หลักสูตรพัฒนาความรู้และทักษะชีวิต
ประถมศึกษา
ภาคฤดูร้อน
(Summer Camp)

คณะครุศาสตร์



หลักสูตรพัฒนาความรู้และทักษะชีวิต
สำหรับช่วงชั้นประถมศึกษา
ภาคฤดูร้อน (Summer Camp)

ระยะเวลาดำเนินการ: ภาคฤดูร้อน (มีนาคม - พฤษภาคม)
หน่วยงานรับผิดชอบ: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

1. หลักการและเหตุผล

ในยุคศตวรรษที่ 21 โลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยี การเตรียมความพร้อมให้แก่เยาวชนจึงไม่สามารถจำกัดอยู่เพียงการถ่ายทอดเนื้อหาวิชาการในห้องเรียนแบบเดิมได้อีกต่อไป แต่จำเป็นต้องมุ่งเน้นการพัฒนาทักษะชีวิต (Life Skills) และกระบวนการคิดขั้นสูง เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551** ได้กำหนดวิสัยทัศน์ในการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นมนุษย์ที่สมดุล ทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม และมีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก โดยยึดหลักการจัดการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ ได้แก่ ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้ทักษะชีวิต และการใช้เทคโนโลยี

อย่างไรก็ตาม การจัดการเรียนรู้ในระบบปกติอาจมีข้อจำกัดด้านเวลาและรูปแบบกิจกรรม ทำให้การพัฒนาสมรรถนะบางด้านยังไม่เต็มศักยภาพ โดยเฉพาะทักษะปฏิบัติและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ในฐานะสถาบันชั้นนำด้านการผลิตครูและการจัดการศึกษา จึงได้ตระหนักถึงความสำคัญของการใช้เวลาว่างในช่วงภาคฤดูร้อนให้เกิดประโยชน์สูงสุด จึงได้พัฒนาหลักสูตร **"Smart Kids, Happy Life by Suan Dusit Model"** ขึ้น โดยบูรณาการองค์ความรู้ที่เป็นอัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัย ได้แก่ การศึกษาปฐมวัยและประถมศึกษา คหกรรมศาสตร์ (อาหารและโภชนาการ) และการบริการ มาใช้เป็นฐานในการจัดกิจกรรม

หลักสูตรนี้ออกแบบภายใต้แนวคิด **การเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)** ผสมผสานกับ **การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning)** ซึ่งเชื่อว่าความรู้ที่แท้จริงเกิดจากการลงมือกระทำและสะท้อนคิด (Learning by Doing & Reflection) ผู้เรียนจะได้ฝึกฝนทักษะทางวิชาการผ่านกิจกรรมปฏิบัติที่จับต้องได้ เช่น การเรียนรู้วิทยาศาสตร์ผ่านการประกอบอาหาร (Culinary Science) หรือการเรียนรู้คณิตศาสตร์ผ่านสถานการณ์จำลองทางเศรษฐศาสตร์ ซึ่งสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิต

นอกจากมิติทางวิชาการ หลักสูตรนี้ยังให้ความสำคัญสูงสุดกับมิติด้านจิตสังคม โดยนำแนวคิด **จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology)** โดยเฉพาะโมเดลทุนทางจิตวิทยา (Psychological Capital: HERO) มา

สอดแทรกในทุกหน่วยการเรียนรู้ เพื่อสร้างเสริมความหวัง (Hope) ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Resilience) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism) ให้แก่ผู้เรียน เพื่อให้สอดรับกับจุดหมายของหลักสูตรแกนกลางฯ ที่มุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนเป็น "คนดี มีปัญญา และมีความสุข"

ดังนั้น โครงการนี้จึงมิใช่เพียงการสอนหนังสือในช่วงปิดเทอม แต่เป็นการสร้างพื้นที่แห่งการเรียนรู้ที่บูรณาการศาสตร์และศิลป์ เพื่อบ่มเพาะ "ความเก่ง" (Smart) ควบคู่กับ "ความสุข" (Happy Life) เพื่อให้เยาวชนเติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพและมีสุขภาวะที่ดีอย่างยั่งยืน ตามเจตนารมณ์ของการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานของชาติ

2. กลุ่มเป้าหมาย

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 (แบ่งกลุ่มย่อย: ประถมต้น ป.1-3 และ ประถมปลาย ป.4-6)

3. จุดมุ่งหมายของหลักสูตร (Learning Objectives)

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในศาสตร์วิชาการพื้นฐานผ่านบริบทการใช้ชีวิตจริง
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้รับการฝึกฝนทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 ผ่านการลงมือทำ
3. เพื่อให้ผู้เรียนมีสุขภาพจิตที่เข้มแข็งและบุคลิกภาพที่สง่างาม
4. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้และทักษะไปประยุกต์ใช้เพื่อสร้างสุขภาวะที่ดี (Well-being) ให้กับตนเองและครอบครัว

4. โครงสร้างเนื้อหาและกิจกรรม (Curriculum Content)

แบ่งเป็นหน่วยการเรียนรู้ (Theme-based) ที่บูรณาการมาตรฐานคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1: จิตสดใส กายแข็งแรง (Psychology & Health)

แนวคิด: การรู้จักตนเอง การสร้างความมั่นใจ (Self-Efficacy) และสุขอนามัยส่วนบุคคล

รูปแบบการเรียนรู้: จิตวิทยาเชิงบวกผสาน Active Learning

กิจกรรม (Key Activities)	**ความสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลาง 2551**	**ผลลัพธ์การเรียนรู้ (Learning Outcomes)**
1. HERO in Me: กิจกรรมสำรวจจุดแข็งของตนเอง ผ่านศิลปะและการ์ดเกม (เน้น Hope, Efficacy, Resilience, Optimism)	สาระที่ 4 (สุขศึกษา): พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ	- ผู้เรียนระบุจุดแข็งและเป้าหมายของตนเองได้ (Self-Efficacy)

กิจกรรม (Key Activities)	ความสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลาง 2551	ผลลัพธ์การเรียนรู้ (Learning Outcomes)
		- มีทัศนคติเชิงบวกต่อตนเอง
2. Smart Personality: ฝึกบุคลิกภาพมารยาทไทย และมารยาทในสังคม (จุดเด่นสวนดุสิต)	สาระที่ 2 (สังคมฯ): ส 2.1 เข้าใจและปฏิบัติตนตามหน้าที่ของการเป็นพลเมืองดี	- ปฏิบัติตนตามมารยาทไทยและสากลได้เหมาะสม
3. Hygiene Hero: ปฏิบัติการล้างมือ 7 ขั้นตอน และการดูแลความสะอาดเบื้องต้น	สาระที่ 4 (สุขศึกษา): พ 4.1 การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	- ดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลได้อย่างถูกต้อง

สัปดาห์ที่ 2: นักวิทย์ก้นครัว (Science & Culinary Arts)

แนวคิด: การเรียนรู้วิทยาศาสตร์ผ่านการทำอาหาร (Signature ของสวนดุสิต)

รูปแบบการเรียนรู้: Experiential Learning (Learning by Doing)

กิจกรรม (Key Activities)	ความสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลาง 2551	ผลลัพธ์การเรียนรู้ (Learning Outcomes)
1. Magic Dough: เรียนรู้เรื่องสสารและการเปลี่ยนแปลงผ่านการทำแป้งโดว์และการอบขนม	สาระที่ 3 (วิทย์): ว 3.1 เข้าใจสมบัติของสาร ความสัมพันธ์ระหว่างสมบัติของสารกับโครงสร้าง	- อธิบายการเปลี่ยนแปลงสถานะของสารจากการทำอาหารได้
2. Tasty Math: การชั่ง ตวง วัด ส่วนผสมอาหาร และการคำนวณสัดส่วน	สาระที่ 2 (คณิต): ค 2.1 เข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับการวัด วัดและคาดคะเนขนาดของสิ่งที่ต้องการวัด	- ใช้เครื่องมือวัดและคำนวณปริมาณได้ถูกต้องในสถานการณ์จริง
3. Healthy Menu: ออกแบบเมนูอาหารว่างเพื่อสุขภาพ (ลดหวาน มัน เค็ม)	สาระที่ 1 (การงานฯ): ง 1.1 เข้าใจการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะกระบวนการทำงาน	- วางแผนและจัดเตรียมอาหารว่างง่ายๆ ได้

สัปดาห์ที่ 3: ผู้สร้างสรรค์นวัตกรรม (Innovation & Project-based)

แนวคิด: การทำงานเป็นทีมและการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (Design Thinking)

รูปแบบการเรียนรู้: Project-based Learning

กิจกรรม (Key Activities)	**ความสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลาง 2551**	**ผลลัพธ์การเรียนรู้ (Learning Outcomes)**
1. Little Innovator: ประดิษฐ์ของใช้จากวัสดุเหลือใช้ในครัวเรือน	สาระที่ 2 (การงานฯ): ง 2.1 เข้าใจเทคโนโลยีและกระบวนการเทคโนโลยี ออกแบบและสร้างสิ่งของเครื่องใช้	- สร้างชิ้นงานนวัตกรรมอย่างง่ายได้ด้วยตนเอง
2. Team Power: กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แก้ปัญหาฐานผจญภัย	สาระที่ 3 (สุขศึกษา): พ 3.2 รักการออกกำลังกาย...มีน้ำใจนักกีฬา	- ทำงานร่วมกับผู้อื่นและเคารพกติกาได้ (Resilience)
3. Communication Arts: การนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน (ฝึกการพูด)	สาระที่ 3 (ภาษาไทย): ท 3.1 สามารถเลือกฟังและดูอย่างมีวิจารณญาณ และพูดแสดงความรู้ ความคิด	- สื่อสารและนำเสนอความคิดของตนเองได้อย่างมั่นใจ

สัปดาห์ที่ 4: เปิดโลกกว้างทางภาษาและวัฒนธรรม (Language & Culture)

แนวคิด: การสื่อสารภาษาอังกฤษในชีวิตประจำวันและวัฒนธรรมอาเซียน

รูปแบบการเรียนรู้: Role Play & Simulation

กิจกรรม (Key Activities)	**ความสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลาง 2551**	**ผลลัพธ์การเรียนรู้ (Learning Outcomes)**
1. International Kitchen: เรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษเกี่ยวกับอาหารและอุปกรณ์ผ่านการจำลองร้านอาหาร	**สาระที่ 1 (ภาษาตปท.):** ต 1.1 เข้าใจและตีความเรื่องที่ฟังและอ่านจากสื่อประเภทต่างๆ [10]	- ใช้คำศัพท์ภาษาอังกฤษพื้นฐานในบริบทชีวิตจริงได้
2. Welcome to Thailand: บทบาทสมมติการเป็นเจ้าบ้านที่ดี แนะนำสถานที่/อาหารไทย	**สาระที่ 4 (ภาษาตปท.):** ต 4.1 ใช้ภาษาต่างประเทศในสถานการณ์ต่างๆ ทั้งในสถานศึกษา ชุมชน และสังคม	- กล้าแสดงออกในการใช้ภาษาต่างประเทศ

กิจกรรม (Key Activities)	ความสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลาง 2551	ผลลัพธ์การเรียนรู้ (Learning Outcomes)
3. Exhibition Day: ตลาดนัดความรู้ (นำเสนอผลงานรวมตลอด 4 สัปดาห์)	**กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน:** กิจกรรมนักเรียนที่มุ่งพัฒนาความมีระเบียบวินัย ความเป็นผู้นำผู้ตาม	- สรุปองค์ความรู้และนำเสนอผลงานสู่สาธารณะได้

5. ตัวอย่าง ตารางกิจกรรมประจำวัน (Daily Routine)

เวลา (Time)	กิจกรรม (Activity)	รายละเอียดกิจกรรม: กลุ่มประถมต้น (ป.1-3)	รายละเอียดกิจกรรม: กลุ่มประถมปลาย (ป.4-6)
08.00 - 08.30	**Arrival & Check-in**	- รับเด็ก / ตรวจคัดกรองสุขภาพ - กิจกรรมอิสระ (Free Play) มุมหนังสือ/ของเล่น	- รับเด็ก / ตรวจคัดกรองสุขภาพ - กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (Ice Breaking)
08.30 - 09.00	**Morning Talk**	**"ข่าวสารยามเช้า & นิทานสร้างแรงบันดาลใจ"** เล่าเรื่องราวสั้นๆ เกี่ยวกับดวงดาวหรือการออมเงิน เพื่อกระตุ้นความสนใจ	**"News Update"** อภิปรายข่าวเศรษฐกิจหรือเทคโนโลยีอวกาศที่น่าสนใจในปัจจุบัน
09.00 - 10.30	**Academic Session 1** *(วิทยาศาสตร์ & ดาราศาสตร์)*	**"ท้องฟ้าจำลองในกล่องรองเท้า"** - เรียนรู้เรื่องกลางวัน-กลางคืน - ประดิษฐ์ฉากท้องฟ้าจำลอง *- [Active Learning: Arts & Craft]*	**"เข็มทิศมนุษย์ & ระบบสุริยะ"** - เรียนรู้เรื่องทิศและการโคจรของดาว - กิจกรรม Role-play เป็นดาวเคราะห์วิ่งรอบดวงอาทิตย์ในสนามจริง
10.30 - 10.45	**Morning Break**	พักรับประทานอาหารว่าง (นม/ผลไม้)	พักรับประทานอาหารว่าง (นม/ผลไม้)
10.45 - 12.00	**Academic Session 2** *(เศรษฐศาสตร์ & สหกรณ์)*	**"ตลาดนัดฟันน้ำนม" (Mini Market)** - บทบาทสมมติ ผู้ซื้อ-ผู้ขาย - ฝึกนับเหรียญ ทอนเงิน และเลือกซื้อของจำเป็น	**"CEO น้อยสร้างสหกรณ์"** - จำลองการระดมทุนตั้งร้านค้าสหกรณ์ - วางแผนขายสินค้า และคำนวณกำไร-ขาดทุนเบื้องต้น
12.00 - 13.00	**Lunch Time**	**"รับประทานอาหารกลางวัน"** ฝึกมารยาทบนโต๊ะอาหาร และการเก็บถาดอาหารด้วยตนเอง	**"รับประทานอาหารกลางวัน"** ฝึกการดูแลน้องๆ ประถมต้น และช่วยดูแลความสะอาดโรงอาหาร
13.00 - 14.30	**Life Skills Workshop** *(ทักษะชีวิต & ลงมือทำ)*	**"กระปุกออมสิน D.I.Y."** - ประดิษฐ์กระปุกออมสินจากวัสดุเหลือใช้ - ฝึกความคิดสร้างสรรค์และการเห็นคุณค่าของสิ่งของ	**"จรวดขวดน้ำประจัญบาน"** - ออกแบบและประดิษฐ์จรวดขวดน้ำ - ฝึกทักษะแก้ปัญหา (Problem Solving) และหลักการแรงดัน

