

## คำนำ

เอกสารหลักสูตรอบรมแบบ e-Training หลักสูตรการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด เป็นหลักสูตรฝึกอบรมภายใต้โครงการพัฒนาหลักสูตรและพัฒนาครู และบุคลากรทางการศึกษาโดยยึดถือภารกิจและพื้นที่เป็นฐานด้วยระบบ TEPE Online โดยความร่วมมือของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานและคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อพัฒนาความรู้ ความสามารถ และสมรรถนะ ตามความสนใจและภารกิจของตัวเอง โดยสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ทุกคน ทุกสถานที่ และทุกเวลา ลดการเข้ารับการประชุม อบรม และพัฒนานอกพื้นที่ปฏิบัติงาน ซึ่งเป็นการประหยัดงบประมาณของส่วนราชการและค่าใช้จ่ายส่วนตัวของครูและบุคลากรทางการศึกษา ทำให้ครูและบุคลากรทางการศึกษาลดภาระที่ห้องเรียน นักเรียน และพื้นที่ปฏิบัติงานลง โดยใช้หลักสูตรและวิทยากรที่มีคุณภาพ เน้นการพัฒนาโดยการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านเทคโนโลยีการสื่อสารผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานและคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหลักสูตรอบรมแบบ e-Training หลักสูตรการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด จะสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ทั้งนี้เพื่อยังประโยชน์ต่อระบบการศึกษาของประเทศไทยต่อไป

## หลักสูตร

### การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด

รหัส TEPE-๕๘๓๐๒

ชื่อหลักสูตรรายวิชา การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด

วิทยากร

รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์

## รายละเอียดหลักสูตร

### คำอธิบายรายวิชา

แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด การวิเคราะห์ความสอดคล้องสาระการเรียนรู้เรื่องสารเสพติดในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด กิจกรรมการเสริมหลักสูตรในการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด และการจัดโครงการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ครูผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความสามารถ ดังนี้

๑. อธิบายแนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดได้
๒. วิเคราะห์ความสอดคล้องสาระการเรียนรู้เรื่องสารเสพติดในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ได้
๓. เสนอแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดได้
๔. ออกแบบกิจกรรมการเสริมหลักสูตรในการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดได้
๕. ระบุวิธีการจัดโครงการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดได้

### สาระการอบรม

ตอนที่ ๑ แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

ตอนที่ ๒ การวิเคราะห์ความสอดคล้องของสาระการเรียนรู้เรื่องสารเสพติดกับการเสริมสร้างทักษะในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ตอนที่ ๓ แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

ตอนที่ ๔ กิจกรรมเสริมหลักสูตรในการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

ตอนที่ ๕ การจัดโครงการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

### กิจกรรมการอบรม

๑. ทำแบบทดสอบก่อนการอบรม
๒. ศึกษาเนื้อหาสาระการอบรมจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์
๓. ศึกษาเนื้อหาเพิ่มเติมจากใบความรู้
๔. สืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมจากแหล่งการเรียนรู้
๕. ทำใบงาน/กิจกรรมที่กำหนด

๖. แสดงความคิดเห็นตามประเด็นที่สนใจ
๗. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เข้ารับการอบรมกับวิทยากรประจำหลักสูตร
๘. ทำแบบทดสอบหลังอบรม

### สื่อประกอบการอบรม

๑. บทเรียนอิเล็กทรอนิกส์
๒. ใบความรู้
๓. วีดิทัศน์
๔. แหล่งเรียนรู้ที่เกี่ยวข้อง
๕. กระดานสนทนา (Web board)
๖. ใบงาน
๗. แบบทดสอบ

### การวัดผลและประเมินผลการอบรม

#### วิธีการวัดผล

๑. การทดสอบก่อนและหลังการอบรม โดยผู้เข้ารับการอบรมจะต้องได้คะแนนการทดสอบหลังเรียน ไม่น้อยกว่า ร้อย ๗๐
๒. การเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ ส่งงานตามใบงานที่กำหนด เข้าร่วมกิจกรรมบนกระดานสนทนา

### บรรณานุกรม

- ดิฐภัทร บวรชัย. (๒๕๕๕). การพัฒนาหลักสูตรเสริมการสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติดสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ดุขุฎิบัณฑิต สาขาวิชาบริหารการศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. (๒๕๕๔). การเสริมสร้าง “ทักษะชีวิต” ตามจุดเน้นการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน ระดับประถมศึกษา-มัธยมศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. (๒๕๕๑). ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. (๒๕๕๑). ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. (๒๕๕๒). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สุชาติ โสมประยูร และเอมอชฌา วัฒนบุรานนท์. (๒๕๔๒). การบริหารงานสุศึกษาในโรงเรียน. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.

สุชาติ โสมประยูร และเอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์. (๒๕๕๓). **เทคนิคการสอนสุขศึกษาแบบมีอาชีพ**. กรุงเทพฯ: บริษัทสำนักพิมพ์ดอกหญ้าวิชาการ จำกัด.

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, สำนักยุทธศาสตร์. (๒๕๕๘). สถานการณ์ปัญหาเสพติดปีงบประมาณ ๒๕๕๗ และแนวโน้มของปัญหา. วันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๕๘ [http://www.nccd.go.th/upload/content/6\(10\).pdf](http://www.nccd.go.th/upload/content/6(10).pdf).

เอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์. (๒๕๕๘). **การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนางานสุขภาพในโรงเรียน**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์. (๒๕๕๖). **หลักการทางสุขศึกษา**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

เอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์. (๒๕๕๗). **สวัสดีศึกษา**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

World Health Organization. (1994). **WHO. Life Skills Education in Schools**. Geneva: World Health Organization/Division of Mental Health.

## หลักสูตร TEPE-58302

### หลักสูตรการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด

#### เค้าโครงเนื้อหา

##### ตอนที่ ๑ แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

เรื่องที่ ๑.๑ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสารเสพติด

เรื่องที่ ๑.๒ แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต

เรื่องที่ ๑.๓ แนวทางการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

##### แนวคิด

๑. ผู้สอนควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสารเสพติดและแนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต เพื่อเป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับเนื้อหาสาระและจุดประสงค์การเรียนรู้

๒. ผู้สอนควรทราบแนวทางการเสริมสร้างทักษะชีวิต เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่จำเป็นต้องอาศัยรูปแบบที่หลากหลาย

##### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ครูผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความสามารถ ดังนี้

๑. อธิบายความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสารเสพติดได้

๒. อธิบายแนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิตได้

๓. สรุปแนวทางการเสริมสร้างทักษะชีวิตได้

##### ตอนที่ ๒ การวิเคราะห์ความสอดคล้องของสาระการเรียนรู้เรื่องสารเสพติดกับการเสริมสร้างทักษะชีวิตในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

เรื่องที่ ๒.๑ สมรรถนะสำคัญของผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

เรื่องที่ ๒.๒ ความสอดคล้องของสาระการเรียนรู้แกนกลางเรื่องสารเสพติดกับการเสริมสร้างทักษะชีวิตในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

##### แนวคิด

๑. ครูควรมีความรู้ความเข้าใจแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เพื่อให้เกิดสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ๕ ประการ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ได้แก่ ๑)ความสามารถในการสื่อสาร ๒)ความสามารถในคิด ๓)ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔)ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕)ความสามารถใช้เทคโนโลยี

๒. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ประกอบด้วย ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้ ได้แก่ ๑)ภาษาไทย ๒)คณิตศาสตร์ ๓)วิทยาศาสตร์ ๔)สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ๕)สุขศึกษา และพลศึกษา ๖)ศิลปะ ๗)การทำงานอาชีพและเทคโนโลยี ๘)ภาษาต่างประเทศ ซึ่งกำหนดสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด ครูจึงควรมีความรู้ ความเข้าใจสาระเรียนรู้ แกนกลางเรื่องสารเสพติดอย่างถ่องแท้ จึงสามารถจัดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ครูผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความสามารถ ดังนี้

๑. ระบุสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ได้
๒. วิเคราะห์ความสอดคล้องของสาระการเรียนรู้แกนกลางเรื่องสารเสพติดในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ได้

### ตอนที่ ๓ แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการ การใช้สารเสพติด

เรื่องที่ ๓.๑ แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

เรื่องที่ ๓.๒ สื่อและแหล่งการเรียนรู้

เรื่องที่ ๓.๓ การประเมินผลการเรียนรู้

#### แนวคิด

๑. ครูควรมีความรู้ความเข้าใจแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กลวิธีการสอนต่างๆ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดทักษะชีวิต ๔ องค์ประกอบ ตามที่ระบุไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ได้แก่ ๑)การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ๒)การวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ๓)การจัดการกับอารมณ์และความเครียด ๔)การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

๒. สื่อและแหล่งการเรียนรู้มีความสำคัญต่อการจัดการเรียนรู้เพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด ช่วยสร้างความสนใจ ประหยัดเวลาในการสอน ขยายประสบการณ์จากบทเรียน ทำให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจเนื้อหาและความคงทนในการเรียนรู้

๓. สื่อและแหล่งการเรียนรู้มีหลากหลายประเภท ครูต้องวิเคราะห์คุณสมบัติก่อนการใช้และประเมินผลหลังการใช้ รวมทั้งควรใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพสังคมเทคโนโลยีสารสนเทศ

๔. การประเมินผลการเรียนรู้เพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดควรประเมินให้ครบทั้งด้านความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติ

๕. เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลการเรียนรู้มีหลากหลาย ครูควรมีความรู้ความเข้าใจในการออกแบบและพัฒนาเครื่องมือในการประเมินผลการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ เหมาะสมกับบริบทของผู้เรียน

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ครูผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความสามารถ ดังนี้

๑. อธิบายแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดได้
๒. อธิบายความสำคัญของสื่อและแหล่งการเรียนรู้ได้
๓. วิเคราะห์และประเมินคุณสมบัติของสื่อการเรียนรู้ได้
๔. บอกแนวทางการใช้สื่อและแหล่งการเรียนรู้เพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดได้
๕. อธิบายลักษณะการประเมินผลการเรียนรู้ได้
๖. สรุปแนวทางการพัฒนาเครื่องมือในการประเมินผลการเรียนรู้ได้

## ตอนที่ ๔ กิจกรรมเสริมหลักสูตรในการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

เรื่องที่ ๔.๑ ลักษณะและความสำคัญของกิจกรรมเสริมหลักสูตรในการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

เรื่องที่ ๔.๒ แนวทางการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรในการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

### แนวคิด

๑. ครูควรมีความรู้เกี่ยวกับลักษณะและความสำคัญของกิจกรรมเสริมหลักสูตรในการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

๒. ครูควรทราบแนวทางในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร เพื่อเป็นส่วนช่วยเสริมสร้างทักษะชีวิตในการป้องกันการใช้สารเสพติดได้เป็นอย่างดี เช่น การรณรงค์การป้องกันการใช้สารเสพติด การจัดสัปดาห์ป้องกันการใช้สารเสพติด เป็นต้น

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ครูมีผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความสามารถ ดังนี้

๑. อธิบายลักษณะและความสำคัญของกิจกรรมเสริมหลักสูตรในการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดได้

๒. เสนอแนวทางการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรในการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดได้

## ตอนที่ ๕ โครงการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

เรื่องที่ ๕.๑ ความสำคัญและขอบข่ายของโครงการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

เรื่องที่ ๕.๒ การดำเนินงานโครงการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

### แนวคิด

๑. ครูควรมีความรู้ความเข้าใจในการจัดโครงการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด ซึ่งประกอบการจัดสิ่งแวดล้อม การบริการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด และการจัดการเรียนการสอน

๒. ครูควรมีความรู้ความเข้าใจในการดำเนินงานโครงการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในโรงเรียน รวมทั้งขอความร่วมมือจากบุคคลต่างๆ เพื่อเป็นการป้องกันการใช้สารเสพติดที่มั่นคงและยั่งยืนได้



### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ครูผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความสามารถ ดังนี้

๑. อธิบายความสำคัญและขอบข่ายของการจัดโครงการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดได้
๒. อธิบายการดำเนินงานการจัดโครงการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในโรงเรียนได้

## ตอนที่ ๑ แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้

### สารเสพติด

#### เรื่องที่ ๑.๑ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสารเสพติด

องค์การอนามัยโลก (WHO) ให้คำจำกัดความของสารเสพติด หมายถึง ยา สาร หรือวัตถุใด ๆ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยวิธีใดก็ตามก่อให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจ

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด ให้ความหมายยาเสพติดไว้ว่า สารหรือยาที่เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากธรรมชาติหรือสังเคราะห์ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการกิน ดม สูบ ฉีด หรือวิธีการใดๆ แล้ว จะทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจในลักษณะสำคัญ เช่น มีความต้องการเสพทั้งร่างกายและจิตในอย่างรุนแรงและต่อเนื่อง มีอาการอยากยา เมื่อขาดยาต้องเพิ่มขนาดการเสพเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ สุขภาพโดยทั่วไปจะทรุดโทรมลง

พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ.๒๕๒๒ ให้ความหมายไว้ว่า สารเคมีหรือวัตถุชนิดใดๆ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยประการใดๆ แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจในลักษณะสำคัญ เช่น ต้องเพิ่มขนาด การเสพขึ้นเป็นลำดับ มีอาการถอนยาเมื่อขาดยา มีความต้องการเสพทั้งร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรงอยู่ตลอดเวลา และสุขภาพโดยทั่วไปจะทรุดโทรมลง กับให้รวมตลอดถึงพืช หรือส่วนของพืชที่เป็นหรือให้ผลผลิตเป็นยาเสพติดให้โทษหรืออาจใช้ผลิตเป็นยาเสพติดให้โทษ และสารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดให้โทษด้วย ทั้งนี้ตามที่รัฐมนตรีประกาศในราชกิจจานุเบกษา แต่ไม่หมายความถึงยาสามัญประจำบ้านบางตำรับ ตามกฎหมายว่าด้วยยาที่มียาเสพติดให้โทษผสมอยู่

สารเสพติดจะออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง สามารถแบ่งได้ ๔ ประเภท ดังนี้

๑. ประเภทออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท กระตุ้นการทำงานของสมอง หัวใจ ทำให้หัวใจเต้นแรงและเร็ว ความดันเลือดขึ้นสูง ไม่หลับไม่นอน ไม่หิว หากเสพมากทำให้มีอาการหงุดหงิด กระวนกระวาย หวาดระแวง ก้าวร้าว อาละวาด ทำร้ายผู้อื่น ยาเสพติดประเภทนี้ ได้แก่ ยาบ้า ยาอี ยาเลิฟ โคเคน เป็นต้น

๒. ประเภทออกฤทธิ์กดประสาท กัดการทำงานของกล้ามเนื้อ ศูนย์ควบคุมการหายใจ และสมอง ส่วนที่ควบคุมความคิด ทำให้เซื่องซึม ง่วง สะสึมสะลือ ปฏิกริยาโต้ตอบควบคุมตัวเองไม่ได้ มีอาการชงชืด คลื่นไส้ ตัดสินใจผิดพลาด หากขาดยาจะมีอาการกระวนกระวายอาละวาด ทำร้ายผู้อื่น ยาเสพติดประเภทนี้ ได้แก่ ผีนมร้อน เฮโรอีน ยานอนหลับ ยาระงับประสาท เครื่องดื่มมึนเมาทุกชนิด รวมทั้งสารระเหย เช่น ทินเนอร์ แล็กเกอร์ เบนซิน เป็นต้น

๓. ประเภทออกฤทธิ์หลอนประสาท มีผลต่อสมองส่วนรับรู้ ทำให้การรับรู้ทางประสาทสัมผัสแปรปรวน ความจำระยะสั้นและความนึกคิดเสื่อม การกระหายผิด ความรู้สึกเกี่ยวกับเวลาเปลี่ยนไป หากเสพมากทำให้มีอาการประสาทหลอน รับรู้เสียงและภาพเปลี่ยนแปลงไป เช่น เห็นภาพหลอน ได้ยินเสียงประหลาด หวาดผวา ป่วยเป็นโรคจิต ยาเสพติดประเภทนี้ ได้แก่ ยาเค แอลเอสดี เห็ดขี้ควาย เป็นต้น

๔. ประเภทออกฤทธิ์ผสมผสาน ออกฤทธิ์ผสมผสานทั้งกดและหลอนขึ้นอยู่กับขนาดและระยะเวลาของการเสพ ทำให้หวาดระแวง ความคิดสับสน เห็นภาพลวงตา ควบคุมตนเองไม่ได้ สุดท้ายจะกลายเป็นโรคจิต ยาเสพติดประเภทนี้ ได้แก่ กัญชา

สถานการณ์การแพร่ระบาดของยาเสพติด การดำเนินการแก้ไขปัญหาเสพติด/ผู้ติดเข้ารับการบำบัดรักษาในช่วง ๕ ปีที่ผ่านมา พบว่ามีแนวโน้มเพิ่มสูงจาก ๑๓๒,๔๔๗ คน ในปี ๒๕๕๓ เป็นต้น ๑๘๖,๗๔๗ คน ในปี ๒๕๕๔ และตั้งแต่ปี ๒๕๕๕ เป็นต้นมา ได้มีการจัดทำแผนพลังแผ่นดินเอาชนะยาเสพติดขึ้นวาระแห่งชาติส่งผลให้มีผู้เข้ารับการบำบัดรักษาเพิ่มสูงขึ้นมากถึง ๔๒๐,๒๐๙ คนในปี ๒๕๕๕ และ ๔๑๖,๘๗๓ คน ในปี ๒๕๕๖ สำหรับปี ๒๕๕๗ สามารถนำผู้เสพเข้ารับการบำบัดรักษาจำนวน ๓๐๓,๕๐๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๑.๒ ของเป้าหมายที่ต้องการลดจำนวนผู้เสพยาทั่วประเทศจำนวน ๓๐๐,๐๐๐ คน

สำหรับอัตราผู้เข้ารับการรักษาคู่ต่อประชากร หรือความชุกของปัญหาเสพติดซึ่งเป็นตัวชี้วัดความรุนแรงของปัญหาแพร่ระบาดในพื้นที่ภาพรวม พบว่า มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจาก ๒๑ คนต่อประชากร ๑๐,๐๐๐ คน ในปี ๒๕๕๓ เป็น ๒๙ คน ๖๕ คน ๖๔ คน ในปี ๒๕๕๔-๒๕๕๖ และในปี ๒๕๕๗ เหลือ ๔๗ คนต่อประชากร ๑๐,๐๐๐ คน ในช่วง ๕ ปีที่ผ่านมา กลุ่มหลักของผู้เข้ารับการบำบัดรักษายังคงเป็นเด็กและเยาวชนที่มีอายุระหว่าง ๑๕-๒๔ ปีมากที่สุด โดยในปี ๒๕๕๗ มีสัดส่วนอยู่ที่ร้อยละ ๔๕.๐ ลดลงจากปี ๒๕๕๓ ซึ่งมีสัดส่วนร้อยละ ๔๙.๙ กลุ่มอายุระหว่าง ๒๕-๒๙ ปี มีสัดส่วนอยู่ที่ร้อยละ ๑๗.๗ ไม่เปลี่ยนแปลงจากช่วงที่ผ่านมา และเมื่อพิจารณาเฉพาะกลุ่มเด็กที่มีอายุน้อยกว่า ๑๕ ปี พบว่ามีสัดส่วนไม่มากก็ตาม แต่เป็นกลุ่มที่น่าเป็นห่วง เนื่องจากเป็นวัยที่ยังไม่รู้จักรู้จักการใช้เหตุผลในการตัดสินใจที่ดี โดยพบการเข้ามาบำบัดในเกือบทุกจังหวัด ยาเสพติดที่เด็กกลุ่มนี้ใช้ คือ ยาบ้า มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน จากร้อยละ ๕๑.๓ ในปี ๒๕๕๓ เป็นร้อยละ ๖๘.๕ ในปี ๒๕๕๗ รองลงมาคือ กัญชา มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเช่นกันจากร้อยละ ๑๐.๕ ในปี ๒๕๕๓ เป็นร้อยละ ๑๗.๓ ในปี ๒๕๕๗

สารเสพติด หมายถึง ยา สาร หรือวัตถุใด ๆ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยวิธีใดก็ตาม ก่อให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจ สถานการณ์การแพร่ระบาดของยาเสพติดมีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน โดยเฉพาะกลุ่มเยาวชน อายุ ๑๕-๒๔ ปี และเด็กอายุน้อยกว่า ๑๕ ปี เป็นกลุ่มที่น่าเป็นห่วง เด็กและเยาวชนเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติในอนาคต ทุกภาคส่วนและผู้สอนเองควรต้องมีความรู้และช่วยกันหาทางป้องกันและแก้ไข เป็นส่วนช่วยให้ลดการแพร่ระบาดของยาเสพติดได้เป็นอย่างดี

หลังจากศึกษาเนื้อหาสาระเรื่องที่ ๑.๑ แล้ว โปรดปฏิบัติใบงานที่ ๑.๑

## เรื่องที่ ๑.๒ แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต (Life Skill) ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้คำจำกัดความไว้ หมายถึงความสามารถในการปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้องในการที่จะเผชิญกับสิ่งท้าทายต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ประกอบของทักษะชีวิต ขององค์การอนามัยโลก (WHO) ประกอบด้วย ๑๐ ประการ ดังนี้

๑. การตัดสินใจ(Decision Making) เป็นสิ่งนำไปสู่การตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ในชีวิต ซึ่งถ้ามีการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพในการกระทำต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ โดยมีการประเมินทางเลือกและผลจากการตัดสินใจเลือกทางเลือกนั้นๆ จะมีผลต่อสุขภาพอนามัยของเด็กนักเรียน

๒. การแก้ปัญหา(Problem Solving) เป็นความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีระบบ ไม่เกิดความเครียดทางกายและจิตใจ จนอาจลุกลามเป็นปัญหาใหญ่โตเกินแก้ไข

๓. ความคิดสร้างสรรค์(Creative Thinking) เป็นความสามารถในการคิดที่จะเป็นส่วนช่วยในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาโดยการคิดสร้างสรรค์ เพื่อค้นหาทางเลือกต่างๆ รวมทั้งผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก และสามารถนำประสบการณ์มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

๔. ความคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ(Critical Thinking) เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ และประเมินปัญหาหรือสถานการณ์ที่อยู่รอบตัวเราที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

๕. การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ(Effective Communication) เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและท่าทางเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับวัฒนธรรม และสถานการณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความคิดเห็น การแสดงความต้องการ การแสดงความคิดเห็น การขอร้อง การเจรจาต่อรอง การตักเตือน การช่วยเหลือ การปฏิเสธ

๖. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล(Interpersonal Relationship Skills) เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกัน และความสามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ได้ยืนยาว

๗. ความตระหนักรู้ในตนเอง(Self-Awareness) เป็นความสามารถของบุคคลด้านความเข้าใจจุดดี จุดด้อยของตนเองและผู้อื่น ผู้ที่มีความตระหนักรู้ในตนเองจะเป็นผู้ที่มีจิตใจดี มีสัมพันธภาพกับคนรอบข้างและสื่อสารกับผู้อื่นอย่างเป็นมิตร

๘. ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น(Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจความเหมือนหรือความแตกต่างระหว่างบุคคล ในด้านความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา ความเชื่อ สีผิว อาชีพ ฯลฯ ช่วยให้สามารถยอมรับบุคคลอื่นที่ต่างจากเรา เกิดการช่วยเหลือบุคคลอื่นที่ด้อยกว่า หรือได้รับความเดือดร้อน เช่น ผู้ติดยาเสพติด ผู้ติดเชื้อเอดส์

๙. การจัดการกับอารมณ์(Coping with Emotions) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมอย่างไร รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธและความเศร้าโศก ที่ส่งผลทางต่อร่างกาย และจิตใจได้อย่างเหมาะสม

๑๐. การจัดการกับความเครียด(Coping with Stress) เป็นความสามารถในการรับรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายความเครียด แนวทางในการควบคุมระดับความเครียดเพื่อให้เกิดการเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ

ส่วนสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิต สำหรับผู้เรียนไว้ ๔ องค์ประกอบ ดังนี้

๑. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้ความถนัด ความสามารถ จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับ เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิตและมีความรับผิดชอบต่อสังคม

๒. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง รับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ อย่างสร้างสรรค์

๓. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลี้ยงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี

๔. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากายเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รับรู้ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ทักษะชีวิต เป็นทักษะที่สำคัญที่พัฒนาคุณภาพของผู้เรียนในด้านความสามารถและทักษะ ช่วยเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีคุณภาพและมีภูมิคุ้มกันในการดำรงชีวิตโดยเฉพาะการป้องกันการใช้สารเสพติด การมีทักษะชีวิตทำให้ผู้เรียนสามารถปรับตัวสภาพแวดล้อมทางสังคมได้ดี รู้จักใช้กระบวนการคิดและการตัดสินใจ ในสถานการณ์ที่เกิดในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ผู้สอนควรเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนสามารถดำรงชีวิตและป้องกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หลังจากศึกษาเนื้อหาสาระเรื่อง ๑.๒ แล้ว โปรดปฏิบัติใบงานที่ ๑.๒

## เรื่องที่ ๑.๓ แนวทางการเสริมสร้างทักษะชีวิต

แนวทางการเสริมสร้างทักษะชีวิต อาจเกิดขึ้นจากผู้เรียนเอง หรือผ่านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรมเสริมหลักสูตร หรือสื่อและแหล่งเรียนรู้ต่างๆ การเสริมสร้างทักษะชีวิตจึงเป็นความสามารถที่เกิดในตัวผู้เรียนได้ด้วยวิธีการสำคัญ ๒ วิธี ดังนี้

๑. เกิดขึ้นจากความรู้และประสบการณ์ของผู้เรียน ความรู้ภายใน เป็นการเรียนรู้ที่ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และการมีแบบอย่างที่ดีแต่การเรียนรู้ตามธรรมชาติจะไม่มีทิศทางและเวลาที่แน่นอน บางครั้งกว่าจะเรียนรู้ก็อาจสายเกินไป

๒. เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรมการสร้างและพัฒนาโดยกระบวนการเรียนการสอน เป็นการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม ผ่านกิจกรรมรูปแบบต่างๆ ได้ลงมือปฏิบัติ ได้ร่วมคิดอภิปรายแสดงความคิดเห็นได้แลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ได้สะท้อนความรู้สึกรู้สึกนึกคิด มุมมอง เชื่อมโยงสู่วิถีชีวิตของตนเอง เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่และปรับใช้กับชีวิต

กิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะชีวิต ควรเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเป็นสำคัญ เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมค้นพบความรู้หรือสร้างความรู้ด้วยตนเอง ให้ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน มีการอภิปรายแสดงความรู้สึกรู้สึกนึกคิด ประยุกต์ความคิด แลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน เช่น การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการ (Integrated Education) การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบย้อนกลับ (Backward Design) เป็นต้น

ทั้งนี้ครูอาจมีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| ๑. การซักถาม/การให้ตั้งคำถาม        | ๘. การใช้ถ้อยคำหรือประโยคที่แสดงปฏิกริยาโต้ตอบ(Reaction Statements) |
| ๒. การระดมสมอง                      | ๙. การให้สัญญา  |
| ๓. การจัดโต้วาที                    | ๑๐. การฝึกทักษะการต่อรอง  |
| ๔. การทดลองการแสดงละคร              | ๑๑. การฝึกทักษะปฏิเสธ   |
| ๕. การสำรวจ                         | ๑๒. การประเมินตนเอง   |
| ๖. การให้เพื่อนสอนเพื่อน/พี่สอนน้อง |   |

น้อง

๗. การใช้เทคนิคการตัดสินใจและแก้ปัญหา

การจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรต่างๆ เป็นสิ่งสำคัญเช่นเดียวกันที่จะเสริมสร้างทักษะชีวิตนอกเหนือจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในห้อง เช่น การจัดนิทรรศการป้องกันการใช้สารเสพติด การจัดการให้คำปรึกษาทางสุขภาพ การแนะนำสุขภาพ การจัดโครงการ การจัดโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน เป็นต้น และรวมไปถึงการจัดสิ่งแวดล้อมทางสุขภาพ

แนวทางการเสริมสร้างทักษะมีรูปแบบการจัดกิจกรรมมากมายหลากหลายรูปแบบ รูปแบบหรือวิธีการสอนที่นำมาจัดกิจกรรมการเรียนรู้นั้น ควรเป็นกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เปิดโอกาสให้ผู้เรียน แสดงความคิดเห็น อภิปราย และแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน

หลังจากศึกษาเนื้อหาสาระเรื่องที่ ๑.๓ แล้ว โปรดปฏิบัติใบงานที่ ๑.๓

## ตอนที่ ๒ การวิเคราะห์ความสอดคล้องสาระการเรียนรู้เรื่องสารเสพติดในหลักสูตร แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

### เรื่องที่ ๒.๑ สมรรถนะสำคัญของผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ ซึ่งการพัฒนาผู้เรียนให้มาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดนั้น จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ ๕ ประการ ดังนี้

๑. ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษา ถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยน ข้อมูลข่าวสาร และประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่างๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผล และความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

๒. ความสามารถในการการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่างๆ ในสังคมแสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนกระบวนกรต่างๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคม ด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อมและการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือกและใช้เทคโนโลยีด้านต่างๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้องเหมาะสมและมีคุณธรรม

หลังจากศึกษาเนื้อหาสาระเรื่องที่ ๒.๑ แล้ว โปรดปฏิบัติใบงานที่ ๒.๑



## เรื่องที่ ๒.๒ สารการเรียนรู้แกนกลางเรื่องสารเสพติดในหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

สารการเรียนรู้แกนกลางที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ สามารถแบ่งได้ ดังนี้

### ๑. กลุ่มสารการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สารการเรียนรู้แกนกลางที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดในกลุ่มสารการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ อยู่ใน สารที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต มาตรฐาน พ ๕.๑ ซึ่งวิเคราะห์จำแนกเป็นระดับชั้น ดังนี้

#### ๑.๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

ตัวชี้วัด ข้อที่ ๓: ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน

สารการเรียนรู้แกนกลาง: สารเสพติดและสารอันตราย

- โทษของสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัว
- วิธีการป้องกัน

#### ๑.๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

ตัวชี้วัด ข้อที่ ๓: วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน

สารการเรียนรู้แกนกลาง: ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน

#### ๑.๓ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

ตัวชี้วัด ข้อที่ ๑: วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด

สารการเรียนรู้แกนกลาง: ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (สุรา บุหรี่ ยาบ้า

สารระเหย ฯลฯ)

- ครอบครัว สังคม เพื่อน
- ค่านิยม ความเชื่อ
- ปัญหาสุขภาพ
- สื่อ ฯลฯ

ตัวชี้วัด ข้อที่ ๒: วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ

อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

สารการเรียนรู้แกนกลาง: ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ

อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

ตัวชี้วัด ข้อที่ ๓: ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด

สารการเรียนรู้แกนกลาง: การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา และการหลีกเลี่ยงสารเสพติด

#### ๑.๔ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ตัวชี้วัด ข้อที่ ๓: วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด  
สาระการเรียนรู้แกนกลาง: สาเหตุของการติดสารเสพติด และทักษะสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

#### ๑.๕ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ตัวชี้วัด ข้อที่ ๒: อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด  
สาระการเรียนรู้แกนกลาง: ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด อาการของผู้ติดสารเสพติด และการป้องกันการติดสารเสพติด

ตัวชี้วัด ข้อที่ ๓: อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ  
สาระการเรียนรู้แกนกลาง: ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ

ตัวชี้วัด ข้อที่ ๔: แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่างๆ  
สาระการเรียนรู้แกนกลาง: ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด

- ทักษะการคิดวิเคราะห์
- ทักษะการสื่อสาร
- ทักษะการตัดสินใจ
- ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ

#### ๑.๖ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ตัวชี้วัด ข้อที่ ๑: ระบุวิธีการ ปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือ พี่นผู้ติดสารเสพติด  
สาระการเรียนรู้แกนกลาง: วิธีการ ปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือ พี่นผู้ติดสารเสพติด

#### ๑.๗ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ตัวชี้วัด ข้อที่ ๔: วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ

สาระการเรียนรู้แกนกลาง: ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ

#### ๑.๘ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

ตัวชี้วัด ข้อที่ ๑: มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติดและความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม

สาระการเรียนรู้แกนกลาง: การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด ข้อที่ ๒: วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และจำหน่ายสารเสพติด  
สาระการเรียนรู้แกนกลาง: การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด (ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม) และโทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครองการใช้และการจำหน่ายสารเสพติด

## ๒. กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

สาระการเรียนรู้แกนกลางที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดในกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่นๆ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ซึ่งวิเคราะห์จำแนกเป็นกลุ่มสาระการเรียนรู้ และระดับชั้น ดังนี้

### ๒.๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

#### ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ตัวชี้วัด ข้อที่ ๖: อธิบายผลของสารเสพติดต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย และแนวทางในการป้องกันตนเองจากสารเสพติด

สาระการเรียนรู้แกนกลาง: สารเสพติดแต่ละประเภทมีผลต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย ทำให้ระบบเหล่านั้นทำหน้าที่ผิดปกติ ดังนั้นจึงต้องหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด และหาแนวทางในการป้องกันตนเองจากสารเสพติด

สาระการเรียนรู้แกนกลางเรื่องสารเสพติดในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ อยู่ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นส่วนใหญ่ ตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ ถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ปัญหาการใช้สารเสพติดเป็นปัญหาที่ควรเร่งแก้ไข ผู้สอนโดยเฉพาะรายวิชาสุขศึกษาจึงจำเป็นต้องให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการใช้สารเสพติด ฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการปฏิเสธ ฯลฯ และผู้สอนควรออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้แกนกลางที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ด้วย

หลังจากศึกษาเนื้อหาสาระเรื่องที่ ๒.๒ แล้ว โปรดปฏิบัติใบงานที่ ๒.๒

## ตอนที่ ๓ แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

### เรื่องที่ ๓.๑ แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ควรจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้ผู้เรียนเกิด “การเรียนรู้” มากที่สุด ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด สามารถจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้หลากหลาย ควรจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน แสดงความคิดเห็น โดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมให้มากที่สุด ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ และผู้เรียนค้นพบด้วยตัวเอง ซึ่งการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สามารถกระทำได้หลายรูปแบบจัดสภาพจริง จัดให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนรู้ร่วมกัน เรียนรู้จากการปฏิบัติจริง เรียนรู้จากธรรมชาติ และเรียนรู้แบบบูรณาการ ทั้งนี้เพื่อพัฒนาการคิดของผู้เรียน ให้ผู้เรียนรู้จักคิดไตร่ตรอง คิดอย่างมีวิจารณญาณ คิดอย่างสร้างสรรค์ และพัฒนาความสามารถทางอารมณ์ ให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเอง เห็นใจผู้อื่น ตลอดจนเสริมสร้างทักษะชีวิตรู้จักแก้ปัญหาสุขภาพของตนเอง และปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง

แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด สามารถจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้หลากหลายรูปแบบ ดังนี้

#### ๑. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการ (Integrated Education)

การบูรณาการเป็นการจัดการเรียนรู้ที่ผสมผสานวิธีการสอน เนื้อหา กิจกรรมที่หลากหลาย มุ่งให้ผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงความรู้ ความคิด ทักษะ ประสบการณ์ที่มีความหมาย มีความหลากหลาย และมีความสัมพันธ์กันในลักษณะเป็นองค์รวม ในการบูรณาการการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด สามารถกระทำได้โดยการบูรณาการแบบผู้สอนคนเดียว การบูรณาการแบบคู่ขนาน การบูรณาการแบบสหวิทยาการ และการบูรณาการแบบโครงการ

การบูรณาการแบบผู้สอนคนเดียว จะใช้เชื่อมโยงสาระการเรียนรู้ต่างๆ หัวข้อเรื่องที่สอดคล้องกับชีวิตจริงหรือสาระที่กำหนดขึ้นมา ส่วนการบูรณาการแบบคู่ขนานจะมีผู้สอนตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป ร่วมกันจัดการเรียนการสอน โดยอาจจะยึดหัวข้อใดหัวข้อหนึ่ง แล้วบูรณาการเชื่อมโยงแบบคู่ขนาน ในเรื่องบูรณาการแบบสหวิทยาการนี้จะนำเนื้อหาจากหลายกลุ่มสาระการเรียนรู้มาเชื่อมโยงเพื่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับการบูรณาการแบบโครงการนั้น ผู้เรียนและผู้สอนจะร่วมกันสร้างสรรค์โครงการขึ้น อาจสอนเป็นทีมหรือแยกการสอนได้ เช่น กิจกรรมเข้าค่ายป้องกันการใช้สารเสพติด กิจกรรมผู้นำเครือข่ายป้องกันการใช้สารเสพติด เป็นต้น

#### ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบย้อนกลับ (Backward Design)

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบย้อนกลับ เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ออกแบบจากการเริ่มต้นที่การประเมินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยอิงมาตรฐานการเรียนรู้

การออกแบบย้อนกลับเป็นกระบวนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ซึ่งประกอบด้วย ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง การประเมินผลการเรียนรู้ และการออกแบบการเรียนรู้ โดยอิงหลักสูตร และอิงมาตรฐาน ซึ่งกำหนด

มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และมีการกำหนดเป้าหมายหรือผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง ซึ่งเป็นผลการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจที่คงทน มีการกำหนดประเด็นและการตั้งคำถามในส่วนขอการประเมินผลการเรียนรู้ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียนที่พิจารณาถึงคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียน จะมีการกำหนดการประเมินการเรียนรู้ที่มีวิธีการ มีเกณฑ์ มีภาระงาน มีผลงาน มีสิ่งประดิษฐ์ และมีหลักฐานหรือชิ้นงานที่แสดงถึงความเข้าใจตามมาตรฐานการเรียนรู้ จากนั้นจึงออกแบบการเรียนรู้ให้ตรงตามเป้าหมายหรือผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง โดยพิจารณาตัวชี้วัด สาระและมาตรฐานการเรียนรู้จากหลักสูตร มีการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อให้ได้หลักฐานที่เน้นชิ้นงานแสดงความเข้าใจอย่างลุ่มลึก ซึ่งสามารถจัดกิจกรรมหรือออกแบบการเรียนรู้ที่หลากหลายหรือจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการ โดยจะต้องให้ผู้เรียนรู้จักสร้างความรู้ขึ้นเอง เพื่อให้เกิดการสร้างความเข้าใจและการสร้างผลงานของตนเอง ทั้งนี้จะต้องจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางและจัดตามความเข้าใจและความถนัดด้วย

ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบย้อนกลับนั้น ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง ได้แก่ การที่ผู้เรียนมีความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาพโดยคำนึงถึงหลักสูตรที่อิงมาตรฐาน การประเมินการเรียนรู้ พิจารณาถึงการประเมินตามสภาพจริง และมีหลักฐานที่ยอมรับได้ สำหรับการออกแบบการเรียนรู้ต้องคำนึงถึงผู้เรียนเป็นสำคัญโดยเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ มีการกำหนดเนื้อหา กิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย โดยเฉพาะกระบวนการคิด การบูรณาการและการใช้ทักษะชีวิต

นอกจากรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ดังกล่าว ผู้สอนอาจมีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยวิธีการต่างๆ ประกอบด้วย ดังนี้

๑. การซักถาม/การให้ตั้งคำถาม
๒. การระดมสมอง
๓. การจัดโต้วาที
๔. การทดลอง
๕. การแสดงละคร
๖. การสำรวจ
๗. การให้เพื่อนสอนเพื่อน/พี่สอนน้อง
๘. การใช้เทคนิคการตัดสินใจและแก้ปัญหา
๙. การใช้ถ้อยคำหรือประโยคที่แสดงปฏิกิริยาโต้ตอบ(Reaction Statements)
๑๐. การให้สัญญา
๑๑. การฝึกทักษะการต่อรอง
๑๒. การฝึกทักษะปฏิเสธ
๑๓. การประเมินตนเอง

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดมีหลากหลายรูปแบบให้ผู้สอนได้เลือกใช้ ผู้สอนควรการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนและสอดคล้องกับเนื้อหาวัตถุประสงค์ที่ผู้สอนได้ตั้งไว้ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์นั้นผู้สอนควรใช้วิธีการสอนที่เน้นให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกันระหว่างผู้สอนและผู้เรียนด้วยตนเองให้มากที่สุด เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพและมั่นคงยั่งยืนมากขึ้น

หลังจากศึกษาเนื้อหาสาระเรื่องที่ ๓.๑ แล้ว โปรดปฏิบัติใบงานที่ ๓.๑

## เรื่องที่ ๓.๒ สื่อและแหล่งการเรียนรู้

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือกและใช้เทคโนโลยีด้านต่างๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้องเหมาะสมและมีคุณธรรม ดังนั้นสื่อและแหล่งเรียนรู้จึงมีความจำเป็นต่อการเรียนรู้ทุกวิชา โดยเฉพาะการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด จำเป็นต้องใช้สื่อและแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลายเพื่อช่วยให้ผู้เรียนมีทักษะชีวิตที่ดีขึ้น และยังช่วยเสริมความเข้าใจในเนื้อหาบทเรียนและช่วยให้ผู้สอนมีแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลายมากขึ้นด้วย

สื่อและแหล่งการเรียนรู้ มีความสำคัญและจำเป็นมากต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ช่วยทำให้เนื้อหาบทเรียนที่เข้าใจยากหรือเป็นนามธรรมกลายเป็นเนื้อหาที่เข้าใจง่ายและเป็นรูปธรรมมากขึ้น ดังนั้นครูจึงควรทราบหลักต่างๆ ไปในการเลือกสื่อและแหล่งการเรียนรู้เพื่อใช้ประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับสภาพการเรียนรู้ของผู้เรียน ดังนี้

๑. สื่อและแหล่งการเรียนรู้ ควรจะมีความสัมพันธ์กับประสบการณ์เดิมของผู้เรียน เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจตรงกันและเกิดประสบการณ์ร่วมกันในเนื้อหาที่เรียน

๒. สื่อและแหล่งการเรียนรู้ ควรช่วยกระตุ้นและสร้างความสนใจให้กับผู้เรียน ทำให้เกิดความสนุกสนาน ไม่เบื่อหน่าย

๓. สื่อและแหล่งการเรียนรู้ ควรช่วยแก้ปัญหาเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยสามารถใช้สื่อในการเรียนการสอนรายบุคคลได้

๔. สื่อและแหล่งการเรียนรู้ ควรช่วยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้มากขึ้น และก่อให้เกิดมนุษยสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้เรียนกับผู้สอนด้วย

๕. สื่อและแหล่งการเรียนรู้ ควรช่วยเสริมลักษณะนิสัยที่ดีในการศึกษาค้นคว้า ส่งเสริมให้รู้จักคิดวิเคราะห์ และเกิดความคิดสร้างสรรค์

๖. สื่อและแหล่งการเรียนรู้ ควรช่วยให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้เรียนเข้าใจเนื้อหาที่ซับซ้อนได้ง่ายขึ้น รวมทั้งเกิดความคิดรวบยอดในเรื่องนั้นได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว

สื่อการเรียนรู้ สามารถจำแนกออกได้เป็น ๓ ประเภท ดังนี้

๑. สื่อสิ่งพิมพ์ หมายถึง หนังสือและเอกสารสิ่งพิมพ์ต่างๆ ที่แสดงหรือเรียบเรียงสาระความรู้โดยใช้ตัวหนังสือที่เป็นตัวเขียนหรือตัวพิมพ์เป็นสื่อในการแสดงความหมาย เช่น หนังสือเรียน หนังสือพิมพ์ วารสาร บันทึกรายงาน เป็นต้น

๒. สื่อเทคโนโลยี หมายถึง สื่อการเรียนรู้ที่ผลิตขึ้นเพื่อใช้ควบคู่กับเครื่องมือโสตทัศนูปกรณ์หรือเครื่องมือที่เป็นเทคโนโลยีใหม่ๆ รวมถึงกระบวนการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการนำเทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการเรียนรู้ เช่น วิดีทัศน์ เทปบันทึกเสียง ภาพนิ่ง สื่อคอมพิวเตอร์ช่วยสอน การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการเรียนรู้ การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม เป็นต้น

๓. สื่ออื่นๆ หมายถึง สื่อที่นอกจากสื่อสิ่งพิมพ์และสื่อเทคโนโลยีแล้ว ยังมีสื่ออื่นๆ ที่ส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียนและมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าสื่อ ๒ ประเภท เช่น บุคคล ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม กิจกรรมหรือกระบวนการ เป็นต้น

แหล่งการเรียนรู้ คือ สถานที่ต่างๆ ที่ครูสามารถติดต่อขอความช่วยเหลือด้านวิชาการ การเชิญวิทยากรให้ความรู้ด้านสารเสพติด การขอบริจาคหรือขอยืมวัสดุอุปกรณ์ รวมทั้งการขอคำแนะนำต่างๆ และเป็นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมแก่ผู้เรียน ยกตัวอย่างแหล่งการเรียนรู้ดังต่อไปนี้

๑. สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค  
กระทรวงสาธารณสุข
๒. สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (ป.ป.ส.)
๓. ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)
๔. ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา (ศวส.)
๕. แผนงานพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา (ผรส.)
๖. กองสุกศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
๗. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
๘. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
๙. ศูนย์บริการสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร

สื่อและแหล่งการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียน ผู้สอนควรศึกษาวิเคราะห์เนื้อหาที่จะจัดกิจกรรมและเลือกสื่อและแหล่งเรียนรู้ให้เหมาะสมกับเนื้อหาและผู้เรียน ทั้งนี้ในปัจจุบันเทคโนโลยี และสื่อสังคมออนไลน์มีอิทธิพลอย่างมาก ผู้สอนควรจะศึกษาและอาจนำเทคโนโลยีสื่อสังคมออนไลน์มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การแนะนำหรือบอกแนวทางในการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้ผู้เรียนสามารถศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากแหล่งการเรียนรู้ที่ผู้สอนได้แนะนำ และส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หลังจากศึกษาเนื้อหาสาระเรื่องที่ ๓.๒ แล้ว โปรดปฏิบัติใบงานที่ ๓.๒



### เรื่องที่ ๓.๓ การประเมินผลการเรียนรู้

การประเมินผลการเรียนรู้เป็นการกระบวนการตรวจสอบการเรียนรู้และพัฒนาการต่างๆ ของผู้เรียน โดยมีการประเมินผลการเรียนรู้ สามารถกระทำได้ ๓ ประการ ดังนี้

#### ๑. การประเมินผลก่อนการเรียนรู้

เป็นการประเมินความรู้ ทักษะ ความสนใจ ความต้องการ ปัญหา ความพร้อม และพื้นฐานของผู้เรียน เพื่อนำผลการประเมินมาปรับปรุง ซ่อมเสริม หรือเตรียมความพร้อมและพื้นฐานของผู้เรียนให้พอเพียง รวมทั้งเป็นข้อมูลในการจัดเตรียมความพร้อมและพื้นฐานของผู้เรียนให้พอเพียง รวมทั้งเป็นข้อมูลในการจัดเตรียมวิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับความรู้เดิมของผู้เรียน ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ตนเอง ในการประเมินก่อนการเรียนรู้ นั้น สามารถเลือกวิธีการและเครื่องมือต่างๆ ได้ เช่น การใช้แบบทดสอบ การใช้แบบสำรวจรายการ การใช้แบบวัดเจตคติ เป็นต้น

#### ๒. การประเมินผลระหว่างการเรียนรู้

การประเมินผลระหว่างการเรียนรู้ เป็นการประเมินแผนการเรียนรู้หรือหลักสูตรการเรียนรู้ และประเมินการพัฒนาการของผู้เรียน ทั้งนี้ต้องให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือแผนการเรียนรู้ที่คาดหวังไว้ ซึ่งการประเมินผลสามารถประเมินจากการสื่อสารส่วนบุคคล เช่น การซักถาม การสนทนา การอ่านบันทึกเหตุการณ์ต่างๆ ของผู้เรียน มีการประเมินจากการปฏิบัติงานหรือกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย การประเมินจากผลงาน เช่น โครงการหรือโครงการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขศึกษา การจัดนิทรรศการป้องกันปัญหาสุขภาพ การใช้เสียงตามสายให้ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ การจัดกิจกรรมได้วาทิ ฯลฯ

#### ๓. การประเมินผลหลังการเรียนรู้

การประเมินผลหลังการเรียนรู้หรือเมื่อสิ้นสุดโครงการ เป็นการประเมินผู้เรียนเพื่อตรวจสอบผู้เรียนในเรื่องการเรียนรู้ตามผลการเรียนรู้ที่คาดหวังซึ่งสามารถเปรียบเทียบกับผลการประเมินก่อนการเรียนรู้ ทำให้ทราบผลการเรียนรู้ของผู้เรียนและนำไปปรับปรุงวิธีการจัดกิจกรรมและวิธีการเรียนของผู้เรียนได้ ในการประเมินผลการเรียนรู้ สามารถใช้เครื่องมือทดสอบแบบเดียวกับก่อนการเรียนรู้หรือเป็นชุดคู่ขนานกันก็ได้ การประเมินอาจใช้วิธีการตรวจสอบรายการ การประเมินพฤติกรรมของผู้เรียน และการประเมินตนเองของผู้เรียน

#### ตัวอย่าง เกณฑ์การประเมินผลหรือเกณฑ์การให้คะแนน

การประเมินการสร้างข้อสรุป/การตัดสินใจของผู้เรียน

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	ดี (๓)	พอใช้ (๒)	ปรับปรุง (๑)
การสร้างข้อสรุป/การตัดสินใจของผู้เรียน (ระบุเรื่องที่จะประเมิน)	ผู้เรียนมีหลักฐานข้อมูลสนับสนุนข้อสรุป/การตัดสินใจอย่างสมบูรณ์	ผู้เรียนมีข้อมูลสนับสนุนข้อสรุป/การตัดสินใจแต่ไม่แสดงหลักฐานสนับสนุนข้อสรุป	ผู้เรียนไม่มีข้อมูลสนับสนุนข้อสรุป/การตัดสินใจ

ตัวอย่าง การประเมินผลการเรียนรู้โดยใช้เกณฑ์กำหนด  
เรื่อง สิ่งเสพติด ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	ดี (๕)	พอใช้ (๓)	ปรับปรุง (๑)
การเขียนแผนผังความคิด โทษของสารเสพติด	ผู้เรียนเขียนแผนผัง ความคิดโทษของสารเสพ ติดได้ถูกต้องและ ครบถ้วน	ผู้เรียนเขียนแผนผัง ความคิดโทษของสารเสพ ติดได้ถูกต้องแต่ไม่ ครบถ้วน	ผู้เรียนเขียนแผนผัง ความคิดโทษของสารเสพ ติดไม่ถูกต้องหรือไม่ ครบถ้วน

คะแนน	ระดับคุณภาพ	รวม.....คะแนน
๕	ดี	
๓	พอใช้	
๑	ควรปรับปรุง	

การประเมินผลการเรียนรู้ เป็นตัวชี้วัดที่สำคัญที่บ่งบอกถึงประสิทธิภาพของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การออกแบบการประเมินผลการเรียนรู้จึงต้องมีความชัดเจนและครอบคลุมวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งไว้ ผู้สอนควรมีความรู้ในการประเมินผลการเรียนรู้เพื่อตรวจสอบพัฒนาการของผู้เรียน และเพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับผู้เรียนและให้บรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ที่คาดหวังไว้

หลังจากศึกษาเนื้อหาสาระเรื่องที่ ๓.๓ แล้ว โปรดปฏิบัติใบงานที่ ๓.๓

## ตอนที่ ๔ กิจกรรมเสริมหลักสูตรในการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

### เรื่องที่ ๔.๑ ลักษณะและความสำคัญของกิจกรรมเสริมหลักสูตรในการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

กิจกรรมเสริมหลักสูตร เป็นกิจกรรมที่จัดอย่างเป็นระบบ ด้วยรูปแบบต่างๆ และมีวิธีการจัดที่หลากหลาย เพื่อเป็นการพัฒนาทักษะชีวิตในการเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด ในด้านความรู้ ความสามารถ ทักษะการป้องกันการใช้สารเสพติด รวมทั้งการพัฒนาทางด้านจิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ส่งเสริมให้มีทัศนคติที่ดีต่อการป้องกันการใช้สารเสพติด รู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่น

กรมวิชาการ (๒๕๔๖) ได้กำหนดวัตถุประสงค์การจัดหลักสูตรเสริม ไว้ดังนี้

๑. เพื่อพัฒนาความรู้ ความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ เพื่อให้เกิดทักษะประสบการณ์ทั้งวิชาการและอาชีพตามทักษะ
๒. มีคุณธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์
๓. มีสุขภาพและบุคลิกภาพทางด้านร่างกายและจิตใจที่ดี
๔. ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ชุมชน สังคมและประเทศชาติ
๕. มีมนุษยสัมพันธ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่นในระบอบประชาธิปไตย

จากจุดประสงค์ของการหลักสูตรเสริมที่กรมวิชาการได้กำหนด ลักษณะการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรในการเสริมสร้างทักษะชีวิตที่ควรเป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน รู้จักวิเคราะห์ สังเคราะห์ โดยผ่านกิจกรรมเสริมหลักสูตรต่างๆ อาทิ เช่น การจัดกิจกรรมสัปดาห์เสริมสร้างทักษะชีวิตในการป้องกันการใช้สารเสพติด การจัดประกวดภาพวาดในการป้องกันการใช้สารเสพติด การจัดกิจกรรมการโต้วาทีระดับชั้นในหัวข้อภัยจากการใช้สารเสพติด เป็นต้น ทั้งนี้ลักษณะของการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร ควรมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดทักษะชีวิตในการป้องกันการใช้สารเสพติด และสมรรถนะของผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ด้วย

หลังจากศึกษาเนื้อหาสาระเรื่องที่ ๔.๑ แล้ว โปรดปฏิบัติใบงานที่ ๔.๑

## เรื่องที่ ๔.๒ แนวทางการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรในการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

แนวทางการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรในการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดสามารถจัดได้ ดังนี้

๑. การจัดตั้งชมรมหรือชุมนุมเกี่ยวกับการป้องกันการใช้สารเสพติด เช่น ชมรมรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ ชมรมไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น

๒. การจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการป้องกันการใช้สารเสพติด ซึ่งอาจจัดหัวเรื่องต่างๆ หมุนเวียนสลับกันไปทุกสัปดาห์หรือทุกเดือน

๓. การจัดโครงการพี่แนะนำน้อง หรือเพื่อนแนะนำเพื่อน เกี่ยวกับการป้องกันการใช้สารเสพติด เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักช่วยเหลือกันในการแนะนำ และดูแลพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเพื่อนๆ

๔. การจัดสัปดาห์การป้องกันการใช้สารเสพติด โรงเรียนอาจจัดสัปดาห์ความปลอดภัยขึ้นโดยจัดให้มีกิจกรรมต่างๆ เช่น การถาม-ตอบปัญหา การเล่นเกม การประกวด การฉายภาพยนตร์ วิดีทัศน์ สไลด์ การแสดงละคร การอภิปราย การโต้วาที เป็นต้น

๕. การกิจกรรมส่งเสริมการป้องกันการใช้สารเสพติดในวันสำคัญต่างๆ เช่น วันปีใหม่ วันสงกรานต์ วันลอยกระทง เป็นต้น

๖. การจัดทัศนศึกษา โรงเรียนหรือชมรมต่างๆ อาจจัดทัศนศึกษา ชมสถานที่และแหล่งการเรียนรู้ต่างๆ ที่ส่งเสริมการป้องกันการใช้สารเสพติด

กิจกรรมเสริมหลักสูตรต่างๆ เป็นกิจกรรมประกอบที่มีส่วนช่วยให้เสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดได้เป็นอย่างดี ในบางกิจกรรม เช่น การจัดสัปดาห์การป้องกันการใช้สารเสพติด เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนสามารถแสดงศักยภาพของตนเองได้ดี ฝึกทักษะชีวิตหลากหลายด้านผ่านการถาม-ตอบปัญหา การอภิปราย การโต้วาที เป็นต้น ผู้สอนควรมีการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรเหล่านี้อย่างต่อเนื่องเพื่อเป็นผลดีต่อผู้เรียนในโรงเรียนโดยตรง

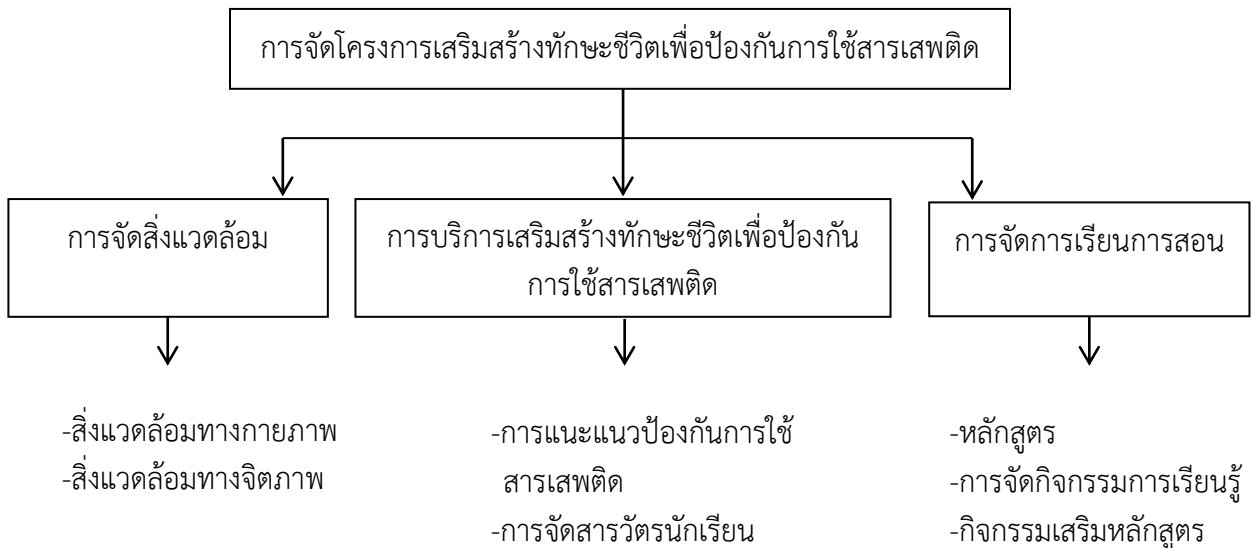
หลังจากศึกษาเนื้อหาสาระเรื่องที่ ๔.๒ แล้ว โปรดปฏิบัติใบงานที่ ๔.๒

## ตอนที่ ๕ การจัดโครงการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

### เรื่องที่ ๕.๑ ความสำคัญและขอบข่ายของการจัดโครงการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

ความสำคัญของการจัดโครงการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในโรงเรียน เป็นโครงการที่เน้น “การเสริมสร้างทักษะชีวิตในการป้องกันการใช้สารเสพติด” ซึ่งมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑. เพื่อให้นักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนทุกคนมีความรู้ เจตคติ และทักษะชีวิตในการป้องกันการใช้สารเสพติด
  ๒. เพื่อให้นักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนทุกคนมีความตระหนักรู้ในตนเอง
  ๓. เพื่อให้เกิดความรับผิดชอบและประสานความร่วมมือระหว่างโรงเรียน บ้าน และชุมชนในการป้องกันการใช้สารเสพติด
  ๔. เพื่อให้โรงเรียน บ้าน และชุมชน เป็นสถานที่ปลอดสารเสพติด
- ขอบข่ายองค์ประกอบของการจัดโครงการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในโรงเรียน มีองค์ประกอบสำคัญ ๓ ประการ ดังนี้



หลังจากศึกษาเนื้อหาสาระเรื่องที่ ๕.๑ แล้ว โปรดปฏิบัติใบงานที่ ๕.๑

## เรื่องที่ ๕.๒ การดำเนินงานการจัดโครงการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในโรงเรียน

การดำเนินการจัดโครงการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด สามารถดำเนินการได้ดังนี้

### ๑. การจัดสิ่งแวดล้อมในการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

การจัดสิ่งแวดล้อมในการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดควรจัดดำเนินการ ได้แก่ การจัดสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ การจัดสิ่งแวดล้อมทางจิตภาพ

การจัดสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เป็นการจัดอาคารเรียน อาคารประกอบ เช่น ห้องสมุด ห้องประชุม ห้องพยาบาล ห้องน้ำ โรงอาหาร โรงครัว โรงพลศึกษา เป็นต้น ตลอดจนบริเวณโรงเรียน โต๊ะเรียนและม้านั่ง การจัดแสงสว่างและการระบายถ่ายเทอากาศ โดยจัดให้ถูกสุขลักษณะ การบริเวณโรงเรียนให้เอื้อต่อการเรียนรู้ทางสุขภาพและเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

การจัดสิ่งแวดล้อมทางจิตภาพ เป็นการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนและบุคลากร การจัดสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ เช่น สนามหญ้า ลานพักผ่อน สวนหย่อม เป็นต้น การสร้างความสัมพันธ์และการสร้างบรรยากาศความเป็นกันเองระหว่างบุคลากรและนักเรียนในโรงเรียน เช่น การจัดกิจกรรมกีฬา การออกกำลังกาย กิจกรรมนันทนาการ การจัดทัศนศึกษา เป็นต้น

### ๒. การจัดบริการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

การจัดบริการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในโรงเรียนมีความมุ่งหมายเพื่อช่วยปรับปรุงและเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดของนักเรียนและบุคลากรทุกคนในโรงเรียนให้ดีขึ้น รวมทั้งคงไว้ซึ่งการมีสุขภาพดี ซึ่งกิจกรรมที่ควรจัดเพื่อบริการสุขภาพนั้น ได้แก่ การจัดแนะแนวสุขภาพ การจัดให้มีสารวัตน์นักเรียน การส่งเสริมสุขภาพ เป็นต้น

#### การแนะแนวสุขภาพ

การแนะแนวสุขภาพ(Health Guidance) เป็นการให้คำแนะนำหรือให้คำปรึกษาทางด้านสุขภาพ โดยเฉพาะ การแนะแนวสุขภาพนับว่าเป็นส่วนสำคัญต่อจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การแนะแนวสุขภาพช่วยให้ผู้เรียนแต่ละคนได้มีความเข้าใจในปัญหาสุขภาพของตนเอง และพร้อมทั้งยอมรับคำแนะนำของผู้สอน เพื่อนำเอาไปปฏิบัติในการปรับปรุงพฤติกรรมสุขภาพของตนให้ดียิ่งขึ้น ส่งผลให้ผู้เรียนได้มีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ

ความมุ่งหมายของการแนะแนวสุขภาพ

๑. เพื่อให้ผู้เรียนได้สำรวจสุขภาพของตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ ด้วยการสังเกตและให้ได้รับการตรวจร่างกาย เพื่อทราบสิ่งบกพร่องที่ควรรักษาหรือปรับปรุงแก้ไข

๒. เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้จักระวังรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์และแข็งแรงรวมทั้งดูแลและพัฒนาสุขภาพของตนเองได้อย่างเหมาะสม

๓. เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักป้องกันโรคและอุบัติเหตุต่างๆ โดยการมีสุขปฏิบัติและสุขนิสัยที่ดี

๔. เพื่อให้ผู้เรียนที่มีความบกพร่องทางด้านสุขภาพได้รับความช่วยเหลือทางด้านการศึกษาอย่างเหมาะสมตามสมควรแก่สภาพ

วิธีการแนะแนวสุขภาพ สามารถกระทำได้ ดังนี้

๑. การแนะแนวสุขภาพเป็นรายบุคคล ในกรณีที่ผู้เรียนมีปัญหาเฉพาะ เช่น ปัญหาการคบเพื่อน ปัญหาการขาดการออกกำลังกาย ฯลฯ

๒. การแนะแนวเป็นรายกลุ่ม ซึ่งมักใช้ในกรณีที่ผู้เรียนหลายคนมีปัญหาเหมือนกันหรือคล้ายคลึงกัน เช่น ปัญหาเรื่องการมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน เป็นต้น

วิธีที่ผู้สอนจะช่วยในการแนะแนวสุขภาพ มีดังนี้

๑. สังเกตผู้เรียนคนใดลาป่วยบ่อยๆ มีร่างกายไม่สมบูรณ์ มีความผิดปกติทางร่างกายบางประการ ความเจริญเติบโต ผู้สอนควรให้ผู้เรียนรู้จักสมควรตนเอง หาสาเหตุโดยการสัมภาษณ์ผู้เรียน เมื่อพบความผิดปกติควรแจ้งผู้ปกครองและส่งผู้เรียนไปให้พบแพทย์ตรวจเพื่อให้คำแนะนำ

๒. สังเกตและศึกษานักเรียนคนใดปรับตัวไม่ได้หรือปรับตัวไปในทางที่ไม่เหมาะสม มีความวิตกกังวลอยู่เสมอ ชอบนั่งเหม่อลอย แก้ปัญหาไม่ได้ ไม่มีเพื่อน ไม่ชอบคบเพื่อน อารมณ์รุนแรง ห้วนใจง่าย ผิดปกติ ไม่สามารถบังคับ อารมณ์ได้ ชอบแสดงกิริยาอาการแปลกๆ ในห้องเรียนหรือในสนามเล่น ผู้สอนควรให้ผู้เรียนเขียนหรือเล่าความคับข้องใจ ความวิตกกังวลและปัญหาสุขภาพจิต ผู้สอนควรศึกษาถึงสาเหตุโดยใช้กลวิธีทางการแนะแนวหลายๆ อย่างประกอบกัน และจากบุคคลต่างๆ และให้คำปรึกษาหรือแนะแนวเป็นรายบุคคล โดยให้ผู้เรียนเป็นผู้ปรับปรุงแก้ไขตนเอง

๓. ผู้สอนควรตรวจสอบสภาพของสิ่งแวดล้อมในห้องเรียน รวมทั้งบรรยากาศในโรงเรียนโดยทั่วไป กิจกรรมและการบริการต่างๆ ที่อาจมีผลต่อสุขภาพของผู้เรียนทั้งทางกายและจิตใจ เช่น ห้องเรียน ห้องอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ อาหารไม่มีคุณค่าเพียงพอ เป็นต้น ผู้สอนควรสร้างบรรยากาศ สถานการณ์ในห้องเรียนและนอกห้องเรียนให้ได้ผลดีต่อสุขภาพของผู้เรียน ทั้งร่างกายและจิตใจได้

๔. ควรจัดแบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มๆ และให้อภิปรายความคิดเห็นในเรื่องการแบ่งเวลา การใช้เวลาถูกต้องในการเรียน การเล่น การทำงาน การพักผ่อนนอนหลับ การหาความเพลิดเพลิน การทำงานอดิเรก การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเป็นเวลา การคิดวิธีการแก้ไขปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น

๕. จัดเชิญวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิในด้านต่างๆ มาบรรยายหรืออภิปรายเป็นครั้งคราวเกี่ยวกับสุขภาพทางกายและทางจิต ความเจริญเติบโตของร่างกายตามวัยและความเปลี่ยนแปลงระยะวัยรุ่น การใช้ยาต่างๆ โดยอาจเชิญแพทย์ จิตแพทย์ พยาบาล ตำรวจมาเป็นวิทยากร

๖. จัดฉายภาพยนตร์ ภาพนิ่ง วีซีดี เกี่ยวกับสุขภาพ หรืออาจเป็นเรื่องที่แสดงถึงสาเหตุของการมีพฤติกรรมแปลกๆ อันเนื่องมาจากความกดดันของอารมณ์ทางเพศและอื่นๆ ซึ่งเด็กไม่สามารถหาวิธีที่จะปรับตัวให้เหมาะสมและแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่ถูกต้องได้

๗. การจัดนิทรรศการหรือป้ายนิเทศเกี่ยวกับการมีสุขภาพดี โดยให้นักเรียนช่วยกันหาภาพ หรือหาความรู้ด้วยการตัดหรือคัดข้อความจากหนังสือพิมพ์ หรือเอกสารต่างๆ มาติด โดยให้มีการผลัดเปลี่ยนกันไปตลอดทั้งปีเพื่อสร้างความสนใจและทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับการรู้จักรักษาสุขภาพของตนเองและสุขภาพของส่วนรวม

๘. โรงเรียนควรจัดบริการในเรื่องการตรวจโรคและการป้องกันโรค เช่น ฉีดยา การจัดห้องพยาบาล และการใช้ยาที่ถูกต้อง การจัดสถานที่ให้ถูกสุขลักษณะ การสร้างสุขนิสัยที่ดีให้นักเรียน การจัดอาหารกลางวันที่มีคุณค่าตามหลักโภชนาการ รวมทั้งการจัดน้ำดื่มที่สะอาด และการจัดห้องน้ำให้ถูกสุขลักษณะ

๙. จัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้นักเรียนใช้ช่วงเวลาว่างให้เป็นประโยชน์และเป็นการช่วยเสริมสร้างความเจริญเติบโตทางร่างกายและจิตใจ เช่น กีฬา กิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมเสริมหลักสูตรอื่นๆ

๑๐. จัดการแสดงละครหรือจัดแสดงสั้นๆ ให้นักเรียนแต่งเนื้อเรื่องเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดความไม่สบายใจ การปรับตัวไม่ถูก และแสดงวิธีแก้ไขและป้องกันด้วย

๑๑. จัดบริการให้การแนะแนวเป็นรายกลุ่ม แนะนำวิธีแก้ปัญหา ฝึกหัดทดลองปฏิบัติและแนะนำวิธีปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ

การจัดบริการแนะแนวป้องกันการใช้สารเสพติดในโรงเรียน โรงเรียนควรจัดให้มีด้านต่างๆ ดังนี้

๑. ด้านหัวข้อเรื่องการแนะแนวป้องกันการใช้สารเสพติด ควรจัดให้มีการแนะแนวป้องกันการใช้สารเสพติดในหัวข้อที่สอดคล้องกับความต้องการ ความสนใจและปัญหาสุขภาพของนักเรียน

๒. ด้านกิจกรรมแนะแนวป้องกันการใช้สารเสพติดการจัดกิจกรรมแนะแนวป้องกันการใช้สารเสพติดจะประกอบด้วยการศึกษาและรวบรวมข้อมูลนักเรียนรายบุคคล การให้ข้อมูลข่าวสารการป้องกันการใช้สารเสพติด การให้คำปรึกษาป้องกันการใช้สารเสพติด และการติดตามและประเมินผล

๓. ด้านการบริหารงานแนะแนวป้องกันการใช้สารเสพติดในด้านการบริหารงานแนะแนวป้องกันการใช้สารเสพติดนั้น จะเป็นการบริหารจัดการให้การดำเนินงานแนะแนวป้องกันการใช้สารเสพติดในโรงเรียนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งประกอบด้วยการจัดให้มีคณะกรรมการเพื่อดำเนินงานแนะแนวป้องกันการใช้สารเสพติด การจัดให้มีแผนปฏิบัติงานแนะแนวป้องกันการใช้สารเสพติด การจัดสรรงบประมาณเพื่อสนับสนุนงานแนะแนวป้องกันการใช้สารเสพติด การจัดให้ครูประจำชั้นเป็นผู้แนะแนวป้องกันการใช้สารเสพติด ความร่วมมือต่างๆ และการพัฒนาปรับปรุงวิธีการดำเนินงานแนะแนวสุขภาพให้เหมาะสมกับความต้องการของผู้เรียน

#### การจัดสรวัดรณักเรียนด้านการดูแลป้องกันการใช้สารเสพติด

โรงเรียนควรจัดให้มีสรวัดรณักเรียนหรืออาสาสมัคร เพื่อให้ตัวนักเรียนได้ดูแลป้องกันการใช้สารเสพติดและมีส่วนร่วมในช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนด้วยกัน และเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในโรงเรียน ซึ่งมีขั้นตอนในการดำเนินงานจัดบริการให้มีสรวัดรณักเรียน ดังนี้

๑. เปิดรับสมัครนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมการป้องกันการใช้สารเสพติด

๒. ทำการคัดเลือกอาสาสมัคร โดยมีคณะกรรมการที่ได้แต่งตั้งไว้แล้วเป็นผู้ดำเนินงานทั้งหมด ซึ่งประกอบด้วยผู้บริหารโรงเรียน ครู อาจารย์ และกรรมการนักเรียน

๓. คัดเลือกอาสาสมัคร โดยให้มีการเลือกหัวหน้า และรองหัวหน้าอาสาสมัคร ซึ่งอาสาสมัครแต่ละคนจะทำหน้าที่เพียง ๑ ปีการศึกษา เพื่อผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันต่อไป

๔. ทำการสอน อบรมและฝึกอาสาสมัคร เพื่อให้รู้จักปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ตามที่กำหนดได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย



๕. เมื่อผ่านการฝึกหัด ฝึกหรือปฏิบัติในหน้าที่แล้ว ให้สารวัตรนักเรียนเริ่มลงมือปฏิบัติงานจริง โดยจัดให้มีเครื่องแบบพิเศษเฉพาะเพื่อให้ทุกคนในโรงเรียนได้ทราบขณะอาสาสมัครปฏิบัติงาน
๖. จัดให้มีการประเมินผลและติดตามผลการดำเนินงานของสารวัตรนักเรียน
๗. จัดให้มีการคัดเลือกสารวัตรนักเรียนดีเด่นและมีการมอบรางวัลเพื่อเป็นกำลังใจในการปฏิบัติงาน

### การจัดการเรียนการสอน

ในการจัดการเรียนการสอน ควรพิจารณาหลักสูตร การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และกิจกรรมเสริมหลักสูตรต่างๆ ทั้งนี้โดยมีจุดมุ่งหมายสำคัญคือการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด และให้นักเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ได้แก่ การมีความรู้ ทักษะชีวิต และการปฏิบัติทางด้านสุขภาพที่ถูกต้อง

หลังจากศึกษาเนื้อหาสาระเรื่องที่ ๕.๒ แล้ว โปรดปฏิบัติใบงานที่ ๕.๒

## ใบงานที่ ๑.๑

หลักสูตร การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

ตอนที่ ๑ แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

เรื่องที่ ๑.๑ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสารเสพติด

คำชี้แจง ตอบคำถามต่อไปนี้

๑. สารเสพติด มีความหมายว่าอย่างไร มีกี่ประเภท

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

หากท่านทราบสถานการณ์การระบาดของสารเสพติด ท่านจะมีแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ใบงานที่ ๑.๒

หลักสูตร การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

ตอนที่ ๑ แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

เรื่องที่ ๑.๒ แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต

คำชี้แจง ตอบคำถามต่อไปนี้

๑. ทักษะชีวิตมีทั้งหมดกี่องค์ประกอบ อะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. ทักษะชีวิตใดที่สำคัญที่ช่วยในการป้องกันการใช้สารเสพติด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ใบงานที่ ๑.๓

หลักสูตร การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

ตอนที่ ๑ แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

เรื่องที่ ๑.๒ แนวทางการเสริมสร้างทักษะชีวิต

คำชี้แจง ตอบคำถามต่อไปนี้

๑. แนวทางการเสริมสร้างทักษะชีวิต สามารถกระทำได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. เมื่อท่านต้องการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่อง “สารเสพติด” ควรมีการจัดกิจกรรมในรูปแบบให้  
ที่จะเสริมสร้างทักษะชีวิตในเรื่อง “สารเสพติด”

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ใบงานที่ ๒.๑

หลักสูตร การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

ตอนที่ ๒ การวิเคราะห์ความสอดคล้องสาระการเรียนรู้เรื่องสารเสพติดในหลักสูตรแกนกลาง  
การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

เรื่องที่ ๒.๑ สมรรถนะสำคัญของผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
พุทธศักราช ๒๕๕๑

คำชี้แจง ตอบคำถามต่อไปนี้

๑. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ มี  
อะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ใบงานที่ ๒.๒

หลักสูตร การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

ตอนที่ ๒ การวิเคราะห์ความสอดคล้องสาระการเรียนรู้เรื่องสารเสพติดในหลักสูตรแกนกลางการศึกษา  
ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

เรื่องที่ ๒.๒ การวิเคราะห์ความสอดคล้องสาระการเรียนรู้แกนกลางเรื่องสารเสพติดในหลักสูตร  
แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

คำชี้แจง ตอบคำถามต่อไปนี้

๑. สาระการเรียนรู้แกนกลางเรื่องสารเสพติดในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มสาระการเรียนรู้อะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ใบงานที่ ๓.๑

หลักสูตร การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

ตอนที่ ๓ แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

เรื่องที่ ๓.๑ แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

คำชี้แจง ตอบคำถามต่อไปนี้

๑. ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ท่านสามารถจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบใดได้บ้างในการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. ท่านใช้วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบใดในการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ใบงานที่ ๓.๒

หลักสูตร การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

ตอนที่ ๓ แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

เรื่องที่ ๓.๒ สื่อและแหล่งการเรียนรู้

คำชี้แจง ตอบคำถามต่อไปนี้

๑. การเลือกสื่อและแหล่งการเรียนรู้ที่ใช้ประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับสภาพการเรียนรู้ของผู้เรียน มีหลักการในการเลือกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. เมื่อท่านต้องจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด ท่านควรเลือกใช้สื่อและแหล่งการเรียนรู้อย่างไร จงยกตัวอย่าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## ใบงานที่ ๓.๓

หลักสูตร การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

ตอนที่ ๓ แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

เรื่องที่ ๓.๓ การประเมินผลการเรียนรู้

คำชี้แจง ตอบคำถามต่อไปนี้

๑. การประเมินผลการเรียนรู้ สามารถกระทำได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. ยกตัวอย่าง การประเมินผลการเรียนรู้โดยใช้เกณฑ์กำหนด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ใบงานที่ ๔.๑

หลักสูตร การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

ตอนที่ ๔ กิจกรรมเสริมหลักสูตรในการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

เรื่องที่ ๔.๑ ลักษณะและความสำคัญของการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรในการเสริมสร้างทักษะชีวิต  
เพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

คำชี้แจง ตอบคำถามต่อไปนี้

๑. การจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรในการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด มีลักษณะ  
และความสำคัญอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ใบงานที่ ๔.๒

หลักสูตร การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

ตอนที่ ๔ กิจกรรมเสริมหลักสูตรในการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

เรื่องที่ ๔.๒ แนวทางการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรในการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สาร  
เสพติด

คำชี้แจง ตอบคำถามต่อไปนี้

๑. ท่านจะจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรใดบ้าง เพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ใบงานที่ ๕.๑

หลักสูตร การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

ตอนที่ ๕ การจัดโครงการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

เรื่องที่ ๕.๑ ความสำคัญและขอบข่ายของการจัดโครงการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สาร  
เสพติดในโรงเรียน

คำชี้แจง ตอบคำถามต่อไปนี้

๑. โครงการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในโรงเรียน มีกี่องค์ประกอบ อะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. โครงการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในโรงเรียน มีวัตถุประสงค์เพื่ออะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ใบงานที่ ๕.๒

หลักสูตร การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

ตอนที่ ๕ การจัดการโครงการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด

เรื่องที่ ๕.๒ การดำเนินการจัดการโครงการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในโรงเรียน  
คำชี้แจง ตอบคำถามต่อไปนี้

๑. การดำเนินงานจัดการโครงการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในโรงเรียนสามารถดำเนินงานได้อย่างไรบ้าง อธิบายพอสังเขป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....