



แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

รายวิชาเพศวิถีศึกษา รหัสวิชา ๒๐๐๐๐-๑๖๐๒

โดย

นายวัฒนา ศิลศิริ

สาขาวิชาสามัญ - สัมพันธ์

วิทยาลัยการอาชีพบางสะพาน

อาชีวศึกษาจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ



หลักสูตรรายวิชา

ชื่อวิชา.....เพศวิถีศึกษา.....รหัสวิชา..๒๐๐๐๐-๑๖๐๒.....ทฤษฎี....๑...ปฏิบัติ...๐...หน่วยกิต..๑....

☒ หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ☐ หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง

สาขาวิชา สามัญ-สัมพันธ์

จุดประสงค์รายวิชา

๑. รู้และเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการทางเพศ หลักการดูแลสุขภาพ และการแสดงออกตามวิถีชีวิตทางเพศ ภายใต้กรอบของสังคมและวัฒนธรรม
๒. สามารถกำหนดเป้าหมายและแนวปฏิบัติในการเสริมสร้างสุขภาวะทางเพศ สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สื่อสารความต้องการตามความคิดและความรู้สึก โดยใช้หลักการตัดสินใจและการต่อรอง
๓. ตระหนักในคุณค่าของตนเองบนพื้นฐานของการเคารพในสิทธิของผู้อื่น และเห็นความสำคัญของการเลือกแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีสุข

สมรรถนะรายวิชา

๑. แสดงความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการทางเพศ หลักการดูแลสุขภาพ และการแสดงออกตามวิถีชีวิตทางเพศ ภายใต้กรอบของสังคมและวัฒนธรรม
๒. สร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลตามบทบาทและความรับผิดชอบ
๓. สื่อสารความต้องการตามความคิดและความรู้สึกโดยใช้หลักการตัดสินใจ การต่อรองและการตระหนักในคุณค่าของตนเองบนพื้นฐานของการเคารพในสิทธิของผู้อื่น
๔. ประเมินโอกาสเสี่ยงจากพฤติกรรมทางเพศและปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ไม่พร้อม
๕. กำหนดเป้าหมายและแนวปฏิบัติในการเสริมสร้างสุขภาวะทางเพศส่วนบุคคลคำอธิบายรายวิชา

หน่วยการเรียนรู้

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	จำนวน ชั่วโมง	สัปดาห์ที่
๑	รู้จักตนเอง	๖	๑-๓
๒	รู้จักคนอื่น	๑๐	๔-๘
๓	แสวงหาคำตอบ	๖	๙-๑๑
๔	เรียนรู้ทักษะการใช้ชีวิต	๖	๑๒-๑๔
๕	รู้จักสิทธิ	๔	๑๕-๑๖
๖	ภาพลักษณ์ หญิงชายที่สังคมคาดหวัง	๔	๑๗-๑๘

หน่วยการเรียนรู้และสมรรถนะประจำหน่วย

ชื่อหน่วย	สมรรถนะ		
	ความรู้	ทักษะ	คุณลักษณะที่พึงประสงค์
หน่วยที่ ๑ รู้จักตนเอง	๑. อธิบายความหมายของทักษะชีวิต ๒. ใช้ทางเลือกที่มีผลต่อการตัดสินใจ ๓. ทักษะการใช้ภาษาสื่อสารบรรลุจุดประสงค์ตามสถานการณ์ ๔. ทักษะการปฏิเสธบรรลุจุดประสงค์ตามสถานการณ์ ๕. ทักษะการต่อรองบรรลุจุดประสงค์ตามสถานการณ์	๑. ประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ แล้วนำทักษะในเรื่องการตัดสินใจมาปรับใช้ ๒. ประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ แล้วนำทักษะในเรื่องการปฏิเสธมาปรับใช้ ๓. นำทักษะในด้านต่าง ๆ ที่ได้เรียนมา นำมาจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อสื่อสารให้ผู้อื่นรับรู้ ๔. เลือกใช้ทักษะได้ถูกต้องและเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	ตรงต่อเวลา มีวินัย มีความรับผิดชอบ ละเอียดรอบคอบ ทำงานเรียบร้อย สนใจใฝ่รู้ มีความซื่อสัตย์ ขยันหมั่นเพียร ปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี
หน่วยที่ ๒ รู้จักคนอื่น	๑. อธิบายความหมายและความสำคัญของสัมพันธภาพ ๒. อธิบายความสำคัญของมิตรภาพและสัมพันธภาพในการคบเพื่อน ๓. อธิบายการมีแฟนในวัยรุ่นและวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมเพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ ๔. อธิบายความหมายของครอบครัว	๑. ทดสอบระดับความสัมพันธ์ในครอบครัวของตนเอง ๒. แสดงความคิดเห็นของบุคคลต่าง ๆ เกี่ยวกับการมีแฟนของวัยรุ่น ๓. แสดงความคิดเห็นของตนเองเกี่ยวกับเรื่องการมีสัมพันธภาพกับคนอื่น ๔. สำรวจความคิดเห็นของตนเองในเรื่องต่าง ๆ	ตรงต่อเวลา มีวินัย มีความรับผิดชอบ ละเอียดรอบคอบ ทำงานเรียบร้อย สนใจใฝ่รู้ มีความซื่อสัตย์ ขยันหมั่นเพียร ปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี
หน่วยที่ ๓ เรียนรู้ทักษะการใช้ชีวิต	๑. อธิบายผลที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม ๒. อธิบายการคุมกำเนิด	๑. สรุปความจากข่าวเกี่ยวกับวัยรุ่นกับการมีเพศสัมพันธ์ ๒. . ฝึกการซื้ออุปกรณ์	ปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี

	๓. อธิบายลักษณะของโรคเอดส์และการป้องกัน ๔. บอกโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	คุณกานิต ๓. ฟังความคิดเห็นของบุคคลต่าง ๆ เกี่ยวกับเรื่องวัยรุ่นกับการคุมกำเนิด เพื่อนำความคิดเห็นดังกล่าวมาปรับใช้ ๔. ประยุกต์ใช้ผลจากการวิเคราะห์ไปใช้ในชีวิต ๕. ร่วมกิจกรรมการรณรงค์ป้องกันโรคเอดส์ ๖. ระบุพฤติกรรมเสี่ยงที่จะทำให้ติดเชื้อเอดส์	
หน่วยที่ ๔ เรียนรู้ทักษะการใช้ชีวิต	๑. อธิบายความหมายของทักษะชีวิต ๒. ใช้ทางเลือกที่มีผลต่อการตัดสินใจ ๓. ทักษะการใช้ภาษาสื่อสารบรรลุจุดประสงค์ตามสถานการณ์ ๔. ทักษะการปฏิเสธบรรลุจุดประสงค์ตามสถานการณ์ ๕. ทักษะการต่อรองบรรลุจุดประสงค์ตามสถานการณ์	๑. ประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ แล้วนำทักษะในเรื่องการตัดสินใจมาปรับใช้ ๒. ประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ แล้วนำทักษะในเรื่องการปฏิเสธมาปรับใช้ ๓. นำทักษะในด้านต่าง ๆ ที่ได้เรียนมา นำมาจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อสื่อสารให้ผู้อื่นรับรู้ ๔. เลือกใช้ทักษะได้ถูกต้องและเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	ตรงต่อเวลา มีวินัย มีความรับผิดชอบ ละเอียดยรอบคอบ ทำงานเรียบร้อยสนใจใฝ่รู้ มีความซื่อสัตย์ ขยันหมั่นเพียร ปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี
หน่วยที่ ๕ รู้จักสิทธิ	๑. อธิบายการแสดงออกทางเพศ ๒. อธิบายอารมณ์ทางเพศของวัยรุ่น ๓. ยกตัวอย่างอิทธิพลทางสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ ๔. อธิบายพฤติกรรมทางเพศกับสังคมและวัฒนธรรมไทยที่	๑. อธิบายความหมายของสำนวนไทยที่เกี่ยวกับเพศ ๒. บอกพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม ๓. ฟังความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่ของเพศตรงข้าม ๔. แสดงความคิดเห็นในเรื่องสิทธิในการ	ปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี

	เหมาะสมและไม่เหมาะสม ๕. อธิบายสิทธิและความเสมอภาคทางเพศ ๖. บอกแหล่งบริการช่วยเหลือตามสิทธิของตน	แสดงออกทางเพศ	
หน่วยที่ ๖	๑. อธิบายการแสดงออกทางเพศ ๒. อธิบายอารมณ์ทางเพศของวัยรุ่น ๓. ยกตัวอย่างอิทธิพลทางสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ ๔. อธิบายพฤติกรรมทางเพศกับสังคมและวัฒนธรรมไทยที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม ๕. อธิบายสิทธิและความเสมอภาคทางเพศ ๖. บอกแหล่งบริการช่วยเหลือตามสิทธิของตน	๑. อธิบายความหมายของสำนวนไทยที่เกี่ยวกับเพศ ๒. บอกพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม ๓. ฟังความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่ของเพศตรงข้าม ๔. แสดงความคิดเห็นในเรื่องสิทธิในการแสดงออกทางเพศ	ปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๑
	ชื่อหน่วย รู้จักตนเอง	สอนครั้งที่ ๑-๓
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

๑. สารสำคัญ

การเข้าใจวัตถุประสงค์ของหลักสูตร การยอมรับกติกาการเรียนรู้ร่วมกัน ตลอดจนการเคารพซึ่งกันและกัน ไว้วางใจกัน เป็นสิ่งสำคัญสำหรับกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศ เมื่อร่างกายเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นทั้งหญิงและชาย ย่อมเกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นพัฒนาการตามธรรมชาติของมนุษย์ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และพัฒนาการทางเพศรวมถึงความจำเป็นที่ต้องดูแลสุขภาพอนามัย เข้าใจกลไกการสืบพันธุ์ของร่างกาย เพื่อที่จะดำรงอยู่ได้อย่างมีสุขภาวะที่ดี

ส่วนข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องเพศ มีทั้งที่เป็นข้อเท็จจริงและความเชื่อ โดยทั่วไปข้อเท็จจริงในเรื่องเพศจะมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนนำไปปรับใช้ เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทางเพศ แต่ความเชื่อในเรื่องเพศมักจะเป็นเรื่องบอกเล่าต่อ ๆ กันมาโดยไม่มีข้ออ้างอิงในเชิงวิทยาศาสตร์ นอกจากนี้การเรียนรู้ว่าตนเองเป็นเพศใด มักเกิดจากการพิจารณาสร้ร่างกายของตนเอง ซึ่งแบ่งเป็นเพศหญิงกับเพศชาย แต่ในความเป็นจริงยังมีคนที่แตกต่างจากสองกลุ่มดังกล่าว เช่น มีรสนิยมในเรื่องการรักเพศเดียวกัน อาจได้รับผลกระทบและการเลือกปฏิบัติจากคนรอบข้างและสังคม

๒. สมรรถนะประจำหน่วย

แสดงความรู้เกี่ยวกับสุขอนามัยของระบบสืบพันธุ์ พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้

๑. อธิบายความหมายของเพศศึกษา
๒. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และอวัยวะสืบพันธุ์
๓. นำข้อมูลเรื่องเพศไปประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสม
๔. อธิบายความหมายของวิถีทางเพศ

๓.๒ ด้านทักษะ

๑. บรรยายความรู้สึกของตนเองเมื่อเป็นวัยรุ่น

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ	หน่วยที่
	บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	๑
	ชื่อหน่วย รู้จักตนเอง	สอนครั้งที่
		๑-๓
		ชั่วโมงรวม
		๖
		จำนวนชั่วโมง
		๖

๒. อธิบายส่วนต่าง ๆ ของระบบอวัยวะสืบพันธุ์ของตน

๓. สรุปสาระของเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

๔. อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของวัยรุ่นด้านคุณธรรม จริยธรรม/บูรณาการปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

๓.๓ คุณลักษณะที่พึงประสงค์

ตรงต่อเวลา มีวินัย มีความรับผิดชอบ ละเอียดรอบคอบ ทำงานเรียบร้อย สนใจใฝ่รู้ มีความซื่อสัตย์ ขยันหมั่นเพียร ปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี

๔. เนื้อหาสาระการเรียนรู้

1.1

รู้จักเพศศึกษา

เพศศึกษา หมายถึง การเรียนรู้วิถีชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย หรือเรียกว่าการเรียนรู้ตลอดชีวิตในเรื่องเพศที่มีหลากหลายมิติเข้ามาเกี่ยวข้องเพื่อให้มนุษย์ได้พัฒนาความรู้ ความคิด อารมณ์ ทักษะ ทักษะที่สำคัญและจำเป็นในการดำรงชีวิต

เพศศึกษามีเนื้อหาครอบคลุมดังต่อไปนี้

พัฒนาการของมนุษย์ หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ทุกส่วน ทั้งในโครงสร้าง (Structure) และแบบแผน (Pattern) ที่ต่อเนื่องกันตั้งแต่แรกเกิดจนตลอดชีวิต

๑.๑.๑ พัฒนาการของมนุษย์

องค์ประกอบที่มีผลต่อการพัฒนาการของมนุษย์

พันธุกรรม

๒. วุฒิภาวะ

๓. การเรียนรู้

๔. สิ่งแวดล้อม

๑.๑.๒ สัมพันธภาพ

สัมพันธภาพในมิติของครอบครัว เพื่อน การคบเพื่อนต่างเพศ ความรัก การใช้ชีวิตคู่ การแต่งงาน การเป็นพ่อแม่

องค์ประกอบพื้นฐานของการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเกิดจากองค์ประกอบ

๓ ประการ คือ

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ	หน่วยที่
	บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	๑
	ชื่อหน่วย รู้จักตนเอง	สอนครั้งที่
		๑-๓
		ชั่วโมงรวม
		๖
		จำนวนชั่วโมง
		๖

๑. ความใกล้ชิด ๒. ความเหมือนกันหรือความคล้ายกัน ๓. สถานการณ์ ๑.๑.๓ พฤติกรรมทางเพศ พฤติกรรมทางเพศ หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติตนที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ หมายรวมถึง พฤติกรรมที่แสดงออกภายนอกที่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศ เมื่อพิจารณาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศ สามารถแบ่งออกเป็น ๓ ด้าน คือ ๑. ปัจจัยด้านชีววิทยา ๒. ปัจจัยด้านจิตสังคม ๓. ปัจจัยด้านวัฒนธรรม วัฒนธรรมทางเพศ ๑.๑.๔ สุขภาพทางเพศ วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษามากกว่าวัยอื่น เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยของการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เป็นอย่างมาก เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ แต่กลับไม่ค่อยได้รับข้อมูลและบริการเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศที่ถูกต้องและเหมาะสม เพราะสังคมไทยยังมองเรื่องเพศศึกษาเป็นเรื่องไกลตัว ๑.๑.๕ สังคมและวัฒนธรรม ๑. ด้านสังคม มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องคือ สถานที่พักอาศัย แหล่งบันเทิง สิ่งพิมพ์ สื่อกระตุ้นทางเพศและสื่อมวลชน ๒. ด้านวัฒนธรรม ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศที่สำคัญ คือ ความเชื่อเกี่ยวกับบทบาททางเพศและการปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้าม และค่านิยมทางเพศ ๑.๑.๖ ทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ๑. การให้คุณค่ากับสิ่งต่าง ๆ ๒. การสื่อสาร การรับฟัง การแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดที่สอดคล้องหรือแตกต่างกัน ๓. การตัดสินใจ การต่อรอง การทำความเข้าใจเพื่อบรรลุความตั้งใจหรือทางเลือกที่ตนสามารถรับผิดชอบได้ ๔. การรักษาและยืนยันในความเป็นตัวของตัวเอง สามารถแสดงความรู้สึกความต้องการของ	
--	--

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๑
	ชื่อหน่วย รู้จักตนเอง	สอนครั้งที่ ๑-๓
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

ตนเอง โดยเคารพในสิทธิของผู้อื่น

๕. การจัดการกับแรงกดดันจากเพื่อน สิ่งแวดล้อม และอคติทางเพศ

๖. การแสวงหาคำแนะนำ ความช่วยเหลือ การจำแนกแยกแยะข้อมูลที่ถูกต้องและไม่ถูกต้อง

1.2 รู้จักร่างกายตนเอง

วัยรุ่น ใช้คำภาษาอังกฤษ คือ “Adolescence” แปลว่า พัฒนาการสู่ความเจริญเติบโต พ้นจากความเป็นเด็ก ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตของวัยรุ่น ดังนี้

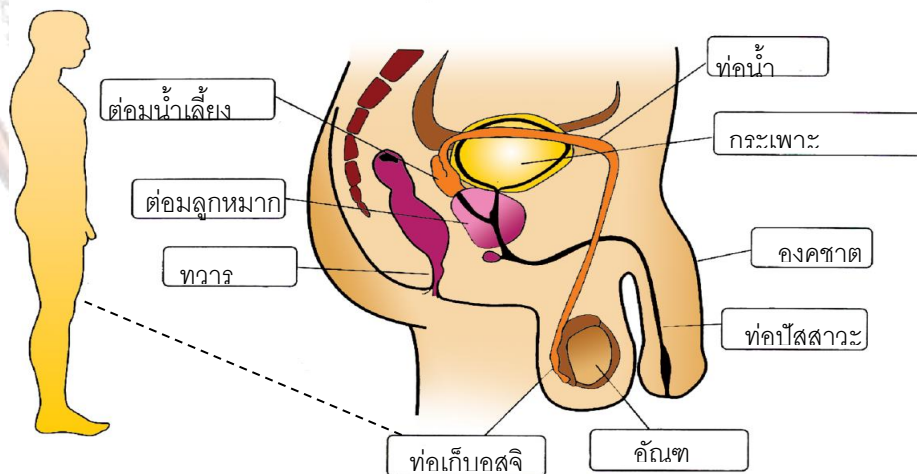
๑.๒.๑ การเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

๑. พัฒนาการทางร่างกาย
๒. พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น
๓. พัฒนาการทางจิตใจและอารมณ์
๔. พัฒนาการทางสังคม
๕. พัฒนาการทางสติปัญญา

วัยรุ่นคือช่วงวัยตั้งแต่ ๑๓-๒๕ ปี

๑.๒.๒ ระบบอวัยวะสืบพันธุ์

๑. ระบบอวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชาย



อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชาย

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๑
	ชื่อหน่วย รู้จักตนเอง	สอนครั้งที่ ๑-๓
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

การดูแลรักษาความสะอาดระบบอวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชาย

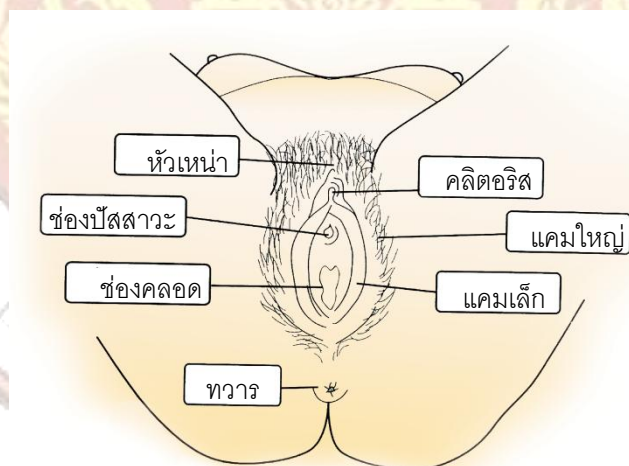
๑. ทำความสะอาดขณะอาบน้ำ หลังปัสสาวะเสร็จ หรือหลังการร่วมเพศ โดยการชำระล้างด้วยน้ำสะอาดและน้ำสบู
๒. สวมกางเกงชั้นในที่พอดี กระชับ และหมั่นเปลี่ยนตามความเหมาะสม ซักให้สะอาด ตากในที่ที่มีแสงแดดเพื่อทำลายเชื้อโรค
๓. ไม่ใช้เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มปะปนกับคนอื่น เพราะอาจทำให้เกิดการติดต่อของโรคผิวหนัง เช่น กลาก เกลื้อน
๔. รมัถระวังไม่ให้ระบบสืบพันธุ์กระทบกระเทือนอย่างรุนแรง
๕. หากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นกับระบบสืบพันธุ์ อย่าปล่อยทิ้งไว้ ควรปรึกษาผู้ใหญ่ หรือแพทย์เพื่อหาทางรักษาแก้ไขทันที

การฉีดยา

การฉีดยา หมายถึง การเคลื่อนตัวของน้ำอสุจิขณะนอนหลับเนื่องจากบรรจุเต็มในที่เก็บจนล้นออกมา

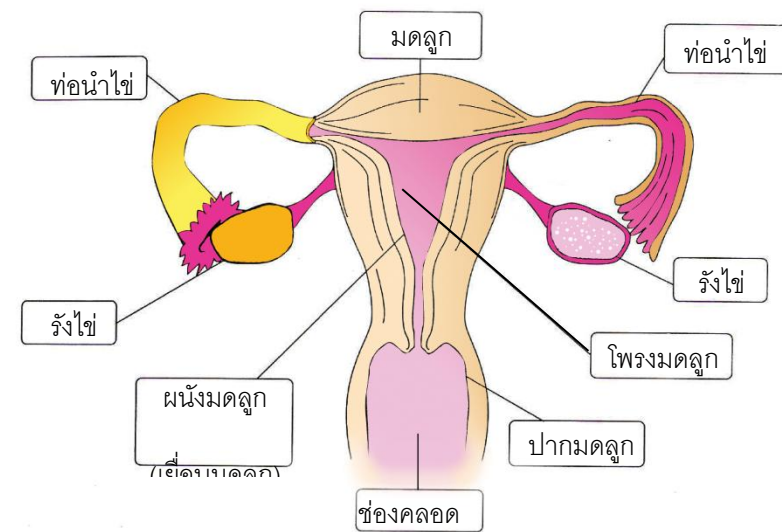
๒. ระบบอวัยวะสืบพันธุ์ของเพศหญิง

ระบบอวัยวะสืบพันธุ์ของเพศหญิงแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกและอวัยวะสืบพันธุ์ภายใน



อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกของเพศหญิง

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๑
	ชื่อหน่วย รู้จักตนเอง	สอนครั้งที่ ๑-๓
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖



อวัยวะสืบพันธุ์ภายในของเพศหญิง

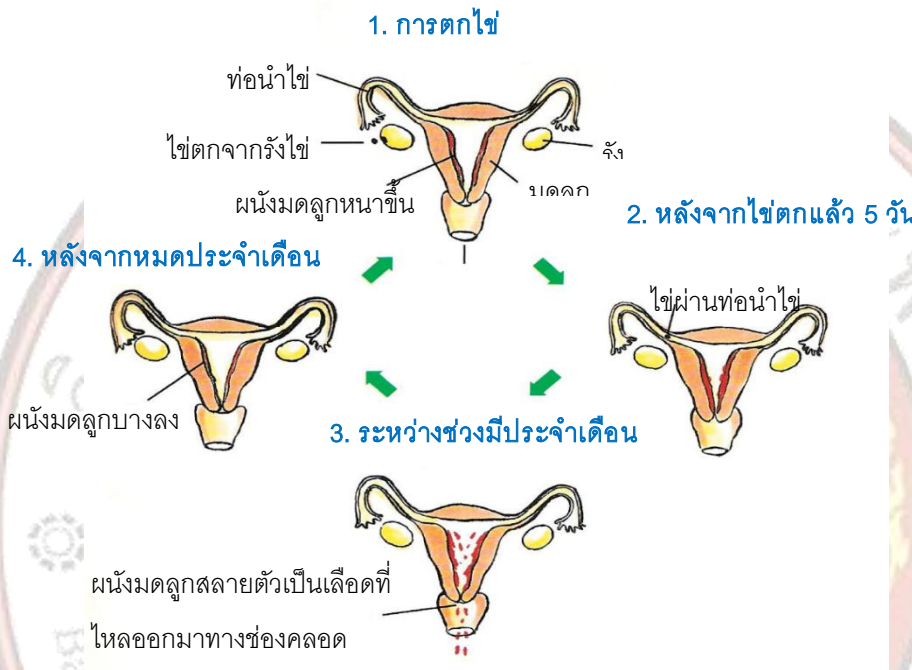
การดูแลรักษาความสะอาดระบบอวัยวะสืบพันธุ์ของเพศหญิง

๑. ควรล้างทำความสะอาดทุกวัน ๆ ละ ๒ ครั้ง ด้วยน้ำและสบู่อย่างอ่อน ซับให้แห้งด้วยผ้าสะอาด ไม่ควรถูหรือขัดแรง ๆ
๒. อย่าฉีดยาเข้าไปในช่องคลอด เพราะช่องคลอดทำความสะอาดตัวเองและปกป้องตัวเองโดยทำให้เกิดตกขาวออกมา
๓. ไม่ควรใช้น้ำยาสวนหรือล้างช่องคลอด เพราะส่วนภายในช่องคลอดจะมีจุลินทรีย์ชนิดหนึ่งคอยช่วยป้องกันเชื้อโรคอื่น ๆ
๔. หลักการขับถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ ควรทำความสะอาดทุกครั้งโดยใช้กระดาษชำระเช็ดจากด้านหน้าไปด้านหลัง ล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง โดยวิธีเดียวกันแล้วซับให้แห้ง
๕. หากมีอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับอวัยวะเพศ เช่น มีระดูขาวผิดปกติ คัน ควรปรึกษาผู้ใหญ่หรือแพทย์ทันที
๖. หากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นกับอวัยวะเพศ เช่น มีระดูขาวผิดปกติ คัน ควรปรึกษาผู้ใหญ่หรือแพทย์ทันที

การเกิดประจำเดือน (Menstruation)

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๑
	ชื่อหน่วย รู้จักตนเอง	สอนครั้งที่ ๑-๓
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

ประจำเดือน หมายถึง การมีเลือดออกมาจากมดลูกเป็นครั้งคราว เนื่องจากไข่ที่รังไข่ผลิตและสุกเต็มที่จะถูกปลดปล่อยออกมา เรียกว่า “ตกไข่” เคลื่อนที่ผ่านท่อนำไข่หรือปีกมดลูกเพื่อเข้าสู่มดลูก ขณะเดียวกันผนังมดลูกจะมีเลือดมาหล่อเลี้ยงมากขึ้นและเริ่มหนาขึ้น เพื่อเตรียมความพร้อมให้ไข่ที่ได้รับการผสมกับอสุจิ เกิดเป็นตัวอ่อน

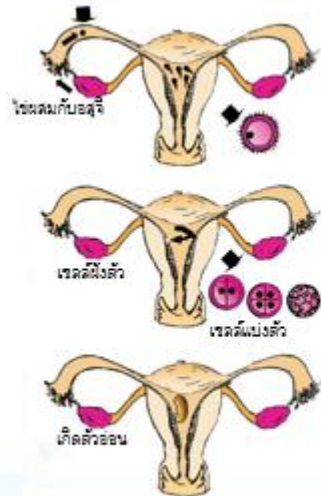


วงจรการเกิดประจำเดือน

การตั้งครรภ์ (Pregnancy)

การตั้งครรภ์ เกิดจากการปฏิสนธิ (Fertilization) คือ ตัวอสุจิของเพศชายเข้าไปผสมกับไข่ของเพศหญิง บริเวณท่อนำไข่หรือปีกมดลูก แล้วเคลื่อนที่มาฝังตัวในผนังมดลูกที่หนาแน่น มีเลือดมาหล่อเลี้ยงมากมาย เกิดเป็นตัวอ่อน

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๑
	ชื่อหน่วย รู้จักตนเอง	สอนครั้งที่ ๑-๓
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖



การตั้งครรภ์

การปฏิสนธิ

1.3 รู้จักข้อมูลเรื่องเพศ

ในสังคมปัจจุบันมีข้อมูลเรื่องเพศอยู่มากมาย บางเรื่องเป็นความเชื่อที่บอกเล่ากันโดยไม่มีการอ้างอิงในเชิงวิทยาศาสตร์ ซึ่งหากนำความเชื่อไปปรับใช้ในชีวิตตนเอง ก็อาจเกิดผลกระทบเชิงลบต่อสุขภาพ ทางเพศ ตัวอย่างความเชื่อผิดๆ ในเรื่องเพศ

- ๑.๓.๑ การช่วยตัวเองบ่อยๆ จะทำให้จิตใจไม่ปกติหรือเป็นโรคจิตประสาทได้
- ๑.๓.๒ ผู้ชายมีความต้องการทางเพศมากกว่าผู้หญิง
- ๑.๓.๓ ความสุขทางเพศของผู้หญิงขึ้นอยู่กับขนาดของอวัยวะเพศชาย



**อุปกรณ์เสริมในการมีเพศสัมพันธ์ส่งผล
ให้เพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อ**



ถุงยางอนามัยผิดแบบ

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๑
	ชื่อหน่วย รู้จักตนเอง	สอนครั้งที่ ๑-๓
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

ตัวอย่างความเชื่อผิดๆ ในเรื่องเพศ

๑.๓.๔ มีวิธีการที่จะบอกได้ว่าผู้หญิงคนไหนเคยมีเพศสัมพันธ์มาแล้ว

๑.๓.๕ การหลั่งน้ำอสุจิทำให้หมดกำลังและเสื่อมสมรรถภาพทางเพศเร็ว



ตัวอย่างยาที่กลุ่มวัยรุ่นเชื่อว่าช่วยให้อวัยวะเพศแข็งตัวนานขึ้น

ตัวอย่างความเชื่อผิดๆ ในเรื่องเพศ

๑.๓.๖ ผู้หญิงควรใช้น้ำยาทำความสะอาดช่องคลอด



ตัวอย่างน้ำยาทำความสะอาดอวัยวะเพศหญิง ตัวอย่างน้ำยาทำความสะอาดอวัยวะเพศชาย

ตัวอย่างความเชื่อผิดๆ ในเรื่องเพศ

๑.๓.๗ ผู้หญิงเมื่อเป็นสาวจะมีหัวนมสีชมพู

๑.๓.๘ หากมีคำถามหรือปัญหาเรื่องเพศให้ปรึกษาเพื่อนสนิทดีกว่าจะปรึกษาพ่อแม่หรือครู

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๑
	ชื่อหน่วย รู้จักตนเอง	สอนครั้งที่ ๑-๓
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

1.4 รู้ตัวตน

การเรียนรู้ถึงสรีระของความเป็นหญิงหรือชายตามลักษณะด้านร่างกาย บ่งบอกถึงความเป็นเพศของตัวเอง และแต่ละคนยังได้รับการเลี้ยงดูหล่อหลอมจากครอบครัวและสังคมต่อความเป็นหญิงความเป็นชาย

๑.๔.๑ ความหมายของคำที่เกี่ยวข้อง

๑. เพศทางสรีระ (Sex) หมายถึง เพศที่เป็นไปโดยธรรมชาติ เป็นสิ่งที่บ่งบอกว่าคนเราเกิดมาเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย โดยดูจาก โครโมโซม ฮอโมน และอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์ในร่างกาย

๒. เพศสภาพ (Gender) หมายถึง เพศทางสังคมหรือเพศที่ถูกกำหนดโดยเงื่อนไขทางสังคมหรือวัฒนธรรมให้แสดงบทบาทหญิงหรือบทบาทชาย เช่น เพศหญิงต้องดูแลบ้านช่อง ทำครัว เพศชายต้องเข้มแข็ง ไม่ควรร้องไห้



คุณปริญญ์ เจริญผล มีอัตลักษณ์ทางเพศแตกต่างจากเพศสรีระ

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๑
	ชื่อหน่วย รู้จักตนเอง	สอนครั้งที่ ๑-๓
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

๓. อัตลักษณ์ทางเพศ (Gender Identity) คือ สำนึกของเพศที่แต่ละคนรู้สึกต่อตัวเอง

๔. วิถีทางเพศ (Sexual Orientation) หมายถึง ความรู้สึกทางอารมณ์ ความรู้สึก เสน่หา รักใคร่ หรือรู้สึกติดเนื้อ ต่อกับบุคคลหนึ่งที่คิดอยู่อย่างต่อเนื่อง

วิถีทางเพศที่รู้จักมี ๓ ประการ ได้แก่

(๑) รักเพศเดียวกัน (Homosexual) คือ ความรู้สึกดึงดูดใจคนเพศเดียวกัน

(๒) รักต่างเพศ (Heterosexual) คือ ความรู้สึกดึงดูดใจคนเพศตรงกันข้าม

(๓) รักสองเพศ (Bisexual) คือ ความรู้สึกดึงดูดใจคนที่มีเพศเดียวกันกับตนและคนที่ต่างเพศกับตน



การประกวดสาวประเภทสอง

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ	หน่วยที่
	บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	๑
	ชื่อหน่วย รู้จักตนเอง	สอนครั้งที่
		๑-๓
		ชั่วโมงรวม
		๖
		จำนวนชั่วโมง
		๖

๕.๑ การนำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นเตรียม

๑. ครูขานชื่อผู้เรียน

๒. ครูทบทวน ให้ข้อมูลย้อนกลับในหัวข้อในเรื่องรู้จักร่างกายตนเอง และรู้จักข้อมูล

เรื่องเพศ

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

๓. ครูตั้งคำถามเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนเรื่อง รู้ตัวตน

๔. นักเรียนตอบคำถามที่ครูถาม

๕.๒ การเรียนรู้

๑. ครูอธิบาย ถาม-ตอบในหัวข้อ รู้ตัวตน

๒. ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัด

๓. ครูให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมและร่วมกันเฉลย

๕.๓ การสรุป

๑. ครูสรุปเนื้อหาสาระสำคัญในบทเรียนและมอบหมายงาน

๒. ครูให้นักเรียนทดสอบหลังเรียน

๕.๔ การวัดและประเมินผล

การวัดผล(ใช้เครื่องมือ)	การประเมินผล (นำผลเทียบกับเกณฑ์และแปลความหมาย)
๑. แบบทดสอบก่อนเรียน (Pre-test) หน่วยที่ ๑	(ไว้เปรียบเทียบกับคะแนนสอบหลังเรียน)
๒. แบบสังเกตการทำงานกลุ่มและการนำเสนอผลงานกลุ่ม	เกณฑ์ผ่าน ๖๐%
๓. แบบฝึกหัดในหน่วยที่ ๑	เกณฑ์ผ่าน ๕๐%
๔. แบบทดสอบหลังเรียน (Post-test) หน่วยที่ ๑	เกณฑ์ผ่าน ๕๐%
๕. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ตามสภาพจริง	เกณฑ์ผ่าน ๖๐%

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๑
	ชื่อหน่วย รู้จักตนเอง	สอนครั้งที่ ๑-๓
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

๖.สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ สื่อสิ่งพิมพ์

๑. หนังสือเพศวิถีศึกษา
๒. แบบฝึกหัด
๓. แบบทดสอบและแบบประเมินพฤติกรรม
๔. แหล่งสืบค้นข้อมูลห้องสมุดวิทยาลัย ศูนย์วิทยบริการ ห้อง Internet

๖.๒ สื่อโสตทัศน์ (ถ้ามี)

๑. PowerPoint

๖.๓ หุ่นจำลองหรือของจริง (ถ้ามี)

-

๖.๔ อื่นๆ (ถ้ามี)

-

๗. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้

- ๑.แบบฝึกหัด

๘. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

-

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ	หน่วยที่
	บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	๑
	ชื่อหน่วย รู้จักตนเอง	สอนครั้งที่
		๑-๓
		ชั่วโมงรวม
		๖
		จำนวนชั่วโมง
		๖

๙. การวัดและประเมินผล

- ๑) จะต้องใช้เวลาเรียนไม่น้อยกว่า ๘๐% ของเวลาเรียนทั้งหมด
- ๒) เกณฑ์การให้คะแนนในการเรียน จะแบ่งคะแนนออกเป็นคะแนนคุณธรรม จริยธรรมในการเรียน ๒๐% คะแนนเก็บระหว่างเรียน ๕๐% และคะแนนปลายภาคเรียน ๓๐% หรือแล้วแต่ความเหมาะสม
- ๓) การตัดเกรด จะมีอยู่ ๕ เกรด คือ

คะแนน ๘๐ ขึ้นไป	ได้เกรด ๔
คะแนน ๗๐-๗๙	ได้เกรด ๓
คะแนน ๖๐-๖๙	ได้เกรด ๒
คะแนน ๕๐-๕๙	ได้เกรด ๑
คะแนนต่ำกว่า ๕๐ คะแนน	ได้เกรด ๐
- ๔) ประเมินผลระหว่างภาคเรียนและปลายภาคเรียน
- ๕) ใช้วิธีสอนโดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม และใช้วิธีสอนอย่างหลากหลาย เช่น วางแผนระดมสมอง อภิปราย สาธิต แบ่งกลุ่มหรือฐาน แสดงบทบาทสมมติ วิธีทางวิทยาศาสตร์และการปฏิบัติจริง
- ๖) สรุปเนื้อหาร่วมกันระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน
- ๗) ทดสอบความรู้ความเข้าใจ ตามจุดประสงค์การเรียนรู้ของแต่ละหน่วย
- ๘) ประเมินพฤติกรรมการทำงานและคุณธรรม จริยธรรมในทุกหน่วยการเรียนรู้ โดยให้ผู้เรียนและผู้สอน ประเมินร่วมกัน

๑๐. บันทึกหลังสอน

๑๐.๑ ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้รูป

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๑
	ชื่อหน่วย รู้จักตนเอง	สอนครั้งที่ ๑-๓
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

๑๐.๒ ผลการเรียนรู้ของนักเรียน นักศึกษา

.....

.....

.....

.....

๑๐.๓ แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....



	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๑
	ชื่อหน่วย รู้จักตนเอง	สอนครั้งที่ ๑-๓
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ ๑

รู้จักตนเอง

คำชี้แจง ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

๑. ข้อใดคือความหมายของเพศศึกษา

- ก.การศึกษาเรื่องระบบสืบพันธุ์
- ข.การเรียนรู้เรื่องเพศหญิง เพศชาย
- ค.การมีเพศสัมพันธ์ทุกรูปแบบทุกวัย
- ง.การเรียนรู้เรื่องเพศในวิถีชีวิตมนุษย์ตลอดชีวิต

๒. “ลักษณะทางกายและพฤติกรรมที่ถ่ายทอดจากบรรพบุรุษสู่ลูกหลานจากพ่อแม่ถ่ายทอดสู่ลูกโดยทางเซลล์สืบพันธุ์” หมายถึงข้อใด

- ก.การเรียนรู้
- ข.สิ่งแวดล้อม
- ค.พันธุกรรม
- ง.วุฒิภาวะ

๓. ข้อใดไม่ใช่ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศ

- ก.ปัจจัยด้านวัฒนธรรม
- ข.ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม
- ค.ปัจจัยด้านชีววิทยา
- ง.ปัจจัยด้านจิตสังคม

๔. ทุกข้อคือองค์ประกอบพื้นฐานของการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลยกเว้นข้อใด

- ก.การเรียนรู้
- ข.สถานการณ์
- ค.ความใกล้ชิด
- ง.ความเหมือนกันหรือความคล้ายกัน

๕. ข้อใดไม่ใช่ทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต

- ก.การตัดสินใจ การต่อรอง
- ข.การแสวงหาคำแนะนำ ความช่วยเหลือ
- ค.การสื่อสาร การรับฟัง
- ง.การเรียนรู้อารมณ์ทางเพศ

๖. “วัยรุ่นชอบความอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ต้องการให้เพื่อนยอมรับ ชอบการแต่งตัว ชอบตั้งกลุ่ม แสวงหาประสบการณ์ใหม่ ๆ” หมายถึงพัฒนาการในด้านใด

- ก.พัฒนาการทางสังคม
- ข.พัฒนาการทางสติปัญญา
- ค.พัฒนาการทางร่างกาย
- ง.พัฒนาการทางจิตใจและอารมณ์

๗. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง

- ก.ไม่ควรใช้น้ำยาสวนหรือล้างช่องคลอด
- ข.หากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นกับอวัยวะเพศควรปรึกษาแพทย์ทันที
- ค.ระมัดระวังไม่ให้ระบบสืบพันธุ์กระทบกระเทือนอย่างรุนแรง
- ง.สวมกางเกงชั้นในให้หลวม ๆ เพื่อความสะดวกในการเคลื่อนไหว

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๑
	ชื่อหน่วย รู้จักตนเอง	สอนครั้งที่ ๑-๓
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

๘. “เป็นทั้งทางออกของปัสสาวะและน้ำอสุจิ” หมายถึงข้อใด

- ก. อัณฑะ ข. ถุงอัณฑะ
- ค. องคชาติ ง. ต่อมลูกหมาก

๙. “ประกอบด้วยเนื้อเยื่อที่แข็งตัวได้ ส่วนหุ้มปลายประสาทที่ไวต่อการกระตุ้นทางเพศ” คืออวัยวะส่วนใด

- ก. เยื่อพรหมจารี ข. ปุ่มกระสัน
- ค. แคมม็อก ง. แคมโม

๑๐. ข้อใดมีหน้าที่สร้างสารคัดหลั่งสีขาวคล้ายน้ำนม ช่วยในการเคลื่อนไหวของตัวอสุจิ

- ก. อัณฑะ ข. ต่อมน้ำเชื้ออสุจิ
- ค. องคชาติ ง. ต่อมลูกหมาก

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ	หน่วยที่
	บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	๑
	ชื่อหน่วย รู้จักตนเอง	สอนครั้งที่
		๑-๓
		ชั่วโมงรวม
		๖
		จำนวนชั่วโมง
		๖

๑. ผลการจัดการเรียนรู้ตามแผนการสอน

๑.๑ วัน เดือน ปีสอนครั้งที่ สาขา/ชั้นปีจำนวนผู้เรียน.....คน

มาเรียนปกติ.....คน ขาดเรียน.....คน ลาป่วย.....คน ลากิจ.....คน มาสาย.....คน

๑.๒ หัวข้อเรื่อง/เนื้อหา สาระ :

☐ สอนครบตามหัวข้อเรื่องในแผนฯ ☐ สอนไม่ครบเนื่องจาก.....

๑.๓ กิจกรรม/วิธีการสอน

☐ ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์ ☐ ครูอธิบาย/ถาม-ตอบ/สาธิต/

☐ ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ☐ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

☐ ทำแบบฝึกหัด/โจทย์ปัญหา ☐ ทำใบกิจกรรม/ใบงาน

☐ อื่นระบุ).....

๑.๔ สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้ :

๒. ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

๒.๑ การวัดผลและประเมินผล/ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน :

๒.๒ สมรรถนะที่ผู้เรียนได้รับ :

๒.๓ สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม :

๒.๔ ผลการสอนของครู :

๒.๕ ปัญหาที่นำไปสู่การวิจัย :

๓. แนวทางการพัฒนาคุณภาพการสอน

๓.๑ ผลการใช้และปรับปรุงแผนการสอนครั้งนี้ :

๓.๒ แนวทางพัฒนาคุณภาพวิธีสอน/สื่อ/การวัดผล/เอกสารช่วยสอน.....

