตรฝึกอบรม
  ๒. แบบสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
  ๓. แบบสังเกตทักษะปฏิบัติ
  ๔. แบบสอบถามเจตคติต่อหลักสูตรฝึกอบรม

ด้วย นางสาววิวรรณ สติระ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาหลักสูตรและการสอน ได้รับการอนุมัติในการทำการศึกษาวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมนักศึกษาป้องกันการใช้สารเสพติด สำหรับนักศึกษาสถาบันการพลเรือน วิทยาเขตสุพรรณบุรี โดยมี รศ.ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ผศ.วาสนา วรภักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ คุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประสาร พวงพันธ์บุตร)

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

คณะกรรมการจัดการศึกษานอกที่ตั้ง อำเภอเดิมบางนางบวช

ปฏิบัติราชการแทน คณบดีคณะครุศาสตร์



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ศูนย์การศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี

ที่

วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๕๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ผศ.พวงแก้ว วิวัฒน์เจษฎาวุฒิ

- สิ่งที่แนบมาด้วย
๑. หลักสูตรฝึกอบรม
  ๒. แบบสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
  ๓. แบบสังเกตทักษะปฏิบัติ
  ๔. แบบสอบถามเจตคติต่อหลักสูตรฝึกอบรม

ด้วย นางสาววิวรรณ สติระ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาหลักสูตรและการสอน ได้รับการอนุมัติในการทำการศึกษานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมนักศึกษาป้องกันการใช้สารเสพติด สำหรับนักศึกษาสถาบันการพลเรือน วิทยาเขตสุพรรณบุรี โดยมี รศ.ดร.ปราโมทย์ จันทรเรือง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ผศ.วาสนา วรภักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ คุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประสาร พวงพันธุบุตร)

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

คณะกรรมการจัดการศึกษานอกที่ตั้ง อำเภอเดิมบางนางบวช

ปฏิบัติราชการแทน คณบดีคณะครุศาสตร์



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ศูนย์การศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี

ที่

วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๕๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ผศ.วาสนา วารารักษ์

สิ่งที่แนบมาด้วย ๑. หลักสูตรฝึกอบรม

๒. แบบสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

๓. แบบสังเกตทักษะปฏิบัติ

๔. แบบสอบถามเจตคติต่อหลักสูตรฝึกอบรม

ด้วย นางสาววิวรรณ สติระ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาหลักสูตรและการสอน ได้รับการอนุมัติในการทำการศึกษาวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมนักศึกษาป้องกันการใช้สารเสพติด สำหรับนักศึกษาสถาบันการพลเรือน วิทยาเขตสุพรรณบุรี โดยมี รศ.ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ผศ.วาสนา วารารักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ คุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประสาร พวงพันธ์บุตร)

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

คณะกรรมการจัดการศึกษานอกที่ตั้ง อำเภอเดิมบางนางบวช

ปฏิบัติราชการแทน คณบดีคณะครุศาสตร์



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ศูนย์การศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี

ที่

วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๕๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ผศ.กิตติ โพธิ์ศรีสูง

สิ่งที่แนบมาด้วย ๑. หลักสูตรฝึกอบรม

๒. แบบสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

๓. แบบสังเกตทักษะปฏิบัติ

๔. แบบสอบถามเจตคติต่อหลักสูตรฝึกอบรม

ด้วย นางสาววิวรรณ สติระ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาหลักสูตรและการสอน ได้รับการอนุมัติในการทำการศึกษานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมนักศึกษาป้องกันการใช้สารเสพติด สำหรับนักศึกษาสถาบันการพลเรือน วิทยาเขตสุพรรณบุรี โดยมี รศ.ดร.ปราโมทย์ จันทรเรือง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ผศ.วาสนา วรภักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ คุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประสาร พวงพันธ์บุตร)

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

คณะกรรมการจัดการศึกษานอกที่ตั้ง อำเภอเดิมบางนางบวช

ปฏิบัติราชการแทน คณบดีคณะครุศาสตร์



ที่ ศธ.๐๕๔๔.๒๔/๑๖๓

ศูนย์การศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี  
๑๔๔ หมู่ ๗ ตำบลเขาพระ  
อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี  
๗๒๑๒๐

๒๕ กันยายน ๒๕๕๗

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลในการทำการศึกษาวិทยานิพนธ์

เรียน รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษาประจำวิทยาเขตสุพรรณบุรี

ด้วย นางสาววิวรรณ สติระ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา รหัส ๕๒๒๑๗๐๓๐๑๐๕ สาขาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี ได้รับอนุมัติให้ทำการศึกษาวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อเรื่อง หลักสูตรฝึกอบรมผู้นำนักศึกษาป้องกันการใช้สารเสพติด สำหรับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา โดยมี รศ.ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง เป็นประธานผู้ควบคุมการทำการศึกษาวิทยานิพนธ์ และ ผศ.วาสนา วราภักดิ์ เป็นกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนระหว่างการเก็บข้อมูล ซึ่งหน่วยงานของท่าน ได้ถูกเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างในการเก็บข้อมูลครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านให้ นางสาววิวรรณ สติระ ได้ดำเนินการเก็บข้อมูลในการทำการศึกษาวิทยานิพนธ์ กับ นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี ผู้วิจัย ขออนุญาตดำเนินการแจกเครื่องมือด้วยตนเอง เพื่อเป็นการเก็บข้อมูลในการทำการศึกษาวิทยานิพนธ์ ในครั้งนี้ ซึ่งนักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อและประสานขอความอนุเคราะห์ด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาด้วยจักเป็นพระคุณอย่างสูง

ขอแสดงความนับถือ

*L.V*

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประสาร พวงพันธ์บุตร)

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

คณะกรรมการจัดการศึกษานอกที่ตั้ง อำเภอเดิมบางนางบวช

ปฏิบัติราชการแทน คณบดีคณะครุศาสตร์

โทร/FAX ๐ ๓๕๕๑๕ ๕๐๗

นาง - อรุณดา

นาง - รองคณบดีฝ่ายบริหาร

*pramob/v*

นายสมชาย ประเสริฐศรี





บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ศูนย์การศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี

ที่

วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๕๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ดร.เพียว เนตรประชา

สิ่งที่แนบมาด้วย ๑. หลักสูตรฝึกอบรม

๒. แบบสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

๓. แบบสังเกตทักษะปฏิบัติ

๔. แบบสอบถามเจตคติต่อหลักสูตรฝึกอบรม

ด้วย นางสาววิวรรณ สติระ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาหลักสูตรและการสอน ได้รับการอนุมัติในการทำการศึกษานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมนักศึกษาป้องกันการใช้สารเสพติด สำหรับนักศึกษาสถาบันการพลเรือน วิทยาเขตสุพรรณบุรี โดยมี รศ.ดร.ปราโมทย์ จันทรเรือง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ผศ.วาสนา วรภักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ คุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประสาร พวงพันธุบุตร)

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

คณะกรรมการจัดการศึกษานอกที่ตั้ง อำเภอเดิมบางนางบวช

ปฏิบัติราชการแทน คณบดีคณะครุศาสตร์

ภาคผนวก ข

หลักสูตรฝึกอบรมการป้องกันใช้สารเสพติด



**หลักสูตรฝึกอบรมผู้นำนักศึกษา  
ป้องกันการใช้สารเสพติด**

## การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมผู้นำนักศึกษาป้องกันการใช้สารเสพติด

### หลักการ

การเผยแพร่ระบาดของยาเสพติดในกลุ่มนักศึกษานับวันจะมีรูปแบบที่หลากหลาย ซับซ้อน และแปรเปลี่ยนอย่างรวดเร็ว การแก้ไขปัญหายาเสพติดอย่างมีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องรู้เท่าทันปัญหา และสามารถคาดการณ์แนวโน้มเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้อย่างแม่นยำ เพื่อเตรียมการป้องกัน แก้ไขปัญหาและเฝ้าระวังปัญหาได้อย่างถูกต้องและทันที่

เยาวชนเป็นผู้เกี่ยวข้องและใกล้ชิดปัญหา การให้เยาวชนมีส่วนร่วมรับรู้ปัญหาและมีส่วนร่วมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นการสร้างแนวร่วมการทำงาน ส่งผลให้การดำเนินงานด้านยาเสพติดได้รับความร่วมมือเป็นที่ยอมรับและง่ายต่อการขยายผลวงกว้างไปยังเยาวชนทั่วไป

การฝึกอบรมผู้นำนักศึกษาให้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนอกจากจะเป็นการส่งเสริมให้นักศึกษาได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้ว ยังเป็นการพัฒนาบุคลิกภาพทักษะ ทางสังคมในการทำงานร่วมกับคนอื่น สร้างเสริมประสบการณ์ในการทำงาน ตลอดจนสำนึกรับผิดชอบต่อสังคม ทำให้นักศึกษาเห็นคุณค่าในตนเอง และสามารถนำทักษะและประสบการณ์จากการฝึกอบรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ถึงโทษและอันตรายของยาเสพติด
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีทักษะในการปฏิบัติตัวให้ห่างไกลยาเสพติด และมีทักษะการเป็นผู้นำนักศึกษาป้องกันการใช้สารเสพติด

### โครงสร้างหลักสูตร

หลักสูตรฝึกอบรมผู้นำนักศึกษาป้องกันการใช้สารเสพติด มีโครงสร้างเนื้อหาที่จัดให้นักศึกษา ดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด
2. ประเภทของยาเสพติด
3. สาเหตุของการติดยาเสพติดและการป้องกัน
4. วิธีการปฏิบัติตนให้ห่างไกลยาเสพติด
5. บทบาทของผู้นำนักศึกษากับการป้องกันยาเสพติด

### เวลาในการฝึกอบรม

หลักสูตรฝึกอบรมผู้นำนักศึกษาป้องกันการใช้สารเสพติด สำหรับนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี กำหนดเวลาในการฝึกอบรม 3 วัน

### แผนการจัดกิจกรรม หลักสูตรฝึกอบรมผู้นำนักศึกษาป้องกันการใช้สารเสพติด

แผนการจัดกิจกรรม	จุดประสงค์การเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
1. ความรู้เรื่องยาเสพติด	1. มีความรู้ ความเข้าใจลักษณะของสิ่งเสพติดประเภทต่าง ๆ 2. ตระหนักถึงโทษและอันตรายของสิ่งเสพติด	2
2. มหันตภัยจากยาเสพติด	1. วิเคราะห์สาเหตุและปัญหาที่เกิดจากการใช้ยาเสพติด 2. นักศึกษาตระหนักถึงโทษของการใช้ยาเสพติด	2
3. สถานการณ์เสี่ยง	1. วิเคราะห์สถานที่สถานการณ์เสี่ยงที่นำไปสู่การใช้ยาเสพติด 2. มีค่านิยมที่ถูกต้องและเหมาะสมโดยไม่พึ่งยาเสพติด 3. มีแนวทางในการเลือกคบเพื่อนที่ดี	2
4. รอบคอบไว้ ตัดสินใจไม่พลาด	- นักศึกษาสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาเมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยงได้	2
5. เรียนรู้ไว้ พันภัยยาเสพติด	- ตระหนักในปัญหาที่เกิดจากการใช้ยาเสพติด	2
6. พลาดไป อภัยด้วย	- วิเคราะห์ความรู้สึกของนักศึกษาต่อครอบครัวที่มีสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนใช้ยาเสพติด โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์	2
7. เตือนร้อนกันทั่ว ถ้ามั่วยา	1. วิเคราะห์ความรู้สึกของนักเรียนต่อผู้ได้รับผลกระทบจากปัญหายาเสพติด 2. เห็นใจและเข้าใจผู้ที่ได้รับผลกระทบจากปัญหายาเสพติด	2

แผนการจัดกิจกรรม	จุดประสงค์การเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
8. รู้ค่าของตน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. บอกความภูมิใจที่ไม่ไปใช้ยาเสพติด</li> <li>2. ตระหนักถึงควมมีคุณค่าของผู้ที่ไม่ใช้สารเสพติด</li> <li>3. ระบุแนวทางการสร้างความภูมิใจในตนเอง ในการที่จะไม่ใช้ยาเสพติด</li> </ol>	2
9. การปฏิบัติและหาทางออก	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักศึกษาสามารถบอกสถานการณ์ที่ควรปฏิเสธได้</li> <li>2. นักศึกษาสามารถปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่ควรปฏิเสธได้ถูกต้อง ตามหลักการปฏิเสธ</li> <li>3. นักศึกษาสามารถแสดงการปฏิเสธได้ถูกต้องตามขั้นตอนของหลักการปฏิเสธ</li> </ol>	2
10. อารมณ์นั้น..สำคัญไฉน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สามารถเลือกใช้วิธีการกับอารมณ์ได้</li> <li>2. สามารถแสดงอารมณ์ได้ถูกต้องและเหมาะสมกับสถานการณ์ ต่าง ๆ</li> </ol>	2
11. การปฏิบัติตนที่เหมาะสม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สามารถหลีกเลี่ยงและป้องกันยาเสพติด</li> <li>2. เสนอแนะแนวทางในการปฏิบัติตน และแนะนำผู้อื่นเพื่อหลีกเลี่ยงป้องกันยาเสพติดได้</li> </ol>	2
12. การจัดการกับความเครียด	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ นักศึกษาบอกลักษณะที่แสดงถึงความเครียดของตนเองได้</li> <li>2. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถเลือกใช้วิธีการจัดการกับความเครียดของตนเองได้</li> </ol>	2

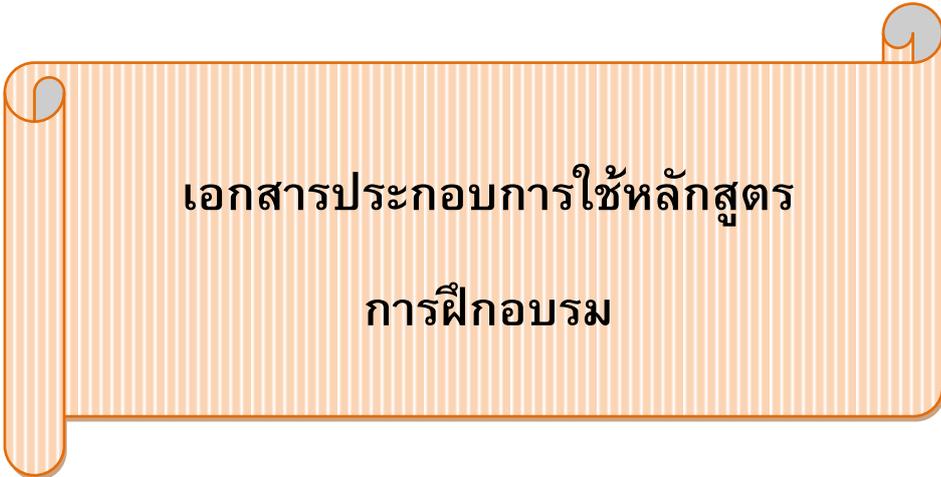
### แนวทางการฝึกอบรม

หลักสูตรฝึกอบรมผู้นำนักศึกษาป้องกันการใช้สารเสพติด สำหรับนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี ซึ่งประกอบด้วย หลักการ จุดมุ่งหมาย โครงสร้างหลักสูตร เวลาในการฝึกอบรม แผนการจัดกิจกรรม หลักสูตรฝึกอบรมผู้นำนักศึกษาป้องกันการใช้สารเสพติด

### การวัดและประเมินผล

การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เข้าอบรม และการประเมินผลการใช้หลักสูตรฝึกอบรมเป็นการวัดและประเมินผลก่อนและหลังการใช้หลักสูตรฝึกอบรม โดยวัดจากแบบทดสอบวัดความรู้เรื่องยาเสพติด แบบทดสอบวัดความสามารถในการปฏิบัติตัวให้ห่างไกลยาเสพติด และสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการฝึกอบรม ดังนี้ คือ

1. แบบทดสอบวัดความรู้ ความเข้าใจ เป็นแบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ
2. แบบทดสอบวัดเจตคติ ซึ่งมีข้อคำถาม 15 ข้อ
3. แบบสอบถามพฤติกรรมผู้นำนักศึกษา ซึ่งมีข้อคำถาม 15 ข้อ



เอกสารประกอบการใช้หลักสูตร  
การฝึกอบรม

## คำนำ

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี ได้จัดทำคู่มือการใช้หลักสูตรการฝึกอบรม ผู้นำนักศึกษาป้องกันการใช้สารเสพติด เพื่อเป็นคู่มือสำหรับครูในการฝึกอบรม และให้ครูมีความรู้ความเข้าใจในแผนการจัดกิจกรรม ตามแนวการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารเล่มนี้ จะเป็นแนวทางในการฝึกอบรม หลักสูตรฝึกอบรม ผู้นำนักศึกษาป้องกันการใช้สารเสพติด สำหรับนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี

วิวรรณ สติระ

## คู่มือครู

หลักสูตรนี้เป็นหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้น ที่พัฒนาขึ้นเพื่อให้นักศึกษา ได้มีความรู้ ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติตนให้ห่างไกลยาเสพติด ได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

### ตอนที่ 1 บทบาทครู/ผู้ฝึกอบรม

#### 1. การกำหนดกลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายในการจัดการฝึกอบรมผู้นำนักศึกษาป้องกันการใช้สารเสพติด สำหรับนักศึกษา ใช้เกณฑ์ต่อไปนี้

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา สาขาวิชาการฝึกสอนกีฬา และสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ และคณะศิลปศาสตร์ สาขาวิชาการจัดการกีฬา สาขาวิชานันทนาการและการท่องเที่ยว และสาขาวิชาสื่อสารการกีฬา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี ได้มาโดยใช้วิธีการเลือกการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ได้แก่ นักศึกษาที่มีตำแหน่งเป็นประธาน สมาชิกที่ช่วยงานด้านกิจการนักศึกษา หัวหน้าห้องแต่ละสาขาวิชาของทั้ง 3 คณะ จำนวนนักศึกษา 30 คน

#### 2. การเตรียมบุคลากรผู้ฝึกอบรม

หลักสูตรนี้จะเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล ตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตรได้ จำเป็นต้องอาศัยผู้ฝึกอบรมที่มีความรู้ ความสามารถเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย ยาเสพติดและเทคนิคการสอน ดังนั้นจึงต้องคัดเลือกบุคลากรเพื่อให้การฝึกอบรมบรรลุตามวัตถุประสงค์ ผู้ฝึกอบรมควรมีการเตรียมตัวล่วงหน้า ดังนี้

1. ความรู้ในเนื้อหาที่ใช้ในการฝึกอบรม ศึกษาเนื้อหาอย่างละเอียดโดยตลอด พร้อมกับกำหนดแผนงานในการฝึกอบรม การเตรียมคำถามไปสู่การวิเคราะห์ปัญหา

2. เตรียมอุปกรณ์ ข้อมูล สถานการณ์ เพื่อเป็นสื่อในการทำให้เกิดการซักถาม

3. เตรียมคำถามที่จะใช้ในการถาม หรือกระตุ้นให้ผู้เข้าฝึกอบรมเข้าสู่ประเด็นของเนื้อเรื่องที่ต้องการจะให้ผู้เรียนได้รับจากแผนการจัดกิจกรรม

4. จิตวิทยาในการฝึกอบรม ผู้ฝึกอบรมควรจะเป็นผู้มองการณ์ไกลอย่ามองใกล้ คือให้มองปัญหาอย่างกว้าง ให้โอกาสผู้เรียนได้ซักถาม แสดงความคิดเห็น รวมถึงไม่ล่วงล้ำสิทธิส่วนบุคคลหรือค่านิยมส่วนตัวของบุคคล

5. การใช้เทคนิคการตั้งคำถาม การตั้งคำถามผู้ฝึกอบรมต้องเตรียมคำถามเพื่อให้เกิดการโต้ตอบหรือการสนทนาให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่จะนำมาวิเคราะห์คำตอบจากคำถามควรมาจากผู้เข้าฝึกอบรมที่ได้นำประสบการณ์ของตนเองมาใช้ในการตอบคำถาม ดังนั้นคำถามจึงต้องเป็นคำถามที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิตประจำวันของผู้เข้าฝึกอบรม

6. อย่ายืนยันความคิด ความเชื่อของตนเองว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องทุกสถานการณ์ ไม่ควรยึดทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่ง ควรจะให้ปรับปรุงเสนอแนะแนวทางจากสภาพปัญหา และแนวทางในเชิงปฏิบัติมากกว่าทฤษฎี

## ตอนที่ 2 บทบาทผู้เรียน/ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

ผู้ฝึกอบรมและผู้เข้ารับการฝึกอบรมควรมีการวางกติกากในการฝึกอบรม และควรมีข้อตกลงร่วมกัน บทบาทของสมาชิกผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีดังนี้

1. เป็นผู้ฟังที่ดี
2. กล้าแสดงออก
3. ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
4. สะท้อนความคิด

## ตอนที่ 3 แนวทางการจัดกิจกรรมตามหลักสูตร

1. ชั้นเตรียมความพร้อมก่อนฝึกอบรม
  - 1.1 สืบหาข้อมูลพื้นฐาน
  - 1.2 เขียนโครงการตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตร
  - 1.3 แต่งตั้งคณะกรรมการ คณะทำงานรับผิดชอบ ในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ
  - 1.4 ประชาสัมพันธ์หากกลุ่มเป้าหมาย ติดต่อประสานงาน
  - 1.5 เตรียมความพร้อมของผู้ฝึกอบรม
  - 1.6 เตรียมบุคลากรทีมประสานงาน
2. ชั้นดำเนินการ
  - 2.1 สืบหาความพร้อมของสถานที่ อุปกรณ์ และสื่อต่าง ๆ
  - 2.2 ทบทวนความเข้าใจหลักสูตร
  - 2.3 ออกกำหนดการตามตารางและผู้รับผิดชอบในแต่ละกิจกรรม
  - 2.4 ดำเนินการฝึกอบรมตามหลักสูตร

#### ตอนที่ 4 แนวทางการวัดและประเมินผลการฝึกอบรม

การประเมินผลการฝึกอบรม มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบพื้นฐานความก้าวหน้าและความสำเร็จในการฝึกอบรม ได้กำหนดการประเมินผลไว้ ดังนี้

- 4.1 การวัดความรู้ก่อนการฝึกอบรม โดยการทดสอบวัดความรู้ผู้เข้าฝึกอบรม โดยใช้แบบทดสอบวัดความรู้ ความเข้าใจ ก่อนฝึกอบรม จำนวน 30 ข้อ
- 4.2 การประเมินระหว่างการฝึกอบรม โดยการสังเกตพฤติกรรม และการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับฝึกอบรม
- 4.3 การวัดความรู้หลังการฝึกอบรม โดยการทดสอบวัดความรู้ ความเข้าใจผู้เข้าฝึกอบรม โดยใช้แบบทดสอบวัดหลังอบรม จำนวน 30 ข้อ

#### ตอนที่ 5 แผนการจัดกิจกรรม

- 5.1 แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 เรื่อง ความรู้เรื่องยาเสพติด
- 5.2 แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 เรื่อง มหันตภัยจากยาเสพติด
- 5.3 แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 เรื่อง สถานการณ์เสี่ยง
- 5.4 แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 เรื่อง รอบคอบไว้ ตัดสินใจไม่พลาด
- 5.5 แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่อง เรียนรู้ไว้ พันภัยยาเสพติด
- 5.6 แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 เรื่อง พลาดไป อภัยด้วย
- 5.7 แผนการจัดกิจกรรมที่ 7 เรื่อง เตือนรื้อกันทั่ว ถ้ามัวยา
- 5.8 แผนการจัดกิจกรรมที่ 8 เรื่อง รู้ค่าของตน
- 5.9 แผนการจัดกิจกรรมที่ 9 เรื่อง การปฏิเสธและหาทางออก
- 5.10 แผนการจัดกิจกรรมที่ 10 เรื่อง อารมณ์นั้น..สำคัญไฉน
- 5.11 แผนการจัดกิจกรรมที่ 11 เรื่อง การปฏิบัติตนที่เหมาะสม
- 5.12 แผนการจัดกิจกรรมที่ 12 เรื่อง การจัดการกับความเครียด

