แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช 2551

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ชื่อเรื่อง แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2555

ISBN 978-616-202-702-4

จำนวนพิมพ์ 10,000 เล่ม

จัดทำโดย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด
79 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900
โทร. 0-2561-4567 โทรสาร 0-2579-5101
นายโชคดี ออสุวรรณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

กระทรวงศึกษาธิการ. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. --กรุงเทพฯ : สำนักงาน, 2556.
168 หน้า.
1. การศึกษาขั้นมัธยมศึกษา--การศึกษาและการสอน I. ชูเกียรติ เกิดอุดม, ผู้วาดภาพประกอบ II. ชื่อเรื่อง.
370.11
ISBN 978-616-202-702-4

คำนำ

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อให้ครูผู้รับผิดชอบจัดกิจกรรมในชั่วโมงกิจกรรมแนะแนว มีแนวทางในการจัดกิจกรรมตลอด 1 ปีการศึกษา อันจะช่วยให้ผู้เรียนมีสมรรถนะและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามที่หลักสูตรกำหนดไว้ ซึ่งครูสามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมการเรียนรู้ได้ตามสภาพของผู้เรียน โดยมีเป้าหมาย คือ การบรรลุประเด็นหลักตามวัตถุประสงค์กิจกรรมแนะแนวในกรอบแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ปรากฏในเอกสารแนวการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ซึ่งเป็นเอกสารเล่มที่ 1 ของเอกสารชุดนี้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการจัดทำเอกสารชุดนี้ ตลอดจนครูผู้สอนที่นำเอกสารชุดนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาผู้เรียน เพื่อช่วยให้ผู้เรียนทุกคนเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า ทำตนให้มีประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติต่อไป

(นายชินภัทร ภูมิรัตน)
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำชี้แจงการใช้เอกสาร

ตามที่ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีหนังสือ สพฐ. ด่วนมากที่ ศธ 04010/0075 ลงวันที่ 13 มกราคม 2555 ขอให้ สพป. และ สพม. ทุกเขต เร่งดำเนินการกำกับติดตามการดำเนินงานแนะแนวของโรงเรียนในสังกัดให้เป็นไปตามนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการที่มุ่งจัดการศึกษาเพื่ออาชีพ และเน้นให้โรงเรียนบริหารจัดการแนะแนวให้มีประสิทธิภาพสูงสุด เป็นไปตามเป้าประสงค์และเจตนารมณ์ของหลักสูตร โดยมุ่งเน้นให้นักเรียนสามารถเข้าศึกษาต่อในระดับการศึกษาที่สูงขึ้น และ/หรือ ออกไปประกอบอาชีพที่สอดคล้องกับศักยภาพความถนัดและความสนใจของตนเอง นอกจากนี้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนดให้สถานศึกษาในสังกัดเร่งรัดพัฒนางานแนะแนวให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อการพัฒนานักเรียนเพื่อการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพ และการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม โดยขอให้สถานศึกษาดำเนินงานตามแนวปฏิบัติเพื่อการดำเนินงานแนะแนวในสถานศึกษา ได้แก่ การจัดกิจกรรมแนะแนว การให้บริการแนะแนว และการบริหารจัดการแนะแนว (รายละเอียดในภาคผนวก) ดังนั้น สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา จึงได้จัดทำแนวการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เพื่อสนับสนุนสถานศึกษาในการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยมีเนื้อหาเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ครอบคลุมการแนะแนวการศึกษา อาชีพ และชีวิตและสังคม

เอกสารชุด การจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ประกอบด้วย เอกสารจำนวน 13 เล่ม ได้แก่

เล่มที่ 1 แนวการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

เล่มที่ 2 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

เล่มที่ 3 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

เล่มที่ 4 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เล่มที่ 5 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

เล่มที่ 6 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เล่มที่ 7 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เล่มที่ 8 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เล่มที่ 9 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เล่มที่ 10 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เล่มที่ 11 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

เล่มที่ 12 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

เล่มที่ 13 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

โดยมีรายละเอียดดังนี้

เล่มที่ 1 แนวการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นเพื่อให้ครูแนะแนว/ครูที่ทำหน้าที่แนะแนว/ครูที่ได้รับมอบหมายให้จัดกิจกรรมแนะแนว มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมแนะแนวในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และเพื่อให้ครูแนะแนว/ครูที่ทำหน้าที่แนะแนว/ครูที่ได้รับมอบหมายให้จัดกิจกรรมแนะแนวมีกรอบการจัดกิจกรรมแนะแนวชั้นระดับประถมศึกษาปีที่ 1-6 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 แบ่งเนื้อหาออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ความนำ

ตอนที่ 2 แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว มีรายละเอียดเกี่ยวกับ

- หลักการ
- วัตถุประสงค์
- ขอบข่าย
- การออกแบบการจัดกิจกรรม
- การประเมิน

ตอนที่ 3 ตัวอย่างการออกแบบกิจกรรมแนะแนว มีรายละเอียดเกี่ยวกับ

- กรอบการจัดกิจกรรมแนะแนวระดับประถมศึกษา
- กรอบการจัดกิจกรรมแนะแนวระดับมัธยมศึกษา
- โครงสร้างกิจกรรมแนะแนว ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ตอนที่ 4 บทส่งท้าย

เล่มที่ 2-13 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งมีขั้นตอนเริ่มจากวิเคราะห์วัตถุประสงค์กิจกรรมแนะแนว กำหนดประเด็นหลักในการจัดกิจกรรมแนะแนว กำหนดจุดประสงค์ชั้นปี เพื่อเป็นกรอบในการจัดทำโครงสร้างกิจกรรมแนะแนว ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แล้วจึงออกแบบแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว เพื่อเป็นตัวอย่างให้ครูแนะแนว/ครูที่ทำหน้าที่แนะแนว/ครูที่ได้รับมอบหมายให้จัดกิจกรรมแนะแนวนำไปใช้/ประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวในแต่ละชั้น แบ่งเนื้อหาออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 โครงสร้างกิจกรรมแนะแนว มีรายละเอียดเกี่ยวกับ

- ชื่อกิจกรรม
- จุดประสงค์ชั้นปี
- จุดประสงค์การเรียนรู้
- จำนวนชั่วโมง

ตอนที่ 2 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว มีรายละเอียดเกี่ยวกับ

- ชื่อกิจกรรม
- สาระสำคัญ
- จุดประสงค์ชั้นปี
- จุดประสงค์การเรียนรู้
- กิจกรรมการเรียนรู้
- สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้
- การประเมินผล
- แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

อนึ่ง แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวในเอกสารเล่มที่ 2-13 นี้ เป็นเพียงตัวอย่างกิจกรรมที่ช่วยให้ครูแนะแนว/ครูที่ทำหน้าที่แนะแนว/ครูที่ได้รับมอบหมายให้จัดกิจกรรมแนะแนว มีแนวทางในการจัดกิจกรรมแนะแนว และมีแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ชัดเจน ดังนั้น ผู้ใช้สามารถใช้/เลือกใช้/ปรับใช้กิจกรรมได้ตามสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ ธรรมชาติของผู้เรียนรายบุคคล สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะที่พึงประสงค์ วิสัยทัศน์และเป้าหมายของสถานศึกษา และครอบคลุมขอบข่ายการแนะแนว

3 ด้าน คือ การแนะแนวการศึกษา การแนะแนวอาชีพ และการแนะแนวส่วนตัวและสังคม อีกทั้งเหมาะสมกับบริบทของสถานศึกษา ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว และบรรลุจุดหมายและเจตนารมณ์ของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

การนำตัวอย่างกิจกรรมในแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ไปใช้ ขอให้ครูแนะแนว/ครูที่ทำหน้าที่แนะแนว/ครูที่ได้รับมอบหมายให้จัดกิจกรรมแนะแนว ศึกษาเอกสารตามลำดับดังนี้

1. ศึกษาแนวการจัดกิจกรรมแนะแนว ในเอกสารแนวการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
2. ศึกษากรอบการจัดกิจกรรมแนะแนว ระดับประถมศึกษา/ระดับมัธยมศึกษา
3. ศึกษาโครงสร้างกิจกรรมแนะแนว ในแต่ละชั้น ได้แก่ ชื่อกิจกรรม จุดประสงค์ชั้นปี จุดประสงค์การเรียนรู้ และจำนวนชั่วโมง
4. ศึกษาแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว ได้แก่ ชื่อกิจกรรม สาระสำคัญ จุดประสงค์ชั้นปี จุดประสงค์การเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้ การประเมินผล และแหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู
5. จัดกิจกรรมแนะแนวตามแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว และประเมินผลการจัดกิจกรรม
6. ประเมินกิจกรรมแนะแนวเพื่อตัดสินผลการเรียน และสรุปรายงาน

นอกจากนี้ ผู้บริหารสถานศึกษา ครู อาจารย์ และบุคลากรของสถานศึกษา ควรมีความตระหนักในความสำคัญของงานแนะแนว โดยให้งานแนะแนวเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน กำหนดให้งานแนะแนวไว้ในโครงสร้างการบริหารงานของโรงเรียน กำหนดให้มีคณะทำงานหรือผู้รับผิดชอบงานแนะแนวอย่างเหมาะสม ชัดเจน มีแผนงานโครงการและกิจกรรมการดำเนินงานแนะแนวในแผนพัฒนาหรือแผนปฏิบัติการประจำปีของโรงเรียน รวมถึงการจัดบริการแนะแนว 5 บริการในสถานศึกษา ได้แก่ บริการศึกษารวบรวมข้อมูล บริการสารสนเทศ บริการให้การศึกษา บริการจัดวางตัวบุคคล และบริการติดตามผล ให้ครอบคลุมการแนะแนวการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

สารบัญ

หน้า

คำนำ

คำชี้แจงการใช้เอกสาร

สารบัญ

ตอนที่ 1 โครงสร้างกิจกรรมแนะแนว ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 1

ตอนที่ 2 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว 5

เรื่อง เปิดโลก...วัยใส 5

เรื่อง เรียนรู้เหตุ 12

เรื่อง ใส่ใจกับร่างกายที่เปลี่ยนไป 15

เรื่อง เรารู้...เราจัดการได้ 23

เรื่อง ทุกคนมีดีที่ไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน 29

เรื่อง จุดเปลี่ยนที่แตกต่าง 34

เรื่อง เรียนอย่างมีความสุข 46

เรื่อง ทำอย่างไร...ฉันจะเรียนได้ดี 58

เรื่อง จะรู้จักดีต้องมีข้อมูล 66

เรื่อง นี่คือฉัน นั่นคือเธอ 84

เรื่อง เปลี่ยนเพื่อดีกว่าเดิม 87

เรื่อง ถูกที่ถูกทาง สร้างสรรค์สิ่งดี 94

เรื่อง เชื่อหรือไม่ 111

เรื่อง ออนไลน์ดี...ไม่มีภัย 114

เรื่อง คิดถูก คิดผิด ชีวิตเลือกได้ 121

เรื่อง EQ ดีมีความสุข 128

เรื่อง อย่างนี้...เอาอยู่ 138

เรื่อง อย่าโกรธ...เรานะ 145

เรื่อง รักเพื่อนต้องเตือนกัน 155

คณะผู้จัดทำ 167

ตอนที่ 1 : โครงสร้างกิจกรรมแนะแนว ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เวลา 40 ชั่วโมง

