

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ชีวิตและสังคม

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16

เรื่อง แลกน้ำ

(บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง)

รายวิชา กิจกรรมแนะแนว รหัส ก23201

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

นายกำพล อู่ดี

ครูชำนาญการ

โรงเรียนชัยนาทพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดชัยนาท

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 5

สำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

โครงสร้างหน่วยกิจกรรมแนะแนวที่ 2 เรื่อง ชีวิตและสังคม
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
 ภาคเรียนที่ 1

ลำดับที่	ชื่อเรื่อง	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)
1	อารมณ์โป้		1
2	เพศสัมพันธ์มีได้เมื่อใด		1
3	ชะลอดีกว่าไหม		1
4	รักนะ...ตัวเอง		1
5	คู่มือถนอมรัก		1
6	เราเป็นผู้ใหญ่หรือยัง		1
7	ฉันคิดว่า		1
8	ตาตุหุฟิง		1
9	ช่วยแต่งโมผ้าทางตัน		1
10	แลกน้ำ (บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง)		1
11	ขอคิดดูก่อน		1
12	ปัญหาเรื่องเพศปรึกษาใคร		1
รวม			12



แผนการจัดกิจกรรมที่ 16 เรื่อง แลกน้ำ

(บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง)

รายวิชา กิจกรรมแนะแนว รหัสวิชา ก23201 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
กลุ่มสาระการเรียนรู้ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 เวลา 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด

โอกาสการติดเชื้อเอชไอวีเกิดขึ้นได้กับทุกคนรวมทั้งวัยรุ่น หากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน (ไม่ใช่ถุงยางอนามัย) กับคนที่มีเชื้อเอชไอวี ซึ่งไม่สามารถบอกได้ว่ามีเชื้อหรือไม่จากการดูรูปลักษณ์ภายนอก การไม่มีเพศสัมพันธ์เป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้ไม่ได้รับเชื้อเอชไอวี แต่หากมีเพศสัมพันธ์ ถุงยางอนามัยเป็นอุปกรณ์คุมกำเนิดชนิดเดียวที่ใช้ป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี

สาระการเรียนรู้

สุขภาพทางเพศ (Sexual Health)

คุณลักษณะที่พึงประสงค์

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ | <input type="checkbox"/> 2. ซื่อสัตย์ สุจริต |
| <input type="checkbox"/> 3. มีวินัย | <input type="checkbox"/> 4. ใฝ่เรียนรู้ |
| <input type="checkbox"/> 5. อยู่อย่างพอเพียง | <input type="checkbox"/> 6. มุ่งมั่นในการทำงาน |
| <input type="checkbox"/> 7. รักความเป็นไทย | <input type="checkbox"/> 8. มีจิตสาธารณะ |

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ความสามารถในการสื่อสาร | <input type="checkbox"/> 2. ความสามารถในการคิด |
| <input type="checkbox"/> 3. ความสามารถในการแก้ปัญหา | <input type="checkbox"/> 4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต |
| <input type="checkbox"/> 5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี | |

กิจกรรมการเรียนรู้ / กระบวนการเรียนรู้

การเตรียมการก่อนเริ่มดำเนินกิจกรรม

- ใส่สารโซเดียมไฮดรอกไซด์ที่ผสมน้ำเปล่าแล้ว ในขวดแก้วใส 1 ใบ (ปริมาณครึ่งขวด) (ไม่ควรผสมโซเดียมฯ กับน้ำทิ้งไว้นานเกินไป)
- ใส่น้ำเปล่าลงในขวดที่เหลือทุกใบ ให้ได้ประมาณครึ่งขวด
- แยกขวดที่ใส่น้ำเปล่าไว้ 6 ใบ และนำขวดที่ใส่สารโซเดียมไฮดรอกไซด์วางปนกับขวดที่เหลือในภาชนะที่จัดเตรียมไว้
- นำหลอดฉีดยาใส่ไว้ในแต่ละขวด
- เตรียมขวดแก้วเปล่าอีกชุดหนึ่ง เท่าจำนวนผู้เรียน วางเรียงไว้เพื่อให้แต่ละคนหยดน้ำของตัวเองเก็บไว้

- ครูอธิบายวิธีการเล่นว่า “แลกน้ำ” เป็นการจำลองสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อเอชไอวี ทุกคนจะมีส่วนร่วมในการเล่นกิจกรรม

2. ขออาสาสมัคร 6 คน และแจกขวดน้ำพร้อมหลอดดื่มน้ำ (ที่แยกเอาไว้ 6 ขวด) ถือไว้คนละขวด ให้อาสาสมัครดูน้ำในขวดที่ได้ไปประมาณครึ่งหลอดดื่มน้ำ แล้วนำไปฉีดใส่ขวดเปล่าที่เตรียมไว้ให้ จากนั้น แจกขวดน้ำ 6 ขวดให้อาสาสมัครดื่มน้ำของตัวเองเก็บไว้ต่างหากบอกให้อาสาสมัครนั่งรวมกันอยู่ด้านหนึ่งของห้อง โดยไม่ต้องร่วมกิจกรรม
3. แจกขวดน้ำพร้อมหลอดดื่มน้ำที่เหลือให้กับนักเรียนทั้งหมดคนละ 1 ขวด โดยให้นักเรียนหยิบเอง
1. ผู้ดำเนินกิจกรรมบอกให้นักเรียนสังเกตน้ำในขวดของตัวเองประมาณครึ่งหลอดไปใส่ไว้ในขวดเปล่าที่เตรียมไว้ให้
2. หลังจากทุกคนได้เก็บน้ำของตัวเองแล้ว ให้ทุกคนยกเว้นอาสาสมัครมายืนล้อมวงรวมกัน ให้ทุกคนทำ ความคุ้นเคยกับการใช้หลอดดื่มน้ำในขวดของตัวเอง พร้อมทั้งสังเกตสีของน้ำในขวดของตัวเองด้วยว่าเป็นอย่างไร ต่างกับของเพื่อนหรือไม่
3. ครูเริ่มเล่น
 - รอบที่ 1 บอกให้นักเรียนทุกคน (ยกเว้นอาสาสมัคร 6 คน) เลือกจับคู่กับใครก็ได้ที่ถูกใจเมื่อทุกคนได้คู่ครบแล้วให้หันหน้าเข้าหากัน และแต่ละคนดูน้ำของตัวเองขึ้นมาปริมาณครึ่งหลอด แล้วฉีดน้ำในหลอดดื่มน้ำที่ดูขึ้นมาใส่ในขวดของตัวเอง (ต่างฝ่ายต่างฉีดใส่ขวดกัน และกัน) จากนั้นให้แต่ละคนใช้หลอดดื่มน้ำในขวดของตัวเอง และสังเกตว่าน้ำในขวดเปลี่ยนไปจากเดิมหรือไม่
 - รอบที่ 2,3 และ 4
ให้นักเรียนแต่ละคนจับคู่กับคนใหม่ โดยไม่ให้ซ้ำคนเดิม โดยผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายให้ชัดเจนในแต่ละรอบว่า ให้หาคู่คนใหม่ที่ไม่ใช่คนเดิมที่เคยแล่นน้ำกันไปแล้ว เมื่อจับคู่ได้ให้ฉีดน้ำของตัวเองใส่ในขวดของตัวเอง ครูกระตุ้นให้นักเรียนจำหน้า/ชื่อคนที่แล่นน้ำด้วยให้ได้
 - รอบที่ 5 ให้อาสาสมัครทั้ง 6 คนเข้ามาเล่นด้วย โดยให้อาสาสมัครเลือกจับคู่กับคนในกลุ่มใหญ่และห้ามอาสาสมัครจับคู่กันเอง เมื่ออาสาสมัครได้คู่แล้ว ให้นักเรียนที่เหลือจับคู่กันเองโดยอิสระ เมื่อทุกคนมีคู่ครบแล้วก็ให้แล่นน้ำกันอีก 1 ครั้ง จากนั้น ให้ทุกคนกลับไปนั่งที่และนำขวดมาไว้ข้างหน้าตัวเอง
4. ถามผู้เรียนว่า
 - หากเปรียบเทียบกิจกรรม “แล่นน้ำ” กับเรื่องเอดส์ การแล่นน้ำอาจเปรียบเทียบได้กับอะไร (การจำลองภาพการมีเพศสัมพันธ์กัน)
 - จากการ “แล่นน้ำ” ที่ทุกคนมีส่วนร่วม เราเห็นรูปแบบการมีเพศสัมพันธ์แบบใดบ้าง (มีเพศสัมพันธ์กับคนหลายคน, มีการเปลี่ยนคู่, มีคู่หลายคน, มีคู่คนเดียว, มีเพศสัมพันธ์ครั้งเดียว, มีแบบไม่ป้องกัน ฯลฯ)
 - หากมีผู้ติดเชื้อเอชไอวีในวงนี้ เรารู้หรือไม่ว่าเป็นใครบ้าง รู้ได้อย่างไร โดยเปรียบเทียบกับขวดน้ำที่ทุกคนถืออยู่ (เชื่อมโยงให้เห็นเรื่องน้ำใส ๆ ดูไม่ออก เหมือนมีเชื้อเอชไอวี แต่ดูไม่ออก)
5. บอกนักเรียนว่า ในวงนี้มีผู้ติดเชื้ออยู่ (ขวดน้ำที่มีเชื้อ) เรารู้ได้หรือไม่ว่ามีใครบ้าง เพราะเหตุใด (ยังไม่ต้องเฉลยว่ามีขวดตั้งต้นกี่ขวด)
 - หากมีคนที่มีเชื้ออยู่ในวงนี้ ใครที่คิดว่าตัวเองอาจมีโอกาเสี่ยงในการรับเชื้อบ้าง เพราะเหตุใด
 - เราจะรู้ได้อย่างไรว่า ใครมีเชื้อเอชไอวี (วิธีเดียวที่จะรู้ได้คือ การตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวี)

6. ถามความสมัครใจว่านักเรียนคนใดอยากตรวจหาเชื้อเอชไอวีบ้าง
 - ถ้ามีคนต้องการตรวจเลือก 1 คน และอธิบายว่า เมื่อใช้สารทดสอบหยดลงในขวด หากน้ำเปลี่ยนสีเป็นสีม่วง หมายถึงขวด ๆ นั้นมีเชื้อ จากนั้นนำสารฟีนอล์ฟทาลีนไปหยดในขวดน้ำของคนที่ต้องการตรวจคนแรก หากสีไม่เปลี่ยน ให้หาคนที่ต้องการตรวจจากกลุ่มใหญ่อีก 1 คน จนหยุดสารแล้วพบว่าเปลี่ยนสี
7. เมื่อตรวจพบว่าน้ำของใครเปลี่ยนสีเป็นขวดแรก ให้ชวนเจ้าของขวดพูดคุย
 - ถามเจ้าของขวดว่ารู้สึกอย่างไรที่น้ำของตัวเองเปลี่ยนสี คิดว่าเป็นเพราะเหตุใด หากมีการระบุว่าได้รับเชื้อจากคนอื่น ให้ลองบอกว่าเป็นใคร เพราะอะไร
 - จากนั้นถามกลุ่มว่า ถ้าขวดนี้เปลี่ยนสี ใครคิดว่าขวดของตัวเองจะเปลี่ยนด้วย ให้ยื่นขึ้น
 - ถามต่อว่า เมื่อเห็นคนที่คิดว่าตัวเองอาจมีโอกาเสี่ยงยื่นขึ้น ใครคิดว่าตนเองก็มีโอกาเสี่ยงอีกบ้าง ให้ยื่นขึ้น ถามเหตุผล และถามต่ออีก 2-3 รอบให้เห็นว่าคนส่วนใหญ่ในห้องยื่นขึ้น
 - ชี้ให้เห็นว่า เราเพิ่งรู้ว่ามีคน ๆ เดียวในห้องนี้ที่มีเชื้อ แต่มีอีกหลายคนมากที่รู้สึกว่าคุณเองอาจมีโอกาเสี่ยงด้วย ถามนักเรียนว่ารู้สึกหรือคิดอย่างไรกับสถานการณ์ดังกล่าว
8. ถามว่าใครอยากตรวจอีกบ้าง ลองตรวจ (โดยเมื่อเจอขวดที่เปลี่ยนสี อีก 2-3 ขวดลองถามว่าคิดว่าจะได้รับจากใคร) จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมบอกว่า จะบังคับตรวจทุกคน ยกเว้นอาสาสมัคร 6 คน นับจำนวนขวดที่เปลี่ยนสี
9. สำหรับอาสาสมัคร ครูถามนักเรียนในกลุ่มใหญ่ว่า
 - อาสาสมัครแลงน้ำกี่ครั้ง เปรียบเทียบได้รับใคร/พฤติกรรมอะไรบ้างในสังคม (มีเพศสัมพันธ์ครั้งเดียว, มีครั้งแรก, มีคู่คนเดียว, รักเดียวใจเดียว)
 - คิดว่าขวดของอาสาสมัครมีโอกาเปลี่ยนสีหรือไม่ เพราะเหตุใด
 - จากนั้นตรวจอาสาสมัคร และนับจำนวนขวดน้ำที่เปลี่ยนสี
10. หากมีขวดน้ำอาสาสมัครเปลี่ยนสี ตั้งคำถามต่อว่า
 - การรักเดียวใจเดียว มีคู่คนเดียว ช่วยให้ปลอดภัยจากเอ็ดส์จริงหรือไม่และชวนนักเรียนอภิปรายถึงสาเหตุที่ทำให้การมีเพศสัมพันธ์ครั้งเดียวก็อาจติดเชื้อได้
11. ครูเขียนกระดาษฟลิปชาร์ต เพื่อให้เห็นจำนวนขวดน้ำที่เปลี่ยนสี (ติดเชื้อ) จากจำนวนขวดในกลุ่มใหญ่ทั้งหมด จากการแลง 5 ครั้ง และจำนวนขวดอาสาสมัครที่เปลี่ยนสีใน 6 ขวดจากการแลงน้ำเพียง 1 ครั้ง
 - โอกาเสี่ยงของ 2 กลุ่มนี้เหมือนหรือต่างกันอย่างไร
12. ถามนักเรียนว่า จากจำนวนขวดน้ำที่เปลี่ยนสีไปทั้งหมด คิดว่ามีขวดตั้งต้นกี่ขวด
 - เผลยโดยการนำสารฟีนอล์ฟทาลีนมาหยดใส่ขวดที่เก็บน้ำของแต่ละคนไว้ในครั้งแรกทุกขวด (รวม 6 ขวดของอาสาสมัครที่ไม่มีเชื้ออยู่ตั้งแต่แรก) ซึ่งจะเห็นว่ามีเพียงขวดเดียวเท่านั้นที่เปลี่ยนสี
 - อธิบายว่า กิจกรรมแลงน้ำเป็นการจำลองการแพร่ระบาดของเชื้อเอชไอวี จาก 1 ขวด แลกกัน 5 ครั้ง ทำให้น้ำเปลี่ยนสีไปอีกกี่ขวด ถามว่าคิด/รู้สึกอย่างไร กับสิ่งที่เห็นจากกิจกรรมนี้บ้าง
13. ครูชวนคุยสรุปการเรียนรู้จากกิจกรรม “แลงน้ำ” โดยให้นักเรียนช่วยกันสรุปว่า “โอกาสการติดเชื้อเอชไอวี คือ....” โดยครูพยายามตั้งคำถามเพื่อนำไปสู่คำตอบ (การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน

กับคนที่มีความเชื่อเอชไอวีซึ่งดูไม่ออกจากภายนอก) ถามต่อว่า ใครมีโอกาสทำพฤติกรรมแบบนี้บ้าง

14. ครูชี้ให้เห็นว่า โอกาสการได้รับเชื้อเอชไอวีเป็นเรื่องของ “พฤติกรรมเสี่ยง” ซึ่งทุกคนมีโอกาสทำพฤติกรรมดังกล่าว ไม่ใช่ “กลุ่มเสี่ยง” ตามความเข้าใจเดิมที่ว่ามีคนเพียงกลุ่มที่อาจมีเชื้อได้รับเชื้อ เช่น ผู้ขายบริการทางเพศ ผู้ใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน เป็นต้น
15. ตั้งประเด็นพูดคุยกับนักเรียน กิจกรรมนี้เป็นการจำลองภาพการมีเพศสัมพันธ์ของคน 5 ครั้ง ซึ่งเป็นโอกาสที่คนจะได้รับเชื้อเอชไอวีไปจำนวนหนึ่งตามที่เห็นจากกิจกรรมนี้ จากนั้นครูกระตุ้นนักเรียนโดยถามว่า
 - ในชีวิตจริง แต่ละคน (จะ) มีโอกาสมีเพศสัมพันธ์กี่ครั้ง และกับคนมากกว่า 1 คนหรือไม่
 - การเปลี่ยนคู่ หรือมีคู่นอนมากกว่า 1 คน เกิดขึ้นได้อย่างไรบ้าง มีโอกาสเกิดขึ้นในชีวิตเราได้หรือไม่ อย่างไร
 - เราจะบอกกับคู่ปัจจุบันเกี่ยวกับคู่นอนในอดีตหรือไม่ เพราะเหตุใด สุ่มถามทั้งหญิงและชาย ตั้งข้อสังเกตความแตกต่างของการเปิดเผยประสบการณ์ทางเพศของหญิงชาย ใครบอกยากง่ายกว่ากัน
16. ให้นักเรียนเสนอวิธีการป้องกันโดยครูจดขึ้นบนกระดานหรือกระดาษฟลิปชาร์ตจากนั้นให้นักเรียนช่วยกันเรียงลำดับว่า วิธีการที่ “ง่ายและเป็นไปได้ที่สุด” และครูช่วยซักถามถึงเหตุผล ความเป็นไปได้ถ้าอยู่ในสถานการณ์จริง รวมทั้งแก้ไขความเข้าใจผิดที่นักเรียนอาจมีเกี่ยวกับการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี
17. ครูสรุปประเด็นสำคัญจากกิจกรรมแลกน่า ดังนี้
 - โอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่สวมถุงยางอนามัยกับผู้ติดเชื้อซึ่งดูไม่ออกจากรูปลักษณ์ภายนอก ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการติดเชื้อของหญิงชายในวัยเจริญพันธุ์มากกว่าการใช้ยาเสพติดชนิดฉีด หรือจากแม่ติดเชื้อสู่ลูกในครรภ์
 - อธิบายความแตกต่างของ “ผู้ติดเชื้อ” กับ “ผู้ป่วยเอดส์”

“ผู้ติดเชื้อ” หมายถึง ผู้ที่มีเชื้อเอชไอวีอยู่ในร่างกาย แต่ไม่มีอาการแสดงใด ๆ และยังแข็งแรง สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ ทั้งนี้ ผู้ที่ได้รับเชื้อไปแล้ว ก็อาจไม่ทราบว่าตนเองมีเชื้ออยู่ หากไม่ได้ไปตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวี

“ผู้ป่วยเอดส์” หมายถึง ผู้ที่ได้รับเชื้อเอชไอวีมาระยะหนึ่ง จนกระทั่งภูมิคุ้มกันถูกทำลายมากจนทำให้มีอาการป่วยด้วยโรคฉวยโอกาส เช่น วัณโรค ปอดอักเสบ เป็นต้น ซึ่งโรคฉวยโอกาสเหล่านี้ สามารถป้องกันและรักษาให้หายได้ เมื่อหายจากอาการป่วยเหล่านี้ ก็จะเป็นผู้ติดเชื้อเหมือนเดิม ขณะนี้ยาต้านไวรัสเอชไอวีสามารถช่วยให้ผู้ติดเชื้อสามารถมีสุขภาพแข็งแรงได้นานขึ้น
 - วิธีเดียวที่รู้ว่าใครมีเชื้อคือการตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวีหลังจากมีพฤติกรรมเสี่ยงมาแล้ว 3 เดือน
 - เพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันอาจนำมาซึ่งผลกระทบหลายอย่าง เช่น การตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเชื้อเอชไอวี
 - ถุงยางอนามัยเป็นวิธีป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีที่มีประสิทธิภาพ ถ้าใช้อย่างถูกวิธีและใช้ทุกครั้งกับทุกคนเมื่อมีเพศสัมพันธ์
 - แม้รู้ว่าเชื้อเอชไอวีติดต่อกันอย่างไร และรู้วิธีป้องกัน แต่หลายคนประเมินความเสี่ยงของตนเองและคู่ “พลาด” เพราะ

- มั่นใจในคู่ที่ตัวเองในคู่ที่ตัวเองเลือกแล้วโดยดูจากคุณสมบัติภายนอก หรืออื่น ๆ แต่ ละเลยการศึกษาพูดคุยเกี่ยวกับประวัติการมีเพศสัมพันธ์
- เห็นว่าผลการตรวจเลือดเป็นลบ แต่ผลเลือดลบอาจหมายถึงได้รับเชื้อมาแล้ว แต่ยังไม่พบ เพราะมีช่วงระยะเลือดแฝง (window period) 3 เดือนแรกหลังรับเชื้อ ที่จะยังตรวจไม่พบการติดเชื้อ
- เลือกใช้ถุงยางอนามัยกับบางคน บางสถานการณ์เท่านั้น
- มั่นใจเรื่องรักนวลสงวนตัว หรือรักเดียวใจเดียวของตัวเอง (ไม่เคยมีเพศสัมพันธ์กับใคร มาก่อน) แต่ลืมประเมินคู่ว่ามีพฤติกรรมแบบเดียวกันหรือไม่
- ไม่กล้าพูดคุยกับคู่เรื่องการใส่ถุงยางอนามัยเพื่อป้องกัน เพราะกลัวอีกฝ่ายจะไม่พอใจ คิดว่าไม่เชื่อ
- อายุ ไม่กล้าเริ่มพูดเรื่องเพศกับคู่มาก่อน

21. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 6-8 คน แจกใบความรู้ “หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง”

ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันถอดบทเรียนกิจกรรม เรื่อง แลกน้ำ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง



ข้อเสนอแนะสำหรับครู

กิจกรรมนี้ต้องการห้องที่นักเรียนสามารถเดินไปมาได้สะดวก เพราะจะทำให้ประหยัดเวลา
ควรจัดสถานที่และเตรียมอุปกรณ์ล่วงหน้าไว้เพื่อให้มีเวลาเหลือพอสำหรับการอภิปรายและสรุป

สื่อการเรียนการสอน

1. ชุดเล่นกิจกรรมแลกเปลี่ยน
 - สารโซเดียมไฮดรอกไซด์ (โซดาไฟ)
 - หลอดฉีดยาขนาด 5 ซีซี เท่าจำนวนนักเรียน
 - ขวดแก้วใส จำนวนสองเท่าของนักเรียน (ควรใช้ขวดใส มีปากกว้างพอควร และขนาดพอมือหยิบถือได้สะดวก)
 - สารละลายฟีนอล์ฟทาลีน (สำหรับทดสอบ)
 - หลอดหยด
 - น้ำเปล่า
 - เขยือกสำหรับใส่น้ำเปล่า
 - ถาดสำหรับใส่ขวดน้ำไว้แจก หรือโต๊ะสำหรับตั้งขวดน้ำ
2. กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษขาว
3. ภาพประกอบเครือข่ายการมีเพศสัมพันธ์
4. ใบความรู้เรื่อง หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

แหล่งเรียนรู้

1. ห้องสมุดโรงเรียน
2. ห้องแนะแนว
3. ค้นคว้าจากอินเทอร์เน็ต

การวัดผลและประเมินผล

วิธีการ

1. ประเมินการนำเสนอผลงาน
2. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

เครื่องมือ

1. แบบประเมินการนำเสนอผลงาน
2. แบบสังเกตพฤติกรรมทำงานกลุ่ม

เกณฑ์

1. แบบประเมินการนำเสนอผลงาน

เกณฑ์การประเมิน				เกณฑ์การตัดสินระดับคุณภาพ			
ดีมาก	=	4	คะแนน	16-20	คะแนน	=	ดีมาก
ดี	=	3	คะแนน	11-15	คะแนน	=	ดี
พอใช้	=	2	คะแนน	6-10	คะแนน	=	พอใช้
ควรปรับปรุง	=	1	คะแนน	1-5	คะแนน	=	ควรปรับปรุง

2. แบบสังเกตพฤติกรรมทำงานกลุ่ม

เกณฑ์การประเมิน				เกณฑ์การตัดสินระดับคุณภาพ			
ปฏิบัติงานสม่ำเสมอ	=	3	คะแนน	9-12	คะแนน	=	ดี
ปฏิบัติงานบางครั้ง	=	2	คะแนน	5-8	คะแนน	=	พอใช้
ปฏิบัติงานน้อยครั้ง	=	1	คะแนน	1-4	คะแนน	=	ควรปรับปรุง

ข้อเสนอแนะ ให้นักเรียนถอดบทเรียนกิจกรรม เรื่อง แลกน้ำ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

การวิเคราะห์การนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1. ผู้สอนนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

หลักพอเพียง ประเด็น	ความพอประมาณ	มีเหตุผล	มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
เนื้อหา	วิเคราะห์หลักสูตร จัดเนื้อหาให้เหมาะสมกับบริบทของโรงเรียน ชุมชน ศักยภาพและวัยของผู้เรียน	เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักตนเอง เข้าใจ รักและเห็นคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น วางแผนการเรียนรู้เพื่อสนองต่ออาชีพ อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ใช้ทรัพยากรได้อย่างคุ้มค่าพอดี	วางแผนออกแบบเนื้อหา เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้เต็มตามศักยภาพ และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
เวลา	กำหนดเวลาเหมาะสมกับเนื้อหา กิจกรรม ศักยภาพ และวัยของผู้เรียน	ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมเต็มความสามารถ มีความสุขในการทำงาน เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ และบรรลุตามวัตถุประสงค์	มีการวางแผนการทำงานอย่างเหมาะสมกับเวลา สัมพันธ์กับสถานที่และกิจกรรมที่กำหนดไว้
วิธีการจัดกิจกรรม	- แบ่งกลุ่มผู้เรียนพอดีกับการทำงาน - กำหนดกิจกรรมภาระงานเหมาะสมตามศักยภาพและวัยของผู้เรียน	- ให้นักเรียนรู้จักกระบวนการทำงานกลุ่ม รู้จักวางแผนในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง - เพื่อฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ การรู้จักนำองค์ความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน	- จัดกิจกรรมจากง่ายไปหายาก - แบ่งกลุ่มและชี้แจงการทำงานที่ชัดเจน ให้การปรึกษา ตรวจสอบการทำงานของนักเรียนอย่างใกล้ชิด - ผู้สอนมีความรู้ในเทคนิคการสอน
แหล่งเรียนรู้	เหมาะสมกับเนื้อหา กิจกรรม และวัยของผู้เรียน	ใช้แหล่งเรียนรู้อย่างคุ้มค่า และสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	- มีการจัดเตรียมแหล่งเรียนรู้สำรองไว้ในกรณีที่แหล่งเรียนรู้มีปัญหา - จัดเตรียมแหล่งเรียนรู้ให้พร้อมก่อนเรียน

สื่ออุปกรณ์	- เลือกใช้สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ ในการจัด กิจกรรมเหมาะสมกับ เนื้อหาและวัยของผู้เรียน - เพียงพอกับจำนวนของผู้เรียน	ผู้เรียนได้ปฏิบัติจริงจากการ ใช้สื่อทำให้เข้าใจง่ายและเร็ว ขึ้น	- สามารถเลือกใช้สะดวก และปลอดภัย - จัดเตรียมสื่ออุปกรณ์ให้ เพียงพอกับผู้เรียน
การประเมินผล	แบบประเมินผลมีความ ยากง่ายเหมาะสมกับวัย ของผู้เรียนและเวลาที่ กำหนด	ต้องการตรวจสอบผู้เรียน รู้จักตนเอง เข้าใจ รักและ เห็นคุณค่าต่อตนเองและ ผู้อื่น วางแผนการเรียนรู้ ใช้ ทรัพยากรได้อย่างคุ้มค่า พอดี ตามที่หลักสูตร กำหนด	แบบประเมินมีคุณภาพ และมีลำดับการใช้ชัดเจน
ความรู้ที่ครู จำเป็นต้องมี	- ผ่านการอบรมเชิงปฏิบัติการเพชวิถีสึกษา - การจัดกระบวนการเรียนรู้ - การประเมินตามสภาพจริง - หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง		
คุณธรรมของครู	ใฝ่รู้ใฝ่เรียน ขยัน อดทน เสียสละ ยุติธรรม รักและเมตตาต่อศิษย์ รับผิดชอบ ตรงต่อเวลา ยืดหยุ่น ความเป็นกัลยาณมิตร มีวินัยในตนเอง และปฏิบัติตนถูกต้อง เหมาะสมเป็นแบบอย่างที่ดี		

2. ผลที่เกิดขึ้นกับผู้เรียนสอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

2.1 ผู้เรียนได้เรียนรู้หลักคิด และฝึกปฏิบัติตามหลัก 3 ห่วง 2 เงื่อนไข ดังนี้

	ความพอประมาณ	มีเหตุผล	มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
หลักพอเพียง	- ผู้เรียนเข้ากลุ่มทำ หน้าที่ปฏิบัติตนตามคำ ชี้แจงของกิจกรรมการ เรียนรู้อย่างเคร่งครัด - ใช้สื่ออุปกรณ์ได้ เหมาะสมกับกิจกรรม ใช้อย่างคุ้มค่าและเกิด ประโยชน์และเกิด ประโยชน์สูงสุด	- วิเคราะห์ตัดสินใจเลือก ปฏิบัติกิจกรรมที่ มอบหมายได้สำเร็จ - ร่วมกันอภิปรายใน ประเด็นที่กำหนดอย่าง สมเหตุสมผล - ปฏิบัติงานกลุ่ม เป็น ผู้นำผู้ติดตามหลัก ประชาธิปไตยได้	- วางแผนการทำงานได้จน งานสำเร็จ - รู้จักบทบาทหน้าที่ มีความ เป็นประชาธิปไตย - ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมี ความสุข - สามารถศึกษาค้นคว้าจาก สื่อและแหล่งเรียนรู้ด้วย ตนเอง

ความรู้ที่ต้องมีก่อน การเรียน	- รู้เรื่องหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง - รู้วิธีนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงบูรณาการกับชีวิตประจำวัน - การติดเชื้อเอชไอวี (โรคเอดส์) และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
คุณธรรมของผู้เรียน	มีวินัย ตรงต่อเวลา รับผิดชอบ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ประหยัด ใฝ่เรียนใฝ่รู้ เสียสละ มีจิตสาธารณะ

2.2 ผู้เรียนได้เรียนรู้การใช้ชีวิตที่สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงใน 4 มิติ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

องค์ประกอบ	สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ			
	วัตถุ	สังคม	สิ่งแวดล้อม	วัฒนธรรม
ความรู้	รู้วิธีใช้วัสดุอุปกรณ์อย่างประหยัดและคุ้มค่า	รู้กระบวนการทำงานกลุ่ม	รู้วิธีการใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด เกิดประโยชน์และคุ้มค่าสูงสุด	- ประพฤติปฏิบัติตนให้มีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม
ทักษะ	- ใช้วัสดุอุปกรณ์อย่างระมัดระวังปลอดภัย คุ้มค่า - มีทักษะในการใช้วัสดุอุปกรณ์นำเสนอผลงานได้อย่างน่าสนใจ	- มีทักษะในการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มอย่างมีความสุข - ปฏิบัติตามหลักประชาธิปไตย	ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด คุ้มค่า เก็บเป็นระเบียบหลังใช้ ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม	การรู้จักรักษานวลสงวนตัว
ค่านิยม	เห็นคุณค่าของวัสดุอุปกรณ์ ใช้อย่างระมัดระวัง	เห็นคุณค่าของหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

กลุ่มกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน รายวิชา กิจกรรมแนะแนว รหัสวิชา ก2320 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	แบบประเมินการนำเสนอผลงาน	ประกอบแผน การจัดกิจกรรมที่ 16 เรื่อง แลกน้ำ ภาคเรียนที่ 1
	ชื่อกลุ่ม.....	

ลำดับที่	รายการประเมิน	คะแนน				รวมคะแนน
		4	3	2	1	
1	ความพร้อมในการรายงาน					
2	ความชัดเจนถูกต้องในการใช้คำพูด					
3	ความสมบูรณ์ถูกต้องของผลงาน					
4	ความสามารถในการตอบซักถาม					
5	ความน่าสนใจของกลวิธีในการนำเสนอผลงาน					
รวมคะแนน						

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ.....

เกณฑ์การประเมิน	เกณฑ์การตัดสินระดับคุณภาพ
ดีมาก = 4 คะแนน	16-20 คะแนน = ดีมาก
ดี = 3 คะแนน	11-15 คะแนน = ดี
พอใช้ = 2 คะแนน	6-10 คะแนน = พอใช้
ควรปรับปรุง = 1 คะแนน	1-5 คะแนน = ควรปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
 (นายกำพล อุัติ)
/...../.....

กลุ่มกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน รายวิชา กิจกรรมแนะแนว รหัสวิชา ก2320 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	แบบสังเกตพฤติกรรมทำงานกลุ่ม	ประกอบแผน การจัดกิจกรรมที่ 16 เรื่อง แลกน้ำ ภาคเรียนที่ 1
	ชื่อกลุ่ม.....	

ลำดับที่	พฤติกรรม ชื่อ - นามสกุล	ความสนใจ ความ กระตือรือร้น ในการ ทำงาน			การมีส่วนร่วม ร่วมในการ แสดงความ ความคิดเห็น			ความ รับผิดชอบ ต่องานที่ ได้รับ มอบหมาย			การให้ความ ร่วมมือใน การทำงาน กลุ่ม			รวมคะแนน
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														

ข้อสังเกตอื่น ๆ.....

เกณฑ์การประเมิน	เกณฑ์การตัดสินระดับคุณภาพ
ปฏิบัติงานสม่ำเสมอ = 3 คะแนน	9-12 คะแนน = ดี
ปฏิบัติงานบางครั้ง = 2 คะแนน	5-8 คะแนน = พอใช้
ปฏิบัติงานน้อยครั้ง = 1 คะแนน	1-4 คะแนน = ควรปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
 (นายกำพล อู๋ดี)
/...../.....

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย
(ตรวจสอบ / นิเทศ / เสนอแนะ / รับรอง)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ
ตำแหน่ง
...../...../.....

บันทึกผลหลังสอน

ปัญหา/อุปสรรค

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

แนวทางแก้ไขปัญหา / อุปสรรค

.....
.....
.....
.....
.....
.....

กิจกรรมเสนอแนะ

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ.....

(นายกำพล อู่ดี)

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

ใบความรู้

เรื่อง หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

คำชี้แจง : ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ แล้วถอดบทเรียน กิจกรรม เรื่อง แลกน้ำ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เศรษฐกิจพอเพียง

“เศรษฐกิจพอเพียง” เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำริชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยมาโดยตลอดนานกว่า 30 ปี ตั้งแต่ก่อนเกิดวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ และเมื่อภายหลังได้ทรงเน้นย้ำแนวทางแก้ไขเพื่อให้รอดพ้น และสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

แนวคิดหลัก

เป็นปรัชญาที่ชี้แนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจ เพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์

เป้าหมาย

มุ่งให้เกิดความสมดุลพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง ทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม จากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี

หลักการ

ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวพอสมควรต่อการมีผลกระทบใด ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน

เงื่อนไขพื้นฐาน

- จะต้องอาศัยความรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่ง ในการนำวิชาการต่าง ๆ มาใช้ในการวางแผน และการดำเนินการทุกขั้นตอน
- การเสริมสร้างจิตใจของชนในชาติ โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ของรัฐ นักทฤษฎีและนักธุรกิจในทุกระดับให้สำนึกคุณธรรม ความซื่อสัตย์ สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติปัญญา และความรอบคอบ

นิยามของความพอเพียง

ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไป และไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิต และการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ

ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับความพอเพียงนั้นจะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ

การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบ และความเสียหายจากการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

□ **เงื่อนไขเพื่อให้เกิดความพอเพียง**

การตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้พอเพียงต้องอาศัยทั้งความรู้ และคุณธรรมพื้นฐาน

เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผน และความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ

เงื่อนไขคุณธรรม ที่จะต้องเสริมสร้าง ประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม เช่น มีความซื่อสัตย์ สุจริต ความอดทน ความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

ที่มา : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, หนังสือเศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร 2549.