บรรณานุกรม

กรมวิชาการ. (2545). **การพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา**. กรุงเทพฯ: คุรุสภาลาดพร้าว.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. กรุงเทพฯ: คุรุสภาลาดพร้าว.

กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2530). **จิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพฯ: นิยมวิทยา.

กฤษณีย์ อุทุมพร. (2544). **คู่มือการวัดและประเมินผลการเรียน**. กรุงเทพฯ: หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมอาชีวศึกษา.

กองอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย. (2550). **การคุมกำเนิดสำหรับวัยรุ่น**. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

การศึกษา ศาสนา และสาธารณสุข. (2553, ตุลาคม 13). แฉวัยรุ่นไทยตั้งท้องอันดับ 1. **ไทยรัฐ, 61(19258)**. หน้า 15.

กำธร ไพจิตต์. (2544). **รายงานการวิจัย เรื่อง การประเมินประสิทธิผลการให้ข้อมูลของผู้นำนักศึกษาชายและหญิงในเรื่องบทบาทหญิงชาย ด้านอนามัยการเจริญพันธุ์จากการใช้หลักสูตรอนามัยการเจริญพันธุ์ในวิทยาลัยเทคนิค และอาชีวศึกษา**. นครปฐม. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

โกวิท ประวาลพฤกษ์. (2535, กันยายน). **การสร้างเครื่องมือวัดภาคปฏิบัติ**. เอกสารประกอบการบรรยายหมายเลข 2 ณ ห้องประชุมกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, กรุงเทพฯ.

จงกลนี ชุดิมาเทวินทร์. (2542). **การฝึกอบรมเชิงพัฒนา**. กรุงเทพฯ: ไทยเจริญการพิมพ์.

จรัล ชาวได้. (2546). **การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเสริมสร้างสมรรถภาพการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ สำหรับครูประถมศึกษา**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สถาบันราชภัฏพระนคร.

จันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์. (2543). **เพศศึกษา**. กรุงเทพฯ: ศิลปาบรรณาคาร.

จันทรัตน์ ระเบียบโลก. (2552). **บทบาทหญิงชายกับงานอนามัยการเจริญพันธุ์** (พิมพ์ครั้งที่ 4). นนทบุรี: กองอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย.

จิรดา เอี่ยมระหงษ์, วิโรจน์ เอี่ยมระหงส์, และ โชคชัย อินทรประสงค์. (2544). **รายงานการวิจัย เรื่อง ประสิทธิผลการจัดโปรแกรมส่งเสริมอนามัยการเจริญพันธุ์โดยเน้นบทบาทหญิงชายในคู่สมรสที่มีบุตรคนแรก จังหวัดอ่างทอง**. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

ฉลองชัย ช้องหลิม. (2548). **การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเทคนิคการสอนกีฬาฟุตบอลสำหรับครูผู้สอนระดับประถมศึกษา**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.

เฉลิม ฟักอ่อน. (2546). **เอกสารเพิ่มประสบการณ์การวิจัยในชั้นเรียน**. ม.ป.ท. (อัดสำเนา).

ชนินทร์ชัย อินทิราภรณ์, สุวิทย์ หิรันยากาณฑ์, และสิริวรรณ เมธีวัฒน์. (2540). **พจนานุกรมการศึกษา**. กรุงเทพฯ: ไอดิว.

ชวาล แพรัตกุล. (2518). **เทคนิคการวัดผล**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

ช่อเพชร เป้าเงิน. (2545). **การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ชีวรัตน์ สาลี่ประเสริฐ. (2545). **การพัฒนาหลักสูตรท่องถิ่นเรื่องการอนุรักษ์โบราณวัตถุอำเภออู่ทอง สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร.

ชูชัย สมิทธิไกร. (2548). **การฝึกอบรมบุคลากรในองค์การ** (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ฐิติพร อิงคถาวรวงศ์, สุรีย์พร กฤษเจริญ, กัญจนี พลอินทร์, และญาวนี จรูญศักดิ์. (2550). **พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศวัยรุ่นหญิง**. สืบค้น กันยายน 21,2553, จาก http://thailand.digitalijournls.org.

ณรงค์ ชาลี. (2547). **การพัฒนาหลักสูตรสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จังหวัดสุพรรณบุรี**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.

ดรรชนีความสุข. (2549, พฤษภาคม). **จดหมายข่าวชุมชนสุขภาพ ฉบับสร้างสุข, 4(57)**,15.

ถาวร ภูดิวัฒนชัย, และมนูญ ศูนย์สิทธิ์. (2551 กรกฎาคม – กันยายน). ประสิทธิผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องอนามัยเจริญพันธุ์ เพศศึกษาและเอดส์ ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อำเภอดอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี. **วารสารสุขภาพภาคประชาชนภาคกลาง, 23(4)** ,168-169.

ทรงศรี หอมจันทร์. (2548). **การพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี วิชาชนมไทยสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านวังเพลิง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต 1 อำเภอโคกสำโรง จังหวัดลพบุรี**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.

ธวัชชัย ชัยจริยฉายากุล. (2538). **การพัฒนาหลักสูตรจากแนวคิดสู่การปฏิบัติ**. กรุงเทพฯ: คณะสังคมศาสตร์และมนุษย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ธำรง บัวศรี. (2542). **ทฤษฎีหลักสูตรการออกแบบและการพัฒนา**. กรุงเทพฯ: ธนชัชการพิมพ์.

ธีรวุฒิ เอกะกุล. (2549). **การวัดเจตคติ.** อุบลราชธานี : วิทยาออฟเซทการพิมพ์.

นันทวัฒน์ สุขผล. (2547). **เทคนิคการฝึกอบรมฝึกอาชีพ**. กรุงเทพฯ: เลิร์นนิ่งเซ็นเตอร์.

นิกร ดุสิตสิน, และคนอื่นๆ. (2544). **รายงานการวิจัย เรื่อง การส่งเสริมบทบาทชายเพื่อรับผิดชอบด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ โดยใช้โปรแกรมการให้ข้อมูลข่าวสารและความรู้**. นครปฐม. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

นิกร ดุสิตสิน, วีระ นิยมวัน, และ ไพลิน ศรีสุขโข. (2545). **คู่มือการสอนเพศศาสตรศึกษาระดับมัธยม**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นิรชรา ทองธรรมชาติ. (2544). **กลยุทธ์การฝึกอบรมและวิทยากรในโลกาภิวัตน์**. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น.

นิรมล ศตวุฒิ. (2543). **การพัฒนาหลักสูตร**. ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

นิรันดร์ จุลทรัพย์. (2547). **จิตวิทยาการประชุม อบรม สัมมนา** (พิมพ์ครั้งที่ 2). สงขลา: มหาวิทยาลัยทักษิณ.

นิโลบล นิ่มกิ่งรัตน์. (2531). **การวัดผลงานภาคปฏิบัติ**. เชียงใหม่: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

บุญชม ศรีสะอาด. (2543). **การวิจัยเบื้องต้น**. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาสน์.

_____. (2546). **การพัฒนาหลักสูตรและการวิจัยเกี่ยวกับหลักสูตร.** กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาสน์.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2526). **ทัศนคติการวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

ปราโมทย์ จันทร์เรือง. (2545). **เอกสารประกอบการสอนรายวิชาการพัฒนาหลักสูตรและแนวทางการพัฒนาหลักสูตร**. คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏเทพสตรี.

_____. (2548). **เอกสารประกอบการสอนรายวิชาหลักการและแนวทางการพัฒนาหลักสูตร**. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.

_____. (2552) **เอกสารคำสอนรายวิชาการพัฒนาหลักสูตร**. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ห้องสมุดงานวิจัย

ปรีชา ไวยโภคา. (ม.ป.ป.ก.). **สื่อการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ม.1**. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.

_____. (ม.ป.ป.ข.). **สื่อการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ม.3**. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. (2544). **จิตวิทยาการบริหารงานบุคคล**. กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพ.

_____. (2546). **จิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.

พนิจดา วีระชาติ. (2543). **การฝึกอบรมกับการพัฒนาอาชีพ**. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏพระนคร.

พรสุข หุ่นนิรันดร์, ประภาเพ็ญ สุวรรณ, สุรีพันธุ์ วรพงศธร, และอนันต์ มาลารัตน์. (2547). **หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ม.1**. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.

พรสุข หุ่นนิรันดร์, และคนอื่นๆ. (2550). **หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นี ฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2.** พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพ ฯ :อักษรเจริญทัศน์.

พร้อมพรรณ อุดมสิน. (2544). **การวัดและประเมินผลการเรียนการสอนคณิตศาสตร์**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พระครูปลัดเก่ง กัลยาณกิตติคุณ. (2550). **การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง มุสาวาท กลุ่มสาระการรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). **วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์** (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พิชิต ฤทธิ์จรูญ. (2551). **ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์** (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: เฮ้าส์ ออฟ เคอร์มีสท์.

_____. (2552). **หลักการวัดและประเมินผลการศึกษา** (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเพทฯ: เฮ้าส์ ออฟ เคอร์มีสท์.

เพิ่มศักดิ์ วรรลยางกูร, และจิตต์ระพี จั่นแก้ว. (2546). **ครอบครัวศึกษาและความปลอดภัยในชีวิต**. กรุงเทพฯ: วังอักษร.

ภพ เลาหไพบูลย์. (2542). **แนวการสอนวิทยาศาสตร์** (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช.

ภิญโญ สาธร. (2517). **การบริหารงานบุคคล**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

มนสิช สิทธิสมบูรณ์. (2546). **การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการวิจัยในชั้นเรียน.** วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

มนูญ ชัยพันธ์. (2548). **การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเรื่องการสร้างหน่วยการเรียนรู้แบบบูรณาการ สำหรับครูประถมศึกษา.** วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

มาลินี จุฑะรพ. (2539). **จิตวิทยาการเรียนการสอน** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.

ยงยุทธ เกษสาคร. (2545). **เทคนิคการฝึกอบรมและการประชุม** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: เอส แอน จี กราฟฟิค.

เยาวดี วิบูลย์ศรี. (2540). **การวัดผลและการสร้างแบบสอบผลสัมฤทธิ์** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

รุ้งลาวัลย์ รังศาสน์. (2549). **การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการทำเครื่องประดับจากกะลามะพร้าว สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนตาคลีประชาสรรค์.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.

เรณุมาศ มาอุ่น, และ วรวิทย์ อรรถโกวิทธาตรี. (2548). **หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: พัฒนาคุณภาพวิชาการ.

ล้วน สายยศ,และอังคณา สายยศ. (2543). **เทคนิคการวัดผลการเรียนรู้** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ชมรมเด็ก.

วรรณา สุดวิจิตร. (2541). **พุทธวิธีสอนในระดับประถมศึกษา.** กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วันทนา เนาวันน์. (2548). **การพัฒนาบุคคลและการฝึกอบรม.** คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.

วัลลภ กันทรัพย์. (2537, ธันวาคม). **การสร้างเครื่องมือวัดภาคปฏิบัติ.** เอกสารประกอบการบรรยายหมายเลข 1 ณ โรงแรมพรพิงค์พาวเวอร์ จังหวัดเชียงใหม่ 8 ธันวาคม 2537 (หน้า 1).

วิจิตร อาวะกุล. (2540). **การฝึกอบรม** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิชัย ประสิทธิ์วุฒิเวชช์. (2542). **การพัฒนาหลักสูตรสานต่อที่ท้องถิ่น.** กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

วิบูลย์ บุญยธโรกุล. (2545). **คู่มือวิทยากรและผู้จัดการฝึกอบรม.** กรุงเทพฯ: ด่านสุทธาการพิมพ์.

วิไล ทองแผ่. (2550). **ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการวิจัย.** ลพบุรี: มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.

ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร. (2542). **ทฤษฎีและปฏิบัติการทางจิตวิทยาสังคม**. สกลนคร: สถาบันราชภัฏสกลนคร.

ศิริพงศ์ อริยสุนทร. (2552). **สิทธิการเจริญพันธุ์ : สิทธิของเด็กและเยาวชน หรือสิทธิของใคร**. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการ อนามัยการเจริญพันธุ์แห่งชาติ ครั้งที่ 1 ณ โรงแรมรามา การ์เด้นส์ กรุงเทพมหานคร 15 – 17 กรกฎาคม 2552 (หน้า 158 - 159).

สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2543). **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**. กรุงเทพฯ: พิทยวิสุทธิ์.

สมคิด บางโม. (2545). **เทคนิคการฝึกอบรมและการประชุม** (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมชาติ กิจยรรยง. (2546). **เทคนิคการจัดฝึกอบรม**. กรุงเทพฯ: มัลติอินฟอร์เมชั่น.

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย. (ม.ป.ป.). **เพศศึกษา**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

สุจิตรา นิลเลิศ. (2551 กรกฎาคม – กันยายน). ผลการสำรวจ ทัศนคติ และพฤติกรรมของวัยรุ่นตอนต้นในวันลาเลนไทน์ อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี. **วารสารสุขภาพภาคประชาชนภาคกลาง, 23(4)** ,150.

สุชา จันทร์เอม. (2541). **จิตวิทยาทั่วไป** (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

สุนีย์ ภู่พันธ์. (2546). **แนวคิดพื้นฐานการสร้างและการพัฒนาหลักสูตร**. กรุงเพทฯ: ดวงกมลสมัย.

สุภาพร พิศาลบุตร, และยงยุทธ เกษสาคร. (2546). **การพัฒนาบุคคลและการฝึกอบรม** (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: วี.เจ.พริ้นติ้ง.

สุรินทร์ ประสิทธิ์หิรัญ. (2552). **แผนอนามัยการเจริญพันธุ์วัยรุ่นและเยาวชน จังหวัดสุพรรณบุรี แบบบูรณาการ**. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการ อนามัยการเจริญพันธุ์แห่งชาติ ครั้งที่ 1 ณ โรงแรมรามา การ์เด้นส์ กรุงเทพมหานคร 15 – 17 กรกฎาคม 2552 (หน้า 88 – 89).

สุวิมล ว่องวาณิช. (2546). **การประเมินผลการเรียนรู้แนวใหม่**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

_____. (2547). **การวัดทักษะการปฏิบัติ** (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เสน่ห์ จุ้ยโต. (2544). **การฝึกอบรมเชิงระบบ**. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

อุทัย สงวนพงศ์, และ สุวิจักขณ์ สว่างอารมณ์. (2550). **หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1**. กรุงเทพฯ. เพอร์เฟ็คท์.

เอนก อารีพรรค. (2525). **เรียนรู้เรื่องเพศ**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

George J. Posner. (1992). **Analyzing the curriculum**. Boston, Massachusetts : McGraw-Hill.

Goldstein, Irwin L. (1986). **Training Organizations : Needs Assessment, Development, and Evaluation**. Monterey. Calit: Brooks/Cole Publishing.

Gronlund. (1993). **How to Make Achievement Tests and Assessments** (5th ed.). Boston: Alyn and Bacon.

Jewell, Paul. (2001). "Measurting moral development : Feeling, Thinking,and Doing," **Dissertation Abstracts International**, 9(03) : 646 ; January, 2001.

Moore, Patricia Ann. (2000). **Teachers as dissewinator of object-based Learning : Curriculum development for an art museum-based. Inservice Program. Toronto** Retrieved January 2, 2004,from http://www.thailis.umi.net.th/dao/detail.

Oestreich. (2003). "Student's Solutions Manual Mathematics with Applications." **Dissertation Abstracts International**. 64(03) : 782-A ; August, 2003.

Saylor, Galen J., & Alexander. W.M. (1974). **Planning Curriculum for Schools**. New York: Holt Rinehart, & Winston.

Shao, Xiaorong. (2005, February). Teacher training and curriculum reform in Chinese Agricultural schools. **Dissertation Abstracts international. 65(7)**, 24-61.

Taba, Hilda. (1962). **Development Curriculum : Theory and Practice**. New York: Harcourt, Brace, & World.

Triandis, Herry C. (2003). **Attitude and attitude change**. New York : John Wiley.

Tyler, R. (1950). **Basic principles of curriculum and instruction**. Chicago: The University of Chicago Press.

Wither, Sarash E. (2000). **Local curriculum development and Place-based Education** Retrieved January 2, 2004,from http://www.thailis.umi.net.th/dao/detail.nsp.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสือขอความอนุเคราะห์

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ที่ ๒๕๔/๕๔ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ผศ.ดร.วิไล ทองแผ่

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบสัมภาษณ์
๒. แบบสอบถาม
๓. แบบทดสอบ
๔. แบบวัดเจตคติ
๕. แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือ

ด้วยนายสุรมิตร แสงสุระ รหัส ๕๒๒๑๗๐๓๐๑๒๒ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โดยมี รศ.ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ผศ.กิตติ โพธิ์ศรีสูง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง)
รองคณบดีปฏิบัติราชการแทน
คณบดีคณะครุศาสตร์

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ที่ ๒๕๖ /๕๔ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน รศ.ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบสัมภาษณ์
๒. แบบสอบถาม
๓. แบบทดสอบ
๔. แบบวัดเจตคติ
๕. แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือ

ด้วยนายสุรมิตร แสงสุระ รหัส ๕๒๒๑๗๐๓๐๑๒๒ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โดยมี รศ.ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ผศ.กิตติ โพธิ์ศรีสูง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง)
รองคณบดีปฏิบัติราชการแทน
คณบดีคณะครุศาสตร์

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ที่ ๒๕๒ /๕๔ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ผศ.ศรินทิพย์ ภู่สำลี

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบสัมภาษณ์
๒. แบบสอบถาม
๓. แบบทดสอบ
๔. แบบวัดเจตคติ
๕. แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือ

ด้วยนายสุรมิตร แสงสุระ รหัส ๕๒๒๑๗๐๓๐๑๒๒ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โดยมี รศ.ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ผศ.กิดติ โพธิ์ศรีสูง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง)
รองคณบดีปฏิบัติราชการแทน
คณบดีคณะครุศาสตร์

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ที่ ๒๕๗ /๕๔ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ดร.เนติ เฉลยวาเรศ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบสัมภาษณ์
๒. แบบสอบถาม
๓. แบบทดสอบ
๔. แบบวัดเจตคติ
๕. แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือ

ด้วยนายสุรมิตร แสงสุระ รหัส ๕๒๒๑๗๐๓๐๑๒๒ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โดยมี รศ.ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ผศ.กิตติ โพธิ์ศรีสูง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง)
รองคณบดีปฏิบัติราชการแทน
คณบดีคณะครุศาสตร์

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ที่ ๒๕๕/๕๔ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ผศ.กิตติ โพธิ์ศรีสูง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบสัมภาษณ์
๒. แบบสอบถาม
๓. แบบทดสอบ
๔. แบบวัดเจตคติ
๕. แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือ

ด้วยนายสุรมิตร แสงสุระ รหัส ๕๒๒๑๗๐๓๐๑๒๒ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โดยมี รศ.ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ผศ.กิตติ โพธิ์ศรีสูง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง)
รองคณบดีปฏิบัติราชการแทน
คณบดีคณะครุศาสตร์

ภาคผนวก ข

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

คณะวิทยากร คณะครูผู้ช่วยวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิไล ทองแผ่	ประธานสาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี
2. รองศาสตราจารย์ ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง	รองคณบดีฝ่ายวิชาการคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีจังหวัดลพบุรี
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรินทิพย์ ภู่สำลี	รองอธิการบดี ฝ่ายกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีจังหวัดลพบุรี
4. ดร.เนติ เฉลยวาเรศ	ผู้ช่วยอธิการบดี ฝ่ายประกันคุณภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีจังหวัดลพบุรี
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์กิตติ โพธิ์ศรีสูง	อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีจังหวัดลพบุรี

รายนามคณะวิทยากร

.....

1. นายวันชัย สมใจเพ็ง	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเฉลิมพระเกียรติฯบ้านดอนไร่ จังหวัดสุพรรณบุรี
2. นางสาวสิริภัทร เพ็ชรวงษ์	พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเฉลิมพระเกียรติฯบ้านดอนไร่ จังหวัดสุพรรณบุรี
3. นางสาวลัดดา จินดาวงษ์	พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเฉลิมพระเกียรติฯบ้านดอนไร่ จังหวัดสุพรรณบุรี
4. นายภานุวัฒน์ เกตุประทุม	เจ้าพนักงานสาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองสะเดา จังหวัดสุพรรณบุรี
5. นายจักรพงษ์ นิลดี	เจ้าพนักงานสาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองสะเดา จังหวัดสุพรรณบุรี

รายนามคณะครูผู้ช่วยวิจัย

.....

1. นายอำนวย เนตรมณี	ครู คศ.3 โรงเรียนบรรหารแจ่มใสวิทยา 6 อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี
2. นางโสภา เนตรมณี	ครู คศ.3 โรงเรียนบรรหารแจ่มใสวิทยา 6 อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี
3. นางรุ่งกานต์ แสงสุระ	ครู คศ.3 โรงเรียนบรรหารแจ่มใสวิทยา 6 อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี
4. นายชัยพร ศรีวิเชียร	ครู คศ.2 โรงเรียนบรรหารแจ่มใสวิทยา 6 อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี
5. นางวันดี วรกรรณ์	ครู คศ.2 โรงเรียนบรรหารแจ่มใสวิทยา 6 อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์

แบบสอบถาม

แบบสังเกตทักษะปฏิบัติ

แบบสอบถามเจตคติต่อหลักสูตรฝึกอบรม

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

(สำหรับศึกษานิเทศก์ ผู้อำนวยการโรงเรียนบรรหารแจ่มใสวิทยา 6 ครูผู้สอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ครูฝ่ายบริหารงานบุคคล เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เจ้าหน้าที่สาธารณสุขอำเภอ คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และผู้ปกครองนักเรียน)

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความต้องการการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผู้วิจัยจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดตอบตามความเป็นจริง โดยแบบสัมภาษณ์นี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน จำนวน 12 ข้อ

ตอนที่ 1 สถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ จำนวน 6 ข้อ

ตอนที่ 2 ความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 4 ข้อ

ตอนที่ 3 ปัญหาอุปสรรคและแนวทางการแก้ปัญหาในการพัฒนาหลักสูตรหรือการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน การฝึกอบรม และข้อเสนอแนะอื่น ๆ จำนวน 2 ข้อ

ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านที่ให้สัมภาษณ์

นายสุรมิตร แสงสุระ

นักศึกษาครุศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ผู้สัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์

ตอนที่ 1 สถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ จำนวน 6 ข้อ

1. ชื่อ.....นามสกุล.....
2. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
3. อายุ ☐ 30-40 ปี ☐ 41-50 ปี ☐ 51-60 ปี ☐ 60 ปีขึ้นไป
4. ระดับการศึกษาสูงสุด
   ☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี ☐ ปริญญาตรี ☐ ปริญญาโท ☐ ปริญญาเอก
5. ตำแหน่งหน้าที่การงาน
   ☐ ศึกษานิเทศก์
   ☐ ผู้อำนวยการโรงเรียน
   ☐ ครูผู้สอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
   ☐ ครูฝ่ายบริหารงานบุคคล
   ☐ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
   ☐ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขอำเภอ
   ☐ คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
   ☐ ผู้ปกครองนักเรียน
6. ประสบการณ์การอบรมหรือสัมมนาหรือเกี่ยวข้องกับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น ใช้ในการจัดการเรียนการสอน
   ☐ ไม่เคย
   ☐ เคย เรื่อง

.....

.....

.....

จัดโดยหน่วยงาน

.....

.....

.....

ตอนที่ 2 ความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 4 ข้อ

1. ท่านคิดว่าปัจจุบันหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น มีความสำคัญและมีความจำเป็นต่อการจัดการศึกษาอย่างไร

☐ มีความสำคัญและมีความจำเป็น

เพราะ

.....

.....

.....

.....

☐ ไม่มีความสำคัญและไม่มีความจำเป็น

เพราะ

.....

.....

.....

.....

2. ท่านคิดว่าควรนำความรู้เกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่นมาจัดทำเป็นหลักสูตรฝึกอบรมหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

.....

3. ท่านคิดว่าการส่งเสริมให้โรงเรียนพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น แก่นักเรียนเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อนักเรียนหรือไม่ ถ้าดีและมีประโยชน์ท่านคิดว่าควรที่จะสนับสนุนส่งเสริมในลักษณะใด

.....

.....

.....

.....

.....

4. ท่านมีความเห็นต่อการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในด้านต่อไปนี้อย่างไร

4.1 ด้านหลักการ ท่านคิดว่าหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น ควรมีหลักการอย่างไร

.....

.....

.....

.....

4.2 ด้านจุดมุ่งหมาย ท่านคิดว่าหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น ควรมีจุดมุ่งหมายอย่างไร

.....

.....

.....

.....

4.3 ด้านผู้เข้ารับการฝึกอบรม ท่านคิดว่าหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น ควรมีอายุเท่าไร และเพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

4.4 ด้านขอบข่ายเนื้อหาสาระ ท่านคิดว่าในหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น ควรมีขอบข่ายเนื้อหาสาระอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

4.5 ด้านระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม ท่านคิดว่าควรกำหนดระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรมกี่ชั่วโมง หรือกี่วัน จึงจะเพียงพอที่จะทำให้นักเรียนบรรลุตามจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรม

.....

.....

.....

.....

4.6 ด้านการจัดกิจกรรมฝึกอบรม ท่านคิดว่าควรทำเทคนิควิธีการฝึกอบรมและกิจกรรมใดบ้างมาใช้ในการฝึกอบรมเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรม

.....

.....

.....

4.7 ด้านสื่อและวัสดุอุปกรณ์ ท่านคิดว่าเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายในการฝึกอบรม ควรมีสื่อและวัสดุอุปกรณ์ประเภทใดบ้าง มาใช้ประกอบการฝึกอบรม

.....

.....

.....

4.8 ด้านการวัดผลประเมินผล ท่านคิดว่าควรใช้วิธีการใดบ้างในการวัดผลประเมินผลเพื่อตรวจสอบว่านักเรียนได้บรรลุจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมหรือไม่

.....

.....

.....

ตอนที่ 3 ปัญหาอุปสรรคและแนวทางแก้ไขปัญหาในการพัฒนาหลักสูตรหรือการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน การฝึกอบรม และข้อเสนอแนะอื่น ๆ จำนวน 2 ข้อ

1. ปัญหาและอุปสรรค ที่ท่านเคยประสบมาในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์หรือการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน การฝึกอบรม มีอะไรบ้าง และมีแนวทางแก้ไขปัญหาอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบสอบถาม

เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

(สำหรับนักเรียน)

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวกับ ความต้องการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในการเข้ารับการฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น ขอให้นักเรียนได้ตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง แบบสอบถามฉบับนี้ แบ่งออกเป็น 3 ตอน จำนวน 10 ข้อ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 5 ข้อ

ตอนที่ 2 ความต้องการในการเข้ารับการฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนการฝึกอบรม จำนวน 5 ข้อ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ เพิ่มเติม

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ตอบแบบสอบถาม

นายสุรมิตร แสงสุระ
นักศึกษาครุศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
ผู้สอบถาม

แบบสอบถาม

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (จำนวน 5 ข้อ)

คำชี้แจง จงเติมข้อความลงในช่องว่าง และทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ตามความเป็นจริง

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ ☐ 13 ปี ☐ 14 ปี ☐ 15 ปี
3. ระยะเวลาที่เข้ามาศึกษาในโรงเรียนแห่งนี้
   ☐ 1 ปี ☐ 2 ปี ☐ 3 ปี
4. อาชีพของผู้ปกครอง (บิดา)
   ☐ รับราชการ ☐ รับจ้าง/ทำงานโรงงาน ☐ ค้าขาย
   ☐ อาชีพส่วนตัว ☐ เกษตรกรรม ☐ ไม่ระบุ
   ☐ ไม่ได้ทำงาน

   อาชีพของผู้ปกครอง (มารดา)
   ☐ รับราชการ ☐ รับจ้าง/ทำงานโรงงาน ☐ ค้าขาย
   ☐ อาชีพส่วนตัว ☐ เกษตรกรรม ☐ ไม่ระบุ
   ☐ ไม่ได้ทำงาน
5. นักเรียนเคยได้เข้ารับการฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์หรือไม่
   ( ) เคย ( ) ไม่เคย
   (ถ้าเคย) นักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์ในเรื่องใดบ้าง (โปรดระบุ)
   ☐ สุขภาพทางเพศ ☐ การอนามัยแม่และเด็ก
   ☐ การวางแผนครอบครัว ☐ อนามัยวัยรุ่น
   ☐ เพศศึกษา ☐ โรคติดเชื้อในระบบอนามัยเจริญพันธุ์
   ☐ โรคเอดส์ ☐ การแท้งและภาวะแทรกซ้อน
   ☐ ภาวะการมีบุตรยาก ☐ ภาวะหลังวัยเจริญพันธุ์และวัยสูงอายุ

ตอนที่ 2 ความต้องการในการเข้ารับการฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ ตามหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น และรูปแบบการจัดกิจกรรมการจัดการเรียนการสอน การฝึกอบรม (จำนวน 5 ข้อ)

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ และเติมข้อความลงในช่องว่าง ตามความเป็นจริง

1. ความต้องการในการเข้ารับการฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

☐ มาก ☐ ปานกลาง ☐ น้อย

2. ความต้องการเรียนรู้เกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์ในเรื่องใดบ้าง **(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)**

☐ สุขภาพทางเพศ ☐ การอนามัยแม่และเด็ก
☐ การวางแผนครอบครัว ☐ อนามัยวัยรุ่น
☐ เพศศึกษา ☐ โรคติดเชื้อในระบบอนามัยเจริญพันธุ์
☐ โรคเอดส์ ☐ การแท้งและภาวะแทรกซ้อน
☐ ภาวะการมีบุตรยาก ☐ ภาวะหลังวัยเจริญพันธุ์และวัยสูงอายุ

3. นักเรียนต้องการให้มีวิธีการอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่นอย่างไร **(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)**

☐ เชิญวิทยากรผู้มีความรู้ความชำนาญมาบรรยาย-สาธิต
☐ ฝึกปฏิบัติจริง
☐ การประชุมสัมมนาแลกเปลี่ยนความรู้
☐ อื่น ๆ โปรดระบุ .....