14.30 - 15.00	**Afternoon Break**	พักรับประทานอาหารว่าง	พักรับประทานอาหารว่าง
15.00 - 15.45	**Reflection & Fun**	**"เกมทบทวนความรู้"** เล่นเกมบิงโกคำศัพท์ หรือเกมใบ้คำจากสิ่งที่เรียนมาทั้งวัน	**"สรุปบทเรียน (AAR)"** สะท้อนคิดว่าวันนี้ได้เรียนรู้อะไร และจะนำไปใช้อย่างไร
15.45 - 16.00	**Prepare for Home**	เตรียมตัวกลับบ้าน / ผู้ปกครองรับกลับ	เตรียมตัวกลับบ้าน / ผู้ปกครองรับกลับ

6. แนวปฏิบัติสำหรับครูและพี่เลี้ยง (Teacher Guidelines)

1. **การสื่อสารเชิงบวก (Positive Reinforcement):**
    - อบรมครูพี่เลี้ยงเรื่องจิตวิทยาเด็ก เน้นการใช้คำพูดที่ไพเราะ ไม่เสียงดัง และเป็นแบบอย่างที่ดี เพื่อป้องกันพฤติกรรมเลียนแบบที่ไม่เหมาะสม
    - เน้นความรัก ความเมตตา และการเอาใจใส่ตามหลักสูตรแกนกลาง
2. **การสื่อสารกับผู้ปกครอง:**
    - กำหนดให้มีการถ่ายภาพกิจกรรมสำคัญ (ทานอาหาร นอน กิจกรรมกลุ่ม) ส่งในกลุ่มไลน์ห้องเรียนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อความสบายใจของผู้ปกครอง
    - แจ้งพฤติกรรมหรือปัญหาของเด็กให้ผู้ปกครองทราบทันทีและแก้ไขสถานการณ์ให้รวดเร็ว
3. **ความปลอดภัยและอุปกรณ์:**
    - ตรวจสอบโต๊ะเรียนและอุปกรณ์ให้ปลอดภัย (ระวังโต๊ะพับขาที่อันตราย)
    - จัดเตรียมสื่อการสอนและอุปกรณ์สำนักงาน (เครื่องปริ้นท์/ถ่ายเอกสาร) ให้พร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม
4. **ทุนทางจิตวิทยาในเด็กปฐมวัยและประถมศึกษา**:
    - ความหวัง (Hope)เด็กมีเป้าหมายในการทำกิจกรรม (เช่น อยากแต่งหน้าเค้กให้เสร็จ) และรู้วิธีที่จะทำ
    - ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Efficacy)เด็กมั่นใจว่า "หนูทำได้" กล้าลงมือทำ
    - ความยืดหยุ่น/ล้มแล้วลุก (Resilience) เมื่อทำพังหรือไม่ได้ดั่งใจ เด็กไม่ร้องไห้เลิกทำ แต่ลองทำใหม่
    - การมองโลกในแง่ดี (Optimism) เด็กมีความสุขและเชื่อว่าจะทำผลงานออกมาได้ดี

7. การวัดและประเมินผล

- ชิ้นงาน (Product): เช่น สมุดบันทึกรายรับ-รายจ่าย (ป.1-3), แผนธุรกิจสหกรณ์จำลอง (ป.4-6), แบบจำลองระบบสุริยะ
- พฤติกรรม (Process): สังเกตการทำงานเป็นทีม ภาวะผู้นำ และการมีส่วนร่วม
- ความรู้ (Knowledge): การตอบคำถาม Quiz แฟนพันธุ์แท้ดาราศาสตร์/เศรษฐศาสตร์ ในรูปแบบเกมสนุกสนาน

แผนการจัดการเรียนรู้
สัปดาห์ที่ 1: จิตสดใส กายแข็งแรง (Psychology & Health)

สัปดาห์ที่: 1 (Theme: จิตสดใส กายแข็งแรง - Psychology & Health)

กลุ่มเป้าหมาย: ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 (สามารถปรับระดับความยากง่ายตามช่วงวัย)

เวลา: 90 นาที

1. ชื่อกิจกรรม HERO in Me: สำรวจจุดแข็งของตนเองผ่านศิลปะและการ์ดเกม

2. จุดประสงค์การเรียนรู้ (Learning Objectives)

1. **ด้านความรู้ (K):** ผู้เรียนสามารถอธิบายความหมายของความหวัง (Hope), ความเชื่อมั่น (Efficacy), ความยืดหยุ่น (Resilience) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism) ในแบบฉบับของตนเองได้
2. **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P):** ผู้เรียนสามารถค้นหาและระบุจุดแข็ง (Strengths) ของตนเองผ่านกิจกรรมการ์ดและงานศิลปะได้
3. **ด้านเจตคติ (A):** ผู้เรียนเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) และมีทัศนคติเชิงบวกต่อความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy)

3. สาระการเรียนรู้ (Curriculum Integration)

สอดคล้องกับ **หลักสูตรแกนกลางฯ 2551** กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา:

- **สาระที่ 4 (การสร้างเสริมสุขภาพ):** มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ (เน้นสุขภาพจิต)

4. สาระที่ควรเรียนรู้ (Key Concepts)

กิจกรรมนี้มุ่งเน้นการสร้าง **ทุนทางจิตวิทยา (Psychological Capital: HERO)** ให้กับผู้เรียน ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบสำคัญ:

1. **H - Hope (ความหวัง):** การมีเป้าหมายและวิธีที่จะไปถึงเป้าหมายนั้น
2. **E - Efficacy (ความเชื่อมั่นในตนเอง):** ความมั่นใจว่า "หนู/ผม ทำได้"
3. **R - Resilience (ความยืดหยุ่นทางอารมณ์):** การล้มแล้วลุกได้ไว ไม่ย่อท้อ
4. **O - Optimism (การมองโลกในแง่ดี):** การมองเห็นโอกาสในวิกฤตและความสุขเล็กๆ รอบตัว

5. ประสบการณ์สำคัญ (Important Experiences)

- การสำรวจตนเอง (Self-Exploration) ผ่านการเล่น (Play-based Learning)
- การแสดงออกทางอารมณ์และความคิดสร้างสรรค์ผ่านงานศิลปะ
- การสื่อสารเชิงบวกและการรับฟังผู้อื่นในกิจกรรมกลุ่ม

6. วิธีการจัดกิจกรรม (Activity Procedures)

รูปแบบการเรียนรู้: **Active Learning ผสมผสาน จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology)**

ขั้นนำ (Introduction) - 15 นาที

1. **Ice Breaking "ท่าประจำตัวฮีโร่":** ให้เด็กๆ ยืนเป็นวงกลม คิดท่าทาง "Super Hero" ประจำตัว 1 ท่า พร้อมตะโกนชื่อเล่นของตนเอง เพื่อนๆ ในวงทำท่าตาม
2. **เกริ่นนำ (Connection):** ครูพี่เลี้ยงเชื่อมโยงว่า "ฮีโร่ไม่ได้มีแค่ในหนัง แต่ทุกคนมีความเก่งหรือพลังพิเศษซ่อนอยู่ข้างใน" วันนี้เราจะมาตามหา "HERO in Me" กัน

ขั้นสอน (Instruction & Activity) - 60 นาที

- **Part 1: การ์ดเกมค้นหาพลัง (HERO Card Game)**
    - ครูแจกชุดการ์ด "จุดแข็ง" (เช่น การ์ดรูปคนมีน้ำใจ, การ์ดรูปคนกล้าหาญ, การ์ดรูปคนช่างสังเกต) วางกระจายกลางห้อง
    - ให้เด็กๆ เลือกการ์ดที่คิดว่า "ตรงกับตัวเองที่สุด" มาคนละ 3 ใบ
    - **จับคู่ (Pair Share):** หันไปเล่าให้เพื่อนข้างๆ ฟังว่าทำไมถึงเลือกใบนี้ (ฝึก Self-Efficacy และการสื่อสาร)
    - *หมายเหตุ:* สำหรับเด็กเล็ก (ป.1-3) ใช้การ์ดที่มีรูปภาพสื่อความหมายชัดเจน สำหรับเด็กโต (ป.4-6) ใช้คำศัพท์ที่ท้าทายขึ้น เช่น ความเป็นผู้นำ, การแก้ปัญหา
- **Part 2: ศิลปะสร้างตัวตน (My Inner HERO Art)**
    - แจกกระดาษวาดเขียนและสี ให้เด็กๆ วาดภาพ "ตัวฉันในร่างฮีโร่" โดยนำจุดแข็งที่เลือกจากการ์ดมาแปลงเป็น "อาวุธ" หรือ "พลังวิเศษ"
        - *ตัวอย่าง:* ถ้าเก่งเรื่องพูด พลังวิเศษคือ "ไมโครโฟนความจริง", ถ้ามีความอดทน (Resilience) อาจจะมี "โล่ป้องกันความท้อแท้"
    - ให้เด็กๆ ตั้งชื่อฮีโร่ของตนเอง (เน้น Hope และ Optimism)

ขั้นสรุป (Conclusion & Reflection) - 15 นาที

1. **HERO Gallery:** ให้เด็กๆ นำผลงานมาติดรอบห้อง หรือถือโชว์เพื่อน
2. **Reflection (สะท้อนคิด):** สุ่มตัวแทนเด็กออกมาเล่าเรื่องราวฮีโร่ของตน
3. **Positive Reinforcement:** ครูและเพื่อนๆ ปรบมือและพูดชื่นชมจุดแข็งของเพื่อน (เน้นบรรยากาศปลอดภัยและสร้างสรรค์)
4. **Take Home Message:** ครูสรุปว่า "ความเก่ง (Smart) และ ความสุข (Happy)" เริ่มต้นจากการที่เรารู้จักและภูมิใจในตัวเอง

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้ (Media & Resources)

1. **ชุดการ์ดจุดแข็ง (Strength Cards):** ทำจากกระดาษแข็ง มีรูปภาพประกอบคำศัพท์เชิงบวก
2. **อุปกรณ์ศิลปะ:** กระดาษ A3, สีไม้, สีเทียน, ปากกาเมจิก
3. **เพลงประกอบ:** เพลงจังหวะสนุกสนานสร้างบรรยากาศ (Background Music)
4. **สื่อประกอบการสอน:** ป้ายนิเทศหรือสไลด์แนะนำความหมายของ H-E-R-O แบบเข้าใจง่าย

8. การประเมินผล (Evaluation)

1. **สังเกตพฤติกรรม (Process):** สังเกตความกล้าแสดงออก การมีส่วนร่วมในการเลือกการ์ด และความมั่นใจในการเล่าเรื่อง [12]
2. **ตรวจผลงาน (Product):** พิจารณาจากภาพวาดที่สื่อถึงจุดแข็งของตนเองได้ชัดเจนตามวัย
3. **การตอบคำถาม/สะท้อนคิด:** ผู้เรียนสามารถบอกสิ่งดีๆ เกี่ยวกับตนเองได้อย่างน้อย 1-3 ข้อ (ตามตัวชี้วัดผลลัพธ์การเรียนรู้: ผู้เรียนระบุจุดแข็งและเป้าหมายของตนเองได้)

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมสำหรับครู

ควรใช้การสื่อสารเชิงบวก (Positive Reinforcement) ตลอดกิจกรรม หากเด็กคนไหนนึกไม่ออกว่าตนเองเก่งอะไร ครูควรช่วย "สะท้อน" สิ่งที่สังเกตเห็น เช่น "ครูเห็นหนูแบ่งสีให้เพื่อน หนูมีพลังแห่งความมีน้ำใจนะ" เพื่อช่วยสร้าง Self-Efficacy ให้เด็ก

กิจกรรมที่: 2. Smart Personality: ฝึกบุคลิกภาพ มารยาทไทย และมารยาทในสังคม

กลุ่มเป้าหมาย: ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6

เวลา: 90 นาที

1. ชื่อกิจกรรม Smart Personality: บุคลิกภาพสร้างได้...มั่นใจอย่างไทย

2. จุดประสงค์การเรียนรู้ (Learning Objectives)

1. **ด้านความรู้ (K):** ผู้เรียนอธิบายหลักการมารยาทไทย (การไหว้, การกราบ, การเดิน, การนั่ง) และมารยาททางสังคมที่ถูกต้องได้
2. **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P):** ผู้เรียนสามารถปฏิบัติตนตามมารยาทไทยและสากลได้อย่างถูกต้อง สวยงาม และเหมาะสมกับกาลเทศะ
3. **ด้านเจตคติ (A):** ผู้เรียนมีความเชื่อมั่นในบุคลิกภาพของตนเอง (Self-Efficacy) และตระหนักถึงคุณค่าของการมีสัมมาคารวะ

3. สาระการเรียนรู้ (Curriculum Integration)

สอดคล้องกับ **หลักสูตรแกนกลางฯ 2551** กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม:

