

ภาคผนวก ข

แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้กลุ่มควบคุม

แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ 1 (กลุ่มควบคุม)

กลุ่มสาระภาษาไทย
เรื่อง ความโกรธ

ช่วงชั้นที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
จำนวน 3 คาบ

สาระสำคัญ

ความโกรธเป็นสิ่งที่เราไม่ต้องการให้เกิดขึ้นในชีวิตของเรา ดังนั้นเราจึงต้องรู้จักหลีกเลี่ยงความโกรธด้วยการไม่โกรธ ข่มใจตนเองให้ชนะกับความโกรธ แล้วเราจะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ผลลัพธ์การเรียนรู้

เมื่อปฏิบัติกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้แล้ว นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมได้ ดังนี้

1. บอกใจความสำคัญของบทอ่านเรื่อง “ความโกรธ” ได้
2. สรุปข้อคิดที่ได้จากการอ่านบทอ่านเรื่อง “ความโกรธ” ได้
3. ลำดับเหตุการณ์ของเรื่องทีอ่าน โดยเขียนแผนที่ความคิด (Mind Mapping) ได้

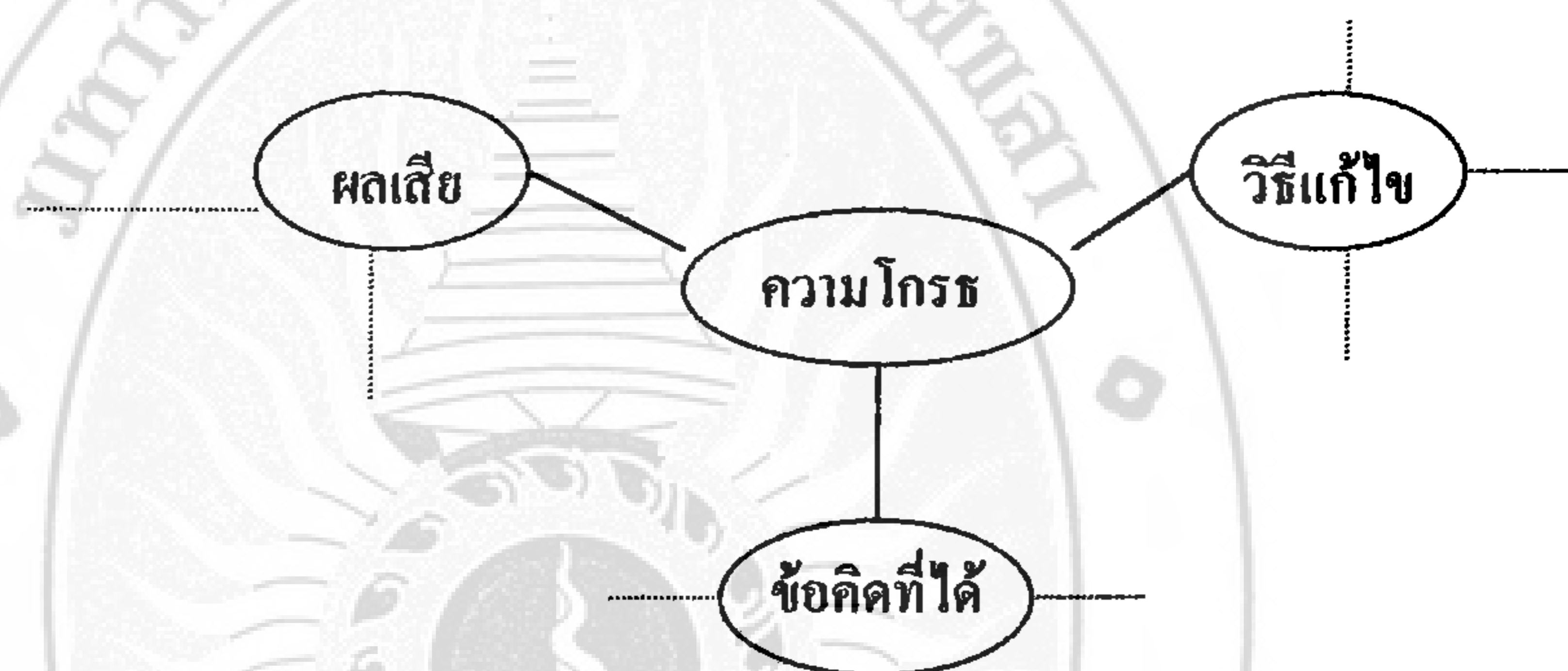
เนื้อหา

บทอ่านเรื่อง “ความโกรธ”

กระบวนการเรียนรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาซักถามเกี่ยวกับประสบการณ์ของนักเรียนเมื่อรู้สึกโกรธ เช่น
 - นักเรียนเคยโกรธเพื่อนหรือเปล่า
 - เมื่อนักเรียนมีความรู้สึกดังกล่าวนักเรียนจะแก้ปัญหาด้วยวิธีใด
 - นักเรียนคิดว่าความโกรธเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่
2. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน แล้วให้แต่ละกลุ่มอ่านบทอ่านเรื่อง “ความโกรธ” จากนั้นร่วมกันระดมความคิดเพื่อหาใจความสำคัญของเรื่องทีอ่านอย่างคร่าวๆ โดยมีครูคอยคำแนะนำ ให้ปรึกษาอย่างใกล้ชิด

3. ครูและนักเรียนร่วมกันซักถามเกี่ยวกับสาระสำคัญของเรื่องที่อ่าน เช่น
 - เมื่อเราโกรธจะทำให้เราเป็นอย่างไร
 - วิธีใดบ้างที่จะช่วยให้เราระงับความโกรธลงได้
 - ถ้าเรารู้จักที่จะระงับความโกรธได้จะทำให้เราเป็นเช่นไร
4. ให้นักเรียนร่วมกันค้นหาใจความสำคัญของบทอ่านเรื่อง “ความโกรธ” ลงในใบงานที่ 1 เรื่อง “ขออยู่ไหน” จากนั้นให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลงาน โดยมีครูและนักเรียนร่วมกันประเมินผล
5. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันเขียนแผนที่ความคิดเพื่อแสดงความเข้าใจในการอ่านในประเด็น สถานที่ ตัวละคร และข้อคิดที่ได้จากการอ่าน ลงในใบงานที่ 2 เช่น



6. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับสาระสำคัญและข้อคิดที่ได้จากการอ่านบทอ่านเรื่อง “ความโกรธ” อีกครั้ง
7. นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังการอ่านที่ครูสร้างขึ้น จำนวน 5 ข้อ
8. ร่วมกันประเมินผลโดยการตรวจคำตอบจากบัตรเฉลยและรวมคะแนนที่ได้

สื่อการเรียนการสอน

1. บทอ่านเรื่อง “ความโกรธ”
2. ใบงานที่ 1 เรื่อง “ขออยู่ไหน”
3. ใบงานที่ 2 เรื่อง “การเขียนแผนที่ความคิด”
4. แบบฝึกหัดหลังการอ่าน จำนวน 5 ข้อ
5. บัตรเฉลย

การประเมินผล

1. ตรวจสอบผลการปฏิบัติงานจากใบงานที่ 1 และใบงานที่ 2
2. ตรวจสอบการทำแบบฝึกหัดหลังการอ่าน

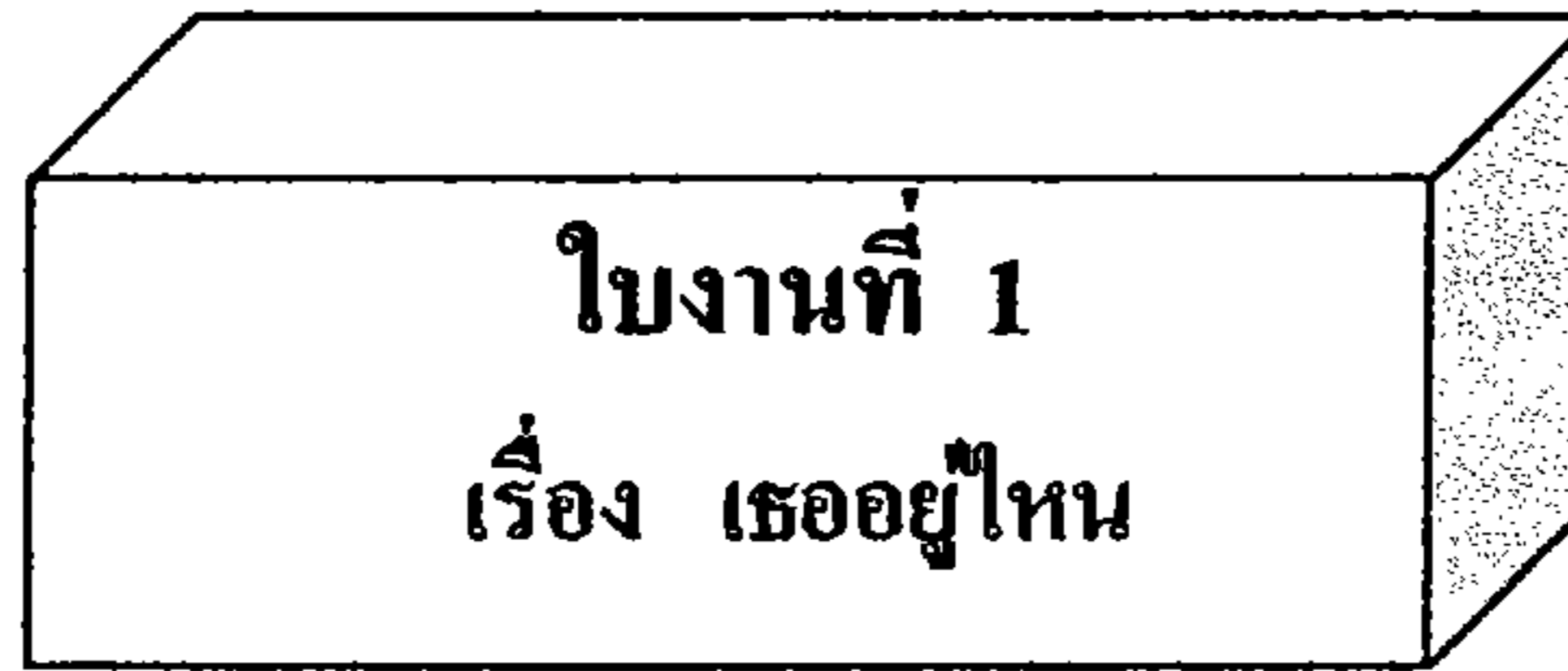

 เรื่อง ความโกรธ


เมื่อเรามีความรู้สึกโกรธต่อสิ่งใดสิ่งนั้นขึ้นแล้ว มักจะทำให้คนเราขาดสติ แต่ถ้าคิดให้ดี คิดอย่างมีสติ จะเห็นได้ว่าความโกรธนั้นเป็นโทษ เป็นสิ่งไม่ดี ก่อให้เกิดปฏิกิริยาก้าวร้าว อยากทำลายอีกฝ่ายหนึ่งให้ได้รับความเจ็บปวด ผิดหวังเหมือนที่ตนเองกำลังรู้สึก

ความโกรธไม่เคยสร้างผลดีให้แก่ใครเลย มีแต่จะก่อให้เกิดผลเสียต่างๆ ดังนั้นวิธีที่จะ ทำให้ความโกรธทุเลาลงมีดังนี้

1. นับ 1 – 10 ซ้ำๆ หรืออาจจะนับถึง 100 ก็ได้ถ้าคุณรู้สึกว่าความโกรธยังไม่ทุเลา
2. เดินไป เดินมา ใช้ความคิดทบทวนผลดีผลเสีย หรืออาจเดินไปดื่มน้ำเย็นๆ สักแก้ว
3. ใช้ “สติ” ระลึกไว้เสมอว่าขณะนี้เราก็คือใคร และเรากำลังทำอะไรอยู่ ถ้าแสดงออก ถึงความโกรธออกไป ผลได้ผลเสียมีอะไรบ้างและคุ้มค่ากันหรือไม่
4. ให้มองทุกสิ่งแต่ในส่วนที่ดี
5. ฝึกให้เป็น “ผู้ให้” เพราะการให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน จะทำให้ใจเป็นสุข

ในระยะแรก คุณอาจจะรู้สึกว่าไม่ถนัดนัก ในการจัดการกับความโกรธ แต่ถ้าได้ลองทำ และฝึกฝนไปเรื่อยๆ ต่อไป คุณอาจจะเป็นคนที่จัดการกับความโกรธได้อย่างดีเยี่ยม และเมื่อนั้น คุณก็จะเป็นคนมีสุขภาพจิตที่ดี และมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุข



กลุ่มที่.....

สมาชิกในกลุ่ม

- 1.....
- 2.....
- 3.....

คำชี้แจง

นักเรียนเติมคำลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

1. คนที่มีความ โกรธมากจะทำให้คนเราขาด.....
2. จะเห็นได้ว่า.....นั้นเป็นโทษ เป็นสิ่งที่ไม่ดี
3. ให้มองทุกสิ่งใน.....ที่ดี
4. เมื่อคุณรู้สึก โกรธอยากทำลายให้อีกฝ่ายรู้สึก.....ผิดหวังเหมือนตนเอง
5. เมื่อเรารู้จักระงับกับ.....ได้จะทำให้เรามี.....ที่ดี

เฉลย

.....

1. สติ
2. ความโกรธ
3. ส่วน
4. ผิดหวัง
5. ความโกรธ สุขภาพจิต

ใบงานที่ 2
 การเขียนแผนที่ความคิด



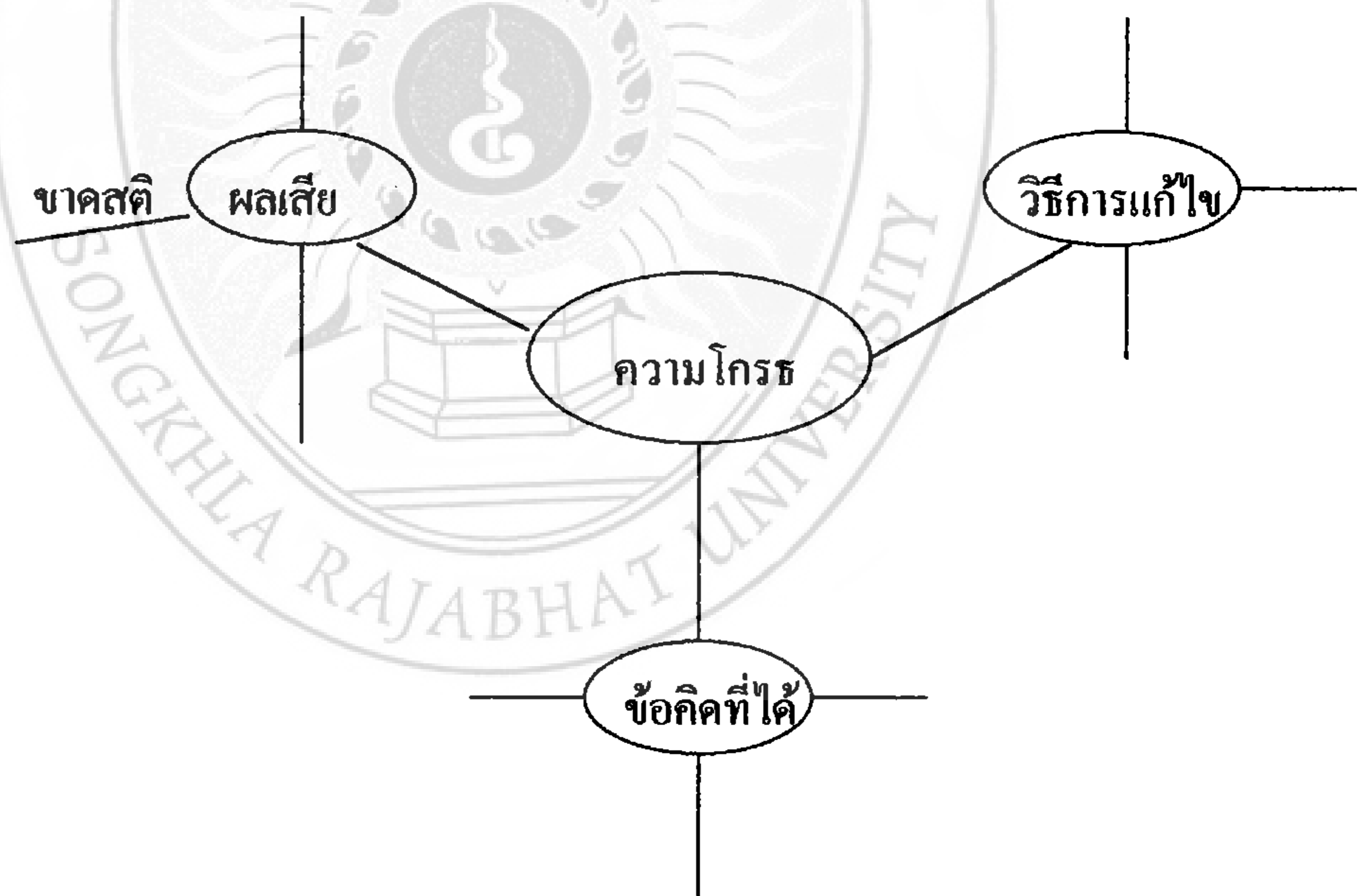
สมาชิกในกลุ่ม

- 1.....
- 2.....
- 3.....