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์ชั้นปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง
1	เปิดโลก...วัยใส	1.1.1 รับรู้ความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายตามวัย 1.2.2 รับรู้ความคิด อารมณ์และจิตใจที่เปลี่ยนแปลงตามวัย 1.5.1 ยอมรับการเปลี่ยนแปลงตามวัย ทั้งทางด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์และจิตใจ	1. อธิบายพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในช่วงวัยรุ่นตอนต้นได้ 2. อธิบายพัฒนาการทางด้านความคิด อารมณ์และจิตใจในช่วงวัยรุ่นตอนต้นได้ 3. สรุปได้ว่าเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นทุกคนจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ	2
2	เรียนรู้เหตุ	1.1.2 เข้าใจความคิด อารมณ์และจิตใจของตนเองและผู้อื่น 1.2.3 เข้าใจสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงด้านความคิด อารมณ์และจิตใจเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น	1. อธิบายสาเหตุที่มีการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์และจิตใจเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น 2. มีความรู้สึกที่ดีต่อความคิด อารมณ์และจิตใจของตนเองและเพื่อนที่เปลี่ยนแปลงไปเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น	2
3	ใส่ใจกับร่างกายที่เปลี่ยนไป	1.2.1 รับรู้วิธีการดูแลร่างกายที่เปลี่ยนแปลงตามวัย 3.3.1 ดูแลรักษาอวัยวะตนเองที่มีการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยรุ่นให้สะอาดอยู่เสมอ	1. บอกส่วนของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงในช่วงวัยรุ่น 2. อธิบายวิธีการดูแลส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงในช่วงวัยรุ่น 3. ปฏิบัติตนในการดูแลส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงในช่วงวัยรุ่นอย่างถูกสุขลักษณะ	2
4	เรารู้...เราจัดการได้	3.3.2 รู้จักอารมณ์ สามารถจัดการและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม	1. บอกอารมณ์จากสถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้นในอดีต สาเหตุของการเกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออกในตอนนั้นและผลที่เกิดขึ้น 2. ประเมินผลดี ผลเสียของการแสดงพฤติกรรมนั้น 3. ระบุวิธีจัดการกับอารมณ์ที่ไม่ดีและพฤติกรรมที่ควรแสดงออก	2
5	ทุกคนมีดีที่ไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน	1.5.2 พอใจในตนเองและเข้าใจผู้อื่นด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์และจิตใจ	1. บอกสิ่งที่ดีของตนเองและเพื่อนด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์และจิตใจ 2. รับฟังสิ่งที่เพื่อนบอกสิ่งที่ดีของเราและของเขา 3. สรุปสิ่งที่เป็นตัวเองและเพื่อนได้ถูกต้อง	2

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์ชั้นปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง
6	จุดเปลี่ยนที่แตกต่าง	3.1.1 เข้าใจโครงสร้างเวลาเรียนของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ในระดับมัธยมศึกษาและรายวิชาที่ต้องเรียน 3.1.2 เข้าใจวิธีการวัดผลและประเมินผล ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551	1. บอกโครงสร้างของหลักสูตรในระดับมัธยมศึกษาและรายวิชาที่ต้องเรียนได้ 2. อธิบายความแตกต่างของการจัดการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษาและระดับมัธยมศึกษาได้ 3. อธิบายความหมายของสัญลักษณ์ที่แสดงผลการเรียนในระดับมัธยมได้	2
7	เรียนอย่างมีความสุข	3.1.3 ปรับตัวในการเรียนระดับมัธยมศึกษาได้อย่างมีความสุข	1. บอกสิ่งที่ต้องปรับตัวเมื่อเรียนระดับมัธยมศึกษาได้อย่างหลากหลาย 2. เลือกแนวทางในการปฏิบัติที่เหมาะสมกับตนเอง 3. ปฏิบัติตนตามแนวทางที่เลือก 4. ประเมินผลการปฏิบัติตนและปรับเปลี่ยนให้มีความสุขในการเรียน	2
8	ทำอย่างไร...ฉันจะเรียนได้ดี	1.3.1 ระบุสาระการเรียนรู้ที่เรียนได้ดีและมีความสุขในการเรียน 3.1.4 วิเคราะห์ผลการเรียนและปรับปรุงวิธีเรียน	1. พิจารณาผลการสอบกลางภาค 2. ระบุสาระการเรียนรู้ที่ได้คะแนนยังไม่อยู่ในระดับดีและสาระการเรียนรู้ที่เรียนได้ดีมีความสุข 3. บอกสาเหตุที่ทำให้ผลการเรียนมีทั้งดีและไม่ดี 4. ระบุแนวทางการปรับปรุงวิธีเรียนในสาระการเรียนรู้ที่เรียนได้ไม่ดี	2
9	จะรู้จักดีต้องมีข้อมูล	1.3.2 รู้อาชีพที่ตนเองสนใจและที่เพื่อนสนใจ 2.2.1 มีข้อมูลอาชีพที่กว้างขวางขึ้น ได้แก่ ประเภท ลักษณะการทำงานและคุณสมบัติของบุคคลที่ประกอบอาชีพ 3.2.1 ระบุคุณสมบัติของบุคคลในอาชีพที่สนใจ	1. บอกชื่ออาชีพที่ตนเองสนใจ (บอกได้มากกว่า 1 ชื่อ) 2. รับฟังชื่ออาชีพที่เพื่อนสนใจ 3. ศึกษาข้อมูลอาชีพที่สนใจจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ 4. แลกเปลี่ยนข้อมูลกับเพื่อนเพื่อให้มีข้อมูลที่ชัดเจนขึ้น	3

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์ชั้นปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง
		3.2.2 เปรียบเทียบความสอดคล้องของคุณสมบัติของตนเองกับคุณสมบัติของบุคคลในอาชีพที่สนใจ 3.2.3 ระบุคุณสมบัติที่ต้องปรับปรุงในการเข้าสู่อาชีพที่สนใจ	5. เปรียบเทียบความสอดคล้องของคุณสมบัติของตนเองกับคุณสมบัติของบุคคลในอาชีพที่สนใจ 6. ระบุคุณสมบัติที่ต้องปรับปรุงในการเข้าสู่อาชีพที่สนใจ	
10	นี่คือฉัน นั่นคือเธอ	1.6.1 ยอมรับตนเองและผู้อื่นด้านความสนใจ ความถนัด ความสามารถทางการเรียนและอาชีพ	1. ตระหนักถึงความจำเป็นที่ต้องรู้จักตนเองด้านความสนใจ ความถนัด และความสามารถด้านการเรียนและอาชีพ 2. บอกความสนใจ ความถนัด และความสามารถทางการเรียนของตนเอง 3. บอกความสนใจ ความถนัด และความสามารถทางด้านอาชีพของตนเอง 4. มีความรู้สึกที่ดีต่อความสนใจ ความถนัด ความสามารถทางด้านการเรียนและอาชีพของตนเองและผู้อื่น	2
11	เปลี่ยนเพื่อดีกว่าเดิม	1.4.1 เชื่อว่าบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงได้ 1.4.2 รู้ว่าบุคลิกภาพใดต้องปรับปรุง	1. บอกความหมายของคำว่าบุคลิกภาพได้ 2. เห็นด้วยว่าบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงได้ 3. บอกสิ่งที่จะคงไว้และสิ่งที่ต้องปรับปรุงเกี่ยวกับบุคลิกภาพของตนเอง	2
12	ถูกที่ถูกทาง สร้างสรรค์สิ่งดี	1.7.1 ยอมรับบุคลิกภาพของตนเองและผู้อื่น 1.7.2 รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นด้านบุคลิกภาพ	1. วิเคราะห์บุคลิกภาพของบุคคลที่หลากหลายและการใช้ประโยชน์จากบุคคลนั้น ๆ 2. มีความรู้สึกในทางบวกต่อบุคลิกภาพของตนเองและผู้อื่น 3. มีแนวทางในการนำบุคลิกภาพที่เป็นจุดเด่นของตนเองและเพื่อนมาใช้ให้เกิดประโยชน์	3
13	เชื่อหรือไม่	3.4.1 เลือกรับข้อมูล ข่าวสารอย่างไตร่ตรอง	1. ตระหนักถึงอิทธิพลของสื่อและรู้จักเลือกรับสื่ออย่างรู้เท่าทัน 2. บอกประโยชน์ของข้อมูล ข่าวสาร เหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ 3. เลือกรับและใช้ข้อมูล ข่าวสารได้อย่างเหมาะสม	1

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์ชั้นปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง
14	ออนไลน์ดี...ไม่มีภัย	3.4.2 รู้เท่าทันสังคมที่เปลี่ยนแปลง	1. ตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงของสังคมในปัจจุบัน 2. บอกประโยชน์และโทษของสังคมออนไลน์ 3. เลือกใช้สังคมออนไลน์อย่างเหมาะสม	2
15	คิดถูก คิดผิด ชีวิตเลือกได้	3.4.3 ตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เผชิญอย่างมีเหตุผล	1. ตระหนักในความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีเหตุผล 2. คิดวิเคราะห์และตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เผชิญอย่างมีเหตุผล	2
16	EQ ดีมีความสุข	3.4.5 ประเมินและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง	1. ประเมินและบอกระดับความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองได้ 2. บอกวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง	2
17	อย่างนี้...เอาอยู่	3.4.6 จัดการกับความขัดแย้งต่าง ๆ ได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม	1. บอกวิธีการหลีกเลี่ยงความขัดแย้งและความรู้สึกที่ไม่ดีต่อกัน 2. แสดงพฤติกรรมการจัดการกับความขัดแย้งต่าง ๆ ได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม	2
18	อย่าโกรธ...เรานะ	3.4.7 รู้จักปฏิเสธในสถานการณ์เสี่ยง	1. อธิบายหลักและขั้นตอนการปฏิเสธได้ 2. วิเคราะห์สถานการณ์ที่ควรปฏิเสธได้ 3. แสดงการปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์เสี่ยงได้	2
19	รักเพื่อนต้องเตือนกัน	3.4.8 เตือนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้อง	1. บอกวิธีการพูดเตือนเพื่อนเกี่ยวกับพฤติกรรมการคบเพื่อนต่างเพศที่ไม่เหมาะสม 2. บอกวิธีการพูดเตือนเพื่อนเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สารเสพติด 3. บอกวิธีการพูดเตือนเพื่อนเกี่ยวกับพฤติกรรมการติดเกมคอมพิวเตอร์	3
		รวม		**40**

ตอนที่ 2 : แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว

เรื่อง เปิดโลก...วัยใส

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

พัฒนาการในช่วงวัยรุ่นเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ซึ่งมีความสำคัญที่ต้องเรียนรู้ เพื่อให้เข้าใจถึงภาวการณ์เปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ของตนเองและผู้อื่นอย่างถูกต้อง การเปลี่ยนแปลงด้านอื่น ๆ ก็จะมีความสัมพันธ์กันระหว่างพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม เมื่อมีความรู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ของตนเองแล้วก็จะนำไปสู่การปรับปรุงตนเองและปรับตัวในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. จุดประสงค์ชั้นปี