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๒
	ชื่อหน่วย รู้จักคนอื่น	สอนครั้งที่ ๔-๘
		ชั่วโมงรวม ๑๐
		จำนวนชั่วโมง ๑๐

๑. สารสำคัญ

การอยู่ร่วมกันในสังคมหรือหน่วยครอบครัว สิ่งที่สำคัญ คือ การเคารพสิทธิซึ่งกันและกัน วัยรุ่นควรที่จะเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นโดยเคารพสิทธิซึ่งกันและกัน ผ่านการรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่น ทั้งที่เป็นผู้ใหญ่ ในชีวิตของวัยรุ่น เช่น พ่อ แม่ ครู หรือบุคคลวัยเดียวกัน เช่น เพื่อน แฟน คนรัก บางครั้งอาจมีความขัดแย้งระหว่างกันก็สามารถจัดการสานสัมพันธ์กับคนรอบข้างได้โดยไม่ใช้ความรุนแรงและปรับตัวได้โดยไม่รู้สึกอึดอัดหรือคับข้องใจจนเกินไป

๒. สมรรถนะประจำหน่วย

แสดงความรู้เกี่ยวกับทักษะด้านการจัดการเรื่องสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้

1. อธิบายความหมายและความสำคัญของสัมพันธภาพ
2. อธิบายความสำคัญของมิตรภาพและสัมพันธภาพในการคบเพื่อน
3. อธิบายการมีแฟนในวัยรุ่นและวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมเพื่อพัฒนาความสัมพันธ์
4. อธิบายความหมายของครอบครัว

๓.๒ ด้านทักษะ

1. ทดสอบระดับความสัมพันธ์ในครอบครัวของตนเอง
2. แสดงความคิดเห็นของบุคคลต่าง ๆ เกี่ยวกับการมีแฟนของวัยรุ่น
3. แสดงความคิดเห็นของตนเองเกี่ยวกับเรื่องการมีสัมพันธภาพกับคนอื่น
4. สำรวจความคิดเห็นของตนเองในเรื่องต่าง ๆ

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ	หน่วยที่ ๒
	บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	สอนครั้งที่ ๔-๘
	ชื่อหน่วย รู้จักคนอื่น	ชั่วโมงรวม ๑๐
		จำนวนชั่วโมง ๑๐

๓.๓ คุณลักษณะที่พึงประสงค์

ตรงต่อเวลา มีวินัย มีความรับผิดชอบ ละเอียดรอบคอบ ทำงานเรียบร้อย สนใจใฝ่รู้ มีความซื่อสัตย์ ขยันหมั่นเพียร ปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี

๔. เนื้อหาสาระการเรียนรู้

2.1 ความหมายและความสำคัญของสัมพันธภาพ

สัมพันธภาพ (Relationship) หมายถึง กระบวนการนำสัมพันธภาพที่บุคคลตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป ทำความรู้จักกัน ติดต่อกัน สร้างความคุ้นเคยสนิทสนมกัน

๒.๑.๑ องค์ประกอบของการสร้างสัมพันธภาพ

๑. การติดต่อพูดคุย
๒. การมีประสบการณ์ร่วมกัน
๓. การมีความเชื่อที่คล้ายกัน

๒.๑.๒ ความสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพที่ดี

๑. ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเป็นที่ต้องการของบุคคลอื่น
๒. ทำให้ได้รับความเชื่อถือและศรัทธาในสัมพันธภาพที่ได้สร้างขึ้น
๓. ทำให้รู้สึกเป็นคนพิเศษของใครบางคน
๔. ทำให้รู้สึกอบอุ่น มีชีวิตชีวา ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว
๕. ทำให้เรามีใครบางคนที่สามารถไว้วางใจได้ เมื่อมีเรื่องเดือดร้อน หรือมีปัญหาสามารถปรึกษาและขอความช่วยเหลือได้

2.2 เพื่อน-มิตรภาพ

มิตรภาพ (Friendship) คือ คุณธรรมหรือภาวะคุณธรรมที่สำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ นับตั้งแต่วัยเด็กจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่

๒.๒.๑ ความสำคัญของมิตรภาพ

๑. ทำให้ชีวิตมีความสุข
๒. ทำให้เกิดการเชื่อถือไว้วางใจซึ่งกันและกัน
๓. เป็นการแสดงออกถึงสภาวะทางศีลธรรมที่บุคคลมีต่อกัน
๔. ช่วยให้เกิดความเที่ยงธรรมและมีเกียรติ

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๒
	ชื่อหน่วย รู้จักคนอื่น	สอนครั้งที่ ๔-๘
		ชั่วโมงรวม ๑๐
		จำนวนชั่วโมง ๑๐

๕. ช่วยให้เกิดความสงบสุขในสังคม

๒.๒.๒ การรักษาสัมพันธภาพในการคบเพื่อน

๑. ช่วยแก้ปัญหา ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน

๒. มีปียวาจา รู้จักชื่นชมกัน

๓. รู้จักให้อภัยกัน

๔. มีความสนใจเอาใจใส่กัน

๕. ยอมรับในตัวตนของแต่ละคน ไม่ว่าเพื่อนจะเป็นเพศชาย เพศหญิง หรือเพศทางเลือก



เพื่อนมีอิทธิพลต่อชีวิตวัยรุ่น

2.3

วัยรุ่นกับการมีแฟน

การมีแฟนในวัยรุ่น หมายถึง การมีกิจกรรมบันเทิงร่วมกันเพื่อทำความรู้จักกันและกันให้ลึกซึ้ง



การมีแฟนในวัยรุ่นคือการเรียนรู้สัมพันธภาพเบื้องต้นของชีวิตคู่ระดับหนึ่ง

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๒
	ชื่อหน่วย รู้จักคนอื่น	สอนครั้งที่ ๔-๘
		ชั่วโมงรวม ๑๐
		จำนวนชั่วโมง ๑๐

การพัฒนาความสัมพันธ์ของตัววัยรุ่นและแผนเพื่อให้ก้าวหน้าต่อไป เป็นเรื่องสำคัญที่คนสองคนต้องร่วมมือกันโดยปฏิบัติดังนี้

- ๑) การเป็นตัวของตัวเอง
- ๒) มีความเข้าใจกัน
- ๓) การสื่อสารตรงไปตรงมา
- ๔) ให้เกียรติกันและกัน



เมื่อมีปัญหาวัยรุ่นควรปรึกษาผู้ที่มีประสบการณ์และไว้วางใจได้

2.4 ครอบครัวอบอุ่น

๒.๔.๑ ความหมายของครอบครัว

ครอบครัว หมายถึง กลุ่มบุคคลที่มีความสัมพันธ์กันในทางสายโลหิตหรือทางกฎหมายที่อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกัน มีความรัก ความเอาใจใส่ และมีความปรารถนาดีต่อกัน และใช้ถ่ายทอดทรัพย์สินที่หามาได้ร่วมกัน

๒.๔.๒ การควบคุมพฤติกรรมในครอบครัว

การควบคุมพฤติกรรมในครอบครัว หมายถึง วิธีการที่ครอบครัวควบคุมหรือจัดการกับพฤติกรรมของสมาชิกในสถานการณ์ต่าง ๆ

ลักษณะการควบคุมพฤติกรรมในครอบครัว แบ่งออกเป็น ๓ แบบ

๑. การควบคุมพฤติกรรมแบบเข้มงวด
๒. การควบคุมพฤติกรรมแบบยืดหยุ่น
๓. การควบคุมพฤติกรรมแบบยุ่งเหยิง

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๒
	ชื่อหน่วย รู้จักคนอื่น	สอนครั้งที่ ๔-๘
		ชั่วโมงรวม ๑๐
		จำนวนชั่วโมง ๑๐

๒.๔.๓ การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัว

ยึดหลักการปฏิบัติหน้าที่ต่อกันและยึดคุณธรรมเป็นสัมพันธ

๑. การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดากับบุตร ดังนี้

- (๑) ทำหน้าที่ของบิดามารดาให้สมบูรณ์
- (๒) สนองความต้องการให้สอดคล้องกับหลักการพัฒนาของบุตร
- (๓) ให้ความรัก ความเมตตา
- (๔) ให้ความยุติธรรมในการเลี้ยงดูบุตร
- (๕) เมื่อบุตรทำผิดพลาดควรใช้เหตุผลในการลงโทษ
- (๖) ใช้วิธีประชาธิปไตยในการอบรมเลี้ยงดูบุตร

๒. การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุตรกับบิดามารดา บุตรควรปฏิบัติตนต่อบิดามารดา ดังนี้

- (๑) แสดงความเคารพเชื่อฟัง
- (๒) แสดงความกตัญญูกตเวทิต์
- (๓) รักษาความดี เกียรติยศ ชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล
- (๔) มีความเกรงใจบิดามารดา
- (๕) ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนเพื่อความปรารถนาของบิดามารดาสัมฤทธิ์ผล
- (๖) ไม่สุรุษสุร่าย รู้จักประหยัด และเก็บออม
- (๗) ไม่ประพฤติเป็นคนพาลเกเรหรือนักเลงการพนัน
- (๘) ช่วยเหลืองานในบ้านเท่าที่จะทำได้
- (๙) พอใจทรัพย์สมบัติที่บิดามารดามอบให้

๒.๔.๔ แนวทางปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันและแก้ไขความขัดแย้งกับพ่อแม่

๑. รับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด
๒. ต้องสื่อสารพูดคุยกันอย่างตรงไปตรงมาเพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน
๓. วัยรุ่นควรเข้าใจว่า พ่อ-แม่ มีความรักและความห่วงใยเรา
๔. หากวัยรุ่นมีเรื่องขัดแย้งกับพ่อแม่อย่างรุนแรงและแก้ไขไม่ได้ ควรขอคำปรึกษาจากเพื่อนหรือ

ผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้ เพื่อหาทางออกที่เหมาะสม

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๒
	ชื่อหน่วย รู้จักคนอื่น	สอนครั้งที่ ๔-๘
		ชั่วโมงรวม ๑๐
		จำนวนชั่วโมง ๑๐



การเลี้ยงดูจากครอบครัวส่งผลต่อวิถีชีวิตของวัยรุ่น

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ	หน่วยที่
	บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	๒
	ชื่อหน่วย รู้จักคนอื่น	สอนครั้งที่
		๔-๘
		ชั่วโมงรวม
		๑๐
		จำนวนชั่วโมง
		๑๐

๕.๑ การนำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นเตรียม

๑. ครูขานชื่อผู้เรียน

๒. ครูทบทวน ให้ข้อมูลย้อนกลับในหัวข้อในเรื่องรู้จักร่างกายตนเอง และรู้จักข้อมูล

เรื่องเพศ

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

๓. ครูตั้งคำถามเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนเรื่อง รู้ตัวตน

๔. นักเรียนตอบคำถามที่ครูถาม

๕.๒ การเรียนรู้

๑. ครูอธิบาย ถาม-ตอบในหัวข้อ รู้ตัวตน

๒. ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัด

๓. ครูให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมและร่วมกันเฉลย

๕.๓ การสรุป

๑. ครูสรุปเนื้อหาสาระสำคัญในบทเรียนและมอบหมายงาน

๒. ครูให้นักเรียนทดสอบหลังเรียน

๕.๔ การวัดและประเมินผล

การวัดผล(ใช้เครื่องมือ)	การประเมินผล (นำผลเทียบกับเกณฑ์และแปลความหมาย)
๑. แบบทดสอบก่อนเรียน	(ไว้เปรียบเทียบกับคะแนนสอบหลังเรียน)
๒. แบบสังเกตการทำงานกลุ่มและการนำเสนอผลงานกลุ่ม	เกณฑ์ผ่าน ๖๐%
๓. แบบฝึกหัด	เกณฑ์ผ่าน ๕๐%
๔. แบบทดสอบหลังเรียน	เกณฑ์ผ่าน ๕๐%
๕. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ตามสภาพจริง	เกณฑ์ผ่าน ๖๐%

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๒
	ชื่อหน่วย รู้จักคนอื่น	สอนครั้งที่ ๔-๘
		ชั่วโมงรวม ๑๐
		จำนวนชั่วโมง ๑๐

๖.สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ สื่อสิ่งพิมพ์

๑. หนังสือเพศวิถีศึกษา
๒. แบบฝึกหัด
๓. แบบทดสอบและแบบประเมินพฤติกรรม
๔. แหล่งสืบค้นข้อมูลห้องสมุดวิทยาลัย ศูนย์วิทยบริการ ห้อง Internet

๖.๒ สื่อโสตทัศน์ (ถ้ามี)

๑. PowerPoint

๖.๓ หุ่นจำลองหรือของจริง (ถ้ามี)

-

๖.๔ อื่นๆ (ถ้ามี)

-

๗. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้

- ๑.แบบฝึกหัด

๘. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

-

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ	หน่วยที่
	บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	๒
	ชื่อหน่วย รู้จักคนอื่น	สอนครั้งที่
		๔-๘
		ชั่วโมงรวม
		๑๐
		จำนวนชั่วโมง
		๑๐

๙. การวัดและประเมินผล

- ๑) จะต้องใช้เวลาเรียนไม่น้อยกว่า ๘๐% ของเวลาเรียนทั้งหมด
- ๒) เกณฑ์การให้คะแนนในการเรียน จะแบ่งคะแนนออกเป็นคะแนนคุณธรรม จริยธรรมในการเรียน ๒๐% คะแนนเก็บระหว่างเรียน ๕๐% และคะแนนปลายภาคเรียน ๓๐% หรือแล้วแต่ความเหมาะสม
- ๓) การตัดเกรด จะมีอยู่ ๕ เกรด คือ

คะแนน ๘๐ ขึ้นไป	ได้เกรด ๔
คะแนน ๗๐-๗๙	ได้เกรด ๓
คะแนน ๖๐-๖๙	ได้เกรด ๒
คะแนน ๕๐-๕๙	ได้เกรด ๑
คะแนนต่ำกว่า ๕๐ คะแนน	ได้เกรด ๐
- ๔) ประเมินผลระหว่างภาคเรียนและปลายภาคเรียน
- ๕) ใช้วิธีสอนโดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม และใช้วิธีสอนอย่างหลากหลาย เช่น วางแผนระดมสมอง อภิปราย สาธิต แบ่งกลุ่มหรือฐาน แสดงบทบาทสมมติ วิธีทางวิทยาศาสตร์และการปฏิบัติจริง
- ๖) สรุปเนื้อหาร่วมกันระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน
- ๗) ทดสอบความรู้ความเข้าใจ ตามจุดประสงค์การเรียนรู้ของแต่ละหน่วย
- ๘) ประเมินพฤติกรรมการทำงานและคุณธรรม จริยธรรมในทุกหน่วยการเรียนรู้ โดยให้ผู้เรียนและผู้สอน ประเมินร่วมกัน

๑๐. บันทึกหลังสอน

๑๐.๑ ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้รูป

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๒
	ชื่อหน่วย รู้จักคนอื่น	สอนครั้งที่ ๔-๘
		ชั่วโมงรวม ๑๐
		จำนวนชั่วโมง ๑๐

๑๐.๒ ผลการเรียนรู้ของนักเรียน นักศึกษา

.....

.....

.....

.....

๑๐.๓ แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....



	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๒
	ชื่อหน่วย รู้จักคนอื่น	สอนครั้งที่ ๔-๘
		ชั่วโมงรวม ๑๐
		จำนวนชั่วโมง ๑๐

แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ ๒

รู้จักคนอื่น

คำชี้แจง ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

๑. ข้อใดคือองค์ประกอบในการสร้างสัมพันธภาพ

- ก. การศึกษานิสัยใจคอ
- ข. การเรียนรู้เรื่องเพศหญิง เพศชาย
- ค. การติดต่อพูดคุย
- ง. การเรียนรู้เรื่องเพศ

๒. “กระบวนการนำสัมพันธภาพที่บุคคลตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป ทำความรู้จักกัน ติดต่อสัมพันธ์สร้างความคุ้นเคยสนิทสนมกัน” หมายถึงข้อใด

- ก. การเรียนรู้
- ข. สัมพันธภาพ
- ค. การสื่อสาร
- ง. มิตรภาพ

๓. การสร้างสัมพันธภาพมีความสำคัญอย่างไร

- ก. ทำให้รู้จักคนเยอะ
- ข. ทำให้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- ค. ทำให้ได้เพื่อนเที่ยว
- ง. ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

๔. ข้อใดไม่ใช่ความสำคัญของมิตรภาพ

- ก. ทำให้ได้เพื่อนเที่ยว
- ข. ช่วยให้เกิดความสุขในสังคม
- ค. ทำให้ชีวิตมีความสุข
- ง. ทำให้เกิดความเชื่อถือว่าไว้วางใจซึ่งกันและกัน

๕. การพัฒนาความสัมพันธ์ของตัววัยรุ่นและแฟน โดยการดูแลความรู้สึกของอีกฝ่ายฝึกเอาใจเขามาใส่ใจเรา เปิดใจไว้วางใจกัน และเชื่อใจกันหมายถึงข้อใด

- ก. มีความเข้าใจกัน
- ข. การเป็นตัวของตัวเอง
- ค. การสื่อสารตรงไปตรงมา
- ง. ให้เกียรติกันและกัน

๖. การรักษาสัมพันธภาพในการคบเพื่อนควรทำอย่างไร

- ก. ยอมรับในตัวตนของแต่ละคน
- ข. คอยแก้ปัญหาให้เพื่อนทุกเรื่อง
- ค. ตามใจเพื่อนทุกเรื่อง
- ง. ไปเที่ยวกับเพื่อนบ่อย ๆ

๗. ลักษณะการควบคุมพฤติกรรมในครอบครัวแบบเข้มงวดมีผลเสียอย่างไร

- ก. ทำให้ครอบครัวไม่มีเสถียรภาพ
- ข. ไม่มีความเสมอต้นเสมอปลายในการปฏิบัติหน้าที่
- ค. การปรับตัวจะเป็นไปอย่างยากลำบาก
- ง. ทำให้สมาชิกสับสนว่าควรทำอย่างไร

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๒
	ชื่อหน่วย รู้จักคนอื่น	สอนครั้งที่ ๔-๘
		ชั่วโมงรวม ๑๐
		จำนวนชั่วโมง ๑๐

๘.ลักษณะการควบคุมพฤติกรรมในครอบครัวแบบใดมีประสิทธิภาพที่สุด

- ก.การควบคุมพฤติกรรมแบบผสม ข.การควบคุมพฤติกรรมแบบยืดหยุ่น
- ค.การควบคุมพฤติกรรมแบบเข้มงวด ง.การควบคุมพฤติกรรมแบบยุ่งเหยิง

๙.“ความสามารถในการดูแลตัวเองและเป็นที่พึ่งพิงไว้เนื้อเชื่อใจของคนอื่นได้สามารถแยกแยะสิ่งถูกสิ่งผิด”
หมายถึงข้อใด

- ก.ความรับผิดชอบ ข.การเคารพนับถือกัน
- ค.ความเข้าใจ ง.การดูแลเอาใจใส่

๑๐.ข้อใดไม่ใช่สิ่งสำคัญในการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพต่อกัน

- ก.มีความเข้าใจกัน
- ข.การดูแลเอาใจใส่ต่อกัน
- ค.ไปเที่ยวด้วยกันบ่อย ๆ
- ง.มีความเคารพนับถือกัน

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๒
	ชื่อหน่วย รู้จักคนอื่น	สอนครั้งที่ ๔-๘
		ชั่วโมงรวม ๑๐
		จำนวนชั่วโมง ๑๐

บันทึกหลังการสอน

๑. ผลการจัดการเรียนรู้ตามแผนการสอน

- ๑.๑ วัน เดือน ปีสอนครั้งที่ สาขา/ชั้นปีจำนวนผู้เรียน.....คน
 มาเรียนปกติ.....คน ขาดเรียน.....คน ลาป่วย.....คน ลากิจ.....คน มาสาย.....คน
- ๑.๒ หัวข้อเรื่อง/เนื้อหา สาระ :
- ☐ สอนครบตามหัวข้อเรื่องในแผนฯ ☐ สอนไม่ครบเนื่องจาก.....
- ๑.๓ กิจกรรม/วิธีการสอน
- ☐ ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์ ☐ ครูอธิบาย/ถาม-ตอบ/สาธิต/
- ☐ ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ☐ ทำแบบทดสอบหลังเรียน
- ☐ ทำแบบฝึกหัด/โจทย์ปัญหา ☐ ทำใบกิจกรรม/ใบงาน
- ☐ อื่นระบุ).....
- ๑.๔ สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้ :

๒. ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

- ๒.๑ การวัดผลและประเมินผล/ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน :
- ๒.๒ สมรรถนะที่ผู้เรียนได้รับ :
- ๒.๓ สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม :
- ๒.๔ ผลการสอนของครู :
- ๒.๕ ปัญหาที่นำไปสู่การวิจัย :

๓. แนวทางการพัฒนาคุณภาพการสอน

- ๓.๑ ผลการใช้และปรับปรุงแผนการสอนครั้งนี้ :
- ๓.๒ แนวทางพัฒนาคุณภาพวิธีสอน/สื่อ/การวัดผล/เอกสารช่วยสอน.....

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๓
	ชื่อหน่วย แสวงหาคำตอบ	สอนครั้งที่ ๙-๑๑
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

๑. สารสำคัญ

การเรียนรู้ข้อมูลที่ถูกต้องในเรื่องของความปลอดภัยในชีวิตทางเพศของตนเอง เป็นเรื่องสำคัญที่ผู้เรียนควรเรียนรู้ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตทางเพศได้อย่างปลอดภัยเช่นเดียวกับเรื่องการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น อาจส่งผลทั้งด้านบวก หากมีเมื่อพร้อมและเป็นเรื่องของการยินยอมทั้งสองฝ่าย รวมถึงการเตรียมตัวที่จะรับผิดชอบกับผลที่จะตามมา ขณะเดียวกันหากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่มีความพร้อมและไม่ได้คิดอย่างรอบคอบ อาจนำมาซึ่งปัญหาและความยุ่งยากหลายด้าน

ในส่วน of ข้อมูลเรื่องเพศที่ถูกต้อง จะเป็นพื้นฐานแก่ผู้เรียนในการดูแลสุขภาพทางเพศที่ดี ผู้เรียนควรมีความเข้าใจในเรื่องการคุมกำเนิด โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ การป้องกันการติดเชื้อ การแสวงหาข้อมูลเรื่องเหล่านี้ ไม่ได้หมายถึงต้องมีประสบการณ์หรือตั้งใจไปมีประสบการณ์ หากแต่เป็นการช่วยให้ผู้เรียน ได้เรียนรู้ข้อมูลและทางเลือกในการป้องกันการตั้งครรภ์และป้องกันการติดโรค เพื่อเป็นข้อมูลในการประกอบการตัดสินใจใช้ชีวิตอย่างรู้เท่าทันและรอบด้าน เพื่อเลือกสิ่งที่ดีให้กับตนเอง

๒. สมรรถนะประจำหน่วย

๑. วิเคราะห์อิทธิพลทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ
๒. แสดงความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการรับเชื้อเอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้

๑. อธิบายผลที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม
๒. อธิบายการคุมกำเนิด
๓. อธิบายลักษณะของโรคเอดส์และการป้องกัน
๔. บอกโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

๓.๒ ด้านทักษะ

๑. สรุปความจากข่าวเกี่ยวกับวัยรุ่นกับการมีเพศสัมพันธ์
๒. ฝึกการซื้ออุปกรณ์คุมกำเนิด

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๓
	ชื่อหน่วย แสงหาคำตอบ	สอนครั้งที่ ๙-๑๑
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

๓. ฟังความคิดเห็นของบุคคลต่าง ๆ เกี่ยวกับเรื่องวัยรุ่นกับการคุมกำเนิด เพื่อปรับใช้

๔. ประยุกต์ใช้ผลจากการวิเคราะห์ไปใช้ในชีวิต

๕. ประยุกต์ใช้ผลจากการวิเคราะห์ไปใช้ในชีวิต

๖. ร่วมกิจกรรมการณรงค์ป้องกันโรคเอดส์

๗. ระบุนวัตกรรมเสี่ยงที่จะทำให้ติดเชื้อเอดส์

๓.๓ คุณลักษณะที่พึงประสงค์

ตรงต่อเวลา มีวินัย มีความรับผิดชอบ ละเอียดยรอบคอบ ทำงานเรียบร้อย สนใจใฝ่รู้ มีความซื่อสัตย์
ขยันหมั่นเพียร ปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี

๔. เนื้อหาสาระการเรียนรู้

3.1 เพศสัมพันธ์

๓.๑.๑ ความหมายของเพศสัมพันธ์

เพศสัมพันธ์ หมายถึง ขั้นตอนหนึ่งของการสืบพันธุ์ของมนุษย์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากปัจจัยทางธรรมชาติ
ของร่างกาย เพื่อการสืบพันธุ์ของมนุษย์

๓.๑.๒ ผลที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์

การมีเพศสัมพันธ์ส่งผลทั้งในด้านบวกและลบ ซึ่งผลที่ตามมาดังนี้

๑. ผลในด้านบวกของการมีเพศสัมพันธ์ เป็นความรู้สึกพึงพอใจ เกิดความสุข ความรู้สึกดี ผูกพันกับ
คนรัก การตั้งครรภ์ในกรณีที่มีความพร้อมในการมีครอบครัว

๒. ผลในด้านลบ เป็นผลกระทบที่อาจนำมาซึ่งปัญหาและความยุ่งยากหลายอย่างโดยเฉพาะถ้ามี
เพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่นโดยไม่พร้อม เช่น