- **สาระที่ 2 (หน้าที่พลเมือง):** มาตรฐาน ส 2.1 เข้าใจและปฏิบัติตนตามหน้าที่ของการเป็นพลเมืองดี มีค่านิยมที่ดีงาม และธำรงรักษาประเพณีวัฒนธรรมไทย

4. สาระที่ควรเรียนรู้ (Key Concepts & HERO Integration)

กิจกรรมนี้มุ่งเน้นการสร้าง **ทุนทางจิตวิทยา (HERO)** ควบคู่กับทักษะทางสังคม:

- **ความเชื่อมั่นในตนเอง (Efficacy):** สร้างความมั่นใจว่า "ฉันทำได้" ฉันสามารถยืน เดิน นั่ง และไหว้ได้อย่างสง่างาม ไม่เขินอาย
- **การมองโลกในแง่ดี (Optimism):** การมองว่าการมีมารยาทดีช่วยสร้างเสน่ห์และมิตรภาพที่ดีกับผู้อื่น
- **อัตลักษณ์สวนดุสิต:** ความประณีต อ่อนน้อมถ่อมตน แต่มีความมั่นใจ (Smart & Graceful)

5. ประสบการณ์สำคัญ (Important Experiences)

- การฝึกปฏิบัติจริง (Learning by Doing) ผ่านการจัดท่าทางร่างกาย (Body Posture)
- การแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) ในสถานการณ์จำลองทางสังคม
- การสังเกตและสะท้อนผลการปฏิบัติของตนเองและเพื่อนอย่างสร้างสรรค์

6. วิธีการจัดกิจกรรม (Activity Procedures)

ขั้นนำ (Introduction) - 15 นาที

1. **Activity "Mirror Mirror":** ครูพี่เลี้ยงทำท่าทางต่างๆ (เช่น เดินหลังค่อม vs เดินอกผายไหล่ผึ่ง, ไหว้แบบลวกๆ vs ไหว้สวยงาม) แล้วให้เด็กๆ ทายว่าท่าไหนดู "Smart" และน่าประทับใจกว่ากัน
2. **HERO Talk:** เชื่อมโยงเข้าสู่บทเรียนว่า "บุคลิกภาพที่ดี ไม่ได้เกิดมาพร้อมตัว แต่สร้างขึ้นได้ด้วยการฝึกฝน" (สร้าง Hope & Efficacy)

ขั้นสอน (Instruction & Activity) - 60 นาที

- **Part 1: ฐาน "งามอย่างไทย" (Thai Manners Workshop)**
    - แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ โดยมีครูพี่เลี้ยงสาธิต (Model) ตามแบบฉบับสวนดุสิตที่เน้นความสวยงาม:
        - **การไหว้ 3 ระดับ:** (พระ, ผู้ใหญ่, เพื่อน) เน้นนิ้วหัวแม่มือจรดหว่างคิ้ว/ปลายจมูก
        - **การกราบ:** แบบเบญจางคประดิษฐ์
    - **ฝึกปฏิบัติ:** เด็กๆ จับคู่ฝึกไหว้กันเอง โดยครูคอยจัดท่าทางให้ถูกต้องและกล่าวชมเชย (Positive Reinforcement) เพื่อสร้างความมั่นใจ
- **Part 2: ฐาน "Smart Walk, Smart Look" (Social Etiquette)**
    - ฝึกการยืนและการเดินให้สง่า (อกผาย ไหล่ผึ่ง หน้าตึง) และการนั่งเก้าอี้อย่างสุภาพ
    - **Mini Game "The Royal Walk":** ให้เด็กๆ ลองเดินทรงตัวโดยมีหนังสือวางบนศีรษะ (ฝึกสมาธิและบุคลิกภาพ)
- **Part 3: Role Play "สถานการณ์จำลอง"**
    - จำลองสถานการณ์ เช่น "การเดินผ่านผู้ใหญ่", "การแนะนำตัวกับเพื่อนใหม่", หรือ "การรับของจากผู้ใหญ่"
    - ให้เด็กๆ ออกมาแสดงบทบาทสมมติ โดยเพื่อนๆ ช่วยกันเชียร์ (เน้นบรรยากาศที่สนุกและปลอดภัย ไม่จับผิด)

ขั้นสรุป (Conclusion & Reflection) - 15 นาที

1. **Smart Kids Runway:** เปิดเพลงสนุกๆ ให้เด็กๆ เดินโชว์ตัวและโพสท่าที่คิดว่า Smart และสุภาพที่สุดทีละคน
2. **Reflection (AAR):** ถามเด็กๆ ว่า "รู้สึกอย่างไรเมื่อเราทำท่าทางสุภาพและสง่างาม?" (คาดหวังคำตอบ: รู้สึกมั่นใจ, ภูมิใจ)
3. **สรุป:** ครูย้ำว่าการมีมารยาทดี คือ "Super Power" ที่ทำให้ใครๆ ก็รักและเอ็นดู

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้ (Media & Resources)

1. **วิดีโอสาธิต/ภาพประกอบ:** การไหว้และการกราบที่ถูกต้อง
2. **กระจกเงาบานใหญ่:** สำหรับให้ผู้เรียนส่องดูท่าทางของตนเอง
3. **หนังสือ (อุปกรณ์ประกอบ):** สำหรับกิจกรรมเดินทรงตัว
4. **เพลงประกอบ:** เพลงบรรเลงไทยประยุกต์ หรือเพลงที่ทันสมัยแต่สุภาพ

8. การประเมินผล (Evaluation)

1. **การสังเกตพฤติกรรม (Observation):** สังเกตความถูกต้องของการไหว้ การกราบ และการยืนเดิน (ตามจุดประสงค์การเรียนรู้)
2. **การปฏิบัติ (Performance):** ผู้เรียนสามารถปฏิบัติตนในสถานการณ์จำลอง (Role Play) ได้อย่างเหมาะสมและมั่นใจ
3. **ความเป็น "พลเมืองดี" (Citizenship):** ประเมินจากการแสดงความเคารพต่อครูและเพื่อนในระหว่างทำกิจกรรม

กิจกรรมที่: 3. Hygiene Hero: ปฏิบัติการล้างมือ 7 ขั้นตอน และการดูแลความสะอาดเบื้องต้น
กลุ่มเป้าหมาย: ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 (เน้นความเข้าใจเหตุผลและการนำไปใช้จริง)
เวลา: 60 นาที

1. ชื่อกิจกรรม Hygiene Hero: ภารกิจพิชิตเชื้อโรคด้วยมือสะอาด (Germ Busters)

2. จุดประสงค์การเรียนรู้ (Learning Objectives)

1. **ด้านความรู้ (K):** ผู้เรียนสามารถอธิบายความสำคัญของการล้างมือและการดูแลสุขอนามัยเพื่อป้องกันโรคได้
2. **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P):** ผู้เรียนสามารถปฏิบัติการล้างมือ 7 ขั้นตอนได้อย่างถูกต้องและคล่องแคล่ว
3. **ด้านเจตคติ (A/HERO):**
    - **Efficacy:** ผู้เรียนมีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถป้องกันโรคร้ายได้ด้วยมือของตนเอง
    - **Resilience:** ผู้เรียนมีความตั้งใจในการรักษาความสะอาดสม่ำเสมอ แม้ในเวลาที่รีบเร่ง

3. สาระการเรียนรู้ (Curriculum Integration)

สอดคล้องกับ **หลักสูตรแกนกลางฯ 2551** กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา:

- **สาระที่ 4 (การสร้างเสริมสุขภาพ):** มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

4. สาระที่ควรเรียนรู้ (Key Concepts & HERO Integration)

- **สุขบัญญัติแห่งชาติ:** การล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
- **Scientific Concept:** การแพร่กระจายของเชื้อโรค (Germs Transmission)
- **HERO Concept:**
    - **Efficacy (ความมั่นใจ):** "มือของฉันคือโล่ป้องกันโรค"
    - **Hope (ความหวัง):** การมีร่างกายแข็งแรงเพื่อให้ทำกิจกรรมที่ชอบได้เต็มที่
    - **Optimism (การมองโลกในแง่ดี):** มองว่าการล้างมือไม่ใช่เรื่องน่าเบื่อ แต่เป็นกิจวัตรเท่ๆ ของฮีโร่

5. ประสบการณ์สำคัญ (Important Experiences)

- การทดลองทางวิทยาศาสตร์ (Experiment) เพื่อให้เห็นการกระจายตัวของเชื้อโรค (Invisible Germs)
- การฝึกปฏิบัติตามจังหวะ (Rhythmic Movement) เพื่อจดจำขั้นตอน
- การสะท้อนคิด (Reflection) ถึงความรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวม

6. วิธีการจัดกิจกรรม (Activity Procedures)

ขั้นนำ (Introduction: The Invisible Enemy) - 10 นาที

1. **Gitter Bug Experiment:** ครูทาโลชั่นที่มือแล้วโรย "กากเพชร" (แทนเชื้อโรค) ลงไป จากนั้นขอจับมือทักทายกับเด็กนักเรียนตัวแทน 2-3 คน
2. ให้เด็กๆ สังเกตว่ากากเพชรติดไปที่มือเพื่อนและสิ่งของที่จับต้องอย่างง่ายดายเพียงใด
3. **HERO Question:** ถามกระตุ้นความคิด "ถ้ากากเพชรนี้เป็นไวรัสร้ายแรง เราจะหยุดมันได้อย่างไร?" (คำตอบ: ล้างมือ) เพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่บทบาทของ "Hygiene Hero" ผู้หยุดยั้งเชื้อโรค

ขั้นสอน (Instruction: The 7 Weapons) - 40 นาที

1. **เรียนรู้ 7 ท่าปราบมาร (The 7 Steps):**
    - ครูสาธิตการล้างมือ 7 ขั้นตอน โดยตั้งชื่อท่าให้จำง่ายและดูเป็นท่าไม้ตายของฮีโร่:
        1. ฝ่ามือถูฝ่ามือ (พลังคลื่นเต่า)
        2. ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูซอกนิ้ว (ประสานอินทรีย์)
        3. ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูซอกนิ้ว (กรงเล็บมังกร)
        4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ (กำปั้นทุบดิน)
        5. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ (บิดคันเร่งมอเตอร์ไซค์)
        6. ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ (ขนมจีบหมุนวน)
        7. ถูรอบข้อมือ (กำไลพลัง)
2. **ปฏิบัติการล้างกากเพชร (Action):**
    - ให้เด็กๆ ที่มีกากเพชรติดมือ (และเพื่อนคนอื่นๆ) ไปล้างมือด้วยน้ำเปล่า *ผลปรากฏว่ากากเพชรไม่ออก*
    - ให้ล้างใหม่ด้วย **สบู่** และทำครบ **7 ขั้นตอน** อย่างน้อย 20 วินาที (ร้องเพลงช้าง หรือเพลง Happy Birthday 2 รอบ)
    - **Resilience Challenge:** ครูท้าทายว่า "ถ้าเรารีบมากๆ เราจะล้างแค่ผ่านๆ ได้ไหม?" ให้เด็กๆ อภิปรายว่าทำไมฮีโร่ต้อง "อดทน" ล้างให้สะอาดทุกครั้ง
3. **Hygiene Check:** ตรวจสอบความสะอาดของมือหลังล้าง หากกากเพชรหายหมด แสดงว่าภารกิจสำเร็จ

ขั้นสรุป (Conclusion & Commitment) - 10 นาที

1. **มอบ "ตราสัญลักษณ์ Hygiene Hero":** (อาจเป็นสติกเกอร์หรือปั๊มตราปั๊มที่หลังมือ) ให้กับผู้ที่ล้างมือได้สะอาดหมดจด
2. **AAR (After Action Review):** ถามเด็กๆ ว่า "ความมั่นใจ (Efficacy) ในการป้องกันตัวเองจากเชื้อโรคเพิ่มขึ้นไหม?" และ "เราจะไปสอนใครต่อที่บ้าน?" (ขยายผลสู่ครอบครัว)

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้ (Media & Resources)

1. **อุปกรณ์ทดลอง:** กากเพชร (Glitter), โลชั่นทาผิว
2. **อุปกรณ์ทำความสะอาด:** สบู่เหลว, อ่างล้างมือ, กระดาษเช็ดมือ
3. **สื่อภาพ:** โปสเตอร์แสดงขั้นตอนการล้างมือ 7 ขั้นตอน (ควรติดไว้บริเวณอ่างล้างมือ)
4. **เพลง:** เพลงประกอบการล้างมือ (เช่น เพลงล้างมือบ่อยๆ)

8. การประเมินผล (Evaluation)

1. **การปฏิบัติ (Performance):** สังเกตการล้างมือว่าครบ 7 ขั้นตอนและใช้เวลาเหมาะสมหรือไม่
2. **ผลลัพธ์ (Outcome):** ตรวจดูความสะอาดของมือ (ไม่มีคราบกากเพชรหรือสิ่งสกปรกหลงเหลือ)
3. **พฤติกรรมบ่งชี้ HERO:** สังเกตความกระตือรือร้นในการล้างมือและความพยายามในการถูให้สะอาดทุกซอกทุกมุม (Resilience & Efficacy)

แผนการจัดการเรียนรู้:
สัปดาห์ที่ 2 นักวิทย์ก้นครัว (Science & Culinary Arts)

กิจกรรมที่ 1: Tasty Math Magic Dough: มหัศจรรย์แป้งเปลี่ยนร่าง (สสารและการเปลี่ยนแปลง)

กลุ่มเป้าหมาย: นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6

เวลา: 2 - 3 ชั่วโมง

1. ชื่อกิจกรรม Magic Dough: มหัศจรรย์แป้งเปลี่ยนร่าง (สสารและการเปลี่ยนแปลง)

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อจบกิจกรรมนี้ นักเรียนจะสามารถ:

