

# รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

## เรื่อง การวางแผนครอบครัว

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์



# การวางแผนครอบครัว





## จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนครอบครัวได้ถูกต้อง
๒. อภิปรายบันทึกสรุปผล การวางแผนครอบครัวได้
๓. เห็นความสำคัญของการไม่เรียนรู้ในการวางแผนครอบครัว



## คำถามชวนคิด



อนามัยการเจริญพันธุ์ คืออะไร

## คำถามชวนคิด

การวางแผนครอบครัว  
มีความสำคัญอย่างไร



## การวางแผนครอบครัว

การตั้งเป้าหมายเพื่อให้ครอบครัวมีความพร้อมในด้านต่าง ๆ  
ตั้งแต่การเลือกคู่ครอง ความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและอาชีพ การแต่งงาน  
การวางแผนที่จะมีบุตร ฯลฯ

การวางแผนครอบครัวเป็นเครื่องมือสำคัญในการนำพาครอบครัว  
ให้มีความสุขและเป็นแหล่งสร้างคนที่มีคุณภาพของสังคม  
และประเทศชาติ





กิจกรรม

ศูนย์การเรียนรู้

# กิจกรรมศูนย์การเรียนรู้



เรื่อง การวางแผนครอบครัว

ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนให้จำนวนเท่า ๆ กัน

แล้วจัดโต๊ะเป็นแบบศูนย์การเรียนรู้

เป็นจำนวน ๕ กลุ่มเรียนรู้ ดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ ๑ ความสำคัญของการวางแผนครอบครัว

กลุ่มที่ ๒ การคุมกำเนิด

# กิจกรรมศูนย์การเรียนรู้



กลุ่มที่ ๓ การเลือกคู่ครอง

กลุ่มที่ ๔ การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและอาชีพ/การแต่งงาน/การวางแผน

มีบุตรและการเว้นช่วงการมีบุตร

กลุ่มที่ ๕ การเตรียมตัวเป็นพ่อแม่ที่ดี

# กิจกรรมศูนย์การเรียนรู้ ๕ ศูนย์การเรียนรู้



๑

ความสำคัญของการวางแผนครอบครัว

๒

การคุมกำเนิด

๓

การเลือกคู่ครอง

๔

การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและอาชีพ

๕

การเตรียมตัวเป็นพ่อแม่ที่ดี

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสำคัญของการวางแผนครอบครัว  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การวางแผนครอบครัว  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

#### ความสำคัญของการวางแผนครอบครัว

เนื่องจากประชากรของมนุษย์บนโลกมีการเพิ่มจำนวนอย่างต่อเนื่อง ในปี พ.ศ. ๒๕๕๔ ประชากรบนโลกมีประมาณ ๗ พันล้านคนแล้ว ในขณะที่ทรัพยากรธรรมชาติเริ่มมีจำนวนลดลง เพื่อคุณภาพชีวิตของประชากรบนโลกมีคุณภาพชีวิตที่ดี การวางแผนครอบครัวเพื่อควบคุมการเพิ่มจำนวนของมนุษย์ ในขณะเดียวกันเพิ่มคุณภาพชีวิตที่ดีของมนุษย์ จึงมีความสำคัญ ซึ่งในโลกต่างตระหนักถึงความสำคัญของการวางแผนครอบครัว ต่างมีการรณรงค์การวางแผนครอบครัว การวางแผนครอบครัวที่เหมาะสมนั้น อยู่ที่ปัจจัยการมีครอบครัวหลักๆ คือ เรื่องสภาพเศรษฐกิจ และสังคม รวมถึงความพร้อมในการดูแลประชากรใหม่ของครอบครัว การที่จะมีสมาชิกใหม่เกิดขึ้นในครอบครัวต้องมีความพร้อมที่จะเลี้ยงดูบุตรให้เป็นประชากรที่มีคุณภาพ

#### ปัจจัยที่ต้องคำนึงสำหรับการวางแผนครอบครัว

การวางแผนครอบครัวนั้น ในความเข้าใจของคนทั่วไป คือ การคุมกำเนิด เพื่อการมีบุตรเมื่อพร้อมเท่านั้น แต่การวางแผนครอบครัวมีหลายปัจจัย โดยเพื่อวัตถุประสงค์ ของการมีคุณภาพชีวิตทั้งหมดของคนภายในครอบครัวให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังนั้น เรามาดูปัจจัยของการวางแผนครอบครัวว่า มีอะไรบ้าง รายละเอียด ดังนี้

๑. การแต่งงาน หรือ การตัดสินใจใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน การเริ่มต้นชีวิตคู่เป็นจุดเริ่มต้นของคำว่า ครอบครัว โดยการมีครอบครัวนั้น เป็นเรื่องของคนสองคน ที่จะต้องใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน การวางแผนการมีครอบครัวต้องเริ่มจากการวางแผนการแต่งงาน โดยการที่ชีวิตคู่ของคนสองคนจะตัดสินใจครองคู่กัน ภายใต้วินธรมของชาวเอเชีย โดยเฉพาะคนไทย เรื่องของครอบครัวสองครอบครัว จะมีความสำคัญต่อชีวิตคู่มาก จะเห็นจากปัญหาการหย่าร้างของชีวิตคู่ ปัญหาเรื่องการเข้ากับคนในครอบครัวไม่ได้ก็มีผลต่อ การดำรงอยู่ของครอบครัวได้เช่นกัน
๒. การปรับตัวระหว่างคนสองคน การใช้ชีวิตคู่กัน เกิดจากคนสองคน ที่มีสภาพการเลี้ยงดู สภาพสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน การวางแผนเกี่ยวกับหน้าที่และการปรับตัวของคนสองคน และสองครอบครัว มีความสำคัญ จำเป็นต้องมีการวางแผนการปรับตัว ทั้งคู่จะต้องใช้ปรับตัวเข้าหากันและตกลงบทบาทหน้าที่ที่กันภายในครอบครัวให้ชัดเจน และสามารถสลับบทบาทได้ยามจำเป็น
๓. การตัดสินใจมีลูก ในการมีลูกหนึ่งคนที่จะเกิดขึ้นในครอบครัวใหม่นั้น มีหลายสิ่งที่จะตามมามากมาย คู่ชีวิต จำเป็นต้องตกลงเรื่องการมีลูกให้ดี ว่าจะมีลูกหรือไม่ และมีลูกกี่คน การมีลูกในขณะที่คู่สมรสยังไม่สามารถปรับตัวเข้าหากัน อาจทำให้ลูกที่เกิดมามีปัญหาด้านสุขภาพจิตใจ
๔. ความพร้อมทางด้านร่างกาย คู่ชีวิตจะวางแผนการมีครอบครัวต้องสอดคล้องกับสภาพความพร้อมทางด้านร่างกาย การตรวจสุขภาพก่อนแต่งงานหรือก่อนตั้งครรภ์ มีความสำคัญ หากร่างกายไม่พร้อมมีบุตร คู่ชีวิตจำเป็นต้องมีการวางแผนให้ดี



## ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๑

# เรื่อง ความสำคัญกับการวางแผนครอบครัว



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่

[www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th))



แบบบันทึกผลศูนย์การเรียนรู้ เรื่อง การวางแผนครอบครัว  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การวางแผนครอบครัว  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามสรุปให้ครบทั้ง ๕ ศูนย์การเรียนรู้โดยกำหนดเวลาศึกษาใบความรู้และจัดทำแบบบันทึกศูนย์การเรียนรู้กลุ่มละ ๕ นาที

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๑ ความสำคัญของการวางแผนครอบครัว

นักเรียนคิดว่าในวัยของนักเรียนจำเป็นต้องเรียนรู้เรื่อง การวางแผนครอบครัวหรือไม่ อย่างไร (ตอบแสดงความเห็นพร้อมเหตุผลประกอบ)	ปัจจัยที่ต้องคำนึงสำหรับการวางแผนครอบครัว ของนักเรียนมีอะไรบ้าง

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๒ การคุมกำเนิด

นักเรียนยกตัวอย่างวิธีการคุมกำเนิด แบบสมัยใหม่และแบบดั้งเดิม	นักเรียนเขียนประโยชน์ของการคุมกำเนิด



## แบบบันทึกผลศูนย์การเรียนรู้

### เรื่อง การวางแผนครอบครัว



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่

[www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th))



# กิจกรรมศูนย์การเรียนรู้

ศึกษาหาความรู้ในแต่ละศูนย์การเรียนรู้เป็นเวลา

ศูนย์การเรียนรู้ละ ๕ นาที



# แลกเปลี่ยนเรียนรู้



๑. ตัวแทนนักเรียนจับสลากเลือกหัวข้อ  
ศูนย์การเรียนรู้ที่จะนำเสนอ
๒. ให้ความศึกษาค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติม ๓ นาที
๓. ตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียน



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ  
แลกเปลี่ยนเรียนรู้





# สรุปบทเรียน

ความหมายของการวางแผนครอบครัว

การกำหนดแผนการมีบุตรของคู่สมรส เพื่อที่จะสามารถเลี้ยงดูบุตรให้มีคุณภาพ

ความสำคัญของการวางแผนครอบครัว

การวางแผนครอบครัวจะช่วยให้คู่สมรส มีบุตรได้ตรงตามระดับฐานะ  
และความต้องการของครอบครัว ส่งผลต่อการมีประชากรที่ถูกเลี้ยงดู  
อย่างมีคุณภาพผลิตออกสู่สังคมและประเทศชาติ





## บทเรียนครั้งต่อไป

# เรื่อง อนามัยแม่และเด็ก



ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)  
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓





## สิ่งที่ต้องเตรียม

# ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อนามัยแม่และเด็ก



ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)  
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