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 เรื่อง ความรู้เรื่องยาเสพติด

เวลาที่สอน 2 ชั่วโมง

### สาระสำคัญ

ผู้ติดสิ่งเสพติดนอกจากจะทำลาย สุขภาพกายสุขภาพจิตและชีวิตแล้ว ยังเป็นปัญหา ร้ายแรงแก่สังคมด้วย การเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งเสพติดช่วยให้เข้าใจถึงโทษและรู้วิธีป้องกันรักษา และสามารถเลือกแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการติดสิ่งเสพติด

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. มีความรู้ ความเข้าใจลักษณะของสิ่งเสพติดประเภทต่าง ๆ
2. ตระหนักถึงโทษและอันตรายของสิ่งเสพติด

### กิจกรรมการเรียนการสอน

1. นำเข้าสู่บทเรียน โดยผู้สอนถามนักศึกษาว่า “ในชุมชนที่นักศึกษาอาศัยอยู่ มีการแพร่ระบาดของสารเสพติดมากน้อยขนาดไหน และมีสิ่งเสพติดอะไรบ้างที่กำลังแพร่ระบาดอยู่ในขณะนี้” สุ่มถาม 3-4 คน
2. ผู้สอนบรรยายความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับยาเสพติด และโทษของสิ่งเสพติดแต่ละชนิด
3. แบ่งกลุ่มนักศึกษา กลุ่มละ 5 คน ร่วมกันอภิปรายถึงโทษของยาเสพติดให้ได้มากที่สุด
4. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ
5. สรุปความรู้เกี่ยวกับโทษและอันตรายของการใช้สิ่งเสพติด

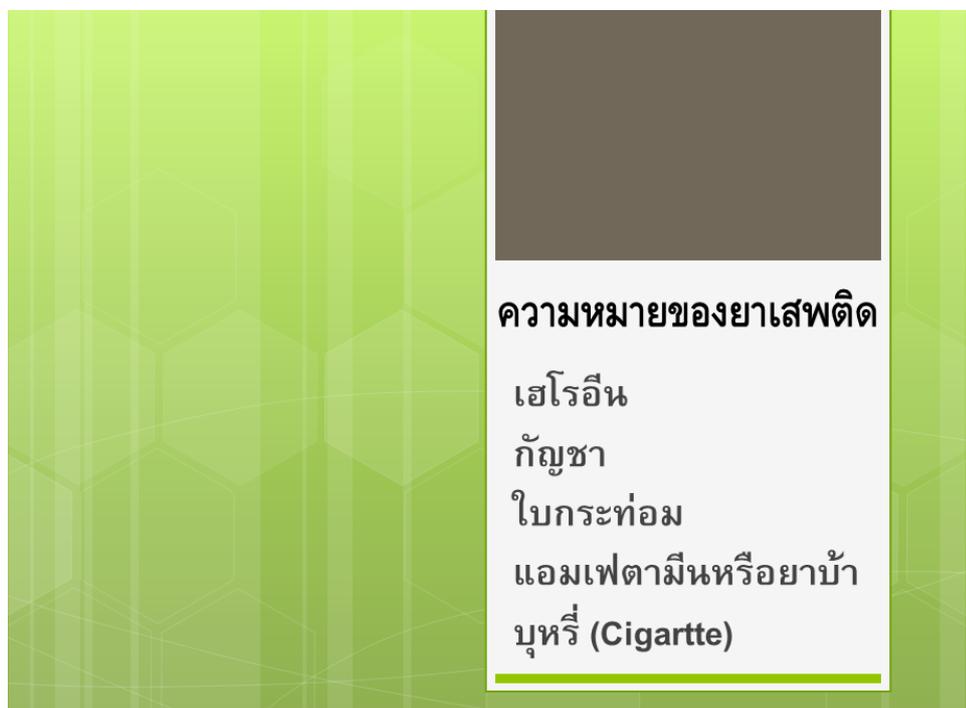
### สื่อการสอน

- เอกสารประกอบการบรรยาย (Power point)
- กระดาษ

### การประเมินผล

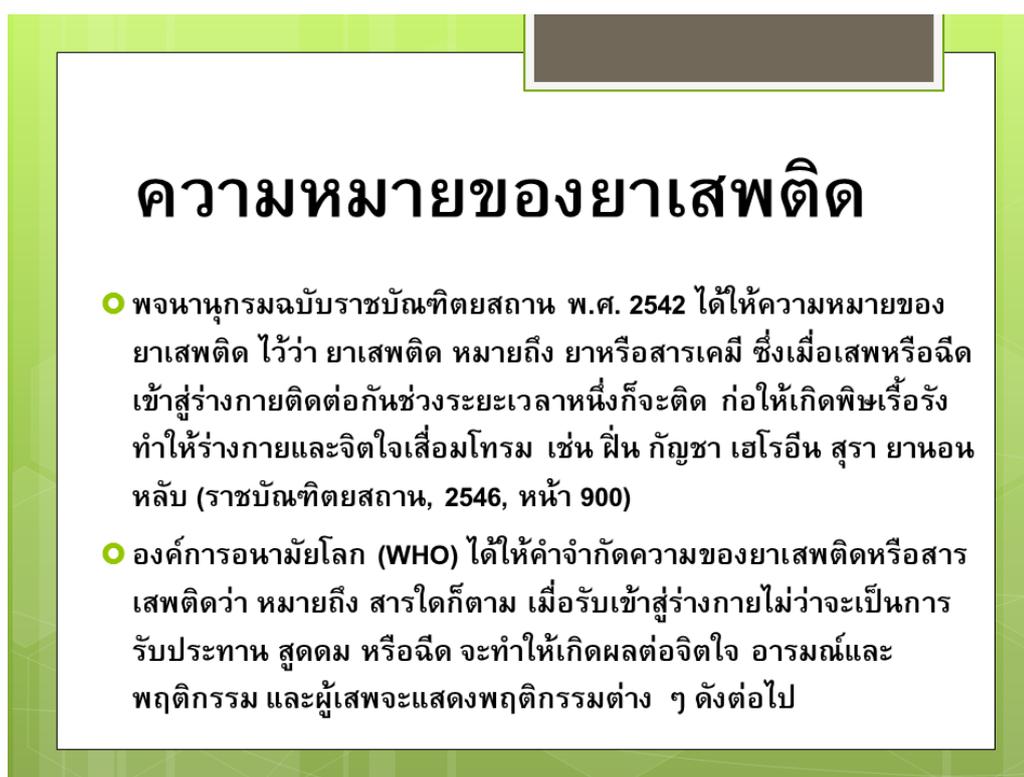
1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม
2. สังเกตจากการฝึกปฏิบัติ

## แนวความคิดสำหรับผู้สอน



**ความหมายของยาเสพติด**

เฮโรอีน  
กัญชา  
ใบกระท่อม  
แอมเฟตามีนหรือยาบ้า  
บุหรี่ (Cigarette)



**ความหมายของยาเสพติด**

- พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ได้ให้ความหมายของยาเสพติด ไว้ว่า ยาเสพติด หมายถึง ยาหรือสารเคมี ซึ่งเมื่อเสพหรือฉีดเข้าสู่ร่างกายติดต่อกันช่วงระยะเวลาหนึ่งก็จะติด ก่อให้เกิดพิษเรื้อรังทำให้ร่างกายและจิตใจเสื่อมโทรม เช่น ฝิ่น กัญชา เฮโรอีน สุรา ยานอนหลับ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546, หน้า 900)
- องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้คำจำกัดความของยาเสพติดหรือสารเสพติดว่า หมายถึง สารใดก็ตาม เมื่อรับเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะเป็นการรับประทาน สูดดม หรือฉีด จะทำให้เกิดผลต่อจิตใจ อารมณ์และพฤติกรรม และผู้เสพจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

## ความหมายของยาเสพติด (ต่อ)

- เพิ่มปริมาณของสารขึ้นเพื่อให้เกิดอาการมึนเมา หรือได้รับผลตามที่ต้องการ เช่น อารมณ์สนุกสนาน และมีพลังกำลัง
- เมื่อหยุดใช้สารนั้นแล้วจะเกิดการขาดสาร เช่น อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ใจคอหงุดหงิดโกรธง่าย มีอารมณ์เศร้า และนอนไม่หลับ
- เสพสารในปริมาณติดต่อกันเป็นเวลานาน
- ใช้เวลานาน ๆ ในแต่ละวันหมดไปกับกิจกรรมต่อไปนี้
  - การหาสารนั้นมาไว้เสพ
  - การเสพสาร
  - พักฟื้นให้หายจากอาการมึนเมา
- มีความบกพร่องในหน้าที่ทางด้านต่าง ๆ เช่น การเรียน การทำหน้าที่ให้กับครอบครัว และการปฏิบัติหน้าที่การงาน
- ยังคงเสพอย่างต่อเนื่อง แม้จะทราบว่า การเสพทำให้เกิดปัญหาทั้งทางกายและจิตใจ และผิดกฎหมาย

## เฮโรอีน

- เฮโรอีนหรือผงขาว มีลักษณะเป็นผงขาว เป็นสารที่สังเคราะห์มาจากมอร์ฟีน มีฤทธิ์มากกว่ามอร์ฟีน 4-8 เท่า และมีฤทธิ์มากกว่าฝิ่น 80-100 เท่า จึงเสพได้ง่ายมาก นับว่าเป็นยาเสพติดที่มีอันตรายร้ายแรงที่สุด และแพร่หลายมากที่สุด ในปัจจุบันมีเฮโรอีนแพร่หลายอยู่ 2 ชนิด

1. เฮโรอีนบริสุทธิ์ หรือเรียกเฮโรอีนเบอร์ 4 มีลักษณะเป็นผงละเอียดสีขาว มีเนื้อเฮโรอีนสูงถึงร้อยละ 90-95 ไม่มีกลิ่นแต่รสขมจัด นิยมเรียกว่า ผงขาว มักบรรจุอยู่ในท่อถุงกระดาษ ซองพลาสติกหรือหลอด ผู้ที่นิยมเสพมักนำมาละลายน้ำแล้วฉีดเข้าเส้นเลือด

## เฮโรอีน (ต่อ)

2. เฮโรอีน หรือเฮโรอีนเบอร์ 3 เรียกกันทั่วไปว่า แค็บ หรือไอระเหย ลักษณะเป็นเกร็ด ไม่มีกลิ่น มีหลายสี เช่น ม่วง ชมพูอ่อน และน้ำตาล มีเนื้อเฮโรอีนเพียง ร้อยละ 5-20 เป็นเฮโรอีนไม่บริสุทธิ์ เนื่องจากมีสารพิษเป็นส่วนผสมอยู่ด้วย เช่นสตริกนิน สารหนู และกรดประสานทอง บรรจุอยู่ในซองพลาสติกหรือท่อกระดาษ ผู้เสพยาจะนำมัลนไฟ แล้วสูบเอาควันเข้าไป เรียกว่า “ไอระเหย” ส่วนผู้เสพยาที่มีฉายาว่า “สิงห์อมควัน”

- ผู้ที่เสพยาเฮโรอีนเข้าสู่ร่างกาย ไม่ว่าจะด้วยวิธีฉีดเข้าเส้นเลือด ฉีดเข้ากล้ามเนื้อ สูบ หรือรับประทานก็ตามเพียง 1-2 ครั้งก็จะติด จนต้องหามาเสพยาอยู่เสมอ เมื่อเสพยาแล้วก็จะรู้สึกง่วง นอน ไม่รู้สึกเจ็บปวด จิตใจสับสน เบื่ออาหาร มึนงงและอ่อนเพลีย ผู้ที่เสพยาติดแล้ว ร่างกายจะผ่ายผอม ซุปซิด มีความเกียจคร้าน ไม่อยากทำงาน ถ้าไม่ได้เสพยาจะทรมานทรมาย หงุดหงิด ปวดเมื่อยตามร่างกาย หงุดหงิด หัวใจล้มเหลว อาเจียน และอาจจะถึงกับ “ลงแดง” คือ ถ่ายอุจจาระเป็นเลือด บางรายก็ถึงแก่ความตาย

## กัญชา

- กัญชาหรือพืชอันทรราย (Cannabis, Manrihuana) เป็นพืชล้มลุกประเภทหญ้าชนิดหนึ่ง มีชื่อเรียกต่าง ๆ กัน เช่น Thaisticks, Mary-Jane หรือนิยมเรียกในกลุ่มผู้เสพยาว่า “เนื้อ”
- ลักษณะใบกัญชาจะเรียวยาว แตกเป็นแฉกคล้ายใบละหุ่งหรือมันสำปะหลัง ส่วนที่นำมาเสพยาคือใบและยอด ช่อดอกตัวเมียเรียกว่า “กระทู้กัญชา” เป็นส่วนของกัญชาที่มีฤทธิ์มาก ทำให้มีอาการมึนเมา ในใบกัญชาตัวเมียมีสารที่มีสารเสพติดคือ สารเทไฮโดรแคนนาบินอล (Tetrahydrocannabinol : THC) ซึ่งมีฤทธิ์กดประสาท กระตุ้นประสาทและหลอนประสาท ทำให้ผู้เสพยาจิตใจและอารมณ์เปลี่ยนแปลงไป ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ โดยนิยมนำใบดอก และต้นกัญชามาตากหรืออบแห้งแล้วบดหรือหั่นเป็นผงหยาบ ๆ นำมาฆวนบดหรือสูบ หรืออาจสูบด้วยบ้องกัญชา บางรายใช้เคี้ยวหรือเจือปนกับอาหารรับประทาน

## กัญชา (ต่อ)

- ส่วนมากนิยมเสพกัญชาด้วยวิธีสูบ ฤทธิ์กัญชาจะทำให้ผู้เสพเกิดภาพหลอน หัวเราะร่าเริง พุดมาก เสียงดังคล้ายเมาสุรา และมีอาการของผู้เป็นโรคจิตที่เรียกกันว่า “บ้ากัญชา” หลังจากนั้นผู้เสพจะมีอาการเสระ้าซึมและง่วงนอน ผู้เสพกัญชามักมีโอกาที่จะติดยาเสพติดชนิดอื่นที่ร้ายแรงได้ง่าย เช่น เฮโรอีน
- ผู้ที่เสพกัญชาเป็นประจำ จะทำให้ความจำเสื่อม ความคิดสับสน ไม่สนใจต่อสภาพแวดล้อม การตัดสินใจผิดพลาด ขาดความระมัดระวัง จึงมักเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ ถ้าเสพกัญชาติดต่อกันเป็นเวลานาน จะทำให้เป็นโรคหลอดเลือดอักเสบเรื้อรัง หลอดเลือดอุดตัน มะเร็งที่ปอด เปลือกสมองเหี่ยว แต่จะไม่ทำให้ร่างกายผอมทรุดโทรมนัก เพราะผู้ที่เสพกัญชามักรับประทานอาหารได้มาก และยังชอบรับประทานของหวานอีกด้วย

## ใบกระท่อม

- ใบกระท่อม กระท่อมเป็นพืชยืนต้นขนาดกลางชนิดหนึ่ง พบมากในทวีปเอเชีย เช่น อินเดียและไทย ใบมีลักษณะคล้ายใบกระดังงา หรือใบฝรั่ง มีดอกกลมโตเท่าผลพุทรา มีชื่อเรียกต่างๆ กัน เช่น กระท่อม โศก กระท่อมพาย การเสพจะใช้ส่วนที่เป็นใบมาเคี้ยวสด หรือตากแห้งแล้วบดหรือหั่นเป็นผงหยาบ ๆ นำไปผสมกับน้ำร้อนดื่มแทนใบชาจีน พืชกระท่อมมีอยู่ 2 ชนิด คือ
  1. ชนิดก้านแดง มีลักษณะของก้านและเส้นของใบเป็นสีแดงเรื่อ ๆ
  2. ชนิดก้านเขียวมีลักษณะของก้านและเส้นใบเป็นสีเขียวตลอด

## ใบกระท่อม (ต่อ)

- สารเคมีที่มีอยู่ในใบกระท่อม เรียกว่า คาทิวัน (Cathione) มีฤทธิ์เหมือนแอมเฟตามีน
- วิธีเสพใบกระท่อม จะต้องลอกก้านและเส้นใบออกเสียก่อนเหลือแต่เนื้อของใบแท้ ๆ รับประทาน ซึ่งทำได้ 2 วิธีคือ ใช้เคี้ยวครั้งละ 3-4 ใบ หรือตากใบที่ลอกก้านและเส้นใบจนแห้งกรอบแล้วนำไปปั่นเป็นผงใช้ชงกับน้ำร้อนครั้งละ 1 ช้อนชา ต้มแทนชาจีน หรือรับประทานเป็นผงแล้วกลืนน้ำตาม รสของกระท่อมขมและเผ็ดเล็กน้อย ทั้งนี้เนื่องจากกระท่อมมีอินทรียัสสาร อัลคาลอยด์ (Alkaloid) ชื่อว่า มิตราจิน่า (Mitrarina) ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทคล้ายโคเคน หรือใบคาคา
- อาการของผู้เสพใบกระท่อม ทำให้ประสาทมึนงง ใจคอหนักแน่น อารมณ์รื่นเริง แจ่มใส หายปวดเมื่อย เรี่ยวแรงดี ทำงานเพลิดเพลินไม่เหนื่อย

## แอมเฟตามีนหรือยาบ้า

- แอมเฟตามีนหรือยาบ้า มีลักษณะเป็นผงผลึกสีขาว มีกลิ่นและมีรสขม มีชื่อเรียกต่าง ๆ กัน เช่น ยาม้า ยาขยัน ยาโด๊ปและยาเพิ่มพลัง นำมาผลิตเป็นเม็ด มีหลายรูปแบบ เช่น กลม แบน รูปเหลี่ยม และรูปหัวใจ หรือเป็นแคปซูลหลากสี เช่น ขาว น้ำตาล และเหลือง ชนิดที่พบมากจะเป็นสีขาว เม็ดกลมแบน มีสัญลักษณ์บนเม็ดยา เช่น รูปหัวม้า รูปดาว และตัวเลข 99 เป็นต้น การเสพทำได้หลายวิธี เช่น รับประทานแล้วดื่มน้ำ หรือสูราตาม ละลายในเครื่องดื่มชูกำลัง ผสมในกาแฟ หรือนำมาบดแล้วนำไปปนไฟเป็นไอระเหยแล้วสูดดม

## แอมเฟตามีนหรือยาบ้า (ต่อ)

- แอมเฟตามีนหรือยาบ้า มีฤทธิ์กระตุ้นประสาท ทำให้ตาแข็งไม่รู้สึกร่วงนอน ขยัน ทำงานและเบื่ออาหาร แพทย์จึงนำมาใช้สำหรับรักษาผู้ป่วยเป็นโรควางหลับ อ่อนเพลีย ผู้ป่วยโรคจิตที่มีอาการซึมเศร้า นอกจากนี้ยังใช้เป็นยาลดความอ้วนด้วย นิยมใช้กันมากในกลุ่มผู้ใช้แรงงาน ผู้ที่ขับรถบรรทุก นักกีฬา ผู้ที่ต้องทำงานกลางคืน และนักเรียนนักศึกษา เพื่อต้องการกระตุ้นให้หายง่วงนอน มีกำลังเพิ่มขึ้น และไม่รู้สึกรู้สึกเหน็ดเหนื่อยหรืออ่อนเพลีย

## แอมเฟตามีนหรือยาบ้า (ต่อ)

- ผลเสียต่อสุขภาพคือ จะทำงานมากเกินไป แต่ไม่รู้สึกรู้สึกอยากอาหาร จึงทำให้ร่างกายทรุดโทรมและทำให้มีอาการทางจิตเห็นภาพหลอนต่าง ๆ เกิดความหวาดระแวง จึงปรากฏว่าบางรายตื่นตกใจหนีหรือปีนขึ้นไปบนที่สูงจนตกลงมาตาย ถูกรถชน ทำร้ายผู้อื่น เพื่อป้องกันตัวเอง เพราะคิดว่าผู้อื่นจะมาทำร้ายตน ขณะขับรถเห็นคนตามมาทำร้ายหรือเห็นภาพสยดสยองจึงขับรถหนีด้วยความเร็วสูงจนเกิดอุบัติเหตุ

## บุหรี่ (Cigarette)

- บุหรี่ ในพระราชบัญญัติยาสูบ พ.ศ. 2509 หมายถึง ยาเส้นหรือยาเส้นปรุง ไม่ว่าจะมียาแห้งหรืออัดเจือปนหรือไม่ ซึ่งมวนด้วยกระดาษหรือวัตถุที่ทำขึ้นใช้แทนกระดาษหรือยาแห้งหรือยาอัด
- บุหรี่ผลิตจากใบยาสูบ ซึ่งเป็นพืชล้มลุกชนิดหนึ่ง มีชื่อทางพฤกษศาสตร์ว่า นิโคเทียน่า ทาบาคัม (Nicotiana Tabacum) โดยนำใบยาสูบมาหั่นเป็นฝอย ๆ เรียกว่ายาเส้น แล้วนำยาเส้นมามวนด้วยใบตองแห้ง ๆ ใบจากหรือกระดาษแล้วจุดสูบ แต่บางคนก็ชอบบรรจุยาเส้นลงในกล่องแล้วจุดสูบเช่นเดียวกัน

## บุหรี่ (Cigarette) (ต่อ)

สารต่าง ๆ ที่มีอยู่ในบุหรี่

- นิโคติน (Nicotine) เป็นสารอัลคาลอยด์ (Alkaloid) มีลักษณะเป็นน้ำมัน ไม่มีสี นิโคตินควันทบุหรี่ประมาณร้อยละ 95 จะเข้าไปจับอยู่ในปอด บางส่วนจับอยู่ที่เยื่อหุ้มริมฝีปาก และบางส่วนถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือด มีฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนกลางและกระตุ้นต่อมหมวกไต ทำให้ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว หลอดเลือกรัดตัว นิโคตินเป็นสารสำคัญที่ทำให้เสพติด ต้องสูบอยู่เรื่อย ๆ แต่เลิกสูบยาก
- ทาร์ (Tar) เป็นน้ำมันเหนียวข้น สีน้ำตาล เมื่อสูบบุหรี่ทาร์ที่เข้าไปพร้อมกับควันทบุหรี่จะจับอยู่ที่ปอด ทำให้ระคายเคือง มีอาการไอ ภูงลมในปอดขยาย และทำให้เป็นมะเร็ง

## บุหรี่ (Cigarette) (ต่อ)

- คาร์บอนมอนอกไซด์ (Carbonmonoxide) เป็นก๊าซจากควันบุหรี่ที่ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนน้อยลง รู้สึกอ่อนเพลีย หายใจสั้น เหนื่อยง่าย อาจจะหน้ามือเป็นลม และถ้ามีปริมาณคาร์บอนมอนอกไซด์ในเลือดสูงถึงร้อยละ 60 ก็อาจเสียชีวิตได้
- ไฮโดรเจนไซยาไนด์ (Hydrogencyanide) ก๊าซชนิดนี้จะเข้าไปทำลายเยื่อหุ้มหลอดลมชนิดมีขน ทำให้สิ่งแปลกปลอมผ่านเข้าไปทำลายหลอดลม ก่อให้เกิดอาการไอมีเสมหะ และหลอดลมอักเสบเรื้อรัง

## บุหรี่ (Cigarette) (ต่อ)

- ไนโตรเจนไดออกไซด์ (Nitrogensioxied) เป็นก๊าซที่สามารถทำลายเยื่อหุ้มหลอดลม ทำให้ถุงลมโป่งพอง
- แอมโมเนีย (Ammonia) เป็นสาเหตุที่ทำให้หลอดลมอักเสบ
- สารกัมมันตภาพรังสีในควันบุหรี่มีรังสีแอลฟาอยู่ ซึ่งรังสีชนิดนี้เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง
- แร่ธาตุต่าง ๆ ซึ่งเป็นสารที่ตกค้างอยู่ในใบยาสูบจากการพ่นยาฆ่าแมลง เมื่อเข้าสู่ร่างกายก็ทำให้เกิดภาวะเป็นพิษได้