1.1.1 รับรู้ความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายตามวัย

1.2.2 รับรู้ความคิด อารมณ์และจิตใจที่เปลี่ยนแปลงตามวัย

1.5.1 ยอมรับการเปลี่ยนแปลงตามวัยทั้งทางด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์และจิตใจ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 อธิบายพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในช่วงวัยรุ่นตอนต้นได้

3.2 อธิบายพัฒนาการทางด้านความคิด อารมณ์และจิตใจในช่วงวัยรุ่นตอนต้นได้

3.3 สรุปได้ว่าเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นทุกคนจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 สนทนาซักถามเกี่ยวกับบุคคลในครอบครัวของนักเรียนว่ามีใครบ้างและแต่ละคนมีวัยที่แตกต่างกันหรือเหมือนกันอย่างไร

4.2 ให้นักเรียนบอกลักษณะของวัยรุ่นตามที่นักเรียนรู้จักโดยสุ่มถาม 2-3 คน

4.3 ให้นักเรียนสำรวจตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างไรบ้าง

4.4 สำรวจความเปลี่ยนแปลงของนักเรียน ซึ่งภาวะความเปลี่ยนแปลงบางอย่างนักเรียนอาจจะอาย ถ้าจะต้องตอบต่อหน้าเพื่อนจึงให้นักเรียนทำดังนี้

- ทุกคนหลับตา ห้ามแอบดูเพื่อน
- เมื่อครูจะบอกลักษณะความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นทั่ว ๆ ไปทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา ที่เกิดขึ้นถ้าหากตรงกับความเปลี่ยนแปลงของตนเองก็ให้ยกมือขึ้น
- ครูจะนับจำนวนโดยประมาณ แล้วแจ้งให้ทราบว่าแต่ละลักษณะมีจำนวนกี่คน เมื่อครูสำรวจเสร็จแล้ว ครูให้ทุกคนลืมตาได้

4.5 แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน คละความสามารถ แล้วครูเปิดประเด็นให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายต่อไปนี้

- ลักษณะบางลักษณะจำนวนคนที่เปลี่ยนแปลงน้อยหรือมีคนเดียวหมาย ความว่าอย่างไร
- ลักษณะบางลักษณะจำนวนคนที่เปลี่ยนแปลงมาก หมายความว่าอย่างไร

4.6 สุ่มให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ 1-2 กลุ่ม ครูให้รายละเอียดของพัฒนาการทางร่างกายวัยรุ่นและพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม

4.7 นักเรียนช่วยกันสรุปสาระสำคัญของพัฒนาการทางร่างกายวัยรุ่น เป็นแผนผังความคิดลงในใบงาน เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น

ชั่วโมงที่ 2

4.8 ครูและนักเรียนสนทนา เรื่อง เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นเรามีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง ในประเด็นต่อไปนี้

- ด้านร่างกาย
- ด้านจิตใจ อารมณ์
- ด้านสังคม

4.9 ครูแจกแผนภาพ โครงสร้างชายและหญิง ให้นักเรียนคนละ 1 ภาพ

4.10 ให้นักเรียนทุกคนเขียนชื่อสิ่งที่เปลี่ยนแปลงบนแผนภาพ ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยไม่ต้องเขียนชื่อ

4.11 แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 3-4 คน โดยแยกเพศ ครูแจกกระดาษภาพโครงสร้างของชายและหญิงให้กลุ่มละ 1 ภาพ แล้วนักเรียนแต่ละคนอ่านการเปลี่ยนแปลงของภาพที่ตนได้รับจากการแลกเปลี่ยนกับเพื่อน และอภิปรายถึงการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของตนเองเพิ่ม

4.12 ให้แต่ละกลุ่มจดบันทึกการเปลี่ยนแปลงที่พบลงในกระดาษที่ครูแจกให้ โดยแยกการเปลี่ยนแปลงเป็นด้าน ๆ เช่น

- การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย
- การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์
- การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม

4.13 ตัวแทนกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียนตามลำดับที่จับสลากได้และตัวแทนนักเรียนบันทึกข้อสรุปการเปลี่ยนแปลงของแต่ละกลุ่มลงกระดานดำ

4.14 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปเรื่องการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของวัยรุ่น

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบงาน เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น

5.2 แผนภาพโครงสร้างชาย-หญิง

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.1.2 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ใบงาน เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น

แผนผังความคิดครอบคลุม 3 ด้าน	ระดับคุณภาพ ดี
แผนผังความคิดครอบคลุม 2 ด้าน	ระดับคุณภาพ พอใช้
แผนผังความคิดครอบคลุม 1 ด้าน	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 โครงสร้างชาย-หญิง

ระบุได้ 3 ด้าน	ระดับคุณภาพ ดี
ระบุได้ 2 ด้าน	ระดับคุณภาพ พอใช้
ระบุได้ 1 ด้าน	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

- คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

เลขที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		พัฒนาการวัยรุ่น	โครงสร้างชาย-หญิง	

เกณฑ์การพิจารณา

มี ดี 2 ใบงาน ระดับคุณภาพ ดี

มี ดีและพอใช้เท่านั้น ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบงาน
เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น

คำชี้แจง ให้นักเรียนสรุปพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่นเป็นแผนผังความคิดพร้อมกับระบายสีให้สวยงาม





เรื่อง เรียนรู้เหตุ

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

พัฒนาการตามธรรมชาติของมนุษย์เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นทั้งหญิงและชายจะมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และพัฒนาการทางเพศ ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติของมนุษย์ ดังนั้น วัยรุ่นจะต้องทำความเข้าใจกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อจะได้ปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลง

2. จุดประสงค์ชั้นปี

1.1.2 เข้าใจความคิด อารมณ์และจิตใจของตนเองและผู้อื่น

1.2.3 เข้าใจสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงด้านความคิด อารมณ์และจิตใจเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 อธิบายสาเหตุที่มีการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์และจิตใจเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

3.2 มีความรู้สึกที่ดีต่อความคิด อารมณ์และจิตใจของตนเองและเพื่อนที่เปลี่ยนแปลงไปเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ทบทวนพัฒนาการด้านความคิด อารมณ์และจิตใจที่เรียนรู้แล้วในเรื่อง เปิดโลก...วัยใส

4.2 แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ศึกษาค้นคว้าสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงด้านความคิด อารมณ์และจิตใจเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น จากแหล่งเรียนรู้ในโรงเรียน (ห้องสมุด ห้องแนะแนว กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์) แล้วบันทึกในใบงาน เรื่อง เหตุแห่งการเปลี่ยนแปลง เพื่อนำเสนอในชั่วโมงต่อไป

ชั่วโมงที่ 2

4.3 ชวนพูดคุยเกี่ยวกับการหาข้อมูลเพื่อบันทึกในใบงาน เรื่อง เหตุแห่งการเปลี่ยนแปลง และชมเชยเมื่อนักเรียนสนใจในการหาข้อมูล

4.4 ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าทีละกลุ่มจนครบทุกกลุ่ม

4.5 ชวนให้นักเรียนได้คิดและสรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เป็นพัฒนาการของคนเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ใครที่รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงก็จะสามารถปรับตัวได้ เข้าใจผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบงาน เรื่อง เหตุแห่งการเปลี่ยนแปลง

5.2 แหล่งเรียนรู้ในโรงเรียน

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

- ตรวจใบงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

- เกณฑ์การประเมิน

6.3 ใบงาน เรื่อง เหตุแห่งการเปลี่ยนแปลง

ระบุสาเหตุได้สมบูรณ์	ระดับคุณภาพ ดี
ระบุสาเหตุได้ค่อนข้างสมบูรณ์	ระดับคุณภาพ พอใช้
ระบุสาเหตุไม่ค่อยได้	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

7.1 www.clinicrak.com

7.2 www.teenpath.net

7.3 www.exetc.org

7.4 คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ใบงาน เรื่อง เหตุแห่งการเปลี่ยนแปลง

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม

1. ..... 4. .....
2. ..... 5. .....
3. .....

ให้สมาชิกกลุ่มศึกษาค้นคว้าสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์และจิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น แล้วสรุปลงในกรอบข้างล่างนี้

สาเหตุของการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์และจิตใจ

เรื่อง ใส่ใจกับร่างกายที่เปลี่ยนไป

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และพัฒนาการทางเพศ ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติของมนุษย์ ดังนั้น วัยรุ่นจะต้องทำความเข้าใจกับการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะการดูแลใส่ใจร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปให้สะอาดถูกสุขลักษณะอยู่เสมอย่อมส่งผลให้พัฒนาการในช่วงวัยดังกล่าว เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

2. จุดประสงค์ชั้นปี

1.2.1 รับรู้วิธีการดูแลร่างกายที่เปลี่ยนแปลงตามวัย

3.3.1 ดูแลรักษาอวัยวะตนเองที่มีการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยรุ่นให้สะอาดอยู่เสมอ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 บอกส่วนของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงในช่วงวัยรุ่น

3.2 อธิบายวิธีการดูแลส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงในช่วงวัยรุ่น

3.3 ปฏิบัติตนในการดูแลส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงในช่วงวัยรุ่นอย่างถูกสุขลักษณะ

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ครูชวนสนทนาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของมนุษย์เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

4.2 ให้นักเรียนแต่ละคนสำรวจตนเองเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายแล้วบอกให้สมาชิกในห้องรับรู้ คนละ 1 อย่าง โดยครูเขียนสิ่งที่นักเรียนบอกบนกระดานดำ

4.3 แบ่งนักเรียนเป็น 3 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 รับภาพโครงสร้างร่างกายชายและหญิง ท่อนบน (ศีรษะถึงลำคอ)

กลุ่มที่ 2 รับภาพโครงสร้างร่างกายชายและหญิง ท่อนกลาง (ลำคอถึงเอว)

กลุ่มที่ 3 รับภาพโครงสร้างร่างกายชายและหญิง ท่อนล่าง (เอว ถึง เท้า)

แต่ละกลุ่มนำสิ่งที่เขียนไว้บนกระดานดำส่วนที่ควรอยู่ในร่างกายท่อนที่ตนได้รับภาพโครงสร้างมาเขียนบนภาพโครงสร้างของกลุ่ม

4.4 ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง

4.5 เมื่อตรวจสอบว่าถูกต้องแล้ว แต่ละกลุ่มระดมพลังสมองแล้วปฏิบัติ ดังนี้

4.5.1 ใช้ปากกาสีดำเขียนวิธีดูแลรักษาส่วนของร่างกายที่อยู่ในภาพของตน

4.5.2 ใช้ปากกาสีแดงเขียนคำถามหรือข้อสงสัยที่มีต่อวิธีการดูแลส่วนของร่างกายส่วนนั้น ให้เวลา 5 นาทีแล้วส่งตัวแทนนำเสนอ

4.6 เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอครบแล้ว ครูให้นักเรียนนำภาพมาต่อกันและติดไว้บนบอร์ด จากนั้นครูชวนนักเรียนพูดคุย เสนอแนะเพิ่มเติมข้อสงสัย

