

## รายงานการวิจัย

เรื่อง การพัฒนาโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากเพื่อลดปัญหาโรคในช่องปาก  
ในเด็กและครอบครัว: การวิจัยปฏิบัติการชุมชน

Development of Oral Health Literate School for Decreasing Oral health  
Disease of School Age Children and Family: Community Action Research

## จัดทำโดย

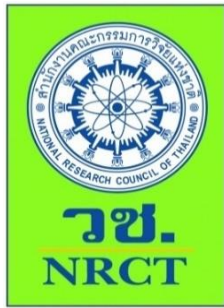
รศ.ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รศ.ทญ.ดร.เกศกาญจน์ เกศวายุธ คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ดร.ปริญวิทย์ นุราช คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจาก สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ

ปีงบประมาณ 2563



## รายงานการวิจัย

เรื่อง การพัฒนาโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากเพื่อลดปัญหาโรคในช่องปาก  
ในเด็กและครอบครัว: การวิจัยปฏิบัติการชุมชน

Development of Oral Health Literate School for Decreasing Oral health  
Disease of School Age Children and Family: Community Action Research

## จัดทำโดย

รศ.ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รศ.ทญ.ดร.เกศกาญจน์ เกศวยุร คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ดร.ปริญวิทย์ นุราช คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจาก สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ

ปีงบประมาณ 2563

## กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement)

การดำเนินการวิจัย เรื่อง การพัฒนาโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากเพื่อลดปัญหาโรคในช่องปาก ในเด็กและครอบครัว: การวิจัยปฏิบัติการชุมชน ในครั้งนี้ ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ ประจำปีงบประมาณ 2563 ด้านการพัฒนาสุขภาพ สังคมและสิ่งแวดล้อม กลุ่มเรื่อง การศึกษาและสร้างสรรค์ การเรียนรู้

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ สำเร็จได้ด้วยความร่วมมือจากหลายฝ่ายที่เป็นผู้ร่วมวิจัยในครั้งนี้ จากคณะทันตแพทย์ และจากผู้บริหารโรงเรียนและครูประจำในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ทางคณะวิจัย ไคร์ ขอขอบคุณทุกท่านมา ณ โอกาสนี้ ที่ได้ให้ความร่วมมือในทุกขั้นตอนการปฏิบัติการวิจัยในครั้งนี้ ซึ่งประกอบด้วย ทันตแพทย์หญิง จุฑามาศ ตรีรัตน์พันธ์ โรงพยาบาลศูนย์ตรัง ทันตแพทย์ชำนาญการพิเศษ จริญญา เซลลอง โรงพยาบาลสุวรรณภูมิ และ รศ.ดร.ทพญ. เกศกาญจน์ เกศวายุธ และผู้บริหารโรงเรียนสภาราชนีจังหวัดตรัง ประกอบด้วย ดร. สุमितร์ สามห้วย ผู้อำนวยการ นางสาวนวลจันทร์ ช่องดารากุล รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ และคุณครูผู้สอนได้แก่ นางปิยะนุช สุวรรณพัฒน์ นายทิวากร เพิ่มลาภ และ นางสาวกุลญาดา ชาญภคินันท์ ผู้บริหารโรงเรียนสุวรรณภูมิพิทยไพศาล จังหวัดร้อยเอ็ดได้แก่ นายสุเทพ ชัชวาล รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ และคุณครูผู้สอนได้แก่ นายราชันย์ สัมฤทธิ์ และนายอิทธิธรรม รัตนสมัย และโรงเรียนสตรีรัตนบุรี จังหวัดนนทบุรี และคุณครูผู้สอนได้แก่ นางสาวทัชชกร เพชรหว่า นางสาวผกามาศ คำพร และ นางสาวพรรณทิพย์ เกษณา ตลอดจนผู้ปกครองและนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย และขอขอบคุณ คณาจารย์ผู้ตรวจคุณภาพแบบวัดในครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ทญ. ผกาภรณ์ พันธุ์ดี จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรินทร์ กิตติพิชัยจากมหาวิทยาลัยมหิดลและผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นริศรา พึ่งโพธิ์สภ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ขอขอบคุณต้นสังกัดของคณะวิจัยที่ให้โอกาสในการพัฒนาด้วยการเรียนรู้ผ่านการวิจัย ร่วมทีมในครั้งนี้ ได้แก่ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และคณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อังศินันท์ อินทรกำแหงและคณะ

## บทสรุปผู้บริหาร

**แผนงานวิจัย:** การพัฒนาสุขภาพ สังคม และสิ่งแวดล้อม กลุ่มเรื่อง การศึกษาและสร้างสรรค์การเรียนรู้  
รหัสโครงการ: 1184615 รหัสข้อเสนอการวิจัย: 2563NRCT32812

**ชื่อเรื่อง:** การพัฒนาโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากเพื่อลดปัญหาโรคในช่องปาก ในเด็กและครอบครัว:  
การวิจัยปฏิบัติการชุมชน (Development of Oral Health Literate School for Decreasing  
Oral Health Disease of School Age Children and Family: Community Action Research)

**ผู้วิจัย:** รศ.ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหงและคณะ

**งบประมาณและระยะเวลาทำวิจัย:** ได้รับงบประมาณประจำปี 2563

ระยะเวลาทำวิจัย ตั้งแต่ เดือนกันยายน 2563 ถึง เดือนสิงหาคม 2564

**สรุปโครงการวิจัย:**

### หลักการและเหตุผลที่ต้องทำวิจัย

จากการสำรวจครั้งที่ 8 พ.ศ. 2560 พบว่า อาการของโรคฟันผุ โรคเหงือก และโรคปริทันต์ในเด็กสูงขึ้น ร้อยละ 50 สาเหตุเกิดจากพฤติกรรมทางทันตสุขภาพ ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต สังคม ค่าใช้จ่ายและหยุดเรียน (สำนักทันตสาธารณสุข, 2561) และพบว่า ผู้ที่มีความรอบรู้ด้านอนามัยช่องปากสูงจะมีสุขภาพช่องปากและสุขภาพที่ดีขึ้น (Helitzer, Hollis, Sanders, & Roybal, 2012; ปริญญาวิทย์ นุราช, เกศกาญจน์ เกศายุธ, & อังคินันท์ อินทรกำแหง, 2562) นโยบายด้านความรู้ด้านสุขภาพหากมีการจัดกระทำในเด็กผ่านหลักสูตรชีวิต (Philippas & Lo, 2005) โดยเน้นให้โรงเรียนพัฒนาความรู้ของเด็กโดยผ่านหลักสูตรและสิ่งแวดล้อมด้วยโปรแกรมสุขศึกษา (Marmot et al., 2010) ดังนั้นการพัฒนาให้โรงเรียนเป็นโรงเรียนแห่งความรู้ด้านสุขภาพช่องปากตามแนวคิดของ กระทรวงสาธารณสุข ที่เน้นองค์ประกอบของการมีการเรียนรู้ร่วมกันของทุกกลุ่มในโรงเรียน เช่น ผู้บริหาร ครู นักเรียน ผู้ปกครอง และทันตแพทย์ในพื้นที่ มาร่วมกันกำหนดกรอบเนื้อหาหลักสูตร กำหนดนโยบายของโรงเรียน และรายวิชากลุ่มสาระ มีการจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเรียนรู้ในด้านสุขภาพช่องปาก ครูมีสมรรถนะในการสื่อสารและการถ่ายทอดสู่นักเรียน และนักเรียนมีทักษะความรู้ด้านสุขภาพช่องปากและทักษะการสื่อสารไปยังผู้ปกครอง ที่จะช่วยลดปัญหาโรคในช่องปากและการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพช่องปากเป็นการดำเนินการในกลุ่มผู้สอนตามมาตรฐานสุขศึกษาในโรงเรียน ด้วยความร่วมมือกันระหว่างโรงเรียนกับวิชาชีพทันตกรรม

ในการศึกษาครั้งนี้ ได้นำทฤษฎีที่ใช้เป็นกรอบแนวคิดการวิจัยคือ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ของ Sorensen (2013) วัดจาก 4 ด้านคือ 1) การเข้าถึงข้อมูลและบริการ 2) ความเข้าใจในข้อมูลและบริการ 3) การประเมินและ 4) การตัดสินใจไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพช่องปาก และใช้แนวคิดโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพของ กระทรวงสาธารณสุข เพื่อจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ในโรงเรียน บูรณาการเข้าสู่เนื้อหาการสอนในรายวิชาสุขศึกษา ที่รวมแนวคิดเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพ ความรู้พื้นฐานด้านสุขภาพช่องปาก และทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูมและคณะ (Bloom et al., 1956) ในรายวิชาสุขศึกษา (กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา)

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพอนามัยช่องปากโดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการจัดการเรียนรู้เพื่อสร้างความรู้ด้านสุขภาพอนามัยช่องปากของนักเรียน สำหรับครูในโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพอนามัยช่องปาก

## ระเบียบวิธีวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการทางเทคนิค ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน 1) การเตรียมการ (Preparing) 2) การวางแผน (Planning) 3) การปฏิบัติ (Acting) 4) การสังเกต (Observing) และ 5) การสะท้อนผล (Reflecting)

**ผู้เข้าร่วมวิจัย**คือ ผู้บริหารโรงเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยเพื่อพัฒนาเป็นโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพอนามัยช่องปากรวม 3 โรงเรียนจากต่างภูมิภาค ซึ่งสมัครใจร่วมวิจัย และทันตแพทย์ในโรงพยาบาลศูนย์ รวม 14 คนเข้าร่วมประชุมสัมมนาเพื่อหาแนวทางและร่วมจัดทำโปรแกรมการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปากเพื่อต่อบัณฑิตผู้ประสงค์การวิจัยข้อ 1 โดยใช้คำถามเชิงบวกในการสัมมนาเพื่อค้นหาแนวทางการจัดการเรียนรู้ในรายวิชาสุขศึกษาในระดับมัธยมศึกษา จากมุมมอง การประเมินและการสะท้อนผลร่วมกันของผู้ร่วมวิจัย

**กลุ่มเป้าหมาย** ได้แก่ ครูผู้สอนรายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา และกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 4 รวม 180 คน และผู้ปกครอง 120 คนรวมจำนวน 300 คน เพื่อมีส่วนร่วมในการเข้าร่วมกิจกรรมการสอนของครูตามแผนการสอนที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพและสุขภาพช่องปากที่บูรณาการเข้ากับแผนการสอนในรายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้ เพื่อต่อบัณฑิตผู้ประสงค์ข้อ 2 เพื่อพัฒนาโปรแกรมมาโดยผ่านกระบวนการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาสุขศึกษาใน 1 เทอม

**การเก็บข้อมูล** เชิงคุณภาพด้วยเทคนิคการใช้กระบวนการค้นหาข้อมูลเพื่อให้เกิดความเข้าใจโดยผ่านคำถามทางบวก (Appreciative Inquiry) ด้วยเทคนิคคำถามเพื่อสร้างคุณค่า (Appreciative Inquiry: AI) ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ขั้นที่ 1 การค้นหาจุดดีและจุดแข็ง ขั้นที่ 2 การแสดงความฝันในอนาคต ขั้นที่ 3 การออกแบบการปฏิบัติการ ขั้นที่ 4 เป็นการสร้างกลุ่มปฏิบัติการที่เชื่อมโยงเพื่อให้เกิดเป็นวัฒนธรรมการเรียนรู้แบบเน้นการสร้างคุณค่าเพื่ออนาคตจะเป็นจริงอย่างยั่งยืน และเก็บข้อมูลเชิงปริมาณด้วยแบบสอบถามความรู้ด้านสุขภาพอนามัยช่องปากและแบบวัดความรู้ด้านสุขภาพอนามัยช่องปาก

**การวิเคราะห์ข้อมูล** ใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) สำหรับการใช้นิเทศ Appreciative Inquiry (AI) และการวิเคราะห์ผลการนำไปใช้ ด้วยสถิติพื้นฐาน จำนวน ร้อยละ

## ผลการวิจัย

**จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1** ได้ข้อสรุปจากการสัมมนา 1.1) กำหนดการนำโปรแกรมการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพช่องปากไปใช้โดยจะเริ่มดำเนินการเปิดเทอม 1.2) ทุกโรงเรียนเห็นคุณค่าและความสำคัญสำหรับความรู้ด้านสุขภาพช่องปากเป็นอย่างมาก และต้องการให้ผู้เรียนทุกระดับชั้นได้รับการพัฒนาเหมือนกัน 1.3) ได้เพิ่มเนื้อหาเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปากเข้าไปใน 20 คาบตรงจุดใดจุดหนึ่งของเนื้อหาที่เรียนใน 1 เทอม โดยไม่เป็นการเพิ่มภาระให้กับผู้สอน 1.4) ทุกคนมีความคาดหวังว่า ไม่ว่าโครงการวิจัยนี้จะประสบความสำเร็จเพียงใดทุกโรงเรียนจะนำสิ่งนี้ไปพัฒนาต่อไปในอนาคต และส่งต่อโรงเรียนเครือข่ายทั้งหมดเพื่อขยายผลและ 1.5) ยังไม่มีโรงเรียนใดที่มีการจัดการเรียนการสอนด้วยการสร้างความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก จึงเป็นครั้งแรกของครู

ผลลัพธ์ต่อยอดที่นำไปสู่การจัดการเรียนการสอนคือ 1) ทำให้กลุ่มโรงเรียนและทันตแพทย์ได้มีการสร้างเครือข่ายทางวิชาสุขศึกษา และเมื่อทุกโรงเรียนได้เข้าใจเนื้อหา หลักการและภัยของการเกิดโรคในช่องปาก ที่ส่งผลต่อทุกช่วงวัยและจะต้องสอนเด็กอย่างไรให้มีการเรียนแบบรอบรู้ ไม่ใช่เรียนแบบให้ความรู้เท่านั้น 2) เกิดมุมมองของการเห็นคุณค่าของรายวิชาสุขศึกษา จากการสัมมนาพบว่า วิชาสุขศึกษาเป็นวิชาที่ต้องสอนให้ผู้เรียนได้รู้จักคิด วิเคราะห์ คิดอย่างมีวิจารณญาณและมีพฤติกรรมอย่างคนรอบรู้เกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อสามารถดูแลสุขภาพตนเองและคนใกล้ตัวได้ ซึ่งเป็นวิชาพื้นฐานของสาขาสุขภาพเมื่อนักเรียนเข้าสู่มหาวิทยาลัย และ 3) ได้ร่างโปรแกรมการจัดการเรียนรู้ที่เกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ที่จะนำไปสู่การจัดการเรียนการสอนในห้องเรียน

## ผลการใช้โปรแกรมตามแผนการสอนในรายวิชาสุขศึกษาตามวัตถุประสงค์การวิจัยที่ 2 พบว่า

1. กลุ่มนักเรียน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 134 คน (74.40%) มีเกรดเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.00-4.00 มากที่สุดจำนวน 171 คน (98.30%) ส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพช่องปากคือ มีกลิ่นปากจำนวน 61 คน (33.90%)

1.1 ระดับความรู้ด้านสุขภาพช่องปากของนักเรียน อยู่ในระดับค่อนข้างสูง ทั้งในองค์ประกอบด้าน 1) การเข้าถึงข้อมูล (Mean = 41.58, Sd = 6.35) 2) การเข้าใจข้อมูล (Mean = 32.96, Sd = 6.05) 3) การประเมินข้อมูล (Mean = 60.06, Sd = 9.51) และ 4) ด้านการประยุกต์ใช้ข้อมูลด้านสุขภาพช่องปาก (Mean = 27.58, Sd = 4.66)

1.2 ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากในกลุ่มนักเรียนส่วนใหญ่ตอบถูกต้อง จำนวน 10-12 ข้อ ทั้งในด้านการทำความสะอาดช่องปากอย่างถูกวิธี การตรวจเช็คความผิดปกติในช่องปากเบื้องต้นด้วยตนเอง การแยกแยะอาหารที่เป็นกลุ่มเสี่ยงของโรคฟันผุ และการเลือกใช้บริการด้านทันตกรรมสวยงาม

2. กลุ่มผู้ปกครอง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 92 คน (76.70%) มีช่วงอายุอยู่ระหว่าง 41-50 ปี 70 คน (58.30%) มีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรีมากที่สุด 54 คน (45.00%)

2.1 ระดับความรู้ด้านสุขภาพช่องปากของผู้ปกครอง อยู่ในระดับค่อนข้างสูง ทั้งในองค์ประกอบด้าน 1) การเข้าถึงข้อมูล (Mean = 41.84, Sd = 6.46) 2) การเข้าใจข้อมูล (Mean = 35.67, Sd = 6.94) 3) การประเมินข้อมูล (Mean = 60.94, Sd = 11.43) และ 4) ด้านการประยุกต์ใช้ข้อมูลด้านสุขภาพช่องปาก (Mean = 28.98, Sd = 4.55)

2.2 ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากในกลุ่มนักเรียนส่วนใหญ่ตอบถูกต้อง จำนวน 9-10 ข้อ ทั้งในด้านการทำความสะอาดช่องปากอย่างถูกวิธี การตรวจเช็คความผิดปกติในช่องปากเบื้องต้นด้วยตนเอง การแยกแยะอาหารที่เป็นกลุ่มเสี่ยงของโรคฟันผุ และการเลือกใช้บริการด้านทันตกรรมสวยงาม

3. พิจารณาเปรียบเทียบคะแนนรวมเฉลี่ยระหว่างกลุ่มนักเรียนและผู้ปกครอง พบว่า 1) นักเรียนมีความรู้ด้านสุขภาพช่องปากโดยรวมทั้ง 4 ด้านจากข้อคำถาม 54 ข้อ อยู่ในระดับสูงด้วยค่าเฉลี่ย 162.18 (SD.= 22.97) ในขณะที่ผู้ปกครองมีความรู้ด้านสุขภาพช่องปากโดยรวมอยู่ในระดับสูงเช่นกันและมีคะแนนสูงกว่าในกลุ่มนักเรียนด้วยค่าเฉลี่ย 167.42 (SD.=26.75) และ 2) นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากโดยรวมทั้ง 4 ด้านรวม 48 ข้อ มีความรู้ในระดับที่ตอบถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ด้วยค่าเฉลี่ย 85.00 (SD.=15.53) ในขณะที่ผู้ปกครองมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากโดยรวมอยู่ในระดับที่ตอบถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ด้วยค่าเฉลี่ยซึ่งต่ำกว่าในกลุ่มนักเรียนด้วยค่าเฉลี่ยเท่ากับ 82.54 (SD.=18.21)

### ข้อเสนอแนะ

1. กลุ่มสาระการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษาและเป็นรายวิชาที่สำคัญสำหรับการเจริญเติบโตของมนุษย์ทั้งด้านจิตใจและร่างกาย เนื้อหาการจัดการเรียนการสอนควรมีเรียบเรียงให้เห็นเป็นภาพรวมจากเซลล์มนุษย์ที่มีชีวิตและดำเนินชีวิตในสังคมได้ดี ดังนั้นผู้สอนควรมีวุฒิการศึกษาและประสบการณ์สอนรายวิชานี้โดยเฉพาะ

2. สำหรับระดับมหาวิทยาลัย ในหลักสูตรสุศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ ควรมีการปรับปรุงรายวิชาสุศึกษาซึ่งเป็นรายวิชาพื้นฐานที่สำคัญ โดยสอดแทรกประสบการณ์การส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพช่องปากให้กับนิสิตนักศึกษาครู รวมถึงในวิชาพื้นฐานของนักศึกษาทันตแพทยศาสตร์

3. ในแต่ละโรงเรียนควรมีการจัดการเรียนการสอนรายวิชาสุศึกษาด้วยกระบวนการรอบรู้ด้านสุขภาพและด้านอื่นๆ โดยนำโปรแกรมการสอนในงานวิจัยนี้ไปประยุกต์ใช้ได้ เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้จักเรียนรู้ด้วยตัวเองในด้านสุขภาพได้อย่างเป็นระบบ สามารถนำความรู้ไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

## การพัฒนาโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากเพื่อลดปัญหาโรคในช่องปาก ในเด็กและครอบครัว: การวิจัยปฏิบัติการชุมชน

### บทคัดย่อ

โรคฟันผุ โรคเหงือกและโรคปริทันต์ในเด็กสูงขึ้นและร้อยละ 50 สาเหตุเกิดจากพฤติกรรมทางทันตสุขภาพ ในการวิจัยเชิงปฏิบัติการนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) พัฒนาโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพอนามัยช่องปากโดยใช้รูปแบบ การวิจัยเชิงปฏิบัติการ และ 2) พัฒนาโปรแกรมการเรียนการสอนเพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพอนามัยช่องปาก ผู้ร่วมวิจัยประกอบด้วย ผู้อำนวยการโรงเรียน รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ ครูที่สอนรายวิชาสุขศึกษาและทันต แพทย์จาก 3 โรงเรียนและทันตแพทย์ในพื้นที่จังหวัดรวม 14 คน เข้าร่วมประชุมสัมมนาเพื่อทำความเข้าใจและ ร่วมจัดทำร่างโปรแกรมฯ และเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยเทคนิคคำถามเพื่อสร้างคุณค่า (Appreciative Inquiry) ในการ เทคนิคการสัมภาษณ์ การอภิปราย การสร้างภาพมโนทัศน์ร่วมกัน ส่วนกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรมการ จัดการเรียนการสอนของครูที่บูรณาการเนื้อหาความรู้ด้านสุขภาพช่องปากในวิชาสุขศึกษา 20 คาบใน 1 เทอม ได้แก่ นักเรียนชั้น ม.1 และ ม.4 รวม 180 คนจาก 3 โรงเรียนและผู้ปกครอง 120 คนรวม 300 คน เก็บข้อมูลเชิง ปริมาณด้วยแบบสอบถามความรู้ด้านสุขภาพอนามัยช่องปากแบบมาตราประมาณค่า 4 ระดับ 54 ข้อมีค่า ความเชื่อมั่นของครอนบาคเท่ากับ .98 และแบบวัดความรู้ถูกผิด 36 ข้อที่มีค่าความเชื่อมั่นช่วง .55-.78 วิเคราะห์ ข้อมูลหลังสิ้นสุดการสอนด้วยสถิติเชิงพรรณนา จำนวน ร้อยละและค่าเฉลี่ย

ผลวิจัยพบว่า 1) ผู้บริหารและครูได้เข้าใจบทบาทหน้าที่ต่อการเป็นครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา และพลศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการสอนวิชา "ความรู้สุขภาพช่องปาก" 2) เห็นคุณค่าของรายวิชาสุขศึกษา ที่มี จุดเด่นของวิชาที่ต้องสอนให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดวิเคราะห์ คิดอย่างมีวิจารณญาณและมีพฤติกรรมอย่างคนรอบรู้ด้าน สุขภาพ เพื่อสามารถดูแลสุขภาพตนเองและคนใกล้ชิดได้ 3) ได้โปรแกรมการจัดการเรียนรู้ที่เกี่ยวกับความรู้ด้าน สุขภาพช่องปาก ที่จะนำไปสู่การจัดการเรียนการสอนในห้องเรียนเป็นเวลา 1 เทอมซึ่งเป็นโปรแกรมที่บูรณาการ เนื้อหาความรู้ด้านสุขภาพอย่างสร้างสรรค์ให้เข้ากับเนื้อหาเดิมของแผนการสอนในรายวิชาสุขศึกษาที่มีตัวชี้วัด เป็นตัวกำหนดเนื้อหาในการสอน และ 4) ภายหลังที่มีนำโปรแกรมการจัดการเรียนการสอนด้วยเนื้อหาความรู้ ด้านสุขภาพไปสอน 1 เทอม พบว่า นักเรียนมีระดับความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก อยู่ในระดับค่อนข้างสูง ด้วย ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 40.55(SD.=4.26) และมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากโดยรวมอยู่ในระดับที่ตอบถูกต้อง เป็นส่วนใหญ่ด้วยค่าเฉลี่ย 21.25 (SD.=4.56) และผู้ปกครอง มีระดับความรู้ด้านสุขภาพช่องปากอยู่ในระดับ ค่อนข้างสูงเช่นกัน ด้วยค่าเฉลี่ยเท่ากับ 41.84 (SD.=35) และมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากโดยรวมอยู่ ในระดับที่ตอบถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ด้วยค่าเฉลี่ย 20.64 (SD.=5.17)

ข้อเสนอแนะ ผลการวิจัยที่ได้สามารถนำไปใช้เป็นนโยบายและเป็นแนวทางสำหรับบุคลากรสุขภาพใน การส่งเสริมโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพให้ครอบคลุมพื้นที่จังหวัดในเขตเมือง ซึ่งเป็นผลมาจาก การบูรณาการ ระหว่างระบบการศึกษาและวิชาชีพทันตแพทย์ ทำให้บุคลากรทางการศึกษามีความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก อย่างเป็นระบบ รวมถึงได้โปรแกรมการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพช่องปากแก่ผู้เรียนและ ครอบครัว ที่บูรณาการเข้ากับเนื้อหาในวิชาสุขศึกษา

**คำสำคัญ:** การพัฒนาโรงเรียน, โรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก, สุขภาพช่องปาก, โรคปริทันต์, เด็กและ ครอบครัว, การวิจัยปฏิบัติการชุมชน

## Development of Oral Health Literate School for Decreasing Oral Health Disease of School Age Children and Family: Community Action Research

### Abstract

The caries, gum disease and periodontitis in children were 50% higher and caused by healthy dental behaviors. The purposes of this action research were to develop the oral health literate school for decreasing Oral health disease of school age children and family based on community action research, and to develop a learning program on oral health literacy for improvement oral hygiene of teachers, students, and families. The research participants included total of 14 the school director, deputy director of academic affairs and the health education teachers from 3 schools and the 3 dentists. The qualitative data was collected by using interview tools, discussion, and narrative experience and to create value (Appreciative Inquiry: AI). The total of 300 samples in participated teaching of the health education teachers were 180 of high school student grade 7 and 10, and 120 their parents. The quantitative data was collected by 4 rating scales of 54 items related oral health literacy with Cronbach alpha .98 and the oral health knowledge test of 36 items with reliability during .55-.78. The data were analyzed by descriptive statistic.

The results show that: 1) the administrator and teacher have well-understood the role of being the Health Education and/or Physical Education teacher which is related to the subject called "Oral health literacy", 2) the administrator and teacher have seen the main core value of Health Education toward instructing student to have critical thinking and behave well like health literal person in order to take care of own self and surroundings' health, 3) the administrator and teachers are granted an oral health management program to be applied in Health Education subject hours for a semester, and 4) after the application of oral health improvement program in Health Education subject for a semester, it is found that the students have the oral literation level as quite high with mean = 40.55 (SD=4.26), and the oral health knowledge as corrected with mean = 21.25 (SD.=4.56). The parents have the oral literation level as level as quite high with mean = 41.84 (SD.=35), and the oral health knowledge as corrected with mean = 20.64 (SD.=5.17).

The recommend of this research: All participants can take care healthy oral and transform the good experience of health literate school to be policy of other schools. Integration between the education system and the dental profession sector drive the health literate school systematically. As well as oral health literacy management program will affect to promote smart healthy students and families.

**Key words:** school development, health literate school, oral health, periodontitis, children and parents, action research



## สารบัญเรื่อง (Table of Contents)

<b>บทที่ 1</b> บทนำ	1
หลักการและเหตุผล	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
ขอบเขตของการวิจัย	4
นิยามศัพท์	4
กรอบแนวคิดการวิจัย	5
<b>บทที่ 2</b> การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	7
สถานการณ์เกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก	7
ความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก	9
พัฒนาการของช่วงวัยรุ่น	11
โรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก	11
โปรแกรมการจัดการเรียนรู้	20
<b>บทที่ 3</b> ระเบียบวิธีดำเนินการวิจัย	23
ด้านวิธีวิจัย	23
ผู้เข้าร่วมวิจัย(ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง)	28
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการเก็บข้อมูล	30
กระบวนการดำเนินการวิจัย	37
การวิเคราะห์ข้อมูล	40
การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย	40
<b>บทที่ 4</b> ผลการวิจัย	42
ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1	42
ขั้นตอน 1-2 การเตรียมการและการวางแผน (Preparing and Planning)	42
ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2	48
ขั้นตอนที่ 3 - 5 การปฏิบัติ,การสังเกตและการสะท้อน (Acting, Observing and Reflecting)	48
แผนการสอนกลางสำหรับรายวิชาสุขศึกษาในระดับมัธยมศึกษาที่ 1 และ 4	48
การนำโปรแกรมไปปฏิบัติ (สอน)	53
ผลการประเมินความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากและความรู้สุขภาพช่องปากของนักเรียน	54
ผลการประเมินความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากและความรู้สุขภาพช่องปากของผู้ปกครอง	62
<b>บทที่ 5</b> การสรุปผลและอภิปรายผล	71
สรุปผลและการอภิปรายผลของการวิจัยขั้นตอนที่ 1-2	71
การอภิปรายผลการวิจัยขั้นตอนที่ 1-2	72
สรุปผลและการอภิปรายผลการวิจัยขั้นตอนที่ 3-5	74
การอภิปรายผลการวิจัยขั้นตอนที่ 3-5	75
ข้อเสนอแนะ	76
<b>เอกสารอ้างอิง</b>	78
<b>ภาคผนวก- คำถามการวิจัย แบบสอบถาม แผนการสอนกลาง สรุปผลงาน</b>	82

## สารบัญตาราง (List of Tables)

	หน้า
ตาราง 1 ร้อยละของโรคฟันผุ มีฟันผุ/ถอน/อุด และมีสภาวะปริทันต์อักเสบตามกลุ่มอายุต่าง ๆ	7
ตาราง 2 รายละเอียดเกี่ยวกับพุทธรักษา	21
ตาราง 3 รายละเอียดเกี่ยวกับจิตพิสัย	22
ตาราง 4 รายละเอียดเกี่ยวกับทักษะพิสัย	22
ตาราง 5 รายงานผลการเข้าร่วมสัมมนาโครงการวิจัย "การพัฒนาโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ในวัยรุ่นและผู้ปกครอง"	42
ตาราง 6 คุณลักษณะทั่วไปของนักเรียน	54
ตาราง 7 ผลการศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก (n = 180)	55
ตาราง 8 ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก (n=180 คน)	59
ตาราง 9 คุณลักษณะทั่วไปของผู้ปกครอง (n = 120)	62
ตาราง 10 ผลการศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากของผู้ปกครอง (n=120 คน)	64
ตาราง 11 ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากของผู้ปกครอง (n=120 คน)	68

## สารบัญประกอบ

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

6

## บทที่ 1 บทนำ

### หลักการและเหตุผล

โรคในช่องปากเกิดขึ้นกับทุกช่วงวัย ส่งผลต่อสุขภาพกาย คือ ความเจ็บปวดและความรำคาญต่าง ส่งผลต่อสุขภาพจิต คือ การขาดความมั่นใจในบุคลิกตนเอง และความเครียด รวมถึงการส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจของครอบครัว ค่าใช้จ่ายในการรักษา และการขาดรายได้ และเป็นปัญหาต่อการหยุดเรียน (สำนักทันตสาธารณสุข, 2561) จากการสำรวจสถิติโลกของโรคในช่องปากในปี ค.ศ 2014 พบว่า หลายประเทศยังคงมีการเปลี่ยนแปลงขึ้นลงของผู้ป่วยโรคในช่องปากตลอดมา โดยประชากรโลกที่ฟันแท้เป็นโรคฟันผุ 2.4 พันล้านคน ส่วนฟันน้ำนมในเด็กฟันผุประมาณ 486 ล้านคน รวมถึงโรคเหงือกและโรคปริทันต์ ในขณะที่ประเทศไทยแม้จะมียอดการเป็นโรคในช่องปากอยู่ในกลุ่มความรุนแรงน้อยลงแต่ถือว่า ยังเป็นการปรากฏรอยโรคอยู่อย่างต่อเนื่อง (GBD 2016 Disease Injury Incidence Prevalence Collaborators, 2017) ซึ่งจากการสำรวจครั้งที่ 8 พ.ศ. 2560 พบว่า อาการของโรคฟันผุ โรคเหงือก และโรคปริทันต์ ซึ่งโรคฟันผุพบในกลุ่มอายุ 5 ปี ร้อยละ 73.60 สถิติสูงสุด ขณะที่กลุ่มอายุ 3 ขวบ และอายุ 60-70 ปี คิดเป็นร้อยละ 50 - 53 กลุ่มอายุ 12-15 ปี และอายุ 35-44 ปี รวมถึง 80-85 ปี คิดเป็นร้อยละ 30 - 44 ส่วนการเกิดโรคเหงือกและโรคปริทันต์อีกเสบสูงสุด พบในกลุ่มอายุ 3-5 ปี ร้อยละ 76-78 โดยรอยโรคดังกล่าวเกิดจากการสะสมของคราบจุลินทรีย์ เนื่องจากการแปรงฟันไม่ถูกวิธีทำให้ไม่สะอาด การบริโภคของหวานและนม ส่วนในกลุ่มอายุอื่น ๆ ร้อยละ 50 เกิดจากพฤติกรรมทางทันตสุขภาพ คือ การไม่แปรงฟันหลังรับประทานอาหารกลางวันและการไม่ไปตรวจสุขภาพประจำปี และชอบดื่มน้ำอัดลมและน้ำหวาน (สำนักทันตสาธารณสุข, 2561) จากสถานการณ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ความรู้เรื่องสุขภาพช่องปากมีความสำคัญมาก เนื่องจากการมีความรู้เรื่องสุขภาพในระดับต่ำนั้นก่อให้เกิดโรค ซึ่งส่งผลให้เราทุกคนต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น ผู้ที่มีความรู้ด้านสุขภาพต่ำมักมีความเสี่ยงสูงสุดต่อโรคในช่องปากและปัญหาอื่น บุคคลเหล่านี้รวมถึงคนผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำ ชนกลุ่มน้อยและผู้สูงอายุ ซึ่งผู้มีความรอบรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากคือ “ระดับที่บุคคลสามารถได้รับข้อมูลและบริการ พร้อมทำความเข้าใจข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากและบริการที่จำเป็นสำหรับการตัดสินใจด้านสุขภาพช่องปากที่เหมาะสม” (Horowitz & Kleinman, 2012) หากบุคคลขาดความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก มักจะปล่อยให้โรคฟันผุ โดยจะเริ่มจากรูเล็ก ๆ สีขาวขุ่นไปจนถึงสีน้ำตาลดำ หากปล่อยทิ้งไว้ไม่ไปรับการรักษารอยผุจะขยายใหญ่ขึ้นและลุกลามไปถึงโพรงประสาทฟัน ทำให้เกิดการอักเสบและปวดฟัน เมื่อเชื้อโรคลุกลามไปที่ปลายรากฟันจะเกิดหนอง ส่งผลให้เหงือกบวม และหนองมีโอกาสรอไหลไปที่อวัยวะข้างเคียงได้แก่ ตา โพรงไซนัส และสมอง ร่วมกับอาการปวดที่เพิ่มมากขึ้น จากปวดฟันไปจนถึงปวดโพรงจมูก หรือปวดหัว เชื้อโรคยังสามารถแพร่กระจายเข้ากระแสเลือดไปตามอวัยวะต่าง ๆ ที่สำคัญ ได้แก่ หัวใจ ได้ด้วย (นฤมล ทวีเศรษฐ์, 2562)

โดยสรุปความเชื่อและหลักการปฏิบัติงานนั้นสามารถทำได้ด้วยการเพิ่มการป้องกันเบื้องต้น ปรับปรุงคุณภาพการดูแล ลดค่าใช้จ่ายและลดความเหลื่อมล้ำทางสุขภาพช่องปาก ซึ่งสิ่งที่กล่าวมาจะไม่ประสบความสำเร็จได้ หากปราศจากการปรับปรุงความรู้ด้านสุขภาพช่องปากของประชาชนและสร้างความมั่นใจให้ผู้ใช้ เข้าใจกับสิ่งอำนวยความสะดวกด้านทันตกรรม การปรับปรุงความรู้ด้านสุขภาพช่องปากของทุกกลุ่มจะเป็นแนวทางในการลดความไม่เสมอภาคเหล่านี้ได้ (Horowitz & Kleinman, 2012) ซึ่งรูปแบบความเชื่อด้านสุขภาพเป็นการแสดงถึงการทำนายสุขภาพช่องปากที่มีความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และพฤติกรรม ซึ่งเป็นปัจจัยที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับรูปแบบความรู้ด้านสุขภาพช่องปากของบุคคลและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมสุขภาพ (Brega et al., 2016)

โรงเรียนเป็นแหล่งที่เข้าถึงกลุ่มแต่ละช่วงวัยได้มาก โดยเฉพาะกลุ่มวัยเรียน ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีพัฒนาการทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยมีสภาพแวดล้อมต่าง ๆ เข้ามาเกี่ยวข้องที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลทั้งด้านความรู้ ความเข้าใจ ทักษะในสาขาวิชาต่าง ๆ รวมถึงวิชาทางสุขภาพ ผู้สอนที่เกี่ยวข้องกับวิชาทางสุขภาพในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานนั้น เป็นบุคคลสำคัญที่สามารถโน้มน้าวและกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ ใส่ใจ และอยากเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพ นโยบายด้านความรู้ด้านสุขภาพหากมีการจัดกระทำในวัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นถือว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาผลลัพธ์ทางสุขภาพผ่านหลักสูตรชีวิต (Philippas & Lo, 2005) ได้มีการจัดลำดับความสำคัญด้านสุขภาพผ่านการศึกษาในการพัฒนาเยาวชน โดยเน้นว่า สิ่งที่เกิดขึ้นใน 1 ปี มีผลลัพธ์ต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ของบุคคล โรงเรียนสามารถพัฒนาความรู้ของเยาวชนได้โดยผ่านหลักสูตรและสิ่งแวดล้อมด้วยโปรแกรมสุขศึกษา (Marmot et al., 2010) ซึ่งจะต้องเป็นการออกแบบร่วมสมัย เพื่อเป็นการกระตุ้นและสนับสนุนนักเรียนในการพัฒนาความรู้และทักษะ (Ofsted, 2012)

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางมีรายละเอียดของเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากในบางชั้นปี เช่น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และ 5 จะมีการระบุอย่างชัดเจนของเนื้อหาเกี่ยวกับการแปรงฟันให้สะอาดถูกวิธี การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อย ซึ่งโรคหนึ่งในนั้นคือโรคฟันผุและโรคปริทันต์ แต่ในชั้นปีอื่น ๆ ไม่ระบุเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2551) ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับงานวิจัยจากฐาน TCI ในช่วงระยะเวลา 10 ปี โดยใช้คำสำคัญ คือ สุขศึกษามีจำนวน 179 เรื่อง ซึ่งเป็นเรื่องเนื้อหาเกี่ยวกับการป้องกันโรคอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ทันตสุขภาพ ขณะที่มีการทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพ พบจำนวน 3 เรื่อง ได้แก่ ความรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันความรุนแรงทางด้านร่างกาย ความรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมการขับขี้จกักรยานยนต์อย่างปลอดภัย และประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างเสริมความรู้ทางสุขภาพ และงานวิจัยเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก จำนวน 1 เรื่อง เป็นการศึกษาโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อพัฒนาความรู้ด้านทันตสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 เป็นโปรแกรมการจัดการเรียนรู้แบบประสบการณ์ตรงด้วยกระบวนการของความรอบรู้ด้านสุขภาพ 6 ด้าน คือ การเข้าถึงข้อมูลและบริการ การเข้าใจข้อมูลด้านสุขภาพ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ การจัดการตนเอง และการรู้ทันสื่อ ใช้กลวิธีทางการศึกษาที่เน้นผู้ปวยเป็นศูนย์กลาง ด้วยวิธีการสอนบรรยาย อภิปราย การระดมสมอง การใช้สื่อประสมและการแสดงบทบาทสมมติใน 4 สัปดาห์ จำนวน 8 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที เป็นการจัดกระทำกับนักเรียน ผลพบว่า กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมมีความฉลาดทันตสุขภาพมากกว่าก่อนได้รับโปรแกรมและมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม

จะเห็นได้ว่า โรงเรียนควรได้รับการส่งเสริมให้มีการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับ ความรู้ด้านสุขภาพและสุขภาพช่องปาก เพื่อให้ผู้เรียนสามารถดูแลสุขภาพได้ด้วยตนเอง อีกทั้งสามารถให้ความรู้กับผู้อื่นได้ในระดับความรู้ความสามารถที่ได้เรียนรู้มา ซึ่ง WHO (2009) ได้ให้ความหมายของความรู้ด้านสุขภาพว่า หมายถึง การใช้ทักษะทางปัญญาและสังคมในการมุ่งใจให้บุคคลสามารถเข้าถึง ทำความเข้าใจ ประเมิน ตัดสินใจและนำข้อมูลความรู้และบริการสุขภาพไปใช้ในการดูแลและคงรักษาสุขภาพตนเองและสังคมให้มีสุขภาพที่ดีเสมอและสุขภาพช่องปาก หมายถึง การส่งเสริม ดูแลรักษาความสะอาดและการป้องกันมิให้ฟันและอวัยวะในช่องปากให้มีการติดเชื้อหรือเป็นอันตรายต่อสุขภาพตนเอง จากการทบทวนวรรณกรรมสามารถสรุปได้ว่า การกระทำที่เกิดจากทักษะทางปัญญา คือ การรู้คิด การอ่าน การเขียนและการปฏิบัติ และทักษะทางสังคมคือ การมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม สภาพแวดล้อมบริบทต่าง ๆ ทางสุขภาพและสุขภาพช่องปาก เพื่อนำไปสู่การเข้าถึงข้อมูลที่เป็นปัจจุบันและน่าเชื่อถือ รวมไปถึงความสามารถในการทำความเข้าใจข้อมูลเหล่านั้น ด้วยความสามารถในการแยกวิเคราะห์ข้อมูล เปรียบเทียบและพิจารณาไตร่ตรองข้อมูลเพื่อสร้างทางเลือกในการดูแลและป้องกันสุขภาพได้เหมาะสมกับสภาวะของตนเอง ครอบครัวและสังคม และนำข้อมูลเหล่านั้นมาตัดสินใจ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาวะทางสุขภาพทางช่องปากของตนเองและครอบครัวและ

สังคมเพื่อให้มีสุขภาพช่องปากที่ดีขึ้นและเกิดสุขภาวะที่ดีต่อตนเอง (Helitzer, Hollis, Sanders, & Roybal, 2012; ปริญญา นุราช, เกศกาญจน์ เกศวุฒ, & อังคินันท์ อินทรกำแหง, 2562)

ดังนั้นการพัฒนาให้โรงเรียนเป็นโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากครั้งนี้ ได้ใช้แนวคิดโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพของ กระทรวงสาธารณสุข ที่พิจารณาจากมีกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของทุกกลุ่มในโรงเรียน เช่น ผู้บริหาร ครู นักเรียน ผู้ปกครอง และทันตแพทย์ในพื้นที่ มาร่วมกันกำหนดกรอบเนื้อหาการพัฒนาที่ประกอบด้วย ด้านนโยบายของโรงเรียนหรือนโยบายของรายวิชากลุ่มสาระ ด้านการจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเรียนรู้ในด้านสุขภาพช่องปาก ด้านสมรรถนะความสามารถในการสื่อสารและการถ่ายทอดของครู ด้านทักษะการเรียนรู้ของนักเรียน และทักษะการสื่อสารไปยังผู้ปกครอง ที่จะช่วยลดปัญหาโรคในช่องปากเพิ่มขึ้น อีกทั้งการส่งเสริมการเป็นโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากจะช่วยชาติในการประหยัดงบประมาณด้านสุขภาพได้ด้วยเช่นกัน ซึ่งโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพจะเป็นการสร้างบรรยากาศของการเรียนรู้ร่วมกันในด้านสุขภาพทั้งโรงเรียนโดยมีกลุ่มเป้าหมายหลักคือนักเรียน เริ่มด้วยการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพช่องปากให้เกิดขึ้นในครูผู้สอนรายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้ด้านสุขศึกษาและพลศึกษาเพื่อจะเป็นการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันสุขภาพในช่องปากได้อีกทางหนึ่ง ซึ่งเกิดประโยชน์กับบุคคลในกลุ่มใหญ่ เพราะผู้สอนในโรงเรียนสามารถเป็นสื่อกลางในการส่งเสริมและป้องกันสุขภาพในกลุ่มผู้เรียนได้ดีและช่วยให้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพเกิดขึ้นกับประชาชนกลุ่มใหญ่ขึ้น

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากโดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการจัดการเรียนรู้เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากของนักเรียนสำหรับครูในโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำองค์ความรู้สหวิทยาการทั้งด้านการศึกษาและสาธารณสุขมาเป็นกรอบในการศึกษาทั้งระดับบุคคล หลักสูตร ทำให้ผลการวิจัยที่ได้ในครั้งนี้นำไปใช้เป็นนโยบายและเป็นแนวทางสำหรับบุคลากรสุขภาพในการส่งเสริมโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพให้ครอบคลุมพื้นที่จังหวัดในเขตเมือง

1. มีประโยชน์ที่อาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัยได้รับโดยตรง
  - 1.1 ผลการวิจัยที่ได้ครั้งนี้จะช่วยให้ผู้สอนรายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษารวมถึงผู้เรียน ได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะ กระบวนการ ผลลัพธ์ของกระบวนการเกิดความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก
  - 1.2 ผู้สอนได้โปรแกรมการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปากอย่างเป็นระบบ
2. มีประโยชน์ที่อาสาสมัครคนอื่นจะได้รับจากผลการศึกษา
 

ผู้สอนและนักเรียนจะมีสุขภาพช่องปากที่ดีขึ้นเพราะจะมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการแสวงหาความรู้ด้านสุขภาพช่องปากด้วยตนเองในเบื้องต้นในด้านการดูแล รักษา และป้องกันโรคดังกล่าว

3. มีประโยชน์ต่อวงการวิทยาศาสตร์ หรือสังคม

3.1 ได้องค์ความรู้สหวิทยาการทั้งด้านการศึกษาและสาธารณสุขที่เป็นกรอบในการศึกษาทั้งระดับบุคคล หลักสูตร ทำให้ผลการวิจัยที่ได้ในครั้งนี้นำไปใช้เป็นนโยบายและเป็นแนวทางสำหรับบุคลากรสุขภาพในการส่งเสริมโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพให้ครอบคลุมพื้นที่จังหวัดที่เข้าร่วมเป็นเบื้องต้น

3.2 ได้โรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากที่พัฒนาขึ้นจากการใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ได้รูปแบบโปรแกรมการเรียนการสอนเพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากของนักเรียนและผู้ปกครองในโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ที่สามารถนำไปขยายผลได้

#### 4. มีประโยชน์ต่อชุมชนที่อาสาสมัครอยู่

ผู้สอนและนักเรียนสามารถนำความรู้อย่างเป็นระบบต่อเนื่องเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากไปแนะนำหรือบอกกล่าวให้กับบุคคลใกล้ตัว เช่น คนในครอบครัว เพื่อนและชุมชน ได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปากและความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก

#### 5. เกิดการบูรณาการระหว่างระบบการศึกษาและวิชาชีพทันตแพทย์

5.1 บุคลากรทางการศึกษามีความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก

5.2 ได้โปรแกรมการจัดการเรียนการสอนด้านความรู้ด้านสุขภาพช่องปากในรายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเพื่อส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพช่องปากแก่ผู้เรียนและครอบครัว

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้ ผู้เข้าร่วมวิจัย คือ โรงเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยเพื่อพัฒนาเป็นโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก จาก 3 ภูมิภาค ได้แก่ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ ภูมิภาคละ 1 โรงเรียน ด้วยวิธีวิทยาการวิจัยเชิงปฏิบัติการด้านเทคนิค เป็นการเน้นความร่วมมือกันเพื่อค้นหาวิธีปฏิบัติการเรียนการสอนเพื่อเป็นโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากด้วย “การสัมมนาร่วมกันเพื่อหาคำตอบและแนวทางปฏิบัติร่วมกัน” คือการใช้วิธีการที่ให้ทุกคนเข้ามามีส่วนร่วมในการคิดและออกแบบ “การปฏิบัติ” เพื่อการแก้ปัญหาที่ทุกคนมีส่วนเกี่ยวข้องกับสุขภาพช่องปาก ได้แก่ ผู้บริหาร ครู นักเรียนและทันตแพทย์ สำหรับ

1. เพื่อสร้างให้เกิดการพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูลในกลุ่มผู้เข้าร่วมสัมมนาได้แก่ ผู้บริหาร ครู และทันตแพทย์ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องได้ตีความเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีตเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปากกับกระบวนการสอนในโรงเรียน

2. เพื่อสร้างวิสัยทัศน์ร่วมกันทั้งในแง่ของเป้าหมาย และสภาพการณ์ที่จะเกิดขึ้น

3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมช่วยกันคิดแผนปฏิบัติที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายเกี่ยวกับโรงเรียนความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก

4. เพื่อเอื้อให้เกิดการจัดลำดับกิจกรรมในประเด็นต่าง ๆ สำหรับกิจกรรมการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปากภายในโรงเรียน

5. เพื่อเชื่อมโยงระหว่างการวางแผน ผู้ดำเนินการ และการปฏิบัติเฉพาะอย่างเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก

### นิยามศัพท์

**ความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก** หมายถึง การกระทำที่เกิดจากทักษะทางปัญญาคือ การรู้จัก การอ่าน การเขียนและการปฏิบัติ และทักษะทางสังคมคือ การมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม สภาพแวดล้อม บริบทต่าง ๆ ทางสุขภาพและสุขภาพช่องปาก เพื่อนำไปสู่การเข้าถึงข้อมูลที่เป็นปัจจุบันและน่าเชื่อถือ รวมไปถึงความสามารถในการทำความเข้าใจข้อมูลเหล่านั้น ด้วยความสามารถในการแยกวิเคราะห์ข้อมูล เปรียบเทียบและพิจารณาไตร่ตรองข้อมูลเพื่อสร้างทางเลือกในการดูแลและป้องกันสุขภาพได้เหมาะสมกับสถานะของตนเอง ครอบครัวและสังคม และนำข้อมูลเหล่านั้นมาตัดสินใจ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสถานะทางสุขภาพช่องปากของตนเองและครอบครัวและสังคมเพื่อให้มีสุขภาพช่องปากที่ดีขึ้น

**ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปาก** หมายถึง นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากของตนเองอย่างถูกต้องตามหลักวิชาการในด้าน

1. การทำความสะอาดช่องปาก หมายถึง นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ 1) การแปรงฟันอย่างถูกวิธี เป็นการแปรงฟันในแต่ละตำแหน่งได้ถูกต้อง ได้แก่ การหันขนแปรงได้ถูกต้อง 45 องศากับคอฟัน และ

ขยับแปร่งไปมาเบาๆ แต่ละจุดนับ 10 ครั้ง ปิดลงหากเป็นฟันบน 1 รอบ ทำที่จุดเดิม 3 รอบ ทำแบบนี้ให้ครบรอบวงสำหรับฟันบน และสำหรับฟันล่างให้จุดที่ที่ต้องปิดให้ปิดลง และทำแบบเดียวกับฟันบน จากนั้นแปร่งบนฟันซี่ที่ซัดเคี้ยวทั้งฟันบนและฟันล่างทั้งสองด้าน 2) การใช้ไหมขัดฟันอย่างถูกวิธี เป็นการที่ใช้ไหมขัดฟันเพื่อการทำความสะอาดขจัดคลาบจุลินทรีย์บริเวณซอกฟันที่แปร่งไม่สามารถเข้าไปทำความสะอาดได้ ไหมขัดฟันมีหลายลักษณะ เช่น ไหมขัดฟันที่มีด้ามจับ เวลาใช้สะดวกง่ายแต่ยังไม่สามารถทำความสะอาดได้รอบฟัน และไหมขัดฟันที่ยาวเป็นม้วน ไหมขัดฟันชนิดนี้จะต้องใช้วิธีการจับไหมด้วยการพันไหมกับนิ้วกลาง 2 ข้าง ทั้งซ้ายและขวา ให้ระยะห่างประมาณ 1 นิ้ว และใช้นิ้วโป้งและนิ้วชี้ในการจับไหมเข้าไปทำความสะอาดฟันและโอบไหมไปรอบตัวฟันให้เส้นไหมสัมผัสกับตัวฟันมากที่สุดและถูขึ้นถูลงทำให้ครบทุกด้านทุกซี่ 3) การใช้ น้ำยาบ้วนปากอย่างถูกต้อง เป็นการนำน้ำยาบ้วนปากไปใช้กับลักษณะช่องปากด้วยวัตถุประสงค์ที่ต่างกันได้อย่างถูกต้อง หากเป็นน้ำยาบ้วนปากที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ จะใช้กับผู้ที่มีความเสี่ยงของโรคฟันผุสูง และหากเป็นน้ำยาบ้วนปากที่มีส่วนผสมของสารที่ใช้ในการฆ่าเชื้อแบคทีเรียจะใช้ในกรณีเป็นแผลในช่องปาก แผลถลอกฟัน แผลผ้าฟันคุด แต่ห้ามใช้ติดต่อกันเป็นระยะเวลาเกิน 2 สัปดาห์

2. การตรวจเช็คความผิดปกติในช่องปากเบื้องต้นของตนเอง หมายถึง นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจถึงลักษณะที่ผิดปกติในช่องปากเบื้องต้นด้วยตนเองได้ ได้แก่ ร่องรอยบนฟัน ลักษณะของสีฟันหรือผิวฟันที่เปลี่ยนแปลง ได้แก่ ฟันมีสีผิวผิดปกติ เริ่มจากเป็นสีขาวขุ่น สีน้ำตาลและกลายเป็นสีดำ คือ ฟันผุ แผลในช่องปาก กลิ่นปาก ลักษณะตุ่มหนอง เหงือกอักเสบ เลือดออกตามไรฟัน การบวมของใบหน้า ฟันเรียงตัวไม่สวย มีหินปูน ฟันแท้บิ่น ฟันแท้โยก ฟันแท้หัก และผิวฟันสาก

3. การแยกแยะอาหารที่เป็นกลุ่มเสี่ยงของโรคฟันผุได้ หมายถึง นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในการแยกความแตกต่างและเปรียบเทียบลักษณะของอาหารที่เป็นกลุ่มเสี่ยงของการเกิดโรคฟันผุได้ เช่น ลูกอมหรือหมากฝรั่งซึ่งจะต้องมีสัญลักษณ์ sugar free คือ ไม่มีน้ำตาลซูโครส (น้ำตาลทราย) เลือกใช้น้ำตาลทำอาหาร และเลือกเครื่องดื่มรวมถึงนมที่ไม่มีน้ำตาลหรือมีน้ำตาลน้อย (low sugar) แต่กินขนมที่มีความเหนียวหนืดมาก มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ แต่การกินผลไม้จะทำให้ฟันแข็งแรงและดีกว่า ซึ่งหลังรับประทานอาหารหวาน อาหารคาวและผลไม้แล้วจะต้องแปรงฟันหรือทำความสะอาดช่องปากอย่างถูกวิธี

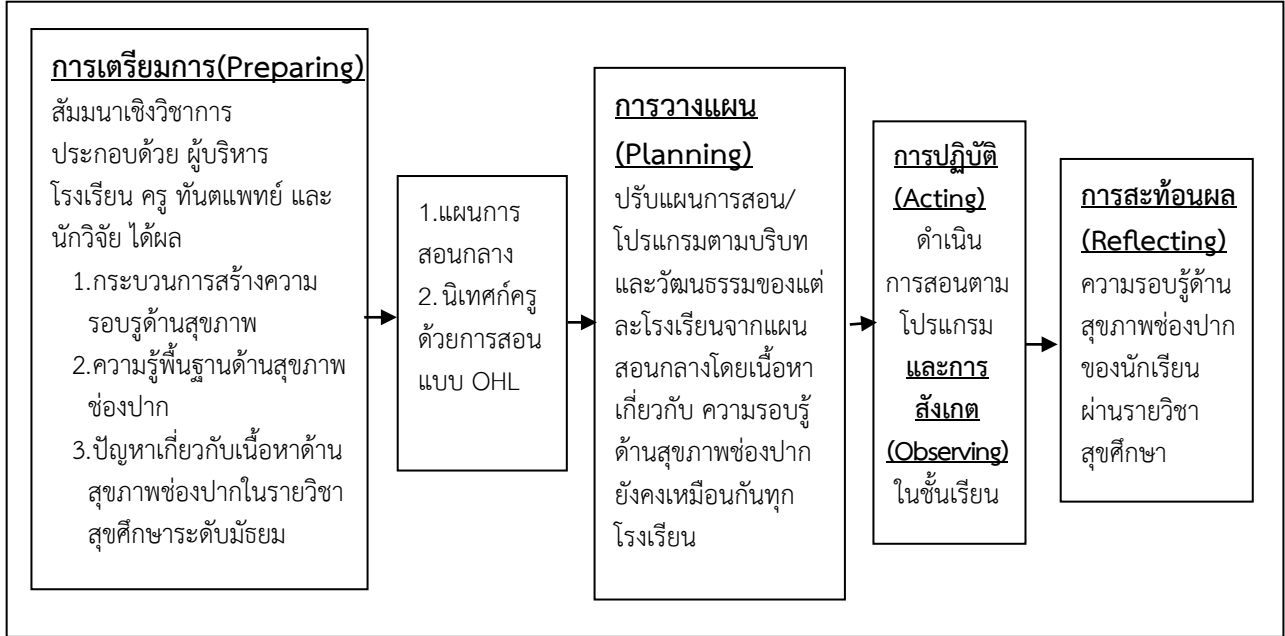
4. การเลือกใช้บริการด้านทันตกรรมสวยงาม หมายถึง นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกใช้บริการทางด้านทันตกรรมสวยงามได้จากหน่วยงานที่น่าเชื่อถือและมีมาตรฐานทางวิชาชีพทางทันตกรรมเพื่อความปลอดภัยทั้งชีวิตและทรัพย์สิน เช่น การฟอกสีฟัน การจัดฟัน และการทำฟันเขี้ยว เป็นต้น

### กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ มีทฤษฎีที่นำมาประยุกต์ใช้เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ประกอบด้วย ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ของ Sorensen (2013) เป็นกรอบในการกำหนดประเด็นการประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับนักเรียนและผู้ปกครอง ตามองค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก 4 ด้านคือ การเข้าถึงข้อมูลและบริการ การทำความเข้าใจในข้อมูลและบริการ การประเมินและการตัดสินใจไปประยุกต์ใช้เพื่อการดูแลสุขภาพช่องปากตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสม พร้อมทั้งใช้แนวคิดโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพของ กระทรวงสาธารณสุข เพื่อการเรียนรู้ร่วมกันของทุกกลุ่มในโรงเรียน มาร่วมกันกำหนดกรอบเนื้อหาในการวิจัยในระยะแรกที่ต้องมุ่งพัฒนาด้านนโยบาย ด้านการจัดสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ของโรงเรียน ด้านสมรรถนะความสามารถในการสื่อสารและการถ่ายทอดของครู ด้านทักษะการเรียนรู้ของนักเรียน และทักษะการสื่อสารไปยังผู้ปกครอง และใช้แนวคิดการวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นกรอบในการกำหนดขั้นตอนการดำเนินการศึกษา เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากของนักเรียนและผู้ปกครองไปในทิศทางที่ดีขึ้นเมื่อสิ้นสุดภาคการศึกษา และมีความยั่งยืนต่อเนื่องจากการเรียนรู้ร่วมกันทั้งโรงเรียน ที่เป็นการบูรณาการร่วมกับเนื้อหาการสอนในรายวิชาสุขศึกษา ซึ่งพัฒนาจากแนวคิดเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพ ความรู้



พื้นฐานด้านสุขภาพช่องปาก และทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูมและคณะ (Bloom et al., 1956) ได้จำแนกจุดมุ่งหมายการเรียนรู้ 3 ด้าน 1) ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) 2) ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) และ 3) ด้านเจตพิสัย (Affective Domain) ในรายวิชาสุขศึกษา (กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา)



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## บทที่ 2

### การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากเพื่อลดปัญหาโรคในช่องปากในเด็กและครอบครัว (Development of oral health literacy for decreasing oral health disease of school age children and Family) มีการทบทวนวรรณกรรมดังต่อไปนี้

1. สถานการณ์เกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก
2. ความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก
3. พัฒนาการของช่วงวัยรุ่น
4. โรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก
5. โปรแกรมการจัดการเรียนรู้

#### 1. สถานการณ์เกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก

ประชาชนส่วนใหญ่มีความเชื่อว่า "ไม่ทำให้ตายได้ในฉับพลัน" ทำให้การตระหนักและการให้ความสำคัญเกี่ยวกับสุขภาพมีน้อย ซึ่งสุขภาพในช่องปากสามารถบ่งบอกถึงโรคอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องได้ จากสถานการณ์โลกเกี่ยวกับสถานการณ์สุขภาพช่องปากพบว่า มีประชากรที่มีฟันแท้เป็นโรคฟันผุ ประมาณ 2.4 พันล้านคน และเด็กที่มีฟันน้ำนมเป็นโรคฟันผุประมาณ 486 ล้านคน รวมถึงโรคเหงือกและโรคปริทันต์ และจากสถิติเกี่ยวกับโรคฟันผุที่เกิดขึ้นกับประชากรในทวีปเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ยังคงที่มีจำนวนฟันผุ/ถอน/อุด (Decay/Missing/Filling tooth, DMFT) อยู่แม้จะมีจำนวนไม่สูงมาก เช่น ประเทศอินโดนีเซีย มีค่า DMFT เท่ากับ 3.2 จากการสำรวจปี ค.ศ. 2014 เมื่อเปรียบเทียบกับประเทศไทยซึ่งอยู่ระดับต่ำลง คือ ค่า DMFT เท่ากับ 1.3 (GBD 2016 Disease Injury Incidence Prevalence Collaborators, 2017) ซึ่งประเทศไทย สถานการณ์เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากนั้น กระทรวงสาธารณสุขได้สำรวจสภาวะสุขภาพช่องปากอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2520, 2527, 2532, 2537, 2544, 2550, 2556 และ 2561 รวมจำนวน 8 ครั้ง ตามข้อกำหนดขององค์การอนามัยโลก ในกลุ่มอายุ 7 กลุ่ม ตั้งแต่อายุ 3, 5, 12, 15, 35-44, 60-74 และ 80-89 ปี ทั่วประเทศ จากผลการสำรวจสุขภาพช่องปากแห่งชาติ มีภาวะโรคฟันผุ โรคปริทันต์อักเสบและการสูญเสียฟันเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โดยผลการสำรวจ ครั้งที่ 7 (สำนักทันตสาธารณสุข, 2556) เปรียบเทียบกับครั้งที่ 8 (สำนักทันตสาธารณสุข, 2561) สรุปดังตาราง

ตาราง 1 ร้อยละของโรคฟันผุ มีฟันอุด/ถอน/อุด และมีสภาวะปริทันต์อักเสบตามกลุ่มอายุต่าง ๆ

อายุ (ปี)	ปราศจากโรคฟันผุ		มีฟันผุ/ถอน/อุด		มีสภาวะปริทันต์อักเสบ	
	2556	2561	2556	2561	2556	2561
3	48.3	47.1	51.7	52.9	0	0
5	21.5	24.4	78.5	75.6	0	0
12	47.7	48	52.3	52	70.2	83
15	37.6	37.3	62.4	62.7	78.5	87.2
34-35	0	0	86.7	91.8	85.9	87.5
60-74	0	0	97.1	98.5	88.5	92.4
80-89	0	0	100	99.5	91.8	95.5

ผลการสำรวจสุขภาพช่องปากแห่งชาติ ครั้งที่ 8 (สำนักทันตสาธารณสุข, 2561) พบว่าในกลุ่มวัย 3 ขวบและ 5 ขวบ พบว่า มีคราบจุลินทรีย์ที่เสี่ยงต่อการเป็นฟันผุและพบโรคฟันผุถึงร้อยละ 40.00 มีพฤติกรรมเสี่ยงทางทันตสุขภาพ คือ การถูกปล่อยให้แปรงฟันเอง คิดเป็นร้อยละ 80.04 มีพฤติกรรมเสี่ยงทางการบริโภค ได้แก่ การดื่มนมหวาน ร้อยละ 44.50 และดื่มนมเปรี้ยว ร้อยละ 47.60 และยังคงมีการใช้ขวดนม ซึ่งเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ ร้อยละ 39.50 ในกลุ่มวัย 3 ขวบ และร้อยละ 11.90 ในกลุ่มวัย 5 ขวบ ขณะที่กลุ่มวัยเรียนอายุ 12 ปี พบ ความชุกของโรคฟันผุ ร้อยละ 52.00 มีการถอนและอุดเฉลี่ย 1.4 ซี่/คน ซึ่งมีผลใกล้เคียงกับครั้งที่ 7 คือ ร้อยละ 52.30 เฉลี่ย 1.3 ซี่/คน อีกทั้งมีโรคสภาวะเหงือกอักเสบ ซึ่งสูงกว่าครั้งที่ 7 จากร้อยละ 50.33 เพิ่มในครั้งที่ 8 เป็นร้อยละ 66.30 เนื่องจากมีพฤติกรรมทันตสุขภาพที่มาจากการแปรงฟันหลังอาหารตอนกลางวันลดลงจากครั้งที่ 7 จากร้อยละ 53.90 เหลือร้อยละ 44.70 และมีพฤติกรรมบริโภคที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคช่องปาก ได้แก่ การดื่มน้ำอัดลมและน้ำหวาน จากครั้งที่ 7 ร้อยละ 9.60 เพิ่มขึ้นในครั้งที่ 8 เป็นร้อยละ 13.40 และกลุ่มวัยนี้มีการรับรู้และการเข้ารับบริการด้านสุขภาพ เนื่องด้วยอาการปวดฟัน คิดเป็นร้อยละ 36.70 ทำให้เกิดปัญหา คือ การหยุดเรียนเพราะต้องไปทำฟัน คิดเป็นร้อยละ 12.20 และในกลุ่มวัย 15 ปี หรือกลุ่มวัยรุ่น พบความชุกของโรคฟันผุ เพิ่มจากครั้งที่ 7 เพียงเล็กน้อยจากร้อยละ 62.40 เฉลี่ย 1.9 ซี่/คน เพิ่มขึ้นในครั้งที่ 8 เป็นร้อยละ 62.70 เฉลี่ย 2.0 ซี่/คน เนื่องจากพฤติกรรมเสี่ยงทางทันตสุขภาพเกี่ยวกับการแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน จากครั้งที่ 7 ร้อยละ 38.80 ในครั้งที่ 8 ลดลงเหลือร้อยละ 25.40 ส่วนพฤติกรรมเสี่ยงจากการบริโภค พบว่า มีการดื่มน้ำอัดลมในครั้งนี้ คิดเป็นร้อยละ 82.30 มีการดื่มน้ำหวาน ร้อยละ 83.70 เคยสูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 8.60 และมีการสูบบุหรี่จนถึงปัจจุบัน ร้อยละ 3.40 ตลอดจนมีการดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงเทศกาล คิดเป็นร้อยละ 8.60 และมีการดื่มเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 0.90 ส่วนการรับรู้และการรับบริการด้านสุขภาพ เนื่องจากอาการปวดฟัน คิดเป็นร้อยละ 12.70 ทำให้ต้องหยุดเรียนไปทำฟัน คิดเป็นร้อยละ 7.20 ส่วนกลุ่มอายุ 35-44 ปี พบการสูญเสียฟัน ร้อยละ 85.30 เฉลี่ย 3.6 ซี่/คน และไม่ได้รับการรักษา ร้อยละ 43.30 โดยมีพฤติกรรมเสี่ยงทางทันตสุขภาพเกี่ยวกับการแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน เพียงร้อยละ 28.30 และมีการใช้อุปกรณ์เสริม เช่น ไหมขัดฟันเพื่อทำความสะอาดฟันระยะประชิด เพียงร้อยละ 14.70 อีกทั้งมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคในช่องปาก ได้แก่ การสูบบุหรี่ ร้อยละ 17.90 เฉลี่ย 10.40 มวนต่อวัน เป็นความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งช่องปาก ส่วนการรับรู้และการรับบริการด้านทันตกรรม ส่วนมากเป็นรอยโรคปริทันต์ คือ การมีหินปูน ร้อยละ 44.30 การปวดฟันและเสียวฟัน ร้อยละ 27.80 และฟันมีจุดดำ คิดเป็นร้อยละ 26.80 และกลุ่มสุดท้าย กลุ่มวัยผู้สูงอายุ มีอายุ 65-74 ปี และ 80-85 ปี เป็นกลุ่มที่เหลือซี่ฟันไว้ใช้ในการบดเคี้ยวเฉลี่ย 18.60 ซี่/คน ในอายุ 65-74 ปี แต่ขณะที่ 80-85 ปี เฉลี่ย 10 ซี่/คน แต่ในซี่ฟันที่เหลือกลับพบปัญหาเกี่ยวกับรอยโรคและความผิดปกติในช่องปากที่นำไปสู่ความเจ็บปวดและการสูญเสียฟันเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มอายุ 80-85 ปี ถึงร้อยละ 31.00 ส่งผลต่อการบดเคี้ยวและคุณภาพชีวิตเป็นอย่างมาก และพบปัญหาว่า ผู้ป่วยกลุ่มนี้ไม่ได้รับการรักษา คิดเป็นร้อยละ 52.60 ซึ่งรากฟันผุสัมพันธ์กับเหงือกเรื้อรัง ร้อยละ 36.30 และมีอาการโรคปริทันต์อักเสบที่มีอาการรุนแรงมาก ร้อยละ 12.20 ซึ่งอาการดังกล่าว จะส่งผลเสี่ยงต่อการอักเสบ ปวด บวม ติดเชื้อ และสูญเสียฟันที่สัมพันธ์กับความรุนแรงกับโรคเบาหวาน เนื่องมาจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงทันตสุขภาพเกี่ยวกับการแปรงฟันก่อนนอนโดยไม่รับประทานอาหารได้อีก ซึ่งมีเพียงร้อยละ 53.70 เท่านั้น และมีการรับรู้และการรับบริการด้านสุขภาพ คือ การไม่ไปทำการรักษาเพราะอาการปวดและเสียวฟันมาก คิดเป็นร้อยละ 12.30 เนื่องด้วยกระบวนการดูแลรักษาที่ยุ้งยากและซับซ้อน มีหลายขั้นตอนทำให้ผู้สูงอายุไม่ได้ไปรับบริการ จากสถานการณ์ดังกล่าวอาจจะสรุปได้ว่า สุขภาพช่องปากของประชาชนในแต่ละกลุ่มวัยในเมืองไทยยังคงมีปัญหาสุขภาพช่องปากอยู่มากตามลำดับที่จะต้องได้รับการดูแลรักษา ป้องกัน และส่งเสริมตั้งแต่ระดับตัวบุคคล ชุมชนและสังคม

จึงกล่าวได้ว่า สุขภาพช่องปากของคนไทย มีการเปลี่ยนแปลงขึ้นลงตลอดในระยะ 5 ปี ที่ผ่านมา การพัฒนาเพื่อให้แต่ละกลุ่มวัยมีความรู้ความเข้าใจและสามารถดูแลและป้องกันสุขภาพในช่องปากด้วยตนเองได้

เป็นเป้าหมายสูงสุดทั้งขององค์การอนามัยโลกและสาธารณสุขของประเทศไทย ดังนั้นการจัดการให้บุคคลมีการเรียนรู้ในการดูแลสุขภาพช่องปากด้วยตนเองได้จะเป็นการเฝ้าระวังปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคมีความสำคัญ ดังนั้นการสนับสนุนให้เกิดมาตรการ การดูแล ฟันฟู ป้องกันการส่งเสริมต้องมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและต้องทำควบคู่กันไป โดยการข้อมูลทางระบาดวิทยาและให้การเน้นย้ำถึงความสำคัญ และสร้างความตระหนักในการดูแลและการป้องกันตั้งแต่อายุน้อย เพื่อเมื่อเติบโตไป สามารถเข้าใจและดูแลตนเองได้อย่างเป็นองค์รวม และเพื่อการมีอนามัยสุขภาพช่องปากที่ดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดีตลอดไป

## 2. ความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก (Oral health literacy-OHL)

แนวคิดเกี่ยวกับ OHL พัฒนามาจากแนวคิดความรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy- HL) หากเข้าใจแนวคิด HL จะทำให้เห็นภาพและเข้าใจแนวคิดความรู้ด้านสุขภาพช่องปากได้ดีขึ้น

### ความรู้ด้านสุขภาพ

ความรู้ด้านสุขภาพมีการศึกษาและพัฒนาทั้งเชิงแนวคิดทฤษฎีและการจัดกระทำเพื่อให้เกิดทักษะทางปัญญาและทักษะทางสังคม รวมถึงการมีแรงจูงใจและความสามารถในการเข้าถึงข้อมูลที่น่าเชื่อถือ และเป็นปัจจุบัน ความสามารถในการทำความเข้าใจ สามารถประเมินและประยุกต์ข้อมูลด้านสุขภาพเพื่อนำไปพิจารณาประกอบการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับการดูแล การป้องกัน และการส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้มีการรักษาและปรับปรุงคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นระหว่างมีชีวิตอยู่ (WHO, 2013) รวมถึงการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพสู่สังคมเพื่อให้บุคคลในสังคมมีความตระหนัก มีแรงจูงใจสร้างความรู้ด้านสุขภาพได้ด้วยตนเอง

ความรู้ด้านสุขภาพ มีนักวิชาการชื่อ นัทบีม (Nutbeam, 2000, 2008) ได้ทำการศึกษาและแบ่งระดับของผู้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับที่ 1 ขั้นพื้นฐาน (Functional Health Literacy) เป็นทักษะด้านการพูด การฟัง การอ่าน และการเขียนที่เชื่อมโยงสู่ความสามารถในการทำความเข้าใจข้อมูลและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น ตัวเลข เป็นการอ่านฉลากยา การเขียนข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ และความสามารถในการทำความเข้าใจต่อรูปแบบการให้ข้อมูลจากข้อเขียน การสื่อสารทางวาจาและการปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของบุคคลากรทางสุขภาพ ระดับที่ 2 ขั้นการมีปฏิสัมพันธ์ (Interactive Health Literacy) เป็นการใช้ทักษะทางปัญญาและทักษะทางสังคม (Social Skill) ในการติดต่อสื่อสารหรือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นหรือบุคคลทางสุขภาพ และสามารถเลือกใช้ข้อมูล ข่าวสาร และแยกลักษณะการสื่อสารที่แตกต่างกันได้ และระดับที่ 3 ขั้นวิจรรณญาณ (Critical Health Literacy) เป็นทักษะขั้นการประยุกต์ใช้ข้อมูล ข่าวสาร ด้วยทักษะทางปัญญาและทักษะทางสังคมที่สูงขึ้นในการวิเคราะห์หรือแยกแยะข้อมูล เพื่อการเปรียบเทียบและพิจารณาไตร่ตรองในการนำไปสู่ทางเลือกเพื่อการตัดสินใจจากข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพของตนเองและสามารถประยุกต์ใช้ข้อมูลข่าวสารใหม่เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพต่อไป

ความรู้ด้านสุขภาพ มีการให้ความหมายไว้หลากหลายตามแนวทางการศึกษา แต่สำหรับองค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายของความรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง ทักษะทางปัญญาและทักษะทางสังคม ที่มีแรงจูงใจและสามารถในการเข้าถึง เข้าใจ และใช้ข้อมูล เพื่อนำไปสู่การส่งเสริมและรักษาสุขภาพที่ดีของปัจเจกบุคคล ขณะที่ความรู้ด้านสุขภาพ สำหรับนักวิชาการไทย เช่น คณะกรรมการขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศ หมายถึง ความรอบรู้ด้านสุขภาพ คือ ความรอบรู้และความสามารถด้านสุขภาพของบุคคล ในการทำงานที่กล้ารับรอง ประเมินและตัดสินใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เลือกใช้บริการ และผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างเหมาะสม (วชิระ เฟื่องจันทร์, 2561) และ อังคินันท์ อินทรกำแหง (2560) กล่าวว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง การกระทำอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตของบุคคลด้วยการใช้ทักษะและความสามารถทางปัญญา และทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ในการเข้าถึง ทำความเข้าใจและประเมินข้อมูลข่าวสารและบริการสุขภาพที่ได้รับจากสื่อสุขภาพในรูปแบบต่าง ๆ ในสภาพแวดล้อมรอบด้าน ที่ทำให้บุคคลนั้นเกิดแรงจูงใจในตนเองทำให้มีการ

ตัดสินใจเลือกวิถีทางในการดูแลสุขภาพตนเอง พร้อมจัดการสุขภาพตนเองและเงื่อนไขสภาพแวดล้อมเพื่อป้องกันโรคและคงรักษาสุขภาพที่ดีของตนเอง ครอบครัวและชุมชน

สรุปได้ว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง ทักษะทางปัญญาและทักษะทางสังคมที่เป็นแรงจูงใจและความสามารถส่วนบุคคลในการเข้าถึง เข้าใจ ประเมิน ตัดสินใจและประยุกต์ใช้ข้อมูลให้เหมาะสมกับสภาวะทางสุขภาพของตนเองและครอบครัวและสังคมเพื่อให้มีสภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น

### **ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความรอบรู้ด้านสุขภาพ**

จากแนวคิดของ เบรกาและคณะ (Brega et al., 2016) กล่าวว่า รูปแบบความเชื่อด้านสุขภาพเป็นการแสดงถึงการทำนายสุขภาพช่องปากได้ ซึ่งสุขภาพช่องปากของบุคคลนั้นเป็นความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และพฤติกรรม ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เข้าไปเกี่ยวข้องกับรูปแบบความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากของบุคคล บุคคลจะมีความรอบรู้ด้านสุขภาพได้ต้องมีปัจจัยที่เข้ามาเกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมตามแนวคิดความรอบรู้ทางสุขภาพมีการสรุปปัจจัยที่ส่งเสริมการเกิดความรู้ด้านสุขภาพ ปัจจัยที่พบจากการทบทวนวรรณกรรมของ เบรกาและคณะ จากแนวคิดของนักวิชาการหลายท่านพบว่า ปัจจัยดังกล่าวประกอบด้วย ระดับการศึกษา (education) การถ่ายทอดทางสังคม (socialization) และการสนับสนุนเชิงนโยบาย (advocacy) สถานะเศรษฐกิจทางสังคม เพศสภาพ เชื้อชาติ การประกันสุขภาพ ความรุนแรงของโรค ความแตกต่างของรายได้ กลุ่มชาติพันธุ์ การศึกษา วัฒนธรรม ภาษา ทักษะการสื่อสารและทักษะการประเมินสุขภาพของบุคคล ความสามารถทางเทคโนโลยี การให้ข้อมูลทางสุขภาพของรัฐบาล ปัจจัยทางสภาวะของสุขภาพ การรู้หนังสือ ประสบการณ์เกี่ยวกับสุขภาพ ความถี่ในการอ่านเกี่ยวกับสุขภาพและคำศัพท์ รูปแบบทางสุขภาพในครอบครัว ความสมบูรณ์ ความแตกต่างของข้อมูลจากเอกสารและการพูดเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมทางสุขภาพ อาชีพ รายได้จากการว่างงาน การสนับสนุนทางสังคม อายุ การได้ยิน ความสามารถในการใช้มุมมอง ความสามารถในการใช้วิจักษณ์ภาษา ความจำและด้านการมีเหตุผล ระบบการศึกษา ระบบการดูแลสุขภาพ บ้าน และสังคม การงาน การเมือง และการตลาด สมรรถนะในการปฏิบัติการ การมีปฏิสัมพันธ์ การมีระบบสัมผัสอัตโนมัติ เพศสภาพ การรู้จักคิด หรือ ปัญหา ความสามารถทางกายภาพ ทักษะทางสังคม การใช้จ่าย อิทธิพลของเพื่อนและพ่อแม่ ข้อมูลทางสื่อสาร และระบบสุขภาพ สังคมสิ่งแวดล้อม และเส้นทางการเมือง มิติทางสังคม อิทธิพลส่วนบุคคล การอ่านและทักษะทางศิลป์ คณิต อิทธิพลภายในตัวบุคคล สรุป จากปัจจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงกลุ่มปัจจัย ได้แก่ ลักษณะชีวสังคม ปัจจัยทางจิตสังคม และพฤติกรรมสุขภาพ

### **ความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก**

ความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากเป็นความสามารถของปัจเจกบุคคลในการเข้าถึงข้อมูลและบริการ เป็นบุคคลมีความสามารถในการทำความเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพขั้นพื้นฐาน ครอบครัวถึงความรู้ การประเมิน การตัดสินใจ และการประยุกต์ใช้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก จากการอ่าน การเขียนข้อความ รวมถึงตารางและกราฟ การพูดและการฟังจากการแนะนำโดยผู้เชี่ยวชาญและผู้ให้บริการด้านสุขภาพช่องปากที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนในการดูแล รักษา ป้องกัน และฟื้นฟู เพื่อให้เกิดสภาวะที่ดีต่อตนเอง (ปริณวิทย์นุราช, เกศกาญจน์ เกศวายุธ, & อังคินันท์ อินทรกำแหง, 2562) ความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ได้มีนักวิชาการ เช่น พาร์คเกอร์และคณะ (Parker; et al. 2012: 461) กล่าวว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเรียนรู้และสามารถนำข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากไปใช้สำหรับการตัดสินใจเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากของแต่ละบุคคล ขณะที่ เฮลิตเซอร์และคณะ (Helitzer, Hollis, Sanders, & Roybal, 2012) กล่าวว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก หมายถึง ความสามารถในการใช้ข้อความเพื่อเป็นข้อมูลในการตัดสินใจอย่างเหมาะสม มีมิติทางด้านความรู้ในเนื้อหา มีเจตคติที่ดี มีความสามารถในการถามคำถามเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากของตนเองจากการฟังและการตั้งคำถามเกี่ยวกับข้อมูลเรื่องโรคไปใช้ได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง เพื่อนำไปสู่การดูแล รักษาและป้องกันสุขภาพตนเองด้านอนามัยช่องปาก

สรุปได้ว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก หมายถึง การกระทำที่เกิดจากทักษะทางปัญญา คือ การรู้คิด การอ่าน การเขียนและการปฏิบัติ และทักษะทางสังคม คือ การมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม สภาพแวดล้อม บริบทต่าง ๆ ทางสุขภาพและสุขภาพช่องปาก เพื่อนำไปสู่การเข้าถึงข้อมูลที่เป็นปัจจุบันและน่าเชื่อถือ รวมไปถึงความสามารถในการทำความเข้าใจข้อมูลเหล่านั้น ด้วยความสามารถในการแยกวิเคราะห์ข้อมูล เปรียบเทียบและพิจารณาไตร่ตรองข้อมูลเพื่อสร้างทางเลือกในการดูแลและป้องกันสุขภาพได้เหมาะสมกับสภาวะของตนเอง ครอบครัวและสังคม และนำข้อมูลเหล่านั้นมาตัดสินใจ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาวะทางสุขภาพทางช่องปากของตนเองและครอบครัวและสังคมเพื่อให้มีสุขภาพช่องปากที่ดีขึ้น

### 3. พัฒนาการของช่วงวัยรุ่น

โรเบิร์ต ฮาวิกฮอร์ส (อ้างใน Lorin W, 2019) กล่าวว่า พัฒนาการของมนุษย์มีหลายขั้นตอน สำหรับ ปี 1972 ฮาวิกฮอร์ส ได้แบ่งขั้นพัฒนาการของมนุษย์ออกเป็น 6 ระยะ คือ วัยทารกและวัยเด็ก ตอนต้น วัยเด็กตอนกลาง วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ตอนต้น วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง และวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย และในการศึกษานี้จะกล่าวเฉพาะพัฒนาการของเด็กวัยรุ่น ช่วงอายุ 13-18 ปี หรือปัจจุบัน คือ 10-19 ปี ซึ่งมีขั้นตอนพัฒนาการของวัยรุ่น (ประกายรัตน์ ภัทรธิตี, 2560) ดังนี้ 1) ขั้นการสร้างอัตลักษณ์ของตนเอง 2) ขั้นการยอมรับสภาพร่างกาย การใช้ร่างกาย ตลอดจนรู้จักดูแลรักษาสุขภาพร่างกายของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ 3) ขั้นการควบคุมอารมณ์ของตนเอง 4) ขั้นที่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนต่างเพศ 5) ขั้นความสามารถแสดงบทบาททางสังคมตามเพศสภาพของตนได้เหมาะสม 6) ขั้นการเรียนรู้และเลือกค่านิยมบางอย่างเป็นของตนเอง 7) ขั้นการเลือกและเตรียมตัวเพื่ออาชีพที่ตนเองสนใจและมีความถนัด 8) ขั้นเตรียมตัวเพื่อมีชีวิตครอบครัวสมรสของตนเอง 9) ขั้นตอนความต้องการและพัฒนาความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม และ 10) ขั้นตอนพัฒนาทักษะทางปัญญาและทักษะที่จำเป็นสำหรับการเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศ

### 4. โรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก

การปฏิบัติด้านการส่งเสริมสุขภาพในชุมชนและสถานศึกษานั้น เห็นได้ชัดเจนจากการวางเรื่องความรอบรู้ด้านสุขภาพในนโยบายสุขภาพ การจัดกระทำในวัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นถือว่ามีสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาผลลัพธ์ทางสุขภาพผ่านหลักสูตรชีวิต (Philippas & Lo, 2005) การมีส่วนร่วมของคนหนุ่มสาวผ่านนโยบายสุขภาพของประชาชน เป็นโครงสร้างความมั่นใจในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพและสร้างความตระหนักถึงความเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับทางเลือกด้านสุขภาพ ความรอบรู้ด้านสุขภาพถูกกำหนดให้เป็น "ทักษะ" ความรู้ความเข้าใจและการใช้ชีวิตในสังคม โดยเป็นตัวกำหนดแรงจูงใจและความสามารถของบุคคลในการเข้าถึง เข้าใจและใช้ข้อมูลในการส่งเสริมและดูแลรักษาสุขภาพเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีที่เหมาะสมกับตนเอง (Nutbeam, 2008) ความรอบรู้เป็นเรื่องของบุคคลในมุมมองของการประเมินวิธีการเพื่อพัฒนาสมรรถนะในรูปแบบของกิจกรรมสุขภาพที่แตกต่างกันตามลักษณะประชากรศาสตร์ สังคม และสภาพแวดล้อม (Nutbeam, 2008) เพราะความรอบรู้ด้านสุขภาพเป็นกระบวนการต่อเนื่องที่พัฒนาเพื่อการมีสุขภาพที่ดี เป็นการเชื่อมโยงทุกขั้นตอนสำหรับการที่จะมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพหนึ่งๆ ความรอบรู้ด้านสุขภาพมีอิทธิพลต่อขอบเขตของผลประโยชน์ที่พวกเขาจะได้รับจากการกระทำหรือโปรแกรมทางการศึกษาที่ออกแบบมาเพื่อส่งเสริมสุขภาพ โดยพิจารณาโปรแกรมจากการความไม่เท่าเทียมกันด้านสุขภาพในปัจจุบัน (Kilgour, Matthews, Christian, & Shire, 2015)

มาร์มอท (Marmot et al., 2010) ได้ทบทวนนโยบายเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพในอังกฤษ เกี่ยวกับการเชื่อมโยงความคิดระหว่างความรอบรู้ด้านสุขภาพกับผลประโยชน์ที่นำมาสู่ตัวบุคคล หนึ่งในหกข้อของนโยบายดังกล่าวมีเรื่องของ การช่วยให้เยาวชนและผู้ใหญ่สามารถเพิ่มขีดความสามารถและควบคุมการใช้วิถีชีวิตของเยาวชนได้อย่างไร ซึ่งอดีตการส่งเสริมเกี่ยวกับสุขภาพจะผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น สื่อโทรทัศน์ วิทยุ

อินเทอร์เน็ต (Robertson, Douglas, Ludbrook, Reid, & van Teijlingen, 2008) แต่ปัจจุบันมีกลยุทธ์ทางการตลาดเข้ามาเป็นสื่อในการส่งเสริมสุขภาพ (Department of Health, 2009) ซึ่งกลุ่มเป้าหมายคือเยาวชน ครอบครัวและเด็กๆ เป็นการส่งเสริมความรู้พื้นฐาน และสร้างพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันที่มีสุขภาพที่ดีผ่านกลยุทธ์ทางการตลาดที่ทำได้เพื่อสังคมร่วมกับการโฆษณาทางทีวี โปสเตอร์ แผ่นพับและข้อมูลบนเว็บไซต์ โดยมุ่งเน้นไปที่สุขภาพของเยาวชน โดยเป็นการชี้ให้เห็นว่า ระดับของการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเป็นพื้นฐานของการส่งเสริมสุขภาพที่ดีที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบพฤติกรรม ซึ่งความรู้กับการปฏิบัติไม่ได้เป็นอุปสรรคเพียงอย่างเดียว แต่สำหรับผู้ใหญ่พวกเขากลับบอกว่า ไม่มีเวลาไปออกกำลังกายเพราะมีงานมาก (British Heart Foundation Health Promotion Research Group, 2012) ซึ่งการออกกำลังกายเป็นประเด็นที่มีการนำไปอภิปรายกันอย่างกว้างขวาง แต่ในประเด็นของความรอบรู้ด้านสุขภาพเป็นประเด็นที่บุคคลสามารถเพิ่มความสามารถในการกลั่นกรองพิจารณาผ่านข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและต้องทำตามขั้นตอนเพื่อการดำเนินชีวิตให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นตามสถานการณ์ส่วนตัวในเวลาใดเวลาหนึ่ง

วัยรุ่นในช่วงวัย 10-19 ปี ส่วนมากกำลังอยู่ในวัยเรียน โรงเรียนคือ สถานที่แห่งหนึ่งที่วัยรุ่นใช้เวลาอยู่เป็นประจำ วันละหลายชั่วโมง โรงเรียนและครูสอนจึงมีอิทธิพลต่อพัฒนาการทางสติปัญญา ประสบการณ์ และสุขภาพของผู้เรียนอย่างมาก การพัฒนาให้วัยรุ่นได้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพเป็นเป้าหมายที่สำคัญเพื่อให้กลุ่มช่วงวัยดังกล่าวมีพฤติกรรมและการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพเกี่ยวกับสุขภาพของตนเองและครอบครัว เช่นเดียวกับประเทศอเมริกา ได้จัดทำแผนปฏิบัติการแห่งชาติเพื่อปรับปรุง ความรอบรู้ด้านสุขภาพ มุ่งที่จะในการสร้างความร่วมมือระหว่างองค์กร ผู้เชี่ยวชาญด้านการกำหนดนโยบาย ชุมชน บุคคลและครอบครัวเป็นการเชื่อมโยงหลายภาคส่วนเพื่อปรับปรุงความรอบรู้ด้านสุขภาพ โดยมีหลักการว่า ทุกคนมีสิทธิในข้อมูลด้านสุขภาพที่ช่วยให้พวกเขาตัดสินใจอย่างมีข้อมูล และการให้บริการด้านสุขภาพควรมีวิธีการที่เข้าใจและมีประโยชน์ต่อสุขภาพที่ยั่งยืนและมีคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะผลกระทบของการมีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่จำกัดจะมีผลต่อกลุ่มคนในสังคม เศรษฐกิจและชนกลุ่มน้อยที่มีสัดส่วนในเรื่องนี้ไม่เท่ากันเชื่อมโยงไปสู่ความสามารถในการค้นหาและการใช้ข้อมูลด้านสุขภาพเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพ ทำให้เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ไม่ดีและเป็นการเพิ่มค่าใช้จ่ายที่สูงขึ้น (Berkman, Sheridan, Donahue, Halpern, & Crotty, 2011) ซึ่งเป้าหมายในการปรับปรุงความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อ 1) พัฒนาและเผยแพร่ข้อมูลด้านสุขภาพและความปลอดภัยที่ถูกต้องสามารถเข้าถึงและดำเนินการได้ 2) ส่งเสริมและเปลี่ยนแปลงการดูแลสุขภาพที่ปรับปรุงข้อมูลด้านสุขภาพ การสื่อสาร การตัดสินใจอย่างมีข้อมูล และเข้าถึงบริการด้านสุขภาพได้ 3) การรวบรวมข้อมูลด้านวิทยาศาสตร์และสุขภาพที่ถูกต้องตามมาตรฐานและเหมาะสมกับพัฒนาการและหลักสูตรในการดูแลเด็กและการศึกษาผ่านไปจนถึงระดับมหาวิทยาลัย 4) การสนับสนุนและพยายามขยายสู่ระดับท้องถิ่น เพื่อให้การศึกษาสำหรับผู้ใหญ่ มีการสอนภาษาและบริการข้อมูลด้านสุขภาพที่เหมาะสมกับทางวัฒนธรรมและภาษาชุมชน 5) การสร้างพันธมิตรทางการพัฒนาแนวทางและเปลี่ยนแปลงนโยบาย 6) การเพิ่มการวิจัยขั้นพื้นฐานและการพัฒนาการดำเนินงานและการประเมินผลการปฏิบัติ และการจัดกระทำเพื่อปรับปรุงความรอบรู้ด้านสุขภาพ 7) เพิ่มการเผยแพร่และใช้วิธีการปฏิบัติและจัดกระทำเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพ (U.S. Department of Health and Human Services; Office of Disease Prevention and Health Promotion, 2010) จากนโยบายดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าความรอบรู้ด้านสุขภาพจำเป็นต้องมีการพัฒนา ส่งเสริมให้เกิดผลขยายในวงกว้าง โดยเฉพาะในกลุ่มบุคคลในแต่ละองค์กรด้วยกระบวนการต่าง ๆ ตามแนวคิดทฤษฎีทางหลักวิชาการของความรอบรู้ด้านสุขภาพ ซึ่งบุคลากรทางการศึกษาได้แก่ ผู้สอนมีความสำคัญเป็นอย่างมากสำหรับการเป็นสื่อกลางที่ถ่ายทอดไปยังนักเรียนและครอบครัวกลุ่มใหญ่ได้ ซึ่งในโรงเรียนจะมีกลุ่มผู้สอนเกี่ยวกับสุขศึกษา ซึ่งเป็นสาขาที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแล รักษาและป้องกันโรคขึ้นพื้นฐานสำหรับเด็กระดับขั้นพื้นฐานการพัฒนาครูให้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพจะนำไปสู่ประโยชน์ที่ผู้เรียนและบุคคลรอบข้างจะได้ผลที่ดีต่อไปด้วย

ดังนั้นในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นจะต้องมีการกำหนดเรื่องสุขภาพผ่านการใช้ในชีวิตประจำวัน โรงเรียนจึงถูกมองว่า "เป็นกุญแจสำคัญสำหรับการเพิ่มการเผยแพร่เกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพผ่านหลักสูตรและการให้บริการในสถานที่อื่น ๆ เพื่อสนับสนุนความรอบรู้ด้านสุขภาพ ซึ่ง มาร์มอท รีวิว (Marmot et al., 2010) ได้จัดลำดับความสำคัญด้านสุขภาพผ่านการศึกษาในการพัฒนาเยาวชน โดยเน้นว่า "สิ่งที่เกิดขึ้นใน 1 ปี มีผลกระทบต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ของบุคคล โรงเรียนสามารถพัฒนาความรอบรู้ของเยาวชนได้โดยผ่านหลักสูตรและสิ่งแวดล้อมด้วยโปรแกรมสุขศึกษา ซึ่งจะต้องเป็นการออกแบบร่วมสมัย เพื่อเป็นการกระตุ้นและสนับสนุนนักเรียนในการพัฒนาความรู้และทักษะ (Ofsted, 2012)

โรงเรียนมีหลักสูตรหลายสาขาวิชา รวมถึงวิชาสุขศึกษา หรือปัจจุบันเรียกว่า กลุ่มสาระการเรียนรู้ด้านสุขศึกษาและพลศึกษา เป็นกลุ่มวิชาที่ให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ เป็นการจัดการเรียนการสอนให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีทักษะด้านสุขภาพที่ดีและมีการปฏิบัติตนเป็นประจำปกติ และผลดังกล่าวส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีทางสังคมด้วย เช่น การลดภาระของรัฐบาลในเรื่องงบประมาณด้านสาธารณสุข ลดปัญหาสังคมที่ขาดแรงงานหรือบุคคลที่มีศักยภาพในการพัฒนาประเทศ ซึ่งวิชาในกลุ่มสาระการเรียนรู้ด้านสุขศึกษาและพลศึกษามีการจัดการเรียนการสอนตั้งแต่ระดับประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 ด้วยความยากง่ายของสาระเนื้อหาที่แตกต่างกันไปตามช่วงวัย สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ตามเนื้อหาปี พ.ศ. 2551 ประกอบด้วย การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ มีเนื้อหาเกี่ยวกับการเข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ชีวิตและครอบครัว มีเนื้อหาเกี่ยวกับการเข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษาและมีทักษะในการดำเนินชีวิต การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มีเนื้อหาเกี่ยวกับการเข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางร่างกาย การเล่นเกม และกีฬา การรักการออกกำลังกาย มีการกระทำเป็นประจำสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจอย่างนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมความงามในเรื่องของการกีฬา การสร้างเสริมสุขภาพ มีเนื้อหาเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าและทักษะในการสร้างเสริมเกี่ยวกับสุขภาพ การรักษาสุขภาพ การป้องกันโรค และการ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค มีเนื้อหาเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าและทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และความปลอดภัยในชีวิต มีเนื้อหาเกี่ยวกับการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง ซึ่งในตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางมีรายละเอียดของเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากในบางชั้นปี เช่น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3, 5 จะมีการระบุอย่างชัดเจนของเนื้อหาเกี่ยวกับการแปรงฟันให้สะอาด ถูกรูขี้นก การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อย ซึ่งโรคหนึ่งในนั้นคือ โรคฟันผุและโรคปริทันต์ แต่ในชั้นปีอื่น ๆ ไม่ระบุเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากและมีการจัดการเรียนการสอนที่แยกหัวข้อ เกี่ยวกับการค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ การวิเคราะห์สื่อโฆษณา การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2551) ซึ่งเนื้อหาเหล่านี้สอดคล้องเนื้อหาเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพ

หลังจากนั้นกองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำมาตรฐานสุขศึกษาสำหรับเด็กไทยและพฤติกรรมบ่งชี้เป็นเครื่องมือสำหรับสถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนและประเมินพฤติกรรมสุขภาพเด็กไทย ตามแนวคิดความรอบรู้ด้านสุขภาพ เพื่อพัฒนาทักษะทางการสร้างเสริมสุขภาพและความสามารถในการสื่อสารเรื่องสุขภาพ ซึ่งมาตรฐานสุขศึกษาสำหรับเด็กไทย ได้สรุปไว้ 5 มาตรฐาน ได้แก่ มาตรฐานที่ 1) มีความสามารถในการเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพ มาตรฐานที่ 2) มีความรู้ ความเข้าใจในแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพ มาตรฐานที่ 3) มีความสามารถในการประเมิน ตัดสินใจเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี มาตรฐานที่ 4) มีความสามารถในการนำความรู้ไปใช้เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ มาตรฐานที่ 5) มีความสามารถในการสื่อสารเรื่องสุขภาพ ซึ่งแต่ละมาตรฐานทำในกลุ่ม 3 ช่วงวัย ได้แก่ นักเรียนประถม 1-3, 4-6 และ มัธยม 1-3 มีรายละเอียดของการระบุพฤติกรรมและประเด็นเนื้อหาตามพฤติกรรมบ่งชี้ โดย



มาตรฐานดังกล่าวใช้ประเด็นเนื้อหาตามกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา หลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2551)

ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ได้ทำการทบทวนวรรณกรรม ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระยะเวลา 10 ปี คือ จากพ.ศ. 2551-2562 โดยใช้คำสำคัญในการค้นหา "สุขศึกษา" พบจำนวน 179 เรื่อง จากฐานข้อมูล TCI เกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปากเพื่อส่งเสริมและการพัฒนาผู้สอนและนักเรียนให้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากตามหลักสุขภาพช่องปาก ซึ่งพบงานวิจัยในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเกี่ยวกับการให้ความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ดังนี้ โรคในช่องปากจำนวน 19 เรื่อง ซึ่งเป็นการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก เป็นเรื่องของ การให้ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการป้องกัน การดูแลและพฤติกรรมเกี่ยวกับโรคฟันผุ โรคเหงือก และโรคปริทันต์ รวมถึงพฤติกรรมทันตศึกษา เช่น การแปรงฟัน การกินอาหาร และงานวิจัยอื่น ๆ เช่น การป้องกันโรค ได้แก่ โรคไข้เลือดออก โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง พยาธิใบไม้ในตับ โรคอ้วน และอื่น ๆ รวมถึงเรื่องของ หลักสูตรการพัฒนา โปรแกรมการเรียนการสอนสุขศึกษา ที่เกี่ยวกับวิชาเรียน กิจกรรมต่าง ๆ จำนวน 157 เรื่อง ส่วนงานวิจัยเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพ พบจำนวน 3 เรื่อง ได้แก่ ความรอบรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันความรุนแรงทางด้านร่างกาย ความรอบรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับพฤติกรรม การขับขี้จึกรยานยนต์อย่างปลอดภัย และประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างเสริมความรู้ทางสุขภาพ และงานวิจัยเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก จำนวน 1 เรื่อง เป็นการศึกษาโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อพัฒนาความรู้ด้านทันตสุขภาพของนักเรียน ประถมศึกษาปีที่ 1 เป็นโปรแกรมการจัดการเรียนรู้แบบประสบการณ์ตรง ด้วยกระบวนการของความรู้ด้านสุขภาพ 6 ด้าน คือ การเข้าถึงข้อมูลและบริการ การเข้าใจข้อมูลด้านสุขภาพ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ การจัดการตนเอง และการรู้ทันสื่อ ใช้กลวิธีทางการศึกษาที่เน้นผู้ปวยเป็นศูนย์กลาง ด้วยวิธีการสอน บรรยาย อภิปราย การระดมสมอง การใช้สื่อประสมและการแสดงบทบาทสมมติใน 4 สัปดาห์ จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที เป็นการจัดกระทำกับนักเรียน ผลพบว่า กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมมีความฉลาดทันตสุขภาพมากกว่าก่อนได้รับโปรแกรมและมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม

จากข้อมูลดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าเรื่องของอนามัยในช่องปากที่มีการศึกษาในกลุ่มสุขศึกษา โดยรวมจะเป็นเรื่องของการจัดโปรแกรมทันตสุขภาพด้วยวิธีการและเทคนิคต่าง ๆ เช่น การใช้การ์ตูนแอนิเมชันในการพัฒนาความรู้ เจตคติ การปฏิบัติด้านอนามัยช่องปากและ การลดคราบจุลินทรีย์ จะพบผลความรู้และเจตคติ และการปฏิบัติตนดีขึ้น การสะสมคราบจุลินทรีย์ลดลงในกลุ่มเด็กอายุ 7-9 ปี (รชานนท์ วัฒนใจรัก, รุจิรา ดวงสงค์, ปิยะฉัตร พัทธานฉัตร, นิรมล เมืองโสม, & Bradshaw, 2559)

ขณะที่มีงานวิจัยเกี่ยวกับการให้ความรู้แก่อาสาสมัครในชุมชนโดยทันตแพทย์ ก็จะเป็นการศึกษาเกี่ยวกับการสร้างความรู้และเจตคติด้านทันตชุมชน การให้ความรู้เกี่ยวกับการรับรู้ความเสี่ยง ความรุนแรง ประโยชน์และอุปสรรคเกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก การฝึกปฏิบัติในการตรวจช่องปากตนเองและครอบครัว การมีส่วนร่วมในการค้นหาปัญหา จัดระบบและวางแผนให้บริการ การจัดทำสื่อทันตเพื่อใช้ในครอบครัวและชุมชน การเห็นความสำคัญของโรคฟันผุและเหงือกอักเสบ ซึ่งผลการศึกษาพบว่า กลุ่มอาสาสมัครที่ได้รับโปรแกรมจะมีคราบจุลินทรีย์ลดลง มีความรู้และทัศนคติ การปฏิบัติตน การรับรู้ การดำเนินการด้านทันตสาธารณสุข การร่วมมือในการแก้ปัญหาดีขึ้นกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมและก่อนได้รับ ซึ่งกลุ่มที่รับการเรียนรู้นี้เป็นกลุ่มวัยกลางคนอายุ 35 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นกลุ่มที่ต้องให้การดูแลและช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาสำหรับคนในครอบครัวและชุมชนเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากขั้นพื้นฐานได้ (ศตวรรษ ศรีสมบัติ, เทอดศักดิ์ พรหมอารักษ์, & น้ำเพชร ตั้งยิ่งยง, 2559) สำหรับงานวิจัย เกี่ยวกับการศึกษาผลของโปรแกรมทันตสุขภาพต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดูแลอนามัยช่องปากของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยเป็นการให้ความรู้ และการปฏิบัติเพื่อสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปากที่เกี่ยวข้องกับการลดลงของคราบจุลินทรีย์ ซึ่ง

พบว่า นักเรียนประถม 6 เมื่อได้รับโปรแกรม มีความรู้ มีพฤติกรรมทางการดูแลอนามัยช่องปากดีขึ้น ทำให้คราบจุลินทรีย์ลดลงกว่าก่อนเข้าโปรแกรม และดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม (ณรงค์ศักดิ์ บุญเฉลียว, 2559)

โปรแกรมทันตสุขศึกษาที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจในการป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม กิจกรรมประกอบด้วย กิจกรรมส่งเสริมความรู้ด้านทันตสุขภาพ กิจกรรมส่งเสริมการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคฟันผุ กิจกรรมส่งเสริมการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดโรคฟันผุ กิจกรรมส่งเสริมความคาดหวังในประสิทธิผลของการตอบสนองในการป้องกันการเกิดโรคฟันผุ กิจกรรมส่งเสริมความคาดหวังในความสามารถของตนเองในการป้องกันการเกิดโรคฟันผุ และให้แรงสนับสนุนทางสังคม กลุ่มตัวอย่างได้จากการเลือกแบบเจาะจง เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า นักเรียนมีความรู้ด้านทันตสุขภาพ มีการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคฟันผุ มีการรับรู้ ความรุนแรงของการเกิดโรคฟันผุ มีความคาดหวังในประสิทธิผลของการตอบสนองในการป้องกันการเกิดโรคฟันผุ มีความคาดหวังในความสามารถของตนเองในการป้องกันการเกิดโรคฟันผุ และ มีการปฏิบัติตัวในการป้องกันการเกิดโรคฟันผุเพิ่มขึ้นและปริมาณคราบจุลินทรีย์ลดลง (วงษ์ทิพย์ อินปิ่น, 2558) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมทันตสุขศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันการโรคเหงือกอักเสบในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีสภาวะเหงือกอักเสบอยู่ในระยะที่ 1 จำนวน 70 คน พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมทดลองมีความรู้เรื่องโรคเหงือกอักเสบ การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการป้องกันโรคเหงือกอักเสบมากกว่าตอนที่ไม่มีได้รับ รวมถึงการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบและการป้องกันโรคเหงือกอักเสบมีมากกว่าก่อนได้รับโปรแกรมและมากกว่ากลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรม และผลของปริมาณคราบจุลินทรีย์และสภาวะเหงือกอักเสบมีปริมาณลดน้อยกว่าก่อนได้รับโปรแกรมและมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม (อุมาพร ชมโฉม, อารยา ปราณประวีตร, & วันเพ็ญ แก้วปาน, 2560) และเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมทันตสุขศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา เกี่ยวกับความรู้ ความคาดหวังในความสามารถของนักเรียนในการปฏิบัติตนในการป้องกันโรคฟันผุและโรคเหงือกอักเสบและปริมาณคราบจุลินทรีย์ นักเรียนจำนวน 153 คน พบว่า ความรู้ ความคาดหวังและการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับทันตสุขภาพของนักเรียนสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมและดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม และมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดีขึ้น พร้อมมีความคาดหวังในการป้องกันโรคฟันผุและเหงือกที่ดีขึ้นและมีคราบจุลินทรีย์ลดลง (รัตนา จันทร, 2559)

จากงานวิจัยดังกล่าวพบว่า ผู้วิจัยทำการศึกษาเกี่ยวกับการให้ความรู้เกี่ยวกับโรคในช่องปากเพื่อป้องกันโรคฟันผุ โรคเหงือก เพื่อลดคราบจุลินทรีย์ที่จะเกิดขึ้นในผู้ป่วยตลอด เป็นการศึกษาเชิงปฏิบัติที่บุคคลากรทางทันตสุขภาพจัดทำโปรแกรมและเข้าดำเนินการในแต่ละกิจกรรม เพื่อการพัฒนาความรู้ เจตคติ การปฏิบัติด้านอนามัยช่องปากและการลดคราบจุลินทรีย์ และสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปาก โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้รับข้อมูลเพียงฝ่ายเดียว โดยไม่ได้มีการฝึกให้มีการเรียนรู้อย่างเป็นห่วงโซ่ของการได้มาซึ่งความรู้ความเข้าใจที่ผ่านการกลั่นกรองและวิเคราะห์ และเลือกสิ่งที่เหมาะสมกับสุขภาพช่องปากตนเองในการดูแล ป้องกันโรคในช่องปากของตนเอง สำหรับการหาความรู้ว่าเป็นกระบวนการที่สมบูรณ์หรือครบวงจรนั้น สุดท้ายเราสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในการดำเนินชีวิต เป็นกระบวนการที่มีการลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและดำเนินติดต่อกันไปอย่างมีระเบียบจบลง ณ จุดเริ่มต้นนั้นอีกครั้งในหนึ่งเหตุการณ์หรือหนึ่งสิ่งที่เราต้องการจะศึกษาเรียนรู้ สุดท้ายจะทำให้เห็นภาพรวมของความรู้หรือปัญหาที่เราต้องการแก้ไข และหากผลไม่เป็นไปตามวัตถุประสงค์จะทำให้มองเห็นข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นว่า เกิดขึ้น ณ จุดใด ขั้นตอนในกระบวนการที่มีลักษณะดังกล่าว จะเป็นการสร้างความรอบรู้ ซึ่งการสร้างความรอบรู้เป็นกระบวนการที่สมบูรณ์หรือครบวงจรของการฝึกทักษะในการหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ รวมถึงความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก การหาความรู้ด้วยกระบวนการของความรอบรู้ ผู้ที่หาความรู้จะต้องใช้ทักษะแต่ละขั้นตอนของกระบวนการนั้น ๆ ในการปฏิบัติและให้ได้มาผลลัพธ์สุดท้าย ความรอบรู้เรื่องสุขภาพมีการพิสูจน์มาแล้วว่าเป็นตัวพยากรณ์ที่แข็งแกร่งเกี่ยวกับสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพและผลลัพธ์ด้านสุขภาพของบุคคล การมีความรอบรู้ที่ลดลงนั้นจะเชื่อมโยงกับปัญหาเกี่ยวกับการใช้บริการ การป้องกัน การวินิจฉัยที่ล่าช้าของเงื่อนไขทาง

การแพทย์ การยึดมั่นกับคำแนะนำทางการแพทย์ ทักษะการจัดการตนเองที่ไม่ดี มีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตที่เพิ่มขึ้น ทำให้เกิดผลลัพธ์ด้านสุขภาพที่ไม่ดี (Baskaradoss, 2018)

จากงานวิจัยของ แองเจลา จี เบรกก้า และคณะ (Angela G Brega et al., 2020) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพและความรู้ด้านสุขภาพช่องปากของผู้ปกครอง ความเชื่อ พฤติกรรม และสถานะในหมู่ผู้ปกครองของคนอินเดียที่เกิดในอเมริกัน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านสุขภาพ (HL) กับความรู้เรื่องสุขภาพช่องปากของผู้ปกครอง ความเชื่อ พฤติกรรม และสถานะสุขภาพช่องปากที่รายงานด้วยตนเอง (Oral Health School -OHS) ระหว่างผู้ปกครองของเด็กอินเดียที่เกิดในอเมริกา (AI) ด้วยการวิเคราะห์จากข้อมูลพื้นฐานจากการทดลองแบบสุ่มที่มีกลุ่มควบคุมที่ทดสอบการได้รับโปรแกรมด้านสุขภาพช่องปากกับผู้ปกครองของเด็กอินเดียที่เกิดในอเมริกา ( $n = 579$ ) ผู้ปกครองทำแบบประเมินลักษณะทางสังคมวิทยา ความรอบรู้ด้านสุขภาพ และความรู้ด้านสุขภาพช่องปากของผู้ปกครอง ความเชื่อ พฤติกรรม และ OHS ที่รายงานด้วยตนเอง มีการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านสุขภาพ กับโครงสร้างสุขภาพช่องปากแต่ละตัวแปร เช่น การควบคุมอายุและรายได้ของผู้ปกครอง ผลโดยรวมพบว่า ผู้ปกครองรู้สึกค่อนข้างมั่นใจในทักษะความรู้ด้านสุขภาพของตน ตอบคำถามได้ดีในการประเมินความรู้เรื่องสุขภาพช่องปาก และมีความเชื่อที่มีแนวโน้มว่าจะส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพช่องปากของผู้ปกครองในเชิงบวก (เช่น ความเชื่อมั่นว่าคุณคนหนึ่งสามารถมีส่วนร่วมในพฤติกรรมดังกล่าวได้สำเร็จ) ผู้ปกครองที่มีระดับความรู้ด้านสุขภาพน้อยลงจะมีความรู้ที่น้อยลงอย่างเห็นได้ชัด รับรู้ถึงความรู้สึกของฟันผุนแรงได้น้อยลง รับรู้ถึงอุปสรรคมากขึ้นและเกิดประโยชน์น้อยกว่า สำหรับพฤติกรรมสุขภาพช่องปากที่แนะนำ ทำให้มีความมั่นใจน้อยลงในเรื่องที่เราสามารถมีส่วนร่วมในพฤติกรรมเหล่านี้ และมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าสุขภาพช่องปากของบุตรที่อยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของทันตแพทย์หรือโอกาสที่จะได้รับ ( $P < 0.001$ ) ความรู้ด้านสุขภาพที่จำกัดหรือต่ำ ไม่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม ( $P > 0.05$ ) แต่เชื่อมโยงกับ OHS ที่รายงานด้วยตนเองที่ต่ำกว่าเดิม ( $P = 0.040$ ) จึงกล่าวได้ว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพมีความเกี่ยวข้องกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปากของผู้ปกครอง ความเชื่อ และ OHS ที่รายงานด้วยตนเอง การจัดการกระทำโดยให้ความรู้ด้านสุขภาพช่องปากของครอบครัว ควรส่งเสริมการพัฒนาความรู้และความเชื่อด้านสุขภาพช่องปากในเชิงบวกในกลุ่มผู้ปกครองที่มีทักษะความรู้ด้านสุขภาพต่ำมาก่อน

ขณะที่ หลุยส์และคณะ (Loueng, Fitz, Maack, & Miller, 2015) ได้ทำการศึกษาความรู้ด้านสุขภาพโดยเปรียบเทียบระหว่างผู้อ่านหนังสือไม่ออก เขียนไม่ได้กับผู้อ่านหนังสือออกและเขียนได้ ด้วยการใช่วิธีการ 2 แบบ คือ การตีความจากฉลากยาตามใบสั่งแพทย์ และการฉีดยาเอง เช่น โรคเบาหวาน ซึ่งผู้ป่วยจะได้รับการสอนวิธีการอ่านฉลากยาและการฝึกฉีดยาให้ได้ปริมาณตามที่ต้องการจะฉีด ผลพบว่า ผู้อ่านหนังสือได้ และคำนวณตัวเลขได้มีความสามารถในการอ่านฉลากยาได้และสามารถฉีดยาได้ถูกต้องตรงตามปริมาณมากกว่าผู้อ่านหนังสือไม่ออกและเขียนไม่ได้ ขณะเดียวกันมีการศึกษาเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปากพบงานวิจัยเกี่ยวกับ การศึกษาจากการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับ ความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากที่สัมพันธ์กับเงื่อนไขของอนามัยช่องปาก พบว่า มีความสัมพันธ์กันระหว่างโรคฟันผุกับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากที่ต่ำ ( $P < .05$ ) และจำนวนฟันที่ลดลงและการสูญเสียฟันเนื่องจากสาเหตุอื่น ๆ มีความสัมพันธ์กับระดับของความรู้ด้านสุขภาพช่องปากที่ลดลง ( $P < .05$ ) และมีการค้นพบโรคปริทันต์ ซึ่งมีเลือดออกตามไรฟันมีสาเหตุมาจากประวัติการรักษาที่หยุดไป (Firmino et al., 2017)

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องสุขภาพช่องปากกับโรคฟันผุและพฤติกรรมสุขภาพช่องปากของเด็กและผู้ปกครอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความสัมพันธ์ของการรู้หนังสือสุขภาพช่องปากของผู้ปกครองด้วยดัชนีฟันผุหายและอุดฟัน (DMFT) ของตนเองและบุตร เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวางในเด็ก 258 คน ทั้งผู้ปกครองและเด็กได้รับการตรวจทางคลินิกเพื่อกำหนดดัชนี DMFT ตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก (WHO) พบว่า ผู้ปกครองที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากมาก เด็กจะได้รับการอุดฟันเพิ่มขึ้น ( $P = .03$ , ร้อย

ละ 48.5) มีการหายไปของฟันน้อยลง ( $P=.04$ ) แต่เด็กที่พ่อแม่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากน้อย จะมีจำนวนการอุดฟันลดลง ( $P = 0.01$ ) และมีฟันหายไปมากขึ้น ( $P = 0.03$ ) ทำให้สรุปได้ว่า ผู้ปกครองที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากสูงจะเกี่ยวข้องกับค่าเฉลี่ยของ DMFT ของตัวเองและบุตร และเป็นการเพิ่มพฤติกรรมสุขภาพช่องปากของพวกเขาได้ดีด้วย (Yazdani, Esfahani, & Kharazifard, 2018)

ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากที่สัมพันธ์กับสุขภาพช่องปาก กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยทันตกรรมจากโรงเรียนทันตแพทย์ (SODM), Case Western Reserve University (CWRU) ข้อมูลเกี่ยวกับรายละเอียดข้อมูลประชากร ขนาดของครอบครัว ประเภทการประกันและ ประวัติการสูบบุหรี่ของกลุ่มตัวอย่าง จะถูกรวบรวมโดยใช้แบบฟอร์มการเก็บข้อมูล ข้อมูลเกี่ยวกับการประเมินความเสี่ยงโรคปริทันต์และโรคฟันผุ ประสบการณ์การเกิดโรคฟันผุและสถานะโรคปริทันต์จะถูกดึงออกมาจากบันทึกทางทันตกรรมอิเล็กทรอนิกส์ การวัดความรู้สุขภาพช่องปากแบบครบวงจร (CMOHK) ใช้เพื่อบันทึกความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก พบว่า มีผู้ตอบแบบสอบถาม 150 คน มากกว่าครึ่งหนึ่งของผู้เข้าร่วมเป็นเพศหญิง (55.3%) และส่วนใหญ่เป็นคนผิวขาว (60%) อายุเฉลี่ยของผู้เข้าร่วมคือ 53.3 ปี (SD) ร้อยละ 16.8 ที่ชาวแอฟริกันอเมริกันและบุคคลที่มีการศึกษาต่ำมีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากที่จำกัด ( $p < 0.05$ ) ค่าเฉลี่ยของฟันที่หายไปและฟันเติมปาก (DMFT)  $7.33 \pm 2.68$  โดยผู้ที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากที่จำกัด จะมีค่าเฉลี่ยสูงสำหรับฟันที่หายไป ( $p < 0.05$ ) แต่ค่าเฉลี่ยต่ำสำหรับฟันที่ได้รับการอุด ( $p < 0.05$ ) การวิเคราะห์หลายตัวแปรพบว่า สถานะปริทันต์มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับคะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ( $p = 0.015$ ) จึงสรุปได้ว่า ผู้ที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากที่จำกัด จะมีสุขภาพทางปริทันต์ด้อยกว่าผู้ที่มีมากกว่า ควรปรับปรุงความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากของผู้ป่วย อาจช่วยในเรื่อง การปรับปรุงตนเองในการปฏิบัติตามคำแนะนำจากทันตแพทย์เกี่ยวกับทักษะการจัดการตนเองและผลลัพธ์การรักษาโดยรวม มีการเสนอแนะ ให้ทำการวิจัยที่สามารถมุ่งเน้นไปที่การประเมินผลอิทธิพลของโปรแกรมความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ที่มีต่อสุขภาพช่องปาก (Baskaradoss, 2018)

การศึกษาของ ลี (Lee, 2018) ได้ทำการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับ การมีความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากต่ำอาจจะนำไปสู่ผลลัพธ์ทางสุขภาพช่องปากต่ำ ด้วยงานนี้ค้นพบงานที่เข้าเกณฑ์การคัดเลือกงานวิจัย 10 เรื่อง พบว่า 3 เรื่อง พบความเชื่อมโยงระหว่างความชุกของโรคในช่องปากที่สูงของเด็กมีความสัมพันธ์กับระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากต่ำของพ่อแม่หรือผู้ดูแล ขณะที่ 2 เรื่อง พบเป็นเรื่องการฟุกร้อนของฟันแท้และระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากของผู้ใหญ่ อีก 3 เรื่อง พบผลเรื่องการทดสอบคราบจุลินทรีย์ โดยพบว่า เด็กที่พ่อแม่มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากต่ำจะพบคราบจุลินทรีย์ในเด็กสูงและยังพบอีกว่า ลักษณะชีวสังคมของพ่อแม่ ได้แก่ อายุ เพศ ระดับการศึกษา รายได้ของครอบครัวและเพศของเด็กเป็นสาเหตุของการเกิดคราบจุลินทรีย์ และสุดท้ายอีก 2 เรื่อง พบผลเป็นการรายงานผลความแตกต่างกันของระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากในผู้ใหญ่ จาก 10 เรื่องที่ได้ทบทวนวรรณกรรมจะเป็นเรื่องของการทดสอบระดับของปริทันต์กับผู้ใหญ่ที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากต่ำ ซึ่งมีฟันเหลือเล็กน้อยที่ซึบดเคี้ยวได้ในปัจจุบัน โดยผู้ใหญ่ที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากสูงจะมีปัญหาช่องปากน้อยและไม่ต้องทำฟันปลอมมากเหมือนผู้ใหญ่ที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากต่ำ

งานวิจัยของ คานุพูรูและคณะ (Kanupuru, Fareed, & Sudhir, 2015) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากกับสภาพของสุขภาพช่องปากในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย ผลพบว่า สถิติที่เกี่ยวข้องกับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากตามพารามิเตอร์ทางคลินิก ในเรื่องความชุกของโรคฟันผุในนักเรียนที่มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากต่ำจะมีคะแนนเฉลี่ย DMFT เท่ากับ  $2.69 \pm 1.53$  แต่เมื่อเทียบกับนักเรียนที่มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากสูงจะมีค่าเฉลี่ย DMFT เท่ากับ  $0.22 \pm 0.4$  และในขณะเดียวกันกลุ่มคนที่มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากต่ำ ( $1.53 \pm 0.6$ ) คะแนนดัชนีปริทันต์ในชุมชนต่ำ ( $1.06 \pm 0.8$ ) จะมีสุขอนามัยในช่องปากต่ำกว่ากลุ่มผู้ที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากสูง (CPI:  $1.6 \pm 0.6$ )

งานวิจัยของ มาเค็ก (Macek et al., 2016) ศึกษาการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและสุขภาพช่องปาก กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาในคลินิกทันตกรรมของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย รัฐแมริแลนด์ จำนวน 922 คน พบว่า ผู้เข้าร่วมร้อยละ 21 รายงานผลในเรื่องของปัญหาในทางปฏิบัติเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก เนื่องจากไม่มีการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพเมื่อไปพบทันตแพทย์ก่อนเข้ารับการรักษา หรือกลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับการเกิดโรคฟันผุด้วยตนเองน้อย มีผลทำให้ความมั่นใจในการกรอกแบบฟอร์มและการจดจำคำที่เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากขั้นพื้นฐาน รวมถึงมีความสามารถน้อยในการรับรู้การเกิดโรคปริทันต์ด้วยตนเอง และพบปัจจัยสุขภาพที่สำคัญคือ การไม่อำนวยความสะดวกในการมาพบทันตแพทย์มีความสัมพันธ์กับความมั่นใจในการกรอกแบบฟอร์มต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการไม่อำนวยความสะดวกในการมาพบทันตแพทย์มีความสัมพันธ์กับการจดจำคำศัพท์ต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีผู้ป่วย 1 ใน 4 รับรู้ว่า ตนเองมีประสิทธิภาพในความรอบรู้ด้านการป้องกันฟันผุต่ำ (17.9%) และด้านการป้องกันโรคปริทันต์ต่ำเช่นกัน (22.9%) และผลการศึกษายังพบว่า หากผู้ป่วยมีความมั่นใจในการกรอกแบบฟอร์มและสามารถจดจำคำพูดจากการสื่อสารกับทันตแพทย์ได้ จะมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการแก้ปัญหาฟันผุ ( $r=50.01$  และ  $r=50.02$  ตามลำดับ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และขณะที่ความรอบรู้เกี่ยวกับโรคปริทันต์มีความสัมพันธ์กับความมั่นใจในการกรอกแบบฟอร์มและการจดจำคำพูดจากการสื่อสารกับทันตแพทย์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลของทั้งสองตัวแปร แต่ขณะที่ความเข้าใจในการอ่านด้วยแบบวัดฉับบัสสัน (short-TOFHSA) ไม่มีความสัมพันธ์กับรูปแบบของความสามารถในความรอบรู้ด้านสุขภาพของตน

บลิชนิคและคณะ (Blizniuk, Ueno, Zaitso, & Kawaguchi, 2015) ได้ทำการศึกษาการเชื่อมโยงความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากกับพฤติกรรมสุขภาพช่องปากและสภาวะสุขภาพช่องปากในกรุงเบลาอูส มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากที่ลุ่มลึกในผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องกับสถานะสุขภาพช่องปากที่ดีขึ้น กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยทางทันตกรรม 281 ราย (อายุ 18-60 ปี) ผลพบว่า ในกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมร้อยละ 68.7 มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพเพียงพอ ร้อยละ 18.9 มีระดับความรู้รอบด้านสุขภาพช่องปากไม่เพียงพอ และขณะที่คนที่มีการศึกษาสูงจะมีผลต่อความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากที่มากขึ้น ( $p<0.05$  และ  $p<0.001$ ) และผู้เข้าร่วมที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากเพียงพอจะมีการสูญเสียฟันน้อยกว่าและมีจำนวนฟันที่เหลืออยู่มากกว่าผู้ที่มีรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากไม่เพียงพอ ( $p<0.001$ ) และพบความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะของพฤติกรรมและสภาวะสุขภาพช่องปาก ( $p<0.05$  และ  $p<0.001$ ) การมีความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากที่เพียงพอจะมีความสัมพันธ์กับสภาวะสุขภาพช่องปากที่ดีขึ้น ดังนั้นควรปรับปรุงการให้ความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ด้วยการพัฒนาส่งเสริมด้านสุขภาพช่องปากแก่บุคคลในชุมชน ซึ่งมีงานของ ลี (Lee, 2018) ได้พบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับ การมีความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากต่ำอาจจะนำไปสู่ผลลัพธ์ทางสุขภาพช่องปากต่ำ งานนี้ค้นพบงานที่เข้าเกณฑ์คัดเลือกงานวิจัย 10 เรื่อง พบว่า 3 เรื่องพบความเชื่อมโยงระหว่างความชุกของโรคในช่องปากที่สัมพันธ์กับระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากที่ต่ำ

จึงสรุปได้ว่า บุคคลที่มีการศึกษาต่ำจะมีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากที่จำกัด เมื่อเป็นเช่นนั้นจะมีผลต่อค่าเฉลี่ยของฟันที่หายไปและฟันเติมปาก (DMFT) เพราะหากบุคคลดังกล่าวมีความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากต่ำ การหายไปและการคงเหลือของฟันจะมีมาก แต่ถ้ามีความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากสูง การคงเหลือและการหายไปจะน้อย โดยใช้สถิติค่าดัชนีความชุกเกี่ยวกับโรคฟันผุและโรคปริทันต์เพราะมีความเกี่ยวข้องกับการมีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากต่ำหรือสูง หากมีดัชนีความชุกเกี่ยวกับโรคฟันผุและโรคปริทันต์ต่ำจะเกี่ยวข้องกับการมีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากสูง และความสัมพันธ์ดังกล่าวจะเกี่ยวข้องกับความมั่นใจในการกรอกแบบฟอร์มและการจดจำคำพูดจากการสื่อสารกับทันตแพทย์ได้ และผู้ประกอบการที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากสูงขึ้นจะเกี่ยวข้องกับความเสียหายของ DMFT ของตัวเองและลูกๆ และเป็นสาเหตุของการเพิ่มพฤติกรรมสุขภาพช่องปากที่ดีของพวกเขาด้วย ดังนั้นบุคคลควรปรับปรุง เรื่อง

ความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ด้วยการพัฒนาส่งเสริมด้านสุขภาพช่องปากแก่บุคคลในชุมชน และควรมีประวัติการรักษาที่ไม่หยุดไปรักษา ตรวจสุขภาพ เพราะพฤติกรรมสุขภาพและผลลัพธ์ด้านสุขภาพของบุคคล การมีความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากที่ลดลงนั้นจะเชื่อมโยงกับปัญหาเกี่ยวกับการใช้บริการ การป้องกันที่ลดลง อีกทั้งอาจมาจากการวินิจฉัยที่ล่าช้าของเงื่อนไขทางการแพทย์ การยึดมั่นกับคำแนะนำทางการแพทย์ ทักษะการจัดการตนเองที่ไม่ดี มีความเสี่ยงต่อสุขภาพที่เพิ่มขึ้น รวมถึงการทำให้เกิดผลลัพธ์ด้านสุขภาพที่ไม่ดี

จากงานวิจัยที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่า มีการศึกษาเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากในกลุ่มตัวอย่างหลายช่วงวัย แต่ช่วงวัยต่างเน้นไปที่ความรู้และการปฏิบัติ รวมถึงการศึกษาสาเหตุของการขาดความรอบรู้และการเพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ซึ่งรวมถึงสถาบันการศึกษาคือ โรงเรียนที่มีความสำคัญกับการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากให้แก่ ผู้เรียนได้เช่นกัน โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นที่เป็นวัยที่อยากรู้อยากลอง ค้นหาลักษณะตนเอง รักสวยรักงาม และมีค่านิยมในการปฏิบัติตามตัวแบบที่ตนเองสนใจ ในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากบางเรื่อง บางอย่าง บางสถานการณ์ ในการดูแลรักษาป้องกันและส่งเสริมจะต้องได้รับคำแนะนำชี้แนะและสอนแนะจากผู้เชี่ยวชาญหรือนักวิชาการที่ผ่านการอบรมเกี่ยวกับสุขภาพในช่องปากมาอย่างรอบรู้ในแต่ละหัวข้อ วัยรุ่นดังกล่าวส่วนมากเป็นวัยที่กำลังศึกษาในระดับภาคบังคับของระบบการศึกษา ดังนั้น สุขภาพช่องปากเป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ เหมือนสุขภาพอื่น ๆ แต่อาจจะมีเทคนิคหรือเนื้อหาที่คนทั่วไปรู้สึกว่ายาก เข้าใจยาก ทั้งที่เป็นความรู้เกี่ยวกับสุขภาพพื้นฐานที่เราทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การแปรงฟัน การตรวจสภาพสีของลิ้นตนเอง แผลในช่องปาก และลักษณะกลิ่นปากที่เราต้องเฝ้าสังเกต ว่าอาการดังกล่าวกำลังบ่งบอกอาการผิดปกติของร่างกายของเราหรือไม่ เช่น กลิ่นปากกับโรคไซนัส แผลในปากกับอาการไข้สูง ขาดน้ำ และส่งผลต่อบุคลิกภาพของบุคคล สิ่งเหล่านี้บุคคลทั่วไปสามารถสร้างความรอบรู้เกี่ยวกับสุขภาพได้ด้วยตนเอง เช่นเดียวกับงานเรื่อง กลิ่นปากและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในนักเรียนมัธยมปลายที่ประเทศญี่ปุ่น เป็นการใช้โปรแกรมให้ความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก และการวัดกลิ่นปาก มีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันโรคในช่องปากและเพื่อเป็นเครื่องมือในการเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพช่องปากของนักเรียน โดยพบสาเหตุจากการเกิดกลิ่นปาก คือ การกินอาหารในตอนเช้า การมีคราบจุลินทรีย์ การปรากฏของสารเคลือบลิ้น จากการเก็บข้อมูลนักเรียนพบว่า มีความกังวลเกี่ยวกับกลิ่นปากและในแต่ละครั้งก็จะนึกได้ถึงเรื่องกลิ่นปากจะกลับมามีสติตรวจสอบกลิ่นปากตนเองอย่างน้อย 1 ครั้ง และจากกลุ่มตัวอย่าง 474 คน พบว่า จากการตรวจวัดมีกลิ่นปากร้อยละ 39.60 พบผลว่า โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพช่องปากที่นักเรียนได้เรียนรู้เป็นการสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนทำความสะอาดช่องปากหลังรับประทานอาหารเข้า.

การศึกษาเกี่ยวกับ ความรอบรู้ด้านสุขภาพของนักเรียนผ่านรายวิชาสุขศึกษาในการเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนต้นในประเทศจีน เพื่อประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพของนักเรียนที่เรียนผ่านวิชาสุขศึกษา โดยได้รับการสนับสนุนและเตรียมความพร้อมจากรัฐบาลในการปรับปรุงนโยบายระดับชาติเกี่ยวกับการให้ความรอบรู้ด้านสุขภาพในโรงเรียน มีโรงเรียนระดับประถมศึกษาจำนวน 4,011 โรงเรียน และระดับมัธยม จำนวน 3,997 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 8,008 โรงเรียน ได้มีการตอบรับเข้าร่วมสูงกว่าร้อยละ 60% พบว่า นักเรียนมีความรู้และปฏิบัติที่แตกต่างกันไปตามภูมิภาคและระดับเศรษฐกิจของครอบครัว และพบว่า นักเรียนระดับประถมศึกษากับมัธยมศึกษาที่มีพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพแตกต่างกันไป และพบว่า ความรู้และเจตคติต่อสุขภาพมีความสัมพันธ์เชิงบวกรวมถึง ความรู้และการปฏิบัติเรื่องสุขภาพมีความสัมพันธ์เชิงบวก แสดงให้เห็นว่า ความแตกต่างของลักษณะของประเทศและเศรษฐกิจทำให้กลายเป็นข้อจำกัด สำหรับการเกิดความรู้ด้านสุขภาพของนักเรียน ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงมีการเสนอแนะว่า โรงเรียนควรมีการสร้างความรู้เกี่ยวกับความรอบรู้เป็นพื้นฐานเพื่อการปรับปรุงแนวทางการปฏิบัติด้านสุขศึกษาและกรอบหลักสูตรของประเทศ (Yu, Yang, Wang, & Zhang, 2012) มีการศึกษาการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพในวัยเด็ก เนื่องจากมีความสำคัญต่อการลดโรคที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต โดยมีโรงเรียนเป็นศูนย์กลาง เป็นการศึกษาที่ทดสอบโปรแกรมสุขศึกษาขั้นพื้นฐานใน 1 ชั้นเรียน กิจกรรมของมูลนิธิ IMOVE และกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อ

ช่วยพัฒนา ความรอบรู้ด้านสุขภาพของนักเรียนด้วยกิจกรรม คือ การอภิปรายผลของหลักสูตรร่วมกันของนักศึกษาศึกษา ด้วยการสังเกตในชั้นเรียน มีครู 9 คน นักเรียน 281 คน ทำการประเมินข้อมูลจากการถอดบทเรียนตามแนวคิดของนัทปิม ในเรื่องความรอบรู้ด้านสุขภาพ พบว่า กิจกรรมของ IMOVE มีส่วนสำคัญในการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ ด้วยการสร้างความเข้าใจเชิงสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันและตัวเลขซึ่งมีการสนทนากลุ่ม มีการอธิบายวิธีเกี่ยวกับวิธีการที่นักเรียนและครูสามารถเปลี่ยนวิธีปฏิบัติในชีวิตประจำวันของพวกเขาได้ มีการหารือเกี่ยวกับเรื่องการพัฒนาสุขภาพที่สำคัญ จากการศึกษาทำให้พบว่า นักการศึกษาสามารถบูรณาการการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ เข้าสู่หลักสูตรการเรียนการสอนได้ ซึ่งประสบความสำเร็จด้วย โดยมีขั้นตอนและการสะท้อนที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ในเชิงบวก ดังนั้นจึงมีข้อเสนอแนะให้มีการสนับสนุนและพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ ที่สำคัญในชั้นเรียนด้วย (Bruselius-Jensen, Bonde, & Christensen, 2017)

ขณะที่มีการศึกษาเกี่ยวกับโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ฉันทามติที่เกิดจากกลยุทธ์และศักยภาพของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ (Health promotion school) จากการประชุมวิชาการเมื่อ ค.ศ. 2011 จาก 5 ทวีป จำนวน 40 คน โดยใช้แบบจำลองโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพขององค์การอนามัยโลกจาก 3 หลักการ คือ 1) การออกแบบโรงเรียน 2) การออกแบบระเบียบและวิธีการจัดตั้ง 3) แนวทางการปฏิบัติ ซึ่งจากการประชุมครั้งนี้ การจัดสร้างโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพได้มีการสรุปแนวคิดและปัจจัยพื้นฐานด้านวิทยาศาสตร์ ด้านการศึกษา และสังคมศาสตร์ เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ/ล้มเหลวของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ โดยเป้าหมายดังกล่าวเกิดจากการรวมกลุ่มของผู้ชำนาญการในการทบทวนบทความที่สำคัญเพื่อจะใช้พื้นฐานทางข้อมูลโดยเชิญบุคคลต่าง ๆ เข้าสู่การสัมมนา ผลที่ได้จากการสัมมนา สรุปว่า โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพคือ การเพิ่มพูนความรู้และการพัฒนาพฤติกรรมที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพในกลุ่มเด็กในโรงเรียน เป็นการลงทุนเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีของชุมชนขนาดใหญ่ เด็กมีจำนวนมากในโรงเรียนที่จะได้รับการเรียนรู้ ซึ่งผู้เรียนจะมีความสามารถในพื้นที่สุขภาพของตนให้คืนสู่ปกติได้ยาวนานตลอดไปนั้น อยู่ที่ประสิทธิภาพของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพที่จะมีความคิดริเริ่มในการพัฒนาอย่างมืออาชีพ สามารถกระตุ้นให้เกิดการดูดซึมวิธีการที่โรงเรียนสอนและมุ่งเน้นการปฏิบัติที่ดีที่สุดเกี่ยวกับสุขภาพที่ดีให้แก่ผู้เรียน ซึ่งหากแผนการของโรงเรียนได้รับการสนับสนุนและมีรางวัลเป็นกำลังใจในการให้ความช่วยเหลือจากหน่วยงานระดับท้องถิ่นและระดับชาติจะเป็นการดี และสิทธิประโยชน์ด้านการศึกษาก็จะเกิดขึ้นกับผู้เรียนและยังเป็นการแก้ปัญหาสำคัญหลายอย่างเมื่อต้องเผชิญหน้ากับผู้เรียน เพราะโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพเป็นการเสนอวิธีการที่เป็นนวัตกรรมและมีส่วนร่วมเพิ่มขึ้นกับโอกาสของคนรุ่นต่อไป ที่มีความตระหนักถึงวิธีการปฏิบัติที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตและความเป็นอยู่ในอนาคตเชิงบวก เพราะการผลิตหลักสูตรที่มีความสำเร็จ สอดคล้องระหว่างนักเรียนกับการมีส่วนร่วมกับชุมชนเพราะนักเรียนคือเจ้าของโครงการที่จะสานต่อสู่ชุมชน โดยฉันทามติได้เห็นความสำคัญของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพและให้มีการกำหนดทิศทางในอนาคตสำหรับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพที่ดีในโรงเรียน (Macnab, Gagnon, & Stewart, 2014)

การศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ด้วยการจัดลำดับความสำคัญของปัญหาสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีผ่านหลักสูตรความรอบรู้ด้านสุขภาพ การศึกษาครั้งนี้ได้ทำการศึกษาด้วยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้เข้าร่วมเป็นในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนปี 9 จำนวน 16 คน และ นักเรียนปี 11 จำนวน 11 คน บุคลากรทางการศึกษา 8 คน โดยนักเรียนทำการสนทนากลุ่ม และบุคลากรทางการศึกษาทำการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล จากผลที่พบจากการสัมภาษณ์กลุ่มและสัมภาษณ์รายบุคคล พบว่า นักเรียนและบุคลากรทางการศึกษามีความเข้าใจในเรื่องสุขภาพและขีดความสามารถสำหรับความรอบรู้ด้านสุขภาพ แม้การให้ความรู้ผ่านรายวิชาสุขภาพที่ไม่ได้รับรองให้ถูกต้องตามกฎหมายตามหลักสูตรแห่งชาติ ที่มีการจัดกระทำเช่นนี้เพื่อให้ นักเรียนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพและเพื่อลดความไม่เท่าเทียมกันทางสุขภาพ ดังนั้นหากจะเป็นการสร้างเสริมศักยภาพของผู้คนผ่านความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ จะเป็นการพัฒนาความสามารถในการเลือกทางเลือกเกี่ยวกับสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี โรงเรียนถูกมองว่าเป็นที่ตั้งที่สำคัญสำหรับการเผยแพร่ข้อมูลด้านสุขภาพผ่าน

หลักสูตรและข้อกำหนดอื่น ๆ การให้ความรู้เกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพ เป็นความต้องการให้ผู้ให้บริการ ด้านการศึกษาและโรงเรียนเป็นที่มุ่งพัฒนาด้านสุขภาพ มีข้อเสนอแนะ ให้นำข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพ เข้า วาระการประชุมเพื่อการบูรณาการด้านการจัดการความรู้ด้านสุขภาพผ่านหลักสูตร ผ่านโปรแกรมการจัดการเรียนการสอน กิจกรรมและการปฏิบัติอื่น (Kilgour et al., 2015)

## 5. โปรแกรมการจัดการเรียนรู้

ด้วยงานวิจัยดังกล่าว ต้องการพัฒนาการเรียนการสอนเกี่ยวกับสุขภาพ โดยต้องการให้ผู้เรียนได้มีการเรียนมีการเรียนรู้เกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก โปรแกรมจะเป็นการบูรณาการระหว่างข้อค้นพบที่ได้จากการจัดกิจกรรมการปฏิบัติการเชิงเทคนิค เนื่องด้วยความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากที่ถูกต้องตามหลักวิชาการจะมีหลักการบางอย่างที่ไม่ได้เป็นไปตามการปฏิบัติตนของบุคคลในสังคมที่ทำงานเป็นความเคยชิน ที่อาจจะส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ ดังนั้นโปรแกรมดังกล่าวจึงได้นำแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ ของบลูมและคณะ (Bloom, 1956) ได้จำแนกจุดมุ่งหมายการเรียนรู้ออกเป็น 3 ด้าน 1) ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) 2) ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) และ 3) ด้านเจตพิสัย (Affective Domain)

### พุทธิพิสัย (Cognitive Domain)

พฤติกรรมด้านสมองเป็นพฤติกรรมเกี่ยวกับสติปัญญา ความรู้ ความคิด ความเฉลียวฉลาด ความสามารถในการคิดเรื่องราวต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นความสามารถทางสติปัญญา

### ตาราง 2 รายละเอียดเกี่ยวกับพุทธิพิสัย

ระดับ	รายละเอียด
ความรู้ (Knowledge)	เป็นความสามารถในการจดจำสิ่งที่ได้เรียนรู้มา เป็นความสามารถในการเก็บรักษาประมวลประสบการณ์ต่าง ๆ จากการที่ได้รับรู้ไว้และระลึกสิ่งนั้นได้เมื่อต้องการ เช่น เครื่องมือบันทึกเสียงหรือวีดิทัศน์
ความเข้าใจ (comprehension)	เป็นความสามารถในการแปลความ ขยายความในสิ่งที่เรียนรู้ เป็นความสามารถในการจับใจความสำคัญของสื่อ และสามารถแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความ คาดคะเน ขยายความ หรือ การกระทำอื่น ๆ
การนำไปใช้ (Application)	เป็นความสามารถในการใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้มาสร้างสรรค์สิ่งใหม่ เป็นขั้นที่ผู้เรียนสามารถนำความรู้ ประสบการณ์ไปใช้ในกาแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ซึ่งจะต้องอาศัยความรู้ ความเข้าใจ จึงจะสามารถนำไปใช้ได้
การวิเคราะห์ (Analysis)	เป็นความสามารถในการแยกความรู้ออกเป็นส่วน ทำความเข้าใจในแต่ละส่วนว่ามี ความสัมพันธ์หรือแตกต่างกันอย่างไร ผู้เรียนสามารถคิด หรือ แยกแยะเรื่องราวสิ่งต่าง ๆ ออกเป็นส่วนย่อย เป็นองค์ประกอบที่สำคัญได้ และมองเห็นความสัมพันธ์ของส่วนที่เกี่ยวข้องกัน ความสามารถในการวิเคราะห์จะแตกต่างกันไปแล้วแต่ความคิดของแต่ละคน
การสังเคราะห์ (Synthesis)	เป็นความสามารถในการรวมความรู้ต่าง ๆ หรือประสบการณ์ต่าง ๆ ทำให้เกิดเป็นสิ่งแปลกใหม่ ความสามารถในการที่ผสมผสานส่วนย่อย ๆ เข้าเป็นเรื่องราวเดียวกันอย่างมีระบบ เพื่อให้เกิดสิ่งใหม่ที่สมบูรณ์และดีกว่าเดิม อาจเป็นการถ่ายทอดความคิดออกมาให้ผู้อื่น เข้าใจได้ง่าย การกำหนดวางแผนวิธีการดำเนินงานชิ้นใหม่ หรือ อาจจะทำให้เกิดความคิดในอันที่จะสร้างความสัมพันธ์ของสิ่งที่เป็นนามธรรมขึ้นมาในรูปแบบ หรือ แนวคิดใหม่
การประเมินค่า (Evaluation)	เป็นความสามารถในการตัดสินคุณค่าอย่างมีเหตุผล เป็นความสามารถในการตัดสิน ตีราคา หรือ สรุปเกี่ยวกับคุณค่าของสิ่งต่างๆ ออกมาในรูปของคุณธรรมอย่างมีกฎเกณฑ์ที่เหมาะสม ซึ่งอาจเป็นไปตามเนื้อหาสาระในเรื่องนั้นหรือเป็นกฎเกณฑ์ที่สังคมยอมรับก็ได้



### จิตพิสัย (Affective Domain)

เป็นพฤติกรรมด้านจิตใจ ได้แก่ ค่านิยม ความรู้สึก ความซาบซึ้ง ทศนคติ ความเชื่อ ความสนใจและคุณธรรม พฤติกรรมด้านนี้อาจไม่เกิดขึ้นทันที ดังนั้น การจัดกิจกรรมโดยจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม และสอดแทรกสิ่งที่ดีงามอยู่ตลอดเวลา จะทำให้พฤติกรรมของผู้เรียนเปลี่ยนไปในแนวทางที่พึงประสงค์ได้

#### ตาราง 3 รายละเอียดเกี่ยวกับจิตพิสัย

ระดับ	รายละเอียด
การรับรู้ (Receive)	สนใจ ตั้งใจในสิ่งที่เข้ามากระทบ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อปรากฏการณ์ หรือสิ่งเร้าอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งเป็นไปในลักษณะของการแปลความหมายของสิ่งเร้านั้นว่าคืออะไร แล้วจะแสดงออกมาในรูปของความรู้สึกที่เกิดขึ้น
การตอบสนอง (Respond)	มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่จัดขึ้น เป็นการกระทำที่แสดงออกมาในรูปของความเต็มใจ ยินยอม และพอใจต่อสิ่งเร้านั้น ซึ่งเป็นการตอบสนองที่เกิดจากการเลือกสรรแล้ว
คุณค่า ค่านิยม (Value)	มีความรู้สึกซาบซึ้ง ยินดีและมีเจตคติที่ดีต่อสิ่งหนึ่ง การเลือกปฏิบัติในสิ่งที่เป็นที่ยอมรับกันในสังคม การยอมรับนับถือในคุณค่านั้น ๆ หรือปฏิบัติตามในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จนกลายเป็นความเชื่อ แล้วจึงเกิดทัศนคติที่ดีในสิ่งนั้น
การจัดระบบ (Organize)	การเห็นความแตกต่างในคุณค่า แก่ไขความขัดแย้ง สร้างเป้าหมายให้กับตนเอง การสร้างแนวคิดจัดระบบของค่านิยมที่เกิดขึ้นโดยอาศัยความสัมพันธ์ถ้าเข้ากันได้ก็จะยึดถือต่อไปแต่ถ้าขัดกันอาจไม่ยอมรับอาจจะยอมรับค่านิยมใหม่โดยยกเลิกค่านิยมเก่า
บุคลิกภาพ (Characterize)	ทำให้เป็นคุณลักษณะที่เป็นตัวตนของคนคนหนึ่ง การนำค่านิยมที่ยึดถือมาแสดงพฤติกรรมที่เป็นนิสัยประจำตัว ให้ประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งที่ถูกต้องดีงาม จะเกี่ยวกับความรู้สึกและจิตใจ ซึ่งจะเริ่มจากการได้รับรู้จากสิ่งแวดล้อม แล้วจึงเกิดปฏิกิริยาโต้ตอบ ขยายกลายเป็นความรู้สึกด้านต่าง ๆ

### ทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) (พฤติกรรมด้านกล้ามเนื้อประสาท)

เป็นพฤติกรรมด้านกล้ามเนื้อประสาท เป็นพฤติกรรมที่บ่งถึงความสามารถในการปฏิบัติงานได้อย่างคล่องแคล่ว ชำนาญ ซึ่งแสดงออกมาได้โดยตรงโดยมีเวลาและคุณภาพของงานเป็นตัวชี้วัดระดับของทักษะ

#### ตาราง 4 รายละเอียดเกี่ยวกับทักษะพิสัย

ระดับ	รายละเอียด
การรับรู้ (Imitation)	การสังเกตและทำตาม เป็นการให้ผู้เรียนได้รับรู้หลักการปฏิบัติที่ถูกต้อง หรือ เป็นการเลือกหาตัวแบบที่สนใจ
กระทำตามตัวแบบ (Manipulation)	ทำตามได้ เป็นพฤติกรรมที่ผู้เรียนพยายามฝึกตามแบบที่ตนสนใจและพยายามทำซ้ำเพื่อที่จะให้เกิดทักษะตามแบบที่ตนสนใจให้ได้ หรือ สามารถปฏิบัติงานได้ตามข้อแนะนำ
การหาความถูกต้อง (Precision)	ทำได้ถูกต้อง ควบคุมและลดความผิดพลาด พฤติกรรมสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องอาศัยเครื่องชี้แนะ เมื่อได้กระทำซ้ำแล้ว ก็พยายามหาความถูกต้องในการปฏิบัติ
การกระทำอย่าง ต่อเนื่อง (Articulation)	เรียนรู้วิธีการถูกต้องตามขั้นตอน ใจเลือกรูปแบบที่เป็นของตัวเองจะกระทำตามรูปแบบนั้นอย่างต่อเนื่อง จนปฏิบัติงานที่ยุ่งยากซับซ้อนได้อย่างรวดเร็ว ถูกต้อง คล่องแคล่ว การที่ผู้เรียนเกิดทักษะได้ ต้องอาศัยการฝึกฝนและกระทำอย่างสม่ำเสมอ
การกระทำได้อย่าง เป็นธรรมชาติ (Naturalization)	แสดงพฤติกรรมเป็นประจำเป็นอัตโนมัติจนกลายเป็นธรรมชาติพฤติกรรมที่ได้จากการฝึกอย่างต่อเนื่องจนสามารถปฏิบัติ ได้คล่องแคล่วองไวโดยอัตโนมัติ เป็นไปอย่างธรรมชาติ ซึ่งถือเป็นความสามารถของการปฏิบัติในระดับสูง

สรุปได้ว่า โปรแกรมการเรียนการสอนเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก จะต้องจัดทำตามแผนการสอนของรายวิชาสุขศึกษาและเพิ่มเติมเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก เพื่อนำไปใช้สอนจริงในชั้นเรียน

## บทที่ 3

### ระเบียบวิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาตามแบบแผนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบเทคนิค (Technical Action Research) เพื่อการพัฒนาโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากเพื่อลดปัญหาโรคในช่องปากในเด็กและครอบครัว โดยผู้วิจัยได้นำองค์ความรู้สหวิทยาการทั้งด้านการศึกษาและสาธารณสุขมาเป็นกรอบในการศึกษา ทั้งระดับบุคคลและหลักสูตร

#### 1. ด้านวิธีวิจัย

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบเทคนิค เป็นการนำแนวคิด แผนงานในวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับความรอบรู้ด้านสุขภาพเชื่อมโยงกับการปฏิบัติและการวิเคราะห์ให้เป็นหนึ่งเดียวและมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องเป็นลำดับ อีกทั้งเน้นการร่วมมือระหว่างนักวิจัย ทันตแพทย์และครูที่มีจุดประสงค์ร่วมกัน โดย

1. ผู้ปฏิบัติ คือ ครูผู้สอนร่วมกับผู้วิจัยและทันตแพทย์ในการทำงานร่วมกัน
2. การสร้างกระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก
3. การเชื่อมกันระหว่างการปฏิบัติและการสะท้อนผลการปฏิบัติเกี่ยวกับความรอบรู้สุขภาพช่องปากแก่ครูผู้สอน
4. เป็นกระบวนการหาแนวทางใหม่ คิดใหม่ ทำใหม่ เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพช่องปากที่เคยคุ้นสร้างสรรค์ให้เกิดความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากในโรงเรียน
5. เป็นเรื่องเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากที่มีความสัมพันธ์กันระหว่างประสบการณ์เฉพาะด้านสุขภาพและกระบวนการคิดในกลุ่มวิชาสุขภาพในโรงเรียน
6. เป็นการพัฒนาความเป็นมืออาชีพในกลุ่มผู้สอนวิชาสุขภาพในโรงเรียนเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก

การวิจัยเชิงปฏิบัติการประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ 1) การวิจัยเพื่อสร้างโปรแกรมการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพแบบเดิมให้เป็นการจัดการเรียนรู้แบบใหม่ให้เป็นการเรียนรู้แบบความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยการหาแนวทาง และฉันทามติเกี่ยวกับการจัดการทำให้ผู้เรียนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก 2) การมีส่วนร่วมระหว่างนักวิจัยซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวกและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานในโรงเรียนและวิชาชีพทันตแพทย์ โดยบุคคลเหล่านี้ร่วมกันคิดแผนงาน ดำเนินงานสร้างองค์ความรู้ที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงให้เกิดผลตามที่ต้องการเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากในโรงเรียน และ 3) การปฏิบัติการที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากในแต่ละโรงเรียนเพื่อเป็นการกระจายความรู้เกี่ยวกับการดูแล การรักษา การป้องกันและส่งเสริมเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากขั้นพื้นฐานให้เกิดวงกว้างในสังคมมากขึ้น

#### ขั้นตอนการทำวิจัย

วงจรที่ 1 จะดำเนินกิจกรรมจากข้อ 1-5 ตามลำดับ

1. การเตรียมการ (Preparing)
2. การวางแผน (Planning)
3. การปฏิบัติ (Acting)
4. การสังเกต (Observing)
5. การสะท้อนผล (Reflecting)

วงจรที่ 2 จะดำเนินกิจกรรมปรับปรุงโปรแกรมหรือกิจกรรมที่ทำแล้วไม่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ โดยเริ่มจากข้อ 2-5 เช่นเดิม

**หมายเหตุ** ทุกขั้นตอนจะต้องมีจะมีกระบวนการสังเกตแทรกอยู่ทุกขั้นตอน เพื่อการบันทึกข้อมูลว่า แต่ละขั้นตอนทำอะไรไปบ้าง และได้ผลอย่างไร มีการเรียนรู้และได้ความรู้ใหม่อะไรเกิดขึ้น

### ขั้นตอนการปฏิบัติการวิจัย

1. การเตรียมการ (Preparing) เป็นการที่ผู้วิจัยลงสนามคือ โรงเรียนที่เข้าร่วมวิจัย เพื่อสร้างความคุ้นเคย และผู้วิจัยจะต้องจัดอบรมผู้ร่วมวิจัย เพื่อให้ความรู้และความเข้าใจในหลักการ แนวคิด และทักษะที่จำเป็นในหลักการและแนวคิดเกี่ยวกับทำวิจัยเชิงปฏิบัติการ แนวคิดและเทคนิคการวางแผน แนวคิดและเทคนิคการสังเกต แนวคิดและเทคนิคการนำไปปฏิบัติ แนวคิดและเทคนิคการสะท้อนผล และข้อตกลงร่วมกันในการดำเนินการวิจัยและอื่น ๆ รายละเอียดของขั้นตอนในการเตรียมตัวสำหรับกระบวนการ search conference ในบางกรณีที่มีผู้ปฏิบัติคุ้นเคยกับกระบวนการนี้ และรู้ว่ากำลังต้องการอะไรผู้ริเริ่มก็อาจประกาศให้ผู้ที่มีประสบการณ์สูงเสนอโครงการเพื่อดำเนินการ “search” สำหรับกรณีนี้บุคคลจากภายนอกเข้าไปมีส่วนในการพัฒนาโรงเรียน ในกรณีนี้บุคคลภายนอกต้องพยายาม ให้ผู้ที่ปฏิบัติงานในโรงเรียนเห็นประโยชน์ของกิจกรรม “search” และเข้ากระบวนการ และผลที่จะเป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน แม้กระนั้นบุคคลภายนอกอาจจะไม่ประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมถ้าไม่สามารถสร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้นระหว่างกลุ่มคนที่เกี่ยวข้อง

#### การดำเนินการ มีขั้นตอนดังนี้

1.1. การแต่งตั้งผู้ดำเนินการ ทำโดยติดต่อให้คนในโรงเรียนที่ต้องการเป็นผู้ดำเนินการ มาพูดคุยกันให้เข้าใจว่าเป้าหมายของกระบวนการคืออะไร และผู้ดำเนินการจะทำอะไร ผู้ดำเนินการควรก่อให้เกิดการถกเถียงเกี่ยวกับปัญหาที่เป็นจุดเริ่มต้นจากผู้วิจัย และปัญหาที่โรงเรียนคิดและเข้าใจ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ดำเนินการ “search” มีความเข้าใจมากขึ้น และนำไปสู่การวางแผนกิจกรรมที่เหมาะสม

1.2. ระบุผู้เข้าร่วมกระบวนการ ขนาดของกลุ่มควรอยู่ระหว่าง 10 – 20 คน การระบุผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างบทบาทหน้าที่ที่เกี่ยวกับประเด็นที่เป็นจุดสำคัญของกระบวนการ “search” ผู้ให้ทุนอาจไม่สามารถกำหนดผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้ครบถ้วน ดังนั้นผู้จัดการกระบวนการเลือกผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้บุคคลหรือกลุ่มที่เกี่ยวข้องมาทั้งหมด

1.3. เชิญผู้เกี่ยวข้อง เมื่อกำหนดจำนวนคนหรือกลุ่มคนได้แล้ว ผู้อำนวยการต้องเชิญผู้เกี่ยวข้อง ส่วนใหญ่การเชิญผู้เกี่ยวข้องทำเป็นรายบุคคลทั้งนี้ด้วยความคุ้นเคย และสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล เพื่อประโยชน์ต่อการทำกิจกรรมกลุ่มและเป็นการจูงใจและทำความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรม

1.4. ปัจจัยสนับสนุน ต้องทำให้ผู้ร่วมกระบวนการรู้สึกเหมือนได้ปลีกตัวจากงานประจำชั่วคราว และมุ่งไปที่กิจกรรมอย่างเป็นอิสระจากงานประจำ สถานที่ควรมีขนาดใหญ่ ที่จะทำกิจกรรมทั้งกลุ่มใหญ่ และกลุ่มเล็ก ๆ หลายกลุ่มพร้อมกัน ควรมีอุปกรณ์เขียนเพียงพอที่จะบันทึกข้อมูลทุกขั้นตอน เช่น กระดาน และ flip – chart มีพื้นที่สำหรับการเก็บและสะสมอุปกรณ์ และผลงานอื่น ๆ บางครั้งอาจมีการแต่งตั้ง Co-facilitator ที่เป็นคนในพื้นที่ จะมีโอกาสได้ฝึกการเป็นผู้ดำเนินการกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งจะเป็นประโยชน์ให้สามารถจัดกิจกรรมนี้เองได้ในอนาคต

2. การวางแผน (Planning) จะเป็นการทบทวนการจัดการสอนในอดีตเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากในโรงเรียนของแต่ละโรงเรียนเป็นอย่างไร และปัจจุบันมีการจัดการเรียนการสอนเป็นอย่างไร และในอนาคตคาดหวังจะให้เป็นอย่างไร มีทางเลือกเพื่อให้บรรลุผลสัมฤทธิ์ทางการสอนเกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก ให้เป็นการจัดการเรียนการสอนแบบความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก จะต้องทำอะไรบ้าง และมีทางเลือกที่เลือกสรรไว้คืออย่างไรสำหรับในแต่ละโรงเรียน โดยพยายามดึงความรู้จากประสบการณ์การสอน

ของครูเกี่ยวกับวิชาด้านสุขภาพในโรงเรียนออกมา และเชื่อมโยงกับความรู้เชิงทฤษฎีในสาขาสุขภาพ เพราะครูย่อมมีประสบการณ์ด้านการให้ความรู้และมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากขั้นพื้นฐานสำหรับประชาชนทั่วไปสำหรับการจัดการเรียนการสอนและการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันร่วมกับบุคลากรทางทันตกรรมมีความรู้เชิงวิชาการ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปากในการนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้และค้นหาความรู้ใหม่ๆ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับความรู้ทางสุขภาพช่องปากให้เป็นความรู้ด้านสุขภาพช่องปากในโรงเรียน โดยดำเนินกิจกรรมด้วยการเริ่มจาก การเรียนรู้ (Learning) เป็นการเรียนรู้จากการกระทำจริง โดยการให้ครูแต่ละโรงเรียนทำการเปรียบเทียบว่า เดิมเคยคิดเคยทำอย่างไร และหลังจากได้เรียนรู้เชิงทฤษฎีเพิ่มเติมแล้ว สามารถคิดและทำใหม่ได้อย่างไร ในลักษณะเป็นบทเรียน ว่า สิ่งไหนควรทำและไม่ควรทำ แต่ไม่ใช่ได้เรียนรู้ว่า ได้รู้อะไร จากทฤษฎีของผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งความรู้ใหม่จากการร่วมมือการจะเป็นผลสรุปจาก การเรียนรู้ โดยภาพรวมในลักษณะเป็น mind map ไม่ใช่ความรู้เชิงทฤษฎีที่ได้รับจากผู้วิจัย

### การดำเนินการ มีขั้นตอนดังนี้

2.1. การแต่งตั้งผู้ดำเนินการ ทำโดยติดต่อให้คนในแต่ละภูมิภาคที่ต้องการเป็นผู้ดำเนินการ มาพูดคุยกันให้เข้าใจว่าเป้าหมายของกระบวนการคืออะไร และผู้ดำเนินการจะทำอะไร ผู้ดำเนินการควรก่อให้เกิดการถกเถียงเกี่ยวกับปัญหาที่เป็นจุดเริ่มต้นจากผู้วิจัย และปัญหาที่ชุมชนคิดและเข้าใจ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ดำเนินการ “การค้นหา” มีความเข้าใจมากขึ้น และนำไปสู่การวางแผนกิจกรรมที่เหมาะสม

2.2. ระบุผู้เข้าร่วมกระบวนการ ขนาดของกลุ่มควรอยู่ระหว่าง 10 - 20 คน หากผู้ดำเนินการมีประสบการณ์สูงและมีศักยภาพทางการวิจัย และการระบุผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างบทบาทหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่เป็นจุดสำคัญของกระบวนการ "ค้นหา" โดยผู้จัดการกระบวนการ (ผู้วิจัย) เลือกผู้มีส่วนเกี่ยวข้องเพื่อให้ได้บุคคลหรือกลุ่มที่เกี่ยวข้องมาทั้งหมด

2.3. เชิญผู้เกี่ยวข้อง เมื่อกำหนดจำนวนคนหรือกลุ่มคนได้แล้ว ผู้อำนวยการกระบวนการ (ผู้วิจัย) ต้องเชิญผู้เกี่ยวข้อง โดยเชิญเป็นรายบุคคล และสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล เพื่อประโยชน์ต่อการทำกิจกรรมกลุ่มและเป็นการจูงใจและทำความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรม

2.4. ปัจจัยสนับสนุน ต้องทำให้ผู้ร่วมกระบวนการรู้สึกเหมือนได้ปลื้มตัวจากงานประจำชั่วคราว และมุ่งไปที่กิจกรรมอย่างเป็นอิสระจากงานประจำ สถานที่ควรมีขนาดใหญ่ ที่จะทำกิจกรรมทั้งกลุ่มใหญ่ และกลุ่มเล็ก ๆ หลายกลุ่มพร้อมกัน ควรมีอุปกรณ์เขียนเพียงพอที่จะบันทึกข้อมูลทุกขั้นตอน เช่น กระดาน และ flip – chart มีพื้นที่สำหรับการเก็บและสะสมอุปกรณ์ และผลงานอื่น ๆ มีการแต่งตั้ง Co-facilitator ที่เป็นคนในพื้นที่ จะมีโอกาสได้ฝึกการเป็นผู้ดำเนินการกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งจะเป็นประโยชน์ให้สามารถจัดกิจกรรมนี้เองได้ในอนาคต

### ช่วงเวลาของการสัมมนา

ใช้เวลา 2 วัน กิจกรรมนี้ควรดำเนินอย่างค่อยเป็นค่อยไป เปิดโอกาสให้กลุ่มได้เรียนรู้ร่วมกัน การรีบร้อนทำกิจกรรมเป็นสั้น ๆ อาจไม่มีเวลาตกลงอย่างใคร่ครวญรอบคอบ ตัดสินใจเร็วเกินไป และไม่สร้าง ทำร้ายกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันอย่างยั่งยืน

วันที่ 1 สร้างหรือค้นหาอดีตและวาดภาพในอนาคต

กิจกรรมที่ 1 การสร้างหรือค้นหาอดีตร่วมกันเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนความรู้ด้านสุขภาพช่องปากในโรงเรียน เป็นกิจกรรมที่ให้ครูได้เรียนรู้วิธีการสัมภาษณ์ การวางแผนการสัมภาษณ์ และจับคู่สัมภาษณ์ เพื่อค้นหาคุณสมบัติที่ดีของโรงเรียน แล้วเปิดเผยให้เป็นที่รับรู้ในสิ่งที่ค้นพบ ปัจจัยที่เป็นสาเหตุหรือที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก โดยกิจกรรมนี้

1.1 ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยโดยให้ผู้เข้าร่วมได้ปรับตัวก่อนเริ่มกิจกรรมระหว่างนักวิจัย ผู้สอน และทันตแพทย์ โดยการแนะนำตัวและกฎกติกาการทำกิจกรรมกลุ่ม

1.2 แจ้งจุดประสงค์ของการวิจัยในส่วนของกิจกรรมนี้ คือการสร้างหรือการค้นหาอดีต

1.3 ผู้วิจัยอธิบายวิธีการสัมภาษณ์ การวางแผนในการสัมภาษณ์และการจับคู่ โดยใช้คำถาม ตัวอย่างเช่น

1.3.1 ช่วยเล่าให้ฟังถึงบทบาทของคุณที่เกี่ยวข้องกับองค์กรและส่วนที่คุณคิดว่าดีที่สุด ในบทบาทของคุณว่าเป็นอย่างไร

1.3.2 ช่วยเล่าเกี่ยวกับ การทำงานกับองค์กรนี้ ช่วงที่ดีที่สุดขององค์กร ทำไมคนจึงอยากมาทำงานที่นี่

1.3.3 การใช้คำถามปลายเปิด: ขยายความส่วนนี้หน่อยได้มั้ยว่า คุณรู้สึกอย่างไร มีใครเข้ามาเกี่ยวข้องกับอีกบ้าง มีอะไรเกิดขึ้นหลังจากนั้น

1.3.4 ให้คุณช่วยเล่าเกี่ยวกับช่วงเวลาที่คุณรู้สึกว่าเป็นส่วนเดียวกับองค์กร คือ รู้สึกรัก และปลื้มโรงเรียนของคุณได้มั้ยว่าเกิดขึ้นช่วงไหนบ้างและเป็นอย่างไร

1.3.5 ให้คุณช่วยเล่า ตอนที่คุณรู้สึกว่าคุณบรรลุจุดที่ดีที่สุดของคุณในช่วงที่คุณทำงานที่โรงเรียนนี้เป็นอย่างไร

1.4 ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยจับคู่โรงเรียนเดียวกันเพื่อทำการสัมภาษณ์ซึ่งกันและกัน

1.5 ผลลัพธ์ที่ได้ ให้ผู้เข้าร่วมได้วิเคราะห์และเปรียบเทียบรายละเอียดของผลลัพธ์ดังต่อไปนี้

1.5.1 ไม่ได้ต้องการผลลัพธ์ว่า ให้สมาชิกกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยต้องมีความเข้าใจเรื่องในอดีตร่วมกัน

1.5.2 ต้องเป็นผลลัพธ์ที่ให้ผู้ร่วมกิจกรรมตระหนักว่า บุคคลอื่น ๆ มีความเข้าใจอดีตอย่างไรหลังจากได้รับฟังความคิดของคนแต่ละคนแล้ว เพราะจะผลลัพธ์จากมุมมองที่หลากหลาย

1.5.3 ให้พิจารณาผลลัพธ์ที่ได้จากกิจกรรมที่เป็นรายละเอียดที่คนทั้งหลายมองข้ามหรือละเลย ซึ่งเป็นรายละเอียดที่เพิ่มเติมจากอดีตที่ทุกคนมองเห็นเรื่องเดียวกัน

1.6 เมื่อได้รายละเอียดจากการสัมภาษณ์แล้วให้ผู้เข้าร่วมของคู่แต่ละคู่ที่มีประสบการณ์สอนเกี่ยวกับสุขภาพในโรงเรียนที่ตนเองยอมรับในความรู้ความสามารถเป็นผู้ร่างภาพของอดีตเกี่ยวกับสิ่งที่สัมภาษณ์

1.7 ให้ทุกกลุ่มนำภาพมารวมกัน เปรียบเทียบความแตกต่างของแต่ละกลุ่มและให้แต่ละกลุ่มอธิบายรายละเอียดที่ขาดหายของตน ที่ไม่เหมือนกลุ่มอื่น ๆ เพื่อให้ทุกคนได้ร่วมเรียนรู้ และสร้างอดีตใหม่ร่วมกันเกี่ยวกับวิชาสุขภาพในโรงเรียน

1.8 รอบที่ 2 ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยจับคู่ต่างโรงเรียนเพื่อทำการสัมภาษณ์ซึ่งกันและกันและดำเนินกิจกรรมเหมือนกิจกรรมรอบแรก

กิจกรรมที่ 2 สร้างภาพในอนาคตร่วมกัน เป้าหมายของกิจกรรมส่วนนี้เพื่อสร้างอนาคตที่พึงประสงค์และเป็นไปได้ร่วมกัน ซึ่งสร้างมาจากการเปรียบเทียบระหว่างอนาคตที่เป็นอุดมคติ และอนาคตที่เป็นจริง ในขณะที่ภาพอนาคตในอุดมคติเป็นการมองภาพว่าในอีก 10 ปีข้างหน้า โรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากจะมีสภาพอย่างไร ให้ผู้ร่วมวิจัยมีส่วนในการวาดภาพอนาคตที่พึงประสงค์

ผลจากกิจกรรมนี้เป็นไปได้ทั้งภาพที่เหมือนหรือความแตกต่างกันมาก ความสำเร็จของกิจกรรมนี้คงต้องดูว่า แต่จะมีความแตกต่างเกิดขึ้นบ้าง แต่ต้องมีส่วนที่ทุกคนเห็นชอบร่วมกัน

2.1 จากผลที่ได้จากการสัมภาษณ์ 1:1 นำผลนั้นมาสู่ความฝัน

2.2 ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทำกิจกรรมในกลุ่มเล็กเป็นโรงเรียนเดียวกัน และให้แต่ละคนบอกเป้าหมายสำคัญคนละ 5 – 10 เป้าหมาย เพื่อแลกเปลี่ยนความฝัน ตัวอย่าง การสัมภาษณ์ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยให้

จินตนาการว่า "ถ้าคุณหลับสนิทและตื่นขึ้นมาในปี 2572 คุณพบว่า โรงเรียนของคุณเป็นอันดับหนึ่งของประเทศในด้านความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก โดยมีสื่อต่าง ๆ ให้การชื่นชมและกล่าวขวัญว่า เป็นโรงเรียนที่ยกระดับของตัวเองด้านการใช้กระบวนการสร้างความรอบรู้ในการจัดการเรียนการสอนได้อย่างรวดเร็ว ในระยะเวลาเพียง 4 ปี บุคลากรที่ทำงานล้วนอายุอยู่จนเกษียณ มีนักเรียนแย่งกันมาเข้าเรียนให้ใช้คำถามว่า

- 1) อะไรเกิดขึ้นที่ทำให้เกิดความสำเร็จเช่นนี้
- 2) คุณน่าจะอยู่ในส่วนไหนของความสำเร็จ
- 3) คุณจะขอพร 3 ข้ออะไรบ้าง ที่จะทำให้โรงเรียนเป็นเช่นนี้

2.3 ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละกลุ่มนำผลของภาพความฝันที่เหมือนหรือคล้ายกันมากที่สุดไปรวมกลุ่มเป็นกลุ่มเดียวกัน

2.4 ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละกลุ่มร่วมกันการอภิปรายภาพฝันของโรงเรียนที่กลุ่มตนเองได้มา โดยให้ผู้อำนวยความสะดวกกระบวนการ (ผู้วิจัย) นำการอภิปรายไปสู่จุดที่ทุกคนจะสามารถตกลงร่วมกันได้อานาคตที่เป็นจริงเป็นการมองภาพว่า ถ้าโรงเรียนเปลี่ยนแปลง ปรับปรุงอะไรเลย จะเกิดอะไรขึ้น เป็นการมองภาพลบที่อาจจะเกิดขึ้น กิจกรรมนี้ต้องการให้ทุกคนได้คิดว่าถ้าไม่ทำอะไรเลยจะเกิดอะไรขึ้น

## วันที่ 2 สร้างสรรค์ความคิดและแนวปฏิบัติการ

หลังจากที่ทุกคนเข้าใจว่า เป้าหมายที่พึงประสงค์คืออะไร และจะเกิดอะไรขึ้นถ้าไม่ทำอะไรเลย วันที่ 2 เป็นกิจกรรมของการสร้างความคิดใหม่ ๆ และกลยุทธ์ที่จะสนับสนุนให้รักษาเป้าหมายไว้ให้ได้ ผู้อำนวยความสะดวกกระบวนการ (ผู้วิจัย) ต้องพยายามให้ทุกคนได้ร่วมคิดกิจกรรมนี้ ต้องพยายามมิให้เกิดการวิพากษ์ความคิดของกันและกัน แต่สามารถถามให้อธิบายความคิดให้ชัดเจนขึ้นได้ ทุกความคิดเห็น ถือว่ามีความสำคัญ กิจกรรมอาจทำให้กลุ่มย่อยที่มีลักษณะหลากหลาย ให้ช่วยกันคิดกลยุทธ์และแผนปฏิบัติการ แล้วแต่ละกลุ่มนำเสนอในกลุ่มรวมโดยไม่วิพากษ์วิจารณ์ เป็นการตัดสินใจในจัดกิจกรรมที่ต้องทำเพื่อสนับสนุนให้นำไปสู่ฝัน มีการวางแผนปฏิบัติการ ดังนี้

### 1. การจัดลำดับความคิดของกลุ่ม

1.1 ผู้อำนวยการกระบวนการกลุ่ม (ผู้วิจัย) ช่วยกันจัดกลุ่มความคิด โดยต้องคำนึงถึงความเหมือนและความแตกต่างระหว่างกลุ่มความคิด และความเข้าใจเกี่ยวกับวัฒนธรรมของโรงเรียน

ครั้งที่ 1 แบ่งกลุ่มย่อย สมาชิกร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความฝันขององค์กร โดยระดมสมองเกี่ยวกับสิ่งที่ควรเกิดขึ้นในปีหน้า เพื่อที่จะทำให้ฝันเป็นจริง

ครั้งที่ 2 แบ่งกลุ่มใหญ่ ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายเพื่อให้รู้ว่า กลุ่มใดบ้างใน โรงเรียนจะช่วยให้ความฝันที่ดำเนินการที่ผ่านมาเป็นจริง การวางแผนเพื่อให้ฝันเป็นจริง การเขียน ข้อความที่แสดงถึงภาพที่ต้องการเห็น (provocative propositions) เป็นการสร้างภาพการเดินทางไปสู่เป้าหมาย

1.2 เมื่อผู้อำนวยการกลุ่มและคณะช่วยกันจัดกลุ่มความคิดแล้ว จะให้ผู้ร่วมกิจกรรมเพิ่มเติมความเห็นและอาจมีการปรับเปลี่ยนได้

1.3 หลังจากนั้นให้แบ่งกลุ่มย่อยโดยให้เลือกแผนปฏิบัติการที่สำคัญที่สุด 3 – 5 แผน เพื่อนำเสนอในกลุ่มใหญ่ ให้เกิดข้อตกลงร่วมกันว่าภาพใดเป็นไปได้ และใครควรเข้ามาทำอะไร โดยการอภิปรายร่วมกัน

### 2. สร้างทีมอาสาสมัครปฏิบัติงาน

ขั้นตอนนี้เป็นการทำงานอาสาสมัครที่จะร่วมกันรับผิดชอบแผนปฏิบัติการ บางครั้งอาจพบว่าความคิดที่คิดว่าสำคัญที่สุดอาจไม่มีผู้สมัครใจรับผิดชอบ ทีมอาสาสมัครร่วมกันคิดแผนปฏิบัติงานและเป้าหมายเฉพาะที่ต้องการจะบรรลุ และสร้างตารางการทำงาน ผู้ประสานงานและควรมีการพบปะกับกลุ่มอื่น 2 – 3 เดือน ครั้ง เพื่อรายงานผลงานเรียนรู้ร่วมกัน กิจกรรมนี้อาจใช้เวลา 1 ปี เป็นการสร้างกลุ่มปฏิบัติการ ที่

เชื่อมโยงเพื่อให้เกิดเป็นวัฒนธรรมการเรียนรู้แบบเน้นการสร้างคุณค่า (appreciative learning culture) เพื่ออนาคตจะเป็นจริงอย่างยั่งยืน

2.1 แบ่งผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นกลุ่มเล็ก ให้มีการอภิปรายกลุ่มเกี่ยวกับผลของระยะที่ 3 จากภาพฝันที่ข้อตกลงร่วมกันว่ามีความเป็นไปได้ในทิศทางใดที่จะทำให้เกิดขึ้นในโรงเรียน จากนั้นให้ร่วมกันคิดรายละเอียดของกิจกรรมในการจัดการเรียนการสอนแบบสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก

2.2 แบ่งผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นกลุ่มรวม เพื่อจัดกิจกรรมในการแสดงความประสงค์และความร่วมมือที่จะให้กับทีม

2.3 จัดทีม ระบุเป้าหมาย และความรับผิดชอบ เพื่อทบทวนแผนทั้งหมด

3. การปฏิบัติ (Acting) เป็นการนำกิจกรรมจากการวางแผนสู่การปฏิบัติร่วมกัน ผู้วิจัยจะทำหน้าที่เป็นผู้ส่งเสริมสนับสนุนและอำนวยความสะดวกให้มีการปฏิบัติตามแผนปฏิบัติการ (Action plan) และแผนพัฒนาส่วนบุคคลที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลง และมุ่งให้เกิดการกระทำเพื่อบรรลุผล

3.1 จากกิจกรรมการวางแผน เมื่อได้โปรแกรมสำหรับการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปากแล้ว ให้ครูผู้สอนนำโปรแกรมดังกล่าวไปทดลองใช้กับนักเรียน

3.2 ขณะที่ปฏิบัติการสอนให้จดบันทึก ปัญหา อุปสรรค ผลดี ผลเสีย และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จากการสังเกตในขณะปฏิบัติการสอน

4. การสังเกต (Observing) การสังเกตจะมีการปฏิบัติในทุกขั้นตอนของการทำวิจัย และให้สังเกตผลอย่างต่อเนื่อง ยาวนานและซับซ้อน โดยเฉพาะการสังเกตผลในขั้นตอนการปฏิบัติ เป็นระยะที่ใช้เวลายาวนานกว่าขั้นตอนอื่น ๆ เพราะครูต้องเอาโปรแกรมการจัดการเรียนรู้ที่ได้จากการวางแผนไปทดลองใช้กับนักเรียน จึงต้องทำการสังเกตผลเป็นระยะตลอดการกระทำตามโปรแกรม อีกทั้งการสังเกตผลจากการสะท้อนหลังการปฏิบัติการให้โปรแกรมการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก และบันทึกผลการปฏิบัติตามแผนปฏิบัติการตอนวางแผนด้วย ด้วยเครื่องมือต่าง ๆ เช่น ภาพถ่าย เครื่องบันทึกวีดีโอ และอื่น ๆ

5. การสะท้อน (Reflecting) เป็นการนำข้อมูลจากการสังเกต มาอภิปรายร่วมกันระหว่างครูและทันตแพทย์เกี่ยวกับการนำโปรแกรมไปจัดการเรียนการสอนกับนักเรียนเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ซึ่งมีทั้งมุมมองที่สนับสนุน สอดคล้องหรือขัดแย้งกัน แต่ใช้หลักความมีเหตุมีผลในการหาจุดมุ่งหมายและบทสรุปว่า การพัฒนาการเรียนการสอนเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปากในโรงเรียนมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร มีอะไรที่ประสบผลสำเร็จบ้าง และอะไรที่ยังไม่ประสบผลสำเร็จ เพราะอะไร หากจะดำเนินการแก้ไขปัญหานั้นต่อไป อะไรที่เหมาะสมที่ควรดำเนินการอย่างต่อเนื่อง อะไรที่ไม่เหมาะสมควรตัดออก และอะไรที่ควรนำเข้าเสริม และผลจากการปฏิบัติงานร่วมกันตั้งแต่ต้น ได้ก่อให้เกิดการเรียนรู้ในระดับตัวผู้สอน นักเรียน และระดับครอบครัวหรือไม่ และหลังจากนั้นได้ก่อให้เกิดความรู้ใหม่อะไรขึ้นมาบ้าง เพื่อเป็นข้อมูลทางสารสนเทศที่จะนำไปใช้ประกอบการตัดสินใจในการวางแผนใหม่ในขั้นต่อไป

## 2. ผู้เข้าร่วมวิจัย (ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง)

การวิจัยนี้ ผู้เข้าร่วมวิจัย คือ โรงเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยเพื่อพัฒนาเป็นโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก จาก 3 ภูมิภาค ได้แก่ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ ภูมิภาคละ 1 โรงเรียน ประกอบด้วย ผู้บริหาร ครู ทันตแพทย์ นักเรียน และผู้ปกครองของนักเรียน

การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย (Subject selection and allocation)

1. เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย (Inclusion criteria)

ผู้เข้าร่วมวิจัย คือ โรงเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยเพื่อพัฒนาเป็นโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก จาก 3 ภูมิภาค ได้แก่ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ ภูมิภาคละ 1 โรงเรียน ตามความสมัครใจของผู้เข้าร่วม เพื่อเป็นโรงเรียนต้นแบบด้านความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก

โดยคุณสมบัติผู้สมัคร ประกอบด้วยดังนี้

- 1) กลุ่มผู้บริหาร เป็นผู้อำนวยการโรงเรียน หรือ รองผู้อำนวยการ/หัวหน้าฝ่ายวิชาการ ที่ดำรงตำแหน่งอยู่ในปัจจุบัน
- 2) ครู เป็นผู้จัดการจัดการเรียนการสอนรายวิชาในกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุศึกษาและพลศึกษาที่สอนอยู่ในปัจจุบัน
- 3) นักเรียน เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 และมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ศึกษาอยู่ในปัจจุบัน
- 4) ทันตแพทย์ เป็นที่ดูแลสุขภาพช่องปากในโรงเรียนที่เป็นกลุ่มเข้าร่วมวิจัย

#### กลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมวิจัย

- 1) โรงเรียน ประกอบด้วย 3 โรงเรียน
    - 1.1 เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ โรงเรียนสุวรรณภูมิพิทยไพศาล จ.ร้อยเอ็ด
    - 1.2 เขตภาคใต้ ได้แก่ โรงเรียนสภาราชาชินิจังหวัดตรัง จ.ตรัง
    - 1.3.เขตภาคกลาง ได้แก่ โรงเรียนสตรีรัตนบุรี จ.นนทบุรี
  - 2) ผู้ร่วมวิจัย ที่เข้าร่วมสัมมนา รวม 14 คน
    - 2.1 ทันตแพทย์ 2 ท่านต่อ 1 เขต
    - 2.2 ผู้อำนวยการโรงเรียน
    - 2.3 รองผู้อำนวยการโรงเรียนฝ่ายวิชาการ
    - 2.4 ครูผู้สอนรายวิชาสุศึกษาและพลศึกษา
    - 2.5 ทีมผู้วิจัย
  - 3) กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการรวม 300 คน
    - 3.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ มัธยมศึกษาปีที่ 4 ของแต่ละโรงเรียนที่เข้าร่วมจำนวนชั้นปีละ 30 คน เป็นกลุ่มเข้าร่วมฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมและร่วมทำการประเมินผล รวม 180 คนจาก 3 โรงเรียน
    - 3.2 ผู้ปกครองจำนวนพื้นที่ละ 40 คน (เข้าร่วมเมื่อนักเรียนได้รับโปรแกรมแล้ว นักเรียนจะนำไปฝึกใช้ในชีวิตจริงกับผู้ปกครองตามการมอบหมายงานของครูผู้สอน) รวม 120 คน จาก 3 พื้นที่
2. การจัดผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้ากลุ่ม (Subject allocation)
- ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิชาเรียนและชั้นปีที่กำลังศึกษาอยู่เป็นตัวคัดเลือกเข้าร่วมโครงการ ได้แก่ เป็นครูกับนักเรียนที่มีช่วงอายุ 10-19 ปี ที่มีการจัดการเรียนการสอนรายวิชาในกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุศึกษาและพลศึกษาได้แก่ ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 4
3. การคำนวณขนาดตัวอย่าง (Sample size calculation)
- ใช้เกณฑ์การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยเชิงทดลองอย่างน้อย 20 คน กรณีไม่มีตัวแปรจัดประเภท (สุวิมล ว่องวานิชและนงลักษณ์ วิรัชชัย, 2546: 122) แต่เนื่องจากมีตัวแปรจัดกระทำจึงได้เพิ่มกลุ่มตัวอย่างเป็น 30 คนต่อกลุ่ม เพื่อการวิเคราะห์ข้อมูล สำหรับการปฏิบัติการจัดการเรียนการสอนความรู้ด้านสุขภาพช่องปากตามโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมาในแต่ละโรงเรียน ซึ่งมีทั้งหมด 3 ภูมิภาค ใช้ภูมิภาคละ 1 โรงเรียน และโรงเรียนละ 2 ชั้นปี จึงใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 180 คน ตามความสมัครใจของกลุ่มอาสาสมัครที่เข้าร่วมโครงการ



### 3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการเก็บข้อมูล

3.1 ขั้นตอนของการดำเนินการวิจัยที่ 1-2 (การเตรียมการ และขั้นการวางแผน) ใช้เทคนิค Appreciative Inquiry (AI) เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลกับผู้เข้าร่วมวิจัย เป็นเทคนิคที่เป็นทั้งศิลปะและการปฏิบัติเกี่ยวกับ “การถาม” เพื่อสร้างความเข้มแข็งในการที่จะเข้าใจ คาดคะเน และเพิ่มศักยภาพทางบวกให้กับระบบของโรงเรียน ด้วยการใช้ประโยคคำถาม (รายละเอียดดังภาคผนวก คำถามการวิจัย หน้า 82-83)

#### ขั้นตอนของ AI

ขั้นที่ 1: discovery the strengths and appreciating

ขั้นที่ 2: dream for the future

ขั้นที่ 3: design for actions

ขั้นที่ 4: destiny

#### ขั้นที่ 1: discovery the strengths and appreciating

ความหมาย	กิจกรรม
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ค้นพบคุณสมบัติที่ดีขององค์กร แล้วเปิดเผย ให้เป็นที่รับรู้</li> <li>● สิ่งที่คุณพบ อาจเป็น ภาวะผู้นำ ประวัติ ปัจจัยที่เป็นเหตุ หรือ เกี่ยวข้องกับ การดำรงอยู่ หรือ ความสำเร็จขององค์กร</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● วิธีการสัมภาษณ์</li> <li>● วางแผนการสัมภาษณ์</li> <li>● จับคู่สัมภาษณ์</li> <li>● วิเคราะห์ข้อมูลกลุ่มเล็ก เลือกประเด็นที่แสดงคุณสมบัติเด่นขององค์กร</li> <li>● รวมข้อมูลในกลุ่มรวมในประเด็น ทรัพยากร ศักยภาพ ความสัมพันธ์ ทัศนคติ ความหวัง</li> <li>● เลือกคุณสมบัติที่สร้างความยั่งยืน</li> </ul>

ชุดคำถามที่จะทำให้ได้คำตอบ ที่สร้างชีวิตชีวาให้กับระบบ

1. ให้คุณเล่าเกี่ยวกับช่วงเวลาที่คุณรู้สึกว่าเป็นส่วนเดียวกับ (รักองค์กร, ปลื้ม) องค์กร
2. ให้คุณเล่า ตอนที่คุณรู้สึกว่าคุณบรรลุจุดที่ดีที่สุดของคุณ ในช่วงที่คุณทำงานที่นี่

#### การสัมภาษณ์

เครื่องมือ	ตัวอย่าง
<ul style="list-style-type: none"> <li>● การสัมภาษณ์ มีข้อความประมาณ 6-8 ข้อ</li> <li>● โดยทั่วไปคำถามแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนนำ และ เนื้อหาหลัก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ส่วนนำ สร้างความคุ้นเคย บอกจุดประสงค์</li> <li>● ส่วนหลัก <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เล่าให้ฟังถึงบทบาทของคุณในองค์กร และส่วนที่คุณคิดว่าดีที่สุด ในบทบาทของคุณ</li> <li>2. ช่วยเล่าเกี่ยวกับ การทำงานกับองค์กรนี้ ช่วงที่ดีที่สุดขององค์กร ทำไมคนจึงอยากมาทำงานที่นี่</li> </ol> </li> <li>● คำถามเจาะ: ขยายความส่วนนี้หน่อย คุณรู้สึกอย่างไร มีใครเข้ามาเกี่ยวข้องอีกบ้าง มีอะไรเกิดขึ้นหลังจากนั้น</li> <li>● คิดย้อนไปถึงเวลาที่คุณรู้สึกว่า เป็นจุดหนึ่งที่คุณประสบความสำเร็จ หรือ มีความรู้สึกภาคภูมิใจ รู้สึกเหมือนได้เป็นส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญ ช่วงที่คุณได้สร้างความสุข ความเจริญให้แก่เพื่อนร่วมงาน ลูกค้าเล่าเกี่ยวกับประสบการณ์ของคุณ ว่าเกิดอะไรขึ้น มีใครเกี่ยวข้องบ้าง และทำไมจึงจดจำได้</li> </ul>

## ชั้นที่ 2: dream for the future

ความหมาย	กิจกรรม
1. การแสดงความฝันของพวกเขาที่มีต่อองค์กร 2. แสดงความฝันเกี่ยวกับองค์กร	1. สัมภาษณ์ 1:1 จากการค้นพบ มายัง ความฝัน 2. กิจกรรมกลุ่มย่อย คือ การแลกเปลี่ยนความฝัน 3. กิจกรรมกลุ่มรวม จัดกลุ่มความฝันจากกลุ่มเล็ก รวมเป็นกลุ่มรวม 4. อภิปรายภาพฝันขององค์กร

### เครื่องมือ

เครื่องมือ	ตัวอย่าง
การสัมภาษณ์	ให้จินตนาการว่า คุณหลับสนิทและตื่นขึ้นมาในปี 2572 คุณพบว่าองค์กรของคุณเป็นอันดับหนึ่งของประเทศในด้าน..... หนังสือและนิตยสารต่าง ๆ ก็ชื่นชมและกล่าวขวัญว่า เป็นองค์กรที่ยกระดับของตัวเองได้อย่างรวดเร็ว ในเวลาเพียง 4 ปี คนที่ทำงานล้วนอยากอยู่จนเกษียณ ลูกค้าแย่งกันมาใช้บริการ <ol style="list-style-type: none"> <li>อะไรเกิดขึ้นที่ทำให้เกิดความสำเร็จเช่นนี้</li> <li>คุณน่าจะอยู่ในส่วนไหนของความสำเร็จ</li> <li>คุณจะขอพร 3 ข้ออะไรบ้าง ที่จะทำให้องค์กรเป็นเช่นนี้</li> </ol>

## ชั้นที่ 3 design

ความหมาย	กิจกรรม
เป็นการตัดสินใจ กิจกรรมที่ต้องทำเพื่อสนับสนุนให้นำไปสู่ฝัน มีการวางแผนปฏิบัติการ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● กลุ่มย่อย อภิปราย เกี่ยวกับ ความฝันขององค์กร</li> <li>● กลุ่มใหญ่ ร่วมกันอภิปรายเพื่อให้รู้ว่า กลุ่มใดบ้างในองค์กร จะช่วยให้ความฝันนี้เป็นจริง</li> <li>● การวางแผนเพื่อให้ฝันเป็นจริง</li> <li>● การเขียน ข้อความที่แสดงถึงภาพที่ต้องการเห็น (provocative propositions)</li> </ul>

## ชั้นที่ 4: destiny

ความหมาย	กิจกรรม
เป็นการสร้างกลุ่มปฏิบัติการ ที่เชื่อมโยงเพื่อให้เกิดเป็นวัฒนธรรมการเรียนรู้แบบเน้นการสร้างคุณค่า (appreciative learning culture) เพื่ออนาคตจะเป็นจริงอย่างยั่งยืน	<ul style="list-style-type: none"> <li>● กิจกรรมกลุ่มเล็ก อภิปรายเกี่ยวกับ ผลของระยะที่ 3</li> <li>● กิจกรรมกลุ่มเล็ก คัดรายละเอียดของกิจกรรม</li> <li>● กิจกรรมกลุ่มรวม ให้แสดงความประสงค์และความร่วมมือที่ให้กับทีม</li> <li>● จัดทีม ระบุเป้าหมาย และความรับผิดชอบ</li> <li>● ทบทวนแผนทั้งหมด</li> </ul>

เครื่องมือ	ตัวอย่าง
อภิปรายกลุ่ม	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ระดมสมองเกี่ยวกับสิ่งที่ควรเกิดขึ้นในปีหน้า เพื่อที่จะทำให้ฝันเป็นจริง</li> <li>● สร้างภาพการเดินทางไปสู่เป้าหมาย</li> <li>● ตกลงร่วมกันว่าภาพใดเป็นไปได้ และใครควรเข้ามาทำอะไร</li> <li>● อภิปรายร่วมกัน</li> </ul>

## เครื่องมือสำหรับ เทคนิค Apprecative inquiry (AI): คำถามการวิจัยเชิงบวก

### คำถามการวิจัย

สำหรับเทคนิคการใช้คำถามเชิงบวกสำหรับ การพัฒนาโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากเพื่อลดปัญหาโรคในช่องปากในเด็กและครอบครัวการวิจัยปฏิบัติการชุมชน : (สามารถปรับเปลี่ยนได้เมื่อเริ่มการสัมมนา)

#### 1. การค้นหาข้อมูลมุมมองในอดีต และปัจจุบัน

##### 1.1 บทบาทหน้าที่ต่อโรงเรียน

1.1.1 ช่วยเล่าให้ฟังถึงบทบาทของคุณที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนและส่วนที่คุณคิดว่าดีที่สุด ใน "บทบาท" ของคุณว่าเป็นอย่างไร

1.1.2 ช่วยเล่าเกี่ยวกับ การทำงานกับโรงเรียนนี้ สำหรับช่วงที่ดีที่สุดของโรงเรียนทำไมคุณจึงอยากมาเป็นครูที่นี่

1.1.3 ช่วยขยายความส่วนนี้หน่อยได้ไหมว่า ช่วงที่ดีที่สุดคุณรู้สึกอย่างไร มีใครเข้ามาเกี่ยวข้องอีกบ้าง มีอะไรเกิดขึ้นหลังจากนั้น

1.1.4 ให้คุณช่วยเล่าเกี่ยวกับช่วงเวลาที่คุณรู้สึกว่าเป็นส่วนเดียวกับโรงเรียน คือ รู้สึกรักและปลื้มในโรงเรียนของคุณได้มั้ยว่าเกิดขึ้นช่วงไหนบ้างและเป็นอย่างไร

1.1.5 ให้คุณช่วยเล่า ตอนที่คุณรู้สึกว่าคุณบรรลุจุดที่ดีที่สุดของคุณในช่วงที่คุณทำงานที่โรงเรียนนี้ว่าเป็นอย่างไร

##### 1.2 บทบาทหน้าที่ต่อการเป็นครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

1.2.1 ช่วยเล่าให้ฟังถึงบทบาทของคุณที่เกี่ยวข้องกับการเป็นครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาในส่วนที่คุณคิดว่าดีที่สุดสำหรับ "บทบาท" ของคุณว่าเป็นอย่างไร

1.2.2 ช่วยเล่าเกี่ยวกับ การทำงานเกี่ยวกับการเป็นครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาสำหรับช่วงที่ดีที่สุดของคุณ และทำไมคุณจึงอยากมาเป็นครูกลุ่มวิชานี้ที่นี่

1.2.3 คุณรู้สึกอย่างไรกับการเป็นครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา มีใครเข้ามาเกี่ยวข้องอีกบ้าง มีอะไรเกิดขึ้นหลังจากมาเป็นครูวิชานี้

1.2.4 ให้คุณช่วยเล่าเกี่ยวกับช่วงเวลาที่คุณรู้สึกว่าเป็นส่วนเดียวกับการเป็นครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คือ รู้สึกรักและปลื้มใจในการเป็นครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของคุณได้มั้ยว่าเกิดขึ้นช่วงไหนบ้างและเป็นอย่างไร

1.2.5 ให้คุณช่วยเล่า ตอนที่คุณรู้สึกว่าคุณบรรลุจุดที่ดีที่สุดของคุณในช่วงที่คุณเป็นครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาว่าเป็นอย่างไร

##### 1.3 บทบาทหน้าที่ต่อการเป็นครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการสอนวิชา "สุขภาพช่องปาก"

1.3.1 ช่วยเล่าให้ฟังถึงบทบาทของคุณที่เกี่ยวข้องกับการสอนวิชาสุขภาพช่องปากส่วนที่คุณคิดว่าดีที่สุดของคุณว่าเป็นอย่างไร

1.3.2 ช่วยเล่าเกี่ยวกับการสอนวิชาสุขภาพช่องปากสำหรับช่วงที่ดีที่สุดของคุณ และทำไมคุณจึงอยากสอนวิชาสุขภาพช่องปาก

1.3.3 คุณรู้สึกอย่างไรกับการสอนวิชาสุขภาพช่องปาก มีใครเข้ามาเกี่ยวข้องอีกบ้าง มีอะไรเกิดขึ้นหลังจากนั้นบ้าง

1.3.4 ให้คุณช่วยเล่าเกี่ยวกับช่วงเวลาที่คุณรู้สึกรักและปลื้มใจในการเป็นครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของคุณที่สอนวิชาสุขภาพช่องปากได้มั้ยว่าเกิดขึ้นช่วงไหนบ้างและเป็นอย่างไร

1.3.5 ให้คุณช่วยเล่า ตอนที่คุณรู้สึกว่า คุณบรรลุจุดที่ดีที่สุดของคุณในช่วงที่คุณเป็นครูสอนวิชาสุขภาพช่องปาก ว่าเป็นอย่างไร

1.3.6 สุขภาพช่องปาก ในความหมายของคุณครูเป็นอย่างไร มีความสำคัญอย่างไร

1.3.7 นักเรียนที่มีความรู้ด้านสุขภาพช่องปากที่ถูกต้อง จะมีพฤติกรรมอย่างไร มีสัญญาณอะไรบ่งบอกได้บ้างจากอดีต จึ่ง ถึงปัจจุบันที่ครูสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลง

1.4 บทบาทหน้าที่ต่อการเป็นครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการสอนวิชา "ความรอบรู้สุขภาพช่องปาก (oral health literacy)"

1.4.1 ช่วยเล่าให้ฟังถึงบทบาทของคุณที่เกี่ยวข้องกับการสอนวิชาสุขศึกษาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการสอน "ความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก" ว่าเป็นอย่างไร

1.4.2 คุณรู้สึกอย่างไรกับการต้องสอนวิชา "ความรอบรู้สุขภาพช่องปาก" มีใครเข้ามาเกี่ยวข้องกับอีกบ้าง มีอะไรเกิดขึ้นหลังจากนั้นบ้าง

1.4.3 ความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ในความหมายของคุณครูเป็นอย่างไร มีความสำคัญอย่างไร

1.4.4 ครูที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากที่ถูกต้อง ควรจะมีพฤติกรรมอย่างไร มีสัญญาณอะไรบ่งบอกได้บ้าง

1.4.5 นักเรียนต้องมีความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากอย่างไร มีความสำคัญอย่างไร

1.4.6 ครูกลุ่มสุขศึกษามีบทบาททางตรงอย่างไรต่อสุขภาพช่องปากของบุคคลในครอบครัวของนักเรียน

1.4.7 ครูกลุ่มสุขศึกษามีบทบาททางอ้อมอย่างไรต่อสุขภาพช่องปากของบุคคลในครอบครัวของนักเรียน

## 2. การค้นหาความฝันสำหรับ

2.1 บทบาทหน้าที่ต่อการเป็นครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการสอนเรื่อง "ความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก"

2.1.1 ช่วยจินตนาการถึงบทบาทของคุณที่เกี่ยวข้องกับการสอนเรื่อง "ความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก" ของคุณว่าควรเป็นอย่างไร

2.1.2 คุณอยากให้มีการจัดการเรียนการสอนเรื่อง "ความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก" ในรูปแบบที่ดีที่สุดที่สอดคล้องกับรายวิชาสุขศึกษาควรเป็นอย่างไรและทำไมคุณจึงอยากให้เป็นอย่างนั้น

2.1.3 คุณช่วยจินตนาการว่า คุณสามารถบรรลุจุดที่ดีที่สุดของการเป็นครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาที่สามารถสอนเกี่ยวกับ "ความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก" ได้อย่างไร

2.2 ให้จินตนาการว่า "เมื่อคุณหลับสนิทและตื่นขึ้นมาในปี 2572 คุณพบว่า โรงเรียนของคุณเป็นผู้นำอันดับต้นๆ ของประเทศในการจัดการเรียนการสอนเรื่อง "ความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก" ผ่านรายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาอย่างเป็นระบบ ซึ่งมีสื่อต่างๆ เข้ามาชื่นชมและกล่าวขวัญว่า เป็นโรงเรียนที่เป็นผู้นำระดับประเทศเกี่ยวกับการเป็นโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากได้อย่างรวดเร็ว ในเวลาเพียง 3 ปี และมีครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาที่มีความสามารถระดับสูงสามารถสอนนักเรียนได้ ทำให้นักเรียนสามารถนำความรู้ถ่ายทอดให้กับบุคคลรอบตัวได้อย่างถูกหลักวิชาการทางสุขภาพช่องปาก อะไรที่ทำให้เกิดความสำเร็จนี้เกิดขึ้น คุณน่าจะอยู่ในส่วนไหนของความสำเร็จ ถ้าคุณจะขอพรได้ 3 ข้อ จะอะไรบ้าง ที่จะทำให้โรงเรียนนี้เป็นผู้นำสำหรับโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก

2.3 ให้จินตนาการว่า "เมื่อนักเรียนเรียนจบโปรแกรมนี้ นักเรียนสามารถถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากให้คนในครอบครัวและชุมชนสามารถดูแลสุขภาพช่องปากตนเองได้" คุณคิดว่าความสำเร็จดังกล่าว คุณน่าจะอยู่ในส่วนไหนของความสำเร็จ ถ้าคุณจะขอพรได้ 3 ข้อ จะอะไรบ้าง ที่จะทำให้โรงเรียนนี้เป็นผู้นำสำหรับการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพช่องปากให้กับครอบครัวและชุมชนของนักเรียนได้

### 3.2 ขั้นตอนของการดำเนินการวิจัยที่ 3-5 (การปฏิบัติ การสังเกตและการสะท้อน) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในขั้นตอนนี้ ประกอบด้วย

#### 1. แผนการจัดการเรียนการสอนรายวิชาสุขศึกษา

เป็นเครื่องมือที่สำคัญในการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากเป็นการเพิ่มเนื้อหาเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพ และเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากขั้นพื้นฐานในแผนการสอน จากเดิมไม่ปรากฏเนื้อหาเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปากในระดับมัธยมศึกษา โดยแผนการสอนยังคงตัวชี้วัดสำหรับเนื้อเดิมของรายวิชาสุขศึกษาตามเกณฑ์มาตรฐานของสำหรับการศึกษาระดับชั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ตามระดับชั้น ได้แก่ มัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1 และมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 4 โดยแผนการสอนดังกล่าวมีเนื้อหาหลักเหมือนกัน แต่ สื่อการสอนและกระบวนการสอนหรือเทคนิคการสอนให้เป็นไปตามบริบทของแต่ละโรงเรียนแต่ต้องครอบคลุมเนื้อหาและกระบวนการสร้างความรู้ด้านสุขภาพช่องปากในทุกพื้นที่ โดยแผนการสอนกลางนี้ ได้รับการตรวจสอบและปรับปรุงโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ที่ทำการตรวจพิจารณาแต่ละเนื้อหาและกิจกรรมในแผน โดยความถูกต้องและความตรงตามวัตถุประสงค์ของเนื้อหาและครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมด รวมถึง ภาษาและสำนวนของคำในข้อความมีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์กับข้อความ (Index of Item objective Congruence: IOC) ตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ 2 ใน 3 มีค่าอยู่ระหว่าง .80-1.00 มีคะแนนเฉลี่ยโดยรวม 7.00 คิดเป็นร้อยละ 95.00 ซึ่งก่อนนำไปใช้ผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงหัวข้อ วัตถุประสงค์ รูปแบบกิจกรรม และการประเมินผลให้มีความเหมาะสมถูกต้องอีกครั้ง

#### 2. แบบสอบถามความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก

การสร้างและพัฒนาแบบวัดความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก มีขั้นตอนดังนี้

- 1) กำหนดวัตถุประสงค์สำหรับการวัดความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก
- 2) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก รวมถึงการวิเคราะห์เนื้อหา ความหมายและวัตถุประสงค์ของแต่ละเนื้อหาและกิจกรรม
- 3) สร้างและนำแบบวัดไปให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความเหมาะสม เกี่ยวกับเนื้อหา สำนวนภาษา และความถูกต้องต่างๆ
- 4) นำแบบวัดไปให้ผู้เชี่ยวชาญได้ตรวจความถูกต้องและความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความชัดเจนและความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ และหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์กับข้อความ ค่า IOC กำหนดเป็น 3 ระดับ ได้แก่
  - +1 หมายถึง มีความคิดเห็นว่า “เหมาะสม”
  - 0 หมายถึง มีความคิดเห็นว่า “ไม่แน่ใจ”
  - 1 หมายถึง มีความคิดเห็นว่า “ไม่เหมาะสม”

โดยการกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องนั้น ใช้เกณฑ์ที่ยอมรับคุณภาพ คือ มีค่าไม่น้อยกว่า 0.5 ส่วนข้อที่ได้ค่าต่ำกว่า 0.5 จะปรับปรุงเป็นรายข้อ (ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ, 2543) และแต่ละข้อหากผู้เชี่ยวชาญชี้แนะกลับมาจะนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

5) นำแบบวัดความรู้ด้านสุขภาพช่องปากไปทดสอบกับกลุ่มนักเรียนทั้ง 3 โรงเรียน โรงเรียนละ 20 คน รวม 60 คน ม. 1 จำนวน 10 คน ม.4 จำนวน 10 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ทั้งฉบับไม่น้อยกว่า 0.70 ถือว่า มีความเชื่อมั่นสูง (Nunally Jum, 1978) และหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) ที่มีค่าตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไปจึงแสดงถึงแบบสอบถามนี้สามารถจัดได้เป็นกลุ่ม (Ebel, 1972) สามารถนำไปเก็บข้อมูลจริงได้

#### 6) นำแบบวัดความรู้ด้านสุขภาพช่องปากไปเก็บกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

ตัวอย่างแบบสอบถาม แบ่งเป็น 2 ส่วน (รายละเอียดดังภาคผนวกหน้า 84-91)

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

1. เพศ  ชาย  หญิง
2. ผลการเรียนของท่านในเทอมที่ผ่านมา เกรดเฉลี่ยเท่าไรโดยประมาณ?  
 น้อยกว่า 2.0  2.0-2.9  3.0-4.0

แบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดที่ปรับแนวคำถามมาจากของ ปริญญา นุราช อังศินันท์ อินทรกำแหง และเกศกาญจน์ เกศวายุช โดยมีการสร้างข้อคำถามให้สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการและให้มีความเหมาะสมกับบริบทการวิจัยครั้งนี้โดยวัดจาก 4 องค์ประกอบ คือ การเข้าถึงข้อมูลและบริการด้านสุขภาพ ความสามารถในการทำความเข้าใจข้อมูล การประเมินข้อมูลด้านสุขภาพและการประยุกต์ใช้ข้อมูลเพื่อดูแลสุขภาพตามบริบททางสุขภาพ 3 ด้าน คือ ด้านการรักษา ด้านการป้องกันโรค และด้านการส่งเสริมสุขภาพ โดยผู้วิจัยสร้างข้อคำถามให้ครอบคลุมโครงสร้างที่จะวัด โดยกำหนดแบบสอบถามเป็นแบบมาตราประเมินค่า 4 ระดับ กำหนดคะแนนจาก ง่ายมาก (4 คะแนน) ถึง ยากมาก (1 คะแนน) โดยมีระดับคะแนนจาก 1-4 จำนวน 54 ข้อ โดยมีคะแนนรวมทั้ง 54-216 คะแนน มีค่า IOC อยู่ระหว่าง .60 - .80 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .980 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .321 - .884

## ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับประเด็นที่นิสิตทำการประเมินความสามารถของตนเองว่า มั่นยาก-ง่ายแค่ไหนที่คุณจะ..... (ระดับการตอบจาก ยากมาก จนถึง ง่ายมาก) และขอความกรุณาให้ตอบตามความเป็นจริงในทุกๆ ข้อ โดยมีข้อคำถามตามเกณฑ์ดังนี้

- |   |         |              |
|---|---------|--------------|
| 4 | หมายถึง | ง่ายมาก      |
| 3 | หมายถึง | ค่อนข้างง่าย |
| 2 | หมายถึง | ค่อนข้างยาก  |
| 1 | หมายถึง | ยากมาก       |

ข้อ	รายการ	ง่ายมาก	ค่อนข้างง่าย	ค่อนข้างยาก	ยากมาก
	การเข้าถึงและค้นหาข้อมูลด้านสุขภาพช่องปาก				
1	สามารถเข้าถึงและค้นหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือเกี่ยวกับวิธีการรักษาสุขภาพช่องปาก				
2	ฉันสามารถเข้าเว็บไซต์ของหน่วยงานทางทันตกรรมเพื่อค้นหาสาเหตุของโรคในช่องปากได้ เช่น การปวดฟัน ตุ่มหนองในช่องปาก ฯลฯ				

### 3. แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปาก

ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปาก หมายถึง นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลอนามัยช่องปากของตนเองอย่างถูกต้องตามหลักวิชาการในด้าน

1. การทำความสะอาดช่องปาก หมายถึง นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ 1) การแปรงฟันอย่างถูกวิธี เป็นการแปรงฟันในแต่ละตำแหน่งได้ถูกต้อง ได้แก่ การหันขนแปรงได้ถูกองศา 45 องศากับคอฟัน และขยับแปรงไปมาเบาๆ แต่ละจุดนับ 10 ครั้ง ปิดลงหากเป็นฟันบน 1 รอบ ทำที่จุดเดิม 3 รอบ ทำแบบนี้ให้ครบรอบวงสำหรับฟันบน และสำหรับฟันล่างให้จุดที่ที่ต้องปิดให้ปิดลง และทำแบบเดียวกับฟันบน จากนั้นแปรงบนฟันซี่ที่ชิดเคี้ยวทั้งฟันบนและฟันล่างทั้งสองด้าน 2) การใช้ไหมขัดฟันอย่างถูกวิธี เป็นการใช้

ไหมขัดฟันเพื่อการทำความสะอาดขจัดแคลคูลัสจุลินทรีย์บริเวณซอกฟันที่แปรงไม่สามารถเข้าไปทำความสะอาดได้ ไหมขัดฟันมีหลายลักษณะ เช่น ไหมขัดฟันที่มีด้ามจับ เวลาใช้สะดวกง่ายแต่ยังไม่สามารถทำความสะอาดได้รอบฟัน และไหมขัดฟันที่ยาวเป็นม้วน ไหมขัดฟันชนิดนี้จะต้องใช้วิธีการจับไหมด้วยการพันไหมกับนิ้วกลาง 2 ข้างทั้งซ้ายและขวา ให้ระยะห่างประมาณ 1 นิ้ว และใช้นิ้วโป้งและนิ้วชี้ในการจับไหมเข้าไปทำความสะอาดฟันและโอบไหมไปรอบตัวฟันให้เส้นไหมสัมผัสกับตัวฟันมากที่สุดและถูกขยับถูลงทำให้ครบทุกด้านทุกซี่ 3) การใช้บ้วนปากให้ได้อย่างถูกต้อง เป็นการนำน้ำยาบ้วนปากไปใช้กับลักษณะช่องปากด้วยวัตถุประสงค์ที่ต่างกันได้อย่างถูกต้อง หากเป็นน้ำยาบ้วนปากที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ จะใช้กับผู้ที่มีความเสี่ยงของโรคฟันผุสูง และหากเป็นน้ำยาบ้วนปากที่มีส่วนผสมของสารที่ใช้ในการฆ่าเชื้อแบคทีเรียจะใช้ในกรณีเป็นแผลในช่องปาก แผลถลอกฟัน แผลผ้าฟันคุด แต่ห้ามใช้ติดต่อกันเป็นระยะเวลาเกิน 2 สัปดาห์

2. การตรวจเช็คความผิดปกติในช่องปากเบื้องต้นของตนเอง หมายถึง นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจถึงลักษณะที่ผิดปกติในช่องปากเบื้องต้นด้วยตนเองได้ ได้แก่ ร่องรอยบนฟัน: ลักษณะของสีฟันหรือผิวฟันที่เปลี่ยนแปลง ได้แก่ ฟันมีสีผิวผิดปกติ เริ่มจากเป็นสีขาวขุ่น สีน้ำตาลและกลายเป็นสีดำ คือ ฟันผุ แผลในช่องปาก กลิ่นปาก ลักษณะตุ่มหนอง เหงือกอักเสบ เลือดออกตามไรฟัน การบวมของไบหน้า ฟันเรียงตัวไม่สวย มีหินปูน ฟันแท้บิ่น ฟันแท้โยก ฟันแท้หัก และผิวฟันสึกๆ

3. การแยกแยะอาหารที่เป็นกลุ่มเสี่ยงของโรคฟันผุได้ หมายถึง นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในการแยกความแตกต่างและเปรียบเทียบลักษณะของอาหารที่เป็นกลุ่มเสี่ยงของการเกิดโรคฟันผุได้ เช่น ลูกอมหรือหมากฝรั่งซึ่งจะต้องมีสัญลักษณ์ sugar free คือ ไม่มีน้ำตาลซูโครส (น้ำตาลทราย) รวมถึงการเลือกใช้น้ำตาลในการทำอาหารและเลือกเครื่องดื่มต่าง ๆ รวมถึงนมที่ไม่มีน้ำตาลหรือมีน้ำตาลน้อย แต่การกินขนมที่มีความเหนียวหนืดมากมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุแต่การกินผลไม้จะทำให้ฟันแข็งแรงและดีกว่า ซึ่งหลังรับประทานอาหารหวาน อาหารคาวและผลไม้แล้วจะต้องแปรงฟันหรือทำความสะอาดช่องปากอย่างถูกวิธี

4. การเลือกใช้บริการด้านทันตกรรมสวยงาม หมายถึง นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกใช้บริการทางด้านทันตกรรมสวยงามได้จากหน่วยงานที่น่าเชื่อถือและมีมาตรฐานทางวิชาชีพทางทันตกรรมเพื่อความพลอยภัยทั้งชีวิตและทรัพย์สิน เช่น การฟอกสีฟัน การจัดฟัน และการทำฟันเขี้ยว โดยข้อคำถามเหล่านี้ได้ประยุกต์มาจากแบบสอบถามในงานวิจัยของ ญัฐวุธ แก้วสุธา

โดยกำหนดแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปาก เป็นแบบผิด-ถูก กำหนดคะแนนถูก เท่า 1 ผิด เท่ากับ 0 ไม่แน่ใจ เท่ากับ -1 โดย 1) แบบสอบถามการทำความสะอาดช่องปากอย่างถูกวิธี มี 12 คะแนน 2) แบบสอบถามการตรวจเช็คความผิดปกติในช่องปากเบื้องต้นด้วยตนเอง มี 12 คะแนน 3) แบบสอบถามการแยกแยะอาหารที่เป็นกลุ่มเสี่ยงของโรคฟันผุ มี 12 คะแนน และ 4) แบบสอบถามการเลือกใช้บริการด้านทันตกรรมสวยงาม มี 12 คะแนน โดยมีคะแนนรวมตั้งแต่ 12-48 คะแนน มีค่า IOC อยู่ระหว่าง .33 - 1 ค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง .55-.78 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .331 - .789

### ตัวอย่าง แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปาก

#### 1.แบบสอบถามการทำความสะอาดช่องปากอย่างถูกวิธี

คำชี้แจง แบบสอบถามต่อไปนี้ ขอให้ท่านตอบตามความรู้ความเข้าใจของท่าน โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่กำหนดไว้และตรงกับความคิดของท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อคำถาม	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
1	ในการแปรงฟันควรวางแปรงสีฟันบริเวณคอฟันให้ขนแปรงทำมุมกับตัวฟันเป็นมุม 45 องศา			
2	การแปรงสีฟันที่ถูกวิธี คือ การขยับแปรงสีฟันในแนวหน้า-หลังเบาๆ ขยับ 10 ครั้งและปิดลงหรือปิดขึ้น 1 ครั้งครบทุกจุดที่แปรงฟัน			

#### 4. กระบวนการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้รูปแบบวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบเทคนิค (Technical Action Research) เป็นการนำแนวคิดแผนงานในวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก (oral health literacy: OHL) โดยเชื่อมโยงกับการปฏิบัติ การวิเคราะห์ให้เป็นหนึ่งเดียวและมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยเน้นการมีส่วนร่วมระหว่างทีมทันตแพทย์ ผู้บริหารในโรงเรียน ครู และนักวิจัย โดยมีการทำงานร่วมกันระหว่าง 1) ผู้ปฏิบัติ คือ ครู ผู้วิจัย และทีมทันตแพทย์ 2) สร้างระบบการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องร่วมกันเกี่ยวกับ OHL 3) เป็นการเชื่อมโยงระหว่าง การปฏิบัติและการสะท้อนผลการปฏิบัติเกี่ยวกับ OHL 4) เป็นการหาแนวทางใหม่ในการสร้างสรรค์ให้เกิดองค์ความรู้รอบด้านในโรงเรียนเกี่ยวกับ OHL 5) เป็นการนำประสบการณ์เดิมที่เป็นประสบการณ์เฉพาะและประสบการณ์ทั่วไปเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากของบุคคลที่เข้าร่วมมาแลกเปลี่ยนและสร้างสรรค์ให้เกิดองค์ความรู้ใหม่สำหรับการดูแล ป้องกัน และฟื้นฟู 6) เป็นการพัฒนาความเป็นมืออาชีพในกลุ่มผู้สอนวิชาสุขภาพในโรงเรียนเกี่ยวกับ OHL ตามนโยบายของ WHO (องค์การอนามัยโลก) ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินงานตามแผนงาน ดังนี้

1. การเตรียมการ (Preparing) โดยผู้วิจัยได้ประสานงานกับพื้นที่ที่เข้าร่วมวิจัยคือ โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยเพื่อพัฒนาเป็นโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ในภาคกลางและภูมิภาครวม 3 โรงเรียน ได้แก่ 1) เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ โรงเรียนสุวรรณภูมิพิทยไพศาล จ.ร้อยเอ็ด 2) เขตภาคใต้ ได้แก่ โรงเรียนสภาราชินีจังหวัดตรัง จ.ตรัง และ 3) เขตภาคกลาง ได้แก่ โรงเรียนสตรีรัตนบุรี จ.นนทบุรี ด้วยการสร้างความคุ้นเคยกับผู้บริหารกับครูของแต่ละโรงเรียน สำหรับการจัดอบรมผู้ร่วมวิจัย ให้เกิดความรู้และความเข้าใจในหลักการ แนวคิดทฤษฎีและทักษะที่จำเป็นในการทำวิจัยเชิงปฏิบัติการ ซึ่งประกอบด้วย การวางแผน การปฏิบัติ การประเมินและการสะท้อน โดยข้อตกลงร่วมกันในการดำเนินการวิจัยและอื่น ๆ ซึ่งมีรายละเอียดของขั้นตอนในการเตรียมตัวสำหรับกระบวนการ การสัมมนาเพื่อค้นหาข้อมูลเชิงบวก (positive search conference) ในการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา มีการดำเนินการดังนี้

1.1. ผู้ช่วยนักวิจัยทำการติดต่อประสานงานไปทางทันตแพทย์ในพื้นที่ที่โรงเรียนกลุ่มตัวอย่างได้ตั้งอยู่ ได้แก่ พื้นที่จังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ และภาคกลาง เพื่อประสานงานกับผู้บริหารโรงเรียนทั้ง 3 โรงเรียน เพื่อแจ้งเรื่องโครงการงานวิจัยได้รับอนุมัติและนัดหมายทางโทรศัพท์ในการพูดคุยถึงเป้าหมายที่ชัดเจนและผลลัพธ์ที่ทางโรงเรียน นักเรียนและคนในชุมชนจะได้รับประโยชน์ เป็นการสร้างความเข้าใจเบื้องต้นให้มากยิ่งขึ้น และนำไปสู่การวางแผนกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากแก่ ผู้บริหารโรงเรียน ครู นักเรียน และผู้ปกครอง

1.2. เมื่อประสานงานกับครูในโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างแล้ว ผู้ช่วยนักวิจัยจะระบุผู้ที่จะต้องเข้าร่วมการจัดสัมมนาเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ในโครงการนี้ ประกอบด้วย ผู้อำนวยการโรงเรียน รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ ครูที่สอนรายวิชาสุขศึกษา และทันตแพทย์ในพื้นที่ ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 14 คน ประกอบด้วย 1) กลุ่มทันตแพทย์ได้แก่ ทันตแพทย์หญิงประจำโรงพยาบาลศูนย์ตรัง ทันตแพทย์ชำนาญการพิเศษประจำโรงพยาบาลสุวรรณภูมิ และทันตแพทย์ประจำโรงเรียนแพทย์รวม 3 คน และ 2) กลุ่มบุคลากรในโรงเรียนได้แก่ ผู้บริหารโรงเรียนสภาราชินีจังหวัดตรัง จ.ตรัง ประกอบด้วย ผู้อำนวยการ รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ ครูผู้สอนในกลุ่มสาระ 3 คนรวม 5 คน ผู้บริหารโรงเรียนสุวรรณภูมิพิทยไพศาล จ.ร้อยเอ็ด รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการและครูผู้สอนรวม 3 คน และโรงเรียนสตรีรัตนบุรี จ.นนทบุรี ประกอบด้วย ผู้บริหารและครูรวม 3 คน เข้าร่วมกิจกรรมการสัมมนาเพื่อหาแนวทางและร่างโปรแกรมการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากตามแผนการสอน

1.3. ทำหนังสือเชิญผู้เกี่ยวข้องกับการวางแผนการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากเป็นตามรายชื่อข้อ 1.2 โดยนัดวันเวลาของการประชุมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ ซึ่งได้มีการจัดกิจกรรมในวันที่ 26-27



พฤศจิกายน พ.ศ. 2563 ณ ห้องสมาร์ตคลาสิค คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (รายละเอียดตามภาคผนวก)

1.4. ปัจจัยสนับสนุนในการจัดสัมมนาเชิงปฏิบัติการครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้าร่วมสัมมนาเข้าชมพิพิธภัณฑ์ร่างกายมนุษย์ และพาชมสถานที่ต่างๆ ในคณะทันตแพทย เพื่อได้รับรู้บริบทของสุขภาพช่องปาก โดยเฉพาะระบบการศึกษาที่ให้ความสำคัญเกี่ยวกับสร้างองค์ความรู้ด้วยกระบวนการของความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก เพราะตั้งแต่เกิดจนตายมนุษย์ใช้ช่องปากเป็นช่องทางแรกในการนำพาอาหาร เครื่องดื่มเข้าสู่ร่างกาย เป็นด่านแรกที่ใช้ฟันในการบดเคี้ยวหรือย่อยอาหารที่นำไปสู่ระบบย่อยอาหารอื่นๆ ในร่างกายเพื่อให้สารอาหารไปสร้างการเจริญเติบโตของร่างกายตามธรรมชาติ ซึ่งบริบททางทันตสุขภาพจะทำให้ผู้เข้าร่วมสัมมนาตระหนักถึงความสำคัญและคุณค่าของสุขภาพช่องปากของแต่ละช่วงวัย โดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีความรู้สึกนึกคิดที่คะนอง ขาดความยั้งคิดในการดูแล รักษาและป้องกันสุขภาพช่องปากอย่างไม่ถูกวิธี ตลอดจนให้ความสำคัญกับความสวยงามเพราะมีการกล่าวว่า คนฟันสวยสุขภาพช่องปากดีทำให้เป็นคนสวยได้ตามธรรมชาติ

2. การวางแผน (Planning) จะเป็นการชวนให้ผู้บริหารและครูผู้สอนรายวิชาสุขศึกษาได้กลับมาทบทวนการจัดการสอนเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากในอดีตว่าเป็นอย่างไร และปัจจุบันเป็นอย่างไร และในอนาคตคาดหวังจะให้เป็นอย่างไสำหรับแต่ละโรงเรียนที่เป็นโรงเรียนนำร่อง เพื่อให้มีทางเลือกมุ่งบรรลุผลสัมฤทธิ์ทางการสอนเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากให้มีการจัดการเรียนการสอนแบบความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ซึ่งวิธีการจัดการสอนดังกล่าวจะต้องมีอะไรบ้างและมีทางเลือกที่เลือกสรรไว้เป็นอย่างไสำหรับในแต่ละโรงเรียน โดยพยายามดึงความรู้จากประสบการณ์การสอนของครูที่สอนรายวิชาด้านสุขภาพในโรงเรียนออกมาให้มากที่สุดและเชื่อมโยงกับความรู้เชิงทฤษฎีในสาขาสุขภาพช่องปากด้วยการสร้างองค์ความรู้แบบความรอบรู้ด้านสุขภาพ มีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

#### ช่วงเวลาของการสัมมนา

ใช้เวลา 2 วัน เมื่อผู้บริหาร ครูและทันตแพทย์ เดินทางมาถึงที่สัมมนา ได้มีการจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยน พูดคุยกันให้เกิดความสัมพันธที่เป็นกันเองและมีการพูดคุยกันเพื่อให้บรรยากาศผ่อนคลายด้วยผู้เข้าร่วมสัมมนาแต่ละมาต่างพื้นที่ แม้จะเป็นบุคคลในสถาบันการศึกษาเหมือนกันก็ตาม แต่ด้วยบริบทและธรรมชาติของวัฒนธรรมในแต่ละพื้นที่แตกต่างกัน ดังนั้นการดำเนินการจึงเป็นอย่างค่อยเป็นค่อยไป เปิดโอกาสให้ทุกคนในกลุ่มได้เรียนรู้ร่วมกัน และมีการสร้างความคุ้นเคยโดยให้ผู้เข้าร่วมสัมมนาได้ปรับตัวก่อนเริ่มกิจกรรมระหว่างนักวิจัย ผู้สอนและทันตแพทย์ โดยการแนะนำตัวเองและสร้างกฎกติกาการทำกิจกรรมกลุ่ม จากนั้นจึงเริ่มมีกิจกรรมดังนี้

#### วันที่ 1 การพบเจอปะหน้า

1. การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่าง ผู้อำนวยการโรงเรียน รองผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร ครู ทันตแพทย์ และทีมนักวิจัย

2. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ทางการจัดการเรียนการสอนของแต่ละโรงเรียน และแจ้งโปรแกรมสำหรับการทำกิจกรรม 2 วัน

- บรรยายเรื่อง "โรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ" โดย รศ.ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง
- บรรยายเรื่อง ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก โดย รศ.ทพญ. ดร. เกศกาญจน์ เกศวุฒ
- บรรยายเรื่อง "ความจำเป็นเกี่ยวกับการเป็นโรงเรียนต้นแบบด้านสุขภาพช่องปาก" โดย ทีมทันตแพทย์ในแต่ละเขตพื้นที่ จำนวน 3 เขต

ทันตแพทย์ในแต่ละเขตพื้นที่ จำนวน 3 เขต

3. หลังจากนั้น ผู้เข้าร่วมสัมมนาจะมีการซักถามความรู้ในเรื่องต่างๆ และวิทยากรทั้งหมด จะช่วยกันตอบตามประเด็นต่างๆ ก่อนเริ่มกิจกรรมที่ 1 โดยมีการแจ้งจุดประสงค์ของการวิจัยในส่วนกิจกรรมนี้

กิจกรรมที่ 1 เป็นการค้นหาอดีตร่วมกัน:

เป็นการทำกิจกรรมเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากในโรงเรียน เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้บริหารและครูได้เรียนรู้วิธีการสัมภาษณ์ การวางแผนการสัมภาษณ์ และจับคู่สัมภาษณ์ เพื่อค้นหาคุณสมบัติที่ดีของโรงเรียนของตน แล้วเปิดเผยให้เป็นที่รับรู้ในสิ่งที่ค้นพบ ปัจจัยที่เป็นสาเหตุหรือที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนสอนเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก โดยกิจกรรมเริ่มจากนักวิจัยอธิบายวิธีการสัมภาษณ์ การวางแผนในการสัมภาษณ์และการจับคู่ โดยใช้คำถามเชิงบวก (ข้อคำถามดูได้จากเครื่องมือสำหรับเทคนิค Appreciative inquiry (AI): คำถามเชิงบวก)

#### ลำดับที่ 1

1.1 ทำการแบ่งกลุ่ม โดยให้ผู้ร่วมสัมมนาที่อยู่โรงเรียนเดียวกันอยู่กลุ่มเดียวกัน กลุ่มละ 2-3 คน โดยแบ่งเป็นผู้ถูกสัมภาษณ์ ผู้สัมภาษณ์ และผู้จัดบันทึก

1.2 ให้แต่ละกลุ่มวางแผนในการสัมภาษณ์ว่า ใครจะเริ่มสัมภาษณ์ก่อนและใครเป็นตอบคำถาม โดยแบ่งหัวข้อสัมภาษณ์กันให้มีคำถามจำนวนเท่าๆ กันในการค้นหาข้อดีร่วมกัน โดยทุกคนในกลุ่มได้ปฏิบัติหน้าที่ครบทั้งสามหน้าที่ คือ ผู้ถูกสัมภาษณ์ ผู้สัมภาษณ์ และผู้จัดบันทึก

1.3 เมื่อได้ข้อมูลมาแล้วให้ในแต่ละกลุ่มทำการสรุปและนำเสนอโดยภาพรวมของกลุ่ม

#### ลำดับที่ 2

2.1 จัดกลุ่มใหม่เป็นกลุ่มแต่ละโรงเรียน ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มนำข้อมูลที่ได้ของแต่ละกลุ่มมารวมกันและร่วมกันวิเคราะห์และสังเคราะห์ในแต่ละประเด็นถึงบริบทการเรียนการสอนของโรงเรียนในรายวิชา สุขศึกษา และสรุป

2.2 นำเสนอข้อมูลที่ได้ในภาพรวมของแต่ละโรงเรียนเพื่อให้เห็นความเหมือนหรือความต่างของแต่ละโรงเรียน

#### ลำดับที่ 3

3.1 ทีมผู้วิจัยสรุปข้อมูลที่สอดคล้อง เหมือนและแตกต่างกัน

3.2 ให้ผู้เข้าร่วมสัมมนาได้แลกเปลี่ยนและเสนอความคิดเห็นที่แตกต่างและให้ได้มาซึ่งบทสรุปสำหรับการดำเนินการในกิจกรรมที่ 2

3.3 ให้สมาชิกแต่ละคนได้มีแสดงความรู้สึกที่มีต่อโรงเรียนและการเข้าร่วมสัมมนาในวันนี้ พร้อมกับความรู้ความเข้าใจที่ได้เกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพ และความรู้ทางด้านสุขภาพช่องปากขึ้นพื้นฐานที่ได้รับการบรรยายจากวิทยากรทุกท่าน

วันที่ 2 ร่วมมือร่วมใจเพื่อ โรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก

กิจกรรมที่ 2 สร้างสรรค์ความคิดและแนวปฏิบัติการ

หลังจากที่ผู้ร่วมสัมมนาได้เข้าใจแล้วว่า จุดประสงค์ของกระบวนการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากเป็นอย่างไร และเกิดประโยชน์อย่างไรต่อผู้เรียนแล้ว และหากไม่สอนด้วยกระบวนการดังกล่าวจะทำให้อะไรเกิด ดังนั้นวันที่ 2 นี้เป็นการจัดกิจกรรมของการสร้างความคิดใหม่ ๆ และกลยุทธ์ที่จะสนับสนุนให้เกิดกระบวนการจัดการเรียนการสอนแบบความรอบรู้ด้านสุขภาพให้แก่ผู้เรียน รวมถึงด้านสุขภาพช่องปากด้วย โดยผู้วิจัยได้มีการดำเนินการเรื่อง การร่างโปรแกรมสำหรับการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก (แผนการสอนกลาง) ซึ่งผู้เข้าร่วมมีกิจกรรมดังนี้

ลำดับที่ 1 การจัดลำดับความคิดของกลุ่ม

1.1 ผู้วิจัยดำเนินการส่งประเด็นในการช่วยกระตุ้นความคิดและช่วยในกันจัดกลุ่มความคิดตามบริบทและวัฒนธรรมของแต่ละโรงเรียน

ครั้งที่ 1 แบ่งกลุ่มย่อยให้ผู้บริหารและครูร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความฝันของโรงเรียน โดยระดมสมองเกี่ยวกับสิ่งที่ควรเกิดขึ้นในการสอนทอม 1/64 ของรายวิชาสุขศึกษาว่าจะทำอย่างไรเพื่อที่จะทำให้ฝันเป็นจริง คือ โรงเรียนสามารถจัดการเรียนการสอนได้โดยไม่กระทบกับภาระเดิมของครูที่มีอยู่แล้ว และไม่

ขัดแย้งกับตัวบ่งชี้ของรายวิชาสุขศึกษาที่จะทำให้การประเมินรายวิชามีปัญหา อีกทั้งสามารถทำให้กระบวนการจัดการเรียนการสอนด้วยกระบวนการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากเกิดขึ้นในรายวิชานี้เช่นกัน ซึ่งเมื่อมีแต่ละโรงเรียนจะมีข้อจำกัดที่แตกต่างกัน มีเนื้อหาที่เหมือนและต่างกัน

ครั้งที่ 2 แบ่งกลุ่มใหญ่ ให้ผู้เข้าร่วมสัมมนากันอภิปรายด้วยหลักการของรายวิชา เนื้อหา การประเมิน ข้อจำกัด และบริบทของการสอนในโรงเรียน และร่วมกันสรุปให้มีการวางแผนให้ฝันเป็นจริง ด้วยการเขียนข้อความที่แสดงถึงภาพที่ต้องการเห็น (provocative propositions) คือ การมีโปรแกรมการสอนแบบ การสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากเป็นไปในทิศทางเดียวกัน

1.2 เมื่อผู้วิจัยได้เนื้อหาและข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้ร่วมสัมมนาคิดแล้ว จากนั้นก็จะมี การแสดงเหตุผลเพิ่มเติมเมื่อมีข้อมูลและข้อความบางอย่างที่บางกลุ่มไม่สามารถทำได้ เช่น ชั่วโงมการเรียนที่ไม่พอ เนื้อหาที่ไม่ได้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน แต่ทุกคนสรุปว่า ให้ทีมผู้วิจัยไปปรับและทำให้เห็นร่างโปรแกรมที่มีทิศทางเดียวกันก่อน และให้นัดประชุมกันอีกครั้ง เพื่อได้มีเวลาในการคิดวิเคราะห์และพิจารณาอย่างละเอียด ให้เป็นไปในแนวทางการจัดการเรียนการสอนของกลุ่มสาระการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษา

#### ลำดับที่ 2 สร้างทีมอาสาสมัครปฏิบัติงาน

ทำการหาผู้อาสาสมัครที่จะร่วมกันรับผิดชอบแผนปฏิบัติในครั้งนี้อย่างมีประสิทธิภาพสรุปได้ว่า ให้ทันตแพทย์แต่ละพื้นที่เป็นผู้รับผิดชอบแผนและประสานงานและตรวจสอบปัญหาติดต่อประสานงานระหว่างผู้วิจัยและครูแต่ละโรงเรียน เพื่อรายงานผลงานเรียนรู้ร่วมกัน 3-6 เดือน เนื่องจากผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละท่านมีหน้าที่หลักของตนเอง ทางผู้วิจัยจะต้องรอรเวลาของตารางที่ทุกคนแต่ละกลุ่มว่า จึงจะสามารถเข้าร่วมกิจกรรมย่อยในแต่ละช่วงเวลาและกิจกรรมการทดลองโปรแกรมฯ จะต้องใช้เวลา 1 เทอม การศึกษา และติดตามทั้งตัวผู้เรียนและผู้ปกครองอีก 1-2 เดือน สำหรับการปฏิบัติการเชิงวิจัย เพื่อให้ผลของการวิจัยจะเกิดผลสัมฤทธิ์ที่ยั่งยืน โดยแผนการดำเนินการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปากนั้นผู้วิจัยได้มอบหมายหน้าที่ความรับผิดชอบแก่ผู้เข้าร่วมวิจัยในฐานะเป็นผู้ประสานงาน เป็นผู้สอน และเป็นผู้สังเกตและติดตามผล ให้แก่ ทันตแพทย์ในแต่ละพื้นที่ และมอบหมายให้ครู กลุ่มสาระการเรียนรู้รายวิชา สุขศึกษา เป็นผู้นำโปรแกรมไปใช้ และทำการประเมินผลการเรียนของเด็ก อีกทั้งเป็นที่เลี้ยงให้ผู้เรียนเมื่อผู้เรียนต้องนำความรู้ที่ได้จากการเรียนในห้องเรียนเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ไปให้ความรู้แก่ผู้ปกครองหรือคนใกล้ชิด สำหรับเป็นการฝึกฝนและทบทวนความรู้ความสามารถของผู้เรียนต่อไป

#### ลำดับที่ 3 จัดทำร่างแผนการสอน

เมื่อได้ร่างโปรแกรมการจัดการเรียนรู้หรือในกลุ่มผู้เข้าร่วมสัมมนาเรียกว่า “ร่างแผนการสอน” ผู้วิจัยได้จัดส่งร่างแผนการสอนกลางที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปากไปให้ ผู้บริหาร ครู และทันตแพทย์ ตรวจสอบและทำความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหาและกลยุทธ์หรือเทคนิคในการสอนตามแผนการสอนดังกล่าวว่า มีที่ไหนทำได้และส่วนใดทำไม่ได้ มีปัญหาหรืออุปสรรคอะไร หรือมีเนื้อหาหรือแผนการสอนตรงไหนที่มีเชื่อมต่อกัน เข้าใจไม่ตรงกัน และเห็นภาพต่างกัน ให้แต่ละโรงเรียนแก้ไขและปรับได้ตามบริบทของแผนการสอนของโรงเรียนที่สอดคล้องกับแผนการสอนกลางที่ทำไปให้

#### ลำดับที่ 4 ปรับปรุงแผนการสอน

ผู้วิจัยจะทำการปรับปรุงและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น แนวทางการสอนและความรู้ความเข้าใจให้ตรงกับความต้องการของแผนการสอนของแต่ละโรงเรียนแต่ยังคงเนื้อหาและสร้างองค์ความรู้ด้วยกระบวนการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากและส่งกลับไปให้โรงเรียนได้ตรวจสอบความเข้าใจและเห็นตรงกันในเชิงเนื้อหาและกระบวนการอีกครั้ง

#### ลำดับที่ 5 ผู้วิจัยและทันตแพทย์จะลงนิเทศก์โรงเรียน

เป็นการที่ผู้วิจัยและทันตแพทย์จะลงพื้นที่ไปแต่ละโรงเรียน เพื่อทำการศึกษานิเทศ ด้วยการทำความเข้าใจให้กับผู้บริหารโรงเรียน และครูผู้สอนอีกครั้ง เพื่อเป็นการสร้างความมั่นใจและเป็นการให้เกียรติแก่สถาบันการศึกษาที่เข้ามาเป็นกลุ่มตัวอย่างสำหรับโครงการนี้

ลำดับที่ 6 ครูปรับแผนการสอนกลางให้เหมาะกับบริบทโรงเรียน

เป็นส่วนที่ครูรายวิชาสุขศึกษาจะใช้แผนการสอนกลางไปปรับให้เหมาะสมกับบริบทการสอนของโรงเรียนอีกครั้งเมื่อผู้วิจัยได้ลงพื้นที่ไปทำความเข้าใจก่อนการปฏิบัติการสอนจริงในวันเปิดเทอม 1/64

**3. การปฏิบัติ (Acting)** เป็นการที่ครูผู้สอนดำเนินการสอนตามแผนการสอนใน 1 เทอม และมีการรายงานผลการสอนและการตั้งใจเรียนของผู้เรียนเป็นระยะผ่านสื่อ โลกออนไลน์ อีกทั้งทันตแพทย์จะมีการติดตามผลเป็นระยะเช่นกัน ขณะที่ปฏิบัติการสอนได้มีการจดบันทึก ปัญหา อุปสรรค ผลดี ผลเสีย และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จากการสังเกตในขณะปฏิบัติการสอน

**4. การสังเกต (Observing)** การสังเกตจะมีการปฏิบัติในทุกขั้นตอนของการทำวิจัย เป็นการสังเกตผลอย่างต่อเนื่องในขั้นตอนการปฏิบัติ และการสังเกตผลจากการสะท้อนหลังการปฏิบัติแผนการสอนกลางเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก และบันทึกผลการปฏิบัติตามแผนปฏิบัติการตอนวางแผนด้วย ด้วยเครื่องมือต่าง ๆ เช่น ภาพถ่าย

**5. การสะท้อน (Reflecting)** นำข้อมูลจากการสังเกต มาอภิปรายร่วมกันระหว่างครูและทันตแพทย์ ขณะไปลงพื้นที่ทำกิจกรรม Role play กับนักเรียนและผู้ปกครองหลังจากสิ้นสุดการเพื่อไปทำกิจกรรมเพื่อทบทวนความรู้ของผู้เรียนในการใช้กระบวนการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากกับผู้ปกครอง

#### กระบวนการเก็บข้อมูล (Data collection process)

1. เทคนิคการใช้กระบวนการค้นหาข้อมูลเพื่อให้เกิดความเข้าใจโดยผ่านคำถามทางบวก (Appreciative Inquiry)
2. แบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากและแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา สำหรับการใช้นิเทศ Appreciative Inquiry (AI) ในการเก็บข้อมูล
2. การวิเคราะห์ผลการนำไปใช้ด้วยการวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย

#### การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย

ผู้เข้าร่วมวิจัยจะต้องยินยอมในการเข้าร่วมโดยผู้วิจัยจะขอความยินยอมก่อนทำกิจกรรมและเก็บข้อมูลทุกครั้ง ทีมผู้วิจัยจะประสานงานกับทันตแพทย์ในเพื่อเชิญชวนอาสาสมัครแต่ละกลุ่มได้แก่ กลุ่มทันตแพทย์ กลุ่มผู้บริหารโรงเรียน กลุ่มครู และนักเรียน โดยชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับ วัตถุประสงค์ของการวิจัย กระบวนการวิจัยแต่ละขั้นตอนโดยละเอียด แจ้งวัน เวลา และสถานที่ในการทำการทดลองอย่างชัดเจน แจ้งรายชื่อบุคคลกลุ่มอื่นที่เข้ามาเกี่ยวข้อง แจ้งประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการเข้าร่วมวิจัย เช่น ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก ทัศนคติที่ดี โดยใช้เวลาในการคิดและตัดสินใจ จากนั้นให้แจ้งความประสงค์กลับตามเบอร์โทรศัพท์ที่ให้ไว้ แจ้งสิทธิ์ที่จะเปลี่ยนใจหรือถอนตัวออกจากการทดลองได้ทุกครั้งตามความต้องการ หากมีปัญหาอะไรจะมีคณาจารย์และนักวิจัยคอยอำนวยความสะดวก ให้บันทึกการยินยอมในเอกสาร และทีมผู้วิจัยจะลงพื้นที่แต่ละจังหวัดที่เป็นอาสาสมัครที่เข้าร่วมโครงการเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับอาสาสมัครในโครงการ และงานวิจัยครั้งนี้ใช้หลักการปฏิบัติกับกลุ่มผู้ร่วมวิจัยทุกประเภทตามหลักจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์ “มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” เลขที่ SWUEC/E-088/2563

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากเพื่อลดปัญหาโรคในช่องปากในเด็กและครอบครัว: การวิจัยปฏิบัติการชุมชน ใช้วิธีการวิจัยการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบเทคนิค (Technical Action Research) เป็นการนำแผนงานในวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับความรอบรู้ด้านสุขภาพเชื่อมโยงกับการปฏิบัติและวิเคราะห์ให้เป็นหนึ่งเดียวและมีการพัฒนาต่อเนื่องเป็นลำดับ เน้นการร่วมมือระหว่างนักวิจัย ทันตแพทย์ผู้บริหารโรงเรียนและครูที่มีจุดประสงค์ร่วมกันในการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนรูปแบบใหม่ คือ การสร้างการเรียนรู้ด้วยกระบวนการความรู้ด้านสุขภาพ รวมถึงสุขภาพช่องปากที่เพิ่มเนื้อหาและรายละเอียดในรายวิชาสุขศึกษา ที่มีผลลัพธ์ที่ได้จากการจัดสัมมนาเชิงวิชาการเกี่ยวกับการพัฒนาโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากที่ผ่านมา ได้ผลลัพธ์เป็น แผนการสอนกลางในรายวิชาสุขศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 และปีที่ 4 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมโครงการ ซึ่งผลที่ได้จากการทำกิจกรรมในการเข้าสัมมนาครั้งนี้เป็นดังนี้

#### ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1

ขั้นตอนที่ 1-2 การเตรียมการและการวางแผน (Preparing and Planning)

1. จากวัตถุประสงค์การวิจัยที่ 1 เพื่อพัฒนาโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากโดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยใช้คำถามเชิงบวกในการสัมมนาเชิงปฏิบัติการเพื่อค้นหาการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับรายวิชาสุขศึกษาในระดับมัธยม ศึกษาจากกิจกรรมได้พบมุมมอง การประเมินและการสะท้อนผลร่วมกันของผู้ร่วมวิจัยในการเข้าร่วมกิจกรรมดังตาราง 5

ตาราง 5 รายงานผลการเข้าร่วมสัมมนาโครงการวิจัย "การพัฒนาโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากในวัยรุ่นและผู้ปกครอง"

คำถาม	ประเด็นการอภิปรายผล	สรุปประเด็น
1. การค้นหาข้อมูลมุมมองในอดีตและปัจจุบัน		
1.1 บทบาทหน้าที่ต่อโรงเรียน	<p>รร.A: การพัฒนาและตั้งใจสอนและส่งเสริมด้านกีฬาระดับมืออาชีพรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากที่โรงเรียนนี้เพราะเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่และมีความก้าวหน้าทางวิชาการมาก สร้างคุณประโยชน์แก่สังคมได้มาก โดยเฉพาะช่วงที่โรงเรียนให้โอกาสทำโครงการที่อยากทำเพื่อพัฒนาด้านสุขภาพและการจัดการเรียนการสอนจึงมีความปลื้มใจในตัว เมื่อมาอยู่โรงเรียนนี้ โดยเฉพาะช่วงที่ทำกิจกรรมเสร็จและได้รางวัลระดับประเทศ และรู้สึกดีมากอีกเรื่องคือ ทางโรงเรียนให้การสนับสนุนทั้งด้านอุปกรณ์การเรียนการสอน การพัฒนาตนเองเพื่อจัดการเรียนการสอนต่อไป</p> <p>รร.B: สร้างชื่อเสียงและตั้งใจสอนให้ดีที่สุดและพัฒนานักเรียนในด้านต่างๆ โดยเฉพาะการส่งเสริมกีฬาระดับมืออาชีพ ทำให้รู้สึกได้ว่า ได้รับโอกาสในการพัฒนาอะไรหลายอย่างอีกทั้งโรงเรียนได้มีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการเรียนการสอนมากมาย และที่สำคัญได้ทำงานที่ตนชอบ ได้อยู่โรงเรียนขนาดใหญ่ที่พร้อมสนับสนุนและให้การพัฒนาครูและนักเรียน</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทำหน้าที่สอน</li> <li>2. ส่งเสริมด้านกีฬาระดับอาชีพ</li> <li>3. ได้อยู่โรงเรียนขนาดใหญ่</li> <li>4. ผู้บริหารส่งเสริมและเห็นคุณค่า</li> </ol>

คำถาม	ประเด็นการอภิปรายผล	สรุปประเด็น
	ตลอดเวลา ช่วงที่รู้สึกดีมาก คือ ผู้บริหารเห็นคุณค่าของงาน และสนับสนุนตลอดมา	
	รร. C: ปฏิบัติตามแผนและนโยบายที่โรงเรียนต้องปฏิบัติตามตัวชี้วัด โดยการเรียนการสอนทางโรงเรียนพร้อมสนับสนุนทุกอย่างไม่ว่า ด้านอุปกรณ์การเรียน การพัฒนาความรู้ความสามารถของครูเพื่อไปพัฒนาเด็กต่อในชั้นเรียน และการเข้ามาเป็นครูที่นี่เพราะเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ให้อิสระในการบริหารชั่วโมงสอนเป็นอย่างมาก เห็นประโยชน์ของผู้เรียนเป็นสำคัญ สามารถพัฒนาไปได้ไกล ประทับใจผู้บริหารที่มีวิสัยทัศน์ไกล	
1.2 บทบาทหน้าที่ต่อการเป็นครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา	<p>รร.A: มีการจัดการเรียนการสอนตามตัวชี้วัดและตามแผนการสอน ตามหนังสือสุขศึกษาโดยในหนึ่งเทอมมีชั่วโมงเรียนเพียง 16 คาบ จากอดีตจะมีถึง 20 คาบ ซึ่งทุกคาบมีการจัดเนื้อหาครอบคลุมตามแผนการสอนและตัวชี้วัดที่ถูกกำหนดโดยกระทรวงศึกษาธิการ แต่รู้สึกดีเมื่อได้ไปทำกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ มีการจัดการเรียนการสอนนอกเวลา เพื่อพัฒนาทั้งตนเองและผู้เรียน</p> <p>รร.B: เป็นการเรียนการสอนแยกกันระหว่างระดับมัธยมศึกษาตอนต้นกับตอนปลาย โดยตอนต้นมีหน่วยกิต 1.5 หน่วยกิตต่อเทอม ขณะเดียวกันระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีหน่วยกิตเพียง 0.5 หน่วยกิตเท่านั้น การจัดการเรียนการสอนเน้นการออกกำลังกาย เล่นกีฬา</p> <p>รร.C: ในโรงเรียนมีการจัดการเรียนการสอนแยกกันระหว่างรายวิชาสุขศึกษากับพลศึกษา ทั้งในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีการเพิ่มคาบเรียนเพื่อให้มีการจัดการเรียนการสอนได้ครอบคลุมในสาระของเนื้อหา</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. มีการจัดการเรียนการสอนตามตัวชี้วัด</li> <li>2. ชั่วโมงสอนมีเพียง 16 ชม.ในหนึ่งเทอมการศึกษา</li> <li>3. มัธยมต้นเรียนแยกกันระหว่างรายวิชาสุขศึกษากับพลศึกษา แต่ระดับมัธยมปลายเรียนรวมกัน</li> <li>4. มัธยมต้นมี 1.5 หน่วยกิต ขณะที่มัธยมปลายมี 0.5 หน่วยกิต การจัดการกิจกรรมของโปรแกรมต้องบริหารจัดการดี ๆ</li> <li>5. บางโรงเรียนบริหารจัดการเพิ่มคาบเรียนได้เพื่อประโยชน์ของผู้เรียน</li> </ol>
1.3 บทบาทหน้าที่ต่อการเป็นครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการสอนวิชา "สุขภาพช่องปาก"	<p>รร.A: ในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษามีการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากในระดับประถมศึกษาเท่านั้น โดยระดับมัศึกษามีเนื้อหาเล็กน้อย ไม่ได้มีการเน้นย้ำ</p> <p>รร.B: ในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษามีการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากในระดับประถมศึกษาเท่านั้น เหมือนกันเพราะระดับมัธยมจะเน้นเรื่องเพศศึกษา ทำให้เรื่องเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากไม่ได้รับการเน้นย้ำ เพราะทางหลักสูตรมองว่า นักเรียนโตแล้วสามารถดูแลสุขภาพช่องปากเองได้ รวมถึงในหนังสือมีเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากเพียงหน้าเดียวทำให้การจัดการเรียนการสอนทำได้ไม่เต็มที่</p> <p>รร.C: สำหรับทางโรงเรียนไม่ได้มีการจัดการเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษาเพราะเด็กโต โรงเรียนเข้าใจว่า สามารถดูแลสุขภาพช่องปากได้แล้วและในหลักสูตรเน้นไปเรื่องเพศสัมพันธ์</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. มีการจัดการเรียนการสอนในระดับมัธยมต้น</li> <li>2. ระดับมัธยมปลายมีเพียงหนึ่งหน้าหนังสือที่มีเนื้อหาสุขภาพช่องปาก</li> <li>3. มองว่า ผู้เรียนดูแลสุขภาพช่องปากได้เอง</li> <li>4. วิชาสุขศึกษาเน้นเรื่องเพศศึกษาและร่างกายอื่นๆ</li> <li>5. จากการสัมภาษณ์ทำให้เกิดความรอบรู้ว่า สุขภาพช่องปากมีเรื่องราวและความสำคัญมากกว่าที่</li> </ol>

คำถาม	ประเด็นการอภิปรายผล	สรุปประเด็น
	และโรคติดต่ออื่นๆ และเน้นการสอนเกี่ยวกับพลศึกษาและการเล่นกีฬาเพื่ออาชีพ	ประชาชนทั่วไปเข้าใจ 6. มองว่า การเน้นย้ำเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากเป็นสิ่งจำเป็นนับจากนี้
1.4 บทบาทหน้าที่ต่อการเป็นครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการสอนวิชา "ความรอบรู้สุขภาพช่องปาก" (oral health literacy)	<p>รร. A: ทางโรงเรียนมีการจัดการเรียนการสอนให้นักเรียนในภาพรวมแบบการสร้างความรู้ โดยยังไม่มีกระบวนการสร้างความรอบรู้ด้วยกระบวนการรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก จากการทำความเข้าใจจากกิจกรรมในการสัมมนาทำให้เห็นว่า ปัจจุบันผู้เรียนจะมีแต่การเรียนรู้แค่รู้ไม่ได้ จะต้องมีการเรียนแบบความรอบรู้ เพราะเป็นการผ่านกระบวนการทางสมองอย่างมีเหตุผล ก่อนทำการตัดสินใจ แสดงพฤติกรรมหรือการกระทำอะไรบางสิ่งบางอย่าง ดังนั้น หน้าที่ของครูทางด้านวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา นับจากนี้จะต้องสร้างองค์ความรู้ให้แก่ผู้เรียนให้มีความรอบรู้ โดยเฉพาะความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก</p> <p>รร. B: การจัดการเรียนการสอนแบบการสร้างความรู้ด้านสุขภาพช่องปากยังไม่มีกระบวนการแบบนี้ในระบบหลักสูตรและกิจกรรมที่ทำในปัจจุบัน ทำให้เล็งเห็นความสำคัญ ในการจัดการเรียนการสอนให้ผู้เรียนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ เพราะเป็นการสร้างความรู้อย่างเป็นระบบ ผ่านกระบวนการทบทวนข้อมูลและประมวลข้อมูลอย่างรอบคอบทำให้การตัดสินใจที่เกิดขึ้น มีประโยชน์และเหมาะสมกับตนเองและผู้อื่น เป็นนวัตกรรมการเรียนรู้ใหม่ที่ทางโรงเรียนสนใจและรู้สึกดีมาก</p> <p>รร. C: ทางโรงเรียนยังไม่มีจัดการเรียนการสอนแบบกระบวนการสร้างความรู้ด้านสุขภาพ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งสุขภาพช่องปากแทบไม่เกิดขึ้นได้เลย เนื่องจากการสอนตามตำราของหนังสือสุขศึกษา แต่ครูได้มีการนำเนื้อหาปัจจุบันมาบอกเล่ากับผู้เรียนมากขึ้น ดังนั้นโปรแกรมนี้มีประโยชน์และผู้สอนรู้สึกดีและเป็นการพัฒนาความรู้โดยตรงประเด็นปัญหา</p>	<p>1. ทุกโรงเรียนยังไม่มีความรู้เกี่ยวกับ ความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก</p> <p>2. การจัดโปรแกรมดังกล่าวเป็นการตอบโจทย์ที่โรงเรียนเห็นประโยชน์อย่างมาก</p> <p>3. ครูต้องประสานงานกับนักวิจัยให้นักวิจัยได้เข้าใจระบบการจัดการเรียนการสอนของการเรียนระดับมัธยมให้มากกว่านี้ เพื่อไม่สร้างภาระงานให้กับครู</p> <p>4. ครูให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี</p>
2. การค้นหาความฝันสำหรับอนาคต		
2.1 บทบาทหน้าที่ต่อการเป็นครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการสอน	<p>รร. A: ต้องการให้มีการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากด้วยกระบวนการสร้างความรู้เกี่ยวกับสุขภาพให้กับนักเรียนทุกชั้นเรียนทุกระดับการชั้นเรียนสำหรับในวันข้างหน้า หากครูได้รับการพัฒนาและมีองค์ความรู้เกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก และสามารถนำไปสอนในชั้นเรียนปกติได้ และผลจากการจัดการเรียนการสอนกับนักเรียน ตัวนักเรียนสามารถไปสร้างความรู้ด้านสุขภาพช่องปากแก่ผู้ปกครองหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนได้</p> <p>รร. B: การจัดการเรียนการสอนแบบการสร้างความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ทำให้ผู้รู้การแสวงหาข้อมูล การใช้ข้อมูลอย่าง</p>	<p>1. อยากให้โปรแกรมดังกล่าวประสบความสำเร็จ</p> <p>2. ต้องการให้กระบวนการความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากมีการขยายผลไปยังห้องเรียนทุกชั้นปี และทุกโรงเรียนในเครือข่าย</p> <p>3. นักเรียนสามารถไป</p>

คำถาม	ประเด็นการอภิปรายผล	สรุปประเด็น
เรื่อง "ความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก"	<p>ถูกต้องและการพัฒนาเด็กให้ความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากได้ ย่อมเป็นการลดระดับการเกิดโรคในช่องปากได้ระดับมาก อีกทั้งเป็นการฝึกให้ครูและนักเรียนได้ดูแลตนเองได้เหมาะสมกับตนเองได้มากที่สุด</p> <p>รร. C: เป็นการสร้างวินัยในการดูแลตนเองของนักเรียน โดยครูเป็นผู้ส่งสาร ด้วยสารของกระบวนการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากทำให้ผู้เรียนรู้และเข้าใจว่า โรคในช่องปากเมื่อเกิดขึ้นแล้วส่งผลกระทบต่อระบบต่างๆ ในร่างกายอะไรบ้าง อีกทั้งเป็นบทบาทของครูในอนาคตจะเป็นตัวอย่างที่เด็กนักเรียนเชื่อถือและสามารถให้ข้อมูลระดับหนึ่งได้ดีมาก และหากต้องการความรู้มากกว่าที่มีอยู่ ครูจะเป็นสื่อกลางในแนะนำกระบวนการสร้างความรอบรู้ให้แก่เด็กนักเรียนโดยผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่นำไปสื่อสารต่อกับบุคคลรอบตัวได้</p>	<p>สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากให้แก่ผู้ปกครองได้</p> <p>4. ครูและนักเรียนสามารถใช้ข้อมูลได้อย่างถูกต้องและเกิดประสิทธิภาพต่อตนเองและผู้อื่น</p> <p>4. ครู นักเรียน และบุคคลในชุมชนและสังคมมีวินัยในการดูแลสุขภาพช่องปากและสามารถหาความรู้ได้อย่างครบรอบรู้</p>
<p>2.2 ให้จินตนาการว่า "เมื่อคุณหลับสนิทและตื่นขึ้นมา คุณพบว่าโรงเรียนของคุณเป็นผู้นำอันดับต้นๆ ของประเทศในการจัดการเรียนการสอนเรื่อง ความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ผ่านรายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาอย่างเป็นระบบ</p>	<p>รร. A: หากผลการจัดการเรียนการสอนแบบความรู้ด้านสุขภาพช่องปากเกิดขึ้นกับโรงเรียนตนเอง สิ่งที่ทำให้เกิดความสำเร็จคือ ความร่วมมือของผู้บริหาร ครูและนักวิจัย ซึ่งทางโรงเรียนจะอยู่ในส่วนของผู้ขับเคลื่อนกิจกรรมการเรียนการสอนให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากด้วยกระบวนการสร้างความรอบรู้ เพราะกระบวนการดังกล่าวเป็นการเรียนรู้ที่ผ่านกระบวนการคิดพิจารณาอย่างไตร่ตรองก่อนการตัดสินใจในเรื่องต่างๆ</p> <p>รร. B: หากผลการจัดการเรียนการสอนแบบความรู้ด้านสุขภาพช่องปากเกิดขึ้นกับโรงเรียน ทางโรงเรียนคิดว่า ตนเองอยู่ในส่วนของการร่วมคิด และหาแนวทางในการจัดทำโปรแกรมเพื่อให้การจัดการเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากได้ถูกจัดการเรียนการสอนในรายชั่วโมงสุขศึกษาอย่างเป็นระบบ และถ้าขอพรได้จะขอให้อาจารย์สุขศึกษาและพลศึกษาได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่า</p> <p>รร. C: หากถึงวันนั้นคิดว่า โรงเรียนตนเองอยู่ในส่วนของการเข้าร่วมการพัฒนาและสร้างการเปลี่ยนแปลงในชั่วโมงการเรียนการสอนรายวิชาสุขศึกษาเกี่ยวกับโรคในช่องปากและการเรียนรู้แบบการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ หากมีความเป็นไปได้ จะขอให้ครูทางด้านรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาได้มีบทบาทเด่นชัดและสามารถเป็นสื่อกลางให้โครงการนี้สำเร็จและทำให้โรงเรียนเป็นผู้นำทางความรู้ด้านสุขภาพช่องปากอย่างเข้มแข็ง</p>	<p>1. โรงเรียนเป็นหน่วยขับเคลื่อนการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพให้เกิดขึ้นอย่างเป็นระบบ</p> <p>2. โรงเรียนจะเป็นตัวแทนที่ดีในการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากให้เกิดเป็นรูปธรรมอย่างชัดเจน</p>
2.3 ให้จินตนาการว่า "เมื่อ	รร. A: หากมองถึงความสำเร็จของโครงการวิจัยครั้งนี้ คิดว่าทางโรงเรียนจะเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาและสร้างสุขภาพทางช่องปากที่ดีให้เกิดขึ้นกับชุมชนและสังคมได้ โดยทางโรงเรียน	1. โรงเรียนจะเป็นผู้นำด้านการพัฒนาและสร้างสุขภาพช่องปากที่ดีให้เกิดขึ้น



คำถาม	ประเด็นการอภิปรายผล	สรุปประเด็น
<p>นักเรียนเรียนจบโปรแกรมนี้ นักเรียนสามารถถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปากให้คนในครอบครัวและชุมชนสามารถดูแลสุขภาพช่องปากตนเองได้"</p>	<p>เป็นส่วนผลักดันให้กับลูกหลานของชุมชนและสังคมได้เกิดความรู้ด้านสุขภาพช่องปากก่อน ก่อนที่นำไปเผยแพร่หรือให้ความรู้แก่คนในชุมชนและสังคม และขอให้โรงเรียนได้เป็นสถาบันที่สังคมและชุมชนรู้สึกพึงพาวาอาศัยในยามที่ตนเองต้องการคำปรึกษาหรือชี้แนะพื้นฐานเกี่ยวกับสุขภาพทั่วไปและสุขภาพช่องปากได้</p> <p>รร.บ: คิดว่า โรงเรียนอยู่ในส่วนของการเป็นตัวกลางในการสานความสัมพันธ์ระหว่างวิชาชีพทันตแพทย์ นักเรียนและผู้ปกครองซึ่งเป็นตัวแทนคนในชุมชน และสังคมเกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก อีกทั้งสามารถเป็นการให้ความรู้และชี้แนะเกี่ยวกับการหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากด้วยกระบวนการของการมีความรอบรู้มากกว่า การมีความรู้อย่างเดียวที่อาจส่งผลต่อความผิดพลาดด้านการตัดสินใจเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากของตนเองได้ หากขอพรได้ อยากให้โรงเรียนได้รับความร่วมมือและการไว้วางใจในการสร้างความรอบรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากแก่คนทุกคนในชุมชนและสังคม</p> <p>รร.ค: ความสำเร็จดังกล่าวหากเกิดขึ้นคิดว่า โรงเรียนเป็นส่วนขับเคลื่อนในการสร้างความร่วมมือกับชุมชนและสังคมให้ประชาชนได้เกิดความรู้ด้านสุขภาพช่องปากผ่านการให้ความรู้ดังกล่าวโดยนักเรียนที่เป็นลูกหลานของคนในสังคมและชุมชน ดังนั้นหากขอพรได้ จะขอให้โรงเรียนสามารถถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพช่องปากผ่านนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นว่า โรงเรียนสามารถพัฒนาให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ทั้งเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติสามารถนำไปใช้ในชีวิตรจริงได้</p>	<p>ขึ้นกับชุมชน</p> <p>2. โรงเรียนจะเป็นตัวกลางในการประสานงานด้านความรู้ด้านสุขภาพระหว่างนักเรียนกับชุมชน</p> <p>3. โรงเรียนสามารถพัฒนาให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ทั้งเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติ สามารถนำไปใช้ในชีวิตรจริงได้</p>
<p>3. การสร้างสรรค์ความคิดร่วมกันเพื่อพัฒนาโปรแกรมการเรียนการสอน</p>		
	<p>รร.า: ด้วยแผนการสอนของโรงเรียนเป็นการจัดการเรียนการสอนตามนโยบายหรือแผนที่ถูกกระทรวงกำหนดไว้ในหนังสือและแผนการสอน พร้อมตัวชี้วัดที่ชัดเจน ทำให้การจัดเนื้อหาเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปากที่จะบรรจุลงไปในช่วงเวลาแต่ละคาบดังกล่าวจะต้องสอดคล้องกับเนื้อหาเดิม ดังนั้นโปรแกรมการจัดการเรียนการสอนจึงต้องมีการสังเคราะห์และจัดทำใหม่ให้สอดคล้องกันระหว่าง แผนการสอนเดิมกับโปรแกรมใหม่ที่จะบรรจุลงไป เพื่อให้เนื้อหาสามารถจัดการเรียนการสอนได้ตามเวลาที่กำหนดคือ 16 คาบ ดังนั้นทางโรงเรียนจะจัดส่งแผนการการรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาสำหรับเปิดเทอม และนำมาสรุปและจัดทำโปรแกรมรวมอีกครั้ง</p> <p>รร.บ: ทางโรงเรียนมีแนวคิดเหมือนกัน แต่สามารถบริหารจัดการให้ได้ตามกำหนดการที่โครงการวิจัยต้องการเพราะ</p>	<p>จากกระบวนการปฏิบัติการทั้งหมดทำให้เห็นกระบวนการพัฒนาโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากโดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ</p>

คำถาม	ประเด็นการอภิปรายผล	สรุปประเด็น
	<p>แผนการสอนของหน่วยงานมีความยืดหยุ่นและมีความต้องการให้เกิดการพัฒนาความรอบด้านสุขภาพช่องปากเกิดขึ้นในโรงเรียนโดยเฉพาะระดับมัธยมศึกษาซึ่งเนื้อหาที่สำคัอยู่ที่นักเรียนวัยรุ่นต้องรู้ได้ขาดหายไป จึงจะจัดทำตารางสอนมาให้ผู้วิจัยได้ร่วมกันทำการวิเคราะห์และจัดทำโปรแกรมใหม่อีกครั้ง</p> <p>รร.C: ทางโรงเรียนยอมรับแนวคิดเดียวกัน แต่สำหรับโรงเรียนสามารถทำได้เลยเพราะทางโรงเรียนสามารถยืดหยุ่นแผนการสอนได้ เพื่อให้ครอบคลุมในการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพช่องปากแก่ผู้เรียน เพราะมองว่า สุขภาพทุกด้านเป็นสิ่งสำคัญ แต่เนื่องจากมีเนื้อหาในหนังสือสุศึกษา น้อย และขาดเนื้อหา ด้านการสร้างความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก จึงคิดกลับไปปรับแผนการสอนและให้สามารถจัดเวลาสำหรับโครงการนี้ได้ แต่ทางเรียนจะส่งแผนการสอน มาให้เช่นกันเพื่อปรับโปรแกรมการสอนใหม่เพื่อเกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้เรียนและส่งมอบ</p>	
<b>ผลสรุปที่จะต้องดำเนินการ</b>		
1. โปรแกรมการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพช่องปากจะเริ่มดำเนินการเปิดเทอม		
2. ทุกโรงเรียนเห็นคุณค่าและความสำคัญสำหรับความรู้ด้านสุขภาพช่องปากเป็นอย่างมาก และต้องการให้ผู้เรียนทุกระดับชั้นได้รับการพัฒนาเหมือนกัน		
3. ทางโรงเรียนจัดทำแผนการสอนร่วมกับนักวิจัยเพื่อวิเคราะห์เนื้อหาเดิมที่เคยสอน ให้มีความสอดคล้องกับการที่เพิ่มเนื้อหาเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปากเข้าไปในคาบต่างๆ และตรงจุดใดจุดหนึ่งของเนื้อหาที่เรียนใน 1 เทอม โดยไม่เป็นการเพิ่มภาระให้กับผู้สอน		
4. ทุกคนมีความคาดหวังว่า ไม่ว่า โครงการวิจัยนี้จะประสบความสำเร็จเพียงใด ทุกโรงเรียนจะนำสิ่งนี้ไปพัฒนาต่อไปในอนาคต และส่งต่อโรงเรียนเครือข่ายทั้งหมดเพื่อขยายผลเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากที่ดีต่อไป		
5. ทางโรงเรียนพร้อมให้ความร่วมมือทุกด้าน		
6. ทุกโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการ มีการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากน้อยในระดับมัธยมศึกษา		
7. ยังไม่มีโรงเรียนใดมีการจัดการเรียนการสอนด้วยขั้นตอนและองค์ประกอบของการสร้างความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก		

### ผลลัพธ์ต่อยอดที่ได้จากการสัมมนาเชิงปฏิบัติการ

1. ทำให้กลุ่มโรงเรียนและทันตแพทย์ได้มีการสร้างเครือข่ายทางวิชาสุศึกษาเพื่อพัฒนารายวิชานี้ไปด้วยกันต่อไปในอนาคต และเป็นการสร้างหลักการเรียนรู้ ด้วยกระบวนการของความรอบรู้ให้เกิดขึ้นในรายวิชา เพราะเมื่อทุกโรงเรียนได้เข้าใจเนื้อหา หลักการ และภัยของการเกิดโรคในช่องปาก ที่ส่งผลต่อทุกช่วงวัยและจะต้องสอนเด็กอย่างไรให้มีการเรียนแบบรอบรู้ ไม่ใช่เรียนแบบรู้ ที่ผ่านมา

2. การมุมมองของการเห็นคุณค่าของรายวิชาสุศึกษา ที่ผู้บริหารโรงเรียนพบว่า พวกเขาไม่เคยมองเห็นว่า จุดเด่นของวิชานี้อยู่ตรงไหน : จากการสัมมนาพบว่า วิชาสุศึกษาเป็นวิชาที่ต้องสอนให้ผู้เรียนได้รู้ฝึกคิดวิเคราะห์ คิดอย่างมีจรรยาบรรณและมีพฤติกรรมอย่างคนรอบรู้เกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อสามารถดูแลสุขภาพตนเองและคนใกล้ตัวได้ ซึ่งเป็นวิชาพื้นฐานของสาขาสุขภาพเมื่อนักเรียนเข้าสู่มหาวิทยาลัย และเรียนในสาขาวิชาทางสุขภาพ ที่ผู้เรียนต้องมีความแข็งแกร่งทางด้านอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม ที่จะเรียนต่อสาขาสุขภาพต่างๆ ได้ ไม่ใช่มีความรู้แค่หลักวิชาการทางวิทยาศาสตร์ และคณิตศาสตร์ เท่านั้น

3. ได้ร่างโปรแกรมการจัดการเรียนรู้ที่เกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ที่จะนำไปสู่การจัดการเรียนการสอนในห้องเรียน ช่วงของ 1 เทอมการศึกษา ซึ่งเป็นโปรแกรมที่ต้องประยุกต์เนื้อหาอย่างสร้างสรรค์ให้เข้ากับเนื้อหาเดิมของรายวิชาสุขศึกษาที่มีตัวชี้วัดเป็นตัวกำหนดเนื้อหาในการสอน

ซึ่งผลที่ได้จากการจัดกิจกรรม ชั้นที่ 1 -2 ชั้นเตรียมการและการวางแผน ส่งผลต่อขั้นตอนอื่นคือ การนำโปรแกรมไปจัดการเรียนการสอนจริงช่วงเปิดเทอม และทำกิจกรรมการประเมินและการสะท้อนผลที่เกิดขึ้นที่ต้องมาปรับปรุงเพื่อให้โปรแกรมมีความเข้มข้น เมื่อเปรียบเทียบกับผลงานทั้งหมด ในขั้นตอนของกิจกรรมต่อไปนี่ถือเป็นขั้นตอนการปฏิบัติ เป็นขั้นตอนที่จะแสดงให้เห็นถึงการพัฒนาโปรแกรม/แผนการสอนโดยการใส่ intervention ลงไปในระบบการเรียนการสอนจากที่เคยสอนปกติ แต่ต้องเปลี่ยนมาสอนแบบกระบวนการความรู้ด้านสุขภาพทั้งหมด เป็นความท้าทายของคุณครูผู้สอนรวมถึงทันตแพทย์และนักวิจัยในการติดตามผลต่อไป

### ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2

ขั้นตอนที่ 3 - 5 การปฏิบัติ, การสังเกต และ การสะท้อน (Acting, Observing and Reflecting) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการจัดการเรียนรู้เพื่อสร้างความรู้ด้านสุขภาพช่องปากของนักเรียนสำหรับครูในโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ทำให้ได้แผนการสอนดังนี้

#### แผนการสอนกลางสำหรับรายวิชาสุขศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 4

1. แผนการสอนกลาง: เป็นแผนการสอนที่ผู้วิจัยและโรงเรียนได้สรุปภาพรวมของแผนการสอนรายวิชาสุขศึกษาเดิมที่มีเนื้อหาและตัวชี้วัดตามแผนการสอนของ สพฐ. แต่มีส่วนเพิ่มเติมเนื้อหาเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปากที่เป็นประเด็นสำคัญเกี่ยวกับสุขภาพและระบบต่างๆ ในร่างกายที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพกายและจิตที่ดี และการเกิดโรค หากไม่มีความรอบรู้และไม่มีการดูแลรักษาป้องกันที่ดีมากพอ

##### 1.1 แผนการสอนกลางสำหรับรายวิชาสุขศึกษา มัธยมศึกษาปีที่ 1

โปรแกรมการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก สำหรับ มัธยมศึกษาปีที่ 1				
สัปดาห์ที่	เรื่อง	รูปแบบกิจกรรม	สื่อการสอน	ภาระงาน
หน่วยที่ 1 ระบบอวัยวะของร่างกาย (10 คะแนน)				
1	การทำงานและความสำคัญของระบบอวัยวะ	บรรยาย ถาม-ตอบ กิจกรรมจำฉันได้หรือเปล่า	1. PowerPoint หน่วยที่ 1 ระบบอวัยวะของร่างกาย 2. ชุดกิจกรรมจำฉันได้หรือเปล่า	
2	ความสำคัญและการดูแลระบบประสาท	บรรยาย กิจกรรมประสาทสัมพันธ์ กิจกรรม LAB	3.ชุดกิจกรรมประสาทสัมพันธ์ 4.คลิปวิดีโอความรู้เรื่อง ระบบประสาท	1. ใบงานที่ สรุปความรู้เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาท
3	ความสำคัญและการดูแลระบบต่อมไร้ท่อ	บรรยาย อภิปรายกลุ่มย่อย วิธีการเรียนรู้แบบสืบเสาะ นำเสนองาน	5. เกมจิ๊กซอร์ระบบต่อมไร้ท่อ 6. ตัวอย่างภาพร่างกายและความผิดปกติเกี่ยวกับระบบต่อมไร้ท่อ	2. แบบบันทึก การนำเสนอ งานเรื่องระบบต่อมไร้ท่อ
4	ความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก	ทำแบบทดสอบ บรรยาย กิจกรรมปากของฉัน กิจกรรม “Boost up Vocab”	7.PowerPoint ความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก 8. VDO เกี่ยวกับการแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันที่ถูกวิธี 9. บัตรคำศัพท์เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากและการดูแลสุขภาพช่องปาก สำหรับกิจกรรม “Boost up	

โปรแกรมการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก สำหรับ มัธยมศึกษาปีที่ 1				
ลำดับที่	เรื่อง	รูปแบบกิจกรรม	สื่อการสอน	ภาระงาน
			Vocap” 10. ภาพสุขภาพช่องปากที่ดี 11. แบบทดสอบ	
หน่วยที่ 2 เติบโตตามเกณฑ์ (10 คะแนน)				
5	ภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่น และการเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของวัยรุ่นกับเกณฑ์มาตรฐาน	บรรยาย กิจกรรมซึ่งน้ำหนักวัด ส่วนสูง บรรยายโรคฟันผุ โรคเหงือกอักเสบ โรคปริทันต์อักเสบ	1. PowerPoint หน่วยที่ 2 เติบโตตามเกณฑ์ 2. เครื่องชั่งน้ำหนัก และที่วัดส่วนสูง 3. PowerPoint พัฒนาการการขึ้นของฟัน และ โรคในช่องปาก 4. VDO เกี่ยวกับการเลือกผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรม 5. เกม “Smart Shopper” การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรมที่เหมาะสมกับวัย เตรียมอุปกรณ์ผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรม	1.สมุดบันทึกแผนพัฒนาสุขภาพของตนเอง 2.การนำเสนอจากกิจกรรมค้นคว้าหาแนวทาง
6	แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตให้สมวัย	บรรยาย กิจกรรมค้นคว้าหาแนวทางการขึ้นของฟัน	PowerPoint พัฒนาการร่างกายกับ ฟันคุด Power point นอนไม่พอส่งผลต่อสุขภาพช่องปากอย่างไร PowerPoint บุหรี่และสารเสพติดส่งผลต่อสุขภาพช่องปากอย่างไร	
หน่วยที่ 3 อาหารและโภชนาการที่เหมาะสมกับวัย (10 คะแนน)				
7	ความหมายและคุณค่าของอาหารและโภชนาการตามวัย	บรรยาย กิจกรรมระดมสมอง	1.PowerPoint หน่วยที่ 3 อาหารและโภชนาการที่เหมาะสมกับวัย PowerPoint อาหารที่ทำให้เกิดโรคฟันผุ, sugar-free 2. ภาพอาหาร (รวมอาหารที่ก่อให้เกิดโรคฟันผุ)	1.แผนผังความคิด 2. สรุปอาหารที่เหมาะสมกับวัยลงในสมุด
8	การปฏิบัติตนในการเลือกบริโภคตามหลักโภชนาการ	บรรยาย อภิปราย แลกเปลี่ยน กิจกรรมตอบคำถามออนไลน์	3. ชุดคำถาม Kahoot อ่านฉลากฉลาดเลือก (เพิ่มฉลากเกี่ยวกับน้ำตาลที่มี sugar-free) 4. แอปพลิเคชัน Oryomoi Genius (เกม Touch the Wall)	
9	การเลือกบริโภคของวัยรุ่น	บรรยาย กิจกรรมเลือกบริโภคห่างไกลโรค NCDS กิจกรรมผลิตภัณฑ์ที่ถูกเลือก	5. วีดิทัศน์เรื่อง บริโภคปลอดภัยห่างไกล NCDS 6. ชุดภาพ “ถอดรหัสสภาพ ห่างไกลโรค NCDS”	
10	เก็บคะแนนกลางภาค (20 คะแนน)			
หน่วยที่ 4 ภาวะโภชนาการกับสุขภาพ (10 คะแนน)				
11	ภาวะโภชนาการ	บรรยาย		1. การนำเสนองาน

โปรแกรมการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก สำหรับ มัธยมศึกษาปีที่ 1				
ลำดับที่	เรื่อง	รูปแบบกิจกรรม	สื่อการสอน	ภาระงาน
12	ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ	บรรยาย กิจกรรมสำรวจการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียน	PowerPoint หน้าที่ 4 ภาวะโภชนาการกับสุขภาพ คลิปวิดีโอ เรื่องการติดตามภาวะโภชนาการและการจัดบริการอาหารกลางวัน	2. รายงานการค้นคว้าจากกิจกรรมสำรวจการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียน
13	ภาวะโภชนาการที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของวัยรุ่น	บรรยาย กิจกรรมวิเคราะห์ผลจากโภชนาการ	3. นวัตกรรม "Touch the Wall" ( <a href="http://www.oryornoi.com/innovation_cate/touch-the-wall/">http://www.oryornoi.com/innovation_cate/touch-the-wall/</a> )	
<b>หน่วยที่ 5 นวัตกรรมกับสุขภาพ (10 คะแนน)</b>				
14	ความสำคัญของการดูแลและควบคุมน้ำหนัก	บรรยาย	1. PowerPoint หน้าที่ 5 นวัตกรรมกับสุขภาพ 2. PowerPoint การเคี้ยวอาหารกับการควบคุมน้ำหนัก 3. เครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง	1. ใบงาน 2. สมุดบันทึกแผนพัฒนาสุขภาพของตนเอง
15	วิธีการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	บรรยาย กิจกรรม The Idol		
16	การควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	บรรยาย กิจกรรมกลุ่ม		
<b>หน่วยที่ 6 พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น (10 คะแนน)</b>				
17	การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ และอารมณ์ในวัยรุ่น	บรรยาย กิจกรรมกลุ่มอย่างเข้าสู่วัยหนุ่มสาว	1. PowerPoint หน้าที่ 6 พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น 2. ภาพหรือโมเดลเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์ของชายหญิงและวงจรการเกิดประจำเดือน 3. ใบความรู้เรื่องอวัยวะสืบพันธุ์ของชายหญิงและวงจรการเกิดประจำเดือน 4. บัตรบทบาทสมมติกิจกรรมหลากหลายแบบ 5. บัตรภาพกิจกรรมฉันทนเป็นฉันทนเอง	1. ใบงาน เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น 2. การนำเสนองาน
18	การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	บรรยาย กิจกรรมฉันทนเป็นฉันทนเอง		
19	เพศโดยกำเนิดและเพศวิถีและความหลากหลายทางเพศ	บรรยาย กิจกรรมหลากหลายแบบ	<b>แบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก และความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก</b>	
20	สอบปลายภาค ( 20 คะแนน)			

## 1.2 แผนการสอนกลางสำหรับรายวิชาสุขศึกษา มัธยมศึกษาปีที่ 4

โปรแกรมการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก สำหรับ มัธยมศึกษาปีที่ 4				
สัปดาห์ที่	เรื่อง	รูปแบบกิจกรรม	สื่อการสอน	ภาระงาน
<b>หน่วยที่ 1 ระบบอวัยวะของร่างกาย ( 10 คะแนน)</b>				
1	ระบบอวัยวะของร่างกาย (การทำงานของระบบอวัยวะ)	บรรยาย กรณีตัวอย่าง	1. PowerPoint หน่วยที่ 1 ระบบอวัยวะของร่างกาย 2. PowerPoint ความรู้ด้านสุขภาพช่องปากและโรคในช่องปาก 2.1. ฐานแผ่นป้าย QR Code 3. ใบงาน/ใบกิจกรรม โรคที่เกิดจากการประกอบอาชีพ (ระบบผิวหนัง ระบบกล้ามเนื้อ ระบบกระดูก) 4. บัตรคำศัพท์เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากและดูแลสุขภาพช่องปาก 5. ภาพสุขภาพช่องปากที่ดี 6. แบบทดสอบผ่าน Google Form 7. <a href="http://www.flippity.net">www.flippity.net</a> Power point อวัยวะช่องปาก	1. ใบงาน 2. ชิ้นงานสรุป My mapping จากฐานแผ่นป้าย QR Code 3. ชิ้นงานสร้างสรรค์ (ระบบผิวหนัง ระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ)
2 -3	ความรู้ด้านสุขภาพช่องปากระบบผิวหนัง (ความสำคัญของระบบผิวหนัง) (การสร้างเสริมประสิทธิภาพการทำงานของระบบผิวหนัง)	ทำแบบทดสอบ บรรยาย กิจกรรมปากของฉันทน์ เพื่อนช่วยเพื่อน กิจกรรม วึ่งเปรี้ยวคำศัพท์ อภิปรายกลุ่มย่อย วิธีการเรียนรู้แบบสืบเสาะ	1. PowerPoint ความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก และโรคในช่องปาก 2. ตารางและบัตรคำศัพท์เกี่ยวกับสุขภาพ และสุขภาพช่องปาก สำหรับกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อนและวึ่งเปรี้ยวคำศัพท์	
4	ระบบโครงกระดูก (ความสำคัญของระบบกระดูก) (การสร้างเสริมประสิทธิภาพการทำงานของระบบกระดูก)	บรรยาย กิจกรรมกลุ่ม (เกมเปิดแผ่นป้าย)		
5	ระบบกล้ามเนื้อ (ความสำคัญของระบบกล้ามเนื้อ) (การสร้างเสริมประสิทธิภาพการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ)	บรรยาย กิจกรรมกลุ่ม (เกมเปิดแผ่นป้าย)		
6	ทบทวนบทเรียน	กิจกรรมเปิดแผ่นป้าย ทบทวนความรู้ กิจกรรม Role Play		
<b>หน่วยที่ 2 สุขภาพชุมชน (20 คะแนน)</b>				

โปรแกรมการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก สำหรับ มัธยมศึกษาปีที่ 4				
สัปดาห์ที่	เรื่อง	รูปแบบกิจกรรม	สื่อการสอน	ภาระงาน
	สภาพชุมชน		1. PowerPoint หน่วยที่ 2 การวางแผนและพัฒนาสุขภาพ 2. ตัวอย่างคลิปวิดีโอ สุขภาพชุมชนและคลิปวิดีโอเส้นทางการผ่านของอาหารเข้าสู่ร่างกาย 3. ใบงาน 4. บัตรคำกิจกรรมกลุ่ม 5.ผลิตภัณฑ์สุขภาพช่องปาก 6. แบบทดสอบผ่าน Google Form 7. VDO เกี่ยวกับการแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันที่ถูกวิธี	1.ใบงาน 2. สมุดบันทึกแผนพัฒนาสุขภาพของตนเอง 3.แผนพัฒนาสุขภาพของตนเอง 4. Road map เส้นทางการพัฒนาสุขภาพ
7	ความหมายสุขภาพและการวางแผนพัฒนาสุขภาพ	บรรยาย กิจกรรมกลุ่ม		
8	ความสำคัญของการวางแผนพัฒนาสุขภาพ	บรรยาย กิจกรรมกลุ่ม นำเสนองาน กิจกรรม Road map เส้นทางการพัฒนาสุขภาพ	PowerPoint อาหารที่ไม่ก่อให้เกิดโรคฟันผุ	
9	การวางแผนพัฒนาสุขภาพตนเอง	บรรยาย นำเสนองานการแปรงฟัน การใช้ไหมขัดฟัน และนำยาบ้วนปาก เกม “Smart Shopper” (เลือกผลิตภัณฑ์ในการดูแลสุขภาพช่องปากตามสถานการณ์ต่าง ๆ)	1. PowerPoint การดูแลสุขภาพช่องปาก พร้อมคลิป VDO 2. ผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรม เช่น แปรงสีฟัน ยาสีฟัน น้ำยาบ้วนปาก 3. VDO เกี่ยวกับการเลือกผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรม	
10	เก็บคะแนนกลางภาค (20 คะแนน)			
หน่วยที่ 3 เพศวิถีกับความหลากหลายและพฤติกรรมทางเพศ (10 คะแนน)				
11	แนวคิดเรื่องเพศโดยกำเนิดและเพศวิถี	บรรยาย กิจกรรมกลุ่ม	1. PowerPoint หน่วยที่ 3 เพศวิถีกับความหลากหลายและพฤติกรรมทางเพศ 2. คลิปวิดีโอ 3. กิจกรรมเพศวิถี (LGBTIQ) 4. ใบงาน/ใบกิจกรรม	1. ใบงาน 2. บทสัมภาษณ์ประเด็นความหลากหลายและพฤติกรรมทางเพศ
12	พฤติกรรมทางเพศ	บรรยาย กิจกรรมกลุ่ม		

โปรแกรมการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก สำหรับ มัธยมศึกษาปีที่ 4				
สัปดาห์ที่	เรื่อง	รูปแบบกิจกรรม	สื่อการสอน	ภาระงาน
13	ปัญหาพฤติกรรมทางเพศและสิทธิทางเพศ	บรรยาย กิจกรรมกลุ่ม		
14	ปัญหาพฤติกรรมทางเพศและสิทธิทางเพศ (ต่อ)	บรรยาย สถานการณ์จำลอง		
<b>หน่วยที่ 4 สิทธิผู้บริโภค (10 คะแนน)</b>				
15	ความหมายของการบริโภค	บรรยาย	1. PowerPoint หน่วยที่ 4 สิทธิผู้บริโภค 2. คลิปวิดีโอ 3. ใบงาน 4. ตัวอย่างฉลากสินค้า	1. ใบงาน 2. นำเสนอข่าวสารสิทธิผู้บริโภค (สปรอตรายการวิทยุ หรือ PowerPoint หรืออื่นๆ )
16	สถานการณ์ปัญหาของผู้บริโภค	บรรยาย กิจกรรมกลุ่ม	เกม “Smart Shopper” การเลือกอาหารให้ห่างไกลโรคฟันผุ	
17	สิทธิผู้บริโภคและการปฏิบัติตามสิทธิผู้บริโภค	บรรยาย กิจกรรมกลุ่ม	สถานการณ์จำลองจัดฟันแพชั่น	
<b>หน่วยที่ 5 สื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ (10 คะแนน)</b>				
18	อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ	บรรยาย	1. PowerPoint หน่วยที่ 5 สื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ 2. คลิปวิดีโอ 3. ชุดทดสอบสารฟอกขาวในอาหาร 4. เอกสารผลิตภัณฑ์ที่ใช้สำหรับการฟอกสีฟัน คลิปการฟอกสีฟันขาวชั่วข้ามคืน	1. ใบสรุปฐานกิจกรรม 2. คลิปวิดีโอรีวิวลินค้าหรือจำลองการขายสินค้า 1 ชิ้น ให้อยู่บนหลักการโฆษณาที่น่าเชื่อถือ
19	หลักการพิจารณาสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ	บรรยาย กิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมทดสอบสารฟอกขาวในอาหาร และกิจกรรมการเลือกใช้สารฟอกสีฟัน	เอกสารผลิตภัณฑ์ที่ใช้สำหรับการฟอกสีฟัน สำหรับกิจกรรมการเลือกใช้สารฟอกสีฟันแบบทดสอบ ความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก และความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก	
20	สอบปลายภาค ( 20 คะแนน)			

### การนำโปรแกรมไปปฏิบัติ (สอน)

1. ครูและนักเรียนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพอนามัยช่องปากสูง ภายหลังจากได้รับโปรแกรมการจัดการเรียนรู้ตามแผนการสอนกลางของรายวิชาสุขศึกษาพร้อมผู้ปกครอง

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อพัฒนาโปรแกรมการจัดการเรียนรู้เพื่อสร้างความรู้ด้านสุขภาพช่องปากของนักเรียนสำหรับครูในโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากพบว่า เมื่อแผนการสอนกลางได้ถูกนำไปปฏิบัติในห้องเรียน (Action) ซึ่งเป็นขั้นตอนการวิจัยขั้นที่ 2 ของรูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบเทคนิค โดยแต่ละโรงเรียนจะนำแผนการสอนกลางไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทโรงเรียนและคุณสมบัติของผู้เรียน



ซึ่งผลจากการพัฒนาโปรแกรมการจัดการเรียนรู้เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากในส่วนของการวัดความรู้ความเข้าใจของผู้เรียนที่ผู้เรียนได้รับรู้เนื้อหาเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากและวัดความรู้ความเข้าใจในเรื่องของความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากและความรู้พื้นฐานด้านสุขภาพช่องปากของผู้ปกครองของนักเรียน พบผลดังนี้

### ผลการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากและความรู้สุขภาพช่องปากของนักเรียน

#### ตาราง 6 คุณลักษณะทั่วไปของนักเรียน

คุณลักษณะส่วนบุคคล		จำนวน (n = 180)	ร้อยละ	Mean	Std. Deviation
เพศ				1.74	0.44
	ชาย	46	25.00		
	หญิง	134	74.40		
เกรดเฉลี่ย				2.98	0.13
	2.0-2.9	3	1.70		
	3.0-4.0	177	98.30		
ผู้ให้เงิน อาหารและเสื้อผ้า				1.68	1.47
	พ่อแม่	128	71.10		
	พ่อ	13	7.20		
	แม่	30	16.70		
	ปู่ย่า	4	2.20		
	ตายาย	1	0.60		
	ย่า	1	0.60		
	ยาย	2	1.10		
	คนอื่นๆ ที่ไม่อยู่ในรายการ	1	0.60		
ผู้จัดหาอุปกรณ์ทางทันตกรรม				3.17	3.12
	พ่อแม่	74	41.10		
	พ่อ	8	4.40		
	แม่	70	38.90		
	ปู่ย่า	4	2.20		
	ตายาย	1	0.60		
	ย่า	1	0.60		
	ยาย	2	1.10		
	ดูแลตัวเอง	16	8.90		
	คนอื่นๆ ที่ไม่อยู่ในรายการ	4	2.20		
ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง				4.81	0.93
	ป.1-4	1	0.60		
	ป.1-6	7	3.90		
	ม.1-3	8	4.40		
	ม. 4-6	21	11.70		
	ปริญญาตรี	115	63.90		
	สูงกว่าปริญญาตรี	28	15.60		
ค่าขนมไปโรงเรียน					
	20-50 บาท	30	16.70		
	มากกว่า 50 บาท	150	83.30		

คุณลักษณะส่วนบุคคล		จำนวน (n = 180)	ร้อยละ	Mean	Std. Deviation
จำนวนครั้งในการดูแลสุขภาพช่องปากใน 1 ปี				2.33	1.33
	ไม่เคย	53	29.40		
	1 ครั้ง	57	<b>31.70</b>		
	2 ครั้ง	28	15.60		
	มากกว่า 2 ครั้ง	42	23.30		
สุขภาพในช่องปาก				<b>1.89</b>	<b>0.60</b>
	ไม่มีปัญหาสุขภาพช่องปาก	<b>53</b>	<b>29.40</b>		
	มีปัญหาฟันแท้หัก	3	1.70		
	มีปัญหาฟันแท้บิ่น	4	2.20		
	มีปัญหาหล่นปาก	61	<b>33.90</b>		
	มีปัญหาสีฟันผิดปกติ	9	5.00		
	มีปัญหาฟันเรียงตัวไม่สวย	29	16.10		
	มีปัญหาเหงือกอักเสบ	9	5.00		
	มีปัญหาเลือดออกตามไรฟัน	1	0.60		
	มีปัญหาหินปูน	11	6.10		

จากผลการทดลองตามโปรแกรมของแผนการสอนตามรายวิชาสุขศึกษา คุณลักษณะทั่วไปของกลุ่มนักเรียนมีดังนี้ เพศ เป็นเพศหญิง จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 74.40 โดยนักเรียนมีเกรดเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.00-4.00 มากที่สุด จำนวน 171 คน ร้อยละ 98.30 กลุ่มผู้ปกครองที่ให้เงินและดูแลอาหารเสื้อผ้ามากที่สุดคือ พ่อแม่ จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 71.10 ระดับการศึกษาของผู้ปกครองอยู่ระดับปริญญาตรีมากที่สุด จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 63.90 เงินค่าอาหารและขนมที่นักเรียนไปแต่ละวันมากกว่า 50 บาท จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 83.30 มีการตรวจสุขภาพช่องปากประจำปี อย่างน้อยปีละ 1 ครั้งมากที่สุด จำนวน 57 คน คิดเป็น 31.70 และมีทั้งกลุ่มที่ไม่มีปัญหาทางสุขภาพช่องปาก 53 คน ร้อยละ 29.40 และกลุ่มที่มีปัญหาทางสุขภาพช่องปากมากที่สุด คือ นักเรียนมีกลิ่นปาก มากที่สุดจำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 33.90

ตาราง 7 ผลการศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก (n = 180)

ข้อ	รายการ	ยากมาก	ค่อนข้างยาก	ค่อนข้างง่าย	ง่ายมาก
การเข้าถึงและค้นหาข้อมูลด้านสุขภาพช่องปาก		(จำนวน/ร้อยละ) Mean = 41.58, Sd = 6.35			
1	สามารถเข้าถึงและค้นหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือเกี่ยวกับวิธีการรักษาสุขภาพช่องปาก	2(1.10)	3(1.70)	87(48.30)	<b>88(48.90)</b>
2	ฉันสามารถเข้าเว็บไซต์ของหน่วยงานทางทันตกรรมเพื่อค้นหาสาเหตุของโรคในช่องปากได้ เช่น การปวดฟัน ตุ่มหนองในช่องปาก ฯลฯ	2(1.10)	16(8.90)	<b>81(45.00)</b>	<b>81(45.00)</b>
3	ฉันสามารถค้นหาอาการของโรคในช่องปากได้จากเว็บไซต์ของหน่วยงานทางทันตกรรม	1(0.60)	17(9.40)	<b>86(47.80)</b>	76(42.20)
4	ฉันสามารถถามทันตแพทย์หรือทันตภิบาลเกี่ยวกับแนวทางการรักษาโรคในช่องปากได้	5(2.80)	40(22.20)	<b>80(44.40)</b>	55(30.60)

ข้อ	รายการ	ยากมาก	ค่อนข้างยาก	ค่อนข้างง่าย	ง่ายมาก
5	สามารถเข้าถึงและค้นหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือเกี่ยวกับการป้องกันปัจจัยเสี่ยงของโรคในช่องปาก	8(4.40)	14(7.80)	<b>83(46.10)</b>	75(41.70)
6	ฉันสามารถโทรหาสายด่วนเกี่ยวกับความเสี่ยอันเนื่องจากการสูบบุหรี่ได้	15(8.30)	54(30.00)	<b>80(44.40)</b>	31(17.20)
7	ฉันสามารถสืบค้นวิธีแปร่งฟันอย่างถูกวิธีได้ที่เว็บไซต์ของกองทันตสาธารณสุขหรือคณะทันตแพทยศาสตร์ทั่วประเทศ	1(0.60)	11(6.10)	52(28.90)	<b>116(64.40)</b>
8	ฉันสามารถดูวิธีการสาธิตการใช้นไหมขัดฟันอย่างถูกวิธีได้ที่เว็บไซต์ของกองทันตสาธารณสุขหรือคณะทันตแพทยศาสตร์ทั่วประเทศ	1(0.60)	25(13.90)	73(40.60)	<b>81(45.00)</b>
9	ฉันสามารถสอบถามส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรมที่ถูกต้องได้ผู้เชี่ยวชาญทางทันตกรรม	3(1.70)	53(29.40)	<b>79(43.90)</b>	45(25.00)
10	สามารถเข้าถึงและค้นหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพช่องปาก	1(0.60)	13(7.20)	80(44.40)	<b>86(47.80)</b>
11	ฉันสามารถโทรสอบถามเกี่ยวกับการตรวจสุขภาพประจำปีได้จากโรงพยาบาลทางทันตกรรมหรือคลินิกทางทันตกรรม	5(2.80)	53(29.40)	<b>81(45.00)</b>	41(22.80)
12	ฉันสามารถติดตามข่าวเกี่ยวกับการรณรงค์ลด/เลิกสูบบุหรี่เพื่อสุขภาพช่องปากที่ดีได้จากสื่อมวลชนต่างๆ	4(2.20)	25(13.90)	<b>81(45.00)</b>	70(38.90)
13	ฉันสามารถติดตามข่าวสารเกี่ยวกับการโครงการเด็กไทยไม่กินหวานได้จากเว็บไซต์ของหน่วยงานทางทันตสาธารณสุข	4(2.20)	24(13.30)	<b>80(44.40)</b>	72(40.00)
<b>ความเข้าใจข้อมูลด้านสุขภาพช่องปาก</b>		<b>Mean = 32.96, Sd = 6.05</b>			
14	สามารถอธิบายข้อมูลที่ค้นหาเกี่ยวกับวิธีการรักษาสุขภาพช่องปากได้ถูกต้อง	1(0.60)	54(30.00)	<b>96(53.30)</b>	29(16.10)
15	ฉันสามารถอธิบายถึงสาเหตุของการเกิดโรคในช่องปากได้ถูกต้องตามหลักวิชาการ	7(3.90)	<b>84(46.70)</b>	72(40.00)	17(9.40)
16	ฉันสามารถอธิบายเกี่ยวกับอาการฉุกเฉินในช่องปาก เช่น หน้าบวมจากตุ่มหนองในช่องปาก หรือถอนฟันเลือดไหลไม่หยุด หรือฟันแท้หลุดได้ เป็นต้น	11(6.10)	<b>82(45.60)</b>	71(39.40)	16(8.90)
17	ฉันสามารถอธิบายได้ถึงแนวทางการรักษาโรคในช่องปากได้ตามหลักวิชาการ เช่น	9(5.00)	<b>79(43.90)</b>	75(41.70)	17(9.40)
18	สามารถอธิบายข้อมูลที่ค้นหาเกี่ยวกับการป้องกันปัจจัยเสี่ยงของโรคในช่องปากได้ถูกต้อง	7(3.90)	59(32.80)	<b>92(51.10)</b>	22(12.20)
19	ฉันสามารถอธิบายเกี่ยวกับการป้องกันปัจจัยเสี่ยงของโรคในช่องปาก ได้แก่ การสูบบุหรี่ การไม่แปรงฟันหลังรับประทานอาหาร และการแปรงฟันไม่ถูกวิธีได้	2(1.10)	45(25.00)	<b>94(52.20)</b>	39(21.70)
20	ฉันสามารถอธิบายเกี่ยวกับการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรม	1(0.60)	45(25.00)	<b>95(52.80)</b>	39(21.70)

ข้อ	รายการ	ยากมาก	ค่อนข้างยาก	ค่อนข้างง่าย	ง่ายมาก
	เช่น ยาสีฟัน แปรงสีฟัน ไหมขัดฟัน น้ำยาบ้วนปาก ได้อย่างถูกต้อง				
21	ฉันสามารถอธิบายเกี่ยวกับวิธีการแปรงฟันหรือใช้ไหมขัดฟันอย่างถูกวิธีได้	4(2.20)	51(28.30)	<b>93(51.70)</b>	32(17.80)
22	สามารถอธิบายข้อมูลที่ค้นหาเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพช่องปากได้ถูกต้อง	4(2.20)	46(25.60)	<b>105(58.30)</b>	25(13.90)
23	ฉันสามารถอธิบายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพที่เผยแพร่ผ่านสื่อต่างๆ ได้แก่ การไปตรวจสุขภาพช่องปากประจำปี	7(3.90)	73(40.60)	<b>86(47.80)</b>	14(7.80)
24	ฉันสามารถอธิบายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพช่องปากที่ดีได้ จากโครงการต่างๆ เช่น โครงการการงดสูบบุหรี่หรือโครงการเด็กไทยไม่กินหวาน	5(2.80)	58(32.20)	<b>86(47.80)</b>	31(17.20)
25	ฉันสามารถอธิบายข้อมูลการลดพฤติกรรมเสี่ยงเกี่ยวกับการเกิดโรคในช่องปากจากสื่อที่เป็นรูปภาพหรือสื่อสัญลักษณ์ต่างๆ	5(2.80)	52(28.90)	<b>97(53.90)</b>	26(14.40)
<b>การประเมินข้อมูลด้านสุขภาพช่องปาก</b>		<b>Mean = 60.06, Sd = 9.51</b>			
26	สามารถวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อดีข้อเสียเกี่ยวกับวิธีการรักษาสุขภาพช่องปาก	2(1.10)	19(10.60)	<b>101(56.10)</b>	58(32.20)
27	ฉันสามารถวิเคราะห์ได้ว่า โรคในช่องปากเกิดจากสาเหตุใด	8(4.40)	<b>76(42.20)</b>	72(40.00)	24(13.30)
28	ฉันสามารถวิเคราะห์อาการของโรคในช่องปากได้	15(8.30)	<b>76(45.20)</b>	67(37.20)	22(12.20)
29	ฉันสามารถเปรียบเทียบข้อดีข้อเสียของแนวทางรักษาโรคในช่องปาก	3(1.70)	49(27.20)	<b>92(51.10)</b>	36(26.00)
30	สามารถวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อดีข้อเสียเกี่ยวกับการป้องกันปัจจัยเสี่ยงของโรคในช่องปาก	4(2.20)	48(26.70)	<b>89(49.40)</b>	39(21.70)
31	ฉันสามารถเปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อการเกิดโรคในช่องปากได้ เช่น การสูบบุหรี่ หรือการไม่แปรงฟันหลังกินอาหาร	-	26(14.40)	<b>107(59.40)</b>	47(26.10)
32	ฉันสามารถวิเคราะห์ได้ว่า ผลิตภัณฑ์ทางกรรมใดที่เหมาะสมกับสุขภาพช่องปากของตนเอง เช่น ขนาดของแปรงสีฟัน	2(1.10)	45(25.00)	<b>100(55.60)</b>	33(18.30)
33	ฉันเปรียบเทียบได้ว่า การแปรงฟัน หรือการใช้ไหมขัดฟันวิธีใดส่งผลดีต่อสุขภาพช่องปาก	4(2.20)	45(25.00)	<b>95(52.80)</b>	36(20.00)
34	สามารถวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อดีข้อเสียเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพช่องปาก	4(2.20)	57(15.00)	<b>102(56.70)</b>	47(26.10)
35	ฉันสามารถเปรียบเทียบถึงผลดีผลเสียในการตรวจสุขภาพช่องปากประจำปีได้	1(0.60)	33(18.30)	<b>102(56.70)</b>	44(24.40)
36	ฉันสามารถเปรียบเทียบข้อดีข้อเสียของการเข้าร่วมกิจกรรมลดพฤติกรรมเสี่ยงได้ เช่น การสูบบุหรี่ หรือ การกินหวาน	3(1.70)	25(13.90)	<b>100(55.60)</b>	52(28.90)

ข้อ	รายการ	ยากมาก	ค่อนข้างยาก	ค่อนข้างง่าย	ง่ายมาก
37	สามารถสร้างทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเองเกี่ยวกับวิธีการรักษาสุขภาพช่องปาก	-	20(11.10)	<b>97(53.90)</b>	63(35.00)
38	ฉันสามารถกำหนดวิธีการรักษาสุขภาพช่องปากจากหลายๆ ทางจากข้อมูลที่ค้นหาได้	-	30(16.70)	<b>100(55.60)</b>	50(27.80)
39	ฉันสามารถกำหนดทางเลือกหลายทางในการดูแลโรคในช่องปากได้ตามความเหมาะสมกับตนเอง	2(1.10)	31(17.20)	<b>94(52.20)</b>	53(29.40)
40	สามารถสร้างทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเองเกี่ยวกับการป้องกันปัจจัยเสี่ยงของโรคในช่องปาก	-	28(15.60)	<b>105(58.30)</b>	47(26.10)
41	ฉันสามารถสร้างทางเลือกจากข้อมูลที่ค้นหาเพื่อทำความสะอาดช่องปากของตนเองได้	1(0.60)	20(11.10)	<b>100(55.60)</b>	59(32.80)
42	ฉันสามารถกำหนดได้ว่า ผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรมประเภทใดสามารถนำมาใช้ให้เหมาะสมกับตนเองได้	3(1.70)	42(23.30)	<b>86(47.80)</b>	49(27.20)
43	สามารถสร้างทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเองเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพช่องปาก	2(1.10)	34(18.90)	<b>98(54.40)</b>	46(25.60)
44	ฉันสามารถเลือกจะเข้าร่วมการณรงค์ลด/เลิกพฤติกรรมเสี่ยงการเกิดโรคในช่องปากที่เหมาะสมกับตนเองได้ เช่น กิจกรรมวันงดสูบบุหรี่โลก หรือ โครงการเด็กไทยไม่กินหวาน	4(2.20)	32(17.80)	<b>96(53.30)</b>	48(26.70)
45	ฉันสามารถกำหนดสถานที่สำหรับไปตรวจสุขภาพช่องปากประจำปีที่เหมาะสมกับตนเองได้	7(3.90)	47(26.10)	<b>85(47.20)</b>	41(22.80)
<b>การประยุกต์ใช้ข้อมูลด้านสุขภาพช่องปาก</b>		<b>Mean = 27.58, Sd = 4.66</b>			
46	สามารถตัดสินใจเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับตนเองเกี่ยวกับวิธีการรักษาสุขภาพช่องปาก	1(0.60)	21(11.70)	<b>90(50.00)</b>	68(37.80)
47	ฉันสามารถใช้ข้อมูลที่มีอยู่ในการตัดสินใจที่จะไปรักษาอาการของโรคในช่องปากที่เหมาะสมกับตนเองได้	2(1.10)	<b>112(62.20)</b>	18(10.00)	48(26.70)
48	ฉันสามารถเลือกแนวทางการรักษาโรคในช่องปากที่เหมาะสมกับตนเองในด้านต่างๆ จากข้อมูลที่มีอยู่ได้	1(0.60)	36(20.00)	<b>97(53.90)</b>	46(25.60)
49	สามารถตัดสินใจเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับตนเองเกี่ยวกับการป้องกันปัจจัยเสี่ยงของโรคในช่องปาก	2(1.10)	28(15.60)	<b>97(53.90)</b>	53(29.40)
50	ฉันสามารถใช้ข้อมูลที่มีอยู่ในการตัดสินใจลด/เลิก พฤติกรรมเสี่ยงในชีวิตประจำวัน เพื่อให้มีสุขภาพช่องปากที่ดีขึ้นแก่ตนเองและแนะนำผู้อื่นได้	2(1.10)	29(16.10)	<b>93(51.70)</b>	56(31.10)
51	ฉันสามารถตัดสินใจเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรมที่เหมาะสมสำหรับตนเองจากข้อมูลที่มีและแนะนำผู้อื่นได้	2(1.1)	24(13.30)	<b>104(57.80)</b>	50(27.80)
52	สามารถตัดสินใจเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับตนเองเกี่ยวกับการ	-	18(10.00)	<b>106(58.90)</b>	56(31.10)

ข้อ	รายการ	ยากมาก	ค่อนข้างยาก	ค่อนข้างง่าย	ง่ายมาก
	ส่งเสริมสุขภาพช่องปาก				
53	ฉันสามารถตัดสินใจเข้าร่วมการณรงค์/เลิกพฤติกรรมเสี่ยงการเกิดโรคในช่องปากที่เหมาะสมกับตนเองได้ เช่น กิจกรรมวันงดสูบบุหรี่โลก ฯ จากข้อมูลที่มีอยู่	5(2.80)	30(16.70)	<b>95(52.80)</b>	50(27.80)
54	ฉันสามารถตัดสินใจว่า เมื่อไหร่ที่จำเป็นต้องพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสอบสุขภาพช่องปากจากข้อมูลที่มีได้	5(2.80)	38(21.10)	<b>84(46.70)</b>	53(29.40)
<b>รวม</b>		<b>Mean = 162.18, Sd = 22.97</b>			

ผลจากตาราง พบว่า นักเรียนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากโดยรวมอยู่ในระดับสูงด้วยค่าเฉลี่ย 162.18 (SD.=22.97) จำแนกรายด้านดังนี้ ด้านการเข้าถึงข้อมูล พบว่า อยู่ในระดับค่อนข้างง่าย พบจำนวน 9 ข้อ จำนวน 79-86 คน คิดเป็นร้อยละ 43.90-47.80 และง่าย 5 ข้อ จำนวน 81-116 คน คิดเป็นร้อยละ 45-64 ด้านการทำความเข้าใจข้อมูล พบว่า อยู่ในระดับค่อนข้างง่าย พบจำนวน 9 ข้อ จำนวน 86-105 คน คิดเป็นร้อยละ 47.80-58.30 และ ระดับค่อนข้างยาก จำนวน 3 ข้อ จำนวน 79-84 คน คิดเป็นร้อยละ 43.90-46.70 ด้านการประเมินข้อมูล พบว่า อยู่ในระดับค่อนข้างง่าย พบจำนวน 18 ข้อ จำนวน 85-105 คน คิดเป็นร้อยละ 47.20-58.30 และระดับค่อนข้างยาก จำนวน 2 ข้อ จำนวน 76 คน ทั้ง 2 ข้อ คิดเป็นร้อยละ 42.20-45.20 และด้านการประยุกต์ใช้ข้อมูล พบว่า อยู่ในระดับค่อนข้างง่าย พบจำนวน 8 ข้อ จำนวน 84-106 คน คิดเป็นร้อยละ 46.70-58.90 และระดับค่อนข้างยาก จำนวน 1 ข้อ จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 62.20 จากผลของการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากพบว่า กลุ่มนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจระดับค่อนข้างง่าย ในทุกด้าน

#### ตาราง 8 ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก (n=180 คน)

ข้อ	ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
<b>การทำความสะอาดช่องปากอย่างถูกวิธี</b>		<b>(จำนวน/ร้อยละ) Mean = 21.71, Sd = 4.13</b>		
1	ในการแปรงฟันควรวางแปรงสีฟันบริเวณคอฟันให้ขนแปรงทำมุมกับตัวฟันเป็นมุม 45 องศา	<b>110(55.60)</b>	17(9.40)	63(35.00)
2	การแปรงสีฟันที่ถูกวิธี คือ การขยับแปรงสีฟันในแนวหน้า-หลังเบาๆ ขยับ 10 ครั้งและปัดลงหรือปัดขึ้น 1 ครั้งครบทุกจุดที่แปรงฟัน	<b>121(67.20)</b>	17(9.4)	42(23.30)
3	การแปรงฟันอย่างถูกวิธีโดยแปรงฟันแต่ละจุดอย่างน้อย 3 รอบ ทั้งฟันบนและฟันล่าง ทั้งข้างในและข้างนอกฟัน	<b>119(66.10)</b>	13(7.20)	48(26.70)
4	การแปรงฟันไม่ต้องแปรงด้านบดเคี้ยวทั้งฟันบนและฟันล่าง	14(7.80)	<b>153(85.00)</b>	13(7.20)
5	ไหมขัดฟันใช้เพื่อทำความสะอาดคลาบจุลินทรีย์บริเวณซอกฟันที่ไม่สามารถทำความสะอาดด้วยแปรงสีฟันได้	<b>127(70.60)</b>	14(7.80)	39(21.70)
6	ไหมขัดฟันชนิดด้ามจับ ทำความสะอาดรอบฟันได้เหมือนไหมขัดฟันชนิดม้วน	61(33.90)	31(17.20)	<b>88(48.90)</b>
7	ไหมขัดฟันชนิดม้วนสามารถทำความสะอาดรอบฟันได้ดีกว่า	<b>80(44.40)</b>	20(11.10)	<b>80(44.40)</b>
8	วิธีการจับไหมขัดฟันต้องพันนิ้วกลางทั้งมือซ้ายและขวา โดยระยะห่างประมาณ 1 นิ้ว และใช้หัวแม่มือกับนิ้วชี้จับไหมขัดฟันและโอบรอบฟันให้มากที่สุดและถูกขึ้นถูกลงให้ครบทุกซี่	<b>103(57.20)</b>	8(4.4)	69(38.30)

ข้อ	ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
9	น้ำยาบ้วนปากมีหลายชนิดและแต่ละชนิดมีวัตถุประสงค์ในการใช้ที่แตกต่างกัน	115(63.90)	25(13.90)	40(22.20)
10	ใช้น้ำยาบ้วนปากชนิดผสมฟลูออไรด์เมื่อต้องการใช้เพื่อป้องกันฟันผุ	122(67.80)	7(3.90)	51(28.30)
11	การใช้น้ำยาบ้วนปากสามารถใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานเท่าไรก็ได้	34(18.90)	89(49.40)	57(31.70)
12	การใช้น้ำยาบ้วนปากชนิดผสมสารที่ใช้ฆ่าเชื้อแบคทีเรียสำหรับกรณีเป็นแผลในช่องปาก แผลถอนฟัน และแผลผ่าฟันคุด	73(40.60)	40(22.20)	67(37.20)
<b>การตรวจเช็คความผิดปกติในช่องปากเบื้องต้นด้วยตนเอง</b>		<b>(จำนวน/ร้อยละ) Mean = 21.43, Sd = 4.53</b>		
1	ร่องรอยบนฟัน โดยเฉพาะสีของฟันที่มีลักษณะขาวขุ่นและกลายเป็นสีน้ำตาลเป็นสัญญาณว่าฟันยังปกติ	26(14.40)	128(71.10)	26(14.40)
2	สภาพฟันผุจะพบความผิดปกติเมื่อผิวฟันเป็นรูและมีสีดำ	134(74.40)	8(4.40)	38(21.10)
3	การมีแผลในช่องปากเป็นเรื่องผิดปกติเนื่องจากกินน้ำน้อยไม่เกี่ยวกับโรคในช่องปาก	62(34.40)	78(43.30)	40(22.20)
4	การเกิดตุ่มหนองในช่องปากเป็นตัวบ่งบอกอาการของโรคอื่นทางร่างกายไม่ใช่โรคในช่องปากเพียงอย่างเดียว	84(46.70)	24(13.30)	72(40.00)
5	เมื่อใช้ลิ้นตรวจเช็คผิวฟันพบว่ามียรอยสากตามผิวฟัน(ไม่ใช่ปุ่มบนฟัน) แสดงว่าผิวฟันมีลักษณะไม่เรียบไม่เกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดโรคฟันผุที่มาจากคราบจุลินทรีย์	75(41.70)	29(16.10)	76(42.20)
6	การบวมของใบหน้าอาจจะมาสาเหตุมาจากการปวดฟันหรือเหงือกบวมหรือเนื้อเยื่อของกระพุ้งแก้มอักเสบ	132(73.30)	9(5.00)	39(21.70)
7	การที่ฟันเรียงตัวไม่เป็นระเบียบเป็นปัญหาสำหรับความสวยงามแต่ไม่เป็นปัญหาสำหรับความเจ็บปวด	81(45.00)	47(26.10)	52(28.90)
8	กลิ่นปากเกิดจากการสะสมของแบคทีเรียซึ่งมีสาเหตุจาก ฟันผุ เศษอาหารตกค้าง น้ำลายน้อย อดนอน อดอาหาร มีความเครียด ภาวะขาดน้ำ และโรคอื่นๆ หรือลิ้นจะมีลักษณะฝ้าสีขาว	141(78.30)	6(3.30)	33(18.30)
9	โรคเหงือกอักเสบจะมีเลือดออกตามไรฟันขณะแปรงฟัน เหงือกบวมแดง มีกลิ่นปาก เหงือกกรัน และฟันโยก	126(70.00)	4(2.20)	50(27.80)
10	โรคปริทันตจะมีอาการเหงือกกรัน ฟันโยก มีหินปูนมากและมีกลิ่นปากมาก	80(44.40)	25(13.90)	75(41.70)
11	หินปูนเกิดจากการตกตะกอนของแคลเซียมและฟอสเฟต ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่มีอยู่ในน้ำลายที่มาจากคาร์โบไฮเดรตที่มีแป้งและน้ำตาล ร่วมกับการทำความสะอาดฟันถูกวิธีทำให้แบคทีเรียที่อยู่ในปากใช้น้ำตาลที่ติดอยู่ตามซอกฟันที่เป็นแหล่งพลังงานสร้างกรดและสารพิษ	102(56.70)	6(3.30)	72(40.00)
12	ฟันแท่งบิ่น โยกและหัก เป็นสัญญาณบ่งบอกถึงสุขภาพฟันที่ยังพอเป็นปกติ สามารถรักษาด้วยตนเองได้	20(11.10)	133(73.90)	27(15.00)
<b>การแยกแยะอาหารที่เป็นกลุ่มเสี่ยงของโรคฟันผุ</b>		<b>(จำนวน/ร้อยละ) Mean = 21.28, Sd = 4.47</b>		
1	หมากฝรั่งที่มีสัญลักษณ์ sugar free จะทำให้ลดการเกิดโรคฟันผุ	70(38.90)	46(25.60)	64(35.60)
2	ลูกอมที่มีสัญลักษณ์ว่า sugar free ไม่มีจำหน่ายในตลาด	52(28.90)	53(29.40)	75(41.70)
3	ไม่มีน้ำตาล หมายถึง ไม่มีน้ำตาลซูโครส หรือน้ำตาลทราย	100(55.60)	16(8.90)	64(35.60)
4	การกินอาหารขยะ เช่น มันฝรั่งทอด และขนมกรุบกรอบต่างๆ สามารถรับประทานได้แต่หลังจากนั้นต้องแปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทาน	132(73.30)	11(6.10)	37(20.60)

ข้อ	ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
5	การดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลน้อยสามารถช่วยป้องกันฟันผุได้ร้อยละ	21(11.70)	140(77.80)	19(10.60)
6	การดื่มนมรสหวานทำให้ฟันแข็งแรงเพราะเป็นการเพิ่มแคลเซียม	30(16.70)	113(62.80)	37(20.60)
7	หากไม่สามารถแปรงฟันหลังรับประทานอาหารได้การเคี้ยวมาก	87(48.30)	44(24.40)	49(27.20)
	ฝรั่งที่ปราศจากน้ำตาลจะช่วยในการทำความสะอาดช่องปากได้			
	ระดับหนึ่ง			
8	การกินผลไม้จะช่วยให้ทำให้เหงือกและฟันแข็งแรง	112(62.20)	12(6.70)	56(31.10)
9	การเลี่ยงอาหารหวานระหว่างมื้อจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิด	124(68.90)	9(5.00)	47(26.10)
	โรคฟันผุได้			
10	การดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำหวานเวลาหิวจะไม่เป็นการทำอันตรายต่อ	120(66.70)	15(8.30)	45(25.00)
	ผิวเคลือบฟัน			
11	อาหารที่มีลักษณะเหนียวทำให้เกิดโรคฟันผุได้ง่ายหากแปรงฟันไม่	123(68.30)	10(5.60)	47(26.10)
	ถูกวิธี			
12	การกินนมที่ปราศจากน้ำตาลหรือน้ำตาลน้อยช่วยลดความเสี่ยง	113(62.80)	13(7.20)	54(30.00)
	ของฟันผุได้			
<b>การเลือกใช้บริการด้านทันตกรรมสวยงาม</b>		<b>(จำนวน/ร้อยละ) Mean = 20.58, Sd = 5.25</b>		
1	การจัดฟันสามารถทำได้ตามร้านทั่วไปที่รับจัดฟันโดยไม่	14(7.80)	151(83.90)	15(8.30)
	จำเป็นต้องไปคลินิกหรือโรงพยาบาลทันตกรรมที่ได้รับมาตรฐาน			
2.	วัตถุประสงค์ของการจัดฟันตามมาตรฐานวิชาชีพทันตกรรมเพื่อ	139(77.20)	6(3.30)	35(19.40)
	การแก้ไขฟันและขากรรไกรที่อยู่ในตำแหน่งที่ไม่ถูกต้องเกิดฟันกัด			
	เบี้ยว ฟันห่าง ฟันยื่น ฟันซ้อนและฟันกัดคร่อม			
3	ความเสี่ยงจากการจัดฟันที่ไม่ได้มาตรฐานทางวิชาชีพทันตกรรมคือ	116(64.40)	12(6.70)	52(28.90)
	มีความเสี่ยงต่อการสูญเสียฟันก่อนวัยอันควรจากฟันผุและโรคเหงือก			
4	ข้อจำกัดของการฟอกสีฟัน ได้แก่ ฟันตกกระที่เกิดผลข้างเคียงของ	87(48.30)	9(5.0)	84(46.70)
	ยา ภาวะเหงือกกรัน ฟันที่เปลี่ยนสีจากอุบัติเหตุหรืออายุการใช้งาน			
5	การฟอกสีฟันจะต้องมาพบทันตแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและวาง	129(71.70)	6(3.30)	45(99.40)
	แผนการรักษา ให้แน่ชัดในเรื่องฟันไม่ผุ อาการเสียวฟันไม่มี ไม่			
	เกิดภาวะเหงือกกรัน			
6	การฟอกสีฟันด้วยตนเองโดยซื้อยาฟอกสีฟันราคาแพงมาใช้ก็	24(13.30)	118(65.60)	38(21.10)
	สามารถทำได้เช่นกันไม่จำเป็นต้องไปยังสถานที่ที่มีผู้เชี่ยวชาญที่ได้			
	มาตรฐานทางวิชาชีพ			
7.	การฟอกสีฟันกับทันตแพทย์ที่ไม่มีมาตรฐานทางวิชาชีพจะมีความ	122(67.80)	14(7.80)	44(24.40)
	เสี่ยงหลังการทำ ได้แก่ การเสียวฟันไม่หยุด			
8	หลังการฟอกสีฟันควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารและเครื่องดื่มที่ทำ	126(70.00)	4(2.20)	50(27.80)
	ให้เกิดคราบสีบนฟัน งดสูบบุหรี่			
9	การทำฟันเขี้ยวต้องไปพบทันตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนเพื่อตรวจ	133(73.90)	6(3.30)	41(22.80)
	พิจารณาสุขภาพฟันที่การทำ			
10	การทำฟันเขี้ยวควรได้รับการปรึกงถึงวิธีการทำและการดูแลรักษาหลังจาก	132(73.30)	10(5.60)	38(21.10)
	ทำจากทันตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพราะจะทำให้เกิดเหงือกอักเสบได้			
11	กลุ่มคนที่สามารถทำฟันเขี้ยวได้ ได้แก่ คนที่มีฟันเขี้ยวไม่ชัดเจน	96(53.30)	21(11.70)	63(35.00)
	ฟันเขี้ยวไม่ตรง บิดหรือเอียง และคนที่มีฟันเรียงตัวผิดปกติ			
12	ทันตแพทย์ผู้มีความเชี่ยวชาญจะใช้วัสดุที่ใช้ทำฟันเขี้ยวที่เป็นวัสดุ	87(48.30)	5(2.80)	88(48.90)
	สีเหมือนฟันหรือ "คอมโพสิต เรซิน" จะไม่ใช่วัสดุอื่น			
<b>รวม</b>		<b>Mean = 85.00, Sd = 15.53</b>		



ผลจากตาราง การประเมินความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากในกลุ่มนักเรียนโดยรวมมีความรู้ที่อยู่ในระดับที่ตอบถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ด้วยค่าเฉลี่ย 85.00 (SD.=15.53) พิจารณารายด้าน พบว่า การทำความสะอาดช่องปากอย่างถูกวิธี พบว่า นักเรียนตอบถูก จำนวน 11 ข้อ มีจำนวน 73-153 คน คิดเป็นร้อยละ 40.60-85.00 และขณะเดียวกันมีคนตอบด้วยความไม่แน่ใจ จำนวน 2 ข้อที่มีคะแนนสูงและเท่ากับคะแนนตอบถูกข้อหนึ่ง จำนวนคน 80-88 คน คิดเป็นร้อยละ 44.40-48.90 การตรวจเช็คความผิดปกติในช่องปากเบื้องต้นด้วยตนเอง พบว่า นักเรียนตอบถูก จำนวน 10 ข้อที่มีคะแนนสูงสุด จำนวน 47-141 คน คิดเป็นร้อยละ 26.10-78.30 มีการตอบแบบไม่แน่ใจ 1 ข้อที่มีคะแนนสูงสุด จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 42.20 และตอบผิดข้อ จำนวน 1 ข้อที่มีคะแนนสูง จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 70 การแยกแยะอาหารที่เป็นกลุ่มเสี่ยงของโรคฟันผุ พบว่า นักเรียนตอบถูก จำนวน 12 ข้อที่มีคะแนนสูง จำนวน 53-132 คน คิดเป็นร้อยละ 29.40-73.30 และการเลือกใช้บริการด้านทันตกรรมสวยงาม พบว่า นักเรียนตอบถูก จำนวน 12 ข้อที่มีคะแนนสูง จำนวน 87-151 คน คิดเป็นร้อยละ 48.30-83.90 แสดงให้เห็นว่า ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากในกลุ่มนักเรียนมีความรู้ที่ถูกต้องจำนวนร้อยละสูงกว่า คนที่ไม่แน่ใจในความรู้ที่ตัวเองมี และไม่รู้

**ผลการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากและความรู้สุขภาพช่องปากของผู้ปกครอง**  
**ตาราง 9 คุณลักษณะทั่วไปของผู้ปกครอง (n = 120)**

คุณลักษณะส่วนบุคคล		จำนวน	ร้อยละ
เพศ			
	ชาย	28	23.30
	หญิง	92	76.70
อายุ			
	20-30 ปี	5	4.20
	31-41 ปี	30	25.00
	41-50 ปี	70	58.30
	มากกว่า 50 ปี	15	12.50
ผู้ให้เงิน อาหารและเสื้อผ้าเด็ก			
	พ่อแม่	71	59.20
	พ่อ	6	5.00
	แม่	33	27.50
	ปู่ย่า	2	1.70
	ตายาย	1	0.80
	ย่า	1	0.80
	ตา	1	0.80
	ยาย	3	2.50
	คนอื่น ๆ ที่ไม่อยู่ในรายการ	2	1.70
ผู้จัดหาอุปกรณ์ทางทันตกรรม			
	พ่อแม่	47	39.20
	พ่อ	6	5.00
	แม่	48	40.00
	ปู่ย่า	1	0.80
	ตายาย	4	3.30

คุณลักษณะส่วนบุคคล		จำนวน	ร้อยละ
	ย่า	1	0.80
	ดูแลตัวเอง	13	10.80
ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง			
	ป.1-4	12	10.0
	ม.1-3	13	10.80
	ม. 4-6	19	15.80
	<b>ปริญญาตรี</b>	<b>54</b>	<b>45.00</b>
	สูงกว่าปริญญาตรี	22	18.40
ค่าขนมไปโรงเรียน			
	20-50 บาท	32	26.70
	<b>มากกว่า 50 บาท</b>	<b>88</b>	<b>73.30</b>
จำนวนครั้งในการดูแลสุขภาพช่องปากใน 1 ปี			
	ไม่เคย	30	25.00
	<b>1 ครั้ง</b>	<b>66</b>	<b>55.00</b>
	2 ครั้ง	24	20.00
สุขภาพในช่องปาก			
	ไม่มีปัญหาสุขภาพช่องปาก	23	19.20
	มีปัญหาฟันแท้หัก	7	5.80
	มีปัญหาฟันแท้บิ่น	10	8.30
	มีปัญหาหล่นปาก	2	1.70
	มีปัญหาสีฟันผิดปกติ	1	0.80
	มีปัญหาฟันเรียงตัวไม่สวย	10	8.30
	มีปัญหาเหงือกอักเสบ	8	6.70
	มีปัญหาเลือดออกตามไรฟัน	3	2.50
	<b>มีปัญหาหินปูน</b>	<b>32</b>	<b>26.7</b>
	มีปัญหาฟันแท้โยก	7	5.80
	ปัญหาอื่นๆ	17	14.20

จากผลการทดลองตามโปรแกรมของแผนการสอนตามรายวิชาสุขศึกษาในกลุ่มผู้ปกครอง ซึ่งคุณลักษณะทั่วไปดังนี้ เพศ เป็นเพศหญิง มากกว่า เพศชาย จำนวน 92 คิดเป็นร้อยละ 76.70 โดยมีช่วงอายุอยู่ระหว่าง 41-50 ปี จำนวน 70 คน ร้อยละ 58.30 กลุ่มผู้ปกครองที่ให้เงินและดูแลอาหารเสื้อผ้ามากที่สุดคือ พ่อแม่ จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 58.30 มีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรีมากที่สุด จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 45.00 กลุ่มบุคคลที่ให้เงินค่าอาหารและขนมแก่นักเรียนไปแต่ละวันมากกว่า 50 บาท จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 73.30 มีการตรวจสุขภาพช่องปากประจำปี อย่างน้อยปีละ 1 ครั้งมากที่สุด จำนวน 66 คน คิดเป็น 55.00 และเรื่องสุขภาพช่องปากมีทั้งกลุ่มที่ไม่มีปัญหาทางสุขภาพช่องปาก จำนวน 23 คน ร้อยละ 19.20 และกลุ่มที่มีปัญหาทางสุขภาพช่องปากมากที่สุด คือ การมีหินปูน มากที่สุดจำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 26.70

ตาราง 10 ผลการศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากของผู้ปกครอง (n=120 คน)

ข้อ	รายการ	ยากมาก	ค่อนข้างยาก	ค่อนข้างง่าย	ง่ายมาก
<b>การเข้าถึงและค้นหาข้อมูลด้านสุขภาพช่องปาก</b>		<b>(จำนวน/ร้อยละ) Mean = 41.84, Sd = 6.46</b>			
1	สามารถเข้าถึงและค้นหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่นำเชื่อถือเกี่ยวกับวิธีการรักษาสุขภาพช่องปาก	-	8(6.70)	<b>60(50.00)</b>	52(43.30)
2	ฉันสามารถเข้าเว็บไซต์ของหน่วยงานทางทันตกรรมเพื่อค้นหาสาเหตุของโรคในช่องปากได้ เช่น การปวดฟัน ตุ่มหนองในช่องปาก ฯลฯ	-	11(9.20)	<b>66(55.00)</b>	43(35.80)
3	ฉันสามารถค้นหาอาการของโรคในช่องปากได้จากเว็บไซต์ของหน่วยงานทางทันตกรรม	-	12(10.00)	<b>62(51.70)</b>	46(38.30)
4	ฉันสามารถถามทันตแพทย์หรือทันตภิบาลเกี่ยวกับแนวทางการรักษาโรคในช่องปากได้	1(0.80)	20(16.70)	<b>56(46.70)</b>	43(35.80)
5	สามารถเข้าถึงและค้นหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่นำเชื่อถือเกี่ยวกับการป้องกันปัจจัยเสี่ยงของโรคในช่องปาก	-	11(9.20)	<b>62(51.70)</b>	47(39.20)
6	ฉันสามารถโทรหาสายด่วนเกี่ยวกับความเสี่ยอันเนื่องจากการสูบบุหรี่ได้	5(4.20)	26(21.70)	<b>55(45.80)</b>	34(28.30)
7	ฉันสามารถสืบค้นวิธีแปรงฟันอย่างถูกวิธีได้ที่เว็บไซต์ของกองทันตสาธารณสุขหรือคณะทันตแพทยศาสตร์ทั่วประเทศ	-	10(8.30)	54(45.00)	<b>56(46.70)</b>
8	ฉันสามารถดูวิธีการสาธิตการใช้ไหมขัดฟันอย่างถูกวิธีได้ที่เว็บไซต์ของกองทันตสาธารณสุขหรือคณะทันตแพทยศาสตร์ทั่วประเทศ	-	11(9.20)	<b>60(50.00)</b>	49(40.80)
9	ฉันสามารถสอบถามส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรมที่ถูกต้องได้ผู้เชี่ยวชาญทางทันตกรรม	2(1.70)	22(18.30)	<b>66(55.00)</b>	30(25.00)
10	สามารถเข้าถึงและค้นหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่นำเชื่อถือเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพช่องปาก	-	11(9.20)	<b>68(56.70)</b>	41(34.20)
11	ฉันสามารถโทรสอบถามเกี่ยวกับการตรวจสุขภาพประจำปีได้จากโรงพยาบาลทางทันตกรรมหรือคลินิกทางทันตกรรม	2(1.70)	26(21.70)	<b>57(47.50)</b>	35(29.20)
12	ฉันสามารถติดตามข่าวเกี่ยวกับการรณรงค์ลด/เลิกสูบบุหรี่เพื่อสุขภาพช่องปากที่ดีได้จากสื่อมวลชนต่างๆ	1(0.80)	13(10.80)	<b>67(55.80)</b>	39(32.50)
13	ฉันสามารถติดตามข่าวสารเกี่ยวกับการโครงการเด็กไทยไม่กินหวานได้จากเว็บไซต์ของหน่วยงานทางทันตสาธารณสุข	1(0.80)	10(8.30)	<b>68(56.70)</b>	41(34.20)
<b>ความเข้าใจข้อมูลด้านสุขภาพช่องปาก</b>		<b>Mean = 35.67, Sd = 6.94</b>			
14	สามารถอธิบายข้อมูลที่ค้นหาเกี่ยวกับวิธีการรักษาสุขภาพช่องปากได้ถูกต้อง	2(1.70)	19(15.80)	<b>64(53.30)</b>	35(29.20)

ข้อ	รายการ	ยากมาก	ค่อนข้างยาก	ค่อนข้างง่าย	ง่ายมาก
15	ฉันสามารถอธิบายถึงสาเหตุของการเกิดโรคในช่องปากได้ถูกต้องตามหลักวิชาการ	2(1.70)	36(30.00)	<b>58(48.30)</b>	24(20.00)
16	ฉันสามารถอธิบายเกี่ยวกับอาการฉุกเฉินในช่องปาก เช่น หน้าบวมจากตุ่มหนองในช่องปาก หรือถอนฟันเลือดไหลไม่หยุดหรือฟันแท้หลุดได้ เป็นต้น	3(2.5)	41(34.20)	<b>52(43.30)</b>	24(20.00)
17	ฉันสามารถอธิบายได้ถึงแนวทางการรักษาโรคในช่องปากได้ตามหลักวิชาการ เช่น	3(2.50)	38(31.70)	<b>58(48.30)</b>	21(17.50)
18	สามารถอธิบายข้อมูลที่ค้นหาเกี่ยวกับการป้องกันปัจจัยเสี่ยงของโรคในช่องปากได้ถูกต้อง	2(1.70)	27(22.50)	<b>66(55.00)</b>	25(20.80)
19	ฉันสามารถอธิบายเกี่ยวกับการป้องกันปัจจัยเสี่ยงของโรคในช่องปาก ได้แก่ การสูบบุหรี่ การไม่แปรงฟันหลังรับประทานอาหาร และการแปรงฟันไม่ถูกวิธีได้	1(0.80)	15(12.50)	<b>73(60.80)</b>	31(25.80)
20	ฉันสามารถอธิบายเกี่ยวกับการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรม เช่น ยาสีฟัน แปรงสีฟัน ไหมขัดฟัน น้ำยาบ้วนปาก ได้อย่างถูกต้อง	1(0.80)	19(15.80)	<b>64(53.30)</b>	36(30.00)
21	ฉันสามารถอธิบายเกี่ยวกับวิธีการแปรงฟันหรือใช้ไหมขัดฟันอย่างถูกวิธีได้	2(1.70)	20(16.70)	<b>66(55.00)</b>	32(26.70)
22	สามารถอธิบายข้อมูลที่ค้นหาเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพช่องปากได้ถูกต้อง	1(0.80)	22(18.30)	<b>71(59.20)</b>	26(21.70)
23	ฉันสามารถอธิบายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพที่เผยแพร่ผ่านสื่อต่างๆ ได้แก่ การไปตรวจสุขภาพช่องปากประจำปี	2(1.70)	36(30.00)	<b>55(45.80)</b>	27(22.50)
24	ฉันสามารถอธิบายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพช่องปากที่ดีได้จากโครงการต่างๆ เช่น โครงการการงดสูบบุหรี่หรือโครงการเด็กไทยไม่กินหวาน	3(2.50)	28(23.30)	<b>62(51.70)</b>	27(22.50)
25	ฉันสามารถอธิบายข้อมูลการลดพฤติกรรมเสี่ยงเกี่ยวกับการเกิดโรคในช่องปากจากสื่อที่เป็นรูปภาพหรือสื่อสัญลักษณ์ต่างๆ	1(0.80)	25(20.80)	<b>70(58.30)</b>	24(20.00)
<b>การประเมินข้อมูลด้านสุขภาพช่องปาก</b>		<b>Mean = 60.94, Sd = 11.43</b>			
26	สามารถวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อดีข้อเสียเกี่ยวกับวิธีการรักษาสุขภาพช่องปาก	1(0.80)	24(20.00)	<b>60(50.00)</b>	35(29.20)
27	ฉันสามารถวิเคราะห์ได้ว่า โรคในช่องปากเกิดจากสาเหตุใด	2(1.70)	38(31.70)	<b>55(45.80)</b>	25(20.80)
28	ฉันสามารถวิเคราะห์อาการของโรคในช่องปากได้	7(5.80)	36(30.00)	<b>52(43.30)</b>	25(20.80)
29	ฉันสามารถเปรียบเทียบข้อดีข้อเสียของแนวทางการรักษาโรคในช่องปากได้	1(0.80)	30(25.00)	<b>63(52.50)</b>	26(21.70)

ข้อ	รายการ	ยากมาก	ค่อนข้างยาก	ค่อนข้างง่าย	ง่ายมาก
30	สามารถวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อดีข้อเสียเกี่ยวกับการป้องกันปัจจัยเสี่ยงของโรคในช่องปาก	2(1.70)	26(21.70)	<b>65(54.20)</b>	27(22.50)
31	ฉันสามารถเปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อการเกิดโรคในช่องปากได้ เช่น การสูบบุหรี่ หรือการไม่แปรงฟันหลังกินอาหาร	-	23(19.20)	<b>62(51.70)</b>	35(29.20)
32	ฉันสามารถวิเคราะห์ได้ว่า ผลิตภัณฑ์ทางกรรมใดที่เหมาะสมกับสุขภาพช่องปากของตนเอง เช่น ขนาดของแปรงสีฟัน	1(0.80)	28(23.30)	<b>61(50.80)</b>	30(25.00)
33	ฉันเปรียบเทียบได้ว่า การแปรงฟัน หรือการใช้ไหมขัดฟันวิธีใดส่งผลดีต่อสุขภาพช่องปาก	2(1.70)	20(16.70)	<b>62(51.70)</b>	36(30.00)
34	สามารถวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อดีข้อเสียเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพช่องปาก	-	19(15.80)	<b>68(56.70)</b>	33(27.50)
35	ฉันสามารถเปรียบเทียบถึงผลดีผลเสียในการตรวจสุขภาพช่องปากประจำปีได้	1(0.80)	20(16.70)	<b>62(51.70)</b>	37(30.80)
36	ฉันสามารถเปรียบเทียบข้อดีข้อเสียของการเข้าร่วมกิจกรรมลดพฤติกรรมเสี่ยงได้ เช่น การสูบบุหรี่ หรือ การกินหวาน	-	21(17.50)	<b>66(55.00)</b>	33(27.50)
37	สามารถสร้างทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเองเกี่ยวกับวิธีการรักษาสุขภาพช่องปาก	2(1.70)	20(16.70)	<b>64(53.30)</b>	34(28.30)
38	ฉันสามารถกำหนดวิธีการรักษาสุขภาพช่องปากจากหลายๆทางจากข้อมูลที่ค้นหาได้	1(0.80)	21(17.50)	<b>65(54.20)</b>	33(27.50)
39	ฉันสามารถกำหนดทางเลือกหลายทางในการดูแลโรคในช่องปากได้ตามความเหมาะสมกับตนเอง	-	19(15.80)	<b>69(57.50)</b>	32(26.70)
40	สามารถสร้างทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเองเกี่ยวกับการป้องกันปัจจัยเสี่ยงของโรคในช่องปาก	-	22(18.30)	<b>66(55.00)</b>	32(26.70)
41	ฉันสามารถสร้างทางเลือกจากข้อมูลที่ค้นหาเพื่อความสะดวกสบายช่องปากของตนเองได้	-	21(17.50)	<b>61(50.80)</b>	38(31.70)
42	ฉันสามารถกำหนดได้ว่า ผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรมประเภทใดสามารถนำมาใช้ให้เหมาะสมกับตนเองได้	2(1.70)	19(15.80)	<b>68(56.70)</b>	31(25.80)
43	สามารถสร้างทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเองเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพช่องปาก	-	20(16.70)	<b>59(49.20)</b>	41(34.20)
44	ฉันสามารถเลือกจะเข้าร่วมการณรงค์ลด/เลิกพฤติกรรมเสี่ยงการเกิดโรคในช่องปากที่เหมาะสมกับตนเองได้ เช่น กิจกรรมวันงดสูบบุหรี่โลก หรือ โครงการเด็กไทยไม่กินหวาน	3(2.50)	26(21.70)	<b>58(48.30)</b>	33(27.50)
45	ฉันสามารถกำหนดสถานที่สำหรับไปตรวจสุขภาพช่องปากประจำปีที่เหมาะสมกับตนเองได้	1(0.80)	30(25.00)	<b>57(47.50)</b>	32(26.70)
การประยุกต์ใช้ข้อมูลด้านสุขภาพช่องปาก		Mean = 28.98, Sd =4.55			

ข้อ	รายการ	ยากมาก	ค่อนข้างยาก	ค่อนข้างง่าย	ง่ายมาก
46	สามารถตัดสินใจเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับตนเองเกี่ยวกับวิธีการรักษาสุขภาพช่องปาก	1(0.80)	8(6.70)	<b>68(56.70)</b>	43(35.80)
47	ฉันสามารถใช้ข้อมูลที่มีอยู่ในการตัดสินใจที่จะไปรักษาอาการของโรคในช่องปากที่เหมาะสมกับตนเองได้	-	14(11.70)	<b>68(56.70)</b>	38(31.70)
48	ฉันสามารถเลือกแนวทางการรักษาโรคในช่องปากที่เหมาะสมกับตนเองในด้านต่างๆ จากข้อมูลที่มีอยู่ได้	-	12(10.00)	<b>66(55.00)</b>	42(35.00)
49	สามารถตัดสินใจเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับตนเองเกี่ยวกับการป้องกันปัจจัยเสี่ยงของโรคในช่องปาก	-	10(8.30)	<b>73(60.80)</b>	37(30.80)
50	ฉันสามารถใช้ข้อมูลที่มีอยู่ในการตัดสินใจลด/เลิกพฤติกรรมเสี่ยงในชีวิตประจำวัน เพื่อให้มีสุขภาพช่องปากที่ดีขึ้นแก่ตนเองและแนะนำผู้อื่นได้	-	15(12.50)	<b>66(55.00)</b>	39(32.50)
51	ฉันสามารถตัดสินใจเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรมที่เหมาะสมสำหรับตนเองจากข้อมูลที่มีและแนะนำผู้อื่นได้	1(0.80)	11(9.20)	<b>70(58.30)</b>	38(31.70)
52	สามารถตัดสินใจเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับตนเองเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพช่องปาก	-	9(7.50)	<b>71(59.20)</b>	40(33.30)
53	ฉันสามารถตัดสินใจเข้าร่วมการณรงค์ลด/เลิกพฤติกรรมเสี่ยงการเกิดโรคในช่องปากที่เหมาะสมกับตนเองได้ เช่น กิจกรรมวันงดสูบบุหรี่โลก ฯ จากข้อมูลที่มีอยู่	1(0.80)	19(15.80)	<b>67(55.80)</b>	33(27.50)
54	ฉันสามารถตัดสินใจว่า เมื่อไหร่ที่จำเป็นต้องพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพช่องปากจากข้อมูลที่มีได้	-	9(7.50)	<b>71(59.20)</b>	40(33.30)
รวม		Mean = 167.42, Sd =26.72			

ผลจากตาราง พบว่า ผู้ปกครองมีความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากโดยรวมอยู่ในระดับสูงด้วยค่าเฉลี่ย 167.42 (SD.=26.75) เมื่อพิจารณารายด้าน ได้ผลดังนี้ ด้านการเข้าถึงข้อมูล พบว่าอยู่ในระดับค่อนข้างง่าย พบจำนวน 12 ข้อ จำนวน 55-68 คน คิดเป็นร้อยละ 45.80-56.70 และง่ายมาก 1 ข้อ จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 46.70 ด้านการทำความเข้าใจข้อมูล พบว่า อยู่ในระดับค่อนข้างง่าย พบจำนวน 12 ข้อ จำนวน 52-73 คน คิดเป็นร้อยละ 43.30-60.80 ด้านการประเมินข้อมูล พบว่า อยู่ในระดับค่อนข้างง่าย พบจำนวน 20 ข้อ จำนวน 52-69 คน คิดเป็นร้อยละ 43.30-57.50 และด้านการประยุกต์ใช้ข้อมูล พบว่า อยู่ในระดับค่อนข้างง่าย พบจำนวน 9 ข้อ จำนวน 66-73 คน คิดเป็นร้อยละ 55.00-60.80 จากผลของการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากพบว่า กลุ่มผู้ปกครองมีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากระดับค่อนข้างง่าย ในทุกด้าน

ตาราง 11 ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากของผู้ปกครอง (n=120 คน)

ข้อ	ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
<b>การทำความสะอาดช่องปากอย่างถูกวิธี</b>		<b>(จำนวน/ร้อยละ) Mean = 20.71, Sd = 4.97</b>		
1	ในการแปรงฟันควรวางแปรงสีฟันบริเวณคอฟันให้ขนแปรงทำมุมกับตัวฟันเป็นมุม 45 องศา	87(72.50)	6(5.00)	27(22.50)
2	การแปรงสีฟันที่ถูกต้อง คือ การขยับแปรงสีฟันในแนวหน้า-หลังเบาๆ ขยับ 10 ครั้งและปิดลงหรือปัดขึ้น 1 ครั้งครบทุกจุดที่แปรงฟัน	90(75.00)	10(8.30)	20(16.70)
3	การแปรงฟันอย่างถูกวิธีโดยแปรงฟันแต่ละจุดอย่างน้อย 3 รอบ ทั้งฟันบนและฟันล่าง ทั้งข้างในและข้างนอกฟัน	79(65.80)	9(7.50)	32(26.70)
4	การแปรงฟันไม่ต้องแปรงด้านบดเคี้ยวทั้งฟันบนและฟันล่าง	12(10.00)	90(75.00)	18(15.00)
5	ไหมขัดฟันใช้เพื่อทำความสะอาดคลาบจุลินทรีย์บริเวณซอกฟันที่ไม่สามารถทำความสะอาดด้วยแปรงสีฟันได้	100(83.30)	6(5.00)	14(11.70)
6	ไหมขัดฟันชนิดด้ามจับ ทำความสะอาดรอบฟันได้เหมือนไหมขัดฟันชนิดม้วน	48(40.00)	23(19.20)	49(40.80)
7	ไหมขัดฟันชนิดม้วนสามารถทำความสะอาดรอบฟันได้ดีกว่า	63(52.50)	8(6.70)	49(40.80)
8	วิธีการจับไหมขัดฟันต้องพันนิ้วกลางทั้งมือซ้ายและขวา โดยระยะห่างประมาณ 1 นิ้ว และใช้หัวแม่โป่งกับนิ้วชี้จับไหมขัดฟันและโอบรอบฟันให้มากที่สุดและถูกขึ้นถูกลงให้ครบทุกซี่	66(55.00)	4(3.30)	50(41.70)
9	น้ำยาบ้วนปากมีหลายชนิดและแต่ละชนิดมีวัตถุประสงค์ในการใช้ที่แตกต่างกัน	80(66.70)	19(15.80)	21(17.50)
10	ใช้น้ำยาบ้วนปากชนิดผสมฟลูออไรด์เมื่อต้องการใช้เพื่อป้องกันฟันผุ	91(75.80)	7(5.80)	22(18.30)
11	การใช้น้ำยาบ้วนปากสามารถใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานเท่าไรก็ได้	37(30.80)	41(34.20)	42(35.00)
12	การใช้น้ำยาบ้วนปากชนิดผสมสารที่ใช้ฆ่าเชื้อแบคทีเรียสำหรับกรณีเป็นแผลในช่องปาก แผลถอนฟัน และแผลผ่าฟันคุด	42(35.00)	22(18.30)	56(46.70)
<b>การตรวจเช็คความผิดปกติในช่องปากเบื้องต้นด้วยตนเอง</b>		<b>(จำนวน/ร้อยละ) Mean = 20.47, Sd = 4.98</b>		
1	ร่องรอยบนฟัน โดยเฉพาะสีของฟันที่มีลักษณะขาวขุ่นและกลายเป็นสีน้ำตาลเป็นสัญญาณว่าฟันยังปกติ	22(18.30)	73(60.80)	25(20.80)
2	สภาพฟันผุจะพบความผิดปกติเมื่อผิวฟันเป็นรูและมีสีดำ	102(85.00)	11(9.20)	7(5.80)
3	การมีแผลในช่องปากเป็นเรื่องผิดปกติเนื่องจากกินน้ำน้อยไม่เกี่ยวกับโรคในช่องปาก	40(33.30)	38(31.70)	42(35.00)
4	การเกิดตุ่มหนองในช่องปากเป็นตัวบ่งบอกอาการของโรคอื่นทางร่างกายไม่ใช่โรคในช่องปากเพียงอย่างเดียว	57(47.50)	21(17.50)	42(35.00)
5	เมื่อใช้ลิ้นตรวจเช็คผิวฟันพบว่ามียารอยสากตามผิวฟัน(ไม่ใช่ปุ่มบนฟัน) แสดงว่าผิวฟันมีลักษณะไม่เรียบไม่เกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดโรคฟันผุที่มาจากคราบจุลินทรีย์	50(41.70)	20(16.70)	50(41.70)
6	การบวมของใบหน้าอาจจะมีสาเหตุมาจากการปวดฟันหรือเหงือกบวมหรือเนื้อเยื่อของกระพุ้งแก้มอักเสบ	97(80.80)	4(3.30)	19(15.80)
7	การที่ฟันเรียงตัวไม่เป็นระเบียบเป็นปัญหาสำหรับความสวยงามแต่ไม่เป็นปัญหาสำหรับความเจ็บปวด	61(50.80)	32(26.70)	27(22.20)
8	กลิ่นปากเกิดจากการสะสมของแบคทีเรียซึ่งมีสาเหตุจาก ฟันผุ เศษอาหารตกค้าง น้ำลายน้อย อดนอน อดอาหาร มีความเครียด ภาวะขาดน้ำ และโรคอื่นๆ หรือลิ้นจะมีลักษณะฝ้าสีขาว	100(83.30)	3(2.50)	17(14.20)

ข้อ	ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
9	โรคเหงือกอักเสบจะมีเลือดออกตามไรฟันขณะแปรงฟัน เหงือกบวมแดง มีกลิ่นปาก เหงือกกรัน และฟันโยก	95(79.20)	2(1.70)	23(19.20)
10	โรคปริทันต์จะมีอาการเหงือกกรัน ฟันโยก มีหินปูนมากและมีกลิ่นปากมาก	59(49.20)	12(10.00)	49(40.80)
11	หินปูนเกิดจากการตกตะกอนของแคลเซียมและฟอสเฟต ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่มีอยู่ในน้ำลายที่มาจากคาร์โบไฮเดรตที่มีแป้งและน้ำตาล ร่วมกับการทำความสะอาดฟันถูกวิธีทำให้แบคทีเรียที่อยู่ในปากใช้น้ำตาลที่ติดอยู่ตามซอกฟันที่เป็นแหล่งพลังงานสร้างกรดและสารพิษ	82(68.30)	4(3.30)	34(28.30)
12	ฟันแท้บิ่น โยกและหัก เป็นสัญญาณบ่งบอกถึงสุขภาพฟันที่ยังเป็นพอเป็นปกติ สามารถรักษาด้วยตนเองได้	20(16.70)	74(61.70)	26(21.70)
<b>การแยกแยะอาหารที่เป็นกลุ่มเสี่ยงของโรคฟันผุ</b>		<b>(จำนวน/ร้อยละ) Mean =20.24, Sd =5.12</b>		
1	หมากฝรั่งที่มีสัญลักษณ์ sugar free จะช่วยลดการเกิดโรคฟันผุ	56(46.70)	36(30.00)	28(23.30)
2	ลูกอมที่มีสัญลักษณ์ว่า sugar free ไม่มีจำหน่ายในตลาด	15(12.50)	61(50.80)	44(36.70)
3	ไม่มีน้ำตาล หมายถึง ไม่มีน้ำตาลซูโครส หรือน้ำตาลทราย	64(53.30)	16(13.30)	40(33.30)
4	การกินอาหารขยะ เช่น มันฝรั่งทอด และขนมกรุบกรอบต่างๆ สามารถรับประทานได้แต่หลังจากนั้นต้องแปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทาน	101(84.20)	3(2.50)	16(13.30)
5	การดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลน้อยสามารถช่วยป้องกันฟันผุได้ร้อยละ 50	19(15.80)	74(61.70)	27(22.50)
6	การดื่มนมรสหวานทำให้ฟันแข็งแรงเพราะเป็นการเพิ่มแคลเซียม	17(14.20)	75(62.50)	28(23.30)
7	หากไม่สามารถแปรงฟันหลังรับประทานอาหารได้การเคี้ยวหมากฝรั่งที่ปราศจากน้ำตาลจะช่วยให้ฟันแข็งแรง	68(56.70)	16(13.30)	36(30.30)
8	การกินผลไม้จะช่วยให้ฟันแข็งแรง	88(73.30)	6(5.0)	26(21.70)
9	การเลียงอาหารหวานระหว่างมื้อจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุได้	88(73.30)	11(9.20)	21(17.50)
10	การดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำหวานเวลาหิวจะไม่เป็นการทำอันตรายต่อผิวเคลือบฟัน	88(73.30)	9(7.50)	23(19.20)
11	อาหารที่มีลักษณะเหนียวทำให้เกิดโรคฟันผุได้ง่ายหากแปรงฟันไม่ถูกวิธี	94(78.30)	-	26(21.70)
12	การกินนมที่ปราศจากน้ำตาลหรือน้ำตาลน้อยช่วยลดความเสี่ยงของฟันผุได้	89(74.20)	10(8.30)	21(17.50)
<b>การเลือกใช้บริการด้านทันตกรรมสวยงาม</b>		<b>(จำนวน/ร้อยละ) Mean =21.13, Sd = 6.17</b>		
1	การจัดฟันสามารถทำได้ตามร้านทั่วไปที่รับจัดฟันโดยไม่จำเป็นต้องไปคลินิกหรือโรงพยาบาลทันตกรรมที่ได้รับมาตรฐาน	15(12.50)	93(77.50)	12(10.00)
2	วัตถุประสงค์ของการจัดฟันตามมาตรฐานวิชาชีพทันตกรรมเพื่อการแก้ไขฟันและขากรรไกรที่อยู่ในตำแหน่งที่ไม่ถูกต้องเกิดฟันกัดเบี้ยว ฟันห่าง ฟันยื่น ฟันซ้อนและฟันกัดคร่อม	93(77.50)	4(3.30)	23(19.20)
3	ความเสี่ยงจากการจัดฟันที่ไม่ได้มาตรฐานทางวิชาชีพทันตกรรมคือมีความเสี่ยงต่อการสูญเสียฟันก่อนวัยอันควรเนื่องจากฟันผุและโรคเหงือก	79(65.80)	7(5.80)	34(28.30)
4	ข้อจำกัดของการฟอกสีฟัน ได้แก่ ฟันตกรกระที่แตกหัก ขาดเสี้ยวของยา ภาวะเหงือกกรัน ฟันที่เปลี่ยนสีจากอุบัติเหตุ หรืออายุการใช้งาน	45(37.50)	10(8.30)	65(54.20)



ข้อ	ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
5	การฟอกสีฟันจะต้องมาพบทันตแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและวางแผนการรักษา ให้แน่ชัดในเรื่องฟันไม่ผุ อาการเสียวฟันไม่มี ไม่เกิดภาวะเหงือกกรัน	88(73.30)	1(0.80)	31(25.80)
6	การฟอกสีฟันด้วยตนเองโดยซื้อยาฟอกสีฟันราคาแพงมาใช้ก็สามารถทำได้เช่นกันไม่จำเป็นต้องไปยังสถานที่ที่มีผู้เชี่ยวชาญที่ได้มาตรฐานทางวิชาชีพ	13(10.80)	66(55.00)	41(34.20)
7.	การฟอกสีฟันกับทันตแพทย์ที่ไม่มีมาตรฐานทางวิชาชีพจะมีความเสี่ยงหลังการทำ ได้แก่ การเสียวฟันไม่หยุด	73(60.80)	10(8.30)	37(30.80)
8	หลังการฟอกสีฟันควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารและเครื่องดื่มที่ทำให้เกิดคราบสีบนฟัน งดสูบบุหรี่	88(73.30)	1(0.80)	31(25.80)
9	การทำฟันเขี้ยวต้องไปพบทันตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนเพื่อตรวจพิจารณาให้สภาพฟันที่การทำ	90(75.00)	4(3.30)	26(21.70)
10	การทำฟันเขี้ยวควรได้รับการปรึกษารูปแบบการทำและการดูแลรักษาหลังจากทำจากทันตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพราะจะทำให้เกิดเหงือกอักเสบได้	97(80.80)	3(2.50)	20(16.70)
11	กลุ่มคนที่สามารถทำฟันเขี้ยวได้ ได้แก่ คนที่มีฟันเขี้ยวไม่ชัดเจน ฟันเขี้ยวไม่ตรง บิดหรือเอียง และคนที่ไม่มีฟันเรียงตัวผิดปกติ	54(45.00)	10(8.30)	56(46.70)
12	ทันตแพทย์ผู้มีความเชี่ยวชาญจะใช้วัสดุที่ใช้ทำฟันเขี้ยวที่เป็นวัสดุสีเหมือนฟันหรือ "คอมโพสิต เรซิน" จะไม่ใช่วัสดุอื่น	53(44.20)	-	67(55.80)
รวม		Mean 82.54 Sd = 18.21		

ผลจากตาราง การทดสอบความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากในกลุ่มผู้ปกครองโดยรวมอยู่ในระดับที่ตอบถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ด้วยค่าเฉลี่ย 82.54 (SD.=18.21) และเมื่อพิจารณารายด้านได้ผลดังนี้ ด้านการทำความเข้าใจความต้องการอย่างถูกวิธี พบว่า ผู้ปกครองตอบถูก จำนวน 9 ข้อ จำนวน 63-100 คน คิดเป็นร้อยละ 52.50-83.30 และขณะเดียวกันมีคนตอบด้วยความไม่แน่ใจ จำนวน 3 ข้อที่มีคะแนนสูง จำนวนคน 42-56 คน คิดเป็นร้อยละ 35.00-46.70 การตรวจเช็คความผิดปกติในช่องปากเบื้องต้นด้วยตนเอง พบว่า ผู้ปกครองตอบถูก จำนวน 10 ข้อที่มีคะแนนสูงสุด จำนวน 50-102 คน คิดเป็นร้อยละ 41.70-85.00 มีการตอบแบบไม่แน่ใจ 2 ข้อที่มีคะแนนสูงสุด จำนวน 42-50 คน คิดเป็นร้อยละ 35.00-41.70 และ การแยกแยะอาหารที่เป็นกลุ่มเสี่ยงของโรคฟันผุ พบว่า ผู้ปกครองตอบถูก จำนวน 12 ข้อที่มีคะแนนสูง จำนวน 56-101 คน คิดเป็นร้อยละ 46.70-84.20 และ การเลือกใช้บริการด้านทันตกรรมสวยงาม พบว่า ผู้ปกครองตอบถูก จำนวน 9 ข้อที่มีคะแนนสูง จำนวน 66-97 คน คิดเป็นร้อยละ 55.00-80.80 และตอบไม่แน่ใจ 3 ข้อ จำนวน 56-67 คน คิดเป็นร้อยละ 46.70-55.80 แสดงให้เห็นว่า ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากในกลุ่มผู้ปกครองมีความรู้ที่ถูกต้องจำนวนร้อยละสูงกว่า คนที่มีความรู้ผิดหรือไม่รู้ และสูงกว่า คนที่ไม่แน่ใจในความรู้ที่ตัวเองมี

## บทที่ 5

### การสรุปและอภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากเพื่อลดปัญหาโรคในช่องปากในเด็กและครอบครัว: การวิจัยปฏิบัติการชุมชน ใช้รูปแบบการวิจัยแบบเทคนิค เพื่อการเปลี่ยนแปลงตามขั้นตอนการวิจัย ทั้ง 5 ขั้นตอน คือ การเตรียมการ การวางแผน การปฏิบัติการ การประเมินและการสะท้อนที่เกี่ยวข้องกับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 4 โดยใช้แผนการสอนตามรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษา (ดังรายละเอียด แผนการสอนกลางระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 หน้าที่ 92-168 และระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 หน้าที่ 169-243) ระดับด้วยการประยุกต์เนื้อหาด้านสุขภาพช่องปากเข้าไปในแผนดังกล่าว

#### สรุปผลและการอภิปรายผลของการวิจัยขั้นตอนที่ 1-2

จากการจัดสัมมนาเชิงปฏิบัติการแบบเทคนิคในกลุ่มผู้บริหาร ครู และทันตแพทย์ในพื้นที่ของแต่ละโรงเรียนเพื่อสร้างโปรแกรมการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก พบว่า

##### 1. การสร้างสรรค์ความคิดร่วมกันเพื่อพัฒนาโปรแกรมการเรียนการสอน

- 1.1 โปรแกรมการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากจะเริ่มดำเนินการใน 1 ภาคการศึกษา
- 1.2 ทุกโรงเรียนเห็นคุณค่าและความสำคัญสำหรับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากเป็นอย่างมาก ต้องการให้ผู้เรียนทุกระดับชั้นได้รับการพัฒนาเหมือนกัน
- 1.3 ทางโรงเรียนจัดทำแผนการสอนร่วมกับนักวิจัยเพื่อวิเคราะห์เนื้อหาเดิมที่เคยสอน ให้มีความสอดคล้องกับการที่จะเพิ่มเนื้อหาเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากเข้าไปในคาบต่างๆ และตรงจุดใดจุดหนึ่งของเนื้อเรียนในแผนการสอนของ 1 เทอม จำนวน 20 คาบโดยไม่เป็นการเพิ่มภาระให้กับผู้สอน
- 1.4 ทุกคนมีความคาดหวังว่า ไม่ว่า โครงการวิจัยนี้จะประสบความสำเร็จเพียงใด ทุกโรงเรียนจะนำสิ่งนี้ไปพัฒนาต่อไปในอนาคต และส่งต่อโรงเรียนเครือข่ายทั้งหมดเพื่อขยายผลเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากที่ดีต่อไป
- 1.5 ทางโรงเรียนพร้อมให้ความร่วมมือทุกด้าน
- 1.6 ทุกโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการ มีเนื้อหาการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากน้อยมากในระดับมัธยมศึกษา
- 1.7 ยังไม่มีโรงเรียนใดมีการจัดการเรียนการสอนด้วยกระบวนการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก

##### 2. ผลลัพธ์ต่อยอดที่ได้จากการสัมมนาเชิงปฏิบัติการ

2.1 กลุ่มโรงเรียนและทันตแพทย์ได้มีการสร้างเครือข่ายทางวิชาสุขศึกษาเพื่อพัฒนารายวิชานี้ไปด้วยกันในอนาคต และเป็นการสร้างหลักการเรียนรู้ ด้วยกระบวนการของความรอบรู้ให้เกิดขึ้นในรายวิชา เพราะเมื่อทุกโรงเรียนได้เข้าใจเนื้อหา หลักการ และภัยของการเกิดโรคในช่องปาก ที่ส่งผลต่อทุกช่วงวัยและจะต้องสอนเด็กอย่างไรให้มีการเรียนแบบรอบรู้ ไม่ใช่เรียนแบบรู้ ที่ผ่านมา

2.2 การมุมมองของการเห็นคุณค่าของรายวิชาสุขศึกษา ที่ผู้บริหารโรงเรียนพบว่า พวกเขาไม่เคยมองเห็นว่า จุดเด่นของวิชานี้อยู่ตรงไหน : จากการสัมมนาพบว่า วิชาสุขศึกษาเป็นวิชาที่ต้องสอนให้ผู้เรียนได้รู้จักการคิดวิเคราะห์ คิดอย่างมีจรรยาบรรณและมีพฤติกรรมอย่างคนรอบรู้เกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อสามารถดูแลสุขภาพตนเองและคนใกล้ชิดตัวได้ ซึ่งเป็นวิชาพื้นฐานของสาขาสุขภาพเมื่อนักเรียนเข้าสู่มหาวิทยาลัย และเรียนวิชาทางสุขภาพ ที่ผู้เรียนต้องมีความแข็งแกร่งทางด้านอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม ที่จะเรียนต่อสาขาสุขภาพต่างๆ ได้ ไม่ใช่มีความรู้แค่หลักวิชาการทางวิทยาศาสตร์ และคณิตศาสตร์

2.3 ได้โปรแกรมการจัดการเรียนรู้ที่เกี่ยวกับความรู้ด้านสุขอนามัยช่องปาก ที่จะนำไปสู่การจัดการเรียนการสอนในห้องเรียน ช่วงของ 1 เทอมการศึกษา ซึ่งเป็นโปรแกรมที่ต้องประยุกต์เนื้อหาอย่างสร้างสรรค์ระหว่างอนามัยช่องปากกับกับเนื้อหาเดิมของรายวิชาสุขศึกษาที่มีตัวชีวิตเป็นตัวกำหนดเนื้อหาในการสอนเพื่อให้ครูและการวัดผลการเรียนการสอนไม่มีปัญหา

### การอภิปรายผลการวิจัยขั้นตอนที่ 1-2

โครงการวิจัย การพัฒนาโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากเพื่อลดปัญหาโรคในช่องปากในเด็กและครอบครัว: การวิจัยปฏิบัติการชุมชน มีการอภิปรายผลดังนี้

**จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 1** เพื่อพัฒนาโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากโดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ผลพบว่า ทุกโรงเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการสัมมนาเชิงปฏิบัติการเห็นคุณค่าและความสำคัญสำหรับการเรียนการสอนด้วยกระบวนการความรู้ด้านสุขภาพช่องปากเป็นอย่างมาก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพของ กระทรวงสาธารณสุข ที่พิจารณาจากมีกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของทุกกลุ่มในโรงเรียน เช่น ผู้บริหาร ครู นักเรียน ผู้ปกครอง และทันตแพทย์ในพื้นที่ มาร่วมกันกำหนดกรอบเนื้อหาการพัฒนาโดยเฉพาะองค์ประกอบด้านนโยบายของโรงเรียนหรือของรายวิชากลุ่มสาระที่สนับสนุนการทำงานด้านความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ด้านการจัดสภาพแวดล้อมในโรงเรียนและชั้นเรียนให้เอื้อต่อการเรียนรู้ในด้านสุขภาพช่องปาก ด้านสมรรถนะความสามารถในการสื่อสารและการถ่ายทอดของครู ด้านทักษะการเรียนรู้ของนักเรียน และทักษะการสื่อสารไปยังผู้ปกครอง ที่จะช่วยลดปัญหาโรคในช่องปากเพิ่มขึ้น ทั้งนี้ ตัวแทนทุกโรงเรียนต้องการให้ผู้เรียนทุกระดับชั้นได้รับการพัฒนาเหมือนกัน และผู้บริหาร ผู้สอนและทันตแพทย์ทุกคนมีความคาดหวังว่า ไม่ว่า โครงการวิจัยนี้จะประสบความสำเร็จเพียงใด ทุกโรงเรียนจะนำสิ่งนี้ไปพัฒนาต่อไปในอนาคต และส่งต่อโรงเรียนเครือข่ายทั้งหมดเพื่อขยายผลเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากที่ดีต่อไป จากผลดังกล่าวจะเห็นว่า การที่ผู้บริหารและครูมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากขั้นพื้นฐานและเข้าใจในการสร้างองค์ความรู้ด้วยกระบวนการความรู้ด้านสุขภาพได้นั้น เป็นการทำให้บุคคลเห็นความสำคัญและเข้าใจและมีความตั้งใจในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ฮอรวิทซ์และไคลแมนที่กล่าวว่า การที่ระดับบุคคลสามารถได้รับและเข้าถึงข้อมูลและบริการได้ พร้อมทั้งจะทำความเข้าใจข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากและบริการที่จำเป็นเพื่อนำไปใช้ในการตัดสินใจด้านสุขภาพช่องปากที่เหมาะสมได้ (Horowitz & Kleinman, 2012) เพราะความเชื่อเรื่องสุขภาพกับการหาองค์ความรู้ด้านสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพร่างกายของตนเอง เพราะฉะนั้นบุคคลในกลุ่มต่างๆ ควรได้รับความรู้เกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปากได้เหมือนกัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ เบรกาและคณะ (Brega et al., 2016) ที่กล่าวว่า รูปแบบความเชื่อด้านสุขภาพเป็นการแสดงถึงการทำนายสุขภาพช่องปากได้เพราะสุขภาพช่องปากของบุคคลนั้นมีความสัมพันธ์กับความรู้ เจตคติและพฤติกรรม ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เข้าไปเกี่ยวข้องกับรูปแบบของการหาองค์ความรู้ด้วยกระบวนการสร้างความรู้ด้านสุขภาพช่องปากของบุคคล ที่มีทั้งระดับการศึกษา (education) การถ่ายทอดทางสังคม (socialization) และการสนับสนุนเชิงนโยบาย (advocacy) ความสามารถทางเทคโนโลยี ดังนั้นผลจากการจัดสัมมนาครั้งนี้ โปรแกรมการจัดการเรียนรู้หรือแผนการสอนต้องมีความสอดคล้องกับบริบทและปัจจัยต่างๆ ของโรงเรียน ผู้สอนและผู้เรียน เพื่อเกิดความคล่องตัวและเกิดประสิทธิภาพในการถ่ายทอดความรู้ให้ผู้เรียน ดังนั้นโปรแกรมจึงมีส่วนของเนื้อหาทักษะ และเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้เกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก โดยการประยุกต์ใช้เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ในทุกๆ ด้าน สอดคล้องกับแนวคิดการจัดการเรียนรู้ของบลูมและคณะ (Bloom, 1956) ได้จำแนกจุดมุ่งหมายการเรียนรู้ออกเป็น 3 ด้าน 1) ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive): พฤติกรรมด้านสมองเป็นพฤติกรรมเกี่ยวกับสติปัญญา ความรู้ ความคิด ความเฉลียวฉลาด ความสามารถในการคิดเรื่องราวต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นความสามารถทางสติปัญญา 2) ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor): เป็นพฤติกรรมด้าน

จิตใจ ได้แก่ ค่านิยม ความรู้สึก ความซาบซึ้ง ทศนคติ ความเชื่อ ความสนใจและคุณธรรม พฤติกรรมด้านนี้อาจไม่เกิดขึ้นทันที ดังนั้น การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม และสอดแทรกสิ่งที่ดีงามอยู่ตลอดเวลา จะทำให้พฤติกรรมของผู้เรียนเปลี่ยนไปในแนวทางที่พึงประสงค์ได้ และ 3) ด้านเจตพิสัย (Affective): เป็นพฤติกรรมด้านกล่อมเนื้อประสาท เป็นพฤติกรรมที่บ่งถึงความสามารถในการปฏิบัติงานได้อย่างคล่องแคล่ว ชำนาญ ซึ่งแสดงออกมาได้โดยตรงโดยมีเวลาและคุณภาพของงานเป็นตัวชี้วัดระดับของทักษะ ซึ่งรูปแบบดังกล่าวจะเป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียนมีการเรียนรู้ด้านสุขภาพช่องปากได้อย่างเป็นระบบตั้งแต่การเข้าถึงข้อมูล การทำความเข้าใจข้อมูล การประเมินข้อมูลและการประยุกต์ใช้ข้อมูล ตามแนวคิดของ โซเร็นเซนส์ (Sorensence.) และจากนั้นจะทำให้ผู้ใช้ระบบการหาคำความรู้แบบนี้จะทำให้สุขภาพช่องปากดีขึ้น เพราะหากบุคคลขาดความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ย่อมทำให้เกิดความชุกของโรคในช่องปากได้เช่นกัน (Blizniuk, Ueno, Zaitzu, & Kawaguchi, 2015, Lee, 2018, (Kanupuru, Fareed, & Sudhir, 2015)

ประเด็นต่อมา กลุ่มโรงเรียนและทันตแพทย์ได้มีการสร้างเครือข่ายทางวิชาสุขภาพเพื่อพัฒนารายวิชานี้ไปด้วยกันในอนาคต และเห็นคุณค่าของรายวิชาสุขภาพ ที่ผู้บริหารโรงเรียนพบว่า วิชาสุขภาพเป็นวิชาที่ต้องสอนให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดวิเคราะห์ คิดอย่างมีจรรยาบรรณและมีพฤติกรรมอย่างคนรอบรู้เกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อสามารถดูแลสุขภาพตนเองและคนใกล้ตัวได้ซึ่งการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ นวัตกรรมได้เสนอแนะให้มีการมุ่งเน้นการพัฒนาในระดับวิจารณ์ญาณ (Critical health literacy) ผ่านการสื่อสารสุขภาพ การถ่ายโอนความรู้โดยยึดสภาพบริบทของชุมชนเป็นฐาน (Nutbeam, 2000) ซึ่ง ความรอบรู้ด้านสุขภาพเป็นวิชาพื้นฐานของสาขาสุขภาพหากนักเรียนจะสอบเข้าสู่มหาวิทยาลัย ทำให้ผู้เรียนมีความฉลาดด้านอารมณ์ ความฉลาดด้านสุขภาพ ความคิดและพฤติกรรม สอดคล้องกับหลักสูตรมาตรฐานสุขภาพของสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับ การเห็นคุณค่าและทักษะในการส่งเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และความปลอดภัยในชีวิต มีเรื่องการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง จะเห็นว่า ในความเป็นไปของระบบการศึกษา รายวิชาสุขภาพเป็นรายวิชาหนึ่งที่มีความสำคัญกับระบบร่างกายและสุขภาพจิต ตลอดจนวิชาทักษะชีวิตซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ที่มีความเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Health literacy and lifelong learning are closely related) นั่นคือ ความรอบรู้ด้านสุขภาพเป็นหลักสูตรชีวิต (Begoray et al., 2012) ทั้งนี้จึงเป็นลักษณะของกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพทุกกลุ่มวัยตั้งแต่ เด็กจนถึงผู้ใหญ่ ซึ่งผ่านหลักสูตรในโรงเรียน หลักสูตรการเรียนรู้หนังสือวัยผู้ใหญ่และสูงวัยในชุมชนเพื่อป้องกันโรค เป็นต้น จึงเป็นการช่วยให้คนหนึ่งคนเติบโตได้อย่างมีศักยภาพและคุณภาพในสังคมต่อไป สอดคล้องกับแนวทางการศึกษาของสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา ที่ได้มีการจัดสร้างกลุ่มสาระการเรียนรู้รายวิชาสุขภาพและพลศึกษาสอนเน้นในเนื้อหาความรู้ดังที่กล่าวมา ซึ่งโปรแกรมการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ในรายวิชาสุขภาพนี้เป็นโปรแกรมประยุกต์ที่มีการบูรณาการเนื้อหาอย่างสร้างสรรค์ระหว่างสุขภาพช่องปากกับเนื้อหาเดิมของรายวิชาสุขภาพที่มีหัวข้อและตัวชี้วัดต่างๆ เป็นตัวกำหนดไว้ เพื่อให้การสอนของครูและการวัดผลการเรียนการสอนไม่มีปัญหา แต่ทุกเนื้อหาและกิจกรรมมีกระบวนการของการสร้างการเรียนรู้ด้วยขั้นตอนของความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก 4 ขั้นตอนได้แก่ การเข้าถึงข้อมูล การเข้าใจข้อมูล การประเมินและการประยุกต์ใช้ข้อมูล ซึ่งสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ของผู้เรียน 5 มาตรฐาน ได้แก่ มาตรฐานที่ 1) มีความสามารถในการเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพ มาตรฐานที่ 2) มีความรู้ ความเข้าใจในแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพ มาตรฐานที่ 3) มีความสามารถในการประเมิน ตัดสินใจเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี มาตรฐานที่ 4) มีความสามารถในการนำความรู้ไปใช้เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ มาตรฐานที่ 5) มีความสามารถในการสื่อสารเรื่องสุขภาพ ซึ่งแต่ละมาตรฐานทำในกลุ่ม 3 ช่วงวัย ได้แก่ นักเรียนประถมศึกษาที่ 1-3, 4-6 และ มัธยมศึกษาที่ 1-3 มีรายละเอียดของการระบุพฤติกรรมและประเด็นเนื้อหาตามพฤติกรรมบ่งชี้ โดยมาตรฐานดังกล่าวใช้ประเด็นเนื้อหาตาม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ของสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2551)

### สรุปผลและการอภิปรายผลของการวิจัยขั้นตอนที่ 3-5

จากวัตถุประสงค์การวิจัยที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการจัดการเรียนรู้เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากของนักเรียนสำหรับครูในโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากหลังจากการจัดสัมมนาเชิงปฏิบัติการแบบเทคนิคในกลุ่มผู้บริหาร ครู และทันตแพทย์ในพื้นที่ของแต่ละโรงเรียนเพื่อสร้างโปรแกรมการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก และได้โปรแกรมการจัดการเรียนรู้ตามแผนการสอนรายวิชาสุขศึกษา ทำให้ได้มาซึ่ง “แผนการสอนกลาง” ในรายวิชาสุขศึกษาที่มีการบูรณาการเนื้อหาและเทคนิคหรือกิจกรรมการสอนระหว่างเนื้อหาเดิมตามตัวชี้วัดของสำนักปฐมการศึกษาขั้นพื้นฐานกับกระบวนการความรอบรู้ด้านสุขภาพและสุขภาพช่องปาก มีการทำการทดสอบผู้เรียนเมื่อได้รับเนื้อหาเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ตลอดจนผู้เรียนนำทักษะที่ได้ฝึกเกี่ยวกับการให้ความรู้ความเข้าใจกับผู้ปกครองด้วยกระบวนการความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากพบว่า

#### ผลการใช้โปรแกรมตามแผนการสอนในรายวิชาสุขศึกษาตามวัตถุประสงค์การวิจัยที่ 2 พบว่า

##### 1. กลุ่มนักเรียน

1.1 นักเรียนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก โดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมากด้วยค่าเฉลี่ย 40.55 (SD.=4.26) จำแนกรายด้านดังนี้ ด้านการเข้าถึงข้อมูล พบว่า อยู่ในระดับค่อนข้างง่าย พบจำนวน 9 ข้อ จำนวน 79-86 คน คิดเป็นร้อยละ 43.90-47.80 และง่าย 5 ข้อ จำนวน 81-116 คน คิดเป็นร้อยละ 45-64 ด้านการทำความเข้าใจข้อมูล พบว่า อยู่ในระดับค่อนข้างง่าย พบจำนวน 9 ข้อ จำนวน 86-105 คน คิดเป็นร้อยละ 47.80-58.30 และ ระดับค่อนข้างยาก จำนวน 3 ข้อ จำนวน 79-84 คน คิดเป็นร้อยละ 43.90-46.70 ด้านการประเมินข้อมูล พบว่า อยู่ในระดับค่อนข้างง่าย พบจำนวน 18 ข้อ จำนวน 85-105 คน คิดเป็นร้อยละ 47.20-58.30 และระดับค่อนข้างยาก จำนวน 2 ข้อ จำนวน 76 คน ทั้ง 2 ข้อ คิดเป็นร้อยละ 42.20-45.20 และ ด้านการประยุกต์ใช้ข้อมูล พบว่า อยู่ในระดับค่อนข้างง่าย พบจำนวน 8 ข้อ จำนวน 84-106 คน คิดเป็นร้อยละ 46.70-58.90 และระดับค่อนข้างยาก จำนวน 1 ข้อ จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 62.20 จากผลของการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากพบว่า กลุ่มนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจระดับค่อนข้างง่ายในทุกด้าน

1.2 ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากในกลุ่มนักเรียน โดยรวมมีความรู้ที่อยู่ในระดับที่ต้องเป็นส่วนใหญ่ด้วยค่าเฉลี่ย 21.25 (SD.=4.56) พิจารณารายด้าน ดังนี้ การทำความสะอาดช่องปากอย่างถูกวิธี พบว่า นักเรียน ตอบถูก จำนวน 11 ข้อ มีจำนวน 73-153 คน คิดเป็นร้อยละ 40.60-85.00 และขณะเดียวกันมีคนตอบด้วยความไม่แน่ใจ จำนวน 2 ข้อที่มีคะแนนสูงและเท่ากับคะแนนตอบถูกข้อหนึ่ง จำนวนคน 80-88 คน คิดเป็นร้อยละ 44.40-48.90 การตรวจเช็คความผิดปกติในช่องปากเบื้องต้นด้วยตนเอง พบว่า นักเรียน ตอบถูก จำนวน 10 ข้อที่มีคะแนนสูงสุด จำนวน 47-141 คน คิดเป็นร้อยละ 26.10-78.30 มีการตอบแบบไม่แน่ใจ 1 ข้อที่มีคะแนนสูงสุด จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 42.20 และตอบผิดข้อ จำนวน 1 ข้อที่มีคะแนนสูง จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 70 การแยกแยะอาหารที่เป็นกลุ่มเสี่ยงของโรคฟันผุ พบว่า นักเรียน ตอบถูก จำนวน 12 ข้อที่มีคะแนนสูง จำนวน 53-132 คน คิดเป็นร้อยละ 29.40-73.30 และ การเลือกใช้บริการด้านทันตกรรมสวยงาม พบว่า นักเรียน ตอบถูก จำนวน 12 ข้อที่มีคะแนนสูง จำนวน 87-151 คน คิดเป็นร้อยละ 48.30-83.90 แสดงให้เห็นว่า ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากในกลุ่มนักเรียนมีความรู้ที่ต้องจำนวนร้อยละสูงกว่า คนที่ไม่แน่ใจในความรู้ที่ตัวเองมี และไม่รู้

##### 2.กลุ่มผู้ปกครอง

2.1 ผู้ปกครองมีความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก โดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูงด้วยค่าเฉลี่ย 41.84 (SD.=35) เมื่อพิจารณารายด้าน *ด้านการเข้าถึงข้อมูล* พบว่า อยู่ในระดับค่อนข้างง่าย พบจำนวน 12 ข้อ จำนวน 55-68 คน คิดเป็นร้อยละ 45.80-56.70 และง่ายมาก 1 ข้อ จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 46.70 *ด้านการทำความเข้าใจข้อมูล* พบว่า อยู่ในระดับค่อนข้างง่าย พบจำนวน 12 ข้อ จำนวน 52-73 คน คิดเป็นร้อยละ 43.30-60.80 *ด้านการประเมินข้อมูล* พบว่า อยู่ในระดับค่อนข้างง่าย พบจำนวน 20 ข้อ จำนวน 52-69 คน คิดเป็นร้อยละ 43.30-57.50 และ*ด้านการประยุกต์ใช้ข้อมูล* พบว่า อยู่ในระดับค่อนข้างง่าย พบจำนวน 9 ข้อ จำนวน 66-73 คน คิดเป็นร้อยละ 55.00-60.80 จากผลของการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากพบว่า กลุ่มผู้ปกครองมีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากระดับค่อนข้างง่ายในทุกด้าน

2.2 ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากในกลุ่มผู้ปกครอง โดยรวมอยู่ในระดับที่ตอบถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ด้วยค่าเฉลี่ย 20.64 (SD.=5.17) พบว่า *การทำความสะอาดช่องปากอย่างถูกวิธี* พบว่า ผู้ปกครองตอบถูก จำนวน 9 ข้อ จำนวน 63-100 คน คิดเป็นร้อยละ 52.50-83.30 และขณะเดียวกันมีคนที่ตอบด้วยความไม่แน่ใจ จำนวน 3 ข้อที่มีคะแนนสูง จำนวนคน 42-56 คน คิดเป็นร้อยละ 35.00-46.70 *การตรวจเช็คความผิดปกติในช่องปากเบื้องต้นด้วยตนเอง* พบว่า ผู้ปกครองตอบถูก จำนวน 10 ข้อที่มีคะแนนสูงสุด จำนวน 50-102 คน คิดเป็นร้อยละ 41.70-85.00 มีการตอบแบบไม่แน่ใจ 2 ข้อที่มีคะแนนสูงสุด จำนวน 42-50 คน คิดเป็นร้อยละ 35.00-41.70 และ *การแยกแยะอาหารที่เป็นกลุ่มเสี่ยงของโรคฟันผุ* พบว่า ผู้ปกครองตอบถูก จำนวน 12 ข้อที่มีคะแนนสูง จำนวน 56-101 คน คิดเป็นร้อยละ 46.70-84.20 และ*การเลือกใช้บริการด้านทันตกรรมสวยงาม* พบว่า ผู้ปกครองตอบถูก จำนวน 9 ข้อที่มีคะแนนสูง จำนวน 66-97 คน คิดเป็นร้อยละ 55.00-80.80 และตอบไม่แน่ใจ 3 ข้อ จำนวน 56-67 คน คิดเป็นร้อยละ 46.70-55.80 แสดงให้เห็นว่า ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากในกลุ่มผู้ปกครอง มีความรู้ที่ถูกต้องจำนวนร้อยละสูงกว่า คนที่มีความรู้ผิดหรือไม่รู้ และสูงกว่า คนที่ไม่แน่ใจในความรู้ที่ตัวเองมี

## การอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 2

แผนการสอนกลางที่มีโปรแกรมการจัดการเรียนรู้เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ได้บรรลุเนื้อหา กิจกรรมและการประเมินผลไว้ ซึ่งในการจัดการเรียนการสอนตามแผนการสอนกลาง พบว่า มีบางโรงเรียนมีการปรับเทคนิคการสอนเล็กน้อยไปตามสถานการณ์ การระบาดของโรค COVID-19 ซึ่งเป็นการสอนออนไลน์ ซึ่งพบว่า ผู้บริหารโรงเรียน และครู เข้าใจเนื้อหา และรูปกิจกรรมได้ดี เพราะในแผนการสอนดังกล่าวเป็นการวัดด้านความรู้ ทักษะ และความตั้งใจเรียนของเด็กๆ และการให้ความสำคัญด้านสุขภาพทั่วไปและช่องปาก จึงเห็นได้ว่า การจัดโปรแกรมการเรียนการสอนที่เป็นไปตามธรรมชาติของเนื้อหา และหลักสูตรเดิมแต่มีการเพิ่มเติมความเข้าใจอื่นเข้าไป ก็สามารถทำได้เช่นกัน เพราะการใช้กระบวนการสร้างองค์ความรู้เป็นแบบเดียวกัน คือ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ทั้ง 4 ขั้นตอน ร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม ที่ให้ความสำคัญด้านสติปัญญา จิตใจ และทักษะในการเรียนรู้ โดยโปรแกรมการจัดการเรียนรู้ที่ได้ทำการพัฒนามาเพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากของนักเรียนสำหรับครูในโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากในวัยรุ่นและผู้ปกครองพบว่า เมื่อนักเรียนได้รับการเรียนการสอนด้วยกระบวนการความรอบรู้ด้านสุขภาพและได้รับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากขั้นพื้นฐาน ทำให้ผู้เรียนมีความรู้พื้นฐาน สามารถเข้าใจกระบวนการหาข้อมูลและใช้ข้อมูลอย่างมีถูกต้อง น่าเชื่อถือและมีประสิทธิภาพ รู้ว่าการค้นหาข้อมูลจะทำด้วยกระบวนการอย่างไรให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลพที่จะนำไปตัดสินใจและใช้ในชีวิตรประจำวัน อีกทั้งสามารถนำไปสอนแนะคนในครอบครัวและชุมชนได้ สอดคล้องกับแนวคิดของ โซเร็นเซน (Sorensen, 2013) ในเรื่องการพัฒนาคนให้หันกลับมาดูแลรักษา ป้องกันและส่งเสริมสุขภาพของตนเองได้นั้น จะต้องมีกระบวนการบางอย่างให้บุคคลได้ฝึกฝนจนเป็นพฤติกรรมเคยชิน ทั้งในเรื่องการเข้าถึง การเข้าใจ การประเมินและการประยุกต์ใช้ข้อมูลและบริการทางสุขภาพ เพื่อให้ตนเองสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ จากความรู้ที่ได้รับการพัฒนา ประกอบกับ ในการจัดการเรียนการสอนครั้งนี้ เป็นการสร้างประสบการณ์ การประยุกต์ใช้ การสร้างความร่วมมือ และการถ้าย

โอนใช้จริง โดยกิจกรรมในโปรแกรมดังกล่าว มีการเรียนรู้ตามลำดับขั้น (Douglas et al., 2016) ซึ่งเป็นจุดเด่นของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ที่เน้นให้ผู้ร่วมวิจัยได้แก่ ครูผู้สอนและนักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง อีกทั้งเป็นการแลกเปลี่ยนในเรื่องของความคิด ประสบการณ์และมุมมองจากการเรียนรู้ฝึกปฏิบัติการ โดยเฉพาะ การสะท้อนโดยการพูดจากความคิด ความรู้สึกของตนเองและของผู้สอนย่อมมีต่อการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นในครั้งต่อไป เพราะการสะท้อนผลหลังการจัดการเรียนรู้ในแต่ละคาบตามใบงานและแบบบันทึกที่ปรากฏในแผนการสอน เป็นกระบวนการในการไตร่ตรองอย่างละเอียดรอบคอบเพื่อเป็นการทบทวนปัจจัยกระบวนการและ ผลผลิตที่เกิดจากการจัดการเรียนรู้หลังเสร็จสิ้นแล้ว ทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดเป็นการแสดงให้เห็นถึงจุดเด่นของการสะท้อน (Atkinson, Bolt, & Learning, 2010, Cavanagh & Prescott, 2010) ซึ่งจากผลการประเมินนักเรียน พบว่า ในแต่ละขั้นตอนเมื่อได้รับการเรียนรู้ตามแผนการสอนทำให้ผู้เรียนรู้สึกว่าขั้นตอนต่างๆ ของการสร้างความรู้ด้านสุขภาพช่องปากค่อนข้างง่าย ซึ่งผลดังกล่าวสอดคล้องกับกระบวนการที่ผู้วิจัยได้ กำหนดประเด็นการประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับครู ก่อนจากการจัดสัมมนาและนำมาสู่การพัฒนาโปรแกรมตามแผนการสอนและนำโปรแกรมดังกล่าวไปใช้รายวิชาสุขศึกษาที่ นักเรียนจะเกิดความรอบรู้ในด้านต่างๆ มีความรู้ความเข้าใจในความรู้พื้นฐานด้านสุขภาพช่องปาก ส่งผลให้นักเรียนสามารถแลกเปลี่ยนกับผู้ปกครอง เพื่อให้ผู้ปกครองเกิดความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากเช่นกัน ซึ่งการใช้แนวคิดโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพของ กระทรวงสาธารณสุข ในการกำหนดกรอบเนื้อหาที่ต้องมุ่งพัฒนารูปแบบที่ประกอบด้วย ด้านนโยบาย ด้านการจัดสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ของโรงเรียน ด้านสมรรถนะความสามารถในการสื่อสารและการถ่ายทอดของครูและบุคคลอื่นในโรงเรียน ทำให้ทักษะการเรียนรู้ของนักเรียนและการสื่อสารไปยังผู้ปกครองทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ด้านสุขภาพช่องปากไปในทิศทางที่ดีขึ้น และมีความยั่งยืนต่อเนื่องจากการเรียนรู้ร่วมกัน อีกทั้งจะส่งผลต่ออนาคตที่ความรู้เหล่านี้จะเกิดขึ้นทั้งโรงเรียน และเครือข่ายต่างๆ ของโรงเรียน ดังที่บลูมได้กล่าวไว้ การเรียนรู้ของผู้เรียนจะต้องมีการพัฒนาทั้ง 3 ด้านพร้อมกัน ถึงจะส่งผลสัมฤทธิ์ต่อการเรียนรู้ คือ เมื่อผู้เรียนมีความรู้พื้นฐานด้านความรู้ด้านสุขภาพและความรู้เกี่ยวกับอนามัยช่องปากย่อมทำให้เกิดสติปัญญา เกิดความรู้สึกเชิงบวกและการเรียนรู้ซ้ำๆ ทำให้เกิดทักษะหรือความสามารถที่ปฏิบัติได้อย่างอัตโนมัติ

ส่วนของผู้ปกครอง จากผลที่ได้ดังกล่าว ปรากฏว่า ผู้ปกครองก็ประเมินตนเองได้ว่า ตนเองค่อนข้างง่ายต่อการเรียนรู้กระบวนการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก และสามารถตอบคำถามความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากได้ถูกต้องเป็นส่วนมาก เนื่องด้วย กระบวนการจัดการเรียนการสอนดังกล่าว การวิจัยมีเป้าหมายคือ ผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่เกี่ยวกับกระบวนการรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากและความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากไปพูดคุยและสื่อสารกับผู้ปกครองได้ ทำให้ผลการประเมินพบว่า ผู้ปกครองส่วนมากประเมินว่า สามารถทำได้ค่อนข้างง่าย ดังนั้น จากผลดังกล่าวทำให้ผู้ปกครองรู้สึกค่อนข้างมั่นใจในทักษะความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ แองเกิล่า จี เบรกา และคณะ (Angela Brega et al., 2020) ที่ทำการศึกษารอบรู้ด้านสุขภาพและความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ความเชื่อ พฤติกรรมและสถานะระหว่างพ่อแม่ของชาวอินเดียที่เกิดในอเมริกาที่มีการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพช่องปากของผู้ปกครองในเชิงบวก ทำให้ผู้ปกครองที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่จำกัดมากขึ้นและความรอบรู้จะมีการรับรู้ว่ามีฟันที่รุนแรงน้อยลง ดังนั้นการส่งเสริมการพัฒนาความรู้และความเชื่อด้านสุขภาพช่องปากในเชิงบวกในกลุ่มผู้ปกครองจะทำให้มีทักษะด้านความรู้ด้านสุขภาพมากขึ้น

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1. ผลการวิจัยที่ได้ครั้งนี้จะช่วยให้ผู้สอนรายวิชาในกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รวมถึงผู้เรียนได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการ ผลลัพธ์กระบวนการเกิดความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก

2. ผู้สอนได้โปรแกรมการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปากที่เป็นระบบ
3. ให้ความสำคัญรู้สหวิทยาการทั้งด้านการศึกษาและสาธารณสุขที่เป็นกรอบในการศึกษาทั้งระดับบุคคล หลักสูตร ทำให้ผลการวิจัยที่ได้ในครั้งนี้นำไปใช้เป็นนโยบายและเป็นแนวทางสำหรับบุคลากรสุขภาพในการส่งเสริมโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพให้ครอบคลุมพื้นที่จังหวัดที่เข้าร่วมเป็นเบื้องต้น
4. ได้โรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพอนามัยช่องปากที่พัฒนาขึ้นจากการใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ได้รูปแบบโปรแกรมการเรียนการสอนเพื่อสร้างความรู้ด้านสุขภาพอนามัยช่องปากของครู นักเรียนและผู้ปกครองในโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพอนามัยช่องปาก ที่สามารถนำไปขยายผลได้
5. สำหรับโรงเรียนที่ยังไม่มีการขับเคลื่อนให้เป็นโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ นักวิชาการสาธารณสุขในพื้นที่ร่วมกับผู้บริหารและครูในโรงเรียนที่อยู่ในพื้นที่การดูแลสุขภาพ ควรร่วมกันจัดกิจกรรมโครงการในการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพของนักเรียนและผู้ปกครองโดยประยุกต์ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ 5 ขั้นตอนที่ผู้วิจัยดำเนินการในครั้งนี้นำไปใช้ในการขับเคลื่อนอย่างมีส่วนร่วมของทั้งบุคลากรทันตสุขภาพและบุคลากรในโรงเรียน

### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. นักวิชาการ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการร่วมกับ นักวิชาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ควรพิจารณาเนื้อหาหลักสูตรการเรียนรู้อาชีวศึกษาสุขภาพในระดับชั้นป.1 -ม. 6 ในรายละเอียดเกี่ยวกับเนื้อหาด้านสุขภาพช่องปากใหม่ โดยเฉพาะระดับมัธยมศึกษาซึ่งเป็นวัยที่ร่างกายจะต้องเจริญเติบโตและสวยงาม เพราะปากเป็นด่านแรกในการบริหารจัดการอาหารเข้าสู่ร่างกาย ถ้าระบบสุขภาพช่องปากดี การบดเคี้ยวดี ย่อมส่งผลต่อสุขภาพและโรคอื่นในร่างกายคน จะส่งผลให้เกิดโรคได้น้อยเช่นกัน เพราะระบบการย่อยอาหารจะดี ระบบดี จะทำให้กระบวนการดูดซึมและนำสารอาหารและวิตามินต่างๆ ไปเลี้ยงร่างกายได้อย่างเหมาะสมกับสภาพร่างกายแต่ละบุคคล
2. กลุ่มสาระการเรียนรู้รายวิชาสุขภาพและเป็นรายวิชาที่สำคัญสำหรับการเจริญเติบโตของมนุษย์ทั้งด้านจิตใจและร่างกาย เนื้อหาการจัดการเรียนการสอนควรมีเรียบเรียงให้เห็นเป็นภาพรวมจากเซลล์มนุษย์ที่มีชีวิตและดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างดี ดังนั้นผู้สอนและสาขาการสอนควรจะสอดคล้องกับวุฒิการศึกษาและความรู้และประสบการณ์ตรงของผู้สอนรายวิชานี้โดยเฉพาะ
3. สำหรับระดับมหาวิทยาลัย ในกลุ่มสาขาสุขภาพ ในหลักสูตรสุขภาพและพฤติกรรมศาสตร์ ควรมีการปรับปรุงรายวิชาสุขภาพซึ่งเป็นรายวิชาพื้นฐานที่สำคัญ โดยสอดแทรกประสบการณ์ส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ให้กับนิสิตนักศึกษาครู รวมถึงในวิชาพื้นฐานของนักศึกษาสาขาทันตแพทย์ศาสตร์ได้เรียนรู้และต่อยอดสู่การเรียนสาขาสุขภาพในกลุ่มต่างๆ ได้
4. แต่ละโรงเรียนควรมีการจัดการเรียนการสอนรายวิชาสุขภาพด้วยกระบวนการรอบรู้ด้านสุขภาพและด้านอื่นๆ โดยนำโปรแกรมการสอนในงานวิจัยนี้ไปประยุกต์ใช้ได้ เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้จักเรียนรู้ด้วยตัวเองในด้านสุขภาพได้อย่างเป็นระบบ สามารถนำความรู้ไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน
5. นักวิชาการและนักวิจัยด้านสุขภาพและด้านการศึกษาสามารถนำเครื่องมือแบบสอบถามความรู้ด้านสุขภาพช่องปากและแบบวัดความรู้ด้านสุขภาพช่องปากครั้งนี้ไปใช้ในการประเมินก่อนและหลังจัดการเรียนรู้หรือโปรแกรมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพช่องปากของเด็กกลุ่มวัยเรียนและกลุ่มวัยผู้ใหญ่ได้เช่นกัน
6. สำหรับหน่วยงานสาธารณสุข และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ควรนำนโยบายด้านการเพิ่มระดับของความรู้ด้านสุขภาพประชาชน มาเป็นเป้าหมายหรือกำหนดเป็นตัวชี้วัดการดำเนินงานพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพช่องปากด้วยกระบวนการขับเคลื่อนโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก โดยประยุกต์แนวทางการดำเนินงานตามแนวทางการวิจัยในครั้งนี้



7. ผลการวิจัยที่ได้สามารถนำไปใช้เป็นนโยบายและเป็นแนวทางสำหรับบุคลากรสุขภาพในการส่งเสริมโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพให้ครอบคลุมพื้นที่จังหวัดในเขตเมือง ซึ่งเป็นผลมาจาก การบูรณาการระหว่างระบบการศึกษาและวิชาชีพทันตแพทย์ ทำให้บุคลากรทางการศึกษามีความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากอย่างเป็นระบบ รวมถึงได้โปรแกรมการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากแก่ผู้เรียนและครอบครัว ที่บูรณาการเข้ากับเนื้อหาในวิชาสุขศึกษา 1 ภาคการศึกษา

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งต่อไป อาจทำการศึกษาเชิงลึกด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพสำหรับกลุ่มนักเรียนและผู้ปกครองที่มีผลคะแนนอยู่ในระดับสูงว่ามีแนวทางปฏิบัติที่ดีอย่างไรในด้านการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากด้วยตนเองได้อย่างไรโดยเฉพาะกับผู้ปกครองและนักเรียนที่เป็นครอบครัวเดียวกันมีการถ่ายทอดหรือพึ่งพาช่วยสนับสนุนซึ่งกันและกันอย่างไรในการช่วยเพิ่มระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากในครั้งนี้

นักวิจัยสามารถนำเนื้อหาในโปรแกรมเฉพาะที่เกี่ยวข้องไปปรับใช้ในการวิจัยเชิงทดลอง นอกชั้นเรียนเพื่อส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากของนักเรียนผู้ปกครองและชุมชนได้โดยมีการเปรียบเทียบคะแนนทั้งระยะก่อน หลังและติดตามผลในการทดลอง

### เอกสารอ้างอิง

- Angela G Brega, Luohua Jiang, Rachel L Johnson, Anne R Wilson, Sarah J Schmiede, Judith Albino. (2020). Health Literacy and Parental Oral Health Knowledge, Beliefs, Behavior, and Status Among Parents of American Indian Newborns, 7(4), 598-608. doi: 10.1007/s40615-019-00688-4.
- Atkinson, D. J., Bolt, S. J. J. o. t. S. o. T., & Learning. (2010). Using teaching observations to reflect upon and improve teaching practice in higher education. 1- 19.
- Baskaradoss, J. K. (2018). Relationship between oral health literacy and oral health status. *BMC Oral Health*, 18(1), 172. doi:10.1186/s12903-018-0640-1
- Begoray DL, Marshall EA, Shone PL, & Rowlands (2012). *Health literacy and lifelong learning*. Health literacy in context: International perspectives, Public health in 21<sup>st</sup> century. New York: Nova Science Publishers.Inc.
- Berkman, N. D., Sheridan, S. L., Donahue, K. E., Halpern, D. J., & Crotty, K. (2011). Low health literacy and health outcomes: an updated systematic review. *Annals of Internal Medicine*, 155(2), 97-107. doi:10.7326/0003-4819-155-2-201107190-00005
- Blizniuk, A., Ueno, M., Zaitso, T., & Kawaguchi, Y. (2015). Association of oral health literacy with oral health behaviour and oral health status in Belarus. *Community Dental Health*, 32(3), 148-152. doi:10.1922/CDH\_3584-Blizniuk05
- Bloom, B. S. (1956). Taxonomy of educational objectives. Vol. 1: Cognitive domain. *New York: McKay*, 20-24.
- Brega, A. G., Thomas, J. F., Henderson, W. G., Batliner, T. S., Quissell, D. O., Braun, P. A., . . . Albino, J. (2016). Association of parental health literacy with oral health of Navajo Nation preschoolers. *Health Education Research*, 31(1), 70-81. doi:10.1093/her/cyv055

- British Heart Foundation Health Promotion Research Group. (2012). Physical activity statistic 2012. In N. Townsend, P. Bhatnagar, K. Wickramasinghe, P. Scarborough, C. Foster, & M. Rayner (Eds.).
- Bruselius-Jensen, M., Bonde, A. H., & Christensen, J. H. (2017). Promoting health literacy in the classroom. *Health Education Journal*, 76(2), 156-168.
- Cavanagh, M., & Prescott, A. J. A.-P. J. o. T. E. (2010). The growth of reflective practice among three beginning secondary mathematics teachers. 38(2), 147-159.
- Department of Health. (2009). Change4Life: Change4Life marketing strategy. In: Author London.
- Douglas, S. R., de Andrade, A. R. V., Boyd, S., Leslie, M., Webb, L., Davis, L., . . . Bickman, L. (2016). Communication training improves patient-centered provider behavior and screening for soldiers' mental health concerns. *Patient Education and Counseling*, 99(7), 1203-1212. doi:10.1016/j.pec.2016.01.018.
- Firmino, R. T., Ferreira, F. M., Paiva, S. M., Granville-Garcia, A. F., Fraiz, F. C., & Martins, C. C. (2017). Oral health literacy and associated oral conditions: A systematic review. *The Journal of the American Dental Association*, 148(8), 604-613. doi:10.1016/j.adaj.2017.04.012
- GBD 2016 Disease Injury Incidence Prevalence Collaborators. (2017). Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 328 diseases and injuries for 195 countries, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Lancet*, 390(10100), 1211-1259. doi:10.1016/S0140-6736(17)32154-2
- Helitzer, D., Hollis, C., Sanders, M., & Roybal, S. (2012). Addressing the "other" health literacy competencies--knowledge, dispositions, and oral/aural communication: development of TALKDOC, an intervention assessment tool. *Journal of Health Communication*, 17 Suppl 3, 160-175. doi:10.1080/10810730.2012.712613
- Horowitz, A. M., & Kleinman, D. V. (2012). Oral health literacy: a pathway to reducing oral health disparities in Maryland. *Journal of Public Health Dentistry*, 72 Suppl 1, S26-30. doi:10.1111/j.1752-7325.2012.00316.x
- Kanupuru, K. K., Fareed, N., & Sudhir, K. M. (2015). Relationship Between Oral Health Literacy and Oral Health Status Among College Students. *Oral health & preventive dentistry*, 13(4), 323-330. doi:10.3290/j.ohpd.a33444
- Kilgour, L., Matthews, N., Christian, P., & Shire, J. (2015). Health literacy in schools: prioritising health and well-being issues through the curriculum. *Sport, Education and Society*, 20(4), 485-500.
- Lee, J. Y. (2018). Lower Oral Health Literacy may Lead to Poorer Oral Health Outcomes. *Journal of Evidence-Based Dental Practice*, 18(3), 255-257. doi:10.1016/j.jebdp.2018.05.003

- Lorin W, A. (2019). Robert J. Havighurst (1900-1991). Retrieved from <https://education.stateuniversity.com/pages/2032/Havighurst-Robert-J-1900-1991.html> (Accessed at 23 Aug 2019).
- Loueng, J. L., Fitz, A. L., Maack, B. J., & Miller, D. R. (2015). Evaluation of health literacy tools for correct prescription understanding. *Journal of the American Pharmacists Association*, 55(3), 273-277. doi:10.1331/JAPhA.2015.14110
- Macek, M. D., Atchison, K. A., Watson, M. R., Holtzman, J., Wells, W., Braun, B., . . . Richards, J. (2016). Assessing health literacy and oral health: preliminary results of a multi-site investigation. *Journal of Public Health Dentistry*, 76(4), 303-313. doi:10.1111/jphd.12156
- Macnab, A. J., Gagnon, F. A., & Stewart, D. (2014). Health promoting schools: consensus, strategies, and potential. *Health Education*, 114(3), 170-185.
- Marmot, M., Atkinson, T., Bell, J., Black, C., Broadfoot, P., Cumberlege, J., . . . Mulgan, G. (2010). Fair Society, Healthy Lives: The Marmot Review. In M. Michael (Ed.).
- Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*, 15(3), 259-267. doi:DOI 10.1093/heapro/15.3.259
- Nutbeam, D. (2008). The evolving concept of health literacy. *Social Science and Medicine*, 67(12), 2072-2078. doi:10.1016/j.socscimed.2008.09.050
- Ofsted. (2012). The report of Her Majesty's Chief Inspector of Education, Children's Services and Skills: Schools. In. Retrieved from [www.ofsted.gov.uk/resources/120348](http://www.ofsted.gov.uk/resources/120348)
- Philippas, N. G., & Lo, C. W. (2005). Childhood obesity: etiology, prevention, and treatment. *Nutrition in Clinical Care*, 8(2), 77-88.
- Robertson, L. M., Douglas, F., Ludbrook, A., Reid, G., & van Teijlingen, E. (2008). What works with men? A systematic review of health promoting interventions targeting men. *BMC Health Services Research*, 8, 141. doi:10.1186/1472-6963-8-141
- U.S. Department of Health and Human Services; Office of Disease Prevention and Health Promotion. (2010). National Action Plan to Improve Health Literacy. Washington, DC
- WHO. (2013). Health literacy. The solid facts (Ilona Kickbusch, Jürgen M. Pelikan, Franklin Apfel, & A. D. Tsouros Eds.). Copenhagen: WHO Publisher.
- Yazdani, R., Esfahani, E. N., & Kharazifard, M. J. (2018). Relationship of Oral Health Literacy with Dental Caries and Oral Health Behavior of Children and Their Parents. *J Dent (Tehran)*, 15(5), 275-282.
- Yu, X., Yang, T., Wang, S., & Zhang, X. (2012). Study on student health literacy gained through health education in elementary and middle schools in China. *Health Education Journal*, 71(4), 452-460.
- ณรงค์ศักดิ์ บุญเฉลียว. (2559). ผลของโปรแกรมทันตสุขศึกษาต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกาดูแลสุขภาพช่องปากของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี, 27(17-27).

- นฤมล ทวีเศรษฐ์. (2562). โรคฟันผุ อาจก่อนเกิดโรคหัวใจ. Retrieved from <https://med.mahidol.ac.th/ramachannel/home/article/ฟันผุ-หนึ่งสาเหตุของการ/> (Accessed at 23 Aug 2019).
- ประกายรัตน์ ภัทรธิตี (2560). แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการเด็ก. เอกสารประกอบการสอนชุด วิชาพัฒนาการวัยเด็ก มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เมื่อวันที่
- ปริญญวิทย์ นุราช, เกศกาญจน์ เกศวายุธ, & อังคินันท์ อินทรกำแหง. (2562). ผลของโปรแกรมการจัดการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพช่องปากและพฤติกรรมกรรมการสื่อสารที่เน้นผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง. วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, 11(1), 71-90.
- รชานนท์ งามใจรัก, รุจิรา ดวงสงค์, ปิยะฉัตร พัชราณฉัตร, นิรมล เมืองโสม, & Bradshaw, P. (2559). ประสิทธิภาพของโปรแกรมทันตสุขศึกษาหลายรูปแบบ ด้วยการตูนแอนิเมชันในการพัฒนาความรู้ ทักษะการปฏิบัติด้านอนามัยช่องปาก และการลดแผ่นคราบจุลินทรีย์ในกลุ่มเด็กอายุ 7-9 ปี จังหวัดขอนแก่น. วารสารสาธารณสุขและการพัฒนา, 14(3), 69-82.
- รัตนา จันท. (2559). ผลของโปรแกรมทันตสุขศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทันตสุขภาพของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองฉะเชิงเทรา อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา. วารสารศูนย์การศึกษาแพทยศาสตร์คลินิก โรงพยาบาลพระปกเกล้า, 33(4), 340-353.
- วงษ์ทิพย์ อินปิ่น. (2558). ผลของโปรแกรมทันตสุขศึกษาต่อพฤติกรรมกรรมการป้องกันการเกิดโรคฟันผุของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลปราจีนบุรี. วารสารวิจัยราชภัฏพระนคร สาขา วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 10(1), 131-142.
- วชิระ เพ็งจันทร์ (2561). ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy). เอกสารนำเสนอการประชุมเชิง ปฏิบัติการ การพัฒนาศักยภาพบุคลากรกรมอนามัย เรื่องความรู้สุขภาพ เมื่อวันที่ 22-24 กุมภาพันธ์ 2561 โรงแรมชูชัยบุรีศรีอัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม.
- ศตวรรษ ศรีสมบัติ, เทอดศักดิ์ พรหมอาร์ักษ์, & น้ำเพชร ตั้งยิ่งยง. (2559). ผลของโปรแกรมทันตสุขศึกษาเพื่อ แก้ปัญหาทันตสาธารณสุขในชุมชนของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตำบลโพธิ์ใหญ่ อำเภอ วารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี. วารสารทันตภิบาล, 27(1), 108-121.
- สำนักทันตสาธารณสุข. (2556). รายงานผลการสำรวจ สภาวะสุขภาพช่องปากระดับประเทศ ครั้งที่ 7 ประเทศไทย พ.ศ. 2555. นนทบุรี: กองทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- สำนักทันตสาธารณสุข. (2561). รายงานผลการสำรวจ สภาวะสุขภาพช่องปากระดับประเทศ ครั้งที่ 8 ประเทศไทย พ.ศ. 2560. นนทบุรี: กองทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2551). ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.
- อังคินันท์ อินทรกำแหง. (2560). ความรอบรู้ด้านสุขภาพ: การวัดและการพัฒนา. กรุงเทพฯ: สุขุมวิทการพิมพ์.
- อุมาพร ชมโฉม, อารยา ปรานประวิตร, & วันเพ็ญ แก้วปาน. (2560). ผลของโปรแกรมทันตสุขศึกษาในการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อ.พุนพิน จ.สุราษฎร์ธานี. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้, 4(1), 234-252.

## ภาคผนวก

### 1. คำถามการวิจัย (สัมมนาเชิงปฏิบัติการ) (ในบทที่ 3)

#### คำถามการวิจัยด้วยเทคนิค Appreciative Inquiry (AI)

สำหรับเทคนิคการใช้คำถามเชิงบวกสำหรับ การพัฒนาโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากเพื่อลดปัญหาโรคในช่องปากในเด็กและครอบครัว: การวิจัยปฏิบัติการชุมชน

#### 1. การค้นหาข้อมูลมุมมองในอดีต และปัจจุบัน

##### 1.1 บทบาทหน้าที่ต่อ "โรงเรียน"

1.1.1 ช่วยเล่าให้ฟังถึง บทบาท ของคุณที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนและส่วนที่คุณคิดว่าดีที่สุดว่าเป็นอย่างไร

1.1.2 ช่วยเล่าเกี่ยวกับการทำงานกับโรงเรียนนี้ สำหรับ "ช่วงที่ดีที่สุด" และทำไมคุณจึงอยากมาเป็นครูที่นี่

1.1.3 ช่วยขยายความส่วนนี้หน่อยได้มั้ยว่า ช่วงที่ดีที่สุด "คุณรู้สึก" อย่างไร มีใครเข้ามาเกี่ยวข้องอีกบ้าง มีอะไรเกิดขึ้นหลังจากนั้น

1.1.4 ให้คุณช่วยเล่าเกี่ยวกับช่วงเวลา "คุณรู้สึก" ว่า "เป็นส่วนเดียวกับโรงเรียน" คือ รู้สึกรักและปลื้มในโรงเรียนของคุณได้มั้ยว่า เกิดขึ้นช่วงไหนบ้างและเป็นอย่างไร

1.1.5 ให้คุณช่วยเล่า ตอนที่คุณรู้สึกว่า "คุณบรรลุจุดที่ดีที่สุด" ของคุณในช่วงที่คุณทำงานที่โรงเรียนนี้ว่า เป็นอย่างไร

##### 1.2 บทบาทหน้าที่ต่อการเป็น "ครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา"

1.2.1 ให้คุณช่วยเล่าถึง บทบาท ของคุณที่เกี่ยวข้องกับการเป็น "ครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา" ในส่วนที่คุณคิดว่าดีที่สุดของคุณว่าเป็นอย่างไร

1.2.2 ให้คุณช่วยเล่าถึง "การทำงานเกี่ยวกับการเป็นครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา" สำหรับช่วงที่ดีที่สุดของคุณ และทำไมคุณจึง "อยากมาเป็นครูกลุ่มวิชา" นี้ที่นี่

1.2.3 ให้คุณช่วยเล่าถึง "คุณรู้สึกอย่างไรกับการเป็นครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา" มีใครเข้ามาเกี่ยวข้องอีกบ้าง มีอะไรเกิดขึ้นหลังจากมาเป็นครูวิชานี้

1.2.4 ให้คุณช่วยเล่าถึง "ช่วงเวลาที่คุณรู้สึกว่า ตัวเองเป็นส่วนเดียวกับกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา" คือ รู้สึกรักและปลื้มใจในการเป็นครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของคุณได้มั้ยว่าเกิดขึ้นช่วงไหนบ้างและเป็นอย่างไร

1.2.5 ให้คุณช่วยเล่าถึง ตอนที่คุณรู้สึกว่า "คุณบรรลุจุดที่ดีที่สุดของคุณ" ว่าเป็นอย่างไรในช่วงที่คุณเป็นครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

##### 1.3 บทบาทหน้าที่ต่อการเป็นครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการสอนวิชา "สุขภาพช่องปาก"

1.3.1 ให้คุณช่วยเล่าถึง บทบาท ส่วนที่คุณคิดว่าดีที่สุดว่าเป็นอย่างไร ที่เกี่ยวข้องกับการสอนวิชาสุขภาพช่องปาก

1.3.2 ให้คุณช่วยเล่าถึง ช่วงที่ดีที่สุดของคุณสำหรับ "การสอนวิชาสุขภาพช่องปาก" และทำไมคุณจึง "อยากสอนวิชาสุขภาพช่องปาก"

1.3.3 ให้คุณช่วยเล่าถึง ความรู้สึกของคุณกับการสอนวิชาสุขภาพช่องปากว่า มีใครเข้ามาเกี่ยวข้องอีกบ้าง มีอะไรเกิดขึ้นหลังจากนั้นบ้าง

1.3.4 ให้คุณช่วยเล่าถึง "ช่วงเวลาที่คุณรู้สึกรักและปลื้มใจ" ในการเป็นครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก ว่าเกิดขึ้นช่วงไหนบ้างและเป็นอย่างไร

1.3.5 ให้คุณช่วยเล่าถึง ตอนที่คุณรู้สึกว่า คุณบรรลุจุดที่ดีที่สุดของคุณ ในช่วงที่คุณเป็นครูสอนวิชาสุขภาพช่องปากว่าเป็นอย่างไร

1.3.6 ให้คุณช่วยเล่าถึง "สุขภาพช่องปาก" ในความหมายของคุณครูเป็นอย่างไร มีความสำคัญอย่างไร

1.3.7 ให้คุณช่วยเล่าถึง ลักษณะของนักเรียนที่มีความรู้ด้านสุขภาพช่องปากที่ถูกต้องควรจะมีพฤติกรรมอย่างไร มีสัญญาณอะไรบ่งบอกได้บ้างจาก "อดีตจนถึงปัจจุบัน" และครูสามารถสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงได้

1.4 บทบาทหน้าที่ต่อการเป็นครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการสอนวิชา "ความรู้สุขภาพช่องปาก" (oral health literacy)

1.4.1 ให้คุณช่วยเล่าถึง บทบาท ของคุณที่เกี่ยวข้องกับการสอนวิชาสุขศึกษาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการสอน "ความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก" ว่าเป็นอย่างไร

1.4.2 ให้คุณช่วยเล่าถึง คุณรู้สึกอย่างไรกับการต้องสอนวิชา "ความรู้สุขภาพช่องปาก" มีใครเข้ามาเกี่ยวข้องอีกบ้าง มีอะไรเกิดขึ้นหลังจากนั้นบ้าง

1.4.3 ให้คุณช่วยเล่าถึง ความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ในความหมายของคุณครูเป็นอย่างไร มีความสำคัญอย่างไร

1.4.4 ให้คุณช่วยเล่าถึง ครูที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากที่ถูกต้อง ควรจะมีพฤติกรรมอย่างไร มีสัญญาณอะไรบ่งบอกได้บ้าง

1.4.5 ให้คุณช่วยเล่าถึง นักเรียนต้องมีความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากอย่างไร มีความสำคัญอย่างไร

1.4.6 ให้คุณช่วยเล่าถึง ครูกลุ่มสุขศึกษามีบทบาททางตรงอย่างไรต่อสุขภาพช่องปากของบุคคลในครอบครัวของนักเรียน

1.4.7 ให้คุณช่วยเล่าถึง ครูกลุ่มสุขศึกษามีบทบาททางอ้อมอย่างไรต่อสุขภาพช่องปากของบุคคลในครอบครัวของนักเรียน

## 2. การค้นหาความฝันสำหรับ

2.1 บทบาทหน้าที่ต่อการเป็นครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการสอนเรื่อง "ความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก"

2.1.1 ขอให้คุณช่วยจินตนาการถึง บทบาท ของคุณที่เกี่ยวข้องกับการสอนเรื่อง "ความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก" ของคุณว่าควรเป็นอย่างไร

2.1.2 ขอให้คุณช่วยจินตนาการถึงว่า คุณอยากให้อาจารย์จัดการเรียนการสอนเรื่อง "ความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก" ในรูปแบบที่ดีที่สุดที่สอดคล้องกับรายวิชาสุขศึกษาควรเป็นอย่างไรและทำไมคุณจึงอยากให้เป็นอย่างนั้น

2.1.3 ขอให้คุณช่วยจินตนาการถึงว่า คุณสามารถบรรลุจุดที่ดีที่สุดของการเป็นครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาที่สามารถสอนเกี่ยวกับ "ความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก" ได้อย่างไร

2.2 ขอให้คุณช่วยจินตนาการว่า "เมื่อคุณกลับสนิทและตื่นขึ้นมาในปี 2565 คุณพบว่า โรงเรียนของคุณเป็นผู้นำอันดับต้นๆ ของประเทศในการจัดการเรียนการสอนเรื่อง "ความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก" ผ่านรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาอย่างเป็นระบบ ซึ่งมีสื่อต่างๆ เข้ามาชื่นชมและกล่าวขวัญว่าเป็นโรงเรียนที่เป็นผู้นำระดับประเทศเกี่ยวกับการเป็นโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากได้อย่างรวดเร็ว ในเวลาเพียง 3 ปี และมีครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาที่มีความสามารถระดับสูงสามารถสอนนักเรียนได้ ทำให้นักเรียนสามารถนำความรู้ถ่ายทอดให้กับบุคคลรอบตัวได้อย่างถูกหลักวิชาการทางสุขภาพช่องปาก อะไรที่ทำให้เกิดความสำเร็จนี้เกิดขึ้น คุณน่าจะอยู่ในส่วนไหนของความสำเร็จ ถ้าคุณจะขอพรได้ 3 ข้อ จะอะไรบ้าง ที่จะทำให้โรงเรียนนี้เป็นผู้นำสำหรับโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก

2.3 ขอให้คุณช่วยจินตนาการถึง "เมื่อนักเรียนเรียนจบโปรแกรมนี้ นักเรียนสามารถถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปากให้คนในครอบครัวและชุมชนสามารถดูแลสุขภาพช่องปากตนเองได้" คุณคิดว่าความสำเร็จดังกล่าว คุณน่าจะอยู่ในส่วนไหนของความสำเร็จ ถ้าคุณจะขอพรได้ 3 ข้อ จะอะไรบ้าง ที่จะทำให้โรงเรียนนี้เป็นผู้นำสำหรับการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก

## 2. แบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก (บทที่ 3)

### คำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถาม

#### ถึง นักเรียนทุกท่าน

เนื่องด้วยทุกคนเป็นผู้ที่มีความสำคัญในการเป็นตัวแทนในการเรียนรู้เกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากผ่านรายวิชาสุขศึกษาและเพื่อให้การเรียนรู้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ หอมขอให้ทุกคน ช่วยเป็นตัวแทนในการตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากและความรู้เกี่ยวกับการดูแลอนามัยในช่องปาก ซึ่งแบบสอบถามประกอบด้วย 5 เรื่องรวม 102 ข้อ ได้แก่

- |  |              |
|--|--------------|
| 1. ความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก                       | จำนวน 54 ข้อ |
| 2. การทำความสะอาดช่องปากอย่างถูกวิธี                 | จำนวน 12 ข้อ |
| 3. การตรวจเช็คความผิดปกติในช่องปากเบื้องต้นด้วยตนเอง | จำนวน 12 ข้อ |
| 4. การแยกแยะอาหารที่เป็นกลุ่มเสี่ยงของโรคฟันผุ       | จำนวน 12 ข้อ |
| 5. การเลือกใช้บริการด้านทันตกรรมสวยงาม               | จำนวน 12 ข้อ |

ขอให้ท่านอ่านรายละเอียดที่ละเอียดด้วยความรอบคอบและให้ตอบคำถาม "ทุกข้อ" ขณะเดียวกันท่านจะมีอิสระในการเลือกตอบคำถามตามประสบการณ์และความคิดเห็นของท่านอย่างอิสระ เพื่อให้ข้อมูลอยู่บนฐานของความจริงจึงขอให้ท่านตอบตามความเป็นจริงที่ตนเองนึกได้มากที่สุด โดยคำตอบที่ท่านตอบมาจะถูกเก็บเป็นความลับ โดยที่ท่านไม่ต้องเซ็นชื่อหรือลงชื่อและที่อยู่ใด ๆ และทางโรงเรียนจะไม่ทราบข้อมูลที่ท่านตอบเด็ดขาด ดังนั้นขอให้ท่านตอบคำถามด้วยความจริงใจและด้วยความสบายใจให้มากที่สุด และตอบครบทุกข้อ เพราะคำตอบไม่มีผลด้านลบต่อตัวท่านเอง หอมมั่นใจมากกว่าความร่วมมือในการตอบคำถามจากแบบสอบถามครั้งนี้จะเป็นประโยชน์เพื่อการพัฒนาเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากและความรู้เกี่ยวกับการดูแลอนามัยในช่องปาก และขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในครั้งนี้ และหากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับแบบสอบถามนี้ท่านสามารถสอบถามได้จากผู้แจกแบบสอบถามหรือติดต่อหอมได้โดยตรงที่เบอร์ 089-1653520, 096-4191649, 0616635463

รองศาสตราจารย์ ดร.อังศิรินทร์ อินทรกำแหง  
รองศาสตราจารย์ ดร. ทพญ. เกศกาญจน์ เกศวายุธ  
อ.ดร. ปริญญาวิทย์ นุราช

## แบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

1. เพศ  ชาย  หญิง
2. ผลการเรียนของท่านในเทอมที่ผ่านมา ท่านได้เกรดเฉลี่ยเท่าไร  
 น้อยกว่า 2.0  2.0-2.9  3.0-4.0
3. ผู้ทำหน้าที่เป็นผู้ปกครองของท่านคือใคร คนที่เป็นผู้ให้เงิน ให้อาหารและเสื้อผ้ามากที่สุด โดย "วงกลม" หัวข้อที่ตรงกับท่านที่สุด
  - 3.1) พ่อแม่      3.2) พ่อ      3.3) แม่      3.4) ปู่ย่า      3.5) ตายาย
  - 3.6) ปู่      3.7) ย่า      3.6) ตา      3.7) ยาย      3.8) คุณครู
  - 3.9) ไม่มี ดูแลตัวเอง      3.10) คนอื่น ๆ ที่ไม่อยู่ในรายการนี้.....(เขียน)
4. ผู้ที่จัดหาอุปกรณ์แปรงฟัน ยาสีฟัน น้ำยาบ้วนปากและไหมขัดฟันให้ท่านมากที่สุด โดย "วงกลม" หัวข้อที่ตรงกับท่านที่สุด
  - 4.1) พ่อแม่      4.2) พ่อ      4.3) แม่      4.4) ปู่ย่า      4.5) ตายาย
  - 4.6) ปู่      4.7) ย่า      4.6) ตา      4.7) ยาย      4.8) คุณครู
  - 4.9) ไม่มี ดูแลตัวเอง      3.10) คนอื่น ๆ ที่ไม่อยู่ในรายการนี้.....(เขียน)
5. ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาระดับใด โดย "วงกลม" หัวข้อที่ตรงกับท่านที่สุด
  - 5.1) ป. 1-4      5.2) ป.1-6      5.3 ) ม.1-3      5.4) ม.4-6      5.5) ปริญญาตรี
  - 5.6) อื่น ๆ ระบุ.....
6. ท่านได้รับค่าขนมไปโรงเรียนเฉลี่ยวันละกี่บาท?
  น้อยกว่า 20 บาท       20-50 บาท       มากกว่า 50 บาท
7. ท่านไปตรวจหรือรับบริการเกี่ยวกับการดูแลฟันหรือช่องปากที่คลินิกหรือโรงพยาบาลหรือหน่วยทันตกรรมอื่น ๆ ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมากี่ครั้ง
  ไม่เคยไปเลย       1 ครั้ง       2 ครั้ง       มากกว่า 2 ครั้ง
8. ปัจจุบันนักเรียนมีปัญหาอะไรเกี่ยวกับฟันหรือโรคในช่องปาก (หากมีปัญหาให้สามารถคำถามได้มากกว่า 1 ข้อ โดย "วงกลม")
  ไม่มีปัญหา  
 มีปัญหา
  - 1) มีกลิ่นปาก      2) ฟันมีสีผิดปกติ      3) ฟันเรียงตัวไม่สวย      4) ฟันแท้บิ่น/แตก
  - 5) ฟันผุ      6) เหงือกอักเสบ      7) เลือดออกตามไรฟัน      8) มีหินปูน
  - 9) ฟันแท้โยก      10) ฟันแท้หัก      11) ปัญหาอื่น ๆ .....

### ส่วนที่ 2 แบบสอบถาม

#### 2.2 แบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับประเด็นที่นิสิตทำการประเมินความสามารถของตนเองว่า มันยาก-ง่ายแค่ไหนที่คุณจะ..... (ระดับการตอบจาก ยากมาก จนถึง ง่ายมาก) และขอความกรุณาให้ตอบตามความเป็นจริงในทุกๆ ข้อ โดยมีข้อคำตอบตามเกณฑ์ดังนี้

- |   |         |              |
|---|---------|--------------|
| 4 | หมายถึง | ง่ายมาก      |
| 3 | หมายถึง | ค่อนข้างง่าย |
| 2 | หมายถึง | ค่อนข้างยาก  |
| 1 | หมายถึง | ยากมาก       |



ข้อ	รายการ	ง่าย มาก	ค่อนข้าง ง่าย	ค่อนข้าง ยาก	ยาก มาก
<b>การเข้าถึงและค้นหาข้อมูลด้านสุขภาพช่องปาก</b>					
1	สามารถเข้าถึงและค้นหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือเกี่ยวกับวิธีการรักษาสุขภาพช่องปาก				
2	ฉันสามารถเข้าเว็บไซต์ของหน่วยงานทางทันตกรรมเพื่อค้นหาสาเหตุของโรคในช่องปากได้ เช่น การปวดฟัน ตุ่มหนองในช่องปาก ฯลฯ				
3	ฉันสามารถค้นหาอาการของโรคในช่องปากได้จากเว็บไซต์ของหน่วยงานทางทันตกรรม				
4	ฉันสามารถถามทันตแพทย์หรือทันตภิบาลเกี่ยวกับแนวทางการรักษาโรคในช่องปากได้				
5	สามารถเข้าถึงและค้นหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือเกี่ยวกับการป้องกันปัจจัยเสี่ยงของโรคในช่องปาก				
6	ฉันสามารถโทรหาสายด่วนเกี่ยวกับความเสี่ยงอันเนื่องจากการสูบบุหรี่ได้				
7	ฉันสามารถสืบค้นวิธีแปรงฟันอย่างถูกวิธีได้ที่เว็บไซต์ของกองทันตสาธารณสุขหรือคณะทันตแพทยศาสตร์ทั่วประเทศ				
8	ฉันสามารถดูวิธีการสาธิตการใช้ไหมขัดฟันอย่างถูกวิธีได้ที่เว็บไซต์ของกองทันตสาธารณสุขหรือคณะทันตแพทยศาสตร์ทั่วประเทศ				
9	ฉันสามารถสอบถามส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรมที่ถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญทางทันตกรรม				
10	สามารถเข้าถึงและค้นหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพช่องปาก				
11	ฉันสามารถโทรสอบถามเกี่ยวกับการตรวจสุขภาพประจำปีได้จากโรงพยาบาลทางทันตกรรมหรือคลินิกทางทันตกรรม				
12	ฉันสามารถติดตามข่าวเกี่ยวกับการรณรงค์ลด/เลิกสูบบุหรี่เพื่อสุขภาพช่องปากที่ดีได้จากสื่อมวลชนต่างๆ				
13	ฉันสามารถติดตามข่าวสารเกี่ยวกับการโครงการเด็กไทยไม่กินหวานได้จากเว็บไซต์ของหน่วยงานทางทันตสาธารณสุข				
<b>ความเข้าใจข้อมูลด้านสุขภาพช่องปาก</b>					
14	สามารถอธิบายข้อมูลที่ค้นหาเกี่ยวกับวิธีการรักษาสุขภาพช่องปากได้ถูกต้อง				
15	ฉันสามารถอธิบายถึงสาเหตุของการเกิดโรคในช่องปากได้ถูกต้องตามหลักวิชาการ				
16	ฉันสามารถอธิบายเกี่ยวกับอาการฉุกเฉินในช่องปาก เช่น หน้าบวมจากตุ่มหนองในช่องปาก หรือถอนฟันเลือดไหลไม่หยุด หรือฟันแท้หลุดได้ เป็นต้น				
17	ฉันสามารถอธิบายได้ถึงแนวทางการรักษาโรคในช่องปากได้ตามหลักวิชาการ เช่น อุดฟัน ถอนฟัน ขูดหินปูน เป็นต้น				

ข้อ	รายการ	ง่าย มาก	ค่อนข้างง่าย	ค่อนข้างยาก	ยาก มาก
18	สามารถอธิบายข้อมูลที่ค้นหาเกี่ยวกับการป้องกันปัจจัยเสี่ยงของโรคในช่องปากได้ถูกต้อง				
19	ฉันสามารถอธิบายเกี่ยวกับการป้องกันปัจจัยเสี่ยงของโรคในช่องปาก ได้แก่ สูบบุหรี่ ไม่แปรงฟันหลังรับประทานอาหาร และการแปรงฟันไม่ถูกวิธีได้				
20	ฉันสามารถอธิบายเกี่ยวกับการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรม เช่น ยาสีฟัน แปรงสีฟัน ไหมขัดฟัน น้ำยาบ้วนปาก ได้อย่างถูกต้อง				
21	ฉันสามารถอธิบายวิธีการแปรงฟันหรือใช้ไหมขัดฟันอย่างถูกวิธีได้				
22	สามารถอธิบายข้อมูลที่ค้นหาเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพช่องปากได้ถูกต้อง				
23	ฉันสามารถอธิบายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพที่เผยแพร่ผ่านสื่อต่าง ๆ ได้แก่ การไปตรวจสุขภาพช่องปากประจำปี หรือ โครงการทันตกรรมในรัชกาลที่ 9				
24	ฉันสามารถอธิบายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพช่องปากที่ดีที่สุด จากโครงการต่าง ๆ เช่น โครงการการงดสูบบุหรี่หรือโครงการเด็กไทยไม่กินหวาน				
25	ฉันสามารถอธิบายข้อมูลการลดพฤติกรรมเสี่ยงเกี่ยวกับการเกิดโรคในช่องปากจากสื่อที่เป็นรูปภาพหรือสื่อสัญลักษณ์ต่าง ๆ ได้				
<b>การประเมินข้อมูลด้านสุขภาพช่องปาก</b>					
26	สามารถวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อดีข้อเสียเกี่ยวกับวิธีการรักษาสุขภาพช่องปาก				
27	ฉันสามารถวิเคราะห์ได้ว่า โรคในช่องปากเกิดจากสาเหตุใด				
28	ฉันสามารถวิเคราะห์อาการของโรคในช่องปากได้				
29	ฉันสามารถเปรียบเทียบข้อดีข้อเสียของแนวทางการรักษาโรคในช่องปากได้				
30	สามารถวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อดีข้อเสียเกี่ยวกับการป้องกันปัจจัยเสี่ยงของโรคในช่องปาก				
31	ฉันสามารถเปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อการเกิดโรคในช่องปากได้ เช่น การสูบบุหรี่ หรือการไม่แปรงฟันหลังกินอาหาร				
32	ฉันสามารถวิเคราะห์ได้ว่า ผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรมใดที่เหมาะสมกับสุขภาพช่องปากของตนเอง เช่น ขนาดของแปรงสีฟัน				
33	ฉันเปรียบเทียบได้ว่า การแปรงฟัน หรือการใช้ไหมขัดฟันวิธีใดส่งผลดีต่อสุขภาพช่องปาก				
34	สามารถวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อดีข้อเสียเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพช่องปาก				
35	ฉันสามารถเปรียบเทียบถึงผลดีผลเสียในการตรวจสุขภาพช่องปากประจำปีได้				
36	ฉันสามารถเปรียบเทียบข้อดีข้อเสียของการเข้าร่วมกิจกรรมลดพฤติกรรมเสี่ยงได้ เช่น การสูบบุหรี่ หรือ การกินหวาน				
37	สามารถสร้างทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเองเกี่ยวกับวิธีการรักษาสุขภาพช่องปาก				

ข้อ	รายการ	ง่าย มาก	ค่อนข้าง ง่าย	ค่อนข้าง ยาก	ยาก มาก
38	ฉันสามารถกำหนดวิธีการรักษาสุขภาพช่องปากจากหลาย ๆ ทางจากข้อมูลที่ค้นหา				
39	ฉันสามารถกำหนดทางเลือกหลายทางในการดูแลโรคในช่องปากได้ตามความเหมาะสมกับตนเอง				
40	สามารถสร้างทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเองเกี่ยวกับการป้องกันปัจจัยเสี่ยงของโรคในช่องปาก				
41	ฉันสามารถสร้างทางเลือกจากข้อมูลที่ค้นหาเพื่อทำความเข้าใจความสะอาดช่องปากของตนเองได้				
42	ฉันสามารถกำหนดได้ว่า ผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรมประเภทใดสามารถนำมาใช้ให้เหมาะสมกับตนเองได้				
43	สามารถสร้างทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเองเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพช่องปาก				
44	ฉันสามารถเลือกจะเข้าร่วมการรณรงค์ลด/เลิกพฤติกรรมเสี่ยงการเกิดโรคในช่องปากที่เหมาะสมกับตนเองได้ เช่น กิจกรรมวันงดสูบบุหรี่โลก หรือโครงการเด็กไทยไม่กินหวาน				
45	ฉันสามารถกำหนดสถานที่สำหรับไปตรวจสุขภาพช่องปากประจำปีที่เหมาะสมกับตนเองได้				
<b>การประยุกต์ใช้ข้อมูลด้านสุขภาพช่องปาก</b>					
46	สามารถตัดสินใจเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับตนเองเกี่ยวกับวิธีการรักษาสุขภาพช่องปาก				
47	ฉันสามารถใช้ข้อมูลที่มีอยู่ในการตัดสินใจที่จะไปรักษาอาการของโรคในช่องปากที่เหมาะสมกับตนเองได้				
48	ฉันสามารถเลือกแนวทางการรักษาโรคในช่องปากที่เหมาะสมกับตนเองในด้านต่าง ๆ จากข้อมูลที่มีอยู่ได้				
49	สามารถตัดสินใจเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับตนเองเกี่ยวกับการป้องกันปัจจัยเสี่ยงของโรคในช่องปาก				
50	ฉันสามารถใช้ข้อมูลที่มีอยู่ในการตัดสินใจลด/เลิก พฤติกรรมเสี่ยงในชีวิตประจำวัน เพื่อให้มีสุขภาพช่องปากที่ดีขึ้นแก่ตนเองและแนะนำผู้อื่น				
51	ฉันสามารถตัดสินใจเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรมที่เหมาะสมสำหรับตนเองจากข้อมูลที่มีและแนะนำผู้อื่นได้				
52	สามารถตัดสินใจเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับตนเองเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพช่องปาก				
53	ฉันสามารถตัดสินใจเข้าร่วมการรณรงค์ลด/เลิกพฤติกรรมเสี่ยงการเกิดโรคในช่องปากที่เหมาะสมกับตนเองได้ เช่น กิจกรรมวันงดสูบบุหรี่โลก ๆ จากข้อมูลที่มีอยู่				
54	ฉันสามารถตัดสินใจว่า เมื่อไหร่ที่จำเป็นต้องพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพช่องปากจากข้อมูลที่มีได้				

## แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปาก

### 1. แบบสอบถามการทำความสะอาดช่องปากอย่างถูกวิธี

คำชี้แจง แบบสอบถามต่อไปนี้ ขอให้ท่านตอบตามความรู้ความเข้าใจของท่าน โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่กำหนดไว้และตรงกับความคิดของท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
1	ในการแปรงฟันควรวางแปรงสีฟันบริเวณคอฟันให้ขนแปรงทำมุมกับตัวฟันเป็นมุม 45 องศา			
2	การแปรงฟันที่ถูกวิธี คือ การขยับแปรงสีฟันในแนวหน้า-หลังเบา ๆ ขยับ 10 ครั้งและขัดลงหรือขัดขึ้น 1 ครั้งครบทุกจุดที่แปรงฟัน			
3	การแปรงฟันอย่างถูกวิธีโดยแปรงฟันแต่ละจุดอย่างน้อย 3 รอบ ทั้งฟันบนและฟันล่าง ทั้งข้างในและข้างนอกฟัน			
4	การแปรงฟันไม่ต้องแปรงด้านบดเคี้ยวทั้งฟันบนและฟันล่าง			
5	ไหมขัดฟันใช้เพื่อทำความสะอาดคราบจุลินทรีย์บริเวณซอกฟันที่ไม่สามารถทำความสะอาดด้วยแปรงสีฟันได้			
6	ไหมขัดฟันชนิดด้ามจับ ทำความสะอาดรอบฟันได้เหมือนไหมขัดฟันชนิดม้วน			
7	ไหมขัดฟันชนิดม้วนสามารถทำความสะอาดรอบฟันได้ดีกว่า			
8	วิธีการจับไหมขัดฟันต้องพันไหมนิ้วกลางทั้งมือซ้ายและขวา โดยระยะห่างประมาณ 1 นิ้ว และใช้หัวแม่มือกับนิ้วชี้จับไหมขัดฟันและโอบรอบฟันให้มากที่สุดและถูขึ้นถูลงให้ครบทุกซี่			
9	น้ำยาบ้วนปากมีหลายชนิดและแต่ละชนิดมีวัตถุประสงค์ในการใช้ที่แตกต่างกัน			
10	ใช้น้ำยาบ้วนปากชนิดผสมฟลูออไรด์เมื่อต้องการใช้เพื่อป้องกันฟันผุ			
11	การใช้น้ำยาบ้วนปากสามารถใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานเท่าไรก็ได้			
12	การใช้น้ำยาบ้วนปากชนิดผสมสารที่ใช้ฆ่าเชื้อแบคทีเรียสำหรับกรณีเป็นแผลในช่องปาก แผลถอนฟัน และแผลผ่าฟันคุด			

### 2. แบบสอบถามการตรวจเช็คความผิดปกติในช่องปากเบื้องต้นด้วยตนเอง

คำชี้แจง แบบสอบถามต่อไปนี้ ขอให้ท่านตอบตามความรู้ความเข้าใจของท่าน โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่กำหนดไว้และตรงกับความคิดของท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
1	ร่องรอยบนฟัน โดยเฉพาะสีของฟันที่มีลักษณะขาวขุ่นและกลายเป็นสีน้ำตาลเป็นสัญญาณว่าฟันยังปกติ			
2	สภาพฟันจะพบความผิดปกติเมื่อผิวฟันเป็นรูและมีสีดำ			
3	การมีแผลในช่องปากเป็นเรื่องผิดปกติเนื่องจากกินน้ำน้อยไม่เกี่ยวกับโรคในช่องปาก			
4	การเกิดตุ่มหนองในช่องปากเป็นตัวบ่งบอกอาการของโรคอื่นทางร่างกายไม่ใช่โรคในช่องปากเพียงอย่างเดียว			
5	เมื่อใช้ลิ้นตรวจเช็คผิวฟันพบว่ามียารอยสากตามผิวฟัน (ไม่ใช่ปุ่มบนฟัน) แสดงว่าผิวฟันมีลักษณะไม่เรียบไม่เกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดโรคฟันผุที่มาจากคราบจุลินทรีย์			
6	การบวมของใบหน้าอาจจะมีสาเหตุมาจากการปวดฟันหรือเหงือกบวมหรือเนื้อเยื่อของกระพุ้งแก้มอักเสบ			
7	การที่ฟันเรียงตัวไม่เป็นระเบียบเป็นปัญหาสำหรับความสวยงามแต่ไม่เป็นปัญหาสำหรับความเจ็บปวด			

ข้อ	ข้อความคำถาม	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
8	กลิ่นปากเกิดจากการสะสมของแบคทีเรียซึ่งมีสาเหตุจาก ฟันผุ เศษอาหารตกค้าง น้ำลายน้อย อดนอน อดอาหาร มีความเครียด ภาวะขาดน้ำ และโรคอื่น ๆ หรือ ลิ้นจะมีลักษณะฝ้าสีขาว			
9	โรคเหงือกอักเสบจะมีเลือดออกตามไรฟันขณะแปรงฟัน เหงือกบวมแดง มีกลิ่นปาก เหงือกกรัน และฟันโยก			
10	ตุ่มหนองในช่องปากจะเห็นเป็นตุ่มนูน ๆ อยู่ที่เหงือก อาจมีอาการปวดหรือไม่ปวดก็ได้			
11	หินปูนเกิดจากการตกตะกอนของแคลเซียมและฟอสเฟต ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่มีอยู่ในน้ำลายบนคราบจุลินทรีย์			
12	ฟันแท้บิ่น โยกและหัก เป็นสัญญาณบ่งบอกถึงสุขภาพฟันที่เป็นปกติ สามารถรักษาด้วยตนเองได้			

### 3. แบบสอบถามการแยกแยะอาหารที่เป็นกลุ่มเสี่ยงของโรคฟันผุ

คำชี้แจง แบบสอบถามต่อไปนี้ ขอให้ท่านตอบตามความรู้ความเข้าใจของท่าน โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่กำหนดไว้และตรงกับความคิดของท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความคำถาม	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
1	หมากฝรั่งที่มีสัญลักษณ์ sugar free จะช่วยลดการเกิดโรคฟันผุ			
2	ลูกอมที่มีสัญลักษณ์ว่า sugar free ไม่มีจำหน่ายในตลาด			
3	ไม่มีน้ำตาล (sugar free) หมายถึง ไม่มีน้ำตาลซูโครส หรือน้ำตาลทราย			
4	การกินอาหารขยะ เช่น มันฝรั่งทอด และขนมกรุบกรอบต่าง ๆ สามารถรับประทานได้แต่หลังจากนั้นต้องแปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทาน			
5	การดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลน้อยสามารถช่วยป้องกันฟันผุได้ร้อยละ			
6	การดื่มนมรสหวานทำให้ฟันแข็งแรงเพราะเป็นการเพิ่มแคลเซียม			
7	หากไม่สามารถแปรงฟันหลังรับประทานอาหารได้ การเคี้ยวหมากฝรั่งที่ปราศจากน้ำตาลจะช่วยในการทำความสะอาดช่องปากได้ระดับหนึ่ง			
8	การกินผลไม้จะช่วยให้ทำให้เหงือกและฟันแข็งแรง			
9	การเลี้ยวอาหารหวานระหว่างมื้อจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุได้			
10	การดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำหวานเวลาหิวจะไม่ใช่การทำอันตรายต่อผิวเคลือบฟัน			
11	อาหารที่มีลักษณะเหนียวทำให้เกิดโรคฟันผุได้ง่ายหากแปรงฟันไม่ถูกวิธี			
12	การกินนมที่ปราศจากน้ำตาลหรือน้ำตาลน้อยช่วยลดความเสี่ยงของฟันผุได้			

### 4. แบบสอบถามการเลือกใช้บริการด้านทันตกรรมสวยงาม

คำชี้แจง แบบสอบถามต่อไปนี้ ขอให้ท่านตอบตามความรู้ความเข้าใจของท่าน โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่กำหนดไว้และตรงกับความคิดของท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความคำถาม	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
1	การจัดฟันสามารถทำได้ตามร้านทั่วไปที่รับจัดฟันโดยไม่จำเป็นต้องไปคลินิกหรือโรงพยาบาลทันตกรรมที่ได้รับมาตรฐาน			
2	วัตถุประสงค์ของการจัดฟันตามมาตรฐานวิชาชีพทันตกรรมเพื่อการแก้ไขฟันและขากรรไกรที่อยู่ในตำแหน่งที่ไม่ถูกต้องเกิดฟันกัดเบี้ยว ฟันห่าง ฟันยื่น ฟันซ้อน และฟันกัดคร่อม			
3	ความเสี่ยงจากการจัดฟันที่ไม่ได้มาตรฐานทางวิชาชีพทันตกรรมคือ ความเสี่ยงต่อการสูญเสียฟันก่อนวัยอันควรเนื่องมาจากฟันผุและโรคเหงือก			
4	ข้อจำกัดของการฟอกสีฟัน ได้แก่ ฟันตกกระที่เกิดผลข้างเคียงของยา ภาวะ			

	เหงื่อกร่น ฟันที่เปลี่ยนสีจากอุบัติเหตุ หรืออายุการใช้งาน			
5	การฟอกสีฟันจะต้องมาพบทันตแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและวางแผนการรักษา ให้แน่นชัดในเรื่องฟันไม่ผุ อาการเสียวฟันไม่มี ไม่เกิดภาวะเหงื่อกร่น			
6	การฟอกสีฟันด้วยตนเองโดยซื้อยาฟอกสีฟันราคาแพงมาใช้ก็สามารถทำได้เช่นกัน ไม่จำเป็นต้องไปยังสถานที่ที่มีผู้เชี่ยวชาญที่ได้มาตรฐานทางวิชาชีพ			
7.	การฟอกสีฟันกับทันตแพทย์ที่ไม่มีมาตรฐานทางวิชาชีพจะมีความเสี่ยงหลังการทำ ได้แก่ การเสียวฟันไม่หยุด			
8	หลังการฟอกสีฟันควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารและเครื่องดื่มที่ทำให้เกิดคราบสีบนฟัน และงดสูบบุหรี่			
9	การทำฟันเขี้ยวต้องไปพบทันตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนเพื่อตรวจพิเคราะห์สภาพฟันที่การทำ			
10	การทำฟันเขี้ยวควรได้รับการปรึกษาถึงวิธีการทำและการดูแลรักษาหลังจากทำจากทันตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ			
11	กลุ่มคนที่สามารถทำฟันเขี้ยวได้ ได้แก่ คนที่มีฟันเขี้ยวไม่ชัดเจน ฟันเขี้ยวไม่ตรง บิดหรือเอียง และคนที่มีฟันเรียงตัวผิดปกติ			
12	ทันตแพทย์ผู้มีความเชี่ยวชาญจะใช้วัสดุที่ใช้ทำฟันเขี้ยวที่เป็นวัสดุสีเหมือนฟัน หรือ "คอมโพสิต เรซิน" จะไม่ใช่วัสดุอื่น			

## 3. แผนการสอนกลาง มัธยมศึกษาตอนต้น 1 (ผลที่ได้จากการวิจัยในบทที่ 5)

## แผนการสอนกลางรายวิชาสุขศึกษา

## โครงการสอนรายภาคเรียน (Course Syllabus)

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ21101

จำนวน 1 คาบ/สัปดาห์

ผู้สอน.....

กลุ่มรายวิชา พื้นฐาน

0.5 หน่วยกิต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1

## 1. คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเรื่องความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ และระบบช่องปากที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ทำให้เข้าใจถึงการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไร รวมถึงสามารถอธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ และระบบช่องปาก ให้ทำงานตามปกติ เพื่อนำข้อมูลนั้นมาวิเคราะห์ ถึงภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้อย่างเหมาะสม เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็วทั้งในด้านความสูงและน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น สามารถควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานตลอดจนทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศเพื่อให้เห็นคุณค่า ตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิตโดยยึดหลักตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนั้นจึงต้องเห็นความสำคัญของการแสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองเพื่อจะได้มีการเจริญเติบโตได้อย่างสมวัยและมีคุณภาพ

ให้อธิบายถึงการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม ที่สัมพันธ์กับระบบอวัยวะทั้ง 3 ระบบ เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ตลอดจนพัฒนาการทางเพศ อย่างรวดเร็ว ซึ่งทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสนต่อการปฏิบัติตัวและมักก่อให้เกิดปัญหาด้านพฤติกรรม วัยรุ่นจึงควรมี ความรู้ ความเข้าใจและปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้องเน้นทักษะการเรียนรู้ด้วยกระบวนการความรู้ด้านสุขภาพและกระบวนการกลุ่ม การสื่อสาร กระบวนการคิด ให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ รับผิดชอบต่อตนเองในฐานะเป็นพลเมืองไทย ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาปฏิบัติ รักษาดี ศาสน์ กษัตริย์ มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะและนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

## 2. สาระการเรียนรู้/มาตรฐานการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้ที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระการเรียนรู้ที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

## 3. ตัวชี้วัด

1. พ 1.1 (ม.1/1)

- อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

2. พ 1.1 (ม.1/2)

- อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

3. พ 1.1 (ม.1/3)

- วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

4. พ 1.1 (ม.1/4)
  - แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
5. พ 2.1 (ม.1/1)
  - อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม
6. พ 4.1 (ม.1/1)
  - เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย
7. พ 4.1 (ม.1/2)
  - วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
8. พ 4.1 (ม.1/3)
  - ควบคุมน้ำหนักของตัวเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

**รวม 8 ตัวชี้วัด**



## 4. แผนผังการเก็บคะแนนและแผนผังข้อสอบ (test blue print) ปลายภาค

สาระ	เฉพาะรายวิชาพื้นฐาน		รายละเอียดตัวชี้วัด	น้ำหนักคะแนน			
	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด		ก่อน กลางภาค	กลาง ภาค	หลัง กลางภาค	ปลาย ภาค
การเจริญเติบโตและ พัฒนาการ ของมนุษย์	พ 1.1	ม.1/1	อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของ วัยรุ่น	10			
		ม.1/2	อธิบายวิธึดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อ ให้ทำงานตามปกติ		10		
		ม.1/3	วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทาง ร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	10	10		
		ม.1/4	แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเอง ให้เจริญเติบโตสมวัย				
ชีวิตและ ครอบครัว	พ 2.1	ม.1/1	อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่าง เหมาะสม			10	10
การสร้าง เสริม สุขภาพ สมรรถภาพ และการ ป้องกันโรค	พ 4.1	ม.1/1	เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	10		10	10
		ม.1/2	วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะ โภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ			10	
		ม.1/3	ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ใน เกณฑ์มาตรฐาน				
รวม				30	20	30	20
รวมคะแนนทั้งหมด						100	

### 5. การอ่าน การเขียน คิดวิเคราะห์ และเขียน

- ( ✓ ) 1. อ่านเพื่อการศึกษา ค้นคว้า เพิ่มพูนความรู้ ประสบการณ์ และการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
- ( ✓ ) 2. จับประเด็นสำคัญ ลำดับเหตุการณ์จากการอ่านสื่อที่มีความซับซ้อน
- ( ✓ ) 3. วิเคราะห์สิ่งที่ผู้เขียนต้องการสื่อสารกับผู้อ่าน สามารถวิพากษ์ ให้ข้อเสนอแนะในแง่มุมต่าง ๆ
- ( ✓ ) 4. ประเมินความน่าเชื่อถือ คุณค่า แนวคิดที่ได้จากสิ่งที่อ่านอย่างหลากหลาย
- ( ✓ ) 5. เขียนแสดงความคิดเห็นโต้แย้ง สรุป โดยมีข้อมูลอธิบาย สนับสนุนอย่างเพียงพอและสมเหตุสมผล

### 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ( ✓ ) 1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
- ( ✓ ) 2. ซื่อสัตย์สุจริต
- ( ✓ ) 3. มีวินัย
- ( ✓ ) 4. ใฝ่เรียนรู้
- ( ✓ ) 5. อยู่อย่างพอเพียง
- ( ✓ ) 6. มุ่งมั่นในการทำงาน
- ( ✓ ) 7. รักความเป็นไทย
- ( ✓ ) 8. มีจิตสาธารณะ

### 7. ทักษะและสมรรถนะที่เป็นจุดเน้น

สมรรถนะหลัก	จุดเน้น	
( ✓ ) 1. ความสามารถในการสื่อสาร	( ) 6. ทักษะชีวิตและอาชีพ	( ) 7. ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม
( ✓ ) 2. ความสามารถในการคิด	( ✓ ) รู้จักปรับตัว	( ✓ ) คิดสร้างสรรค์
( ✓ ) 3. ความสามารถในการแก้ปัญหา	( ) ริเริ่มสิ่งใหม่	( ) ใส่ใจนวัตกรรม
( ✓ ) 4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	( ✓ ) ใส่ใจดูแลตัวเอง	( ✓ ) มีวิจรรย์ญาณ
( ✓ ) 5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	( ✓ ) รู้จักเข้าสังคม	( ✓ ) เต็มใจร่วมมือ
	( ) เรียนรู้วัฒนธรรม	
	( ) ความเป็นผู้นำ	
	( ✓ ) รับผิดชอบหน้าที่	
	( ) พัฒนาอาชีพ	
	( ✓ ) หมั่นหาความรู้รอบด้าน	

### 8. การบูรณาการ

การบูรณาการ	แผนที่	หน่วยที่	เรื่อง
จุดเน้นตามนโยบายกระทรวง			
โรงเรียนสีขาว			
โรงเรียนสีเขียว			
โรงเรียนคุณธรรม	3	1	ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อ
โรงเรียนสุจริต			
โรงเรียนปลอดภัย	9	3	การเลือกบริโภคอาหารของวัยรุ่น
STEM			
จุดเน้นตามนโยบายโรงเรียน			
ท้องถิ่นของเรา			
สวนพฤกษศาสตร์			
แก้วในดวงใจ			
สารานุกรมไทยฉบับเยาวชนฯ			

## กำหนดการสอนรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มรายวิชา พื้นฐาน

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ21101 จำนวน 1 คาบ/สัปดาห์

0.5 หน่วยกิต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1

โปรแกรมการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก สำหรับ มัธยมศึกษาปีที่ 1				
สัปดาห์ที่	เรื่อง	รูปแบบกิจกรรม	สื่อการสอน	ภาระงาน
<b>หน่วยที่ 1 ระบบอวัยวะของร่างกาย (10 คะแนน)</b>				
1	การทำงานและความสำคัญของระบบอวัยวะ	บรรยาย ถาม-ตอบ กิจกรรมจำฉันได้หรือเปล่า	1. PowerPoint หน่วยที่ 1 ระบบอวัยวะของร่างกาย 2. ชุดกิจกรรมจำฉันได้หรือเปล่า	
2	ความสำคัญและการดูแลระบบประสาท	บรรยาย กิจกรรมประสาทสัมพันธ์ กิจกรรม LAB ผู้สูงอายุ	3.ชุดกิจกรรมประสาทสัมพันธ์ 4.คลิปวิดีโอความรู้เรื่อง ระบบประสาท	1. ใบงานที่ สรุปความรู้เรื่องความสำคัญของระบบประสาท
3	ความสำคัญและการดูแลระบบต่อมไร้ท่อ	บรรยาย อภิปรายกลุ่มย่อย วิธีการเรียนรู้แบบสืบเสาะ การนำเสนองาน	5. เกมจิ๊กซอร์ระบบต่อมไร้ท่อ 6. ตัวอย่างภาพร่างกายและความผิดปกติที่เกี่ยวกับระบบต่อมไร้ท่อ	2. แบบบันทึก การนำเสนองานเรื่องระบบต่อมไร้ท่อ
4	ความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก	ทำแบบทดสอบ บรรยาย กิจกรรมปากของฉันทัน กิจกรรม “Boost up Vocab”	6.PowerPoint ความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก 8. VDO เกี่ยวกับการแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันที่ถูกรวิธี 9. บัตรคำศัพท์เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากและการดูแลสุขภาพช่องปากสำหรับกิจกรรม “Boost up Vocab” 10. ภาพสุขภาพช่องปากที่ดี 11. แบบทดสอบ	
<b>หน่วยที่ 2 เติบโตตามเกณฑ์ (10 คะแนน)</b>				
5	ภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่น และการเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของวัยรุ่นกับเกณฑ์มาตรฐาน	บรรยาย กิจกรรมชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง บรรยายโรคฟันผุ โรคเหงือกอักเสบ โรคปริทันต์อักเสบ	1. PowerPoint หน่วยที่ 2 เติบโตตามเกณฑ์ 2. เครื่องชั่งน้ำหนัก และที่วัดส่วนสูง 3. PowerPoint พัฒนาการการขึ้นของฟัน และ โรคในช่องปาก 4. VDO เกี่ยวกับการเลือกผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรม 5. เกม “Smart Shopper” การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรมที่เหมาะสมกับวัย เตรียมอุปกรณ์ผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรม	1. สมุดบันทึกแผนพัฒนาสุขภาพของตนเอง 2. การนำเสนองานจากกิจกรรมค้นคว้าหาแนวทาง

โปรแกรมการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก สำหรับ มัธยมศึกษาปีที่ 1				
สัปดาห์ที่	เรื่อง	รูปแบบกิจกรรม	สื่อการสอน	ภาระงาน
6	แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตให้สมวัย	บรรยาย กิจกรรมค้นคว้าหาแนวทางบรรยายพัฒนาการการขึ้นของฟัน	PowerPoint พัฒนาการร่างกายกับ ฟันคุด PowerPoint การนอนไม่พอ ส่งผลต่อสุขภาพช่องปากอย่างไร Power point บุหรี่และสารเสพติดส่งผลต่อสุขภาพช่องปากอย่างไร	
หน่วยที่ 3 อาหารและโภชนาการที่เหมาะสมกับวัย (10 คะแนน)				
7	ความหมายและคุณค่าของอาหารและโภชนาการตามวัย	บรรยาย กิจกรรมระดมสมอง	1.PowerPoint หน่วยที่ 3 อาหารและโภชนาการที่เหมาะสมกับวัย PowerPoint อาหารที่ทำให้เกิดโรคฟันผุ, sugar-free 2. ภาพอาหาร (รวมอาหารที่ก่อให้เกิดโรคฟันผุ)	1.แผนผังความคิด 2. สรุปอาหารที่เหมาะสมกับวัยลงในสมุด
8	การปฏิบัติตนในการเลือกบริโภคตามหลักโภชนาการ	บรรยาย อภิปราย แลกเปลี่ยน กิจกรรมตอบคำถามออนไลน์	3. ชุดคำถาม Kahoot อ่านฉลากฉลาดเลือก (เพิ่มฉลากเกี่ยวกับน้ำตาลที่มี sugar-free) 4. แอปพลิเคชัน Oryoroi Genius (เกม Touch the Wall)	
9	การเลือกบริโภคของวัยรุ่น	บรรยาย กิจกรรมเลือกบริโภคห่างไกลโรค NCDS กิจกรรมผลิตภัณฑ์ที่ถูกเลือก	5. วิดีทัศน์เรื่อง บริโภคปลอดภัยห่างไกล NCDS 6. ชุดภาพ “ถอดรหัสสภาพ ห่างไกลโรค NCDS”	
10	เก็บคะแนนกลางภาค (20 คะแนน)			
หน่วยที่ 4 ภาวะโภชนาการกับสุขภาพ (10 คะแนน)				
11	ภาวะโภชนาการ	บรรยาย		1. การนำเสนองาน 2. รายงานการค้นคว้าจากกิจกรรม สํารวจการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียน
12	ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ	บรรยาย กิจกรรมสํารวจการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียน	PowerPoint หน่วยที่ 4 ภาวะโภชนาการกับสุขภาพ คลิปวิดีโอ เรื่องการติดตามภาวะโภชนาการและการจัดบริการอาหารกลางวัน	
13	ภาวะโภชนาการที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของวัยรุ่น	บรรยาย กิจกรรมวิเคราะห์ฉลากโภชนาการ	3. นวัตกรรม "Touch the Wall" ( <a href="http://www.oryoroi.com/innovation_cate/touch-the-wall/">http://www.oryoroi.com/innovation_cate/touch-the-wall/</a> )	
หน่วยที่ 5 น้ําหนักตัวกับสุขภาพ (10 คะแนน)				

โปรแกรมการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก สำหรับ มัธยมศึกษาปีที่ 1				
สัปดาห์ที่	เรื่อง	รูปแบบกิจกรรม	สื่อการสอน	ภาระงาน
14	ความสำคัญของการดูแลและควบคุมน้ำหนักร่างกาย	บรรยาย	1. PowerPoint หน่วยที่ 5 น้ำหนักตัวกับสุขภาพ 2. PowerPoint การเคี้ยวอาหารกับการควบคุมน้ำหนัก 3. เครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง	
15	วิธีการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	บรรยาย กิจกรรม The Idol		
16	การควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	บรรยาย กิจกรรมกลุ่ม	4. สมุดบันทึกแผนพัฒนาสุขภาพของตนเอง 5. แบบทดสอบผ่าน Google Form	1. ใบงาน 2. สมุดบันทึกแผนพัฒนาสุขภาพของตนเอง
<b>หน่วยที่ 6 พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น (10 คะแนน)</b>				
17	การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ และอารมณ์ในวัยรุ่น	บรรยาย กิจกรรมกลุ่มอย่างเข้าสู่วัยหนุ่มสาว	1. PowerPoint หน่วยที่ 6 พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น 2. ภาพหรือโมเดลเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์ของชายหญิงและวงจรการเกิดประจำเดือน 3. ใบความรู้เรื่องอวัยวะสืบพันธุ์ของชายหญิงและวงจรการเกิดประจำเดือน 4. บัตรบทบาทสมมติกิจกรรมหลากหลายแบบ 5. บัตรภาพกิจกรรมฉันทนเป็นฉันทนเอง	1. ใบงาน เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น 2. การนำเสนองาน
18	การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	บรรยาย กิจกรรมฉันทนเป็นฉันทนเอง		
19	เพศโดยกำเนิดและเพศวิถีและความหลากหลายทางเพศ	บรรยาย กิจกรรมหลากหลายแบบ	แบบทดสอบ	
20	<b>สอบปลายภาค ( 20 คะแนน)</b>			

ชิ้นงาน	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ที่วัดประเมิน	คะแนน
1. ใบงานเรื่อง สรุปความรู้เรื่องความสำคัญของระบบประสาท (งานเดี่ยว)	พ 1.1 (ม.1/1)	10
2. สมุดบันทึกแผนพัฒนาสุขภาพของตนเอง (งานเดี่ยว)	พ 1.1 (ม.1/3)	10
3. สรุปอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นในสมุด (งานเดี่ยว)	พ 4.1 (ม.1/4)	10

4. สรุปลงข้อมูลบนฉลากอาหารอย่างน้อย 4 ชนิด (งานเดี่ยว)	พ 4.1 (ม.1/1)	10
5. รายงานการค้นคว้าจากกิจกรรม สํารวจการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียน (งานกลุ่ม)	พ 4.1 (ม.1/2)	10
6. ใบงาน เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น (งานเดี่ยว)	พ 2.1 (ม.1/1)	10

### 9. การวัดและประเมินผล

1. การทดสอบ
2. ตรวจสอบผลงาน/ชิ้นงานจาก ใบงาน ใบกิจกรรม รายงานและชิ้นงาน
3. การนำเสนอผลงานกลุ่ม
4. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมกิจกรรมในชั้นเรียนและกิจกรรมกลุ่ม
5. การประเมินผลตามสภาพจริง

ลงชื่อครูผู้สอน.....  
(.....)

ตรวจสอบ/นิเทศ/เสนอแนะ/รับรอง ..... ..... ลงชื่อ..... (.....) หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้..... ..... / ..... / .....	ตรวจสอบ/นิเทศ/เสนอแนะ/รับรอง ..... ..... ..... ลงชื่อ..... (.....) รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารงานวิชาการ ..... / ..... / .....
ตรวจสอบ/นิเทศ/เสนอแนะ/รับรอง ..... ..... ลงชื่อ..... (.....) ผู้อำนวยการโรงเรียน..... ..... / ..... / .....	

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

หน่วยที่ 1 ระบบอวัยวะของร่างกาย

เวลา 4 ชั่วโมง

เรื่อง การทำงานและความสำคัญของระบบอวัยวะ

เวลา 1 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

ผู้สอน.....

\*\*\*\*\*

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

#### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 (ม.1/1) อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

มาตรฐาน พ 1.1 (ม.1/2) อธิบายวิธีกาแลร์กษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

### สาระสำคัญ

ร่างกายของมนุษย์ ประกอบด้วย อวัยวะต่างๆ 10 ระบบ แต่ละระบบมีการทำงานเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันเพื่อให้มนุษย์ดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข เช่น ระบบประสาททำงานสัมพันธ์กับระบบต่อมไร้ท่อ เช่นการหลั่งฮอร์โมนต่าง ๆ แล้วส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึก ระบบประสาทเป็นระบบที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะส่วนต่างๆ ทุกระบบในร่างกายให้รวมถึงระบบช่องปากด้วย ซึ่งสามารถประสานสัมพันธ์กันและสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากระบบใดระบบหนึ่งหรือหลายๆ ระบบทำงานได้ไม่ดีและมีความผิดปกติ ย่อมส่งผลให้สภาวะสุขภาพโดยรวมเกิดปัญหาขึ้นได้ หรือเกิดความเจ็บป่วยหรืออาจเสียชีวิตได้ ดังนั้นการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ อย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอจะทำให้ทุกระบบทำงานได้เป็นปกติ

### สาระการเรียนรู้

#### 1.ความรู้

1.1 อธิบายการทำงานของระบบอวัยวะ (ระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อและระบบช่องปาก) ได้อย่างถูกต้อง

1.2 อธิบายกระบวนการสร้างความรอบรู้เกี่ยวกับระบบอวัยวะทั้ง 3 ระบบ ได้แก่ ระบบประสาท ระบบไร้ท่อ และระบบช่องปาก

#### 2.ทักษะ/กระบวนการ

2.1 ปฏิบัติกิจกรรมและค้นคว้าข้อมูลระบบอวัยวะของร่างกายได้ถูกต้องเหมาะสมตามหลักการและขั้นตอนเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพ

#### 3.คุณลักษณะ

3.1 ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลระบบอวัยวะ (ระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบช่องปาก) ได้อย่างถูกต้อง

## แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษา > ตัวชี้วัดสุขภาพอาเซียน

( การเข้าถึงการดูแลสุขภาพและส่งเสริมการดำรงชีวิตที่มีสุขภาพสมบูรณ์ )

ภาษาไทย > การใช้ภาษาพูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปในการปฏิบัติกิจกรรม

ภาษาอังกฤษ > คำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับระบบอวัยวะของร่างกาย

คอมพิวเตอร์ > การแสดงความคิดเห็นและสร้างข้อตกลงร่วมกันผ่านเว็บไซต์ [answergarden.ch](http://answergarden.ch)

การใช้โปรแกรมแสดงภาพอวัยวะ 3D [sketchfab.com](http://sketchfab.com)

## สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## กิจกรรมการเรียนรู้

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูสำรวจความพร้อมในการเรียนและสำรวจการมาเรียนของนักเรียน
  2. ครูให้ผู้เรียนทำ consent form ( อนุญาตเข้าร่วมวิจัย ) และทำแบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากและแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก
  3. ให้นักเรียนบอกสิ่งที่คาดหวังจากการเรียนในรายวิชาสุขศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ข้อตกลงการเรียนร่วมกันผ่านรายเว็บไซต์ [answergarden.ch](http://answergarden.ch) โดยการสแกน QR Code และอธิบายนักเรียนถึงสังเขปวิชาพื้นฐาน เวลาเรียนและการประเมินผล ชักถามปัญหา รวมทั้งแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเรียนวิชานี้ และสรุปข้อตกลงที่ได้ลงในสมุด
  4. ครูชี้แจงวิธีการประเมินสมรรถนะของผู้เรียนและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียนว่าจะต้องทำควบคู่กับกระบวนการทำกิจกรรมกลุ่ม และครูดูแลพัฒนาการของผู้เรียนไปตลอดภาคการศึกษา และแจกหนังสือแบบเรียนให้นักเรียนเพื่อใช้ประกอบการเรียนและถ่ายรูปนักเรียนทุกคนเพื่อใช้ประกอบการวัดและประเมินรายบุคคลได้อย่างชัดเจน อธิบายเพิ่มเติมถึงหลักการเรียนรู้รูปแบบการจัดกิจกรรมความรอบรู้ด้านสุขภาพ
3. ครูนำภาพโครงสร้างของร่างกายและระบบอวัยวะแบบ 3D มาให้นักเรียนดูผ่านโปรแกรม Sketchfab.com จากนั้นครูตั้งคำถามกระตุ้นความสนใจของนักเรียนโดยให้นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ โดยครูต้องสอดแทรกเนื้อหาความรู้ที่ถูกต้องควบคู่กันไปด้วย
- นักเรียนคิดว่า ร่างกายของมนุษย์เกิดขึ้นได้อย่างไร ( ตัวอย่างคำตอบ ร่างกายมนุษย์ประกอบขึ้นจากส่วนที่เล็กที่สุด คือ อะตอม ซึ่งยึดเข้าด้วยกันกับพันธะต่าง ๆ เป็นโมเลกุล โมเลกุลจะรวมกันเป็นเซลล์หลายๆ เซลล์รวมตัวกันเป็นเนื้อเยื่อ เพื่อทำหน้าที่เฉพาะอย่าง เนื้อเยื่อหลายชนิดจะรวมตัวกัน เป็นอวัยวะ เพื่อทำหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่ง อวัยวะหลายอวัยวะ ทำหน้าที่ประสานสัมพันธ์กันเป็นระบบ เรียกว่า ร่างกาย
  - ระบบอวัยวะมีความสำคัญอย่างไรต่อร่างกายของมนุษย์ ตัวอย่างคำตอบ อวัยวะในร่างกายของมนุษย์นั้นจะทำงานประสานกันเป็นระบบ ถ้าอวัยวะใดทำงานผิดปกติไปอาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของมนุษย์
4. นักเรียนแบ่งกลุ่มละ 4-5 คน หรือตามความเหมาะสม ให้นักเรียนแข่งขันกันบอกอวัยวะภายนอก และอวัยวะภายใน เขียนลงในกระดาษให้ได้มากที่สุดภายในระยะเวลาประมาณ 3 นาที



5. ครูให้นักเรียนเตรียมกระดาษและปากกา และบอกกติกาเพื่อให้นักเรียนร่วมทำกิจกรรมจำฉันได้ หรือเปล่า มีรายละเอียดดังนี้

- ครูบอกคำศัพท์ที่ครูกำหนดให้ แล้วให้นักเรียนจำคำศัพท์ คำศัพท์มี 2 ชุด

คำศัพท์ชุดที่ 1 ได้แก่ คำว่า ประตู ผ้า màn บ้าน กรอบ กระจก เปิด แดด สติกเกอร์ มู่ลี่ ม่านม้วน ลม ขอบ फिल्म ใส่ ม้ว

คำศัพท์ชุดที่ 2 ได้แก่ คำว่า พยาบาล ป่วย ทนาย โรงพยาบาล สุขภาพ ยา ทันตแพทย์ ออฟฟิศ ผู้ป่วย หูฟังหัวใจ ศัลยแพทย์ โรค คลินิก การรักษา เงิน

- จากนั้นครูจะมีเวลาให้นักเรียนเขียนคำศัพท์ที่นักเรียนจำได้ให้มากที่สุด โดยไม่ต้องเรียง เป็นระยะเวลา 1 นาที ครูเฉลยโดยเริ่มจากให้นักเรียนค้นหาว่ามีคำว่า หน้าต่าง, แพทย์ และหมอปะปนอยู่ในคำที่เขียนไปบ้างหรือไม่ ถ้ามีอธิบายว่า ครูไม่ได้พูดคำเหล่านั้นเลยแต่ที่นักเรียนเขียนลงไปเกิดจากอาการที่เรียกว่า False Memory (ความทรงจำเท็จ) และทำให้เขียนคำที่ใกล้เคียงลงไป จากนั้นครูให้นักเรียนตรวจคำตอบว่าได้กี่คะแนน และแปลผลได้ดังนี้

1-6 คะแนน หมายถึง ความจำระยะสั้นไม่ค่อยดี หลงลืมบ้างเล็กน้อย

7-10 คะแนน หมายถึง ความจำระยะสั้นเป็นมาตรฐาน

11 คะแนนขึ้นไป หมายถึง ความจำระยะสั้นค่อนข้างดี

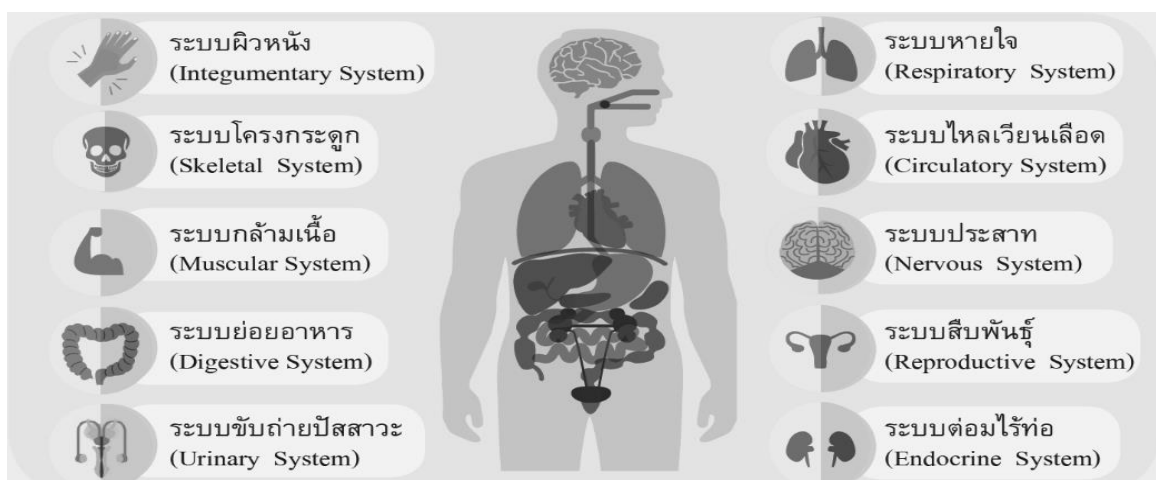
(ที่มาข้อมูล : <https://www.youtube.com/watch?v=u-G4jEkCkH0>)

6. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิดดังนี้ “นักเรียนคิดว่า จากกิจกรรมที่ผ่านมาเกี่ยวข้องกับการทำงานของอวัยวะใดของร่างกาย และเกี่ยวข้องกับระบบใดของร่างกาย”

(ตัวอย่างคำตอบ: เกี่ยวข้องกับสมอง ด้านความจำ ซึ่งเกี่ยวข้องกับระบบประสาท)

### ขั้นสอน

1. นักเรียนและครูร่วมกันค้นหาว่า ส่วนที่เล็กที่สุดของร่างกายมนุษย์คืออะไร ครูอธิบายเพิ่มเติมว่า ร่างกายของมนุษย์ประกอบขึ้นจากหน่วยที่เล็กที่สุด คือ เซลล์ เซลล์จำนวนหลายพันล้านเซลล์ที่มีโครงสร้างและหน้าที่คล้ายคลึงกันมารวมเป็นเนื้อเยื่อมีหลายชนิด แต่ละชนิดมาประกอบกันเป็นอวัยวะ อวัยวะแต่ละอวัยวะจะทำหน้าที่ประสานสัมพันธ์กันรวมเรียกว่า “ระบบ” การดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์มีความเกี่ยวข้องกับระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ดังนี้



7. นักเรียนยกตัวอย่างอวัยวะต่างๆ ของร่างกายที่มองเห็นซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ภายนอกร่างกายเช่น ปาก จมูก แขน ขา มือเท้า และอวัยวะที่เรามองไม่เห็นซึ่งจะอยู่ภายในร่างกายของคนเรา เช่น สมอง หัวใจ ลำไส้และต่อมต่าง ๆ ในร่างกาย

8. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม จำนวนตามความเหมาะสม แต่ละกลุ่มจะได้รับความรู้แต่ละเรื่อง
- กลุ่มที่ 1 การเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับระบบประสาท
  - กลุ่มที่ 2 การเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับระบบต่อมไร้ท่อ
  - กลุ่มที่ 3 การเข้าถึงแหล่งข้อมูลกรณีศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก

\* ครูผู้สอนออกแบบใบความรู้หรือสามารถใช้แหล่งข้อมูลที่ตรวจสอบแล้วว่าถูกต้องเหมาะสมได้เองตามความเหมาะสม

9. ครูใช้เวลาแต่ละกลุ่มอ่านใบความรู้และศึกษาแสวงหาความรู้ทางอินเทอร์เน็ต จากมือถือของนักเรียนเอง ในหัวข้อที่ตนเองกำลังแสวงหาความรู้ตามฐานแล้วตอบคำถามตามใบงาน จากนั้นเก็บรวบรวมใบความรู้ ส่งกระดาษคำตอบให้หัวหน้ากลุ่ม เมื่อได้ปฏิบัติครบ 3 ฐานการเรียนรู้ ตอบคำถามครบแล้วทั้ง 3 ฐาน

9. หัวหน้ากลุ่มเก็บกระดาษคำตอบของสมาชิก แล้วแลกกันตรวจ โดยหัวหน้ากลุ่มมีแผ่นเฉลยคำตอบตรวจกันในกลุ่มย่อย แล้วหัวหน้ากลุ่มเก็บบันทึกคะแนน ส่งแบบบันทึกคะแนนให้ผู้สอน

#### ขั้นสรุป

10. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการเรียนในวันนี้ร่วมกัน ดังนี้ ระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีความสำคัญและทำงานสัมพันธ์กัน ถ้ามีระบบใดระบบหนึ่งทำงานผิดปกติ จะส่งผลให้ร่างกายเจ็บป่วย หรืออาจเสียชีวิตได้ การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ อย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอจะทำให้ทุกระบบทำงานได้เป็นปกติผลัดกันอธิบายคำตอบของตนเอง

11. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและตอบข้อสงสัยของนักเรียน

#### สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- เว็บไซต์ [answergarden.ch](http://answergarden.ch) (web ให้นักเรียนใส่คำลงไป คำที่ซ้ำจะมีขนาดใหญ่ขึ้นตามจำนวนคำที่นักเรียนส่งเข้ามา)
- เว็บไซต์ [Sketchfab.com](http://Sketchfab.com)
- ใบความรู้หรือแหล่งข้อมูลรูปแบบอื่น เรื่อง ระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบช่องปากและ

#### ย่อยอาหาร

#### แหล่งความรู้แนะนำเพิ่มเติม

1. <https://www.visiblebody.com/learn/> เป็นแหล่งความรู้เกี่ยวกับอวัยวะที่สำคัญในร่างกาย มีลักษณะเป็น 3D and AR model ที่สามารถให้นักเรียนเข้าไปดู ลากเมาส์หมุนไปมาได้ 360 องศา และความรู้พื้นฐานฟรี ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย

#### การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน
สรุปความรู้ฐานกิจกรรมลงในสมุด	ตรวจสอบสมุดสรุปความรู้ฐานกิจกรรม	ตามสภาพจริง

## เกณฑ์การประเมินตามสภาพจริง (Rubric Scores)

หัวข้อการประเมินผล	ระดับคะแนน				
	4-5	3	2	1	0
1.เนื้อหา	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องทุกประเด็น	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหาไม่มีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหาไม่มีความถูกต้อง	ไม่มีผลงาน
2.การส่งงาน	เสร็จก่อนกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จตามกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดแต่มีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดและงานไม่มีคุณภาพ	ไม่มีผลงาน

## บันทึกหลังสอน

บรรยากาศการเรียนของนักเรียน

.....

.....

.....

สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

.....

.....

.....

แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่...../...../.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

หน่วยที่ 1 ระบบอวัยวะของร่างกาย

เวลา 4 ชั่วโมง

เรื่อง ความสำคัญและการดูแลระบบประสาท

เวลา 1 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

ผู้สอน.....

\*\*\*\*\*

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 1.1 (ม.1/1) อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น

พ 1.1 (ม.1/2) อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

### สาระสำคัญ

ระบบประสาทเป็นระบบที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะส่วนต่างๆ ทุกระบบในร่างกายให้ประสานสัมพันธ์กัน และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากระบบใดระบบหนึ่งหรือหลายๆ ระบบทำงานได้ไม่ดี ย่อมส่งผลให้สภาวะสุขภาพโดยรวมเกิดปัญหาขึ้นได้

### สาระการเรียนรู้

#### 1.ความรู้

1.1 อธิบายโครงสร้างของระบบประสาทได้อย่างถูกต้อง

#### 2.ทักษะ/กระบวนการ

2.1 เขียนและบอกโครงสร้าง หน้าที่การทำงานของระบบประสาทได้อย่างถูกต้อง

2.2 ปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงและป้องกันการเกิดอันตรายต่อระบบประสาทและดูแลระบบประสาท

ได้เหมาะสม

#### 3.คุณลักษณะ

3.1 ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลระบบประสาทได้อย่างถูกต้อง

### แนวทางการบูรณาการ

สังคมศึกษา > ตัวชี้วัดสุขภาพอาเซียน

(การเข้าถึงการดูแลสุขภาพและส่งเสริมการดำรงชีวิตที่มีสุขภาพสมบูรณ์)

ภาษาไทย > การใช้ภาษาพูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปในการปฏิบัติกิจกรรม

ภาษาอังกฤษ > คำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับระบบอวัยวะของร่างกาย

### สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด

2. ความสามารถในการแก้ปัญหา

3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## กิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูสำรวจความพร้อมในการเรียนและสำรวจการมาเรียนของนักเรียน
2. ครูอธิบายขั้นนำโดยใช้เกม “ประสาทสัมผัส” และใช้คำถามนำเชื่อมโยงสู่การจัดกิจกรรมเนื้อหาโครงสร้างระบบประสาท พร้อมกับแจกกระดาษแผ่นเล็กให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น
3. นักเรียนเตรียมปากกาหรือดินสอคนละ 2 แท่ง โดยให้นักเรียนใช้มือซ้ายและมือขวาจับดินสอหรือปากกา มือข้างหนึ่งวาดรูปวงกลม มืออีกข้างหนึ่งวาดรูปสามเหลี่ยม
4. นักเรียนใช้มือซ้ายและมือขวาวาดรูปวงกลมและสามเหลี่ยมพร้อมๆกัน จากนั้นให้นักเรียนวางปากกาและดินสอ ขอตัวแทนนักเรียน 1-2 คน ออกมาวาดภาพทั้งสองบนกระดาน จากนั้นครูถามคำถามนักเรียนในชั้นเรียนว่านักเรียนคิดว่าเพื่อนทั้งสองคนสามารถวาดภาพวงกลมและสามเหลี่ยมพร้อมกันได้หรือไม่ ( ครูอธิบายเชื่อมโยงการทำงานของระบบประสาทให้นักเรียนเข้าใจถึงความสำคัญและลักษณะของระบบประสาท)

### ขั้นสอน

5. นักเรียนดูคลิปวิดีโอเรื่อง ระบบประสาท สืบค้นได้จากแหล่งข้อมูล <https://www.youtube.com/watch?v=PaWFT2Ug5A4&list=PLZl8rO9KYaBMTLEJMPtsqI10-blPSDcRR&index=2> ( ประมาณ 15 นาที ) จากนั้นให้นักเรียนสรุปความรู้ที่ได้ลงในใบงาน เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาท
6. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิดดังนี้ “นักเรียนมีวิธีการดูแลรักษาระบบประสาทอย่างไร” (ตัวอย่างคำตอบ : ป้องกันอุบัติเหตุบริเวณศีรษะและไขสันหลัง หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด กินอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ งดอมการใช้สายตา ออกกำลังกาย พบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายเป็นประจำและเมื่อพบอาการที่ผิดปกติ)

### ขั้นสรุป

7. นักเรียนร่วมกิจกรรม LAB ผู้สูงอายุ ให้นักเรียนแต่ละแถวส่งตัวแทนออกมาเพื่อร่วมกิจกรรม LAB ผู้สูงอายุ โดยให้ใส่แว่นตาที่จำลองประสาทตาเสื่อม และใส่ถุงมือเพื่อจำลองอาการมือชาจากปลายประสาทอักเสบ แล้วแข่งกันร้อยด้ายเข้ารูเข็ม จากนั้นครูสอบถามจากนักเรียนว่า เมื่อได้ทดลองเป็นผู้สูงอายุแล้วรู้สึกอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ : มองไม่เห็น หยิบจับสิ่งของยากขึ้น)
8. ครูอธิบายเพิ่มเติมว่า นักเรียนรับรู้ถึงความไม่สะดวกในการใช้ชีวิตแล้วหรือไม่ ถ้าในอนาคตไม่ยอมมีความรู้สักอย่างนั้น นักเรียนต้องเริ่มดูแลรักษาระบบประสาทของตนเอง เพื่อไม่ให้เสื่อมสภาพก่อนวัยอันควร เพราะในปัจจุบัน สังเกตได้ว่านักเรียนมีพฤติกรรมที่ทำลายระบบประสาท (เช่น พักผ่อนไม่เพียงพอ เล่นโทรศัพท์หรือคอมพิวเตอร์มากเกินไปจนความจำเป็น) เพราะฉะนั้นจากกิจกรรม LAB ผู้สูงอายุ ครูอยากให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของระบบประสาท แล้วให้นักเรียนร่วมกันระดมความคิดว่า มีพฤติกรรมใดบ้างที่ทำลายระบบประสาท และควรลด ละ เลิก พฤติกรรมนั้น

### สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- กระดาษเปล่าสำหรับทำกิจกรรมประสาทสัมผัส
- คลิปวิดีโอเรื่อง ระบบประสาท

## การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน
ทำใบงานสรุปความสำคัญของระบบประสาท	ตรวจ ใบงานสรุปความสำคัญของระบบประสาท	ตามสภาพจริง

## เกณฑ์การประเมินตามสภาพจริง (Rubric Scores)

หัวข้อการประเมินผล	ระดับคะแนน				
	4-5	3	2	1	0
1.เนื้อหา	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหา มีความถูกต้องทุกประเด็น	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหา มีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหา มีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหา ไม่มีความถูกต้อง	ไม่มีผลงาน
2.การส่งงาน	เสร็จก่อนกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จตามกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดแต่งานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดและงานไม่มีคุณภาพ	ไม่มีผลงาน

## บันทึกหลังสอน

บรรยากาศการเรียนของนักเรียน

.....

.....

.....

สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

.....

.....

.....

แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่...../...../.....

### แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

หน่วยที่ 1 ระบบอวัยวะของร่างกาย

เวลา 4 ชั่วโมง

เรื่อง ความสำคัญและการดูแลระบบต่อมไร้ท่อ

เวลา 1 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

ผู้สอน.....

\*\*\*\*\*

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

#### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 1.1 (ม.1/1) อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

พ 1.1 (ม.1/2) อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

#### สาระสำคัญ

ระบบต่อมไร้ท่อมีความสำคัญต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น เกี่ยวข้องกับกระบวนการเมแทบอลิซึม ต่างๆ ในร่างกาย การควบคุมปฏิกิริยาเคมีภายในเซลล์ การลำเลียงสารเข้า-ออกเซลล์ ซึ่งมีผลต่อการเจริญเติบโต การใช้พลังงาน การสืบพันธุ์ ตลอดจนการตอบสนองทางด้านอารมณ์ เราจึงควรเรียนรู้เห็นความสำคัญและปฏิบัติตนให้ถูกต้องในการดูแลระบบต่อมไร้ท่อเพื่อช่วยให้ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ สามารถทำงานได้ดีอย่างมีประสิทธิภาพ

#### สาระการเรียนรู้

##### 1. ความรู้

1.1 อธิบายโครงสร้างของระบบต่อมไร้ท่อได้อย่างถูกต้อง

##### 2. ทักษะ/กระบวนการ

2.1 เขียนและบอกโครงสร้าง หน้าที่การทำงานของระบบต่อมไร้ท่อได้อย่างถูกต้อง

2.2 ปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงและป้องกันการเกิดอันตรายต่อระบบต่อมไร้ท่อและดูแลระบบต่อมไร้

ท่อได้เหมาะสม

##### 3. คุณลักษณะ

3.1 ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลระบบต่อมไร้ท่อได้อย่างถูกต้อง

#### แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษา > ตัวชี้วัดสุขภาพอาเซียน

(การเข้าถึงการดูแลสุขภาพ และส่งเสริมการดำรงชีวิตที่มีสุขภาพสมบูรณ์)

ภาษาไทย > การใช้ภาษาพูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปในการปฏิบัติกิจกรรม

ภาษาอังกฤษ > คำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับระบบอวัยวะของร่างกาย

#### สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด

2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

### กิจกรรมการเรียนรู้

#### ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูสำรวจความพร้อมในการเรียนและสำรวจการมาเรียนของนักเรียน
2. ขอตัวแทนนักเรียนออกมาเล่นเกมต่อจิ๊กซอว์ “ระบบต่อมไร้ท่อ” บนกระดาน
3. ครูและนักเรียนอภิปรายร่วมกันถึงภาพจิ๊กซอว์ที่นักเรียนต่อบนกระดานว่าเป็นภาพเกี่ยวกับโครงสร้างของระบบใด ตั้งคำถามให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ โดยถามนักเรียนว่า
  - ในภาพมีต่อมไร้ท่อใดบ้างที่นักเรียนได้เคยศึกษาผ่านมาแล้ว ( ตัวอย่างคำตอบ ยังไม่เคยมีใครได้ศึกษาเรื่องระบบต่อมไร้ท่อมาก่อนซึ่งนักเรียนจะศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หรืออาจจะมึนักเรียนที่สามารถตอบได้จากพื้นฐานความรู้ของตนเอง ให้แลกเปลี่ยนความรู้นั้นกับเพื่อน )
  - เพราะเหตุใดอวัยวะต่างๆ ในภาพจึงถูกเรียกว่าต่อมไร้ท่อ ( ตัวอย่างคำตอบ เมื่ออวัยวะต่างๆ เหล่านี้ผลิตสารหรือฮอร์โมนออกมาแล้ว ไม่มีท่อที่จะลำเลียงออกสู่ภายนอก ต้องอาศัยการลำเลียงผ่านกระแสเลือดไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย )
4. ครูและนักเรียนอภิปรายร่วมกันถึงโครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ

#### ขั้นสอน

5. นักเรียนดูภาพดังต่อไปนี้แล้วตอบคำถามกระตุ้นความคิด เช่น จากภาพนักเรียนทราบหรือไม่ว่าคือโรคใด ( ตัวอย่างคำตอบ: GIGANTISM), นักเรียนรู้จักโรคนี้หรือไม่, นักเรียนคิดว่าโรคนี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับระบบอวัยวะใดในร่างกาย และโรคนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร มีลักษณะอาการเป็นอย่างไร

#### ตัวอย่างภาพ



(ที่มาภาพ : <http://theconversation.com/>,



<https://emedicine.medscape.com/>)

6. ครูรวบรวมคำตอบจากนักเรียนแล้วเขียนคำตอบบนกระดานและให้นักเรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์คำตอบใดถูกต้อง คำตอบใดยังไม่ถูกต้อง แยกคำตอบถูกต้องทั้งหมดมาเชื่อมโยงกัน ตัดคำตอบไม่ถูกต้องออกไป ครูเชื่อมโยงกับหลักคุณธรรม โดยนำหลักความมีเหตุผลมาใช้ในการตัดสินคำตอบของเพื่อน โดยพิจารณาจากความถูกต้อง ความเป็นเหตุและผลไม่ใช้อารมณ์ในการตัดสิน นำคำตอบที่ถูกต้องมาจัดทำผังความคิด ลำดับก่อนหลังที่ควรจะเป็น



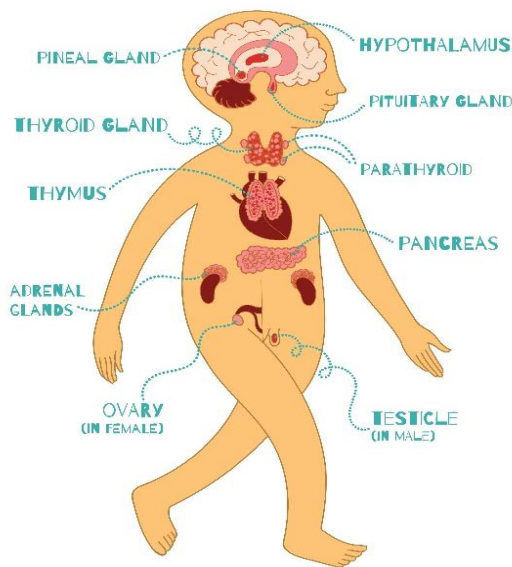
7. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรค GIGANTISM หรือเรียกว่า ภาวะยักษ์ เป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบต่อมไร้ท่อ ซึ่งโกรตฮอร์โมน (GROWTH HORMONES) ที่หลั่งออกมาจากต่อมใต้สมอง หลั่งออกมามากกว่าปกติ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตมากกว่าปกติ นอกจากโรค GIGANTISM แล้ว ยังมีโรคอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ เช่น โรค DWARFISM โรคไฮเปอร์ไทรอยด์ โรคไฮโปไทรอยด์ และโรคไทรอยด์เป็นพิษ เป็นต้น

8. ครูติดภาพร่างกาย จากนั้นสุ่มนักเรียนให้ออกมาติดบัตรคำว่าบริเวณใดคือต่อมไร้ท่อชนิดใด

9. ครูให้ความรู้ผ่านสไลด์โปรแกรม PowerPoint หน่วยที่1 ระบบอวัยวะของร่างกาย(ระบบต่อมไร้ท่อ)

10. ให้นักเรียนสืบค้นและนำเสนองาน เรื่อง ระบบต่อมไร้ท่อ แบ่งหัวข้อได้ ดังนี้

### ตัวอย่างภาพ



- ต่อมใต้สมองหรือต่อมพิทูอิทารี- ต่อมไทรอยด์ - ต่อมพาราไทรอยด์- ต่อมทิมัส
- ต่อมไพเนียล - ต่อมหมวกไต - ต่อมที่อยู่ในตับอ่อน- ต่อมเพศ

ในแต่ละหัวข้อต้องสืบค้นให้ครอบคลุมทั้งเรื่อง หน้าที่ ความผิดปกติ และวิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ แต่ละกลุ่มนำความรู้ที่กลุ่มรับผิดชอบมานำเสนอตามความคิดกลุ่ม และนักเรียนทุกคนบันทึกความรู้ลงในแบบบันทึกผลการนำเสนอเรื่อง ชนิด ความผิดปกติ และวิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ

### ขั้นสรุป

11. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิดที่ว่า นักเรียน บุคคลในครอบครัว หรือบุคคลใกล้ชิด มีพฤติกรรมใดบ้างที่ทำให้ลายระบบต่อมไร้ท่อ นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้จากการสืบค้นและนำเสนอไปถ่ายทอดให้ความรู้ และแนะนำบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิดได้อย่างไร จากนั้นร่วมกันบอกแนวทางการสร้างเสริมระบบต่อมไร้ท่อ ครูถามคำถามเชื่อมโยงว่า หากระบบต่อมไร้ท่อทำงานผิดปกตินักเรียนจะเป็นเช่นไร นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

2. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและตอบข้อสงสัยของนักเรียน

### สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- จี๊คออร์ระบบต่อมไร้ท่อ
- ตัวอย่างภาพร่างกายและความผิดปกติที่เกี่ยวข้องกับระบบต่อมไร้ท่อ

## การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน
การนำเสนอเรื่อง ชนิด ความผิดปกติ และวิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ	แบบบันทึกผลการนำเสนอเรื่อง ชนิด ความผิดปกติ และวิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ	ตามสภาพจริง

## เกณฑ์การประเมินตามสภาพจริง (Rubric Scores )

หัวข้อการประเมินผล	ระดับคะแนน				
	4-5	3	2	1	0
1.เนื้อหา	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องทุกประเด็น	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหาไม่มีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหาไม่มีความถูกต้อง	ไม่มีผลงาน
2.การส่งงาน	เสร็จก่อนกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จตามกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดแต่ทำงานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดและงานไม่มีคุณภาพ	ไม่มีผลงาน

## บันทึกหลังสอน

บรรยากาศการเรียนของนักเรียน

.....

.....

.....

.....

สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

.....

.....

.....

.....

แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

หน่วยที่ 1 ระบบอวัยวะของร่างกาย

เวลา 4 ชั่วโมง

เรื่อง ความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก

เวลา 1 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

ผู้สอน.....

\*\*\*\*\*

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

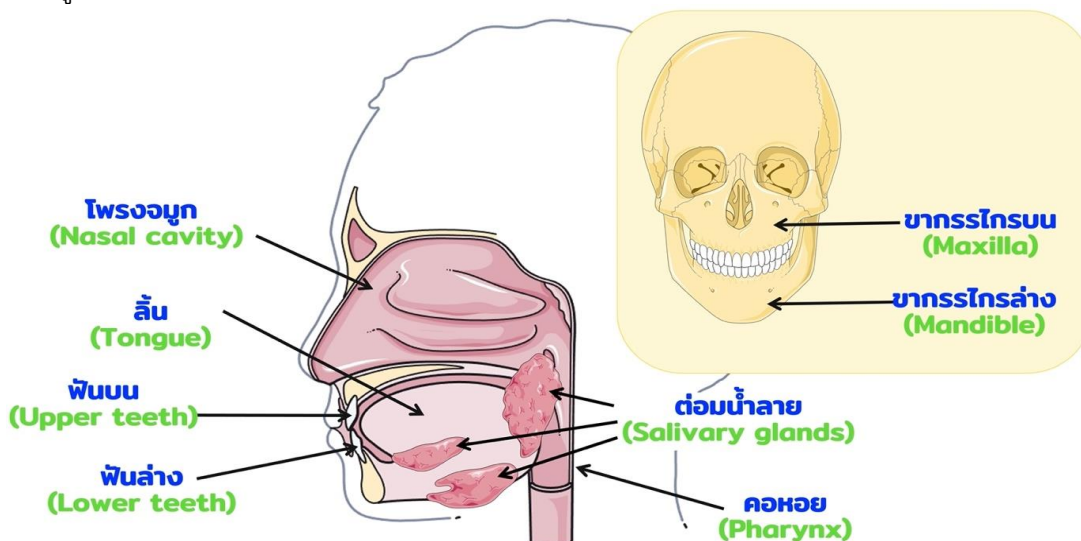
### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

อธิบายความสำคัญของความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ระบบช่องปากและย่อยอาหาร

อธิบายวิธีดูแลรักษาสุขภาพช่องปากให้ทำงานตามปกติปราศจากโรค

### สาระสำคัญ

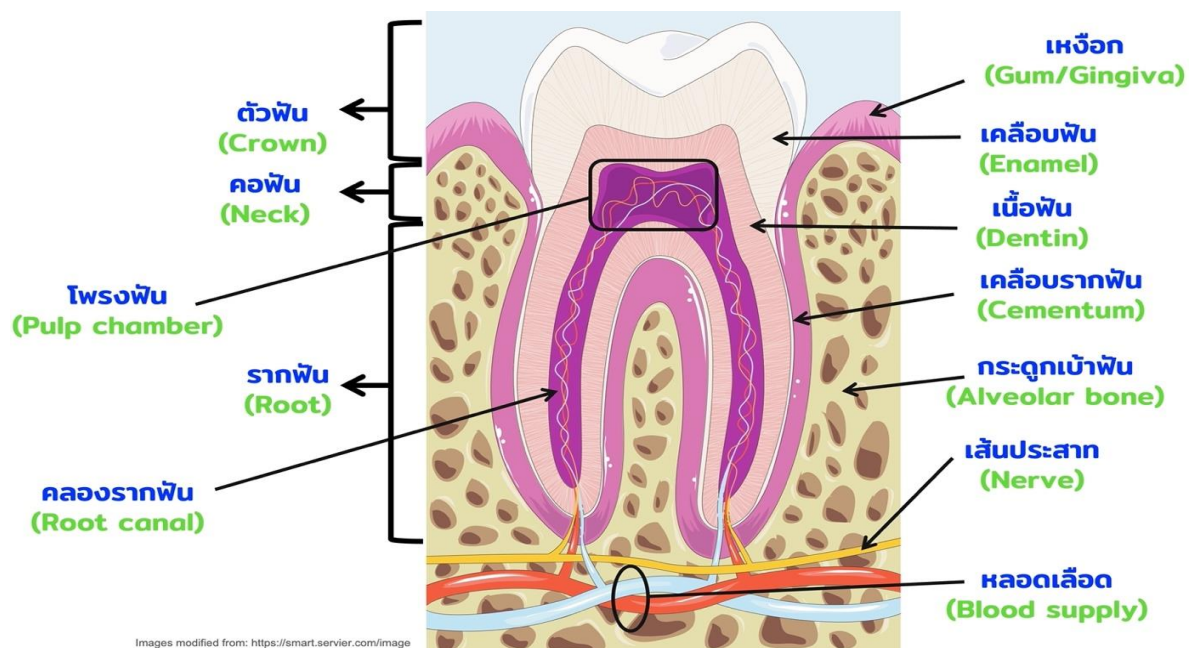
ระบบช่องปากและการดูแลสุขภาพช่องปาก เป็นเรื่องที่สำคัญ เพราะช่องปากเป็นช่องทางแรกในการนำอาหารเข้าสู่ร่างกาย และเป็นด่านแรกของระบบการย่อยอาหาร องค์ประกอบของระบบช่องปาก ได้แก่ ริมฝีปาก (lip) ฟัน (tooth) ลิ้น (tongue) เยื่อบุกระพุ้งแก้ม (oral mucosa) ขากรรไกร (jaw) เพดาน (palate) ลิ้นไก่ (uvula) คอหอย (pharynx) และระบบย่อยอาหารจะต่อมาจากระบบช่องปาก ประกอบด้วยอวัยวะ ได้แก่ หลอดอาหาร (esophagus, เป็นส่วนที่ขนานคู่ไปกับหลอดลมต่อมาจากคอหอย) กระเพาะอาหาร (stomach) ตับ (liver) ตับอ่อน (pancreas) ถุงน้ำดี (gall bladder) ลำไส้เล็ก (small intestine) ลำไส้ใหญ่ (large intestine) และลำไส้ตรง (rectum) ระบบช่องปากและย่อยอาหารเป็นการนำอาหารที่รับประทานเข้าไป (diet) ทำการย่อยให้ได้สารอาหารที่เป็นโมเลกุลเล็ก ดูดซึมเข้าร่างกาย เพื่อผลิตเป็นสารที่เกิดประโยชน์กับร่างกายและสร้างพลังงาน ของเสียต่าง ๆ ก็จะถูกขับออกทางทวารหนัก ระบบช่องปากประกอบด้วย ขากรรไกรบน (maxilla) ขากรรไกรล่าง (mandible) ฟัน (teeth) ลิ้น (tongue) ต่อมน้ำลาย (salivary glands) (รูปที่ 1)



Images modified from: <https://smart.servier.com/image>

รูปที่ 1 ระบบช่องปาก

การบดเคี้ยว เริ่มจากการบดเคี้ยวอาหารด้วยฟันผสมกับน้ำลายที่หลั่งออกมาเพื่อช่วยในการรวมอาหารให้เป็นก้อนเพราะน้ำลายมีคุณสมบัติเหนียวเป็นเมือก ทำให้กลืนอาหารง่ายไม่ติดคอ ต่อม น้ำลายของมนุษย์มีทั้งหมด 3 คู่ใหญ่ และต่อมน้ำลายขนาดเล็กกระจายอยู่ทั่วทั้งช่องปาก ขณะที่กลืนอาหาร ต้องใช้กล้ามเนื้อบริเวณคอหอยช่วยในการนำอาหารไหลลงสู่หลอดอาหาร เข้าสู่ระบบย่อยอาหาร และก่อนอาหารเคลื่อนที่ในหลอดอาหารด้วยกระบวนการ peristalsis เป็นการบีบและคลายตัวของกล้ามเนื้อเรียบที่หลอดอาหาร ทำให้อาหารไหลลงสู่กระเพาะอาหาร และกระเพาะอาหารซึ่งเป็นอวัยวะที่สร้างเอนไซม์หลายชนิดที่สามารถย่อยอาหารให้เป็นโมเลกุลเล็ก ๆ เรียกว่าสารอาหาร (nutrient) สารอาหารทั้งหลายจะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสโลหิตและถูกลำเลียงไปตามอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทุกระบบ จะเห็นได้ว่า หากสุขภาพช่องปากไม่ดี ย่อมส่งผลต่อการนำเข้าสู่ของอาหารลดลง ปริมาณสารอาหารไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ลดลง ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ขาดพลังงาน แต่ยังคงต้องทำงานเพื่อรักษาระดับการทำงานของร่างกายให้ปกติ ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานหนักมากขึ้น ขาดการซ่อมแซมเพราะไม่มีสารอาหารมาซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ส่งผลให้ร่างกายเสื่อมโทรมในที่สุด ถ้าเด็กขาดการดูแลรักษาสุขภาพช่องปากให้ดี ย่อมส่งผลต่อพัฒนาการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง ฟันมี 3 ส่วน ได้แก่ ตัวฟัน (crown) คอฟัน (neck) และ รากฟัน (root) และองค์ประกอบของฟัน มีดังนี้ เคลือบฟัน (enamel) เนื้อฟัน (dentin) เคลือบรากฟัน (cementum) ดังรูปที่ 2



รูปที่ 2 องค์ประกอบของฟัน

ลักษณะของช่องปากที่มีสุขภาพดี สังเกตได้ด้วยตัวเองง่าย ๆ ดังนี้ เหงือก (gum หรือ gingiva) และเหงือกที่อยู่ระหว่างซอกฟัน (interdental papilla) ต้องมีสีชมพูสด ไม่ดูบวม ขอบเหงือกไม่ร่น (สังเกตได้จากเหงือกที่ร่นจะทำให้ฟันดูยาวกว่าปกติ) ฟันตามธรรมชาตินั้นจะมีสีขาวอมเหลือง (yellowish white) ผิวเรียบ ไม่มีคราบจุลินทรีย์ (plaque) บริเวณกระพุ้งแก้มไม่พบว่ามีอาการหลุดลอกของเยื่อบุกระพุ้งแก้ม ไม่มีรอยฝ้าสีขาว หรือ สีแดง และไม่มีแผลในช่องปาก (ulcer) ดังรูปที่ 3 A ลักษณะช่องปากของคนที่เป็นโรคเหงือกอักเสบจะมีลักษณะขอบเหงือกบวมแดง มีเลือดออกได้ง่าย เหงือกบริเวณซอกฟันบวมเหมือนลูกโป่ง มีคราบจุลินทรีย์เกาะแน่นโดยเฉพาะบริเวณผิวฟันที่อยู่ติดกับขอบเหงือก บางรายจะพบคราบหินปูนเกาะอยู่ด้วย ทำให้มีกลิ่นปากที่ไม่พึงประสงค์ แต่หากทำการขูดคราบหินปูนร่วมกับดูแลรักษาความสะอาดของผิวฟันที่ดีทุกวัน เพื่อไม่ให้เกิดคราบจุลินทรีย์สะสม ก็จะทำให้กลิ่นปากที่ไม่พึงประสงค์หายไป เหงือกกลับสู่สภาวะปกติได้ดังเดิม



**รูปที่ 3** ลักษณะช่องปากที่มีสุขภาพดี (A) และเป็นโรคเหงือกอักเสบ (B) (รูปนำมาจาก

<https://www.mckinneyperioimplant.com/gingival-gum-related/gingival-gum-recession/>  
และ <https://eastportdentalaz.com/gum-disease-signs-and-treatment-in-mesa/>)

การดูแลและทำความสะอาดช่องปากนั้นทำได้ไม่ยาก สามารถเริ่มทำได้ตั้งแต่เด็กเล็กที่สามารถควบคุมกล้ามเนื้อได้ดี และสามารถควบคุมการกลืนได้ดี การแปรงฟันที่ถูกต้อง ควรต้องแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง แปรงนานอย่างน้อย 2 นาทีขึ้นไป ด้วยยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ ควรแปรงฟันตอนเช้าหลังตื่นนอน และก่อนเข้านอน โดยหลังการแปรงฟันก่อนนอนไม่ควรรับประทานอาหารอะไรอีก แม้จะดื่มนมรสจืดก็ตาม เพราะนมมีองค์ประกอบของโปรตีนทำให้สามารถเกาะที่ผิวฟันได้ และทำให้เชื้อแบคทีเรียที่ไม่ดีในช่องปากเจริญเติบโตได้ตลอดทั้งคืน ดังนั้น จึงไม่ควรกินหรือดื่มอะไรอีกหลังการแปรงฟันก่อนเข้านอน หากกินอะไรเข้าไปก็ควรจะมาแปรงฟันใหม่ เพื่อสร้างภาวะสะอาดให้กับช่องปาก การดูแลสุขภาพช่องปาก ประกอบด้วย การแปรงฟัน และการใช้ไหมขัดฟันที่ถูกต้อง **การแปรงฟันที่ถูกต้อง** ทำได้โดย

1. จับแปรงสีฟันให้ถนัดมือ วางหัวแปรงนอนและเอียงให้ขนแปรงเป็นมุม 45 องศากับคอฟัน
2. ชยับแปรงสีฟันเบา ๆ ในแนวนอนไปมาช้า ๆ จำนวน 10 ครั้ง แล้วปัด 1 ครั้ง โดยปัดลงสำหรับฟันบน และปัดขึ้นสำหรับฟันล่าง นับเป็น 1 เซ็ต
3. ทำซ้ำที่เดิมจนครบ 3 เซ็ต
4. จับแปรงตั้งขึ้นสำหรับการแปรงฟันหน้าด้านใน ทั้งฟันบน และฟันล่าง เพื่อให้ขนแปรงสามารถทำความสะอาดได้ดียิ่งขึ้น
5. แปรงฟันให้ครบทั้งด้านนอก ด้านใน ส่วนด้านบดเคี้ยว (ด้านบนฟัน) ให้ถูแปรงสีฟันไปมา ให้ขนแปรงเข้าไปทำความสะอาดตามหลุมร่องฟัน

**การใช้ไหมขัดฟัน** ใช้สำหรับการทำความสะอาดฟันบริเวณผิวฟันที่ติดกัน ที่ซึ่งขนแปรงสีฟันไม่สามารถเข้าไปทำความสะอาดได้ การใช้ไหมขัดฟันที่ถูกต้อง ทำได้โดย

1. ดึงไหมออกจากม้วนด้วยความยาวประมาณ 30 เซนติเมตร พันไหมขัดฟันด้วยนิ้วกลางของมือทั้งสองข้าง ให้เหลือความยาวของไหมประมาณ 1 นิ้ว
2. ใช้นิ้วโป้งและนิ้วชี้จับไหมขัดฟัน ค่อย ๆ นำไหมผ่านบริเวณฟันที่ติดกันจากด้านบน
3. โอบไหมให้แนบกับตัวฟันทั้งด้านนอกและด้านในของฟัน ค่อย ๆ ถูไปมา ขึ้นและลง เพื่อให้ไหมทำความสะอาดผิวฟันให้สะอาด
4. หนึ่งซอกฟัน ใช้ไหมโอบทำความสะอาดฟันที่ละซี่ ให้ครบทั้ง 2 ซี่
5. หากพบว่าเส้นไหมมีการฉีกขาด ให้ปล่อยไหมจากที่พันไว้ออกมาเลื่อนส่วนที่ไม่ฉีกขาดมาทำความสะอาดฟัน เพราะเส้นไหมที่ฉีกขาดจะทำความสะอาดได้ไม่ดี
6. ทำให้ครบฟันทุกซี่ในช่องปาก

**ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก (oral health literacy, OHL)** หมายถึง “ความสามารถของบุคคลในการเข้าถึงข้อมูลและบริการ กระบวนการ และความสามารถ ในการทำความเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพขั้นพื้นฐานที่จำเป็นต่อการตัดสินใจด้านสุขภาพที่เหมาะสม ครอบคลุมถึงความรู้และสามารถในการประเมิน และประยุกต์ใช้ข้อมูลในการตัดสินใจเกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก จากการอ่าน การเขียน การพูดและการฟังข้อความ ตารางและกราฟ การแนะนำโดยผู้เชี่ยวชาญและผู้ให้บริการด้านสุขภาพช่องปาก เพื่อการตัดสินใจด้านสุขภาพช่องปาก ให้เหมาะสมกับสุขภาพของตนในการรักษา ป้องกัน และส่งเสริมเพื่อให้เกิดสุขภาพที่ดีต่อตนเอง” (ปริณวิทย์ นุราช, 2019)

ความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก เป็นทักษะที่สามารถเรียนรู้องค์ความรู้ที่ทันสมัยและถูกต้องด้วยตัวเองได้ตลอดทั้งชีวิต (life-long learning) กระบวนการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ซึ่งหมายถึง การมีความสามารถในการใช้ทักษะทางปัญญา (คือ ใช้ความรู้ ความคิดและการปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง) และการใช้ทักษะทางสังคม (คือ การสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลทั้งในครอบครัว ชุมชนและสังคม) ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน (ปริณวิทย์ นุราช, 2019) ได้แก่

ขั้นที่ 1) การเข้าถึงข้อมูลและบริการด้านสุขภาพ (access) หมายถึง ความสามารถในการเลือกแหล่งข้อมูล บริการ องค์กรประกอบความเสี่ยง ปัจจัยทางสังคม กายภาพ และสิ่งแวดล้อม ตลอดจนการรู้จักใช้วิธีการและใช้อุปกรณ์สืบค้น เช่น คอมพิวเตอร์ ระบบห้องสมุด เทคโนโลยีอื่นที่ถูกต้องและทันสมัย เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลและบริการทางสุขภาพช่องปากที่มีคุณภาพ

ขั้นที่ 2) การทำความเข้าใจข้อมูล (understanding) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจข้อมูล บริการ องค์กรประกอบความเสี่ยง ปัจจัยทาง สังคม กายภาพ และสิ่งแวดล้อม ในระดับต่าง ๆ ในประเด็นเนื้อหาที่สำคัญเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากได้อย่างถูกต้องตามหลักทฤษฎีและการปฏิบัติ

ขั้นที่ 3) การประเมินข้อมูลด้านสุขภาพ (assessments) หมายถึง ความสามารถในการตรวจสอบ วิเคราะห์ การเปรียบเทียบ และการพิจารณาไตร่ตรองข้อมูล บริการ องค์กรประกอบความเสี่ยง ปัจจัยทางสังคม กายภาพ และ สิ่งแวดล้อมถึงผลดีและผลเสีย เพื่อนำไปสู่การปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงทางเลือกที่ไม่เหมาะสมกับตนเอง และเลือกช่องทางที่เกิดผลกระทบทางความเสี่ยงต่อตนเองและผู้อื่นหรือสังคมที่น้อยที่สุด และสามารถแสดงการหักล้างข้อมูลที่ทำให้เกิดความเข้าใจผิดได้อย่างเหมาะสมในการรักษาและ ปรับปรุงสุขภาพของตน เพื่อนำไปสู่การเลือกช่องทางหรือวิธีปฏิบัติที่เป็นที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนมากที่สุด

ขั้นที่ 4) การประยุกต์ใช้ข้อมูลเพื่อดูแลสุขภาพ (application) หมายถึง ความสามารถในการตัดสินใจเลือกช่องทางของข้อมูล บริการ องค์กรประกอบความเสี่ยง ปัจจัย ทางสังคม กายภาพ และสิ่งแวดล้อมทางสุขภาพช่องปากบนพื้นฐานของความเหมาะสมกับ สุขภาพและการดำรงชีวิตของตนเองมากที่สุดเพื่อการรักษา ป้องกันและส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

ในขั้นตอนแรก (accessing) นักเรียนสามารถเข้าถึงข้อมูลที่นำเชื่อถือเกี่ยวกับสุขภาพได้จากหลายช่องทาง เช่น ทันตแพทย์ เว็บไซต์ของกระทรวงสาธารณสุข โรงพยาบาลที่ผ่านการรับรองคุณภาพทางการรักษา หรือเว็บไซต์ที่เป็นของรัฐบาล ที่มี url ที่ลงท้ายด้วยสกุล .org หรือ .ac.th ตัวอย่างแหล่งที่มีความน่าเชื่อถือสูง เช่น

- 1) กระทรวงสาธารณสุข (<https://www.moph.go.th>)
- 2) ทันตแพทยสภา (<http://www.dentalcouncil.or.th/public/>)
- 3) บทเรียนออนไลน์ (<http://www.dent.chula.ac.th/ForFon/DentCuOnline.html>)
- 4) ความรู้เพื่อประชาชน ([http://www.dent.chula.ac.th/dent\\_2017/](http://www.dent.chula.ac.th/dent_2017/))
- 5) สถาบันการศึกษาที่มีคณะทันตแพทยศาสตร์
- 6) หนังสือครบเครื่องเรื่องฟัน FUN

7) Mayo Foundation for Medical Education and Research (  
<https://www.mayoclinic.org>)

8) PubMed ของ US National Library of Medicine National Institutes of Health  
(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>)

9) Scopus Preview. (<https://www.scopus.com/freelookup/form/author.uri>)

10) ScienceDirect (<https://www.sciencedirect.com>)

11) วิทย์และโทรทัศน์

12) ผู้ให้บริการดูแลสุขภาพ

13) ครอบครัวและเพื่อน

14) หนังสือพิมพ์

15) หนังสือและแผ่นพับ

16) วารสารและสิ่งพิมพ์ แผ่นพับ การประชาสัมพันธ์ของโครงการเกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก เช่น โครงการปลอดบุหรี่ที่เกี่ยวกับทันตกรรม โครงการทันตกรรมพระราชทาน หรือโครงการอื่น ๆ

17) การโทรสายด่วนของกิจกรรมเกี่ยวกับบุหรี่ โทร. 1600 ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ)

ขั้นตอนที่สอง คือ การอ่านศึกษาให้เข้าใจข้อมูล (understanding) เป็นการอ่านข้อมูลและตีความได้ สามารถอธิบายหรือตอบคำถามเกี่ยวกับข้อมูลที่ได้มาอย่างถูกต้องและมีหลักวิชาการ จุดใดที่ไม่เข้าใจให้ใช้ช่องทางการถาม ปรีกษาผู้รู้จริง เพื่อขยายความสามารถทำให้เราเข้าใจและอธิบายให้ผู้อื่นได้เข้าใจเช่นกัน

ขั้นตอนที่สาม คือ การประเมินข้อมูล (appraising) เป็นการนำข้อมูลที่ได้จากการเข้าถึงข้อมูลและทำความเข้าใจข้อมูลได้แล้วมาวิเคราะห์ คือ แยกแยะและเปรียบเทียบ จุดดี-จุดด้อย ข้อดี-ข้อเสีย ของระบบช่องปาก และการดูแลสุขภาพช่องปากหลาย ๆ แนวทาง และขั้นตอนที่สี่ คือ การประยุกต์ใช้ข้อมูล (applying) เป็นตัดสินใจเลือกข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนการประเมินที่เหมาะสมกับตนเอง ทั้งด้านอาการ โรค ด้านทุนทรัพย์ โครงสร้างร่างกาย จิตใจ และด้านอื่น ๆ ที่เป็นพื้นฐานชีวิตของเราและครอบครัว ชุมชน และสังคม

## แหล่งอ้างอิง

ปริญวิทย์ นุราช, 2562. วิทยานิพนธ์ ปรัชญาดุษฐ์บัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## สาระการเรียนรู้

### 1. ความรู้

1.1 สามารถอธิบายความหมายที่เกี่ยวข้องกับระบบช่องปากและการรักษาสุขภาพช่องปาก สาเหตุ และอาการของโรค แนวทางการรักษา อาการฉุกเฉินในช่องปาก

1.2 อธิบายความหมายและขั้นตอนของการเรียนรู้ด้วยกระบวนการความรู้ด้านสุขภาพช่องปากได้ทั้ง 4 ขั้นตอน คือ การเข้าถึงข้อมูล การเข้าใจข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล และการประยุกต์ใช้ข้อมูล

### 2. ทักษะ/กระบวนการ

2.1 ปฏิบัติตนในการป้องกันสุขภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงของการเกิดโรค

2.2 ปฏิบัติตนในการหาความรู้แบบการสร้างความรู้ด้านสุขภาพช่องปากในขั้นตอนต่างๆ

### 3. คุณลักษณะ

3.1 เห็นความสำคัญของการส่งเสริมปัจจัยเอื้อต่อการมีสุขภาพช่องปากที่ดี

## แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย > การใช้ภาษาพูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปในการปฏิบัติกิจกรรม

ภาษาอังกฤษ > การจดจำและศึกษาคำศัพท์จากบัตรคำ

## สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## กิจกรรมการเรียนรู้

### ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูสำรวจความพร้อมในการเรียนและสำรวจการมาเรียนของนักเรียน
2. ครูแจ้งให้นักเรียนไปดู VDO เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากขั้นพื้นฐานและแนวคิดเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก
3. เมื่อเรียนเสร็จให้นักเรียนแบบฝึกหัดเกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก 100 ข้อ เป็นการบ้าน
4. เมื่อเรียนเสร็จให้นักเรียนแบบทดสอบความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก
5. ครูอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการทำกิจกรรม และแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์เดิมเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปากขั้นพื้นฐานและความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก
6. นักเรียนแบ่งกลุ่มกลุ่มละ 4-5 คน รอบแรกให้นักเรียนวาดรูปปากของตนเองตามจินตนาการ หลังจากนั้นให้วิเคราะห์ว่าระหว่างรูปปากของตนเองกับเพื่อนมีความแตกต่างกันอย่างไรเทียบกับรูปปากที่ดีมีสุขภาพดี
7. นักเรียนวาดรูปปากของเพื่อนตามที่มองเห็นและร่วมอภิปรายผลที่ได้
8. นักเรียนวาดรูปปากของตนเองตามที่มองเห็นในกระจกและแสดงความคิดเห็นว่าปากของตนแตกต่างจากภาพในจินตนาการ ภาพที่เพื่อนวาด และภาพที่มีสุขภาพดี ใช้กระบวนการสังเกตความแตกต่างและแยกแยะลักษณะที่เหมือนและต่าง บันทึกความแตกต่างในใบบันทึกกิจกรรม
9. ร่วมกันสะท้อนคิดและสรุปผลการเรียนรู้

### ขั้นสอน (ความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก)

10. ขั้นตอนที่ 1 การเข้าถึงข้อมูล: นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละประมาณ 10-12 คน ทำกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน
  - เกมส์ที่ 1 เพื่อนช่วยเพื่อน (ใช้เวลา 30 นาที)
    - 1.1 ให้นักเรียนแบ่งบัตรคำให้มีจำนวนเท่าๆ กันหรือใกล้เคียงกันให้มากที่สุด ในเกมส์นี้มีคำศัพท์ทางทันตแพทย์ ทางทันตกรรม ความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก และการสื่อสารที่มีคำสำคัญหรือคำศัพท์ 60 คำ คนละ 5 คำ
    - 1.2 ให้นักเรียนท่องจำคำศัพท์ที่มีในมือของตนเองในเบื้องต้นอีกครั้งภายใน 5 นาที
    - 1.3 ให้นักเรียนอ่านคำศัพท์และแปลความหมายครั้งละ 1 ใบจากจำนวนบัตรคำที่มีอยู่ในมือให้เพื่อนฟังจนหมด โดยเมื่ออ่านเสร็จแต่ละใบให้นำบัตรคำวางไว้หน้าตนเอง



1.4 จากนั้นให้เพื่อนในกลุ่มที่นั่งอยู่ขวามือของนักเรียนคนแรกทำเช่นเดียวกับนักเรียนมัธยมศึกษาคนแรกและคนอื่นๆ ในกลุ่มก็ต้องทำเช่น เดียวกับคนที่ 1 และทำเช่นนี้ไปจนครบ 10-12 คน ใน 1 รอบ

1.5 จากนั้นให้นักเรียนมัธยมศึกษาแต่ละคนในกลุ่มเลื่อนกองบัตรคำศัพท์ของตนเองไปให้เพื่อนอีกคนโดยหมุนไปทางขวามือของตนเอง และเริ่มการเล่น และจากนั้นทำการอ่านคำและแปลความหมาย ทำเช่นเดียวกับข้อ 2-4 และทำเช่นนี้จนครบทุกคน นักเรียน 1 คนจะต้องได้อ่านคำศัพท์ 10-12 กอง (ครบ 60 คำ) เกมที่ 2 การมากับดวงเพื่อช่วงชิงคำศัพท์

2.1 ให้นักเรียนเล่นเกมส่ายบัตรคำศัพท์ แบ่งเป็นกลุ่มละ 10-12 คน โดยให้เปิดบัตรคำศัพท์ที่วางอยู่กลางกลุ่ม พร้อมอ่านและแปลความหมายให้เพื่อนฟัง ถ้าอ่านผิดและแปลความหมายผิดให้นำไปกองไว้ทางขวามือตนเอง แต่ถ้าอ่านและแปลความหมายถูกให้วางตรงหน้าตนเองและเปิดบัตรคำถัดไป แต่การเล่นเกมส์ของแต่ละคนจะสิ้นสุดเมื่ออ่านหรือแปลผิดหรือเจอสัญลักษณ์ที่มีในบัตรคำด้วย ดังนี้

- ถ้าพบมีลูกศร 1 อันชี้ขวาหรือซ้ายให้อ่านและแปลความหมายคำศัพท์นั้นก่อนและเปลี่ยนให้คนที่นั่งทางขวาหรือซ้ายมือที่ติดกันเป็นคนเปิดคนต่อไป

- ถ้าพบมีลูกศร 2 อันชี้ขวาหรือซ้ายให้อ่านและแปลความหมายคำศัพท์นั้นก่อนและเปลี่ยนให้คนที่นั่งทางขวาหรือซ้ายมือเป็นคนเปิดคนต่อไป

2.2 ให้นักเรียนมัธยมศึกษา เล่นเกมส่ายอย่างนี้ไปจนหมดเวลา 5 นาที เมื่อสิ้นสุดเวลา ให้นักเรียนมัธยมศึกษา นับแต้มที่ได้จากการเล่น ใครมีแต้มสูงสุดเป็นผู้ชนะ และกลุ่มไหนมีการเสียบัตรคำน้อยที่สุด และมีบัตรเหลือในกองกลางน้อยที่สุดเป็นกลุ่มชนะ และการนับแต้มต้องดูสัญลักษณ์ที่มีในบัตรคำด้วย ดังนี้

- ถ้ามีดาว 1 ดาว ให้นำแต้มไป 2 แต้ม - ถ้ามี 2 ดาว ให้นำแต้มไป 4 แต้ม

11. ให้นักเรียน นำคำศัพท์ หนึ่งคำที่คิดว่า “สนใจ” เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากมาทำการค้นหาข้อมูลในเว็บไซต์ ดังต่อไปนี้

1) กระทรวงสาธารณสุข (<https://www.moph.go.th>)

2) ทันตแพทยสภา (<http://www.dentalcouncil.or.th/public/>)

3) บทเรียนออนไลน์(<http://www.dent.chula.ac.th/ForFon/DentCuOnline.html>) 4 )

ความรู้เพื่อประชาชน ([http://www.dent.chula.ac.th/dent\\_2017/](http://www.dent.chula.ac.th/dent_2017/))

5) สถาบันการศึกษาที่มีคณะทันตแพทยศาสตร์

6) หนังสือครบเครื่องเรื่องฟัน FUN และ

7) Mayo Foundation for Medical Education and Research จาก

<https://www.mayoclinic.org>

8) PubMed: US National Library of Medicine National Institutes of Health

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>)

9) Scopus Preview. (<https://www.scopus.com/free/lookup/form/author.uri>) 10)

ScienceDirect (<https://www.sciencedirect.com>)

12. ขั้นตอนที่ 2 การทำความเข้าใจข้อมูล: ให้นักเรียนอ่านเนื้อหาและทำความเข้าใจข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับคำสำคัญหรือคำศัพท์ เช่น โรคฟันผุ การจัดฟัน การฟอกสีฟัน ฯลฯ ในเรื่องของลักษณะ องค์ประกอบ วิธีการรักษา วิธีการป้องกัน ตลอดจนผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรมที่เกี่ยวข้องในการรักษา ป้องกันและส่งเสริม ให้เข้าใจในเนื้อหาและสามารถเชื่อมโยงเนื้อหาให้เห็นเป็นเรื่องราวของโรคฟันผุ การฟอกสีฟัน หรือ การจัดฟันได้ ขณะเดียวกันต้องสามารถอธิบายหรือแลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับโรคที่ตนเองค้นหากับอาจารย์ได้

13. ขั้นตอนที่ 3 การประเมินข้อมูล: ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันทำการประเมินข้อมูลที่ได้จากการอ่าน และทำความเข้าใจข้อมูล ด้วยการแยกแยะในเรื่อง ความเหมือนความต่าง ข้อดีข้อเสีย ประโยชน์หรือโทษ ข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงทางการรักษาหรือเป็นไปเพื่อการโฆษณา ในเรื่อง ลักษณะ องค์ประกอบ วิธีการรักษา

วิธีการป้องกัน ตลอดจนผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรมที่เกี่ยวข้องในการรักษา ป้องกันและส่งเสริมโรคฟันผุ ว่ามีช่องทางใดบ้างที่สามารถจัดการกับโรคฟันผุได้บ้าง

14. ขั้นตอนที่ 4 การประยุกต์ใช้ข้อมูล: ให้นักเรียนทำการตัดสินใจว่า ควรจะเลือกช่องทางใดจากข้อมูลที่ได้ทำประเมินแล้วไปใช้กับโรคฟันผุที่นักเรียนคิดว่า เหมาะสมที่สุดถ้าโรคฟันผุเกิดขึ้นกับตนเองหรือคนใกล้ชิดในครอบครัว

### ขั้นสรุป

15. คุณครูและนักเรียนร่วมกันสะท้อนและสรุปผลการเรียนรู้ตามหลักการของความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก  
สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- บัตรคำศัพท์
- กระดาษสำหรับให้นักเรียนวาดภาพปาก
- ภาพปากที่มีสุขภาพปากดี
- แบบทดสอบเกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก
- แบบทดสอบเกี่ยวกับกระบวนการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก

### การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน

### บันทึกหลังสอน

#### บรรยากาศการเรียนของนักเรียน

.....

.....

.....

.....

#### สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

.....

.....

.....

.....

#### แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่...../...../.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 21101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1หน่วยที่ 2 เติบโตตามเกณฑ์

เวลา 2 ชั่วโมง

เรื่อง ภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่น และการเปรียบเทียบการเจริญเติบโต

เวลา 1 ชั่วโมง

ของวัยรุ่นกับเกณฑ์มาตรฐาน

ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

ผู้สอน.....

\*\*\*\*\*

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 1.1 (ม.1/3) วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

พ 1.1 (ม.1/4) แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

### สาระสำคัญ

การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานเป็นการสำรวจการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเอง โดยการสังเกต รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และการประเมินตนเอง ทำให้ทราบว่าตนเองมีการเจริญเติบโตที่สมวัยหรือไม่ อย่างไร เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน

### สาระการเรียนรู้

#### 1.ความรู้

- 1.1 บอกเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของวัยรุ่นได้
- 1.2 วิเคราะห์และเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของวัยรุ่นกับเกณฑ์มาตรฐานได้
- 1.3 ทำความเข้าใจข้อมูลเกี่ยวกับโรคที่พบได้บ่อยในช่องปาก

#### 2.ทักษะ/กระบวนการ

- 2.1 อ่านและแปลผลการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้ถูกต้อง
- 2.2 ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก

#### 3.คุณลักษณะ

- 3.1 เห็นความสำคัญของการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานของวัยรุ่นได้

### แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย> การใช้ภาษาพูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปในการปฏิบัติกิจกรรม  
คณิตศาสตร์> การอ่านค่าตัวเลขที่เกี่ยวข้องกับเกณฑ์มาตรฐานของร่างกาย

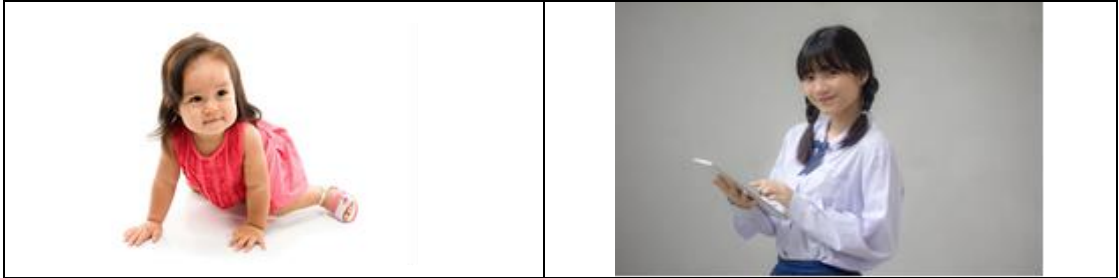
### สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## กิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูสำรวจความพร้อมในการเรียนและสำรวจการมาเรียนของนักเรียน
2. ครูนำภาพวัยเด็กและวัยรุ่นมาให้ให้นักเรียนสังเกตและบอกว่า จากภาพมีอะไรที่แตกต่างกันบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ : ร่างกาย ส่วนสูง น้ำหนัก) จากนั้นวิเคราะห์หาสาเหตุว่า เพราะเหตุใดร่างกายของวัยเด็กและวัยรุ่นจึงมีขนาดที่แตกต่างกัน



3. นักเรียนและครูร่วมกันแสดงความคิดเห็น จากนั้นให้นักเรียนสังเกตร่างกายของตนเองว่ามีอะไรที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมบ้าง ตัวอย่าง เช่น



4. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิดที่ว่า นักเรียนจะมีวิธีการปฏิบัติตนอย่างไร เพื่อให้น้ำหนักและส่วนสูงเป็นไปตามเกณฑ์ และสอบถามนักเรียนถึงวิธีการที่นักเรียนปฏิบัติตนเพื่อให้พัฒนา ได้สมวัย

นักเรียนตอบคำถามและแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความคิดเพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่บทเรียน

5. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิดที่ว่า “เราจะมีวิธีการประเมินภาวะการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างไร” (ตัวอย่างคำตอบ : ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง หรือ การเปลี่ยนแปลงในช่องปาก เช่น กลิ่นปาก การเรียงตัวของฟัน ลักษณะสีฟัน หรือขนาดของซี่ฟัน)

6. จากนั้นครูเตรียมอุปกรณ์ที่เตรียมมาคือ เครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง แล้วสาธิตวิธีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงอย่างถูกวิธี โดยสุ่มนักเรียนออกมาเป็น ผู้สาธิต นักเรียนในชั้นเรียนร่วมวิเคราะห์ว่า ผู้ที่สาธิตทำถูกต้องหรือไม่ ครูอธิบายเพิ่มเติมโดยใช้โปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) เรื่อง ภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่น และการเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของวัยรุ่นกับเกณฑ์มาตรฐาน

7. ครูอธิบายเกี่ยวกับพัฒนาการการขึ้นของฟันจากเด็กสู่วัยรุ่น และผู้ใหญ่

สาระความรู้

8. โรคที่พบได้บ่อยในช่องปาก ได้แก่ โรคฟันผุ และโรคเหงือกอักเสบ รวมถึงวิธีการสังเกตตัวเองว่ามีความผิดปกติในช่องปากหรือไม่

สาระความรู้

## 9. ครูให้นักเรียนเล่นเกม “Smart Shopper” เป็นเกมการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรมอย่างเหมาะสม

### ขั้นสอน

8. เข้าสู่กิจกรรมสาธิตชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง โดยให้นักเรียนชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ผลัดกันอ่านค่าที่ได้จากการชั่งน้ำหนักและเป็นผู้วัดส่วนสูง แล้วบันทึกผลที่ได้ลงในสมุดบันทึกแผนพัฒนาสุขภาพของตนเอง

9. นักเรียนออกมาสาธิตวิธีการเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของวัยรุ่นกับเกณฑ์มาตรฐานโดยการเปรียบเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชายและเพศหญิง อายุ 5-18 ปี (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ) จากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนเปรียบเทียบน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์ วิเคราะห์ผลที่ได้ และหาวิธีที่เหมาะสมในการดูแลตนเองเพื่อให้ตนเองมีน้ำหนักสมตามวัยและตามเกณฑ์ลงในสมุดของตนเอง

10. การใช้กระจกส่องช่องปากตนเองประเมินผลสุขภาพช่องปากของตนเองกับความรู้ที่ได้จากวิดีโอ ว่าเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร

11. แลกเปลี่ยนที่ผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรมที่ใช้อยู่ในปัจจุบันกับข้อมูลที่ได้จาก VDO

12. ร่วมกันสะท้อนคิดและสรุปผลการเรียนรู้

### ขั้นสรุป

13. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการเรียนในวันนี้

14. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิดที่ว่า การดำเนินชีวิตประจำวันของนักเรียนมีความเหมาะสมแล้วหรือไม่ มีพฤติกรรมใดในชีวิตประจำวันที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต เพราะเหตุใดจึงต้องดูแลร่างกายให้เจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานของวัยรุ่น และหากนักเรียนเจริญเติบโตไม่สมวัยจะก่อให้เกิดผลต่อสุขภาพอย่างไร และเชื่อมโยงไปถึงการดูแลสุขภาพของครอบครัวด้วย (เช่น การจัดฟัน และฟอกสีฟันส่งผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร ได้แก่ ค่าใช้จ่าย และสุขภาพฟันที่ควรจะเป็น)

15. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและตอบข้อสงสัยของนักเรียน

### สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- เครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง
- สมุดบันทึกแผนพัฒนาสุขภาพของตนเอง
- ห้องพยาบาล
- VDO เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากและผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรม

### การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน
การบันทึกข้อมูลลงในสมุดแผนพัฒนาสุขภาพของตนเอง	สมุด แผนพัฒนาสุขภาพของตนเอง	ตามสภาพจริง

## เกณฑ์การประเมินตามสภาพจริง (Rubric Scores )

หัวข้อการประเมินผล	ระดับคะแนน				
	4-5	3	2	1	0
1.เนื้อหา	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องทุกประเด็น	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหามีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหาไม่มีความถูกต้อง	ไม่มีผลงาน
2.การส่งงาน	เสร็จก่อนกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จตามกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดแต่่งานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดและงานไม่มีคุณภาพ	ไม่มีผลงาน

## บันทึกหลังสอน

บรรยากาศการเรียนของนักเรียน

.....

.....

.....

สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

.....

.....

.....

แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่...../...../.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

หน่วยที่ 2 เติบโตตามเกณฑ์

เวลา 2 ชั่วโมง

เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตให้สมวัย

เวลา 1 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

ผู้สอน.....

\*\*\*\*\*

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 1.1 (ม.1/3) วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

พ 1.1 (ม.1/4) แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

### สาระสำคัญ

การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานเป็นการสำรวจการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเอง โดยการสังเกต รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และการประเมินตนเอง ทำให้ทราบว่าตนเองมีการเจริญเติบโตที่สมวัยหรือไม่ อย่างไร เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน

### สาระการเรียนรู้

#### 1.ความรู้

1.1 บอกแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตให้สมวัย

#### 2.ทักษะ/กระบวนการ

2.1 ปฏิบัติตนตามแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตให้สมวัย

#### 3.คุณลักษณะ

3.1 เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตให้สมวัย

### แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย> การใช้ภาษาพูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปในการปฏิบัติกิจกรรม

คณิตศาสตร์> การอ่านค่าตัวเลขที่เกี่ยวข้องกับเกณฑ์มาตรฐานของร่างกาย

### สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## กิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูสำรวจความพร้อมและสำรวจการมาเรียน
2. ครูและนักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันประเด็นต่อไปนี้
  - นักเรียนคิดว่าการเจริญเติบโตสมวัยคืออะไร (ตัวอย่างคำตอบ มีน้ำหนักและส่วนสูงที่เหมาะสมกับวัย) จากนั้นครูอธิบายความหมายของการเจริญเติบโตสมวัยดังนี้ การเจริญเติบโตสมวัย คือการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่เหมาะสมกับวัยของตนเอง
    - นักเรียนคิดว่าการจะพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตและสมวัยต้องอาศัยปัจจัยหลักอะไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ อาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน การหลีกเลี่ยงสารเสพติด และอุบัติเหตุ การตรวจสุขภาพประจำปี: โรคทั่วไปและโรคในช่องปาก)
    - นักเรียนคิดว่าอาหาร มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตหรือไม่ อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ มีความสำคัญ เพราะในอาหารมีสารอาหารที่ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย)
    - นักเรียนคิดว่า สุขภาพฟันและช่องปากมีผลต่อพัฒนาการที่สมวัยหรือไม่ อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ให้ความรู้เชื่อมโยงการขึ้นของฟันน้ำนม ฟันแท้ ฟันเกิน ฟันที่ขาดหายไปคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร การกินอาหารช่วยกระตุ้นการขึ้นของฟันได้อย่างไร และการมีฟันและเหงือกที่มีสุขภาพดีส่งผลต่อบุคลิกภาพความงามตามธรรมชาติของแต่ละบุคคล)
    - นักเรียนคิดว่าการออกกำลังกาย มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตหรือไม่ อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ มีความสำคัญ เพราะกระตุ้นให้กล้ามเนื้อและกระดูกมีความแข็งแรง ช่วยให้ระบบอวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ดี)
    - นักเรียนคิดว่าการพักผ่อนและนอนหลับ มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตหรือไม่ อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ มีความสำคัญ เพราะทำให้ร่างกายได้พักและผ่อนคลายจากการใช้กำลังทำงาน การนอนที่เพียงพอและไม่เพียงพอส่งผลต่อกลิ้นปากและมีโอกาสพูดติดอ่าง)
    - นักเรียนคิดว่าการหลีกเลี่ยงการใช้ยาและสารเสพติดต่าง ๆ มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตหรือไม่
    - นักเรียนคิดว่าการหลีกเลี่ยงการใช้ยาและสารเสพติดต่าง ๆ มีความสำคัญต่อสุขภาพช่องปากอย่างไร (เช่น คนสูบบุหรี่จะมีคราบติดที่ผิวฟัน การมีกลิ่นปาก)

### ขั้นสอน

3. นักเรียนทำกิจกรรมค้นคว้าหาแนวทางโดยเริ่มจากนักเรียนศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมตัวอย่างแหล่งข้อมูลเรื่อง อาหารเข้าสำคัญใจ จาก [www.thaihealth.or.th/content/37944-7+โซนแห่งความสุขในงาน+15ปี+สสส.html](http://www.thaihealth.or.th/content/37944-7+โซนแห่งความสุขในงาน+15ปี+สสส.html) และการมีฟันไว้บดเคี้ยวอย่างมีสุขภาพที่ดีส่งผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายตามวัยอย่างไร (<https://www.thaihealth.or.th/Content/32589>) โดยแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่มละ 4-5 คน และให้หัวข้อการค้นหาจาก 2 หัวข้อ ที่กำหนดไว้ แต่ละกลุ่มเข้าใจเพื่อเปรียบเทียบการทำงาน
4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มได้ลองสืบค้นแหล่งข้อมูลหรือเนื้อหาต่างๆ (ตามแนวคิดของความรู้ด้านสุขภาพขั้นที่ 1 และ 2) ที่น่าสนใจจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ หรือจากเว็บไซต์ของแผนการสอนที่ผ่านมา เช่น ครูอาจนำหนังสือ หรือตัวอย่างเว็บไซต์ที่ครูคัดกรองมาแล้วว่าเป็นประเด็นสุขภาพที่น่าสนใจ และย้าให้ผู้เรียนได้เข้าใจหลักการการเลือก พิจารณาสื่อ และเข้าถึงข้อมูลที่ต้องการเหมาะสม เพื่อให้ นักเรียนได้มีความรู้ก่อนนำไปทำกิจกรรมที่เกิดจากการได้แสวงหาความรู้ด้วยตนเองต่อไป (ขั้น 2 ทำความเข้าใจข้อมูล) 10 นาที



5. ครูมอบหมายให้แต่ละกลุ่มคิดแสวงหาแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตให้ สมวัยตามหัวข้อที่ได้รับ (ตามแนวคิดของความรู้ด้านสุขภาพ ขั้นตอนที่ 3 การประเมินข้อมูล) โดยจัด กิจกรรมหรือโครงการที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตให้สมวัยแล้วนำเสนอ หน้าชั้นเรียน ( อาจเป็นแนวคิดใหม่ๆ ตัวอย่างนวัตกรรม หรือตัวอย่างกิจกรรมต่าง ๆ ให้นักเรียนได้ฝึกคิดว่าจะ พัฒนาตนเองหรือครอบครัว คนรอบข้างอย่างไรได้บ้าง ให้มีการเจริญเติบโตที่สมวัย)

### ขั้นสรุป

6. หลังจากทุกกลุ่มนำเสนอกิจกรรมหรือโครงการแล้ว ให้ทุกคนร่วมกันตัดสินใจคัดเลือกโครงการ ที่เหมาะสมที่สุด(แนวคิดของความรู้ด้านสุขภาพขั้น 4 การประยุกต์ใช้ข้อมูลในการตัดสินใจ)โดยทุกคน จะได้รับสติ๊กเกอร์คนละ 1 ดวงเพื่อนำไปมอบให้เจ้าของกิจกรรมหรือโครงการและครูให้รางวัลหรือคะแนน เพื่อเป็นการเสริมแรงทางบวก ปรับรูปแบบได้ตามความเหมาะสม(นำเสนอกลุ่มละ 5 นาทีรวม 20 นาที)

7. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการเรียนในวันนี้ทั้งในเรื่องเนื้อหาและการเรียนโดย ใช้ขั้นตอนของความรู้ด้านสุขภาพ

8. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการเรียนวันนี้ โดยการตอบคำถามกระตุ้นความคิด ที่ว่า หากนักเรียนไม่ปฏิบัติตนตามแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโต ให้สมวัย จะเกิดผลต่อ สุขภาพอย่างไร และหากในอนาคตนักเรียนได้นำโครงการที่จัดทำขึ้น ไปปฏิบัติจริงจะก่อให้เกิดประโยชน์ใน ชุมชนอย่างไร

9. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและตอบข้อสงสัยของนักเรียน

### สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- เครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง
- บทความอาหารเข้าสำคัญไฉน
- สติ๊กเกอร์ (ให้แต่ละคนตัดสินใจการนำเสนองาน)
- แผนผังของการเรียนโดยใช้ขั้นตอนของความรู้ด้านสุขภาพ

### การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรมกรรมการเข้าร่วม กิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการเข้า ร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน
นำเสนองาน	แบบประเมินการนำเสนองาน	ตามสภาพจริง

### เกณฑ์การประเมินตามสภาพจริง (Rubric Scores )

หัวข้อการ ประเมินผล	ระดับคะแนน				
	4-5	3	2	1	0
1.เนื้อหา	-เขียนสรุปได้ตรง ประเด็นตามที่กำหนด ไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหาที่มีความถูกต้อง ทุกประเด็น	-เขียนสรุปได้ตรง ประเด็นตามที่กำหนด ไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหาที่มีความถูกต้อง บางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรง ประเด็นตามที่กำหนด ไว้ -เนื้อหาที่มีความถูกต้อง บางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรง ประเด็นตามที่ กำหนดไว้ -เนื้อหาไม่มีความ ถูกต้อง	ไม่มี ผลงาน
2.การส่ง งาน	เสร็จก่อนกำหนดและ งานมีคุณภาพ	เสร็จตามกำหนดและ งานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดแต่ งานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนด และงานไม่มี คุณภาพ	ไม่มี ผลงาน

### บันทึกหลังสอน

บรรยากาศการเรียนของนักเรียน

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

สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

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

แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

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

ลงชื่อ.....  
(.....)  
วันที่...../...../.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

หน่วยที่ 3 อาหารและโภชนาการที่เหมาะสมตามวัย

เวลา 2 ชั่วโมง

เรื่อง ความหมายของอาหารโภชนาการ

เวลา 1 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

ผู้สอน.....

\*\*\*\*\*

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 4.1 (ม.1/1) เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

### สาระสำคัญ

อาหารเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิต ซึ่งประกอบไปด้วยสารอาหารที่มีคุณค่าและความจำเป็นต่อร่างกาย ในแต่ละเพศและวัย โดยเฉพาะวัยรุ่นที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต จึงจำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับหลักการเลือกกินอาหารให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ในคาบเรียนนี้จะเรียนรู้เกี่ยวกับความหมายของอาหารและโภชนาการ รวมทั้งเรื่องคุณค่าของอาหารและโภชนาการต่อสุขภาพ โดยเฉพาะอาหารหวานและของหวาน ปัจจุบันมีการรณรงค์เกี่ยวกับการลดหวาน ลดมัน จะลดความดัน เบาหวานและฟันผุ ได้โดยตรงหากปัญหาเหล่านี้ไม่เกิดขึ้น ค่าใช้จ่ายในการรักษาตัวย่อมลดลง ทำให้สามารถหารายได้เลี้ยงครอบครัวได้ แต่ในทางกลับกัน หากปัญหาดังกล่าวเกิดปัญหาต่างๆ ตามมาตามลำดับ ดังนั้นการกินอาหารให้เหมาะสมกับวัยและถูกหลักโภชนาการย่อมลดปัญหาหลายด้านได้

### สาระการเรียนรู้

#### 1.ความรู้

1.1 อธิบายความหมายของอาหารและโภชนาการได้

#### 2.ทักษะ/กระบวนการ

2.1 ปฏิบัติกิจกรรมระดมสมอง เรื่อง คุณค่าของอาหารและโภชนาการต่อสุขภาพได้

2.2 ปฏิบัติตามแนวคิดการเรียนรู้ตามขั้นตอนความรู้ด้านสุขภาพทั้ง 4 ขั้นตอน

#### 3.คุณลักษณะ

3.1 เห็นความสำคัญของคุณค่าของอาหารและโภชนาการต่อสุขภาพได้ให้สมวัย

### แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย> การใช้ภาษาพูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปในการปฏิบัติกิจกรรม

สังคมศึกษา> ตัวชี้วัดสุขภาพอาเซียน

( การเข้าถึงการดูแลสุขภาพและส่งเสริมการดำรงชีวิตที่มีสุขภาพสมบูรณ์ )

### สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด

2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## กิจกรรมการเรียนรู้

### ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูสำรวจความพร้อมและสำรวจการมาเรียนของนักเรียน
2. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิดว่าความหมายของอาหารคืออะไรและมีความสำคัญอย่างไร ( ตัวอย่างคำตอบอาหาร คือสิ่งที่รับประทานเข้าไปแล้วเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และอาหารเป็นสิ่งที่เราต้องรับประทานทุกวัน อาหารจึงมีความสำคัญต่อร่างกาย และมีผลโดยตรงต่อสุขภาพ)
3. ครูทบทวนขั้นตอนการเรียนรู้ตามหลักความรอบรู้ด้านสุขภาพทั้ง 4 ขั้นตอนด้วยเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการที่เหมาะสมตามวัย และ อาหารที่ก่อให้เกิดโรคพื้นผุ

### ขั้นสอน

4. ความรอบรู้ด้านสุขภาพขั้นตอนที่ 1 ให้นักเรียนศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมตัวอย่างแหล่งข้อมูลเรื่อง อาหารว่างแบบไหนที่เด็กควรเลือกกิน จาก [www.thaihealth.or.th/content/43338-“อาหารว่างแบบไหน%20ที่เด็กควรเลือกกิน”](http://www.thaihealth.or.th/content/43338-“อาหารว่างแบบไหน%20ที่เด็กควรเลือกกิน”).html

5. ความรอบรู้ด้านสุขภาพขั้นตอนที่ 2 ให้นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิดจากกิจกรรมอาหารที่ฉันชอบ โดยให้นักเรียนเลือกภาพอาหารที่ตนเองชอบกินมากที่สุด แล้วให้นักเรียนวิเคราะห์ว่า อาหารจานนั้นประกอบไปด้วยสารอาหารอะไรบ้าง สัดส่วนของสารอาหารใดมีมากหรือน้อยที่สุด และมีอะไรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพช่องปากและสุขภาพอื่นๆ

6. ความรอบรู้ด้านสุขภาพขั้นตอนที่ 3 ให้นักเรียนและครูร่วมกันตรวจสอบความถูกต้องของคำตอบ แล้วให้ข้อมูลเสนอแนะเพิ่มเติม โดยครูสุ่มเลือกนักเรียนให้ร่วมกิจกรรม โดยร่วมกันวิเคราะห์สารอาหารในอาหารชนิดนั้น และ ความรอบรู้ด้านสุขภาพขั้นตอนที่ 4 ให้นักเรียนทุกคนตัดสินใจเลือกอาหารที่ตนเองชอบและสรุปในภาพรวมของห้องว่า อาหารชนิดใดเป็นที่นิยมของนักเรียนมากที่สุด และร่วมกันวิเคราะห์สารอาหารในอาหารชนิดนั้น)

7. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิดว่า สารอาหารและโภชนาการแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่มเท่า ๆ กัน โดยการให้นักเรียนจับสลาก (ลักษณะการจับสลากคือ ครูเขียนชื่ออาหารแต่ละชนิดคละกัน เช่น ข้าว ขนมปัง เนื้อหมู ปลา ไข่ นม ผักคะน้า ฯลฯ ให้ครบจำนวนนักเรียน ถ้านักเรียนคนใดจับได้สารอาหารที่อยู่ในประเภทเดียวกันให้อยู่กลุ่มเดียวกันเพื่อทดสอบความรู้เบื้องต้นของนักเรียน)

8. ครูอธิบายเกี่ยวกับเรื่อง ความหมายของอาหารและโภชนาการ รวมทั้งเรื่องคุณค่าของอาหารและโภชนาการต่อสุขภาพ โดยใช้ PowerPoint เรื่อง ความหมายของอาหารและโภชนาการ คุณค่าของอาหาร และโภชนาการต่อสุขภาพ

9. กิจกรรมประลองความรู้ เรื่อง ความหมายของอาหารและโภชนาการ โดยครูแบ่งกระดานออกเป็น 5 ช่องเท่า ๆ กัน มีกติกาในการทำกิจกรรม ดังนี้ กระดานแต่ละช่องจะเป็นแดนในการประลองความรู้คือ ครูจะมีคำถามเกี่ยวกับเรื่อง ความหมายของอาหารและโภชนาการ ในแต่ละข้อให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมา 1 คน เพื่อเขียนคำตอบลงบนกระดาน จะมีเวลาทั้งหมด 5 วินาทีในการตอบคำถามแต่ละข้อให้แต่ละกลุ่มผลัดกันส่งตัวแทนออกมาตอบคำถาม

ตัวอย่างคำถามในกิจกรรมประลองความรู้ เรื่อง ความหมายของอาหารและโภชนาการ มีดังนี้ (ข้อคำถามไม่จำเป็นต้องยาก จะเน้นที่ความเร็วและไหวพริบในการตอบคำถาม อีกทั้งยังเป็นการให้นักเรียนทุกคนร่วมกันอธิบายความรู้เพิ่มเติมขณะทำกิจกรรมตอบคำถาม)

คำถาม	คำตอบ
1. อาหารหมายถึงอะไร	สิ่งที่กินเข้าไปแล้วเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย
2. อาหารแบ่งออกเป็นกี่หมู่	5 หมู่
3. ซีสจัดเป็นอาหารในหมู่ใด	หมู่ที่ 1 โปรตีน
4. สารอาหารคืออะไร	สารเคมีที่ประกอบอยู่ในอาหารให้คุณค่าต่อร่างกายในด้านต่าง ๆ
5. สารอาหารมีกี่ชนิด	6 ชนิด
6. น้ำถือเป็นหนึ่งในสารอาหารหรือไม่	เป็น
7. สารอาหารประกอบไปด้วยอะไรบ้าง	คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน แร่ธาตุ และน้ำ
8. ยกตัวอย่างสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมา 3 ชนิด	ข้าว ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว
9. ยกตัวอย่างสารอาหารประเภทไขมันมา 3 ชนิด	เนย น้ำมันพืช น้ำมันสัตว์
10. โภชนาการหมายถึงอะไร	วิทยาศาสตร์สาขาหนึ่งที่ว่าด้วยอาหาร ประโยชน์ การเปลี่ยนแปลงทางเคมีของอาหารที่กินเข้าไป

10. เมื่อจบกิจกรรมแล้วรวมคะแนน โดยกลุ่มใดตอบถูก หรือสมบูรณ์มากที่สุดคือผู้ชนะ ครูให้รางวัลแก่นักเรียนทั้งกลุ่มที่ชนะเพื่อเป็นการเสริมแรงทางบวก

### ขั้นสรุป

11. จากนั้นนักเรียนแต่ละกลุ่มระดมสมอง เรื่อง คุณค่าของอาหารและโภชนาการต่อสุขภาพว่า อาหารที่กินเข้าสู่ร่างกายนั้นส่งผลต่อร่างกายอย่างไร แล้วให้นำข้อมูลที่ได้ มาสรุปในรูปแบบของแผนผังความคิด ลงในกระดาษฟลิปชาร์ท ที่ครูเตรียมให้ จากนั้นให้แต่ละกลุ่มมาติตรอบห้อง เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และรู้จักการประเมินผลงานของผู้อื่น

12. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด ดังนี้ หากนักเรียนไม่กินอาหารจะส่งผลต่อร่างกายอย่างไร และถ้าหากนักเรียนกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์จะส่งผลต่อร่างกายอย่างไร

13. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปเรื่อง ความหมายของอาหารและโภชนาการ, คุณค่าของอาหารและโภชนาการที่มีต่อสุขภาพ แล้วสะท้อนให้เห็นถึงการนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

14. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและตอบข้อสงสัยของนักเรียน

### สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- PowerPoint เรื่อง ความหมายของอาหารและโภชนาการ คุณค่าของอาหารและโภชนาการ

ต่อสุขภาพ

- บัตรภาพอาหาร

### การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน
ตรวจชิ้นงานแผนผังความคิดเรื่องคุณค่าของอาหารและโภชนาการต่อสุขภาพ	แบบประเมินแผนผังความคิด	ตามสภาพจริง

## เกณฑ์การประเมินตามสภาพจริง (Rubric Scores )

หัวข้อการประเมินผล	ระดับคะแนน				
	4-5	3	2	1	0
1.เนื้อหา	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องทุกประเด็น	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหามีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหาไม่มีความถูกต้อง	ไม่มีผลงาน
2.การส่งงาน	เสร็จก่อนกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จตามกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดแต่มีงานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดและงานไม่มีคุณภาพ	ไม่มีผลงาน

## บันทึกหลังสอน

บรรยากาศการเรียนของนักเรียน

.....

.....

.....

สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

.....

.....

.....

แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่...../...../.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

หน่วยที่ 3 อาหารและโภชนาการที่เหมาะสมตามวัย

เวลา 2 ชั่วโมง

เรื่อง การเลือกบริโภคตามหลักโภชนาการ

เวลา 1 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

ผู้สอน.....

\*\*\*\*\*

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 4.1 (ม.1/1) เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

### สาระสำคัญ

ร่างกายของมนุษย์ในแต่ละวัยจะมีการเจริญเติบโต ดำรงอยู่ และเปลี่ยนแปลงที่ต่างกันไป ดังนั้นความต้องการสารอาหารและปริมาณอาหารในแต่ละวัยก็จะมีแตกต่างกันออกไป เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ นักเรียนจึงควรเข้าใจความต้องการสารอาหารในแต่ละวัย โดยปฏิบัติตามหลักการนำข้อมูลจากฉลากอาหารและสัญลักษณ์โภชนาการ เพื่อกินอาหารและใช้ผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมตามวัยและลักษณะของสุขภาพที่เราต้องดูแลรักษาไม่ให้เกิดโรค เช่น อาหารและผลิตภัณฑ์ทั่วไป

### สาระการเรียนรู้

#### 1.ความรู้

1.1 มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเลือกบริโภคตามโภชนาบัญญัติ การอ่านฉลากอาหาร และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

#### 2.ทักษะ/กระบวนการ

2.1 มีพฤติกรรมการการเลือกบริโภคตามโภชนาบัญญัติ อ่านฉลากอาหาร และสัญลักษณ์โภชนาการ

#### 3.คุณลักษณะ

3.1 เห็นความสำคัญของการเลือกบริโภคตามโภชนาบัญญัติ การอ่านฉลากอาหาร และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

### แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย> การใช้ภาษาพูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปในการปฏิบัติกิจกรรม

สังคมศึกษา> ตัวชี้วัดสุขภาพอาเซียน

(การเรียนรู้ด้วยขั้นตอนของความรู้ด้านสุขภาพและส่งเสริมการดำรงชีวิตที่มีสุขภาพสมบูรณ์ )

### สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## กิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูสำรวจความพร้อมและสำรวจการมาเรียนของนักเรียน นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด ดังนี้ นักเรียนมีหลักในการเลือกกินอาหารอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ : เลือกกินอาหารตามหลักโภชนาบัญญัติ 9 ประการ) จากนั้นครูเชื่อมโยงเข้าสู่บทเรียนโดยอาจใช้คำถามกระตุ้นความคิดนักเรียน ดังนี้ นักเรียนรู้จักหลักโภชนาบัญญัติ 9 ประการหรือไม่ หลักดังกล่าวมีลักษณะเป็นอย่างไร

2. นักเรียนและครูสนทนาเกี่ยวกับเรื่อง ข้อเสนอแนะในการกินอาหารตามหลักโภชนาบัญญัติ 9 ประการ คือ ข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพดีของคนไทย การกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการทำให้สามารถลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและมีสุขภาพดี ควรนำหลักการกินอาหารตามหลักโภชนาบัญญัติ 9 ประการ มาใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการกินอาหารในชีวิตประจำวัน

3. ให้นักเรียนสืบค้นข้อมูลจากหนังสือเรียนและอินเทอร์เน็ต ว่าโภชนาบัญญัติ 9 ประการ ประกอบไปด้วยอะไรบ้าง และนอกจากหลักการบริโภคตามหลักโภชนาบัญญัติ 9 ประการ แล้วนักเรียนคิดว่ามีองค์ความรู้ใดอีกหรือไม่ที่จะช่วยให้นักเรียนสามารถเลือกบริโภคได้อย่างเหมาะสม (ครูผู้สอนเชื่อมโยงเรื่อง การอ่านฉลากและสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ รวมถึง การฉลาดเลือกอาหาร เครื่องดื่ม และผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรม เช่น หมากฝรั่ง/ลูกอม sugar-free เพื่อป้องกันโรคฟันผุ

### ขั้นสอน (ความรอบรู้ด้านสุขภาพ)

**ขั้นตอนที่ 1 การเข้าถึงข้อมูล:** ให้นักเรียนทำกิจกรรม อ่านฉลาก ฉลาดเลือก (ผลิตภัณฑ์ทั่วไปและทันตกรรม)

**ขั้นตอนที่ 2 การเข้าใจข้อมูล:** ครูเริ่มสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับ การบริโภคขนมกรุบกรอบ และเครื่องดื่มผสมน้ำตาลบรรจุขวด ความเสียหาย หรืออันตรายที่นักเรียนเคยได้รับหรือความเสี่ยงจากการบริโภค และเชื่อมโยงไปสู่ฉลากอาหารทั้งผลิตภัณฑ์ทั่วไป ซึ่งเป็นแหล่งข้อมูลใกล้ตัวที่นักเรียนสามารถศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับอาหารชนิดนั้น ๆ ได้

**ขั้นตอนที่ 3 การประเมินข้อมูล:** ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-7 คน ศึกษาความรู้ เรื่อง ฉลากอาหารและสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกอาหารเพื่อสุขภาพ” จากแหล่งข้อมูลของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ทั้งในรูปแบบแอปพลิเคชัน Oryonoi Genius หรือ E-Books หรือ เว็บไซต์กระทรวงสาธารณสุข เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรม เป็นต้น

**ขั้นตอนที่ 1 การเข้าถึงข้อมูล:** ให้นักเรียนเข้าโปรแกรมสำเร็จรูป Kahoot เพื่อใช้ในการตอบคำถามออนไลน์ และ Google form เพื่อตอบคำถามทางเลือกอาหารและผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรม

**ขั้นตอนที่ 2 การเข้าทำความเข้าใจข้อมูล (ตอบหรืออธิบายได้):** ให้นักเรียนแข่งขันตอบคำถาม เรื่อง ฉลากอาหาร และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ด้วยโปรแกรม Kahoot และ Google form เพื่อตอบคำถามทางเลือกอาหารและผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรม ครูให้นักเรียนแข่งขันเป็นรายกลุ่มตามทรัพยากรที่มีอยู่

**ขั้นตอนที่ 4 การประยุกต์ใช้ข้อมูลในการตัดสินใจ:** นักเรียนสรุปผลในการตัดสินใจเลือก “ทางเลือกสุขภาพ” ทั่วไปและสุขภาพช่องปากของแต่ละกลุ่มพร้อมเหตุผล

4. ครูประเมินตอบคำถามและการร่วมกิจกรรมของนักเรียน ซึ่งหากนักเรียนยังตอบผิดให้ชี้แนะพร้อมบอกแหล่งข้อมูลที่นักเรียนจะได้ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมต่อไป

### ขั้นสรุป

5. ครูสรุปประเด็นสำคัญ เรื่อง ฉลาก อาหารและสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพทั่วไปและสุขภาพช่องปาก



## 6. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและตอบข้อสงสัยของนักเรียน

## สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- บัตรคำตัวอย่าง ฉลากอาหารและสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพทั่วไปและสุขภาพช่องปาก
- แอปพลิเคชัน Oryonoi Genius หรือ E-Books เรื่อง “ทางเลือกอาหารเพื่อสุขภาพ” จากแหล่งข้อมูลของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา และกระทรวงสาธารณสุข
- ชุดคำถาม Kahoot อ่านฉลากฉลาดเลือก จากแหล่งข้อมูลของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
- google form เกี่ยวกับ สุขภาพช่องปากและผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรม
- เว็บไซต์กระทรวงสาธารณสุข: หนังสือคู่มือครูฝึก

## การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน
ทดสอบความรู้เรื่องฉลากอาหารและสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ	ชุดคำถาม Kahoot อ่านฉลากฉลาดเลือก	ตามสภาพจริง

## บันทึกหลังสอน

## บรรยากาศการเรียนของนักเรียน

.....

.....

.....

.....

## สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

.....

.....

.....

.....

## แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่...../...../.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

หน่วยที่ 3 อาหารและโภชนาการที่เหมาะสมตามวัย

เวลา 2 ชั่วโมง

เรื่อง การเลือกบริโภคของวัยรุ่น

เวลา 1 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

ผู้สอน.....

\*\*\*\*\*

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 4.1 (ม.1/1) เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

### สาระสำคัญ

เด็กและเยาวชนจำนวนมากนิยมการบริโภคขนมขบเคี้ยว อาหารและเครื่องดื่มใส่น้ำตาล เนื่องจากอาหารดังกล่าวมีรสชาติอร่อย มีสีสันทันตึงน่ารับประทาน และมีการโฆษณาที่ชักจูงใจ ทั้งที่อาหารเหล่านี้มักมีส่วนประกอบของแป้ง เกลือ และไขมัน ในปริมาณมากซึ่งการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารดังกล่าวเป็นประจำจะทำให้เกิดโรคอ้วนในเด็กและเยาวชน และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไตเรื้อรัง ในช่วงวัยต่อไปของชีวิต การมีความรู้ความเข้าใจถึงความสำคัญของการลดพฤติกรรมการบริโภคอาหารและหลีกเลี่ยงอาหารที่มีพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมสูง สามารถสืบค้นข้อมูลที่ต้องการ และเห็นความสำคัญของการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดังกล่าวอย่างเหมาะสม จะช่วยลดความเสี่ยงจากอันตรายจากโรคภัย ต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ที่จะเกิดขึ้นได้

### สาระการเรียนรู้

#### 1.ความรู้

1.1 มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความเสี่ยงในการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารหวานจัด เค็มจัด ไขมันสูง และพลังงานสูง

#### 2.ทักษะ/กระบวนการ

2.1 สามารถสืบค้นข้อมูล เกี่ยวกับอันตรายที่เกิดจากการบริโภคอาหารหวานจัด เค็มจัด ไขมันสูง และพลังงานสูง

2.2 สามารถทำความเข้าใจข้อมูล (อธิบาย) เกี่ยวกับอันตรายที่เกิดจากการบริโภคอาหารหวานจัด เค็มจัด ไขมันสูง และพลังงานสูง

2.3 สามารถประเมินข้อมูลเกี่ยวกับอันตรายที่เกิดจากการบริโภคอาหารหวานจัด เค็มจัด ไขมันสูง และพลังงานสูงที่ส่งผลต่อสุขภาพโดยรวม (อย่างมีวิจารณญาณ; วิเคราะห์ เปรียบเทียบและ ไตร่ตรอง)

2.2 สามารถมีการตัดสินใจที่ดีในการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

#### 3.คุณลักษณะ

3.1 มีทัศนคติที่ดีในการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

## แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย > การใช้ภาษาพูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปในการปฏิบัติกิจกรรม  
สังคมศึกษา > ตัวชี้วัดสุขภาพอาเซียน

( การเข้าถึงการดูแลสุขภาพและส่งเสริมการดำรงชีวิตที่มีสุขภาพสมบูรณ์ )

คณิตศาสตร์ > สถิติการเจ็บป่วย ตายโรคติดต่อไม่เรื้อรัง (NCDs) ของคนไทย

คอมพิวเตอร์ > การสืบค้นข้อมูลผ่านอินเทอร์เน็ต

## สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## กิจกรรมการเรียนรู้

### ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูสำรวจความพร้อมและสำรวจการมาเรียนของนักเรียน
2. กระตุ้นให้นักเรียนเตรียมอุปกรณ์เครื่องเขียนและหนังสือเรียนเพื่อทำกิจกรรม จากนั้นให้นักเรียนชมวีดิทัศน์เรื่อง บริโภคปลอดภัยห่างไกล NCDs
3. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละเท่ากันครูกำหนดชื่อกลุ่ม (กลุ่ม 1 และกลุ่ม 2)
4. ครูอธิบายวิธีการเล่นเกม “ถอดรหัสภาพ ห่างไกลโรค NCDs” ดังนี้
  - 4.1 ให้ผู้เล่นแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆละเท่ากัน จากนั้นแข่งกันทายชื่ออาหารจากบัตรภาพกลุ่มไหนทายได้ครบ 10 คำก่อนถือว่าเป็นกลุ่มที่ชนะได้รับคะแนนโบนัส
  - 4.2 ในกรณีสอนออนไลน์ครูเปิดภาพจากโปรแกรมนำเสนอข้อมูลเพื่อให้นักเรียนถอดรหัสทีละ 1 สไลด์ พร้อมทั้งบอกจำนวนพยางค์ของคำที่ถอดรหัสหรือให้ตัวแทนกลุ่ม
  - 4.3 เมื่อครูเปิดภาพในสไลด์แล้วให้นักเรียนพิจารณาจากภาพในสไลด์ ให้ถอดรหัสเป็นคำที่ตรงกับภาพที่ในสไลด์นั้น เมื่อนักเรียนสามารถถอดรหัสภาพได้ให้ยกมือขึ้น ผู้ที่ยกมือก่อนมีสิทธิตอบ หากตอบถูกได้ 1 คะแนน หากตอบผิด ติดลบ 1 คะแนน ( ในกรณีที่อยู่ในห้องเรียนให้ใช้บัตรภาพ)
  - 4.4 ครูให้นักเรียนแต่ละคู่ถอดรหัสภาพคู่ละ 3 ภาพ
  - 4.5 กลุ่มที่ตอบถูกมากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ
  - 4.6 ให้แต่ละกลุ่มสลับเปลี่ยนส่งตัวแทน 1 คน ขึ้นมาเล่นต่อทีละคู่ นักเรียนที่เล่นเกมแล้วกลับไปนั่งในที่นั่ง (ให้นักเรียนที่จะเล่นต่อ เข้าแถวรอข้าง ๆ สัก 4-5 คน) เล่นจนครบนักเรียนทุกคน แต่ในการสอนผ่านออนไลน์ ปรับรูปแบบได้ตามความเหมาะสมเช่น ให้นักเรียนช่วยกันตอบโดยเปิดผ่านโปรแกรม PowerPoint
5. ครูให้แต่ละกลุ่มเลือกตัวแทนออกมาเป็นกรรมการ ได้ตัวแทนกลุ่มมา 2 คน ให้แบ่งหน้าที่กัน โดยคนที่หนึ่งทำหน้าที่บันทึกคะแนน คนที่สองคอยตรวจสอบว่าผู้เล่นทำผิดกติกาหรือไม่

### ขั้นสอน

6. ครูให้ทั้งสองกลุ่มส่งตัวแทนขึ้นมากลุ่มละ 1 คน เพื่อแข่งขันกันถอดรหัสภาพทีละคู่
7. ครูจะเริ่มเปิดภาพจากโปรแกรมนำเสนอข้อมูล และบอกจำนวนพยางค์ในคำที่จะถอดรหัสจากนั้น หากตัวแทนกลุ่มที่ขึ้นมา คนไหนตอบได้ให้ยกมือ ใครยกมือก่อนมีสิทธิตอบ เมื่อนักเรียนตอบแล้ว ครูเฉลยคำตอบ หากตอบถูก ได้ 1 คะแนน หากตอบผิด ติดลบ 1 คะแนน

7.1 ตัวแทนกลุ่มที่ทำหน้าที่บันทึกคะแนน ต้องบันทึกโดยนับจำนวนคำที่ผู้เล่นถอดรหัสภาพได้ถูกต้อง

7.2 ตัวแทนกลุ่มที่ทำหน้าที่ตรวจสอบ ต้องคอยตรวจสอบว่าผู้เล่นเล่นผิดกติกาหรือไม่ เช่น เพื่อนในกลุ่มช่วยทายคำ

8. เมื่อครูให้นักเรียนผู้แทนกลุ่มถอดรหัสคำจากภาพครบคู่ละ 3 ภาพ ให้แต่ละกลุ่มสลับเปลี่ยนส่งตัวแทน 1 คน ขึ้นมาเล่นต่อทีละคู่ นักเรียนที่เล่นเกมแล้วกลับไปนั่งในที่นั่ง (ให้นักเรียนที่จะเล่นต่อ เข้าแถวรอข้างๆ สัก 4-5 คน) เล่นจนครบนักเรียนทุกคน ครูสรุปจำนวนคำที่แต่ละกลุ่มถอดรหัสคำจากภาพได้ถูกต้อง กลุ่มใดได้คะแนนสูงสุดเป็นผู้ชนะ

9. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหาร ทอด ปิ้ง ย่าง และใส่สีตามตัวอย่างชนิดอาหารที่นักเรียนได้เล่นเกมไป นักเรียนทำใบงานสรุปประเด็นสำคัญจากการชมวีดิทัศน์เรื่องบริโภคปลอดภัยห่างไกล NCDs และเชื่อมโยงเรื่องโรคเบาหวาน และโรคอ้วนลงพุงเป็นต้น

### ขั้นสรุป (ความรอบรู้ด้านสุขภาพ)

10. **ขั้นตอนที่ 1 การเข้าถึงข้อมูล:** ครูอธิบายเกี่ยวกับความเสี่ยงที่จะได้รับอันตรายจากผลิตภัณฑ์อาหารดังกล่าว โดยให้นักเรียนรับชมวีดิทัศน์ ชมวีดิทัศน์เรื่อง บริโภคปลอดภัยห่างไกล NCDs และเชื่อมโยงกับภาพอาหารหวาน มัน เค็ม ปิ้ง ย่าง ทอดจากที่เล่นเกม "ถอดรหัสภาพ อาหารเสี่ยงโรค"

11. **ขั้นตอนที่ 2 การเข้าใจข้อมูล:** ครูให้นักเรียนเลือกขนมขบเคี้ยว เครื่องดื่ม หรือผลิตภัณฑ์อาหารที่นักเรียนชอบรับประทานมา 1 ชนิด และสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์และอันตรายที่อาจเกิดขึ้นหากนักเรียนบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารชนิดนั้นจากสื่ออย่างน้อย 3 แหล่งข้อมูล ลงในสมุด

12. **ขั้นตอนที่ 3 การประเมินข้อมูล** (การใช้วิจารณ์ญาณในการพิจารณาเกี่ยวกับข้อมูล): ครูสุ่มนักเรียนออกมาแลกเปลี่ยนความรู้จากการสืบค้นข้อมูลกับเพื่อนในชั้นเรียนและให้นักเรียนที่เลือกผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกันได้ตอบซักถามเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้อาจมีความคล้ายคลึงหรือแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร

13. **ขั้นตอนที่ 4 การประยุกต์ใช้ข้อมูล** (การตัดสินใจ): ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับการตัดสินใจของนักเรียนว่าควรเลือกซื้อหรือเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเหล่านั้นหรือไม่ จากข้อมูลที่นักเรียนสืบค้นมาได้

14. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและตอบข้อสงสัยของนักเรียน

### สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- วีดิทัศน์เรื่อง บริโภคปลอดภัยห่างไกล NCDs
- ชุดภาพ “ถอดรหัสภาพ ห่างไกลโรค NCDs”

### การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน
ตรวจการจดสรุปอาหารที่เหมาะสมกับวัยในสมุด	แบบประเมินชิ้นงาน	ตามสภาพจริง

## เกณฑ์การประเมินตามสภาพจริง (Rubric Scores )

หัวข้อการประเมินผล	ระดับคะแนน				
	4-5	3	2	1	0
1.เนื้อหา	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องทุกประเด็น	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหามีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหาไม่มีความถูกต้อง	ไม่มีผลงาน
2.การส่งงาน	เสร็จก่อนกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จตามกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดแต่มีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดและงานไม่มีคุณภาพ	ไม่มีผลงาน

## บันทึกหลังสอน

บรรยากาศการเรียนรู้ของนักเรียน

.....

.....

.....

สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

.....

.....

.....

แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่...../...../.....

### แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
รหัสวิชา พ 21101  
เรื่อง สอบเก็บคะแนนกลางภาค  
ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1  
เวลา 1 ชั่วโมง  
ผู้สอน .....

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*สอบเก็บคะแนน\*\*\*\*\*

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

หน่วยที่ 4 ภาวะโภชนาการกับสุขภาพ

เวลา 3 ชั่วโมง

เรื่อง ภาวะโภชนาการ

เวลา 1 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

ผู้สอน.....

\*\*\*\*\*

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 4.1 (ม.1/2) วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

### สาระสำคัญ

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความสำคัญในชีวิตของมนุษย์ ทั้งนี้การได้รับประโยชน์จากอาหารจึงจำเป็นที่จะได้รับในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย หากมนุษย์ได้รับปริมาณอาหารน้อยกว่าปริมาณที่ร่างกายควรได้รับ ร่างกายก็จะได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต่อการเจริญเติบโต หากได้รับปริมาณอาหารมากเกินไปก็อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้เช่นกัน เพราะฉะนั้นนักเรียนจึงจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการกับสุขภาพ เพื่อที่จะมีความรู้เกี่ยวกับความหมายของภาวะทุพโภชนาการ ประเภทของภาวะทุพโภชนาการ และปัญหาที่เกิดภาวะทุพโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ นำไปสู่การปฏิบัติตนที่เหมาะสมเกี่ยวกับภาวะโภชนาการกับสุขภาพ

### สาระการเรียนรู้

#### 1.ความรู้

- 1.1 อธิบายความหมายของภาวะทุพโภชนาการได้
- 1.2 ระบุประเภทของภาวะทุพโภชนาการได้
- 1.3 วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

#### 2.ทักษะ/กระบวนการ

- 2.1 เลือกแนวทางการป้องกันและแก้ไขภาวะทุพโภชนาการได้อย่างเหมาะสม

#### 3.คุณลักษณะ

- 3.1 เห็นความสำคัญของเห็นความสำคัญของภาวะทุพโภชนาการที่เกิดขึ้น

### แนวทางการบูรณาการ

ภาษาไทย> การใช้ภาษาพูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปในการปฏิบัติกิจกรรม

สังคมศึกษา> ตัวชี้วัดสุขภาพอาเซียน

(การมีความรอบรู้ด้านสุขภาพและส่งเสริมการดำรงชีวิตที่มีสุขภาพสมบูรณ์ )

## สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## กิจกรรมการเรียนรู้

### ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูสำรวจความพร้อมและสำรวจการมาเรียนของนักเรียน นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิดที่ว่า นักเรียนคิดอย่างไรกับคำกล่าวที่ว่า “กินอย่างไรได้อย่างนั้น” หรือ “You are what you eat.” และร่วมกัน แสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน

2. นักเรียนดูภาพที่ครูเตรียมมา ครูสอบถามนักเรียนว่า ภาพใดที่บ่งบอกถึงภาวะโภชนาการขาด และ

ภาพใดที่บ่งบอกถึงภาวะโภชนาการเกิน เพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น และสอบถามนักเรียนว่า นักเรียน คิดว่าบุคคลในภาพเลือกกินอาหารแตกต่างกันอย่างไร อภิปรายร่วมกันในชั้นเรียน

### ขั้นสอน (ความรอบรู้ด้านสุขภาพ)

3. **ขั้นตอนที่ 1 การเข้าถึงข้อมูล:** นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม “กระตุ้นความคิด” ว่า หากนักเรียนมี ภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสมจะส่งผลกระทบต่อร่างกายและสุขภาพด้านใดบ้าง และนักเรียนมีวิธีการ ป้องกันภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสมอย่างไร

**ขั้นตอนที่ 2 การเข้าใจข้อมูล:** แสดงความคิดเห็นร่วมกันในชั้นเรียน ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับ เรื่อง การติดตามภาวะโภชนาการในรูปแบบของวิดีโอ สืบค้นได้จาก

[https://www.youtube.com/v=O32ck8\\_qDRw](https://www.youtube.com/v=O32ck8_qDRw) ของโครงการเด็กไทยแก้มใส ถวายเจ้าฟ้านักโภชนาการ

4. **ขั้นตอนที่ 3 การประเมินข้อมูล:** แบ่งกลุ่มนักเรียนตามความเหมาะสม และมีกฎกติกาในการ ทำงานกลุ่ม คือ มีประธาน เลขานุการ และสมาชิกในกลุ่ม (ฝึกการทำงานเป็นทีม) เพื่อทำกิจกรรมระดมสมอง เรื่อง ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ เข้าสู่กิจกรรมระดมสมอง เรื่อง ปัญหาทุพโภชนาการ นักเรียนร่วมกันระดม สมองเกี่ยวกับคำว่า “ทุพโภชนาการ” ว่า หมายถึงอะไร และมีกี่ประเภท

ครูสะท้อนและอธิบายความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับความหมายของทุพโภชนาการ และประเภท ของทุพโภชนาการ โดยใช้PowerPoint เรื่อง ความหมายของภาวะทุพโภชนาการ ประเภทของภาวะทุพ โภชนาการ และปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

5. **ขั้นตอนที่ 4 การประยุกต์ใช้ข้อมูล:** ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสำรวจพฤติกรรมในชีวิตประจำวันว่า พฤติกรรมใดส่งผลต่อภาวะโภชนาการ (ตัวอย่างคำตอบ เช่น ไม่กินอาหารเช้า อดอาหารเย็น มักกินแต่อาหารขยะ พฤติกรรมการเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด) เก็บรวบรวมข้อมูลแล้วร่วมกันวิเคราะห์ว่า พฤติกรรมใดส่งผลต่อภาวะโภชนาการมากที่สุด นำไปสู่การนำเสนอปัญหาเพื่อค้นหาสาเหตุ แนวทางการ ป้องกัน และการแก้ไขปัญหา

6. **ขั้นตอนที่ 4 การประยุกต์ใช้ข้อมูล:** นักเรียนระดมสมองเพื่อสรุปแนวทางการป้องกันและแก้ไข ปัญหาตามที่กลุ่มของตนเองเลือก แล้วนำเสนอหน้าชั้นเรียน

### ขั้นสรุป

7. นักเรียนร่วมกันแยกประเภทของทุพโภชนาการว่า ปัญหาของกลุ่มใดอยู่ในกลุ่มภาวะโภชนาการ ขาด และปัญหาของกลุ่มใดอยู่ในกลุ่มของภาวะโภชนาการเกินแล้วร่วมกันวิเคราะห์ว่า ในชั้นเรียนนี้พบปัญหาทุพ โภชนาการในประเภทใดมากกว่ากัน เพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น



## 8. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและตอบข้อสงสัยของนักเรียน

## สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- คลิปวิดีโอ เรื่องการติดตามภาวะโภชนาการ

## การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน

## บันทึกหลังสอน

## บรรยากาศการเรียนของนักเรียน

.....

.....

.....

.....

## สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

.....

.....

.....

.....

## แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่...../...../.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

หน่วยที่ 4 ภาวะโภชนาการกับสุขภาพ

เวลา 3 ชั่วโมง

เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

เวลา 1 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

ผู้สอน.....

\*\*\*\*\*

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 4.1 (ม.1/2) วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

### สาระสำคัญ

ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ เกิดจากการกินอาหารที่ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ทำให้มีภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม การกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการจะส่งเสริมการเจริญเติบโต ทำให้วัยรุ่นและวัยรุ่นมีสุขภาพดี ช่วยป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ส่งเสริมความสามารถในการเรียนรู้และการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### สาระการเรียนรู้

#### 1.ความรู้

1.1 อธิบายการปฏิบัติตนเพื่อแก้ไขปัญหาโภชนาการได้

#### 2.ทักษะ/กระบวนการ

2.1 เสนอแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อแก้ไขปัญหาโภชนาการได้อย่างเหมาะสม

#### 3.คุณลักษณะ

3.1 เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนเพื่อแก้ไขปัญหาโภชนาการได้อย่างเหมาะสม

### แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย> การใช้ภาษาพูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปในการปฏิบัติกิจกรรม

สังคมศึกษา> ตัวชี้วัดสุขภาพอาเซียน

(การรอบรู้ด้านการดูแลสุขภาพและส่งเสริมการดำรงชีวิตที่มีสุขภาพสมบูรณ์ )

### สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## กิจกรรมการเรียนรู้

### ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูสำรวจความพร้อมและสำรวจการมาเรียนของนักเรียน

### ขั้นสอน (ความรู้ด้านสุขภาพ)

2. **ขั้นตอนที่ 1 การเข้าถึงข้อมูล:** ให้นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิดที่ว่า “นักเรียนจะอย่างไรเมื่อตนเองมีปัญหาลักษณะโภชนาการ ขาด และจะอย่างไรเมื่อตนเองมีปัญหาลักษณะโภชนาการเกิน” นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับคำถามกระตุ้นความคิดดังกล่าว นักเรียนและครูร่วมกันทบทวนความหมายและประเภทของภาวะทุพโภชนาการและปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการที่มีต่อสุขภาพในสัปดาห์ที่ผ่านมา

3. **ขั้นตอนที่ 2 การทำความเข้าใจข้อมูล:** นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความเหมาะสม แล้วตอบคำถามกระตุ้นความคิดที่ว่า “นักเรียนคิดว่าการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียนมีความเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร” แสดงความคิดเห็นร่วมกันในชั้นเรียน

4. **ขั้นตอนที่ 3 การประเมินข้อมูล:** เข้าสู่กิจกรรม “สำรวจการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียน” โดยให้นักเรียนภายในกลุ่มร่วมกันสำรวจว่า การจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียนมีการส่งเสริมโภชนาการของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนเป็นไปในทิศทางใด วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นร่วมกันในชั้นเรียน

5. **ขั้นตอนที่ 4 การประยุกต์ใช้ข้อมูล:** นักเรียนเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้ และเสนอแนวทางการปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหาลักษณะโภชนาการตามหลักวิชาการและทักษะภายในกลุ่ม จากนั้นจัดทำเป็นรายงานส่งครูในคาบเรียนถัดไป ครูอธิบายเพิ่มเติมเรื่อง การจัดบริการอาหารกลางวันในรูปแบบของวิดีโอ สืบค้นได้จาก <https://www.youtube.com/watch?v=K80f5j7B8wU> ของโครงการเด็กไทยแก้มใส ถวายเจ้าฟ้าฯนักโภชนาการ

### ขั้นสรุป

7. นักเรียนระดมสมองเพื่อค้นหาแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาลักษณะโภชนาการตามทีกลุ่มของตนเองเลือก แล้วนำเสนอหน้าชั้นเรียน

8. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและตอบข้อสงสัยของนักเรียน

### สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- คลิปวิดีโอ เรื่องการจัดบริการอาหารกลางวัน
- โรงอาหารของโรงเรียน

### การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน
รายงานการสำรวจการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียน	แบบประเมินชิ้นงาน	ตามสภาพจริง

## เกณฑ์การประเมินตามสภาพจริง (Rubric Scores)

หัวข้อการประเมินผล	ระดับคะแนน				
	4-5	3	2	1	0
1.เนื้อหา	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องทุกประเด็น	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหามีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหาไม่มีความถูกต้อง	ไม่มีผลงาน
2.การส่งงาน	เสร็จก่อนกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จตามกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดแต่งานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดและงานไม่มีคุณภาพ	ไม่มีผลงาน

## บันทึกหลังสอน

บรรยากาศการเรียนรู้ของนักเรียน

.....

.....

.....

สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

.....

.....

.....

แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่...../...../.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

หน่วยที่ 4 ภาวะโภชนาการกับสุขภาพ

เวลา 3 ชั่วโมง

เรื่อง ภาวะโภชนาการที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของวัยรุ่น

เวลา 1 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

ผู้สอน.....

\*\*\*\*\*

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 4.1 (ม.1/2) วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

### สาระสำคัญ

ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ เกิดจากการกินอาหารที่ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ทำให้มีภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม การกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการจะส่งเสริมการเจริญเติบโต ทำให้วัยรุ่นและวัยรุ่นมีสุขภาพดี ช่วยป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ส่งเสริมความสามารถในการเรียนรู้และการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และฉลากอาหารเป็นข้อมูลใกล้ตัวนักเรียนที่นักเรียนสามารถใช้ประโยชน์ได้ทันที การมีความรู้ ความเข้าใจในการอ่านฉลาก การรับรู้ถึงประโยชน์ของการอ่านฉลาก และนำข้อมูลบนฉลากอาหารไปใช้ประโยชน์ จะทำให้นักเรียนเป็นผู้บริโภคที่ชาญฉลาด สามารถเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเองได้

### สาระการเรียนรู้

#### 1.ความรู้

1.1 อธิบายการปฏิบัติตนเพื่อแก้ไขปัญหาโภชนาการได้

#### 2.ทักษะ/กระบวนการ

2.1 เสนอแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อแก้ไขปัญหาโภชนาการได้อย่างเหมาะสม

#### 3.คุณลักษณะ

3.1 เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนเพื่อแก้ไขปัญหาโภชนาการได้อย่างเหมาะสม

### แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย> การใช้ภาษาพูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปในการปฏิบัติกิจกรรม

สังคมศึกษา> ตัวชี้วัดสุขภาพอาเซียน

(การเข้าถึงการดูแลสุขภาพและส่งเสริมการดำรงชีวิตที่มีสุขภาพสมบูรณ์ )

### สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด

2. ความสามารถในการแก้ปัญหา

### 3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

#### กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูสำรวจความพร้อมและสำรวจการมาเรียนของนักเรียน
2. ครูแสดงตัวอย่างฉลากอาหาร แนะนำเกี่ยวกับความหมายและประเภทของข้อมูลบนฉลากอาหาร (ข้อมูลความปลอดภัย ข้อมูลความคุ้มค่า ข้อมูลเพื่อการโฆษณา ข้อมูลเพื่อแสดงความเชื่อมั่น) ประกอบสื่อ PowerPoint เพื่อเป็นแนวทางให้นักเรียนสืบค้นข้อมูลบนฉลากอาหารต่อไป

##### ขั้นสอน (ความรอบรู้ด้านสุขภาพ)

3. **ขั้นตอนที่ 1 การเข้าถึงข้อมูล:** ให้ครูแนะนำและสาธิตการใช้นวัตกรรมบนเว็บไซต์ "Touch the Wall" ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (สื่อการเรียนรู้ที่ให้ข้อมูลเรื่องการอ่านฉลากต่าง ๆ บนผลิตภัณฑ์ โดยมีการออกแบบให้มีลักษณะคล้ายกับชั้นจำหน่ายสินค้าในซูเปอร์มาร์เก็ต เมื่อนักเรียนเลือกผลิตภัณฑ์ใดขึ้นมา ก็จะปรากฏฉลากข้อมูลส่วนต่างๆ บนผลิตภัณฑ์พร้อมข้อความและเสียงบรรยายประกอบ) ครูยกตัวอย่างผลิตภัณฑ์อาหารที่เป็นของหวานและเกี่ยวข้องกับฟันผุ และเชื่อมโยงความเกี่ยวข้องของการรับประทานอาหารหวานกับฟันผุ

4. **ขั้นตอนที่ 2 การเข้าใจข้อมูล:** ครูให้นักเรียนศึกษาข้อมูลบนฉลากอาหารอย่างน้อย 4 ชนิด (เช่น วันเดือนปีที่หมดอายุ การเก็บรักษา ส่วนประกอบฯ) โดยให้ครบทุกประเภท (ประเภทละ 1 ชนิด) เช่น ข้อมูลความคุ้มค่า ข้อมูลความปลอดภัย ฯลฯ โดยใช้นวัตกรรมบนเว็บไซต์ "Touch the Wall" ใช้เวลาประมาณ 10 นาที แล้วสรุปลงในสมุด

5. **ขั้นตอนที่ 3 การประเมินข้อมูล:** ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับข้อมูลบนฉลากอาหารที่นักเรียนสืบค้นได้ และสรุปประโยชน์ของการสืบค้นข้อมูล และประโยชน์การนำข้อมูลบนฉลากอาหารไปใช้ในการเลือกซื้อ/เลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหาร

##### ขั้นสรุป

6. ครูกระตุ้นให้นักเรียนได้นำความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับฉลากอาหารไปใช้ในชีวิตประจำวัน
7. **ขั้นตอนที่ 4 การประยุกต์ใช้ข้อมูล:** ครูมอบหมายให้นักเรียนนำขนมขบเคี้ยว เครื่องดื่มหรืออาหารที่มีบรรจุภัณฑ์ ที่มีอยู่ในบ้านของนักเรียน หรือที่วางจำหน่ายในชุมชนที่นักเรียนอาศัยอยู่ และบริเวณโรงเรียน ที่นักเรียนชอบบริโภค มา 1 ชนิด มาในการเรียนครั้งต่อไป (นักเรียนสามารถนำผลิตภัณฑ์อาหารจริง หรือนำมาเฉพาะภาชนะบรรจุ เช่น กล่อง ซอง ขวด ของอาหารเหล่านั้นก็ได้)
8. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและตอบข้อสงสัยของนักเรียน

##### สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- นวัตกรรม "Touch the Wall" ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

##### การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน
สรุปข้อมูลบนฉลากอาหารอย่างน้อย 4 ชนิด	แบบประเมินชิ้นงาน	ตามสภาพจริง

## เกณฑ์การประเมินตามสภาพจริง (Rubric Scores )

หัวข้อการประเมินผล	ระดับคะแนน				
	4-5	3	2	1	0
1.เนื้อหา	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องทุกประเด็น	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหามีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหาไม่มีความถูกต้อง	ไม่มีผลงาน
2.การส่งงาน	เสร็จก่อนกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จตามกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดแต่มีงานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดและงานไม่มีคุณภาพ	ไม่มีผลงาน

## บันทึกหลังสอน

บรรยากาศการเรียนของนักเรียน

.....

.....

.....

สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

.....

.....

.....

แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่...../...../.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

หน่วยที่ 5 น้ำหนักตัวกับสุขภาพ

เวลา 3 ชั่วโมง

เรื่อง ความสำคัญของการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัว

เวลา 1 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

ผู้สอน.....

\*\*\*\*\*

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 4.1 (ม.1/3) ควบคุมน้ำหนักของตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

### สาระสำคัญ

น้ำหนักตัวเป็นดัชนีชี้วัดสุขภาพที่สำคัญ ผู้ที่มีสุขภาพดีจะมีน้ำหนักและส่วนสูงสัมพันธ์กัน ผู้ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์หรือน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐานจะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ มากมาย การรู้จักน้ำหนักตัวและสามารถวิเคราะห์น้ำหนักตัวจะทำให้สามารถทราบระดับเกณฑ์น้ำหนักปัจจุบัน ทำให้การวางแผนในการดูแลสุขภาพเป็นไปได้ง่าย และพฤติกรรมการบาดเจ็บและการมีพื้นที่แข็งแรงสมบูรณ์ ส่งผลต่อน้ำหนักตัวของบุคคลเช่นกัน

### สาระการเรียนรู้

#### 1.ความรู้

1.1 อธิบายความสำคัญในการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ตามวัย

#### 2.ทักษะ/กระบวนการ

2.1 เกิดทักษะในการฝึกตนเอง ควบคุมในการปฏิบัติสม่ำเสมอ

#### 3.คุณลักษณะ

3.1 เห็นความสำคัญในการดูแล และควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ตามวัย

### แนวทางการบูรณาการ

ภาษาไทย> การใช้ภาษาพูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปในการปฏิบัติกิจกรรม  
สังคมศึกษา> ตัวชี้วัดสุขภาพอาเซียน

( การเข้าถึงการดูแลสุขภาพและส่งเสริมการดำรงชีวิตที่มีสุขภาพสมบูรณ์ )

### สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา



## 3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## กิจกรรมการเรียนรู้

## ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูสำรวจความพร้อมและสำรวจการมาเรียนของนักเรียน
2. นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นจากข้อความ “สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องสร้างเอง” นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่า หากนักเรียนต้องการให้ตนเองมีสุขภาพดีจะต้องปฏิบัติอย่างไร โดยครูเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นอย่างเสรี

## ขั้นสอน

3. นักเรียนทำกิจกรรม The Idol ครูจัดเตรียมกระดาษชิ้นเล็ก ตัดไว้เท่าจำนวนนักเรียนในห้อง แจกให้นักเรียนคนละ 1 ชิ้น
4. ทุกคนเขียนชื่อเพื่อนที่นักเรียนคิดว่ามีรูปร่างเหมาะสมตามวัย (รูปร่างสมส่วน) 1 ชื่อ ลงในกระดาษแล้วส่งครู ครูนำกระดาษนั้นมาอ่านชื่อนับจำนวนคะแนน ว่าใครได้รับการเสนอชื่อว่ามีรูปร่างสมส่วนเหมาะสมกับวัยที่สุดในห้อง ( ครูเน้นให้ชัดความสำคัญของกิจกรรมนี้ว่าไม่ได้จัดขึ้นเพื่อล้อเลียนหรือทำให้นักเรียนคนใดเสียความรู้สึก แต่เป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การควบคุมน้ำหนักจากกรณีศึกษาเพื่อนในห้อง ที่มาความเห็นส่วนรวมและอาจเป็นแรงบันดาลใจแก่เพื่อนคนอื่น ๆ ได้ )
5. ผู้ได้รับการเสนอชื่อออกมายืนตอบคำถามคุณครูและเพื่อน  
แนวคำถาม
  - การปฏิบัติตนอย่างไรจึงทำให้มีรูปร่างสมส่วน
  - รับประทานอาหารอย่างไร ชอบ/ไม่ชอบรับประทานอาหารแบบไหน
  - ออกกำลังกายบ้างหรือไม่ ชอบเล่นกีฬาหรือไม่
6. เพื่อนๆ นักเรียนสรุปแนวทางการปฏิบัติเพื่อการมีรูปร่างสมส่วนแล้วนำมาเปรียบเทียบกับน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐานของเด็กไทย ในช่วงวัย 13-14 ปี ว่ามีความเหมาะสมตามเกณฑ์มาตรฐานหรือไม่อย่างไร
7. ครูสอดแทรกการเคี้ยวอาหารอย่างถูกวิธีและพูดเชื่อมโยงถึงความเกี่ยวข้องเรื่องของน้ำหนักตัว

## ขั้นสรุป

8. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการเรียนในวันนี้
9. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและตอบข้อสงสัยของนักเรียน

## สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

## การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน

### บันทึกหลังสอน

บรรยากาศการเรียนของนักเรียน

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

สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

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

แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

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

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่...../...../.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

หน่วยที่ 5 น้ำหนักตัวกับสุขภาพ

เวลา 3 ชั่วโมง

เรื่อง ความสำคัญของการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัว

เวลา 1 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

ผู้สอน.....

\*\*\*\*\*

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 4.1 (ม.1/3) ควบคุมน้ำหนักของตัวเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

### สาระสำคัญ

น้ำหนักตัวเป็นดัชนีชี้วัดสุขภาพที่สำคัญ ผู้ที่มีสุขภาพดีจะมีน้ำหนักและส่วนสูงสัมพันธ์กัน ผู้ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์หรือน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐานจะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ มากมาย การรู้จักน้ำหนักตัวและสามารถวิเคราะห์น้ำหนักตัวจะทำให้สามารถทราบระดับเกณฑ์น้ำหนักปัจจุบัน ทำให้การวางแผนในการดูแลสุขภาพเป็นไปได้ง่าย การรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานมีความสำคัญมาก เพราะจะช่วยลดความเสี่ยงจากโรคที่เป็นผลมาจากการมีน้ำหนักตัวไม่ได้มาตรฐาน

### สาระการเรียนรู้

#### 1.ความรู้

- 1.1 บอกวิธีการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
- 1.2 ระบุวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

#### 2.ทักษะ/กระบวนการ

- 2.1 ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

#### 3.คุณลักษณะ

- 3.1 เห็นความสำคัญในการดูแล และควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ตามวัย

### แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย> การใช้ภาษาพูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปในการปฏิบัติกิจกรรม  
สังคมศึกษา> ตัวชี้วัดสุขภาพอาเซียน  
( การเข้าถึงการดูแลสุขภาพและส่งเสริมการดำรงชีวิตที่มีสุขภาพสมบูรณ์ )

### สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## กิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูสำรวจความพร้อมและสำรวจการมาเรียนของนักเรียน
2. ครูทบทวนความรู้เรื่องน้ำหนักตัวกับสุขภาพจากชั่วโมงที่แล้ว

### ขั้นสอน (ความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก)

3. **ขั้นตอนที่ 1 การเข้าถึงข้อมูล:** ครูให้นักเรียนทุกคนสืบค้นความรู้เกี่ยวกับการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัว
4. **ขั้นตอนที่ 2 การทำความเข้าใจข้อมูล:** ให้นักเรียนนำองค์ความรู้ที่ได้จากการพูดคุยในห้องเรียน และการสืบค้นรายบุคคลสรุปลงในสมุด
4. **ขั้นตอนที่ 3 การประเมินข้อมูล:** โดยให้นักเรียนวิเคราะห์การดูแลและควบคุมน้ำหนักตัวตามแนวทางการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงว่ามีผลต่อการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัวได้หรือไม่อย่างไร ครูอาจใช้เวลาในห้องเรียนประมาณ 5-10 นาที ให้นักเรียนสืบค้นโดยใช้โทรศัพท์มือถือของนักเรียนให้เป็นประโยชน์ในการเรียน
6. **ขั้นตอนที่ 4 การประยุกต์ใช้ข้อมูล:** นักเรียนนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนตามลำดับ
  - กลุ่มที่ 1 วิธีการดูแลและควบคุมน้ำหนักของคนที่รูปร่างสมส่วน
  - กลุ่มที่ 2 วิธีการดูแลและควบคุมน้ำหนักของคนที่รูปร่างอ้วน
  - กลุ่มที่ 3 วิธีการดูแลและควบคุมน้ำหนักของคนที่รูปร่างผอม
7. ให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายการนำเสนอของเพื่อนแต่ละกลุ่ม

### ขั้นสรุป

8. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการเรียนในวันนี้
9. ครูย้ำให้นักเรียนนำความรู้เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพไปใช้ในชีวิตประจำวัน
10. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและตอบข้อสงสัยของนักเรียน

### สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

### การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน
การนำเสนองาน	แบบประเมินการนำเสนองาน	ตามสภาพจริง

### บันทึกหลังสอน

บรรยากาศการเรียนของนักเรียน

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

สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

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

แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

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

ลงชื่อ.....  
(.....)  
วันที่...../...../.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

หน่วยที่ 5 น้ำหนักตัวกับสุขภาพ

เวลา 3 ชั่วโมง

เรื่อง การควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

เวลา 1 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

ผู้สอน.....

\*\*\*\*\*

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 4.1 (ม.1/3) ควบคุมน้ำหนักของตัวเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

### สาระสำคัญ

การมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานแสดงถึงภาวะการเจริญเติบโตที่เหมาะสมส่งผลให้มีสุขภาพที่ดี เราจึงต้องรู้จักควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานอยู่เสมอ เพื่อการมีสุขภาพที่ดีอย่างยืนยาวและส่งผลให้มีบุคลิกภาพที่ดี

### สาระการเรียนรู้

#### 1.ความรู้

- 1.1 บอกวิธีการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
- 1.2 ระบุวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

#### 2.ทักษะ/กระบวนการ

- 2.1 ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

#### 3.คุณลักษณะ

- 3.1 เห็นความสำคัญในการดูแล และควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ตามวัย

### แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย> การใช้ภาษาพูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปในการปฏิบัติกิจกรรม

สังคมศึกษา> ตัวชี้วัดสุขภาพอาเซียน

(การเข้าถึงการดูแลสุขภาพและส่งเสริมการดำรงชีวิตที่มีสุขภาพสมบูรณ์ )

### สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## กิจกรรมการเรียนรู้

### ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูสำรวจความพร้อมและสำรวจการมาเรียนของนักเรียน
2. ครูทบทวนความรู้เรื่องน้ำหนักตัวกับสุขภาพจากชั่วโมงที่แล้ว ครูอ่านบทความเกี่ยวกับอันตรายของยาลดความอ้วน ให้นักเรียนฟัง แล้วให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ว่า สาเหตุที่ทำให้คนต้องกินยาลดความอ้วนเพราะอะไร ครูอธิบายเพิ่มเติมให้นักเรียนฟังว่า ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากเกินไป อาจก่อให้เกิดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ มากมาย

### ขั้นสอน

3. **ขั้นตอนที่ 1 การเข้าถึงข้อมูล:** ครูแจกบทความเกี่ยวกับโรคเบาหวานในเด็กและวัยรุ่น ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอ่าน
4. **ขั้นตอนที่ 2 การเข้าใจข้อมูล:** นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง การดูแลและควบคุม น้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน จากหนังสือเรียน แล้วบันทึกความรู้ที่ได้จากการศึกษาลงในแบบบันทึกการอ่านหรือสมุด
5. **ขั้นตอนที่ 3 การประเมินข้อมูล:** สมาชิกในกลุ่มนำความรู้ที่ได้จากการศึกษามาช่วยกันวิเคราะห์บทความ เรื่อง โรคเบาหวานในเด็กและวัยรุ่นตามประเด็นที่ครูกำหนด ดังนี้
  - สาเหตุของการเกิดโรคเบาหวาน
  - ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่เป็นโรคเบาหวาน
  - แนวทางการปฏิบัติและป้องกันไม่ให้เป็นโรคเบาหวาน
6. สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมในแต่ละประเด็นให้เกิดความถูกต้องสมบูรณ์ และสรุปผลการวิเคราะห์เป็นมติของกลุ่ม นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด (การดูแลและควบคุมน้ำหนัก มีความสำคัญต่อวัยรุ่นอย่างไร)

### ขั้นสรุป

7. **ขั้นตอนที่ 4 การประยุกต์ใช้ข้อมูล:** นักเรียนทำใบงานที่เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
8. ครูแนะนำแอปพลิเคชันแคโรรีอาหารและเว็บไซต์ด้านสุขภาพที่น่าสนใจให้นักเรียน
9. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและตอบข้อสงสัยของนักเรียน

### สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- บทความเกี่ยวกับโรคเบาหวานในเด็กและวัยรุ่น
- ใบงานที่เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

### การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน
วิเคราะห์การดูแลและควบคุม น้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	ใบงานที่เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	ตามสภาพจริง

## เกณฑ์การประเมินตามสภาพจริง (Rubric Scores)

หัวข้อการประเมินผล	ระดับคะแนน				
	4-5	3	2	1	0
1.เนื้อหา	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องทุกประเด็น	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหามีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหาไม่มีความถูกต้อง	ไม่มีผลงาน
2.การส่งงาน	เสร็จก่อนกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จตามกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดแต่มีงานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดและงานไม่มีคุณภาพ	ไม่มีผลงาน

## บันทึกหลังสอน

บรรยากาศการเรียนรู้ของนักเรียน

.....

.....

.....

สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

.....

.....

.....

แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่...../...../.....



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

หน่วยที่ 6 พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น

เวลา 3 ชั่วโมง

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ในวัยรุ่น

เวลา 1 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

ผู้สอน.....

\*\*\*\*\*

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 2.1 (ม.1/1) อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม

### สาระสำคัญ

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม สติปัญญาและพัฒนาการทางเพศ ดังนั้นวัยรุ่นจะต้องทำความเข้าใจและยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นรวมทั้งปรับตัวให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงนั้น

### สาระการเรียนรู้

#### 1.ความรู้

1.1 บอกความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ในวัยรุ่นได้

#### 2.ทักษะ/กระบวนการ

2.1 มีทักษะในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์อย่างเหมาะสม

#### 3.คุณลักษณะ

3.1 เห็นความสำคัญในการดูแล และควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ตามวัยเห็นความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ในวัยรุ่นได้

### แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย> การใช้ภาษาพูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปในการปฏิบัติกิจกรรม

สังคมศึกษา> ตัวชี้วัดสุขภาพอาเซียน

( การเข้าถึงการดูแลสุขภาพและส่งเสริมการดำรงชีวิตที่มีสุขภาพสมบูรณ์ )

### สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## กิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูสำรวจความพร้อมและสำรวจการมาเรียนของนักเรียน
2. ครูทบทวนความรู้เรื่องนักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิดที่ว่า จากคาบที่แล้วที่เรียนเรื่องระบบต่อมไร้ท่อ นักเรียนยังจำได้หรือไม่ว่า “ฮอร์โมน” คืออะไร, อวัยวะใดที่ทำหน้าที่สร้างฮอร์โมน, ฮอร์โมนมีความสำคัญและส่งผลต่อร่างกายอย่างไร
3. นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายถึงต่อมไร้ท่อที่ทำหน้าที่สร้างสารประกอบอินทรีย์เคมีเรียกว่า ฮอร์โมน (Hormone) ซึ่งมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของเรามาก ฮอร์โมนจะซึมเข้าสู่กระแสเลือดไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย แต่ละชนิดทำหน้าที่เฉพาะและมีอิทธิพลต่อระบบการทำงานของอวัยวะในร่างกาย

### ขั้นสอน

3. นักเรียนทำกิจกรรม “อย่างสู่วัยหนุ่มสาว” เป็นกิจกรรมที่ต้องการให้ผู้เรียนเข้าใจธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และความรู้สึก และเข้าใจความหมายและความสัมพันธ์
  - กั้นระหว่างการมีประจำเดือน การผื่นเปื่อยก การมีเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์
4. แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็นกลุ่มชายล้วน หญิงล้วน หรือเพศอื่น ๆ ตามเพศวิถีของตนเอง กลุ่มละไม่เกิน

7

คน พร้อมแจกกระดาษปฐพีและปากกาเคมีให้กลุ่มละ 1 ชุด ให้เวลาระดมสมอง 15 นาที โดยแลกเปลี่ยนกันประเด็น

- เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างทั้งทางร่างกายและจิตใจที่ทำให้รู้ว่า “เป็นสาวแล้ว” หรือ เป็นหนุ่มแล้ว
- ยกตัวอย่างพฤติกรรม การใช้ชีวิตในวัยสาวที่ต่างไปจากวัยเด็ก
- สุขภาพช่องปากที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางเพศ

### ขั้นสรุป

5. ครูทบทวนประเด็นหลัก ๆ ที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ และชวนคุยโดยใช้คำถามกระตุ้นความคิด
  - การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมีผลต่อวัยรุ่นอย่างไร
  - วัยรุ่นหญิงสามารถตั้งครรภ์ได้หรือไม่ มีปัจจัยใดเกี่ยวข้องบ้าง
  - วิธีการจัดการอารมณ์ทางเพศของหญิงชายที่เคยได้ยินมีอะไรบ้าง
6. ครูสรุปกิจกรรมสรุปการเรียนรู้ โดยอาจเพิ่มเติมบางประเด็นที่ไม่ปรากฏในการนำเสนอ
  - การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในช่วงวัยรุ่น เกิดจากฮอร์โมน (โดยใช้ภาพอวัยวะสืบพันธุ์ประกอบการอธิบาย หรือแจกใบความรู้เรื่องอวัยวะสืบพันธุ์ของชายหญิงและวงจรการเกิดประจำเดือน )
  - ด้านจิตใจ ทั้งวัยรุ่นชายและหญิงจะเริ่มมีความสนใจในคนพิเศษ และมีความรู้สึกทางเพศเกิดขึ้น
    - การมีประจำเดือนในผู้หญิง และการผื่นเปื่อยกในผู้ชาย เป็นสัญญาณบ่งบอกถึงภาวะร่างกายที่พร้อมเจริญพันธุ์ หมายถึงหากหญิงชายมีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่มีการป้องกันจะทำให้เกิดการตั้งครรภ์
    - การช่วยตัวเองถือเป็นเรื่องปกติ และเป็นทางออกหนึ่งของหญิงชายในการผ่อนคลายความต้องการทางเพศที่ปลอดภัย

7. มอบหมายภาระงานประจำหน่วยให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น

8. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและตอบข้อสงสัยของนักเรียน

### สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- ภาพหรือโมเดลที่เกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์ของชายหญิงและวงจรการเกิดประจำเดือน
- ใบความรู้เรื่องอวัยวะสืบพันธุ์ของชายหญิงและวงจรการเกิดประจำเดือน
- ใบงาน เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น

### การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน
ตอบคำถามเรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น	ใบงาน เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น	ตามสภาพจริง

### เกณฑ์การประเมินตามสภาพจริง (Rubric Scores)

หัวข้อการประเมินผล	ระดับคะแนน				
	4-5	3	2	1	0
1.เนื้อหา	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องทุกประเด็น	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหาไม่มีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหาไม่มีความถูกต้อง	ไม่มีผลงาน
2.การส่งงาน	เสร็จก่อนกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จตามกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดแต่งานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดและงานไม่มีคุณภาพ	ไม่มีผลงาน

### บันทึกหลังสอน

บรรยากาศการเรียนของนักเรียน

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

สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

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

แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

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

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่...../...../.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

หน่วยที่ 6 พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น

เวลา 3 ชั่วโมง

เรื่อง การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

เวลา 1 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

ผู้สอน.....

\*\*\*\*\*

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 2.1 (ม.1/1) อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม

### สาระสำคัญ

เพศเป็นเรื่องธรรมชาติที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางเพศอย่างมากจึงควรมีความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและการมีสัมพันธ์กับบุคคลในสังคมทั้งด้านทักษะการสื่อสาร การแสดงออกทางพฤติกรรม และการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศได้อย่างเหมาะสมกับวัย

### สาระการเรียนรู้

#### 1.ความรู้

1.1 บอกพัฒนาการทางเพศวัยรุ่นได้

#### 2.ทักษะ/กระบวนการ

2.1 ยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

#### 3.คุณลักษณะ

3.1 เห็นความสำคัญการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

### แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย> การใช้ภาษาพูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปในการปฏิบัติกิจกรรม

สังคมศึกษา> ตัวชี้วัดสุขภาพอาเซียน

( การเข้าถึงการดูแลสุขภาพและส่งเสริมการดำรงชีวิตที่มีสุขภาพสมบูรณ์ )

### สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## กิจกรรมการเรียนรู้

### ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูสำรวจความพร้อมและสำรวจการมาเรียนของนักเรียน
2. นักเรียนและครูสนทนาเรื่องพัฒนาการทางเพศ เป็นการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมทางเพศ บทบาททางเพศ แรงผลักดันทางเพศ การเปลี่ยนแปลงนี้มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ลักษณะประจำตัวของบุคคล พันธุกรรม สิ่งแวดล้อมและประสบการณ์ทางสังคม วัยรุ่นเป็นช่วงที่เปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุ 9-11 ปี ซึ่งเร็วกว่าเด็กชายประมาณ 2 ปี ส่วนเด็กชายจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุ 12-13 ปี

### ขั้นสอน

3. นักเรียนทำกิจกรรม “ฉันเป็นฉันเอง” ว่าต้องการให้นักเรียนได้สำรวจสิ่งที่มีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ของแต่ละคน และเราจำอย่างไรที่จะพอใจและมั่นใจกับสิ่งที่เราเป็น
4. ครูแจกกระดาษให้ผู้เรียนทุกคน เพื่อให้วาดภาพอวัยวะในร่างกายส่วนที่ชอบมากที่สุดของตัวเอง พร้อมให้เหตุผลว่าชอบเพราะอะไร ให้เวลาประมาณ 5 นาที
5. ขออาสาสมัคร 3-5 คน ออกมาเล่าภาพที่ตนวาดให้กลุ่มใหญ่ฟัง หลังจากอาสาสมัครเล่าครบแล้วให้ทุกคนนึกในใจว่ามีอวัยวะส่วนใดในร่างกายที่เราไม่ชอบหรือไม่พอใจมากที่สุด ให้นักไว้คนละ 1 อย่าง
6. ขออาสาสมัครใหม่ 5 คน เพื่อเป็นหุ่น และแบ่งผู้เรียนออกเป็น 5 กลุ่ม จับคู่แต่ละกลุ่มกับหุ่น 1 คน
7. ให้แต่ละกลุ่มสำรวจดูหุ่นของตัวเอง และให้ช่วยกันบอกส่วนที่ตนเองชื่นชอบมากที่สุด 1 อย่าง ในหุ่นแต่ละตัว
8. ครูถามหุ่นแต่ละคนว่า อวัยวะส่วนที่ตนเองคิดไว้ในใจว่าไม่ชอบคืออะไรและรู้สึกอย่างไรหากเป็นส่วนเดียวกันกับที่เพื่อน ๆ บอกว่าชอบ
9. ครูชวนคุยว่า รู้สึกอย่างไร เมื่อส่วนที่เราไม่ชอบในตัวเอง แต่คนรอบข้างกลับบอกว่าสวย หรือเป็นปกติสำหรับเขา เมื่อได้ฟังว่าอวัยวะส่วนที่หุ่นไม่ชอบแต่กลับเป็นส่วนที่เพื่อน ๆ ชอบเราคิดว่าอย่างไร **ขั้นสรุป**
10. ครูย้ำให้เห็นว่า ความงามเป็นเรื่องรสนิยมส่วนตัว ต่างคน ต่างมุมมอง และนำเสนอภาพ ( ภาพวัยรุ่นในแต่ละยุคสมัย แต่ละวัฒนธรรม ) ให้นักเรียนดูและเชื่อมโยงให้เห็นว่าความงาม ความนิยมที่มีต่อหญิงชายในแต่ละยุคสมัย แต่ละชนชาติที่มีความเป็นวัฒนธรรมแตกต่างกัน และชวนคิดว่า การพยายามปรับเปลี่ยนตัวเองให้เป็นไปตามภาพลักษณ์ที่สมัยนิยมกำหนดอาจส่งผลกับเราอย่างไรได้บ้าง
11. ครูสรุปประเด็นสำคัญดังนี้
  - วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายอย่างมากและรวดเร็ว และสนใจกับความสวย ความงาม และต้องการเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ส่งผลให้วัยรุ่นหลายคนกังวลใจ หรือสงสัยกับรูปร่างลักษณะของตนเอง อาจรู้สึกไม่พอใจกับภาพลักษณ์ของตนเอง โดยเปรียบเทียบกับผู้อื่น
  - วัยรุ่นควรตระหนักว่าความพึงพอใจหรือไม่พอใจรูปลักษณ์ของตัวเอง มีอิทธิพลมาจากค่านิยมของสังคมว่ายุคนี้กำลังนิยมความสวยว่าเป็นอย่างไร ทำให้หลายคนที่มีรูปร่างไม่สอดคล้องตามสมัยนิยมกังวลใจ และหาทางแก้ไขโดยใช้วิธีผิด ๆ เช่น การลดน้ำหนักด้วยการกินยา การอดอาหาร การตัดผมแฟชั่น หรือ ผ่าตัด ดัดแปลงอวัยวะบางส่วน เพื่อให้ตนเองรู้สึกพึงพอใจที่ได้ปรับภาพลักษณ์ตามสมัยนิยม
  - การเปลี่ยนแปลงรูปลักษณ์ภายนอกซึ่งเป็นสิ่งที่ติดตัวเรามาแต่กำเนิดทำได้ยาก และต้องลงทุนเสียค่าใช้จ่ายมาก ทั้งยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ และไม่ได้เป็นหลักประกันว่ารูปร่างหน้าตาที่สอดคล้องกับค่านิยมของสังคมจะทำให้เราเป็นที่รัก ชื่นชอบ ของทุกคน เพราะองค์ประกอบสำคัญของการมีสัมพันธภาพที่ดีอยู่ที่จิตใจ

## 12. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและตอบข้อสงสัยของนักเรียน

## สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- ภาพวีรบุรุษในแต่ละยุคสมัย แต่ละวัฒนธรรม

## การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน

## บันทึกหลังสอน

## บรรยากาศการเรียนของนักเรียน

.....

.....

.....

.....

## สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

.....

.....

.....

.....

## แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่...../...../.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 19

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

หน่วยที่ 6 พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น

เวลา 3 ชั่วโมง

เรื่อง การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

เวลา 1 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

ผู้สอน.....

\*\*\*\*\*

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 2.1 (ม.1/1) อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม

### สาระสำคัญ

ในวัยรุ่นเป็นช่วงเริ่มค้นหาคำว่า ตนเองเป็นเพศใด มีความชอบในเพศใด วัยรุ่นบางคนอาจแสดงภาพลักษณ์ทางเพศที่ตรงข้ามกับเพศของตน ในปัจจุบันนี้สังคมมีความหลากหลายทางเพศ จึงอาจไม่สามารถตัดสินเพศของบุคคลได้จากเพศโดยกำเนิด เพราะแต่ละบุคคลมีเพศวิถีที่แตกต่างกันออกไป และสามารถแสดงออกทางเพศไม่ตรงกับเพศโดยกำเนิดก็ได้ แต่ต้องไม่ละเมิดสิทธิทางเพศของผู้อื่น

### สาระการเรียนรู้

#### 1.ความรู้

1.1 อธิบายความหมายของเพศโดยกำเนิดและเพศวิถีได้

#### 2.ทักษะ/กระบวนการ

2.1 ปฏิบัติตนเพื่ออยู่ร่วมกันในสังคมที่มีความหลากหลายทางเพศ

#### 3.คุณลักษณะ

3.1 แสดงความคิดเห็นอย่างเหมาะสมเกี่ยวกับความหลากหลายทางเพศ

### แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย> การใช้ภาษาพูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปในการปฏิบัติกิจกรรม

สังคมศึกษา> ตัวชี้วัดสุขภาพอาเซียน

(การเข้าถึงการดูแลสุขภาพและส่งเสริมการดำรงชีวิตที่มีสุขภาพสมบูรณ์ )

### สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี



## กิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูสำรวจความพร้อมและสำรวจการมาเรียนของนักเรียน
2. นักเรียนและครูร่วมกันกล่าวถึงวัยรุ่นเป็นช่วงที่ร่างกาย จิตใจ และอารมณ์มีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ และแตกต่างกันไปในแต่ละช่วงวัย ในช่วงวัยรุ่น มนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และการพัฒนาการทางเพศ ดังนั้นครูจึงนำหลักเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้หลักการมีเหตุผล โดยวัยรุ่นจะต้องทำความเข้าใจกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและปรับตัวให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงนั้น โดยครูให้นักเรียนศึกษาอย่างเป็นกันเอง

### ขั้นสอน

3. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิดว่า สังคมในปัจจุบันมีเพศใดบ้าง (แนวคำตอบ คือ เพศชาย หญิง เกย์ ทอม ดี ฯลฯ) ครูอธิบายเพิ่มเติมว่า ในปัจจุบันนี้สังคมมีความหลากหลายทางเพศ เราไม่สามารถตัดสินเพศของบุคคลได้จากเพศโดยกำเนิดได้ เพศไม่ได้มีแค่เพศชายหรือเพศหญิงเท่านั้น เพราะแต่ละบุคคลมีเพศวิถีที่แตกต่างกันออกไป และสามารถแสดงออกทางเพศไม่ตรงกับเพศโดยกำเนิดก็ได้ แต่ต้องไม่ละเมิดสิทธิทางเพศของผู้อื่น พร้อมอธิบายความรู้เกี่ยวกับเพศโดยกำเนิดและเพศวิถี

4. นักเรียนทำกิจกรรม “หลากหลาย หลายแบบ” เป็นกิจกรรมเพศวิถีที่เรียนรู้เรื่องรสนิยมทางเพศที่หลากหลาย

5. ขออาสาสมัคร 4 คน เพื่อแสดงบทบาทสมมติ และให้ผู้เรียนที่เหลือเป็นผู้สังเกตการณ์การแสดงบทบาทสมมติ พร้อมทั้งเตรียมแสดงความคิดเห็นหลังจากได้ชม

6. แจกบัตรบทบาทสมมติให้อาสาสมัครทั้ง 4 คน ให้อ่านบทบทสนทนาและเตรียมตัว 3 นาที ก่อนเริ่มแสดง ครูต้องอ่านบทหน้าของเรื่องให้ผู้เรียนทั้งห้องฟัง จากนั้นให้อาสาสมัครออกมาแสดงที่ละคู่

7. หลังจากแสดงจบทั้ง 2 คู่ ผู้ดำเนินกิจกรรมถามความรู้สึกของผู้แสดงว่ารู้สึกอย่างไร

8. จากนั้นแบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็น 6 กลุ่มย่อย โดย 3 กลุ่มแรกให้แลกเปลี่ยนเรื่อง ออ-แก้ว ส่วน 3 กลุ่มหลังแลกเปลี่ยนความเห็นเรื่องของ หนุ่ม-สาว โดยให้ตอบคำถามต่อไปนี้ลงในกระดาษปรูฟ

กลุ่ม ออ-แก้ว ( 3 กลุ่ม )

- ถ้าเราเป็นออ จะบอกความจริงให้แก่วู้หรือไม่ เพราะอะไร
- ถ้าเราเป็นแก้ว จะรู้สึกอย่างไร
- คิดว่าแก้วควรจะปฏิบัติกับอออย่างไร

กลุ่ม หนุ่ม-สาว ( 3 กลุ่ม )

- ถ้าเราเป็นหนุ่มจะเปิดเผยให้สาวรู้หรือไม่ว่าเรารักเพศเดียวกัน
- ถ้าเราเป็นสาว เราจะรู้สึกอย่างไร
- คิดว่าสาวควรจะปฏิบัติกับหนุ่มอย่างไร

### ขั้นสรุป

9. เมื่อหมดเวลาให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอความเห็นต่อกลุ่มใหญ่
10. ครูสรุปประเด็นสำคัญดังนี้
  - สังคมมีการกำหนดบทบาททางเพศมากขึ้น อาจเหมือนหรือแตกต่างไปตามความคาดหวังของวัฒนธรรมแต่ละสังคม
  - รสนิยมทางเพศเป็นเรื่องส่วนตัว ไม่สามารถวัดความเป็นคนดีหรือไม่ดี การยอมรับตัวตนทางเพศของแต่ละคน เป็นพื้นฐานสำคัญอีกประการหนึ่งที่จะช่วยให้ทุกคนอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข
11. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและตอบข้อสงสัยของนักเรียน

## สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- บัตรบทบาทสมมติ 4 ใบ
- กระดาษปรีฟ
- ปากกาเคมี กระดาษขาว

## การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน

## บันทึกหลังสอน

## บรรยากาศการเรียนของนักเรียน

.....

.....

.....

## สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

.....

.....

.....

## แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่...../...../.....

### แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 20

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
รหัสวิชา พ 21101  
เรื่อง สอบเก็บคะแนนปลายภาค  
ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4  
เวลา 1 ชั่วโมง  
ผู้สอน .....

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*สอบเก็บคะแนนปลายภาค\*\*\*\*\*

## 5.แผนการสอนกลาง มัธยมศึกษาปีที่ 4

### แผนการสอนกลางรายวิชาสุขศึกษา มัธยมศึกษาปีที่ 4

#### โครงการสอนรายภาคเรียน (Course Syllabus)

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ31101

จำนวน 1 คาบ/สัปดาห์

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

กลุ่มรายวิชา พื้นฐาน

0.5 หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ 2

#### 1. คำอธิบายรายวิชา

ร่างกายมนุษย์ประกอบไปด้วยระบบอวัยวะต่าง ๆ ที่ทำงานกันอย่างประสานสัมพันธ์กัน ได้แก่ระบบผิวหนัง ระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่ายสารอาหาร ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบประสาท ระบบสืบพันธุ์ และระบบต่อมไร้ท่อ ซึ่งมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายทุก ๆ วัย ไม่ว่าจะเป็นวัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ ระบบทุกระบบในร่างกายล้วนแต่มีความสำคัญต่อร่างกายด้วยกันทั้งสิ้นในระดับชั้นนี้ จะกล่าวเฉพาะระบบผิวหนัง ระบบกระดูก และระบบกล้ามเนื้อซึ่งเป็นระบบอวัยวะที่มีการทำงานสัมพันธ์กันอย่างชัดเจน ในรายวิชานี้ นักเรียนจะได้เรียนรู้ถึงการทำงานของระบบผิวหนังที่ทำหน้าที่เหมือนเกราะป้องกันสิ่งต่าง ๆ ที่อาจทำอันตรายต่อร่างกาย กระดูกเป็นอวัยวะสำคัญในการช่วยพยุงร่างกายและประกอบเป็นโครงร่าง เป็นที่ยึดเกาะของกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว จึงต้องมีการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบผิวหนัง กระดูก และกล้ามเนื้อให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้เรียนจะต้องอธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ได้ และสามารถวางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว และปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัวได้ เนื่องจากทุกคนจำเป็นต้องตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพของตนเองในทุกมิติ คือมิติทางกาย มิติทางจิตใจ มิติทางสังคม มิติทางปัญญา ทำให้สามารถวิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามสิทธิของผู้บริโภค เนื่องจากปัจจุบันการจำหน่ายสินค้าและบริการในท้องตลาด มีคุณภาพแตกต่างกันขึ้นอยู่กับมาตรฐานของผู้ประกอบการ การรับรู้ การตระหนัก และปฏิบัติตามสิทธิผู้บริโภครวมทั้งรู้จักสิทธิประโยชน์จากหน่วยงานคุ้มครองผู้บริโภคจะทำให้ได้รับความเป็นธรรมในการบริโภคตามสิทธิที่พึงมีตามกฎหมายคุ้มครองผู้บริโภค เห็นความสำคัญของการวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภคเนื่องจากสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพมีอิทธิพลอย่างมากต่อการตัดสินใจเลือกบริโภคสินค้าและบริการเกี่ยวกับสุขภาพต่าง ๆ ของประชาชน โดยให้ผู้เรียนได้เข้ากลุ่ม เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น นำข้อมูลมาใช้วิเคราะห์อย่างมีเหตุผล จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้แสดงออก เน้นการลงมือปฏิบัติจริงจนเกิดเป็นความรู้ติดตัวผู้เรียน เพื่อนำไปเป็นประโยชน์ต่อชุมชนและสังคมเห็นคุณค่าและความสำคัญของการดูแลสุขภาพ เพื่อนำไปเป็นแนวทางปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน เพื่อใช้ในการดูแลรักษา และสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคมในชีวิตประจำวัน

## 2. สารการเรียนรู้/มาตรฐานการเรียนรู้

สารการเรียนรู้ที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

สารการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สารการเรียนรู้ที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

## 3. ตัวชี้วัด

1. พ 1.1 (ม.4-6/1)

- อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบอวัยวะต่าง ๆ

2. พ 1.1 (ม.4-6/2)

- วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการณ์เจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเองและบุคคล

ในครอบครัว

3. พ 2.1 (ม.4-6/1)

- วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต

4. พ 2.1 (ม.4-6/2)

- วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรม อื่น ๆ

5. พ 4.1 ม.4-6/2

- วิเคราะห์ อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค

6. พ 4.1 ม.4-6/3

- ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค

7. พ 4.1 (ม.4-6/5)

- วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว

รวม 7 ตัวชี้วัด

#### 4. แผนผังการเก็บคะแนนและแผนผังข้อสอบ (test blue print) ปลายภาค

สาระ	เฉพาะรายวิชา พื้นฐาน		รายละเอียดตัวชี้วัด	น้ำหนักคะแนน			
	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด		ก่อน กลาง ภาค	กลาง ภาค	หลังกลาง ภาค	ปลาย ภาค
การ เจริญเติบโต และพัฒนาการ ของมนุษย์	พ 1.1	ม.4- 6/1	อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและ ดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของ ระบบอวัยวะต่าง ๆ	10	10		
		ม.4- 6/2	วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการณ์ เจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเอง และบุคคลในครอบครัว	10			
ชีวิตและ ครอบครัว	พ 2.1	ม.4- 6/1	วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อ พฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต			10	
		ม.4- 6/2	วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตาม วัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรม อื่น ๆ			10	10
การสร้างเสริม สุขภาพ สมรรถภาพ และการ ป้องกันโรค	พ 4.1	ม.4- 6/2	วิเคราะห์ อิทธิพลของสื่อโฆษณา เกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค				10
		ม .4- 6/3	ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค			10	
		ม .4- 6/5	วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนา สุขภาพของตนเองและครอบครัว	10	10		
<b>รวม</b>				<b>30</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>20</b>
<b>รวมคะแนนทั้งหมด</b>				<b>100</b>			

#### 5. การอ่าน การเขียน คิดวิเคราะห์ และเขียน

- ( ✓ ) 1. อ่านเพื่อการศึกษา ค้นคว้า เพิ่มพูนความรู้ ประสบการณ์ และการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
- ( ✓ ) 2. จับประเด็นสำคัญ ลำดับเหตุการณ์จากการอ่านสื่อที่มีความซับซ้อน
- ( ✓ ) 3. วิเคราะห์สิ่งที่ผู้เขียนต้องการสื่อสารกับผู้อ่าน สามารถวิพากษ์ ให้ข้อเสนอแนะในแง่มุมต่าง ๆ
- ( ✓ ) 4. ประเมินความน่าเชื่อถือ คุณค่า แนวคิดที่ได้จากสิ่งที่อ่านอย่างหลากหลาย
- ( ✓ ) 5. เขียนแสดงความคิดเห็น ได้แย้ง สรุป โดยมีข้อมูลอธิบาย สนับสนุนอย่างเพียงพอและสมเหตุสมผล

#### 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ( ✓ ) 1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
- ( ✓ ) 2. ซื่อสัตย์สุจริต
- ( ✓ ) 3. มีวินัย
- ( ✓ ) 4. ใฝ่เรียนรู้
- ( ✓ ) 5. อยู่อย่างพอเพียง
- ( ✓ ) 6. มุ่งมั่นในการทำงาน
- ( ✓ ) 7. รักความเป็นไทย
- ( ✓ ) 8. มีจิตสาธารณะ

## 7. ทักษะและสมรรถนะที่เป็นจุดเน้น

สมรรถนะหลัก	จุดเน้น	
(✓) 1. ความสามารถในการสื่อสาร (✓) 2. ความสามารถในการคิด (✓) 3. ความสามารถในการแก้ปัญหา (✓) 4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต (✓) 5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	( ) 6. ทักษะชีวิตและอาชีพ (✓) รู้จักปรับตัว ( ) ริเริ่มสิ่งใหม่ (✓) ใส่ใจดูแลตัวเอง (✓) รู้จักเข้าสังคม ( ) เรียนรู้วัฒนธรรม ( ) มีความเป็นผู้นำ ( ) รับผิดชอบหน้าที่ ( ) พัฒนาอาชีพ (✓) หมั่นหาความรู้รอบด้าน	( ) 7. ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม ( ) คิดสร้างสรรค์ ( ) ใส่ใจนวัตกรรม (✓) มีวิจรรย์ญาณ (✓) เต็มใจร่วมมือ

## 8. การบูรณาการ

การบูรณาการ	แผนที่	หน่วยที่	เรื่อง
<b>จุดเน้นตามนโยบายกระทรวง</b>			
โรงเรียนสีขาว			
โรงเรียนสีเขียว			
โรงเรียนคุณธรรม	7	2	ความหมายการวางแผนพัฒนาสุขภาพ
โรงเรียนสุจริต			
โรงเรียนปลอดภัย			
STEM			
<b>จุดเน้นตามนโยบายโรงเรียน</b>			
ท้องถิ่นของเรา			
สวนพฤกษศาสตร์	8	2	การวางแผนพัฒนาสุขภาพ
แก้วในดวงใจ			
สารานุกรมไทยฉบับเยาวชนฯ	2	1	ระบบผิวหนังและการดูแล

## กำหนดการสอนรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มรายวิชา พื้นฐาน

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ31101 จำนวน 1 คาบ/สัปดาห์

0.5 หน่วยกิต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 1

โปรแกรมการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก สำหรับ มัธยมศึกษาปีที่ 4				
สัปดาห์ที่	เรื่อง	รูปแบบกิจกรรม	สื่อการสอน	ภาระงาน
หน่วยที่ 1 ระบบอวัยวะของร่างกาย ( 10 คะแนน)				
			1. PowerPoint หน่วยที่ 1 ระบบอวัยวะของร่างกาย 2. PowerPoint ความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก และโรคในช่องปาก 2. ฐานแผ่นป้าย QR Code 3. ใบงาน/ใบกิจกรรม โรคที่เกิดจากการประกอบอาชีพ (ระบบผิวหนัง ระบบกล้ามเนื้อ ระบบกระดูก) 4. บัตรคำศัพท์เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากและการดูแลสุขภาพช่องปาก 5. ภาพสุขภาพช่องปากที่ดี 6. แบบทดสอบผ่าน Google Form 7. www.flippity.net	1. ใบงาน 2. ชิ้นงานสรุป My mapping จากฐานแผ่นป้าย QR Code 3. ชิ้นงานสร้างสรรค์ (ระบบผิวหนัง ระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ)
1	ระบบอวัยวะของร่างกาย ( การทำงานของระบบอวัยวะ)	บรรยาย กรณีตัวอย่าง	PowerPoint อวัยวะช่องปาก	
2	ความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก	ทำแบบทดสอบ pretest บรรยาย กิจกรรมปากของฉัน กิจกรรม เพื่อนช่วยเพื่อน กิจกรรม วึ่งเปรี้ยว คำศัพท์	1. PowerPoint ความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก และโรคในช่องปาก 2. ตารางและบัตรคำศัพท์เกี่ยวกับสุขภาพ และสุขภาพช่องปาก สำหรับกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อนและวิ่งเปรี้ยว คำศัพท์ 3. แบบทดสอบ	
3	ระบบผิวหนัง (ความสำคัญของระบบผิวหนัง) (การสร้างเสริมประสิทธิภาพการทำงานของระบบผิวหนัง)	บรรยาย อภิปรายกลุ่มย่อย วิธีการเรียนรู้แบบสืบเสาะ		
4	ระบบโครงกระดูก (ความสำคัญของระบบกระดูก) (การสร้างเสริมประสิทธิภาพการทำงานของระบบ)	บรรยาย กิจกรรมกลุ่ม (เกมเปิดแผ่นป้าย)		



โปรแกรมการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก สำหรับ มัธยมศึกษาปีที่ 4				
สัปดาห์ที่	เรื่อง	รูปแบบกิจกรรม	สื่อการสอน	ภาระงาน
	กระดูก)			
5	ระบบกล้ามเนื้อ (ความสำคัญของ ระบบกล้ามเนื้อ) (การสร้างเสริม ประสิทธิภาพการ ทำงานของระบบ กล้ามเนื้อ)	บรรยาย กิจกรรมกลุ่ม (เกมเปิดแผ่นป้าย)		
6	ทบทวนบทเรียน	กิจกรรมเปิดแผ่นป้าย ทบทวนความรู้ กิจกรรม Role Play		
<b>หน่วยที่ 2 สุขภาพชุมชน (20 คะแนน)</b>				
	<b>สภาพชุมชน</b>		1. PowerPoint หน่วยที่ 2 การ วางแผนและพัฒนาสุขภาพ 2. ตัวอย่างคลิปวิดีโอ สุขภาพชุมชน และคลิปวิดีโอเส้นทางการผ่านของ อาหารเข้าสู่ร่างกาย 3. ใบงาน 4. บัตรคำกิจกรรมกลุ่ม 5. ผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก 6. แบบทดสอบผ่าน Google Form 7. VDO เกี่ยวกับการแปรงฟันและใช้ ไหมขัดฟันที่ถูกต้อง	1. ใบงาน 2. สมุดบันทึกแผนพัฒนา สุขภาพของตนเอง 3. แผนพัฒนาสุขภาพของ ตนเอง 4. Road map เส้นทางการ พัฒนาสุขภาพ
7	ความหมายสุขภาพ และการวางแผน พัฒนาสุขภาพ	บรรยาย กิจกรรมกลุ่ม		
8	ความสำคัญของการ วางแผนพัฒนา สุขภาพ	บรรยาย กิจกรรมกลุ่ม นำเสนองาน กิจกรรม Road map เส้นทางการ พัฒนาสุขภาพ	PowerPoint อาหารที่ไม่ก่อให้เกิด โรคฟันผุ	
9	การวางแผนพัฒนา สุขภาพตนเอง	บรรยาย นำเสนองานการ แปรงฟัน การใช้ไหม ขัดฟัน และน้ำยาบ้วน ปาก เกม “Smart Shopper” (เลือก ผลิตภัณฑ์ในการดูแล สุขภาพช่องปากตาม สถานการณ์ต่าง ๆ)	1. PowerPoint การดูแลสุขภาพช่อง ปาก พร้อมคลิป VDO 2. ผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรม เช่น แปรงสีฟัน ยาสีฟัน น้ำยาบ้วนปาก 3. VDO เกี่ยวกับการเลือกผลิตภัณฑ์ ทางทันตกรรม	
10	<b>เก็บคะแนนกลางภาค (20 คะแนน)</b>			

โปรแกรมการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก สำหรับ มัธยมศึกษาปีที่ 4				
สัปดาห์ที่	เรื่อง	รูปแบบกิจกรรม	สื่อการสอน	ภาระงาน
<b>หน่วยที่ 3 เพศวิถีกับความหลากหลายและพฤติกรรมทางเพศ (10 คะแนน)</b>				
11	แนวคิดเรื่องเพศโดยกำเนิดและเพศวิถี	บรรยาย กิจกรรมกลุ่ม	1. PowerPoint หน่วยที่ 3 เพศวิถีกับความหลากหลายและพฤติกรรมทางเพศ 2. คลิปวิดีโอ 3. กิจกรรมเพศวิถี (LGBTIQ) 4. ใบงาน/ใบกิจกรรม	1. ใบงาน 2. บทสัมภาษณ์ประเด็นความหลากหลายและพฤติกรรมทางเพศ
12	พฤติกรรมทางเพศ	บรรยาย กิจกรรมกลุ่ม		
13	ปัญหาพฤติกรรมทางเพศและสิทธิทางเพศ	บรรยาย กิจกรรมกลุ่ม		
14	ปัญหาพฤติกรรมทางเพศและสิทธิทางเพศ (ต่อ)	บรรยาย สถานการณ์จำลอง		
<b>หน่วยที่ 4 สิทธิผู้บริโภค (10 คะแนน)</b>				
15	ความหมายของการบริโภค	บรรยาย	1. PowerPoint หน่วยที่ 4 สิทธิผู้บริโภค 2. คลิปวิดีโอ 3. ใบงาน 4. ตัวอย่างฉลากสินค้า	1. ใบงาน 2. นำเสนอข่าวสารสิทธิผู้บริโภค (สปรอตรายการวิทยุ หรือ PowerPoint หรืออื่นๆ)
16	สถานการณ์ปัญหาของผู้บริโภค	บรรยาย กิจกรรมกลุ่ม	เกม “Smart Shopper” การเลือกอาหารให้ห่างไกลโรคฟันผุ	
17	สิทธิผู้บริโภคและการปฏิบัติตามสิทธิผู้บริโภค	บรรยาย กิจกรรมกลุ่ม	สถานการณ์จำลองจัดฟันแฟชั่น	
<b>หน่วยที่ 5 สื่อโฆษณากับสุขภาพ (10 คะแนน)</b>				
18	อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ	บรรยาย	1. PowerPoint หน่วยที่ 5 สื่อโฆษณากับสุขภาพ 2. คลิปวิดีโอ 3. ชุดทดสอบสารฟอกขาวในอาหาร 4. เอกสารผลิตภัณฑ์ที่ใช้สำหรับการฟอกสีฟัน คลิปการฟอกสีฟันขาวชั่วข้ามคืน	1. ใบสรุปฐานกิจกรรม 2. คลิปวิดีโอรีวิวลินค้าหรือจำลองการขายสินค้า 1 ชิ้น ให้อยู่บนหลักการโฆษณาที่น่าเชื่อถือ
19	หลักการพิจารณาสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ	บรรยาย กิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมทดสอบสารฟอกขาวในอาหาร และ กิจกรรมการเลือกใช้สารฟอกสีฟัน	เอกสารผลิตภัณฑ์ที่ใช้สำหรับการฟอกสีฟัน สำหรับกิจกรรมการเลือกใช้สารฟอกสีฟัน แบบทดสอบ	
20	<b>สอบปลายภาค ( 20 คะแนน)</b>			

ชิ้นงาน	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ที่วัดประเมิน	คะแนน
1. ชิ้นงานสรุป My mapping จากฐานกิจกรรมแผ่นป้าย QR Code (งานกลุ่ม)	พ 1.1 (ม.4-6/1)	10
2. สมุดบันทึกแผนพัฒนาสุขภาพของตนเอง(งานเดี่ยว)	พ 1.1 (ม.4-6/2)	10
3. แผนพัฒนาสุขภาพของตนเอง (งานเดี่ยว)	พ 4.1 (ม.4-6/5)	10
4. บทสัมภาษณ์ประเด็นความหลากหลาย และพฤติกรรมทางเพศ (งานกลุ่ม)	พ 5.1 (ม.4-6/4) พ 5.1 (ม.4-6/5)	10
5. นำเสนอข่าวสารสิทธิผู้โภค (งานกลุ่ม)	พ 4.1 (ม.4-6/3)	10
6. คลิปวีดีโอรีวิวนสินค้าหรือจำลองการขายสินค้า 1 ชิ้นให้อยู่บนหลักการโฆษณาที่น่าเชื่อถือ	พ 4.1 (ม.4-6/2)	10

### 9. การวัดและประเมินผล

1. การทดสอบ
2. ตรวจสอบผลงาน/ชิ้นงานจาก ใบงาน ใบกิจกรรม รายงานและชิ้นงาน
3. การนำเสนอผลงานกลุ่ม
4. สังเกตการมีส่วนร่วมกิจกรรมในชั้นเรียนและกิจกรรมกลุ่ม
5. การประเมินผลตามสภาพจริง

ลงชื่อครูผู้สอน.....  
(.....)

<p>ตรวจสอบ/นิเทศ/เสนอแนะ/รับรอง</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>ลงชื่อ..... (.....)</p> <p>หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้</p> <p>.....</p> <p>..... / ..... / .....</p>	<p>ตรวจสอบ/นิเทศ/เสนอแนะ/รับรอง</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>ลงชื่อ..... (.....)</p> <p>รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารงานวิชาการ</p> <p>..... / ..... / .....</p>
<p>ตรวจสอบ/นิเทศ/เสนอแนะ/รับรอง</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>ลงชื่อ..... (.....)</p> <p>ผู้อำนวยการโรงเรียน.....</p> <p>..... / ..... / .....</p>	

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 31101

หน่วยที่ 1 ระบบอวัยวะของร่างกาย

เรื่อง ปฐมนิเทศและการทำงานของระบบอวัยวะของร่างกาย

ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

เวลา 5 ชั่วโมง

เวลา 1 ชั่วโมง

ผู้สอน .....

\*\*\*\*\*

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 1.1 (ม.4-6/1) อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ

พ 1.1 (ม.4-6/2) วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว

### สาระสำคัญ

ร่างกายของมนุษย์ ประกอบด้วย อวัยวะต่างๆ 10 ระบบ แต่ละระบบมีการทำงานเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ผิวหนังทำหน้าที่เหมือนเกราะป้องกันสิ่งต่างๆที่อาจทำอันตรายต่อร่างกาย กระดูกเป็นอวัยวะสำคัญในการช่วยพยุงร่างกายและประกอบเป็นโครงร่าง เป็นที่ยึดเกาะของกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว จึงต้องมีการดูแลรักษาสุขภาพ เพื่อให้ระบบผิวหนัง ระบบกระดูก และระบบกล้ามเนื้อ ระบบย่อยอาหารและการดูแลสุขภาพช่องปาก ทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพ ระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีความสำคัญและทำงานสัมพันธ์กัน ถ้ามีระบบใดระบบหนึ่งทำงานผิดปกติ จะส่งผลให้ร่างกายเจ็บป่วย หรืออาจเสียชีวิตได้ ดังนั้น การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ อย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอจะทำให้ทุกระบบทำงานได้เป็นปกติ

### สาระการเรียนรู้

#### 1.ความรู้

1.1 อธิบายระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย (ระบบผิวหนัง ระบบกระดูก และระบบกล้ามเนื้อ ระบบย่อยอาหารและการดูแลสุขภาพช่องปาก)

1.2 มีความรู้เกี่ยวกับความหมาย มีความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากพื้นฐาน

#### 2.ทักษะ/กระบวนการ

2.1 ปฏิบัติตนในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบผิวหนัง ระบบโครงกระดูก และระบบกล้ามเนื้อ

2.2 ฝึกปฏิบัติการหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก ตามหลักการและขั้นตอนเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก

#### 3.คุณลักษณะ

### 3.1 อธิบายความสำคัญของระบบผิวหนัง ระบบโครงกระดูกและระบบกล้ามเนื้อ สุขภาพช่องปาก

#### แนวทางบูรณาการ

คณิตศาสตร์ > การบวก-ลบจำนวนสมาชิกแบ่งกลุ่มเพื่อปฏิบัติกิจกรรม

ภาษาไทย > การใช้ภาษาพูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปในการปฏิบัติกิจกรรม

คอมพิวเตอร์ > การแสดงความคิดเห็นและสร้างข้อตกลงร่วมกันผ่านเว็บไซต์ [answergarden.ch](http://answergarden.ch)

#### สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

### กิจกรรมการเรียนรู้

#### ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูสำรวจความพร้อมในการเรียนและสำรวจการมาเรียนของนักเรียน นักเรียนบอกสิ่งที่คาดหวังจากการเรียนในรายวิชาสุขศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ข้อตกลงการเรียนร่วมกันผ่านรายเว็บไซต์ [answergarden.ch](http://answergarden.ch) โดยการสแกน QR Code และอธิบายนักเรียนถึงสิ่งเข้วิชาพื้นฐาน เวลาเรียนและการประเมินผล ชักถามปัญหา รวมทั้งแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเรียนวิชานี้ และสรุปข้อตกลงที่ได้ลงในสมุด

2. ครูชี้แจงวิธีการประเมินสมรรถนะของผู้เรียนและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียนว่าจะต้องทำควบคู่กับกระบวนการทำกิจกรรมกลุ่ม และครูพัฒนาการของผู้เรียนไปตลอดภาคการศึกษา และแจกหนังสือแบบเรียนให้นักเรียนเพื่อใช้ประกอบการเรียนและถ่ายรูปนักเรียนทุกคนเพื่อใช้ประกอบการวัดและประเมินรายบุคคลได้อย่างชัดเจน

3. ครูนำภาพโครงสร้างของร่างกายและระบบอวัยวะมาให้นักเรียนดู จากนั้นครูตั้งคำถามกระตุ้นความสนใจของนักเรียนโดยให้นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ

- นักเรียนคิดว่า ร่างกายของมนุษย์เกิดขึ้นได้อย่างไร ( ตัวอย่างคำตอบ ร่างกายมนุษย์ประกอบขึ้นจากส่วนที่เล็กที่สุด คือ อะตอม ซึ่งยึดเข้าด้วยกันกับพันธะต่าง ๆ เป็นโมเลกุล โมเลกุลจะรวมกันเป็นเซลล์หลายๆ เซลล์รวมตัวกันเป็นเนื้อเยื่อ เพื่อทำหน้าที่เฉพาะอย่าง เนื้อเยื่อหลายชนิดจะรวมตัวกัน เป็นอวัยวะ เพื่อทำหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่ง อวัยวะหลายอวัยวะ ทำหน้าที่ประสานสัมพันธ์กันเป็นระบบ เรียกว่า ร่างกาย

- ระบบอวัยวะมีความสำคัญอย่างไรต่อร่างกายของมนุษย์ ตัวอย่างคำตอบ อวัยวะในร่างกายของมนุษย์นั้นจะทำงานประสานกันเป็นระบบ ถ้าอวัยวะใดทำงานผิดปกติไปอาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของชีวิตของมนุษย์

4. นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับความผิดปกติที่เกี่ยวข้องกับระบบอวัยวะของร่างกาย

- นักเรียนเคยเป็นโรคเกี่ยวกับระบบอวัยวะต่าง ๆ หรือไม่ (เคย/ไม่เคย)

- ถ้าเคย เป็นโรคอะไร (ตัวอย่างคำตอบ โรคผิวหนัง โรคกล้ามเนื้ออักเสบ

โรคหลอดเลือดอักเสบ โรคกระเพาะ)

- นักเรียนมีวิธีดูแลรักษาอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ รักษาความสะอาดของผิวหนังหรือทายาบริเวณที่เป็นอาการ พบแพทย์เพื่อรักษาตามอาการ)

- นักเรียนเคยเป็นโรค หรือได้รับบาดเจ็บที่เกิดขึ้นกับผิวหนังหรือไม่ (เคย/ไม่เคย)

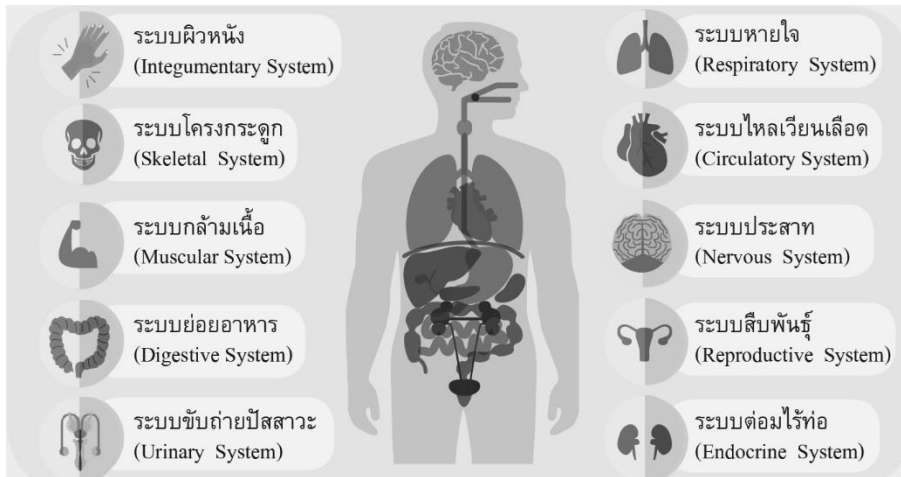
- ถ้าเคย มีอาการอย่างไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ ผื่นคัน โดนมีดบาด)
- นักเรียนมีวิธีดูแลรักษาอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ทาด้วยยาคาลาไมน์ ล้างแผล

ใช้ยาใส่แผลสด)

- ทำไม่ฟันจึงผุ ( ตัวอย่างคำตอบ ฟันเป็นอวัยวะที่สำคัญของคนเรา หากมีเศษอาหารหลงเหลืออยู่ในปาก แบคทีเรียจะเปลี่ยนน้ำตาลเป็นกรด แล้วกรดนั้นจะละลายพื้นผิวของฟัน หลังรับประทานอาหารเสร็จจึงต้องแปรงฟันให้สะอาดจนไม่มีแบคทีเรียหลงเหลืออยู่ และควรลดอาหารจำพวกน้ำตาลเช่นลูกอมหรือซ็อกโกแลตด้วย ) ครูพูดเชื่อมโยงถึงระบบย่อยอาหารในเบื้องต้น

### ขั้นสอน

5. นักเรียนและครูร่วมกันค้นหาว่า ส่วนที่เล็กที่สุดของร่างกายมนุษย์คืออะไร ครูอธิบายเพิ่มเติมว่าร่างกายของมนุษย์ประกอบขึ้นจากหน่วยที่เล็กที่สุด คือ เซลล์ เซลล์จำนวนหลายพันล้านเซลล์ที่มีโครงสร้างและหน้าที่คล้ายคลึงกันมารวมเป็นเนื้อเยื่อมีหลายชนิด แต่ละชนิดมาประกอบกันเป็นอวัยวะ อวัยวะแต่ละอวัยวะจะทำหน้าที่ประสานสัมพันธ์กันรวมเรียกว่า “ระบบ” การดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์มีความเกี่ยวข้องกับระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ดังนี้



1. นักเรียนยกตัวอย่างอวัยวะต่างๆของร่างกายที่มองเห็นซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ภายนอกร่างกายเช่นปาก จมูก แขน ขา มือเท้า และอวัยวะที่เรามองไม่เห็นซึ่งจะอยู่ภายในร่างกายของคนเราเช่น สมอง หัวใจ ลำไส้และต่อมต่าง ๆ ในร่างกาย

7. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 6 กลุ่ม จำนวนตามความเหมาะสม แต่ละกลุ่มจะได้รับความรู้แต่ละเรื่อง

กลุ่มที่ 1 ใบความรู้เกี่ยวกับเรื่องผิวหนัง

กลุ่มที่ 2 ใบความรู้เกี่ยวกับเรื่องโครงกระดูก

กลุ่มที่ 3 ใบความรู้เกี่ยวกับเรื่องกล้ามเนื้อ

กลุ่มที่ 4 ใบความรู้เกี่ยวกับระบบช่องปากย่อยอาหาร

กลุ่มที่ 5 การเข้าถึงแหล่งข้อมูลกรณีศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก ( ดูวีดิทัศน์และฝึก

ปฏิบัติเข้าถึงแหล่งข้อมูลจริง)

8. ครูให้เวลาแต่ละกลุ่มอ่านใบความรู้และศึกษาแสวงหาความรู้ทางอินเทอร์เน็ต จากมือถือของนักเรียนเอง ในหัวข้อที่ตนเองกำลังแสวงหาความรู้ตามฐานแล้วตอบคำถามตามใบงาน จากนั้นเก็บรวบรวมใบความรู้ ส่งกระดาษคำตอบให้หัวหน้ากลุ่ม เมื่อได้ปฏิบัติครบ 5 ฐานการเรียนรู้ ตอบคำถามครบแล้วทั้ง

5 ฐาน

9. หัวหน้ากลุ่มเก็บกระดาษคำตอบของสมาชิก แล้วแลกกันตรวจ โดยหัวหน้ากลุ่มมีแผ่นเฉลยคำตอบตรวจกันในกลุ่มย่อย แล้วหัวหน้ากลุ่มเก็บบันทึกคะแนน ส่งแบบบันทึกคะแนนให้ผู้สอน

#### ขั้นสรุป

10. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการเรียนในวันนี้ร่วมกัน ดังนี้ ระบบต่าง ๆ ในร่างกาย

มีความสำคัญและทำงานสัมพันธ์กัน ถ้ามีระบบใดระบบหนึ่งทำงานผิดปกติ จะส่งผลให้ร่างกายเจ็บป่วย หรืออาจเสียชีวิตได้ การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ อย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอจะทำให้ทุกระบบทำงานได้เป็นปกติผลัดกันอธิบายคำตอบของตนเอง

11. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและตอบข้อสงสัยของนักเรียน

#### สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- เว็บไซต์ [answer.garden.ch](http://answer.garden.ch)
- ใบงานความรู้ เรื่อง ระบบผิวหนัง ระบบโครงกระดูก และระบบกล้ามเนื้อและระบบย่อยอาหาร

#### การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน
ตรวจ ใบงาน	แบบประเมินใบงาน	ตามสภาพจริง

#### เกณฑ์การประเมินตามสภาพจริง (Rubric Scores )

หัวข้อการประเมินผล	ระดับคะแนน				
	4-5	3	2	1	0
1.เนื้อหา	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหาที่มีความถูกต้องทุกประเด็น	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหาที่มีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหาที่มีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหาไม่มีความถูกต้อง	ไม่มีผลงาน
2.การส่งงาน	เสร็จก่อนกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จตามกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดแต่่งานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดและงานไม่มีคุณภาพ	ไม่มีผลงาน

### บันทึกหลังสอน

บรรยากาศการเรียนของนักเรียน

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

สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

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

แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

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

ลงชื่อ.....  
(.....)  
วันที่...../...../.....



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 31101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่

4หน่วยที่ 1 ระบบอวัยวะของร่างกาย

เวลา 6 ชั่วโมง

เรื่อง การดูแลสุขภาพช่องปาก

เวลา 1 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

ผู้สอน.....

\*\*\*\*\*

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 1.1 (ม.4-6/1) อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบอวัยวะต่าง ๆ

พ 1.1 (ม.4-6/2) วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว

### สาระสำคัญ

การดูแลสุขภาพช่องปาก เป็นเรื่องที่สำคัญ หากทำความสะอาดช่องปากไม่ดีแล้วนั้นจะส่งผลให้คราบจุลินทรีย์ ( Plaque) ซึ่งเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคร้ายคงติดอยู่ที่ผิวฟัน ในร่องเหงือกและสามารถก่อให้เกิดโรคฟันผุและเหงือกอักเสบตามมาได้ การดูแลสุขภาพช่องปากที่ดีจึงเริ่มตั้งแต่การแปรงฟันที่ถูกวิธี เพื่อให้มีประสิทธิภาพในการกำจัดคราบจุลินทรีย์ โดยการแปรงฟันที่ตินั้น ควรแปรงอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง คือ ตอนเช้า และก่อนนอน ใช้เวลาแปรงนานครั้งละ 2 นาที แปรงให้ครบทุกด้าน และทุกซี่ฟัน และใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์เพื่อช่วยป้องกันฟันผุ

### สาระการเรียนรู้

#### 1.ความรู้

1.1 สามารถอธิบายความหมายที่เกี่ยวข้องกับการรักษาสุขภาพช่องปาก สาเหตุและอาการของโรคแนวทางการรักษา อาการฉุกเฉินในช่องปาก

#### 2.ทักษะ/กระบวนการ

2.1 ปฏิบัติตนในการป้องกันสุขภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงของการเกิดโรค

#### 3.คุณลักษณะ

3.1 เห็นความสำคัญของการส่งเสริมปัจจัยเอื้อต่อการมีสุขภาพช่องปากที่ดี

### แนวทางการบูรณาการ

ภาษาไทย> การใช้ภาษาพูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปในการปฏิบัติกิจกรรม

ภาษาอังกฤษ> การจดจำและศึกษาคำศัพท์จากบัตรคำ

### สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

### กิจกรรมการเรียนรู้

#### ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูสำรวจความพร้อมในการเรียนและสำรวจการมาเรียนของนักเรียน
2. ครูอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการทำกิจกรรม และแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์เดิมเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปากขั้นพื้นฐานและความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก
3. นักเรียนแบ่งกลุ่มกลุ่มละ 4-5 คน รอบแรกให้นักเรียนวาดรูปปากของตนเองตามจินตนาการ หลังจากนั้นให้วิเคราะห์ว่าระหว่างรูปปากของตนเองกับเพื่อนมีความแตกต่างกันอย่างไรเทียบกับรูปปากที่ดีมีสุขภาพดี
4. นักเรียนวาดรูปปากของเพื่อนตามที่มองเห็นและร่วมอภิปรายผลที่ได้
5. นักเรียนวาดรูปปากของตนเองตามที่มองเห็นในกระจกและแสดงความคิดเห็นว่าปากของตนเองแตกต่างจากภาพในจินตนาการ ภาพที่เพื่อนวาด และภาพที่มีสุขภาพดี ใช้กระบวนการสังเกตความแตกต่างและแยกแยะลักษณะที่เหมือนและต่าง บันทึกความแตกต่างในใบบันทึกกิจกรรม
6. ร่วมกันสะท้อนคิดและสรุปผลการเรียนรู้

#### ขั้นสอน

5. นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละประมาณ 10-12 คน ทำกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน โดยเริ่มจากการช่วยกันเขียนคำศัพท์ทางการแพทย์และทันตแพทย์ ความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากและการสื่อสาร โดยนักเรียนจะได้รับบัตรคำ (ด้านหนึ่งเขียนเป็นภาษาอังกฤษอีกด้านเขียนเป็นภาษาไทย)
6. สมาชิกในกลุ่มจะได้รับบัตรคำจำนวนเท่าๆ กันจากนั้นช่วยกันศึกษาและท่องจำคำศัพท์ในมือของตนเองเบื้องต้นอีกครั้ง ภายใน 10 นาที
7. ให้นักเรียนศึกษาอ่านคำศัพท์และแปลความหมายครั้งละ 1 ใบจากจำนวนบัตรคำที่มีอยู่ในมือให้เพื่อนฟังจนหมด แต่ละกลุ่มจะได้ชุดคำศัพท์ที่แตกต่างกันกลุ่มละประมาณ 10-15 คำ
8. นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละประมาณ 10-12 คน เพื่อทำกิจกรรม วึ่งเปรี้ยวคำศัพท์ แต่ละกลุ่มเลือกกรรมการของตนเองมา 1 คน และให้กรรมการไปยืนหน้ากระดานเพื่อคอยตรวจคำตอบให้กับสมาชิกกลุ่มอื่นที่กำลังแข่งขัน ครูจัดลำดับการแข่งขันและอธิบายลักษณะการทำกิจกรรมให้ผู้เรียนเข้าใจ
9. สมาชิกในแต่ละกลุ่มจะต้องวิ่งไปเขียนคำศัพท์ที่กระดานพร้อมบอกคำแปลให้เพื่อนฟัง จากนั้นวิ่งมาส่งปากกาให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มคนถัดไปวิ่งไปเขียนคำสำคัญหรือคำศัพท์ คนที่เขียนแล้วให้ไปต่อท้ายแถว โดยจะแข่งขันพร้อมกันทีละ 2 กลุ่ม รอบละประมาณ 10 นาที กรรมการจะต้องตัดสินว่ากลุ่มไหนเขียนคำศัพท์ได้จำนวนมากที่สุดและถูกต้องที่สุด

#### ขั้นสรุป

10. หลังจากแข่งขันจบในแต่ละรอบ ครูและนักเรียนจะต้องสรุปความหมายของคำศัพท์ทางการแพทย์และทันตแพทย์ร่วมกัน และร่วมกันเชื่อมโยงคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพช่องปาก และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย

#### สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

- บัตรคำศัพท์
- กระดาษสำหรับให้นักเรียนวาดภาพปาก
- ภาพปากที่มีสุขภาพปากดี

### การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน

### บันทึกหลังสอน

#### บรรยากาศการเรียนของนักเรียน

.....

.....

.....

.....

#### สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

.....

.....

.....

.....

#### แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่...../...../.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 31101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยที่ 1 ระบบอวัยวะของร่างกาย

เวลา 5 ชั่วโมง

เรื่อง ระบบผิวหนังและการดูแลรักษา

เวลา 1 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

ผู้สอน .....

\*\*\*\*\*

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 1.1 (ม.4-6/1) อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ

พ 1.1 (ม.4-6/2) วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการณ์เจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว

### สาระสำคัญ

ระบบผิวหนัง มีโครงสร้างและหน้าที่ที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะเป็นระบบที่ห่อหุ้มร่างกายที่มีพื้นที่มากที่สุดในร่างกายมนุษย์ มีบทบาทสำคัญในการป้องกันและปกปิดอวัยวะภายในไม่ให้เกิดอันตราย ป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายโดยง่าย และเป็นส่วนที่รับความรู้สึกที่เกิดจากการสัมผัสภายนอก จึงควรสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

### สาระการเรียนรู้

#### 1.ความรู้

1.1 อธิบายโครงสร้างและการดูแลระบบผิวหนังได้

#### 2.ทักษะ/กระบวนการ

2.1 ปฏิบัติตนในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบผิวหนัง

#### 3.คุณลักษณะ

3.1 อธิบายความสำคัญของระบบผิวหนังได้

### แนวทางการบูรณาการ

คณิตศาสตร์ > การบวก-ลบจำนวนสมาชิกแบ่งกลุ่มเพื่อปฏิบัติกิจกรรม

ภาษาไทย > พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปในการปฏิบัติกิจกรรม

สังคมศึกษา > การปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับกลุ่ม

วิทยาการคำนวณ > การใช้ QR CODE และ แอปพลิเคชัน Kahoot

สารานุกรมไทย เล่มที่ 8 หัวข้อ กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา เรื่อง ระบบผิวหนัง

### สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## กิจกรรมการเรียนรู้

### ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูสำรวจรายชื่อและความพร้อมในเรียนของนักเรียนเช่น ความสะอาดของห้องเรียนหรือพฤติกรรม การเรียนที่ไม่เหมาะสม นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด การดื่มน้ำสะอาดมีผลต่อการทำงานของผิวหนังอย่างไร (การดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว จะช่วยให้ผิวหนังมีความชุ่มชื้น และเปล่งปลั่ง) ทำไมร่างกายเราจึงต้องมีผิวหนัง (นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ โดยอาจตอบว่า เพื่อปกคลุมร่างกาย รักษา อุณหภูมิของร่างกาย และรับความรู้สึกจากสิ่งเร้าต่าง ๆ )

2. นักเรียนทำกิจกรรมตรวจสอบสภาพผิว โดยนักเรียนจะได้ทราบลักษณะผิวหนังของตนเองและการดูแล ผิวในลักษณะต่าง ๆ ครูยกตัวอย่างโรคที่แสดงถึงแถบวัตสีผิว ครูถามคำถามกระตุ้นความคิดนักเรียนว่าทำไม ขนจึงลุก นักเรียนคิดว่าน่าจะเกิดจากสาเหตุใด

3. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมกลางแจ้งในตอนเช้า เช่น กิจกรรมเข้าแถวเคารพธงชาติ ครูชี้แจงให้นักเรียนทราบว่า แสงแดดอ่อนๆ ในตอนเช้ามีประโยชน์ ต่อร่างกาย เพราะผิวหนังจะทำหน้าที่ดูดซับรังสีอัลตราไวโอเล็ต เพื่อเปลี่ยนเป็นวิตามินดีซึ่งมีความจำเป็นต่อ ร่างกายในการนำแคลเซียมไปใช้ประโยชน์ และช่วยในการสร้างเสริมกระดูกและฟัน

### ขั้นสอน

4. ครูอธิบายให้นักเรียนเข้าใจว่า ในร่างกายของคนเรามีระบบต่าง ๆ ที่ทำงานอย่างซับซ้อน และมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งระบบเหล่านี้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของร่างกาย

5. นักเรียนทำกิจกรรมเข้ากลุ่มบ้านศึกษาความรู้เรื่อง ระบบผิวหนังจากหนังสือเรียนและ แหล่งข้อมูลสารสนเทศ และแผ่น QR Code ที่ครูเตรียมให้โดยแบ่งฐานความรู้ออกเป็น 10 เรื่องโดยครูกำหนด ประเด็นความรู้ ดังนี้

- การดูแลผิวหนังในฤดูต่าง ๆ - โรคที่เกี่ยวกับระบบผิวหนัง
- การแพ้เครื่องสำอาง - หน้าใสทำอย่างไร
- การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของผิวหนังด้านต่าง ๆ

ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 10 กลุ่มบ้าน แต่ละกลุ่มตั้งชื่อบ้านตามเนื้อหาสาระที่เกี่ยวกับบทเรียนเช่น บ้านหนึ่งกำพร้าว บ้านหนึ่งแท่งเป็นต้น จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มบ้านนับตลอด 1-10 เพื่อเป็นตัวแทน ของผู้เชี่ยวชาญในกลุ่มบ้านออกไปหาความรู้จากประเด็นต่าง ๆ ที่ ต้องค้นคว้าเองทั้งจาก ความรู้ที่ซ่อนอยู่ QR Code หรือหนังสือต่าง ๆ ที่ครูตรวจสอบความถูกต้องมาเบื้องต้นแล้ว พร้อมทั้งแจกแผ่นป้ายคล้องคอระบุค่า ว่าผู้เชี่ยวชาญตามประเด็นต่าง ๆ ทั้ง 10 ให้นักเรียน จากนั้นเข้ากลุ่มทำกิจกรรม ประมาณ 15-20 นาที ครูให้ สัญญาณหมดเวลา นักเรียนต้องนำความรู้ที่จดสรุปหรือที่เข้าใจ มาบอกต่อในกลุ่มบ้านของตนเอง โดยครูจับ เวลาเพื่อให้นักเรียนกระตือรือร้นและตื่นเต้นพร้อมทั้งมอบหมายให้นักเรียนสรุปความรู้ที่ได้รับเป็นแผนผัง ความคิดโดยการไปศึกษาค้นคว้าหรือคุยกันในกลุ่มเพิ่มเติมต่อไป

6. ครูนำแผนภาพแสดงโครงสร้างระบบผิวหนัง มาแสดงให้นักเรียนดู พร้อมอธิบาย โครงสร้างของระบบผิวหนังให้นักเรียนเข้าใจและเห็นความแตกต่างของการทำงานและหน้าที่ของแต่ละส่วน

7. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงความสำคัญและหน้าที่ของผิวหนัง

8. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ว่า เพราะเหตุใดคนเราจึงเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ในการดูแลผิวแตกต่างกัน เช่น การเลือกใช้สบู่ โฟมล้างหน้า หรือโลชั่นบำรุงผิว หรือให้นักเรียนร่วมตั้งคำถามที่สงสัยเกี่ยวกับระบบผิวหนังเช่น ทำไมคนจึงลูกและทำไมต้องทาครีมกันแดด

### ขั้นสรุป

9. ครูอธิบายให้นักเรียนเข้าใจว่า การที่แต่ละคนเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวประเภทเดียวกัน แต่มีคุณสมบัติเฉพาะแตกต่างกัน เพราะมีสาเหตุมาจากสภาพผิวของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน เช่น ผิวมัน ผิวแห้ง หรือผิวผสม จึงเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ให้เหมาะสมกับสภาพผิวของตนเองมากที่สุด

10. นักเรียนแต่ละกลุ่มบ้านต้องช่วยกันนำเอาองค์ความรู้ที่ได้จากความร่วมมือของผู้เชี่ยวชาญในกลุ่มบ้านจากทั้งเนื้อหา 10 ประเด็นนั้น มาใช้ในการตอบคำถาม 10 ข้อ ผ่านแอปพลิเคชัน Kahoot

11. นักเรียนทำใบงานที่ 1.2 เรื่อง การดูแลสุขภาพผิวและร่วมกันสรุปโครงสร้างของผิวหนัง หน้าที่ของผิวหนัง และแนวทางการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของผิวหนัง

12. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและตอบข้อสงสัยของนักเรียน

### สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- แผ่น QR Code ฐานความรู้ทั้ง 10 ฐาน
- แอปพลิเคชัน Kahoot

### การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน
ตรวจ ใบงานที่ 1 ส่วนประกอบและการดูแลระบบผิวหนัง	แบบประเมินใบงานที่ 1 ส่วนประกอบและการดูแลระบบผิวหนัง	ตามสภาพจริง

### เกณฑ์การประเมินตามสภาพจริง (Rubric Scores )

หัวข้อการประเมินผล	ระดับคะแนน				
	4-5	3	2	1	0
1.เนื้อหา	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องทุกประเด็น	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหาไม่มีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหาไม่มีความถูกต้อง	ไม่มีผลงาน
2.การส่งงาน	เสร็จก่อนกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จตามกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดแต่ส่งงานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดและงานไม่มีคุณภาพ	ไม่มีผลงาน

### บันทึกหลังสอน

บรรยากาศการเรียนของนักเรียน

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

สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

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

แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

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

ลงชื่อ.....  
(.....)  
วันที่...../...../.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 31101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยที่ 1 ระบบอวัยวะของร่างกาย

เวลา 5 ชั่วโมง

เรื่อง โครงสร้างและการดูแลรักษาระบบกระดูก

เวลา 1 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

ผู้สอน .....

\*\*\*\*\*

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 1.1 (ม.4-6/1) อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบอวัยวะต่าง ๆ

พ 1.1 (ม.4-6/2) วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคล

ในครอบครัว

### สาระสำคัญ

ระบบกระดูก มีโครงสร้างและหน้าที่ที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ จึงควรสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายของเรามีผิวหนังเป็นส่วนห่อหุ้ม มีกระดูกเป็นแกนประกอบเป็นโครงร่างเป็นที่ยึดเกาะของกล้ามเนื้อต่าง ๆ ทำให้เคลื่อนไหวได้ ดังนั้นต้องสร้างเสริมหรือดำรงให้ระบบทั้ง 3 ส่วน ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### สาระการเรียนรู้

#### 1.ความรู้

1.1 อธิบายโครงสร้างและการดูแลระบบกระดูกได้

#### 2.ทักษะ/กระบวนการ

2.1 ปฏิบัติตนในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบกระดูก

#### 3.คุณลักษณะ

3.1 อธิบายความสำคัญของระบบกระดูก

### แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย > พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปในการปฏิบัติกิจกรรม

สังคมศึกษา > การปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับกลุ่ม

ภาษาอังกฤษ > คำศัพท์ภาษาอังกฤษในการทำกิจกรรมกลุ่มจากเพลง

ศิลปะ > วาดภาพการทำงานของระบบกระดูก

### สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด

2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี



## กิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูสำรวจรายชื่อและความพร้อมในเรียนของนักเรียนเช่น ความสะอาดของห้องเรียนหรือพฤติกรรมกรเรียนที่ไม่เหมาะสม นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิดว่า การตีมนมของคนในแต่ละวัย มีจุดประสงค์ในการตีมนมต่างกันหรือไม่ เพราะเหตุใดพร้อมทั้งให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ที่ร่างกายของคนในวัยต่างๆ ได้รับจากการตีมนมครูอธิบายให้นักเรียนเข้าใจว่า จุดประสงค์การตีมนมของคนในแต่ละวัยมีความแตกต่างกัน เช่น วัยเด็กต้องการตีมนม เพื่อเพิ่มโปรตีนให้แก่ร่างกายในการสร้างความเจริญเติบโต ส่วนวัยผู้ใหญ่ตีมนม เพื่อต้องการแคลเซียมในการสร้างความแข็งแรงให้เซลล์กระดูก
2. นักเรียนร่วมกันทำกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้ ตามคำสั่งของครู
  - กระโดด
  - หมุนคอ
  - หมุนหัวไหล่
  - กางมือและหมุนข้อมือ
  - พับแขนไปมา
3. นักเรียนร่วมกันตอบคำถามกระตุ้นความคิดว่า “ส่วนใดของร่างกายเป็นส่วนที่แข็งแรงที่สุดเพราะเหตุใด”
4. นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นในหัวข้อที่ว่า “หากเราอายุมากขึ้น กระดูกของเราจะเป็นอย่างไร”
5. นักเรียนทำกิจกรรม Song of Bone โดยนักเรียนจับคู่หรือจับกลุ่มกันตามความเหมาะสม จากนั้นฟังเพลงภาษาอังกฤษที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับโครงสร้างของระบบกระดูก แล้วแข่งขันกันจดศัพท์ภาษาอังกฤษพร้อมค้นคว้าหาความหมายของคำศัพท์ที่กลุ่มของตนเองฟังได้ กลุ่มไหนได้จำนวนคำศัพท์เยอะและแปลความหมายได้ถูกต้องจะได้รับคะแนนพิเศษ

### ขั้นสอน

6. นักเรียนรวมกลุ่มเดิม (จากแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1) จากนั้นให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง ระบบกระดูก จากหนังสือเรียน ห้องสมุด และแหล่งข้อมูลสารสนเทศ พร้อมนำเสนอความรู้ที่หน้าชั้นเรียน ตามประเด็นที่กำหนด ดังนี้
  - โครงสร้างของกระดูก
  - หน้าที่ของกระดูก
  - การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของกระดูก
7. สมาชิกในแต่ละกลุ่มวางแผนการศึกษาความรู้ร่วมกัน และ แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบให้สมาชิกในกลุ่มตามความเหมาะสม นักเรียนสามารถใช้โทรศัพท์มือถือช่วยกันสืบค้นว่าอาหารชนิดใดช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบกระดูกให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
8. ครูตั้งประเด็นคำถามให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์เพื่อหาคำตอบ ดังนี้
  - เพราะเหตุใด กระดูกจึงมีความแข็งแรงมาก
  - ระบบกระดูกมีความสำคัญต่อร่างกายอย่างไร
  - กระดูกมีความสำคัญต่อการควบคุมแคลเซียมในร่างกายอย่างไร
  - สารอาหารประเภทใดที่มีความสำคัญต่อการทำงานของระบบกระดูก

### ขั้นสรุป

9. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ประเด็นคำถาม และตรวจสอบความถูกต้องของคำตอบที่เป็นข้อสรุปของกลุ่ม และส่งตัวแทนออกมารายงานคำตอบที่เป็นข้อสรุปของกลุ่มครูและนักเรียนกลุ่มอื่นร่วมกัน ตรวจสอบความถูกต้อง และแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมหากมีข้อบกพร่อง พร้อมทั้งร่วมกันสรุปโครงสร้างของกระดูก หน้าที่ของกระดูกและแนวทางการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของกระดูก

10. นักเรียนทำใบงานที่ 1.3 เรื่อง ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ

11. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและตอบข้อสงสัยของนักเรียน

### สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- คลิปวิดีโอ Song Of Bone
- แผนภาพโปสเตอร์แสดงโครงสร้างกระดูกในร่างกายมนุษย์

### การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน
ตรวจ ใบงาน ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ	แบบประเมินใบงาน	ตามสภาพจริง

### เกณฑ์การประเมินตามสภาพจริง (Rubric Scores )

หัวข้อการประเมินผล	ระดับคะแนน				
	4-5	3	2	1	0
1.เนื้อหา	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหาที่มีความถูกต้องทุกประเด็น	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหาที่มีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหาที่มีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหาไม่มีความถูกต้อง	ไม่มีผลงาน
2.การส่งงาน	เสร็จก่อนกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จตามกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดแต่่งานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดและงานไม่มีคุณภาพ	ไม่มีผลงาน

บันทึกหลังสอน

บรรยากาศการเรียนของนักเรียน

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

สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

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

แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

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

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่...../...../.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 31101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยที่ 1 ระบบอวัยวะของร่างกาย

เวลา 5 ชั่วโมง

เรื่อง โครงสร้างและการดูแลระบบกล้ามเนื้อ

เวลา 1 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

ผู้สอน .....

\*\*\*\*\*

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 1.1 (ม.4-6/1) อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบอวัยวะต่าง ๆ

พ 1.1 (ม.4-6/2) วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการณ์เจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว

### สาระสำคัญ

ระบบกล้ามเนื้อ มีโครงสร้างและหน้าที่ที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ จึงควรสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

### สาระการเรียนรู้

#### 1.ความรู้

1.1 อธิบายโครงสร้างและการดูแลระบบกล้ามเนื้อได้

#### 2.ทักษะ/กระบวนการ

2.1 ปฏิบัติตนในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ

#### 3.คุณลักษณะ

3.1 อธิบายความสำคัญของระบบกล้ามเนื้อ

### แนวทางการบูรณาการ

ภาษาไทย > พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปในการปฏิบัติกิจกรรม

สังคมศึกษา > การปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับกลุ่ม

### สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## กิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูสำรวจรายชื่อและความพร้อมในเรียนของนักเรียนเช่น ความสะอาดของห้องเรียนหรือพฤติกรรมการเรียนที่ไม่เหมาะสม ครูนำบัตรภาพนักกีฬาเพาะกายมาให้นักเรียนดู แล้วให้นักเรียนร่วมกันแสดง

ความคิดเห็นว่า นักกีฬาเพาะกาย มีวิธีการเพาะกล้ามเนื้ออย่างไร ครูให้นักเรียนสังเกตกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของนักกีฬาเพาะกาย แล้วครูอธิบายความรู้เกี่ยวกับการเพาะกล้ามเนื้อ และชี้แจงให้นักเรียนเข้าใจถึงความแตกต่างของอัตราส่วนกล้ามเนื้อของเพศหญิงและเพศชาย

2. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด นักเรียนเชื่อหรือไม่ว่า กล้ามเนื้อสามารถผลิตความร้อนให้แก่ร่างกายได้ (กล้ามเนื้อผลิตความร้อนแก่ร่างกาย โดยเกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อแล้วเกิดผลทางปฏิกิริยาเคมี ส่งผลให้ร่างกายเกิดความอบอุ่น)

3. ครูเปิดวิดีโอที่เกี่ยวข้อกับการออกกำลังกาย แล้วให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ว่าใช้อยู่ในกล้ามเนื้อส่วนใดในการออกกำลังกายจากวิดีโอที่ได้รับชมไป

4. นักเรียนและครูร่วมกันทำกิจกรรมผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยการยืดเหยียดและนวดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ดังนี้

- ทำบริหารคอ คือ เอียงศีรษะไปด้านข้างซ้าย ขวา ก้มศีรษะและแหงนหน้าไปด้านหลัง
- ทำบริหารลำตัวคือ ยืนแยกขา ยกข้อศอกไขว้กันด้านหลังศีรษะ โนมลำตัวตั้งแต่สะโพกไปทางด้านข้าง ทีละข้าง
  - ทำบริหารต้นแขนคือ งอแขนข้ามศีรษะ มือข้างหนึ่งจับข้อศอกอีกข้างหนึ่ง ค่อยๆ ดึงข้อศอกลงจนรู้สึกตึงที่บริเวณแขน
  - ทำบริหารอกคือ ประสานนิ้วไปด้านหลัง ค่อยๆ ยกแขนขึ้นค้างไว้แล้วปล่อยลง
  - ทำบริหารหลังส่วนบนคือ ประสานนิ้วมือยื่นไปด้านหลังระดับหัวไหล่ หันฝ่ามือออกด้านนอกยึดแขนตึง
  - ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนและสลับกันบีบนวดบริเวณกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย

### ขั้นสอน

5. ครูอธิบายระบบกล้ามเนื้อ (Muscular System) จะทำงานร่วมกับระบบโครงกระดูก เพื่อช่วยให้ร่างกายสามารถเคลื่อนไหวได้ประกอบด้วย

- กล้ามเนื้อหัวใจ อยู่ภายนอกอำนาจจิตใจ พบได้เฉพาะที่หัวใจ
- กล้ามเนื้อลาย อยู่ภายในอำนาจจิตใจ พบได้ที่กล้ามเนื้อทั่วไปในร่างกาย
- กล้ามเนื้อเรียบ อยู่ภายในอำนาจจิตใจ พบได้ตามอวัยวะภายในร่างกาย เช่น ทางเดินอาหาร

6. ครูยกตัวอย่างการสร้างภูมิคุ้มกันของระบบกล้ามเนื้อในร่างกายมนุษย์ ดังนี้

- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และมีปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที โดยเน้นการออกกำลังกายด้วยรูปแบบวิธีการบริหารกล้ามเนื้อ จะทำให้กล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ ของร่างกายมีความแข็งแรง
- ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส ดูแลสุขภาพจิตของตนเองให้ดี
- ควรมีเวลาพักผ่อนที่เพียงพอ ไม่ทำงานหนักหรือหักโหมจนเกินไปโดยเฉพาะลักษณะงานที่ต้องทำงานอยู่ในท่าเดิมนานๆ จะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณนั้นอ่อนล้าและเกิดความไม่แข็งแรงได้
- เมื่อเกิดความผิดปกติเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ เช่น มีอาการปวดหลังเรื้อรัง กล้ามเนื้อ กระตุกเป็นประจำ ควรรีบไปปรึกษาแพทย์

## ขั้นสรุป

7. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปประเด็นความรู้ตามที่ครูกำหนด และส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลงานที่หน้าชั้นเรียน ดังนี้

- โครงสร้างของกล้ามเนื้อ และความแตกต่างของกล้ามเนื้อแต่ละประเภท
- หน้าที่และการทำงานของกล้ามเนื้อ
- การสร้างเสริมและการดำรงประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อ

8. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนกลุ่มอื่นซักถามข้อสงสัยเมื่อตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานจบแล้ว

9. นักเรียนทำใบงานเรื่อง การทำงานของระบบกล้ามเนื้อ จากนั้นครูและนักเรียน

อภิปรายร่วมกัน

10. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและตอบข้อสงสัยของนักเรียน

### สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- คลิปวีดีโอหนักเพาะกาย
- บัตรภาพหนักเพาะกาย

### แหล่งอ้างอิง

ที่มา [blog.siamsport.co.th](http://blog.siamsport.co.th)

### การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน
ตรวจ ใบงานระบบกล้ามเนื้อ	แบบประเมินใบงาน	ตามสภาพจริง

### เกณฑ์การประเมินตามสภาพจริง (Rubric Scores )

หัวข้อการประเมินผล	ระดับคะแนน				
	4-5	3	2	1	0
1.เนื้อหา	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องทุกประเด็น	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหามีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหาไม่มีความถูกต้อง	ไม่มีผลงาน
2.การส่งงาน	เสร็จก่อนกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จตามกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดแต่งานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดและงานไม่มีคุณภาพ	ไม่มีผลงาน

บันทึกหลังสอน

บรรยากาศการเรียนรู้ของนักเรียน

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

สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

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

แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

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

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่...../...../.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 31101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยที่ 1 ระบบอวัยวะของร่างกาย

เวลา 6 ชั่วโมง

เรื่อง สรุบทบทวนระบบผิวหนัง ระบบกระดูก และระบบกล้ามเนื้อ สุขภาพช่องปาก

เวลา 1 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

ผู้สอน .....

\*\*\*\*\*

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 1.1 (ม.4-6/1) อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะ

พ 1.1 (ม.4-6/2) วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและ

บุคคลรอบครัว

### สาระสำคัญ

ร่างกายของมนุษย์ ประกอบด้วย ระบบอวัยวะต่าง ๆ 10 ระบบ ที่สัมพันธ์กัน ผิวหนังทำหน้าที่เหมือนเกราะป้องกันสิ่งต่าง ๆ ที่อาจทำอันตรายต่อร่างกาย กระดูกเป็นอวัยวะสำคัญในการช่วยพยุงร่างกายและประกอบเป็นโครงร่าง เป็นที่ยึดเกาะของกล้ามเนื้อ การยึดเกาะของกล้ามเนื้อทำให้เกิดการเคลื่อนไหว จึงต้องมีการดูแลรักษาสุขภาพ เพื่อให้ระบบผิวหนัง กระดูกและกล้ามเนื้อ โดยจะประกอบไปด้วยอวัยวะภายในต่าง ๆ ที่มีหน้าที่และการทำงานที่แตกต่างกันไป หากนักเรียนสามารถค้นคว้าเรียนรู้หน้าที่ ความสำคัญ การดูแลรักษา ระบบผิวหนัง ระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ การดูแลสุขภาพช่องปาก และโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบโดยเรียนรู้ถึงสาเหตุ อาการการเกิดโรค เรียนรู้ถึงการป้องกันโรค นักเรียนจะสามารถดูแลรักษาสุขภาพของตนเองให้แข็งแรง ระบบต่าง ๆ ในร่างกายจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### สาระการเรียนรู้

#### 1.ความรู้

1.1. อธิบายความสำคัญของหน้าที่และโครงสร้างที่เกี่ยวข้องกับระบบผิวหนัง ระบบกระดูก และระบบกล้ามเนื้อ

1.2 อธิบายการดูแลรักษาและการป้องกัน ระบบผิวหนัง ระบบกระดูก และระบบกล้ามเนื้อให้ทำงานได้ตามปกติ

1.3 อธิบายสาเหตุและอาการของโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบผิวหนัง ระบบกระดูก และระบบกล้ามเนื้อ อย่างถูกต้อง

1.4 อธิบายความหมายที่เกี่ยวข้องกับการรักษาสุขภาพช่องปาก สาเหตุและอาการของโรค แนวทางการรักษา อาการฉุกเฉินในช่องปาก

#### 2.ทักษะ/กระบวนการ



2.1 ปฏิบัติตนในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบผิวหนัง ระบบกระดูก และระบบกล้ามเนื้อได้

2.2 สามารถแสดงทักษะการสื่อสารที่เน้นคู่สนทนาเป็นสำคัญได้ครบถ้วนและถูกต้องตามหลัก การสื่อสาร

### 3.คุณลักษณะ

3.1 สามารถสังเกตทักษะการสื่อสารของผู้ส่งสารที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมตามหลักการสื่อสาร

### แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย > การใช้ภาษาพูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปในการปฏิบัติกิจกรรม

### สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## กิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูสำรวจความพร้อมในการเรียนและสำรวจการมาเรียนของนักเรียน
2. ครูอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการทำกิจกรรม และแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์เดิม เกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพช่องปากขั้นพื้นฐานและความรอบรู้ด้านสุขภาพ
3. กระตุ้นให้นักเรียนเตรียมอุปกรณ์เครื่องเขียนและหนังสือเรียนเพื่อทำกิจกรรม
4. นักเรียนตอบคำถามและแลกเปลี่ยนกับครูถึงประเด็นต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้ไปแล้วในคาบที่ผ่านมา

เรื่องระบบผิวหนัง ระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ เช่นถามคำถามกว้างๆ

- นักเรียนเคยเป็นโรคเกี่ยวกับระบบอวัยวะต่าง ๆ หรือไม่ (เคย/ไม่เคย)
- ถ้าเคย เป็นโรคอะไร (ตัวอย่างคำตอบ โรคผิวหนัง โรคกล้ามเนื้ออักเสบ

โรคหลอดเลือดอักเสบ โรคกระดูก)

- นักเรียนมีวิธีดูแลรักษาอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ รักษาความสะอาดของผิวหนัง หรือทายาบริเวณที่เป็นอาการ พบแพทย์เพื่อรักษาตามอาการ)

- นักเรียนเคยเป็นโรค หรือได้รับบาดเจ็บที่เกิดขึ้นกับผิวหนังหรือไม่ (เคย/ไม่เคย)
- ถ้าเคย มีอาการอย่างไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ ผื่นคัน โดนมีดบาด)
- นักเรียนมีวิธีดูแลรักษาอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ทาด้วยยาคาลาไมน์ ล้างแผล

ใช้ยาใส่แผลสด)

- ทำไม่ฟันจึงผุ ( ตัวอย่างคำตอบ ฟันเป็นอวัยวะที่สำคัญของคนเรา หากมีเศษอาหาร หลงเหลืออยู่ในปาก แบคทีเรียจะเปลี่ยนน้ำตาลเป็นกรด แล้วกรดนั้นจะละลายพื้นผิวของฟัน หลังรับประทานอาหารเสร็จจึงต้องแปรงฟันให้สะอาดจนไม่มีแบคทีเรียหลงเหลืออยู่และควรลดอาหารจำพวกน้ำตาลเช่นลูกอม หรือช็อคโกแลตด้วย )

5. จากนั้นเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรมเปิดท้ายได้ความรู้ Quiz Show on flippity.net ทบทวน ความรู้ที่ได้เรียนไปแล้วทั้ง ได้แก่ระบบผิวหนัง ระบบกระดูก และระบบกล้ามเนื้อ และการดูแลสุขภาพ

## ช่องปาก

### ขั้นสอน

6. นักเรียนทำกิจกรรมเปิดป้ายได้ความรู้ Quiz Show on flippity.net ผ่านทางลิงค์ เป็นกิจกรรม ทบทวนความรู้ จากการแข่งขันกันตอบคำถามเปิดแผ่นป้าย โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ทีมหรือตามความเหมาะสม และสร้างข้อตกลงร่วมกันระหว่างผู้เรียนเช่น การแบ่งจำนวนผู้เล่นทีละครั้งห้องหรือตามความเหมาะสม ทีมที่ตอบคำถามถูกในแต่ละข้อจะได้คะแนน ตามแต้มที่ระบุในแผ่นป้าย ให้ทีมที่ชนะเป็นฝ่ายได้เลือกป้าย เปิดแผ่นป้ายตอบคำถามไปเรื่อย ๆ หากทีมไหนตอบคำถามได้คะแนนมากกว่าสมาชิกทั้งทีมจะเป็นผู้ชนะได้รับคะแนนโบนัส (ข้อคำถามมีทั้งหมด 30 ข้อ อาจเปิดไปจนครบหรือปรับตามความเหมาะสมของเวลาและบริบท )

7. ขณะที่แต่ละทีมตอบคำถาม ครูต้องมีการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อกระตุ้นผู้เรียนได้คิดอยู่ตลอดว่าที่นักเรียนและเพื่อนในทีมช่วยกันตอบมาถูกหรือไม่อย่างไร มีเหตุผลหรือข้อมูลอะไรประกอบ หากนักเรียนตอบได้ถูกต้องทั้งสองทีมครูอาจมีการชมเชย ให้คะแนนได้ทั้งสองทีม

8. นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน มีบทบาทสมมติเป็นนักเรียน ผู้ปกครอง หรือบุคคลที่ต้องการคำแนะนำ และอีก 2 คน เป็นผู้สังเกตการณ์คอยบันทึกความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากและทักษะการสื่อสาร

9. นักเรียนแสดงบทบาทสมมติตามที่ตนเองได้รับในแต่ละบทบาท โดยต้องทำความเข้าใจและจดจำบทบาทที่ตนเองได้รับ โดยทำการฝึกบทบาทต่าง ๆ ด้วยตนเองก่อน ใช้เวลา 10 นาที

บทบาทผู้ให้คำปรึกษา >>จะต้องแสดงบทบาทการสื่อสารที่เน้นคู่สนทนาสำคัญ และต้องให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากตามหลักการที่ถูกต้อง

บทบาทผู้ป่วยหรือผู้มาขอรับคำปรึกษา >> ต้องแสดงบทบาทสมมติเป็นโรคฟันผุ อาการคือปวดฟันบริเวณฟันกรามหน้า ฟันเป็นรู มีอาการเสียวฟันเวลารับประทานของเย็นมาก ๆ พร้อมทั้งประเมินการให้คำปรึกษาของผู้ให้คำปรึกษาด้วย

บทบาทผู้สังเกตการณ์คนที่ 1 ทำหน้าที่ในการประเมินความรอบรู้และความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก สังเกตผู้รับบทบาทเป็นผู้ให้คำปรึกษาโดยการตรวจสอบรายการตามเอกสารการประเมินความรู้และความรอบรู้ด้านสุขภาพ

10. ทุกคนในกลุ่มสลับบทบาทกันให้ครบทุกตำแหน่ง โดยผู้สังเกตการณ์จะต้องสะท้อนผลการแสดงบทบาทต่าง ๆ ของเพื่อนแต่ละคนจากเอกสารการตรวจสอบรายการแสดงพฤติกรรม

### ขั้นสรุป

11. ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันสรุปผลการประเมินการแสดงบทบาทสมมติของเพื่อนพร้อมสะท้อนข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น

## สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

## การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน
ประเมินพฤติกรรมของนักเรียน	แบบประเมินพฤติกรรมของนักเรียน	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน
แสดงบทบาทสมมุติ	แบบประเมินการแสดงบทบาทสมมุติ	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน

## บันทึกหลังสอน

บรรยากาศการเรียนของนักเรียน

.....

.....

.....

สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

.....

.....

.....

แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....  
(.....)

วันที่...../...../.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 31101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยที่ 2 การวางแผนพัฒนาสุขภาพ

เวลา 3 ชั่วโมง

เรื่อง ความหมายและความสำคัญของการพัฒนาสุขภาพ

เวลา 1 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

ผู้สอน .....

\*\*\*\*\*

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 1.1 (ม.4-6/2) วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการณ์เจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว

พ 4.1 (ม.4-6/5) วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว

### สาระสำคัญ

สุขภาพของสมาชิกในครอบครัวแต่ละวัยมีความแตกต่างกัน จึงต้องอาศัยการวิเคราะห์และประเมินสภาวะสุขภาพ เพื่อให้สามารถวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัวอย่างเหมาะสม การมีสุขภาพที่ดีไม่เจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา การดูแลสุขภาพของตนเอง ดังคำกล่าวที่ว่า “สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องสร้างเอง” จึงเป็นสิ่งที่เป็นจริงที่สุด ทุกคนจำเป็นต้องตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพของตนเองโดยมีการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและปฏิบัติตามแผนอย่างสม่ำเสมอ จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชนต่อไป

### สาระการเรียนรู้

#### 1.ความรู้

1.1 ความหมายและความสำคัญของการวางแผนพัฒนาสุขภาพ

#### 2.ทักษะ/กระบวนการ

2.1 การวางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว

#### 3.คุณลักษณะ

3.1 เห็นความสำคัญของความหมายและความสำคัญของการวางแผนพัฒนาสุขภาพ

### แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย > พุดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปในการปฏิบัติกิจกรรม

สังคมศึกษา > การปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับกลุ่ม

## สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## กิจกรรมการเรียนรู้

### ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาถึงการวางแผนดูแลสุขภาพทั้งของตนเองและบุคคลในครอบครัว เป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและมีความสำคัญอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตให้อยู่ในสังคมอย่างมีความสุขปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งต้องเริ่มต้นที่การดูแลสุขภาพชีวิตยาส่วนบุคคลมีความเอาใจใส่ กระตือรือร้น และศึกษาเรียนรู้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพอยู่เสมอในการที่จะทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพดีจนเกิดเป็นสุขนิสัยจะส่งผลให้ทุกคนในครอบครัวมีสุขภาพดีสุขภาพของคนเรานั้นไม่ควรปล่อยให้ไปไปตามยถากรรมควรมีการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว ครูนำบัตรภาพและเล่าสถานการณ์ข่าวที่เกี่ยวกับโรคซึมเศร้าแลกเปลี่ยนและอภิปรายร่วมกันกับนักเรียน

2. ครูแนะนำให้นักเรียนวางแผนการกำหนดแนวทาง วิธีการในการสร้างสุขภาพดูแลส่งเสริมสุขภาพล่วงหน้า โดยมีการประเมินภาวะสุขภาพและวิเคราะห์ผลการประเมินภาวะสุขภาพ นำข้อมูลมาวางแผนพัฒนาสุขภาพและกำหนดแนวทางวิธีการพัฒนาสุขภาพ เพื่อให้มีสภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง

3. นักเรียนยกตัวอย่างการวางแผนดูแลสุขภาพ เช่น การรักษาความสะอาด การป้องกันโรค การรับภูมิคุ้มกันโรค อาหารและโภชนาการ การออกกำลังกายและเล่นกีฬา เป็นต้น

4. ครูเชื่อมโยงเข้าสู่บทเรียน และแจ้งกิจกรรมฝึกทักษะที่ควรเพิ่มเติมให้นักเรียนฟัง

5. นักเรียนทำแบบทดสอบ

### ขั้นสอน

6. ครูอธิบายความหมายของการวางแผนพัฒนาสุขภาพ และความสำคัญของการวางแผนพัฒนาสุขภาพ การวางแผนพัฒนาสุขภาพ โดยใช้สื่อโปรแกรม PowerPoint

7. นักเรียนทดลองประเมินภาวะสุขภาพของตนเอง ซึ่งเป็นขั้นตอนเริ่มต้นของการวางแผนพัฒนาสุขภาพการประเมินภาวะสุขภาพของบุคคล เป็นการบอกได้ว่าในขณะนั้น ภาวะสุขภาพทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิตเป็นอย่างไร ตลอดจนภาวะทางสังคมและภาวะทางปัญญาเป็นอย่างไร ซึ่งภาวะสุขภาพนี้จะเปลี่ยนแปลงไปตามพฤติกรรมของบุคคลและสภาพแวดล้อม

8. ครูใช้สื่อ ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับเนื้อหาของการประเมินภาวะสุขภาพทางกายและการประเมินภาวะทางจิตใจ เพื่อสื่อความหมายให้นักเรียนเข้าใจได้ง่ายยิ่งขึ้น

9. ครูแสดงตารางประเมินภาวะความดันเลือดของคนเราว่าเป็นอย่างไร ซึ่งโดยปกติคนเราจะมีค่าความดันเลือดประมาณ 120/80 หรือมากน้อยกว่านี้เล็กน้อยดังนี้

ค่าความดันขณะหัวใจบีบตัว	ค่าความดันขณะหัวใจคลายตัว	การแปลผล
ต่ำกว่า ๙๐	ต่ำกว่า ๖๐	ค่าความดันเลือดต่ำ
๙๐ - ๑๒๙	๖๐ - ๘๔	ค่าความดันเลือดปกติ
๑๓๐ - ๑๓๙	๘๕ - ๘๙	ค่าความดันเลือดสูงเล็กน้อย
๑๔๐ - ๑๕๙	๙๐ - ๑๐๔	ค่าความดันเลือดสูงปานกลาง
๑๖๐ - ๑๗๙	๑๐๕ - ๑๔๔	ค่าความดันเลือดสูงมาก
๑๘๐ ขึ้นไป	๑๔๕ ขึ้นไป	ค่าความดันเลือดสูงรุนแรง

10. ครูแนะนำให้นักเรียนประเมินการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ถ้าจะพิจารณาว่า บุคคลอ้วน หมายถึง ภาวะที่ร่างกายได้รับพลังงานจากอาหารมากกว่าพลังงานที่ร่างกายใช้ไป ทำให้เหลือพลังงานที่สะสมไว้ในร่างกายในรูปไขมันมากขึ้นแล้วทำให้น้ำหนักเพิ่มมากขึ้น สำหรับผู้ใหญ่สามารถประเมินด้วยวิธีง่ายๆ คือ คำนวณค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index)

$$\text{ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index)} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เมตร)}}$$

สำหรับการชั่งน้ำหนักและส่วนสูงนอกจากจะเป็นวิธีการประเมินภาวะสุขภาพทางการแพทย์แล้ว บุคคลทั่วไปยังสามารถทำการประเมินด้วยตนเองได้เป็นประจำ

11. ครูอธิบายการประเมินภาวะทางจิตใจ การที่คนเราสามารถทราบภาวะทางจิตใจของตนเองได้นั้น ย่อมเป็นประโยชน์มาก เพราะจะได้มีการปรับปรุงและส่งเสริมสุขภาพจิตของตนเองให้มีความสุขจิตที่ดีอยู่เสมอ การประเมินภาวะทางจิตใจและอารมณ์นั้นสามารถประเมินได้โดยใช้แบบประเมินซึ่งมีหลายแบบ เช่น แบบทดสอบความเครียด แบบวัดความสุข เป็นต้น นักเรียนสามารถนำมาใช้ทดสอบภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนได้เป็นระยะๆ รวมทั้งนักเรียนสามารถศึกษาค้นคว้าแบบประเมินสุขภาพจิตอื่นๆ ได้ที่เว็บไซต์ของกรมสุขภาพจิต ([www.dmh.go.th](http://www.dmh.go.th)) ในชั้นเรียนนี้ได้นำแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นนซีไอเอส-ดี (Center for Epidemiologic Studies - Depression Scale : CES-D) เครื่องมือนี้พัฒนาขึ้นมาโดยนักวิจัยแห่งศูนย์การศึกษาทางระบาดวิทยา (Center for Epidemiologic Studies) สถาบันสุขภาพจิตแห่งชาติ (National Institute of Mental Health) ประเทศสหรัฐอเมริกา สำหรับประเทศไทย ศาสตราจารย์แพทย์หญิงอุมาพร ตรังคสมบัติ ได้นำมาแปลเป็นภาษาไทย และพบว่าเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นอายุระหว่าง 15-18 ปีที่สามารถประเมินความซึมเศร้าของวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพวิธีการใช้เครื่องมือนี้ประกอบด้วยข้อความ 20 ข้อ เป็นคำถามเกี่ยวกับอาการซึมเศร้าในระยะเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ตัวเลือกเกี่ยวกับความรุนแรงใช้ได้วัยรุ่นอายุ 15-18 ปี ตัวเลือกเกี่ยวกับความรุนแรงและความถี่ของอาการซึมเศร้า มี 4 ระดับ ให้ผู้ตอบเลือกคำตอบให้ตรงกับความรู้สึกมากที่สุด

12. ครูแนะนำให้นักเรียนทดลองประเมินภาวะทางจิตใจตามตัวอย่างดังนี้

### แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (CES-D) ฉบับภาษาไทย

ท่านมีความรู้สึกดังต่อไปนี้บ่อยเพียงใดใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา กรุณาเขียนเครื่องหมาย  ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ในระยะ ๑ สัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่เคย (< ๑ วัน)	นานๆ ครั้ง (๑-๒วัน)	บ่อยๆ (๓-๔วัน)	ตลอดเวลา (๕-๗วัน)
๑. ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่าย				
๒. ฉันรู้สึกเบื่ออาหาร				
๓. ฉันไม่สามารถจัดความเศร้าออกจากใจได้ แม้จะมีคนคอยช่วยเหลือก็ตาม				
๔. ฉันรู้สึกว่าตนเองดีพอๆ กับคนอื่น				
๕. ฉันไม่มีสมาธิ				
๖. ฉันรู้สึกหดหู่				
๗. ทุกๆ สิ่งๆ ที่ฉันกระทำจะต้องผินใจ				
๘. ฉันมีความหวังเกี่ยวกับอนาคต				
๙. ฉันรู้สึกว่าชีวิตมีแต่สิ่งล้มเหลว				
๑๐. ฉันรู้สึกทวาดกแล้ว				
๑๑. ฉันนอนไม่ค่อยหลับ				
๑๒. ฉันมีความสุข				
๑๓. ฉันไม่ค่อยอยากคุยกับใคร				
๑๔. ฉันรู้สึกเหงา				
๑๕. ผู้คนทั่วไปไม่ค่อยเป็นมิตรกับฉัน				
๑๖. ฉันรู้สึกว่าชีวิตนี้สนุกสนาน				
๑๗. ฉันร้องไห้				
๑๘. ฉันรู้สึกเศร้า				
๑๙. ผู้คนรอบข้างไม่ชอบฉัน				
๒๐. ฉันรู้สึกท้อถอยในชีวิต				

### การให้คะแนนและการแปลผล

จะให้ตามความรุนแรง หรือความถี่ของอาการซึมเศร้า มี ๔ ระดับ คือ

- ๑) ไม่เคย (<๑วัน) ให้ ๐ คะแนน  
 ๒) นานๆ ครั้ง (๑-๒วัน) ให้ ๑ คะแนน  
 ๓) บ่อยๆ (๓-๔วัน) ให้ ๒ คะแนน  
 ๔) ตลอดเวลา (๕-๗วัน) ให้ ๓ คะแนน

### การแปลผล

เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้

คะแนนรวมสูงกว่า ๒๒ ถือว่าอยู่ในข่ายภาวะซึมเศร้าสมควรได้รับการตรวจวินิจฉัยเพื่อช่วยเหลือต่อไป

13. นักเรียนอธิบายความหมายของการวางแผนพัฒนาสุขภาพและเสนอแนวทางการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและคนในชุมชน

14. นักเรียนชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง พร้อมทั้งคำนวณดัชนีมวลกายของตนเอง และระบุภาวะสุขภาพของตนเองว่ามีน้ำหนักเท่าใด ส่วนสูงเท่าใด ดัชนีมวลกายมีเท่าใด และสรุปภาวะสุขภาพของตนเอง

15. นักเรียนทำแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (CES-D) ฉบับภาษาไทยแล้วแปลผล

16. ครูกล่าวถึงแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อให้เกิดความเข้าใจและนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ถูกต้อง ซึ่งเป็นแนวการดำเนินอยู่และการปฏิบัติตนของประชาชนทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัวจนถึงระดับประเทศ ซึ่งมีหลักอยู่ 3 ประการ ได้แก่ ความรู้จักพอประมาณ ความมีเหตุมีผล และความจำเป็นที่ต้องมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีต่อการเกิดผลกระทบเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน จึงต้องรู้จักพอเพียงในการใช้ชีวิต ตีมือกินอย่างพอเพียง ตามหลักที่ว่าให้รายจ่ายน้อยกว่ารายรับ ดังนั้นถ้าจิตใจมีภูมิคุ้มกันที่ไม่ดีก็ไม่สามารถอยู่อย่างพอเพียง

ได้ไม่ว่าเรากำลังเรียนหนังสือหรือทำงานแล้วก็ตาม สามารถนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ได้ แต่ต้องนำมาใช้อย่างพอประมาณไม่มากหรือน้อยจนเกินไป จะทำอะไรต้องตัดสินใจด้วยเหตุผลเป็นหลัก

17. นักเรียนยกตัวอย่างการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวเอง เพื่อให้ผู้สนใจนำไปปรับใช้ ดังนี้

- 1) การให้ความรักความอบอุ่นภายในครอบครัว
- 2) การฝึกให้รู้จักระเบียบวินัย การควบคุมตัวเอง
- 3) การฝึกทักษะชีวิต ให้แก้ไขปัญหาได้ถูกต้อง
- 4) การฝึกให้มีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง

### ขั้นสรุป

18. นักเรียนและครูสรุปการวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัว และวิธีการวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัว

19. ครูแนะนำให้นักเรียนปฏิบัติหน้าที่พลเมืองดี ดังนี้

1) มีจริยธรรมที่ควรประพฤติทำให้สังคมอยู่ด้วยกันโดยสงบ เช่น มีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ทำให้ผู้อื่นเสียหาย เป็นต้น

2) มีคุณธรรมที่ดีมีประโยชน์ที่สังคมเห็นว่าเป็นความดีความงาม เช่น ซื่อสัตย์ สุจริต มีเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

3) ความมีศีลธรรม หรือรักษากาย วาจา ใจให้ปกติ ไม่ทำชั่วหรือเบียดเบียนผู้อื่น เช่น ไม่พูดเท็จ พูดแต่ความจริง ไม่เสพของมีนเมา มีสติอยู่เสมอ ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต มีความเมตตากรุณา

20. นักเรียนทำ ใบงานที่ 2.1 เรื่อง การจัดทำแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว

21. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและตอบข้อสงสัยของนักเรียน

### สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- ใบงาน 2.1 เรื่อง การจัดทำแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว
- สถานการณ์ข่าววัยรุ่นป่วยเป็นโรคซึมเศร้า
- บัตรภาพ

### การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน
ตรวจ ใบงานที่ 2.1 การจัดทำแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว	แบบประเมินใบงานที่ 2.1 การจัดทำแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว	ตามสภาพจริง



## เกณฑ์การประเมินตามสภาพจริง (Rubric Scores )

หัวข้อการประเมินผล	ระดับคะแนน				
	4-5	3	2	1	0
1.เนื้อหา	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องทุกประเด็น	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหาไม่มีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหาไม่มีความถูกต้อง	ไม่มีผลงาน
2.การส่งงาน	เสร็จก่อนกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จตามกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดแต่มีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดและงานไม่มีคุณภาพ	ไม่มีผลงาน

## บันทึกหลังสอน

บรรยากาศการเรียนของนักเรียน

.....

.....

.....

.....

สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

.....

.....

.....

.....

แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่...../...../.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 31101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยที่ 2 การวางแผนพัฒนาสุขภาพ

เวลา 3 ชั่วโมง

เรื่อง ความสำคัญของการวางแผนพัฒนาสุขภาพ

เวลา 1 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

ผู้สอน .....

\*\*\*\*\*

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 1.1 (ม.4-6/2) วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการณ์เจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว

พ 4.1 (ม.4-6/5) วางแผนและปฏิบัติตามแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว

### สาระสำคัญ

สุขภาพของสมาชิกในครอบครัวแต่ละวัยมีความแตกต่างกัน จึงต้องอาศัยการวิเคราะห์และประเมินสภาวะสุขภาพ เพื่อให้สามารถวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัวอย่างเหมาะสม การมีสุขภาพที่ดีไม่เจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา การดูแลสุขภาพของตนเอง ดังคำกล่าวที่ว่า “สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องสร้างเอง” จึงเป็นสิ่งที่เป็ความจริงที่สุด ทุกคนจำเป็นต้องตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพของตนเองโดยมีการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและปฏิบัติตามแผนอย่างสม่ำเสมอ จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชนต่อไป โดยให้ผู้เรียนร่วมกันวางแผนเส้นทางในการพัฒนาสุขภาพตนเองโดยเริ่มจากระบบช่องปากสู่ระบบอื่นๆ

### สาระการเรียนรู้

#### 1. ความรู้

1.1 ความหมายและความสำคัญของการวางแผนพัฒนาสุขภาพ

#### 2. ทักษะ/กระบวนการ

2.1 การวางแผนและปฏิบัติตามแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัวตั้งแต่เริ่มต้นจากช่องปาก

#### 3. คุณลักษณะ

3.1 เห็นความสำคัญของความหมายและความสำคัญของการวางแผนพัฒนาสุขภาพตั้งแต่เริ่มต้นจากช่องปากและส่งผลกระทบต่อระบบอื่น ๆ

### แนวทางบูรณาการ

### บูรณาการกับงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน

บูรณาการกับ : องค์ประกอบที่ 5 การนำไปใช้ประโยชน์ทางการศึกษา คือ รู้จักนำความรู้เป็นวิทยากรไปเผยแพร่ความรู้ใหม่ โดยมีสาระการเรียนรู้คือ การบูรณาการสู่การเรียนการสอนในกลุ่มสาระและสาขาวิชาต่าง ๆ การเผยแพร่องค์ความรู้ การสร้าง การใช้ การดูแลรักษา และพัฒนาแหล่งเรียนรู้ เพื่อการใช้ประโยชน์องค์ความรู้ในวงกว้าง

สาระที่ 3 : ธรรมชาติแห่งชีวิต โดยศึกษาด้านรูปลักษณ์ (ชีววิทยา) ของชีวภาพ ข้อมูลการ

เปลี่ยนแปลงด้านรูปลักษณ์ของชีวภาพ ศึกษาด้านคุณสมบัติของชีวภาพ ข้อมูลการเปลี่ยนแปลงด้านคุณสมบัติของชีวภาพ ศึกษาด้านพฤติกรรม การตอบสนองต่อปัจจัยภายนอก ภายในที่มีต่อการเจริญเติบโต และการพัฒนา (สรีรวิทยา) ของชีวภาพ ข้อมูลการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม การตอบสนองต่อปัจจัยภายนอกภายในที่มีต่อการเจริญเติบโต และการพัฒนา (สรีรวิทยา) ของชีวภาพ เปรียบเทียบข้อมูลการเปลี่ยนแปลงของชีวภาพ กับชีวิตตน สรุปลงองค์ความรู้เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต

### บูรณาการกับรายวิชาอื่นๆ

ภาษาไทย > พุดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปในการปฏิบัติกิจกรรม

สังคมศึกษา > การปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับกลุ่ม

วิทยาศาสตร์ > ระบบย่อยอาหาร

### สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

### กิจกรรมการเรียนรู้

#### ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาถึงการวางแผนดูแลสุขภาพทั้งของตนเองและบุคคลในครอบครัว เป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและมีความสำคัญอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตให้อยู่ในสังคมอย่างมีความสุขปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งต้องเริ่มต้นที่การดูแลสุขภาพส่วนบุคคลมีความเอาใจใส่ กระตือรือร้น และศึกษาเรียนรู้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพอยู่เสมอในการที่จะทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพดีจนเกิดเป็นสุขนิสัยจะส่งผลให้ทุกคนในครอบครัวมีสุขภาพดีสุขภาพของคนเรานั้นไม่ควรปล่อยให้ไปไปตามยถากรรมควรมีการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว ครูนำบัตรภาพและเล่าสถานการณ์ข่าวที่เกี่ยวกับโรคซึมเศร้าแลกเปลี่ยนและอภิปรายร่วมกันกับนักเรียน ครูกล่าวเพิ่มเติมว่าความพอเพียงเป็นเรื่องสำคัญสำหรับตนเองและครอบครัว ควรจะให้เข้าใจเรื่องความพอเพียง และเรื่องค่าใช้จ่ายของตนเองและครอบครัว ซึ่งก็ต้องมีจิตสำนึก รู้จักบริหารเงินรู้จักใช้จ่าย

2. ครูกล่าวถึงการประเมินภาวะสุขภาพทางสังคมนั้นสามารถประเมินจากสภาพความเป็นอยู่ที่ดีของคนในสังคม เช่น ใช้เกณฑ์การประเมินตามตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ เช่น สังคมมีความปลอดภัยจากอาชญากรรมและความรุนแรง ดำรงชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี มีที่อยู่อาศัยถูกสุขลักษณะ มีน้ำสะอาดเพียงพอ รวมทั้งได้รับการศึกษาในระบบและมีโอกาสเรียนรู้ต่อเนื่องตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาทักษะทางสุขภาพอย่างถูกต้องตลอดจนมีการประกอบอาชีพ มีรายได้ มีการดำรงชีวิตอย่างพอเพียงและมีความสุข กล่าวเชื่อมโยงกับงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน การเจริญเติบโตของพืชต้องมีปัจจัยในการเจริญเติบโตเช่นเดียวกันกับการพัฒนาพฤติกรรมและดูแลปัจจัยทั้งภายใน ภายนอก เช่นการออกกำลังกาย พฤติกรรมการกิน การดูแล

สุขภาพจิต เป็นต้น และให้นักเรียนลองเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงระยะการเจริญเติบโตของดอกแก้วและการเปลี่ยนแปลงกับร่างกายของมนุษย์ ตั้งแต่เริ่มต้นปลูกต้นดอกแก้ว ระยะลำต้นสูงมีกิ่งก้านใบ มีดอกเจริญโตเต็มที่ ลำต้นแก่และเหี่ยวลงจนตายในที่สุด โดยครูสรุปประเด็นให้เชื่อมโยงกับเนื้อหาการวางแผนพัฒนาสุขภาพโดยการดูแลด้านโภชนาการและการออกกำลังกายซึ่งเป็นปัจจัยกระตุ้นส่งผลต่อการเจริญเติบโต เป็นต้น

3. นักเรียนยกตัวอย่างการวางแผนดูแลสุขภาพ เช่น การรักษาความสะอาด การป้องกันโรค การรับภูมิคุ้มกันโรค อาหารและโภชนาการ การออกกำลังกายและเล่นกีฬา เป็นต้น

### ขั้นสอน

4. ครูเชื่อมโยงเข้าสู่บทเรียนอธิบายถึงสิ่งบริโภคแล้วส่งผลต่อสุขภาพช่องปากและอื่นๆ เช่น น้ำตาล ที่เสี่ยงต่อฟันผุ โรคอ้วน และมีอะไรที่สามารถทดแทนได้ เช่น อาหารที่มีคำว่า Sugar free และให้นักเรียนแบ่งกลุ่มร่วมกันวางแผนเส้นทางในการพัฒนาสุขภาพตนเองโดยเริ่มจากระบบช่องปากสู่ระบบอื่นๆ โดยให้ผู้เรียน ทำ Road map ของเส้นทางการผ่านของอาหารเข้าสู่ร่างกายและส่งผลดี/ผลเสียต่อระบบต่างๆ อย่างไร ลงในกระดาษปรีฟ

5. ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนกลุ่มละไม่เกิน 10 นาที
6. ดูลิขิตวีดีโอเกี่ยวกับเส้นทางการผ่านของอาหารเข้าสู่ร่างกายและสรุปความรู้ร่วมกัน

### ขั้นสรุป

7. นักเรียนทำใบงานที่ 2.2 เรื่องการวางแผนพัฒนาสุขภาพ
8. ครูอธิบายสรุปเพิ่มเติมในส่วนที่ยังไม่ได้กล่าวถึงปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นทำให้เกิดการสูญเสียชีวิตและค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเป็นจำนวนมาก การวางแผนพัฒนาสุขภาพและการดูแลสุขภาพตามแผนที่กำหนดไว้โดยเฉพาะในวัยเรียนและวัยรุ่น จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องให้ความสำคัญเพื่อทำให้มีสุขภาพและมีคุณภาพชีวิตที่ดีใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข
9. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและตอบข้อสงสัยของผู้เรียน

### สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- ใบงาน 2.2 เรื่อง การวางแผนพัฒนาสุขภาพ
- คลิปวีดีโอเส้นทางการผ่านของอาหารเข้าสู่ร่างกาย

### การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน
ตรวจ ใบงานที่ 2.2 การวางแผนพัฒนาสุขภาพ	แบบประเมินใบงานที่ 2.2 การวางแผนพัฒนาสุขภาพ	ตามสภาพจริง

## เกณฑ์การประเมินตามสภาพจริง (Rubric Scores)

หัวข้อการประเมินผล	ระดับคะแนน				
	4-5	3	2	1	0
1.เนื้อหา	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องทุกประเด็น	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหามีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหาไม่มีความถูกต้อง	ไม่มีผลงาน
2.การส่งงาน	เสร็จก่อนกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จตามกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดแต่งานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดและงานไม่มีคุณภาพ	ไม่มีผลงาน

## บันทึกหลังสอน

บรรยากาศการเรียนของนักเรียน

.....

.....

.....

สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

.....

.....

.....

แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่...../...../.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 31101

หน่วยที่ 2 การวางแผนพัฒนาสุขภาพ

เรื่อง การดูแลสุขภาพช่องปาก

ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

เวลา 3 ชั่วโมง

เวลา 1 ชั่วโมง

ผู้สอน .....

\*\*\*\*\*

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 1.1 (ม.4-6/2) วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว

พ 4.1 (ม.4-6/5) วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว

### สาระสำคัญ

การป้องกันสุขภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงการเกิดโรค เช่น การสูบบุหรี่ การไม่แปรงฟันหลังอาหาร การจัดฟันเถื่อน การฟอกสีฟันเอง การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรม เช่น ยาสีฟัน แปรงสีฟัน น้ำยาบ้วนปาก ไหมขัดฟัน วัสดุฟอกสีฟัน วัสดุจัดฟัน

### สาระการเรียนรู้

#### 1.ความรู้

1.1 สามารถแยกแยะความแตกต่างและสามารถเปรียบเทียบข้อดี ข้อเสียในการดูแลสุขภาพช่องปาก

#### 2.ทักษะ/กระบวนการ

2.1 สามารถตัดสินใจนำข้อมูลและวิธีการในการดูแลสุขภาพช่องปากมาใช้ได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง และแนะนำผู้อื่นได้

#### 3.คุณลักษณะ

3.1 เห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพช่องปากอย่างเหมาะสมกับตนเองและแนะนำผู้อื่นได้

### แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย > พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปในการปฏิบัติกิจกรรม

สังคมศึกษา > การปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

### สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## กิจกรรมการเรียนรู้

### ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูสำรวจความพร้อมและการมาเรียนของนักเรียน
2. นักเรียนอ่านบทความที่เป็น “กรณีศึกษา เกี่ยวกับการหาความรู้ด้วยหลักความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากด้วยเรื่องเล่า”
3. นักเรียนค้นหาคำสำคัญหรือประโยคที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพช่องปากพื้นฐานและหลักการความรอบรู้จากเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากขั้นพื้นฐาน ได้แก่ หลักการเข้าถึงแหล่งข้อมูลและบริการ การทำความเข้าใจ

ข้อมูล การประเมินข้อมูล และการประยุกต์ใช้ข้อมูล

4. นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม เพื่อร่วมกันประยุกต์ใช้ความรู้ด้านสุขภาพช่องปากกับผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรมที่มีในท้องตลาด

กลุ่มที่ 1 จะได้รับยาสีฟัน

กลุ่มที่ 2 จะได้รับไหมขัดฟัน

กลุ่มที่ 3 จะได้รับน้ำยาบ้วนปาก

กลุ่มที่ 4 จะได้รับที่แปรงชอกฟัน

### ขั้นสอน

5. ให้สมาชิกภายในกลุ่มร่วมกันอ่านคุณสมบัติทั้งด้านส่วนประกอบสำหรับการผลิต คุณสมบัติที่โฆษณาเพื่อการรักษา และป้องกันสุขภาพช่องปาก
6. สมาชิกภายในกลุ่มระดมสมองและอภิปรายร่วมกันเพื่อวิเคราะห์ผลิตภัณฑ์ตามหลักการของความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากทั้ง 4 ขั้นตอน พร้อมสรุปข้อมูลสำหรับผลิตภัณฑ์ที่ 1 ของแต่ละกลุ่ม จากนั้นเปลี่ยนกลุ่มผลิตภัณฑ์ไปจนครบทั้ง 4 ผลิตภัณฑ์พร้อมทั้งสรุปข้อมูลให้ครบ

### ขั้นสรุป

7. แต่ละกลุ่มนำเสนอผลการสรุปและข้อเสนอแนะจากการวิเคราะห์ผลิตภัณฑ์แต่ละผลิตภัณฑ์ รวมถึงผลโดยรวมทุก ๆ ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการร่วมอภิปรายกับเพื่อนในกลุ่ม
8. สรุปผลในภาพรวมของการศึกษาผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรมตามหลักการของความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากของแต่ละกลุ่ม
9. ครูสรุปขั้นตอนการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพช่องปากและแนวทางการประยุกต์ใช้ความรู้ด้านสุขภาพช่องปากในชีวิตประจำวันในภาพรวมทั้งหมด
10. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและตอบข้อสงสัยของผู้เรียน

### สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- กรณีศึกษา เกี่ยวกับการหาความรู้ด้วยหลักความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากด้วยเรื่องเล่า
- ผลิตภัณฑ์สุขภาพช่องปาก (ยาสีฟัน ไหมขัดฟัน น้ำยาบ้วนปาก ที่แปรงชอกฟัน)

## การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน
ประเมินข้อเท็จจริงที่เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรมสุขภาพช่องปาก	แบบการประเมินข้อเท็จจริงที่เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรมสุขภาพช่องปาก	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน
ประเมินข้อมูลที่ค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรมสุขภาพช่องปาก	แบบการประเมินข้อมูลที่ค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรมสุขภาพช่องปาก	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน

## บันทึกหลังสอน

## บรรยายภาคการเรียนของนักเรียน

.....

.....

.....

## สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

.....

.....

.....

## แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่...../...../.....



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
รหัสวิชา พ 31101  
เรื่อง สอบเก็บคะแนนกลางภาค  
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4  
เวลา 1 ชั่วโมง  
ผู้สอน .....

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*สอบเก็บคะแนนกลางภาค\*\*\*\*\*

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 31101

หน่วยที่ 3 เพศวิถีกับความหลากหลายและพฤติกรรมทางเพศ

เรื่อง แนวคิดเรื่องเพศโดยกำเนิดและเพศวิถี

ภาคเรียนที่    ปีการศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

เวลา 4 ชั่วโมง

เวลา 1 ชั่วโมง

ผู้สอน .....

\*\*\*\*\*

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 2.1 (ม.4-6/1) วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต

### สาระสำคัญ

วิถีชีวิตทางเพศ เป็นกระบวนการของชีวิตที่ยาวนานของแต่ละบุคคล ในสังคมปัจจุบัน “เพศ” ไม่ได้มีเพียงเพศชายและเพศหญิงเท่านั้น แต่เป็นสถานะที่ลื่นไหลไม่ตายตัว และสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งต้องทำความเข้าใจความซับซ้อนในมิติต่าง ๆ ของเพศ เพื่อทำความเข้าใจความหลากหลายทางเพศที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในสังคมปัจจุบัน

### สาระการเรียนรู้

#### 1.ความรู้

1.1 นักเรียนมีความเข้าใจเกี่ยวกับเพศวิถี

#### 2.ทักษะ/กระบวนการ

2.1 นักเรียนสามารถนำเสนองานหน้าชั้นเรียนได้

#### 3.คุณลักษณะ

3.1 นักเรียนระบุความสำคัญของการเรียนรู้เรื่องเพศวิถีได้

### แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษา > พฤติกรรมการแสดงออกทางเพศที่เหมาะสม

### สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## กิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูให้นักเรียนดูรูปภาพบุคคลมีชื่อเสียงที่มีความหลากหลายทางเพศ (เพื่อแสดงให้นักเรียนเห็นว่าในปัจจุบันสังคมมีความหลากหลายทางเพศมากขึ้น) และครูตั้งคำถามว่าในแต่ละภาพบุคคลเหล่านั้นเป็นใคร ภาพแต่ละบุคคลเป็นเพศใด ทำไมนักเรียนจึงคิดว่าเป็นเช่นนั้น
2. นักเรียนและครูร่วมกันวิเคราะห์ความสามารถและจุดดีจากรูปภาพของเหล่าบุคคลมีชื่อเสียงที่มีความหลากหลายทางเพศ

### ขั้นสอน

3. นักเรียนและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างเพศโดยกำเนิดและเพศวิถี
4. นักเรียนทำกิจกรรมตามขั้นตอนในภาพ Gender Gingerbread Person ศึกษาจากหนังสือเรียน รายวิชา พื้นฐาน สุขศึกษา 4 หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพื่อให้เข้าใจความหลากหลายทางเพศ จากภาพ Gender Gingerbread Person ซึ่งแบ่งเพศของบุคคลออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่
  - อัตลักษณ์ทางเพศ (อยู่ที่สมอง – ฉันคิดว่าตนเองเป็นเพศใด)
  - การแสดงออกทางเพศ (อยู่ที่การแสดงออกภายนอกร่างกาย)
  - เพศโดยกำเนิด (อยู่ที่อวัยวะเพศและโครโมโซม)
  - รสนิยมทางเพศ (อยู่ที่หัวใจ – ฉันต้องการมีเพศสัมพันธ์กับเพศใด)
 ซึ่งเพศทั้ง 4 ด้าน ไม่จำเป็นต้องเป็นไปในทิศทางเดียวกัน
5. นักเรียนตอบคำถามว่า “นักเรียนปฏิบัติตนอย่างไรต่อเพื่อนต่างเพศ” และ “นักเรียนอยากให้เพื่อนต่างเพศปฏิบัติตนอย่างไรต่อนักเรียน” ให้นักเรียนสังเกตว่าสิ่งที่นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่นตรงกับสิ่งที่นักเรียนอยากให้อื่นปฏิบัติต่อตนหรือไม่ ถ้านักเรียนอยากให้อื่นปฏิบัติต่อตนเองเช่นไรก็ควรปฏิบัติตนเช่นเดียวกัน

### ขั้นสรุป

6. แบ่งกลุ่มแล้วให้นักเรียนทำใบงานเรื่อง พฤติกรรมทางเพศ จากนั้นให้นักเรียนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน
7. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากกิจกรรมการเรียนรู้ในวันนี้ ตรวจสอบและประเมินใบงานเรื่องพฤติกรรมทางเพศ
8. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและตอบข้อสงสัยของผู้เรียน

### สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- ใบงานเรื่องพฤติกรรมทางเพศ
- สื่อการเรียนรู้ PowerPoint เรื่องแนวคิดเรื่องเพศโดยกำเนิด (Sex) และเพศวิถี (Sexuality)

### การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรมเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรมเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน
ตรวจ ใบงานเรื่องพฤติกรรมทางเพศ	แบบประเมินใบงาน	ตามสภาพจริง

## เกณฑ์การประเมินตามสภาพจริง (Rubric Scores )

หัวข้อการประเมินผล	ระดับคะแนน				
	4-5	3	2	1	0
1.เนื้อหา	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องทุกประเด็น	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหาไม่มีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหาไม่มีความถูกต้อง	ไม่มีผลงาน
2.การส่งงาน	เสร็จก่อนกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จตามกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดแต่มีงานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดและงานไม่มีคุณภาพ	ไม่มีผลงาน

## บันทึกหลังสอน

บรรยากาศการเรียนของนักเรียน

.....

.....

.....

สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

.....

.....

.....

แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่...../...../.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 31101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยที่ 3 เพศวิถีกับความหลากหลายและพฤติกรรมทางเพศ

เวลา 4 ชั่วโมง

เรื่อง พฤติกรรมทางเพศ

เวลา 1 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

ผู้สอน .....

\*\*\*\*\*

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 2.1 (ม.4-6/1) วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต

พ 2.1 (ม.4-6/2) วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรม อื่น ๆ

### สาระสำคัญ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางเพศ ทำให้วัยรุ่นเริ่มให้ความสนใจและมีความรู้สึกทางเพศ ส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ และก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา ดังนั้นนักเรียนจึงควรเรียนรู้เพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์

### สาระการเรียนรู้

#### 1. ความรู้

1.1 ระบุปัญหาพฤติกรรมทางเพศได้

#### 2. ทักษะ/กระบวนการ

2.1 มีทักษะในการแสดงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

#### 3. คุณลักษณะ

3.1 ระบุความสำคัญของการแก้ปัญหาพฤติกรรมทางเพศได้

### แนวทางการบูรณาการ

สังคมศึกษา > พฤติกรรมแสดงออกทางเพศที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย

### สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## กิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูนำตัวอย่างภาพปัญหาพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่น เช่น การทำแท้งผิดกฎหมาย การติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นต้น มาให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่านักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อเห็นภาพเหล่านี้ ถ้าปัญหาในภาพเกิดขึ้นกับตนเองจะรู้สึกอย่างไร (แนวการสอน : ครูไม่ควรอธิบายเกี่ยวกับเรื่อง ปัญหาพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่นในเชิงลบอย่างเดียว ควรอธิบายว่า เมื่อเกิดปัญหานั้นแล้ว จะแก้ไขปัญหานั้นอย่างไร และคนรอบข้างพร้อมที่จะดูแลช่วยเหลืออย่างไร เช่น เมื่อเกิดการตั้งครรภ์ไม่พร้อมยังมีหน่วยงานที่ให้คำปรึกษาหลายหน่วยงาน เช่น สามารถปรึกษาได้ที่เว็บไซต์ <https://www.lovecarestation.com/> เลิฟแคร์ ปรึกษาออนไลน์ เป็นต้น)

2. นักเรียนและครูแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นในปัจจุบันที่ปรากฏทั้งในข่าวและสังคมออนไลน์ นักเรียนและครูร่วมกันวิเคราะห์ถึงผลกระทบที่เกิดจากปัญหาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นในปัจจุบัน

### ขั้นสอน

3. นักเรียนแบ่งกลุ่มทำงานออกเป็นกลุ่มละ ๕-๖ คน ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่น และเสนอแนวทางป้องกันหรือแก้ไขปัญหาพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่น โดยนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการป้องกันหรือแก้ไขปัญหาพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่นอย่างเป็นรูปธรรม เช่น จากหลักความพอประมาณ แต่งกายให้สุภาพเหมาะสมกับกาลเทศะ มีภูมิคุ้มกันมีสติไม่หลงไปตามอิทธิพลที่อาจส่งผลต่อไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ หลักความมีเหตุผล คิดถึงผลกระทบหลังมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจ เป็นต้น

4. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาจับฉลากลำดับการนำเสนอ

5. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอปัญหาพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่น และเสนอแนวทางป้องกันหรือแก้ไขปัญหาพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่น ตามลำดับ

### ขั้นสรุป

6. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปและแลกเปลี่ยนปัญหาและแนวทางป้องกันหรือแก้ไขปัญหาพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่นจากกิจกรรมการเรียนรู้ในวันนี้

7. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากกิจกรรมการเรียนรู้ในวันนี้ และมอบหมายชิ้นงานบทสัมภาษณ์ประเด็นความหลากหลายและพฤติกรรมทางเพศ

8. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและตอบข้อสงสัยของผู้เรียน

### สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- สื่อการเรียนรู้ PowerPoint เรื่องเพศวิถีกับความหลากหลายและพฤติกรรมทางเพศ

### การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรมเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรมเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน
ตรวจ ใบงานเรื่องพฤติกรรมทางเพศ	แบบประเมินใบงาน	ตามสภาพจริง

## เกณฑ์การประเมินตามสภาพจริง (Rubric Scores )

หัวข้อการประเมินผล	ระดับคะแนน				
	4-5	3	2	1	0
1.เนื้อหา	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องทุกประเด็น	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหาไม่มีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหาไม่มีความถูกต้อง	ไม่มีผลงาน
2.การส่งงาน	เสร็จก่อนกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จตามกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดแต่มีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดและงานไม่มีคุณภาพ	ไม่มีผลงาน

## บันทึกหลังสอน

## บรรยากาศการเรียนรู้ของนักเรียน

.....

.....

.....

## สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

.....

.....

.....

## แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่...../...../.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 31101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยที่ 3 เพศวิถีกับความหลากหลายและพฤติกรรมทางเพศ

เวลา 4 ชั่วโมง

เรื่อง ปัญหาพฤติกรรมทางเพศและสิทธิทางเพศ

เวลา 1 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

ผู้สอน .....

\*\*\*\*\*

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 2.1 (ม.4-6/1) วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต

พ 2.1 (ม.4-6/2) วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรม อื่น ๆ

### สาระสำคัญ

ในปัจจุบันเพศของบุคคลไม่ได้ถูกกำหนดและควบคุมตามเพศโดยกำเนิดเท่านั้น แต่เป็นสิ่งที่บุคคลสามารถแสดงออกได้ตามความต้องการ ตามสิทธิและเสรีภาพของบุคคลนั้น โดยจะเห็นได้จากการยอมรับสิทธิผ่านทางกฎหมายต่าง ๆ ดังนั้นนักเรียนจึงควรเรียนรู้ทำความเข้าใจ ยอมรับและเคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่นในสิทธิต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิถีทางเพศและฐานะทางเพศของแต่ละบุคคล

### สาระการเรียนรู้

#### 1.ความรู้

1.1 อธิบายเรื่องสิทธิทางเพศได้

#### 2.ทักษะ/กระบวนการ

2.1 มีทักษะในการแสดงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

#### 3.คุณลักษณะ

3.1 ระบุความสำคัญของสิทธิทางเพศได้

### แนวทางการบูรณาการ

สังคมศึกษา > พฤติกรรมการแสดงออกทางเพศที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย

### สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี



## กิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูให้นักเรียนดูรูปภาพการแต่งงานของบุคคลเพศต่าง ๆ ทั้งคู่ชายหญิง คู่หญิงหญิง คู่ชายชาย เพื่อแสดงให้เห็นถึงความหลากหลายทางเพศ
2. นักเรียนร่วมกันตอบคำถามกระตุ้นความคิดว่า นักเรียนคิดอย่างไรกับความรักของบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ และนักเรียนคิดอย่างไรกับการอนุญาตให้จดทะเบียนคู่อภิเษกของบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศได้

### ขั้นสอน

3. นักเรียนและครูร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิทธิทางเพศ
4. นักเรียนแบ่งกลุ่มเพื่อสืบค้นกฎหมาย หลักการสากล หรืออนุสัญญาระหว่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับสิทธิทางเพศ (แนวทางการสืบค้นเช่น หลักการยกยอการเท่าเทียม อนุสัญญาว่าด้วยการขจัดการเลือกปฏิบัติต่อสตรีในทุกรูปแบบ กฎหมายว่าด้วยการสมรสของคนรักเพศเดียว เป็นต้น)
5. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาจับฉลากลำดับการนำเสนอ

### ขั้นสรุป

6. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปและแลกเปลี่ยนปัญหาและแนวทางป้องกันหรือแก้ไขปัญหาพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่นจากกิจกรรมการเรียนรู้ในวันนี้
  7. ให้นักเรียนยกตัวอย่างสถานการณ์ความไม่เท่าเทียมระหว่างเพศ และนักเรียนมีวิธีการจัดการอย่างไร
- เพื่อแก้ปัญหาความไม่เท่าเทียมระหว่างเพศนั้น ลงในสมุด
8. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและตอบข้อสงสัยของผู้เรียน

### สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- สื่อการเรียนรู้ PowerPoint เรื่องปัญหาพฤติกรรมทางเพศและสิทธิทางเพศ

### การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรมร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรมร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน
ตรวจแบบฝึกหัดในสมุด	แบบประเมินภาระงาน	ตามสภาพจริง

## เกณฑ์การประเมินตามสภาพจริง (Rubric Scores)

หัวข้อการประเมินผล	ระดับคะแนน				
	4-5	3	2	1	0
1.เนื้อหา	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องทุกประเด็น	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหามีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหามีความถูกต้อง	ไม่มีผลงาน
2.การส่งงาน	เสร็จก่อนกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จตามกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดแต่ทำงานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดและงานไม่มีคุณภาพ	ไม่มีผลงาน

## บันทึกหลังสอน

บรรยากาศการเรียนของนักเรียน

.....

.....

.....

สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

.....

.....

.....

แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่...../...../.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 31101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยที่ 3 เพศวิถีกับความหลากหลายและพฤติกรรมทางเพศ

เวลา 4 ชั่วโมง

เรื่อง ปัญหาพฤติกรรมทางเพศและสิทธิทางเพศ ( ต่อ)

เวลา 1 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

ผู้สอน .....

\*\*\*\*\*

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 2.1 (ม.4-6/1) วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต

พ 2.1 (ม.4-6/2) วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรม อื่น ๆ

### สาระสำคัญ

ในปัจจุบันเพศของบุคคลไม่ได้ถูกกำหนดและควบคุมตามเพศโดยกำเนิดเท่านั้น แต่เป็นสิ่งที่บุคคลสามารถแสดงออกได้ตามความต้องการ ตามสิทธิและเสรีภาพของบุคคลนั้น โดยจะเห็นได้จากการยอมรับสิทธิผ่านทางกฎหมายต่าง ๆ ดังนั้นนักเรียนจึงควรเรียนรู้ทำความเข้าใจ ยอมรับและเคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่นในสิทธิต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิถีทางเพศและฐานะทางเพศของแต่ละบุคคล

### สาระการเรียนรู้

#### 1.ความรู้

1.1 อธิบายเรื่องสิทธิทางเพศได้

#### 2.ทักษะ/กระบวนการ

2.1 มีทักษะในการแสดงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

#### 3.คุณลักษณะ

3.1 ระบุความสำคัญของสิทธิทางเพศได้

### แนวทางการบูรณาการ

สังคมศึกษา > พฤติกรรมการแสดงออกทางเพศที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย

### สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

### กิจกรรมการเรียนรู้

#### ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูสำรวจความพร้อมและการมาเรียนของนักเรียน

2. ทบทวนถึงแบบฝึกหัดที่ได้มอบหมายให้ทำลงในสมุดเมื่อคาบที่แล้วที่ให้นักเรียนยกตัวอย่างสถานการณ์ความไม่เท่าเทียมระหว่างเพศ และนักเรียนมีวิธีการจัดการอย่างไรเพื่อแก้ปัญหาความไม่เท่าเทียมระหว่างเพศนั้น

3. ขอตัวแทนนำเสนอแนวคิดแลกเปลี่ยนกันภายในชั้นเรียนถึงประเด็นดังกล่าว

#### ขั้นสอน

3. นักเรียนและครูร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิทธิทางเพศ

4. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนองานตามที่ได้แบ่งกลุ่มเพื่อสืบค้นกฎหมาย หลักการสากล หรืออนุสัญญา ระหว่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับสิทธิทางเพศ (แนวทางการสืบค้นเช่น หลักการยกยอการрта อนุสัญญาว่าด้วยการจัดการเลือกปฏิบัติต่อสตรีในทุกรูปแบบ กฎหมายว่าด้วยการสมรสของคนรักเพศเดียว เป็นต้น)

#### ขั้นสรุป

5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปและแลกเปลี่ยนปัญหาและแนวทางป้องกันหรือแก้ไขปัญหาพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่นจากกิจกรรมการเรียนรู้ในวันนี้

6. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและตอบข้อสงสัยของผู้เรียน

#### สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- สื่อการเรียนรู้ PowerPoint เรื่องปัญหาพฤติกรรมทางเพศและสิทธิทางเพศ

#### การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน
แบบฝึกหัดในสมุด	แบบประเมินภาระงาน	ตามสภาพจริง
การนำเสนอ งาน	แบบประเมินการนำเสนอ งาน	ตามสภาพจริง

#### เกณฑ์การประเมินตามสภาพจริง (Rubric Scores)

หัวข้อการประเมินผล	ระดับคะแนน				
	4-5	3	2	1	0
1.เนื้อหา	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องทุกประเด็น	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหาไม่มีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหาไม่มีความถูกต้อง	ไม่มีผลงาน
2.การส่งงาน	เสร็จก่อนกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จตามกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดแต่งานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดและงานไม่มีคุณภาพ	ไม่มีผลงาน

### บันทึกหลังสอน

บรรยากาศการเรียนของนักเรียน

.....

.....

.....

สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

.....

.....

.....

แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่...../...../.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 31101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยที่ 4 สิทธิผู้บริโภค

เวลา 3 ชั่วโมง

เรื่อง ความหมายของการบริโภคและผู้บริโภค

เวลา 1 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

ผู้สอน .....

\*\*\*\*\*

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 4.1 (ม.4-6/3) ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค

### สาระสำคัญ

การจำหน่ายสินค้าและการให้บริการในท้องตลาดปัจจุบันมีคุณภาพแตกต่างกันขึ้นอยู่กับมาตรฐานของผู้ประกอบการ การรับรู้ ตระหนักและปฏิบัติตามถึงสิทธิของผู้บริโภคที่รู้จักใช้ประโยชน์จากหน่วยงานคุ้มครองผู้บริโภคทำให้ได้รับความเป็นธรรมในการบริโภคตามสิทธิที่พึงมีตามกฎหมายคุ้มครองผู้บริโภค

### สาระการเรียนรู้

#### 1.ความรู้

1.1 อธิบายความหมายของการบริโภคและผู้บริโภคและสถานการณ์ปัญหาของผู้บริโภค

1.2 ระบุสถานการณ์ปัญหาของผู้บริโภค

#### 2.ทักษะ/กระบวนการ

2.1 ปฏิบัติตนตามสิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค

#### 3.คุณลักษณะ

3.1 เห็นความสำคัญของความหมายการบริโภคและผู้บริโภคและสถานการณ์ปัญหาของผู้บริโภค

### แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย > พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปในการปฏิบัติกิจกรรม

สังคมศึกษา > การปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับเพื่อน

### สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด

2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

### กิจกรรมการเรียนรู้

### ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูกล่าวถึงเสรีในการเลือกบริโภค เช่น อาหาร เสื้อผ้า สิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ รวมถึงบริการต่างๆ เพื่ออำนวยความสะดวกสบายในชีวิตประจำวันของตนเอง หากแต่สิ่งที่เลือกนั้นสร้างปลอดภัยและคุ้มค่ากับให้กับชีวิตของมนุษย์จริง

2. ครูอภิปรายว่าผู้บริโภคได้ถูกกำหนดไว้ในพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2541 หมายถึง “ผู้ซื้อหรือผู้รับบริการจากผู้ประกอบธุรกิจหรือผู้ซึ่งได้รับการเสนอหรือการชักชวนจากผู้ประกอบธุรกิจเพื่อให้ซื้อสินค้าหรือรับบริการและรวมถึงผู้ใช้สินค้าหรือผู้รับบริการจากผู้ประกอบธุรกิจโดยชอบ แม้มิได้เป็นผู้เสียค่าตอบแทนก็ตาม” ดังนั้น ไม่ว่าหญิงหรือชาย เด็กหรือผู้ใหญ่ ทุกอาชีพ ทุกฐานะถือว่าเป็นผู้บริโภคทั้งสิ้น

3. ครูและนักเรียนเล่าเรื่องการนำของเน่าเสีย ของที่ไม่ได้มาตรฐานที่กำหนด และสิ่งของอื่นๆ ที่ไม่ได้มาตรฐาน และชี้แนะว่าผู้บริโภคสามารถร้องเรียนหรือเรียกค่าเสียหายตามกฎหมายได้

4. เพื่อป้องกันการเอาเปรียบกันและกันครูจึงแนะนำให้ให้นักเรียนศึกษาพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. 2522 ในการกำหนดสิทธิหน้าที่ของผู้บริโภคและผู้ประกอบธุรกิจ และได้มีการกำหนดให้วันที่ 30 เม.ย. ของทุกปี เป็นวันคุ้มครองผู้บริโภค นอกจากนี้ยังมีการเพิ่มการคุ้มครองในรัฐธรรมนูญปี 2540 ต่อเนื่องมาถึงรัฐธรรมนูญปี 2550 ที่กำหนดให้มีองค์กรอิสระเพื่อคุ้มครองผู้บริโภคที่เป็นอิสระจากหน่วยงานของรัฐโดยมีตัวแทนผู้บริโภคที่ทำหน้าที่ให้ความเห็นในการตรากฎหมาย กฎ และข้อบังคับ ให้ความเห็นในการกำหนดมาตรการต่างๆ แก่ผู้บริโภค

5. ครูเชื่อมโยงเข้าสู่บทเรียน และแจ้งกิจกรรมฝึกทักษะที่ควรเพิ่มให้นักเรียน

6. นักเรียนทำแบบทดสอบ

### ขั้นสอน

7. ครูอธิบายถึงสถานการณ์ปัญหาของผู้บริโภคในประเทศไทย ซึ่งปัจจุบันนี้จะเห็นได้ว่ารัฐบาลและเอกชนได้ให้ความสำคัญในการส่งเสริมให้ประชาชนในฐานะผู้บริโภค ได้รู้จักคุ้มครองสิทธิของตนเอง โดยไม่ตกเป็นฝ่ายเสียเปรียบที่จะต้องทนอยู่ในภาวะจำยอมไปโดยตลอด อย่างไรก็ตาม รัฐบาลหรือเอกชนฝ่ายเดียวย่อมไม่อาจดำเนินการให้สำเร็จไปได้ด้วยดี ผู้บริโภคเป็นกลุ่มคนที่สำคัญในการที่จะคุ้มครองสิทธิของตนเอง มักพบว่ามีผู้บริโภคจำนวนมากที่ละเลย เพิกเฉยที่จะเรียกร้องสิทธิของตนแม้ว่าจะถูกเอาเปรียบ หรือได้รับอันตรายจากการบริโภคสินค้าในลักษณะและรูปแบบต่างๆ อาจกล่าวได้ว่าในปัจจุบันสถานการณ์ในการบริโภคผลิตภัณฑ์ หรือใช้บริการต่างๆ โดยใช้กรณีศึกษา ข่าวสารในหนังสือพิมพ์ เป็นสื่อประกอบการเรียนการสอน

8. นักเรียนบอกปัญหาของผู้บริโภคมีดังนี้

-ไม่ได้รับความเป็นธรรมจากการซื้อสินค้าและบริการ

-หลงเชื่อโฆษณาสินค้าและผลิตภัณฑ์ที่เป็นเท็จหรือเกินความเป็นจริง

- ถูกเอาเปรียบด้านสินค้าและบริการทั่วไป เช่น ราคาสินค้า การกักตุนสินค้า ไม่ติดป้ายราคาคุณภาพและมาตรฐานของผลิตภัณฑ์

- การถูกเอาเปรียบจากการทำสัญญา เช่น บ้าน ที่ดิน อาคารชุด เช่าซื้อรถยนต์ รถจักรยานยนต์

- การถูกเอาเปรียบด้านการขายตรงหรือตลาดแบบตรง

- ไม่ได้ได้รับความเป็นธรรมเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลหรือบริการทางการแพทย์

- ความยากลำบากในการฟ้องร้องดำเนินคดีกับผู้ประกอบการ

9. ครูอธิบายความหมายและความสำคัญของสิทธิผู้บริโภค ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2541 ได้กำหนดสิทธิของผู้บริโภคไว้ 5 ข้อ

10. นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5-6 คน โดยใช้หลักประชาธิปไตย โดยให้ศึกษาและระดมความคิดเกี่ยวกับสิทธิของผู้บริโภคตามรัฐธรรมนูญมากลุ่มละ 1 เรื่อง แล้วสรุปรายงานนำเสนอหน้าชั้นเรียน

**สิทธิข้อที่ 1** สิทธิที่จะได้รับข่าวสารรวมทั้งคำพรรณนาคุณภาพที่ถูกต้องและเพียงพอเกี่ยวกับสินค้าและบริการ

**สิทธิข้อที่ 2** สิทธิที่จะมีอิสระในการเลือกหาสินค้าและบริการ

**สิทธิข้อที่ 3** สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยจากการใช้สินค้าและบริการ

**สิทธิข้อที่ 4** สิทธิที่จะได้รับความเป็นธรรมในการทำสัญญา

**สิทธิข้อที่ 5** สิทธิที่จะได้รับพิจารณาและชดเชยความเสียหาย

11. ครูอธิบายเพิ่มเติมเรื่องสิทธิผู้บริโภคสากล ถูกกำหนดขึ้นโดยสหพันธ์ผู้บริโภคซึ่งเป็นองค์กรอิสระ ตั้งขึ้นเมื่อ พ.ศ.2503 ที่กรุงเฮก ประเทศเนเธอร์แลนด์ มี 8 ประการมีรายละเอียดดังนี้

- |  |   |
|--|---|
| 1) สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัย                     | 5) สิทธิที่จะได้รับค่าชดเชยความเสียหาย    |
| 2) สิทธิที่จะได้รับข้อมูลข่าวสาร                   | 6) สิทธิที่จะได้รับบริโภคศึกษา            |
| 3) สิทธิที่จะซื้อเครื่องอุปโภคบริโภคในราคายุติธรรม | 7) สิทธิที่จะได้รับความจำเป็นขั้นพื้นฐาน  |
| 4) สิทธิที่จะร้องเรียนเพื่อความเป็นธรรม            | 8) สิทธิที่จะได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาด |

12. ครูอธิบายเรื่องสิทธิของผู้บริโภค การเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์ด้วยหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และแนวทางการปกป้องสิทธิผู้บริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพในโรงเรียน โดยเปิดวิดิทัศน์ให้นักเรียนดู ประกอบการเรียนการสอน และใช้สื่อแผ่นใสประกอบสำหรับส่วนของเนื้อหาที่ไม่มีในวิดิทัศน์ เพื่อสื่อความหมายให้นักเรียนเข้าใจได้ง่ายยิ่งขึ้น

13. มอบหมายให้นักเรียนหาฉลากสินค้ามาคนละ 1 รายการ พร้อมติดลงในกระดาษใบงานในคาบหน้า แล้ววิเคราะห์ว่าเป็นสินค้าชนิดใด มีรายละเอียดที่ปรากฏในฉลากอย่างไรบ้าง และนักเรียนคิดว่าจะซื้อสินค้าชนิดนี้หรือไม่เพราะเหตุใด โดยเขียนอธิบายมาให้ละเอียด

14. ให้นักเรียนนำข่าวสารเกี่ยวกับการปกป้องสิทธิของตนเองในฐานะผู้บริโภค พร้อมทั้งวิเคราะห์ความสำคัญของการปกป้องสิทธิของตนเองในฐานะผู้บริโภค

15. ครูเน้นให้นักเรียนศึกษาการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวเองแบบง่าย ๆ ตามหลักของเศรษฐกิจพอเพียงที่สามารถปฏิบัติได้ คือก่อนซื้อสินค้ามาใช้ ควรดูวันเดือนปีที่ผลิต หรือหมดอายุในการใช้สินค้าหรือบริการนั้นๆ รวมถึงราคาโดยระบุหน่วยเป็นบาทหรือสกุลอื่นก็ได้ เพื่อไม่เป็นการเอาเปรียบผู้บริโภคนอกจากนี้ ผู้บริโภคควรสอบถามข้อเท็จจริงเกี่ยวกับ คุณภาพของสินค้าจากผู้ขายหรือผู้ที่เคยใช้ ศึกษาเงื่อนไขหรือข้อจำกัดของสินค้า แต่อย่าหลงเชื่อคำโฆษณาอวดอ้างโดยง่าย ต้องศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม เพื่อลดการถูกโกง และใช้สินค้าได้มีประสิทธิภาพ และประหยัด

### ขั้นสรุป

16. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์ด้วยหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง แนวทางการปกป้องสิทธิผู้บริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพในโรงเรียน

17. ครูและนักเรียนสรุปสิทธิของผู้บริโภคในการที่จะให้พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภคมีบทบาทปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิผู้บริโภคเป็นไปตามสิทธิผู้บริโภคนั้น ผู้บริโภคควรจะร่วมมือกันแสดงพลังในการปกป้องสิทธิของตนจากการถูกเอาเปรียบจากผู้ประกอบการ ในขณะที่เดียวกันหน่วยงานของรัฐและเอกชนก็จะต้องให้การสนับสนุนการดำเนินงานเพื่อมิให้ผู้บริโภคถูกล่วงละเมิดสิทธิโดยไม่เป็นธรรม

18. ครูสอดแทรกเพิ่มเติมโดยมุ่งเน้นให้นักเรียนทุกคนเป็นพลเมืองดีตามวิถีประชาธิปไตย ดังนี้

1) คำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวม เช่น ลดความเห็นแก่ตัว เสียสละแรงกายและใจ ดูแลรักษาตู้โทรศัพท์สาธารณะ ห้องสมุด เป็นต้น

2) มีวินัย เช่น ฝึกกาย วาจาและใจ ให้ความคุ้มครองพฤติกรรมของตนเองให้อยู่ในระเบียบแบบแผนที่ดีงาม เพื่อให้อยู่ร่วมกันของกลุ่มในสังคมนั้นเป็นไปด้วยความเรียบร้อย

3) มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ เช่น เอาใจใส่ต่อการเรียน ตั้งใจเรียน เป็นต้น

4) ความอดทน เช่น มีจิตใจหนักแน่น เยือกเย็น ควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมให้เป็นปกติ เมื่อเผชิญกับสิ่งที่ไม่พึงพอใจ



5) ประหยัดและอดออม เช่น รู้จักใช้จ่ายตามความจำเป็นอย่างคุ้มค่า และเกิดประโยชน์สูงสุด ไม่ฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย รู้จักเก็บออมไว้ใช้ยามจำเป็น ใช้ชีวิตให้เหมาะสมกับฐานะความเป็นอยู่ของตน

6) มีน้ำใจเป็นนักกีฬา เช่น รู้แพ้รู้ชนะให้อภัยและกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลไม่แข่งขันหรือแก่งแย่งชิงดีกัน

7) สื่อสัตย์สุจริต เช่น มีความจริงใจ ไม่มีอคติ ปฏิบัติตนปฏิบัติงานตรงไปตรงมาตามระเบียบ

8) อนุรักษ์ความเป็นไทย เช่น มีจิตสำนึกในความเป็นไทย ได้แก่ พูด เขียน และใช้ภาษาไทยให้ถูกต้อง อนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย และนำความเป็นไทยมาใช้ให้เกิดประโยชน์ รวมทั้งคิดค้นปรับปรุงตัดแปลงความเป็นไทยให้เข้ากับสภาพการณ์ที่เป็นอยู่จริงทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและการเมือง ตลอดจนถ่ายทอดความเป็นไทยสืบทอดไปยังคนรุ่นหลังได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

19. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและตอบข้อสงสัยของผู้เรียน

### สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- ตัวอย่างข่าว/สถานการณ์ที่เกี่ยวกับสิทธิผู้บริโภค

### การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน

### บันทึกหลังสอน

#### บรรยากาศการเรียนของนักเรียน

.....

.....

.....

#### สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

.....

.....

.....

#### แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่...../...../.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 31101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยที่ 4 สิทธิผู้บริโภค

เวลา 3 ชั่วโมง

เรื่อง สถานการณ์ปัญหาของผู้บริโภค

เวลา 1 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

ผู้สอน .....

\*\*\*\*\*

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 4.1 (ม.4-6/3) ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค

### สาระสำคัญ

ผู้บริโภคหมายถึง ผู้ซื้อหรือผู้ได้รับบริการจากผู้ประกอบธุรกิจ หรือผู้ซึ่งได้รับการเสนอ หรือการชักชวนจากผู้ประกอบธุรกิจ เพื่อให้ซื้อสินค้าหรือรับ บริการ จะเห็นได้ว่ารัฐบาลและเอกชน ได้ให้ความสำคัญและส่งเสริมให้ประชาชน ในฐานะผู้บริโภค ได้รู้จักคุ้มครองสิทธิของตนเอง โดยไม่ตกเป็นฝ่ายเสียเปรียบ ที่ต้องทนอยู่ในภาวะจำยอมไปโดยตลอด ผู้บริโภคควรคำนึงถึงบทบาท หรือหน้าที่ในการปฏิบัติตนตามสิทธิผู้บริโภคที่พึงกระทำ ทั้งนี้ผู้บริโภคจะได้มีส่วนร่วมได้รับผิดชอบในการคุ้มครองสิทธิของตนเอง

### สาระการเรียนรู้

#### 1.ความรู้

- 1.1 อธิบายความหมายของการบริโภคและผู้บริโภคและสถานการณ์ปัญหาของผู้บริโภค
- 1.2 ระบุสถานการณ์ปัญหาของผู้บริโภค

#### 2.ทักษะ/กระบวนการ

- 2.1 ปฏิบัติตนตามสิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค

#### 3.คุณลักษณะ

- 3.1 เห็นความสำคัญของความหมายของการบริโภคและผู้บริโภคและสถานการณ์ปัญหาของผู้บริโภค

### แนวทางบูรณาการ

- ภาษาไทย > พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปในการปฏิบัติกิจกรรม  
สังคมศึกษา > การปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับเพื่อน

### สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## กิจกรรมการเรียนรู้

### ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. นักเรียนสำรวจการแต่งกายของตนเอง เพื่อเป็นการเสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับความหมายของการบริโภคและผู้บริโภค รวมถึงสนทนาเกี่ยวกับข่าวสารสถานการณ์ปัญหาของผู้บริโภคในปัจจุบัน จากการดูภาพข่าวที่เกี่ยวข้อง และการถามคำถามกระตุ้นความคิดวิเคราะห์ ข่าวสารหรือ สื่อโฆษณาที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพช่องปากและสุขภาพอื่นๆ

### ขั้นสอน

7. ครูพุดคุยสอบถามความรู้ผู้เรียน “หน่วยงานที่ดูแลคุ้มครองผู้บริโภค คือ หน่วยงานใดบ้าง” “การคุ้มครองนี้” คุ้มครองด้านใด พอดีจะอธิบายได้บ้างหรือไม่ ครูเปิดโปรแกรม PowerPoint เรื่อง ความหมายของการบริโภคและผู้บริโภค สถานการณ์ปัญหาของผู้บริโภค และสิทธิผู้บริโภค เพื่อสอนนักเรียน ครูกระตุ้นด้วยคำถาม เพื่อให้เกิดทักษะการคิดโต้ตอบระหว่างครูกับนักเรียนอย่างมีเหตุผล
8. ครูยกกรณีตัวอย่างเกี่ยวกับ การทำผิดกรรม การเสริมความงาม มีกฎหมายหรือหน่วยงานคุ้มครอง

หรือไม่

9. ครูสอบถามต่อไปกรณีการซื้อเครื่องสำอางมาใช้ ถ้าใช้แล้วเกิดปัญหาบนใบหน้า นักเรียนจะทำอย่างไร เมื่อนักเรียนแสดงความคิดเห็นแล้วครูเขียนสรุปประเด็นคำตอบที่ได้บนกระดานดำ เพื่อสรุปว่านักเรียนส่วนมากมีความคิดอย่างไร ครูให้นักเรียนกลับไปศึกษาข้อมูลเพิ่มเติม จากข่าวสารทางโทรทัศน์ หรือสื่อโซเชียลมีเดีย

### ขั้นสรุป

10. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการเรียนในวันนี้ร่วมกัน โดยชี้ให้เห็นถึงการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
11. ครูตรวจความถูกต้องและสมบูรณ์ในใบงาน เรื่องการเลือกบริโภคอย่างปลอดภัยที่มอบหมายให้นักเรียนหาฉลากสินค้ามาคนละ 1 รายการ พร้อมติดลงใบงาน แล้ววิเคราะห์ว่าเป็นสินค้าชนิดใด มีรายละเอียดที่ปรากฏในฉลากอย่างไรบ้าง และนักเรียนคิดว่าจะซื้อสินค้าชนิดนี้หรือไม่เพราะเหตุใด โดยเขียนอธิบายมาให้ละเอียด

12. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและตอบข้อสงสัยของผู้เรียน

### สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- ตัวอย่างข่าว/สถานการณ์เกี่ยวกับสิทธิผู้บริโภค
- ตัวอย่างฉลากสินค้า

### การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน
ทำใบงานที่ 4.1 การเลือกบริโภค	แบบประเมินใบงาน	ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน
		ตามสภาพจริง

## เกณฑ์การประเมินตามสภาพจริง (Rubric Scores )

หัวข้อการประเมินผล	ระดับคะแนน				
	4-5	3	2	1	0
1.เนื้อหา	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องทุกประเด็น	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหามีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหาไม่มีความถูกต้อง	ไม่มีผลงาน
2.การส่งงาน	เสร็จก่อนกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จตามกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดแต่งานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดและงานไม่มีคุณภาพ	ไม่มีผลงาน

## บันทึกหลังสอน

บรรยากาศการเรียนรู้ของนักเรียน

.....

.....

.....

สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

.....

.....

.....

แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่...../...../.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 31101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยที่ 4 สิทธิผู้บริโภค

เวลา 3 ชั่วโมง

เรื่อง สิทธิผู้บริโภคและการปฏิบัติตามสิทธิผู้บริโภค

เวลา 1 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

ผู้สอน .....

\*\*\*\*\*

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 4.1 (ม.4-6/3) ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค

### สาระสำคัญ

ผู้บริโภคมีสิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยจากการใช้สินค้าและบริการ มีสิทธิได้รับความสะอาด ความปลอดภัย จากผลิตภัณฑ์ ซึ่งเรื่องสุขภาพและความปลอดภัยเป็นเรื่องสำคัญของผู้บริโภคที่ควรรับรู้ ตระหนัก และปฏิบัติตามหลักสิทธิของผู้บริโภค รวมทั้งรู้จักใช้ประโยชน์จากหน่วยงานคุ้มครองผู้บริโภค จะช่วยให้ได้รับความเป็นธรรมในการบริโภคตามสิทธิที่พึงมีตามกฎหมายคุ้มครองผู้บริโภค เป็นการป้องกันไม่ให้ผู้บริโภคได้รับอันตรายจากสินค้าและบริการ ป้องกันสิทธิด้านความปลอดภัยของผู้บริโภค

### สาระการเรียนรู้

#### 1.ความรู้

1.1 ระบุแนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัยได้

#### 2.ทักษะ/กระบวนการ

2.1 ปฏิบัติตนตามสิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค

#### 3.คุณลักษณะ

3.1 ระบุความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสิทธิผู้บริโภคได้

### แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย > พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปในการปฏิบัติกิจกรรม

สังคมศึกษา > การปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับเพื่อน

### สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## กิจกรรมการเรียนรู้

### ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. นักเรียนตรวจสอบความพร้อมของตนเองก่อนเริ่มการเรียนการสอนโดยการเตรียมหนังสือเรียนและอุปกรณ์การเรียนให้เรียบร้อยให้พร้อมต่อการทำกิจกรรมการเรียนการสอนและเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์

2. ครูใช้คำถามเพื่อทบทวนความรู้เดิมนักเรียนเกี่ยวกับสิทธิผู้บริโภค 5 ข้อ และเชื่อมโยงให้เห็นว่าสถานการณ์ในปัจจุบันผู้บริโภคจำนวนมากตกเป็นเหยื่อของผู้ผลิต เนื่องจากขาดความรู้ในเรื่องของสิทธิผู้บริโภค ดังนั้นจึงควรมีแนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย และรู้จักการปฏิบัติตามสิทธิของตนเอง

### ขั้นสอน

3. ครูจัดผู้เรียนเป็น 4 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มจะได้รับสถานการณ์จำลองที่แตกต่างกัน เมื่ออ่านแล้ววางแผนในกลุ่มนักเรียนว่าจะปฏิบัติหรือดำเนินการอย่างไร

กลุ่มที่ 1 ได้รับสถานการณ์จำลอง สํารวจร้านค้าในโรงอาหารของโรงเรียน ใช้วัตถุดิบที่ไม่ได้มาตรฐานนักเรียนจะดำเนินการอย่างไร

กลุ่มที่ 2 ได้รับสถานการณ์จำลอง สํารวจ เดินตลาดนัดชาวบ้าน พบอาหารปลอมปน สืออาหารฉูดฉาดเป็นอันตรายต่อสุขภาพผู้บริโภค นักเรียนจะปฏิบัติหรือดำเนินการอย่างไร

กลุ่มที่ 3 ได้รับสถานการณ์จำลอง ไปจัดฟันแพซันที่ร้านหน้าโรงเรียน พบว่าวัสดุอุปกรณ์ไม่ได้มาตรฐานทำให้เหงือกอักเสบระหว่างการจัดฟัน

กลุ่มที่ 4 ได้รับสถานการณ์จำลอง ไปรักษาสิวฝ้าแต่ปรากฏเกิดการอักเสบเป็นหนอง หน้าบวม นักเรียนจะปฏิบัติหรือดำเนินการอย่างไร

### ขั้นสรุป

10. นักเรียนแต่ละกลุ่มคิดหาเหตุผลที่จะดำเนินการ ตามสิทธิผู้บริโภค สรุปความรู้ เติเรียนนำเสนอแลกเปลี่ยนกับเพื่อนกลุ่มอื่น ๆ

11. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้โดยครูให้นักเรียนเสนอแนะแนวทางในการนำความรู้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันให้ถูกต้องและเหมาะสม

12. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและตอบข้อสงสัยของผู้เรียน

### สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- ตัวอย่างข่าว/สถานการณ์เกี่ยวกับสิทธิผู้บริโภค

### การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน

บันทึกหลังสอน

บรรยากาศการเรียนของนักเรียน

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

สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

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

แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

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

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่...../...../.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 31101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยที่ 5 สื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ

เวลา 2 ชั่วโมง

เรื่อง อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ

เวลา 1 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

ผู้สอน .....

\*\*\*\*\*

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 4.1 (ม.4-6/2) วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณา

### สาระสำคัญ

ในปัจจุบันสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพมีความสำคัญและมีอิทธิพลอย่างมากต่อการตัดสินใจเลือกบริโภคสินค้าและใช้บริการเกี่ยวกับสุขภาพต่างๆ ของประชาชน การรับข้อมูลข่าวสารโฆษณาที่เกี่ยวกับสุขภาพในสังคมผู้บริโภค (Consumer Society) เป็นปรากฏการณ์ทางวัฒนธรรมภายใต้การแข่งขันทางการตลาด มีการกระตุ้นให้เกิดการบริโภคเกินความจำเป็น และเกิดความฟุ่มเฟือย นักเรียนจึงควรเรียนรู้เกี่ยวกับสื่อโฆษณาเพื่อให้รู้เท่าทันสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ สามารถวิเคราะห์และรู้จักพิจารณาเลือกซื้อสินค้าและใช้บริการสุขภาพที่มีคุณภาพต่อไป

### สาระการเรียนรู้

#### 1. ความรู้

1.1 อธิบายอิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ

#### 2. ทักษะ/กระบวนการ

2.1 วิเคราะห์อธิบายอิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ

#### 3. คุณลักษณะ

3.1 เห็นความสำคัญของอิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ

### แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย > พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปในการปฏิบัติกิจกรรม

สังคมศึกษา > การปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับเพื่อน

### สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด

2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

### กิจกรรมการเรียนรู้

#### ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนกล่าวถึงผลิตภัณฑ์สุขภาพเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีความเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของบุคคลทั่วไปโดยนำตัวอย่างจากผลิตภัณฑ์สุขภาพของจริงมาให้ให้นักเรียนศึกษา



2. ครอบคลุมหน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบ เช่น สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข เป็นหน่วยงานซึ่งมีหน้าที่หลักในการกำกับดูแลและส่งเสริมการผลิต การจำหน่าย การสั่งนำเข้า ในราชอาณาจักร และการโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพต่างๆ ที่อยู่ในความควบคุม ได้แก่ อาหาร เครื่องสำอาง วัตถุอันตราย ยา เครื่องมือแพทย์ สารเสพติดให้โทษ ให้เป็นไปตามกฎหมายที่เกี่ยวข้องเพื่อคุ้มครองผู้บริโภคให้ได้รับความปลอดภัย ความเหมาะสม ประโยชน์จากการใช้และการบริโภคผลิตภัณฑ์

#### ขั้นสอน

3. ครูอธิบายถึงความสำคัญและประเภทของสื่อโฆษณา เชื่อมโยงและยกตัวอย่างถึงหลักการพิจารณาสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น การจัดฟันแฟชั่น การฟอกสีฟันให้ขาวแค่ข้ามคืน

4. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 4-5 กลุ่ม จำนวนสมาชิกตามความเหมาะสม และดูคลิปโฆษณาหรือการโฆษณาในรูปแบบอื่นที่เกี่ยวข้อง และอิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ

5. อภิปรายและวิเคราะห์ร่วมกันถึงลักษณะของการโฆษณาที่สอดคล้องกับความเป็นจริง หรือส่วนไหนที่มีการหลอกลวง โดยใช้หลักการพิจารณาสุขภาพ เช่น ต้องมีการแยกแยะสื่อทางบวกและทางลบ คำนี้ถึงความจริง มีความไวในการรับสื่อ ไม่หลงเชื่อง่าย

6. นักเรียนในกลุ่มอภิปรายแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน เตรียมการนำเสนอหน้าชั้นเรียน

7. นักเรียนยกตัวอย่างผลิตภัณฑ์สุขภาพชนิดต่างๆ ได้แก่

- อาหาร คือ วัตถุทุกชนิดที่คน กิน ดื่ม อม หรือนำเข้าสู่ร่างกาย

- เครื่องสำอาง คือ วัตถุที่มุ่งประโยชน์ในเรื่องความสะอาด และความสวยงามหรือส่งเสริมให้เกิด

ความสวยงาม

- ยา หมายถึง วัตถุที่มุ่งหมายใช้สำหรับการวิเคราะห์ บำบัด บรรเทา รักษาหรือป้องกันโรค หรือความเจ็บป่วยของมนุษย์ หรือสัตว์

- เครื่องมือแพทย์ - วัตถุอันตราย - สารเสพติดให้โทษ

8. ครูอธิบายถึงอิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพในทุกด้าน เช่น สุขภาพทางกาย สุขภาพจิต สุขภาพสังคม สุขภาพปัญญา

9. สมาชิกกลุ่มเดิมทำกิจกรรมทดสอบสารฟอกขาวในอาหาร และ กิจกรรมการใช้ยาฟอกสีฟัน กับวัสดุแทนฟันและให้แยกแยะหว่างวัสดุเช่น ลวดจัดฟัน กับลวดทั่วไปในงานช่างแตกต่างกันอย่างไร

#### ขั้นสรุป

11. ครูและนักเรียนสรุปถึงผลิตภัณฑ์สุขภาพ และอิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ โดยการถามตอบเป็นกลุ่มและรายบุคคล และมอบหมายให้นักเรียนเลือกรีวิวสินค้าหรือจำลองการขายสินค้า 1 ชิ้น ให้อยู่บนหลักการโฆษณาที่น่าเชื่อถือส่งงานผ่าน Google Classroom

12. ครูแนะแนวทางให้นักเรียนมีการพัฒนาตนเองเพื่อเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว โรงเรียนและชุมชน เช่น เป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว เป็นสมาชิกที่ดีของโรงเรียน เป็นสมาชิกที่ดีของชุมชน เป็นต้นเมื่อทุกคนในสังคมพัฒนาตนเองให้เป็นสมาชิกที่ดีได้แล้วจะประสบความสำเร็จในที่สุด

13. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและตอบข้อสงสัยของผู้เรียน

#### สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- PowerPoint หน่วยที่ 5 สื่อโฆษณากับสุขภาพ
- ตัวอย่างสื่อโฆษณา
- ชุดทดสอบสารฟอกขาวในอาหาร
- ชุดทดสอบการใช้ยาฟอกสีฟัน

## การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน
ใบงานสรุปฐานกิจกรรมชุดทดสอบสารฟอกขาว	แบบประเมินใบงานฐานสรุปกิจกรรมชุดทดสอบสารฟอกขาว	ตามสภาพจริง
ชิ้นงานคลิปวีดีโอโฆษณาขายสินค้า	แบบประเมินชิ้นงาน	ตามสภาพจริง

## เกณฑ์การประเมินตามสภาพจริง (Rubric Scores )

หัวข้อการประเมินผล	ระดับคะแนน				
	4-5	3	2	1	0
1.เนื้อหา	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องทุกประเด็น	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหาไม่มีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหาไม่มีความถูกต้อง	ไม่มีผลงาน
2.การส่งงาน	เสร็จก่อนกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จตามกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดแต่ทำงานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดและงานไม่มีคุณภาพ	ไม่มีผลงาน

## บันทึกหลังสอน

## บรรยายภาคการเรียนของนักเรียน

.....

.....

.....

.....

## สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

.....

.....

.....

.....

## แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่...../...../.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 19

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 31101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยที่ 5 สื่อโฆษณากับสุขภาพ

เวลา 2 ชั่วโมง

เรื่อง รู้เท่าทันสื่อโฆษณา

เวลา 1 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา

ผู้สอน .....

\*\*\*\*\*

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 4.1 (ม.4-6/2) วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณา

### สาระสำคัญ

ในปัจจุบันสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพมีความสำคัญและมีอิทธิพลอย่างมากต่อการตัดสินใจเลือกบริโภคสินค้าและใช้บริการเกี่ยวกับสุขภาพต่างๆ ของประชาชน การรับข้อมูลข่าวสารโฆษณาที่เกี่ยวกับสุขภาพในสังคมผู้บริโภค (Consumer Society) เป็นปรากฏการณ์ทางวัฒนธรรมภายใต้การแข่งขันทางการตลาด มีการกระตุ้นให้เกิดการบริโภคเกินความจำเป็น และเกิดความฟุ่มเฟือย นักเรียนจึงควรเรียนรู้เกี่ยวกับสื่อโฆษณาเพื่อให้รู้เท่าทันสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ สามารถวิเคราะห์และรู้จักพิจารณาเลือกซื้อสินค้าและใช้บริการสุขภาพที่มีคุณภาพต่อไป

### สาระการเรียนรู้

#### 1. ความรู้

1.1 อธิบายหลักการพิจารณาเพื่อการรู้เท่าทันสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ

#### 2. ทักษะ/กระบวนการ

2.1 วิเคราะห์หลักการพิจารณาเพื่อการรู้เท่าทันสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ

#### 3. คุณลักษณะ

3.1 เห็นความสำคัญของหลักการพิจารณาเพื่อการรู้เท่าทันสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ

### แนวทางการบูรณาการ

ภาษาไทย > พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปในการปฏิบัติกิจกรรม

สังคมศึกษา > การปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับเพื่อน

### สมรรถนะสำคัญ

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## กิจกรรมการเรียนรู้

### ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนเล่าประสบการณ์ในการชมสื่อโฆษณาสินค้าต่างๆ จากทีวี หรือสื่อสิ่งพิมพ์อื่นๆ เนื่องจากการโฆษณาผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพตามสื่อต่างๆ มีผลอย่างมากต่อพฤติกรรมผู้บริโภค นักเรียนจึงควรทราบหลักการพิจารณาเพื่อการรู้เท่าทันสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ

2. ครูและนักเรียนสนทนากันเรื่องการขอความช่วยเหลือ เมื่อเกิดความไม่ปลอดภัยจากสื่อในปัจจุบัน มีหลายหน่วยงานให้ความช่วยเหลือ ซึ่งแต่ละหน่วยงานก็จะดูแลในส่วนที่แตกต่าง สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค สำนักงานนายกรัฐมนตรี สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข และสถาบันคุ้มครองผู้บริโภคในกิจการโทรคมนาคมหรือ สบท. เป็นต้น

3. ครูเชื่อมโยงเนื้อหาเข้าสู่การเรียนการสอน

### ขั้นสอน

4. ครูอธิบายหลักการพิจารณาสื่อโฆษณา และการควบคุมการโฆษณาโดยรัฐ โดยใช้สื่อสไลด์ประกอบ  
5. นักเรียนนำโฆษณาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพมาอภิปรายในชั้นเรียนว่าสื่อเหล่านั้นมีความน่าเชื่อถือหรือไม่ อย่างไร

6. นักเรียนสำรวจบุคคลใกล้ชิดหรือคนในชุมชนที่ใช้ผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพโดยได้รับอิทธิพลจากสื่อ มาช่วยกันวิเคราะห์และอภิปรายในชั้นเรียน

7. ครูแนะนำให้นักเรียนสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวเอง โดยควรคำนึงถึงหลักการพิจารณาเพื่อการรู้เท่าทันสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ โดยเน้นให้ยึดหลักการเชื่ออย่างมีสติและใช้ปัญญาในการไตร่ตรอง ดังนี้

- ❖ ฝึกแยกแยะสื่อทางบวกและทางลบ
- ❖ คำนึงถึงความเป็นจริง
- ❖ มีความไวในการรับสื่อ
- ❖ ไม่หลงเชื่อง่าย

### ขั้นสรุป

8. สื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพมีการเผยแพร่ผ่านสื่อหลายประเภททางช่องทางต่างๆ ซึ่งมีการกระตุ้นให้เกิดการบริโภคเกินความจำเป็นและฟุ่มเฟือย ดังนั้นการพิจารณาเลือกรับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพที่ผ่านสื่อโฆษณาจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้บริโภค เพื่อให้รู้เท่าทันสามารถเลือกซื้อสินค้าและผลิตภัณฑ์ต่างๆ ตลอดจนเลือกใช้บริการสุขภาพด้วยความสมเหตุสมผลและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุด

9. นักเรียนทำกิจกรรมเลขนี้มีคำตอบ (นักเรียนแต่ละคนจะได้เลขและตัวอักษรปริศนา จำนวน 13 หลักจากนั้นให้นักเรียนนำเลขที่ได้รับไปค้นหาในเว็บ ออย.ว่าเป็นเลขผลิตภัณฑ์ของสินค้าชนิดใด มีความปลอดภัยและน่าเชื่อถือมากแค่ไหน โดยพิจารณาตามหลักความรู้ที่ได้เรียนไป จากนั้นครูนำสินค้าจริงหรือภาพของผลิตภัณฑ์แต่ละชนิด แล้วอภิปรายแลกเปลี่ยนเชื่อมโยงกันถึงเรื่องการพิจารณาสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ)

10. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและตอบข้อสงสัยของผู้เรียน

### สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- หนังสือสื่อโฆษณากับสุขภาพของกรมอนามัย
- ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์/สื่อโฆษณา
- PowerPoint หน่วยที่ 5 สื่อโฆษณากับสุขภาพ
- ชุดกิจกรรมเลขนี้มีคำตอบ

## การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน

## บันทึกหลังสอน

## บรรยากาศการเรียนของนักเรียน

.....

.....

.....

## สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

.....

.....

.....

## แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่...../...../.....

### แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 20

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
รหัสวิชา พ 31101  
เรื่อง สอบเก็บคะแนน  
ภาคเรียนที่   ปีการศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4  
เวลา 1 ชั่วโมง  
ผู้สอน .....

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*สอบเก็บคะแนน\*\*\*\*\*

## บทสรุปสำหรับเผยแพร่ผลงาน

ความสำคัญด้านสุขภาพช่องปากในเด็ก มักถูกละเลยจากครอบครัว ผู้ปกครอง และนักเรียนในโรงเรียน อาจเป็นเพราะขาดความรู้และความเข้าใจถึงผลกระทบและความรุนแรงของโรคและอาการ จากการสำรวจครั้งที่ 8 พ.ศ. 2560 พบว่า อาการของโรคฟันผุ โรคเหงือก และโรคปริทันต์ ซึ่งโรคฟันผุพบในกลุ่มอายุ 5 ปี ร้อยละ 73.60 สถิติสูงสุด ขณะที่กลุ่มอายุ 3 ขวบ และอายุ 60-70 ปี คิดเป็นร้อยละ 50 - 53 กลุ่มอายุ 12-15 ปี และอายุ 35-44 ปี รวมถึง 80-85 ปี คิดเป็นร้อยละ 30 - 44 เกิดจากพฤติกรรมทางทันตสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง เนื่องจากการแปรงฟันไม่ถูกวิธี ไม่แปรงฟันหลังรับประทานอาหารกลางวัน การบริโภคของหวาน นม น้ำอัดลม น้ำหวาน และการไม่ไปตรวจสุขภาพประจำปี (สำนักทันตสาธารณสุข, 2561) และหากบุคคลขาดความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก มักจะปล่อยให้เกิดโรคฟันผุ โดยเริ่มจากรูเล็ก ๆ สีขาวขุ่นไปจนถึงสีน้ำตาลดำ หากปล่อยทิ้งไว้ไม่ไปรับการรักษารอยผุจะลุกลามไปถึงโพรงประสาทฟัน ทำให้อักเสบและปวดฟัน เกิดหนองส่งผลให้เหงือกบวม และหนองมีโอกาสไหลไปที่อวัยวะข้างเคียงได้แก่ ตา โพรงไซนัส และสมอง จะปวดฟันไปจนถึงปวดโพรงจมูก หรือปวดหัว เชื่อโรคยังสามารถแพร่กระจายเข้ากระแสเลือดไปตามอวัยวะต่าง ๆ ที่สำคัญได้แก่ หัวใจ ได้ด้วย (นฤมล ทวีเศรษฐ์, 2562)

ผู้สอนที่เกี่ยวข้องกับวิชาทางสุขภาพในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานนั้น เป็นบุคคลสำคัญที่สามารถโน้มน้าวและกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ ใส่ใจ และต้องการเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพ นโยบายด้านความรู้ด้านสุขภาพหากมีการจัดกระทำในวัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นถือว่ามีความสำคัญต่อการพัฒนาผลลัพธ์ทางสุขภาพผ่านหลักสูตรชีวิต (Philippas & Lo, 2005) โดยเน้นให้โรงเรียนพัฒนาความรู้ของเด็กโดยผ่านหลักสูตรสุขศึกษาและสิ่งแวดล้อม (Marmot et al., 2010) ดังนั้นการพัฒนาโรงเรียนให้เป็นโรงเรียนแห่งความรู้ด้านสุขภาพช่องปากตามแนวคิดของ กระทรวงสาธารณสุข ที่เน้นองค์ประกอบการเรียนรู้ร่วมกันของทุกกลุ่มในโรงเรียน เช่น ผู้บริหาร ครู นักเรียน ผู้ปกครอง และทันตแพทย์ในพื้นที่ มาร่วมกันกำหนดกรอบเนื้อหาหลักสูตรและบูรณาการเข้าสู่เนื้อหาการสอนในรายวิชาสุขศึกษา ในการศึกษาครั้งนี้ ได้ใช้แนวคิด ความรู้ด้านสุขภาพ ของ Sorensen (2013) วัดจาก 4 ด้านคือ 1) การเข้าถึงข้อมูลและบริการ 2) ความเข้าใจในข้อมูลและบริการ 3) การประเมินและ 4) การตัดสินใจไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพช่องปาก โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาโปรแกรมการจัดการเรียนรู้เพื่อสร้างความรู้ด้านสุขภาพอนามัยช่องปากของนักเรียนสำหรับครูในโรงเรียน ด้วยการวิจัยเชิงปฏิบัติการทางเทคนิค 5 ขั้น 1) การเตรียมการ 2) การวางแผน 3) การปฏิบัติ 4) การสังเกต และ 5) การสะท้อนผล โดยมี ผู้บริหาร ครูผู้สอน รวม 3 โรงเรียนต่างภูมิภาค และทันตแพทย์ในโรงพยาบาลศูนย์ รวม 14 คน เป็นผู้ร่วมวิจัย และมีกลุ่มเป้าหมายคือ กลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 4 รวม 180 คน และผู้ปกครอง 120 คน รวม 300 คน นำโปรแกรมไปใช้โดยผ่านกระบวนการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาสุขศึกษาเป็นเวลา 1 เทอม ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีระดับความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก อยู่ในระดับค่อนข้างสูง ด้วยค่าเฉลี่ยเท่ากับ 40.55(SD.=4.26) และมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากโดยรวมอยู่ในระดับที่ตอบถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ด้วยค่าเฉลี่ย 21.25 (SD.=4.56) และผู้ปกครอง มีระดับความรู้ด้านสุขภาพช่องปากอยู่ในระดับค่อนข้างสูงเช่นกัน ด้วยค่าเฉลี่ยเท่ากับ 41.84 (SD.=35) และมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากโดยรวมอยู่ในระดับที่ตอบถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ด้วยค่าเฉลี่ย 20.64 (SD.=5.17)

ข้อเสนอแนะ โปรแกรมครั้งนี้ โรงเรียน ครู และบุคลากรด้านทันตกรรมสามารถนำไปใช้ขยายผลในการจัดการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษา หรือนำไปประยุกต์ใช้สำหรับประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อโรคทันตกรรมได้

### สรุปผลงาน 5 บรรทัด

การพัฒนาโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงปฏิบัติการ 5 ขั้น 1) เตรียมการ 2) วางแผน 3) ปฏิบัติ 4) สังเกตและ 5) สะท้อนผล มีผู้บริหาร ครูผู้สอนและทันตแพทย์เป็นผู้มีส่วนร่วมวิจัยสร้างโปรแกรมฯ 14 คน โดยมีกลุ่มเป้าหมายคือ นักเรียนชั้น ม.1 และ 4 รวม 180 คน และผู้ปกครอง 120 คน ได้รับโปรแกรมฯ โดยผ่านการเรียนการสอนในวิชาสุขศึกษา 1 เทอม ผลพบว่า ทั้งนักเรียนและผู้ปกครองมีระดับความรู้ด้านสุขภาพช่องปากอยู่ในระดับค่อนข้างสูงและมีความรู้ด้านสุขภาพช่องปากส่วนใหญ่ถูกต้อง



## ส่วนประกอบตอนท้าย

### คณะวิจัย

#### หัวหน้าแผนงาน

รศ.ดร.อังศินันท์ อินทรกำแหง สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

โทร.089-1653520 โทรสาร. 02-2620809 Email: ungsinun@gmail.com

#### คณะวิจัย

รศ.ทญ.ดร.เกศกาญจน์ เกศวายุธ คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร.096-4191649 Email: kasekarn.k@chula.ac.th

ดร.ปริญวิทย์ นุราช คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร.061-6635469 Email: pariyawitn@gmail.com