1. **ด้านความรู้ (K):** อธิบายสถานะของสสาร (ของแข็ง, ของเหลว) และแยกแยะความแตกต่างระหว่างการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ (ผสม) และทางเคมี (อบ) ได้
2. **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P):** ใช้เครื่องมือวัดตวงส่วนผสมได้ถูกต้อง และลงมือทำแป้งโดว์ตามขั้นตอนได้ (**Self-Efficacy**)
3. **ด้านเจตคติ/คุณลักษณะ (A) - เน้น HERO:**
    - **Hope (ความหวัง):** ตั้งเป้าหมายในการทำขนมให้สำเร็จและวางแผนขั้นตอนได้
    - **Resilience (ความยืดหยุ่น):** แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เมื่อแป้งเหลวหรือแห้งเกินไป ไม่ล้มเลิกกลางคัน
    - **Optimism (การมองโลกในแง่ดี):** มีทัศนคติเชิงบวกต่อการทดลอง แม้ผลลัพธ์อาจไม่สมบูรณ์แบบแต่เรียนรู้ที่จะสนุกกับกระบวนการ

3. สาระการเรียนรู้

- วิทยาศาสตร์ (สสารและการเปลี่ยนแปลง)
- คณิตศาสตร์ (การชั่ง ตวง วัด)
- ทักษะชีวิต (การทำอาหาร)

4. สาระที่ควรเรียนรู้

- **สถานะของสสาร:** แป้ง (ของแข็ง), น้ำ/นม (ของเหลว)
- **ปฏิกิริยาเคมี:** ผงฟูหรือยีสต์ทำปฏิกิริยากับของเหลวและความร้อน เกิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ทำให้ขนมฟู
- **การเปลี่ยนแปลง:**
    - การผสม/นวด = การเปลี่ยนแปลงรูปร่าง (Physical Change)
    - การอบ = การเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบทางเคมี (Chemical Change) ที่ไม่สามารถกลับคืนสภาพเดิมได้

5. ประสบการณ์สำคัญ

- การใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 (สัมผัสแป้ง, ดมกลิ่น, สังเกตการฟู, ชิมรสชาติ)
- การทำงานเป็นทีมและการแบ่งหน้าที่
- การเผชิญกับอุปสรรคและการแก้ไขปัญหา (Troubleshooting)

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ: ปลุกพลังนักวิทย์ (Introduction & Hope)

1. **Show & Tell:** ครูโชว์แป้งสาลี (ผงสีขาว) และ ขนมปังที่อบเสร็จแล้ว ให้นักเรียนดู
2. **Questioning:** ถามนักเรียนว่า "ผงสีขาวนี้ กลายเป็นขนมปังนุ่มๆ หอมๆ ได้อย่างไร? มันคือเวทมนตร์หรือวิทยาศาสตร์?"
3. **Setting Goal (Hope):** ครูชวนนักเรียนตั้งเป้าหมายร่วมกันว่า "วันนี้เราจะเปลี่ยนผงแป้งให้เป็นขนมแสนอร่อยด้วยมือของเราเอง" แจกสูตรอาหารและให้นักเรียนวางแผนว่าต้องใช้อุปกรณ์อะไรบ้าง

ขั้นสอน: ลงมือปรุงและเรียนรู้ (Action & Efficacy)

1. **Surveying Matter:** ให้นักเรียนสำรวจส่วนผสม แยกแยะว่าอันไหนคือของแข็ง (Solid) อันไหนคือของเหลว (Liquid)
2. **Mixing (Efficacy):** นักเรียนลงมือตวงและผสม (เน้นให้เด็กรู้สึกว่า *'ฉันทำได้'* ในการตวงให้แม่นยำ)
    - *เกร็ดวิทย์:* อธิบายว่าตอนผสม แป้งเปียกน้ำคือการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ (เปลี่ยนรูปร่าง)
3. **The "Sticky" Challenge (Resilience):**
    - **สถานการณ์จำลอง:** ในขั้นตอนนี้แป้งอาจจะติดมือมากเกินไป หรือแห้งเกินไป
    - **HERO Moment:** ครูคอยสังเกต ถ้าเด็กเริ่มหงุดหงิด ให้เข้าไปกระตุ้นความยืดหยุ่น (Resilience)
        - *ครูพูด:* "ว้าว แป้งติดมือเต็มเลย! ไม่ต้องตกใจ นักวิทยาศาสตร์ต้องเจอปัญหา นี่คือโอกาสทดลอง ถ้าแฉะไปเราต้องเติมอะไร? (เติมแป้ง) ถ้าแห้งไปล่ะ? (เติมน้ำ)"
        - ให้เด็กๆ ค่อยๆ ปรับจนแป้งนุ่มเนียน ไม่ยอมแพ้ต่อความเลอะเทอะ
4. **Reaction Time:** ใส่ผงฟู/เบกกิ้งโซดา หรือยีสต์ สังเกตฟองอากาศ (ถ้ามี) อธิบายเรื่องก๊าซที่ดันให้แป้งฟู
5. **Baking:** นำเข้าเตาอบ/หม้ออบลมร้อน
    - *เกร็ดวิทย์:* อธิบายว่าความร้อนทำให้เกิด **การเปลี่ยนแปลงทางเคมี** เปลี่ยนสี เปลี่ยนกลิ่น และทำให้สุก (กลับไปเป็นแป้งดิบไม่ได้แล้ว)

ขั้นสรุป: อร่อยและเติบโต (Conclusion & Optimism)

1. **Tasting Party:** นำขนมออกมาพัก ชิมร่วมกัน
2. **Reflection (Optimism):** ชวนคุยด้วยคำถามเชิงบวก

- "ตอนที่แป้งติดมือ รู้สึกอย่างไร แล้วแก้ปัญหาอย่างไร?"
- "ขนมของกลุ่มเราหน้าตาอาจไม่เหมือนร้านขาย แต่รสชาติเป็นอย่างไร? ภูมิใจไหมที่ทำเอง?"
- "วิทยาศาสตร์ซ่อนอยู่ตรงไหนของการทำขนมบ้าง?"

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. **วัตถุดิบ:** แป้งสาลีอเนกประสงค์, ผงฟู (Baking Powder), เนย, น้ำตาล, นม/น้ำ, เกลือ
2. **อุปกรณ์:** ชามผสม, ถ้วยตวง/ช้อนตวง, เตาอบติ๊ง หรือ หม้ออบลมร้อน, กระดาษไข
3. **ใบงาน:** "บันทึกนักวิทย์ก้นครัว" (ให้วาดรูป Before & After และเขียนความรู้สึก)
4. **สื่อเสริม:** (แผนภาพแสดงการทำงานของผงฟูเมื่อโดนความร้อน)

8. การประเมินผล

1. **การสังเกตพฤติกรรม (เน้น HERO):**
   - ความมุ่งมั่นในการทำภารกิจ (Hope)
   - ความมั่นใจในการใช้อุปกรณ์ (Efficacy)
   - การแก้ปัญหาเมื่อสัดส่วนผิดพลาด (Resilience)
   - รอยยิ้มและการมองโลกในแง่ดีระหว่างทำงาน (Optimism)
2. **ชิ้นงาน:** ความสำเร็จของตัวแป้งโดว์/ขนม (สุก/รับประทานได้)
3. **การตอบคำถาม/ใบงาน:** ความเข้าใจเรื่องสถานะของสสารและการเปลี่ยนแปลง

กิจกรรมที่ 2: Tasty Math

กลุ่มเป้าหมาย: นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6

เวลา: 2 ชั่วโมง

1. ชื่อกิจกรรม Tasty Math: ปรุงอร่อยด้วยสูตรคูณ (นักปรุงผู้แม่นยำ)

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อจบกิจกรรมนี้ นักเรียนจะสามารถ:

1. **ด้านความรู้ (K):** บอกหน่วยการวัดทางคณิตศาสตร์ที่ใช้ในครัว (กรัม, มิลลิลิตร, ช้อนชา, ช้อนโต๊ะ, ถ้วยตวง) และเปรียบเทียบความแตกต่างได้
2. **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P):**
    - ใช้เครื่องมือชั่ง ตวง วัด ได้อย่างถูกต้องแม่นยำ (**Self-Efficacy**)
    - คำนวณเพิ่มหรือลดสัดส่วนอาหาร (เช่น การคูณ 2 เพื่อทำเพิ่ม หรือหาร 2 เพื่อลดปริมาณ) ได้
3. **ด้านเจตคติ/คุณลักษณะ (A) - เน้น HERO:**
    - **Efficacy (ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง):** มั่นใจว่าตนเองสามารถใช้เครื่องมือทางคณิตศาสตร์เพื่อสร้างสรรค์อาหารให้อร่อยได้
    - **Resilience (ความยืดหยุ่น):** เมื่อตวงผิดพลาด สามารถยอมรับและหาวิธีแก้ไขได้โดยไม่ท้อถอย (เช่น ตักออก หรือคำนวณส่วนผสมอื่นเพิ่มเพื่อรักษาสมดุล)
    - **Hope (ความหวัง):** เห็นภาพความสำเร็จว่าคณิตศาสตร์ช่วยให้ชีวิตง่ายขึ้นและทำของอร่อยได้จริง

3. สาระการเรียนรู้

- คณิตศาสตร์ (การวัด: น้ำหนักและปริมาตร, การคูณและการหารเบื้องต้น, เศษส่วนเบื้องต้น)
- การงานอาชีพ (การเตรียมประกอบอาหาร)

4. สาระที่ควรเรียนรู้

- **เครื่องมือวัด:** ความแตกต่างระหว่างการตวงของแห้ง (Dry measure) และของเหลว (Liquid measure)
- **ความแม่นยำ:** ทำไมการทำขนม (Baking) ถึงต้องการความแม่นยำมากกว่าการทำกับข้าว (Cooking)
- **อัตราส่วน (Ratio):** การเพิ่มสูตร (Double the recipe) และการลดสูตร (Half the recipe)

5. ประสบการณ์สำคัญ

- การคาดคะเนน้ำหนัก/ปริมาตร แล้วตรวจสอบด้วยเครื่องมือจริง
- การแปลงหน่วย (เช่น 3 ช้อนชา = 1 ช้อนโต๊ะ) ผ่านการลงมือตักจริง
- การคำนวณสูตรเครื่องดื่ม "Mocktail นักวิทย์" ของตนเอง

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ: ปริศนารสชาติ (Introduction & Hope)

1. **Mystery Tasting:** ครูเตรียมน้ำมะนาวที่ปรุง 2 แก้ว แก้วแรกสัดส่วนเป๊ะ (อร่อย) แก้วที่สองสัดส่วนเพี้ยน (เปรี้ยวจี๊ดหรือหวานเจี๊ยบ) ให้ตัวแทนนักเรียนมาชิม
2. **Discussion:** ถามว่าทำไมใช้วัตถุดิบเหมือนกันแต่รสชาติไม่เหมือนกัน? (คำตอบ: สัดส่วน/ปริมาณ)
3. **Inspire (Hope):** ครูชี้ให้เห็นว่า "คณิตศาสตร์คือเคล็ดลับความอร่อย" วันนี้เราจะเป็นเชฟที่เก่งคำนวณเพื่อทำเครื่องดื่มที่อร่อยที่สุดในโลก และทุกคนจะทำได้แน่นอน

ขั้นสอน: ฝึกตวงและคำนวณ (Instruction & Efficacy)

1. **Tool Station:** แนะนำอุปกรณ์ (ช้อนตวง, ถ้วยตวงของเหลว, ถ้วยตวงของแห้ง, เครื่องชั่งดิจิทัล) สาธิตวิธีการตวงที่ถูกต้อง (เช่น การปาดหน้าเรียบสำหรับของแห้ง, การดูระดับสายตาสำหรับของเหลว)
2. **Drill (Efficacy):** ให้นักเรียนฝึกตวงน้ำเปล่าและน้ำตาลทราย แข่งกันให้ได้ปริมาณตามโจทย์เป๊ะๆ เพื่อสร้างความมั่นใจ
    - *HERO Moment:* ชื่นชมความพยายามและความนิ่งของมือเด็กๆ ให้เขารู้สึกว่า "ฉันทำได้"
3. **Tasty Calculation:** แจกสูตร "Magic Mocktail" (สูตรสำหรับ 1 แก้ว)
    - *โจทย์ท้าทาย:* ให้นักเรียนจับคู่ แล้วคำนวณแปลงสูตร **"เพื่อทำเลี้ยงเพื่อนและครูรวม 4 คน"** (ต้องเอาปริมาณ x 4)
    - ให้นักเรียนเขียนตัวเลขใหม่ลงในใบงานก่อนลงมือทำ

ขั้นปฏิบัติ: ปรุงจริงและแก้ปัญหา (Action & Resilience)

1. **Mixing Time:** นักเรียนลงมือผสมเครื่องดื่มตามสูตรที่คำนวณไว้
2. **Troubleshooting (Resilience):**
    - ครูเดินดู หากมีกลุ่มไหนเทส่วนผสมเกิน (เช่น เทน้ำเชื่อมเยอะไป) **ห้ามดุ** แต่ให้ถามว่า "โอ๊ะโอ! หวานเกินไปแล้ว นักคณิตศาสตร์จะแก้สมการนี้ยังไงดี?"
    - แนะให้เด็กคิดวิธีกู้คืน (เช่น ต้องเติมน้ำมะนาวและโซดาเพิ่มตามสัดส่วน) สอนให้เขารู้ว่า **"ความผิดพลาดแก้ไขได้ด้วยสติและการคำนวณ"**

ขั้นสรุป: รสชาติแห่งความภูมิใจ (Conclusion & Optimism)

1. **Cheers!:** ทุกกลุ่มนำเครื่องดื่มมาชนแก้วและชิม
2. **Sharing:** สรุปบทเรียน
    - "วันนี้ใครรู้สึกว่าคณิตศาสตร์อร่อยบ้าง?"
    - "การใช้เครื่องมือวัดช่วยให้เรามั่นใจขึ้นไหม?"

