



APPENDICES

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



โครงการพัฒนาเยาวชน ครอบครัว และชุมชน
Youth Family and Community Development (YFCD)
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 50200
โทร. 053-945033, 053-894173 FAX. 053-894173

จากการดำเนินโครงการเครือข่ายเยาวชนเพื่อการส่งเสริมอนามัยการเจริญพันธุ์ โดยการสนับสนุนของมูลนิธิฟอร์ด ในการดำเนินการวิจัยโดยการมีส่วนร่วมของ 16 สถาบันการศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ เพื่อพัฒนาศักยภาพของเครือข่ายแกนนำเยาวชน พบว่า การพัฒนาศักยภาพเครือข่ายแกนนำเยาวชน โดยการสร้างการมีส่วนร่วมในการพัฒนาศักยภาพของตนเองและถ่ายทอดความรู้ทักษะแก่แกนนำนักเรียน เป็นกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาทั้งตัวแกนนำเยาวชนเอง ตลอดจนเพื่อน ครอบครัว ชุมชน การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการพัฒนาศักยภาพในการเลี้ยงดูวัยรุ่น เป็นกลวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการสร้างความตระหนักและความเข้าใจถึงธรรมชาติและความต้องการของวัยรุ่น และการพัฒนาทักษะในการสื่อสารและการถ่ายทอดความรู้ ทักษะในการป้องกันและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงของลูกได้ นอกจากนี้การมีส่วนร่วมของครูอาจารย์ทั้ง 16 โรงเรียนในการเป็นคณะกรรมการดำเนินงานได้ช่วยให้ครูอาจารย์เกิดความตระหนักและความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและปัญหาอนามัยการเจริญพันธุ์ในกลุ่มนักเรียน และได้เรียนรู้กลยุทธ์ วิธีดำเนินงาน เทคนิควิธีการในการถ่ายทอดความรู้และการทำกิจกรรมส่งเสริมความรู้ด้านอนามัยการเจริญพันธุ์แก่นักเรียนในโรงเรียนจากการแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น ประสบการณ์และบทสรุปบทเรียนการทำงานร่วมกัน ซึ่งอาจสรุปได้ว่า การสร้างภาคีความร่วมมือระหว่างคณะผู้วิจัย แกนนำนักเรียน ครอบครัว โรงเรียนและหน่วยงานภาครัฐและเอกชนเป็นสิ่งสำคัญในการรับประกันความต่อเนื่องและการขยายผลการดำเนินงานนั้นเป็นกลวิธีที่สำคัญในการส่งเสริมสุขอนามัยด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน อย่างไรก็ตามการใช้กลยุทธ์การมีส่วนร่วมดังกล่าวจะประสบความสำเร็จไปไม่ได้หากปราศจากความมุ่งมั่นและความร่วมมือจากภาคีที่เกี่ยวข้อง

ผลการศึกษาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า แกนนำนักเรียนสามารถมีบทบาทสำคัญในการเผยแพร่ความรู้ ทักษะ และทักษะด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ไปสู่เพื่อนและนักเรียนคนอื่นๆในโรงเรียนได้ และความต่อเนื่องของการเสริมสร้างศักยภาพเป็นสิ่งสำคัญและมีคุณค่าในการสร้างศักยภาพแกนนำนักเรียนที่มีความพร้อมและมีประสิทธิภาพในการเป็นวิทยากรแกนนำเยาวชนที่สามารถเสริมสร้างพลังความสามารถให้แก่เยาวชนกลุ่มต่างๆได้ นอกจากนี้ การติดตามศักยภาพผู้ปกครอง และเสริมสร้างกลยุทธ์และวิธีพัฒนาศักยภาพผู้ปกครองเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องศึกษาวิจัยต่อไป

และจากการเสวนาสรุปรายงานผลการดำเนินงานให้ผู้บริหารโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการฯ ได้มีข้อเสนอแนะให้มีการนำหลักสูตรการพัฒนาศักยภาพแกนนำนักเรียนและผู้ปกครองไปขยายผลในโรงเรียนต่างๆ รวมทั้งการสร้าง 3 ประสานเพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมของบ้าน โรงเรียน และชุมชนให้เข้มแข็ง เพื่อพัฒนาแกนนำนักเรียนที่มีคุณภาพได้อย่างต่อเนื่อง

ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงได้เสนอโครงการขอรับทุนสนับสนุนจากมูลนิธิฟอร์ดต่อเนื่อง เพื่อดำเนินโครงการพัฒนาเยาวชน ครอบครัว และชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อสร้างเสริมศักยภาพของเครือข่ายแกนนำเยาวชน ในการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์และสิทธิ หน้าที่ และความรับผิดชอบสำหรับกลุ่มเยาวชนในโรงเรียนและชุมชน

กิจกรรม

- 1.1 การพัฒนาทักษะการทำงานเป็นทีม การเป็นผู้นำ มนุษยสัมพันธ์ในการทำงานร่วมกับชุมชน
- 1.2 การดำเนินกิจกรรมรณรงค์ในชุมชน ประกอบด้วย รายการวิทยุ จดหมายข่าว เขียนคอลัมน์ในหนังสือพิมพ์ การจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ การให้ความรู้แก่เยาวชนในโรงเรียน การทำกิจกรรมพึ่งตนเอง
- 1.3 การแลกเปลี่ยนแก้สือมวลชน

2. เพื่อสร้างเสริมศักยภาพแกนนำเยาวชนในการเป็นวิทยากรในการอบรมแกนนำเยาวชน แกนนำนักเรียนรุ่นใหม่ให้สามารถถ่ายทอดความรู้และทักษะเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์และสิทธิ หน้าที่ และความรับผิดชอบได้

กิจกรรม

- 2.1 การพัฒนาทักษะแกนนำเยาวชน โดยการสร้างวิทยากรแกนนำเยาวชน
- 2.2 วิทยากรแกนนำเยาวชนอบรมแกนนำนักเรียน
- 2.3 การดำเนินกิจกรรมแกนนำนักเรียน

3. เพื่อสร้างเสริมศักยภาพของผู้ปกครอง และสร้างเครือข่ายผู้ปกครองเพื่อส่งเสริมและดูแลเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ของกลุ่มเยาวชนรวมทั้งประเด็นสิทธิ หน้าที่ และความรับผิดชอบ

กิจกรรม

- 3.1 การพัฒนาทักษะผู้ปกครอง
- 3.2 การตั้งกลุ่มเครือข่ายผู้ปกครอง
- 3.3 การดำเนินกิจกรรมของกลุ่มผู้ปกครอง

4. เพื่อเสริมสร้างเครือข่ายความร่วมมือกันระหว่างเครือข่ายแกนนำเยาวชน ครอบครัว ชุมชน และองค์กรหน่วยงานทั้งจากภาครัฐและเอกชนเพื่อส่งเสริมและดูแลเกี่ยวกับสุขอนามัยทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ รวมทั้งประเด็นเกี่ยวกับสิทธิ หน้าที่ และความรับผิดชอบ

กิจกรรม

4.1 การจัดประชุมเชิงปฏิบัติการและเวทีสาธารณะ

4.2 การเผยแพร่ความรู้ผ่านจดหมายข่าว วิทยุ หนังสือพิมพ์

5. การสร้างเครือข่ายความร่วมมือกับองค์กรหน่วยงานที่ทำงานในประเด็นเกี่ยวกับสุขอนามัยทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ รวมทั้งประเด็นเกี่ยวกับสิทธิ หน้าที่ และความรับผิดชอบในประเทศต่างๆในเขตลุ่มแม่น้ำโขง

กิจกรรม

5.1 การจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ ในการประชุม Asia Pacific Conference ที่ กรุงเทพมหานคร

กลยุทธ์ในการดำเนินโครงการ

เน้นการมีส่วนร่วมของครู อาจารย์ วิทยากรแกนนำเยาวชน แกนนำนักเรียน ผู้ปกครอง และชุมชนในการร่วมวางแผน ดำเนินโครงการและติดตามประเมินผลการดำเนินโครงการโดยคำนึงถึงค่านิยม วัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น และการพึ่งตนเอง ในการพัฒนาศักยภาพของเยาวชน ครอบครัว และชุมชน

กลุ่มตัวอย่าง

- ก. แกนนำนักเรียนในสถาบันการศึกษาที่ได้รับการพัฒนาศักยภาพจากโครงการที่ผ่านมา จะได้รับการพัฒนาศักยภาพให้เป็นวิทยากรแกนนำเยาวชน
- ข. แกนนำนักเรียนในสถาบันการศึกษาอายุระหว่าง 10 – 13 ปี โดยการคัดเลือกตามความสนใจ ความตั้งใจ เสียสละ อดทน และอุทิศตนในการทำประโยชน์เพื่อสังคม และมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

วิธีดำเนินการ

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์และสร้างพันธะสัญญาและความร่วมมือจากผู้บริหารสถานศึกษา ในการร่วมเป็นภาคีในโครงการฯ
2. จัดตั้งคณะกรรมการดำเนินการ โครงการฯ โดยมีตัวแทนครูอาจารย์จากสถานศึกษาที่เข้าร่วมโครงการฯ

3. คณะผู้วิจัยและคณะกรรมการดำเนินการโครงการร่วมกันดำเนินงานดังต่อไปนี้
1. ร่วมระดมสมอง ค้นหาและประเมินสถานการณ์ ปัญหาเกี่ยวกับประเด็นสุขอนามัยทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ รวมทั้งประเด็นเกี่ยวกับสิทธิหน้าที่ และความรับผิดชอบ
 2. วางแผนการดำเนินงาน
 3. พัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมวิทยากรแกนนำเยาวชน แกนนำนักเรียนและผู้ปกครอง และพัฒนาวิธีประเมินผล
 4. ดำเนินการอบรมวิทยากรแกนนำเยาวชน แกนนำนักเรียน และกลุ่มผู้ปกครอง และกิจกรรมประชุมเชิงปฏิบัติการ และเวทีสาธารณะ
 5. ติดตามประเมินผล และสรุปการดำเนินงานโครงการ
 6. การจัดเวทีสรุปบทเรียน เพื่อให้เกิดการขยายผล

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้พัฒนาวิทยากรแกนนำเยาวชนและแกนนำนักเรียนในสถานศึกษา เกี่ยวกับประเด็นอนามัยทางเพศ อนามัยการเจริญพันธุ์ และประเด็นสิทธิ หน้าที่ และความรับผิดชอบ
2. ได้พัฒนาทักษะของผู้ปกครองให้เข้าใจถึงสภาพปัญหาและความต้องการของเยาวชน เกี่ยวกับประเด็นอนามัยทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ และประเด็นสิทธิ หน้าที่ และความรับผิดชอบ
3. ได้เครือข่ายความร่วมมือระหว่างกลุ่มเยาวชน ผู้ปกครอง และครู เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีของเยาวชน
4. สถานศึกษาได้พัฒนารูปแบบกิจกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ในประเด็นเกี่ยวกับอนามัยทางเพศ อนามัยการเจริญพันธุ์ และประเด็นสิทธิ หน้าที่ และความรับผิดชอบที่สามารถนำไปใช้ได้

ระยะเวลาดำเนินการ สิงหาคม 2545 – กรกฎาคม 2547

สถานที่ติดต่อ

โครงการพัฒนาเยาวชน ครอบครัว และชุมชน

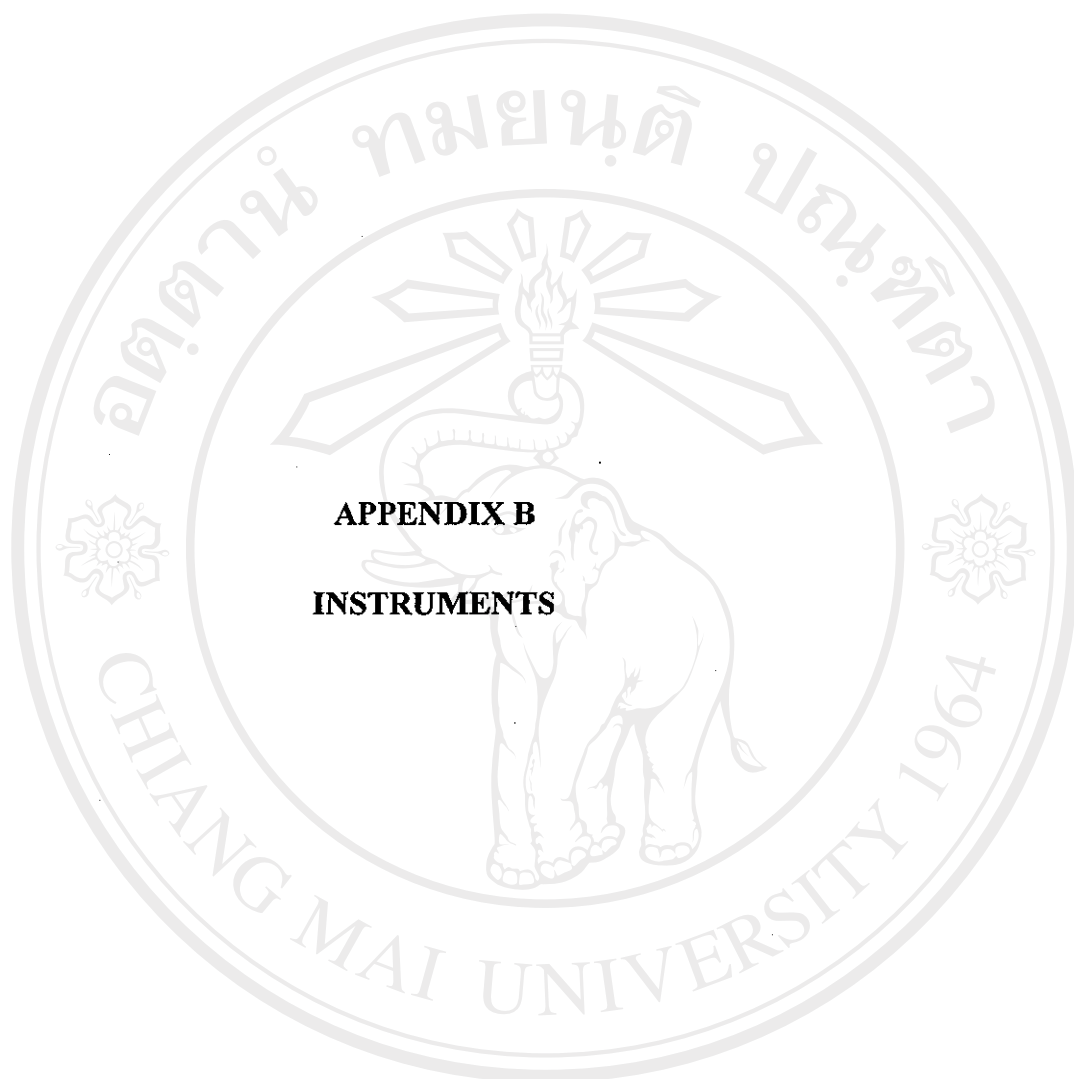
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โทรศัพท์ 053-894173 , 053-946075

โทรสาร 053-894173

Friendly Hotline 053-357704 ทุกวัน 20.00 – 24.00 น.