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 เรื่อง มหันตภัยจากยาเสพติด

เวลาที่สอน 2 ชั่วโมง

### สาระสำคัญ

การวิเคราะห์สภาพปัญหา สาเหตุของการใช้สารเสพติด และการแพร่ระบาดของยาเสพติดอย่างครอบคลุม จะทำให้นักศึกษาสามารถเสนอแนะวิธีการที่หลากหลายในการป้องกัน การใช้ยาเสพติด และการแพร่ระบาดของยาเสพติด

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. วิเคราะห์สาเหตุและปัญหาที่เกิดจากการใช้ยาเสพติด
2. นักศึกษาตระหนักถึงโทษของการใช้ยาเสพติด

### กิจกรรมการเรียนการสอน

1. ผู้สอนนำเสนอว่า “นักศึกษาเคยเห็นหรือรู้จักคนที่ติดยาเสพติดหรือไม่” สุ่มถามนักศึกษา 2-3 คน แล้วถามต่อว่า “นักศึกษาทราบหรือไม่ว่า อะไรเป็นสาเหตุให้เขาติดยาเสพติด” สุ่มถามนักศึกษา 2-3 คน
2. แบ่งกลุ่มนักศึกษา กลุ่มละ 5 คน อภิปรายและแสดงความคิดเห็นตามประเด็นในใบงาน
3. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ ครูรวบรวมข้อสรุป และอภิปรายเพิ่มเติม
4. ผู้สอนและนักศึกษาร่วมกันสรุปถึงโทษและผลกระทบของการใช้ยาเสพติด ต่อตนเอง ครอบครัว สังคมประเทศชาติ

### สื่อการสอน

1. ใบงาน
2. ใบความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้”
3. ภาพ/ข่าวหนังสือพิมพ์ เรื่อง ยาเสพติด

### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจขณะอภิปรายและการแสดงความคิดเห็นในกลุ่มย่อย
2. สังเกตจากการตอบคำถามในแต่ละประเด็น
3. จากการรายงานผลของแต่ละกลุ่ม

<b>ใบงาน 1</b> <b>เรื่อง มหันตภัยจากยาเสพติด</b>	
<p>คำแนะนําให้นักศึกษารวมกลุ่ม 5 คน ร่วมอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุป ตามหัวข้อที่ผู้สอนมอบหมาย แล้วส่งตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่</p> <p>ให้นักศึกษาอ่านสถานการณ์ต่าง ๆ และให้ช่วยกันอภิปรายว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุจากอะไร และก่อให้เกิดปัญหาอะไรตามมา</p>	
<p><b>กลุ่มที่ 1-2</b></p>	<p>ศักดิ์เรียนจบแล้วแต่ยังไม่มียานพาหนะ ชวนขวัญไปตี๋มเบียร์ที่ร้านอาหารแห่งหนึ่ง เมื่อศักดิ์เมาได้ที่ ขวัญก็ชวนศักดิ์กลับบ้านและขอตัวไปซื้อของในร้านใกล้ ๆ ปลอบยให้ศักดิ์ยืนรออยู่หน้าร้าน มีชายคนหนึ่งเดินมาพูดจาทะลึ่งและทำท่าและลวนลามขวัญ ศักดิ์จึงเดินเข้าไปผลักไหล่ จึงเกิดการต่อสู้ศักดิ์เห็นท่าว่าตัวเองจะสู้ไม่ได้ จึงชักมีดแทงชายคนนั้น</p>
<p><b>กลุ่มที่ 3-4</b></p>	<p>จอม เป็นช่างก่อสร้างตงงานเกิดความเครียด เลยไปตี๋มเหล้าและเสพยาบ้า จึงเกิดอาการคลุ้มคลั่งและทะเลาะกับเพื่อน ด้วยอารมณ์ชั่ววูบจอมคว้าเหล็กมากระหน่ำตีเพื่อนตาย คางงเหล้า แต่หนีไม่รอด ถูกตำรวจจับได้ในที่สุด</p>
<p><b>กลุ่มที่ 5-6</b></p>	<p>หนุ่มดวงตกลูกโล่ออกจากงาน จึงหันไปใช้ยาบ้า และแอบงัดบ้านเข้าไปขโมยของเจ้าของบ้านตื่นมาเห็นเข้า เลยยิงด้วยปืนลูกซองอากาศปางตาย</p>

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2  
เรื่อง มหันตภัยจากยาเสพติด

## มหันตภัยจากยาเสพติด

สาเหตุการติดยาเสพติด  
ผลดีของการไม่ติดยาเสพติด  
วิธีป้องกันให้ปลอดภัยจากยาเสพติด

### สาเหตุการติดยาเสพติด

- ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์เกี่ยวกับการใช้ยาบางชนิด ถ้าใช้เป็นประจำ อาจทำให้ติดยาได้ เช่น ยานอนหลับ ยาลดความอ้วน ยาแก้ปวดต่าง ๆ
- การถูกชักชวนโดยเพื่อนสนิท
- ความคึกคะนองอยากลอง
- สภาพแวดล้อม ชุมชนที่อยู่อาศัย
- ความเจ็บป่วยทางร่างกาย เป็นโรคที่ต้องใช้สารเสพติดในการบำบัดรักษา เช่น ถูกผ่าตัด เป็นโรคประสาท
- ลักษณะงาน งานบางอย่างต้องใช้กำลังหรือต้องทำงานในเวลา กลางคืน ทำให้อดหลับอดนอน ต้องใช้ยาเพื่อระงับความง่วง ยาแก้ อากาศอ่อนเพลีย เมื่อใช้นานแล้ว ก็ทำให้ติดยาได้

## ผลดีของการไม่ติดยาเสพติด

- ต่อดตนเอง เป็นผู้มีสุขภาพจิตดี มีความสุข สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข
- ต่อครอบครัว สมาชิกในครอบครัวมีความสุขสบายใจ ไม่เป็นทุกข์กังวล เป็นที่ชื่นชมของสังคม ทางเศรษฐกิจ ไม่ต้องหาเงินเพื่อใช้จ่ายในการซื้อขายยาเสพติด ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา
- ทางสังคม ไม่ต้องพยายามทำทุกอย่างเพื่อหาเงินมาซื้อขายยาเสพติด ก่อให้เกิดปัญหาสังคม

## วิธีป้องกันให้ปลอดภัยจากยาเสพติด

### วิธีป้องกันตนเอง

- ไม่ทดลองเสพสารเสพติด ไม่เชื่อคำยั่วยุที่ว่า ยาเสพติดช่วยให้คลายทุกข์
- หาความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด
- ไม่รับรองจากคนแปลกหน้า
- ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- หลีกเลี่ยงการคบเพื่อนที่เสพยาเสพติด

## วิธีป้องกันให้ปลอดภัยจากยาเสพติด (ต่อ)

### วิธีป้องกันครอบครัว

- บอกถึงโทษ พิษภัยและวิธีการที่จะถูกชักนำไปสู่การใช้ยาเสพติดแก่บุคคลในครอบครัว
- เป็นกำลังใจและช่วยแก้ปัญหาให้กับสมาชิกในครอบครัว
- สร้างความอบอุ่นในครอบครัว

## วิธีป้องกันให้ปลอดภัยจากยาเสพติด (ต่อ)

### วิธีป้องกันชุมชน

- เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยของยาเสพติดแก่ประชาชนในชุมชน
- ช่วยกันสอดส่องดูแล เมื่อพบเหตุการณ์ที่อาจเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของยาเสพติดควรแจ้งเจ้าหน้าที่
- มีแนวคิดและกิจกรรมร่วมกันในการป้องกันการแพร่ระบาดของยาเสพติด

### แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 เรื่อง สถานการณ์เสี่ยง

เวลาที่สอน 2 ชั่วโมง

#### สาระสำคัญ

การปลูกฝังค่านิยมที่ถูกต้องและเหมาะสมให้กับเยาวชน ตลอดจนการเรียนรู้การรู้จักเลือกคบเพื่อนที่ดีจะทำให้ไม่พาตัวเองเข้าไปตกอยู่สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. วิเคราะห์สถานที่และสถานการณ์ที่นำไปสู่การใช้ยาเสพติด
2. มีค่านิยมที่ถูกต้องและเหมาะสมโดยไม่พึ่งยาเสพติด
3. มีแนวทางในการเลือกคบเพื่อนที่ดี

#### กิจกรรมการเรียนการสอน

1. นักศึกษาแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันวาดแผนที่หมู่บ้านหรือชุมชนของนักศึกษา
2. จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันทำสัญลักษณ์แทนพื้นที่สร้างสรรค์และพื้นที่ไม่สร้างสรรค์ พร้อมเหตุผลประกอบ
3. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอแผนที่พื้นที่สร้างสรรค์และพื้นที่ไม่สร้างสรรค์
4. ผู้สอนและนักศึกษาร่วมกันสรุปพื้นที่สร้างสรรค์และพื้นที่ไม่สร้างสรรค์
5. นักศึกษากลุ่มเดิมให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มช่วยกันระดม/สถานการณ์ เหตุการณ์ที่จะนำไปสู่การเสพยาเสพติดว่ามีสถานการณ์และเหตุการณ์อะไรบ้าง
6. ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันระดมให้มากที่สุด โดยบันทึกไว้
7. เลือกสถานการณ์และเหตุการณ์ ที่สมาชิกในกลุ่มลงมติว่ามีความเสี่ยงมาก 3 อันดับ ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการจัดอันดับต่อที่ประชุมใหญ่
8. ผู้สอนและนักศึกษาร่วมกันสรุปสถานการณ์และเหตุการณ์ที่นำไปสู่การเสพยาเสพติดได้

## สื่อการสอน

1. กระดาษ
2. แนวคิดที่ได้

## การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในกลุ่ม
3. จากรายงานผลงานกลุ่ม

แนวคิดสำหรับผู้สอน		
<b>แนวคิดที่ควรได้</b>		
<b>สถานที่ที่ควรไป</b>		
พิพิธภัณฑ์	เหตุผล	เป็นสถานที่เรียนรู้
โรงเรียน (เวลาราชการ)	เหตุผล	เป็นสถานที่ที่ให้ความรู้
วัด	เหตุผล	เป็นศูนย์รวมจิตใจของคนในชุมชน
สนามกีฬาประจำหมู่บ้าน	เหตุผล	เป็นที่ออกกำลังกาย
ที่อ่านหนังสือพิมพ์ประจำหมู่บ้าน	เหตุผล	เพื่อทราบข่าวสารบ้านเมือง
<b>สถานที่ที่ไม่ควรไป</b>		
ร้านเน็ต	เหตุผล	เพราะวัยรุ่นมักไปมั่วสุม เพื่อเล่นเกม
ร้านคาราโอเกะ	เหตุผล	เพราะเป็นแหล่งมั่วสุม
บ่อน	เหตุผล	เป็นแหล่งเล่นการพนัน
*หมายเหตุ สถานที่บางที่เป็นได้ทั้งสถานที่ที่ควรไปและไม่ควรไป ให้ผู้สอนพิจารณาตามเหตุผล		

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 เรื่อง รอบคอบไว้ ตัดสินใจไม่พลาด

เวลาที่สอน 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

มีสถานการณ์หลายสถานการณ์ที่เป็นปัญหาเกี่ยวข้องกับการที่นักเรียนถูกชักชวน ล่อลวงให้หลงเชื่อ ชื่อและขยายยาเสพติดจากบุคคลใกล้ชิด หรือคนแปลกหน้า หากนักเรียนได้รับการฝึกทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาที่ถูกต้อง จะทำให้นักเรียนสามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา และมีแนวทางปฏิบัติสำหรับตนเอง และเพื่อน เพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงเหล่านี้ได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

นักศึกษาสามารถตัดสินใจ และแก้ปัญหาเมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยงได้

กิจกรรมการเรียนการสอน

1. ผู้สอนสนทนากับนักศึกษา “เพราะเหตุใดจึงมีคนหลงเชื่อและทำตามเมื่อมีคนมาชวนให้ใช้หรือขยายยาเสพติด”
2. ผู้สอนสุ่มถาม 3-4 คน
3. ผู้สอนบรรยาย ขั้นตอนการตัดสินใจ
4. ผู้สอนอ่านกรณีศึกษาเรื่อง “ทางไหนดี”
5. นักศึกษาแบ่งกลุ่ม 3-5 คน อภิปรายตามประเด็นในใบงานที่ 1
6. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ ผู้สอนรวบรวมข้อสรุป และอภิปรายเพิ่มเติม
7. นักศึกษาแบ่งกลุ่ม 3-5 คน อภิปรายตามประเด็นในใบงานที่ 2
8. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ ผู้สอนรวบรวมข้อสรุป และอภิปรายเพิ่มเติม

สื่อการสอน

1. เอกสารประกอบการบรรยาย “ขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา”
2. ใบงาน
3. กรณีศึกษา “ทางไหนดี”
4. ใบความรู้สำหรับผู้สอน

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการแสดงความรู้สึกในกลุ่ม
2. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในกลุ่ม
3. จากรายงานผลงานกลุ่ม



คำแนะนำ ให้นักศึกษารวมกลุ่ม 5 คน ร่วมกันแก้ปัญหาจากกรณีศึกษาเรื่อง “ทางไหนดี” โดยวิเคราะห์ขั้นตอนตามหลักการตัดสินใจและแก้ปัญหา 5 ขั้นตอน และบันทึกลงในแบบบันทึก

1. กำหนดปัญหา ปัญหาของเต้า คือ.....
2. สาเหตุของปัญหา คือ.....  
กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหาของเต้า มี.....ทางเลือก คือ
  - 1) .....
  - 2) .....
  - 3) .....
3. วิเคราะห์ ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก คือ
 

ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย
1.....	.....	.....
2.....	.....	.....
3.....	.....	.....
4. เต้าควรตัดสินใจเลือกทางเลือก
5. การแก้ไขข้อเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจ คือ.....  
.....

## กรณีศึกษาเรื่อง ทางไหนดี” เรื่อง รอบคอบไว้ ตัดสินใจไม่พลาด

เต้าเป็นนักเรียนชั้นปีที่ 1 แม่ของเขาหย่ากับพ่อไปมีสามีใหม่ เต้าและพี่ชายอยู่กับพ่อ ซึ่งมีอาชีพรับเลี้ยงมพระ พ่อมีรายได้น้อยไม่แน่นอน ต่อมาพ่อมีภรรยาใหม่และมีลูกอีก 1 คน แม่เลี้ยงมักยกยอกเงินบางส่วนของพ่อไว้ ไม่ให้เต้าและพี่ชาย เต้ามักทะเลาะกับแม่เลี้ยงเป็นประจำ เวลาที่เขาขอเงินแม่เลี้ยงไปทำกิจกรรมที่โรงเรียน และใช้จ่ายส่วนตัวที่จำเป็น จนเพื่อต่างรู้ว่าเต้ามีปัญหาเรื่องเงินประจำ

วันหนึ่ง นิคเพื่อนห้องเดียวกับเต้า ได้ชวนให้เต้าขายยาบ้า จะได้มีเงินใช้จ่ายโดยไม่ต้องขอแม่เลี้ยงอีกใจหนึ่งเต้าอยากเอาชนะแม่เลี้ยง แต่อีกใจหนึ่งเต้าก็รู้ว่าการขายยาบ้าเป็นสิ่งไม่ดี ถ้านักศึกษาเป็นเต้า นักศึกษาจะตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างไร.....

### แนวคิดสำหรับผู้สอน

#### 1. กำหนดปัญหา ปัญหาของเต้า คือ

แนวคิดที่ควรได้

- เลี่ยงต่อการใช้และขายยาเสพติด

#### 2. สาเหตุของปัญหา คือ.....

แนวคิดที่ควรได้

- เต้ามีปัญหาครอบครัว และมีเงินไม่พอใช้

กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหาของเต้า มี .....ทางเลือก คือ

แนวคิดที่ควรได้

- ทางแก้ปัญหาเป็นไปได้หลายทาง ผู้สอนควรพิจารณาการตัดสินใจของผู้เรียนที่เป็นแนวทางบวก เช่น ไม่ขายยาเสพติดตามเพื่อน ประหยัด ใช้จ่ายเฉพาะที่จำเป็น หรือหางานพิเศษทำ ปรึกษาครูขอทุนการศึกษา

#### 3. วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือกทั้ง 3 ทางเลือก

- ประเมินตามเอกสารประกอบการบรรยาย (ดูความมีเหตุผล)

#### 4. การแก้ไขข้อเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจ

- พิจารณาจากเหตุผลของนักเรียน



## ใบงานที่ 2

### เรื่อง รอบคอบไว้ ตัดสินใจไม่พลาด

คำแนะนํา ให้นักศึกษารวมกลุ่ม 5 คน ร่วมกันวิเคราะห์การตัดสินใจแก้ไขปัญหาตามกรณีศึกษาที่มอบหมายให้โดยยึดหลักการแก้ปัญหา และส่งตัวแทนนำเสนอ

#### (กลุ่มที่ 1-2) กำไรดี

พ่ายัพ อายุ 19 ปี เรียนอยู่ชั้นปีที่ 1 ได้เห็นเหตุการณ์และรู้ข้อมูลด้วยตนเองว่า ยาบ่านั้นจำหน่ายด้วยราคาที่แพง เขาเล่าให้เพื่อนชื่ออุดรฟังว่า มีรุ่นพี่ข้างบ้านเคยไปทำงานที่จังหวัดทางภาคเหนือ เมื่อกลับมาอยู่บ้านฐานะดีขึ้นอย่างน่ามหัศจรรย์ เขาเลยนำยาบ้ามาขายให้คนงานโรงงานไม้ยางพาราที่อยู่ใกล้ ๆ บ้าน บรรจุกุญละ 200 เม็ด ต้นทุนเพียงเม็ดละ 8-10 บาท แต่สามารถขายได้ถึงเม็ดละ 300-400 บาท แสดงว่าได้กำไรเยอะ

พี่คนนั้นเขายังมาชวนพ่ายัพให้เป็นผู้ขายเลย เพราะเห็นว่าพ่ายัพมีเพื่อนนักศึกษาที่สถาบันเยอะ เขายังแนะนำว่าพ่ายัพไม่ต้องเอากำไรมากนักก็ได้เพราะนักศึกษาคงมีสตางค์น้อย แต่ถ้าขายการขายให้ได้ลูกค้ามากขึ้น จำนวนเงินที่จะได้ก็มากขึ้นเอง พ่ายัพจึงหารือกับอุดรว่าควรจะไปทำอย่างพี่เขาดีไหม

ถ้านักศึกษาเป็นอุดร นักศึกษาจะให้คำปรึกษาแก่พ่ายัพอย่างไร.....

#### (กลุ่มที่ 3-4)

บัญชาเป็นนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มีผิวพรรณดี หน้าตาดีแถมแจ่มใส พูดจาสุภาพ เขามีรูปร่างค่อนข้างสูงผอมมากจนเห็นกระดูก พ่อและแม่ของบัญชาแยกทางกันไปมีครอบครัวใหม่ เขาอาศัยอยู่กับพี่ชาย พี่ของเขาติดยาบ้า และค้ายาบ้ามานานกว่า 3 ปี ขณะนี้พี่ชายคนโตถูกขังคุกในข้อหาค้ากัญชา ส่วนพี่ชายคนที่ 2 ก็ยังคงทำอาชีพนี้อยู่ พี่ทั้งสองของบัญชาจบชั้น ป.6 แต่คาดหวังว่าจะส่งเสียให้น้องได้เรียนสูง ๆ เพื่อจะได้ไม่ต้องประกอบอาชีพผิดกฎหมายเหมือนพี่ ป่วยวันหนึ่งขณะที่ไม่มีใครอยู่บ้าน บัญชาเห็นกัญชาที่เหลือจากการจำหน่ายวางไว้บนโต๊ะ ด้วยความอยากรู้อากัญชาเป็นอย่างไรเขาจึงอยากลองสักครั้ง....

ถ้านักศึกษาเป็นบัญชา นักศึกษาจะตัดสินใจอย่างไร.....

#### (กลุ่มที่ 5-6)

กรรณิการ์ อยู่ชั้น ม. 5 ซึ่งมีปัญหาทางบ้าน พ่อแม่ทะเลาะกัน ตีกันแรง ๆ ช่วงหลัง ๆ มานี้กรรณิการ์มักจะหลบมุมอยู่เงียบ ๆ คนเดียว ไม่พูดจากับเพื่อน ๆ พาณีนีเป็นเพื่อนที่อยู่ละแวกบ้านเดียวกันเย็นวันหนึ่งพาณีนีมาบอกกรรณิการ์ให้ลองสูบบุหรี่จะทำให้ลืมความทุกข์ใจไปได้ เหมือนที่เธอทำอยู่.....

กรรณิการ์ลังเลใจว่า เธอควรจะทำตามพาณีนีหรือไม่.....