4. นักเรียนต้องการสื่อประกอบการฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น อย่างไร **(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)**

☐ เอกสารประกอบการฝึกอบรม
☐ คอมพิวเตอร์
☐ วีดิทัศน์/เครื่องเล่นซีดี
☐ โปรเจคเตอร์/จอฉาย
☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

5. นักเรียนต้องการใช้เวลาในการฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่นอย่างไร

☐ 2 วัน ☐ 3 วัน ☐ 4 วัน ☐ 5 วัน

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ เพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบสังเกตทักษะการดูแลอนามัยตนเอง
(สำหรับนักเรียนหญิงประเมินตนเอง)

คำชี้แจง

แบบสังเกตทักษะปฏิบัตินี้ เป็นแบบสังเกตทักษะการดูแลอนามัยตนเองในชีวิตประจำวันเป็นรายบุคคล ให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของตนเอง ตามที่นักเรียนเห็นว่าอยู่ในระดับใด โดยทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องประเมินค่าตามความเป็นจริง

โดยให้นักเรียนทบทวนตัวเองว่าหลังการอบรมหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จนถึงวันพฤหัสบดีที่ 2 มิถุนายน พ.ศ. 2554 นักเรียนมีพฤติกรรมต่างๆ มากน้อยเพียงใด คำตอบของนักเรียนจะเป็นความลับและไม่มีผลต่อคะแนนแต่อย่างใด

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ตอบแบบสังเกตทักษะการดูแลอนามัยตนเอง

นายสุรมิตร แสงสุระ
นักศึกษาครุศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

แบบสังเกตทักษะการดูแลอนามัยตนเอง
(สำหรับนักเรียนหญิง)

คำชี้แจง

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

รายการประเมิน	ระดับการปฏิบัติ				
	ปฏิบัติถูกต้องมากที่สุด	ปฏิบัติถูกต้องมาก	ปฏิบัติถูกต้องปานกลาง	ปฏิบัติถูกต้องน้อย	ปฏิบัติถูกต้องน้อยที่สุด
1. รักษาความสะอาดร่างกายและอวัยวะเพศให้สะอาดทุกครั้งด้วยการอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง					
2. สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดไม่อับชื้นและรัดแน่นเกินไป					
3. สวมใส่กางเกงใน และเสื้อชั้นในที่สะอาด ไม่อับชื้นและรัดแน่นเกินไป					
4. ไม่ใช้เสื้อผ้า ปะปนกับผู้อื่น					
5. ไม่ใช้กางเกงใน เสื้อชั้นในปะปนกับผู้อื่น					
6. ไม่ใช้ผ้าเช็ดตัวร่วมกับผู้อื่น					
7. ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยที่สงสัยว่าเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์					
8. ไม่ใช้ห้องน้ำ ห้องส้วมที่ไม่สะอาด					
9. ขณะมีประจำเดือนเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ วันละ 2 – 3 ครั้ง					
10. ปฏิบัติตนเป็นลูกที่ดี ไม่เหลวไหล เชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่					

แบบสังเกตทักษะการดูแลอนามัยตนเอง
(สำหรับนักเรียนชายประเมินตนเอง)

คำชี้แจง

แบบสังเกตทักษะปฏิบัตินี้ เป็นแบบสังเกตทักษะการดูแลอนามัยตนเองในชีวิตประจำวันเป็นรายบุคคล ให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของตนเอง ตามที่นักเรียนเห็นว่าอยู่ในระดับใด โดยทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องประเมินค่าตามความเป็นจริง

โดยให้นักเรียนทบทวนตัวเองว่าหลังการอบรมหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จนถึงวันพฤหัสบดีที่ 2 มิถุนายน พ.ศ. 2554 นักเรียนมีพฤติกรรมต่างๆ มากน้อยเพียงใด คำตอบของนักเรียนจะเป็นความลับและไม่มีผลต่อคะแนนแต่อย่างใด

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ตอบแบบสังเกตทักษะการดูแลอนามัยตนเอง

นายสุรมิตร แสงสุระ
นักศึกษาครุศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

แบบสังเกตทักษะการดูแลอนามัยตนเอง
(สำหรับนักเรียนชาย)

คำชี้แจง

โปรดทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

รายการประเมิน	ระดับการปฏิบัติ				
	ปฏิบัติถูกต้องมากที่สุด	ปฏิบัติถูกต้องมาก	ปฏิบัติถูกต้องปานกลาง	ปฏิบัติถูกต้องน้อย	ปฏิบัติถูกต้องน้อยที่สุด
1. รักษาความสะอาดร่างกายและอวัยวะเพศให้สะอาดทุกครั้งด้วยการอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง					
2. สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดไม่อับชื้นและรัดแน่นเกินไป					
3. สวมใส่กางเกงใน ที่สะอาดไม่อับชื้นและรัดแน่นเกินไป					
4. ไม่ใช้เสื้อผ้า ปะปนกับผู้อื่น					
5. ไม่ใช้กางเกงใน ปะปนกับผู้อื่น					
6. ไม่ใช้ผ้าเช็ดตัวร่วมกับผู้อื่น					
7. ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยที่สงสัยว่าเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์					
8. ถ้ามีการฝันเปียกเกิดขึ้น ทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกครั้ง					
9. ไม่สำส่อนทางเพศ					
10. เมื่อนักเรียนเติบโตเป็นผู้ใหญ่มีอาชีพการงานแล้ว เมื่อมีเพศสัมพันธ์และจำเป็นต้องระมัดระวังโรคทางเพศสัมพันธ์จะสวมถุงยางอนามัย					

แบบสังเกตทักษะการป้องกันตนเอง
จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
(สำหรับครูประเมินนักเรียน)

คำชี้แจง

แบบสังเกตทักษะปฏิบัตินี้ เป็นแบบสังเกตทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ โดยให้ครูเป็นผู้สังเกตการปฏิบัติทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศของนักเรียนเป็นรายบุคคล ตามที่เห็นว่าอยู่ในระดับใด โดยทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องประเมินค่าตามความเป็นจริง

โดยให้ครูสังเกตว่าหลังการอบรมหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่นสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จนถึงวันพฤหัสบดีที่ 2 มิถุนายน พ.ศ. 2554 นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ได้ถูกต้องมากน้อยเพียงใด

นายสุรมิตร แสงสุระ
นักศึกษาครุศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

แบบสังเกตทักษะการป้องกันตนเอง
จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
(สำหรับครูประเมินนักเรียน)

.....

คำชี้แจง

โปรดทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

รายการประเมิน	ระดับการปฏิบัติ				
	ปฏิบัติถูกต้องมากที่สุด	ปฏิบัติถูกต้องมาก	ปฏิบัติถูกต้องปานกลาง	ปฏิบัติถูกต้องน้อย	ปฏิบัติถูกต้องน้อยที่สุด
เทคนิคการใช้อวัยวะเพื่อป้องกันตนเอง					
1. ใช้ส่วนต่างๆ ของมือเพื่อป้องกันตนเอง					
2. ใช้ส่วนต่างๆ ของเท้าเพื่อป้องกันตนเอง					
3. ใช้เข่าเพื่อป้องกันตนเอง					
4. ใช้ศอกเพื่อป้องกันตนเอง					
5. ใช้ส่วนต่างๆ บริเวณศีรษะเพื่อป้องกันตนเอง					
เทคนิคการใช้สิ่งของใกล้ตัวเป็นอาวุธเพื่อป้องกันตนเอง					
6. ใช้หวีเพื่อป้องกันตนเอง					
7. ใช้ปากกาหรือดินสอเพื่อป้องกันตนเอง					
8. ใช้กุญแจเพื่อป้องกันตนเอง					
9. ใช้ร่มเพื่อป้องกันตนเอง					
10. ใช้รองเท้าเพื่อป้องกันตนเอง					
11. ใช้ไม้กวาดเพื่อป้องกันตนเอง					

เกณฑ์การประเมินทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
(เทคนิคการใช้อวัยวะเพื่อป้องกันตนเอง)

รายการประเมิน	เกณฑ์พิจารณาให้คะแนน				
	5	4	3	2	1
1. ใช้ส่วนต่างๆ ของมือเพื่อป้องกันตนเอง	ใช้ส่วนต่างๆ ของมือป้องกันตนเองได้ถูกต้องทุกครั้ง	ใช้ส่วนต่างๆ ของมือป้องกันตนเองได้ถูกต้องบ่อยครั้ง	ใช้ส่วนต่างๆ ของมือป้องกันตนเองได้ถูกต้องเป็นบางครั้ง	ใช้ส่วนต่างๆ ของมือป้องกันตนเองได้ ไม่ค่อยถูกต้อง	ใช้ส่วนต่างๆ ของมือป้องกันตนเองได้ ไม่ถูกต้อง
2. ใช้ส่วนต่างๆ ของเท้าเพื่อป้องกันตนเอง	ใช้ส่วนต่างๆ ของเท้าป้องกันตนเองได้ถูกต้องทุกครั้ง	ใช้ส่วนต่างๆ ของเท้าป้องกันตนเองได้ถูกต้องบ่อยครั้ง	ใช้ส่วนต่างๆ ของเท้าป้องกันตนเองได้ถูกต้องเป็นบางครั้ง	ใช้ส่วนต่างๆ ของเท้าป้องกันตนเองได้ไม่ค่อยถูกต้อง	ใช้ส่วนต่างๆ ของเท้าป้องกันตนเองได้ ไม่ถูกต้อง
3. ใช้เข่าเพื่อป้องกันตนเอง	ใช้เข่าเพื่อป้องกันตนเองได้ถูกต้องทุกครั้ง	ใช้เข่าเพื่อป้องกันตนเองได้ถูกต้องบ่อยครั้ง	ใช้เข่าเพื่อป้องกันตนเองได้ถูกต้องเป็นบางครั้ง	ใช้เข่าเพื่อป้องกันตนเองได้ ไม่ค่อยถูกต้อง	ใช้เข่าเพื่อป้องกันตนเองได้ ไม่ถูกต้อง
4. ใช้ศอกเพื่อป้องกันตนเอง	ใช้ศอกเพื่อป้องกันตนเองได้ถูกต้องทุกครั้ง	ใช้ศอกเพื่อป้องกันตนเองได้ถูกต้องบ่อยครั้ง	ใช้ศอกเพื่อป้องกันตนเองได้ถูกต้องเป็นบางครั้ง	ใช้ศอกเพื่อป้องกันตนเองไม่ค่อยถูกต้อง	ใช้ศอกเพื่อป้องกันตนเองไม่ถูกต้อง
5. ใช้ส่วนต่างๆ บริเวณศีรษะเพื่อป้องกันตนเอง	ใช้ส่วนต่างๆ บริเวณศีรษะเพื่อป้องกันตนเองได้ถูกต้องทุกครั้ง	ใช้ส่วนต่างๆ บริเวณศีรษะเพื่อป้องกันตนเองได้ถูกต้องบ่อยครั้ง	ใช้ส่วนต่างๆ บริเวณศีรษะเพื่อป้องกันตนเองได้ถูกต้องเป็นบางครั้ง	ใช้ส่วนต่างๆ บริเวณศีรษะเพื่อป้องกันตนเองไม่ค่อยถูกต้อง	ใช้ส่วนต่างๆ บริเวณศีรษะเพื่อป้องกันตนเอง ไม่ถูกต้อง

เกณฑ์การประเมินทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
(เทคนิคการใช้สิ่งของใกล้ตัวเป็นอาวุธเพื่อป้องกันตนเอง)

รายการประเมิน	เกณฑ์พิจารณาให้คะแนน				
	5	4	3	2	1
1. ใช้หวีเพื่อป้องกันตนเอง	ใช้หวีป้องกันตนเองได้ถูกต้องทุกครั้ง	ใช้หวีป้องกันตนเองได้ถูกต้องบ่อยครั้ง	ใช้หวีป้องกันตนเองได้ถูกต้องเป็นบางครั้ง	ใช้หวีป้องกันตนเองได้ไม่ค่อยถูกต้อง	ใช้หวีป้องกันตนเองได้ไม่ถูกต้อง
2. ใช้ปากกาเพื่อป้องกันตนเอง	ใช้ปากกาป้องกันตนเองได้ถูกต้องทุกครั้ง	ใช้ปากกาป้องกันตนเองได้ถูกต้องบ่อยครั้ง	ใช้ปากกาป้องกันตนเองได้ถูกต้องเป็นบางครั้ง	ใช้ปากกาป้องกันตนเองได้ไม่ค่อยถูกต้อง	ใช้ปากกาป้องกันตนเองได้ไม่ถูกต้อง
3. ใช้กุญแจเพื่อป้องกันตนเอง	ใช้กุญแจป้องกันตนเองได้ถูกต้องทุกครั้ง	ใช้กุญแจป้องกันตนเองได้ถูกต้องบ่อยครั้ง	ใช้กุญแจป้องกันตนเองได้ถูกต้องเป็นบางครั้ง	ใช้กุญแจป้องกันตนเองได้ไม่ค่อยถูกต้อง	ใช้กุญแจป้องกันตนเองได้ไม่ถูกต้อง
4. ใช้ร่มเพื่อป้องกันตนเอง	ใช้ร่มป้องกันตนเองได้ถูกต้องทุกครั้ง	ใช้ร่มป้องกันตนเองได้ถูกต้องบ่อยครั้ง	ใช้ร่มป้องกันตนเองได้ถูกต้องเป็นบางครั้ง	ใช้ร่มป้องกันตนเองได้ไม่ค่อยถูกต้อง	ใช้ร่มป้องกันตนเองได้ไม่ถูกต้อง
5. ใช้รองเท้าเพื่อป้องกันตนเอง	ใช้รองเท้าป้องกันตนเองได้ถูกต้องทุกครั้ง	ใช้รองเท้าป้องกันตนเองได้ถูกต้องบ่อยครั้ง	ใช้รองเท้าป้องกันตนเองได้ถูกต้องเป็นบางครั้ง	ใช้รองเท้าป้องกันตนเองได้ไม่ค่อยถูกต้อง	ใช้รองเท้าป้องกันตนเองได้ไม่ถูกต้อง
6. ใช้ไม้กวาดเพื่อป้องกันตนเอง	ใช้ไม้กวาดป้องกันตนเองได้ถูกต้องทุกครั้ง	ใช้ไม้กวาดป้องกันตนเองได้ถูกต้องบ่อยครั้ง	ใช้ไม้กวาดป้องกันตนเองได้ถูกต้องเป็นบางครั้ง	ใช้ไม้กวาดป้องกันตนเองได้ไม่ค่อยถูกต้อง	ใช้ไม้กวาดป้องกันตนเองได้ไม่ถูกต้อง

แบบสังเกตทักษะการสวมถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี
(สำหรับครูประเมินนักเรียน)

คำชี้แจง

แบบสังเกตทักษะปฏิบัตินี้ เป็นแบบสังเกตทักษะการสวมถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี โดยให้ครูเป็นผู้สังเกตการปฏิบัติทักษะการสวมถุงยางอนามัยของนักเรียนเป็นรายบุคคล ตามที่เห็นว่าอยู่ในระดับใด โดยทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องประเมินค่าตามความเป็นจริง

โดยให้ครูสังเกตว่าหลังการอบรมหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่นสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จนถึงวันพฤหัสบดีที่ 2 มิถุนายน พ.ศ. 2554 นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการสวมถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธีได้ถูกต้องมากน้อยเพียงใด

นายสุรมิตร แสงสุระ
นักศึกษาครุศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

แบบสังเกตทักษะการสวมถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี
(สำหรับครูประเมินนักเรียน)

คำชี้แจง

โปรดทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

รายการประเมิน	ระดับการปฏิบัติ				
	ปฏิบัติถูกต้องมากที่สุด	ปฏิบัติถูกต้องมาก	ปฏิบัติถูกต้องปานกลาง	ปฏิบัติถูกต้องน้อย	ปฏิบัติถูกต้องน้อยที่สุด
1. การตรวจสภาพถุงยางอนามัยก่อนการใช้งาน					
2. การฉีกซองถุงยางอนามัย					
3. การบีบกระเปาะถุงยางอนามัยเพื่อไล่ลมป้องกันถุงยางอนามัยแตกขณะร่วมเพศ					
4. การสวมถุงยางอนามัย					
5. การถอดถุงยางอนามัย					
6. การทิ้งถุงยางอนามัย					

แบบสอบถามเจตคติต่อหลักสูตรฝึกอบรม

เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

(สำหรับนักเรียน)

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ใช้ประกอบการวิจัยตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่นสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยแบบสอบถามเจตคติต่อหลักสูตรฝึกอบรมประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการอบรม

ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ตอบแบบสอบถามเจตคติต่อหลักสูตรฝึกอบรม

นายสุรมิตร แสงสุระ
นักศึกษาครุศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
ผู้สอบถามเจตคติ

แบบสอบถามเจตคติต่อหลักสูตรฝึกอบรม อนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

คำชี้แจง

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ

( ) ชาย ( ) หญิง

2. ท่านเคยเข้ารับการอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น มาก่อนหรือไม่

( ) เคย ( ) ไม่เคย

ตอนที่ 2 เจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม

รายการประเมิน	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. ข้าพเจ้าเข้ารับการอบรมเพราะถูกบังคับ					
2. อยากให้แต่ละกิจกรรมหมดเวลาเร็ว ๆ					
3. เรื่องราวในหลักสูตรฝึกอบรมไม่น่าสนใจเลย					
4. ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากใจเมื่อต้องทำกิจกรรมต่าง ๆ					
5. ยิ่งอบรมยิ่งน่าเบื่อ					
6. การเข้าอบรมครั้งนี้รู้สึกว่าเสียเวลา					
7. เวลาเข้าร่วมกิจกรรมข้าพเจ้าง่วงนอนมากที่สุด					
8. กิจกรรมที่จัดขึ้นมีหลายรูปแบบน่าสนใจ					
9. เข้าอบรมแล้วมีความรู้ด้านอนามัยเจริญพันธุ์มากขึ้น					
10. ข้าพเจ้าดีใจที่มีโอกาสได้เข้ารับการอบรมครั้งนี้					
11. หลังอบรมตั้งใจจะปรับปรุงการปฏิบัติตนให้ดียิ่งขึ้น					
12. เห็นความสำคัญของอนามัยเจริญพันธุ์มากขึ้น					
13. ข้าพเจ้าได้ประโยชน์จากการอบรมครั้งนี้มาก					
14. หลักสูตรฝึกอบรมสามารถทำให้เกิดการเรียนรู้วิธีการดูแลอนามัยตนเองได้อย่างถูกวิธี					

รายการประเมิน	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
15. เข้ารับการอบรมแล้วเข้าใจวิธีการสวมถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี					
16. เข้าร่วมกิจกรรมแล้วทำให้ได้เรียนรู้ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ					
17. กิจกรรมที่ใช้ในการฝึกอบรมเป็นกิจกรรมที่แปลกใหม่					
18. เป็นหลักสูตรฝึกอบรมที่มีความสนุกสนานรู้สึกผ่อนคลาย					
19. อยากเข้าร่วมหลักสูตรฝึกอบรมแบบนี้อีก					
20. ควรจัดอบรมแบบนี้อีกในทุก ๆ ปี					

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการอบรม

ปัญหาในการเข้ารับการฝึกอบรม

.....

.....

ด้านวิทยากร

.....

.....

ด้านวิธีการสอนและการอบรม

.....

.....

ด้านสื่อการสอนและการอบรม

.....

.....

ผู้วิจัยขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเจตคติครั้งนี้

นายสุรมิตร แสงสุระ

นักศึกษาครุศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ผู้วัดเจตคติ

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

.....

คำชี้แจง จงเลือกคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงคำตอบเดียว แล้วทำเครื่องหมาย X ลงในกระดาษคำตอบ

1. ข้อใดกล่าวถึงความหมายของคำว่า "อนามัยเจริญพันธุ์" ได้ถูกต้องที่สุด
   ก. การดูแลรักษาอนามัยของตนเองให้พร้อมสำหรับการสืบทอดเผ่าพันธุ์
   ข. ภาวะความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา
   ค. การรู้จักมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยและมีชีวิตอย่างเป็นสุข
   ง. ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ที่พร้อมสืบทอดเผ่าพันธุ์ได้อย่างมีความสุข
2. อนามัยเจริญพันธุ์ มีกี่องค์ประกอบ
   ก. 8 องค์ประกอบ ข. 9 องค์ประกอบ
   ค. 10 องค์ประกอบ ง. 11 องค์ประกอบ
3. องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ในข้อใดที่ไม่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น
   ก. โรคเอดส์ ข. เพศศึกษา
   ค. ภาวะการมีบุตรยาก ง. การแท้งและภาวะแทรกซ้อน
4. สุขปฏิบัติสำหรับอวัยวะเพศชาย ควรปฏิบัติอย่างไร
   ก. ควรสวมกางเกงในคับๆ เพื่อป้องกันโรคไส้เลื่อน
   ข. ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกครั้งเมื่ออาบน้ำ
   ค. ควรหายาทานวดบ่อยๆ เพื่อกระตุ้นอวัยวะเพศ
   ง. ควรให้อวัยวะเพศมีความชุ่มชื่นทุกครั้งหลังอาบน้ำ
5. เมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นชายจะมีการเจริญเติบโตช้ากว่าวัยรุ่นหญิงประมาณ 2 ปี เพราะได้รับอิทธิพลจากข้อใด
   ก. ยีน ข. สมอง
   ค. สิ่งแวดล้อม ง. ต่อมไร้ท่อ
6. ลักษณะในข้อใดที่แสดงว่าเพศชายและเพศหญิง มีพัฒนาการอย่างสมบูรณ์
   ก. หญิงและชายมีเพศสัมพันธ์
   ข. หญิงมีประจำเดือน ชายมีฝันเปียก
   ค. หญิงมีหน้าอกขยายขึ้น ชายมีเสียงแตกห้าว
   ง. หญิงและชายมีขนขึ้นตามรักแร้และอวัยวะเพศ

7. ความผิดปกติเกี่ยวกับการมีประจำเดือน ในข้อใดที่ควรปรึกษาแพทย์โดยเร็ว

ก. ประจำเดือนมา 7 วัน

ข. ประจำเดือนมาไม่ปกติ

ค. อายุ 15 ปีแล้ว ยังไม่มีประจำเดือน

ง. มีอาการปวดท้องน้อยอย่างรุนแรง

8. วัยรุ่นคนใดปฏิบัติตนในการดูแลอนามัยทางเพศของตนเองได้อย่างเหมาะสม

ก. เอม ชอบสวมใส่เสื้อผ้ารัดรูปอยู่เสมอ

ข. เอ๋ เปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยครั้งขณะมีประจำเดือน

ค. อ้น ลงว่ายน้ำทะเลขณะมีประจำเดือนเพราะชอบเล่นน้ำ

ง. อุ๊ มีความคิดว่าสิวเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่ต้องใส่ใจมาก

9. ต่อมใดมีหน้าที่สร้างเซลล์สืบพันธุ์ของเพศหญิงและเพศชาย

ก. ต่อมเพศ ข. ต่อมไทรอยด์

ค. ต่อมใต้สมอง ง. ต่อมหมวกไต

10. การป้องกันตนเองในข้อใด เป็นวิธีการที่ดีที่สุด

ก. ลงมือต่อสู้ก่อน ข. หลีกเลี่ยงไว้ก่อน

ค. ใช้เครื่องทุ่นแรงช่วย ง. ใช้อุปกรณ์ป้องกันตัว

11. การป้องกันตนเองโดยใช้อวัยวะในร่างกายมาเป็นอาวุธ อวัยวะส่วนใด **ไม่เหมาะสม**

ก. มือ ข. เท้า

ค. เข่า ง. ไหล่

12. ถ้าเรามีร่มกันแดด เราควรใช้ปลายร่มแทงไปบริเวณส่วนใดของคนร้าย จึงจะทำให้คนร้ายบาดเจ็บมากที่สุด

ก. ขา ข. ลิ้นปี่

ค. แขน ง. มือ

13. ข้อใดเป็นสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์มากที่สุด

ก. การอยู่บ้านคนเดียว

ข. แต่งกายยั่วยุให้เกิดอารมณ์ทางเพศ

ค. การได้ดูสื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์

ง. เที่ยวกลางคืนกับคนแปลกหน้าและดื่มของมึนเมา

14. การสวมถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี ควรสวมอย่างไร

ก. สวมแค่ปลายอวัยวะเพศชาย ข. สวมให้พ้นส่วนหัวอวัยวะเพศชาย

ค. สวมถึงตรงกลางอวัยวะเพศชาย ง. สวมให้ถึงโคนอวัยวะเพศชาย

15. ถ้าขณะมีเพศสัมพันธ์กัน ถุงยางอนามัยแตก ควรปฏิบัติอย่างไร

ก. ควรมีเพศสัมพันธ์ต่อไปให้เสร็จ ข. หยุดทันทีแล้วเปลี่ยนถุงยางใหม่

ค. สวมถุงยางเพิ่มอีกหลายๆ ชั้น ง. ไม่ต้องใช้ถุงยางอนามัยอีกต่อไป

16. หลังจากเสร็จสิ้นการมีเพศสัมพันธ์แล้ว ข้อใดปฏิบัติ **ไม่ถูกต้อง** เกี่ยวกับขั้นตอนการถอดถุงยางอนามัย

ก. ไม่ควรรีบถอนอวัยวะเพศออกจากช่องคลอด

ข. ใช้กระดาษทิชชูพันรอบโคนถุงยางแล้วรูดออก

ค. ไม่ควรให้มือสัมผัสน้ำจากช่องคลอดฝ่ายหญิง

ง. ทิ้งถุงยางที่ใช้แล้วในถังขยะไม่ควรนำมาใช้ใหม่

17. เพราะเหตุใดจึงต้องบีบกระเปาะที่ปลายถุงยางอนามัย ก่อนสวมใส่เข้าไปในอวัยวะเพศชาย

ก. เพื่อสวมใส่ถุงยางได้ง่ายขึ้น

ข. เพื่อให้ถุงยางกระชับกับอวัยวะเพศชาย

ค. เพื่อบีบไล่ลม ป้องกันถุงยางแตกขณะร่วมเพศ

ง. เพื่อทำให้ลดการเสียดสีขณะมีเพศสัมพันธ์

18. การสวมถุงยางอนามัยของฝ่ายชาย ควรจะสวมเมื่อใด

ก. เมื่อฝ่ายหญิงมีความพร้อม ข. เมื่ออวัยวะเพศชายยังอ่อนตัว

ค. เมื่ออวัยวะเพศชายแข็งตัว ง. เมื่อทั้งสองฝ่ายยินยอมพร้อมใจ

19. ข้อใดเป็นการใช้ถุงยางอนามัยที่**ไม่ถูกต้อง**

ก. ให้สวมถุงยางจนถึงโคนอวัยวะเพศ

ข. ให้สวมถุงยางขณะอวัยวะเพศแข็งตัว

ค. หากถุงยางแตกให้หยุดการร่วมเพศทันที

ง. ถุงยางอันเดียวควรใช้หลายๆ ครั้ง เพื่อประหยัดค่าใช้จ่าย

20. การใช้ถุงยางอนามัย นอกจากจะใช้คุมกำเนิดแล้ว ยังป้องกันโรคอะไรได้อีกด้วย

ก. โรคมะเร็งที่ปากมดลูก ข. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ค. โรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ ง. โรคต่อมลูกหมากอักเสบ

21. ถ้าเรามีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย จะส่งผลกระทบหลายประการ **ยกเว้น** ข้อใด

ก. ทำให้ติดเชื้อเอดส์ ข. ทำให้มีบุตรยาก

ค. ทำให้ติดโรคทางเพศสัมพันธ์ ง. ทำให้ตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์

22. การมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นชายมักมีจุดประสงค์เพื่ออะไร

ก. เพื่อความพอใจของตนเอง ข. เพื่อความรักที่แท้จริง

ค. เพื่อผูกมัดไม่ให้ฝ่ายหญิงทิ้ง ง. เพื่อทดสอบว่าผู้หญิงรักตนหรือไม่

23. การที่วัยรุ่นมีการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองนั้น เกิดขึ้นเพราะอะไร

ก. มีความต้องการพักผ่อน ข. มีความต้องการทางเพศ

ค. มีความต้องการใช้พลังงาน ง. มีความต้องการทางประสาทสัมผัส

24. การกระทำของวัยรุ่นในเรื่องเพศข้อใดถือว่าเป็นการกระทำที่ขาดความยั้งคิดมากที่สุด

ก. การไม่ตั้งใจเรียน ข. การโต้เถียงผู้ใหญ่

ค. การมีเพศสัมพันธ์กัน ง. การคุยโทรศัพท์เป็นเวลานาน

25. วิธีการใดเป็นการระบายอารมณ์ทางเพศที่เหมาะสมที่สุด

ก. ออกกำลังกาย ข. ฟังเพลง

ค. อ่านหนังสือ ง. ดูภาพยนตร์

26. ข้อใดหมายถึงพฤติกรรมชิงสุกก่อนห่าม

ก. การมีแฟนตั้งแต่อายุยังน้อย

ข. การมีเพศสัมพันธ์ก่อนก่อนแต่งงาน

ค. การเปลี่ยนแปลงสถานภาพของเพื่อนมาเป็นแฟน

ง. ผู้ชายไม่เป็นสุภาพบุรุษ ผู้หญิงไม่รักนวลสงวนตัว

27. เมื่อมีปัญหาทางเพศเกิดขึ้น วัยรุ่นควรแก้ไขอย่างไร

ก. ปรึกษาเพื่อนสนิท ข. ปรึกษาพ่อ แม่ ครู หมอ

ค. หาวิธีแก้ไขด้วยตนเอง ง. ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ

28. การที่วัยรุ่นหญิงบางคนมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนและเกิดตั้งครรภ์ขึ้นมา หลายรายไปทำแท้ง จะมีอันตรายร้ายแรงอย่างไร

ก. มีภาวะแทรกซ้อนได้

ข. อันตรายถึงชีวิตได้

ค. ทำให้เกิดโรคติดเชื้อได้

ง. อาจเป็นมะเร็งในระบบสืบพันธุ์ได้

29. ปัญหาการทำแท้งและการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ ควรแก้ที่จุดใดจึงจะตรงเป้าที่สุด

ก. แพทย์ ข. ผู้ปกครอง

ค. ตัววัยรุ่นเอง ง. เจ้าหน้าที่ตำรวจ

30. วัฒนธรรมต่างชาติที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศของเด็กวัยรุ่น เกิดจากสาเหตุใดมากที่สุด

ก. หนังสือและสิ่งพิมพ์ต่างๆ ข. การสื่อสารที่ไร้พรมแดน

ค. ภาพยนตร์ วิทยุ โทรทัศน์ ง. ความเจริญทางเทคโนโลยี สารสนเทศ

.....

เฉลยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

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

ภาคผนวก ง

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของเครื่องมือวิจัย

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถาม

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสังเกตทักษะปฏิบัติ

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามเจตคติต่อหลักสูตรฝึกอบรม

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของหลักสูตรฉบับร่าง

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบทดสอบ

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง ของแบบสัมภาษณ์

คำชี้แจง โปรดพิจารณาแบบสัมภาษณ์และให้คะแนนความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์ โดยทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องคะแนนของแบบประเมินในแต่ละข้อ เพื่อนำผลที่ได้จากความคิดเห็นที่เกี่ยวข้อง ไปสร้างหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และขอความกรุณาช่วยให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในส่วนที่บกพร่อง

+ 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้น สอดคล้องกับรายการประเมิน

0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้น สอดคล้องกับรายการประเมิน

- 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้น ไม่สอดคล้องกับรายการประเมิน

ข้อ	ประเด็น	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
1.	ความสอดคล้องกับประเด็นสัมภาษณ์เกี่ยวกับสถานภาพข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์	.....	.....	.....	....
2.	ความสอดคล้องของประเด็นสัมภาษณ์เกี่ยวกับความสำคัญและความจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น	.....	.....	.....	....
3.	ความสอดคล้องของประเด็นสัมภาษณ์เกี่ยวกับการสนับสนุนส่งเสริมให้โรงเรียนทำการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น	.....	.....	.....	....

ข้อ	ประเด็น	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
4.	ความสอดคล้องของประเด็นสัมภาษณ์เกี่ยวกับหลักการ จุดมุ่งหมาย ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ขอบข่ายเนื้อหาสาระ ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม การจัดกิจกรรมฝึกอบรม สื่อและวัสดุอุปกรณ์ และการวัดและประเมินผลหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น	.....	.....	.....	....
5.	ความสอดคล้องของประเด็นสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัญหาอุปสรรค และแนวทางแก้ไขปัญหาในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น หรือการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน การฝึกอบรม	.....	.....	.....	....

ลงชื่อ.....ผู้เชี่ยวชาญ

(.....)

...../...../.....

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง ของแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดพิจารณาแบบสอบถามและให้คะแนนความสอดคล้องของแบบสอบถาม โดยทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องคะแนนของแบบประเมินในแต่ละข้อ เพื่อนำผลที่ได้จากความคิดเห็นที่เกี่ยวข้อง ไปสร้างหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และขอความกรุณาช่วยให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในส่วนที่บกพร่อง

+ 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้น สอดคล้องกับรายการประเมิน

0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้น สอดคล้องกับรายการประเมิน

- 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้น ไม่สอดคล้องกับรายการประเมิน

ข้อ	ประเด็น	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
1.	ความสอดคล้องของข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	.....	.....	.....	....
2.	ความสอดคล้องของข้อคำถามเกี่ยวกับความต้องการในการเข้ารับการฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น	.....	.....	.....	....
3.	ความสอดคล้องของข้อคำถามเกี่ยวกับเนื้อหาสาระของหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น	.....	.....	.....	....
4.	ความสอดคล้องของข้อคำถามเกี่ยวกับรูปแบบวิธีการในการฝึกอบรมเพื่อความรู้เรื่องอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น	.....	.....	.....	....

ข้อ	ประเด็น	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
5.	ความสอดคล้องของข้อคำถามเกี่ยวกับสื่อที่นักเรียนต้องการในการฝึกอบรม	.....	.....	.....	....
6.	ความสอดคล้องของข้อคำถามเกี่ยวกับเวลาที่นักเรียนต้องการในการเข้ารับการฝึกอบรม	.....	.....	.....	....

ลงชื่อ.....ผู้เชี่ยวชาญ

(.....)

...../...../.....

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง ของแบบสังเกตทักษะการดูแลอนามัยตนเอง (สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

คำชี้แจง โปรดพิจารณาแบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสังเกตทักษะการดูแลอนามัยตนเอง และให้คะแนนความสอดคล้องของแบบสังเกต เพื่อนำผลที่ได้จากความคิดเห็นที่เกี่ยวข้อง ไปสร้างหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยให้ทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องคะแนนของแบบประเมินในแต่ละข้อ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในส่วนที่บกพร่อง

+ 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้น สอดคล้องกับรายการประเมิน
0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้น สอดคล้องกับรายการประเมิน
- 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้น ไม่สอดคล้องกับรายการประเมิน

ที่	ประเด็น	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
	สำหรับนักเรียนหญิง				.....
1.	รักษาความสะอาดร่างกายและอวัยวะเพศให้สะอาดทุกครั้งด้วยการอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง	.....	.....	.....	.....
2.	สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดไม่อับชื้นและรัดแน่นเกินไป	.....	.....	.....	.....
3.	สวมใส่กางเกงใน และเสื้อชั้นในที่สะอาดไม่อับชื้นและรัดแน่นเกินไป	.....	.....	.....	.....
4.	ไม่ใช้เสื้อผ้า ปะปนกับผู้อื่น	.....	.....	.....	.....
5.	ไม่ใช้กางเกงใน เสื้อชั้นในปะปนกับผู้อื่น	.....	.....	.....	.....
6.	ไม่ใช้ผ้าเช็ดตัวร่วมกับผู้อื่น	.....	.....	.....	.....
7.	ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยที่สงสัยว่าเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	.....	.....	.....	.....
8.	ไม่ใช้ห้องน้ำ ห้องส้วมที่ไม่สะอาด	.....	.....	.....	.....
					.....
					.....