คำชี้แจง

นักเรียนช่วยกันระดมความคิดแล้วช่วยกันเขียนแผนที่ความคิดเรื่องความ โกรธ

ตัวอย่าง



แบบฝึกหัดหลังการอ่าน เรื่อง “ความโกรธ”

คำชี้แจง

ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้โดยทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับข้อที่นักเรียนเลือกกว่าถูกที่สุดเพียงข้อเดียว โดยใช้ความรู้จากการอ่านบทอ่านเรื่อง “ความโกรธ” เท่านั้น

1. คนที่มีความโกรธมักจะเป็นเช่นไร
 - ก. ขาดกำลังใจ
 - ข. ขาดสติ
 - ค. มีกำลังใจ
 - ง. มีสติ
2. ข้อใดไม่ใช่วิธีการแก้ไขให้ความโกรธทุเลาลง
 - ก. ทำร้ายผู้อื่นที่อยู่ใกล้เรา
 - ข. ดื่มน้ำเย็นๆ
 - ค. นับ 1-10
 - ง. มองทุกสิ่งในแง่ดี
3. ข้อใดไม่ใช่ปฏิกิริยาของความโกรธ
 - ก. ก้าวร้าว
 - ข. ปลื้มใจ
 - ค. อยากทำลาย
 - ง. ขาดสติ
4. ข้อความใดไม่ได้กล่าวถึง
 - ก. ความโกรธไม่เคยสร้างผลดีให้กับใคร
 - ข. ให้มองทุกส่วนในสิ่งที่ดี
 - ค. ฝึกให้เป็นผู้ให้
 - ง. ทำลายตนเองและผู้อื่นทันทีเมื่อโกรธ
5. ผลกระทบที่ผู้ได้รับจากความโกรธคือข้อใด
 - ก. สร้างความเดือดร้อนและผลเสียต่างๆ ที่ตามมา
 - ข. ช่วยระบายความรู้สึกของตนออกไป
 - ค. ทำให้ผู้อื่นเกรงกลัวในการกระทำ
 - ง. สร้างความภาคภูมิใจให้แก่ตนเองและผู้อื่น

เฉลย

.....

- | | |
|------|------|
| 1. ข | 2. ก |
| 3. ข | 4. ง |
| 5. ก | |

แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ 2 (กลุ่มควบคุม)

กลุ่มสาระภาษาไทย
เรื่อง วัยรุ่นกับบุหรี

ช่วงชั้นที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
จำนวน 3 คาบ

สาระสำคัญ

บุหรีเป็นสารเสพติดชนิดหนึ่งที่ทำลายสุขภาพ การสูบบุหรีจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้เสพอย่างร้ายแรงและส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศ

ผลลัพธ์การเรียนรู้

เมื่อปฏิบัติกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้แล้วนักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมได้ ดังนี้

1. บอกใจความสำคัญจากการอ่านบทอ่านเรื่อง “วัยรุ่นกับบุหรี” ได้
2. ลำดับเหตุการณ์สำคัญจากการอ่านบทอ่านเรื่อง “วัยรุ่นกับบุหรี” ได้
3. บอกข้อคิดที่ได้จากการอ่านบทอ่านเรื่อง “วัยรุ่นกับบุหรี” ได้

เนื้อหา

บทอ่านเรื่อง “วัยรุ่นกับบุหรี”

กระบวนการเรียนรู้

1. นักเรียนศึกษาสังเกตแผนภาพคนคิดขาเสพติด ร่างกายทรุดโทรม กับแผนภาพคนที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง แล้วร่วมกันสนทนาซักถามเกี่ยวกับแผนภาพดังกล่าว
2. นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน เพื่อเล่นเกม “คิดคลองสมองไว” เกี่ยวกับสารเสพติดที่นักเรียนรู้จักให้มากที่สุด กลุ่มไหนคิดได้คลอง รวดเร็ว มากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ
3. ตัวแทนกลุ่มแต่ละกลุ่มออกมารับบทอ่านเรื่อง “วัยรุ่นกับบุหรี” ไปอ่านเพื่อจับใจความสำคัญของเรื่องโดยร่วมกันอ่านและสรุปใจความสำคัญที่ได้จากการอ่าน โดยมีครูคอยให้คำแนะนำเมื่อนักเรียนมีปัญหาในการอ่าน
4. จับฉลากสุ่มนักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลการอ่านจับใจความสำคัญของเรื่องทีละกลุ่ม โดยมีครูและนักเรียนร่วมกันสรุปใจความสำคัญของเรื่องที่ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอร่วมกัน

วัยรุ่นกับบุหรี



ปัจจุบันประเทศไทยกำลังประสบกับปัญหาเสพติด โดยเฉพาะในกลุ่มของวัยรุ่น ซึ่งกำลังเป็นปัญหาที่รัฐต้องการแก้ไขอย่างเร่งด่วน

บุหรีเป็นสารเสพติดชนิดหนึ่งที่วัยรุ่นติดกันมาก ทั้งนี้จะพบว่าวัยรุ่นติดบุหรีด้วยเหตุต่างๆ หลายอย่าง ส่วนใหญ่มาจากสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะการมีเพื่อนที่สูบบุหรี หรือคนในครอบครัวสูบบุหรี จะเป็นสิ่งที่ทำให้วัยรุ่นผู้นั้นมีโอกาสสูบบุหรีได้มาก บางคนสูบบุหรีโดยเข้าใจว่าจะทำให้เข้ากับสังคมเพื่อนๆ ได้ง่ายขึ้น บางคนก็รู้สึกว่าการสูบบุหรีทำให้ดูเป็นผู้ใหญ่ขึ้นไม่เป็นเด็กเหมือนก่อน

สาววัยรุ่นมักจะเข้าใจว่าการสูบบุหรีจะทำให้สามารถลดน้ำหนักได้ง่ายขึ้น เพราะทั้งมือและปากไม่ว่างที่จะทานอาหารได้ บางคนก็สูบบุหรีเพื่อระบายความเครียดจากปัญหาที่บ้านหรือที่โรงเรียนหรือเรื่องแฟน

อย่างไรก็ตาม บุหรีจะเป็นสิ่งที่ทำลายสุขภาพของเรา เพราะในวันบุหรีนอกจากจะมีสารนิโคตินในปริมาณที่สูงแล้วยังมีสารที่เป็นพิษอย่างอื่นปะปนอยู่ด้วยเสมอ ซึ่งมีผลในการทำลายเยื่อทางเดินหายใจ ถุงลม และเป็นสารก่อมะเร็งด้วย

วัยรุ่นที่สูบบุหรีก่อนข้างจะพบว่ามีปัญหาเหนื่อยง่ายเมื่อออกกำลังกาย และมีปัญหาไอเรื้อรัง มีคราบฟันดำ และมีกลิ่นบุหรีติดตัวทำให้คนส่วนใหญ่ไม่ชอบจะอยู่ใกล้ๆ ด้วย

หมายเหตุ เรียบเรียงจาก ประสงค์ พฤกษานนท์. 2545 “วัยรุ่นกับบุหรี” ใกล้เคียง. 26,12

(มกราคม) : 86-87.

แบบฝึกหัดหลังการอ่าน เรื่อง “วัยรุ่นกับบุหรี่”

คำชี้แจง

ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้โดยทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับข้อที่นักเรียนเลือกว่าถูกที่สุดเพียงข้อเดียว โดยใช้ความรู้จากการอ่านบทอ่านเรื่อง “วัยรุ่นกับบุหรี่” เท่านั้น

1. ประเทศไทยกำลังประสบกับปัญหาอะไร
 - ก. การฉ้อโกง
 - ข. สื่อลามก
 - ค. ยาเสพติด
 - ง. ลักขโมย
2. คนกลุ่มใดที่ควรได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน
 - ก. วัยรุ่น
 - ข. คนชรา
 - ค. วัยเด็ก
 - ง. คนยากจน
3. สาววัยรุ่นคิดว่าการสูบบุหรี่จะส่งผลอย่างไรกับตน
 - ก. คนรอบข้างให้ความสนใจ
 - ข. คุณเป็นผู้ใหญ่ขึ้น
 - ค. ลคน้ำหนักได้ง่ายขึ้น
 - ง. ไม่ต้องออกกำลังกาย
4. จากเรื่องข้อความใดไม่ได้กล่าวถึง
 - ก. ประเทศไทยประสบกับปัญหายาเสพติด
 - ข. การสูบบุหรี่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง
 - ค. บางคนสูบบุหรี่โดยเข้าใจว่าจะเข้ากับเพื่อนได้ง่าย
 - ง. บุหรี่จะเป็นสิ่งทำลายสุขภาพ
5. จงเรียงลำดับเหตุการณ์ที่กำหนดให้ต่อไปนี้ให้ถูกต้อง
 1. วัยรุ่นติดบุหรี่เหตุต่างๆ หลายอย่าง
 2. การสูบบุหรี่ทำให้คุณเป็นผู้ใหญ่ขึ้น
 3. ประเทศไทยมีปัญหายาเสพติด
 4. สาววัยรุ่นเข้าใจว่าบุหรี่ทำให้น้ำหนักตัวลดลง
 5. ในควันบุหรี่มีสารนิโคติน
 - ก. 3 1 2 4 5
 - ข. 3 1 4 2 5
 - ค. 2 1 4 3 5
 - ง. 2 4 1 3 5

เฉลย

.....

1. ก 2. ก 3. ก 4. ข 5. ก

แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ 3 (กลุ่มควบคุม)

กลุ่มสาระภาษาไทย
เรื่อง สืบสานประเพณีสงกรานต์

ช่วงชั้นที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
จำนวน 3 คาบ

สาระสำคัญ

วันสงกรานต์เป็นวันขึ้นปีใหม่เก่าต้อนรับปีใหม่ของไทย ซึ่งตรงกับวันที่ 13 เมษายน ของทุกปี ในวันนี้จะมีการรดน้ำคำหัว ขอพรผู้ใหญ่ ฯลฯ ดังนั้นเราจึงควรอนุรักษ์ไว้ซึ่งประเพณีของไทยให้คงอยู่ตลอดไป

ผลลัพธ์การเรียนรู้

เมื่อปฏิบัติกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้แล้วนักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมได้ ดังนี้

1. จับใจความสำคัญของบทอ่านเรื่อง “สืบสานประเพณีสงกรานต์” ได้
2. สามารถตั้งคำถามและตอบคำถามจากบทอ่านเรื่อง “สืบสานประเพณีสงกรานต์” ได้
3. บอกข้อคิดที่ได้จากการอ่านบทอ่านเรื่อง “สืบสานประเพณีสงกรานต์” ได้

เนื้อหา

บทอ่านเรื่อง “สืบสานประเพณีสงกรานต์”

กระบวนการเรียนรู้

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 – 6 คน เพื่อให้นักเรียนเล่นเกม “ประเพณีบ้านเรา” โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดเกี่ยวกับประเพณีต่างๆ ที่นักเรียนรู้จักโดยเขียนให้มากที่สุด จากนั้นนำเสนอหน้าชั้นเรียน
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับประเพณีต่างๆ เช่น มีประเพณีอะไรบ้าง กิจกรรมอะไรที่ต้องปฏิบัติในประเพณีนั้น เป็นต้น
3. นักเรียนแต่ละกลุ่มอ่านบทอ่านเรื่อง “สืบสานประเพณีสงกรานต์” เพื่อจับใจความสำคัญที่ได้จากการอ่าน โดยใช้เทคนิคต่างๆ เช่น การขีดเส้นใต้คำที่สำคัญ การบันทึกข้อความสำคัญ เป็นต้น

4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันทำกิจกรรมจากใบงานเรื่อง “เชอถามฉัน ฉันถามเชอ” โดยคิดคำถามที่ได้จากการอ่านกลุ่มละ 3 ข้อ พร้อมเขียนคำตอบไว้ในบัตรเฉลย เช่น

- คำนานของสงกรานต์ปรากฏอยู่ที่ใด
- เช้าเราคืออยู่ที่ใด
- ธรรมเนียมการรู้คำตอบจากใคร

5. ตัวแทนกลุ่มแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมาถามคำถามแก่เพื่อนๆ กลุ่มอื่น ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน กลุ่มที่ได้คะแนนมากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

- 6. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการอ่านอีกครั้ง
- 7. นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังการอ่านที่ครูสร้างขึ้นจำนวน 5 ข้อ
- 8. ร่วมกันประเมินผลที่ได้จากการทำแบบฝึกหัดหลังการอ่าน

สื่อการเรียนการสอน

- 1. บทอ่านเรื่อง “สืบสานประเพณีสงกรานต์”
- 2. ใบงานเรื่อง “เชอถามฉัน ฉันถามเชอ”
- 3. แบบฝึกหัดหลังการอ่าน จำนวน 5 ข้อ
- 4. บัตรเฉลย

การประเมินผล

- 1. ตรวจสอบการปฏิบัติงานจากการปฏิบัติกิจกรรมในใบงานเรื่องเชอถามฉันฉันถามเชอ
- 2. ตรวจสอบการทำแบบฝึกหัดหลังการอ่าน

เกณฑ์ในการวัดผลประเมินผล

นักเรียนสามารถทำแบบฝึกหัดหลังการอ่านได้อย่างน้อยร้อยละ 80 ของคะแนนเต็ม

บันทึกผลหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สืบสานประเพณีสงกรานต์



ตำนานของสงกรานต์มีปรากฏในศิลาจารึกที่วัดพระเชตุพนฯ พอสรุปได้ว่า มีเศรษฐีคนหนึ่งไม่มีบุตรจึงทำพิธีบวงสรวงขอบุตรอยู่ถึง 3 ปี ก็ยังไม่มีบุตร จนถึงวันสงกรานต์เศรษฐีจึงพาบริวารไปยังคันไทรอันเป็นที่อยู่ของฝูงนก เมื่อไปถึงเศรษฐีจึงอธิษฐานขอบุตร ฝ่ายพระอินทร์จึงให้ธรรมาบาลเทวบุตรลงมาปฏิบัติในครรภ์ภรรยาเศรษฐี เมื่อคลอดแล้วให้ชื่อว่า ธรรมาบาลกุมาร เศรษฐีจึงปลูกปราสาทเจ็ดชั้นให้ ธรรมาบาลกุมารอยู่ซึ่งปราสาทนั้นอยู่ใกล้กับคันไทรที่มีฝูงนกอาศัยอยู่ เมื่อธรรมาบาลกุมารเจริญวัยขึ้นก็สามารถรู้ภาษานก ทำให้ผู้คนแตกตื่นพากันนับถือให้ธรรมาบาลกุมารเป็นอาจารย์บอกการมงคลต่างๆ

ขณะนั้นท้าวทิลพรหมอยากจะพิสูจน์วิชาความรู้ที่ธรรมาบาลกุมารมี โดยมีข้อตกลงกันจะถามคำถามแก่ ธรรมาบาลกุมาร หากตอบไม่ได้จะถูกตัดศีรษะทิ้ง แต่ถ้าตอบได้ตนจะตัดศีรษะของตนทิ้งแทน ปัญหาที่ท้าวทิลพรหมถามมี 3 ข้อ คือ ข้อที่ 1 ถามว่า เขาราคืออยู่แห่งใด ข้อที่ 2 ถามว่า เทียงราคืออยู่แห่งใด ข้อที่ 3 ถามว่า คำราคืออยู่แห่งใด

ธรรมาบาลกุมารขอพักเจ็ดวัน ครั้นล่วงไปหกวันธรรมาบาลกุมารก็คิดไม่ออกจึงไปนอนอยู่ใต้คันไทร พลันได้ยินนกอินทรีสองตัวเมียงคุยกันอยู่ว่าพรุ่งนี้จะได้กินเนื้อของธรรมาบาลกุมาร เพราะว่าทายปัญหาไม่ถูก นางนกถามสามีว่า ปัญหาที่ว่าคำเฉลยคืออะไร สามีจึงบอกว่าปัญหา 3 ข้อนั้นมีคำเฉลยดังนี้

เข้า	ราคืออยู่ที่หน้า	มนุษย์ทั้งหลายจึงเอาน้ำล้างหน้า
เทียง	ราคืออยู่ที่อก	มนุษย์จึงเอาเครื่องน้ำหอมพรมที่อก
คำ	ราคืออยู่ที่เท้า	มนุษย์จึงเอาน้ำล้างเท้าก่อนเข้านอน

เช้าวันรุ่งขึ้น ธรรมาบาลกุมารก็นำคำตอบนี้ไปตอบท้าวทิลพรหม แล้วท้าวทิลพรหมก็ถูกตัดศีรษะบูชาธรรมาบาลกุมาร แต่ก็มีปัญหาที่ตามมาคือ ศีรษะของท้าวทิลพรหมหากตั้งไว้บนแผ่นดินไฟจะไหม้ทั่วโลก หากโยนขึ้นบนอากาศฝนจะแล้ง ถ้าทิ้งในมหาสมุทรน้ำจะแห้ง ลูกสาวทั้ง 7 ของท้าวทิลพรหมจึงต้องผัดกันประคองศีรษะไว้คนละปี ตั้งแต่นั้นมาเมื่อวันสงกรานต์มาถึงจะมีนางสงกรานต์แต่ละปีตามชื่อของลูกท้าวทิลพรหมมาถึงทุกวันนี้

หมายเหตุ เรียบเรียงจาก กฤษณา พันธุ์วานิช. 2545 “สืบสานประเพณีสงกรานต์” ฤกษ์. 8, 47

(กุมภาพันธ์ - มีนาคม) : 7

ใบงาน

เรื่อง เธอตามฉัน...ฉันตามเธอ



สมาชิกในกลุ่ม

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

คำชี้แจง

นักเรียนช่วยกันตั้งคำถามที่ได้จากการอ่านกลุ่มละ 3 คำถามพร้อมทั้งเฉลย

	คำถาม	เฉลย
1		
2.		
3.		

แบบฝึกหัดหลังการอ่าน เรื่อง “สืบสานประเพณีสงกรานต์”

คำชี้แจง

ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้โดยทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับข้อที่นักเรียนเลือกว่าถูกที่สุดเพียงข้อเดียว โดยใช้ความรู้จากการอ่านบทอ่านเรื่อง “สืบสานประเพณีสงกรานต์” เท่านั้น

1. คำนานสงกรานต์มีปรากฏอยู่ที่ใด
 - ก. ศิลาจารึกที่วัดพระเชตุพนฯ
 - ข. ศิลาจารึกที่วัดเบญจมบพิตร
 - ค. ศาลประจำจังหวัดทุกจังหวัด
 - ง. ที่ว่าการอำเภอทุกแห่ง
2. ธรรมเนียมการได้ล่วงรู้คำตอบจากใคร
 - ก. เทวดา
 - ข. กบิลพรหม
 - ค. นกอินทรี
 - ง. ท้าวมหาพรหม
3. ข้อความใดไม่ได้กล่าวถึง
 - ก. ธรรมเนียมการได้รู้คำตอบจากนก
 - ข. ท้าวกบิลพรหมมีลูกสาว 7 คน
 - ค. เทียงราศียู่ที่อก
 - ง. คำราศียู่ที่หน้า
4. เศรษฐีได้ทำพิธีบวงสรวงขอบุตรที่ใด
 - ก. ต้นไทร
 - ข. ต้นมะขาม
 - ค. ต้นโพธิ์
 - ง. ต้นประคู้
5. ท้าวกบิลพรหมจะอย่างไรหากธรรมเนียมการตอบคำถามไม่ได้
 - ก. จับถ่วงน้ำ
 - ข. ตัดศีรษะ
 - ค. ไล่ออกจากเมือง
 - ง. ไม่ให้ครอบครองสมบัติ

เฉลย

.....

- | | |
|------|------|
| 1. ก | 2. ค |
| 3. ง | 4. ก |
| 5. ข | |

แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ 4 (กลุ่มควบคุม)

กลุ่มสาระภาษาไทย
เรื่อง โรคอารมณ์ซึมเศร้า

ช่วงชั้นที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
จำนวน 3 คาบ

สาระสำคัญ

โรคอารมณ์ซึมเศร้าเป็นโรคที่เกิดขึ้นได้ทุกเพศทุกวัย ดังนั้นเราต้องรู้เท่าทันโรคเพื่อจะหาแนวทางป้องกันแก้ไขได้อย่างทันการณ์เพื่อการได้มาซึ่งสุขภาพจิตที่ดีต่อไป

ผลลัพธ์การเรียนรู้

เมื่อปฏิบัติกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้นี้แล้ว นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมได้ ดังนี้

1. บอกใจความสำคัญของบทอ่านเรื่อง “โรคอารมณ์ซึมเศร้า” ได้
2. เขียนแผนที่ความคิดเพื่อแสดงความเข้าใจจากการอ่านบทอ่านเรื่อง “โรคอารมณ์ซึมเศร้า” ได้
3. บอกข้อคิดที่ได้จากการอ่านบทอ่านเรื่อง “โรคอารมณ์ซึมเศร้า” ได้

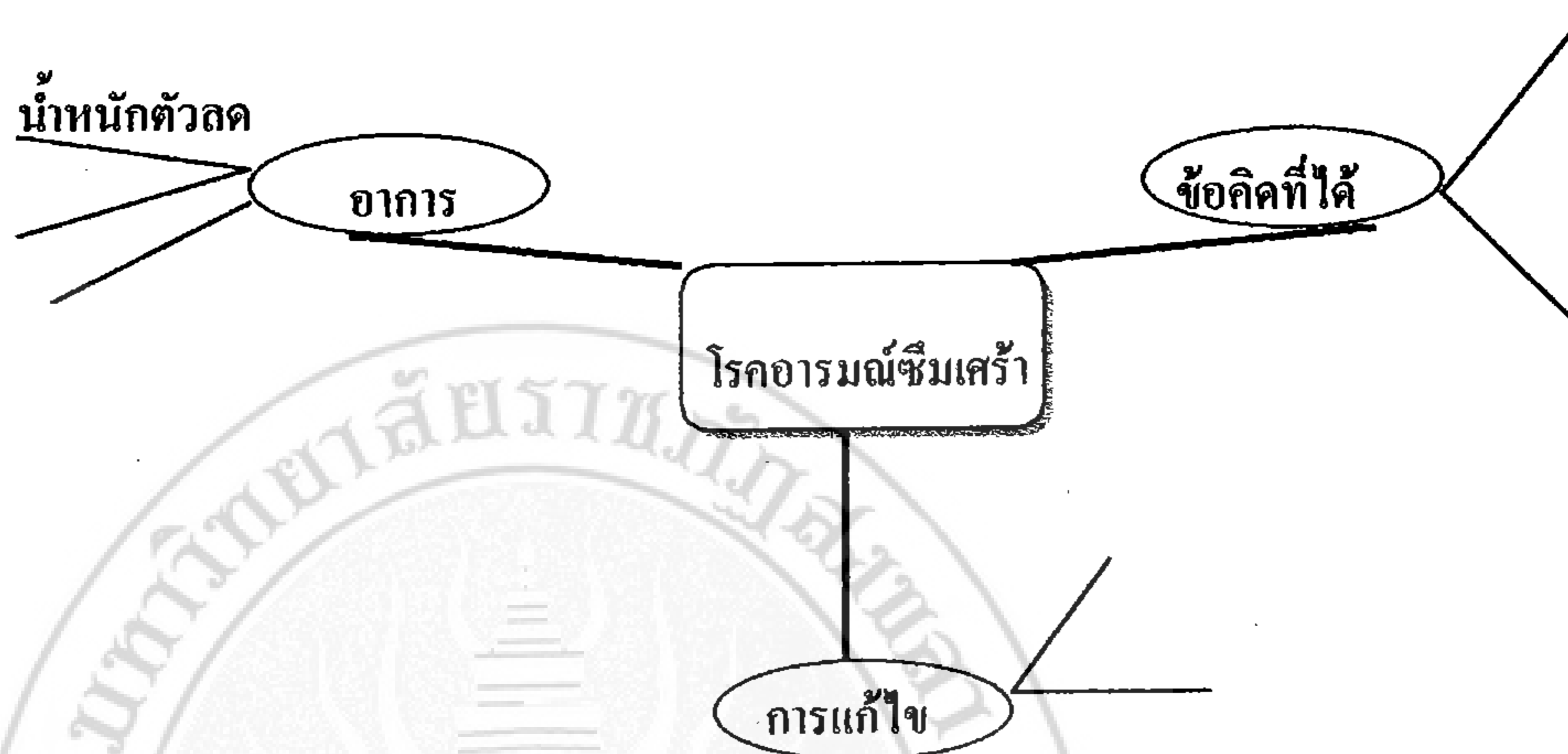
เนื้อหา

บทอ่านเรื่อง “โรคอารมณ์ซึมเศร้า”

กระบวนการเรียนรู้

1. นักเรียนดูแผนภาพเกี่ยวกับคนที่มีสุขภาพแข็งแรง ร่าเริงแจ่มใส กับภาพคนที่มีอารมณ์ซึมเศร้า แล้วสนทนาซักถามเกี่ยวกับแผน
2. นักเรียนจับฉลากรูปผลไม้เพื่อแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน เพื่อรับบทอ่านเรื่อง “โรคอารมณ์ซึมเศร้า” ไปอ่าน โดยแต่ละกลุ่มช่วยกันอ่าน ถาม ตอบ และสรุปกันภายในกลุ่ม โดยมีครูคอย แนะนำ ให้คำปรึกษา
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับสาระสำคัญของบทอ่านเรื่อง “โรคอารมณ์ซึมเศร้า” ที่นักเรียนอ่าน พร้อมทั้งสรุปข้อคิดที่ได้จากการอ่าน และทำกิจกรรมจากใบงานที่ 1 เรื่อง “คืออะไร”

4. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันเขียนแผนที่ความคิด (Mind Mapping) ลงในใบงานที่ 2 เพื่อแสดงความเข้าใจในการอ่านบทอ่านเรื่อง “โรคอารมณ์ซึมเศร้า” ในประเด็น ตัวละคร สถานที่ ข้อคิดที่ได้จากการอ่าน พร้อมทั้งระบายสีให้สวยงาม เช่น



5. นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลงานของตนเอง โดยมีเพื่อนนักเรียนและครูร่วมกันประเมินผล จากนั้นนำผลงานที่ผ่านการคัดเลือกจัดแสดงไว้ที่ป้ายแสดงผลงานในชั้นเรียนเพื่อให้นักเรียนกลุ่มอื่นๆ ได้ดูเป็นตัวอย่างต่อไป

6. นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังการอ่านที่ครูสร้างขึ้น จำนวน 3 ข้อ
7. ร่วมกันประเมินผลการทำแบบฝึกหัดหลังการอ่าน

สื่อการเรียนการสอน

1. แผนภาพ
2. จลากรแบ่งกลุ่มรูปผลไม้
3. บทอ่านเรื่อง “โรคอารมณ์ซึมเศร้า”
4. ใบงานที่ 1 “คืออะไร”
5. ใบงานที่ 2 “แผนที่ความคิด”
6. แบบฝึกหัดหลังการอ่าน

การประเมินผล

1. ตรวจสอบผลการปฏิบัติงานจากการปฏิบัติกิจกรรมการเขียนแผนที่ความคิด
2. ตรวจสอบผลการทำแบบฝึกหัดหลังการอ่าน

เกณฑ์ในการวัดผลประเมินผล

นักเรียนสามารถทำแบบฝึกหัดหลังการอ่านได้อย่างน้อยร้อยละ 80 ของคะแนนเต็ม

บันทึกผลหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

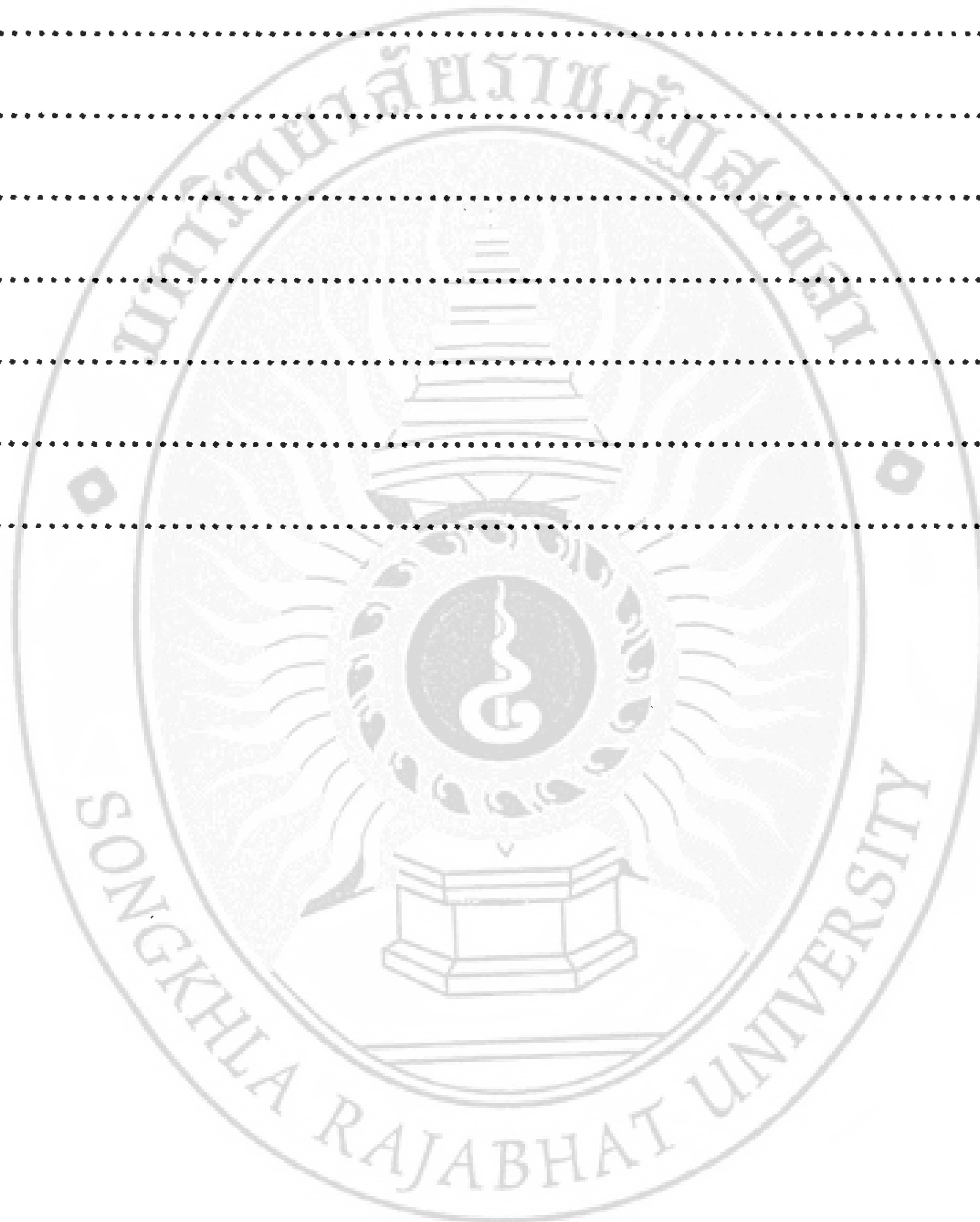
.....

.....

.....

.....

.....