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่อง เรียนรู้ไว้ พันภัยยาเสพติด

เวลาที่สอน 2 ชั่วโมง

### สาระสำคัญ

การยอมรับโทษและพิษภัยของยาเสพติด ที่ส่งผลกระทบต่อครอบครัวและสังคมอันมีผลให้เกิดความสูญเสียด้านสุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ เป็นการสร้างแนวคิดที่มีต่อการป้องกันการใช้ยาเสพติด

### จุดประสงค์การเรียนรู้

- ตระหนักในปัญหาที่เกิดจากการใช้ยาเสพติด

### กิจกรรมการเรียนการสอน

1. นำเข้าสู่บทเรียน โดยผู้สอนสนทนาด้วยคำถาม “นักศึกษาคิดว่า จะเกิดปัญหาอะไรบ้างถ้ามีการใช้ยาเสพติด” สุ่มถาม 3-5 คน
2. ผู้สอนอ่านกรณีศึกษาเรื่อง “จอย” และถามนักศึกษาว่ารู้สึกอย่างไรกับเรื่องที่ได้ยิน สุ่มถาม 3-5 คน
3. แบ่งกลุ่มนักศึกษา กลุ่มละ 5 คน อภิปรายตามประเด็นในใบงานที่ 1
4. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ ผู้สอนรวบรวมข้อสรุป และอภิปรายเพิ่มเติม
5. นักศึกษากลุ่มเดิม อภิปรายตามประเด็นในใบงานที่ 2
6. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ
7. ผู้สอนและนักเรียนร่วมกันสรุป และอภิปรายเพิ่มเติม

### สื่อการสอน

1. กรณีศึกษา เรื่อง จอย
2. ใบงาน
3. ใบความรู้สำหรับผู้สอน

### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการแสดงความรู้สึกในกลุ่ม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในกลุ่ม
3. จากรายงานผลงานกลุ่ม

## กรณีศึกษาเรื่อง จอย

จอยเป็นลูกคนเดียวของพ่อแม่ เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนประจำจังหวัด จอยมีเพื่อนสนิท 2-3 คน ที่ชอบชวนจอยไปเที่ยวเสมอ เป็นเหตุให้เรียนไม่ทันเพื่อน ผลการเรียนไม่ดี วันหนึ่งเพื่อนชวนให้ลองใช้ยาบ้า จอยก็ลองใช้ ได้ใช้แล้วครั้งหนึ่งก็อยากใช้อีก แล้วต่อมาจอยก็ถูกตำรวจจับข้อมามียาบ้าไว้ในครอบครองพ่อแม่รักลูกไม่ยอมให้ลูกติดคุกจอยบอกให้พ่อประกันตัว แต่พ่อไม่มีเงิน จึงขอให้ญาติผู้ใหญ่ช่วยเหลือ ศาลตัดสินให้จอยถูกคุมความประพฤติ 1 ปี โดยต้องรายงานตัวเดือนละ 1 ครั้ง ระยะแรก ๆ ก็ไปรายงานตัวต่อศาล ต่อมาจอยไม่ยอมไปรายงานตัวอีก เมื่อไม่ได้รายงานตัวติดต่อกัน 3 ครั้ง ศาลจึงสั่งจำคุก ญาติที่ไปประกันตัวก็เดือดร้อน เพราะศาลริบเงินประกัน พ่อแม่จอยต้องไปกู้เงินเพื่อนบ้านเพื่อใช้หนี้ญาติที่ค้ำประกัน พ่อจอยเสียใจมาก เครียด เส้นโลหิตในสมองแตก เป็นอัมพาต

### ใบงานที่ 1

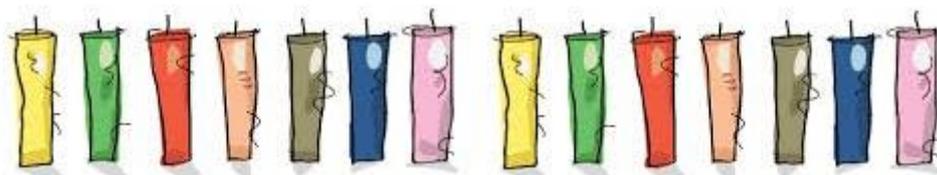
คำแนะนำ ให้แต่ละกลุ่ม ร่วมกันอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามหัวข้อดังนี้ แล้วส่งตัวแทนนำเสนอ

1. นักศึกษาคิดอย่างไรกับเพื่อนที่มาชวนให้เสพยาเสพติด
2. การใช้สารเสพติดมีผลต่อจอยและครอบครัวของจอยอย่างไร
3. การที่บุคคลในครอบครัวใช้ยาเสพติดมีข้อเสียอย่างไรบ้าง

### ใบงานที่ 2

คำแนะนำ ในแต่ละกลุ่ม ร่วมกันอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปดังนี้ แล้วส่งตัวแทนนำเสนอ

เมื่อนักศึกษาได้ทราบแล้วว่า การใช้ยาเสพติดจะทำให้เกิดความเดือดร้อนแก่ผู้ใช้ยาเสพติดเองและผู้ใกล้ชิด นักศึกษามีแนวคิดที่จะช่วยลดปัญหาจากการใช้สารเสพติดได้อย่างไร



## ใบความรู้สำหรับผู้สอน

### 1. นักเรียนคิดอย่างไรกับเพื่อนที่มาชวนให้ใช้ยาเสพติด

#### แนวคิดที่ควรได้

เป็นเพื่อนที่คบไม่ได้ ไม่รักและหวังดีต่อกันจริงจึงชักชวนเพื่อนไปในทางที่ผิด

### 2. การใช้ยาเสพติดของจอยมีผลต่อจอยและครอบครัวจอยอย่างไร

#### แนวคิดที่ควรได้

##### ผลต่อจอย

- จอยถูกตำรวจจับ ต้องติดคุก

##### ผลต่อครอบครัว

- ทำให้ครอบครัวเดือดร้อน
- พ่อแม่ต้องเป็นหนี้เป็นสิน
- พ่อเครียด จนเจ็บป่วย
- สังคมไม่ยอมรับ

### 3. การที่บุคคลในครอบครัวใช้ยาเสพติดมีข้อเสียอย่างไร

#### แนวคิดที่ควรได้

##### ตนเอง

- ต้องติดยาเสพติด สุขภาพเสื่อมโทรม เพื่อน ญาติพี่น้องรังเกียจ อาจเป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุ เช่น ไฟไหม้ รถชน เป็นต้น

##### ครอบครัว

- ครอบครัวขาดความอบอุ่น ไม่มีความสุข เกิดความวิตกกังวล หวาดระแวง เสื่อมเสียชื่อเสียงวงศ์ตระกูล

### 4. นักศึกษามีแนวคิดที่จะช่วยลดปัญหาที่เกิดจากการใช้ยาเสพติดได้อย่างไร

#### แนวคิดที่ควรได้

- ไม่ลองใช้ยาเสพติดแม้เพียงเล็กน้อย
- ช่วยเผยแพร่ความรู้เรื่องยาเสพติดให้แก่เพื่อนและคนใกล้ชิด
- เมื่อพบเห็นเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดควรแจ้งผู้ปกครอง ครู ตำรวจ เป็นต้น
- มีส่วนร่วมในกิจกรรมรณรงค์ต่อต้านยาเสพติด

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 เรื่อง พลาดไป อภัยด้วย

เวลาที่สอน 2 ชั่วโมง

### สาระสำคัญ

ค่านิยมและความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง หรือการทำตามกลุ่มเพื่อน เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เยาวชนไปลองใช้ยาเสพติด จะนำไปสู่การติดยาเสพติดได้ การช่วยให้เขามีกำลังและให้โอกาสเขาในการที่จะเลิกใช้ยาเสพติดได้อย่างถาวรและกลับเข้าสู่สังคมปกติได้

### จุดประสงค์การเรียนรู้

- วิเคราะห์ความรู้สึกของนักศึกษาต่อครอบครัวที่มีสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนใช้ยาเสพติดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

### กิจกรรมการเรียนการสอน

1. นำเข้าสู่บทเรียน โดยผู้สอนนำเสนอหน้าชั้นด้วยคำถาม “นักศึกษารู้จักหรือมีเพื่อนที่ใช้หรือเคยใช้ยาเสพติดบ้างไหม” สุ่มถาม 3-4 คน
2. ผู้สอนให้ตัวแทน อ่านกรณีศึกษา เรื่อง “ผลกระทบของน้ำพุ” สุ่มถาม 3-4 คนว่า “รู้สึกอย่างไรกับเรื่องที่ได้ยิน”
3. แบ่งกลุ่มนักศึกษา กลุ่มละ 5 คน อภิปรายตามประเด็นในใบงานที่ 1
4. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ ผู้สอนรวบรวมข้อสรุปและอภิปรายเพิ่มเติม
5. นักศึกษาเข้ากลุ่มเดิม อภิปรายตามประเด็นในใบงานที่ 2
6. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ ผู้สอนรวบรวมข้อสรุปและอภิปรายเพิ่มเติม

### สื่อการสอน

1. กรณีศึกษา เรื่อง “ผลกระทบของน้ำพุ”
2. ใบงาน
3. ใบความรู้สำหรับผู้สอน

### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการแสดงความรู้สึกในกลุ่ม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในกลุ่ม
3. จากรายงานผลงานกลุ่ม

## กรณีศึกษาเรื่อง ผลกรรมของน้ำพุ

แม่ครับ

ผมต้องกราบขอโทษแม่ที่ทำให้แม่เสียใจกับทุกสิ่งทุกอย่างที่ผมได้ทำกับแม่ ผมไม่เคยทำอะไรให้แม่ภูมิใจเลย

แม่ครับ แม่จำได้ไหม ที่ผมไปฟังผลสอบเข้าวิทยาลัยเทคนิค แต่ผมก็ผิดหวัง ผมโทรศัพท์บอกแม่ ผมเสียใจที่สอบไม่ได้ แม่บอกให้ผมกลับบ้าน แต่ผมกลับไปเที่ยวกับเพื่อน ผมโทรศัพท์บอกแม่ ผมเสียใจที่สอบไม่ได้ ผมไปกินเหล้ากับเจ้าโต้ง เจ้าเต้ ทุกคนสอบไม่ได้เหมือนกัน เราเลยกินเหล้าประชดชีวิตอย่างหนัก เพราะมองไม่เห็นอนาคตตัวเอง เจ้าแมวเอากัญชามาสูบ แล้วชวนให้ผมกับเจ้าโต้งลอง แต่เจ้าโต้งไม่เอา ส่วนผมคิดว่าครั้งเดียวคงไม่เป็นไร พอลองแล้วผมรู้สึกว่ ความทุกข์ใจของผมมันดีขึ้น ผมก็เลยใช้มัน ผมไม่คิดเลยว่า เพียงวันนั้นมันจะทำให้ชีวิตผมห้กเหได้ถึงเพียงนี้ แม่พยายามเลิกหลายครั้ง แต่ผมก็ทำไม่ได้

แม่ครับ ผมทุกข์ทรมานใจมาก ผมอยากเลิกมันครับ ผมอยากกลับบ้าน แต่ผมไม่รู้ว่าจะให้อภัยผมไหม

รักแม่มาก  
น้ำพุ

### ใบงานที่ 1

คำแนะนำ ให้แต่ละกลุ่ม ร่วมกันอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามหัวข้อดังนี้ แล้วส่งตัวแทน

นำเสนอ

1. ถ้านักศึกษาเป็นแม่ของน้ำพุ เมื่ออ่านจดหมายจบ แม่จะรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด
2. ถ้าน้ำพุเป็นเพื่อนของนักศึกษา นักศึกษาจะรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด

### ใบงานที่ 2

คำแนะนำ ให้แต่ละกลุ่ม ร่วมกันอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามหัวข้อดังนี้ แล้วส่งตัวแทน

นำเสนอ

นักศึกษาจะแสดงความเห็นใจผู้ใช้ยาเสพติดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ และพยายามที่จะเลือกได้อย่างไร

## ใบความรู้สำหรับผู้สอน

1. ถ้านักศึกษาเป็นแม่ของน้ำพุ เมื่ออ่านจดหมายจบ แม่จะรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด  
แนวคิดที่ควรได้

- รู้สึกสงสาร เสียใจ และเห็นใจที่ต้องไปใช้ยาบ้าโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์และพยายามที่จะเลิก และให้โอกาสกลับตัว

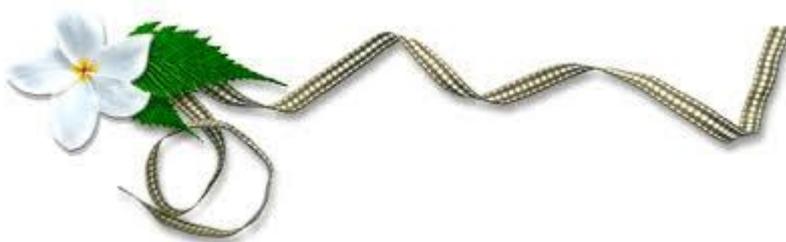
2. ถ้าน้ำพุเป็นเพื่อนของนักศึกษา นักศึกษาจะรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด  
แนวคิดที่ควรได้

- รู้สึกสงสารและเห็นใจในความผิดพลาดและความทุกข์ของน้ำพุที่ไปใช้ยาเสพติด โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์และไม่คาดคิด จนติดยาเสพติด

3. นักศึกษาจะแสดงความเห็นใจผู้ที่ใช้ยาเสพติดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์และพยายามจะเลิกได้อย่างไร

แนวคิดที่ควรได้

- ให้โอกาส ให้กำลังใจ ใช้คำพูดปลอบโยนไม่แสดงความรังเกียจ
- ช่วยให้คำปรึกษาในการกำหนดเป้าหมายความสำเร็จของชีวิต
- แสดงความชื่นชมยินดี ในความหมายของเขา ในการเลิกใช้ยาเสพติด



## แผนการจัดกิจกรรมที่ 7 เรื่อง เตือดร้อนกันทั่ว ถ้ามัวยา

เวลาที่สอน 2 ชั่วโมง

### สาระสำคัญ

สารเสพติดมิได้มีผลกระทบในทางที่ไม่ดีต่อตัวผู้เสพเท่านั้น แต่ยังสร้างความเดือดร้อนและความทุกข์แก่บุคคลอื่น ครอบครัว และสังคม การแสดงออกถึงความเห็นใจและมีน้ำใจช่วยเหลือพวกเขาเป็นการสร้างกำลังใจให้พวกเขาต่อสู้กับความทุกข์ได้

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. วิเคราะห์ความรู้สึกของนักศึกษาต่อผู้ได้รับผลกระทบจากปัญหายาเสพติด
2. เห็นใจและเข้าใจที่ได้รับผลกระทบจากปัญหายาเสพติด

### กิจกรรมการเรียนการสอน

1. นำเข้าสู่บทเรียน โดยผู้สอนนำเสนอสนทนาด้วยคำถาม นักศึกษาเคยทราบข่าวว่ามีคนในครอบครัวเดือดร้อนจากการที่สมาชิกในครอบครัวเสพยาเสพติดบ้างหรือไม่” นักศึกษารู้สึกอย่างไร
2. สุ่มถาม และให้นักเรียนเล่าให้เพื่อน ๆ ฟัง
3. ผู้สอนอ่าน กรณีศึกษาเรื่อง “ทุกข์ของพิม” และสุ่มถามนักศึกษา 3-4 คน
4. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 10 คน อภิปรายตามประเด็นในใบงานที่ 1
5. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ ผู้สอนรวบรวมข้อสรุปและอภิปรายเพิ่มเติม
6. กลุ่มเดิม อภิปรายตามประเด็นในใบงานที่ 2
7. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ ผู้สอนรวบรวมข้อสรุปและอภิปรายเพิ่มเติม

### สื่อการสอน

1. กรณีศึกษา เรื่อง “ทุกข์ของพิม”
2. ใบงาน
3. ใบความรู้สำหรับผู้สอน

**การประเมินผล**

1. สังเกตความสนใจและการแสดงความรู้สึกในกลุ่ม
2. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในกลุ่ม
3. จากระายงานผลงานกลุ่ม

## กรณีศึกษา เรื่อง ทุกข์ของพิม

พ่อของพิมชื่อ เตช พ่อเป็นคนดี ขยันทำงาน เดิมพ่อรับจ้างทั่วไป ได้ค่าแรงวันละ 220 บาท แต่เมื่อพิมย้ายมาเรียนชั้นปีที่ 1 ที่มหาวิทยาลัยในเมือง พ่อบอกว่า พ่อต้องหาเงินเพิ่มอีก เพื่อนของพ่อเลยชวนพ่อไปชกมวยกับเสี่ยสมภพ ตัดไม้กับเสี่ยปอ ที่นั่นเองพ่อบอกว่าคนงานอื่นเขาตัดไม้ได้มาก เพราะเขากินยาบ้ากัน พ่อเลยลองบ้าง พ่อบอกว่าตอนแรก ๆ ทำให้พ่อมีแรงมากขึ้นตัดไม้ได้มาก พ่อกินเพิ่มมากขึ้นอีกจากวันละ 1 เม็ด เป็น 2 เม็ด พ่อเหลือเงินกลับบ้านไม่ถึง 100 บาท เพราะต้องจ่ายค่ายาบ้า แม่บอกให้พ่อเลิก แต่พ่อเริ่มติดยาแล้ว พ่อเริ่มหงุดหงิด โมโหง่าย ทะเลาะกันแม่บ่อย ๆ

พ่อของพิมเริ่มเปลี่ยนไป พ่อเริ่มตีแม่ ระวังแม่จะมีชู้ พ่อเริ่มรู้สึกว่าคุณข้างบ้านเป็นชู้กับแม่ และจะคอยมาทำร้ายพ่อ แม้ว่าพ่อเริ่มระวังเพราะติดยาบ้า วันนั้นพ่อหงุดหงิดมาก โกรธที่ไม่อยู่บ้าน พ่อเอาเหล้ามาดื่มอีก พ่อแม่กลับมา พ่อก็ว่าแม่ไปเกี่ยวกับคนข้างบ้าน แม่เถียงพ่อ พ่อโกรธมากเลยคว้ามืดทำครัวมาแทงแม่ พิมตกใจกลับมาร้องเรียกแม่ และตะโกนให้คนช่วย คนข้างบ้านจึงออกมาดูและพาแม่ส่งโรงพยาบาล ตำรวจมาถึงที่เกิดเหตุและจับพ่อไป พิมต้องหยุดเรียนเพื่อช่วยดูแลน้อง พิมไม่รู้ว่าจะต่อไปชีวิตพิมจะเป็นอย่างไร และไม่รู้ว่าจะมีเงินเรียนต่อหรือเปล่า

### ใบงานที่ 1

คำแนะนำ ให้แต่ละกลุ่ม ร่วมกันอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามหัวข้อดังนี้ แล้วส่งตัวแทนนำเสนอ

1. ถ้านักศึกษาเป็นพิม นักศึกษาจะรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด
2. ถ้านักศึกษาเป็นเพื่อนของพิม นักศึกษาจะรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด
3. การที่เพื่อนแสดงความรู้สึกตามข้อ 2 จะมีผลต่อพิมอย่างไร

### ใบงานที่ 2

คำแนะนำ ให้แต่ละกลุ่ม ร่วมกันอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามหัวข้อดังนี้ แล้วส่งตัวแทนนำเสนอ

ถ้านักศึกษามีเพื่อนที่ได้รับผลกระทบจากปัญหาสารเสพติด นักศึกษาจะมีแนวทางในการช่วยเหลือและให้กำลังใจเพื่อนของนักศึกษาอย่างไร

## ใบความรู้สำหรับผู้สอน

### 1. ถ้านักศึกษาเป็นพิม นักศึกษาจะรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด

#### แนวคิดที่ควรได้

- รู้สึกเหงา โดดเดี่ยว เศร้าใจ เสียใจ ที่มีเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นกับครอบครัวของตนเอง เป็นเพราะพ่อเสพยาบ้าจนมีอาการทางจิต และทำร้ายแม่จนได้รับบาดเจ็บ

### 2. ถ้านักศึกษาเป็นเพื่อนของพิม นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด

#### แนวคิดที่ควรได้

- รู้สึกเห็นใจพิม เพราะพิมมีความทุกข์ใจที่พ่อต้องติดคุก แม่บาดเจ็บและเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาล ตัวพิมเองก็ไม่ได้ไปเรียนหนังสือ ซึ่งเป็นผลจากการที่พ่อเสพยาบ้า

### 3. การที่เพื่อนแสดงความรู้สึกตาม ข้อ 2 จะมีผลต่อพิมอย่างไร

#### แนวคิดที่ควรได้

- ทำให้พิมมีกำลังใจต่อสู้ชีวิต

### 4. ถ้านักศึกษามีเพื่อนที่ได้รับผลกระทบจากปัญหาเสพติด นักศึกษาจะมีแนวทางในการช่วยเหลือและให้กำลังใจเพื่อนของนักศึกษาอย่างไร

#### แนวคิดที่ควรได้

- พูดจาปลอบโยนเพื่อให้คลายความทุกข์
- แสดงความมีน้ำใจ โดยไปเยี่ยมเยียนและให้กำลังใจ
- รับฟังคำพูดของเพื่อน ด้วยความตั้งใจและเห็นใจ ช่วยให้เพื่อนได้ระบายความรู้สึกออกมา
- ปรึกษาครู เพื่อจัดหาทุนการศึกษาให้กับพิม

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 8 เรื่อง รู้ค่าของตน

เวลาที่สอน 2 ชั่วโมง

### สาระสำคัญ

ความดีงามหรือความสามารถต่าง ๆ ย่อมมีอยู่ในบุคคลแตกต่างกันไป การฝึกให้นักศึกษา ตระหนักในคุณค่าของตนเอง ส่งผลให้มีความรู้สึกทางบวกให้กับตนเองมากขึ้น และคิดทำแต่สิ่งที่เป็นผลดี โดยไม่ต้องพึ่งยาเสพติด

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความภูมิใจที่ไม่ไปใช้ยาเสพติด
2. ตระหนักถึงควมมีคุณค่าของผู้ที่ไม่ใช้สารเสพติด
3. ระบุแนวทางการสร้างความภูมิใจในตนเองในการที่ไม่ใช้ยาเสพติด

### กิจกรรมการเรียนการสอน

1. นำเข้าสู่บทเรียน โดยผู้สอนนำเสนอสนทนาด้วยคำถามว่า “นักศึกษาเคยทำความดีอะไรบ้าง” และ “เมื่อทำความดีแล้วรู้สึกอย่างไร”
2. ผู้สอนสุ่มถาม 3-4 คน
3. ผู้สอนอ่าน กรณีศึกษาเรื่อง “อุทาหรณ์ของวิชัย”
4. นักศึกษาจับคู่แลกเปลี่ยนความเห็น “นักศึกษารู้สึกอย่างไรกับการกระทำของวิชัยและสมนึก” และสุ่มถามนักเรียน 3-4 คู่
5. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน อภิปรายตามประเด็นในใบงานที่ 1
6. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ ผู้สอนรวบรวมข้อสรุปและอภิปรายเพิ่มเติม
7. กลุ่มเดิม อภิปรายตามประเด็นในใบงานที่ 2
8. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ ผู้สอนรวบรวมข้อสรุปและอภิปรายเพิ่มเติม

### สื่อการสอน

1. กรณีศึกษา “อุทาหรณ์ของวิชัย”
2. ใบงาน
3. ใบความรู้สำหรับผู้สอน

### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการแสดงความรู้สึกในกลุ่ม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในกลุ่ม
3. จากรายงานผลงานกลุ่ม

## ใบงานที่ 1

คำแนะนำ ให้แต่ละกลุ่ม ร่วมกันอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามหัวข้อดังนี้ แล้วส่งตัวแทนนำเสนอ

1. จากกรณีศึกษานักศึกษาคิดว่า วิชยารู้สึกอย่างไรต่อการกระทำของตนเอง
2. เพราะเหตุใดวิชยจึงไม่ลองใช้ยาเสพติด และถ้าวิชยลองใช้ยาเสพติด ตามที่สมนึกแนะนำให้ศึกษาคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับวิชย
3. ให้นักศึกษาช่วยกันบอกข้อดีของวิชยที่ทำให้เขาไม่ไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด
4. นักศึกษารู้สึกอย่างไรที่วิชยสามารถดูแลตนเองได้โดยไม่ต้องพึ่งยาเสพติด เพราะเหตุใด

## ใบงานที่ 2

คำแนะนำ ให้แต่ละกลุ่ม ร่วมกันอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามหัวข้อดังนี้ แล้วส่งตัวแทนนำเสนอ นักศึกษามีวิธีสร้างความภูมิใจได้อย่างไร โดยไม่ต้องพึ่งยาเสพติด

### กรณีศึกษา เรื่อง อุทาหรณ์ของวิชย”

วิชยอยู่กับตาและยาย พ่อแม่ไม่เคยกลับมาอีกเลย ตั้งแต่ปากวิชยไว้กับตายาย และไม่เคยส่งเสียเงินทองให้ตาและยายอีกด้วย และไม่เคยรู้ว่า พ่อ-แม่หน้าเป็นอย่างไร นอกจากรูปที่ยังคงมีเหลืออยู่ ตาและยายเลี้ยงดูเขามาตามลำพัง วิชยเองส่งสารตาและยายที่แก่แล้ว เขาจึงช่วยทำงานทุกอย่างที่ทำได้ เขาเป็นเด็กขยัน การเรียนพอใช้ วันหยุดเขาจะรับจ้างทำงานทุกอย่างที่มีคนจ้างเพื่อหารายได้ช่วยตายายอีกแรง

เมื่อปีที่ผ่านมามียาบ้าระบาดเข้ามาในหมู่บ้านมาก เข้ามาอย่างรวดเร็ว เด็ก ๆ หลายคนพากันติดยาบ้า สมนึกเป็นเพื่อนรุ่นเดียวกับวิชย เขาเรียนหนังสือห้องเดียวกัน ในชั้น ม. 2 บ้านของสมนึกร่ำรวยขึ้นผิดตา สมนึกเองก็ขายยาบ้าด้วยเช่นกัน เขาเอายาบ้าของเขาให้วิชยดู และบอกให้วิชยขาย จะได้เงินดีกว่ารับจ้างทำงาน และมีเงินใช้มากมาย วิชยตกใจมากที่รู้ว่าสมนึกขายยาบ้า วิชยจึงถามสมนึกว่า “นายใช้ยาพวกนี้ด้วยหรือเปล่า” สมนึกตอบว่า “ใช่ เพราะมันสนุกดี ทำให้เขาเที่ยวได้ดีขึ้น” สมนึกอยากให้วิชยลองดูสักครั้ง วิชยไม่คิดจะทำ เพราะเขาเห็นคนที่ติดยาแล้วมีอาการคลุ้มคลั่ง อาละวาดทำร้ายตัวเองและคนอื่นโดยไม่รู้ตัว เขาจึงถามสมนึกว่า “ไม่กลัวเป็นเหมือนคนอื่นหรือ” สมนึกบอกว่า “ไม่ติดหรอก เพราะใช้ครั้งละไม่มาก “ วิชยเป็นห่วงเพื่อนจึงบอกสมนึกว่า “ใช้ทุกวันอาจเลิกไม่ได้” สมนึกหัวเราะและบอกว่าวิชยคิดมาก