ชั่วโมงที่ 2

4.7 ครูทบทวนวิธีการดูแลร่างกายในวัยรุ่นให้ถูกสุขลักษณะจากชั่วโมงที่แล้วอีกครั้งหนึ่ง และเสริมว่า การดูแลสุขอนามัยทางเพศอย่างถูกวิธีก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่วัยรุ่นควรให้ความสำคัญ โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับอวัยวะสืบพันธุ์เป็นสิ่งจำเป็นและไม่ใช่เรื่องน่าอายที่จะนำมาพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้และเรียนรู้วิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง

4.8 ครูให้นักเรียนตอบคำถามในใบงาน เรื่อง สุขอนามัยทางเพศที่ครูแจกให้ โดยแยกเพศชาย-หญิง

4.9 หลังจากให้เวลาในการทำเสร็จแล้ว ครูแจกใบความรู้ เรื่อง สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศให้นักเรียนศึกษาโดยแยกเพศชาย-หญิง เพื่อให้นักเรียนไปเพิ่มเติม ปรับปรุงคำตอบของตนเอง

4.10 ครูและนักเรียนสรุปเนื้อหาร่วมกันอีกครั้งหนึ่ง

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ภาพวาดโครงร่างชาย-หญิง ที่แบ่งเป็น 3 ท่อน ท่อนละแผ่น ท่อนบน ท่อนกลาง และท่อนล่าง ให้มีขนาดที่เหมาะสมกับการจัดการเรียนการสอน

5.2 ปากกาเคมีสีแดงและสีดำ

5.3 ใบงาน เรื่อง สุขอนามัยทางเพศ

5.4 ใบความรู้ เรื่อง สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศ หญิง-ชาย

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจภาพโครงสร้างร่างกาย

6.1.2 ตรวจใบงาน

6.1.3 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ภาพโครงสร้างร่างกาย

ระบุส่วนของร่างกายและวิธีการดูแลได้ครบถ้วน	ระดับคุณภาพ ดี
ระบุส่วนของร่างกายและวิธีการดูแลได้เป็นส่วนใหญ่	ระดับคุณภาพ พอใช้
ระบุส่วนของร่างกายและวิธีการดูแลได้เป็นส่วนน้อย	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง สุขอนามัยทางเพศ

บอกวิธีปฏิบัติได้ครบถ้วน	ระดับคุณภาพ ดี
บอกวิธีปฏิบัติได้ไม่ครบ ขาดไม่เกิน 2 ประเด็น	ระดับคุณภาพ ดี
บอกวิธีปฏิบัติได้ไม่ครบ ขาดมากกว่า 2 ประเด็น	ระดับคุณภาพ ดี

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

- คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

เลขที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		ภาพร่างกาย	สุขอนามัยทางเพศ	

เกณฑ์การพิจารณา

มี ดี 2 ใบงาน ระดับคุณภาพ ดี

มี ดีและพอใช้เท่านั้น ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบงาน
เรื่อง สุขอนามัยทางเพศ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายวิธีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขอนามัยทางเพศของตนเองที่ใช้อยู่ในชีวิตประจำวัน

วิธีปฏิบัติสุขอนามัยทางเพศ เพศหญิง

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....



ใบงาน
เรื่อง สุขอนามัยทางเพศ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายวิธีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขอนามัยทางเพศของตนเองที่ใช้อยู่ในชีวิตประจำวัน

วิธีปฏิบัติสุขอนามัยทางเพศ

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....

เพศชาย



ใบความรู้
เรื่อง สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศหญิง

1. ทำความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศทุกครั้งที่อาบน้ำ ทุกครั้งที่ถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะ โดยใช้น้ำชำระล้างจากด้านหน้าไปด้านหลัง สำหรับการใช้กระดาษชำระเช็ดหลังถ่ายอุจจาระให้เช็ดจากด้านหน้าไปด้านหลัง ไม่ควรเช็ดจากด้านหลังมาทางด้านหน้า เพราะอาจทำให้เชื้อโรคในอุจจาระพลัดเข้าสู่ช่องคลอดเกิดโรคได้และการชำระล้างที่ดีที่สุด คือ การใช้น้ำชำระล้าง

2. เมื่อต้องการใช้ส้วมสาธารณะหรือส้วมที่มีผู้อื่นใช้กันมาก ๆ ควรราดน้ำทำความสะอาดส้วมก่อน เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคกระเด็นมาสัมผัสอวัยวะเพศขณะใช้ส้วมได้

3. ไม่สวมใส่กางเกงในที่รัดแน่นเกินไป กางเกงในต้องสะอาด แห้งไม่อับชื้น ควรเปลี่ยนทุกวัน และไม่ใช้กางเกงในหรือเสื้อผ้าร่วมกับผู้อื่น

4. ขณะมีประจำเดือนควรทำความสะอาดอวัยวะเพศและร่างกายบ่อยกว่าปกติ ไม่ควรลงอาบหรือเล่นน้ำในสระหรือลำคลอง เพราะในขณะมีประจำเดือนปากมดลูกจะเปิดเล็กน้อย เชื้อโรคในน้ำอาจเล็ดลอดเข้าสู่โพรงมดลูกเกิดอันตรายได้

5. ไม่ควรใช้น้ำยา สารเคมี หรือสิ่งใด ๆ สอดเข้าไปในช่องคลอดจะทำให้เกิดการติดเชื้อหรือเกิดการอักเสบได้

6. หากมีสิ่งผิดปกติเกี่ยวกับอวัยวะเพศ หรือมีปัญหาไม่รู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ ควรปรึกษาผู้ปกครอง ครูอาจารย์สตรี หรือแพทย์ พยาบาล

ใบความรู้
เรื่อง สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศชาย

1. ล้างทำความสะอาดอวัยวะเพศให้สะอาดอยู่เสมอทุกครั้งที่อาบน้ำและเช็ดให้แห้งก่อนสวมเสื้อผ้า

2. สวมกางเกงในที่ไม่รัดแน่นจนเกินไปและกางเกงในต้องสะอาด แห้ง ไม่อับชื้น เพราะถ้าอับชื้นอาจเกิดเชื้อราขึ้นได้ ควรเปลี่ยนทุกวัน อีกทั้งไม่ควรใช้กางเกงใน ผ้าขาวม้า ผ้าเช็ดตัว เสื้อผ้า ร่วมกับผู้อื่น เพราะอาจติดเชื้อโรคจากกันได้

3. ผู้ที่เริ่มเป็นหนุ่มแล้วแต่หนังหุ้มอวัยวะเพศไม่สามารถเปิดรูดพ้นหัวองคชาติได้ จะทำให้ล้างทำความสะอาดยาก ควรไปปรึกษาแพทย์

4. ไม่ควรตอบสนองทางเพศรุนแรงหรือบ่อยครั้ง ควรผ่อนคลายอารมณ์ทางเพศโดยการไม่หมกมุ่นกับเรื่องเพศมากนัก เช่น เล่นกีฬา หรือออกกำลังกายสม่ำเสมอ

5. ไม่ควรเที่ยวสำส่อนทางเพศ เช่น ร่วมประเวณีกับหญิงโสเภณี หรือผู้หญิงทั่วไปที่มีเชื้อโรคแอบแฝงอยู่เพราะจะทำให้ติดเชื้อกามโรคมีอันตรายได้ โรคที่มีอันตรายอย่างยิ่ง คือ โรคเอดส์ ซึ่งมีโอกาสติดได้จากการเที่ยวสำส่อนทางเพศ

6. หากมีสิ่งผิดปกติใด ๆ เกี่ยวกับอวัยวะเพศ หรือมีปัญหาไม่รู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ ควรปรึกษาผู้ปกครอง ครูอาจารย์ หรือแพทย์ พยาบาล ไม่ควรทดลองในสิ่งที่ไม่รู้แน่ หรือวิตกกังวลในปัญหาเหล่านั้นโดยไม่ปรึกษาผู้ใหญ่

เรื่อง เรารู้...เราจัดการได้

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

ทุกคนล้วนมีอารมณ์ด้านบวกและด้านลบ อารมณ์ด้านลบ เช่น โกรธ กลัว เสียใจ ผิดหวัง ถ้าอารมณ์ด้านลบมีมากเกินไป จะส่งผลกระทบต่อตัวเองและบุคคลรอบข้าง นักเรียนจึงควรทำความเข้าใจถึงความรู้สึก สาเหตุของการเกิดอารมณ์และเรียนรู้วิธีจัดการกับอารมณ์ รวมถึงการหาทางออกและแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม อันจะช่วยให้นักเรียนมีแนวคิดในการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้นและสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้

2. จุดประสงค์ชั้นปี

3.3.2 รู้จักอารมณ์ สามารถจัดการและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 บอกอารมณ์จากสถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้นในอดีต สาเหตุของการเกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออกในตอนนั้นและผลที่เกิดขึ้น

3.2 ประเมินผลดี ผลเสียของการแสดงพฤติกรรมนั้น

3.3 ระบุวิธีจัดการกับอารมณ์ที่ไม่ดีและพฤติกรรมที่ควรแสดงออก

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 สุ่มถามนักเรียน 2-3 คน ถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้นักเรียนเกิดความคับข้องใจในอดีต โดยไม่ต้องสรุป

4.2 นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน

4.3 ให้นักเรียนแต่ละคนเล่าสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบ เช่น โกรธ กลัว เสียใจ ผิดหวัง ที่เคยเกิดขึ้นในอดีต ให้เพื่อนในกลุ่มฟังแล้วอภิปรายตามประเด็นให้ได้ข้อสรุปและหาตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียน และบันทึกลงใบงาน เรื่อง รู้เท่าทันอารมณ์

4.4 ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกไปนำเสนอหน้าชั้นเรียน

4.5 นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายสรุปถึงอารมณ์ สาเหตุ วิธีการจัดการอารมณ์และประเมินผลดีผลเสียของการแสดงพฤติกรรม

ชั่วโมงที่ 2

4.6 ครูบอกวิธีเล่นเกม กติกาต่าง ๆ และให้นักเรียนเล่นเกม ดังนี้

1) ให้นักเรียนทุกคนเต้นตามจังหวะเพลงโดยเดินวนไปทางขวาของทุกคน

2) ระหว่างเดิน/เต้น ครูแจกลูกโป่งให้นักเรียนคนละ 1 ใบ พร้อมหนังยาง

3) ให้นักเรียนเป่าลูกโป่งขนาดใหญ่ตามที่ตนต้องการและรัดหนังยางให้แน่นในเวลาที่กำหนด

4) ถ้าลูกโป่งแตก/รั่ว ขอใบใหม่ได้

5) หมดเวลาปิดเพลง

6) ให้นักเรียนจับคู่และช่วยกันหาวิธีทำลูกโป่งให้แตกโดยห้ามใช้มือ ห้ามใช้เท้า ห้ามใช้อุปกรณ์ของแหลมอื่น ๆ ทิ่มแทง

4.7 ครูถามความคิดเห็นของนักเรียนต่อการเล่นเกม โดยไม่สรุปและสุ่มถามคู่ที่ทำลูกโป่งแตกและไม่แตกอย่างละ 1 คู่ หรือมากกว่า ขึ้นอยู่กับเวลา โดยใช้คำถาม “ทำอย่างไรลูกโป่งจึงแตก” “แตกง่ายเพราะอะไร” “นักเรียนใช้วิธีการอย่างไรทำให้ลูกโป่งแตก” “อะไรเป็นสาเหตุให้ลูกโป่งแตก/ไม่แตก”