เรื่อง โรคอารมณ์ซึมเศร้า

โรคอารมณ์ซึมเศร้า เป็นโรคที่เกิดขึ้นได้ทุกเพศทุกวัย โรคอารมณ์ซึมเศร้าไม่ใช่อาการป่วยธรรมดา ในวงการสุขภาพ คิดว่าโรคอารมณ์ซึมเศร้านี้เป็นโรคที่ต้องการการดูแลรักษาอย่างจริงจังอย่างเต็มที่เช่นเดียวกับอาการเจ็บป่วยทางกาย การที่เราต้องการจะทราบว่าเราและคนใกล้ตัวของเรามีอาการของโรคอารมณ์ซึมเศร้าหรือเปล่า ก็สามารถสังเกตได้จากพฤติกรรมดังนี้

1. มีอารมณ์เศร้าเกือบตลอดทั้งวัน
2. ความกระตือรือร้นและความสนุกสนานในกิจกรรมที่เคยทำทั้งหมดหรือเกือบทั้งหมดลดลงอย่างมากเกือบตลอดทั้งวัน และเป็นติดต่อกันเกือบทุกวัน
3. น้ำหนักตัวเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน โดยมีน้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้นทั้งๆที่ไม่ได้ควบคุมอาหารหรือลดน้ำหนัก
4. มีอาการนอนไม่หลับหรือหลับบ่อยมากหรือนานผิดปกติ
5. การเคลื่อนไหวของร่างกายเปลี่ยนแปลง โดยมีอาการกระวนกระวายมากกว่าปกติ รวมทั้งความคิดช้าลงหรือฟุ้งซ่านมากขึ้นเกือบทุกวัน
6. อ่อนเพลียไม่มีแรงเกือบทุกวัน
7. รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า หรือมีความรู้สึกที่ตนเองผิดอยู่ตลอดเวลา
8. ความสามารถในการคิดถดถอยหรือสมาธิไม่ดี หรือไม่สามรถตัดสินใจได้และอาการนี้เป็นอยู่เกือบทุกวัน
9. คิดเรื่องความตายซ้ำๆ หรือคิดเรื่องการฆ่าตัวตายโดยอาจจะไม่มีแผนการที่แน่นอนหรือพยายามฆ่าตัวตาย หรือวางแผนฆ่าตัวตาย

ทั้งหมดคือข้อมูลที่น่าสนใจเกี่ยวกับโรคอารมณ์ซึมเศร้าซึ่งเชื่อว่าจะน่าจะเป็นประโยชน์ที่จะรู้เท่าทันโรคเพื่อที่จะหาทางป้องกันหรือหาทางแก้ไขได้อย่างทันการณ์ แทนการปล่อยให้ปัญหาที่ร้ายแรงต่อตนเองและคนรอบข้างได้

หมายเหตุ เรียบเรียงจาก ศูนย์สารนิเทศและประชาสัมพันธ์ กรมสุขภาพจิต. 2545 “โรคอารมณ์ซึมเศร้า” ข่าวสารกรมสุขภาพจิต. 9,5 (พฤษภาคม) : 8-9.



กลุ่มที่.....

สมาชิกในกลุ่ม

- 1.....
2.....
3.....

คำชี้แจง

นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูกต้อง และเขียนเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่ผิด โดยนักเรียนร่วมกันพิจารณาด้วยความรอบคอบ



1. โรคอารมณ์ซึมเศร้าไม่จำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษา



2. คนที่นำหนักตัวเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดคืออาการที่น่าสังเกตของโรคอารมณ์ซึมเศร้า



3. โรคอารมณ์ซึมเศร้าต้องได้รับการดูแลเช่นเดียวกับอาหารป่วยทางกาย



4. คนที่มีอาการของโรคอารมณ์ซึมเศร้าจะรู้สึกตัวว่าตนเองมีค่าเสมอ



5. คนที่มีอาการของโรคอารมณ์ซึมเศร้ามักจะมีอาการนอนไม่หลับ

เฉลย		
1. X	2. ✓	
3. ✓	4. X	5. ✓

ใบงานที่ 2
การเขียนแผนที่ความคิด



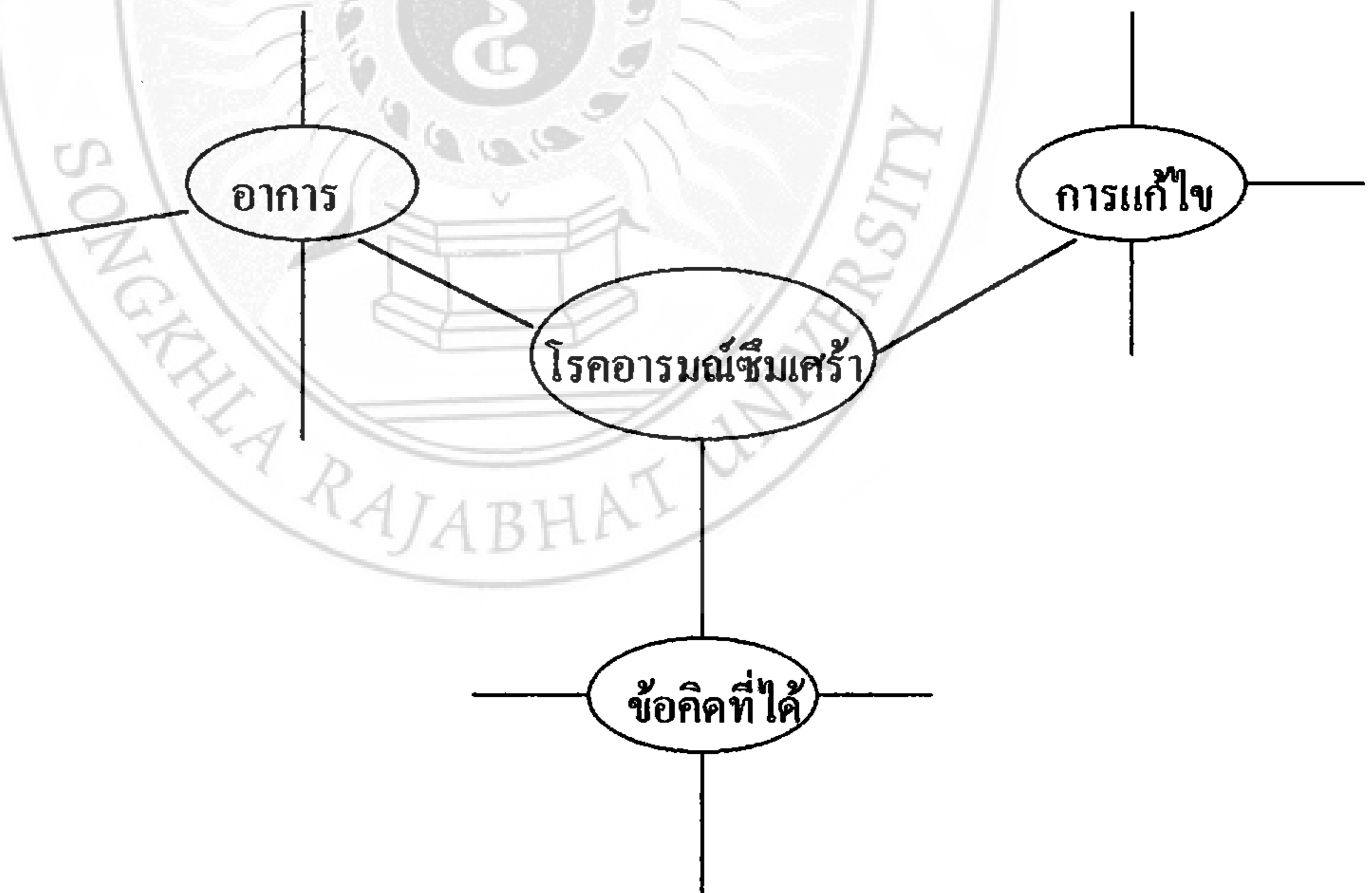
สมาชิกในกลุ่ม

- 1.....
- 2.....
- 3.....

คำชี้แจง

นักเรียนช่วยกันระดมความคิดแล้วช่วยกันเขียนแผนที่ความคิดเรื่อง โรคอารมณ์ซึมเศร้า

ตัวอย่าง



แบบฝึกหัดหลังการอ่าน เรื่อง “โรคอารมณ์ซึมเศร้า”

คำชี้แจง

ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้โดยทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับข้อที่นักเรียนเลือกว่าถูกที่สุดเพียงข้อเดียว โดยใช้ความรู้จากการอ่านบทอ่านเรื่อง “โรคอารมณ์ซึมเศร้า” เท่านั้น

1. โรคอารมณ์ซึมเศร้าจะเกิดขึ้นได้กับคนกลุ่มใด
 - ก. วัยเด็ก
 - ข. วัยชรา
 - ค. คนยากจน
 - ง. ทุกเพศทุกวัย
2. โรคอารมณ์ซึมเศร้าจะมีอาการเช่นเดียวกับอาการใด
 - ก. อาการเจ็บป่วยทางกาย
 - ข. อาการโรคจิต
 - ค. อาการเจ็บปวดของร่างกาย
 - ง. อาการวิตกกังวล
3. ข้อใดไม่ใช่พฤติกรรมของโรคอารมณ์ซึมเศร้า
 - ก. นำหนักตัวเปลี่ยนแปลงชัดเจน
 - ข. นอนไม่หลับ
 - ค. อ่อนเพลีย
 - ง. ทำร้ายผู้อื่น
4. ข้อความใดไม่ได้กล่าวถึงโรคอารมณ์ซึมเศร้าเป็นโรคที่เกิดขึ้นได้ทุกเพศทุกวัย
 - ก. คนที่เป็นโรคอารมณ์ซึมเศร้าควรได้รับการดูแลเช่นเดียวกับคนป่วยทางกาย
 - ค. ผู้ที่มีอาการนอนไม่หลับคิดมากเกินไปคืออาการของโรคซึมเศร้า
 - ง. โรคอารมณ์ซึมเศร้าคือโรคติดต่ออย่างรุนแรง
5. โรคอารมณ์ซึมเศร้าเป็นโรคที่ควรได้รับการดูแลเช่นเดียวกับการเจ็บป่วยด้านใด
 - ก. กาย
 - ข. จิต
 - ค. กล้ามเนื้อ
 - ง. หัวใจ

เฉลย

.....

- | | | |
|------|------|------|
| 1. ง | 2. ก | 3. ง |
| 4. ง | 5. ก | |

แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ 5 (กลุ่มควบคุม)

กลุ่มสาระภาษาไทย

ช่วงชั้นที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เรื่อง มารยาทของการเป็นผู้ชนะ

จำนวน 3 คาบ

สาระสำคัญ

การรู้จักแบ่งปัน เข้าใจอารมณ์และความต้องการของเพื่อน เปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้แสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล คือมารยาทของการเอาชนะที่ถาวร

ผลลัพธ์การเรียนรู้

เมื่อปฏิบัติกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้แล้วนักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมได้ ดังนี้

1. จับใจความสำคัญของบทอ่านเรื่อง “มารยาทของการเป็นผู้ชนะ” ได้
2. สามารถตั้งคำถามและตอบคำถามจากบทอ่านเรื่อง “มารยาทของการเป็นผู้ชนะ” ได้
3. บอกข้อคิดที่ได้จากการอ่านบทอ่านเรื่อง “มารยาทของการเป็นผู้ชนะ” ได้

เนื้อหา

บทอ่านเรื่อง “มารยาทของการเป็นผู้ชนะ”

กระบวนการเรียนรู้

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 – 6 คน เพื่อให้นักเรียนเล่นเกม “ครั้งหนึ่งยังจำได้” โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันระดมสมองเขียนสิ่งที่ไม่ดีที่ตนเองเคยปฏิบัติโดยเขียนให้มากที่สุด จากนั้นนำเสนอหน้าชั้นเรียน
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับผลการนำเสนอของนักเรียน เช่น การเอาแต่ใจตนเอง อารมณ์เร้าร้อน เห็นแก่ตัว ไม่มีน้ำใจ เป็นต้น พร้อมทั้งซักถามถึงวิธีการแก้ปัญหา
3. นักเรียนแต่ละกลุ่มอ่านบทอ่านเรื่อง “มารยาทของการเป็นผู้ชนะ” เพื่อจับใจความสำคัญที่ได้จากการอ่าน โดยใช้เทคนิคต่างๆ เช่น การขีดเส้นใต้คำที่สำคัญ การบันทึกข้อความสำคัญ เป็นต้น
4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันทำกิจกรรมจากใบงานเรื่อง “รอดถามฉัน ฉันถามเธอ” โดยคิดคำถามที่ได้จากการอ่านกลุ่มละ 3 ข้อ พร้อมเขียนคำตอบไว้ในบัตรเฉลย

- 5. ตัวแทนกลุ่มแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมาถามคำถามแก่เพื่อนๆ กลุ่มอื่น ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน กลุ่มที่ได้คะแนนมากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ
- 6. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการอ่านอีกครั้ง
- 7. นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังการอ่านที่ครูสร้างขึ้นจำนวน 5 ข้อ
- 8. ร่วมกันประเมินผลที่ได้จากการทำแบบฝึกหัดหลังการอ่าน

สื่อการเรียนการสอน

- 1. บทอ่านเรื่อง “มารยาทของการเป็นผู้ชนะ”
- 2. ใบงานเรื่อง “เชอตามฉัน ฉันตามเชอ”
- 3. แบบฝึกหัดหลังการอ่าน จำนวน 5 ข้อ
- 4. บัตรเฉลย

การประเมินผล

- 1. ตรวจสอบผลการปฏิบัติงานจากการปฏิบัติกิจกรรมในใบงานเรื่องเชอตามฉันฉันตามเชอ
- 2. ตรวจสอบผลการทำแบบฝึกหัดหลังการอ่าน

เกณฑ์ในการวัดผลประเมินผล

นักเรียนสามารถทำแบบฝึกหัดหลังการอ่านได้อย่างน้อยร้อยละ 80 ของคะแนนเต็ม

บันทึกผลหลังการสอน

.....

.....

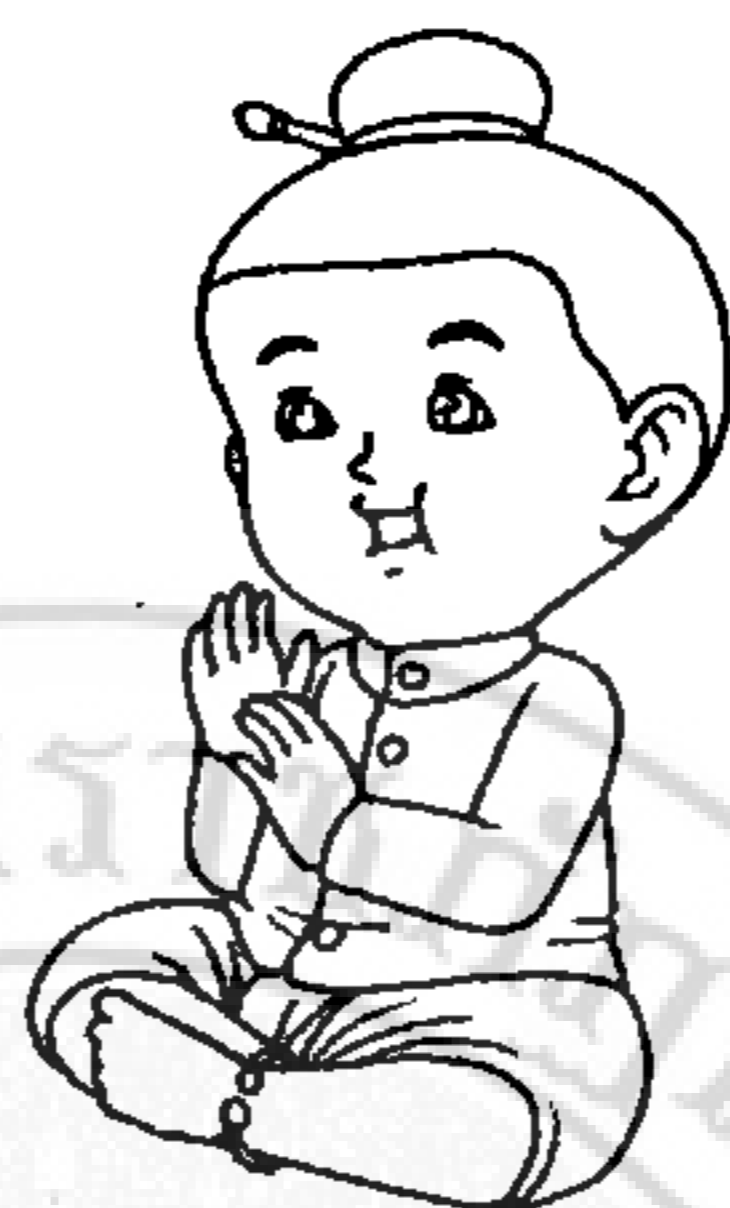
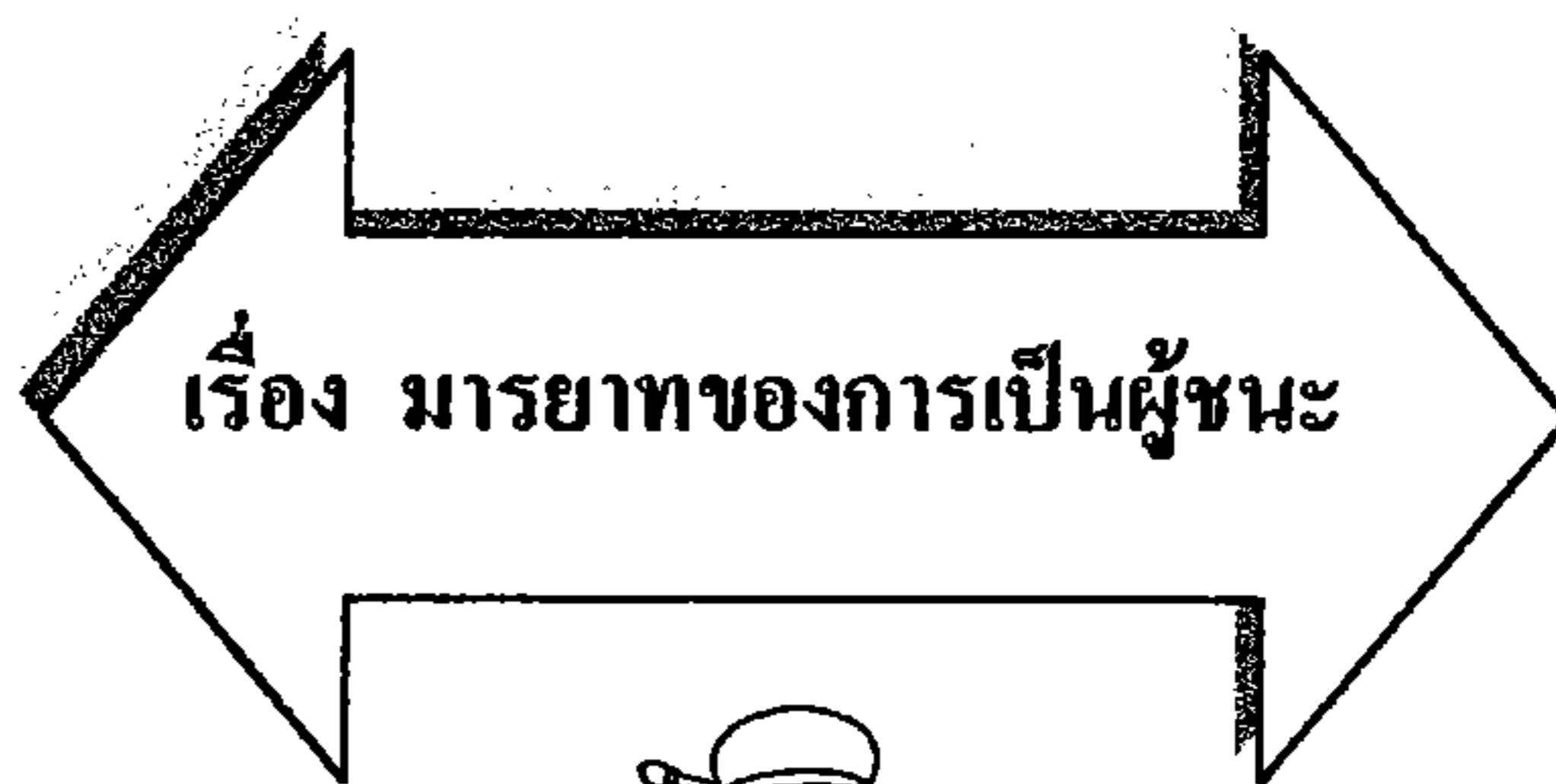
.....