ในที่สุด เหตุการณ์ที่วิชยกลัวเกิดขึ้นในปลายวันหนึ่ง วิชยจำได้ไม่ลืม ตำรวจบุกจับบ้านที่ขายยาบ้า บ้านสมนึกต่อสู้กับตำรวจ พ่อแม่สมนึกถูกยิงตาย สมนึกเองก็ถูกจับ ภาพการยิงต่อสู้ของครอบครัวสมนึกยังอยู่ในความทรงจำของหลายคน และวิชยก็ยังจำภาพใบหน้าของสมนึกที่เห็นพ่อและแม่เสียชีวิตได้ดี ถึงตอนนี้วิชยรู้สึกดีที่เขาไม่ทำตามที่สมนึกชักชวนให้ลองใช้ และขายยาบ้า เขารู้สึกภูมิใจที่เขายังเรียนหนังสือ และทำงานช่วยเหลือตาและยายได้โดยไม่ต้องพึ่งยาเสพติด

## ใบความรู้สำหรับผู้สอน

### 1. จากกรณีศึกษา นักศึกษาคิดว่า วิชารู้สึกอย่างไรต่อการกระทำของตนเอง แนวคิดที่ควรได้

- รู้สึกภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะเขาเชื่อว่าเขาสามารถทำงานได้โดยไม่ต้องพึ่งยาเสพติด

### 2. เพราะเหตุใดวิชจึงไม่ลองใช้ยาเสพติด และถ้าวิชลองใช้ยาเสพติด ตามที่สมนึก แนะนำ นักศึกษาคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับวิช แนวคิดที่ควรได้

- เพราะเขาตระหนักในพิษภัยของยาเสพติด และผลกระทบของยาเสพติดต่อตนเอง และบุคคลรอบข้าง และถ้าวิชใช้ยาเสพติดตามที่สมนึกแนะนำ วิชอาจติดยาเสพติด และถูกตำรวจจับเช่นเดียวกับสมนึก

### 3. ให้นักศึกษาช่วยกันบอกข้อดีของวิชที่ทำให้เขาไม่ไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด แนวคิดที่ควรได้

- เป็นคนมีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่คล้อยตามคำชักชวนของสมนึก
- มีความกตัญญู ไม่ทำให้ตาและยายเสียใจ

### 4. นักศึกษารู้ได้อย่างไรที่วิชสามารถดูแลตนเองได้โดยไม่ต้องพึ่งยาเสพติด เพราะเหตุใด แนวคิดที่ควรได้

- รู้สึกดีใจและภูมิใจที่ถึงแม้เขาจะยากจน ขาดพ่อแม่ดูแล แต่เขาก็ยังเป็นคนเชื่อมั่นในตนเอง ไม่เห็นผิดเป็นชอบ

### 5. นักศึกษามีวิธีสร้างความภูมิใจได้อย่างไร โดยไม่ต้องพึ่งยาเสพติด แนวคิดที่ควรได้

- เคารพเชื่อฟังพ่อแม่
- ภูมิใจในสิ่งที่ตัวเองมีอยู่
- ตั้งใจเรียนหนังสือ

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 9 เรื่องการปฏิเสธและหาทางออก

เวลาที่สอน 2 ชั่วโมง

### สาระสำคัญ

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลของทุกคน การที่นักเรียนสามารถปฏิเสธการชวนของเพื่อนในสถานการณ์ที่อาจถูกชักจูงให้หลงเชื่อสารเสพติดได้สำเร็จ จะช่วยป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ได้

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถบอกสถานการณ์ที่ควรปฏิเสธได้
2. นักเรียนสามารถปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่ควรปฏิเสธได้ถูกต้องตามหลักการปฏิเสธ
3. นักเรียนสามารถแสดงการปฏิเสธได้ถูกต้องตามขั้นตอนของหลักการปฏิเสธ

### กิจกรรมการเรียนการสอน

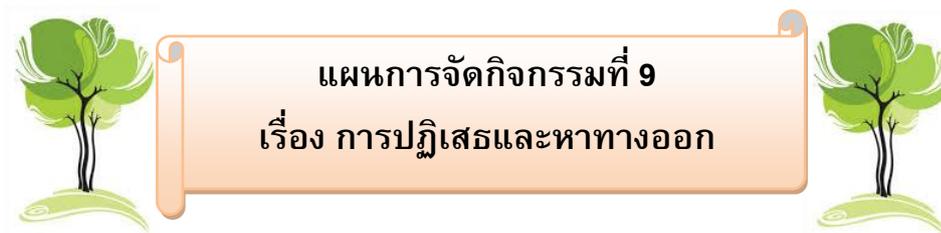
1. ผู้สอนนำเสนอว่า การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคล เมื่อเราไม่ชอบไม่เห็นด้วยสามารถปฏิเสธได้ และถามนักเรียนว่า “นักเรียนเคยปฏิเสธเพื่อนบ้านหรือไม่ สถานการณ์ใดบ้าง สุ่มถามนักเรียน 3-5 คน
2. ให้นักศึกษา 3 คน (ผู้สอนเตรียมไว้ล่วงหน้า) แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์จำลอง
3. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3-5 คน ร่วมกันทำใบงานที่ 1 เรื่อง การปฏิเสธและหาทางออก
4. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอหน้าชั้น
5. ผู้สอนสรุปสถานการณ์ที่ควรปฏิเสธ
6. ผู้สอนบรรยายประกอบใบความรู้หลักการปฏิเสธ
7. นักเรียนแบ่งกลุ่มกลุ่มละ 5 คน ร่วมกันปฏิบัติงานตามใบงานที่ 2
8. แต่ละกลุ่ม แสดงบทบาทสมมติ ตามบทที่กลุ่มช่วยกันคิด
9. ผู้สอนและนักเรียนร่วมกันสรุป

### สื่อการสอน

1. สถานการณ์จำลองเรื่อง ไม่ลองไม่รู้ จริงหรือ
2. ใบงาน
3. เอกสารประกอบคำบรรยาย เรื่อง หลักการปฏิเสธ
4. ใบความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้”

### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่มย่อยและในชั้นเรียน
2. สังเกตจากการฝึกปฏิบัติของนักศึกษา



## แผนการจัดกิจกรรมที่ 9 เรื่อง การปฏิเสธและหาทางออก

### ใบงานที่ 1

คำแนะนำ จากสถานการณ์ ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มกลุ่มละ 3-5 คน ร่วมกันอภิปรายจนได้ข้อสรุป แล้วเตรียมตัวแทนกลุ่ม 1 คน รายงานหน้าชั้น

1. เหตุผลข้อใด ไม่น่าจะปฏิเสธกอล์ฟ
2. การปฏิเสธที่เห็นการปฏิเสธที่ดี (เพื่อนไม่โกรธ) หรือไม่ เพราะเหตุใด
3. สถานการณ์ใดบ้างที่ควรปฏิเสธเพื่อน ให้นักศึกษายกตัวอย่างกลุ่มละ 3 สถานการณ์

### ใบงานที่ 2

#### แผนการจัดกิจกรรมเรื่อง การปฏิเสธและหาทางออก

คำแนะนำ ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 7-8 คน เพื่อฝึกทักษะการปฏิเสธตามหลักการปฏิเสธกลุ่มละ 1 สถานการณ์ โดยคิดบทสนทนาเอง แล้วเตรียมแสดงให้เพื่อนดูหน้าชั้น

- สถานการณ์ที่ 1 เมื่อเพื่อนชวนหนีเรียน  
 สถานการณ์ที่ 2 เมื่อเพื่อนชวนเสพยาบ้า  
 สถานการณ์ที่ 3 เมื่อเพื่อนชวนขายยาบ้า  
 สถานการณ์ที่ 4 เมื่อเพื่อนชวนให้ดื่มเหล้า  
 สถานการณ์ที่ 5 เมื่อเพื่อนชวนให้สูบบุหรี่

#### สถานการณ์จำลอง เรื่อง ไม่ลองไม่รู้ จริงหรือ

#### แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ

คำแนะนำสำหรับผู้สอน สถานการณ์จำลองนี้ใช้สำหรับตัวแทนนักศึกษาแสดงบทบาทสมมติ ผู้สอนควรเตรียมนักศึกษาไว้ก่อนชั่วโมงสอน เพื่อฝึกซ้อมบทสนทนาให้มีความชำนาญ เมื่อถึงขั้นตอนการแสดงบทบาทสมมติจึงเชิญนักศึกษาที่เตรียมไว้ออกไปแสดงหน้าชั้น

## ใบความรู้เรื่อง หลักการปฏิเสธ

1. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ
2. ใช้ความรู้สึกประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่นการบอกความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น
3. การขอความเห็นชอบ และแสดงการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ จะเป็นการรักษาหัวใจของผู้ชวน
4. เมื่อถูกเข้าชี้ ต่อว่า หรือสบประมาท ไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้นเพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้
  - 4.1 ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้อ้ออ้าง พร้อมทั้งบอกสาเหตุทางเสียงจากเหตุการณ์
  - 4.2 การต่อรอง โดยหากิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน
  - 4.3 การผัดผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

## ใบความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้”

### เรื่อง การปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ

1. เพราะเหตุใดกอล์ฟจึงปฏิเสธไม่ได้อีก
 

แนวคิดที่ควรได้

  - เพราะไม่ทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง คือ สูบบุหรี่
2. การปฏิเสธที่เห็นเป็นการปฏิเสธที่ดี (เพื่อนไม่โกรธ) หรือไม่เพราะเหตุใด
 

แนวคิดที่ควรได้

  - ให้โอกาสนักศึกษาตอบตามเหตุผลของกลุ่มได้อย่างอิสระ
3. สถานการณ์ใดบ้างที่ควรปฏิเสธเพื่อน ให้นักศึกษายกตัวอย่างกลุ่มละ 3 สถานการณ์
 

แนวคิดที่ควรได้

  - สถานการณ์ที่ผิดระเบียบของสถาบันและสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 10 เรื่อง อารมณ์นั้นสำคัญไหน

เวลาที่สอน 2 ชั่วโมง

### สาระสำคัญ

เหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตมีผลทำให้เกิดอารมณ์ เมื่อตรงกับความมุ่งหวังก็พอใจ เมื่อผิดหวังก็เสียใจหรือโกรธ การแสดงออกทางอารมณ์ทางด้านใดก็ตามที่เกินพอดี หรือขาดการควบคุม เป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ของสังคม การฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถเลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ได้
2. สามารถแสดงอารมณ์ได้ถูกต้องและเหมาะสมกับสถานการณ์ ต่าง ๆ
3. แนะนำเพื่อนและผู้อื่นในเรื่องการควบคุมอารมณ์

### กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. นำเข้าสู่บทเรียน โดยผู้สอนถามนักศึกษาว่า “ลักษณะอารมณ์ของคนเรามีอะไรบ้าง” สุ่มถาม 3-4 คน
2. ให้นักศึกษาสังเกตการณ์แสดงออกตามสถานการณ์จำลองเรื่อง “ชีวิตของปาน” ที่สมาชิกสาริต
3. นักศึกษาแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 10 คน อภิปรายตามประเด็นในใบงานที่ 1
4. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ ผู้สอนรวบรวมข้อสรุป และอภิปรายเพิ่มเติมความรู้เรื่อง “การจัดการกับอารมณ์”
5. นักศึกษากลุ่มเดิม อภิปรายตามประเด็นในใบงานที่ 2
6. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ ผู้สอนรวบรวมข้อสรุป และอภิปรายเพิ่มเติม
7. ให้นักศึกษากลุ่มเดิมแสดงสถานการณ์จำลองเรื่อง “ชีวิตของบ้าน” ใหม่ตามความคิดเห็นสมาชิกในกลุ่ม
8. ผู้สอนและนักศึกษาร่วมกันประเมินการแสดงของแต่ละกลุ่ม

### สื่อการสอน

1. กรณีศึกษา เรื่อง “ชีวิตของปาน”
2. ใบงาน
3. เอกสารประกอบการบรรยาย
4. แนวคิดสำหรับผู้สอน

### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการแสดงความรู้สึกในกลุ่ม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในกลุ่ม
3. จากรายงานผลงานกลุ่ม

**ใบงานที่ 1**  
**เรื่อง อารมณ์นั้นสำคัญใจ**

คำแนะนำ เมื่อนักศึกษาได้ชมการแสดงสถานการณ์จำลอง “ชีวิตของปาน” แล้ว ให้นักศึกษากลุ่มละ 5 คน ร่วมอภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้ แล้วส่งตัวแทนนำเสนอ

1. เพราะเหตุใดครอบครัวนี้จึงทะเลาะกัน
2. ผลที่เกิดจากการทะเลาะกันคืออะไร
3. ถ้าจะไม่ให้เกิดการทะเลาะกัน สมาชิกในครอบครัวแต่ละคน จะต้องทำอย่างไร

**ใบงานที่ 2**  
**เรื่อง อารมณ์นั้นสำคัญใจ**

คำแนะนำ จากสถานการณ์จำลอง “ชีวิตของปาน” ให้นักศึกษากลุ่มละ 5 คน ช่วยกันวิเคราะห์ขั้นตอนต่าง ๆ ตามหลักการจัดการกับอารมณ์ 4 ขั้นตอน ตามที่เรียนมาแล้ว และบันทึกลงในแบบบันทึกนี้

1. **สำรวจอารมณ์** : ปานมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อถูกฝ่ายปกครองจับบุหรีได้ในกระเป๋าหนังสือ
2. **คาดการณ์ผลดี-ผลเสีย**ของการแสดงอารมณ์

สถานการณ์	ผลดี	ผลเสีย
1. ถ้าปานแสดงอารมณ์	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....
2. ถ้าปานไม่แสดงอารมณ์	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....

3. ปานควรเลือกวิธีควบคุมอารมณ์โดย

.....  
.....

4.สำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย

.....  
.....

ถ้าปานควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ปานจะรู้สึก

.....  
.....

ถ้าปานควบคุมอารมณ์ได้ ปานรู้สึก

.....  
.....

**ใบงานที่ 3**  
**เรื่อง อารมณ์นั้นสำคัญใจ**

คำแนะนำ ให้แต่ละกลุ่ม แสดงสถานการณ์จำลอง “เรื่องของปาน” ได้ถูกต้องตามขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์ ตามที่ได้เรียนไปแล้ว โดยให้นักศึกษาช่วยกันคิดบทสนทนาใหม่ แล้วฝึก

**สถานการณ์จำลอง เรื่อง ชีวิตของปาน”**  
**เรื่อง อารมณ์นั้นสำคัญใจ**

ปานอายุ 15 ปี ถูกครูฝ่ายปกครองค้นพบบุหรี่ยาเสพติดในกระเป๋าหนังสือ จึงได้เชิญผู้ปกครองมาพบเพื่อร่วมกันแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เมื่อปานกลับไปถึงบ้าน

- พ่อ : กลับมาแล้วเหรอไอ้ตัวดี ทำตัวเหลวไหลจริงนะแก พ่อ แม่ พี่ น้อง พลอยเสียชื่อเสียงไปด้วย แกนี่เลวจริง ๆ
- ปาน : พ่อครับ ฟังผมก่อน
- พ่อ : ไม่ต้องมาเรียกฉันว่าพ่อ ดูซิ! อุตส่าห์ส่งเสียให้เรียนหนังสือ ก็ไม่เรียน กลับไปติดยาเสียนี้
- ปาน : โห้! พ่อ ไม่ฟังผมเลย เออะอะก็ด่า เออะอะก็ว่า
- พ่อ : อ้อ ! แล้วแกมันดีนักนี้
- ปาน : ใคร ๆ ก็อยากเป็นคนดีกันทั้งนั้นแหละพ่อ
- พ่อ : รู้แล้วทำไมไม่ทำ ยังมีหน้ามาเถียงอีก ไป จะไปไหนก็ไป
- ปาน : พ่อไล่ผมเหรอ ! ดี แล้วผมจะไม่กลับมาให้พ่อเห็นหน้าอีก
- แม่ : ปาน จะไปไหนนะลูก อย่าไปนะ
- พ่อ : เอ๊ะ! แม่นี่ยังไ้ คอยให้ท้ายลูกอยู่เรื่อย มันถึงได้เป็นอย่างนี้
- แม่ : อย่างมาโทษกัน พ่อนั่นแหละตัวดี เออะอะก็งาน ทำแต่งงาน ไม่เคยมีเวลาให้ลูก

## เอกสารประกอบการบรรยาย เรื่อง การจัดการกับอารมณ์”

อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นจากผลกระทบต่าง ๆ ภายนอก อารมณ์มีทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุม อาจก่อให้เกิดผลเสียได้ การจัดการหรือการควบคุมอารมณ์ เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยมีขั้นตอน 4 ขั้นตอนคือ

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

## ใบความรู้สำหรับผู้สอน แนวคิดที่ควรได้

1. เพราะเหตุใดครอบครัวนี้จึงทะเลาะกัน
  - เพราะเกิดความขัดแย้งกัน ต่างคนต่างใช้อารมณ์
2. ผลที่เกิดจากการทะเลาะกันคืออะไร
  - เกิดความไม่เข้าใจกัน มีปัญหาทางอารมณ์และทำให้การแก้ปัญหายากขึ้น
3. ถ้าจะไม่ให้เกิดการทะเลาะกัน สมาชิกในครอบครัวแต่ละคน จะต้องทำอย่างไร
  - รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง ยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น
4. จากสถานการณ์จำลอง วิเคราะห์ขั้นตอนตามหลักการจัดการกับอารมณ์
  - 4.1 สสำรวจอารมณ์ : ปานมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อถูกฝ่ายปกครองจับบุหรืใส่กัญชาได้ในกระเป๋านั่งสือ
    - เสียใจ กังวลใจ
    - กลัวพ่อแม่รู้
    - กลัวเพื่อนไม่คบ
  - 4.2 คาดการณ์ผลดี ผลเสียของการแสดงอารมณ์
    - ถ้าแสดงอารมณ์
 ผลดี คือ ได้ระบายอารมณ์  
 ผลเสีย คือ ปัญหาลูกกลาม
    - ถ้าไม่แสดงอารมณ์
 ผลดี คือ ได้หยุดคิดทบทวน  
 ผลเสีย คือ มีความกดดัน
  - 4.3 ปานควรเลือกรวิธีควบคุมอารมณ์โดย
    - หายใจเข้า-ออก ยาว ๆ
  - 4.4 สสำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย
    - ถ้าปานควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ปานจะรู้สึกเสียใจในการกระทำของตนเอง
    - ถ้าปานควบคุมอารมณ์ได้ ปานจะรู้สึกชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้



เวลาที่สอน 2 ชั่วโมง

### สาระสำคัญ

ยาเสพติดทุกชนิดให้โทษและเป็นอันตรายต่อสุขภาพและชีวิตทำให้ชาติบ้านเมือง  
สูญเสีย ทางเศรษฐกิจและสังคม ฉะนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงและป้องกันการติดยาเสพติดทุกชนิด

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถหลีกเลี่ยงและป้องกันยาเสพติด
2. เสนอแนะแนวทางในการปฏิบัติตน และแนะนำผู้อื่นเพื่อหลีกเลี่ยงป้องกันยาเสพติด

ได้

### กิจกรรมการเรียนการสอน

1. ผู้สอนถามว่า “ถ้าพบผู้มีพฤติกรรมแปลก ๆ หรือสงสัยว่าเป็นผู้เสพยาเสพติด  
นักศึกษาควรปฏิบัติอย่างไร” ผู้สอนสุ่มถาม 3-5 คน
2. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 10 คน อภิปรายตามประเด็นในใบงานที่ 1
3. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ ผู้สอนรวบรวมข้อสรุปและอภิปรายเพิ่มเติม
4. กลุ่มเดิม อภิปรายตามประเด็นในใบงานที่ 2
5. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ ผู้สอนรวบรวมข้อสรุปและอภิปรายเพิ่มเติม

### สื่อการสอน

ใบงาน

### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการแสดงความรู้สึกในกลุ่ม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในกลุ่ม
3. จากรายงานผลงานกลุ่ม



**ใบงานที่ 1**  
**เรื่อง การปฏิบัติตนที่เหมาะสม**

คำแนะนํา ให้รวมกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ร่วมอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามหัวข้อที่ได้รับมอบหมาย แล้วส่งตัวแทนนำเสนอ

นักศึกษามีวิธีหรือแนวปฏิบัติตนอย่างไร เพื่อหลีกเลี่ยงและป้องกันสิ่งเสพติด



**ใบงานที่ 2**  
**เรื่อง การปฏิบัติตนที่เหมาะสม**

คำแนะนํา ให้รวมกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ร่วมอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามหัวข้อที่ได้รับมอบหมาย แล้วส่งตัวแทนนำเสนอ

ผู้ติดยาเสพติดมีลักษณะอาการอย่างไรที่นักศึกษาสามารถสังเกตได้ว่าติดยาเสพติดและควรหลีกเลี่ยง



### นักศึกษาวิธีหรือแนวปฏิบัติอย่างไรบ้าง เพื่อหลีกเลี่ยงและป้องกันสิ่งเสพติด แนวคิดที่ควรได้

1. การป้องกันตนเอง
  - 1.1 ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโทษของยาเสพติด
  - 1.2 ไม่ทดลองหรือหลงเชื่อคำโฆษณาเกี่ยวกับสรรพคุณของยาเสพติดทุกชนิด
  - 1.3 แก้ปัญหาชีวิตในทางที่ถูกต้อง
  - 1.4 ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
  - 1.5 บำรุงร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ
2. การสร้างบรรยากาศในครอบครัว
  - 2.1 สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว
  - 2.2 รู้จักบทบาทหน้าที่ของตัวเอง
  - 2.3 ประพฤติตนเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
3. การสร้างชุมชนให้เข้มแข็ง
  - 3.1 คนในชุมชนศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด
  - 3.2 เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน
  - 3.3 ให้ความร่วมมือกับทางราชการ

### ผู้ติดยาเสพติดมีลักษณะอาการอย่างไรที่นักศึกษาสามารถสังเกตได้ว่าติดยาเสพติดและ ควรหลีกเลี่ยง

#### แนวคิดที่ควรได้

1. ความประพฤติทั่วไปเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น ไม่มีระเบียบ เกเร หนีเรียน
2. อารมณ์เปลี่ยนแปลงกลายเป็นคนหงุดหงิด โมโหง่าย
3. มีล้มลุกคลุกคลาน ชอบแยกตัวอยู่คนเดียวเงียบ ๆ เข้าห้องน้ำบ่อยเพื่อเสพยา
4. เมื่อถึงเวลาเสพยาแล้วไม่ได้เสพยาจะมีอาการขาดยา
5. สุขภาพทรุดโทรม ผอม ง่วงเหงาหาวนอนอยู่เสมอ
6. ใช้เงินเปลืองมากจนผิดปกติ
7. มักมียาแปลก ๆ เก็บไว้ในที่ส่วนตัว
8. พบรอยเข็มฉีดยาตามแขน ขา สะโพก โดยที่ไม่ได้เจ็บป่วยแต่อย่างไร

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 12 เรื่อง การจัดการกับความเครียด

เวลาที่สอน 2 ชั่วโมง



### สาระสำคัญ

ความเครียดทำให้เกิดความไม่สมดุลของร่างกายและจิตใจ นำไปสู่ความเจ็บป่วยได้ ถ้า นักศึกษาได้ฝึกทักษะการจัดการกับความเครียดได้อย่างถูกต้อง จะทำให้เกิดผลดีกับสุขภาพ ร่างกายและจิตใจของตนเอง

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ นักศึกษาบอกลักษณะที่แสดงถึงความเครียดของตนเองได้
2. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถเลือกใช้วิธีการจัดการกับความเครียดของตนเองได้