4.8 นักเรียนและครูร่วมอภิปราย ให้ได้แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยภายใน ได้แก่ สภาพอารมณ์ทางลบของบุคคลที่เปรียบเสมือนอากาศที่บรรจุอยู่ในลูกโป่ง หากมากเกินไปขาดความยืดหยุ่นจะทำให้ระเบิดได้ง่าย ส่วนปัจจัยภายนอก คือ สิ่งกระตุ้นต่าง ๆ เช่น คำพูด ท่าทาง สภาพแวดล้อมที่กดดันของทั้งสองฝ่ายเปรียบเสมือนบุคคลที่ทำให้ลูกโป่งแตกถือเป็นตัวกระตุ้นภายนอก ทั้งสองปัจจัยมีผลต่อการตอบสนองทางอารมณ์ซึ่งกันและกัน อย่างไรก็ตาม ถ้าเราสะสมอารมณ์โกรธไว้น้อย จะมีความยืดหยุ่นต่อสิ่งเร้าภายนอกที่มากระตุ้น เราสามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้อย่างเหมาะสมและเกิดข้อขัดแย้งน้อยที่สุด

4.9 นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง หลักการจัดการอารมณ์โกรธ

4.10 นักเรียนช่วยกันบอกถึงวิธีระบายอารมณ์อย่างสร้างสรรค์เมื่อแต่ละคนมีอารมณ์โกรธหรือเมื่อเกิดความขัดแย้ง คนละ 1 วิธี ตัวแทนนักเรียนบันทึกคำบอกเล่าของเพื่อนบนกระดานดำ

4.11 นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายสรุปถึงวิธีจัดการกับอารมณ์ที่ไม่ดีและพฤติกรรมที่ควรแสดงออก

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบงาน เรื่อง รู้เท่าทันอารมณ์

5.2 ลูกโป่งและหนังยางเท่าจำนวนสมาชิก

5.3 เทปเพลงและเครื่องเล่นเทป (ถ้าไม่สะดวกใช้ร้องเพลงแทนก็ได้)

5.4 ใบความรู้ เรื่อง หลักการจัดการอารมณ์โกรธ

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.1.2 พิจารณาคำตอบในข้อ 4.10

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพของพฤติกรรมรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ใบงาน เรื่อง รู้เท่าทันอารมณ์

บอกได้สมบูรณ์ 3 สถานการณ์	ระดับคุณภาพ ดี
บอกได้สมบูรณ์ 2 สถานการณ์	ระดับคุณภาพ พอใช้
บอกได้สมบูรณ์ 1 สถานการณ์	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 การตอบคำถาม ข้อ 4.10

เป็นวิธีการที่ได้ผล และสร้างสรรค์	ระดับคุณภาพ ดี
เป็นวิธีการที่ค่อนข้างได้ผล	ระดับคุณภาพ พอใช้
บอกไม่ได้	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

7.1 กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต “ควรทำ” สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2550, หน้า 41-46

7.2 กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต “ต้องทำ” สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2550, หน้า 18

แบบบันทึกระดับคุณภาพของพฤติกรรมรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

เลขที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพของพฤติกรรมรายบุคคล		สรุประดับคุณภาพ
		รู้เท่าทันอารมณ์	วิธีจัดการอารมณ์	

เกณฑ์การพิจารณา

มี ดี 2 ใบงาน ระดับคุณภาพ ดี

มี ดีและพอใช้เท่านั้น ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบงาน
เรื่อง รู้เท่าทันอารมณ์

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละคนเล่าสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบ เช่น โกรธ กลัว เสียใจ ผิดหวัง ที่เคยเกิดขึ้นในอดีตให้เพื่อนในกลุ่มฟังแล้วอภิปรายตามประเด็นให้ได้ข้อสรุปและหาตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียน

ประเด็นอภิปราย

1) นักเรียนเกิดอารมณ์อย่างไรกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
2) อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้นักเรียนเกิดอารมณ์เช่นนั้น
3) พฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกในตอนนั้น
4) ประเมินผลดี ผลเสียของการแสดงพฤติกรรมนั้น

สถานการณ์	อารมณ์ที่เกิดขึ้น	สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์	พฤติกรรมที่แสดงออก	ผลดี	ผลเสีย
สถานการณ์ที่ 1					
สถานการณ์ที่ 2					
สถานการณ์ที่ 3					

ใบความรู้ เรื่อง
หลักการจัดการอารมณ์โกรธ



ไฟแดง

หมายถึง หยุดเมื่อรู้ว่ากำลังโกรธ หรือเดินหนี เพื่อหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้าที่อาจทำให้ระงับอารมณ์โกรธไม่ได้



ไฟเหลือง

หมายถึง ทบทวนอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกและจัดการกับอารมณ์ทางลบก่อนตอบสนอง เช่น อาจใช้วิธีการระบายอารมณ์โดยการผ่อนลมหายใจเข้า-ออกยาว ๆ นับ 1-100 และพยายามคิดทางบวก มองเหตุการณ์อย่างเป็นกลางและให้อภัย



ไฟเขียว

หมายถึง พูด เมื่อสามารถจัดการอารมณ์ทางลบได้แล้ว

เรื่อง ทุกคนมีดีที่ไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การบอกสิ่งที่ดีของตนเองต่อผู้อื่นและรับรู้สิ่งที่ดีของผู้อื่น ก่อให้เกิดความรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เป็นฐานของความเชื่อมั่นในตนเอง เสริมสร้างความมั่นใจให้กันและกัน จะเพิ่มความดีงามมากขึ้นในสังคมและเพิ่มภาระผูกพันที่จะต้องทำความดีต่อไป เพราะมีคนมองเห็นและมีกำลังใจเป็นการเติมพลังให้กับชีวิต

2. จุดประสงค์ชั้นปี

1.5.2 พอใจในตนเองและเข้าใจผู้อื่นด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์และจิตใจ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 บอกสิ่งที่ดีของตนเองและเพื่อน ด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์และจิตใจ

3.2 รับฟังสิ่งที่เพื่อนบอกสิ่งที่ดีของเราและของเขา

3.3 สรุปสิ่งที่เป็นตัวเองและเพื่อนได้ถูกต้อง

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ครูชวนสนทนา “นักเรียนคิดว่าตนเองมีสิ่งที่ดีในด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์และจิตใจอะไรบ้าง”

4.2 นักเรียนจับคู่กัน ผลัดกันเป็นผู้พูดและผู้ฟัง ใช้เวลาคนละ 4 นาที โดยให้ 2 นาทีแรกผู้พูดบอกสิ่งที่ดีในด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์และจิตใจของผู้ฟัง 2 นาทีหลังผู้พูดบอกสิ่งที่ดีในด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์และจิตใจของตนเอง แล้วผลัดเปลี่ยนบทจากผู้พูดมาเป็นผู้ฟัง แล้วให้เพื่อนเป็นผู้พูดบ้างสนทนาอีก 4 นาที เช่นกัน ในขณะสนทนาให้บันทึกลงในใบงาน เรื่อง มองส่วนดีมีพลังชีวิต

4.3 สุ่มถามนักเรียนเป็นคู่ ๆ และให้ออกมานำเสนอ รวมทั้งซักถามความรู้สึกและประสบการณ์ที่ได้จากกิจกรรมนี้ในฐานะที่เป็นผู้พูดและผู้ฟังระหว่างสนทนา

4.4 นักเรียนและครูร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 2

4.5 แจกกระดาษนักเรียนคนละ 1 แผ่น

4.6 ครูชี้แจงขั้นตอนการทำงานดังนี้

- ให้นักเรียนคิดสัญลักษณ์แทนตัวเองซึ่งบ่งบอกถึงลักษณะนิสัยใจคอคนละ 1 สัญลักษณ์ วาดลงในกระดาษที่แจกให้

- เขียนสัญลักษณ์ เหตุที่ใช้สัญลักษณ์และคำขวัญประจำตัว

- ให้นำเสนอหน้าชั้นเรียนดังตัวอย่างนี้ทีละคน เช่น "สวัสดีครับผม/ดิฉันชื่อ....สัญลักษณ์ของผม/ดิฉัน คือ พริกขี้หนู เหตุที่เลือกพริกขี้หนูเพราะผม/ดิฉันเป็นคนตัวเล็ก แต่ใจไม่เล็ก ไม่ยอมใคร ผมสู้ยิบตา คำขวัญของผม/ดิฉันคือ เล็กแต่ร้อนแรง"

4.7 เมื่อครบทุกคนแล้วนักเรียนและครูสรุปร่วมกันว่าได้ข้อคิดอะไรบ้างที่จากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบงาน เรื่อง มองส่วนดีมีพลังชีวิต

5.2 กระดาษเอ 4 เท่าจำนวนนักเรียน

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรมจับคู่สนทนา

6.1.2 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรมอธิบายสัญลักษณ์

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 กิจกรรมจับคู่สนทนา

บอกได้ครบถ้วนทั้ง 2 บทบาท	ระดับคุณภาพ ดี
บอกได้ค่อนข้างครบทั้ง 2 บทบาท	ระดับคุณภาพ พอใช้
บอกได้บทบาทเดียว หรือบอกไม่ได้	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 กิจกรรมอธิบายสัญลักษณ์

อธิบายได้ 3 ส่วน	ระดับคุณภาพ ดี
อธิบายได้ 2 ส่วน	ระดับคุณภาพ พอใช้
อธิบายได้ 1 ส่วน	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

- กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต “ควรทำ” สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2550, หน้า 56-58 และ 48

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม

คำชี้แจง ใส่ระดับคุณภาพของพฤติกรรม แล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

เลขที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพของพฤติกรรม		สรุประดับคุณภาพ
		จับคู่สนทนา	สัญลักษณ์	

เกณฑ์การพิจารณา

มี ดี 2 ใบงาน ระดับคุณภาพ ดี

มี ดีและพอใช้เท่านั้น ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบงาน
เรื่อง มองส่วนดีมีพลังชีวิต

คำชี้แจง จับคู่ผลัดกันเป็นผู้พูดและผู้ฟัง โดยใช้เวลาคนละ 4 นาที ให้ 2 นาทีแรกบอกสิ่งที่ดีในด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์และจิตใจของเพื่อน และ 2 นาทีหลังให้บอกสิ่งที่ดีในด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์และจิตใจของตนเอง





.....

