บรรณานุกรม

กษมา บิลมาศ . (2528). **ผลของจินตนาการเกี่ยวกับผลของการลดน้ำหนักที่มีต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรี.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิตจุฬาลงการณ์มหาวิทยาลัย.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2542). **คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสำหรับครู.** กรุงเทพ ฯ.

กระทรวงวัฒนธรรม. (2548). **วัฒนธรรมการใช้ชีวิตของเด็กรุ่นใหม่ที่ "ร้าว ร้อน แรง เร็ว"** กรุงเทพ.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). **พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542.**กรุงเทพฯ.

คมคาย อนุจันทร์. (2535). **" การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกัน เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่. "** ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิตสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

จุฬารัตน์ ป้อมเสมา. (2549). **การใช้กิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาอัฒมโนทัศน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3.** วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิยาลัยเชียงใหม่.

ชวนชม บำรุงเสนา. (2546). **การสั่งจิตเพื่อบำบัดและเพิ่มศักยภาพ.** สงขลา.โรงพิมพ์ชานเมือง.

ชัชฎา ธรรมปัญญา. (2550). **วังวนเด็กติดเกม.**กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สมุทบุค.

ณรงค์ศักดิ์ อังคะสุวพลา. (2550). **ผลกระทบในทางลบของการเล่นเกม.**กรุงเทพ ฯ.

นพดล กรรณิกา. (2552). **การเล่นเกมออนไลน์ เกมคอมพิวเตอร์.**กรุงเทพ ฯ.

นวนันท์ กิจทวี. (2541). **ประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้าในนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี.** วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

นิตยา วรรณรัตน์. (2546). **ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านแช่ฟ้า จังหวัดแพร่.** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

นิ่มอนงค์ งามประภาสม. (2549). **เอกสารคำสอนกระบวนวิชาหลักการสุขศึกษา.** ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ประณยา ปันปิ่น. (2551). **โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพสารเสพติดในนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดเชียงราย.**วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ประวัติ เอราวรรณ์, นุชวนา เหลืองอังกูล. (2544). รายงานการวิจัย **การสร้างแบบประเมินทักษะชีวิตและผลการส่งเสริมทักษะชีวิตโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน. กรุงเทพฯ**: กรมสุขภาพจิต.

ประเสริฐ ผลผลิตการพิมพ์. (2545). **ผลกระทบวิดีโอเกมต่อเด็ก.**หนังสือพิมพ์แนวหน้า.

เปลื้อง ณ นคร. (2539). **การเปลี่ยนแปลงด้านของพัฒนาการ แต่ไม่จำเป็นเสมอไปที่จะเป็นวัยที่ "เต็มไปด้วยปัญหา"**. กรุงเทพฯ.

เปลื้อง ณ นคร. (2539). **เล่นเกมด้วยกัน ชอบเอาชนะ และโมโหร้าย**, กรุงเทพฯ: 125.

ประเทือง ภูมิภัทราคม. (2535). **การปรับพฤติกรรม** : ทฤษฎีและการประยุกต์.ปทุมธานี : ฝ่ายเอกสารตำรา วิทยาลัยครูเพชรบุรีวิทยาลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์, กรุงเทพฯ.

ผดุง อาระวิญญู. (2533). **การศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ.** กรุงเทพฯ: บรรณกิจ.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2536). **การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น.** กรุงเทพฯ: ทบวงมหาวิทยาลัย.

พรรณี ชูชัย เจนจิต. (2538). **จิตวิทยาการเรียนการสอน.** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: คอมแพคท์พรินท์.

พัชรีวัลย์ กำเนิดเพ็ชร์. (2535). **เอกสารประกอบการสอนการปรับพฤติกรรม.** กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

พัชรีวัลย์ เกตุแก่นจันทร์. (2537). **" ความหมายของความบกพร่องทางสติปัญญา"**. เอกสารประการอบรม หลักสูตรระยะสั้นการฟื้นฟูสมรรถภาพด้านอาชีพและการจ้างงานบุคคลปัญญาอ่อน. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

พรรณพิมล หล่อตระกูล. (2549). **ความเก่งทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ**, กรุงเทพฯ.

พระครูบริหารกิจโกศล. (2551). **หนังสือประมวนย่อพระธรรมวินัย,** กรุงเทพฯ.

ยงยศ พรตปกรณ์. (2536). **สรุปจากการเสวนาเรื่องผลกระทบต่อวิดีโอเกมเด็ก.** โครงการส่งเสริมสื่อมวลชนเพื่อเด็ก มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็กคณะนิเทศศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.

ยงยุทธ วงค์ภิรมย์ศาสนติ์. (2537). **หลักและวิธการสอนทักษะชีวิต.** กรุงเทพฯ.

ยุพิน ชัยราชา. (2541). **การใช้ชุดกิจกรรมการสอนความรู้ ความตระหนัก และทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันโรคเอดส์ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5.** วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียใหม่.

ฤทธินันท์ สมุทรทัย. (2545). **เอกสารประกอบการสอนวิชา การวัดและประเมินผลทางการศึกษา.** เชียงใหม่: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

มาโนช ชาบรา. (2550). **การจัดการตัวตนในโลกเสมือนจริงกับโลกที่เป็นจริง : กรณีศึกษาวัยรุ่นติดเกมออนไลน์.** กรุงเทพฯ.

วรพจน์ พวงสุวรรณ. (2540). **เทคโนโลยีสารสนเทศ และเกมสำหรับเด็กจะมีความสัมพันธ์ในเชิงลบ.** กรุงเทพฯ.

วิภา อุตมฉันท์. (2536). **สรุปจากการเสวนาเรื่องผลกระทบต่อวิดีโอเกมเด็ก.** โครงการส่งเสริมสื่อมวลชนเพื่อเด็ก มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก คณะนิเทศศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิภาวี ใจยะวัง. (2551). **การพัฒนาสื่อประสมเพื่อรณรงค์การเล่นเกมคอมพิวเตอร์อย่างสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น** : กรณีศึกษานักเรียนในจังหวัดเชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วีนัส อุดมประเสริฐกุลและชยการ คีรีรัตน์. (2541). **พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา.** สถาบันวิทยาศาสตร์การแพทย์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย.** กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ศุภรัตน์ เอกสมทราเมษฐ์. (2536). **สรุปจากการเสวนาเรื่องผลกระทบต่อวิดีโอเกมเด็ก.** โครงการส่งเสริมสื่อมวลชนเพื่อเด็ก มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็กคณะนิเทศศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2539). **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม.** กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงการณ์มหาวิทยาลัย.

สมใจ ปราบพล. (2544). **ร่วมปฏิรูปการเรียนรู้กับครูต้นแบบ การจัดกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญการสอนแบบ.** กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.

สาธร ลิกขะไชย. (2550). **การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างความมีวินัยในตนเองของนักเรียนโดยใช้กลยุทธ์ภาคีเครือข่ายโรงเรียนภูเก็ตวิทยาลัย.** จังหวัดภูเก็ต.

สกุลยุช หอพิบูลสุข. (2536). **สรุปจากการเสวนาเรื่องผลกระทบต่อวิดีโอเกมเด็ก.** โครงการส่งเสริมสื่อมวลชนเพื่อเด็ก มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็กคณะนิเทศศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุภัทร ชูประดิษฐ์. (2549). **การใช้เทคนิคเอไอซีในการแก้ปัญหานักเรียนติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ในโรงเรียนปล้องวิทยาคม อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย.** วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สุรางค์ โค้วตระกูล. (2552). **จิตวิทยาการศึกษา.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.

เสถียร วงศ์สารเสริฐ. (2536). **สรุปจากการเสวนาเรื่องผลกระทบต่อวิดีโอเกมเด็ก.** โครงการส่งเสริมสื่อมวลชนเพื่อเด็ก มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็กคณะนิเทศศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

โสภา ชูพิชัยกุล. *(2536).* ***สรุปจากการเสวนาเรื่องผลกระทบต่อวิดีโอเกมเด็ก.*** โครงการส่งเสริมสื่อมวลชนเพื่อเด็ก มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็กคณะนิเทศศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดเชียงใหม่. (ระบบออนไลน์) แหล่งที่มา http://www.komchadluek.net (13 ตุลาคม 2552).

อรัญญานี เชื้อไทย. (2541). **การใช้ทักษะชีวิตในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันการติดยาบ้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดแพร่.** วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. (2536). **สรุปจากการเสวนาเรื่องผลกระทบต่อวิดีโอเกมเด็ก.** โครงการส่งเสริมสื่อมวลชนเพื่อเด็ก มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็กคณะนิเทศศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อุรัชชา สัจจาพงศ์. (2552). **การใช้กิจกรรมทักษะชีวิตในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาเขตเทศบาล จังหวัดแพร่.** วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อำนวย เดชชัยศรี และคณะ. (2543). **คู่มือการพัฒนาโรงเรียนสู่มาตรฐานการศึกษา : การสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง.** กรุงเทพฯ: กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.

อำพล สูอำพัน. (2536). **สรุปจากการเสวนาเรื่องผลกระทบต่อวิดีโอเกมเด็ก.** โครงการส่งเสริมสื่อมวลชนเพื่อเด็ก มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็กคณะนิเทศศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Child Watch. (2550). **แผนพัฒนาสังคมและมนุษย์.** จังหวัดภูเก็ต.

Howard University. (2536). **สรุปจากการเสวนาเรื่องผลกระทบต่อวิดีโอเกมเด็ก.** โครงการส่งเสริมสื่อมวลชนเพื่อเด็ก มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก คณะนิเทศศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Skinner,B.F. (1989b). **Recent issues in the analysis to behavior**. Columbus, Ohio: Merrill.

WHO. (1994). **Life Skill Education for Children and Adolescent in School.** Geneva. Swizerland: WHO.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. พระมหา ดร. ดวงจันทร์ คุตฺตสีโล	อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ รักษาการ เลขานุการศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
2. ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงกรรณิการ์ พรพัฒน์กุล	รองประธานผู้บริหารโรงพยาบาลราชเวช ห้องแพทย์กุมารและอายุรกรรม คลินิกเวชกรรมเฉพาะทาง ถนนท่าแพ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
3. อาจารย์ สุพัฒน์ โตวิจักษณ์ชัยกุล	นักวิจัยระดับ 7 สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ ชุดกิจกรรมทักษะชีวิต เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของสามเณร
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย
    2.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
    2.2 แบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกม
    2.3 แบบวัดความรู้เรื่องเกมและพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์
    2.4 แบบวัดความตระหนักเรื่องพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์
    2.5 แบบวัดการปฏิบัติตนของสามเณรต่อพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์

แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของสามเณร

แบบสอบถามฉบับนี้สร้างขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของสามเณรระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสามัคคีวิทยาทาน อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ ข้อมูลที่ได้จากคำตอบของสามเณรจะเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยเป็นอย่างยิ่ง จึงขอความร่วมมือสามเณรตอบตามความเป็นจริงทุกข้อ และผู้วิจัยขอขอบใจสามเณรทุกรูปที่ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง ในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบุสอบถามฉบับนี้มี 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 17 ข้อ ส่วนที่ 2 เกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ จำนวน 24 ข้อ

2. วิธีตอบแบบสอบถาม ให้สามเณรอ่านแบบสอบถามและใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับตัวสามเณรมากที่สุด สำหรับในข้อคำตอบที่ให้เขียนให้ตอบในช่องว่างที่เว้นไว้ขอให้ตอบข้อคำถามทุกข้อตามความเป็นจริง

ส่วนที่ 1 เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง

2. อายุ .....ปี (วัน / เดือน/ปีเกิด).....

3. ระดับการศึกษา

( ) ป.1 ( ) ป.2 ( ) ป.3 ( ) ป.4 ( ) ป.5 ( ) ป.6

( ) ม.1 ( ) ม.2 ( ) ม.3

4. ท่านเป็นบุตรคนที่

( ) ลูกคนเดียว

( ) คนที่ ..... จากจำนวนพี่น้อง.....คน

5. ท่านอยู่ที่วัดมีใครเป็นผู้ปกครอง

( ) เจ้าอาวาส ( ) รองเจ้าอาวาส ( ) ผู้ช่วยเจ้าอาวาส

( ) เลขาเจ้าอาวาส ( ) หลวงน้า

( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

6. สถานภาพของบิดามารดา

( ) อยู่ด้วยกัน ( ) หย่าร้าง ( ) แยกกันอยู่

( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

7. ระดับการศึกษาของบิดา

( ) ไม่ได้ศึกษา ( ) ประถมศึกษา ( ) มัธยมศึกษา

( ) อนุปริญญา (ปวช./ปวส.) ( ) ปริญญาตรี ( ) ปริญญาโท

( ) ปริญญาเอก ( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ)....

8. ระดับการศึกษาของมารดา

( ) ไม่ได้ศึกษา ( ) ประถมศึกษา ( ) มัธยมศึกษา

( ) อนุปริญญา (ปวช./ปวส.) ( ) ปริญญาตรี ( ) ปริญญาโท

( ) ปริญญาเอก ( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ)....

9. บิดาของท่านประกอบอาชีพ

( ) ข้าราชการ ( ) พนักงานรัฐวิสาหกิจ ( ) ธุรกิจส่วนตัว

( ) เกษตรกร ( ) ค้าขาย ( ) เกษตรกร

( ) พนักงานบริษัท/ห้างร้าน/เอกชน ( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ)....

10. มารดาของท่านประกอบอาชีพ

( ) ข้าราชการ ( ) พนักงานรัฐวิสาหกิจ ( ) ธุรกิจส่วนตัว

( ) เกษตรกร ( ) ค้าขาย ( ) เกษตรกร

( ) พนักงานบริษัท/ห้างร้าน/เอกชน ( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ)....

11. รายได้ของบิดา.....บาทต่อเดือน

12. รายได้ของมารดา.....บาทต่อเดือน

13. รายได้ของสามเณรเฉลี่ยที่ผู้ปกครองให้มาโรงเรียนและวันเสาร์อาทิตย์ .....บาทต่อวัน

14. รายได้ของครอบครัวพอเพียงหรือไม่

( ) พอ ( ) ไม่พอ

15. บิดามารดามีเวลาว่างให้ท่านหรือไม่

( ) มี ( ) ไม่มี เพราะ.....

16. กรณีที่ไม่ได้อยู่กับบิดามารดาเวลาท่านมีปัญหาท่านปรึกษาใคร.....

17. บิดามารดา/ผู้ปกครอง เลี้ยงดูท่านแบบใด

( ) เข้มงวด ( ) ตามใจ ( ) เข้มงวดเป็นบางครั้ง

( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์

1.ท่านมีคอมพิวเตอร์ที่บ้านหรือไม่

( ) มี ( ) ใช้ส่วนรวมนอกห้องนอน ( ) เป็นของตนเองใช้ในห้องนอน

( ) ไม่มี

2. ท่านเคยเล่นเกมคอมพิวเตอร์หรือไม่

( ) เคย ( ) ไม่เคย

3. ท่านเล่นเกมคอมพิวเตอร์ครั้งแรกอายุ .....ปี

4. ท่านเล่นเกมคอมพิวเตอร์มาเป็นระยะเวลานานเท่าไร

( ) .....วัน ( ) .....เดือน ( ) .....ปี

5.ความถี่ในการเล่น

( ) ทุกวัน วันละกี่ชั่วโมง (.....ชั่วโมง)

( ) สัปดาห์ สัปดาห์ละกี่วัน (.....วัน) วันละกี่ชั่วโมง (.....ชั่งโมง)

( ) เดือน เดือนละกี่ครั้ง (.....ครั้ง) ครั้งละกี่ชั่งโมง (.....ชั่วโมง)

( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

6. ใครเป็นคนชวนท่านเล่นเกมคอมพิวเตอร์เป็นคนแรก

( ) บิดามารดา ( ) ครูอาจารย์ ( ) ญาติพี่น้อง ( ) เพื่อน

( ) เล่นเอง ( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

7. ท่านมีเพื่อนสนิทกี่คน .....คน

8. เพื่อนสนิทของท่านเล่นเกมคอมพิวเตอร์หรือไม่

( ) เล่นเกม ( ) ไม่เล่นเกม

9. บริเวณใกล้วัดของท่านมีร้านเกมหรือไม่

( ) มี ( ) ไม่มี

10. ท่านมีญาติพี่น้องเล่นเกมหรือไม่

( ) มี.....คน ( ) ไม่มี

11. ปกติท่านเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่ไหน

( ) บ้าน ( ) โรงเรียน ( ) ร้านเกม ( ) บ้านเพื่อน

( ) บ้านญาติพี่น้อง ( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ) .....

12. ท่านชอบเล่นเกมลักษณะไหนมากที่สุด

( ) เกมออนไลน์ที่เสียเงิน

( ) เกมที่ใช้แผ่นเกม

( ) เกมฟรีในอินเตอร์เน็ตเว็บไซต์ต่าง ๆ

( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... .....