.....

.....

.....

.....

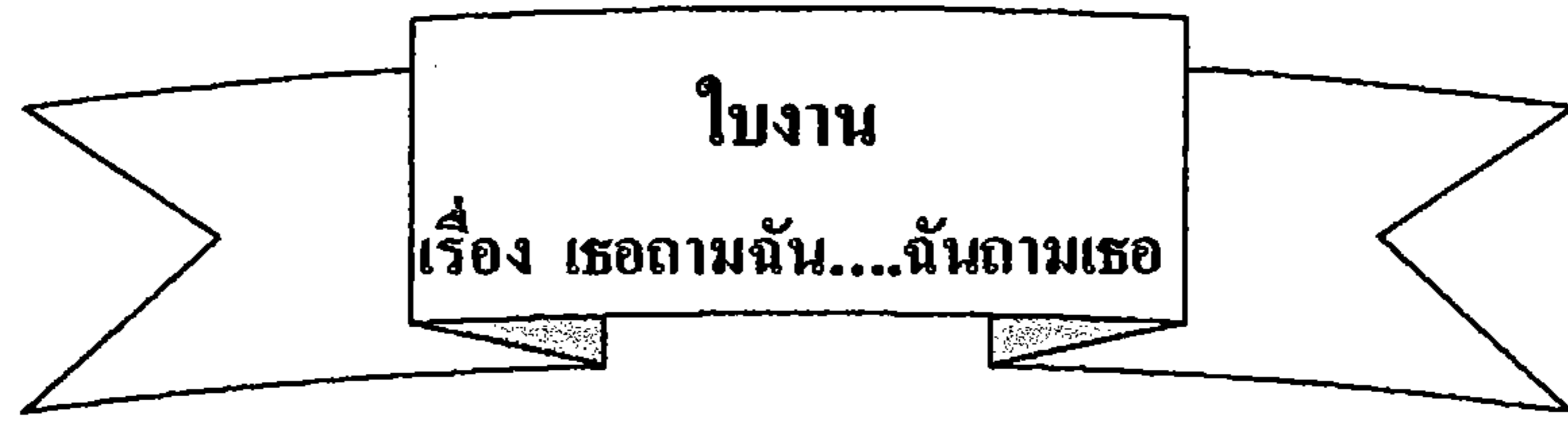


เรามักสอนผู้แพ้ ให้รู้จักการทำใจและยอมรับต่อการถูกเอาชนะ แต่สัญชาตญาณของคน ไม่มีใครอยากเป็นคนแพ้ซ้ำซากหรือถูกย่ำจุดค้อยของตนเองบ่อยๆ ไม่มีใครต้องการคบเพื่อนที่คบแล้วรู้สึกตัวเราเองค้อยกว่าอยู่ตลอดเวลา นี่เป็นความจริง สิ่งที่ควรสอนให้ผู้ชนะเข้าใจก็คือ จะทำอย่างไรจึงจะชนะทั้งการแข่งขันและชนะใจของฝ่ายตรงข้าม ทุกวันนี้เรามีชีวิตอยู่ในสนามแข่งขันกันแทบทุกเรื่อง คนที่เราเรียกว่าเพื่อนในชั้นเรียน ในความเป็นจริงเพื่อนคนนั้นอาจกลายเป็น “ศัตรูทางการเรียน” เพียงเพราะความมุ่งที่จะแข่งขันเอาชนะกันเพียงเพื่อหวังให้ถึงจุดหมาย เพราะแม้แต่คิดว่า การเอาชนะได้ถือเป็นการประสบความสำเร็จส่วนหนึ่ง แต่จะมีประโยชน์อะไรหากเราต้องเป็นผู้ชนะที่โคดเคี้ยว หรือการที่เราแม้มุ่งแข่งขันกับเพื่อนจนกลายเป็นเด็กที่ไม่มีสังคมจนไม่รู้จักกับคำว่า “น้ำใจไมตรี”

มารยาทคือ การรู้จักแบ่งปัน เข้าใจอารมณ์และความต้องการของเพื่อน สิ่งที่ไม่ต้องการให้เพื่อนทำกับเรา เราก็ไม่ควรทำสิ่งนั้นกับเพื่อนเช่นกัน เราควรรู้จักช่วยเหลือหรือแสดงน้ำใจกับผู้อื่นที่ยังลำบากหรือคำค้อยกว่าเรา ให้กำลังใจเขาบ้าง ผลตอบแทนที่ได้จะมีค่ามากกว่าคำว่า “ฉันชนะ” อีกมากมาย เพราะถึงแม้ว่าจะเอาชนะได้ก็ครั้งแต่ถ้ายังเอาชนะโมหะในใจตัวเองไม่ได้ก็ยังไม่เรียกว่าชนะ เพราะผู้ชนะที่แท้จริงต้องชนะ “ใจ” ของตัวเองให้ได้ก่อน

หมายเหตุ เรียบเรียงจาก สิริรัตนา. 2545 “มารยาทของการเป็นผู้ชนะ” กุลสตรี. 32,754

(มิถุนายน) : 328 – 329.



สมาชิกในกลุ่ม

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

คำชี้แจง

นักเรียนช่วยกันตั้งคำถามที่ได้จากการอ่านกลุ่มละ 3 คำถามพร้อมทั้งเฉลย

คำถาม	เฉลย
1	
2.	
3.	

แบบฝึกหัดหลังการอ่าน เรื่อง “มารยาทของการเป็นผู้ชนะ”

คำชี้แจง

ให้นักเรียนเติมคำตอบลงในช่องว่างให้ถูกต้องโดยใช้ความรู้จากการอ่านบทอ่านเรื่อง “มารยาทของการเป็นผู้ชนะ” เท่านั้น

1. เรามักสอนผู้แพ้ด้วยการให้รู้จัก.....และยอมรับต่อการถูกเอาชนะ
2. สิ่งที่เราควรสอนให้ผู้ชนะเข้าใจคือจะทำอย่างไรจึงจะ.....ทั้งการแข่งขันและชนะ.....ของฝ่ายตรงข้าม
3. มารยาทคือ.....เข้าใจอารมณ์และความต้องการของเพื่อน
4. สิ่งใดที่เราไม่ต้องการให้.....ทำกับเรา เราก็ไม่ควรทำสิ่งนั้นกับเพื่อนเช่นกัน
5. เราควรรู้จัก.....หรือแสดงน้ำใจกับผู้อื่นที่ยังลำบากหรือ.....กว่าเรา

เฉลย

.....

1. ทำใจ
2. ชนะ, ใจ
3. การรู้จักแบ่งปัน
4. เพื่อน
5. ช่วยเหลือ, ต่ำต้อย

แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ 6 (กลุ่มควบคุม)

กลุ่มสาระภาษาไทย
เรื่อง ขมิ้นชัน

ช่วงชั้นที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
จำนวน 3 คาบ

สาระสำคัญ

ขมิ้นเป็นสมุนไพรที่เราัมักจะพบในชีวิตประจำวันที่เหมาะสมกับสังคมปัจจุบัน เพราะขมิ้นมีสรรพคุณที่ช่วยในการรักษาบรรเทาอาการป่วย บำรุงรักษาร่างกาย รักษาระบบทางเดินอาหาร และอื่นๆ อีกมากมาย เราจึงควรจะต้องหันมาให้ความสำคัญการศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะ สรรพคุณ และวิธีการใช้ขมิ้นดังกล่าว

ผลลัพธ์การเรียนรู้

เมื่อปฏิบัติกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้แล้วนักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมได้ ดังนี้

1. จับใจความสำคัญของบทอ่านเรื่อง “ขมิ้นชัน” ได้
2. สามารถตั้งคำถามและตอบคำถามจากบทอ่านเรื่อง “ขมิ้นชัน”
3. เห็นคุณค่าในสรรพคุณของขมิ้นชันและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

เนื้อหา

บทอ่านเรื่อง “ขมิ้นชัน”

กระบวนการเรียนรู้

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน เพื่อให้นักเรียนเล่นเกม “สมุนไพรใกล้บ้าน” โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดเกี่ยวกับชื่อสมุนไพรที่นักเรียนรู้จัก โดยเขียนให้มากที่สุด จากนั้นนำเสนอหน้าชั้นเรียน
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับสมุนไพรดังกล่าว เช่น มีสมุนไพรอะไรบ้าง สมุนไพรดังกล่าวมีสรรพคุณในการบำรุงรักษาอย่างไร ข้อดี ข้อเสียของการใช้ เป็นต้น
3. นักเรียนแต่ละกลุ่มอ่านบทอ่านเรื่อง “ขมิ้นชัน” เพื่อจับใจความสำคัญที่ได้จากการอ่าน โดยใช้เทคนิคต่างๆ เช่น การขีดเส้นใต้คำที่สำคัญ การบันทึกข้อความสำคัญ เป็นต้น
4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันทำกิจกรรมจากใบงานเรื่อง “สอบถามฉัน ฉันถามเธอ” โดยคิดคำถามที่ได้จากการอ่านกลุ่มละ 3 ข้อ พร้อมเขียนคำตอบไว้ในบัตรเฉลย



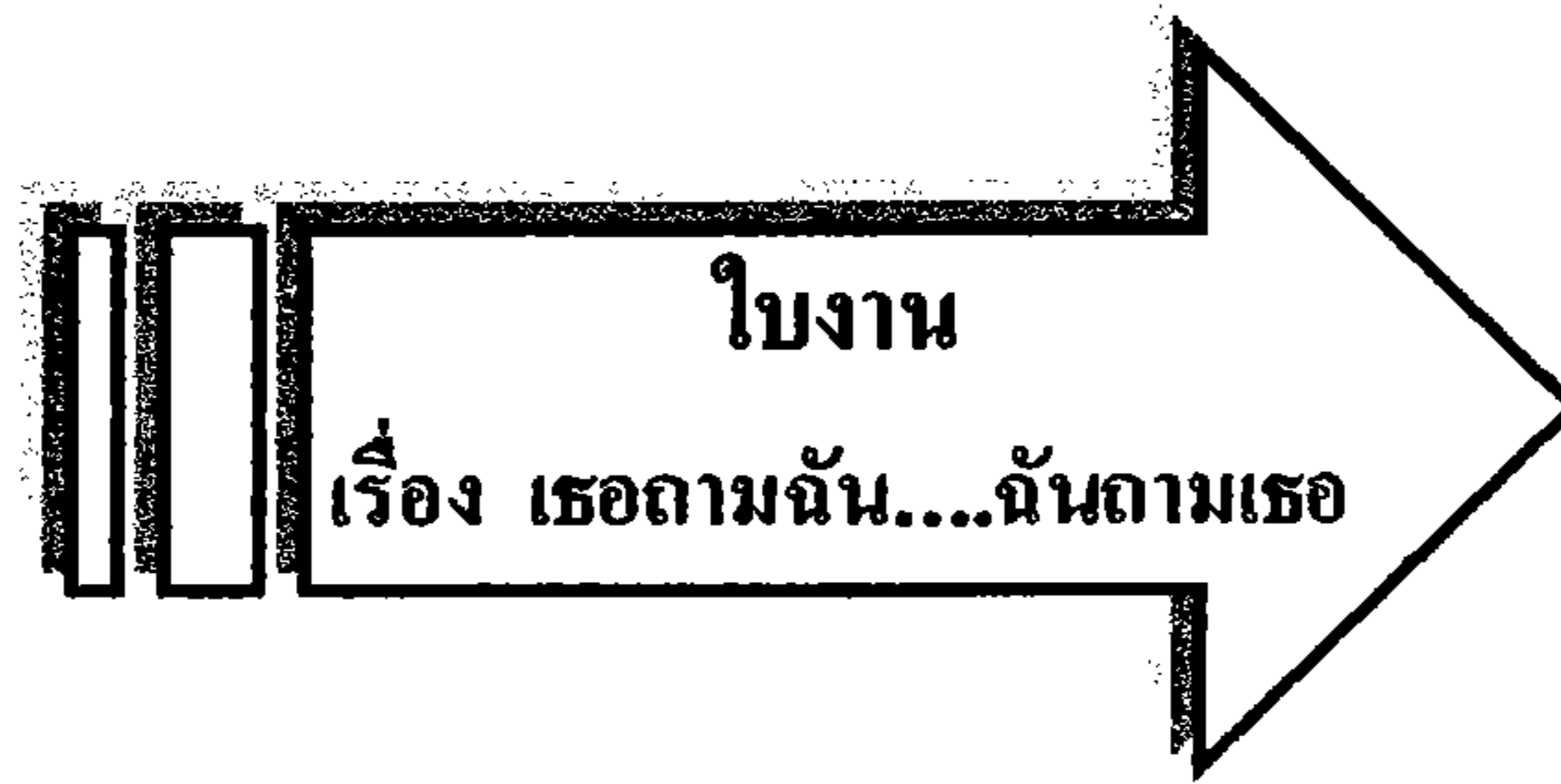
ขมิ้นชันเป็นสมุนไพรที่ใครๆ ก็รู้จัก เพราะมักจะพบในชีวิตประจำวัน โดยนิยมใช้ปรุงแต่งกลิ่นและรสในอาหารหลายชนิดโดยเฉพาะอาหารทางภาคใต้ เช่น แกงเหลือง แกงไตปลา แกงกะหรี่ ไก่ทอดขมิ้น เป็นต้น ขมิ้นยังมีสรรพคุณในการรักษาพิษแมลงกัดต่อย นอกจากนี้ยังนิยมใช้ขมิ้นเป็นเครื่องสำอาง คนในแถบตอนใต้ของเอเชีย และแถบตะวันออกไกล ใช้ขมิ้นทาผิวหนังทำให้ผิวหนังนุ่มนวล คนมาเลเซียและคนไทยสมัยก่อนจะใช้ขมิ้นในการอาบน้ำ ทำให้ผิวผ่องยิ่งขึ้น วิธีอาบน้ำด้วยขมิ้นนั้นจะทาขมิ้นหมักไว้ที่ผิวหนังสักพักแล้วขัดออกด้วยส้มมะขามเปียก นอกจากทำให้ผิวหนังนุ่มนวลแล้ว ขมิ้นยังมีสรรพคุณในการป้องกันการงอกของขน ผู้หญิงอินเดียจึงใช้ขมิ้นทาผิวหนังเพื่อป้องกันไม่ให้ขนงอก คนพม่าเชื่อว่าถ้าใช้ขมิ้นผสมสมุนไพรที่ชื่อคาทาน่า ทาผิวเด็กสาวตั้งแต่ยังเล็กๆ จะทำให้เนื้อผิวละเอียด

