

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือ หลักสูตรลูกเสือสามัญ (ลูกเสือเอก) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6  
หน่วยที่ 3 วิชาการของลูกเสือ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 7 ความปลอดภัยในการใช้เครื่องมือของมีคม

เวลา 1 ชั่วโมง

1.มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

- ง.1.1 ป.6/1 อภิปรายแนวทางในการทำงานและปรับปรุงการทำงานแต่ละขั้นตอน
- ง.1.1 ป.6/2 ใช้ทักษะการจัดการในการทำงานและมีทักษะการทำงานร่วมกันเนื้อหา

2.กิจกรรมของโรงเรียน

วิธีใช้เครื่องมือเกษตร

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 ลูกเสือสามารถใช้เลื่อยและขวานได้อย่างถูกต้อง
- 3.2 ลูกเสือสามารถเก็บรักษาเลื่อยและขวานได้อย่างถูกต้อง
- 3.3 ลูกเสือสามารถใช้และเก็บรักษาเครื่องมือเกษตรได้อย่างถูกต้อง

4. เนื้อหา

- 4.1 วิธีใช้เลื่อยและขวานที่ปลอดภัย
- 4.2 วิธีการเก็บรักษาเลื่อยและขวาน
- 4.3 การใช้เลื่อยหรือขวานสำหรับโคนริดกิ่งไม้ หรือตัดไม้เนื้ออ่อน
- 4.4 วิธีการใช้และเก็บรักษาเครื่องมือเกษตร

5. สื่อการเรียนรู้

- 5.1 แผนภูมิเพลง
- 5.2 เกม
- 5.3 ใบความรู้
- 5.4 ฐานสาธิต
- 5.5 เรื่องสั้นที่เป็นประโยชน์

6.กิจกรรม

- 6.1 พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธงขึ้น สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)
- 6.1 เพลง หรือเกม

## 6.2 กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้

1) ลูกเสือเรียนรู้จากฐานสาธิตและฝึกปฏิบัติดังนี้

ฐานที่ 1 วิธีการใช้และเก็บรักษาเลื่อยและขวาน

ฐานที่ 2 การใช้เลื่อยหรือขวานสำหรับโค่น ริดกิ่งไม้หรือตัดไม้เนื้ออ่อน

ฐานที่ 3 การพกพา การส่งเลื่อยและขวานให้ผู้อื่น

**ฐานที่ 4 วิธีการใช้และเก็บรักษาเครื่องมือเกษตร**

2) ผู้กำกับลูกเสือให้ลูกเสืออภิปรายและสรุปการเรียนรู้จากฐานกิจกรรม

## 6.3 ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องสั้นที่เป็นประโยชน์

6.4 พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจสอบรูปแบบ ชักธงลง เลิก)

## 7. การประเมินผล

7.1 สังเกตจากการปฏิบัติขณะสาธิตในฐานกิจกรรม

7.2 ชักถามความเข้าใจถึงวิธีการใช้และการเก็บรักษาเลื่อย และขวาน

## 8. คุณธรรม

8.1 ความรับผิดชอบ

8.2 อุทิศการณืคุณธรรม

## ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 7

เพลง

ชมป่า

ป่านี้เขาวามีวิหค มา หมุ่นกนับร้อยพัน นะเพื่อน  
ด้วยกันๆ ชมไพร เอยให้เพลิดเพลิน สนุกตั้ง  
ป่านี้เขาวามีความสุข เชื่อเชิญ นะเพื่อนเอยวิไลตา  
มาก้าวเดินๆ ชมไพร

เรื่องสั้นที่เป็นประโยชน์

นายมากับเปิดวิเศษ

นายมาเป็นชาวไร่ มีเปิดวิเศษอยู่ตัวหนึ่งใช่เป็นทองคำ นายมาได้ไขจากเปิดวันละ 1 ฟอง นำไปขาย  
ครอบครัวของเขาเป็นสุขมาก

อยู่มาวันหนึ่งนายมาเดินทางเข้ากรุง ไปเห็นบ้านเมืองใหญ่โต นายมากลับมาบ้านได้ปรึกษากับภรรยา ซึ่ง  
ทั้งสองอยากได้บ้านหลังใหญ่ ซึ่งจะต้องใช้เงินมากๆ ควรจะต้องผ่าท้องเปิดเพื่อนำไขของมันไปขายให้หมดเพราะ  
มันเป็นไขทองคำ

นายมาเห็นดีด้วยจึงไปจับเปิดมาทันทีส่วนภรรยาก็เตรียมตะกร้าไว้ใส่ไขทองคำ นายมาจัดการผ่าท้องเปิด  
ก็ไม่พบไขทองคำแม้แต่ใบเดียว ส่วนเปิดก็ตายนายมาจึงไม่มีไขทองคำขายอีกต่อไป ทั้งสองจึงยากจนลง และอยู่  
ต่อมาด้วยความยากลำบาก

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า จงพอใจในสิ่งที่ตนมียู่อย่าโลภมาก ลาภจะหาย

## ใบความรู้

การเก็บรักษาเลื่อย และ ขวาน การใช้และการเก็บรักษาเลื่อยและขวาน

เลื่อย และขวาน เป็นเครื่องมือจำเป็นที่ลูกเสือต้องใช้ในการอยู่ค่าย เพื่อตัด ทอน เลี่ยมไม้ แต่ การใช้ต้องให้ถูกวิธีและระวังมิให้เกิดอันตราย ดังนี้

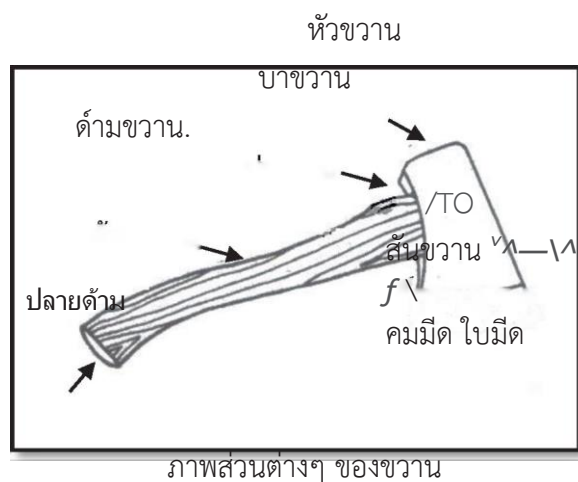
ขวาน

ขวานเป็นเครื่องมือที่ทำด้วยเหล็กมีสันหนาใหญ่ใช้สำหรับตัด ฟัน ฝา ตอก ทุบ และถากไม้ อาจ จำแนกขวานออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1.ขวานไทย เป็นขวานพื้นเมือง เหมาะสำหรับคนไทย และมีขนาดแตกต่างกัน 2 ชนิด คือ ขวาน ไทยขนาดเล็กทำด้วยเหล็กหน้าตรง ต้านคมค่อนข้างบางกว้างประมาณ 3 นิ้ว และส่วนสันหนาประมาณ  $2 - 2\frac{1}{2}$  นิ้วซึ่งมีรูตรงกลางสำหรับสอดใส่ด้าม ซึ่งทำด้วยไม้ยาวประมาณ 12-14 นิ้ว ขวานชนิดนี้มีน้ำหนัก ค่อนข้างเบา ขวานไทยขนาดใหญ่ มีลักษณะรูปร่างคล้ายกับขวานไทยขนาดเล็ก แต่มีขนาดใหญ่กว่าและมีด้ามยาวประมาณ 2 เท้า จึงเหมาะที่จะใช้ในงานหนัก เช่น การโค่นและการผ่าไม้ขนาดใหญ่ เป็นต้น

2.ขวานฝรั่ง เป็นขวานจากต่างประเทศ ที่นิยมใช้กันมี 2 ชนิด คือ ขวานฝรั่งขนาดเล็ก ทำด้วยเหล็กกล้า ต้านคมค่อนข้างบาง กว้างประมาณ  $4\frac{1}{2}$  นิ้ว ส่วนสันกว้างประมาณ  $2\frac{1}{2}$  นิ้วมีช่องเป็นวงรี สำหรับใส่ด้ามไม้เนื้อแข็งซึ่งมีความยาวประมาณ 14 นิ้ว ส่วนขวานฝรั่งขนาดใหญ่ มีรูปร่างเหมือนกับ ขวานฝรั่งขนาดเล็ก แต่มีขนาดโตขึ้นเล็กน้อย และมีด้ามยาวประมาณ 2 เท้า

ขวานมีส่วนประกอบที่สำคัญ 2 ส่วน คือ ส่วนตัวขวาน ซึ่งทำด้วยเหล็ก และส่วนด้ามที่ทำด้วยไม้



การใช้และเก็บรักษาเลื่อยและขวาน

เลื่อย และขวานเป็นเครื่องมือที่เป็นประโยชน์ต่อการอยู่ค่ายพักแรมของลูกเสือมาก เนื่องจาก การพักแรมมี

ยมเสือกสถานที่เป็นสนาม ป่าไม้ หรือแถวภูเขา ซึ่งมีธรรมชาติที่เป็นต้นไม้ ต้นหญ้า จึงจำเป็นต้อง ตัด รีด ถาก หรือถาง ให้มีสถานที่เหมาะแก่การพักผ่อนค้างคืนและแม่ลูกเสือกพักอาศัยอยู่ที่ บ้านก็ต้องมีการใช้เสือก และขวาน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องรู้จักวิธีการใช้และการเก็บรักษาเสือกและขวาน เพื่อจะใช้ได้อย่างทนทานและปลอดภัย ควรปฏิบัติดังนี้

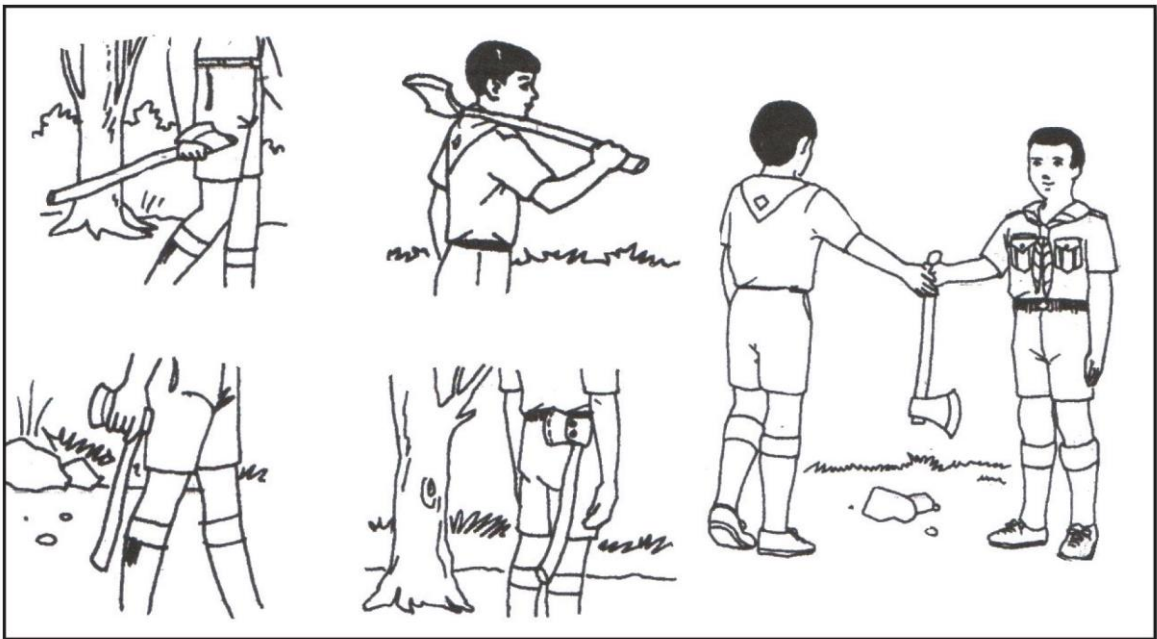
1.อย่าวางเสือก และขวานไว้บนพื้นเพราะจะเป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นที่เผลอไปเตะหรือเหยียบเข้า นอกจากนั้นการวางเสือก และขวานไว้บนพื้นจะทำให้เกิดมีสนิมได้

2.อย่าใช้เสือกหรือขวาน หั่น ถาก ตัด ฟัน วัตถุที่แข็งเกินไป เพราะจะทำให้บิ่นหรือหมดคมต้องใช้เสือก หรือขวานให้เหมาะกับการใช้งาน

3.อย่าเอาเสือกหรือขวานไปหั่น เชือด ตัดของร้อน หรือลนไฟเพราะจะทำให้คมเสือกหรือขวานที่เอื้อได้

4.การถือเสือก และขวานต้องหั่นคมให้ออกนอกตัว ทั้งนี้เพื่อป้องกันการพลั้งเผลอ หรือเกิดหกล้ม คมเสือก และขวานอาจบาดหรือเฉือนเราได้

5.การส่งเสือก และขวานให้แก่กัน อย่างใช้วิธีโยนหรือขว้าง แต่ผู้ส่งจะต้องจับสันเสือกหรือขวาน หั่นคม เสือกออกนอกตัว หรือหั่นด้ามคมลงบนพื้น ส่งด้ามเสือกหรือขวานให้ผู้รับจับ เมื่อผู้รับจับด้ามเสือก หรือขวานแน่นแล้ว ผู้ส่งจึงปล่อยมือ



### การนำเสือก และขวานไปใช้อย่างถูกวิธี

1.หลังจากใช้เสือก และขวานแล้วทุกครั้ง ต้องล้างให้สะอาด เช็ดให้แห้ง ทาน้ำมันแล้วเก็บเข้าที่ให้ เรียบร้อย

2.ถ้าเป็นเสือกหรือขวานที่มีปลอก มีหน้ากาก ควรสวมปลอกหรือหน้ากากก่อนแล้วจึงเก็บหรือพกพาไป

3.เมื่อความคมของเสือกหรือขวานหมดไป ต้องนำไปลับกับหินลับเสือกหรือหินกากเพชรให้คม

4.ถ้าด้ามเสือก หรือด้ามขวานหลวม แตกหรือร้าวต้องรีบซ่อมแซมให้มั่นคง เพื่อความปลอดภัย ในการ พกพา

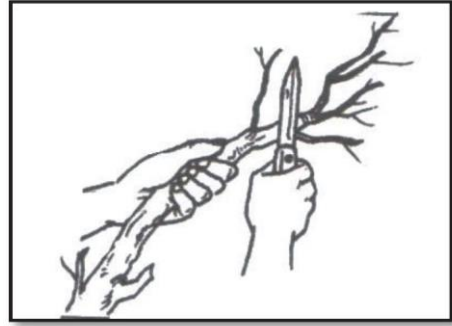
การใช้เลื่อยเหลาสมอบก ในการอยู่ค่ายพักแรม ลูกเสืออาจต้องตัดไม้ในป่ามาทำสมอบก จึงควรปฏิบัติดังนี้

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

3. ใช้เลื่อยอีโต้หรือเลื่อยพรั้า เสียมปลายท่อนไม้ด้านหนึ่งโดยทำมุมเอียงประมาณ 45 องศา และไม่ต้องให้ปลายแหลมมากนักเพราะจะทำให้ปลายหักง่าย เกเวลาตอก

4. หากลูกเสือมีแต่เลื่อยพก เมื่อต้องการเหลาสมอบก เนื่องจากต้องออกแรงมากและเลื่อยอาจแฉลบได้

5. เหลาตัวสมอบกให้เกลี้ยงเกลา



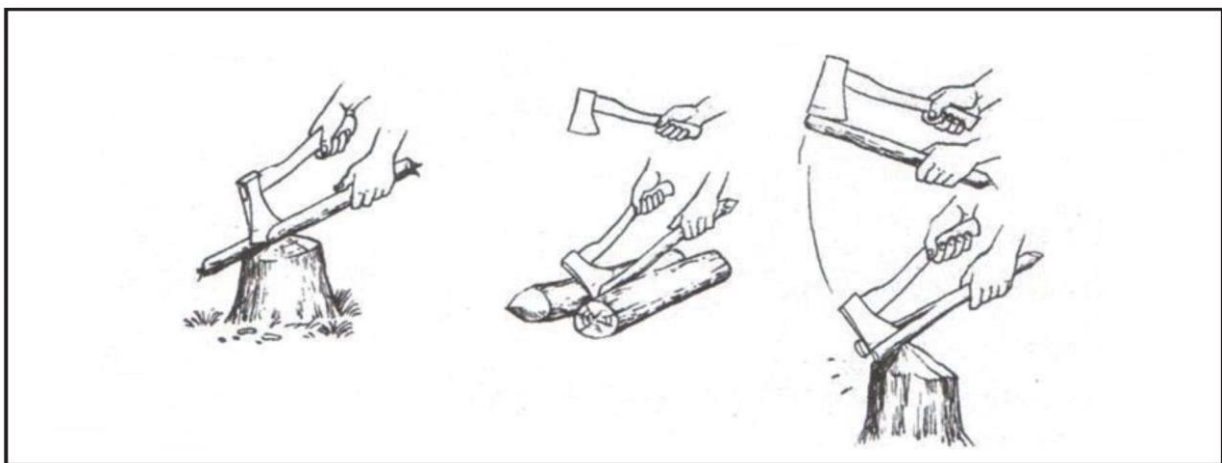
การใช้เลื่อยลิกกิ่งไม้

การใช้ขวานผ่าไม้และตัดไม้ การใช้ขวานตัดผ่าไม้เพื่อเตรียมก่อกองไฟ การใช้ขวานตัดผ่าไม้ระวางอย่าให้พลาดเข้าหาตัวไม้ ตัดตาไม้แข็งแรง เมื่อริดกิ่งที่แห้งหรือเกะกะรอบๆ ต้นไม้ให้ริดตามกิ่ง อย่าย้อนกิ่ง อย่าตัดไม้สดจากต้นจนเหลือใช้ ควรอนุรักษ์ลำต้นและกิ่งไถ่ๆ ยอดให้เจริญเติบโตต่อไปมิให้เกิดอันตรายต่อต้นไม้



การใช้ขวานผ่าไม้

วิธีตัดหรือผ่าไม้ ก่อนจะตัดหรือผ่า ไม้ให้หาขอนไม้หรือสิ่งของอย่างใด รองพื้นที่เสียก่อนจะฟัน เฉียงลงอย่าฟันตรงๆ และระวางในเรื่องที่หมายจับขวานให้มันพื้นลงที่จุดตามต้องการแต่อย่าเพิ่มแรงในขณะที่ฟันลงไป



การใช้ขวานตัดไม้และผ่าไม้

## 1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

ศ.1.2 ป.6/1บรรยายบทบาทของงานทัศนศิลป์ที่สะท้อนชีวิตและสังคม

## 2. กิจกรรมของโรงเรียน

-

## 3. จุดประสงค์การเรียนรู้

ลูกเสือสามารถบอกเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้

## 4. เนื้อหา

เป้าหมายชีวิตในอนาคตของตนเอง

## 5. สื่อการเรียนรู้

5.1 แผนภูมิเพลง

5.2 เกม

5.3 กระดาษ ปากกา ดินสอสี อุปกรณ์วาดภาพ

5.4 เรื่องสั้นที่เป็นประโยชน์

## 6. กิจกรรม

6.1 พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธงขึ้น สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)

6.2 เพลง หรือเกม

6.3 กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้

1) ให้ลูกเสือแต่ละหมู่หนึ่งเป็นวงกลม ให้ลูกเสือแต่ละคน วาดภาพสัญลักษณ์อนาคตที่ตนเองอยากเป็น เช่น หมอ (เข็มฉีดยา) ทหาร (ปืน) นักบิน (เครื่องบิน) นักฟุตบอล (ลูกบอล) ฯลฯ

2) หลังวาดเสร็จ ลูกเสือผลัดกันให้เพื่อนทายภาพว่าอยากเป็นอะไร เมื่อทายถูกจึงเล่าเหตุผลที่อยากเป็น และจะเตรียมตัวอย่างไรเพื่อมีอนาคตตามที่อยากเป็นให้เพื่อนในหมู่ฟังเวียนจนครบทุกคน

3) ผู้กำกับลูกเสือเรียกรวมกอง และนำอภิปราย ถามข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม และสรุป

6.4 ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องสั้นที่เป็นประโยชน์

6.5 พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจเครื่องแบบ ชักธงลง เลิก)

## 7.การประเมินผล

สังเกต การมีส่วนร่วมทำกิจกรรม และการแสดงความคิดเห็นในหมู่และในวงกลุ่มสื่อ  
องค์ประกอบทักษะชีวิตสำคัญที่เกิดจากกิจกรรม

คือ ตระหนักรู้ถึงความสามารถและความต้องการของตนเองที่อยากเป็นในอนาคต ความคิด วิเคราะห์  
ความคิดสร้างสรรค์

## 8.คุณธรรม

- 8.1 ความซื่อสัตย์สุจริต
- 8.2 ความกตัญญู
- 8.3 ความรับผิดชอบ
- 8.4 อุทิศการณ้คุณธรรม



## ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 14

เพลง

### ลูกเสือไทย

ลูกเสือ ลูกเสือ ไร้ศักดิ์ศรีลูกผู้ชาย	ลูกเสือ ลูกเสือ วัลลัยลูกเสือไทย
รักเกียรติ รักวินัย แข็งแรงและอดทน	เราจะบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น
แม้ลำบากตรากตรำก็ต้องทำให้สำเร็จ	ทำ ทำ ทำ เราสัญญาว่าจะทำ
เสียชีพอย่าเสียสัตย์รักษาชาติให้มั่นไว้	ตั้งนามอันกรียงไกรพระมงกุฎทรงประทาน