13. ท่านชอบเล่นเกมประเภทไหนมากที่สุด

( ) เกมที่ใช้ความคิดในการพลิกแพลง ลับสมอง เช่น ตอติส

( ) เกมการเล่นหมากกระดานต่าง ๆ เช่น หมากฮอส หมากรุก ไพ่

( ) เกมแนวผจญภัย เช่น มาริโอ ร็อคแมน

( ) เกมกำหนดแบบแผน ยุทธวิธี เช่น การวางแผนรบในสงคราม

( ) เกมที่สวมบทบาทเป็นตัวละครแสดงไปตามเรื่อง

( ) เกมเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาต่าง ๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล ปิงปอง เป็นต้น

( ) เกมการต่อสู้

( ) เกมที่ใช้การยิงกัน

( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... .....

14. ค่าใช้จ่ายในการเล่นเกมต่อครั้ง.....บาท

15. ปกติท่านเล่นเกมช่วงใด

( ) วันธรรมดาหลังเลิกเรียน

( ) วันหยุดพิเศษ/วันนักขัตฤกษ์

( ) วันหยุดเสาร์-อาทิตย์

( ) วันปิดภาคเรียน

( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... .....

14. ท่านเลือกเล่นเกมอย่างไร

( ) ความชอบตามประเภทของเกม

( ) การแนะนำจากเพื่อน/พี่/น้อง

( ) ความเป็นที่นิยมของตลาด/กลุ่มเพื่อน

( ) ได้รับอนุญาตจากผู้ปกครอง

( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... .....

15. ก่อนเล่นเกมท่านได้ศึกษาเกมคอมพิวเตอร์จากหนังสือแนะนำการเล่นเกมต่าง ๆ หรือไม่

( ) ศึกษา ( ) ไม่ศึกษา

16. เวลาท่านเล่นเกมท่านมักจะเล่นกับใคร

( ) บิดามารดา ( ) ครูอาจารย์ ( ) ญาติพี่น้อง ( ) เพื่อน

( ) เล่นเอง ( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

17. ส่วนใหญ่เวลาที่ท่านเล่นเกมผู้ปกครองของท่านมีส่วนในการพิจารณาเกี่ยวกับการเลือกเล่นเกมของท่านหรือไม่

( ) ทุกครั้ง ( ) บางครั้ง ( ) ไม่เคย

( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

19. อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านชอบเล่นเก

.....

.....

22. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

( ) มี ( ) ไม่มี

21. ท่านมีปัญหาสุขภาพหรือไม่

( ) มี ( ) ไม่มี

22. ท่านมีปัญหาสุขภาพ อะไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

( ) ปวดศีรษะ ( ) ปวดข้อ ( ) ปัญหาเกี่ยวกับสายตา ( ) อ่อนเพลีย

( ) แพ้แสง ( ) ปวดหลัง ( ) เป็นโรคกระเพาะอาหาร ( ) น้ำหนักเกิน

( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

23. ท่านทราบหรือไม่ว่าการเล่นเกมคอมพิวเตอร์มีผลเสียต่อสุขภาพ

( ) ทราบ มีอะไรบ้าง (โปรดระบุ).....

( ) ไม่ทราบ

24. นอกเหนือจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ท่านใช้เวลาว่างทำกิจกรรมอื่น ๆ อะไรบ้าง

( ) ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา ( ) ดูทีวี ( ) ฟังเพลง

( ) อ่านหนังสือการ์ตูน ( ) ทบทวนบทเรียน ( ) ช่วยผู้ปกครองทำงานบ้าน

( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

.....ขอขอบพระคุณที่ท่านตอบแบบสอบถาม.....

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....

ส่วนที่ 3 แบบวัดความรู้เรื่องเกมและพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์

คำชี้แจง ให้สามเณรใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องข้อความ "ถูก" หรือ ใส่เครื่องหมาย ✗ ลงในช่องข้อความที่ "ผิด" ในช่องขวามือ

ลำดับ	ข้อความ	ถูก	ผิด
1	เกมคอมพิวเตอร์ คือ เกมชนิดพกพา สามารถนำไปเล่นที่ไหนก็ได้		
2	เกมคอมพิวเตอร์พัฒนามาจากวีดีโอเกม		
3	เกมคอมพิวเตอร์มีหลากหลายรูปแบบ เช่น เกมในบ้าน เกมในคอมพิวเตอร์ เกมในโรงเรียน		
4	เกมประเภทที่เล่นง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน เช่น เกมแรคนาร็อก เกมไฟนอลแฟนตาซี		
5	เกมผจญภัย เป็นเกมประเภทสำรวจสถานที่ แก้ไขปริศนาต่าง ๆ		
6	เกมเดินหน้าตะลุยอย่างเดียว เป็นเกมพวกยิงกัน เช่น เคาว์เตอร์สไตร์		
7	เกมที่จำลองสถานการณ์ของชีวิตจริง เช่น เกมเดอะซิม (The Sims)		
8	เกมที่เล่นแบบง่ายไม่ต้องมีอะไรมาก เช่น เกมมาริโอ้ เกมออดิชั่น		
9	เกมมีไว้เพื่อผ่อนคลายความเครียด และสนุกสนาน		
10	เกมมีไว้สนทนากับเพื่อนหญิง หรือชายที่เล่นในเกมด้วยกัน		
11	สามเณรที่เล่นคอมพิวเตอร์นาน ๆ ติดกันหลายชั่วโมง ถ้ามีใครบังคับให้เลิกเล่นจะหงุดหงิดไม่พอใจ		
12	สามเณรที่ติดเกมคอมพิวเตอร์มักจะพูดถึงแต่เรื่องเกม กับเพื่อนที่เล่นเกมด้วยกัน		
13	พ่อ แม่ผู้ปกครอง เป็นเพียงสาเหตุหนึ่งที่ทำให้สามเณรติดเกมคอมพิวเตอร์		
14	สามเณรที่เล่นคอมพิวเตอร์นาน ๆ จะมีความสนุกสนานเพิ่มมากขึ้นตามเวลาที่เล่น		
15	สามเณรที่ติดเกมคอมพิวเตอร์มักจะการเรียนตก		
16	สามเณรที่ติดเกมคอมพิวเตอร์มักจะพูดถึงแต่เรื่องเกม กับเพื่อนที่เล่นเกมด้วยกัน		

ลำดับ	ข้อความ	ถูก	ผิด
17	สามเณรเล่นคอมพิวเตอร์นาน ๆ ติดต่อกันหลายชั่วโมง จะไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองให้เล่นในเวลาที่กำหนดได้		
18	เกมคอมพิวเตอร์ให้ผลดีคือ ช่วยฝึกสมาธิ ช่วยให้เราจำอะไรได้ดีขึ้น		
19	เกมคอมพิวเตอร์ให้โทษคือ อดนอน ตื่นสาย ขาดเรียน ลักขโมย		
20	ความสนุกสนานในเกมคอมพิวเตอร์เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้สามเณรติดเกมคอมพิวเตอร์		
21	สามเณรที่ติดเกมคอมพิวเตอร์ จะมีระเบียบวินัย และความรับผิดชอบสูง		
22	สามเณรที่เล่นเกมนาน ๆ สายตาจะยาวขึ้นซึ่งเป็นผลดี		
23	สามเณรที่เล่นเกมนาน ๆ จะปวดกระบอกตา ปวดหัว อ่อนเพลีย		
24	สามเณรที่เล่นเกมติดต่อกันหลายชั่วโมง มักจะแสบกระเพาะ เพราะไม่ได้กินข้าว		
25	สามเณรบางคนที่ติดเกมคอมพิวเตอร์ มักจะชอบขโมยเงินเพื่อไปเล่นเกม		
26	สามเณรที่ติดเกมคอมพิวเตอร์ จะชอบการแข่งขันที่อยู่ในเกม		
27	เกมคอมพิวเตอร์ทำให้เราจินตนาการว่าเราเป็นตัวละครในเกม		
28	ครอบครัวของสามเณรที่ติดเกมควรดูแลเอาใจใส่ และหากิจกรรมอื่นให้เล่น		
29	กลัวเพื่อนเหงาจึงไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์เป็นเพื่อน		
30	การป้องกันสามเณรติดเกมคอมพิวเตอร์ คือ ให้สามเณรเลิกเล่นเกมโดยเด็ดขาด		

ส่วนที่ 4 แบบวัดความตระหนักเรื่องเกมและพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์

คำชี้แจง ให้สามเณรใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องข้อความ "ใช่" หรือ
ใส่เครื่องหมาย ✗ ลงในช่องข้อความที่ "ไม่ใช่" ในช่องขวามือ

ลำดับ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1	ฉันเป็นที่ภาคภูมิใจของพ่อแม่		
2	บ่อยครั้งที่ฉันอยากเกิดในครอบครัวอื่น		
3	ฉันไม่สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดีเท่าเทียมกับเพื่อน		
4	เพื่อนๆ พอใจที่มีฉันเป็นเพื่อนคนหนึ่ง		
5	เวลาอยู่ในกลุ่มเพื่อน ฉันรู้สึกว่าเป็นคนไม่มีประโยชน์		
6	ฉันเป็นที่รักใคร่กับเพื่อนในกลุ่มที่เล่นเกมด้วยกัน		
7	ฉันเป็นที่รักใคร่ชื่นชมของอาจารย์		
8	ฉันเป็นบุคคลที่น่าเชื่อถือในสายตาของเพื่อน ๆ		
9	เพื่อนๆ เห็นว่าฉันเป็นคนดีมีความสามารถ		
10	ฉันเป็นบุคคลสำคัญคนหนึ่งในชั้นเรียน		
11	อาชีพคนเก็บขยะ เป็นอาชีพต้อยต่ำ ไม่มีคนนับถือ		
12	คนที่มีอาชีพเป็นนักร้อง ดารา คือคนดี		
13	เมื่อเพื่อนสอบตกเราควรหัวเราะเยาะ		
14	คนเราไม่แตกต่างกันเลย		
15	เวลาพูดจะพูดอย่างไรก็ได้ไม่ต้องสนใจใคร		
16	คนเราไม่ควรมองแต่รูปร่างหน้าตา แต่ควรมองที่จิตใจของคนอื่นด้วย เพราะเขาเป็นคนดี		
17	ฉันมักตามเพื่อนไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์เมื่อเพื่อนชวน		
18	ฉันเลือกเล่นแต่เกมที่มีประโยชน์ต่อฉัน		
19	เมื่อเห็นเพื่อนที่เล่นเกมเดือดร้อนสามเณรจะเข้าไปช่วยเหลือ		
20	สามเณรชื่นชมเมื่อเพื่อนประกวดชนะการเล่นเกมคอมพิวเตอร์		

ส่วนที่ 5 แบบวัดการปฏิบัติตนของสามเณรต่อพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์

คำชี้แจง ให้สามเณรพิจารณาว่า สามเณรปฏิบัติตนตามข้อความเหล่านี้ มีความถี่มากแค่ไหน แล้วตอบคำถาม โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือที่ต้องการปฏิบัติจริงของสามเณร

ลำดับ	รายการ	ความถี่ในการปฏิบัติตัว			
		ไม่เคยทำเลย	ทำ 1-3 วัน/สัปดาห์	ทำ 4-6 วัน / สัปดาห์	ทุกวัน หรือ ทุกครั้งที่มีโอกาส
1	เครียดเรื่องเรียนมาก ๆ ไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์				
2	โกรธเพื่อนมากจึงไปเล่นเกมยิง ๆ ฆ่า ฟัน				
3	รู้ว่าตนเองเครียดเพราะอะไร แล้วหาทางแก้ที่สาเหตุ				
4	เล่นเกมคอมพิวเตอร์เป็นประจำ				
5	ตามเพื่อนไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่ร้านเกม				
6	ชวนเพื่อนไปเล่นเกมโปรดที่ร้านคอม				
7	เล่นเกมคอมพิวเตอร์ตามประเภทที่ชอบ				
8	เล่นเกมคอมพิวเตอร์จนรู้สึกปวดตา				
9	ขโมยเงินเพื่อมาเล่นเกมคอมพิวเตอร์				
10	ปฏิเสธทุกครั้งที่เพื่อนมาขอยืมเงินไปเล่นเกม				
11	เลิกเล่นเกมแล้วรู้สึกหงุดหงิด				
12	เล่นเกมเพลินจนลืมเวลา				
13	เลือกเล่นเกมที่มีประโยชน์ต่อตนเอง				
14	อาระวาดเมื่อมีคนทำอะไรให้ไม่พอใจ				
15	พยายามลดการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ลง โดยการไปทำกิจกรรมอย่างอื่น				

แบบสังเกตพฤติกรรมของสามเณรชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนสามัคคีวิทยาทาน
ในการเรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมทักษะชีวิตในการส่งเสริมทักษะพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์
แผนกิจกรรมที่.....เวลา.....ชั่วโมง

พฤติกรรมที่สังเกต	รายละเอียดพฤติกรรมที่สังเกตได้
1. ความสนใจต่อกิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้กิจกรรม	....
2. ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนการสอนของสามเณรโดยใช้กิจกรรม	....
2.1 บรรยากาศการเรียนรู้	....
2.2 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับสามเณร	....
2.3 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสามเณรกับสามเณร	....

แบบสังเกตพฤติกรรมสามเณร

กิจกรรมที่.....เรื่อง.....

ผู้สังเกต.....

กลุ่ม	ความร่วมมือในกลุ่ม (10 คะแนน)	ความสนใจของสมาชิก (10 คะแนน)	ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ (10 คะแนน)	การนำเสนอผลงาน (10 คะแนน)	รวม
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

เกณฑ์การพิจารณาตัดสิน

31 – 40 คะแนน	ดีมาก
21 – 30 คะแนน	ดี
11 – 20 คะแนน	พอใช้
1 – 10 คะแนน	ควรปรับปรุง

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ห้องสมุดงานวิจัย

คู่มือการใช้กิจกรรมทักษะชีวิต
เพื่อส่งเสริมทักษะชีวิตการการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของสามเณรระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3
โรงเรียนสามัคคีวิทยาทาน จังหวัดเชียงใหม่

1. หลักการ

กิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมทักษะเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ สำหรับสามเณรระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนสามัคคีวิทยาทาน จังหวัดเชียงใหม่นี้ เป็นกิจกรรมที่มุ่งให้สามเณรเกิดความรู้ ความตระหนัก และมีทักษะชีวิตในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย

1) การจัดองค์ประกอบต่าง ๆ ไว้อย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากการกำหนดเนื้อหาไว้อย่างเป็นลำดับขั้นตอน มีการกำหนดวัตถุประสงค์ รายละเอียดขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ มีตัวอย่างสื่อการเรียนการสอนและการประเมินผล

2) โครงสร้าง และเนื้อหากิจกรรม สามารถนำไปใช้ หรือใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในด้านพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ได้ หรืออาจจัดกิจกรรมสอดแทรกไปในวิชาสุขศึกษาสัปดาห์ละครั้ง ต่อเนื่องกันไปจนครบทุกกิจกรรม

3) เวลาใช้ในการจัดกิจกรรมนี้อาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

2. วัตถุประสงค์

กิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการติดเกมคอมพิวเตอร์ของสามเณรระดับมัธยมศึกษาปีที่1-3 นี้ เพื่อฝึกให้สามเณรมีทักษะชีวิตในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่เหมาะสมในชีวิตประจำวัน และยังเป็นส่งเสริมสุขภาพของสามเณรให้ดียิ่งขึ้น

3. โครงสร้างเนื้อหา

เนื้อหากิจกรรมการสอนทักษะชีวิตเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการติดเกมคอมพิวเตอร์นี้ประกอบด้วยกิจกรรมทั้งหมด 6 กิจกรรม

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมสาเหตุการติดเกม
กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมผลร้ายจากเกม
กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมคิดดีชีวีมีสุข
กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมคุณค่าในตนเอง
กิจกรรมที่ 5 กิจกรรมค้นคว้าข้อดีของผู้อื่น
กิจกรรมที่ 6 กิจกรรมล่าลายเซ็น

4. กิจกรรม

ลักษณะของกิจกรรมทั้งหมด 6 กิจกรรม เป็นกิจกรรมรายบุคคลและกิจกรรมกลุ่ม ในแต่ละกิจกรรมประกอบด้วย สถานการณ์จำลองเรื่องต่าง ๆ เกี่ยวกับเกมคอมพิวเตอร์ การแสดงความคิดเห็น การอภิปรายหน้าชั้น การคิดวิเคราะห์ข้อมูล ในแต่ละกิจกรรมจะใช้กิจกรรมที่แตกต่างกันไปตามความเหมาะสมของเนื้อหา

5. ส่วนประกอบของกิจกรรม ประกอบด้วย

4.2.1 ชื่อของกิจกรรม ประกอบด้วย เลขที่กิจกรม ชื่อของกิจกรรม

4.2.2 คำชี้แจง เป็นส่วนที่ใช้อธิบายความมุ่งหมายหลักของกิจกรรม และลักษณะของการจัดกิจกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น

4.2.3 วัตถุประสงค์ ประกอบด้วยกัน 2 ส่วน คือ

- วัตถุประสงค์ บ่งบอกถึงจุดหมายปลายทางโดยทั่วไปของการสอนตามกิจกรรมนั้น
- วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม บ่งบอกถึงความสามารถที่คาดว่าผู้เรียนจะทำได้หลังจากจบบทเรียนไปแล้ว

6. เวลา

เวลาที่ใช้เป็นส่วนระบุจำนวนเวลาโดยประมาณว่ากิจกรรมนั้นใช้เวลาเท่าใด อาจปรับได้ตามความเหมาะสม

7. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม เป็นส่วนที่ระบุวิธีการจัดกิจกรรมเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

ชุดกิจกรรมทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของสามเณรระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3

แผนกิจกรรมครั้งที่ 1

กิจกรรมเรื่อง " สาเหตุของการติดเกม" **ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552**

ผู้นำกิจกรรม .....