ที่	ประเด็น	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
9.	ขณะมีประจำเดือนเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ วันละ 2 – 3 ครั้ง	.....	.....	.....	....
10.	ปฏิบัติตนเป็นลูกที่ดี ไม่เหลวไหล เชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่	.....	.....	.....	....
	สำหรับนักเรียนชาย				.....
1.	รักษาความสะอาดร่างกายและอวัยวะเพศให้สะอาดทุกครั้งด้วยการอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง	.....	.....	.....	....
2.	สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดไม่อับชื้นและรัดแน่นเกินไป	.....	.....	.....	....
3.	สวมใส่กางเกงในที่สะอาดไม่อับชื้นและรัดแน่นเกินไป	.....	.....	.....	....
4.	ไม่ใช้เสื้อผ้า ปะปนกับผู้อื่น	.....	.....	.....	.....
5.	ไม่ใช้กางเกงใน ปะปนกับผู้อื่น	.....	.....	.....	.....
6.	ไม่ใช้ผ้าเช็ดตัวร่วมกับผู้อื่น	.....	.....	.....	.....
7.	ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยที่สงสัยว่าเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	.....	.....	.....	....
8.	ถ้ามีการฝันเปียกเกิดขึ้น ทำความ	.....	.....	.....	.....
9.	สะอาดอวัยวะเพศทุกครั้ง ไม่สำส่อนทางเพศ	.....	.....	.....	....
10.	เมื่อนักเรียนเติบโตเป็นผู้ใหญ่มีอาชีพการงานแล้ว เมื่อมีเพศสัมพันธ์และจำเป็นต้องระมัดระวังโรคทางเพศสัมพันธ์จะสวมถุงยางอนามัย	.....	.....	.....	....

ลงชื่อ.....ผู้เชี่ยวชาญ

(.....)

...../...../.....

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง ของแบบสังเกตทักษะการป้องกันตนเอง จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ (สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

คำชี้แจง โปรดพิจารณาแบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสังเกตทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ และให้คะแนนความสอดคล้องของแบบสังเกต เพื่อนำผลที่ได้จากความคิดเห็นที่เกี่ยวข้อง ไปสร้างหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยให้ทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องคะแนนของแบบประเมินในแต่ละข้อ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในส่วนที่บกพร่อง

+ 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้น สอดคล้องกับรายการประเมิน
0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้น สอดคล้องกับรายการประเมิน
- 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้น ไม่สอดคล้องกับรายการประเมิน

ที่	ประเด็น	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
	เทคนิคการใช้อวัยวะเพื่อป้องกันตนเอง				.....
1.	ใช้ส่วนต่างๆ ของมือเพื่อป้องกันตนเอง	.....	.....	.....	.....
2.	ใช้ส่วนต่างๆ ของเท้าเพื่อป้องกันตนเอง	.....	.....	.....	.....
3.	ใช้เข่าเพื่อป้องกันตนเอง	.....	.....	.....	.....
4.	ใช้ศอกเพื่อป้องกันตนเอง	.....	.....	.....	.....
5.	ใช้ส่วนต่างๆ บริเวณศีรษะเพื่อป้องกันตนเอง	.....	.....	.....	.....
					.....
					.....
					.....
					.....

ที่	ประเด็น	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
	เทคนิคการใช้สิ่งของใกล้ตัวเป็นอาวุธเพื่อป้องกันตนเอง				....
6.	ใช้หวีเพื่อป้องกันตนเอง	.....	.....	.....	.....
7.	ใช้ปากกาหรือดินสอเพื่อป้องกันตนเอง	.....	.....	.....	.....
8.	ใช้กุญแจเพื่อป้องกันตนเอง	.....	.....	.....	.....
9.	ใช้ร่มเพื่อป้องกันตนเอง	.....	.....	.....	.....
10.	ใช้รองเท้าเพื่อป้องกันตนเอง	.....	.....	.....	.....
11.	ใช้ไม้กวาดเพื่อป้องกันตนเอง	.....	.....	.....	.....
					.....
					.....
					.....

ลงชื่อ.....ผู้เชี่ยวชาญ

(.....)

...../...../.....

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง ของแบบสังเกตทักษะการสวมถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี (สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

คำชี้แจง โปรดพิจารณาแบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสังเกตทักษะการสวมอนามัยอย่างถูกวิธี และให้คะแนนความสอดคล้องของแบบสังเกต เพื่อนำผลที่ได้จากความคิดเห็นที่เกี่ยวข้อง ไปสร้างหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยให้ทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องคะแนนของแบบประเมินในแต่ละข้อ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในส่วนที่บกพร่อง

+ 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้น สอดคล้องกับรายการประเมิน
0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้น สอดคล้องกับรายการประเมิน
- 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้น ไม่สอดคล้องกับรายการประเมิน

ที่	ประเด็น	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
1.	การตรวจสภาพถุงยางอนามัยก่อนการใช้งาน	.....	.....	.....	.....
2.	การฉีกซองถุงยางอนามัย	.....	.....	.....	.....
3.	การบีบกระเปาะถุงยางอยามัยเพื่อไล่ลม ป้องกันถุงยางอนามัยแตกขณะร่วมเพศ	.....	.....	.....	....
4.	การสวมถุงยางอนามัย	.....	.....	.....	.....
5.	การถอดถุงยางอนามัย	.....	.....	.....	.....
6.	การทิ้งถุงยางอนามัย	.....	.....	.....	....

ลงชื่อ.....ผู้เชี่ยวชาญ

(.....)

...../...../.....

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามเจตคติต่อหลักสูตรฝึกอบรม
(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

คำชี้แจง โปรดพิจารณาแบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบประเมินเจตคติต่อหลักสูตร และให้คะแนนความสอดคล้อง โดยทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องคะแนนของแบบประเมินในแต่ละข้อ เพื่อนำผลที่ได้จากความคิดเห็นที่เกี่ยวข้อง ไปสร้างหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และขอความกรุณาช่วยให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในส่วนที่บกพร่อง

+ 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้น สอดคล้องกับรายการประเมิน
0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้น สอดคล้องกับรายการประเมิน
- 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้น ไม่สอดคล้องกับรายการประเมิน

รายการ	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
1. ข้าพเจ้าเข้ารับการอบรมเพราะถูกบังคับ	.....	.....	.....	.....
2. อยากให้แต่ละกิจกรรมหมดเวลาเร็ว ๆ	.....	.....	.....	.....
3. เรื่องราวในหลักสูตรฝึกอบรมไม่น่าสนใจเลย	.....	.....	.....	.....
4. ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากใจเมื่อต้องทำกิจกรรมต่าง ๆ	.....	.....	.....	.....
5. ยิ่งอบรมยิ่งน่าเบื่อ	.....	.....	.....	.....
6. การเข้าอบรมครั้งนี้รู้สึกว่าเสียเวลา	.....	.....	.....	.....
7. เวลาเข้าร่วมกิจกรรมข้าพเจ้าง่วงนอนมากที่สุด	.....	.....	.....	.....
8. กิจกรรมที่จัดขึ้นมีหลายรูปแบบน่าสนใจ	.....	.....	.....	.....
9. เข้าอบรมแล้วมีความรู้ด้านอนามัยเจริญพันธุ์มากขึ้น	.....	.....	.....	.....
10. ข้าพเจ้าดีใจที่มีโอกาสได้เข้ารับการอบรมครั้งนี้	.....	.....	.....	.....
11. หลังอบรมตั้งใจจะปรับปรุงการปฏิบัติตนให้ดียิ่งขึ้น	.....	.....	.....	.....
12. เห็นความสำคัญของอนามัยเจริญพันธุ์มากขึ้น	.....	.....	.....	.....
13. ข้าพเจ้าได้ประโยชน์จากการอบรมครั้งนี้มาก	.....	.....	.....	.....
14. หลักสูตรฝึกอบรมสามารถทำให้เกิดการเรียนรู้วิธีการดูแลอนามัยตนเองได้อย่างถูกวิธี	.....	.....	.....	.....

รายการ	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
15. เข้ารับการอบรมแล้วเข้าใจวิธีการสวมถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี	.....	.....	.....	.....
16. เข้าร่วมกิจกรรมแล้วทำให้ได้เรียนรู้ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	.....	.....	.....	.....
17. กิจกรรมที่ใช้ในการฝึกอบรมเป็นกิจกรรมที่แปลกใหม่	.....	.....	.....	.....
18. เป็นหลักสูตรฝึกอบรมที่มีความสนุกสนานรู้สึกผ่อนคลาย	.....	.....	.....	.....
19. อยากเข้าร่วมหลักสูตรฝึกอบรมแบบนี้อีก	.....	.....	.....	.....
20. ควรจัดอบรมแบบนี้อีกในทุก ๆ ปี	.....	.....	.....	.....

ลงชื่อ.....ผู้เชี่ยวชาญ

(.....)

...../...../.....

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของหลักสูตรฉบับร่าง
(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

<u>คำชี้แจง</u> แบบประเมินดัชนีความสอดคล้องของหลักสูตรฉบับร่าง เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ประกอบด้วยเอกสารที่จะประเมินดังต่อไปนี้

1. หลักสูตรฉบับร่างประกอบด้วย
    1) หลักการ
    2) จุดมุ่งหมาย
    3) ผู้เข้ารับการฝึกอบรม
    4) ขอบข่ายเนื้อหาสาระ
    5) ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม
    6) การจัดกิจกรรมฝึกอบรม
    7) สื่อและวัสดุอุปกรณ์
    8) การวัดและประเมินผล
2. แผนการฝึกอบรม ประกอบด้วย
    1) จุดประสงค์การเรียนรู้
    2) เนื้อหาสาระ
    3) วิธีการฝึกอบรม
    4) สื่อและวัสดุอุปกรณ์
    5) การวัดและประเมินผล

โปรดพิจารณาความสอดคล้องขององค์ประกอบของหลักสูตร ซึ่งประกอบด้วยโครงร่างหลักสูตร และแผนการฝึกอบรม ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยกำหนดคะแนนสำหรับการพิจารณาข้อคำถามแต่ละข้อดังเอกสารหน้าถัดไป

นายสุรมิตร แสงสุระ
นักศึกษาครุศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
ผู้วิจัย

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของหลักสูตรฉบับร่าง
(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

คำชี้แจง โปรดพิจารณาหลักสูตรฉบับร่างและให้คะแนนความสอดคล้องของคำถามการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น เพื่อนำผลที่ได้จากความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องไปสร้างหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยให้ทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องคะแนนของแบบประเมินในแต่ละข้อ

+ 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้น สอดคล้องกับรายการประเมิน

0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้น สอดคล้องกับรายการประเมิน

- 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้น ไม่สอดคล้องกับรายการประเมิน

ข้อ	ประเด็น	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
1.	ความสอดคล้องขององค์ประกอบต่างๆ ในหลักสูตรฝึกอบรม ได้แก่ หลักการ จุดมุ่งหมาย ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ขอบข่ายเนื้อหาสาระ ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม การจัดกิจกรรมฝึกอบรม สื่อและวัสดุอุปกรณ์ การวัดและประเมินผล	.....	.....	.....	.....
2.	ความสอดคล้องของจุดประสงค์การเรียนรู้ในแผนการฝึกอบรม	.....	.....	.....	.....
	2.1 สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้	.....	.....	.....	.....
	2.2 ใช้ภาษาชัดเจนเข้าใจง่าย	.....	.....	.....	.....
	2.3 ระบุพฤติกรรมที่ต้องการวัดได้ชัดเจน				
3.	ความสอดคล้องของเนื้อหาสาระในแผนการฝึกอบรม	.....	.....	.....	.....
	3.1 เหมาะสมกับเวลา	.....	.....	.....	.....
	3.2 มีความยากง่ายพอดี	.....	.....	.....	.....
	3.3 น่าสนใจและมีประโยชน์ต่อการศึกษา				

ข้อ	ประเด็น	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
4.	ความสอดคล้องของวิธีการฝึกอบรมในแผนการฝึกอบรม 4.1 สร้างความแปลกใหม่ให้กับผู้อบรม 4.2 สอดคล้องกับจุดประสงค์การจัดกิจกรรม 4.3 สอดคล้องและเหมาะสมกับเนื้อหา 4.4 เหมาะสมกับเวลาที่จัดกิจกรรม 4.5 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีส่วนร่วมกิจกรรม	....	....	....	....
5.	ความสอดคล้องของสื่อและวัสดุอุปกรณ์ในแผนการฝึกอบรม 5.1 สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้ 5.2 สื่อความหมายได้ชัดเจน เหมาะสม	....	....	....	....
6.	ความสอดคล้องของการวัดและประเมินผลในแผนการฝึกอบรม 5.1 สอดคล้องกับจุดประสงค์การจัดกิจกรรม 5.2 วัดได้ครอบคลุมสาระเนื้อหากิจกรรม	....	....	....	....

ลงชื่อ.....ผู้เชี่ยวชาญ

(.....)

...../...../.....

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบทดสอบ
(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

คำชี้แจง โปรดพิจารณาแบบทดสอบและให้คะแนนความสอดคล้องของแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพื่อนำผลที่ได้จากความคิดเห็นที่เกี่ยวข้อง ไปสร้างหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยให้ทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องคะแนนของแบบประเมินในแต่ละข้อ

+ 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้น สอดคล้องกับจุดประสงค์
0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้น สอดคล้องกับจุดประสงค์
- 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้น ไม่สอดคล้องกับจุดประสงค์

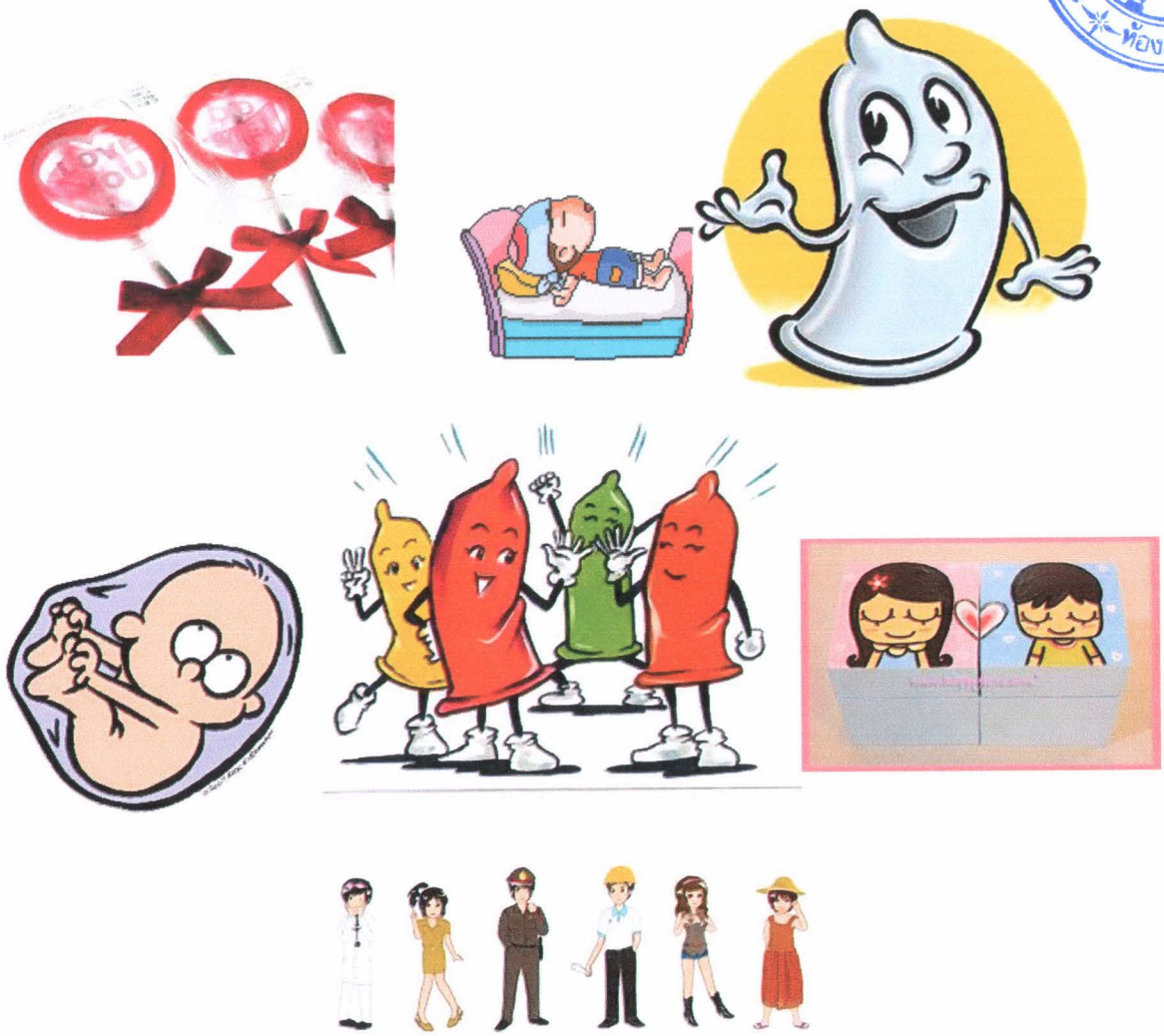
จุดประสงค์การเรียนรู้	แบบทดสอบ	ระดับ			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
		.....	.....	.....	....

ภาคผนวก จ

หลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ห้องสมุดงานวิจัย

หลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2



นายสุรมิตร แสงสุระ

สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน

ครุศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี

หลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น สำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

1. หลักการ

สภาพสังคมปัจจุบัน มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยายาศาสตร์และเทคโนโลยีมีผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมของประเทศ ทำให้เราต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ มากมาย ซึ่งส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของสังคมไทย ทำให้เยาวชนไทยเป็นจำนวนมากมีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสมกับกาลเทศะ มีการดำเนินชีวิตไปในทางที่ผิดพร้อมทั้งนำวัฒนธรรมและค่านิยมที่ไม่เหมาะสมมาใช้ในชีวิตประจำวันทำให้เกิดผลกระทบที่ไม่ดีต่อสังคมไทย ปัจจุบันปัญหาที่เกิดจากพฤติกรรมต่างๆ ของวัยรุ่นนับวันจะทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรเป็นปัญหาที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อครอบครัว สังคม และประเทศชาติ เนื่องจากสังคมไทยในปัจจุบันได้รับวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามาใช้ในชีวิตประจำวันมากขึ้น วัยรุ่นไทยบางส่วนจึงรับวัฒนธรรมตะวันตกมาใช้โดยไม่ไตร่ตรองว่าสิ่งใดควรทำสิ่งใดไม่ควรทำ ในขณะที่วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางเพศอย่างรวดเร็ว มีแรงขับทางเพศสูง ต้องเรียนรู้เรื่องเพศ ประกอบกับสังคมและสภาพแวดล้อมในปัจจุบันความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีมีการกระจายและเผยแพร่ได้อย่างอิสระ วัยรุ่นสามารถเข้าถึงสื่อต่างๆ ที่มีส่วนกระตุ้นความรู้สึกพฤติกรรมทางเพศได้ง่าย จึงเป็นส่วนหนึ่งในการกระตุ้นให้วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะเรียนรู้เรื่องเพศและมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเร็วขึ้น ซึ่งเป็นผลทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กำหนดจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่เป็นเป้าหมายเพื่อการดำรงสุขภาพ การเสริมสร้างสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม โดยมีกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ในเรื่องการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน ซึ่งผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องต่างๆ เกี่ยวกับสุขภาพ และเรื่องเพศศึกษา ดังมาตรฐานที่ พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต ได้กำหนดตัวชี้วัดในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ว่าวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์

ในสภาพปัจจุบันปัญหาอนามัยเจริญพันธุ์ในวัยรุ่นมีแนวโน้มทวีความรุนแรงมากขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่มีปลอดภัยซึ่งนำไปสู่การตั้งครรภ์ การทำแท้ง และการติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ที่ผ่านมาในระยะหลังๆ พบว่า จำนวนวัยรุ่นไทยมีทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรมในเรื่องเพศที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ หากไม่มีการรณรงค์เพื่อให้ความรู้ที่ถูกต้อง และปรับเปลี่ยนทัศนคติให้เหมาะสม อาจก่อให้เกิดปัญหาสังคมต่างๆ ตามมาภายหลัง ไม่ว่าจะเป็นการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การเสียอนาคตทางการเรียน ปัญหาเด็กทารกถูกทอดทิ้ง ปัญหาการทำแท้งเถื่อน เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้ไม่อาจมองข้ามไปได้ เนื่องจากมีผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อม ระยะสั้นและระยะยาว ทั้งต่อระดับบุคคล ครอบครัว สังคมและประเทศชาติโดยส่วนรวม

หลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จึงมีความสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และสภาพปัญหาของวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน เป็นการพัฒนาหลักสูตร เพื่อใช้ฝึกอบรมนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยมีเนื้อหาสาระมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะ และมีเจตคติที่ดีต่อการดูแลอนามัยตนเอง การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ การสวมถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี การเรียนรู้การมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์อันไม่พึงประสงค์และป้องกันการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์

2. จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ อนามัยเจริญพันธุ์และการดูแลอนามัยของตนเอง สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

2. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้และมีทักษะในการดูแลอนามัยตนเอง การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ และการสวมถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองในชีวิตประจำวันได้

3. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญ และเกิดจิตสำนึกที่ดีในการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันอันจะเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตในอนาคต

3. ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/1 โรงเรียนบรรหารแจ่มใสวิทยา 6 อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 9 จำนวน 30 คน

4. ขอบข่ายเนื้อหาสาระ

1. อนามัยเจริญพันธุ์
2. การดูแลอนามัยตนเอง
3. การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
4. การสวมถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี
5. การมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย

5. ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม

การฝึกอบรมใช้เวลาทั้งหมด 2 วัน

6. การจัดกิจกรรมฝึกอบรม

1. บรรยาย
2. อภิปราย / ซักถาม
3. สาธิต
4. ฝึกปฏิบัติจริง

7. สื่อและวัสดุอุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการฝึกอบรม
2. โปรเจคเตอร์ / จอฉาย
3. คอมพิวเตอร์ / ดีวีดี / ซีดี
4. พาวเวอร์พ็อยต์
5. ถุงยางอนามัย
6. โมเดลอวัยวะเพศชาย
7. กระดาษทิชชู
8. อุปกรณ์ในการฝึกการป้องกันตนเอง ได้แก่ ร่ม ไม้กวาด หวี ดินสอ ปากกา กุญแจ

8. การวัดและประเมินผล

ได้ดำเนินการวัดและประเมินผล 2 ระยะ คือ การประเมินผลก่อนการใช้หลักสูตรและประเมินผลหลังการใช้หลักสูตร ดังรายละเอียดดังนี้

1. การประเมินผลก่อนการใช้หลักสูตร โดยใช้

- แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (pre–test)

2. การประเมินผลหลังการใช้หลักสูตรโดยใช้

2.1 แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (post–test) ซึ่งเป็นแบบทดสอบฉบับเดียวกับแบบทดสอบก่อนเรียน

2.2 ประเมินทักษะปฏิบัติ 3 ทักษะ

2.2.1 ประเมินทักษะการดูแลอนามัยตนเอง โดยให้นักเรียนประเมินตนเองโดยใช้แบบสังเกตทักษะการดูแลอนามัยตนเอง

2.2.2 ประเมินทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ โดยการให้คณะครู (ผู้ช่วยวิจัย) ประเมินนักเรียน โดยใช้แบบสังเกตทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

2.2.3 ประเมินทักษะการสวมถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี โดยการให้คณะครู (ผู้ช่วยวิจัย) ประเมินนักเรียน โดยใช้แบบสังเกตทักษะการสวมถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี

2.3 ประเมินเจตคติต่อหลักสูตรฝึกอบรม โดยใช้แบบสอบถามเจตคติต่อหลักสูตรฝึกอบรม

แผนการฝึกอบรม

แผนการฝึกอบรมที่ 1 เวลา 1.15 ชั่วโมง
เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์

.....

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถบอกความหมายและองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ได้
2. นักเรียนสามารถสรุปความสำคัญของอนามัยเจริญพันธุ์ได้

เนื้อหาสาระ

1. ความหมายของอนามัยเจริญพันธุ์
2. องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์

วิธีการฝึกอบรม

ขั้นนำ

1. วิทยากรแนะนำตนเอง
2. สอบถามความรู้ผู้เข้ารับการอบรมในเรื่องของอนามัยเจริญพันธุ์

ขั้นกิจกรรม

1. แจกเอกสารใบความรู้ให้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. วิทยากรบรรยายความรู้เรื่องอนามัยเจริญพันธุ์
3. แจกใบงานให้ผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติ

ขั้นสรุป

1. สรุปความรู้ที่ได้จากการอบรม ผู้เข้ารับการอบรมส่งตัวแทนกลุ่มมาสรุปความรู้ที่ได้รับ
2. วิทยากรกล่าวชมเชยผู้เข้ารับการอบรมที่ตั้งใจและให้ความร่วมมือกันด้วยดี

สื่อ และวัสดุอุปกรณ์

1. เครื่องฉายโปรเจ็คเตอร์
2. คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ค
3. พาวเวอร์พ็อยต์ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์
4. ใบความรู้ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์
5. ใบงาน เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์

การวัดและประเมินผล

ตรวจใบงาน

ใบความรู้
เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์

ความหมายของอนามัยเจริญพันธุ์

อนามัยเจริญพันธุ์หมายถึง สภาวะความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและจิตใจ ที่เป็นผลสัมฤทธิ์อันเกิดจากกระบวนการและหน้าที่ของการเจริญพันธุ์ที่สมบูรณ์ทั้งชายและหญิงทุกช่วงอายุของชีวิต ซึ่งทำให้มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์

การดูแลสุขภาพทางเพศเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการมีสุขภาพที่ดี โดยเฉพาะการดูแลสุขภาพทางเพศเมื่อก้าวเข้าสู่วัยรุ่น เพราะในช่วงวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางเพศอย่างมาก จึงควรมีวิธีปฏิบัติตนในเรื่องสุขภาพทางเพศให้เหมาะสม

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการของระบบสืบพันธุ์เป็นอย่างมาก เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นอวัยวะเพศจะมีการขยายและเจริญเติบโตขึ้น เริ่มมีการผลิตเซลล์สืบพันธุ์และฮอร์โมนเพศ วัยรุ่นจึงควรรู้จักดูแลรักษาอนามัยทางเพศ

อนามัยเจริญพันธุ์มีองค์ประกอบที่สำคัญและครอบคลุมในเรื่องของสุขภาพ มีทั้งหมด 10 องค์ประกอบดังนี้

1. **สุขภาพทางเพศ**

การมีสุขภาพทางเพศที่ดีเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและมีคุณประโยชน์อย่างมาก เพราะการมีสุขภาพทางเพศที่ดีจะทำให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ บุคคลที่มีสุขภาพทางเพศที่สมบูรณ์มีลักษณะ ดังนี้

1.1 มีภาพพจน์เกี่ยวกับร่างกายตนเองในทางบวก ยอมรับในเรื่องเพศว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ

1.2 มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างเหมาะสม และมีเหตุผล

1.3 ปฏิบัติตามบทบาททางเพศอย่างเหมาะสมตามวัยและการยอมรับของสังคม

2. **การวางแผนครอบครัว** เป็นการวางแผนการดำเนินชีวิต ในครอบครัวของคู่สามีภรรยา เพื่อการกำหนดจำนวนบุตร เพศของบุตร และการเว้นระยะการมีบุตรตามความเหมาะสมและความต้องการของครอบครัว โดยกำหนดจากปัจจัยหลายด้าน เช่น สุขภาพของสามีภรรยา ฐานะครอบครัว ความพร้อมด้านหน้าที่การงาน เป็นต้น การวางแผนครอบครัวมี 3 กิจกรรม ดังนี้

2.1 การคุมกำเนิด (แบบชั่วคราว / แบบถาวร)

2.2 การเร่งกำเนิดในภาวะที่มีบุตรยาก

2.3 การเลือกเพศของบุตร (การเลือกกำเนิด)

3. **เพศศึกษา** เป็นการศึกษาความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการทางเพศ ด้านร่างกายและจิตใจ การเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา จะทำให้ผู้เรียนมีความรู้ มีความเข้าใจเรื่องเพศที่ดี อันจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นผลให้ผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจ สามารถดำรงชีวิตของตนเองได้อย่างมีความสุข

4. **อนามัยแม่และเด็ก** เป็นการดูแลสุขภาพของมารดาและเด็กเพื่อให้การตั้งครรภ์และการคลอดเป็นไปอย่างปกติและปลอดภัย ทั้งส่งเสริมให้เด็กได้รับภูมิคุ้มกันโรคตามกำหนดระยะเวลา ซึ่งจะส่งผลให้เด็กมีการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย สมบูรณ์แข็งแรง

5. **อนามัยวัยรุ่น** อนามัยวัยรุ่นเป็นการดำเนินงานเกี่ยวกับวัยรุ่นโดยตรง ทั้งในเรื่องของเพศศึกษา อนามัยส่วนบุคคล สุขภาพกายและสุขภาพจิต การรักษาความสะอาดอนามัยของร่างกาย เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายหลายอย่าง เช่น การมีประจำเดือนในวัยรุ่นหญิง การฝันเปียกในวัยรุ่นชาย การเป็นสิว เป็นต้น

6. **ภาวการณ์มีบุตรยาก** ในปัจจุบันพบว่า คู่สามีภรรยาเป็นจำนวนมากอยู่ในภาวการณ์มีบุตรยาก จึงจำเป็นต้องขอคำปรึกษากับสูตินรีแพทย์ และตรวจร่างกายเพื่อหาสาเหตุการมีบุตรยาก โดยเมื่อรู้ถึงสาเหตุที่บกพร่องแล้วทางแพทย์จึงดำเนินการช่วยเหลือให้สามารถมีบุตรตามประสงค์

7. **การแท้งและภาวะแทรกซ้อน** การแท้งเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น ความไม่สมบูรณ์ของมดลูก การได้รับอุบัติเหตุ การทำแท้ง เป็นต้น ในการแท้งในแต่ละสาเหตุมักจะเกิดสภาวะแทรกซ้อน อันมีผลต่อสุขภาพและทำให้เสียชีวิตได้ ภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นได้แก่ การตกเลือด มดลูกทะลุ การติดเชื้ออย่างรุนแรง ดังนั้นขณะตั้งครรภ์ควรดูแลเอาใจใส่ และระมัดระวังตามคำแนะนำของแพทย์ ทั้งนี้ในส่วนของผู้ยังไม่มีความพร้อมในการตั้งครรภ์ควรปรึกษาวางแผนครอบครัวก่อนตัดสินใจตั้งครรภ์

8. **โรคติดเชื้อในระบบอนามัยเจริญพันธุ์** เป็นโรคที่เกิดจากการติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย เช่น การมีเพศสัมพันธ์กับหญิงขายบริการ หรือเป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมสำส่อนทางเพศโดยไม่มีการป้องกันที่ถูกต้องและปลอดภัย โรคติดเชื้อในระบบอนามัยเจริญพันธุ์ มีดังนี้

8.1 ซิฟิลิส เป็นโรคติดต่อเรื้อรังและร้ายแรง เมื่อเชื้อเข้าสู่ร่างกาย และเกิดแผลที่อวัยวะเพศ และลุกลามไปถึงระบบประสาท กระดูก และข้อ ทำให้สูญเสียสมรรถภาพทางกาย

8.2 หนองใน เป็นโรคที่ติดเชื้อได้ง่ายและมีอาการปรากฏอย่างรวดเร็ว เป็นผลให้ท่อปัสสาวะอักเสบ อาจทำให้เป็นหมันหรือเสียชีวิตได้

8.3 แผลริมอ่อน เริ่มจากการเกิดเม็ดผื่นที่อวัยวะเพศ และกลายเป็นตุ่มหนองขยายเป็นแผลใหญ่ ทำให้อวัยวะเพศขาดแหว่งเสียรูปได้

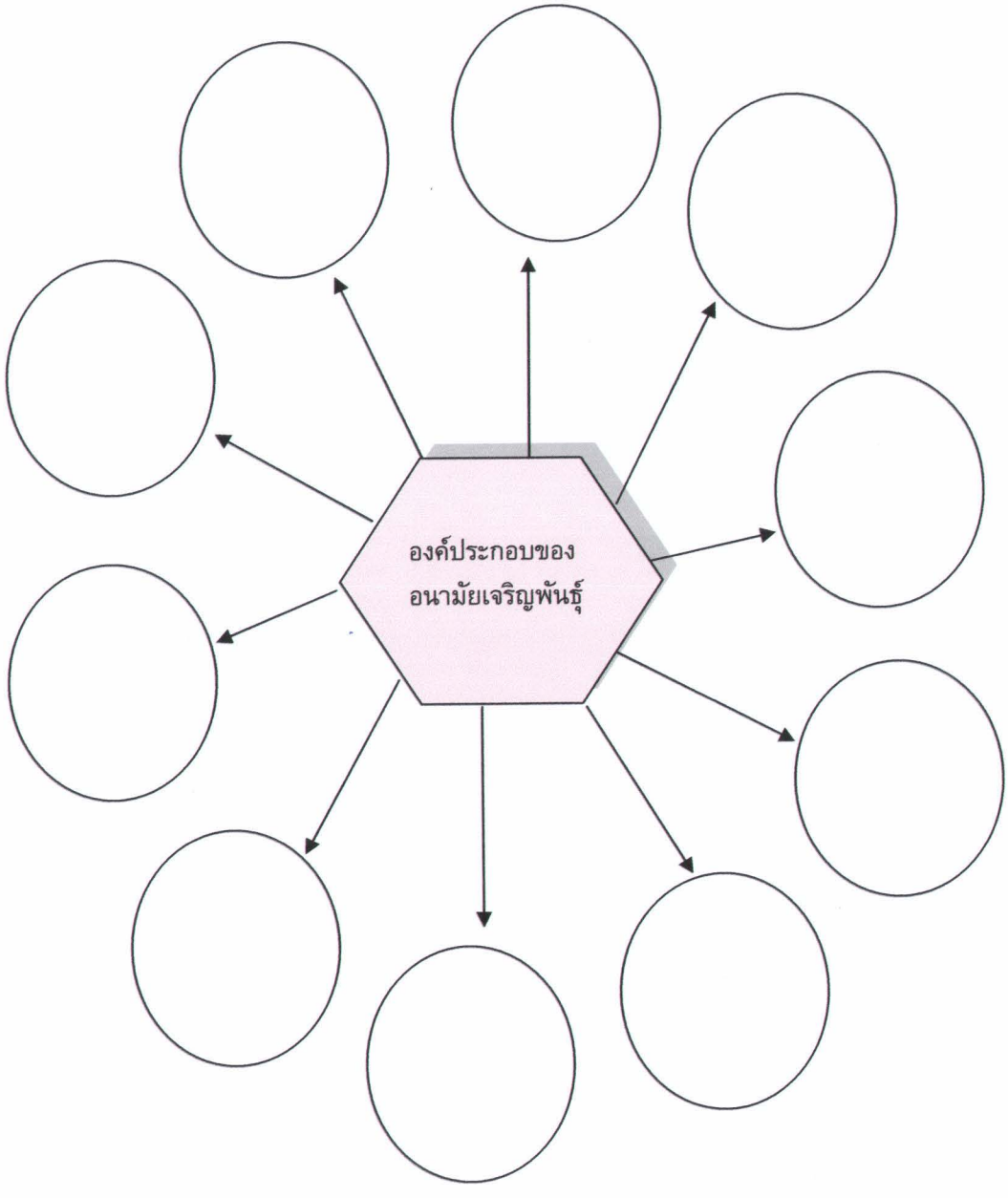
9. **โรคเอดส์** เป็นโรคที่เกิดจากภูมิคุ้มกันบกพร่องหรือเสื่อม เนื่องจากร่างกายได้รับเชื้อไวรัส (HIV) ทำให้เม็ดเลือดขาวถูกทำลายจนไม่สามารถต่อต้านเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกายได้ โรคเอดส์เป็นโรคที่เป็นปัญหาต่อสาธารณสุข เพราะเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ปัจจัยที่ทำให้มีความเสี่ยงต่อโรคเอดส์ คือ เพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย การใช้สารเสพติดโดยการฉีดเข้าเส้น การติดเชื้อเอดส์ของทารกในครรภ์มารดา

10. **ภาวะวัยทองและวัยสูงอายุ** ภาวะวัยทองเป็นวัยของผู้ใหญ่ที่มีอายุระหว่าง 45 – 50 ปีขึ้นไป ในเพศหญิงจะเริ่มหมดประจำเดือน บุคคลวัยทองจะมีลักษณะ**อารมณ์แปรปรวน ดังนั้นในวัยนี้ควรได้รับการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพตนเอง และเข้ารับบริการขอคำปรึกษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ หรือคลินิกวัยทองทั่วไป**

.....