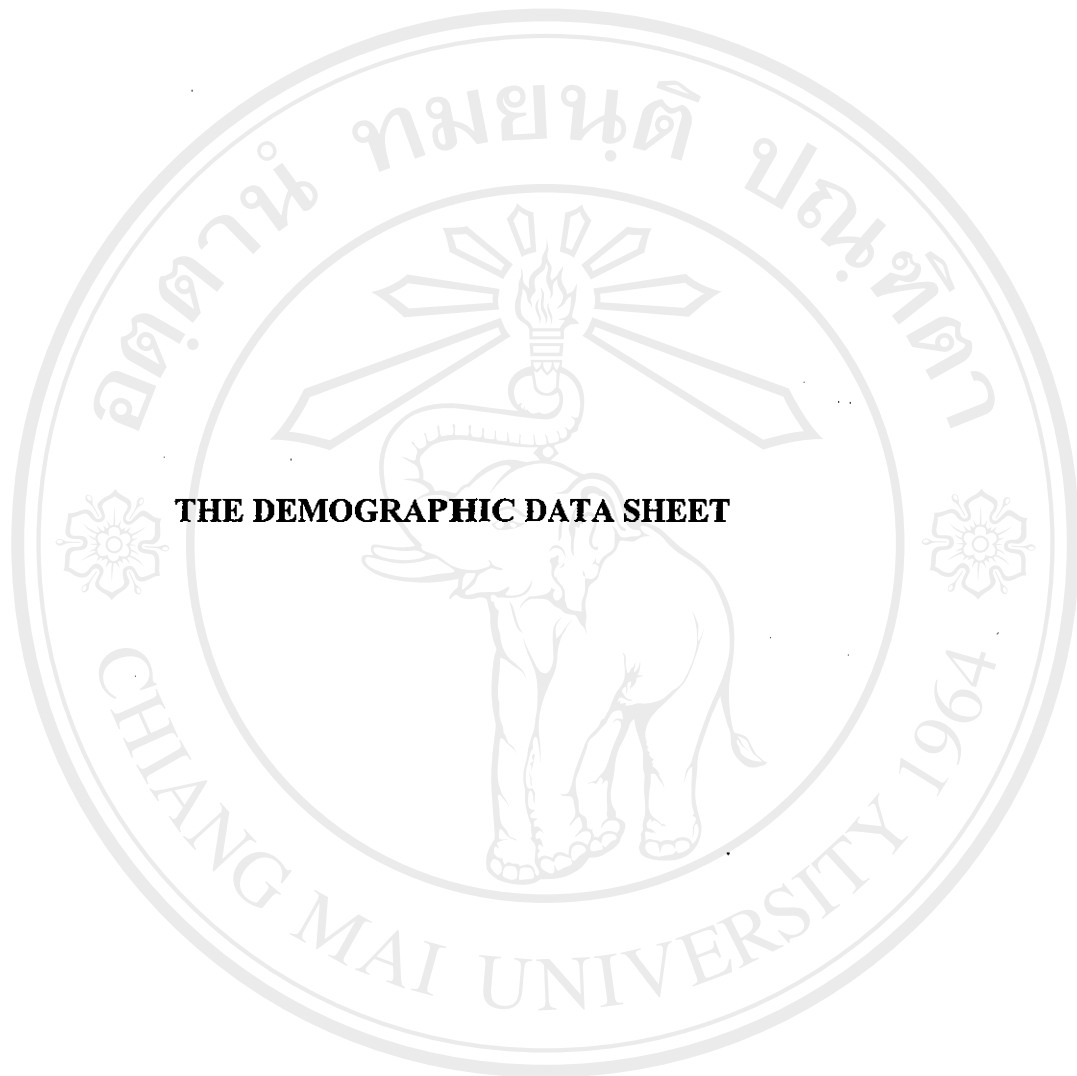
(บริการให้คำปรึกษาปัญหาวัยรุ่นทางโทรศัพท์ เกี่ยวกับปัญหาทางเพศ โรคเอดส์ และเพศสัมพันธ์)



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

เลขที่

ชุดที่ 1

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง ขอความร่วมมือน้องๆ ช่วยตอบแบบสอบถามทุกข้อตามความเป็นจริงนะจ๊ะ ข้อมูลจากน้องๆ จะถูกเก็บไว้เป็นความลับและจะใช้เฉพาะในงานวิจัยเท่านั้น

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

2. อายุ _____ ปี

3. เรียนอยู่ชั้น

☐ 1. ป.6

☐ 2. ม.1

☐ 3. ม.2

4. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับใคร (เป็นประจำ)

☐ 1. บิดา และมารดา

☐ 4. ญาติ

☐ 2. บิดา

☐ 5. หอพัก/แบ่งห้องเช่าอยู่กับเพื่อน

☐ 3. มารดา

☐ 6. อื่นๆ ระบุ _____

5. ท่านคิดว่าท่านมีความรู้เรื่องเพศศึกษาในระดับใด

☐ มาก

☐ ปานกลาง

☐ น้อย

6. ท่านเปิดรับข้อมูลเรื่องเพศศึกษาจากสื่อประเภทใดมากที่สุด

☐ สื่อสิ่งพิมพ์ (ระบุชื่อสิ่งพิมพ์) _____

☐ อินเทอร์เน็ต(ระบุ ชื่อweb site) _____

☐ สื่อวิทยุ (ระบุ ชื่อรายการ) _____

☐ สื่อโทรทัศน์ (ระบุ ชื่อรายการ) _____

☐ สื่อบุคคล (ระบุ) _____

7. คุณคิดว่าคุณเรียนรู้ในเรื่องเพศจากบุคคลหรือสิ่งเหล่านี้มากน้อยเพียงไร (กรุณาตอบทุกข้อ) (ใส่เครื่องหมาย / ในช่องขวามือ)

	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย
1. อ่านหนังสือทุกประเภทที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ				
2. ดูหนังโป๊/วิดีโอ				
3. พูดคุยกับเพื่อนๆเกี่ยวกับเรื่องเพศ				
4. พ่อแม่				
5. ญาติ/พี่น้อง				
6. ครู/อาจารย์				
7. เพื่อนรุ่นพี่				
8. อ่านคอลัมน์ถามตอบเกี่ยวกับปัญหาทางเพศ				

Free view

8. คุณมีความคิดเห็นอย่างไรกับวัยรุ่นชายและหญิงที่อายุเท่าคุณทำสิ่งต่อไปนี้

	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	เหตุผลที่ไม่เห็นด้วย
1. รู้จักกันไม่นานก็มีเพศสัมพันธ์กัน เพราะถือว่าเป็นการแสดงออกถึงความมั่นใจ			
2. มีคู่นอนหลายคนเพราะคิดว่าเป็นการวัดความมีเสน่ห์ในตัวเอง			
3. เปลี่ยนคู่นอนกันในกลุ่มเพื่อน			
4. ผูกมัดผู้ชายด้วยการยอมเสียตัว			
5. มีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกัน			
6. พูดคุยกันเรื่องเพศ			
7. มีคู่รัก/แฟนแต่ไม่มีเพศสัมพันธ์กัน			
8. คัมสุราและมีเพศสัมพันธ์กัน			
9. สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง			
10. เพื่อนผู้หญิงต้องการจะรักษาพรหมจรรย์จนกระทั่งแต่งงาน			

	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	เหตุผลที่ไม่เห็นด้วย
11. เพื่อนผู้ชายต้องการจะรักษา พรหมจรรย์จนกระทั่งแต่งงาน			
12. มีความเห็นว่าผู้ชายต้องเจ้าชู้			

สำหรับเด็กผู้ชาย

9. คุณเคยมีประสบการณ์ในเรื่องต่อไปนี้บ้างหรือไม่ (ใส่เครื่องหมายถูกในช่องขวามือ)

	1 เคย	2 ไม่เคย
1. ผันเปียก (ถ้าเคย เริ่มมีเมื่ออายุ.....ปี)		
2. สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง		
3. เพื่อนหรือรุ่นพี่ชวนไปเที่ยวผู้หญิงหรือแนะนำให้ทดลองมีเพศสัมพันธ์		
4. วดขนาดอวัยวะกับเพื่อน		
5. เพื่อนหรือรุ่นพี่สอนวิธีร่วมเพศ หรือคุยให้ฟังเกี่ยวกับเรื่องการร่วมเพศ		
6. ใช้สื่อบันเทิง		
7. มีคนสอนการใช้ถุงยางอนามัย		
8. ต้องการทดลองมีเพศสัมพันธ์		
9. ทดลองมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ		
10. ทดลองมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนเพศเดียวกัน		

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

สำหรับเด็กผู้หญิง

10. คุณเคยมีประสบการณ์ในเรื่องต่อไปนี้บ้างหรือไม่ (ใส่เครื่องหมายถูกในช่องขวามือ)

	1	2
	เคย	ไม่เคย
1. มีประจำเดือน (มีครั้งแรกเมื่ออายุ.....ปี)		
2. สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง		
3. เพื่อนหรือรุ่นพี่ชวนให้ทดลองมีเพศสัมพันธ์		
4. แฟนขอมีเพศสัมพันธ์ด้วย		
5. เพื่อนหรือรุ่นพี่สอนวิธีร่วมเพศ หรือคุยให้ฟังเกี่ยวกับเรื่องการร่วมเพศ		
6. ใช้สื่อลามก		
7. มีคนสอนการใช้ยาคุมกำเนิด		
8. ต้องการทดลองมีเพศสัมพันธ์		
9. ทดลองมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ		
10. ทดลองมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนเพศเดียวกัน		

The seal of Chiang Mai University is a large, faint circular emblem in the background. It features a central figure of an elephant standing and facing left, with a multi-tiered umbrella (parasol) above its head. The Thai text "มหาวิทยาลัยเชียงใหม่" (Mahavithayalai Chiang Mai) is written in a circular path around the top, and "CHIANG MAI UNIVERSITY 1964" is written around the bottom. Two decorative floral motifs are positioned on the left and right sides of the seal.

**QUESTIONNAIRE OF KNOWLEDGE AND ATTITUDE TOWARD
SEXUAL AND REPRODUCTIVE HEALTH**

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เลขที่

--	--	--

ชุดที่ 2

แบบสอบถามวัดความรู้เรื่องสุขภาพทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์

ตอนที่ 1

ทัศนคติเรื่องสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงหน้าช่องว่างของคำถามที่ท่านคิดว่าถูก และ X ลงหน้าช่องว่างของคำถามที่ท่านคิดว่าผิด

-1. ในเด็กวัยรุ่นตอนต้น เป็นธรรมชาติที่เด็กผู้หญิงจะตัวโตกว่าเด็กผู้ชาย
-2. เด็กวัยรุ่นที่มีอายุเท่ากันควรจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายพร้อมๆกัน
-3. เมื่ออวัยวะเพศของเรามีขนขึ้น ควรจะตัดหรือ โกนออก เพราะขนบริเวณนี้ไม่มีประโยชน์
-4. การที่ผู้หญิงมีเพศสัมพันธ์เมื่อเริ่มมีประจำเดือนจะทำให้เกิดการตั้งครรภ์ได้ง่าย
-5. สัญญาณที่แสดงถึงความพร้อมในการสืบเผ่าพันธุ์ของมนุษย์คือการผื่นเปื่อยและการมีประจำเดือน
-6. ประจำเดือนเป็นเลือดเสีย ที่ร่างกายขับออกมา
-6. การผื่นเปื่อยจะเกิดขึ้นกับเด็กผู้ชายที่มีความต้องการทางเพศสูงเท่านั้น
-7. การใช้น้ำยาล้างเฉพาะที่ในการทำความสะดวกอวัยวะสืบพันธุ์จะช่วยให้ติดเชื้อยากมากขึ้น
-8. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองทำให้เกิดการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
-9. ขนาดของอวัยวะเพศเป็นสิ่งที่สำคัญมาก บ่งบอกความเป็นชายเต็มตัว
-10. อารมณ์ทางเพศสามารถควบคุมได้
-11. เมื่อบุคคลเกิดอารมณ์ทางเพศ การจัดการกับอารมณ์ทางเพศที่ดีที่สุดคือ การมีเพศสัมพันธ์
-12. ผู้หญิงที่เคยสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นผู้หญิงที่หมกมุ่นทางเพศ
-13. ผู้ชายเท่านั้นที่สามารถสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองได้ และไม่เป็นเรื่องผิดสำหรับผู้ชาย
-14. การดื่มสุราเพื่อดับอารมณ์เป็นวิธีที่เหมาะสมในการยับยั้งและควบคุมความต้องการทางเพศ
-15. รักแท้ต้องมีเพศสัมพันธ์

ตอนที่ 2 ความรู้เรื่องอนามัยการเจริญพันธุ์

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบตัวอักษรหน้าข้อความที่ท่านคิดว่าถูกต้องที่สุด

1. ประจำเดือนหรือระดูเกิดจากอะไร
 - ก. เลือดเสียถูกขับออก
 - ข. การลอกหลุดของเยื่อบุโพรงมดลูก
 - ค. การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์
 - ง. การได้รับความกระทบกระเทือนของอวัยวะสืบพันธุ์ภายใน
2. การตั้งครรภ์เกิดขึ้นได้อย่างไร
 - ก. มีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนัก
 - ข. เมื่อชายหญิงใกล้ชิดสัมผัสกัน
 - ค. เมื่อชายหญิงใช้ห้องน้ำร่วมกัน
 - ง. ตัวอสุจิเข้าไปผสมกับไข่ของผู้หญิง
3. ทารกเติบโตอยู่ในอวัยวะใด
 - ก. รังไข่
 - ข. ท่อนำไข่
 - ค. ปีกมดลูก
 - ง. โพรงมดลูก
4. ข้อใดเป็นลักษณะการเกิดประจำเดือนที่ผิดปกติ
 - ก. สีแดงออกน้ำตาล อาจมีลิ่มเลือดเล็ก ๆ ออกมาด้วย
 - ข. มีอาการปวดท้องน้อย และปวดศีรษะก่อนมีประจำเดือน
 - ค. มีนานกว่า 7 วัน และเลือดชุ่มผ้าอนามัยทั้ง 7 วัน
 - ง. มาไม่สม่ำเสมอทุกเดือน

ข้อ 5-8 สำหรับเด็กผู้หญิง

5. ข้อใดการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเมื่อมีประจำเดือน
 - ก. เปลี่ยนผ้าอนามัยทุกครั้ง ควรล้างทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ก่อน
 - ข. ควรเลือกใช้ผ้าอนามัยแบบสอด
 - ค. สังเกตลักษณะประจำเดือนที่ออกมา
 - ง. ถ้าปวดท้องควรประคบด้วยกระเป๋าน้ำเย็น และกินยาแก้ปวด

6. ยาคุมกำเนิดมีผลในการป้องกันการตั้งครรภ์อย่างไร
- ทำให้ไข่ตกเร็ว
 - ทำลายตัวอสุจิ
 - ป้องกันไม่ให้ไข่ตก
 - ทำให้อสุจิผสมกับไข่ไม่ได้
7. ภาวะใดเป็นผลข้างเคียงที่สำคัญที่สุดจากการใช้ยา Postinor บ่อย ๆ
- ท้องนอกมดลูก
 - ทำให้เกิดสิวและอ้วน
 - รอบประจำเดือนผิดปกติ
 - เลือดออกกระปริดกระปรอย
8. ข้อความใดถูกต้องเกี่ยวกับการคุมกำเนิดด้วยการนับระยะปลอดภัย
- 1 กับ 3
 - 1 กับ 4
 - 2 กับ 3
 - 2 กับ 4
1. เหมาะสำหรับคนที่มีประจำเดือนสม่ำเสมอ
 2. เหมาะสำหรับคนที่มีประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ
 3. มีเพศสัมพันธ์ได้ในช่วงก่อน และหลังมีประจำเดือน 7 วัน
 4. มีเพศสัมพันธ์ได้ในช่วงก่อน และหลังมีประจำเดือน 14 วัน
- ข้อ 9-12 สำหรับเด็กผู้ชาย
9. ข้อใดเป็นการดูแลวัยะสืบพันธุ์เพศชายที่ถูกต้อง
- รดน้ำหุ้มปลายทุกครั้งที่ทำความสะอาด
 - ต้องวัดขนาดอวัยวะเพศทุกวัน
 - ควรสวมกางเกงในให้คับเข้าไว้เพื่อป้องกันโรคได้เลื่อน
 - ถ้าพบอวัยวะข้างซ้ายอยู่ต่ำกว่าข้างขวาควร ไปปรึกษาแพทย์
10. อสุจิสร้างจากอวัยวะส่วนใด
- อวัยวะ
 - องคชาติ
 - ถุงอวัยวะ
 - ท่อพักอสุจิ
11. ข้อใดถูกต้อง
- การฝืนเปียก คือการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง
 - น้ำที่ออกมาจากองคชาติเป็นน้ำอสุจิปนกับปัสสาวะ มีสีขาวปนเหลือง
 - การฝืนเปียกเกิดจากการล้นของน้ำอสุจิที่อยู่ในถุงเก็บ
 - การฝืนเปียกบ่อย ๆ แสดงถึงความผิดปกติ

12. ข้อความใดถูกต้องเกี่ยวกับการใช้ถุงยางอนามัย
- ก. ทาวาสลินหรือเบบี้ออย เพื่อช่วยในการหล่อลื่น
 - ข. ถุงยางอนามัยมีขนาดเดียว เพราะสามารถยืดหยุ่นได้ตามขนาดของอวัยวะเพศ
 - ค. ถ้าถุงยางอนามัยฉีกขาดหรือรั่วต้องเปลี่ยนใหม่ทุกครั้ง
 - ง. ใส่ถุงยางอนามัยหลาย ๆ ชั้นเพื่อเพิ่มความปลอดภัย
13. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หมายถึงข้อใด
- ก. โรคที่ทำให้เกิดการเฉพาะที่อวัยวะเพศ
 - ข. โรคที่เกิดขึ้นหลังการมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้ง
 - ค. โรคที่เกิดจากการอยู่ร่วมกับคนที่เป็นกาม โรค
 - ง. โรคติดต่อที่เกิดจากการสัมผัสทางตรงโดยการร่วมเพศ
14. กิจกรรมใดที่ไม่เสี่ยงต่อการเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ก. มีเพศสัมพันธ์เฉพาะคนที่รู้จักและไว้ใจได้
 - ข. ปัสสาวะและล้างอวัยวะเพศหลังมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้ง
 - ค. ระวังไม่ให้มีแผลที่อวัยวะเพศ
 - ง. ใส่ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
15. ข้อใดไม่ใช่โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ก. เริม
 - ข. แผลริมอ่อน
 - ค. ไวรัสตับอักเสบบ
 - ง. มะเร็งปากมดลูก
16. พฤติกรรมทางเพศใดไม่ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ก. การหลังข้างนอก
 - ข. การทำอรัลเซ็กส์
 - ค. การร่วมเพศทางทวารหนัก
 - ง. การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง

THE OPEN-ENDED QUESTION FOR PROGRAM EVALUATION

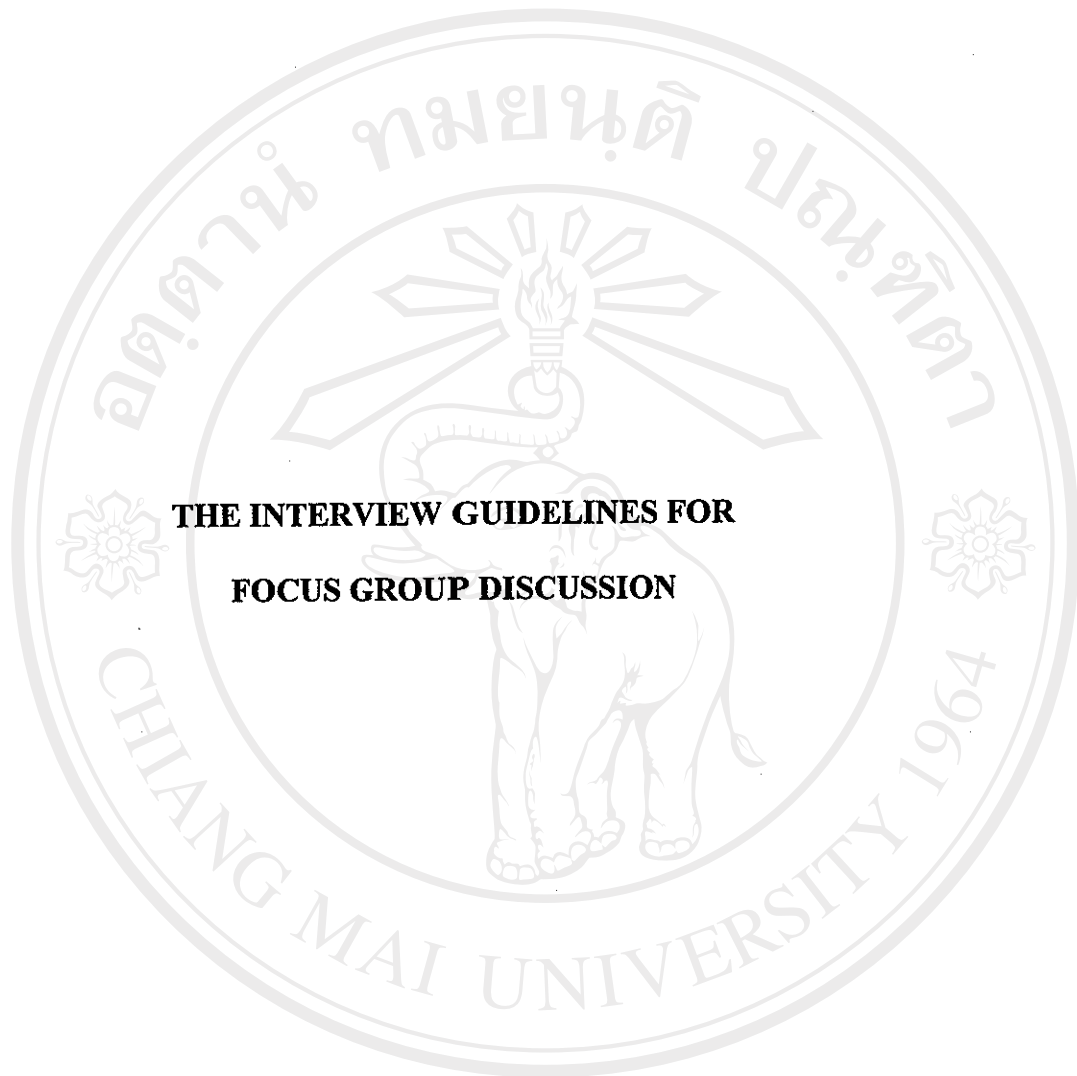
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แนวคำถามสะท้อนความรู้สึก
(การประเมินหลังเสร็จการอบรม)

1. น้องรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่ได้รับจากพี่วิทยากร (เนื้อหาความรู้ วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้)
2. น้องต้องการเรียนรู้อะไรเพิ่มเติม มีข้อเสนอแนะอย่างไรบ้าง
3. ความรู้สึกของน้องที่มีต่อค่ายแกนนำเยาวชน พลังของคนรุ่นใหม่

แนวคำถามสนทนากลุ่ม
(การประเมินภายหลังการจัดอบรม 1 เดือน)

1. น้องรู้สึกอย่างไรกับการจัดกิจกรรมให้ความรู้เรื่องสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ (วิทยากร เนื้อหา วิธีการเรียนรู้ และสื่อการสอน)
2. มีข้อเสนอแนะหรือข้อควรปรับปรุงอย่างไรบ้าง
3. น้องรู้สึกอย่างไรต่อโปรแกรมการให้ความรู้ “เพราะโลกนี้ต้องมีเรา”
4. น้องๆได้นำความรู้ที่ได้รับไปใช้อย่างไรบ้าง (ตนเอง ครอบครัว และชุมชน) เห็นการเปลี่ยนแปลงในตนเองอย่างไรบ้าง
5. ถ้านำโปรแกรม “เพราะโลกนี้ต้องมีเรา” ไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียน น้องๆมีความเห็นอย่างไร (ความเป็นไปได้ วิธีการจัดการเรียนการสอน ระยะเวลาที่เด็กควรได้รับความรู้)



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบสอบถามความคิดเห็นในการได้รับความรู้ของแกนนำนักเรียนเรื่องสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์

1. น้องๆ ได้รับความรู้และความเข้าใจในเรื่องสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ในหัวข้อเหล่านี้จากกิจกรรมต่างๆ อย่างไร

หัวข้อ	ระดับความรู้ที่ได้รับ			ความคิดเห็นต่อ			ข้อเสนอแนะ และสิ่งที่ต้องปรับปรุง
	มาก	ปานกลาง	น้อย	การสอนของวิทยากร	เนื้อหา	สื่อการสอน	
1. Know how to protect rights (สิทธิทางเพศ)							
2. โนปีตะ – จิตศึกษ (ความแตกต่างของร่างกายชาย-หญิง)							
3. อุโมงค์มหัศจรรย์							

หัวข้อ	ระดับความรู้ที่ได้รับ			ความคิดเห็นต่อ			ข้อเสนอแนะ และสิ่งที่ต้องปรับปรุง
	มาก	ปานกลาง	น้อย	การสอนของ วิทยากร	เนื้อหา	สื่อการสอน	
4. สิ่งสำคัญดูภายนอก							
5. Who am I (บทบาททางเพศ)							
6. การคบเพื่อน							

หัวข้อ	ระดับความรู้ที่ได้รับ			ความคิดเห็นต่อ			ข้อเสนอแนะ และสิ่งที่ต้องปรับปรุง
	มาก	ปาน กลาง	น้อย	การสอนของ วิทยากร	เนื้อหา	สื่อการสอน	
7. เรื่องของอารมณ์เพศ และการควบคุม							
8. Generation X (ความพร้อมในการมีเพศ สัมพันธ์ คำนิยมทางเพศ เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย)							
9. รักๆ ใคร่ๆ							

2. หลังจากที่ได้รับการอบรมแล้ว น้องๆ ได้นำความรู้ที่ได้ไปใช้ประโยชน์อย่างไรบ้าง
(ระบุเรื่องที่จะนำไปใช้ และยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ได้ไปใช้จริง)

ประโยชน์ต่อตนเอง

.....

.....

.....

ประโยชน์ต่อครอบครัว

.....

.....

.....

ใช้ประโยชน์ต่อชุมชน / โรงเรียน / กลุ่มเพื่อน

.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

3. หลังจากที่ได้เข้าร่วมเป็นแกนนำนักเรียนรุ่นเยาว์ น้องๆคิดว่าตนเองมีความสามารถในการเป็นแกนนำอย่างไร

ความมั่นใจ

.....

.....

ความกล้าแสดงออก มีความเป็นผู้นำ

.....

.....

ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้และทักษะต่างๆให้แก่เพื่อน

.....

.....

การให้คำปรึกษาและแนะนำ ชักชวนให้เพื่อนๆให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม

.....

.....

การเป็นแบบอย่างที่ดี

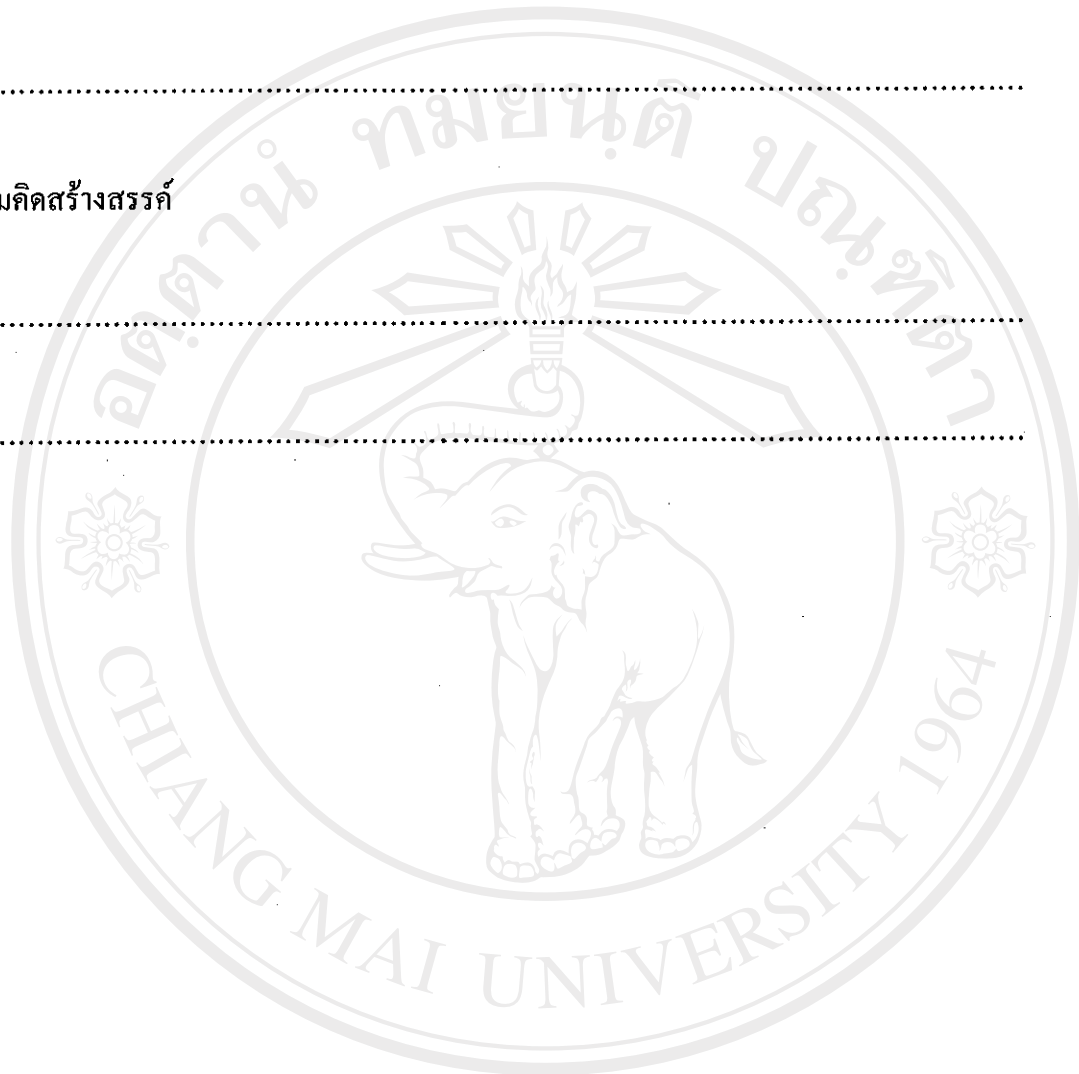
.....

.....

มีความคิดสร้างสรรค์

.....

.....



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

The seal of Chiang Mai University is a large, faint circular emblem in the background. It features a central image of an elephant standing under a five-tiered umbrella, with a flame-like symbol above its head. The Thai text "มหาวิทยาลัยเชียงใหม่" (Mahavithayalai Chiang Mai) is written in a circle around the central image. Below the elephant, the English text "CHIANG MAI UNIVERSITY 1964" is visible.

APPENDIX C

ACTIVITIES PLAN OF THE SEXUAL AND REPRODUCTIVE HEALTH

EDUCATION PROGRAM “ BECAUSE THE WORLD NEEDS US”

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บทที่ 1

แผนการจัดกิจกรรม เรื่อง Know how to protect "rights"

กลุ่มเป้าหมาย : เยาวชนอายุ 10 – 14 ปี

เวลา 1 ชั่วโมง 15 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ : ผู้เข้าร่วมการอบรม

1. บอกสิทธิทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ได้
2. จำแนกพฤติกรรมที่เป็นการล่วงละเมิดสิทธิทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์
3. ตระหนักถึงการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดสิทธิทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์
4. บอกแหล่งช่วยเหลือเมื่อถูกล่วงละเมิดสิทธิหรืออนามัยการเจริญพันธุ์

สาระสำคัญ

ปัญหาการล่วงละเมิดสิทธิทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์เป็นปัญหาสังคมที่นับวันจะทวีความรุนแรงขึ้น ดังจะเห็นจากสื่อต่างๆ เช่น หนังสือพิมพ์ Internet ฯลฯ ส่วนใหญ่ผู้ที่ถูกล่วงละเมิดมักเป็นผู้ที่อ่อนแอและอ่อนเยาว์กว่า ไม่รู้เท่าทันและไม่สามารถขัดขึ้นได้ ดังนั้น ทุกคนควรจะตระหนักและให้ความสำคัญในการปกป้องตนเองและรับผิดชอบต่อผู้อื่น รู้เท่าทันสถานการณ์ความเสี่ยงต่างๆ และในขณะเดียวกันควรมีความรู้เรื่องสิทธิอนามัยการเจริญพันธุ์ การป้องกันตนเองการละเมิดทางเพศ ตลอดจนแหล่งที่ให้ความช่วยเหลือเพื่อสามารถหาแหล่งช่วยเหลือ ประคับประคองจิตใจ ดูแลสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ของตนเอง จนเป็นผู้ที่มีสุขภาพทางเพศที่สมบูรณ์ เป็นผู้ที่อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

แผนการจัดกิจกรรม

องค์ประกอบ/การเรียนรู้	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นสร้างความรู้สึกและประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (5 นาที)	-วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยให้ผู้เข้าร่วมการอบรมฟังเทปเสียงคนกรีดร้อง ร่ำไห้ และเสียงสวดศพ หลังจากนั้นให้ผู้เรียนออกมาเล่าความรู้สึกจากเสียงที่ได้ฟัง -วิทยากรสรุปเกี่ยวกับเสียงที่ได้ฟังว่า “เสียงนี้จะไม่เกิดกับเรา ถ้าเราเรียนรู้เกี่ยวกับสิทธิทางเพศและปกป้องสิทธิทางเพศของตนได้”	-เทปเสียงคนกรีดร้อง ร่ำไห้ และเสียงสวดในงานศพ

องค์ประกอบ/การเรียนรู้	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นสะท้อนและอภิปราย กลุ่มย่อย 10 กลุ่ม (กลุ่มละ 11-12 คน) (25 นาที)	-วิทยากรอธิบายความหมายของสิทธิอนามัย การเจริญพันธุ์ หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัว แทนเข้าร่วมในแต่ละฐาน กลุ่มละ 3-4 คน ต่อ 1 ฐาน เพื่อเอาบัตรคำในแต่ละฐานโดยแบ่งเป็น ฐาน 4 ฐาน ดังนี้ ฐานที่ 1 เป่าลูกโป่ง ฐานที่ 2 หาเหรียญในถังน้ำแข็ง ฐานที่ 3 โยนห่วง ฐานที่ 4 โยนลูกปิงปองเข้าถัง -ให้นำบัตรคำที่ได้ไปติดที่กระดานนกกระจอก ในกลุ่มของตน -ให้ผู้เข้าร่วมการอบรมแสดงความคิดเห็นว่า ทำไมจึงเลือกตอบว่าเป็นการละเมิดสิทธิทาง เพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ -วิทยากรเฉลยบัตรคำ -อธิบายเกี่ยวกับสิทธิอนามัยการเจริญพันธุ์ วิธี การป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ และแหล่ง ช่วยเหลือ -ให้ผู้เรียนเล่นเกมสโลวระเบิดโดยให้ผู้เรียนนั่ง เป็นวงกลม แล้วให้เวียนลูกบอลกระดาด 2 ลูก ไปรอบๆวงขณะเปิดเพลง เมื่อเพลงหยุดลูกบอล อยู่ที่ใครให้เปิดกระดาดแผ่นนอกออกอ่าน สถานการณ์คำถามเกี่ยวกับสิทธิอนามัยการ เจริญพันธุ์ จะเล่นสามรอบ มีผู้ที่จะได้ตอบคำ ถามทั้งหมด 6 คน - วิทยากรถามความคิดเห็นจากกลุ่ม พร้อมทั้ง เฉลยทีละคำถาม และสรุปก่อนจบกิจกรรม	-ใบงานที่ 1 -กระดาด นกกระจอก -บัตรคำ -บอร์ด -ลูกโป่งและยางรัด -เหรียญ -ถังน้ำแข็ง+น้ำแข็ง -ห่วงและขวด -ลูกปิงปอง -ถัง -power point -ใบความรู้ที่ 1 "เฉลยบัตรคำ" -ใบความรู้ที่ 2 "เรื่องสิทธิอนามัย การเจริญพันธุ์" -ใบงานที่ 2 -บอลระเบิด -เทปเพลง -เครื่องเสียง -ใบความรู้ที่ 3 "เฉลยคำตอบบอล"
ขั้นความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (15 นาที) ขั้นประยุกต์ กลุ่มย่อย 2 กลุ่ม กลุ่มละ 56 คน (15 นาที)		

อุปกรณ์และสื่อ

- เทปเสียงคนกรีดร้อง ร่ำไห้ และเสียงสดในงานศพ
- power point
- บัตรคำ
- ลูกโป่งและยางรัด
- เหรียญ
- ถังน้ำแข็ง+น้ำแข็ง
- ห่วงและขวด
- ลูกปิงปอง
- ถัง
- บอลระเบิด

การประเมินผล

1. ผู้เข้าร่วมการอบรมให้ความสนใจและมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน
2. ผู้เข้าร่วมการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิอนามัยการเจริญพันธุ์ โดยสามารถตอบคำถามในลูกบอลระเบิดได้อย่างถูกต้อง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

บทนำเข้าสู่โปรแกรม "เพราะโลกนี้ต้องมีเรา"

วิทยากรกล่าวนำเข้าสู่บทเรียน โดยให้ฟังCD เสียง "เรื่องเล่าของแม่" พร้อมกับฉายภาพผ่าน power point แสดงพัฒนาการของลูกตั้งแต่เกิดจนมาถึงวัยรุ่น

Script

เรื่องเล่าของแม่

เพราะด้วยความรักที่เราต่างใช้เวลาในการเรียนรู้มานานหลายปี ในที่สุด เราก็ตัดสินใจใช้ชีวิต
ร่วมกัน จนถึงวันนี้ วันที่ฉันรู้ว่าอีกชีวิตหนึ่งกำลังเจริญเติบโตขึ้นมาภายในร่างกายของฉัน เราทั้งสอง
คน รู้สึกปิติยินดีอย่างที่สุดกับชีวิตใหม่ที่กำลังจะลืมตาขึ้นมาดูโลกในอีกไม่ช้านี้

อู๊ว อู๊ว เสียงร้องของลูกทำให้ฉันลืมความเจ็บปวดจากการคลอดไปเสียสิ้น

จากทารกน้อยแรกเกิดตัวแดง ๆ ลูกของฉันค่อย ๆ ขนคอ เขาเริ่มนั่ง คลาน ตั้งไข่ เดิน และ
ในที่สุดเขาก็สามารถวิ่งได้อย่างคล่องแคล่วที่เดียวล่ะค่ะ

วันแรกที่เขาจะต้องไปโรงเรียน เขาร้องไห้งอแง แต่เชื่อไหมล่ะว่า.....หลังจากนั้นเพียงไม่นาน
เขาก็สนุกอยู่กับการเล่นของเล่นกับเพื่อน ๆ เขายิ้มและหัวเราะอย่างร่าเริง

ในวันนี้เขาไม่ใช่เด็กน้อยที่ฉันจะต้องโอบอุ้มดูแลอยู่ตลอดเวลาแล้วล่ะ เขาโตขึ้น แขนขายาว บาง
ครั้งก็ดูเก้งก้าง เดินชนโน่นชนนี่ จนฉันอดที่แอบหัวเราะเขาไม่ได้ แต่บางทีเขาก็ดูห่างเหินจากฉัน เขาเริ่มติด
เพื่อน มีสังคมของตัวเอง นี่แหละค่ะ.....เป็นสัญญาณที่บอกฉันว่า ลูกของฉันกำลังย่างเข้าสู่วัยรุ่นแล้ว
นับจากวันนี้ แม้จะรู้อยู่เต็มอกว่าพ่อกับแม่จะถูกให้ความสำคัญน้อยลง แต่ถึงเวลาแล้วล่ะค่ะที่เราจะให้
โอกาสเขาได้เรียนรู้ที่จะดูแลตัวเองและการอยู่ร่วมกับคนอื่น โดยมีเราพ่อแม่เป็นผู้ที่ช่วยประคับประคอง
ให้เขาได้เข้มแข็งและค้นหาคำตอบให้ตัวเองว่า....เพราะอะไรโลกนี้ถึงต้องมีเขา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บทที่ 2

แผนการจัดกิจกรรมเรื่อง ในบิตะ - ชีชุกะ

กลุ่มเป้าหมาย : เยาวชนอายุ 10-14 ปี

เวลา : 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

ผู้เข้าร่วมการอบรมมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และรู้วิธีการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ได้อย่างถูกต้อง

สาระสำคัญ

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นทั้งวัยรุ่นชายและหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเกิดขึ้นหลายอย่าง โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะสืบพันธุ์ระยะที่ 2 ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้อาจทำให้วัยรุ่นเกิดความวิตกกังวลขึ้นได้ การได้เรียนรู้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องจะช่วยลดความวิตกกังวลและช่วยให้วัยรุ่นปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น รวมทั้งสามารถดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

แผนการจัดกิจกรรม

องค์ประกอบ/การเรียนรู้	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นสร้างความรู้สึกและ ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- ให้อ่านการ์ตูนและฟังเพลงจากเรื่อง "โดเรมอน" แล้วถามผู้เรียนว่าคิดถึงตัว ละครโดเรมอนในเรื่องและ ระหว่าง โนบิตะ-ชิชุกะนั้นมีความแตกต่างกัน อย่างไร	- VCD เพลง "โดเรมอน"
ขั้นสะท้อนและอภิปราย กลุ่มย่อย 10 กลุ่ม (กลุ่มละ 11-12 คน) (10 นาที)	- จัดผู้เข้าร่วมกิจกรรม 10 กลุ่มจัด ใหม่ให้ได้ 5 กลุ่ม นั่งเรียงกันเป็นแถว ยาว - แต่ละทีมจะได้รับแจกภาพจำลองรูป หญิง-ชาย และกล่องใส่บัตรคำเกี่ยว กับการเปลี่ยนแปลงทางด้าน	- ใบงานที่ 1 - ภาพจำลองรูปหญิง-ชาย - บัตรคำเกี่ยวกับการเปลี่ยน แปลงทางด้านร่างกายในวัยรุ่น

องค์ประกอบ/การเรียนรู้	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ชั้นความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (30 นาที)	ร่างกายในวัยรุ่นที่มีละ 1 ชุด - เริ่มการแข่งขันโดยให้แต่ละทีมนำบัตรคำที่คละกันอยู่ในกล่องมาติดในภาพจำลอง ภายในระยะเวลา 3-4 นาที (1 เพลง) - วิทยากรสุ่มถาม 2-3 กลุ่ม พร้อมทั้งซักถาม - วิทยากรเฉลยและสรุป แนะนำผลิตภัณฑ์ที่ใช้ และเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรมฐาน "อุโมงค์มหัศจรรย์" และ "สิ่งล้ำค่าคู่กาย"	- วิทย์ - เทปเพลง - ใบความรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในวัยรุ่นหญิง ชาย - ฟิวเจอร์บอร์ด ภาพจำลองสำหรับเฉลย - ผลิตภัณฑ์ดับกลิ่นกาย - ผลิตภัณฑ์รักษาผิว - โฟมล้างหน้า

ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้นบางอย่างเกิดขึ้นเฉพาะในผู้ชาย บางอย่างเกิดเฉพาะในผู้หญิง แต่บางอย่างก็เกิดขึ้นได้ทั้งสองเพศ วัยรุ่นจำเป็นที่จะต้องมีความรู้มีความเข้าใจและยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อจะได้ดูแลสุขภาพและปรับตัวได้อย่างถูกต้องเหมาะสม นอกจากนี้ควรตระหนักถึงคุณค่าของอวัยวะที่ใช้ในการสืบพันธุ์ ในฐานะเป็นแหล่งกำเนิดของชีวิต ทำให้ "โลกนี้ต้องมีเรา" และทำหน้าที่ในการดำรงเผ่าพันธุ์ของมนุษย์สืบต่อไป

อุปกรณ์/สื่อ

- กระดาษแข็ง 10 แผ่น
- เทปกาว 2 หน้า
- สีเมจิก
- กระดาษสี(สำหรับทำบัตรคำ)
- ตัวอย่างผลิตภัณฑ์ดับกลิ่นกาย ผลิตภัณฑ์รักษาสิว โฟมล้างหน้า
- เทปเพลงความยาว 3-4 นาที และวิทยุ
- ฟิวเจอร์บอร์ด 2 แผ่น
- ขอรางวัล 1 ชุด
- เทปเพลงหรือ VCD โดเรมอน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตัวอย่างคำใบ้ในบัตรคำและรูปภาพ

ชาย ส่วนสูงและน้ำหนักเพิ่มช้ากว่า ออกผายไหล่ผึ่ง นมแตกพาน กล้ามเนื้อแข็งแรง หนองครา
องคชาติ อัมตะ อสุจิ ลูกกระเดือก เสียงห้าว ผื่นเปื่อยก ฮอร์โมนแอนโดรเจนมีมาก
กว่า ต่อมลูกหมาก น้ำกาม

หญิง ส่วนสูงและน้ำหนักเพิ่มขึ้นเร็วกว่า ตะโพกผายออก มีการเปลี่ยนแปลงและเพิ่มขนาดของเต้า
นม แคมเล็ก แคมใหญ่ คลิตอริส ช่องคลอด มดลูก รังไข่ ประจำเดือน

ชาย&หญิง เริ่มมีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ สิว กลิ่นตัว หัวเหน่า

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บทที่ 3

แผนการจัดกิจกรรมฐาน “อุโมงค์มหัศจรรย์”

กลุ่มเป้าหมาย: เยาวชนอายุ 10-14 ปี

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมอบรม

*** สำหรับเด็กผู้หญิง ***

1. บอกโครงสร้างและหน้าที่ของอวัยวะสำคัญในระบบสืบพันธุ์สตรีได้
2. ตระหนักถึงคุณค่าและให้ความสำคัญต่อการดูแลรักษาอวัยวะของตนเอง
3. อธิบายกลไกการเกิดประจำเดือนและสาเหตุการเกิดการตกขาว
4. บอกอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นในระบบสืบพันธุ์สตรีได้
5. บอกวิธีการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศของผู้หญิงได้ถูกต้อง

*** สำหรับเด็กผู้ชาย ***

1. มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับหน้าที่ของอวัยวะสืบพันธุ์สตรีได้
2. ตระหนัก เข้าใจ และเห็นคุณค่าในความเป็นเพศหญิง

สาระสำคัญ

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นร่างกายเพศหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆมากมายและพัฒนาการทางเพศที่สำคัญที่สุดนั่นก็คือการมีประจำเดือน เพราะเป็นสัญญาณที่บอกกับผู้หญิงทุกคนว่าสามารถทำหน้าที่ที่สำคัญที่ธรรมชาติได้มอบหมายมา นั่นคือการสืบเผ่าพันธุ์ สามารถให้กำเนิดชีวิตใหม่ได้ ถึงแม้ว่าสำหรับผู้หญิงบางคน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอาจสร้างความรู้สึกคับข้องใจ ความวิตกกังวล หรือผู้ชายบางคนที่ไม่รู้ว่าอวัยวะในระบบสืบพันธุ์สตรีมีความสำคัญมากน้อยแค่ไหน แต่เมื่อไรก็ตามที่ทุกคนมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องและตระหนักถึงคุณค่าของอวัยวะในระบบสืบพันธุ์สตรี จะทำให้เด็กผู้หญิงยอมรับและดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศของตนเองอย่างเหมาะสม และเด็กผู้ชายจะเห็นความสำคัญและกระทำต่อผู้หญิงด้วยความรับผิดชอบและให้เกียรติ

Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบแผนการจัดกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา / สื่อ
-เมื่อน้องๆเด็กผู้หญิงมาอยู่ที่หน้าฐาน -แบ่งน้องผู้หญิงออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆกัน (กลุ่มละ 21-22 คน) (ส่วนน้องผู้ชายแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 24 คน) -แนะนำชื่อฐานให้น้องทราบ“อุโมงค์มหัศจรรย์”พาน้องลอดเข้าอุโมงค์มายังตรงกลางของแต่ละฐานจัดเด็กเป็นครึ่งวงกลม แล้วแนะนำตัวพี่ประจำฐานกับน้องๆ ในแต่ละกลุ่มย่อย	*อุโมงค์*- ทำจากไม้ยาว 1เมตร จำนวน 8 ก้อน ตอกฝังลงดินเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า แล้วใช้เชือกฟางซึ่งระหว่างเสา เพื่อทำเป็นโครงหลังคาของอุโมงค์ แล้วใช้ที่กรองแดดคลุมโครงนั้น ตกแต่งสีของอุโมงค์และวาดพื้นของทางลอดอุโมงค์โดยสีผสมอาหารผสมกับผงแป้ง -เปิดเพลงเสียงเด็กทารกร้องในระหว่างที่น้องลอดผ่านอุโมงค์
# กลุ่มย่อยที่ 1. กลุ่มอวัยวะในระบบสืบพันธุ์สตรี -นำเข้าสู่เนื้อหาโดยการเล่นเกม -พาน้องๆเล่น “พิชิตใจป้ามาลัย” # วิธีการเล่น –เปิดเพลงให้ฟังระหว่างนั้นให้น้องส่งลูกบอลต่อกัน ถ้าเพลงหยุดที่ใครก็ให้ออกมาตอบคำถาม ถ้าตอบถูกจะให้ปาเป้าเพื่อชิงของรางวัล -ให้ความรู้เกี่ยวกับอวัยวะในระบบสืบพันธุ์ของเพศหญิง #กลุ่มย่อยที่ 2.กลุ่มกลไกการเกิดประจำเดือนและตกขาว -นำเข้าสู่เนื้อหาและให้ความรู้เกี่ยวกับกลไกการเกิดประจำเดือนและการตกขาว -พาน้องๆเล่นเกม “ตีโป่ง”	-วิทยุพร้อมเทปเพลง -ลูกบอล 1 ลูก -ชุดปาเป้า 1 ชุด -คำถามเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์ของเพศหญิง 5 ข้อ (4 ชุด) -ของรางวัลพวงมาลัยขนม -ใบความรู้เรื่อง "อวัยวะในระบบสืบพันธุ์ของเพศหญิง" -หุ่นจำลองอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง -บอร์ดความรู้อวัยวะสืบพันธุ์ภายในของเพศหญิง -ใบความรู้เรื่องกลไกการเกิดประจำเดือนและการตั้งครรภ์ -ลูกโป่งเล็ก 40 ลูก แป้งหอม -คำถามเกี่ยวกับกลไกการเกิดประจำเดือนและการตกขาว 5 ข้อ(จำนวน 4 ชุด)

กิจกรรม	เนื้อหา / สื่อ
#วิธีการเล่น-นำลูกโป่งหลากสี ทุกลูกบรรจุแป้ง แต่บางลูกจะบรรจุคำถาม แล้วให้น้องๆจับคู่(โดยคนที่ไม่มีคู่จะคู่กับพี่ประจำฐาน) แทะลูกโป่งให้แตกเพื่อหยิบคำถามตอบชิงรางวัล #กลุ่มย่อยที่ 3.กลุ่มการดูแลสุขอนามัยทางเพศ -นำเข้าสู่เนื้อหาและให้ความรู้ในเรื่องการดูแลสุขอนามัยทางเพศ # การตรวจเต้านม # อาการผิดปกติที่พบบ่อยในเพศหญิง เช่น การตกขาวที่ผิดปกติ เชื้อรา อาการแพ้ผ้าอนามัย เป็นต้น # แนะนำ ขนาดชุดชั้นในที่เหมาะสมและวิธีการทำความสะอาด # สอนวิธีการใส่ผ้าอนามัยและการเปลี่ยนผ้าอนามัย การเก็บรักษา และการทิ้งผ้าอนามัย # แนะนำถึงผลดีผลเสียของน้ำยาล้างเฉพาะที่ #การทำทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ -เปิดโอกาสให้น้องๆซักถาม	-ของรางวัล พวงมาลัยขนม -ถังน้ำใส่น้ำสำหรับล้างมือ -ใบความรู้เรื่องการดูแลสุขอนามัยทางเพศหญิง -หุ่นจำลองอวัยวะเต้านม - ผลิตภัณฑ์ส่วนตัวที่ใช้ในเด็กหญิงวัย 10-13 ปี เช่นกางเกงใน และเสื้อชั้นในขนาดที่เหมาะสมกับเด็กหญิงวัย 10 – 13 ปี ผ้าอนามัยทั้งชนิดแผ่น และสอด และน้ำยาล้างเฉพาะที่

*หมายเหตุ ในการเรียนรู้ของเด็กผู้ชาย เนื้อหาและกิจกรรมของกลุ่มย่อยที่ 1 และ 2 จะเหมือนกับเด็กผู้หญิง

ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ เป็นเรื่องธรรมชาติอย่างหนึ่งของมนุษย์ทุกคน เพื่อที่จะเตรียมตัวให้พร้อมในการดำรงสืบเผ่าพันธุ์ต่อไปในเวลาที่เหมาะสม ดังนั้นสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น ไม่ใช่สิ่งที่ผิดปกติ เราจึงควรเรียนรู้วิธีการดูแลตนเองที่เหมาะสมในเรื่องสุขอนามัยทางเพศเพื่อจะได้ปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง และป้องกันการเกิดโรคต่างๆ

อุปกรณ์/สื่อ

- หุ่นจำลองอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกและภายในเพศหญิง
- บอร์ดให้ความรู้เรื่องอวัยวะสืบพันธุ์ภายในของเพศหญิง
- รูปภาพกลไกการเกิดประจำเดือน การเกิดตกขาว
- ชุดชั้นในเด็กผู้หญิงวัย 10-13 ปี
- ผ้าอนามัยแบบทั้งชนิดแผ่นและชนิดสอด
- น้ำยาล้างอนามัยเฉพาะที่ 1 ขวด
- เครื่องเป่าลูกโป่ง
- กล้องขนาดใหญ่ 1 กล้อง และลูกโป่ง 100 ลูก (1 ลูกใหญ่)
- ชุดปาเป้า 1 ชุด
- ลูกบอลขนาดกลาง 1 ลูก
- เทปเสียงเด็กทารก
- เครื่องเล่นเทป
- ของรางวัล ขนมห่อละ 2-5 บาท จำนวน 40 ห่อ

ประเมินผล (โดยการซักถามของพี่ประจำกลุ่ม)

- แบบวัดความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

บทที่ 4

แผนการจัดกิจกรรมฐาน สิ่งสำคัญคู่กาย

กลุ่มเป้าหมาย : เยาวชนอายุ 10-14 ปี

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้ : ผู้เข้าร่วมอบรม

"สำหรับเด็กผู้ชาย"

1. บอกโครงสร้างและหน้าที่ของอวัยวะสำคัญในระบบสืบพันธุ์เพศชายได้
2. ตระหนักถึงคุณค่าและให้ความสำคัญต่อการดูแลรักษาอวัยวะของตนเอง
3. อธิบายกลไกการผันแปรได้
4. บอกอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นในระบบสืบพันธุ์เพศชายได้
5. บอกวิธีการดูแลสุขอนามัยทางเพศของผู้ชายได้ถูกต้อง

* สำหรับเด็กผู้หญิง *

1. มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับหน้าที่ของอวัยวะสืบพันธุ์เพศชายได้

สาระสำคัญ

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นในเพศชายร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆมากมายและพัฒนาการทางเพศที่สำคัญที่สุดนั่นก็คือการผันแปร เพราะเป็นสัญญาณที่บอกกับผู้ชายทุกคนว่าสามารถทำหน้าที่ที่สำคัญที่ธรรมชาติได้มอบหมายมา นั่นคือการสืบเผ่าพันธุ์ สามารถให้กำเนิดชีวิตใหม่ได้ ถึงแม้ว่าสำหรับผู้ชายบางคน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอาจสร้างความรู้สึกคับข้องใจ ความวิตกกังวล แต่เมื่อไรก็ตามที่ทุกคนมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องและตระหนักถึงคุณค่าของอวัยวะในระบบสืบพันธุ์ของตนเอง จะทำให้ยอมรับและดูแลสุขอนามัยทางเพศของตนเองอย่างเหมาะสม

แผนการจัดกิจกรรม

กิจกรรม	สื่อ/ อุปกรณ์
-เมื่อน้องๆผู้ชายมาอยู่ที่หน้าฐานแนะนำชื่อฐานให้น้องทราบ"สิ่งสำคัญคู่กาย" -แบ่งน้องออกเป็น 2 กลุ่มๆละเท่ากัน (กลุ่มละ 24 คน) และให้น้องเข้าประจำฐานดังนี้	

กิจกรรม	สื่อ/ อุปกรณ์
ฐานที่ 1.รู้เรื่องอวัยวะเพศชายและทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับขนาดของอวัยวะเพศชาย "รู้เรื่องอวัยวะเพศชาย" - นำเข้าสู่บทเนื้อหาโดยการเล่นเกมส"รูปภาพจิ๊กซอว์" #วิธีการเล่น - จะแบ่งน้องออกเป็น 3 กลุ่มเท่ากัน แล้วแต่ละกลุ่มจะได้รับจิ๊กซอว์กลุ่มละ 1 รูป แล้วให้น้องแข่งขันกันต่อ ถ้าหากกลุ่มไหนเสร็จก่อน เป็นฝ่ายชนะได้รับรางวัล และให้น้องประจำกลุ่มเดิม - ให้น้องรู้จักระบบอวัยวะสืบพันธุ์โดยบอกชื่อและหน้าที่สำคัญของส่วนประกอบสำคัญต่างๆของระบบอวัยวะสืบพันธุ์ - ให้น้องเล่นเกมสต่อโดยให้น้องนำบัตรคำชื่อและหน้าที่ของส่วนประกอบอวัยวะสืบพันธุ์ไปติดที่รูปภาพจิ๊กซอว์ โดยกลุ่มไหนเสร็จก่อนเป็นฝ่ายชนะ ได้รับรางวัล จากนั้นวิทยากรเฉลย (พัก 2 นาที) " ทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับขนาดของอวัยวะเพศชาย " - นำเข้าสู่บทเรียนโดยให้น้องเล่นเกมส โดยให้น้องนำรองเท้าของตนเองมาวาง ยืนล้อมกันเป็นวงกลม เดินเวียนเป็นวงกลมตามเข็มนาฬิกา แล้วสวมรองเท้าของเพื่อนคู่ที่อยู่ตรงหน้า จากนั้นถอดออกแล้วสวมรองเท้าของตนเองให้เปรียบเทียบแล้วบอกความรู้สึก	- จิ๊กซอว์รูประบบสืบพันธุ์เพศชาย - บัตรคำ - รูปภาพเฉลยอวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย - ใบความรู้ เรื่อง สิ่งสำคัญคู่กาย - ของรางวัล - รองเท้าของน้องเท่าจำนวน

กิจกรรม	สื่อ/ อุปกรณ์
- วิทยากรสรุปความสำคัญของกิจกรรมที่ทำเปรียบเทียบกับขนาดของอวัยวะ และเน้นให้ตระหนักถึงความสำคัญของอวัยวะเพศ พร้อมทั้งบอกถึงผลเสียที่เกิดขึ้นจากการใช้ยาเพิ่มขนาดการฝังมุก เป็นต้น ฐานที่ 2. ผื่นเปื่อยกเกิดขึ้นได้อย่างไรเอ่ย -อธิบายกลไกการเกิดผื่นเปื่อยและการหลังอสุจิและความสำคัญของอสุจิ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถามข้อสงสัย การทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ เข้าสู่บทเรียนโดยให้เล่นเกมวัดดวง วิธีการเล่น ใช้วิธีเลือกตัวแทนผู้เรียนโดยใช้ดวงเป็นเกณฑ์ ให้ผู้เรียนหยิบลูกอมตามใจชอบ แล้วกำหนดว่าถ้าลูกอมที่อยู่ในมือผู้เรียนแต่ละคน ถ้ามีเป็นจำนวนคู่แสดงว่า ตกรอบ ถ้าเป็นจำนวนคี่แสดงว่า เข้ารอบ โดยไม่บอกกติกาให้ผู้เรียนทราบล่วงหน้าเพราะคือเกมวัดดวง ผู้เรียนที่เข้ารอบก็จะได้เป็นตัวแทนของกลุ่มเพื่อร่วมกิจกรรมต่อไป - อธิบายการทำความสะอาดอวัยวะเพศที่ถูกวิธีให้ผู้เรียนสาธิตย้อนกลับ โดยส่งตัวแทนกลุ่มออกมาสาธิตกับแบบจำลอง พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ถามข้อสงสัย -นำผลิตภัณฑ์มาแสดงและอธิบายวิธีการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์	-ใบความรู้ สิ่งสำคัญคู่กาย -model การเกิดผื่นเปื่อย -model อวัยวะเพศชาย -ลูกอม -แก้วพลาสติกที่ติดป้าย "เข้ารอบ" "ตกรอบ" -ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดและผลิตภัณฑ์สำหรับผู้ชาย

หมายเหตุ ในการเรียนรู้ของเด็กผู้หญิง เนื้อหาและกิจกรรมของฐานที่ 1 และฐานที่ 2 จะเหมือนกับเด็กผู้ชาย โดยเน้นเรื่องของการสร้างทัศนคติและความตระหนักในอวัยวะเพศชาย

บทที่ 5

แผนการจัดกิจกรรมเรื่อง "WHO AM I"

กลุ่มเป้าหมาย : เยาวชนอายุ 10-14 ปี

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการอบรมตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง ภาคภูมิใจ ยอมรับตนเองและผู้อื่น ตลอดจนได้มีโอกาสค้นหาเอกลักษณ์ทางเพศของตนเอง และแสดงออกถึงบทบาททางเพศได้อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

วัยรุ่นตอนต้นเป็นวัยที่กำลังค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง การถูกหล่อหลอมจากสังคม วัฒนธรรม ค่านิยมและครอบครัว มีส่วนในการสร้างพฤติกรรม หรือบทบาททางเพศของวัยรุ่นซึ่งทำให้วัยรุ่นมีการแสดงออกของบทบาทตามความคาดหวัง บางครั้งค่านิยมหรือความเชื่อที่เปลี่ยนไปก็กำหนดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้กับเด็ก ประกอบกับการที่ไม่หนักแน่นและไม่มั่นคงในตัวเอง เด็กจะแสดงพฤติกรรมตามกระแสได้โดยง่าย ดังนั้นการที่วัยรุ่นได้ค้นหาตัวเอง รับรู้ความรู้สึกของตนเองต่อเพศของตนเองจะช่วยให้เด็กมีความมั่นใจและมั่นคงในชีวิต และแสดงบทบาททางเพศได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

แผนการจัดกิจกรรม

องค์ประกอบ/การเรียนรู้	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นสร้างความรู้สึกและ ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	-นำเข้าสู่บทเรียนโดยให้ดูภาพ ยนตร์เรื่อง HARRY POTTER และ THE LORD OF THE RING	-VCD เรื่อง HARRY POTTER และ THE LORD OF THE RING โดย HARRY POTTER ชี้ให้เห็นบทบาททางเพศของ ชายและหญิง (ชายใช้ตัวแสดง คือรอน ซึ่งแสดงออกถึงความ กล้าหาญ ความเสียสละ และ ความเป็นผู้นำ ส่วนหญิงใช้ ตัวแสดงคือแฮร์ไมโอนี่ ซึ่งจะ แสดงให้เห็นถึงปฏิภาณ

องค์ประกอบ/การเรียนรู้	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นสะท้อนและอภิปราย กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	-ให้ผู้เรียนอภิปรายถึงบทบาทหน้าที่ของตัวละครดังกล่าว และให้ผู้เรียนคิดถึงความเป็นหญิง ความเป็นชายของตนเอง เป็นอย่างไรและมีความภาคภูมิใจในเพศของตนเอง อย่างไร เพราะเหตุใด -ขออาสาสมัคร2-3 คนออกมา นำเสนอความความรู้สึกของตนเอง -วิทยากรกล่าวสรุปกิจกรรมด้วยนิทานเรื่อง “เมื่อฉันไม่อยากเป็นกบ” -แบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่มโดยแยกชาย-หญิงโดยให้นั่งคนละฝั่ง อธิบายเกมส์โดยยกของมา1 ชิ้นแล้วถามว่า “เมื่อเห็นของชิ้นนี้แล้วคิดถึงผู้ชายหรือผู้หญิง”	ไหวพริบ ความฉลาดรอบคอบ และความละเอียดอ่อนช่างสังเกตของผู้หญิง) เรื่อง THE LORD OF THE RING ซึ่งให้เห็นบทบาททางเพศของชาย ในการผู้ปกป้องที่มีความกล้าหาญและเสียสละ โดยใช้ไฟรโดซึ่งเป็นตัวละครเอกของเรื่อง ในการสื่อให้เห็นถึงบทบาทนี้ -ใบงานที่1ให้ผู้ร่วมกิจกรรม บรรยายความรู้สึกในหัวข้อ “น้อง ๆ มีความรู้สึกอย่างไรที่เกิดมาเป็นชาย เป็นหญิงหรือ เป็นอย่างที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ เพราะอะไร” -เทปนิทาน “เมื่อฉันไม่อยากเป็นกบ” -ฉากละครหุ่นทำด้วยฟิวเจอร์บอร์ด ตกแต่งเป็นฉากหนองน้ำ -หุ่นตัวละครในนิทาน
ขั้นความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)		
ขั้นสะท้อนและอภิปราย กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	-ใบงานที่2 -มีด -ตุ๊กตาหมี ผ้าเช็ดหน้า หุ่นยนต์	

องค์ประกอบ/การเรียนรู้	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที) ขั้นประยุกต์ กลุ่มย่อย 10 กลุ่ม กลุ่มละ 11-12 คน (10 นาที)	หญิง เพราะอะไร" - หลังจากนั้นวิทยากรสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ -ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนแสดงความคิดเห็นในหัวข้อ "สุขภาพสตรียุคใหม่และสุขภาพบุรุษยุคใหม่ควรเป็นอย่างไร"	- นวม - ใบความรู้ที่ 1 "การค้นหาตัวเองและบทบาททางเพศ" -ใบงานที่3 -กระดานกระบอก -ปากกาเคมี

ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

ของบางอย่างเป็นสัญลักษณ์แสดงถึงความเป็นชาย ของบางอย่างแสดงถึงความเป็นหญิง แต่บางอย่างก็แทนได้ทั้งชายและหญิง ในความเป็นจริงแล้ว คนทุกคนมีทั้งลักษณะของความเป็นชายและความเป็นหญิงอยู่ในคน ๆ เดียวกัน ใครจะเป็นชายหรือหญิงนั้น ลักษณะทางสรีรวิทยาเป็นตัวกำหนด ดังนั้นจึงไม่แปลกถ้าหากผู้ชายจะแสดงลักษณะของหญิงออกมา เช่นผู้ชายชอบทำงานบ้านหรือหญิงจะแสดงลักษณะของชายออกมา เช่น ผู้หญิงชอบคิดปะการต่อสู้ อย่างไรก็ตามไม่ว่าเราจะเป็นเพศใด สิ่งที่สำคัญอยู่ที่ว่า เราต้องภาคภูมิใจในสิ่งที่เราเป็นอยู่ และทำในสิ่งที่เราเป็นให้ดีที่สุดต่างหากเท่าที่จะทำได้ต่างหาก

อุปกรณ์/สื่อการสอน

- มีดทำครัว(หญิง – การดูแล ความห่วงใย ความเอาใจใส่)
- ตึกตาคหมี (หญิง- ความอ่อนโยน)
- ผ้าเช็ดหน้าทั้งแบบของชายและหญิง(การรักษาร่างกาย ความอ่อนแอ)
- หุ่นยนต์ (ชาย- กลไก การแก้ปัญหา ความคิดสร้างสรรค์)
- นวม (ชาย- การต่อสู้ ความเข้มแข็ง การปกป้อง)
- VCD Harry potter , The lord of the ring
- เทปนิทาน "เมื่อฉันไม่อยากเป็นกบ"
- จากเชิดหุ่น
- หุ่นตัวละครในนิทาน

บทที่ 6

แผนการจัดกิจกรรมเรื่อง การคบเพื่อน

กลุ่มเป้าหมาย : เยาวชนอายุ 10-14 ปี

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ : ผู้เข้าร่วมการอบรม

1. มีทัศนคติที่ดีต่อการคบเพื่อนเพศเดียวกันและต่างเพศ
2. เลือกคบเพื่อนที่ดีได้
3. นำทักษะที่ได้ไปปฏิบัติต่อเพื่อนต่างเพศได้อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

ในระยะวัยรุ่นตอนต้น เด็กจะยังคงคลุกคลีสนิทสนมอยู่ในกลุ่มเพศเดียวกัน และในขณะเดียวกันเมื่อเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ทำให้เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้ามเกิดขึ้น เด็กวัยนี้บางคนเริ่มมีเพื่อนต่างเพศ อาจถูกล้อหรือถูกเข้าใจว่าเป็นแฟนกัน ทำให้เด็กขาดความมั่นใจในการคบเพื่อนต่างเพศ แท้จริงแล้วการคบเพื่อนต่างเพศนั้นเป็นเรื่องของทักษะทางสังคม ไม่ใช่เป็นเรื่องที่ผิด ดังนั้นเด็กจำเป็นต้องเรียนรู้และพัฒนาทักษะของตนเองต่อการคบเพื่อนต่างเพศ รวมไปถึงเรื่องการวางตัวเมื่ออยู่กับเพื่อนต่างเพศอย่างเหมาะสม

แผนการจัดกิจกรรม

องค์ประกอบ / การเรียนรู้	กิจกรรม	เนื้อหา / สื่อ
ขั้นสร้างความรู้สึกและ ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดย กระตุ้นให้ผู้ร่วมการอบรมแสดงความ คิดเห็นเกี่ยวกับ นิยามของคำว่าเพื่อน ความสำคัญของเพื่อน ลักษณะของ เพื่อนที่ต้องการและเพื่อนที่ไม่ ต้องการ	
ขั้นสะท้อนและอภิปราย กลุ่มย่อย กลุ่มละ 11-12 คน (20 นาที)	-แบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มย่อย 10 กลุ่ม -แจกใบงานที่ 1 ให้ทุกกลุ่ม พร้อมทั้ง ชี้แจงขั้นตอนการทำกิจกรรม -วิทยากรเริ่มเปิดรายการวิทยุ ในส่วน ของการถามปัญหา 2 ปัญหาแรก (1	-ใบงานที่ 1 - เทปรายการวิทยุ Radio F4 Vote สถานการณ์ที่ 1 - กระดาษ A 4 - ปากกา

องค์ประกอบ / การเรียนรู้	กิจกรรม	เนื้อหา / สื่อ
ขั้นความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (15 นาที) ขั้นประยุกต์ กลุ่มย่อย กลุ่มละ 11-12 คน (45 นาที)	ปัญหาจะได้เข้ากัน 2 กลุ่ม) จากนั้นให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา และร่วมกันหาคำตอบของปัญหาจากรายการวิทยุในเรื่องที่ตนได้รับมอบหมาย โดยเขียนคำตอบในกระดาษคำตอบ - สุ่มตัวแทนกลุ่ม ปัญหาละ 2 กลุ่ม ออกมานำเสนอคำตอบของกลุ่ม - วิทยากรเปิดเทปรายการวิทยุในส่วนของคำตอบให้ฟัง พร้อมทั้งสุ่มบางกลุ่มพูดถึงความแตกต่างระหว่างคำตอบของตนกับในรายการวิทยุ - วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับการคบเพื่อน - วิทยากรแจกใบงานที่ 2 ให้แต่ละกลุ่ม กลุ่มละ 1 ใบ พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนการทำกิจกรรม - เปิดรายการวิทยุในส่วนของคำถามปัญหา ตามใบงานที่ 2 จำนวน 2 ปัญหา พร้อมทั้งให้ผู้เข้าอบรมนำความรู้ที่ได้ ร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาหาคำตอบและเขียนคำตอบลงในกระดาษคำตอบให้สมบูรณ์ที่สุด พร้อมทั้งส่งตัวแทนกลุ่มมานำเสนอ - วิทยากรเปิดเทปรายการวิทยุช่วงตอบคำถามให้ผู้เรียนฟัง	-Script บทสัมภาษณ์รายการวิทยุ -ใบความรู้"เรื่องการคบเพื่อน" -power point -ใบงานที่ 2 - เทปรายการวิทยุ Radio F4 Vote สถานการณ์ที่ 2 และ 3 -กระดาษ -ปากกา

องค์ประกอบ / การเรียนรู้	กิจกรรม	เนื้อหา / สื่อ
	- วิทยากรชี้แจงให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม แสดงบทบาทสมมติ การเป็นนักจัดรายการวิทยุ และผู้ขอรับคำปรึกษา ตามใบชี้แจงที่ 1 - วิทยากรเพิ่มเติมคำตอบให้ครอบคลุม ในส่วนที่กลุ่มผู้จัดรายการวิทยุ ยังตอบได้ไม่ครอบคลุมและชัดเจน วิทยากรเพิ่มเติมความรู้ในส่วนที่ผู้เรียนยังสงสัย พร้อมทั้งสรุปความสำคัญของกิจกรรม	- ใบงานที่ 3

อุปกรณ์และสื่อ

- เทปบทสัมภาษณ์รายการวิทยุ "Radio F4 Vote"
- กระดาษ A 4
- ปากกา
- power point

การประเมินผล

1. ผู้เข้าร่วมการอบรมสามารถตอบคำถามในใบงานที่ได้ถูกต้อง และมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. ผู้เข้าร่วมการอบรมมีส่วนร่วมในการอภิปรายแต่ละประเด็นและสามารถบอกวิธีการเลือกคบเพื่อนและการวางตัวเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนได้อย่างเหมาะสม

บทที่ 7

แผนการจัดกิจกรรมเรื่อง “อารมณ์ทางเพศและการควบคุม”

กลุ่มเป้าหมาย : เยาวชน อายุ 10-14 ปี

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ : ผู้เข้าร่วมการอบรม

1. บอกความหมายและสาเหตุของอารมณ์ทางเพศได้อย่างถูกต้อง
2. บอกการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้นเมื่อมีอารมณ์ทางเพศได้
3. บอกวิธีควบคุมความรู้สึกทางเพศและการจัดการกับอารมณ์ทางเพศที่เหมาะสมได้ถูกต้อง
4. มีทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

สาระสำคัญ

อารมณ์เพศ หรือความรู้สึกทางเพศ คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ไม่ใช่เรื่องผิดปกติหรือน่าอาย เพราะอารมณ์นี้เป็นตัวบอกให้ทราบว่าบุคคลนั้นมีความพร้อมในการสืบเผ่าพันธุ์ อารมณ์ทางเพศจัดเป็นพัฒนาการทางเพศอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในบุคคล อารมณ์ทางเพศของหญิงและชายเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ จะเกิดเมื่อได้รับการกระตุ้นทางประสาทสัมผัสทั้งห้า และจากการจินตนาการทางเพศ ร่างกายจะมีปฏิกิริยาตอบสนอง อารมณ์ทางเพศไม่จำเป็นต้องสิ้นสุดด้วยการมีเพศสัมพันธ์ เพราะฉะนั้น เมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศแล้ว วัยรุ่นจึงจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้ วิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

แผนการจัดกิจกรรม

องค์ประกอบ/การเรียนรู้	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นสร้างความรู้สึกและประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- นำความรู้สึบทเรียนโดยให้ผู้เข้าร่วมการอบรมดูละครใบ้จากชายผู้หนึ่งแล้วให้คิดว่าเขามีอารมณ์อย่างไรบ้าง - วิทยากรสรุปความหมายของอารมณ์	- ละครใบ้ - เทปเสียงประกอบอารมณ์ต่างๆ
ขั้นสะท้อนและอภิปราย กลุ่มย่อย (กลุ่มละ 11-12 คน) (15 นาที)	- ให้ผู้เข้าร่วมการอบรมเขียนสิ่งที่เห็นจากชายที่แสดงละครใบ้มีอารมณ์ทางเพศ และมีวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร	- กระดาษนกกกระจอก - ปากกาเคมี
ขั้นความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- วิทยากรบรรยายและสรุปความคิดรวบยอดเพิ่มเติมเกี่ยวกับอารมณ์ การจัดการอารมณ์ อารมณ์ทางเพศ และการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมเกี่ยวกับความรู้สึกทางเพศ และการระบาย การจัดการอารมณ์ทางเพศที่เหมาะสม	- ใบความรู้ที่ 1 "อารมณ์ทางเพศและการควบคุม"
ขั้นประยุกต์ กลุ่มย่อย (กลุ่มละ 11-12 คน) (15 นาที)	- แบ่งเด็กทั้งหมดออกเป็น 10 กลุ่ม กลุ่มละ 11 คน ให้เล่นเกม "งูกินหาง" โดยให้เด็กแต่ละกลุ่มยืนต่อหลังกันจับเอวกันไว้ เด็กที่	- ใบงานที่ 1 - เทปเพลง - ลูกโป่งใหญ่ 20 ลูก - แป้งหอม

องค์ประกอบ/การเรียนรู้	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
	ยื่นคนสุดท้ายให้ผูกลูกโป่งติดไว้ที่ข้อเท้าซึ่งภายในลูกโป่งจะมีใบคำถามอยู่ หลังจากนั้นจะเปิดเพลงแล้วให้เด็กที่อยู่หัวแถวเหยียบลูกโป่งของกลุ่มอื่น เมื่อปิดเพลง กลุ่มไหนที่ลูกโป่งแตกให้เก็บใบคำถามไว้แล้วให้คิดคำตอบประมาณ 5 นาที - ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมานำเสนอและมอบรางวัล - สรุปรวบยอดในประเด็นสำคัญอีกครั้งหนึ่งในเนื้อหาเรื่องอารมณ์ทางเพศและการควบคุม	- ของรางวัล *รางวัลเล็ก-พวงมาลัยขนนมจำนวน 6 พวง *รางวัลใหญ่-พวงมาลัยขนนมพวงใหญ่+สมุดโน้ตน่ารัก+ดินสอน่ารัก จำนวน 10 ชุด - ใบความรู้ที่ 2 "ตอบข้อข้องใจ"เกี่ยวกับอารมณ์ทางเพศ

อุปกรณ์/สื่อการสอน

- ของรางวัล (ตามตาราง)
- ลูกโป่งใบใหญ่ 20 ลูก
- เทปเพลง และเครื่องเล่นเทป
- แป้งหอม
- ฉากละครและอุปกรณ์ประกอบฉาก

การประเมินผล

- ผู้เข้าร่วมการอบรมมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน แสดงความคิดเห็นและตอบคำถามของวิทยากร
- ผู้เข้าทำแบบวัดทัศนคติเกี่ยวกับเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์

บทที่ 8
แผนการจัดกิจกรรม เรื่อง Generation X
กลุ่มเป้าหมาย : เยาวชนอายุ 10-14 ปี
เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมการอบรม

1. มีค่านิยมและทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์
2. มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ
3. ตระหนักและบอกถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
4. มีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องในการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรรภ์ที่ไม่พึงประสงค์

สาระสำคัญ

สภาพสังคมไทยในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ทันสมัย ทำให้มีการแทรกซึมของสื่อต่างประเทศที่เพิ่มความพึงเพื่อ เพื่อฝันในเรื่องความรัก คลั่งไคล้หลงใหลและมีพฤติกรรมเลียนแบบดาราที่ชื่นชอบ รวมทั้งการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะวัยรุ่นที่ยังมีวุฒิภาวะไม่เพียงพอในการแยกแยะตัดสินใจว่าสิ่งไหนถูกต้องและไม่ถูกต้องในการเลือกรับสื่อ ก็จะซึมซับและเลียนแบบพฤติกรรมดังกล่าว ดังนั้นการใช้ชีวิตในวัยรุ่นให้มีค่าจึงต้องรู้จักใช้ วิจารณ์ญาณและสติในการตัดสินใจโดยเฉพาะเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหา ตามมาหลายประการได้แก่ การตั้งครรรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การทำแท้ง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งจะ ส่งผลได้ตามสถิติ..... และเมื่อถึงวัยอันสมควรและพร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์ก็ต้องมีอย่างรับผิดชอบเพื่อให้ ตนเองปลอดภัยจากการตั้งครรรภ์ในขณะที่ยังไม่พร้อมและจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แผนการจัดกิจกรรม

องค์ประกอบ/การเรียนรู้	กิจกรรม	เนื้อหา / สื่อ
ขั้นสร้างความรู้สึกและประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	-นำสู่บทเรียนโดยเอาข้อความสั้นๆขึ้นPower point ประมาณ 2-3 ประโยค เช่น "ได้ผู้ชาย" "เด็กไทยมีเพศสัมพันธ์อายุน้อยติดอันดับโลก" "วาเลนไทน์ วันเสียพรหมจรรย์" แล้วให้ผู้เข้าร่วมการอบรมแสดงความคิดเห็นประเด็นละ2 คน -วิทยากรบรรยายสรุปเรื่องค่านิยมทางเพศ	-power point ที่มีข้อความสั้นๆ เช่น ได้ผู้ชาย,เด็กไทยมีเพศสัมพันธ์อายุน้อยติดอันดับโลก -ใบความรู้ที่ 1 " เรื่อง ค่านิยมทางเพศ"
ขั้นสะท้อนและอภิปราย กลุ่มย่อย 10 กลุ่ม กลุ่มละ 11-12 คน (20 นาที)	-ให้ผู้เข้าร่วมการอบรมแบ่งกลุ่ม 10 กลุ่ม แล้วให้แต่ละคนปิดตาด้วยผ้าและชิมผลไม้คนละ 2 ชิ้น เมื่อทุกคนในกลุ่มทานเสร็จแล้ว ก็ให้เปิดตาได้ ผู้เข้าร่วมการอบรมช่วยกันอภิปรายถึงรสชาติของผลไม้ที่ได้รับประทาน -จากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มละ 1 คน เพื่ออธิบายความรู้สึกเปรียบเทียบรสชาติของผลไม้ทั้งดิบและสุก -วิทยากรสรุปโดยเปรียบเทียบรสชาติของผลไม้กับเวลาที่เหมาะสมสำหรับการมีเพศสัมพันธ์ วิทยากรกล่าวถึงและความหมายของเพศสัมพันธ์ ผลของการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร	- ใบงานที่ 1 -ผ้าปิดตา -ผลไม้ที่ดิบและสุก ผสมกันใน 1 จาน เป็นจำนวน 10 จาน - ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง " ความหมายของ เพศสัมพันธ์และเวลาที่เหมาะสมสำหรับการมีเพศสัมพันธ์ "
ขั้นความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (45 นาที)	-ให้ผู้เข้าร่วมการอบรมฟังเพลงเสียงของวัยรุ่นที่เคยมีเพศสัมพันธ์ -วิทยากรถามผู้เข้าร่วมอบรมว่า "หลังจากที่ได้ฟังแล้ว น้องๆมองเห็นผลกระทบที่เกิดขึ้นอะไรบ้าง"	- ใบความรู้ที่ 3 " ผลของการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร "

องค์ประกอบ/การเรียนรู้	กิจกรรม	เนื้อหา / สื่อ
	-วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ -นำเข้าสู่บทเรียนโดยให้พี่เลี้ยงแจกกระดาษสีชมพู สีฟ้า สีเขียว สีเหลือง ให้กับผู้เข้ารับการอบรมโดยจะหยิบสีละกี่แผ่นก็ได้ หลังจากนั้นให้เขียนชื่อและกลุ่มของตนเองลงในแผ่นกระดาษทุกแผ่น ลำดับต่อไปให้นำกระดาษไปให้กับผู้เข้าร่วมการอบรมที่ตนเองต้องการโดยชี้แจงว่า สีฟ้า ให้นำไปให้คนที่กล้าหาญ สีชมพู ให้นำไปให้คนที่น่ารัก น่าสนใจ สีเหลือง ให้นำไปให้คนที่ร่าเริงแจ่มใส สีเขียว ให้นำไปให้คนที่ตั้งใจดี หลังจากผู้เข้าร่วมการอบรมให้กระดาษสีจนหมดทุกคนแล้ววิทยากรเฉลยความหมายของกระดาษโดย สีชมพู หมายความว่า คนที่คุณอยากมีความสัมพันธ์ด้วย สีฟ้า หมายความว่า คนที่คุณอยากได้ รับความคุ้มครอง เปรียบเสมือนพี่ชาย สีเหลือง หมายความว่า คนที่คุณอยากเป็นเพื่อนด้วย สีเขียว หมายความว่า คนที่คุณอยู่ด้วยแล้วมีความสุข -หลังจากนั้นให้นำจำนวนกระดาษสีชมพู อยู่ในมือใครมากที่สุดให้ออกมาหน้าห้องบรรยาย พร้อมทั้งถามความรู้สึก และให้ผู้ที่มีรายชื่ออยู่ในกระดาษสีชมพูออกมาหน้าห้องบรรยาย โดยสรุปแล้วผู้เข้าร่วมอบรม จะได้ออกมายืนหน้า	-power point ผลเสียของการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร -เทพเสียงของคนที่เคยมีเพศสัมพันธ์ หลังจากนั้นก็ถูกแฟนทิ้ง - ใบงานที่ 2 - กระดาษสีชมพู สีฟ้า สีเขียว สีเหลือง

องค์ประกอบ/การเรียนรู้	กิจกรรม	เนื้อหา / สื่อ
ชั้นประยุกต์ กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	ห้องบรรยายทุกท่าน วิทยากรสรุปกิจกรรมโดยเปรียบเทียบกระดาศีชมพูเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ซึ่งสามารถแพร่กระจายเชื้อได้อย่างรวดเร็วถ้าไม่ป้องกัน -วิทยากรให้ดู power pointเกี่ยวกับภาพโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ -ให้ผู้เข้าร่วมการอบรมดูวิดีโอเรื่อง "เสียงกรีดร้องที่ไม่มีใครได้ยิน" ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับการทำแท้งที่เกิดจากการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ -วิทยากรกล่าวนำเข้าสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบเมื่อถึงวัยอันสมควร แบ่งผู้เข้าร่วมการอบรมเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายหญิงและฝ่ายชาย ให้พี่เลี้ยงพาผู้เข้าร่วมการอบรมเข้าสู่ห้องของแต่ละฝ่าย *กลุ่มผู้ชาย ในห้องฝ่ายชายจะเรียนเกี่ยวกับการคุมกำเนิดโดยใช้ถุงยางอนามัย วิทยากรบรรยายถึงผลดีและผลเสียของถุงยางอนามัย และสาธิตวิธีการใส่ถุงยางอนามัยและให้ผู้เข้าร่วมการอบรมใส่ถุงยางอนามัยย้อนกลับ เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมการอบรมซักถาม จากนั้น ให้ทุกคนร่วมเขียนแสดงความคิดเห็น "ผู้ชายจะมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและรับผิดชอบได้อย่างไร"	-power point โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ -วิดีโอเรื่อง "เสียงกรีดร้องที่ไม่มีใครได้ยิน" -power point เรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ -แบบจำลองอวัยวะเพศชาย -ตัวอย่างถุงยางอนามัยขนาดต่าง ๆ -สารหล่อลื่น -กระดาศีชมพู -บอร์ดความรู้เรื่องถุงยางอนามัย -ใบงานที่ 3 เรื่อง "การ มี เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและรับผิดชอบ"

องค์ประกอบ/การเรียนรู้	กิจกรรม	เนื้อหา / สื่อ
	*กลุ่มผู้หญิง ในชั้นฝ่ายหญิง วิทยากรจะบรรยายเรื่อง การคุมกำเนิดในเพศหญิง และดูตัวอย่างของ ยาคุมกำเนิดประเภทต่าง ๆ และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมการอบรมซักถาม "ผู้หญิงจะมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและรับผิดชอบได้อย่างไร"	ชอบในเพศชาย " - ใบความรู้ที่ 4 เรื่อง " การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและรับผิดชอบในเพศชาย " - ตัวอย่างของการคุมกำเนิดประเภทต่าง ๆ ในเพศหญิง -บอร์ดความรู้เรื่อง ยาคุมกำเนิดชนิดต่าง ๆ -ใบงานที่ 3 เรื่อง "การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและรับผิดชอบในเพศหญิง " - ใบความรู้ที่ 5 เรื่อง " การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและรับผิดชอบในเพศหญิง "

อุปกรณ์/สื่อการสอน

- power point ที่มีข้อความสั้นๆ เช่น ได้ผู้ชาย,เด็กไทยมีเพศสัมพันธ์อายุน้อยติดอันดับโลก
- ผ้าปิดตา
- ผลไม้ที่ดิบและสุกผสมกันใน 1 จาน เป็นจำนวน 10 จาน
- power point ความหมายของ " เพศสัมพันธ์ " และผลเสียของการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
- เทปเสียงของคนที่เคยมีเพศสัมพันธ์ หลังจากนั้นก็ถูกแฟนทิ้ง
- power point รูปเด็กกำพร้าที่ถูกพ่อแม่ทอดทิ้งและรูปโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- กระดาษสีชมพู เหลือง ฟ้ำ เขียว
- วิดีโอเรื่อง"เสียงกรีดร้องที่ไม่มีใครได้ยิน"
- power point เรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ
- แบบจำลองอวัยวะเพศชาย
- ตัวอย่างถุงยางอนามัยขนาดต่าง ๆ
- สลวาล้อลื่น
- กระดาษชำระ
- ตัวอย่างของยาคุมกำเนิดประเภทต่าง ๆ ในเพศหญิง
- ถุงยางอนามัยผู้หญิง

การประเมินผล

1. แบบวัดความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์
2. ผู้เรียนมีความสนใจและมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

บทที่ 9

แผนการจัดกิจกรรมเรื่อง รักๆใครๆ

กลุ่มเป้าหมาย : เยาวชนอายุ 10-14 ปี

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ : ผู้เข้าร่วมการอบรมสามารถ

1. บอกความแตกต่างระหว่างความรัก และความใคร่อย่างถูกต้อง
2. ตระหนักถึงความรักที่ดี

สาระสำคัญ

ปัจจุบันนี้ วัยรุ่นบางส่วนในสังคมไทยมักจะคิดรวมว่าความรักกับความใคร่เป็นสิ่งเดียวกัน ซึ่งในความเป็นจริงแล้วความรักและความใคร่นั้นมิได้เป็นสิ่งเดียวกัน รักเป็นสิ่งที่ดีงามเป็นความรู้สึกที่ดี ความรักของคนแต่ละวัยจะมีความหมายและรูปแบบที่แตกต่างกัน แต่ความใคร่จะเป็นความรู้สึกทางเพศ ซึ่งเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ซึ่งถ้าคนเรามีความใคร่โดยเข้าใจว่าสิ่งที่เรานั้นเป็นความรักก็อาจจะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ภายใต้ความใคร่ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องได้ แต่ในความเป็นจริงแล้วยังมีความรักอีกรูปแบบหนึ่งที่มีค่าเหนือกว่าสิ่งอื่นใด ซึ่งไม่หวังผลตอบแทน นั่นคือความรักของพ่อแม่ ดังนั้นเราจึงควรให้ความสำคัญถึงความรักของครอบครัว

แผนการจัดกิจกรรม

องค์ประกอบ	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นสร้างความรู้สึกและประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- นำเข้าสู่บทเรียนโดยเปิดเพลงและถามว่าฟังเพลงนี้แล้วรู้สึกอย่างไร บอกถึงอะไร ฟังแล้วคิดถึงอะไร สอบถามผู้เข้าอบรมว่า #ความรัก คืออะไร #น้อง ๆ เคยมีความรักหรือไม่ และถ้ามีน้อง ๆ เคยรักใครบ้าง #เมื่อมีความรักแล้วน้อง ๆ รู้สึกอย่างไร	- เพลง “ไม่ต้องมีคำบรรยาย”

องค์ประกอบ	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นสะท้อนและอภิปราย กลุ่มย่อย (กลุ่มละ 11-12 คน) (15 นาที)	-ให้ผู้เข้าร่วมการอบรมแต่ละกลุ่มระดมความคิดและเขียนสัญลักษณ์ของความรักและความใคร่ให้ได้มากที่สุดแล้วนำมาเสนอ -ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอและบอกเหตุผลว่าทำไมจึงใช้สัญลักษณ์นี้แทนความรักและความใคร่	-ใบงานที่ 1 -กระดานชนกกระจอก
ขั้นความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (50 นาที)	-วิทยากรสรุปเรื่องความรัก ความใคร่ และการออกหัก -วิทยากรชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมการอบรมแต่ละกลุ่มแต่งคำขวัญประกวดในหัวข้อ "วัยรุ่นไทยรักอย่างไรให้มีคุณค่า" กลุ่มละ 1 คำขวัญและให้ดูละครเพลงเรื่อง "กาลครั้งหนึ่งความรัก" แล้วสรุปความแตกต่างของความรักทั้ง 6 แบบที่ได้ชมจากละคร	-ใบความรู้เรื่อง รักๆใคร่ๆ -ใบงานที่ 2 ละครเพลง "กาลครั้งหนึ่งความรัก"
ขั้นประยุกต์แนวคิด กลุ่มย่อย 10 กลุ่ม กลุ่มละ 11 คน (10 นาที)	-ให้ผู้เข้าร่วมการอบรมแต่ละกลุ่มช่วยกันแต่งคำขวัญประกวด หลังจากนั้นติดไว้ที่บอร์ด และช่วยกันโหวต เพื่อจะประกาศรางวัลในตอนท้าย	-ใบงานที่ 3 -กระดานชนกกระจอก -ปากกาเคมี -ของรางวัล

อุปกรณ์/สื่อการสอน

- ใบความรู้เรื่อง รักๆใคร่ๆ
- ใบงานที่ 1 , 2 และ 3
- กระดาษนกกระเจียว ปากกาเคมี
- รางวัล

การประเมินผล

- ผู้เข้าร่วมการอบรมมีความสนใจและให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและร่วมกิจกรรม
- ผู้เข้าร่วมการอบรมสามารถบอกความแตกต่างระหว่างความรักกับความใคร่ได้อย่างถูกต้อง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

CURRICULUM VITAE

Name Mrs. Pregamol Rutchangul

Date of Birth October 28, 1970

Place of Birth Lopburi, Thailand

Education 1997 Master of Nursing Science (Family Nursing)
Khon Kaen University, Khon Kaen, Thailand

1991 Bachelor of Nursing Science
Assumption University, Bangkok, Thailand

Professional experiences

1998 – present Lecturer, Children and Adolescents Nursing
Department, Faculty of Nursing,
Thammasat University (Rangsit campus),
Pathum Thani, Thailand

1997 – 1998 Lecturer, Pediatric Nursing Department,
Faculty of Nursing, Siam University,
Bangkok, Thailand

Grants This study was supported by the Ford Foundation, Youth and
Family Community Development (YFCD), and Ministry of
University Affairs.