คำชี้แจง

กิจกรรมนี้มุ่งเน้นให้สามเณรเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะ สาเหตุของการติดเกมคอมพิวเตอร์ และข้อดี ข้อเสียของการติดเกมคอมพิวเตอร์ โดยให้สามเณรทำกิจกรรมที่ได้กำหนดไว้

สาระสำคัญ

- สาเหตุการติดเกม
- ข้อดี ข้อเสียของการติดเกม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สามเณรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะ สาเหตุของการติดเกมคอมพิวเตอร์และข้อดีข้อเสียของการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ได้อย่างถูกต้อง
2. สามเณรตระหนักถึงข้อดี ข้อเสียของเกมคอมพิวเตอร์อย่างถูกต้อง
3. สามารถนำความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรม ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

เนื้อหาสาระ

1. ลักษณะของเด็กติดเกมคอมพิวเตอร์
2. สาเหตุของเด็กติดเกมคอมพิวเตอร์
3. ข้อดี ข้อเสียของการติดเกมคอมพิวเตอร์

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ขั้นนำ

1. ผู้นำกล่าวทักทายสามเณร และสำรวจรายชื่อสามเณร
2. ผู้นำให้สามเณรนั่งสมาธิก่อนทำกิจกรรม
3. ผู้นำเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรม เขียนหัวข้อบนกระดาน "สาเหตุของการติดเกมมีอะไรบ้าง"

2. ขั้นกิจกรรม

1. ให้สามเณรแบ่งกลุ่ม 4-5 รูป ให้แต่ละกลุ่มระดมสมอง สร้างแผนที่ความคิดเรื่อง ลักษณะของเด็กติดเกมคอมพิวเตอร์ สาเหตุของการติดเกมคอมพิวเตอร์ ข้อดีข้อเสียของการติดเกมคอมพิวเตอร์ มีอะไรบ้าง ลงในกระดาษโปสเตอร์แล้วตกแต่งให้สวยงาม หลังจากนั้นนำข้อมูลที่ได้นำเสนอหน้าชั้นเรียน

2. ครูและสามเณรร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม

3. ขั้นสรุป

ผู้นำเปิดโอกาสให้สามเณรซักถาม และผู้นำใช้คำถาม ถามสามเณรว่า "ถ้าสามเณรมีเพื่อนที่มีลักษณะคล้ายกับจะติดเกมคอมพิวเตอร์สามเณรจะทำอย่างไรกับเพื่อนคนนี้"

แหล่งการเรียนรู้

1. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2542).คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา.กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.

2. นางนภาพร จันทวรรณ (2545). การใช้กิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในการป้องกันการติดยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมตอนต้น โรงเรียนบ้านเวียงแก้ว อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

3. สุภัทร ชูประดิษฐ์ (2549). การใช้เทคนิคเอไอซีในการแก้ปัญหานักเรียนติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ในโรงเรียนปล้องวิทยาคม อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สื่อ

1. กระดาษบรู๊ฟ
2. ใบงานที่ 1.1
3. รูปภาพเด็กติดเกมคอมพิวเตอร์
4. สีเมจิก สีเทียน ดินสอสี

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือของสามเณรขณะร่วมกิจกรรม การนำเสนอผลงาน
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสามเณร
3. แบบสังเกตพฤติกรรม

แผนกิจกรรม

กิจกรรมที่ 1 "สาเหตุของการติดเกม"

องค์ประกอบของทักษะชีวิตที่ใช้	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
1. ด้านพุทธิพิสัย - ความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ 2. ด้านจิตพิสัย - ตระหนักรู้ในตนและเข้าใจผู้อื่น 3. ด้านทักษะพิสัย - สร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร	**1. ขั้นนำ** 1.ผู้นำกล่าวทักทายสามเณร และสำรวจรายชื่อสามเณร 2.ผู้นำให้สามเณรนั่งสมาธิก่อนทำกิจกรรม 3.ผู้นำเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรม เขียนหัวข้อบนกระดาน "สาเหตุของการติดเกมมีอะไรบ้าง" **2. ขั้นกิจกรรม** 1. ให้สามเณรแบ่งกลุ่ม 4-5 คน ให้แต่ละกลุ่มระดมสมอง สร้างแผนที่ความคิดเรื่อง ลักษณะของเด็กติดเกมคอมพิวเตอร์ สาเหตุของการติดเกมคอมพิวเตอร์ ข้อดีข้อเสียของการติดเกมคอมพิวเตอร์ มีอะไรบ้าง ลงในกระดายโปสเตอร์แล้วตกแต่งให้สวยงาม หลังจากนั้นนำข้อมูลที่ได้นำเสนอหน้าชั้นเรียน 2. ครูและสามเณรร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม **3. ขั้นสรุป** ผู้นำเปิดโอกาสให้สามเณรซักถาม และผู้นำใช้คำถาม ถามสามเณรว่า "ถ้าสามเณรมีเพื่อนที่มีลักษณะคล้ายกับจะติดเกมคอมพิวเตอร์ สามเณรจะทำอย่างไรกับเพื่อนคนนี้"	- รูปภาพเหตุการณ์เด็กติดเกม - ดินสอ / ปากกา - สีเมจิก สีเทียน - ดินสอสี - กระดาษบรู๊ฟ

ใบงานที่ 1.1
เรื่อง "สาเหตุของการติดเกม"

<u>คำชี้แจง</u> ให้สามเณรสร้างแผนที่ความคิดเรื่อง ลักษณะของเด็กติดเกมคอมพิวเตอร์ สาเหตุของการติดเกมคอมพิวเตอร์ ข้อดีข้อเสียของการติดเกมคอมพิวเตอร์ มีอะไรบ้าง ลงในกระดาษโปสเตอร์

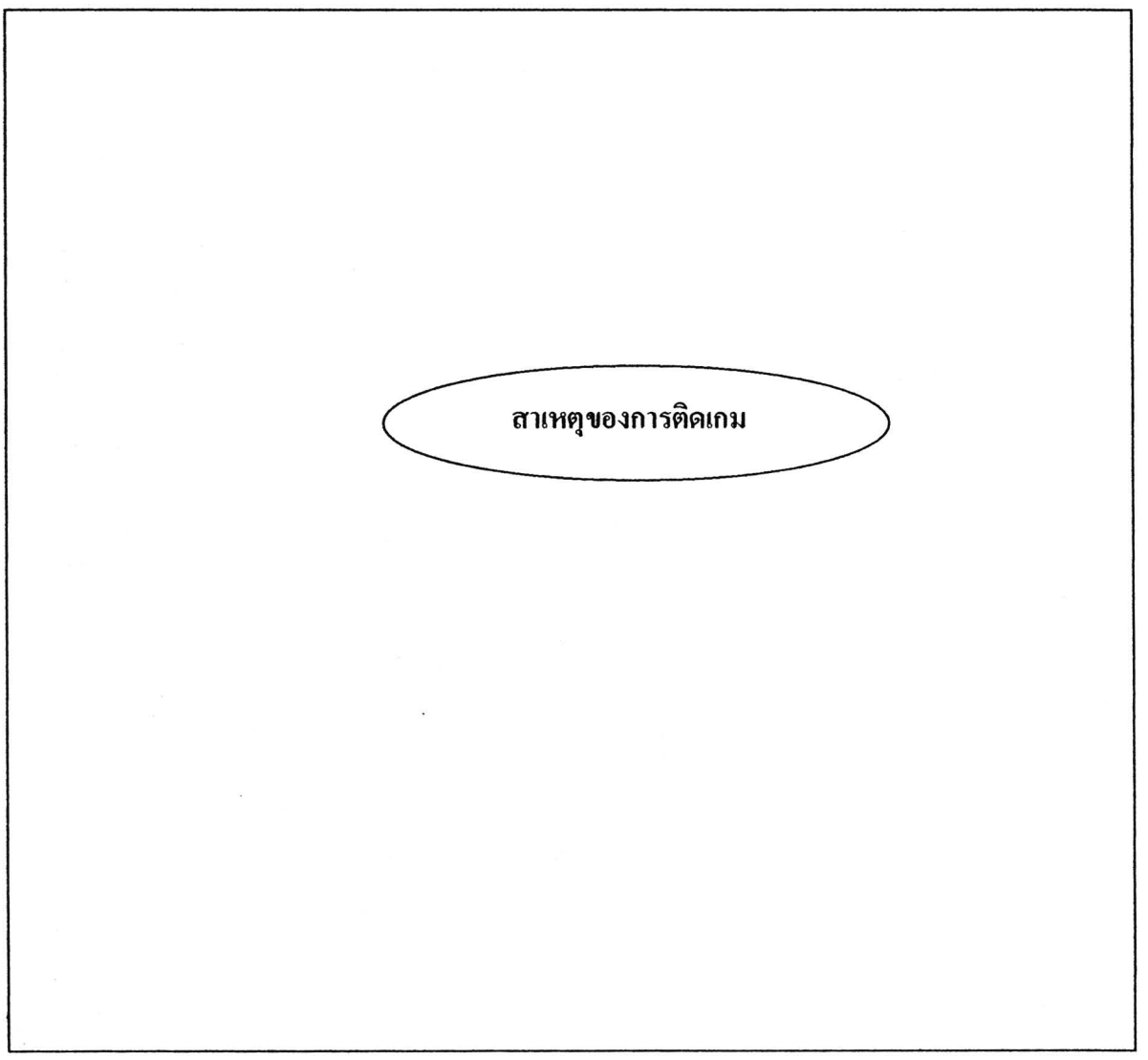
รายชื่อสมาชิกกลุ่ม

1.....

2.....

3.....

4.....



ชุดกิจกรรมทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของสามเณรระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3

แผนกิจกรรมครั้งที่ 2

กิจกรรมเรื่อง " ผลร้ายจากเกม " **ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552**

ผู้นำกิจกรรม

.....

คำชี้แจง

กิจกรรมนี้มุ่งเน้นให้สามเณรเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบของการติดเกมคอมพิวเตอร์ กับเยาวชนโดยให้สามเณรทำกิจกรรมที่ได้กำหนดไว้

สาระสำคัญ

การติดเกมคอมพิวเตอร์ส่งผลกระทบต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ไม่ว่าจะเป็นด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลรอบข้าง การดำเนินชีวิติประจำวัน การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม และที่สำคัญที่สุดคือด้านสุขภาพของตัวผู้ติดเกมคอมพิวเตอร์ ไม่ว่าจะเป็นผลกระทบด้านร่างกาย ปัญหาสุขภาพทางกายมากมายไม่ว่าจะเป็นโรคกระเพาะ โรคเกี่ยวกับกระดูกส่วนต่าง ๆ โรคทางด้านสายตา โรคอ้วน ฯลฯ ผลกระทบด้านจิตใจ ก่อให้เกิดภาวะความเครียด ซึมเศร้า ซึ่งเป็นอีกสาเหตุหนึ่งของการฆ่าตัวตาย ผลกระทบด้านสังคม การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมเกิดปัญหา และผลกระทบด้านจิตวิญญาณ เด็กไม่สามารถแยกแยะว่าเหตุการณ์ไหนเป็นเหตุการณ์ที่ดีและเหตุการณ์ไหนเป็นเหตุการณ์ที่ไม่ดี เป็นต้น

วัตถุประสงค์

1) เพื่อให้สามเณรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเกี่ยวกับผลกระทบจากการติดเกมคอมพิวเตอร์กับเยาวชน
2) สามเณรตระหนักความสำคัญของผลกระทบจากการติดเกมคอมพิวเตอร์
3) สามารถนำความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรม ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังจากทำกิจกรรม สามเณรสามารถบอกเกี่ยวกับเกี่ยวกับผลกระทบของการติดเกมคอมพิวเตอร์กับเยาวชน สามเณรตระหนักความสำคัญของผลกระทบจากการติดเกมคอมพิวเตอร์และนำความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรม ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

เนื้อหาสาระ

ผลกระทบของการติดเกมคอมพิวเตอร์กับเยาวชน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ขั้นนำ

ให้สามเณรดูภาพข่าวที่เกิดจากการติดเกมคอมพิวเตอร์แล้วร่วมกันตอบคำถาม โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- จากข่าวสามเณรรู้ไมว่าเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับอะไร
- อะไรเป็นสาเหตุให้เกิดเหตุการณ์นี้
- ผลกระทบที่ตามมาจากข่าวสามเณรว่ามีอะไรบ้าง

2. ขั้นกิจกรรม

1. ให้สามเณรศึกษาเรื่อง ผลกระทบจากการติดเกมคอมพิวเตอร์ แล้วร่วมกันตอบคำถามดังนี้

- เกมคอมพิวเตอร์คืออะไร
- เกมคอมพิวเตอร์ที่เป็นที่นิยมในปัจจุบันคืออะไร มีลักษณะเป็นอย่างไร
- เกมคอมพิวเตอร์ก่อให้เกิดปัญหาและผลกระทบอะไรบ้าง อย่างไร

2. แบ่งสามเณรเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน ให้สามเณรวิเคราะห์ข่าว ว่า ข่าวที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากอะไรและผลกระทบของปัญหาดังกล่าวมีอะไรบ้าง ลงในใบงาน 3.1 หลังจากนั้นนำเสนอผลการวิเคราะห์ของกลุ่มผู้เรียนหน้าชั้นเรียน เพื่อสร้างเสริมความรู้ความเข้าใจร่วมกัน

3. ให้สามเณรทำใบงานที่ 3.2 สามเณรสามารถป้องกันตัวเองไม่ให้เกิดเหตุการณ์จากข่าวได้อย่างไรบ้าง และบอกประโยชน์ของการทำกิจกรรมครั้งนี้

3. ขั้นสรุป

ผู้นำเปิดโอกาสให้สามเณรซักถาม ผู้นำและสามเณรร่วมกันสรุป

แหล่งการเรียนรู้

1. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2542). คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.

2. นางนภาพร จันทวรรณ (2545). การใช้กิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ในการป้องกันการติดยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมตอนต้น โรงเรียนบ้านเวียงแก้ว อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
3. สุภัทร ชูประดิษฐ์ (2549). การใช้เทคนิคเอไอซีในการแก้ปัญหานักเรียนติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ในโรงเรียนปล้องวิทยาคม อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สื่อ

1. ใบงานที่ 2.1
2. การ์ดความรู้เรื่องเกมคอมพิวเตอร์กับสุขภาพ

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือของสามเณรขณะร่วมกิจกรรม การนำเสนอผลงาน
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสามเณร
3. แบบทดสอบ และแบบสังเกตพฤติกรรม

แผนกิจกรรม

กิจกรรมที่ 2 "ผลร้ายจากเกม "

องค์ประกอบของทักษะชีวิตที่ใช้	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
1. ด้านพุทธิพิสัย - ความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ 2. ด้านจิตพิสัย - ตระหนักรู้ในตนและเข้าใจผู้อื่น 3. ด้านทักษะพิสัย - สร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม **1. ขั้นนำ** ให้สามเณรดูภาพข่าวที่เกิดจากการติดเกมคอมพิวเตอร์ แล้วร่วมกันตอบคำถาม โดยครูใช้คำถาม ดังนี้ - จากข่าวสามเณรรู้ไม่ว่าเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับอะไร -อะไรเป็นสาเหตุให้เกิดเหตุการณ์นี้- ผลกระทบที่ตามมาจากข่าวสามเณรว่ามีอะไรบ้าง **2. ขั้นกิจกรรม** 1. ให้สามเณรศึกษาเรื่อง ผลกระทบจากการติดเกมคอมพิวเตอร์ แล้วร่วมกันตอบคำถาม ดังนี้ - เกมคอมพิวเตอร์คืออะไร - เกมคอมพิวเตอร์ที่เป็นที่นิยมในปัจจุบันคืออะไร มีลักษณะเป็นอย่างไร - เกมคอมพิวเตอร์ก่อให้เกิดปัญหาและผลกระทบอะไรบ้าง อย่างไร 2. แบ่งสามเณรเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน ให้สามเณรวิเคราะห์ข่าว ว่า ข่าวที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากอะไรและผลกระทบของปัญหาดังกล่าวมีอะไรบ้าง ลงในใบงาน 3.1 หลังจากนั้นนำเสนอผลการวิเคราะห์ของกลุ่มผู้เรียนหน้าชั้นเรียน เพื่อสร้างเสริมความรู้ความเข้าใจร่วมกัน 3. ให้สามเณรทำใบงานที่ 3.2 สามเณรสามารถป้องกันตัวเองไม่ให้เกิดเหตุการณ์จากข่าวได้อย่างไรบ้าง และบอกประโยชน์ของการทำกิจกรรมครั้งนี้ **3. ขั้นสรุป** ผู้นำเปิดโอกาสให้สามเณรซักถาม ครูและสามเณรร่วมกันสรุป	- ใบงานที่ 2.1 - ใบงานที่ 2.2 - ข่าวจากแหล่งต่าง ๆ

ใบงานที่ 2.1

เรื่อง "ผลร้ายจากเกม "

<u>คำชี้แจง</u> ให้สามเณรวิเคราะห์ข่าว ที่เกิดขึ้นว่ามีสาเหตุมาจากอะไรและผลกระทบของปัญหาดังกล่าว มีอะไรบ้าง

สมาชิกกลุ่ม

1.....