ใบงาน
เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ มาให้ครบถ้วนทุกองค์ประกอบ



ชื่อ – นามสกุล..... เลขที่.....

เฉลยใบงาน
เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์

องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ ประกอบด้วย

1. สุขภาพอนามัยทางเพศ
2. การวางแผนครอบครัว
3. เพศศึกษา
4. อนามัยแม่และเด็ก
5. อนามัยวัยรุ่น
6. ภาวะการมีบุตรยาก
7. การแท้งและภาวะแทรกซ้อน
8. โรคติดเชื้อในระบบอนามัยเจริญพันธุ์
9. โรคเอดส์
10. ภาวะวัยทองและวัยสูงอายุ

วัยรุ่น "Adolescent"

- การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในลักษณะที่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ได้
- การพัฒนาทางด้านจิตใจ จากเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่
- การเปลี่ยนแปลงจากสภาพที่ต้องพึ่งพาทางเศรษฐกิจไปสู่ภาวะที่ต้องรับผิดชอบและพึ่งตนเอง

2

ช่วงอายุของวัยรุ่น

- วัยแตกเนื้อหนุ่มสาว ช่วงอายุ 12-15 ปี
- วัยทีน ช่วงอายุ 11-19 ปี
- วัยรุ่น ช่วงอายุ 13-19 ปี
- เยาวชน ช่วงอายุ 15-24 ปี
- วัยเจริญพันธุ์ ช่วงอายุ 15-49 ปี
- วัยผู้ใหญ่ ช่วงอายุมากกว่า 20 ปี

3

อนามัยการเจริญพันธุ์

สภาวะความสมบูรณ์ แข็งแรงของร่างกาย จิตใจ ที่เป็นผลสัมฤทธิ์ จากกระบวนการ และหน้าที่ของการอนามัยเจริญพันธุ์ที่สมบูรณ์ทั้งชายและหญิง ทุกช่วงอายุของชีวิต ซึ่งทำให้เขาเหล่านั้น สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

4

อนามัยการเจริญพันธุ์

ประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐาน 3 ประการ

- มีความสามารถ ในการมีบุตร การควบคุมการเจริญพันธุ์ของตนเอง เลือกได้ว่าจะมีบุตรเมื่อไร ถี่ห่างเท่าไร มีความพึงพอใจในเพศสัมพันธ์
- ประสบผลสำเร็จ ในด้านลูกเกิดรอด แม่ปลอดภัย ลูกที่เกิดมาได้รับการพัฒนาให้สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ
- ปลอดภัย ในการเลือกวิธีคุมกำเนิดที่ปลอดภัย ประสิทธิภาพสูง ราคาถูก ได้รับบริการทางการแพทย์ที่ทำให้สตรีมีความปลอดภัยในการตั้งครรภ์และคลอดบุตร บุตรที่เกิดมามีความสมบูรณ์และแข็งแรง มีชีวิตทางเพศที่ปลอดภัย

5

องค์ประกอบของการเจริญพันธุ์

1. สุขภาพทางเพศ
2. การวางแผนครอบครัว
3. เพศศึกษา
4. อนามัยแม่และเด็ก
5. อนามัยวัยรุ่น
6. ภาวะการมีบุตรยาก
7. การแท้งและภาวะแทรกซ้อน
8. โรคติดเชื้อในระบบอนามัยเจริญพันธุ์
9. โรคเอดส์
10. ภาวะวัยทองและวัยผู้สูงอายุ

6

สุขภาพทางเพศ

- มีภาพพจน์เกี่ยวกับร่างกายตนเองในทางบวก ยอมรับว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ
- มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างเหมาะสม
- ปฏิบัติตามบทบาททางเพศอย่างเหมาะสมและเป็นที่ยอมรับของสังคม

7

การวางแผนครอบครัว

การวางแผนการดำเนินชีวิต ในครอบครัวของคู่สามีภรรยา

- การคุมกำเนิด (แบบชั่วคราว/ถาวร)
- การเร่งกำเนิดในภาวะที่มีบุตรยาก
- การเลือกเพศของบุตร

8

เพศศึกษา

การศึกษาความรู้เกี่ยวกับ

- พัฒนาการทางเพศ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ
- การปรับตัวอย่างเหมาะสม

9

อนามัยแม่และเด็ก

- การดูแลสุขภาพมารดาและเด็ก
- การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค
- พัฒนาการตามวัย

10

อนามัยวัยรุ่น

- เพศศึกษา
- อนามัยส่วนบุคคล
- สุขภาพกายและสุขภาพจิต
- การรักษาความสะอาดของร่างกาย

11

การมีบุตรยาก

การแท้งและมีภาวะแทรกซ้อน

โรคติดเชื้อในระบบอนามัยเจริญพันธุ์

12

โรคเอดส์

ภาวะวัยทองและวัยสูงอายุ

13

ปัญหาอนามัยการเจริญพันธุ์ในวัยรุ่นและเยาวชน

1. แนวโน้มมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเมื่ออายุน้อยลงเรื่อย ๆ

2. มีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานเพิ่มมากขึ้น

3. Unsafe sex

4. ป่วยSTDมากกว่ากลุ่มอายุอื่น

5. เด็กหญิงแม่แนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นทุกปี

6. ติดเชื้อHIV โดยเฉพาะ MSM

7. เชื่อว่ามีการทำแท้งกันมากขึ้น

8. ถูกล่วงละเมิดทางเพศและกระทำรุนแรง

14

แผนการฝึกอบรมที่ 2 เวลา 1.30 ชั่วโมง
เรื่อง การดูแลอนามัยตนเอง

.....

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถบอกวิธีการดูแลอนามัยตนเองได้
2. นักเรียนสามารถอธิบายความสำคัญของสุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศของตนเองได้

เนื้อหาสาระ

1. สุขอนามัยทางเพศ
2. สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศหญิง
3. สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศชาย
4. การดูแลอนามัยตนเองเมื่อมีประจำเดือนของเพศหญิง
5. การดูแลอนามัยตนเองเมื่อเกิดอาการฝันเปียกของเพศชาย

วิธีการฝึกอบรม

ขั้นนำ

1. วิทยากรแนะนำตนเอง
2. สอบถามความรู้ผู้เข้ารับการอบรมในเรื่องการดูแลตนเอง เช่น การอาบน้ำ การทำความสะอาดร่างกาย

ขั้นกิจกรรม

1. แจกเอกสารใบความรู้ให้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. วิทยากรบรรยายความรู้เรื่องการดูแลอนามัยตนเอง
3. สาธิตวิธีการดูแลอนามัยตนเอง เช่น การใส่ผ้าอนามัย
4. แจกใบงานให้ผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติ

ขั้นสรุป

1. สรุปความรู้ที่ได้จากการอบรม
2. ผู้เข้ารับการอบรมส่งตัวแทนกลุ่มปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องการใส่ผ้าอนามัย และเล่าประสบการณ์ในการดูแลอนามัยตนเอง

สื่อ และวัสดุอุปกรณ์

1. เครื่องฉายโปรเจ็คเตอร์
2. คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ค
3. พาวเวอร์พ้อยต์ เรื่อง การดูแลอนามัยตนเอง
4. ผ้าอนามัยและกางเกงใน

5. ใบความรู้
    5.1 ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง สุขอนามัยทางเพศ
    5.2 ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศหญิง
    5.3 ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศชาย
    5.4 ใบความรู้ที่ 4 เรื่อง การดูแลอนามัยตนเองเมื่อมีประจำเดือนของเพศหญิง
    5.5 ใบความรู้ที่ 5 เรื่อง การดูแลอนามัยตนเองเมื่อเกิดอาการฝันเปียกของเพศชาย
6. ใบงาน เรื่อง การดูแลอนามัยตนเอง

การวัดและประเมินผล

1. การปฏิบัติหน้าห้อง
2. ตรวจใบงาน

ใบความรู้ที่ 1
เรื่อง สุขอนามัยทางเพศ

.....

สุขอนามัยทางเพศ คือ การดูแลรักษาสุขอนามัยของอวัยวะเพศ ทั้งในเพศหญิงและเพศชายมีข้อแตกต่างกัน การทำความเข้าใจและเรียนรู้เรื่องการดูแลตามสรีระทางเพศที่แตกต่างกันจึงมีความสำคัญมากที่จะทำให้อวัยวะส่วนนี้สะอาด และปราศจากโรคติดต่อใดๆ ดังนั้นการรักษาอวัยวะเพศ มีความสำคัญมากเพราะบริเวณอวัยวะเพศมีขน ช่อง ร่อง และหนังบางส่วนปกคลุมอยู่ รวมทั้งยังอยู่ใกล้ช่องปัสสาวะและทวารหนัก ทำให้อาจเปรอะเปื้อนและติดเชื้อได้ง่าย

นอกจากนี้ ควรมีการรักษาอวัยวะเพศให้คงอยู่ในสภาพปกติ ปราศจากโรคภัย และใช้ประโยชน์ในกิจกรรมทางเพศได้ดี ซึ่งจะต้องอาศัยมีปัจจัยที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. การรักษาความสะอาดอวัยวะเพศตนเองอย่างถูกต้อง
2. การรู้จักหลีกเลี่ยงอวัยวะเพศอันตรายจากการชอกช้ำ อักเสบ และติดเชื้อ
3. การรู้จักสังเกตความผิดปกติของอวัยวะเพศสืบพันธุ์ของตนเองตั้งแต่ระยะเริ่มแรกแรก ๆ

การดูแลรักษาความสะอาดอวัยวะเพศเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะบริเวณอวัยวะเพศมีขน ช่อง ร่อง และหนังบางส่วนปกคลุมอยู่ และยังอยู่ใกล้ช่องขับถ่ายปัสสาวะและทวารหนัก ซึ่งจะทำให้เกิดความสกปรกและติดเชื้อได้ง่าย

สุขภาพอนามัยทางเพศ

คำว่าสุขภาพอนามัย มีความหมายตามที่องค์การอนามัยโลกกำหนดไว้ ดังนี้

Health is a state of physical mental and social well-being not only free of disease and infirmity ดังนั้น สุขภาพอนามัยทางเพศจึงเป็นการผสมผสานความเป็นเพศทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ในทางที่สนับสนุนและส่งเสริมบุคลิกภาพ สัมพันธภาพและความรัก โดยนัยแห่งความหมายนี้ องค์การอนามัยโลกจึงกำหนดลักษณะของความมีสุขภาพอนามัยทางเพศที่สมบูรณ์ดังนี้

1. มีความสามารถที่จะเป็นสุข และควบคุมพฤติกรรมทางเพศและพฤติกรรมเจริญพันธุ์ของตนเองให้สอดคล้องกับจรรยาของสังคมและไม่ละเมิดศีลธรรมของผู้อื่น
2. ปราศจากความรู้สึกกลัว อับอาย ละอายใจ ความหลงผิด และสภาวะทางจิตที่ยับยั้งการตอบสนองทางเพศ และทำให้สัมพันธภาพทางเพศเสื่อมลง
3. ปราศจากความผิดปกติทางร่างกาย โรคภัยไข้เจ็บและความบกพร่องต่างๆ ที่จะขัดขวางการทำหน้าที่ทางเพศและการเจริญพันธุ์

ดังนั้นทุกคนจึงมีสิทธิ์ที่จะรับรู้ เข้าใจ และเป็นสุขกับความเป็นเพศ เพื่อนำมาซึ่งความมีสุขภาพอนามัยทางเพศที่สมบูรณ์ ภายใต้ขอบเขตแห่งจรรยาของสังคมและสิทธิของบุคคลอื่น

ใบความรู้ที่ 2
เรื่อง สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศหญิง

การดูแลรักษาความสะอาดของอวัยวะเพศเป็นสิ่งสำคัญมาก การทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกวัน วันละ 2 ครั้ง เช้า – เย็น ด้วยน้ำและสบู่ แล้วเช็ดให้แห้งด้วยผ้าเช็ดตัวที่สะอาดและอ่อนนุ่ม เนื่องจากบริเวณนี้ละเอียดอ่อนมาก ไม่ควรเช็ดถูแรงๆ เพราะอาจทำให้ชอกช้ำหรือแตกเป็นแผลได้ และการทำความสะอาด ควรทำแต่ภายนอกเท่านั้น ซึ่งวิธีการดูแลสุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศหญิง มีดังนี้

1. ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกครั้งที่อาบน้ำด้วยน้ำและสบู่ ควรจะพิถีพิถันในการทำความสะอาดตามร่องและช่องต่างๆ ซึ่งมีความซับซ้อนมากกว่าของผู้ชาย แต่อย่าถูแรง เพราะเป็นบริเวณที่บอบบาง อาจเกิดการชอกช้ำหรือเป็นแผลได้ แล้วจึงซับให้แห้งด้วยผ้าสะอาดและนุ่มพอควร

2. ไม่ควรใช้น้ำยาสวนหรือล้างช่องคลอด เพราะการรักษาความสะอาดอวัยวะเพศควรทำเฉพาะภายนอก ส่วนภายในช่องคลอดจะมีแบคทีเรียชนิดหนึ่งคอยช่วยป้องกันเชื้อโรคอื่นๆ จะแปลกปลอมเข้าสู่ช่องคลอด ผู้หญิงบางคนอยากให้ช่องคลอดสะอาดมากๆ จึงนิยมใช้ยาสวนล้างช่องคลอดภายใน ซึ่งการสวนล้างดังกล่าวน้ำยาที่ใช้อาจจะทำลายแบคทีเรียภายในช่องคลอด และยังอาจมีอันตรายต่อช่องคลอดอีกด้วย

3. หลังการขับถ่ายปัสสาวะและอุจจาระ ควรทำความสะอาดทุกครั้งอย่างถูกวิธี คือ ใช้กระดาษชำระเช็ดจากด้านหน้าไปด้านหลัง ล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้งโดยวิธีเดียวกัน แล้วซับให้แห้งด้วยกระดาษชำระหรือผ้าที่สะอาดนุ่ม

4. ไม่สวมเสื้อผ้า กางเกงใน เสื้อชั้นใน ที่อับชื้นและรัดแน่นเกินไป

5. ไม่ควรใช้เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว กางเกงใน ปะปนกับผู้อื่น

6. ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยหรือผู้ที่สงสัยว่าป่วยเป็นกามโรคหรือโรคผิวหนังอื่นๆ

7. การใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม ต้องระวังในเรื่องสุขลักษณะ เพราะอาจเกิดการติดเชื้อโรคต่างๆ ถาไม่ถูกสุขลักษณะ

8. ถ้าสงสัยว่าตนเองมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นกับอวัยวะเพศ เช่น อาการคัน มีระดูขาวมากผิดปกติ ควรรีบปรึกษากับผู้ใหญ่หรือแพทย์ทันที เพื่อหาทางรักษาแก้ไขต่อไป อย่าอายหรือเก็บงำไว้คนเดียว เพราะอาจเกิดอันตรายรุนแรงหรือยุ่งยากต่อการรักษา

9. ขณะมีประจำเดือนควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

9.1 อาบน้ำชะรำล้างร่างกายละอวัยวะเพศให้สะอาดเหมือนเช่นเวลาปกติ แต่น้ำที่ใช้อาบไม่ควรร้อนหรือเย็นจัดจนหนาวสั่น เพราะอาจเกิดอาการปวดประจำเดือนหรือประจำเดือนผิดปกติได้

9.2 บริเวณอวัยวะเพศควรจะล้างด้วยน้ำและสบู่ตามปกติ โดยล้างแต่บริเวณภายนอกเท่านั้น

9.3 ไม่ควรอาบน้ำในแม่น้ำลำคลองหรือสระว่ายน้ำ อ่างอาบน้ำ เพราะอาจมีสิ่งสกปรกหรือเชื้อโรคเข้าสู่ภายในช่องคลอดได้ เพราะขณะมีประจำเดือนช่องคลอดจะมีสภาพเป็นด่าง ปากมดลูกจะเปิดกว้าง อาจเกิดอันตรายจากการติดเชื้อได้ง่ายกว่ายามปกติ ควรอาบน้ำโดยใช้ขันตักราดหรือใช้น้ำจากฝักบัวธรรมดา

9.4 ผ้าอนามัยที่ใช้เมื่อเปียกชุ่มด้วยเลือดประจำเดือนต้องเปลี่ยนใหม่ ทุกครั้งที่เปลี่ยนควรล้างอวัยวะเพศภายนอกด้วยน้ำและสบู่ และซับให้แห้งก่อนใช้ผ้าอนามัยผืนใหม่ หากปล่อยให้เปียกชุ่มๆ โดยไม่เปลี่ยน พอเลือดที่ซับไว้แห้งผ้าอนามัยก็จะแข็งไปกดและเสียดสีกับร่างกาย ทำให้เกิดการอักเสบที่บริเวณอวัยวะเพศและขาหนีบได้

9.5 ผ้าอนามัยที่ใช้ควรเป็นแบบธรรมดา ควรใช้ผ้าอนามัยชนิดธรรมดาที่ซึมซับทางด้านนอก ไม่ควรใช้ชนิดสอดที่ต้องเข้าไปภายในช่องคลอด เพราะอาจลืมไว้นานเกินไปทำให้เกิดการติดเชื้อในช่องคลอดได้ และผ้าอนามัยชนิดสอดบางชนิดมีประสิทธิภาพในการดูดซับสูงจึงอาจทำให้ช่องคลอดแห้ง รู้สึกไม่สบายในช่องคลอดขณะใช้ได้

9.6 ผ้าอนามัยที่ใช้แล้วควรม้วนและห่อด้วยกระดาษให้เรียบร้อย และทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด อย่าทิ้งตามที่ต่างๆ หรือทิ้งลงในโถส้วมเพราะจะทำให้เกิดการอุดตัน

9.7 ถ้ามีอาการปวดประจำเดือนมากจนทำงานไม่ได้ อาจกินยาแก้ปวดได้ ซึ่งอาการปวดประจำเดือนมักจะทุเลาลงเมื่ออายุมากขึ้นหรือมีบุตรแล้ว

9.8 พยายามรักษาสุขภาพจิตใจให้ดีอยู่เสมอ อาการหงุดหงิดหรือปวดศีรษะอาจหายไปได้ และให้ระลึกเสมอว่าการเป็นประจำเดือนไม่ใช่อาการเจ็บไข้ได้ป่วย แต่เป็นเรื่องปกติธรรมดาที่จะต้องเกิดกับผู้หญิงทุกคน ซึ่งจะช่วยให้จิตใจและอารมณ์ดีขึ้น

9.9 พยายามพักผ่อนให้มาก รับประทานอาหารให้เพียงพอ ดื่มน้ำมากๆ เพื่อป้องกันการท้องผูก

9.10 หลีกเลี่ยงการออกแรงมากๆ ถ้าจะออกกำลังกายก็สามารถทำได้ตามปกติ แต่อย่าโลดโผนหรือหักโหมเหน็ดเหนื่อยเกินไป เพราะขณะมีประจำเดือนร่างกายจะอ่อนเพลียกว่าในยามปกติอยู่แล้ว

10. ผู้หญิงที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไปทุกคน ควรได้รับการตรวจภายในและตรวจหาเซลล์มะเร็งบริเวณช่องคลอดและปากมดลูกเป็นประจำทุกปี อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อแพทย์จะสามารถวินิจฉัยและให้การรักษาได้ตั้งแต่ระยะเริ่มแรก เพราะโรคมะเร็งของระบบสืบพันธุ์เป็นสาเหตุการตายที่สำคัญที่สุดของผู้หญิง โดยเฉพาะมะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม

11. ผู้หญิงควรทำการตรวจเต้านมด้วยตนองเดือนละครั้งภายหลังหมดประจำเดือน เพราะตรวจหาความผิดปกติของเต้านมตั้งแต่เริ่มแรก ซึ่งถือว่าเป็นการเฝ้าระวังการเกิดโรคมะเร็งเต้านม

ใบความรู้ที่ 3
เรื่อง สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศชาย

การดูแลรักษาความสะอาดของอวัยวะเพศชายเป็นสิ่งสำคัญมาก ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกวัน วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น ด้วยน้ำและสบู่ แล้วเช็ดให้แห้ง โดยเฉพาะบริเวณหัวองคชาตที่ใต้หนังหุ้ม ควรรูดหนังหุ้มปลายองคชาตเพื่อทำความสะอาดส่วนที่อยู่ใต้หนังหุ้มให้สะอาด มิฉะนั้นจะหมักหมมเหงื่อไคลและคราบน้ำปัสสาวะทำให้มีกลิ่นไม่พึงประสงค์ ส่วนผู้ชายที่ทำขลิบปลายองคชาต มักจะไม่มีปัญหานี้ เพราะทำความสะอาดง่าย นอกจากนี้ควรสวมกางเกงในที่สะอาด แห้ง ไม่เปียกชื้นและควรเปลี่ยนกางเกงในทุกวัน ซึ่งวิธีการดูแลสุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศชาย มีดังนี้

1. ควรอาบน้ำและชำระล้างอวัยวะเพศให้สะอาดด้วยน้ำสบู่ทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้า – เย็น โดยรูดหนังหุ้มปลายองคชาตขึ้นมาให้หัวอวัยวะเพศโผล่เพื่อล้างขี้เปียกที่ติดอยู่ออกให้สะอาด ฟอกสบู่ที่มีฤทธิ์เป็นด่างอ่อนๆ ถ้าปราศจากตัวยาหรือสารเคมีใดๆ ผสมด้วยก็จะยิ่งดี เพราะไม่เช่นนั้นอาจเกิดอาการแพ้ เกิดการอักเสบได้

2. ไม่ควรสวมกางเกงหรือกางเกงในที่รัดแน่นจนเกินไป ควรเป็นผ้าเบาบางและระบายอากาศได้ดี ควรเปลี่ยนกางเกงในทุกวัน และพยายามไม่ใช้กางเกงในที่เปียกน้ำปัสสาวะเพื่อป้องกันการอับชื้นเพราะอาจเกิดเชื้อราขึ้นที่ขาหนีบ แล้วลุกลามไปถึงอวัยวะสืบพันธุ์ได้ ส่วนกางเกงในที่รัดแน่นเกินไป อาจมีผลต่อการทำหน้าที่ของอัณฑะ ในการผลิตอสุจิซึ่งต้องมีอุณหภูมิใกล้เคียงกับอุณหภูมิของร่างกาย อัณฑะจึงจะทำหน้าที่ได้ดี

3. ต้องไม่ใช้เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มปะปนกับคนอื่น เพราะอาจทำให้เกิดการติดต่อของโรคได้ โดยเฉพาะกามโรคบางชนิด โรคผิวหนัง เช่น กลาก เกลื้อน

4. ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยหรือสงสัยว่าป่วยเป็นกามโรคหรือโรคผิวหนังอื่นๆ

5. ถ้ามีการฝันเปียกเกิดขึ้น คือมีน้ำอสุจิเคลื่อนตัวและหลั่งออกมาขณะหลับทำให้เปรอะเปื้อนเสื้อผ้าหรือเครื่องนอน ควรรีบซักทำความสะอาดอย่าปล่อยทิ้งไว้ให้หมักหมม

6. สวมถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์กับหญิงที่มิใช่ภรรยาของตน (ซึ่งเป็นผู้ปราศจากเชื้อโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ทุกชนิด) แต่การปฏิบัติที่ดีที่สุด คือ ควรหลีกเลี่ยงการสำส่อนทางเพศโดยเด็ดขาด แม้ว่าจะมีการใช้ถุงยางอนามัย เพราะการใช้ถุงยางอนามัยบางครั้งก็ไม่อาจป้องกันการติดเชื้อโรคเอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์

7. หากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นกับอวัยวะเพศอย่าปล่อยทิ้งไว้ ควรรีบปรึกษาผู้ใหญ่หรือแพทย์เพื่อหาทางรักษาแก้ไขทันที เช่น มีหนองไหล มีแผล เนื้องอก บวม คัน อย่าซื้อยามารักษาเอง เพราะอาจเป็นอันตรายและทำให้ไม่หายขาด มีอาการเรื้อรังยุ่งยากต่อการรักษา

ใบความรู้ที่ 4
เรื่อง การดูแลอนามัยตนเองเมื่อมีประจำเดือนของเพศหญิง

เพศหญิงจะเริ่มมีประจำเดือนในช่วงอายุไม่เร็วกว่า 10 ปี และไม่ช้ากว่า 18 ปี การมีประจำเดือนในครั้งแรกอาจเป็นระยะอายุ 11 – 15 ปีอย่างช้า การมีประจำเดือนจัดว่ามีการเปลี่ยนแปลงของระบบสืบพันธุ์ที่แสดงให้เห็นความสมบูรณ์ความพร้อมของร่างกายและการเจริญเติบโตเต็มที่พร้อมที่จะมีบุตรได้ โดยปกติประจำเดือนควรจะมาทุก 28 วัน ถ้าเร็วหรือช้าก็ไม่ควรเกิน 7 วัน และการมีประจำเดือน จะมีไม่เกิน 3 – 5 วัน จำนวนหรือปริมาณเลือดที่ออกมาไม่ควรเกิน 100 – 150 ลบ.ซม. จะมีมากในวันที่ 1 – 2 และจะน้อยลงไปจนหมด การมีประจำเดือนจึงจัดเป็นเรื่องปกติธรรมดาของเพศหญิง แต่บางคนอาจมีความผิดปกติได้

ลักษณะวงจรของประจำเดือน

การมีประจำเดือนเป็นกระบวนการธรรมชาติที่มีความสลับซับซ้อน วงจรของการเกิดประจำเดือนเกิดขึ้นจากรังไข่จะทำหน้าที่สร้างฮอร์โมนและผลิตไข่เดือนละ 1 ฟอง สลับกันด้านซ้าย ขวาในแต่ละเดือน เมื่อไข่สุกจะเคลื่อนตัวมายังปีกมดลูกในขณะนี้รังไข่จะสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจนเพื่อกระตุ้นให้ผนังมดลูกหนานุ่มขึ้นเพื่อรองรับไข่ที่ได้รับการผสมกับอสุจิ แต่ถ้าไข่ไม่ได้รับการผสม ผนังมดลูกก็จะมีการฝ่อตัวและหลุดลอกออกมาในที่สุดและกลายเป็นประจำเดือน

ลักษณะก่อนและขณะมีประจำเดือน

ก่อนจะมีประจำเดือนมักจะมีอาการอื่นๆ ปรากฏขึ้นอยู่เสมอ เช่น ปวดหลัง ปวดบริเวณท้องน้อย เจ็บหน้าอก ปวดศีรษะ เป็นต้น อาการเช่นนี้จะมีกับเพศหญิงในทุกคน แต่จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปัจจัยในหลายๆ ด้านของแต่ละบุคคล

อาการผิดปกติของการมีประจำเดือน เช่น

1. เมื่ออายุถึง 18 ปีแล้ว ยังไม่มีประจำเดือน
2. มีประจำเดือนออกมามากและเป็นก้อนลิ่ม
3. มีประจำเดือนนานเกินว่า 7 วัน หรือประจำเดือนมากระปริบปะปรอย
4. ประจำเดือนขาดนานเกินกว่า 35 วัน โดยไม่มีการตั้งครรภ์
5. เมื่อมีประจำเดือนมีอาการปวดท้องน้อยจนทนไม่ได้

การปฏิบัติตนในขณะมีประจำเดือน

ขณะมีประจำเดือนควรปฏิบัติตน ดังนี้

1. การรักษาความสะอาด ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศเป็นพิเศษ เนื่องจากในระหว่างการมีประจำเดือนจะมีความอับชื้นมากกว่าปกติ

2. การใช้ผ้าอนามัย ควรใช้ให้ถูกวิธี ทุกครั้งที่เปลี่ยนผ้าอนามัยต้องทำความสะอาดอวัยวะเพศ และซับให้แห้งก่อนใช้ผ้าอนามัยแผ่นใหม่

3. การอาบน้ำ ควรใช้น้ำจากฝักบัวหรือขันตักอาบ ไม่ควรลงอาบน้ำในสระหรือในลำคลอง เพราะเชื้อโรคอาจเข้าสู่ช่องคลอดและเกิดการติดเชื้อได้ง่าย

4. การใช้กางเกงใน ควรใส่กางเกงในที่ระบายเหงื่อได้ดี เพื่อไม่ให้อวัยวะเพศเปียกชื้น

5. การออกกำลังกาย ไม่ควรออกกำลังกายหนักเกินไป แต่ออกกำลังกายได้พอสมควรแต่ควรงดกีฬาว่ายน้ำ

6. การรับประทานอาหาร สามารถรับประทานอาหารได้ตามปกติ ไม่มีอาหารแสลง ในขณะมีประจำเดือนควรดื่มน้ำมากๆ

7. สังเกตอาการผิดปกติ ถ้าพบอาการผิดปกติ เช่น ปวดท้องอย่างรุนแรง มีเลือดออกมากะปริบกะปรอย เป็นต้น ควรปรึกษาพ่อแม่ หรือครู เพื่อที่จะรับคะแนะนำ หรืออาจพาไปพบแพทย์ต่อไป

.....

ใบความรู้ที่ 5
เรื่อง การดูแลอนามัยตนเองเมื่อเกิดอาการฝันเปียกของเพศชาย

ฝันเปียกเป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติของผู้ชาย ซึ่งอัณฑะจะทำหน้าที่สร้างฮอร์โมนเพศชายและตัวอสุจิ ตัวอสุจิจะเดินทางไปตามท่ออสุจิเก็บสะสมไว้ที่ถุงเก็บน้ำอสุจิซึ่งอยู่ประมาณช่องท้องน้อย เมื่อเก็บน้ำอสุจิไว้มากขึ้น ประกอบกับวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ และอารมณ์ มีความต้องการทางเพศ และความสนใจเพศตรงข้ามแล้ว อาจมีการจินตนาการเกี่ยวกับเรื่องเพศ หรือในขณะนอนหลับอาจเกิดการฝันเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ ทำให้ถุงเก็บน้ำเชื้อบีบรัดตัว น้ำอสุจิจะไหลเคลื่อนออกมาทางท่อปัสสาวะสู่ภายนอก เรียกว่า ฝันเปียก ซึ่งไม่ใช่เรื่องผิดปกติ แต่เป็นการลดปริมาณอสุจิและเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดทางเพศตามธรรมชาติ

น้ำเชื้อเพศที่ออกมาเวลาหลับ ที่เรียกว่าฝันเปียกจะออกมาเปรอะเปื้อนภายนอกเราควรจะลุกขึ้นไปล้างเสียทันที น้ำเชื้อที่ออกมาเปรอะเปื้อนเสื้อผ้าที่นอนนั้น มีบางคนไม่เข้าใจมักจะนำเสื้อผ้าหรือผ้าที่เปื้อนนั้นไปต้ม โดยหวังจะซักให้ออกจนสะอาดได้ แต่น้ำเชื้อเพศนั้นมีโปรตีนอยู่ เมื่อถูกความร้อนจะสุกและติดผ้าแน่นไม่อาจซักออกได้ แทนที่ผ้าจะสะอาดกลับมีสีด่างเป็นดวงติดอยู่ น้ำเชื้อเพศที่ติดตามผ้านี้จะซักออกได้ง่ายโดยขยี้ผ้ากับน้ำเย็นธรรมดาๆ เท่านั้น

.....