- (๑) ด้านสุขภาพกาย
- (๒) ด้านสุขภาพจิต
- (๓) ผลกระทบในระยะยาว

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๓
	ชื่อหน่วย แสวงหาคำตอบ	สอนครั้งที่ ๙-๑๑
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖



วัยรุ่นควรวิเคราะห์ผลที่อาจเกิดตามมาหากตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์

๓.๑.๓ ทำอย่างไรหากไม่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์

เมื่อได้วิเคราะห์ทบทวนตนเองแล้ว หากพบว่าตนเองยังไม่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ มีแนวปฏิบัติดังนี้

๑. หลีกเลี่ยงอย่าให้ตนเองอยู่ในสถานการณ์ที่เอื้อต่อการมีเพศสัมพันธ์

๒. เรียนรู้วิธีการจัดการกับความรู้สึกทางเพศหรืออารมณ์ทางเพศของตนเอง

๓. กล้าสื่อสารกับคู่เรื่องเพศอย่างตรงไปตรงมา ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องที่ยาก แต่ควรจะทำค่อย ๆ ฝึกฝนอย่างค่อยเป็นค่อยไป



วัยรุ่นเล่นกีฬาเป็นวิธีการหนึ่งเพื่อเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศ

3.2 การคุมกำเนิด

๓.๒.๑ ความหมายของยาคุมกำเนิด

การคุมกำเนิด หมายถึง การป้องกันไม่ให้เกิดการตั้งครรภ์เมื่อมีเพศสัมพันธ์ โดยการป้องกันไม่ให้เชื้ออสุจิผสมกับไข่หรือป้องกันไม่ให้มีไข่สุก จึงไม่เกิดการตั้งครรภ์

๓.๒.๒ วิธีการคุมกำเนิดแบบต่าง ๆ

๑. วิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราว หมายถึง วิธีที่มีผลป้องกันการตั้งครรภ์ขณะที่ใช้อยู่เท่านั้น เมื่อเลิกใช้

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๓
	ชื่อหน่วย แสวงหาคำตอบ	สอนครั้งที่ ๙-๑๑
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

แล้วผู้ใช้จะกลับไปตั้งครรภ์ได้ปกติ

วิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราว ได้แก่

- (๑) การหลั่งน้ำเชื้อภายนอก (Withdrawal)
- (๒) การนับระยะปลอดภัย (Safe Period)
- (๓) ยาเม็ดคุมกำเนิด (Oral Pill, Oral Contraceptive)



ยาคุมกำเนิดชนิด 21 เม็ด



ยาคุมกำเนิดชนิด 28 เม็ด

(4) ยาฉีดคุมกำเนิด (Depot Medoxyprogesterone Acetate หรือ DMPA)



ยาคุมฉีดยา

(๕) ยาฝังคุมกำเนิด (Norplant)



ยาฝังคุมกำเนิด

(6) ห่วงอนามัย (Intrauterine Devices หรือ IUD)



ห่วงอนามัยทองแดง



ห่วงอนามัยฮอร์โมน

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๓
	ชื่อหน่วย แสวงหาคำตอบ	สอนครั้งที่ ๙-๑๑
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

(๗) ถุงยางอนามัย (Condom)



๒. วิธีการคุมกำเนิดแบบถาวร หมายถึง การคุมกำเนิดเพื่อยุติการมีบุตรอย่างถาวร เหมาะสำหรับผู้มีลูกอย่างเพียงพอแล้วหรือผู้ที่ไม่สมควรมีลูก เช่น คนที่มีโรคภัยเรื้อรังบางอย่าง

การคุมกำเนิดถาวรทำได้ ๒ วิธี คือ

(๑) การทำหมันชาย (Vasectomy)

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๓
	ชื่อหน่วย แสวงหาคำตอบ	สอนครั้งที่ ๙-๑๑
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖



การทำหมันชาย

(๒) การทำหมันหญิง (Tubal Sterilization)



การทำหมันหญิง

3.3 โรคเอดส์

๓.๓.๑ สถานการณ์โรคเอดส์

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กำหนดให้ วันที่ ๑ ธันวาคม ของทุกปีเป็น วันเอดส์โลก (World AIDS Day) โดยได้กำหนดขึ้นครั้งแรก เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๒ ในวันดังกล่าวจะมีการจัดกิจกรรมรณรงค์ต่อต้านโรคเอดส์หลายรูปแบบพร้อมกันทั่วโลก โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

๑. เพื่อให้ทุกคนได้ตระหนักถึงอันตรายจากโรคเอดส์
๒. เพื่อสร้างเสริมและสนับสนุนให้มีมาตรการป้องกันโรคเอดส์ให้มากยิ่งขึ้น
๓. เพื่อให้การจัดกิจกรรมต่อต้านโรคเอดส์ต่าง ๆ ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง
๔. เพื่อส่งเสริมให้เกิดการยอมรับและห่วงใยต่อผู้ป่วยและผู้ติดเชื้อเอดส์

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๓
	ชื่อหน่วย แสวงหาคำตอบ	สอนครั้งที่ ๙-๑๑
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

๕. เพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น



การจัดกิจกรรมรณรงค์ต่อต้านโรคเอดส์



กราฟแสดงจำนวนผู้ป่วยและเสียชีวิตจากโรคเอดส์ของไทยจำนวนตามรายปี



กราฟแสดงผู้ป่วยเอดส์ของไทยจำนวนตามกลุ่มอายุ

๓.๓.๒ ความหมายและความเป็นมาของโรคเอดส์

โรคเอดส์มีความเป็นมาอย่างไร ไม่มีหลักฐานแน่ชัด แต่มีข้อสันนิษฐานว่าพบครั้งแรกในทวีปแอฟริกา ต่อมาปี พ.ศ. ๒๕๔๔ พบผู้ป่วยโรคเอดส์คนแรกที่สหรัฐอเมริกา สำหรับในประเทศไทยพบผู้ป่วยรายแรกในปี พ.ศ. ๒๕๒๖ เป็นเพศชาย มีพฤติกรรมรักเพศเดียวกัน ใช้ชีวิตอยู่ในสหรัฐอเมริกาและเสียชีวิตในปีถัดมา **โรคเอดส์ (AIDS : Acquired Immunodeficiency Syndrome)** เป็นกลุ่มอาการของโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสเอชไอวี (เอชไอวี : Human Immunodeficiency Virus) เชื้อชนิดนี้จะเข้าไปแทรกตัวอยู่ในเม็ดเลือดขาวที่เรียกว่า ซีดีโฟร์ (CD ๔)

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๓
	ชื่อหน่วย แสวงหาคำตอบ	สอนครั้งที่ ๙-๑๑
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

๓.๓.๓ อาการของโรคเอดส์

แบ่งผู้รับเชื้อเอดส์ เป็น ๒ กลุ่ม คือ

๑. ผู้ติดเชื้อเอชไอวี คือ ผู้ที่ได้รับเชื้อเอชไอวีแล้ว

๒. ผู้ป่วยเอดส์ คือ ผู้ที่มีระดับภูมิคุ้มกัน (ซีดี ๔) น้อยกว่า ๒๐๐ ซึ่งเป็นระดับที่เรียกว่า “ภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง”



ผู้ติดเชื้อเอชไอวี

ผู้ที่มีเชื้อเอชไอวีอยู่ในร่างกาย ระดับภูมิคุ้มกันปกติ ดำเนินชีวิตได้ตามปกติ

ผู้ป่วยเอดส์

มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง มีโรคหรือกลุ่มอาการ ที่เกิดจากภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง

๓.๓.๔ หลักการ QQR

หลักการ QQR หมายถึง ปัจจัยที่จะส่งผลให้คนรับเชื้อเข้าสู่ร่างกาย ประกอบด้วย ๓ ปัจจัย ดังนี้

๑. ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อ (Quantity and Source)
๒. คุณภาพของเชื้อ (Quality)
๓. ช่องทางติดต่อ (Route of Transmission)

๓.๓.๕ ข้อสงสัยเรื่องเอดส์

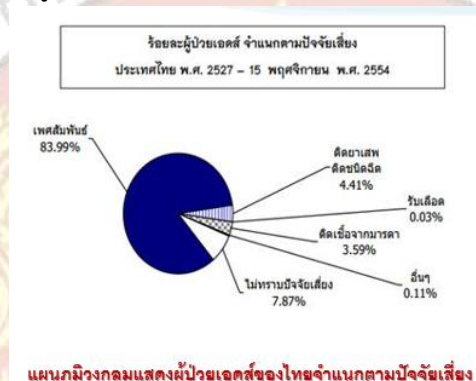
๑. โรคเอดส์รักษาได้หรือไม่
๒. เราสามารถอยู่ร่วมกับผู้มีเชื้อเอชไอวีในบ้านเดียวกันได้หรือไม่ ?
๓. รู้ได้อย่างไรว่าติดเชื้อเอชไอวีแล้ว
๔. ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ระยะเวลาเท่าไรจึงจะปรากฏอาการ

๓.๓.๖ การป้องกันโรคเอดส์ สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

๑. ควรสวมถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๓
	ชื่อหน่วย แสวงหาคำตอบ	สอนครั้งที่ ๙-๑๑
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

๒. ผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยง ควรตรวจเลือดเพื่อหาเชื้อเอชไอวี
๓. ก่อนแต่งงานควรตรวจเอชไอวีทั้งชายและหญิง และเมื่อแต่งงานแล้วควรมีความรับผิดชอบต่อครอบครัว
๔. สตรีที่ติดเชื้อเอชไอวีควรขอรับคำแนะนำก่อนการตั้งครรภ์
๕. ไม่ใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่น
๖. งดเว้นการใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งของที่อาจปนเปื้อนเลือด เช่น แปรงสีฟัน ใบบิดโกนหนวด เข็มสักตัว เข็มเจาะหู



	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ	หน่วยที่
	บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	๓
	ชื่อหน่วย แสงหาคำตอบ	สอนครั้งที่
		๙-๑๑
		ชั่วโมงรวม
		๖
		จำนวนชั่วโมง
		๖

๕.๑ การนำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นเตรียม

๑. ครูขานชื่อผู้เรียน

๒. ครูทบทวน ให้ข้อมูลย้อนกลับในหัวข้อในเรื่องรู้จักร่างกายตนเอง และรู้จักข้อมูล

เรื่องเพศ

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

๓. ครูตั้งคำถามเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนเรื่อง รู้ตัวตน

๔. นักเรียนตอบคำถามที่ครูถาม

๕.๒ การเรียนรู้

๑. ครูอธิบาย ถาม-ตอบในหัวข้อ รู้ตัวตน

๒. ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัด

๓. ครูให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมและร่วมกันเฉลย

๕.๓ การสรุป

๑. ครูสรุปเนื้อหาสาระสำคัญในบทเรียนและมอบหมายงาน

๒. ครูให้นักเรียนทดสอบหลังเรียน

๕.๔ การวัดและประเมินผล

การวัดผล(ใช้เครื่องมือ)	การประเมินผล (นำผลเทียบกับเกณฑ์และแปลความหมาย)
๑. แบบทดสอบก่อนเรียน	(ไว้เปรียบเทียบกับคะแนนสอบหลังเรียน)
๒. แบบสังเกตการทำงานกลุ่มและการนำเสนอผลงานกลุ่ม	เกณฑ์ผ่าน ๖๐%
๓. แบบฝึกหัด	เกณฑ์ผ่าน ๕๐%
๔. แบบทดสอบหลังเรียน	เกณฑ์ผ่าน ๕๐%
๕. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ตามสภาพจริง	เกณฑ์ผ่าน ๖๐%

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๓
	ชื่อหน่วย แสวงหาคำตอบ	สอนครั้งที่ ๙-๑๑
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

๖.สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ สื่อสิ่งพิมพ์

๑. หนังสือเพศวิถีศึกษา
๒. แบบฝึกหัด
๓. แบบทดสอบและแบบประเมินพฤติกรรม
๔. แหล่งสืบค้นข้อมูลห้องสมุดวิทยาลัย ศูนย์วิทยบริการ ห้อง Internet

๖.๒ สื่อโสตทัศน (ถ้ามี)

๑. PowerPoint

๖.๓ หุ่นจำลองหรือของจริง (ถ้ามี)

-

๖.๔ อื่นๆ (ถ้ามี)

-

๗. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้

- ๑.แบบฝึกหัด

๘. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

-

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ	หน่วยที่
	บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	๓
	ชื่อหน่วย แสงหาคำตอบ	สอนครั้งที่
		๙-๑๑
		ชั่วโมงรวม
		๖
		จำนวนชั่วโมง
		๖

๙. การวัดและประเมินผล

- ๑) จะต้องใช้เวลาเรียนไม่น้อยกว่า ๘๐% ของเวลาเรียนทั้งหมด
- ๒) เกณฑ์การให้คะแนนในการเรียน จะแบ่งคะแนนออกเป็นคะแนนคุณธรรม จริยธรรมในการเรียน ๒๐% คะแนนเก็บระหว่างเรียน ๕๐% และคะแนนปลายภาคเรียน ๓๐% หรือแล้วแต่ความเหมาะสม
- ๓) การตัดเกรด จะมีอยู่ ๕ เกรด คือ

คะแนน ๘๐ ขึ้นไป	ได้เกรด ๔
คะแนน ๗๐-๗๙	ได้เกรด ๓
คะแนน ๖๐-๖๙	ได้เกรด ๒
คะแนน ๕๐-๕๙	ได้เกรด ๑
คะแนนต่ำกว่า ๕๐ คะแนน	ได้เกรด ๐
- ๔) ประเมินผลระหว่างภาคเรียนและปลายภาคเรียน
- ๕) ใช้วิธีสอนโดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม และใช้วิธีสอนอย่างหลากหลาย เช่น วางแผนระดมสมอง อภิปราย สาธิต แบ่งกลุ่มหรือฐาน แสดงบทบาทสมมติ วิธีทางวิทยาศาสตร์และการปฏิบัติจริง
- ๖) สรุปเนื้อหาร่วมกันระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน
- ๗) ทดสอบความรู้ความเข้าใจ ตามจุดประสงค์การเรียนรู้ของแต่ละหน่วย
- ๘) ประเมินพฤติกรรมการทำงานและคุณธรรม จริยธรรมในทุกหน่วยการเรียน โดยให้ผู้เรียนและผู้สอน ประเมินร่วมกัน

๑๐. บันทึกหลังสอน

๑๐.๑ ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้รูป

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๓
	ชื่อหน่วย แสวงหาคำตอบ	สอนครั้งที่ ๙-๑๑
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

๑๐.๒ ผลการเรียนรู้ของนักเรียน นักศึกษา

.....

.....

.....

.....

๑๐.๓ แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....



	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๓
	ชื่อหน่วย แสวงหาคำตอบ	สอนครั้งที่ ๙-๑๑
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ ๓
แสวงหาคำตอบ

คำชี้แจง ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

๑. ข้อใดคือความหมายของเพศสัมพันธ์

- ก. สิ่งที่เกิดขึ้นหลังจากพิธีแต่งงาน
- ข. กระบวนการที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายบรรลุนิติภาวะ
- ค. สัมพันธภาพระหว่างเพศหญิงและเพศชาย
- ง. ขั้นตอนของการสืบเผ่าพันธุ์ของมนุษย์ตามธรรมชาติ

๒. การมีเพศสัมพันธ์ที่สังคมยอมรับคือข้อใด

- ก. เพศสัมพันธ์ของกลุ่มเพศทางเลือก
- ข. เพศสัมพันธ์ที่ถูกต้องตามขนบธรรมเนียมประเพณี
- ค. เพศสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นกับเพศใด ๆ ก็ได้
- ง. เพศสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นได้ทุก ๆ วัย

๓. หากไม่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ควรทำอย่างไร

- ก. ฝึกฝนตนเองเรื่องการสื่อสารเรื่องเพศระหว่างคู่
- ข. หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เอื้อต่อการมีเพศสัมพันธ์
- ค. จัดการกับอารมณ์ตัวเองด้วยวิธีที่เหมาะสม
- ง. ถูกทุกข้อ

๔. ข้อใดถูกต้อง

- ก. การมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่ต้องฝืนใจตัวเอง
- ข. วัยสูงอายุควรงดการมีเพศสัมพันธ์ เพราะอายุมากแล้ว
- ค. วัยรุ่นยังไม่ควรมีเพศสัมพันธ์
- ง. เพศสัมพันธ์มีทั้งด้านบวกและด้านลบ

๕. ข้อใดเป็นการคุมกำเนิดตามธรรมชาติ

- ก. การใช้วิธีหลังภายนอก
- ข. การฉีดยาคุมกำเนิด
- ค. การใช้ถุงยางอนามัย
- ง. การกินยาคุมกำเนิด

๖. ข้อใดไม่ใช่รายละเอียดของการมีเพศสัมพันธ์แบบหลังภายนอก

- ก. ผู้ชายเป็นผู้ควบคุมสถานการณ์
- ข. อาจมีตัวอสุจิในน้ำหล่อลื่น
- ค. โอกาสป้องกันการตั้งครรภ์ ๑๐๐%
- ง. ไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อเอดส์

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๓
	ชื่อหน่วย แสวงหาคำตอบ	สอนครั้งที่ ๙-๑๑
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

๗.ข้อใดไม่ใช่รายละเอียดของยาคุมกำเนิด

ก.มี ๒๘ เม็ด

ข.มี ๔๐ เม็ด

ค.มี ๒๑ เม็ด

ง.มี ๒ เม็ด

๘.ข้อใดไม่ใช่รายละเอียดของยาคุมกำเนิด

ก.มีแบบฝัง

ข.มีแบบกิน

ค.มีแบบเหน็บ

ง.มีแบบฉีด

๙.ข้อใดไม่ถูกต้อง

ก.ยาคุมฉุกเฉิน ไม่ควรใช้แทนยาคุมกำเนิดแบบประจำ

ข.ผลข้างเคียงของยาคุมฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้นได้คือ ท้องนอกมดลูก

ค.ยาคุมฉุกเฉิน ๑ เม็ด ปริมาณยาเท่ากับยาคุมทั่วไป ๔ เม็ด

ง.ยาคุมฉุกเฉิน ให้กินก่อนมีเพศสัมพันธ์ ๑ เม็ด และหลังมีเพศสัมพันธ์ ๑ เม็ด

๑๐.ข้อใดคือวิธีรับประทานยาคุมกำเนิดแบบประจำ ๒๑ เม็ด

ก.กินทุกวัน ๆ ละ ๑ เม็ด ติดต่อกัน

ข.กินยาเม็ดแรกในวันแรกของรอบประจำเดือนหรือภายในช่วง ๕ วันแรกของรอบเดือน

ค.กินหลังมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้ง ๆ ละ ๑ เม็ด

ง.ข้อ ก-ค เลือกกินได้ทั้ง ๓ แบบ

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๓
	ชื่อหน่วย แสงหาคำตอบ	สอนครั้งที่ ๙-๑๑
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

บันทึกหลังการสอน

๑. ผลการจัดการเรียนรู้ตามแผนการสอน

- ๑.๑ วัน เดือน ปีสอนครั้งที่ สาขา/ชั้นปีจำนวนผู้เรียน.....คน
 มาเรียนปกติ.....คน ขาดเรียน.....คน ลาป่วย.....คน ลากิจ.....คน มาสาย.....คน
- ๑.๒ หัวข้อเรื่อง/เนื้อหา สาระ :
- ☐ สอนครบตามหัวข้อเรื่องในแผนฯ ☐ สอนไม่ครบเนื่องจาก.....
- ๑.๓ กิจกรรม/วิธีการสอน
- ☐ ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์ ☐ ครูอธิบาย/ถาม-ตอบ/สาธิต/.
☐ ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ☐ ทำแบบทดสอบหลังเรียน
☐ ทำแบบฝึกหัด/โจทย์ปัญหา ☐ ทำใบกิจกรรม/ใบงาน
☐ อื่นระบุ).....
- ๑.๔ สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้ :

๒. ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

- ๒.๑ การวัดผลและประเมินผล/ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน :
- ๒.๒ สมรรถนะที่ผู้เรียนได้รับ :
- ๒.๓ สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม :
- ๒.๔ ผลการสอนของครู :
- ๒.๕ ปัญหาที่นำไปสู่การวิจัย :

๓. แนวทางการพัฒนาคุณภาพการสอน

- ๓.๑ ผลการใช้และปรับปรุงแผนการสอนครั้งนี้ :
- ๓.๒ แนวทางพัฒนาคุณภาพวิธีสอน/สื่อ/การวัดผล/เอกสารช่วยสอน.....

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๔
	ชื่อหน่วยเรียนรู้ทักษะการใช้ชีวิต	สอนครั้งที่ ๑๒-๑๔
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

๑. สารสำคัญ

เมื่อผู้เรียนมีความเข้าใจ มีข้อมูลมากพอในการที่จะรับรู้ รับฟัง เข้าใจผู้อื่นและตนเองแล้ว ก็ควรที่จะได้รับการฝึกฝนหรือเตรียมตัวในสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจในชีวิตจริง รวมถึงการฝึกรับผิดชอบผลที่อาจเกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้นๆ ของตนเอง แต่ในขณะเดียวกัน ในการคิดและตัดสินใจที่จะเลือกทำหรือไม่ทำอะไรนั้น แม้ข้อมูลจะมีมากพอแต่ก็มีปัจจัยหลายอย่างส่งผลต่อการเลือกตัดสินใจในขณะนั้น ดังนั้น การตัดสินใจเลือกอย่างถูกต้องนั้นก็ต้องอาศัยกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบ เห็นถึงผลกระทบที่จะเกิดตามมาจากการตัดสินใจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นทักษะที่ต้องฝึกฝนจนเกิดความเคยชินเสมือนเป็นประสาทอัตโนมัติ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์จริงจึงจะสามารถคิดวิเคราะห์อย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจ

๒. สมรรถนะประจำหน่วย

แสดงความรู้เกี่ยวกับทักษะด้านการจัดการเรื่องสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทักษะการตัดสินใจ

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้

๑. อธิบายความหมายของทักษะชีวิต
๒. ใช้ทางเลือกที่มีผลต่อการตัดสินใจ
๓. ทักษะการใช้ภาษาสื่อสารบรรลุจุดประสงค์ตามสถานการณ์
๔. ทักษะการปฏิเสธบรรลุจุดประสงค์ตามสถานการณ์
๕. ทักษะการต่อรองบรรลุจุดประสงค์ตามสถานการณ์

๓.๒ ด้านทักษะ

๑. ประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ แล้วนำทักษะในเรื่องการตัดสินใจมาปรับใช้
๒. ประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ แล้วนำทักษะในเรื่องการปฏิเสธมาปรับใช้
๓. นำทักษะในด้านต่าง ๆ ที่ได้เรียนมา นำมาจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อสื่อสารให้ผู้อื่นรับรู้
๔. เลือกใช้ทักษะได้ถูกต้องและเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๔
	ชื่อหน่วยเรียนรู้ทักษะการใช้ชีวิต	สอนครั้งที่ ๑๒-๑๔
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

๓.๓ คุณลักษณะที่พึงประสงค์

ตรงต่อเวลา มีวินัย มีความรับผิดชอบ ละเอียดรอบคอบ ทำงานเรียบร้อย สนใจใฝ่รู้ มีความซื่อสัตย์ ขยันหมั่นเพียร ปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี

๔. เนื้อหาสาระการเรียนรู้

4.1 เข้าใจทักษะชีวิต

๔.๑.๑ ความหมายของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต (Life Skill) หมายถึง ความสามารถเชิงสังคม จิตวิทยา หรือคุณลักษณะของบุคคลที่ช่วยให้เผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๔.๑.๒ องค์ประกอบของทักษะชีวิต

การเรียนรู้เรื่องทักษะชีวิต คือ การศึกษาทำความเข้าใจกับพฤติกรรมการเรียนรู้ ๓ ด้าน

๑. ด้านพุทธิพิสัย ประกอบด้วย

(๑) ทักษะด้านความคิด วิเคราะห์วิจารณ์ (Critical Thinking)

(๒) ทักษะด้านความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking)

๒. ด้านจิตพิสัย ประกอบด้วย

(๑) ทักษะด้านความตระหนักรู้ในตน (Self-Awareness)

(๒) ทักษะด้านความเห็นใจผู้อื่น (Empathy)

(๓) ทักษะด้านความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem)

(๔) ทักษะด้านความมีน้ำใจ รู้จักให้ รู้จักรับ

(๕) ทักษะด้านความรับผิดชอบต่อสังคม (Social-Responsibility)

4.2 ทักษะการตัดสินใจ

การตัดสินใจ หมายถึง การเลือกปฏิบัติซึ่งมีอยู่หลายทาง เป็นแนวทางปฏิบัติไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ อาจเป็นการตัดสินใจกระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือหลายสิ่งหลายอย่าง

๔.๒.๑ ประเภทของการตัดสินใจ

รูปแบบการตัดสินใจทั่ว ๆ ไป มีดังนี้

๑. การตัดสินใจที่รู้ผลแน่นอน คาดคะเนผลได้แน่นอน

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๔
	ชื่อหน่วยเรียนรู้ทักษะการใช้ชีวิต	สอนครั้งที่ ๑๒-๑๔
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

๒. การตัดสินใจที่พอจะรู้ผลความเสี่ยงอยู่บ้าง คาดคะเนผลได้เพียงร้อยละ ๕๐

๓. การตัดสินใจที่มีความเสี่ยงสูง ไม่สามารถคาดคะเนผลได้เลยว่าจะออกมาอย่างไร

๔.๒.๒ แนวทางความคิดเพื่อการตัดสินใจ

๑. รู้ถึงเรื่องหรือสิ่งที่ต้องตัดสินใจ

๒. คิดถึงทางเลือกที่มีอยู่เป็นข้อ ๆ ให้มากที่สุด

๓. พิจารณาผลดีผลเสียของทางเลือกแต่ละด้านให้ครบ

๔. จัดลำดับทางเลือกที่ตนเองต้องการและคิดว่าเหมาะสมกับตนเองที่สุด

๕. ตัดสินใจเลือก

๖. รับผิดชอบกับสิ่งที่ตนเองเลือก



เรารู้ว่าคนอื่นอยากให้เราทำอะไร แล้วเรารู้ไหมจริง ๆ แล้ว เราต้องการอะไร

ตัดสินใจเลือกเมื่อวิเคราะห์แล้ว

เราต้องรับผิดชอบสิ่งที่เราเลือกกระทำ

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๔
	ชื่อหน่วยเรียนรู้ทักษะการใช้ชีวิต	สอนครั้งที่ ๑๒-๑๔
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

4.3 ทักษะการสื่อสาร

การสื่อสาร คือ กระบวนการแลกเปลี่ยนข่าวสารเกิดขึ้นโดยการถ่ายทอดสารจากบุคคลฝ่ายหนึ่งซึ่งทำหน้าที่ส่งสารผ่านสื่อหรือช่องทางต่าง ๆ ไปยังผู้รับสารโดยมีวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่ง

๔.๓.๑ บุคลิกภาพเกี่ยวกับการสื่อสารเพื่อแสดงความคิดเห็น

บุคลิกของบุคคลในเรื่องการแสดงความคิดเห็น ความต้องการและการตอบสนองความต้องการของตัวเองมี ๓ ประเภท คือ

๑. บุคลิกไม่ชอบให้ใครขัดใจ (Aggressive)
๒. บุคลิกแบบกล้าถามและกล้าบอก (Assertive)
๓. บุคลิกแบบไม่ค่อยกล้าบอก (Passive)

๔.๓.๒ องค์ประกอบที่สำคัญในการสื่อสาร

๑. การใช้ภาษาท่าทางหรือภาษากายประกอบการสื่อสาร
๒. เป็นผู้ฟังที่ดี ขณะสื่อสาร



การใช้ภาษาท่าทางหรือภาษากายเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการสื่อสาร

๔.๓.๓ ความสำคัญของการสื่อสาร

๑. การสื่อสารเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกเพศ ทุกวัย ทุกสาขาอาชีพ ไม่มีใครที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้โดยไม่มี การสื่อสาร
๒. การสื่อสารก่อให้เกิดการประสานสัมพันธ์กันระหว่างบุคคลและสังคม
๓. การสื่อสารเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาความเจริญก้าวหน้าทั้งต่อตัวบุคคลและสังคม

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๔
	ชื่อหน่วยเรียนรู้ทักษะการใช้ชีวิต	สอนครั้งที่ ๑๒-๑๔
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

๔.๓.๔ วัตถุประสงค์ของการสื่อสาร

๑. เพื่อแจ้งให้ทราบ
๒. เพื่อสอนหรือให้การศึกษา
๓. เพื่อสร้างความพอใจหรือให้ความบันเทิง
๔. เพื่อเสนอหรือชักจูงใจ
๕. เพื่อเรียนรู้
๖. เพื่อตัดสินใจ

๔.๓.๕ หลักในการสื่อสาร

ผู้ส่งสารจะต้องคำนึงถึงหลักการสื่อสาร เพื่อให้การสื่อสารประสบความสำเร็จตรงตามจุดประสงค์ดังนี้

๑. ผู้ที่สื่อสารจะต้องทำความเข้าใจเรื่ององค์ประกอบในการสื่อสาร
๒. ผู้ที่สื่อสารจะต้องคำนึงถึงบริบทในการสื่อสาร
๓. ผู้ที่สื่อสารต้องคำนึงถึงกรอบแห่งการอ้างอิง
๔. การสื่อสารจะมีประสิทธิภาพเมื่อผู้ส่งสารได้ส่งสารอย่างมีวัตถุประสงค์ชัดเจน
๕. ผู้ส่งสารและผู้รับสารควรเตรียมตัวและเตรียมการล่วงหน้า
๖. ผู้ที่สื่อสารจะต้องคำนึงถึงการใช้ทักษะ
๗. ผู้ที่สื่อสารจะต้องคำนึงถึงปฏิริยาตอบกลับตลอดเวลา

๔.๓.๖ อุปสรรคของการสื่อสาร

อุปสรรคในการสื่อสาร คือ สิ่งที่ทำให้การสื่อสารไม่บรรลุวัตถุประสงค์ สามารถเกิดขึ้นได้ทุกขั้นตอนของกระบวนการสื่อสาร โดยมีองค์ประกอบ ดังนี้

๑. อุปสรรคที่เกิดจากผู้ส่งสาร
๒. อุปสรรคที่เกิดจากสาร
๓. อุปสรรคที่เกิดจากสื่อหรือช่องทาง
๔. อุปสรรคที่เกิดจากผู้รับสาร

4.4 ทักษะการปฏิเสธ

การปฏิเสธ หมายถึง การไม่รับ ไม่ยอมรับ เช่น ปฏิเสธการเชิญ ไม่ยอมรับข้อเท็จจริง เช่น ปฏิเสธข้อกล่าวหา แสดงความหมายตรงกันข้ามกับยืนยัน รับ หรือยอมรับ

๔.๔.๑ ขั้นตอนการปฏิเสธโดยการบอกยืนยันความต้องการของตัวเอง มีขั้นตอนดังนี้

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ	หน่วยที่ ๔
	บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	สอนครั้งที่ ๑๒-๑๔
	ชื่อหน่วยเรียนรู้ทักษะการใช้ชีวิต	ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

๑. ทบทวนความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง ชื่อสัตย์ต่อความคิด
๒. หากเราไม่กล้ายืนยันความต้องการของเรากับผู้ที่ยกย่อง เราต้องเตรียมตัวยอมรับกับความรู้สึก
๓. การฝึกฝนเริ่มจากเหตุการณ์เล็กน้อยที่เกิดขึ้นบ่อยๆ และเตรียมใจไว้ล่วงหน้าถึงปฏิกิริยาโต้ตอบ
๔. การบอกและยืนยันความต้องการของตัวเอง สามารถทำได้อย่างมั่นคงและมั่นใจ โดยพูดให้ชัดเจน ตรงจุด สบตา และน้ำเสียงหนักแน่น
๕. การสื่อสารในประเด็นนี้ ให้ใช้การบอกเล่าถึงตัวเองด้วยประโยคที่ขึ้นต้นด้วย “ฉันรู้สึก.....” กล่าวโดยสรุป การปฏิเสธโดยบอกยืนยันความต้องการของตัวเอง มีขั้นตอนดังนี้

ทบทวนเรื่อง → บอกความรู้สึก → ระบุความต้องการ

๔.๔.๒ หลักในการปฏิเสธ

๑. ควรปฏิเสธด้วยคำพูดและน้ำเสียงที่สุภาพแต่มีท่าทางที่จริงจัง
 ๒. ควรแสดงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองพร้อมเหตุผลประกอบการปฏิเสธ
 ๓. ไม่ควรห้วนเหวหรือลังเล ควรมีสมาธิในการปฏิเสธเมื่อถูกรบเร้า
- ต้องยืนยันการปฏิเสธ โดยหาทางออกดังนี้**

- (๑) ควรกล่าวปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง
- (๒) ควรมีการต่อรองหรือผัดผ่อน โดยหากิจกรรมอื่นมาทดแทน
- (๓) ควรมีการผัดผ่อนโดยยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนใจ

๔.๔.๓ การใช้ทักษะการปฏิเสธ ควรเลือกใช้เมื่อ

๑. ไม่ชอบหรือไม่ต้องการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งทำให้เกิดความอึดอัดหรือคับข้องใจ
๒. เมื่อรู้สึกลังเลใจต่อการเลือกสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง
๓. เมื่อรู้สึกว่าสถานการณ์นั้นเสี่ยงต่อตนเอง

๔.๔.๔ ประโยชน์ของการปฏิเสธ

๑. เป็นการแสดงสิทธิอันชอบธรรมของบุคคลต่อการแสดงความรู้สึกไม่พอใจความขัดแย้งของตนเองต่อผู้อื่นโดยไม่เสียสัมพันธภาพ
๒. ทำให้เกิดความปลอดภัยหรือป้องกันการเกิดความสูญเสียซึ่งอาจเกิดขึ้นได้
๓. เป็นการระงับความขัดแย้งหรือเพื่อการรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกันให้คงอยู่

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๔
	ชื่อหน่วยเรียนรู้ทักษะการใช้ชีวิต	สอนครั้งที่ ๑๒-๑๔
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

๔. ใช้ในการแก้ไขปัญหา รวมทั้งสถานการณ์เสี่ยงและเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

4.5 ทักษะการต่อรอง

ทักษะการต่อรอง หมายถึง กระบวนการติดต่อสื่อสาร เพื่อร่วมกันตัดสินใจและแก้ไขปัญหา โดยแต่ละฝ่ายจะแสดงความต้องการ ความรู้สึก ความคิดเห็น

๔.๕.๑ ความสำคัญของการเจรจาต่อรอง มีดังนี้

๑. เป็นการป้องกันสิทธิของตนเอง
๒. เป็นการรักษาสหิทธิของตน
๓. เป็นการลดระดับความเสียหาย
๔. เป็นการสร้างความสัมพันธ์
๕. เป็นกระบวนการช่วยพัฒนาการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ
๖. เป็นการปลูกจิตสำนึกในหน้าที่และกิจกรรมต่าง ๆ
๗. เป็นกระบวนการคิด วิเคราะห์ คาดการณ์ ประเมินสถานการณ์
๘. ก่อให้เกิดความเมตตาต่อกัน รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เคารพสิทธิผู้อื่น

๔.๕.๒ การสร้างวิธีการเจรจาต่อรองที่เหมาะสม

วิธีการสร้างการเจรจาต่อรองที่เหมาะสม มีดังนี้

๑. ไม่แสดงความตกใจ ความเครียด หรือความหวาดกลัวจนเกินเหตุ ต้องตั้งสติให้ดี
๒. ยอมรับฟังข้อเสนออย่างตั้งใจ
๓. ไม่แสดงการตอบรับหรือปฏิเสธทันที
๔. แสดงท่าทางที่เป็นมิตรด้วยการพูดจาที่สุภาพ
๕. แสดงความรู้สึกของตนเองพร้อมเหตุผลประกอบที่สามารถโต้แย้งได้
๖. เลือกกิจกรรมอื่นมาทดแทน
๗. หลีกเลียงออกจากสถานการณ์

4.6 ทักษะการคิดสร้างสรรค์

ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) คือ กระบวนการคิดของสมองซึ่งมีความสามารถในการคิดได้หลากหลาย และแปลกใหม่จากเดิม

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๔
	ชื่อหน่วยเรียนรู้ทักษะการใช้ชีวิต	สอนครั้งที่ ๑๒-๑๔
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

๔.๖.๑ ลักษณะความคิดสร้างสรรค์

ความคิดสร้างสรรค์เป็นลักษณะความคิดแบบอบเนกนัย (Divergent Thinking) คือการคิดหลาย ๆ แนวทาง

ลักษณะความคิดสร้างสรรค์ มีดังนี้

๑. ความคิดริเริ่ม (Originality)
๒. มีความคิดยืดหยุ่น (Flexibility)
๓. มีความคิดละเอียดลออ
๔. มีความคิดคล่องแคล่ว (Fluency)

๔.๖.๒ กระบวนการคิดสร้างสรรค์ (Creative process)

กระบวนการคิดสร้างสรรค์ คือ วิธีคิดหรือกระบวนการทำงานของสมองที่มีขั้นตอนต่าง ๆ ในการคิดแก้ปัญหาจนสำเร็จ ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน ดังนี้

๑. ขั้นเตรียมการ
๒. ขั้นความคิดกำลังฟุ้ง
๓. ขั้นความคิดกระจ่างชัด
๔. ขั้นทดสอบความคิดและพิสูจน์ให้เห็นจริง

๔.๖.๓ ประโยชน์ของความคิดสร้างสรรค์

๑. ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลง
๒. เกิดความสนุก ที่ต้องค้นหาวิธีการคิดใหม่ ๆ
๓. พัฒนาสมองของคนให้มีความฉลาดขึ้น
๔. สร้างความเชื่อมั่น ความน่าเชื่อถือและความพอใจในตัวเอง

ความคิดสร้างสรรค์ยังช่วยยกระดับความสามารถ ความอดทนและความคิดริเริ่มของผู้ให้เพิ่มมากขึ้น และยังเป็นการพัฒนาความสนใจในงาน พัฒนาการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และพัฒนาชีวิตให้ทันสมัยเพิ่มมากขึ้น

๔.๖.๔ การพัฒนาและส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์

๑. แสดงให้เห็นว่าความคิดของทุกคนมีคุณค่า และนำไปใช้ประโยชน์ได้
๒. ให้ความเข้าใจ เห็นใจและความรู้สึกของคนอื่น
๓. พยายามกำหนดให้ทุกคนคิดแตกต่างกัน

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๔
	ชื่อหน่วยเรียนรู้ทักษะการใช้ชีวิต	สอนครั้งที่ ๑๒-๑๔
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

๔. สนับสนุนผู้คิดค้นผลงานแปลกใหม่ได้
๕. เอาใจใส่ความคิดแปลกๆด้วยใจเป็นกลาง
๖. ระวังเสมอว่าการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ต้องค่อยเป็นค่อยไป และต้องใช้เวลา
๗. การส่งเสริมให้ใช้จินตนาการตนเอง
๘. ส่งเสริมและกระตุ้นการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง
๙. ยอมรับความสามารถและคุณค่าของคนอื่น

4.7 ทักษะการเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น

ทักษะการเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจความเหมือนหรือความแตกต่างระหว่างบุคคล ในด้านความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา ความเชื่อ สีผิว อาชีพ



การปลอบใจผู้อื่น

๔.๗.๑ วิธีการ การเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น

๑. แสดงความเห็นอกเห็นใจ
๒. ให้ความเข้าใจ ไม่ว่าจะเห็นด้วยหรือไม่ก็ตาม
๓. การสะท้อนความคิดผู้อื่น
๔. ให้เกียรติผู้อื่น ไม่ว่าจะอย่างไรก็ไม่แสดงความลบหลู่ดูหมิ่นใคร
๕. แสดงออกในทางบวก
๖. ให้ความเป็นมิตร แทนที่จะแยกฝ่าย แยกกลุ่ม แยกพวก
๗. หลีกเลี่ยงข้อผิดพลาดทั่วไปของบุคคลอื่น
๘. ใช้คำพูดที่เป็นประโยชน์

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๔
	ชื่อหน่วยเรียนรู้ทักษะการใช้ชีวิต	สอนครั้งที่ ๑๒-๑๔
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

4.8 ทักษะการจัดการกับอารมณ์

ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotion) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น

๔.๘.๑ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ความเครียดไม่ใช่สิ่งเลวร้ายเสมอไป แต่การเกิดความเครียดอย่างมาก และสะสมอยู่เป็น เวลานาน มีผลทำให้เกิดความเจ็บป่วย ทั้งทางกายและทางจิต อารมณ์

วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียด มีดังนี้

๑. ความรู้สึกตัว
๒. การจินตนาการ
๓. การควบคุมอารมณ์ในเหตุการณ์เฉพาะหน้า
๔. การตอบสนองต่ออารมณ์อันไม่พึงประสงค์
๕. ทบทวนความรู้สึกของตัวเอง
๖. ไม่ตำหนิตนเอง ความรู้สึกผิด
๗. ใช้หลักธรรมะฝึกจิตใจให้สงบ มีสมาธิ
๘. พิจารณาเหตุการณ์ที่ประสบว่าจะจัดการอย่างไรให้ดีที่สุด
๙. ขอคำปรึกษาจากผู้ที่มีความรู้หรือผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้นๆ
๑๐. เรียนรู้จากเหตุการณ์ที่ประสบ ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง และพัฒนาตนเอง
๑๑. ทำกิจกรรมที่สามารถผ่อนคลายอารมณ์

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๔
	ชื่อหน่วยเรียนรู้ทักษะการใช้ชีวิต	สอนครั้งที่ ๑๒-๑๔
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

๕.๑ การนำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นเตรียม

๑. ครูขานชื่อผู้เรียน

๒. ครูทบทวน ให้ข้อมูลย้อนกลับในหัวข้อในเรื่องรู้จักร่างกายตนเอง และรู้จักข้อมูล

เรื่องเพศ

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

๓. ครูตั้งคำถามเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนเรื่อง รู้ตัวตน

๔. นักเรียนตอบคำถามที่ครูถาม

๕.๒ การเรียนรู้

๑. ครูอธิบาย ถาม-ตอบในหัวข้อ รู้ตัวตน

๒. ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัด

๓. ครูให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมและร่วมกันเฉลย

๕.๓ การสรุป

๑. ครูสรุปเนื้อหาสาระสำคัญในบทเรียนและมอบหมายงาน

๒. ครูให้นักเรียนทดสอบหลังเรียน

๕.๔ การวัดและประเมินผล

การวัดผล(ใช้เครื่องมือ)	การประเมินผล (นำผลเทียบกับเกณฑ์และแปลความหมาย)
๑. แบบทดสอบก่อนเรียน	(ไว้เปรียบเทียบกับคะแนนสอบหลังเรียน)
๒. แบบสังเกตการทำงานกลุ่มและการนำเสนอผลงานกลุ่ม	เกณฑ์ผ่าน ๖๐%
๓. แบบฝึกหัด	เกณฑ์ผ่าน ๕๐%
๔. แบบทดสอบหลังเรียน	เกณฑ์ผ่าน ๕๐%
๕. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ตามสภาพจริง	เกณฑ์ผ่าน ๖๐%

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๔
	ชื่อหน่วยเรียนรู้ทักษะการใช้ชีวิต	สอนครั้งที่ ๑๒-๑๔
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

๖.สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ สื่อสิ่งพิมพ์

๑. หนังสือเพศวิถีศึกษา
๒. แบบฝึกหัด
๓. แบบทดสอบและแบบประเมินพฤติกรรม
๔. แหล่งสืบค้นข้อมูลห้องสมุดวิทยาลัย ศูนย์วิทยบริการ ห้อง Internet

๖.๒ สื่อโสตทัศน์ (ถ้ามี)

๑. PowerPoint

๖.๓ หุ่นจำลองหรือของจริง (ถ้ามี)

-

๖.๔ อื่นๆ (ถ้ามี)

-

๗. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้

- ๑.แบบฝึกหัด

๘. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

-

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๔
	ชื่อหน่วยเรียนรู้ทักษะการใช้ชีวิต	สอนครั้งที่ ๑๒-๑๔
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

๙. การวัดและประเมินผล

- ๑) จะต้องใช้เวลาเรียนไม่น้อยกว่า ๘๐% ของเวลาเรียนทั้งหมด
- ๒) เกณฑ์การให้คะแนนในการเรียน จะแบ่งคะแนนออกเป็นคะแนนคุณธรรม จริยธรรมในการเรียน ๒๐% คะแนนเก็บระหว่างเรียน ๕๐% และคะแนนปลายภาคเรียน ๓๐% หรือแล้วแต่ความเหมาะสม
- ๓) การตัดเกรด จะมีอยู่ ๕ เกรด คือ

คะแนน ๘๐ ขึ้นไป	ได้เกรด ๔
คะแนน ๗๐-๗๙	ได้เกรด ๓
คะแนน ๖๐-๖๙	ได้เกรด ๒
คะแนน ๕๐-๕๙	ได้เกรด ๑
คะแนนต่ำกว่า ๕๐ คะแนน	ได้เกรด ๐
- ๔) ประเมินผลระหว่างภาคเรียนและปลายภาคเรียน
- ๕) ใช้วิธีสอนโดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม และใช้วิธีสอนอย่างหลากหลาย เช่น วางแผนระดมสมอง อภิปราย สาธิต แบ่งกลุ่มหรือฐาน แสดงบทบาทสมมติ วิธีทางวิทยาศาสตร์และการปฏิบัติจริง
- ๖) สรุปเนื้อหาร่วมกันระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน
- ๗) ทดสอบความรู้ความเข้าใจ ตามจุดประสงค์การเรียนรู้ของแต่ละหน่วย
- ๘) ประเมินพฤติกรรมการทำงานและคุณธรรม จริยธรรมในทุกหน่วยการเรียน โดยให้ผู้เรียนและผู้สอน ประเมินร่วมกัน

๑๐. บันทึกหลังสอน

๑๐.๑ ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๔
	ชื่อหน่วยเรียนรู้ทักษะการใช้ชีวิต	สอนครั้งที่ ๑๒-๑๔
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

๑๐.๒ ผลการเรียนรู้ของนักเรียน นักศึกษา

.....

.....

.....

.....

๑๐.๓ แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....



	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๔
	ชื่อหน่วยเรียนรู้ทักษะการใช้ชีวิต	สอนครั้งที่ ๑๒-๑๔
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ ๔
เรียนรู้ทักษะการใช้ชีวิต

คำชี้แจงให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

๑. ข้อใดคือความหมายของทักษะชีวิต

- ก. เข้าใจตนเอง ผู้อื่น อยู่ร่วมกันได้
- ข. การศึกษาเรียนรู้พฤติกรรม ๓ ด้าน คือ ความคิด จิตใจ และการกระทำ
- ค. อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข
- ง. ถูกทุกข้อ

๒. ข้อใดหมายถึงความสามารถพื้นฐานที่ใช้เผชิญปัญหาปกติในชีวิตประจำวัน

- ก. ทักษะชีวิตประจำวัน ข. ทักษะชีวิตผสมผสาน
- ค. ทักษะชีวิตเฉพาะ ง. ทักษะชีวิตทั่วไป

๓. ทุกข้อหมายถึงแนวทางความคิดเพื่อการตัดสินใจแก่นข้อใด

- ก. ไม่ต้องรับผิดชอบกับสิ่งที่ตนเองเลือก
- ข. จัดลำดับทางเลือกที่ตนเองต้องการและคิดว่าเหมาะสมกับตนเองที่สุด
- ค. รู้ถึงเรื่องหรือสิ่งที่ต้องตัดสินใจ
- ง. คิดถึงทางเลือกที่มีอยู่ให้มากที่สุด

๔. นักเรียนจะจัดการอย่างไรเมื่อพ่อแม่บ่น

- ก. หาวิธีการสื่อสารให้พ่อแม่เข้าใจ ข. ทำหูทวนลม ไม่ใส่ใจ
- ค. ทำใจ เก็บไว้คนเดียว ง. หลบหน้าพ่อแม่

๕. สถานการณ์การตัดสินใจ นักเรียนต้องปฏิบัติอย่างไร

- (๑) คิดถึงผลที่อาจเกิดขึ้นจากทางเลือกทุกด้าน (๒) คิดทางเลือกทุกทาง
- (๓) ตัดสินใจเลือกกระทำ (๔) ได้รับผลจากการเลือก
- (๕) รับผิดชอบ

ก. ๕-๔-๓-๒-๑

ข. ๓-๕-๒-๑-๔

ค. ๑-๒-๓-๔-๕

ง. ๒-๑-๓-๔-๕

๖. สมมติถ้ามีผู้หญิงอายุประมาณ ๑๗ ปี อยู่ในสถานการณ์ขมมีเพศสัมพันธ์กับเรา จะต้องตัดสินใจอย่างไร

- ก. ยุ่งยากก็มี แต่ไม่ใช่ดีกว่า เพราะดูเขาซิง
- ข. โทรมเพื่อนมาเพิ่ม
- ค. โอเคครับ สัมหล่น หลังภายนอกได้

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๔
	ชื่อหน่วยเรียนรู้ทักษะการใช้ชีวิต	สอนครั้งที่ ๑๒-๑๔
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

ง.ว้าว! พกถุงยางอนามัย

๗.บุคลิกภาพแบบใดเป็นตัวของตัวเองที่สุด

ก.ลิสลี่ ไม่ชอบขัดใจใคร ปฏิเสธคนอื่นไม่เป็น

ข.นัชชี่ ชอบทำให้เพื่อนอึดอัดใจโดยไม่รู้ตัว

ค.ซูซี่ จะทำอะไรตามใจตัวเอง โดยไม่สนใจคนอื่น ๆ เสมอ

ง.นิตตี้ ยอมรับในความต้องการของผู้อื่นและรู้จักตอบสนองความต้องการของตนเอง

๘.ผู้มีบุคลิกภาพแบบใดจะรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดีที่สุด

ก.บุคลิกภาพแบบกล้าถามกล้าบอก

ข.บุคลิกภาพแบบบอกรับผิด

ค.บุคลิกภาพแบบไม่ค่อยกล้าบอก

ง.บุคลิกภาพแบบไม่ชอบให้ใครขัดใจ

๙.ข้อใดถูกต้อง

ก.หากเขาเป็นผู้อาวุโสเราไม่ควรโต้แย้ง

ข.ควรใช้ความนิ่งเงียบเพื่อยุติการโต้แย้ง

ค.เราควรจะรักษาน้ำใจผู้อื่น ยอมตามใจเขา ง.ควรระลึกเสมอว่าเรามีสิทธิในตัวเอง เลือกเองได้

๑๐.ข้อใดไม่ใช่ลักษณะการเป็นผู้ฟังที่ดี

ก.อาจพูดทวนซ้ำหากไม่แน่ใจในสิ่งที่ได้ยิน

ข.ขณะรับฟังอาจทำเสียงยอมรับ เมื่อเข้าใจ เช่น อืม อา เป็นต้น

ค.ขณะรับฟัง ควรสบตาผู้พูด

ง.ขณะรับฟัง ต้องพยายามสำรวจบุคลิกผู้พูด การแต่งกาย

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๔
	ชื่อหน่วยเรียนรู้ทักษะการใช้ชีวิต	สอนครั้งที่ ๑๒-๑๔
		ชั่วโมงรวม ๖
		จำนวนชั่วโมง ๖

บันทึกหลังการสอน

๑. ผลการจัดการเรียนรู้ตามแผนการสอน

- ๑.๑ วัน เดือน ปีสอนครั้งที่ สาขา/ชั้นปีจำนวนผู้เรียน.....คน
 มาเรียนปกติ.....คน ขาดเรียน.....คน ลาป่วย.....คน ลากิจ.....คน มาสาย.....คน
- ๑.๒ หัวข้อเรื่อง/เนื้อหา สาระ :
- ☐ สอนครบตามหัวข้อเรื่องในแผนฯ ☐ สอนไม่ครบเนื่องจาก.....
- ๑.๓ กิจกรรม/วิธีการสอน
- ☐ ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์ ☐ ครูอธิบาย/ถาม-ตอบ/สาธิต/
- ☐ ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ☐ ทำแบบทดสอบหลังเรียน
- ☐ ทำแบบฝึกหัด/โจทย์ปัญหา ☐ ทำใบกิจกรรม/ใบงาน
- ☐ อื่นระบุ).....
- ๑.๔ สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้ :

๒. ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

- ๒.๑ การวัดผลและประเมินผล/ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน :
- ๒.๒ สมรรถนะที่ผู้เรียนได้รับ :
- ๒.๓ สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม :
- ๒.๔ ผลการสอนของครู :
- ๒.๕ ปัญหาที่นำไปสู่การวิจัย :

๓. แนวทางการพัฒนาคุณภาพการสอน

- ๓.๑ ผลการใช้และปรับปรุงแผนการสอนครั้งนี้ :
- ๓.๒ แนวทางพัฒนาคุณภาพวิธีสอน/สื่อ/การวัดผล/เอกสารช่วยสอน.....

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๕
	ชื่อหน่วยเรียน รู้จักสิทธิ	สอนครั้งที่ ๑๕-๑๖
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๔

๑. สารสำคัญ

การแสดงออกทางเพศ จะมีความแตกต่างของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับปัจจัยทางครอบครัว เพื่อนสังคม และวัฒนธรรม โดยธรรมชาติอารมณ์ทางเพศของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับฮอร์โมนในร่างกายและอาจเกิดจากสิ่งเร้าภายนอก เช่น การฟัง ได้กลิ่น เห็นภาพ ทำให้เกิดจินตนาการ อีกทั้งการสัมผัสอวัยวะเพศ จะเป็นสิ่งกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้ ดังนั้น จึงต้องเรียนรู้วิธีที่จะควบคุมตนเองช่วงวัยรุ่นสภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น ที่พักอาศัยอยู่ใกล้แหล่งยั่วยุ รวมถึงการคบเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศค่านิยมทางเพศ รักนวลสงวนตัว ก็ยังเป็นค่านิยมที่เหมาะสมกับสังคมไทย

๒. สมรรถนะประจำหน่วย

แสดงความรู้และประยุกต์ใช้ความรู้เกี่ยวกับสิทธิตามวิถีชีวิต

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้

๑. อธิบายการแสดงออกทางเพศ
๒. อธิบายอารมณ์ทางเพศของวัยรุ่น
๓. ยกตัวอย่างอิทธิพลทางสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ
๔. อธิบายพฤติกรรมทางเพศกับสังคมและวัฒนธรรมไทยที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม
๕. อธิบายสิทธิและความเสมอภาคทางเพศ
๖. บอกแหล่งบริการช่วยเหลือตามสิทธิของตน

๓.๒ ด้านทักษะ

๑. อธิบายความหมายของสำนวนไทยเกี่ยวกับเพศ
๒. บอกพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม
๓. ฟังความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่ของเพศตรงข้าม
๔. แสดงความคิดเห็นในเรื่องสิทธิในการแสดงออกทางเพศ

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๕
	ชื่อหน่วยเรียน รู้จักสิทธิ	สอนครั้งที่ ๑๕-๑๖
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๔

๓.๓ คุณลักษณะที่พึงประสงค์

ตรงต่อเวลา มีวินัย มีความรับผิดชอบ ละเอียดยรอบคอบ ทำงานเรียบร้อย สนใจใฝ่รู้ มีความซื่อสัตย์
ขยันหมั่นเพียร ปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี

๔. เนื้อหาสาระการเรียนรู้

5.1 การแสดงออกทางเพศ

พฤติกรรมทางเพศ หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติตนที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ
เป็นพฤติกรรมที่สามารถมองเห็นและสังเกตได้ด้วยตาเปล่า

๕.๑.๑ อิทธิพลของครอบครัว

ทุกคนมีความใกล้ชิดกับครอบครัวมากที่สุดและยาวนานที่สุด ครอบครัวเป็นสถาบันแห่งแรกที่อบรม
ทางด้านจิตใจ และปลูกฝังคุณธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ให้แก่เด็ก



ครอบครัวมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมต่าง ๆ รวมทั้งพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น

๕.๑.๒ อิทธิพลจากเพื่อน

เพื่อนจะมีอิทธิพลในเรื่องความคิด ความเชื่อ และการแนะนำในเรื่องต่าง ๆ รวมทั้งพฤติกรรมทางเพศ
และอาจชักจูงไปในทางที่ดีหรือไม่ดีได้

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๕
	ชื่อหน่วยเรียน รู้จักสิทธิ	สอนครั้งที่ ๑๕-๑๖
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๔



การคบเพื่อนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการแสดงออกของวัยรุ่น

๕.๑.๓ อิทธิพลจากสังคม

สังคมไทยเป็นสังคมที่มีอิทธิพลต่อการกำหนดพฤติกรรมทางเพศ ปัจจัยทางสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ มีดังนี้

๑. สถานภาพทางสังคม
๒. สื่อมวลชน

๕.๑.๔ อิทธิพลของวัฒนธรรม

วัฒนธรรมเป็นวิถีการดำเนินชีวิตที่ปฏิบัติสืบทอดกันมายาวนานจากบรรพบุรุษสู่รุ่นต่อไป เพื่อให้คนในสังคมอยู่ร่วมกันได้ คนในสังคมจะยึดวัฒนธรรมเป็นแนวปฏิบัติที่ถือว่าถูกต้อง

5.2 อารมณ์ทางเพศของวัยรุ่น

อารมณ์ทางเพศเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของมนุษย์ สาเหตุของการเกิดอารมณ์ทางเพศเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกาย

อารมณ์ทางเพศยังมีสาเหตุอื่นที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้อีก ดังนี้

๑. เกิดจากสิ่งเร้าภายนอกที่มากกระทบความรู้สึก
๒. เกิดจากการสัมผัสส่ววัยเพศหรืออวัยวะที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

๕.๒.๑ ทำอย่างไรเมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศ

สังคมไทยถึงแม้จะเปิดกว้างในการยอมรับวัฒนธรรมจากต่างประเทศเข้ามามากขึ้น แต่ก็ยังเป็นสังคมที่ยังเคร่งครัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณีที่สืบทอดกันมาปลูกฝังจนเป็นค่านิยม โดยเฉพาะเรื่องเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างหญิงและชาย

๕.๒.๒ การควบคุมอารมณ์ทางเพศ

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๕
	ชื่อหน่วยเรียน รู้จักสิทธิ	สอนครั้งที่ ๑๕-๑๖
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๔

การควบคุมและจัดการอารมณ์ทางเพศสามารถควบคุมได้ ดังนี้

๑. การป้องกันอารมณ์ทางเพศสามารถทำได้ดังนี้

(๑) หลีกเลี่ยงสิ่งเร้าอารมณ์ทางเพศทุกรูปแบบ เช่น ดูหนังโป๊ การไปเที่ยวในแหล่งมั่วสุม เที่ยวกลางคืน เป็นต้น

(๒) ไม่อยู่ตามลำพังกับเพื่อนต่างเพศในที่ลับตา

(๓) สวมใส่เสื้อผ้าให้มิดชิด ไม่บางและไม่เน้นรูปร่าง

(๔) ผู้ใหญ่ต้องวางตัวให้เป็นแบบอย่าง เป็นที่เคารพนับถือ โดยไม่แสดงพฤติกรรมชั่วร้ายหรือปลุกเร้าให้เด็กเกิดอารมณ์ทางเพศ



ไม่ควรอยู่ตามลำพังกับเพื่อนต่างเพศในที่ลับตา

๒. การควบคุมอารมณ์ทางเพศสามารถทำได้ดังนี้

(๑) ให้ความสนใจกับชีวิตและอนาคตของตนเอง เช่น ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน

(๒) มีความรับผิดชอบในบทบาทหน้าที่ของตนเอง

(๓) ไม่ควรเก็บตัวอยู่คนเดียว ควรได้สังสรรค์กับเพื่อนฝูงและญาติมิตร

(๔) หากิจกรรมที่ช่วยเบี่ยงเบนความรู้สึกทางเพศด้วยการเล่น

(๕) ได้แสดงออกในสิ่งที่ตนพอใจ เช่น การแต่งตัวให้สวยงาม การมีโอกาสดแสดงความสามารถ

๕.๒.๓ การจัดการกับอารมณ์ทางเพศ

การจัดการหรือควบคุมอารมณ์เป็นทักษะที่ดีมีประโยชน์ สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ตามขั้นตอนต่อไปนี้

๑. สำรวจอารมณ์หรือความรู้สึกของตนเองที่เกิดในขณะนั้น

๒. คาดการณ์ผลดีและผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๕
	ชื่อหน่วยเรียน รู้จักสิทธิ	สอนครั้งที่ ๑๕-๑๖
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๔

๓. ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น

(๑) หายใจเข้า-ออกเบา ๆ

(๒) นับ ๑-๑๐ ซ้ำ ๆ หรือนับต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกได้ว่าอารมณ์สงบลง

(๓) ออกไปจากสถานการณ์นั้น ๆ ชั่วคราว

(๔) กำหนดลมหายใจโดยใช้สติอยู่ที่การหายใจเข้า-ออก

๔. สำรวจความรู้สึกทางอารมณ์ของตนเอง และชื่นชมกับความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง

5.3 อิทธิพลทางสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ

โดยธรรมชาติแล้วพฤติกรรมมนุษย์นอกจากจะเกิดจากแรงขับทางเพศตามธรรมชาติแล้วยังขึ้นอยู่กับสิ่งอื่น ๆ ทางสังคมด้วยปัจจัยด้านจิตสังคมแบ่งออกเป็น ๓ ด้าน คือ

๕.๓.๑ ด้านสังคม

มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องคือ สถานที่พักอาศัย แหล่งบันเทิง สิ่งพิมพ์ สื่อกระตุ้นทางเพศและสื่อมวลชน

๑. สถานที่พักอาศัย ถ้าสถานที่พักอาศัยอยู่ในสถานที่ที่มีสิ่งยั่วยุใจต่าง ๆ

๒. แหล่งบันเทิง ปัจจุบันแหล่งบันเทิงมีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ

๓. สื่อมวลชน ปัจจุบันเป็นยุคของข้อมูลข่าวสาร สื่อมวลชนมีอิทธิพลและบทบาทอย่างยิ่งต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น

๕.๓.๒ ด้านครอบครัว

สถาบันครอบครัวมีอิทธิพลอย่างสูงต่อพัฒนาการของวัยรุ่น และมีส่วนสำคัญที่จะกำหนดลักษณะนิสัยและพฤติกรรมของวัยรุ่น ๒ ปัจจัย ได้แก่

๑. ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวถ้าครอบครัวมีความสัมพันธ์ระหว่างกันที่ดีจะช่วยให้สมาชิกมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต

๒. เศรษฐกิจในครอบครัว กลุ่มวัยรุ่นที่ได้รับค่าใช้จ่ายจากบิดามารดามาก จะมีประสบการณ์ทางเพศสูงกว่ากลุ่มวัยรุ่นที่ได้รับค่าใช้จ่ายน้อย

๕.๓.๓ ด้านการคบเพื่อน

วัยรุ่นจะมีความสัมพันธ์กับเพื่อนรุ่นเดียวกันมากกว่าบุคคลในวัยอื่น การรวมกลุ่มในวัยรุ่นมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นอย่างมาก ถ้ารวมกลุ่มมีกิจกรรมดีก็มีโอกาสได้พัฒนาทักษะทางสังคม แต่ถ้าในทางตรงกันข้ามคบเพื่อนกับกลุ่มไม่ดีก็มีปัญหาตามมา

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๕
	ชื่อหน่วยเรียน รู้จักสิทธิ	สอนครั้งที่ ๑๕-๑๖
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๔

5.4 พฤติกรรมทางเพศกับสังคมและวัฒนธรรมไทย

วัฒนธรรม หมายถึง วิธีการดำเนินชีวิตที่คนสร้างขึ้นและปฏิบัติสืบทอดกันมา โดยการถ่ายทอดไปสู่สมาชิกรุ่นต่อไป วัฒนธรรมจึงเป็นทุกสิ่งทุกอย่างที่สังคมสร้างขึ้น

วัฒนธรรมทางเพศ หมายถึง ระบบของการให้ความหมาย ความรู้ และความเชื่อต่าง ๆ รวมทั้งการปฏิบัติที่มีผลต่อโครงสร้างของระบบความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมทางเพศของบุคคล

๕.๔.๑ ความเชื่อเกี่ยวกับบทบาททางเพศและการปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้าม

การเปลี่ยนแปลงทางเพศที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นไม่ใช่เฉพาะการเปลี่ยนแปลงร่างกายเท่านั้น แต่ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ด้วย

๕.๔.๒ ค่านิยมทางเพศ

ค่านิยมทางเพศ หมายถึง หลักการพื้นฐานที่บุคคลยึดเป็นหลักในการปฏิบัติเพื่อดำเนินชีวิตซึ่งเกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

ดังนั้น การสร้างค่านิยมในเรื่อง พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม สามารถมองได้ ๒ แนวทาง คือ

๑. ค่านิยมทางพฤติกรรมทางเพศที่ดีของสังคมไทย

- (๑) ภูมิใจและเห็นคุณค่าของความเป็นหญิงและชาย ต้องรักษานวลสงวนตัว
- (๒) ไม่สำส่อนทางเพศ
- (๓) รับผิดชอบต่อครอบครัวทั้งหญิงและชาย
- (๔) ปฏิบัติตนอยู่ในศีลธรรม
- (๕) อย่าคบเพื่อนต่างเพศไม่เลือกหน้า
- (๖) มีความเป็นสุภาพบุรุษและสุภาพสตรี ให้เกียรติซึ่งกันและกัน

๒. หลักในการเลือกคู่ครอง สภาพปัจจุบันชายและหญิงมักตัดสินใจเลือกคู่ครองด้วยตนเองโดยไม่ขอคำปรึกษาจากพ่อแม่และญาติพี่น้องหรือผู้ใหญ่ จึงทำให้ชีวิตมีทั้งประสบผลสำเร็จแล้วล้มเหลวได้ หลักในการเลือกคู่ครองโดยทั่วไปพอสรุปได้ดังนี้

- (๑) มีความรักเป็นพื้นฐาน
- (๒) มีสภาวะด้านต่าง ๆ เหมาะสม เช่น
- (ก) อายุ
- (ข) สุขภาพร่างกาย
- (ค) วุฒิภาวะทางอารมณ์

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๕
	ชื่อหน่วยเรียน รู้จักสิทธิ	สอนครั้งที่ ๑๕-๑๖
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๔

(ง) ระดับสติปัญญา

(จ) คู่สมรสควรมีบุคลิกภาพและรสนิยมใกล้เคียงกัน

(ฉ) ศาสนา แต่ละศาสนาจะมีศาสนพิธีแตกต่างกันถ้าคู่สมรสต่างศาสนาควรมีการพูดคุยตกลงเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในพิธีกรรมของศาสนาแต่ละฝ่าย

(ช) วัฒนธรรม

(ซ) ฐานะทางเศรษฐกิจ

๓. ค่านิยมทางพฤติกรรมทางเพศที่ไม่ถูกต้องสำหรับสังคมไทย

(๑) การไม่เผยแพร่ความจริงในเรื่องเพศหรือการไม่ให้ความรู้เรื่องเพศแก่บุตรหลาน

(๒) การไม่สนับสนุนหรือส่งเสริมให้บุคคลในสังคมพูดคุยกันในเรื่องเพศอย่างเปิดเผย

(๓) การยกย่องให้เพศชายเป็นใหญ่กว่าเพศหญิง

(๔) การมีเพศสัมพันธ์ก่อนการสมรสโดยถือว่าเพศชายไม่ผิด

5.5 สิทธิและความเสมอภาคทางเพศ

สังคมไทยในสมัยโบราณกำหนดความเสมอภาคทางเพศระหว่างหญิงชาย โดยเฉพาะในเรื่องของการแสดงออกทางเพศอย่างไม่ค่อยเท่าเทียมกัน

๕.๕.๑ ความเสมอภาคทางเพศ

ความเสมอภาคทางเพศ หมายถึง การที่เพศชายและเพศหญิงมีสิทธิและเสรีภาพในการแสดงบทบาทของตนเองต่อสังคมได้อย่างเท่าเทียมกัน แต่ต้องอยู่ภายในกรอบที่เหมาะสมของวัฒนธรรมที่ดีงาม



ในปัจจุบันเพศหญิงและชายมีความเสมอภาคเท่าเทียมกันในทุกด้าน

๕.๕.๒ สิทธิทางเพศ

สิทธิทางเพศ เป็นสิทธิมูลฐานและเป็นรากฐานของสิทธิมนุษยชน ซึ่งสมาคมเพศศาสตร์ศึกษานานาชาติ

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๕
	ชื่อหน่วยเรียน รู้จักสิทธิ	สอนครั้งที่ ๑๕-๑๖
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๔

ได้แถลง ณ การประชุมครั้งที่ ๑๓ ที่กรุงวาเลนเซีย ประเทศสเปน ว่า “เพศเป็นมิติหนึ่งของมนุษย์ที่มีการปรับตัวและเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

๑. สิทธิที่จะมีเสรีภาพทางเพศ
๒. สิทธิที่จะมีความเป็นอิสระ
๓. สิทธิเท่าเทียมกันทางเพศ
๔. สิทธิที่จะมีสุขอนามัยทางเพศที่ดี
๕. สิทธิที่จะได้รับความรู้เรื่องเพศที่กว้างขวางและเป็นข้อเท็จจริงที่ไม่เบี่ยงเบน
๖. สิทธิที่จะดำเนินชีวิตร่วมกันอย่างอิสระ
๗. สิทธิที่จะตัดสินใจโดยเสรีและรับผิดชอบในการเจริญพันธุ์
๘. สิทธิในความเป็นส่วนตัว สามารถตัดสินใจในการดำเนินชีวิตทางเพศโดยอิสระ

5.6 การเลือกใช้แหล่งบริการช่วยเหลือที่เป็นมิตรในพื้นที่

หากพบเห็นหรือประสบกับพฤติกรรมความรุนแรงทางเพศ สามารถติดต่อไปที่หน่วยงานต่าง ๆ เพื่อขอรับคำแนะนำหรือความช่วยเหลือได้ ดังนี้

๕.๖.๑ หน่วยงานสำหรับผู้ที่ถูกทำร้ายร่างกาย ชูบังคับขึ้นใจให้มีเพศสัมพันธ์ข่มขืน หรือถูกทอดทิ้ง

๑. มูลนิธิเพื่อนหญิง

มูลนิธิเพื่อนหญิง เป็นเพื่อนที่พึ่งพิงของผู้หญิงามมีทุกข์ ประสบปัญหา ผู้ชายไม่รับผิดชอบ ถูกข่มขืน



มูลนิธิเพื่อนหญิง

๒. มูลนิธิปวีณาเพื่อเด็กและสตรี

มูลนิธิปวีณาเพื่อเด็กและสตรี ให้ความช่วยเหลือผู้หญิงที่ถูกทำร้ายร่างกาย ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ทั้ง

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๕
	ชื่อหน่วยเรียน รู้จักสิทธิ	สอนครั้งที่ ๑๕-๑๖
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๔

ทางกฎหมายและตามสืบค้น



มูลนิธิวิวัฒนาเพื่อเด็กและสตรี

๓. มูลนิธิผู้หญิง

ทางสมาคมจะช่วยเหลือผู้หญิงที่ถูกทำร้ายร่างกาย ได้รับความรุนแรงทำร้ายร่างกายจากสามี ถูกทารุณกรรมทางเพศ ถูกข่มขืน

๔. ศูนย์ช่วยเหลือเร่งด่วน ๒๔ ชั่วโมง กรมประชาสงเคราะห์

ช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาครอบครัว โดนสามีทารุณทำร้าย

๕. บ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี

ช่วยเหลือให้คำปรึกษาและที่อยู่อาศัย แก่ผู้หญิงที่มีปัญหาครอบครัว ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว

๖. โครงการพัฒนาเครือข่ายผู้หญิงในชุมชนแออัด

ช่วยเหลือผู้หญิงถูกทำร้ายร่างกาย ถูกข่มขืน

๕.๖.๒ หน่วยงานสำหรับผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือในเรื่องสุขภาพและโรคเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์

ต่างๆ

๑. โรงพยาบาลสมุทรปราการ

๒. โรงพยาบาลปทุมธานี

๓. โรงพยาบาลพระสมุทรเจดีย์

๔. คลินิกนิรนาม (โครงการโรคเอดส์)

๕. คลินิกวัยรุ่น

๖. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๕
	ชื่อหน่วยเรียน รู้จักสิทธิ	สอนครั้งที่ ๑๕-๑๖
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๔

๕.๖.๓ หน่วยงานสำหรับผู้ที่ต้องการคำแนะนำ คำปรึกษาเกี่ยวกับชีวิต ครอบครัว การหาทางออกให้กับชีวิต แนะนำเรื่องสุขภาพและโรคติดต่อทางเพศ

๑. ฮอตไลน์คลายเครียดของกรมสุขภาพจิต รับฟังปัญหา ให้คำปรึกษากับผู้หญิงในทุก ๆ เรื่อง
๒. มูลนิธิศูนย์ฮอตไลน์ รับปรึกษาและให้คำแนะนำเกี่ยวกับปัญหาครอบครัว ปัญหาชีวิต โรคเอดส์
๓. สมาคมสมาธิตันส์ แนะนำปรึกษาลายทุกข์ การแก้ปัญหา หาทางออกให้กับชีวิต หลีกเลียงการฆ่าตัวตาย
๔. เสถียรธรรมสถาน ให้คำแนะนำเรื่องการคลายทุกข์เพื่อปฏิบัติธรรม ปรึกษาปัญหาธรรมะ



เสถียรธรรมสถาน

๕. มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการดูแลลูกและดูแลครอบครัวให้กับผู้หญิง เพื่อสร้างความสุขในครอบครัว

๕.๖.๔ หน่วยงานสำหรับผู้ที่ต้องการคำแนะนำ ปรึกษาเรื่องการวางแผนครอบครัวและคุมกำเนิด

๑. ศูนย์วิจัยและพัฒนาเพศศาสตร์ศึกษาจุฬา
๒. สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย
๓. บ้านพระคุณ เฉพาะหญิงตั้งครรภ์นอกสมรส
๔. สมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน

๕.๖.๕ หน่วยงานสำหรับผู้ที่ต้องการคำแนะนำ คำปรึกษา ความช่วยเหลือ ด้านกฎหมายต่าง ๆ

๑. สมาคมบัณฑิตสตรีทางกฎหมาย
๒. มูลนิธิ ทองใบ ทองเปาด์
๓. คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อสตรี

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๕
	ชื่อหน่วยเรียน รู้จักสิทธิ	สอนครั้งที่ ๑๕-๑๖
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๔

5.7 การเคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น

๕.๗.๑ สิทธิของตนเองและผู้อื่นตามที่บัญญัติไว้ในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย มีดังนี้

๑. การเคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่นที่มีต่อครอบครัว
๒. การเคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่นที่มีต่อชุมชนและสังคม
๓. การเคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่นที่มีต่อประเทศชาติ

๕.๗.๒ แนวทางการปฏิบัติตนในการเคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น

๑. เรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักสิทธิเสรีภาพตามที่บัญญัติไว้ในรัฐธรรมนูญ
๒. ปฏิบัติตามหน้าที่ของชาวไทยตามที่บัญญัติไว้ในรัฐธรรมนูญ
๓. เคารพสิทธิของกันและกัน โดยไม่ละเมิดสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น
๔. รู้จักใช้สิทธิของตนเองและแนะนำให้ผู้อื่นรู้จักใช้สิทธิของตนเอง

๕.๗.๓ ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติตนเคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น

๑. ผลที่เกิดขึ้นกับประเทศชาติ
๒. ผลที่เกิดขึ้นกับชุมชนหรือสังคม
๓. ผลที่เกิดขึ้นกับครอบครัวเข้มแข็ง

5.8 กฎหมายที่เกี่ยวข้องเพศ

๕.๘.๑ สิทธิการแสดงออกภายใต้กฎหมายว่าด้วยเพศ Sexual Right

๑. การตัดสินใจว่าจะมีเพศสัมพันธ์หรือไม่
๒. การสมัครใจมีความสัมพันธ์ทางเพศ
๓. การสมัครใจที่จะแต่งงาน
๔. การตัดสินใจว่าจะมีบุตรหรือไม่ มีเมื่อใด
๕. การมีชีวิตที่พึงพอใจ และปลอดภัย
๖. การได้รับบริการด้านสุขภาพทางเพศและอนามัย การเจริญพันธุ์ที่มีมาตรฐาน
๗. การได้รับข้อมูลที่ต้องเกี่ยวกับเพศวิถี
๘. การควบคุมเนื้อตัวร่างกายของตนเอง
๙. การเลือกคู่ครอง

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๕
	ชื่อหน่วยเรียน รู้จักสิทธิ	สอนครั้งที่ ๑๕-๑๖
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๔

๕.๘.๒ กฎหมายความผิดเกี่ยวกับเพศ

ตัวอย่าง เช่น

๑. การข่มขืนผู้อื่น
๒. การอนาจาร
๓. การหมิ่นและการแต่งงาน
๔. ชายหรือหญิงจะจดทะเบียนสมรสซ้อนไม่ได้
๕. ทั้งสามีและภรรยา มีหน้าที่ช่วยเหลืออุปการะเลี้ยงดูซึ่งกันและกัน
๖. เมื่อผู้หญิงสมรสแล้วอาจเปลี่ยนคำนำหน้านามจาก “นางสาว” เป็น “นาง” หรือไม่ก็ได้
๗. เมื่อผู้หญิงสมรสแล้ว มีสิทธิที่จะใช้นามสกุลเดิมของตนต่อไป หรือจะใช้นามสกุลของสามีก็ได้
๘. การหย่า

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๕
	ชื่อหน่วยเรียน รู้จักสิทธิ	สอนครั้งที่ ๑๕-๑๖
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๔

๕.๑ การนำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นเตรียม

๑. ครูขานชื่อผู้เรียน

๒. ครูทบทวน ให้ข้อมูลย้อนกลับในหัวข้อในเรื่องรู้จักร่างกายตนเอง และรู้จักข้อมูล

เรื่องเพศ

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

๓. ครูตั้งคำถามเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนเรื่อง รู้ตัวตน

๔. นักเรียนตอบคำถามที่ครูถาม

๕.๒ การเรียนรู้

๑. ครูอธิบาย ถาม-ตอบในหัวข้อ รู้ตัวตน

๒. ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัด

๓. ครูให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมและร่วมกันเฉลย

๕.๓ การสรุป

๑. ครูสรุปเนื้อหาสาระสำคัญในบทเรียนและมอบหมายงาน

๒. ครูให้นักเรียนทดสอบหลังเรียน

๕.๔ การวัดและประเมินผล

การวัดผล(ใช้เครื่องมือ)	การประเมินผล (นำผลเทียบกับเกณฑ์และแปลความหมาย)
๑. แบบทดสอบก่อนเรียน	(ไว้เปรียบเทียบกับคะแนนสอบหลังเรียน)
๒. แบบสังเกตการทำงานกลุ่มและการนำเสนอผลงานกลุ่ม	เกณฑ์ผ่าน ๖๐%
๓. แบบฝึกหัด	เกณฑ์ผ่าน ๕๐%
๔. แบบทดสอบหลังเรียน	เกณฑ์ผ่าน ๕๐%
๕. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ตามสภาพจริง	เกณฑ์ผ่าน ๖๐%

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๕
	ชื่อหน่วยเรียน รู้จักสิทธิ	สอนครั้งที่ ๑๕-๑๖
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๔

๖.สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ สื่อสิ่งพิมพ์

๑. หนังสือเพศวิถีศึกษา
๒. แบบฝึกหัด
๓. แบบทดสอบและแบบประเมินพฤติกรรม
๔. แหล่งสืบค้นข้อมูลห้องสมุดวิทยาลัย ศูนย์วิทยบริการ ห้อง Internet

๖.๒ สื่อโสตทัศน์ (ถ้ามี)

๑. PowerPoint

๖.๓ หุ่นจำลองหรือของจริง (ถ้ามี)

-

๖.๔ อื่นๆ (ถ้ามี)

-

๗. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้

- ๑.แบบฝึกหัด

๘. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

-

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๕
	ชื่อหน่วยเรียน รู้จักสิทธิ	สอนครั้งที่ ๑๕-๑๖
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๔

๙. การวัดและประเมินผล

- ๑) จะต้องใช้เวลาเรียนไม่น้อยกว่า ๘๐% ของเวลาเรียนทั้งหมด
- ๒) เกณฑ์การให้คะแนนในการเรียน จะแบ่งคะแนนออกเป็นคะแนนคุณธรรม จริยธรรมในการเรียน ๒๐% คะแนนเก็บระหว่างเรียน ๕๐% และคะแนนปลายภาคเรียน ๓๐% หรือแล้วแต่ความเหมาะสม
- ๓) การตัดเกรด จะมีอยู่ ๕ เกรด คือ

คะแนน ๘๐ ขึ้นไป	ได้เกรด ๔
คะแนน ๗๐-๗๙	ได้เกรด ๓
คะแนน ๖๐-๖๙	ได้เกรด ๒
คะแนน ๕๐-๕๙	ได้เกรด ๑
คะแนนต่ำกว่า ๕๐ คะแนน	ได้เกรด ๐
- ๔) ประเมินผลระหว่างภาคเรียนและปลายภาคเรียน
- ๕) ใช้วิธีสอนโดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม และใช้วิธีสอนอย่างหลากหลาย เช่น วางแผนระดมสมอง อภิปราย สาธิต แบ่งกลุ่มหรือฐาน แสดงบทบาทสมมติ วิธีทางวิทยาศาสตร์และการปฏิบัติจริง
- ๖) สรุปเนื้อหาร่วมกันระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน
- ๗) ทดสอบความรู้ความเข้าใจ ตามจุดประสงค์การเรียนรู้ของแต่ละหน่วย
- ๘) ประเมินพฤติกรรมการทำงานและคุณธรรม จริยธรรมในทุกหน่วยการเรียน โดยให้ผู้เรียนและผู้สอน ประเมินร่วมกัน

๑๐. บันทึกหลังสอน

๑๐.๑ ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้รูป

.....

.....

.....

.....

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๕
	ชื่อหน่วยเรียน รู้จักสิทธิ	สอนครั้งที่ ๑๕-๑๖
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๔

๑๐.๒ ผลการเรียนรู้ของนักเรียน นักศึกษา

.....

.....

.....

๑๐.๓ แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....



	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ	หน่วยที่ ๕
	บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	สอนครั้งที่ ๑๕-๑๖
	ชื่อหน่วยเรียน รู้จักสิทธิ	ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๔

แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ ๕

รู้จักสิทธิ

คำชี้แจง ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

๑. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศหมายถึงข้อใด

- ก. ครอบครัว ครู สังคม และวัฒนธรรม
- ข. ครอบครัว ครู สังคม และสิ่งแวดล้อม
- ค. ครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรม
- ง. ครอบครัว เพื่อน สังคม และสิ่งแวดล้อม

๒. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับอารมณ์ทางเพศ

- ก. อารมณ์ทางเพศเกิดขึ้นกับเพศหญิงได้ง่ายกว่าเพศชาย
- ข. อารมณ์ทางเพศเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของมนุษย์
- ค. การควบคุมอารมณ์ทางเพศไม่ใช่เรื่องสำคัญ
- ง. อารมณ์ทางเพศเกิดจากสิ่งเร้าภายใน

๓. ข้อใดไม่ใช่วิธีการควบคุมและจัดการเกี่ยวกับอารมณ์ทางเพศ

- ก. ไม่อยู่ตามลำพังกับเพื่อนต่างเพศในที่ลับตา
- ข. สวมใส่เสื้อผ้าให้มิดชิด ไม่บาง และไม่เน้นรูปร่าง
- ค. ควรเก็บตัวอยู่แต่ในบ้านไม่ออกไปไหน
- ง. หลีกเลี่ยงสิ่งเร้าอารมณ์ทางเพศทุกรูปแบบ

๔. ขั้นตอนแรกของการจัดการหรือควบคุมอารมณ์ทางเพศคือข้อใด

- ก. ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่าง ๆ
- ข. สำรวจความรู้สึกทางอารมณ์ของตนเอง
- ค. คาดการณ์ผลดีและผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา
- ง. สำรวจอารมณ์หรือความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

๕. ข้อใดไม่ใช่ปัจจัยด้านจิตสังคม

- ก. ด้านสิ่งแวดล้อม
- ข. ด้านการคบเพื่อน
- ค. ด้านสังคม
- ง. ด้านครอบครัว

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๕
	ชื่อหน่วยเรียน รู้จักสิทธิ	สอนครั้งที่ ๑๕-๑๖
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๔

๖. “หลักการพื้นฐานที่บุคคลยึดเป็นหลักในการปฏิบัติเพื่อดำเนินชีวิตซึ่งเกี่ยวกับเรื่องเพศ” หมายถึงข้อใด

- ก. ความเสมอภาคทางเพศ
- ข. ค่านิยมทางเพศ
- ค. วัฒนธรรมทางเพศ
- ง. อารมณ์ทางเพศ

๗. ค่านิยมทางพฤติกรรมทางเพศที่ไม่ถูกต้องสำหรับสังคมไทยคือข้อใด

- ก. การมีเพศสัมพันธ์ก่อนการสมรสโดยถือว่าเพศชายไม่ผิด
- ข. ไม่สำส่อนทางเพศ
- ค. มีความเป็นสุภาพบุรุษและสุภาพสตรี ให้เกียรติซึ่งกันและกัน
- ง. รับผิดชอบต่อครอบครัวทั้งหญิงและชาย

๘. ค่านิยมทางพฤติกรรมทางเพศที่ดีของสังคมไทยคือข้อใด

- ก. การยกย่องให้เพศชายเป็นใหญ่กว่าเพศหญิง
- ข. การมีเพศสัมพันธ์ก่อนการสมรสโดยถือว่าเพศชายไม่ผิด
- ค. การไม่สนับสนุนหรือส่งเสริมให้บุคคลในสังคมพูดคุยกันในเรื่องเพศอย่างเปิดเผย
- ง. ภูมิใจและเห็นคุณค่าของความเป็นหญิงและชาย

๙. “การที่เพศชายและเพศหญิงมีสิทธิและเสรีภาพในการแสดงบทบาทของตนเองต่อสังคมได้อย่างเท่าเทียมกัน แต่ต้องอยู่ภายในกรอบที่เหมาะสมของวัฒนธรรมที่ดำรง” หมายถึงข้อใด

- ก. ความเสมอภาคทางเพศ
- ข. ค่านิยมทางเพศ
- ค. สิทธิทางเพศ
- ง. วัฒนธรรมทางเพศ

๑๐. ทุกข้อคือสิทธิทางเพศยกเว้นข้อใด

- ก. สิทธิที่จะตัดสินใจโดยเสรีและรับผิดชอบในการเจริญพันธุ์
- ข. สิทธิที่จะมีคู่ครองได้หลายคน
- ค. สิทธิที่จะมีสุขอนามัยทางเพศที่ดี
- ง. สิทธิที่จะได้รับความรู้เรื่องเพศที่กว้างขวาง

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๕
	ชื่อหน่วยเรียน รู้จักสิทธิ	สอนครั้งที่ ๑๕-๑๖
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๔

บันทึกหลังการสอน

๑. ผลการจัดการเรียนรู้ตามแผนการสอน

- ๑.๑ วัน เดือน ปีสอนครั้งที่ สาขา/ชั้นปีจำนวนผู้เรียน.....คน
 มาเรียนปกติ.....คน ขาดเรียน.....คน ลาป่วย.....คน ลากิจ.....คน มาสาย.....คน
- ๑.๒ หัวข้อเรื่อง/เนื้อหา สาระ :
- ☐ สอนครบตามหัวข้อเรื่องในแผนฯ ☐ สอนไม่ครบเนื่องจาก.....
- ๑.๓ กิจกรรม/วิธีการสอน
- ☐ ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์ ☐ ครูอธิบาย/ถาม-ตอบ/สาธิต/
- ☐ ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ☐ ทำแบบทดสอบหลังเรียน
- ☐ ทำแบบฝึกหัด/โจทย์ปัญหา ☐ ทำใบกิจกรรม/ใบงาน
- ☐ อื่นระบุ).....
- ๑.๔ สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้ :

๒. ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

- ๒.๑ การวัดผลและประเมินผล/ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน :
- ๒.๒ สมรรถนะที่ผู้เรียนได้รับ :
- ๒.๓ สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม :
- ๒.๔ ผลการสอนของครู :
- ๒.๕ ปัญหาที่นำไปสู่การวิจัย :

๓. แนวทางการพัฒนาคุณภาพการสอน

- ๓.๑ ผลการใช้และปรับปรุงแผนการสอนครั้งนี้ :
- ๓.๒ แนวทางพัฒนาคุณภาพวิธีสอน/สื่อ/การวัดผล/เอกสารช่วยสอน.....

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๖
	ชื่อหน่วยเรียน ภาพลักษณ์ หญิงชายที่สังคมคาดหวัง	สอนครั้งที่ ๑๗-๑๘
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๔

๑. สารสำคัญ

การแสดงออกทางเพศ จะมีความแตกต่างของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับปัจจัยทางครอบครัว เพื่อนสังคม และวัฒนธรรม โดยธรรมชาติอารมณ์ทางเพศของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับฮอร์โมนในร่างกายและอาจเกิดจากสิ่งเร้าภายนอก เช่น การฟัง ได้กลิ่น เห็นภาพ ทำให้เกิดจินตนาการ อีกทั้งการสัมผัสอวัยวะเพศ จะเป็นสิ่งกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้ ดังนั้น จึงต้องเรียนรู้วิธีที่จะควบคุมตนเองช่วงวัยรุ่นสภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น ที่พักอาศัยอยู่ใกล้แหล่งยั่วยุ รวมถึงการคบเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศค่านิยมทางเพศ รักนวลสงวนตัว ก็ยังเป็นค่านิยมที่เหมาะสมกับสังคมไทย

๒. สมรรถนะประจำหน่วย

แสดงความรู้และประยุกต์ใช้ความรู้เกี่ยวกับสิทธิตามวิถีชีวิต

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้

๑. อธิบายการแสดงออกทางเพศ
๒. อธิบายอารมณ์ทางเพศของวัยรุ่น
๓. ยกตัวอย่างอิทธิพลทางสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ
๔. อธิบายพฤติกรรมทางเพศกับสังคมและวัฒนธรรมไทยที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม
๕. อธิบายสิทธิและความเสมอภาคทางเพศ
๖. บอกแหล่งบริการช่วยเหลือตามสิทธิของตน

๓.๒ ด้านทักษะ

๑. อธิบายความหมายของสำนวนไทยเกี่ยวกับเพศ
๒. บอกพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม
๓. ฟังความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่ของเพศตรงข้าม
๔. แสดงความคิดเห็นในเรื่องสิทธิในการแสดงออกทางเพศ

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๖
	ชื่อหน่วยเรียน ภาพลักษณ์ หญิงชายที่สังคมคาดหวัง	สอนครั้งที่ ๑๗-๑๘
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๔

๓.๓ คุณลักษณะที่พึงประสงค์

ตรงต่อเวลา มีวินัย มีความรับผิดชอบ ละเอียดรอบคอบ ทำงานเรียบร้อย สนใจใฝ่รู้ มีความซื่อสัตย์
ขยันหมั่นเพียร ปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี

๔. เนื้อหาสาระการเรียนรู้

6.1 ภาพลักษณ์ของเพศชายและเพศหญิง

ภาพลักษณ์ (Image) ตามความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ หมายถึง
“ภาพที่เกิดจากความนึกคิดหรือที่คิดว่าควรจะเป็นเช่นนั้น”

๖.๑.๑ ภาพลักษณ์ของเพศชาย

ภาพลักษณ์ของเพศชาย หมายถึง พฤติกรรมที่มุ่งเน้นความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้

๖.๑.๒ ภาพลักษณ์ของเพศหญิง

ภาพลักษณ์ของเพศหญิง หมายถึง พฤติกรรมที่เน้นการแสดงออกทางอารมณ์ ซึ่งจะช่วย
สนับสนุนให้เกิดผลดีในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

6.2 คุณลักษณะของชายและหญิงที่สังคมคาดหวัง

๖.๒.๑ ลักษณะทั่วไปของเพศชาย

เพศชาย (♂) หรือเพศผู้ คือเพศหนึ่งของสิ่งมีชีวิต ที่ผลิตเซลล์สืบพันธุ์ขนาดเล็กที่เรียกว่า อสุจิ
ลักษณะที่แสดงถึงความเป็นชายได้แก่ ความกล้าหาญ พึ่งพาตนเอง ความรุนแรง และการกล้าแสดงออก

๖.๒.๒ ลักษณะทั่วไปของเพศหญิง

เพศหญิง (♀) หรือเพศเมีย (female) คือเพศหนึ่งของสิ่งมีชีวิต ที่ผลิตเซลล์สืบพันธุ์ที่เรียกว่า เซลล์ไข่
ลักษณะที่แสดงถึงความเป็นหญิง โดยทั่วไปเพศหญิงจะมีรูปร่างบอบบาง หน้าตาสวยงาม มีกิริยา
เรียบร้อย น่ารัก นุ่มนวล อ่อนช้อย

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๖
	ชื่อหน่วยเรียน ภาพลักษณ์ หญิงชายที่สังคมคาดหวัง	สอนครั้งที่ ๑๗-๑๘
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๔



เพศหญิง

6.3 วัฒนธรรมและค่านิยมทางเพศในสังคมไทย

วัฒนธรรมทางเพศ หมายถึง วัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศ ได้แก่ ระเบียบจารีตประเพณี ศีลธรรม และจริยธรรมอันดีงามของคนไทยในด้านความประพฤติเกี่ยวกับเพศซึ่งเป็นที่ยอมรับนับถือและสืบทอดปฏิบัติต่อเนื่องกันมายาวนาน ตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงปัจจุบัน

๖.๓.๑ วัฒนธรรมเรื่องเพศในสังคมไทย

๑. วัฒนธรรมเรื่องเพศในอดีตของสังคมไทย เช่น

- ผู้หญิงต้องอยู่กับเหย้าเฝ้ากับเรือน ถูกกดขี่ข่มเหง ไม่ได้ได้รับความเสมอภาคทางเพศ
- ผู้ชายเป็นใหญ่และมีอำนาจในการตัดสินใจทุกอย่าง ส่วนผู้หญิงมีหน้าที่ดูแลบ้านและบุตรเท่านั้น

๒. วัฒนธรรมเรื่องเพศในปัจจุบันของสังคมไทย เช่น

- ผู้หญิงได้รับการศึกษาในระดับสูงได้เช่นเดียวกับผู้ชาย ได้รับสิทธิที่เท่าเทียมกันกับผู้ชายและมีโอกาสมากขึ้นเกี่ยวกับเรื่องเพศ เช่น การเลือกคู่ครอง

- สภาพแวดล้อมในปัจจุบันแตกต่างจากในอดีตไปอย่างสิ้นเชิง มีสิ่งที่ล่อตาล่อใจมากมายวัยรุ่นใช้ชีวิตที่หลงผิด ฟุ้งเฟ้อ ต้องการให้ตนเองทัดเทียมกับผู้อื่น จนทำให้เกิดค่านิยมทางเพศไปในทางที่ผิด

๖.๓.๒ วัฒนธรรมเรื่องเพศที่ไม่ถูกต้องของสังคมไทย เช่น

๑. การไม่เผยแพร่หรือให้ความรู้และความจริงเกี่ยวกับเรื่องเพศ โดยมีความคิดว่าเป็นเรื่องหยาบคาย หรือน่าอาย

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๖
	ชื่อหน่วยเรียน ภาพลักษณ์ หญิงชายที่สังคมคาดหวัง	สอนครั้งที่ ๑๗-๑๘
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๔

๒. การไม่สนับสนุนหรือส่งเสริมให้บุคคลในสังคมพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องเพศอย่างเปิดเผย ๖.๓.๓ วัฒนธรรมเรื่องเพศที่ดีของสังคมไทย ๑. ผู้หญิงไทยส่วนใหญ่รักษานวลสงวนตัวจะไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ๒. ผู้ชายไทยจะให้เกียรติผู้หญิง ดูแลปกป้อง ค้ำครอง ไม่หลอกหลวง ไม่ข่มเหงน้ำใจ ๓. ผู้ชายไทยจะต้องบวชเรียนก่อนมีครอบครัว ทำให้ได้เรียนรู้หลักศีลธรรม มีความเป็นผู้ใหญ่ มีความรับผิดชอบ ๔. ผู้ชายไทยจะมีความรับผิดชอบต่อครอบครัว เป็นผู้นำ ทำงานหาเลี้ยงครอบครัว ๖.๓.๔ วัฒนธรรมเรื่องเพศที่เหมาะสมสำหรับเด็กและเยาวชนไทย การให้ความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมและค่านิยมเรื่องเพศที่ถูกต้องและเหมาะสมแก่วัยรุ่น เป็นสิ่งที่ควรทำเป็นอย่างยิ่ง ๑. การแสดงออกถึงความรักไม่จำเป็นต้องมีเพศสัมพันธ์ ๒. ไม่ซิงสุกก่อนห้าม ต้องรอให้ถึงวัยและเวลาอันเหมาะสมก่อน ๓. มีคู่รักเพียงคนเดียว ไม่ส่ำส่อนทางเพศ ๔. จัดการอารมณ์ทางเพศของตนด้วยวิธีที่ถูกต้อง สร้างสรรค์ และไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น ๕. ให้เกียรติซึ่งกันและกันและมีการวางตัวที่เหมาะสมทางเพศ  การแสดงออกถึงความรักระหว่างเพศชายกับเพศหญิง ๖.๓.๕ แนวทางการแก้ไขวัฒนธรรมและค่านิยมเรื่องเพศที่ไม่เหมาะสมต่อเด็กและเยาวชนไทย ๑. การปลูกฝังวัฒนธรรมและค่านิยมเรื่องเพศที่ถูกต้องให้กับวัยรุ่น ๒. ผู้ใหญ่ไม่ควรปิดกั้นเด็กหรือเยาวชน หากอยากรู้หรืออยากลองทำอะไรใหม่ ๆ ถึงแม้จะเป็นเรื่องเกี่ยวกับเรื่องเพศ ๓. ทุกฝ่ายต้องช่วยกันรณรงค์ให้เด็กหรือเยาวชน เห็นถึงผลเสียของวัฒนธรรมและค่านิยมเรื่องเพศที่ผิดและไม่เหมาะสม

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ	หน่วยที่ ๖
	บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	สอนครั้งที่ ๑๗-๑๘
	ชื่อหน่วยเรียน ภาพลักษณ์ หญิงชายที่สังคมคาดหวัง	ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๔

๔. พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่ และครู ต้องเปิดใจยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
๕. หากเด็กหรือเยาวชนประพฤติผิดหรือมีวัฒนธรรมและค่านิยมเรื่องเพศที่ผิด ครอบครัวและสังคมควรให้โอกาสกลับตัวกลับใจ
๖. ควรจัดให้มีการอบรมและให้ความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมและค่านิยมเรื่องเพศ ที่ถูกต้องและเหมาะสม แก่วัยรุ่น

6.4 การวางตัวต่อเพศเดียวกันและเพศตรงข้าม

๑. การวางตัวต่อเพศเดียวกัน มีดังนี้

- การวางตัวแบบเพื่อน จะต้องวางตัวเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันและกัน
- การวางตัวแบบพี่น้อง จะต้องวางตัวเป็นพี่ที่ดีของน้อง ทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีเพื่อให้น้องปฏิบัติตาม



การวางตัวต่อเพศเดียวกันแบบเพื่อนจะต้องวางตัวเป็นเพื่อนที่ดีซึ่งกันและกัน

๒. การวางตัวต่อเพศตรงข้ามในฐานะเพื่อน

(๑) การปฏิบัติตนของฝ่ายชาย

- การแสดงกิริยาอาการต่าง ๆ ต้องสุภาพเรียบร้อย ทั้งการนั่งยืน เดิน และต้องมีความเข้มแข็งมีความเป็นชาย
- แสดงความห่วงใยในเรื่องความปลอดภัยต่าง ๆ
- การสนทนา ควรอยู่ในขอบเขต ควรระลึกละเอียดต้องให้เกียรติฝ่ายหญิงทุกโอกาส
- ควรแต่งกายให้สุภาพเรียบร้อย ไม่น่าสมัจนเกินไป ไม่ควรแต่งกายตามสบายมากนัก
- พูดจาสุภาพ ไม่แสดงอาการก้าวร้าว เสียสติด้วยวาจา ใช้คำพูดตามมารยาทในสังคม

(๒) การปฏิบัติตนของฝ่ายหญิง

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๖
	ชื่อหน่วยเรียน ภาพลักษณ์ หญิงชายที่สังคมคาดหวัง	สอนครั้งที่ ๑๗-๑๘
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๔

- ใช้จ่ายที่สุภาพเหมาะสมกับเป็นกุลสตรี ไม่พูดจาหยาบคาย ส่งเสียงดัง
- ควรมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักแสดงความขอบคุณอย่างจริงใจเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากฝ่ายชาย
- ไม่ควรอยู่ลำพังกับฝ่ายชายสองต่อสองในที่ลับตาคน ไม่แสดงกิริยาสนิทสนมเกินขอบเขต
- แต่งกายให้สุภาพ สะอาดเรียบร้อย รัดกุม ไม่ควรแต่งตัวล่อแหลม



การวางตัวต่อเพศตรงข้ามในฐานะเพื่อน

๓. การวางตัวต่อเพศตรงข้ามในฐานะคู่รักและคู่ครอง

(๑) การวางตัวต่อเพศตรงข้ามในฐานะคู่รัก ชาย-หญิง ในขณะที่คบกันถึงแม้จะอยู่ในฐานะที่เป็นคู่รักกัน ก็ต้องให้เกียรติซึ่งกันและกัน

(๒) การวางตัวต่อเพศตรงข้ามในฐานะคู่ครอง การวางตัวในฐานะเป็นคู่ครองกัน การที่ชายและหญิง แต่งงานกันอยู่ด้วยกันเป็นการเริ่มต้นของชีวิตคู่ ที่จะต้องปรับตัวเข้าหากันและวางตัวอย่างเหมาะสม

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๖
	ชื่อหน่วยเรียน ภาพลักษณ์ หญิงชายที่สังคมคาดหวัง	สอนครั้งที่ ๑๗-๑๘
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๔

๕.๑ การนำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นเตรียม

๑. ครูถามชื่อผู้เรียน

๒. ครูทบทวน ให้ข้อมูลย้อนกลับในหัวข้อในเรื่องรู้จักร่างกายตนเอง และรู้จักข้อมูล

เรื่องเพศ

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

๓. ครูตั้งคำถามเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนเรื่อง รู้ตัวตน

๔. นักเรียนตอบคำถามที่ครูถาม

๕.๒ การเรียนรู้

๑. ครูอธิบาย ถาม-ตอบในหัวข้อ รู้ตัวตน

๒. ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัด

๓. ครูให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมและร่วมกันเฉลย

๕.๓ การสรุป

๑. ครูสรุปเนื้อหาสาระสำคัญในบทเรียนและมอบหมายงาน

๒. ครูให้นักเรียนทดสอบหลังเรียน

๕.๔ การวัดและประเมินผล

การวัดผล(ใช้เครื่องมือ)	การประเมินผล (นำผลเทียบกับเกณฑ์และแปลความหมาย)
๑. แบบทดสอบก่อนเรียน	(ไว้เปรียบเทียบกับคะแนนสอบหลังเรียน)
๒. แบบสังเกตการทำงานกลุ่มและการนำเสนอผลงานกลุ่ม	เกณฑ์ผ่าน ๖๐%
๓. แบบฝึกหัด	เกณฑ์ผ่าน ๕๐%
๔. แบบทดสอบหลังเรียน	เกณฑ์ผ่าน ๕๐%
๕. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ตามสภาพจริง	เกณฑ์ผ่าน ๖๐%

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๖
	ชื่อหน่วยเรียน ภาพลักษณ์ หญิงชายที่สังคมคาดหวัง	สอนครั้งที่ ๑๗-๑๘
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๔

๖.สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ สื่อสิ่งพิมพ์

๑. หนังสือเพศวิถีศึกษา
๒. แบบฝึกหัด
๓. แบบทดสอบและแบบประเมินพฤติกรรม
๔. แหล่งสืบค้นข้อมูลห้องสมุดวิทยาลัย ศูนย์วิทยบริการ ห้อง Internet

๖.๒ สื่อโสตทัศน์ (ถ้ามี)

๑. PowerPoint

๖.๓ หุ่นจำลองหรือของจริง (ถ้ามี)

-

๖.๔ อื่นๆ (ถ้ามี)

-

๗. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้

- ๑.แบบฝึกหัด

๘. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

-

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๖
	ชื่อหน่วยเรียน ภาพลักษณ์ หญิงชายที่สังคมคาดหวัง	สอนครั้งที่ ๑๗-๑๘
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๔

๙. การวัดและประเมินผล

- ๑) จะต้องใช้เวลาเรียนไม่น้อยกว่า ๘๐% ของเวลาเรียนทั้งหมด
- ๒) เกณฑ์การให้คะแนนในการเรียน จะแบ่งคะแนนออกเป็นคะแนนคุณธรรม จริยธรรมในการเรียน ๒๐% คะแนนเก็บระหว่างเรียน ๕๐% และคะแนนปลายภาคเรียน ๓๐% หรือแล้วแต่ความเหมาะสม
- ๓) การตัดเกรด จะมีอยู่ ๕ เกรด คือ

คะแนน ๘๐ ขึ้นไป	ได้เกรด ๔
คะแนน ๗๐-๗๙	ได้เกรด ๓
คะแนน ๖๐-๖๙	ได้เกรด ๒
คะแนน ๕๐-๕๙	ได้เกรด ๑
คะแนนต่ำกว่า ๕๐ คะแนน	ได้เกรด ๐
- ๔) ประเมินผลระหว่างภาคเรียนและปลายภาคเรียน
- ๕) ใช้วิธีสอนโดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม และใช้วิธีสอนอย่างหลากหลาย เช่น วางแผนระดมสมอง อภิปราย สาธิต แบ่งกลุ่มหรือฐาน แสดงบทบาทสมมติ วิธีทางวิทยาศาสตร์และการปฏิบัติจริง
- ๖) สรุปเนื้อหาร่วมกันระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน
- ๗) ทดสอบความรู้ความเข้าใจ ตามจุดประสงค์การเรียนรู้ของแต่ละหน่วย
- ๘) ประเมินพฤติกรรมการทำงานและคุณธรรม จริยธรรมในทุกหน่วยการเรียนรู้ โดยให้ผู้เรียนและผู้สอน ประเมินร่วมกัน

๑๐. บันทึกหลังสอน

๑๐.๑ ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้รูป

.....

.....

.....

.....

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๖
	ชื่อหน่วยเรียน ภาพลักษณ์ หญิงชายที่สังคมคาดหวัง	สอนครั้งที่ ๑๗-๑๘
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๔

๑๐.๒ ผลการเรียนรู้ของนักเรียน นักศึกษา

.....

.....

.....

๑๐.๓ แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....



	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๖
	ชื่อหน่วยเรียน ภาพลักษณ์ หญิงชายที่สังคมคาดหวัง	สอนครั้งที่ ๑๗-๑๘
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๔

แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ ๖

ภาพลักษณ์ หญิง – ชาย ที่สังคมคาดหวัง

คำชี้แจง ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

๑. ข้อใดเป็นลักษณะทั่วไปของเพศชาย

- ก. สุภาพและเข้มแข็ง
- ข. รักสวย รักงาม
- ค. เข้มแข็งและอ่อนหวาน
- ง. สุภาพและอ่อนโยน

๒. ข้อใดเป็นวัฒนธรรมทางเพศในอดีต

- ก. ผู้หญิงเป็นผู้นำครอบครัว
- ข. หญิง-ชายต่างก็ทำงานนอกบ้าน
- ค. การนัดพบหญิง-ชาย ทางไลน์ส่วนตัว
- ง. ผู้ใหญ่เป็นผู้เลือกคู่ครองให้กับบุตรหลาน

๓. ข้อใดเป็นมารยาทของผู้ชายที่ต้องปฏิบัติต่อผู้หญิง

- ก. เดินนำหน้าผู้หญิง
- ข. รับขึ้นรถก่อนทันที
- ค. สละที่นั่งให้เสมอ
- ง. พูดแต่เรื่องตลกและหยาบคาย

๔. เราควรปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามอย่างไร

- ก. ทำเหมือนเพศเดียวกัน
- ข. ทำตามความพอใจทั้งสองฝ่าย
- ค. ทำตามคำแนะนำของผู้ใหญ่
- ง. ทำตามขนบธรรมเนียมและประเพณี

๕. ปัจจัยใดที่ส่งผลต่อการแสดงออกของเพศหญิงและเพศชายมากที่สุด

- ก. การเลี้ยงดูของครอบครัว
- ข. สังคม
- ค. เพื่อน
- ง. วัฒนธรรม

๖. คนที่ถูกเลี้ยงมาแบบหัวโบราณ จะมีแนวคิดในการแสดงออกทางเพศลักษณะใด

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๖
	ชื่อหน่วยเรียน ภาพลักษณ์ หญิงชายที่สังคมคาดหวัง	สอนครั้งที่ ๑๗-๑๘
		ชั่วโมงรวม ๔
		จำนวนชั่วโมง ๔

- ก. แสดงออกเรื่องเพศอย่างเปิดเผย
 - ข. ไม่กล้าแสดงออกเรื่องเพศ ถือเป็นเรื่องน่าอาย
 - ค. ปฏิบัติตนตรงข้ามกับเพศตัวเอง
 - ง. แสดงความก้าวร้าวต่อเพศตรงข้าม
๗. ข้อใดกล่าวถูกต้องถึงวัฒนธรรมและค่านิยมทางเพศในปัจจุบัน
- ก. ผู้หญิงและผู้ชายดูแลซึ่งกันและกัน
 - ข. ผู้ชายมีหน้าที่ทำงานบ้าน
 - ค. ผู้หญิงห้ามออกไปทำงานนอกบ้าน
 - ง. ผู้หญิงมีหน้าที่ดูแลบ้านและบุตร
๘. ข้อใดเป็นแนวทางในการแก้ไขวัฒนธรรมและค่านิยมเรื่องเพศ ที่ไม่เหมาะสมต่อเด็กและเยาวชนไทย
- ก. ผู้ใหญ่ปิดกั้นไม่ให้เด็กเรียนรู้เรื่องเพศ
 - ข. ผู้ใหญ่ส่งเสริมให้เด็กมีแฟนตั้งแต่เด็ก
 - ค. ผู้ใหญ่แนะนำความรู้เรื่องเพศให้กับเด็ก
 - ง. ผู้ใหญ่ไม่ยอมรับหากเด็กมีปัญหาเรื่องเพศ
๙. เมื่อเด็กหรือเยาวชนมีปัญหาเรื่องเพศควรปฏิบัติตนอย่างไร
- ก. เรียนรู้ด้วยตนเอง
 - ข. ปกปิดพฤติกรรมทางเพศของตนเอง
 - ค. แสดงออกตรงข้ามกับเพศตนเอง
 - ง. ปรึกษาผู้ใหญ่
๑๐. บุคคลใดปฏิบัติตนได้ถูกต้อง
- ก. แชม ริมเดินหนีเมื่อเห็นผู้หญิงถือของ
 - ข. โดได้ ริมข้ามถนนทันทีเมื่อเห็นผู้หญิงตั้งครุรรอข้ามถนน
 - ค. เจสัน ยกเก้าอี้ให้ผู้หญิงนั่งเสมอ
 - ง. นนทนี่ รับประทานอาหารโดยไม่สนใจเพื่อนผู้หญิงรอบ ๆ ข้าง

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	หน่วยที่ ๖
		ชื่อหน่วยเรียน ภาพลักษณ์ หญิงชายที่สังคมคาดหวัง

บันทึกหลังการสอน

๑. ผลการจัดการเรียนรู้ตามแผนการสอน

- ๑.๑ วัน เดือน ปีสอนครั้งที่ สาขา/ชั้นปีจำนวนผู้เรียน.....คน
 มาเรียนปกติ.....คน ขาดเรียน.....คน ลาป่วย.....คน ลากิจ.....คน มาสาย.....คน
- ๑.๒ หัวข้อเรื่อง/เนื้อหา สาระ :
- ☐ สอนครบตามหัวข้อเรื่องในแผนฯ ☐ สอนไม่ครบเนื่องจาก.....
- ๑.๓ กิจกรรม/วิธีการสอน
- ☐ ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์ ☐ ครูอธิบาย/ถาม-ตอบ/สาธิต/
- ☐ ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ☐ ทำแบบทดสอบหลังเรียน
- ☐ ทำแบบฝึกหัด/โจทย์ปัญหา ☐ ทำใบกิจกรรม/ใบงาน
- ☐ อื่นระบุ).....
- ๑.๔ สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้ :

๒. ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

- ๒.๑ การวัดผลและประเมินผล/ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน :
- ๒.๒ สมรรถนะที่ผู้เรียนได้รับ :
- ๒.๓ สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม :
- ๒.๔ ผลการสอนของครู :
- ๒.๕ ปัญหาที่นำไปสู่การวิจัย :

๓. แนวทางการพัฒนาคุณภาพการสอน

- ๓.๑ ผลการใช้และปรับปรุงแผนการสอนครั้งนี้ :
- ๓.๒ แนวทางพัฒนาคุณภาพวิธีสอน/สื่อ/การวัดผล/เอกสารช่วยสอน.....