2.....

3.....

4.....

1.จากข่าวมีสาเหตุมาจากอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ผลกระทบของปัญหามีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 2.2

เรื่อง "ผลร้ายจากเกม "

ชื่อ.....เลขที่.....

<u>คำชี้แจง</u> จงตอบคำถามให้ถูกต้องและชัดเจน

1.สามเณรสามารถป้องกันตัวเองไม่ให้เกิดเหตุการณ์จากข่าวได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. บอกประโยชน์ของการทำกิจกรรมครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ถ้าเกิดปัญหาตามข่าวกับสามเณรสามเณรจะแก้ปัญหาอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชุดกิจกรรมทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของสามเณรระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3

แผนกิจกรรมครั้งที่ 3

กิจกรรมเรื่อง " คิดดีชีวีมีสุข " **ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552**

ผู้นำกิจกรรม .....

คำชี้แจง

กิจกรรมนี้มุ่งเน้นให้สามเณรเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบของการติดเกมคอมพิวเตอร์กับสุขภาพ โดยให้สามเณรทำกิจกรรมที่ได้กำหนดไว้

สาระสำคัญ

การติดเกมคอมพิวเตอร์ส่งผลกระทบต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ไม่ว่าจะเป็นด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลรอบข้าง การดำเนินชีวิติประจำวัน การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม และที่สำคัญที่สุดคือด้านสุขภาพของตัวผู้ติดเกมคอมพิวเตอร์ ไม่ว่าจะเป็นผลกระทบด้านร่างกาย ปัญหาสุขภาพทางกายมากมายไม่ว่าจะเป็นโรคกระเพาะ โรคเกี่ยวกับกระดูกส่วนต่าง ๆ โรคทางด้านสายตา โรคอ้วน ฯลฯ ผลกระทบด้านจิตใจ ก่อให้เกิดภาวะความเครียด ซึมเศร้า ซึ่งเป็นอีกสาเหตุหนึ่งของการฆ่าตัวตาย ผลกระทบด้านสังคม การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมเกิดปัญหา และผลกระทบด้านจิตวิญญาณ เด็กไม่สามารถแยกแยะว่าเหตุการณ์ไหนเป็นเหตุการณ์ที่ดีและเหตุการณ์ไหนเป็นเหตุการณ์ที่ไม่ดี เป็นต้น

วัตถุประสงค์

1) เพื่อให้สามเณรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเกี่ยวกับผลกระทบของการติดเกมคอมพิวเตอร์กับสุขภาพ
2) สามเณรตระหนักความสำคัญของสุขภาพของตนเอง
3) สามารถนำความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรม ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังจากทำกิจกรรม สามเณรสามารถบอกเกี่ยวกับเกี่ยวกับผลกระทบของการติดเกมคอมพิวเตอร์กับสุขภาพ สามเณรตระหนักในเรื่องสุขภาพของตนเองและนำความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรม ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

เนื้อหาสาระ

1. เกมคอมพิวเตอร์ส่งผลต่อสุขภาพกาย
2. เกมคอมพิวเตอร์ส่งผลต่อสุขภาพจิตใจ
3. เกมคอมพิวเตอร์ส่งผลต่อสุขภาพสังคม
4. เกมคอมพิวเตอร์ส่งผลต่อสุขภาพจิตวิญญาณ
5. เกมคอมพิวเตอร์กับการดูแลสุขภาพของตนเอง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ให้สามเณรร่วมกันตอบคำถามแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- สามเณรดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอหรือไม่ อย่างไร
- การดูแลสุขภาพจำเป็นต้องทำเฉพาะเวลาเจ็บป่วยใช่หรือไม่ อย่างไร

2. ขั้นสอน

1. ให้สามเณรศึกษาเรื่อง แนวคิดการดูแลสุขภาพของตนเอง และความสำคัญของการดูแลสุขภาพของตนเอง แล้วร่วมกันตอบคำถาม ดังนี้

- สุขภาพหมายถึงอะไร
- การดูแลสุขภาพของตนเองหมายถึงอะไร
- การดูแลสุขภาพตนเองแบ่งออกเป็นกี่ลักษณะ
- การดูแลสุขภาพมีความสำคัญอย่างไร

2. ให้สามเณรจับสลากหมายเลข 1, 2, 3, 4, 5 หลังจากนั้นให้สามเณรจับกลุ่มตามหมายเลข 1- 5 เพื่อรู้จักกันในกลุ่มเลือกหัวหน้าและเขียนชื่อสมาชิกในกลุ่ม หลังจากนั้นแต่ละคนจะแยกกลุ่มไปศึกษาแต่ละเรื่อง กลุ่มที่ได้หมายเลข 1 ศึกษาเรื่อง เกมคอมพิวเตอร์ส่งผลต่อสุขภาพกาย กลุ่มที่ได้หมายเลข 2 ศึกษาเรื่อง เกมคอมพิวเตอร์ส่งผลต่อสุขภาพจิตใจ กลุ่มที่ได้หมายเลข 3 ศึกษาเรื่อง เกมคอมพิวเตอร์ส่งผลต่อสุขภาพสังคม กลุ่มที่ได้หมายเลข 4 ศึกษาเรื่อง เกมคอมพิวเตอร์ส่งผลต่อสุขภาพจิตวิญญาณ กลุ่มที่ได้หมายเลข 5 ศึกษาเรื่อง เกมคอมพิวเตอร์กับการดูแลสุขภาพของตนเอง

ให้เวลาศึกษา 5 นาที แล้วกลับมารวมกลุ่มเดิม โดยเล่าสิ่งที่ตนเองไปศึกษามาให้เพื่อนฟัง หลังจากนั้นร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้เขียนลงในใบงานด้วยตัวเองในใบงานที่ 2.1

3. ขั้นสรุป

ครูเปิดโอกาสให้สามเณรซักถาม และครูใช้คำถาม ถามสามเณรว่า "ถ้าสามเณรมีเพื่อนที่มีลักษณะคล้ายกับจะติดเกมคอมพิวเตอร์สามเณรจะทำอย่างไรกับเพื่อนคนนี้" ครูและสามเณรร่วมกันสรุป

แหล่งการเรียนรู้

1. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2542). คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
2. นางนภาพร จันทวรรณ (2545). การใช้กิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในการป้องกันการติดยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมตอนต้น โรงเรียนบ้านเวียงแก้ว อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
3. สุภัทร ชูประดิษฐ์ (2549). การใช้เทคนิคเอไอซีในการแก้ปัญหานักเรียนติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ในโรงเรียนปล้องวิทยาคม อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย . วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สื่อ

1. ใบงานที่ 2.1
2. การ์ดความรู้เรื่องเกมคอมพิวเตอร์กับสุขภาพ

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือของสามเณรขณะร่วมกิจกรรม การนำเสนอผลงาน
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสามเณร
3. แบบทดสอบ และแบบสังเกตพฤติกรรม

แผนกิจกรรม

กิจกรรมที่ 3 " คิดดีดีชีวีมีสุข "

องค์ประกอบของทักษะชีวิตที่ใช้	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
1. ด้านพุทธิพิสัย - ความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ 2. ด้านจิตพิสัย - ตระหนักรู้ในตนและเข้าใจผู้อื่น 3. ด้านทักษะพิสัย - สร้างสัมพันธภาพและ การสื่อสาร	**ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม** **1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน** ให้สามเณรร่วมกันตอบคำถามแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้ - สามเณรดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอหรือไม่ อย่างไร - การดูแลสุขภาพจำเป็นต้องทำเฉพาะเวลาเจ็บป่วยใช่หรือไม่อย่างไร **2. ขั้นสอน** 1. ให้สามเณรศึกษาเรื่อง แนวคิดการดูแลสุขภาพของตนเอง และความสำคัญของการดูแลสุขภาพของตนเอง แล้วร่วมกันตอบคำถาม ดังนี้ - สุขภาพหมายถึงอะไร - การดูแลสุขภาพของตนเองหมายถึงอะไร - การดูแลสุขภาพตนเองแบ่งออกเป็นกี่ลักษณะ - การดูแลสุขภาพมีความสำคัญอย่างไร	- ใบงานที่ 3.1 - ใบความรู้เรื่องเกมคอมพิวเตอร์กับสุขภาพ

องค์ประกอบของทักษะชีวิตที่ใช้	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
	2. ให้สามเณรจับสลากหมายเลข 1, 2, 3, 4, 5 หลังจากนั้นให้สามเณรจับกลุ่ม ตามหมายเลข 1- 5 เพื่อรู้จักกันในกลุ่มเลือกหัวหน้าและเขียนชื่อสมาชิกในกลุ่ม หลังจากนั้นแต่ละคนจะแยกกลุ่มไปศึกษาแต่ละเรื่อง กลุ่มที่ได้หมายเลข 1 ศึกษาเรื่อง เกมคอมพิวเตอร์ส่งผลต่อสุขภาพกาย กลุ่มที่ได้หมายเลข 2 ศึกษาเรื่อง เกมคอมพิวเตอร์ส่งผลต่อสุขภาพจิตใจ กลุ่มที่ได้หมายเลข 3 ศึกษาเรื่อง เกมคอมพิวเตอร์ส่งผลต่อสุขภาพสังคม กลุ่มที่ได้หมายเลข 4 ศึกษาเรื่อง เกมคอมพิวเตอร์ส่งผลต่อสุขภาพจิตวิญญาณ กลุ่มที่ได้หมายเลข 5 ศึกษาเรื่อง เกมคอมพิวเตอร์กับการดูแลสุขภาพของตนเอง ให้เวลาศึกษา 5 นาที แล้วกลับมารวมกลุ่มเดิม โดยเล่าสิ่งที่ตนเองไปศึกษามาให้เพื่อนฟัง หลังจากนั้นร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้เขียนลงในใบงานด้วยตัวเองในใบงานที่ 2.1 **3. ขั้นสรุป** ครูเปิดโอกาสให้สามเณรซักถามและครูใช้คำถาม ถามสามเณรว่า “ถ้าสามเณรมีเพื่อนที่มีลักษณะคล้ายกับจะติดเกมคอมพิวเตอร์สามเณรจะทำอย่างไรกับเพื่อนคนนี้” ครูและสามเณรร่วมกันสรุป	

ใบงานที่ 3.1

เรื่อง "" คิดดีชีวีมีสุข"

ชื่อ.....เลขที่.....

<u>คำชี้แจง</u> ให้สามเณรสรุปความรู้จากเรื่องที่ได้ไปศึกษามา

1. เกมคอมพิวเตอร์ส่งผลต่อสุขภาพกาย

.....

.....

.....

2. เกมคอมพิวเตอร์ส่งผลต่อสุขภาพจิตใจ

.....

.....

.....

3. เกมคอมพิวเตอร์ส่งผลต่อสุขภาพสังคม

.....

.....

.....

4. เกมคอมพิวเตอร์ส่งผลต่อสุขภาพจิตวิญญาณ

.....

.....

.....

5. เกมคอมพิวเตอร์กับการดูแลสุขภาพของตนเอง

.....

.....

.....

.....

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ห้องสมุดงานวิจัย

ชุดกิจกรรมทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของสามเณรระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3

แผนกิจกรรมครั้งที่ 4

กิจกรรมเรื่อง "กิจกรรมคุณค่าในตนเอง" **ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552**

ผู้นำกิจกรรม.....

คำชี้แจง

กิจกรรมนี้มุ่งเน้นให้สามเณรเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าของตนเองและตระหนักถึงความสำคัญของตนเอง

สาระสำคัญ

ประสบการณ์ที่ทำให้บุคคลมีความภาคภูมิใจนั้นอาจแตกต่างกันออกไป ความภูมิใจบางอย่างเกิดจากส่วนดีภายในตนเอง หรือสภาพแวดล้อมและโอกาสต่าง ๆในชีวิต ที่มนุษย์ทุกคนไม่มีความสมบูรณ์พร้อมไปทุกด้าน หากบุคคลรู้จักนำจุดเด่นที่มีอยู่มาใช้ในทางที่ถูก จะทำให้เกิดความสุขได้โดยไม่ต้องหาที่ยึดเหนี่ยว

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เกิดความภูมิใจในตนเอง และลดลงเลิกพฤติกรรมการติดเกมไม่ให้หันไปติดเกมคอมพิวเตอร์อีกต่อไป

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. **ขั้นนำ**

   ผู้นำให้นักเรียนนั่งสมาธิก่อนเริ่มกิจกรรม

2. **ขั้นกิจกรรม**

   1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษรูปดอกไม้ให้นักเรียนคนล่ะ 1 แผ่น และให้นักเรียนเขียนชื่อตนเองที่กลางดอก ส่วนที่กลีบดอกให้เขียนคุณสมบัติของตนเองที่ชอบ 5 อย่าง ส่วนใบไม้ให้เขียนส่วนที่เป็นข้อบกพร่องและอยากเปลี่ยนแปลงของตน 2 อย่าง
   2. ผู้นำกลุ่มสุ่มให้นักเรียนนำเสนอ 4-5 รูป
   3. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมให้เห็นข้อแตกต่างของแต่ล่ะบุคคล

4. ผู้นำกลุ่มอ่านกรณีศึกษาเรื่อง "ความภูมิใจของพล" ให้เปิดเผยตนเองโดยจับคู่แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อตอบคำถามว่า "นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับเรื่องที่ได้ยิน" และถ้านักเรียนเป็นพล นักเรียนรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด

5. แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็น 5-6 รูป อภิปรายตามประเด็นในใบงาน

6. ตัวแทนกลุ่มรายงานทีละประเด็น ผู้นำกลุ่มอภิปราย เพื่อให้ได้ข้อสรุปตามแนวคิดที่ควรได้

7. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนกลุ่มเดิม ร่วมอภิปรายตามประเด็นในใบงานที่ 4.1

3. ขั้นสรุป

ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมอีกครั้งหนึ่ง

แหล่งการเรียนรู้

1. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2542). คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
2. นางนภาพร จันทวรรณ (2545). การใช้กิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในการป้องกันการติดยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมตอนต้น โรงเรียนบ้านเวียงแก้ว อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
3. สุภัทร ชูประดิษฐ์ (2549). การใช้เทคนิคเอไอซีในการแก้ปัญหานักเรียนติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ในโรงเรียนปล้องวิทยาคม อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย . วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สื่อ

1. บทสำหรับอ่าน กรณีศึกษาเรื่อง " ความภูมิใจของพล "
2. ใบงาน
3. กระดาษรูปดอกไม้

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการแสดงความรู้สึกในกลุ่ม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมอภิปรายในกลุ่ม
3. จากการรายงานผลงานกลุ่ม
4. จากการประเมินจุดประสงค์

แผนกิจกรรม

กิจกรรมที่ 4 "กิจกรรมคุณค่าในตนเอง"

องค์ประกอบของทักษะชีวิตที่ใช้	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
1. ด้านพุทธิพิสัย - ความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ 2. ด้านจิตพิสัย - ตระหนักรู้ในตนและเข้าใจผู้อื่น 3. ด้านทักษะพิสัย - สร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร	**ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม** **1. ขั้นนำ** ผู้นำให้สามเณรนั่งสมาธิก่อนเริ่มกิจกรรม **2. ขั้นกิจกรรม** 1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษรูปดอกไม้ให้นักเรียนคนล่ะ 1 แผ่น และให้สามเณรเขียนชื่อตนเองที่กลางดอก ส่วนที่กลีบดอกให้เขียนคุณสมบัติของตนเองที่ชอบ 5 อย่าง ส่วนใบไม้ให้เขียนส่วนที่เป็นข้อบกพร่องและอยากเปลี่ยนแปลงของตน 2 อย่าง 2. ผู้นำกลุ่มสุ่มให้สามเณรนำเสนอ 4-5 คน 3. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมให้เห็นข้อแตกต่างของแต่ล่ะบุคคล 4. ผู้นำกลุ่มอ่านกรณีศึกษาเรื่อง" ความภูมิใจของพล " ให้เปิดเผยตนเอง โดยจับคู่แลกเปลี่ยนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อตอบคำถามว่า "นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับเรื่องที่ได้ยิน" และถ้านักเรียนเป็นพล นักเรียนรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด 5. แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็น 5-6 รูป อภิปรายตามประเด็นในใบงาน 6. ตัวแทนกลุ่มรายงานทีละประเด็น ผู้นำกลุ่มอภิปราย เพื่อให้ได้ข้อสรุปตามแนวคิดที่ควรได้ 7. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนกลุ่มเดิม ร่วมอภิปรายตามประเด็นในใบงาน 2 **3. ขั้นสรุป** ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมอีกครั้งหนึ่ง	1.บทสำหรับอ่านกรณีศึกษาเรื่อง "ความภูมิใจของพล" 2.ใบงานที่ 4.1 3.กระดาษรูปดอกไม้

ใบงานที่ 4.1
คำชี้แจง จงเติมคำตอบให้ถูกต้อง

1. สามเณรรู้สึกอย่างไรกับเรื่องที่ได้ยิน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ถ้าสามเณรเป็นพล นักเรียนรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. สามเณรสามารถนำเรื่องนี้ไปใช้เป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตได้หรือไม่อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชุดกิจกรรมทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของสามเณร
ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3

แผนกิจกรรมครั้งที่ 5

กิจกรรมเรื่อง " กิจกรรมค้นคว้าข้อดีของผู้อื่น" ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552

ผู้นำกิจกรรม .....