### กิจกรรมการเรียนการสอน

1. นำเข้าสู่บทเรียนโดยคำถามว่า “นักศึกษาเคยมีเรื่องไม่สบายใจหรือไม่” สุ่มถาม 3-5 คน โดยไม่สรุป และถามต่อว่า “เมื่อนักศึกษาไม่สบายใจนักศึกษามีอาการอย่างไร” สุ่มถาม 3-5 คน (บันทึกไว้)

2. ผู้สอนสรุปเฉพาะอาการที่มีสาเหตุจากความเครียด ได้แก่ อาการปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ตกใจง่าย ใจสั่น ไม่มีสมาธิ

3. ผู้สอนบรรยายเรื่อง “การผ่อนคลายความเครียด”

4. ผู้สอนสาธิตผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการหายใจ และการทำสมาธิ

5. นักเรียนฝึกปฏิบัติ

6. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ร่วมกันอภิปรายตามประเด็น ดังนี้

- บอกความแตกต่างของความรู้สึก ก่อนและหลังการฝึกในผ่อนคลายความเครียด

ทั้ง 3 วิธี

- สรุปประโยชน์ของการผ่อนคลายความเครียด

7. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ

8. ผู้สอนและนักศึกษาร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญ

### สื่อการสอน

- เอกสารประกอบการบรรยาย
- ซีดีซีรอมะ

### การประเมินผล

1. สังเกตความเข้าใจและการมีส่วนร่วม
2. สังเกตจากการฝึกปฏิบัติ

## ใบความรู้สำหรับผู้สอน เรื่อง ความเครียด

### การผ่อนคลายความเครียด

ความเครียดเกิดจากสาเหตุสำคัญ 2 ประการ คือ

1. สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ปัญหาการเงิน ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเรียน ปัญหาสุขภาพ ปัญหามลพิษ ปัญหาโรคติด ปัญหาน้ำหนัก ปัญหาฝนแล้ง ปัญหาความขัดแย้ง ระหว่างบุคคล ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้คนเราเกิดความเครียดขึ้นมาได้

2. การคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล เราจะสังเกตได้ว่าคนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ใจเย็น จะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เอาจริงเอาจังกับชีวิต และใจร้อน นอกจากนี้คนที่รู้สึกว่ามีคนคอยให้การช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา เช่น มีคู่สมรส มีพ่อแม่ญาติพี่น้อง มีเพื่อนสนิทที่รักใคร่ และไว้วางใจกันได้ ก็จะมีมีความเครียดน้อยกว่าคนที่อยู่โดดเดี่ยวตามลำพังด้วย

ความเครียดมักไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดเพียงสาเหตุเดียว แต่มักจะเกิดจากทั้งสองสาเหตุ ประกอบกัน คือ มีปัญหาเป็นตัวกระตุ้นและมีการคิด การประเมินสถานการณ์ เป็นตัวบ่งบอกว่า จะเครียดมากน้อยแค่ไหน

### การสำรวจความเครียดด้วยตนเอง

ความเครียดจะส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม ดังนี้  
ความผิดปกติทางร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ ไมเกรน ท้องเสียหรือท้องผูก นอนไม่หลับหรือวงง เหนงาหาวนอนตลอดเวลา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ ท้องอืดเพื่ออาหารไม่ย่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มือเย็นเท้าเย็น เหงื่อออกตามมือตามเท้า ใจสั่น ถอนหายใจบ่อย ๆ ผิวหนังเป็นผื่นคัน เป็นหวัดบ่อย ๆ แพ้อากาศง่าย ฯลฯ  
ความผิดปกติทางจิตใจ ได้แก่ วิตกกังวล คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่าย ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด โกรธง่าย ใจน้อย เบื่อหน่าย ซึมเศร้าเหงา ว่าเหว่ สิ้นหวัง หมดความรู้สึกสนุกสนาน เป็นต้น

ความผิดปกติทางพฤติกรรม ได้แก่ สูบบุหรี่ ดื่มสุรามากขึ้น ใช้สารเสพติด ใช้ยานอนหลับ จู้จี้ขี้น ขวนทะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อย ๆ ดิ่งผม กัดฟัน ผุดลุกผุดนั่ง เจียบขีริม เก็บตัว เป็นต้น

## การผ่อนคลายความเครียดโดยทั่ว ๆ ไป

### 1. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

#### วิธีฝึก

เลือกสถานที่ที่สงบปราศจากเสียงรบกวน นั่งในท่าที่สบาย คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้า หลับตา ทำใจให้ว่าง ตั้งสมาธิอยู่ที่กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 10 กลุ่ม ดังนี้

1. มือและแขนขวา โดยกำมือ เกร็งแขน แล้วคลาย
2. มือและแขนซ้าย โดยทำเช่นเดียวกัน
3. หน้าผาก โดยเลิกคิ้วสูงแล้วคลาย ขมวดคิ้วแล้วคลาย
4. ตา แก้ม จมูก โดยหลับตาแน่น ย่นจมูกแล้วคลาย
5. ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก โดยกัดฟัน ใช้ลิ้นดันเพดานปากแล้วคลาย เม้มปากแน่นแล้วคลาย
6. คอ โดยก้มหน้าให้คางจรดคอแล้วคลาย เงยหน้าจนสุดแล้วคลาย
7. ออก ไหล่ และหลัง โดยหายใจเข้าลึก ๆ กลั้นไว้แล้วคลาย ยกไหล่สูงแล้วคลาย
8. หน้าท้อง และก้น โดยแขม่วท้องแล้วคลาย ขมิบก้นแล้วคลาย
9. เท้าและขาขวา โดยเหยียดขา งอนิ้วเท้าแล้วคลาย เหยียดขากระดกปลายเท้าแล้วคลาย
10. เท้าและขาซ้ายโดยทำเช่นเดียวกัน

#### ข้อแนะนำ

1. ระยะเวลาที่เกร็งกล้ามเนื้อ ให้น้อยกว่าระยะเวลาที่ผ่อนคลาย เช่น เกร็ง 3-5 วินาที ผ่อนคลาย 10-15 วินาที เป็นต้น
2. เวลากำมือ ระวังอย่าให้เล็บจิกเนื้อตัวเอง
3. ควรฝึกประมาณ 8-12 ครั้ง เพื่อให้เกิดความชำนาญ
4. เมื่อคุ้นเคยกับการผ่อนคลายแล้ว ให้ฝึกคลายกล้ามเนื้อได้เลย โดยไม่จำเป็นต้องเกร็งก่อน
5. อาจเลือกคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่เป็นปัญหาเท่านั้นก็ได้ เช่น บริเวณใบหน้า ต้นคอ หลัง ไหล่ เป็นต้น ไม่จำเป็นต้องคลายกล้ามเนื้อทั้งตัว จะช่วยให้ใช้เวลาน้อยลง และสะดวกมากขึ้น

## 2. การฝึกการหายใจ

### วิธีการฝึก

นั่งในท่าที่สบาย หลับตา เอามือประสานไว้บริเวณท้อง ค่อย ๆ หายใจเข้า พร้อม ๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ 1...2...3...4... ให้มือรู้สึกวาท้องพองออก กลั้นหายใจเอาไว้ชั่วคราว นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้า ๆ 1...2...3...4...5...6...7...8... พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลงทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้า ๆ กลั้นไว้ แล้วหายใจออก โดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าช่วงหายใจเข้า

### ข้อแนะนำ

1. การฝึกการหายใจ ควรทำติดต่อกันประมาณ 4-5 ครั้ง
2. ควรฝึกทุกครั้งที่อยู่สักโกรธ รู้สึกไม่สบายใจ หรือฝึกทุกครั้งที่นึกได้
3. ทุกครั้งที่หายใจออก ให้รู้สึกได้ว่าผลักดันความเครียดออกมาด้วยจนหมดเหลือไว้แต่ความรู้สึกไม่สบายเท่านั้น
4. ในแต่ละวัน ควรฝึกการหายใจที่ถูกวิธีให้ได้ประมาณ 40 ครั้ง แต่ไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกันในคราวเดียวกัน

## 3. การทำสมาธิ

### วิธีการฝึก

#### ขั้นที่ 1

- นั่งในท่าที่สบาย จะเป็นการนั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ
  - หลับตา หายใจเข้า หายใจออกช้า ๆ
  - เริ่มนับลมหายใจเข้าออก ดังนี้
  - หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1
  - หายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 2
  - นับไปเรื่อย ๆ จนถึง 5 แล้วเริ่มนับ 1 ใหม่
  - นับจนถึง 6 แล้วเริ่ม 1 ใหม่
  - นับจนถึง 7 แล้วเริ่ม 1 ใหม่
  - นับจนถึง 8 แล้วเริ่ม 1 ใหม่
  - นับจนถึง 9 แล้วเริ่ม 1 ใหม่
  - นับจนถึง 10
  - ครบ 10 ถือเป็น 1 รอบ แล้วเริ่ม 1-5 ใหม่ ดังตัวอย่างต่อไปนี้
- 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6  
 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7  
 1,2 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8  
 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9  
 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10  
 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

ฯลฯ

ในการฝึกครั้งแรก ๆ อาจยังไม่มีสมาธิพอ ทำให้นับเลขผิดพลาด หรือบางทีอาจมีความผิดอื่นแทรกเข้ามาทำให้ลืมนับเป็นบางช่วง ถือเป็นเรื่องปกติต่อไปให้พยายามตั้งสติใหม่ เมื่อมีความคิดอื่นแทรกเข้ามาก็ให้รับรู้ แล้วปล่อยให้ผ่านไป ไม่เก็บมาคิดต่อในที่สุดก็จะสามารถนับเลขได้อย่างต่อเนื่องและไม่ผิดพลาด เพราะมีสมาธิดีขึ้น

### ขั้นที่ 2

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

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5

ฯลฯ

### ขั้นที่ 3

- เมื่อนับลมหายใจได้เร็วและไม่ผิดพลาด แสดงว่าจิตใจสงบมากกว่าแล้วคราวนี้ให้ใช้สติรับรู้ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว ไม่ต้องนับเลขอีก และไม่คิดเรื่องใด ๆ ทั้งสิ้น มีแต่ความสงบเท่านั้น

### ข้อแนะนำ

ควรฝึกสมาธิเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะก่อนนอน จะช่วยให้นอนหลับได้ดี



ภาคผนวก ค  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

**แบบประเมินความสอดคล้องขององค์ประกอบหลักสูตร  
การฝึกอบรมผู้นำนักศึกษาป้องกันการใช้สารเสพติด**

คำชี้แจง ให้ท่านพิจารณาว่า องค์ประกอบต่าง ๆ ของหลักสูตรฝึกอบรมฉบับนี้ ว่าจะมีความสอดคล้องกันกับองค์ประกอบอื่น ๆ /บริบทอื่น ๆ หรือไม่ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามความคิดเห็นของท่าน

ที่	ประเด็นพิจารณา	ความสอดคล้อง		
		+1	0	-1
1	จุดมุ่งหมายของหลักสูตร สอดคล้องกับหลักการของหลักสูตร			
2	โครงสร้างเนื้อหาของหลักสูตร สอดคล้องกับหลักการของหลักสูตร			
3	จุดมุ่งหมายของหลักสูตรฝึกอบรมกับโครงสร้างเนื้อหาของหลักสูตรฝึกอบรม			
4	จุดมุ่งหมายของหลักสูตรกับกิจกรรมและวิธีการฝึกอบรม			
5	จุดมุ่งหมายของหลักสูตรฝึกอบรมกับสื่อการฝึกอบรม			
6	จุดมุ่งหมายของหลักสูตรฝึกอบรมกับการวัดและประเมินผล			
7	จุดมุ่งหมายของหลักสูตรฝึกอบรมกับจุดมุ่งหมายแต่ละกิจกรรม 7.1 แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 7.2 แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 7.3 แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 7.4 แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 7.5 แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 7.6 แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 7.7 แผนการจัดกิจกรรมที่ 7 7.8 แผนการจัดกิจกรรมที่ 8 7.9 แผนการจัดกิจกรรมที่ 9 7.10 แผนการจัดกิจกรรมที่ 10 7.11 แผนการจัดกิจกรรมที่ 11 7.12 แผนการจัดกิจกรรมที่ 12			

ที่	ประเด็นพิจารณา	ความสอดคล้อง		
		+1	0	-1
8	โครงสร้างเนื้อหาเกี่ยวกับวิธีการฝึกอบรมและการจัดกิจกรรม			
9	โครงสร้างเนื้อหาเกี่ยวกับสื่อการฝึกอบรม			
10	กิจกรรมและวิธีการฝึกอบรมกับสื่อการฝึกอบรม			
11	กิจกรรมและวิธีการฝึกอบรมกับวิธีการวัดและประเมินผล			

### ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
(.....)

ตำแหน่ง.....

**แบบประเมินความเหมาะสมขององค์ประกอบหลักสูตร  
การฝึกอบรมผู้นำนักศึกษาป้องกันการใช้สารเสพติด**

คำชี้แจง ให้ท่านพิจารณาว่า องค์ประกอบต่าง ๆ ของหลักสูตรในส่วนต่าง ๆ ต่อไปนี้ มีความเหมาะสมมากน้อยเพียงใด และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามระดับความเหมาะสม

ที่	ประเด็นพิจารณา	ความเหมาะสม				
		5	4	3	2	1
1	หลักการของหลักสูตรมีความสอดคล้องกับสภาพปัญหาของสังคม					
2	หลักการของหลักสูตรมีความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติจริง					
3	จุดมุ่งหมายของหลักสูตรมีความเหมาะสมกับเนื้อหา					
4	เนื้อหาสาระของหลักสูตรการฝึกอบรม ครอบคลุมความรู้ที่ผู้เรียนควรจะได้เรียนรู้					
5	เนื้อหาสาระของหลักสูตรมีความเหมาะสมกับการนำไปปฏิบัติจริง					
6	การกำหนดระยะเวลาในการฝึกอบรมมีความเหมาะสม					
7	แนวการจัดการฝึกอบรมมีความเหมาะสมกับความสามารถในการเรียนรู้ของนักเรียน					
8	แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร					
9	กระบวนการฝึกอบรมมีความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติจริง					
10	กระบวนการจัดการเรียนรู้เหมาะสมกับจุดประสงค์การเรียนรู้					
11	วิธีวัดและประเมินผล (ประเมินจากการตรวจสอบ การบรรลุจุดมุ่งหมายของหลักสูตร และความเป็นไปในการวัดและประเมินผล					

ที่	ประเด็นพิจารณา	ความเหมาะสม				
		5	4	3	2	1
12	จำนวนหน่วยฝึกอบรมเหมาะสมกับของข่ายของหลักสูตรฝึกอบรม					
13	ระยะเวลาในการฝึกอบรม (ประเมินจากกิจกรรมและวิธีการฝึกอบรม)					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
(.....)

ตำแหน่ง.....

**แบบสอบถามเจตคติต่อหลักสูตรฝึกอบรมผู้นำนักศึกษา**  
**ป้องกันการใช้สารเสพติด สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี**  
**คำชี้แจง**

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

**ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล**

1. เพศ

( ) ชาย                      ( ) หญิง

2. ท่านเคยเข้ารับการอบรมการป้องกันการใช้สารเสพติดมาก่อนหรือไม่

( ) เคย                      ( ) ไม่เคย

**ตอนที่ 2 เจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม**

รายการประเมิน	เห็น ด้วย มาก ที่สุด	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง
1. ข้าพเจ้าเข้ารับการอบรมด้วยความเต็มใจ					
2. อยากให้แต่ละกิจกรรมอบรมหมดเวลาเร็ว ๆ					
3. เรื่องราวในหลักสูตรฝึกอบรมน่าสนใจ					
4. รู้สึกสนุกเมื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ในการอบรม					
5. การเข้าอบรมครั้งนี้รู้สึกว่าได้ประโยชน์มาก					
6. กิจกรรมที่อบรมมีหลากหลายรูปแบบน่าสนใจ					
7. เวลาเข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกง่วงนอนมากที่สุด					
8. เห็นความสำคัญของการป้องกันการสารเสพติด					
9. ข้าพเจ้าได้ประโยชน์จากการอบรมครั้งนี้มาก					
10. หลักสูตรฝึกอบรมสามารถป้องกันตนเองให้ห่างไกลจากยาเสพติดได้					
11. กิจกรรมในหลักสูตรอบรมทำให้มีความสนุกสนานรู้สึกผ่อนคลาย					
12. กิจกรรมที่ใช้ในการฝึกอบรมเป็นกิจกรรมที่แปลกใหม่ที่น่าสนใจ					
13. อยากเข้าร่วมอบรมแบบนี้อีก					
14. ควรจัดอบรมแบบนี้ทุก ๆ ปี					
15. ข้าพเจ้าดีใจที่มีโอกาสได้เข้ารับการอบรม					

## แบบสัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมผู้นำนักศึกษา ป้องกันการใช้สารเสพติด

ตอนที่ 1 สถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้สัมภาษณ์

1. เพศ

.....

2. ระดับการศึกษาสูงสุด

.....

3. ตำแหน่งงาน

.....

4. ประสบการณ์การทำงาน

.....

5. ประสบการณ์การฝึกอบรม หรือสัมมนาเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมผู้นำนักศึกษา  
ป้องกันการใช้สารเสพติด

เคย

ไม่เคย

6. เคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมผู้นำนักศึกษาป้องกันการใช้สารเสพติดหรือไม่

เคย

ไม่เคย

เรื่อง

.....

**ตอนที่ 2** ความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมผู้นำนักศึกษาป้องกันการใช้สารเสพติด

1. ท่านคิดว่าควรมีการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมผู้นำนักศึกษาป้องกันการใช้สารเสพติดหรือไม่ เพราะอะไร

- ควรมี เพราะ
- ไม่ควรมี เพราะ

2. ในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมผู้นำนักศึกษาป้องกันการใช้สารเสพติด ควรมีเนื้อหาสาระอย่างไรบ้าง เพื่อให้เหมาะสมกับระดับนักศึกษา

3. ท่านคิดว่า ควรมีเทคนิคและวิธีการฝึกอบรมอย่างไร ที่จะทำให้นักศึกษาหรือผู้เข้ารับการฝึกอบรมบรรลุตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตร

4. ท่านคิดว่า ควรใช้หลักกรรมใด หรือกระบวนการกิจกรรมอย่างไร ที่สามารถนำมาใช้ในการฝึกอบรมผู้นำนักศึกษาป้องกันการใช้สารเสพติด

5. ท่านคิดว่า ในการฝึกอบรมผู้นำนักศึกษาป้องกันการใช้สารเสพติด ควรใช้ระยะเวลาเท่าไร จึงจะเหมาะสม



## แบบทดสอบวัดความรู้ความเข้าใจด้านยาเสพติด (ฉบับก่อนฝึกอบรม)

คำชี้แจง จงเขียนเครื่องหมาย X ทับข้อที่นักศึกษาคิดว่าถูกต้องที่สุด

- |   |  |
|---|--|
| <p>1. คำจำกัดความของสารเสพติดในข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง</p> <p>ก. สุขภาพร่างกายทรุดโทรมลง</p> <p>ข. เกิดอาการถอนยาเมื่อหยุดหรือเลิกใช้สารเหล่านั้น</p> <p>ค. สารที่เข้าสู่ร่างกายแล้วมีความต้องการเพิ่มขึ้นทั้งขนาดและปริมาณ</p> <p>ง. สารที่เข้าสู่ร่างกายด้วยวิธีการสูบและฉีดเท่านั้น แล้วก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกาย</p> <p>2. ข้อใดคือสารเสพติดที่มีสรรพคุณทางการแพทย์ที่สามารถรักษาโรคได้</p> <p>ก. มอร์ฟีน                      ข. กัญชา</p> <p>ค. ยาบ้า                        ง. กระท่อม</p> <p>3. ข้อใดกล่าวได้ถูกต้องเกี่ยวกับผลเสียที่เกิดจากสารเสพติดที่มีผลต่อครอบครัว</p> <p>ก. ไม่สามารถเรียนหรือทำงานได้ เพราะต้องใช้เวลาในการบำบัด</p> <p>ข. เสียค่าใช้จ่ายเป็นจำนวนมาก ต้องนำรายจ่ายด้านอื่น ๆ มาใช้ในการรักษา</p> <p>ค. ร่างกายและจิตใจเสื่อมโทรม</p> <p>ง. สูญเสียทรัพยากรมนุษย์ในการพัฒนาประเทศ</p> <p>4. ปัจจัยและพฤติกรรมที่เกี่ยวกับสารเสพติดในข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง</p> <p>ก. ครูผู้ใกล้ชิดยาเสพติดประเภทที่ 4 เพื่อบรรเทาอาการป่วยหลังผ่าตัดกระดูก</p> | <p>ข. ใอด้าใช้ยาบาร์บิทูเรตเพื่อระงับอาการวิกลจริต</p> <p>ค. ไอดริณอยากรู้อยากเห็นเลยเขาไปทดลองสารเสพติด</p> <p>ง. ครอบครัวยของเทพยากจนจึงได้หันเหจากนักแสดงมาเป็นผู้ค้าสารเสพติด</p> <p>5. เพราะเหตุใดสารเสพติดจึงมีอันตรายมากโดยเฉพาะผู้เสพที่เป็นผู้หญิง</p> <p>ก. เพราะผู้หญิงมีจิตใจที่ไม่หนักแน่นจึงทำให้เลิกสารเสพติดได้ยาก</p> <p>ข. เพราะร่างกายของผู้หญิงอ่อนแอกว่าผู้ชายทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมเร็วกว่าปกติ</p> <p>ค. เพราะผู้หญิงใช้สารเสพติดเพื่อความบันเทิง จะมีผลทำให้ตกเลือดในบริเวณช่องคลอด</p> <p>ง. เพราะสารเสพติดบางชนิดจะทำให้คุมสติไม่อยู่ เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์</p> <p>6. เพราะเหตุใดผู้ติดยาเสพติดจึงมักก่ออาชญากรรม</p> <p>ก. ประชดตัวเอง</p> <p>ข. ถูกชักชวนจากคนอื่น</p> <p>ค. ต้องการเงินไปซื้อยา</p> <p>ง. ไม่พอใจสิ่งแวดล้อมของตนเอง</p> |
|---|--|

