

ISBN 978-616-11-5076-1



หลักสูตรฉุกเฉินการแพทย์

สำหรับโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาจังหวัดขอนแก่น



หลักสูตรฉุกเฉินการแพทย์สำหรับโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาจังหวัดขอนแก่น

ISBN :978-616-11-5076-1

ผู้นิพนธ์

นพ.ธวัชชัย อิ่มพูล

พญ.วัลลภา บุญพรหมมา

นางรุจิวรรณ ยมศรีเคน แสงลุน

นางสาวศุภิตา ศรีพงษ์วิวัฒน์

นางภัสราภรณ์ พินิจ

นางสาวนิลุบล สิริทิบุญมา

พญ.อักษร พูลนิติพร

นางทองสุข ดาราชูร์

นางสาวยุวนา ไชวพันธ์

นายสุเมธ ฉ่ำเฉื่อย

นางสาวธิดาภรณ์ พูลธรรม

นางอัญนรา สมอินทร์

นางสาวสุภลักษณ์ ชารีพัฑ

นายสายชล ทอนมาตร

นางสาวศุภิสรา จันทร์โคตร

นางนริศรา สีหาราช

กองบรรณาธิการ

นพ.ธวัชชัย อิ่มพูล

นางสุธิตา จันทร์จรัส

ดร.คเชนทร์ กองพิลา

นางทองสุข ดาราชูร์

นางอัญนรา สมอินทร์

ออกแบบปก : บริษัทเพ็ญพรินตติ้ง จำกัด

พิมพ์ครั้งที่ 1

จำนวนที่พิมพ์ 200 เล่ม

พิมพ์โดย บริษัทเพ็ญพรินตติ้ง จำกัด เลขที่ 2 ม.3 ถ.โพธิสาร อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000

โทร 043-220582 โทรสาร.043-328456



คำนำ

จังหวัดขอนแก่นได้มีระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉิน ให้การช่วยเหลือประชาชนที่มีอาการบาดเจ็บ และป่วยฉุกเฉินมาเป็นเวลา 29 ปี มีการออกปฏิบัติการช่วยเหลือประชาชนมากที่สุดในประเทศไทยติดต่อกัน มาหลายปี โดยเครือข่ายกู้ชีพระดับตำบล ในจังหวัดขอนแก่นมีความครอบคลุม ร้อยละ 94.5 แต่ยังมีความ จำเป็นต้องมีการขยายเครือข่ายการแพทย์ฉุกเฉิน ไปสู่หน่วยงาน องค์กรต่างๆ รวมทั้งสถานศึกษา เพื่อเป็น การให้ความรู้ด้านฉุกเฉินการแพทย์แก่ประชาชน และนักเรียน นักศึกษาในจังหวัดขอนแก่น ซึ่งเป็นการเพิ่ม โอกาสรอดชีวิต ลดความพิการของผู้ป่วย ตั้งแต่ผู้พบเหตุ

มูลนิธิการแพทย์ฉุกเฉินจังหวัดขอนแก่น ร่วมกับสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาขอนแก่น โรงพยาบาลขอนแก่น ได้ทำวิจัย “การพัฒนาหลักสูตรฉุกเฉินการแพทย์สำหรับนักเรียนโรงเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดขอนแก่น” ขึ้น ได้ขอรับรองประมาณสนับสนุนจาก คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาหลักสูตรฉุกเฉินการแพทย์ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนปลายในจังหวัดขอนแก่น เพื่อเป็นการเพาะต้นกล้า เป็นต้นแบบ ผลักเป็นนโยบายสู่ส่วนกลาง ให้กับ สถานศึกษาอื่นๆต่อไป

คณะผู้จัดทำ

พฤษภาคม 2566

สารบัญ

	หน้า
หลักการ	1-2
โครงสร้างรายวิชา	3
สุขภาพจิตและการปรับตัว	3
ทักษะการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ	3
การประเมินอาการเบื้องต้นของผู้ป่วย	3
การช่วยฟื้นคืนชีพ	4
กำหนดการสอนรายวิชา	4
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1	7
เรื่อง สุขภาพจิต (อารมณ์ซึมเศร้า 1)	7
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2	18
เรื่อง ถอยห่างอีกนิด	18
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3	24
เรื่อง อารมณ์ของฉัน	24
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4	33
เรื่อง ช่วยทีอย่าบูลี่หนูเลย	33
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5	36
เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับสภาพแหล่งน้ำ	36
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6	44
เรื่อง ความสำคัญในการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ	44

สารบัญ

	หน้า
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7	50
เรื่อง วิธีช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ	50
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8	55
เรื่อง การห้ามเลือด	55
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9	60
เรื่อง การปฐมพยาบาลกระดูกหัก (เฟือกชั่วคราว)	60
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10	66
เรื่อง การทดสอบการห้ามเลือด และการเข้าเฟือกชั่วคราว	66
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11	70
เรื่อง การจราจรอย่างปลอดภัยบนท้องถนน	70
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12	81
เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานและการใช้เครื่องกระตุ้นหัวใจด้วยไฟฟ้า	81
แนวทางการจัดและประเมินผลหลักสูตร	108
ภาคผนวก	
- แนวทางการนำหลักสูตรไปใช้	
- ตัวอย่างเครื่องมือนิเทศ	

หลักการ

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพ และการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 มาตรา 6 ระบุว่า การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

มาตรา 22 การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและตามศักยภาพ

มาตรา 29 ให้สถานศึกษาร่วมกับบุคคล ครอบครัวยุทธศาสตร์ ชุมชน องค์กรชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เอกชน องค์กรเอกชน องค์กรวิชาชีพ สถาบันศาสนา สถานประกอบการ และสถาบันสังคมอื่น ส่งเสริมความเข้มแข็งของชุมชนโดยจัดกระบวนการเรียนรู้ภายในชุมชน เพื่อให้ชุมชนมีการจัดการศึกษาอบรม มีการแสวงหาความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร และรู้จักเลือกสรรภูมิปัญญาและวิทยาการต่าง ๆ เพื่อพัฒนาชุมชนให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการ รวมทั้งหาวิธีการสนับสนุนให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การพัฒนาระหว่างชุมชน

ปัจจุบันประเทศไทยมีการพัฒนาระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉินอย่างต่อเนื่องขยายบริการครอบคลุมทุกจังหวัดทั่วประเทศโดยประชาสัมพันธ์ผ่านหมายเลขโทรศัพท์ 1669 ให้ ประชาชนรับรู้และสามารถเข้าถึงระบบบริการการแพทย์ ฉุกเฉินเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ ระบบการบริการการแพทย์ฉุกเฉินสามารถตอบสนองความต้องการการดูแลสุขภาพ เบื้องต้นเมื่อเจ็บป่วยฉุกเฉินให้แก่ผู้ป่วยก่อนถึงโรงพยาบาล ให้มากยิ่งขึ้น ระบบการแพทย์ฉุกเฉิน (Emergency Medical Service System) หมายถึง การจัดทำให้มีการให้บริการรักษาพยาบาลฉุกเฉินที่มีความรวดเร็วโดยนำเอาทรัพยากรต่าง ๆ ที่มีอยู่มาพัฒนาเพื่อให้เกิดการรักษาพยาบาลฉุกเฉินที่มีความรวดเร็วทันที่และมีประสิทธิภาพในพื้นที่หนึ่งๆ ซึ่งประกอบด้วยการจัดทำให้มีการประชาสัมพันธ์ระบบการรับแจ้งเหตุและสั่งการ มีหน่วยปฏิบัติการที่มีคุณภาพและเหมาะสมต่อพื้นที่บริการ มีการให้การดูแลผู้ป่วย ณ ที่เกิดเหตุ มีการให้การดูแลผู้ป่วยในระหว่างนำส่งและมีการนำส่งโรงพยาบาลที่เหมาะสม (กัญญา วังศรี, 2556) ซึ่งนอกจากประชาชนทั่วไปที่เป็นผู้ใหญ่แล้ว กลุ่มเด็กและเยาวชนก็ถือเป็นอีกกลุ่มที่ต้องเข้าใจและสามารถเข้าถึงบริการการแพทย์ฉุกเฉินเบื้องต้นได้ ซึ่งไม่เพียงแต่เกิดประโยชน์กับเด็กนักเรียนเอง ยังเป็นอีกหนึ่งแรงขับเคลื่อนสำคัญของการ ขยายความรู้สู่ครอบครัวและสังคมที่พวกเขาอยู่อาศัย จึงถือได้ว่าการเรียนรู้งานการแพทย์ฉุกเฉินสำหรับนักเรียนจึงเป็นเรื่องสำคัญ (เกรียงศักดิ์ ยุทธโท, 2562)

แต่ปัจจุบัน หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 ยังไม่กล่าวถึงด้านการแพทย์ฉุกเฉิน เช่น การประเมิน/รับรู้ อาการฉุกเฉินที่จะต้องแจ้งเหตุ แจ้งเหตุเพื่อขอความช่วยเหลือกรณีมีผู้เจ็บป่วยฉุกเฉินหรืออุบัติเหตุผ่านสายด่วน 1669 ช่วยเหลือปฐมพยาบาลผู้ป่วยฉุกเฉินเบื้องต้น ดังนั้นทางโรงพยาบาลขอนแก่นร่วมกับสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาการศึกษามัธยมศึกษาขอนแก่นจึงได้ร่วมกันจัดทำโครงการพัฒนาหลักสูตรฉุกเฉินการแพทย์สำหรับนักเรียนโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดขอนแก่น ขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการนำไปขยายผลบูรณาการผสมผสานเข้าในหลักสูตรขยายผลจากครูแกนนำสู่ครูผู้สอนในโรงเรียนที่เหมาะสมตามสภาพและบริบทของสถาบันการศึกษาในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานต่อไป

จุดมุ่งหมาย

หลักสูตรฉุกเฉินการแพทย์สำหรับนักเรียนโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดขอนแก่น มุ่งพัฒนานักเรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพในการช่วยเหลือผู้อื่น จึงกำหนดจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดกับนักเรียน เมื่อจบหลักสูตรนี้ ดังนี้

1. มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์
2. มีความรู้ในศาสตร์ฉุกเฉินการแพทย์ สามารถประยุกต์ใช้ความรู้ในการปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสม
3. สามารถปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์ด้วยตนเองอย่างถูกต้องและเหมาะสมเมื่อได้รับมอบหมายอย่างไว้วางใจได้
4. มีความคิดอย่างเป็นระบบและมีความคิดสร้างสรรค์ สามารถแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
5. มีภาวะผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถปรับตัวและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

โครงสร้างรายวิชา

ชื่อรายวิชา ฉุกเฉินการแพทย์สำหรับนักเรียน ระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย เวลา 15 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	สุขภาพจิตและการ ปรับตัว	พ 4.1 ม.4/5	- การรู้จักปรับตัว และสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ - พิชัยจากยาเสพติด ผลกระทบของยาเสพติด และการป้องกันตนเองให้ห่างไกลจากยาเสพติด - การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง - การกลั่นแกล้ง - การใช้ความรุนแรงในโรงเรียน และวิธีการแก้ไขปัญหา - หลักการเอาใจเขามาใส่ใจเรา และการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	4	10
2	ทักษะการช่วยเหลือ ผู้ประสบภัยทางน้ำ	พ 5.1 ม.4/4 ม.4/5	- ความสำคัญของการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ - ความรู้เกี่ยวกับสภาพแหล่งน้ำ - ทักษะการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ	3	10
3	การประเมินอาการ เบื้องต้นของผู้ป่วย	พ 5.1 ม.4/4 ม.4/6	- หลักการประเมินอาการของผู้ป่วยเบื้องต้น - ความสำคัญของการปฐมพยาบาลห้ามเลือดและเข้าเฝือกกระดูกหัก - หลักและวิธีการห้ามเลือดรูปแบบต่าง ๆ - หลักและวิธีการเข้าเฝือกชั่วคราวในรูปแบบต่าง ๆ - การจรรยาอย่างปลอดภัยบนท้องถนน	4	10

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
4	การช่วยฟื้นคืนชีพ	พ 5.1 ม.4/6 ม.4/7	- การวางแผนและกำหนดแนวทางการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ป่วย - หลักการประเมินอาการของผู้ป่วยเบื้องต้น - หลักและวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ป่วยร่วมกับการใช้เครื่องกระตุ้นไฟฟ้า AED - ฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ป่วย - เรื่อง ภาวะสิ่งแปลกปลอมอุดกั้นทางเดินหายใจส่วนบน	4	15

กำหนดการสอนรายวิชา ฉุกเฉินการแพทย์สำหรับนักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย

เวลา 15 ชั่วโมง

สัปดาห์ ที่	ว/ด/ป	กิจกรรม/เนื้อหาสาระที่สอน	จำนวน ชั่วโมง	ภาระงาน/ชิ้นงาน	คะแนน
		หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สุขภาพจิตและการปรับตัว - แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 สุขภาพจิต (อารมณ์ซึมเศร้า) - การรู้จักปรับตัว และสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ - แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 ถอยห่างอีกนิด - พิษภัยจากยาเสพติด ผลกระทบของยาเสพติด และการป้องกันตนเองให้ห่างไกลจากยาเสพติด - แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 อารมณ์ของฉันทัน	4	- ใบงาน เรื่องผลกระทบต่อนตนเอง ครอบครัว และสังคม - ผังมโนทัศน์ เรื่องการปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากยาเสพติด - ใบกิจกรรมเรื่อง ความรู้สึกขณะนี้ที่นี้ ? - ใบกิจกรรม วิธีการช่วยเหลือผู้ที่ถูกกระทำรุนแรง/กลั่นแกล้ง” และ “ผลกระทบของผู้ที่ถูก	10

ลำดับ ที่	ว/ด/ป	กิจกรรม/เนื้อหาสาระที่สอน	จำนวน ชั่วโมง	ภาระงาน/ชิ้นงาน	คะแนน
		- การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง - แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 ช่วยที้อย่าบูลี่หนูเลย - การกลั่นแกล้ง - การใช้ความรุนแรงในโรงเรียน และวิธีการแก้ไขปัญหา - หลักการเอาใจเขามาใส่ใจเรา และ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น		กระทำรุนแรง/กลั่นแกล้ง”	
		หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ทักษะการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ - แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 ความรู้เกี่ยวกับสภาพแหล่งน้ำ - แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 ความสำคัญในการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ - ความสำคัญของการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ - แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 วิธีการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ - ทักษะการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ	3	- แผนผังความคิด - การนำเสนอหน้าชั้นเรียน - การปฏิบัติการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ	10
		หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การประเมินอาการเบื้องต้นของผู้ป่วย - แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 การห้ามเลือด - แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 การปฐมพยาบาลกระดูกหัก (เฟือกชั่วคราว) - หลักและวิธีการเข้าเฟือกชั่วคราวในรูปแบบต่าง ๆ	4	- การฝึกปฏิบัติการห้ามเลือดจากบริเวณใบหน้า ปาก จมูก ส่วนแขน ขา บริเวณคอและศีรษะ - การฝึกปฏิบัติการเข้าเฟือกกระดูกแขนหัก กระดูกขาหัก (ต้นขา, ปลายขา, ต้นแขน, ปลายแขน)	10

สัปดาห์ ที่	ว/ด/ป	กิจกรรม/เนื้อหาสาระที่สอน	จำนวน ชั่วโมง	ภาระงาน/ชิ้นงาน	คะแนน
		- หลักการประเมินอาการของผู้ป่วยเบื้องต้น - ความสำคัญของการปฐมพยาบาลห้ามเลือดและเข้าเฝือกกระดูกหัก - แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 การทดสอบการห้ามเลือดและการเข้าเฝือกชั่วคราว - หลักและวิธีการห้ามเลือดรูปแบบต่าง ๆ - แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 การจรรยาอย่างปลอดภัยบนท้องถนน - การจรรยาอย่างปลอดภัยบนท้องถนน		- การประยุกต์ใช้วัสดุอุปกรณ์ในห้องเรียนเพื่อแทนเฝือกชั่วคราว - กิจกรรมสำรวจจุดเสี่ยงในโรงเรียนพร้อมเสนอแนวทางการเสริมสร้างความปลอดภัยในโรงเรียน	
		หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การช่วยฟื้นคืนชีพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน และการใช้เครื่องกระตุ้นหัวใจด้วยไฟฟ้า - การวางแผนและกำหนดแนวทางการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ป่วย - หลักการประเมินอาการของผู้ป่วยเบื้องต้น - หลักและวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ป่วยร่วมกับการใช้เครื่องกระตุ้นไฟฟ้า AED - ฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ป่วยเรื่อง ภาวะสิ่งแปลกปลอมอุดกั้นทางเดินหายใจส่วนบน	4	- แผนผังความคิด - ทักษะการปฏิบัติ CPR - การนำเสนอบทบาทสมมติ เรื่อง ภาวะสิ่งแปลกปลอมอุดกั้นทางเดินหายใจส่วนบน	15

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้/กิจกรรม ภาคเรียนที่..... ปีการศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 รายวิชา เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สุขภาพจิตและการปรับตัว เรื่อง สุขภาพจิต (อารมณ์ซึมเศร้า)

ผู้สอน โรงเรียน สังกัด

มาตรฐานการเรียนรู้

บูรณาการรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา /กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

สาระสำคัญ

สุขภาพจิตเป็นสภาวะทางจิตใจของบุคคล ซึ่งโดยธรรมชาติภาวะทางจิตใจมีการปรับเปลี่ยนแปลงตามสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวของผู้นั้น ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี ซึ่งมีการพัฒนาการไปอย่างไม่หยุดยั้ง สุขภาพจิตของคนเราจึงต้องมีการปรับเปลี่ยนแปลงตาม นับเป็นความยากลำบากพอควรของมนุษย์ที่จะต้องปรับตัวปรับใจไปกับการเปลี่ยนแปลงที่เปลี่ยนแปลงไป

มนุษย์ปุถุชนยังติดใจรสชาติของการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอชีวิตสมัยใหม่ไม่ต้องทนกับความยากลำบากในการเดินทางนานๆ เพราะมีเครื่องบินให้ความสะดวกรวดเร็ว ไม่ต้องทนร้อนเพราะมีเครื่องปรับอากาศใช้ มีเครื่องอำนวยความสะดวกมากมายให้เลือกใช้อย่างเสรี แส่นจะสนุก และแส่นจะสบายเป็นยิ่งนัก มนุษย์จึงต้องลงทุนปรับตัว ปรับใจให้ทันกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เราหยุดการเปลี่ยนแปลงไม่ได้ก็จริง แต่เราสามารถที่จะปรับเปลี่ยนแปลงตามได้ ซึ่งการปรับเปลี่ยนเป็นไปได้หลายรูปแบบ เช่น อาจจะเปลี่ยนเป็นใหม่ทั้งหมด หรือคงเก่าที่ดีไว้ หรือปรับรับแต่สิ่งใหม่ๆ ที่ดีๆ ทั้งหมด เป็นต้น ซึ่งการที่จะปรุงแต่งหรือผสมผสานอย่างไรวินั้นย่อมแล้วแต่ความพึงพอใจของแต่ละคนไป ดังนั้นจะเห็นได้ว่าชีวิตนี้หนีไม่พ้นการปรับตัว ปรับใจ บุคคลผู้สามารถปรับตัวได้ในสังคมและสิ่งแวดล้อมโดยตนเองมีความสุข สามารถในการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงตนเองได้ตามสถานการณ์ ด้วยเหตุด้วยผลอันเหมาะสมมีความยืดหยุ่น ก็คือผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ซึ่งสุขภาพจิตที่ดีเปรียบได้กับต้นไม้ของสุขภาพจิตที่ดีดังต่อไปนี้

สุขภาพจิตดีเปรียบได้กับต้นไม้ที่รากเต็มไปด้วยความเป็นมิตร ความมีเมตตา การให้อภัย มีความอดทนและสำนึกในบุญคุณผู้อื่น มีความรับผิดชอบ มีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต จิตใจมั่นคง มีความอบอุ่น และมีความรัก ก่อให้เกิดความไว้วางใจ กลายเป็นลำต้นที่แข็งแรงเกิดการแตกกิ่งก้านสาขาเป็นความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ได้รับการยอมรับในสังคมเป็นผู้ที่คำนึงถึงบุคคลอื่น มีแรงจูงใจพอใจและรู้จักตนเองอย่างแท้จริงชีวิตมีเป้าหมาย พบความเจริญงอกงาม รู้รับผิดชอบและมีความสามารถใช้ศักยภาพของตนได้อย่างดีทำประโยชน์และอุทิศตนเพื่อสังคม มีความสุขในชีวิต

แต่ชีวิตคนเรามีขึ้น มีลง และมนุษย์ปุถุชน ก็ยังคงมีความอยากความต้องการ ดังนั้นชีวิตย่อมจะต้องเผชิญต่อความสมหวัง และความผิดหวังเป็นธรรมดา เมื่อคนเราพบความยุ่งยากใจ ย่อมทำให้

เกิดความตึงเครียด และถ้ามีอะไรมาซ้ำเติมอีกก็จะทำให้ความเครียดสูงขึ้นๆ ทำให้สุขภาพจิตอ่อนแอ และถ้าทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นมากๆ จนกระทั่งผู้เรียนไม่สามารถทนได้ ย่อมทำให้สุขภาพจิตเสีย จิตใจทำงานผิดปกติไป เกิดปัญหาหรือโรคทางจิตใจและอารมณ์ได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถบอกลักษณะผู้มีสุขภาพจิตดีและบอกประโยชน์ของการเป็นผู้มีสุขภาพจิตดีได้ (K)
2. สามารถปฏิบัติตนเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีด้วยวิธีการที่หลากหลายได้ (P)
3. สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (A)

สาระการเรียนรู้

การรู้จักปรับตัว และสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. กระตุ้นการตื่นตัวของผู้เรียนก่อนนำเข้าสู่บทเรียนด้วยกิจกรรม“ปริศนาที่ไม่ง่ายเหมือนปอกกล้วยเข้าปากเลย” โดยเปิดคลิปวิดีโอ Meduslot กดหยุดคลิปวิดีโอเวลาที่ 0.25 ให้นักเรียนร่วมตอบคำถามและเปิดคลิปวิดีโอเพื่อทำการเฉลยกิจกรรม
2. นำเข้าสู่บทเรียนโดยให้นักเรียนร่วมตอบคำถามใน Answer Garden ว่า สุขภาพกายที่ดี คือ ? สุขภาพจิตที่ดี คือ ? และทำการนำเสนอหน้าจอ Answer Garden เพื่อสนทนากับนักเรียนในประเด็น สุขภาพจิต
3. นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นกับคำว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว”
4. บรรยาย PowerPoint เรื่องสุขภาพจิต
5. นักเรียน และครูผู้สอนสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนการสอนในเรื่องสุขภาพจิต เพื่อให้นักเรียนรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี การปฏิบัติตนเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี ประโยชน์ของผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี และการดำรงชีวิตที่ดีได้ในสังคมปัจจุบัน

สื่อ/อุปกรณ์

1. คลิปวิดีโอ Meduslot ปริศนาที่ไม่ง่ายเหมือนปอกกล้วยเข้าปากเลย
2. PowerPoint เรื่องสุขภาพจิต
3. Answer Garden สุขภาพกายที่ดี คือ?
4. Answer Garden สุขภาพจิตที่ดี คือ?

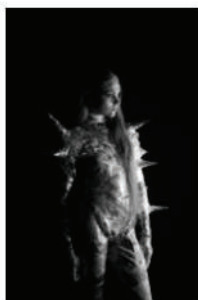
การวัดและประเมินผล

สังเกตการปฏิบัติ และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

POWERPOINTHUB.COM

Mental Health

POWERPOINTHUB.COM





Mental Health

สุขภาพกายที่ดี คือ ?



Mental Health

สุขภาพจิตที่ดี คือ ?

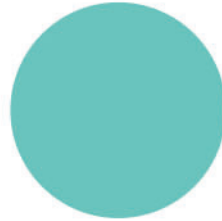


จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว

Mental Health

เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี
พลังสุขภาพจิต
(RQ : Resilience Quotient)





พลังสุขภาพจิต / อาร์คิว (RQ : Resilience Quotient)

คือความสามารถทางอารมณ์และจิตใจ
ในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ
ภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์
ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต

พลังสามด้านต้านวิกฤต



01 อึด

02 ฮึด

03 ใจ

POWERPOINTHUB.COM



พลังสามด้านด้านวิฤต

พลังฮึด คือ การทนต่อแรงกดดัน มีวิธีการที่จะดูแลจิตใจ
ให้ทนอยู่ได้ สามารถจัดการกับอารมณ์

พลังฮึด คือ การมีความหวังและกำลังใจ มีกำลังใจ
มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไป

พลังสู้ คือ การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มั่นใจและพร้อม
ที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรค

POWERPOINTHUB.COM



Mental Health

พลังฮึด	พลังฮึด	พลังสู้
การทนต่อแรงกดดัน	การมีความหวังและกำลังใจ	การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค
เพิ่มพลังโดย	เพิ่มพลังโดย	เพิ่มพลังโดย
ปรับอารมณ์ ปรับความคิด	เติมศรัทธา (เพิ่มความหวัง) เติมมิตร (ปรึกษาคนที่เราไว้ใจ) เติมจิตใจให้กว้าง (เปิดมุมมอง)	ปรับการกระทำ/ พฤติกรรม ปรับเป้าหมายชีวิต

ใบความรู้ “วิกฤตสุขภาพจิต”

โดยโรงพยาบาลขอนแก่น และศูนย์สุขภาพจิตที่ 7

การกลั่นแกล้งรังแกในโรงเรียน

คือ พฤติกรรมก้าวร้าวที่กระทำต่อผู้ที่อ่อนแอกว่า โดยตั้งใจทำให้ผู้อื่นได้รับความทุกข์ ความเจ็บปวด เพื่อให้ตนเองรู้สึกมีพลังอำนาจเหนือกว่าผู้อื่น จนผู้ถูกกระทำรู้สึกแย่ หรือเกิดความเครียด ซึ่งการกระทำดังกล่าวอาจเป็นการใช้กำลัง การใช้ถ้อยคำทำร้ายจิตใจ การใช้แรงกดดันทางสังคม การกีดกันรุกรานสิทธิ หรือการศึกษาขั้นพื้นฐาน หรือการปฏิบัติใด ๆ ก็ตามในทางลบ

ประเภทของการกลั่นแกล้ง

- 1) การกลั่นแกล้งทางร่างกาย เป็นการทำร้ายร่างกาย ชกต่อย ผลัก ฯลฯ
- 2) การกลั่นแกล้งทางสังคม ใช้กลุ่มเพื่อกดดันและทำให้ออกจากกลุ่ม
- 3) การกลั่นแกล้งทางคำพูด ใช้คำพูดกระทบต่อความรู้สึก ทำให้เจ็บปวด
- 4) การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ การใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นช่องทางในการทำร้ายจิตใจผู้อื่น เช่น การโจมตี ขู่ทำร้าย การคุกคามทางเพศ การแอบอ้างตัว การหลอกลวง การสร้างกลุ่มในโซเชียลเพื่อโจมตีโดยเฉพาะ

สาเหตุการกลั่นแกล้ง มีหลายสาเหตุ แต่ที่พบบ่อยในเด็กวัยรุ่น ได้แก่

- 1) เคยถูกกลั่นแกล้งมาก่อน ต้องการระบายความโกรธไปสู่ผู้อื่น
- 2) รู้สึกโดดเดี่ยว ต้องการเรียกร้องความสนใจ
- 3) มีความพึงพอใจในตนเองต่ำ ต้องการกดคนอื่นให้ต่ำกว่าเพื่อให้รู้สึกดีต่อตัวเอง
- 4) ถือว่าตัวเองสำคัญ ตัวเองดีที่สุด
- 5) ความแตกต่าง เช่น ความแตกต่างทางเชื้อชาติ สีผิว ความพิการ

กลุ่มนักเรียนที่มักโดนกลั่นแกล้ง

- 1) กลุ่มเด็กพิเศษ เช่น เด็กสมาธิสั้น ออทิสติก สติปัญญาบกพร่อง พิการทางกาย เป็นต้น
- 2) กลุ่มที่มีความหลากหลายทางเพศ
- 3) เด็กที่โดดเดี่ยว มีเพื่อนน้อย
- 4) กลุ่มที่มีรูปลักษณ์ภายนอกที่แตกต่าง เช่น ฟันยื่น ผิวดำ อ้วน ฯลฯ

ผลกระทบต่อผู้ถูกกลั่นแกล้ง

- 1) มีอารมณ์เศร้า วิตกกังวล รู้สึกไม่ปลอดภัย ไม่มีความสุข
- 2) ปัญหาด้านสุขภาพ การทานอาหาร นอนไม่หลับ
- 3) ไม่อยากไปโรงเรียน
- 4) ต้องออกจากโรงเรียนหรือย้ายโรงเรียน
- 5) เกิดบาดแผลทางใจ อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตในอนาคต

วิธีการรับมือ

- 1) บอกผู้ใหญ่ที่ไวใจได้ เช่น พ่อ แม่ ครู เพื่อนที่สนิท เป็นต้น
- 2) บอกให้ผู้กลั่นแกล้งหยุดพฤติกรรม
- 3) เพิกเฉยหรือเดินหนี พยายามอย่าไปไหนมาไหนคนเดียว

4) อยู่ใกล้ชิดคนที่มีอำนาจ ปกป้อง เช่น ครู ผู้ปกครอง เป็นต้น

**** ดังนั้น ควรให้การดูแลช่วยเหลือ ทั้งผู้ที่ถูกกลั่นแกล้ง และผู้ที่เป็นผู้กระทำพฤติกรรมดังกล่าว เพื่อเป็นการลดการกลั่นแกล้งได้สอดคล้องกับปัญหาของเด็ก ๆ มากที่สุด****

ภาวะซึมเศร้า (Depression)

คือ อารมณ์เศร้า รู้สึกอ่อนเพลีย เบื่อหน่าย เชื่องช้า เบื่ออาหาร นอนไม่หลับหรือหลับมากเกินไป โทษตัวเองบ่อย ๆ มีความคิดอยากตาย โดยอาการเหล่านี้เกิดขึ้นต่อเนื่องนาน 2 สัปดาห์ขึ้นไป

โรคซึมเศร้า คือ โรคทางจิตเวชชนิดหนึ่ง สาเหตุเกิดจากความผิดปกติของสารเคมีในสมอง ทำให้ผู้ป่วยมีความผิดปกติทางอารมณ์ โรคนี้โดยทั่วไปสามารถรักษาให้หายได้โดยการปรึกษา การรักษาทางจิตใจ หรือทั้งสองอย่างรวมกัน

สิ่งกระตุ้นให้เกิดโรค คือ มีความเครียด, สภาพจิตใจที่เกิดจากการเลี้ยงดู, พบกับความสูญเสียครั้งใหญ่, ความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดไม่ราบรื่น, ความเสี่ยงทางพันธุกรรม

อาการ สามารถสังเกตได้จาก มีความรู้สึกเศร้า หดหู่ สะเทือนใจง่าย เบื่อหน่าย นอนไม่หลับ หงุดหงิด อารมณ์รุนแรง ไม่มั่นใจในตัวเอง ในบางรายมีความคิดอยากตาย

การรักษา สามารถรักษาโดยการปรึกษา และการทำจิตบำบัด หากสงสัยว่าเป็นโรคซึมเศร้าหรือไม่ สามารถประเมินตนเองด้วยแบบประเมิน 2Q, 9Q และ 8Q หรือสามารถประเมินออนไลน์ได้ที่ช่องทาง Mental Health Check – in ตาม QR code ด้านล่าง และเลือกการประเมินตามช่วงอายุ



การฆ่าตัวตาย (Suicide)

คือ การกระทำที่ทำให้ตนเอง เสียชีวิตโดยเจตนา ถือเป็นพฤติกรรมเบี่ยงเบนประเภทหนึ่งซึ่งมีความขัดแย้งต่อบรรทัดฐานในสังคมของหลายประเทศ

กลุ่มเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

- 1) ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า
- 2) ผู้ป่วยจิตเวช
- 3) ผู้มีปัญหาด้านครอบครัวและการดำเนินชีวิต
- 4) ผู้มีปัญหาการปรับตัวด้านสิ่งแวดล้อม สังคม และวัฒนธรรม
- 5) ผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพ

- 6) ผู้ที่เคยมีประวัติฆ่าตัวตาย
- 7) ผู้มีภาวะติดสุราหรือสารเสพติด

สัญญาณเตือนการฆ่าตัวตาย

แสดงออกได้ทั้งการพูด การเขียน และพฤติกรรม เช่น

การพูด	การเขียน	พฤติกรรม
- พูดถึงการฆ่าตัวตายบ่อย ๆ - พูดประชดประชัน เน้นปมด้อยของตนเอง - บ่นเบื่อหน่ายสิ้นหวังกับชีวิต อยู่ไปก็ไม่มี ความหมายกับใคร - พูดเพื่อไม่รู้เรื่องหรือพูดเรื่อง ปาปบุญ เวิร์กกรรมเกี่ยวกับชาติ นี้ชาติหน้า	- เขียนจดหมายเพื่อ ระบาย ความรู้สึก (ลักษณะเหมือนกับการพูด) รวมถึงการเขียน ระบายบนช่องทางโซเชียล มีเดียต่าง ๆ - เขียนจดหมายลาตาย - เขียนหรือพ่นสีบนกำแพง เกี่ยวกับความตาย ขอลาตาย	- แสดงกิริยาหมดหวัง ท้อแท้ ซึมเศร้า - แสดงออกเพื่อประชดประชัน หรือเพื่อต้องการการเอาใจใส่ดูแล - มีบุคลิกที่แปลก/เปลี่ยนไปอย่างมาก - มีลักษณะของคนเมาสุรา/ใช้สารเสพติด - มีการวางแผนเตรียมอุปกรณ์ กำหนดวันเพื่อฆ่าตัวตาย

หากพบสัญญาณเตือนดังกล่าวควรรับฟัง พูดคุย เพื่อให้กำลังใจและคลายความเศร้า/กังวล

การใช้สารเสพติด

หมายถึง สารหรือยาที่อาจเป็นผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ หรือจากการสังเคราะห์ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกาย ไม่ว่าจะโดยการกิน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยประการใด ๆ แล้วจะทำให้เกิดผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ

ปัจจัยกระตุ้นการใช้สารเสพติด

- 1) ปัจจัยภายใน เช่น การอยากรู้อยากลอง, การขาดความยับยั้งชั่งใจ เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ที่มี ภาวะสมาธิสั้นมักจะถูกกระตุ้นได้ง่าย เนื่องจากขาดความยับยั้งชั่งใจ และการคิดให้ถี่ถ้วน เนื่องด้วย ข้อจำกัดของโรคสมาธิสั้น
- 2) ปัจจัยภายนอก เช่น เห็นตัวอย่างจากบุคคลรอบข้างหรือสื่อต่าง ๆ , เพื่อนชวน, ถูกบังคับให้เสพ เป็นต้น

ประเภท / การออกฤทธิ์

- 1) กดประสาท ได้แก่ ยาเสพติดประเภทฝิ่น มอร์ฟีน เฮโรอีน ซึ่งออกฤทธิ์ทำให้ประสาทมึนชา, สมอง/ อารมณ์/จิตใจ เฉื่อยชา
- 2) กระตุ้นประสาท ได้แก่ แอมเฟตามีน (ยาบ้า), กระท่อม, โคเคน ซึ่งออกฤทธิ์ทำให้ประสาทตื่นตัว กระวนกระวาย ประสาทไวตัวอยู่เสมอ
- 3) หลอดประสาท เช่น LSD ออกฤทธิ์ทำให้เกิดประสาทหลอนเห็นภาพหรือได้ยินเสียงที่ผิดไปจากปกติ
- 4) ออกฤทธิ์ผสม เช่น กัญชา โดยออกฤทธิ์ทั้งกด กระตุ้นประสาท และหลอนประสาท

การป้องกัน เช่น

- 1) การมีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว
- 2) การอยู่ในกลุ่มเพื่อน / สังคมแวดล้อม ที่ปลอดสารเสพติด
- 3) การมีเพื่อนและผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้ในการปรึกษาปัญหาต่าง ๆ เพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดเป็นทางออกในการแก้ไขปัญหา



เอกสารความรู้ สุขภาพจิตในเด็กนักเรียน และปัญหาเสพติด

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้/กิจกรรม ภาคเรียนที่..... ปีการศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 รายวิชา เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สุขภาพจิตและการปรับตัว เรื่อง ถอยห่างอีกนิด

ผู้สอนโรงเรียนสังกัด

มาตรฐานการเรียนรู้

บูรณาการรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา /กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

สาระสำคัญ

ยาเสพติด หมายถึง สารใดก็ตามที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ หรือสารที่สังเคราะห์ขึ้น เมื่อนำเข้าสู่ร่างกาย ไม่ว่าจะโดยวิธีรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยวิธีการใดๆ แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ ยังจะทำให้เกิดการเสพติดได้หากใช้สารนั้นเป็นประจำทุกวันหรือวันละหลายๆ ครั้ง

ยาเสพติดเป็นภัยร้ายที่ทำลายทั้งชีวิตร่างกาย ครอบครัวและสังคม นักเรียนพึงตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตนเองและสังคม และปฏิบัติตนให้ห่างไกลจากยาเสพติด

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพิษภัยของยาเสพติดและเข้าใจสถานการณ์ภัยร้ายจากยาเสพติด (K)
2. สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (A)
3. สามารถปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากยาเสพติดได้ (P)

สาระการเรียนรู้

พิษภัยจากยาเสพติด ผลกระทบของยาเสพติด และการป้องกันตนเองให้ห่างไกลจากยาเสพติด

ชิ้นงาน/ภาระงาน (ถ้ามี)

1. ใบงาน เรื่องผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม
2. ผังมโนทัศน์ เรื่องการปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากยาเสพติด

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. นักเรียนเล่าเหตุการณ์หรือรูปภาพข่าวเกี่ยวกับปัญหายาเสพติดจากโทรศัพท์ หรือสื่อเทคโนโลยี
2. นักเรียนและครูสนทนาซักถามเกี่ยวกับปัญหาเสพติดในปัจจุบันว่ามีผลกระทบต่อคนในสังคมไทยอย่างไรบ้าง และนักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อให้ตนเองห่างไกลจากยาเสพติด
3. แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 5-6 คน ระดมความคิดเพื่อทำใบงาน เรื่อง ผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม จากนั้นให้แต่ละกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียน ให้นักเรียนกลุ่มที่ยังไม่ได้รายงานซักถามข้อสงสัย (ขณะที่นักเรียนทำกิจกรรม ครูสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน)

4. เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอเสร็จ ให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ข้อความที่เขียนในใบงานของแต่ละกลุ่ม
5. นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง พิษภัยจากยาเสพติด
6. นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายสรุปเกี่ยวกับพิษภัยของยาเสพติด
7. นักเรียนเข้ากลุ่มเดิมเพื่อจัดทำผังมโนทัศน์ เรื่อง การปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากยาเสพติด และนำเสนอหน้าชั้นเรียน
8. นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายสรุปเกี่ยวกับ พิษภัยของยาเสพติด ผลกระทบและการปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากยาเสพติด และเน้นย้ำให้นักเรียนนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

สื่อ/ อุปกรณ์

1. ใบความรู้ เรื่อง โทษและพิษภัยของสารเสพติด
2. ใบงาน เรื่อง ผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม
3. ข่าว/สถานการณ์ เกี่ยวกับยาเสพติด ตัวอย่าง <https://youtu.be/oY-LSfchGsk>

การวัดและประเมินผล

1. วิธีการประเมิน
 - 1.1. ประเมินการทำใบงาน
 - 1.2 สังเกตการร่วมกิจกรรม
 - 1.3 การนำเสนอผลงาน
2. เกณฑ์การประเมิน
 - 2.1 ประเมินจากการสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน
 - 2.2 ใบตรวจงาน

ใบความรู้

“โทษและพิษภัยของสารเสพติด”

เนื่องด้วยพิษภัยหรือโทษของสารเสพติดที่เกิดขึ้นแก่ผู้หลงผิดไปเสพยาเสพติดเหล่านี้เข้า ซึ่งเป็นโทษที่มองไม่เห็นชัด เปรียบเสมือนเป็นฆาตกรเงียบที่ทำลายชีวิตบุคคลเหล่านั้นลงไปทุกวัน ก่อปัญหาอาชญากรรม ปัญหา สุขภาพ ก่อความเสื่อมโทรมให้แก่สังคมและบ้านเมืองอย่างร้ายแรง เพราะสารเสพติดทุกประเภทที่มีฤทธิ์เป็นอันตรายต่อร่างกายในระบบประสาทสมองซึ่งเปรียบเสมือนศูนย์บัญชาการของร่างกายและชีวิตมนุษย์ การติดสารเสพติดเหล่านั้นจึงไม่มีประโยชน์อะไรเกิดขึ้นแก่ร่างกายเลย แต่กลับจะเกิดโรคและพิษร้ายต่างๆ จนอาจทำให้เสียชีวิต หรือเกิดโทษและอันตรายต่อครอบครัว เพื่อนบ้าน สังคมและชุมชนต่าง ๆ ต่อไปได้อีกมาก



โทษทางร่างกาย และจิตใจ

1. สารเสพติดจะทำให้โทษโดยทำให้การปฏิบัติหน้าที่ ของอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายเสื่อมโทรมพิษภัยของสารเสพติดจะทำลายประสาท สมอง ทำให้สมรรถภาพเสื่อมลง มีอารมณ์จิตใจไม่ปกติ เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ง่าย เช่น วิตกกังวล เลื่อนลอยหรือฟุ้งซ่าน ทำงานไม่ได้ อยู่ในภาวะมึนเมาตลอดเวลา อาจเป็นโรคจิตได้ง่าย
2. ด้านบุคลิกภาพจะเสียหมด ขาดความสนใจในตนเองทั้งความประพฤติความสะอาดและสติสัมปชัญญะ มีอาการปฏิกิริยาแปลก ๆ เปลี่ยนไปจากเดิม
3. สภาพร่างกายของผู้เสพยาจะอ่อนเพลีย ซุปซิด หดเหี่ยวแรง ขาดความกระปรี้กระเปร่าและเกียจคร้าน เฉื่อยชา เพราะกินไม่ได้นอนไม่หลับ ปล่อยเนื้อปล่อยตัวสกปรก ความเคลื่อนไหวของร่างกายและกล้ามเนื้อต่าง ๆ ผิดปกติ
4. ทำลายสุขภาพของผู้ติดสารเสพติดให้ทรุดโทรมทุกขณะ เพราะระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายถูกพิษยาเสพติดทำให้เสื่อมลง น้ำหนักตัวลด ผิวกายซีด เลือดจางผอมลงทุกวัน
5. เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย เพราะความต้านทานโรคน้อยกว่าปกติ ทำให้เกิดโรคหรือเจ็บไข้ได้ง่าย และเมื่อเกิดแล้วจะมีความรุนแรงมาก รักษาหายได้ยาก
6. อาจประสบอุบัติเหตุได้ง่าย สาเหตุเพราะระบบการควบคุมกล้ามเนื้อและประสาทบกพร่อง ใจลอย ทำงานด้วยความประมาท และเสี่ยงต่ออุบัติเหตุตลอดเวลา
7. เกิดโทษที่รุนแรงมาก คือจะเกิดอาการคลุ้มคลั่งถึงขั้นอาละวาด เมื่อมีอาการอยากเสพยาเสพติดและหายาไม่ทัน เริ่มด้วยอาการนอนไม่หลับ น้ำตาไหล เหงื่อออก ท้องเดิน อาเจียน กล้ามเนื้อกระตุก กระวนกระวาย และในที่สุดจะมีการเหมือนคนบ้า เป็นบ่อเกิดแห่งอาชญากรรม





พิษภัยต่อครอบครัว

1. ความรับผิดชอบต่อครอบครัว และญาติพี่น้องจะหมดสิ้นไป ไม่สนใจที่จะดูแลครอบครัว
2. ทำให้สูญเสียทรัพย์สิน เงินทอง ที่จะต้องหามาซื้อสารเสพติด จนจะไม่มีใช้จ่ายอย่างอื่น และต้องเสียเงินรักษาตัวเอง
3. ทำงานไม่ได้ขาดหลักประกันของครอบครัว และนายจ้างหมดความไว้วางใจ
4. สูญเสียสมรรถภาพในการหาเลี้ยงครอบครัว นำความหายนะมาสู่ครอบครัวและญาติพี่น้อง ผู้ที่ติดสารเสพติดนอกจากจะเป็นผู้ที่มีความรู้สึกที่ตนเองด้อยโอกาสทางสังคมแล้ว ยังอาจมีพฤติกรรมนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ แก่สังคมได้ เพราะ
 - 4.1 ก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรม และอุบัติเหตุอันตรายต่างๆ ต่อตนเองและผู้อื่นได้ง่ายตลอดจนเป็นปัญหาของโรคบางอย่าง เช่น โรคเอดส์
 - 4.2 ถ่วงความก้าวหน้าของชุมชน สังคม โดยเป็นภาระต่อส่วนรวมที่ประชาชนต้องเสียภาษีส่วนหนึ่งมาใช้ในการปราบปรามบำบัดผู้ที่ติดสารเสพติด
 - 4.3 สูญเสียแรงงานโดยไร้ประโยชน์บั่นทอนประสิทธิภาพของผลผลิต ทำให้รายได้ของชาติในส่วนรวมกระทบกระเทือน และเป็นการสูญเสียทางเศรษฐกิจของชาติ
 - 4.4 เนื่องจากสภาพเป็นคนอมโรค มีความประพฤติดและบุคลิกลักษณะเสื่อมจนเป็นที่รังเกียจของสังคม ทำให้เป็นคนไร้สติในวงสังคม โอกาสที่จะประกอบกิจที่ผิดศีลธรรมเพื่อแลกเปลี่ยนกับสิ่งเสพติด เช่น พนัน ขโมย หรือกลายเป็นอาชญากร เพื่อแสวงหาเงินซื้อสารเสพติดสิ่งเหล่านี้ล้วนทำลายอนาคตทำลายชื่อเสียงของตนเองและวงศ์ตระกูล

โทษที่ก่อให้เกิดกับส่วนรวมและประเทศชาติ

รัฐบาลต้องสูญเสียกำลังคน และงบประมาณแผ่นดินจำนวนมหาศาล เพื่อใช้ในการป้องกันปราบปรามและบำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติด ทำให้ต้องสูญเสียทรัพยากรบุคคลอันมีค่า เกิดความไม่สงบสุขของบ้านเมือง ความมั่นคงของประเทศชาติถูกกระทบกระเทือน ประชาชนเดือดร้อนเพราะเหตุอาชญากรรม ประเทศชาติต้องสูญเสียกำลังของชาติอย่างน่าเสียดาย โดยเฉพาะผู้ติดสารเสพติดเป็นเยาวชน



การป้องกันการติดยาเสพติด การป้องกันตนเอง

1. ควรศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการใช้ยาอย่างถูกวิธี และเหมาะสมกับการเจ็บป่วย
2. ไม่ทดลองเสพสิ่งเสพติดทุกชนิด หรือเสพสิ่งที่รู้ว่ามีภัย เพราะติดง่าย เลิกยาก และมีอันตรายต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ
3. การคบเพื่อนควรเลือกคบเพื่อนที่ดี หลีกเลี่ยงเพื่อนที่ชอบชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย
4. ควรรู้จักใช้ความคิด และใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา กรณีที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเอง ควรปรึกษา พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ หรือญาติผู้ใหญ่ที่สนิทและไว้วางใจมาช่วยแก้ไขปัญห
5. รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

การป้องกันสำหรับครอบครัว

1. แนะนำตักเตือนให้ความรู้แก่สมาชิกในครอบครัวให้เกิดความตระหนักถึงโทษพิษภัยของยาเสพติด
2. สอดส่องดูแลสมาชิกในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ หากพบว่าติดยาให้รีบนำไปบำบัดรักษาทันที
3. กรณีบุคคลในครอบครัวเจ็บป่วยไม่ควรซื้อยารับประทานเอง ควรไปปรึกษาแพทย์
4. พ่อแม่ผู้ปกครอง ควรประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีของลูก และเป็นที่ปรึกษาแก่ลูก และสมาชิกในครอบครัวได้

5. พ่อแม่ควรให้ความรัก ความอบอุ่น การดูแลเอาใจใส่ในการอบรมเลี้ยงดูอย่างใกล้ชิดกับลูก

พิษของยาเสพติดจะแตกต่างกันไปดังนี้

1. พิษของยาบ้า และยาไอซ์จะคล้ายคลึงกัน ส่วนยาเค้นั้นจะแตกต่างออกไป อย่างไรก็ตามข้อมูลเรื่องของยาไอซ์และยาเค้นั้นมีจำกัด
2. การใช้โดยการฉีด ทำให้เกิดการติดเชื้อ การอักเสบบริเวณที่ฉีด และเป็นหนทางติดโรคเอดส์ได้
3. ในกรณีที่เสียบ้าในขนาดสูงในระยะเฉียบพลันจะทำให้ตัวร้อน เหมือนเป็นไข้เหงื่อแตกพลั่ก ปากแห้ง ปวดศีรษะ ผิวน้ำขี้ด ตาพร่า มึนงง หัวใจเต้นผิดจังหวะ ความดันเลือดสูงฉับพลัน ตัวสั่น ควบคุมร่างกายไม่ได้ ชัก หหมดสติ ในบางรายอาจเสียชีวิตจากเส้นเลือดในสมองแตก หัวใจวาย
4. ถ้าหากใช้ยาต่อเนื่องเป็นเวลานาน ยาบ้าทำให้เกิดความผิดปกติทางจิตคล้ายกับคนบ้า ชนิดหวาดระแวง (Paranoid) และอาจก่อความรุนแรงหรืออาชญากรรมได้ ร่างกายจะทรุดโทรม อ่อนแอ เนื่องจากขาดอาหารและขาดการพักผ่อนทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย
5. ยาไอซ์มีพิษเฉียบพลัน คล้ายยาบ้ารวม ได้แก่ เกิดความปรวนแปรทางจิตอารมณ์ เช่น วิตกกังวล รุนแรง ซึมเศร้า ความคิดหวาดระแวง และที่สำคัญคือประสาทหลอน อาการพิษทางกายได้แก่ กล้ามเนื้อเกร็งตัว คลื่นไส้ ตาพร่า เป็นลม หนาวสั่น เหงื่อแตก
6. จากผลการทดลองกับสัตว์ ปรากฏว่าทั้งยาบ้าและยาไอซ์ ทำลายเซลล์ประสาทบางชนิด ทำให้สมองเสื่อมอย่างถาวร และเกิดความบกพร่องในการทำงานของร่างกายส่วนที่สมองบริเวณนั้นควบคุม เช่น อารมณ์ การนอนหลับ การหลับนอน (ความสามารถทางเพศ) การรับรู้ความเจ็บปวด เป็นต้น
7. นอกจากนั้นยังเชื่อว่า ยาบ้าและยาไอซ์ มีผลพิษต่อตัวอ่อนด้วยโดยพบว่าทารกที่คลอดจากมารดาที่ติดยาบ้ามักมีความผิดปกติทั้งทางร่างกายและจิตใจ
8. ยาเคมีพิษเฉียบพลัน กระตุ้นให้จิตอารมณ์วุ่นวาย และเกิดภาวะประสาทหลอน และเมื่อใช้ขนาดสูงจะทำให้หมดสติ



ใบงาน

“ผลกระทบต่อนตนเอง ครอบครัว และสังคม”

กลุ่มที่ ชื่อกลุ่ม.....

สมาชิกกลุ่ม

1..... 2.....
3..... 4.....
5..... 6.....

1. ผลกระทบต่อนตนเอง

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

2. ผลกระทบต่อครอบครัว

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

3. ผลกระทบต่อสังคม

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

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้/กิจกรรม ภาคเรียนที่..... ปีการศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 รายวิชา เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สุขภาพจิตและการปรับตัว เรื่อง อารมณ์ของฉันทัน

ผู้สอน โรงเรียนสังกัด

มาตรฐานการเรียนรู้

บูรณาการรายวิชาสู่ศึกษาและพลศึกษา / กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

สาระสำคัญ

เมื่อเกิดเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตมีผลทำให้มนุษย์เกิดอารมณ์ เมื่อตรงกับความมุ่งหวังก็พอใจ เมื่อผิดหวังก็เสียใจและโกรธ การแสดงออกทางอารมณ์ทางด้านใดก็ตามที่เกินพอดีหรือขาดการควบคุมอารมณ์ เป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ของสังคมจำเป็นต้อง มีการจัดการกับอารมณ์ให้ตนเองอย่างถูกวิธี

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถแสดงกริยาท่าทางที่ดีได้ทั้งต่อหน้าเพื่อนและครู (A)
2. นักเรียนสามารถสรุปความคิดที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมและสามารถวิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของการกระทำจากสถานการณ์ได้ (P)
3. นักเรียนสามารถบอกอารมณ์ของตนเองในขณะปัจจุบันได้ (K)

สาระการเรียนรู้

การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

ชิ้นงาน/ภาระงาน (ถ้ามี)

ใบกิจกรรมเรื่อง ความรู้สึกขณะนี้ ?

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. นำเข้าสู่บทเรียนโดยให้นักเรียนเลือกความรู้สึกของตนเองตอนนี้เป็นอย่างไร โดยอารมณ์ ดังนี้
 - อารมณ์ SADNESS ยกนิ้ว 1 นิ้ว
 - อารมณ์ DISGUST ยกนิ้ว 2 นิ้ว
 - อารมณ์ JOY ยกนิ้ว 3 นิ้ว
 - อารมณ์ ANGER ยกนิ้ว 4 นิ้ว
 - อารมณ์ FEAR ยกนิ้ว 5 นิ้ว
2. นักเรียนแสดงความรู้สึกอารมณ์ของตนเอง

3. แสดงรูป ตัวละครอารมณ์ จากนั้นถามนักเรียนดังต่อไปนี้
 - ตัวละครอารมณ์ มีอารมณ์อะไร
 - อะไรที่ทำให้เรามีอารมณ์ตาม ตัวละครอารมณ์
 - ข้อดี ข้อเสียของอารมณ์ ตัวละครอารมณ์
4. ให้ความรู้ผ่าน PowerPoint เรื่อง การควบคุมอารมณ์
5. นักเรียน และครูผู้สอนสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนการสอนในเรื่องอารมณ์ของฉันทน์ เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม และรับรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง

สื่อ/อุปกรณ์

PowerPoint เรื่อง อารมณ์ของฉันทน์

การวัดและประเมินผล

1. วิธีการประเมิน

- 1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และให้ความร่วมมือในการทำใบงาน
- 1.2 ตรวจใบงาน

2. เกณฑ์การประเมิน

- 2.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม
- 2.2 ตรวจใบงาน

อารมณ์ ของฉัน





อะไรที่ทำให้เรามีอารมณ์
ตามตัวละครอารมณ์?