คำชี้แจง

กิจกรรมนี้มุ่งเน้นให้สามเณรรู้จักสนใจข้อดีของผู้อื่น และพยายามปรับตัวเข้าหากันและกัน

สาระสำคัญ

คนทุกคนมีทั้งข้อดีข้อเสีย การรู้จักที่จะสนใจข้อดีของผู้อื่น และพยายามปรับตัวเข้าหากันจะก่อให้เกิดความสุขด้วยกันทั้งสองฝ่าย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กได้ค้นคว้าหาข้อดีของผู้อื่น

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ขั้นนำ

1. ผู้นำกล่าวทักทาย
2. ผู้นำให้สามเณรนั่งสมาธิก่อนเข้ากิจกรรม

2. ขั้นกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มกลุ่มละ 6 รูป ให้กลุ่มแนะนำตัวและสมาชิกแนะนำตัว
2. กำหนดเลขหมายประจำให้สมาชิกแต่ละคน
3. คละบัตรหมายเลข แล้วหยิบขึ้นมาครั้งละ 2 หมายเลขให้จับคู่กันตามหมายเลขที่หยิบขึ้นมาได้
4. ให้เวลา 5 นาทีในการเขียนข้อดีของแต่ละฝ่ายให้มากที่สุด โดยไม่ต้องปรึกษากันแล้วนำไปมอบให้กัน พร้อมกล่าวคำขอบคุณซึ่งกันและกัน
5. ให้สมาชิกจับคู่ พูดคุยความรู้สึกของแต่ละบุคคลที่ได้รับการเขียนถึงข้อดีของตนเองจากเพื่อน

6. แบ่งกลุ่มกลุ่มละ 6 รูป พูดคุยถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้แล้วเขียนลงในใบงานที่ 5.1

7. สุ่มตัวแทนกลุ่มประมาณ 2- 3 กลุ่ม นำเสนอผลงานกลุ่ม และให้กลุ่มที่มีความคิดเห็นแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม

8. ผู้นำกลุ่มสรุป

9. ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนข้อดีเพิ่มเติมของเพื่อนในใบงานที่ 5.2 พร้อมและเปลี่ยนกันอ่าน

3. ขั้นสรุป

ผู้นำและสามเณรร่วมกันสรุป

แหล่งการเรียนรู้

1. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2542). คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
2. นางนภาพร จันทวรรณ (2545). การใช้กิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในการป้องกันการติดยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมตอนต้น โรงเรียนบ้านเวียงแก้ว อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. สุภัทร ชูประดิษฐ์ (2549). การใช้เทคนิคเอไอซีในการแก้ปัญหานักเรียนติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ในโรงเรียนปล้องวิทยาคม อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สื่อ

1. ใบงานที่ 5.1
2. เกม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือของสามเณรขณะร่วมกิจกรรม การนำเสนอผลงาน
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสามเณร
3. แบบทดสอบ และแบบสังเกตพฤติกรรม

แผนการสอน

กิจกรรมที่ 5 "มหันตภัยร้ายจากเกม"

องค์ประกอบของทักษะชีวิตที่ใช้	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
1. ด้านพุทธิพิสัย - ความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ 2. ด้านจิตพิสัย - ตระหนักรู้ในตนและเข้าใจผู้อื่น 3. ด้านทักษะพิสัย - สร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร	**ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม** **1.ขั้นนำ** 1.ผู้นำกล่าวทักทาย 2.ผู้นำให้สามเณรนั่งสมาธิก่อนเข้ากิจกรรม **2. ขั้นกิจกรรม** 1.แบ่งกลุ่มกลุ่มละ 6 รูป ให้กลุ่มแนะนำตัวและสมาชิกแนะนำตัว 2.กำหนดเลขหมายประจำให้สมาชิกแต่ละคน 3.คละบัตรหมายเลข แล้วหยิบขึ้นมาครั้งละ 2 หมายเลข ให้จับคู่กันตามหมายเลขที่หยิบขึ้นมาได้ 4.ให้เวลา 5 นาทีในการเขียนข้อดีของแต่ละฝ่ายให้มากที่สุด โดยไม่ต้องปรึกษากัน แล้วนำไปมอบให้กัน พร้อมกล่าวคำขอบคุณซึ่งกันและกัน 5.ให้สมาชิกจับคู่ พูดคุยความรู้สึกของแต่ละบุคคลที่ได้รับการเขียนถึงข้อดีของตนเองจากเพื่อน 6.แบ่งกลุ่มกลุ่มละ 6 กลุ่ม พูดคุยถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้แล้วเขียนลงในใบงานที่ 5.1 7.สุ่มตัวแทนกลุ่มประมาณ 2- 3 กลุ่ม นำเสนอผลงานกลุ่มและให้กลุ่มที่มีความคิดเห็นแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม 8.ผู้นำกลุ่มสรุป 9.ให้สมาชิกแต่ละรูปเขียนข้อดีเพิ่มเติมของเพื่อนในใบงานที่ 5.2 พร้อมและเปลี่ยนกันอ่าน **3. ขั้นสรุป** ผู้นำและสามเณรร่วมกันสรุป	

ใบงานที่ 5.1

คำชี้แจง เขียนบรรยายข้อดีของเพื่อนให้มากที่สุด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 5.2

คำชี้แจง เขียนบรรยายข้อดีของเพื่อนให้มากที่สุด(เพิ่มเติม)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชุดกิจกรรมทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของสามเณร ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3

แผนกิจกรรมครั้งที่ 6

กิจกรรมเรื่อง " กิจกรรมล่าลายเซ็น" **ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552**

ผู้นำกิจกรรม.....

คำชี้แจง

กิจกรรมนี้มุ่งเน้นให้สามเณรรู้จักสร้างความคุ้นเคยและความเป็นมิตรกับผู้อื่นและเรียนรู้ทักษะทางสังคมอย่างง่าย ๆ

สาระสำคัญ

การปรับความคิดที่จะมองผู้อื่นในทางที่ดี เป็นการสร้างความรู้สึกที่ดีและทำให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและความเป็นมิตรให้เกิดขึ้นในกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักเพื่อนสมาชิกและเรียนรู้ทักษะทางสังคมอย่างง่าย ๆ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ขั้นนำ

ผู้นำให้สามเณรนั่งสมาธิก่อนเริ่มกิจกรรม

2. ขั้นกิจกรรม

1. ผู้นำแจกใบงานที่ 6.1 และดินสอแก่สมาชิกทุกรูป
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกขอลายเซ็นของเพื่อนที่ร่วมกิจกรรม ซึ่งในแต่ละลักษณะของลายเซ็นจะแตกต่างกันไป
3. ผู้นำให้สมาชิกแต่ละรูปพูดคุยกันเพื่อแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อลายเซ็น
4. ผู้นำชี้แจงความแตกต่างของบุคคล แล้วให้สามเณรวิเคราะห์ถึงบุคคลว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร และบุคคลไหนควรคบ บุคคลไหนไม่ควรคบ การมองบุคคลอื่นในแง่ที่ดีควรทำอย่างไรลงในใบงานที่ 6.2
5. สุ่มสามเณร 3-4 รูปออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

3. ขั้นสรุป

ผู้นำและสามเณรกล่าวสรุป

แหล่งการเรียนรู้

1. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2542). คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
2. นางนภาพร จันทวรรณ (2545). การใช้กิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในการป้องกันการติดยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมตอนต้น โรงเรียนบ้านเวียงแก้ว อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
3. สุภัทร ชูประดิษฐ์ (2549). การใช้เทคนิคเอไอซีในการแก้ปัญหานักเรียนติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ในโรงเรียนปล้องวิทยาคม อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย . วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สื่อ

- ใบงานที่ 6.1
- ใบงานที่ 6.2
- ดินสอ

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือของสามเณรขณะร่วมกิจกรรม การนำเสนอผลงาน
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสามเณร
3. แบบทดสอบ และแบบสังเกตพฤติกรรม
4. การวัดและการประเมินผลตามสภาพจริง โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนน (Rubrics)

แผนกิจกรรม

กิจกรรมที่ 6 "กิจกรรมล่าลายเซ็น"

องค์ประกอบของทักษะชีวิตที่ใช้	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
1. ด้านพุทธิพิสัย - ความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ 2. ด้านจิตพิสัย - ตระหนักรู้ในตนและเข้าใจผู้อื่น 3. ด้านทักษะพิสัย - สร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร	**ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม** **1. ขั้นนำ** ผู้นำให้สามเณรนั่งสมาธิก่อนเริ่มกิจกรรม **2. ขั้นกิจกรรม** 1. ผู้นำแจกใบงานที่ 6.1 และดินสอแก่สมาชิกทุกคน 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกขอลายเซ็นของเพื่อนที่ร่วมกิจกรรม ซึ่งในแต่ละลักษณะของลายเซ็นจะแตกต่างกันไป 3. ผู้นำให้สมาชิกแต่ละคนพูดคุยกันเพื่อแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อลายเซ็น 4. ผู้นำชี้แจงความแตกต่างของบุคคล แล้วให้สามเณรวิเคราะห์ถึงบุคคลว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร และบุคคลไหนควรคบ เป็นเพื่อน บุคคลไหนไม่ควรคบเป็นเพื่อน การมองบุคคลอื่นในแง่ที่ดีควรทำอย่างไร 5. สุ่มสามเณร 3-4 รูปออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน **3.ขั้นสรุป** ผู้นำและสามเณรกล่าวสรุป	-ใบงานที่ 6.1 -ใบงานที่ 6.2 -ดินสอ

ใบงานที่ 6.1

คำชี้แจง ขอลายเซ็นของเพื่อนที่ร่วมกิจกรรม

1. ชื่อ-สกุล ..... ลายเซ็น.....
2.ชื่อ-สกุล ..... ลายเซ็น.....
3.ชื่อ-สกุล ..... ลายเซ็น.....
4.ชื่อ-สกุล ..... ลายเซ็น.....
5.ชื่อ-สกุล ..... ลายเซ็น.....
6.ชื่อ-สกุล ..... ลายเซ็น.....
7.ชื่อ-สกุล ..... ลายเซ็น.....
8.ชื่อ-สกุล ..... ลายเซ็น.....
9.ชื่อ-สกุล ..... ลายเซ็น.....
10.ชื่อ-สกุล ..... ลายเซ็น.....
11.ชื่อ-สกุล ..... ลายเซ็น.....
12.ชื่อ-สกุล ..... ลายเซ็น.....
13.ชื่อ-สกุล ..... ลายเซ็น.....
14.ชื่อ-สกุล ..... ลายเซ็น.....
15.ชื่อ-สกุล ..... ลายเซ็น.....
16.ชื่อ-สกุล ..... ลายเซ็น.....
17.ชื่อ-สกุล ..... ลายเซ็น.....
18.ชื่อ-สกุล ..... ลายเซ็น.....
19.ชื่อ-สกุล ..... ลายเซ็น.....
20.ชื่อ-สกุล ..... ลายเซ็น.....
21.ชื่อ-สกุล ..... ลายเซ็น.....
22.ชื่อ-สกุล ..... ลายเซ็น.....
23.ชื่อ-สกุล ..... ลายเซ็น.....
24.ชื่อ-สกุล ..... ลายเซ็น.....
25.ชื่อ-สกุล ..... ลายเซ็น.....

ใบงานที่ 6.2

คำชี้แจง ให้สามเณรวิเคราะห์ถึงสิ่งต่างเหล่านี้

1. บุคคลมีความแตกต่างกันอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. ในการเลือกคบคน บุคคลไหนควรคบ บุคคลไหนไม่ควรคบ เราดูอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

3. การมองบุคคลอื่นในแง่ที่ดีควรทำอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

4. จากการทำกิจกรรมนี้นักเรียนได้ประโยชน์อะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้

ทำไมติดเกม

ถ้าตอบแบบกำปั้นทุบดินก็ต้องบอกว่า ก็เพราะเขาสร้างเกมมาไว้ให้ติด ซึ่งถูกแค่ครึ่งเดียว เพราะไม่อย่างนั้นเด็กทุกคนที่เล่นเกมก็ต้องติดกันหมด แต่ความจริงเด็กไม่ติดกันทุกคน เด็กติดเกมต่าง ๆ เหล่านี้ ก็เพราะเนื้อหาเกมเข้าถึงความต้องการสามัญของมนุษย์ มีลักษณะที่ตอบสนองเด็ก ท้าทายให้เอาชนะ ให้ความสนุกสนาน ชวนติดตาม ไม่มีใครแย่งเล่น...

ทุกอย่างในโลกนี้ เมื่อมีข้อเสียก็ต้องมีข้อดีบางอย่างอยู่บ้าง เช่น มีหลายเกมที่ช่วยฝึกการสังเกต ฝึกทักษะความไวในการโต้ตอบ ฝึกไหวพริบ สร้างสรรค์หรือประดิษฐ์สิ่งใหม่ๆบางเกมทำให้รู้สึกผ่อนคลายหลบจากโลกภายนอก แต่เด็กบางคนที่อยู่กับจอคอมพิวเตอร์หรือตู้เกมทั้งวัน จึงอาจกลายเป็นเด็กที่อยู่แต่กับตัวเองได้เหมือนกัน การเล่นอย่างขาดการควบคุมที่เรียกว่าติดเกมนั้น ส่งผลให้เด็กใช้เวลากับการเล่นเกมจนขาดความกระตือรือร้น ขาดความรับผิดชอบต่อตนเองที่จะทำกิจวัตรประจำวัน และหน้าที่สำคัญ โดยเฉพาะเรื่องการเรียน เพราะส่วนใหญ่เมื่อได้เล่นเกมแล้วจะเล่นอย่างหมกมุ่น ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกาย ทั้งเรื่องสายตา ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ เด็กขาดโอกาสในการเรียนรู้จากการทำกิจกรรมอื่นๆ เด็กบางคนที่อยู่กับจอคอมพิวเตอร์หรือตู้เกมทั้งวัน จึงอาจกลายเป็นเด็กที่อยู่แต่กับตัวเอง ขาดทักษะทางสังคมในการอยู่ร่วมกับคนอื่น เด็กที่ติดเกมหลายคนจะหงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย ไม่รู้จักแบ่งปันคนอื่น ใจแคบ และหลายคนก้าวร้าวมากขึ้น

ส่วนคุณพ่อคุณแม่อีกกลุ่มหนึ่ง ซึ่งเป็นส่วนใหญ่ที่ตัดสินใจซื้อเกมให้ลูกเล่น เพราะทนลูกเรียกร้องไม่ไหว หรือกลัวว่าลูกจะไม่ทันเพื่อน หรือเพราะเห็นประโยชน์จากเกมอยู่ไม่น้อย เมื่อซื้อเกมให้ลูกเล่นแล้วก็ต้องคาดคำนึงพฤติกรรมในอนาคตของลูกไว้บ้าง ตลอดจนต้องใส่ใจกำกับดูแลการเล่นของลูกกันตั้งแต่ต้นให้ดีเลยทีเดียว

การดูแลมีจุดสำคัญอยู่ 2 ประการ คือ

ดูแลเวลาเด็กเล่นเกม และดูเกมที่ลูกเลือกเล่น ในประเด็นแรก คุณพ่อคุณแม่ต้องมีกติกาชัดเจนว่าเล่นเกมได้เวลาไหน นานเท่าไหร่ เช่นจะให้เล่นได้หลังจากทำการบ้านเสร็จแล้ว ไม่เกินครึ่งชั่วโมง กำกับดูแลให้เป็นไปตามข้อตกลง พร้อมมีกิจกรรมที่น่าสนใจอื่นๆ เป็นทางเลือกให้ลูกด้วย อย่าปล่อยให้เด็กเล่นไปเรื่อย ๆ หรือใช้วิธีพูดโดยไม่มีท่าทางกำกับอย่างหนักแน่นจริงจังประการที่สองที่คุณพ่อคุณแม่ต้องเรียนรู้เกมที่ลูกเล่นด้วย พูดคุยกับลูกเรื่องเกมที่เขาสนใจ เลือกเกมที่เป็นกีฬาการผจญภัย หรือเกมในทางสร้างสรรค์อื่น ๆ มาเล่นกับลูก