7. วันต่อต้านสารเสพติดของประเทศไทยตรงกับวันที่เท่าใด
- ก. 26 มิถุนายน ของทุกปี  
ข. 4 กันยายน ของทุกปี  
ค. 20 พฤศจิกายน ของทุกปี  
ง. 1 ธันวาคม ของทุกปี
8. ข้อใดเป็นสารเสพติดที่เสี่ยงต่อภาวะการติดสารเสพติด
- ก. อายากรู้อายากลองเป็นฝู้กล้า  
ข. ไม่ทดลองของมีนเมาทุกชนิด  
ค. ไม่คบเพื่อนแปลกหน้าที่ไม่ดี  
ง. มองเห็นคุณค่าในตนเองว่ามีดีเสมอ
9. การกระทำใดของพี่ระไม่ถูกต้อง และไม่สมควรต่อสมชาย
- ก. เลิกคบเพราะเคยติดสารเสพติดมาก่อน  
ข. ยังสนิทและเป็นเพื่อนกับสมชายเหมือนเดิม  
ค. แนะนำกิจกรรมยามว่างที่มีประโยชน์ให้แก่สมชาย  
ง. ให้กำลังใจและเข้าใจสมชาย เพราะเขาเป็นเหยื่อของสังคม
10. หากนักศึกษาเป็นผู้ปกครองของพี่ระ คำพูดใดของผู้ปกครองเหมาะสมที่สุดใน การให้กำลังใจต่อผู้ที่กลับใจเลิกสารเสพติด
- ก. แม้ว่าลูกตัดสินใจเองดีกว่านะ ว่าจะ คบต่อไปหรือเปล่า  
ข. แม่ขอออกคำสั่งกับลูกเลยนะ ว่าต้อง เลิกอยู่กับเขาเดี๋ยวนี้  
ค. แม้ว่าห่างจากเขาเถอะลูก เขาอาจไป ติดใหม่ก็ได้  
ง. ไม่เป็นไรหรือลูกมันคืออดีต ปัจจุบัน เขาเป็นคนดีหรือเปล่าละ
11. เหตุการณ์ใดต่อไปนี้ไม่จัดเป็นผลร้ายของ สารเสพติดที่ส่งผลกระทบต่อตัวเรา
- ก. จับนักร้องคาเฟ่พร้อมสารเสพติด  
ข. พบสารเสพติดรูปแบบใหม่หลอกหลวง เยาวชน  
ค. ตำรวจจับคนขับรถส่งนักเรียนเสพยาบ้า  
ง. จับรุ่นพี่ที่รับน้องด้วยการให้ทดสอบสารเสพติด
12. ข้อใดไม่ใช่โทษที่เกิดจากสารเสพติด
- ก. โดนคนเสพยาารัดไถเงิน  
ข. ขาดบุคลากรในการพัฒนาประเทศ  
ค. มีอาชญากรรมเพิ่มขึ้น  
ง. พิการและอัมพาต
13. ข้อใดเป็นสาเหตุสำคัญของสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ทำให้เกิดการใช้สารเสพติด
- ก. ชอบทดลองสิ่งแปลกใหม่  
ข. การถูกบุคคลอื่นชักชวน  
ค. มีความเชื่อในการใช้ยาในทางที่ผิด  
ง. ใกล้ชิดกับแหล่งที่มีการค้าสารเสพติด
14. ข้อใดคือการป้องกันตนเองจากสารเสพติด ที่สำคัญที่สุด
- ก. ไม่หลงคำชวนเชื่อ  
ข. ไม่ทานยาโดยไม่ปรึกษาแพทย์  
ค. ไม่ทดลองเสพยาทุกชนิด  
ง. ทำกิจกรรมตามเพื่อน
15. บุคคลในข้อใดต่อไปนี้ ที่ต้องช่วยกัน ป้องกันสารเสพติด
- ก. พ่อแม่พี่น้อง  
ข. เพื่อน ครูอาจารย์  
ค. ตัวเราเอง  
ง. ถูกทุกข้อ

16. ข้อใดไม่ใช่การป้องกันสารเสพติดที่ถูกต้อง
- การดูแลร่างกายไม่ให้เจ็บป่วย และมองโลกในแง่ดี
  - ทำงานอดิเรกต่าง ๆ เช่น สะสมสิ่งของ ครอบภาพยนตร์
  - คอยดำเนินชีวิตและใช้กิจวัตรประจำวันอยู่กับเพื่อน
  - ปฏิบัติตามกฎระเบียบของครอบครัว และสังคมอย่างเคร่งครัด
17. แนวทางในการป้องกันสารเสพติดในข้อใดที่จะช่วยสร้างเสริมให้คนในชุมชนได้รับรู้ และตระหนักถึงอันตรายเกี่ยวกับสารเสพติด
- วิ กินยาภายใต้การดูแลของแพทย์และเภสัชกร
  - เอก ชวนเพื่อนในห้องมารวมเดินรณรงค์เพื่อให้เข้าใจถึงอันตรายของสารเสพติด
  - อร ไม่หลงคำเชิญชวนให้ทดลองยาทุกชนิด
  - พร ยึดมั่นในหลักศาสนา
18. ข้อใดต่อไปนี้เป็นวิธีป้องกันสารเสพติด โดยให้กฎหมายเข้ามามีส่วนร่วม
- ให้กำลังใจและหาวิธีแก้ไขผู้ที่ติดสารเสพติด
  - จัดการประชุมเพื่อปราบปรามหมู่บ้านที่เป็นแหล่งผลิตสารเสพติด
  - ปฏิบัติตามบทบาทของตนเองให้ดีที่สุด
  - บอกบุคคลในครอบครัวให้ตระหนักถึงอันตรายของสารเสพติด
19. การศึกษาสามารถเข้ามามีส่วนร่วมในการป้องกันการระบาดของสารเสพติด ยกเว้นข้อใด
- จัดการศึกษาแบบบูรณาการในทุกรายวิชาเพื่อให้รู้ถึงผลกระทบของยาเสพติด
  - จัดหน่วยงานในโรงเรียนเพื่อสอดส่องดูแลนักศึกษาที่ใช้สารเสพติด
  - จัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อป้องกันการเสี่ยงต่อการติดสารเสพติดของเด็กวัยรุ่น
  - ใช้กฎหมายเพื่อลงโทษสถานหนักกับนักศึกษาที่ติดสารเสพติด
20. “มาตรการแทรกแซง หรือสอดแทรก เป็นการจัดกิจกรรมที่ดำเนินการกับผู้เริ่มมีปัญหการใช้สารเสพติด เช่น เริ่มทดลองใช้สารเสพติด” จัดว่าเป็นการใช้มาตรการใดมารวมแก้ไขปัญหาสารเสพติด
- มาตรการทางสังคม
  - มาตรการทางกฎหมาย
  - มาตรการทางการศึกษา
  - มาตรการทางสิ่งแวดล้อม
21. ข้อใดไม่ใช่พฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น
- การมีเพศสัมพันธ์
  - การปล้นชิงทรัพย์
  - การทะเลาะวิวาท
  - การฆ่าตัวตาย
22. ปัจจัยใดที่เป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่พฤติกรรมการแข่งขันรถจักรยานยนต์ของวัยรุ่น
- การขาดความรู้
  - สื่อมวลชน
  - ความคึกคะนอง
  - ปัญหาครอบครัว

23. สื่อออนไลน์เป็นปัจจัยที่ส่งผลทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นยกเว้นพฤติกรรมใด
- ค่านิยมเรื่องฟรีเซ็กซ์
  - การใช้สารเสพติด
  - การใช้ความรุนแรง
  - การแข่งขันรถจักรยานยนต์
24. ข้อใดเป็นผลกระทบที่เกิดจากการเข้าไปร่วมแข่งขันรถจักรยานยนต์บนท้องถนนของวัยรุ่นมากที่สุด
- ค่าใช้จ่าย
  - บาดเจ็บ พิการ
  - ใช้สารเสพติด
  - มีเพศสัมพันธ์
25. ข้อใดเป็นแหล่งอบายมุขของวัยรุ่นที่นิยมเข้าไปใช้บริการน้อยที่สุด
- ร้านเกมส์อินเทอร์เน็ต
  - แหล่งการพนัน
  - อาบ อบ นวด
  - ผับหรือบาร์
26. นักศึกษายกพวกตีกันจัดว่าเป็นการใช้ความรุนแรงหรือไม่ เพราะเหตุใด
- เป็น เพราะมีการทำร้ายร่างกายกัน
  - เป็น เพราะทำให้สังคมเดือดร้อน
  - ไม่เป็น เพราะเป็นการกระทำของคนหมู่มาก
  - ไม่เป็น เพราะเป็นเรื่องธรรมดาของวัยรุ่นสมัยนี้
27. เหตุการณ์ใดต่อไปนี่ไม่ใช้ความรุนแรงที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น
- การหย่าร้าง
  - การทะเลาะวิวาท
  - การถูกล่วงเกินทางเพศ
  - การใช้ภาษาพูดที่หยาบคาย
28. บุคคลใดเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดมากที่สุด
- อัมขาดทักษะในการปฏิเสธ
  - อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่สูบบุหรี่
  - เอสเครียดจากการเรียน
  - วินเป็นบุคคลที่มีความอยากรู้อยากลอง
29. แนวทางป้องกันมิให้ตนเองใช้สารเสพติดวิธีใดได้ผลดีที่สุด
- มีทักษะในการดำเนินชีวิต
  - มีทักษะปฏิเสธ
  - ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดเลย
  - รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
30. การปฏิบัติของบุคคลใดไม่ใช้การป้องกันไม่ให้เกิดความรุนแรง
- ต้นเข้าร่วมแข่งขันฟุตบอลในงานกีฬาของโรงเรียน
  - เทนรวมกลุ่มกับเพื่อนไปเที่ยวสถานบันเทิง
  - แป้มแจ้งให้ครูทราบเมื่อพบเหตุการณ์ที่จะเป็นปัญหาความรุนแรงในโรงเรียน
  - ดาวไปเข้าค่ายอบรมจริยธรรม

**เฉลยแบบวัดความรู้ความเข้าใจด้านยาเสพติด**

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

**แบบทดสอบวัดความรู้ความเข้าใจด้านยาเสพติด  
(ฉบับหลังฝึกอบรม)**

คำชี้แจง จงเขียนเครื่องหมาย X ทับข้อที่นักศึกษาคิดว่าถูกต้องที่สุด

- |  |  |
|--|--|
| <p>1. ข้อใดเป็นผลกระทบที่เกิดจากการเข้าไปร่วมแข่งขันรถจักรยานยนต์บนท้องถนนของวัยรุ่นมากที่สุด</p> <p>ก. ค่าใช้จ่าย</p> <p>ข. บาดเจ็บ พิการ</p> <p>ค. ใช้สารเสพติด</p> <p>ง. มีเพศสัมพันธ์</p> <p>2. ข้อใดเป็นแหล่งอบายมุขของวัยรุ่นที่นิยมเข้าไปใช้บริการน้อยที่สุด</p> <p>ก. ร้านเกมส์อินเทอร์เน็ต</p> <p>ข. แหล่งการพนัน</p> <p>ค. อาบ อบ นวด</p> <p>ง. ผับหรือบาร์</p> <p>3. นักศึกษายกพวกตีกันจัดว่าเป็นการใช้ความรุนแรงหรือไม่ เพราะเหตุใด</p> <p>ก. เป็น เพราะมีการทำร้ายร่างกายกัน</p> <p>ข. เป็น เพราะทำให้สังคมเดือดร้อน</p> <p>ค. ไม่เป็น เพราะเป็นการกระทำของคนหมู่มาก</p> <p>ง. ไม่เป็น เพราะเป็นเรื่องธรรมดาของวัยรุ่นสมัยนี้</p> <p>4. เพราะเหตุใดผู้ติดยาเสพติดจึงมักก่ออาชญากรรม</p> <p>ก. ประชดตัวเอง</p> <p>ข. ถูกชักชวนจากคนอื่น</p> <p>ค. ต้องการเงินไปซื้อยา</p> <p>ง. ไม่พอใจสิ่งแวดล้อมของตนเอง</p> | <p>5. ข้อใดคือสารเสพติดที่มีสรรพคุณทางการแพทย์ที่สามารถรักษาโรคได้</p> <p>ก. มอร์ฟิน                      ข. กัญชา</p> <p>ค. ยาบ้า                        ง. กระท่อม</p> <p>6. การศึกษาสามารถเขามามีส่วนร่วมในการป้องกันการระบาดของสารเสพติด ยกเว้นข้อใด</p> <p>ก. จัดการศึกษาแบบบูรณาการในทุกสาขาวิชาเพื่อให้รู้ถึงผลกระทบของยาเสพติด</p> <p>ข. จัดหน่วยงานในโรงเรียนเพื่อสอดส่องดูแลนักศึกษาที่ใช้สารเสพติด</p> <p>ค. จัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อป้องกันการเสี่ยงต่อการติดยาเสพติดของเด็กวัยรุ่น</p> <p>ง. ใช้กฎหมายเพื่อลงโทษสถานหนักกับนักศึกษาที่ติดยาเสพติด</p> <p>7. “มาตรการแทรกแซง หรือสอดแทรก เป็นการจัดกิจกรรมที่ดำเนินการกับผู้เริ่มมีปัญหาการใช้สารเสพติด เช่น เริ่มทดลองใช้สารเสพติด” จัดว่าเป็นการใช้มาตรการใดมาร่วมแก้ไขปัญหายาเสพติด</p> <p>ก. มาตรการทางสังคม</p> <p>ข. มาตรการทางกฎหมาย</p> <p>ค. มาตรการทางการศึกษา</p> <p>ง. มาตรการทางสิ่งแวดล้อม</p> |
|--|--|

8. เหตุการณ์ใดต่อไปนี้เป็นผลร้ายของสารเสพติดที่ส่งผลกระทบต่อตัวเรา
- จับนักร้องคาเฟพร้อมสารเสพติด
  - พบสารเสพติดรูปแบบใหม่หลอกลวงเยาวชน
  - ตำรวจจับคนขับรถส่งนักเรียนเสพยาบ้า
  - จับรุ่นพี่ที่รับน้องด้วยการให้ทดสอบสารเสพติด
9. ข้อใดกล่าวได้ถูกต้องเกี่ยวกับผลเสียที่เกิดจากสารเสพติดที่มีผลต่อครอบครัว
- ไม่สามารถเรียนหรือทำงานได้ เพราะต้องใช้เวลาในการบำบัด
  - เสียค่าใช้จ่ายเป็นจำนวนมาก ต้องนำรายจ่ายด้านอื่น ๆ มาใช้ในการรักษา
  - ร่างกายและจิตใจเสื่อมโทรม
  - สูญเสียทรัพยากรมนุษย์ในการพัฒนาประเทศ
10. ข้อใดต่อไปนี้เป็นวิธีป้องกันสารเสพติดโดยให้กฎหมายเข้ามามีส่วนร่วม
- ให้กำลังใจและหาวิธีแก้ไขผู้ที่ติดสารเสพติด
  - จัดการประชุมเพื่อปราบปรามหมู่บ้านที่เป็นแหล่งผลิตสารเสพติด
  - ปฏิบัติตามบทบาทของตนเองให้ดีที่สุด
  - บอกบุคคลในครอบครัวให้ตระหนักถึงอันตรายของสารเสพติด
11. ข้อใดไม่ใช่โทษที่เกิดจากสารเสพติด
- โดนคนเสพยารีดไถเงิน
  - ขาดบุคลากรในการพัฒนาประเทศ
  - มีอาชญากรรมเพิ่มขึ้น
  - พิการและอัมพาต
12. วันต่อต้านสารเสพติดของประเทศไทย ตรงกับวันที่เท่าใด
- 26 มิถุนายน ของทุกปี
  - 4 กันยายน ของทุกปี
  - 20 พฤศจิกายน ของทุกปี
  - 1 ธันวาคม ของทุกปี
13. แนวทางป้องกันมิให้ตนเองใช้สารเสพติดวิธีใดได้ผลดีที่สุด
- มีทักษะในการดำเนินชีวิต
  - มีทักษะปฏิเสธ
  - ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดเลย
  - รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
14. การปฏิบัติของบุคคลใดไม่ใชการป้องกันไม่ให้เกิดความรุนแรง
- ต้นเข้าร่วมแข่งขันฟุตบอลในงานกีฬาของโรงเรียน
  - เทนมกลุ่มกับเพื่อนไปเที่ยวสถานบันเทิง
  - แบ้มแจ้งให้ครูทราบเมื่อพบเหตุการณ์ที่จะเป็นปัญหาความรุนแรงในโรงเรียน
  - ดาวไปเข้าค่ายอบรมจริยธรรม
15. ข้อใดเป็นสารเสพติดที่เสี่ยงต่อภาวะการติดสารเสพติด
- อยากรู้อยากลองเป็นผู้กล้า
  - ไม่ทดลองของมีนเมาทุกชนิด
  - ไม่คบเพื่อนแปลกหน้าที่ไม่ดี
  - มองเห็นคุณค่าในตนเองว่ามีดีเสมอ
16. แนวทางในการป้องกันสารเสพติดในข้อใดที่จะช่วยสร้างเสริมให้คนในชุมชนได้รับรู้และตระหนักถึงอันตรายเกี่ยวกับสารเสพติด

- ก. วิ กินยาภายใต้การดูแลของแพทย์ และเภสัชกร
- ข. เอก ชวนเพื่อนในห้องมาร่วมเดิน รณรงค์เพื่อให้เข้าใจถึงอันตรายของ สารเสพติด
- ค. อร ไม่หลงคำเชิญชวนให้ทดลองยา ทุกชนิด
- ง. พร ยึดมั่นในหลักศาสนา
17. คำจำกัดความของสารเสพติดในข้อใด กล่าวไม่ถูกต้อง
- ก. สุขภาพร่างกายทรุดโทรมลง
- ข. เกิดอาการถอนยาเมื่อหยุดหรือเลิกใช้ สารเหล่านั้น
- ค. สารที่เข้าสู่ร่างกายแล้วมีความ ต้องการเพิ่มขึ้นทั้งขนาดและปริมาณ
- ง. สารที่เข้าสู่ร่างกายด้วยวิธีการสูบและ ฉีดเท่านั้น แล้วก่อให้เกิดโทษแก่ ร่างกาย
18. เพราะเหตุใดสารเสพติดจึงมีอันตรายมาก โดยเฉพาะผู้เสพที่เป็นผู้หญิง
- ก. เพราะผู้หญิงมีจิตใจที่ไม่หนักแน่นจึง ทำให้เลิกสารเสพติดได้ยาก
- ข. เพราะร่างกายของผู้หญิงอ่อนแอกว่า ผู้ชาย ทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมเร็วกว่าปกติ
- ค. เพราะผู้หญิงใช้สารเสพติดเพื่อความ บันเทิงจะมีผลทำให้ตกเลือดใน บริเวณช่องคลอด
- ง. เพราะสารเสพติดบางชนิดจะทำให้ คুমสติไม่อยู่ เสี่ยงต่อการมีเพศ สัมพันธ์และโรคเอดส์
19. บุคคลในข้อใดต่อไป นี้ ที่ต้องช่วยกัน ป้องกันสารเสพติด
- ก. พ่อแม่พี่น้อง
- ข. เพื่อน ครูอาจารย์
- ค. ตัวเราเอง
- ง. ถูกทุกข้อ
20. บุคคลใดเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด มากที่สุด
- ก. อัมขาดทักษะในการปฏิเสธ
- ข. เอลอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่สูบบุหรี่
- ค. เอสเครียดจากการเรียน
- ง. วินเป็นบุคคลที่มีความอยากรู้อยากลอง
21. ปัจจัยและพฤติกรรมที่เกี่ยวกับสารเสพติดในข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง
- ก. ครูก็ใช้ยาเสพติดประเภทที่ 4 เพื่อ บรรเทาอาการป่วยหลังผ่าตัดกระดูก
- ข. ไอดำใช้ยาบาร์บิทูเรตเพื่อระงับ อาการวิกลจริต
- ค. ไอริทอยากรู้อยากเห็นเลยเขาไป ทดลองสารเสพติด
- ง. ครอบครัวของเทพยากจนจึงได้หันเห จากนักแสดงมาเป็นผู้ค้าสารเสพติด
22. ปัจจัยใดที่เป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ พฤติกรรมการแข่งรถจักรยานยนต์ของ วัยรุ่น
- ก. การขาดความรู้
- ข. สื่อมวลชน
- ค. ความคึกคะนอง
- ง. ปัญหาครอบครัว

23. สื่อออนไลน์เป็นปัจจัยที่ส่งผลทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นนอกวันพฤติกรรมใด
- ก. ค่านิยมเรื่องฟรีเซ็กซ์
  - ข. การใช้สารเสพติด
  - ค. การใช้ความรุนแรง
  - ง. การแข่งรถจักรยานยนต์
24. การกระทำใดของพี่ระไม่ถูกต้อง และไม่สมควรต่อสมชาย
- ก. เลิกคบเพราะเคยติดสารเสพติดมาก่อน
  - ข. ยังสนิทและเป็นเพื่อนกับสมชายเหมือนเดิม
  - ค. แนะนำกิจกรรมยามว่างที่มีประโยชน์ให้แก่สมชาย
  - ง. ให้กำลังใจและเข้าใจสมชาย เพราะเขาเป็นเหยื่อของสังคม
25. หากนักศึกษาเป็นผู้ปกครองของพี่ระ คำพูดใดของผู้ปกครองเหมาะสมที่สุดในการให้กำลังใจต่อผู้ที่กลับใจเลิกสารเสพติด
- ก. แม้ว่าลูกตัดสินใจเองดีกว่านะ ว่าจะคบต่อไปหรือเปล่า
  - ข. แม่ขอออกคำสั่งกับลูกเลยนะ ว่าต้องเลิกอยู่กับเขาเดี๋ยวนี้
  - ค. แม้ว่าห่างจากเขาเถอะลูก เขาอาจไปติดใหม่ก็ได้
  - ง. ไม่เป็นไรหรอกลูกมันคืออดีต ปัจจุบันเขาเป็นคนดีหรือเปล่าละ
26. ข้อใดไม่ใช่การป้องกันสารเสพติดที่ถูกต้อง
- ก. การดูแลร่างกายไม่ให้เจ็บป่วย และมองโลกในแง่ดี
  - ข. ทำงานอดิเรกต่าง ๆ เช่น สะสมสิ่งของ ดูภาพยนตร์
  - ค. คอยดำเนินชีวิตและใช้กิจกรรมประจำวันอยู่กับเพื่อน
  - ง. ปฏิบัติตามกฎหมายระเบียบของครอบครัว และสังคมอย่างเคร่งครัด
27. ข้อใดไม่ใช่พฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น
- ก. การมีเพศสัมพันธ์
  - ข. การปล้นชิงทรัพย์
  - ค. การทะเลาะวิวาท
  - ง. การฆ่าตัวตาย
28. ข้อใดคือการป้องกันตนเองจากสารเสพติดที่สำคัญที่สุด
- ก. ไม่หลงคำชวนเชื่อ
  - ข. ไม่ทานยาโดยไม่ปรึกษาแพทย์
  - ค. ไม่ทดลองเสพยาทุกชนิด
  - ง. ทำกิจกรรมตามเพื่อน
29. เหตุการณ์ใดต่อไปนี้ไม่ใช่ความรุนแรงที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น
- ก. การหย่าร้าง
  - ข. การทะเลาะวิวาท
  - ค. การถูกล่วงเกินทางเพศ
  - ง. การใช้ภาษาพูดที่หยาบคาย
30. ข้อใดเป็นสาเหตุสำคัญของสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ทำให้เกิดการใช้สารเสพติด
- ก. ชอบทดลองสิ่งแปลกใหม่
  - ข. การถูกบุคคลอื่นชักชวน
  - ค. มีความเชื่อในการใช้ยาในทางที่ผิด
  - ง. ใกล้ชิดกับแหล่งที่มีการค้าสารเสพติด

**เฉลยแบบทดสอบวัดความรู้ความเข้าใจด้านยาเสพติด**

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

**แบบวัดพฤติกรรมการเป็นผู้นำนักศึกษา  
ป้องกันการใช้สารเสพติด**

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติจริงของนักศึกษา

ลำดับ ที่	ข้อความ	ปฏิบัติ เป็น ประจำ 4	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง 3	ปฏิบัติ บางครั้ง 2	ปฏิบัติ น้อย มาก 1
	<b>ด้านการรู้จักตนเอง</b>				
1	เข้าร่วมกิจกรรมป้องกันยาเสพติดที่ สถาบันหรือหน่วยงานอื่น ๆ จัด				
2	เมื่อขาดเรียนนักศึกษาจะติดตาม เนื้อหาจากเพื่อน				
3	ทำงานที่ได้รับมอบหมายด้วยตนเอง				
4	พยายามแก้ไขงานที่ครูสั่งให้ถูกต้อง และส่งครูใหม่				
5	นักศึกษาแสดงความคิดเห็นเรื่อง งานกลุ่มกับเพื่อน ๆ				
6	นักศึกษายินดีรับฟังคำวิจารณ์ใน ผลงานของตนเอง				
7	นักศึกษารู้สึกชื่นชมเมื่อเพื่อนได้รับ รางวัลหรือคำชมเชย				
8	เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจนักศึกษา ปรึกษาคนที่นักศึกษาไว้ใจ				
9	นักศึกษาปฏิบัติตามกฎระเบียบของ สถาบันอย่างเคร่งครัด				
	<b>ด้านการเข้าใจผู้อื่น</b>				
10	นักศึกษาช่วยเหลือเพื่อนให้ได้เสพ ยาเมื่อเขามีอาการอยากยา				

ลำดับ ที่	ข้อความ	ปฏิบัติ เป็น ประจำ 4	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง 3	ปฏิบัติ บางครั้ง 2	ปฏิบัติ น้อย มาก 1
11	เตือนเพื่อนเมื่อเพื่อนปฏิบัติตัวไม่ เหมาะสม				
12	ขออนุญาตพ่อแม่ก่อนออกจากบ้าน				
13	ร่วมกิจกรรมที่สถาบันหรือหน่วยงาน อื่นๆจัด				
14	ตักเตือนเพื่อนเมื่อเห็นเพื่อนเข้าไป ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด				
15	ให้อภัยเพื่อนที่เคยข้องเกี่ยวกับยา เสพติดและกลับตัวเป็นคนดีได้โดย ไม่คอยซ้ำเติม				

### ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

(.....)

ตำแหน่ง.....

ข้อความทางบวก (positive) การให้น้ำหนักคะแนนมีน้ำหนักดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	ให้	4	คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ให้	3	คะแนน
ปฏิบัติบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ปฏิบัติน้อยมาก	ให้	1	คะแนน

ข้อความทางลบ (negative) การให้น้ำหนักคะแนนมีน้ำหนักดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	ให้	1	คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ให้	2	คะแนน
ปฏิบัติบางครั้ง	ให้	3	คะแนน
ปฏิบัติน้อย	ให้	4	คะแนน

ข้อความทางบวก ข้อที่ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 11 12 13 14 17 18 19 20

ข้อความทางลบ ข้อที่ 10 15 16

ภาคผนวก ง

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของเครื่องมือวิจัย

**แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบ  
หลักสูตรการฝึกอบรมผู้นำนักศึกษาป้องกันการใช้สารเสพติด  
(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)**

ข้อ	ประเด็น	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความหมาย
		1	2	3	4	5		
1	จุดมุ่งหมายของหลักสูตร สอดคล้องกับหลักการของหลักสูตร	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2	โครงสร้างเนื้อหาของหลักสูตร สอดคล้องกับหลักการของหลักสูตร	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3	จุดมุ่งหมายของหลักสูตร ฝึกอบรมกับโครงสร้างเนื้อหาของหลักสูตรฝึกอบรม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
4	จุดมุ่งหมายของหลักสูตรกับ กิจกรรมและวิธีการฝึกอบรม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
5	จุดมุ่งหมายของหลักสูตร ฝึกอบรมกับสื่อการฝึกอบรม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
6	จุดมุ่งหมายของหลักสูตร ฝึกอบรมกับการวัดและ ประเมินผล	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
7	จุดมุ่งหมายของหลักสูตร ฝึกอบรมกับจุดมุ่งหมายแต่ละ กิจกรรม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
	7.1 แผนการจัดกิจกรรมที่ 1							
	7.2 แผนการจัดกิจกรรมที่ 2	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
	7.3 แผนการจัดกิจกรรมที่ 3	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
	7.4 แผนการจัดกิจกรรมที่ 4	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
	7.5 แผนการจัดกิจกรรมที่ 5	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
	7.6 แผนการจัดกิจกรรมที่ 6	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
	7.7 แผนการจัดกิจกรรมที่ 7	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ข้อ	ประเด็น	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความหมาย
		1	2	3	4	5		
	7.8 แผนการจัดกิจกรรมที่ 8	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
	7.9 แผนการจัดกิจกรรมที่ 9	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
	7.10 แผนการจัดกิจกรรมที่ 10	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
	7.11 แผนการจัดกิจกรรมที่ 11	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
	7.12 แผนการจัดกิจกรรมที่ 12	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
8	โครงสร้างเนื้อหาเกี่ยวกับวิธีการฝึกอบรมและการจัดกิจกรรม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
9	โครงสร้างเนื้อหาเกี่ยวกับสื่อการฝึกอบรม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
10	กิจกรรมและวิธีการฝึกอบรมกับสื่อการฝึกอบรม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
11	กิจกรรมและวิธีการฝึกอบรมกับวิธีการวัดและประเมินผล	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

**แบบประเมินค่าดัชนีความเหมาะสมขององค์ประกอบ  
หลักสูตรการฝึกอบรมผู้นำนักศึกษาป้องกันการใช้สารเสพติด  
(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)**

ข้อ	ประเด็น	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความ หมาย
		1	2	3	4	5		
1	หลักการของหลักสูตรมีความสอดคล้องกับสภาพปัญหาของสังคม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2	หลักการของหลักสูตรมีความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติจริง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3	จุดมุ่งหมายของหลักสูตรมีความเหมาะสมกับเนื้อหา	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
4	เนื้อหาสาระของหลักสูตรการฝึกอบรม ครอบคลุมความรู้ที่ผู้เรียนควรจะได้เรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
5	เนื้อหาสาระของหลักสูตรมีความเหมาะสมกับการนำไปปฏิบัติจริง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
6	การกำหนดระยะเวลาในการฝึกอบรมมีความเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
7	แนวการจัดการฝึกอบรมมีความเหมาะสมกับความสามารถในการเรียนรู้ของนักเรียน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
8	แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
9	กระบวนการฝึกอบรมมีความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติจริง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
10	กระบวนการจัดการเรียนรู้เหมาะสมกับจุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ข้อ	ประเด็น	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความหมาย
		1	2	3	4	5		
11	วิธีวัดและประเมินผล (ประเมินจากการตรวจสอบ การบรรลุ จุดมุ่งหมายของหลักสูตร และความเป็นไปในการวัดและประเมินผล)	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
12	จำนวนหน่วยฝึกอบรมเหมาะสมกับของข่ายของหลักสูตรฝึกอบรม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
13	ระยะเวลาในการฝึกอบรม (ประเมินจากกิจกรรมและวิธีการฝึกอบรม)	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

**แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของเจตคติต่อหลักสูตรฝึกอบรมผู้นำ  
นักศึกษาป้องกันการใช้สารเสพติด สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี  
(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)**

ข้อ	ประเด็น	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความ หมาย
		1	2	3	4	5		
1	ข้าพเจ้าเข้ารับการอบรมด้วยความ เต็มใจ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2	อยากให้แต่ละกิจกรรมอบรมมีเวลา มากกว่านี้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3	เรื่องราวในหลักสูตรฝึกอบรม น่าสนใจ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
4	รู้สึกสนุกเมื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ใน การอบรม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
5	การเข้าอบรมครั้งนี้รู้สึกว่าได้ ประโยชน์มาก	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
6	กิจกรรมที่อบรมมีหลากหลาย รูปแบบน่าสนใจ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
7	เวลาเข้าร่วมกิจกรรมรู้สึก สนุกสนานในแต่ละกิจกรรม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
8	เห็นความสำคัญของการป้องกัน การสารเสพติด	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
9	ข้าพเจ้าได้ประโยชน์จากการอบรม ครั้งนี้มาก	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
10	หลักสูตรฝึกอบรมสามารถป้องกัน ตนเองให้ห่างไกลจากยาเสพติดได้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
11	กิจกรรมในหลักสูตรอบรมทำให้มี ความสนุกสนานรู้สึกผ่อนคลาย	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
12	กิจกรรมที่ใช้ในการฝึกอบรมเป็น กิจกรรมที่แปลกใหม่ที่น่าสนใจ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
13	อยากเข้าร่วมอบรมแบบนี้อีก	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
14	ควรจัดอบรมแบบนี้อีกในทุก ๆ ปี	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
15	ข้าพเจ้าตั้งใจที่มีโอกาสได้เข้ารับการ อบรม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

**แบบสอบวัดความรู้ ความเข้าใจ**  
**(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)**

ข้อ	คำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความหมาย
		1	2	3	4	5		
1	คำจำกัดความของสารเสพติดในข้อใด กล่าวไม่ถูกต้อง ก. สุขภาพร่างกายทรุดโทรมลง ข. เกิดอาการถอนยาเมื่อหยุดหรือเลิกใช้สารเหล่านั้น ค. สารที่เข้าสู่ร่างกายแล้วมีความต้องการเพิ่มขึ้นทั้งขนาดและปริมาณ ง. สารที่เข้าสู่ร่างกายด้วยวิธีการสูบและฉีดเท่านั้น แล้วก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกาย	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2	ข้อใดคือสารเสพติดที่มีสรรพคุณทางการแพทย์ที่สามารถรักษาโรคได้ ก. มอร์ฟีน ข. กัญชา ค. ยาบ้า ง. กระท่อม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3	ข้อใดกล่าวได้ถูกต้องเกี่ยวกับผลเสียที่เกิดจากสารเสพติดที่มีผลต่อครอบครัว ก. ไม่สามารถเรียนหรือทำงานได้ เพราะต้องใช้เวลาในการบำบัด ข. เสียค่าใช้จ่ายเป็นจำนวนมาก ต้องนำรายจ่ายด้านอื่น ๆ มาใช้ในการรักษา ค. ร่างกายและจิตใจเสื่อมโทรม ง. สูญเสียทรัพยากรมนุษย์ในการพัฒนาประเทศ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ข้อ	คำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความ หมาย
		1	2	3	4	5		
4	<p>ปัจจัยและพฤติกรรมที่เกี่ยวกับสารเสพติดในข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง</p> <p>ก. ครูก็ใช้ยาเสพติดประเภทที่ 4 เพื่อบรรเทาอาการป่วยหลังผ่าตัดกระดูก</p> <p>ข. ไอดำใช้ยาบาร์บิทูเรตเพื่อระงับอาการวิกลจริต</p> <p>ค. ไอริณอยากรู้อยากเห็นเลยเขาไปทดลองสารเสพติด</p> <p>ง. ครอบครัวของเทพยากจนจึงได้หันเหจากนักแสดงมาเป็นผู้ค้าสารเสพติด</p>	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
5	<p>เพราะเหตุใดสารเสพติดจึงมีอันตรายมากโดยเฉพาะผู้เสพที่เป็นผู้หญิง</p> <p>ก. เพราะผู้หญิงมีจิตใจที่ไม่หนักแน่นจึงทำให้เลิกสารเสพติดได้ยาก</p> <p>ข. เพราะร่างกายของผู้หญิงอ่อนแอกว่าผู้ชาย ทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมเร็วกว่าปกติ</p> <p>ค. เพราะผู้หญิงใช้สารเสพติดเพื่อความบันเทิงจะมีผลทำให้ตกเลือดในบริเวณช่องคลอด</p> <p>ง. เพราะสารเสพติดบางชนิดจะทำให้คุมสติไม่อยู่ เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์</p>	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
6	<p>เพราะเหตุใดผู้ติดสารเสพติดจึงมักก่ออาชญากรรม</p> <p>ก. ประชดตัวเอง</p> <p>ข. ถูกชักชวนจากคนอื่น</p> <p>ค. ต้องการเงินไปซื้อยา</p> <p>ง. ไม่พอใจสิ่งแวดล้อมของตนเอง</p>	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ข้อ	คำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความหมาย
		1	2	3	4	5		
7	วันต่อต้านสารเสพติดของประเทศ ไทยตรงกับวันที่เท่าใด ก. 26 มิถุนายน ของทุกปี ข. 4 กันยายน ของทุกปี ค. 20 พฤศจิกายน ของทุกปี ง. 1 ธันวาคม ของทุกปี	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
8	ข้อใดเป็นสารเสพติดที่เสี่ยงต่อ ภาวะการติดสารเสพติด ก. ยากูร้อยากลองเป็นผู้กล้า ข. ไม่ทดลองของมีนเมาทุกชนิด ค. ไม่คบเพื่อนแปลกหน้าที่ไม่ดี ง. มองเห็นคุณค่าในตนเองว่ามีดีเสมอ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
9	การกระทำใดของพี่ระไม่ถูกต้อง และ ไม่สมควรต่อสมชาย ก. เลิกคบเพราะเคยติดสารเสพติดมา ก่อน ข. ยังสนิทและเป็นเพื่อนกับสมชาย เหมือนเดิม ค. แนะนำกิจกรรมยามว่างที่มี ประโยชน์ให้แก่สมชาย ง. ให้กำลังใจและเข้าใจสมชาย เพราะ เขาเป็นเหยื่อของสังคม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
10	หากนักศึกษาเป็นผู้ปกครองของพี่ระ คำพูดใดของผู้ปกครองเหมาะสมที่สุด ในการให้กำลังใจต่อผู้ที่กลับใจเลิกสาร เสพติด ก. แม้ว่าลูกตัดสินใจเองดีทีจะนะ ว่า จะคบต่อไปหรือเปล่า ข. แม่ขอออกคำสั่งกับลูกเลยนะ ว่า ต้องเลิกอยู่กับเขาเดี๋ยวนี้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ข้อ	คำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความหมาย
		1	2	3	4	5		
	<p>ค. แม้ว่าห่างจากเขาเถอะลูก เขาอาจไปติดใหม่ก็ได้</p> <p>ง. ไม่เป็นไหร่หรือกลูกมันคืออดีต ปัจจุบันเขาเป็นคนดีหรือเปล่าละ</p>							
11	<p>เหตุการณ์ใดต่อไปนี้เป็นผลร้ายของสารเสพติดที่ส่งผลกระทบต่อตัวเรา</p> <p>ก. จับนักร้องคาเฟพร้อมสารเสพติด</p> <p>ข. พบสารเสพติดรูปแบบใหม่ หลอกหลวงเยาวชน</p> <p>ค. ตำรวจจับคนขับรถส่งนักเรียนเสพยาบ้า</p> <p>ง. จับรุ่นพี่ที่รับน้องด้วยการให้ทดสอบสารเสพติด</p>	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
12	<p>ข้อใดไม่ใช่โทษที่เกิดจากสารเสพติด</p> <p>ก. โดนคนเสพยารัดไถเงิน</p> <p>ข. ขาดบุคลากรในการพัฒนาประเทศ</p> <p>ค. มีอาชญากรรมเพิ่มขึ้น</p> <p>ง. พิการและอัมพาต</p>	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
13	<p>ข้อใดเป็นสาเหตุสำคัญของสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ทำให้เกิดการใช้สารเสพติด</p> <p>ก. ชอบทดลองสิ่งแปลกใหม่</p> <p>ข. การถูกบุคคลอื่นชักชวน</p> <p>ค. มีความเชื่อในการใช้ยาในทางที่ผิด</p> <p>ง. ใกล้ชิดกับแหล่งที่มีการค้าสารเสพติด</p>	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
14	<p>ข้อใดคือการป้องกันตนเองจากสารเสพติดที่สำคัญที่สุด</p> <p>ก. ไม่หลงคำชวนเชื่อ</p>	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ข้อ	คำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความหมาย
		1	2	3	4	5		
	<p>ข. ไม่ทานยาโดยไม่ปรึกษาแพทย์</p> <p>ค. ไม่ทดลองเสพยาทุกชนิด</p> <p>ง. ทำกิจกรรมตามเพื่อน</p>							
15	<p>บุคคลในข้อใดต่อไปนี้ ที่ต้องช่วยกันป้องกันสารเสพติด</p> <p>ก. พ่อแม่พี่น้อง</p> <p>ข. เพื่อน ครูอาจารย์</p> <p>ค. ตัวเราเอง</p> <p>ง. ถูกทุกข้อ</p>	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
16	<p>ข้อใดไม่ใช่การป้องกันสารเสพติดที่ถูกต้อง</p> <p>ก. การดูแลร่างกายไม่ให้เจ็บป่วย และมองโลกในแง่ดี</p> <p>ข. ทำงานอดิเรกต่าง ๆ เช่น สะสมสิ่งของ ดูปภาพยนตร์</p> <p>ค. คอยดำเนินชีวิตและใช้กิจวัตรประจำวันอยู่กับเพื่อน</p> <p>ง. ปฏิบัติตามกฎหมายระเบียบของครอบครัวและสังคมอย่างเคร่งครัด</p>	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
17	<p>แนวทางในการป้องกันสารเสพติดในข้อใดที่จะช่วยสร้างเสริมให้คนในชุมชนได้รับรู้และตระหนักถึงอันตรายเกี่ยวกับสารเสพติด</p> <p>ก. วิ กินยามาภายใต้การดูแลของแพทย์และเภสัชกร</p> <p>ข. เอก ชวนเพื่อนในห้องมาร่วมเดินรณรงค์เพื่อให้เข้าใจถึงอันตรายของสารเสพติด</p> <p>ค. อร ไม่หลงคำเชิญชวนให้ทดลองยาทุกชนิด</p>	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ข้อ	คำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความหมาย
		1	2	3	4	5		
	ง. พร ยึดมั่นในหลักศาสนา							
18	ข้อใดต่อไปนี้เป็นวิธีป้องกันสารเสพติดโดยให้กฎหมายเข้ามามีส่วนร่วม ก. ให้กำลังใจและหาวิธีแก้ไขผู้ที่ติดยาเสพติด ข. จัดการประชุมเพื่อปราบปรามหมู่บ้านที่เป็นแหล่งผลิตสารเสพติด ค. ปฏิบัติตามบทบาทของตนเองให้ดีที่สุด ง. บอกบุคคลในครอบครัวให้ตระหนักถึงอันตรายของสารเสพติด	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
19	การศึกษาสามารถเข้ามามีส่วนร่วมในการป้องกันการระบาดของสารเสพติด ยกเว้นข้อใด ก. จัดการศึกษาแบบบูรณาการในทุกสาขาวิชาเพื่อให้รู้ถึงผลกระทบของยาเสพติด ข. จัดหน่วยงานในโรงเรียนเพื่อสอดส่องดูแลนักศึกษาที่ใช้สารเสพติด ค. จัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อป้องกันการเสี่ยงต่อการติดยาเสพติดของเด็กวัยรุ่น ง. ใช้กฎหมายเพื่อลงโทษสถานหนักกับนักศึกษาที่ติดยาเสพติด	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
20	“มาตรการแทรกแซง หรือสอดแทรก เป็นการจัดกิจกรรมที่ดำเนินการกับผู้ที่เริ่มมีปัญหาการใช้สารเสพติด เช่น เริ่มทดลองใช้สารเสพติด” จัดว่าเป็นการใช้มาตรการใดมาร่วมแก้ไขปัญหายาเสพติด	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ข้อ	คำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความหมาย
		1	2	3	4	5		
	ก. มาตรการทางสังคม ข. มาตรการทางกฎหมาย ค. มาตรการทางการศึกษา ง. มาตรการทางสิ่งแวดล้อม							
21	ข้อใดไม่ใช่พฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ก. การมีเพศสัมพันธ์ ข. การปล้นชิงทรัพย์ ค. การทะเลาะวิวาท ง. การฆ่าตัวตาย	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
22	ปัจจัยใดที่เป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่พฤติกรรมการแข่งขันรถจักรยานยนต์ของวัยรุ่น ก. การขาดความรู้ ข. สื่อมวลชน ค. ความคึกคะนอง ง. ปัญหาครอบครัว	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
23	สื่อออนไลน์เป็นปัจจัยที่ส่งผลทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นยกเว้นพฤติกรรมใด ก. ค่านิยมเรื่องฟรีเซ็กซ์ ข. การใช้สารเสพติด ค. การใช้ความรุนแรง ง. การแข่งขันรถจักรยานยนต์	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
24	ข้อใดเป็นผลกระทบที่เกิดจากการเข้าไปร่วมแข่งขันรถจักรยานยนต์บนท้องถนนของวัยรุ่นมากที่สุด ก. ค่าใช้จ่าย ข. บาดเจ็บ พิการ ค. ใช้สารเสพติด ง. มีเพศสัมพันธ์	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ข้อ	คำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความหมาย
		1	2	3	4	5		
25	ข้อใดเป็นแหล่งอบายมุขของวัยรุ่นที่นิยมเข้าไปใช้บริการน้อยที่สุด ก. ร้านเกมส์อินเทอร์เน็ต ข. แหล่งการพนัน ค. อาบ อบ นวด ง. ผับหรือบาร์	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
26	นักศึกษาแยกพวกตีกันจัดว่าเป็นการใช้ความรุนแรงหรือไม่ เพราะเหตุใด ก. เป็น เพราะมีการทำร้ายร่างกายกัน ข. เป็น เพราะทำให้สังคมเดือดร้อน ค. ไม่เป็น เพราะเป็นการกระทำของคนหมู่มาก ง. ไม่เป็น เพราะเป็นเรื่องธรรมดาของวัยรุ่นสมัยนี้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
27	เหตุการณ์ใดต่อไปนี่ไม่ใช้ความรุนแรงที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น ก. การหย่าร้าง ข. การทะเลาะวิวาท ค. การถูกล่วงเกินทางเพศ ง. การใช้ภาษาพูดที่หยาบคาย	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
28	บุคคลใดเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดมากที่สุด ก. อัมขาดทักษะในการปฏิเสธ ข. อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่สูบบุหรี่ ค. เอสเครียดจากการเรียน ง. วินเป็นบุคคลที่มีความอยากรู้อยากลอง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
29	แนวทางป้องกันมิให้ตนเองใช้สารเสพติดวิธีใดได้ผลดีที่สุด ก. มีทักษะในการดำเนินชีวิต	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ข้อ	คำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความหมาย
		1	2	3	4	5		
	ข. มีทักษะปฏิเสธ ค. ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดเลย ง. รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์							
30	การปฏิบัติของบุคคลได้ไม่ใช้การ ป้องกันไม่ให้เกิดความรุนแรง ก. ต้นเข้าร่วมแข่งขันฟุตบอลในงาน กีฬาสีของโรงเรียน ข. เหนรวมกลุ่มกับเพื่อนไปเที่ยว สถานบันเทิง ค. แม่แจ้งให้ครูทราบเมื่อพบ เหตุการณ์ที่จะเป็นปัญหาความรุนแรง ในโรงเรียน ง. ดาวไปเข้าค่ายอบรมจริยธรรม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

## การวิเคราะห์ค่าความยากง่าย ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่น

การวิเคราะห์หาความยากง่าย และอำนาจจำแนกของแบบทดสอบ

ข้อที่	p	r	หมายเหตุ
1	0.65	0.50	
2	0.55	0.40	
3	0.50	0.40	
4	0.55	0.40	
5	0.65	0.50	
6	0.45	0.20	
7	0.60	0.50	
8	0.45	0.30	
9	0.60	0.50	
10	0.60	0.40	
11	0.70	0.50	
12	0.55	0.40	
13	0.60	0.40	
14	0.45	0.30	
15	0.55	0.40	
16	0.60	0.50	
17	0.75	0.60	
18	0.65	0.50	
19	0.60	0.50	
20	0.55	0.30	
21	0.55	0.30	
22	0.60	0.40	
23	0.60	0.50	
24	0.45	0.30	
25	0.55	0.40	
26	0.65	0.50	
27	0.55	0.40	
28	0.50	0.30	
29	0.45	0.30	
30	0.55	0.40	

ภาคผนวก จ  
ภาพประกอบการอบรม



ภาพ 2 การฝึกอบรมผู้นำนักศึกษาป้องกันการใช้สารเสพติด สำหรับนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี



ภาพ 3 การฝึกอบรมผู้นำนักศึกษาป้องกันการใช้สารเสพติด สำหรับนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี



ภาพ 4 การฝึกอบรมผู้นำนักศึกษาป้องกันการใช้สารเสพติด สำหรับนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี



ภาพ 5 การฝึกอบรมผู้นำนักศึกษาป้องกันการใช้สารเสพติด สำหรับนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี



ภาพ 6 การฝึกอบรมผู้นำนักศึกษาป้องกันการใช้สารเสพติด สำหรับนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี

## ประวัติผู้ทำวิทยานิพนธ์

ชื่อ - สกุล	นางสาววิวรรณ สติระ
วัน เดือน ปีเกิด	วันที่ 31 เดือน พฤษภาคม พ.ศ.2499
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	34/1 ถนนคูเมืองเหนือ ตำบลรั้วใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี รหัสไปรษณีย์ 72000 โทรศัพท์ 0-355-5510, มือถือ 0-8961-43140
สถานที่ทำงาน	สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี 1 หมู่ 4 ตำบลรั้วใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี รหัสไปรษณีย์ 72000
ประวัติการศึกษา	พ.ศ.2528      ครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ.) วิชาเอกคหกรรมศาสตร์ วิทยาลัยครูกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี พ.ศ.2558      ครุศาสตรมหาบัณฑิต (ค.ม.) สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี