



[ปรับปรุง พ.ศ.2559]

คู่มือการจัดกิจกรรมลูกเสือเสริมสร้างทักษะชีวิต

ประเภทลูกเสือสามัญ

หลักสูตรลูกเสือเอก

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6



คู่มือการจัดกิจกรรมลูกเสือเสริมสร้างทักษะชีวิต

ประเภทลูกสามัญ หลักสูตรลูกเสือเอก

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

คำนำ

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อจัดทำโครงการลูกเสือเสริมสร้างทักษะชีวิต มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตให้เด็กและเยาวชนในสถานศึกษาด้วยกระบวนการลูกเสือ โดยให้เด็กและเยาวชนลงมือปฏิบัติด้วยตนเองในการทำกิจกรรมอย่างครบวงจร ตั้งแต่การศึกษา วิเคราะห์ วางแผน ปฏิบัติตามแผน ประเมิน และปรับปรุงการจัดกิจกรรม รวมถึงการทำงานเป็นระบบหมู่ตามกระบวนการลูกเสือ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวเป็นการพัฒนาความเป็นมนุษย์แบบองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา ทำให้เด็กและเยาวชนมีระเบียบวินัย มีจิตสำนึกในการทำความดี เพื่อทำประโยชน์ให้กับครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ต่อไป

เริ่มจากการศึกษาความเป็นไปได้ ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ จัดประชุมผู้เชี่ยวชาญทั้งด้านลูกเสือ ด้านทักษะชีวิต รวมทั้งด้านการพัฒนาเด็กและเยาวชน เพื่อกำหนดกรอบโครงสร้างหลักสูตรลูกเสือเสริมสร้างทักษะชีวิต ที่สอดคล้องกับปัญหาตามวัยและพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของลูกเสือแต่ละประเภท

คู่มือการจัดกิจกรรมลูกเสือเสริมสร้างทักษะชีวิต ฉบับทดลอง ได้เริ่มใช้ในปี พ.ศ.2553 มีโรงเรียนจากทุกภูมิภาคของประเทศเข้าร่วมโครงการ จำนวน 26 โรงเรียน โดยได้ดำเนินการควบคู่ไปกับการวิจัยและประเมินผลการใช้คู่มือ และทำการปรับปรุงคู่มือครั้งแรกเมื่อ เมษายน พ.ศ. 2554 โดยได้เพิ่มเติม เพลง เกม นิทาน เรื่องสั้นและเนื้อหาให้ครบถ้วนยิ่งขึ้น

การปรับปรุงครั้งที่สอง มิถุนายน พ.ศ. 2559 เกิดขึ้นตามข้อเสนอแนะจากการประชุมปฏิบัติการ “การขับเคลื่อนกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนด้วยกระบวนการลูกเสือ” ซึ่งจัดโดยสำนักงานลูกเสือยุวกาชาดและกิจการนักเรียน สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ โดยยึดข้อบังคับคณะลูกเสือแห่งชาติว่าด้วยการปกครอง หลักสูตรและวิชาพิเศษลูกเสือ และเพิ่มจำนวนแผนการจัดกิจกรรมให้ครบ 40 ชั่วโมง เพื่อครอบคลุมสาระที่จำเป็นอย่างครบถ้วน เป็นการเตรียมการขยายผลในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ทั่วประเทศ และได้แบ่งคู่มือออกเป็น 11 เล่ม สำหรับลูกเสือแต่ละชั้นปี เพื่อความสะดวกของผู้สอน

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ ขอขอบพระคุณหน่วยงานและบุคลากรทุกท่านที่มีส่วนร่วมในโครงการให้สำเร็จลุล่วง ณ โอกาสนี้ ตั้งแต่การริเริ่มโครงการและสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) การจัดทำหลักสูตรและคู่มือ การทดลองวิจัยและประเมินผลการใช้คู่มือ รวมทั้งการปรับปรุงคู่มือทั้ง 2 ครั้ง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือชุดนี้จะช่วยส่งเสริมให้กิจการลูกเสือของประเทศไทย ซึ่งดำเนินมาครบวาระ 105 ปี ในปี พ.ศ. 2559 นี้ได้เป็นเครื่องมือสำคัญและก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อการพัฒนาเด็กและเยาวชนของชาติต่อไป

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี
กรกฎาคม 2559

สารบัญ

	หน้า
คำชี้แจงการใช้คู่มือ	1
แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือสามัญ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6	5
หน่วยที่ 1 ปฐมนิเทศ	
แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 การปฐมนิเทศ (เรียนรู้ก่อนเริ่ม)	8
หน่วยที่ 2 การพึ่งตนเอง	
แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 การอยู่ค่ายพักแรม	13
แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 น้ำดื่มเพื่อสุขภาพ	19
แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 เรียนรู้เพื่อฝึกทักษะการว่ายน้ำ	25
แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 การออกกำลังกาย	32
แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 รู้เท่าทันสื่อโฆษณา	34
แผนการจัดกิจกรรมที่ 7 รู้ทันป้องกันได้	39
แผนการจัดกิจกรรมที่ 8 ความปลอดภัย	44
หน่วยที่ 3 การบริการ	
แผนการจัดกิจกรรมที่ 9 อปพร. น้อย	54
แผนการจัดกิจกรรมที่ 10 การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย	59
แผนการจัดกิจกรรมที่ 11 การบริการและช่วยเหลือผู้อื่น	65
หน่วยที่ 4 การผจญภัย	
แผนการจัดกิจกรรมที่ 12 การเดินทางไกล	69
แผนการจัดกิจกรรมที่ 13 ได้เพื่อน เกื้อหนุน การสนุก สุขสม	74
แผนการจัดกิจกรรมที่ 14 ทิศและการใช้เข็มทิศ	77
หน่วยที่ 5 วิชาการของลูกเสือ	
แผนการจัดกิจกรรมที่ 15 การผูกเงื่อน	85
แผนการจัดกิจกรรมที่ 16 การบุกเบิก	94
แผนการจัดกิจกรรมที่ 17 การปรุงอาหารแบบชาวป่า	100
แผนการจัดกิจกรรมที่ 18 ความปลอดภัยในการใช้เครื่องมือของมีคม	113
แผนการจัดกิจกรรมที่ 19 รักธรรมชาติ อนุรักษ์ธรรมชาติ	119
แผนการจัดกิจกรรมที่ 20 คำปฏิญาณและกฎของลูกเสือ	122
แผนการจัดกิจกรรมที่ 21 ความกตัญญูรู้คุณ	128
แผนการจัดกิจกรรมที่ 22 ลูกเสือสุขภาพบุรุษ	131
แผนการจัดกิจกรรมที่ 23 เข้าใจเพื่อด้วยภาษากาย	134
แผนการจัดกิจกรรมที่ 24 ทักษะการปฏิเสธ	136

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
หน่วยที่ 5 วิชาการของลูกเสือ	
แผนการจัดกิจกรรมที่ 25 คัดเชิงบวก	140
แผนการจัดกิจกรรมที่ 26 ภาพวาดอนาคต	144
แผนการจัดกิจกรรมที่ 27 ความเป็นพี่น้องของลูกเสือโลก	146
หน่วยที่ 6 ระเบียบแถว	
แผนการจัดกิจกรรมที่ 28 ระเบียบแถวและการเดินสวนสนาม	150
หน่วยที่ 7 ประเมินผล	
แผนการจัดกิจกรรมที่ 29 การประเมินผล	156
หน่วยที่ 8 พิธีการ	
แผนการจัดกิจกรรมที่ 30 พิธีประดับเครื่องหมายลูกเสือโต (ความภาคภูมิใจ)	170
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก แนวคิดเรื่องทักษะชีวิต	172
ภาคผนวก ข กิจกรรมลูกเสือเสริมสร้างทักษะชีวิต	183
บรรณานุกรม	186

คำชี้แจงการใช้คู่มือ

คู่มือการจัดกิจกรรมลูกเสือเสริมสร้างทักษะชีวิตชุดนี้ จัดทำขึ้นสำหรับผู้กำกับลูกเสือใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมลูกเสือ มีจำนวน 11 เล่ม แยกตามชั้นปี สำหรับลูกเสือ 4 ประเภท คือ ลูกเสือสำรอง ลูกเสือสามัญ ลูกเสือสามัญรุ่นใหญ่ และลูกเสือวิสามัญ

หลักสูตรลูกเสือเสริมสร้างทักษะชีวิต มีเนื้อหาที่สอดคล้องกับปัญหาตามวัยและพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของลูกเสือแต่ละประเภท นอกจากนี้ยังมีเนื้อหาครบถ้วน เป็นไปตามข้อบังคับคณะลูกเสือแห่งชาติ ว่าด้วยการปกครองหลักสูตรและวิชาพิเศษลูกเสือสำรอง ลูกเสือสามัญ ลูกเสือสามัญรุ่นใหญ่ และลูกเสือวิสามัญ อีกด้วย

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือเสริมสร้างทักษะชีวิตในคู่มือชุดนี้ ได้ออกแบบโดยบูรณาการกิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะชีวิตเข้ากับวิธีการลูกเสือ คือการใช้ระบบหมู่หรือกลุ่มย่อย โดยให้เด็กเป็นศูนย์กลาง และมีผู้ใหญ่ทำหน้าที่ช่วยเหลือและส่งเสริมให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ในกลุ่ม แนะนำ สั่งสอน และฝึกอบรมให้สามารถพึ่งตนเองได้ มีจิตอาสา รับผิดชอบต่อส่วนรวม ยึดมั่นในคำปฏิญาณและกฎของลูกเสือ เสริมสร้างคุณค่าในตนเอง รวมทั้งใช้ระบบเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ทางลูกเสือและเครื่องหมายวิชาพิเศษ เป็นแรงกระตุ้นไปสู่เป้าหมายในการพัฒนาตนเอง

การเรียงลำดับแผนการจัดกิจกรรม จัดเรียงลำดับเนื้อหาสาระตามหลักสูตรในข้อบังคับคณะลูกเสือแห่งชาติ ว่าด้วยการปกครองหลักสูตรและวิชาพิเศษลูกเสือสำรอง ลูกเสือสามัญ ลูกเสือสามัญรุ่นใหญ่ และลูกเสือวิสามัญ การนำไปใช้ขึ้นกับดุลยพินิจของสถานศึกษาในการเลือกว่าแผนการจัดกิจกรรมใดควรใช้เมื่อใด

องค์ประกอบในการประชุมกอง เน้นการใช้ชีวิตกลางแจ้ง นอกห้องเรียน ใกล้เคียงธรรมชาติ เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง เกม และการบริการผู้อื่น ซึ่งถือเป็นหัวใจของกิจกรรมลูกเสือทุกประเภท โดยกิจกรรมที่ใช้ แบ่งออกเป็น 5 ประเภท คือ การแสดงออก การสำรวจและการรายงาน การวิเคราะห์และการประเมิน เกมและการแข่งขัน การบำเพ็ญประโยชน์ มีการออกแบบกิจกรรมเพื่อให้ลูกเสือได้ใช้กระบวนการกลุ่มในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แลกเปลี่ยนความคิดความเชื่อ สร้างองค์ความรู้และสรุปความคิดรวบยอด รวมทั้งเปิดโอกาสให้ลูกเสือได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้ในชีวิตจริงอีกด้วย

เนื้อหาสาระในแผนการจัดกิจกรรมประกอบด้วย

1. กิจกรรมตามข้อบังคับของคณะลูกเสือแห่งชาติ (ไม่รวมกิจกรรมทดสอบเพื่อรับเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ทางลูกเสือและเครื่องหมายวิชาพิเศษ)
2. กิจกรรมตามข้อบังคับของคณะลูกเสือแห่งชาติที่ช่วยเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านคุณธรรม จริยธรรม ความภาคภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
3. กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิต เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมต่อเหตุการณ์และสภาพปัญหาของเด็กแต่ละวัย

คู่มือแต่ละเล่ม ได้จัดทำตารางหน่วยกิจกรรม และแผนการจัดกิจกรรม 40 ชั่วโมง เพื่อให้เห็นภาพรวมของการจัดกิจกรรมลูกเสือเสริมสร้างทักษะชีวิตของลูกเสือในแต่ละระดับชั้น และมีหมายเหตุบอกไว้ในตารางช่องขวาสุด ว่าเป็นแผนการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิต

แผนการจัดกิจกรรมประกอบด้วย จุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหา สื่อการเรียนรู้ กิจกรรม การประเมินผล องค์ประกอบทักษะชีวิตสำคัญที่เกิดจากกิจกรรม และภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรม (เพลง เกม ใบงาน ใบความรู้ เรื่องที่เป็นประโยชน์)

จุดประสงค์การเรียนรู้

ผู้สอนควรทำความเข้าใจให้ชัดเจนว่าเป็นจุดประสงค์การเรียนรู้ด้านความรู้ เจตคติ หรือทักษะ เพื่อจัดกิจกรรมได้ตรงตามจุดประสงค์การเรียนรู้แต่ละด้าน

จุดประสงค์การเรียนรู้ด้านความรู้ มีจุดเน้นที่การตั้งประเด็นให้วิเคราะห์ สังเคราะห์เนื้อหาความรู้ ให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ และสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง

จุดประสงค์การเรียนรู้ด้านเจตคติ มีจุดเน้นที่อารมณ์ความรู้สึก และการตั้งประเด็นให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนและตรวจสอบความคิดความเชื่อของตนเองกับสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ

จุดประสงค์การเรียนรู้ด้านทักษะ เน้นที่การทำความเข้าใจในขั้นตอนการลงมือทำทักษะ และได้ทดลองและฝึกฝนจนชำนาญ

บางแผนการจัดกิจกรรมมีจุดประสงค์การเรียนรู้ซ้อนกันมากกว่า 1 ด้าน ให้เน้นด้านที่เป็นจุดประสงค์หลักของแผนการจัดกิจกรรม

เนื้อหา

เป็นผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นหลังการสอน ผู้สอนควรตรวจสอบว่าผู้เรียนได้เนื้อหาครบถ้วนหรือไม่

สื่อการเรียนรู้

เป็นสื่อ อุปกรณ์ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม เช่น แผนภูมิเพลง เกม ใบงาน ใบความรู้ และเรื่องที่เป็นประโยชน์ ซึ่งมีรายละเอียดอยู่ในภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรมลูกเสือยังคงแบบแผนของลูกเสือไว้ คือ การเปิดประชุมกอง/ปิดประชุมกอง และ เพลง เกม นิทาน เรื่องที่เป็นประโยชน์ ซึ่งใส่ไว้ในทุกแผนการจัดกิจกรรม โดยผู้กำกับลูกเสือสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม ผู้สอนควรจัดกิจกรรมตามที่ได้ออกแบบไว้เรียงตามลำดับขั้นตอนการจัดกิจกรรม นอกจากนี้ก่อนการจัดกิจกรรมควรศึกษาแผนการจัดกิจกรรมให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ทุกขั้นตอน ศึกษาใบความรู้สำหรับผู้สอน และใบงานสำหรับผู้เรียน เพื่อที่ผู้สอนจะได้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้ได้เนื้อหาตรงตามจุดประสงค์การเรียนรู้มากที่สุด

ทั้งนี้ผู้กำกับควรทำความเข้าใจแนวคิดเรื่องทักษะชีวิต และกิจกรรมลูกเสือเสริมสร้างทักษะชีวิตให้ถ่องแท้ด้วย โดยศึกษาได้จากภาคผนวก ก และภาคผนวก ข

การประเมินผล

สามารถประเมินได้ทั้งระหว่างการจัดกิจกรรม และหลังการสอนจบแล้ว ตามแนวทางที่ได้ให้ไว้ในแต่ละแผนการจัดกิจกรรม

องค์ประกอบทักษะชีวิตสำคัญที่เกิดจากกิจกรรม

ทักษะชีวิตเกิดขึ้นได้หลายองค์ประกอบในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง ในที่นี้ได้ระบุเพียงองค์ประกอบทักษะชีวิตสำคัญที่เกิดขึ้นเท่านั้น

ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรม

เป็นสื่อ อุปกรณ์ ตามรายการที่ระบุไว้ในสื่อการเรียนรู้ เช่น เพลง เกม บัตรคำ ใบงาน ใบความรู้ และเรื่องที่เป็นประโยชน์ ฯลฯ หากมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงคู่มือชุดนี้ กรุณาติดต่อที่

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย ฯ

เลขที่ 8 วิภาวดีรังสิต 44 แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ 0-2941-2320 ต่อ 151 โทรสาร 0-2561-5130

**แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือสามัญ
ลูกเสือเอก
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือสามัญ ลูกเสือเอก ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชื่อหน่วยกิจกรรม ตามหลักสูตรข้อบังคับ คณะลูกเสือแห่งชาติ	ชื่อแผนการจัดกิจกรรม	จำนวน ชั่วโมง	หมายเหตุ
1. ปฐมนิเทศ	1. การปฐมนิเทศ (เรียนรู้ก่อนเริ่ม)	1	
2. การพึ่งตนเอง	2. การอยู่ค่ายพักแรม	1	
	3. น้ำดื่มเพื่อสุขภาพ	2	
	4. เรียนรู้เพื่อฝึกทักษะการว่ายน้ำ	1	
	5. การออกกำลังกาย	1	
	6. รู้เท่าทันสื่อโฆษณา	1	ทักษะชีวิต
	7. รู้ทันป้องกันได้	1	ทักษะชีวิต
	8. ความปลอดภัย	1	
3. การบริการ	9. อปพร. น้อย	1	
	10. การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย	1	
	11. การบริการและช่วยเหลือผู้อื่น	2	
4. การผจญภัย	12. การเดินทางไกล	1	
	13. ได้เพื่อน เกื้อหนุน การสนุก สุขสม	1	
	14. ทิศและการใช้เข็มทิศ	2	
5. วิชาการของลูกเสือ	15. การผูกเงื่อน	3	
	16. การบุกเบิก	2	
	17. การปรุงอาหารแบบชาวป่า	2	
	18. ความปลอดภัยในการใช้เครื่องมือ ของมีคม	1	
	19. รักธรรมชาติ อนุรักษ์ธรรมชาติ	2	
	20. คำปณิธานและกฎของลูกเสือ	1	
	21. ความกตัญญูรู้คุณ	1	
	22. ลูกเสือสุขภาพบุรุษ	1	ทักษะชีวิต
	23. เข้าใจเพื่อนด้วยภาษากาย	1	ทักษะชีวิต
	24. ทักษะปฏิเสธ	1	ทักษะชีวิต
	25. คิดเชิงบวก	1	ทักษะชีวิต
	26. ภาพวาดอนาคต	1	ทักษะชีวิต
	27. ความเป็นพี่น้องของลูกเสือโลก	1	

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือสามัญ ลูกเสือเอก ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชื่อหน่วยกิจกรรม ตามหลักสูตรข้อบังคับ คณะลูกเสือแห่งชาติ	ชื่อแผนการจัดกิจกรรม	จำนวน ชั่วโมง	หมายเหตุ
6. ระเบียบแถว	28. ระเบียบแถวและการเดินสวนสนาม	2	
7. ประเมินผล	29. การประเมินผล	2	
8. พิธีการ	30. พิธีประดับเครื่องหมายลูกเสือเอก และ เครื่องหมายวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ	1	
รวม 8 หน่วยกิจกรรม	รวม 30 แผนแผนการจัดกิจกรรม	40	

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือสามัญ ลูกเสือเอก ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยที่ 1 ปฐมนิเทศ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 การปฐมนิเทศ (เรียนรู้ก่อนเริ่มเรียน)

เวลา 1 ชั่วโมง

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1.1 รู้เวลาในการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมและกิจกรรมวันสำคัญ
- 1.2 รู้จักเครื่องหมายลูกเสือเอก
- 1.3 ประเมินตนเองว่ามีความพร้อมได้รับเครื่องหมายวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ

2. เนื้อหา

- 2.1 เวลาเรียน / เวลาในการจัดกิจกรรมลูกเสือ
- 2.2 สารสำคัญของลูกเสือเอกควรเรียนรู้
- 2.3 วิชาพิเศษลูกเสือสามัญ

3. สื่อการเรียนรู้

- 3.1 แผนภูมิเพลง
- 3.2 ไปงาน
- 3.3 ไปความรู้
- 3.4 เครื่องหมายลูกเสือเอกและสายยางยศ
- 3.5 บัญชีวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ

4. กิจกรรม

- 4.1 ผู้กำกับลูกเสือรวมกองลูกเสือในห้องประชุมหรือในสถานที่กลางแจ้งที่เหมาะสม
- 4.2 ลูกเสือขับร้องเพลง ฉันคือคนเก่ง
- 4.3 ผู้กำกับลูกเสือ ชี้แจงให้ลูกเสือทราบเกี่ยวกับเรื่องต่อไปนี้
 - 1) ตารางการเรียนกิจกรรมลูกเสือ รายสัปดาห์ และวันสำคัญทางลูกเสือ
 - 2) สารสำคัญของการเรียนลูกเสือตามหลักสูตรกิจกรรมลูกเสือเอก
 - 3) การได้รับเครื่องหมายลูกเสือเอก เครื่องหมายวิชาพิเศษและสายยางยศ (แนะนำเครื่องหมายและสายยางยศ)
- 4.4 ผู้กำกับลูกเสือให้ลูกเสือดูบัญชีเครื่องหมายวิชาพิเศษแล้วประเมินตนเองว่า ตนเองมีความสามารถ ความพร้อมเรื่องใด และสนใจที่จะพัฒนาตนเองให้ได้รับเครื่องหมายวิชาพิเศษอะไร และทำอย่างไรจึงจะมีสิทธิ์ประดับสายยางยศ
- 4.5 ผู้กำกับลูกเสือสรุปและพูดคุยให้กำลังใจแก่ลูกเสือในการพัฒนาตนเอง

5. การประเมินผล

สังเกตความสนใจใฝ่รู้ของลูกเสือ

ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรมลูกเสือที่ 1

เพลง

ฉันคือคนเก่ง

ทำนอง Holiday ของ Bony M

ฉันก็เก่ง เธอก็เก่ง เราก็เก่ง ลูกเสือสามัญ
เราน้องพี่ มีความฝัน ลูกเสือสามัญคนดี คนเก่ง

ใบงาน

แบบบันทึกการประเมินตนเองของสมาชิกลูกเสือเอกในหมู่

1. ชื่อ.....นามสกุล.....สังกัดหมู่.....
2. ประวัติส่วนตัว อายุ.....ปี สถานที่อยู่เลขที่.....ตรอก/ซอย.....
ถนน.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....
จังหวัด.....โทรศัพท์.....

3. ความเจริญก้าวหน้าทางลูกเสือ (ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง □ เฉพาะข้อที่เข้าใจ ทราบดี เป็นความจริง ปฏิบัติได้ หรือผ่านการปฏิบัติตามแล้ว เท่านั้น หากไม่เคยเรียนรู้มาก่อนไม่ต้องใส่เครื่องหมายใด ๆ ทั้งสิ้น)

- 3.1 ☐ สามารถปฏิบัติตนในการเปิดประชุมกองและปิดประชุมกองลูกเสือสามัญได้ดี
- 3.2 ☐ รู้ประวัติของท่านผู้ก่อให้เกิดลูกเสือโลกเป็นอย่างดี
- 3.3 ☐ รู้พระราชประวัติของพระราชบิดาแห่งวงการลูกเสือไทยเป็นอย่างดี
- 3.4 ☐ ทำความเคารพ การแสดงรหัส การจับมือของลูกเสือได้ดี
- 3.5 ☐ รู้ความหมายคติพจน์ของลูกเสือ
- 3.6 ☐ รู้และจดจำคำปฏิญาณและกฎของลูกเสือ
- 3.7 ☐ นำเพ็ญประโยชน์ต่อชุมชนอย่างน้อย 2 ครั้ง
- 3.8 ☐ ระเบียบแถวท่ามือเปล่า ท่าถือพลอง สัญญาณมือ และสัญญาณนกหวีด
- 3.9 ☐ เตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ไปอยู่ค่ายพักแรมได้ โดยไม่ต้องมีผู้ช่วยเหลือ
- 3.10 ☐ บอกสถานที่สำคัญในท้องถิ่นของตนให้ผู้อื่นเข้าใจได้
- 3.11 ☐ รู้จักทิศทั้ง 8 และวิธีการใช้เข็มทิศ
- 3.12 ☐ เดินทางไกลพร้อมกับเพื่อนลูกเสือ ระยะทางไป-กลับ 10 กิโลเมตร
- 3.13 ☐ รู้จักเครื่องหมายจราจรและปฏิบัติตามเครื่องหมายจราจรได้
- 3.14 ☐ วิธีใช้และเก็บรักษามีดและขวาน
- 3.15 ☐ ผูกเงื่อนต่อไปนี้ได้ 1 เงื่อน : เงื่อนประมง เงื่อนผูกกร่น เงื่อนผูกคนลาก
- 3.16 ☐ ผูกเงื่อนต่อไปนี้ได้ 1 เงื่อน : เงื่อนขัดสมาธิ เงื่อนมัดสมาธิ 2 ชั้น
- 3.17 ☐ ผูกเงื่อนต่อไปนี้ได้ 1 เงื่อน : เงื่อนผูกซุง เงื่อนตะกรุดเบ็ด เงื่อนผูกรั้ง
- 3.18 ☐ ผูกแน่น เช่น ผูกประคบ ผูกทแยง ผูกกากบาทได้
- 3.19 ☐ บอกลักษณะและสัญญาณเกี่ยวกับกาลอากาศในท้องถิ่นได้
- 3.20 ☐ การใช้เวลาวางให้เป็นประโยชน์ด้วยการทำงาน ดังนี้
 1.
 2.

4. การปฏิบัติตามคำปฏิญาณและกฎของลูกเสือ

- 4.1 ☐ เมื่อได้รับมอบหมายงาน ได้กระทำจนสำเร็จไม่เหลวไหล
- 4.2 ☐ ได้กระทำในสิ่งที่แสดงถึงการเป็นผู้มีความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์
- 4.3 ☐ ได้บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
- 4.4 ☐ รู้จักและสนิทสนมกับเพื่อนลูกเสือต่างกอง ต่างอำเภออย่างน้อย 2 คน
- 4.5 ☐ ไม่เคยถูกผู้บังคับบัญชาลงโทษเกี่ยวกับความประพฤติ
- 4.6 ☐ เคยช่วยเหลือสัตว์ที่ได้รับอันตรายอย่างน้อย 1 ครั้ง
- 4.7 ☐ ไม่เคยถูกลงโทษจากผู้ปกครอง หรือผู้บังคับบัญชา เนื่องจากไม่ปฏิบัติตามคำสั่ง
- 4.8 ☐ ไม่เคยหลีกเลี่ยงงานที่ได้รับมอบหมายให้ทำ หรือการให้ทำงานร่วมกับผู้อื่น
- 4.9 ☐ ได้เก็บสะสมเงินของตนฝากไว้กับธนาคารบ้างแล้ว
- 4.10 ☐ เคยกระทำผิดแต่ปัจจุบันได้ประพฤติตนเป็นคนดี และจะไม่กระทำในสิ่งเสื่อมเสียอีก

5. การวางแผนปฏิบัติงานเพื่อสร้างความก้าวหน้าให้กับชีวิตของตนเอง

- 5.1 ☐ เมื่อเรียนวิชาลูกเสือเอกจบแล้ว จะสอบวิชาพิเศษเพื่อรับเครื่องหมายสายงูยงศทุกวิชา
- 5.2 ☐ เมื่อสำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษาแล้ว จะไปเรียนต่อชั้นมัธยมศึกษา
- 5.3 ☐ จะเลือกเรียนวิชาลูกเสือสามัญรุ่นใหญ่ต่อไป
- 5.4 ☐ จะตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ประพฤติตนเป็นคนดี เชื่อฟังคำสั่งสอนของผู้บังคับบัญชา
- 5.5 ☐ หลังจากสำเร็จการศึกษาในชั้นสูงๆ แล้วจะประกอบอาชีพ.....

6. วิชาพิเศษที่ต้องการสอบ เพื่อรับเครื่องหมายวิชาพิเศษ ภายใน 3 เดือน นับจากนี้คือ

- 6.1.....
- 6.2.....
- 6.3.....
- 6.4.....
- 6.5.....
- 6.6.....

(ลงชื่อ).....ผู้บันทึก
(.....) ลูกเสือหมู่.....
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้

1. สาระสำคัญของหลักสูตรลูกเสือเอก

ลูกเสือจะต้องสอบวิชาที่กำหนดไว้ในหลักสูตรให้ได้ครบทุกวิชาดังนี้

1. การพึ่งตนเอง
2. การบริการ
3. การผจญภัย
4. วิชาการของลูกเสือ
5. ระเบียบแถว

ลูกเสือสามัญอาจทำงานและสมัครสอบเพื่อขอรับเครื่องหมายลูกเสือสามัญในระยะเวลา 3 เดือน ก่อนจะเลื่อนจากกองลูกเสือสามัญไปอยู่กองสามัญรุ่นใหญ่

2. วิชาพิเศษลูกเสือสามัญ

ลูกเสือสามัญอาจสอบวิชาพิเศษลูกเสือสามัญได้ตามหลักสูตรที่กำหนดไว้ วิชาพิเศษเหล่านี้มุ่งหมายให้ลูกเสือได้แสดงออกทางทักษะ และความสนใจของตนเอง เพื่อให้ได้มีส่วนในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับลูกเสืออื่นๆ ด้วย วิชาพิเศษลูกเสือสามัญมีดังต่อไปนี้

- | | | |
|--------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| 1. นักจักสาน | 19. นักผจญภัยในป่า | 37. นักเครื่องบินเล็ก |
| 2. ช่างไม้ | 20. นักสำรวจ | 38. นักสะสม |
| 3. ช่างหนัง | 21. มัคคุเทศก์ | 39. บรรณารักษ์ |
| 4. ชาวนา | 22. ช่างเขียน | 40. นักกรีฑา |
| 5. ชาวสวน | 23. นักสัญญาณ | 41. นักขี่ม้า |
| 6. ชาวไร่ | 24. นักบุกเบิก | 42. มวยไทยเบื้องต้น |
| 7. นักเลี้ยงสัตว์เล็ก | 25. นักธรรมชาติศึกษา | 43. มวยสากลเบื้องต้น |
| 8. นักจักรยาน 2 ล้อ | 26. ช่างเบ็ดเตล็ด | 44. กระป๋องระเบิดเบื้องต้น |
| 9. นักว่ายน้ำ | 27. ผู้บริหารคนไข้ | 45. นักยิงปืนเบื้องต้น |
| 10. ผู้ช่วยคนดับเพลิง | 28. นักจับปลา | 46. นักอนุรักษ์เบื้องต้น |
| 11. ผู้ช่วยผู้ประสมภัย | 29. ผู้ช่วยต้นเต็น | 47. การหามิตร |
| 12. ผู้ให้การปฐมพยาบาล | 30. นักพายเรือ | 48. มารยาทในสังคม |
| 13. นักสังเกตและจำ | 31. นายท้ายเรือใบ | 49. นิเวศวิทยา |
| 14. การพราง | 32. นักกรรเชียงเรือ | 50. การพัฒนาชุมชน |
| 15. ชาวค่าย | 33. นักเล่นเรือใบ | 51. การใช้พลังงานทดแทน |
| 16. ผู้ประกอบอาหารในค่าย | 34. นักดาราศาสตร์เบื้องต้น | 52. ลูกเสือโทพระมงกุฎเกล้าฯ |
| 17. ล่าม | 35. นักอุตุนิยมวิทยาเบื้องต้น | 53. ลูกเสือเอกพระมงกุฎเกล้าฯ |
| 18. นักดนตรี | 36. ยามอากาศเบื้องต้น | 54. สายยางยศ |

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือสามัญ ลูกเสือเอก ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยที่ 2 การพึ่งตนเอง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 การอยู่ค่ายพักแรม

เวลา 1 ชั่วโมง

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1.1 บอกสถานที่ที่เหมาะสมในการตั้งค่ายพักแรมได้
- 1.2 ทบหาการสร้างที่พักแรมชั่วคราว
- 1.3 ปรุงอาหารแบบชาวป่า 2 อย่าง สำหรับ 2 คน

2. เนื้อหา

- 2.1 การเลือกที่ตั้งค่ายพักแรม
- 2.2 การสร้างที่พักแรมชั่วคราว
- 2.3 การปรุงอาหารแบบชาวป่า

3. สื่อการเรียนรู้

- 3.1 แผนภูมิเพลง เกม
- 3.2 ใบความรู้
- 3.3 กระดาษปริ๊นท์ ปากกาเครื่องเขียน ไม้บรรทัด
- 3.4 เรื่องที่เป็นประโยชน์

4. กิจกรรม

- 4.1 พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)
- 4.2 เพลง หรือเกม
- 4.3 กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้

1) ผู้กำกับลูกเสือ นำสนทนถึงการอยู่ค่ายพักแรม แล้วร่วมกันอภิปรายถึงสถานที่ที่เหมาะสมในการตั้งค่ายพักแรม

2) ผู้กำกับลูกเสือนำลูกเสือดูและฝึกปฏิบัติในฐานสาธิตเกี่ยวกับ การสร้างที่พักแรมชั่วคราว การปรุงอาหารแบบชาวป่า ตามฐานกิจกรรมสาธิต

ฐานที่ 1 ที่พักแรมแบบชั่วคราว

ฐานที่ 2 ฐานการปิ้งย่างเผา

ฐานที่ 3 หุงข้าวกระบอกไม้ไผ่ และข้าวหลาม

ฐานที่ 4 การทำรายการอาหารสำหรับการอยู่ค่ายพักแรม

3) ลูกเสือสรุปความรู้และประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ตามฐาน

4) ผู้กำกับลูกเสือนัดหมาย การไปอยู่ค่ายพักแรม โดยพิจารณาเลือกที่ตั้งค่ายพักแรม และ
พักค้างคืนชั่วคราว พร้อมทั้งปรุงอาหารแบบชาวป่า 2 อย่าง สำหรับ 2 คน โดยทำใน
วันหยุดที่เหมาะสม

4.4 ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์

4.5 พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจสอบรูปแบบ ชักธง เลิก)

5. การประเมินผล

5.1 สังเกต ความสนใจ และการเข้าร่วมกิจกรรม

5.2 ทดสอบ การสร้างที่พักชั่วคราว และการปรุงอาหารชาวป่า เมื่อไปอยู่ค่ายพักแรม

ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 2

เพลง

รีนเริงท่องไพร

รีนเริง ทศนาจร	พักผ่อนวันหยุดเรียน
ลูกเสือต่างพากเพียร	ชีวิตวัยเรียน เรียนไป
พวกหมู่เราเพลิน	มุ่งหน้า เผลอญูเดินไกล
ตั้งค่ายแดนไพร	ตั้งใจเริงร่าฮาเฮ

ใบความรู้

การทำที่ปักสำหรับปักแรม

1. การทำที่ปักชั่วคราว

การเดินทางไกลและไปอยู่ค่ายพักแรม จำเป็นจะต้องมีเต็นท์(กระโจม) สำหรับกางนอน โดยปกติจะใช้เต็นท์เดี่ยวซึ่งประกอบด้วยผ้า 2 ผืน มีกระดุมติดเพื่อต่อเป็นผืนเดียวกันได้ เต็นท์นั้นนอนได้ 2 คน เป็นที่รู้จักกันว่าเป็นเต็นท์บุคคล 2 คน หรือกระโจม 5 ชาย ซึ่งมีส่วนประกอบสำคัญ คือ

1. ผ้ากระโจม 2 ผืน (กว้างยาวผืนละ 1.44 x 1.22 เซนติเมตร)
2. เสากะโจม 2 ต้น ต้นละ 3 ท่อน (ต้องต่อเข้าด้วยกัน)
3. เชือกรั้ว 2 เส้น (รั้วหัว รั้วท้าย)
4. สมอบก 10 ตัว (ใช้ตอกกับพื้นเพื่อผูกเชือกดึงผ้าเต็นท์)

วิธีการกางเต็นท์

การกางเต็นท์ถือความรวดเร็ว ควรกางให้เสร็จภายในเวลาไม่เกิน 10 นาที ควรเลือกสถานที่กางกระโจมในที่ดอนและแห้ง หันด้านข้างขวางทิศทางลม ตอกหมุด (สมอบก) ทุกตัวให้แน่น ขุดร่องระบายน้ำรอบกระโจม ให้ปลายร่องน้ำไหลลงสู่ที่ต่ำ และปรับพื้นที่ให้เรียบให้แน่น ขุดร่องระบายน้ำรอบกระโจม ให้ปลายร่องน้ำไหลลงสู่ที่ต่ำ และปรับพื้นที่ให้เรียบ

การกางเต็นท์ปฏิบัติดังนี้

1. ตั้งเสาหลักทั้งสองขึ้น
2. ติดกระดุมผ้ากระโจม 2 ผืนเข้าด้วยกัน
3. ผูกเชือกรั้วหัวท้ายเต็นท์เข้ากับสมอบก ดึงให้ตึง

การทำเต็นท์เพื่อกันน้ำ

การทำเต็นท์ให้สามารถกันน้ำได้ มีวิธีทำที่ง่ายที่สุด คือ วางผ้าเต็นท์ไว้บนโต๊ะ แล้วไปพาราฟิน หรือขี้ผึ้งถูกละเลี่ยนผิวนอกให้ทั่วหมด จากนั้นใช้เตารีดที่อุณหภูมิปานกลางรีดทับบนผิวที่ทาไว้ เพื่อให้ขี้ผึ้งละลายไหลซึมทับเส้นด้านทุกเส้นที่ประกอบขึ้นเป็นผ้า

2. การดัดแปลงวัตถุทำเป็นที่ปักชั่วคราวหรือที่ปักฉุกเฉิน

บางครั้งถึงแม้จะได้เตรียมการป้องกันไว้ล่วงหน้าแล้ว แต่สถานการณ์ที่ไม่คาดคิดอาจเกิดขึ้นได้ และทำให้จำเป็นต้องสร้างที่พักฉุกเฉินขึ้นอย่างรีบเร่ง เช่น เกิดหลงทาง หรือมีสมาชิกประสบอุบัติเหตุ หรือมีสภาพอากาศเลวร้ายเกิดขึ้น หรือเส้นทางที่กลับถูกตัดขาดเนื่องด้วยน้ำท่วมกะทันหัน เป็นต้น ในการพักแรมในช่วงระยะเวลาสั้นๆ ในสถานการณ์ดังกล่าว นั้น ลูกเสือสามารถดัดแปลงธรรมชาติภูมิประเทศ หรือวัสดุที่อยู่ในท้องถิ่นจัดสร้างเป็นที่ปักชั่วคราวได้ โดย

1. นำผ้าห่มหรือผ้าขาวมาใช้ตัดแปลงเป็นหลังคาที่พัก หรือทำเป็นลักษณะคล้ายเต็นท์ โดยใช้พลองหรือกิ่งไม้เป็นส่วนประกอบ
2. นำซังข้าว ใบไม้ ใบหญ้า มาใช้ทำเป็นหลังคาเพิงพักกันแดดและกันลม โดยใช้ไม้พลอง กิ่งไม้ เชือก เป็นส่วนประกอบทำเป็นรูปเพิงพัก
3. บริเวณที่อยู่ระหว่างต้นไม้ล้อมรอบ เช่น ต้นไม้ที่มีทิศทางเข้าออกเฉพาะ สามารถปิดกั้น ดบแต่งตัดแปลงเป็นที่พักได้
4. บริเวณเพิงพักหรือถ้ำที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก ตัดแปลงเป็นที่พักกันแดด กันลม กันฝน และใช้เป็นที่พักแรมได้

3. การจัดค่ายพักแรม

ก่อนที่จะไปตั้งค่ายพักแรมนั้น ควรจะได้มีการศึกษาลักษณะพื้นที่ภูมิประเทศให้เสียก่อน โดยพิจารณาความเหมาะสมจากสิ่งต่อไปนี้

1. อยู่บนที่สูง หรือเชิงเขา เวลาฝนตกมีทางระบายน้ำออกอย่างรวดเร็ว ทำให้ไม่มีน้ำขังในบริเวณค่าย หรือมีเจ็มนั้นควรตั้งค่ายบริเวณที่เนื้อดินเป็นดินปนทราย เพื่อให้ให้น้ำดูดซึมได้โดยรวดเร็ว
2. ไม่ควรอยู่ใกล้สถานที่ที่มีคนพลุกพล่าน เช่น สถานที่ตากอากาศ
3. ไม่ควรอยู่ใกล้ถนนหรือทางรถไฟ เพราะอาจเกิดอุบัติเหตุกับลูกเสือได้
4. ไม่ควรอยู่ใกล้ต้นไม้ใหญ่ เพราะเมื่อเกิดลมพายุอาจหักโค่นลงมาทำให้เกิดอันตรายได้
5. สถานที่ตั้งค่าย ควรมีน้ำดื่ม น้ำใช้เพียงพอ แต่ไม่ควรอยู่ใกล้แม่น้ำ ลำคลอง หนองหรือบึง เพราะอาจเกิดอุบัติเหตุกับลูกเสือได้
6. สถานที่ตั้งค่าย ไม่ควรอยู่ไกลจากตลาดมากนัก ทั้งนี้เพื่อสะดวกแก่การไปซื้อข้าว และไม่ควรอยู่ไกลจากสถานีอนามัยมากนัก เพื่อว่าเมื่อเกิดการเจ็บป่วยหรือเกิดอุบัติเหตุร้ายแรง จะได้ช่วยเหลือได้ทันเวลาที่
7. ควรอยู่ในสถานที่ที่ปลอดภัยจากผู้ก่อการร้าย

4. การอยู่ค่ายพักแรม

การพักแรม กระทำภายหลังจากการเดินทางมาแล้ว เพื่อให้ลูกเสือได้พักผ่อนหลับนอน โดยการกางเต็นท์ หรือกางกระโจม หรือสร้างที่กำบังชั่วคราวขึ้น การอยู่ค่ายพักแรมนี้ ลูกเสือจะต้องเตรียมเสบียง อุปกรณ์หุงหาอาหาร อุปกรณ์สำหรับสร้างที่พักแรม อุปกรณ์ที่จำเป็นอื่นๆ ตลอดจนของใช้ส่วนตัวไปด้วย อีกทั้งต้องสร้างเครื่องใช้ขึ้นในขณะที่อยู่ค่ายพักแรม การอยู่ค่ายพักแรมจะให้ประโยชน์หลายประการ เช่น

1. ได้ออกกำลังกาย
2. ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน
3. ปลูกฝังความสามัคคีในหมู่คณะ
4. ได้เห็นขนบธรรมเนียมประเพณีของท้องถิ่น

5. ได้ศึกษาธรรมชาติ
6. เป็นการทดสอบความอดทน
7. เป็นการฝึกระเบียบวินัย

อาหารที่ควรนำไปอยู่ค่ายพักแรม

เนื่องจากลูกเสือต้องมีการเดินทางไกลเพื่อไปอยู่ค่ายพักแรม สถานที่ตั้งค่ายส่วนใหญ่อยู่ตามชนบท ซึ่งมักหาเครื่องประกอบอาหารยาก หากลูกเสือจะนำติดตัวไปด้วยก็เป็นภาระที่ยุ่งยาก ฉะนั้นลูกเสือควรเลือกอาหารที่ประกอบไม่ยุ่งยากนัก เช่น ไข่เผา นึ่ง ปิ้ง ย่าง อาหาร ที่นำติดตัวไปด้วยควรเป็นอาหารแห้ง เป็นต้นว่า ไข่เค็ม เนื้อแห้ง ปลาแห้ง กุ้งแห้ง น้ำพริกเผา กุนเชียง ถั่วลิสง หมูหรือไก่รวนแห้ง หรืออาหารกระป๋อง ขนมหั้บกรอบ นมข้น นอกจากนี้อาจต้องเตรียมอาหารที่ใช้เป็นเครื่องประกอบอาหาร เช่น หอมแดง กระเทียม พริกชี้ฟ้า มะนาว พริกไทย เกลือ น้ำตาล ไปด้วย

5. การเตรียมตัวเดินทางไปอยู่ค่ายพักแรม

เมื่อทราบว่าจะมีการเดินทางไกลในวันรุ่งขึ้นเพื่อไปอยู่ค่ายพักแรม ลูกเสือจะต้องเตรียมของใช้ให้เรียบร้อยในตอนเย็น หรือก่อนกำหนดการเดินทางให้เรียบร้อย ของใช้ที่ต้องเตรียมไปอยู่ค่ายพักแรมที่สำคัญมีดังนี้

1. เครื่องแบบลูกเสือและเครื่องประกอบเครื่องแบบ
2. เข็มทิศ
3. แผนที่
4. สมุดบันทึกการเดินทาง และดินสอ
5. กระติกน้ำ
6. ยาประจำตัว
7. ไฟฉาย
8. เต็นท์ประจำตัว ผ้าห่มนอน ผ้าปูที่นอน
9. พลองลูกเสือ
10. เครื่องใช้ประจำ เช่น แปรงสีฟัน ยาสีฟัน สบู่ หวี กระจกเล็กๆ ชุดล้างมือ ผ้าขาวม้า ถุงเท้า
11. เครื่องอื่นๆ เช่น จานข้าวประจำตัว ช้อนส้อม ถ้วยน้ำ เข็มเย็บผ้า ด้ายเย็บผ้า เข็มกลัดช้อนปลาย เข็มผูกเงื่อน เข็มสำหรับผูกมัดของเล็กๆ และถ้าหน้าฝนควรเตรียมเสื้อกันฝนไปด้วย
12. กล้องถ่ายรูปและฟิล์ม (ถ้ามี)

อย่างไรก็ตามก่อนบรรจุของใช้ลงหีบห่อ ควรตรวจดูเครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆ จะต้องนำไปว่าเรียบร้อย ไม่ให้เป็นอุปสรรคต่อการเดินทาง

เรื่องที่เป็นประโยชน์

เสียงหึ่ง ๆ ของผึ้ง

ทำไมเวลาผึ้งบินจึงมีเสียงหึ่ง ๆ อยู่ด้วย เป็นเสียงร้องของผึ้งใช่หรือไม่?...
เสียงหึ่ง ๆ ของผึ้งที่เราได้ยิน ไม่ใช่เสียงร้องของมัน แต่เป็นเสียงที่เกิดจากการสั่นสะเทือนขณะกระพือปีก ซึ่งมีอัตราเร็วมากกว่า 200 ครั้งต่อวินาที ผึ้งไม่มีหู แต่พวกมันรับรู้เสียงได้ด้วยการใช้หนวดหรือขาของมันสัมผัสแรงสั่นสะเทือน

ผึ้งจะกระพือปีกส่งเสียงหึ่ง ๆ ตอนไหนบ้าง?

- เวลาหาอาหาร เพื่อปรับอุณหภูมิภายในรังผึ้ง โดยผึ้งจะเกาะกันเป็นกลุ่มใหญ่ในรัง เว้นช่องว่างไว้ให้ผึ้งจำนวนหนึ่งผลัดกันเข้าไปกระพือปีกอย่างรวดเร็วเพื่อให้เกิดความร้อน สร้างความอบอุ่นให้แก่ตัวอ่อนของมัน
- ส่วนในฤดูร้อน ผึ้งจะกระจายตัวกันอยู่ และจะกระพือปีกพัดน้ำที่หามาให้ระเหยเหมือนพัดลมปรับอากาศ ทำให้อากาศในรังเย็นลง (การปรับอุณหภูมิในรังไม่พบในแมลงทั่วไป)
- ผึ้งทุกตัวจะกระพือปีกส่งเสียงหึ่ง ๆ หากมันถูกเหยยขณะอยู่ในรังหรือถูกจับ
- เป็นเทคนิคเฉพาะของผึ้งที่จะนำเอาละอองเกสรจากดอกไม้ที่มีโพรงเกสรเล็กมาก ไม่สามารถใช้วิธีโบบเอามาง่าย ๆ ได้ มันจะโหนตัวจากดอกไม้ โดยใช้ขาทั้งหกเกาะโพรงเกสรไว้ แล้วทำการกระพือปีกจนเกิดการสั่นสะเทือนทำให้ละอองเกสรตกลงมายังที่เก็บละอองเกสรบนตัวมัน
- ช่วยในการกระจายกลิ่นหอมของดอกไม้ที่เหล่าผึ้งงานพบ เพื่อนำผึ้งตัวอื่นๆ พบแหล่งอาหารนี้
- ขณะผึ้งนำน้ำหวานกลับสู่รัง มันจะกระพือปีกอย่างรวดเร็วเพื่อให้เกิดความร้อนที่จะช่วยแปรสภาพน้ำหวานเป็นน้ำผึ้ง และเมื่อถึงรังผึ้งมันจะเกาะที่ปากรัง กระพือปีกระบายอากาศเพื่อให้ได้น้ำผึ้งที่ดี

ที่มา 108 ของคำถาม

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า ธรรมชาติสร้างสมดุลให้สิ่งมีชีวิตทุกชีวิต

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือสามัญ ลูกเสือเอก ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยที่ 2 การพึ่งตนเอง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 น้ำดื่มเพื่อสุขภาพ

เวลา 2 ชั่วโมง

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

จัดทำน้ำดื่มสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่น

2. เนื้อหา

- 2.1 รู้จักสมุนไพรไทย
- 2.2 การทำน้ำดื่มจากสมุนไพรไทย
- 2.3 ประโยชน์ของน้ำสมุนไพรไทย

3. สื่อการเรียนรู้

- 3.1 แผนภูมิเพลง
- 3.2 ใบความรู้
- 3.3 เรื่องที่เป็นประโยชน์

4. กิจกรรม

4.1 กิจกรรมครั้งที่ 1

- 1) พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)
- 2) เพลง หรือเกม
- 3) กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้
 - (1) หมู่วัดลูกเสือร่วมกันศึกษาการทำเครื่องดื่มน้ำสมุนไพรไทยหมู่วัด 1 ชนิด เช่น น้ำใบเตย น้ำขิง น้ำมะตูม น้ำลูกเดือย น้ำตะไคร้ ฯลฯ พร้อมศึกษาถึงคุณประโยชน์ของน้ำสมุนไพรชนิดนั้น ๆ โดยทำเป็นแผนพับ โฆษณาสรรพคุณของน้ำสมุนไพร
 - (2) ผู้กำกับลูกเสือมอบหมายให้จัดเตรียม และแบ่งงานกันในหมู่วัดลูกเสือ เพื่อดำเนินการในครั้งต่อไป
- 4) ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์
- 5) พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจเครื่องแบบชักธง เลิก)

4.2 กิจกรรมครั้งที่ 2

- 1) พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)
- 2) เพลง หรือเกม

- 3) กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้
 - (1) หมู่ลูกเสือร่วมกันทำเครื่องต้นน้ำสมุนไพรไทยหมู่ละ 1 ชนิด
 - (2) ตัวแทนหมู่ลูกเสือนำเสนอเป็นแผนพับ และบรรยายสรรพคุณและประโยชน์ของสมุนไพรของหมู่หรือนำเสนอตามที่หมู่ลูกเสือมีความถนัดและทำได้ดี
 - (3) ผู้กำกับลูกเสือและลูกเสือร่วมกันชิมน้ำสมุนไพร และสรุปข้อคิดที่ได้
- 4) ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์
- 5) พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจเครื่องแบบซักทรง เลิก)

5. การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม และประเมินผลการปฏิบัติ

ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 3

เพลง

อนุรักษป่า (ทำนองเพลงผู้ใหญ่ลี)

ป่าไม้ช่วยทำให้ฝนตก	ป่ารกฝนตกมากมาย
น้ำในคลองเจิ่งนองหลากหลาย(ซ้ำ)	แต่ไม่อันตรายเพราะป่าไม้บัง
ป่าไม้เข้าทำลายเสียหมด	น้ำจะลดแม่น้ำสลดใจจ้ง
ยามฝนตกมาบ้านองล้นฝั่ง(ซ้ำ)	พัดบ้านเรือนพังโปรตระวังอันตราย
ขอพวกเราโปรดช่วยกันปลูกป่า	พัฒนาร่มเย็นสดใส
บ้านเมืองจะรุ่งเรืองศิวิไล(ซ้ำ)	ขอให้ลูกเสือไทยช่วยกันปลูกป่าเอย

มาตามนัด

เอ้าฮาเฮฮา ชักช้าอยู่ไย	เอ้าฮาฮาไอ้	จงรีบไปให้ทันเวลา
เอ้าเร็วเข้าซิดูให้ดี	เขามีใหม่มา	พร้อมใจกันมาพบหน้าพร้อมกัน
เฮพร้อมใจมาเรียน	ฮาปากเพียรปากบัน	มาซิเร็วพลันถึงวันเวลาอบรม

ใบความรู้

น้ำสมุนไพรกับการแพทย์แผนไทย

อาหารและน้ำดื่มเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อชีวิตมนุษย์เพราะนอกจากจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงแล้วในอาหารไทยยังมีสมุนไพรที่เป็นเครื่องปรุงช่วยรักษาโรคและอาการบางอย่างได้

ตามหลักการการแพทย์แผนไทยร่างกายจะแข็งแรงต้องมีภาวะสมดุลของธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม และไฟ ด้วยเหตุผลที่ประเทศไทยอยู่ในเขตร้อนมีการแปรเปลี่ยนของสภาวะอากาศหลายลักษณะซึ่งทำให้มีผลกระทบต่อความสมดุลของธาตุทั้ง 4 ในร่างกายและส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยได้

ภูมิปัญญาไทยได้อาศัยธรรมชาติที่มีอยู่รอบตัวมาใช้ประโยชน์ในการปรับสมดุลของร่างกายได้ ตัวอย่างเช่น การดื่มน้ำผลไม้หรือน้ำสมุนไพรสามารถกระทำได้โดยการดื่มตามเวลาที่ธาตุในร่างกายของคนเราเปลี่ยนแปลงไป โดยมีการแบ่งเวลาดังนี้

เวลา 06.00–10.00 น. และ 18.00–22.00 น. ร่างกายมักจะเจ็บป่วยด้วยธาตุน้ำ น้ำสมุนไพรที่บำรุงร่างกายและปรับสมดุลของธาตุน้ำได้แก่น้ำสมุนไพรที่มีรสเปรี้ยว เช่น น้ำส้ม น้ำมะนาว ฯลฯ

เวลา 10.00–14.00 น. และ 22.00–02.00 น. ร่างกายมักจะเจ็บป่วยด้วยธาตุไฟ น้ำสมุนไพรที่ช่วยบำรุงร่างกายและปรับสมดุลของธาตุไฟได้แก่น้ำสมุนไพรที่มีรสขม เช่น น้ำบัวบก น้ำลูกเดือย ฯลฯ

เวลา 14.00–18.00 น. และ 02.00–06.00 น. ร่างกายมักจะเจ็บป่วยด้วยธาตุลม น้ำสมุนไพรที่ช่วยบำรุงร่างกายและปรับสมดุลของธาตุลม ได้แก่ น้ำสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อน เช่น น้ำขิง น้ำตะไคร้ ฯลฯ

ในกรณีการเจ็บป่วยด้วยธาตุดินนั้นไม่ได้ขึ้นกับกาลเวลา แต่จะเกิดผลของการผิดปกติของธาตุอื่นๆ ดังนั้นการดื่มน้ำสมุนไพรหรือน้ำผลไม้เพื่อบำรุงธาตุดินนั้นจึงสามารถกระทำในเวลาใดก็ได้

ตัวอย่างน้ำสมุนไพรบำรุงธาตุดิน

น้ำมะพร้าว

ส่วนผสม มะพร้าวน้ำหอมทั้งเนื้อและน้ำ 1 ผล (500 กรัม) น้ำเชื่อม 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ เลือกมะพร้าวอ่อนพอกดี ปอกเปลือกออก ใช้มีดที่คมเฉาะเปลือกตัวหัวมะพร้าว เทน้ำเก็บไว้ ผ่ามะพร้าวเป็น 2 ซีก ตักเฉพาะเนื้อมะพร้าวใส่เครื่องปั่นเติมน้ำมะพร้าวและน้ำตาล ชิมรสตามใจชอบ

คุณค่าทางโภชนาการ พลังงาน 500 กิโลแคลอรีแคลเซียม 60 มก. ฟอสฟอรัส 865 มก.

รสและสรรพคุณ รสมัน ช่วยบำรุงกำลัง ขับปัสสาวะ ลดไข้ แก้กระหายทำให้สดชื่น

น้ำแห้ว

ส่วนผสม เนื้อแห้วต้มสุกประมาณ 6-8 หัว น้ำเชื่อม 2 ช้อนโต๊ะ เกลือเสริมไอโอดีน 1 กรัม

วิธีทำ นำแห้วต้มสุกที่เตรียมไว้ใส่เครื่องปั่นกับน้ำจนละเอียด เติมน้ำเชื่อม เกลือป่น คนให้เข้ากัน

คุณค่าทางโภชนาการ พลังงาน 111.07 กิโลแคลอรี วิตามินซี 3.00 มิลลิกรัม
รสและสรรพคุณ รสหวานมัน แก้อ่อนใน กระหายใน บำรุงธาตุบำรุงเส้นเอ็น

ตัวอย่างน้ำสมุนไพรบำรุงธาตุน้ำ

น้ำส้ม

ส่วนผสม ส้มเขียวหวาน 3 ผล (คั้นน้ำ 200 กรัม) น้ำมะนาว 5 กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)
เกลือไอโอดีน 1 กรัม (1/5 ช้อนโต๊ะ) น้ำเชื่อม 30 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ)

วิธีทำ 1. ล้างผลส้มให้สะอาด ผานตามขวาง 2 ซีก
2. คั้นเอาแต่น้ำ เติมน้ำมะนาว น้ำเชื่อม เกลือ ชิมรสตามต้องการ

คุณค่าทางโภชนาการ พลังงาน 197.37 กิโลแคลอรี โยอาหาร 3.20 กรัม วิตามิน 865 มิลลิกรัม
รสและสรรพคุณ รสเปรี้ยวของน้ำส้มทำให้ชุ่มคอ แก้ไอ ขับเสมหะ

น้ำฝรั่ง

ส่วนผสม เนื้อฝรั่งสด 1 ผล (300 กรัม) น้ำตาลทราย 200 กรัม เกลือไอโอดีน 8 กรัม น้ำ 6 ถ้วย

วิธีทำ 1. ล้างฝรั่งให้สะอาดเอาแต่เนื้อหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
2. ปั่นฝรั่งกับน้ำจนละเอียด ตั้งไฟ ใส่ น้ำตาลเกลือ พอเดือดยกลงใส่น้ำแข็งบดก่อนเสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการ พลังงาน 115 กิโลแคลอรี วิตามินซี 60 มก. โยอาหาร 2.9 มก.
รสและสรรพคุณ รสฝาด อมเปรี้ยว มีฤทธิ์ฝาดสมาน ช่วยแก้อาการท้องเดิน

ตัวอย่างน้ำสมุนไพรบำรุงธาตุลม

น้ำขิง

ส่วนผสม ขิงสด 15 กรัม น้ำ 240 มล. น้ำเชื่อม 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ ปอกเปลือกขิงออกล้างน้ำให้สะอาด ทูบพอแหลกตั้งน้ำให้เดือดเอาขิงที่ทุบไว้ลงต้ม
ให้เดือดกรองเอากากออก เติมน้ำตาล ชิมรสตามชอบ

คุณค่าทางโภชนาการ พลังงาน 61.5 กิโลแคลอรี แคลเซียม 2.7 มก. ฟอสฟอรัส 3.3 มก.
รสและสรรพคุณ รสเผ็ดร้อน บำรุงธาตุ ช่วยขับลม แก้อืดท้องเฟ้อ แก้อาการ คลื่นไส้ อาเจียน
ช่วยเจริญอาหาร

น้ำตะไคร้

ส่วนผสม ตะไคร้ 1 ต้น น้ำเชื่อม 1 ช้อนโต๊ะ น้ำเปล่า 240 มล.

วิธีทำ นำตะไคร้มาล้างให้สะอาด หั่นเป็นท่อนสั้น ทูบให้แตกใส่หม้อต้มกับน้ำให้เดือดกระทั่งน้ำ
ตะไคร้ออกมาปนกับน้ำจนเป็นสีเขียวสักครู่จึงยกลงกรองเอาตะไคร้ที่ต้มแล้วเติมน้ำเชื่อมชิม
รสตามชอบหรืออาจเอาเหง้าแก่ที่อยู่ใต้ดินล้างให้สะอาดผ่านเป็นแว่นบางๆ คั่วไฟอ่อนๆ
พอเหลือง ชงเป็นชา ดื่มวันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ถ้วยชา จะช่วยขับปัสสาวะ

รสและสรรพคุณ รสเผ็ดร้อน บำรุงธาตุ ช่วยแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดขับปัสสาวะ ขับเหงื่อ
ได้ดีช่วยลดพิษของสารแปลกปลอมในร่างกาย

ตัวอย่างน้ำสมุนไพรบำรุงธาตุไฟ

น้ำใบบัวบก

ส่วนผสม บัวบกทั้งต้น 30 กรัม (1 กำมือ) น้ำเชื่อม 4 ช้อนโต๊ะ น้ำเปล่าต้มสุก 240 มล.

วิธีทำ นำต้นบัวบกล้างให้สะอาด หั่นเป็นท่อนสั้นๆ ใส่ลงในเครื่องปั่นเติมน้ำพอท่วมใบบัวบก
ปั่นให้ละเอียดกรองเอาแต่น้ำเติมน้ำอีกครั้งหนึ่ง ที่เหลือคั้นน้ำอีกครั้ง บีบน้ำให้หมด
เติมน้ำเชื่อมชิมรสอาจลด หรือเพิ่มน้ำเชื่อมเล็กน้อยตามชอบ

คุณค่าทางโภชนาการ พลังงาน 92 กิโลแคลอรี วิตามินเอ 345 ไมโครกรัม แคลเซียม 392 มก.

รสและสรรพคุณ แก้อ่อนในกระหายน้ำ ทำให้สดชื่นแก้ไอเสบหรือช้ำใน แก้ปวดศีรษะข้างเดียว

น้ำลูกเดือย

ส่วนผสม ลูกเดือยดิบ 50 กรัม (5 ช้อนโต๊ะ กรัม) น้ำตาลทราย 10 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ)

น้ำเปล่า 250 กรัม (6 ช้อนโต๊ะ) เกลือเสริมไอโอดีน 1 กรัม (1/5 ช้อนโต๊ะ)

วิธีทำ นำลูกเดือยล้างให้สะอาด ใส่หม้อเติมน้ำตั้งไปเคี่ยวจนลูกเดือยสุกเปื่อย ใส่น้ำตาล
เกลือปน ใส่ในเครื่องปั่นปั่นให้ละเอียด ชิมรสตามชอบ

รสและสรรพคุณ ชงเป็นยาเย็น ขับปัสสาวะ แก้อ่อนใน บำรุงไต กระเพาะอาหารม้าม รวมทั้ง
บำรุงเลือดลมในสตรีหลังคลอด รักษาอาการ คลื่นไส้ อาเจียนท้องร่วง

ที่มา ittm.dtam.moph.go.th/data_articles/t6.htm

เรื่องที่เป็นประโยชน์

ต้านภัยหนาว ด้วยภูมิปัญญาไทย

ตามหลักทฤษฎีการแพทย์แผนไทย คนเรามีธาตุ 4 เป็นองค์ประกอบ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม และไฟ การเจ็บป่วยในแต่ละช่วงฤดูกาลขึ้นกับการเสียสมดุลของธาตุนั้นๆ การเจ็บป่วยในฤดูหนาวมักเกี่ยวข้องกับธาตุน้ำในร่างกาย ทำให้มีเสมหะ เจ็บคอ แสบคอ ดังนั้นในช่วงฤดูหนาวทางแพทย์แผนไทยจึงใช้ทฤษฎีเรื่องของการปรับสมดุลของธาตุน้ำได้

โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น หอบหืด มักถูกกระตุ้นให้แสดงอาการของโรคมากกว่าในฤดูอื่น ๆ จึงควรปรับสมดุลของธาตุน้ำโดยบริโภคอาหารรสเปรี้ยวและรสขม มากกว่ารสอื่น ๆ สารพืชนของรสเปรี้ยวจะช่วยในการขับเสมหะ ส่วนรสขมจะทำให้เจริญอาหาร นอกจากนี้อาหารที่มีรสเผ็ดร้อนจะช่วยให้อาหารย่อยง่ายขึ้น กระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตช่วยให้เสมหะถูกขับออกง่ายขึ้น เช่น ขิง ข่า พริก กระเพรา ตะไคร้ หัวหอม เป็นต้น

ในส่วนของปัญหาผิวแห้งในช่วงฤดูหนาวสามารถใช้น้ำมันมะพร้าว น้ำมันงา น้ำมันมะกอกทาผิว เนื่องจากเป็นสารจากธรรมชาติอุดมด้วยวิตามินอี มีสารต้านอนุมูลอิสระ กรดไขมันดีมากมาย แนะนำน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์จะช่วยให้ผิวชุ่มชื้นได้นาน น้ำมันมะพร้าวยังช่วยลดการอักเสบของผิวหนังและป้องกันมะเร็งผิวหนังจากแสงแดด

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า ภูมิปัญญาและสมุนไพรของไทยมีคุณค่าและประโยชน์อย่างมากหากเรารู้หลัก และเข้าใจ พร้อมนำมาใช้อย่างถูกวิธี ก็สามารถสร้างภูมิคุ้มกันสุขภาพทุกฤดูอีกด้วย

น้ำส้มคั้นวันละแก้ว...ห่างไกลจากโรคหัวใจ

น้ำส้มคั้น นอกจากจะมีวิตามินซีซึ่งดีต่อผิวพรรณแล้ว ยังมีผลดีต่อสุขภาพอีกด้วย โดยนักวิจัยได้เปิดเผยว่าการดื่มน้ำส้มคั้นวันละแก้ว สามารถช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจในไตได้ประสิทธิภาพดีกว่าน้ำผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวอื่นๆ เช่น น้ำมะนาว

ความเชื่อว่าการดื่มน้ำผลไม้รสเปรี้ยวจากผลไม้ชนิดใดก็ตาม จะสามารถป้องกันหัวใจในไตได้ เพราะมีสารซีเตรตจากธรรมชาติที่ช่วยเพิ่มปริมาณซีเตรต และลดความเป็นกรดของปัสสาวะจึงลดการเกิดนิ่วในไตได้ แต่งานวิจัยกลับพบว่า แม้ว่าน้ำผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวทั้งหลายจะมีปริมาณซีเตรตที่ใกล้เคียงกัน แต่มีน้ำผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวเพียงบางชนิดเท่านั้น ที่อาจช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดนิ่วในไตได้

โรคหัวใจในไตมักเกิดจากจากที่ปัสสาวะมีความเข้มข้นมากจนตกตะกอนเป็นนิ่ว มักเกิดที่บริเวณกรวยไต และเมื่อก่อนนิ่วหลุดลงมาที่ท่อไต ก็จะทำให้เกิดอาการปวดท้องทันที หลายคนที่เคยเป็นโรคนี้ต้องหันมากินยาพวกโพแทสเซียมซีเตรต เพื่อช่วยป้องกันการเกิดใหม่ของก้อนนิ่ว แต่ผลข้างเคียงจากยาก็อาจทำให้เกิดการระคายเคืองในระบบทางเดินอาหารได้ บางคนจึงหันไปดื่มน้ำผลไม้รสเปรี้ยวที่มีสารซีเตรตจากธรรมชาติแทน เพื่อป้องกันไม่ให้อีกเกิดซ้ำอีก

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า การดูแลเรื่องอาหารการกิน และพฤติกรรมการใช้ชีวิต อาจช่วยยับยั้งการสะสมของผลึกก้อนนิ่วที่จะเกิดขึ้นใหม่ได้

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือสามัญ ลูกเสือเอก ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยที่ 2 การพึ่งตนเอง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4

เรียนรู้เพื่อฝึกทักษะการว่ายน้ำ

เวลา 1 ชั่วโมง

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1.1 ลูกเสือเห็นความสำคัญของการว่ายน้ำเป็น
- 1.2 ลูกเสือรู้แหล่งเรียนรู้เพื่อฝึกว่ายน้ำอย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย

2. เนื้อหา

- 2.1 ความจำเป็นของการว่ายน้ำได้
- 2.2 สถานที่บริการการฝึกว่ายน้ำสำหรับเด็ก

3. สื่อการเรียนรู้

- 3.1 แผนภูมิเพลง
- 3.2 ใบความรู้
- 3.3 แหล่งเรียนรู้ว่ายน้ำที่มีมาตรฐานและปลอดภัย
- 3.4 เรื่องที่เป็นประโยชน์

4. กิจกรรม

- 4.1 พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)
- 4.2 เพลง หรือเกม
- 4.3 กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้
 - 1) ผู้กำกับลูกเสือนำเสนอถึงความเสี่ยงสำหรับผู้ว่ายน้ำไม่เป็น และความจำเป็นของการฝึกว่ายน้ำ
 - 2) ผู้กำกับลูกเสือสอบถามผู้ที่ว่ายน้ำเป็น ว่ายน้ำไม่เป็น และผู้ที่กำลังฝึกว่ายน้ำ
 - 3) ผู้กำกับลูกเสือลูกเสือให้ความรู้แก่ลูกเสือถึงเรื่องการว่ายน้ำซึ่งมีวิธีการว่ายน้ำหลายประการ เช่น ว่ายน้ำแบบฟรีสไตล์ ว่ายน้ำแบบกรรเชียง ว่ายน้ำแบบผีเสื้อ และว่ายน้ำแบบกบ ซึ่งเป็นวิธีการว่ายน้ำที่ช่วยชีวิตคนในสภาพของ “น้ำ” ที่มีความแตกต่างกัน และเหมาะกับ สรีระของผู้ว่ายน้ำที่แตกต่างกัน
 - 4) ผู้กำกับลูกเสือนำภาพสระว่ายน้ำมาตรฐานให้ลูกเสือพิจารณา และอภิปรายถึง ความปลอดภัย ความสะอาด ความสะดวก และมีครูที่มีความสามารถในการฝึกสอน มีระบบรักษาความปลอดภัยที่ดี และอื่นๆ

- 5) ผู้กำกับลูกเสือลูกเสือเชิญชวนให้ลูกเสือสมัครเป็นสมาชิกของสถานฝึกว่ายน้ำที่มีมาตรฐานเพื่อความปลอดภัยในชีวิตของตนเอง เช่น สมาชิกว่ายน้ำของโรงเรียน เป็นต้น
- 4.4 ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์
- 4.5 พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจสอบเครื่องแบบชักธง เลิก)

5. การประเมินผล

- 5.1 สอบถามความเข้าใจและการเห็นความสำคัญของการว่ายน้ำ
- 5.2 ตรวจสอบสถิติลูกเสือที่ว่ายน้ำเป็น ว่ายน้ำไม่เป็น และสนใจเข้ารับการฝึกว่ายน้ำ

ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 4

เพลง

น้ำขึ้นให้รีบตัก

	(ทำนองลาวแพนน้อย)
จดจำคำโบราณว่า	น้ำขึ้นให้รีบตัก ต้องใส่ตุ้มไว้
เพราะเราจะได้ใช้เมื่อน้ำลง	น้ำลงจะขุ่นขมและแห้งไปจนเราตักไม่ได้
เช่นพวกเรานั้นยังมีเวลา (ซ้ำ)	ต้องรีบศึกษา ก่อนจะสายเกินไป
	ฯลฯ

ใบความรู้

การว่ายน้ำท่าแบบต่าง ๆ

1. FREESTYLE ฟรีสไตล์

คำว่า " ฟรีสไตล์ " เป็นคำที่เรียกกันติดปาก เพราะถ้าจะเรียกให้ถูกต้อง ทำนี้มีชื่อว่า "ฟรีสไตล์"crawl stroke" (อ่านว่า ครอลสโตรค)

ที่เรียกกันว่า ฟรีสไตล์ก็เพราะคุณสามารถว่ายน้ำท่าอะไรก็ได้ที่คิดว่าเร็วที่สุดเพื่อให้ถึงขอบสระก่อนคนอื่น โดยท่าที่นิยมใช้คือ crawl stroke ทำไมทำนี้จึงมีความเร็วสูงที่สุดนะหรือ เป็นเพราะท่านี้เป็นท่าที่ร่างกายมีความเพียรลุ่มน้ำมากกว่าท่าอื่น ๆ รวมทั้ง การเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ซึ่งท่านก็สามารถจะว่ายน้ำได้อย่างง่ายดาย และในกระบวนการสอนว่ายน้ำก็จะสอนท่านนี้เป็นท่าแรก

การใช้แขนท่าฟรีสไตล์ (Freestyle Arm Action)

1. การว่ายน้ำทุกท่ายกเว้นท่ากบ จะต้องใช้แขนและมือเป็นตัวขับเคลื่อนถึง 70 % หรือมากกว่า

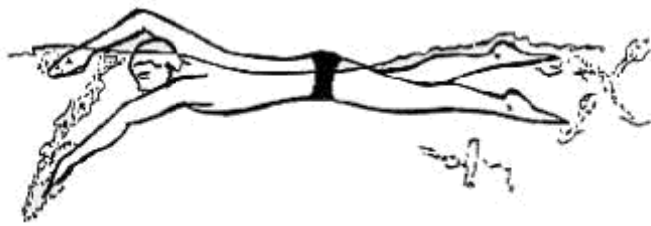
ดังนั้นแขนจึงเปรียบเสมือนไม้พาย ที่จะช่วยให้ร่างกายไปข้างหน้าได้ และในท่าฟรีสไตล์นั้น มีลักษณะการใช้แขนที่มีความต่อเนื่องกันมากที่สุด โดยการว่ายให้มีความเร็วและถูกต้องนั้น ทำได้ดังนี้1. เมื่อคุณยืดแขนไปด้านหน้าจนสุดแล้ว แขนของคุณต้องชิดกับหู

2. ต่อจากนั้นให้คุณกอดมือลง พร้อมกับโก่งแขนโดยการยกข้อศอกโดยแรงที่จะส่งตัวคุณนั้นจะออกมาจากไหล่

3. ดันแขนท่อนล่างให้ผ่านไปใต้ลำตัว นิ้วทุกนิ้วเรียงชิดติดกัน

4. ดันน้ำจนกระทั่งแขนของคุณตึงพอดี สามารถตรวจสอบได้ โดยมือของคุณจะผ่านไปถึงต้นขา

5. ยกแขนขึ้น โดยงอข้อศอก แล้ววาดแขนมาด้านหน้า วางมือลงน้ำ กดศอกแล้วยืดแขนออกไป



ข้อควรจำ

1. คุณต้องดันน้ำไปด้านหลังอย่างรวดเร็ว
2. เมื่อคุณจะวางแขนลงน้ำเพื่อว่ายต่อไป พยายามอย่าให้แขนฟาดน้ำ ให้ลากศอกและมือแทงลงน้ำไปด้านหน้าอย่างนิ่มนวล
3. เมื่อมือคุณลงน้ำแล้ว อย่าให้มือชี้นำไปที่พื้นสระ จมบังคับมือและแขนให้ชี้ไปยังเป้าหมาย คือ ด้านหน้าของคุณ โดยการยืดแขนออกไปขณะที่มือลงน้ำ ไม่ใช่จุ่มมือลงไปในน้ำ

2. BACKSTROKE ท่ากรรเชียง

หากคุณว่ายท่าฟรีสไตล์ได้ การว่ายท่ากรรเชียงก็ไม่ยากสำหรับคุณ เพราะท่ากรรเชียงก็เหมือนกับท่าฟรีสไตล์กลับด้านกันนั่นเอง

ดังนั้นคุณสามารถว่ายกรรเชียงโดยดัดแปลงหลักการของฟรีสไตล์ได้ หากคุณคิดจะว่ายเล่นคำพูดที่บอกว่าหน้าอยู่เหนือน้ำตลอดก็เป็นคำพูดที่ถูก แต่ในการแข่งขันแล้วคุณคิดเช่นนั้นหรือเปล่าเอ่ย? ไม่เลยในเพราะการว่ายระดับสูงจะมีคลื่นที่เกิดจากการวางแขนของคุณไปด้านหลังอย่างรวดเร็วและต้องวางให้ชิดกับหูของคุณด้วย ดังนั้นจะปฏิเสธไม่ได้เลยว่าน้ำจะเข้ามาที่หน้าของคุณการแก้ไขทำอะไร คุณสมารถหาได้จากหัวข้อด้านล่างนี้

การใช้แขนท่ากรรเชียง)Backstroke Arm Action)



การว่ายท่ากรรเชียง คุณต้องนอนหงายแล้วว่ายในลักษณะเคลื่อนที่ไปด้านหลัง แต่การทำงานของแขนและมือจะคล้ายกับท่าฟรีสไตล์มาก เรามาดูกันว่า เราต้องทำอะไรบ้าง

1. เมื่อคุณยืดแขนออกไปแล้ว แขนคุณต้องชิดหู ไม่ใช่เอว หูไปชิดแขนนะครับ ให้พาแขนมาชิดหู
2. ให้คุณกดแขนลงไปในน้ำ ที่สำคัญปล่อยไหล่ตามสบาย ถ้าคุณเกร็งไหล่ให้อยู่กับที่เอาไว้ คุณจะกดแขนลงน้ำไม่ได้
3. งอข้อศอกและตั้งมือ พร้อมทั้งดันน้ำผ่านไปทางต้นขาของคุณอย่างรวดเร็ว
4. จังหวะสุดท้ายของการดันน้ำ ให้คุณกดมือลงอย่างแรง จนแขนของคุณตึง
5. เมื่อคุณยกแขนขึ้นมาจากน้ำ คุณต้องไม่งอข้อศอก และวางแขนไปด้านหลังโดยไม่ฟาดน้ำ โดยการวางแขนนั้นให้คุณหันฝ่ามือเอานิ้วก้อยลงก่อน
6. เริ่มทำข้อ 1. กับแขนอีกข้าง

ข้อควรจำ

1. ในการวางแขนลงน้ำเพื่อจะดึงน้ำต่อไป คุณต้องให้นิ้วก้อยลงน้ำก่อนเสมอ
2. คุณไม่ต้องกังวลเรื่องที่น่าจะเข้าหน้าคุณ เพราะว่าถ้าคุณว่ายถูกต้อง น้ำก็เข้าหน้าคุณอยู่แล้ว ให้คุณแก้ไขโดยกำหนดจังหวะหายใจ เช่น ยกแขนขวาขึ้นหายใจเข้า ยกแขนซ้ายหายใจออก เป็นต้น
3. ให้คุณเก็บคางเพียงเล็กน้อย ไม่ใช่ก้มจนหูพ้นน้ำ และไม่เงยจนกระทั่งหน้าจมนลงไป
4. ยึดตัวเอาไว้ อย่างอตัวเป็นกุ่มเด็ดขาด

3. BUTTERFLY ท่าผีเสื้อ

ท่าผีเสื้อ เป็นท่าที่คุณต้องใช้แรงในการว่ายมากที่สุด และในการสอนว่ายน้ำก็จะสอนท่านี่เป็นท่าสุดท้าย ท่านี่มีความเร็วเป็นอันดับสองรองจากฟรีสไตล์ แต่ถ้าคุณว่ายเก่งคุณสามารถว่ายจิตตกคนที่ว่ายท่าฟรีสไตล์ได้เลยทีเดียว ในการว่ายท่าผีเสื้อนี้คุณจะต้องฝึกฝนเป็นเวลานานกว่าท่าอื่น รวมทั้งคุณต้องมีร่างกายที่แข็งแรงด้วย บางคนคิดว่าการว่ายผีเสื้อต้องเป็นคนที่หัวไหล่แข็งแรงเท่านั้น แต่ความเป็นจริงแล้วแค่นั้นยังไม่พอ คุณต้องมีกล้ามเนื้อทั้งหัวไหล่ หน้าอก ลำตัว หลัง และขาที่แข็งแรงมาก ถ้าคุณว่ายท่านี่ได้ดี คุณจะว่ายได้อย่างสวยงามไม่น้อยเลย สำหรับผู้ชายที่ว่ายน้ำท่านี่ คุณจะมึนรูปร่างที่สวยงามเป็นเหมือนสามเหลี่ยมหัวกลับเลยเชียว แต่ถ้าคุณเป็นผู้หญิง คุณก็อาจจะมีช่วงไหล่ที่กว้างและใหญ่ได้ ใน

การว่ายน้ำนี้มีลักษณะเป็นการถ่ายน้ำหนักของร่างกายไปมาจากหน้าไปหลังและหลังไปหน้าไปเรื่อย ๆ ดังนั้นท่านต้องอาศัยเอวและสะโพกมาช่วย

การใช้แขนทำผีเสื้อ (Butterfly Arm Action)

การใช้แขนของทำผีเสื้อนั้น เป็นดังรูป โดยมีขั้นตอนในการว่ายดังนี้



1. เมื่อแขนคุณอยู่ข้างหน้า ให้กดมือลงพร้อมกับกวาดออกไปด้านข้างเล็กน้อย
2. งอข้อศอกพร้อมทั้งดันมือผ่านใต้ลำตัว
3. ดันน้ำจนแขนผ่านบริเวณต้นขา
4. ยกแขนขึ้นให้ศอกและมือพ้นจากน้ำ
5. วางแขนกลับไปด้านหน้าโดยให้แขนมีความกว้างเท่าช่วงไหล่

ข้อควรจำ

1. ในขณะที่คุณดันน้ำผ่านใต้ลำตัวนั้น คุณต้องพยายามรักษาระดับของข้อศอกให้สูงเสมอ ไม่ให้ข้อศอกตกลงไปต่ำมาก
2. ในขณะที่ยกแขนขึ้นจากน้ำต้องให้ศอกพ้นน้ำด้วย เพราะมันเป็นทั้งหลักการว่ายที่ถูกต้องและเป็นกติกาสากลในการว่ายน้ำผีเสื้อ
3. คุณควรพยายามดันน้ำให้มือทั้งสองข้างผ่านใต้ลำตัว เพื่อให้เกิดแรงส่ง ถึงแม้จะเหนื่อยหน่อย แต่คุณจะได้เร็วกว่าการที่คุณจะดันน้ำเพียงแค่ข้างลำตัวเท่านั้น
4. ในการดันมือผ่านใต้ลำตัวคุณต้องดันน้ำไปข้างหลังอย่างรวดเร็ว มิฉะนั้นไหล่และแขนของคุณจะยกขึ้นไม่พ้นน้ำ

4. BREASTSTROKE

" คนส่วนใหญ่คิดว่าท่ากบจะสบายที่สุด แต่คุณรู้ไหมว่าท่ากบเป็นท่าที่ต้องใช้เทคนิคและพรสวรรค์ที่สูงที่สุด " ข้อความด้านบนเป็นจริง เพราะท่ากบเป็นท่าธรรมชาติของมนุษย์คือใช้มือพยุน้ำและใช้เท้าถีบไปเรื่อย ๆ แต่ในการแข่งขันแล้วท่ากบใช้เทคนิคสูงเพราะการว่ายไม่เหมือนกับการว่ายน้ำเล่นธรรมดา และต้องใช้พรสวรรค์สูงเพราะเป็นท่าที่หนักกีฬา ต้องมีกล้ามเนื้อที่เรียวยาว ข้อเท้าเขยิดหยุ่นได้สูง ดังนั้นจึงไม่ง่ายเลยที่จะหาคนที่เหมาะสมกับการว่ายแบบนี้จริง ๆ และที่บอกว่าใช้เทคนิคสูงเนื่องจากอะไรนั้นสามารถดูได้จากเว็บไซต์นี้ แต่รูปที่นำมาแสดงเป็นการว่ายแบบปกติของท่ากบ ในช่วงท้ายจะมี

ส่วนที่จะบอกให้คุณได้ทราบว่าเทคนิคดังกล่าวคืออะไร ถ้าคุณว่ายน้ำท่าผีเสื้อได้คุณก็คงทราบอยู่แล้ว !
ละ

การใช้แขนท่ากบ (Breaststroke Arm Action)



การใช้แขนในท่ากบ มีความสำคัญในการขับเคลื่อนร่างกายไปข้างหน้าน้อยกว่าการใช้ขา เพราะท่ากบใช้พลังขา 70 % เพื่อการขับเคลื่อนร่างกาย แต่การใช้แขนก็ไม่ใช่ว่าไม่สำคัญเพราะอีก 30 % ก็มีผลต่อการว่ายน้ำเช่นกัน เรามาดูกันว่าการใช้แขนของท่ากบนั้นทำอย่างไรบ้าง

1. ให้คุณกอดมือพร้อม ๆ กับการกวาดมือไปด้านข้าง โดยการกอดมือและแขนลงนั้นให้ตกลงประมาณ 45 องศา
2. เมื่อกวาดมือออกมาเลยช่วงไหล่เล็กน้อยให้โก่งแขนโดยงอข้อศอกและยกข้อศอกให้สูงเอาไว้ พร้อมกับล็อกข้อศอกให้อยู่กับที่คือไม่ลากศอกออกไปด้านหลัง
3. ตวัดมือทั้งสองข้างให้มาด้านหน้าในลักษณะกระพุ่มมือ (การตวัดให้มาทั้งแขนท่อนล่างไม่ใช่แค่ข้อมือตวัด) พร้อมทั้งให้หนีบศอกทั้งสองข้างมาชิดตัวอย่างรวดเร็วพร้อมทั้งยืดแขนออกไปด้านหน้าอย่างรวดเร็วด้วย
4. ก้มหัว ส่งแรงจากไหล่ตามแขนไปด้วย

ข้อควรจำ

1. คุณต้องยกศอกให้สูงเสมอในขณะที่ดันน้ำ
2. คุณต้องไม่ลากแขนออกไปด้านข้างมากนัก และไม่ลากแขนจนมือเลยไปด้านหลัง
3. อย่าให้มือไปอยู่ใต้หน้าอกหรือใต้ลำตัว เมื่อศอกชิดตัวแล้วมือต้องอยู่ด้านหน้าของหน้าอก
4. คุณต้องหนีบข้อศอกมาให้รวดเร็วที่สุด เพื่อเป็นการแหวกขึ้นมาหายใจอย่างรวดเร็ว มิใช่ค่อย ๆ เองขึ้นมาแล้วลำตัวไปด้านหน้า ทำให้เคลื่อนที่ได้ช้าลง

..... อ่านต่อได้ที่: <https://www.gotoknow.org/posts/476412>

เรื่องที่เป็นประโยชน์

ครอบครัวมีสุข

นางสาวจุฑามาส ชุ่มเมืองปัก ผู้แต่ง

ณ สระว่ายน้ำที่ทันสมัยแห่งหนึ่งมีคนมาใช้บริการจำนวนมากทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เพราะสระว่ายน้ำแห่งนี้มีความเป็นมาตรฐานสากล มีระบบน้ำที่ถูกสุขลักษณะ มีผู้ดูแลความปลอดภัยและมีครูสอนว่ายน้ำประจำคอยให้บริการวิธีการว่ายน้ำอย่างถูกต้อง คุณพ่อคุณแม่นำทองทิวมาที่สระว่ายน้ำแห่งนี้ตามความต้องการของลูกชายที่ต้องการว่ายน้ำเป็น ทองทิวเรียนรู้ว่าการว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายโดยเฉพาะการว่ายน้ำเพื่อสุขภาพจะช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง กระชับกล้ามเนื้อ ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย เมื่อมาถึงสระว่ายน้ำครูอาทิตย์ ครูสอนว่ายน้ำบอกว่า ถ้าจะให้ได้ประโยชน์สูงสุดควรว่ายน้ำสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๑ละประมาณครึ่งชั่วโมง โดยเฉพาะท่าฟรีสไตล์จะช่วยให้หัวใจสูบฉีดโลหิต ทำการหายใจช่วยเผาผลาญแคลอรี และถ้าจะทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ต้องว่ายน้ำท่าผีเสื้อ

ขณะที่ครูอาทิตย์คุยกับทองทิว คุณพ่อคุณแม่ได้ยินแล้วจึงตัดสินใจว่ายน้ำพร้อมกับทองทิวด้วย มาถึงวันนี้ทั้งสาม พ่อ แม่ ลูก จึงออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำด้วยกันเสมอ ร่างกายก็แข็งแรง จิตใจก็ผ่องใส ใคร ๆ มักเรียกครอบครัวนี้ว่า “ครอบครัวมีสุข”

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า จิตใจที่ผ่องใสอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือสามัญ ลูกเสือเอก ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยที่ 2 การพึ่งตนเอง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 การออกกำลังกาย

เวลา 1 ชั่วโมง

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

ลูกเสือเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย

2. เนื้อหา

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ในชีวิตประจำวัน

3. สื่อการเรียนรู้

3.1 แผนภูมิเพลง

3.2 เรื่องที่เป็นประโยชน์

4. กิจกรรม

4.1 พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)

4.2 เพลง หรือเกม

4.3 กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้

- 1) มอบหมายให้ลูกเสือแต่ละหมู่ทำการสืบเสาะวิถีชีวิตของคนในชุมชน ที่อยู่ในวัยเดียวกัน 2 คน คนหนึ่งมีสุขภาพดี อีกคนสุขภาพไม่ดี โดยสัมภาษณ์ว่าทั้งสองคนมีวิถีชีวิตการออกกำลังกายอย่างไร จึงมีสุขภาพต่างกัน
- 2) ลูกเสือแต่ละหมู่รายงาน
- 3) ผู้กำกับลูกเสือนำอภิปรายประเด็น “ การออกกำลังกายมีความสำคัญต่อสุขภาพของลูกเสืออย่างไร” และสรุป
- 4) หมู่ลูกเสือร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยน และเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม สามารถทำได้อย่างสม่ำเสมอและปลอดภัย
- 5) ลูกเสือบันทึกความก้าวหน้าของการออกกำลังกายเป็นระยะ หรือสะสมไว้อย่างต่อเนื่อง

4.4 ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์

4.5 พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจเครื่องแบบ ชักธง เลิก)

5. การประเมินผล

5.1 สังเกต ความรับผิดชอบและสมรรถนะในการทำงาน

5.2 ติดตามผลการพัฒนาตนเองเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ

ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 5

เพลง

กายบริหาร

ชูมือขึ้นแล้วหมุนๆ	ชูมือขึ้นโบกไปมา (ซ้ำ)
ควงแขนขึ้นและลง	พับแขนมือแตะไหล่
กางแขนขึ้นและลง	ชูขึ้นตรงหมุนไปรอบตัว

เรื่องที่เป็นประโยชน์

ขี่จักรยาน... ได้มากกว่าที่คิด

ผู้ที่เริ่มสนใจจักรยานอาจไม่รู้เลยว่า ผลดีที่ได้จากการขี่จักรยานนั้นมีมากมายกว่าที่คิด ไม่เพียงแต่สนุกและได้ออกกำลังกาย แต่ยังพัวพันไปถึงวิถีการดำรงชีวิต แทรกซึมเข้าไปยังวิถีคิดในทุกเรื่องโดยไม่รู้ตัว เราจะได้อะไรบ้าง จากการขี่จักรยาน

1. เริ่มตั้งแต่จะเลือกซื้อจักรยาน ควรหาความรู้และวิธีใช้และบำรุงรักษาจักรยานให้เกิดประโยชน์สูงสุด ขนาดจักรยานต้องพอดีกับช่วงขาและลำตัวจะช่วยให้คนขี่เคลื่อนไหวได้อย่างสะดวกสบาย ผลที่ได้ก็คือจะมีลักษณะท่าทางและรูปร่างเป็นปกติ มีบุคลิกภาพดีไม่ปวดเมื่อยหรือบาดเจ็บเมื่อขี่ไปไกล ๆ หรือขี่เป็นเวลานาน

2. การขี่จักรยานอย่างสม่ำเสมอ ถูกหลักเกณฑ์และกินอาหารถูกหลักโภชนาการ ทำให้ได้สุขภาพที่ดีขึ้น เพราะเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ระบบหัวใจและหลอดเลือดทำงานได้ดีขึ้น

3. ช่วยลดน้ำหนักในคนอ้วนได้ เพราะช่วยเผาผลาญไขมันได้ดี (ใช้พลังงาน 600-700 แคลอรี ต่อการขี่ 1 ชั่วโมง เทียบเท่ากับพลังงานจากไขมันไก่ 1 จาน)

4. ช่วยให้ข้อเข่าและข้อเท้าแข็งแรง โดยเฉพาะในคนอ้วนที่ต้องรับน้ำหนักตัวมาก ๆ

5. ช่วยลดความหงุดหงิดอึดอัดที่เกิดจากชีวิตประจำวันอันเคร่งเครียดเพราะเมื่อออกกำลังกายจะหลั่งสารแห่งความสุขหรือเอนโดรฟิน (endorphine) ซึ่งเป็นตัวช่วยลดความหงุดหงิด เลือดที่สูบฉีดดียังช่วยให้สมองปลอดโปร่งมีความสุขมากขึ้น

6. การขี่เป็นกลุ่มช่วยให้เข้าใจการทำงานเป็นทีมหากขาดสิ่งนี้ก็จะเกิดได้ทั้งอุบัติเหตุและสังคมไม่ยอมรับ รวมไปถึงได้ฝึกฝนการตัดสินใจและกล้าตัดสินใจมากขึ้นจากการทำงานร่วมกับคนอื่น และฝึกความใจเย็นรู้ว่าจังหวะไหนควรเร่งหรือผ่อนฝีเท้า

7. การขี่จักรยานร่วมกันทั้งครอบครัวช่วยให้สมาชิกในครอบครัวรักกันมากขึ้นเพราะสนใจสิ่งเดียวกันและได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้ใกล้ชิดกันมากกว่าแต่ก่อน

จักรยานอาจจะมีราคาแพง แต่เป็นการลงทุนที่คุ้มค่า เพราะได้ใช้มันจนคุ้ม เว้นแต่จะซื้อมันโดยที่ไม่หาข้อมูล ได้จักรยานผิดขนาดไม่สนใจศึกษาวิธีใช้ และไม่บำรุงรักษา ซึ่งทำให้มีมุมมองต่อจักรยานแตกต่างออกไป

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือสามัญ ลูกเสือเอก ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยที่ 2 การพึ่งตนเอง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 รู้เท่าทันสื่อโฆษณา

เวลา 1 ชั่วโมง

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

สามารถวิเคราะห์ผลเสียผลกระทบของการโฆษณาชวนเชื่อได้

2. เนื้อหา

- 2.1 ประโยชน์ของสื่อโฆษณา
- 2.2 ผลกระทบของการไม่รู้เท่าทันสื่อโฆษณา
- 2.3 ประโยชน์ของการรู้เท่าทันสื่อโฆษณา

3. สื่อการเรียนรู้

- 3.1 เกม
- 3.2 ใบความรู้
- 3.3 เรื่องที่เป็นประโยชน์

4. กิจกรรม

- 4.1 พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)
- 4.2 เพลง หรือเกม
- 4.3 กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้

1) มอบหมายให้แต่ละหมู่ศึกษาโฆษณาสินค้าทางโทรทัศน์ หมู่ละ 1 ชนิดที่ไม่ซ้ำกัน และนำมาแสดงบทบาทสมมติเลียนแบบการโฆษณาสินค้าชิ้นนั้น หมู่ละไม่เกิน 5 นาที

- โฆษณาน้ำอัดลม
- โฆษณาระเหยสำเร็จรูป
- โฆษณาขนมขบเคี้ยว
- โฆษณาลูกอม

สมาชิกนั่งชมเหมือนนั่งดูโฆษณาทางโทรทัศน์

2) เมื่อจบการแสดงบทบาทนักโฆษณาแล้วให้ลูกเสือคิดอภิปรายตามข้อคำถามต่อไปนี้ โดยผู้กำกับลูกเสือสามารถเพิ่มเติมสอดแทรกระหว่างการอภิปราย

- ใครเป็นผู้สร้างสื่อโฆษณา
- สร้างเพื่อวัตถุประสงค์อะไร
- ใช้เทคนิคอะไรดึงดูดใจผู้ชม
- การโฆษณานั้นแฝงแนวคิดหรือค่านิยมอะไรบ้าง

- มีผลอย่างไรกับผู้ชม
 - วิเคราะห์สินค้าชิ้นนั้นแล้วมีประโยชน์และโทษอะไรบ้าง
 - ถ้าจะซื้อมารับประทานจะคุ้มกับราคาหรือไม่
 - สรุปว่าลูกเสือจะตัดสินใจซื้อหรือไม่ซื้อ เพราะเหตุใด
- 3) ผู้กำกับลูกเสือแสดงความคิดเห็น
- หากลูกเสือไม่รู้เท่าทันสื่อโฆษณาจะเกิดผลกระทบอย่างไรบ้าง?
 - หากรู้เท่าทันจะเกิดประโยชน์ต่อเราอย่างไรบ้าง
- 4.4 ผู้กำกับลูกเสือเรื่องที่ เป็นประโยชน์
- 4.5 วิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจเครื่องแบบ ชักธง เลิก)

5. การประเมินผล

- 5.1 สังเกต และศึกษาความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของลูกเสือในการแสดงบทบาทสมมติ การสื่อสาร ยาท ทำทาง และเนื้อหา
- 5.2 สังเกตและตรวจสอบความรู้ความเข้าใจ ความคิดเห็นและเจตคติ

6. องค์ประกอบทักษะชีวิตสำคัญที่เกิดจากกิจกรรม

คือ ความคิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ และตระหนักรู้ถึงการโฆษณาที่เกินจริง

ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 6

เกม

วิ่งเปี้ยววงกลม

วิธีเล่น

เขียนวงกลมให้ใหญ่และลากเส้นผ่าศูนย์กลางให้เลยออกนอกวง แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 พวกเท่าๆ กัน ให้ยืนรอบวงกลมพวกละครึ่งวง หันหน้าออกนอกวงกลม เริ่มเล่นโดยให้ผู้เล่นคนแรกซึ่งอยู่ที่เส้นของแต่ละหมู่ ออกวิ่งไปรอบๆ วงกลม ให้หันด้านซ้ายให้วงกลม มือถือผ้า เมื่อครบรอบให้ส่งผ้าให้คนที่ 2 ซึ่งจะต้องทำเช่นเดียวกัน คือ วิ่งรอบวงแล้วส่งให้คนที่ 3 ในขณะที่วิ่งทุกคนต้องอยู่ประจำที่ของตนเอง การตัดสินใจ ฝ่ายใดวิ่งครบทุกคนก่อนเป็นผู้ชนะ

ใบความรู้

รู้เท่าทันสื่อ

ประเภทของสื่อ

สื่อมีหลายประเภท ได้แก่ สื่อมวลชน เช่น หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ / สื่อพื้นบ้าน เช่น ลิเก หมอลำ / สื่อเฉพาะกิจ เช่น โปสเตอร์ แผ่นพับ ที่ใช้รณรงค์เฉพาะเรื่อง / สื่อสมัยใหม่ เช่น อินเทอร์เน็ต

ความสำคัญของสื่อ

สื่อ (โดยเฉพาะสื่อมวลชนและสื่อสมัยใหม่) สามารถเข้าถึงคนทุกเพศ ทุกวัยได้อย่างรวดเร็วและครอบคลุมจึงมีอิทธิพลอย่างมากต่อการบ่มเพาะความคิด ความเชื่อ เจตคติ ค่านิยม พฤติกรรม และการดำรงชีวิตของคนในสังคม รวมทั้งมีบทบาทสูงในการกำหนดทิศทางของสังคมด้วย

ทำไมต้องรู้เท่าทันสื่อ

1. คนส่วนมากโดยเฉพาะเด็กและเยาวชนยังขาดความสามารถในการวิเคราะห์แยกแยะเนื้อหาสาระที่มากับสื่ออย่างมีเหตุผล
2. ไม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเป็นมาและเบื้องหลังของสื่อจึงยอมรับสิ่งที่สื่อเสนอโดยไม่มีข้อสงสัย และคิดเองว่าสิ่งที่สื่อเสนอนั้นถูกต้องเหมาะสม
3. คนจำนวนมากต้องตกเป็นเหยื่อของการโฆษณาสินค้าที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ สินค้าฟุ่มเฟือย สินค้าราคาแพงที่ไม่คุ้มค่ากับเงินที่เสียไป และสินค้าที่ไม่มีความจำเป็นต้องใช้แต่ซื้อเพราะหลงเชื่อคำโฆษณา

ผลกระทบจากการไม่รู้เท่าทันสื่อ

โดยเฉพาะอย่างยิ่งสื่อที่จูงใจนำเสนอเพื่อผลประโยชน์ทางธุรกิจ

1. ผลต่อความคิดและพฤติกรรม

สื่อโป๊ เช่น การ์ตูนโป๊ วีซีดี ที่นำเสนอค่านิยมและความรู้เรื่องเพศที่ไม่ถูกต้อง ผิดธรรมชาติ ผิดศีลธรรม สื่อความรุนแรง เช่น การ์ตูน ภาพยนตร์ เกม ที่นำเสนอภาพความโหดร้ายทารุณ การไล่ล่าด้วยอาวุธนานาชนิด การทำร้ายร่างกาย การแข่งขันที่ตึงเครียด/ตื่นเต้น/เร้าใจตลอดเวลา ฯลฯ

เมื่อเสพสื่อประเภทนี้นาน ๆ จะทำให้เกิดความชินชา รู้สึกว่าความรุนแรงเป็นเรื่องปกติไม่ผิดจึงไม่ยับยั้งชั่งใจ ไม่ควบคุมตนเอง และเลียนแบบในการใช้ความรุนแรงโดยไม่รู้ตัว

2. ผลกระทบต่อสุขภาพ ทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เช่น

สินค้าบางอย่างมีผลเสียต่อสุขภาพ สินค้าฟุ่มเฟือย/ราคาแพงใช้ไม่คุ้มค่าเงินที่เสียไป บางครั้งซื้อตามคำโฆษณาทั้งที่ไม่มีความจำเป็นต้องใช้สินค้านั้นแต่เนิ่นๆ ที่จูงใจให้สร้างภาพลักษณ์หรือคุณค่าจากวัตถุนิยม เกิดความรู้สึกว่าตนไม่ทันสมัย เชย ตกยุค ถ้าไม่ใช้สินค้านั้น ๆ เป็นต้น

ประโยชน์ของการรู้เท่าทันสื่อโฆษณา

ความสามารถในการรู้เท่าทันสื่อจะช่วยให้รู้จักเลือกรับตอบสนองและใช้ประโยชน์จากสื่อที่ดีเท่านั้น และยังสามารถวิเคราะห์แยกแยะเนื้อหาสาระที่มากับสื่ออย่างมีเหตุผล และหาคำตอบในเรื่องเบื้องหลังของสื่อว่า ใครสร้างสื่อ

สร้างขึ้นเพื่อต้องการอะไร

ใครเป็นเป้าหมาย

มีเทคนิคดึงดูดใจอย่างไร

แฝงแนวคิดหรือค่านิยมอะไรบ้าง

มีผลอย่างไรกับผู้รับสื่อหรือกลุ่มเป้าหมาย

วิเคราะห์สินค้าตามความเป็นจริงว่ามีประโยชน์และโทษอะไรบ้าง

คุ้มค่าไหมและสุดท้ายจะตัดสินใจอย่างไร

รวมทั้งไม่ตกเป็นเหยื่อของการโฆษณาสินค้าที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ สินค้าฟุ่มเฟือยราคาแพงใช้ไม่คุ้มค่าเงินที่เสียไป หรือบางครั้งซื้อตามคำโฆษณาทั้งที่ไม่มีความจำเป็นต้องใช้เลย เป็นต้น

ตัวอย่าง ลูกอมและบะหมี่สำเร็จรูป

ลูกอม ซึ่งในความเป็นจริงคือน้ำตาลที่แต่งเติมรสชาติต่าง ๆ มีมูลค่าการตลาดถึงสี่พันห้าร้อย ล้านบาทต่อปี เจ้าของผลิตภัณฑ์จึงให้ความสำคัญในการออกภาพยนตร์โฆษณาอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างการจดจำและตอกย้ำแบรนด์ของสินค้าต่อผู้บริโภคอย่างต่อเนื่อง

บะหมี่สำเร็จรูป ในความจริงคือแป้งแต่งเติมรสชาติผสมผงชูรสเท่านั้น มีมูลค่าการตลาดประมาณ 5) พันล้านบาทต่อปีเช่นกัน มีจุดขายที่ความอร่อยและสะดวกกับรสชาติที่หลากหลาย เจ้าของผลิตภัณฑ์ก็ทำโฆษณาอย่างต่อเนื่องเช่นกัน เพื่อสร้างการจดจำและตอกย้ำแบรนด์โดยใช้ดารายอดนิยมเป็นผู้นำเสนอ สร้างภาพทางคุณค่าและรสชาติที่หลากหลาย มีการทำโปรโมชั่นหลากหลายรูปแบบเพื่อกระตุ้นยอดขาย เช่น ส่งซองชิงโชค แจกทองตามบ้านและร้านค้าที่สุ่มเจอมีสินค้าของตนเองอยู่ เป็นต้น

เรื่องที่เป็นประโยชน์

แปลกแต่จริง "ไก่ไม่มีหัว มีชีวิตอยู่ได้"

เรื่องนี้เกิดขึ้นเมื่อวันที่ 10 กันยายน 1945 ในเมืองฟรุตต้า รัฐโคโลราโด ประเทศสหรัฐอเมริกา มีไก่หนุ่มอ้วนท้วนตัวหนึ่งถูกตัดหัวทิ้งแต่ยังมีชีวิตรอดอย่างไม่น่าเชื่อ เพราะขานพินไม่ถูกหลอดเลือดใหญ่ช่วงคอ และยังเหลือเนื้อเยื่อสมองที่เชื่อมต่อกับคอมากพอที่จะทำให้มันรอดชีวิต หรือกระทั่งเจริญเติบโตต่อไปได้

เจ้าไก่มหัศจรรย์ตัวนี้มีชื่อว่า "ไมค์" มันมีชื่อเสียงโด่งดังและเดินทางไปโชว์ตัวทั่วประเทศ รวมทั้งได้ลงนิตยสารไทม์และไลฟ์ด้วย

ชายผู้เป็นเจ้าของ "ไมค์" ไก่ไม่มีหัวตัวนี้ ถือโอกาสเก็บค่าเข้าชมครั้งละ 25 เซนต์ ขณะที่เขาพามันตระเวนออกแสดงทั่วประเทศ ช่วงเวลาที่โด่งดังที่สุดของเจ้าไมค์ มันทำเงินได้ 4,500–10,000 ดอลลาร์ต่อเดือน ผู้คนแห่กันเลียนแบบตัดหัวไก่ แต่ไม่มีไก่เคราะห์ร้ายตัวไหนมีชีวิตได้เกิน 1–2 วัน

ไมค์ได้รับน้ำและอาหารโดยใช้ที่หยอดตาหยอดเข้าหลอดอาหาร หลังจากไม่มีหัว 2 ปี มันมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเกือบ 3 กิโลกรัม และใช้ชีวิตอย่างมีความสุขไปกับการใช้คอของตัวเองไ้ซัชน และทำท่าจิกหาของกิน จนพูดได้ว่า "มันเป็นไก่อ้วนที่ไม่รู้ว่าตัวเองไม่มีหัว"

คืนวันหนึ่ง ก็เกิดเรื่องน่าเศร้าขึ้นเจ้าไมค์เกิดอาการสำลักและขาดอากาศหายใจ จนตายในที่สุด ทุกวันนี้รูปหล่อของไมค์ยังปรากฏให้เห็นอยู่ในรัฐโคโลราโด และนับตั้งแต่ปี 1999 เป็นต้นมา ทุกๆ เดือนพฤษภาคม เมืองฟรุตต้าได้จัดงานรำลึกให้กับ "ไมค์ ไก่ผู้ไร้หัว"

ข้อมูลเพิ่มเติม : กล่าวกันว่า สาเหตุที่ไมค์ถูกตัดหัว เพราะเจ้าของต้องการฆ่าเพื่อนำไปทำอาหารในวันขอบคุณพระเจ้า แต่เมื่อหัวถูกตัดกระเด็นออกไปแล้ว เจ้าไมค์กลับวิ่งหนีหายไปหาไม่เจอ เจ้าของจึงต้องนำไก่ตัวอื่นมาฆ่าไปทำอาหารแทน และเช้าวันต่อมาเขาก็ต้องตกใจเมื่อเห็นไก่ที่ถูกตัดหัว ออกแล้ว ยังเดินคุ้ยเขี่ยหา กินอยู่บริเวณบ้านพร้อมกับไก่ตัวอื่นๆ โดยใช้คอคุ้ยๆ ของมันพยายามทำท่าจิกกินอาหาร

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า ในโลกปัจจุบันมีเรื่องที่น่าสนใจอีกมากมาย เราต้องรับรู้อย่างมีวิจารณญาณ

ที่มา หนังสือฉบับเหลี่ยมออนไลน์ : www.indepencil.com

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือสามัญ ลูกเสือเอก ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยที่ 2 การพึ่งตนเอง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 7 รู้ทันป้องกันได้

เวลา 1 ชั่วโมง

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

รู้เท่าทันการกระทำที่เป็นการล่วงละเมิดทางเพศ มีแนวทางในการป้องกันและหาทางออกเมื่อเผชิญเหตุการณ์

2. เนื้อหา

2.1 พฤติกรรมที่แสดงถึงการล่วงละเมิดทางเพศ

2.2 หาทางออกและหาแนวทางการป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้อย่างเหมาะสม

3. สื่อการเรียนรู้

3.1 แผนภูมิเพลง

3.2 บัตรคำ

3.3 ใบความรู้

3.4 เรื่องที่เป็นประโยชน์

4. กิจกรรม

4.1 พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)

4.2 เพลง หรือเกม

4.3 กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้

- 1) ผู้กำกับลูกเสือนำสนทนาเรื่องข่าวที่เกี่ยวกับการล่วงละเมิดทางเพศ และให้ความรู้ความเข้าใจใน เรื่อง ความหมายและประเภทของการล่วงละเมิดทางเพศ (ดูใบความรู้)
- 2) แจกบัตรคำให้หมู่ลูกเสือ หมู่ละ 1 ชุด (มี 4 ใบ) ให้ร่วมกันวิเคราะห์ข้อความในบัตรคำที่ละใบว่าเป็นการล่วงละเมิดทางเพศหรือไม่ เพราะอะไร และส่งตัวแทนนำเสนอในกองลูกเสือ
- 3) รวมกอง สุ่มให้ตัวแทนหมู่ลูกเสือนำเสนอผลการวิเคราะห์บัตรคำที่ละใบที่ไม่ซ้ำกัน ผู้กำกับลูกเสือนำอภิปรายให้ลูกเสือหมู่อื่นเพิ่มเติมและสรุปจนครบข้อความในบัตรคำทุกใบ
- 4) ผู้กำกับลูกเสือนำอภิปราย สรุป และช่วยเพิ่มเติม ในประเด็นต่อไปนี้ที่ละประเด็น
 - 1) ผลกระทบต่อผู้ถูกรกระทำ มีอะไรบ้าง
 - 2) เมื่อต้องเผชิญเหตุการณ์ ผู้ถูกรกระทำควรหาทางออกอย่างไร
 - 3) แนวทางป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ มีอะไรบ้าง

4.4 ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์

4.5 พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจสอบรูปแบบ ชักธง เลิก)

5. การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม และการแสดงความคิดเห็นในหมู่และในกองลูกเสือ

6. องค์กรประกอบทักษะชีวิตสำคัญที่เกิดจากกิจกรรม

คือ ความคิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ และตระหนักรู้ถึงภัยทางเพศใกล้ตัว

ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 7

เพลง

ตัวฉัน

ทำนอง: จับมือลูกเสือ

ร่างกาย มือไม้ของฉัน

เป็นสิ่งสำคัญ พ่อแม่ให้มา

แก้มปาก จมูก หู ตา (ซ้ำ)

ไหล่หัว แขนขา ล้วนเป็นของฉัน

ฉันรัก ทั้งหวง และห่วง

อย่ามา ลุ่ลวง ละเมิดต่อกัน

ทุกส่วน ล้วนสำคัญ

เราเป็นเพื่อนกัน รักกันต้องจริงใจ (ซ้ำ)

บัตรคำ

บัตรคำหมู่ที่ 1 และ 2

วิพากษ์วิจารณ์รูปร่าง หน้าตา ที่สื่อไปในทางลามก	ยื่น เดิน นั่ง ใกล้เคียงเกิดจำเป็น
ล่วงเกินด้วยสายตา	แอบดูตามห้องน้ำ ถ้ามอง

บัตรคำหมู่ที่ 3 และ 4

ตามตื้อ เกี้ยวพาราสี ทั้งที่รู้ว่าไม่ชอบ	จ้องมองอย่างเจ้าชู้ กรู๋มกรู๋ม
ส่งจดหมาย ข้อความที่สื่อในทางลามก	ผิวปากแซว ยกคิ้วหลีวตา ส่งจูบ

บัตรคำหมู่ที่ 5 และ 6

ใช้คำพูดหยาบคายทางโทรศัพท์ เพื่อกระตุ้นอารมณ์เพศ	แอบถ่ายคลิปใต้กระโปรงผู้หญิง
การโชว์อวัยวะเพศ	เอาอวัยวะเพศดูไถร่างกายผู้หญิง บนรถเมล์ตอนรถแน่น ๆ

ใบความรู้

การล่อลวงละเมิดทางเพศ

การล่อลวงละเมิดทางเพศ จัดเป็นความรุนแรงทางสังคมชนิดหนึ่ง หมายถึงพฤติกรรมที่ละเมิดสิทธิของผู้อื่นในเรื่องเพศ ไม่ว่าจะเป็นการละเมิดทางคำพูด สายตาท่าทาง หรือการกระทำ เป็นเหตุให้ผู้ถูกกระทำได้รับผลกระทบ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ สังคม หรือหลายด้านรวมกัน

ประเภทของการล่อลวงละเมิดทางเพศจึงแบ่งออกตามพฤติกรรมของผู้กระทำ ได้แก่

- 1) การล่อลวงละเมิดด้วยคำพูด เช่น พูดจาแทะโลมหรือหยอกล้อในเรื่องเพศ การใช้คำหยาบคายทางโทรศัพท์เพื่อกระตุ้นอารมณ์เพศของตน ฯลฯ
 - 2) การล่อลวงละเมิดทางการกระทำที่ไม่มีการถูกเนื้อต้องตัว เช่น การล่อลวงเกินด้วยสายตาท่าทาง การแอบถ่ายคลิปวิดีโอใต้กระโปรงผู้หญิง การโชว์อวัยวะเพศ ฯลฯ
 - 3) การล่อลวงละเมิดทางการกระทำที่มีการถูกเนื้อต้องตัว เช่น เปียด ลูบ คลำ จับ กอด จูบ ช่มชืน ฯลฯ
- ผลกระทบต่อผู้ถูกกระทำ

ด้านจิตใจ : กลัว กังวล โกรธ อับอาย สูญเสียความมั่นใจ เสียสมาธิในการปฏิบัติหน้าที่ประจำวัน บางคนคิดมากรู้สึกตนเองหมดคุณค่าถึงกับคิดสั้นอยากฆ่าตัวตาย

ด้านร่างกาย : อาจได้รับบาดเจ็บจากการกระทำรุนแรง ในกรณีถูกช่มชืนอาจตั้งครรภ์ หรือติดเชื้อโรคตามมาได้

การหาทางออก

เมื่อรู้สึกไม่ชอบมาพากล ให้พยายามรีบออกจากเหตุการณ์ทันที และขอความช่วยเหลือจากครู ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่ตำรวจ หรือบุคคลที่ไว้วางใจ และต้องดำเนินการให้มั่นใจว่าจะไม่เกิดเหตุการณ์เช่นเดียวกันอีกในภายหลัง

แนวทางป้องกันการถูกล่อลวงละเมิดทางเพศ

- 1) ต้องมีจิตสำนึกที่จะปกป้องสิทธิในร่างกายตนเอง ระมัดระวังตัวเสมอ ไม่ประมาท
- 2) หลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยง เช่น เดินลำพังในที่เปลี่ยว แต่งกายล่อแหลมซึ่งอาจเป็นการยั่วอารมณ์เพศของผู้กระทำโดยไม่รู้ตัว
- 3) เชื่อความรู้สึกตนเอง เมื่อรู้สึกไม่ชอบมาพากลให้รีบออกจากเหตุการณ์ หากที่ปลอดภัยไว้ก่อน

เรื่องที่เป็นประโยชน์

ลูกกวาดกับทะเล

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีลูกกวาดตัวหนึ่งมีตาข้างเดียว มันรู้ตัวดีว่าไม่สามารถระวังภัยได้ตลอดเวลา เพราะถ้ามีภัยมาทางด้านตาข้างที่บอด มันก็จะไม่รู้ตัวเพราะมองไม่เห็นลูกกวาดตาเดียวจึงเดินไปที่ทะเล และหันตาข้างที่บอดไปทางทะเลเพื่อที่ตาข้างดีจะได้หันไปทางชายป่า หากมีภัยมามันก็จะมองเห็นและหลบหนีได้ทัน

ขณะนั้นมีเรือเล็กๆ ลำหนึ่งแล่นมาใกล้ ชายฝั่ง เมื่อเห็นลูกกวาดจึงเอาปืนยิงใส่หลายนัด จนลูกกวาดขาดใจตาย

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า บางครั้งภัยอันตรายก็เกิดขึ้นจากสิ่งที่เราคิดไม่ถึง

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือสามัญ ลูกเสือเอก ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยที่ 2 การพึ่งตนเอง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 8 ความปลอดภัย

เวลา 1 ชั่วโมง

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1.1 บอกวิธีใช้ การดูแลรักษา และการระวังอันตรายจากตะเกียง และเตาสมัยใหม่ได้
- 1.2 ใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าในชีวิตประจำวันได้ถูกต้องตามหลักความปลอดภัย

2. เนื้อหา

- 2.1 วิธีใช้และวิธีบำรุงรักษาตะเกียงเจ้าพายุ
- 2.2 วิธีใช้และวิธีบำรุงรักษา เตาฟู่และเตาแก๊ส
- 2.3 การใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าในครัวเรือนที่ปลอดภัย เช่น พัดลม เตาไรต์ เตาไฟฟ้า ตู้เย็น วิทยุ โทรทัศน์ เครื่องซักผ้า ตู้เย็นไฟฟ้า เครื่องทำน้ำอุ่น ฯลฯ

3. สื่อการเรียนรู้

- 3.1 แผนภูมิเพลง
- 3.2 ตะเกียงเจ้าพายุ ไฟฉาย ตะเกียงตั้งโต๊ะ
- 3.3 เตาฟู่ เตาแก๊ส เตาไฟฟ้า เตาไมโครเวฟ
- 3.4 เครื่องซักผ้า ตู้เย็นไฟฟ้า
- 3.5 ฐานสาธิตการใช้และการบำรุงรักษาตะเกียง เตา และเครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ
- 3.6 เรื่องที่เป็นประโยชน์

4. กิจกรรม

- 4.1 พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)
- 4.2 เพลง หรือเกม
- 4.3 กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้
 - 1) ผู้กำกับลูกเสือนำเสนอสนทนาถึงสถานการณ์ที่เกิดจากการใช้อุปกรณ์เครื่องใช้ที่ไม่ถูกต้อง เช่น เตาไฟฟ้า ไมโครเวฟ กาน้ำไฟฟ้า เตาแก๊ส
 - 2) ผู้กำกับลูกเสือซักถามลูกเสือ “เคยได้ยินข่าวเหตุการณ์อะไรบ้างที่เป็นความเสียหายที่เกิดจากการใช้อุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าในครัวเรือน “ให้มาเล่าให้กองฟัง”
 - 3) ผู้กำกับลูกเสือให้เรียนรู้จากฐานสาธิตดังนี้
ฐานที่ 1 วิธีใช้และบำรุงรักษาตะเกียงเจ้าพายุ
ฐานที่ 2 วิธีใช้ และบำรุงรักษา เครื่องใช้ไฟฟ้า ประเภทเตาไฟฟ้า เตาไมโครเวฟ
ฐานที่ 3 เครื่องหมาย มาตรฐาน การรับรองผลิตภัณฑ์

ฐานที่ 4 สาเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาอย่างฉับพลัน

4) ผู้กำกับลูกเสือรวมกองแล้วร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้รับมอบหมายให้ไปสำรวจเครื่องใช้ในบ้านของตนเองแล้วแก้ไข ปรับปรุงให้ปลอดภัย

4.4 ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์

4.5 พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจสอบเครื่องแบบชักธง เลิก)

5. การประเมินผล

5.1 สังเกตความสนใจใฝ่รู้ในการเรียนรู้ตามฐาน

5.2 สอบถามทัศนคติหรือความคิดเห็นต่อการใช้เครื่องใช้ในครัวเรือน

ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 8

เพลง

กาต้มน้ำ

ฉันเป็นกาต้มน้ำน้อยอ้วนม่อต้อ
นี่คือหูของฉัน นั่นคือพวยทางออก
ยาเมื่อน้ำกำลังเดือด ฉันร้องฮอ
ยกฉันลง แล้วขงฉันนอ

กองไฟใสสว่าง

กองไฟใสสว่างอย่าอยู่ห่างเชิญมาใกล้ๆ
เชิญมาใกล้แสงสดใสๆ
ร้องรำกันไปให้สุขสำราญ



การดูแลอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้า (การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค)

แน่นอนว่าเครื่องใช้ไฟฟ้าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกบ้าน การใช้อุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้า จึงควรใช้อย่างทะนุถนอมและหมั่นดูแลรักษาให้ใช้งานได้ดี เพื่อยืดอายุการใช้งานเครื่องใช้ไฟฟ้าของคุณให้นานขึ้น วันนี้เราจึงมีข้อมูลดี ๆ ในการดูแลรักษาอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้า จากการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค มาฝากกัน ลองทำตามคำแนะนำเหล่านี้ดู เครื่องใช้ไฟฟ้าของคุณจะได้ใช้ได้ยาวนาน ๆ นะคะ

ไฟฟ้าส่องสว่าง

- * ควรปิดไฟทุกครั้งเมื่อไม่มีคนอยู่ในห้อง
- * เลือกใช้หลอดไฟที่มีกำลังวัตต์เหมาะสมกับการใช้งาน
- * สำหรับบริเวณที่ต้องการความสว่างมาก ภายในอาคารควรเลือกใช้หลอดฟลูออเรสเซนต์ ส่วนภายนอกอาคารควรเลือกใช้หลอดไอโซเดียม และหลอดไฮปรอท
- * ควรใช้ฝาครอบดวงโคมแบบใสหากไม่มีปัญหาเรื่องแสงจ้า และหมั่นทำความสะอาดอยู่เสมอ
- * พิจารณาใช้โคมไฟตั้งโต๊ะสำหรับงานที่ต้องการแสงสว่างจุดเดียว ที่วี วิทยุ ปิดเครื่องทุกครั้งเมื่อไม่ได้ดู
- * ควรถอดปลั๊กเมื่อไม่ใช้เป็นเวลานาน
- * ควรเลือกใช้โคมไฟแบบสะท้อนแสงแทนแบบเดิมที่ใช้พลาสติกปิด
- * ควรใช้หลอดฟลูออเรสเซนต์หรือหลอดคอมแพคฟลูออเรสเซนต์ แทนหลอดไส้ ซึ่งมีคำแนะนำในการใช้ดังนี้

* หลอดฟลูออเรสเซนต์แบบผอม ขนาด 18 วัตต์ และ 36 วัตต์ มีความสว่างเท่ากับ หลอด 20 วัตต์ และ 40 วัตต์แต่ประหยัดไฟกว่า และสามารถใช้แทนกันได้ โดยไม่ต้องเปลี่ยนบัลลาสต์และสตาร์ทเตอร์

* หลอดคอมแพคฟลูออเรสเซนต์มี 2 ชนิด คือ ชนิดมีบัลลาสต์ภายใน สามารถใช้แทนหลอดกลมแบบเกลียวได้ ส่วนหลอดที่มีบัลลาสต์ภายนอก จะมีขาเสียบเพื่อต่อกับตัวบัลลาสต์ที่อยู่ภายนอก

พัดลม

- * เปิดความเร็วลมพอควร
- * เปิดเฉพาะเวลาใช้งาน
- * ควรเปิดหน้าต่างใช้ลมธรรมชาติแทนถ้าทำได้



เตารีด

เตารีดเป็นเครื่องใช้ไฟฟ้าประเภทให้ความร้อน ซึ่งในการรีดแต่ละครั้งจะกินไฟมาก ดังนั้นจึงควรรู้จักวิธีใช้อย่างประหยัดและปลอดภัย ดังนี้

- * ก่อนอื่นควรตรวจสอบดูว่าเตารีดอยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้งานหรือไม่ เช่น สาย ตัวเครื่อง เป็นต้น
- * ตั้งปุ่มปรับความร้อนให้เหมาะสมกับชนิดของผ้า
- * อย่าพรมน้ำจนเปียกแฉะ
- * ดึงเต้าเสียบออกก่อนจะรีดเสร็จประมาณ 2-3 นาที แล้วรีดต่อไปจนเสร็จ
- * ควรพรมน้ำพอสมควร
- * ถอดปลั๊กออกเมื่อไม่ได้ใช้
- * ควรรีดผ้าคราวละมาก ๆ ติดต่อกันจนเสร็จ

- * ควรเริ่มรีดผ้าบาง ๆ ก่อน ขณะเตารีดยังไม่ร้อน
- * ควรดึงปลีออกก่อนรีดเสร็จเพราะยังร้อนอีกนาน
- * ควรซักและตากผ้าโดยไม่ต้องบิด จะทำให้รีดง่ายขึ้น

เครื่องเป่าผม

- * เช็ดผมก่อนใช้เครื่อง เพื่อประหยัดเวลาและพลังงาน
- * ควรขยี้และสาางผมไปด้วยขณะเป่า

เครื่องดูดฝุ่น

- * ควรเอาฝุ่นในถุงทิ้งทุกครั้งที่ใช้แล้วจะได้มีแรงดูดดี ไม่เปลืองไฟ



ตู้เย็น ตู้แช่

- * ตั้งอุณหภูมิให้พอเหมาะ
- * ไม่นำของร้อนใส่ตู้เย็น
- * ปิดประตูตู้เย็นทันที หลังนำของเข้าและออก
- * ปิดประตูตู้เย็นให้สนิท
- * หากยางขอบประตูรั่วให้รีบแก้ไข
- * เลือกตู้เย็นหรือตู้แช่ชนิดมีประสิทธิภาพสูง
- * ควรใช้ตู้เย็นขนาดเหมาะกับครอบครัว
- * ควรตั้งตู้เย็นให้ห่างจากแหล่งความร้อน ให้หลังตู้ห่างจากฝาเกิน 15 เซนติเมตร เพื่อระบายความร้อนได้สะดวก ไม่เปลืองไฟฟ้า
- * ควรหมั่นทำความสะอาดแผงระบายความร้อน
- * ควรเก็บเฉพาะอาหารเท่าที่จำเป็น

การเลือกซื้อตู้เย็นและตู้แช่ มีคำแนะนำให้ท่านพิจารณาก่อนซื้อ ดังนี้

- * เลือกขนาดให้พอเหมาะกับความต้องการของครอบครัว
- * ตู้เย็นแบบประตูเดียวกินไฟน้อยกว่าแบบ 2 ประตู
- * ควรวางตู้เย็นให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก
- * ตั้งสวิตช์ควบคุมอุณหภูมิให้เหมาะกับจำนวนของที่ใส่
- * อย่าเปิดตู้เย็นทิ้งไว้นาน ๆ และอย่านำของร้อนมาแช่
- * หมั่นละลายน้ำแข็งเมื่อเห็นว่าน้ำแข็งเกาะหนา

หม้อหุงข้าวไฟฟ้า

หากรู้จักใช้อย่างถูกต้อง จะสามารถประหยัดพลังงานไฟฟ้าได้มาก โดยมีข้อแนะนำดังนี้

- * ควรหุงข้าวให้พอดีกับจำนวนผู้รับประทาน
- * ควรถอดเต้าเสียบออกเมื่อข้าวสุกแล้ว
- * อย่าทำให้กันหม้อตัวในเก็ตรอยบุบ จะทำให้ข้าวสุกช้า
- * หมั่นตรวจบริเวณแท่นความร้อนในหม้อ อย่าให้เม็ดข้าวเกาะติด จะทำให้ข้าวสุกช้าและเปลืองไฟ
- * ใช้ขนาดหม้อหุงข้าวที่เหมาะสมกับจำนวนสมาชิกในครอบครัว
- * ควรดึงปลั๊กออกเมื่อข้าวสุกพอแล้ว ปัจจุบันหม้อหุงข้าวไฟฟ้ามีใช้กันมาก หม้อต้มน้ำ

หม้อต้มกาแฟ

- * ใส่กาแฟมีปริมาณพอควร
- * ควรปิดฝาให้สนิทขณะต้ม
- * ควรปิดสวิตช์ทันทีเมื่อน้ำเดือด

เครื่องสูบน้ำ

- * ควรติดตั้งอุปกรณ์อัตโนมัติควบคุมระดับน้ำในถังและหมั่นปรับตั้งให้ถูกต้องเสมอ
- * ติดตั้งท่อน้ำให้มีขนาดเหมาะสมกับขนาดปั๊ม
- * ควรตรวจแก้ไขจุดรั่วในระบบน้ำ
- * ควรใช้อย่างประหยัด
- * ควรติดตั้งถังเก็บน้ำในตำแหน่งที่ไม่สูงเกินไป

เครื่องสูบน้ำเป็นอุปกรณ์ไฟฟ้าที่อำนวยความสะดวกอย่างยิ่งซึ่งใช้มอเตอร์ไฟฟ้าในการสูบน้ำไปยังถังเก็บหรือเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ ซึ่งมีวิธีการใช้อย่างประหยัดดังนี้

- * ควรติดตั้งอุปกรณ์อัตโนมัติควบคุมระดับน้ำในถังเก็บ และดูแลรักษาให้ทำงานได้อยู่เสมอ
- * ตรวจสอบรอยรั่วตามข้อต่อต่าง ๆ หากพบควรรับซ่อมแซมแก้ไขโดยเร็ว

- * หากตัวถังเก็บน้ำไม่มีอุปกรณ์อัตโนมัติควบคุมระดับน้ำ ควรดูแลอย่าให้น้ำล้นถึง
- * เครื่องสูบน้ำแบบใช้สายพานต้องตรวจสอบไม่ให้หย่อนหรือตึงเกินไป



เครื่องซักผ้า

- * ควรใส่ผ้าแต่พอเหมาะ ไม่น้อยเกินไป และไม่มากจนเกินกำลังเครื่อง
- * ควรใช้น้ำเย็นซักผ้า ส่วนน้ำร้อนให้ใช้เฉพาะกรณีรอยเปื้อนไขมันมาก

วิธีใช้เครื่องซักผ้าให้ประหยัดไฟฟ้าควรปฏิบัติดังนี้

- * ควรใส่ผ้าที่จะซักตามคำแนะนำของแต่ละเครื่อง
- * หากมีผ้าต้องซัก 1-2 ชิ้น ควรซักด้วยมือ
- * หากมีแสงแดดไม่ควรใช้เครื่องอบแห้ง ควรจะนำเสื้อผ้าที่ซักเสร็จมาตากแดด

มอเตอร์ไฟฟ้า

- * ควรตรวจสอบแก้ไข และอัตรการบีตามวาระ
- * ปรับปรุงสายพานมอเตอร์ เช่น ปรับความตึงสายพาน เปลี่ยนสายพานใหม่
- * พิจารณาเปลี่ยนระบบควบคุมความเร็วของมอเตอร์เป็นระบบอิเล็กทรอนิกส์

เตาอบ เตาไฟฟ้า ไมโครเวฟ

เครื่องใช้ไฟฟ้าประเภทนี้ ใช้ความร้อนมาทำให้อาหารสุก หากให้ความร้อนสูญเสียไปโดยการใช้ไม่ถูกวิธี ทำให้อาหารสุกช้าลง กินกระแสไฟเพิ่มขึ้นจึงมีข้อแนะนำการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าประเภทนี้อย่างประหยัดคือ

- * ควรเตรียมเครื่องปรุงในการประกอบอาหารให้พร้อมก่อนใช้เตา
- * ควรใช้ภาชนะกันแบนและเป็นโลหะจะทำให้รับความร้อน จากเตาได้ดี
- * ในการหุงต้มอาหารควรใส่น้ำให้พอดีกับจำนวนอาหาร
- * ในระหว่างอบอาหารอย่าเปิดตู้อบบ่อย ๆ
- * ถอดเต้าเสียบทันทีเมื่อปรุงอาหารเสร็จเรียบร้อยแล้ว
- * ควรหรีไฟและปิดฝาหม้อในกรณีที่ต้องเคี่ยว
- * ควรเตรียมเครื่องปรุงให้พร้อมก่อนใช้เตา
- * ควรใช้เตาชนิดมองไม่เห็นขดลวดซึ่งไม่เสียความร้อน สูญเปลืองมาก และปลอดภัยกว่า
- * ควรใช้พาหนะกันแบนขนาดพื้นที่กันเหมาะกับพื้นที่หน้าเตาและใช้พาหนะที่มีเนื้อโลหะรับความร้อนได้ดี หากเป็นไปได้ให้ใช้กับเตาไฟฟ้าซึ่งมีขายทั่วไปอยู่แล้ว
- * ควรปิดฝาภาชนะให้สนิทขณะตั้งเตา