เรื่อง จุดเปลี่ยนที่แตกต่าง

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

เมื่อนักเรียนเปลี่ยนสถานะจากนักเรียนในระดับประถมศึกษามาสู่ระดับมัธยมศึกษา ถือเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญอีกครั้งหนึ่งของชีวิตในวัยเรียน การที่นักเรียนได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษาอย่างถูกต้องและครบถ้วน ย่อมส่งผลให้การปรับตัวและมีแนวทางในการที่จะพัฒนาและปรับปรุงการเรียนของตนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

2. จุดประสงค์ชั้นปี

3.1.1 เข้าใจโครงสร้างเวลาเรียนของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ในระดับมัธยมศึกษาและรายวิชาที่ต้องเรียน

3.1.2 เข้าใจวิธีการวัดผลและประเมินผล ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 บอกโครงสร้างของหลักสูตรในระดับมัธยมศึกษาและรายวิชาที่ต้องเรียนได้

3.2 อธิบายความแตกต่างของการจัดการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษาและระดับมัธยมศึกษาได้

3.3 อธิบายความหมายของสัญลักษณ์ที่แสดงผลการเรียนในระดับมัธยมได้

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ครูกล่าวทักทายนักเรียน และซักถามถึงความเป็นอยู่โดยทั่ว ๆ ไปในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา

4.2 ให้นักเรียนบอกปัญหาที่พบในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาและวิธีแก้ไขปัญหาของนักเรียนเมื่อพบปัญหา

4.3 ครูอธิบายถึงเวลาเรียนตามโครงสร้างหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ในระดับมัธยมศึกษาตลอดปีการศึกษาว่านักเรียนต้องเรียนอะไรบ้างและมีความแตกต่างจากการเรียนในระดับประถมศึกษาอย่างไร

4.4 จากนั้นครูแจกใบความรู้ เรื่อง มารู้จักหลักสูตรกันเถอะ ให้นักเรียนศึกษาและซักถามข้อสงสัย

ชั่วโมงที่ 2

4.5 ครูให้นักเรียนอ่านและร่วมอภิปรายความหมายของคำกลอนดอกสร้อยเด็กเอ๋ยเด็กน้อย

4.6 นักเรียนตอบคำถามที่ครูถามเพื่อให้นักเรียนเกิดแนวคิดว่านักเรียนมาโรงเรียนเพื่ออะไร (คำตอบ : เพื่อให้ได้ความรู้, เพื่อนำไปใช้ประกอบอาชีพ, เพื่อมีงานทำที่ดี ๆ รายได้สูงเป็นต้น) และย้ำให้นักเรียนตระหนักว่าการศึกษาเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น นักเรียนควรมีวิธีการในการเรียนหรือศึกษาเล่าเรียนอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อให้ได้ในสิ่งที่มุ่งหวัง

4.7 นักเรียนปฏิบัติตามใบงาน เรื่อง เรียนอะไรใน ม.1

4.8 นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การวัดผลและประเมินผล และซักถามในข้อสงสัย โดยครูเน้นย้ำให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นขยันหมั่นเพียรปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายด้วยความตั้งใจ ซึ่งจะส่งผลดีต่อการวัดและประเมินผลทั้งในระดับชั้นเรียน ระดับสถานศึกษา ระดับเขตพื้นที่การศึกษา และระดับชาติ

4.9 ก่อนจบกิจกรรมนี้ครูทดสอบความรู้ของนักเรียนโดยวิธีการเล่นเกมจับคู่

4.10 ครูสรุปเน้นย้ำว่านักเรียนควรมีผลการเรียนแต่ละรายวิชา 1-4

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบความรู้ เรื่อง มารู้จักหลักสูตรกันเถอะ

5.2 แผ่นป้ายคำกลอนดอกสร้อย “เด็กเอ๋ยเด็กน้อย”

5.3 ใบงาน เรื่อง เรียนอะไรใน ม.1

5.4 ใบความรู้ เรื่อง การวัดและประเมินผล

5.5 ใบงาน เรื่อง เกมจับคู่

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.1.2 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ใบงาน เรื่อง เรียนอะไรใน ม.1

บอกได้ถูกต้องครบถ้วน	ระดับคุณภาพ ดี
บอกได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่	ระดับคุณภาพ พอใช้
บอกได้ถูกต้องเป็นส่วนน้อย	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง เกมจับคู่

จับคู่ได้ถูกต้อง 8 คู่	ระดับคุณภาพ ดี
จับคู่ได้ถูกต้อง 5-7 คู่	ระดับคุณภาพ พอใช้
จับคู่ได้ถูกต้องต่ำกว่า 5 คู่	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

- เอกสารหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

เลขที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		เรียนอะไร	เกมจับคู่	

เกณฑ์การพิจารณา

มี ดี 2 ใบงาน ระดับคุณภาพ ดี

มี ดีและพอใช้เท่านั้น ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบความรู้
เรื่อง มารู้จักหลักสูตรกันเถอะ

1. เป้าหมายของหลักสูตร

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มีเป้าหมายสำคัญในการพัฒนาผู้เรียนด้านสมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ต่อไปนี้

สมรรถนะสำคัญ 5 ด้าน

1. มีความสามารถในการสื่อสาร
2. มีความสามารถในการคิด
3. มีความสามารถในการแก้ปัญหา
4. มีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
5. มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ 8 ประการ

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

2. สิ่งที่นักเรียนจะได้เรียนตามหลักสูตร

รายวิชาเรียน 8 กลุ่มสาระ		กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน
1. ภาษาไทย (ท)	2. คณิตศาสตร์ (ค)	1. กิจกรรมแนะแนว
3. วิทยาศาสตร์ (ว)	4. สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม (ส)	2. กิจกรรมลูกเสือ เนตรนารี
5. สุขศึกษาและพลศึกษา (พ)	6. ศิลปะ (ศ)	3. กิจกรรมชุมนุม
7. การงานอาชีพและเทคโนโลยี (ง)	8. ภาษาต่างประเทศ อังกฤษ (อ) จีน (จ) ญี่ปุ่น (ญ) ฝรั่งเศส (ฝ)	4. กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์

3. โครงสร้างเวลาเรียน

โครงสร้างเวลาเรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน กำหนดกรอบโครงสร้างเวลาเรียน ดังนี้

กลุ่มสาระการเรียน/กิจกรรม	เวลาเรียน									
	ระดับประถมศึกษา						ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น			ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
	ป.1	ป.2	ป.3	ป.4	ป.5	ป.6	ม.1	ม.2	ม.3	ม.4-6
ภาษาไทย	200	200	200	160	160	160	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)	240 (6 นก.)
คณิตศาสตร์	200	200	200	160	160	160	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)	240 (6 นก.)
วิทยาศาสตร์	80	80	80	80	80	80	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)	240 (6 นก.)
สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	80	80	80	80	80	80	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)	240 (6 นก.)
สุขศึกษาและพลศึกษา	80	80	80	80	80	80	80 (2 นก.)	80 (2 นก.)	80 (2 นก.)	120 (3 นก.)
ศิลปะ	80	80	80	80	80	80	80 (2 นก.)	80 (2 นก.)	80 (2 นก.)	120 (3 นก.)
การงานอาชีพและเทคโนโลยี	40	40	40	80	80	80	80 (2 นก.)	80 (2 นก.)	80 (2 นก.)	120 (3 นก.)
ภาษาต่างประเทศ	40	40	40	80	80	80	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)	240 (6 นก.)
รวมเวลาเรียน (พื้นฐาน)	800	800	800	800	800	800	840 (21 นก.)	840 (21 นก.)	840 (21 นก.)	1,560 (39 นก.)
● กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	120	120	120	120	120	120	120	120	120	360
● รายวิชา/กิจกรรมที่สถานศึกษาจัดเพิ่มเติม ตามความพร้อมและจุดเน้น	ปีละไม่เกิน 80 ชั่วโมง						ปีละไม่เกิน 240 ชั่วโมง			ไม่น้อยกว่า 1,680 ชั่วโมง
รวมเวลาเรียนทั้งหมด	ไม่เกิน 1,000 ชั่วโมง/ปี						ไม่เกิน 1,200 ชั่วโมง/ปี			รวม 3 ปี ไม่น้อยกว่า 3,600 ชั่วโมง

คำกลอนดอกสร้อย
เด็กเอ๋ยเด็กน้อย

เด็กเอ๋ยเด็กน้อย
เมื่อเติบใหญ่เราจะได้มีวิชา
ได้ประโยชน์หลายสถานเพราะการเรียน
ถึงลำบากตรากตรำก็จำทน

ความรู้เรายังด้อยเร่งศึกษา
เป็นเครื่องหาเลี้ยงชีพสำหรับตน
จงพากเพียรไปเถิดจะเกิดผล
เกิดเป็นคนควรหมั่นขยันเอย

ใบงาน

เรื่อง เรียนอะไรใน ม.1

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....

ให้ระบุรายวิชาที่เรียนในชั้น ม.1 จำแนกประเภทตามโครงสร้างหลักสูตร ดังนี้

รายวิชาที่เรียนในชั้น ม.1 ภาคเรียนที่ 1

รายวิชาพื้นฐาน						
ที่	**รหัสวิชา**	**ชื่อวิชา**	**ครูผู้สอน**	**หน่วยกิต**	**เกรดเป้าหมาย**	**เกรดที่ได้**
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
รายวิชาเพิ่มเติม						
ที่	**รหัสวิชา**	**ชื่อวิชา**	**ครูผู้สอน**	**หน่วยกิต**	**เกรดเป้าหมาย**	**เกรดที่ได้**
1						
2						
3						
4						

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน				
ที่	**ชื่อวิชา**	**ครูผู้สอน**	**ผลเป้าหมาย**	**ผลที่ได้**
1	กิจกรรมแนะแนว			
2	กิจกรรมลูกเสือ-เนตรนารี			
3	กิจกรรมชุมนุม			
4	กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์			

ภาคเรียนที่ 1 เกรดเฉลี่ยตั้งเป้าหมายไว้คือ.....เกรดเฉลี่ยที่ได้จริง.....

ภาคเรียนที่ 2 เกรดเฉลี่ยตั้งเป้าหมายไว้คือ.....

ใบความรู้
เรื่อง การวัดและประเมินผล

องค์ประกอบของการวัดและประเมินผล

องค์ประกอบของการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มีดังนี้

1. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่มสาระ ได้แก่ ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สุขศึกษาและพลศึกษา ศิลปะ การงานอาชีพและเทคโนโลยี และภาษาต่างประเทศ

2. การประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียน

3. การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

4. การประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเป็นการประเมินการปฏิบัติกิจกรรมและผลงานของผู้เรียนและเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในแต่ละกิจกรรมและใช้เป็นข้อมูลประเมินการเลื่อนชั้นเรียนและการจบการศึกษาระดับต่าง ๆ

วิธีการตัดสินผลการเรียน

การตัดสินผลการเรียนระดับมัธยมศึกษามีดังต่อไปนี้

1. ตัดสินผลการเรียนเป็นรายวิชาทั้ง 8 กลุ่มสาระ

1.1) ให้พิจารณาตัดสินผลการเรียนเป็นรายวิชา

1.2) นักเรียนมีเวลาเรียนตลอดภาคเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของเวลาเรียนทั้งหมดในรายวิชานั้น

1.3) ผู้เรียนที่มีเวลาเรียนไม่ถึงร้อยละ 80 ในรายวิชาใดไม่มีสิทธิ์เข้ารับการประเมินผลปลายภาคหรือปลายปี ครูผู้สอนจะต้องติดตามให้นักเรียนและผู้ปกครองได้รับทราบและจัดให้มีการสอนซ่อมเสริมหรือมอบหมายงานให้นักเรียนไปทำเพื่อชดเชยกับเวลาที่ขาดหายไปจนมีเวลาเรียนครบร้อยละ 80 ของเวลาเรียนจึงจะมีสิทธิ์เข้ารับการประเมินผลปลายภาคเรียนได้

1.4) ผู้เรียนไม่ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำของรายวิชาที่กำหนดไว้ให้ได้ระดับผลการประเมินเป็น “0” ในครั้งนั้นและสามารถแก้ไขได้ด้วยการสอบแก้ตัวและเรียนซ่ำให้เสร็จสิ้นภายในภาคเรียนถัดไป