3. **Award:** มอบรางวัล "Golden Spoon Award" (ช้อนทองคำจำลอง) ให้กลุ่มที่ตวงได้แม่นยำและรสชาติดี หรือกลุ่มที่แก้ปัญหาได้ยอดเยี่ยม

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. **อุปกรณ์:** ถ้วยตวงของเหลว (แก้ว), ถ้วยตวงของแห้ง, ช้อนตวง, เครื่องชั่งดิจิทัล, เหยือกผสม
2. **วัตถุดิบ:** น้ำแดง/น้ำเขียว (Hale's Blue Boy), โซดา, น้ำมะนาว, เกลือ, น้ำแข็ง, ผลไม้ตกแต่ง
3. **ใบงาน:** "สูตรลับนักคณิตศาสตร์" (ตารางสูตรอาหารที่มีช่องว่างให้เติมตัวเลขจากการคำนวณ)

8. การประเมินผล

1. **ทักษะคณิตศาสตร์:** ตรวจใบงานการคำนวณสัดส่วน (การคูณ/เพิ่มจำนวน)
2. **ทักษะปฏิบัติ:** สังเกตการใช้เครื่องมือ (การจับแก้วตวงระดับสายตา, การปาดช้อนตวง)
3. **HERO Check:**
    - นักเรียนมีความมั่นใจในการหยิบจับอุปกรณ์หรือไม่ (Efficacy)
    - เมื่อทำหกหรือตวงผิด นักเรียนมีปฏิกิริยาอย่างไร (Resilience)

กิจกรรมที่ 3: Healthy Menu

กลุ่มเป้าหมาย: นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6

เวลา: 2 ชั่วโมง

1. ชื่อกิจกรรม My Power Menu: เมนูสร้างพลังฮีโร่ (ลดหวาน มัน เค็ม)

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อจบกิจกรรมนี้ นักเรียนจะสามารถ:

1. **ด้านความรู้ (K):** ระบุโทษของการบริโภค หวาน มัน เค็ม เกินพอดี และอธิบายหลักการเลือกอาหารว่างที่ดีต่อสุขภาพได้
2. **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P):** อ่านฉลากโภชนาการเบื้องต้น (เช่น ปริมาณน้ำตาล) และออกแบบเมนูอาหารว่างที่ปรับเปลี่ยนวัตถุดิบให้ดีต่อสุขภาพขึ้นได้ (Food Swapping)
3. **ด้านเจตคติ/คุณลักษณะ (A) - เน้น HERO:**
    - **Optimism (การมองโลกในแง่ดี):** ปรับเปลี่ยนทัศนคติว่า "อาหารสุขภาพ" ก็สามารถ "อร่อยและน่ากิน" ได้ ไม่ใช่เรื่องน่าเบื่อ
    - **Efficacy (ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง):** มั่นใจว่าตนเองมีความรู้และพลังที่จะเลือกสิ่งดีๆ เข้าสู่ร่างกาย ปฏิเสธของไม่มีประโยชน์ได้
    - **Hope (ความหวัง):** มีเป้าหมายในการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงเพื่อทำกิจกรรมที่ชอบในอนาคต

3. สาระการเรียนรู้

- สุขศึกษา (อาหารและโภชนาการ)
- วิทยาศาสตร์ (สารอาหาร)
- ศิลปะ (การออกแบบและตกแต่ง)

4. สาระที่ควรเรียนรู้

- **ธงโภชนาการ:** สัดส่วนอาหารที่เหมาะสม
- **ภัยเงียบ:** โรคที่เกิดจากพฤติกรรม (NCDs) เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ฟันผุ (อธิบายง่ายๆ ว่าน้ำตาลเหมือน "สนิม" เกาะหลอดเลือด)
- **ฉลากโภชนาการแบบไฟจราจร:** เขียว (กินได้), เหลือง (ระวัง), แดง (อันตราย/กินให้น้อยที่สุด)
- **Smart Swap:** เทคนิคการเปลี่ยนวัตถุดิบ เช่น มันฝรั่งทอด $\rightarrow$ ถั่วอบ/ป๊อปคอร์นไร้น้ำมัน, น้ำอัดลม $\rightarrow$ น้ำผลไม้สด/น้ำเปล่าใส่ผลไม้ (Infused water)

5. ประสบการณ์สำคัญ

- การสืบเสาะปริมาณน้ำตาลในขนมถุงโปรด (Shock Therapy)
- การวางแผนเมนูอาหาร (Planning)
- การนำเสนอผลงานและการชักชวนเพื่อน (Persuasion)

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ: ถอดรหัสลับขนมถุง (Introduction & Reality Check)

1. **Sugar Detective:** ครูนำซองขนมกรุบกรอบและขวดน้ำอัดลมยอดฮิตมาตั้งโชว์
2. **Visualizing Sugar:** ให้นักเรียนทายว่าในขวดนี้มีน้ำตาลกี่ช้อน? จากนั้นครูเฉลยโดยการ *ตักน้ำตาลทรายใส่แก้ว* ให้เห็นกองภูเขาน้ำตาลจริงๆ ตามปริมาณข้างขวด
    - *HERO Moment:* ถามนักเรียนว่า "ถ้าร่างกายเราต้องสู้กับภูเขาน้ำตาลนี้ทุกวัน ฮีโร่ในตัวเราจะเหนื่อยไหม?" กระตุ้นให้เห็นความสำคัญของการดูแลตัวเอง

ขั้นสอน: เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี (Instruction & Optimism)

1. **The Traffic Light:** สอนวิธีดูฉลากโภชนาการแบบง่าย (หวาน มัน เค็ม) โดยใช้สัญลักษณ์ไฟจราจร
2. **Smart Swap Workshop (Optimism):** ครูชวนนักเรียนเล่นเกม "แปลงร่างอาหาร"
    - ครูโชว์รูป: "เค้กช็อกโกแลตหน้านิ่ม" (หวาน/มันสูง) -> ถามนักเรียน: "ถ้าอยากกินของหวานแต่ยังเฮลตี้ เราจะเปลี่ยนเป็นอะไรดี?"
    - *แนวคำตอบ:* กล้วยหอมราดดาร์กช็อกโกแลต, โยเกิร์ตโรยผลไม้
    - *Concept:* ย้ำว่าเราไม่ต้องอด (Resilience) แต่เราแค่ฉลาดเลือก (Efficacy)

ขั้นปฏิบัติ: ดีไซเนอร์เมนูฮีโร่ (Action & Efficacy)

1. **Mission:** ให้นักเรียนจับคู่ ออกแบบ **"Set อาหารว่างยามบ่าย"** โดยมีโจทย์คือ:
    - ต้องน่ากิน (ถ่ายรูปสวย)
    - ต้องลดหวาน มัน เค็ม (Healthy)
    - ตั้งชื่อเมนูให้น่าสนใจ
2. **Design Time:** แจกกระดาษวาดเขียน หรือถ้ามีงบประมาณอาจเตรียมวัตถุดิบจริงให้จัดจาน (เช่น ขนมปังโฮลวีท, ทูน่า, ผักสลัด, ผลไม้, โยเกิร์ต)
3. **Encouragement (Hope):** ครูเดินดูและคอยกระตุ้น "โห เมนูนี้ผักเยอะมาก ถ้ากินแล้วต้องวิ่งเร็วแน่ๆ" หรือ "การเลือกใช้น้ำผึ้งแทนน้ำตาลเป็นไอเดียที่ยอดเยี่ยมมาก!"

ขั้นสรุป: ตลาดนัดสุขภาพ (Conclusion & Pride)

1. **Showcase:** ให้นักเรียนนำเสนอเมนูของตัวเอง พร้อมบอกสรรพคุณว่ากินแล้วจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงอย่างไร

2. **Commitment (Efficacy):** แจก "เหรียญกล้าหาญ (กระดาษ)" ให้นักเรียนเขียนสัญญากับตัวเอง 1 ข้อ เช่น "ฉันจะดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม 3 วันต่อสัปดาห์"
    - *Teacher Talk:* "การดูแลตัวเองคือหน้าที่แรกของฮีโร่ วันนี้ทุกคนทำได้ดีมาก ครูเชื่อว่าพวกหนูจะเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้ตัวเองได้เสมอ"

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. **อุปกรณ์สาธิต:** น้ำตาลทราย, ช้อนตวง, แก้วใส, ซองขนม/ขวดน้ำอัดลมเปล่า
2. **สื่อภาพ:** ธงโภชนาการ, ภาพตัวอย่างอาหารสุขภาพที่ตกแต่งสวยงาม (Bento), แผนภาพฉลากไฟจราจร
3. **ใบงาน:** "My Power Menu" (กรอบวาดรูปจานอาหาร พร้อมช่องให้ติ๊กประเมินความหวาน มัน เค็ม)

8. การประเมินผล

1. **ความถูกต้อง:** การเลือกวัตถุดิบในเมนูที่ออกแบบ (สอดคล้องกับหลักลดหวาน มัน เค็ม)
2. **ทักษะการคิด:** ความคิดสร้างสรรค์ในการปรับเปลี่ยนวัตถุดิบ (Smart Swap)
3. **การสังเกต (HERO):**
    - **Optimism:** สนุกกับการออกแบบอาหารสุขภาพ ไม่มองว่าเป็นเรื่องยาก
    - **Efficacy:** การแสดงออกถึงความตั้งใจในสัญญาดูแลสุขภาพช่วงท้ายคาบ

แผนการจัดการเรียนรู้:
สัปดาห์ที่ 3: ผู้สร้างสรรค์นวัตกรรม (Innovation & Project-based)

กิจกรรมที่ 1: Little Innovator

กลุ่มเป้าหมาย: นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6

เวลา: 2 - 3 ชั่วโมง

1. ชื่อกิจกรรม Little Innovator: เปลี่ยนขยะให้เป็นฮีโร่ (Trash to Treasure)

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อจบกิจกรรมนี้ นักเรียนจะสามารถ:

1. **ด้านความรู้ (K):** วิเคราะห์สมบัติของวัสดุเหลือใช้ (เช่น พลาสติกกันน้ำ กระดาษมีความแข็ง) เพื่อเลือกใช้ให้เหมาะสมกับชิ้นงานได้
2. **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P):**
    - ออกแบบและสร้างสิ่งประดิษฐ์ตามกระบวนการออกแบบเชิงวิศวกรรม (Design Process) อย่างง่ายได้
    - เลือกใช้อุปกรณ์และเครื่องมือในการตัด/ต่อ/ติด ได้อย่างคล่องแคล่วและปลอดภัย (**Self-Efficacy**)
3. **ด้านเจตคติ/คุณลักษณะ (A) - เน้น HERO:**
    - **Optimism (การมองโลกในแง่ดี):** มองเห็น "คุณค่า" ในสิ่งที่ดูเหมือนไร้ค่า (ขยะ) และมองปัญหาเป็นโอกาสในการสร้างสรรค์
    - **Resilience (ความยืดหยุ่น):** ไม่ล้มเลิกเมื่อชิ้นงานพังหรือใช้งานไม่ได้ตามที่คิด แต่พร้อมที่จะหาวิธีปรับปรุงแก้ไข
    - **Hope (ความหวัง):** มีจินตนาการและเป้าหมายที่ชัดเจนว่าสิ่งประดิษฐ์นี้จะช่วยแก้ปัญหาหรือให้ความสุขกับผู้อื่นได้อย่างไร

3. สาระการเรียนรู้

- วิทยาศาสตร์ (วัสดุและสมบัติของสาร)
- การงานอาชีพ (งานประดิษฐ์, การใช้เครื่องมือ)
- สังคมศึกษา (สิ่งแวดล้อมและการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า - 3Rs)

4. สาระที่ควรเรียนรู้

- **สมบัติของวัสดุ:** ความแข็ง (Rigidity), ความยืดหยุ่น (Flexibility), การกันน้ำ (Waterproof)
- **Upcycling:** การนำวัสดุเหลือใช้มาดัดแปลงให้เป็นของใหม่ที่มีมูลค่าหรือประโยชน์ใช้สอยมากขึ้น (ไม่ใช่แค่ Recycle)
- **กลไกเบื้องต้น:** จุดหมุน, คาน, การทรงตัว (สำหรับ ป.4-5 ที่ต้องการความท้าทาย)

5. ประสบการณ์สำคัญ

- การระดมสมอง (Brainstorming) เพื่อหาไอเดียจากกองวัสดุ
- การวาดแบบร่าง (Sketching) เพื่อถ่ายทอดความคิดสู่ความจริง
- การทดสอบการใช้งาน (Testing) และการวิเคราะห์ความล้มเหลว (Failure Analysis)

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ: มองมุมต่าง สร้างโอกาส (Introduction & Optimism)

1. **Trash Talk:** ครูเทกองวัสดุเหลือใช้ (ขวดพลาสติก, แกนทิชชู, กล่องนม, ฝาขวด) กลางห้อง
2. **Magic Eye (Optimism):** ครูถามว่า "คนทั่วไปเรียกสิ่งนี้ว่าขยะ แต่ฮีโร่นักประดิษฐ์อย่างพวกเรามองเห็นเป็นอะไรได้บ้าง?"
    - *ตัวอย่าง:* แกนทิชชู เป็น กล้องส่องทางไกล, ขาหุ่นยนต์, กระบอกใส่ดินสอ
    - กระตุ้นให้เด็กตอบอย่างอิสระ ให้เขามองโลกในแง่ดีว่า *ทุกอย่างมีประโยชน์ซ่อนอยู่*

ขั้นสอน: ปฏิบัติการกู้โลก (Process & Hope)

1. **Identify Problem (Hope):** ให้นักเรียนจับคู่หรือทำเดี่ยว ตั้งโจทย์ว่า "ฉันจะประดิษฐ์ของใช้ 1 ชิ้น เพื่อช่วยแก้ปัญหาในบ้าน/โรงเรียน"
    - *ตัวอย่าง:* ที่เก็บสายหูฟังพันกัน, กระถางต้นไม้รดน้ำเอง, ที่วางมือถือจากกล่องกระดาษ
2. **Design Plan:** แจกใบงาน "Blueprint นักประดิษฐ์" ให้นักเรียนวาดแบบและระบุว่าจะใช้วัสดุอะไรบ้าง เพราะอะไร (เช่น ใช้พลาสติกทำฐานเพราะโดนน้ำได้)
3. **Construction Time (Efficacy):** นักเรียนลงมือทำ โดยมี "Station อุปกรณ์กลาง" (กรรไกร, กาว, เทป, สี)
    - *Role of Teacher:* ครูเดินดูและสอนเทคนิคการใช้เครื่องมือ (เช่น การกรีดคัตเตอร์อย่างปลอดภัย, การใช้ปืนกาว) เพื่อสร้าง **Efficacy** ให้เด็กมั่นใจว่าเขาควบคุมเครื่องมือได้

ขั้นปฏิบัติ: ฮีโร่ไม่ยอมแพ้ (Testing & Resilience)

1. **Test Run:** เมื่อทำเสร็จ ให้ทดลองใช้จริงทันที
2. **The "Oops!" Moment (Resilience):**
    - เป็นช่วงเวลาสำคัญที่สุด! จะมีของที่พัง กาวหลุด หรือตั้งไม่ได้
    - *Teacher Intervention:* ห้ามเด็กทิ้งงาน! ให้ครูเข้าไปถามว่า "ว้าว มันยังไม่สมบูรณ์ แปลว่าเราค้นพบวิธีที่ไม่เวิร์คแล้ว 1 วิธี ไหนลองคิดซิว่า **ทำไม** มันถึงล้ม? เราต้องดามตรงไหนเพิ่ม?"
    - เปลี่ยนคำว่า "ล้มเหลว" เป็น "การค้นพบจุดอ่อนเพื่อพัฒนา"

ขั้นสรุป: โชว์นวัตกรรม (Conclusion & Pride)

1. **Gallery Walk:** วางผลงานไว้บนโต๊ะ ให้นักเรียนเดินชมผลงานเพื่อน

2. **Feedback:** ให้เพื่อนๆ เขียนโพสต์อิทชื่นชมจุดเด่น หรือแนะนำไอเดียเพิ่มเติม
3. **Reflection:** ครูสรุปว่า "นักประดิษฐ์ที่เก่งที่สุด ไม่ใช่คนที่ทำครั้งเดียวผ่าน แต่คือคนที่ทำพังแล้วกล้าซ่อมจนมันใช้งานได้"

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. **วัสดุ:** ขวดน้ำ, กล่องกระดาษ, แกนกระดาษ, หลอด, ไม้ไอติม, ฝาขวด, เศษผ้า
2. **อุปกรณ์ช่าง:** กรรไกร, คัตเตอร์ (สำหรับเด็กโต), กาวลาเท็กซ์/ปืนกาว, เทปกาว, สีเมจิก
3. **สื่อภาพ:** (ภาพตัวอย่างสิ่งประดิษฐ์จากขยะแบบง่ายๆ เช่น รถของเล่นจากขวดน้ำ, ที่ใส่ของจากกล่องนม)
4. **ใบงาน:** "Blueprint นักประดิษฐ์" (มีช่องให้วาดรูปและเขียนรายการวัสดุ)

8. การประเมินผล

1. **ชิ้นงาน:** ความคิดสร้างสรรค์และการใช้งานได้จริง (Functionality)
2. **กระบวนการ:** การเลือกใช้วัสดุเหมาะสมกับสมบัติ (เช่น ไม่ใช้กระดาษทำส่วนที่ต้องโดนน้ำ)
3. **HERO Observation:**
    - **Resilience:** สังเกตปฏิกิริยาตอนงานพัง (เลิกทำ vs พยายามซ่อม)
    - **Optimism:** การนำเสนอผลงานด้วยความภูมิใจ แม้จะไม่สวยงามสมบูรณ์แบบ

กิจกรรมที่ 2: Team Power

กลุ่มเป้าหมาย: นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6

เวลา: 2 ชั่วโมง

1. ชื่อกิจกรรม Team Power: ภารกิจรวมพลังกู้ฐานลับ (Adventure Challenge)

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อจบกิจกรรมนี้ นักเรียนจะสามารถ:

1. **ด้านความรู้ (K):** อธิบายบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในทีม (ผู้นำ, ผู้ฟัง, ผู้ประสานงาน) และความสำคัญของการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพได้
2. **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P):**
    - ทำงานร่วมกับผู้อื่นเพื่อแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในสถานการณ์จำลองได้
    - สื่อสารและวางแผนกลยุทธ์ร่วมกันก่อนลงมือทำ (**Hope & Pathway Thinking**)
3. **ด้านเจตคติ/คุณลักษณะ (A) - เน้น HERO:**
    - **Resilience (ความยืดหยุ่น):** เมื่อทีมทำพลาด ไม่โทษกันและกัน แต่รีบลุกขึ้นมาหาวิธีใหม่ทันที
    - **Efficacy (ความเชื่อมั่นในทีม):** เชื่อใจเพื่อนร่วมทีม และกล้าแสดงความคิดเห็นเพื่อพาทีมไปสู่เป้าหมาย
    - **Optimism (การมองโลกในแง่ดี):** สร้างบรรยากาศเชิงบวก ให้กำลังใจเพื่อนเมื่อเพื่อนท้อถอยหรือเหนื่อย

3. สาระการเรียนรู้

- สุขศึกษาและพลศึกษา (การเคลื่อนไหวร่างกาย, การทำงานเป็นทีม)
- กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน (ลูกเสือ/เนตรนารี, แนะแนว)
- ทักษะชีวิต (Soft Skills: Leadership & Collaboration)

4. สาระที่ควรเรียนรู้

- **Synergy (การผนึกกำลัง):** 1+1 > 2 (ผลลัพธ์ของทีมย่อมมากกว่าผลรวมของคนเก่งแค่คนเดียว)
- **Non-verbal Communication:** การสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูด (ภาษาท่าทาง) มีความสำคัญในยามคับขัน
- **Constructive Feedback:** การติเพื่อก่อ ไม่ใช่การด่าทอเมื่อเกิดข้อผิดพลาด

5. ประสบการณ์สำคัญ

- การเป็นทั้ง "ผู้นำ" และ "ผู้ตาม" ที่ดี
- การเผชิญความกดดันเรื่องเวลา (Time Constraint)
- การสะท้อนคิดหลังทำกิจกรรม (AAR: After Action Review) เพื่อถอดบทเรียน HERO

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ: ปลุกพลังทีม (Introduction & Efficacy)

1. **Team Formation:** แบ่งกลุ่มคละความสามารถ (กลุ่มละ 5-6 คน)
2. **Identity Creation:** ให้เวลา 5 นาที ตั้ง "ชื่อทีมฮีโร่" และ "ท่าประจำทีม"
    - *HERO Moment:* ครูท้าทายว่า "ท่าประจำทีมไหนพร้อมเพรียงและเสียงดังที่สุด แสดงว่าทีมนั้นมี Efficacy (ความเชื่อมั่น) สูงมาก!" เพื่อกระตุ้นพลัง
3. **Briefing:** อธิบายกติกาว่าทุกฐานต้องใช้ความร่วมมือ ถ้าใครคนหนึ่งทิ้งเพื่อน ภารกิจจะล้มเหลวทันที

ขั้นสอน: ผจญภัยฐานกู้โลก (Action & Resilience)

จัดฐานกิจกรรมย่อย 2-3 ฐาน หมุนเวียนกันเล่น ฐานละ 15-20 นาที

- **ฐานที่ 1: ข้ามแม่น้ำลาวา (The Lava River)**
    - *อุปกรณ์:* กระดาษหนังสือพิมพ์/แผ่นยาง 3-4 แผ่น (น้อยกว่าจำนวนคนในทีม)
    - *กติกา:* ทีมต้องข้ามจากฝั่ง A ไป B โดยเหยียบได้แค่บนแผ่นกระดาษ ห้ามเท้าแตะพื้น ถ้าแตะต้องกลับไปเริ่มใหม่หมด แผ่นกระดาษห้ามลากพื้น
    - *HERO Focus (Resilience):* เมื่อเพื่อนเหยียบพลาด **ห้ามดุ** แต่ให้ทีมช่วยกันคิดว่าจะวางแผ่นกระดาษอย่างไรให้ทุกคนข้ามไปได้
- **ฐานที่ 2: หอคอยใบ้ (The Silent Tower)**
    - *อุปกรณ์:* แก้วพลาสติก, ยางรัดของที่มีเชือกผูก 4-5 เส้น (Team Building Tool)
    - *กติกา:* ใช้เชือกดึงยางรัดเพื่อคีบแก้วมาตั้งเรียงเป็นปิรามิด **ห้ามใช้มือสัมผัสแก้ว และห้ามพูด!**
    - *HERO Focus (Hope & Optimism):* ต้องใช้สายตามองกัน ให้กำลังใจผ่านรอยยิ้ม และวางแผนภาษามือก่อนเริ่มเกม (Pathway Thinking)

ขั้นสรุป: วงกลมแห่งความรู้สึก (Conclusion & Optimism)

1. **Group Hug:** ให้ทุกทีมกลับมารวมกัน
2. **Reflection Circle:** นั่งล้อมวง ครูโยนคำถามชวนคิด:
    - "ตอนที่ฐานล่ม/เพื่อนทำพลาด เราพูดอะไรกับเพื่อน? (ตรวจสอบ Resilience)"
    - "ใครในทีมที่เราอยากขอบคุณ เพราะเขาช่วยกู้สถานการณ์ไว้? (Gratitude & Optimism)"
    - "ถ้าต้องทำอีกครั้ง เราจะวางแผนใหม่ยังไงให้ดีกว่าเดิม? (Hope)"
3. **HERO Badge:** ครูมอบสติกเกอร์หรือปั๊มตรา HERO ให้ทุกคน พร้อมย้ำว่า "ฮีโร่ที่แท้จริง ไม่ใช่คนที่บินได้ แต่คือคนที่จับมือเพื่อนแน่นที่สุดในวันที่ลำบาก"

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. **อุปกรณ์ฐาน 1:** กระดาษ A4 หรือกระดาษหนังสือพิมพ์เก่า, เทปกาวกำหนดจุดเริ่มต้น-สิ้นสุด

2. **อุปกรณ์ฐาน 2:** แก้วพลาสติก 10 ใบต่อกลุ่ม, ชุดยางรัดติดเชือกฟาง
3. **นกหวีด/นาฬิกาจับเวลา**

8. การประเมินผล

1. **การสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม (Rubric):**
    - การมีส่วนร่วม (ทุกคนได้เล่น ไม่ยืนดูเฉยๆ)
    - การสื่อสาร (พูดจาสุภาพ, รับฟังความคิดเห็น)
2. **การตอบคำถามถอดบทเรียน:** นักเรียนสามารถระบุปัญหาที่เกิดขึ้นและวิธีที่ทีมใช้แก้ปัญหาได้
3. **HERO Check:**
    - สังเกตการให้กำลังใจกันในทีม (Positive Words)
    - ความอดทนเมื่อทำกิจกรรมไม่สำเร็จในครั้งแรก (Resilience)

กิจกรรมที่ 3: Communication Arts

กลุ่มเป้าหมาย: นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6

เวลา: 2 ชั่วโมง

1. ชื่อกิจกรรม The HERO Pitch: เวทีนักพูดกู้โลก (Present Like a Pro)

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อจบกิจกรรมนี้ นักเรียนจะสามารถ:

1. **ด้านความรู้ (K):** บอกโครงสร้างการพูดนำเสนอที่ดี (เปิดเรื่อง-เนื้อหา-สรุป) และหลักการสื่อสารด้วยอวัจนภาษา (ท่าทาง/สายตา) ได้
2. **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P):**
    - พูดนำเสนอผลงานนวัตกรรมของตนเองหน้าชั้นเรียนได้เสียงดังฟังชัด และน่าสนใจ
    - จัดการกับความตื่นเต้นและแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ (**Resilience**)
3. **ด้านเจตคติ/คุณลักษณะ (A) - เน้น HERO:**
    - **Self-Efficacy (ความเชื่อมั่น):** มีความมั่นใจในบุคลิกภาพและการพูดของตนเอง กล้าสบตาผู้ฟัง
    - **Optimism (การมองโลกในแง่ดี):** มองว่าผู้ฟังคือเพื่อนที่คอยเชียร์ ไม่ใช่กรรมการที่คอยจับผิด และยอมรับคำติชมเพื่อพัฒนาได้
    - **Hope (ความหวัง):** มีการเตรียมตัวและซ้อมพูดตามลำดับขั้นตอนเพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด

3. สาระการเรียนรู้

- ภาษาไทย (การพูดในโอกาสต่างๆ, การพูดโน้มน้าวใจ)
- ศิลปะ (การแสดงท่าทางประกอบ)
- กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน (ความกล้าแสดงออก)

4. สาระที่ควรเรียนรู้

- **The Power Pose:** ภาษากายที่แสดงความมั่นใจ (ยืนตัวตรง, ไหล่ผาย, หน้าเชิด) ส่งผลต่อเคมีในสมองให้ลดความกลัว
- **Sandwich Technique:** เทคนิคการพูด (เปิดให้น่าสนใจ -> เนื้อหาแน่น -> จบให้ประทับใจ) และเทคนิคการให้กำลังใจเพื่อน
- **Eye Contact:** การกวาดสายตาหาผู้ฟังเพื่อสร้างความเชื่อมโยง

5. ประสบการณ์สำคัญ

- การฝึกซ้อมหน้ากระจกหรือจับคู่ผลัดกันฟัง
- การใช้ไมโครโฟน (จำลองหรือจริง) ในการพูดต่อหน้าสาธารณะ

- การฝึกเป็น "ผู้ฟังที่ดี" ที่คอยพยักหน้าและส่งยิ้มให้ผู้พูด (Active Listening)

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ: ปลุกยักษ์ในตัว (Introduction & Efficacy)