เครื่องทำน้ำอุ่น

วิธีการใช้เครื่องทำน้ำอุ่นให้ประหยัดและปลอดภัย

- * ปรับปุ่มความร้อนให้เหมาะสมกับร่างกาย
- * ปิดวาล์วทันทีเมื่อไม่ใช้งาน
- * หากมีรอยรั่วควรรีบทำการแก้ไขทันที
- * ต่อสายลงดินในจุดที่จัดไว้ให้ของเครื่องทำน้ำอุ่น
- * ปิดสวิตช์ไฟฟ้าของเครื่องทำน้ำอุ่นเมื่อไม่ใช้
- * ปฏิบัติตามคำแนะนำที่แนบมากับเครื่อง
- * ใช้เครื่องขนาดพอสมควร
- * ปรับปรุงความร้อนไม่ให้ร้อนเกินความจำเป็น
- * ปิดก๊อกทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน
- * ในฤดูร้อนไม่จำเป็นต้องใช้น้ำร้อน หรือน้ำอุ่น
- * ควรใช้น้ำอุ่นที่ได้ความร้อนจากแสงอาทิตย์



เครื่องปรับอากาศ

- * ปิดเครื่องทุกครั้งเมื่อไม่อยู่
- * ปิดประตูหน้าต่างและผ้าม่านกันความร้อนจากภายนอก
- * ตั้งอุณหภูมิไม่ควรต่ำกว่า 26 องศาเซลเซียส
- * ควรใช้เครื่องขนาดเหมาะสมกับขนาดห้อง
- * ควรเลือกเครื่องปรับอากาศที่มีประสิทธิภาพสูง
- * ควรติดตั้งเครื่องระดับสูงพอเหมาะ และให้อากาศร้อนระบายออกด้านหลังเครื่องได้สะดวก
- * ควรบุผนังห้อง และหลังคาด้วยฉนวนกันความร้อน
- * ควรบำรุงรักษาเครื่องให้มีสภาพดีตลอดเวลา
- * ควรหมั่นทำความสะอาดแผ่นกรองอากาศ และแผงระบายความร้อน
- * ในฤดูหนาวขณะที่อากาศไม่ร้อนมากเกินไป ไม่ควรเปิดเครื่องปรับอากาศ
- * ปิดประตู หน้าต่างให้มิดชิดไม่ให้ความเย็นรั่วไหล
- * พิจารณาติดตั้งบังแสงหรือกันแดด เพื่อลดภาระการทำงานของเครื่อง

การใช้เครื่องปรับอากาศให้มีความเย็นที่สบายต่อร่างกาย จะประหยัดค่าไฟฟ้าอย่างได้ผล ซึ่งควรปฏิบัติดังนี้

- * ควรเลือกใช้น้ำที่สะอาดที่เหมาะสมกับขนาดของห้อง
- * ควรใช้ผ้าม่านกันประตูหน้าต่าง เพื่อป้องกันความร้อนจากภายนอก
- * ตั้งปุ่มปรับอุณหภูมิให้เหมาะสมต่อร่างกาย ประมาณ 26 องศาเซลเซียส(
- * หมั่นทำความสะอาดแผ่นกรองอากาศ
- * ปฏิบัติตามคำแนะนำที่แนบมากับเครื่องปรับอากาศ

เรื่องที่เป็นประโยชน์

การฝึกตนให้เป็นสุข

1. ฝึกมองตนเองให้เล็กเข้าไว้ หมายความว่าอย่าให้ความสำคัญกับตนเองว่าเป็นใหญ่กว่าใคร จงเป็นคนธรรมดา ดำเนินชีวิตอย่างธรรมดา

2. ฝึกตนเองให้เป็นคนนิ่งๆ หมายความว่า ถ้าเห็นสิ่งใดดีหรือไม่ดี ก็อย่าไปพูดมาก ไม่ว่าสิ่งนั้นจะถูกหรือผิดในความรู้สึกนึกคิดของเรา เพราะการพูดวิพากษ์วิจารณ์เรื่องที่ไม่ดีของผู้อื่นจะทำให้จิตใจขุ่นมัว ใจตกต่ำ

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า การรู้จักตนเองเข้าใจตนเองว่ามีสถานะใด และการเข้าใจผู้อื่นเป็นการฝึกใจเบื้องต้นให้สงบ ไม่ร้อนรน

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือสามัญ ลูกเสือเอก ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยที่ 3 การบริการ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 9

อปพร. น้อย

เวลา 1 ชั่วโมง

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

ลูกเสือสามารถแจ้งข่าวและขอความช่วยเหลือจากแหล่งบริการ

2. เนื้อหา

2.1 แหล่งขอความช่วยเหลือ

2.2 วิธีการสื่อสารเพื่อแจ้งข่าวการเกิดอุบัติเหตุ อุบัติภัย และเหตุฉุกเฉิน

2.3 หมายเลขโทรศัพท์ที่ใช้ติดต่อขอความช่วยเหลือ

3. สื่อการเรียนรู้

3.1 แผนภูมิเพลงเกม

3.2 บัตรคำ

3.3 เรื่องที่เป็นประโยชน์

4. กิจกรรม

4.1 พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)

4.2 เพลง หรือเกม

4.3 กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้

1) ผู้กำกับลูกเสือนำเสนอถึงข่าวการเกิดอุบัติเหตุที่พบเห็น หรือจากการเสนอข่าวของ
สื่อสารมวลชน

2) ให้ลูกเสือร่วมกันอภิปรายถึงสถานการณ์เมื่อเกิดอุบัติเหตุ อุบัติภัย หรือเหตุฉุกเฉิน
จะขอความช่วยเหลือจากใครและขอความช่วยเหลือด้วยวิธีการใด

3) ผู้กำกับลูกเสืออธิบายถึงวิธีการขอความช่วยเหลือจากหน่วยกู้ชีพ อปพร. / อสม. / และ
อาสาสมัครกู้ภัยในท้องถิ่น เพื่อการช่วยเหลือที่ถูกต้องมีประสิทธิภาพ และส่งโรงพยาบาล
พร้อมเบอร์โทรศัพท์ที่โทรติดต่อโดยตรงที่ไม่ส่งผลเสียหายต่อผู้ป่วย

4) ลูกเสือฝึกปฏิบัติการพูดสื่อสารเพื่อขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานศูนย์เรนทร และ
หน่วยงานในท้องถิ่น เช่น ตำรวจ ศูนย์กู้ชีพฉุกเฉิน เป็นต้น

4.4 ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์

4.5 พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจเครื่องแบบ ชักธง เลิก)

5. การประเมินผล

- 5.1 สังเกต ความตั้งใจ ความสนใจในการร่วมกิจกรรม
- 5.2 สอบถาม หน่วยงานที่บริการให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินในท้องถิ่นและหมายเลขโทรศัพท์

ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 9

เพลง

ลูกเสือคืออะไร

ลูกเสือนั้นคืออะไร	ลูกเสือมีดีอย่างไร
มาพวกเราเร็วไว	รีบเข้าไปให้เห็นด้วยตา
กิจกรรมลูกเสือช่วยเหลือผู้คน	ความอดทนนั้นติดตามมา
ฝึกการสังเกตจดจำ	ร่วมทำร่วมพัฒนา
เราแสนสุขอุรา	เมื่อได้มาเข้าเป็นลูกเสือ

เกม

ลมหายใจที่อดทน

- วิธีเล่น
1. ให้ผู้เล่นนั่งล้อมวงเป็นวงกลม เขยียดเท้าไปข้างหน้า
 2. ผู้กำกับลูกเสือให้สัญญาณอาจโดยการเคาะ 1 ครั้ง
 3. เมื่อผู้เล่นได้ยินสัญญาณ ครั้งที่ 1 ให้สูดลมหายใจเข้าปอด
 4. ผู้กำกับลูกเสือให้สัญญาณครั้งที่ 2 ให้ทุกคนทำเสียงหวีดคล้ายเสียงนกหวีด ใครหยุดเสียง ให้ล้มตัวลงนอน
- กติกา
- คนที่เหลือเป็นคนสุดท้ายเป็นผู้ชนะ
- ข้อเสนอแนะ
- อาจแบ่งผู้เล่นออกเป็นสองพวก คือ พวกแรกแข่งขันพวกที่ 2 เป็นผู้ควบคุมการหวีดเสียง สลับกับปฏิบัติ

ใบความรู้

การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุ

เมื่อเกิดอุบัติเหตุ

ระับความตื่นเต้น และตั้งสติให้ดี พิจารณาว่าควรส่งข่าวให้ใครทราบจึงจะได้รับความช่วยเหลือที่ถูกต้อง และรวดเร็วที่สุดเหตุด่วนหรือเหตุร้าย เช่น การทำร้ายร่างกาย การปล้นทรัพย์ การเกิดอุบัติเหตุ แจ้งเจ้าหน้าที่ที่อยู่ใกล้ที่สุด เช่น กำนันผู้ใหญ่บ้าน ตำรวจ

เหตุอุบัติภัย

ไฟไหม้ แก๊สพิษรั่วแจ้งเทศบาลสุขาภิบาลสถานีดับเพลิงสถานีตำรวจ ถ้าเหตุฉุกเฉินมีผู้ได้รับบาดเจ็บถ้ามีความจำเป็นต้องส่งโรงพยาบาลแจ้งโรงพยาบาลสถานีอนามัย หรือขอความช่วยเหลือจากผู้ที่มียานพาหนะ

การส่งข้อความเมื่อเกิดอุบัติเหตุ

1.การบอกเล่า

เป็นการส่งข่าว ที่ใช้ตัวกลางเป็นคนโดยให้เดินทางจากจุดเกิดเหตุไปยังจุดที่จะขอความช่วยเหลือ การส่งข่าววิธีนี้ข่าวต้องไม่ยาวมากเพราะอาจเกิดความผิดพลาดได้

2. การเขียน

เป็นการส่งข่าวโดยเขียนจดหมายหรือไปรษณียบัตรไปยังผู้ที่จะขอความช่วยเหลือ การส่งข่าววิธีนี้ไม่ค่อยผิดพลาดเพราะข่าวจะส่งถึงผู้รับโดยตรงได้รายละเอียดครบถ้วนและเสียค่าใช้จ่ายน้อย

3. การโทรศัพท์

เป็นการส่งข่าวโดยอาศัยทั้งการบอกเล่าและการเขียนเพื่อให้ข้อความถูกต้อง และครบถ้วนสมบูรณ์ การส่งข่าววิธีนี้ ไม่ผิดพลาด เพราะเป็นการสนทนาโต้ตอบกันระหว่างผู้ส่งข่าวกับผู้รับข่าวโดยตรง ซึ่งสะดวก รวดเร็วและเป็นที่ยอมรับมากที่สุด แต่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมากกว่าวิธีอื่นๆ

4. การส่ง Messenger และการส่ง Line

ลูกเสือควรมีหมายเลขโทรศัพท์ หรือ ID Line ของตำรวจ อปพร. ในที่ชุมชนหรือหน่วยงานอายุ ักักดี หรือศูนย์เรนทร เช่น 191, 1669 และ 911

ข้อความที่ควรส่ง

แจ้งว่า ผู้พูด คือใคร กำลังโทรศัพท์จากที่ไหน

แจ้งว่า เกิดเหตุอะไร เช่นไฟไหม้ รถชนกัน มีคนบาดเจ็บ หรือเกิดเหตุทำร้ายร่างกาย

แจ้งว่า ต้องการความช่วยเหลืออย่างไร ผู้บาดเจ็บมีอาการอย่างไร ให้ผู้ที่ช่วยเหลือเตรียมอุปกรณ์ใดมาบ้าง

แจ้งว่า เกิดเหตุที่ไหน และผู้ที่จะมาช่วย ต้องเดินทางไปจุดเกิดเหตุอย่างไร

คุณสมบัติของผู้ส่งข่าวที่ดี

1. ช่างสังเกต รู้จักสังเกตสิ่งแวดล้อมหรือเหตุการณ์ต่างๆที่พบเห็น
2. ความจำดี สามารถจำเรื่องราวต่างๆได้ ที่เกิดขึ้นได้อย่างแม่นยำ
3. ย่อความได้ดีและชัดเจน สามารถเล่าเรื่องราวได้อย่างถูกต้อง กระชับ ชัดเจน และครบถ้วน

หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุ ศูนย์กู้ชีพ “นเรนทร” (Narenthorn EMS Center)

ความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลาไม่ว่าจะเกิดอุบัติเหตุหรืออาการป่วยเฉียบพลันจากโรคภัย หากรักษาไม่ทันการณ์โอกาสรอดชีวิตอาจมีไม่มาก หน่วยแพทย์ฉุกเฉินจึงพร้อมปฏิบัติหน้าที่ 24 ชม. เพื่อนำผู้ป่วยเข้าสู่อการรักษาในโรงพยาบาลอย่างทันท่วงที พวกเขาอุทิศตัวเพื่อคนไข้โดยไม่หวังผลตอบแทน ทันทีโทรแจ้ง 1669 พวกเขาจะไปถึงที่ เป็นบริการฟรีไม่เกี่ยงว่าน้ำจะท่วม ไฟจะไหม้ หรือต้องฝ่าเข้าไปในเขตระเบิด

ป่วยฉุกเฉินแจ้ง 1669

สิ่งหนึ่งที่หน่วยแพทย์ฉุกเฉินหรือหน่วยกู้ชีพให้ความสำคัญอย่างมากก็คือการเข้าถึงผู้ป่วยให้เร็วที่สุดไม่ว่าผู้ป่วยจะอยู่ที่ไหน เหตุเกิดในเวลาใดตังนั้นนอกจากหน่วยกู้ชีพที่มีหน้าที่เข้าไปให้การช่วยเหลือผู้ป่วยแล้วจึงต้องมีศูนย์รับแจ้งเหตุที่ให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง และทำหน้าที่ประสานงานหน่วยงานต่าง ๆ ซึ่งจะอำนวยความสะดวกในการช่วยเหลือผู้ป่วย โดยเมื่อศูนย์รับแจ้งเหตุได้รับแจ้งจากผู้ป่วยหรือบุคคลใกล้ชิดก็จะต้องสอบถามรายละเอียดต่าง ๆ ให้ชัดเจน เช่น ได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ หรือมีอาการป่วยจากโรคประจำตัว อาการของผู้ป่วยอายุ – เพศ และจำนวนของผู้ป่วย สถานที่เกิดเหตุ พร้อมทั้งเบอร์โทร ที่สามารถติดต่อได้

จากนั้นจึงแจ้งไปยังเจ้าหน้าที่ของหน่วยแพทย์ฉุกเฉินซึ่งใกล้จุดเกิดเหตุที่สุด พร้อมทั้งประสานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ช่วยอำนวยความสะดวกหรือเข้าไปช่วยเหลือผู้ป่วยในเบื้องต้น เช่น แจ้งให้ตำรวจจราจรช่วยเคลียร์เส้นทาง ให้อาสาสมัครป้องกันฝ่ายพลเรือน (อพปร.) ช่วยจัดรถยนต์ เพื่อนำผู้ป่วยออกจากจุดเกิดเหตุ ปัจจุบันได้กำหนดให้มีการใช้เลขหมายโทรศัพท์ในการรับแจ้งเหตุผู้ป่วยฉุกเฉินหมายเลขเดียวกันทั่วประเทศ คือ หมายเลข 1669 เพื่อให้ง่ายต่อการจดจำ โดยเมื่อผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ชิดโทร เรียก 1669 ระบบจะเชื่อมโยงไปยังหน่วยแพทย์ฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด จากนั้นหน่วยกู้ชีพในพื้นที่รับผิดชอบก็จะส่งเจ้าหน้าที่เข้าไปนำตัวผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว โดยระหว่างทางเจ้าหน้าที่จะทำการช่วยเหลือผู้ป่วยในเบื้องต้นตามความจำเป็น เช่น ห้ามเลือด ให้น้ำเกลือ ให้ออกซิเจน และภายในรถกู้ชีพจะต้องมีอุปกรณ์ช่วยชีวิตต่าง ๆ ครบครัน ไม่ว่าจะเป็น เพลท หรือเตียงลำเลียงผู้ป่วย เครื่องมือปฐมพยาบาล เครื่องวัดความดัน เครื่องปั๊มหัวใจ สายน้ำเกลือ ฯลฯ

ทั้งนี้ เพื่อเป็นการเพิ่มศักยภาพในการเข้าถึงผู้ป่วยขณะนี้ทางสำนักงานระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉินได้เร่งดำเนินการจัดทำโปรแกรมซอฟต์แวร์ เพื่อใช้ในการบอกตำแหน่งของผู้ป่วย โดยเมื่อมีการโทรแจ้งเหตุ ระบบจะทำการเชื่อมโยงข้อมูลว่าผู้แจ้งอยู่ ณ จุดใด พร้อมทั้งปรากฏภาพแผนที่บนหน้าจอคอมพิวเตอร์เพื่อบอกตำแหน่งที่มีการโทรแจ้ง ซึ่งจะช่วยให้หน่วยแพทย์ฉุกเฉินสามารถเดินทางไปยังพื้นที่เกิดเหตุได้เร็วยิ่งขึ้นและเมื่อรถกู้ชีพเดินทางออกจากโรงพยาบาลไปยังจุดเกิดเหตุก็จะปรากฏภาพขึ้นบนหน้าจอว่ารถเคลื่อนที่ไปถึงจุดใด มีอุปสรรคใดหรือไม่ เพื่อที่หน่วยรับแจ้งเหตุจะได้ทำการประสานไปยังเจ้าหน้าที่ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อช่วยแก้ปัญหา โดยระบบดังกล่าวจะแล้วเสร็จประมาณต้นปี 2551 และนำมาใช้กับหน่วยบริการแพทย์ฉุกเฉิน ทั่วประเทศ

เรื่องที่เป็นประโยชน์

ตัวไม่คาดคิดรูปแบบใหม่

ผู้หญิงคนหนึ่งกำลังจะกลับบ้าน ระหว่างทางเธอเห็นเด็กตัวน้อยๆ กำลังยืนร้องไห้อยู่ข้างทาง ด้วยความรู้สึกลังเลใจ เธอเดินเข้าไปหา และถามว่า “เกิดอะไรขึ้นจ๊ะ”

เด็กน้อยตอบ “ผมหลงทาง พี่ช่วยพาผมไปส่งที่บ้านหน่อยได้ไหมครับ” แล้วเด็กน้อยก็ยื่นกระดาษแผ่นเล็กๆ แล้วบอกว่า ให้พาไปส่งตามที่อยู่ therein และด้วยความใจดีของเธอ เธอมีได้สงสัยอะไรเลย แม้แต่น้อย เธอก็พาเด็กไปส่งตามที่อยู่ นั้น พอไปถึงบ้านของเด็กน้อยเธอก็จดจ้อง ทันใดนั้นเองก็ถึงนั้นช็อตตัวเธอจนหมดสติ เพราะกริ่งนั้นถูกต่อด้วยกระแสไฟฟ้าเอาไว้

วันต่อมา เธอตื่นขึ้นมาพร้อมกับร่างกันเปลือยเปล่า เงิน สร้อย เครื่องประดับหายไป เธอไม่ได้เห็นแม้แต่หน้าของผู้ร้าย

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า อย่าไว้ใจทาง อย่าวางใจคน

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือสามัญ ลูกเสือเอก ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยที่ 3 การบริการ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 10 การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

เวลา 1 ชั่วโมง

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1.1 ปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่มีเลือดออกภายนอก และอาการช็อคได้
- 1.2 บอกวิธีช่วยให้คนหายใจได้ถูกต้อง
- 1.3 เคลื่อนย้ายคนเจ็บ และนำส่งโรงพยาบาลได้

2. เนื้อหา

- 2.1 การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่มีเลือดออกและมีอาการช็อคหมดสติ
- 2.2 วิธีการช่วยให้คนหายใจ
- 2.3 การเคลื่อนย้ายคนเจ็บ และการนำส่งโรงพยาบาล

3. สื่อการเรียนรู้

- 3.1 แผนภูมิเพลง
- 3.2 ใบความรู้
- 3.3 ฐานสาธิตการปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย
- 3.4 วิดีโอการช่วยฟื้นคืนชีพของหน่วยกู้ชีพ ศูนย์ “นเรนทร”
- 3.5 เรื่องที่เป็นประโยชน์

4. กิจกรรม

- 4.1 พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)
- 4.2 เพลง หรือเกม
- 4.3 กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้
 - 1) ผู้กำกับลูกเสือนำการสนทนาและอภิปรายเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพในกรณีผู้ป่วยช็อคหมดสติ ว่ามีความเป็นไปได้หรือไม่ โดยยกกรณีตัวอย่างประกอบ (จากข่าวหน้าหนังสือพิมพ์)
 - 2) ผู้กำกับลูกเสือให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องต่อไปนี อาจนำเสนอเป็น Powerpointหรือภาพสไลด์
 - การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่มีเลือดออกภายนอก
 - การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่ช็อคหมดสติ
 - วิธีช่วยให้คนหายใจ
 - การเคลื่อนย้ายคนเจ็บที่ถูกต้องวิธี

- 3) ผู้กำกับลูกเสือให้ลูกเสือฝึกปฏิบัติจากฐานสาริต
ฐานที่ 1 การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่มีเลือดออกภายนอก
ฐานที่ 2 การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่ช็อคหมดสติ
ฐานที่ 3 วิธีช่วยให้คนหายใจ
ฐานที่ 4 การเคลื่อนย้ายคนเจ็บที่ถูกวิธี
- 4) รวมกองลูกเสือสรุปผลการฝึกปฏิบัติ และทบทวนความเข้าใจของลูกเสือ
- 4.4 ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์
- 4.5 พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจสอบรูปแบบ ชักธง เลิก)

5. การประเมินผล

สังเกต ตรวจสอบจากการฝึกปฏิบัติจริงของลูกเสือ

ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 10

เพลง

เยาวชนไทย

(สร้อย) เยาวชนชาติไทยต้องหยิ่งในความเป็นไทย ชีวิตจิตใจอย่าให้ใครดูหมิ่น
เยาวชนไทย นั้นเป็นไทยทุกเมื่อ จะอยู่เหนืออยู่กลาง หรือภาคใต้
แม้จะถือศาสนาใดๆ เกิดเป็นไทยต้องเป็นไทยอยู่ชั่วกัลป์ (สร้อย)
เด็กวันนี้ คือผู้ใหญ่ในวันหน้า ชาติศาสนาพระมหากษัตริย์ ซื่อสัตย์มั่น
จงทำดี จงทำดีไว้ชั่วชีวิต สิ่งสำคัญเพื่อมุ่งให้ชาติไทยเจริญ (สร้อย)

ใบความรู้

วิธีปฐมพยาบาลผู้ป่วยมีอาการช็อก

ช็อก

หมายถึง สภาวะที่ร่างกายอ่อนเพลีย หมดแรง จนทำให้ระบบการทำงานของหัวใจและการไหลเวียนของโลหิตผิดปกติผู้ป่วยแสดงอาการหน้าซีด ผิวหนังซีด หายใจเร็วและตื้น ชีพจรเต้นเร็วและเบา เหงื่อออกทั่วร่างกาย ผิวหนังเย็น รูม่านตาขยายกว้าง ผู้ป่วยบ่นว่าอ่อนเพลีย หิวน้ำ วิงเวียน หน้ามืด คลื่นเหียน และหมดสติไปในที่สุด

วิธีปฐมพยาบาลผู้ป่วยมีอาการช็อก

จัดผู้ป่วยให้นอนหงาย โดยให้ศีรษะอยู่ในระดับต่ำกว่าเท้าเล็กน้อย อาจหนุนเท้าทั้งสองขึ้น คลุมตัวด้วยผ้าห่มอบอุ่น ทั้งนี้เพื่อให้โลหิตไหลเวียนไปยังศีรษะให้ดีขึ้นมีช็อกเกินในกรณีที่ต้องยกศีรษะให้สูงกว่าลำตัว คือผู้ที่บาดเจ็บที่ศีรษะและสมอง ผู้ที่เป็นลมหน้าแดงจากความร้อน เช่น กราแดด หรืออยู่ในที่มีความร้อนสูงนานๆ ผู้ที่บาดเจ็บที่ทรวงอก ทำให้หายใจลำบาก

วิธีปฐมพยาบาลคนช็อก

ช็อก เป็นภาวะที่เลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ได้ไม่เพียงพอ อาจมีสาเหตุจากการเสียน้ำเสียเลือด หัวใจล้มเหลว แพ้อย่างรุนแรง หรือจากการเจ็บปวดอย่างรุนแรง

อาการและอาการแสดง

1. ผู้ป่วยเจ็บจะมีอาการกระหายน้ำ สับสน ซึมลง กระสับกระส่าย จนถึงหมดสติ จะตรวจพบว่ามิตัวเย็นซีด ผิวหนังซีด ชีพจรเบาเร็ว หายใจเร็ว
2. ในกรณีช็อกจากการแพ้อย่างรุนแรง อาจมีอาการหน้า คอ และตัวบวมแดง หายใจลำบาก และมีเสียงวี๊ด

การปฐมพยาบาล

1. จัดให้นอนหงายราบไม่หนุนหมอน ตะแคงหน้า เพื่อป้องกันการสำลักน้ำลายหรืออาเจียน ยกปลายเท้าให้สูงประมาณ 1 ฟุต
2. ห่มผ้าให้ความอบอุ่น
3. แก้ไขสาเหตุช็อก เช่น ถ้ามีเลือดออกให้ห้ามเลือด
4. รีบนำส่งสถานพยาบาล

วิธีปฐมพยาบาลเมื่อมีบาดแผลและการห้ามเลือด



เป็นธรรมชาติของชีวิตคนเรา ที่ต้องมีเกิด แก่ เจ็บ ตาย ซึ่งทั้งหลายเหล่านี้เป็นวงเวียนชีวิตที่ต้องเผชิญกันทุกคน แต่การจะกล่าวเฉพาะการเจ็บ สิ่งแรกที่ทุกคนมักนึกถึงก็คือ บาดแผล และมีเลือดออก จึงขอแนะนำวิธีการปฐมพยาบาลเมื่อมีบาดแผลเกิดขึ้น และวิธีในการห้ามเลือดก่อนส่งเข้าแผนกฉุกเฉินในโรงพยาบาล

ชนิดของบาดแผล

ชนิดของบาดแผลที่พบ สามารถแบ่งออกได้เป็น 7 ชนิด ดังต่อไปนี้

1) บาดแผลฟกช้ำ ห้อเลือด

วิธีการปฐมพยาบาล ให้ประคบด้วยความเย็นทันทีภายใน 24 ชั่วโมงแรกและให้ประคบด้วยความร้อนภายใน 24 ชั่วโมงหลัง

2) บาดแผลถลอก

วิธีการปฐมพยาบาล เมื่อเกิดบาดแผลถลอกสิ่งที่จะตามมาก็คือ มีเลือดออกซิบๆ ดังนั้นให้รีบทำการล้างแผลทันที เพื่อป้องกันการติดเชื้อและอักเสบของแผล

3) บาดแผลฉีกขาด

วิธีการปฐมพยาบาล ล้างบาดแผลและรอบบาดแผลด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทำความสะอาดสิ่งแปลกปลอมที่อยู่ในบาดแผลออกกุดบาดแผล ห้ามเลือดด้วยผ้าสะอาด ประมาณ 3-5 นาที ทำความสะอาดบาดแผลด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อและปิดแผลด้วยพลาสติกหรือผ้าปิดแผลส่วนการดูแลแผลถลอก และบาดแผลฉีกขาดขนาดใหญ่ควรรีบทำการห้ามเลือด และรีบนำส่งโรงพยาบาล

4) บาดแผลถูกแทง

วิธีการปฐมพยาบาล ให้ทำการห้ามเลือด และรีบนำส่งโรงพยาบาลถ้ามีวัตถุปักคาอยู่ห้ามดึงออก ให้ใช้ผ้าสะอาด กดรอบแผลและใช้ผ้าพันไว้ ก่อนรีบนำตัวส่งโรงพยาบาลทันที

5) บาดแผลอวัยวะถูกตัดขาด

วิธีการปฐมพยาบาล ให้ทำการห้ามเลือดที่บาดแผลและรีบนำส่งโรงพยาบาล ส่วนอวัยวะที่ถูกตัดขาดให้ใส่ถุงพลาสติกที่สะอาด ปิดปากถุงให้แน่นไม่ให้น้ำเข้าแล้วแช่ในถังน้ำแข็ง แล้วนำส่งโรงพยาบาลพร้อมผู้ป่วย

6) บาดแผลถูกยิง

วิธีการปฐมพยาบาล ให้ทำการห้ามเลือด และรีบนำส่งโรงพยาบาลโดยทันที เนื่องจากมีการเสียเลือดค่อนข้างมาก

7) บาดแผลถูกความร้อน

วิธีการปฐมพยาบาล ให้รีบถอดหรือตัดเสื้อผ้าบริเวณที่ถูกความร้อนออก และรีบถอดเครื่องประดับ เปิดน้ำเย็นให้ไหลผ่านบริเวณบาดแผล ให้ทายาสำหรับแผลไฟไหม้ แล้วปิดด้วยผ้าปิดแผลสะอาด ถ้าแผลกว้างและลึก หรือถูกอวัยวะสำคัญให้รีบนำส่งโรงพยาบาล

การห้ามเลือด

การห้ามเลือดโดยทั่วไป จะใช้วิธีการอยู่ 2 วิธีคือ การใช้มือกด และการใช้ผ้ากดเพื่อพันแผล ซึ่งเป็นวิธีการที่ใช้กันอยู่ เพียงแต่จะมีเทคนิควิธีการที่ค่อนข้างเฉพาะจุด ซึ่งต้องทำความเข้าใจโดย

วิธีการลงมือปฏิบัติ

1) การใช้มือกด สามารถห้ามเลือดได้โดยการใช้มือกด หรือใช้นิ้วกดบาดแผลโดยตรง นอกจากนี้ยังใช้มือหรือนิ้วบีบปากแผลเข้าหากัน ใช้สำหรับกรณีที่บาดแผลมีขนาดใหญ่ส่วนวิธีการใช้นิ้วกดเส้นเลือดแดงใหญ่เหนือบาดแผล ใช้ในบาดแผลบริเวณแขนขาที่เลือดออกมาก โดยส่วนใหญ่เกิดจากการบาดเจ็บต่อหลอดเลือดแดง และห้ามกดติดต่อกันนานเกิน 15 นาที เพราะจะทำให้เนื้อเยื่อส่วนปลายขาดเลือดได้

2) การใช้ผ้ากดและการใช้ผ้าพันแผล มีด้วยกัน 3 วิธีคือขยี้มผ้าสะอาดกดลงบนบาดแผลโดยตรง ขยี้มผ้าสะอาดกดลงบนบาดแผลแล้วใช้ผ้าสามเหลี่ยมพันขยี้มผ้าสะอาดกดลงบนบาดแผลแล้วใช้ผ้ายัดพันหากไม่มีกระดุกหัก ควรยกบริเวณที่มีเลือดออกให้สูงกว่าระดับหัวใจ และไม่ควรกดหรือพันแน่นจนเกินไป เพราะจะทำให้อวัยวะส่วนปลายที่กดหรือพันขาดเลือดได้ (ยกเว้นกรณีที่ห้ามเลือดโดยวิธีกดเส้นเลือดแดงใหญ่) หากนำผ้าปิดแผลชุ่มเลือดแล้วไม่ควรเอาออกและควรนำผ้าอีกชิ้นมา

ปิดทับบนผ้าชิ้นแรก

วิธีการข้างต้นเป็นสิ่งที่คุณผู้อ่านทุกท่านสามารถนำไปใช้ได้ แต่หากต้องระมัดระวัง ในเรื่องการติดเชื้อ การสัมผัสตัวผู้ป่วยด้วยเป็นสำคัญ ทางที่ดีเมื่อทำการปฐมพยาบาลแล้ว ให้รีบส่งตัวเข้าโรงพยาบาลทันทีในแผนกฉุกเฉิน

เรื่องที่เป็นประโยชน์

เรื่อง นรินทร์ช่วยเพื่อน

นางสาวจุฑามาส ชุ่มเมืองปัก ผู้แต่ง

ในช่วงเวลาพักพิง นรินทร์และเพื่อน ๆ ชวนกันเล่นฟุตบอล ขณะที่เล่นอย่างสนุกสนานนั้น เดชา เพื่อนที่เล่นด้วยกันล้มลงถูกก้อนหินที่มีคนโยนเข้ามาในสนาม ทำให้เกิดแผลที่หัวเข่า มีเลือดไหลออกมาก ทุกคนหยุดเล่นวิ่งมารุมล้อม เดชา นรินทร์รีบบอกให้เพื่อน ๆ วิ่งไปเอากระเป๋ายาบาลมาทันที เขาเริ่มเอาสำลีชุบแอลกอฮอล์เช็ดแผล ใช้ผ้าพันแผลซับเลือดและใช้ผ้าพันแผลพันหนา ๆ กดทับแผลไว้เพื่อให้เลือดหยุด จากนั้นเพื่อนอีกคนหนึ่งวิ่งไปแจ้งคุณครูรับนำเดชาส่งโรงพยาบาลใกล้โรงเรียน

ช่วงหนึ่งผ่านไป เดชากลับมาจากโรงพยาบาลแล้วว่า คุณหมอเย็บแผลให้และแนะนำวิธีทำความสะอาด เดชาขอบคุณคุณครูและเพื่อน ๆ ที่ดูแลปฐมพยาบาลตนเองเมื่อประสบอุบัติเหตุ

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า เมื่อประสบเหตุฉุกเฉินควรตั้งสติและแก้ไขปัญหาก็ถูกวิธี

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือสามัญ ลูกเสือเอก ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยที่ 3 การบริการ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 11 การบริการและช่วยเหลือผู้อื่น เวลา 2 ชั่วโมง

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อฝึกลูกเสือให้มีจิตอาสาและมีความสามารถบริการช่วยเหลือผู้อื่น

2. เนื้อหา

2.1 การมีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่น

2.2 การเข้ารับการอบรมลูกเสือจราจร และหลักสูตรบรรเทาสาธารณภัย

3. สื่อการเรียนรู้

3.1 แผนภูมิเพลง

3.2 เรื่องที่เป็นประโยชน์

4. กิจกรรม

4.1 กิจกรรมที่ 1

1) พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)

2) เพลง หรือเกม

3) กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้

(1) ผู้กำกับลูกเสือนำเสนอสนทนาด้วยคำถาม “กฎลูกเสือข้อใดที่มีความหมาย คล้ายกับคำปณิธานลูกเสือข้อ 2”

(2) ผู้กำกับลูกเสือให้หมู่ลูกเสือร่วมกัน วิเคราะห์ในประเด็นต่อไปนี้

- ในฐานะลูกเสือสามัญ จะสามารถปฏิบัติตามคำปณิธานที่ว่า “ข้าจะช่วยเหลือผู้อื่นทุกเมื่อ” และกฎลูกเสือข้อ 3 “ลูกเสือมีหน้าที่กระทำให้ตนให้เป็นประโยชน์และช่วยเหลือผู้อื่น” ได้อย่างไรบ้าง

- สมาชิกในหมู่แต่ละคนมีความสามารถในเรื่องอะไรบ้าง

(3) สุ่มให้หมู่ลูกเสือรายงาน 1 หมู่ ผู้กำกับลูกเสือนำเสนออภิปรายให้หมู่อื่นเพิ่มเติม และสรุป

(4) ผู้กำกับลูกเสือเพิ่มเติม เรื่องการพัฒนาตนเองเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งลูกเสือสามารถที่จะเรียนรู้เพิ่มเติมจึงจะช่วยผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การอบรมลูกเสือจราจรลูกเสือพยาบาลฟื้นคืนชีพ ลูกเสือบรรเทาสาธารณภัย ลูกเสือกู้ภัย ไปเป็นอาสาสมัครช่วยโรงพยาบาล (ม้วนสำลีเช็ดแผล ช่วยให้ความรู้ด้านสุขภาพกับผู้ป่วย หรือผู้มาตรวจโรค ฯลฯ) หรืออาสาอื่นๆ เช่น สอนการบ้านน้องๆ ช่วยหาเส้นทางมัลลาย ฯลฯ

- 4) ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์
- 5) พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจสอบแบบ ชักธง เลิก)

4.2 กิจกรรมที่ 2

- 1) พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจสอบ แยก)
- 2) เพลง หรือเกม
- 3) กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้
 - (1) ผู้กำกับลูกเสือทบทวนถึงอุดมการณ์ลูกเสือในการช่วยเหลือผู้อื่น
 - (2) ผู้กำกับลูกเสือเชิญชวนให้ลูกเสือมีจิตบริการช่วยเหลือผู้อื่น โดยการทำโครงการบริการช่วยเหลือผู้อื่นในโรงเรียนในกองลูกเสือในชุมชน หรือแหล่งอื่นๆ ในท้องถิ่นที่ลูกเสือสามารถให้บริการได้
 - (3) ลูกเสือรวมกลุ่มกันตั้งชมรมจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่น โดยสมัครใจ วางแผนทำงานให้มีคุณค่า เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง โดยปฏิบัติต่อเนื่อง เป็นเวลาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง
 - (4) ลูกเสือเมื่อปฏิบัติแล้ว จัดทำรายงาน เพื่อขอรับเครื่องหมายวิชาพิเศษ
- 4) ผู้กำกับเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์
- 5) พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจสอบแบบ ชักธง เลิก)

5. การประเมินผล

ประเมินจากผลงาน การรายงาน และการปฏิบัติจริง

เรื่องที่เป็นประโยชน์

เสกมะม่วง

ชายหนุ่มคนหนึ่งได้เรียนวิชาการเสกมะม่วงจากชายชอทาน สามารถเสกมะม่วงได้ตลอดปี ไม่ว่าฤดูไหนเขาสามารถเสกได้ทั้งนั้น

ชายหนุ่มผู้นี้ทราบ มีพระเจ้าแผ่นดินองค์หนึ่งต้องการเสกมะม่วงแต่ไม่สามารถจะหาได้ข่าวจึงรีบอาสาไปเสกมะม่วง พระเจ้าแผ่นดินได้เสกมะม่วงตามต้องการจึงชอบพระทัยมาก พระราชทานทรัพย์เงินทองให้บ้านพักและให้ตำแหน่งใหญ่โตแก่ชายหนุ่มผู้นี้

2 เดือนต่อมา พระเจ้าแผ่นดินต้องการเสกมะม่วงก็ให้ชายหนุ่มเสกอีก และตรัสถามชายหนุ่มผู้นี้ด้วยความสนพระทัยว่า ไปเรียนวิชาเสกมะม่วงนี้มาจากใคร ครั้นชายหนุ่มจะตอบไปตามตรงก็กลัวพระเจ้าแผ่นดินจะรู้ว่าไปเรียนวิชามาจากคนต่ำต้อย จึงตอบไปว่า “เรียนมาจากอาจารย์มีชื่อเสียงแห่งหนึ่ง” พอตอบไปเช่นนั้น วิชาเสกมะม่วงที่เรียนมาก็เสื่อมไปทันที

พระเจ้าแผ่นดินเรียกมาให้เสกอีก ปรววันต่อมา พกฏว่าเสกไม่ได้ เมื่อพระเจ้าแผ่นดินทราบสาเหตุที่เสกไม่ได้เพราะพูดโกหกถูกอาจารย์ผู้มีพระคุณ จึงสั่งให้ทหารบริพัตรสมบัติ ไล่ออกจากตำแหน่ง และขับไล่ออกไปจากพระราชวังทันที

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า การดูถูกครูอาจารย์ ผู้ให้วิชาความรู้แก่ตนจะประสบกับความหายนะในชีวิต

สุนัขขี้ขลาด

สุนัขตัวหนึ่งมีนิสัยชอบขโมยและกัดใครต่อใครที่มันพบเห็นอยู่เสมอ เพราะฉะนั้นเจ้าของจึงเอากะดิ่งแขวนไว้ที่คอ เพื่อเตือนให้คนรู้ว่ามันเข้าไปใกล้ผู้ใด

แต่สุนัขตัวนั้นกลับมีความนิยมชมชอบในกระดิ่งที่เจ้าของแขวนคอมัน มันเดินไปตามถนนหนทางด้วยความภาคภูมิใจในเสียงกระดิ่งที่คอของมัน จนกระทั่งสุนัขแก่ตัวเมียตัวหนึ่งพูดว่า “เจ้าหนุ่มซึ่งหาความดีอะไรไม่ได้ ทำไมเจ้าแสดงกิริยาท่าที่เช่นนั้น กระดิ่งนั้นไม่ใช่เครื่องหมายแห่งคุณงามความดีของเจ้าเลย แต่เป็นเครื่องหมายของความเลวทรามของเจ้าต่างหาก”

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า คนขี้ขลาดไม่เคยมองเห็นความผิดของตนเอง

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือสามัญ ลูกเสือเอก ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยที่ 4 ทักษะลูกเสือและกิจกรรมกลางแจ้ง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 12 การเดินทางไกล

เวลา 1 ชั่วโมง

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1.1 บอกความหมายของการเดินทางไกลได้
- 1.2 ชี้แจงการเตรียมอุปกรณ์สำหรับใช้เดินทางไกลและอยู่ค่ายพักแรมได้
- 1.3 เดินทางไกลโดยการเดินเท้าเป็นระยะทาง 20 ก.ม. หรือโดยรถจักรยานเป็นระยะทาง 80 ก.ม. และบันทึกรายงานการเดินทางโดยย่อได้

2. เนื้อหา

- 2.1 ความหมายของการเดินทางไกล
- 2.2 การเตรียมอุปกรณ์สำหรับใช้เดินทางไกลและอยู่ค่ายพักแรม
- 2.3 การเตรียมตัวเดินทางไกล

3. สื่อการเรียนรู้

- 3.1 แผนภูมิเพลง
- 3.2 แผนภูมิการเดินทางไกลและอยู่ค่ายพักแรม
- 3.3 อุปกรณ์สำหรับใช้เดินทางไกล
- 4.4 เรื่องที่เป็นประโยชน์

4. กิจกรรม

- 4.1 พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)
- 4.2 เพลง หรือเกม
- 4.3 กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้
 - 1) ผู้กำกับลูกเสือสนทนากับลูกเสือถึงความหมายของการเดินทางไกล
 - 2) ลูกเสือร่วมกันอภิปรายถึงลักษณะของการเดินทางไกลในบริบทของนักเรียนที่ปลอดภัยและมีความพร้อม
 - 3) ลูกเสือศึกษาอุปกรณ์สำหรับใช้เดินทางไกลและอยู่ค่ายพักแรมจากฐานสาธิต
 - 4) หมู่ของลูกเสือวางแผนรวมกลุ่มตามประเภทของการเดินทางไกลที่ลูกเสือมีความพร้อม
- 4.4 ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์
- 4.5 พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจเครื่องแบบ ชักธง เลิก)

5. การประเมินผล

5.1 สังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของลูกเสือ

5.2 สอบถามความเข้าใจเรื่องความหมายการเดินทางไกล และการเตรียมอุปกรณ์สำหรับเดินทางไกลและอยู่ค่ายพักแรม

ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 12

เพลง

เดินทางไกล

เดินทางไกล เดินทางไกล
เหนื่อยอย่างไร ไม่เคยหวั่น
เดินทางไป ในกลางดง
มุ่งหน้าไป ไม่ย่อหย่อน

ไปๆ ซิไป ไปซิไป ด้วยกัน
ร่วมใจกันและสามัคคี
ใจนี้ทะนงหลงเพลินเขาตอย
ลือทุกซัร่อน มุ่งสู่ปลายทาง

ใบความรู้

การเดินทางไกล

การเดินทางไกลไปอยู่ค่ายพักแรมเป็นกิจกรรมหนึ่งซึ่งลูกเสือจะต้องมีการเตรียมการเรื่องเครื่องหลังให้พร้อม และเหมาะสมกับการเดินทางไกลไปพักค้างคืน อุปกรณ์ที่ต้องจัดเตรียมแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. อุปกรณ์เฉพาะบุคคล หรือ อุปกรณ์ประจำตัว
 2. อุปกรณ์ส่วนรวม หรืออุปกรณ์สำหรับหมู่หรือกอง
- อุปกรณ์เฉพาะบุคคลควรเป็นสิ่งจำเป็น มีน้ำหนักไม่มากนัก ได้แก่
1. กระติกน้ำ ใส่สะอาดให้เต็ม
 2. เครื่องใช้ประจำตัว เช่น ผ้าเช็ดตัว ผ้าขาวม้า ผ้าถุง สบู่ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน รองเท้าแตะ ไฟฉาย ช้อนส้อม จานข้าว ยาทากันยุง เป็นต้น
 3. เครื่องแบบและเครื่องประกอบเครื่องแบบ ได้แก่ เสื้อ กางเกง (กระโปรงสำหรับเนตรนารี) ผ้าพันคอ หมวก เข็มขัด รองเท้า ถุงเท้า เป็นต้น
 4. ยาประจำตัวและอุปกรณ์ปฐมพยาบาล
 5. เข็มทิศ แผนที่ สมุดจดบันทึกการเดินทาง ดินสอ ปากกา
 6. ฤดูฝนต้องเตรียมชุดกันฝน ฤดูหนาวให้เตรียมเสื้อกันหนาว
 7. เครื่องนอน เช่น เต็นท์ ผ้าปูที่นอน เสื้อ ผ้าห่ม ถุงนอน เป็นต้น
 8. ถุงพลาสติก เพื่อใช้สำหรับใส่เสื้อผ้าเปียกชื้นหรือเสื้อผ้าที่ใช้แล้ว
 9. เชือกหรือยางเพื่อใช้ผูกมัดอุปกรณ์สิ่งของเล็ก ๆ น้อย ๆ
 10. ไม้ง่าม

อุปกรณ์ ส่วนรวม หรืออุปกรณ์สำหรับหมู่หรือกอง เป็นอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับทุกคนในหมู่หรือกอง ในการอยู่ค่ายพักแรมร่วมกัน และต้องแบ่งหน้าที่กันนำสิ่งของไป เช่น

- นายหมู่ เอาตะเกียง มีดพริ้ว และแผนที่
- รองนายหมู่ นำพลั่วสนาม เต็นท์ กระดาษชำระ กระเป๋ายาและอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาล ถังน้ำ กะละมัง ไม้ขีดไฟ เชื้อไฟ ยาขัดรองเท้า ยาขัดโลหะ
- หัวหน้าคนครัว เตรียมกระทะ หม้อ ทัพพี หม้อ สำหรับปรุงอาหาร กระทะ มีดทำครัว
- รองหัวหน้าคนครัว นำกับข้าว เครื่องปรุง อาหารสด อาหารแห้ง และอาหารกระป๋องสำหรับรับประทานทั้งหมด

สิ่งที่ไม่ควรบรรจุเครื่องหลัง

ไม่ควรนำสิ่งของอื่น ๆ ที่ไม่จำเป็นและของมีค่าทุกชนิดไป เช่น สายสร้อยทองคำ โทรศัพท์ราคาแพง เครื่องเล่นรวมถึงอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ชนิดอื่น ๆ ฯลฯ นำเงินติดตัวไปเท่าที่จำเป็นต้องใช้ รวมทั้ง ไม่พกพาอาวุธทุกชนิด

การบรรจุสิ่งของลงในถุงเครื่องหลังหรือกระเป๋า

เครื่องหลัง คือถุงหรือกระเป๋าสำหรับใส่สิ่งของต่าง ๆ ใช้สะพายหลังเพื่อสามารถนำสิ่งของติดตัวไปได้สะดวก จัดเป็นสิ่งสำคัญและมีความจำเป็นมากสำหรับกิจกรรมการเดินทางไกล เพราะลูกเสือต้องใช้บรรจุอุปกรณ์ส่วนตัว อุปกรณ์ประจำหมู่ ที่ต้องนำไปใช้ในการอยู่ค่ายพักแรม

เครื่องหลังมีหลายชนิดแล้วแต่ลูกเสือจะเลือกใช้เช่น กระเป๋า ยาม หรือ เป้ ลูกเสือควรเลือกใช้เครื่องหลังที่มีลักษณะคล้ายเป้เพราะมีช่องสำหรับแยกบรรจุสิ่งของได้หลายประเภท

การบรรจุสิ่งของลงในถุงเครื่องหลังหรือกระเป๋า มีข้อแนะนำดังนี้

1. เลือกเครื่องหลังที่มีขนาดพอเหมาะไม่เล็กหรือใหญ่จนเกินไป
2. บรรจุสิ่งของที่มีน้ำหนักมากหรือสิ่งของที่ใช้ภายหลังไว้ข้างล่าง ส่วนสิ่งของที่ใช้ก่อนหรือใช้รับด่วน เช่น ไฟฉาย เสื่อกันฝน ไม้ขีดไฟ ฯ ให้บรรจุไว้ข้างบนสุดเพื่อสามารถนำออกมาใช้ได้สะดวก
3. บรรจุสิ่งของนุ่ม ๆ เช่น ผ้าเช็ดตัว ผ้าห่ม เสื้อผ้า ฯลฯ ตรงส่วนที่สัมผัสกับหลังของลูกเสือเพื่อจะได้ไม่เจ็บหลังขณะเดินทาง
4. สิ่งของบางประเภท เช่น ยารักษาโรค ข้าวสาร เป็นต้น ควรใส่ถุงผ้าหรือถุงพลาสติกก่อน แล้วจึงบรรจุลงเครื่องหลัง
5. ในกรณีที่ถุงนอน และผ้าห่มบรรจุเครื่องหลังไม่ได้ ให้ผูกถุงนอนและผ้าห่มนอนของลูกเสือไว้นอกเครื่องหลัง คลุมด้วยแผ่นพลาสติกใสเพื่อป้องกันการเปียกน้ำ
6. เครื่องหลังที่ลูกเสือนำไปต้องไม่หนักจนเกินไป เพราะจะทำให้ลูกเสือเหนื่อยเร็ว น้ำหนักของเครื่องหลังควรหนักไม่เกิน 1 ใน 5 ของน้ำหนักตัวลูกเสือ เช่น ถ้าลูกเสือหนัก 60 กิโลกรัมเครื่องหลังควรหนักไม่เกิน 12 กิโลกรัม เป็นต้น

เรื่องที่เป็นประโยชน์

ข้อสังเกตในการเดินทาง

ปัจจุบันมีเหตุการณ์มากมายในระหว่างการเดินทางที่ลูกเสือไม่ควรมองข้าม ดังเรื่องจริงต่อไปนี้

เหตุเกิดบนถนนสายตรงระหว่างจังหวัด ขณะที่เราขับรถอยู่บนถนนสายเชียงใหม่-พะเยา สังเกตเห็นรถคันหนึ่งวิ่งมาตามหลังรถเราแล้วบีบแตรไล่ให้เราไปอยู่ทางเลนขวา จากนั้นจะมีรถอีกคันวิ่งแซงขึ้นมาเหมือนกับว่า รถเราไปตัดหน้ารถของเขา และจะเรียกให้เราลงจากรถ มาตกลงค่าเสียหายประมาณ 10,000 บาท เราไม่ยอมจ่าย และบอกว่าไปตกลงกันที่โรงพักและโทรศัพท์แจ้งตำรวจแล้ว ให้รถสักพักเดียวเจ้าหน้าที่กำลังจะมา พวกเขาก็ต่อรอง ทำท่าจะเข้าไปเอากุญแจรถเราและจะยึดรถเราไป แต่เราถอดกุญแจใส่กระเป๋าทางเก่งไว้เรียบร้อยแล้ว พวกเขาริรอพักหนึ่งก็บอกว่า “เสียเวลาทำมาหากิน มีนัดไปก่อนละ” เมื่อตำรวจมาถึง ตำรวจแจ้งว่ามันคือแก๊งตกรัฟฟ์ หากใครกลัวก็จะจ่ายเงินให้มันไป...

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า ตั้งสติไตร่ตรองอย่าเชื่อสิ่งที่รับรู้ให้แจ้งความทันที ที่ 191 หรือ 911

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือสามัญ ลูกเสือเอก ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยที่ 4 การผจญภัย

แผนการจัดกิจกรรมที่ 13 ได้เพื่อน เกื้อหนุน การสนุก สุขสม

เวลา 1 ชั่วโมง

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1.1 ลูกเสือเดินทางไกลด้วยการเดินเท้าเป็นระยะทาง 20 ก.ม.หรือเดินทางไกล โดยรถจักรยานเป็นระยะทาง 80 ก.ม. และบันทึกรายงานการเดินทางโดยย่อได้
- 1.2 ได้เข้าร่วมกับหมู่ของตนและกองลูกเสือในการบันทึกและการอยู่ค่ายพักแรม

2. เนื้อหา

- 2.1 การบันทึกความทรงจำจากการเดินทางไกลด้วยการถ่ายภาพ การสเก็ตภาพ การเล่นดนตรี การทำอาหารร่วมกัน และการพักค้างคืนในที่พักชั่วคราว
- 2.2 การรายงานผลการเดินทางตามวิธีการเดินทางของตนเอง

3. สื่อการเรียนรู้

- 3.1 จักรยาน
- 3.2 เป้หลังที่บรรจุอุปกรณ์การพักค้างคืนและประกอบอาหาร
- 3.3 กล้องถ่ายรูป / แบบบันทึกการรายงาน
- 3.4 แผนที่การเดินทาง

4. กิจกรรม

- 4.1 พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)
- 4.2 เพลง หรือเกม
- 4.3 กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้
 - 1) ผู้กำกับลูกเสือจัดให้ลูกเสือเดินทางไกลด้วยเท้าหรือเดินทางโดยจักรยานในวันหยุดเรียน
 - 2) ขณะเดินทางไกล ให้ลูกเสือบันทึกเวลาในการเดินทาง จุดพัก จุดผ่านที่ประทับใจด้วยการถ่ายภาพ การบันทึก ความรู้สึก และความคิดเห็น ตลอดเส้นทางไปและเดินทางกลับ
 - 3) จัดกิจกรรมร่วมกับกองลูกเสือ เช่น การประกอบอาหาร การสำรวจ การร้องเพลง การเล่นดนตรี การแสดงมายากล เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน และผ่อนคลายการคิดถึงบ้าน
 - 4) นายหมู่และผู้กำกับลูกเสือสนทนากถึงความรู้สึก ความคิดเห็น ความประทับใจ ปัญหาอุปสรรค และการแก้ไขปัญหาาร่วมกัน บันทึกไว้เป็นบทเรียนในการเดินทางและอยู่ค่ายพักแรม
 - 5) เมื่อกลับมาถึงโรงเรียน ให้ลูกเสือ รายงาน เล่า ให้ลูกเสืออื่นๆ ได้รับทราบ พร้อมทั้งจัดทำเป็นรายงาน 1 ฉบับ

4.4 ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์

4.5 พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจสอบรูปแบบ ชักธง เลิก)

5. การประเมินผล

ประเมินจากสภาพจริงของลูกเสือตลอดการเดินทางไกล และการกลับมารายงานผลการเดินทางไกล

หมายเหตุ การเดินทางไกลใช้นอกเวลาเรียน เช่น วันเสาร์-อาทิตย์ วันหยุดราชการที่ปิด 2 วัน

การเปิด-ปิดประชุมกอง

- เปิดประชุมกอง 1 ครั้ง ก่อนออกเดินทางไกล
- ปิดประชุมกอง 1 ครั้ง เมื่อกลับมาจากการเดินทางไกล

หมายเหตุ ช่วงอยู่ค่ายพักแรมอาจเปิด-ปิดประชุมกองในขณะที่อยู่ค่ายพักแรมก็ได้โดยนายหมู่

ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 13

เพลง

เพลง ยามค่ำ

ฟ้ามืดมัวลมเย็นพัดโชยกระหน่ำ	ฝนก็ตกพริ้ว พริ้ว ฟ้ามืดค่ำมัวไป
ใจคิดถึงเมื่อครั้งมาพักแรมในป่าแสนจะสุขใจ	ฟ้ามืดค่ำที่ไรพอบึกบานใจฝนกระหน่ำลงมา
เสือเผ่าไทยร่วมใจมานอนกลางป่า	แม่เห็ดเหินเอยกายาเราสุขอุราเกินใคร
ถึงหนักเอาเบาสู้ สามีคตีมียู่แสนจะสุขใจ	ฟ้ามืดค่ำที่ไร เล่นรอบกองไฟเราสนุกเฮฮา

เพลงสุขใจอยู่ค่าย

สุขใจเมื่อได้มาอยู่ค่าย	สุขใจเมื่อได้มาพักแรม
คืนนี้พระจันทร์สวยแจ่ม	พักแรมๆ สุขใจ
สุขใจเมื่อได้มาร้องเล่น	ร่วมเย็นเมื่อได้มาพักใจ
สุขนี้พวกเราฝันใฝ่	สุขใจเมื่อได้มาพักแรม

เรื่องที่เป็นประโยชน์

สนุกสุขใจ

การเดินทางไกลไปอยู่ค่ายพักแรมร่วมกันของลูกเสือ เป็นการได้ประสบการณ์ ดังที่ว่า
“ได้เพื่อน ได้มิตร การสนุก สุขสม”

เพื่อน : หมายถึง ได้พบกับความยากลำบากในการเดินทาง การได้เรียนรู้ธรรมชาติ
ป่าเขาลำเนาไพร ที่เราไม่คุ้นเคย

การสนุก : หมายถึง มีความสนุกสนาน ไม่ติดอยู่ในกรอบ ได้ทำอาหารเอง ได้ทานอาหารที่อาจ
ไม่สุกแต่ก็อร่อย รสชาติที่มีลิ้มลิ้น ได้อาบน้ำกลางแจ้ง ล้างเท้า ได้พักในที่พัก
ที่ไม่สะดวก แต่สนุกสนาน

สุขสม : หมายถึง มีความสุข ประทับใจ มีรู้ลืม トラตรึงในความทรงจำตลอดไป

นักจักรยาน 2 ล้อ

น.ส.จุฑามาส ชุ่มเมืองปัก ผู้แต่ง

ลูกเสือเดชาชัย กำลังเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และเรียนหลักสูตรลูกเสือตรี มีความมุ่งมั่น
ตั้งใจว่าในการเป็นลูกเสือสามัญต้องให้มีโอกาสประดับเครื่องหมายวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ เดชาชัย
พยายามเลือกกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติอยู่แล้ว เพื่อง่ายต่อการต่อยอดให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เขาตัดสินใจเลือกที่จะ
เป็น “นักจักรยาน 2 ล้อ” เนื่องจากเขามีจักรยาน 2 ล้อ เป็นของตัวเอง ใช้เป็นพาหนะ ในการเดินทาง ไป-
กลับระหว่างบ้านและโรงเรียนมาตั้งแต่เรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ความจริงเดชาชัย ขี่จักรยานเป็น
ตั้งแต่เรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 แต่แม่เพิ่งอนุญาตให้ขี่จักรยานไปโรงเรียนเมื่อเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่
3 เขาโชคดีที่ได้เรียนรู้วิธีซ่อมจักรยานโดยเฉพาะการเปลี่ยนยาง ปะยางและปรับอานจากลุงโชค
เจ้าของร้านซ่อมจักรยานใกล้บ้าน ในการร่วมกิจกรรมลูกเสือที่โรงเรียนเขาได้เรียนรู้เรื่องความปลอดภัย
ในการใช้รถใช้ถนน ทุกครั้งที่มีกิจกรรมเกี่ยวกับการขี่จักรยานเขาจะเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ
เช่น กิจกรรมปั่นเพื่อสุขภาพในชุมชน กิจกรรมเดินทางและแรมคืนของลูกเสือสามัญด้วยจักรยาน 2 ล้อ
และที่ทำให้เดชาชัยประทับใจและภูมิใจมากที่สุดคือการขี่จักรยานของเขาได้มีโอกาสเข้าร่วมเป็นครั้ง
สำคัญในชีวิต คือ “กิจกรรมปั่นเพื่อพ่อ” เมื่อเดือนธันวาคม 2558

เดชาชัย ได้ทำรายงานเกี่ยวกับกิจกรรมจักรยานของเขาให้ผู้กำกับกองลูกเสือทราบ และสิ่งที่เขา
มุ่งมั่นตั้งใจก็เป็นความจริงนั่นคือ เขาได้รับการประดับเครื่องหมายวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ “นักจักรยาน
2 ล้อ”

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า ความมุ่งมั่นตั้งใจในการปฏิบัติภารกิจใด สำเร็จย่อมก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือสามัญ ลูกเสือเอก ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยที่ 4 การผจญภัย

แผนการจัดกิจกรรมที่ 14 ทิศและการใช้เข็มทิศ

เวลา 2 ชั่วโมง

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1.1 ใช้เข็มทิศหาทิศในทีกลางแจ้งเพื่อทำแบบฝึกหัดง่าย ๆ เกี่ยวกับการหาทิศได้
- 1.2 อธิบายเส้นความสูง แจ้งและหาตำแหน่งที่ตั้งโดยอาศัยระบบพิกัดกริด ในแผนที่ของกรมแผนที่ทหารได้

2. เนื้อหา

การใช้เข็มทิศหาทิศในทีกลางแจ้ง และการหาตำแหน่งที่ตั้งในแผนที่

3. สื่อการเรียนรู้

- 3.1 แผนภูมิเพลง, เกม
- 3.2 เข็มทิศแบบซิลวา แผนที่
- 3.3 ใบความรู้ เรื่อง ทิศและการใช้เข็มทิศ
- 3.4 เรื่องที่เป็นประโยชน์

4.กิจกรรม

4.1 กิจกรรมครั้งที่ 1

- 1) พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)
- 2) เพลง หรือเกม
- 3) กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้
 - (1) แบ่งหมู่ลูกเสือเข้าเรียนตามฐาน เพื่อทบทวน ดังนี้
 - ฐานที่ 1 รู้จักทิศ และการหาทิศจากแผนที่
 - ฐานที่ 2 เรียนรู้เส้นความสูง
 - ฐานที่ 3 หาตำแหน่งที่ตั้งโดยระบบพิกัดกริด
 - (2) ผู้กำกับลูกเสือและลูกเสือร่วมกันสรุป
- 4) ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์
- 5) พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจเครื่องแบบชักธง เลิก)

4.2 กิจกรรมครั้งที่ 2

- 1) พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)
- 2) เพลง หรือเกม
- 3) กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้
 - (1) หมู่ลูกเสือเข้าเรียนตามฐานกิจกรรม ดังนี้
 - ฐานที่ 1 ทิศและการหาทิศ
 - ฐานที่ 2 การใช้เข็มทิศ
 - ฐานที่ 3 การหาทิศด้วยเข็มทิศ
 - (2) ลูกเสือฝึกปฏิบัติการหาทิศด้วยเกมหาทิศ
 - (3) ผู้กำกับลูกเสือและลูกเสือร่วมกันสรุป การเรียนรู้ เรื่องทิศและการหาทิศด้วยเข็มทิศ
- 4) ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์
- 5) พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจเครื่องแบบ ชักธง เลิก)

5. การประเมินผล

สังเกต การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม และประเมินความถูกต้องในการหาทิศ

ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 14

เพลง

เพลง เดินทางไกล

เดินทางไกล เดินทางไกล ไปไปซิไป ไปซิไปด้วยกัน
เหนื่อยอย่างไร ไม่เคยหวั่น ร่วมใจกันและสามัคคี

เกม

เกม หาทิศ

วิธีเล่น

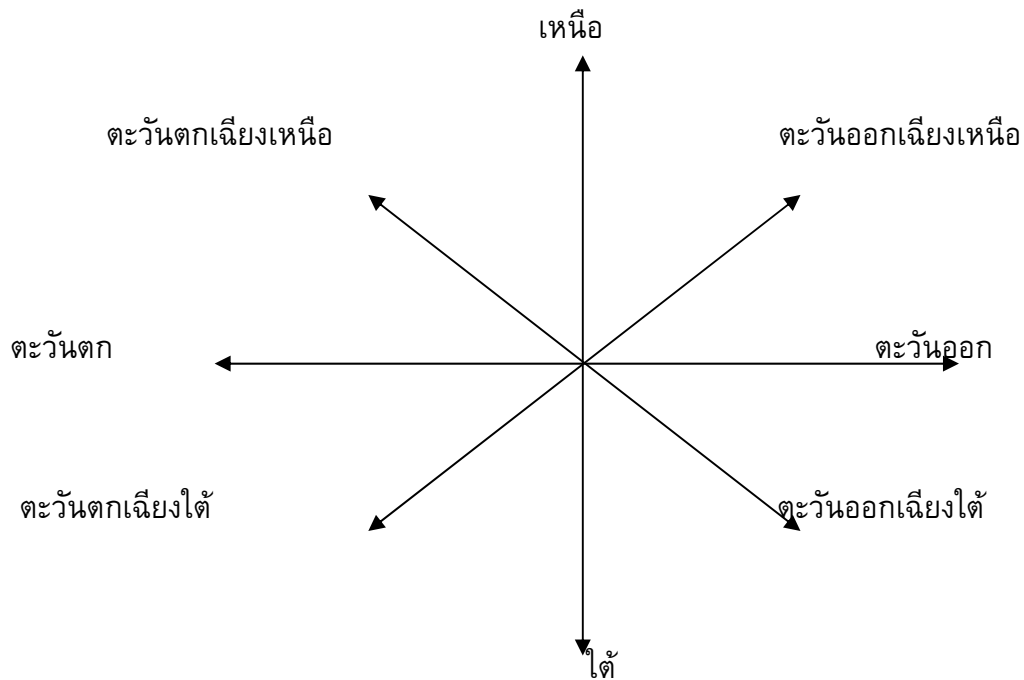
ผู้เล่นเข้าแถวตอนลึกตามจำนวนหมู่ ชิดเส้นจากหมู่ห่างออกไปประมาณ 8 เมตร นำเข็มทิศวางไว้ กระดาษแข็งตีเส้นตามทิศทั้งแปดทิศ ฝ่าขวดน้ำอัดลมเขียนตัวเลขเป็นมุมต่างๆ เช่น 45, 90 , 135 , 180 , 225 , 270 , 315 , และ 0 เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้นายหมู่หันเข็มทิศให้ตรงทิศเหนือแล้วหยิบฝ่าขวดน้ำอัดลมอันหนึ่งวางลงบนกระดาษให้ตรงตามมุมองศาที่กำหนด แล้ววิ่งไปสัมผัสมือกับคนที่ 2 คนที่ 2 หยิบฝ่าขวดน้ำอัดลม 1 อัน ดูจำนวนองศา แล้ววางไว้ตามมุมที่กำหนด เสร็จแล้ววิ่งไปสัมผัสมือกับคนที่ 3 ทำต่อไปจนครบทั้งแปดทิศ (ถ้าผู้เล่นไม่ครบ 8 คน ให้เล่นซ้ำคนแรกใหม่)

การตัดสิน หมู่ใดถูกต้องมากที่สุดชนะ

ใบความรู้

เรื่องทิศ และการใช้เข็มทิศ

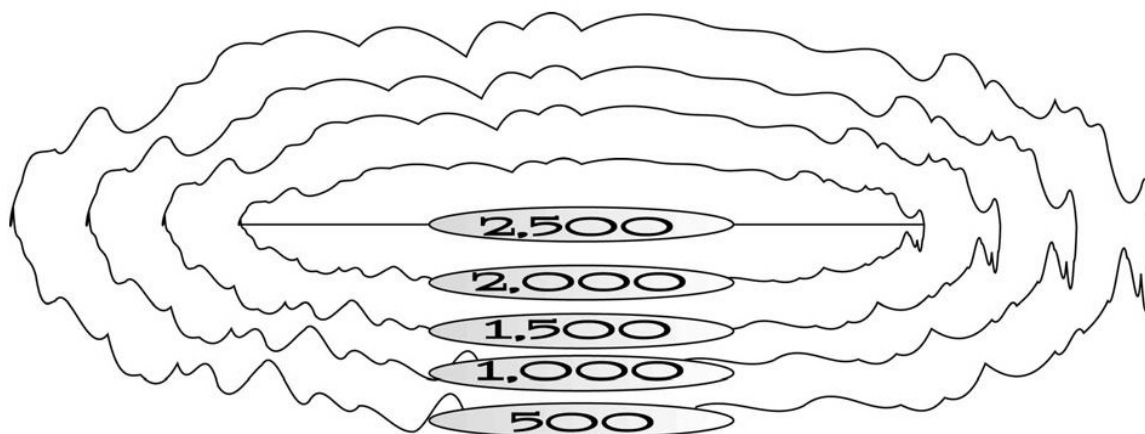
ทิศทั้ง 8



อุดร (เหนือ)	NORTH	อีสาน (ตะวันออกเฉียงเหนือ) NORTH EAST
บูรพา (ตะวันออก)	EAST	อาคเนย์ (ตะวันออกเฉียงใต้) SOUTH EAST
ทักษิณ (ใต้)	SOUTH	หริดี (ตะวันตกเฉียงใต้) SOUTH WEST
ประจิม (ตะวันตก)	WEST	พายัพ (ตะวันตกเฉียงเหนือ) NORTH WEST

เส้นความสูงในแผนที่

บริเวณภูเขาจะมีเส้นสีน้ำตาลเป็นวงรอบภูเขาเป็นวงๆแต่ละวงนั้นจะห่างไม่เท่ากันบางวงใกล้ชิดกันบางวงห่างกันเป็นเส้นแสดงความสูงจากระดับน้ำทะเลปานกลาง (วัดที่เกาะหลักจ.ประจวบคีรีขันธ์) เราจะทราบว่าภูเขานี้สูงเท่าใดลักษณะชันหรือลาดได้จากเส้นนี้โดยระยะแต่ละวงนั้นสูงต่างกัน 500 ฟุต ถ้าวางอยู่ชิดกันก็จะชันวงห่างกันก็จะลาด



การอ่านแผนที่ในระบบพิกัดกริด

วางแผนทีในแนวราบ บนพื้นที่ได้ระดับ ทิศเหนือของแผนที่ชี้ไปทางทิศเหนือ จัดให้แนวต่าง ๆ ในแผนที่ขนานกับแนวที่เป็นจริงในภูมิประเทศทุกแนว

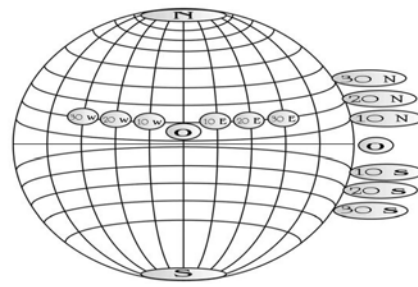
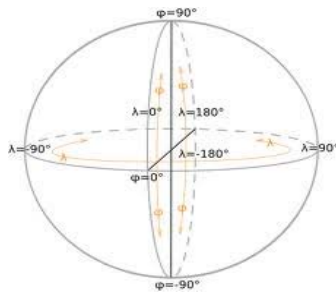
โดยทั่วไปแผนที่จะบอกที่ตั้งของสิ่งต่าง ๆ ระบบที่ใช้ในการหาที่ตั้งของสิ่งต่าง ๆ ที่นิยมใช้กันมี 2 ระบบ คือระบบพิกัดภูมิศาสตร์ และระบบพิกัดตารางหรือพิกัดกริด

1.ระบบพิกัดภูมิศาสตร์

ใช้ค่าละติจูดหรือเส้นรุ้ง และลองจิจูดหรือเส้นแวง เป็นตัวกำหนดที่ตั้งของสิ่งต่าง ๆ

ละติจูด เป็นเส้นที่ขีตรอบโลกตามแนวนอนขนานกันโดยมีเส้นศูนย์สูตร (อีควาเตอร์) เป็นเส้นกำหนดเขตแบ่งโลกเป็นซีกโลกเหนือและซีกโลกใต้ เส้นละติจูดที่อยู่เหนือและใต้เส้นศูนย์สูตรเรียกว่า ละติจูดเหนือและละติจูดใต้ มีจำนวนซีกโลกละ 90 เส้นมีหน่วยเป็นองศา

ลองจิจูด เป็นเส้นที่ลากจากจากขั้วโลกเหนือมายังขั้วโลกใต้โดยเริ่มจากเส้นที่ลากผ่านเมือง กรีนวิชประเทศอังกฤษเป็นเส้นลองจิจูดที่ 0 องศาถ้าวัดไปทางขวามือจะเป็นซีกโลกตะวันออกมี 180 เส้น ถ้าวัดไปทางซ้ายมือจะเป็นซีกโลกตะวันตกมี 180 เส้น มีหน่วยเป็นองศาเช่นกัน



2. ระบบพิกัดดาวารหรือพิกัดกริด

อาศัยเส้นตรง 2 ชุด เป็นตัวกำหนดที่ตั้งของสิ่งต่าง ๆ เส้นคู่ขนานในแนวตั้งเรียกว่า เส้นพิกัดตั้ง เส้นคู่ขนานในแนวนอนเรียกว่า เส้นพิกัดราบหรือนอน เส้นคู่ขนานทั้ง 2 ชุดจะตัดกันเป็นรูปสี่เหลี่ยมจตุรัสเรียกว่า พิกัดกริดระหว่างเส้นคู่ขนานแต่ละคู่ทั้งแนวตั้ง และแนวนอนยังแบ่งย่อยออกเป็น 10 ช่องเท่า ๆ กัน

ระบบนี้จะมีในแผนที่ที่ละเอียดมากคือมาตราส่วน 1 ต่อ 50,000 ขึ้นไป (1 ซม.ต่อครึ่งกม.)

ตัวอย่างการหาพิกัดจุด A ในระบบตาราง

- (1) ดูตารางสี่เหลี่ยมจตุรัสที่ล้อมรอบจุด A
- (2) อ่านเส้นพิกัดในแนวนอน โดยอ่านตัวเลขที่กำกับเส้นตั้งจากซ้ายไปขวาที่ผ่านจุด A
- (3) อ่านเส้นพิกัดในแนวนอน โดยอ่านตัวเลขที่กำกับเส้นแนวนอนจากล่างขึ้นบนที่ผ่านจุด A
- (4) นำเลขชุดที่อ่านได้ในข้อ (2) และ (3) มาเรียงต่อกันตามลำดับ ตัวเลขนี้จะเป็นพิกัดของจุด A

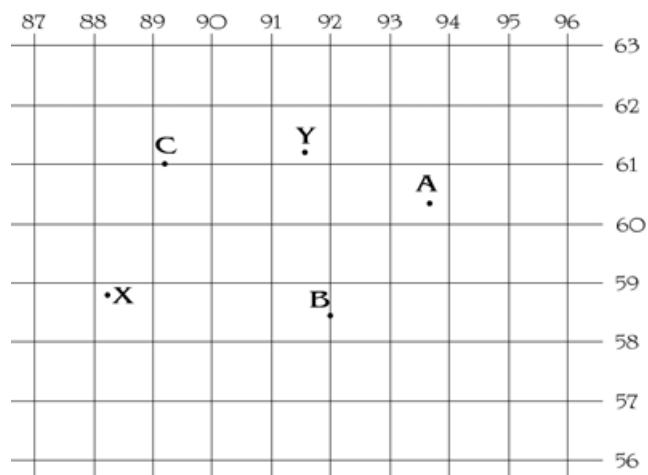
จุด A = 937604

จุด B = 920585

จุด C =

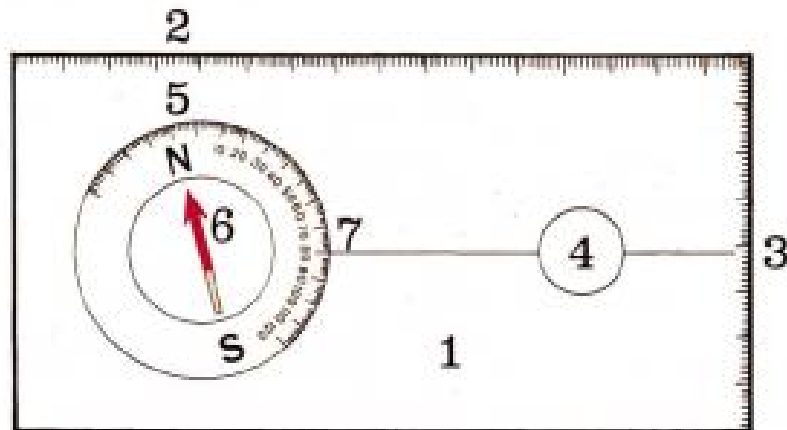
จุด X =

จุด Y =



จากตารางนี้ตำแหน่งของจุด A จะอยู่ที่เส้น 93.7 ตัดกับเส้น 60.4 จึงอ่านเป็น 937604 โดยอ่านต่อกันไม่อ่านและเขียนคำว่าจุดตำแหน่งจุด B ก็เช่นเดียวกันอยู่ที่เส้น 92 พอดีก็คือ 92.0 ตัดกับเส้นที่ 58.5 ก็อ่าน 920585

การใช้เข็มทิศในที่กลางแจ้ง



ส่วนประกอบเข็มทิศแบบชีลวา

1. แผ่นฐานเป็นตัววัตถุโปร่งใส
2. ที่ขอบมีมาตราส่วนเป็นนิ้วหรือเซนติเมตร
3. มีลูกศรชี้ทิศทาง
4. เลนส์ขยาย
5. ตลับเข็มทิศเป็นวงกลมหมุนได้ บนกรอบหน้าปัดของเข็มทิศมี 360 องศา
6. ปลายเข็มทิศเป็นแม่เหล็กสีแดง ซึ่งจะชี้ไปทางทิศเหนือเสมอ
7. ชื่อตำแหน่งสำหรับตั้งมุมและอ่านค่ามุม อยู่ตรงปลายลูกศรชี้ทิศทาง

การหาทิศ

วางเข็มทิศในแนวระนาบ ปลายเข็มทิศข้างหนึ่งจะชี้ไปทางทิศเหนือค่อย ๆ หมุนหน้าปัดของเข็มทิศให้ตำแหน่งตัวเลขหรืออักษรที่บอกทิศเหนือบนหน้าปัดตรงกับปลายเหนือของเข็มทิศเมื่อปรับเข็มตรงกับทิศเหนือแล้วจะสามารถอ่านทิศต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องจากหน้าปัดเข็มทิศ

ลูกเสือสามารถนำเข็มทิศไปใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ ได้เช่นการเดินทางไกลการสำรวจป่าการผจญภัย การสำรวจและการเยือนสถานที่ เป็นต้น เมื่อเริ่มออกเดินทางลูกเสือควรหาทิศที่จะมุ่งหน้าไปให้ทราบก่อนว่าเป็นทิศใด เมื่อเกิดหลงทิศหรือหลงทางจะสามารถหาทิศทางต่าง ๆ จากเข็มทิศได้

กรณีบอกมุมอะซิมูทมาให้และต้องการรู้ว่าจะต้องเดินทางไปในทิศทางใด

สมมุติว่ามุมอะซิมูท 60 องศา

- 1) วางเข็มทิศในแนวระดับให้เข็มแม่เหล็กหมุนไปมาได้อิสระ
- 2) หมุนกรอบหน้าปัดของตลับเข็มทิศให้เลข 60 อยู่ตรงขีดตำแหน่งตั้งมุม
- 3) หันตัวเข็มทิศทั้งฐานไปจนกว่าเข็มแม่เหล็กสีแดงภายในตลับเข็มทิศชี้ตรงกับอักษร N บนกรอบหน้าปัด ทับสนิทกับเครื่องหมายหัวลูกศรที่พิมพ์ไว้

4) เมื่อลูกศรชี้ทิศทางซึ่งไปทิศใด ให้เดินไปตามทิศทางนั้น โดยเล็งหาจุดเด่นที่อยู่ในแนวลูกศรชี้ทิศทางเป็นหลัก แล้วเดินตรงไปยังสิ่งนั้น

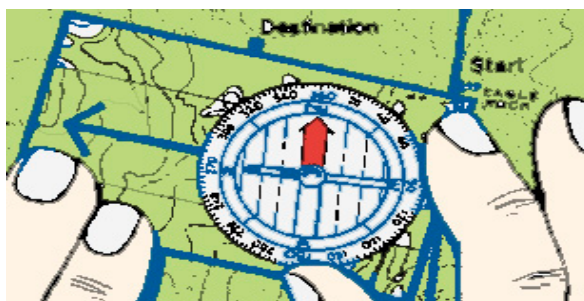
กรณีที่จะหาค่าของมุมอะซิมูทจากตำบลที่เราอยู่นอยู่ ไปยังตำบลที่เราจะเดินทางไป

- 1) วางเข็มทิศในแนวระดับให้เข็มแม่เหล็กหมุนไปมาได้อิสระ
- 2) หันลูกศรชี้ทิศทางไปยังจุดหรือตำแหน่งที่เราจะเดินทางไป
- 3) หมุนกรอบหน้าปัดเข็มทิศไปจนกว่าอักษร N บนกรอบหน้าปัดอยู่ตรงปลายเข็มแม่เหล็กสีแดงในดัลเข็มทิศ
- 4) ตัวเลขบนกรอบหน้าปัดจะอยู่ตรงขีดตำแหน่งสำหรับตั้งมุมและอ่านค่ามุม คือค่าของมุมที่เราต้องการทราบ

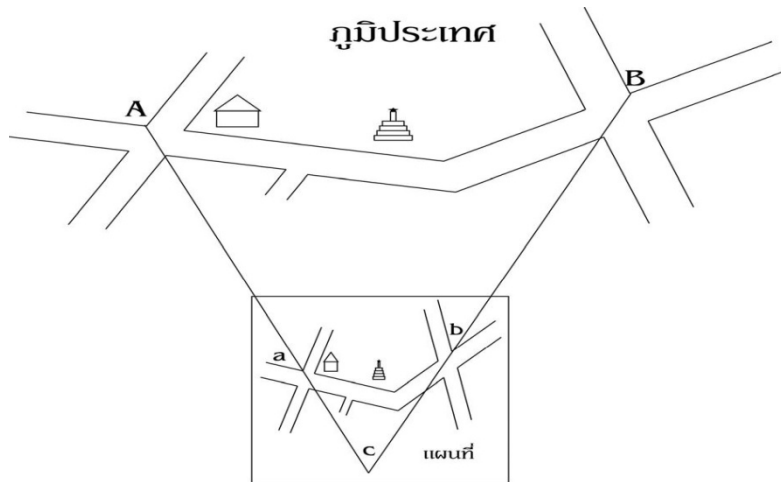
การใช้เข็มทิศหาพิกัดตำแหน่งในแผนที่

ก่อนอื่นจะต้องรู้ว่าตนเองอยู่ ณ ที่ใดของแผนที่ โดยใช้เข็มทิศช่วยในการวางแผนที่จะให้ลูกทิศทางหรือวางแผนที่จะให้ขนานกับเส้นทางหรือถนนพื้นที่จริงการวางแผนขนานกับเส้นทางต้องระวังไม่ให้กลับทางทิศเหนือ-ใต้โดยตรวจสอบสิ่งอื่นบนแผนที่ประกอบอย่างน้อย 2 แห่ง

วางเข็มทิศบนแผนที่ให้เครื่องหมายครีซชี้ทิศเหนือทางแนวทิศเหนือในแผนที่จากนั้นก็หมุนกระดาษแผนที่ (อย่าให้เข็มทิศเคลื่อน) ไปจนเข็มแดงครีซชี้ทิศเหนือแล้วจึงกดเข็มทิศติดกับแผนที่แล้วหมุนแป้นบอกองศาให้ตรงทิศ



จากนั้นให้มองหาที่หมายจริงบนภูมิประเทศกับบนแผนที่สัก 2 แห่งเช่นบนภูมิประเทศA และa บนแผนที่กับB บนภูมิประเทศและb บนแผนที่ใช้บรรทัดลากเส้นจากA aและB bและต่อเส้นให้ตัดกันจะได้ตำแหน่งc บนแผนที่คือที่ที่เราอยู่นอยู่



ขั้นต่อไปจะหาตำแหน่งใด ๆ บนแผนที่ว่าของจริงบนภูมิประเทศอยู่ที่ใดก็หาได้จากแผนที่และตั้งมุมเข็มทิศไปได้ตลอดจนสามารถจะทราบระยะทางจริงบนภูมิประเทศได้โดยเทียบมาตราส่วนบนแผนที่

ข้อควรระวังในการใช้เข็มทิศ

1. จับถือด้วยความระมัดระวังเพราะหน้าปัดและเข็มบอบบางอ่อนไหวง่าย
2. อย่าให้ตกแรงกระแทกทำให้เสียได้
3. ไม่ควรอ่านเข็มทิศใกล้สิ่งที่เป็นแม่เหล็กหรือวงจรไฟฟ้า
4. อย่าให้เปียกน้ำจนขึ้นสนิม
5. อย่าให้ใกล้ความร้อนเข็มทิศจะบิดงอ

เรื่องที่เป็นประโยชน์

แสงอาทิตย์

นายแดงเป็นคนหาของป่าอยู่ในหมู่บ้านสมบุรณ์ ทุกวันเขาจะออกหาของป่าโดยเดินลึกเข้าไปในป่าเรื่อย ๆ ตามทิศทางที่ไม่ซ้ำกัน และนำของป่าที่ได้ไปขายในหมู่บ้าน

บ่ายวันหนึ่งขณะที่นายแดงกำลังหาของป่าอยู่นั้น ได้เกิดลมพายุรุนแรง ท้องฟ้ามืดครึ้ม ทำให้นายแดงไม่สามารถหาทิศกลับบ้าน เพราะมืดมากมองไม่เห็น นายแดงจำได้แต่หมู่บ้านอยู่ทางทิศตะวันออกของป่าเท่านั้น นายแดงคิดอยู่ในใจว่าตอนบ่ายต้นไม้ใหญ่ด้านที่ถูกแสงแดดต้องหันเข้าหาทิศตะวันตกส่วนด้านตรงข้ามนั้นจะเป็นทิศตะวันออก เมื่อคิดได้ดังนั้นเขาจึงรีบใช้มือสัมผัสรอบ ๆ ต้นไม้เพื่อหาด้านที่อุ่น ๆ เมื่อหาพบแล้วเขาจึงตัดสินใจเดินทางไปด้วยตรงกันข้ามกับด้านที่อุ่นของตนไม้ไปเรื่อย ๆ ไม่นานเขาก็เดินถึงหมู่บ้านอย่างปลอดภัย

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า การรู้จักสังเกตสิ่งแวดล้อม ย่อมมีประโยชน์ต่อตนเองและนำไปใช้ใน
ชีวิตประจำวันได้

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือสามัญ ลูกเสือเอก ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยที่ 5 วิชาการของลูกเสือ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 15 การผูกเงื่อน

เวลา 3 ชั่วโมง

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

สามารถผูกเงื่อนที่จำเป็นสำหรับช่วยชีวิตคนที่ประสบอุบัติเหตุ อย่างน้อย 3 เงื่อน และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้

2. เนื้อหา

การใช้ประโยชน์ และการผูกเงื่อน บ่วงสายธนู บ่วงสายธนู 2 ชั้น บ่วงสายธนู 3 ชั้น บ่วงสายธนูพันหลัก และเงื่อนเก้าอี้

3. สื่อการเรียนรู้

- 3.1 แผนภูมิเพลง, เกม
- 3.2 เชือก ไม้พลอง แผนภูมิเงื่อนชนิดต่าง ๆ
- 3.3 ใบความรู้ เรื่อง การผูกเงื่อน
- 3.4 เรื่องที่เป็นประโยชน์

4. กิจกรรม

4.1 กิจกรรมครั้งที่ 1

- 1) พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)
- 2) เพลง หรือ เกม
- 3) กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้
 - (1) ผู้กำกับลูกเสือจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามฐาน และให้ลูกเสือได้ฝึกปฏิบัติ
 - ฐานที่ 1 เงื่อนบ่วงสายธนู
 - ฐานที่ 2 เงื่อนบ่วงสายธนู 2 ชั้น
 - ฐานที่ 3 เงื่อนบ่วงสายธนู 3 ชั้น
 - (2) รวบรวมผู้กำกับลูกเสือและลูกเสือสรุปความรู้ที่ได้รู้ร่วมกัน
- 4) ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์
- 5) พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจเครื่องแบบ ชักธง เลิก)

4.2 กิจกรรมครั้งที่ 2

- 1) พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)
- 2) เพลง หรือเกม
- 3) กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้
 - (1) ผู้กำกับลูกเสือจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามฐาน และให้ลูกเสือได้ฝึกปฏิบัติ
ฐานที่ 1 เจียนปวงสายธนูพันหลัก
ฐานที่ 2 เจียนเก้าอี้
ฐานที่รวม ทบทวนเจียนทั้ง 5 ชนิด
 - (2) รวมกองผู้กำกับลูกเสือและลูกเสือสรุปความรู้ที่ได้รู้ร่วมกัน
- 4) ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์
- 5) พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจเครื่องแบบ ชักธง เลิก)

4.3 กิจกรรมครั้งที่ 3

- 1) พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)
- 2) เพลง หรือเกม
- 3) กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้
ผู้กำกับลูกเสือสนทนาถึงเหตุการณ์อันตรายเป็นเหตุที่เกิดขึ้นและอาจมีคนที่ต้องการขอความช่วยเหลือ เช่น การช่วยคนตกน้ำ การช่วยคนตกเหว การไต่จากที่สูง ชั่วโมงนี้จึงเป็นกิจกรรมการนำเจียนไปใช้ประโยชน์ โดยให้ทำโมเดลเจียนปวงสายธนู ปวงสายธนู 2 ชั้น ปวงสายธนู 3 ชั้น ปวงสายธนูพันหลัก และเจียนเก้าอี้ โดยผู้กำกับลูกเสือทดสอบการผูกเจียน
- 4) ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์
- 5) พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจ ชักธง เลิก)

5. การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม และตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติ

ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 15

เพลง

รักกันไว้

(สร้อย) เราต้องรักกันไว้ เราต้องรักกันไว้ เราต้องรักกันไว้
โอ...ลูกเสือ เชื้อชาติไทย สดชื่นแจ่มใจ จิตใจเราเริง
เราล้วนต่างบันเทิง รื่นเริงสำราญ (สร้อย)

เพลง ลูกเสือไทย (แล็คตาซอย)

ลูกเสือสำรองลูกเสือสามัญ	พวกเรายึดมั่นกฎลูกเสือไทย
ช่วยเหลือผู้อื่นไม่ว่าชนชาติใด	เราภูมิใจที่ได้ทำดี

เงื่อน

เงื่อนต่อกันผูกกันเป็นเงื่อนพิรอด
สองข้างไม่เท่ากันตลอด สมารถลดผูกเป็นเส้นยาว
ปวงสายธนูกอบกู้ให้ชีวิตยืนยาว
ลากอ้าวๆ ไม่หลุดขาดเอย

เกม

มังกรกินหาง

วิธีเล่น

แบ่งลูกเสือออกเป็น 3 - 4 แถว จับเอวต่อกันเป็นแถว คนที่ยืนอยู่หัวแถวเป็นปากมังกร คนที่เป็นปากมังกร พยายามไล่จับคนท้ายแถวของมังกรตัวอื่นๆ ถ้าแถวใดถูกจับก็ต้องต่อกัน ในที่สุดจะมีแถวเดียวเป็นมังกรหางยาว แล้วหัวมังกรก็ไล่จับหางมังกรของตัวเอง

การตัดสิน

หัวมังกรจะต้องไล่จับหางมังกรของตัวเองให้ได้ การเล่นเกมจึงสิ้นสุดลง

ใบความรู้

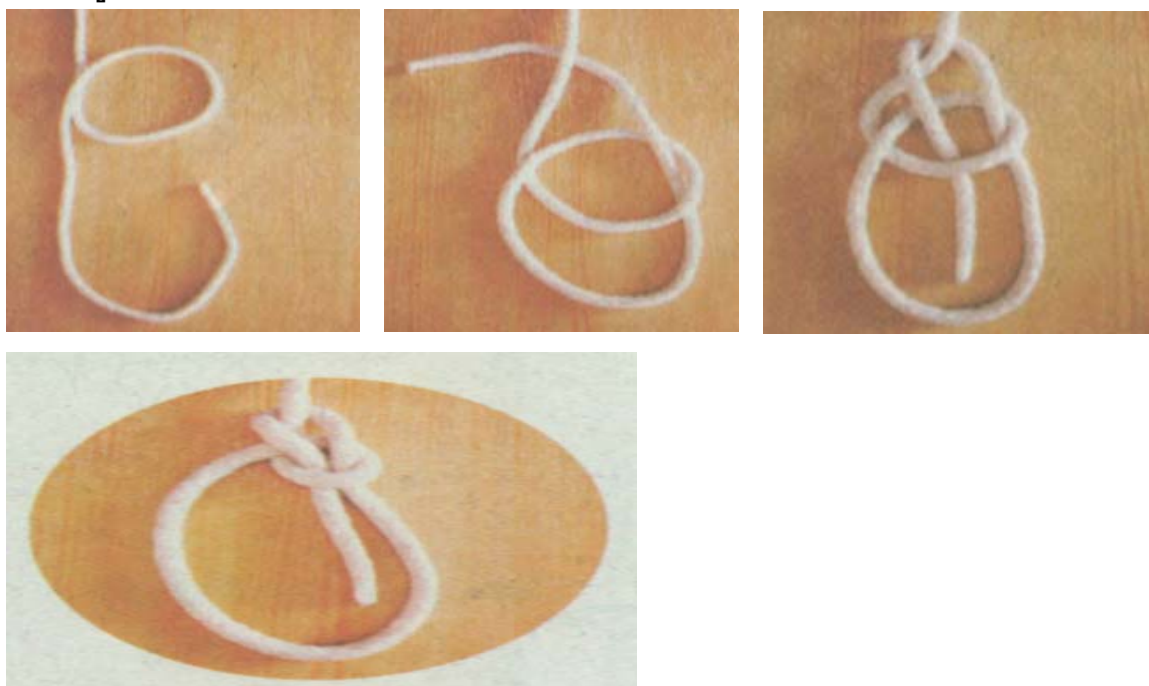
การผูกเงื่อน

1. เงื่อนป่วงสายธนู

ประโยชน์

1. ใช้ผูกสัตว์กับหลักต้นไม้ สัตว์สามารถเดินหมุนรอบๆ ได้
2. ใช้ผูกกับเรือกับหลัก เมื่อน้ำขึ้นหรือลงป่วงจะเลื่อนลงได้เอง
3. ใช้เป็นป่วงช่วยคนตกน้ำ หรือใช้คล้องคน เพื่อนหย่อนตัวจากที่สูงลงสู่ที่ต่ำ
4. ใช้คล้องคันธนู

วิธีการผูก



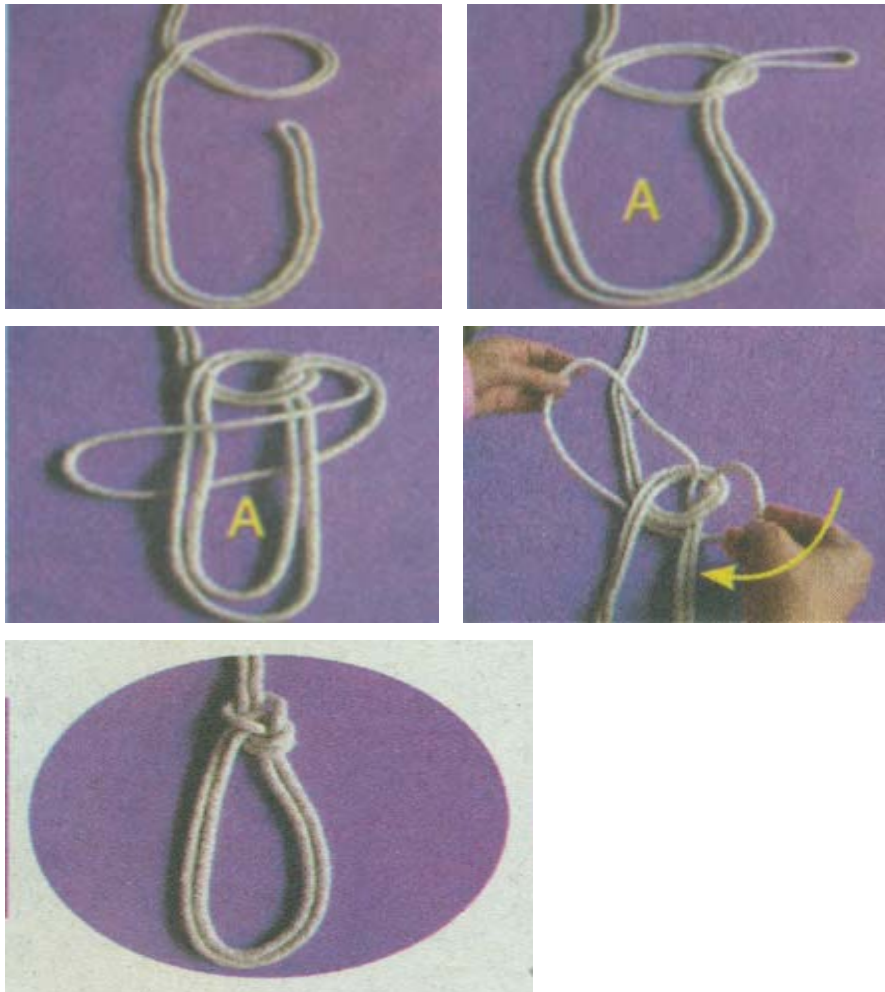
1. ขดเชือกให้เป็นป่วงคล้ายเลขหก
2. จับปลายเชือกสอดเข้าไปในป่วง สอดจากด้านล่าง
3. จับปลายเชือกอ้อมหลังเลขหก แล้ววกสอดปลายลงในป่วงเลขหกและจัดเงื่อนให้แน่น

2. เงื่อนป่วงสายธนู 2 ชั้น

ประโยชน์

1. ช่วยคนที่หมดสติ โดยการคล้องดึงคนจากที่ต่ำขึ้นสู่ที่สูง เช่น ช่วยคนขึ้นจากกันเหวจากบ่อ เป็นต้นหรือช่วยคนจากที่สูงลงสู่พื้นดิน
2. ใช้คล้องกับเสาหรือต้นไม้ ทำให้แข็งแรงทนทานจากการยืด
3. ใช้ผูกคล้องขอเหล็ก เพื่อใช้เกี่ยวยกสิ่งของหรือหย่อนลงในที่ต่ำๆ

วิธีผูก



1. ขดเชือกที่ทบกันให้เป็นห่วงคล้ายเลขหก
2. จับปลายเชือกสอดเข้าไปในบ่วงเลขหก จะเกิดบ่วงเอ
3. จับปลายเชือกมาคล้องบ่วงเอ
4. ดึงเชือกเส้นบนขึ้น และพลิกเชือกเส้นล่างกลับขึ้น และดึงเชือกให้แน่น

3. เงื่อนบ่วงสายธนู 3 ชั้น

ประโยชน์

1. ใช้ผูกกับข้อเหล็กได้ทีละหลายข้อ เพื่อใช้เกี่ยววงกิ่งของหรือหย่อนสิ่งของ
2. ใช้กับบันจันยกสิ่งของ
3. ช่วยดึงผู้ที่ติดอยู่ในที่ต่ำ ซึ่งใช้แทนเงื่อนสายธนูสองชั้น และแก้ไ้ได้

วิธีผูก

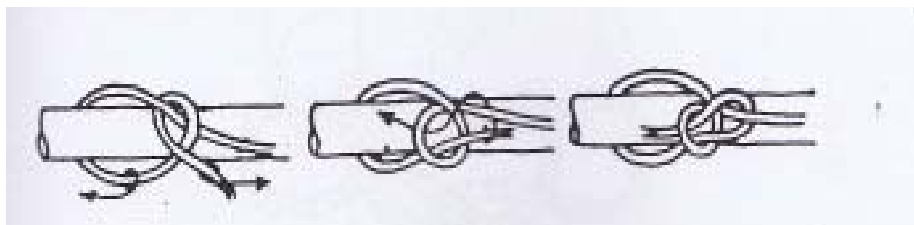


1. ขดเชือกที่ทบกัน ให้คล้ายกับเลขหก
2. จับปลายเชือกสอดเข้าไปในปว แล้วดึงอ้อมขึ้นลอดใต้เชือก
3. นำปลายเชือกด้านเดิมสอดลงปวงอีกครั้ง
4. ขยายปลายเชือกให้เป็นปวงขนานกับปวงเดิม แล้วดึงเชือกให้แน่น

4. เงื่อนปวงสายธนูพันหลัก

ประโยชน์ใช้ผูกเชือกพันหลักให้แน่นเพื่อประโยชน์ในงานต่างๆ เช่น คล้องสัตว์ คล้องเรือ เป็นต้น

วิธีผูก



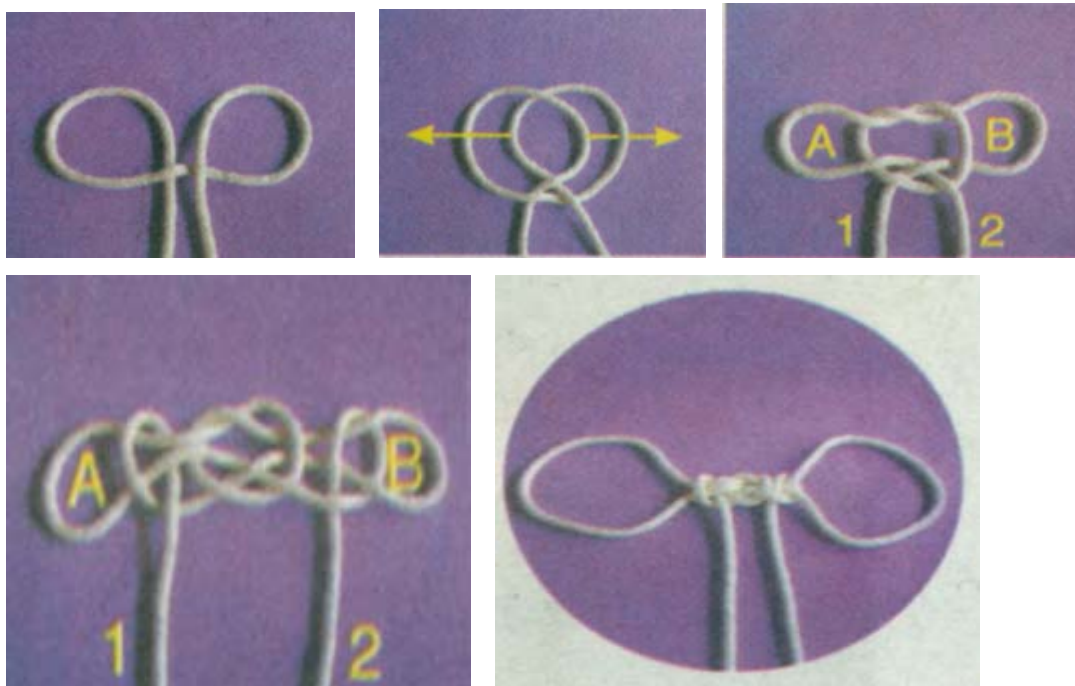
1. ขดเชือกให้เป็นปวงคล้ายเลขหก
2. จับปลายเชือกสอดเข้าไปในปวง สอดจากด้านล่าง
3. จับปลายเชือกอ้อมหลังเลขหก แล้ววกสอดปลายลงในปวงเลขหกและจัดเงื่อนให้แน่น

5. เงื่อนเก้าอี้

ประโยชน์

1. ช่วยคนที่ติดอยู่บนที่สูง เช่น ตึก อาคาร ต้นไม้ เป็นต้น
2. ช่วยคนที่ติดอยู่ในที่ต่ำ เช่น กันบ่อ เหว เป็นต้น

วิธีผูก



1. ทำเชือกเป็นสองปวงสลับข้างกันแล้วดึงปวงทั้งสองซ้อนกัน จากนั้นดึงแต่ละด้านตามแนวลูกศร
2. จะเกิดเป็นปวงเอและบีนำเชือกเส้นที่หนึ่งคล้องปวงเอและนำปลายเชือกเส้นที่สองคล้องปวงบี
3. ดึงเชือกทั้งสองเส้น และปวงเอบีให้แน่น

เรื่องที่เป็นประโยชน์

ค้างคาวเลือกพวก

ค้างคาวนั้นถือว่าตนก็มีปีกเหมือนนก และมีหูเหมือนสัตว์อื่นทั่วๆ ไป ดังนั้นเมื่อนกยกพวกไปต่อสู้กับสัตว์อื่นๆ ค้างคาวก็ขอตัวไม่เข้าข้างฝ่ายใด โดยทำตัวเป็นกลางแต่เมื่อพวกของนกมีท่าทีว่าจะชนะ ค้างคาวก็ประกาศตัวไปเข้ากับฝ่ายนกต่อมาพวกนกจะพลาดท่าเสียทีแก่สัตว์อื่นๆ ค้างคาวก็ผละจากนกไปเข้าพวกกับสัตว์อื่นๆ ต่อมานกต่อสู้จนใกล้จะตาย ค้างคาวก็กลับมาอยู่ข้างฝ่ายพวกนกอีก เมื่อนกกับสัตว์อื่นๆ ทำสัญญาสงบศึกและเป็นมิตรต่อกัน ทั้งสองต่างก็ขับไล่ค้างคาว ไม่ยอมให้เข้าพวก ด้วยค้างคาวอับอายจึงไปซ่อนตัวอยู่ในถ้ำ จะออกจากถ้ำไปหาอาหารในตอนกลางคืนเท่านั้น

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า ผู้ที่ขาดความจริงใจ ไม่มีใครอยากคบหาด้วย

ราชสีห์กับหนู

ขณะที่ราชสีห์ตัวหนึ่งกำลังนอนหลับอยู่ในป่าใหญ่มีแม่หนูตัวหนึ่งเดินผ่านมาอย่างรีบเร่งมันคิดว่ากำลังเดินแหวกพงหญ้าอยู่แต่ที่จริงกลับกลายเป็นชนล่าแพนคอของราชสีห์!!!

“ใคร?? ใครมันบังอาจรบกวนการนอนของข้า?” ราชสีห์คำรามพร้อมกับใช้มืออันใหญ่โตตะปบแม่หนูไว้ทันที “นึกว่าอะไร..ที่แท้ก็เป็นแค่หนูตัวเล็ก ๆ ไม่พอยาไส้เป็นอาหารมื้อกลางวันของข้าหรอก” แม่หนูได้แต่อ้อนวอนขอชีวิต “ได้โปรดไว้ชีวิตด้วยข้ายังมีลูกตัวเล็ก ๆ เจ็ดตัวต้องเลี้ยงดู ถ้าท่านเมตตาปล่อยข้าไปสักวันหนึ่งข้าจะกลับมาตอบแทนพระคุณของท่านให้จงได้”

“เจ้าตัวเล็กแค่นี้เอง จะมีปัญญาช่วยเหลืออะไรข้าได้ล่ะ” ราชสีห์หัวเราะอย่างขบขัน แล้วก็ปล่อยแม่หนูไปในที่สุดแม่หนูได้แต่ขอบคุณข้าแล้วข้าเล่าก่อนที่จะจากไป

ต่อมาไม่นานราชสีห์ตัวนั้นได้ออกล่าเหยื่อ แต่พลาดท่าไปติดอยู่ในตาข่ายที่นายพรานวางดักไว้

“กาวว...” ราชสีห์ร้อง และพยายามดิ้นรนให้หลุดจากตาข่าย แต่ก็ไม่สำเร็จ

แม่หนูกับลูก ๆ ของมันได้เดินทางผ่านมาทางนั้นพอดี.. ได้ยินเสียงร้องของราชสีห์ก็จำได้พวกมันแม่ลูกจึงช่วยกันใช้ฟันอันแข็งแรงแทะเชือกตาข่ายจนขาดออกจากกัน ช่วยราชสีห์ให้พ้นภัยจากพรานป่าซึ่งกำลังถือปืนรีบเดินมาพอดี

“ขอบคุณพวกเจ้ามาก พวกหนูใจดีทั้งหลาย เราไม่เคยคาดคิดมาก่อนเลยว่าสัตว์ที่มีตัวเล็ก ๆ อย่างพวกเจ้าจะมีจิตใจสูงส่ง รู้จักตอบแทนคุณอย่างที่เคยบอกเราต้องขอโทษที่แต่ก่อนนั้นไม่เชื่อว่าเจ้าจะช่วยเราได้” แล้วราชสีห์ก็จากไปอย่างรวดเร็ว....

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า ถึงแม้จะตัวเล็กมีพลังเพียงน้อยนิดแต่ถ้าร่วมมือร่วมพลังกันแล้วจะสามารถเปลี่ยนเป็นพลังอันยิ่งใหญ่ได้

คนตัดไม้กับเทพารักษ์

เทพารักษ์รู้สึกสงสารคนตัดไม้ที่นั่งร้องไห้อยูริมลำธาร เขาทำขวานตกลงไปในลำธารและกล่าวว่า จะหมดอาชีพเพราะไม่มีเครื่องมือทำกิน

เทพารักษ์จึงลงไปงมเอาขวานทองคำมาให้ แต่คนตัดไม้เป็นคนซื่อจึงตอบว่าขวานทองนั้นไม่ใช่ของตนครั้นเทพารักษ์งมเอาขวานเงินมาให้เขาก็ไม่รับอีก เทพารักษ์จึงงมเอาขวานเหล็กธรรมดาๆ มาให้ คนตัดไม้ดีใจมากบอกว่าเป็นขวานของตน

เทพารักษ์ชื่นชมในความซื่อสัตย์ของคนตัดไม้ จึงมอบทั้งขวานทองและขวานเงินให้เขาเป็นของขวัญ คนตัดไม้ดีใจมากและกลับบ้านไปเล่าให้เพื่อนบ้านฟัง

แต่เพื่อนบ้านเป็นคนโลภ จึงรีบเข้าป่าตัดไม้แล้วแกลังทำขวานตกลงไปในลำธารเพื่อให้เทพารักษ์มาช่วยบ้างเมื่อเทพารักษ์งมเอาขวานทองคำมาให้ชายโลภรีบตอบรับว่าเป็นขวานของเขา เทพารักษ์เห็นชายผู้นั้นพุดเท็จและโลภมากจึงทิ้งให้เขานั่งร้องไห้ตามลำพังเพราะเขาไม่เหลือแม้แต่ขวานเหล็ก

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า ความซื่อสัตย์นำมาความเจริญให้ได้ดีกว่าความโลภ

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือสามัญ ลูกเสือเอก ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยที่ 5 วิชาการของลูกเสือ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 16 การบุกเบิก

เวลา 2 ชั่วโมง

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1.1 บอกประโยชน์และสามารถแสดงวิธีผูกแน่นแบบต่างๆ ได้
- 1.2 ลูกเสือทำโครงการบุกเบิก 1 โครงการ โดยการผูกแน่นอย่างน้อย 2 วิธี

2. เนื้อหา

- 2.1 การผูกแน่นแบบต่าง ๆ
- 2.2 การใช้ประโยชน์การผูกแน่น ในโครงการบุกเบิก

3. สื่อการเรียนรู้

- 3.1 แผนภูมิเพลง, เกม
- 3.2 เชือก ไม้พลอง แผนภูมิการผูกแน่นชนิดต่างๆ
- 3.3 ใบความรู้ เรื่อง การผูกแน่น
- 3.4 เรื่องที่เป็นประโยชน์

4. กิจกรรม

4.1 กิจกรรมครั้งที่ 1

- 1) พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)
- 2) เพลง หรือเกม
- 3) กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้
 - (1) ผู้กำกับลูกเสือให้หมู่ลูกเสือ ฝึกปฏิบัติ การผูกแน่นแบบต่างๆ ตามฐาน
ฐานที่ 1 การผูกทแยง
ฐานที่ 2 การผูกกากบาท
ฐานรวม ทบทวนการผูกทแยง และผูกกากบาท
 - (2) รวมกอง ผู้กำกับลูกเสือและลูกเสือร่วมกันสรุปการใช้ประโยชน์ของการผูกแน่นแบบต่างๆ
- 4) ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์
- 5) พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจเครื่องแบบ ชักธง เลิก)

4.2 กิจกรรมครั้งที่ 2

- 1) พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)
- 2) เพลง หรือเกม
- 3) กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้
 - (1) ผู้กำกับลูกเสือให้หมู่ลูกเสือ ฝึกปฏิบัติโครงการบุกเบิก การทำต่อม่อสะพาน
 - (2) ผู้กำกับลูกเสือทดสอบความคงทนและการใช้จริง
 - (3) รวมกอง ผู้กำกับลูกเสือและลูกเสือร่วมกันสรุป
- 4) ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์
- 5) พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจเครื่องแบบชักธง เลิก)

5. การประเมินผล

สังเกต การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม และประเมินการปฏิบัติ

ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 16

เพลง

ร่วมใจ

(สร้อย) ร่วมใจเราพร้อมใจ ร่วมใจเราพร้อมใจ ร่วมใจเราพร้อมใจ

งานน้อยใหญ่ร่วมใจกันทำ

พวกเราลูกเสือไทย ต่างพร้อมใจสามัคคี น้ำใจของเรากล้าหาญ

บากบั่นอดทน หมั่นทำความดี ผูกมิตรและมีไมตรี เหมือนดั่งน้องพี่รับความชื่นบาน

(สร้อย) ร่วมใจเราพร้อมใจ.....

พวกเราลูกเสือไทย บุกป่าไปลุยน้ำนอง แม้เราจะฝ่าภัยพาล แต่จิต

เบิกบาน เพราะความปรองดอง ชุมฟ้าและน้ำลำคลอง เสียงคึกคะนองร้องเพลงเพลนใจ

เกม

ขึ้นเขาลงห้วย

ให้แต่ละหมู่เข้าแถวตอนลึก ระยะระหว่างหมู่ 3 ก้าว ให้คนสุดท้าย(รองนายหมู่) ยืนตรง คนต่อมายืนก้มหลัง คนถัดไปยืนถ่างขา(สลับกันไปเรื่อยๆจนถึงหัวแถว) เมื่อสัญญาณเริ่มให้รองนายหมู่เป็นผู้วิ่ง จะมุดหรือกระโดดสุดแต่คนที่อยู่ข้างหน้าจะยืนในท่าใด (ถ้ายืนก้มหลัง ให้กระโดดถ่างขาให้ลอด)

การตัดสิน หมู่ใดหมดก่อน และนั่งลงก่อนเป็นผู้ชนะ

ใบความรู้

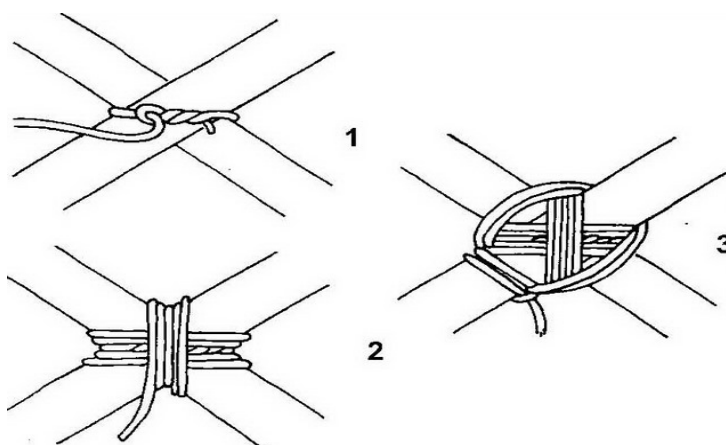
การผูกแน่น

1. การผูกทแยง

ประโยชน์

- 1) ใช้ผูกรั้วรั้วในการก่อสร้าง
- 2) ผูกไม้ค้ำยันเสาป้องกันเสาล้ม
- 3) ใช้ผูกต่อม่อเสาสะพาน

วิธีผูก



1) วางไม้ 2 ท่อนซ้อนกันเป็นรูปกากบาท ใช้ปลายเชือกด้านหนึ่งคล้องรอบไม้เสาทั้ง 2 ท่อน ผูกด้วยเงื่อนผูกซุง

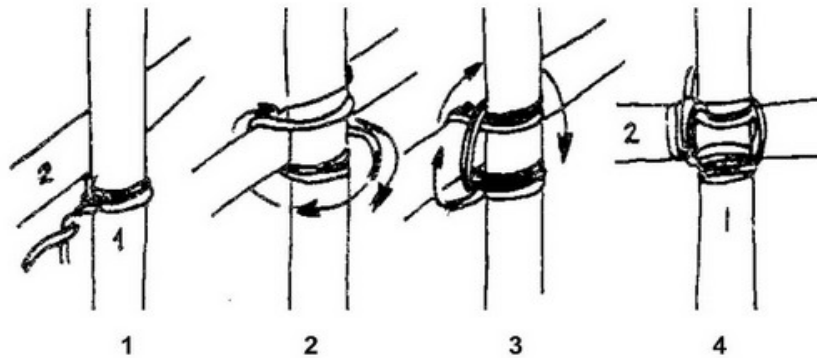
- 2) ดึงปลายเชือกลงทางขวา ให้เงื่อนแน่น แล้วพันอ้อมรอบเสาทั้ง 2 ท่อนอีก 3 - 4 รอบ
- 3) พันทแยงรอบเสาทั้งคู่อีก 3 รอบ
- 4) หักคอไม้ 2 - 3 รอบ
- 5) ลงด้วยเงื่อนตะกรุดเบ็ด

2. ผูกกากบาท

ประโยชน์

- 1) ใช้ในงานก่อสร้าง ทำนักรั้วทางสาธารณะ
- 2) ใช้ในงานสร้างค้ำยันพักแรม อุปกรณ์การพักแรม

วิธีผูก



1) วางไม้ 2 ท่อนซ้อนกันเป็นรูปกากบาท ผูกเงื่อนตะกรุดเบ็ดที่หลักอันตั้งหรืออันนอน แล้วแต่งงานปลายเชือกส่วนที่เหลือให้เข้ากันให้เรียบร้อย(ขึ้นต้นด้วยเงื่อนตะกรุดเบ็ดที่หลักต้นหนึ่ง แล้วแต่งงานเชือกกับปลายเชือก)

2) อ้อมเชือกลอดใต้ไม้อันนอนทางด้านขวา ดึงให้ตึงมือ พาดข้ามอันตั้งด้านล่าง ลอดอันนอนด้านขวาเป็นอันครอบรอบ พันอย่างนี้สัก 3 - 4 รอบ ดึงให้ตึงทุก ๆ รอบ (พันเชือกอ้อมหลักทั้งสอง)

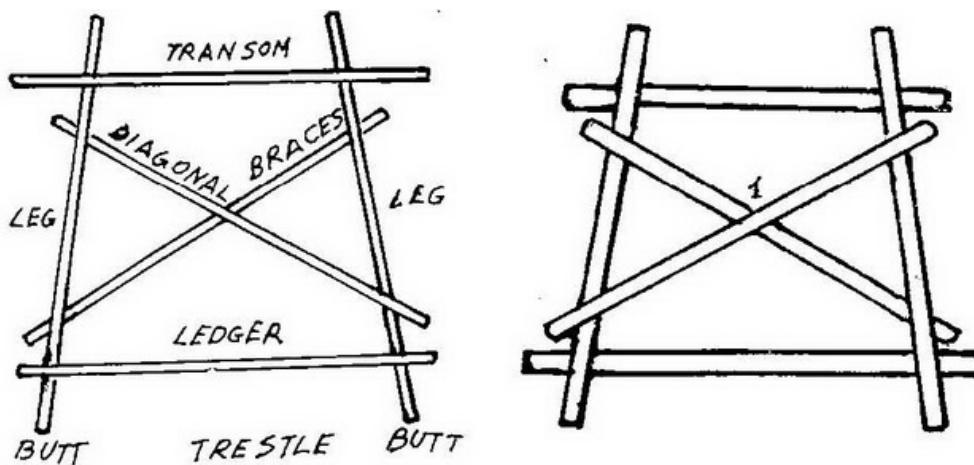
3) หักคอไก่ คือ การพันรอบเงื่อนในชั้นที่ 2 เพื่อรัดเชือกให้ตึง จะได้ไม่รูดลง(หักคอไก่เพื่อรัดเชือกให้แน่น)

4) เมื่อหักคอไก่ได้ 2-3 รอบ และดึงเชือกให้ตึงแล้ว ให้จบลงด้วยเงื่อนตะกรุดเบ็ดที่ไม้อันนอนซึ่งเป็นคนละต้นกับข้อ 1)

3. วิธีการทำต่อม่อสะพาน

การสร้างต่อม่อสะพาน คือ ความต้องการขั้นแรกของการบุกเบิกอย่างหนึ่ง ทั้งยังเป็นเครื่องทดสอบวิชาลูกเสือไปอีกด้วย

รูปแบบของต่อม่อสะพานอาจผิดแผกกันไปบ้าง ตามความต้องการของงานที่แตกต่างกันออกไป แต่ปกติควรมีลักษณะดังนี้



3.1 ปลายเสาของต่อม่อสะพานต้องอยู่ล่างสุด ซึ่งจะครูดไปกับพื้นเมื่อถูกลากพาไป อย่าให้คานถูกพื้น

3.2 เสาตอม่อสะพานจะสอดขึ้นไปทางคานบนเล็กน้อย ฉะนั้นระยะที่จะผูกแน่นของคานบนและล่าง ควรเป็น 5 ต่อ 6 ตามลำดับ

3.3 คานบนและคานล่างอยู่ด้านเดียวกันของเสาตอม่อ ซึ่งมองเห็นได้ง่ายว่าเมื่อประกอบเป็นตอม่อ ด้านนี้จะอยู่บนเสมอ

3.4 ไม้ค้ำยัน วางอยู่บนเสา 3 แห่ง อีกแห่งหนึ่งอยู่ด้านใต้

3.5 ผูกแน่นแบบกากบาททุกแห่ง เว้นแต่ที่ไม้ค้ำยันไขว้กันให้ผูกแบบทแยง

แบบของตอม่อสะพานที่ทำด้วยไม้พลองนี้มีความแข็งแรงอย่างสมบูรณ์พอเพียง เพราะมันเป็นแบบที่มีการสมดุลดียิ่ง แต่ถ้าใช้ไม้ที่มันคงกว่าเพื่อความถาวรก็นับว่า ดียิ่งขึ้นไปอีก

เรื่องที่เป็นประโยชน์

เด็กเลี้ยงแกะชอบพูดปด

วันหนึ่งเด็กเลี้ยงแกะคิดหาเรื่องสนุกๆ เล่นจึงแกล้งร้องตะโกน ขึ้นมาว่า“ช่วยด้วย! ช่วยด้วย! หมาป่ามากินลูกแกะแล้ว ช่วยด้วยจ้า !” พวกชาวบ้านจึงพากันวิ่งมาช่วยพร้อมด้วยอาวุธต่างๆ แต่เมื่อมาถึงก็ไม่พบหมาป่าสักตัว“มันวิ่งไปทางโน้นแล้วล่ะ”เด็กเลี้ยงแกะโป๊ปดแล้วก็แอบหัวเราะชอบใจ ภายหลัง ต่อจากนั้นเด็กเลี้ยงแกะก็แกล้งหลอกให้ชาวบ้านวิ่งหน้าตื่นเช่นเดิมได้อีก 2-3 ครั้ง จนกระทั่งวันหนึ่งมีหมาป่ามาไล่กินแกะจริงๆ คราวนี้เด็กเลี้ยงแกะตะโกนขอความช่วยเหลือจนคอแหบ คอแห้ง พวกชาวบ้านก็ไม่มาเพราะคิดว่าเด็กหลอก

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า คนที่โป๊ปดมดเท็จ เมื่อถึงคราวพูดจริงก็ยากที่จะมีใครเชื่อ

10 ข้อคิดดี ๆ

1. นี่กว่าเสมอว่าการโกรธ 1 นาที จะทำให้ความทุกข์อยู่กับเธอ 3 ชั่วโมง
2. ถ้ายิ้มให้กับคนที่อยู่ในกระจกรับรองว่าเค้าต้องยิ้มตอบกลับมาทุกครั้งแน่!
3. ระหว่างแปรงฟันถ้าฮัมเพลงด้วยไปจนจบจะทำให้ฟันสะอาดขึ้น 2 เท่าแน่
4. เคี้ยวข้าวแต่ละคำให้ช้าลง จากที่รสชาติธรรมดา ก็จะอร่อยขึ้นเยอะ
5. สัตว์เลี้ยงที่บ้านเก็บความลับเก่งเรื่องที่ไม่อยากให้คนอื่นรู้จึงเล่าให้มันฟังได้
6. อาหารที่เคยไม่ชอบกิน ลองดักเข้าปากอีกทีเพื่อจะกลายเป็นอาหารจานโปรด
7. เขียนชื่อคนที่เธอเกลียดใส่กระดาษแล้วฉีกทิ้งความเกลียดจะเบาบางลงเรื่อย ๆ
8. ก่อนจะซื้ออะไรก็ตาม ต้องคิดหาประโยชน์ของมันให้ได้อย่างน้อย 3 ข้อก่อน
9. ถึงเสื้อกางเกงในตู้จะมีอยู่น้อยแต่ถ้าสลับกันไปเรื่อย ๆ ก็ดูเหมือนจะเยอะขึ้น
10. จะหน้าตายังไงก็แล้วแต่ถ้าทิ้งขยะลงพื้นก็กลายเป็นขยะได้ทันตาเห็น

ที่มา forward mail

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า เรื่องดี ๆ มีไว้เป็นข้อคิด

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือสามัญ ลูกเสือเอก ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยที่ 5 วิชาการของลูกเสือ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 17 การปรุงอาหารแบบชาวป่า

เวลา 1 ชั่วโมง

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1.1 สามารถปรุงอาหารแบบชาวป่าได้ 20 อย่าง สำหรับ 2 คนได้
- 1.2 สร้างที่พักแรมชั่วคราวได้

2. เนื้อหา

- 2.1 การปรุงอาหารแบบชาวป่า
- 2.2 การสร้างที่พักแรมชั่วคราว

3. สื่อการเรียนรู้

- 3.1 แผนภูมิเพลง
- 3.2 ภาพการปิ้ง ย่าง เผา
- 3.3 ไม้ขีดไฟ มีดผ่าฟัน ขวาน
- 3.4 ฐานสาธิต การประกอบอาหารชาวป่า และการสร้างที่พักแรมชั่วคราว
- 3.5 เรื่องที่เป็นประโยชน์

4. กิจกรรม

4.1 กิจกรรมครั้งที่ 1

- 1) พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)
- 2) เพลง หรือเกม
- 3) กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้
 - (1) ผู้กำกับลูกเสือนำลูกเสือแบ่งกลุ่มให้เรียนรู้เรื่องการปรุงอาหารแบบชาวป่า
 - ฐานที่ 1 การปิ้งหรือย่าง
 - ฐานที่ 2 การเผา
 - ฐานที่ 3 การหุง
 - ฐานที่ 4 การอบ
 - (2) ให้ลูกเสืออธิบายมีรูปการเรียนรู้ตามฐาน ผู้กำกับลูกเสือนัดหมายการไปอยู่ค่ายพักแรม และพักค้างคืน พร้อมทั้งปรุงอาหารแบบชาวป่า 2 อย่าง สำหรับ 2 คน
- 4) ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์
- 5) พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจเครื่องแบบ ชักธง เลิก)

4.2 กิจกรรมครั้งที่ 2

- 1) พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)
- 2) เพลง หรือเกม
- 3) กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้
 - (1) ผู้กำกับลูกเสือสนทนาถึงการพักแรมและการทำที่พักแรมชั่วคราว สำหรับพักแรม 1 คืน ว่าควรสร้างอย่างไร ในสถานที่ใดบ้าง เช่น ในป่า, ในสวน หรือในที่ๆ ใกล้หน้าอาคารอื่น หรืออาคารไหน เป็นต้น
 - (2) ผู้กำกับลูกเสือนำหมู่ลูกเสือเรียนรู้และฝึกปฏิบัติการสร้างที่พักแรมชั่วคราวสำหรับค้าง 1 คืน ตามฐานต่างๆ ดังนี้
 - ฐานที่ 1 ที่พัก เต็นท์แบบต่างๆ สำหรับคนนอน 1 คน 2 คน และหลายๆ คน ตลอดจนการป้องกันมด แมลง น้ำค้างในเวลากลางคืน
 - ฐานที่ 2 การจัดแสงสว่างภายในเต็นท์ การใช้ไฟฉาย โคมแบตเตอรี่ต่างๆ
 - ฐานที่ 3 ฝึกกางเต็นท์ หรือการสร้างที่พักแบบง่ายๆ
 - (3) ผู้กำกับลูกเสือให้ลูกเสืออภิปรายสรุปการเรียนรู้ตามฐาน ผู้กำกับลูกเสือนัดหมายเตรียมความพร้อมการไปอยู่ค่ายพักแรม
- 4) ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์
- 5) พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจเครื่องแบบ ชักธง เลิก)

5. การประเมินผล

- 5.1 สังเกตความสนใจในการฝึกปฏิบัติและเรียนรู้ตามฐาน
- 5.2 ตรวจสอบการปรุงอาหารชาวป่าและการสร้างค่ายพักแรมในการอยู่ค่ายพักแรมจริง

ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 17

เพลง

เพลินใจชาวดง

เพลินใจชาวดงร่ำวงกับเฮฮา ฮะ หลั่นลั่นลา (ซ้า)
เชิญชวนกันมา เฮฮามาชุมนุม (อึ่มมมมมม (ซ้า))
ป่าดงพงไพร แสนไกลสุดกันดาร
เราชวนกันมา เฮฮามาชุมนุม (อึ่มมมมมม (ซ้า))

ดอกไม้ในป่า

แดนป่าเขาหนูน้อยเรใจ เต็ดดอกไม้เสียบใส่ปอยผม
ดอกมะลิวัลย์ กรรณีกาลันทม เฝ้าเด็ดดมเนียมในไพร
ชวนกันร้องเพลงเพลินกันไป นำชื่นใจดอกไม้ในป่า

ใบความรู้

การก่อไฟ

ในการก่อไฟเพื่อหุงหาอาหารจำเป็นต้องมีบริเวณที่ปลอดภัย และต้องมีวัสดุที่จะใช้ก่อไฟ ให้ความร้อนใช้หุงหาอาหารได้



บริเวณที่จะใช้ก่อไฟต้องอยู่ห่างจากต้นไม้ หรือพุ่มไม้ไม่น้อยกว่า 3 เมตร ไม่ควรมีกิ่งไม้อยู่เหนือบริเวณที่จะก่อไฟ รอบๆ จุดที่จะก่อไฟต้องเก็บกวาดให้สะอาดเรียบร้อย อย่าให้มีใบไม้แห้ง หญ้าแห้ง หรือสิ่งๆ ที่ติดไฟง่ายเคลื่อนกลาด แล้วนำก้อนหินขนาดใหญ่ๆ สัก 3-4 ก้อน มาเป็นฐาน เกี่ยวกับการก่อไฟนี้มี

คำสองคำที่ลูกเสือต้องรู้ คือ

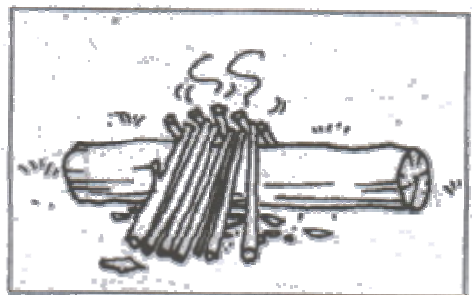
1. **เชื้อเพลิง** ได้แก่ ไม้พิน ซึ่งได้แก่กิ่งไม้หรือต้นไม้ที่ยืนต้นตาย หรือขอนไม้ที่มีขนาดเล็ก เป็นไม้เนื้อแน่น ไม่มีน้ำมันหรือยางมากเกินไปและเป็นไม้แห้ง เมื่อเผาไหม้จะมีควันน้อย เมื่อได้ไม้พินมาแล้ว จึงนำมาตัดทอนให้สั้นลงประมาณ 1 ศอก แล้วจึงผ่าซีก

2. **เชื้อไฟ** อาจใช้กระดาษหรือวัสดุที่หาได้ในธรรมชาติ เช่น ใบไม้แห้ง เปลือกไม้แห้ง หญ้าแห้ง หรือกิ่งไม้แห้งจกเป็นฝอย

วิธีก่อกองไฟ

การก่อกองไฟอาจทำได้หลายแบบ กองไฟแต่ละแบบจะมีลักษณะเด่นที่ต่างกัน ลูกเสือต้องเลือกแบบของกองไฟให้เหมาะสมกับประโยชน์ใช้สอย เช่น

1. **แบบกระโจม** ปักท่อนไม้ที่เป็นเชื้อเพลิงกับพื้น โดยทำมุมเฉียงหันปลายไม้ไปทางทิศที่ลมพัดมา ใส่เชื้อไฟ และแขนงไม้เล็กๆ มาพิงรอบๆ โดยเว้นให้เป็นช่องทางทิศที่ลมพัดมา นำไม้พินมาพิงรอบๆ อีกชั้นหนึ่ง จุดไฟที่เชื้อไฟที่อยู่ตรงกลางก็จะได้กองไฟแบบกระโจม



2. แบบแวนนอน วางท่อนไม้เล็กๆ ให้ท่อนไม้อยู่เหนือพื้นเล็กน้อย ใส่เชื้อไฟข้างใต้ ข้างๆ ฟิงไว้ ด้วยเศษไม้เล็กๆ ทางด้านใต้ลม แล้วทำการจุดเหมือนแบบกระโจม

การดับไฟ

เมื่อลูกเสื้หุงต้มอาหารเสร็จแล้ว เลิกใช้ไฟต้องดับไฟ และปรับพื้นที่กลบถ่านให้เรียบร้อยเสียก่อนจึงออกจากที่นั้นได้ การดับไฟควรใช้ดินร่วนหรือน้ำ ค่อยๆ พรปรอบๆ ก่อน แล้ว พรมเข้าไปหากลางกองไฟจนไฟดับ แล้วใช้ไม้ทุบหรือเท้าเหยียบไม้ให้มีประกายไฟเหลืออยู่ หรือขุดหลุมกลบเสีย เสร็จแล้วกลบร่องรอยโดยการเกลี่ยพื้นดินเอาหญ้าที่ขุดไว้ก่อนกองไฟมาวางกลับเข้าที่เดิม ปิดร่องรอยเสียให้เหมือนเดิม เมื่อก่อนกองไฟ



การปรุงเครื่องดื่มร้อน

1. การชงกาแฟ เครื่องดื่มบำรุงร่างกาย -

- 1.1 ต้มน้ำให้เดือด
- 1.2 เทน้ำร้อนลงถ้วยกาแฟหรือถ้วยแก้ว
- 1.3 ตักผงกาแฟหรือโอวัลติน ลงไปประมาณ 1-2 ช้อน

ชา แล้วคนให้ผงละลายให้หมด

- 1.4 เติมนมข้น นมสด หรือครีมเทียม
- 1.5 เติมน้ำตาล
- 1.6 คนให้เข้ากัน

2. การต้มน้ำมะตูม

- 2.1 ต้มน้ำให้เดือด
- 2.2 ใส่เปลือกมะตูมลงไป 2-3 ชิ้น
- 2.3 ใส่น้ำตาลทรายลงไป กะให้หวานตามที่ชอบ
- 2.4 ยกลงดื่มได้



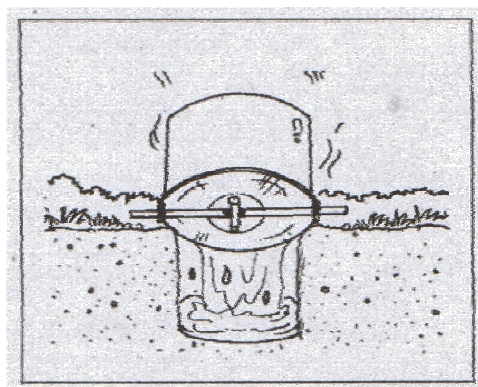
อุปกรณ์บางอย่างในการปรุงเครื่องดื่มร้อน

ข้อเสนอแนะ ให้เลือกสอนเนื้อหาที่เหมาะสมกับสภาพท้องถิ่นของลูกเสื้ของตน ดังนี้

1. อาหาร อย่างน้อย 1 อย่าง
2. เครื่องดื่ม อย่างน้อย 1 อย่าง

การปรุงอาหารอย่างง่าย ๆ

1. การหุงข้าว หมายถึง การทำข้าวให้สุกด้วยความร้อน เพื่อใช้เป็นอาหาร การหุงข้าวให้สุกมี 2 วิธี ซึ่งนิยมกันมากได้แก่



ก. หุงข้าวเช็ดน้ำ เป็นแบบทั่ว ๆ ไปที่ชาวบ้านใช้กันทั่วไป แต่การหุงข้าวเช็ดน้ำทำให้แร่ธาตุวิตามินสูญหายไปหมด เพราะสิ่งที่มีประโยชน์เหล่านี้ละลายอยู่ในน้ำซึ่งถูกรินทิ้งไปหมด แต่ก็แก้ไขโดยการรองน้ำข้าวไว้ดื่มต่างน้ำ

ข. หุงข้าวไม่เช็ดน้ำ เป็นวิธีหุงข้าวไม่รินน้ำข้าวทิ้ง ทำให้ข้าวที่หุงมีคุณค่าอาหารสูง เพราะเกลือแร่ วิตามิน โปรตีน ไม่สูญหายไปไหน นอกจากนั้นยังมีวิธีอื่นๆ ที่ทำข้าวให้สุกได้ เช่น

ค. นึ่งข้าว เป็นการหุงข้าวให้สุกวิธีหนึ่ง โดยใช้ไอน้ำ

ง. หลามข้าว เป็นการหุงข้าวให้สุกวิธีหนึ่ง โดยใช้ความร้อนจากการแผ่รังสีความร้อน

(1) การหุงข้าวไม่เช็ดน้ำ ปฏิบัติดังนี้

1. ตวงข้าวใส่ภาชนะที่จะหุง (เช่น หม้ออะลูมิเนียม หม้อดิน) แล้วซาวข้าวด้วยน้ำ 1 ครั้ง เพื่อล้างละอองต่างๆ ออกจากข้าว แล้วรินน้ำทิ้ง (ไม่ควรซาวข้าวหลายหน จะทำให้ส่วนของข้าวละลายไปกับน้ำไปหมด)

2. ตวงน้ำสะอาดใส่หม้อ โดยถือหลักข้าว 1 ส่วน ต่อน้ำ 2 หรือ 2 ½ ส่วนแต่อย่าให้น้อยกว่านี้จะทำให้ข้าวสุกๆ ดิบๆ

3. นำหม้อขึ้นตั้งบนเตาไฟ ปิดฝาให้สนิท ตั้งไว้ประมาณ 5 นาที เปิดฝาใช้ทัพพีหรือพายคน ป้องกันข้าวไหม้ ถ้าเป็นข้าวใหม่ๆ ต้องหมั่นคนบ่อยๆ (การใช้ไฟต้องแรงมิฉะนั้นข้าวจะแฉะ)

4. พอข้าวเดือด เปิดฝาใช้ทัพพีคน พอน้ำงวดลงบ้างตักไฟออกเสียบ้าง ปิดฝาไว้ให้ข้าวระอุดีประมาณ 20-25 นาที ข้าวจะสุก (ถ้าเป็นข้าวใหม่ให้ใส่น้ำท่วมข้าวขึ้นมาประมาณ 2 เซนติเมตร)

(2) การหุงข้าวเช็ดน้ำ ถ้าหุงข้าวเช็ดน้ำ เวลาหุงใส่น้ำมาก ให้ระดับน้ำท่วมข้าวครึ่งต่อครึ่งของระดับข้าว ต้มน้ำจนเดือด เปิดฝาคคน สังเกตดูว่าข้าวบานมีไอน้ำเล็กน้อยก็ยกลง ปิดฝามือ เอาไม้ขัดฝาให้แน่นเอียงหม้อรินน้ำข้าวออกจนแห้ง เปิดฝาเช็ดน้ำข้าวออกจากหม้อ แล้วปิดฝา (เอาถ่านออกเสียบ้าง) ยกหม้อขึ้นตั้งจนข้าวสุก

(3) การนึ่งข้าว มีหลายวิธี คือ

1. การนึ่งด้วยลังถึง ซาวข้าวแล้วบรรจุในภาชนะ เช่น ขันอะลูมิเนียม หรือถ้วยกระเบื้องเคลือบ ฯลฯ ให้มีปริมาณข้าวครึ่งหนึ่งของภาชนะ แล้วตักน้ำใส่ตามส่วนโดยปริมาตร คือ ข้าว 1 ส่วน ต่อ

น้ำ 2 ส่วน (ใส่น้ำท่วมข้าวครึ่งต่อครึ่ง) แล้วยกเอาภาชนะบรรจุข้าววางเลี้ยงในลังถึง ใช้ไฟแรงต้มจนน้ำเดือด นึ่งประมาณ 30 นาที ข้าวจะสุกพอดี (ถ้าต้องการข้าวและให้ใส่น้ำลงไปให้ท่วมข้าวมากสักหน่อย)

2. การนึ่งข้าวด้วยหวดดินปั้นหรือหวดสานด้วยไม้ไผ่ ซาวข้าวแล้วบรรจุลงในหวดประมาณครึ่งหวด (อย่าให้มาก) แล้วปิดฝาหวด เอาหวดตั้งบนหม้อน้ำเดือด ใช้ไฟแรง เอาผ้าเตี่ยวชุบน้ำพันกันหวดตรงปากหม้อป้องกันไม่ให้ไอน้ำออก เมื่อนึ่งไปได้ประมาณ 15 นาทีแล้วใช้พายคนข้าว (คุ้ยข้าวข้างล่างขึ้นข้างบนๆ ลงข้างล่างสักครั้ง) เพื่อให้ข้าวหลวมตัวให้ไอน้ำผ่านไปได้ทั่วหวด ตรงรอบๆ ฝาหวด ก็ควรใช้ผ้าเตี่ยวชุบน้ำพันรอบเหมือนกันหวด นึ่งประมาณ 30-45 นาที ข้าวจะสุก การนึ่งข้าวนิยมนึ่งข้าวเหนียว ก่อนนึ่งควรเอาข้าวซาวและแช่น้ำไว้ประมาณ 3 ชั่วโมง จึงใส่หวด

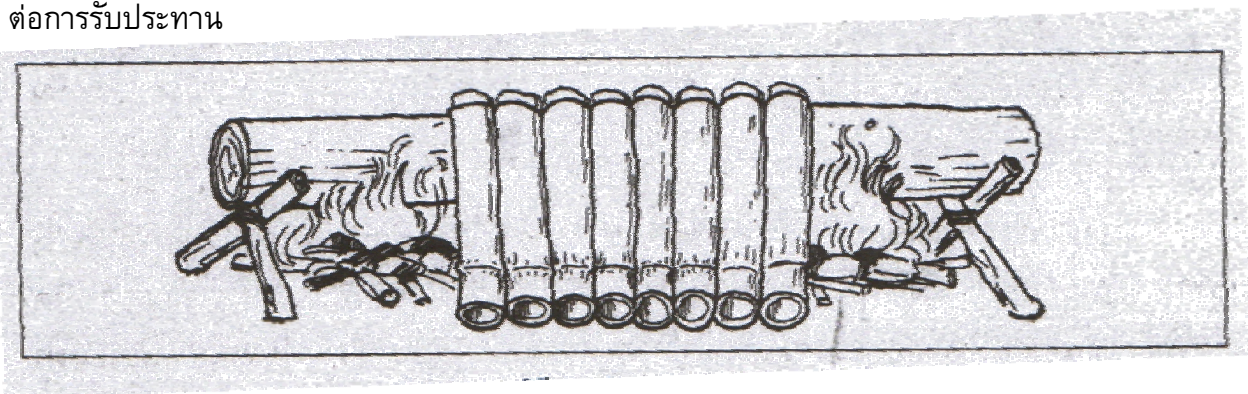
3. นึ่งข้าวด้วยหม้อหรือกระทะ หรือภาชนะหุ้ดต้ม เอน้ำใส่หม้อหรือกระทะต้มให้เดือด แล้วเอาข้าวใส่ภาชนะหรือซามประมาณ 1/3 หรือ 1/2 ของซาม ใส่น้ำครึ่งต่อครึ่ง (ข้าว 1 ส่วน น้ำ 2 ส่วน) เอาภาชนะใส่ข้าวไปตั้งในกระทะน้ำเดือด แล้วเอาฝาครอบปิดไว้ประมาณ 30-40 นาที ข้าวจะสุก

(4) การหลามข้าว มีวิธีทำดังนี้

1. เอาไม้ไผ่สดตัดเป็นปล้อง เปิดช่องข้างบนไว้เพื่อใช้บรรจุข้าว
2. ซาวข้าวด้วยน้ำ 1 ครั้ง เพื่อล้างสิ่งสกปรกและละอองต่างๆ แล้วแช่น้ำไว้ประมาณ 3 ชั่วโมง

3. กรอกข้าวลงในกระบอกลไม้ไผ่ เติมน้ำให้ท่วมประมาณครึ่งนิ้ว แล้วเอาใบตองแห้งห่อกาบมะพร้าวอุดปากกระบอกล ให้มีช่องว่างตรงปากกระบอกลไว้พอสมควร เพื่อให้ไอน้ำเดือดได้

4. ขุดเตาราง ก่อไฟในเตารางให้เชื้อเพลิงเผาไหม้เป็นถ่านอย่างดี เอาต้นกล้วยเสียบข้างทำเป็นขาหย่างตั้งไว้หัวท้ายของต้นกล้วย เอากระบอกลไม้ไผ่พิงไว้กับต้นกล้วย ให้ความร้อน (ใช้ท่อนเหล็กก็ได้) ร้อนจากไฟที่ก่อไว้ตรงกลางแผ่รังสีไปถูกกระบอกลไม้ไผ่ที่วางพิงไว้กับต้นกล้วย หมั่นกลับกระบอกลไม้ไผ่ให้ได้รับความร้อนจากกองไฟโดยทั่วถึง เมื่อข้าวสุกแล้วปอกผิวกระบอกลไม้ไผ่ที่เกรียมออก เพื่อสะดวกต่อการรับประทาน



วิธีการทำข้าวหลาม

2. การทำกับข้าว กับข้าวเป็นสิ่งที่เราใช้รับประทานพร้อมข้าว เพื่อให้การรับประทานอาหารได้มากและอร่อย และทำให้คุณค่าทางอาหารเพิ่มขึ้น กับข้าวปรุงจากอาหารพวกผัก เนื้อสัตว์ ไขมัน และเกลือแร่ จัดเป็นของแห้งหรือของเป็นน้ำมีรสต่างๆ ตามใจชอบ

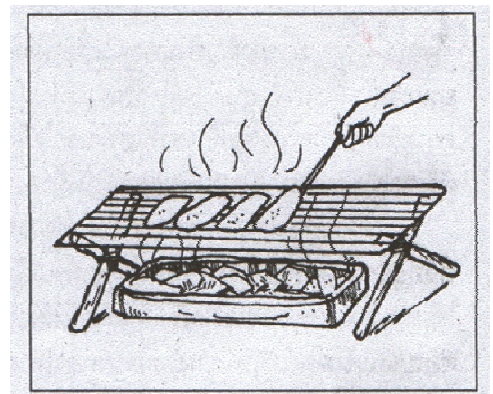
อาหารพวกผัก อาจประกอบเป็นอาหารได้หลายอย่าง เช่น ผัก ยำ ต้มเป็นแกงต่างๆ

อาหารพวกเนื้อสัตว์ อาจประกอบได้หลายอย่าง เช่น ต้ม แกง ทอด ย่าง ปิ้ง หรือหนึ่ง เนื้อสัตว์แห้งใช้ทำให้สุกด้วยการปิ้ง หรืออบปิ้งก็ได้ (ใช้ไฟอ่อนๆ) หรือใช้ต้มแกงเมื่อต้องการอาหารน้ำ

(1) การต้มแกง เป็นวิธีประกอบอาหารที่ดีรักษาคุณภาพอาหารได้ดีกว่าวิธีอื่นๆ เพราะเกลือแร่จะละลายอยู่ในน้ำแกง การต้มแกงควรใช้เนื้อสด เพื่อเป็นการรักษาคุณค่าในทางอาหารไม่ให้สูญเปล่า ควรต้มน้ำให้เดือดเสียก่อนแล้วจึงใส่เนื้อสัตว์ลงไปต้ม ถ้ามีกลิ่นคาวจัดควรใส่ตะไคร้ ใบมะกรูดลงไปด้วยเพื่อดับกลิ่นคาว พอเนื้อสุกให้รีบยกลง ไม่ควรต้มนานจะทำให้เนื้อเหนียว แต่ถ้าต้องการให้เนื้อเปื่อยก็เคี่ยวต่อไปนานๆ เมื่อเปื่อยตามต้องการแล้วจึงยกลง (ก่อนยกลงควรปรุงรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ตามต้องการ)



2)) การปิ้ง เป็นวิธีการทำให้เนื้อสัตว์สุก โดยตั้งขาหย่างเอาตะแกรงเหล็กวาง เอาเนื้อสัตว์วางบนตะแกรงตั้งอังไฟที่เป็นถ่านแดง คอยหมุนพลิกกลับเนื้อไปมาให้ถูกความร้อนโดยทั่วๆ จนสุกทั่วทั้งชิ้นก็เอาออกใส่จาน



(3) การอบปิ้ง เนื้อสัตว์บางชนิด เช่น ปลาช่อน ลูกเสื่อ อาจใช้ใบไม้สด เช่น ใบตองหรือใช้ดินเหนียวห่อ หรือพอกเนื้อสัตว์ให้มิดและหนาพอสมควร แล้วนำไปวางลงบนกองไฟ เอาถ่านถ่านวางทับบน ค่ะเนว่าอาหารสุกดีแล้วก็นำออกจากกองไฟ แกะใบตองหรือใบไม้ออก ถ้าเป็นดินก็กะเทาะดินออก จะได้อาหารที่สะอาด รับประทานได้ทันที

หมายเหตุ ใบไม้ที่ใช้ห่ออาจใช้ใบจาก ใบหมากก็ได้ การห่อต้องห่อหลายๆ ครั้งเพื่อไม่ให้เนื้อไหม้ไฟ การอบปิ้งในหลุม โดยใช้ดินเหนียวหรือใบไม้ห่อหุ้มเนื้อสัตว์หลายชั้นหนาพอสมควร เอาถ่านถ่านที่สุกแดงใส่ลงกลั่นหลุมก่อน จึงเอาถ่านไฟวางทับห่ออาหาร แล้วเอาดินปิดข้างบน ค่ะเนว่าอาหารสุกก็เกลี่ยถ่านไฟและดินออก (การอบปิ้งด้วยดินเหนียว เป็นวิธีทำให้อาหารสุกของชาวยิปซี)

(4) การนึ่ง เป็นการทำอาหารสุกด้วยไอน้ำ โดยการเอาน้ำใส่ภาชนะ เช่น กระทะ พอสมควรตั้งบนเตาไฟ เอาตะแกรงวางในภาชนะเหนือหน้า นำอาหารหรือเนื้อสัตว์วางบนตะแกรง อย่าให้อาหารหรือเนื้อสัตว์ถูกน้ำ ปิดภาชนะให้สนิทใช้ไฟแรงๆ ต้มจนน้ำเดือดเป็นไอ ความร้อนของน้ำจะทำให้อาหารและเนื้อสัตว์สุก หรือจะใช้ภาชนะอื่นใส่อาหารหรือก้อนเนื้อ เอาไปตั้งในภาชนะใส่น้ำตั้งบนไฟ ปิดฝาให้สนิทใช้ไฟแรงต้มจนเดือด ค่ะเนว่าไอน้ำร้อนทำให้อาหารหรือเนื้อสัตว์สุกจึงยกลง

(5) การตุ๋น เอาใส่หม้อเล็กใส่น้ำพอสมควรปิดฝาให้สนิท นำไปตั้งในหม้อใหญ่หรือกระทะที่ใส่น้ำ ตั้งบนเตาไฟเอาฝาปิด หม้อใหญ่หรือกระทะใช้ไฟแรง ต้มให้น้ำในกระทะเดือด ความร้อนจากน้ำเดือดในกระทะจะทำให้อาหารในหม้อเล็กสุก การตุ๋นเป็นการทำอาหารให้สุกที่รักษาคุณค่าของอาหารไว้มากที่สุด

(6) การทอด คือ การทำให้อาหารสุกด้วยการใช้น้ำมันเดือด โดยเอาน้ำมันใส่ในกระทะตั้งบนเตาไฟที่ใช้ไฟแรงพอสมควร เมื่อน้ำมันร้อนเดือดก็นำอาหารหรือก้อนเนื้อที่ตัดแล้วเป็นชิ้นหนาพอสมควรใส่ลงไปทอด หมั่นคอยกลับให้เนื้อหรืออาหารสุกทั่วกัน แล้วจึงตักขึ้นจากกระทะลงใส่จาน (ถ้าต้องการให้กรอบต้องหันเนื้อเป็นชิ้นบางๆ ถ้าต้องการเนื้อสุกและนุ่มให้หันชิ้นหนาๆ ใช้น้ำมันน้อยๆ ไฟอ่อนๆ ต้องคอยคูลูกน้ำมันให้พอดีๆ)



(7) การย่าง เป็นการทำเนื้อสัตว์ให้สุก โดยใช้ความร้อนจากไฟ เอาเนื้อสัตว์วางลงบนขาหย่างให้เนื้ออ้งเปลวไฟอ่อนๆ ที่รมด้วยควัน ก้อนเนื้อจะได้รับความร้อนจากการพาความร้อนของอากาศที่มากับควัน คอยหมั่นพลิกกลับให้ได้รับความร้อนเท่าๆ กัน โดยสม่ำเสมอทุกๆ ไป จนเนื้อสุกแห้ง

การกางเต็นท์

เต็นท์ที่นิยมนำไปอยู่ค่ายพักแรมมี 3 ชนิด

1. เต็นท์อำนวยการ มีขนาดใหญ่ ใช้เป็นที่ประชุม

2. เต็นท์หมู่ ใช้เป็นที่พักสำหรับลูกเสือทั้งหมด

3. เต็นท์บุคคล สำหรับลูกเสือ 2 คน ที่นิยมใช้มี 2 ชนิด ได้แก่ เต็นท์กระเบะหรือเต็นท์ 5 ชาย และเต็นท์สำเร็จรูป

เต็นท์กระเบะ หรือเต็นท์ 5 ชาย

เหมาะสำหรับลูกเสือ 2 คน มีขนาดเล็ก กระทัดรัด พกพาสะดวก ใช้พื้นที่กางเต็นท์ที่ไม่กว้างมาก และวิธีการกางเต็นท์ไม่ยุ่งยาก มีลูกเสือช่วยกันเพียง 2 คนก็สามารถกางเต็นท์ได้

ส่วนประกอบของเต็นท์ 5 ชาย มีดังนี้

1. ผ้าเต็นท์ 2 ผืน

2. เสาเต็นท์ 2 ชุด (2 เสา) ชุดละ 3 ท่อน (3 ท่อนต่อกันเป็น 1 ชุดหรือ 1 เสา)

3. สมอบก 10 ตัว (หัวท้าย 2 ตัว ชายด้านล่างด้านละ 3 ตัว ประตูหน้า 1 ตัว และหลัง 1 ตัว)

4. เชือกยึดสมอบก 10 เส้น (เชือกยาวใช้รั้งหัวท้ายเต็นท์ 2 เส้น เชือกสั้นใช้ยึดชายเต็นท์ 6 เส้น และประตูหน้า - หลัง 2 เส้น)

การกางเต็นท์ ชาย 5 มี ขั้นตอน ดังนี้ 5

1. ติดกระดุมผ้าเต็นท์ทั้ง 2 ผืนเข้าด้วยกัน ด้านที่ติดกระดุมเป็นด้านสันของหลังคา รูด้าไก่ที่ซ้อนกันและอยู่ถัดจากกระดุมจะเป็นที่ยึดเสาทั้ง 2 เสา ส่วนด้านที่มีรูด้าไกด้านละ 3 รูด้า จะเป็นชายด้านล่าง
2. นำเสาชุดที่ 1 (ต่อ 3 ท่อนเข้าด้วยกัน) มาเสียบที่รูหลังคาเต็นท์ ให้คนที่ 1 จับไว้
3. ให้คนที่ 2 ใช้เชือกยาว 1 เส้นนำมายึดจากหัวเสา (หรือห่วง) ไปยังสมอบกด้านหน้า (ผูกด้วยเงื่อนตะกรุดเบ็ด กระหวัดไม้ หรือผูก-ring) แล้วจึงใช้เชือกสั้น 2 เส้นยึดชายเต็นท์เข้ากับสมอบก เพื่อให้เต็นท์กางออกเป็นรูปหน้าจั่ว (ผูกด้วยเงื่อนปมตาไก่)
4. ให้คนที่ 2 เดินอ้อมไปอีกด้านหนึ่ง ต่อเสาที่ 2 เสียบเข้ากับรูหลังคาเต็นท์อีกด้านหนึ่งแล้วจับเสาไว้ ให้คนที่ 1 ปลอมมือจากเสาที่ 1 แล้วนำเชือกยาวเส้นที่ 2 ยึดจากหัวเสาที่ 2 ไปยังสมอบกด้านหลัง (ผูกด้วยเงื่อนตะกรุดเบ็ด กระหวัดไม้ หรือผูก-ring)
5. ให้คนที่ 2 ปลอมมือจากเสาที่ 2 ได้ เต็นท์จะไม่ล้ม และทั้ง 2 คนช่วยกันใช้เชือกยึดชายเต็นท์จุดที่เหลือเข้ากับสมอบก แล้วปรับความตึงหย่อนของเต็นท์ให้เรียบร้อย

การรื้อเต็นท์ ชาย 5 มี ขั้นตอน

1. แก่เชือกที่รั้งเสาหัวท้ายกับสมอบกออก เต็นท์จะล้มลงทันที
2. ถอนเสาเต็นท์ออกเป็น 6 ท่อน นำมารวมกันไว้
3. ถอนสมอบกทั้ง 10 ตัว นำไปรวมกันไว้ที่ใกล้ ๆ กับเสาเต็นท์
4. แก่เชือกและเก็บเชือกให้เรียบร้อย (เชือกสั้น 8 เส้น เชือกยาว 2 เส้น รวม 10 เส้น) นำไปรวมไว้ใกล้ ๆ กองสมอบก
5. แกะกระดุมเต็นท์เพื่อแยกผ้าเต็นท์ออกเป็น 2 ผืน
6. ทำความสะอาดอุปกรณ์และเก็บพับผ้าเต็นท์ให้เรียบร้อย
7. นำผ้าเต็นท์และอุปกรณ์เก็บรวมไว้ในที่เดียวกัน

เต็นท์สำเร็จรูป

ใช้เป็นที่พักสำหรับลูกเสือทั้งหมด (1 หมู่) มีขนาดใหญ่กว่า และน้ำหนักมากกว่าเต็นท์กระเบาะ แต่ยังสามารถพกพาไปได้สะดวก พื้นที่ที่ใช้กางเต็นท์มีบริเวณกว้างพอสมควร วิธีการกางเต็นท์ไม่ยุ่งยาก มีลูกเสือช่วยกันเพียง 2 คน ก็สามารถกางเต็นท์ได้ เต็นท์สำเร็จรูปมีหลายแบบ มีรูปทรงไม่เหมือนกัน บางแบบคล้ายเต็นท์กระเบาะ

ส่วนประกอบของเต็นท์สำเร็จรูป มีดังนี้

1. ผ้าเต็นท์ 1 ชุด
2. เสาเต็นท์ 2 ชุด (2 เสา) ชุดละ 3 ท่อน (3 ท่อนต่อกันเป็น 1 ชุด หรือ 1 เสา)
3. สมอบก 12 ตัว (ยึดมุมพื้น 4 ตัว ยึดชายหลังคา 6 ตัว หัว 1 ตัว ท้าย 1 ตัว)

4. เชือกยึดสมอบก 8 เส้น ทุกเส้นมัดติดกับแผ่นเหล็กสำหรับปรับความตึงหย่อนของเชือก โดยเชือกสั้น 6 เส้นใช้ยึดชายหลังคา และเชือกยาว 2 เส้นใช้รั้งหัวท้ายเต็นท์

วิธีการกางเต็นท์สำเร็จรูป มี 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ยึดพื้นของเต็นท์ทั้ง 4 มุมด้วยสมอบก 4 ตัว
2. นำเสาชุดที่ 1 (ต่อ 3 ท่อนเข้าด้วยกัน) มาเสียบที่รูหลังคาเต็นท์ ให้คนที่ 1 จับไว้
3. ให้คนที่ 2 ใช้เชือกยาว 1 เส้น ยึดจากหัวเสา (หรือหาง) ไปยังสมอบกด้านหน้า (โดย ผูกด้วยเงื่อนตะกรุดเบ็ด หรือเงื่อนกระหวัดไม้ ไม่ต้องใช้เงื่อนผู้รั้งเพราะมีแผ่นปรับความตึงอยู่ แล้ว) แล้วใช้เชือกสั้น 2 เส้น ยึดชายเต็นท์เข้ากับสมอบก ให้เต็นท์กางออกเป็นรูปหน้าจั่ว
4. ให้คนที่ 2 เดินอ้อมไปอีกด้านหนึ่ง ต่อเสาที่ 2 เสียบเข้ากับรูหลังคาเต็นท์อีกด้านหนึ่ง แล้วจับเสาไว้ให้คนที่ 1 ปลอยมือจากเสาที่ 1 แล้วนำเชือกยาวเส้นที่ 2 ยึดจากหัวเสาที่ 2 ไปยังสมอบกด้านหลัง

5. ให้คนที่ 2 ปลอยมือจากเสาที่ 2 ได้ เต็นท์จะไม่ล้ม ทั้งสองคนช่วยกันใช้เชือกยึดชายหลังคาเต็นท์ (จุดที่เหลือ) ให้เข้ากับสมอบกแล้วปรับความตึงหย่อนของเต็นท์ให้เรียบร้อย

วิธีรื้อเต็นท์สำเร็จรูป มี 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. แกะเชือกที่รั้งเสาหัวท้ายกับสมอบกออก เต็นท์จะล้มลงทันที
2. ถอนเสาเต็นท์ออกเป็น 6 ท่อน นำมารวมกันไว้
3. ถอนสมอบกทั้ง 12 ตัว นำไปรวมกันไว้ที่ใกล้ ๆ กับเสาเต็นท์
4. เก็บเชือกและแผ่นปรับความตึงให้เรียบร้อย (เชือกสั้น 6 เส้น เชือกยาว 2 เส้น แผ่นปรับความตึง 8 อัน) นำไปรวมไว้ใกล้ ๆ กองสมอบก
5. ทำความสะอาดอุปกรณ์ทุกชิ้น แล้วนำไปเก็บ

การเลือกสถานที่ตั้งค่ายและกางเต็นท์

ต้องทำการสำรวจความเหมาะสมของพื้นที่ แหล่งน้ำ และเส้นทางคมนาคม เพื่อป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่จะตามมา ควรมีลักษณะดังนี้

1. เป็นพื้นที่โล่งกว้าง เหมาะสำหรับการตั้งค่ายและจัดกิจกรรม
2. พื้นดินบริเวณที่ตั้งค่ายควรเป็นดินปนทราย พื้นเป็นที่เรียบ ไม่มีน้ำขัง
3. อยู่ใกล้แหล่งน้ำสะอาด ปลอดภัย
4. อยู่ห่างจากต้นไม้ใหญ่ เพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดจากกิ่งไม้หล่นลงมาทับ
5. ทิศทางของลมเพื่อใช้พิจารณาในการตั้งเต็นท์ที่พัก
6. สามารถหาเชื้อไฟ เช่น ฟืน เศษไม้ สำหรับหุงต้มได้สะดวก
7. การคมนาคมสะดวก ใกล้กับ โรงพยาบาล หรือ อนามัย ใกล้กับสถานตำรวจ
8. ได้รับอนุญาตจากเจ้าของสถานที่ก่อนจะตั้งค่ายพักแรม

ข้อควรระวังในการกางเต็นท์

1. เมื่อต้องการกางเต็นท์หลายหลังเป็นแนวเดียวกัน ควรเรียงให้สมอบกตัวที่อยู่ด้านหน้าสุดและเสาต้นแรกของทุกเต็นท์อยู่ในแนวเดียวกัน

2. การกางเต็นท์แต่ละหลังให้เล็งสมอบกตัวแรก เสาแรก เสาหลัง และสมอบกตัวหลังทั้ง 4 จุดให้อยู่ในแนวเดียวกัน

3. เสาทุกต้นที่ยึดเต็นท์จะต้องตั้งฉากกับพื้นเสมอหลังคา

4. เต็นท์ต้องไม่มีรอยย่น สมอบกด้านข้างของเต็นท์แต่ละหลังต้องเรียงกันอย่างเป็นระเบียบ ถ้าเต็นท์ตั้งไปอาจจะขาดได้ หรือถ้าหย่อนเกินไปก็จะกันฝนไม่ได้ ซึ่งจะเป็นสาเหตุทำให้น้ำซึมได้ง่าย และถ้าลมพัดแรงอาจทำให้เต็นท์ขาดได้

5. การผูกเต็นท์ควรใช้เงื่อนผูกครึ่ง เพราะสามารถปรับให้ตึงหย่อนได้ตามต้องการ

การดูแลรักษาเต็นท์

การดูแลรักษาเต็นท์ให้มีอายุการใช้งานที่ยาวนาน

1. ฝึกกางเต็นท์ให้ถูกวิธี เพราะการกางเต็นท์ที่ไม่ถูกวิธีอาจทำให้อุปกรณ์บางชิ้นเกิดความเสียหายได้ เช่นใส่เสาเต็นท์ผิดอันทำให้เกิดความเสียหายเวลาเสาเข้ากับเต็นท์เป็นต้น

2. อย่าเก็บเต็นท์ขณะเปียกถ้าไม่จำเป็นเพราะจะทำให้เกิดกลิ่นอับ ควรจะนำเต็นท์มาผึ่งลมให้แห้งก่อนและนำเศษสิ่งสกปรกออกจากเต็นท์ก่อนปิดซิปให้เรียบร้อย

3. ไม่ควรใช้สารเคมีในการทำความสะอาดเต็นท์เพราะสารเคมีจะทำลายสารที่เคลือบเต็นท์ไว้ ควรใช้แค่ผ้าชุบน้ำเช็ดก็พอ ห้ามใช้แปรงขัดเพราะแปรงจะทำให้สารเคลือบหลุดออกเช่นกัน

4. ใช้ผ้าพลาสติกปูรองพื้นก่อนกางเต็นท์เพื่อช่วยปกป้องตัวเต็นท์จากหินและกิ่งไม้ที่แหลมคม ซึ่งอาจจะทำให้พื้นเต็นท์เกิดความเสียหายได้และนอกจากนี้ยังช่วยลดเวลาในการทำความสะอาดเพราะเหลือแค่ทำความสะอาดผ้าปูรองพื้นเท่านั้น

5. ใช้สมอบกปักเต็นท์บางคนอาจคิดว่าไม่จำเป็นเพราะเต็นท์สามารถทรงตัวอยู่ได้เอง แต่เมื่อมีลมแรง ๆ เต็นท์อาจพลิกทำให้เกิดความเสียหายได้ในช่วงที่กางเต็นท์และเกิดมีลมแรงควรนำสั้มากระเก็บไว้ในเต็นท์แล้วปักสมอบกยึดไว้ จะช่วยป้องกันเต็นท์พลิกจากแรงลมได้

6. ใช้อุปกรณ์ซ่อมแซมเต็นท์เมื่อเต็นท์เกิดความเสียหาย เช่นผืนเต็นท์มีรอยฉีกขาดควรใช้พวกผ้าเทปปิดรอยขาดนั้นไว้มิฉะนั้นรอยขาดนั้นจะใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ อุปกรณ์ซ่อมแซมเต็นท์สามารถหาซื้อได้ตามร้านอุปกรณ์แคมป์ปิ้งทั่วไป

เรื่องที่เป็นประโยชน์

อาหารชาวค่ายแสนอร่อย

นางสาวจุฑามาส ชุ่มเมืองปัก ผู้แต่ง

ในที่สุดการเดินทางไกลและแรมคืนของกองลูกเสือโรงเรียนบ้านหัวทะเลก็ได้ถูกกำหนดอย่างชัดเจน เมื่อผู้กำกับกองลูกเสือสามัญแจ้งให้ลูกเสือทราบ ต่างก็ตื่นเต้น ดีใจที่จะมีโอกาสไปแรมคืนนอกโรงเรียน และยิ่งตื่นเต้นมากยิ่งขึ้นเมื่อทราบว่าจะได้ประกอบอาหารรับประทานเอง ทุกคนนึกถึงความรู้เรื่อง “อาหารชาวค่าย” ที่ผู้กำกับกองลูกเสือเคยสาธิตให้ดู

ปรากฏ เป็นนายหมู่สิงโต ประชุมวางแผนการเดินทางไกลและแรมคืน รวมทั้งวางแผนการทำอาหารซึ่งจะต้องนำส่งให้ผู้กำกับกองลูกเสือได้ชิมฝีมือด้วย หมู่สิงโตลงความเห็นว่าจะทำอาหาร 3 อย่าง คือ ไข่เจียวสมุนไพร ต้มยำปลากระป๋อง และต้มถั่วเขียวใส่น้ำตาลทรายแดง ชัยยุทธซึ่งเป็นพลธิการของหมู่รับผิดชอบไปหาความรู้มาเล่าให้เพื่อนๆ ฟังว่า อาหารแต่ละอย่างมีประโยชน์อย่างไรบ้าง เพื่อจะได้รายงานให้ผู้กำกับกองลูกเสือทราบได้ถูกต้อง เมื่อถึงวันที่ได้ประกอบอาหารจริง ๆ ทุกคนในหมู่สิงโต ตั้งใจช่วยกันปรุงอาหารอย่างสุดฝีมือ เมื่อผู้กำกับกองลูกเสือได้ชิมอาหารแล้วชมเชยหมู่สิงโตว่าอาหารอร่อย สะอาด มีประโยชน์แก่ร่างกาย นำความดีใจมาสู่หมู่สิงโตอย่างมาก

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า ควรรับประทานอาหารที่สะอาด และมีประโยชน์ เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือสามัญ ลูกเสือเอก ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยที่ 5 วิชาการของลูกเสือ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 18 ความปลอดภัยในการใช้เครื่องมือของมีคม เวลา 1 ชั่วโมง

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1.1 อธิบายวิธีใช้และเก็บรักษามีดและขวานได้อย่างถูกต้อง
- 1.2 อธิบายวิธีใช้เลื่อยได้อย่างถูกต้อง

2. เนื้อหา

- 2.1 วิธีใช้มีด ขวาน เลื่อยที่ปลอดภัย
- 2.2 วิธีการเก็บรักษามีด ขวาน เลื่อย
- 2.3 การใช้เลื่อยหรือขวานสำหรับโค่น / เลื่อนไม้

3. สื่อการเรียนรู้

- 3.1 แผนภูมิเพลง หรือเกม
- 3.2 ใบความรู้
- 3.3 ฐานสาธิตการเก็บมีด ขวาน เลื่อย และวิธีการใช้ที่ถูกต้อง
- 3.4 เรื่องที่เป็นประโยชน์

4. กิจกรรม

- 4.1 พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)
- 4.2 เพลง หรือเกม
- 4.3 กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้
 - 1) หมู่ลูกเสือเรียนรู้จากฐานสาธิตและฝึกปฏิบัติดังนี้
 - ฐานที่ 1 วิธีการใช้และเก็บรักษามีด ขวาน และเลื่อย
 - ฐานที่ 2 การใช้ขวานตัดและผ่าไม้ เพื่อก่อกองไฟ
 - ฐานที่ 3 การพกพา การนำพา และส่งมีด ขวาน เลื่อยให้ผู้อื่น
 - 2) ผู้กำกับลูกเสือให้ลูกเสืออภิปรายและสรุปการเรียนรู้จากฐานกิจกรรม
- 4.4 ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์
- 4.5 พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจระเบียบ ชักธง เลิก)

5. การประเมินผล

- 5.1 สังเกตจากการปฏิบัติขณะสาธิตในฐานกิจกรรม
- 5.2 ชักถามความเข้าใจถึงวิธีการใช้มีด ขวาน และเลื่อย

ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 18

เพลง

ชมป่า

ป่านี้เขาวามีวิหค	หมูนกนักร้อยพัน
มาด้วยกันๆ ชมไพร	นะเพื่อนเอ๋ยให้เปลิดเปลิน
ป่านี้เขาวามีความสุข	สนุกดังเชื้อเชิญ
มาก้าวเดินๆ ชมไพร	นะเพื่อนเอ๋ยวิไลตา

ใบความรู้

การเก็บรักษามีด-ขวาน

การใช้และการเก็บรักษามีดและขวาน

มีดและขวานเป็นเครื่องมือจำเป็นที่ลูกเสือต้องใช้ในการอยู่ค่าย เพื่อตัด ทอน เสียมไม้ แต่การใช้ต้องให้ถูกวิธีและระวังมิให้เกิดอันตราย ดังนี้

มีด

มีดเป็นเครื่องมือที่ใช้สำหรับฟัน จัก เหลา ผ่า ตัด ลิดหรือถางวัสดุต่างๆ เช่น ต้นไม้ กิ่งไม้ ต้นหญ้า เนื้อ ผัก เป็นต้น มีดมีรูปร่างและขนาดแตกต่างกันตามความเหมาะสมของการใช้งาน เราอาจจำแนกมีดตามขนาดได้เป็น 2 ประเภท คือ

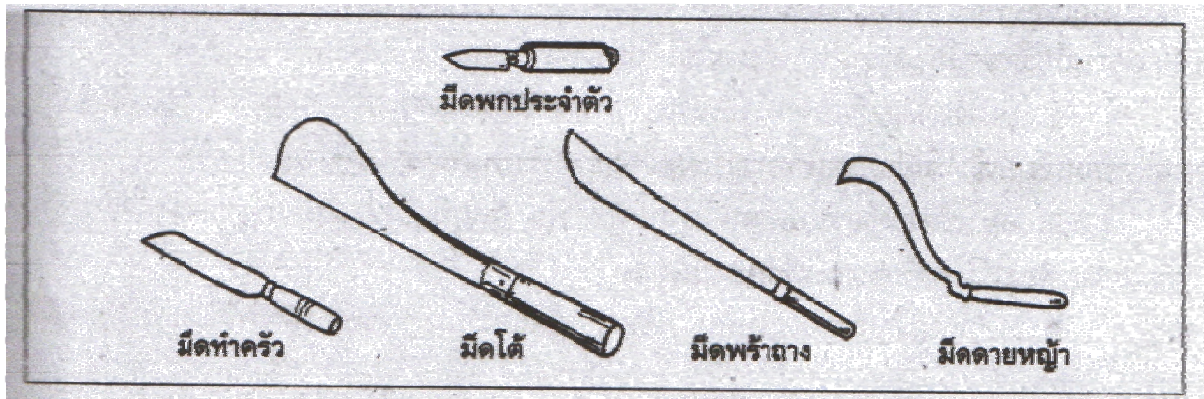
1. มีดเล็ก ได้แก่ มีดพกประจำตัว มีดที่ใช้ในการทำครัว

(1) มีดพกประจำตัว เป็นมีดใช้พกพาติดตัวอยู่เสมอในขณะอยู่ค่ายพักแรม หรือเดินทางไกล ตัวมีดประกอบไปด้วยส่วนใบมีดและด้าม มีดพกประจำกายมีไว้เพื่อตัดเชือก ลิดกิ่งไม้ขนาดเล็ก หรืออาจใช้ในการประกอบอาหาร เป็นต้น หลังจากใช้แล้วต้องเก็บรักษาและซ่อมแซม ต้องหมั่นลับให้คม อยู่เสมอและเช็ดโลมน้ำมันเพื่อป้องกันสนิม หมั่นตรวจดูอย่าให้ใบมีดโยกคลอนหรือด้ามมีดแตกหัก

(2) มีดที่ใช้ในการทำครัว เป็นมีดบางขนาดเล็กสำหรับการประกอบอาหาร อาจไม่จำเป็นในการอยู่ค่ายพักแรม เพราะอาจใช้มีดพกประจำกายแทนก็ได้ วิธีการบำรุงรักษาเช่นเดียวกับมีดพกประจำตัว

2. มีดใหญ่ ได้แก่ มีดโต้ มีดดาบหญ้า มีดพร้าถางเป็นมีดที่มีความจำเป็นในการอยู่ค่ายพักแรมเป็นอย่างมาก มีส่วนประกอบ 2 ส่วน คือ ส่วนใบมีดและส่วนด้าม ประโยชน์ใช้สอยจะต้องลับให้คม เช็ดให้แห้ง ทาน้ำมันทุกครั้งที่ใช้จนเสร็จแล้ว การบำรุงรักษาและซ่อมแซมต้องหมั่นตรวจดูว่าด้ามมีดอยู่ใน

สภาพสมบูรณ์ดีหรือไม่ ใบมีดโยกคลอนหรือไม่ และถ้าใบมีดควรเปลี่ยนด้านมีดเสียใหม่เพื่อความแข็งแรง วิธีใช้ควรให้ห่างจากผู้อื่น และใช้งานด้วยความระมัดระวัง ไม่ประมาทหรือคึกคะนอง



มีดชนิดต่างๆ

ขวาน

ขวานเป็นเครื่องมือที่ทำด้วยเหล็กมีสันหนาใหญ่ใช้สำหรับตัด ฟัน ผ่า ตอก ทุบ และถากไม้ อาจจำแนกขวานออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

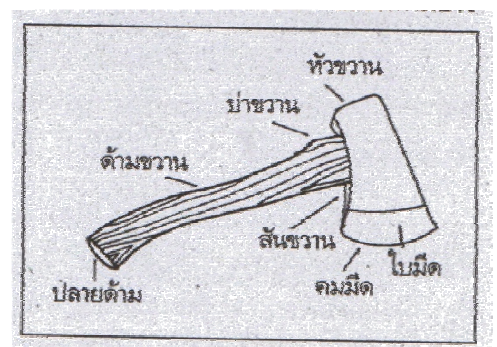
1. ขวานไทย เป็นขวานพื้นเมือง เหมาะสำหรับคนไทย และมีขนาดแตกต่างกัน 2 ชนิด คือ ขวานไทยขนาดเล็ก ทำด้วยเหล็กหน้าตรง ด้านคมค่อนข้างบาง กว้างประมาณ 3 นิ้ว และส่วนสันหนาประมาณ 2 – 2 ½ นิ้ว ซึ่งมีรูตรงกลางสำหรับสอดใส่ด้าม ซึ่งทำด้วยไม้ยาวประมาณ 12-14 นิ้ว ขวานชนิดนี้มีน้ำหนักค่อนข้างเบา ขวานไทยขนาดใหญ่ มีลักษณะรูปร่างคล้ายกับขวานไทยขนาดเล็ก แต่มีขนาดใหญ่กว่าและมีด้านยาวประมาณ 2 เท้า จึงเหมาะที่จะใช้ในงานหนัก เช่น การโค่นและการผ่าไม้ขนาดใหญ่ เป็นต้น

2. ขวานฝรั่ง เป็นขวานจากต่างประเทศ ที่นิยมใช้กันมี 2 ชนิด คือ ขวานฝรั่งขนาดเล็ก ทำด้วยเหล็กกล้า ด้านคมค่อนข้างบาง กว้างประมาณ 4 ½ นิ้ว ส่วนสันกว้างประมาณ 2 ½ นิ้วมีช่องเป็นวงรีสำหรับใส่ด้ามไม้เนื้อแข็งซึ่งมีความยาวประมาณ 14 นิ้ว ส่วนขวานฝรั่งขนาดใหญ่ มีรูปร่างเหมือนกับขวานฝรั่งขนาดเล็ก แต่มีขนาดโตขึ้นเล็กน้อย และมีด้ามยาวประมาณ 2 เท้า

ขวานมีส่วนประกอบที่สำคัญ 2 ส่วน คือ ส่วนตัวขวาน ซึ่งทำด้วยเหล็ก และส่วนด้ามที่ทำด้วยไม้

การใช้และเก็บรักษามีดและขวาน

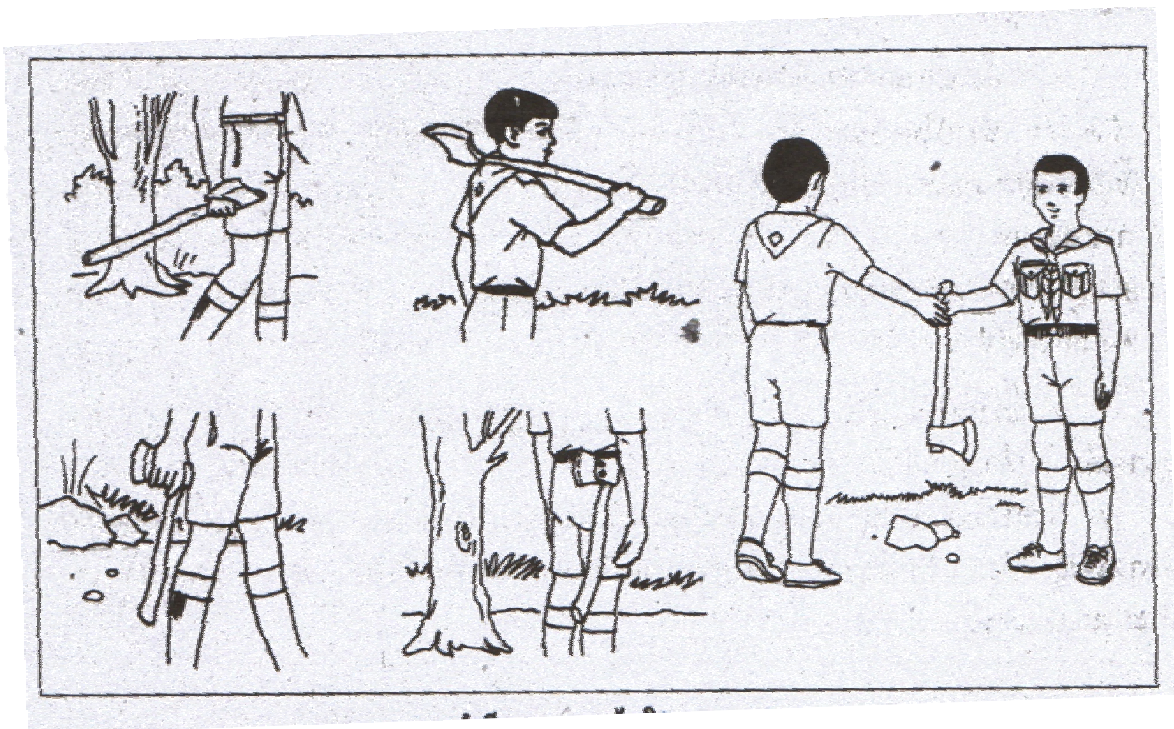
มีดและขวานเป็นเครื่องมือที่เป็นประโยชน์ต่อการอยู่อาศัย พักแรมของลูกเสือมาก เนื่องจากการพักแรมมักนิยมเลือกสถานที่ที่เป็นสนาม ป่าไม้ หรือแถวภูเขา ซึ่งมีธรรมชาติที่เป็นต้นไม้ต้นหญ้า จึงจำเป็นต้อง ตัด ลิด ถาก หรือถางให้มีสถานที่เหมาะแก่การพักแรมค้างคืนและแม่ลูกเสือพักอาศัยอยู่ที่บ้านก็ต้องมีการใช้มีดและขวาน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องรู้จักวิธีการใช้และการเก็บรักษา



ส่วนต่างๆ ของขวาน

มีดและขวาน เพื่อจะใช้ได้อย่างทนทานและปลอดภัย โดยปฏิบัติดังนี้

1. อย่าวางมีดหรือขวานไว้บนพื้น เพราะจะเป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นที่เผลอไปเตะหรือเหยียบเข้า นอกจากนั้นการวางมีดและขวานไว้บนพื้นจะทำให้เกิดมีสนิมได้
2. อย่าใช้มีดหรือขวาน หั่น ถาก ตัด ฟัน วัตถุที่แข็งเกินไป เพราะจะทำให้บิ่นหรือหมดคม ต้องใช้มีดหรือขวานให้เหมาะกับงาน
3. อย่าเอามีดหรือขวานไปหั่น เชื้อด ตัดของร้อน หรือลนไฟ เพราะจะทำให้คมมีดหรือขวานที่ื้อได้
4. การถือมีดและขวานต้องหันคมให้ออกนอกตัว ทั้งนี้เพื่อป้องกันการพลั้งเผลอ หรือเกิดหกล้มคมมีดและขวานอาจบาดหรือเฉือนเราได้
5. การส่งมีดและขวานให้แก่อีกอย่างใช้วิธีโยนหรือขว้าง แต่ผู้ส่งจะต้องจับสันมีดหรือขวาน หันคมมีดออกนอกตัว หรือหันด้ามคมลงบนพื้น ส่งด้ามมีดหรือขวานให้ผู้รับจับ เมื่อผู้รับจับด้ามมีดหรือขวานแน่นแล้ว ผู้ส่งจึงปล่อยมือ

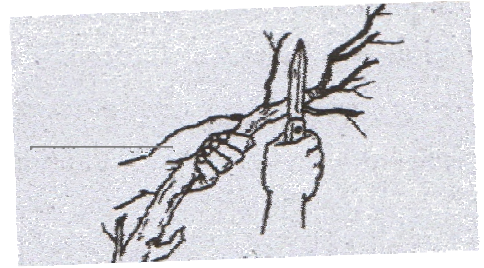


การนำมีดและขวานไปใช้อย่างถูกวิธี

6. หลังจากใช้มีดและขวานแล้วทุกครั้ง ต้องล้างให้สะอาด เช็ดให้แห้ง ทาน้ำมันแล้วเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย
7. ถ้าเป็นมีดหรือขวานที่มีปลอก มีหน้ากาก ควรสวมปลอกหรือหน้ากากก่อนแล้วจึงเก็บหรือพกพาไป
8. เมื่อความคมของมีดหรือขวานหมดไป ต้องนำไปลับกับหินลับมีดหรือหินกากเพชรให้คม
9. ถ้าด้ามมีด หรือด้ามขวานหลวม แตก หรือร้าวต้องรีบซ่อมแซมให้มั่นคง เพื่อความปลอดภัยในการพกพา

การใช้มีดเหลาสมอบก ในการอยู่ค่ายพักแรมลูกเสือ
อาจต้องตัดไม้ในป่ามาทำสมอบก จึงควรปฏิบัติดังนี้

1. หาไม้เนื้อแข็ง เส้นผ่านศูนย์กลาง ประมาณ 1 นิ้ว มา 2-3 ต้น โดยลิดกิ่งก้านออกให้หมด
2. ทอนไม้ให้เป็นท่อนๆ ยาวประมาณ 1 ฟุต ตามจำนวนที่ต้องการ



การใช้มีดลิดกิ่งไม้

3. ใช้มีดอีโต้หรือมีดพร้า เลี่ยมปลายท่อนไม้ด้านหนึ่งโดยทำมุมเอียงประมาณ 45 องศา และไม้ต้องให้ปลายแหลมมากนักเพราะจะทำให้ปลายหักง่ายเวลาตอก
4. หากลูกเสือมีแต่มีดพก เมื่อต้องการเหลาสมอบก เนื่องจากต้องออกแรงมากและมีดอาจแฉลบได้
5. เหลาตัวสมอบกให้เกลี้ยงเกลา

การใช้ขวานผ่าไม้และตัดไม้

การใช้ขวานตัดผ่าไม้เมื่อเตรียมก่อกองไฟ

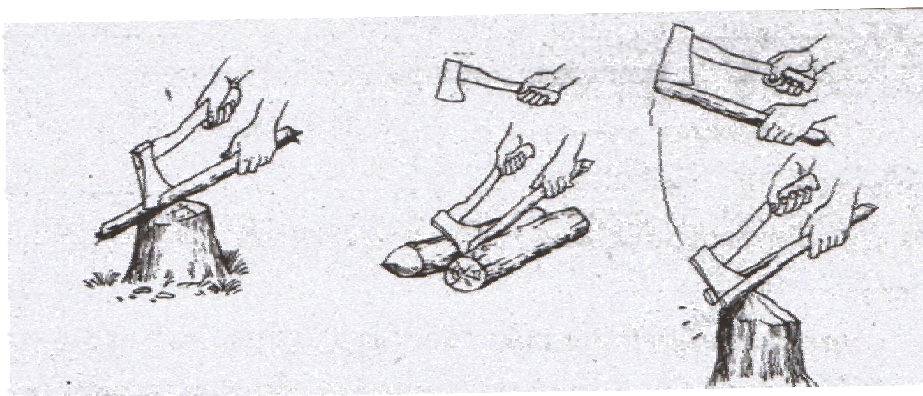
การใช้ขวานตัดผ่าไม้ระวังอย่าให้พลาดเข้าหาตัว

ไม้ตัดตาไม้แข็งๆ เมื่อลิดกิ่งที่แห้งหรือเกะกะรอบๆ ต้นไม้ให้ลิดตามกิ่งอย่าย้อนกิ่ง อย่าตัดไม้สดจากต้นจนเหลือใช้ ควรอนุรักษ์ลำต้นและกิ่งใกล้ๆ ยอดให้เจริญเติบโตต่อไปมิให้เกิดอันตรายต่อต้นไม้



การใช้ขวานผ่าไม้

วิธีตัดหรือผ่าไม้ ก่อนจะตัดหรือผ่าไม้ให้หาขอนไม้หรือสิ่งของอย่างใดรองพื้นที่เสียก่อนจะฟันเฉียงลง อย่าฟันตรงๆ และระวังในเรื่องที่หมาย จับขวานให้มั่น ฟันลงที่จุดตามต้องการ แต่อย่าเพิ่มแรงในขณะที่ฟันลงไป



การใช้ขวานตัดไม้และผ่าไม้

เรื่องที่เป็นประโยชน์

นายมากับเบ็ดพิเศษ

นายมาเป็นชาวไร่ มีเบ็ดพิเศษอยู่ตัวหนึ่งไขเป็นทองคำ นายมาได้ไขจากเบ็ดวันละ 1 ฟอง นำไปขาย ครอบครัวของเขาเป็นสุขมาก

อยู่มาวันหนึ่งนายมาเดินทางเข้ากรุง ไปเห็นบ้านเมืองใหญ่โต นายมากลับมาบ้านได้ปรึกษากับภรรยา ซึ่งทั้งสองอยากได้บ้านหลังใหญ่ ซึ่งจะต้องใช้เงินมากๆ ควรจะต้องผ่าท้องเปิดเพื่อนำไขของมันไปขายให้หมด เพราะมันเป็นไขทองคำ

นายมาเห็นดีด้วยจึงไปจับเบ็ดมาทันที ส่วนภรรยาก็เตรียมตะกร้าไว้ใส่ไขทองคำ นายมาจัดการผ่าท้องเปิด ก็ไม่พบไขทองคำแม้แต่ใบเดียว ส่วนเบ็ดก็ตาย นายมาจึงไม่มีไขทองคำขายอีกต่อไป ทั้งสองจึงยากจนลง และอยู่ต่อมาด้วยความยากลำบาก

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า จงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ อย่าโลภมาก ลาภจะหาย

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือสามัญ ลูกเสือเอก ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยที่ 5 วิชาการของลูกเสือ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 19 รักธรรมชาติ อนุรักษ์ธรรมชาติ

เวลา 2 ชั่วโมง

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1.1 เห็นความจำเป็นของการอนุรักษ์ธรรมชาติ
- 1.2 จัดทำอนุรักษ์ธรรมชาติตามความสนใจภายใน 1 เดือน
- 1.3 ร่วมกันจัดทำโครงการอนุรักษ์ธรรมชาติ

2. เนื้อหา

- 2.1 การทำโครงการการอนุรักษ์ธรรมชาติ
- 2.2 การจัดทำอนุรักษ์ธรรมชาติ

3. สื่อการเรียนรู้

- 3.1 แผนภูมิเพลง
- 3.2 เรื่องที่เป็นประโยชน์

4. กิจกรรม

4.1 กิจกรรมครั้งที่ 1

- 1) พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)
- 2) เพลง หรือเกม
- 3) กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้
 - (1) ผู้กำกับลูกเสือนำหมู่ลูกเสือหนึ่งในตึก นั่งกลางแดด และ นั่งใต้ร่มไม้ อย่างละ 3 นาที เปรียบเทียบกันนำข้อสรุปรายงานในกองลูกเสือ
 - (2) รวมกอง ผู้กำกับลูกเสือนำอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้ที่ละประเด็น
 - ผลการเปรียบเทียบ ลูกเสือมีความรู้สึกต่างกันอย่างไร
 - ถ้าเราตัดต้นไม้หมด สภาพแวดล้อมจะเป็นอย่างไร
 - การทำลายป่ามีสาเหตุจากอะไร และจะมีแนวทางป้องกันอย่างไร
 - (3) หมู่ลูกเสือร่วมกันวางแผน ดูแลรักษาต้นไม้ในโรงเรียน จัดทำโปสเตอร์ ป้ายรณรงค์ การต่อต้านการทำลายป่าเพื่อนำไปติดประชาสัมพันธ์หมู่ละ 1 ชิ้นงาน เพื่อดำเนินการในครั้งต่อไป
- 4) ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่มีประโยชน์
- 5) พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจเครื่องแบบ ชักธง เลิก)

4.2 กิจกรรมครั้งที่ 2

- 1) พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)
- 2) เพลง หรือเกม
- 3) กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้
 - (1) หมู่ลูกเสือร่วมกันดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้
 - (2) ผู้กำกับลูกเสือให้หมู่ลูกเสือร่วมกันจัดทำอนุทินธรรมชาติเกี่ยวกับนก สัตว์เลี้ยง หรือสะสมใบไม้ ดอกไม้ และสิ่งที่เป็นธรรมชาติต่างๆ ในระยะเวลา 1 เดือน แล้วนำมาเสนอต่อกองลูกเสือ
 - (3) ผู้กำกับลูกเสือและลูกเสือร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้
- 4) ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์
- 5) พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจเครื่องแบบ ชักธง เลิก)

5. การประเมินผล

- สังเกต 1. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม และการแสดงความคิดเห็นในหมู่และในกองลูกเสือ
2. ผลงานอนุทินธรรมชาติตามความสนใจของลูกเสือที่สะสมจัดทำมาแล้วเป็นเวลา 1 เดือน

ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 19

เพลง

ลูกเสือปลูกป่า

ฉันพอใจหนักหนา	สมเจตนาได้มาร่วมงาน
<u>พวงมาลีนั่นมีสีเสริมพันธุ์</u> (ซ้ำ)	คนดีนั้นโลกนิยม
ชมดอกไม้ในพนา	ชมพฤษภาโชดเขา
<u>เราทั้งหลายช่วยบรรเทา</u>	ความร้อนร้าวด้วยการปลูกป่า
เราลูกเสือสามัญ อนุรักษ์ป่ากัน	เราทุกคนยึดมั่นสร้างสรรค์ชาติไทย

ป่านี้มีวิหค

ป่านี้เขาว่ามีวิหค	หมูนกนักร้อยพัน
มาด้วยกันๆชมไพร	นะเพื่อนเอ๋ยให้เพลิดเพลิน
ป่านี้เขาว่ามีความสุข	สนุกดังเชื้อเชิญ
มาก้าวเดินๆชมไพร	วิไลตา

เรื่องที่เป็นประโยชน์

วิวัฒนาการของต้นไม้ พร้อมแผนภาพประกอบ

1 วินาที	ปลูก
10 วัน	แตกหน่อ
10 เดือน	งอกงาม
10 ปี	สูงใหญ่มากมาย
10 นาที	ทำลายเหลือแต่ตอ

อีก 5-10 ปีต่อมา น้ำท่วมบ้านเรือนเสียหาย พังทลาย ไร้ที่อาศัย

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า ถ้าเราทำลายธรรมชาติ ธรรมชาติก็จะทำลายเรา ถ้าเรารักธรรมชาติ ธรรมชาติก็จะรักเรา

แมวผู้หวังดี

แมวกับแม่ไก่ต่างเป็นสัตว์เลี้ยงอยู่ในบ้านเดียวกัน วันหนึ่งแมวได้ยินว่าแม่ไก่ป่วย แมวจึงแวะไปเยี่ยมแม่ไก่ที่นอนป่วยอยู่ในรังหลังบ้าน“เพื่อนเอ๋ย เจ้านอนป่วยไข้อยู่อย่างนี้ถ้ามีอะไรจะให้ช่วยก็บอกได้เลยนะ เราอยู่บ้านเดียวกัน ไม่ต้องเกรงใจ ถึงข้าจะเคยไล่กัดเจ้าในบางครั้งก็เถอะ อย่าถือสาเลยนะ นี่ข้ามาเยี่ยมเจ้าเพราะหวังดีจริงๆ”เจ้าแมวพูดพลางก็เหลือบมองลูกไก่ไปด้วย

แม่ไก่จึงพยายามยิ้มก่อนจะเอ่ยว่า“ถ้าเจ้าหวังดีก็ช่วยกลับไปกลับไปก่อนเถอะนะเพื่อนเอ๋ย ถ้าเจ้ามาเยี่ยมอย่างนี้ข้าก็ยิ่งกลัวเจ้า และคงจะป่วยหนักขึ้นเป็นแน่”

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า แยกบางประเภทก็ไม่ใช่ที่พึ่งปรารถนาของเจ้าบ้าน

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือสามัญ ลูกเสือเอก ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยที่ 5 วิชาการของลูกเสือ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 20 คำปฏิญาณและกฎของลูกเสือ

เวลา 1 ชั่วโมง

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

อธิบายร่วมกันกับผู้กำกับในส่วนที่เกี่ยวข้องกับคำปฏิญาณและกฎของลูกเสือ

2. เนื้อหา

2.1 คำปฏิญาณของลูกเสือสามัญ

2.2 กฎของลูกเสือสามัญ

3. สื่อการเรียนรู้

3.1 แผนภูมิเพลง / เกม

3.2 ตัวอย่างหัวข้อสำหรับการอภิปราย

3.3 แบบบันทึกผลการอภิปราย

3.4 เรื่องที่เป็นประโยชน์

4. กิจกรรม

4.1 พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)

4.2 เพลง หรือเกม

4.3 กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้

1) ผู้กำกับลูกเสือให้ลูกเสือท่องคำปฏิญาณและกฎของลูกเสือ

2) แบ่งหมู่ อภิปรายเกี่ยวกับความเข้าใจการปฏิบัติตนตามคำปฏิญาณและกฎของลูกเสือ

3) ให้แต่ละหมู่ส่งตัวแทนมารายงานแล้วทุกคนแสดงความคิดเห็นและผู้กำกับสรุปผลการอภิปราย

4) ผู้กำกับลูกเสือเพิ่มเติมแนวคิดที่ควรได้และเสนอแนะให้ลูกเสือได้ปฏิบัติตามกฎและคำปฏิญาณอย่างแท้จริง

4.4 ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่มีประโยชน์

4.5 พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจเครื่องแบบ ชักธง เลิก)

5. การประเมินผล

สังเกตการร่วมมือในการอภิปรายหมู่ และการแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผลของลูกเสือ

ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 20

เกม

ลูกเสือธีรราช

เหล่าลูกเสือของธีรราช
สมัครสมานโดยมีสามัคคีมั่น
มีจรรยา รักษาชื่อ
ร่าเริงแจ่มใส ไฟใจรักให้ยืนนาน

ทะนงองอาจสืบชาติเชื้อวงศ์พันธุ์
พวกเราจะรักร่วมกัน จะผูกสัมพันธ์ตลอดกาล
สร้างเกียรติระบือ เลื่องลือต่อไปชั่วนาน
พวกเราล้วนชื่นบาน เพราะกิจการลูกเสือไทย

แชมป์ยกน้ำหนัก

วิธีเล่น

1. ให้ลูกเสือเข้าแถวรูปวงกลม
2. เมื่อสัญญาณเริ่มเล่น ให้ลูกเสือพยายามยกคนอื่นให้เท่าพันทัน
3. ใครถูกยกถือว่าตาย ออกจากการเล่น
4. คนสุดท้ายถือว่าเป็นแชมป์

ใบความรู้

เรื่อง การปฏิบัติตามคำปฏิญาณและกฎของลูกเสือ

1. ลูกเสือได้รับมอบหมายการงานใด ได้กระทำจนเป็นผลสำเร็จ
2. แสดงความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ เป็นนิจ
- 3.บำเพ็ญตนเป็นประโยชน์ต่อสาธารณชนทุกวัน (อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง)
4. จะต้องปฏิบัติตนต่อเพื่อนร่วมหมู่ ร่วมคณะของตน และยังมีเพื่อนต่างโรงเรียน ต่างอำเภอ อีก (อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 คน)
5. ไม่เคยถูกลงโทษเพราะความไม่ถูกต้องเรียบร้อย
6. ได้เคยช่วยเหลือชีวิตสัตว์และมีความเมตตาสงสารสัตว์
7. ไม่เคยถูกลงโทษ เพราะขัดคำสั่งบิดา มารดา ครู อาจารย์
8. ไม่เคยหลีกเลี่ยงงานที่ได้รับมอบหมายให้ทำร่วมกับคนอื่น
9. ได้สะสมเงินซึ่งหาได้โดยน้ำพักน้ำแรง หรือได้อุดมจากที่บิดามารดาให้ไว้ แล้วเก็บฝากออมสินไว้วันละ.....บาท หือสัปดาห์ละ.....บาท
10. เคยที่ความผิดมาบ้าง แต่ได้กลับตัวกลับใจปฏิบัติเป็นคนดีที่บ้าน ของโรงเรียนและของสังคม และจะไม่ทำในทางที่เสื่อมเสียอีกเด็ดขาด

คำปฏิญาณของลูกเสือ

คำปฏิญาณของลูกเสือ เป็นถ้อยคำที่กล่าวออกมาด้วยความจริงใจ เพื่อเป็นหลักยึดเหนี่ยวให้ลูกเสือปฏิบัติในสิ่งที่ดีและถูกต้อง คำปฏิญาณของลูกเสือสามัญ คือ คำมั่นสัญญาที่ลูกเสือให้ไว้แก่ผู้บังคับบัญชา ต่อหน้าแถว หรือในพิธีทางลูกเสือ เป็นหลักสากลซึ่งลูกเสือทุกประเทศปฏิบัติเช่นเดียวกันหมด ต่อหน้าแถว ลูกเสือจะเป็นพลเมืองของชาติบ้านเมืองก็โดยอาศัยหลักคำปฏิญาณเป็นอุดมการณ์นำไปปฏิบัติในชีวิต

คำปฏิญาณข้อ 1 “ข้าจะจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์” หมายถึง ลูกเสือต้องมีความเคารพ บูชา เทิดทูนไว้ด้วยความซื่อสัตย์ จริงใจ เพราะชาติหมายถึงผืนแผ่นดินและประชาชนที่อยู่ร่วมกัน มีธรรมเนียมประเพณี มีกฎหมายอันเดียวกันคุ้มครอง จึงควรปฏิบัติต่อชาติ ดังนี้

1. ประพฤติตนเป็นพลเมืองดี
2. เคารพปฏิบัติตามคำสั่งและกฎหมายบ้านเมือง
3. ประพฤติตนตามธรรมเนียมประเพณีนิยม
4. รักคนในชาติและรักแผ่นดินถิ่นเกิดของตน

ศาสนา มีพระคุณแก่เรา คือ ช่วยแนะนำสั่งสอนให้รู้ดีรู้ชอบ และเว้นความชั่ว ไม่ให้เบียดเบียนกัน ประพฤติชอบทั้งกาย วาจา ใจ ฉะนั้นลูกเสือจึงต้องเคารพและปฏิบัติต่อศาสนาดังนี้

1. ประพฤติปฏิบัติต่อกิจการของศาสนา
2. เคารพเชื่อฟังปฏิบัติตามคำสอนโดยมีเลือกศาสนา
3. ละเว้นการทำความชั่ว กระทำแต่ความดี
4. ทำบุญบั้งในเวลาหรือโอกาสที่สะดวก

พระมหากษัตริย์ ทรงเป็นประมุขของประเทศชาติ ทรงเป็นพระประมุขของคณะลูกเสือแห่งชาติ และทรงเป็นมิ่งขวัญของปวงชนชาวไทยทั้งชาติ ลูกเสือต้องปฏิบัติดังนี้

1. แสดงความเคารพสักการะต่อองค์พระประมุข และพระบรมฉายาลักษณ์
2. ไม่กระทำการใดๆ ที่เป็นการกระทบกระเทือนเสื่อมเสียพระเกียรติคุณ
3. ลูกเสือต้องช่วยป้องกันมิให้คนอื่นกระทำการนั้นด้วย

คำปฏิญาณข้อ 2 “ข้าจะช่วยเหลือผู้อื่นทุกเมื่อ” การบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่นเป็นเรื่องสำคัญของลูกเสือสามัญที่พึงปฏิบัติ ลูกเสือพึงช่วยเหลือดูแล มีใจเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น ลูกเสือกระทำได้ทุกโอกาส เช่น ช่วยพ่อแม่ ครู อาจารย์ ช่วยเหลือโรงเรียนตลอดจนชุมชน

คำปฏิญาณข้อ 3 “ข้าจะปฏิบัติตามกฎของลูกเสือ” คำปฏิญาณและกฎของลูกเสือเปรียบเสมือนศีลของลูกเสือที่เป็นหลักยึดเหนี่ยวให้ลูกเสือประพฤติปฏิบัติในสิ่งดีงามตามกฎของลูกเสือ 10 ข้อ อย่างเคร่งครัดโดยไม่หลีกเลี่ยง

กฎของลูกเสือมี 10 ข้อ ดังนี้คือ

1. ลูกเสือมีเกียรติเชื่อถือได้
2. ลูกเสือมีความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และซื่อตรงต่อผู้มีพระคุณ
3. ลูกเสือมีหน้าที่กระทำตนให้เป็นประโยชน์และช่วยเหลือผู้อื่น
4. ลูกเสือเป็นมิตรของคนทุกคนและเป็นพี่น้องกับลูกเสืออื่นทั่วโลก
5. ลูกเสือเป็นผู้สุภาพเรียบร้อย
6. ลูกเสือมีความเมตตากรุณาต่อสัตว์
7. ลูกเสือเชื่อฟังคำสั่งของบิดา มารดา และผู้บังคับบัญชาด้วยความเคารพ
8. ลูกเสือมีใจร่าเริงและไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก
9. ลูกเสือเป็นผู้มัธยัสถ์
10. ลูกเสือประพฤติชอบด้วยกาย วาจา ใจ

ข้อ 1. “ลูกเสือมีเกียรติเชื่อถือได้” คือ เป็นผู้มีเกียรติเป็นที่ไว้วางใจของผู้อื่น เชื่อถือได้ เมื่อกล่าวสิ่งใดออกไปแล้วต้องรักษาสัจจะ ปฏิบัติเหมือนปากพูดเสมอ เมื่อได้รับมอบหมายสิ่งใดต้องทำสิ่งนั้นให้เสร็จเรียบร้อยด้วยความตั้งใจจริงจนเต็มความสามารถ ตามสติกำลังไม่เพิกเฉยหลีกเลี่ยง

ข้อ 2. “ลูกเสือมีความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และซื่อตรงต่อผู้มีพระคุณ” หมายความว่า จะต้องมีความจงรักภักดีต่อประเทศชาติของตน ศาสนา พระมหากษัตริย์ ด้วยใจจริง ประพฤติตนเป็นพลเมืองดี ปฏิบัติตามกฎหมาย ระเบียบแบบแผน ประเพณี และมีความซื่อตรงต่อพ่อแม่ ครู อาจารย์ ผู้บังคับบัญชาและผู้มีพระคุณ

ข้อ 3. “ลูกเสือมีหน้าที่กระทำให้เป็นประโยชน์และช่วยเหลือผู้อื่น” หมายความว่า จะต้องพยายามทำประโยชน์แก่ผู้อื่น เตรียมพร้อมเสมอที่จะช่วยชีวิตผู้อื่นให้รอดพ้นจากอันตราย

ข้อ 4. “ลูกเสือเป็นมิตรของคนทุกคนและเป็นพี่น้องกับลูกเสืออื่นทั่วโลก” หมายถึง ลูกเสือจะต้องเป็นผู้โอบอ้อมอารีแก่คนทั่วไปโดยไม่เลือกชาติหรือชั้นวรรณะโดยถือว่าเป็นพี่น้องกันทั่วโลก

ข้อ 5. “ลูกเสือเป็นผู้สุภาพเรียบร้อย” หมายความว่า เป็นผู้มีความประพฤติสุภาพแก่บุคคลทั่วไป โดยเฉพาะเด็กและคนชรา

ข้อ 6. “ลูกเสือมีความเมตตา กรุณาต่อสัตว์” หมายถึง เป็นผู้ที่มีจิตใจเมตตา กรุณา ไม่ฆ่า ไม่ทรมานสัตว์ เมื่อเจ็บป่วยต้องดูแลรักษา ถ้าเป็นสัตว์ที่ใช้งานก็พยายามใช้แค่พอสมควร และให้สัตว์นั้นได้รับความสบายพอสมควร

ข้อ 7. “ลูกเสือเชื่อฟังคำสั่งของบิดา มารดา และผู้บังคับบัญชาด้วยความเคารพ” หมายความว่า ลูกเสือจะต้องเป็นผู้ปฏิบัติตามคำสั่งโดยไม่ลักลั่นใจ กระทำด้วยความเต็มใจเข้มแข็ง

ข้อ 8. “ลูกเสือมีใจร่าเริงและไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก” หมายถึง เป็นผู้มีความขี้มั่นแถมแจ่มใส ไม่ปน ไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก แม้จะพบอุปสรรคก็ต้องฟันฝ่าและอดทน

ข้อ 9. “ลูกเสือเป็นผู้มีมัธยัสถ์” หมายความว่า ลูกเสือจะต้องเป็นผู้รู้จักประหยัด รู้จักเก็บหอมรอมริบ ใช้จ่ายอย่างประหยัด ไม่ปล่อยเวลาให้เสียไปโดยเปล่าประโยชน์ และรู้จักรักษาทรัพย์สินของทั้งของตนเองและผู้อื่น

ข้อ 10. “ลูกเสือประพฤติชอบด้วยกาย วาจา ใจ” หมายความว่า ลูกเสือจะต้องประพฤติตนดีงาม วาจาเรียบร้อย มีจิตใจสะอาด มีความสะอาดต่อบาปและเกรงกลัวต่อความชั่ว มีสติเหนี่ยวรั้งไม่ยอมกระทำความผิด

การอภิปราย

ในฐานะที่ลูกเสือเคยเป็นลูกเสือสำรอง ลูกเสือสามัญ ดรี – โท มาแล้วเคยได้เรียนรู้เกี่ยวกับคำปฏิญาณและกฎมาพอสมควร ตามความเข้าใจของลูกเสือในคำปฏิญาณและกฎแต่ละข้อ หมายความว่าอย่างไร ช่วยกันอภิปรายและนำผลการอภิปรายเสนอต่อที่ประชุมใหญ่ตามหัวข้อต่อไปนี้

(ให้เวลาหมู่ละ 10 นาที รายงานต่อที่ประชุมใหญ่ หมู่ละ 2 นาที)

หมู่ 1 คำปฏิญาณ	ข้อ 1 – 3
หมู่ 2 กฎ	ข้อ 1 – 2
หมู่ 3 กฎ	ข้อ 3 – 4
หมู่ 4 กฎ	ข้อ 5 – 6
หมู่ 5 กฎ	ข้อ 7 – 8
หมู่ 6 กฎ	ข้อ 9 – 10

เรื่องที่เป็นประโยชน์

ตัวอย่างของความอดทน

นักล่าสัตว์ผู้ยิ่งใหญ่คนหนึ่ง เป็นชาวแอฟริกาใต้ชื่อ เอฟ ซี เซลส์ (F.C Selous) ให้ตัวอย่างอันดีในเรื่องของความอดทนแบบลูกเสือ ในเมื่อเขาไปล่าสัตว์ที่บาร์อตเซลแลนด์ (Barotseland) ทางตอนเหนือของแม่น้ำซัมเบซี (Zambesi) เมื่อหลายปีมาแล้ว ในตอนเที่ยงคืนวันหนึ่ง ค่ายของเขาได้ถูกโจมตีอย่างทันทีทันใด โดยคนพื้นเมืองฝ่ายศัตรูซึ่งเข้ามายังในระยะใกล้และบุกเข้ามา

เขาและคนพื้นเมืองซึ่งมีจำนวนต่างกันหนีกระจัดกระจายหลบไปในความมืดและซ่อนตัวอยู่ในกอหญ้าสูง เซลส์เองคำได้ปืนเล็กยาวกระบอกหนึ่งและลูกปืนบ้างเล็กน้อยเขาหลบอยู่อย่างปลอดภัยในกอหญ้า แต่เขาหาพรรคพวกของเขาไม่พบ และเมื่อเห็นว่าข้าศึกได้ยึดค่ายของเขาไว้เรียบร้อยแล้ว ทั้งยังมีความมืดอยู่ข้างหน้าเขาก็กองสามชั่วโง่งพอจะเห็นเอาตัวรอด เขาจึงเริ่มออกเดินทางไปทางทิศใต้ โดยกลุ่มดาวว่าว (The Southern Cross) เป็นที่หมาย เขาหมอบคลานผ่านยามของฝ่ายข้าศึก แล้วว่ายน้ำข้ามแม่น้ำและในที่สุดก็หนีออกมาได้โดยมีเครื่องแต่งตัวแต่เพียงเสื้อเชิ้ต กางเกงขาสั้น และรองเท้า สองสามวันต่อมา ทั้งกลางคืน และกลางวัน เขามุ่งเดินไปทางทิศใต้ และต้องหลบซ่อนคนพื้นเมืองฝ่ายข้าศึกบ่อยๆ เขาได้ยิงกลางเป็นอาหาร

คืนวันหนึ่ง เขาได้เข้าไปในหมู่บ้านซึ่งคิดว่าเป็นมิตร แต่แล้วปืนของเขาก็ถูกขโมยลักไปเขาจึงต้องกลับเป็นผู้หลบหนีอีกครั้งหนึ่ง โดยไม่มีอาวุธสำหรับป้องกันตนเอง หรือยิงสัตว์เป็นอาหาร อย่างไรก็ตาม เขาก็ได้พยายามเดินต่อไป จนกระทั่งในที่สุดได้ไปถึงสถานที่แห่งหนึ่ง ณ ที่นั้น เขาได้พบพรรคพวกของเขาบางคน ซึ่งหลบหนีมาได้เช่นกัน หลังจากนั้น ก็รอนแรมต่อมาจนถึงท้องถิ่นที่เป็นมิตรด้วยความปลอดภัย แต่คนพวกนี้คงต้องประสบความยากลำบากอย่างมหันต์ สามสัปดาห์ได้ผ่านพ้นไปนับตั้งแต่ถูกโจมตี และส่วนใหญ่เซลส์ต้องอยู่คนเดียว ถูกไล่ติดตาม อดอาหาร หนาวอย่างสาหัส ในตอนกลางคืน และร้อนเหงื่อหยดในตอนกลางวัน

ไม่มีคนใดที่จะผ่านความลำบากเช่นนี้ได้ เว้นเสียแต่ว่าจะมีความอดทนเป็นพิเศษ แต่เซลส์เป็นคนซึ่งได้บำรุงตนเองให้แข็งแรงมาตั้งแต่เด็ก ด้วยการรักษาตัวและออกกำลังกายและเขาก็ตั้งใจบากบั่นอยู่ตลอดเวลา

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า ถ้าท่านต้องการผ่านพ้นการผจญภัยเช่นนี้ด้วยความปลอดภัยในเมื่อท่านเป็นผู้ใหญ่ และมีใช้ดีแต่ปาก ท่านจะต้องฝึกอบรมตนเองให้แข็งแรงมีอนามัยดี และคล่องแคล่วว่องไว ตั้งแต่เด็ก

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือสามัญ ลูกเสือเอก ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยที่ 5 วิชาการของลูกเสือ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 21 ความกตัญญูรู้คุณ

เวลา 1 ชั่วโมง

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

ลูกเสือแสดงออกถึงความกตัญญูรู้คุณ

2. เนื้อหา

การแสดงออกถึงความเป็นผู้กตัญญูรู้คุณ

3. สื่อการเรียนรู้

3.1 แผนภูมิเพลง

3.2 เรื่องที่เป็นประโยชน์

4. กิจกรรม

4.1 พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)

4.2 เพลง หรือเกม

4.3 กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้

- 1) ผู้กำกับลูกเสือมอบหมายให้ลูกเสือแต่ละหมู่ คิดพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความกตัญญูรู้คุณ หมู่ละ 1 พฤติกรรม แล้วนำเสนอในรูปแบบของการแสดงเจียบ (เช่น ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน ช่วยงานครู การแสดงความเคารพนับถือ ยกย่องเชิดชูผู้มีพระคุณ ไม่ทอดทิ้งผู้มีพระคุณ ฯลฯ) โดยใช้เวลานำเสนอหมู่ละไม่เกิน 3 นาที
- 2) ลูกเสือแสดงเจียบทีละหมู่ ลูกเสือหมู่อื่นช่วยกันทายแล้วให้หมู่ที่แสดงเฉลย จนครบทุกหมู่
- 3) ผู้กำกับลูกเสือนำอภิปราย สรุป และเพิ่มเติม ในประเด็นต่อไปนี้
 - คำว่า “กตัญญูกตเวที” มีความหมายอย่างไร (กตัญญู หมายถึงความสำนึกในบุญคุณที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง กตเวที หมายถึง การแสดงออกเพื่อการตอบแทนบุญคุณ กตัญญูกตเวที จึงหมายถึง การรู้บุญคุณและตอบแทนคุณต่อผู้มีพระคุณ)
 - มีความเห็นอย่างไรต่อคำกล่าวที่ว่า “ความกตัญญูรู้คุณเป็นเครื่องหมายของคนดี”
 - ถ้าผู้มีพระคุณเรียกร้องให้ตอบแทนบุญคุณด้วยการกระทำที่ไม่ถูกต้อง เช่น ไปลักขโมย ขायยาเสพติด ทำผิดกฎหมาย ฯลฯ ลูกเสือคิดว่าควรปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะคงความเป็น “คนดี” ไว้ได้
- 4) ผู้กำกับลูกเสือช่วยเพิ่มเติม “ความกตัญญูเป็นองค์ประกอบหนึ่งในคุณธรรม 8 ประการ ซึ่งเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นคนดี เพื่อประโยชน์สุขของตนเองและส่วนรวม ดังนั้นการกระทำใดที่ค้านกับคำว่าเป็นคนดีจึงไม่ควรกระทำ”

4.4 ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์

4.5 พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจเครื่องแบบ ชักธง เลิก)

5. การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม และการแสดงความคิดเห็นในหมู่ และในกองลูกเสือ

6. องค์กรประกอบทักษะชีวิตสำคัญที่ได้จากกิจกรรม

คือ ความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งดี ๆ ที่ได้รับจากผู้อื่น และเห็นความสำคัญของการตอบแทนบุญคุณ และทำสิ่งดี ๆ ให้กับผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือจากเราต่อ ๆ ไป

ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 21

เพลง

ลูกเสือจับมือ

จับมือกันไว้ให้มั่นคง
รักกันปรองดองเหมือนน้องพี่
โกรธกันมันร้ายเป็นสิ่งเลว
เฉาใจให้มีความไหวหวั่น

เพื่อความยืนยงสามัคคี
ผูกความสามัคคีมีร่วมกัน
เปรียบดังเปลวไฟร้อนไฟนั้น
จับมือยึดให้กันเป็นสิ่งดี

เรื่องที่เป็นประโยชน์

ลูกกตัญญู....บริจาคไตให้พ่อ

เมื่อวันที่ 6 ธ.ค.52 ผู้สื่อข่าวจังหวัดศรีสะเกษรายงานว่า นางสาวจุฑารัตน์ ไชยรัตน์อายุ 21 ปี ชาวตำบลผักแพว อำเภอกันทรารมย์ จังหวัดศรีสะเกษ นักศึกษาคณะแพทยแผนไทยและแพทย์ทางเลือก ปี 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี ได้บริจาคไตข้างหนึ่งของตนเอง ให้กับพ่อคือนายไพรัตน์ ไชยรัตน์ อายุ 46 ปี ที่ป่วยเป็นโรคไตเรื้อรังระยะสุดท้ายมานานกว่า 10 ปี ต้องรักษาด้วยการฟอกเลือดล้างไตมานาน 10 ปีแล้วโดยมีค่าใช้จ่ายครั้งละ 1,800 บาท ครอบครัวมีอาชีพทำนารายได้น้อย ครอบครัวต้องอยู่อย่างยากลำบาก

เมื่อทราบข่าวว่ามีโครงการบัตรทองรักษาผู้ป่วยโรคไตฟรี ทำให้เธอตัดสินใจทันทีที่จะช่วยพ่อให้ดีขึ้นจากการเจ็บป่วยไม่ต้องทุกข์ทรมานได้ใช้ชีวิตปกติเหมือนคนทั่วไป เธอจึงรีบเดินทางไปยื่นความจำนงขอบริจาคไตให้กับพ่อของเธอทันที

แม้ครั้งแรกจะจะต้องผ่าตัดก็นึกกลัว แต่ความรักที่มีต่อพ่อ ทำให้ความกลัวหายไป และได้ตัดสินใจสละไตของตนเองให้กับพ่อบังเกิดเกล้า ซึ่งหลังจากที่ตนเข้ารับการผ่าตัดสละไตให้กับพ่อแล้ว ตนก็จะตั้งใจเรียนหนังสือให้จบเพื่อที่จะได้มีอาชีพหาเงินมาเลี้ยงครอบครัวและรักษาพ่อ และได้สมัครเลือกเรียนคณะแพทยแผนไทยและแพทย์ทางเลือก เพื่อที่จะได้นำความรู้มาประกอบอาชีพและดูแลรักษาพ่อเมื่อยามเจ็บป่วยและรับใช้ประชาชนชาวศรีสะเกษทั่วไปที่เจ็บป่วย

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ข่าวสด

เรื่องที่สอนให้รู้ว่า ความกตัญญูกตเวทียเป็นสัญลักษณ์ของคนดี

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือสามัญ ลูกเสือเอก ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยที่ 5 วิชาการของลูกเสือ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 22 ลูกเสือสุภาพบุรุษ

เวลา 1 ชั่วโมง

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

วิเคราะห์คุณสมบัติของสุภาพบุรุษสุภาพสตรีที่พึงปรารถนาในสังคมและวัฒนธรรมไทย

2. เนื้อหา

คุณลักษณะที่ดีของลูกเสือที่เป็นพื้นฐานการพัฒนาไปสู่ความเป็นสุภาพบุรุษและสุภาพสตรี

3. สื่อการเรียนรู้

3.1 แผนภูมิเพลง

3.2 ภาพลายพระหัตถ์รัชกาลที่ 6

3.3 เรื่องที่เป็นประโยชน์

4. กิจกรรม

4.1 พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)

4.2 เพลง หรือเกม

4.3 กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้

- 1) ผู้กำกับลูกเสืออัญเชิญลายพระหัตถ์ ร. 6 “ข้าไม่ต้องการตำราเรียนที่เดินได้ ที่ข้าอยากได้นั้นคือ เยาวชนที่เป็นสุภาพบุรุษ ซื่อสัตย์สุจริต มีอุปนิสัยใจคอดี” ให้กองลูกเสือดู
- 2) ผู้กำกับลูกเสือมอบหมายงานให้ลูกเสือแต่ละหมู่ วิเคราะห์ว่า “เยาวชนที่เป็นสุภาพบุรุษควรเป็นอย่างไร” โดยร่วมกันอภิปรายและส่งตัวแทนนำเสนอในกองลูกเสือ เป็นการแสดงละครสั้น ใช้เวลาไม่เกิน 3 นาที กลุ่มละ 1 คุณสมบัติ
- 3) ลูกเสือนำเสนอละครสั้นที่ละหมู่ หลังการนำเสนอผู้กำกับลูกเสือนำอภิปรายถึงความหมายของคุณสมบัติที่นำเสนอ และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน จนครบทุกหมู่
- 4) ผู้กำกับลูกเสือตั้งคำถาม “ลูกเสือมีความเห็นอย่างไรต่อคำกล่าวที่ว่า –หัวใจของความเป็นสุภาพบุรุษอยู่ที่การเสียสละ เพราะการเสียสละเป็นบ่อเกิดของคุณความดีอื่น ๆ หากผู้ใดขาดคุณธรรมนี้ ผู้นั้นยังไม่เป็นสุภาพบุรุษโดยครบครัน...ผู้ใดเกิดมาเป็นสุภาพบุรุษ ผู้นั้นเกิดมาสำหรับคนอื่น”
- 5) ผู้กำกับลูกเสือและลูกเสือร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้

4.4 ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์

4.5 พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจเครื่องแบบ ชักธง เลิก)

5. การประเมินผล

สังเกต การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม และการแสดงความคิดเห็นในหมู่ และกองลูกเสือ

6. องค์ประกอบทักษะชีวิตสำคัญที่เกิดจากกิจกรรม

คือ เข้าใจเห็นใจผู้อื่น รับผิดชอบต่อสังคม ภูมิใจเห็นคุณค่าตนเอง

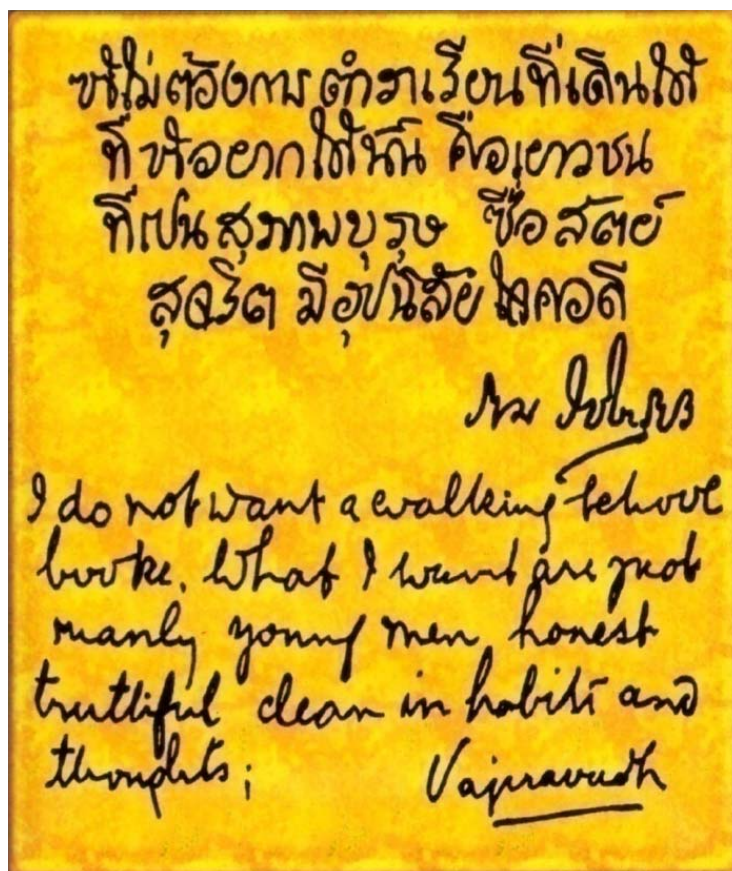
ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 22

เพลง

เกียรติกุลเสือไทย

ลูกเสือลูกเสือไว้ศักดิ์ลูกผู้ชายลูกเสือลูกเสือไว้ลายขลุกลูกเสือไทย
รักเกียรติรักวินัยแข็งแรงและอดทนเราจะบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น
แม้ลำบากตรากตรำก็ต้องทำให้สำเร็จทำทำทำข้าสัญญาว่าจะทำ
เสียชีพอย่าเสียสัตย์รักษาดีมั่นไว้ตั้งนามอันเกรียงไกรพระมงกุฎทรงประทาน

ภาพข้อความที่รัฐกาลที่ 6 พระราชทานแด่ลูกเสือ



เรื่องที่เป็นประโยชน์

ม้ากับลา

พ่อค้าคนหนึ่งเดินทางค้าขายระหว่างเมืองต่างๆ ได้นำสินค้าที่เตรียมไปจำหน่ายซึ่งมีจำนวนมาก บรรทุกบนหลังลาจนลาหลังแอ่นส่วนม้านั้นพ่อค้าให้เดินตัวเปล่าเพราะต้องการจะถนอม กลัวว่าจะขายม้าไม่ได้ราคาดี หากม้าต้องบอบช้ำจากการเดินทาง ลารู้สึกว่าการบรรทุกครั้งนี้หนักเกินกำลังของมันมาก มันพยายามอ้อนวอนม้าผู้เป็นสหายขอให้ช่วยแบ่งเบาสัมภาระไปบ้าง

“เพื่อนเอ๋ย..ข้ารู้สึกตาลายแข็งขาเส้นไปหมดแล้ว ช่วยแบ่งสัมภาระไปบรรทุกบ้างเถิด เมื่อพักค่อยยังชั่วกลับมีแรงขึ้นมาสักหน่อย ข้าจะรับน้ำหนักของเหล่านั้นมาบรรทุกตามเดิมหากเพื่อนไม่ช่วยคราวนี้ข้าคงต้องขาดใจตายอยู่กลางทางแน่ๆ” ม้าไม่สนใจคำขอร้องของลา มันยังคงเดินอย่างสง่าต่อไปในขณะที่ลาเริ่มหมดแรงทำท่าจะล้มลง

“ข้าไม่ได้ส่ออวยหรือจนแต่คราวนี้ไม่ไหวจริงๆ เจ้านั้นทั้งสูงใหญ่และแข็งแรงกว่าข้ามากนัก โปรดอย่านิ่งดูตายอยู่เลย หากเพื่อนไม่เมตตาข้าคงไม่มีโอกาสได้กล่าวคำวิงวอนอีกแล้ว”

“หุบปากของเจ้าชะที” ม้าทำทีขัดเคือง มันระงกการอะไรของข้าที่จะต้องไปช่วยคนอื่น เจ้ามีหน้าที่บรรทุกก็ก้มหน้าก้มตาทำไปซี” ลารู้สึกว่าลาผู้เป็นสหายกำลังเดินต่อไปได้อีกไม่กี่ก้าวก็ล้มลงขาดใจตาย พ่อค้าจึงนำสินค้าทั้งหมดให้ม้าบรรทุกแทน และเมื่อเดินทางจนเหน็ดเหนื่อยพ่อค้าก็ขึ้นไปขี่บนหลังอีกด้วย ในเวลานี้ม้าได้แต่สำนึกเสียใจในความเห็นแก่ตัวของมัน แต่ก็สายไปแล้ว

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า การไม่รู้จักเห็นใจช่วยเหลือผู้อื่นในสิ่งที่สมควรเมื่อคราวที่เขาตกทุกข์ได้ยาก ทุกข์นั้นอาจจะมาถึงตัวเราได้เช่นกัน

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือสามัญ ลูกเสือเอก ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยที่ 5 วิชาการของลูกเสือ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 23 เข้าใจเพื่อนด้วยภาษากาย

เวลา 1 ชั่วโมง

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

เห็นความสำคัญของของภาษากายที่ใช้สำหรับการสื่อสารในชีวิตประจำวัน

2. เนื้อหา

2.1 เข้าใจภาษากายของเพื่อนที่แสดงถึงอารมณ์ความรู้สึกที่แท้จริงของเขา

2.2 ตอบสนองภาษากายที่เพื่อนสื่อสารได้อย่างเหมาะสม เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อไป

3. สื่อการเรียนรู้

3.1 แผนภูมิเพลง

3.2 บัตรคำ

3.3 เรื่องที่เป็นประโยชน์

4. กิจกรรม

4.1 พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)

4.2 เพลง หรือเกม

4.3 กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้

1) แจกบัตรคำให้ลูกเสือหมู่ละ 2 ใบ (หมู่ 1 โกรธ เสียใจ, หมู่ 2 เบื่อ เจ็บ, หมู่ 3 สนุกประหลาดใจ, หมู่ 4 ดีใจ น้อยใจ)

2) หมู่ลูกเสือแสดงอารมณ์ ตามบัตรคำที่ได้รับ

3) หมู่ลูกเสือที่ไม่ได้แสดงทายเป็นลักษณะของอารมณ์ใดหมู่ใดท่ายถูกมากที่สุดและเร็วที่สุดเป็นผู้ชนะ

4) หมู่ลูกเสือนั่งล้อมวง

(1) ให้ช่วยกันคิดว่าการที่เราสามารถอ่านภาษากายได้ จะมีประโยชน์ต่อลูกเสืออย่างไร

(2) ให้แต่ละหมู่ช่วยกันคิดว่า ถ้าเพื่อนกำลังอยู่ในอารมณ์ตามบัตรคำที่หมู่ได้รับ ลูกเสือจะตอบสนองต่อเพื่อนอย่างไร

5) ผู้กำกับลูกเสือสุ่มถาม หมู่ลูกเสือ เกี่ยวกับประโยชน์ของภาษากาย นำอภิปรายให้หมู่อื่นเพิ่มเติม และสรุป (รู้ว่าเพื่อนกำลังเป็นอย่างไร มีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร จะได้ปฏิบัติต่อเพื่อนได้อย่างเหมาะสม)

- 6) ผู้กำกับลูกเสือส่งให้ลูกเสือรายงานตามข้อ 4.6.2 อีก 1 – 2 หมู่
7) ชวนคิดว่าลูกเสือได้ข้อคิดอะไรบ้าง และจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร
- 4.4 ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์
4.5 พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจเครื่องแบบ ชักธง เลิก)

5. การประเมินผล

สังเกต พฤติกรรมการแสดงออก และ การร่วมฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องทุกกิจกรรม

6. องค์ประกอบทักษะชีวิตสำคัญที่เกิดจากกิจกรรม

คือ การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร

ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 23

เพลง

รักกันไว้

เราต้องรักกันไว้ เราต้องรักกันไว้ เราต้องรักกันไว้ (สร้อย)
โอ...ลูกเสือ เชื้อชาติไทย สดชื่นแจ่มใจ จิตใจเราจริง
เราล้วนต่างบนเทิง รื่นเริงสำราญ (สร้อย)

เรื่องที่เป็นประโยชน์

ทำไมสุนัข จึงชอบปัสสาวะใส่ยางรถยนต์ ?

สัตวแพทย์ ได้ให้คำอธิบายว่า การที่สุนัขปัสสาวะรดยางรถยนต์เป็นพฤติกรรมอย่างหนึ่งที่เรียกว่า urine making เพื่อประกาศอาณาเขตของตน ถือเป็นการสื่อสารอย่างหนึ่งในระหว่างเพื่อนสุนัขด้วยกัน สุนัขที่ทำพฤติกรรมนี้ จะเป็นตัวผู้ที่อยู่ในวัยเจริญพันธุ์แล้ว มันจะยกขาหลังแล้วปล่อยปัสสาวะในลักษณะพุ่งตรงออกไปอย่างแรงเพื่อให้ตรงเป้าหมายที่ต้องการ

สิ่งที่มันชอบปัสสาวะรดนั้น ไม่จำเป็นต้องเป็นยางรถยนต์เท่านั้น แต่เป็นอะไรก็ได้ที่ตั้งฉากกับพื้นโลก เช่น โคนเสา โคนต้นไม้ ฯลฯ

นี่ก็เป็นภาษากายอย่างหนึ่งของสุนัขในการประกาศอาณาเขตของตน ไม่ให้สุนัขตัวอื่นข้ามเขตแดนเข้ามา

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า ภาษากายสามารถเรียนรู้ได้

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือสามัญ ลูกเสือเอก ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยที่ 5 วิชาการของลูกเสือ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 24 ทักษะปฏิเสธ

เวลา 1 ชั่วโมง

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

ลูกเสือมีทักษะการสื่อสารเพื่อปฏิเสธเพื่อนอย่างได้ผลโดยเพื่อนไม่โกรธ

2. เนื้อหา

ทักษะการปฏิเสธเพื่อนที่ไม่เสียสัมพันธภาพ

3. สื่อการเรียนรู้

3.1 เกม

3.2 ใบความรู้ เรื่อง ทักษะปฏิเสธ

3.3 เรื่องที่เป็นประโยชน์

4. กิจกรรม

4.1 พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)

4.2 เพลง หรือเกม

4.3 กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้

1) มอบหมายให้หมู่ลูกเสือ แสดงบทบาทสมมติ หมู่ละ 1 สถานการณ์ ดังนี้

- ปฏิเสธเพื่อน กรณีเพื่อนชวนสูบบุหรี่
- ปฏิเสธเพื่อน กรณีเพื่อนชวนลองดื่มเหล้า
- ปฏิเสธเพื่อน กรณีเพื่อนชวนหนีเรียนไปเล่นเกม
- ปฏิเสธเพื่อน กรณีเพื่อนขอยืมเงิน

2) ลูกเสือแสดงบทบาทสมมติที่ละหมู่ ผู้กำกับลูกเสือให้ช่วยกันวิเคราะห์ว่าแต่ละหมู่ ปฏิเสธได้สำเร็จหรือไม่

3) ผู้กำกับลูกเสือแจกใบความรู้ ขั้นตอนการปฏิเสธ โดยเพื่อนไม่โกรธ พร้อมอธิบายและ ยกตัวอย่างประโยคคำพูดในแต่ละขั้นตอน

4) หมู่ลูกเสือร่วมกันคิดประโยคคำพูดปฏิเสธในสถานการณ์เดิม ตามขั้นตอนในใบความรู้

5) ลูกเสือแต่ละหมู่นำเสนอ โดยผู้กำกับลูกเสือและลูกเสือหมู่อื่นร่วมกันประเมินความ ถูกต้องตามขั้นตอนทักษะปฏิเสธ และสรุป

4.4 ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์

4.5 พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจเครื่องแบบ ชักธง เลิก)

5. การประเมินผล

สังเกตและตรวจสอบการปฏิบัติตามขั้นตอนการปฏิเสธ

6. องค์ประกอบทักษะชีวิตสำคัญที่เกิดจากกิจกรรม

คือ การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร

ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 24

เกม

เปลี่ยนของ

วิธีเล่น

ลูกเสือและหมู่เข้าแถวตอนให้มีจำนวนเท่า ๆ กันคนแรกของหมู่อยู่ใกล้เส้นเริ่ม ตรงข้ามสนาม อีกด้านหนึ่งมีหมวกกับผ้าผูกคอลูกเสืออยู่ตรงหน้าของแต่ละหมู่

เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่นจากผู้กำกับลูกเสือ ให้คนแรกของแต่ละแถววิ่งไปเก็บหมวกแล้ววิ่งมาส่งให้คนที่ 2 คนที่ 2 รับแล้ววิ่งเอาหมวกไปไว้ที่เดิม แล้วหยิบผ้าผูกคอมาให้คนที่ 3 คนที่ 3 รับแล้ว เอากลับไปไว้ที่เดิม เอาหมวกมาอีกสลับกันไปจนหมด แถวไหนเสร็จก่อนแถวนั้นชนะ

ใบความรู้

ทักษะปฏิเสธ

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพและยอมรับ การปฏิเสธจะสำเร็จได้นั้น ผู้ปฏิเสธต้องมีความตั้งใจชัดเจนที่จะปฏิเสธ

ขั้นตอนการปฏิเสธ

1. อ้างความรู้สึกประกอบเหตุผล เพราะความรู้สึกได้แย่งได้ยากกว่าการใช้เหตุผล เช่น “ฉันไม่ชอบ รู้สึกไม่ดีที่ทำอย่างนั้น”

2. ปฏิเสธชัดเจน เช่น “ขอไม่ทำ”

3. ถามความเห็นเป็นการรักษาน้ำใจผู้ชวน เช่น “นะ” หรือ “ได้ไหม” หรือ “เธอคงไม่ว่านะ”

4. ขอบคุณเมื่อเขายอมรับ เช่น “ขอบคุณที่เข้าใจ”

ถ้าผู้ชวนดื้อไม่เลิก เช่น เช้าซี, สบประมาท, ยกเหตุผลหวานล่อ, ปลอบหรือรับรองว่าไม่มีปัญหา หรือแม้กระทั่งข่มขู่ ฯลฯ ไม่ควรหวั่นไหว ควรหาทางออกด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งต่อไปนี้

1. ปฏิเสธซ้ำ แล้วรับลาจากไป เช่น “ไม่ทำจริง ๆ ขอตัวก่อนนะ”

2. ผัดผ่อน แล้วรับลาจากไป เช่น “ไว้ค่อยคุยกันใหม่นะ เราต้องไปแล้ว”

3. ต่อรองหาทางเลือกอื่นที่ยอมรับได้ทั้งสองฝ่าย เช่น “เธอไปอ่านหนังสือกับเราดีกว่าไหม”

จุดอ่อนที่ทำให้มักปฏิเสธไม่สำเร็จ

1. ปากบอกปฏิเสธ แต่ใจไม่ปฏิเสธแท้จริง เลยใจอ่อนปฏิเสธไม่สำเร็จ

2. ใช้เหตุผลเป็นข้ออ้าง ผู้ชวนเลยเอาเหตุผลอื่นมาหักล้างทำให้ปฏิเสธไม่สำเร็จ

3. ไม่ออกจากสถานการณ์ อยู่ให้เขาตื้อไปเรื่อย ๆ ก็เลยปฏิเสธไม่สำเร็จจนได้

4. เกรงใจโดยเฉพาะกับผู้อาวุโสสูงกว่า เลยทำให้ไม่รักษาสติในการปฏิเสธของตนเอง

ตัวอย่างประโยคคำพูด

สถานการณ์: เพื่อนชวนลองสูบบุหรี่

ขั้นตอน	ตัวอย่างประโยคคำพูด
อ้างความรู้สึกประกอบเหตุผล	เราไม่ชอบ รู้สึกว่ามันเป็นสิ่งที่ไม่ดี
ปฏิเสธชัดเจน	ขอไม่ลอง
ถามความเห็นเป็นการรักษาน้ำใจผู้ชวน	นะเพื่อน
ขอบคุณเมื่อเขายอมรับ	ขอบคุณที่เข้าใจเรา
ถ้าผู้ชวนดื้อไม่เลิก เลือกวิธีใดวิธีหนึ่งต่อไปนี้	
ปฏิเสธซ้ำ แล้วรับขอตัวออกจากเหตุการณ์	ไม่ละ ขอตัวก่อนนะเพื่อน (รีบเดินจากไป)
ผัดผ่อน แล้วรับขอตัวออกจากเหตุการณ์	เอาไว้ชวนเรื่องอื่นแล้วกัน ขอตัวนะเพื่อน (รีบเดินจากไป)
ต่อรองหาทางเลือกอื่นที่ยอมรับได้ทั้งสองฝ่าย	เรามาหาอะไรทำอย่างอื่นกันดีกว่า ไปกินไอศกรีมกันดีไหมเพื่อน

เรื่องที่เป็นประโยชน์

กระป๋องสบู่

กาลหนึ่งนานมาแล้ว อีสปกล่าวไว้ว่า มนุษย์ทุกคนมีกระป๋องประจำตัวอยู่สองใบ ซึ่งบรรจุความชั่วเอาไว้เต็มใบที่อยู่ด้านหน้าบรรจุความชั่วของผู้อื่น ส่วนใบที่อยู่ด้านหลังบรรจุความชั่วของตัวเอง ดังนั้นเราจึงมักจะเห็นความผิด ความเลว ความชั่วของผู้อื่น แต่ไม่ค่อยเห็นของตนเอง

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า ความผิดของผู้อื่นเห็นได้ง่าย ความผิดของเราเห็นได้ยาก

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือสามัญ ลูกเสือเอก ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยที่ 5 วิชาการของลูกเสือ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 25 คิดเชิงบวก

เวลา 1 ชั่วโมง

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อฝึกให้ลูกเสือให้มีทักษะการคิดเชิงบวก

2. เนื้อหา

การคิดเชิงบวก มองโลกอย่างสร้างสรรค์

3. สื่อการเรียนรู้

3.1 แผนภูมิเพลง

3.2 ใบความรู้ เรื่องความคิด 2 ประเภท

3.3 ใบงาน

3.4 เรื่องที่เป็นประโยชน์

4. กิจกรรม

4.1 พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)

4.2 เพลง หรือเกม

4.3 กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้

1) หมั่นลูกเสือนั่งล้อมวง ผู้กำกับลูกเสือแจก ใบความรู้เรื่องความคิด 2 ประเภท และใบงาน ให้ลูกเสือร่วมกันปฏิบัติ และส่งตัวแทนนำเสนอในกองลูกเสือ

2) สุ่มตัวแทนหมู่รายงานหมู่ละ 1 ข้อ ผู้กำกับลูกเสือนำอภิปรายให้หมู่อื่นเพิ่มเติม จนครบทุกข้อ

3) ผู้กำกับลูกเสือตั้งประเด็นคำถามในกองลูกเสือ นำอภิปรายจนได้ข้อสรุป โดยผู้กำกับลูกเสือช่วยเพิ่มเติม ทีละประเด็น จนครบดังนี้

- ความคิดทางลบมีผลต่อลูกเสืออย่างไร
- ความคิดทางบวกมีผลต่อลูกเสืออย่างไร

4) ผู้กำกับลูกเสือและลูกเสือร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

4.4 ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์

4.5 พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจเครื่องแบบชักธง เลิก)

5. การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม และการแสดงความคิดเห็นในหมู่และในกองลูกเสือ

6. องค์กรประกอบทักษะชีวิตสำคัญที่เกิดจากกิจกรรม

คือ ความคิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ เข้าใจตนเอง

ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 25

เพลง

ฉันและเธอ

ฉันและเธอ เจอกัน
เมื่อเจอกัน เราทักกัน
ยิ้มให้กัน ที่ไร
ได้พูดจา พาที

แทบทุกวันเลยเชียว
เพื่อสมานไมตรี
สุขุทัย เปรมปรีดิ์
สวัสดีเพื่อนเอ๋ย

ใบงาน

ให้หมู่ลูกเสือระดมสมองให้ได้มากที่สุด ว่าความคิดทางลบและความคิดทางบวกของในแต่ละกรณีมีได้กี่แบบ

บัญชีความคิด

สถานการณ์	ความคิดทางลบ	ความคิดทางบวก
ถูกเพื่อนล้อว่าตัวเตี้ย		
ลืมเอาสมุดการบ้านมาส่งครู		
วิ่งหกล้มหัวเข้าถลอก		

ใบความรู้

ความคิด 2 ประเภท

ลักษณะความคิดของคนเรามี 2 ประเภท คือ

คิดทางลบ เป็นประเภทที่คิดแล้วนำความทุกข์มาสู่ตนเอง ได้แก่

- 1) การตั้งความหวังไว้สูงเกินไป ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
- 2) การคาดการณ์ร้าย คิดถึงแต่สิ่งไม่ดีที่อาจจะเกิดหรือไม่เกิดขึ้นก็ได้
- 3) การตำหนิตนเอง หรือมองตนเองว่าไร้ความสามารถ
- 4) การไม่อยู่กับปัจจุบัน วิตกกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง หรือหมกหมุ่นอยู่กับอดีตที่ผ่านมาไปแล้ว และอยากแก้ไขอดีตซึ่งเป็นไปไม่ได้

คิดทางบวก เป็นประเภทที่คิดแล้วนำความสุขมาสู่ตนเอง ได้แก่

- 1) ตั้งความหวังไว้อย่างสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริง ทั้งของตนเองและผู้อื่น
- 2) มีสติอยู่กับปัจจุบัน รู้ว่าตนเองทำอะไร เพื่ออะไร ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด เพื่อเป็นรากฐานที่ดีสำหรับอนาคต และไม่ต้องกังวลกับการอยากแก้ไขอดีตซึ่งเป็นไปไม่ได้
- 3) มองปัญหาว่ามีทางแก้ไขเสมอ มองหาว่า “อะไรผิด” ที่ต้องแก้ แทนการมองหาว่า “ใครผิด” เพื่อกล่าวโทษ
- 4) มองสิ่งที่เหลืออยู่มากกว่าสิ่งที่ขาดหายไป หรือหาสิ่งทดแทนจากการสูญเสีย เช่น มองความผิดพลาดเป็นครูสอนไม่ให้ผิดซ้ำ
- 5) มีอารมณ์ขัน

เรื่องที่เป็นประโยชน์

หัวใจนักสู้ของ นิควุจิซิค หนุ่มพิการไม่มีแขน-ขา



เรื่องราวของ "นิควุจิซิค" (Nick Vujicic) หนุ่มพิการชาวออสเตรเลีย วัย 26 ปี เขาไม่มีแขนทั้งสองข้าง และมีแต่ขาสั้นๆ ข้างเดียวที่มีนิ้วโป้งโผล่ออกมาสองนิ้วเท่านั้น

"นิค" เป็นคนมองโลกในแง่ดี เขาคิดเสมอว่า ความบกพร่องทางร่างกายของเขา คือการทดลองที่พระเจ้ามอบให้ แม้ว่าคนในครอบครัวของเขาต่างเสียใจที่ "นิค" เกิดมาด้วยสภาพนี้ แต่ "นิค" กลับทำให้ทุกคนได้เห็นว่า เขาเป็นเหมือนคนปกติ มีร่างกายแข็งแรง เพียงแต่ไม่มีแขนและขาเท่านั้น

"นิค" บอกพ่อแม่ว่า เขาอยากใช้ชีวิตตามปกติ ไม่ต้องการให้ใครมาดูแลเป็นพิเศษ เขาสามารถต่อสู้กับกฎหมายที่ระบุไว้ว่า ห้ามคนพิการเข้าเรียนในโรงเรียนชั้นนำได้สำเร็จ ทำให้เขากลายเป็นคนพิการรุ่นแรกๆ ที่ได้รับการศึกษาจากโรงเรียนระดับแถวหน้า แม้เขาจะต้องเผชิญกับ "สายตา" ของคนอื่นที่มองมา และสื่อให้เห็นว่าเขาเป็นคนแปลกแยก แต่นั่นก็ไม่ได้ทำให้เขารู้สึกท้อถอยแต่อย่างใด เพราะเขาได้รับกำลังใจที่ดีจากครอบครัวตลอดเวลา

ในที่สุดเขาก็สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีด้านการค้า เอกการวางแผนด้านการเงิน และบัญชี มาได้สำเร็จ ลบคำสบประมาทของหลายๆ คน เขารู้ดีว่าความสำเร็จของเขาเกิดขึ้นได้ เพราะกำลังใจที่ดี และไม่ท้อแท้ตนเอง และนี่เองเป็นแรงบันดาลใจให้เขาอยากแบ่งปันและส่งต่อกำลังใจเหล่านั้น ให้กับเพื่อนมนุษย์ที่กำลังท้อแท้ และสิ้นหวัง

"นิค" เดินทางไปบรรยายสร้างแรงบันดาลใจให้กับคนทั่วโลก เขาปลุกให้ทุกคนลุกขึ้นมาต่อสู้ได้อีกครั้งหนึ่ง ด้วยคำพูดที่ว่า "หากวันหนึ่งใครก็ตามที่ล้มและไม่มีกำลังใจจะลุกขึ้น ไม่มีความหวังอีกแล้ว ขอให้หันกลับมามองชีวิตของผมที่ไม่มีแขน ไม่มีขา ซึ่งก่อนหน้านี้ไม่มีใครคิดว่าผมจะลุกขึ้นเดินได้ แต่ผมก็พยายามที่จะลุกขึ้นมา ครั้งแล้วครั้งเล่า ... ถึงครั้งที่ร้าย ครั้งที่พันจะลุกไม่ได้ แต่หลังจากที่พยายามต่อไป ไม่ท้อแท้ ทำให้ ณ วันนั้นผมสามารถลุกขึ้นเดินได้สำเร็จ เพราะถ้าผมยอมแพ้ ผมจะไม่มีวันลุกขึ้นได้อีกเลย" หากเราเจออุปสรรคร้ายแรง แล้วอดทนสู้ต่อไป ไม่ยอมแพ้ เราจะผ่านมันไปได้อย่างเข้มแข็ง ขอเพียงแค่ให้กำลังใจกับตัวเองเท่านั้น อย่างเช่นที่ "นิค" ทำอยู่ในทุกๆ วัน

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า แรงบันดาลใจ เกิดจากการมองโลกในแง่ดี

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือสามัญ ลูกเสือเอก ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยที่ 5 วิชาการของลูกเสือ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 26 ภาพวาดอนาคต

เวลา 1 ชั่วโมง

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

ลูกเสือได้ทำความเข้าใจตนเอง เรื่องเป้าหมายชีวิตในอนาคต

2. เนื้อหา

การทบทวนเป้าหมายชีวิตในอนาคตของตนเอง

3. สื่อการเรียนรู้

3.1 แผนภูมิเพลง

3.2 กระดาษ ปากกา ดินสอสี อุปกรณ์วาดภาพ

3.3 เรื่องที่เป็นประโยชน์

4. กิจกรรม

4.1 พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)

4.2 เพลง หรือเกม

4.3 กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้

1) หมู่ลูกเสือนั่งล้อมวง เตรียมอุปกรณ์วาดภาพและปากกา ให้ลูกเสือแต่ละคนวาดภาพสัญลักษณ์อนาคตที่ตนเองอยากเป็น เช่น หมอ (เข็มฉีดยา) ทหาร (ปืน) นักบิน (เครื่องบิน) นักฟุตบอล (ลูกบอล) ฯลฯ

2) หลังวาดเสร็จ ลูกเสือผลัดกันให้เพื่อนทายภาพว่าอยากเป็นอะไร เมื่อทายถูกจึงเล่าเหตุผลที่อยากเป็น และจะเตรียมตัวอย่างไรเพื่อมีอนาคตตามที่อยากเป็น ให้เพื่อนในหมู่มฟัง เวียนจนครบทุกคน

3) รวมกอง ผู้กำกับลูกเสือนำอภิปรายถามข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม และสรุป

4.4 ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์

4.5 พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจเครื่องแบบ ชักธง เลิก)

5. การประเมินผล

สังเกต การมีส่วนร่วมทำกิจกรรม และการแสดงความคิดเห็นในหมู่มและในกองลูกเสือ

6. องค์ประกอบทักษะชีวิตสำคัญที่เกิดจากกิจกรรม

คือ ตระหนักรู้ถึงความสามารถและความต้องการของตนเองที่อยากเป็นในอนาคต ความคิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์

ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 26

เพลง

เกียรติกุลเสือ

ลูกเสือ ลูกเสือ ไวศัคดีสิลูกผู้ชาย	ลูกเสือ ลูกเสือ ไวลายลูกเสือไทย
รักเกียรติ รักวินัย แข็งแรงและอดทน	เราจะบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น
แม้ลำบากตรากตรำก็ต้องทำให้สำเร็จ	ทำ ทำ ทำ เราสัญญาว่าจะทำ
เสียชีพอย่าเสียสัตย์รักษาชาติให้มั่นไว้	ดังนามอันกรียังไกรพระมงกุฎทรงประทาน

เรื่องที่เป็นประโยชน์

เขาฝึกสุนัขตำรวจกันอย่างไร ?

วิธีฝึกสุนัขให้ดมกลิ่น ค้นหาเสพติดและระเบิด เริ่มจากการคัดเลือกสุนัขที่จะนำมาฝึก ต้องเป็นพันธุ์ที่เหมาะสม คือสามารถดมกลิ่นเป็นเลิศและมีนิสัยที่จะกลัวสิ่งของซ้ำแล้วซ้ำเล่าไม่รู้เบื่อ สุนัขพันธุ์ที่เหมาะสมที่สุดได้แก่เยอรมันเชปเพิร์ดเลบราดอร์รีทรีฟเวอร์

สุนัขเหล่านี้ จะได้รับการสอน ให้วิเคราะห์กลิ่นพิเศษและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เมื่อได้กลิ่นนั้น เช่น ถ้าพบกลิ่นระเบิด สุนัขมักถูกสอนให้เหิน หรือนอนลงเพราะหากค้นหาต่อไปอาจเกิดระเบิดขึ้นได้

ปรกติจะเริ่มฝึกให้ดมกลิ่นกัญชา ก่อน ใช้เวลาฝึกประมาณ ๑๐ สัปดาห์

ขั้นแรก จะฝึกให้สุนัขสนใจกัญชา ก่อน โดยใส่กัญชาไว้ในถุงพลาสติกเล็ก ๆ และห่อให้ดีเพื่อป้องกันสุนัขกัดขาด จากนั้นจะทำเหมือนเวลาฝึกให้สุนัขไปคาบกิ่งไม้ คือขว้างถุงกัญชาออกไปประมาณ ๑๐ ฟุต และกระตุ้นให้สุนัขไปคาบกลับมา ถ้าสำเร็จสุนัขจะได้รับคำชมเชยพร้อมรางวัล

ขั้นต่อมา ครูฝึกจะนำถุงไปซ่อนไว้ไกล ๆ เพื่อที่สุนัขจะได้ใช้จมูกดมกลิ่นหาแทนที่จะใช้ตา ดูหนึ่งเดือนหลังจากฝึกขั้นนี้ สุนัขควรสามารถหาถุงกัญชา ในกระเป๋าดูหนัง หรือหีบห่อของได้แล้ว

แรก ๆ อาจมีเพียงสองสามกระเป๋าค้นเจอได้ ค่อย ๆ เพิ่มจำนวนตัวเลือก ให้มากขึ้น

ถัดจากกระเป๋าดูหนัง สถานที่ซ่อนกัญชาจะเริ่มเป็นในรถยนต์ ในตึก และสถานที่ที่ซับซ้อนขึ้นเรื่อย ๆ หลังจากฝึกไปได้สองเดือน ครูฝึกจะกลบกลิ่นกัญชา ด้วยกลิ่นอย่างอื่น เช่น น้ำหอม พอร์ทัลดี ไฮโดรคาร์บอนของกลิ่นปลอมปนต่อกลิ้งกัญชาจะเพิ่มขึ้นทีละเล็กละน้อย สุนัขที่ผ่านการฝึกจนสำเร็จ ควรหากัญชาพบ แม้จะมีกลิ่นอื่นมาปะปนถึงร้อยละ ๙๐ จากนั้น ครูฝึกจึงสามารถฝึก ให้สุนัขค้นหาเสพติดชนิดอื่น รวมทั้งค้นหาดินระเบิดและวัสดุอื่น ๆ ที่ใช้ทำระเบิด

ที่มา 108 ของคำถาม

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า การฝึกฝนจะทำให้เกิดทักษะ

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือสามัญ ลูกเสือเอก ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยที่ 5 วิชาการของลูกเสือ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 27 ความเป็นพี่น้องของลูกเสือโลก

เวลา 1 ชั่วโมง

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ลูกเสือเข้าใจความหมายของความเป็นพี่น้องของลูกเสือทั่วโลก

2. เนื้อหา

2.1 กฎของลูกเสือ

2.2 ความหมายของกฎของลูกเสือข้อที่ 4 “ลูกเสือเป็นมิตรของคนทุกคน และเป็นพี่น้องกับลูกเสืออื่นทั่วโลก”

3. สื่อการเรียนรู้

3.1 แผนภูมิเพลง

3.2 ใบความรู้

3.3 เรื่องที่เป็นประโยชน์

4. กิจกรรม

4.1 พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)

4.2 เพลง หรือเกม

4.3 กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้

1) ผู้กำกับลูกเสือสนทนาและนำอธิบายถึงความหมายของความเป็นพี่น้องของลูกเสือทั่วโลกว่ามีความหมายและขอบข่ายความเป็นพี่น้องอย่างไรบ้าง

2) หมู่ลูกเสือร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้

ประเด็นที่ 1 ถ้าลูกเสือจะเป็นมิตรของคนทุกคนและลูกเสืออื่นๆ มีแนวทางปฏิบัติอย่างไร? จึงจะถือว่า “เป็นมิตร”

ประเด็นที่ 2 ทำอย่างไรลูกเสือจึงจะเป็นมิตรกับลูกเสือทั่วโลกได้

ประเด็นที่ 3 ลูกเสือจะปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะถือว่า ตัวลูกเสือ กองลูกเสือ กลุ่มลูกเสือของตัวเอง เป็นมิตรกับลูกเสือทั่วโลก

3) แต่ละหมู่นำเสนอความคิดเห็นของหมู่ต่อที่ประชุมกอง

4) ผู้กำกับลูกเสือเพิ่มเติมแนวคิดเรื่องของความหมายและการนำสู่การปฏิบัติตนให้เป็นพี่น้องลูกเสือทั่วโลก

- การจะเป็นมิตรกับผู้อื่นได้ ต้องพยายามเข้าใจคนอื่น เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่น ที่แตกต่างไปจากเรา แล้วปฏิบัติต่อเขาอย่างเป็นมิตร

เห็นอกเห็นใจผู้อื่น

- ยอมรับความคิดเห็นและการแสดงออกของผู้อื่นที่แตกต่างจากเรา ทำได้เท่าเรา แล้วแสดงความชื่นชมยินดีด้วยความจริงใจ
- ประพฤติปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยดี โดยไม่เลือกปฏิบัติ ไม่เลือกชาติ ศาสนา สีผิว ความยากจน ความรวย ถือว่าทุกคนมีความดี เป็นมิตรต่อกัน ไม่ก้าวร้าว รังแก ข่มเหงผู้อื่น

4.4 ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์

4.5 พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจสอบรูปแบบ ชักธง เลิก)

5. การประเมินผล

5.1 สังเกตจากการอภิปรายในหมู่และการนำเสนอความคิดเห็นที่เหมาะสมของหมู่

5.2 ชักถามความเข้าใจและวิธีการปฏิบัติตนเป็นมิตร พี่น้อง กับลูกเสืออื่น

ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 27

เพลง

มิตรดี

มิตรดีเป็นที่พึ่งพา
หาทางขจัดภัย
มิตรเลวมีแต่สอพลอ
หากมีภัยต้องผจญ

ทุกคราเดือดร้อนเศร้าใจ
ให้ลิ้นนี้ไกลเมื่อยามอัปจน
ยกยอเพื่อหวังประโยชน์ตน
พวกนี้ทุกคนเลี้ยวลีหลอ

ใบความรู้

กฎของลูกเสือ

กฎของลูกเสือเป็นรากฐานสำคัญที่ขบวนการลูกเสือได้สร้างขึ้น ในกฎของลูกเสือได้พูดถึงวิถีชีวิตที่ลูกเสือแต่ละคนต้องยึดถือปฏิบัติ

มีบางสิ่งบางอย่างที่ทำให้กฎของลูกเสือแตกต่างจากกฎเกณฑ์อื่นๆ กล่าวคือกฎหมายของประเทศหรือของท้องถิ่นจะระบุให้พลเมืองต้องทำหรือต้องไม่ทำ แต่กฎของลูกเสือไม่เป็นเช่นนั้น เพราะมิได้บังคับให้ปฏิบัติ แต่เป็นการปฏิบัติด้วยความสมัครใจ

กฎของลูกเสือแต่ละข้อจะมีคำที่มีความหมายสำคัญๆ ปรากฏอยู่ ซึ่งเป็นความหมายอันลึกซึ้งที่ลูกเสือทุกคนต้องทำความเข้าใจให้ดี และสามารถอธิบายให้ผู้อื่นฟังได้

ความหมายของกฎของลูกเสือ

กฎของลูกเสือ 10 ข้อ ดังกล่าวไว้ข้างต้นนั้น พอจะกล่าวถึงความหมายที่เป็น “หัวใจ” ของกฎแต่ละข้อได้ ดังนี้

ลูกเสือคือ.....

ข้อ 1: ผู้มีเกียรติ

ลูกเสือต้องพูดความจริง รักษาความสัตย์สุจริต มีความซื่อสัตย์ที่แสดงให้ทุกคนเห็นได้

ข้อ 2: ผู้จงรักภักดี

ลูกเสือต้องมีความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ตลอดจนครอบครัว ผู้บังคับบัญชา ลูกเสือ เพื่อนและโรงเรียน

ข้อ 3: ผู้บำเพ็ญประโยชน์

ลูกเสือเกี่ยวข้องกับคนทุกคนด้วยการกระทำใดๆ อันเป็นการช่วยเหลือด้วยความสมัครใจ ไม่ต้องการสิ่งตอบแทนหรือรางวัล

ข้อ 4: ผู้เป็นมิตร

ลูกเสือเป็นมิตรกับคนทุกคน และเป็นพี่น้องกับบรรดาลูกเสืออื่น โดยพยายามเข้าใจคนอื่น ยอมรับนับถือ ความคิดและการแสดงออกของคนอื่นมากกว่าของตนเอง

ข้อ 5: ผู้สุภาพเรียบร้อย

ลูกเสือมีความสุภาพเรียบร้อยกับคนทุกคนโดยไม่แบ่งชั้นวรรณะมีมารยาทดีงามที่จะทำงานร่วมกับผู้อื่นได้

ข้อ 6: ผู้เมตตากรุณา

ลูกเสือเข้าใจแล้วว่าความสุภาพจะสร้างความแข็งแกร่งให้กับตนเอง และจะปฏิบัติต่อผู้อื่นเหมือนกับที่เขาต้องการได้รับ เขาจะไม่ทำร้ายหรือฆ่าสิ่งที่มีชีวิตอื่นๆ โดยไม่มีเหตุผลอันควร

ข้อ 7: ผู้เชื่อฟังคำสั่ง

ลูกเสือเป็นผู้ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของครอบครัว โรงเรียน และกองลูกเสือของตน และจะปฏิบัติตามกฎหมายของบ้านเมือง ถ้าคิดว่ากฎเกณฑ์ใดไม่ยุติธรรม ลูกเสือก็สามารถหาวิธีการแก้ไขปรับปรุงมากกว่าการไม่เคารพเชื่อฟังใคร

ข้อ 8: ผู้ร่าเริง

ลูกเสือจะร่าเริงแจ่มใสและต่อสู้กับปัญหาหรืออุปสรรคที่ปรากฏในงานของเขาได้ และจะพยายามทำให้ผู้อื่นมีความสุข

ข้อ 9: ผู้มัธยัสถ์

ลูกเสือควรประหยัดเงินเพื่อไว้ในคราวที่จำเป็นหรือเมื่อยามที่เจ็บไข้ได้ป่วย แต่ในบางครั้งก็ไม่ควรตระหนี่จนเกินไปเพราะอาจทำให้สุขภาพร่างกายทรุดโทรม

ข้อ 10: ผู้ประพาดิชอบ

ลูกเสือจะเป็นผู้มีความสะอาดทั้งกาย ใจ ความคิด
ตลอดจน การพูดจา นอกจากนั้นลูกเสือจะต้องมองโลก
ในแง่ดี โดยพูดเพื่อสร้างสรรค์มากกว่าทำลาย

เรื่องที่เป็นประโยชน์

ลูกเสือเป็นมิตรของคนทุกคน

น.ส.จุฑามาส ชุ่มเมืองปัก ผู้แต่ง

งานชุมนุมลูกเสือโลกครั้งที่ 23 ณ ประเทศญี่ปุ่น เมื่อปี 2015 มีประเทศต่างๆ เข้าร่วม 142 ประเทศ ลูกเสือและผู้เกี่ยวข้องร่วมงานกว่าสามหมื่นคน สำหรับประเทศไทยได้เข้าร่วมประมาณ 300 กว่าคน หนึ่งในจำนวนนั้นมีลูกเสือธนาคารซึ่งเป็นลูกเสือต่างจังหวัด ได้มีโอกาสเข้าร่วมด้วย ธนาคารภาคภูมิใจและตื่นเต้นมากเพราะเป็นการเดินทางไปต่างประเทศเป็นครั้งแรกในชีวิตของเขาด้วย เมื่อเสร็จสิ้นงานชุมนุมธนาคารกลับมาด้วยความภาคภูมิใจมากยิ่งขึ้นกว่าเดิมเสียอีก ผู้อำนวยการโรงเรียนให้ธนาคารเล่าสิ่งประทับใจที่เขาได้รับให้เพื่อนที่โรงเรียนฟัง

ธนาคารเล่าว่างานชุมนุมลูกเสือโลก เรียกเป็นภาษาอังกฤษว่า “World Scout Jamboree” “Jamboree” เป็นภาษาอาฟริกันซูลู หมายถึงที่ชนเผ่าเรียกพรรคพวกให้มาร่วมกันชุมนุมเป็นจำนวนมาก การไปร่วมงานชุมนุมลูกเสือโลกครั้งที่ 23 ณ ประเทศญี่ปุ่นครั้งนี้ ธนาคารมีความประทับใจในวันแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม หรือ Culture Day ในวันที่มีการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมหลากหลายด้านทั้งด้านอาหาร การละเล่น ฯลฯ ธนาคารชอบการทำงานร่วมกันตามโครงการที่สมัครใจ เขาได้ฝึกเรื่องความรับผิดชอบที่จะจดจำไม่มีวันลืมเลือนก็คือการได้อยู่ร่วมกันฉันท์พี่น้องของบรรดาลูกเสือประเทศต่างๆ แม้จะต่างเชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม เพศและวัย แต่ก็ไม่สามารถกีดกันความสามัคคีผูกพันกันได้เลย ทำให้ธนาคารนึกถึงกฎของลูกเสือข้อที่ 4 ที่ว่า “ลูกเสือเป็นมิตรของคนทุกคนและเป็นพี่น้องกับลูกเสืออื่นทั่วโลก เพื่อนๆ คุณครูและบุคลากรในโรงเรียนชื่นชมธนาคารเป็นบุคคลตัวอย่างที่น่าชื่อเสียงมาสู่โรงเรียน

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า ลูกเสือเป็นมิตรของคนทุกคน และเป็นพี่น้องกับลูกเสืออื่นทั่วโลก

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือสามัญ ลูกเสือเอก ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยที่ 6 ระเบียบแถว

แผนการจัดกิจกรรมที่ 28

ระเบียบแถวและการเดินสวนสนาม

เวลา 2 ชั่วโมง

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

ลูกเสือปฏิบัติระเบียบแถว และเดินสวนสนามได้อย่างถูกต้อง

2. เนื้อหา

ระเบียบแถวและการเดินสวนสนาม

3. สื่อการเรียนรู้

3.1 แผนภูมิเพลง, เกม

3.2 ป้ายกองลูกเสือโรงเรียน ธงประจำกองลูกเสือโรงเรียนแผนผังขบวนสวนสนาม

3.3 ใบความรู้ เรื่องระเบียบแถวและการเดินสวนสนาม

3.4 เรื่องที่เป็นประโยชน์

4. กิจกรรม

4.1 กิจกรรมครั้งที่ 1

1) พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)

2) เพลง หรือเกม

3) กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้

(1) ผู้กำกับลูกเสือทบทวน การจัดระเบียบแถว สัญญาณมือลูกเสือสากล

(2) ผู้กำกับลูกเสืออธิบายและสาธิตถึงการตั้งรูปขบวนในการเดินสวนสนาม และให้ลูกเสือฝึกปฏิบัติ

(3) ผู้กำกับลูกเสืออธิบายและสาธิตวิธีการทำความเคารพประธานในพิธีของลูกเสือ ผู้ถือธงและป้ายของลูกเสือและให้ลูกเสือฝึกปฏิบัติ

(4) มอบหมายให้นายหมู่ผู้นำฝึกภายในหมู่ของตน เพื่อความพร้อมเพรียง

4) ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์

5) พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจเครื่องแบบ ชักธง เลิก)

4.2 กิจกรรมครั้งที่ 2

- 1) พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธง สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)
- 2) เพลง หรือเกม
- 3) กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้
 - กองลูกเสือฝึกสวนสนาม ตามรูปแบบพิธีการสวนสนาม เพื่อความพร้อมเพรียง
- 4) ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์
- 5) พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจเครื่องแบบชักธง เลิก)

5. การประเมินผล

สังเกต ความพร้อมเพรียง และความถูกต้องในการฝึกปฏิบัติ

ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 28

เพลง

ลูกเสือธีรราช

เหล่าลูกเสือของธีรราช
สมัครสมานโดยมีสามัคคีมั่น
มีจรรยา รักษาชื่อ สร้างเกียรติระบือ
ร่างเรีงแจ่มใส ใฝ่ใจรักให้ยืนนาน

ทะนงองอาจสืบชาติเชื้อวงศ์พันธุ์
พวกเราจะรักร่วมกันจะผูกสัมพันธ์ตลอดกาล
เลื่องลือต่อไปช้านาน
พวกเราล้วนชื่นบานเพราะกิจการลูกเสือไทย

เกียรติคุณลูกเสือไทย

เกียรติคุณลูกเสือไทยแพร่ไปทั่วสากล
มุ่งทำดี ยืนย่น ตามคำมั่นสัญญา
มาเกิดมา เรามาซำอยู่ไย ลูกเสือไทย
อยู่คนละกอง ก็เป็นพี่น้องกัน
มีวินัย ใจเย็น เป็นมิตรคนทั่วไป

ลูกเสือไทยทุกคนต้องรักษา
ด้วยศัทธา สามัคคี มีน้ำใจ
มาเร็วไวก้าวเดินไปที่หมายข้างหน้า (ซ้ำ)
มีความรู้สู้งานไม่หวั่นไหว
อยู่แห่งใดสุข สนุกทุกเวลา

เกม

สวัสดี

วิธีเล่นวิธีที่ 1

1. ให้ลูกเสือแต่ละหมู่ยืนเป็นแถวตอนลึก หันหน้าไปทางผู้กำกับลูกเสือ
2. เมื่อเริ่มเล่นให้คนที่ 1 ของแต่ละหมู่กลับหลังหัน พบกับคนที่ 2 แล้วกล่าวคำว่า “สวัสดี” ทำความเคารพและจับมือกัน คนที่ 2 เมื่อทำกับคนที่ 1 แล้ว ก็กลับหลังหันมาพบกับคนที่ 3 แล้วกล่าวคำว่า “สวัสดี” ทำความเคารพและจับมือกัน ทำไปเช่นนี้จนหมดแถวหมู่ใดเสร็จก่อนหมู่นั้นชนะ

วิธีเล่นวิธีที่ 2

1. ลูกเสือเข้าแถวเป็นวงกลม ทุกคนหันหน้าเข้าสู่ศูนย์กลาง
2. ให้ลูกเสือคนหนึ่งเป็นคนเริ่มต้นวิ่งรอบวงกลมด้านนอกไปแตะหลังผู้ที่ยืนเป็นวงกลม 1 คน
3. คนที่ถูกแตะต้องออกวิ่งสวนทิศทางกับคนแรกเมื่อวิ่งไปพบกันที่ใดให้ท้าวันทยหัตถ์และจับมือเขย่าพร้อมกับกล่าวคำว่า “สวัสดี” ดังๆ
4. ปลอยมือชิงกันวิ่งเข้าที่ผู้ใดเข้าที่ไม่ได้เป็นผู้เริ่มต้นใหม่

ใบความรู้

ระเบียบแถวและการเดินสวนสนาม

การเดินสวนสนาม

การสวนสนามมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการจัดงานชุมนุมลูกเสือ เช่นงานชุมนุมลูกเสือแห่งชาติ งานชุมนุมลูกเสือเขตการศึกษาและงานชุมนุมลูกเสือจังหวัดเพื่อแสดงถึงสมรรถภาพของลูกเสือ ว่ามีความพร้อมเพรียง มีระเบียบวินัย ควรแก่การยกย่องสรรเสริญมากน้อยเพียงใด เป็นการแสดงออกในความสามารถของลูกเสือแต่ละกอง จะมองภูมิหลังของการดำเนินงานภายในกองลูกเสือได้อย่างดีเยี่ยม และใช้ประกอบพิธีในวันสถาปนาคณะลูกเสือแห่งชาติ ในวันที่ 1 กรกฎาคม ของทุกปี

การตั้งแถวเดินสวนสนามของลูกเสือ

กองลูกเสืออาจจัดแถวสวนสนามได้ดังนี้ คือ

- 1) จัดเป็นรูปแบบแถวหน้ากระดาน หรือจัดเป็นรูปแบบแถวตอนลึก แล้วแต่ความเหมาะสม
- 2) ตำแหน่งการยืนและเว้นระยะ คนถือป้ายกองลูกเสือโรงเรียนยืนเป็นคนแรก ห่างจากคนถือป้าย 5 ก้าว เป็นตำแหน่งคนถือธงประจำกองลูกเสือโรงเรียน ห่างจากคนถือธง 5 ก้าว เป็นตำแหน่งผู้กำกับลูกเสือลูกเสือ ห่างจากผู้กำกับลูกเสือลูกเสือ 5 ก้าว เป็นตำแหน่งรองผู้กำกับลูกเสือลูกเสือ ห่างจากรองผู้กำกับลูกเสือลูกเสือ 3 ก้าว เป็นตำแหน่งสมาชิกลูกเสือ

การแสดงความเคารพ

- 1) ผู้ถือธง การแสดงความเคารพในเวลาอยู่กับที่ เมื่อมีคำบอกว่า “วันทยา – วุธ” ให้ผู้ถือธงยกธงขึ้นในท่าเคารพ และทำกิ่งขวาหัน ลดปลายคันธงลงข้างหน้าอย่างช้าๆ จนคันธงอยู่ในแนวเส้นขนานคู่กับพื้น มือทั้ง 2 อยู่เสมอนแนบ่า เมื่อลดธงลงถึงแนวนานกับพื้น ให้เชิญธงกลับขึ้นในท่าเคารพช้าๆ ได้จังหวะเช่นเดียวกับขาลง และเชิญธงในท่ายืนจนกว่าจะมีคำบอกว่า “เรีัยบ – อาวุธ” จึงลดธงลงแล้วจึงทำกิ่งซ้ายหันอยู่ในท่าตรง

- 2) ลูกเสือและผู้กำกับลูกเสือ ทำความเคารพตามวิธีการของลูกเสือ ดังนี้

การทำความเคารพขณะเดิน

การจัดสถานที่ให้ใช้ธงปักเป็นเครื่องหมาย 3 ธง ธงแรกปักห่างจากผู้รับการเคารพ 20 ก้าว ธงที่สองปักห่างจากผู้รับการเคารพ 10 ก้าว และธงที่สามอยู่ถัดจากผู้รับการเคารพไปอีก 10 ก้าว

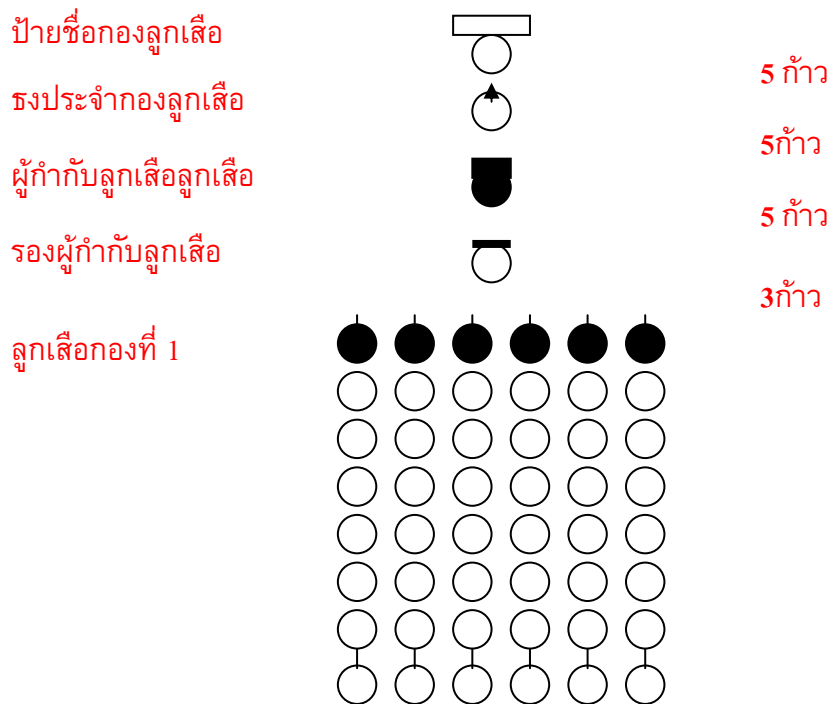
การทำความเคารพ

เมื่อเดินถึงธงแรก รองผู้กำกับลูกเสือลูกเสือสั่งด้วยคำว่า “ระวัง” ทุกคนเริ่มตบเท้าแรง

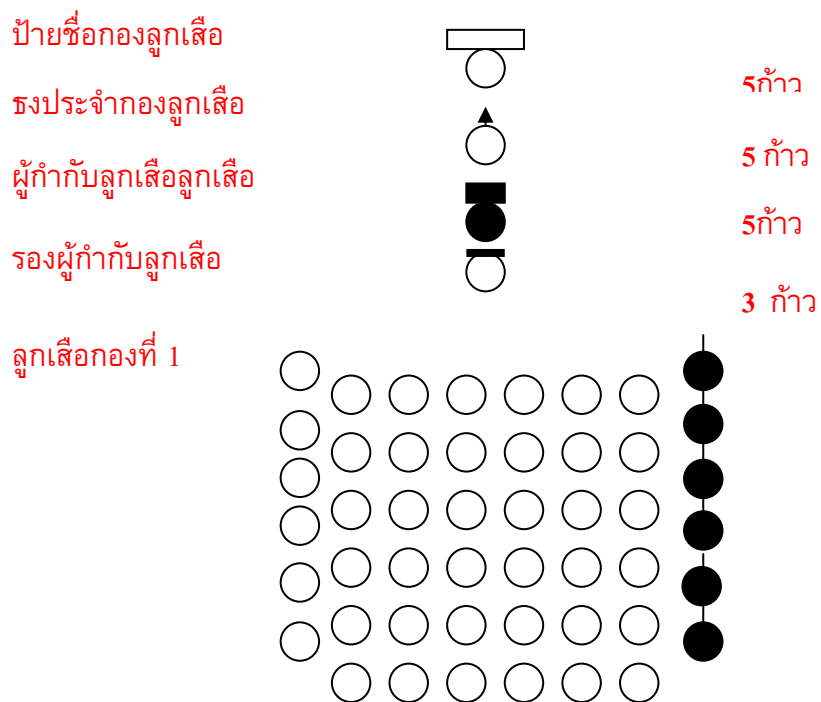
เมื่อถึงธงที่ 2 รองผู้กำกับลูกเสือสั่งด้วยคำว่า “แลขวา – ท่า” เมื่อสิ้นสุดคำสั่งให้ลูกเสือทุกคนเดินสะบัดหน้าไปทางขวามือเพื่อทำความเคารพประธาน ยกเว้นนายหมู่ลูกเสือซึ่งอยู่ขวาสุด ให้แสดงระมอมไปข้างหน้า คนถือพลองและไม้วามให้เดินแถวแกว่งแขนตามปกติ ที่เหลือไม่แกว่งแขน

เมื่อถึงธงที่ 3 ผู้ใดหรือดับใดผ่านธงที่ 3 ก็สะบัดหน้าแลตรงและเลิกทำความเคารพ แกว่งแขนเดินต่อไปตามปกติ โดยไม่ต้องออกคำสั่ง

ตัวอย่างแถวสวนสนาม หมู่แถวตอน



ตัวอย่างแถวสวนสนาม หมู่แถวหน้ากระดาน



เรื่องที่เป็นประโยชน์

กวางป่ากับพวงอ้งุ่น

กวางป่าวิ่งไปในเพิงอ้งุ่นเพื่อซ่อนตัวจากการตามล่า ของนายพราน“ขอให้ข้าซ่อนตัวด้วยเถิดนะ อ้งุ่น” กวางป่ากล่าวอย่างนอบน้อม อ้งุ่นก็อนุญาตเมื่อพรานตามมาถึงบริเวณนั้นแต่ไม่พบกวางป่า จึงวิ่งไปอีกทางหนึ่งกวางป่าเห็นว่าปลอดภัยแล้วจึงกัดกินพวงอ้งุ่นอย่างเอร็ดอร่อย

“เจ้ากินข้าทำไมเพื่อนเอ๋ย” อ้งุ่นถามอย่างน้อยใจ กวางป่าจึงตอบว่า “ถึงข้าไม่กินเจ้า ก็มีคนอื่น มากินเจ้าอยู่ดีนั่นแหละ” ขณะที่กัดกินพวงอ้งุ่นอยู่นั้นเอง พรานอีกคนหนึ่งผ่านมา มองเห็นว่ามียางสีง เคลื่อนไหวอยู่ใต้เพิงอ้งุ่นจึงเล็งธนูยิงใส่กวางป่าทันที

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า ผู้ที่ไม่กตัญญูรู้คุณมักประสบความพินาศ

เรื่องชายโง่กับต้นไผ่

ชาวสวน 2 คน พ่อลูก ช่วยกันปลูกผลไม้เก็บผลขาย ผู้เป็นพ่อได้ปลูกต้นไผ่ล้อมรอบสวนไว้ เมื่อ พ่อป่วยและเสียชีวิต ลูกชายผู้โง่เขลาเบาปัญญาก็นั่งมองต้นไผ่ที่บิดาปลูกไว้รอบ ๆ สวน พลังคิดว่า“ต้นไผ่นี้ไม่เห็นมีประโยชน์อะไรเลยไม่มีดอกไม้มีผลให้เก็บไปขาย” คิดดังนั้นจึงสั่งให้คนงานตัดต้นไผ่ทิ้งจนหมดจากนั้นเป็นต้นมาสัตว์ต่าง ๆ และคนพเนจรต่างก็พากันเข้าออกในสวนอย่างสะดวกสบายสวนผลไม้ จึงได้รับความเสียหายผลไม้ถูกขโมยและถูกเหยียบย่ำทำลายในที่สุดผลไม้ก็ตายหมดทั้งสวนเพราะไม่มี ต้นไผ่ที่เป็นเสมือนรั้วล้อมรอบป้องกันภัยอย่างแต่ก่อน

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า ของทุกสิ่งย่อมมีประโยชน์ในทางที่แตกต่างกัน

ชาวนาغبัญเห่า

วันหนึ่งในฤดูหนาว ชาวนาออกไปพบงูเห่านอนตัวแข็งอยู่บนคันนาด้วยความหนาวชาวนาผู้นั้น นึกสงสารอยากจะช่วยชีวิตงูไว้ จึงจับงูอุ้มขึ้นมาเมื่องูเห่าได้ไต่ตัวที่อบอุ่นของชาวนา ในไม่ช้าก็ค่อย ๆ ขยับตัวขึ้นได้ทีละน้อย ๆ จนแข็งแรงดังเดิม

มันมองเห็นชาวนาอย่างชัดเจน จึงเห่าฟ่อ ๆ และกัดชาวนาเข้าที่แขนเป็นแผลลึก พิษร้ายแล่นซึมซาบเข้าไปโดยรวดเร็วในไม่ช้าชาวนาก็นอนตายอยู่ในที่นั้นเอง ก่อนจะขาดใจชาวนาผู้นั้นได้ร้องขึ้นว่า “ทำคุณแก่สัตว์ร้ายให้โทษเช่นนี้แลหนอ ”

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า วิสัยพาลแล้วย่อมไม่รู้จักที่จะกตัญญูต่อผู้ใด

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือสามัญ ลูกเสือเอก ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
หน่วยที่ 7 ประเมินผล
แผนการจัดกิจกรรมที่ 29 การประเมินผล **เวลา 2 ชั่วโมง**

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1.1 เพื่อให้ลูกเสือเข้าใจการประเมินผลเพื่อการตัดสินใจผ่าน ไม่ผ่านกิจกรรม
- 1.2 เพื่อให้ลูกเสือเข้าใจการประเมินพฤติกรรมทักษะชีวิตที่ลูกเสือได้รับการพัฒนา
- 1.3 เตรียมความพร้อมรับการประเมินตามวิธีการของผู้กำกับกองลูกเสือ

2. เนื้อหา

- 2.1 เกณฑ์การตัดสินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551
- 2.2 การประเมินพฤติกรรมทักษะชีวิต

3. สื่อการเรียนรู้

- 3.1 Flow Chart การประเมินเพื่อตัดสินผลการเลื่อนชั้นของลูกเสือและจบการศึกษา
- 3.2 แบบประเมินทักษะชีวิตของลูกเสือรายบุคคลหรือรายหมู่ลูกเสือ
- 3.3 แบบประเมินตนเองของลูกเสือประจำปีการศึกษา
- 3.4 ใบความรู้

4. กิจกรรม

- 4.1 ผู้กำกับลูกเสืออธิบายหลักเกณฑ์ วิธีการประเมินผลการเรียนรู้ตามที่หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 กำหนดเพื่อตัดสินการจบการศึกษา
- 4.2 ผู้กำกับลูกเสืออธิบายถึงพฤติกรรมของลูกเสือที่ได้รับการเสริมสร้างทักษะชีวิตผ่านกิจกรรมลูกเสือ
- 4.3 ลูกเสือประเมินความพร้อมของตนเองเพื่อรับการประเมินและวางแผนพัฒนาตนเองในส่วนที่ไม่มั่นใจ
- 4.4 ผู้กำกับลูกเสือและลูกเสือกำหนดข้อตกลงร่วมกันถึงช่วงเวลาการประเมิน
- 4.2 ผู้กำกับลูกเสือนัดหมายและดำเนินการประเมิน

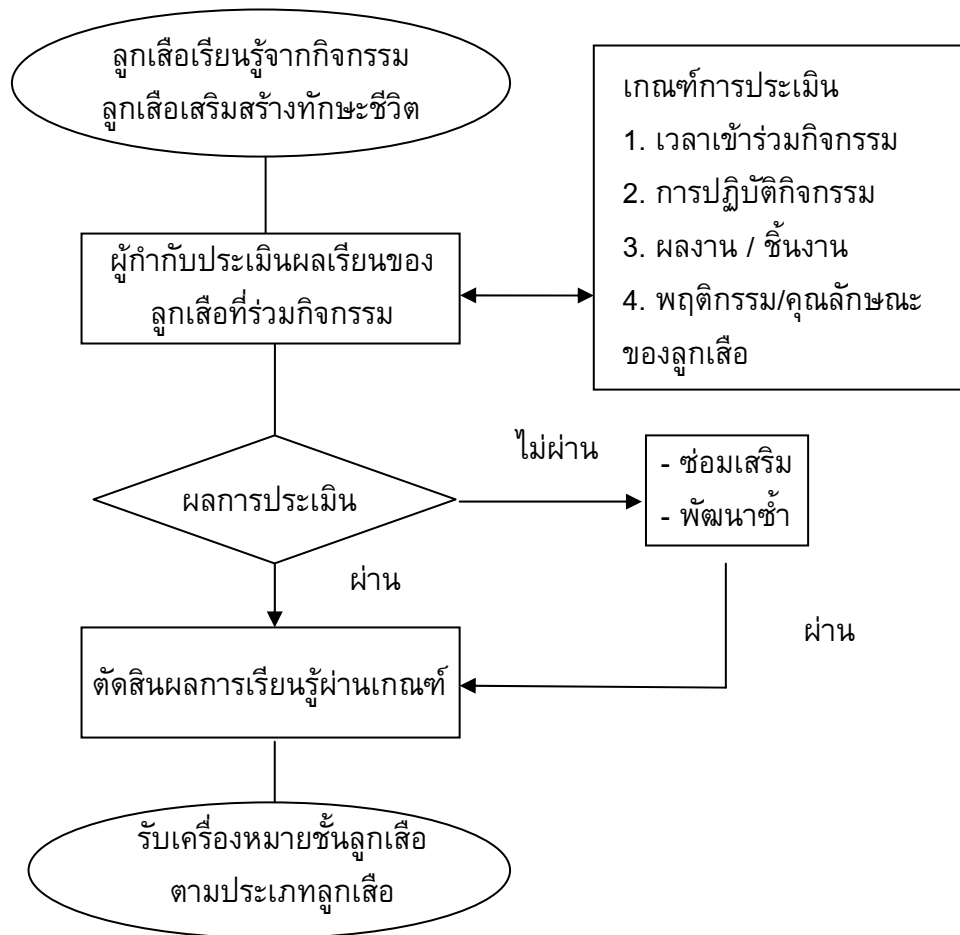
5. การประเมินผล

- 5.1 สังเกตจากผลการประเมินตนเองของลูกเสือ
- 5.2 สังเกตความมั่นใจและการยืนยันความพร้อมของลูกเสือ

ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 29

1. แนวทางการประเมินผลตามเกณฑ์ของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2551

Flow Chart กระบวนการประเมินผลลูกเสือ



แบบประเมินตนเองของลูกเสือประจำปีการศึกษา.....

ชื่อชั้น.....ประเภทลูกเสือ.....

ที่	รายการที่รับการประเมิน	เกณฑ์ที่ สถานศึกษา กำหนด	การประเมินตนเอง		ข้อคิดเห็น
			ครบ/ ผ่าน	ไม่ครบ/ ไม่ผ่าน	การพัฒนา
1	1. เข้าร่วมกิจกรรมลูกเสือ 1.1 ร่วมกิจกรรมการฝึกอบรม 1.2 ร่วมกิจกรรมวันสำคัญ - วันสถาปนาลูกเสือ - วันถวายราชสดุดี - วันพ่อแห่งชาติ - วันแม่แห่งชาติ - วันต้านยาเสพติด - กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์อื่นๆ - กิจกรรมวัฒนธรรม/ ประเพณี 1.3เดินทางไกล/ อยู่ค่ายพักแรม	30 ชั่วโมงปี / 1 ครั้งปี / 1 ครั้งปี / 1 ครั้งปี / 1 ครั้งปี / 1 ครั้งปี / 1 ครั้งปี / 2 ครั้งปี / 1 ครั้งปี /			
2	2. มีผลงานชิ้นงานจากการเรียนรู้ / กิจกรรมลูกเสือ 2.1 ผลงานการบริการ 2.2 ชิ้นงาน/ งานที่คิดสร้างสรรค์ 2.3 อื่นๆ เช่น รายงานฯ	1 รายการปี / 1 รายการปี / 1 รายการปี /			
3	3. มีความพร้อมเข้ารับการทดสอบเพื่อ รับเครื่องหมายวิชาพิเศษตามประเภท ของลูกเสือ 3.1..... 3.2..... 3.3..... 3.4..... 3.5.....				
ผ่านและพร้อม					

สรุปผลการประเมินตนเอง

- ☐ ฉันมั่นใจว่าผ่านแน่นอน ☐ ฉันพอจะมีความพร้อมรับประเมิน ☐ ฉันยังไม่พร้อมรับการประเมิน
- ☐ ต้องการความช่วยเหลือจากผู้กำกับลูกเสือ

กรณีลูกเสือสำรองยังเล็กก็ให้เลือกภาพต่อไปนี้แทนการยืนยันการประเมินตนเอง



มั่นใจมากที่ได้รับ
เครื่องหมาย
วิชาพิเศษ



พร้อมแล้ว



ไม่แน่ใจ



ต้องขอความ
ช่วยเหลือจาก
ผู้กำกับ



งุนงง
ไม่เข้าใจ

แบบประเมินพฤติกรรมทักษะชีวิตของลูกเสือสำหรับผู้กำกับลูกเสือสำรอง
ชื่อลูกเสือ..... ลูกเสือ..... ชั้น..... ปีการศึกษา.....

คำชี้แจงให้ ผู้ตอบทำแบบประเมินทุกข้อโดยแต่ละข้อให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริง

พฤติกรรมลูกเสือสำรองที่คาดหวัง

รายการประเมิน	ใช่	ไม่ใช่
1. ลูกเสือมีทักษะในการสังเกตและจดจำ		
2. ลูกเสือสามารถฟังตนเองและดูแลตนเองได้		
3. ลูกเสือสำรองปฏิบัติกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ รักษาสิ่งแวดล้อม และอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ		
4. ลูกเสือไม่มีปัญหาทันตสุขภาพและไม่เจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อตามฤดูกาล		
5. ลูกเสือรู้จักรักษาสุขภาพและปฏิเสธสิ่งเสพติด		
6. ลูกเสือรู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้าหรือให้การช่วยเหลือ/ แจ้งเหตุเมื่อประสบเหตุวิกฤต		
7. ลูกเสือมีส่วนสูงและน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน		
8. ลูกเสือมีทักษะในการสื่อสารได้ถูกกาลเทศะและไม่ก้าวร้าวรุนแรง		

สรุปแบบการประเมินตนเอง



ฉันมีทักษะชีวิต



ฉันจะมีทักษะชีวิต



ฉันต้องพัฒนาตนเองอีกมาก

ถ้าแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรม

แบบประเมินพฤติกรรมทักษะชีวิตของลูกเสือสำหรับผู้กำกับลูกเสือสามัญ
ชื่อลูกเสือ..... ลูกเสือ..... ชั้น..... ปีการศึกษา.....

พฤติกรรมลูกเสือสามัญที่คาดหวัง

รายการประเมิน	ใช่	ไม่ใช่
1. ลูกเสือมีทักษะในการปฏิบัติกิจกรรมกลางแจ้ง		
2. ลูกเสือร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์		
3. ลูกเสือช่วยตนเองและครอบครัวได้		
4. ลูกเสือไม่มีปัญหาทันตสุขภาพ ไม่ดื่มน้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ ไม่รับประทานขนมหวานเป็นประจำ		
5. ลูกเสือรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และไม่ติดเกม		
6. ลูกเสือประพฤติตนเหมาะสมกับเพศและวัยมีทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารไม่ก้าวร้าวรุนแรง		
7. ลูกเสือแสดงออกถึงความซื่อสัตย์ รู้จักแก้ปัญหา หรือให้ความช่วยเหลือผู้อื่น		
8. ลูกเสือมีน้ำหนักร่างกายและส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน		

สรุปแบบการประเมินตนเอง



มีทักษะชีวิต
พร้อมเผชิญ
อย่างรอบคอบทุกภัย



จะมีทักษะชีวิตดี
แก้ไขปรับปรุงหาก
พฤติกรรม



ต้องพัฒนาตนเอง
บางเรื่อง
จึงจะมีทักษะชีวิตที่ดี
(เสี่ยงนะเนี่ย)



ไม่แน่ใจชีวิต
(มีปัญหาแล้วนะ)

เรื่องที่ผมจะต้องปรับปรุง

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....

แบบประเมินพฤติกรรมทักษะชีวิตของลูกเสือสำหรับผู้กำกับลูกเสือสามัญรุ่นใหญ่
ชื่อลูกเสือ..... ลูกเสือ..... ชั้น..... ปีการศึกษา.....

พฤติกรรมลูกเสือสามัญรุ่นใหญ่ที่คาดหวัง

รายการประเมิน	1	2
1. ลูกเสือพัฒนาตนเองให้มีทักษะในการทำกิจกรรมลูกเสือตามความสนใจและได้รับเครื่องหมายวิชาพิเศษ		
2. ลูกเสือทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่อครอบครัว สถานศึกษา ชุมชน และสังคม		
3. ลูกเสือใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์ทำกิจกรรม อนุรักษ์ ส่งเสริมจารีต ประเพณี ศิลปวัฒนธรรมไทย		
4. ลูกเสือรู้เท่าทันสื่อโฆษณาและรู้จักใช้ประโยชน์จาก Internet		
5. ลูกเสือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือปรับปรุงและพัฒนาตนเองได้เหมาะสมกับเพศวัยไม่ก้าวร้าวรุนแรง		
6. ลูกเสือทำกิจกรรมหรือโครงการประหยัดพลังงาน/ทรัพยากร		
7. ลูกเสือมีการออม หรือทำบัญชีรายรับ รายจ่ายอย่างต่อเนื่อง		
8. ลูกเสือไม่เคยประสบอุบัติเหตุจากการใช้ยานพาหนะ		

สรุปแบบการประเมินตนเอง



มีทักษะชีวิต
พร้อมเผชิญ
อย่างรอบคอบดกัย



จะมีทักษะชีวิต
แก้ไขปรับปรุง
พฤติกรรม



ต้องพัฒนาตนเอง
อีกมาก
(เสี่ยงนะเนี่ย)



ไม่แน่ใจชีวิต
(มีปัญหาแล้ว)

เรื่องที่ผมจะต้องปรับปรุง

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....

แบบประเมินพฤติกรรมทักษะชีวิตของลูกเสือสำหรับผู้กำกับลูกเสือวิสามัญ
ชื่อลูกเสือ..... ลูกเสือ..... ชั้น..... ปีการศึกษา.....

พฤติกรรมลูกเสือวิสามัญที่คาดหวัง

รายการประเมิน	ใช่	ไม่ใช่
1. ลูกเสือทำกิจกรรม/โครงการ ตามความถนัดและความสนใจ		
2. ลูกเสือบริการผู้อื่นช่วยเหลือชุมชน สังคม และประเทศชาติ		
3. ลูกเสือรู้จักวิธีป้องกันความเสี่ยงทางเพศ		
4. ลูกเสือใช้เวลาทำสื่อไอทีได้อย่างเหมาะสม		
5. ลูกเสือตระหนักถึงพิษภัยและหลีกเลี่ยงจากสิ่งยาเสพติด		
6. ลูกเสือมีค่านิยมสุขภาพ ด้านอาหาร และความงามที่เหมาะสม		
7. ลูกเสือทำงานหารายได้ระหว่างเรียน		
8. ลูกเสือไม่มีพฤติกรรมก้าวร้าวและไม่ก่อเหตุรุนแรง		

สรุปแบบการประเมินตนเอง



มีทักษะชีวิต
พร้อมเผชิญ
อย่างรอบคอบดภัย



จะมีทักษะชีวิต
แก้ไขปรับปรุง
พฤติกรรม



ต้องพัฒนาตนเอง
อีกมาก
(เสี่ยงนะเนี่ย)



ไม่แน่ใจชีวิต
(มีปัญหาแล้ว)

เรื่องที่ผมจะต้องปรับปรุง

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....

ใบความรู้

ผลการผ่านเกณฑ์ การประเมินกิจกรรมลูกเสือ

1. การประเมินผลการเรียนรู้ตามแนวทางหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน กำหนดให้กิจกรรมลูกเสือเป็นกิจกรรมที่มุ่งปลูกฝังระเบียบวินัยและกฎเกณฑ์เพื่อการอยู่ร่วมกัน รู้จักการเสียสละ บำเพ็ญประโยชน์แก่สังคมและดำเนินวิถีชีวิตในระบอบประชาธิปไตย ตลอดจนมีทักษะชีวิตเป็นภูมิคุ้มกันปัญหาสังคมตามช่วงวัยของลูกเสือ

การจัดกิจกรรมลูกเสือยังต้องเป็นไปตามข้อบังคับของสำนักงานลูกเสือแห่งชาติและสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานอีกด้วย

2. การประเมินผลการตัดสินการผ่านกิจกรรมลูกเสือ

กิจกรรมลูกเสือเป็นกิจกรรมนักเรียนที่ลูกเสือทุกคนต้องเข้าร่วมกิจกรรมลูกเสือ 40 ชั่วโมงต่อปี การศึกษาในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา

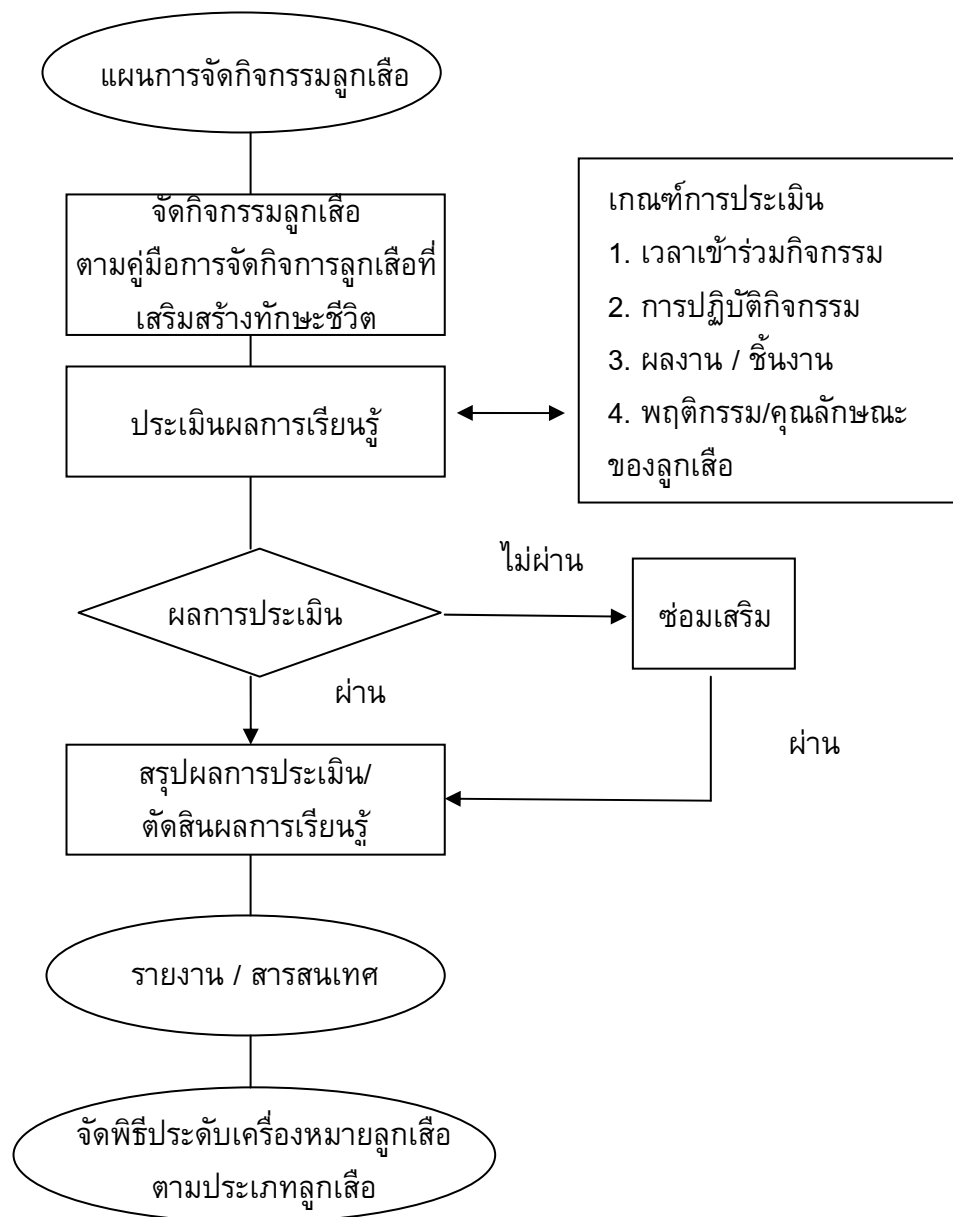
การประเมินการจัดกิจกรรมลูกเสือตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานมีประเด็น/สิ่งที่ต้องประเมินดังนี้

2.1 เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้เรียนต้องมีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมตามที่สถานศึกษากำหนด

2.2 การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมหรือการปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพของตนและการทำงานกลุ่ม

2.3 ผลงาน / ชิ้นงาน / พฤติกรรม / คุณลักษณะของผู้เรียน ที่ปรากฏจากการเรียนรู้หรือการเปลี่ยนแปลงตนเอง

Flow chart ขั้นตอน
แนวทางการประเมินผลการเรียนรู้กิจกรรมลูกเสือ



3. การประเมินกิจกรรมลูกเสือ มี 2 แนวทาง คือ

1) การประเมินกิจกรรมลูกเสือรายกิจกรรมมีแนวปฏิบัติดังนี้

- (1.1) ตรวจสอบเวลาเข้าร่วมกิจกรรมของลูกเสือให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด
- (1.2) ประเมินกิจกรรมการเรียนรู้จากการปฏิบัติกิจกรรมและผลงาน / ชิ้นงาน / คุณลักษณะของผู้เรียนตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนดด้วยวิธีการที่หลากหลาย เน้นการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรม
- (1.3) ลูกเสือที่มีเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม มีการปฏิบัติกิจกรรมและผลงาน / ชิ้นงาน / คุณลักษณะตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนดเป็นผู้ผ่านการประเมินรายกิจกรรมและนำผลการประเมินไปบันทึกในกระเบียนแสดงผลการเรียน
- (1.4) ลูกเสือที่มีผลการประเมินไม่ผ่านในเกณฑ์เวลาการเข้าร่วมกิจกรรม การปฏิบัติกิจกรรมและผลงาน / ชิ้นงาน / คุณลักษณะตามที่สถานศึกษากำหนด ผู้กำกับลูกเสือต้องดำเนินการซ่อมเสริมและประเมินจนผ่าน ทั้งนี้ควรดำเนินการให้เสร็จสิ้นในปีการศึกษานั้น ๆ ยกเว้นมีเหตุสุดวิสัยให้อยู่ในดุลพินิจของสถานศึกษา

2) การประเมินกิจกรรมลูกเสือเพื่อการตัดสินใจ

การประเมินกิจกรรมลูกเสือเพื่อตัดสินใจควรได้รับเครื่องหมายและเลื่อนระดับทางลูกเสือและจบการศึกษาเป็นการประเมินการผ่านกิจกรรมลูกเสือเป็นรายปี / รายภาค / เพื่อสรุปผลการผ่านในแต่ละกิจกรรม สรุปผลรวมเพื่อสรุปผลการผ่านในแต่ละกิจกรรม สรุปผลรวมเพื่อเลื่อนขั้นระดับลูกเสือและประมวลผลรวมในปีสุดท้ายเพื่อการจบแต่ละระดับการศึกษา โดยการดำเนินการดังกล่าวมีแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

2.1) กำหนดให้มีผู้รับผิดชอบในการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมลูกเสือของลูกเสือทุกคนตลอดระดับการศึกษา

2.2) ผู้รับผิดชอบสรุปและตัดสินใจผลการร่วมกิจกรรมลูกเสือของลูกเสือเป็นรายบุคคล รายหมู่ ตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

4. เกณฑ์การตัดสินใจ

1) กำหนดเกณฑ์การประเมินตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนดไว้ 2 ระดับ คือผ่าน และไม่ผ่าน

2) เกณฑ์การตัดสินใจผลการประเมินรายกิจกรรม

ผ่าน หมายถึง ลูกเสือมีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมครบตามเกณฑ์ ปฏิบัติกิจกรรมและมีผลงาน / ชิ้นงาน / คุณลักษณะตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

ไม่ผ่าน หมายถึง ลูกเสือมีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมไม่ครบตามเกณฑ์ ไม่ผ่านการปฏิบัติกิจกรรมหรือมีผลงาน / ชิ้นงาน / คุณลักษณะไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

3) เกณฑ์การตัดสินผลการประเมินกิจกรรมลูกเสือรายปี / รายภาค

ผ่าน หมายถึง ลูกเสือมีผลการประเมินระดับ “ผ่าน” ในกิจกรรมสำคัญตามหลักสูตรลูกเสือแต่ละประเภทกำหนด รวมถึงหลักสูตรลูกเสือทักษะชีวิต

ไม่ผ่าน หมายถึง ลูกเสือมีผลการประเมินระดับ “ไม่ผ่าน” ในกิจกรรมสำคัญที่หลักสูตรลูกเสือแต่ละประเภทกำหนดและลูกเสือทักษะชีวิต

4) เกณฑ์การตัดสินผลการประเมินกิจกรรมลูกเสือเพื่อจบหลักสูตรลูกเสือแต่ละประเภทเป็นรายชั้นปี

ผ่าน หมายถึง ลูกเสือมีผลการประเมินระดับ “ผ่าน” ทุกชั้นปีในระดับการศึกษานั้น

ไม่ผ่าน หมายถึง ลูกเสือมีผลการประเมินระดับ “ไม่ผ่าน” บางชั้นปีในระดับการศึกษานั้น

(หมายเหตุ การประเมินผลอาจเขียนแยกการประเมินผลแต่ละกิจกรรม หรือเขียนรวมการประเมินรวบยอดกิจกรรมลูกเสือที่มีพฤติกรรมต่อเนื่องหรือเมื่อสิ้นสุดกิจกรรมรายปี)

.....

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. 2551.

2. การประเมินพฤติกรรมทักษะชีวิตและคุณลักษณะทางลูกเสือ

2.1 ความสามารถที่คาดหวังให้เกิดขึ้นกับลูกเสือโดยรวม คือ

- 1) ความสามารถในการคิดวิเคราะห์
- 2) ความสามารถในการคิดสร้างสรรค์
- 3) ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น
- 4) เห็นคุณค่าตนเอง
- 5) รับผิดชอบต่อสังคม
- 6) ความสามารถในการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ
- 7) ความสามารถในการตัดสินใจ
- 8) ความสามารถในการจัดการแก้ไขปัญหา
- 9) ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์
- 10) ความสามารถในการจัดการกับความเครียด

2.2 พฤติกรรมที่คาดหวังให้เกิดขึ้นกับลูกเสือแต่ละชั้นปี

- 1) ลูกเสือสำรอง
 - (1) มีทักษะในการสังเกตและจดจำ
 - (2) พึ่งตนเอง ดูแลตนเองได้
 - (3) รู้จักรักษาสีขี้อ้อม
 - (4) ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อตามฤดูกาล
 - (5) ปฏิเสธสิ่งเสพติดทุกชนิด
 - (6) พูดจาสื่อสารเชิงบวก ไม่ก้าวร้าวรุนแรง
 - (7) แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้
 - (8) ให้ความช่วยเหลือเพื่อนในภาวะวิกฤติ
- 2) ลูกเสือสามัญ
 - (1) มีทักษะในการปฏิบัติกิจกรรมกลางแจ้ง
 - (2) ร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ด้วยจิตอาสา
 - (3) พึ่งตนเองและช่วยเหลือครอบครัว
 - (4) ไม่ดื่มเครื่องดื่ม
 - (5) ไม่รับประทานขนมหวานและขนมกรุบกรอบ
 - (6) ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
 - (7) รู้จักพูดเชิงบวก ไม่พูดก้าวร้าวรุนแรง
 - (8) มีความซื่อสัตย์ ไม่โกหก
 - (9) รู้จักแก้ปัญหาด้วยสันติวิธี
 - (10) มีน้ำหนักร่างกายสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน

3) ลูกเสือสามัญรุ่นใหญ่

- (1) มีทักษะในการทำกิจกรรมตามความสนใจ
- (2) มีจิตอาสาทำประโยชน์/ ไม่ก่อความเดือดร้อน ให้กับครอบครัว สถานศึกษา ชุมชน สังคม
- (3) ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- (4) ร่วมกิจกรรมส่งเสริมอนุรักษ์ประเพณี ศิลปวัฒนธรรมไทย
- (5) มีทักษะการคิดวิเคราะห์ การยับยั้งไม่เป็นทาสของสื่อโฆษณา
- (6) มีทักษะการใช้ประโยชน์จาก Internet
- (7) มีผลงาน/ โครงการการประหยัดพลังงาน/ ทรัพยากร
- (8) มีการออมหรือทำบัญชีรายรับ รายจ่ายของตนเองอย่างต่อเนื่อง
- (9) มีทักษะการหลีกเลี่ยง ลดพ้นและไม่เกิดอุบัติเหตุจากการใช้ยานพาหนะ
- (10) ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติดทุกประเภท

4) ลูกเสือวิสามัญ

- (1) มีผลงาน/ โครงการเฉพาะที่เป็นประโยชน์ต่อตัวเอง/ สังคม
- (2) มีจิตอาสาและบริการ
- (3) รู้วิธีป้องกัน/ และหลีกเลี่ยงความเสี่ยงทางเพศ
- (4) ใช้เวลากับสื่อ IT อย่างเหมาะสม ไม่เกิดความเสียหายต่อวิถีชีวิตปกติของตนเอง
- (5) ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติด
- (6) มีค่านิยมด้านสุขภาพอย่างเหมาะสม ไม่เกิดผลเสียตามมา
- (7) มีค่านิยมด้านการรับประทานอาหารที่เหมาะสม ไม่เกิดผลเสียตามมา
- (8) มีค่านิยมด้านความงามที่เหมาะสม ไม่เกิดผลเสียตามมา
- (9) ไม่มีพฤติกรรมก้าวร้าวและก่อเหตุรุนแรง

อ้างอิงจาก

คู่มือการเทียบระดับ (Benchmarking) กิจกรรมลูกเสือเสริมสร้างทักษะชีวิต 2558

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือสามัญ ลูกเสือเอก ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยที่ 8 พิธีการ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 30 พิธีประดับเครื่องหมายลูกเสือเอก

เวลา 2 ชั่วโมง

และเครื่องหมายวิชาพิเศษลูกเสือสามัญ

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อสร้างความภาคภูมิใจและความมั่นใจในความสำเร็จ

2. เนื้อหา

การประดับเครื่องหมายวิชาพิเศษและสายยงยศ

3. สื่อการเรียนรู้

3.1 เครื่องหมายวิชาพิเศษ

3.2 สายยงยศ

4. กิจกรรม

- 4.1 ผู้กำกับลูกเสือและลูกเสือพร้อมกันในห้องประชุม
- 4.2 ผู้กำกับลูกเสือเป็นประธานจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย และถวายสักการะแด่พระรูปรัชกาลที่ 6 ผู้กำกับลูกเสือและลูกเสือถวายราชสดุดี
- 4.3 ผู้กำกับลูกเสือกล่าวถึงการได้รับอนุมัติให้มีสิทธิประดับเครื่องหมายวิชาพิเศษลูกเสือสามัญและสายยงยศ (ในกรณีลูกเสือผ่านการทดสอบตามข้อบังคับคณะลูกเสือแห่งชาติ) พร้อมทั้งให้โอวาทแก่ลูกเสือ
- 4.4 ผู้กำกับลูกเสือและผู้บังคับบัญชาลูกเสือ มอบเครื่องหมายลูกเสือเอก เครื่องหมายวิชาพิเศษลูกเสือสามัญแก่ลูกเสือทุกคน
- 4.5 ผู้กำกับลูกเสือและผู้บังคับบัญชาร่วมกันประดับสายยงยศให้กับลูกเสือทุกคนที่มีสิทธิตามข้อบังคับคณะลูกเสือแห่งชาติ
- 4.6 ผู้กำกับลูกเสือแสดงความชื่นชมยินดีกับลูกเสือทุกคน และเชิญชวนลูกเสือสมัครเข้าเป็นลูกเสือสามัญรุ่นใหญ่ในโอกาสต่อไป
- 4.7 ผู้กำกับลูกเสือและลูกเสือร่วมกันทบทวนคำปฏิญาณ

5. การประเมินผล

สังเกตความรู้สึกปิติยินดีของลูกเสือสามัญทุกคน

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

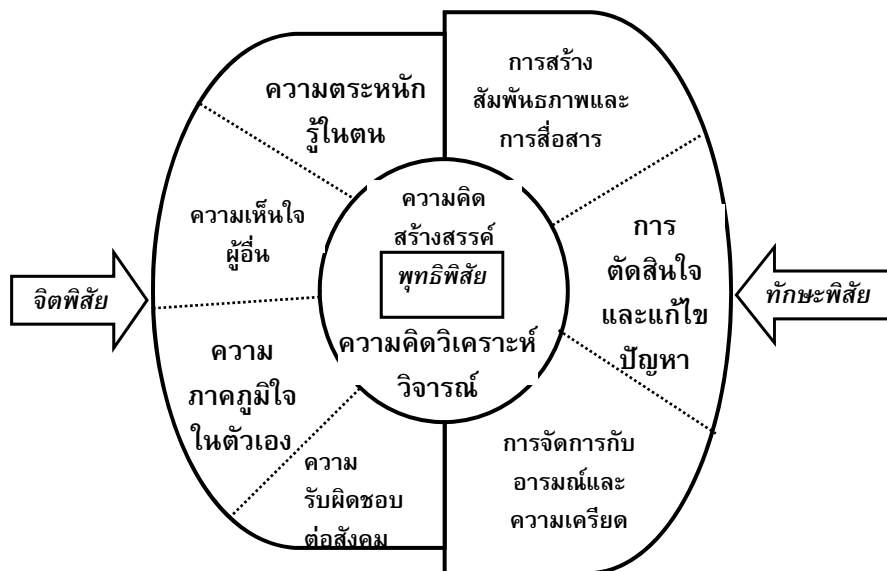
แนวคิดเรื่องทักษะชีวิต

ความหมายและองค์ประกอบทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต เป็นความสามารถของบุคคล ที่จำเป็นต่อการปรับตัวในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ และสามารถดำเนินชีวิตท่ามกลางสภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งในปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการเผชิญปัญหาในอนาคต

องค์ประกอบทักษะชีวิตมี 12 องค์ประกอบจัดเป็น 6 คู่ โดยแบ่งตามพฤติกรรมการเรียนรู้ 3 ด้าน ดังนี้

องค์ประกอบทักษะชีวิต 6 คู่ 3 ด้าน



แผนภาพที่ 1 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

1. ด้านพุทธิพิสัย จัดไว้ตรงกลางของแผนภาพ เพราะเป็นองค์ประกอบร่วมและเป็นพื้นฐานของทุกองค์ประกอบ ได้แก่

- ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์ สังเคราะห์ ประเมินข้อมูล ข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว
- ความคิดสร้างสรรค์ เป็นความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวางโดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ และการสร้างสรรค์สิ่งใหม่

2. ด้านจิตพิสัย หรือ เจตคติ มี 2 คู่ คือ

คู่ที่ 1 ความตระหนักรู้ในตนเอง และ ความเข้าใจ/เห็นใจผู้อื่น

คู่ที่ 2 เห็นคุณค่า/ภูมิใจตนเอง และ ความรับผิดชอบต่อสังคม

- **ความตระหนักรู้ในตนเอง** เป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจในจุดดีจุดด้อยของตนเอง ยอมรับความแตกต่างของตนเองกับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะในแง่ความสามารถ เพศ วัย อาชีพ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ ฐานะทางสังคม ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ

- **ความเข้าใจ/เห็นใจผู้อื่น** เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจและยอมรับตัวตนของบุคคลอื่นที่แตกต่างกับเรา ไม่ว่าจะในแง่ความสามารถ เพศ วัย อาชีพ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ ฐานะทางสังคม ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ

- **เห็นคุณค่า/ภูมิใจตนเอง** เป็นการค้นพบ คุณสมบัติเฉพาะตัวของตนเอง รู้สึกรว่าตนเองมีคุณค่า เช่น เป็นคนมีน้ำใจ ซื่อสัตย์ ยุติธรรม และภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ ของตนเอง เช่น ด้านสังคม ดนตรี กีฬา ศิลปะ การเรียน ฯลฯ

- **ความรับผิดชอบต่อสังคม** เป็นความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีส่วนรับผิดชอบในความเจริญหรือเสื่อมของสังคมนั้น คนที่เห็นคุณค่าตนเองจะมีแรงจูงใจที่จะทำดีกับผู้อื่นและสังคมส่วนรวมมากขึ้น จึงจัดเข้าคู่กับความรับผิดชอบต่อสังคม

3. ด้านทักษะพิสัยหรือทักษะ ประกอบด้วย 3 คู่ คือ

คู่ที่ 1 การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ

คู่ที่ 2 การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา

คู่ที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

- **ทักษะการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ** เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทาง เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และสามารถรับรู้ความรู้สึกนึกคิดความต้องการ ของอีกฝ่ายหนึ่ง มีการตอบสนองอย่างเหมาะสมและเกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

- **ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา** การตัดสินใจใช้ในกรณีที่มีทางเลือกอยู่แล้ว จึงเริ่มต้นด้วยการวิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือกเพื่อหาทางเลือกที่ดีที่สุดและนำไปปฏิบัติ ส่วนการแก้ไขปัญหาเป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหาและสาเหตุของปัญหา หาทางเลือกได้หลากหลาย วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุดและนำไปปฏิบัติ

- **ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด** เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ตนเอง ประเมินและรู้เท่าทันว่าอารมณ์จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนอย่างไร และเลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ส่วนการจัดการความเครียดเป็นความสามารถในการรับรู้ระดับความเครียดของตนเอง รู้สาเหตุ หาทางแก้ไข และมีวิธีผ่อนคลายความเครียดของตนเองอย่างเหมาะสม

ความแตกต่างระหว่างทักษะชีวิตทั่วไปและทักษะชีวิตเฉพาะ

ทักษะชีวิตทั่วไป เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม สำหรับปัญหาทั่ว ๆ ไปในชีวิตประจำวัน ด้วยทักษะชีวิต 12 องค์ประกอบ ให้กับเด็กทุกคน

ทักษะชีวิตเฉพาะ เป็นการประยุกต์ใช้ทักษะชีวิต 12 องค์ประกอบ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการป้องกันปัญหาเฉพาะเรื่องสำหรับเด็กกลุ่มเสี่ยง โดยมีครูที่ปรึกษาและระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนรองรับ

ทักษะชีวิตกับการพัฒนาเยาวชน

เมื่อแบ่งเยาวชนออกเป็น 3 กลุ่ม คือเด็กปกติ เด็กกลุ่มเสี่ยง และเด็กที่มีปัญหา ทักษะชีวิตจะเป็นกลยุทธ์สำคัญในการส่งเสริมภูมิคุ้มกันทางสังคม ให้กับเด็กปกติ และเด็กทุกคน สำหรับเด็กกลุ่มเสี่ยงต้องมีการสอนทักษะชีวิตเฉพาะในแต่ละปัญหา มีครูที่ปรึกษาและระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนรองรับ ส่วนเด็กที่มีปัญหาแล้วใช้การดูแลใกล้ชิดเพื่อหาทางแก้ปัญหาที่เหมาะสม เป็นรายบุคคล และมีระบบส่งต่อยังวิชาชีพเฉพาะที่เกี่ยวข้อง

ทักษะชีวิตกับการพัฒนาเยาวชน

เป้าหมาย	จุดมุ่งหมาย	มิติของบริการ	กลยุทธ์	ผู้ปฏิบัติ
เด็กปกติ/ เด็กทุกคน	มั่นคง/เป็น สุข	ส่งเสริม	ทักษะชีวิต	ครู
เด็กกลุ่ม เสี่ยง	ปกติ มั่นคง/เป็น สุข	ป้องกัน	ทักษะชีวิต เฉพาะ ในการ ปรึกษา	ครูที่ ปรึกษา
เด็กมี ปัญหา	ปกติ	แก้ไข	ในการ ปรึกษา/ ส่งต่อ (ระบบ ดูแล)	ครูที่ ปรึกษา /ระบบ บริการ เฉพาะ

ตัวอย่างทักษะชีวิตเฉพาะ

ทักษะชีวิตสำหรับลูกเสือด้านภัยยาเสพติด

องค์ประกอบ	วัตถุประสงค์
คิ่ววิเคราะห์	รู้/เข้าใจ ภัยอันตรายและความเสี่ยงต่อปัญหาสารเสพติด
คิดสร้างสรรค์	หาแนวทางในการป้องกันตนเองและผู้อื่น
ตระหนักรู้ในตน	ตระหนักว่าสารเสพติดเป็นภัยใกล้ตัว ต้องรู้เท่าทันและหลีกเลี่ยง
เข้าใจ/เห็นใจผู้อื่น	เข้าใจ/เห็นใจผู้ได้รับผลกระทบจากสารเสพติด
เห็นคุณค่าตนเอง/รับผิดชอบสังคม	ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยง/ป้องกันตนเองและผู้อื่นจากปัญหาสารเสพติด
สื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ	เตือน/ปฏิเสธ/ให้คำปรึกษา/มีที่ปรึกษา
ตัดสินใจและแก้ไขปัญหา	ตัดสินใจโดยใช้เหตุผล/มีทางออกที่เหมาะสมต่อปัญหาต่าง ๆ
จัดการอารมณ์และความเครียด	ไม่เกิดปัญหาอารมณ์/จิตใจ อันจะนำไปสู่การใช้สารเสพติด

ทักษะชีวิตสำหรับลูกเสือประชาธิปไตย

องค์ประกอบ	วัตถุประสงค์
คิ่ววิเคราะห์	รู้/เข้าใจ หลักการประชาธิปไตยที่ถูกต้อง
คิดสร้างสรรค์	มีแนวทางในการส่งเสริมประชาธิปไตยสำหรับตนเองและผู้อื่น
ตระหนักรู้ในตน	ตระหนักในความสำคัญของการรักษาและใช้สิทธิของตนเองในทางที่ถูกต้อง
เข้าใจ/เห็นใจผู้อื่น	ยอมรับและเคารพในสิทธิของผู้อื่น
เห็นคุณค่าตนเอง/รับผิดชอบสังคม	ตระหนักว่าประชาธิปไตยเริ่มที่ตนเองตนเองต้องมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการสร้างสรรค์ประชาธิปไตยในสังคม
สื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ	ชักชวน/รณรงค์/ปชส.สร้างความเข้าใจ/ปฏิเสธ/ให้คำปรึกษา/หาคำปรึกษา/จัดการความขัดแย้ง
ตัดสินใจและแก้ไขปัญหา	ตัดสินใจโดยใช้เหตุผล/มีทางออกที่เหมาะสมต่อปัญหาต่าง ๆ
จัดการอารมณ์และความเครียด	ไม่เกิดปัญหาอารมณ์/จิตใจ อันจะนำไปสู่การใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา

ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันเอดส์

องค์ประกอบ	วัตถุประสงค์
คิดวิเคราะห์	รู้/เข้าใจ ธรรมชาติการดำเนินโรค หลักการติดต่อ/ไม่ติดต่อ การดูแลรักษา การป้องกัน วิเคราะห์สถานการณ์เสี่ยงได้
คิดสร้างสรรค์	มีแนวทางในการป้องกันเอดส์สำหรับตนเองและผู้อื่น
ตระหนักรู้ในตน	ตระหนักว่าเอดส์และเพศเป็นเรื่องใกล้ตัว รู้เท่าทัน ความเสี่ยง
เข้าใจ/เห็นใจผู้อื่น	เห็นใจผู้ได้รับผลกระทบจากเอดส์/ เคารพในสิทธิ/ ยอมรับการอยู่ร่วมกันในสังคม
เห็นคุณค่าตนเอง/ รับผิดชอบสังคม	ตระหนักถึงคุณค่าที่แท้ซึ่งเป็นคุณค่าภายในตัวคน ไม่ใช่วัตถุและคุณค่าภายนอก/เพศสัมพันธ์ที่รับ ผิดชอบบับและปลอดภัย
สื่อสารและสร้าง สัมพันธภาพ	เตือน/ปฏิเสธ/ให้คำปรึกษา/หาคำปรึกษา
ตัดสินใจและแก้ไขปัญหา	ตัดสินใจโดยใช้เหตุผล/มีทางออกที่เหมาะสมต่อ ปัญหาต่าง ๆ
จัดการอารมณ์และ ความเครียด	เน้นการจัดการอารมณ์และความรู้สึกทางเพศมีวิธี ระบายออกได้เหมาะสม

ความแตกต่างระหว่างทักษะชีวิต และทักษะการดำรงชีวิต

ทักษะชีวิต (Life Skills) เป็นความสามารถทางจิตสังคม อันประกอบ ด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะ ที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตท่ามกลางสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลง อย่างรวดเร็วในปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการเผชิญปัญหาในอนาคต มี 6 คู่ 12 องค์ประกอบ

ทักษะการดำรงชีวิต (Living Skills) เป็นทักษะที่ใช้ในกิจวัตรประจำวัน ในเรื่อง พื้นฐานของชีวิต มักเป็นทักษะทางกายภาพ เช่น อาบน้ำ แต่งตัว ซักเสื้อผ้า ปรงอาหาร ซักจักรยาน วาดน้ำ ผูกเงื่อนเชือก การจัดกระเป๋าเดินทาง การใช้แผนที่เข็มทิศ ฯลฯ

ความเชื่อมโยงระหว่างทักษะชีวิต และทักษะการดำรงชีวิต

ทักษะชีวิตและทักษะการดำรงชีวิต มักถูกใช้ผสมผสาน เชื่อมโยงกัน ทั้งใน กิจวัตรประจำวันปกติ และในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ไม่แยกส่วน โดยทักษะชีวิตจะ เป็นตัวช่วยในการเลือกและใช้ทักษะการดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม ถูกที่ ถูกเวลา และ เกิดผลลัพธ์ที่ดี

สถานการณ์ทางจิตสังคม มักใช้ทักษะชีวิตเป็นหลัก ตัวอย่าง เช่น

การจัดการกับอารมณ์โกรธ ความขัดแย้ง และ ความรุนแรง

ตระหนักรู้และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ รวมถึงการป้องกันอุบัติเหตุ

การช่วยเหลือผู้อื่น และรับผิดชอบต่อส่วนรวม

การสื่อสารเชิงบวกและสร้างสัมพันธภาพที่ดี

กิจกรรมที่ทำเป็นประจำ ใช้ทักษะการดำรงชีวิตเป็นหลัก เช่น อาบน้ำ แต่งตัว แปรงฟัน ชักเสื้อผ้า ปรุงอาหาร ซักจักรยาน วาดน้ำ ผูกเงื่อนเชือก ใช้แผนที่เข็มทิศ ฯลฯ

ทักษะชีวิตสร้างได้อย่างไร

สร้างด้วย 2 วิธีการใหญ่ ๆ คือ

1. เรียนรู้เองตามธรรมชาติ ซึ่งขึ้นกับประสบการณ์และการมีแบบอย่างที่ดี จึงไม่มีทิศทางที่แน่นอน และกว่าจะเรียนรู้ก็อาจช้าเกินไป

2. สร้างโดยกระบวนการเรียนการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ให้เด็กเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม ผ่านกิจกรรมรูปแบบต่าง ๆ ที่เด็กต้องมีส่วนร่วมทั้งทางร่างกายคือลงมือปฏิบัติ และทางความคิดคือการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ร่วมกัน

การสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง

- **สร้างความรู้ (Construction)** กิจกรรมที่ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมทางสติปัญญา ค้นพบความรู้ด้วยตนเอง
- **ปฏิสัมพันธ์ (Interaction)** กิจกรรมต้องส่งเสริมปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและแหล่งความรู้ที่หลากหลาย
- **เป็นกระบวนการ (Process Learning)**
- **มีส่วนร่วม (Physical Participation)** มีส่วนร่วมด้านร่างกาย ลงมือกระทำกิจกรรมในลักษณะต่าง ๆ
- **มีการประยุกต์ใช้ (Application)**

การมีส่วนร่วมทางสติปัญญาทำให้เกิดทักษะชีวิต 2 องค์ประกอบแกนหลักคือความคิดวิเคราะห์ และความคิดวิจารณ์

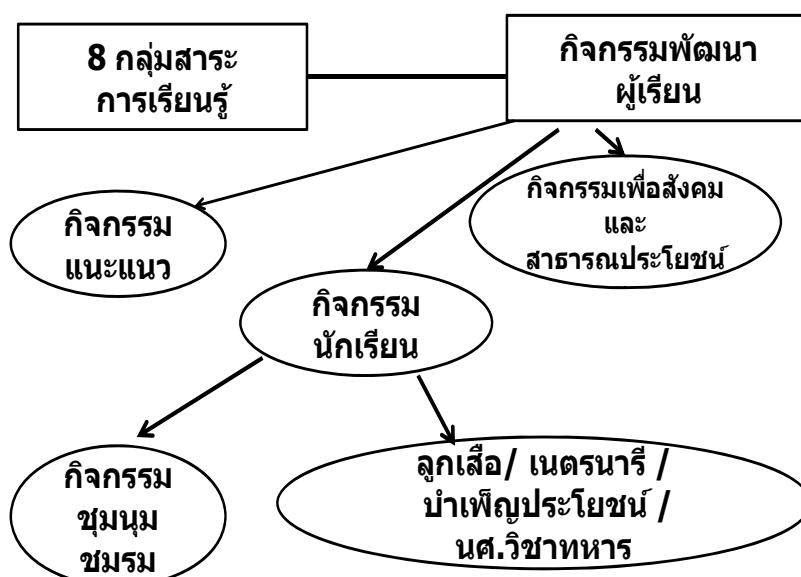
ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้เด็กได้ฝึกองค์ประกอบทักษะชีวิต ด้านทักษะทั้ง 3 คู่ คือการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา การจัดการอารมณ์และความเครียด