การแก้ไข

ถ้าลูกเล่นเกมจนติดเกมไปแล้ว การแก้ไขก็จะต้องการความมั่นคงจากคุณพ่อแม่มาก ทั้งความมั่นคงทางอารมณ์ และความตั้งใจที่จะแก้ปัญหาอย่างจริงจัง เริ่มจากการตกลงกติกากันให้ชัดเจน ซึ่งคุณพ่อคุณแม่ก็ต้องกำกับให้เป็นตามข้อตกลง ในช่วงแรกเด็กจะหงุดหงิด และต่อต้านผู้ใหญ่ เพราะเขาเคยต่อรองได้ผลมาก่อน คุณพ่อและคุณแม่ต้องพยายามอย่าใช้อารมณ์กับลูกด้วยท่าทีธรรมดา แต่มั่นคงว่า "เราตกลงกันแล้วก็ต้องทำตามที่ตกลง" อย่าเอาแต่พูดบ่นโดยไม่มีท่าทีเอาจริง ในช่วงแรกอาจต้องชักจูงให้ลูกมาสนใจในกิจกรรมอื่น ซึ่งคุณพ่อคุณแม่ต้องให้เวลากับเขาพอสมควร อย่าท้อถอยหรือพูดประชด เมื่อเด็กเห็นว่าต่อรองไม่ได้ก็จะทำตามในที่สุด

นอกจากนี้ อีกทางเลือกหนึ่งคือการดึงความสนใจของลูกให้ออกห่างจากเกม โดยอาจแบ่งการใช้เวลาในวันหยุดของลูกๆ ออกอย่างเป็นกิจจะลักษณะ ตัวอย่างเช่น ในวันเสาร์ หากิจกรรมอื่น ๆ ที่อยู่ในความสนใจของลูกให้ทำ เช่น ให้ลูกเข้าคอร์สเรียนดนตรี เรียนศิลปะ เต้นรำ เล่นกีฬา เรียนภาษาเพิ่มเติม เข้าค่ายเยาวชน พยายามหากิจกรรมต่าง ๆ ที่คิดว่าเหมาะสมกับลูกมาให้เขารู้จัก ให้เขาได้เลือกเอง สิ่งที่เด็กได้รับนอกจากเพิ่มทักษะด้านต่างๆ แล้วยังมีเพื่อนมากขึ้น รู้จักเข้าสังคมกับคนอื่น ๆ โดยเฉพาะกับเด็กรุ่นเดียวกัน การหากิจกรรให้ลูกทำเหล่านี้ จะทำให้ลูกไม่อยู่กับตัวเองมากเกินไป และมีโลกทัศน์กว้างขึ้น วันอาทิตย์สร้างสรรค์กิจกรรมที่ทำร่วมกันในครอบครัว เช่น ช่วยคุณแม่ทำอาหาร ช่วยคุณพ่อปลูกต้นไม้ ไปเที่ยวต่างจังหวัด ไปปิกนิก ไปเยี่ยมญาติการที่ลูกติดเกมไม่ได้เป็นเรื่องเลวร้าย แต่การติดเกมทำให้การเรียนรู้ในชีวิตของเด็กขาดสมดุลไป ดังนั้นยังไม่สายที่คุณพ่อคุณแม่จะร่วมกันคลี่คลายสถานการณ์ที่เป็นอยู่ แต่ขอย้ำว่าต้องใจเย็นและห้ามใช้อารมณ์เด็ดขาด

.....

ใบความรู้

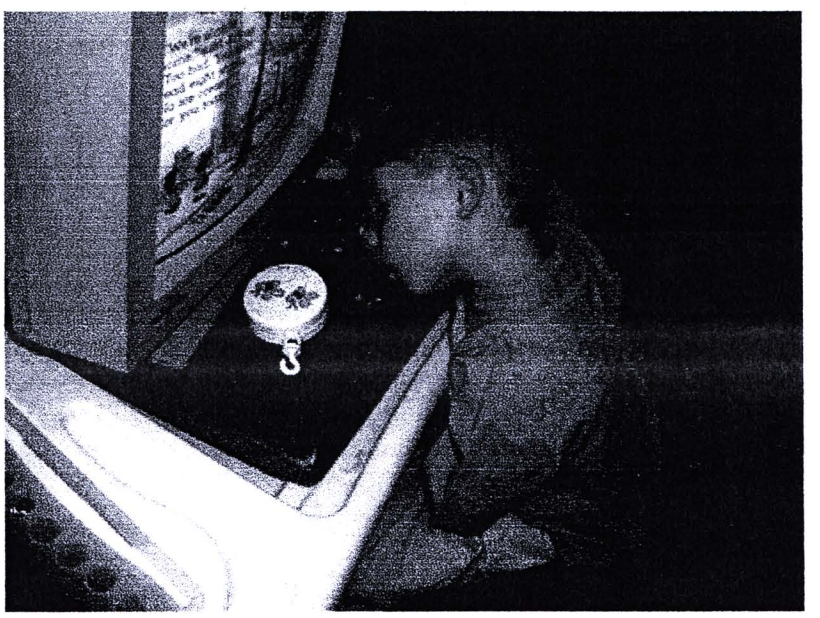
การวิเคราะห์เชิงจิตวิทยาเพื่อความเข้าใจปัญหาและหาทางออกต่อกรณีนี้ มีดังนี้

หนึ่ง – ในเบื้องต้นคนรอบข้างของพ่อแม่เด็กรายนี้ต้องเข้าใจและให้กำลังใจกับคุณพ่อคุณแม่ที่สูญเสียบุตรชายอันเป็นที่รัก ไม่มีพ่อแม่คนใดตั้งใจที่จะปล่อยให้สถานการณ์ก้าวมาถึงจุดนี้ที่เป็นไปก็เพราะความไม่รู้ทั้งสิ้น หากรู้ว่าควรทำอย่างไรคงไม่ปล่อยให้เป็นเช่นนี้ จึงไม่ควรตำหนิพ่อแม่ หรือ พูดว่า "ไม่น่าปล่อยให้เป็นแบบนี้" "น่าจะทำอย่างโน้นอย่างนี้" ซึ่งไม่มีประโยชน์อะไร แต่สิ่งที่จะช่วยได้คือการแสดงความเข้าอกเข้าใจเห็นอกเห็นใจและการให้กำลัง ใจที่จะเผชิญเรื่องราวต่าง ๆ ต่อไปข้างหน้า

สอง – เกมมีผลให้เสพติดได้ เนื่องจากเกมสามารถสร้างความสนุกได้แบบฉับพลัน อีกทั้งยังท้าทายให้เอาชนะได้ต่อไปที่ละน้อยๆ จึงทำให้คนเราอยากพิสูจน์ความเก่งของตนเองและไม่ยอมแพ้ ดังนั้น หากไม่เล่นด้วยความระมัดระวัง ไม่เล่นในลักษณะว่าให้มันเป็นอุปกรณ์สร้างเพลิดเพลินผ่อนคลายความเครียด โดยการจำกัดชั่วโมงการเล่น เช่น เล่นเพียงวันละครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมงแบบพอสนุก แต่กลับเล่นแบบมุ่งเอาชนะให้ได้ หรือ เกมเป็นอุปกรณ์เพียงอย่างเดียวที่มีในการสร้างความสนุกสนานหรือสร้างความ ภาคภูมิใจในตนเอง ก็จะทำให้เสพติดได้ เมื่อติดแล้วการเลิกจะทำได้ยาก เพราะจะทำให้เกิดความอยาก เกิดอารมณ์หงุดหงิด ก้าวร้าวหรือทุรนทุรายได้หากไม่ได้เล่น และโดยเฉพาะอย่างยิ่งกรณีนี้ ดูเหมือนเด็กจะเอาตัวเองเข้าไปผูกติดกับการแพ้ชนะมาก ดังนั้น เมื่อแพ้แล้วแพ้อีกทำให้คิดว่าตัวเองไม่เก่ง รู้สึกโทษตัวเอง ไม่นับถือตัวเอง ก็สามารถทำให้จบลง

ด้วยความคิดจบชีวิตที่ไม่เอาไหนลงได้ ซึ่งจริงๆเป็นความเข้าใจที่ผิด เพราะคนทุกคนล้วนมีคุณค่าในตัวเอง อย่างที่คุณพ่อให้สัมภาษณ์ว่าเด็กรายนี้เป็นกำลังสำคัญในการทำมาหากินของ ครอบครัว

สาม – กรณีนี้เด็กอาจมีความเปราะบางบางประการ ทำให้ตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยการฆ่าตัวตาย เช่นนี้ ได้แก่ เด็กรายนี้อาจมีปัญหา "หุนหันพลันแล่น" ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ จากข้อมูลข่าวที่ว่าเด็กเคยแพ้เกมแล้วขว้างปาจนเครื่องเล่นเกมพัง ซึ่งมีผลต่อการลงมือฆ่าตัวตายได้ เพราะเมื่อมีความคิดแว็บเข้ามา ก็ลงมือทันที ต่างจากคนที่ไม่หุนหันพลันแล่น ที่แม้มีความคิดฆ่าตัวตายเช่นกัน แต่ยังคิดไตร่ตรองหรือปรึกษาคนอื่นก่อน อาจทำให้เปลี่ยนใจได้ ครอบครัวนี้มีประวัติการฆ่าตัวตายมาแล้วถึงสองคน อาจมีพันธุกรรมของโรคซึมเศร้าในครอบครัวนี้ หรือ การเห็นเป็นแบบอย่างของการแก้ปัญหา ซึ่งทำให้เพิ่มโอกาสการคิดฆ่าตัวตายได้มากกว่าคนทั่วไป



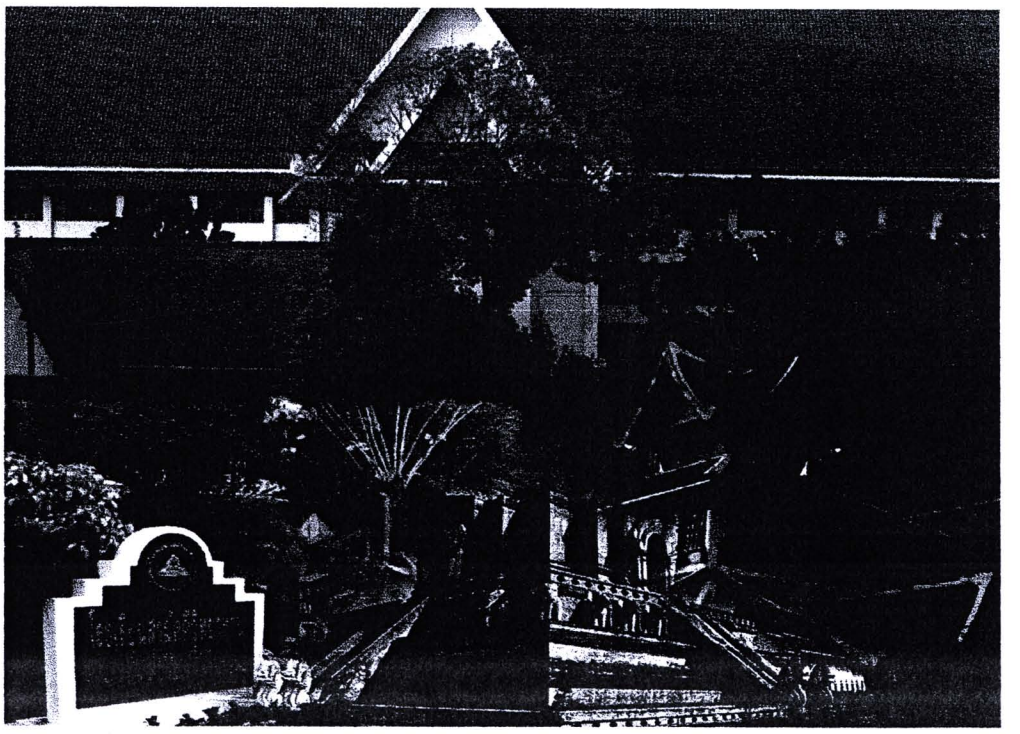
สี่ – การดูแลช่วยเหลือของพ่อแม่หรือผู้ปกครองกรณีที่เด็กมีปัญหาในใจ ได้แก่ การสังเกตว่าลูกอาจอยู่ในภาวะเครียด ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ เช่นกรณีนี้ลูกขว้างเกมทิ้งจนเสียหายเพราะแพ้เกม เป็นต้น พ่อแม่อาจจะถือโอกาสพูดคุยกับเด็กมากขึ้น ไม่รีบตำหนิ วิจารณ์หรือแนะนำ แต่ให้เขาได้ระบายความคับข้องใจ ซึ่งจะทำให้เข้าใจเขามากขึ้น และถือเป็นโอกาสในการให้กำลังใจ หรือ ชี้ให้เขาเห็นด้านดีอื่น ๆ ที่เขามี หรือ ถือโอกาสชวนเขาหาความสุขความสำเร็จจากเรื่องอื่น ๆ และหากพ่อแม่รู้สึกว่าไม่มีหนทางช่วยเหลือลูกได้ ก็ต้องขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้างหรือผู้เชี่ยวชาญต่อไป

ห้า – การป้องกันไม่ให้ลูกติดเกมสำหรับพ่อแม่ท่านอื่น ๆ ได้แก่ สร้างวินัยและความรับผิดชอบตั้งแต่ยังเล็ก อย่าให้ลูกเล่นเกมมากหรือนานโดยไม่มีขอบเขต มีปฏิสัมพันธ์เพื่อการแก้ไขปัญหา ได้แก่ การพูดจาดีต่อกัน การรู้จักการชื่นชมและให้กำลังใจ และการเปิดโอกาสให้กำหนดกติการ่วมกัน ซึ่งจะทำให้เด็กยอมรับและทำตามกติกามากขึ้น การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการแก้ไขปัญหา ได้แก่ การลดสิ่งแวดล้อมทางลบ เช่น การจำกัดการเข้าถึงคอมพิวเตอร์และอินเตอร์เน็ตด้วยการจำกัดจำนวนคอมพิวเตอร์ในบ้าน การลดความสะดวกของการเข้าถึงอินเตอร์เน็ต เช่น ไม่ต้องติดตั้งความเร็วอินเตอร์เน็ตสูงนัก เด็กจะไม่สามารถเล่นเกมที่ต้องใช้อินเตอร์เน็ตความเร็วสูงได้ และการเพิ่มสิ่งแวดล้อมทางบวก เช่น การเปิดโอกาสให้ได้ทำกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ตามความถนัด เด็กจะได้รับความสุข ความภาคภูมิใจจากความสำเร็จในกิจกรรมนั้น เด็กจะลดเวลาการเล่นเกมหรือหันออกจากเกมเอง

.....