1. **Fear Breaker:** ครูถามนักเรียนว่า "เวลาต้องออกมายืนหน้าห้อง ใครรู้สึกใจเต้นแรง มือเย็นบ้าง?" (ทำให้เด็กรู้ว่าเป็นเรื่องปกติ)
2. **Hero Pose (Efficacy):** ครูเปิดภาพหรือทำท่าทาง (ยืนเท้าเอว อกผายไหล่ผึ่ง) ให้นักเรียนทุกคนลุกขึ้นยืนทำท่านั้นค้างไว้ 2 นาที
    - *Scientific Tip:* อธิบายเด็กๆ ว่า "ท่านี้จะหลอกสมองเราว่าเราเป็นฮีโร่ที่เก่งกาจ ความกลัวจะลดลงและความมั่นใจจะเพิ่มขึ้น"

ขั้นสอน: ปรุงรสบทพูด (Instruction & Hope)

1. **Storytelling Recipe:** ครูสอนสูตรการพูดขายงาน (Pitching) แบบง่ายๆ:
    - **ส่วนหัว (Hook):** "สวัสดีครับ/ค่ะ เคยไหมครับที่..." (ตั้งคำถามหรือบอกปัญหา)
    - **ส่วนไส้ (Solution):** "วันนี้นวัตกรรมฮีโร่ของหนูคือ... มันทำมาจาก... และช่วยแก้ปัญหาโดย..."
    - **ส่วนปิด (Call to Action):** "อยากให้เพื่อนๆ ลองใช้ดูนะครับ ขอบคุณครับ"
2. **Scripting (Hope):** ให้นักเรียนเขียนบทพูดสั้นๆ ลงใน *Cue Card (กระดาษโน้ตใบเล็ก)* เพื่อวางแผนเส้นทางการพูด

ขั้นปฏิบัติ: เวทีฉายแสง (Action & Resilience)

1. **Showtime:** นักเรียนแต่ละกลุ่ม/คน นำสิ่งประดิษฐ์จากกิจกรรมที่ 1 (Little Innovator) ออกมานำเสนอ (คนละ 2-3 นาที)
2. **Safety Net (Resilience):**
    - *กติกา:* ถ้าพูดผิด หรือลืมบท ห้ามวิ่งหนี ห้ามร้องไห้ ให้หายใจเข้าลึกๆ ยิ้ม แล้วพูดว่า "ขออภัยครับ ขอเริ่มตรงนี้ใหม่นะครับ"
    - *Audience Role:* เพื่อนๆ ในห้องต้องเป็น "กองเชียร์ฮีโร่" คอยปรบมือให้กำลังใจทันทีที่เพื่อนชะงัก เพื่อช่วยกู้ความมั่นใจกลับมา

ขั้นสรุป: กระจกสะท้อนมุมบวก (Conclusion & Optimism)

1. **Feedback Sandwich:** ครูสอนวิธีให้คอมเมนต์เพื่อน
    - ขนมปังแผ่นบน (ชม): "ชอบเสียงดังฟังชัดมาก..."
    - ไส้ (แนะ): "ถ้าเพิ่มท่าทางประกอบอีกนิดจะสุดยอดเลย..."
    - ขนมปังแผ่นล่าง (ชมปิดท้าย): "โดยรวมแล้วเท่มาก!"

2. **Reflection:** ครูสรุปว่า "เสียงของทุกคนมีพลัง การกล้าพูดเพื่อแบ่งปันไอเดีย คือจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงโลก"

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. **อุปกรณ์:** ไมโครโฟน (ของเล่นหรือของจริง), ลำโพง
2. **พร็อพ:** ป้ายไฟเชียร์/ป้ายกด Like (กระดาษแข็งติดไม้) แจกให้คนดู
3. **ใบงาน:** "Cue Card บทพูดฮีโร่" (กระดาษขนาด A5 พับครึ่ง ให้เด็กจดโน้ตกันลืม)
4. **รูปภาพ:** ภาพท่าทาง Power Pose (Wonder Woman/Superman)

8. การประเมินผล

1. **ทักษะการพูด:** ความดังของเสียง, ความต่อเนื่อง, การสบตาผู้ฟัง
2. **เนื้อหา:** สามารถอธิบายที่มาและวิธีใช้สิ่งประดิษฐ์ได้เข้าใจ
3. **HERO Observation:**
    - **Efficacy:** ท่าทางการยืน (Power Pose) ก่อนเริ่มพูด
    - **Resilience:** การควบคุมสติเมื่อพูดผิดหรือตื่นเต้น
    - **Optimism:** สีหน้ายิ้มแย้มและการรับฟังคำติชม

แผนการจัดการเรียนรู้:

สัปดาห์ที่ 4: เปิดโลกกว้างทางภาษาและวัฒนธรรม (Language & Culture)

กิจกรรมที่ 1: International Kitchen

กลุ่มเป้าหมาย: นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6

เวลา: 2 ชั่วโมง

1. ชื่อกิจกรรม International Kitchen: ครัวอินเตอร์ เชฟจิ๋วสั่งทั่วโลก

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อจบกิจกรรมนี้ นักเรียนจะสามารถ:

1. **ด้านความรู้ (K):** บอกคำศัพท์ภาษาอังกฤษเกี่ยวกับอุปกรณ์บนโต๊ะอาหาร (Cutlery/Utensils) และชื่อเมนูอาหารนานาชาติยอดนิยมได้ถูกต้อง
2. **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P):**
    - สื่อสารภาษาอังกฤษเพื่อสั่งอาหาร (Ordering) และให้บริการ (Serving) ตามบทบาทสมมติได้
    - ออกเสียงคำศัพท์และประโยคพื้นฐานได้ชัดเจน (**Self-Efficacy**)
3. **ด้านเจตคติ/คุณลักษณะ (A) - เน้น HERO:**
    - **Efficacy (ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง):** กล้าพูดภาษาอังกฤษเสียงดังฟังชัด ไม่กลัวสำเนียงผิดเพี้ยน
    - **Resilience (ความยืดหยุ่น):** เมื่อนึกคำศัพท์ไม่ออกหรือไม่เข้าใจเพื่อน สามารถใช้ภาษากายหรือถามซ้ำ (Pardon?) ได้โดยไม่เขินอายหรือล้มเลิก
    - **Optimism (การมองโลกในแง่ดี):** สนุกกับการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ มองว่าเป็นเรื่องท้าทายที่น่าสนใจมากกว่าน่ากลัว

3. สาระการเรียนรู้

- ภาษาต่างประเทศ (ภาษาอังกฤษ: คำศัพท์หมวดอาหาร, บทสนทนาในร้านอาหาร)
- สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม (มารยาทบนโต๊ะอาหารแบบสากล)
- การงานอาชีพ (การจัดโต๊ะอาหาร)

4. สาระที่ควรเรียนรู้

- **Vocabulary:** Spoon (ช้อน), Fork (ส้อม), Knife (มีด), Plate (จาน), Napkin (ผ้าเช็ดปาก), Glass (แก้ว), Menu (เมนู)
- **Sentence Structure:**
    - *Waiter:* "May I take your order?", "Here you are."
    - *Customer:* "I would like _____ please.", "Can I have _____?", "Thank you."

- **Culture:** มารยาทการใช้มีดและส้อม (Knife right, Fork left) และคำสุภาพ (Magic Words: Please, Thank you)

5. ประสบการณ์สำคัญ

- การสวมบทบาทสมมติ (Role Play) ในสถานการณ์ร้านอาหาร
- การแก้ปัญหาเมื่อการสื่อสารติดขัด (Communication Breakdown)
- การจัดโต๊ะอาหารตามวัฒนธรรมตะวันตก

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ: เปิดประตูสู่โลกกว้าง (Introduction & Hope)

1. **Passport Check:** ครูแจก "พาสปอร์ตจำลอง" ให้นักเรียนทุกคน
2. **Inspiration (Hope):** ครูเปิดวิดีโอสั้นๆ เกี่ยวกับอาหารน่ากินจากทั่วโลก (พิซซ่าอิตาลี, ซูชิญี่ปุ่น, เบอร์เกอร์อเมริกา) แล้วถามว่า "ถ้าเราไปเที่ยวรอบโลกแต่พูดสั่งข้าวไม่เป็น เราจะอดตายไหม? วันนี้เราจะมาฝึกวิชาที่จะทำให้เราไม่อดตายและได้กินของอร่อยทั่วโลก!"
3. **Goal Setting:** ตั้งเป้าหมายร่วมกันว่า วันนี้ทุกคนต้องสั่งอาหารเป็นภาษาอังกฤษให้สำเร็จอย่างน้อย 1 เมนู

ขั้นสอน: เตรียมอาวุธทางภาษา (Instruction & Efficacy)

1. **Vocab Drill:** ครูโชว์ของจริง (ช้อน ส้อม จาน) พร้อมออกเสียงเน้นๆ ให้นักเรียนออกเสียงตาม
    - *Game:* "Simon Says" (เช่น Simon says... hold up your spoon!) เพื่อทดสอบความจำและความไว
2. **Menu Master:** สอนคำศัพท์เมนูอาหาร (Spaghetti, Salad, Soup, Steak)
3. **The Script (Efficacy):** ครูแจก "แผ่นโพยบทสนทนา (Cheat Sheet)"
    - ฝึกประโยค: *"I would like [เมนู], please."* และ *"Here you are."*
    - ครูเน้นย้ำว่า **"สำเนียงไม่ต้องเป๊ะ ขอแค่กล้าพูด คือ ฮีโร่!"**

ขั้นปฏิบัติ: ร้านอาหารอลเวง (Action & Resilience)

1. **Set up:** แบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม คือ **Customers (ลูกค้า)** และ **Waiters (พนักงานเสิร์ฟ)** จัดโต๊ะจำลอง มีเมนูและอุปกรณ์จริง/ของเล่น
2. **Role Play:** เริ่มกิจกรรม! ลูกค้าต้องเดินเข้าร้าน นั่งโต๊ะ สั่งอาหาร และทาน (ทานทิพย์)
3. **Obstacle Card (Resilience):**
    - *ความท้าทาย:* ครูแจกการ์ดสถานการณ์ให้บางโต๊ะ เช่น "เมนูนี้หมด" หรือ "พนักงานเสิร์ฟฟังไม่ทัน"

- *HERO Moment:* นักเรียนต้องแก้ปัญหา ถ้าฟังไม่ทันต้องพูดว่า *"Slowly, please"* หรือ *"Again, please"* ครูคอยเชียร์ว่าการถามซ้ำไม่ใช่เรื่องน่าอาย แต่คือความฉลาด

ขั้นสรุป: เช็คบิลความรู้ (Conclusion & Optimism)

1. **Switch Roles:** สลับบทบาท (ถ้าเวลาพอ)
2. **Feedback Circle:** นั่งล้อมวงคุยกัน
    - "วันนี้ใครสั่งอาหารสำเร็จบ้าง? ยกมือขึ้น!" (Celebration)
    - "ตอนที่นึกคำไม่ออก รู้สึกยังไง แล้วทำยังไงต่อ?" (Resilience Check)
3. **Review:** ทบทวนคำศัพท์ผ่านเกมจับคู่ภาพกับคำศัพท์บนกระดาน

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. **ของจริง/จำลอง:** ช้อน, ส้อม, มีดพลาสติก, จานกระดาษ, แก้วน้ำ
2. **โมเดลอาหาร:** หรือรูปภาพอาหารเคลือบแข็ง (Flashcards)
3. **เอกสาร:**
    - เมนูอาหารจำลอง (มีรูปและราคา)
    - พาสปอร์ตนักเรียน
    - Cheat Sheet (บทสนทนาช่วยจำ)

8. การประเมินผล

1. **การพูด (Speaking):** สังเกตความถูกต้องของคำศัพท์ที่ใช้สั่งอาหาร
2. **ความกล้าแสดงออก (Efficacy):** ความดังของเสียงและการสบตาคู่สนทนา
3. **HERO Observation:**
    - **Optimism:** สีหน้าท่าทางมีความสุข ไม่เครียดเมื่อต้องพูดภาษาอังกฤษ
    - **Resilience:** พยายามสื่อสารจนสำเร็จแม้จะติดขัด ไม่เงียบใส่กัน

กิจกรรมที่ 2: Welcome to Thailand

กลุ่มเป้าหมาย: นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6

เวลา: 2 ชั่วโมง

1. ชื่อกิจกรรม Welcome to Thailand: มัคคุเทศก์น้อยหัวใจฮีโร่ (The Little Local Hero)

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อจบกิจกรรมนี้ นักเรียนจะสามารถ:

1. **ด้านความรู้ (K):** บอกคำศัพท์ภาษาอังกฤษเกี่ยวกับอาหารไทย (เช่น Spicy, Sour, Sweet) และสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญ (เช่น Temple, Beach, Market) ได้
2. **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P):**
    - แสดงบทบาทสมมติในการต้อนรับและแนะนำสิ่งดีๆ ของไทยด้วยประโยคภาษาอังกฤษง่ายๆ ได้
    - แสดงมารยาทไทย (การไหว้/ยิ้ม) ควบคู่กับการใช้ภาษาอังกฤษได้อย่างเหมาะสม (**Self-Efficacy**)
3. **ด้านเจตคติ/คุณลักษณะ (A) - เน้น HERO:**
    - **Optimism (การมองโลกในแง่ดี):** ภูมิใจในความเป็นไทย และมองว่าการสื่อสารกับชาวต่างชาติเป็นโอกาสในการแบ่งปันความสุข
    - **Hope (ความหวัง):** มีความตั้งใจที่จะช่วยเหลือให้นักท่องเที่ยวประทับใจและมีความสุข
    - **Resilience (ความยืดหยุ่น):** กล้าที่จะสื่อสารต่อแม้จะพูดผิดหรือนึกคำไม่ออก โดยใช้ภาษากายหรือรอยยิ้มช่วยแก้สถานการณ์

3. สาระการเรียนรู้

- ภาษาต่างประเทศ (ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร: การแนะนำสถานที่/อาหาร)
- สังคมศึกษา (วัฒนธรรมไทย, สถานที่ท่องเที่ยวในท้องถิ่น)
- กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน (ความเป็นผู้นำ, การกล้าแสดงออก)

4. สาระที่ควรเรียนรู้

- **Vocabulary:**
    - *Food:* Pad Thai (ผัดไทย), Tom Yum Kung (ต้มยำกุ้ง), Mango Sticky Rice (ข้าวเหนียวมะม่วง), Spicy (เผ็ด), Yummy/Delicious (อร่อย)
    - *Place:* Temple (วัด), Floating Market (ตลาดน้ำ), Beautiful (สวย)
- **Sentence Patterns:**
    - "Welcome to Thailand."