การฟังความคิดเห็นของคนอื่น ทำให้เข้าใจคนอื่นมากขึ้น ขณะเดียวกันก็เกิดการไตร่ตรองทำความเข้าใจและตรวจสอบตนเอง จัดเป็นองค์ประกอบทักษะชีวิตด้านเจตคติคือ การเข้าใจตนเอง และเข้าใจ/เห็นใจผู้อื่น

การได้รับการยอมรับจากกลุ่ม การทำงานสำเร็จได้รับคำชม ทำให้เกิดความภูมิใจและเห็นคุณค่าตนเอง นำไปสู่ความรับผิดชอบมากขึ้น ทั้งต่อตนเองและสังคม

กระบวนการและการมีส่วนร่วม ช่วยให้กิจกรรมสนุกสนานน่าสนใจ และนำไปสู่จุดประสงค์ที่ตั้งไว้ รวมทั้งการประยุกต์ใช้เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เชื่อมองค์ความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นเข้าสู่ชีวิตจริง ว่าได้เกิดการเรียนรู้อะไรและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร

การสอนทักษะชีวิต



ความหมายของกระบวนการลูกเสือ (Scout movement)

ตามคำนิยามของลูกเสือโลก หมายถึงกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องสำหรับเยาวชน เพื่อสร้างเยาวชนที่มีจิตใจเสียสละ รับผิดชอบ และอุทิศตนแก่สังคม ด้วยวิธีการลูกเสือ

ตามแนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน 2522 (สพฐ.) หมายถึงกระบวนการทางการศึกษาส่วนหนึ่ง ซึ่งมุ่งพัฒนสมรรถภาพของบุคคล ทั้งทางสมอง ร่างกาย จิตใจ และศีลธรรม เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีความประพฤติดีงาม ไม่กระทำตนเป็นปัญหาสังคม และดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย และสุขสบาย

หลักการลูกเสือ (Scout principle)

หลักการลูกเสือโลกเน้นที่หน้าที่หลัก 3 ประการ คือ

1. หน้าที่ต่อพระเจ้า/ศาสนา ได้แก่ การแสวงหาและดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและความหมาย
2. หน้าที่ต่อผู้อื่น ได้แก่ การเคารพ ให้เกียรติ ช่วยเหลือผู้อื่น รวมถึงการดูแลสังคมและสิ่งแวดล้อม
3. หน้าที่ต่อตนเอง ได้แก่ พัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ

หลักการลูกเสือไทย มี 5 ข้อ คือ

1. มีศาสนาเป็นหลักยึดทางใจ
2. จงรักภักดีต่อพระมหากษัตริย์และประเทศชาติ
3. เข้าร่วมพัฒนาสังคม ยอมรับ เคารพในเกียรติและศักดิ์ศรีผู้อื่นและเพื่อนมนุษย์ทุกคน รวมทั้งธรรมชาติและสรรพสิ่งทั้งหลายในโลก
4. รับผิดชอบต่อการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง
5. ยึดมั่นในคำปฏิญาณและกฎของลูกเสือ

วิธีการลูกเสือ (Scout method)

วิธีการลูกเสือโลก มี 8 องค์ประกอบ โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 ผู้ใหญ่มีหน้าที่ช่วยเหลือและส่งเสริมเยาวชนให้เกิดการเรียนรู้ในกลุ่ม
กลุ่มที่ 2 มีกิจกรรมที่บรรลุวัตถุประสงค์ในการพัฒนาเยาวชนอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ

กลุ่มที่ 3 เป็นลักษณะกิจกรรมที่ใช้ มี 6 องค์ประกอบ

1. ยึดมั่นในคำปฏิญาณและกฎของลูกเสือ
2. ใช้ระบบสัญลักษณ์เป็นแรงกระตุ้นไปสู่เป้าหมายในการพัฒนาตนเอง
3. ระบบหมู่ (กลุ่มเรียนรู้ร่วมกัน)
4. เรียนรู้ใกล้ชิดธรรมชาติ

5. เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติ / เกม

6. เรียนรู้จากการบริการผู้อื่น

วิธีการลูกเสือไทย ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551 มี 7 องค์ประกอบ คือ

1. ความก้าวหน้าในการเข้าร่วมกิจกรรม

2. การสนับสนุนโดยผู้ใหญ่

3. ยึดมั่นในคำปฏิญาณและกฎ

4. การใช้สัญลักษณ์ร่วมกัน

5. ระบบหมู่

6. การศึกษาธรรมชาติ

7. เรียนรู้จากการกระทำ

วิธีการลูกเสือสร้างทักษะชีวิตได้อย่างไร

วิธีการลูกเสือ มีองค์ประกอบครบทั้ง 5 ประการ ของกระบวนการเรียนการสอนที่ ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง การสร้างทักษะชีวิตทั้ง 12 องค์ประกอบ เกิดขึ้นด้วยกิจกรรมดัง ตารางต่อไปนี้

วิธีการลูกเสือสร้างทักษะชีวิตได้อย่างไร

องค์ประกอบ	กิจกรรม
คิดวิเคราะห์ คิดสร้างสรรค์	อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่ต้อง คิดวิเคราะห์/สังเคราะห์ ตลอดเวลา จัดกิจกรรมให้คิดนอกกรอบ งานศิลป์ การแสดง งานฝีมือ ฯลฯ
ตระหนักรู้ในตน เข้าใจ/เห็นใจผู้อื่น	การเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นจากภายในตัวเด็ก เป็นผล จากปฏิสัมพันธ์ แลกเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ ในกลุ่ม ได้ทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ฝึกที่จะ ยอมรับและเคารพในสิทธิและความคิดเห็นของผู้อื่น
เห็นคุณค่าตนเอง/ รับผิดชอบสังคม	การยอมรับจากเพื่อน ทำชิ้นงานสำเร็จ คำชมเชย จากเพื่อนและผู้ใหญ่ การเคารพให้เกียรติซึ่งกันและ กันส่งผลให้มีวินัยและความรับผิดชอบต่อตนเอง และส่วนรวมมากขึ้น
สื่อสารและสร้าง สัมพันธภาพ	ประสบการณ์ ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม การทำงานร่วมกัน การเรียนรู้และการฝึกฝน
ตัดสินใจและแก้ไขปัญหา	
จัดการอารมณ์ และความเครียด	

วัตถุประสงค์คณะลูกเสือแห่งชาติ (พระราชบัญญัติลูกเสือ พ.ศ. 2551 มาตรา 8)

เพื่อพัฒนาลูกเสือทั้งทางกาย สติปัญญา จิตใจ และศีลธรรม ให้เป็นพลเมืองดี มีความรับผิดชอบต่อ และช่วยสร้างสรรค์สังคมให้เกิดความสามัคคี และมีความเจริญก้าวหน้า ทั้งนี้เพื่อความสงบสุข และความมั่นคงของประเทศชาติ ตามแนวทางดังต่อไปนี้

1. ให้มีนิสัยช่างสังเกต จดจำ เชื่อฟัง และฟังตนเอง
2. ให้มีสัตย์สุจริต มีระเบียบวินัยและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
3. ให้รู้จักบำเพ็ญตนเพื่อสาธารณประโยชน์
4. ให้รู้จักทำการฝีมือ และฝึกฝนให้ทำกิจการต่าง ๆ ตามความเหมาะสม
5. ให้รู้จักรักษาและส่งเสริมจารีตประเพณี วัฒนธรรม และความมั่นคงของประเทศชาติ

หลักสูตรลูกเสือเสริมสร้างทักษะชีวิต

หลักสูตรลูกเสือเสริมสร้างทักษะชีวิตได้ใช้ข้อบังคับคณะลูกเสือแห่งชาติว่าด้วยการปกครอง หลักสูตรและวิชาชีพพิเศษลูกเสือสำรอง สามัญ สามัญรุ่นใหญ่ และวิสามัญเป็นหลัก และเพิ่มเนื้อหาที่สอดคล้องกับปัญหาตามวัยและพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของลูกเสือโดยจัดหน่วยกิจกรรมตามที่ระบุในหลักสูตรของลูกเสือแต่ละประเภท ดังนั้น ชื่อหน่วยกิจกรรม และจำนวนหน่วยกิจกรรมของลูกเสือแต่ละประเภทจึงแตกต่างกัน

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือเสริมสร้างทักษะชีวิตในคู่มือชุดนี้ ได้ออกแบบโดยบูรณาการกิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะชีวิตเข้ากับวิธีการลูกเสือ คือการใช้ระบบหมู่หรือกลุ่มย่อย โดยให้เด็กเป็นศูนย์กลาง และมีผู้ใหญ่ทำหน้าที่ช่วยเหลือและส่งเสริมให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ในกลุ่ม แนะนำ สั่งสอน และฝึกอบรมให้สามารถพึ่งตนเองได้ มีจิตอาสา รับผิดชอบต่อส่วนรวม ยึดมั่นในคำปฏิญาณและกฎของลูกเสือ เสริมสร้างคุณค่าในตนเอง รวมทั้งใช้ระบบเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ทางลูกเสือและเครื่องหมายวิชาชีพเป็นแรงกระตุ้นไปสู่เป้าหมายในการพัฒนาตนเอง

องค์ประกอบในการประชุมกอง เน้นการใช้ชีวิตกลางแจ้ง นอกห้องเรียน ใกล้ชิดธรรมชาติ เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง เกม และการบริการผู้อื่น ซึ่งถือเป็นหัวใจของกิจกรรมลูกเสือทุกประเภท โดยกิจกรรมที่ใช้ แบ่งออกเป็น 5 ประเภท คือ การแสดงออก การรายงานและการสำรวจ การวิเคราะห์และการประเมิน เกมและการแข่งขัน การบำเพ็ญประโยชน์ การออกแบบกิจกรรมเพื่อให้ลูกเสือใช้กระบวนการกลุ่มในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แลกเปลี่ยนความคิดความเชื่อ สร้างองค์ความรู้และสรุปความคิดรวบยอด รวมทั้งเปิดโอกาสให้ลูกเสือได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้อีกด้วย

เนื้อหาสาระในแผนการจัดกิจกรรมแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย

1. กิจกรรมตามข้อบังคับของคณะลูกเสือแห่งชาติ (ไม่รวมกิจกรรมทดสอบเพื่อรับเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ทางลูกเสือและเครื่องหมายวิชาชีพพิเศษ)
2. กิจกรรมตามข้อบังคับของคณะลูกเสือแห่งชาติที่ช่วยเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านคุณธรรม จริยธรรม ความภาคภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
3. กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิต เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมต่อเหตุการณ์และสภาพปัญหาของเด็กแต่ละวัย

สำหรับกิจกรรมลูกเสือตามข้อบังคับ เพื่อการขอรับเครื่องหมายลูกเสือชั้นพิเศษ และเครื่องหมายลูกเสือหลวง ไม่ได้นำมารวบรวมไว้ในคู่มือการจัดกิจกรรมลูกเสือชุดนี้

คู่มือมีจำนวน 11 เล่ม ตามชั้นปีของลูกเสือ 4 ประเภท แต่ละเล่ม ได้จัดทำตารางหน่วยกิจกรรม และแผนการจัดกิจกรรมครบ 40 ชั่วโมง เพื่อให้เห็นภาพรวมของการจัดกิจกรรมลูกเสือเสริมสร้างทักษะชีวิตของลูกเสือในแต่ละระดับชั้น และมีหมายเหตุบอกไว้ในตารางช่องขวาสุด ว่าเป็นแผนการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิต

แผนการจัดกิจกรรมประกอบด้วย จุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหา สื่อการเรียนรู้ กิจกรรม การประเมินผล องค์ประกอบทักษะชีวิตสำคัญที่เกิดจากกิจกรรม และภาคผนวก ประกอบแผนการจัดกิจกรรม (เพลง เกม ใบงาน ใบความรู้ เรื่องที่เป็นประโยชน์)

ภาพรวมการพัฒนาหลักสูตรลูกเสือเสริมสร้างทักษะชีวิต

1. เริ่มจากการศึกษาเอกสาร งานวิจัย หลักสูตรลูกเสือไทยและต่างประเทศ รวมทั้งสัมภาษณ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านลูกเสือ
2. สัมมนาครู ผู้ปกครอง นักพัฒนาเยาวชน และผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมเด็กและเยาวชน เพื่อร่วมกันค้นหาปัญหาจริงของเด็กแต่ละวัย และออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสม
3. จัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมลูกเสือเสริมสร้างทักษะชีวิต 4 ประเภท ได้แก่ ลูกเสือสำรอง ลูกเสือสามัญ ลูกเสือสามัญรุ่นใหญ่และลูกเสือวิสามัญ รวมทั้งสิ้น 11 เล่ม โดยผ่านการประเมิน ปรับปรุงและพัฒนา จนเป็นที่ยอมรับและนำไปใช้ในสถานศึกษาจำนวนมาก
4. จัดทำหลักสูตรการฝึกอบรมผู้กำกับลูกเสือสำรอง ลูกเสือสามัญ ลูกเสือสามัญรุ่นใหญ่และลูกเสือวิสามัญ ชั้นความรู้เบื้องต้น และชั้นความรู้ขั้นสูง รวม 8 ประเภท โดยได้รับการอนุมัติจาก คณะกรรมการบริหารลูกเสือแห่งชาติ ในการประชุม ครั้งที่ 2/2557 เมื่อวันที่ 22 กันยายน 2557 ให้ใช้เป็นหลักสูตรการฝึกอบรมผู้กำกับลูกเสือของสำนักงานลูกเสือแห่งชาติ
5. จัดทำ คู่มือฝึกอบรมวิทยากรลูกเสือเสริมสร้างทักษะชีวิต เพื่อขยายผลในการสร้างวิทยากรและฝึกอบรมผู้กำกับลูกเสือในสถานศึกษาทั่วประเทศ

ภาคผนวก ข

กิจกรรมลูกเสือเสริมสร้างทักษะชีวิต

การจัดกิจกรรมลูกเสือเสริมสร้างทักษะชีวิตนั้น ยังคงหลักการ และวิธีการของลูกเสือไว้ ทุกประการ แต่เน้นการสอดแทรกการเรียนรู้ทักษะชีวิตเพิ่มเข้าไปด้วยเพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์ที่รอบด้าน และครอบคลุมการดำรงชีวิตในปัจจุบัน

สื่อการเรียนการสอนประเภทกิจกรรม เป็นกระบวนการเรียนการสอนที่ให้ผู้เรียนได้มีโอกาสเรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆ ด้วยตนเอง กิจกรรมจะกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ มีผลทำให้มีการรับรู้ และเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้อย่างมีความสุข เรียนรู้ได้มากขึ้นกว่าเดิม แต่ใช้เวลาน้อยลง

●คุณค่าของสื่อการเรียนการสอนประเภทกิจกรรม

1. ส่งเสริมให้ผู้เรียนกล้าแสดงออกและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้
2. เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของสื่อการเรียนการสอนประเภทกิจกรรม
3. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดขอบข่ายเนื้อหาและวัตถุประสงค์
4. ผู้เรียนได้ฝึกฝนพฤติกรรมการเรียนรู้ทั้งทางด้านความรู้ เจตคติและทักษะ รวมทั้ง

ความคิดสร้างสรรค์ และจินตนาการด้วย

●ประเภทของกิจกรรมลูกเสือเสริมสร้างทักษะชีวิต

เมื่อจัดประเภทตามทักษะ/ความสามารถ ในการปฏิบัติกิจกรรม แบ่งออกได้เป็น 5 ประเภท คือ

1. กิจกรรมการแสดงออก เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ลูกเสือได้ใช้ความสามารถในการแสดงออก แสดงความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งมักจะเป็นการจำลองประสบการณ์ต่าง ๆ มาเพื่อการเรียนรู้ได้ง่ายและสะดวกขึ้นหรือเป็นสิ่งที่ใช้แทนประสบการณ์จริง เพราะศาสตร์ต่างๆ ในโลกมีมากเกินไปที่จะเรียนรู้ได้หมดสิ้นจากประสบการณ์ตรงในชีวิต และบางกรณีก็อยู่ในอดีตหรือซับซ้อนเกินไปหรือเป็นอันตราย ไม่สะดวกต่อการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง

ตัวอย่างกิจกรรม เช่น

1) สถานการณ์จำลองเป็นการจัดสภาพแวดล้อมเลียนแบบความจริงให้ใกล้เคียงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุดเพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนแก้ปัญหาและตัดสินใจจากสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่นั้นแล้วนำประสบการณ์แห่งความสำเร็จไปเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา

2) การสาธิตกระบวนการที่ผู้สอนช่วยให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์โดยการแสดงหรือกระทำให้ดูเป็นตัวอย่างให้มีความสำคัญกับกระบวนการทั้งหมดที่ผู้เรียนจะต้องเฝ้าสังเกตอยู่โดยตลอด

- 3) เล่านิทาน
- 4) ละคร หุ่นจำลอง
- 5) เพลง ดนตรี การเคลื่อนไหวตามจังหวะดนตรี หมายถึง กิจกรรมที่เน้นการใช้ดนตรีเป็นสื่อในการเรียนรู้ทั้งในแง่เนื้อหาและความบันเทิง ผ่อนคลาย และเข้าถึงวัฒนธรรมต่าง ๆ
- 6) ศิลปะ แขนงอื่น ๆ เช่น การวาดรูป การปั้นดินเหนียว งานหัตถกรรม การร้อยดอกไม้
- 7) การได้วาที

ฯลฯ

2. กิจกรรมการสำรวจและการรายงานเป็นกิจกรรมที่เน้นให้ลูกเสือได้เรียนรู้จากความเป็นจริงเหตุการณ์จริงในชีวิตประจำวัน ผ่านประสบการณ์ตรงด้วยตนเอง ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการศึกษา เช่น การทำแผนที่ การสำรวจ หมายถึง การเรียนรู้ผ่านสถานการณ์จริงด้วยการลงพื้นที่สำรวจ และจำลองสิ่งที่ได้เรียนรู้สู่แผนที่ ภาพ หรือสัญลักษณ์ เพื่อแสดงความคิดรวบยอดของสิ่งที่ได้เรียนรู้

ตัวอย่างกิจกรรม

การสัมภาษณ์ การเป็นผู้สื่อข่าว การทำสารคดี การศึกษานอกสถานที่ ชุมชนศึกษา การผลิตสื่อ การทำปฐม การจัดทำนิตยสาร การสอดแนม สำรวจ แผนที่ เขียนเรียงความ ฯลฯ

3. กิจกรรมการวิเคราะห์และการประเมิน เป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและร่วมกันวิเคราะห์ประเมิน สิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น

ตัวอย่างกิจกรรม

การเปรียบเทียบคุณค่า ประเมินความเสี่ยง การทำแผนที่ความคิด ฯลฯ

4. เกมและการแข่งขัน

4.1 เกม เป็น กิจกรรมที่มีกฎกติกา และลำดับขั้นตอน ที่เอื้อให้ลูกเสือเกิดการเรียนรู้ผ่านการเล่น เกม ให้ข้อคิดที่สอดคล้องกับผลการเรียนรู้ที่ต้องการ

4.2 การแข่งขัน เป็นกิจกรรมที่มีกติกาในการแข่งขัน และมีการตัดสินหาผู้ชนะ เช่น การตอบปัญหาในเรื่องต่าง ๆ เพื่อกระตุ้นให้เกิดความสนใจใฝ่รู้มากขึ้น ฯลฯ

5) กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ที่เน้นการฝึกความเสียสละของลูกเสือได้แก่ การจัดกิจกรรมการกุศล การซ่อมของเล่นให้น้อง การดูแลทำความสะอาดสถานที่การปลูกและดูแลต้นไม้ การเก็บผักจากแปลงไปประกอบอาหารเลี้ยงน้อง ฯลฯ

● หลักการออกแบบกิจกรรม

1. การเลือกประเภทของกิจกรรม ต้องสอดคล้องกับผลการเรียนรู้ที่ต้องการ เช่น

ผลการเรียนรู้ด้านพุทธิพิสัย มักเลือกใช้กิจกรรมการวิเคราะห์และประเมิน การรายงาน และการแข่งขันตอบปัญหาในเรื่องเนื้อหาที่ต้องการให้เรียนรู้ เป็นต้น

ผลการเรียนรู้ด้านจิตพิสัยมักเลือกกิจกรรมที่สร้างความรู้สึกลึกซึ้งที่สอดคล้องกับผลการเรียนรู้ที่ต้องการ เช่น กิจกรรมการแสดงออก เกม กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ เป็นต้น

ผลการเรียนรู้ด้านทักษะ ถ้าเป็นทักษะทางสติปัญญา นิยมใช้กิจกรรมการวิเคราะห์และประเมิน ส่วนทักษะทางกายภาพ เลือกได้เกือบทุกประเภท

2.การตั้งประเด็นอภิปราย เพื่อให้ลูกเสือได้ร่วมอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ในเรื่องที่สอดคล้องกับผลการเรียนรู้ที่ต้องการ เช่น

ผลการเรียนรู้ด้านพุทธิพิสัยตั้งประเด็นให้วิเคราะห์/สังเคราะห์/ประเมิน เนื้อหาที่ต้องการให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ เกิดความคิดรวบยอดที่ชัดเจน และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง

ผลการเรียนรู้ด้านจิตพิสัยตั้งประเด็นให้เกิดการโต้แย้งด้วยเหตุผลในเรื่องความคิดความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับเจตคติที่ต้องการ เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้มีโอกาสตรวจสอบความคิดความเชื่อของตนเอง ที่แตกต่างจากคนอื่น ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อจากการโต้แย้งกันด้วยเหตุผลในกระบวนการกลุ่ม

ผลการเรียนรู้ด้านทักษะตั้งประเด็นให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ในขั้นตอนการทำทักษะนั้นๆ เช่น การวิเคราะห์ความครบถ้วนในการทำตามขั้นตอนของทักษะ การวิเคราะห์จุดอ่อน ที่มักจะทำทักษะนั้นๆไม่สำเร็จ เป็นต้น

3.การสรุปความคิดรวบยอดและประยุกต์ใช้ ทุกกิจกรรมควรมีการสรุปความคิดรวบยอดที่เกิดขึ้นให้ชัดเจน และเปิดโอกาสให้ได้ลองประยุกต์ใช้ ได้แก่

ผลการเรียนรู้ด้านพุทธิพิสัยความคิดรวบยอดคือเนื้อหาองค์ความรู้ที่ต้องการให้เกิดขึ้น ประยุกต์ใช้โดยผลิตซ้ำความคิดรวบยอดในรูปแบบที่ต่างจากเดิม เช่น การทำรายงาน ทำสรุปย่อ ฯลฯ

ผลการเรียนรู้ด้านจิตพิสัย ความคิดรวบยอดไม่มีเนื้อหา แต่เป็นความรู้สึกลึกซึ้งและความคิดความเชื่อที่เกิดขึ้นภายในตัวผู้เรียน ประยุกต์ใช้โดยการแสดงออกที่สอดคล้องกับเจตคติที่เกิดขึ้น เช่น การกระทำที่แสดงออกถึงความซื่อสัตย์ การกระทำที่แสดงออกถึงความเป็นสุภาพบุรุษ สุภาพสตรี เป็นต้น

ผลการเรียนรู้ด้านทักษะ ความคิดรวบยอดที่เกิดคือ ความเข้าใจในทักษะของขั้นตอนอย่างชัดเจน สามารถทำทักษะนั้นๆได้ และประยุกต์ใช้โดยการฝึกฝนทักษะนั้นจนชำนาญ

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

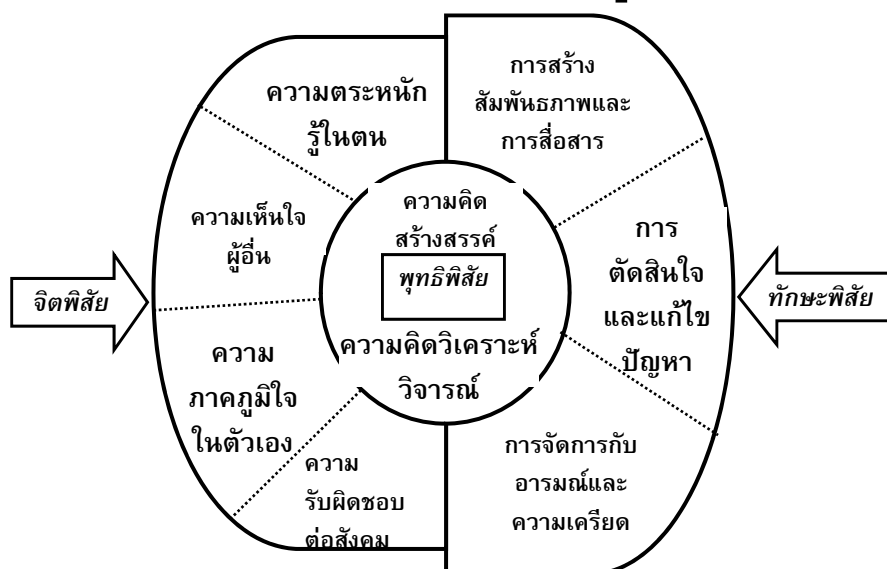
แนวคิดเรื่องทักษะชีวิต

ความหมายและองค์ประกอบทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต เป็นความสามารถของบุคคล ที่จำเป็นต่อการปรับตัวในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ และสามารถดำเนินชีวิตท่ามกลางสภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งในปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการเผชิญปัญหาในอนาคต

องค์ประกอบทักษะชีวิต มี 12 องค์ประกอบ จัดเป็น 6 คู่ โดยแบ่งตามพฤติกรรมการเรียนรู้ 3 ด้าน ดังนี้

องค์ประกอบทักษะชีวิต 6 คู่ 3 ด้าน



แผนภาพที่ 1 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

1. ด้านพุทธิพิสัย จัดไว้ตรงกลางของแผนภาพ เพราะเป็นองค์ประกอบรวมและเป็นพื้นฐานของทุกองค์ประกอบ ได้แก่

- **ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์** เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์ สังเคราะห์ ประเมินข้อมูล ข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว
- **ความคิดสร้างสรรค์** เป็นความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวางโดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ และการสร้างสรรค์สิ่งใหม่

2. ด้านจิตพิสัย หรือ เจตคติ มี 2 คู่ คือ

คู่ที่ 1 ความตระหนักรู้ในตนเอง และ ความเข้าใจ/เห็นใจผู้อื่น

คู่ที่ 2 เห็นคุณค่า/ภูมิใจตนเอง และ ความรับผิดชอบต่อสังคม

- **ความตระหนักรู้ในตนเอง** เป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจในจุดดีจุดด้อยของตนเอง ยอมรับความแตกต่างของตนเองกับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะในแง่ความสามารถ เพศ วัย อาชีพ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ ฐานะทางสังคม ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ

- **ความเข้าใจ/เห็นใจผู้อื่น** เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจและยอมรับตัวตนของบุคคลอื่นที่แตกต่างกับเรา ไม่ว่าจะในแง่ความสามารถ เพศ วัย อาชีพ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ ฐานะทางสังคม ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ

- **เห็นคุณค่า/ภูมิใจตนเอง** เป็นการค้นพบ คุณสมบัติเฉพาะตัวของตนเอง รู้สึกรว่าตนเองมีคุณค่า เช่น เป็นคนมีน้ำใจ ซื่อสัตย์ ยุติธรรม และภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ ของตนเอง เช่น ด้านสังคม ดนตรี กีฬา ศิลปะ การเรียน ฯลฯ

- **ความรับผิดชอบต่อสังคม** เป็นความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีส่วนรับผิดชอบในความเจริญหรือเสื่อมของสังคมนั้น คนที่เห็นคุณค่าตนเองจะมีแรงจูงใจที่จะทำดีกับผู้อื่นและสังคมส่วนรวมมากขึ้น จึงจัดเข้าคู่กับความรับผิดชอบต่อสังคม

3. ด้านทักษะพิสัยหรือทักษะ ประกอบด้วย 3 คู่ คือ

คู่ที่ 1 การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ

คู่ที่ 2 การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา

คู่ที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

- **ทักษะการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ** เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทาง เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และสามารถรับรู้ความรู้สึกนึกคิดความต้องการ ของอีกฝ่ายหนึ่ง มีการตอบสนองอย่างเหมาะสมและเกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

- **ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา** การตัดสินใจใช้ในกรณีที่มีทางเลือกอยู่แล้ว จึงเริ่มต้นด้วยการวิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือกเพื่อหาทางเลือกที่ดีที่สุดและนำไปปฏิบัติ ส่วนการแก้ไขปัญหาเป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหาและสาเหตุของปัญหา หาทางเลือกได้หลากหลาย วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุดและนำไปปฏิบัติ

- **ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด** เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ตนเอง ประเมินและรู้เท่าทันว่าอารมณ์จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนอย่างไร และเลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ส่วนการจัดการความเครียดเป็นความสามารถในการรับรู้ระดับความเครียดของตนเอง รู้สาเหตุ หาทางแก้ไข และมีวิธีผ่อนคลายความเครียดของตนเองอย่างเหมาะสม

ความแตกต่างระหว่างทักษะชีวิตทั่วไปและทักษะชีวิตเฉพาะ

ทักษะชีวิตทั่วไป เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม สำหรับปัญหาทั่ว ๆ ไปในชีวิตประจำวัน ด้วยทักษะชีวิต 12 องค์ประกอบ ให้กับเด็กทุกคน

ทักษะชีวิตเฉพาะ เป็นการประยุกต์ใช้ทักษะชีวิต 12 องค์ประกอบ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการป้องกันปัญหาเฉพาะเรื่องสำหรับเด็กกลุ่มเสี่ยง โดยมีครูที่ปรึกษาและระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนรองรับ

ทักษะชีวิตกับการพัฒนาเยาวชน

เมื่อแบ่งเยาวชนออกเป็น 3 กลุ่ม คือเด็กปกติ เด็กกลุ่มเสี่ยง และเด็กที่มีปัญหา ทักษะชีวิตจะเป็นกลยุทธ์สำคัญในการส่งเสริมภูมิคุ้มกันทางสังคม ให้กับเด็กปกติ และเด็กทุกคน สำหรับเด็กกลุ่มเสี่ยงต้องมีการสอนทักษะชีวิตเฉพาะในแต่ละปัญหา มีครูที่ปรึกษาและระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนรองรับ ส่วนเด็กที่มีปัญหาแล้วใช้การดูแลใกล้ชิดเพื่อหาทางแก้ปัญหาที่เหมาะสม เป็นรายบุคคล และมีระบบส่งต่อยังวิชาชีพเฉพาะที่เกี่ยวข้อง

ทักษะชีวิตกับการพัฒนาเยาวชน				
เป้าหมาย	จุดมุ่งหมาย	มิติของบริการ	กลยุทธ์	ผู้ปฏิบัติ
เด็กปกติ/ เด็กทุกคน	มั่นคง/เป็น สุข	ส่งเสริม	ทักษะชีวิต	ครู
เด็กกลุ่ม เสี่ยง	ปกติ มั่นคง/เป็น สุข	ป้องกัน	ทักษะชีวิต เฉพาะ ในการ ปรึกษา	ครูที่ ปรึกษา
เด็กมี ปัญหา	ปกติ	แก้ไข	ในการ ปรึกษา/ ส่งต่อ (ระบบ ดูแล)	ครูที่ ปรึกษา /ระบบ บริการ เฉพาะ

ตัวอย่างทักษะชีวิตเฉพาะ

ทักษะชีวิตสำหรับลูกเสือด้านภัยยาเสพติด

องค์ประกอบ	วัตถุประสงค์
คิควิเคราะห์	รู้/เข้าใจ ภัยอันตรายและความเสี่ยงต่อปัญหาสารเสพติด
คิดสร้างสรรค์	หาแนวทางในการป้องกันตนเองและผู้อื่น
ตระหนักรู้ในตน	ตระหนักว่าสารเสพติดเป็นภัยใกล้ตัว ต้องรู้เท่าทันและหลีกเลี่ยง
เข้าใจ/เห็นใจผู้อื่น	เข้าใจ/เห็นใจผู้ได้รับผลกระทบจากสารเสพติด
เห็นคุณค่าตนเอง/รับผิดชอบสังคม	ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยง/ป้องกันตนเองและผู้อื่นจากปัญหาสารเสพติด
สื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ	เตือน/ปฏิเสธ/ให้คำปรึกษา/มีที่ปรึกษา
ตัดสินใจและแก้ไขปัญหา	ตัดสินใจโดยใช้เหตุผล/มีทางออกที่เหมาะสมต่อปัญหาต่าง ๆ
จัดการอารมณ์และความเครียด	ไม่เกิดปัญหาอารมณ์/จิตใจ อันจะนำไปสู่การใช้สารเสพติด

ทักษะชีวิตสำหรับลูกเสือประชาธิปไตย

องค์ประกอบ	วัตถุประสงค์
คิควิเคราะห์	รู้/เข้าใจ หลักการประชาธิปไตยที่ถูกต้อง
คิดสร้างสรรค์	มีแนวทางในการส่งเสริมประชาธิปไตยสำหรับตนเองและผู้อื่น
ตระหนักรู้ในตน	ตระหนักในความสำคัญของการรักษาและใช้สิทธิของตนเองในทางที่ถูกต้อง
เข้าใจ/เห็นใจผู้อื่น	ยอมรับและเคารพในสิทธิของผู้อื่น
เห็นคุณค่าตนเอง/รับผิดชอบสังคม	ตระหนักว่าประชาธิปไตยเริ่มที่ตนเองตนเองต้องมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการสร้างสรรค์ประชาธิปไตยในสังคม
สื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ	ชักชวน/รณรงค์/ปชส.สร้างความเข้าใจ/ปฏิเสธ/ให้คำปรึกษา/หาคำปรึกษา/จัดการความขัดแย้ง
ตัดสินใจและแก้ไขปัญหา	ตัดสินใจโดยใช้เหตุผล/มีทางออกที่เหมาะสมต่อปัญหาต่าง ๆ
จัดการอารมณ์และความเครียด	ไม่เกิดปัญหาอารมณ์/จิตใจ อันจะนำไปสู่การใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา

ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันเอดส์

องค์ประกอบ	วัตถุประสงค์
คิดวิเคราะห์	รู้/เข้าใจ ธรรมชาติการดำเนินโรค หลักการติดต่อ/ไม่ติดต่อ การดูแลรักษา การป้องกัน วิเคราะห์สถานการณ์เสี่ยงได้
คิดสร้างสรรค์	มีแนวทางในการป้องกันเอดส์สำหรับตนเองและผู้อื่น
ตระหนักในตน	ตระหนักว่าเอดส์และเพศเป็นเรื่องใกล้ตัว รู้เท่าทัน ความเสี่ยง
เข้าใจ/เห็นใจผู้อื่น	เห็นใจผู้ได้รับผลกระทบจากเอดส์/ เคารพในสิทธิ/ ยอมรับการอยู่ร่วมกันในสังคม
เห็นคุณค่าตนเอง/ รับผิดชอบสังคม	ตระหนักถึงคุณค่าที่แท้จริงเป็นคุณค่าภายในตัวคน ไม่ใช่วัตถุและคุณค่าภายนอก/ เพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบและปลอดภัย
สื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ	เตือน/ปฏิเสธ/ให้คำปรึกษา/หาคำปรึกษา
ตัดสินใจและแก้ไขปัญหา	ตัดสินใจโดยใช้เหตุผล/มีทางออกที่เหมาะสมต่อปัญหาต่าง ๆ
จัดการอารมณ์และความเครียด	เน้นการจัดการอารมณ์และความรู้สึกทางเพศมีวิธีระบายออกได้เหมาะสม

ความแตกต่างระหว่างทักษะชีวิต และทักษะการดำรงชีวิต

ทักษะชีวิต (Life Skills) เป็นความสามารถทางจิตสังคม อันประกอบ ด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะ ที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตท่ามกลางสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการเผชิญปัญหาในอนาคต มี 6 คู่ 12 องค์ประกอบ

ทักษะการดำรงชีวิต (Living Skills) เป็นทักษะที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ในเรื่องพื้นฐานของชีวิต มักเป็นทักษะทางกายภาพ เช่น อาบน้ำ แต่งตัว ซักเสื้อผ้า ปรุงอาหาร ซักจักรยาน ว่ายน้ำ ผูกเงื่อนเชือก การจัดกระเป๋าเดินทาง การใช้แผนที่เข็มทิศ ฯลฯ

ความเชื่อมโยงระหว่างทักษะชีวิต และทักษะการดำรงชีวิต

ทักษะชีวิตและทักษะการดำรงชีวิต มักถูกใช้ผสมผสาน เชื่อมโยงกัน ทั้งในชีวิตประจำวัน ปกติ และในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ไม่แยกส่วน โดยทักษะชีวิตจะเป็นตัวช่วยในการเลือกและใช้ทักษะการดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม ถูกที่ ถูกเวลา และเกิดผลลัพธ์ที่ดี

สถานการณ์ทางจิตสังคม มักใช้ทักษะชีวิตเป็นหลัก ตัวอย่าง เช่น

การจัดการกับอารมณ์โกรธ ความขัดแย้ง และ ความรุนแรง

ตระหนักถึงและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ รวมถึงการป้องกันอุบัติเหตุ

การช่วยเหลือผู้อื่น และรับผิดชอบต่อส่วนรวม

การสื่อสารเชิงบวกและสร้างสัมพันธภาพที่ดี

กิจวัตรที่ทำเป็นประจำ ใช้ทักษะการดำรงชีวิตเป็นหลัก เช่น อาบน้ำ แต่งตัว แปรงฟัน ซักเสื้อผ้า ปรุงอาหาร ซักจักรยาน ว่ายน้ำ ผูกเงื่อนเชือก ใช้แผนที่เข็มทิศ ฯลฯ

ทักษะชีวิตสร้างได้อย่างไร

สร้างด้วย 2 วิธีการใหญ่ ๆ คือ

1. เรียนรู้เองตามธรรมชาติ ซึ่งขึ้นกับประสบการณ์และการมีแบบอย่างที่ดี จึงไม่มีทิศทางที่แน่นอน และกว่าจะเรียนรู้ก็อาจช้าเกินไป
2. สร้างโดยกระบวนการเรียนการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ให้เด็กเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม ผ่านกิจกรรมรูปแบบต่าง ๆ ที่เด็กต้องมีส่วนร่วมทั้งทางร่างกายคือลงมือปฏิบัติ และทางความคิดคือการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ร่วมกัน

การสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง

- **สร้างความรู้ (Construction)** กิจกรรมที่ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมทางสติปัญญา ค้นพบความรู้ด้วยตนเอง
- **ปฏิสัมพันธ์ (Interaction)** กิจกรรมต้องส่งเสริมปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและแหล่งความรู้ที่หลากหลาย
- **เป็นกระบวนการ (Process Learning)**
- **มีส่วนร่วม (Physical Participation)** มีส่วนร่วมด้านร่างกาย ลงมือกระทำกิจกรรมในลักษณะต่าง ๆ
- **มีการประยุกต์ใช้ (Application)**

การมีส่วนร่วมทางสติปัญญาทำให้เกิดทักษะชีวิต 2 องค์ประกอบแกนหลักคือความคิดวิเคราะห์ และความคิดวิจารณ์

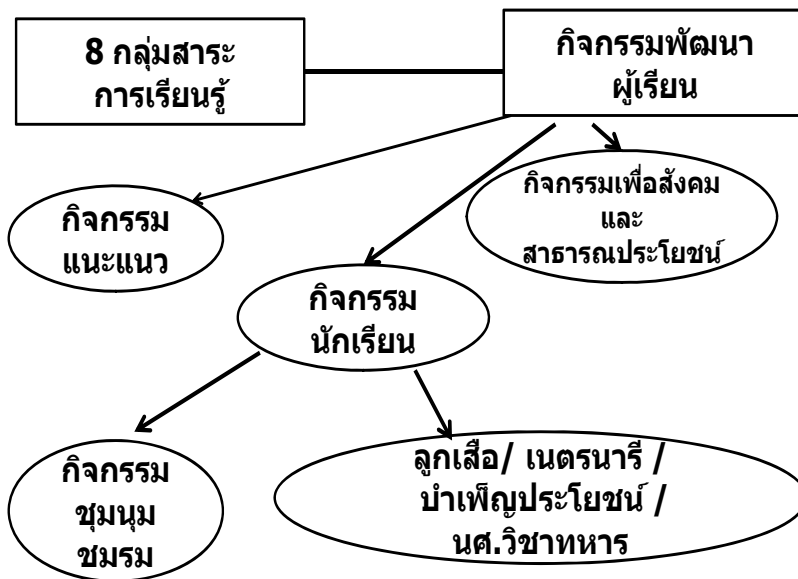
ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้เด็กได้ฝึกองค์ประกอบทักษะชีวิต ด้านทักษะทั้ง 3 คู่ คือการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา การจัดการอารมณ์และความเครียด

การรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น ทำให้เกิดความเข้าใจคนอื่นมากขึ้น ขณะเดียวกันก็เกิดการไตร่ตรองทำความเข้าใจและตรวจสอบตนเอง จัดเป็นองค์ประกอบทักษะชีวิตด้านเจตคติคือ การเข้าใจตนเอง และเข้าใจ/เห็นใจผู้อื่น

การได้รับการยอมรับจากกลุ่ม การทำงานสำเร็จได้รับคำชม ทำให้เกิดความภูมิใจและเห็นคุณค่าตนเอง นำไปสู่ความรับผิดชอบมากขึ้น ทั้งต่อตนเองและสังคม

กระบวนการและการมีส่วนร่วม ช่วยให้อะไรก็กิจกรรมสนุกสนานน่าสนใจ และนำไปสู่จุดประสงค์ที่ตั้งไว้ รวมทั้งการประยุกต์ใช้เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เชื่อมองค์ความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นเข้าสู่ชีวิตจริง ว่าได้เกิดการเรียนรู้อะไรและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร

การสอนทักษะชีวิต



ความหมายของกระบวนการลูกเสือ (Scout movement)

ตามคำนิยามของลูกเสือโลก หมายถึง กระบวนการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง สำหรับเยาวชน เพื่อสร้างเยาวชนที่มีจิตใจเสียสละ รับผิดชอบ และอุทิศตนแก่สังคม ด้วยวิธีการลูกเสือ

ตามแนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน 2522 (สพฐ.) หมายถึงกระบวนการทางการศึกษาส่วนหนึ่ง ซึ่งมุ่งพัฒนาสมรรถภาพของบุคคล ทั้งทางสมอง ร่างกาย จิตใจ และศีลธรรม เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีความประพฤติดีงาม ไม่กระทำความผิดเป็นปัญหาสังคม และดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย และสุขสบาย

หลักการลูกเสือ (Scout principle)

หลักการลูกเสือโลกเน้นที่หน้าที่หลัก 3 ประการ คือ

- 1.หน้าที่ต่อพระเจ้า/ศาสนา ได้แก่ การแสวงหาและดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและความหมาย
- 2.หน้าที่ต่อผู้อื่น ได้แก่ การเคารพ ให้เกียรติ ช่วยเหลือผู้อื่น รวมถึงการดูแลสังคมและสิ่งแวดล้อม
- 3.หน้าที่ต่อตนเอง ได้แก่ พัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ

หลักการลูกเสือไทย มี 5 ข้อ คือ

1. มีศาสนาเป็นหลักยึดทางใจ
2. จงรักภักดีต่อพระมหากษัตริย์และประเทศชาติ
3. เข้าร่วมพัฒนาสังคม ยอมรับ เคารพในเกียรติและศักดิ์ศรีผู้อื่นและเพื่อนมนุษย์ทุกคน รวมทั้งธรรมชาติ และสรรพสิ่งทั้งหลายในโลก
4. รับผิดชอบต่อการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง
5. ยึดมั่นในคำปฏิญาณและกฎของลูกเสือ

วิธีการลูกเสือ (Scout method)

วิธีการลูกเสือโลก มี 8 องค์ประกอบ โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 ผู้ใหญ่มีหน้าที่ช่วยเหลือและส่งเสริมเยาวชนให้เกิดการเรียนรู้ในกลุ่ม

กลุ่มที่ 2 มีกิจกรรมที่บรรลุวัตถุประสงค์ในการพัฒนาเยาวชนอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ

กลุ่มที่ 3 เป็นลักษณะกิจกรรมที่ใช้ มี 6 องค์ประกอบ

1. ยึดมั่นในคำปฏิญาณและกฎของลูกเสือ
2. ใช้ระบบสัญลักษณ์เป็นแรงกระตุ้นไปสู่เป้าหมายในการพัฒนาตนเอง
3. ระบบหมู่ (กลุ่มเรียนรู้ร่วมกัน)
4. เรียนรู้ใกล้ชิดธรรมชาติ
5. เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติ / เกม
6. เรียนรู้จากการบริการผู้อื่น

วิธีการลูกเสือไทย ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551 มี 7 องค์ประกอบ คือ

1. ความก้าวหน้าในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การสนับสนุนโดยผู้ใหญ่
3. ยึดมั่นในคำปฏิญาณและกฎ
4. การใช้สัญลักษณ์ร่วมกัน
5. ระบบหมู่
6. การศึกษาธรรมชาติ
7. เรียนรู้จากการกระทำ

วิธีการลูกเสือสร้างทักษะชีวิตได้อย่างไร

วิธีการลูกเสือ มีองค์ประกอบครบทั้ง 5 ประการ ของกระบวนการเรียนการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง การสร้างทักษะชีวิตทั้ง 12 องค์ประกอบ เกิดขึ้นด้วยกิจกรรมดังตารางต่อไปนี้

วิธีการลูกเสือสร้างทักษะชีวิตได้อย่างไร

องค์ประกอบ	กิจกรรม
คติวิเคราะห์ คิดสร้างสรรค์	อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่ต้อง คติวิเคราะห์/สังเคราะห์ ตลอดเวลา จัดกิจกรรมให้คิดนอกกรอบ งานศิลป์ การแสดง งานฝีมือ ฯลฯ
ตระหนักรู้ในตน เข้าใจ/เห็นใจผู้อื่น	การเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นจากภายในตัวเด็ก เป็นผล จากปฏิสัมพันธ์ แลกเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ ในกลุ่ม ได้ทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ฝึกที่จะ ยอมรับและเคารพในสิทธิและความคิดเห็นของผู้อื่น
เห็นคุณค่าตนเอง/ รับผิดชอบสังคม	การยอมรับจากเพื่อน ทำชิ้นงานสำเร็จ คำชมเชย จากเพื่อนและผู้ใหญ่ การเคารพให้เกียรติซึ่งกันและ กันส่งผลให้มีวินัยและความรับผิดชอบต่อตนเอง และส่วนรวมมากขึ้น
สื่อสารและสร้าง สัมพันธภาพ	ประสบการณ์ ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม การทำงานร่วมกัน การเรียนรู้และการฝึกฝน
ตัดสินใจและแก้ไขปัญหา	
จัดการอารมณ์ และความเครียด	

วัตถุประสงค์คณะลูกเสือแห่งชาติ (พระราชบัญญัติลูกเสือ พ.ศ. 2551 มาตรา 8)

เพื่อพัฒนาลูกเสือทั้งทางกาย สติปัญญา จิตใจ และศีลธรรม ให้เป็นพลเมืองดี มีความ
รับผิดชอบต่อ และช่วยสร้างสรรค์สังคมให้เกิดความสามัคคี และมีความเจริญก้าวหน้า ทั้งนี้เพื่อความ
สงบสุข และความมั่นคงของประเทศชาติ ตามแนวทางดังต่อไปนี้

1. ให้มีนิสัยช่างสังเกต จดจำ เชื่อฟัง และฟังตนเอง
2. ให้ซื่อสัตย์สุจริต มีระเบียบวินัยและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
3. ให้รู้จักบำเพ็ญตนเพื่อสาธารณประโยชน์
4. ให้รู้จักทำการฝีมือ และฝึกฝนให้ทำกิจการต่าง ๆ ตามความเหมาะสม
5. ให้รู้จักรักษาและส่งเสริมจารีตประเพณี วัฒนธรรม และความมั่นคงของประเทศชาติ

หลักสูตรลูกเสือเสริมสร้างทักษะชีวิต

หลักสูตรลูกเสือเสริมสร้างทักษะชีวิตได้ใช้ข้อบังคับคณะลูกเสือแห่งชาติว่าด้วยการปกครอง
หลักสูตรและวิชาชีพพิเศษลูกเสือสำรอง สามัญ สามัญรุ่นใหญ่ และวิสามัญ เป็นหลัก และเพิ่มเนื้อหา
ที่สอดคล้องกับปัญหาตามวัยและพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของลูกเสือ โดยจัดหน่วยกิจกรรมตามที่ระบุ

ในหลักสูตรของลูกเสือแต่ละประเภท ดังนั้น ชื่อหน่วยกิจกรรม และจำนวนหน่วยกิจกรรมของลูกเสือแต่ละประเภทจึงแตกต่างกัน

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือเสริมสร้างทักษะชีวิตในคู่มือชุดนี้ ได้ออกแบบโดยบูรณาการกิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะชีวิตเข้ากับวิธีการลูกเสือ คือการใช้ระบบหมู่หรือกลุ่มย่อย โดยให้เด็กเป็นศูนย์กลาง และมีผู้ใหญ่ทำหน้าที่ช่วยเหลือและส่งเสริมให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ในกลุ่ม แนะนำ สั่งสอน และฝึกอบรมให้สามารถพึ่งตนเองได้ มีจิตอาสา รับผิดชอบต่อส่วนรวม ยึดมั่นในคำปฏิญาณและกฎของลูกเสือ เสริมสร้างคุณค่าในตนเอง รวมทั้งใช้ระบบเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ทางลูกเสือ และเครื่องหมายวิชาพิเศษ เป็นแรงกระตุ้นไปสู่เป้าหมายในการพัฒนาตนเอง

องค์ประกอบในการประชุมกอง เน้นการใช้ชีวิตกลางแจ้ง นอกห้องเรียน ใกล้ชิดธรรมชาติ เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง เกม และการบริการผู้อื่น ซึ่งถือเป็นหัวใจของกิจกรรมลูกเสือทุกประเภท โดยกิจกรรมที่ใช้ แบ่งออกเป็น 5 ประเภท คือ การแสดงออก การรายงานและการสำรวจ การวิเคราะห์และการประเมิน เกมและการแข่งขัน การบำเพ็ญประโยชน์ การออกแบบกิจกรรม เพื่อให้ลูกเสือใช้กระบวนการกลุ่มในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แลกเปลี่ยนความคิดความเชื่อ สร้างองค์ความรู้และสรุปความคิดรวบยอด รวมทั้งเปิดโอกาสให้ลูกเสือได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้ อีกด้วย

เนื้อหาสาระในแผนการจัดกิจกรรมแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย

1. กิจกรรมตามข้อบังคับของคณะลูกเสือแห่งชาติ (ไม่รวมกิจกรรมทดสอบเพื่อรับเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ทางลูกเสือและเครื่องหมายวิชาพิเศษ)
2. กิจกรรมตามข้อบังคับของคณะลูกเสือแห่งชาติที่ช่วยเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านคุณธรรม จริยธรรม ความภาคภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
3. กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิต เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมต่อเหตุการณ์และสภาพปัญหาของเด็กแต่ละวัย

สำหรับกิจกรรมลูกเสือตามข้อบังคับ เพื่อการขอรับเครื่องหมายลูกเสือชั้นพิเศษ และเครื่องหมายลูกเสือหลวง ไม่ได้นำมารวบรวมไว้ในคู่มือการจัดกิจกรรมลูกเสือชุดนี้

คู่มือมีจำนวน 11 เล่ม ตามชั้นปีของลูกเสือ 4 ประเภท แต่ละเล่ม ได้จัดทำตารางหน่วยกิจกรรม และแผนการจัดกิจกรรมครบ 40 ชั่วโมง เพื่อให้เห็นภาพรวมของการจัดกิจกรรมลูกเสือเสริมสร้างทักษะชีวิตของลูกเสือในแต่ละระดับชั้น และมีหมายเหตุบอกไว้ในตารางช่องขวาสุด ว่าเป็นแผนการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิต

แผนการจัดกิจกรรมประกอบด้วย จุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหา สื่อการเรียนรู้ กิจกรรม การประเมินผล องค์ประกอบทักษะชีวิตสำคัญที่เกิดจากกิจกรรม และภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรม (เพลง เกม ใบงาน ใบความรู้ เรื่องที่เป็นประโยชน์)

ภาพรวมการพัฒนาหลักสูตรลูกเสือเสริมสร้างทักษะชีวิต

1. เริ่มจากการศึกษาเอกสาร งานวิจัย หลักสูตรลูกเสือไทยและต่างประเทศ รวมทั้งสัมภาษณ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านลูกเสือ
2. สัมมนาครู ผู้ปกครอง นักพัฒนาเยาวชน และผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมเด็กและเยาวชน เพื่อร่วมกันค้นหาปัญหาจริงของเด็กแต่ละวัย และออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสม
3. จัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมลูกเสือเสริมสร้างทักษะชีวิต 4 ประเภท ได้แก่ ลูกเสือสำรอง ลูกเสือสามัญ ลูกเสือสามัญรุ่นใหญ่และลูกเสือวิสามัญ รวมทั้งสิ้น 11 เล่ม โดยผ่านการประเมินปรับปรุงและพัฒนา จนเป็นที่ยอมรับและนำไปใช้ในสถานศึกษาจำนวนมาก
4. จัดทำหลักสูตรการฝึกอบรมผู้กำกับลูกเสือสำรอง ลูกเสือสามัญ ลูกเสือสามัญรุ่นใหญ่และลูกเสือวิสามัญ ชั้นความรู้เบื้องต้น และชั้นความรู้ขั้นสูง รวม 8 ประเภท โดยได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการบริหารลูกเสือแห่งชาติ ในการประชุม ครั้งที่ 2/2557 เมื่อวันที่ 22 กันยายน 2557 ให้ใช้เป็นหลักสูตรการฝึกอบรมผู้กำกับลูกเสือของสำนักงานลูกเสือแห่งชาติ
5. จัดทำ คู่มือฝึกอบรมวิทยากรลูกเสือเสริมสร้างทักษะชีวิต เพื่อขยายผลในการสร้างวิทยากรและฝึกอบรมผู้กำกับลูกเสือในสถานศึกษาทั่วประเทศ

ภาคผนวก ข

กิจกรรมลูกเสือเสริมสร้างทักษะชีวิต

การจัดกิจกรรมลูกเสือเสริมสร้างทักษะชีวิตนั้น ยังคงหลักการ และวิธีการของลูกเสือไว้ ทุกประการ แต่เน้นการสอดแทรกการเรียนรู้ทักษะชีวิตเพิ่มเข้าไปด้วยเพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์ที่รอบด้าน และครอบคลุมการดำรงชีวิตในปัจจุบัน

คุณค่าของสื่อการเรียนการสอนประเภทกิจกรรม

สื่อการเรียนการสอนประเภทกิจกรรม เป็นกระบวนการเรียนการสอนที่ให้ผู้เรียนได้ มีโอกาสเรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆ ด้วยตนเอง ผ่านการทำกิจกรรมร่วมกัน ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของเพื่อนในกลุ่ม ทำให้สามารถเรียนรู้ได้มากขึ้นโดยใช้เวลาน้อยลง การออกแบบกิจกรรมจะต้องกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ และร่วมมือในการทำกิจกรรมที่กำหนดให้อย่างเต็มที่ จึงจะ เกิดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลที่เกิดขึ้นต่อผู้เรียนมีดังนี้

1. ส่งเสริมให้ผู้เรียนกล้าแสดงออกและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้
2. เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของสื่อการเรียนการสอนประเภทกิจกรรม
3. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดขอบข่าย เนื้อหา และวัตถุประสงค์
4. ผู้เรียนได้ฝึกฝน พฤติกรรมการเรียนรู้ทั้งทางด้านความรู้ เจตคติ และทักษะ รวมทั้งความคิดสร้างสรรค์ และจินตนาการด้วย

ประเภทของกิจกรรมลูกเสือเสริมสร้างทักษะชีวิต

เมื่อจัดประเภทตามทักษะ/ความสามารถ ในการปฏิบัติกิจกรรม แบ่งออกได้เป็น 5 ประเภท คือ

1. กิจกรรมการแสดงออก เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ลูกเสือได้ใช้ความสามารถในการแสดงออก แสดงความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งมักจะเป็นการจำลองประสบการณ์ต่าง ๆ มาเพื่อการเรียนรู้ได้ง่ายและสะดวกขึ้น หรือเป็นสิ่งที่ใช้แทนประสบการณ์จริง เพราะศาสตร์ต่างๆ ในโลก มีมากเกินไปที่จะเรียนรู้ได้หมดสิ้นจากประสบการณ์ตรงในชีวิต และบางกรณีก็อยู่ในอดีต หรือซับซ้อนเร้นลับหรือเป็นอันตราย ไม่สะดวกต่อการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง

ตัวอย่างกิจกรรม เช่น

- 1.1 สถานการณ์จำลอง เป็นการจำลองสภาพแวดล้อมให้ใกล้เคียงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกฝน แก้ปัญหาและตัดสินใจจากสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่นั้นแล้วนำประสบการณ์แห่งความสำเร็จไปเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา

- 1.2 การสาธิต กระบวนการที่ผู้สอนช่วยให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ โดยการแสดงหรือกระทำให้ดูเป็นตัวอย่าง ให้ความสำคัญกับกระบวนการทั้งหมดที่ผู้เรียนจะต้องเฝ้าสังเกตอยู่โดยตลอด

- 1.3 เล่นนิทาน

1.4 ละคร ฟุ่นจำลอง

1.5 เพลง ดนตรี การเคลื่อนไหวตามจังหวะดนตรี หมายถึง กิจกรรมที่เน้นการใช้ดนตรีเป็นสื่อในการเรียนรู้ทั้งในแง่เนื้อหาและความบันเทิง ผ่อนคลาย และเข้าถึงวัฒนธรรมต่าง ๆ

1.6 ศิลปะแขนงอื่น ๆ เช่น การวาดรูป การปั้นดินเหนียว งานหัตถกรรม การร้อยดอกไม้

1.7 การโต้ว่าที่

ฯลฯ

2. กิจกรรมการการสำรวจและการรายงาน เป็นกิจกรรมที่เน้นให้ลูกเสือได้เรียนรู้จากความเป็นจริง / เหตุการณ์จริง ในชีวิตประจำวัน ผ่านประสบการณ์ตรงด้วยตนเอง ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการศึกษา เช่น การทำแผนที่ การสำรวจ หมายถึง การเรียนรู้ผ่านสถานการณ์จริงด้วยการลงพื้นที่สำรวจ และจำลองสิ่งที่ได้เรียนรู้สู่แผนที่ ภาพ หรือสัญลักษณ์ เพื่อแสดงความคิดรวบยอดของสิ่งที่ได้เรียนรู้

ตัวอย่างกิจกรรม เช่น

การสัมภาษณ์ การเป็นผู้สื่อข่าว การทำสารคดี การศึกษานอกสถานที่ ชุมชนศึกษา การผลิตสื่อ การทำปฐมนิเทศบุคคลตัวอย่าง การจัดนิทรรศการ การสอดแนม การสำรวจ การทำแผนที่ การเขียนเรียงความ การเล่าเรื่อง ฯลฯ

3. กิจกรรมการวิเคราะห์และการประเมิน เป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และร่วมกันวิเคราะห์/ประเมิน สิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น

ตัวอย่างกิจกรรม เช่น

การเปรียบเทียบคุณค่า การประเมินความเสี่ยง การทำแผนที่ความคิด ฯลฯ

4. การเล่นเกมและการแข่งขัน

4.1 เกม เป็น กิจกรรมที่มีกฎกติกา และลำดับขั้นตอน ที่เอื้อให้ลูกเสือเกิดการเรียนรู้ ผ่านการเล่น เกม ให้ข้อคิดที่สอดคล้องกับผลการเรียนรู้ที่ต้องการ เช่น เกมกระดาน เป็นต้น

4.2 การแข่งขัน เป็นกิจกรรมที่มีกติกาในการแข่งขัน และมีการตัดสินหาผู้ชนะ เช่น การตอบปัญหาในเรื่องต่าง ๆ เพื่อกระตุ้นให้เกิดความสนใจใฝ่รู้มากขึ้น ฯลฯ

5. กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ที่เน้นการฝึกความเสียสละของลูกเสือได้แก่ การจัดกิจกรรมการกุศล การซ่อมของเล่นให้น้อง การดูแลทำความสะอาดสถานที่ การปลูกและดูแลต้นไม้ การเก็บผักจากแปลงไปประกอบอาหารเลี้ยงน้อง ฯลฯ

หลักการออกแบบกิจกรรม

1. การเลือกประเภทของกิจกรรม ต้องสอดคล้องกับผลการเรียนรู้ที่ต้องการ เช่น

ผลการเรียนรู้ด้านพุทธิพิสัย มักเลือกใช้ กิจกรรมการวิเคราะห์และการประเมิน การรายงาน และการแข่งขันตอบปัญหาในเรื่องเนื้อหาที่ต้องการให้เรียนรู้ เป็นต้น

ผลการเรียนรู้ด้านจิตพิสัย มักเลือกกิจกรรมที่สร้างความรู้สึกลึกซึ้งที่สอดคล้องกับผลการเรียนรู้ที่ต้องการ เช่น กิจกรรมการแสดงออก เกม กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ เป็นต้น

ผลการเรียนรู้ด้านทักษะพิสัย ถ้าเป็นทักษะทางสติปัญญานิยมใช้กิจกรรมการวิเคราะห์ และประเมินส่วนทักษะทางกายภาพ เลือกได้เกือบทุกประเภท

2. การตั้งประเด็นอภิปราย เพื่อให้ลูกเสือได้ร่วมอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ในเรื่องที่สอดคล้องกับผลการเรียนรู้ที่ต้องการ เช่น

ผลการเรียนรู้ด้านพุทธิพิสัย ตั้งประเด็นให้ วิเคราะห์ / สังเคราะห์ / ประเมิน เนื้อหาที่ต้องการให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ เกิดความคิดรวบยอดที่ชัดเจน และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง

ผลการเรียนรู้ด้านจิตพิสัย ตั้งประเด็นให้เกิดการโต้แย้งกันด้วยเหตุผลในเรื่องความคิดความเชื่อ ที่เกี่ยวข้องกับเจตคติที่ต้องการ เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้มีโอกาสตรวจสอบความคิดความเชื่อของตนเอง ที่แตกต่างจากคนอื่น ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อจากการโต้แย้งกันด้วยเหตุผล ในกระบวนการกลุ่ม

ผลการเรียนรู้ด้านทักษะพิสัย ตั้งประเด็นให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ในขั้นตอนการทำงาน ทักษะ นั้น ๆ เช่นการวิเคราะห์ความครบถ้วนในการทำตามขั้นตอนของทักษะ การวิเคราะห์จุดอ่อนที่มักจะทำทักษะนั้น ๆ ไม่สำเร็จ เป็นต้น

3. การสรุปความคิดรวบยอดและประยุกต์ใช้ ทุกกิจกรรมควรมีการสรุปความคิดรวบยอดที่เกิดขึ้นให้ชัดเจน และเปิดโอกาสให้ได้ลองประยุกต์ใช้ ได้แก่

ผลการเรียนรู้ด้านพุทธิพิสัย ความคิดรวบยอดคือเนื้อหา องค์ความรู้ที่ต้องการให้เกิดขึ้น ประยุกต์ใช้โดยผลิตซ้ำความคิดรวบยอดในรูปแบบที่ต่างจากเดิม เช่น การทำรายงาน ทำสรุปย่อ ฯลฯ

ผลการเรียนรู้ด้านจิตพิสัย ความคิดรวบยอดไม่มีเนื้อหา แต่เป็นความรู้สึกและความคิดความเชื่อที่เกิดขึ้นภายในตัวผู้เรียน ประยุกต์โดยการแสดงออกที่สอดคล้องกับเจตคติที่เกิด เช่น การกระทำที่แสดงออกถึงความซื่อสัตย์ การกระทำที่แสดงออกถึงความเป็นสุภาพบุรุษ สุภาพสตรี เป็นต้น

ผลการเรียนรู้ด้านทักษะพิสัย ความคิดรวบยอดที่เกิดคือ ความเข้าใจขั้นตอนและทำทักษะนั้น ๆ ได้ ประยุกต์โดยการฝึกฝนทักษะนั้นจนชำนาญ

โครงการลูกเสือเสริมสร้างทักษะชีวิต

ดำเนินการโดย



สำนักงานลูกเสือแห่งชาติ

154 ศาลาชิราวุธ แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์ 0-2219-2731 โทรสาร 0-2219-2108

website : <http://www.scoutthailand.org>



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ ถนนราชดำเนินนอก เขตดุสิต

กรุงเทพฯ 10300 โทรศัพท์ 0-2288-5511

website : <http://www.obec.go.th>



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ

เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120 โทรศัพท์ 0-2343-1500

โทรสาร 0-2343-1501 website : <http://www.thaihealth.or.th>



สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย

ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

8 ซอยวิภาวดีรังสิต 44 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงลาดยาว เขตจตุจักร

กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-941-2320 โทรสาร 0-2561-5130

website : <http://www.ppat.or.th> E-mail : info@ppat.or.th

โครงการลูกเสือเสริมสร้างทักษะชีวิต ดำเนินการโดย



สำนักงานลูกเสือแห่งชาติ

154 ศาลาอิศราวุธ แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330

โทรศัพท์ 0-2219-2731 โทรสาร 0-2219-2108

website : <http://www.scoutthailand.org>



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ ถนนราชดำเนินนอก เขตดุสิต

กรุงเทพมหานคร 10330 โทรศัพท์ 0-2283-5511

website : <http://www.obec.go.th>



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

อาคารศูนย์วิจัยสุขภาพ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งนาคาเบบ

เขตสาทร กรุงเทพมหานคร 10210 โทรศัพท์ 0-2343-1500

โทรสาร 0-2343-1501 website : www.thaihealth.or.th



สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย

ในพระราชมหามกุฏราชวิทยาลัย ถนนวิภาวดีรังสิต

8 ซอยวิภาวดีรังสิต 44 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงลาดยาว เขตจตุจักร

กรุงเทพมหานคร 10900 โทรศัพท์ 0-2941-2320 โทรสาร 0-2561-5130

website : www.ppat.or.th e-mail : info@ppat.or.th