



หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน

งานบ้าน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕-๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ผู้เรียบเรียง

นางเคื่อนนภา	อุ้นอ่อน	คศ.บ. (คหกรรมศาสตร์บัณฑิต)
--------------	----------	----------------------------

ผู้ตรวจ

นางสาวปิยวีร	จิตพงษ์รักษา	ศศ.ม. (ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต) คหกรรมศาสตร์ศึกษา
นางสาวราตรี	มหาศิริ	ค.อ.ม. (ครุศาสตร์อุตสาหกรรมมหาบัณฑิต)
นางสาวภาวนา	ชลภิรมย์	กศ.บ. (คหกรรมศาสตร์ศึกษา), ค.อ.ม. (ครุศาสตร์อุตสาหกรรมมหาบัณฑิต)

บรรณาธิการ

นางสาวสุชาดา	วราห์พันธ์	กศ.บ. (สังคมศึกษา), ค.ม. (พื้นฐานการศึกษา)
นางสาวจริยา	บุรพกุลศรี	กศ.บ. (คหกรรมศาสตร์), ศศ.ม. (คหกรรมศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน)



จัดพิมพ์โดย บริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

ฝ่ายการตลาด, ฝ่ายผลิตและจัดส่ง, ฝ่ายการเงินและบัญชี :
๖๙/๑๐๙ หมู่ ๑ ซ.พระแม่กาฤณย์ ต.บ้านใหม่ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ๑๑๑๒๐
โทร. ๐ ๒๕๘๕ ๕๕๘๘, ๐ ๒๕๘๕ ๕๕๙๓, ๐ ๒๕๖๑ ๕๕๘๐-๒
โทรสาร ๐ ๒๕๖๑ ๕๕๙๓, ๐ ๒๕๖๒ ๒๓๑๓

ฝ่ายวิชาการ :
๘๗/๑๒๒ ถ.เทศบาลสงเคราะห์ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐
โทร. ๐ ๒๕๕๕ ๔๘๑๘-๒๐, ๐ ๒๕๕๓ ๘๑๖๘-๙ โทรสาร ๐ ๒๕๘๐ ๒๙๒๓

ปีที่พิมพ์ ๒๕๖๘
พิมพ์ครั้งที่ ๑
จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม
ISBN 978-616-07-2644-8
ราคา ๘๙ บาท

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
ลิขสิทธิ์เป็นของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด



หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน **งานบ้าน ๔-๖** ซึ่งเรียบเรียงขึ้นสำหรับนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖ เล่มนี้ ได้ยึดมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้
การงานอาชีพ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑
เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้แบ่งออกเป็น ๙ หน่วยการเรียนรู้ ประกอบด้วย

สาระที่ ๑ การดำรงชีวิตและครอบครัว

- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ครอบครัว
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ บ้านสวย โรงเรียนงาม
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เสื้อผ้าสำหรับครอบครัว
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ ดัดแปลง เติมแต่งเสื้อผ้า
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ การตัดเย็บเสื้อผ้าอย่างง่าย
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ อาหารเพื่อสุขภาพ
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗ การประกอบอาหาร
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘ การถนอมอาหาร
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙ มารยาทในการรับประทานอาหาร

หนังสือเล่มนี้ ได้ส่งเสริมการเรียนรู้การสอนด้วย **กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)**
ในส่วนของท้ายหน่วยการเรียนรู้ทุกหน่วย และส่งเสริมสมรรถนะที่สำคัญทางการงานอาชีพโดยใช้
โครงงานเป็นฐาน (Project-Based Learning)

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน **งานบ้าน ๔-๖** เล่มนี้ จะอำนวยประโยชน์
ต่อครูผู้สอนที่จะนำไปใช้ในการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้นักเรียนได้พัฒนาเต็มตามศักยภาพ และ
บรรลุตามเป้าหมายของหลักสูตร



ฝ่ายวิชาการ บริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

แนะนำหนังสือเรียน

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน **งานบ้าน ๔-๖** ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖ เล่มนี้ มีองค์ประกอบสำคัญดังนี้



● ตัวอย่าง

เป็นสิ่งที่กำหนดให้นักเรียนควรรู้จะทำอะไรได้ และคุณลักษณะที่พึงเกิดกับนักเรียนตามเป้าหมายของหลักสูตร

● สารการเรียนรู้

เป็นขอบข่ายเนื้อหาสาระที่นักเรียนจะได้เรียนในหน่วยการเรียนรู้ นั้น ๆ

● แนวคิด

เป็นความคิดสำคัญเป็นแนวในการผูกเรื่องหรือความคิดอื่น ๆ ที่สอดแทรกอยู่ในเนื้อหาสาระการเรียนรู้ของแต่ละหน่วยการเรียนรู้