ใบงาน
เรื่อง การดูแลอนามัยตนเอง

.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกวิธีการดูแลอนามัยตนเองในการสุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศหญิงและเพศชาย มาเป็นข้อๆ พอสังเขป

สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศหญิง มีดังนี้

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศชาย มีดังนี้

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

ชื่อ – นามสกุล.....

เฉลยใบงาน
เรื่อง การดูแลอนามัยตนเอง

.....

สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศหญิง มีดังนี้

1. ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศขณะอาบน้ำ ด้วยน้ำและสบู่ทุกวัน
2. ไม่ควรใช้น้ำยาสวนหรือล้างช่องคลอด
3. หลังการขับถ่ายปัสสาวะและอุจจาระ ควรทำความสะอาดทุกครั้ง
4. ไม่สวมเสื้อผ้า กางเกงใน เสื้อชั้นในที่รัดแน่นเกินไปและไม่ปะปนกับผู้อื่น
5. ขณะมีประจำเดือน ควรหมั่นเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ
6. ถ้าสงสัยว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้นกับอวัยวะเพศ ควรรีบปรึกษาผู้ใหญ่หรือแพทย์ทันที

สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศชาย มีดังนี้

1. ควรอาบน้ำและชำระล้างอวัยวะเพศด้วยน้ำและสบู่ทุกวัน
2. ไม่ควรสวมกางเกงหรือกางเกงในที่รัดแน่นจนเกินไป
3. ต้องไม่ใช้เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่มปะปนกับผู้อื่น
4. ถ้ามีอาการฝันเปียก แล้วเปรอะเปื้อนเสื้อผ้าหรือเครื่องนอน ควรรีบซักทำความสะอาด อย่าทิ้งไว้ให้หมักหมม
5. ถ้าจะมีเพศสัมพันธ์ควรสวมถุงยางอนามัยทุกครั้ง
6. หากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นกับอวัยวะเพศ ควรรีบปรึกษาผู้ใหญ่หรือแพทย์ทันที

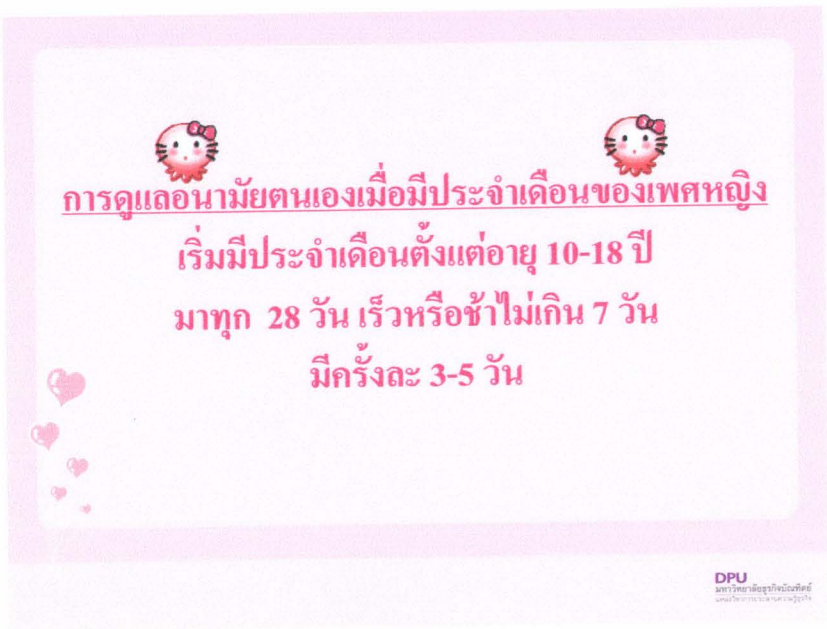
สำเนาเอกสารคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ
ห้องสมุดมหาวิทยาลัย

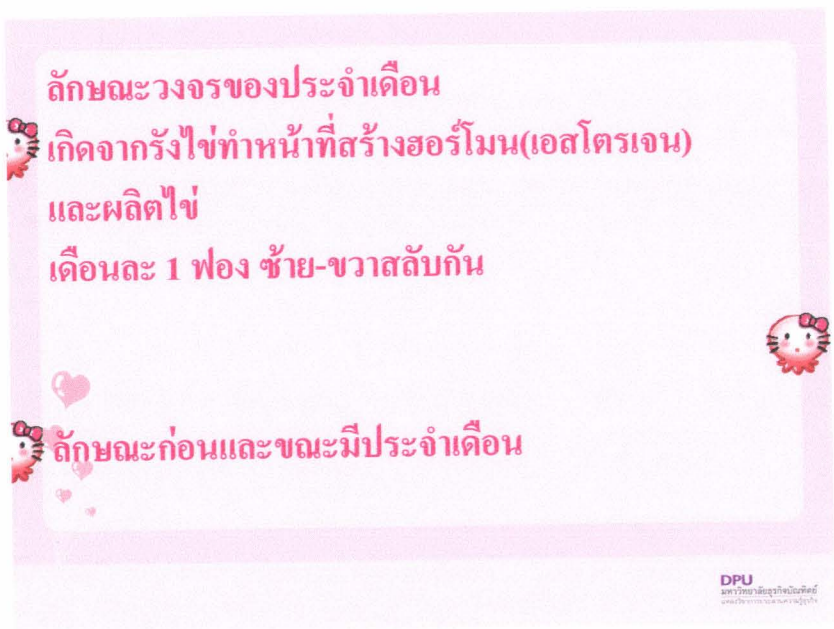
การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

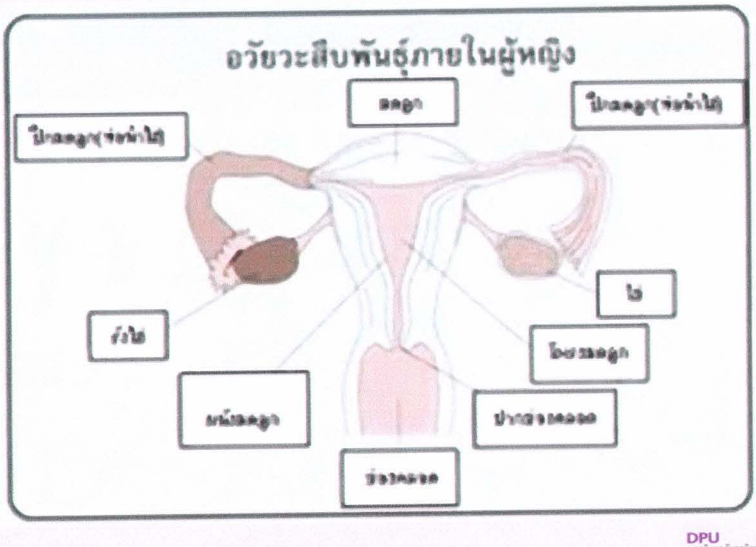
ผู้ชาย: เริ่มมีหนวดเครา เสียงห้าว มีขนที่รักแร้ และที่อวัยวะเพศและมีพัฒนาการด้านเพศเกิดขึ้น คือ ผู้ชายสามารถหลั่งน้ำอสุจิได้ มีประสบการณ์เกี่ยวกับความสุขสุดยอดทางเพศการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

ผู้หญิง: มีลักษณะแสดงความเป็นหญิงคือ มีหน้าอกมีเอว สะโพกผาย มีขนที่รักแร้และอวัยวะเพศ พัฒนาการทางเพศจะเกิดขึ้น คือ การมีประจำเดือน

DPU


การดูแลอนามัยตนเองเมื่อมีประจำเดือนของเพศหญิง
เริ่มมีประจำเดือนตั้งแต่อายุ 10-18 ปี
มาทุก 28 วัน เร็วหรือช้าไม่เกิน 7 วัน
มีครั้งละ 3-5 วัน
DPU


ลักษณะวงจรของประจำเดือน
เกิดจากรังไข่ทำหน้าที่สร้างฮอร์โมน(เอสโตรเจน)
และผลิตไข่
เดือนละ 1 ฟอง ซ้าย-ขวาสลับกัน
ลักษณะก่อนและขณะมีประจำเดือน
DPU



DPU

การปฏิบัติตนในขณะมีประจำเดือน

การใช้ผ้าอนามัย

ผ้าอนามัย คือแผ่นที่ใช้ซับเลือดประจำเดือนของสตรี ลักษณะใช้แล้วทิ้ง มีรูปแบบการใช้งานตามแต่ละประเภท ส่วนใหญ่ทำจากวัสดุที่มีความสามารถซึมซับสูง และห่อทับด้วยผ้าสำลี บางชนิดเพิ่มกลิ่นหอม เพื่อดับกลิ่นประจำเดือนด้วย

DPU

ประเภทของผ้าอนามัย

- ผ้าอนามัยแบบใช้ภายนอก (maxi pad)
  - แบบแผ่นหนา

แบ่งตามขนาดมี 3 แบบ คือ แบบปกติ แบบพิเศษ และแบบสำหรับกลางคืน ซึ่ง บางยี่ห้อ เพิ่มแบบมีปีก เพื่อป้องกันการซึมเปื้อนด้านข้าง

แบ่งตามลักษณะการใช้งาน 3 แบบ คือ แบบมีห่วงแบบแถบปลาย แบบแถบกาว

- แบบแผ่นบาง นิยมใช้ในวัยรุ่น หรือเวลาใส่ชุดรัดรูป

- ผ้าอนามัยแบบสอด ใช้สอดเข้าช่องคลอด เวลาแข่งว่ายน้ำ

DPU มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศหญิง

1.ทำความสะอาด
2.ไม่ใช้น้ำยาสวนล้างช่องคลอด
3.หลังขับถ่ายทำความสะอาดอย่างถูกวิธี
4.ไม่สวมเสื้อผ้า ชุดชั้นในที่อับชื้น รัดแน่น
5.ไม่ควรใช้เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว ชุดชั้นในร่วมกับผู้อื่น
6.ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยที่สงสัยว่าป่วยเป็นกามโรคหรือโรคผิวหนังอื่น ๆ
7.ใช้ห้องน้ำห้องส้วมอย่างถูกสุขลักษณะ
8.ถ้ามีอาการผิดปกติ ควรรีบปรึกษาแพทย์

DPU มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

9.ขณะมีประจำเดือนควรปฏิบัติดังนี้

10.ผู้หญิงที่มีอายุ 30 ปี ขึ้นไปหรือแต่งงานแล้วควรได้รับการตรวจมะเร็งปากมดลูกทุกปี

11.ตรวจเต้านมด้วยตนเองเดือนละ 1 ตรั้ง

การดูแลอนามัยตนเองเมื่อเกิดอาการฝันเปียกของเพศชาย

"ฝันเปียก" เป็นธรรมชาติของเพศชาย

เกิดจาก.....

การคุมกำเนิด

การคุมกำเนิดคืออะไร

การคุมกำเนิดคือการป้องกันไม่ให้เชื้อ **sperm** ของผู้ชายผสมกับไข่ หรือหากผสมก็ป้องกันไม่ให้ไข่นั้นฝังตัวที่มดลูก (หรือการป้องครรภ์ไม่ให้เกิดการตั้งครรภ์)ซึ่งมีวิธีการต่าง ๆ หลายวิธี

DPU

ประเภทของการคุมกำเนิด

- การคุมกำเนิดโดยทั่วไปมีอยู่ 2 วิธีใหญ่ ๆคือ
- การคุมกำเนิดถาวร เป็นการคุมกำเนิดเมื่อไม่ต้องการบุตรอย่างถาวร เช่น การทำหมันชาย การทำหมันหญิง
- การคุมกำเนิดชั่วคราว เป็นวิธีที่ใช้ป้องกันการตั้งครรภ์เมื่อยังไม่พร้อมที่จะมีบุตร หรือต้องการเว้นระยะเวลาการมีบุตร เมื่อเลิกใช้ก็สามารถมีบุตรได้อีก ได้แก่
- การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด
- การฉีดยาคุมกำเนิด
- การฝังยาคุมกำเนิด
- การใส่ห่วงอนามัย
- การใช้ถุงยางอนามัย
- การคุมกำเนิดโดยใช้วิธีธรรมชาติ
- การคุมกำเนิดฉุกเฉิน

DPU มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

ถุงยางอนามัย (Condom)

- มีสำหรับทั้งชายและหญิง
- หากใช้ถูกวิธีมีประสิทธิภาพสูงสุดในการคุมกำเนิด
- ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ (เอดส์)

DPU มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

การนับระยะปลอดภัย(วิธีธรรมชาติ)

"หน้า 7 หลัง 7"

- หญิงที่ประจำเดือนมา

ไม่สม่ำเสมอมีโอกาสตั้งครรภ์สูง

- ไม่สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

DPU มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

ตัวอย่าง

ประจำเดือนมาตรงเวลา

สม่ำเสมอ ในวันที่ 7-11 สิงหา

หน้า 7 คือ วันก่อนประจำเดือนมา 7

วัน คือ 1- 7

หลัง 7 คือ วันหลัง ประจำาเดือนมา 7

วัน คือ 7-13

(นับรวมวันที่ประจำเดือนมาด้วยไม่ใช่วันหลังจาก ประจำเดือนหมด)

DPU มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

ยาเม็ดคุมกำเนิด

ชนิดของยาเม็ดคุมกำเนิด

1. ยาเม็ดคุมกำเนิดฮอร์โมนรวม

1.1 ปริมาณฮอร์โมนทุกเม็ดเหมือนกัน

1.2 ปริมาณฮอร์โมนแต่ละเม็ดแตกต่างกันเป็น 2 หรือ 3 ระดับ

2. ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนเดี่ยว

- มี Progesterone เพียงอย่างเดียว ในปริมาณต่ำ

3. ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน

- มี Progesterone อย่างเดียวขนาดสูง

DPU
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

กลไกการออกฤทธิ์

- ยับยั้งการตกไข่
- ทำให้เมือกที่ปากมดลูกเหนียวอสุจิผ่านไปยาก
- ทำให้เยื่อบุมดลูกไม่เหมาะในการฝังตัว

DPU
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

วิธีรับประทานยาคุมกำเนิด

- เริ่มเม็ดแรกในวันที่ 1-5 ของการมีประจำเดือน
- ควรรับประทานตามวันที่กำหนดในแผงและตามลำดับลูกศร
- ควรรับประทานเวลาเดียวกันทุกวัน วันละ 1 เม็ด แนะนำก่อนนอนเพื่อลดอาการข้างเคียง
- แบบ 28 เม็ด: เริ่มแผงใหม่ได้เลย
- แบบ 21 เม็ด: ยาหมดแผง ต้องหยุด 7 วัน
- ใน15 วันแรกของการเริ่มยาแผงที่ 1 ให้ใช้วิธีคุมกำเนิดอื่นร่วมด้วย เช่น การใช้ถุงยาง

DPU มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

หากลืมกินยาคุมกำเนิด.....ทำอย่างไรดีค่ะ

1.) ลืมกิน 1 เม็ด

ลืม < 12 ชม. กิน 1 เม็ดทันทีที่นึกได้

ลืม > 12 ชม. กิน 2 เม็ด (เม็ดที่ลืม&เม็ดของวันนี้)หลังจากนั้นกินปกติ

2.) ลืมกิน 2 เม็ด

กินยาเพิ่มเป็นวันละ 2 เม็ด ติดต่อกัน 2 วัน หลังจาก

นั้นกินปกติ & ใช้วิธีการคุมกำเนิดอื่นร่วมด้วย 7 วัน

3.) ลืมกิน 3 เม็ด : หยุดยาคุมแผงนั้นทันที

รอให้รอบเดือนมา เริ่มกินแผงใหม่ อย่าลืมใช้วิธีคุมกำเนิดอื่นร่วมด้วย

DPU มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน

ใช้ในกรณี มีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน,ถูกข่มขืน, ถุงยางรั่ว/แตกขณะมี

เพศสัมพันธ์ ผู้ที่ลืมทานยาคุม หรือ ทานยาคุมล้าช้ากว่ากำหนด

เป็นยาที่มีเฉพาะ **Progesterone** อย่างเดียว ในปริมาณสูง

ข้อเสียของยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน

ประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ต่ำกว่ายาคุมแบบแผง (85-88%)

ผลข้างเคียงสูงเช่น ปวดศีรษะ อาเจียน เลือดออกกะปริบกะปรอย

เพิ่มอุบัติการณ์การท้องนอกมดลูก

DPU

วิธีรับประทานยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน

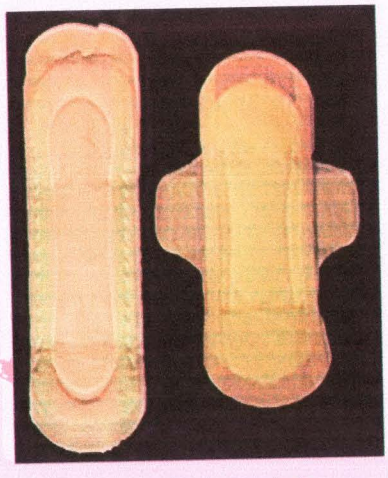
- 1 กล่อง ประกอบด้วยยา 2 เม็ด
- รับประทานยา เม็ดที่ 1 ภายใน 72 ชั่วโมงหลังมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน
- รับประทาน เม็ดที่ 2 ใน 12 ชั่วโมงต่อมา
- ปัจจุบันมีงานวิจัยพบว่าการรับประทานยาทั้ง 2 เม็ด พร้อมกัน ให้ผลการคุมกำเนิด และผลข้างเคียงที่ไม่ต่างจากการทาน 2 ครั้ง อย่างไรก็ตามก็ยังไม่ได้รับการรับรองอย่างเป็นทางการ

+ มีผลข้างเคียงสูงไม่ควรทานเกินเดือนละ 4 เม็ด (2 กล่อง)+

ผ้าอนามัยแบบต่าง ๆ

ผ้าอนามัยแบบห่วง

DPU

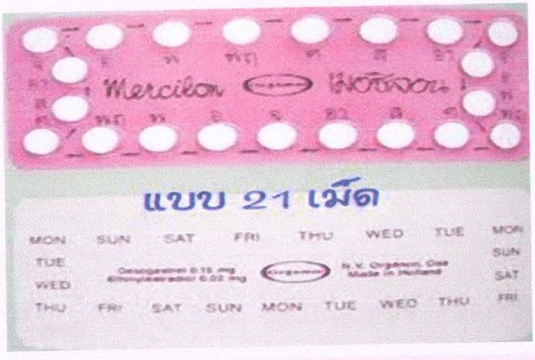


แบบธรรมดาและมีปีก

แบบสอด

DPU

ยาคุมกำเนิดแบบ 21 เม็ด



DPU

ยาคุมกำเนิดแบบ 28 เม็ด

DPU

ยาคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน

DPU

ขอบคุณค่ะ

DPU

แผนการฝึกอบรมที่ 3 เวลา 1.15 ชั่วโมง
เรื่อง การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

.....

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถบอกวิธีการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการใช้อวัยวะของร่างกายและสิ่งของใกล้ตัวในการป้องกันตนเองได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหาสาระ

1. ความหมายของพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศ
2. ลักษณะของพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศ
3. สาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
4. ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
5. เทคนิคการใช้อวัยวะของร่างกายในการป้องกันตนเอง
6. เทคนิคการใช้สิ่งของใกล้ตัวในการป้องกันตนเอง

วิธีการฝึกอบรม

ขั้นนำ

1. วิทยากรแนะนำตนเอง
2. พูดคุยกับผู้เข้ารับการอบรมในเรื่องข่าวสังคมที่มีการกระทำในลักษณะของการล่วงละเมิดทางเพศ

ขั้นกิจกรรม

1. แจกเอกสารใบความรู้ให้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. วิทยากรบรรยายความรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
3. ให้ผู้เข้ารับการอบรมจับคู่ฝึกปฏิบัติทักษะการป้องกันตนเอง
4. แจกใบงานให้ผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติ

ขั้นสรุป

1. สรุปความรู้ที่ได้จากการอบรม
2. ผู้เข้ารับการอบรมส่งตัวแทนกลุ่มมาสาธิตทักษะการป้องกันตนเองกลุ่มละ 2 อย่าง

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม วิจัยแห่งชาติ ห้องสมุดกลาง

สื่อ และวัสดุอุปกรณ์

1. เครื่องฉายโปรเจ็คเตอร์
2. คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ค
3. พาวเวอร์พ็อยต์ เรื่องการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
4. รูปภาพการป้องกันตนเองโดยใช้อวัยวะจากร่างกายและสิ่งของใกล้ตัว
5. อุปกรณ์สิ่งของใกล้ตัว เช่น หวี กุญแจ ปากกา ดินสอ ร่ม รองเท้า ไม้กวาด
6. ใบความรู้
   - 6.1 ใบความรู้ที่ 1 ความหมายของพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศ
   - 6.2 ใบความรู้ที่ 2 ลักษณะของพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศ
   - 6.3 ใบความรู้ที่ 3 สาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
   - 6.4 ใบความรู้ที่ 4 ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
   - 6.5 ใบความรู้ที่ 5 เทคนิคการใช้อวัยวะของร่างกายในการป้องกันตนเอง
   - 6.6 ใบความรู้ที่ 6 เรื่อง เทคนิคการใช้สิ่งของใกล้ตัวในการป้องกันตนเอง
7. ใบงาน เรื่อง การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากการฝึกทักษะปฏิบัติ
2. ตรวจใบงาน

ใบความรู้ที่ 1
เรื่อง ความหมายของพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศ

ปัจจุบันการถูกล่วงละเมิดทางเพศเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่บ่อยครั้ง ทั้งในลักษณะของการกระทำที่รุนแรงและไม่รุนแรง อันเป็นพฤติกรรมที่สร้างความกระทบกระเทือนต่อบุคคลและครอบครัวที่ถูกกระทำ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมเป็นอย่างมาก

ดังนั้นการได้เรียนรู้ถึงพฤติกรรม สาเหตุ วิธีป้องกัน ตลอดจนทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันพฤติกรรมและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ จะทำให้สามารถรอดพ้นจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้

พฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศ หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่ละเมิดสิทธิของบุคคลอื่นในเรื่องเพศลักษณะต่างๆ เช่น ด้วยคำพูด ด้วยสายตา การใช้ท่าทางที่ส่อเจตนาล่วงเกินทางเพศ การกระทำอนาจาร ตลอดจนการบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ การข่มขืน และการกระทำที่ทำให้ผู้อื่นได้รับความอับอาย โดยที่ผู้ถูกกระทำไม่ยินยอมพร้อมใจ อันส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม รวมถึงสวัสดิภาพและการดำรงชีวิตอย่างปกติสุข ทั้งในระยะสั้นและระยะยาวของผู้ถูกกระทำ ถือเป็นเรื่องที่ผิดกฎหมายศีลธรรม และความสงบสุขของสังคมเป็นอย่างมาก

ใบความรู้ที่ 2
เรื่อง ลักษณะของพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศ

พฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศ เป็นรูปแบบการกระทำอนาจารต่อบุคคลอื่นทั้งหญิงและชาย โดยการเรียกร้องความพึงพอใจทั้งทางกายและวาจา หรือเข้าแทรกแซงสภาพแวดล้อมอันดีในการดำเนินชีวิตของบุคคลอื่นอย่างไร้เหตุผล มีทั้งการกระทำที่รุนแรงและไม่รุนแรง แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

1. ล่วงละเมิดทางเพศด้วยวาจา หมายถึง การกระทำอนาจารต่อบุคคลอื่นด้วยคำพูดเพื่อตอบสนองความพึงพอใจของตนเองในเรื่องเพศ ซึ่งถือว่าเป็นการกระทำที่ไม่รุนแรง เช่น

1.1 การวิพากษ์ วิจารณ์ เกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของผู้อื่นที่ส่อไปในทางลามกอนาจาร

1.2 การตามจีบ ตามตื๊อ พูดจาเกี้ยวพาราสี ทั้งๆ ที่รู้ว่าอีกฝ่ายไม่ขอบ

1.3 การเล่าเรื่องตลกลามก เรื่องสองแง่สองง่ามในเรื่องเพศ

1.4 การใช้คำพูดแทะโลมหยาบคายเรื่องเพศ

1.5 การใช้คำพูดเพื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ

1.6 การใช้โทรศัพท์พูดคุยเรื่องเพศ ลวนลามเพื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศของตน

2. ล่วงละเมิดทางเพศด้วยการกระทำที่ไม่ถูกเนื้อต้องตัว หมายถึง การกระทำอนาจารต่อบุคคลอื่นด้วยการกระทำต่างๆ อาจจะด้วยสายตา การอวดโชว์ ตลอดจนการใช้สื่อต่างๆ เพื่อตอบสนองในความพึงพอใจของตนเองเรื่องเพศ เช่น

2.1 การจ้องมองของสงวน เช่น หน้าอก อวัยวะเพศของผู้อื่น

2.2 การแอบดูที่เรียกว่า “ถ้ำมอง” การแอบติดตั้งกล้องวงจรปิดและการแอบถ่ายภาพนิ่งหรือถ่ายคลิปตามห้องน้ำ ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องนอน ห้องแต่งตัว บันไดเลื่อน หรือสถานที่ส่วนตัวอื่นๆ

2.3 การอวดโชว์อวัยวะเพศ

2.4 การอวดโชว์ภาพโป๊ หรือภาพที่ส่อไปทางเพศ

2.5 การแพร่ภาพถ่ายคลิปวิดีโอลามกอนาจารทางอินเตอร์เน็ต

3. ล่วงละเมิดทางเพศที่เป็นการกระทำอย่างชัดแจ้ง หมายถึง การกระทำอนาจารด้วยการกระทำอย่างชัดเจนโดยการถูกเนื้อต้องตัวร่างกายของบุคคลอื่นที่ไม่ยินยอมพร้อมใจ เพื่อตอบสนองความพึงพอใจของตนเองในเรื่องเพศ ซึ่งถือเป็นการกระทำที่รุนแรง เช่น

3.1 การแตะเนื้อต้องตัวที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การนั่ง การยืน การเดินที่ใกล้ชิดเกินไป การเสียดสีร่างกาย การแตะเนื้อต้องตัว จับต้องเสื้อผ้า ร่างกาย

3.2 การกระทำอนาจาร เช่น กอด จูบ ลูก คลำ ซึ่งเป็นการแสดงความใคร่ทางเพศ

3.3 การขอมีเพศสัมพันธ์ การถูกบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ การข่มขืน

.....

ใบความรู้ที่ 3
เรื่อง สาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศที่มักพบบ่อยๆ ตามที่เป็นข่าว มักเป็นเรื่องของการใช้อำนาจในเรื่องเพศ เช่น ผู้ชายกระทำกับผู้หญิง ผู้ใหญ่กระทำกับเด็ก หัวหน้ากระทำกับลูกน้อง ซึ่งปัญหาดังกล่าวอาจมีสาเหตุมาจาก

1. สถานภาพและความสัมพันธ์ของบุคคล เป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ แบ่งออกเป็น 2 กรณี คือ

1.1 คนคุ้นเคย คือบุคคลที่มีความสัมพันธ์รู้จักใกล้ชิด สนิทสนมคุ้นเคย ไว้วางใจกันเป็นอย่างดี ซึ่งความใกล้ชิดนี้อาจเป็นบ่อเกิดที่ทำให้บุคคลเกิดการอยากถูกเนื้อต้องตัว หรือมักใช้คำพูดท่าทีที่ไม่เหมาะสม นับเป็นช่องทางในการล่วงละเมิดทางเพศได้ง่ายขึ้น

1.2 คนแปลกหน้า คือบุคคลที่ไม่คุ้นเคยกันหรือรู้จักกันมาก่อน เช่น นักเลงอันธพาล วัยรุ่นติดสารเสพติด บุคคลที่มีบุคลิกภาพผิดปกติ ป่วยเป็นโรคจิต โรคประสาท โดยบุคคลดังกล่าวส่วนใหญ่ที่พบเห็นตามข่าวมักจะขาดสติยั้งคิด และมีอารมณ์ทางเพศสูง หรือบางรายอาจมีความเก็บกดทางเพศ ซึ่งอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการแสดงพฤติกรรมที่เป็นการล่วงละเมิดทางเพศออกมาในช่วงเวลาที่มีโอกาสได้

2. สถานที่อยู่อาศัยไม่เหมาะสม บ้านหรือที่อยู่อาศัยมีสภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น เป็นแหล่งเสื่อมโทรม ชุมชนแออัด หรือระยะทางระหว่างบ้านกับชุมชน โรงเรียน สถานที่ทำงานตั้งอยู่ในที่เปลี่ยว ห่างไกล ปลอดจากสายตาผู้คน หรืออาจอยู่ใกล้สถานเริงรมย์ต่างๆ เช่น โรงภาพยนตร์ สถานบริการทางเพศ แหล่งมั่วสุมอบายมุขต่างๆ นับว่ามีความเสี่ยงต่อการเดินทางไปและกลับ ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของการถูกลวงละเมิดทางเพศได้

3. สภาพการทำงาน มักพบเห็นได้ตามข่าวว่า ส่วนใหญ่จะมีปัญหาเกี่ยวกับการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ซึ่งเกิดจากสาเหตุดังนี้

3.1 การทำงานในสถานที่ทำงาน โรงงาน หรือรับใช้ในบ้าน อาจถูกกระทำโดยนายจ้าง สมาชิกครอบครัวนายจ้าง หรือผู้ร่วมงาน ซึ่งไม่สามารถป้องกันตนเองหรือกล้าโต้แย้งขัดขืนได้ เพราะเกรงว่าจะถูกไล่ออกจากงาน จึงจำต้องยอมตกเป็นเหยื่อของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

3.2 การถูกหลอกลวงมาจากต่างจังหวัดให้มาหางานทำ ซึ่งต้องเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย ที่ทำงาน โดยที่ไม่รู้จักใคร และไม่รู้จะไปไหน เมื่อเกิดปัญหาต่างๆ ขึ้นจึงไม่กล้าหนี จำเป็นต้องทนต่อการถูกกระทำที่เป็นการล่วงละเมิดทางเพศ หรือการทำร้ายทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจหลากหลายรูปแบบ

4. การถูกกระตุ้นจากสื่อต่างๆ ทั้งสื่อสิ่งพิมพ์ลามก เว็บไซต์ที่เน้นเรื่องเพศต่างๆ คลิปวิดีโอโป๊ เกมลามก CD VCD ลามกอนาจาร ซึ่งมีอิทธิพลต่อทั้งผู้กระทำและผู้ถูกระทำ โดยเมื่อถูกกระตุ้นจากสื่อต่างๆ เหล่านี้อาจทำให้เกิดพฤติกรรมการเลียนแบบ อันเป็นสาเหตุและส่งผลให้เกิดการล่วงละเมิดทางเพศขึ้นได้

5. การไม่รักนวลสงวนตัว โดยการแต่งกายที่ล่อแหลม ไม่มิดชิด เช่น สวมเสื้อคอลึก กางเกงหรือกระโปรงที่สั้นหรือบางเกินไป การแสดงท่าที กิริยา บุคลิกที่ไม่เหมาะสมหรือไม่ระมัดระวังที่ทำให้ส่อถึงการยั่วยุ เช่น การก้มจนเห็นของสงวน การนั่งยั่วยุ การเดิน การพูดที่แสดงในลักษณะของการเชิญชวน รวมถึงการชอบเที่ยวเตร่ตามสถานเริงรมย์ แหล่งอบายมุข ซึ่งเป็นสถานที่ที่มักมีการเสพสารเสพติด การเสพเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสมจนมึนเมา และการแต่งกายที่ไม่เหมาะสม จนเป็นที่สะดุดตาต่อเพศตรงข้าม โดยพฤติกรรมในลักษณะดังกล่าวนี้ในบางครั้งอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เพศตรงข้ามอยากถูกเนื้อต้องตัวจนทำให้เกิดการล่วงละเมิดทางเพศได้ง่าย

6. ผู้ที่มีความบกพร่องทางร่างกายและสติปัญญา หรือผู้เยาว์ โดยบุคคลที่ถูกกระทำในประเภทนี้มักจะมีระดับสติปัญญาด้อยกว่าบุคคลปกติ หรือมีร่างกายไม่สมประกอบ ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือเป็นผู้เยาว์ที่มีอายุยังน้อย ไม่รู้เท่าทันโลก ดังนั้นจึงเป็นเหตุให้ถูกล่อลวงด้วยวีการต่างๆ และเกิดการล่วงละเมิดทางเพศได้ง่าย

7. สถานการณ์คับขันหรือเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด เป็นสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลโดยไม่คาดคิดและไม่รู้ตัว เช่น การถูกล่วงละเมิดทางเพศบนรถโดยสารโดยการถูกถูไถ ลูบคลำ การพบเห็นการอวดโชว์อวัยวะเพศตามสถานที่ต่างๆ การถูกถ่ายคลิปวิดีโอด้วยมือถือเวลาข้ามสะพานลอย เมื่อแต่งกายรัดรูป หรือสวมประโปรงสั้นเกินไป

.....

ใบความรู้ที่ 4
เรื่อง ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การถูกล่วงละเมิดทางเพศ ส่วนใหญ่ผู้ถูกกระทำมักเป็นเด็กและผู้หญิง ซึ่งอาจก่อให้เกิดผลกระทบต่างๆ ได้ดังนี้

1. ผลกระทบด้านร่างกาย

ผู้ที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ร่างกายมักจะได้รับความกระทบกระเทือน และเกิดอาการบาดเจ็บที่ไม่รุนแรงจนถึงขั้นรุนแรงมากจากการใช้กำลังขู่เข็ญ โดยเฉพาะผู้ถูกล่วงละเมิดที่เป็นเด็ก บางรายมีร่างกายที่บอบช้ำเนื่องจากการถูกทำร้าย บางรายอาจเกิดการติดเชื้อจากบาดแผล ปัญหาโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ บางรายอาจเกิดการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ หรือบางรายอาจถูกทำร้ายอย่างรุนแรงจนเสียชีวิตได้

2. ผลกระทบด้านอารมณ์และจิตใจ

ผู้ที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศมักจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และจิตใจ ซึ่งมีผลต่อการปรับตัว รวมทั้งพัฒนาการทางด้านบุคลิกภาพที่อาจจะกระทบกระเทือนได้ ดังนี้

2.1 เกิดความกลัว ความวิตกกังวลใจ ควบคุมสถานการณ์รอบตัวและรู้สึกช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ขาดความมั่นใจ มีอารมณ์โกรธ ฉุนเฉียวง่าย และมีความรู้สึกว่าตนเองแตกต่างจากคนอื่น

2.2 รู้สึกอับอาย จนเกิดภาวะเครียดและซึมเศร้า ในบางครั้งรุนแรงถึงขั้นคิดฆ่าตัวตายได้

2.3 เกิดความรู้สึกผิด และรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า และเกิดความสับสนต่อเรื่องเพศ

ผลกระทบทางด้านจิตใจนี้ อาจจะเป็นในระยะสั้นหรือระยะยาวก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพจิตใจของตัวบุคคลแต่ละคน ตลอดจนผู้ให้ความช่วยเหลือภายหลังการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ซึ่งผลกระทบทางด้านจิตใจที่เกิดนี้หากไม่ได้รับกำลังใจ และการบำบัดรักษาทางด้านจิตใจจากคนรอบข้างเป็นอย่างดี อาจส่งผลให้เกิดผลกระทบระยะยาวโดยทำให้เกิดอาการทางจิตอย่างรุนแรงได้

3. ผลกระทบด้านพฤติกรรมและบุคลิกภาพ

บุคคลที่ภายหลังจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ อาจส่งผลให้มีพฤติกรรมและบุคลิกภาพที่เปลี่ยนแปลงไป โดยอาจมีการเรียนที่แย่ลง บางคนอาจหนีจากโรงเรียน หนีออกจากบ้าน หรือประชดชีวิตด้วยการหันมาใช้สารเสพติด ขายบริการทางเพศ ถ้าหากเกิดการถูกล่วงละเมิดทางเพศหรือการทารุณทางเพศเป็นประจำ หรือเป็นระยะเวลานานในวัยเด็ก

4. ผลกระทบต่อครอบครัวและชีวิต

การที่บุคคลต้องเผชิญปัญหาหรือเหตุการณ์จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ อาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อครอบครัวและชีวิตประจำวัน ได้แก่

4.1 ถูกส่งไปอยู่ที่อื่น ถ้าพิจารณาว่าบิดามารดาไม่สามารถดูแลปกป้องได้ หรือถ้าบิดา คนในครอบครัวเป็นผู้กระทำเสียเอง จำเป็นต้องแยกผู้ถูกกระทำให้พ้นจากครอบครัว

4.2 อาจถูกกล่าวโทษว่าเป็นต้นเหตุของเหตุการณ์ โดยอ้างว่าเป็นผู้ยั่วยุ ยินยอม ทำให้เกิดความเครียด ความอาย รู้สึกเป็นปมด้อยจนต้องย้ายโรงเรียน ลาออกจากงาน ย้ายที่อยู่ บางครั้งอาจทำให้เสียโอกาสในชีวิต และเสียอนาคต ซึ่งอาจทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวแตกแยกได้

4.3 ในกรณีที่เกิดการตั้งครรภ์ระหว่างอยู่ในวัยเรียน ซึ่งเป็นช่วงที่ไม่พร้อมที่จะมีบุตรจะส่งผลกระทบกับเด็กในครรภ์ โดยครอบครัวต้องแบกรับภาระเพิ่มขึ้น ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาสังคมต่างๆ ตามมา

.....

ใบความรู้ที่ 5
เรื่อง เทคนิคการใช้อวัยวะของร่างกายในการป้องกันตนเอง

การถูกล่วงละเมิดทางเพศ เป็นเรื่องที่อาจเกิดขึ้นได้โดยที่เราไม่ทันระมัดระวังตัว การมีสติ และทักษะในการป้องกันตัวจะช่วยให้สามารถป้องกันตนเองให้รอดพ้นจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้อย่างปลอดภัย

เทคนิคการใช้อวัยวะ อวัยวะในร่างกายของคนเราสามารถใช้เป็นอาวุธในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้หลายอย่างได้แก่

1. มือ สันมือ ฝ่ามือ หลังมือ และปลายนิ้ว
2. เท้า ส้นเท้า ปลายเท้า ฝ่าเท้า และหลังเท้า
3. เข่า
4. ศอก
5. ศีรษะ หน้าผาก กะโหลกศีรษะด้านหลัง

1) เมื่อคนร้ายจะเข้ามาลวนลามหรือทำร้ายร่างกาย

ระวังอย่าให้คนร้ายเข้ามาประชิดตัวเกิน 2 ก้าว จงตั้งสติ และหาโอกาสป้องกันตัว โดยการใช้เท้าถีบไปที่ขาของคนร้ายบริเวณกระดูกขาท่อนบน หัวเข่า หรือหน้าแข้ง เพื่อหยุดคนร้าย

ถ้าคนร้ายผลีผลามจะเข้ามาประชิดตัว ให้ป้องกันตัวโดยการใช้สันมือฟันไปที่ซอกคอหรือริมฝีปาก ดั้งจมูก คอ ไหปลาร้า กกหู หรือไม่ก็ใช้สันมือกระแทกยันคางให้คนร้ายหงายหลังแล้วฉวยโอกาสหลบหนี แล้วเรียกให้คนช่วย

2) เมื่อคนร้ายจับมือขณะนั่ง เดิน หรือยืน

ให้ใช้มือข้างที่เป็นอิสระจับนิ้วก้อยที่มือของคนร้ายข้างที่จับเราอยู่ แล้วหักกลับขึ้นอย่างแรงและเร็ว เพื่อคนร้ายจะได้ตกใจ และเกิดความเจ็บปวดจนต้องรีบปล่อยมือออก

3) เมื่อถูกคนร้ายจับมือทั้งสองข้างทางด้านหน้า

ให้ดึงมือกลับ โดยบิดข้อมือ ให้ฝ่ามือหันเข้ากัน แล้วดึงมือเข้าหาตัว เมื่อมือหลุดเป็นอิสระแล้วให้ตวัดมือข้างที่ถนัดขึ้นสูง แล้วใช้สันมือฟาดลงบนดั้งจมูกคนร้ายอย่างเต็มแรง จากนั้นให้เตะหน้าแข้งคนร้ายแรงๆ แล้ววิ่งหนีให้เร็วที่สุด

อีกวิธีหนึ่งคือเบี่ยงตัวออกโดยหันหน้าเท้าที่ถนัดเข้าหาคนร้าย แล้วเตะถีบหน้าแข้งคนร้าย หรือใช้ส้นเท้ากระแทกลงบนหัวเข่าของคนร้าย

4) เมื่อถูกคนร้ายจับมือทั้งสองข้างทางด้านหลัง

ให้เกร็งข้อมือแล้วดึงไปข้างหน้า ขณะเดียวกันให้ใช้สายตาเหลียวดูเข่าของคนร้าย แล้วถีบไปที่หัวเข่าอย่างแรง และวิ่งหนีอย่างเร็ว

5) เมื่อถูกคนร้ายบีบคอทางด้านหน้า

ให้เกร็งลำคอไว้และประสานมือยกขึ้น กระแทกมือคนร้ายให้ออกจากกัน พร้อมกระแทกส้นเท้าที่หน้าแข้งคนร้ายแรงๆ หลายๆ ครั้ง

เมื่อคนร้ายปล่อยมือ ให้กระแทกส้นเท้าลงที่หัวเข่าคนร้ายอย่างแรงอีกครั้งเพื่อไม่ให้คนร้ายตั้งตัวได้ทัน แล้ววิ่งหนีอย่างเร็ว ซึ่งคนร้ายอาจจะมีอาการเจ็บจนไม่สามารถตามเราได้ทันท่วงที และเราจึงจะได้รับความปลอดภัยจากการถูกทำร้ายหรือล่วงละเมิดทางเพศได้

6) เมื่อถูกคนร้ายกอดทางด้านหน้า

ให้สอดแขนข้างที่ถนัดขึ้นมาแล้วใช้สันมือกระแทกใต้คางคนร้ายอย่างแรง พร้อมกับใช้เข่ากระแทกท้องน้อย หรือเป้ากางเกงของคนร้ายซ้ำอีกครั้ง หรืออาจใช้นิ้วมือจิ้มตาคนร้ายแล้ววิ่งหนี

7) เมื่อถูกคนร้ายเข้ามากอดด้านหลัง

วิธีที่ 1 ให้ใช้ฝ่ามือยันปลายคางคนร้ายให้เงยขึ้น แล้วใช้นิ้ว สันมือ หรือกำปั้นกระแทกไปที่ลูกกระเดือกโดยเร็ว หรือใช้กำปั้นทุบไปที่บริเวณดั้งจมูกคนร้าย

วิธีที่ 2 ให้กระทุ้งศอกไปด้านหลังบริเวณลิ้นปี่หรือท้องน้อยคนร้าย หรือเบี่ยงตัวออกด้านข้างเล็กน้อย แล้วยกศอกกระแทกไปที่คางหรือคอของคนร้าย

.....

ใบความรู้ที่ 6
เรื่อง เทคนิคการใช้สิ่งของใกล้ตัวในการป้องกันตนเอง

เทคนิคการใช้สิ่งของใกล้ตัวเป็นอาวุธ นอกจากการใช้อวัยวะเพื่อป้องกันตัวแล้ว บางครั้งเราอาจหยิบฉวยสิ่งของที่มีอยู่ เช่น ของใช้ในกระเป๋า หวี ลูกกุญแจ ปากกา ดินสอ ร่ม รองเท้า เป็นอาวุธได้อีกด้วย เช่น

1. การใช้หวี โดยใช้ด้ามหวีแทงบริเวณใต้คาง หรือใช้หวีข่วนใบหน้าคนร้าย
2. การใช้กุญแจ โดยใช้กุญแจแทงบริเวณใต้ลูกกระเดือกหรือแทงเข้าที่ลูกตา
3. การใช้ปากกาหรือดินสอ โดยใช้ปากกาหรือดินสอทิ่มไปที่หลังมือของคนร้าย
4. การใช้ร่ม โดยการยืนถือร่มในท่าระมัดระวัง แล้วใช้ตัวร่มในท่าขวางกระแทกไปที่ลำคอคนร้าย หรืออาจใช้ปลายร่มแหลมๆ แทงไปที่ลิ้นปี่ของคนร้าย
5. การใช้รองเท้า อาจทำโดยไม่ต้องถอดรองเท้าออก โดยการกะระยะและเล็งไปที่จุดอ่อนของคนร้าย เช่น เป้ากางเกง ชายโครง ใบหน้า เป็นต้น แล้วยกเท้าขึ้นถีบอย่างแรงหรืออาจใช้วิธีถอดรองเท้า เพื่อใช้เป็นอาวุธในการตบ ตี โดยการใช้ส้นรองเท้ากระแทกไปที่จุดอ่อนต่างๆ
6. การใช้ไม้กวาด อาจใช้โดยการใช้ด้ามไม้กวาดเป็นอาวุธสำหรับทิ่มแทงไปที่จุดอ่อน หรือโดยการจับไม้กวาดในมือกระแทกแขนทั้งสองข้างของคนร้าย พร้อมกับเตะ ถีบที่หัวเข่า แล้วเปลี่ยนเป็นยกไม้กวาดขึ้นกระแทกที่คอหอย

นอกจากนั้นของใช้ในบ้านหลายๆ อย่างก็สามารถนำมาใช้เป็นอาวุธได้ เช่น มีด ไม้กรรไกร ขวด เป็นต้น

.....

ใบงาน

เรื่อง การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนช่วยกันระดมสมอง คิดหาวิธีการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ จากสถานการณ์จำลองต่อไปนี้

<u>เทคนิคการใช้อวัยวะของร่างกายในการป้องกันตนเอง</u>

สถานการณ์ที่ 1 เมื่อถูกคนร้ายจับมือทั้งสองข้างทางด้านหน้า

วิธีการป้องกันตนเอง .....

.....

.....

.....

สถานการณ์ที่ 2 เมื่อถูกคนร้ายกอดทางด้านหลัง

วิธีการป้องกันตนเอง .....

.....

.....

.....

<u>เทคนิคการใช้อาวุธในการป้องกันตนเอง</u>

สถานการณ์ที่ 3 เมื่อคนร้ายจะเข้ามาลวนลามหรือทำร้ายร่างกาย

วิธีการป้องกันตนเอง (เมื่อนักเรียนมีหวี)

.....

.....

.....

.....

กลุ่มที่.....

รายชื่อสมาชิก 1..... 2.....

3..... 4.....

5..... 6.....

เฉลยใบงาน
เรื่อง การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

.....

เทคนิคการใช้อวัยวะของร่างกายในการป้องกันตนเอง

สถานการณ์ที่ 1 เมื่อถูกคนร้ายจับมือทั้งสองข้างทางด้านหน้า
วิธีการป้องกันตนเอง ให้ถึงมือกลับ โดยปิดข้อมือให้ฝ่ามือหันเข้าหากัน แล้วดึงมือเข้าหาตัว เมื่อมือหลุดเป็นอิสระ ให้ตวัดมือข้างที่ถนัดขึ้นสูง แล้วใช้สันมือฟาดลงบนดั้งจมูกคนร้าย จากนั้นให้เตะหน้าแข้งคนร้ายแรงๆ แล้วรีบวิ่งหนีไปให้เร็วที่สุด พร้อมทั้งเรียกให้คนอื่นช่วย

สถานการณ์ที่ 2 เมื่อถูกคนร้ายกอดทางด้านหลัง
วิธีการป้องกันตนเอง ให้กระทุ้งศอกไปด้านหลังบริเวณลิ้นปี่หรือท้องน้อยคนร้าย หรือเบี่ยงตัวออกด้านข้างเล็กน้อย แล้วยกศอกกระแทกไปที่คางหรือคอคนร้าย แล้วรีบวิ่งหนีไปให้เร็วที่สุด พร้อมทั้งเรียกให้คนอื่นช่วย

เทคนิคการใช้อาวุธในการป้องกันตนเอง

สถานการณ์ที่ 3 เมื่อคนร้ายจะเข้ามาลวนลามหรือทำร้ายร่างกาย
วิธีการป้องกันตนเอง (เมื่อนักเรียนมีหวี)
ให้ใช้ด้ามหวีแทงบริเวณใต้คางหรือใช้หวีข่วนใบหน้าคนร้าย แล้วรีบวิ่งหนีไปให้เร็วที่สุด พร้อมทั้งเรียกให้คนอื่นช่วย

การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

โดย

นางสาวลัดดา จินดาวงษ์

พฤติกรรมล่วงละเมิดทางเพศ

หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่ละเมิดสิทธิของบุคคลอื่นในเรื่องเพศ ลักษณะต่างๆ เช่น ด้วยคำพูด ด้วยสายตา การกระทำอนาจาร การข่มขืน โดยที่ผู้ถูกกระทำไม่ยินยอมพร้อมใจ อันส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ถือเป็นเรื่องที่ผิดกฎหมายศิลธรรม และเป็นภัยต่อสังคม

ลักษณะพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศ

มีทั้งการกระทำที่รุนแรงและไม่รุนแรงแบ่งออกเป็น 3ลักษณะคือ
ล่วงละเมิดทางเพศด้วยวาจา หมายถึง การวิพากษ์ วิจารณ์ของผู้อื่นที่
ส่อไปในทางลามกอนาจาร

ล่วงละเมิดทางเพศด้วยการกระทำที่ไม่ถูกเนื้อต้องตัว
หมายถึง การกระทำอนาจารด้วยสายตา โดยการจ้องมอง
ของสวงน เช่น หน้าอก อวัยวะเพศของผู้อื่น หรือ การอวด
โชว์อวัยวะเพศ
ล่วงละเมิดทางเพศที่เป็นการกระทำอย่างชัดแจ้ง หมายถึง
การกระทำอนาจาร โดยการถูกเนื้อต้องตัว เช่น กอด จูบ ลูบ
คลำ หรือการถูกบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ การข่มขืน

สาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

- สถานที่อยู่อาศัยไม่เหมาะสม เช่น ระยะทางระหว่างบ้านกับชุมชน
- โรงเรียน สถานที่ทำงานตั้งอยู่ในที่เปลี่ยว ห่างไกล
- ปลอดจากสายตาผู้คน ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

•การถูกกระตุ้นจากสื่อต่างๆ เช่น เว็บไซต์ที่เน้นเรื่องเพศต่างๆคลิปวิดีโอโป๊ โดยเมื่อถูกกระตุ้นจากสื่อต่างๆเหล่านี้อาจทำให้เกิดพฤติกรรมการเลียนแบบ อันเป็นสาเหตุและส่งผลให้เกิดการล่วงละเมิดทางเพศขึ้นได้

•การไม่รักนวลสงวนตัว โดยการแต่งกายที่ล่อแหลมไม่มิดชิด เช่น สวมเสื้อคอลึก กางเกงหรือกระโปรงที่สั้นหรือบางเกินไป อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เพศตรงข้ามอยากถูกเนื้อต้องตัวจนทำให้เกิดการล่วงละเมิดทางเพศได้ง่าย

ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ผลกระทบด้านร่ายกาย โดยเฉพาะผู้ถูกล่วงละเมิดที่เป็นเด็ก บางรายอาจ

เกิดการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์หรืออาจถูกทำร้ายอย่างรุนแรงจนเสียชีวิต

ผลกระทบด้านอารมณ์และจิตใจ เช่น เกิดความกลัว ความวิตกกังวลใจ มีอารมณ์โกรธ ฉุนเฉียวง่าย จนเกิดภาวะเครียดและซึมเศร้าในบางครั้งรุนแรงถึงขั้นคิดฆ่าตัวตายได้

ผลกระทบด้านพฤติกรรมและบุคลิกภาพ เช่น บางคนอาจหนีออกจากบ้าน หนีจากโรงเรียน หรือประชดชีวิตด้วยการหันมาใช้สารเสพติด ขายบริการทางเพศ

ผลกระทบต่อครอบครัวและชีวิต เช่น ถูกส่งไปอยู่ที่อื่น หรือในกรณีที่เกิดการตั้งครรภ์ระหว่างอยู่ในวัยเรียน ซึ่งเป็นช่วงที่ไม่พร้อมที่จะมีบุตรจะส่งผลกระทบกับเด็กในครรภ์ โดยครอบครัวต้องแบกรับภาระเพิ่มขึ้น ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาสังคมต่างๆตามมา

เทคนิคการใช้อวัยวะของร่างกายในการป้องกันตนเอง

การมีสติ และทักษะในการป้องกันตัวสามารถใช้เป็นอาวุธในการป้องกันตนเองได้แก่

1. มือ สันมือ ฝ่ามือ หลังมือ และปลายนิ้ว
2. เท้า ส้นเท้า ปลายเท้า ฝ่าเท้า และหลังเท้า
3. เข่า
4. ศอก
5. ศีรษะ หน้าผาก กะโหลกศีรษะด้านหลัง

1.เมื่อคนร้ายจะเข้ามาลวนลามหรือทำร้ายร่างกาย ระวังอย่าให้คนร้ายเข้ามาประชิดตัวเกิน 2 ก้าว จงตั้งสติและหาโอกาสป้องกันตัว โดยการใช้เท้าถีบไปที่ขาของคนร้ายบริเวณกระดูกขาท่อนบน หัวเข่า หรือหน้าแข้ง

2.เมื่อคนร้ายจับมือขณะนั่ง เดิน หรือยืน
ให้ใช้มือข้างที่เป็นอิสระจับนิ้วก้อยที่มือของคนร้ายข้างที่จับ
เราอยู่ แล้วหักกลับขึ้นอย่างแรงและเร็ว เพื่อคนร้ายจะได้ตกใจ
และเกิดความเจ็บปวดจนต้องรีบปล่อยมือออก

3.เมื่อถูกคนร้ายจับมือทั้งสองข้างทางด้านหน้า
ให้ดึงมือกลับ โดยบิดข้อมือ ให้ฝ่ามือหันเข้ากัน
แล้วดึงมือเข้าหาตัว เมื่อมือหลุดเป็นอิสระแล้วให้ตวัดมือข้าง
ที่ถนัดขึ้นสูง แล้วใช้สันมือฟาดลงบนดั้งจมูกคนร้ายอย่างเต็มแรง
จากนั้นให้เตะหน้าแข้งคนร้ายแรงๆแล้ววิ่งหนีให้เร็วที่สุด

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ห้องสมุดงานวิจัย

4.เมื่อถูกคนร้ายจับมือทั้งสองข้างทางด้านหลัง ให้เกร็งข้อมือแล้วดึงไปข้างหน้า ขณะเดียวกันให้ใช้สายตาเหลียวดูเข่าของคนร้าย แล้วถีบไปที่หัวเข่าอย่างแรง และวิ่งหนีอย่างเร็ว

5.เมื่อถูกคนร้ายบีบคอทางด้านหน้า ให้เกร็งลำคอไว้และประมือยกขึ้น กระแทกมือคนร้ายให้ออกจากกัน พร้อมกระแทกส้นเท้าที่หน้าแข้งคนร้ายแรงๆหลายๆครั้ง

6.เมื่อถูกคนร้ายกอดทางด้านหน้า
ให้สอดแขนข้างที่ถนัดขึ้นมาแล้วใช้สันมือกระแทก
ใต้คางคนร้ายอย่างแรง พร้อมกับใช้เข่ากระแทกท้องน้อย
หรือเป้ากางเกงของคนร้ายซ้ำอีกครั้ง หรืออาจใช้นิ้วมือจิ้มตา
คนร้ายแล้ววิ่งหนี

7.เมื่อถูกคนร้ายเข้ามากอดด้านหลัง
วิธีที่ 1 ให้ใช้ฝ่ามือยันปลายคางคนร้ายให้เงยขึ้น แล้วใช้นิ้วสันมือ
หรือกำปั้นกระแทกไปที่ลูกกระเดือกโดยเร็ว หรือใช้กำปั้นทุบไปที่
บริเวณตั้งจมูกคนร้าย
วิธีที่ 2 ให้กระทุ้งศอกไปด้านหลังบริเวณลิ้นปี่หรือท้องน้อยคนร้าย
หรือเบี่ยงตัวออกด้านข้างเล็กน้อย แล้วยกศอกกระแทกไปที่คางหรือ
คอของคนร้าย

การใช้สิ่งของใกล้ตัวในการป้องกันตนเอง

การใช้สิ่งของใกล้ตัวเป็นอาวุธ เช่น ของใช้ในกระเป๋า

1 .หวี โดยใช้ด้ามหวีแทงบริเวณใต้คาง

2. กุญแจ โดยใช้กุญแจแทงบริเวณใต้ลูกกระเดือกหรือแทงเข้าที่ลูกตา

3. ปากกาหรือดินสอ โดยใช้ปากกาหรือดินสอทิ่มไปที่หลังมือของคนร้าย

4. ร่ม โดยการยืนถือร่มในท่าระมัดระวัง แล้วใช้ตัวร่มในท่าขวางกระแทกไปลำคอ หรือแทงไปที่ลิ้นปี่ของคนร้าย

5. รองเท้า โดยการใช้ส้นรองเท้ากระแทกไปที่จุดอ่อนต่างๆ

แผนการฝึกอบรมที่ 4 เวลา 1.30 ชั่วโมง
เรื่อง การสวมถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี

.....

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถบอกวิธีการสวมถุงอย่างอนามัยอย่างถูกต้องได้
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการสวมถุงยางอนามัยได้อย่างถูกวิธี
3. นักเรียนสรุปความสำคัญของการสวมถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธีได้

เนื้อหาสาระ

1. ถุงยางอนามัย
2. ชนิดของถุงยางอนามัย
3. ลักษณะและแบบของถุงยางอนามัย
4. ขนาดของถุงยางอนามัย
5. ขั้นตอนการใช้ถุงยางอนามัย
6. ข้อดีของการสวมถุงยางอนามัย
7. สาเหตุของความล้มเหลวจากการใช้ถุงยางอนามัย

วิธีการฝึกอบรม

ขั้นนำ

1. วิทยากรแนะนำตนเอง
2. สอบถามความรู้ผู้เข้ารับการอบรมในเรื่องของถุงยางอนามัย

ขั้นกิจกรรม

1. แจกเอกสารใบความรู้ให้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. วิทยากรบรรยายความรู้เรื่อง การคุมกำเนิด และ ถุงยางอนามัย
3. วิทยากรสาธิตวิธีการสวมถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี
4. นักเรียนฝึกปฏิบัติทักษะการสวมถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี
5. แจกใบงานให้ผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติ

ขั้นสรุป

1. สรุปความรู้ที่ได้จากการอบรม
2. ผู้เข้ารับการอบรมส่งตัวแทนกลุ่มมาปฏิบัติทักษะการสวมถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี

สื่อ และวัสดุอุปกรณ์

1. เครื่องฉายโปรเจ็คเตอร์
2. คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ค
3. พาวเวอร์พ็อยต์ เรื่อง การคุมกำเนิด และถุงยางอนามัย
4. โมเดลอวัยวะเพศชาย
5. ถุงยางอนามัยและกระดาษทิชชู
6. โปสเตอร์ขั้นตอนการสวมถุงยางอนามัย
7. ใบความรู้ เรื่อง การสวมถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี
8. ใบงาน เรื่อง การสวมถุงยางอนามัยอย่างถูกวี

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากการฝึกปฏิบัติจริง
2. ตรวจใบงาน

ใบความรู้
เรื่อง การสวมถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี

ถุงยางอนามัย

ถุงยางอนามัย เป็นอุปกรณ์การคุมกำเนิด ผู้ที่ใช้ถุงยางอนามัยเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ ทั้งรับผิดชอบต่อตนเอง และรับผิดชอบต่อคู่ของตัวเอง การใช้ถุงยางอนามัยนอกจากเป็นการป้องกันการตั้งครรภ์แล้ว สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ด้วย คือ ป้องกันตัวเองไม่ให้ติดโรค และไม่แพร่เชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ไปยังคู่ของตัวเอง ถุงยางอนามัยจัดเป็นเครื่องมือแพทย์ ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 11 พ.ศ. 2535 เป็นอุปกรณ์ที่ทำจากยางธรรมชาติ และถุงยางอนามัยถูกเรียกชื่อในชื่อต่างๆ เช่น ปลอก เสื้อฝน เสื้อเกราะ มีชัย หมวก

ถุงยางอนามัยมีประวัติมาตั้งแต่สมัยโรมันและอียิปต์โบราณ ในระยะแรกทำด้วยลำไส้ของแกะหรือแพะ แต่ระยะหลังทำด้วยยางและได้มีการพัฒนาอย่างมากเกี่ยวกับคุณภาพ ความบาง ลักษณะและสีสันต่างๆ ถุงยางบางชนิดมีหัวจุกอยู่ตอนปลายเพื่อเก็บน้ำอสุจิ บางชนิดมีครีมหล่อลื่นซึ่งฆ่าตัวอสุจิด้วย บางชนิดมีผิวภายนอกขรุขระ บางชนิดผิวเรียบ บางชนิดใส และบางชนิดมีสีต่างๆ

ชนิดของถุงยางอนามัย

ถุงยางอนามัยที่มีการผลิตจำหน่ายในปัจจุบันมี 3 ชนิดคือ

1. ชนิดที่ผลิตจากเนื้อเยื่อธรรมชาติ วัสดุที่ใช้ส่วนใหญ่มาจากลำไส้ใหญ่ของแกะ มีความหนาประมาณ 0.5 มิลลิเมตร ไม่สามารถยืดตัวได้แต่มีความอ่อนนุ่ม สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ แต่ไม่สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ ปัจจุบันไม่นิยมใช้แล้ว

2. ชนิดที่ผลิตจากน้ำยางธรรมชาติ ถุงยางอนามัยชนิดนี้ผลิตจากน้ำยางธรรมชาติ มีคุณภาพดี บางและเหนียว มีแบบต่างๆ เช่น ปลายเรียบมน ปลายมีกระเปาะ แบบมีสารหล่อลื่น และแบบที่เคลือบผิวถุงยางอนามัยด้วยน้ำยาฆ่าเชื้ออสุจิ สามารถป้องกันการตั้งครรภ์และป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ดี

3. ชนิดที่เป็นพลาสติก ถุงยางอนามัยชนิดนี้ผลิตจากสาร polyurethane ซึ่งเป็นถุงยางอนามัยชนิดใหม่ที่บางกว่าและแข็งแรงกว่าถุงยางอนามัยชนิดที่ผลิตจากน้ำยางธรรมชาติ สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้เช่นเดียวกับถุงยางอนามัยที่ผลิตจากน้ำยางธรรมชาติ

ลักษณะและแบบของถุงยางอนามัย

ลักษณะของถุงยางอนามัย มี 2 ลักษณะ คือ

1. ก้นถุงปลายมนธรรมดา
2. ก้นถุงยื่นออกเป็นกระเปาะเล็กๆ

แบบของถุงยางอนามัย

ถุงยางอนามัยชนิดที่ผลิตจากน้ำยางธรรมชาติเข้มข้น ถูกผลิตขึ้นในแบบต่างๆ ทั้งนี้เพื่อสนองความต้องการของผู้ใช้ และแบบต่างๆ เหล่านี้เกี่ยวข้องกับลักษณะสำคัญ 5 หัวข้อ คือ

1. สารหล่อลื่น แบ่งเป็น แบบแห้งหรือไม่มีสารหล่อลื่น และแบบมีสารหล่อลื่นในส่วนของมีสารหล่อลื่นยังแบ่งออกเป็นแบบที่ใช้สารหล่อลื่นธรรมดา และใช้สารหล่อลื่นที่มีตัวยาฆ่าเชื้อ
2. ลักษณะของก้นถุง แบ่งเป็น แบบก้นถุงมน และแบบก้นถุงเป็นกระเปาะยื่นออก เพื่อเป็นที่เก็บอสุจิ ซึ่งแบบนี้จะเป็นที่นิยมมากกว่าและวิธีการสวมใส่ก็แตกต่างกัน
3. รูปทรงของถุง แบ่งเป็น แบบทรงกระบอกตรงๆ แบบเข้ารูปกับอวัยวะเพศ และแบบลูกคลื่น
4. ลักษณะผิว แบ่งเป็นแบบผิวเรียบ และแบบผิวไม่เรียบ
5. สี มีทั้งสีแบบธรรมชาติของยาง และแบบใส่สีต่างๆ เช่น สีตามวัน แดง เหลือง ชมพู

ปัจจุบันยังมีการผลิตกลิ่นและรสชาติของถุงยางที่แตกต่างออกไป เช่น กลิ่นผลไม้หลากชนิด

ขนาดของถุงยางอนามัย

คุณภาพมาตรฐานและข้อกำหนดของถุงยางอนามัย คมพ.1 – 2535 ที่แนบท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 1 (พ.ศ.2535) กำหนดถุงยางอนามัยที่ทำจากยางธรรมชาติ ออกเป็น 13 ประเภท ตามขนาดความกว้าง คือ ตั้งแต่ ขนาด 44 มิลิเมตร จนถึงขนาด 56 มิลลิเมตร และกำหนดความยาวของถุงยางอนามัย วัดจากปลายเปิดโดยไม่รวมกระเปาะไม่น้อยกว่า 160 มิลลิเมตร ความหนา 0.02 – 0.03 มิลลิเมตร ซึ่งใช้ตามมาตรฐานขององค์การกำหนดมาตรฐานระหว่างประเทศ (ISO) ปี ค.ศ. 1990 สำหรับประเทศไทยมีจำหน่ายอยู่ 2 ขนาด คือ

1. ขนาดเล็ก หรือ ขนาด 49 มิลลิเมตร มีขนาดความกว้างเมื่อวางถุงยางที่คลี่แล้วแบนราบกับพื้น วัดจากขอบหนึ่งถึงขอบหนึ่ง 49 มิลลิเมตร มีความยาวไม่น้อยกว่า 160 มิลลิเมตร
2. ขนาดใหญ่ หรือขนาด 52 มิลลิเมตร เมื่อวางแบนราบมีขนาดกว้างเท่ากับ 52 มิลลิเมตร และมีความยาวเท่ากับ 180 มิลลิเมตร

ขั้นตอนการใช้ถุงยางอนามัย มีดังนี้

1. เตรียมถุงยางอนามัย

1.1 ตรวจดูว่าซองที่บรรจุถุงยางอนามัย อยู่ในสภาพเรียบร้อย ไม่มีรอยรั่วหรือฉีกขาด และถุงยางอนามัยนั้นไม่หมดอายุ

1.2 ใช้มือฉีกถุงยางอนามัย ให้สังเกตว่าถุงยางอนามัยยังอยู่ในสภาพดี (โดยคลี่ออกไม่เกิน 1 นิ้วฟุต)

2. การสวมถุงยางอนามัย

2.1 สวมถุงยางอนามัยเมื่ออวัยวะเพศแข็งตัวเต็มที่

2.2 จับถุงยางอนามัยด้านที่เจาะรู (มีรอยม้วน) อยู่ด้านนอกโดยคลี่ถุงยางอนามัยไม่เกิน 1 นิ้วฟุต

2.3 บีบกระเปาะถุงยางอนามัยเพื่อไล่ลม และบีบไว้จนกระทั่งสวมถุงยางอนามัยเสร็จ

2.4 ถ้าถุงยางอนามัยไม่มีกระเปาะที่ปลาย ให้บีบปลายถุงยางอนามัยไว้ประมาณ 1 นิ้วมือ (1.5 ซม.)

2.5 ใช้มืออีกข้างหนึ่งรูดคลี่ถุงยางอนามัยออกจนสุดโคนอวัยวะ โดยต้องปล่อยให้มีที่ว่าง สุญญากาศระหว่างปลายอวัยวะเพศกับกระเปาะถุงยางอนามัย (หรือปลายถุงยางชนิดที่ไม่มีกระเปาะ) ถ้าความหล่อลื่นไม่พออาจจะทาสารหล่อลื่นที่เป็นน้ำหรือ KY Jelly ก็ได้ ห้ามใช้สารหล่อลื่นที่เป็นปิโตรเลียม เพราะจะทำให้ถุงยางอนามัยแตกหรือขาดเวลามีการเสียดสี

3. การถอดถุงยางอนามัย

3.1 ภายหลังหลั่งอสุจิแล้วให้รีบถอนอวัยวะเพศออกจากช่องคลอดทันที โดยมิให้ถุงยางอนามัยหลุดตกค้างอยู่ในช่องคลอด

3.2 ใช้กระดาษทิชชูพันรอบโคนถุงยางอนามัย โดยไม่ให้สัมผัสกับน้ำจากช่องคลอดที่ด้านนอกถุงยางอนามัย (เพราะอาจติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์จากฝ่ายหญิงได้) แล้วรูดถุงยางอนามัยออกโดยอาจใช้นิ้วเกี่ยวด้านในของขอบถุงยางอนามัยก็ได้

3.3 ทิ้งถุงยางอนามัยที่ใช้แล้วในที่ทิ้งขยะห้ามนำมาใช้ใหม่

ข้อดีของถุงยางอนามัย

1. หาซื้อง่ายใช้สะดวก และไม่มีอันตรายหรืออาการข้างเคียงใดๆ

2. มีผลป้องกันกามโรคและโรคบางอย่างที่ติดต่อกันขณะร่วมเพศ เช่น โรคตับอักเสบ โรคมะเร็งปากมดลูก และโรคเอดส์

3. ในบางรายที่ฝ่ายชายหลั่งน้ำอสุจิเร็วผิดปกติ ถุงยางจะทำให้สามารถควบคุมการหลั่งน้ำอสุจิได้ดีขึ้น เพราะความรู้สึกจากการเสียดสีลดลง

สาเหตุของความล้มเหลวจากการใช้ถุงยางอนามัย

ความล้มเหลวจากการใช้ถุงยางอนามัย สามารถนำไปสู่การตั้งครรภ์ที่ไม่ตั้งใจ หรือการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มีสาเหตุสำคัญอย่างน้อย 5 ประการ คือ

1. การใช้ถุงอย่างอนามัยไม่สม่ำเสมอ นับเป็นสาเหตุสำคัญของความล้มเหลวของการใช้ถุงยางอนามัยในการคุมกำเนิด การใช้ไม่สม่ำเสมอมีสาเหตุมาจากความไม่ร่วมมือของฝ่ายชาย หรือใช้ถุงยางอนามัยสลับกับการคุมกำเนิดวิธีอื่น

2. การใช้ถุงยางอนามัยไม่ถูกวิธี มีได้หลายอย่าง ได้แก่ การคลี่ถุงยางอนามัยออกทั้งอันก่อนสวมใส่ การสวมใส่แบบใส่ถุงเท้า การใส่ผิดด้าน การใส่ที่ไม่เว้นส่วนกระเปาะ หรือส่วนปลายเพื่อรองรับน้ำอสุจิ การใส่โดยไม่ไล่อากาศออกจากกระเปาะหรือส่วนปลายที่เว้นไว้ การเกี่ยวถูกเล็บ หรือเครื่องประดับมีคม การนำกลับมาใช้ใหม่ การสวมถุงยางอนามัยภายหลังร่วมเพศไประยะหนึ่ง การไม่จับขอบของถุงยางอนามัยขณะถอนองคชาตหลังจากการหลั่งน้ำอสุจิ หรือการใช้สารหล่อลื่นที่ไม่เหมาะสม การใช้ที่ผิดเหล่านี้นำไปสู่การแตกของถุงยางอนามัย การเลื่อนหลุดของถุงยางอนามัยหรือการปนเปื้อนน้ำอสุจิบริเวณช่องคลอด ทั้งนี้มีสาเหตุส่วนหนึ่งจากความรู้เกี่ยวกับวิธีการใช้ที่ถูกต้องยังไม่แพร่หลาย

3. การแตกของถุงยางอนามัย

4. การเลื่อนหลุดของถุงยางอนามัย

5. การเก็บถุงยางอนามัยไม่ถูกวิธี เช่น ที่ร้อนจัด เป็นต้น ทำให้ถุงยางอนามัยเสื่อมคุณภาพ

.....

ใบงาน
เรื่อง การสวมถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี

.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนช่วยกันระดมสมอง ลำดับขั้นตอนและอธิบายการใช้ถุงยางอนามัยให้ถูกต้อง

ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมถุงยางอนามัย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขั้นตอนที่ 2 การสวมถุงยางอนามัย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขั้นตอนที่ 3 การถอดถุงยางอนามัย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่มที่.....

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม 1..... 2.....

3..... 4.....

5.....

เฉลยใบงาน
เรื่อง การสวมถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี

.....

ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมถุงยางอนามัย

1.1 ตรวจดูซองที่บรรจุถุงยางอนามัย ว่ามีสภาพเรียบร้อย ไม่มีรอยรั่ว หรือฉีกขาด และถุงยางอนามัยนั้น ไม่หมดอายุ

1.2 ใช้มือฉีกถุงยางอนามัย ระวังอย่าให้เล็บไปทำให้ถุงยางอนามัยชำรุด

ขั้นตอนที่ 2 การสวมถุงยางอนามัย

2.1 สวมถุงยางอนามัยเมื่ออวัยวะแข็งตัวเต็มที่

2.2 จับถุงยางอนามัยด้านที่เจาะรู (มีรอยม้วน) อยู่ด้านนอกโดยคลี่ถุงยางอนามัยไม่เกิน 1 นิ้วฟุต

2.3 บีบกระเปาะถุงยางอนามัยเพื่อไล่ลม และบีบไว้จนสวมถุงยางอนามัยจนเสร็จ

2.4 ใช้มืออีกข้างหนึ่งรูดถุงยางอนามัยออกมาจนสุดโคนอวัยวะเพศ

ขั้นตอนที่ 3 การถอดถุงยางอนามัย

3.1 ภายหลังหลั่งน้ำอสุจิแล้วให้รีบถอนอวัยวะเพศออกจากช่องคลอดทันที โดยไม่ให้ถุงยางอนามัยหลุดอยู่ในช่องคลอด

3.2 ใช้กระดาษทิชชูพันรอบโคนถุงยางอนามัย โดยไม่ให้สัมผัสกับน้ำจากช่องคลอดที่ด้านนอกถุงยางอนามัย แล้วรูดถุงยางอนามัยออก

3.3 ทิ้งถุงยางอนามัยที่ใช้แล้วในที่ทิ้งขยะและห้ามนำมาใช้ใหม่

การคุมกำเนิด

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองสะเดา

ทำไมต้องมีการคุมกำเนิด

สถานักเรียน
ราวัย 15 วีคลูก
องจนตกเลือด
างตาย ต้องหาม

eliteways.com

รู้จักการเลือก
คุมกำเนิดที่ถูกวิธี

ถุงยางอนามัย

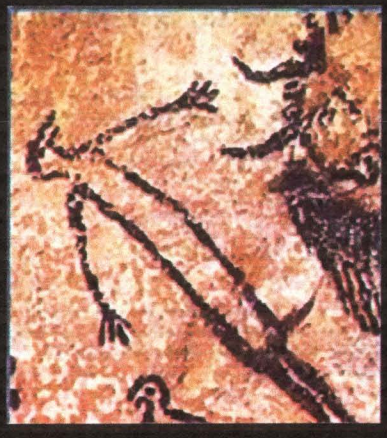
ถุงยางอนามัย ทำมาจากอะไร?

เป็นผลิตภัณฑ์จากน้ำยางธรรมชาติ น้ำยางสังเคราะห์ หรือวัตถุอื่น ใช้สวมอวัยวะเพศชาย

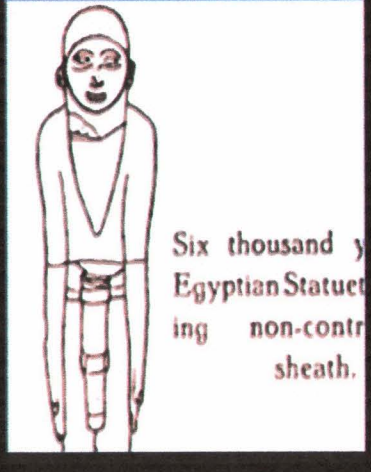
มีประโยชน์อย่างไร?

- สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ 90-95 %
- ป้องกันโรคเอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- สามารถยืดเวลาของการหลั่งน้ำอสุจิ

กำเนิดถุงยางอนามัย



สร้างขึ้นเมื่อไร.....
ไม่มีใครทราบ แต่พบหลักฐาน ภาพวาดของชาวอียิปต์โบราณมีรูปคนใส่ถุงยางอนามัย

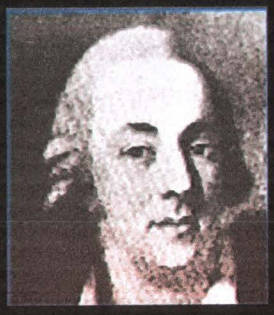


บ้างก็ว่า เมื่อ 3000 ปีมาแล้ว ชาวอียิปต์ใช้ถุงลินินเพื่อป้องกันโรค

ถุงลินินเพื่อป้องกันโรค

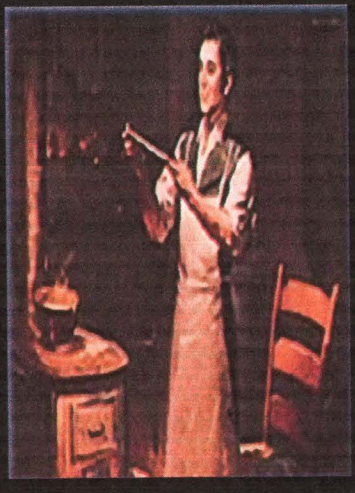
คำว่า "CONDOM"
เชื่อว่า ตั้งตาม
Dr.Condom แห่งราช
สำนักพระเจ้าชาร์สที่ 2 ของ
อังกฤษ ผู้คิดเครื่องป้องกันมิ
ให้พระเจ้าแผ่นดิน มีบุตร
นอกกฎหมาย

บ้างก็ว่ามาจากภาษาลาติน คือ **Condus**
แปลว่า ที่รองรับ หรือถุงใส่ข้าวที่ทำจากไส้สัตว์



ปี 1564 มีการใช้ปลอกที่ทำด้วยผ้าลินิน สวมอวัยวะเพศชายเพื่อป้องกันโรคซิฟิลิส

ยุคปี 17 ถุงยางทำมาจากไส้แกะเพื่อป้องกันโรคและคุมกำเนิด



ศตวรรษที่ 18 ทำจากยางอย่างเหนียวที่เกี่ยวกับกำมะถัน ทำให้มีราคาถูกและแพร่หลายกันมากขึ้น

ปลายยุค 19-20 มีการนำถุงยางอนามัยมาใช้แพร่หลาย โดยเฉพาะ ทหาร ที่ตระเวณหาความสุขทางเพศ

เข้ามาจำหน่ายในประเทศไทยโดยชาวญี่ปุ่นและชาวอังกฤษ

พ.ศ.2514 มีการจัดตั้งโรงงานผลิตถุงยางอนามัย โดยบริษัท **Royal Industry of Thailand** โดยสั่งซื้อวัตถุดิบจากต่างประเทศ

ชนิด ของถุงยางอนามัย

1. ผลิตจากเนื้อเยื่อธรรมชาติ
2. ผลิตจากน้ำยางธรรมชาติ
3. ชนิดที่เป็นพลาสติก

ลักษณะของถุงยางอนามัย

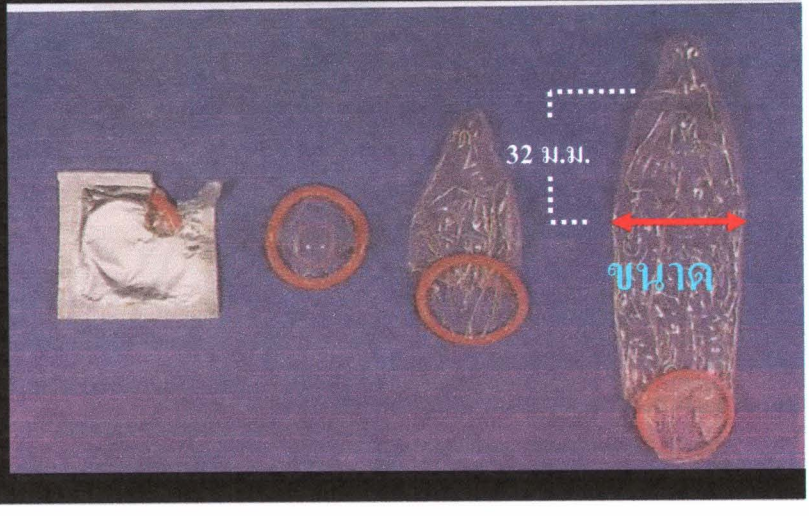
1.ก้นถุงปลายมนธรรมดา

2.ก้นถุงยื่นออกเป็นกระเปาะเล็กๆ

ขนาดของถุงยางอนามัย

- ตัวเลขที่บอกระยะครึ่งหนึ่งของเส้นรอบวงถุงยางอนามัย
- ตั้งแต่ขนาด 44-56 มม.(13 ขนาด)
- จากการสำรวจ ปกติชายไทยส่วนใหญ่ ใช้ขนาด49,51,52

ขนาดถุงยางอนามัย



ถุงยางอนามัยแบบต่างๆ
Strawberry
Cola
Mint
Chocolate
Vanilla
Banana
Grape
MAGNUM XL
MAGNUM XL
Pleasure
Condom
Sampler:
Magnificent Mix
More Info >
VIBRATING
CLOSEUP OF VCR

ถุงยางอนามัยที่มีจำหน่ายในท้องตลาด

การเลือกใช้ถุงยางอนามัย

ถูกขนาด เน้นพอดีไม่คับหรือหลวม

ควรลองสวมดูเป็นวิธีที่ดีที่สุด(เหมือนเลือกรองเท้า)

ถูกต้องตามการใช้งานและพฤติกรรมทางเพศ

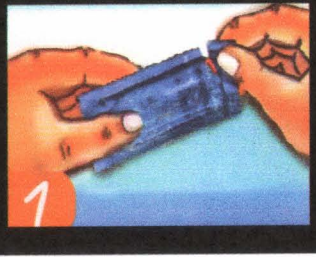
ช่องปาก ช่องคลอดหรือทวารหนัก , รุนแรง-ไม่รุนแรง

พิจารณากลิ่น-รส ตาม รสนิยม และความชอบ

หากต้องใช้สารหล่อลื่น ควรเลือกที่เป็นเจล

วิธีใช้ถุงยางอนามัย

1.หลังตรวจสอบแล้วว่าถุงยางไม่หมดอายุ และไม่มีรอยฉีกขาด ฉีกมุมซองโดยระมัดระวังไม่ให้เล็บมือเกี่ยวถุงยางขาด



2. ใช้ถุงยางอนามัยขณะอวัยวะเพศแข็งตัว บีบปลายถุงยางเพื่อไล่อากาศ

3. รูดถุงยางอนามัย โดยให้ขอบม้วนอยู่ด้านนอก

4. หลังจากสวมถุงยางอนามัยแล้ว ให้รูดขอบถุงยางอนามัยถึงโคนอวัยวะเพศ

5. หลังเสร็จกิจควรรีบถอดถุงยางอนามัยขณะอวัยวะเพศแข็งตัว โดยใช้กระดาษชำระหุ้มถุงยางอนามัยก่อนจะถอด หากไม่มีกระดาษชำระควรไม่ให้มือสัมผัสด้านนอกของถุงยางอนามัย (สันนิษฐานว่าด้านนอกอาจจะปนเปื้อนเชื้อเอดส์)

6. ทิ้งถุงยางอนามัยที่ใช้แล้ว ลงในภาชนะรองรับ เช่น ถังขยะ

แผนการฝึกอบรมที่ 5 เวลา 45 นาที
เรื่อง การมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย

.....

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถบอกความหมายและความสำคัญของการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยได้
2. **นักเรียนสามารถอธิบายปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ได้**
3. นักเรียนสามารถสรุปแนวทางในการป้องกันปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ได้

เนื้อหาสาระ

1. ความหมายและความสำคัญของการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย
2. ปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์
3. แนวทางในการป้องกันปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์

วิธีการฝึกอบรม

ขั้นนำ

1. วิทยากรแนะนำตนเอง
2. สอบถามความรู้ผู้เข้ารับการอบรมในเรื่องของปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

ขั้นกิจกรรม

1. แจกเอกสารใบความรู้ให้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. วิทยากรบรรยายความรู้เรื่องวัยรุ่นกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
3. แจกใบงานให้ผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติ

ขั้นสรุป

1. สรุปความรู้ที่ได้จากการอบรม

สื่อ และวัสดุอุปกรณ์

1. เครื่องฉายโปรเจ็คเตอร์
2. คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ค
3. พาวเวอร์พ็อยต์ เรื่อง วัยรุ่นกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
4. ใบความรู้

4.1 ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ความหมายและความสำคัญของการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย

4.2 ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง ปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์

4.3 ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง แนวทางในการป้องกันปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์

5. ใบงาน

การวัดและประเมินผล

1. ตรวจใบงาน

ใบความรู้ที่ 1
เรื่อง ความหมายและความสำคัญของการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย

เพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย หมายถึง การปฏิบัติตนทางเพศที่ไม่เสี่ยงต่อการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ หรือการตั้งครรภ์โดยไม่ได้ตั้งใจ

เพศสัมพันธ์เป็นกิจกรรมส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ทุกคน และถือว่าเป็นความต้องการตามธรรมชาติซึ่งจุดมุ่งหมายสำคัญของการมีเพศสัมพันธ์ คือ การดำรงรักษาเผ่าพันธุ์มนุษย์ไม่ให้สูญหายไปจากโลก นอกจากนี้เพศสัมพันธ์ยังเป็นวิธีการแสดงความรักระหว่างมนุษย์ด้วยภาษากาย ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติตามธรรมชาติ ถ้าแสดงออกต่อกันนั้นมีความเหมาะสมถูกต้องและถึงเวลาอันควร

สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่ไม่ควรมองข้ามจากการมีเพศสัมพันธ์ คือ เรื่องความปลอดภัยเพราะในปัจจุบันพบว่าการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสมก่อให้เกิดปัญหาชีวิตและสุขภาพหลายลักษณะ ได้แก่การติดโรคทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ การตั้งครรภ์โดยไม่ได้ตั้งใจ ปัญหาสุขภาพจิต และปัญหาทางสังคม ทั้งที่เป็นผลกระทบโดยตรงและโดยอ้อม ซึ่งการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยจะช่วยป้องกันปัญหาที่กล่าวมา และส่งผลให้คนเราได้เป็นปกติสุข

นักเรียนในฐานะที่เป็นวัยรุ่นและเข้าสู่ความพร้อมด้านวุฒิภาวะทางเพศ ควรให้ความสำคัญต่อเรื่องนี้เพิ่มขึ้นด้วยการศึกษาเรียนรู้ ทำความเข้าใจถึงปัญหาและผลที่จะเกิดขึ้นจากพฤติกรรมความเสี่ยงจากการมีเพศสัมพันธ์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

ใบความรู้ที่ 2
เรื่อง ปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์

1. ปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์โดยที่ยังไม่พร้อม

ความพร้อมในการมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องสำคัญต่อชีวิตวัยรุ่นเป็นอย่างมาก เพราะหมายถึงการมีชีวิตที่ดีในอนาคตของวัยรุ่นด้วย ซึ่งความพร้อมในที่นี้ คือ การมีวุฒิภาวะของความเป็นผู้ใหญ่โดยสมบูรณ์ พร้อมที่จะรับผิดชอบและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์ได้และโดยธรรมชาติตามวัยแล้ว สภาพทางสรีรวิทยาของวัยรุ่นตอนต้นยังเจริญไม่สมบูรณ์เต็มที่ต่อการเอื้อให้กำเนิดทารก และพบว่าหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ตั้งแต่อายุยังน้อยจะคลอดบุตรไม่สมบูรณ์แข็งแรงหรืออาจคลอดก่อนกำหนดได้ ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่วัยรุ่นควรรับรู้ในการตัดสินใจมีความสัมพันธ์ทางเพศกับคู่รักหรือผู้อื่น วัยรุ่นหญิงควรคิดพิจารณาไตร่ตรองให้รอบคอบมากกว่าวัยรุ่นชาย เพราะผลกระทบจะเกิดขึ้นกับตนเองได้มากกว่าผู้ชาย ทั้งเรื่องการแบกรับภาระในขณะยังไม่พร้อม รวมทั้งแรงกดดันทางสังคมที่อาจเกิดขึ้นได้

ดังนั้นถ้ายังไม่พร้อมหรือยังไม่แน่ใจในความสัมพันธ์ระหว่างกันมากพอ ไม่พร้อมหรือยังไม่แน่ใจในความสัมพันธ์ระหว่างกันมากพอ ไม่พร้อมจะผูกพันทั้งทางกายและทางใจ หรือร่วมทุกข์ร่วมสุขและรับผิดชอบร่วมกันในระยะยาว ก็ควรงดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในทุกรูปแบบ

2. ปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์จากการถูกล่อลวงหรือใช้กำลังบังคับ

ปัญหาหนึ่งที่พบมากและก่อให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย คือ การถูกล่อลวงหรือใช้กำลังบังคับให้มีเพศสัมพันธ์อย่างไม่เต็มใจ เช่น การถูกข่มขืนกระทำชำเรา การลวนลามถูกเนื้อต้องตัว เป็นต้น ซึ่งสถานการณ์เหล่านี้มักเป็นไปโดยขาดการควบคุมป้องกันและส่วนใหญ่ผู้เคราะห์ร้ายจะเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ซึ่งผลกระทบที่ตามมาคือ อาจเกิดการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์หรือติดโรคทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ ทำให้สุขภาพร่างกายทรุดโทรมต้องเสื่อมเสียชื่อเสียงหรือเสียอนาคตที่ดี

เพศหญิงในฐานะที่มีกำลังต่อสู้ป้องกันตัวน้อยกว่าเพศชาย มีความดึงดูดในทางสรีระร่างกายมากกว่าเพศชาย อีกทั้งยังมีความละเอียดอ่อนในหลายเรื่องที่แตกต่างจากเพศชาย ถ้าพลาดพลั้งโดยไม่ได้ตั้งใจหรือเตรียมการป้องกันไว้ล่วงหน้า อาจถูกล่อลวงหรือถูกบังคับให้มีความสัมพันธ์ทางเพศโดยไม่เต็มใจได้ จึงควรระมัดระวังตัวไม่ประมาท โดยคำนึงถึงหลักความปลอดภัยในการเดินทาง ความปลอดภัยจากคนแปลกหน้า หรือความปลอดภัยจากการแต่งกาย

3. ปัญหาจากความเชื่อและค่านิยมที่ผิดในการมีเพศสัมพันธ์

ความเชื่อและค่านิยมบางลักษณะเป็นปัญหาที่นำมาสู่ความไม่ปลอดภัยทางเพศของวัยรุ่นในปัจจุบัน เช่น การสวมถุงยางอนามัยจะทำให้ขาดรสชาติทางเพศ การแสดงความรักระหว่างเพศด้วยการมีเพศสัมพันธ์ การมีคู่รักหลายคนที่นิยมเรียกว่ากิ๊ก การเปลี่ยนคู่ควงและคู่นอน หรือแม้แต่การนัดพบปะและรู้จักเพียงผิวเผินในระยะเวลาอันสั้น แล้วตัดสินใจมีความสัมพันธ์ทางเพศโดยขาดการป้องกัน ซึ่งเสี่ยงต่อการติดโรคทางเพศหรือโรคเอดส์ได้ง่ายๆ จึงไม่ควรปล่อยตัวปล่อยใจมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมดังกล่าว เพราะผู้ที่จะได้รับปัญหาความทุกข์เดือดร้อนก็คือตัวของวัยรุ่นโดยตรงนั้นเอง

.....

ใบความรู้ที่ 3
เรื่อง แนวทางในการป้องกันปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์

มนุษย์ทุกคนมีความต้องการและปรารถนาให้ตนเองได้รับการตอบสนองทางเพศในรูปแบบที่ตนเองพึงพอใจแทบทั้งสิ้น ประกอบกับเพศสัมพันธ์ถือเป็นพฤติกรรมการปฏิบัติส่วนบุคคลที่สามารถกระทำได้ ถ้าไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน แต่หลายกรณีพบว่าการมีเพศสัมพันธ์ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพต่อตนเอง ซึ่งมีความรุนแรงถึงเสียชีวิตได้ ฉะนั้นก่อนตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ควรระลึกถึงความไม่ปลอดภัยอยู่เสมอ

วัยรุ่นอยู่ในช่วงเจริญวัยทางเพศ จัดว่ามีความเสี่ยงต่อความไม่ปลอดภัยทางเพศ ไม่แตกต่างจากผู้ใหญ่ เพราะมีวุฒิภาวะทางเพศใกล้สมบูรณ์เต็มที่ในการคบเพื่อนต่างเพศหรือคิดจะมีความสัมพันธ์ทางเพศต้องคำนึงถึงความปลอดภัยต่อชีวิตและสุขภาพของตนเองให้มาก โดยสำรวจเรียนรู้ความเป็นตัวตนของตนเองให้ดีพอ ทั้งด้านความพร้อมของสภาพร่างกาย จิตใจ ความคิด ความรู้สึกในเรื่องเพศ เพราะถ้าคิดตัดสินใจผิด ไม่ถูกต้องเหมาะสม จะทำให้ตนเองเสียอนาคตได้

แนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ มีดังนี้

1. ยอมรับความรู้สึกและความต้องการทางเพศตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยไม่ควรเก็บกดไว้ในใจ และควรหาทางระบายแรงขับทางเพศให้เหมาะสมตามวัย เช่น เบี่ยงเบนความรู้สึกด้วยการออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือร่วมกิจกรรมนันทนาการที่น่าสนใจ

2. ทำใจยอมรับว่าทุกคนทีความคิด ความรู้สึก และความต้องการทางเพศ แต่สิ่งสำคัญอยู่ที่ว่าใครจะสามารถแสดงออกอย่างถูกต้องเหมาะสมมากกว่ากัน

3. ก่อนมีเพศสัมพันธ์จะต้องตระหนักถึงศักดิ์ศรีและการมีคุณค่าในตนเอง ที่ควรรักษาไว้สำหรับบุคคลที่คิดจะแต่งงานด้วยในอนาคตจะทำให้เกิดความภาคภูมิใจมากกว่า

4. ความสัมพันธ์ทางเพศที่เกิดขึ้นก่อนวัยและเวลาอันควร จะทำให้มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดปัญหาชีวิตและสุขภาพ

5. การงดเว้นการมีสัมพันธ์ทางเพศ เป็นวิธีที่ดีและปลอดภัยที่สุดในการป้องกันปัญหาจากมีเพศสัมพันธ์

6. ไม่ควรแต่งกายโดยเจตนาเปิดเผยเรือนร่างของตนเองมากจนเกินไป ถึงแม้ว่าจะปฏิบัติตามแฟชั่นนิยม เพราะสามารถกระตุ้นอารมณ์ทางเพศแก่ผู้พบเห็นได้ ซึ่งทำให้ตนเองต้องตกเป็นเป้าสายตาและไม่ปลอดภัย

7. ควรสร้างนิสัยการรักนวลสงวนตัวให้เกิดขึ้นกับตนเอง เพราะสิ่งนี้ทำให้เพศตรงข้ามเข้าถึงตัวได้ยากขึ้น และเป็นการสร้างความมีคุณค่าให้กับตนเองและผู้พบเห็นด้วย

8. ไม่ควรไว้ใจหรือตัดสินใจเชื่อคนง่ายจนเกินไป และต้องรู้จักกล้าพูดปฏิเสธด้วยเหตุผลเมื่อถูกชักชวนไปในทางที่ไม่เหมาะสม

9. ไม่ยึดถือพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศบางลักษณะมาเป็นแบบอย่าง เช่น การเที่ยวสถานเริงรมย์ยามค่ำคืน การเที่ยวหญิงบริการ โดยเฉพาะการเชื่อเพื่อนเรื่องเพศมากเกินไป

10. เมื่อไม่สามารถหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ได้ควรป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์และปัญหาการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ โดยใช้ถุงยางอนามัยก่อนการมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้ง หรือในกรณีที่เกิดอุบัติภัยทางเพศให้ใช้วิธีการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ด้วยการใช้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินหรือรับปรึกษาแพทย์โดยเร็ว

.....

ใบงาน
เรื่อง การมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย

.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. เพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย หมายถึง.....

.....

.....

2. จงบอกปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ มา 3 ข้อ

2.1.....

2.2.....

2.3.....

3. จงบอกแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ มา 5 ข้อ

3.1.....

3.2.....

3.3.....

3.4.....

3.5.....

ชื่อ – สกุล.....

เฉลยใบงาน
เรื่อง การมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย

1. เพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย หมายถึง *การปฏิบัติตนทางเพศที่ไม่เสี่ยงต่อการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ หรือ การตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ*
2. จงบอกปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ มา 3 ข้อ
   - *2.1 ปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์โดยที่ยังไม่พร้อม*
   - *2.2. ปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์จากการถูกล่อลวงหรือใช้กำลังบังคับ*
   - *2.3 ปัญหาจากความเชื่อและค่านิยมที่ผิดในการมีเพศสัมพันธ์*
3. จงบอกแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ มา 5 ข้อ
   - *3.1 ควรตระหนักถึงศักดิ์ศรี การมีคุณค่าในตนเอง และการรักนวลสงวนตัว*
   - *3.2 การงดเว้นการมีเพศสัมพันธ์ เป็นวิธีที่ดีและปลอดภัยที่สุด*
   - *3.3 ไม่ควรไว้ใจหรือเชื่อใจคนง่ายจนเกินไป ต้องกล้าปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนไปในทางที่ไม่เหมาะสม*
   - *3.4 ไม่เที่ยวเตร่ยามค่ำคืน และการเที่ยวหญิงบริการ*
   - *3.5 ถ้าไม่สามารถหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ได้ ควรใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์*

วัยรุ่น กับ การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองสะเดา
อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี

เพศศึกษา คือ ???

เพศศึกษา หมายถึง กระบวนการทางการศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตในเรื่องเกี่ยวกับเพศตั้งแต่เกิดจนตาย ซึ่งการศึกษาเรื่องเพศเริ่มได้ตั้งแต่ในวัยเด็ก โดยให้ความรู้ที่เหมาะสม ประกอบไปด้วยพฤติกรรมทางเพศ การสืบพันธ์ เจตคติที่ดี ในธรรมชาติทางเพศพฤติกรรมทางเพศเกี่ยวกับสุขภาพการคบหาสมาคมกันระหว่างชายและหญิง การรู้จักเลือกคู่ครองและครองชีวิตคู่ได้อย่างมีความสุข

เพศศึกษา มีความสำคัญ อย่างไร ???

ความสำคัญของเพศศึกษา

ในปัจจุบัน เป็นที่ยอมรับว่าเรื่องเพศมิใช่เรื่องที่จะต้องปกปิด หรือน่าอับอาย อีกต่อไปแล้ว ทั้งนี้เพราะในสังคมมีการติดต่อสื่อสารกันหลายรูปแบบ ทั้ง **สิ่งพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต**

มักมีการนำเสนอเรื่องทางเพศร่วมด้วยเสมอ ดังนั้นเพื่อมิให้วัยรุ่นได้รับข้อมูลที่ผิด จึงควรให้ได้รับความรู้ด้านเพศศึกษาในทางที่ถูกต้อง โดยเริ่มตั้งแต่ในวัยเด็ก

ปัจจัยเสี่ยงของสังคม ที่มีต่อการมีเพศสัมพันธ์

การตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์

เพศสัมพันธ์ เป็นความสัมพันธ์รูปแบบหนึ่งซึ่งส่วนใหญ่เกิดขึ้นระหว่างคนรัก คนที่เป็นแฟนกัน หรือเป็นสามีภรรยากัน

การมีเพศสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยาที่แต่งงานอยู่กินกันนั้นเป็นเรื่องปกติของสังคม

แต่คนที่เป็น**คู่รักหรือแฟนกันแล้วมีเพศสัมพันธ์กัน** ถือว่าเป็นการกระทำที่ขัดต่อประเพณีอันดีงามของไทย เป็นสิ่งที่วัยรุ่นหรือบุคคลวัยอื่น**ไม่ควรทำ**

อย่างไรก็ตามเมื่อพูดถึงเพศสัมพันธ์ คนทั่วไปอาจจะคิดว่าหมายถึงการร่วมเพศเท่านั้นแต่แท้จริงแล้วยังรวมถึงกิจกรรมทางเพศในลักษณะต่าง ๆ อีกด้วย เช่น

การกอด

การจูบ

การเล้าโลม

การสัมผัสการกระตุ้นอวัยวะเพศ

กามารมณ์กับวัยรุ่น

การไปเที่ยว

บางครั้งการอยู่กับแฟนตามลำพังอาจก่อให้เกิดบรรยากาศชวนให้อยากใกล้ชิดกันมากขึ้น และอาจเกิดความต้องการทางเพศตามมา วัยรุ่นจึงควรระมัดระวังความสัมพันธ์ทางเพศที่อาจเกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจ และควรแยกแยะระหว่างความรักกับความใคร่ ต้องรู้จักยับยั้งชั่งใจหรือหักห้ามใจและรู้จักรับผิดชอบชั่วดี

การอยู่หอพัก

ปัจจุบัน **การอยู่หอพัก**นับว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์เพราะวัยรุ่นที่อยู่ตามลำพังจะปฏิบัติตนได้อย่างอิสรเสรี และในสังคมปัจจุบันการแยกหอพักเป็นหอหญิงโดยเฉพาะ หรือหอชายโดยเฉพาะจะมีน้อยลง เพราะวัยรุ่นส่วนใหญ่จะชอบอยู่หอพักที่ไม่จำกัดเพศและก็มีคู่รักจำนวนหนึ่งที่ใช้หอพักเป็นเรือนหอชั่วคราว บางคู่ก็อาจใช้เป็นเรือนหอประจำคือ อยู่ด้วยกันแบบสามีภรรยาอย่างเปิดเผย

การเที่ยวงานปาร์ตี้

การไปเที่ยวงานปาร์ตี้อาจมีการใช้หรือเสพยาเสพย์ติด เช่น ยาบ้า ยาอี ยาเค ยาเลิฟ เป็นต้น หรือการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เมื่อเกิดการมึนเมา จะทำให้ขาดสติสัมปชัญญะ อันอาจจะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์กันได้ในระหว่างเพื่อนกับเพื่อนหรือระหว่างคู่รัก ซึ่งเหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นอยู่เสมอ ๆ ดังนั้นถ้าเป็นไปได้ ควรหลีกเลี่ยงการไปเที่ยวงานปาร์ตี้หรือเลือกไปงานปาร์ตี้ที่พิจารณาแล้วว่าไม่เสี่ยง

การเที่ยวต่างจังหวัด

การไปเที่ยวต่างจังหวัดที่ต้องไปค้างคืน ถ้าไปกันตามลำพังสองต่อสองก็นับว่าเป็นความเสี่ยงอย่างมากต่อการมี เพศสัมพันธ์ แม้ไปเป็นหมู่คณะก็ยังไม่ปลอดภัย ถ้ามียาเสพย์ติดและของมึนเมาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย โอกาสเสี่ยงก็มีมากขึ้น บางครั้งอาจเป็นการวางแผนของเพื่อนชายที่จะหาโอกาส เมื่อมีทั้งผู้ชายและผู้หญิงไปด้วยกัน ถึงจะไปเป็นหมู่คณะก็ไม่ควรไว้วางใจ เพราะอาจมีการแยกเป็นได้เมื่อมีโอกาส และบรรยากาศที่เป็นใจ

คำแนะนำ

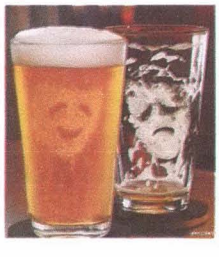
เมื่ออยู่ใกล้ชิดกับแฟนหรือคู่รัก

1. รู้จักปฏิเสธ ถ้าถูกเพื่อนชายคุกคามทางเพศคิดพยายามจับต้องเนื้อตัวหรือลวนลามต่าง ๆ ต้องพูดว่า "อย่า " พร้อมกับแสดงท่าทีว่าไม่พอใจ ถ้าหากเราพูดคำว่า "อย่า" เบา ๆ หรืออยู่ในลำคอ เขาอาจเข้าใจว่าเราปฏิเสธไม่จริงและไม่เด็ดขาด อาจปฏิเสธพอเป็นพิธีก็ได้ เขาจะไม่หยุดพฤติกรรมที่ไม่ดีเหล่านั้นถ้าบอกว่า "อย่า" แล้วยังขืนทำอีกให้พูดว่า "หยุด" ด้วยเสียงดัง ๆ และจริงจัง อาจขู่ด้วยว่าถ้าไม่เชื่อจะเลิกคบด้วย

ฝึกพูดปฏิเสธ “อย่า”
เล่นละครบทบาทสมมุติ

2. ลุกหนีทันที ถ้าปฏิเสธแล้วฝ่ายชายยังไม่เชื่อ ยังดื้อดึงหรือลวนลามต่อฝ่ายหญิงควรลุกหนีไปจากที่นั่นทันที โดยไม่ต้องสนใจว่าเขาจะรู้สึกอย่างไร เพราะขณะนั้นเขาคิดไม่ซื่อกับเราแล้ว

3. ต้องมีสติ หากไปเที่ยวกับเพื่อนชาย ไม่ควรดื่มของมึนเมาหรือเสพสารเสพติดทุกชนิด เพราะจะทำให้เราขาดสติและไม่สามารถควบคุมตนเองได้ อาจตกเป็นเหยื่อของเพื่อนชายหรือคนรักได้



4. **ไปในที่ปลอดภัย** ไม่ว่าจะไปเที่ยวที่ใดกับแฟน ควรอยู่ในที่ที่เรายังมองเห็นเพื่อนหรือคนอื่น ๆ ถ้าเห็นท่าทางไม่ชอบมาพากลควรจะหาทางกลับบ้านด้วยตนเอง โดยแจ้งผู้ปกครองหรือชวนเพื่อนหญิง ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ลับหูลับตาสองต่อสองหรือการไปดูสื่อลามกด้วยกัน เพราะสถานการณ์ดังกล่าวนั้นไม่ปลอดภัยและเป็นการเสี่ยงต่อฝ่ายหญิงอาจก่อให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์

5. **วางแผนและตัดสินใจ** ควรตัดสินใจไว้ก่อนว่าเราพร้อมจะใกล้ชิดกับเพื่อนชายเพียงใด ในเมื่อเราไม่พร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์ เช่น ถ้าคนรักจับมือเราจะยอมหรือไม่ ถ้ายอมเขาโอบกอดอาจนำไปสู่การถูกเนื้อต้องตัวมากขึ้น และ

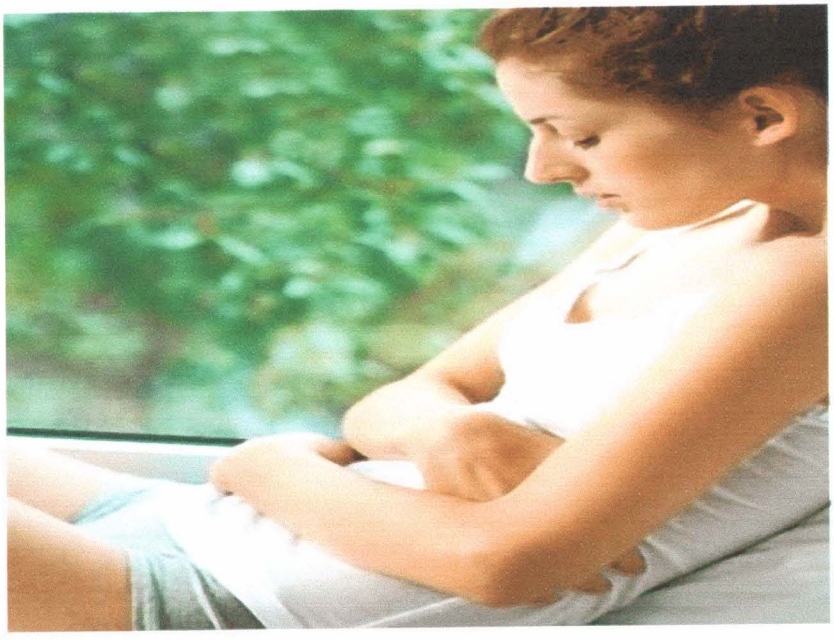
สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ห้องสมุดงานวิจัย

ผลของการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

- ผลการเรียนที่ไม่ดีหรือตกต่ำลง บางคนเรียนไม่จบ
- อาจเกิดการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ขึ้นมา

การทำแท้ง การคลอดบุตรแล้วนำไปทิ้ง

- การติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์
- การคิดฆ่าตัวตายเมื่อไม่มีทางแก้ไข



ความสำคัญของการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย

การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย หมายถึง การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ก่อให้เกิดปัญหาตามมาหรือจากการมีเพศสัมพันธ์ได้แก่

ปัญหาการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะโรคเอดส์และโรคในกลุ่มกามโรค

ปัญหาเกิดการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์

อุปกรณ์ที่ช่วยให้มีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย คือ ???

ถุงยางอนามัย หรือ คอนดอม

ถุงยางอนามัย จัดให้เป็นเครื่องมือแพทย์ชนิดหนึ่งที่ช่วยทำให้มีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยได้ สิ่งสำคัญในการใช้ถุงยางอนามัยคือ การเลือกถึงยางอนามัยและการใช้ถึงยางอนามัยอย่างถูกต้อง

ทัศนคติและค่านิยมที่ควรปลูกฝัง

ขณะนี้ทัศนคติและค่านิยมที่ควรปลูกฝังเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ของวัยรุ่นเปลี่ยนไปในทางที่เป็นลบหรือในทางที่ไม่ดี กล่าวคือ **วัยรุ่นคิดว่าการมีเพศสัมพันธ์การมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องที่ไม่เสียหาย** เห็นคนอื่นทำก็อยากจะทำบ้างชอบทำเลียนแบบสื่อ ตลอดจนทำตามการยุยงส่งเสริมของเพื่อน

เด็กวัยรุ่นไทยสมัยใหม่ต้อง???

1. ต้องตระหนักถึงศักดิ์ศรีและคุณค่าของตัวเอง โดยเฉพาะเด็กสาว

2. ต้องรักนวลสงวนตัวสำหรับผู้หญิงและมีความเป็นสุภาพบุรุษสำหรับผู้ชาย

3. ความสัมพันธ์ทางเพศไม่ควรเกิดจากการกดดัน ข่มขู่ หรือแสวงหาผลประโยชน์

4. ความสัมพันธ์ทางเพศควรอยู่บนรากฐานของความไว้วางใจ ความซื่อสัตย์และความรับผิดชอบ ตลอดจนให้เกียรติกัน ไม่ไว้ใจคนแปลกหน้า

5. ความสัมพันธ์ทางเพศที่เกิดขึ้นก่อนวัยอันควรย่อมมีผลตามมาเสมอ

6. พฤติกรรมทางเพศที่เกิดเร็วกว่าวัยจะทำให้มีความเสี่ยงสูง

7. พฤติกรรมทางเพศจะต้องมีความรับผิดชอบ และมีวินัย หลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์

8. การละเว้นการมีเพศสัมพันธ์เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์

1. ต้องตระหนักถึงศักดิ์ศรีและคุณค่าของตัวเอง โดยเฉพาะเด็กสาว

2. ต้องรักนวลสงวนตัวสำหรับผู้หญิงและมีความเป็นสุภาพบุรุษสำหรับผู้ชาย

3. ความสัมพันธ์ทางเพศไม่ควรเกิดจากการกดดัน ข่มขู่ หรือแสวงหาผลประโยชน์

4. ความสัมพันธ์ทางเพศควรอยู่บนรากฐานของความไว้วางใจ ความซื่อสัตย์และความรับผิดชอบ ตลอดจนให้เกียรติกัน ไม่ไว้ใจคนแปลกหน้า

9. วัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ควรจะได้รู้จักข้อมูลเกี่ยวกับการให้บริการทางการแพทย์

10. สังคมจะได้ประโยชน์ถ้าเด็ก ๆ สามารถจะพูดคุยเรื่องทางเพศกับพ่อแม่และผู้ใหญ่ด้วยความเชื่อถือและไว้วางใจ

ขอขอบคุณครับ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตาลอง

บรรณานุกรม

กองวางแผนครอบครัว กรมอนามัย. (2542). **คู่มือสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการให้คำปรึกษาเรื่องเพศ**. กรุงเทพฯ.

กองอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย. (2549). **คู่มือสื่อรัก...สร้างครอบครัว**. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์มหารผ่านศึก.

————. (2550). **การคุมกำเนิดสำหรับวัยรุ่น**. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์มหารผ่านศึก.

————. (2552). **10 เรื่องน่ารู้ในงานอนามัยการเจริญพันธุ์**. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์มหารผ่านศึก.

จันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์. (2546). **เพศศึกษา** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โสภณการพิมพ์.

เทคนิคการใช้อวัยวะเป็นอาวุธ. (ม.ป.ป.). สืบค้น มีนาคม 15, 2554 จาก http://www.bnweasternclub.com/forum/index.php?topic=976.0;wap2.

พรสุข หุ่นนิรันดร์. (2547). **หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551** (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.

เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ 10 อนามัยเจริญพันธุ์. (2550). สืบค้น มีนาคม 20, 2554 จาก http://webboard.yenta4.co,/topic/116161.

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย. (ม.ป.ป.). **เพศศึกษา**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

สุพจน์ อนุตรพงศ์. (ม.ป.ป.) **การมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย**. สืบค้น มีนาคม 16, 2554 จาก http://www.vimanloy.com/lesson/lesson6.php.

สุขอนามัยทางเพศ. (ม.ป.ป.). สืบค้น มีนาคม 18, 2554 จาก http://www.lovecarestation.com/th/cms/detail.php?id=120.

สาธารณสุขจังหวัดสุพรรณบุรี. (2552). **คู่มือการให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพอนามัยการเจริญพันธุ์และการป้องกันเอดส์**. สุพรรณบุรี.

เอนก อารีพรรค. (2525). **เรียนรู้เรื่องเพศ**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาคผนวก ฉ

คุณภาพเครื่องมือวิจัย

การวิเคราะห์ความยากง่ายและค่าอำนาจจำแนก

การวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ

ผลการทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน

ความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์

ความสอดคล้องของแบบสอบถาม

ความสอดคล้องของแบบสังเกตทักษะ

ความสอดคล้องของแบบสอบถามเจตคติต่อหลักสูตรฝึกอบรม

ความสอดคล้องของหลักสูตรฉบับร่าง

ตาราง 16 ผลการหาความยากง่าย (p) และค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จำนวน 30 ข้อ

ข้อที่	ค่า p	ค่า r	ข้อที่	ค่า p	ค่า r
1	0.48	0.37	16	0.53	0.33
2	0.43	0.53	17	0.57	0.66
3	0.55	0.43	18	0.55	0.43
4	0.42	0.43	19	0.47	0.33
5	0.43	0.33	20	0.53	0.46
6	0.53	0.27	21	0.48	0.23
7	0.58	0.37	22	0.53	0.40
8	0.50	0.33	23	0.57	0.73
9	0.52	0.30	24	0.60	0.27
10	0.52	0.30	25	0.50	0.27
11	0.55	0.30	26	0.42	0.43
12	0.68	0.30	27	0.48	0.43
13	0.75	0.23	28	0.50	0.27
14	0.43	0.40	29	0.60	0.33
15	0.48	0.30	30	0.43	0.33

ตาราง 17 ผลการหาความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
โดยใช้สูตร Kuder-Richardson (KR - 20)

ข้อที่	p	q	pq	ข้อที่	p	q	pq
1	0.48	0.52	0.25	16	0.53	0.47	0.25
2	0.43	0.57	0.25	17	0.57	0.43	0.25
3	0.55	0.45	0.25	18	0.55	0.45	0.25
4	0.42	0.58	0.24	19	0.47	0.53	0.25
5	0.43	0.57	0.25	20	0.53	0.47	0.25
6	0.53	0.47	0.25	21	0.48	0.52	0.25
7	0.58	0.42	0.24	22	0.53	0.47	0.25
8	0.50	0.50	0.25	23	0.57	0.43	0.25
9	0.52	0.48	0.25	24	0.60	0.40	0.24
10	0.52	0.48	0.25	25	0.50	0.50	0.25
11	0.55	0.45	0.25	26	0.42	0.58	0.24
12	0.68	0.32	0.22	27	0.48	0.52	0.25
13	0.75	0.25	0.19	28	0.50	0.50	0.25
14	0.43	0.57	0.25	29	0.60	0.40	0.24
15	0.48	0.52	0.25	30	0.43	0.57	0.25
				รวม	$\sum p$ = 15.61	$\sum q$ = 14.39	$\sum pq$ 7.32

$\sum pq$ = 7.32

S.D. = 5.91

แสดงการวิเคราะห์ความเชื่อมั่น โดยใช้สูตร Kuder-Richardson (KR - 20)
ซึ่งมีสูตรการคำนวณดังนี้

$$r_{tt} = \frac{k}{k-1}\left[1-\frac{\sum pq}{S^2}\right]$$

$$r_{tt} = \frac{30}{30-1}\left[1-\frac{7.32}{34.93}\right]$$

$$r_{tt} = 1.03[1-0.209]$$

$$r_{tt} = 0.791$$

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ห้องสมุดงานวิจัย

ตาราง 18 ผลการทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน

ที่	ก่อนเรียน	หลังเรียน	D	D^2
1	10	24	14	196
2	13	26	13	169
3	12	25	13	169
4	10	25	15	225
5	9	24	15	225
6	8	27	19	361
7	8	26	18	324
8	11	25	14	196
9	7	24	17	289
10	7	25	18	324
11	7	26	19	361
12	9	27	18	324
13	11	26	15	225
14	11	26	15	225
15	9	26	17	289
16	12	24	12	144
17	12	25	13	169
18	13	28	15	225
19	11	25	14	196
20	7	25	18	324
21	8	26	18	324
22	11	25	14	196
23	10	24	14	196
24	9	25	16	256
25	10	26	16	256

ตาราง 18 (ต่อ)

ที่	ก่อนเรียน	หลังเรียน	D	D^2
26	9	24	15	225
27	8	25	17	289
28	9	27	18	324
29	7	26	19	361
30	12	28	16	256
$\overline{X}$	9.67	25.50	475	7643
S.D.	1.88	1.14		

จากตาราง 18 นำมาทดสอบเพื่อหาค่าทางสถิติดังต่อไปนี้

1. ตั้งสมมติฐาน

สมมติฐานการวิจัย : คะแนนวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการใช้หลักสูตรสูงกว่าก่อนใช้หลักสูตร

สมมติฐานทางสถิติ : H_0 : $\mu_1 = \mu_2$

H_1 : $\mu_1 > \mu_2$

2. กำหนดระดับนัยสำคัญให้ $\alpha = 0.05$
3. เลือกใช้สถิติ t – test แบบ dependent
4. หาค่าวิกฤตโดยเปิดตาราง t ที่ df 30 – 1 = 29

= .05 ทดสอบทางเดียว

ได้ค่า t = 1.69

คำนวณค่าสถิติได้ดังนี้

$$\text{สูตร} \quad t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n\sum D^2 - \left(\sum D\right)^2}{n-1}}} \qquad df = n-1$$

$$\text{สูตร} \quad t = \frac{475}{\sqrt{\frac{30(7643) - (475)^2}{30-1}}}$$

$$\text{สูตร} \quad t = \frac{475}{\sqrt{\frac{229{,}290 - 225{,}625}{29}}}$$

$$\text{สูตร} \quad t = \frac{475}{\sqrt{\frac{3{,}665}{29}}}$$

$$\text{สูตร} \quad t = \frac{475}{\sqrt{126.38}}$$

$$\text{สูตร} \quad t = \frac{475}{11.242}$$

$$\text{สูตร} \quad t = 42.253$$

สรุปผลการทดลอง

ค่า t ที่คำนวณได้มีค่ามากกว่าค่าวิกฤต ที่ได้จากการเปิดตาราง จึงตัดสินใจปฏิเสธ H_0 สรุปได้ว่า คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เข้ารับการฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่นหลังการฝึกอบรม สูงกว่าก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 19 ความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์

ประเด็น	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1. ความสอดคล้องกับประเด็นสัมภาษณ์เกี่ยวกับสถานภาพข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2. ความสอดคล้องของประเด็นสัมภาษณ์เกี่ยวกับความสำคัญและความจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3. ความสอดคล้องของประเด็นสัมภาษณ์เกี่ยวกับการสนับสนุนส่งเสริมให้โรงเรียนทำการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
4. ความสอดคล้องของประเด็นสัมภาษณ์เกี่ยวกับหลักการ จุดมุ่งหมาย ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ขอบข่ายเนื้อหาสาระ ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม การจัดกิจกรรมฝึกอบรม สื่อและวัสดุอุปกรณ์ และการวัดและประเมินผลหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
5. ความสอดคล้องของประเด็นสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัญหา อุปสรรค และแนวทางแก้ไขปัญหาในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น หรือการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน การฝึกอบรม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ตาราง 20 ความสอดคล้องของแบบสอบถาม

ประเด็น	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1. ความสอดคล้องของข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2. ความสอดคล้องของข้อคำถามเกี่ยวกับความต้องการในการเข้ารับการฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3. ความสอดคล้องของข้อคำถามเกี่ยวกับเนื้อหาสาระของหลักสูตรฝึกอบรมอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
4. ความสอดคล้องของข้อคำถามเกี่ยวกับรูปแบบวิธีการในการฝึกอบรมเพื่อความรู้เรื่องอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
5. ความสอดคล้องของข้อคำถามเกี่ยวกับสื่อที่นักเรียนต้องการในการฝึกอบรม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
6. ความสอดคล้องของข้อคำถามเกี่ยวกับเวลาที่นักเรียนต้องการในการเข้ารับการฝึกอบรม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ตาราง 21 ความสอดคล้องของแบบสังเกตทักษะการดูแลอนามัยตนเองสำหรับนักเรียนหญิง

ประเด็น	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1. รักษาความสะอาดร่างกายและอวัยวะเพศให้สะอาดทุกครั้งด้วยการอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2. สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดไม่อับชื้นและรัดแน่นเกินไป	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3. สวมใส่กางเกงใน และเสื้อชั้นในที่สะอาดไม่อับชื้นและรัดแน่นเกินไป	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
4. ไม่ใช้เสื้อผ้า ปะปนกับผู้อื่น	+1	0	+1	+1	+1	0.80	สอดคล้อง
5. ไม่ใช้กางเกงใน เสื้อชั้นในปะปนกับผู้อื่น	+1	0	+1	+1	+1	0.80	สอดคล้อง
6. ไม่ใช้ผ้าเช็ดตัวร่วมกับผู้อื่น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
7. ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยที่สงสัยว่าเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
8. ไม่ใช้ห้องน้ำ ห้องส้วมที่ไม่สะอาด	+1	0	+1	+1	+1	0.80	สอดคล้อง
9. ขณะมีประจำเดือนเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ วันละ 2 – 3 ครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
10. ปฏิบัติตนเป็นลูกที่ดี ไม่เหลวไหลเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่	+1	0	+1	+1	+1	0.80	สอดคล้อง

ตาราง 22 ความสอดคล้องของแบบสังเกตทักษะการดูแลอนามัยตนเองสำหรับนักเรียนชาย

ประเด็น	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1. รักษาความสะอาดร่างกายและอวัยวะเพศให้สะอาดทุกครั้งด้วยการอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2. สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดไม่อับชื้นและรัดแน่นเกินไป	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3. สวมใส่กางเกงในที่สะอาดไม่อับชื้นและรัดแน่นเกินไป	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
4. ไม่ใช้เสื้อผ้า ปะปนกับผู้อื่น	+1	0	+1	+1	+1	0.80	สอดคล้อง
5. ไม่ใช้กางเกงใน ปะปนกับผู้อื่น	+1	0	+1	+1	+1	0.80	สอดคล้อง
6. ไม่ใช้ผ้าเช็ดตัวร่วมกับผู้อื่น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
7. ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยที่สงสัยว่าเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
8. ถ้ามีการฝันเปียกเกิดขึ้นทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกครั้ง	+1	+1	+1	+1	0	0.80	สอดคล้อง
9. ไม่สำส่อนทางเพศ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
10. เมื่อนักเรียนเติบโตเป็นผู้ใหญ่มีอาชีพการงานแล้ว เมื่อมีเพศสัมพันธ์และจำเป็นต้องระมัดระวังโรคทางเพศสัมพันธ์จะสวมถุงยางอนามัย	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ตาราง 23 ความสอดคล้องของแบบสังเกตทักษะการป้องกันตนเอง
จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ประเด็น	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1. ใช้ส่วนต่างๆ ของมือเพื่อป้องกันตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2. ใช้ส่วนต่างๆ ของเท้าเพื่อป้องกันตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3. ใช้เข่าเพื่อป้องกันตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
4. ใช้ศอกเพื่อป้องกันตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
5. ใช้ส่วนต่างๆ บริเวณศีรษะเพื่อป้องกันตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
6. ใช้หวีเพื่อป้องกันตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
7. ใช้ปากกาหรือดินสอเพื่อป้องกันตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
8. ใช้กุญแจเพื่อป้องกันตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
9. ใช้ร่มเพื่อป้องกันตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
10. ใช้รองเท้าเพื่อป้องกันตนเอง	+1	+1	+1	+1	0	0.80	สอดคล้อง
11. ใช้ไม้กวาดเพื่อป้องกันตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ตาราง 24 ความสอดคล้องของแบบสังเกตทักษะการสวมถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี

ประเด็น	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1. การตรวจสภาพถุงยางอนามัยก่อนการใช้งาน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2. การฉีกซองถุงยางอนามัย	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3. การบีบกระเปาะถุงยางอนามัยเพื่อไล่ลมป้องกันถุงยางอนามัยแตกขณะร่วมเพศ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
4. การสวมถุงยางอนามัย	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
5. การถอดถุงยางอนามัย	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
6. การทิ้งถุงยางอนามัย	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ตาราง 25 ความสอดคล้องของแบบสอบถามเจตคติต่อหลักสูตรฝึกอบรม

ประเด็น	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1. ข้าพเจ้าเข้ารับการอบรมเพราะถูกบังคับ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2. อยากให้แต่ละกิจกรรมหมดเวลาเร็ว ๆ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3. เรื่องราวในหลักสูตรฝึกอบรมไม่น่าสนใจเลย	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
4. ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากใจเมื่อต้องทำกิจกรรมต่าง ๆ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
5. ยิ่งอบรมยิ่งน่าเบื่อ	+1	+1	+1	+1	0	0.80	สอดคล้อง
6. การเข้าอบรมครั้งนี้รู้สึกว่าเสียเวลา	+1	+1	+1	+1	0	0.80	สอดคล้อง
7. เวลาเข้าร่วมกิจกรรมข้าพเจ้าง่วงนอนมากที่สุด	+1	+1	+1	+1	0	0.80	สอดคล้อง
8. กิจกรรมที่จัดขึ้นมีหลายรูปแบบน่าสนใจ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
9. เข้าอบรมแล้วมีความรู้ด้านอนามัยเจริญพันธุ์มากขึ้น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
10. ข้าพเจ้าดีใจที่มีโอกาสได้เข้ารับการอบรมครั้งนี้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
11. หลังอบรมตั้งใจจะปรับปรุงการปฏิบัติตนให้ดียิ่งขึ้น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
12. เห็นความสำคัญของอนามัยเจริญพันธุ์มากขึ้น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
13. ข้าพเจ้าได้ประโยชน์จากการอบรมครั้งนี้มาก	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
14. หลักสูตรฝึกอบรมสามารถทำให้เกิดการเรียนรู้วิธีการดูแลอนามัยตนเองได้อย่างถูกวิธี	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ตาราง 25 (ต่อ)

ประเด็น	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
15. เข้ารับการอบรมแล้วเข้าใจวิธีการสวมถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
16. เข้าร่วมกิจกรรมแล้วทำให้ได้เรียนรู้ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
17. กิจกรรมที่ใช้ในการฝึกอบรมเป็นกิจกรรมที่แปลกใหม่	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
18. เป็นหลักสูตรฝึกอบรมที่มีความสนุกสนานรู้สึกผ่อนคลาย	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
19. อยากเข้าร่วมหลักสูตรฝึกอบรมแบบนี้อีก	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
20. ควรจัดอบรมแบบนี้อีกในทุก ๆ ปี	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ตาราง 26 ความสอดคล้องของหลักสูตรฉบับร่างของผู้เชี่ยวชาญ

ประเด็น	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1. ความสอดคล้องขององค์ประกอบต่าง ๆ ในหลักสูตรฝึกอบรม ได้แก่ หลักการ จุดมุ่งหมาย ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ขอบข่ายเนื้อหาสาระ ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม การจัดกิจกรรมฝึกอบรม สื่อและวัสดุอุปกรณ์ และการวัดและประเมินผล	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2. ความสอดคล้องของจุดประสงค์การเรียนรู้ในแผนการฝึกอบรม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3. ความสอดคล้องของเนื้อหาสาระในแผนการฝึกอบรม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
4. ความสอดคล้องของวิธีการฝึกอบรมในแผนการฝึกอบรม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
5. ความสอดคล้องของสื่อและวัสดุอุปกรณ์ในแผนการฝึกอบรม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
6. ความสอดคล้องของการวัดและประเมินผลในแผนการฝึกอบรม	0	+1	+1	+1	+1	0.8	สอดคล้อง

ภาคผนวก ช

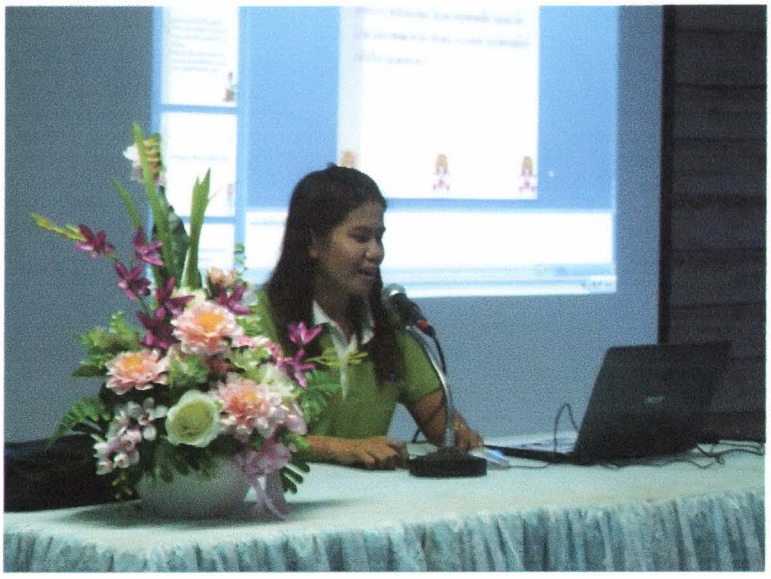
ภาพกิจกรรมการฝึกอบรม

พิธีเปิดการอบรม

พิธีกรแนะนำคณะวิทยากร

วิทยากรอบรมให้ความรู้

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ
ห้องสมุดงานวิจัย



การคุมกำเนิด

กล่องจำหน่ายถุงยางอนามัย

พิธีมอบเกียรติบัตรผู้เข้ารับการอบรมและพิธีปิด

ประวัติผู้ทำวิทยานิพนธ์

ชื่อ – สกุล	นายสุรมิตร แสงสุระ
วัน เดือน ปีเกิด	วันที่ 11 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2511
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	909/4 หมู่ 2 ตำบลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี รหัสไปรษณีย์ 72130 โทรศัพท์ 0-3557-2065, มือถือ 0-8540-59915
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนบรรหารแจ่มใสวิทยา 6 อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 9
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2533 การศึกษาบัณฑิต (กศ.บ.) สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา กรุงเทพมหานคร
	พ.ศ. 2554 ครุศาสตรมหาบัณฑิต (ค.ม.) สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี