

ภาคผนวก ฅ

คู่มือการใช้หลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต  
เพื่อป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

คู่มือการใช้หลักสูตรฝึกอบรบการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด  
สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านปลาหลาย  
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3

โดย

จรรยา กิตติธรรม

เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหา  
บัณฑิต สาขาวิชานวัตกรรมการบริหารการศึกษา  
มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร  
ปีการศึกษา 2560

## คำนำ

คู่มือการใช้หลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เล่มนี้ จัดทำขึ้นให้วิทยากรและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมทักษะชีวิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ได้ทราบและหลักการและเหตุผล จุดมุ่งหมาย เนื้อหาสาระ กิจกรรมการฝึกอบรม สื่อประกอบการฝึกอบรม ตลอดจนการวัดและประเมินผลของหลักสูตร เพื่อจะได้ทราบแนวทางในการเตรียมความพร้อมก่อนการฝึกอบรม และดำเนินการฝึกอบรม และดำเนินการฝึกอบรมให้บรรลุวัตถุประสงค์ของหลักสูตร

ขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันเพ็ญ นันทะศรี ประธานคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และ ดร.บุญมี กอบบุญ กรรมการที่ปรึกษา ที่ได้กรุณา ตรวจสอบเสนอแนะรวมทั้งเป็นที่ปรึกษาในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างภาวะผู้นำนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ตั้งแต่เริ่มจัดทำโครงร่างของหลักสูตรฝึกอบรมจนเป็นหลักสูตรฉบับสมบูรณ์

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าวิทยากรและผู้เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรม นำความรู้จากคู่มือฉบับนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมต่อไป

จรรยา กิตติธรรม

## คำชี้แจงการใช้คู่มือหลักสูตรฝึกอบรม

คู่มือการใช้หลักสูตรการฝึกอบรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกัน ยาเสพติดสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการฝึกอบรม การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติดสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ให้มี ประสิทธิภาพและประสิทธิผลตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตรฝึกอบรม ที่ผู้ศึกษาคู่มือเล่มนี้ คือ วิทยากรฝึกอบรม ผู้ดำเนินการฝึกอบรม และผู้เกี่ยวข้อง ได้แก่ ครูที่ปรึกษา และครู ทุกคน ควรศึกษาคู่มืออย่างละเอียด ดังนี้

1. ศึกษาจุดมุ่งหมาย โครงสร้างเนื้อหาสาระ กิจกรรมการฝึกอบรม สื่อการฝึกอบรม ตลอดจนการวัดประเมินผลของหลักสูตรให้เข้าใจ
2. ศึกษาเทคนิควิธีสอน รูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้ และจิตวิทยา การฝึกอบรม เพื่อเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม
3. ศึกษาเนื้อหา จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม การจัดกิจกรรม การใช้สื่อ การวัดประเมินผลการฝึกอบรมในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ให้เข้าใจว่าเรื่องที่ต้องการให้ผู้เข้า รับการฝึกอบรมเกิดการเรียนรู้อะไร เพื่อได้เตรียมความพร้อมรอบหน้า ซึ่งทำให้การเรียนรู้ ไปด้วยความเรียบร้อยบรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้
4. สื่อการฝึกอบรมนับว่าเป็นสิ่งที่เราความสนใจผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เป็น อย่างดี ดังนั้นควรเตรียมให้พร้อมใช้ทำงานได้ทันที เพื่อให้กิจกรรมดำเนินไปอย่างราบรื่น
5. วิทยากรควรกระตุ้นและเร้าความสนใจ ให้กำลังใจนักเรียนในขณะที่ปฏิบัติ กิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ นำเสนอผลงาน และเก็บผลงานอย่างเป็นระบบทำให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจ
6. ควรสอดแทรกกิจกรรมนันทนาการระหว่างการฝึกอบรมเป็นช่วงๆ เพื่อ สร้างบรรยากาศให้สนุกสนาน ไม่น่าเบื่อ และส่งเสริมความกล้าแสดงออกของนักเรียน

## สารบัญ

เนื้อหา	หน้า
จุดมุ่งหมายของหลักสูตร .....	369
โครงสร้างเนื้อหา .....	369
กิจกรรมและวิธีการฝึกอบรม .....	377
สื่อและเอกสารการฝึกอบรมตามหลักสูตร .....	379
การวัดและประเมินผล .....	380
คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมการอบรม .....	380
คุณสมบัติของวิทยากรดำเนินการฝึกอบรม .....	381
ขั้นตอนการดำเนินการฝึกอบรม .....	381
กำหนดการฝึกอบรม .....	382
แนวทางดำเนินการฝึกอบรม .....	384
แนวทางสรุปและจัดทำรายงานผลการฝึกอบรม .....	385

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

## หลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

### จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ฝึกอบรมตามหลักสูตรนี้แล้ว จะมีพฤติกรรมการเรียนรู้  
ดังนี้

1. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อให้มีทักษะการปฏิบัติตัวในการป้องกันยาเสพติดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
3. เพื่อให้มีความคิดเห็นที่ดีต่อหลักสูตรฝึกอบรมการใช้ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

### โครงสร้างเนื้อหา

เนื้อหาในการฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติดสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านปลาหลาย สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3 ประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้ 5 หน่วย ใช้เวลาการฝึกอบรม รวม 15 ชั่วโมง มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง

- 1.1 กิจกรรมที่ 1 รู้ทันยาเสพติด ชีวิตสดใส
- 1.2 กิจกรรมที่ 2 ชนะใจตน ชนะยาเสพติด
- 1.3 กิจกรรมที่ 3 ลวดลายสีลา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ทักษะการตัดสินใจ

- 2.1 กิจกรรมที่ 4 “ไม่” แปลว่าหยุด
- 2.2 กิจกรรมที่ 5 เขาอย่างไรดิฉัน
- 2.3 กิจกรรมที่ 6 สิ่งเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมาย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ทักษะการแก้ปัญหา

3.1 กิจกรรมที่ 7 สังสรรค์ สนทนา

3.2 กิจกรรมที่ 8 เจาะประเด็น

3.3 กิจกรรมที่ 9 ปฏิเสธอย่างไรดี

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

4.1 กิจกรรมที่ 10 วัดระดับความสัมพันธ์

4.2 กิจกรรมที่ 11 เพื่อนเก่าเพื่อนใหม่

4.3 กิจกรรมที่ 12 เทวา ซาดาน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

5.1 กิจกรรมที่ 13 ประหลาดใจใหม่

5.2 กิจกรรมที่ 14 การจัดการความเครียด

5.3 กิจกรรมที่ 15 ผ่อนคลาย

ตาราง 1 หน่วยการเรียนรู้หลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด

หน่วยการเรียนรู้ที่	โครงสร้างเนื้อหา	เวลา/ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง	กิจกรรมที่ 1 รู้ทันยาเสพติด ชีวิตสดใส กิจกรรมที่ 2 ชนะใจตน ชนะยาเสพติด กิจกรรมที่ 3 ลวดลายสีลา	3
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ทักษะการตัดสินใจ	กิจกรรมที่ 4 “ไม่” แปลว่าหยุด กิจกรรมที่ 5 เอาอย่างไรดีนะ กิจกรรมที่ 6 สิ่งเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมาย	3
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ทักษะการแก้ปัญหา	กิจกรรมที่ 7 สังสรรค์ สนทนา กิจกรรมที่ 8 เจาะประเด็น กิจกรรมที่ 9 ปฏิเสธอย่างไรดี	3
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ทักษะการสื่อสารอย่างมี ประสิทธิภาพ	กิจกรรมที่ 10 วัดระดับความสัมพันธ์ กิจกรรมที่ 11 เพื่อนเก่าเพื่อนใหม่ กิจกรรมที่ 12 เทวา ซาดาน	3



ตาราง 1 (ต่อ)

หน่วยการเรียนรู้ที่	โครงสร้างเนื้อหา	เวลา/ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และ ความเครียด	กิจกรรมที่ 13 ประหลาดใจใหม่ กิจกรรมที่ 14 การจัดการความเครียด กิจกรรมที่ 15 ผ่อนคลาย	3
รวม		15

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

ตาราง 2 โครงสร้างหน่วยการเรียนรู้

โครงสร้างเนื้อหา	ขอบข่ายเนื้อหา	จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	สื่อ	วิธีการประเมิน	เครื่องมือ
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ทักษะการตระหนักรู้ใน ตนเอง ประกอบด้วย กิจกรรมที่ 1 รู้ทัน ยาเสพติด ชีวิตสดใส กิจกรรมที่ 2 ชะใจตน ชนะยาเสพติด กิจกรรมที่ 3 ลวดลายสีลา	- ความรู้เกี่ยวกับยา เสพติด - ทักษะการตระหนักรู้ ในตนเอง - การป้องกันตนเอง และการหลีกเลี่ยง ตนเองจากปัญหา ยาเสพติด	- สามารถวิเคราะห์ข้อดีของตนเองที่ ช่วยป้องกันการถูกชักจูงไปใช้ยาเสพ ติดได้ - วิเคราะห์สถานการณ์เสี่ยงที่นำไปสู่ การใช้ยาเสพติดได้ - สามารถระบุปัญหาที่เกิดจากการ ใช้ยาเสพติดของสมาชิกในครอบครัว และสังคมได้ - เสนอแนวคิดที่จะหลีกเลี่ยงตนเอง จากปัญหายาเสพติดได้	- ใบความรู้ที่ 1 รู้ทันยาเสพติด ชีวิตสดใส - ใบกิจกรรมที่ 1 รู้ทัน ยาเสพติด ชีวิตสดใส - ใบความรู้ที่ 2 ชะใจตน ชนะยาเสพติด - ใบกิจกรรมที่ 2 ชะใจตน ชนะยาเสพติด - Power Point - วิดีทัศน์ เรื่อง การป้องกันการติด ยาเสพติด - แบบบันทึกหน่วย การเรียนรู้ที่ 1 ทักษะ การตระหนักรู้ในตนเอง	- สังเกตพฤติกรรม - ตรวจผลงานกลุ่ม - ตรวจผลงาน รายบุคคล	- แบบสังเกต พฤติกรรม - แบบประเมิน ชิ้นงานกลุ่ม - แบบประเมิน ชิ้นงานรายบุคคล

ตาราง 2 (ต่อ)

โครงสร้างเนื้อหา	ขอบข่ายเนื้อหา	จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	สื่อ	วิธีการประเมิน	เครื่องมือ
<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ 2</p> <p>ทักษะการตัดสินใจ</p> <p>ประกอบด้วย</p> <p>กิจกรรมที่ 4 รู้ไว้ไม่เกิดทุกข์</p> <p>กิจกรรมที่ 5 สิ่งเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมาย</p>	<p>- ยาเสพติดประเภท บุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์</p> <p>- ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องได้</p>	<p>- บอกผลกระทบของการใช้ยาเสพติดประเภทบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์</p> <p>- สามารถอธิบายขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องได้</p> <p>- สามารถวิเคราะห์สถานการณ์และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้</p>	<p>- กิจกรรมที่ 4 รู้ไว้ไม่เกิดทุกข์</p> <p>- ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง ทักษะการตัดสินใจ</p> <p>- ใบกิจกรรมที่ 3 เอาอย่างไรดีนะ</p> <p>- ใบความรู้ที่ 4 สิ่งเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมาย</p> <p>- ใบกิจกรรมที่ 5 สิ่งเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมาย</p> <p>- แบบบันทึกหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ทักษะการแก้ปัญหา</p> <p>- โปรแกรม Power Point เรื่อง หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ทักษะการตัดสินใจ</p> <p>- วิดีทัศน์ เรื่อง การตัดสินใจ</p>	<p>- สังเกต</p> <p>พฤติกรรม</p> <p>- ตรวจผลงาน</p> <p>กลุ่ม</p> <p>- ตรวจผลงาน</p> <p>รายบุคคล</p>	<p>- แบบสังเกต</p> <p>พฤติกรรม</p> <p>- แบบประเมิน</p> <p>ชิ้นงานกลุ่ม</p> <p>- แบบประเมิน</p> <p>ชิ้นงาน</p> <p>รายบุคคล</p>

ตาราง 2 (ต่อ)

โครงสร้างเนื้อหา	ขอบข่ายเนื้อหา	จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	สื่อ	วิธีการประเมิน	เครื่องมือ
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ทักษะการแก้ปัญหา ประกอบด้วย กิจกรรมที่ 6 สังสรรค์ สนทนา กิจกรรมที่ 7 เจาะประเด็น กิจกรรมที่ 8 รู้คิด ผิได้ยาก	- ผลกระทบของการใช้ ยาเสพติดที่มีผลต่อ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา - ทักษะ การแก้ปัญหา - การป้องกันตนเอง และการหลีกเลี่ยง ตนเองจากปัญหา ยา เสพติด	- บอกผลกระทบของการใช้ยาเสพติด ที่มีผลต่อ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา - สามารถอธิบายขั้นตอนแก้ไขปัญห ที่ถูกต้องได้ - สามารถนำขั้นตอนการแก้ปัญหา นำไปประยุกต์ใช้ในการป้องกันตนเอง จากยาเสพติดได้ - สามารถวิเคราะห์ความน่าเชื่อถือ ของข้อมูล ข่าวสารได้สมเหตุสมผล	- ใบกิจกรรมที่ 6 สังสรรค์ สนทนา - ใบความรู้ที่ 5 ผลกระทบจาก การใช้ยาเสพติด - ใบกิจกรรมที่ 7 เจาะประเด็น - ใบกิจกรรมที่ 8 รู้คิด ผิได้ยาก - แบบบันทึกหน่วย การเรียนรู้ ที่ 3 ทักษะ การแก้ปัญหา - วิดีทัศน์ ผลกระทบจาก การใช้ยาเสพติด	- สังเกต พฤติกรรม - ตรวจผลงาน กลุ่ม - ตรวจผลงาน รายบุคคล	- แบบ สังเกต พฤติกรรม - แบบ ประเมิน ชิ้นงานกลุ่ม - แบบ ประเมิน ชิ้นงาน รายบุคคล

ตาราง 2 (ต่อ)

โครงสร้างเนื้อหา	ขอบข่ายเนื้อหา	จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	สื่อ	วิธีการประเมิน	เครื่องมือ
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ทักษะการปฏิเสธ กิจกรรมที่ 9 ปฏิเสธอย่างไรดี กิจกรรมที่ 10 เอาอย่างไรดีนะ กิจกรรมที่ 11 เทวา ซาดาน	- ทักษะ ในการปฏิเสธ - คำพูดที่ใช้ ในการปฏิเสธ - สาเหตุของการติด ยาเสพติด และ การป้องกัน การเสพยาเสพติด	- สามารถใช้คำพูด ท่าทาง เพื่อ ยืนยัน ความต้องการปฏิเสธได้ - สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ ที่ควรปฏิเสธได้ - สามารถอธิบายหลักในการปฏิเสธได้	- ใบกิจกรรมที่ 9 ปฏิเสธ อย่างไรดี - ใบความรู้ที่ 6 หลัก ในการปฏิเสธ - ใบกิจกรรมที่ 10 เอา อย่างไรดีนะ - ใบกิจกรรมที่ 11 เทวา ซาดาน - แบบบันทึกหน่วย การเรียนรู้ที่ 4 ทักษะ การปฏิเสธ	- สังเกต พฤติกรรม - ตรวจสอบผลงาน กลุ่ม - ตรวจสอบผลงาน รายบุคคล	- แบบสังเกต พฤติกรรม - แบบประเมิน ชิ้นงานกลุ่ม - แบบประเมิน ชิ้นงาน รายบุคคล

ตาราง 2 (ต่อ)

โครงสร้างเนื้อหา	ขอบข่ายเนื้อหา	จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	วิธีการ/สื่อการอบรม	วิธีการประเมิน	เครื่องมือ
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และ ความเครียด ประกอบด้วย กิจกรรมที่ 12 ประหลาดใจใหม่ กิจกรรมที่ 13 การจัดการ ความเครียด กิจกรรมที่ 14 ผ่อนคลาย	- ความรู้เกี่ยวกับ เข้าใจการจัดการ ความเครียด ซึ่ง ส่งเสริมวิถีชีวิตที่มี คุณภาพ - สาเหตุและ อาการของ ความเครียด และ ความโกรธ - จัดการกับ ความเครียดได้ อย่างมี ประสิทธิภาพ เพื่อ หลีกเลี้ยงตนเอง จากปัญหา ยาเสพติด	- เข้าใจแนวคิดเรื่องการจัดการ ความเครียด ซึ่งส่งเสริมวิถีชีวิตที่มี คุณภาพ - เข้าใจสาเหตุและอาการของ ความเครียด และความโกรธ - เข้าใจว่าแรงกดดันสามารถจัดการให้ บรรลุผลในทางบวกได้ - จัดการกับความเครียดได้อย่างมี ประสิทธิภาพ	- ใบกิจกรรม ที่ 12 เรื่อง ประหลาดใจใหม่ - ใบความรู้ที่ 7 เข้าใจอาการ ของความเครียด - ใบความรู้ที่ 8 ผ่อนคลาย - ใบกิจกรรมที่ 14 ผ่อนคลาย - แบบบันทึกหน่วย การเรียนรู้ที่ 5 ทักษะ การจัดการกับอารมณ์และ ความเครียด	- สังเกต พฤติกรรม - ตรวจสอบผลงาน กลุ่ม - ตรวจสอบผลงาน รายบุคคล	- แบบสังเกต พฤติกรรม - แบบประเมิน ชิ้นงานกลุ่ม - แบบประเมิน ชิ้นงานรายบุคคล