● เปิดโลกทัศน์

เป็นการสอดแทรกความรู้มุมมอง แนวคิดที่ทันสมัยในประเด็นต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กันระหว่างเนื้อหา ซึ่งนักเรียนและครูผู้สอนสามารถนำไปปรับใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้อย่างหลากหลาย เพื่อเพิ่มพูนความรู้ให้นักเรียน



● ปัญหาที่ทางออก

เป็นการนำเสนอปัญหาที่สามารถพบเห็นหรือสอดคล้องในชีวิตประจำวัน โดยใช้ภาพเหตุการณ์แล้วตั้งคำถามกระตุ้นการเรียนรู้ในเรื่องนั้น ซึ่งเป็นคำถามปลายเปิด เพื่อให้นักเรียนได้คิด วิเคราะห์ และหาคำตอบด้วยตนเอง

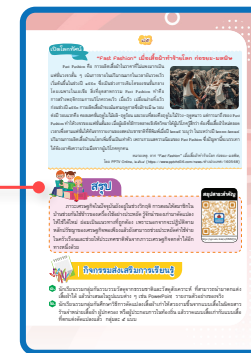
● การนำเสนอเนื้อหา

เป็นการนำเสนอเนื้อหาในรูปแบบ Infographic ในส่วนของเนื้อหาที่ยากและมีปริมาณมาก เพื่อให้ช่วยต่อการทำความเข้าใจของนักเรียน



● สรุปสาระสำคัญ

เป็นการสรุปสาระสำคัญหรือความคิดรวบยอดท้ายหน่วยการเรียนรู้ เพื่อให้นักเรียนเข้าใจได้ง่ายและสามารถใช้เทคโนโลยี QR Code เพื่อรับชม Motion Graphic ได้



● กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ต้องการฝึกให้นักเรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริงเหมือนกับในชีวิตจริงอย่าง มีระบบ โดยมีขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ๔ ขั้นตอน



● สร้างเสริมทักษะผ่านการงานอาชีพ โดยใช้โครงงานเป็นฐาน (Project - Based Learning)

เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่นำความรู้และทักษะที่ได้เรียนรู้ทั้งหมดมาประยุกต์ใช้แก้ปัญหาหรือพัฒนางาน โดยการทำโครงงาน มีขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ๖ ขั้นตอน



สารบัญ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

ครอบครัว

๑



• ทักษะการทำงานร่วมกัน	๒
• สถาบันครอบครัว	๗
• ปัญหาครอบครัวและแนวทางแก้ไข	๑๐
• การสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในครอบครัวและสังคม	๑๗
• กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว	๑๙
สรุป	๒๖
กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	๒๖
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๒๗
คำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้	๒๗

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

บ้านสวย โรงเรียนงาม

๒๘



• การวางแผนทำความสะอาดบ้านและโรงเรียน	๒๙
• วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำความสะอาดบ้านและโรงเรียน	๓๕
• การทำความสะอาดบ้านและโรงเรียน	๓๘
• การจัดตกแต่งบ้านและโรงเรียน	๓๙
• การอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมในการทำงานบ้าน	๕๑
สรุป	๕๕
กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	๕๕
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๕๖
คำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้	๕๖

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

เสื้อผ้าสำหรับครอบครัว

๕๗



• แต่งกายให้งาม	๕๘
• การเลือกซื้อเสื้อผ้าสำเร็จรูป	๖๗
• การดูแลรักษาและจัดเก็บเสื้อผ้า	๗๓
สรุป	๗๖
กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	๗๖
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๗๗
คำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้	๗๗

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

ตัดแปลง เดิมแต่งเสื้อผ้า

๗๘



• ความหมาย และประโยชน์ของการตัดแปลงตกแต่งเสื้อผ้า	๗๙
• หลักการตกแต่งเสื้อผ้า	๘๐
• วัสดุและการเลือกใช้วัสดุตกแต่งเสื้อผ้า	๘๒
• วิธีการตัดแปลงเสื้อผ้า	๘๓
สรุป	๘๕
กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	๘๕
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๘๖
คำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้	๘๖

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕

การตัดเย็บเสื้อผ้าอย่างง่าย

๘๗



• การตัดเย็บเสื้อผ้าอย่างประหยัดพลังงาน ทรัพยากร และอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม	๘๘
• การเลือกซื้อผ้าสำหรับตัดเสื้อ	๘๙
• การคำนวณผ้าและการเตรียมผ้าก่อนตัด	๙๑
• การใช้เครื่องมือและอุปกรณ์สำหรับงานตัดเย็บเสื้อผ้า	๙๓
• ขั้นตอนการตัดเย็บเสื้อผ้า	๙๙
สรุป	๑๐๖
กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	๑๐๖
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๑๐๗
คำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้	๑๐๗

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖

อาหารเพื่อสุขภาพ

๑๐๘



• ความหมาย และความสำคัญของอาหาร	๑๐๙
• หลักการบริโภคอาหาร	๑๑๐
• หลักการจัดรายการอาหาร	๑๒๕
สรุป	๑๒๘
กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	๑๒๘
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๑๒๙
คำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้	๑๒๙

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

การประกอบอาหาร

๑๓๐



- หลักการเลือกซื้ออาหารที่ถูกสุขลักษณะ ๑๓๑
- ห้องครัวที่สะอาดปลอดภัย ๑๓๘
- การเลือกใช้และทำความสะอาดภาชนะ ๑๔๐
- การปรุงอาหาร ๑๔๓
- การเก็บอาหาร ๑๔๙
- การดัดแปลงอาหาร ๑๕๑
- สรุป ๑๕๒
- กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ ๑๕๒
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ๑๕๓
- คำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้ ๑๕๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

การถนอมอาหารและการแปรรูปอาหาร

๑๕๔



- ความหมายและประโยชน์ของการถนอมอาหาร ๑๕๕
- หลักการถนอมอาหาร ๑๕๖
- การแปรรูปอาหาร ๑๖๒
- การเก็บรักษาอาหารถนอม ๑๖๗
- สรุป ๑๖๙
- กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ ๑๖๙
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ๑๗๐
- คำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้ ๑๗๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕

มารยาทในการรับประทานอาหาร

๑๗๑



- มารยาททั่วไปในการรับประทานอาหาร ๑๗๒
- มารยาทในการรับประทานอาหารแบบบุฟเฟต์ ๑๗๓
- มารยาทในการรับประทานอาหารแบบยุโรป ๑๗๔
- มารยาทในการเสิร์ฟอาหาร ๑๗๘
- สรุป ๑๗๙
- กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ ๑๗๙
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ๑๘๐
- คำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้ ๑๘๐

สร้างเสริมทักษะด้านงานบ้านโดยใช้โครงงานเป็นฐาน (Project-Based Learning) ๑๘๑
 บรรณานุกรม ๑๘๒

หน่วยการเรียนรู้ที่



ครอบครัว



บทเรียนนี้สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

มาตรฐาน ง ๑.๑

เข้าใจการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะกระบวนการทำงาน ทักษะการจัดการ ทักษะกระบวนการแก้ปัญหา ทักษะการทำงานร่วมกัน และทักษะการแสวงหาความรู้ มีคุณธรรม และลักษณะนิสัยในการทำงาน มีจิตสำนึกในการใช้พลังงาน ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม เพื่อการดำรงชีวิตและครอบครัว

ตัวชี้วัด : สิ่งที่นักเรียนพึงรู้และปฏิบัติได้

- | | |
|---|--|
| (๑) อธิบายวิธีการทำงานเพื่อการดำรงชีวิต | (๔) มีทักษะกระบวนการแก้ปัญหาในการทำงาน |
| (๒) สร้างผลงานอย่างมีความคิดสร้างสรรค์และ | (๕) มีทักษะในการแสวงหาความรู้เพื่อการดำรงชีวิต |
| มีทักษะการทำงานร่วมกัน | |



แนวคิด

การทำงานเป็นกลุ่ม คือ ลักษณะการทำงานของสมาชิก ตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป โดยสมาชิกทุกคนมีเป้าหมายในการทำงานเดียวกัน ซึ่งประกอบด้วยการเลือกหัวหน้ากลุ่ม การกำหนดเป้าหมาย การวางแผนการทำงาน การแบ่งงานกันตามความสามารถ การลงมือปฏิบัติงาน การประเมินผลและปรับปรุงการทำงาน

ครอบครัวเป็นสถาบันที่เล็กที่สุดของสังคม มีความสำคัญต่อชีวิตของทุกคน ครอบครัวที่มีคุณภาพ คือ ครอบครัวที่สมาชิกทุกคนรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง มีความรับผิดชอบ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ซึ่งความรักและความอบอุ่นภายในครอบครัวเป็นพื้นฐานสำคัญในการอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคม ไม่ก่อให้เกิดปัญหาและเป็นพลังในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าต่อไป



สาระการเรียนรู้

๑. ทักษะการทำงานร่วมกัน
๒. สถาบันครอบครัว
๓. ปัญหาครอบครัวและแนวทางแก้ไข
๔. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลในครอบครัวและสังคม
๕. กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว

๒



“การทำงานร่วมกัน สมาชิกในกลุ่มควรจะ
เป็นได้ทั้งผู้นำที่ดี และเป็นผู้ตามที่มีวินัย”

จากข้อความนี้นักเรียนเห็นด้วย
หรือไม่ เพราะอะไร



ทักษะการทำงานร่วมกัน

ทักษะการทำงานร่วมกันหรือการทำงานเป็นทีม เป็นลักษณะของการทำงานกลุ่ม การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข การทำงานอย่างมีกระบวนการตามขั้นตอนและ เป็นการฝึกหลักการทำงานกลุ่ม

การทำงานเป็นกลุ่ม หมายถึง การทำงานร่วมกันของสมาชิกตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป โดยสมาชิกทุกคนมีเป้าหมายในการทำงานเดียวกัน มีการวางแผนการทำงานร่วมกัน และ มีความรับผิดชอบต่อการกระทำทุกอย่างร่วมกัน ลักษณะของงานที่เหมาะสมกับการนำทักษะ การทำงานเป็นกลุ่มมาใช้ คือ งานที่มีปริมาณมาก มีความหลากหลาย ต้องใช้ความรู้ ความสามารถ และเป็นงานที่เร่งด่วน



๑. ลักษณะของการทำงานเป็นกลุ่ม

๑. **การมีปฏิสัมพันธ์กัน** หมายถึง การที่ สมาชิกตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป มีความเกี่ยวข้องกันในกิจการ ของกลุ่ม ตระหนักในความสำคัญของคนและกัน รวมถึง ยอมรับและให้เกียรติซึ่งกันและกัน



ปฏิสัมพันธ์เป็นหัวใจสำคัญ
ในการทำงานกลุ่ม

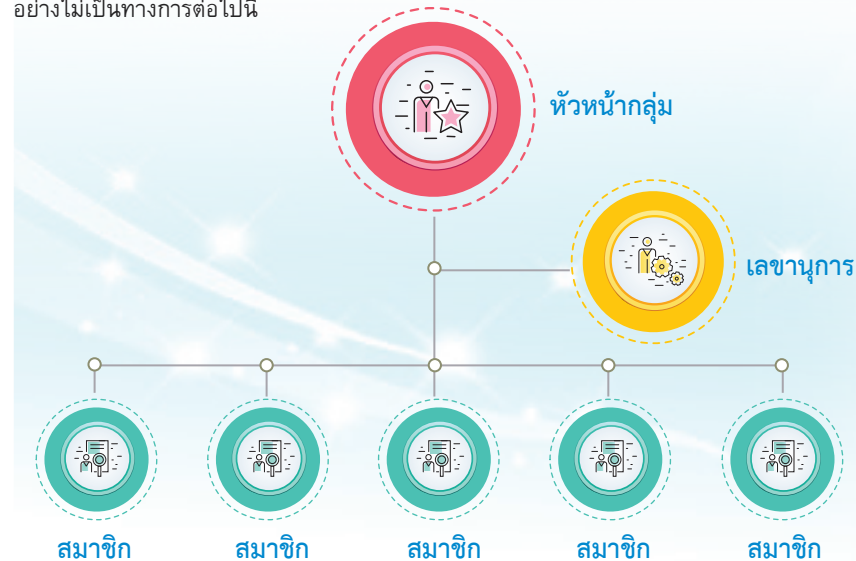
๓



สมาชิกในกลุ่มร่วมกันสร้างเป้าหมาย
ในการทำงาน

๒. **การมีเป้าหมายเดียวกัน** หมายถึง การที่ สมาชิกในกลุ่มมีจุดมุ่งหมายในการทำงานเดียวกัน จะทำให้สมาชิกแต่ละคนทราบถึงเป้าหมายที่จะต้องทำให้ สำเร็จร่วมกัน ซึ่งเป้าหมายที่ดีควรได้รับการยอมรับ จากสมาชิกส่วนใหญ่ของกลุ่ม

๓. **การมีโครงสร้างกลุ่ม** หมายถึง การจัดระบบการทำงานที่ชัดเจน อาจเป็นกลุ่ม แบบทางการ (Formal Group) หรือกลุ่มแบบไม่เป็นทางการ (Informal Group) โดยสมาชิกทุกคนในกลุ่มจะต้องยอมรับและปฏิบัติตามเป็นอย่างดี ดังตัวอย่างโครงสร้างกลุ่ม อย่างไม่เป็นทางการต่อไปนี้



๔. **การปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง** หมายถึง สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนจะต้องปฏิบัติตาม บทบาทและหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มที่และ เต็มความสามารถ ซึ่งการจัดสรรงานให้สมาชิกในกลุ่ม จะต้องพิจารณาจากความสามารถและความถนัดของ สมาชิกแต่ละคน



ปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย
อย่างเต็มที่



ขั้นตอนของกระบวนการกลุ่ม มีดังนี้

๑. การเลือกหัวหน้ากลุ่ม

เป็นการคัดเลือกผู้ที่จะทำหน้าที่บริหารจัดการภายในกลุ่มให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งผู้นำที่ดีจะต้องสามารถมอบหมายงานและแบ่งงานให้ผู้อื่นดำเนินการ มีทักษะการจัดการ ทักษะการแก้ปัญหา เป็นผู้นำด้านความคิดสร้างสรรค์ และมีความยืดหยุ่นเพื่อปรับวิธีการทำงานให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา



การเลือกหัวหน้ากลุ่มโดยใช้มติกลุ่ม

๒. การกำหนดเป้าหมาย

เป็นการกำหนดสิ่งที่ต้องการบรรลุผลสำเร็จของการทำงานในแต่ละครั้งให้ชัดเจนและสามารถปฏิบัติได้จริง โดยสมาชิกทุกคนจะต้องมีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมายการทำงาน ซึ่งจะทำให้สมาชิกมีลักษณะในการทำงานไปในทิศทางเดียวกัน การกำหนดเป้าหมายที่ดีจะต้องสัมพันธ์กับปริมาณงานและระยะเวลาที่ใช้ในการทำงาน

๓. การวางแผนการทำงาน

เป็นการกำหนดแนวทางการปฏิบัติงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ การวางแผนการทำงานสามารถทำได้โดยการระดมสมองของสมาชิกในกลุ่มเพื่อนำมาเขียนในรูปของแผนที่ความคิด

๔. การแบ่งงานกันตามความสามารถ

เป็นการวิเคราะห์ความสามารถและความถนัดของสมาชิกแต่ละคน เพื่อมอบหมายงานตามความสามารถของแต่ละคน เช่น สุนิสา มีความสามารถในการจดบันทึกข้อมูลได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว ดังนั้นสุนิสาจึงได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่เป็นเลขานุการกลุ่ม



การแบ่งงานกันทำตามความสามารถ



๕. การลงมือปฏิบัติงาน

เป็นการลงมือทำงานจริงของสมาชิกแต่ละคน โดยสมาชิกจะต้องทำงานตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มที่ ถ้าสมาชิกคนใดทำงานเสร็จก่อนเวลาควรอาสาช่วยงานสมาชิกคนอื่น ๆ เพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมายเร็วขึ้น



ลงมือทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย

๖. การประเมินผลและปรับปรุงการทำงาน

เป็นการพิจารณาว่างานที่ทำเสร็จแล้วได้ผลตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ หากไม่ตรงให้ปรับปรุงแก้ไขจนกระทั่งตรงตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

ตัวอย่าง ตารางประเมินผลการทำงานเป็นกลุ่ม

ข้อที่	รายการการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน					รวมคะแนน
		๕	๔	๓	๒	๑	
๑	มีการจัดโครงสร้างของกลุ่มได้อย่างเหมาะสม						
๒	มีการกำหนดเป้าหมายร่วมกันอย่างชัดเจน						
๓	มีการวางแผนการทำงานที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง						
๔	มีการแบ่งงานกันตามความรู้และความสามารถของแต่ละบุคคล						
๕	สมาชิกลงมือปฏิบัติงานตามบทบาทหน้าที่ของตนเองอย่างเต็มที่						
๖	มีการประเมินผลและปรับปรุงการทำงานเป็นระยะ ๆ						

ระดับคุณภาพ : คะแนน = ๒๓ - ๓๐ ดีมาก
คะแนน = ๙ - ๑๕ พอใช้

คะแนน = ๑๖ - ๒๒ ดี
คะแนน = ๑ - ๘ ควรปรับปรุง



๒. การสร้างกลุ่มงานที่มีประสิทธิภาพ

การสร้างกลุ่มงานที่มีประสิทธิภาพมีหลักการปฏิบัติ ดังนี้

๑. **มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน** กลุ่มงานที่ดีสมาชิกในกลุ่มทุกคนจะต้องทำงานไปในทิศทางเดียวกัน มีความรู้สึกยินดีและมีส่วนร่วมกับความสำเร็จของกลุ่ม ร่วมแรงร่วมใจ และต้องการให้งานสำเร็จตามเป้าหมายของกลุ่มที่กำหนดไว้

๒. **มีความสามารถในการจัดการงานด้วยตนเอง** ถ้าสมาชิกในกลุ่มมีทักษะการจัดการงานในความรับผิดชอบของตนเองก็จะส่งผลให้การทำงานของกลุ่มมีประสิทธิภาพมากขึ้น

๓. **มีโครงสร้างกลุ่มที่ชัดเจนและคล่องตัว** กลุ่มงานที่ประสบความสำเร็จจะมีโครงสร้างการบริหารจัดการที่ชัดเจนและคล่องตัว สามารถป้องกันปัญหาหรือแก้ปัญหาได้ทันเวลา มีขนาดของกลุ่มที่เหมาะสม ไม่ใหญ่หรือเล็กเกินไป เพื่อให้สมาชิกทุกคนสามารถเข้ามามีส่วนร่วมสร้างสรรค์งานได้อย่างเท่าเทียมกัน

๔. **มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี** ผู้นำต้องสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีภายในกลุ่ม เช่น ให้ความเอาใจใส่ เข้าใจ เห็นอกเห็นใจ มีเหตุผล และเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับสมาชิกในกลุ่ม ส่วนสมาชิกในกลุ่มควรยอมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน สื่อสารกันด้วยท่าทีที่เป็นมิตร และให้เกียรติซึ่งกันและกัน

๕. **มีการพัฒนาทักษะและเพิ่มความรู้อย่างสม่ำเสมอ** ปัจจุบันอิทธิพลของเทคโนโลยีสารสนเทศก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สมาชิกในกลุ่มจะต้องพัฒนาทักษะและเพิ่มพูนความรู้ของตนเองอยู่ตลอดเวลา จึงจะสามารถนำพากลุ่มงานบรรลุเป้าหมายได้ง่ายขึ้น



มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน



มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่ม



มีการพัฒนาความรู้อยู่เสมอ



สถาบันครอบครัว

ครอบครัว หมายถึง สถาบันที่เล็กที่สุดของสังคม ประกอบด้วยบุคคลตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไปอาศัยร่วมครัวเรือนเดียวกัน ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานที่เป็นหลักสำคัญที่สุดของสังคม ช่วยหล่อหลอมและสอนให้สมาชิกในครอบครัวเป็นคนดี ด้วยการอบรมเลี้ยงดู ให้ความรัก ความเอื้ออาทร การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน พร้อมทั้งปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม และถ่ายทอดวัฒนธรรมของสังคม เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ มีความพร้อมที่จะดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข สามารถทำงานและสร้างสรรค์ผลงานได้อย่างเต็มความสามารถ เป็นพลังสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไป



ครอบครัวเป็นสถาบันหลักที่สำคัญที่สุด



๑. บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว

ครอบครัวประกอบด้วยสมาชิกที่มีความแตกต่างกัน เช่น เพศ อายุ รูปร่าง หน้าตา ความคิด อุปนิสัย การที่ครอบครัวจะอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข สมาชิกจำเป็นต้องปรับตัวเข้าหากัน โดยยึดหลักในการปรับตัว ดังนี้

๑. **รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา** ไม่เอาแต่ใจตนเอง

๒. **ช่วยเหลือ เสียสละ** และดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน

๓. **ให้ความไว้วางใจต่อกัน** ไม่ควรมีความลับกับบุคคลในครอบครัว

๔. **เป็นคนมีเหตุผล** ยอมรับเหตุผลซึ่งกันและกัน ความเป็นประชาธิปไตย และยอมรับการตัดสินใจของสมาชิกส่วนใหญ่ในครอบครัว



การเสียสละให้กันในครอบครัว



สมาชิกในครอบครัวมีความแตกต่างกันในหลาย ๆ ด้าน แต่ทุกคนล้วนมีส่วนสำคัญที่จะทำให้ครอบครัวของตนเองนั้นมีความอบอุ่นและมีความสุข โดยสมาชิกทุกคนจะต้องรับบทบาทและหน้าที่ของตนเองในการปฏิบัติตนต่อสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัว ดังนี้



๒. บทบาทหน้าที่ของหัวหน้าครอบครัว

หัวหน้าครอบครัวที่ดีย่อมเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้สมาชิกในครอบครัวยึดถือเป็นแบบอย่าง ดังนั้นหัวหน้าครอบครัวจึงควรมีคุณสมบัติที่เหมาะสมกับบทบาทและหน้าที่ ดังนี้



๑. ต้องเป็นผู้มีความประพฤติดี ประพฤติชอบ ด้วยกาย วาจา และใจ โดยประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดี เช่น ขยันหมั่นเพียร ไม่ทะเลาะวิวาท หรือนำความเสื่อมเสียมาสู่ครอบครัว



๒. ต้องเป็นผู้ที่มีภาวะทางอารมณ์มั่นคง มีความยุติธรรม รับฟังเหตุผล ไม่เอาแต่ใจตนเอง สั่งสอนและอบรมสมาชิกในครอบครัวด้วยความเมตตา ไม่พูดจาหยาบคายหรือข่มขู่



๓. ดูแลเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัวอย่างเต็มกำลังและความสามารถ ทั้งในด้านการศึกษา ด้านความปลอดภัย หรือความเป็นอยู่ให้เกิดความสุขตามฐานะ



๔. มีความรอบรู้ในเรื่องต่าง ๆ แสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาความเป็นอยู่ของครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ เช่น มีความรู้เกี่ยวกับกฎหมายของครอบครัว ความก้าวหน้าของโลกปัจจุบันทั้งทางด้านเศรษฐกิจและเทคโนโลยี

จะเห็นได้ว่า หัวหน้าครอบครัวมีบทบาทและหน้าที่ที่สำคัญในการเลี้ยงดูและอบรมสั่งสอนสมาชิกในครอบครัวให้เป็นคนดี ปฏิบัติตนตามหน้าที่ และมีความรับผิดชอบ ซึ่งจะทำให้สมาชิกในครอบครัวอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข



๓. บทบาทหน้าที่ของสามีภรรยา

ครอบครัวจะมีความสุขและมีความมั่นคงได้ขึ้นอยู่กับหัวหน้าครอบครัว โดยสามีคือผู้ทำหน้าที่เป็นผู้นำหลักของครอบครัว ภรรยาคือ ผู้นำร่วมของครอบครัว สามีมีหน้าที่หาเลี้ยง ปกป้องคุ้มครอง และนำทางครอบครัว ส่วนภรรยาจะเป็นผู้ดูแลจัดการด้านต่าง ๆ ตามความถนัดและความสามารถ เช่น ดูแลเลี้ยงดูบุตร จัดการค่าใช้จ่ายภายในบ้าน จัดระบบบริหารจัดการภายในบ้าน และความเป็นอยู่ของสมาชิกในครอบครัว

สามีภรรยามีบทบาทหน้าที่ต่อกัน ดังนี้

๑. ต้องมีจิตใจหนักแน่น และรู้จักปรับตัว

เข้าหากัน

๒. มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารี ใจกว้าง

เสียสละ พร้อมที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกัน

๓. มีเหตุผล เข้าใจกัน ไม่ขัดแย้งกันอย่าง

ไม่มีเหตุผล ไม่เอาแต่ใจตนเอง

๔. ยกย่อง ไม่ดูหมิ่น และไม่นอกใจคู่สมรส



สามีภรรยาจะต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกัน



๔. บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว

เพื่อให้ครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข สมาชิกในครอบครัวควรจะปฏิบัติตนตามบทบาทหน้าที่ของตนเองเช่นเดียวกัน ซึ่งสิ่งที่สมาชิกในครอบครัวพึงปฏิบัติมีดังนี้

๑. มีความกตัญญู ช่วยเหลือ ดูแลบิดามารดาและญาติผู้ใหญ่

๒. ช่วยเหลือบิดามารดาทำงานบ้านด้วยความเต็มใจ

๓. ขยันและรับผิดชอบต่อหน้าที่

ของตนเอง เช่น ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ไม่เกียจคร้าน

๔. ประหยัดและอดออม

ใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็น ไม่ฟุ่มเฟือย

๕. ไม่ประพฤติดนให้

ที่เสื่อมเสียชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล

เช่น ไม่เล่นการพนัน ไม่หนีเรียน

ไม่ลักขโมย หรือเสพสารเสพติด





ปัญหาครอบครัวและแนวทางแก้ไข

ปัจจุบันครอบครัวต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งภายในครอบครัว สิ่งแวดล้อม ชุมชน สังคม และยังต้องเผชิญกับสภาพเศรษฐกิจที่มีการเปลี่ยนแปลงตามกระแสโลกาภิวัตน์และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี สิ่งเหล่านี้ย่อมส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของครอบครัวทำให้ครอบครัวมีลักษณะหลากหลายยิ่งขึ้น และสมาชิกในครอบครัวมีวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปจากเดิม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทำให้ครอบครัวสั่นคลอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านโครงสร้างและความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว จนอาจส่งผลกระทบต่อความมั่นคงของสังคมและประเทศได้อีกด้วย



๑. ปัญหาที่มักพบในครอบครัว

๑. **ความยากจน** เกิดจากสาเหตุต่าง ๆ สภาพะวิกฤตเศรษฐกิจทำให้ครอบครัวจำนวนมากประสบปัญหาความเดือดร้อนด้านเศรษฐกิจเป็นอย่างมาก ส่งผลกระทบต่ออาชีพและรายได้โดยตรง หัวหน้าครอบครัวตกงานขาดรายได้ จนเจือครอบครัว โดยเฉพาะกลุ่มอาชีพทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม รองลงมาเป็นกลุ่มรับจ้างใช้แรงงานและทำงานประจำ



ความยากจนเป็นปัญหาที่สำคัญของครอบครัวไทย

๒. **ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว** หมายถึง การกระทำโดยมุ่งประสงค์ให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จิตใจ หรือสุขภาพ หรือกระทำโดยเจตนาในลักษณะที่น่าจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จิตใจ หรือสุขภาพของบุคคลในครอบครัว บังคับหรือใช้อำนาจครอบงำผิดทำนองคลองธรรมให้บุคคลในครอบครัวต้องกระทำการไม่กระทำการ หรือยอมรับการกระทำอย่างหนึ่งอย่างใดโดยมิชอบแต่ไม่รวมถึงการกระทำโดยประมาท



ความเครียดสามารถก่อปัญหาความรุนแรงในครอบครัวได้

จากงานวิจัย พบว่า ปัจจัยของการกระทำความรุนแรงในครอบครัวแบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ๗ กลุ่ม คือ

- ๑) การใช้สาร/สิ่งกระตุ้น ได้แก่ การดื่มสุรา และการใช้สารเสพติด และสื่อลามก
- ๒) สัมพันธภาพในครอบครัว ได้แก่ การนอกใจ ทะเลาะ หึงหวง ฯลฯ
- ๓) สภาพแวดล้อม ได้แก่ ความใกล้ชิด โอกาสเอื้ออำนวย
- ๔) ปัญหาเศรษฐกิจ ได้แก่ ปัญหาความยากจน การว่างงาน
- ๕) ปัญหาสุขภาพกาย ได้แก่ การเจ็บป่วยเรื้อรัง ความพิการทางด้านร่างกาย ฯลฯ
- ๖) ปัญหาสุขภาพจิต ได้แก่ ความเครียด การเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวช
- ๗) อื่น ๆ เช่น การมีเพศสัมพันธ์ด้วยความสมัครใจของวัยรุ่น การขาดทักษะการเลี้ยงดู การควบคุมอารมณ์ไม่ได้

หมายเหตุ. จาก ปัจจัยของการกระทำให้เกิดความรุนแรงต่อเด็กและสตรี, โดย กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, ๒๕๖๕ (<https://www.dwf.go.th//storage/55536/653d4dd1-5ed5-42be-b1c4-ae467f5a90a2-document-5874.pdf>)

เปิดโลกทัศน์

อาการที่บ่งบอกว่าถูกล่วงละเมิด

เราอาจคิดว่าคนใกล้ชิดนั้นไว้วางใจได้และมีความน่าเชื่อถือมากพอที่จะให้คอยช่วยเหลือและเลี้ยงดูบุตรหลานในบ้าน แต่อย่าลืมว่ายิ่งทำให้เด็กและตัวเราไว้วางใจมากเท่าไรก็ยิ่งทำให้การระมัดระวังตัวของเราน้อยตามลงไปด้วย ดังนั้นการเฝ้าสังเกตอาการต่าง ๆ ที่เด็กแสดงออกมาก็จะสามารถให้ความช่วยเหลือได้ทันทั่วทั้งที่ ซึ่งอาการที่บ่งบอกว่าถูกล่วงละเมิด มีดังนี้

๑. พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน
๒. ไม่กล้าอยู่เพียงลำพัง
๓. ผันร่ายหรือนอนไม่หลับบ่อยครั้ง
๔. มีความระแวงระวังบุคคลหรือกลุ่มคนบางกลุ่มเป็นพิเศษ
๕. เกิดร่องรอยบาดเจ็บตามจุดลับที่ไม่น่าจะเกิดจากโรคหรือความเจ็บป่วย
๖. มีอาการตื่นตระหนกและหวาดกลัว
๗. เกิดการทำร้ายตัวเองและภาวะซึมเศร้า

หมายเหตุ. จาก ล่วงละเมิดทางเพศเด็ก เรื่องที่ผู้ใหญ่ต้องป้องกัน!, โดย มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก, ๒๕๖๔ (<https://www.thaichildrights.org/articles/childsexualabuse/>)

๓. **สัมพันธภาพภายในครอบครัวเสื่อมถอยลง** พ่อ-แม่-ลูก ไม่ได้ทำบทบาทหน้าที่ของตนเต็มที่ ละเลยการอบรมปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม ค่านิยม รวมทั้งการหล่อหลอมบุคลิกภาพและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ผลักภาระโดยให้เป็นหน้าที่ของสถาบันอื่นในสังคมมากขึ้น เช่น สถาบันการศึกษา สื่อมวลชน ฯลฯ