อะไรที่ทำให้เรามีอารมณ์
ตามตัวละครอารมณ์?



อะไรที่ทำให้เรามีอารมณ์
ตามตัวละครอารมณ์?



อะไรที่ทำให้เรามีอารมณ์
ตามตัวละครอารมณ์?

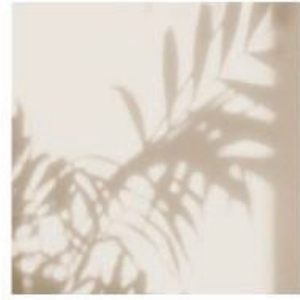


อะไรที่ทำให้เรามีอารมณ์
ตามตัวละครอารมณ์?



1. เผลอหน้า

เผลอหน้ากับอารมณ์ต่าง ๆ ด้วยความซื่อสัตย์
เรารู้สึกอย่างไร แล้วใช้คำอธิบายที่เหมาะสม



2. ก้าวออกมา

เมื่อยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เรา
ตรวจสอบตามสิ่งที่มีมันเกิดขึ้นจริง ๆ
เพื่อแก้ไขปัญหาก็ถูกจุด โดยใช้อารมณ์
เป็นเพียงข้อมูล ไม่ใช่ใช้มันเพื่อเป็นทิศทาง
ในการกระทำของเรา



3. ทำให้สิ่งที่เราเชื่อมั่น

เมื่อเราก้าวออกมาจากอารมณ์แล้ว
เราจะเห็นทางออกของปัญหาที่มากขึ้น
เพราะเรามองส่วนควบคุมอารมณ์และส่วน
ที่ควบคุมตรรกะและเหตุผลทั้งสองซีกได้
แอกทีฟแล้วอย่างสมดุลจะไม่โมโหจน
หน้ามืดตามัวทำตามอารมณ์ชั่ววูบ



4. เดินหน้าต่อไป

เดินหน้าต่อไปด้วยหัวใจที่โปร่งโล่ง
และคิดอยู่เสมอว่าคนที่ไม่เครียด
ไม่ผิดหวังเลยในชีวิตคือคนที่ไม่ล้ม
หายใจแล้วเท่านั้น



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้/กิจกรรม ภาคเรียนที่..... ปีการศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 รายวิชา เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สุขภาพจิตและการปรับตัว เรื่อง ช่วยทีอย่าบูลี่หนูเลย

ผู้สอน โรงเรียน สังกัด

มาตรฐานการเรียนรู้

บูรณาการรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา /กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

สาระสำคัญ

การนึกถึงความรู้สึกของผู้อื่นเมื่อเราจะทำอะไรกับเขา หรือที่เรียกว่าเอาใจเขามาใส่ใจเราจะช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนา Empathy Skill หรือความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข โดยต้องพัฒนาความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ ของผู้อื่นภายใต้สถานการณ์ต่าง ๆ เช่น การโดนกลั่นแกล้ง การถูกกระทำรุนแรง ซึ่งจะทำให้เราสามารถเข้าอกเข้าใจผู้อื่น รับรู้ถึงอารมณ์ทำให้สามารถยื่นมือเข้าไปช่วยเหลือ หรือทำอะไรบางอย่างที่จะทำให้รู้สึกดีขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถแยกแยะพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่นการกลั่นแกล้ง (Bullying) พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงรวมถึงสามารถแก้ปัญหาเมื่อพบว่ามีกรกลั่นแกล้งหรือใช้พฤติกรรมรุนแรงใน สถานศึกษาได้อย่างเหมาะสม (K)
2. สามารถสรุปแนวคิดเกี่ยวกับหลักการเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) (K)
3. สามารถเขียนแสดงความคิดเห็นเพื่อสร้างความสุขให้แก่ตนเองและคนรอบข้างได้ (P)
4. มีทัศนคติที่ดี มีแนวคิดในการดูแลจิตใจตนเองและผู้อื่นจากการร่วมกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม (A)

สาระการเรียนรู้

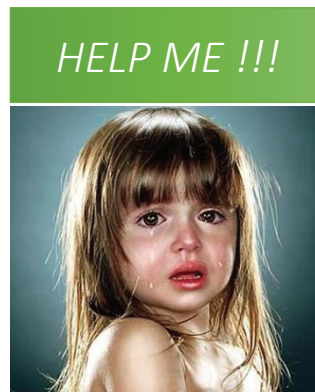
1. การกลั่นแกล้ง
2. การใช้ความรุนแรงในโรงเรียน และวิธีการแก้ไขปัญหา
3. หลักการเอาใจเขามาใส่ใจเรา และ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ชิ้นงาน/ภาระงาน (ถ้ามี)

ใบกิจกรรม วิธีการช่วยเหลือผู้ที่ถูกกระทำ รุนแรง/กลั่นแกล้ง” และ “ผลกระทบของผู้ที่ถูกกระทำ รุนแรง/กลั่นแกล้ง”

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. ชวนนักเรียนพูดคุยถึงประเด็นเกี่ยวกับผู้ถูกกลั่นแกล้ง หรือถูกกระทำรุนแรง ผลกระทบที่เกิดขึ้นด้านจิตใจ
2. ครูแปะแผ่นป้าย “วิธีการช่วยเหลือผู้ที่ถูกกระทำ รุนแรง/กลั่นแกล้ง” และ “ผลกระทบของผู้ที่ถูกกระทำรุนแรง/กลั่นแกล้ง” บนกระดาน
3. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ระดมความคิด “วิธีการช่วยเหลือผู้ที่ถูกกระทำรุนแรง/กลั่นแกล้ง” กลุ่มที่ 2 ระดมความคิด “ผลกระทบของผู้ที่ถูกกระทำรุนแรง/กลั่นแกล้ง” ลงในกระดาษที่ครูแจกให้ จากนั้นให้แต่ละกลุ่มออกมารายงานหน้าชั้นเรียน
4. ชวนกันพูดคุย ถ้าในห้องของนักเรียนหรือในโรงเรียนมีเพื่อนที่กำลังถูกทำร้ายจิตใจอยู่ หากนักเรียนพบเพื่อนที่ต้องการความช่วยเหลือนักเรียนจะทำอย่างไร



5. นักเรียนดูภาพแล้วเขียนกิจกรรม หรือคำพูดที่จะเป็นการช่วยเหลือ หรือปลอบประโลมเพื่อนลงในกระดาษโพสต์-อิต โน้ต จากนั้นนำไปติดที่หน้ากระดาน
6. นักเรียนและครูช่วยกันสรุปแนวทางในการช่วยเหลือเพื่อนที่ถูกกลั่นแกล้งหรือกระทำรุนแรง โดยใช้หลักการใจเขา ใจเรา ผ่านการบอกเล่าประสบการณ์ของผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งหรือกระทำรุนแรง การคิดในมุมมองของผู้ถูกกระทำ เพื่อให้เด็กนักเรียนลดการกลั่นแกล้งหรือกระทำรุนแรงทั้งในรูปแบบที่ตั้งใจหรือไม่ ตั้งใจก็ตามรวมทั้งสามารถช่วยเหลือเพื่อน ๆ ที่ถูกกระทำได้อย่างเหมาะสมอีกด้วย

สื่อ/อุปกรณ์

1. แผ่นป้าย “วิธีการช่วยเหลือผู้ที่ถูกกระทำ รุนแรง/กลั่นแกล้ง” และ “ผลกระทบของผู้ที่ถูกกระทำรุนแรง/กลั่นแกล้ง”
2. กระดาษปฐพี
3. กระดาษโพสต์-อิต โน้ต

การวัดและประเมินผล

1. วิธีการประเมิน

- 1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และให้ความร่วมมือในการทำใบงาน
- 1.2 ตรวจใบงาน

2. เกณฑ์การประเมิน

- 2.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

2.2 ตรวจใบงาน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้/กิจกรรม ภาคเรียนที่..... ปีการศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 รายวิชา เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับสภาพแหล่งน้ำ

ผู้สอนโรงเรียนสังกัด

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด (บูรณาการรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา /กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน)

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ 5.1 ม.4/4 วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุและเสริมความแข็งแรงเสริมความปลอดภัยในชุมชน

พ 5.1 ม.4/5 มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน

สาระสำคัญ

อุบัติเหตุจากการจมน้ำเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กเสียชีวิต ส่วนใหญ่เกิดจากการขาดความรู้ในเรื่องแหล่งน้ำเสี่ยง ความปลอดภัยเพียงชั่วขณะของผู้ดูแลเด็ก แหล่งน้ำเสี่ยงภายในบ้าน นอกบ้าน และแหล่งน้ำธรรมชาติการมีความรู้เกี่ยวกับแหล่งน้ำเสี่ยงจะช่วยส่งเสริมให้เกิดความตระหนักถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายสภาพแหล่งน้ำ (K)
2. มีความสนใจในการเรียนรู้เกี่ยวกับสภาพแหล่งน้ำ (A)
3. ปฏิบัติตามข้อแนะนำเพื่อความปลอดภัยจากแหล่งน้ำได้ (P)

สาระการเรียนรู้

1. แหล่งน้ำเสี่ยง
2. สภาพแหล่งน้ำ
3. ข้อแนะนำเพื่อความปลอดภัยจากแหล่งน้ำ

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. นักเรียนดูข่าวเกี่ยวกับเด็กจมน้ำ โดยครูควรหาข่าว หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นปัจจุบัน
2. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเหตุการณ์ตามข่าวที่เกิดขึ้นในประเด็น ต่อไปนี้
 - แหล่งน้ำที่ทำให้เด็กจมน้ำเป็นแหล่งน้ำประเภทใด
 - แนวทางการป้องกันเหตุการณ์ดังกล่าว
 - เมื่อนักเรียนพบเห็นเหตุการณ์ดังกล่าว นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไรได้บ้าง

ชั้นสอน

3. นักเรียนรับใบความรู้ เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับสภาพแหล่งน้ำ
4. นักเรียนรับชม Power point เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับสภาพแหล่งน้ำ และโปสเตอร์ข้อแนะนำเพื่อความปลอดภัยจากแหล่งน้ำ
5. นักเรียนและครูสนทนาร่วมกันเกี่ยวกับ แหล่งน้ำเสี่ยง สภาพแหล่งน้ำ การลงและขึ้นจากแหล่งน้ำธรรมชาติ

ขั้นสรุป

6. นักเรียนทำแผนผังความคิด เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับแหล่งน้ำ
7. นักเรียนนำเสนอผลงานการจัดทำแผนผังความคิดหน้าชั้นเรียน

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้ เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับสภาพแหล่งน้ำ
2. โปสเตอร์ข้อแนะนำเพื่อความปลอดภัยจากแหล่งน้ำ
3. โปรแกรม Microsoft Power Point เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับสภาพแหล่งน้ำ

การวัดและประเมินผล

จุดประสงค์	ภาระงาน/ชิ้นงาน	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
1. อธิบายความหมายสภาพแหล่งน้ำ (K)	1. แผนผังความคิด	1.แบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน	1. สังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	1. เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
2. ปฏิบัติตามข้อแนะนำเพื่อความปลอดภัยจากแหล่งน้ำได้ (P)	1. สังเกต	1.แบบสังเกต	1. สังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	1. เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
3. มีความสนใจในการเรียนรู้เกี่ยวกับสภาพแหล่งน้ำ (A)	1. พฤติกรรมในชั้นเรียน	1. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	1. ตรวจสอบด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	1. เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

ใบความรู้

เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับสภาพแหล่งน้ำ

1. แหล่งน้ำเสี่ยง (ในบ้าน รอบๆ บ้าน ละแวกบ้าน และในชุมชน)

1.1 ความหมาย

1.1.1 แหล่งน้ำเสี่ยงในบ้าน เช่น ถังน้ำ กะละมัง อ่างอาบน้ำเด็ก/ผู้ใหญ่ อ่างเลี้ยงปลา อ่างบัว โถง ที่นั่งชักโครกในห้องน้ำ สระว่ายน้ำพลาสติก

กลุ่มเสี่ยง: เด็กแรกเกิดถึง 3 ปี

ตัวอย่างภาพ

		
ถังน้ำ	กะละมัง	อ่างอาบน้ำเด็กทารก
		
โถง	ที่นั่งชักโครกในห้องน้ำ	สระว่ายน้ำพลาสติก
		
อ่างเลี้ยงปลา	อ่างบัว	

1.1.2 แหล่งน้ำเสี่ยงรอบๆ บ้าน สะพานบ้าน เช่น แอ่งน้ำใต้ถุนบ้าน แอ่งน้ำขัง ร่องน้ำ คูน้ำ

บ่อน้ำ

กลุ่มเสี่ยง: เด็กอายุตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป

ตัวอย่างภาพ

	
แหล่งน้ำใต้ถุนบ้าน	แหล่งน้ำขัง
	
ร่องน้ำ/คูน้ำ	บ่อน้ำ

1.1.3 แหล่งน้ำเสี่ยงในชุมชน เช่น แหล่งน้ำเพื่อการเกษตร แม่น้ำ ลำคลอง หนอง บึง

กลุ่มเสี่ยง: เด็กอายุตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป

ตัวอย่างภาพ

	
แหล่งน้ำเพื่อการเกษตร	ลำคลอง
	
แม่น้ำ	หนอง/บึง

1.2 ความรู้เกี่ยวกับแหล่งน้ำเสี่ยง

- สอนให้รู้ว่าไม่ควรอยู่ในหรือใกล้แหล่งน้ำโดยลำพัง เช่น นั่งเล่นน้ำในอ่างน้ำ กะละมังหรือเล่นใกล้บ่อน้ำ ร่องน้ำ
- สอนให้รู้จักความเสี่ยงของการวิ่ง/เล่น/ยืนใกล้แหล่งน้ำเสี่ยง โดยเฉพาะแหล่งน้ำธรรมชาติหรือแหล่งน้ำเพื่อการเกษตรที่จะมีหญ้าปกคลุมบริเวณขอบบ่อทำให้เกิดการลื่นไถลได้ง่าย
- สอนให้รู้จักการประเมินแหล่งน้ำว่า บริเวณใดเป็นบริเวณน้ำลึกหรือน้ำตื้นและก่อให้เกิดอันตรายได้อย่างไร เช่น บริเวณน้ำตื้นถ้ากระโดดลงไปอาจทำให้ขาหักได้ ส่วนบริเวณน้ำลึกถ้าว่ายน้ำยังไม่เป็นอาจจมน้ำได้

2. สภาพแหล่งน้ำ (น้ำตื้น น้ำลึก น้ำวน ปรากฏการณ์ Rip Current)

2.1 ความหมาย

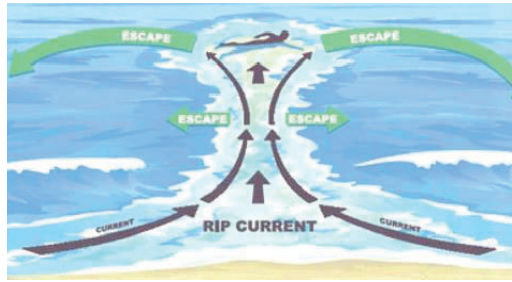
- น้ำตื้น คือ ระดับน้ำที่ยืนถึง
- น้ำลึก คือ ระดับน้ำที่ยืนไม่ถึง
- น้ำวน คือ กระแสน้ำไหลวนเป็นวงในทะเลหรือแม่น้ำ เกิดจากรูปร่างลักษณะของร่องน้ำหรือเนื่องจากกระแสน้ำ 2 สายไหลมาปะทะกัน
- ปรากฏการณ์ Rip Current (กระแสน้ำไหลกลับ) คือ เมื่อคลื่นซัดเข้าหาฝั่งมวลของกระแสน้ำที่ซัดเข้ามาจะต้องหาทางไหลกลับออกสู่ทะเล โดยกระแสน้ำนี้จะไหลผ่านช่องของสันดอนทรายใต้น้ำที่ต่ำกว่าแนวสันดอนทรายข้างเคียงที่เกิดขวางการไหลย้อนกลับของกระแสน้ำ ทำให้เกิดเป็นช่องการไหลของกระแสน้ำกลับออกสู่ทะเล ช่องนี้จะกว้าง 10 - 50 เมตรแล้วแต่ธรรมชาติ
- บริเวณทะเลในประเทศไทยที่มักพบปรากฏการณ์ Rip Current เช่น หาดแม่รำพึง หาดกะตะ-กะรน เกาะช้าง



ปรากฏการณ์ Rip Current

2.2 ความรู้เกี่ยวกับสภาพแหล่งน้ำ

- สอนให้รู้จักความเสี่ยงของการเล่นน้ำในแหล่งน้ำธรรมชาติ เพราะความตื้นลึกของแหล่งน้ำไม่ได้ไล่ระดับกันเช่นเดียวกับในสระว่ายน้ำมาตรฐาน และอาจพบกับแหล่งน้ำวน
- สอนให้รู้จักการเอาชีวิตรอดขณะเล่นน้ำในแหล่งน้ำที่เกิดปรากฏการณ์ Rip Current โดยหากเกิดพลัดหลงเข้าไปยังบริเวณที่เกิดปรากฏการณ์Rip Current อย่าพยายามว่ายทวนกระแสน้ำเพื่อกลับเข้าฝั่งทันที แต่ให้ว่ายขนานไปกับชายฝั่งจนอยู่นอกเส้นทางของกระแสน้ำที่เกิดปรากฏการณ์Rip Current แล้วจึงว่ายกลับเข้าฝั่ง



วิธีการเอาชีวิตรอดจากปรากฏการณ์ Rip Current

3.การลงและขึ้นจากแหล่งน้ำธรรมชาติ

3.1 การเดินลุยลงน้ำ

วิธีการฝึก

- 1) ก้าวซ้ายๆ ไข้แขนทั้งสองข้างเพื่อการทรงตัว
- 2) ใช้ไม้ค้ำทางไปเรื่อยๆ ขณะก้าวไปข้างหน้าซ้ายๆ

3.2 การไถลลงน้ำ

วิธีการฝึก

- 1) จับขอบตลิ่งและหันหน้าเข้าหาฝั่งขณะที่หย่อนตัวลงน้ำ
- 2) หย่อนตัวลงถายนํ้าหนักลงที่มือทั้งสองข้าง
- 3) ใช้เท้าคลำสำรวจทางเพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับเศษวัสดุ
- 4) ไถลลงน้ำจากขอบตลิ่งโดยหันหน้าเข้าหาฝั่ง

ข้อแนะนำเพื่อความปลอดภัยจากแหล่งน้ำ

“การจมน้ำเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่ง
ของเด็กไทยอายุต่ำกว่า 15 ปี”

ระดับน้ำเพียง 1-2 นิ้ว
ก็สามารถทำให้เด็กจมน้ำได้
เด็กมักจมน้ำบริเวณบ่อน้ำ
หรือสระน้ำขุดที่อยู่ใกล้บ้าน

ไม่เล่นพลั๊กกัน
ลงสระ

บ่อสระน้ำต้องมีฝาปิด
หรือรั้วล้อมรอบ

สังเกต
ป้ายคำเตือนทุกครั้ง
และปฏิบัติตาม
อย่างเคร่งครัด

ควรดูแลอย่างใกล้ชิด
ขณะเด็กเล่นน้ำ

เทน้ำออกจากภาชนะทันที
ภายหลังการใช้งาน

สวมเสื้อชูชีพตลอดเวลา
ที่เดินทางทางน้ำ

ยืนห่างจากขอบบ่อ
เพื่อป้องกันการลื่นตก

การช่วยเหลือ

ห้ามจับอุ้มพาดบ่า กระโดด
หรือวิ่งรอบสนาม หรือวางบนกระดาน
แล้วรื้อน้ำออกเพราะจะทำให้
ขาดอากาศหายใจนานยิ่งขึ้น

กรณีที่เกิดจมน้ำไม่หายใจ
ให้ปฐมพยาบาลเพื่อช่วยการหายใจ
โดยวิธีเป่าปาก

ห้ามกระโดดลงไปช่วยคนที่ตกน้ำ
ตะโกนเรียกให้ผู้ใหญ่ช่วย
โทร. 1669

ยื่น/โยน อุปกรณ์เพื่อช่วยเหลือ
คนตกน้ำ เช่น กิ่งไม้ เชือก ห่วงยาง



สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

Bureau of Non-Communicable Diseases, Department of Disease Control
โทรศัพท์ 0 2590 3967-8 www.thaincd.com

แบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน แผนผังความคิด

ชื่อ.....เรื่อง.....

รายวิชา.....รหัสวิชา.....ชั้นมัธยมศึกษาปีที่.....

คำชี้แจง ให้ครูผู้สอนทำเครื่องหมาย ☐ ลงในช่องระดับคะแนนตามเกณฑ์การประเมิน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนน					รวม	หมายเหตุ
	5	4	3	2	1		
1. รูปแบบของใบงาน/ชิ้นงาน							
2. ความถูกต้องของข้อมูล เนื้อหาสาระ							
3. ความตรงต่อเวลา							
คะแนนรวม							

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

...../...../.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้/กิจกรรม ภาคเรียนที่..... ปีการศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 รายวิชา เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ เรื่อง ความสำคัญในการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ

ผู้สอนโรงเรียนสังกัด

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด (บูรณาการรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา /กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน)

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ 5.1 ม.4/4 วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุและเสริมความสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน

พ 5.1 ม.4/5 มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน

สาระสำคัญ

อุบัติเหตุจากการจมน้ำในเด็ก มีสาเหตุมาจากขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการช่วยเหลือ วิธีการช่วยเหลือที่ถูกต้อง การเรียนรู้เรื่องความสำคัญในการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำจะช่วยเสริมสร้างความปลอดภัยให้กับชีวิต

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความสำคัญในการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ (K)
2. มีความสนใจในการเรียนรู้เกี่ยวกับความสำคัญในการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ(A)
3. บอกวิธีการเอาชีวิตรอดเมื่อประสบภัยทางน้ำได้ (P)

สาระการเรียนรู้

1. ความปลอดภัยทางน้ำ
 - 1.1 กฎแห่งความปลอดภัยทั่วไป
 - 1.2 เหตุผลในการปฏิบัติตามกฎแห่งความปลอดภัยทั่วไป
2. ความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. นักเรียนดูคลิปวิดีโอข่าวเกี่ยวกับเด็กจมน้ำ โดยครูควรหาข่าว หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นปัจจุบัน
2. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเหตุการณ์จากคลิปวิดีโอตามข่าวที่เกิดขึ้นใน

ต่อไปนี้

- นักเรียนสามารถป้องกันเหตุการณ์ดังกล่าวได้อย่างไร

- เมื่อนักเรียนพบเห็นเหตุการณ์ดังกล่าว นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไรได้บ้าง

ขั้นตอน

- นักเรียนรับใบความรู้ เรื่อง ความปลอดภัยทางน้ำ
- นักเรียนรับชมคลิปวิดีโอเรื่อง แนะนำการเอาชีวิตรอดในน้ำ



ที่มา <https://youtu.be/AZuziWJfFhg>

5. นักเรียนและครูสนทนาร่วมกันเกี่ยวกับวิธีการเอาชีวิตรอดจากการจมน้ำ ครูแนะนำให้นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ และความปลอดภัยของผู้ให้การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ ก่อนที่นักเรียนจะช่วยผู้อื่นเราจะต้องปลอดภัยก่อนเป็นอันดับแรก และจะต้องมีสติตลอดเวลา และครูนำอุปกรณ์ที่สามารถช่วยคนจมน้ำ ได้แก่ ขวดน้ำพลาสติก ถังแกลอน ไม้ยาว ๆ ห่วงชูชีพ เสื้อชูชีพ ได้มาให้นักเรียนได้ดู และอธิบายวิธีการใช้อุปกรณ์เหล่านี้ในการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำเบื้องต้น

ขั้นสรุป

- ตัวแทนนักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญของการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

- ใบความรู้ เรื่อง ความปลอดภัยทางน้ำ
- คลิปวิดีโอ เรื่อง แนะนำการเอาชีวิตรอดในน้ำ
- ขวดน้ำพลาสติก ถังแกลอน ไม้ยาว ๆ ห่วงชูชีพ เสื้อชูชีพ

การวัดและประเมินผล

จุดประสงค์	ภาระงาน/ชิ้นงาน	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
1. บอกความสำคัญในการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ (K)	1. การนำเสนอหน้าชั้นเรียน	1.แบบประเมิน	1. สังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	1. เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
2. บอกวิธีการเอาชีวิตรอดเมื่อประสบภัยทางน้ำได้ (P)	1. การตอบคำถามระหว่างเรียน	1.แบบประเมิน	1. สังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	1. เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
3. มีความสนใจในการเรียนรู้เกี่ยวกับความสำคัญในการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ(A)	1. พฤติกรรมในชั้นเรียน	1. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	1. ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	1. เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

ใบความรู้ เรื่อง ความปลอดภัยทางน้ำ

ทักษะความปลอดภัยในกิจกรรมทางน้ำ

กฎแห่งความปลอดภัยทั่วไป

1. ไม่ว่ายน้ำคนเดียว ควรว่ายน้ำกับเพื่อนหรือเป็นกลุ่มหรืออย่างน้อยมีผู้อื่นรู้ว่าเราลงเล่นน้ำอยู่ที่ใด
2. ไม่ว่ายน้ำออกไปไกลจากฝั่ง ควรว่ายน้ำขนานฝั่ง
3. ไม่ลงว่ายน้ำ เล่นน้ำในเวลากลางคืน
4. ลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำในบริเวณที่จัดไว้ให้หรือมีเจ้าหน้าที่ชีวิตพิทักษ์คอยดูแล
5. ไม่กระโดดลงน้ำในบริเวณน้ำตื้น น้ำขุ่นหรือไม่ทราบสภาพใต้น้ำ
6. ไม่ควรลงเล่นน้ำหากดื่มสุรา เมายา อดนอน อ่อนเพลีย
7. เตรียมชุดว่ายน้ำที่เหมาะสมสำหรับลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำ ไม่ควรใส่กางเกงขาวลงเล่นน้ำ
8. ไม่ควรลงเล่นน้ำขณะมีฝนตกหรือฝนฟ้าคะนอง
9. เด็กเล็กทั้งที่ว่ายน้ำเป็นหรือไม่เป็น ต้องมีคนคอยดูแลตลอดเวลาแม้จะใช้อุปกรณ์ช่วยลอยน้ำ
10. เตรียมอุปกรณ์สำหรับช่วยชีวิตไว้เสมอ เช่น ห่วงชูชีพ ไม้ เชือก ฯลฯ
11. ระมัดระวัง ดูแลรับผิดชอบความปลอดภัยของตนเองอยู่เสมอ
12. ให้ขึ้นจากแหล่งน้ำทันที ที่เห็นน้ำขุ่นแดงไหลผ่าน
13. ให้รีบวิ่งหนีขึ้นที่สูงทันทีเมื่อเห็นน้ำลดลงจากชายหาดอย่างรวดเร็วและไกล

เหตุผลการปฏิบัติตามกฎแห่งความปลอดภัยทั่วไป

1. ไม่ว่ายน้ำคนเดียว ควรว่ายน้ำกับเพื่อนหรือเป็นกลุ่มหรืออย่างน้อยมีผู้อื่นรู้ว่า เราลงเล่นน้ำอยู่ที่ใดระบบจับคู่หรือ Buddy System เป็นระบบความปลอดภัยในการทำกิจกรรมทางน้ำที่ดีมาก คือ ลงเล่นน้ำเป็นคู่ หากเกิดอะไรขึ้นก็จะมีอีกคนหนึ่งให้ความช่วยเหลือได้หรือรู้ว่าเกิดอะไรขึ้น ตรงจุดไหน ให้รายละเอียดได้ แม้คู่หูจะไม่ลงน้ำก็รู้ว่าใครลงน้ำเล่นหรือว่ายน้ำอยู่ตรงไหน
2. ไม่ว่ายน้ำออกไปไกลจากฝั่ง ควรว่ายน้ำขนานฝั่งการว่ายน้ำ หากต้องการว่ายน้ำระยะทางไกลๆ ในแหล่งน้ำทั่วไป ควรจะว่ายน้ำขนานไปตามฝั่ง หากหมดกำลังจะได้เข้าฝั่งได้ใกล้ๆ หากเราว่ายน้ำไกลออกไปจากฝั่งเมื่อหมดแรงเราจะต้องว่ายน้ำกลับเข้าฝั่งไกลพอๆ กับที่เราว่ายน้ำออกไป
3. ไม่ลงว่ายน้ำ เล่นน้ำในเวลากลางคืนตอนใกล้รุ่งและใกล้ค่ำ มักเป็นช่วงเวลาที่สัตว์ออกหากิน เช่น ฉลาม กูทะเลจึงอาจเกิดอันตรายจากสัตว์เหล่านี้ได้ และในช่วงใกล้ค่ำหากเกิดเหตุการณ์จะให้ความช่วยเหลือจะยากเพราะมองไม่ค่อยเห็นและความมืดทำให้เราไม่เห็นสัตว์ที่จะเข้ามาทำอันตรายเราด้วย
4. ลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำในบริเวณที่จัดไว้ให้หรือมีเจ้าหน้าที่ชีวิตพิทักษ์คอยดูแลการลงว่ายน้ำหรือเล่นน้ำในพื้นที่ที่จัดให้ว่ายน้ำและมีเจ้าหน้าที่ชีวิตพิทักษ์ดูแลย่อมมีความปลอดภัยทั้งสถานที่และอุปกรณ์ ความพร้อมในการให้ความช่วยเหลือไม่ต้องกังวลอันตรายจากเรือ ต่อไม่ได้ น้ำ ที่อาจเป็นอันตรายต่อเรา หากเกิดอุบัติเหตุใดๆ เจ้าหน้าที่ชีวิตพิทักษ์ก็สามารถที่จะให้ความช่วยเหลือได้

5. ไม่กระโดดลงน้ำในบริเวณน้ำตื้น น้ำขุ่นหรือไม่ทราบสภาพใต้น้ำน้ำใสดุจที่มองดูว่าลึก อาจตื้นก็ได้ ยิ่งน้ำขุ่นและไม่เคยลงมาก่อน ไม่ควรกระโดดลงน้ำ เพราะอาจมีตอไม้ กิ่งไม้อยู่ใต้น้ำ อาจก่อให้เกิดอันตรายได้

6. ไม่ควรลงเล่นน้ำหากดื่มสุรา เมายา อดนอน อ่อนเพลียสุรา ยา การอดนอนและความอ่อนเพลีย ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ควบคุมกล้ามเนื้อไม่ได้ อาจเป็นตะคริว ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้คนจมน้ำเสียชีวิตมากที่สุดสาเหตุหนึ่ง รวมทั้งไม่สามารถจะช่วยเหลือตัวเองได้ อาจจะทำให้ผู้อื่นที่เข้าไปให้ความช่วยเหลือต้องเสียชีวิตไปด้วย

7. เตรียมชุดว่ายน้ำที่เหมาะสมสำหรับลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำ ไม่ควรใส่กางเกงขายาวลงเล่นน้ำเวลาไปว่ายน้ำที่สระว่ายน้ำ เราต้องใช้ชุดว่ายน้ำ เวลาไปเที่ยวทะเลเราจะเตรียมชุดไปเล่นน้ำทะเล สภาพชายหาดที่ลาดเอียงจากตื้นไปลึกทำให้เรารู้ระดับน้ำไม่ลงไปถึงจนเกินไป แต่เวลาเราไปเที่ยวน้ำตก เราไม่ค่อยจะเตรียมชุดไปเล่นน้ำและสภาพแอ่งน้ำตกที่เป็นก้อนหินขนาดใหญ่เล็กต่างกันและยังมีกิ่งไม้ไผ่ขอนไม้ น้ำที่ค่อนข้างขุ่นและเย็นจัด สิ่งเหล่านี้ล้วนเต็มไปด้วยอันตรายทั้งสิ้น

นอกจากตะคริว ก็ยังมีกิ่งไม้เกี่ยว น้ำไหลเชี่ยวพัดพาไปติดซอกหิน ลื่นล้มแขนขาหักหรือหล่นหน้าผา ไม่ควรใส่กางเกงขายาว เพราะทั้งหนัก เกะกะ เนื้อผ้าแข็งยิ่งกางเกงยีนส์ยิ่งอันตรายมาก

8. ไม่ควรลงเล่นน้ำขณะมีฝนตกหรือฝนฟ้าคะนองในสระว่ายน้ำมักมีสิ่งปลูกสร้างอื่นๆ ที่สูงกว่าสระว่ายน้ำก็ไม่น่าจะมีอันตรายจากฟ้าผ่า แต่หากเป็นในแหล่งน้ำกว้างๆ การที่เราลอยอยู่ในน้ำอาจจะเป็นจุดที่สูงกว่าผิวน้ำอื่นๆ ซึ่งฟ้าอาจจะผ่าลงมาที่เราได้ อีกประการหนึ่งความเย็นอาจทำให้เราเป็นตะคริวและฝนตกทำให้มองเห็นไม่ชัด

9. เด็กเล็กทั้งที่ว่ายน้ำเป็นหรือไม่เป็น ต้องมีคนคอยดูแลตลอดเวลาแม้จะใช้อุปกรณ์ช่วยลอยนํ้าน้ำไม่ว่าจะตื้นหรือลึก คนเราสามารถจมน้ำเสียชีวิตได้ทั้งนั้น เด็กเล็กๆ รวมทั้งคนที่ว่ายน้ำไม่เป็นหรือเพิ่งเริ่มหัดหรือว่ายน้ำเป็นใหม่ๆ ล้วนแต่อาจจมน้ำเสียชีวิตได้ทั้งนั้น แม้แต่คนว่ายน้ำเป็นยังจมน้ำได้ ดังนั้นหากยังว่ายน้ำไม่แข็งแม้จะสวมใส่อุปกรณ์ช่วยลอยตัว เช่น ห่วงพลาสติก ป्लอกแขน อุปกรณ์เหล่านี้ไม่ใช่อุปกรณ์ช่วยชีวิต เป็นเพียงของเล่นหรืออุปกรณ์เล่นน้ำ ไม่มีความแข็งแรง ทนทานเพียงพออาจจะรั่วหรือหลุดจากการสวมใส่ ทำให้เด็กที่สวมใส่จมน้ำได้ จึงต้องมีคนคอยดูแลอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา

10. เตรียมอุปกรณ์สำหรับช่วยชีวิตไว้เสมอ เช่น ห่วงชูชีพ ไม้ เชือก ฯลฯ

อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทุกที่ การช่วยคนตกน้ำด้วยการใช้อุปกรณ์เป็นวิธีที่ดีที่สุดปลอดภัยที่สุด ดังนั้นการจัดเตรียมอุปกรณ์ช่วยชีวิตไว้ล่วงหน้าให้มีความพร้อมเสมอเป็นการรักษาความปลอดภัยในการทำกิจกรรมทางน้ำที่ดีที่สุด เช่น การจัดเตรียมอุปกรณ์สำหรับช่วยตนเอง ได้แก่ ชูชีพ ขวดน้ำดื่ม สำหรับการลอยตัวนานๆ การเตรียมไม้ยาวๆ ไว้ยื่นให้คนตกน้ำจับ ถังหรือห่วงชูชีพไว้ยื่นให้คนตกน้ำจับและเชือกยาวๆ สำหรับคนตกน้ำที่อยู่ไกลเกินที่จะยื่นไม้หรือโยนถังให้ ทำให้เราไม่ต้องเสี่ยงชีวิตในการที่จะต้องลงน้ำและว่ายน้ำออกไปช่วยคนตกน้ำ แต่หากจำเป็นต้องว่ายน้ำออกไปช่วย การสวมเสื้อชูชีพไว้ เราไม่จมน้ำแน่นอน ว่ายออกไปพร้อมกับนำแท่งโฟม (Rescue tube) ยาวประมาณ 1 เมตร ผ้าเช็ดตัว ผ้าขาวม้า จากนั้นยื่นให้คนตกน้ำจับแล้วลากเข้าฝั่ง โดยที่เราไม่โดนหรือต้องจับตัวคนตกน้ำเลยซึ่งจะปลอดภัยมากกว่าการเข้าไปถึงตัวและจับคนตกน้ำลากเข้าฝั่ง ซึ่งอันตรายมากอาจถูกคนตกน้ำกัดหรือรัดเอาจนจมน้ำไปด้วย

11. ระมัดระวังดูแลรับผิดชอบความปลอดภัยของตนเองอยู่เสมอ

ความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ

1. สวมเสื้อชูชีพที่เหมาะสมกับขนาดน้ำหนักของตัวเองทุกครั้งที่เดินทางทางน้ำ
2. ไม่ควรใส่เสื้อผ้าที่หนาหนักหรืออึดน้ำ เช่น กางเกงยีนส์ เสื้อผ้าหนาๆ

3. ลักษณะของชูชีพที่เหมาะสมสำหรับการใช้โดยทั่วไป คือ แบบที่ 2 ซึ่งจะช่วยให้หน้าอก ศีรษะและใบหน้าของผู้สวมลอยอยู่เหนือน้ำเสมอแม้ผู้ที่สวมจะหมดสติ (สลับ)

4. เตรียมความพร้อมขณะที่โดยสารเรือ

1) หากเป็นไปได้ควรเตรียมอุปกรณ์สำหรับช่วยชีวิตตนเองติดตัวไว้เสมอ เช่น รองเท้าแตะพองน้ำ ขวดน้ำดื่มพลาสติก ถังแกลลอน ฯลฯ

2) มองหาอุปกรณ์สำหรับช่วยชีวิตผู้อื่นไว้เสมอเพื่อใช้ช่วยเมื่อเกิดเหตุการณ์เช่น ห่วงชูชีพ ขวดน้ำดื่มพลาสติก ถังแกลลอน เชือก ไม้ยาวๆ ฯลฯ

เอกสารอ้างอิง

กลุ่มป้องกันการจมน้ำ กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค. สถานการณ์การจมน้ำในเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี

ในปีพ.ศ. 2555–2564. รายงานการเฝ้าระวังทางระบาดวิทยาประจำสัปดาห์. 2566; 54: 143–7

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.(2552). หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดและคู่มือการสอน Survival Swimming Curriculum and Handbook. สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

ตัวอย่าง อุปกรณ์ในการเอาชีวิตรอดจากการเดินทางทางน้ำ

		
ขวดน้ำดื่มพลาสติกขนาดตั้งแต่ 800 ซีซีขึ้นไป	รองเท้าแตะพองน้ำ	แผ่นโฟม (Kick board)

		
ท่อ PVC ขนาด 6 นิ้ว	ไม้พลองลูกเสือ	ถังแกลลอน

		
ห่วงชูชีพ	เชือก	เสื้อชูชีพ

แบบและขนาดของชุดชีพที่ที่เหมาะสมสำหรับการสวมและการโยน ⁽²⁰⁾		
การใช้งาน	แบบ	น้ำหนัก (ปอนด์)
สำหรับการสวม:		
ผู้ใหญ่	1	15.5 - 22
	2 และ 3	15.5 - 22
	5	15.5 - 22
หนุ่ม/สาว	2 และ 3	11
	5	11 - 15.5
เด็กและทารก	2	7
สำหรับการโยน:		
เบาะ	3 และ 4	20
ห่วงยาง	3 และ 4	16.5 - 32

แบบและขนาดของชุดชีพที่ที่เหมาะสมสำหรับการสวมและการโยน ⁽²⁰⁾		
การใช้งาน	แบบ	น้ำหนัก (ปอนด์)
สำหรับการสวม:		
ผู้ใหญ่	1	15.5 - 22
	2 และ 3	15.5 - 22
	5	15.5 - 22
หนุ่ม/สาว	2 และ 3	11
	5	11 - 15.5
เด็กและทารก	2	7
สำหรับการโยน:		
เบาะ	3 และ 4	20
ห่วงยาง	3 และ 4	16.5 - 32

แบบและขนาดของชุดชีพที่ที่เหมาะสมสำหรับการสวมและการโยน ⁽²⁰⁾		
การใช้งาน	แบบ	น้ำหนัก (ปอนด์)
สำหรับการสวม:		
ผู้ใหญ่	1	15.5 - 22
	2 และ 3	15.5 - 22
	5	15.5 - 22
หนุ่ม/สาว	2 และ 3	11
	5	11 - 15.5
เด็กและทารก	2	7
สำหรับการโยน:		
เบาะ	3 และ 4	20
ห่วงยาง	3 และ 4	16.5 - 32

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

กลุ่มสาระการเรียนรู้/กิจกรรม ภาคเรียนที่..... ปีการศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 รายวิชา เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ เรื่อง วิธีการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ

ผู้สอนโรงเรียนสังกัด

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด (บูรณาการรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา /กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน)

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ 5.1 ม.4/4 วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุและเสริมความสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน

พ 5.1 ม.4/5 มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน

สาระสำคัญ

อุบัติเหตุจากการจมน้ำเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กเสียชีวิต ส่วนใหญ่เกิดจากการขาดความรู้ในเรื่องแหล่งน้ำเสี่ยง ความปลอดภัยเพียงชั่วขณะของผู้ดูแลเด็ก แหล่งน้ำเสี่ยงภายในบ้าน นอกบ้าน และแหล่งน้ำธรรมชาติการมีความรู้เกี่ยวกับแหล่งน้ำเสี่ยงจะช่วยส่งเสริมให้เกิดความตระหนักถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายสภาพแหล่งน้ำ (K)
2. มีความสนใจในการเรียนรู้เกี่ยวกับสภาพแหล่งน้ำ (A)
3. บอกวิธีการลงและขึ้นจากแหล่งน้ำธรรมชาติ (P)

สาระการเรียนรู้

วิธีการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการพบเห็นคนจมน้ำ
2. นักเรียนและครูสนทนาเกี่ยวกับวิธีการช่วยคนจมน้ำอย่างปลอดภัย โดยให้นักเรียนรู้จักประเมินความสามารถในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นด้วยตนเอง กรณีที่นักเรียนไม่มีความสามารถในการช่วยเหลือผู้อื่นให้การเรียกให้ผู้ใหญ่ช่วย หรือโทรศัพท์ 1669 เพื่อแจ้งเหตุกรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน

ขั้นสอน

3. นักเรียนแบ่งกลุ่ม เป็น 4 กลุ่ม รับผิดชอบเรื่อง วิธีการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ เพื่อฝึก

การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ และเข้าฐานฝึก ดังนี้

กลุ่มที่ 1 วิธีการฝึกการช่วยด้วยวิธีโยนอุปกรณ์ลอยน้ำ

กลุ่มที่ 2 วิธีการฝึกการช่วยด้วยวิธีโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก

กลุ่มที่ 3 วิธีการฝึกการนอนยื่นแผ่นโฟม (Kick board)

กลุ่มที่ 4 วิธีการฝึกการยื่นอุปกรณ์ ท่อ PVC ไม้พลอง กิ่งไม้ หรือSwimming Noodle

4. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันฝึกในแต่ละฐาน จนครบทั้ง 4 ฐาน ก่อนนักเรียนฝึกครูสาธิตวิธีการฝึกในแต่ละฐานให้นักเรียนได้ดูตัวอย่าง และขณะที่นักเรียนเข้าฐานฝึกครูคอยเดินดูและให้คำแนะนำ

ขั้นสรุป

5. นักเรียนและครูสรุปร่วมกันในหัวข้อวิธีการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ ครูทบทวนในเรื่องการประเมินความสามารถของตนเองก่อนการช่วยเหลือผู้อื่น

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้ เรื่อง วิธีการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ
2. อุปกรณ์ในการฝึก ได้แก่ ท่วงชูชีพ ถังน้ำ ถังแกลอนขวดน้ำดื่มพลาสติกพลาสติก เชือกผูกท่อ PVC ไม้พลอง กิ่งไม้

การวัดและประเมินผล

จุดประสงค์	ภาระงาน/ชิ้นงาน	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
1. อธิบายความหมายสภาพแหล่งน้ำ (K)	1. การปฏิบัติการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ	1.แบบประเมินการปฏิบัติ	1. สังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	1. เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50
2. บอกวิธีการลงและขึ้นจากแหล่งน้ำธรรมชาติ (P)	1. สังเกต	1.แบบสังเกต	1. สังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	1. เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50
3. มีความสนใจในการเรียนรู้เกี่ยวกับสภาพแหล่งน้ำ (A)	1. พฤติกรรมในชั้นเรียน	1. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	1. ตรวจสอบด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	1. เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50



ใบความรู้

เรื่อง วิธีการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ

การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ (Water Rescue)

มี 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนในการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ (Water Rescue)



1. ร้องเรียกผู้ใหญ่ให้ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ

เป็นการฝึกให้เด็กเล็กๆ รู้จักวิธีช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำที่ถูกต้องคือ จะไม่เข้าไปช่วยด้วยตนเองเพราะอาจมีอันตรายถึงชีวิต เมื่อเห็นคนตกน้ำ คนจมน้ำให้รีบบอกหรือร้องเรียกให้ผู้ใหญ่หรือเจ้าหน้าที่ที่ทราบเพื่อที่จะได้ให้ความช่วยเหลือต่อไป



2. การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์

เช่น แผ่นโฟม (Kick board) ขวดน้ำดื่มพลาสติก ถังแกลลอน เสื้อชูชีพ ฯ การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำที่ถูกต้องและปลอดภัยที่สุดคือ “การช่วยจากบนบก” โดยที่ผู้ให้ความช่วยเหลือไม่ต้องลงน้ำและวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับเด็กเล็กๆ และนักเรียนที่เริ่มเรียนว่ายน้ำ

2.1 การช่วยด้วยวิธีโยนอุปกรณ์ลอยน้ำ เช่น ห่วงชูชีพ ถังน้ำ ถังแกลลอนขวดน้ำดื่มพลาสติก ไปให้ผู้ประสบภัย โดยโยนอุปกรณ์นั้นๆ ไปให้ตรงตัวผู้ประสบภัย ถ้าจะให้ดีควรโยนให้โดนหรือตกตรงหน้าของผู้ประสบภัย เพื่อให้ผู้ประสบภัยจะได้จับหรือเกาะอุปกรณ์พุงตัวลอยน้ำเพื่อรอความช่วยเหลือต่อไป แต่การช่วยด้วยการโยนอุปกรณ์แบบนี้จะต้องมีความแม่นยำหรือไม่ก็ต้องโยนให้หลายๆ ครั้งเพราะหากโยนไม่แม่นยำ ผู้ประสบภัยไม่สามารถจะสามารถจะเคลื่อนที่มายังอุปกรณ์ที่โยนให้ได้ การช่วยจะไม่ประสบความสำเร็จและผู้ให้ความช่วยเหลือก็ไม่สามารถที่จะลงไปหยิบอุปกรณ์นั้นๆ เอามาโยนให้ผู้ประสบภัยอีกครั้งได้

2.2 การช่วยด้วยวิธีโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก เช่น ห่วงชูชีพ ถังน้ำ ถังแกลลอนขวดน้ำดื่มพลาสติก ที่มีเชือกผูก เชือกที่ใช้ต้องมีความอ่อนตัว ไม่บิดเป็นเกลียว ขนาดประมาณ 4 หุนยาว 12 -15 เมตร การโยนอุปกรณ์ที่มี



3. การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์

เช่น แผ่นโฟม (Kick board) ท่อ PVC ไม้พลอง กิ่งไม้ หรือ Swimming Noodle เป็นการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำที่มีอันตรายต่อผู้ให้ความช่วยเหลือมากกว่าการโยนโดยเฉพาะสำหรับเด็กเล็กๆ ที่อาจจะถูกผู้ประสบภัยดึงตกน้ำไปด้วย

3.1 การช่วยด้วยการยื่นโฟม (Kick board) เนื่องจากในสระว่ายน้ำจะมีโฟม(Kick board) อยู่เป็นจำนวนมาก จึงควรสอนให้นักเรียนรู้จักใช้อุปกรณ์นี้ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ แต่ต้องเน้นให้นักเรียนรู้ว่า เป็นการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์เฉพาะในสระว่ายน้ำ เพราะปกติในสถานที่อื่นๆ จะไม่มีโฟม (Kick board) ให้ใช้ นักเรียนจะต้องใช้อุปกรณ์ชนิดอื่นที่เหมาะสมแทนวิธีการฝึกการนอนยื่นแผ่นโฟม (Kick board)

3.2 การช่วยด้วยการยื่นไม้ยาว เช่น ท่อ PVC ไม้พลอง กิ่งไม้

เอกสารอ้างอิง

กลุ่มป้องกันการจมน้ำ กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค. สถานการณ์การจมน้ำในเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ในปีพ.ศ. 2555–2564. รายงานการเฝ้าระวังทางระบาดวิทยาประจำสัปดาห์. 2566; 54: 143–7

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.(2552). หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดและคู่มือการสอน Survival Swimming Curriculum and Handbook. สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

ฐานสำหรับการฝึกการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ



ฐานที่ 1 วิธีการฝึกการช่วยด้วยวิธีโยนอุปกรณ์ลอยน้ำ

ให้นักเรียนยืนอยู่ที่ขอบสระว่ายน้ำ (กรณีที่ไม่มีสระว่ายจำให้กำหนด จุดสมมติ)

1. กำหนดจุดสมมติที่มีผู้ประสบภัยทางน้ำขึ้นในสระว่ายน้ำ
2. ให้นักเรียนตะโกนบอกผู้ประสบภัยให้รู้ว่า มีคนจะให้ความช่วยเหลือแล้ว “ไม่ต้องตกใจ มาช่วยแล้ว” จากนั้นให้โยนอุปกรณ์ (แผ่นโฟม ขวดน้ำดื่มพลาสติกถังแก๊สลอยนํ้า เสื้อชูชีพ) ไปยังตำแหน่งหรือใกล้กับจุดสมมติที่มีผู้ประสบภัยทางน้ำอยู่ (ให้โยนอุปกรณ์หลายๆ ชิ้น)
3. ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนนักเรียนอีกคน แล้วให้คนหนึ่งแสดงบทบาทเป็นผู้ช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ และอีกคนแสดงบทบาทเป็นผู้ประสบภัยทางน้ำ
4. ให้นักเรียนที่แสดงบทบาทเป็นผู้ประสบภัยทางน้ำลงไปอยู่ในน้ำ แล้วให้นักเรียนที่แสดงบทบาทเป็นผู้ช่วยเหลือ ผู้ประสบภัยทางน้ำฝึกการโยนอุปกรณ์ (ขวดพลาสติกแก๊สลอยนํ้า เสื้อชูชีพ) เพื่อช่วยเหลือตามข้อ 3.
5. ให้นักเรียนทั้งคู่สลับบทบาทกัน



ฐานที่ 2 วิธีการฝึกการช่วยด้วยวิธีโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก

1. ให้นักเรียนยืนอยู่ที่ขอบสระว่ายน้ำ
2. กำหนดจุดสมมติที่มีผู้ประสบภัยทางน้ำขึ้นในสระว่ายน้ำ
3. นักเรียนตะโกนบอกผู้ประสบภัยให้รู้ว่า มีคนจะให้ความช่วยเหลือแล้ว “ไม่ต้องตกใจ มาช่วยแล้ว” จากนั้นให้นักเรียนยืนย่อตัวให้ต่ำๆ เพื่อลดจุดศูนย์ถ่วง ตามองอยู่ที่ผู้จม ยืนในลักษณะที่มีเท้าหน้า (เท้าหน้า) เท้าตาม (เท้าหลัง) มือข้างที่ไม่ถนัดจับทางเชือก (มือข้างเดียวกับเท้าหน้า) มือข้างที่ถนัดจับอุปกรณ์ให้แน่น
4. เหยียดแขนไปด้านหลังแล้วเหวี่ยงแขนมาด้านหน้าจนสูงถึงระดับสายตาจึงปล่อยอุปกรณ์ไป โดยกะให้อุปกรณ์ลอยข้ามศีรษะของผู้ประสบภัยไป เชือกจะตกลงไปกระทบผู้ประสบภัย ค่อยๆ สววเชือกกลับ ผู้ประสบภัยจะรู้สึกว่ามีเส้นเชือกหรืออุปกรณ์มาสัมผัสก็จะจับเชือกหรืออุปกรณ์ ค่อยๆ สววเชือกเข้าหาขอบสระ
5. ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนนักเรียนอีกคน แล้วให้คนหนึ่งแสดงบทบาทเป็นผู้ช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ และอีกคนแสดงบทบาทเป็นผู้ประสบภัยทางน้ำ
6. ให้นักเรียนที่แสดงบทบาทเป็นผู้ประสบภัยทางน้ำลงไปอยู่ในน้ำ แล้วให้นักเรียนที่แสดงบทบาทเป็นผู้ช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำฝึกการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก(ถังแก๊สลอยนํ้า เสื้อชูชีพ) เพื่อช่วยเหลือตามข้อ 3) ถึงข้อ 4)
7. ให้นักเรียนทั้งคู่สลับบทบาทกัน



ฐานที่ 3 วิธีการฝึกการนอนยื่นแผ่นโฟม (Kick board)

1. กำหนดจุดสมมุติที่มีผู้ประสบภัยทางน้ำในสระว่ายน้ำ
2. นักเรียนตะโกนบอกผู้ประสบภัยทางน้ำว่า “ช่วยด้วย ช่วยด้วย มีคนจมน้ำ ไม่ต้องตกใจ เรามาช่วยแล้ว เตะขาไว้ ลอยตัวไว้ ” จากนั้นนอนราบลงกับพื้นที่ยื่นออกมามือหนึ่งจับด้านหนึ่งของโฟม (Kick board) ไว้ให้มั่นคง ยื่นโฟม(Kick board) ไปให้ผู้ประสบภัยทางน้ำที่อยู่ไม่ห่างเกินไปนัก พร้อมกับบอกให้ผู้ประสบภัยจับโฟมแล้วดึงเข้าหาขอบสระ
3. เมื่อมาถึงขอบสระแล้วให้ผู้ช่วยเหลือจับมือผู้ประสบภัยวางลงบนขอบสระ แล้วถามผู้ประสบภัยเบาๆ ว่า “ขึ้นเองได้มั้ย”
4. ให้นักเรียนจับคู่กัน คนหนึ่งเป็นผู้ช่วยเหลือ อีกคนเป็นผู้ประสบภัยทางน้ำ
5. ให้นักเรียนที่แสดงบทบาทเป็นผู้ประสบภัยทางน้ำลงไปอยู่ในน้ำห่างขอบสระประมาณ 1 เมตร แล้วให้นักเรียนที่แสดงบทบาทเป็นผู้ช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำฝึกการช่วยเหลือด้วยการยื่นอุปกรณ์ตามข้อ 2) ถึง ข้อ 3)
5. ให้นักเรียนทั้งคู่สลับบทบาทกัน



ฐานที่ 4 วิธีการฝึกการยื่นอุปกรณ์ ท่อ PVC ไม้พลอง กิ่งไม้ หรือSwimming Noodle

1. กำหนดจุดสมมุติที่มีผู้ประสบภัยทางน้ำในสระว่ายน้ำ
2. นักเรียนยืนอยู่ห่างจากขอบสระ ในลักษณะการยื่นที่มีเท้าหน้า เท้าตาม เท้าหน้าคือเท้าหน้าเอาไว้ยันพื้น เมื่อถูกดึงหรือออกแรงดึงผู้ประสบภัยเข้าหาขอบสระ เท้าตามคือเท้าหลัง ให้ทิ้งน้ำหนักตัวส่วนใหญ่ลงที่เท้าหลัง เพื่อให้ศูนย์ถ่วงของร่างกายมาอยู่ที่เท้าหลัง
3. นักเรียนตะโกนบอกผู้ประสบภัยทางน้ำว่า “ช่วยด้วย ช่วยด้วย มีคนจมน้ำ ไม่ต้องตกใจ เรามาช่วยแล้ว เตะขาไว้ ลอยตัวไว้ ” ใช้สองมือจับอุปกรณ์ที่จะยื่นให้แน่น ย่อตัวลงให้ต่ำเพื่อลดจุดศูนย์ถ่วงไม่ให้ถูกผู้ประสบภัยดึงตกน้ำจากนั้นยื่นอุปกรณ์ไปทางด้านข้างของผู้ประสบภัยวางอุปกรณ์เข้าไปหาร่างของผู้ประสบภัย ตะโกนบอกด้วยว่า “จับไม่ว่าง จับไม่ว่าง”
4. เมื่อผู้ประสบภัยจับอุปกรณ์ได้แล้วให้ถอยหลังห่างออกมาจากขอบสระ 1 ก้าว ย่อตัวลงแล้วค่อยๆ สวาบไม้ดึงผู้ประสบภัยเข้ามาหาขอบสระ
5. เมื่อมาถึงขอบสระให้ผู้ช่วยเหลือจับมือผู้ประสบภัยวางลงบนขอบสระ แล้วถามผู้ประสบภัยเบาๆ ว่า “ขึ้นเองได้มั้ย”
6. ให้นักเรียนจับคู่กันคนหนึ่งเป็นผู้ช่วยเหลือ อีกคนเป็นผู้ประสบภัยทางน้ำ
7. ให้นักเรียนที่แสดงบทบาทเป็นผู้ประสบภัยทางน้ำลงไปอยู่ในน้ำห่างจากขอบสระพอสมควร แล้วให้นักเรียนที่เป็นผู้ช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำฝึกการช่วยเหลือด้วยการยื่นอุปกรณ์ตามข้อ 2) ถึง ข้อ 5)
8. ให้นักเรียนทั้งคู่สลับบทบาทกัน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

กลุ่มสาระการเรียนรู้/กิจกรรม ภาคเรียนที่..... ปีการศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 รายวิชา เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การประเมินอาการเบื้องต้นของผู้ป่วย เรื่อง การห้ามเลือด

ผู้สอน โรงเรียน สังกัด

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด (บูรณาการรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา /กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน)

มาตรฐาน : พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา

สารเสพติดและความรุนแรง

ตัวชี้วัด : ม.4/4 วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน

ม.4/7 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

สาระสำคัญ

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นหรือการรักษาพยาบาลในขั้นแรกแก่ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บเล็กน้อย จนถึงอุบัติเหตุ หรือผู้ป่วยร้ายแรงให้บรรเทาอาการบาดเจ็บก่อนที่ผู้ป่วยจะได้รับการรักษาพยาบาลจากแพทย์ เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยพ้นจากอันตราย หรือลดอันตรายให้น้อยลงก่อนที่แพทย์จะรักษาในขั้นต่อไป โดยในปัจจุบันการเข้าถึงสื่อรวมถึงวิธีการปฐมพยาบาลอาการบาดเจ็บต่าง ๆ ค่อนข้างหลากหลายและมีการเปลี่ยนแปลงตามข้อกำหนดทางการแพทย์ ซึ่งผู้เรียนมีความจำเป็นจะต้องเรียนรู้หลักการเบื้องต้น เพื่อนำไปปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งการปฐมพยาบาลอย่างหนึ่งที่สามารถเรียนรู้ได้ง่ายและสามารถทดลองปฏิบัติได้ คือการห้ามเลือดจากส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยวิธีการและกระบวนการต่าง ๆ เพื่อบรรเทาและลดอาการบาดเจ็บตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถอธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้อย่างถูกต้อง (K)
2. ตระหนักและตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการห้ามเลือดได้อย่างเหมาะสม (A)
3. แสดงวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกดยึดตามจุดต่าง ๆ และ การห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง (P)

ภาระงาน / ชิ้นงาน

1. การฝึกปฏิบัติการห้ามเลือดจากบริเวณใบหน้า ปาก จมูก ส่วนแขน ขา บริเวณคอและศีรษะ

สาระการเรียนรู้

1. หลักและวิธีการในการปฐมพยาบาล
2. การประเมินอาการเบื้องต้นของผู้ได้รับบาดเจ็บ
3. การห้ามเลือดบริเวณต่าง ๆ

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ (10 นาที)

1. ครูผู้สอนสำรวจความพร้อมในการเรียนของนักเรียนโดยให้หัวหน้านำกล่าวทำความเคารพ และครูผู้สอนตรวจสอบชื่อนักเรียนที่เข้าเรียน
2. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ภาพสถานการณ์ที่ครูกำหนดในหัวข้อ “อุบัติเหตุรถชน” มีการบาดเจ็บอะไรที่สามารถเกิดขึ้นได้บ้าง
3. นักเรียนครูผู้สอนร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญและระบุวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นจากสถานการณ์ในข้อ 2

ขั้นสอน (40 นาที)

1. นักเรียนเรียนรู้รู้ความหมายและความสำคัญของการปฐมพยาบาลจากการบรรยายร่วมกับ Power Point
2. ระหว่างครูผู้สอนอธิบาย สุ่มเลือกนักเรียนอธิบายภาพสถานการณ์การปฐมพยาบาล (ใน Power Point) 2 - 3 คน
3. ครูผู้สอนสอบถามนักเรียนว่าการสำรวจผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บนั้นมีวิธีการสังเกตอย่างไร โดยนักเรียนวิเคราะห์ภาพ 3 ภาพที่เกี่ยวกับการสำรวจผู้ป่วย (ภาพวัดชีพจร ตรวจสอบการหายใจและกล้ามเนื้อเปลี่ยนรูป)
4. ครูผู้สอนอธิบายวิธีการห้ามเลือดโดยใช้ Power point และเลือกนักเรียนมาหนึ่งคนเพื่อสาธิตการห้ามเลือดโดยวิธีกดตามจุดต่าง ๆ และ การห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ (น้ำแข็ง , ผ้า)
5. นักเรียนแบ่งกลุ่มทดลองปฏิบัติการห้ามเลือดโดยวิธีกดตามจุดต่าง ๆ ดังนี้
 - 1) เลือดออกจากบริเวณใบหน้า ปากและจมูก
 - 2) เลือดออกจากส่วนแขน ขา
 - 3) การห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ (น้ำแข็ง , ผ้า)
6. ระหว่างนักเรียนแบ่งกลุ่ม ครูผู้สอนเดินสำรวจและให้คำแนะนำนักเรียนแต่ละกลุ่มว่าปฏิบัติถูกต้องหรือไม่

ขั้นสรุป (10 นาที)

7. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนสาธิตวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกดตามจุดต่าง ๆ การห้ามเลือดโดยใช้ อุปกรณ์ (น้ำแข็ง , ผ้า) และครูผู้สอนร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญ
8. ครูผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัยในประเด็นต่าง ๆ

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ผ้าสามเหลี่ยม
2. โปรแกรม Microsoft Power Point

การวัดและประเมินผล

จุดประสงค์	วิธีการวัด	เครื่องมือที่ใช้ในการวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
1. นักเรียนสามารถอธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้อย่างถูกต้อง	- การอธิบาย - - การตอบคำถาม -	การตั้งคำถามของครูระหว่างการสอน (สุ่มคำถาม 3 ข้อ)	ผ่านเกณฑ์การประเมินในระดับดีขึ้นไป (มากกว่า 4 คะแนน)
2. นักเรียนตระหนักและตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการห้ามเลือดได้อย่างเหมาะสม	- การตอบคำถาม -	การตั้งคำถามของครูระหว่างการจัดการเรียนการสอน	ผ่านเกณฑ์การประเมินในระดับดีขึ้นไป
3. นักเรียนแสดงวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกดตามจุดต่าง ๆ และการห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง	- การปฏิบัติ - - การตอบคำถาม -	การปฏิบัติของนักเรียนระหว่างการเรียนการสอน	ผ่านเกณฑ์การประเมินในระดับดีขึ้นไป

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ประเด็นการวัด	เกณฑ์การให้คะแนน		
	3	2	1
1. นักเรียนสามารถอธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้อย่างถูกต้อง	อธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้ถูกต้องครบถ้วน	อธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้เพียงเล็กน้อย	ไม่สามารถอธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้เลย
2. นักเรียนตระหนักและตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการห้ามเลือดได้อย่างเหมาะสม	ยกตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นได้เหมาะสมอย่างน้อย 3 ข้อ	ยกตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นได้เหมาะสมอย่างน้อย 1 ข้อ	ไม่สามารถยกตัวอย่างประโยชน์ที่อาจเกิดขึ้นได้เลย
3. นักเรียนแสดงวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกดตามจุดต่าง ๆ และการห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง	แสดงวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกดตามจุดต่าง ๆ และ การห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ได้ถูกต้องทั้ง 2 รูปแบบ	แสดงวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกดตามจุดต่าง ๆ และ การห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ได้ถูกต้อง เพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง	ไม่สามารถแสดงวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกดตามจุดต่าง ๆ และการห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์เลย

เกณฑ์ในการประเมินผล

ระดับคะแนน	9-7	6-4	3-1
------------	-----	-----	-----



- แผลใหญ่ขึ้น ให้ใช้ผ้าม็อกดปากแผลไว้นาน ประมาณ 10 นาที ถ้าเลือดยังไม่หยุด ให้เติมผ้าชั้นใหม่ลงบนชั้นเดิม
- ใช้ผ้ายึดพันทับบนผ้าที่ปิด กดบาดแผล ถ้าเลือดออกมากให้ใช้มือกดบนบาดแผลพร้อมทั้งยก ส่วนนั้นให้สูงเหนือระดับหัวใจ ในกรณีที่ไม่มีการตก

การใช้ผ้าสามเหลี่ยมห้ามเลือด



1. ขยี้มผ้ากดลงบาดแผล



2. ยกอวัยวะให้สูง



3. ใช้ผ้าพันยึดแน่นพอสมควร

การใช้ผ้าสามเหลี่ยม : บาดแผลบริเวณมือ แผลฉีกขาดเลือดออกไม่มาก



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9

กลุ่มสาระการเรียนรู้/กิจกรรม ภาคเรียนที่..... ปีการศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 รายวิชา เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การประเมินอาการเบื้องต้นของผู้ป่วย เรื่อง การปฐมพยาบาลกระดูกหัก (เฟือกชั่วคราว)

ผู้สอน โรงเรียน สังกัด

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด (บูรณาการรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา /กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน)

มาตรฐาน : พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย
สารเสพติดและความรุนแรง

ตัวชี้วัด : ม.4/4 วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน
ม.4/7 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

สาระสำคัญ

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นหรือการรักษาพยาบาลในขั้นแรกแก่ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บเล็กน้อย จนถึงอุบัติเหตุ หรือผู้ป่วยร้ายแรงให้บรรเทาอาการบาดเจ็บก่อนที่ผู้ป่วยจะได้รับ การรักษาพยาบาลจากแพทย์ เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยพ้นจากอันตราย หรือลดอันตรายให้น้อยลงก่อนที่แพทย์ จะรักษาในขั้นต่อไป กระดูกส่วนต่างๆที่สามารถแตกหักได้ มีอยู่หลายส่วน เช่น กระดูกเชิงกราน กระดูก กะโหลกศีรษะ กระดูกขากรรไกร กระดูกไหปลาร้า กระดูกซี่โครง กระดูกข้อมือ กระดูกแขน กระดูกขา กระดูก สันหลัง ดังนั้นวิธีการปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่กระดูกหักที่ดีและเหมาะสมที่สุดคือการเข้าเฟือก สำหรับวิธีที่ง่าย และสามารถทำได้ในเบื้องต้นคือการเข้าเฟือกชั่วคราว โดยจะช่วยให้กระดูกส่วนที่หักเคลื่อนไหวน้อยที่สุดและ เป็นการป้องกันไม่ให้อาการรุนแรงมากขึ้น ดังนั้นผู้ปฐมพยาบาลควรจะต้องมีความรู้ที่ถูกต้องกับการปฐม พยาบาลผู้ป่วยกระดูกหัก รู้ชนิดของการหัก สามารถประเมินอาการบาดเจ็บได้และสามารถปฐมพยาบาลโดย การใช้เฟือกชั่วคราวหรือสิ่งของรอบตัวมาประยุกต์ใช้เป็นเฟือกได้ และการมีความรู้เบื้องต้นในการปฐมพยาบาล ผู้ป่วยกรณีผู้ได้รับบาดเจ็บมีอาการกระดูกหัก จึงจำเป็นต้องเรียนรู้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น เพื่อบรรเทาและ ลดอาการบาดเจ็บตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถอธิบายหลักในการปฐมพยาบาลกระดูกหักได้อย่างถูกต้อง (K)
2. ตระหนักและสามารถยกตัวอย่างประโยชน์จากการปฐมพยาบาลกระดูกหักได้อย่างเหมาะสม (A)
3. สามารถแสดงวิธีการเข้าเฟือกชั่วคราวได้ถูกต้อง (P)

ภาระงาน / ชิ้นงาน

1. การฝึกปฏิบัติการเข้าเฟือกกระดูกแขนหัก กระดูกขาหัก (ต้นขา,ปลายขา,ต้นแขน,ปลายแขน)
2. การประยุกต์ใช้วัสดุอุปกรณ์ในห้องเรียน เพื่อแทนเฟือกชั่วคราว

สาระการเรียนรู้

1. ความสำคัญและหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ
2. การประเมินอาการเบื้องต้นของผู้ได้รับบาดเจ็บ
3. การปฐมพยาบาลโดยใช้ผิอกชั่วคราวหรือสิ่งของรอบตัวมาประยุกต์ใช้เป็นผิอก

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ (10 นาที)

1. นักเรียนชมคลิป VDO อุบัติเหตุจากการเล่นกีฬา และร่วมกันวิเคราะห์ว่ามีการบาดเจ็บอะไรที่สามารถเกิดขึ้นได้บ้าง
2. นักเรียนครูผู้สอนร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญและระบุวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นจากสถานการณ์ในข้อ 1

ขั้นสอน (40 นาที)

1. ครูผู้สอนอธิบายหลักและวิธีการประเมินอาการผู้ป่วยที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกหัก โดยใช้การบรรยายและยกตัวอย่างสถานการณ์ร่วมกับ Power Point
2. ระหว่างครูผู้สอนอธิบาย สุ่มเลือกนักเรียนอธิบายภาพสถานการณ์การปฐมพยาบาล (ใน Power Point) 2 - 3 คน
3. ครูผู้สอนอธิบายหลักในการปฐมพยาบาลกระดูกหักพร้อมทั้งสาธิตการเข้าผิอกชั่วคราว (กระดูกต้นแขน ปลายแขน ต้นขาและปลายขา)
4. นักเรียนแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม โดยให้แต่ละกลุ่มหาสิ่งของที่อยู่ในห้องเรียนใช้เป็นอุปกรณ์แทนผิอกชั่วคราว
5. นักเรียนแต่ละกลุ่มทดลองปฏิบัติการเข้าผิอกชั่วคราว
6. ระหว่างนักเรียนแบ่งกลุ่มปฏิบัติ ครูผู้สอนเดินสำรวจและให้คำแนะนำนักเรียนแต่ละกลุ่มว่าปฏิบัติถูกต้องหรือไม่

ขั้นสรุป (10 นาที)

7. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนสาธิตวิธีการเข้าผิอกชั่วคราว (กระดูกต้นแขน ปลายแขน ต้นขา และปลายขา)
8. ครูผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัยในประเด็นต่าง ๆ

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. อุปกรณ์สำหรับใช้แทนผิอกชั่วคราว
2. โปรแกรม Microsoft Power Point

การวัดและประเมินผล

จุดประสงค์	วิธีการวัด	เครื่องมือที่ใช้ในการวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
1. นักเรียนสามารถอธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้อย่างถูกต้อง	- การอธิบาย - - การตอบคำถาม -	การตั้งคำถามของครูระหว่างการสอน (สุ่มคำถาม 3 ข้อ)	ผ่านเกณฑ์การประเมินในระดับดีขึ้นไป (มากกว่า 4 คะแนน)
2. นักเรียนตระหนักและตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการห้ามเลือดได้อย่างเหมาะสม	- การตอบคำถาม -	การตั้งคำถามของครูระหว่างการจัดการเรียนการสอน	ผ่านเกณฑ์การประเมินในระดับดีขึ้นไป
3. นักเรียนสามารถแสดงวิธีการเข้าเฝือกชั่วคราวได้ถูกต้อง	- การปฏิบัติ - - การตอบคำถาม -	การปฏิบัติของนักเรียนระหว่างการเรียนการสอน	ผ่านเกณฑ์การประเมินในระดับดีขึ้นไป

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ประเด็นการวัด	เกณฑ์การให้คะแนน		
	3	2	1
1. นักเรียนสามารถอธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้อย่างถูกต้อง	อธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้ถูกต้องครบถ้วน	อธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้เพียงเล็กน้อย	ไม่สามารถอธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้เลย
2. นักเรียนตระหนักและตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการห้ามเลือดได้อย่างเหมาะสม	ยกตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นได้เหมาะสมอย่างน้อย 3 ข้อ	ยกตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นได้เหมาะสมอย่างน้อย 1 ข้อ	ไม่สามารถยกตัวอย่างประโยชน์ที่อาจเกิดขึ้นได้เลย
3. นักเรียนสามารถแสดงวิธีการเข้าเฝือกชั่วคราวได้ถูกต้อง	แสดงวิธีการเข้าเฝือกชั่วคราวได้ถูกต้องทั้ง 2 รูปแบบ (แขน,ขา)	แสดงวิธีการเข้าเฝือกชั่วคราวได้ถูกต้องเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง	ไม่สามารถแสดงวิธีการเข้าเฝือกชั่วคราวได้เลย

เกณฑ์ในการประเมินผล

ระดับคะแนน	9-7	6-4	3-1
------------	-----	-----	-----

ใบความรู้เรื่องเฝือกชั่วคราว

การเข้าเฝือก (Splint) เป็นการใช้วัสดุต่าง ๆ พยุงหรือห่อหุ้มอวัยวะที่กระดูกหักให้อยู่นิ่ง เป็นการบรรเทาความเจ็บปวด และป้องกันอันตรายเพิ่มมากขึ้น

หลักการเข้าเฝือกชั่วคราว

- วัสดุที่ใช้ตามต้องยาวกว่าอวัยวะส่วนที่หัก
- ไม่วางเฝือกลงบนบริเวณที่กระดูกหักโดยตรงควรมีสิ่งอื่นรอง
- มัดเฝือกกับอวัยวะที่หักให้แน่นพอควร ไม่แน่นจนเกินไป



วิธีการเข้าเฝือกชั่วคราวแขนท่อนบน

1. การมัดยึดติดบริเวณข้อต่อเหนือและใต้ตำแหน่งแขนท่อนบนหัก
2. การคล้องแขน

วิธีการเข้าเฝือกชั่วคราว : ขา

1. กระดูกขาหักหรือแตก
2. จับขาข้างที่ไม่บาดเจ็บยึดขาข้างที่หักแล้วมัดด้วยผ้า
3. สอดไม้กระดานเฝือกให้รองรับขาพอดี
4. มัดขาข้างที่หักให้ติดกับไม้กระดานเฝือก
5. จับขาทั้งสองข้างยึดกันโดยมีผ้าหนาสอดไว้ตรงกลาง
6. มัดขาทั้งสองข้างให้ติดกันด้วยผ้าอีกชั้นหนึ่ง

วิธีการเข้าเฝือกชั่วคราว : ข้อมือหักหรือเคลื่อนและแขนท่อนล่างหัก ข้อศอกหักหรือเคลื่อน



1. การมัดยึดติดกระดูกบริเวณเหนือและใต้ตำแหน่งที่หักหรือเคลื่อน
2. การคล้องแขน

การปฐมพยาบาลบาดแผลที่มีวัตถุทักปักคา

แผลถูกแทง ความรุนแรงขึ้นอยู่กับบริเวณที่ถูกแทงและหากถูกแทงลึกอาจถูกเส้นเลือดเส้นประสาทและเส้นเอ็น และแม้ผู้บาดเจ็บจะไม่มีอาการก็จำเป็นต้องนำส่งโรงพยาบาลเพื่อตรวจดูว่าแผลที่ถูกแทงถูกอวัยวะสำคัญหรือไม่

แผลถูกแทงที่หน้าอก ถ้าถูกแทงด้านหลัง อาจถูกกระดูกสันหลัง ทำให้เป็นอัมพาตได้ หากถูกแทงด้านหน้ากลางอกอาจถูกหัวใจ

วิธีปฐมพยาบาล

1. ห้ามเลือดแล้วปิดบาดแผลให้สนิท
2. ถ้ามีวัตถุปักคา ห้ามดึงออก ควรยึดวัตถุนั้นให้อยู่นิ่ง
3. โทรแจ้ง 1669
4. งดดื่มน้ำและงดรับประทานอาหาร เนื่องจากจะมีผลต่อการเข้ารับการผ่าตัด



แผลถูกแทงที่ท้อง

วิธีปฐมพยาบาล

1. ให้ผู้ป่วยนอนหงาย งอเข่าเพื่อให้หน้าท้องหย่อน
2. ปิดบาดแผลด้วยผ้าสะอาดแล้วรีบนำส่งโรงพยาบาล
3. ถ้ามีวัตถุทักปักคาห้ามดึงออกอย่างเด็ดขาดแต่ให้ยึดตรึงวัตถุนั้นไว้ให้อยู่นิ่งที่สุด โดยใช้ผ้าสะอาดพันรอบวัตถุ
4. ถ้าผู้ป่วยเป็นลม หน้าซีด ตัวเย็น เหงื่อแตก อาจมีเลือดตกใน ควรให้ผู้ป่วยนอนราบ ศีรษะต่ำและห้ามรับประทานอะไรทั้งสิ้น

5. ถ้ามีลำไส้หรืออวัยวะภายในโผล่แลบออกมาห้ามยัดกลับ แต่ให้ใช้ผ้าสะอาดปิดบาดแผลแล้วรีบนำส่งโรงพยาบาลแผลโดนของมีคมบาด ลักษณะแผลมักเป็นแผลขอบเรียบและอาจมีเลือดออกมากหรือน้อยขึ้นกับขนาดของแผล

6. โทรแจ้ง 1669

7. งดดื่มน้ำและงดรับประทานอาหาร เนื่องจากจะมีผลต่อการเข้ารับการผ่าตัด

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10

กลุ่มสาระการเรียนรู้/กิจกรรม ภาคเรียนที่..... ปีการศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 รายวิชา เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การประเมินอาการเบื้องต้นของผู้ป่วย เรื่อง การทดสอบการห้ามเลือดและการเข้าเฝือกชั่วคราว

ผู้สอน โรงเรียน สังกัด

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด (บูรณาการรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา /กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน)

มาตรฐาน : พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย

สารเสพติดและความรุนแรง

ตัวชี้วัด : ม.4/4 วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน

ม.4/7 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

สาระสำคัญ

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นหรือการรักษาพยาบาลในขั้นแรกแก่ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บเล็กน้อย จนถึงอุบัติเหตุ หรือผู้ป่วยร้ายแรงให้บรรเทาอาการบาดเจ็บก่อนที่ผู้ป่วยจะได้รับการรักษาพยาบาลจากแพทย์ เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยพ้นจากอันตราย หรือลดอันตรายให้น้อยลงก่อนที่แพทย์จะรักษาในขั้นต่อไป โดยในปัจจุบันการเข้าถึงสื่อรวมถึงวิธีการปฐมพยาบาลอาการบาดเจ็บต่าง ๆ ค่อนข้างหลากหลายและมีการเปลี่ยนแปลงตามข้อกำหนดทางการแพทย์ ซึ่งผู้เรียนมีความจำเป็นจะต้องเรียนรู้หลักการเบื้องต้น เพื่อนำไปปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่ได้รับบาดเจ็บทั้งข้อเคลือบกระดูกหัก หรือการได้รับการกระทบจนเกิดอาการฟกช้ำ ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการได้รับอุบัติเหตุที่รุนแรง การถูกตีด้วยของแข็งหรือจากการเล่นกีฬา ซึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวัน นักเรียนมีโอกาสที่จะได้รับอุบัติเหตุดังกล่าว ดังนั้นการทดสอบในครั้งนี้จะช่วยให้ นักเรียนสามารถรู้หลักการและเทคนิคในการปฐมพยาบาลผู้ป่วยทั้งการพันผ้ายืดและเข้าเฝือกชั่วคราวอย่างถูกต้องยิ่งขึ้น เพื่อสามารถนำไปปฐมพยาบาลผู้อื่น ตนเองหรือบุคคลรอบข้างได้ การทดสอบในครั้งนี้ การห้ามเลือดจากบริเวณต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ปากและจมูก แขน ขา บริเวณคอ ศีรษะ รวมทั้งทักษะการห้ามเลือดแบบที่เลือดออกในปริมาณมากจากการได้รับบาดเจ็บจากของมีคมแทงทะลุ ที่เรียกว่า การขันชะเนาะ ส่วนการเข้าเฝือกชั่วคราวจะทดสอบการเข้าเฝือกกับอวัยวะทั้ง 4 ส่วน ได้แก่ กระดูกต้นแขน กระดูกปลายแขน กระดูกต้นขาและกระดูกปลายขา

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถอธิบายหลักในการห้ามเลือดและการเข้าเฝือกชั่วคราวได้อย่างถูกต้อง (K)
2. ตระหนักและตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการห้ามเลือดได้อย่างเหมาะสม (A)
3. สามารถแสดงทักษะการห้ามเลือดและการเข้าเฝือกชั่วคราวได้อย่างถูกต้อง (P)

ภาระงาน / ชิ้นงาน

1. การฝึกปฏิบัติการห้ามเลือดจากบริเวณใบหน้า ปาก จมูก ส่วนแขน ขา บริเวณคอและศีรษะ

2. การฝึกปฏิบัติการเข้าเฝือกกระดูกแขนหัก กระดูกขาหัก (ต้นขา,ปลายขา,ต้นแขน,ปลายแขน)

สาระการเรียนรู้

1. ความสำคัญและหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ
2. การประเมินอาการเบื้องต้นของผู้ได้รับบาดเจ็บ
3. การปฐมพยาบาลโดยใช้เฝือกชั่วคราวหรือสิ่งของรอบตัวมาประยุกต์ใช้เป็นเฝือก
4. การทดสอบการห้ามเลือดโดยวิธีต่าง ๆ
5. การทดสอบการเข้าเฝือกชั่วคราว (ต้นแขน ปลายแขน ต้นขา ปลายขา)

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ครูผู้สอนสำรวจความพร้อมในการเรียนของนักเรียนโดยการตรวจสอบอุปกรณ์ห้ามเลือด อุปกรณ์ในการเข้าเฝือกและจำนวนนักเรียน
2. ครูผู้สอนสอบถามตำแหน่งการกุดจุดห้ามเลือด อุปกรณ์และตำแหน่งของการเข้าเฝือกชั่วคราว
3. ครูผู้สอนสรุปประเด็นสำคัญและนำเข้าสู่วิธีการเรียน

ขั้นสอน (35 นาที)

4. ครูผู้สอนชี้แจงเกณฑ์การให้คะแนนสำหรับการทดสอบห้ามเลือดและเข้าเฝือกชั่วคราว
5. ในช่วงที่ 1 นักเรียนแบ่งกลุ่ม เป็น 5 กลุ่มดังนี้
 - 1) กลุ่มที่ 1 ทดสอบห้ามเลือด
 - 2) กลุ่มที่ 2 ทดสอบเข้าเฝือกต้นแขน
 - 3) กลุ่มที่ 3 ทดสอบเข้าเฝือกปลายแขน
 - 4) กลุ่มที่ 4 ทดสอบเข้าเฝือกต้นขา
 - 5) กลุ่มที่ 5 ทดสอบเข้าเฝือกปลายขา
6. ครูผู้สอนประเมินและให้คะแนนนักเรียนกลุ่มที่ทดสอบทั้งการห้ามเลือดและเข้าเฝือกชั่วคราว และให้นักเรียนกลุ่มอื่น ๆ วิพากษ์การสอบของเพื่อน
7. นักเรียนสลับกันทดสอบในช่วงที่ 2 แบ่งกลุ่ม เป็น 5 กลุ่มดังนี้
 - 1) กลุ่มที่ 1 ทดสอบเข้าเฝือกปลายขา
 - 2) กลุ่มที่ 2 ทดสอบเข้าเฝือกต้นขา
 - 3) กลุ่มที่ 3 ทดสอบเข้าเฝือกต้นแขน
 - 4) กลุ่มที่ 4 ทดสอบเข้าเฝือกปลายแขน
 - 5) กลุ่มที่ 5 ทดสอบห้ามเลือด
8. ครูผู้สอนประเมินและให้คะแนนนักเรียนกลุ่มที่ทดสอบการห้ามเลือดและเข้าเฝือกชั่วคราว และให้นักเรียนกลุ่มอื่น ๆ วิพากษ์การสอบของเพื่อน

หมายเหตุ : ในกรณีที่มื่อนักเรียนมากกว่า 40 คนให้ครูผู้สอนแบ่งจำนวนนักเรียนในแต่ละกลุ่มได้ตามความเหมาะสม

ขั้นสรุป (10 นาที)

9. ครูผู้สอนสรุปประเด็นสำคัญและเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัยในประเด็นต่างๆ
10. ครูผู้สอนนัดหมายกิจกรรมถัดไป (ถ้ามี)

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ผ่าสามเหลี่ยม
2. อุปกรณ์เข้าเฟือกชั่วคราว
3. โปรแกรม Microsoft Power Point

การวัดและประเมินผล

จุดประสงค์	วิธีการวัด	เครื่องมือที่ใช้ในการวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
1. นักเรียนสามารถอธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้อย่างถูกต้อง	- การอธิบาย - - การตอบคำถาม -	การตั้งคำถามของครูระหว่างการสอน (สุ่มคำถาม 3 ข้อ)	ผ่านเกณฑ์การประเมินในระดับดีขึ้นไป (มากกว่า 4 คะแนน)
2. นักเรียนตระหนักและตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการห้ามเลือดได้อย่างเหมาะสม	- การตอบคำถาม -	การตั้งคำถามของครูระหว่างการจัดการเรียนการสอน	ผ่านเกณฑ์การประเมินในระดับดีขึ้นไป
3. นักเรียนแสดงวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกดตามจุดต่าง ๆ และการห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง	- การปฏิบัติ - - การตอบคำถาม -	การปฏิบัติของนักเรียนระหว่างการเรียนการสอน	ผ่านเกณฑ์การประเมินในระดับดีขึ้นไป

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ประเด็นการวัด	เกณฑ์การให้คะแนน		
	3	2	1
1. นักเรียนสามารถอธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้อย่างถูกต้อง	อธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้ถูกต้องครบถ้วน	อธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้เพียงเล็กน้อย	ไม่สามารถอธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้เลย
2. นักเรียนตระหนักและตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการห้ามเลือดได้อย่างเหมาะสม	ยกตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นได้เหมาะสมอย่างน้อย 3 ข้อ	ยกตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นได้เหมาะสมอย่างน้อย 1 ข้อ	ไม่สามารถยกตัวอย่างประโยชน์ที่อาจเกิดขึ้นได้เลย
3. นักเรียนแสดงวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกดตามจุดต่าง ๆ และการห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง	แสดงวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกดตามจุดต่าง ๆ และการห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ได้ถูกต้องทั้ง 2 รูปแบบ	แสดงวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกดตามจุดต่าง ๆ และการห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ได้ถูกต้องเพียงอย่างเดียวหนึ่ง	ไม่สามารถแสดงวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกดตามจุดต่าง ๆ และการห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์เลย

เกณฑ์ในการประเมินผล

ระดับคะแนน	9-7	6-4	3-1
เกณฑ์	ดี	พอใช้	ปรับปรุง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11

กลุ่มสาระการเรียนรู้/กิจกรรม ภาคเรียนที่..... ปีการศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 รายวิชา เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การประเมินอาการเบื้องต้นของผู้ป่วย เรื่อง การจลาจลอย่างปลอดภัยบนท้องถนน

ผู้สอนโรงเรียนสังกัด

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด (บูรณาการรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา /กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน)

มาตรฐาน : พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา
สารเสพติดและความรุนแรง

ตัวชี้วัด : ม.4/4 วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน
ม.4/5 มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน

สาระสำคัญ

ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของตนเองและครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญที่มนุษย์ทุกคนปรารถนาจะได้รับความดูแลและไม่เกิดอันตราย ดังนั้นวิธีหรือแนวทางการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความปลอดภัยในสถานที่และสถานการณ์ต่างๆ เป็นสิ่งที่จำเป็นที่จะดูแลเอาใจใส่ไม่ว่าจะเป็น ภัยจากเครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้าน อุบัติภัยที่เกิดขึ้นในสถานศึกษาหรือภัยที่ไม่คาดคิด แผ่นดินไหว ไฟไหม้ ดึกถล่ม หรือภัยในสถานที่ประกอบอาชีพ ในการเดินทางและในที่สาธารณะต่างๆ เป็นต้น ซึ่งทุกคนควรจะต้องเรียนรู้เพื่อระมัดระวังอันตรายที่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถระบุสาเหตุของการเกิดภัยในรูปแบบต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง (K)
2. นักเรียนตระหนักและสามารถยกตัวอย่างประโยชน์จากการป้องกันภัยได้อย่างเหมาะสม (A)
3. นักเรียนสามารถแสดงวิธีการป้องกันตนเองจากภัยอันตรายในรูปแบบต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง (P)

ภาระงาน / ชิ้นงาน

1. กิจกรรมสำรวจจุดเสี่ยงในโรงเรียนพร้อมเสนอแนวทางการเสริมสร้างความปลอดภัยในโรงเรียน

สาระการเรียนรู้

1. วิธีการเสริมสร้างความปลอดภัยจากการใช้รถใช้ถนน
2. สาเหตุของการเกิดภัยในรูปแบบต่างๆ (ภัยในสถานศึกษา, การจลาจลในโรงเรียน)

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ (10 นาที)

1. นักเรียนยกตัวอย่างอันตรายที่สามารถเกิดขึ้นได้ในโรงเรียนคนละ 1 ชนิด
2. นักเรียนครูผู้สอนร่วมกันสรุปประเด็นเรื่องสาเหตุ อันตรายและนำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นสอน (40 นาที)

3. นักเรียนชมคลิปวิดีโอเรื่อง “อุบัติเหตุอันตราย บนท้องถนน”
4. ครูผู้สอนอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับกฎจราจรบนท้องถนน
5. ครูผู้สอนเชื่อมโยงภัยจากบนท้องถนนสู่ภัยทางน้ำและทางอากาศ โดยใช้การอธิบายและยกตัวอย่างสถานการณ์ด้วยโปรแกรม Power Point
6. นักเรียนชมคลิปวิดีโอเรื่อง “ 7 วิธีการเอาตัวรอดจากอุบัติเหตุในการเดินทาง”
7. นักเรียนแบ่งกลุ่ม ดำเนินกิจกรรม “สำรวจอันตรายจากโรงเรียน” พร้อมเสนอแนวทางการเสริมสร้างความปลอดภัยในโรงเรียน

ขั้นสรุป (10 นาที)

8. นักเรียนและครูผู้สอนร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับ พื้นที่เสี่ยงที่อาจเกิดอันตรายจากโรงเรียนพร้อมทั้งวิเคราะห์แนวทางการเสริมสร้างความปลอดภัยในโรงเรียนของเพื่อนแต่ละกลุ่ม
9. ครูผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัยในประเด็นต่าง ๆ

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ม.4 โรงเรียนน้ำพองศึกษา
2. รูปภาพและวิดีโอ
3. โปรแกรม Power Point
4. พื้นที่ต่าง ๆ ภายในโรงเรียนน้ำพองศึกษา

การวัดและประเมินผล

จุดประสงค์	วิธีการวัด	เครื่องมือที่ใช้ในการวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
1. นักเรียนสามารถระบุสาเหตุของการเกิดภัยในรูปแบบต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง (K)	- การอธิบาย - - การตอบคำถาม -	การตั้งคำถามของครูระหว่างการสอน (สุ่มคำถาม 3 ข้อ)	ผ่านเกณฑ์การประเมินในระดับดีขึ้นไป (มากกว่า 4 คะแนน)
2. นักเรียนตระหนักและสามารถยกตัวอย่างประโยชน์จากการป้องกันภัยได้อย่างเหมาะสม	- การตอบคำถาม -	การตั้งคำถามของครูระหว่างการจัดการเรียนการสอน	ผ่านเกณฑ์การประเมินในระดับดีขึ้นไป
3. นักเรียนสามารถแสดงวิธีการป้องกันตนเองจากภัยอันตรายในรูปแบบต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง	- การปฏิบัติ - - การตอบคำถาม -	การปฏิบัติของนักเรียนระหว่างการเรียนการสอน	ผ่านเกณฑ์การประเมินในระดับดีขึ้นไป

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ประเด็นการวัด	เกณฑ์การให้คะแนน		
	3	2	1
1. นักเรียนสามารถระบุสาเหตุของการเกิดภัยในรูปแบบต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง (K)	อธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้ถูกต้องครบถ้วน	อธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้เพียงเล็กน้อย	ไม่สามารถอธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้เลย
2. นักเรียนตระหนักและสามารถยกตัวอย่างประโยชน์จากการป้องกันภัยได้อย่างเหมาะสม	ยกตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นได้เหมาะสมอย่างน้อย 3 ข้อ	ยกตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นได้เหมาะสมอย่างน้อย 1 ข้อ	ไม่สามารถยกตัวอย่างประโยชน์ที่อาจเกิดขึ้นได้เลย
3. นักเรียนสามารถแสดงวิธีการป้องกันตนเองจากภัยอันตรายในรูปแบบต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง	แสดงวิธีการป้องกันตนเองได้ถูกต้องทั้ง 2-3 สถานการณ์	แสดงวิธีการป้องกันตนเองได้ถูกต้องเพียงสถานการณ์	ไม่สามารถแสดงวิธีการป้องกันตนเองได้เลย

เกณฑ์ในการประเมินผล

ระดับคะแนน	9-7	6-4	3-1
เกณฑ์	ดี	พอใช้	ปรับปรุง

ใบความรู้เรื่องการจราจรอย่างปลอดภัย

เส้นซิกแซกก่อนทางม้าลาย



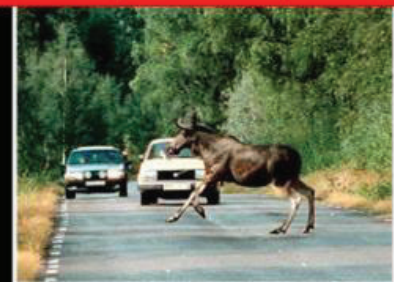
สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ

- การไม่ปฏิบัติตามกฎจราจร

- ความรู้ที่ไม่ถึงการณ์

- การขาดความระมัดระวัง

- ความไม่สมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ





อุทกภัย

วาตภัย

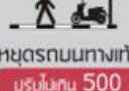
เหตุพลิกขภัย

ฟ้าผ่า

หน่วยการเรียนรู้ที่ 9

ชุมชนปลอดภัย

Charles de Gaulle-Etoile Station - metro.paris

 ขับรถบนทางเท้า บรณ 400-1,000	 หยุดรถไล่เส้นหยุด บรณไม่เกิน 1,000	 จอดรถในที่ห้ามจอด บรณไม่เกิน 500
 จอดรถกีดขวางทางจราจร บรณไม่เกิน 500	 ก่อเหตุเสียงดัง บรณไม่เกิน 1,000	 ป้ายทะเบียนปลอม บรณไม่เกิน 2,000
 ฝ่าสัญญาณไฟแดง บรณไม่เกิน 1,000	 แซงในสี่เลน บรณ 400-1,000	 ขับรถย้อนศร บรณไม่เกิน 500
 ใช้โทรศัพท์ระหว่างขับรถ บรณ 400-1,000	 หยุดรถบนทางเท้า บรณไม่เกิน 500	 ขับขี่รถจักรยานยนต์โดยไม่สวมหมวกนิรภัย บรณไม่เกิน 500

ขับรถ

ผิดกฎจราจร



ต้องจ่าย
เท่าไร?





ข้อมูลจาก กองบังคับการตำรวจจราจร
WWW.KAPOOK.COM



1

จองผ่านโทรศัพท์

จองขอ

☐ บัตรประชาชนตัวจริง

☐ สำเนาบัตรประชาชน

☐ ใบรับรองแพทย์ (อายุไม่เกิน 1 เดือน)

☐ ใบรับรองรับการอบรม (กรณีผู้ทำการอบรมนอกกรมขนส่ง)

สอบ

2

การสอบใบขับขี่ รถมอเตอร์ไซด์

กับข้อมูลเบื้องต้นที่ควรรู้

วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนน้ำพองศึกษา

ใบอนุญาตขับรถ (ใบขับขี่)



อายุ 20 ปี



อายุ 18 ปี





ภาพตัวอย่างการไม่เคารพกฎหมาย
จราจรในต่างประเทศ

แล้วในประเทศไทย ??





ทางมาลายสามมิติ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12

กลุ่มสาระการเรียนรู้/กิจกรรม ภาคเรียนที่..... ปีการศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 รายวิชา เวลา 2 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การช่วยฟื้นคืนชีพ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานและการใช้เครื่องกระตุกหัวใจด้วยไฟฟ้า

ผู้สอนโรงเรียนสังกัด

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด (บูรณาการรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา /กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน)

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด

และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

ม.4/6 ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง

ม.4/7 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

สาระสำคัญ

ภาวะหัวใจหยุดเต้นและหรือหยุดหายใจ เป็นภาวะฉุกเฉินที่ต้องเรียกช่วยเหลือผู้ป่วยให้รอดชีวิตและกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ ดังนั้นผู้ให้การช่วยเหลือจำเป็นต้องเรียนรู้และปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพและใช้เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าอัตโนมัติได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมาย วัตถุประสงค์หลักการประเมินสถานการณ์ หลักการและขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพ (K)
2. มีทักษะในการช่วยฟื้นคืนชีพและสามารถใช้เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าอัตโนมัติได้อย่างถูกวิธี (P)
3. ตระหนักถึงความสำคัญในการช่วยเหลือผู้อื่น (A)

สาระการเรียนรู้

1. ความหมาย วัตถุประสงค์ ของการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน
2. หลักการประเมินสถานการณ์
3. การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (Cardio Pulmonary Resuscitation : CPR)
4. การใช้เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าอัตโนมัติ (Automated External Defibrillator : AED)

กระบวนการจัดการเรียนรู้ (ชั่วโมงที่ 1)

ขั้นนำ

1. นักเรียนดูคลิป ชื่นชม “พ.ท.หญิง” CPR ช่วยชีวิตคนเจ็บ



(ที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=IL1qD8T62GE>)

2. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับคลิปดังกล่าว จากคำถามดังนี้ เมื่อนักเรียนพบเห็นเหตุการณ์ดังกล่าว นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไรได้บ้าง
3. นักเรียนและครูร่วมกันยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่ทำให้คนเกิดภาวะหัวใจหยุดเต้น
4. นักเรียนและครูร่วมกันวิเคราะห์สาเหตุของการเกิดเหตุการณ์ พร้อมทั้งข้อคิดที่ได้จากชมคลิปเหตุการณ์ดังกล่าว

ขั้นสอน

5. นักเรียนรับใบความรู้ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (Cardio Pulmonary Resuscitation : CPR) และ ชม Power Point เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (Cardio Pulmonary Resuscitation : CPR) และ การใช้เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าอัตโนมัติ (Automated External Defibrillator : AED) ครูทบทวนเพิ่มเติมเกี่ยวกับการประเมินสถานการณ์ที่ปลอดภัยก่อนเข้าทำการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ
6. นักเรียนซักถามเพิ่มเติมในประเด็นที่ยังมีข้อสงสัย

ขั้นสรุป

7. นักเรียนสรุปขั้นตอนการทำ CPR โดยจัดทำเป็นแผนผังความคิด
8. ครูนัดหมายนักเรียนสวมชุดพลະเพื่อฝึกปฏิบัติการทำ CPR ในชั่วโมงถัดไป

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน (ชั่วโมงที่ 2)

ขั้นนำ

1. นักเรียนและครูทบทวนเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่มีความจำเป็นต้องทำ CPR หลักและขั้นตอนในการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน (CPR) เพื่อทบทวนเนื้อหาจากชั่วโมงที่ผ่านมา
2. นักเรียนที่มีประสบการณ์ในการทำ CPR หรือเคยฝึกเล่าประสบการณ์ให้เพื่อน ๆ ในชั้นเรียนฟัง

ขั้นสอน

3. นักเรียนชม คลิป CPR Hands only and AED สำหรับประชาชน



(ที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=tno42mG4CL8>)

4. นักเรียนชมคลิป You can be a hero KK การใช้เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าอัตโนมัติ (Automated External Defibrillator : AED)



คลิป You can be a hero KK การใช้เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าอัตโนมัติ

ที่มา <https://youtu.be/zBRaCBgazgw>

5. ครูทบทวนขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (Cardio Pulmonary Resuscitation : CPR) และ การใช้เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าอัตโนมัติ (Automated External Defibrillator : AED)
 6. นักเรียนจับคู่ฝึกปฏิบัติการทำ CPR และการใช้เครื่อง AED โดยฝึกกับหุ่นสำหรับทำ CPR และ เครื่อง AED สำหรับฝึกปฏิบัติ และประเมินการฝึกปฏิบัติสำหรับคู่ของตนเอง ขณะที่นักเรียนฝึกปฏิบัติครูควรเดินดูและให้ข้อเสนอแนะกับนักเรียนเพิ่มเติม และประเมินการปฏิบัติของนักเรียน
- ขั้นสรุป**
7. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ
 8. ครูแจ้งนักเรียนที่ปฏิบัติยังไม่ถูกต้อง ช่อมเสริมนอกเวลาเรียน และนัดหมายสถานที่ในการฝึกต่อไป

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. คลิป ชื่นชม “พ.ท.หญิง” CPR ช่วยชีวิตคนเจ็บ
2. ใบความรู้ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR)และการใช้เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าอัตโนมัติ (AED)
3. โปรแกรม Microsoft Power Point เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardio Pulmonary Resuscitation : CPR) และ การใช้เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าอัตโนมัติ (Automated External Defibrillator : AED)
4. คลิป CPR Hands only and AED สำหรับประชาชน (ศูนย์ฝึกอบรมปฐมพยาบาลและสุขภาพอนามัย สภากาชาดไทย)
5. คลิป You can be a hero KK การใช้เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าอัตโนมัติ (Automated External Defibrillator : AED)
6. หุ่นสำหรับฝึก CPR
7. เครื่อง AED สำหรับฝึก
8. จังหวะเพลงที่ใช้ในการฝึกได้แก่



เพลง stayin' alive



เพลงจังหวะหัวใจ



เพลงสุขกันเถอะเรา

การวัดและประเมินผล

จุดประสงค์	ภาระงาน/ชิ้นงาน	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
1. อธิบายความหมาย วัตถุประสงค์หลักการ ประเมินสถานการณ์ หลักการและขั้นตอนการ ช่วยฟื้นคืนชีพ (K)	1. แผนผังความคิด	1.แบบประเมิน ใบงาน/ชิ้นงาน	1. สังเกตการ ร่วมกิจกรรม ในชั้นเรียน	1. เกณฑ์การ ประเมิน ผ่าน เกณฑ์ต้องได้ไม่ น้อยกว่าร้อยละ 60
2. มีทักษะในการช่วยฟื้น คืนชีพและสามารถใช้ เครื่องกระตุ้นหัวใจไฟฟ้า อัตโนมัติได้อย่างถูกวิธี (P)	1. ทักษะการปฏิบัติ	1.แบบประเมิน การปฏิบัติ	1. สังเกตการ ร่วมกิจกรรม ในชั้นเรียน	1. เกณฑ์การ ประเมิน ผ่าน เกณฑ์ต้องได้ไม่ น้อยกว่าร้อยละ 60
3. ตระหนักถึงความสำคัญ ในการช่วยเหลือผู้อื่น (A)	1. พฤติกรรม ในชั้นเรียน	1. แบบประเมิน คุณลักษณะ อันพึง ประสงค์	1. ตรวจสอบด้วย การสังเกตการร่วม กิจกรรมในชั้น เรียน	1. เกณฑ์การ ประเมิน ผ่าน เกณฑ์ต้องได้ไม่ น้อยกว่าร้อยละ 60

ใบความรู้

เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardio Pulmonary Resuscitation : CPR) และการใช้เครื่องกระตุกหัวใจด้วยไฟฟ้า (Automated External Defibrillator : AED)

ความหมาย



การช่วยฟื้นคืนชีพ (CardioPulmonary Resuscitation : CPR)

หมายถึง การช่วยเหลือผู้ที่หยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้น ให้มีโอกาสรอดชีวิต โดยการช่วยฟื้นคืนชีพ ประกอบด้วย การรักษาที่สำคัญ 2 ส่วน คือ

1. การกดหน้าอก (chest compression) จะเป็นเสมือนทำงานแทนหัวใจ ในการสูบฉีดเลือดไปยังอวัยวะสำคัญ เพื่อป้องกันอันตรายจากการขาดออกซิเจนอย่างถาวร และทำให้ผู้ป่วยที่รอดชีวิต มีโอกาสกลับมาเป็นปกติมากที่สุด

2. การช่วยหายใจ (rescue breathing) ทดแทนการหายใจปกติของผู้ป่วย เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนอากาศ ทำให้ผู้ป่วยได้รับออกซิเจน ถึงแม้จะหยุดหายใจ



ภาวะหยุดหายใจ (Respiratory Arrest)

หมายถึง ภาวะที่ผู้ป่วยไม่หายใจ ซึ่งทำให้ผู้ป่วยขาดออกซิเจน และเกิดหัวใจหยุดเต้นตามมา รวมถึงเสียชีวิตหากไม่ได้ รับการช่วยเหลืออย่างทันท่วงที สาเหตุที่ทำให้เกิดการหยุดหายใจ ได้แก่ การสำลักสิ่งแปลกปลอมเข้าไปอุดกั้นทางเดินหายใจ พบบ่อยในเด็กเล็ก อุบัติเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยหมดสติ เกิดการอุดกั้นทางเดินหายใจ ผู้ป่วยจมน้ำ ไฟไหม้ สัมผัสควันทoxic การได้รับ ยาหรือสารพิษที่กดศูนย์ควบคุมการหายใจ ฯ



ภาวะหัวใจหยุดเต้น (Cardiac Arrest)

หมายถึง ภาวะที่หัวใจหยุดการทำงาน คือ หยุดสูบฉีดเลือดไปยังอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงสมองและหัวใจ ทำให้เกิดการขาดเลือดของสมอง ส่งผลให้ผู้ป่วยหมดสติ และเสียชีวิตหากไม่ได้รับการช่วยเหลือ สาเหตุของหัวใจหยุดเต้นที่พบบ่อยในผู้ใหญ่ เกิดจาก โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน หัวใจเต้นผิดจังหวะ หัวใจวาย รวมถึงเกิดตามหลังการหยุดหายใจ อาการที่พบในคนที่หัวใจหยุดเต้น คือ หมดสติตามด้วยการหายใจที่ไม่ปกติ หายใจเฮือกๆ จนถึงหยุดหายใจ และ คลำชีพจรไม่ได้



เครื่องกระตุกหัวใจด้วยไฟฟ้า (Automated External Defibrillator, AED)

เป็นเครื่องกระตุกหัวใจด้วยไฟฟ้าที่มีขนาดเล็ก ใช้ในการรักษาผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้นที่เกิดนอกโรงพยาบาล โดย AED ถูกนำไปติดตั้งในที่ชุมชน เพื่อให้ประชาชนที่พบผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น สามารถนำไปใช้ในการรักษาได้ ในการใช้งาน เครื่อง AED จะมีเสียงบอกในทุกขั้นตอน รวมถึงการ charge พลังงาน เพื่อเตรียม shock



ขั้นตอน การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน สำหรับประชาชน



เริ่มจาก **ประเมินสถานการณ์ แวดล้อม ว่าปลอดภัย ไม่มีอันตรายต่อผู้ช่วยเหลือและผู้หมดสติ**

จากนั้น ทำตามขั้นตอน ดังนี้

1. **ปลุกเรียก** พร้อมกับ ตบไหล่สองข้าง เบาๆ เรียกดังๆ “คุณๆ รู้สึกตัวไหมคะ” เรียก 2 รอบ หากผู้หมดสติไม่ตื่น ไม่ตอบสนอง ตามรูป



2. **ประกาศ** ขอความช่วยเหลือ “ช่วยด้วย ช่วยด้วย มีคนไม่รู้สึกรู้ตัว ช่วยโทร 1669 เอาเครื่อง เออีดี(AED) มาด้วย ”

- การโทร 1669 เพื่อตามหน่วยบริการการแพทย์ฉุกเฉิน ต้องแจ้ง อาการ สถานที่เกิดเหตุ และเบอร์โทรกลับ เพื่อการประสานงาน

- ศูนย์ประสานงานทางการแพทย์ 1669 จะให้คำแนะนำในการช่วยเหลือ โดย แนะนำให้เปิดลำโพง

(speaker Phone)ของโทรศัพท์และไม่ต้องวางสายโทรศัพท์ จนกว่าหน่วยปฏิบัติ

การแพทย์ฉุกเฉินจะมาถึง รวมถึงทำตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ศูนย์ประสานงานทางการแพทย์ 1669

- กรณีที่จุดเกิดเหตุ มีผู้พบเหตุหลายคน อาจขอให้คนอื่นโทรตามแพทย์ฉุกเฉิน รวมถึงไปเอา AED แทน



3. ประเมิน สังเกตดู การหายใจ

ถ้าหายใจปกติ สม่ำเสมอ จัดให้อนท่าตะแคง แขนงศีรษะ ดังรูป



4. ปั่น ถ้า ไม่หายใจ หรือหายใจไม่สม่ำเสมอ หายใจเอื่อยๆ ให้ถือว่า ผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น และเริ่มการกดหน้าอกทันที โดย

4.1 จัดให้ผู้ป่วยนอนหงายกับพื้นราบ แข็ง ผู้ช่วยเหลือคูกเฝ้าอยู่ด้านข้างตัวของผู้ป่วย



4.2 วางสันมือบนครึ่งล่างของกระดูกกลางอก แล้ววางมืออีกข้างซ้อนด้านบน เกี่ยวนิ้วทั้งสองมือข้างเข้าด้วยกัน ดังรูป



Position Hands Over Sternum

4.3 เขยียดแขนตรง โน้มตัวเหนือตัวผู้ป่วย ให้แขนตั้งฉากกับหน้าอกผู้ป่วย ออกแรงกดโดยทิ้งน้ำหนักลงบนหน้าอกผู้ป่วย กดสลับกับปล่อย เป็นจังหวะ ต่อเนื่อง สม่ำเสมอ

*กดเร็ว ด้วยอัตรา 100-120 ครั้งต่อนาที

*กดแรง ให้สม่ำเสมอ

***กดลึก** โดยให้หน้าอกยุบลง 5 เซนติเมตร

***ปล่อยสุด** หลังการกดแต่ละครั้ง ต้องปล่อยให้หน้าอกคืนตัวกลับมาอยู่ในตำแหน่งเดิมก่อน จึงกดครั้งต่อไป ดังรูป



การกดหน้าอกเป็นการทำงานแทนหัวใจ ทำให้มีเลือดไปยังอวัยวะที่สำคัญลดการขาดออกซิเจนของร่างกาย การหยุดกดหน้าอกผู้ป่วยที่กำลังอยู่ในภาวะหัวใจหยุดเต้น จะทำให้ไม่มีเลือดไปที่สมอง เกิดการขาดออกซิเจนของสมอง หัวใจและอวัยวะสำคัญ ทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้

ดังนั้น กรณีที่พบผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น ให้กดหน้าอกต่อเนื่อง ไม่หยุด ถ้าจำเป็นต้องหยุดกดหน้าอก ต้องหยุดกดหน้าอกให้สั้นที่สุดและไม่เกิน 10 วินาทีต่อครั้ง

ขณะกดหน้าอก เพื่อให้ได้อัตราเร็วที่ต้องการ ให้ใช้วิธีนับ เมื่อกดลงและ หน้าอก คืนรูป นับ ครั้งทีกด ดังนี้...หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า...จนถึง 200-240 ครั้ง ระยะเวลาประมาณ 2 นาที ก่อนที่จะปลุกเรียก โดยการตะบไล์เบาๆ “คุณๆ รู้สึกตัวไหม” จำนวน 2 รอบ หาก ยังไม่มีการหายใจ ไม่ตอบสนอง ต้องกดหน้าอก ต่อเนื่อง ขณะ รอทีมปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์ที่กำลังเดินทางมา

หาก มีผู้ที่ผ่านการอบรม และต้องการช่วย กดหน้าอก จะ คุณเข่าลงใน ด้านตรงกันข้าม พร้อมกับแจ้ง “ฉันมีความรู้ เรื่อง CPR ให้ฉันช่วยนะค่ะ” ผู้ช่วยเหลือคนแรก สามารถ ตอบรับ และสอบถาม พร้อมไหมคะ หาก ผู้ช่วยเหลือคนที่ 2 พร้อม นับ 1 2 3 สามารถปล่อยมือออกจากตำแหน่งกดหน้าอก ผู้ช่วยเหลือคนที่ 2 สามารถวางมือและช่วยกดหน้าอกต่อเนื่อง จนกว่า ทีมปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์ มาถึง



ทันที เมื่อ AED มาถึง

1. ประเมิน สถานการณ์แวดล้อมว่าปลอดภัยสำหรับการใช้ AED เช่น บริเวณนั้นแห้ง ไม่เปียก พื้นหรือบริเวณรอบข้างไม่มีส่วนที่เป็นโลหะ ไม่มีสารเคมีหรือก๊าซที่อาจเสี่ยงต่อการติดไฟอยู่ใกล้เคียง เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายขณะทำการ shock ด้วย AED ได้

2. เปิด เครื่อง (ถ้ามีผู้ช่วย ให้กดหน้าอกต่อเนื่อง ไม่ต้องหยุดการกดหน้าอกขณะเตรียม AED) ลอกแผ่นพลาสติกออกจาก แผ่นนำไฟฟ้า (electrode pad) ทั้ง 2 แผ่น



3.แปะ แผ่นนำไฟฟ้า (electrode pad) บน หน้าอกเปลือย ของผู้หมดสติ โดย ติด ตำแหน่ง ไตกระดุก ไหล่ขวา และ ชายโครงซ้าย จากนั้นต่อสายแผ่นนำไฟฟ้าเข้ากับตัวเครื่องให้เรียบร้อย ดังรูป

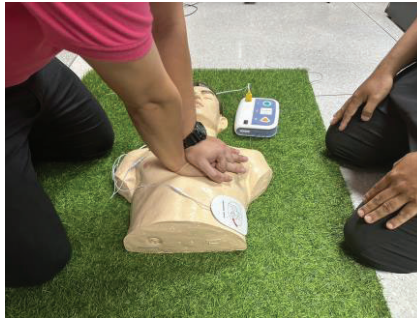


4. ปฏิบัติ ตามที่เครื่อง AED แนะนำ

1. ขณะเครื่องทำการ วิเคราะห์คลื่นไฟฟ้าหัวใจ ไม่สัมผัสตัวผู้ป่วยขณะที่เครื่องวิเคราะห์จังหวะการเต้นของหัวใจ
2. เมื่อเครื่องวิเคราะห์ เสร็จ ถ้า AED แนะนำ “ให้ shock ”
2. ผู้ใช้เครื่อง ต้อง บอกให้ทุกคนถอยห่างจากตัวผู้ป่วย 1 “ฉันถอย” 2 “คุณถอย” 3 “ทุกคนถอย” ผู้ใช้เครื่อง มองโดยรอบ เพื่อ ดูให้แน่ใจว่า ไม่มีใครสัมผัสตัวผู้ป่วย
3. จึงกดปุ่ม shock หลังกดปุ่ม shock ให้เริ่ม กดหน้าอกต่อทันที

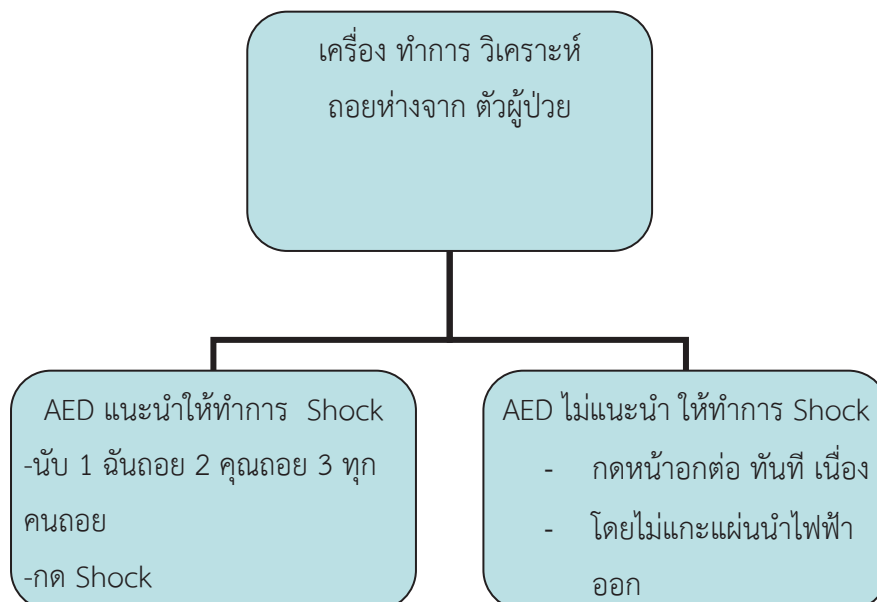


5.ถ้า AED บอก “ ไม่แนะนำให้ทำการ shock ” ให้ผู้ช่วยเหลือ เริ่ม กดหน้าอกต่อทันที ไม่ต้องปิดเครื่อง หรือแกะแผ่นนำไฟฟ้าออกจากตัวผู้ป่วย



- AED จะวิเคราะห์คลื่นไฟฟ้าหัวใจ (EKG) ทุก 2 นาที

5. ปุ่ม เมื่อ เครื่อง “shock” ให้กดหน้าอกต่อทันที ไม่ต้องปิดเครื่อง หรือแกะแผ่นนำไฟฟ้าออกจากตัวผู้ป่วย เครื่องจะ วิเคราะห์ คลื่นไฟฟ้าหัวใจ ทุก 2 นาที



การหยุดกดหน้าอก

1. หยุดกด เมื่อเมื่อหน่วยแพทย์ฉุกเฉินมาถึง
2. เห็นว่าผู้ป่วยเริ่ม หายใจ ไอ่ ชยับตัว

ที่มา :

1. Panchal AR, Bartos JA, Cabañas JG, Donnino MW, Drennan IR, Hirsch KG, et al. Part 3: Adult basic and advanced life support: 2020 American heart association guidelines for cardiopulmonary resuscitation and emergency cardiovascular care. Circulation [Internet]. 2020;142(16_suppl_2):S366–468.
2. Olasveengen TM, Mancini ME, Perkins GD, Avis S, Brooks S, Castrén M, et al. Adult basic life support: 2020 International Consensus on Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care Science With Treatment Recommendations. Circulation [Internet]. 2020;142(16_suppl_1):S41–91.
3. Pellegrino JL, Charlton NP, Carlson JN, Flores GE, Goolsby CA, Hoover AV, et al. 2020 American heart association and American Red Cross focused update for first aid. Circulation [Internet]. 2020;142(17):e287–303.

แบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน (แผนผังความคิด)

ชื่อ.....เรื่อง.....

รายวิชา.....รหัสวิชา.....ชั้นมัธยมศึกษาปีที่.....

คำชี้แจง ให้ครูผู้สอนทำเครื่องหมาย ☐ ลงในช่องระดับคะแนนตามเกณฑ์การประเมิน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนน					รวม	หมายเหตุ
	5	4	3	2	1		
1. รูปแบบของใบงาน/ชิ้นงาน							
2. ความถูกต้องของข้อมูล เนื้อหาสาระ							
3. ความตรงต่อเวลา							
คะแนนรวม							

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

...../...../.....

แบบประเมินการปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพและการใช้เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าอัตโนมัติ

ชื่อ.....เรื่อง.....

รายวิชา.....รหัสวิชา.....ชั้นมัธยมศึกษาปีที่.....

คำชี้แจง ให้ครูผู้สอนทำเครื่องหมาย ☐ ลงในช่องระดับคะแนนตามเกณฑ์การประเมิน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนน					รวม	หมายเหตุ
	5	4	3	2	1		
1. วิธีการประเมินผู้บาดเจ็บ							
- การปลุกเรียก							
- การขอความช่วยเหลือ							
- การจัดท่านอนให้กับผู้บาดเจ็บ							
2. การทำ CPR							
- ท่านั้น							
- ตำแหน่งการวางมือ							
- ความลึกในการกด							
- ความเร็วในการกด							
3. การใช้เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าอัตโนมัติ(AED)							
- ตำแหน่งการแปะแผ่น							
- การประเมินความปลอดภัยในการใช้							
- การจัดการตามคำสั่งของเครื่อง AED							
คะแนนรวม							

หมายเหตุ คะแนนที่ประเมินได้ หาดด้วย 2 นำไปเทียบเกณฑ์

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

...../...../.....

เกณฑ์การประเมินแบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน

ประเด็นการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน / ระดับคุณภาพ				
	5	4	3	2	1
1. รูปแบบของใบงาน/ชิ้นงาน	รูปแบบของงานถูกต้องตามกำหนด มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย ตกแต่งอย่างสวยงาม แสดงถึงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	รูปแบบของงานถูกต้องตามกำหนด มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย แสดงถึงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	รูปแบบของงานถูกต้องตามกำหนด มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย	รูปแบบของงานถูกต้องตามกำหนดบางส่วน	รูปแบบของงานไม่ถูกต้องตามกำหนด
2. ความถูกต้องของข้อมูล เนื้อหาสาระ	เนื้อหาสาระถูกต้องครบถ้วนละเอียดชัดเจน และมีการสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติม นอกเหนือจากบทเรียน	เนื้อหาสาระถูกต้องครบถ้วนละเอียดชัดเจน	เนื้อหาสาระส่วนมากถูกต้อง	เนื้อหาสาระถูกต้องเพียงบางส่วน	เนื้อหาสาระไม่ถูกต้อง
3. ความตรงต่อเวลา	ส่งงานภายในระยะเวลาที่กำหนด	ส่งงานช้ากว่ากำหนด 1 วัน	ส่งงานช้ากว่ากำหนด 2 วัน	ส่งงานช้ากว่ากำหนด 3 วัน	ส่งงานช้ากว่ากำหนดเกิน 3 วันขึ้นไป

เกณฑ์การตัดสินระดับคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
13-15	ดีมาก
10-12	ดี
7-9	ปานกลาง
4-6	พอใช้
1-3	ควรปรับปรุง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 รายวิชา เวลา 2 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การช่วยฟื้นคืนชีพ เรื่อง การเอาสิ่งแปลกปลอมที่อุดกั้นออกจากทางเดินหายใจ

ผู้สอนโรงเรียนสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาขอนแก่น

1.มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

1. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง (พ 5.1 ม.4/6)
2. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี (พ 5.1 ม.4/7)

2.สาระสำคัญ

อาหารติดคอ คือ อุบัติเหตุขณะรับประทานอาหาร โดยการกลืนตามปกติแล้ว จะผ่านโคนลิ้นเข้าไปในคอ หลอดอาหาร และกระเพาะอาหาร กล่องเสียงจะยกขึ้นมาชิดกับฝาปิดร่วมกับการกลืนหายใจ เพื่อไม่ให้เศษอาหารติดอยู่ในหลอดลม เมื่อมีสิ่งแปลกปลอมหลุดเข้าสู่ทางเดินอากาศหายใจขณะอาหารอยู่ในช่องปากจึงเกิดการสำลัก ฝาปิดกล่องเสียงจะเปิดพร้อมกับการหายใจเข้าอย่างแรง สิ่งที่เราเคี้ยวเข้าไปจึงติดอยู่บริเวณอวัยวะทางเดินอาหารหรือช่องทรวงอก

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและความสำคัญของภาวะสิ่งแปลกปลอมอุดกั้นทางเดินหายใจส่วนบน(K)
2. บอกวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงเมื่ออยู่ในสถานการณ์ฉุกเฉินได้ (P)
3. แสดงทักษะในการช่วยฟื้นคืนชีพเมื่อสิ่งแปลกปลอมอุดกั้นทางเดินหายใจได้อย่างถูกวิธี (P)
4. ตระหนักถึงความสำคัญของการเอาสิ่งแปลกปลอมออกจากทางเดินหายใจ (A)

4. สาระการเรียนรู้

1.การเอาสิ่งแปลกปลอมที่อุดกั้นออกทางเดินหายใจ (Removal of Foreign-Body Airway Obstruction)

5. คุณลักษณะที่พึงประสงค์

1. ใฝ่เรียนรู้
2. มุ่งมั่นในการทำงาน
3. มีจิตสาธารณะ

6. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

7. กิจกรรมการเรียนรู้การสอน (ชั่วโมงที่ 1)

ขั้นนำ

1. นักเรียนรับชมคลิปเหตุการณ์ นาทีชีวิต ครูสุพริษา ช่วยเด็กชายฝาขวดน้ำติดคอปลอดภัย นักเรียนชั้นประถมศึกษาช่วยกันหาน้ำดื่มมาดื่มแต่ฝาขวดน้ำหลุดเข้าคอและอุดตันทางเดินหายใจ จนหายใจ ไม่ออก ไม่มีเสียง ทำท่าเอามือกุมไว้ที่คอ ในขณะที่เพื่อนๆในห้องกำลังพักเที่ยง นักเรียนคนนั้นจึงรีบเดินมาหาครูประจำชั้น โดยส่งสัญญาณคือ ทำท่าเอามือสองข้างกุมไว้ที่คอและทูปอก ครูจึงทำการปฐมพยาบาล สิ่งแปลกปลอมอุดตันทางเดินหายใจให้แก่ นักเรียน



(ที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=gAjrAfEdwl>)

2. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเห็นการดังกล่าว จากคำถามดังนี้ เมื่อนักเรียนพบเห็นเหตุการณ์ดังกล่าว นักเรียนจะอย่างไร

3. นักเรียนและครูร่วมกันยกตัวอย่างถึงผลกระทบจากสิ่งแปลกปลอมอุดตันทางเดินหายใจ
4. นักเรียนและครูร่วมกันวิเคราะห์สาเหตุของการเกิดเหตุการณ์ดังกล่าว พร้อมทั้งข้อคิดที่ได้จากข่าว
5. นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง ภาวะสิ่งแปลกปลอมอุดกั้นทางเดินหายใจส่วนบน

ขั้นสอน

ขั้นกำหนดเรื่องราว

5. หัวข้อเรื่องที่เป็นตัวอย่างให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติ ดังนี้

- สิ่งอุดตันทางเดินหายใจในเด็กทารก (0-1 ปี)

เหตุการณ์ที่ 1 เด็กอายุ 8 เดือนหยิบของเล่นลักษณะกลมเข้าปากและหลุดลงหลอดลม ส่งเสียงได้เล็กน้อย

เหตุการณ์ที่ 2 เด็กอายุ 11 เดือนรับประทานแครอทต้มและสลัด มีอกุมคอไม่ส่งเสียงออกมา

- สิ่งอุดตันทางเดินหายใจในเด็กเล็ก (1-6 ปี)

เหตุการณ์ที่ 3 เด็กอายุ 3 ปี เล่นที่สนามเด็กเล่นพร้อมทั้งรับประทานป๊อปปี้ไปด้วย จนป๊อปปี้ลื่นหลุดลง
หลอดลม

เหตุการณ์ที่ 3 เด็กอายุ 6 ปี รับประทานไคฟุกิขณะดูรายการทีวีตลก

ขั้นจับกลุ่มและเตรียมบทบาทสมมติ

6. นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ 3-4 คนและ ให้นักหน้ากลุ่มออกมาจับฉลากหัวข้อเพื่อนำไปให้สมาชิกในกลุ่ม
ช่วยกันคิดสร้างสถานการณ์ที่ได้รับแสดงบทบาทสมมติ

7. นักเรียนร่วมกันคิดบทสนทนา คำพูด ทักษะการแก้ปัญหาต่างๆ พร้อมทั้งซักซ้อมบทบาทสมมติ

ขั้นกำหนดเวลาและกติกากการแสดง

8. ให้แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติตามหัวข้อที่ได้ แสดงกลุ่มละ 3-5 นาที โดยต้องแสดงวิธีการ
แก้ปัญหา วิธีการป้องกัน และหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้นและการช่วยฟื้นคืนชีพเมื่อมีภาวะสิ่งแปลกปลอมอุดกั้น
ทางเดินหายใจส่วนบน

ขั้นแสดงบทบาทสมมติ

9. นักเรียนแสดงบทบาทสมมติทีละกลุ่ม ตามลำดับการจับสลากของเหตุการณ์

10. เมื่อกลุ่มที่ 1 แสดงบทบาทสมมติแล้ว กลุ่มที่ 2 ต้องทำหน้าที่ช่วยเสนอแนะเพิ่มเติม หรือเพิ่มข้อมูล
ความรู้ที่ควรปฏิบัติ เมื่อกลุ่มที่ 2 แสดงแล้ว กลุ่มต่อไป ต้องทำหน้าที่เสนอแนะและเพิ่มข้อมูลความรู้ สลับกัน
ไปทุกกลุ่มจนครบ

ขั้นสรุปผล

11. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะเรื่องราว พร้อมทั้งสรุปเหตุการณ์ทั้งหมด
ของแต่ละกลุ่ม

ขั้นสรุป

12. นักเรียนร่วมกันตอบคำถามดังต่อไปนี้

- เพราะเหตุใดเราต้องช่วยฟื้นคืนชีพผู้ที่ภาวะสิ่งแปลกปลอมอุดกั้นทางเดินหายใจส่วนบน
- นักเรียนคิดว่าสิ่งสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพเมื่อมีภาวะสิ่งแปลกปลอมอุดกั้นทางเดินหายใจส่วนบน

คืออะไร

- นักเรียนคิดว่า มีวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์ดังกล่าวอย่างไรบ้าง

13. ตรวจสอบและประเมินการแสดงบทบาทสมมติ

(ชั่วโมงที่ 2)

ขั้นนำ

1. นักเรียนรับชมคลิปเหตุการณ์ นาทีชีวิต เร่งช่วยนักท่องเที่ยวน้ำอาหารติดคอ



(ที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=EsrhqWH14-E&t=65s>)

2. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเห็นการดังกล่าว จากคำถามดังนี้ เมื่อนักเรียนพบเห็นเหตุการณ์ดังกล่าว นักเรียนจะทำอย่างไร

3. นักเรียนและครูร่วมกันยกตัวอย่างถึงผลกระทบจากสิ่งแปลกปลอมอุดตันทางเดินหายใจ

4. นักเรียนและครูร่วมกันวิเคราะห์สาเหตุของการเกิดเหตุการณ์ดังกล่าว พร้อมทั้งข้อคิดที่ได้จากข่าว

ขั้นสอน

ขั้นกำหนดเรื่องราว

5. หัวข้อเรื่องที่เป็นตัวอย่างให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติ ดังนี้

- สิ่งอุดตันทางเดินหายใจในผู้ใหญ่

เหตุการณ์ที่ 1 ชายลักษณะสูงใหญ่ กำลังนั่งรับประทานอาหารที่ศูนย์อาหารที่ห้างสรรพสินค้า

เหตุการณ์ที่ 2 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 รับประทานอาหารเพียงลำพังที่หอพัก

ขั้นจับกลุ่มและเตรียมบทบาทสมมติ

6. นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ 3-4 คน และให้ตัวแทนกลุ่มออกมาจับสลากหัวข้อเพื่อนำไปให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันคิดสร้างสถานการณ์แสดงบทบาทสมมติ

7. นักเรียนร่วมกันคิดบทสนทนา คำพูด ทักษะการแก้ปัญหาต่างๆ พร้อมทั้งซักซ้อมบทบาทสมมติ

ขั้นกำหนดเวลาและกติกากการแสดง

8. ให้แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติตามหัวข้อที่ได้ แสดงกลุ่มละ 3-5 นาที โดยต้องแสดงวิธีการแก้ปัญหา วิธีการป้องกัน และหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้นและการช่วยฟื้นคืนชีพเมื่อมีภาวะสิ่งแปลกปลอมอุดตันทางเดินหายใจส่วนบน

ขั้นแสดงบทบาทสมมติ

9. นักเรียนแสดงบทบาทสมมติทีละกลุ่ม ตามลำดับการจับสลากของเหตุการณ์

10. เมื่อกลุ่มที่ 1 แสดงบทบาทสมมติแล้ว กลุ่มที่ 2 ต้องทำหน้าที่ช่วยเสนอแนะเพิ่มเติม หรือเพิ่มข้อมูลความรู้ที่ควรปฏิบัติ เมื่อกลุ่มที่ 2 แสดงแล้ว กลุ่มต่อไป ต้องทำหน้าที่เสนอแนะและเพิ่มข้อมูลความรู้ สลับกันไปทุกกลุ่มจนครบ

ขั้นสรุปผล

11. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะเรื่องราว พร้อมทั้งสรุปเหตุการณ์ทั้งหมดของแต่ละกลุ่ม

ขั้นสรุป

12. นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการเรียนในวันนี้ นักเรียนร่วมกันตอบคำถามดังต่อไปนี้

- เพราะเหตุใดเราต้องช่วยฟื้นคืนชีพผู้ที่มีภาวะสิ่งแปลกปลอมอุดกั้นทางเดินหายใจส่วนบน
- นักเรียนคิดว่าสิ่งสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพเมื่อมีภาวะสิ่งแปลกปลอมอุดกั้นทางเดินหายใจ

ส่วนบนคืออะไร

- นักเรียนคิดว่า มีวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์ดังกล่าวอย่างไรบ้าง

13. ตรวจสอบและประเมินการแสดงบทบาทสมมติ

8. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. คลิปเหตุการณ์ นาทีชีวิต ครูสุพริฐฯ ช่วยเด็กชายฝาขวดน้ำติดคอปลอดภัย
2. คลิปเหตุการณ์ นาทีชีวิต เร่งช่วยนักท่องเที่ยวน้ำอาหารติดคอ

9. การวัดและประเมินผล

เป้าหมายการเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	1. ใบงานเรื่อง การเอาสิ่งแปลกปลอมออกจากทางเดินหายใจ	1.แบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน	1. สังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	1. เกณฑ์การประเมินผ่านเกณฑ์ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
ทักษะ/กระบวนการ (P)	1. การนำเสนอบทบาทสมมติเรื่อง การเอาสิ่งแปลกปลอมออกจากทางเดินหายใจ	1.แบบประเมินการนำเสนอผลงานกลุ่ม (การแสดงบทบาทสมมติ)	1. สังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	1. เกณฑ์การประเมินผ่านเกณฑ์ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)	1. พฤติกรรมในชั้นเรียน	1. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	1. ตรวจสอบการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	1. เกณฑ์การประเมินผ่านเกณฑ์ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
สมรรถนะที่สำคัญ	1. พฤติกรรมในชั้นเรียน	1. แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	1. ตรวจสอบการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	1. เกณฑ์การประเมินผ่านเกณฑ์ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

แบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน

กลุ่มที่.....เรื่อง.....

รายวิชา.....รหัสวิชา.....ชั้นมัธยมศึกษาปีที่.....

คำชี้แจง ให้ครูผู้สอนทำเครื่องหมาย ☐ ลงในช่องระดับคะแนนตามเกณฑ์การประเมิน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนน					รวม	หมายเหตุ
	5	4	3	2	1		
1. รูปแบบของใบงาน/ชิ้นงาน							
2. ความถูกต้องของข้อมูล เนื้อหาสาระ							
3. ความตรงต่อเวลา							
คะแนนรวม							

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

...../...../.....

เกณฑ์การประเมินแบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน

ประเด็นการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน / ระดับคุณภาพ				
	5	4	3	2	1
1. รูปแบบของใบงาน/ชิ้นงาน	รูปแบบของงานถูกต้องตามกำหนด มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย ตกแต่งอย่างสวยงาม แสดงถึงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	รูปแบบของงานถูกต้องตามกำหนด มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย แสดงถึงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	รูปแบบของงานถูกต้องตามกำหนด มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย	รูปแบบของงานถูกต้องตามกำหนดบางส่วน	รูปแบบของงานไม่ถูกต้องตามกำหนด
2. ความถูกต้องของข้อมูล เนื้อหาสาระ	เนื้อหาสาระถูกต้องครบถ้วนละเอียดชัดเจน และมีการสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมนอกเหนือจากบทเรียน	เนื้อหาสาระถูกต้องครบถ้วนละเอียดชัดเจน	เนื้อหาสาระส่วนมากถูกต้อง	เนื้อหาสาระถูกต้องเพียงบางส่วน	เนื้อหาสาระไม่ถูกต้อง
3. ความตรงต่อเวลา	ส่งงานภายในระยะเวลาที่กำหนด	ส่งงานช้ากว่ากำหนด 1 วัน	ส่งงานช้ากว่ากำหนด 2 วัน	ส่งงานช้ากว่ากำหนด 3 วัน	ส่งงานช้ากว่ากำหนดเกิน 3 วันขึ้นไป

เกณฑ์การตัดสินระดับคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
13-15	ดีมาก
10-12	ดี
7-9	ปานกลาง
4-6	พอใช้
1-3	ควรปรับปรุง

แบบประเมินการนำเสนอผลงานกลุ่ม (การแสดงผลบทบาทสมมติ)

กลุ่มที่.....เรื่อง.....

รายวิชา.....รหัสวิชา.....ชั้นมัธยมศึกษาปีที่.....

คำชี้แจง ให้ครูผู้สอนทำเครื่องหมาย ☐ ลงในช่องระดับคะแนนตามเกณฑ์การประเมิน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนน					รวม	หมายเหตุ
	5	4	3	2	1		
1. ความเหมาะสมของบทบาทการนำเสนอ							
2. ความถูกต้องของข้อมูล เนื้อหาสาระ							
3. ส่วนประกอบอื่นๆและความคิดริเริ่มสร้างสรรค์							
คะแนนรวม							

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

...../...../.....

เกณฑ์การประเมินแบบประเมินการนำเสนอผลงานกลุ่ม (การแสดงผลงานแบบสมมติ)

ประเด็นการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน / ระดับคุณภาพ				
	5	4	3	2	1
1. ความเหมาะสมของบทบาทการนำเสนอ	แสดงสมบทบาทสมาชิกทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วมในการนำเสนอ มีความพร้อมในการนำเสนอ มีความน่าสนใจในการนำเสนอ และพูดออกเสียงชัดเจน	แสดงสมบทบาท สมาชิกทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วมในการนำเสนอ มีความพร้อมในการนำเสนอ ขาดความมั่นใจในการนำเสนอ และยังไม่ชัดเจน	มีความพร้อมในการนำเสนอแต่บางช่วงของการแสดงยังไม่สมบทบาท สมาชิกบางคนไม่มีส่วนร่วมและขาดความมั่นใจในการนำเสนอ	ขาดความพร้อมในการนำเสนอ บางช่วงของการแสดงยังไม่สมบทบาท ขาดความมั่นใจในการนำเสนอ และพูดออกเสียงไม่ชัดเจน	ไม่มีความพร้อมในการนำเสนอ แสดงไม่สมบทบาทและมีความมั่นใจในการนำเสนอ
2. ความถูกต้องของข้อมูล เนื้อหาสาระ	อธิบายเนื้อหาสาระได้ถูกต้องครบถ้วน ละเอียดยชัดเจน	อธิบายเนื้อหาสาระได้ถูกต้องครบถ้วนและชัดเจน	อธิบายเนื้อหาสาระส่วนมากได้ถูกต้อง	อธิบายเนื้อหาสาระได้ถูกต้องเพียงบางส่วน	อธิบายเนื้อหาสาระได้เพียงเล็กน้อยไม่ครบถ้วน
3. ส่วนประกอบอื่นๆและความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	เตรียมอุปกรณ์ประกอบการนำเสนอได้เหมาะสม ดึงดูดความสนใจแสดงถึงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	เตรียมอุปกรณ์ประกอบการนำเสนอได้เหมาะสมและแสดงถึงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	อุปกรณ์บางส่วนไม่สอดคล้องในการนำเสนอ	อุปกรณ์ไม่สอดคล้องในการนำเสนอ	ไม่มีอุปกรณ์ในการนำเสนอ

เกณฑ์การตัดสินระดับคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
13-15	ดีมาก
10-12	ดี
7-9	ปานกลาง
4-6	พอใช้
1-3	ควรปรับปรุง

ใบความรู้ เรื่อง ภาวะสิ่งแปลกปลอมอุดกั้นทางเดินหายใจส่วนบน

การเอาสิ่งแปลกปลอมออกจากทางเดินหายใจส่วนบน

การสำลัก คือการเอาสิ่งแปลกปลอมตกลงไปอุดกั้นหลอดลม (ทางเดินหายใจส่วนบน) ทำให้เกิดอันตรายต่อชีวิต เนื่องจากร่างกายได้รับออกซิเจนลดลงและอาจเสียชีวิตได้ถ้าขาดออกซิเจนเป็นเวลานาน

อาการและอาการแสดง มือกุมที่คอ หน้าเขียว ไม่สามารถส่งเสียงได้เลย หรือ มือกุมที่คอ ไอ ส่งเสียงได้เล็กน้อย



การช่วยเหลือ ผู้ใหญ่สำลัก

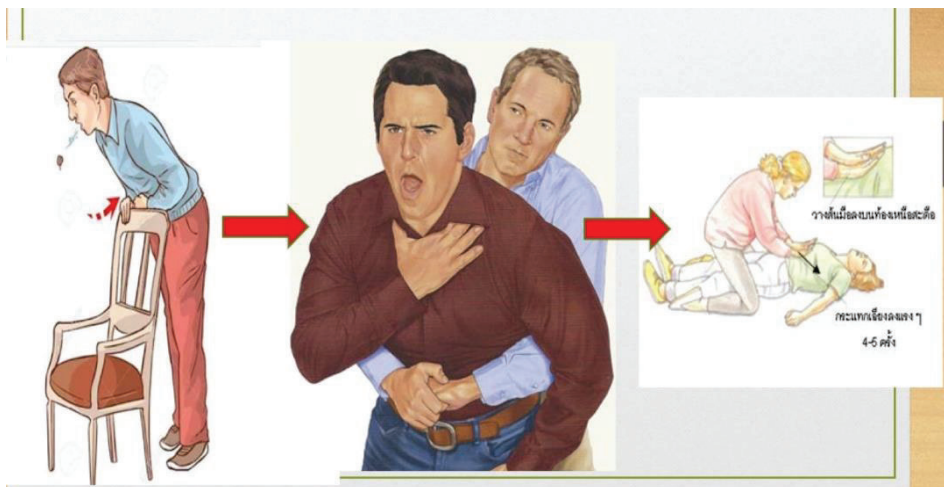
1. แนะนำให้ผู้สำลักให้ออออกมาแรงๆ 2-3 ครั้ง เพื่อให้สิ่งอุดกั้นให้หลุดออกมา ดังรูป



2. หากไอแล้วไม่สำเร็จ แนะนำให้ผู้สำลัก ใช้เก้าอี้ที่แข็งแรง ก้มตัวชิดพนักพิงเก้าอี้ ใช้ขอบเก้าอี้กระทุ้งในจุดกึ่งกลางระหว่างลิ้นปี่กับสะดือ จำนวน 5 ครั้ง ต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดแรงดันในช่องอกขับสิ่งอุดกั้นจากทางเดินหายใจส่วนบน



2. เมื่อวิธีเก้าอี้ ไม่สำเร็จให้ผู้ช่วยเหลือเข้าช่วยโดยยืนซ้อนจากทางด้านหลังและนำให้ผู้สำลักแยกเท้าออกห่างประมาณ 1 ฟุต ผู้ช่วยเหลือสอดขาเข้าระหว่างขาผู้สำลักเพื่อช่วยรองรับน้ำหนัก หากผู้สำลักล้มลงผู้ช่วยเหลือก้มก้มขึ้นให้ศีรษะแม่มืออยู่แนบลำตัววางมือในจุดกึ่งกลางระหว่างลิ้นปี่กับสะดือใช้มืออีกข้างกุมก้มขึ้นให้ผู้สำลักก้มตัวลง ผู้ช่วยเหลือออกแรงกระทันหัน จำนวน 5 ครั้งต่อเนื่องจนกว่าสิ่งอุดตันจะหลุดออกมาดังรูป



หมายเหตุ ** กรณี การช่วยเหลือ เด็กโต สำลัก สามารถใช้วิธีเดียวกันผู้ใหญ่ และแนะนำให้เด็ก ยืนบนเก้าอี้ เพื่อให้ความสูง ใกล้เคียง กับผู้ใหญ่ เป็นผู้ช่วยเหลือ **

กรณีเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 1 ปี

1. การจับเด็กนอนคว่ำบนท่อนแขน ศีรษะต่ำกว่าลำตัวเล็กน้อย แล้วใช้มือประคองบริเวณศีรษะ
2. วางท่อนแขนไว้บนต้นขาเพื่อช่วยประคอง ใช้บริเวณสันมือตบบริเวณระหว่างสะบักด้านหลัง 5 ครั้ง (back blow) ถ้ายังไม่หลุด ให้พลิกตัวเด็กกลับมานอนหงาย ประคองศีรษะให้ต่ำเหมือนเดิม แล้วก็ใช้นิ้วมือกดตรงกระดูกหน้าอกส่วนล่าง 5 ครั้ง (chest thrust) โดยทำจนกว่าสิ่งแปลกปลอมจะหลุดออกมา
3. ในกรณีที่เด็กหมดสติ ให้ช่วยกดหน้าอก และช่วยหายใจตามแนวทางกู้ชีพการอุดตันของทางเดินหายใจบางส่วน กรณีนี้ควรรีบพาไปโรงพยาบาล ไม่แนะนำให้พยายามล้วงเอาสิ่งแปลกปลอมออก เนื่องจากอาจทำให้สิ่งแปลกปลอมเคลื่อนตัวไปสู่ตำแหน่งที่มีการอุดตันมากขึ้น



ที่มา :

1. Panchal AR, Bartos JA, Cabañas JG, Donnino MW, Drennan IR, Hirsch KG, et al. Part 3: Adult basic and advanced life support: 2020 American heart association guidelines for cardiopulmonary resuscitation and emergency cardiovascular care. Circulation [Internet]. 2020;142(16_suppl_2):S366–468.
2. Olasveengen TM, Mancini ME, Perkins GD, Avis S, Brooks S, Castrén M, et al. Adult basic life support: 2020 International Consensus on Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care Science With Treatment Recommendations. Circulation [Internet]. 2020;142(16_suppl_1):S41–91.
3. Pellegrino JL, Charlton NP, Carlson JN, Flores GE, Goolsby CA, Hoover AV, et al. 2020 American heart association and American Red Cross focused update for first aid. Circulation [Internet]. 2020;142(17):e287–303.

การวัดและประเมินผล

การวัดและประเมินผลผู้เรียนตามหลักสูตรรายวิชาฉุกเฉินการแพทย์สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นการวัดและประเมินผลตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร โดยการวัดและประเมินผลด้วยวิธีการ และเครื่องมือที่หลากหลาย มีคุณภาพ เชื่อถือได้ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาต่อไป

แนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนรู้สำหรับสถานศึกษา สถานศึกษาต้องวัดและประเมินผลทั้งด้าน ความรู้ ทักษะกระบวนการ และคุณลักษณะตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร โดยมีแนวทางดำเนินการดังนี้

1. สถานศึกษา วัดและประเมินผลให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตรรายวิชาฉุกเฉินการแพทย์ สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. ครูผู้สอน นำผลการวัดและประเมินผลแต่ละองค์ประกอบบันทึกในเอกสารบันทึกผลการประเมินตามที่ สถานศึกษากำหนด
3. ผู้บริหารสถานศึกษา เป็นผู้อนุมัติผลการประเมิน
4. สถานศึกษา กำหนดแนวทางการกำกับ นิเทศติดตาม การบันทึกผลการประเมินในเอกสารหลักฐาน การศึกษา ตามที่สถานศึกษากำหนด
5. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาขอนแก่น แต่งตั้งคณะกรรมการติดตามผลการจัดการเรียนรู้ ตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร
6. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาขอนแก่น วิเคราะห์ ประเมิน เพื่อนำผลไปวางแผนแก้ปัญหา และพัฒนาคุณภาพการศึกษาต่อไป

แนวทางการวัดและประเมินผลหลักสูตรรายวิชาฉุกเฉินการแพทย์สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

หน่วยการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	กิจกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	การประเมิน
สุขภาพจิตและการปรับตัว (โรคซึมเศร้า)	- ความสำคัญของโรคซึมเศร้า - สาเหตุและลักษณะของผู้ป่วยทางจิต (โรคซึมเศร้า) - กลไกการปรับตัวของผู้ป่วยต่อการผิดปกติทางจิตเวช (โรคซึมเศร้า) - กระบวนการรักษาผู้ป่วยที่มีปัญหาทางจิต (โรคซึมเศร้า)	- ศึกษาใบงาน ปัญหาการปรับตัวและกลไกการปรับตัว - กิจกรรมการสาธิตรูปแบบการส่งเสริม และเข้าใจภาวะสุขภาพจิต	- สังเกต - สัมภาษณ์ - นำเสนอ - ฯลฯ	- แบบทดสอบ - Mind Mapping	- ตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด
ทักษะการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ	- ความสำคัญของการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ - ความรู้เกี่ยวกับสภาพแหล่งน้ำ - ทักษะการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ	- กิจกรรมบทบาทสมมติ - ทักษะการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ	- สังเกต - สัมภาษณ์ - นำเสนอ - ฯลฯ	- แบบทดสอบ - แบบประเมินทักษะการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ	- ตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด
การประเมินอาการเบื้องต้นของผู้ป่วยและการห้ามเลือด/เข้าเฝือกกระดูกหัก	- หลักการประเมินอาการของผู้ป่วยเบื้องต้น - ความสำคัญของการปฐมพยาบาลห้ามเลือดและเข้าเฝือกกระดูกหัก - หลักและวิธีการห้ามเลือดรูปแบบต่าง ๆ - หลักและวิธีการเข้าเฝือกชั่วคราวในรูปแบบต่าง ๆ	- ทดสอบห้ามเลือด - ทดสอบเข้าเฝือกชั่วคราว	- สังเกต - สัมภาษณ์ - นำเสนอ - ฯลฯ	- แบบทดสอบ - แบบประเมินทักษะการเข้าเฝือกและการห้ามเลือด	- ตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

หน่วยการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	กิจกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	การประเมิน
การช่วยฟื้นคืนชีพ	- การวางแผนและกำหนดแนวทางการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ป่วย - หลักการประเมินอาการของผู้ป่วยเบื้องต้น - หลักและวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ป่วยร่วมกับการใช้เครื่องกระตุกไฟฟ้า AED - ฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ป่วย	- ทดสอบ CPR - ศึกษาใบงานเรื่อง หลักและวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ - ผู้ป่วยร่วมกับการใช้เครื่องกระตุกไฟฟ้า AED	- สังเกต - สัมภาษณ์ - นำเสนอ - ฯลฯ	- แบบทดสอบ - แบบประเมินทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพ	ตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

ภาคผนวก

แนวทางการนำหลักสูตรไปใช้

จากหลักการของหลักสูตรฉุกเฉินการแพทย์สำหรับนักเรียนโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดขอนแก่น มีจุดมุ่งหมายในการพัฒนานักเรียนให้เป็นคนดี มีความสุข มีศักยภาพในการช่วยเหลือผู้อื่น มีความรอบรู้ในศาสตร์ฉุกเฉินการแพทย์ สามารถประยุกต์ใช้ความรู้ ความสามารถในการปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสม กระบวนการที่จะก่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ตามจุดมุ่งหมาย สิ่งสำคัญที่ผู้บริหารสถานศึกษา ครูผู้สอน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง จะร่วมกันขับเคลื่อนการดำเนินงานได้ นั่นคือระบบการบริหารจัดการสถานศึกษา โดยเฉพาะการบริหารงานวิชาการ ให้ส่งผลโดยตรงต่อการเรียนรู้ของนักเรียน แนวทางการบริหารจัดการโดยภาพรวม จึงสรุปพอสังเขปได้ ดังนี้

1. การประชุมชี้แจง สร้างความเข้าใจ ระหว่างฝ่ายบริหาร ครู และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในสถานศึกษา ให้ทราบถึงที่มาความสำคัญ วัตถุประสงค์ การดำเนินงาน และผลที่คาดว่าจะได้รับจากการนำหลักสูตรฉุกเฉินการแพทย์ไปใช้ในโรงเรียน
2. แต่งตั้งคณะทำงาน หรือผู้รับผิดชอบ บริหารจัดการหลักสูตรฉุกเฉินการแพทย์ในโรงเรียน
3. ฝ่ายวิชาการ ครูผู้สอน และผู้ที่เกี่ยวข้อง ดำเนินงาน ดังนี้

3.1 จัดกิจกรรมชุมชนการเรียนรู้ทางวิชาชีพ (PLC) วิเคราะห์หลักสูตรสถานศึกษา และหลักสูตรฉุกเฉินการแพทย์ เพื่อวางแผนทางสำหรับการจัดการเรียนรู้และการบูรณาการตามบริบทของโรงเรียน โดยคณะทำงานจัดทำเอกสาร ร่องรอย หลักฐาน ที่แสดงถึงการนำหลักสูตรฉุกเฉินการแพทย์ไปใช้ เช่น แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการในรายวิชาสุขศึกษา และ/หรือรายวิชาต่างๆ โครงการตามแผนปฏิบัติราชการ และ/หรือกิจกรรมนักเรียน เป็นต้น

3.2 แนวทางการบูรณาการหลักสูตรฉุกเฉินการแพทย์ในรายวิชาสุขศึกษา รายวิชาต่างๆ และ/หรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรสถานศึกษา ได้แก่

- กิจกรรมแนะแนว
- กิจกรรมนักเรียน (กิจกรรมลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาด ผู้บำเพ็ญประโยชน์ นักศึกษาวิชาทหาร และกิจกรรมชุมนุม)
- กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์
- กิจกรรมเสริมหลักสูตรตามบริบทของโรงเรียน (ค่ายวิชาการ ค่ายกิจกรรม ฯลฯ)

3.3 ส่งเสริมการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ Active Learning เน้นให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ สามารถประยุกต์ใช้ความรู้และทักษะการในศาสตร์ฉุกเฉินการแพทย์ ช่วยเหลือผู้อื่นในสถานการณ์ฉุกเฉินได้

3.4 จัดให้มีกระบวนการวัดผลและประเมินผลผู้เรียนตามสภาพจริง สามารถนำผลการประเมินไปใช้ในการปรับปรุงพัฒนาหลักสูตรฉุกเฉินการแพทย์ ให้ส่งผลสัมฤทธิ์ต่อผู้เรียนมากยิ่งขึ้น

3.5 การประเมินสมรรถนะผู้เรียน และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่สอดคล้องกับหลักสูตรสถานศึกษา และกำหนดเกณฑ์การวัดผลประเมินผล (Rubric) ที่มีความยืดหยุ่น

4. ส่งเสริม สนับสนุน ช่วยเหลือ และพัฒนาครูแกนนำให้มีศักยภาพเพียงพอในการขยายผลการใช้หลักสูตร
ฉุกเฉินการแพทย์ในโรงเรียน
5. จัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการจัดการเรียนรู้หลักสูตรฉุกเฉินการแพทย์ เช่น ห้องแนะแนว ห้องพยาบาล
ห้องกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ที่มีสื่อการเรียนรู้เพียงพอและมีประสิทธิภาพ
6. มีการนิเทศ ติดตาม การจัดการเรียนรู้หลักสูตรฉุกเฉินการแพทย์โดยผู้บริหารสถานศึกษา หรือบุคลากร
ภายนอกสถานศึกษาที่มีส่วนเกี่ยวข้อง

จากแนวทางที่เสนอแนะไปข้างต้น กระบวนการที่จะช่วยให้การดำเนินงานเป็นไปตามวัตถุประสงค์คือการนิเทศการศึกษา คือกระบวนการในการทำงานร่วมกันระหว่างครู ผู้บริหาร ศิษยานิเทศก์ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการช่วยเหลือ ส่งเสริม และพัฒนากระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ให้ครูมีศักยภาพในการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดผลสัมฤทธิ์ หรือคุณลักษณะตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ ดังนั้นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งผู้นิเทศก์และผู้รับการนิเทศ จะต้องทราบข้อมูลการดำเนินโครงการหรือกิจกรรมตามสภาพจริง ให้เห็นจุดเด่น จุดด้อย และจุดที่ควรพัฒนา นำข้อค้นพบที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหา รวมทั้งการกำหนดรูปแบบความสำเร็จให้เป็นนวัตกรรมได้ การนิเทศการศึกษา สามารถดำเนินการได้หลากหลายวิธีการ ขึ้นอยู่ที่บริบทความพร้อมของโรงเรียน เช่น การนิเทศภายในโดยผู้บริหารหรือหัวหน้าฝ่าย การนิเทศแบบเพื่อนช่วยเพื่อน การนิเทศโดยใช้ชุมชนการเรียนรู้ทางวิชาชีพ เป็นต้น กระบวนการนิเทศจะเกิดประสิทธิภาพ ต้องมีจุดมุ่งหมายชัดเจน มีการกำหนดรูปแบบการนิเทศการศึกษาที่เหมาะสม และมีเครื่องมือนิเทศสำหรับเก็บข้อมูล ตรวจสอบ และประเมินผลอย่างต่อเนื่องระหว่างการดำเนินโครงการ (Formative) และสิ้นสุดโครงการ (Summative)

ตัวอย่างเครื่องมือการนิเทศสำหรับผู้บริหาร หรือผู้นิเทศจากภายนอกสถานศึกษา เป็นแนวทางเพื่อนำไปปรับใช้ให้สอดคล้องกับบริบทของโรงเรียน โดยผู้นิเทศสามารถใช้เทคนิคการสังเกตชั้นเรียน การสัมภาษณ์ การสอนงาน และการเป็นพี่เลี้ยง ดังนี้

ตัวอย่างเครื่องมือนิเทศ

แบบนิเทศการจัดการเรียนรู้หลักสูตรฉุกเฉินการแพทย์สำหรับนักเรียนโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สำหรับผู้บริหารโรงเรียน หรือผู้นิเทศจากภายนอก (ศึกษานิเทศก์/ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง)

คำชี้แจง

แบบนิเทศฉบับนี้จัดทำขึ้นสำหรับผู้บริหารโรงเรียน หรือผู้นิเทศจากภายนอกสถานศึกษา (ศึกษานิเทศก์/ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง) ในการนิเทศ ติดตาม การจัดการเรียนรู้หลักสูตรฉุกเฉินการแพทย์สำหรับนักเรียนโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบตรวจสอบรายการ (Checklist) ให้ผู้นิเทศขีดเครื่องหมาย ✓ ตามรายการที่ปรากฏ

ตอนที่ 2 แบบตรวจสอบระดับคุณภาพ ให้ผู้นิเทศขีดเครื่องหมาย ✓ ตามระดับคุณภาพ โดย กำหนดให้

5 = ดีมาก 4=ดี 3=ปานกลาง 2= น้อย 1 = น้อยมาก

ตอนที่ 3 ข้อคำถามสำหรับตอบคำถามแบบปลายเปิด

ตอนที่ 1 การบริหารจัดการหลักสูตรฉุกเฉินการแพทย์ในโรงเรียน

ที่	รายการ	การปฏิบัติ		รายละเอียด/ ร่องรอยหลักฐาน
		ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	
1	มีการประชุมชี้แจงการดำเนินโครงการ			
2	มีคำสั่งแต่งตั้งคณะทำงาน			
3	มีการวิเคราะห์หลักสูตรสถานศึกษา มาตรฐาน ตัวชี้วัด ผลการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อบูรณาการในรายวิชา/กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน/กิจกรรมเสริมหลักสูตร เป็นต้น			
4	จัดคาบสอน หรือบูรณาการกิจกรรมการเรียนรู้ในคาบเรียนวิชาต่างๆ หรือกำหนดระยะเวลาการจัดกิจกรรม ตามบริบทสถานศึกษา			
5	มีกิจกรรม PLC ในสถานศึกษาเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้			
6	จัดสรรบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ/วิทยากร/บุคลากรเฉพาะทาง สำหรับจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในโรงเรียน			
7	จัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน เช่น ห้องปฏิบัติการ สื่อการสอน วัสดุฝึก เป็นต้น			
8	จัดทำโครงการในแผนปฏิบัติการราชการของโรงเรียน			

ตอนที่ 2 แบบนิเทศการจัดการเรียนรู้หลักสูตรฉุกเฉินการแพทย์

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ					หมายเหตุ
	5	4	3	2	1	
1. แผนการจัดการเรียนรู้ 1.1 ระบุผลการเรียนรู้และแสดงให้เห็นการบูรณาการได้อย่างเหมาะสม 1.2 กำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้ถูกต้องชัดเจน (K P/S A) 1.3 ระบุสาระการเรียนรู้/ความคิดรวบยอด 1.4 กำหนดสมรรถนะของผู้เรียนได้อย่างเหมาะสม						
2. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 2.1 วิธีการนำเข้าสู่บทเรียน น่าสนใจ จูงใจ 2.2 จัดลำดับกิจกรรมการเรียนรู้เหมาะสม และเป็น Active learning 2.3 ครูใช้เทคนิคการเสริมแรงได้อย่างเหมาะสม 2.4 กิจกรรมการเรียนรู้เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติอย่างทั่วถึง 2.5 ใช้สื่อการจัดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ 2.6 นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมตลอดกิจกรรมการเรียนรู้						
3. การวัดและประเมินผล 3.1 มีการวัดและประเมินผลก่อนเรียนและหลังเรียน 3.2 มีระบบการวัดและประเมินผลในระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 3.3 มีรูปแบบการวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรมการเรียนรู้ 3.4 ผลจากการวัดและประเมินผลผู้เรียนใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ได้						
4. ผลที่เกิดกับนักเรียน 4.1 นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาหลักสูตรฉุกเฉินการแพทย์ 4.2 นักเรียนมีทักษะในการช่วยเหลือผู้อื่นในสถานการณ์ฉุกเฉิน 4.3 นักเรียนมีทัศนคติ/เจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้หลักสูตรฉุกเฉินการแพทย์						
ข้อคิดเห็นโดยรวมของผู้นิเทศก์						

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะของผู้นิเทศ

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....(ผู้นิเทศ)

ตำแหน่ง.....