## กิจกรรมและวิธีการฝึกอบรม

### กิจกรรมการฝึกอบรม

การจัดกิจกรรมฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรมนี้ ได้กำหนดให้สอดคล้องกับ จุดมุ่งหมายของหลักสูตรฝึกอบรม และจุดประสงค์การเรียนรู้ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ โดยยึดดูคุณภาพของการฝึกอบรม และจิตวิทยาการเรียนรู้ ซึ่งได้กำหนดกิจกรรม การฝึกอบรมไว้ ดังนี้

การจัดกิจกรรมฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรมนี้ ได้กำหนดให้สอดคล้องกับ จุดมุ่งหมายของหลักสูตรฝึกอบรม และจุดประสงค์การเรียนรู้ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ โดยยึดดูคุณภาพของการฝึกอบรม และจิตวิทยาการเรียนรู้ ซึ่งได้กำหนดกิจกรรม การฝึกอบรมไว้ ดังนี้

1. **การบรรยาย (Lecture)** การบรรยายที่มีการซักถามเป็นเทคนิค การฝึกอบรมที่เหมาะสมกับการฝึกอบรมที่มีวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้ความรู้ ทักษะ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การยอมรับของผู้ที่มีส่วนร่วม การเปลี่ยนทัศนคติ ทักษะ การแก้ปัญหา แต่ไม่เหมาะสำหรับความรู้ที่ได้จากการอบรมเพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ใน แนวใหม่การฝึกอบรมโดยใช้วิทยาการเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ คือ

2. **กรณีศึกษา (Case Study)** เป็นการฝึกอบรมที่นำเอาเรื่องราวหรือกรณี ที่เป็นปัญหาเกิดขึ้นจริงๆ เสนอในกลุ่มผู้เข้ารับการอบรม สมาชิกของกลุ่มจะใช้หลัก วิชาการและประสบการณ์ที่ได้จากการปฏิบัติงานมาผสมผสานเพื่อมาวิเคราะห์กรณี ที่ยกมาโดยมีที่ปรึกษาคอยให้คำแนะนำและให้แนวทางเพื่อช่วยสมาชิกกลุ่มวิเคราะห์ปัญหา ได้ตรงวัตถุประสงค์

3. **การแสดงบทบาทสมมติ (Role playing)** เป็นเทคนิคที่นำเอาเรื่อง ที่เป็นกรณีตัวอย่างมาเสนอในรูปแบบการแสดงบทบาท ให้ผู้เข้ารับการ อบรมได้เห็นภาพ ชัดเจน ได้สัมผัสกับประสบการณ์และความรู้สึกที่แท้จริงเกี่ยวกับปัญหาที่เป็นกรณีตัวอย่าง การแสดงบทบาทสมมติช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับทราบข้อมูลและเรื่องราวที่ตรงกับ เนื้อเรื่องที่ใช้ในการศึกษาแนวเดียวกัน

4. **การประชุมกลุ่มย่อย (Buzz session)** เป็นการแบ่งผู้เข้ารับการ ฝึกอบรมเป็นกลุ่มย่อยจากกลุ่มใหญ่ กลุ่มย่อยละ 2 - 6 คนเพื่อพิจารณา ประเด็นปัญหา อาจเป็นปัญหาเดียวกันหรือต่างกัน ในช่วงเวลาที่กำหนด มีวิทยากรคอยช่วยเหลือทุกกลุ่ม

แต่ละกลุ่มต้องเลือกประธานและเลขานุการของกลุ่มเพื่อดำเนินการ แล้วนำความคิดเห็นของกลุ่มเสนอต่อที่ประชุมใหญ่

**5. การใช้กิจกรรมนันทนาการ (Recreational/activity)** เป็นการให้ผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างเช่น ร้องเพลง เล่นเกม ปรบมือเป็นจังหวะ ฯลฯ โดยเน้นการทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม เพื่อมุ่งเปลี่ยนแปลงทัศนคติและสร้างความสัมพันธ์ ตลอดจนสร้างความสนุกสนานระหว่างการฝึกอบรม ไม่ควรใช้เวลาเกิน 20 – 40 นาที ข้อดีคือ ผู้เข้ารับการอบรมมีส่วนร่วมทุกคน บรรยากาศสนุกสนาน ข้อจำกัดคือใช้ได้กับบางหัวข้อเท่านั้น ส่วนใหญ่ใช้สลับกันกับการบรรยายวิทยากรต้องมีทักษะในการนำกลุ่ม

ในการอบรมครั้งนี้ ได้ใช้เทคนิคการฝึกอบรมที่เหมาะสมกับนักเรียน ได้แก่ การบรรยาย กรณีศึกษา การแสดงบทบาทสมมุติ การประชุมกลุ่มย่อย และการใช้กิจกรรมนันทนาการ โดยกิจกรรมการฝึกอบรมดังกล่าวได้สอดแทรกไว้ในกิจกรรมการฝึกอบรมแต่ละหัวข้อฝึกอบรม

#### วิธีการฝึกอบรม

1. ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เสนอขอรับการอนุมัติจากผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านปลาหลาย
2. นักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรม คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านปลาหลาย จำนวน 30 คน เป็นนักเรียนกลุ่มปกติ จำนวน 15 คน กลุ่มเสี่ยง จำนวน 12 คน กลุ่มมีปัญหา จำนวน 3 คน
3. ประชุมผู้ร่วมดำเนินการจัดอบรม กำหนดบทบาท หน้าที่และความรับผิดชอบ
4. ดำเนินการฝึกอบรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยดำเนินการฝึกอบรมตามลำดับ



## สื่อและเอกสารประกอบการฝึกอบรม

สื่อการฝึกอบรมครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. ใบกิจกรรมที่ 1 – 14
  2. ใบความรู้ที่ 1 – 8
  3. สื่อประกอบการบรรยาย วิดีทัศน์กรณีศึกษา หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 – 5
  4. แบบบันทึกผลการเรียนรู้ที่ 1 – 5
- ซึ่งมีรายละเอียด ดังตาราง 3

ตาราง 3 สื่อและเอกสารประกอบการฝึกอบรมตามหลักสูตร

หน่วยการเรียนรู้ที่	สื่อและเอกสารประกอบการฝึกอบรม			
	วีดิทัศน์กรณีศึกษา	ใบกิจกรรมที่	ใบความรู้ที่	แบบบันทึกผลการเรียนรู้ที่
1	ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง	1, 2, 3	1 – 2	1
2	ทักษะการตัดสินใจ	4, 5	3 – 4	2
3	ทักษะการแก้ปัญหา	6, 7, 8	5	3
4	ทักษะการปฏิเสธ	9, 10, 11	6	4
5	ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	12, 13, 14	7 – 8	5

## การวัดและประเมินผล

### วิธีการการวัดผล

1. การทดสอบโดยใช้แบบทดสอบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด
2. การตรวจสอบผลงาน โดยใช้แบบตรวจสอบผลงานจากแบบบันทึกผลการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 – 5
3. การประเมินทักษะการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการใช้ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด โดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมประเมินแต่ละด้านหลังการฝึกอบรมเสร็จแล้ว 3 สัปดาห์
4. การสอบถาม โดยใช้แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด หลังการอบรมเสร็จ

### การประเมินผล

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นต้องผ่านเกณฑ์การประเมิน ดังต่อไปนี้

1. นักเรียนมีผลการทดสอบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติดหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม
2. นักเรียนได้ระดับคะแนนจากการประเมินผลงาน ตั้งแต่ระดับ 2 ขึ้นไป
3. นักเรียนมีพฤติกรรมทักษะการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันยาเสพติด หลังการฝึกอบรมเสร็จแล้ว 3 สัปดาห์ อยู่ในระดับมาก
4. นักเรียนมีความคิดเห็นต่อทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติดหลังการฝึกอบรม อยู่ในระดับมาก

### คุณสมบัติของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

ผู้เข้ารับการอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรม มีคุณสมบัติ ดังนี้

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านปลาหลาย จำนวน 30 คน  
 เป็นนักเรียนกลุ่มปกติ จำนวน 15 คน กลุ่มเสี่ยง จำนวน 12 คน กลุ่มมีปัญหา  
 จำนวน 3 คน

## คุณสมบัติของวิทยากรดำเนินการฝึกอบรม

วิทยากรในการฝึกอบรมเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการดำเนินการฝึกอบรม เพราะสามารถทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความรู้ความเข้าใจ ทักษะคติและมี ความสามารถในการในเรื่องใดเรื่องหนึ่งจนกระทั่งเกิดการเรียนรู้หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไป ตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมในครั้งนี้ ผู้วิจัยคัดเลือกวิทยากรโดยพิจารณาจาก ความรู้และประสบการณ์ของวิทยากรให้ตรงกับหัวข้อที่ฝึกอบรม ดังนี้

1. ผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ มีความสามารถ มีความเชี่ยวชาญและมี ประสบการณ์ในเรื่องที่ฝึกอบรมเป็นอย่างดี
2. เป็นผู้ที่สามารถถ่ายทอดความรู้ และประสบการณ์ ให้ผู้เข้ารับการ ฝึกอบรม เข้าใจ สามารถใช้สื่อประกอบการฝึกอบรมได้อย่างเหมาะสม
3. เป็นผู้มีบุคลิกดี มีมนุษยสัมพันธ์ดี สามารถโน้มน้าวความเชื่อถือ ศรัทธา จากผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ ตลอดจนสามารถสร้างบรรยากาศที่ดี และสนุกสนานให้ เกิดขึ้น

## ขั้นตอนการดำเนินการฝึกอบรม

1. นำหนังสือขอความอนุเคราะห์ทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรมทักษะชีวิตเพื่อ ป้องกันยาเสพติด ระดับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เสนอขอรับการอนุมัติจากจาก ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านปลาหลาย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3
2. นักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรมคือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียน บ้านปลาหลาย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3 จำนวน 30 คน
3. ประชุมผู้ร่วมดำเนินการจัดอบรม กำหนดบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบ
4. ดำเนินการฝึกอบรมหลักสูตรฝึกอบรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด ระดับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยดำเนินการตามลำดับ

กำหนดการฝึกอบรมหลักสูตรฝึกอบรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด  
ระดับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านปลาหลาย  
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3  
วันที่ 15 – 17 มีนาคม 2560  
ณ ห้องประชุมโรงเรียนโรงเรียนบ้านปลาหลาย

วัน/เดือน/ปี	เวลา	กิจกรรม
15 มีนาคม 2560	07.30 – 08.00 น.	ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรายงานตัว
	08.00 – 09.00 น.	พิธีเปิด (ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านปลาหลาย)
	09.00 – 10.00 น.	ทดสอบความรู้ก่อนการฝึกอบรม
	10.00 – 11.00 น.	<b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ทักษะการตระหนักรู้ ในตนเอง</b>
	11.00 – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 1 รู้ทันยาเสพติด ชีวิตสดใส
	12.00 – 13.00 น.	กิจกรรมที่ 2 ชนะใจตน ชนะยาเสพติด พักรับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 – 14.00 น.	กิจกรรมที่ 3 ลวดลายสีลา <b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ทักษะการตัดสินใจ</b>
	14.00 – 15.00 น.	กิจกรรมที่ 4 รู้ไว้ไม่เกิดทุกข์
	15.00 – 16.00 น.	กิจกรรมที่ 5 สิ่งเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมาย
16 มีนาคม 2560	07.30 – 08.00 น.	ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรายงานตัว <b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ทักษะการแก้ปัญหา</b>
	09.00 – 10.00 น.	กิจกรรมที่ 6 สังสรรค์ สนทนา
	10.00 – 11.00 น.	กิจกรรมที่ 7 เจาะประเด็น
	11.00 – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 8 รู้คิด ผิดได้ยาก
	12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน

ตาราง (ต่อ)

วัน/เดือน/ปี	เวลา	กิจกรรม
16 มีนาคม 2560 (ต่อ)	1 3.00 – 14.00 น. 14.00 – 15.00 น. 15.00 – 16.00 น.	<b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ทักษะการปฏิเสธ</b> กิจกรรมที่ 9 ปฏิเสธอย่างไรดี กิจกรรมที่ 10 เอาอย่างไรดีนะ กิจกรรมที่ 11 เทวา ซาดาน
17 มีนาคม 2560	07.30 – 08.00 น.  09.00 – 10.00 น. 10.00 – 11.00 น. 11.00 – 12.00 น. 12.00 – 13.00 น. 13.00 – 14.00 น. 14.00 – 14.30 น. 14.30 – 15.00 น.	ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรายงานตัว <b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ทักษะการจัดการกับ อารมณ์และความเครียด</b> กิจกรรมที่ 12 ประหลาดใจใหม่ กิจกรรมที่ 13 การจัดการความเครียด กิจกรรมที่ 14 ผ่อนคลาย พักรับประทานอาหารกลางวัน ทดสอบความรู้หลังการฝึกอบรม ประเมินความพึงพอใจ พิธีปิด (ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านปลาหลาย)

หมายเหตุ เวลายืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

## แนวทางดำเนินการฝึกอบรม

หลักสูตรการฝึกอบรมนี้ ได้ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญแล้วเป็นที่ ยอมรับได้ทางวิชาการ ดังนั้นการใช้หลักสูตรฝึกอบรมที่สามารถทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ทุกคนบรรลุจุดมุ่งหมายของหลักสูตรฝึกอบรมทุกข้อ ย่อมขึ้นอยู่กับผู้ดำเนินการฝึกอบรม และวิทยากรทุกคนที่สามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล โดย จะต้องมีความชัดเจนในองค์ประกอบต่างๆ ที่สำคัญ ดังได้นำเสนอมาแล้วในคู่มือการใช้ หลักสูตรฝึกอบรมนี้ และยังจำเป็นต้องใช้คู่มือนี้ประกอบหลักสูตรในการฝึกอบรมตลอด การฝึกอบรม จำนวน 3 วัน นอกจากนี้คณะวิทยากรทุกคนต้องดำเนินการเป็นทีม และร่วม ดำเนินการฝึกอบรม ได้ดังนี้

### ขั้นเตรียมการ

1. ศึกษาและวิเคราะห์หลักสูตรฝึกอบรม และคู่มือการใช้หลักสูตรฝึกอบรมให้มี ความรู้ความเข้าใจที่ชัดเจน และแนวทางปฏิบัติร่วมกันในทุกกิจกรรมการเรียนรู้
2. ประชุมวางแผนและเตรียมการร่วมกัน และสร้างความเข้าใจให้ชัดเจน ทุกประเด็น และมอบหมายภารกิจต่างๆ เช่น ความรับผิดชอบการดำเนินการฝึกอบรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 1-5 การประเมินผล การทำหน้าที่วิทยากรประจำวันเป็นต้น และ ถ้าจำเป็นต้องออกความคิดเห็นร่วมกันให้ถือว่าเป็นมติเอกฉันท์เป็นหลักในการดำเนินงาน
3. การเตรียมสื่อการเรียนรู้ เครื่องมือวัดและประเมินผลตามที่กำหนดไว้ทุก หน่วยการเรียนรู้ตามหลักสูตรฝึกอบรมให้ครบถ้วน ตามจำนวนผู้เข้ารับการฝึกอบรม
4. เตรียมสถานที่ให้พร้อมและเชื่อมต่อการเรียนรู้
5. จ้างให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรับทราบกำหนดการฝึกอบรมและการเตรียมตัว เข้ารับการฝึกอบรมล่วงหน้าอย่างน้อย 1 สัปดาห์

### ขั้นดำเนินการฝึกอบรม

1. คณะวิทยากรปฏิบัติกิจกรรมตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ในแต่ละหน่วยการ เรียนรู้ โดยยึดตามตารางการฝึกอบรมตามหลักสูตรเป็นหลัก
2. ประเมินผลการฝึกอบรมตามที่ระบุไว้ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ให้ครบถ้วน โดยใช้เครื่องมือที่กำหนดไว้แล้วในหลักสูตรการฝึกอบรม

3. ดำเนินการประชุมเพื่อสรุปผลการฝึกอบรมรายวันหลังเสร็จสิ้นการอบรมในแต่ละวัน เพื่อปรับปรุงการดำเนินการฝึกอบรมในวันถัดไป

### ขั้นประเมินการฝึกอบรม

1. ประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนทั้งก่อน และหลังการฝึกอบรม โดยทีมครูที่ปรึกษา โดยใช้เครื่องมือที่กำหนดไว้
2. ประเมินความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรมในวันสุดท้ายของวันฝึกอบรม โดยใช้เครื่องมือที่กำหนดไว้
3. ประเมินทักษะชีวิตเกี่ยวกับยาเสพติดหลังฝึกอบรมแล้วเสร็จ 3 สัปดาห์ โดยใช้เครื่องมือที่กำหนด

เมื่อคณะวิทยากรดำเนินการประเมินผลการฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรมครบถ้วนแล้วดำเนินการวิเคราะห์ผลว่าได้ผลเป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้หรือไม่อย่างไร และนำเสนอผลการฝึกอบรมในรูปแบบของการจัดทำรายงานผลการดำเนินการฝึกอบรมตามลำดับไป

### แนวทางสรุปและทำรายงานผลการฝึกอบรม

เมื่อคณะวิทยากรดำเนินการฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรมครบถ้วนแล้วสามารถจัดทำรายงานผลการดำเนินงานฝึกอบรมในรูปแบบของรายงานวิจัยทางการศึกษา โดยทั่วไปอย่างละเอียดหรือแบบย่อตามความต้องการและหรือตามจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมซึ่งมีขั้นตอนโดยสรุป ดังนี้

1. เก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากเครื่องมือประเมินหลักสูตรฝึกอบรมทุกชนิด
2. วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้โดยใช้สถิติที่กำหนดไว้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ สถิติแบบ Nonparametric Statistics ที่มีค่าสถิติ Wilcoxon Matched – pairs Signed rank test
3. แปรผลข้อมูลเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ในการวัดและประเมินผลตามหลักสูตรการฝึกอบรม