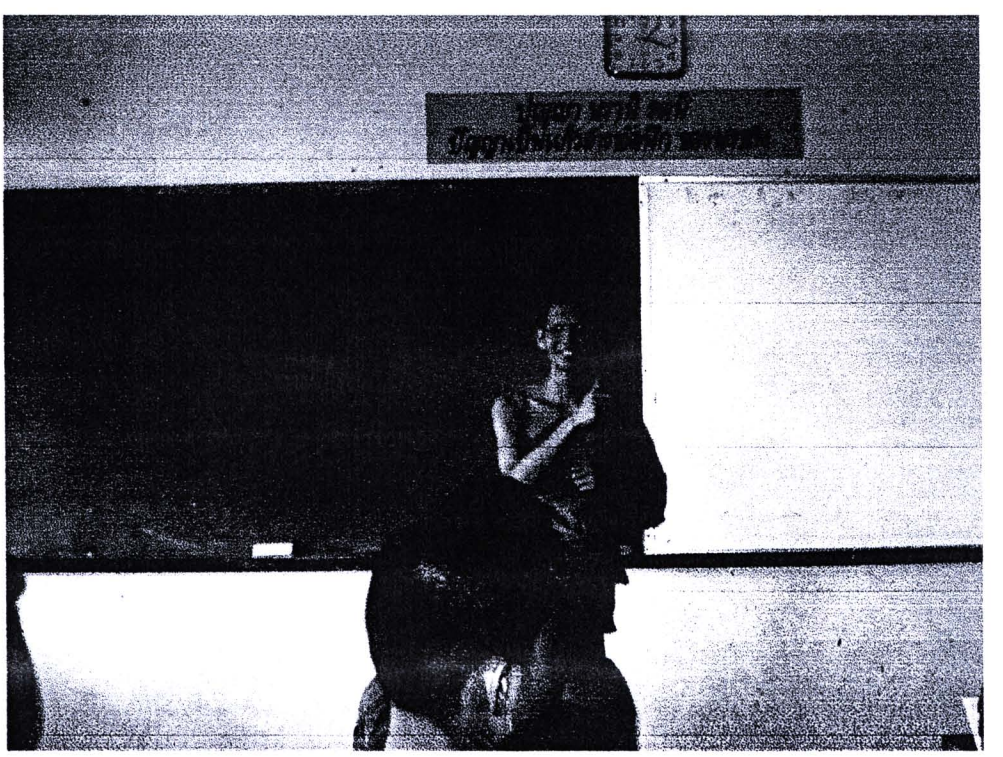
ภาคผนวก ค

ภาพการดำเนินการจัดกิจกรรมทักษะชีวิต



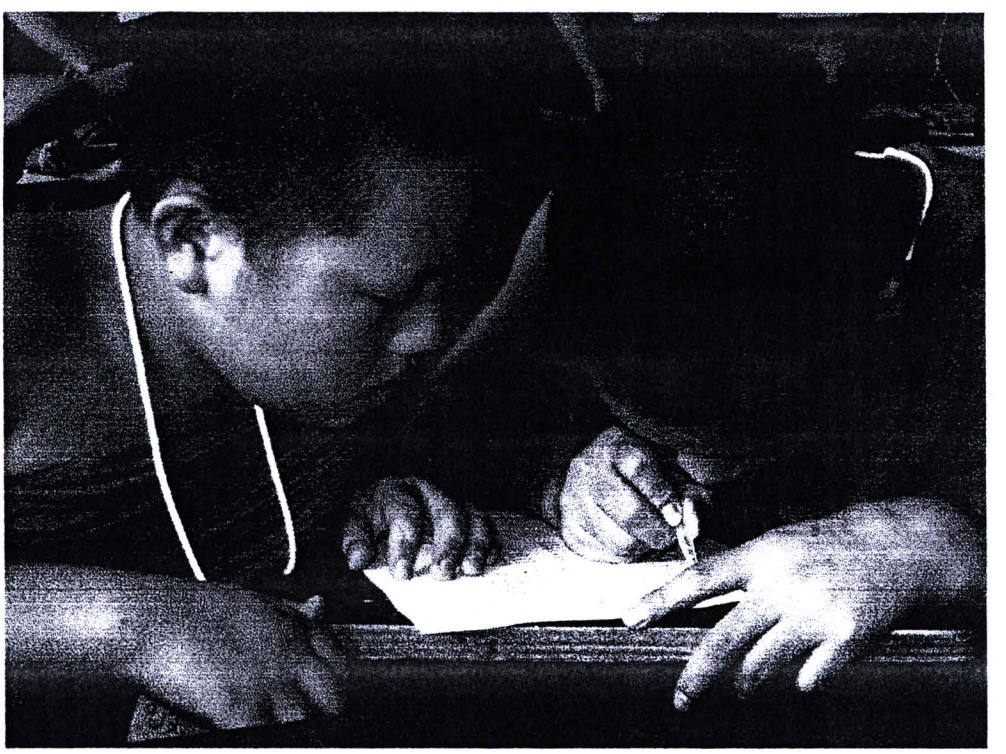
ลักษณะบริเวณโรงเรียนสามัคคีวิทยาทาน อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

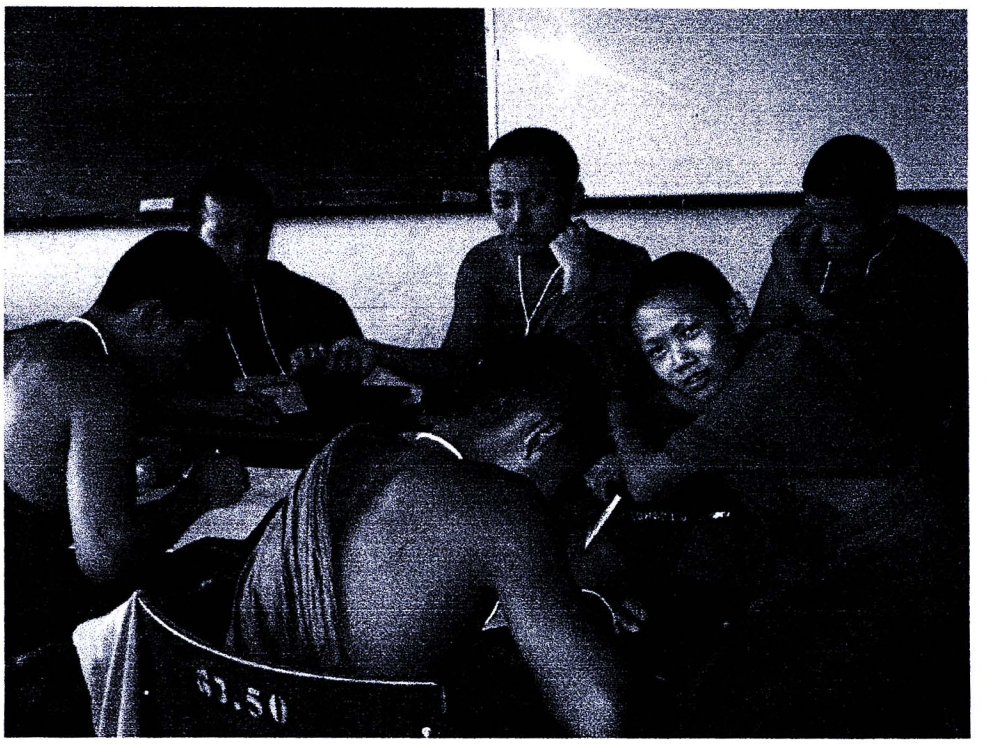
ภาพขัดกลุ่มสามเณร และขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม



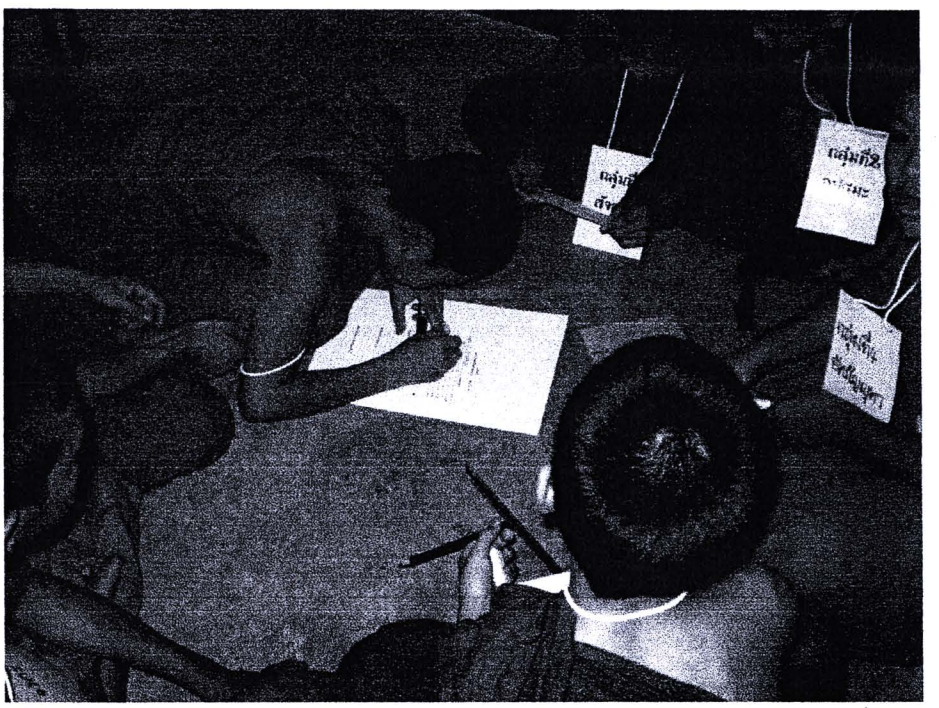
ภาพจัดกิจกรรมกลุ่ม เล่มเกมคุณธรรมการติดเกม ของสามเณร ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาพกิจกรรมจัดกลุ่มสามเณร และหาแนวทางแก้ปัญหาการติดเกม

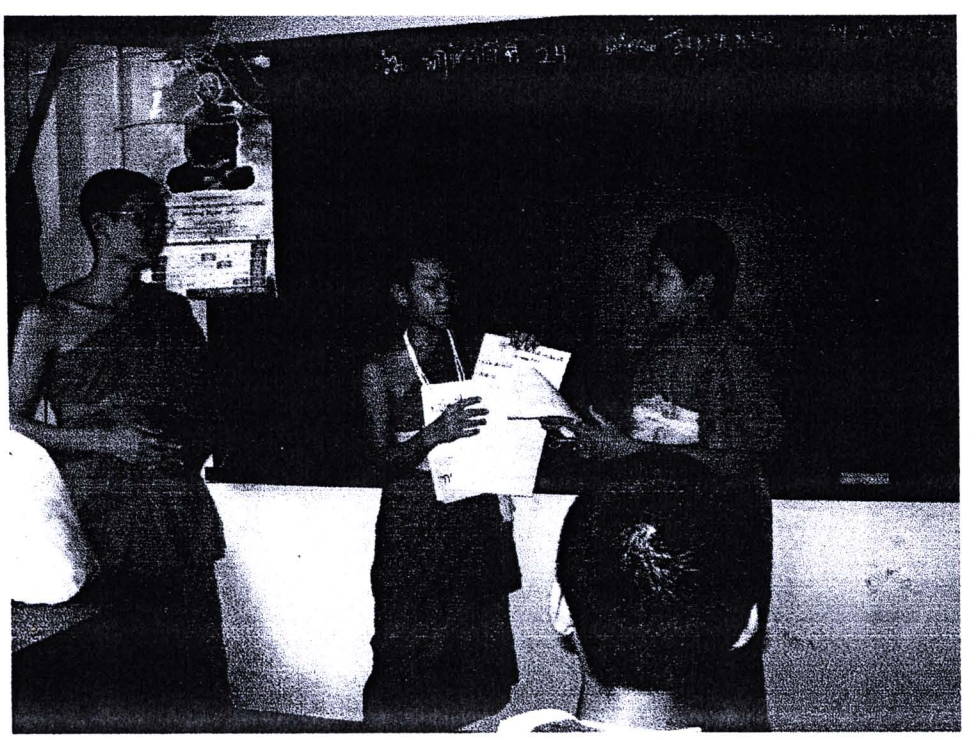




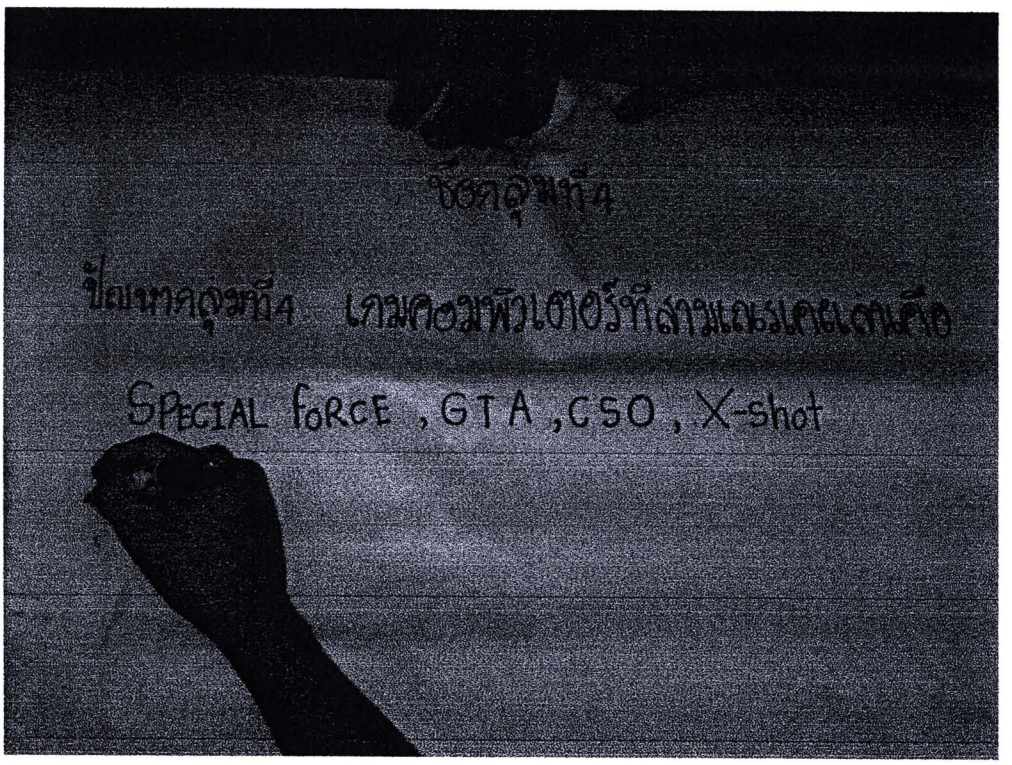
ภาพกิจกรรมจัดกลุ่มสามเณร และหาแนวทางแก้ปัญหาการติดเกม



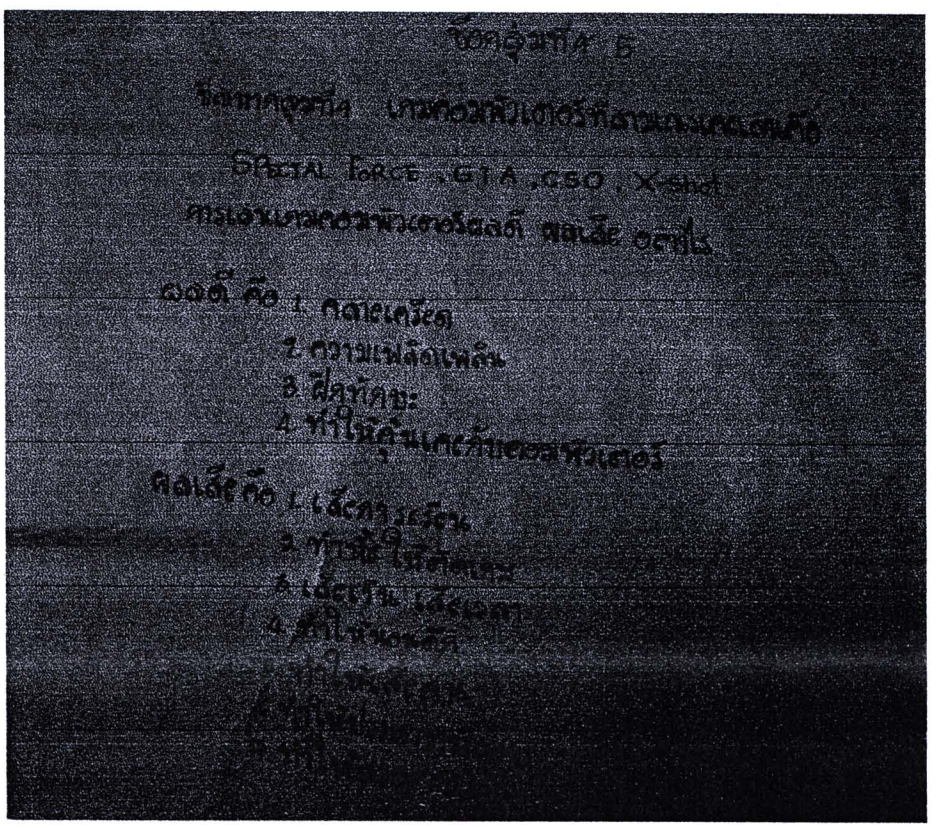
ภาพจัดกิจกรรมกลุ่มสามเณร และหาแนวทางแก้ปัญหาการติดเกมระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2

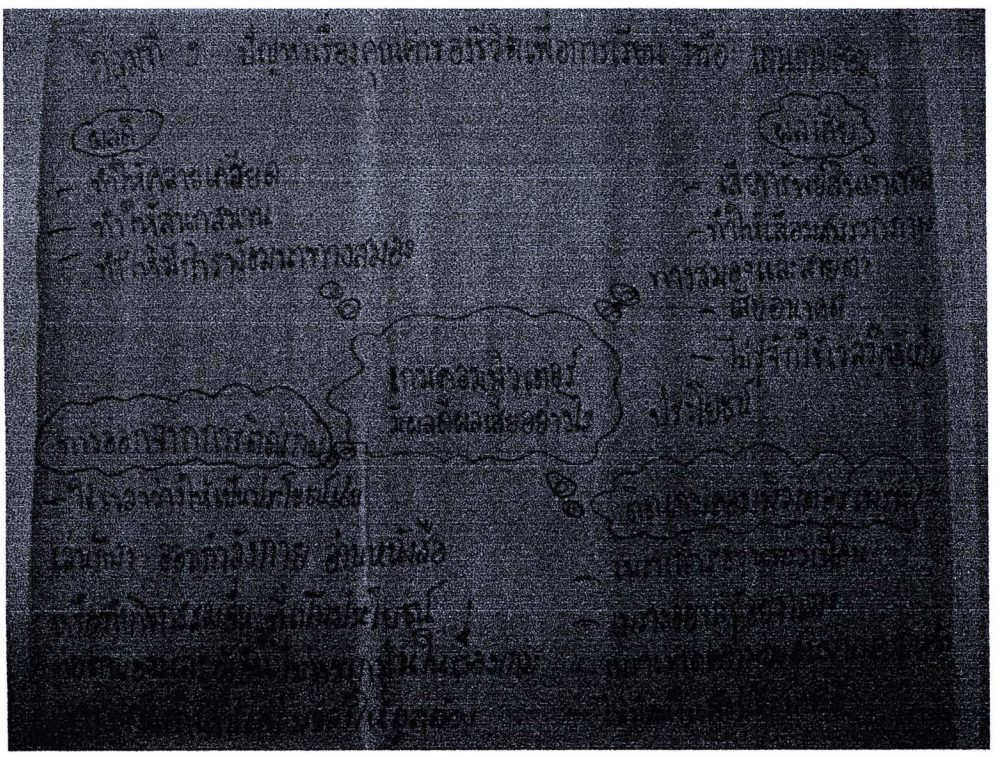


ภาพจัดกิจกรรมกลุ่มสามเณรร่วมกันวางแผนกิจกรรม ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3