ส่วนในการใช้เป็นยารับประทาน เชื่อว่าขมิ้นชันมีสรรพคุณในการกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย มีสรรพคุณในการช่วยบรรเทาอาการท้องอืด ช่วยย่อยอาหาร มีสรรพคุณในการบำรุงร่างกายและช่วยบำรุงตับ รักษาระบบทางเดินหายใจที่ผิดปกติ เป็นต้น

ขมิ้นชันเป็นสมุนไพรที่เหมาะสมกับสังคมปัจจุบัน ที่เต็มไปด้วยมลพิษทั้งในอาหาร อากาศและน้ำ การกินขมิ้นชันเป็นประจำ จะช่วยป้องกันตับไม่ให้ถูกทำลาย จากสารพิษ ป้องกันการเป็นมะเร็งในลำไส้ หรือวันดีคืนดี เราอาจได้รับเชื้อไวรัสเข้าไปในกระเพาะอาหาร หากเรากินขมิ้นเข้าไปด้วยเจ้าไวรัสนั้นก็ถูกทำลายไปก่อนที่จะเป็นอันตรายต่อเรา

ในคนที่ป่วยเป็นข้ออักเสบขมิ้นชันก็น่าลองใช้ ในการศึกษาพบว่า ขมิ้นชันมีฤทธิ์ลดอักเสบได้ แต่ขมิ้นไม่มีผลข้างเคียง เหมือนยาดีดังกล่าว คนที่มีปัญหาเรื่องปวดข้อ แต่ทนยาแผนปัจจุบันไม่ได้เพราะมีผลข้างเคียง โดยเฉพาะผลต่อกระเพาะอาหาร ก็น่าจะหันมาทดลองกินขมิ้นชันดู

ขมิ้นชันจึงเป็นสมุนไพรที่มีคุณค่ามหาศาลจริงๆ เราน่าจะหาทางที่จะกินขมิ้นให้ได้ทุกวัน จะได้แก่ข้าวๆ มีสุขภาพแข็งแรง ห่างไกลมะเร็ง เราไม่ต้องไปเห่ออาหารสุขภาพจากต่างประเทศพวกน้ำมันคัปลา อาหารเสริมเป็นเม็ดทั้งหลาย เพราะขมิ้นชันในบ้านเรามีประโยชน์อย่างมากมายต่อเรา



สมาชิกในกลุ่ม

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

คำชี้แจง

นักเรียนช่วยกันตั้งคำถามที่ได้จากการอ่านกลุ่มละ 3 คำถามพร้อมทั้งเฉลย

คำถาม	เฉลย
1	
2.	
3.	

แบบฝึกหัดหลังการอ่าน เรื่อง “ขมิ้นชัน”

คำชี้แจง

ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้โดยทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับข้อที่นักเรียนเลือกกว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว โดยใช้ความรู้จากการอ่านบทอ่านเรื่อง “ขมิ้นชัน” เท่านั้น

1. คนภาคใดที่นิยมนำขมิ้นชันมาใช้ในการปรุงรสแต่งกลิ่นอาหาร
 - ก. ภาคเหนือ
 - ข. ภาคใต้
 - ค. ภาคอีสาน
 - ง. ภาคกลาง
2. ข้อใดไม่ใช่อาหารที่มักจะนำขมิ้นชันมาใช้ในการปรุงรส
 - ก. แกงจืด
 - ข. แกงเหลือง
 - ค. แกงไตปลา
 - ง. แกงกะหรี่
3. คนมาเลเซียและคนไทยในสมัยก่อนจะนำขมิ้นมาใช้ประโยชน์อะไร
 - ก. แต่งหน้า
 - ข. ทาผิว
 - ค. อาบน้ำ
 - ง. ปรุงอาหาร
4. คนพม่ามีความเชื่ออย่างไรกับการใช้ขมิ้นทาผิว
 - ก. ทำให้เนื้อผิวเนียนละเอียด
 - ข. ทำให้ผิวสวยดูสดชื่นเปล่งปลั่ง
 - ค. ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง
 - ง. ช่วยให้ดูมีชีวิตชีวามากขึ้น
5. ขมิ้นชันจัดเป็นยาประเภทใด
 - ก. ยาแผนโบราณ
 - ข. ยาสามัญประจำบ้าน
 - ค. ยาผีบอก
 - ง. ยาสมุนไพร

เฉลย

.....

- | | |
|------|------|
| 1. ข | 2. ก |
| 3. ค | 4. ก |
| 5. ง | |

แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ 7 (กลุ่มควบคุม)

กลุ่มสาระภาษาไทย
เรื่อง ชาสารพัดประโยชน์

ช่วงชั้นที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
จำนวน 3 คาบ

สาระสำคัญ

ชาเป็นเครื่องคั้นชนิดหนึ่งที่มีกลิ่นหอม นำรับประทานและยังช่วยในการบำบัดรักษา บำรุงร่างกาย ดังนั้น เราจึงหันมาให้ความสำคัญกับการคั้นชาในลักษณะที่ถูกต้อง

ผลลัพธ์การเรียนรู้

เมื่อปฏิบัติกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้แล้ว นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมได้ ดังนี้

1. บอกใจความสำคัญจากการอ่านบทอ่านเรื่อง “ชาสารพัดประโยชน์” ได้
2. ลำดับเหตุการณ์สำคัญจากการอ่านบทอ่านเรื่อง “ชาสารพัดประโยชน์” ได้
3. สามารถสรุปข้อคิดที่ได้ที่จากการอ่านบทอ่านเรื่อง “ชาสารพัดประโยชน์” ได้

เนื้อหา

บทอ่านเรื่อง “ชาสารพัดประโยชน์”

กระบวนการเรียนรู้

1. นักเรียนศึกษาสังเกตแผนภาพเครื่องคั้นชนิดต่างๆ จากนั้น ครูและนักเรียนร่วมกัน สนทนาซักถามเกี่ยวกับแผนภาพดังกล่าว
2. นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน เพื่อเล่นเกม “คิดคล้องสมองไว” โดยให้นักเรียน เขียนชื่อเครื่องคั้นที่นักเรียนรู้จักลงในกระดาษ กลุ่มไหนคิดได้คล้อง รวดเร็ว และมากที่สุดจะเป็น ผู้ชนะ
3. ตัวแทนกลุ่มแต่ละกลุ่มออกมารับบทอ่านเรื่อง “ชาสารพัดประโยชน์” ไปอ่านเพื่อจับใจ ความสำคัญของเรื่องโดยร่วมกันอ่านและสรุปใจความสำคัญที่ได้จากการอ่าน โดยมีครูคอยให้คำ แนะนำเมื่อนักเรียนมีปัญหาในการอ่าน
4. จับฉลากสุ่มนักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลการอ่านจับใจความสำคัญที่ละกลุ่ม โดยมีครูและนักเรียนร่วมกันสรุปใจความสำคัญของเรื่องที่ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอร่วมกัน
5. นักเรียนทำกิจกรรมจากใบงานเรื่อง “จับคู่ คู่คิด” เพื่อแสดงความเข้าใจเกี่ยวกับการอ่าน



เรื่อง ชาสารพัดประโยชน์

ชาเป็นเครื่องดื่มกลิ่นหอม ช่วยกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกสดชื่น ช่วยบรรเทาอาการท้องเสีย และช่วยลดความดัน ป้องกันหลอดเลือดตีบตัน ฆ่าเชื้อและอื่นๆ อีกสารพัน อยู่ที่ว่าใครจะรู้จักใช้ให้เกิดประโยชน์ การดื่มชาระหว่างอาหาร จึงช่วยลดสารก่อมะเร็งได้เป็นอย่างดี ซึ่งเราพบว่า คนที่ดื่มชาจีนเป็นประจำ จะมีอัตราเกิดโรคมะเร็งในกระเพาะอาหารต่ำกว่าคนทั่วไปอย่างมาก แต่การดื่มชามากๆ ก็จะมีผลข้างเคียงคือ จะทำให้ฟันเหลือง

ชาเป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่น่าสนใจอีกประเภทหนึ่ง ที่ได้รับความนิยมจากกลุ่มนักบริโภค การดื่มชาทุกวันช่วยให้เรารู้สึกสดชื่น อย่างไรก็ตามการดื่มชานั้นก็ควรดื่มในปริมาณพอเหมาะ ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป

หมายเหตุ เรียบเรียงจาก สรจักร ศิริบริรักษ์. 2545 “ชาสารพัดประโยชน์” หมออนามัย.

12,3 (พฤศจิกายน) : 63-65.

ใบงาน
เรื่อง จับคู่ คู่ดี



ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง นักเรียนนำตัวอักษรด้านขวามือมาใส่หน้าข้อความด้านซ้ายมือให้ถูกต้อง

- | | | |
|-------|---|-----------------------|
| | 1. เป็นเครื่องคั้นนม | ก. ฟันเหลือง |
| | 2. คนที่คั้นชาจีนเป็นประจำมีผลข้างเคียง | ข. รู้สึกสดชื่น |
| | 3. การคั้นชาทุกวันจะทำให้ | ค. ชา |
| | 4. การคั้นชาระหว่างอาหาร | ง. ช่วยลดสารก่อมะเร็ง |

เฉลย

.....

1. ค
2. ก
3. ข
4. ง

แบบฝึกหัดหลังการอ่าน เรื่อง “ชาสารพัดประโยชน์”

คำชี้แจง

ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้โดยทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับข้อที่นักเรียนเลือกว่าถูกที่สุดเพียงข้อเดียว โดยใช้ความรู้จากการอ่านบทอ่านเรื่อง “ชาสารพัดประโยชน์” เท่านั้น

1. ข้อใดไม่ใช่สรรพคุณของชา
 - ก. บรรเทาอาการท้องเสีย
 - ข. ลดความดัน
 - ค. ป้องกันหลอดเลือดตีบ
 - ง. ลดสารก่อมะเร็ง
2. ผลข้างเคียงที่เกิดจากการดื่มชาเป็นประจำคือข้อใด
 - ก. ฟันเหลือง
 - ข. ฟันผุ
 - ค. ลำไส้อักเสบ
 - ง. โรคกระเพาะ
3. ประโยชน์ของการดื่มชาเป็นประจำคือข้อใด
 - ก. ร่างกายแข็งแรง
 - ข. อัตราเกิดโรคมะเร็งในกระเพาะอาหารต่ำ
 - ค. อัตราการเกิดโรคสายตาสั้นน้อยกว่าปกติ
 - ง. ทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนมากขึ้น
4. ข้อความใดไม่ได้กล่าวถึง
 - ก. ชาเป็นเครื่องดื่มกลิ่นหอม
 - ข. ชาช่วยรักษาโรคได้ทุกโรค
 - ค. ชาเป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
 - ง. ชาช่วยป้องกันหลอดเลือดตีบตัน
5. เราควรดื่มชาในลักษณะใด
 - ก. ปริมาณมากๆ
 - ข. แล้วแต่อารมณ์ของผู้บริโภค
 - ค. ดื่มวันละ 3 เวลาหลังอาหาร
 - ง. ในปริมาณพอเหมาะไม่มากหรือน้อยเกินไป

เฉลย

.....

- | | |
|------|------|
| 1. ง | 4. ข |
| 2. ก | 5. ง |
| 3. ข | |

แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ 8 (กลุ่มควบคุม)

กลุ่มสาระภาษาไทย

ช่วงชั้นที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เรื่อง สาเหตุของการขาดความมั่นใจในตนเอง

จำนวน 3 คาบ

สาระสำคัญ

การขาดความมั่นใจในตนเองเป็นปัญหาสำคัญประการหนึ่งที่เราควรให้ความสำคัญและหันมาเสริมสร้างความมั่นใจให้เกิดขึ้นกับตัวเรา เพื่อจะทำให้เราเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นต่อตนเองต่อไปอย่างมั่นใจ

ผลลัพธ์การเรียนรู้

- เมื่อปฏิบัติกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้แล้ว นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมได้ ดังนี้
1. บอกใจความสำคัญของบทอ่านเรื่อง “สาเหตุของการขาดความมั่นใจในตนเอง” ได้
 2. เขียนแผนที่ความคิดเพื่อแสดงความเข้าใจจากการอ่านบทอ่านเรื่อง “สาเหตุของการขาดความมั่นใจในตนเอง” ได้
 3. บอกข้อคิดที่ได้จากการอ่านบทอ่านเรื่อง “สาเหตุของการขาดความมั่นใจในตนเอง” ได้

เนื้อหา

บทอ่านเรื่อง “สาเหตุของการขาดความมั่นใจในตนเอง”

กระบวนการเรียนรู้

1. สนทนาซักถามเกี่ยวกับประเด็นตรงของนักเรียนในเรื่องของการขาดความมั่นใจในตนเอง
2. นักเรียนจับฉลากรูปบ้านเพื่อแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน เพื่อรับบทอ่านเรื่อง “สาเหตุของการขาดความมั่นใจในตนเอง” โดยแต่ละกลุ่มช่วยกันอ่าน ถาม ตอบ และสรุปกันภายในกลุ่ม โดยมีครูคอย แนะนำ ให้คำปรึกษา
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับสาระสำคัญของบทอ่านเรื่อง “สาเหตุของการขาดความมั่นใจในตนเอง” ที่นักเรียนอ่าน พร้อมทั้งสรุปข้อคิดที่ได้จากการอ่าน และทำกิจกรรมจากใบงานที่ 1 เรื่อง “ใครถูกใครผิด”

4. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันเขียนแผนที่ความคิด (Mind Mapping) ลงในใบงานที่ 2 เพื่อแสดงความเข้าใจในการอ่านบทอ่านเรื่อง “สาเหตุของการขาดความมั่นใจในตนเอง” ในประเด็น สาเหตุ วิธีแก้ปัญหา ข้อคิดที่ได้จากการอ่าน พร้อมทั้งระบายสีให้สวยงาม เช่น



5. นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลงานของตนเอง โดยมีเพื่อนนักเรียนและครูร่วมกันประเมินผล จากนั้นนำผลงานที่ผ่านการคัดเลือกจัดแสดงไว้ที่ป้ายแสดงผลงานในชั้นเรียนเพื่อให้ นักเรียนกลุ่มอื่นๆ ได้ดูเป็นตัวอย่างต่อไป

6. นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังการอ่านที่ครูสร้างขึ้น จำนวน 5 ข้อ
7. ร่วมกันประเมินผลการทำแบบฝึกหัดหลังการอ่าน

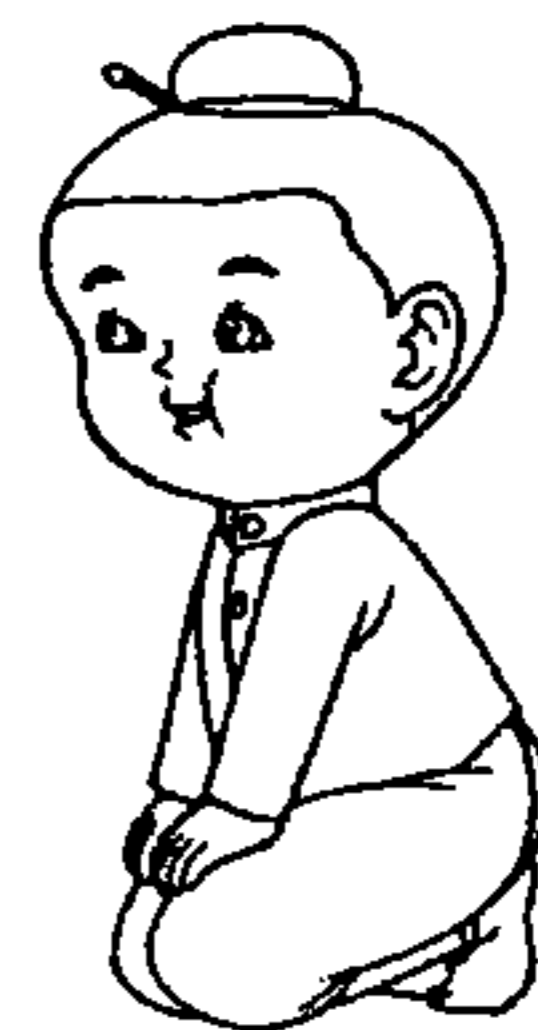
สื่อการเรียนการสอน

1. ฉลากแบ่งกลุ่มรูปบ้าน
2. บทอ่านเรื่อง “สาเหตุของการขาดความมั่นใจในตนเอง”
3. ใบงานที่ 1 “ใครถูกใครผิด”
4. ใบงานที่ 2 “แผนที่ความคิด”
5. แบบฝึกหัดหลังการอ่าน

การประเมินผล

1. ตรวจสอบการปฏิบัติงานจากการปฏิบัติกิจกรรมการเขียนแผนที่ความคิด
2. ตรวจสอบการทำแบบฝึกหัดหลังการอ่าน

เรื่อง สาเหตุของการขาดความมั่นใจในตนเอง



จิตแพทย์คนหนึ่งได้รวบรวมลักษณะและประวัติของคนที่ขาดความมั่นใจในตัวเองไว้ว่ามีลักษณะที่น่าสังเกต ดังนี้

1. มักเป็นคนที่ถูกช่วยเหลือหรือโอ้อุ้มมากไปตั้งแต่วัยเด็ก เช่น พ่อแม่รักมาก ถนอมมาก ดูแลทุกข์สุขและช่วยเหลือแนะนำทุกๆ อย่าง ทั้งการกินนอน การดำเนินชีวิตทุกๆ อย่าง ซึ่งเหตุการณ์อย่างนี้พบมากในครอบครัวที่พ่อแม่รักลูกมาก หรือครอบครัวที่พ่อแม่เลิกกัน ลูกอยู่กับฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ซึ่งรู้สึกผิดที่ทำให้ลูกขาดพ่อแม่
2. มีประสบการณ์ในชีวิตไม่ดี เช่น ถูกเลี้ยงมาด้วยความทารุณโหดร้ายหรือพบกับสิ่งที่ไม่ดี บางคนเคยสอบตก ออกหัก หรือถูกตำหนิทำให้เกิดความฝังใจ และฝังประสบการณ์ที่ไม่ดีนี้ไว้ ทำให้กลัวว่าจะต้องพบกับสิ่งที่ไม่ดีอีก จึงรู้สึกต่ำต้อยตลอดเวลา
3. มีสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันที่ไม่ดี เช่น ต้องมีชีวิตรอยู่ท่ามกลางการแข่งขันสูง ดึงเครียด หรือถูกจับผิด ถูกตำหนิอยู่บ่อยๆ ทำให้มองชีวิตในแง่ไม่ดีขึ้นทั้งของตนเองและผู้อื่น
4. เป็นคนระแวง มองคนอื่นไม่ค่อยดี และคิดว่าคนอื่นมองตัวเองไม่ดีด้วย
5. ตั้งความหวังให้กับตนเองไว้สูง เมื่อไม่ประสบความสำเร็จจึงไม่พอใจตัวเอง
6. ชอบดูถูกตัวเอง มีนิสัยชอบจับผิดตัวเองตลอดเวลา
7. เป็นคนอวดเก่งหรือหลงตัวเอง พวกนี้มักสร้างปมปลอมว่าตัวเองเก่งกว่าคนอื่น ชอบอวดเก่ง บางคนก้าวร้าวหลงตัวเองมาก พฤติกรรมเช่นนี้ มาจากความรู้สึกด้อยไม่มั่นใจตัวเอง จึงสร้างพฤติกรรมภายนอกให้แลดูก้าวร้าว แกร่งเหนือคนอื่น เพื่อกลบเกลื่อนความกลัว ความรู้สึกด้อย และไม่มั่นใจในตัวเองเอาไว้
8. ขาดการรู้จักตัวเองทั้งจุดดีและจุดด้อย จึงขาดความสมดุลของตนเองในแง่ของความ เป็นจริง มักจะกังวลกับจุดด้อยของตนเอง ซึ่งอาจเป็นความปกติทั่วไปก็ได้
9. ขาดตัวอย่างของคนที่มีใจตัวเองอย่างเหมาะสมในชีวิตจริง

10. ขาดแรงบันดาลใจที่จะเชื่อมั่นตัวเอง เพราะไม่ชินต่อความคิดสร้างสรรค์ และขาด ปัญหาที่เหมาะสม จึงจมอยู่กับชีวิตที่ขาดความเชื่อมั่นตัวเอง

การขาดความมั่นใจในตัวเองก็เป็นปัญหาสำคัญประการหนึ่งที่เราควรให้ความสำคัญและ หันมาเสริมสร้างความมั่นใจให้เกิดขึ้นกับตัวเรา เพื่อจะทำให้คุณเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นต่อตนเอง ต่อไปอย่างมั่นใจ



หมายเหตุ เรียบเรียงจาก วิทยา นาควัชร. 2545. “สาเหตุของการขาดความมั่นใจในตัวเอง”.
กุลสตรี. 32, 754 (มิถุนายน) : 202 – 203.

ใบงานที่ 1
“ใครถูกใครผิด”

กลุ่มที่.....



สมาชิกในกลุ่ม

- 1.....
- 2.....
- 3.....

คำชี้แจง

นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูก และเขียนเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่ผิด โดยนักเรียนร่วมกันพิจารณาด้วยความรอบคอบ



1. การเป็นคนชอบระแวง มองคนอื่นไม่ค่อยดี คือสาเหตุหนึ่งของการขาดความมั่นใจในตนเอง



2. การขาดความมั่นใจในตนเองเป็นปัญหาสำคัญที่เราควรให้ความสำคัญ



3. คนที่ขาดความมั่นใจในตนเองคือคนที่ใจกว้าง ไม่ชอบจับผิดผู้อื่น

เฉลย

1. ✓ 2. ✓

3. X

ใบงานที่ 2
การเขียนแผนที่ความคิด



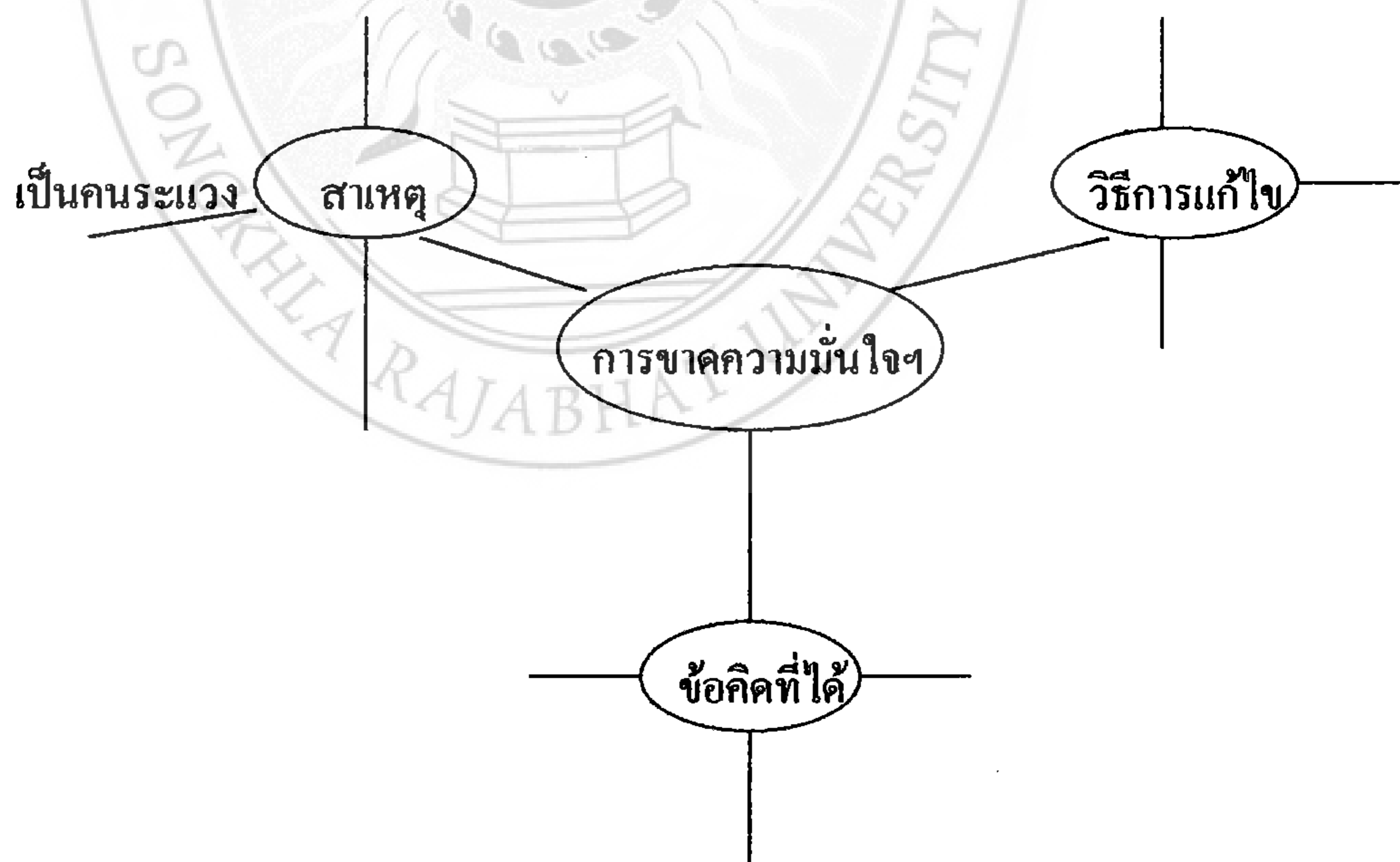
สมาชิกในกลุ่ม

- 1.....
- 2.....
- 3.....

คำชี้แจง

นักเรียนช่วยกันระดมความคิดแล้วช่วยกันเขียนแผนที่ความคิดเรื่อง “สาเหตุของการขาดความมั่นใจในตนเอง”

ตัวอย่าง



แบบฝึกหัดหลังการอ่าน เรื่อง “สาเหตุของการขาดความมั่นใจในตนเอง”

คำชี้แจง

ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้โดยทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับข้อที่นักเรียนเลือกว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว โดยใช้ความรู้จากการอ่านบทอ่านเรื่อง “สาเหตุของการขาดความมั่นใจในตนเอง” เท่านั้น

1. ใครเป็นคณรวบรวมลักษณะและประวัติของคนที่ขาดความมั่นใจในตนเอง
 - ก. จิตแพทย์
 - ข. พยาบาล
 - ค. อาจารย์
 - ง. นักแสดง
2. ข้อใดไม่ใช่สาเหตุของการขาดความมั่นใจในตนเอง
 - ก. มีประสบการณ์ในชีวิตไม่ดี
 - ข. ชอบดูถูกตัวเอง
 - ค. มีเพื่อนที่รู้จักและให้กำลังใจตลอดเวลา
 - ง. มีสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันไม่ดี
3. ข้อใดกล่าวถูกต้อง
 - ก. คนที่ขาดความมั่นใจในตนเองคือบุคคลที่น่ารำคาญ
 - ข. การขาดความมั่นใจในตนเองเป็นปัญหาสำคัญที่ควรให้ความสำคัญและแก้ไข
 - ค. การขาดความมั่นใจในตนเองเป็นปัญหาเรื้อรังของสังคมที่ไม่อาจแก้ไขได้เลย
 - ง. คนที่ขาดความมั่นใจในตนเองคือคนที่เปราะบางของสังคม
4. ข้อความใดไม่ได้กล่าวถึง
 - ก. ผู้ที่ชีวิตดีมักจะมีขาดความมั่นใจในตนเอง
 - ข. คนที่ขาดความมั่นใจในตนเองมักจะเป็นคนขี้ระแวง
 - ค. ผู้ที่ขาดความมั่นใจในตนเองคือบุคคลที่ควรได้รับการช่วยเหลือ
 - ง. คนที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดีก่อให้เกิดสาเหตุของการขาดความมั่นใจ
5. เหตุการณ์ใดที่ไม่พบในครอบครัวที่พ่อแม่รักลูกมาก
 - ก. การถนอม โอบอุ้ม
 - ข. ช่วยเหลือทุกอย่าง
 - ค. แนะนำทุกเรื่องทั้งการกินและการนอน
 - ง. ให้ดูแลช่วยเหลือตนเอง

เฉลย

1. ก 2. ค 3. ข 4. ก 5. ง

แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ 9 (กลุ่มควบคุม)

กลุ่มสาระภาษาไทย
เรื่อง เรือกอและ

ช่วงชั้นที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
จำนวน 3 คาบ

สาระสำคัญ

การศึกษาเรียนรู้เรื่องราวประวัติความเป็นมาในท้องถิ่นของคนเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติ เพราะเป็นการส่งเสริมให้บุคคลนั้นได้รอบรู้และเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นในท้องถิ่นอย่างถูกต้องและสามารถถ่ายทอดให้ผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

ผลลัพธ์การเรียนรู้

1. มีความเข้าใจเกี่ยวกับตำนานในท้องถิ่นได้
2. บอกใจความสำคัญของบทอ่านเรื่อง “เรือกอและ” ได้
3. เรียงลำดับเหตุการณ์ของบทอ่านเรื่อง “เรือกอและ” ได้

เนื้อหา

บทอ่านเรื่อง “เรือกอและ”

กระบวนการเรียนรู้

1. ให้นักเรียนดูแผนภาพสถานที่และประเพณีสำคัญต่างๆ ได้แก่ วัดชลธาราสิงเห มัสยิดกลางนราธิวาส มัสยิด 300 ปี การทำผ้าบาติก การทำเรือกอและ เป็นต้น แล้วร่วมกันสนทนาซักถามเกี่ยวกับภาพ เพื่อให้นักเรียนได้เห็นความสำคัญของสถานที่สำคัญดังกล่าว
2. นักเรียนอ่านบทอ่านเรื่อง “เรือกอและ” จากนั้นครูและนักเรียนร่วมกันถามตอบเกี่ยวกับสาระที่ได้จากการอ่าน
3. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมจากใบงานเรื่อง “บอกได้ไหม ไครมาก่อน” เพื่อเรียงลำดับเหตุการณ์ของบทอ่านเรื่องเรือกอและ
4. นักเรียนแต่ละคนร่วมกันประเมินผลจากการปฏิบัติใบงานเรื่อง “บอกได้ไหม ไครมาก่อน” ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน
5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการอ่านบทอ่านเรื่อง “เรือกอและ”

เรื่อง เรือกอและ



เรือกอและ เป็นเสมือนสัญลักษณ์ของชาวประมงชายฝั่งทางภาคใต้ของไทย เป็นเรือประมงพื้นบ้านที่มีความโดดเด่นทั้งในเรื่องของสีสันและลายเส้นที่บรรจงแต้มแต่งให้เกิดความสวยงาม เป็นการผสมผสานแนวศิลป์ที่คาบเกี่ยวกันระหว่างศิลปะของไทย มลายู และชวา โดยมากแล้วลวดลายหรือภาพที่นำมาวางลงบนตัวเรือนั้น มักจะเป็นรูปสัตว์หรือตัวละครที่มาจากวรรณคดีต่างๆ อาทิ รามเกียรติ์ หนุมานเหินหาว เมขลาต่อแก้ว ทั้งจากตำนาน นิทานพื้นบ้าน หรือสุดแต่จินตนาการที่จะบรรจงวาดลงไปบนตัวเรือนั้น

ในอดีตเรือกอและใช้เป็นเรือหาปลาในทะเลลึกโดยจะใช้วิธีการงับเรือ โดยอาศัย แรงลม แทนการใช้ฝีพาย เคยมีผู้กล่าวไว้ว่า “เรือกอและในยามที่แล่นด้วยใบนั้น เป็นสุดยอดแห่ง ความงามของเรือทั้งหมด” และเป็นความงามที่คนในปัจจุบันกลับไม่มีโอกาสได้พบเห็นกันมากกว่า 20 ปีแล้ว ลักษณะของเรือกอและในอดีตเป็นเรือที่มีขนาดใหญ่และยาวมาก แคมเรือทั้งสองด้านจะต่อขึ้นไปให้สูงพอ เพื่อเหมาะแก่การไต่คลื่นลมในทะเล ส่วนหัวเรือและท้ายเรือแทนที่จะมีไม้ยื่นยาวออกไปสำหรับเหยียบขึ้นลงอย่างเช่นในปัจจุบัน กลับใช้ไม้แผ่นหนาที่มีขนาดใหญ่วางตั้งขึ้นไปเป็นปีกสูง ซึ่งปีกดังกล่าวนี้มีลักษณะรูปร่างที่คล้ายกับสี่เหลี่ยมกางหมู ซึ่งถือว่าเป็นส่วนประกอบที่สำคัญอีกชิ้นหนึ่งที่ทำให้เรือกอและดูโดดเด่นและมีความสวยงามเป็นพิเศษ เอกลักษณ์ที่สำคัญของเรือกอและในอดีตนั้นจะอยู่ตรงด้านหัวเรือและด้านท้ายเรือ คือ เป็นการประสานกันของแผ่นไม้จนกระทั่งจรดกันเป็นปลายเรียว แหลมและโค้งงอนขึ้นไป ทำให้มีความสวยงามอันเป็นลักษณะพิเศษเฉพาะตัวโดยแท้จริง

สำหรับเรือกอและที่เราเห็นอยู่ในปัจจุบันนี้ได้ถูกดัดแปลงมาจากเรือกอและแบบเก่า โดยจะทำให้ลำเรือมีขนาดเล็กลง ส่วนท้ายเรือนั้นจะตัดให้สั้น เพื่อใช้เป็นที่สำหรับวางเครื่องเรือที่เราเรียกกันว่าเรือหางยาว สำหรับในภาษายาวีนันเรียกว่า *บะตือ กือละ* หรือ *กอและท้ายตัด* นั่นเอง ถึงแม้ว่าลักษณะที่แท้จริงของเรือกอและในปัจจุบันจะเปลี่ยนแปลงไปบ้างตามยุคตามสมัย แต่ก็ยังคงรักษาไว้ซึ่งศิลปะในการต่อเรือและลวดลายที่ยังคงงดงามอยู่เช่นเดิม

ใบงาน
เรื่อง “บอกได้ไหม ไกรมาก่อน”

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง

ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ลงในช่องคำตอบที่เรียงลำดับเหตุการณ์ของเรื่องได้ถูกต้อง โดยเลือกได้เพียงคำตอบเดียวเท่านั้น

1. แม้ว่าเรือกอและจะเปลี่ยนแปลงไปแต่ยังคงรักษาไว้ซึ่งความงดงาม
2. เรือกอและที่เราเห็นอยู่ในปัจจุบันคัดแปลงมาจากเรือและแบบเก่า
3. ลักษณะของเรือกอและในอดีตเป็นเรือที่มีขนาดใหญ่และยาวมาก
4. ในอดีตเรือกอและใช้เป็นเรือหาปลา
5. เรือกอและเป็นสัญลักษณ์ของชาวประมงชายฝั่งทางภาคใต้

ข้อ ก					คำตอบ
5	3	2	4	1	

ข้อ ข					คำตอบ
5	4	3	2	1	

ข้อ ค					คำตอบ
5	4	2	3	1	

เฉลย

.....

ข้อ ก

แบบฝึกหัดหลังการอ่าน เรื่อง “เรือกอและ”

คำชี้แจง

ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้โดยทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับข้อที่นักเรียนเลือกว่าถูกที่สุดเพียงข้อเดียว โดยใช้ความรู้จากการอ่านนิทานพื้นบ้านเรื่อง “เรือกอและ” เท่านั้น

1. เรือกอและเป็นสัญลักษณ์ของชาวประมงภาคใด
 - ก. ภาคเหนือ
 - ข. ภาคใต้
 - ค. ภาคกลาง
 - ง. ภาคอีสาน
2. เรือกอและเป็นศิลปะการผสมผสานระหว่างชาติใด
 - ก. ไทย มลายู ชาว
 - ข. ไทย มลายู จีน
 - ค. ชาว จีน ไทย
 - ง. ชาว มลายู ไมย
3. ถ้านักเรียนจะจำเกี่ยวกับเรือกอและนักเรียนจะจำรายละเอียดใด
 - ก. เป็นสัญลักษณ์ของชาวประมงภาคใต้ เป็นเรือประมงพื้นบ้าน
 - ข. เป็นสัญลักษณ์ของชาวประมงภาคใต้ เป็นเรือท่องเที่ยว
 - ค. เป็นสัญลักษณ์ของชาวประมง มีลวดลายการวาดแบบจีน
 - ง. เป็นสัญลักษณ์ของชาวประมง เป็นศิลปะการต่อเรือที่มีความสวยงามของคนภาคเหนือ
4. คำว่า “บะคือ กือละ” หมายถึงข้อใด
 - ก. หัวเรือ
 - ข. กอและท้ายตัด
 - ค. การกางใบเรือ
 - ง. ฝีพาย
5. วรรณคดีเรื่องใดไม่ใช่ภาพที่นำมาเขียนในศิลปะการต่อเรือ
 - ก. รามเกียรติ์
 - ข. ขุนช้างขุนแผน
 - ค. หनुมานเหินขาว
 - ง. เมขลาต่อแก้ว

เฉลย

.....

- | | |
|------|------|
| 1. ข | 2. ก |
| 3. ก | 4. ง |
| 5. ข | |

แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ 10

(กลุ่มควบคุม)

กลุ่มสาระภาษาไทย

ช่วงชั้นที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เรื่อง มลพิษทางทะเล

จำนวน 3 คาบ

สาระสำคัญ

การสูญเสียสภาพแวดล้อมทางทะเลเป็นปัญหาหลักที่ทุกฝ่ายควรหันมาให้ความสำคัญและร่วมกันแก้ปัญหา เพื่อให้ได้มาซึ่งสภาพแวดล้อมทางทะเลที่ปราศจากมลพิษทางทะเลต่อไป

ผลลัพธ์การเรียนรู้

เมื่อปฏิบัติกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้แล้วนักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมได้ ดังนี้

1. บอกใจความสำคัญจากการอ่านบทอ่านเรื่อง “มลพิษทางทะเล” ได้
2. ลำดับเหตุการณ์สำคัญจากการอ่านบทอ่านเรื่อง “มลพิษทางทะเล” ได้
3. บอกข้อคิดที่ได้จากการอ่านบทอ่านเรื่อง “มลพิษทางทะเล” ได้

เนื้อหา

บทอ่านเรื่อง “มลพิษทางทะเล”

กระบวนการเรียนรู้

1. นักเรียนศึกษาแผนภาพทะเลที่เต็มไปด้วยมลพิษทางทะเล (คราบน้ำมัน ขยะมูลฝอย) จากนั้น ร่วมกันสนทนาซักถามเกี่ยวกับแผนภาพดังกล่าว
2. นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน เพื่อเล่นเกม “พิษภัยใกล้ตัว” โดยให้ร่วมกันเขียนชื่อทะเล หาดต่าง ๆ ที่นักเรียนรู้จัก กลุ่มไหนคิดได้คล่อง รวดเร็ว มากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ
3. ตัวแทนกลุ่มแต่ละกลุ่มออกมารับบทอ่านเรื่อง “มลพิษทางทะเล” ไปอ่านเพื่อจับใจความสำคัญของเรื่องโดยร่วมกันอ่านและสรุปใจความสำคัญที่ได้จากการอ่าน โดยมีครูคอยให้คำแนะนำเมื่อนักเรียนมีปัญหาในการอ่าน
4. จับฉลากสุ่มนักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลการอ่านจับใจความสำคัญของเรื่องทีละกลุ่ม โดยมีครูและนักเรียนร่วมกันสรุปใจความสำคัญของเรื่องที่ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอร่วมกัน

เรื่อง มลพิษทางทะเล



ยี่สิบสามจังหวัดของประเทศไทยมีพื้นที่ติดต่อกับทะเล ประชาชนจำนวนมากดำรงชีพอยู่ได้ด้วยอาชีพทะเล แม้ประชากรหลายๆ จังหวัดที่ไม่ได้มีทางออกสู่ทะเลก็เดินทางไปทำงานประกอบอาชีพเกี่ยวเนื่องด้วยกิจการเกี่ยวกับทะเล ทรัพยากรในทะเลนั้นเดิมเรามุ่งหวังแต่เพียงสัตว์น้ำที่อาศัยอยู่ตามธรรมชาติในท้องทะเลเท่านั้น ต่อมาเราเริ่มให้ความสำคัญกับทรัพยากรธรรมชาติในทะเลไม่ว่า แร่ แก๊ส น้ำมัน หิน ฯลฯ

จากสาเหตุดังกล่าวข้างต้นย่อมไม่มีทางที่จะเป็นไปได้ที่เราจะรักษาสภาพแวดล้อมทางทะเลให้คงสภาพเดิมไว้ได้ เพราะปัจจุบันทะเลไทยเต็มไปด้วยการแสวงหาผลประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติ การขยายตัวของการจราจรทางทะเลอันจะส่งผลให้เกิดปัญหาอุบัติเหตุทางทะเลกรณีเรือชนกัน เรือเกยตื้น ไฟไหม้เรือและน้ำมันรั่วไหลลงทะเล ยิ่งอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวยิ่งได้รับความสนใจมากขึ้น อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวทางทะเลเป็นสาเหตุหนึ่งที่เพิ่มมลพิษลงไปในทะเลไม่ว่าอากาศสูงริมทะเล น้ำเน่าเสียที่ปล่อยจากเรือหรือการประกอบอาหารและที่พักรับรองเรือขนาดใหญ่ประเภทเรือสำราญ

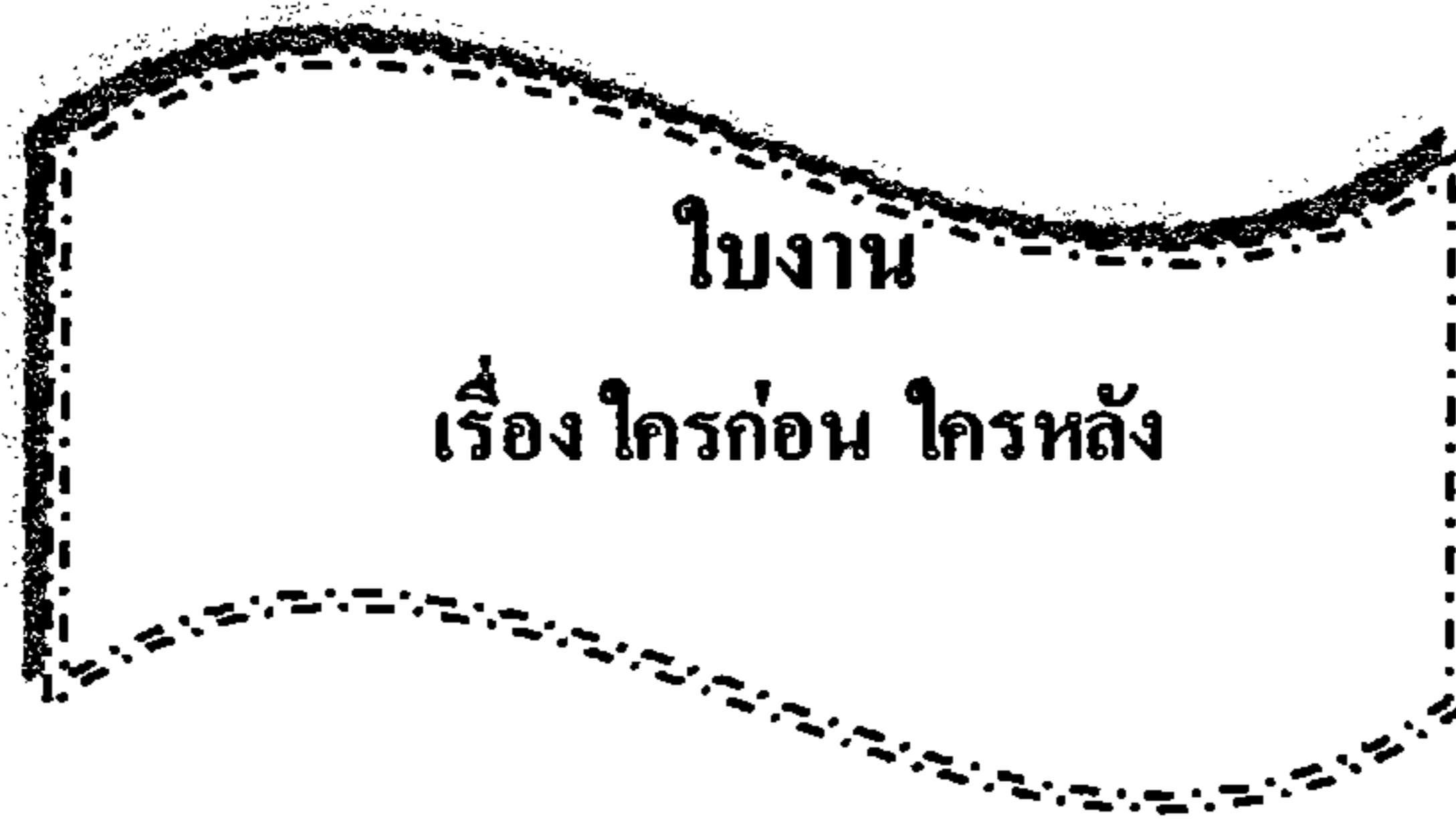
แม้แต่การประสบอุบัติเหตุเครื่องบินที่ตกลงในทะเลการซ้อมรบทางทหาร การลักลอบขนถ่ายน้ำมันกลางทะเลเพื่อหลบหนีภาษีศุลกากร การนำเรือเก่าขนาดใหญ่มาทุบทำลายเพื่อขาย นอกจากกระทบต่อสัตว์น้ำในทะเลแล้ว ยังกระทบต่อนกน้ำ ป่าชายเลน แหล่งเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำชายฝั่ง หาดทราย เกาะและแหล่งท่องเที่ยวอื่นๆ ในทะเลโดยเฉพาะแนวปะการังและแนวหินใต้น้ำ ฯลฯ

การสูญเสียสภาพแวดล้อมทางทะเลยังส่งผลเสียหายในทางอ้อมที่หลายคนไม่คาดคิด เช่น การสูญเสียอาชีพของชาวประมงพื้นบ้าน และอุตสาหกรรมต่อเนื่องทั้งหลายและเป็นการทำลายวิถีชีวิตดั้งเดิมเปลี่ยนแปลงระบบสังคมไม่ว่าการศึกษา สุขภาพ ปัญหาต่างๆ ก็จะตามมามากมาย อย่างไรก็ตามมลพิษที่น่ากลัวมากที่สุดทะเลขณะนี้ คือ มลพิษที่เกิดจากน้ำมัน

ถึงเวลาแล้วที่ฝ่ายรัฐจะต้องหยุดยั้งปัญหานี้ให้ได้และปลูกจิตสำนึกให้คนไทยเห็นความสำคัญของมลพิษทางทะเลทั้งต้องปลูกฝังค่านิยมให้คนรุ่นใหม่ได้เห็นความสำคัญของทะเล เพื่อการคงอยู่ของท้องทะเลไทยที่งดงามต่อไป

หมายเหตุ เรียบเรียงจาก ประคอง เดกฉัตร. 2545. “มลพิษทางทะเล” เราคิดอะไร. 8,143

(มิถุนายน) : 74 - 77.



ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง

นักเรียนเรียงลำดับเหตุการณ์จากบทอ่านเรื่อง “มลพิษทางทะเล” ให้ถูกต้อง

1. ปัจจุบันทะเลไทยเต็มไปด้วยการแสวงหาผลประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติ
2. ยี่สิบสามจังหวัดของประเทศไทยมีพื้นที่ติดกับทะเล
3. การขยายตัวทางทะเลส่งผลให้เกิดปัญหาอุบัติเหตุทางทะเล
4. การสูญเสียสภาพแวดล้อมทางทะเลส่งผลเสียหายในทางอ้อมที่ไม่อาจคาดคิด
5. ถึงเวลาแล้วที่ฝ่ายรัฐจะต้องหยุดยั้งปัญหานี้ให้ได้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เฉลย				
.....				
2	1	3	4	5

แบบฝึกหัดหลังการอ่าน เรื่อง “มลพิษทางทะเล”

คำชี้แจง

ให้นักเรียนเติมคำตอบที่ถูกต้องลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

1. ปัจจุบันทะเลไทยเต็มไปด้วยการ.....จากทรัพยากรธรรมชาติ
2. การขยายตัวของการ.....ทางทะเลส่งผลให้เกิดปัญหา.....

ทางทะเล

3. การนำเรือเก่ามาทุบทำลายส่งผลกระทบต่อ.....ป่าชายเลน แหล่งเพาะเลี้ยง

สัตว์น้ำ

4. มลพิษทางทะเลที่น่ากลัวมากที่สุดในทะเลขณะนี้คือ.....

เฉลย

1. แสงหาผลประโยชน์
2. จราจร, อุบัติเหตุ
3. นกน้ำ
4. มลพิษที่เกิดจากน้ำมัน