เรื่องสั้นที่เป็นประโยชน์

### เขาภูกสุนัขตำรวจกันอย่างไร ?

วิธีฝึกสุนัขให้ดมกลิ่น ค้นหาเสพติดและระเบิด เริ่มจากการคัดเลือกสุนัขที่จะนำมาฝึก ต้อง เป็นพันธุ์ที่เหมาะสม คือสามารถดมกลิ่นเป็นเลิศและมีนิสัยที่จะกู่สิ่งของซากแล้วซากเล่าไม่รู้เบื่อ สุนัขพันธุ์ ที่เหมาะสมที่สุดได้แก่เยอรมันเชปเพิร์ดเลบราดอร์รีทรีฟเวอร์สุนัขเหล่านี้ จะได้รับการสอน ให้วิเคราะห์ กลิ่นพิเศษและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เมื่อได้กลิ่นนั้น เช่น ถ้าพบกลิ่นระเบิด สุนัขมักถูกสอนให้นั่งหรือนอนลงเพราะหากค้นหาต่อไปอาจเกิดระเบิดขึ้นได้

ปรกติจะเริ่มฝึกให้ดมกลิ่นกัญชา ก่อน ใช้เวลาฝึกประมาณ 10 สัปดาห์ ขั้นแรก จะฝึกให้สุนัขสนใจ กัญชา ก่อน โดยใส่กัญชาไว้ในถุงพลาสติกเล็ก ๆ และห่อให้ดีเพื่อ ป้องกันสุนัขกัดขาด จากนั้นจะทำเหมือนเวลาฝึกให้สุนัขไปคาบกิ่งไม้ คือขว้างกัญชาออกไปประมาณ 10 ฟุต และกระตุ้นให้สุนัขไปคาบกลับมา ถ้าสำเร็จสุนัขจะได้รับคำชมเชยพร้อมรางวัล

ขั้นต่อมา ครูฝึกจะนำถุงไปซ่อนไว้ไกล ๆ เพื่อที่สุนัขจะได้ใช้จมูกดมกลิ่นหาแทนที่จะใช้ตาดูหนึ่งเดือน หลังจากฝึกขั้นนี้ สุนัขควรสามารถหาถุงกัญชา ในกระเป๋าเดินทางหรือหีบห่อของได้แล้วแรก ๆ อาจมีเพียงสองสามกระเป๋าให้เลือก คล่องแล้วจึงเพิ่มจำนวนตัวเลือกให้มากขึ้น

ถัดจากกระเป๋าเดินทาง สถานที่ซ่อนกัญชาจะเริ่มเป็นในรถยนต์ ในตึก และสถานที่ที่ซับซ้อนขึ้นเรื่อย ๆ หลังจากฝึกไปได้สองเดือน ครูฝึกจะกลบกลิ่นกัญชา ด้วยกลิ่นอย่างอื่น เช่น น้ำหอม พอร์มัลดีไฮต์ลัดส่วนของกลิ่นปลอมปนต่อกลิ้งกัญชาจะเพิ่มขึ้นทีละเล็กละน้อย สุนัขที่ผ่านการฝึกจนสำเร็จ ควรหากัญชาพบแม้จะมีกลิ่นอื่นมาปะปนถึงร้อยละ 90 จากนั้น ครูฝึกจึงสามารถฝึกให้สุนัขค้นหาเสพติดชนิดอื่น รวมทั้งค้นหาดินระเบิดและวัสดุอื่น ๆ ที่ใช้ทำระเบิด

ที่มา 108 ของคำถาม

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า การฝึกฝนจะทำให้เกิดทักษะ

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือ หลักสูตรลูกเสือสามัญ (ลูกเสือเอก) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6  
หน่วยที่ 3 วิชาการของลูกเสือ  
แผนการจัดกิจกรรมที่ 15 การปรุงอาหารแบบชาวป่า เวลา 2 ชั่วโมง

---

### 1.มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

- ง1.1 ป.6/1 อภิปรายแนวทางในการทำงานและปรับปรุงการทำงานแต่ละขั้นตอน
- ง1.1 ป.6/2 ใช้ทักษะการจัดการในการทำงานและมีทักษะการทำงานร่วมกัน
- ง.1.1 ป.6/3 ปฏิบัติตนอย่างมีมารยาทในการทำงานกับครอบครัวและผู้อื่น

### 2.กิจกรรมของโรงเรียน

-

### 3.จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 ลูกเสือสามารถปรุงอาหารแบบชาวป่าได้ 2 อย่าง สำหรับ 2 คนได้
- 3.2 ลูกเสือสามารถสร้างที่พักแรมชั่วคราวได้

### 4.เนื้อหา

- 4.1 การปรุงอาหารแบบชาวป่า
- 4.2 การสร้างที่พักแรมชั่วคราว

### 5.สื่อการเรียนรู้

- 5.1 แผนภูมิเพลง
- 5.2 เกม
- 5.3 ภาพการปิ้ง ย่าง เผา
- 5.4 ไม้ขีดไฟ เลื่อยผ่าฟัน ขวาน
- 5.5 ฐานสาธิต การประกอบอาหารชาวป่า และการสร้างที่พักแรมชั่วคราว
- 5.6 เรื่องสั้นที่เป็นประโยชน์

### 6.กิจกรรม

- 6.1 กิจกรรมครั้งที่ 1
  - 1) พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธงขึ้น สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)
  - 2) เพลง หรือเกม

3) กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้

(1) ผู้กำกับลูกเสือให้ลูกเสือตามระบบฐาน ดังนี้

ฐานที่ 1 การปิ้งหรือย่าง

ฐานที่ 2 การเผา

ฐานที่ 3 การหุง

ฐานที่ 4 การอบ

(2) ผู้กำกับลูกเสือและลูกเสือร่วมกันสรุปบทเรียน

4) ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องสั้นที่เป็นประโยชน์

5) พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจสอบรูปแบบ ชักธงลง เลิก)

6.2 กิจกรรมครั้งที่ 2

1) พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธงขึ้น สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจสอบ แยก)

2) เพลง หรือเกม

3) กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้

(1) ผู้กำกับลูกเสือสนทนาถึงการพักแรมและการทำที่พักแรมชั่วคราว สำหรับพักแรมว่า ควรจะสร้างอย่างไรในสถานที่ใดบ้าง เช่น ในป่า, ในสวนหรือในที่ๆ ใกล้เคียงน้ำ อากาศร้อน หรือ อากาศหนาว เป็นต้น

(2) ผู้กำกับลูกเสือให้ลูกเสือเรียนและฝึกปฏิบัติตามระบบฐาน ดังนี้

ฐานที่ 1 ศึกษาเต็นท์แบบต่างๆ สำหรับคนนอน 1 คน 2 คน และหลายๆ คน ตลอดจน การป้องกันมด แมลง น้ำค้างในเวลากลางคืน

ฐานที่ 2 การจัดแสงสว่างภายในเต็นท์การใช้ไฟฉาย โคมแบตเตอรี่ต่างๆ

ฐานที่ 3 ฝึกกางเต็นท์หรือการสร้างที่พักแบบง่ายๆ

4) ผู้กำกับลูกเสือตรวจผลงานการกางเต็นท์ของแต่ละหมู่ และให้ทำการ เก็บเต็นท์ให้ เรียบร้อย

7. ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องสั้นที่เป็นประโยชน์

8. พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจสอบรูปแบบ ชักธงลง เลิก)

9. การประเมินผล

9.1 สังเกตความสนใจในการฝึกปฏิบัติและเรียนรู้กิจกรรม

9.2 ตรวจสอบการปรุงอาหารชาวป่าและการสร้างค่ายพักแรมชั่วคราว

10. คุณธรรม

10.1 ความพอเพียง

10.2 ความรับผิดชอบ

## กิจกรรมครั้งที่ 2

11.พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธงขึ้น สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)

12.เพลง หรือเกม

13.กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้

(1) ผู้กำกับลูกเสือสนทนาถึงการพักแรมและการทำที่พักแรมชั่วคราว สำหรับพักแรมว่า ควรจะสร้างอย่างไรในสถานที่ใดบ้าง เช่นในป่า,ในสวนหรือในที่ๆใกล้ๆ น้ำ อากาศร้อนหรือ อากาศหนาว เป็นต้น

(2) ผู้กำกับลูกเสือให้ลูกเสือเรียนและฝึกปฏิบัติตามระบบฐาน ดังนี้

ฐานที่ 1 ศึกษาเต็นท์แบบต่างๆ สำหรับคนนอน 1 คน 2 คน และหลายๆ คน ตลอดจนการ ป้องกันมด แมลง น้ำค้างในเวลาากลางคืน

ฐานที่ 2 การจัดแสงสว่างภายในเต็นท์การใช้ไฟฉาย โคมแบตเตอรี่ต่างๆ

ฐานที่ 3 ฝึกกางเต็นท์หรือการสร้างที่พักแบบง่ายๆ

(3) ผู้กำกับลูกเสือตรวจผลงานการกางเต็นท์ของแต่ละหมู่ และให้ทำการเก็บเต็นท์ให้ เรียบร้อย

14.ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องสั้นที่เป็นประโยชน์

15.พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจเครื่องแบบ ชักธงลง เลิก)

16.การประเมินผล

16.1 สังเกตความสนใจในการฝึกปฏิบัติและเรียนรู้กิจกรรม

16.2 ตรวจสอบการปรุงอาหารชาวป่าและการสร้างค่ายพักแรมชั่วคราว

17. คุณธรรม

17.1.ความพอเพียง

17.2.ความรับผิดชอบ

## ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรม

เพลง

### เพลินใจชาวดง

เพลินใจชาวดงร่ำวงกับเฮฮา ฮะ หลั่นลั่นลา (ซา)  
เชิญชวนกันมา เฮฮามาชุมนุม (อี่ปุ่มบุมบุม (ซา))  
ป่าดงพงไพร แสนไกลสุดก้นดง เราชวนกันมา เฮฮา  
มาชุมนุม (อี่ปุ่มบุมบุม (ซา))

### ดอกไม้ในป่า

แดนป่าเขาหนูน้อยเรใจ ดอก	เด็ดดอกไม้เสียบใส่ปอยผม
มะลิวัลย์ กรรณีกาลันทม ชวนกัน	เฝ้าเด็ดดมนิยมในไพร น่าชื่น
ร้องเพลงเพลินกันไป	ใจดอกไม้ในป่า

# แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือ หลักสูตรลูกเสือสามัญ (ลูกเสือเอก) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยที่ 6 การพึ่งตนเอง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 22 น้ำดื่มเพื่อสุขภาพ

เวลา 2 ชั่วโมง

## 1.มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

ง1.1 ป.6/1 อภิปรายแนวทางในการทำงานและปรับปรุงการทำงานแต่ละขั้นตอน

ง1.1 ป.6/2 ใช้ทักษะการจัดการในการทำงานและมีทักษะการทำงานร่วมกัน

## 2. กิจกรรมของโรงเรียน

ลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้

## 3. จุดประสงค์การเรียนรู้

ลูกเสือสามารถทำน้ำดื่มสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นได้

## 4.เนื้อหา

4.1 สมุนไพรไทย

4.2 การทำน้ำดื่มจากสมุนไพรไทย

4.3 ประโยชน์ของน้ำสมุนไพรไทย

## 5.สื่อการเรียนรู้

5.1 แผนภูมิเพลง

5.2 เกม

5.3 ใบความรู้

5.4 เรื่องสั้นที่เป็นประโยชน์

## 6.กิจกรรม

### 6.1กิจกรรมครั้งที่ 1

1) พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธงขึ้น สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)

2) เพลง หรือเกม

3) กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้

(1) ลูกเสือร่วมกันศึกษาการทำเครื่องดื่มน้ำสมุนไพรไทยหมู่ละ 1 ชนิด เช่น

น้ำใบเตย น้ำขิง น้ำมะตูม น้ำลูกเดือย น้ำตะไคร้ ฯลฯ พร้อมศึกษาถึงคุณประโยชน์ ของน้ำสมุนไพรชนิดนั้น ๆ โดยทำเป็นแผ่นพับ โฆษณาสรรพคุณของน้ำสมุนไพร

(2) ผู้กำกับลูกเสือมอบหมายให้จัดเตรียมและแบ่งงานกันในหมู่ลูกเสือเพื่อดำเนินการใน

ครั้งต่อไป

- 4) ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องสั้นที่เป็นประโยชน์
- 5) พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจสอบรูปแบบ ชักธงลง เลิก)

#### 6.2 กิจกรรมครั้งที่ 2

- 1) พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธงขึ้น สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจสอบ แยก)
- 2) เพลง หรือเกม
- 3) กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้

(1) ลูกเสือร่วมกันทำน้ำสมุนไพรไทยหมู่ละ 1 ชนิด ตามที่ได้แบ่งงานกันไว้ในชั่วโมงที่

ผ่านมา

(2) ตัวแทนของแต่ละหมู่นำเสนอเป็นแผ่นพับ และบรรยายสรรพคุณและประโยชน์ ของน้ำสมุนไพรของหมู่หรือนำเสนอตามที่หมู่ลูกเสือมีความถนัด

(3) ผู้กำกับลูกเสือและลูกเสือร่วมกันชิมน้ำสมุนไพร และสรุปข้อคิดที่ได้

- 4) ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องสั้นที่เป็นประโยชน์
- 5) พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจสอบรูปแบบ ชักธงลง เลิก)

#### 7.การประเมินผล

สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม และประเมินผลการปฏิบัติ

#### 8.คุณธรรม

ความพอเพียง

## ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 22

เพลง

อนุรักษ์ป่า

(ทำนองเพลงผู้ใหญ่สี่)

ป่าไม้ช่วยทำให้ฝนตก น้ำใน  
คลองเจ็งบึงหลากหลาย(ซก) ป่าไม้  
เข้าทำลายเสียหมด ยามฝนตกมาป่า  
นองสันฝิ่ง(ซา)  
ขอพวกเราโปรดช่วยกันปลูกป่า  
บ้านเมืองจะรุ่งเรืองศิวิไลย(ซา)

ป่ารกฝนตกมากมาย  
แต่ไม่อันตราย เพราะป่าไม้บัง  
นกจะลดเมี้ยนสลดใจจั้ง  
พัดบ้านเรือนพังโปรตระวังอันตราย  
พัฒนาร่มเย็นสดใส  
ขอให้ลูกเสือไทยช่วยกันปลูกป่าเอย

มาตามนัด

เอ้าฮาเฮฮา ชักช้าอู้อยู่  
เอ้าเร็วเข้าซิคูให้ดี เขามีใหม่มา  
เฮพร้อมใจมาเรียน ฮาพากเพียรบากบั่น มาซิ มาซิ มาซิเร็วพลันถึงวันเวลาอบรม

เอ้าฮาฮาไฮ้ จงรีบไปให้ทันเวลา  
เอ้าฮาเฮฮา พร้อมใจกันมาพบหน้าพร้อมกัน



เรื่องสั้นที่เป็นประโยชน์

## ต้านภัยหนาว ด้วยภูมิปัญญาไทย

ตามหลักทฤษฎีการแพทย์แผนไทย คนเรามีธาตุ 4 เป็นองค์ประกอบ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม และไฟ การเจ็บป่วยในแต่ละช่วงฤดูกาลขึ้นกับการเสียสมดุลของธาตุนั้นๆ การเจ็บป่วยในฤดูหนาวมักเกี่ยวข้องกับ ธาตุน้ำในร่างกาย ทำให้มีเสมหะ เจ็บคอ แสบคอ ดังนั้นในช่วงฤดูหนาวทางแพทย์แผนไทยจึงใช้ทฤษฎีเรื่องของอาหารปรับสมดุลของธาตุน้ำได้

โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น หอบหืด มักถูกกระตุ้นให้แสดงอาการของโรคมามากกว่าในฤดูอื่น ๆ จึงควรปรับสมดุลของธาตุน้ำโดยบริโภคอาหารรสเปรี้ยวและรสขม มากกว่ารสอื่น ๆ สรรพคุณของ รสเปรี้ยวจะช่วยในการขับเสมหะ ส่วนรสขมจะทำให้เจริญอาหาร นอกจากนี้อาหารที่มีรสเผ็ดร้อนจะช่วยให้ร่างกายอบอุ่น กระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตช่วยให้เสมหะถูกขับออกง่ายขึ้น เช่น ขิง ข่า พริก กระเพรา ตะไคร้ หัวหอม เป็นต้น

ในส่วนของปัญหาผิวแห้งในช่วงฤดูหนาวสามารถใช้น้ำมันมะพร้าว น้ำมันงา น้ำมันมะกอกทาผิว เนื่องจากเป็นสารจากธรรมชาติอุดมด้วยวิตามินอี มีสารต้านอนุมูลอิสระ กรณีสผิวแห้งมากๆ แนะนำ น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์จะช่วยทำให้ผิวชุ่มชื้นได้นาน น้ำมันมะพร้าวยังช่วยลดการอักเสบของผิวแห้งและป้องกันมะเร็งผิวหนังจากแสงแดด

**เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า** ภูมิปัญญาและสมุนไพรของไทยมีคุณค่าและประโยชน์อย่างมากหากเรารู้หลักและเข้าใจพร้อมนำมาใช้อย่างถูกวิธี ก็สามารถสร้างภูมิคุ้มกันทุกฤดูอีกด้วย

## น้ำส้มคั้นวันละแก้ว...ห่างไกลจากโรคนิว

น้ำส้มคั้น นอกจากจะมีวิตามินซีซึ่งดีต่อผิวพรรณแล้ว ยังมีผลดีต่อสุขภาพอีกด้วย โดยนักวิจัยได้เปิดเผยว่าการดื่มน้ำส้มคั้นวันละแก้ว สามารถช่วยป้องกันการเกิดโรคนิวในไตได้ประสิทธิภาพดีกว่าน้ำผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวอื่นๆ เช่น น้ำมะนาว

ความเชื่อที่ว่า การดื่มน้ำผลไม้รสเปรี้ยวจากผลไม้ชนิดใดก็ตาม จะสามารถป้องกันนิวในไตได้ เพราะมีสารซีเตรตจากธรรมชาติที่ช่วยเพิ่มปริมาณซีเตรต และลดความเป็นกรดของปัสสาวะจึงลดการเกิดนิวในไตได้ แต่งานวิจัยกลับพบว่า แม้ว่าน้ำผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวทั้งหลายจะมีปริมาณซีเตรตที่ใกล้เคียง กัน แต่มีน้ำผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวเพียงบางชนิดเท่านั้น ที่อาจช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดนิวในไตได้

โรคนิวในไตมักเกิดจากจากที่ปัสสาวะมีความเข้มข้นมากจนตกตะกอนเป็นนิ่ว มักเกิดที่บริเวณกรวยไต และเมื่อก่อนนิ่วหลุดลงมาที่ท่อไต ก็จะทำให้เกิดอาการปวดท้องทันที หลายคนที่เคยเป็นโรคนิว ต้องหันมากินยาพวกโพแทสเซียมซีเตรต เพื่อช่วยป้องกันการเกิดใหม่ของก้อนนิ่ว แต่ผลข้างเคียงจาก ยา ก็อาจทำให้เกิดการระคายเคืองในระบบทางเดินอาหารได้ บางคนจึงหันไปดื่มน้ำผลไม้รสเปรี้ยวที่มี สารซีเตรตจากธรรมชาติแทน เพื่อป้องกันไม่ให้อ่อนนิ่วเกิดซ้ำอีก

**เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า** การดูแลเรื่องอาหารการกิน และพฤติกรรมการใช้ชีวิต อาจช่วยยับยั้งการสะสมของ ผลึกก้อนนิ่วที่จะเกิดขึ้นใหม่ได้

## ใบความรู้ น้ำสมุนไพรกับการแพทย์แผนไทย

อาหารและน้ำดื่มเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อชีวิตมนุษย์เพราะนอกจากจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรงแล้วในอาหารไทยยังมีสมุนไพรที่เป็นเครื่องปรุงช่วยรักษาโรคและอาการบางอย่างได้

ตามหลักการการแพทย์แผนไทยร่างกายจะแข็งแรงต้องมีภาวะสมดุลของธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม และไฟ ด้วยเหตุผลที่ประเทศไทยอยู่ในเขตร้อนมีการแปรเปลี่ยนของสภาวะอากาศหลายลักษณะซึ่ง ทำให้มีผลกระทบต่อความสมดุลของธาตุทั้ง 4 ในร่างกายและส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยได้

ภูมิปัญญาไทยได้อาศัยธรรมชาติที่มีอยู่รอบตัวมาใช้ประโยชน์ในการปรับสมดุลของร่างกายได้ ตัวอย่างเช่น การดื่มน้ำผลไม้หรือน้ำสมุนไพรสามารถกระทำได้โดยการดื่มตามเวลาที่ธาตุในร่างกายของ คนเราเปลี่ยนแปลงไป โดยมีการแบ่งเวลาดังนี้

เวลา 06.00-10.00 น. และ 18.00-22.00 น. ร่างกายมักจะเจ็บป่วยด้วยธาตุน้ำ น้ำสมุนไพรที่บำรุงร่างกาย และปรับสมดุลของธาตุน้ำได้แก่น้ำสมุนไพรที่มีรสเปรี้ยว เช่น น้ำส้ม น้ำมะนาว ฯลฯ

เวลา 10.00-14.00 น. และ 22.00-02.00 น. ร่างกายมักจะเจ็บป่วยด้วยธาตุไฟ น้ำสมุนไพรที่ ช่วยบำรุงร่างกายและปรับสมดุลของธาตุไฟได้แก่น้ำสมุนไพรที่มีรสขม เช่น น้ำใบบัวบก น้ำลูกเดือย ฯลฯ

เวลา 14.00-18.00 น. และ 02.00-06.00 น. ร่างกายมักจะเจ็บป่วยด้วยธาตุลม น้ำสมุนไพรที่ช่วยบำรุงร่างกายและปรับสมดุลของธาตุลม ได้แก่น้ำสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อน เช่น น้ำขิง น้ำตะไคร้ ฯลฯ ในกรณีการเจ็บป่วยด้วยธาตุดินนั้นไม่ได้ขึ้นกับกาลเวลา แต่จะเกิดผลของการผิดปกติของธาตุ อื่นๆ ดังนั้นการดื่มน้ำสมุนไพรหรือน้ำผลไม้เพื่อบำรุงธาตุดินนั้นจึงสามารถกระทำในเวลาใดก็ได้

ตัวอย่างน้ำสมุนไพรบำรุงธาตุดิน น้ำมะพร้าว

ส่วนผสม มะพร้าวน้ำหอมทั้งเนื้อและน้ำ 1 ผล (500 กรัม) น้ำเชื่อม 2 ช้อนโต๊ะ วิธีทำ เลือกมะพร้าวอ่อนพอดี ปอกเปลือกออก ใช้เลื่อยที่คมเฉาะเปลือกตัวหัวมะพร้าว เทน้ำเก็บไว้ผ่ามะพร้าวเป็น 2 ซีกตัดเฉพาะเนื้อมะพร้าวใส่เครื่องปั่นเติมน้ำมะพร้าวและน้ำตาล ชิมรส ตามใจชอบ

คุณค่าทางโภชนาการ พลังงาน 500 กิโลแคลอรีแคลเซียม 60 มก. ฟอสฟอรัส 865 มก.

รสและสรรพคุณ รสมัน ช่วยบำรุงกำลัง ขับปัสสาวะ ลดไข้ แก้กระหายทำให้สดชื่น น้ำแก้หัว

ส่วนผสม เนื้อแก้วต้มสุกประมาณ 6-8 หัว น้ำเชื่อม 2 ช้อนโต๊ะเกลือเสริมไอโอดีน 1 กรัม

วิธีทำ นำแก้วต้มสุกที่เตรียมไว้ใส่เครื่องปั่นกับน้ำจืดละเอียด เติมน้ำเชื่อม เกลือปน คนให้เข้ากัน

คุณค่าทางโภชนาการ พลังงาน 111.07 กิโลแคลอรี วิตามินซี 3.00 มิลลิกรัม

รสและสรรพคุณ รสหวานมัน แก้ร้อนใน กระหายน้ำ 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 ตั้งไฟใส่น้ำตาลเกลือ พอเดือดยกลงใส่น้ำแข็งบดก่อนเสิร์ฟ คุณค่าทางโภชนาการ พลังงาน 115 กิโลแคลอรีวิตามินซี60 มก. โยอาหาร2.9 มก.

รสและสรรพคุณ รสฝาด อมเปรี้ยว มีฤทธิ์ฝาดสมาน ช่วยแก้อาการท้องเดิน

### ตัวอย่างน้ำสมุนไพรบำรุงธาตุลม น้ำขิง

ส่วนผสม ขิงสด 15 กรัม น้ำ 240 มล. น้ำเชื่อม 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ ปอกเปลือกขิงออกล้างน้ำให้สะอาด ทูบพอแหลกตั้งน้ำให้เดือดเอาขิงที่ทูบไว้ลงต้มให้เดือดกรองเอากากออก เติมน้ำตาล ชิมรสตามชอบคุณค่าทางโภชนาการ พลังงาน 61.5 กิโลแคลอรี แคลเซียม 2.7 มก. ฟอสฟอรัส 3.3 มก. รสและสรรพคุณ รสเผ็ดร้อน บำรุงธาตุ ช่วยขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้อาการ คลื่นไส้อาเจียนช่วยเจริญ

อาหาร

น้ำตะไคร้

ส่วนผสม ตะไคร้ 1 ต้น น้ำเชื่อม 1 ช้อนโต๊ะ น้ำเปล่า 240 มล.

วิธีทำ นำตะไคร้มาล้างให้สะอาด หั่นเป็นท่อนสั้น ทูบให้แตกใส่หม้อต้มกับน้ำให้เดือดกระทั่งน้ำ

ตะไคร้ออกมาปนกับน้ำจนเป็นสีเขียวน้ำขุ่นจึงยกลงกรองเอาตะไคร้สดออกเติมน้ำเชื่อมชิมรส ตามชอบ หรืออาจเอาเหง้าแก่ที่อยู่ใต้ดินล้างให้สะอาดผานเป็นแว่นบาง ๆ คั่วไฟอ่อนๆ พอเหลือง ชงเป็นชา คุณค่าทางโภชนาการ ต้มวันละ 3 ครั้ง ครั้งละ1 ถ้วยชา จะช่วยขับปัสสาวะ

รสและสรรพคุณ

รสเผ็ดร้อน บำรุงธาตุ ช่วยแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดขับปัสสาวะ ขับเหงื่อได้ดีช่วยลดพิษของสารแปลกปลอมในร่างกาย

ตัวอย่างน้ำสมุนไพรบำรุงธาตุไฟ น้ำใบบับวก

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

วิธีทำ นำต้นบับวกล้างให้สะอาด หั่นเป็นท่อนสั้นๆ ใส่ลงในเครื่องปั่นเติมน้ำพอท่วมใบบับวก

ปั่นให้ละเอียดกรองเอาแต่น้ำเติมน้ำอีกครั้งหนึ่ง ที่เหลือคั้นน้ำอีกครั้ง บีบน้ำให้หมด เติมน้ำเชื่อมชิมรสอาจลดหรือเติมน้ำเชื่อมเล็กน้อยตามชอบ คุณค่าทางโภชนาการ พลังงาน 92 กิโลแคลอรี วิตามินเอ 345 ไมโครกรัม แคลเซียม 392 มก.

รสและสรรพคุณ แก้อ่อนในกระหายน้ำ ทำให้สดชื่นแก้ไอเสบหรือไข้ใน แก้ปวดศีรษะ ข้างเดียว 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

เกลือป่น ใส่ในเครื่องปั่นปั่นให้ละเอียด ชิมรสตามชอบ รสและสรรพคุณ ขงเป็นยาเย็น ขับปัสสาวะ แก้อ่อนใน บำรุงไต กระเพาะอาหารมีลม รวมทั้งบำรุงเลือดเหมาะสมในสตรีหลังคลอด รักษาอาการ คลื่นไส้อาเจียน ท้องร่วง

ที่มา : [ittm.dtam.moph.go.th/data\\_articles/t6.htm](http://ittm.dtam.moph.go.th/data_articles/t6.htm)

## แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือ หลักสูตรลูกเสือสามัญ (ลูกเสือเอก) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยที่ 6 การพึ่งตนเอง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 23 เรียนรู้เพื่อฝึกทักษะการว่ายน้ำ

เวลา 1 ชั่วโมง

---

### 1.มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

พ3.1 ป.6/4 ใช้ทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนเองและผู้อื่นในการเล่นกีฬา

### 2. กิจกรรมของโรงเรียน

-

### 3.จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ลูกเสือสามารถบอกความสำคัญของการว่ายน้ำเป็นได้อย่างถูกต้อง

3.2 ลูกเสือสามารถบอกแหล่งเรียนรู้เพื่อการฝึกว่ายน้ำอย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัยได้

### 4. เนื้อหา

4.1 ความสำคัญของการฝึกว่ายน้ำได้

4.3 สถานที่บริการการฝึกว่ายน้ำสำหรับเด็ก

### 5 สื่อการเรียนรู้

5.1แผนภูมิเพลง

5.2 เกม

5.3 ใบความรู้

5.4 สระว่ายน้ำที่มีมาตรฐานและปลอดภัย

5.5 เรื่องสั้นที่เป็นประโยชน์

### 6 กิจกรรม

6.1 พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธงขึ้น สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)

6.2 เพลง หรือเกม

### 6.3 กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้

- 1) ผู้กำกับลูกเสือนำเสนอสนทนาถึงความเสี่ยงสำหรับผู้ว่ายน้ำไม่เป็น และความจำเป็นของการฝึกว่ายน้ำ
  - 2) ผู้กำกับลูกเสือสอบถามผู้ว่ายน้ำเป็น ว่ายน้ำไม่เป็น และผู้ที่กำลังฝึกว่ายน้ำ
  - 3) ผู้กำกับลูกเสือให้ลูกเสือศึกษาใบความรู้เรื่องการว่ายน้ำ
  - 4) ผู้กำกับลูกเสือ นำภาพสระว่ายน้ำมาตรฐานให้ลูกเสือพิจารณา และอธิบายถึงความปลอดภัย ความสะอาด ความสะดวก และมีครูที่มีความสามารถในการฝึกสอน มีระบบรักษาความปลอดภัยที่ดี และอื่นๆ
  - 5) ผู้กำกับลูกเสือเชิญชวนให้ลูกเสือสมัครเป็นสมาชิกของสถานฝึกว่ายน้ำที่มีมาตรฐานเพื่อความปลอดภัยในชีวิตของตนเอง เช่น สมาชิกว่ายน้ำของโรงเรียน เป็นต้น
- 6.4 ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องสั้นที่เป็นประโยชน์
- 6.5 พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจสอบรูปแบบ ชักธงลง เลิก)

### 7. การประเมินผล

- 7.1 สอบถามความเข้าใจและการเห็นความสำคัญของการว่ายน้ำ
- 7.2 สอบถามลูกเสือถึงแหล่งเรียนรู้เพื่อการฝึกว่ายน้ำที่มีประสิทธิภาพและปลอดภัย

### 8. คุณธรรม

- 8.1 ความรับผิดชอบ
- 8.2 อุทิศการณ์คุณธรรม

## ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 23

เพลง

น้ำขึ้นให้รีบตัก

(ทำนองลาวแพนน้อย)

เรื่องสั้นที่เป็นประโยชน์

จดจำคำโบราณว่า  
เพราะเราจะได้ใช้เมื่อน้ำลง เช่น  
พวกเรานั้นยังมีเวลา (ซา)

น้ำขึ้นให้รีบตัก ต้องใส่ตุ่มไว้  
น้ำลงจะขุ่นข้นและแห้งไปจนเรตักไม่ได้  
ต้องรีบศึกษาก่อนจะสายเกินไป

ฯลฯ

ครอบครัวมีความสุข

นางสาวจุฑามาส ชุ่มเมืองปัก ผู้แต่ง

ณ สระว่ายน้ำที่ทันสมัยแห่งหนึ่งมีคนมาใช้บริการจำนวนมากทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เพราะสระว่ายน้ำ แห่งนี้มี  
ความเป็นมาตรฐานสากล มีระบบน้ำที่ถูกสุขลักษณะ มีผู้ดูแลความปลอดภัยและมีครูสอนว่ายน้ำประจำคอย  
ให้บริการวิธีการว่ายน้ำอย่างถูกต้อง คุณพ่อคุณแม่นำทองทิวมาที่สระว่ายน้ำแห่งนี้ตามความต้องการของลูกชายที่  
ต้องการว่ายน้ำเป็น ทองทิวเรียนรู้ว่าการว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกาย โดยเฉพาะการว่ายน้ำเพื่อสุขภาพจะช่วย  
เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง กระชับกล้ามเนื้อ ช่วยให้จิตใจ ผ่อนคลาย เมื่อมาถึงสระว่ายน้ำครูอาทิตย์ ครูสอนว่า  
น้ำบอกว่า ถ้าจะให้ได้ประโยชน์สูงสุดควรว่ายน้ำ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละประมาณครึ่งชั่วโมง โดยเฉพาะทำฟรีสไตล์  
จะช่วยให้หัวใจสูบฉีดโลหิต ทำการเหยียดเหยียดแขนขาคลอริ และถ้าจะให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ต้องว่ายน้ำท่าผีเสื้อ  
ขณะที่ครูอาทิตย์คุยกับทองทิว คุณพ่อคุณแม่ได้ยินแล้วจึงตัดสินใจว่าน้ำพร้อมกับทองทิวด้วย มาถึงวันนี้ทั้งสาม พ่อ  
แม่ ลูก จึงออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำด้วยกันเสมอ ร่างกายก็แข็งแรง จิตใจก็ผ่องใส ใคร ๆ มักเรียกครอบครัวนี้ว่า  
“ครอบครัวมีความสุข”  
เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า จิตใจที่ผ่องใสอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง

## ใบความรู้ การว่ายน้ำท่าแบบต่าง ๆ

1. Feestyle คำว่า ฟรีสไตล์ เป็นคำที่เรียกติดปาก เพราะถ้าจะเรียกให้ถูกต้อง ท่านมีชื่อว่า "crawl stroke" (อ่านว่า ครอลสโตรค)

ที่เรียกกันว่า ฟรีสไตล์ก็เพราะคุณสามารถว่ายน้ำท่าอะไรก็ได้ที่คิดว่าเร็วที่สุดเพื่อให้ถึงขอบสระก่อนคนอื่น โดยท่าที่นิยมใช้คือ **crawl stroke** ทำไมทำนี้จึงมีความเร็วสูงที่สุดนะหรือเป็นเพราะท่านนี้เป็นท่าที่ร่างกายมีความเพียวลู่ น้ำมากกว่าท่าอื่น ๆ รวมทั้งการเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ซึ่งท่านก็สามารถจะว่ายได้อย่างง่ายดาย และในกระบวนการสอนว่ายน้ำก็จะสอนท่านนี้เป็นท่าแรก

### การใช้แขนท่าฟรีสไตล์ (Freestyle Arm Action)

1. การว่ายน้ำทุกท่ายกเว้นท่ากบ จะต้องใช้แขนและมือเป็นตัวขับเคลื่อนถึง 70 % หรือมากกว่า ดังนั้น แขนจึงเปรียบเสมือนไม้พาย ที่จะช่วยให้ร่างกายไปข้างหน้าได้ และในท่าฟรีสไตล์นั้น มีลักษณะการใช้แขนที่มีความต่อเนื่องกันมากที่สุด โดยการว่ายน้ำให้มีความเร็วและถูกต้องนั้น ทำได้ดังนี้ เมื่อคุณ ยืดแขนไปด้านหน้าจนสุดแล้ว แขนของคุณต้องชิดกับหู

2. ต่อจากนั้นให้คุณกดมือลง พร้อมกับโก่งแขนโดยการยกข้อศอกโดยแรงที่จะส่งตัวคุณนั้นจะออกมาจากไหล่

3. ดันแขนท่อนล่างให้ผ่านไปใต้ลำตัว นิ้วทุกนิ้วเรียงชิดติดกัน

4. ดันน้ำจนกระทั่งแขนของคุณตึงพอดี สามารถตรวจสอบได้โดยมือของคุณจะผ่านไปถึงต้นขา

5. ยกแขนขึ้น โดยงอข้อศอก แล้ววาดแขนมาด้านหน้า วางมือลงน้ำกดศอกแล้วยืดแขนออกไป

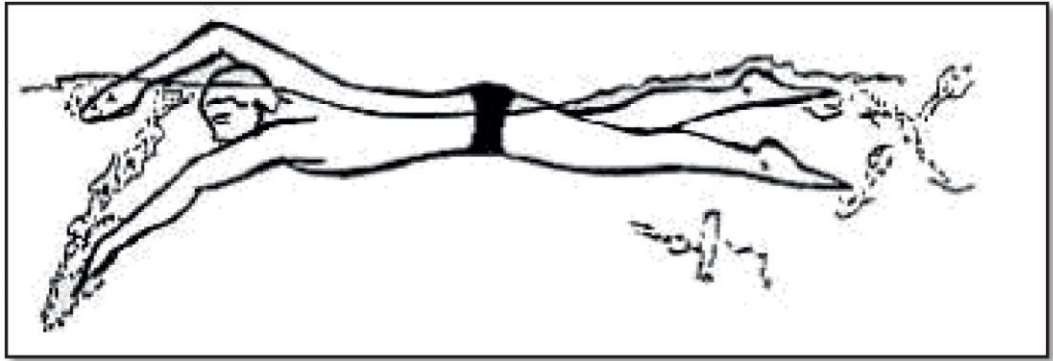
### ข้อควรจำ

1. คุณต้องดันน้ำไปด้านหลังอย่างรวดเร็ว

2. เมื่อคุณจะวางแขนลงน้ำเพื่อว่ายต่อไป พยายามอย่าให้แขนฟาดน้ำ ให้ลากศอกและมือแทงลงน้ำไปด้านหน้าอย่างนิ่มนวล

3. เมื่อมือคุณลงน้ำแล้ว อย่าให้มือชี้ลงไปที่พื้นสระ จงบังคับมือและแขนให้ชี้ไปยังเป้าหมาย คือด้านหน้าของคุณ โดยการยืดแขนออกไปขณะที่มือลงน้ำไม่ใช่จิ้มมือลงไปในน้ำ



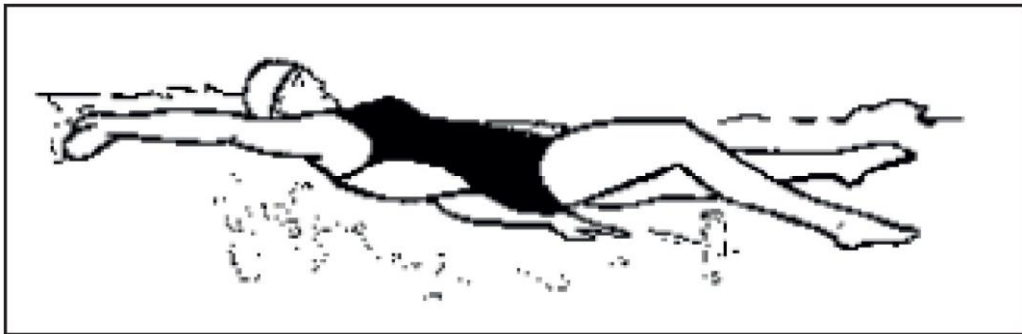


## 2. Backstroke ท่ากรรเชียง

หากคุณว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ได้การว่ายน้ำท่ากรรเชียงก็ไม่ยากสำหรับคุณ เพราะท่ากรรเชียงก็เหมือนกับท่าฟรีสไตล์ กลับด้านกันนั่นเอง

ดังนั้นคุณสามารถว่ายน้ำกรรเชียงโดยดัดแปลงหลักการของฟรีสไตล์ได้ ถ้าคุณคิดจะว่ายน้ำเล่นคำพูดที่บอกว่าหน้าอยู่เหนือน้ำตลอดก็เป็นคำพูดที่ถูก แต่ในการแข่งขันแล้วคุณคิดเช่นนั้นหรือเปล่าเอ่ย ? ไม่เลย เพราะในการว่ายน้ำระดับสูงจะมีคลื่นที่เกิดจากการวางแขนของคุณไปด้านหลังอย่างรวดเร็วและต้องวางให้ชิดกับหูของคุณด้วย ดังนั้นจะปฏิเสธไม่ได้เลยว่าน้ำจะเข้ามาที่หน้าของคุณการแก้ไขทำอย่างไร คุณสามารถ หาจุดได้จากหัวข้อด้านล่างนี้

การใช้แขนท่ากรรเชียง (Backstroke Arm Action)



การว่ายน้ำท่ากรรเชียง คุณต้องนอนหงายแล้วว่ายน้ำในลักษณะเคลื่อนที่ไปด้านหลัง แต่การทำงานของแขนและมือจะคล้ายกับท่าฟรีสไตล์มาก เรามาดูกันว่า เราต้องทำอะไรบ้าง

1. เมื่อคุณยืดแขนออกไปแล้ว แขนคุณต้องชิดหู ไม่ใช่เอาหูไปชิดแขนนะครับ ให้พาแขนมาชิดหู

2. ให้คุณกดแขนลงไปในน้ำ ที่สำคัญปล่อยไหล่ตามสบาย ถ้าคุณเกร็งไหล่ให้อยู่กับที่เอาไว้ คุณจะกดแขนลงน้ำไม่ได้
3. งอข้อศอกและตั้งมือ พร้อมทั้งดันน้ำผ่านไปทางต้นขาของคุณอย่างรวดเร็ว
4. จังหวะสุดท้ายของการดันน้ำ ให้คุณกดมือลงอย่างแรง จนแขนของคุณตึง
5. เมื่อคุณยกแขนขึ้นมาจากน้ำ คุณต้องไม่งอข้อศอก และวางแขนไปด้านหลังโดยไม่พาดน้ำโดยการวางแขนนั้นให้คุณหันฝ่ามือเอานิ้วก็้อยลงก่อน
6. เริ่มทำข้อ 1 กับแขนอีกข้าง

#### ข้อควรจำ

1. ในการวางแขนลงน้ำเพื่อจะดึงน้ำต่อไป คุณต้องให้นิ้วก็้อยลงน้ำก่อนเสมอ
2. คุณไม่ต้องกังวลเรื่องที่ว่าน้ำจะเข้าหน้าคุณ เพราะว่าถ้าคุณว่ายน้ำถูกต้องน้ำก็จะเข้าหน้าคุณอยู่แล้ว ให้แก้ไขโดยกำหนดจังหวะหายใจ เช่น ยกแขนขวาขึ้นหายใจเข้า ยกแขนซ้ายหายใจออก เป็นต้น
3. ให้คุณเก็บคางเพียงเล็กน้อย ไม่ใช่ก้มจนหูพ้นน้ำ และไม่เงยจนกระทั่งหน้าจมนลงไปใต้น้ำ
4. ยึดตัวเอาไว้อย่างตัวเป็นกุ้งเต็ดขาด

#### 3. Butterfly ท่าผีเสื้อ

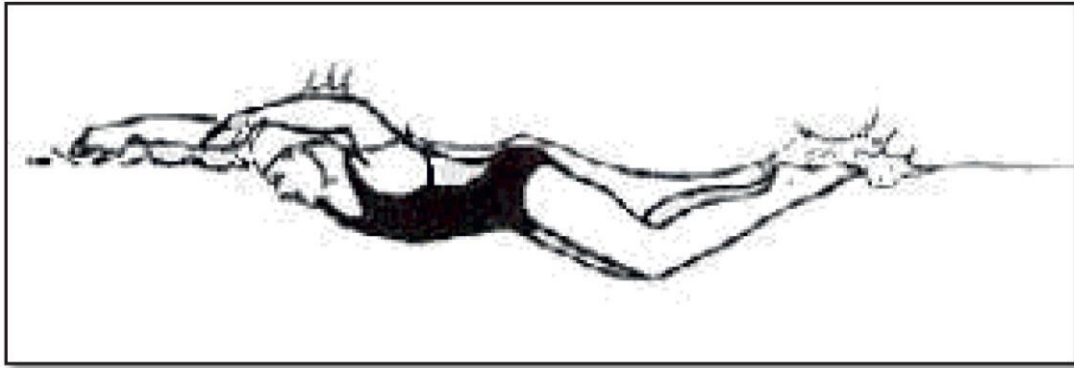
ท่าผีเสื้อ เป็นท่าที่คุณต้องใช้แรงในการว่ายน้ำมากที่สุด และในการสอนว่ายน้ำก็จะสอนทำนี้เป็นท่าสุดท้าย ทำนี้มีความเร็วเป็นอันดับสองรองจากฟรีสไตล์ แต่ถ้าคุณว่ายเก่งคุณสามารถว่ายจัดติดคนที่ว่ายท่าฟรีสไตล์ได้เลยทีเดียว ในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อนี้คุณจะต้องฝึกฝนเป็นเวลานานกว่าท่าอื่น รวมทั้งคุณต้องมี ร่างกายที่แข็งแรงด้วย บางคนคิดว่า การว่ายน้ำท่าผีเสื้อต้องเป็นคนที่หัวไหล่แข็งแรงเท่านั้น แต่ความเป็นจริง แล้วแค่นั้นยังไม่พอ คุณ ต้อง มี ก ล ้าม เ นื อ ทั้งหัวไหล่ หน้าอก ลำตัว หลัง และขาที่แข็งแรงมาก ถ้าคุณ

ว่ายน้ำท่านี้ได้ดี คุณจะว่ายได้อย่างสวยงามไม่น้อยเลย สำหรับผู้ชายที่ว่ายน้ำท่านี้ คุณจะมีรูปร่างที่สวยงาม เป็นเหมือนสามเหลี่ยมหัวกลับเลยเชียวนะ แต่ถ้าคุณเป็นผู้หญิง คุณก็อาจจะมีส่วนไหล่ที่กว้างและใหญ่ได้ ในการว่ายน้ำท่านี้มีลักษณะเป็นการถ่ายน้ำหนักของร่างกายไปมาจากหน้าไปหลังและหลังไปหน้าไป เรื่อย ๆ ดังนั้นท่านี้ต้องอาศัยเอวและสะโพกมาช่วย

การใช้แขนท่าผีเสื้อ (Butterfly Arm Action)

การใช้แขนของท่าผีเสื้อนั้น เป็นดังรูป โดยมีขั้นตอนในการว่ายดังนี้

1. เมื่อแขนคุณอยู่ข้างหน้าให้กดมือลงพร้อมกับกวาดออกไปด้านข้างเล็กน้อย
2. งอข้อศอกพร้อมทั้งดันมือผ่านใต้ลำตัว
3. ดันน้ำจนแขนผ่านบริเวณต้นขา



4. ยกแขนขึ้นให้ศอกและมือพ้นจากน้ำ
5. วางแขนกลับไปด้านหน้าโดยให้แขนมีความกว้างเท่าช่วงไหล่

ข้อควรจำ

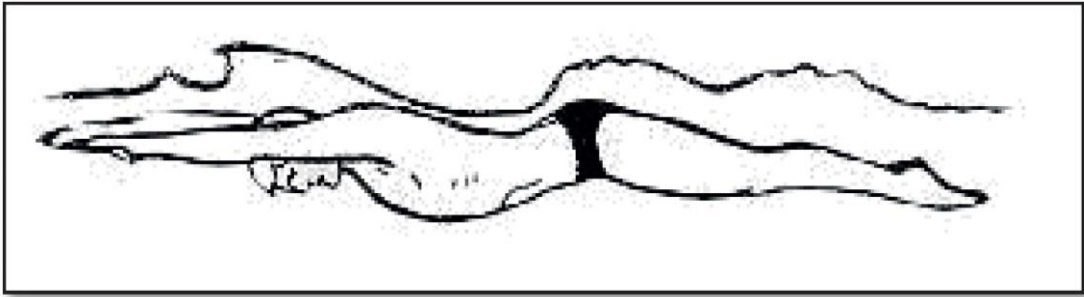
1. ในขณะที่คุณต้นน้ำผ่านใต้ลำตัวนั้น คุณต้องพยายามรักษาระดับของข้อศอกให้สูงเสมอ ไม่ให้ ข้อศอกตกลงไปต่ำมาก
2. ในขณะที่ยกแขนขึ้นจากน้ำต้องให้ศอกพ้นน้ำด้วย เพราะมันเป็นทั้งหลักการว่ายน้ำที่ถูกต้องและ เป็นกติกาสากลในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ
3. คุณควรพยายามต้นน้ำให้มือทั้งสองข้างผ่านใต้ลำตัว เพื่อให้เกิดแรงส่ง ถึงแม้จะเหนื่อยหน่อย แต่คุณจะว่ายน้ำได้เร็วกว่าการที่คุณจะต้นน้ำเพียงแค่ข้างลำตัวเท่านั้น
4. ในการต้นมือผ่านใต้ลำตัวคุณต้องต้นน้ำไปข้างหลังอย่างรวดเร็ว มิฉะนั้นไหล่และแขนของคุณ จะยกขึ้นไม่พ้นน้ำ

#### 4. BREASTSTROKE

" คนส่วนใหญ่คิดว่าท่ากบจะสบายที่สุด แต่คุณรู้ไหมว่าท่ากบเป็นท่าที่ต้องใช้เทคนิคและ พรสวรรค์สูงที่สุด " ข้อความด้านบนเป็นจริง เพราะท่ากบเป็นท่าธรรมชาติของมนุษย์คือใช้มือพยุ่น้ำ และใช้เท้าถีบไปเรื่อย ๆ แต่ในการแข่งขันแล้วท่ากบใช้เทคนิคสูงเพราะการว่ายน้ำไม่เหมือนกับการว่ายน้ำเล่น ธรรมดา และต้องใช้พรสวรรค์สูงเพราะเป็นท่าที่หนักกีฬา ต้องมีกล้ามเนื้อที่เรียวยาว ข้อหัวเข่ายืดหยุ่นได้ สูง ดังนั้นจึงไม่ง่ายเลยที่จะหาคนที่เหมาะสมกับการว่ายน้ำแบบนี้จริง ๆ

#### การใช้แขนท่ากบ (Breaststroke Arm Action)

การใช้แขนในท่ากบ มีความสำคัญในการขับเคลื่อนร่างกายไปข้างหน้าน้อยกว่าการใช้ขา เพราะ ท่ากบใช้พลังขา 70 %เพื่อการขับเคลื่อนร่างกาย แต่การใช้แขนก็ไม่ใช่ว่าไม่สำคัญเพราะอีก 30 % ก็มีผล ต่อการว่ายน้ำเช่นกัน



เรามาดูกันว่า การใช้แขนของท่ากบนั้นทำอย่างไรบ้าง

1. ให้กดมือพร้อมๆกับการกวาดมือไปด้านข้างโดยการกดมือและแขนลงนั้นให้กดลงประมาณ 45 องศา
2. เมื่อกวาดมือออกมาเลยช่วงไหล่เล็กน้อยให้โค้งแขนโดยงอข้อศอกและยกข้อศอกให้สูงเอาไว้ พร้อมกับ ล็อคข้อศอกให้อยู่กับที่คือไม่ลากศอกออกไปด้านหลัง
3. ตวัดมือทั้งสองข้างให้มาด้านหน้าในลักษณะกระพุ่มมือ (การตวัดให้มาทั้งแขนท่อนล่างไม่ใช่แค่ ข้อมือ ตวัด) พร้อมทั้งให้หนีบศอกทั้งสองข้างมาชิดตัวอย่างรวดเร็วพร้อมทั้งยืดแขนออกไปด้านหน้าอย่าง เร็วด้วย
4. ก้มหัวส่งแรงจากไหล่ตามแขนไปด้วย

ข้อควรจำ

1. คุณต้องยกศอกให้สูงเสมอในขณะที่ต้นขา
2. คุณต้องไม่ลากแขนออกไปด้านข้างมากนัก และไม่ลากแขนจนมือเลยไปด้านหลัง
3. อย่าให้มือไปอยู่ใต้หน้าอกหรือใต้ลำตัว เมื่อศอกชิดตัวแล้วมือต้องอยู่ด้านหน้าของหน้าอก
4. คุณต้องหนีบข้อศอกมาให้รวดเร็วที่สุด เพื่อเป็นการแหวกขึ้นมาหายใจอย่างรวดเร็ว มีใช้บ่อยๆ เงยขึ้นมาแล้วลำตัวไปด้านหน้า ทำให้เคลื่อนที่ได้ช้าลง

แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือ หลักสูตรลูกเสือสามัญ (ลูกเสือเอก) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6  
หน่วยที่ 6 การพึ่งตนเอง  
แผนการจัดกิจกรรมที่ 24 การออกกำลังกาย เวลา 1 ชั่วโมง

### 1.มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

พ 3.2 ป.6/1 อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ

### 2.กิจกรรมของโรงเรียน

กิจกรรมทูปีนัมเบอร์วัน

### 3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 ลูกเสือสามารถบอกประโยชน์ของการออกกำลังกายได้
- 3.3 ลูกเสือสามารถออกกำลังกายได้

### 4. เนื้อหา

ประโยชน์ของการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน

### 5.สื่อการเรียนรู้

- 5.1แผนภูมิเพลง
- 5.2เกม
- 5.3แบบบันทึกความก้าวหน้าการออกกำลังกาย
- 5.4 เรื่องสั้นที่เป็นประโยชน์

### 6.กิจกรรม

- 6.1 พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธงขึ้น สวดมนต์สงบนิ่ง ตรวจ แยก)
- 6.2 เพลง หรือเกม
- 6.3 กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้
  - 1)มอบหมายให้ลูกเสือแต่ละหมู่ทำการสืบเสาะวิถีชีวิตของคนในชุมชนที่อยู่ในวัยเดียวกัน 2 คน คนหนึ่งมีสุขภาพดี อีกคนสุขภาพไม่ดี โดยสัมภาษณ์ว่าทั้งสองคนมีวิถีชีวิตการออกกำลังกายอย่างไร จึงมีสุขภาพต่างกัน

2) ลูกเสือแต่ละหมู่ส่งตัวแทนออกมารายงาน

6.4 ผู้กำกับลูกเสือนำอภิปรายประเด็น “การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพของลูกเสือ อย่างไร” และสรุป

7. ลูกเสือร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยน และเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม สามารถทำได้อย่างสม่ำเสมอและปลอดภัย

8. ลูกเสือบันทึกความก้าวหน้าของการออกกำลังกายเป็นระยะหรือสะสมไว้อย่างต่อเนื่อง

8.1 ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องสั้นที่เป็นประโยชน์

8.2 พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจสอบรูปแบบ ชักธงลง เลิก

9. การประเมินผล

9.1 สังเกตความรับผิดชอบและสมรรถนะในการออกกำลังกาย

9.2 ติดตามผลการพัฒนาตนเองเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ

9.3 สังเกตการร่วมกันอภิปรายประโยชน์ของการออกกำลังกาย

10. คุณธรรม

10.1 ความรับผิดชอบ

10.2 อุทิศการณืคุณธรรม

## ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 24

คู่มือขึ้นแล้วหมุนๆ	คู่มือขึ้นโบกไปมา (ซา)
ควงแขนขึ้นและลง	พับแขนมือแตะไหล่
กางแขนขึ้นและลง	ชูขึ้นตรงหมุนไปรอบตัว

### เรื่องสั้นที่เป็นประโยชน์

#### ขี่จักรยาน... ได้มากกว่าที่คิด

ผู้ที่เริ่มสนใจจักรยานอาจไม่รู้ว่า ผลที่ได้จากการขี่จักรยานนั้นมีมากมายกว่าที่คิดไม่เพียงแต่สนุกและได้ออกกำลังกาย แต่ยังพัวพันไปถึงวิธีการดำรงชีวิต แทรกซึมเข้าไปยังวิถีคิดในทุกเรื่องโดยไม่รู้ตัวเราจะได้อะไรบ้าง จากจักรยาน

1. เริ่มตั้งแต่จะเลือกซื้อจักรยาน ควรหาความรู้และวิธีใช้และบำรุงรักษาจักรยานให้เกิดประโยชน์ สูงสุด ขนาดจักรยานต้องพอดีกับช่วงขาและลำตัวจะช่วยให้คนที่เคลื่อนไหวได้อย่างสะดวกสบาย ผลที่ได้ก็คือจะมีลักษณะท่าทางและรูปร่างเป็นปกติ มีบุคลิกภาพดีไม่ปวดเมื่อยหรือบาดเจ็บเมื่อขี่ไปไกล ๆ หรือขี่เป็นเวลานาน
2. การขี่จักรยานอย่างสม่ำเสมอ ถูกหลักเกณฑ์และกินอาหารถูกหลักโภชนาการ ทำให้ได้สุขภาพ ที่ดีขึ้น เพราะเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ระบบหัวใจและหลอดเลือด ทำงานได้ดีขึ้น
3. ช่วยลดน้ำหนักในคนอ้วนได้ เพราะช่วยเผาผลาญไขมันได้ดี (ใช้พลังงาน 600-700 แคลอรี ต่อการขี่ 1 ชั่วโมง เทียบเท่ากับพลังงานจากข้าวมันไก่ 1 จาน)
4. ช่วยให้ข้อเข่าและข้อเท้าแข็งแรง โดยเฉพาะในคนอ้วนที่ต้องรับน้ำหนักตัวมาก ๆ
5. ช่วยลดความหงุดหงิดอึดอัดที่เกิดจากชีวิตประจำวันอันเคร่งเครียดเพราะเมื่อออกกำลังกาย ร่างกายจะหลั่งสารแห่งความสุขหรือเอนโดรฟิน (endorphine) ซึ่งเป็นตัวขจัดความหงุดหงิด เลือดที่สูบฉีดดียังช่วยให้สมองปลอดโปร่งมีความสุขมากขึ้น
6. การขี่เป็นกลุ่มช่วยให้เข้าใจการทำงานเป็นทีมหากขาดสิ่งนี้ก็เกิดได้ทั้งอุบัติเหตุและสังคมไม่ยอมรับ รวมถึงได้ฝึกฝนการตัดสินใจและกล้าตัดสินใจมากขึ้นจากการทำงานร่วมกับคนอื่น และฝึกความใจเย็นรู้ว่าจังหวะไหนควรเร่งหรือผ่อนเท้า

7. การซื้อจักรยานร่วมกันทั้งครอบครัวช่วยให้สมาชิกในครอบครัวรักกันมากขึ้นเพราะสนใจ สิ่งเดียวกันและได้แลกเปลี่ยนความคิด ได้ใกล้ชิดกันมากกว่าแต่ก่อน

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า จักรยานอาจจะมีราคาแพง แต่เป็นการลงทุนที่คุ้มค่า เพราะได้ใช้มันจนคุ้ม เว้นแต่จะซื้อมันโดยที่ไม่หาข้อมูล ได้จักรยานผิดขนาดไม่สนใจศึกษาวิธีใช้ และไม่บำรุงรักษา ซึ่งทำให้มีมุมมองต่อจักรยานแตกต่างออกไป



## แผนการจัดกิจกรรมลูกเสือ หลักสูตรลูกเสือสามัญ (ลูกเสือเอก) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยที่ 6 การพึ่งตนเอง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 26 รู้ทันป้องกันได้

เวลา 1 ชั่วโมง

### 1.มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

พ 2.1 ป.6/2 วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

### 2.กิจกรรมของโรงเรียน

-

### 3.จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 ลูกเสือสามารถบอกพฤติกรรมที่แสดงถึงการล่วงละเมิดทางเพศได้
- 3.3 ลูกเสือสามารถบอกแนวทางในการป้องกันและหาทางออกเมื่อถูกล่วงละเมิดทางเพศได้

### 4.เนื้อหา

- 4.1 พฤติกรรมที่แสดงถึงการล่วงละเมิดทางเพศ
- 4.2 แนวทางการป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้อย่างเหมาะสม

### 5.สื่อการเรียนรู้

- 5.1 แผนภูมิเพลง
- 5.2 เกม
- 5.3 บัตรคำ
- 5.4 ใบความรู้
- 5.5 เรื่องสั้นที่เป็นประโยชน์

### 6.กิจกรรม

- 6.1 พิธีเปิดประชุมกอง (ชักธงขึ้น สวดมนต์ สงบนิ่ง ตรวจ แยก)
- 6.2 เพลง หรือเกม
- 6.3 กิจกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้
  - 1) ผู้กำกับลูกเสือนำสนทนาเรื่องข่าวที่เกี่ยวกับการล่วงละเมิดทางเพศ และให้ศึกษาใบ

ความรู้ เรื่อง ความหมายและประเภทของการล่วงละเมิดทางเพศ

2) แจกบัตรคำให้หมู่ลูกเสือ หมู่ละ 1 ชุด (มี 4 ใบ)ให้ร่วมกันวิเคราะห์ข้อความในบัตรคำที่ละใบว่าเป็นการล่วงละเมิดทางเพศหรือไม่ เพราะอะไร และส่งตัวแทนนำเสนอในกอง ลูกเสือ

3) สุ่มให้ตัวแทนหมู่ลูกเสือนำเสนอผลการวิเคราะห์บัตรคำที่ละใบที่ไม่ซ้ำกัน

ผู้กำกับลูกเสือนำอภิปรายให้ลูกเสือหมู่อื่นเพิ่มเติมและสรุปจนครบข้อความในบัตรคำทุกใบ

4) ผู้กำกับลูกเสือนำอภิปราย สรุป และช่วยเพิ่มเติม ในประเด็นต่อไปนี้ที่ละประเด็น

1) ผลกระทบต่อผู้ถูกระทำมีอะไรบ้าง

2) เมื่อต้องเผชิญเหตุการณ์ผู้ถูกระทำควรหาทางออกอย่างไร

3) แนวทางป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ มีอะไรบ้าง

6.4 กำกับลูกเสือเล่าเรื่องสั้นที่เป็นประโยชน์

6.5 พิธีปิดประชุมกอง (นัดหมาย ตรวจเครื่องแบบ ชักธงลง เลิก)

## 7. การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม และการแสดงความคิดเห็นในหมู่และในกองลูกเสือเกี่ยวกับการรู้เท่าทันการกระทำที่เป็นการล่วงละเมิดทางเพศ และการหาแนวทางในการป้องกันเมื่อเผชิญเหตุการณ์

## 8. องค์ประกอบทักษะชีวิตสำคัญที่เกิดจากกิจกรรม

คือ ความคิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ และตระหนักรู้ถึงภัยทางเพศใกล้ตัว

## 9. คุณธรรม

อุดมการณ์คุณธรรม

## ภาคผนวกประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 26

เพลง

ตัวฉัน

ทำนอง: จับมือลูกเสือ

ร่างกาย มือไม้ของฉัน เป็นสิ่งสำคัญ พ่อ  
แม่ให้มา แก้มปาก จมูก หู ตา (ซา)  
ไหล่หัว แขนขา ล้วนเป็นของฉัน ฉันรัก  
ทั้งหวง และห่วง อย่ามา ลุ่ลวง ละเมิดต่อ  
กัน ทุกส่วน ล้วนสำคัญ  
เราเป็นเพื่อนกัน รักกันต้องจริงใจ (ซา)