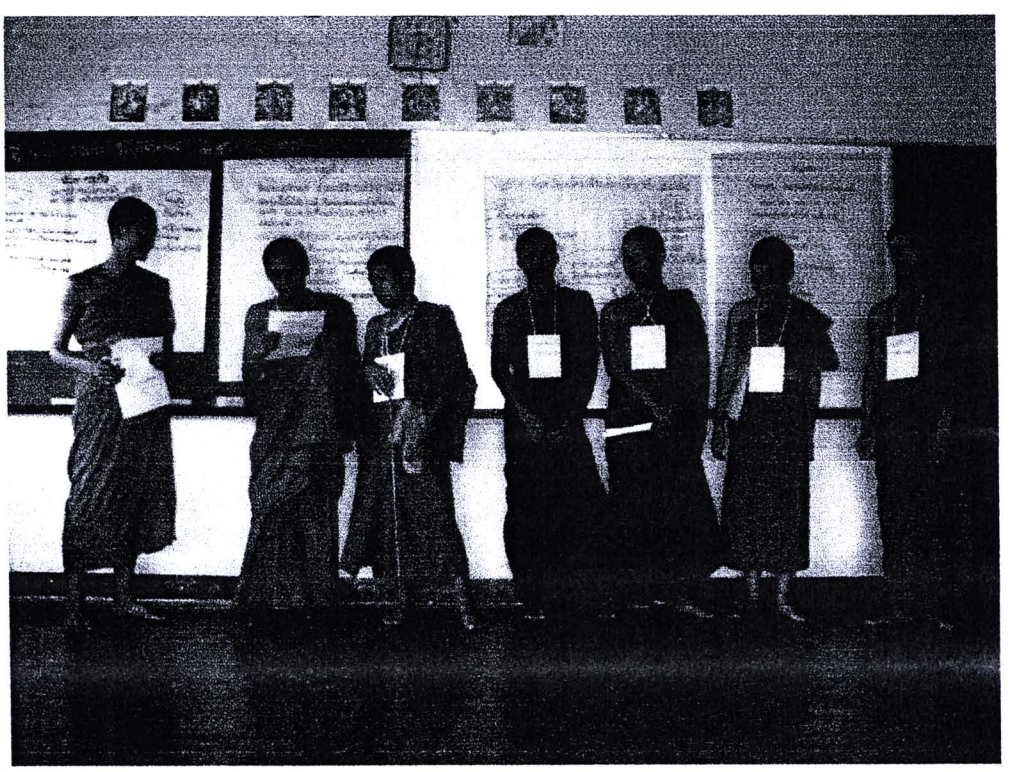


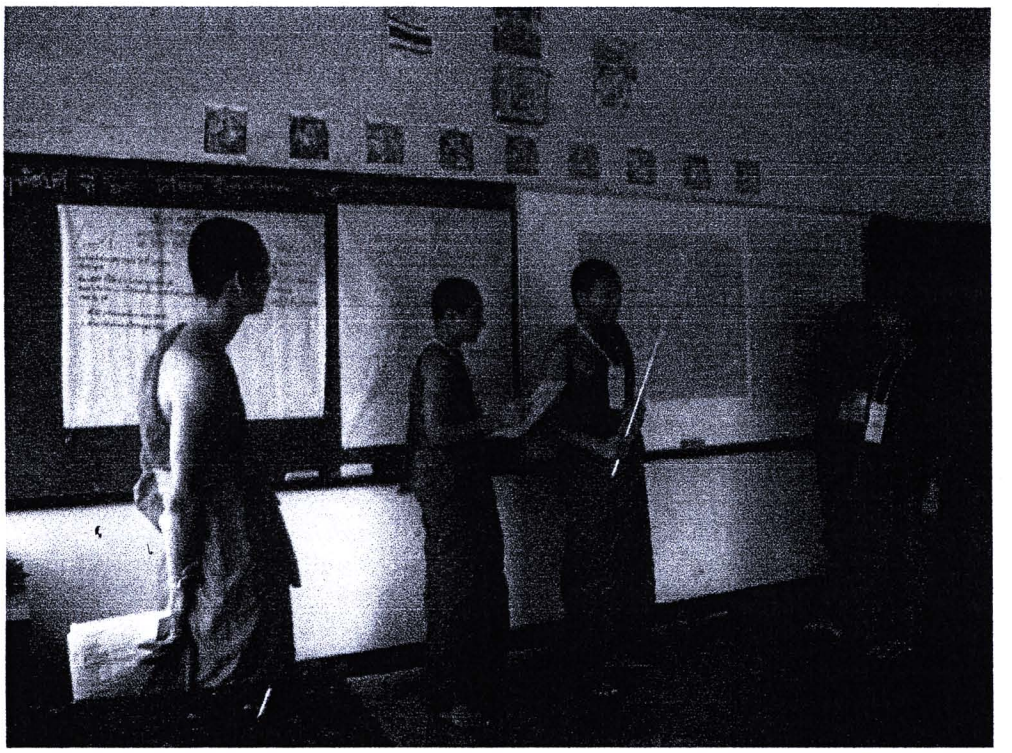
ภาพกิจกรรมสามเณรจัดกลุ่ม



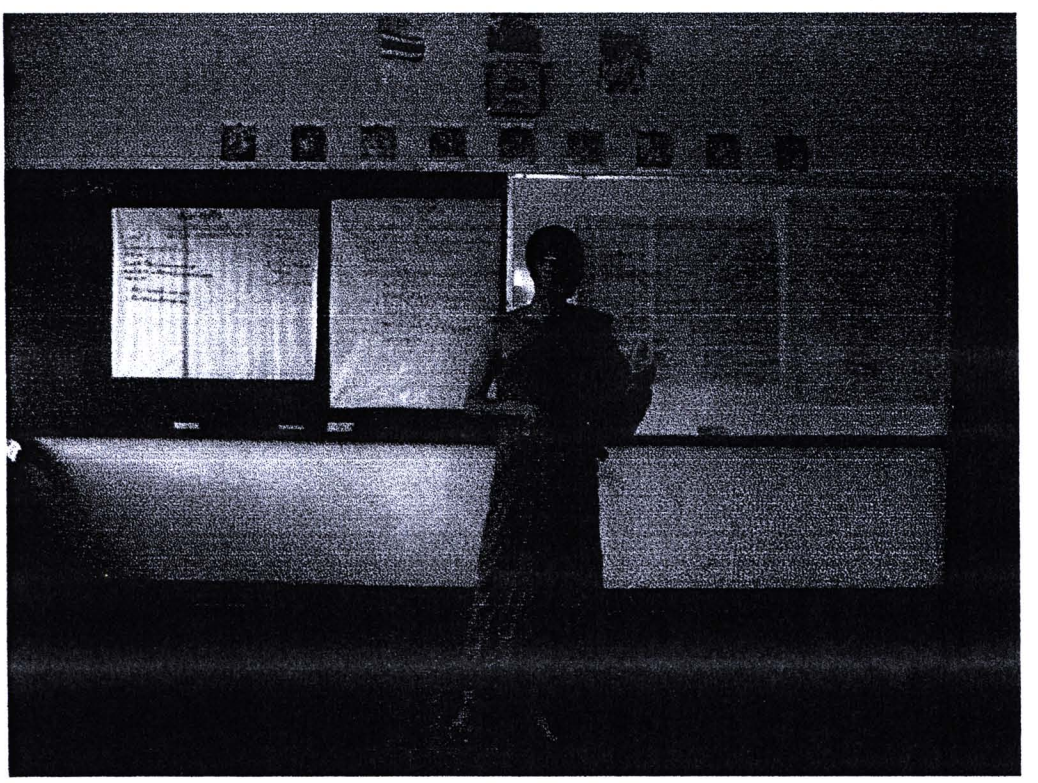


ภาพกิจกรรมและผลงานของสามเณร

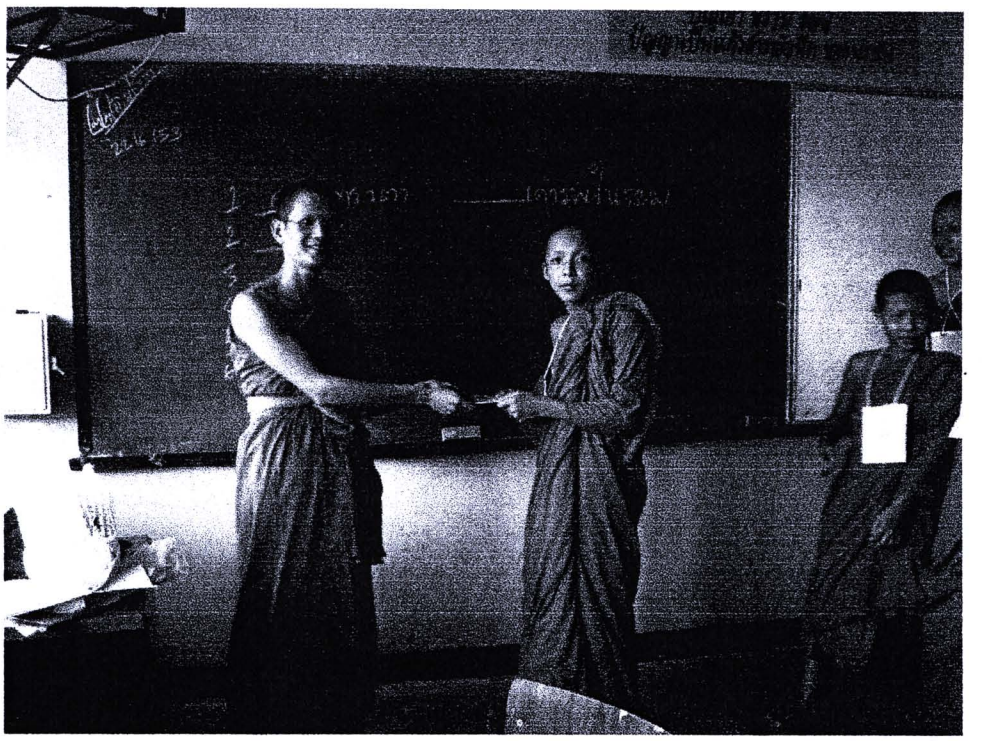




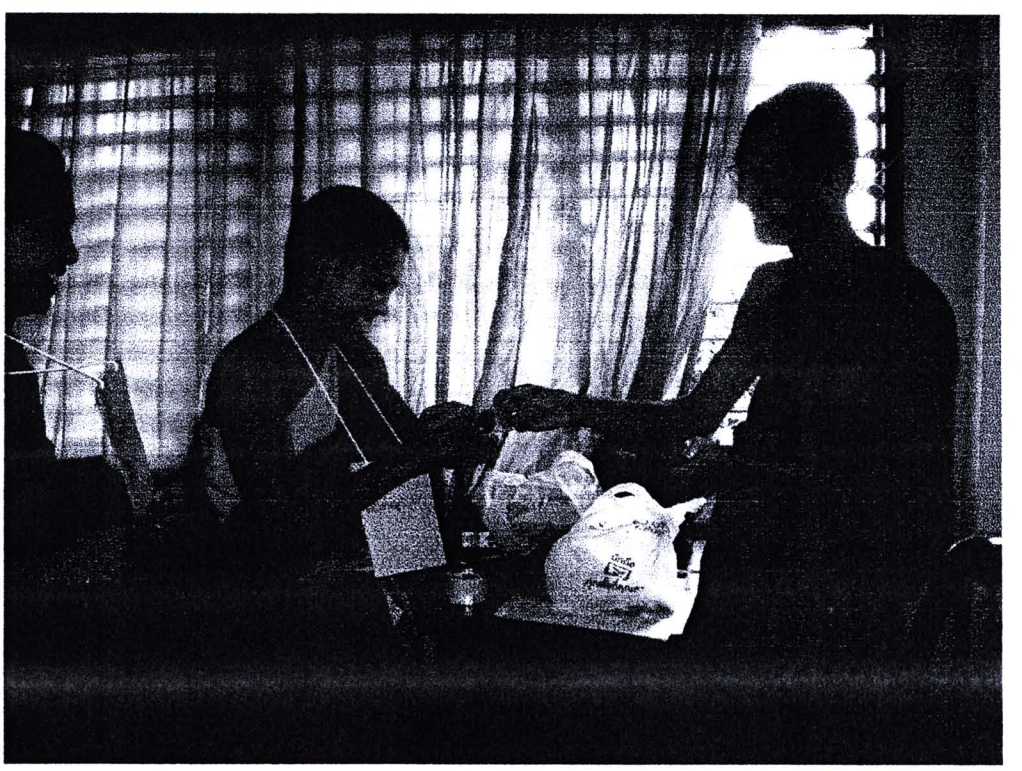
ภาพกิจกรรมนำเสนอวิธีการปัญหาติดเกมและแก้ปัญหาติดเกมของสามเณร



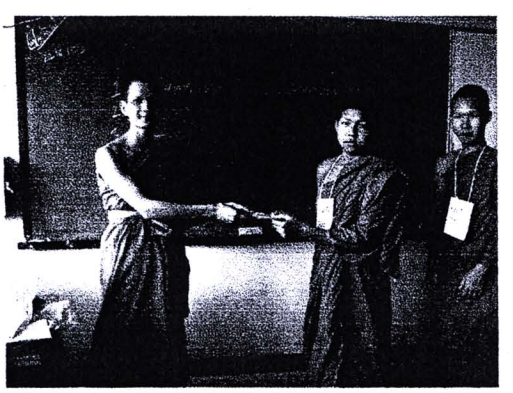
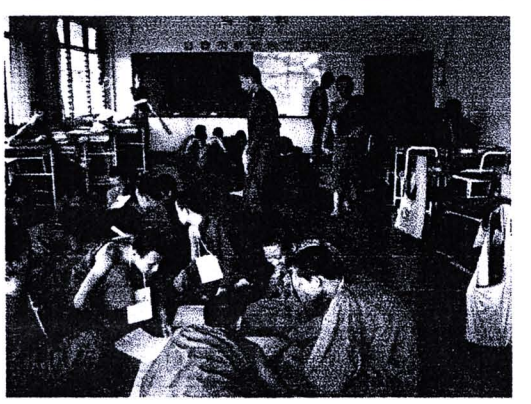
ภาพกิจกรรมเล่นเกมคุณธรรมคลายความเครียดให้สามเณร



ภาพกิจกรรมมอบรางวัลสามเณร



ภาพกิจกรรมสรุปการดำเนินงานทุกขั้นตอนของสามเณร

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายเกรียงไกร ลีลาพนสวัสดิ์
วัน เดือน ปี เกิด	1 พฤศจิกายน 2523
ประวัติการศึกษาทางโลก	
พ.ศ. 2543	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จากศูนย์การศึกษานอกระบบโรงเรียนชุมชนศรี จอมทอง จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ. 2545	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จากศูนย์การศึกษานอกระบบโรงเรียนชุมชนวัดต้นแก้ว ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน
พ.ศ. 2550	สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี เอกสังคมศึกษา จากคณะครุศาสตร์ (สาขาหลักสูตรและการสอน) มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการศึกษาทางธรรม	
พ.ศ. 2541-2542	สำเร็จการศึกษาระดับนักธรรม ชั้น ตรี และ โท จากสำนักเรียนวัดพระธาตุศรีจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ. 2543	สำเร็จการศึกษาระดับนักธรรม ชั้น เอก จากสำนักศาสนศึกษาวัดบุพพาราม จังหวัดเชียงใหม่

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2546-2549	เป็นพระวิทยากรอบรมค่ายคุณธรรม เพื่อเด็กและเยาวชนในโรงเรียนจังหวัดเชียงใหม่ ของฝ่ายกิจกรรม นิสิตมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ. 2546-2549	เป็นผู้ช่วยครูพระสอนศีลธรรม ในโรงเรียนและผู้ช่วยเลขานุการ ศูนย์ฯ วันอาทิตย์วัดบุพพาราม จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ. 2550 ถึง ปัจจุบัน	เป็นพระเลขานุการ และครูพระสอนนักธรรมและธรรมศึกษา ของวัดบุพพาราม เป็นครูพระสอนศีลธรรมในโรงเรียนประจำโรงเรียน เทศบาลดอกเงิน โรงเรียนคำเที่ยงอนุสรณ์ และโรงเรียนเทศวัดท่าสะต๋อย จังหวัดเชียงใหม่ เป็นพระนักเผยแผ่ธรรมะทางวิทยุเพื่อเยาวชน ประจำศูนย์ฯ วันอาทิตย์วัดบุพพาราม จังหวัดเชียงใหม่