- "I recommend [ชื่ออาหาร/สถานที่]."
- "It is [รสชาติ/ลักษณะ]." (e.g., It is spicy. It is beautiful.)

- **Cultural Etiquette:** การไหว้ (Wai) ก่อนพูด Hello คือเสน่ห์ของเด็กไทย

5. ประสบการณ์สำคัญ

- การสำรวจของดีในชุมชนหรือของดีประจำชาติที่อยากนำเสนอ
- การฝึกยิ้มสยาม (The Siamese Smile) เพื่อสร้างความมั่นใจ
- สถานการณ์จำลอง "นักท่องเที่ยวหลงทาง" หรือ "นักท่องเที่ยวหิวโซ"

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ: ปลุกเลือดเจ้าบ้าน (Introduction & Optimism)

1. **Tourist Arrival:** ครูเปิดคลิปสั้นๆ ที่นักท่องเที่ยวตื่นเต้นกับเมืองไทย หรือโชว์รูปภาพนักท่องเที่ยวเดินเที่ยววัดพระแก้ว/กินสตรีทฟู้ด
2. **Discussion (Optimism):** ครูถามว่า "ทำไมคนทั่วโลกถึงอยากมาบ้านเรา?" (อาหารอร่อย, คนใจดี, วัดสวย)
    - *Inspire:* "วันนี้เราทุกคนคือ 'ทูตวัฒนธรรม' เราจะทำให้เขารักเมืองไทยมากขึ้นด้วยรอยยิ้มและคำแนะนำของเรา"

ขั้นสอน: ติดอาวุธเจ้าบ้าน (Instruction & Efficacy)

1. **Vocab & Pictures:** ครูสอนคำศัพท์ผ่านบัตรภาพ
    - สอนคำขยายความรู้สึก: Spicy (ทำท่าเผ็ด), Yummy (ลูบท้อง), Beautiful (ทำท่ามองวิว)
2. **Greeting Drill (Efficacy):** สอน "สูตรลับเจ้าบ้าน"
    - *Step 1:* ยืนตรง ยิ้ม (Smile)
    - *Step 2:* พนมมือ ไหว้สวยๆ (Wai)
    - *Step 3:* พูด "Sawasdee ka/krub, Welcome to Thailand!"
    - ให้นักเรียนฝึกทำท่านี้พร้อมกันหน้ากระจกหรือจับคู่ทำใส่กัน เพื่อสร้างความมั่นใจทางกายภาพ

ขั้นปฏิบัติ: ภารกิจแนะนำของดี (Action & Hope)

1. **Mission Card:** ให้นักเรียนจับคู่ เลือกการ์ดภารกิจ 1 ใบ (เช่น แนะนำผัดไทย, แนะนำวัด, แนะนำผลไม้)
2. **Plan & Practice (Hope):** วางแผนบทพูดสั้นๆ (ใช้โครงสร้าง: Greeting -> Recommend -> Describe -> Invite)
    - *ตัวอย่าง:* "Sawasdee krub. Welcome to Thailand. I recommend **Pad Thai**. It is **yummy**. Please try it!"
3. **Role Play Simulation:**

- ครู (หรือตัวแทนนักเรียน) สวมหมวก/แว่นกันแดด เป็น "นักท่องเที่ยว" เดินไปตามบูธ
- นักเรียนต้องแสดงบทบาทเจ้าบ้านที่ดี

4. **Resilience Check:**
    - ครูแกล้งทำหน้างง หรือถามว่า "Is it spicy?" ถ้านักเรียนตอบไม่ได้ ให้เพื่อนข้างๆ ช่วยกระซิบ (Social Support) หรือให้นักเรียนทำท่าทางประกอบ ครูชื่นชมความพยายามในการสื่อสาร *ไม่ใช่ความเป๊ะของไวยากรณ์*

ขั้นสรุป: ความภูมิใจของเจ้าบ้าน (Conclusion & Optimism)

1. **Review:** ถามนักท่องเที่ยว(จำลอง) ว่าประทับใจร้านไหนที่สุด เพราะอะไร?
2. **Reflection:**
    - "ใครรู้สึกว่าภาษาอังกฤษสนุกขึ้นบ้าง?"
    - "การเป็นเจ้าบ้านที่ดี ต้องมีหัวใจแบบไหน?" (มีน้ำใจ, ยิ้มแย้ม)
3. **Award:** มอบเข็มกลัด/สติกเกอร์ **"Little Ambassador"** ให้ทุกคน

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. **บัตรภาพ (Flashcards):** รูปอาหารไทย, วัด, ช้าง, รถตุ๊กตุ๊ก, ตลาดน้ำ
2. **อุปกรณ์แต่งตัว:** แว่นกันแดด, หมวก, แผนที่ (สำหรับบทบาทนักท่องเที่ยว)
3. **สติกเกอร์:** Little Ambassador
4. **เพลง:** เพลงบรรเลงไทยสนุกๆ เปิดคลอระหว่างทำกิจกรรม

8. การประเมินผล

1. **การสื่อสาร:** ความสามารถในการแนะนำชื่ออาหาร/สถานที่ และบอกลักษณะเด่นได้ (คำศัพท์ถูกต้อง)
2. **บุคลิกภาพ (Efficacy):** การไหว้สวย ยิ้มแย้ม และสบตาขณะพูด
3. **HERO Check:**
    - **Optimism:** ความกระตือรือร้นในการต้อนรับ (Active Participation)
    - **Resilience:** การแก้ปัญหาเมื่อสื่อสารไม่เข้าใจ (ไม่เดินหนี/ไม่เงียบ)

กิจกรรมที่ 3: Exhibition Day (ตลาดนัดความรู้)

กลุ่มเป้าหมาย: นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6

เวลา: 3 ชั่วโมง (คาบสุดท้ายของโครงการ)

1. ชื่อกิจกรรม HERO Knowledge Market: ตลาดนัดวิชาการ รวมพลังฮีโร่

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อจบกิจกรรมนี้ นักเรียนจะสามารถ:

1. **ด้านความรู้ (K):** สรุปองค์ความรู้ที่ประทับใจจากการเรียนรู้ทั้ง 4 สัปดาห์ (วิทย์, คณิต, นวัตกรรม, ภาษา) และถ่ายทอดให้ผู้อื่นเข้าใจได้
2. **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P):**
    - ออกแบบและจัดบูธนิทรรศการเพื่อนำเสนอผลงานของตนเองได้อย่างสร้างสรรค์
    - สื่อสาร แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และตอบคำถามผู้เข้าชมงานได้ (**Communication Skills**)
3. **ด้านเจตคติ/คุณลักษณะ (A) - เน้น HERO:**
    - **Optimism (การมองโลกในแง่ดี):** รู้สึกภาคภูมิใจในผลงานและความก้าวหน้าของตนเอง (Sense of Achievement)
    - **Hope (ความหวัง):** มองเห็นภาพความสำเร็จในอนาคต และมีแรงบันดาลใจที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ต่อไป
    - **Efficacy (ความเชื่อมั่น):** มั่นใจว่าตนเองเป็น "ผู้รอบรู้" (Expert) ในเรื่องที่นำเสนอ

3. สาระการเรียนรู้

- บูรณาการทุกกลุ่มสาระ (วิทยาศาสตร์, คณิตศาสตร์, การงานอาชีพ, ภาษาต่างประเทศ)
- ศิลปะ (การออกแบบตกแต่ง)
- กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน (การนำเสนอ, ความเป็นผู้นำ)

4. สาระที่ควรเรียนรู้

- **Knowledge Synthesis:** การสังเคราะห์ความรู้ คือการประมวลสิ่งที่เรียนมาทั้งหมดแล้วสรุปเป็นใจความสำคัญในภาษาของตนเอง
- **Visual Communication:** การสื่อสารด้วยภาพ (การจัดบอร์ดให้ดึงดูด น่าอ่าน ไม่รก)
- **Appreciation:** การชื่นชมผลงานผู้อื่นและการรับคำชมอย่างถ่อมตน

5. ประสบการณ์สำคัญ

- การคัดเลือก "The Best of Me" (ผลงานชิ้นโบว์แดง) มาจัดแสดง
- การเป็น "เจ้าบ้าน" ต้อนรับผู้ปกครอง หรือเพื่อนต่างห้อง/ต่างระดับชั้นที่มาร่วมชมงาน

- การทำกิจกรรมสะท้อนคิดปิดท้ายโครงการ (Closing Circle)

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ขั้นเตรียมการ: ระดมพลจัดทัพ (Preparation & Hope)

1. **Group Sorting:** ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความสนใจ หรือใช้กลุ่มเดิมจากสัปดาห์ก่อนๆ โดยแบ่งโซนเป็น 4 โซน:
    - *Zone 1:* นักวิทย์ก้นครัว (โชว์สูตรแป้งโดว์, อุปกรณ์ตวง)
    - *Zone 2:* นักคำนวณชวนชิม (โชว์สูตรคูณแสนอร่อย, เมนูสุขภาพ)
    - *Zone 3:* นักประดิษฐ์กู้โลก (โชว์สิ่งประดิษฐ์จากขยะ)
    - *Zone 4:* ทูตวัฒนธรรม (โชว์บทบาทสมมติ, เมนูอาหารอินเตอร์)
2. **Booth Decoration (Creativity):** ให้เวลานักเรียนนำผลงานเก่าๆ มาปัดฝุ่น ตกแต่งบอร์ด เขียนป้ายสรุปความรู้สั้นๆ
    - *HERO Tip:* ครูเดินกระตุ้น "ไหนใครจำตอนทำแป้งโดว์ได้บ้าง ตอนนั้นเลอะเทอะมากเลยเนอะ แต่ดูตอนนี้สิ เรามีความรู้เรื่องสสารแล้วนะ" (ชี้ให้เห็น **Pathways** การเรียนรู้)

ขั้นดำเนินการ: ตลาดนัดฮีโร่ (Action & Efficacy)

1. **Grand Opening:** ตัดริบบิ้นเปิดงาน (จำลองสถานการณ์ให้ดูยิ่งใหญ่)
2. **Rotation:** แบ่งนักเรียนเป็น 2 ผลัด (ผลัดเฝ้าบูธ / ผลัดเดินชม) สลับกันรอบละ 30 นาที
    - **Role เจ้าของบูธ:** ต้องอธิบายงานให้เพื่อนฟัง ยิ้มแย้ม เชิญชวน (ใช้ทักษะจากสัปดาห์ 3 และ 4)
    - **Role ผู้เข้าชม:** ถือ "Passport สะสมความรู้" เดินไปฟังเพื่อนแล้วปั๊มตรา หรือแปะสติกเกอร์หัวใจ (Like) ให้คะแนนเพื่อน
3. **Interviews:** ครูสุ่มสัมภาษณ์สด "บูธนี้มีอะไรเด็ดครับ?" "ความรู้เรื่องไหนที่คุณภูมิใจที่สุด?" เพื่อฝึกการตอบคำถามฉับพลัน (**Resilience**)

ขั้นสรุป: พิธีปิดแห่งความสำเร็จ (Conclusion & Optimism)

1. **Hero Awards:** มอบเกียรติบัตรหรือรางวัลสนุกๆ เช่น
    - *The Best Smile:* บูธที่ต้อนรับดียิ้มสวย
    - *The Most Creative:* บูธที่ไอเดียพุ่งกระฉูด
    - *Super Resilience:* รางวัลสำหรับคนที่เคยทำพลาดแต่แก้ตัวได้ดีเยี่ยมในวันนี้
2. **HERO Reflection Circle:** นั่งล้อมวงครั้งสุดท้าย ครูชวนคุย:
    - "ตลอด 4 สัปดาห์ จากวันแรกจนถึงวันนี้ ตัวเรา 'เก่งขึ้น' หรือ 'เปลี่ยนไป' อย่างไรบ้าง?"
    - "วิชาฮีโร่ (Hope, Efficacy, Resilience, Optimism) ข้อไหนที่เราได้ใช้มากที่สุด?"

3. **Future Letter (Hope):** ให้นักเรียนเขียนจดหมายสั้นๆ ถึงตัวเองในอีก 1 ปีข้างหน้า ว่าอยากเก่งเรื่องอะไรต่อ แล้วใส่ "แคปซูลกาลเวลา" (กล่องเก็บรวบรวมไว้)

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. **ผลงานนักเรียน:** จากสัปดาห์ที่ 1-3 ทั้งหมด (ใบงาน, ชิ้นงานประดิษฐ์, ภาพถ่ายกิจกรรม)
2. **อุปกรณ์จัดบูธ:** ฟิวเจอร์บอร์ด, ปากกาเคมี, เทปกาว, ลูกโป่ง
3. **Passport:** สมุดเล่มเล็กสำหรับผู้เข้าชมงาน เพื่อสะสมลายเซ็น/ตราปั๊มจากแต่ละบูธ
4. **Sticker Vote:** สติกเกอร์รูปหัวใจ หรือ ดาว สำหรับแปะให้คะแนนความประทับใจ

8. การประเมินผล

1. **การนำเสนอ:** ความสามารถในการสื่อสารและถ่ายทอดความรู้ (ชัดเจน, น่าสนใจ)
2. **ความร่วมมือ:** การช่วยกันจัดบูธและการแบ่งหน้าที่ในกลุ่ม
3. **HERO Portfolio:** ประเมินภาพรวมความสำเร็จจาก "สมุดสะสมแต้มฮีโร่" หรือพฤติกรรมตลอด 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา