

ภาคผนวก

ภาคผนวก 1

- หนังสือขอความอนุเคราะห์

ที่ ทม 1213/



คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ต. รุสะมิแล อ. เมือง จ.ปัตตานี 94000

..... มกราคม 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. แบบทดสอบ จำนวน 2 ฉบับ
2. แผนการสอนปกติ และแผนการสอนตามแนวโยนิโสมนสิการ

ด้วยนางสาวสายพิน มีสุข นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาการประถมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการสอนตามแนวโยนิโสมนสิการที่มีต่อความสามารถในการตัดสินใจและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ” โดยมี ผศ.ดร. ชีรพงศ์ แก่นอินทร์ และ ร.ศ.ดร.ชิตชนก เชิงเขาว์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา และได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความเหมาะสมของภาษาของแบบทดสอบและแผนการสอน และให้ข้อเสนอแนะต่างๆ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปรับเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเพื่อการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ผ่องศรี วาณิชย์ศุภวงศ์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

หน่วยบัณฑิตศึกษา



โทร 0 7331 2397

โทรสาร 0 7334 8322

ที่ ทม 1213/

คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ต. รุสะมิแล อ. เมือง จ.ปัตตานี 94000

..... มกราคม 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาความยากง่ายและค่าอำนาจจำแนก

เรียน อาจารย์ใหญ่โรงเรียนบ้านน้ำบ่อ

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จำนวน 36 ชุด

2. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จำนวน 36 ชุด

ด้วยนางสาวสายพิน มีสุข นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาการประถมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการสอนตามแนวโยนิโสมนสิการที่มีผลต่อความสามารถในการตัดสินใจและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6” โดยมี ผศ.ดร. ชีรพงศ์ แก่นอินทร์ และ ร.ศ.ดร.ชิตชนก เขิงเขาว์ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ จากทางโรงเรียนในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการทดสอบจากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 36 คน เพื่อนำผลไปหาความยากง่ายและค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ผ่องศรี วาณิชย์ศุภวงศ์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

หน่วยบัณฑิตศึกษา



โทร 0 7331 2397

โทรสาร 0 7334 8322

ที่ ทม 1213/

คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ต. รุสะมิแล อ. เมือง จ.ปัตตานี 94000

..... มกราคม 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ทำการทดลองเครื่องมือเพื่อหาค่าความเชื่อมั่น

เรียน อาจารย์ใหญ่โรงเรียนวัดเทพนิมิตร

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จำนวน 30 ชุด
2. แบบทดสอบวัดความสามารถในการตัดสินใจ จำนวน 30 ชุด

ด้วยนางสาวสายพิน มีสุข นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาการประถมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการสอนตามแนวโยนิโสมนสิการที่มีต่อความสามารถในการตัดสินใจและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6” โดยมี ผศ.ดร.ธีรพงศ์ แก่นอินทร์ และ รศ.ดร.ชิดชนก เขิงเขาว์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา มีความประสงค์ จะขอความอนุเคราะห์จากทางโรงเรียนในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการทดสอบจากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 30 คน เพื่อนำผลไปหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พองศรี วาณิชย์ศุกวงศ์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

หน่วยบัณฑิตศึกษา



โทร 0 7331 2397

โทรสาร 0 7334 8322

ที่ ทม 1213/

คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ต. รุสะมิแล อ. เมือง จ.ปัตตานี 94000

..... มกราคม 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบ่อส้อ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เล่าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวสายพิน มีสุข นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาการประถมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการสอนตามแนวโยนิโสมนสิการที่มีผลต่อความสามารถในการตัดสินใจและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6” โดยมี ผศ.ดร. ชีรพงศ์ แก่นอินทร์ และ ร.ศ.ดร.ชิตชนก เจริญเชาว์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ผ่องศรี วาณิชย์สุภวงศ์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

หน่วยบัณฑิตศึกษา

โทร 0 7331 2397

โทรสาร 0 7334 8322

ภาคผนวก 2

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

แบบทดสอบวัดความสามารถในการตัดสินใจ

1. อาจารย์ทัศนีย์ เรืองรักษ์
อาจารย์ 3 ระดับ 8 โรงเรียนวัดแดง สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอเข็รใหญ่
จังหวัดนครศรีธรรมราช
2. อาจารย์ณวีวรรณ สุวรรณวิหก
อาจารย์ 3 ระดับ 8 โรงเรียนบ้านบางพระ สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอเข็รใหญ่
จังหวัดนครศรีธรรมราช
3. อาจารย์สุทิน นวลพลับ
อาจารย์ 3 ระดับ 7 โรงเรียนบ้านปากเข็ร สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอเข็รใหญ่
จังหวัดนครศรีธรรมราช
4. อาจารย์จรัสศรี ทองชุมนุม
อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนเดชะปัตตนยานุกูล อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี
5. อาจารย์ชมณา จักรอารี
อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

1. อาจารย์ทัศนีย์ เรืองรักษ์
อาจารย์ 3 ระดับ 8 โรงเรียนวัดแดง สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอเชียรใหญ่
จังหวัดนครศรีธรรมราช

2. อาจารย์ณวีวรรณ สุวรรณวิหก
อาจารย์ 3 ระดับ 8 โรงเรียนบ้านบางพระ สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอเชียรใหญ่
จังหวัดนครศรีธรรมราช

3. อาจารย์สุทิน นวลพลับ
อาจารย์ 3 ระดับ 7 โรงเรียนบ้านปากเชียร สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอเชียรใหญ่
จังหวัดนครศรีธรรมราช

4. อาจารย์จรัสศรี ทองชุมนุม
อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนเคหะปัตตนิยานุกูล อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี

5. อาจารย์ขมมา จักรอารี
อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

แผนการสอน

1. อาจารย์ทัศนีย์ เรืองรักษ์

อาจารย์ 3 ระดับ 8 โรงเรียนวัดแดง สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอเชียรใหญ่
จังหวัดนครศรีธรรมราช

2. อาจารย์ฉวีวรรณ สุวรรณวิหค

อาจารย์ 3 ระดับ 8 โรงเรียนบ้านบางพระ สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอเชียรใหญ่
จังหวัดนครศรีธรรมราช

3. อาจารย์สุทิน นวลพลับ

อาจารย์ 3 ระดับ 7 โรงเรียนบ้านปากเชียร สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอเชียรใหญ่
จังหวัดนครศรีธรรมราช

ภาคผนวก 3

การหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- แบบทดสอบวัดความสามารถในการตัดสินใจ
- แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์

ชีวิต

การหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ของแบบทดสอบวัดความสามารถในการตัดสินใจ โดยใช้สูตร (ลิวน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2539 : 248 - 249) ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบวัดความสามารถในการตัดสินใจให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่านได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง ดังตาราง 13

ตาราง 13 ค่าดัชนีความสอดคล้องของพฤติกรรมซึ่งของแบบทดสอบวัดความสามารถในการตัดสินใจ

ข้อที่ คนที่	คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					Σ R	IOC
	1	2	3	4	5		
*1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*2	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*3	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*4	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*5	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*6	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*7	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*8	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*9	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*10	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*11	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*12	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*13	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*14	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00

ตาราง 13 (ต่อ)

ข้อที่ คนที่	คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					ΣR	IOC
	1	2	3	4	5		
*15	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*16	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*17	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*18	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*19	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*20	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*21	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*22	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*23	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*24	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*25	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*26	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*27	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*28	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*29	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*30	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00

หมายเหตุ * ข้อที่เป็นเครื่องมือในการวิจัย

2. การคำนวณหาค่าระดับความยาก (P) โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2536 : 179)

การหาระดับความยากจากสูตร

$$P = \frac{R}{N}$$

3. ค่าอำนาจจำแนก (D) ของแบบทดสอบวัดความสามารถในการตัดสินใจโดยใช้เทคนิค 50% (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2536 : 180)

การหาค่าอำนาจจำแนกคำนวณจากสูตร

$$D = \frac{R_U - R_L}{\frac{N}{2}}$$

ค่าความยาก (P) และค่าอำนาจจำแนก (D) ของแบบทดสอบวัดความสามารถในการตัดสินใจดังตาราง 14

ตาราง 14 ค่าระดับความยาก (P) และค่าอำนาจจำแนก (D) ของแบบทดสอบวัดความสามารถในการตัดสินใจ

ข้อที่	ค่า P	ค่า D
*1	0.58	0.39
*2	0.64	0.39
*3	0.56	0.44
*4	0.36	0.39
*5	0.42	0.39
*6	0.72	0.44
*7	0.78	0.33
*8	0.42	0.39
*9	0.39	0.22
*10	0.44	0.22
*11	0.56	0.44
*12	0.36	0.28

ตาราง 14 (ต่อ)

ข้อที่	ค่า P	ค่า D
*13	0.25	0.28
*14	0.36	0.28
*15	0.64	0.28
16	0.42	0.06
17	0.56	0.00
18	0.22	0.22
19	0.39	0.11
20	0.58	0.17
*21	0.44	0.33
*22	0.58	0.39
*23	0.44	0.44
*24	0.44	0.33
*25	0.78	0.44
26	0.50	0.00
27	0.81	-0.06
28	0.31	0.28
29	0.25	0.17
30	0.47	0.28

หมายเหตุ ข้อที่มีเครื่องหมาย * เป็นข้อที่คัดเลือกไว้เป็นเครื่องมือในการวิจัย ซึ่งมีค่าความยาก ตั้งแต่ 0.20-0.80 มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20-1.00 และตรงตามพฤติกรรมที่ต้องการวัด

4. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดความสามารถในการตัดสินใจ ด้วยวิธีของ
คูเดอร์-ริชาร์ดสัน โดยใช้สูตร KR-20 (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2536 : 168)

$$r_{tt} = \frac{n}{n-1} \left\{ 1 - \frac{\sum pq}{s_t^2} \right\}$$

ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดความสามารถในการตัดสินใจ

$$n = 20$$

$$\sum pq = 3.98$$

$$s_t^2 = 18.32$$

แทนค่าสูตร

$$r_{tt} = \frac{20}{20-1} \left\{ 1 - \frac{3.98}{18.32} \right\}$$

เพราะฉะนั้นค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดความสามารถในการตัดสินใจมีค่า = .82

5. การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริม
 ประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2539 :
 248 - 249) ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่านได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง ดังตาราง 15

ตาราง 15 ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม
 ของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

ข้อที่ คนที่	คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					Σ R	IOC
	1	2	3	4	5		
*1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*2	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*3	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*4	-1	+1	+1	+1	+1	3	0.60
*5	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*6	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*7	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*8	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*9	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*10	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*11	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*12	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*13	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*14	+1	+1	+1	+1	-1	3	0.60
*15	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
16	-1	+1	+1	-1	+1	1	0.02

ตาราง 15 (ต่อ)

ข้อที่ คนที่	คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					ΣR	IOC
	1	2	3	4	5		
*17	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*18	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*19	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*20	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*21	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*22	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*23	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*24	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*25	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*26	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*27	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*28	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*29	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*30	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*31	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*32	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80
*33	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*34	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*35	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*36	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*37	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80
*38	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*39	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*40	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*41	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*42	+1	+1	+1	+1	-1	3	0.60

ตาราง 15 (ต่อ)

ข้อที่ คนที่	คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					Σ R	IOC
	1	2	3	4	5		
*43	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*44	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*45	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*46	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*47	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*48	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*49	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*50	-1	+1	+1	+1	+1	3	0.60
*51	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*52	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*53	+1	+1	+1	-1	+1	3	0.60
*54	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*55	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*56	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*57	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*58	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*59	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
*60	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00

หมายเหตุ * ข้อที่เป็นเครื่องมือในการวิจัย

6. การคำนวณหาค่าระดับความยาก (P) ของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ, 2536 :179)

การหาระดับความยากจากสูตร

$$P = \frac{R}{N}$$

7. ค่าอำนาจจำแนก (D) ของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตโดยใช้เทคนิค 50% (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2536 : 180)

การหาค่าอำนาจจำแนกคำนวณจากสูตร

$$D = \frac{R_U - R_L}{\frac{N}{2}}$$

ค่าความยาก (P) และค่าอำนาจจำแนก (D) ของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ดังตาราง 16

ตาราง 16 ค่าระดับความยาก (P) และค่าอำนาจจำแนก (D) ของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

ข้อที่	ค่า P	ค่า D
1	0.64	0.39
*2	0.42	0.28
*3	0.44	0.22
*4	0.67	0.33
*5	0.44	0.22
*6	0.78	0.22
*7	0.42	0.39
8	0.94	-0.11
9	0.94	0.11
10	0.61	0.11
11	0.72	0.11

ตาราง 16 (ต่อ)

ข้อที่	ค่า P	ค่า D
12	1.00	0.00
*13	0.72	0.33
14	0.22	0.00
15	0.97	0.05
*16	0.61	0.33
17	0.89	0.11
*18	0.72	0.22
*19	0.33	0.33
*20	0.78	0.33
21	0.39	0.00
22	0.97	0.05
*23	0.72	0.56
*24	0.28	0.33
*25	0.78	0.33
26	0.89	0.22
27	0.86	0.28
28	0.58	0.06
*29	0.28	0.33
30	0.83	0.22
31	0.72	0.11
*32	0.78	0.33
*33	0.56	0.44
*34	0.72	0.33
35	0.56	-0.22
36	0.94	-0.11
37	0.92	0.17

ตาราง 16 (ต่อ)

ข้อที่	ค่า P	ค่า D
38	0.92	0.17
*39	0.75	0.28
*40	0.72	0.22
*41	0.67	0.33
*42	0.50	0.33
43	0.47	0.17
44	0.30	0.06
45	0.69	0.06
*46	0.47	0.39
*47	0.69	0.39
*48	0.75	0.50
49	0.83	0.11
50	0.33	0.00
*51	0.36	0.39
52	0.39	0.11
*53	0.56	0.56
54	0.64	0.17
*55	0.75	0.28
*56	0.69	0.39
57	0.31	0.17
*58	0.50	0.33
59	0.83	0.33

หมายเหตุ ข้อสอบที่มีเครื่องหมาย * เป็นข้อที่คัดเลือกไว้เป็นเครื่องมือในการวิจัยซึ่งมีค่าความยาก ตั้งแต่ 0.20-0.80 และมีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20-1.00 และตรงตามจุดประสงค์

8. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ด้วยวิธีของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน โดยใช้สูตร KR-20 (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2536 : 168)

$$r_{tt} = \frac{n}{n-1} \left\{ 1 - \frac{\sum pq}{s_t^2} \right\}$$

ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

$$n = 30$$

$$\sum pq = 6.26$$

$$s_t^2 = 29.41$$

แทนค่าสูตร

$$r_{tt} = \frac{30}{30-1} \left\{ 1 - \frac{6.26}{29.41} \right\}$$

เพราะฉะนั้นค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีค่า = .81

ภาคผนวก 4

- คะแนนที่ได้จากการสอบวิชากลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ปลายภาคเรียนที่ 1 ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2545 ของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 17 คะแนนที่ได้จากการสอบวิชากลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ปลายภาคเรียนที่ 1
 ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2545 ของกลุ่มตัวอย่าง

คนที่	กลุ่มทดลอง	คนที่	กลุ่มควบคุม
1	63	1	45
2	62	2	42
3	45	3	44
4	80	4	88
5	62	5	88
6	74	6	86
7	73	7	50
8	54	8	53
9	68	9	59
10	84	10	64
11	69	11	62
12	49	12	61
13	63	13	69
14	61	14	77
15	62	15	74
16	76	16	73
17	74	17	76
18	62	18	71
19	71	19	73
20	57	20	73

ตาราง 17 (ต่อ)

คนที่	กลุ่มทดลอง	คนที่	กลุ่มควบคุม
21	68	21	74
22	70	22	78
23	54	23	68
24	89	24	60
25	79	25	60
26	63	26	61
27	77		
28	78		
29	69		

ภาคผนวก 5

คะแนนที่ได้จากการทดลอง

1. คะแนนที่ได้จากการทดสอบวัดความสามารถในการตัดสินใจหลังการทดลองของนักเรียนที่ได้รับการสอนตามแนวโยนิโสมนสิการและนักเรียนที่ได้รับการสอนตามปกติ

ตาราง 18 คะแนนที่ได้จากการทดสอบวัดความสามารถในการตัดสินใจหลังการทดลองของ
นักเรียนที่ได้รับการสอนตามแนวโยนิโสมนสิการและนักเรียนที่ได้รับการสอนตามปกติ

คนที่	นักเรียนที่ได้รับการสอน ตามแนวโยนิโสมนสิการ	คนที่	นักเรียนที่ได้รับการสอน ตามปกติ
1	13	1	7
2	18	2	6
3	11	3	13
4	14	4	13
5	14	5	5
6	9	6	9
7	13	7	11
8	13	8	3
9	15	9	9
10	17	10	14
11	13	11	14
12	8	12	11
13	11	13	12
14	8	14	9
15	10	15	12
16	16	16	10

ตาราง 18 (ต่อ)

คนที่	นักเรียนที่ได้รับการสอน ตามแนวโยนิโสมนสิการ	คนที่	นักเรียนที่ได้รับการสอน ตามปกติ
17	19	17	4
18	8	18	7
19	14	19	11
20	15	20	9
21	12	21	5
22	19	22	8
23	5	23	7
24	15	24	8
25	15	25	13
26	12	26	9
27	20		
28	14		
29	15		

2. คะแนนที่ได้จากการทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริม
 ประสพการณ์ชีวิตหลังการทดลองของนักเรียนที่ได้รับการสอนตามแนวโยนิโสมนสิการ
 และนักเรียนที่ได้รับการสอนตามปกติ

ตาราง 19 คะแนนที่ได้จากการทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริม
 ประสพการณ์ชีวิตหลังการทดลองของนักเรียนที่ได้รับการสอนตาม
 แนวโยนิโสมนสิการและนักเรียนที่ได้รับการสอนตามปกติ

คนที่	นักเรียนที่ได้รับการสอน ตามแนวโยนิโสมนสิการ	คนที่	นักเรียนที่ได้รับการสอน ตามปกติ
1	25	1	17
2	28	2	13
3	28	3	23
4	27	4	22
5	27	5	17
6	25	6	22
7	28	7	26
8	28	8	18
9	24	9	19
10	21	10	23
11	19	11	22
12	19	12	19
13	21	13	14
14	16	14	17
15	14	15	27
16	27	16	20

ตาราง 19 (ต่อ)

คนที่	นักเรียนที่ได้รับการสอน ตามแนวโยนิโสมนสิการ	คนที่	นักเรียนที่ได้รับการสอน ตามปกติ
17	27	17	14
18	16	18	19
19	22	19	19
20	12	20	28
21	17	21	14
22	22	22	14
23	15	23	20
24	26	24	18
25	28	25	22
26	14	26	17
27	27		
28	26		
29	23		

ภาคผนวก 6
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- ✂ ตัวอย่างแผน การสอนสำหรับการสอนตามปกติ
- ✂ ตัวอย่าง แผนการสอนสำหรับการสอนตามแนวโยนิโสมนสิการ
- ✂ แบบทดสอบวัดความสามารถในการตัดสินใจ
- ✂ แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

แผนการสอนสำหรับการสอนตามปกติ

แผนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยที่ 1 สิ่งที่มีชีวิต หน้อยย่อยที่ 1 ตัวเรา

เวลา 30 คาบ

แผนการสอนที่ 1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

เวลาเรียน 3 คาบ

1. สาระสำคัญ

เมื่อร่างกายเจริญเติบโตอย่างเข้าสู่วัยรุ่นจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ เราจึงควรเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงนั้น เพื่อปรับตนเองให้เข้ากับสภาวะแวดล้อม

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

1) มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจ สังคมของตนเองเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นและปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นได้

2.2 จุดประสงค์นำทาง

- 1) อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นได้
- 2) จำแนกการปฏิบัติของตนและผู้อื่นในแนวทางที่ถูกต้องได้
- 3) เสนอแนะการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเหมาะสมกับวัยได้

3. เนื้อหา

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น
 - ความหมายของวัยรุ่น
 - การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย
 - การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และจิตใจ
2. ปัญหาการปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น
3. แนวทางการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับวัยรุ่น

4. กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ขั้นนำ

ให้นักเรียนดูภาพการเจริญเติบโตของวัยเด็กและรูปภาพเมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น เปรียบเทียบการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย ให้นักเรียนตอบคำถามแล้วครูจึงสรุปว่าเมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และจิตใจต่างจากวัยเด็ก

ขั้นสอน

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ 5-6 คน ศึกษาใบความรู้เรื่อง “พัฒนาการของวัยเด็กตอนปลาย” จากนั้นร่วมกันสนทนาและสรุปในหัวข้อต่อไปนี้
 - กลุ่มที่ 1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย
 - กลุ่มที่ 2 พัฒนาการทางด้านอารมณ์และจิตใจ
 - กลุ่มที่ 3 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา
 - กลุ่มที่ 4 พัฒนาการทางด้านสังคม
2. ให้นักเรียนไปศึกษาตามหัวข้อที่ได้รับมอบหมาย
3. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้า และร่วมกันอภิปรายเพิ่มเติม
4. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปถึงความหมายของวัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงทางด้านต่างๆของวัยรุ่น และแนวทางการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น

ขั้นสรุป

1. นักเรียนร่วมกันสรุปการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่นและพฤติกรรมที่เหมาะสมกับวัย
2. ให้นักเรียนสรุปลงในสมุดบันทึกในหัวข้อต่อไปนี้
 - ความหมายของวัยรุ่น
 - พัฒนาการทางด้านร่างกาย
 - พัฒนาการทางด้านอารมณ์และจิตใจ
 - พัฒนาการทางด้านสติปัญญา
 - พัฒนาการทางด้านสังคม

5. สื่อการเรียนการสอน

1. รูปภาพวัยต่างๆ
2. ใบความรู้เรื่อง “พัฒนาการเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น”

6. การวัดผลและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรม

1. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม
2. การนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้า
3. การอภิปราย การตอบคำถาม การซักถาม

ตรวจงาน

1. ตรวจตารางการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ
2. ตรวจสอบบันทึกการสรุปของนักเรียน

7. เอกสารที่แนบหลังแผนการสอน

1. ใบความรู้เรื่อง “พัฒนาการเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น”

ใบความรู้

เรื่อง พัฒนาการเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

วัยรุ่นหมายถึง เด็กอายุตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไปจนถึง 18 ปี ส่วนใหญ่จะพัฒนาด้านกายและอารมณ์ จนถึงขั้นสูงสุดต่อมเพศเจริญเต็มที่ความแตกต่างระหว่างเพศเห็นได้ชัด เด็กวัยรุ่นจะมีความสนใจในการรวมกลุ่มกัน มีความสัมพันธ์กับคนในกลุ่มเดียวกันและต่างกลุ่มกัน

พัฒนาการด้านร่างกาย

เด็กที่มีอายุ 10 ปีเป็นต้นไปจะเริ่มเจริญเติบโตทั้งส่วนสูงและน้ำหนัก เด็กหญิงจะเจริญเติบโตเร็วกว่าเด็กชายประมาณ 1-2 ปี ทั้งด้านร่างกายและวุฒิภาวะพบว่า

เด็กหญิงจะโปกขายออก ทรวงอกเจริญเติบโตและเปลี่ยนแปลงไป รู้สึกกังวลกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจึงมักทำอะไรเก้งก้าง เด็กหญิงเริ่มมีประจำเดือนอายุระหว่าง 11-12 ปี

เด็กชายไหล่ว่างขึ้น มือและเท้าใหญ่ขึ้น เริ่มมีการหลั่งอสุจิระหว่างอายุ 12 - 16 ปี

พัฒนาการทางอารมณ์

อารมณ์ของเด็กวัยนี้จะอยู่ในระดับกลาง คือไม่ดีหรือร้ายจนเกินไป ซึ่งมีลักษณะดังนี้

1. สามารถรักษาอารมณ์ไว้ได้ดี
2. เวลาโกรธจะหาทางออกโดยการใช้เสียง วางแผนแก้แค้นเงียบ ๆ แต่ไม่ทำจริง
3. กลัวการไม่ยอมรับของกลุ่ม ไม่ชอบแข่งขัน ไม่ต้องการเด่นกว่าหรือดีกว่าเพื่อนฝูง
4. เปลี่ยนแปลงความรู้สึกเร็วและง่าย
5. ต้องการความอบอุ่นมั่นคงในหมู่คณะและครอบครัว

พัฒนาการทางสังคม

เด็กวัยนี้ต้องการเพื่อนมาก มีพฤติกรรมเหมือนกลุ่ม ทั้งการแสดงออกทางกาย วาจา และการแต่งกาย ชอบเล่นกับบุคคลเป็น ไม่ชอบเล่นกับวัตถุเหมือนสมัยเด็ก เด็กชายชอบเล่นใช้กล้ามเนื้อและกีฬา มีกฎเกณฑ์ เด็กหญิงชอบเล่นกับเพื่อนสนิท 2-3 คน

พัฒนาการทางสติปัญญา

เริ่มสนใจอ่านหนังสือต่าง ๆ เพื่อที่จะร่วมอภิปรายหรือพูดคุยกับเพื่อน ๆ มีความคิดริเริ่มที่จะทำสิ่งใหม่ ๆ ทำให้เกิดความมั่นคงและเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งช่วยสร้างบุคลิกภาพให้ดีขึ้นเด็กชายสนใจในเรื่อง วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ ดาราศาสตร์ เด็กหญิงสนใจการครัว ตัดเย็บเสื้อผ้า

แผนการสอนสำหรับการสอนตามปกติ

แผนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
หน่วยย่อยที่ 1 ตัวเรา หน่วยย่อยที่ 1 ตัวเรา	เวลา 30 คาบ
แผนการสอนที่ 5 เรื่อง หลักในการเลือกซื้ออาหารรับประทานและผลที่เกิดจากการขาดสารอาหาร	เวลาเรียน 3 คาบ

1. สาระสำคัญ

การรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายครบทุกหมู่และการเลือกรับประทานอาหารที่ปลอดภัย จะทำให้เป็นผู้มีสุขภาพทางกายแข็งแรงและสามารถเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคได้

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

- 1) มีความรู้ ความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติตนในการเลือกรับประทานอาหาร

2.2 จุดประสงค์นำทาง

- 1) ยกตัวอย่างโรคที่เกิดจากการขาดสารอาหารและวิธีป้องกันได้
- 2) เสนอแนะวิธีปฏิบัติในการเลือกซื้อและบริโภคอาหารที่มีคุณค่าและปลอดภัย

ได้

3. เนื้อหา

1. โรคที่เกิดจากการขาดสารอาหาร
2. แนวทางการปฏิบัติในการเลือกซื้อและบริโภคอาหารที่มีคุณค่าและปลอดภัย

4. กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน

ขั้นนำ

ครูทบทวนชนิดและประโยชน์ของสารอาหารที่มีต่อร่างกาย ให้นักเรียนดูรูปภาพคนที่เป็นโรคคอพอกและร่วมกันสนทนาว่าเกิดจากสารเหตุใด นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นและครูสรุปว่าเกิดจากการขาดสารอาหาร

ขั้นสอน

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ศึกษาใบความรู้เรื่องโรคขาดสารอาหาร จบแล้วร่วมกันอภิปรายเรื่องโรคขาดสารอาหาร สาเหตุและวิธีป้องกัน

2. ให้นักเรียนศึกษาโรคที่เกิดจากการขาดสารอาหารและเป็นปัญหาต่อภาวะโภชนาการในวัยเรียนในหัวข้อต่อไปนี้เพิ่มเติม

- โรคขาดสารไอโอดีน
- โรคโลหิตจาง
- โรคขาดโปรตีนและพลังงาน

ร่วมกันสนทนาถึงผลเสียของการขาดสารอาหารที่ส่งผลต่อสุขภาพและการเรียนและนักเรียนร่วมกันเสนอแนวทางในการป้องกันโรคขาดสารอาหารและบันทึกกลงสมุด

3. ครูให้นักเรียนรวบรวมตัวอย่างผลิตภัณฑ์ในการบริโภคและอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงจากรูปภาพและของจริง ในหัวข้อต่อไปนี้

- อาหารที่มีคุณค่าทางอาหารต่ำ
- อาหารที่รสจัด
- อาหารที่มีกลิ่นบูดหรือขึ้นรา
- อาหารที่ไม่สะอาด อาหารที่หมดอายุ
- สารปรุงแต่งอาหาร

ร่วมกันแยกแยะอาหารที่มีประโยชน์และอาหารที่ไม่ควรบริโภค รวบรวมวิธีการสังเกตลักษณะอาหารที่ควรบริโภค ไม่ควรบริโภค ร่วมกันสรุปและบันทึกเป็นข้อควรปฏิบัติ

4. ให้นักเรียนรวบรวมบทความ โฆษณาจากหนังสือพิมพ์และโทรทัศน์ นำมาอภิปรายร่วมกันถึงคำเตือนและข้อเสนอแนะในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย บันทึกเป็นข้อควรปฏิบัติ

5. ให้นักเรียนเสนอแนะแนวทางการปฏิบัติในการเลือกซื้อและบริโภคอาหารที่ปลอดภัยและได้คุณค่าอาหารครบถ้วน ร่วมกันอภิปรายและบันทึกลงในสมุด

ขั้นสรุป

นักเรียนสรุปแนวทางการปฏิบัติในการเลือกซื้อและบริโภคอาหารที่ปลอดภัยและได้คุณค่าอาหารครบถ้วนและบันทึกความรู้ลงสมุดบันทึก

5. สื่อการเรียนการสอน

1. ตัวอย่างผลิตภัณฑ์
2. รูปภาพโรคขาดสารอาหาร
3. ใบความรู้เรื่อง “โรคขาดสารอาหาร”

6. การวัดและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรม

1. การร่วมกิจกรรมด้วยความตั้งใจ
2. การนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้า
3. การอภิปราย การตอบคำถาม การซักถาม

ตรวจงาน

1. ตรวจผลงานบันทึกการปฏิบัติตน
2. ตรวจสมุดบันทึก

7. เอกสารที่แนบหลังแผนการสอน

1. ใบความรู้เรื่อง โรคขาดสารอาหาร

ใบความรู้

เรื่อง โรคขาดสารอาหาร

โรคขาดสารอาหาร เป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมบริโภคอาหาร สำหรับเด็กวัยเรียนอายุระหว่าง 6-14 ปี พบว่า โรคขาดสารอาหารที่เป็นปัญหาสำคัญซึ่งมีผลต่อสุขภาพของเด็กได้แก่

1. โรคขาดโปรตีนและพลังงาน การขาดโปรตีนและพลังงานจะทำให้ไม่เติบโตสมวัยจะมีรูปร่างเล็กกว่าปกติ ภูมิคุ้มกันต้านโรคต่ำ ติดเชื้อง่าย ถ้ารุนแรงจะมีผลเสียต่อพัฒนาการของสมองเกิดผลกระทบต่อนิสัยและการเรียนรู้ในวัยต่อมา

2. โรคขาดสารไอโอดีน การขาดสารไอโอดีนในวัยเด็กจะทำให้การเจริญเติบโตของร่างกายและสมองชะงัก สติปัญญาต่ำ บุตรที่เกิดจากหญิงมีครรภ์ที่ขาดสารไอโอดีนจะมีความพิการทางสมอง เป็นใบ้ หูหนวก ปัญญาอ่อน ซึ่งทางภาคเหนือเรียกว่า “โรคเอ๋อ”

3. โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก การขาดธาตุเหล็กทำให้เป็นโรคโลหิตจาง ซีด มีพัฒนาการทางด้านร่างกายและสมองเป็นไปอย่างช้า ๆ หนื่อยง่าย ภูมิคุ้มกันต้านโรคต่ำ ซึ่งมีผลต่อการเรียนรู้ของเด็กวัยเรียน

สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการขาดสารอาหารดังกล่าว คือการไม่ได้รับหรือได้รับสารอาหารเหล่านั้นไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายติดต่อกันเป็นเวลานาน อันเนื่องมาจาก

- อาหารที่นำมาบริโภคมีสารอาหาร โปรตีน ไอโอดีนและเหล็กในปริมาณน้อยและคุณภาพต่ำหรือไม่มีเลย
- บริโภคอาหารน้อยหรือบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ ทำให้พลังงานไม่เพียงพอ
- ไม่ดื่มน้ำผสมไอโอดีนหรือไม่นำเกลือเสริมไอโอดีนมาปรุงอาหารบริโภคอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง
- ไม่ได้รับประทานอาหารทะเลอย่างเพียงพอ

แผนการสอนสำหรับการสอนตามแนวโยนิโสมนสิการ

แผนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
หน่วยย่อยที่ 1 ตัวเรา หน่วยย่อยที่ 1 ตัวเรา	เวลา 30 คาบ
แผนการสอนที่ 1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น	เวลาเรียน 3 คาบ

1. สาระสำคัญ

เมื่อร่างกายเจริญเติบโตอย่างเข้าสู่วัยรุ่นจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ เราจึงควรเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงนั้น เพื่อปรับตนเองให้เข้ากับสภาวะแวดล้อม

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

1) มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจ สังคมของตนเองเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นและปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นได้

2.2 จุดประสงค์นำทาง

- อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นได้
- จำแนกการปฏิบัติของตนและผู้อื่นในแนวทางที่ถูกต้อง
- เสนอแนะการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเหมาะสมกับวัยได้

3. เนื้อหา

- การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น
 - ความหมายของวัยรุ่น
 - การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย
 - การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และจิตใจ
- ปัญหาการปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น
- แนวทางการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับวัยรุ่น

4. กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ขั้นนำ

ให้นักเรียนดูภาพการเจริญเติบโตของวัยเด็กและรูปภาพเมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น เปรียบเทียบการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย ให้นักเรียนตอบคำถามแล้วครูจึงสรุปว่าเมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจต่างจากวัยเด็ก

ขั้นสอน

1. เสนอปัญหาโดยให้นักเรียนศึกษากรณีตัวอย่าง เรื่อง “ความแตกต่างของคุ่มกับนิต” ดังนี้ คุ่มและนิตเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง ปีนี้อายุของทั้งสองอย่างเข้า 12 ปี คุ่มรู้สึกว่าคุณรูปร่างเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วจนเห็นความแตกต่างระหว่างตนกับนิต เนื่องจากนิตรูปร่างไม่เปลี่ยนแปลงมากนักจึงไม่เห็นความแตกต่าง คุ่มอายุเพื่อนในห้องอายุนิดคิดว่าตนเองแตกต่างจากเพื่อน ๆ และมักจะอารมณ์เสียบ่อย ๆ คุ่มอยากให้เป็นเพื่อนยอมรับตนจึงขอแสดงพฤติกรรมให้เด่นกว่าผู้อื่นเสมอจนทำให้เพื่อนบางคนไม่พอใจเธอ

1.1 ให้นักเรียนช่วยกันจับประเด็นปัญหาจากกรณีตัวอย่าง พร้อมทั้งร่วมกันเสนอ วิธีการแก้ปัญหาโดยใช้วิธีระดมความคิด พิจารณาลักษณะของตัวปัญหา สาเหตุของปัญหา วิธีการแก้ปัญหา โดยใช้แนวคำถามดังนี้

- ปัญหาของคุ่มคืออะไร
- สาเหตุที่ทำให้คุ่มมีปัญหาคืออะไร
- เพราะเหตุใด คุ่มจึงมีการเจริญของร่างกายแตกต่างจากนิตและเพื่อน ๆ
- วิธีแก้ปัญหาคุ่มที่ดีที่สุดควรใช้วิธีใด

2. รวบรวมข้อมูล ข้อเท็จจริง ความรู้และหลักการ

2.1 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ศึกษาไปความรู้เรื่องพัฒนาการเมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น จากนั้นร่วมกันสนทนาและสรุปในข้อต่อไปนี้

- กลุ่มที่ 1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย
- กลุ่มที่ 2 พัฒนาการทางด้านอารมณ์และจิตใจ
- กลุ่มที่ 3 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา
- กลุ่มที่ 4 พัฒนาการทางด้านสังคม

2.2 ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปถึงความหมายของวัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น และแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้อง

3. ฝึกทักษะการเปรียบเทียบและประเมินค่า

3.1 ครูทบทวนกรณีตัวอย่าง เรื่องความแตกต่างของตุ้มกับนิค อีกครั้งหนึ่ง

3.2 ครูและนักเรียนเปรียบเทียบข้อดี ข้อเสีย เกี่ยวกับการเจริญเติบโตด้านร่างกายและจิตใจเมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น และร่วมกันเลือกแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้อง

4. ฝึกทักษะการเลือกและตัดสินใจ

4.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับพัฒนาการด้านต่าง ๆ เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น

4.2 ฝึกทักษะการเลือกและตัดสินใจ ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน เพื่ออภิปรายกลุ่มย่อยโดยศึกษากรณีตัวอย่างเรื่อง “เพื่อนที่ใกล้ชิด” พร้อมทั้งกิจกรรมในใบงานแลกเปลี่ยนความคิด พิจารณาลักษณะของตัวปัญหา สาเหตุของปัญหา วิธีการแก้ปัญหา เสร็จแล้วให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายหน้าชั้นเรียนครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายอีกครั้งหนึ่ง

ขั้นสรุป

1. นักเรียนร่วมกันสรุปการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่นและพฤติกรรมที่เหมาะสมกับวัย

2. ให้นักเรียนสรุปลงในสมุดบันทึกในหัวข้อต่อไปนี้

- ความหมายของวัยรุ่น
- พัฒนาการทางด้านร่างกาย
- พัฒนาการทางด้านอารมณ์และจิตใจ
- พัฒนาการทางด้านสติปัญญา
- พัฒนาการทางด้านสังคม

5. สื่อการเรียนการสอน

1. รูปภาพวัยต่างๆ
2. ใบความรู้เรื่อง “พัฒนาการเมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น”
3. ใบงานกรณีตัวอย่างเรื่อง “เพื่อนที่ใกล้ชิด”

6. การวัดผลและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรม

1. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม
2. การนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้า
3. การอภิปราย การตอบคำถาม การซักถาม

ตรวจงาน

1. ตรวจตารางการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ
2. ตรวจสอบบันทึกการสรุปของนักเรียน
3. ตรวจการตอบคำถามใบงานจากการศึกษากรณีตัวอย่าง

7. เอกสารที่แนบหลังแผนการสอน

1. ใบความรู้เรื่อง “พัฒนาการเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น” และใบงานกรณีตัวอย่าง

คำสั่ง ให้นักเรียนศึกษากรณีตัวอย่างเรื่อง “เพื่อนที่ใกล้ชิด” แล้วตอบคำถามหลังจากตอบคำถามในใบงาน เสร็จแล้วให้ส่งตัวแทนกลุ่มผลลออกิปรายหน้าชั้นเรียน

กรณีตัวอย่าง เรื่อง เพื่อนที่ใกล้ชิด

ยุพากำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เธอมีเพื่อนสนิทที่อยู่ชั้นเดียวกันคือพรทิพย์และกาญจนา เวลาทำงานและไปเที่ยวจะต้องไปด้วยกันเสมอ เอกภพซึ่งเป็นนักเรียนรุ่นพี่ชอบมาทำตัวสนิทสนมกับยุพาและช่วยสอนการบ้านให้ยุพาเป็นประจำ ในวันเสาร์และวันอาทิตย์ซึ่งเป็นวันหยุด เอกภพมักจะชวนยุพาเพื่อนทั้งสองของเธอไปเที่ยวห้างสรรพสินค้าที่ใกล้ ๆ บ้านและชวนดูภาพยนตร์เสมอ ในเย็นวันเสาร์เอกภพก็จะชวนยุพาและเพื่อน ๆ ไปเที่ยวห้างสรรพสินค้าและดูหนังเช่นเคย แต่กาญจนาไม่ได้ไปด้วยเพราะเธอจะไปเที่ยวหน้าตักกับครอบครัว ส่วนพรทิพย์ไม่ได้ไปเนื่องจากเป็นไข้หวัดใหญ่ ถ้านักเรียนเป็นยุพาจะเลือกปฏิบัติอย่างไร

จากกรณีตัวอย่างข้างต้น จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. นักเรียนคิดว่าปัญหาจากกรณีตัวอย่าง คืออะไร

.....

.....

2. นักเรียนคิดว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาจากกรณีตัวอย่าง คืออะไร

.....

.....

3. นักเรียนคิดว่าแนวทางในการแก้ปัญหาจะมีอะไรบ้าง

.....

.....

4. นักเรียนคิดว่าถ้าเลือกปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าวจะเกิดผลดีและผลเสียอย่างไร

.....

.....

.....

.....

5. ถ้านักเรียนเป็นยุพาวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุดควรใช้วิธีใด

.....

แผนการสอนสำหรับการสอนตามแนวโยนิโสมนสิการ

แผนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยย่อยที่ 1 ตัวเรา หน่วยย่อยที่ 1 ตัวเรา

เวลา 30 คาบ

แผนการสอนที่ 5 เรื่อง หลักในการเลือกซื้ออาหารรับประทานและผลที่เกิดจากการขาดสารอาหาร

เวลาเรียน 3 คาบ

1. สาระสำคัญ

การรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายครบทุกหมู่และการเลือกรับประทานอาหารที่ปลอดภัย จะทำให้เป็นผู้มีสุขภาพทางกายแข็งแรงและสามารถเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคได้

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

1) มีความรู้ ความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติตนในการเลือกรับประทานอาหาร

2.2 จุดประสงค์นำทาง

1) ยกตัวอย่างโรคที่เกิดจากการขาดสารอาหารและวิธีป้องกันได้

2) เสนอแนะวิธีปฏิบัติในการเลือกซื้อและบริโภคอาหารที่มีคุณค่าและปลอดภัยได้

3. เนื้อหา

1. โรคที่เกิดจากการขาดสารอาหาร

2. แนวทางการปฏิบัติในการเลือกซื้อและบริโภคอาหารที่มีคุณค่าและปลอดภัย

4. กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน

ขั้นนำ

ครูทบทวนชนิดและประโยชน์ของสารอาหารที่มีต่อร่างกาย ให้นักเรียนดูรูปภาพคนที่ เป็นโรคคอกพอกและร่วมกันสนทนาว่าเกิดจากสาเหตุใด นักเรียนช่วยกันตอบและครูสรุปว่าเกิดจากการขาดสารอาหาร

ขั้นสอน

1. ขั้นเสนอปัญหา โดยให้นักเรียนศึกษากรณีตัวอย่าง เรื่อง “การจ่ายตลาดของสมศรี”

วันหนึ่งสมศรีไปตลาด เพื่อซื้อผักคะน้ามาปรุงอาหาร เมื่อมาถึงตลาดสมศรีเห็นแม่ค้าขายผักคะน้าสองคน คือ ป้าแดง กับ ป้าส้ม สมศรีมองผักของป้าแดง เขียวสดไม่มีรอยหนอนกัดกินใบเลย ส่วนผักของป้าส้มนั้นเขียวสดเหมือนกันแต่มีรอยหนอนกัดเป็นรูพรุน ป้าแดงบอกว่า “ผักของป้าสวยน่ากินกว่า” สมศรีจำได้ว่าครูเคยบอกว่า “การเลือกซื้อผักต้องสังเกตที่มีร่องรอยหนอนกัดกินใบข้างจะมีอันตรายน้อยกว่าผักที่ไม่มีรอยหนอนกัดกินเลย” ถ้านักเรียนเป็นสมศรี นักเรียนจะเลือกปฏิบัติอย่างไร

1.1 ให้นักเรียนช่วยกันจับประเด็นปัญหาจากกรณีตัวอย่าง พร้อมทั้งร่วมกันเสนอ วิธีการแก้ปัญหาโดยใช้วิธีระดมความคิด พิจารณาลักษณะของตัวปัญหา สาเหตุของปัญหา วิธีการแก้ปัญหา โดยใช้แนวคำถามดังนี้

- ปัญหาของสมศรีคืออะไร
- สาเหตุที่ทำให้สมศรีมีปัญหาคืออะไร
- เพราะเหตุใดผักที่เขียวสดไม่มีรอยหนอนกัดกินใบเลยจึงไม่ควรซื้อ
- วิธีแก้ปัญหาของสมศรีที่ดีที่สุดควรใช้วิธีใด

2. รวบรวมข้อมูล ข้อเท็จจริง ความรู้และหลักการ

2.1 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คนศึกษาใบความรู้เรื่องโรคขาดสารอาหาร จบแล้วร่วมกันอภิปรายเรื่องโรคขาดสารอาหาร สาเหตุและวิธีป้องกัน

2.2 ให้นักเรียนศึกษาโรคที่เกิดจากการขาดสารอาหารและเป็นปัญหาภาวะโภชนาการในวัยเรียนในหัวข้อต่อไปนี้เพิ่มเติม

- โรคขาดสารไอโอดีน
- โรคโลหิตจาง
- โรคขาดโปรตีนและพลังงาน

ร่วมกันสนทนาถึงผลเสียของการขาดสารอาหารที่ส่งผลต่อสุขภาพและการเรียนและนักเรียนร่วมกันเสนอแนวทางในการป้องกันโรคขาดสารอาหารและบันทึกลงสมุด

2.3 ครูให้นักเรียนรวบรวมตัวอย่างผลิตภัณฑ์ในการบริโภคและอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงจากรูปภาพและของจริง ในหัวข้อต่อไปนี้

- อาหารที่มีคุณค่าทางอาหารต่ำ
- อาหารที่รสจัด
- อาหารที่มีกลิ่นบูดหรือขึ้นรา

- อาหารที่ไม่สะอาด อาหารที่หมดอายุ
- สารปรุงแต่งอาหาร

ร่วมกันแยกแยะอาหารที่มีประโยชน์และอาหารที่ไม่ควรบริโภค รวบรวมวิธีการสังเกตลักษณะอาหารที่ควรบริโภค ไม่ควรบริโภค ร่วมกันสรุปและบันทึกเป็นข้อควรปฏิบัติ

2.4 ให้นักเรียนรวบรวมบทความ โฆษณาจากหนังสือพิมพ์และโทรทัศน์ นำมาอภิปรายร่วมกันถึงคำเตือนและข้อเสนอแนะในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย บันทึกเป็นข้อควรปฏิบัติ

2.5 ให้นักเรียนเสนอแนะแนวทางการปฏิบัติในการเลือกซื้อและบริโภคอาหารที่ปลอดภัยและได้คุณค่าอาหารครบถ้วน ร่วมกันอภิปรายและบันทึกลงในสมุด

3. ฝึกทักษะการเปรียบเทียบและประเมินค่า

3.1 ให้นักเรียนเปรียบเทียบลักษณะผักของป่าแดงและผักของป่าส้ม

3.2 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายข้อดี ข้อเสีย ในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ทำให้เกิดผลดีและพฤติกรรมที่เกิดผลเสียต่อร่างกาย และร่วมกันเลือกแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้อง

4. ฝึกทักษะการเลือกและตัดสินใจ

4.1 ให้นักเรียนเสนอแนะแนวทางการปฏิบัติในการเลือกซื้อและบริโภคอาหารที่ปลอดภัยและได้คุณค่าอาหารครบถ้วน

4.2 ฝึกทักษะการเลือกและตัดสินใจ ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน เพื่ออภิปรายกลุ่มย่อยโดยศึกษากรณีตัวอย่างเรื่อง “ นิดไปจ่ายตลาด ” พร้อมทั้งกิจกรรมในใบงานแลกเปลี่ยนความคิด พิจารณาลักษณะของตัวปัญหา สาเหตุของปัญหา วิธีการแก้ปัญหา เสร็จแล้วให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายหน้าชั้นเรียนครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายอีกครั้งหนึ่ง

ขั้นสรุป

นักเรียนสรุปแนวทางการปฏิบัติในการเลือกซื้อและบริโภคอาหารที่ปลอดภัยและได้คุณค่าอาหารครบถ้วนและสมุดความรู้ลงสมุดบันทึก

5. สื่อการเรียนการสอน

1. ตัวอย่างผลิตภัณฑ์
2. รูปภาพโรคขาดสารอาหาร
3. ใบความรู้เรื่อง “โรคขาดสารอาหาร”
4. ใบงานกรณีตัวอย่าง เรื่อง “นึกไปจ่ายตลาด”

6. การวัดและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรม

1. การร่วมกิจกรรมด้วยความตั้งใจ
2. การนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้า
3. การอภิปราย การตอบคำถาม การซักถาม

ตรวจงาน

1. ตรวจผลงานบันทึกการปฏิบัติตน
2. ตรวจสมุดบันทึก
3. ตรวจการตอบคำถามจากกรณีตัวอย่าง

7. เอกสารที่แนบหลังแผนการสอน

1. ใบความรู้เรื่อง โรคขาดสารอาหาร
2. ใบงานกรณีตัวอย่าง เรื่อง “นึกไปจ่ายตลาด”

ใบงาน

คำสั่ง ให้นักเรียนศึกษากรณีตัวอย่างเรื่อง “นิตไปจ่ายตลาด” แล้วตอบคำถามหลังจากตอบคำถามในใบงาน เสร็จแล้วให้ส่งตัวแทนกลุ่มนำผลอภิปรายหน้าชั้นเรียน

กรณีตัวอย่างเรื่อง นิตไปจ่ายตลาด

เช้าวันเสาร์นิตไปจ่ายตลาดกับแม่ ในตลาดมีน้ำแข็งตามทางระบายน้ำ มีแมลงสาบ แมลงวัน จำนวนมาก นิตเห็นขนมมากมายมีสีสันท่ารับประทาน จึงขอสตักแม่ แม่ถามนิตว่าจะไปซื้ออะไร นิตบอกแม่ว่าจะไปซื้อขนม แม่บอกนิตว่านิต ลูกเลือกซื้อขนมที่สะอาดและมีประโยชน์ต่อร่างกายนะลูก ถ้านักเรียนเป็นนิตนักเรียนจะเลือกซื้อขนมอย่างไรมารับประทาน

จากกรณีตัวอย่างข้างต้น จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. นักเรียนคิดว่าปัญหาจากกรณีตัวอย่าง คืออะไร

.....

2. นักเรียนคิดว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาจากกรณีตัวอย่าง คืออะไร

.....

3. นักเรียนคิดว่าแนวทางในการแก้ปัญหาจะมีอะไรบ้าง

.....

4. นักเรียนคิดว่าถ้าเลือกปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าวจะเกิดผลดีและผลเสียอย่างไร

.....

.....

5. ถ้านักเรียนเป็นนิตวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุดควรใช้วิธีใด

.....

แบบทดสอบวัดความสามารถในการตัดสินใจ

คำชี้แจง

1. แบบทดสอบวัดความสามารถในการตัดสินใจ กำหนดเป็นสถานการณ์ จำนวน 4 สถานการณ์ ในแต่ละสถานการณ์มีจำนวนข้อคำถาม สถานการณ์ละ 5 ข้อ รวม 20 ข้อ เวลา 30 นาที
2. เกณฑ์การให้คะแนน คำตอบถูกต้องและตรงตามที่เฉลยให้ข้อละ 1 คะแนน คำตอบที่ไม่ถูกต้อง ให้ 0 คะแนน
3. ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์แล้วพิจารณาตามความคิดเห็นของนักเรียนว่า ถ้านักเรียนอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว นักเรียนจะมีการตัดสินใจอย่างไร สำหรับการตัดสินใจนั้นประกอบด้วยขั้นตอนในการตัดสินใจดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 รู้ว่าสิ่งที่ต้องตัดสินใจคืออะไร เป็นขั้นที่ผู้เรียนบอกปัญหาจากสถานการณ์ได้

ขั้นที่ 2 การรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ เป็นขั้นที่ผู้เรียนสามารถรวบรวมข้อมูลเพื่อใช้ในการตัดสินใจ

ขั้นที่ 3 รู้ว่าทางเลือกที่มีอยู่ เป็นขั้นที่ผู้เรียนสามารถบอกได้ว่ามีทางเลือกใดบ้างในการตัดสินใจเลือกเพื่อแก้ปัญหา

ขั้นที่ 4 เป็นการชั่งน้ำหนักตัวเลือกแต่ละตัว เป็นขั้นที่ผู้เรียนสามารถบอกผลดีและผลเสียของแต่ละทางเลือกว่าเป็นอย่างไร ทางเลือกใดมีน้ำหนักดีกว่าและสามารถนำไปแก้ปัญหาในขั้นที่ 1 โดยเลือกคำตอบตามที่ได้ระบุไว้ในขั้น 3

ขั้นที่ 5 ตัดสินใจเลือก เป็นขั้นที่ผู้เรียนสามารถตัดสินใจเลือกทางเลือกที่เหมาะสมที่สุดเพียงคำตอบเดียว

แบบทดสอบวัดความสามารถในการตัดสินใจ เรื่อง ตัวเรา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

จำนวน 4 สถานการณ์แต่ละสถานการณ์มีข้อความ 5 ข้อ รวมข้อความ 20 ข้อ เวลา 30 นาที

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ที่ 1 แล้วตอบคำถามข้อที่ 1-5

สถานการณ์ที่ 1

สินใจเริ่มอย่างเข้าสู่วัยรุ่นเธอรู้สึกว่าร่างกายของตัวเองมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วกว่าเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน เช่น ความสูง ทรวงอก เนื่องจากสินใจรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ บุคคลรอบข้างมักพูดถึงเรื่องการเจริญเติบโตที่รวดเร็วของสินใจเป็นประจำ ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เธอรู้สึกกังวลใจไม่สบายใจ สินใจรู้สึกว่าร่างกายของเธอเกาะกะแก้งก้าง เวลาเดินหรือนั่งจึงงอตัวทำให้เธอสบายใจเพราะรู้สึกว่ามันแตกต่างไปจากเพื่อน ครูประจำชั้นจึงเรียกสินใจเข้าไปพบและแนะนำว่า “การมีร่างกายเจริญเติบโตสมบูรณ์แสดงว่าเราเป็นผู้มีสุขภาพดี ไม่ใช่สิ่งน่าอาย ที่สำคัญเราควรภูมิใจในสิ่งที่เราเป็นอยู่ควรนั่งและเดินตัวตรงจะทำให้บุคลิกภาพดีขึ้น” ถ้านักเรียนเป็นสินใจจะเลือกปฏิบัติอย่างไร

1. ปัญหาจากสถานการณ์คือตัวเลือกใด
 - ก. สินใจเติบโตเร็วกว่าเพื่อน
 - ข. สินใจเริ่มอย่างเข้าสู่วัยรุ่น
 - ค. สินใจวิตกกังวลเกี่ยวกับร่างกายตนเอง
 - ง. มีคนพูดถึงการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของสินใจบ่อย
2. ข้อมูลตอนใดจากสถานการณ์ที่นำมาประกอบการตัดสินใจเพื่อให้เกิดประโยชน์
 - ก. เราควรพอใจและภูมิใจในสิ่งที่เรเป็นอยู่
 - ข. โภชนาการดีทำให้ร่างกายโตเร็วกว่าคนอื่น
 - ค. เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่นจะมีร่างกายเจริญเติบโตเร็ว
 - ง. คนที่รูปร่างสูงใหญ่จะรวมกลุ่มกับเพื่อนได้ยาก
3. ทางเลือกที่กำหนดไว้ในสถานการณ์คือทางเลือกในข้อใด

1. ฟឹกนั่งและเดินตัวตรง	2. รับประทานอาหารให้น้อยลง
3. นั่งหรือเดินในท่าทางที่รู้สึกสบายใจ	4. ไม่ฟังบุคคลรอบข้างที่พูดถึงตนเอง

 - ก. 1 , 2
 - ข. 2 , 3
 - ค. 1 , 3
 - ง. 3 , 4
4. ถ้าเลือกทางเลือกตามที่ได้ระบุไว้ข้อที่ 3 จะเกิดผลดีและผลเสียของแต่ละทางเลือกอย่างไร

1. ผลดี คือ ทำให้บุคลิกภาพดี ผลเสีย คือ รู้สึกว่ากะกะแก้งก้าง
2. ผลดี คือ ร่างกายจะได้เติบโตไม่แตกต่างจากเพื่อน ผลเสีย ทำให้ร่างกายโตช้ากว่าปกติ
3. ผลดี คือ ทำให้รูปร่างไม่แตกต่างจากเพื่อน ผลเสีย ทำให้เสียบุคลิกภาพ
4. ผลดี คือ สบายใจ ผลเสีย อาจจะเป็นที่ไม่พอใจของบุคคลอื่นได้

ก. 1 , 3

ข. 2 , 3

ค. 1 , 2

ง. 3 , 4

5. ถ้านักเรียนเป็นสนใจ นักเรียนจะตัดสินใจเลือกทางเลือกในข้อใดจึงจะเหมาะสมที่สุด

ก. ฝึคนั่งและเดินตัวตรง

ข. รับประทานอาหารให้น้อยลง

ค. นั่งหรือเดินในท่าทางที่รู้สึกสบายใจ

ง. ไม่ฟังบุคคลรอบข้างที่พูดถึงตนเอง

อ่านสถานการณ์ที่ 2 แล้วตอบคำถามข้อที่ 6-10

สถานการณ์ที่ 2

สมโชคเป็นคนรูปร่างหน้าตาดี เรียนเก่ง เปิดเผย มีนิสัยพูดตรงไปตรงมาอย่างที่คิด และชอบช่วยเหลือเพื่อน ส่วนเดชาซึ่งเป็นเพื่อนร่วมห้องของสมโชค เป็นคนมีนิสัยอ่อนโยนและพูดจาสุภาพเขาไม่เคยตำหนิหรือว่ากล่าวใครชอบช่วยเหลือผู้อื่นเช่นกัน เมื่อเพื่อนร่วมชั้นมีปัญหา มักจะปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากเดชาก่อนเสมอ ถ้าไม่พบเดชาจึงจะไปปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากสมโชค ถ้าหากมีการแบ่งกลุ่มทำงานเพื่อน ๆ ก็มักจะเลือกอยู่กลุ่มเดียวกับเดชา สมโชคมักรู้สึกน้อยใจตนเองและไม่พอใจเพื่อน เขาจึงไปคุยให้เพื่อนสนิทฟังเพื่อนจึงบอกว่า “นายเป็นคนมีน้ำใจมีนิสัยเปิดเผยแต่การที่พูดอะไรตรงเกินไปหรือคิดอย่างไรแล้วพูดอย่างนั้นบางคนจะไม่ยอมรับฟัง” ถ้านักเรียนเป็นสมโชคจะเลือกปฏิบัติตนอย่างไร

6. ปัญหาจากสถานการณ์คืออะไร

ก. สมโชคไม่ไว้ใจเพื่อนร่วมชั้น

ข. สมโชคต้องการเอาชนะเดชา

ค. สมโชคไม่อยากให้เดชาเก่งกว่าตน

ง. สมโชคมีลักษณะการพูดจาที่ต้องปรับปรุง

7. ข้อมูลต่อไปนี้จากสถานการณ์ที่นำมาประกอบการตัดสินใจเพื่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุด

- ก. ส่วนมากคนชอบพูดน้อย
- ข. ส่วนมากคนนิยมคนเรียนเก่ง
- ค. ควรให้ความช่วยเหลือเฉพาะเพื่อนสนิท
- ง. คงส่วนมากชอบคนพูดจาสุภาพอ่อนโยน

8. ทางเลือกที่กำหนดไว้ในสถานการณ์คือทางเลือกในข้อใด

- | | |
|------------------------|--------------------------------|
| 1. พูดตรงอย่างที่ใจคิด | 2. ไม่พูดมาก |
| 3. พูดถนอมน้ำใจคน | 4. ช่วยเหลือเฉพาะคนที่ไว้ใจเรา |

ก. 1 , 3

ข. 2 , 3

ค. 2 , 4

ง. 3 , 4

9. ถ้าเลือกทางเลือกตามที่ได้ระบุไว้ข้อที่ 8 จะเกิดผลดีและผลเสียของแต่ละทางเลือกอย่างไร

- 1. ผลดี คือ สื่อสารได้รวดเร็วและตรงประเด็น ผลเสีย คือ เพื่อนอาจจะไม่พอใจ
- 2. ผลดี คือ ไม่มีเรื่องทำให้ไม่สบายใจ ผลเสีย ทำให้มีเพื่อนน้อย
- 3. ผลดี คือ มีความสบายใจ ผลเสีย อาจจะเป็นที่ไม่พอใจของบุคคลอื่นได้
- 4. ผลดี คือ ทำให้เป็นที่รักของเพื่อน ผลเสีย ทำให้เพื่อนขอความช่วยเหลือบ่อย ๆ

ก. 1 , 3

ข. 2 , 3

ค. 1 , 4

ง. 3 , 4

10. ถ้านักเรียนเป็นสมโชค นักเรียนจะตัดสินใจเลือกทางเลือกในข้อใดจึงจะเหมาะสมที่สุด

- ก. พูดตรงอย่างที่ใจคิด
- ข. ไม่พูดมาก
- ค. พูดถนอมน้ำใจคน
- ง. ช่วยเหลือเฉพาะคนที่ไว้ใจเรา

อ่านสถานการณ์ที่ 3 แล้วตอบคำถามข้อที่ 11 - 15

สถานการณ์ที่ 3

ในตอนสายของวันเสาร์วันหนึ่งแม่ของสมศักดิ์ออกไปธุระนอกบ้าน จึงให้สมศักดิ์อยู่เฝ้าบ้านคนเดียว ขณะที่สมศักดิ์ดูรายการโทรทัศน์ที่สมศักดิ์ชอบมากก็เป็นเวลาเที่ยงพอดี ก็รู้สึกหิวข้าว เขาจึงไปสำรวจที่ตู้กับข้าว พบว่ามีแต่ปลากระป๋องอย่างเดียว ที่จลลาระบุ วัน เดือน ปี ซึ่งควรบริโภคหมดอายุไปสองเดือนแล้ว สมศักดิ์คิดว่าถ้ารับประทานเข้าไปอาจจะทำให้ท้องเสีย เขานึกได้ว่าที่ปากซอยมีร้านขายก๋วยเตี๋ยวแต่ต้องปั่นจักรยานออกไป 1 กิโลเมตร ซึ่งเป็นระยะทางไกลพอสมควรตอนนี้สมศักดิ์หิวมาก ถ้านักเรียนเป็นสมศักดิ์จะเลือกปฏิบัติอย่างไร

11. ปัญหาจากสถานการณ์คืออะไร

- ก. สมศักดิ์ไปปากซอยคนเดียวไม่ได้
- ข. สมศักดิ์ไม่มีจักรยานถีบไปปากซอย
- ค. การรับประทานอาหารของสมศักดิ์
- ง. สมศักดิ์ชอบดูรายการโทรทัศน์

12. ข้อมูลตอนใดจากสถานการณ์ที่นำมาประกอบการตัดสินใจเพื่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุด

- ก. ระยะทางจากบ้านไปร้านก๋วยเตี๋ยวห่าง 1 กิโลเมตร
- ข. สมศักดิ์ไม่มีเงินซื้อก๋วยเตี๋ยว
- ค. รับประทานอาหารกระป๋องหมดอายุทำให้ท้องเสีย
- ง. ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารมือเที่ยง

13. ทางเลือกที่กำหนดไว้ในสถานการณ์คือทางเลือกในข้อใด

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. ไม่รับประทานอาหารกลางวัน | 2. รับประทานข้าวกับปลากระป๋องที่หมดอายุ |
| 3. รอแม่ซื้อก๋วยเตี๋ยวมาฝาก | 4. ไปซื้อก๋วยเตี๋ยวปากซอยมารับประทาน |

- ก. 1, 2
- ข. 2, 4
- ค. 1, 3
- ง. 3, 4

14. ถ้าเลือกทางเลือกตามที่ได้ระบุไว้ข้อที่ 13 จะเกิดผลดีและผลเสียของแต่ละทางเลือกอย่างไร

1. ผลดี คือ ทำให้ประหยัดอาหารไปหนึ่งมื้อ ผลเสีย คือ อาจจะทำให้ปวดท้องได้
2. ผลดี คือ ได้รับประทานอาหารเที่ยง ผลเสีย คือ อาจทำให้ท้องเสียได้
3. ผลดี คือ ทำให้ได้รับประทานอาหารเที่ยง ผลเสีย น้อยและเสียเวลาในการไปซื้อ
4. ผลดี คือ ไม่มีภาระเรื่องอาหารเที่ยงของตน ผลเสีย แม้อาจจะไม่ได้ซื้อมาฝาก

ก. 1 , 3

ข. 2 , 3

ค. 1 , 4

ง. 3 , 4

15. ถ้านักเรียนเป็นสมศักดิ์ นักเรียนจะตัดสินใจเลือกทางเลือกในข้อใดจึงจะเหมาะสมที่สุด

- ก. ไม่รับประทานอาหารกลางวัน
- ข. รับประทานข้าวกับปลากระป๋องที่หมดอายุ
- ค. รอแม่ซื้อถ้วยเดียวมาฝาก
- ง. ไปซื้อถ้วยเดียวที่ปากซอยมารับประทาน

อ่านสถานการณ์ที่ 4 แล้วตอบคำถามข้อที่ 16 - 20

สถานการณ์ที่ 4

แก้วและกล้าเป็นเพื่อนสนิทกันทั้งสองคนกำลังเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หลังจากเลิกเรียนแล้วทั้งสองคนจะทำการบ้านด้วยกันหลังจากทำการบ้านเสร็จแล้วก็ชวนกันไปเล่นฟุตบอลที่สนามโรงเรียนในวันนี้นี้ก็เช่นกันแก้วและกล้าชวนกันไปเล่นฟุตบอลตามปกติระหว่างทางได้พบกับกลุ่มรุ่นพี่กำลังดมกาวและสูบบุหรี่และบอกเขาทั้งสองว่า “ลองครั้งเดียวไม่ทำให้คิดหรอก” กล้าขึ้นคุยกับรุ่นพี่และบอกให้แก้วไปเล่นฟุตบอลที่โรงเรียนคนเดียวแต่แก้วห้ามไว้และบอกกล้าว่า “สารระเหยและบุหรี่เป็นอันตรายต่อร่างกาย” ถ้านักเรียนเป็นกล้าจะเลือกปฏิบัติอย่างไร

16. ปัญหาจากสถานการณ์คือตัวเลือกใด

- ก. แก้วทำการบ้านไม่ได้
- ข. แก้วจะเลิกคบกับกล้า
- ค. แก้วจะไม่ชวนกล้าไปเล่นฟุตบอล
- ง. การใช้เวลาว่างของกล้า

17. ข้อมูลต่อไปนี้จากสถานการณ์ที่นำมาประกอบการตัดสินใจเพื่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุด

- ก. รุ่นพี่ช่วยสอนให้กล้าทำการบ้านได้
- ข. สารระเหยและบุหรี่เป็นอันตรายต่อร่างกาย
- ค. คนที่คิดสารระเหยและบุหรี่สามารถรักษาให้หายได้
- ง. การเล่นฟุตบอลไม่จำเป็นต้องฝึกซ้อมทุกวัน

18. ทางเลือกที่กำหนดไว้ในสถานการณ์คือทางเลือกในข้อใด

- 1. ไปเล่นฟุตบอลที่โรงเรียน
- 2. อยู่รอให้รุ่นพี่สอนทำการบ้าน
- 3. เลิกคบแก้วเป็นเพื่อน
- 4. ลองดมกาวและสูบบุหรี่

ก. 1 , 2

ข. 1 , 4

ค. 2 , 3

ง. 3 , 4

19. ถ้าเลือกทางเลือกตามที่ได้ระบุไว้ข้อที่ 23 จะเกิดผลดีและผลเสียของแต่ละทางเลือกอย่างไร

- 1. ผลดี คือ ได้ออกกำลังกาย ผลเสีย คือ รุ่นพี่อาจจะไม่พอใจ
- 2. ผลดี คือ ทำให้รุ่นพี่พอใจ ผลเสีย เป็นอันตรายต่อร่างกาย
- 3. ผลดี คือ แก้วจะได้ไม่มากวนใจอีก ผลเสีย ทำให้ไม่มีคนคอยเตือน
- 4. ผลดี คือ ทำการบ้านได้ดีขึ้น ผลเสีย คือ กล้าอาจจะเกลียดรุ่นพี่

ก. 1 , 2

ข. 2 , 3

ค. 2 , 4

ง. 3 , 4

20. ถ้านักเรียนเป็นกล้า นักเรียนจะตัดสินใจเลือกทางเลือกในข้อใดจึงจะเหมาะสมที่สุด

- ก. ไปเล่นฟุตบอลที่โรงเรียน
- ข. ลองดมกาวและสูบบุหรี่
- ค. เลิกคบแก้วเป็นเพื่อน
- ง. อยู่รอให้รุ่นพี่สอนทำการบ้าน



แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต เรื่อง ตัวเรา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

คำชี้แจง

1. แบบทดสอบมีทั้งหมด 30 ข้อ ใช้เวลา 40 นาที
2. แบบทดสอบเป็นแบบเลือกตอบคำถามแต่ละข้อมีคำตอบ 4 ตัวเลือก คือ ก ข ค

และ ง

3. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว โดยทำเครื่องหมาย **X** ลงในช่องให้ตรงกับ ก ข ค และ ง ในกระดาษคำตอบ

ตัวอย่าง

- 0) ข้อใดเป็นโรคติดต่อที่ยังไม่มียารักษาให้หายขาดได้

- | | |
|---------------|----------------|
| ก. อหิวาตกโรค | ข. กาฬโรค |
| ค. โรคเอดส์ | ง. โรคเท้าช้าง |

กระดาษคำตอบ

ข้อ	ก	ข	ค	ง
0			X	
00		X		

แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต เรื่อง ตัวเรา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
จำนวน 30 ข้อ เวลา 40 นาที

คำชี้แจง .ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X ข้อที่ถูกที่สุดลงในกระดาษคำตอบเพียงคำตอบเดียว

1. เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่นการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่เห็น ได้ชัดเจนทั้งชายและหญิงคือข้อใด
 - ก. เริ่มมีหนวดเครา
 - ข. ทรวงอกใหญ่ขึ้น
 - ค. ส่วนสูง และน้ำหนักเพิ่มขึ้น
 - ง. ตะโพกขยายใหญ่
2. “ต้องรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กมากเป็นพิเศษ” ตรงกับข้อใด
 - ก. เมื่อท้องเสียบ่อย ๆ
 - ข. เมื่อต้องทำงานที่ใช้แรงกาย
 - ค. เมื่ออยู่ในช่วงสอบ
 - ง. เมื่ออยู่ในช่วงมีประจำเดือน
3. “ร่างกายเติบโตเร็ว ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม” น่ากล่าวถึงบุคคลในข้อใด
 - ก. คุณพ่อของหนูแดง
 - ข. หนูแดงนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3
 - ค. ต้อม พี่ชายของหนูแดงเรียนอยู่ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3
 - ง. พราว หลานของหนูแดงเรียนอนุบาล 2
4. ขณะมีประจำเดือนควรจะเลือกรับประทานอาหารในข้อใดมากเป็นพิเศษ
 - ก. แดงโม
 - ข. ผักเครื่องในไก่
 - ค. ยาปลาหมึก
 - ง. ผักผักนึ่ง

5. สมชายมักจะถูกเพื่อนล้อเสมอหลังจากที่เสียงของเขาเริ่มแตก เขาจึงไม่ค่อยคุยและมักจะเก็บตัวอยู่คนเดียว การกระทำของเพื่อนๆของสมชายเหมาะสมหรือไม่
- เหมาะสมเพราะเสียงของเขาฟังแปลกดี
 - เหมาะสมเพราะเสียงของเขาไม่เหมือนกับคนอื่นๆ
 - ไม่เหมาะสมเพราะเป็นการเปลี่ยนของร่างกายตามธรรมชาติ
 - ไม่เหมาะสมเพราะสมชายอาจจะขาดเรียนได้
6. ข้อใดเป็นความหมายของบุคลิกภาพ
- พฤติกรรม ท่าทีของบุคคล
 - การเติบโตของร่างกาย
 - การได้รับความไว้วางใจจากผู้อื่น
 - การยอมรับจากเพื่อนๆ
7. ความหมายของ “มนุษย์สัมพันธ์” คือ ข้อใด
- การตรงต่อเวลา
 - กล้าคิดกล้าตัดสินใจ
 - การสร้างสัมพันธ์ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น
 - มีความมั่นใจในตนเองสูง
8. คนที่ไม่มีมนุษย์สัมพันธ์จะเกิดผลเสียอย่างไร
- ทำให้ไม่มีเพื่อน
 - ทำให้ต้องทำงานหนัก
 - ทำให้ไม่ได้เป็นนักกีฬา
 - ทำให้เรียนหนังสือไม่เก่ง
9. โรคในข้อใดเป็นโรคที่เกิดจากการขาดสารอาหาร
- ไข้หวัด
 - กาฬโรค
 - อหิวาตกโรค
 - ปากนกกระจอก

10. เพื่อป้องกัน โรคคอพอกที่อาจเกิดขึ้นกับนักเรียน ควรเลือกรับประทานอาหารในข้อใด
- ก. นม
 - ข. ตับ
 - ค. ปลาตาก
 - ง. ปลาทุ
11. นื่องของสัมขาดสารอาหารประเภทโปรตีน ส้มควรจะเลือกทำขนมในข้อใดให้น้องรับประทาน
- ก. ขนมเค้ก
 - ข. สังขยาถั่ว
 - ค. ขนมต้ม
 - ง. ขนมชั้น
12. มาลีซื้อผักกาดขาวมาแกงจืด เธอจึงเลือกซื้อผักกาดขาวที่ใบมีรูพรุนการกระทำของมาลีถูกต้องหรือไม่
- ก. ผิดเพราะจะทำให้แกงจืดไม่น่ากิน
 - ข. ถูกเพราะผักที่ใบไม่สวยจะมีคุณค่าทางอาหารมาก
 - ค. ผิดเพราะผักที่มีใบมีรูพรุนจะสกปรก
 - ง. ถูกเพราะผักที่ใบมีรูพรุนจะมียาฆ่าแมงปนอยู่น้อย หรืออาจจะไม่มีเลย
13. ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานไม่ควรรับประทานอาหารประเภทใดมาก
- ก. ไขมัน
 - ข. โปรตีน
 - ค. วิตามิน ผลไม้
 - ง. คาร์โบไฮเดรต
14. การรับประทานให้ปลอดภัยควรคำนึงถึงข้อใดมากที่สุด
- ก. ความสะอาดของอาหาร
 - ข. ความน่ารับประทานของอาหาร
 - ค. ความต้องการของร่างกาย
 - ง. ความสะดวกในการเลือกซื้อ

15. ถ้ารับประทานข้าวราดแกงเนื้อ ร่างกายจะได้รับสารอาหารชนิดใดมากที่สุด
- ก. โปรตีนและวิตามิน
 - ข. แคลเซียมและฟอสฟอรัส
 - ค. โปรตีนและคาร์โบไฮเดรต
 - ง. ไขมันและวิตามินซี
16. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะของคนที่ติดสิ่งเสพติด
- ก. มีความมั่นใจในตัวเอง
 - ข. ชูบผอม
 - ค. ซึมเซา
 - ง. หงุดหงิด
17. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับสิ่งเสพติด
- ก. การติดยาเสพติดไม่มีทางรักษาให้หายได้
 - ข. ยาเสพติดที่ให้โทษร้ายแรงคือเฮโรอีน
 - ค. เด็กที่ติดยาเสพติดมักมาจากครอบครัวที่ร่ำรวย
 - ง. การสูดดมทินเนอร์ทำให้หายจากอาการหวัดได้
18. การเสพสิ่งเสพติดในข้อใดทำให้เกิดความเสียหายต่อส่วนรวมมากที่สุด
- ก. กินยานอนหลับก่อนนอน
 - ข. กินยากระตุ้นประสาทในขณะที่ขับรถ
 - ค. ดื่มเบียร์ขณะรับประทานอาหาร
 - ง. ดื่มน้ำอัดลมแทนน้ำเปล่าเป็นประจำ
19. เมื่อนักเรียนเกิดปัญหาขึ้นกับตนเองควรแก้ไขอย่างไรจึงเหมาะสมที่สุด
- ก. ขอคำแนะนำจากผู้ปกครอง
 - ข. ปรึกษาเพื่อนใกล้ชิด
 - ค. เก็บตัวอยู่คนเดียวเงียบ ๆ
 - ง. ไปท่องเที่ยวในที่ต่าง ๆ
20. บุคคลในข้อใดมีโอกาสตายเร็วที่สุด
- ก. เก่งสูบกัญชา
 - ข. แบนสูบเฮโรอีน
 - ค. ด่ำคิมเหล้าทุกวัน
 - ง. เขียวสูบบุหรี่มวนต่อมวน

21. การแก้ปัญหาเรื่องยาเสพติดในข้อใดเป็นการกระทำที่ถูกต้องที่สุด
- พยายามอยู่ไกลสิ่งเสพติด
 - ทดลองเสพเพื่อารู้แล้วเลิกเด็ดขาด
 - ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสิ่งเสพติดและหาทางป้องกัน
 - ไม่เชื่อคำพูดของใครง่าย ๆ
22. มีการกล่าวว่า “สิ่งเสพติดทำลายเศรษฐกิจของชาตินั้น” จริงหรือไม่
- จริงเพราะทำให้เงินทองรั่วไหลไปต่างประเทศ
 - จริงเพราะสิ่งเสพติดมีราคาแพง
 - จริงเพราะต้องสั่งซื้อจากต่างประเทศ
 - จริงเพราะผู้เสพไม่สามารถประกอบอาชีพทำให้เสียแรงงาน
23. อวัยวะใดที่มีความสัมพันธ์กันน้อยที่สุด
- จมูก - หลอดลม
 - กระเพาะอาหาร - ไต
 - ไต - กระเพาะปัสสาวะ
 - หัวใจ - ปอด
24. ถ้าไม่รับประทานอาหารให้เป็นเวลาบ่อย ๆ จะส่งผลต่อร่างกายอย่างไร
- อาจทำให้ร่างกายชubbมอมได้
 - ร่างกายอาจจะไม่แข็งแรงได้
 - อาจทำให้เป็นโรคขาดสารอาหารได้
 - อาจทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหารได้
25. การกลั้นปัสสาวะบ่อย ๆ เป็นการกระทำที่ถูกต้องหรือไม่
- ถูกต้องเพราะบางครั้งก็มีความจำเป็น
 - ไม่ถูกต้องเพราะจะทำให้ปวดท้อง
 - ถูกต้องเพราะต้องดูแลสุขภาพแวดล้อมด้วย
 - ไม่ถูกต้องเพราะอาจทำให้เป็นโรคนี่วได้
26. เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นโรคเกี่ยวกับคนนักเรียนควรหลีกเลี่ยงการปฏิบัติในข้อใด
- ว่ายน้ำขณะอากาศร้อน
 - ออกกำลังกายในฤดูหนาว
 - เอามือปิดจมูกเวลาไอหรือจาม
 - นอนเปิดพัดลมเป่าที่หน้าอกทั้งคืน

27. โรคในข้อใดแตกต่างไปจากข้ออื่น
- โรคหัวใจ
 - โรคมะเร็ง
 - โรคเบาหวาน
 - โรคไขข้ออักเสบ
28. การพักผ่อนที่ดีที่สุดคือข้อใด
- ดูโทรทัศน์
 - เที่ยวชายหาด
 - อ่านหนังสือ
 - นอนหลับ
29. ถ้าร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอมีผลกระทบในข้อใด
- ทำให้ประสิทธิภาพต่ำ
 - ทำให้ร่างกายแข็งแรง
 - ทำให้อ่อนเพลีย
 - ทำให้สดชื่น
30. ผู้ที่หายจากการป่วยใหม่ๆ ควรออกกำลังกายด้วยวิธีใดเพราะเหตุใด
- เดินเล่น เพื่อให้เหนื่อยน้อย
 - วิ่งรอบบ้าน เพื่อให้แขนขาตื่นตัว
 - ว่ายน้ำ เพื่อให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวทุกส่วน
 - เล่นปิงปอง เพื่อให้ความว่องไวกลับมา