1.5) ผู้เรียนที่ทำการทุจริตในการสอบหรือกระทำทุจริตในงานที่ได้รับมอบหมายรายวิชาใดให้ได้คะแนน “0” ในครั้งนั้น

1.6) ผู้เรียนที่ไม่ได้รับการประเมินผลปลายภาคเรียนทำให้ตัดสินผลการเรียนไม่ได้หรือมีเหตุสุดวิสัยทำให้ประเมินผลการเรียนไม่ได้ให้ได้ “ร” ในรายวิชานั้น

1.7) ผู้เรียนที่มีเวลาเรียนไม่ถึงร้อยละ 80 ในรายวิชาใดและไม่เข้ารับการพัฒนาเพื่อชดเชยเวลาที่ขาดไปให้ผลการเรียน “มส”

2) ผู้เรียนได้รับการประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตลอดช่วงชั้น ผลการตัดสินจำแนกผู้เรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้

2.1) ดีเยี่ยม ได้ระดับ 3 หมายถึงผู้เรียนที่มีคุณลักษณะหรือพฤติกรรมสูงกว่าเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

2.2) ดี ได้ระดับ 2 หมายถึงผู้เรียนที่มีคุณลักษณะหรือพฤติกรรมตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

2.3) ผ่านเกณฑ์การประเมิน ได้ระดับ 1 หมายถึงผู้เรียนที่มีคุณลักษณะหรือพฤติกรรมผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำที่สถานศึกษากำหนด

2.4) ไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน ได้ระดับ 0 หมายถึงผู้เรียนที่มีคุณลักษณะหรือพฤติกรรมต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำที่สถานศึกษากำหนด

3) ผู้เรียนได้รับการประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียนตลอดช่วงชั้น ผลการตัดสินจำแนกผู้เรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้

3.1) ดีเยี่ยม หมายถึงมีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียนที่มีคุณภาพดีเลิศอยู่เสมอ

3.2) ดี หมายถึงมีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียนที่มีคุณภาพเป็นที่ยอมรับ

3.3) ผ่าน หมายถึงมีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียนที่มีคุณภาพเป็นที่ยอมรับแต่ยังมีข้อบกพร่องบางประการ

3.4) ไม่ผ่าน หมายถึงไม่มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียน หรือถ้ามีผลงานผลงานนั้นยังมีข้อบกพร่องที่ต้องได้รับการปรับปรุงแก้ไขหลายประการ

4) การประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

ตัดสินผลการประเมินเป็นรายกิจกรรม/รายภาค ผู้เรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของเวลาทั้งหมดหรือไม่น้อยกว่า 60 ชั่วโมงต่อภาคเรียนและผ่านเกณฑ์จุดประสงค์สำคัญของกิจกรรมให้ได้ผลการประเมินเข้าร่วมกิจกรรมเป็น “ผ” หมายถึงผ่านเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด “มผ” หมายถึงไม่ผ่านเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

การตัดสินผลการเรียนในวิชากิจกรรมแนะแนว 3 ด้าน ได้แก่

4.1) มีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่า 80%

4.2) การปฏิบัติกิจกรรมตามเกณฑ์ให้ความร่วมมือมีความรับผิดชอบ

4.3) ผลงาน/ชิ้นงาน/คุณลักษณะผ่านเกณฑ์วัตถุประสงค์

เกณฑ์การประเมินวิชากิจกรรมแนะแนว ผ/มผ

การเรียนซ้ำชั้นมี 2 ลักษณะ คือ

1. นักเรียนมีระดับผลการเรียนเฉลี่ยในปีการศึกษานั้นต่ำกว่า 1.00 แล้วมีแนวโน้มว่าจะเป็นปัญหาต่อการเรียนในระดับชั้นที่สูงขึ้น

2. นักเรียนมีผลการเรียน 0, ร, มส เกินครึ่งหนึ่งของหน่วยกิตที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษานั้น

3. ระดับมัธยมศึกษาในการตัดสินเพื่อให้ระดับผลการเรียนรายวิชาให้ใช้ตัวเลขแสดงระดับผลการเรียนในระดับ 8 ระดับ

ช่วงคะแนน (ร้อยละ)	ระดับผลการเรียน	ความหมาย
80-100	4	ผลการเรียนดีเยี่ยม
75-79	3.5	ผลการเรียนดีมาก
70-74	3	ผลการเรียนดี
65-69	2.5	ผลการเรียนค่อนข้างดี
60-64	2	ผลการเรียนน่าพอใจ
55-59	1.5	ผลการเรียนพอใจ
50-54	1	ผลการเรียนผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ
น้อยกว่า 50	0	ผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์

เกณฑ์การจบระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

1. ผู้เรียนเรียนรายวิชาพื้นฐานและเพิ่มเติมไม่เกิน 81 หน่วยกิต โดยเป็นรายวิชาพื้นฐาน 63 หน่วยกิต และรายวิชาเพิ่มเติมตามที่สถานศึกษากำหนด

2. ผู้เรียนต้องได้หน่วยกิตตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่า 77 หน่วยกิต โดยเป็นรายวิชาพื้นฐาน 63 หน่วยกิต และรายวิชาเพิ่มเติมไม่น้อยกว่า 14 หน่วยกิต

3. ผู้เรียนมีผลการประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียนในระดับผ่านเกณฑ์การประเมินตามที่สถานศึกษากำหนด

4. ผู้เรียนมีผลการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ในระดับผ่านเกณฑ์การประเมินตามที่สถานศึกษากำหนด

5. ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและมีผลการประเมินผ่านเกณฑ์การประเมินตามที่สถานศึกษากำหนด

ใบงาน

เรื่อง เกมจับคู่

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....

คำชี้แจง ครูแจกแผ่นป้ายสัญลักษณ์ที่แสดงผลการเรียนกับแผ่นป้ายระดับคะแนนให้นักเรียนถือไว้ หลังจากที่ครูให้สัญญาณ ให้นักเรียนวิ่งไปข้อความที่ถูกต้องตามระดับผลการเรียนที่กำหนดไว้ในหลักสูตร

ตัวอย่างแผ่นป้าย



หมายเหตุ สามารถเปลี่ยนแปลงหรือออกแบบได้ตามความเหมาะสม

เรื่อง เรียนอย่างมีความสุข

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การเรียนรู้วิธีการหรือแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุขกับการเรียนนับว่าเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับนักเรียน ดังนั้นนักเรียนจะต้องมีการปรับตัวและปฏิบัติตนเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายหรือเป้าหมายในการเรียนของตนเองตามที่คาดหวังไว้

2. จุดประสงค์ชั้นปี

3.1.3 ปรับตัวในการเรียนระดับมัธยมศึกษาได้อย่างมีความสุข

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 บอกสิ่งที่ต้องปรับตัวเมื่อเรียนระดับมัธยมศึกษาได้อย่างหลากหลาย

3.2 เลือกแนวทางในการปฏิบัติที่เหมาะสมกับตนเอง

3.3 ปฏิบัติตนตามแนวทางที่เลือก

3.4 ประเมินผลการปฏิบัติตนและปรับเปลี่ยนให้มีความสุขในการเรียน

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ครูซักถามนักเรียนว่าเมื่อเข้ามาเรียนในระดับมัธยมศึกษาแล้วนักเรียนมีการปรับตัวเองในเรื่องใดบ้าง จากนั้นครูสรุปประเด็นหลัก ๆ ให้นักเรียนทั้งห้องฟังอีกครั้งหนึ่ง

4.2 ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบว่าหลังจากทำกิจกรรมในชั่วโมงนี้แล้วนักเรียนสามารถบอกแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อการเรียนที่มีประสิทธิภาพและมีความสุขกับการเรียนได้

4.3 ครูให้นักเรียนอ่านแผ่นป้ายเรียนดีเรียนอย่างไรพร้อม ๆ กัน 1 เที่ยว จากนั้นนักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายความหมายของคำกลอนที่สื่อให้เห็นถึงวิธีการเรียนที่ดีและสนุกกับการเรียน

4.4 จากนั้นครูให้นักเรียนทำแบบสำรวจนิสัยการเรียน

ชั่วโมงที่ 2

4.5 ครูทบทวนกิจกรรมในชั่วโมงที่ 1 และให้นักเรียนตรวจเฉลยผลการสำรวจและอภิปรายผลการสำรวจนิสัยการเรียนของตนเอง

4.6 จากนั้นนักเรียนบันทึกแนวทางปฏิบัติตนลงในใบงาน เรื่อง รู้แล้ว...ทำอย่างไร

4.7 นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อการเรียนที่มีประสิทธิภาพเพิ่มเติมเพื่อให้ได้แนวทางการปฏิบัติตนที่สมบูรณ์

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 แผ่นป้าย “เรียนดีเรียนอย่างไร”

5.2 แบบสำรวจนิสัยการเรียน

5.3 ใบงาน เรื่อง รู้แล้ว...ทำอย่างไร

5.4 ใบความรู้ เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อการเรียนที่มีประสิทธิภาพ

5.5 คะแนนเฉลย แบบสำรวจนิสัยการเรียน

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

- ตรวจใบงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

6.3 เกณฑ์การประเมิน

- ใบงาน เรื่อง รู้แล้ว...ทำอย่างไร

ระบุจุดดีและจุดอ่อนได้	ระดับคุณภาพ ดี
ระบุได้เพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง	ระดับคุณภาพ พอใช้
ระบุไม่ได้	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

- ห้องสมุดของโรงเรียน

แผ่นป้ายเรียนดีเรียนอย่างไร

เรียนดีเรียนอย่างไร
อยากรู้ดูตำรา
ยิ่งเรียนยิ่งสนุก
ไม่หิวไม่อิ่มเกิน

เรียนด้วยใจหิววิชา
ยิ่งค้นคว้ายิ่งพาเพลิน
ผลักความทุกข์พ้นทางเดิน
ไม่ห่างเหินไม่ทุกข์เอย

แบบสำรวจนิสัยการเรียน

คำชี้แจง แบบสำรวจนิสัยการเรียนของนักเรียน เป็นแบบสำรวจเกี่ยวกับการปฏิบัติในการเรียน เช่น นิสัยการเรียนโดยทั่วไป นิสัยในการอ่าน การตั้งสมาธิ และการแบ่งเวลาเรียน ในการตอบคำถามแต่ละข้อให้นักเรียนตอบตรงกับนิสัยที่นักเรียนประพฤติปฏิบัติจริงมากที่สุด คำตอบจะไม่กระทบกระเทือนต่อผลการเรียนของนักเรียน

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

คำถาม	บ่อยครั้งที่สุด	บ่อยมาก	ปานกลาง	น้อยมาก	ไม่เคยเลย	คะแนน
นิสัยการเรียนโดยทั่วไป						
1. เมื่อครูสอนไม่เข้าใจข้าพเจ้ารีบถามครูทันที						
2. ข้าพเจ้าเรียนหนังสือได้ดีเพราะเคารพเชื่อฟังครูผู้สอน						
3. ข้าพเจ้าตั้งใจเรียนทุก ๆ วิชา						
4. ขณะเรียนข้าพเจ้าชอบนั่งใจลอยหรือคิดเรื่องอื่น						
5. ข้าพเจ้าไม่ค่อยได้ทำการบ้านหรือทำแต่ไม่ครบ						
6. ข้าพเจ้าเรียนไม่ได้ดี เพราะไม่ชอบเรียนบางวิชา						
7. ข้าพเจ้าคิดว่าบางวิชา ไม่มีความสำคัญต่อข้าพเจ้า						
8. ขณะครูสอนข้าพเจ้าตั้งใจเรียนอย่างสม่ำเสมอ						
9. ข้าพเจ้ามักขาดเรียนอยู่บ่อย ๆ						
10. ข้าพเจ้าไปโรงเรียนและเข้าทันเวลาเสมอ						
11. ข้าพเจ้าชอบคุยกับเพื่อนในขณะเรียน						
12. ข้าพเจ้าไม่อยากเรียนในโรงเรียนที่กำลังเรียนอยู่						
13. ข้าพเจ้าจะนำเครื่องเขียนและแบบเรียนมาพร้อมทุกวัน						
14. ข้าพเจ้าทบทวนสิ่งที่เรียนมาแล้วอยู่เสมอแม้ว่าจะจำได้แล้ว						
15. วิชาที่ไม่ค่อยเข้าใจ ข้าพเจ้าจะใช้เวลาทบทวนมากกว่าวิชาอื่น						

คำถาม	บ่อยครั้งที่สุด	บ่อยมาก	ปานกลาง	น้อยมาก	ไม่เคยเลย	คะแนน
16. ข้าพเจ้าทำบันทึกย่อไว้ทุกวิชา เพื่อช่วยความจำและสะดวกในการทบทวน						
17. ข้าพเจ้าทำงานที่ครูมอบหมายเสร็จก่อนกำหนดเสมอ						
18. ข้าพเจ้าใช้เวลาว่างค้นคว้าในห้องสมุดเป็นประจำ						
19. ขณะเรียนข้าพเจ้ารู้สึกอ่อนเพลียและง่วงซึมจนเรียนไม่รู้เรื่อง						
20. ขณะที่สอบข้าพเจ้าจะเว้นข้อสอบที่ทำไม่ได้ไว้ก่อนแล้วค่อยย้อนกลับมาทำทีหลัง						
รวมคะแนน						
นิสัยการอ่านและจดคำบรรยาย						
21. ในเวลาอ่านหนังสือข้าพเจ้าต้องอ่านซ้ำหลาย ๆ ครั้งเพราะใจไม่จดจ่อกับเรื่องที่อ่าน						
22. ข้าพเจ้าจับใจความเรื่องที่อ่านไม่ได้ดีนัก						
23. เมื่อกลับถึงบ้านข้าพเจ้าจะอ่านทบทวนวิชาที่ยังไม่เข้าใจทันที						
24. ในการทบทวนบทเรียน ข้าพเจ้าชอบใช้วิธีการอ่าน						
25. ข้าพเจ้าสนใจกับการลอกข้อความจากครูจนไม่ได้ฟังครูสอน						
รวมคะแนน						
การตั้งสมาธิ						
26. เวลาดูหนังสือข้าพเจ้ามักใจลอย						
27. ข้าพเจ้าบังคับตนเองให้สนใจเรื่องที่เรียนได้ยาก						
28. ก่อนจะดูหนังสือ หรือทำการบ้านข้าพเจ้าต้องใช้เวลานานในการเตรียมตัวให้พร้อม						
29. ก่อนจะเริ่มต้นดูหนังสือ หรือทำการบ้านข้าพเจ้าต้องรอให้อารมณ์ดีเสียก่อน						
รวมคะแนน						

คำถาม	บ่อยครั้งที่สุด	บ่อยมาก	ปานกลาง	น้อยมาก	ไม่เคยเลย	คะแนน
การแบ่งเวลา						
30. ข้าพเจ้ามักใช้เวลาเรียนสำหรับเวลาวิชาหนึ่งมากเกินไป						
31. ข้าพเจ้าให้เวลากับการทบทวนบทเรียนน้อย						
32. เวลาทำการบ้านหรือดูหนังสือ ข้าพเจ้ามักทำกิจกรรมอื่นไปด้วยเสมอ เช่น กินขนม ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง ฯลฯ						
33. ข้าพเจ้ามักทำงานไม่เสร็จตามเวลานัดหมายเสมอ						
34. งานที่ข้าพเจ้าทำไม่เสร็จทันเวลา มักจะมีผลงานไม่ดีด้วย						
35. ข้าพเจ้ามักจะเร่งทำงานส่งเมื่อจวนจะถึงเวลาส่งงาน						
36. ข้าพเจ้าจะทบทวนบทเรียนเมื่อใกล้เวลาสอบเพียงเล็กน้อย						
37. ข้าพเจ้าชอบคุยหรือถกเถียงปัญหาต่าง ๆ ในบทเรียนกับเพื่อน						
38. ข้าพเจ้าชอบอ่านหนังสืออื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับวิชาเรียนจนเสียเวลาในการเรียน						
39. ส่วนใหญ่ข้าพเจ้าชอบอ่านหนังสืออ่านเล่นหรือทำงานอื่น มากกว่าใช้เวลาในการทบทวนบทเรียนหรืออ่านหนังสือเรียน						
40. ข้าพเจ้าเข้าห้องสมุดเพื่อหาความรู้ส่งเสริมการเรียนให้ดีขึ้น						
รวมคะแนน						

ตารางสรุปผลการสำรวจนิสัยการเรียน

ลักษณะนิสัยการเรียน	ข้อ	คะแนนรวม	ค่าเฉลี่ย	ระดับคุณภาพ**
1. นิสัยการเรียนโดยทั่วไป	1-20	.....	ค่าเฉลี่ย = คะแนนรวม ÷ 20 ค่าเฉลี่ย = ... ÷ 20 = ...	.....
2. นิสัยในการอ่านและจดคำบรรยาย	21-25	.....	ค่าเฉลี่ย = คะแนนรวม ÷ 5 ค่าเฉลี่ย = ... ÷ 5 = ...	.....
3. สมาธิในการเรียน	26-29	.....	ค่าเฉลี่ย = คะแนนรวม ÷ 4 ค่าเฉลี่ย = ... ÷ 4 = ...	.....
4. การแบ่งเวลา	30-40	.....	ค่าเฉลี่ย = คะแนนรวม ÷ 11 ค่าเฉลี่ย = ... ÷ 11 = ...	.....

หมายเหตุ ** การแปลค่าเฉลี่ยเป็นระดับคุณภาพ ใช้เกณฑ์ดังนี้

3.01 - 4.00 = ดีมาก 2.01 - 3.00 = ดี

1.01 - 2.00 = ควรปรับปรุง 0 - 1.00 = จำเป็นต้องแก้ไขอย่างยิ่ง

ใบงาน
เรื่อง รู้แล้ว...ทำอย่างไร

หลังจากรู้ผลการสำรวจ ให้นักเรียนบอกสิ่งที่ตนตั้งใจจะปฏิบัติ เพื่อพัฒนาการเรียนให้ดีขึ้น

จุดดีที่ต้องรักษาไว้ คือ
1.
2.
3.
4.
จุดอ่อนที่ต้องเร่งแก้ไข คือ
1.
2.
3.
4.

ใบความรู้
เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อการเรียนที่มีประสิทธิภาพ

1. วางแผนการเรียนของตนเอง เช่นทำตารางการอ่านหนังสือทบทวนวิชาต่าง ๆ ทำตาราง เตรียมอ่านบทเรียนล่วงหน้า เป็นต้น

2. ตั้งใจเรียนขณะที่ครูสอน

3. ทำงานที่ได้รับมอบหมายให้ครบทุกงานและส่งงานตามกำหนด

4. รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ไม่ขาดเรียนบ่อย

5. เข้าเรียนทุกวิชาให้มีเวลาเรียน 80% ของเวลาเรียนทั้งหมดที่จัดสอน

6. เข้าร่วมกิจกรรมให้ครบ 80% ของเวลาที่จัดกิจกรรม

การปฏิบัติตนที่ดีนอกจากจะทำให้ผลการเรียนที่ดีแล้ว จะส่งผลให้เรามีความสุขกับการเรียน และมีกำลังใจที่จะนำเราไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

เฉลยคะแนนแบบสำรวจนิสัยการเรียน

ข้อ 1-20 เป็นนิสัยการเรียนโดยทั่วไป

ข้อ	บ่อยครั้งที่สุด	บ่อยมาก	ปานกลาง	น้อยมาก	ไม่เคยเลย
1	4	3	2	1	0
2	4	3	2	1	0
3	4	3	2	1	0
4	0	1	2	3	4
5	0	1	2	3	4
6	0	1	2	3	4
7	0	1	2	3	4
8	4	3	2	1	0
9	0	1	2	3	4
10	4	3	2	1	0
11	0	1	2	3	4
12	0	1	2	3	4
13	4	3	2	1	0
14	4	3	2	1	0
15	4	3	2	1	0
16	4	3	2	1	0
17	4	3	2	1	0
18	4	3	2	1	0
19	0	1	2	3	4
20	4	3	2	1	0

รวมคะแนน ข้อ 1-20 หารด้วย 20

ข้อ 21-25 เป็นนิสัยการอ่านและจดคำบรรยาย

ข้อ	บ่อยครั้งที่สุด	บ่อยมาก	ปานกลาง	น้อยมาก	ไม่เคยเลย
21	0	1	2	3	4
22	0	1	2	3	4
23	4	3	2	1	0
24	4	3	2	1	0
25	0	1	2	3	4

รวมคะแนน ข้อ 21-25 หารด้วย 5

ข้อ 26-29 เป็นการตั้งสมาธิ

ข้อ	บ่อยครั้งที่สุด	บ่อยมาก	ปานกลาง	น้อยมาก	ไม่เคยเลย
26	0	1	2	3	4
27	0	1	2	3	4
28	0	1	2	3	4
29	0	1	2	3	4

รวมคะแนน ข้อ 26-29 หารด้วย 4

ข้อ 30-40 เป็นการแบ่งเวลา

ข้อ	บ่อยครั้งที่สุด	บ่อยมาก	ปานกลาง	น้อยมาก	ไม่เคยเลย
30	0	1	2	3	4
31	0	1	2	3	4
32	0	1	2	3	4
33	0	1	2	3	4
34	0	1	2	3	4
35	0	1	2	3	4
36	0	1	2	3	4
37	4	3	2	1	0
38	0	1	2	3	4
39	0	1	2	3	4
40	4	3	2	1	0

รวมคะแนน ข้อ 30-40 หารด้วย 11

นำคะแนนที่ได้ในแต่ละด้านมาแปลผลตามระดับคุณภาพดังนี้

3.01 - 4.00 = ดีมาก

2.01 - 3.00 = ดี

1.01 - 2.00 = ควรปรับปรุง

0 - 1.00 = จำเป็นต้องแก้ไขอย่างยิ่ง

เรื่อง ทำอย่างไร...ฉันจะเรียนได้ดี

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การเรียนไม่ดีนั้นย่อมมีสาเหตุ หากนักเรียนค้นหาจุดอ่อนทางการเรียนของตนเองแล้วจัดการปรับปรุงแก้ไขและเสริมจุดแข็งทางการเรียนของตนเองก็จะส่งผลให้ผลการเรียนดีขึ้นได้

2. จุดประสงค์ชั้นปี

1.3.1 ระบุสาระการเรียนรู้ที่เรียนได้ดีและมีความสุขในการเรียน

3.1.4 วิเคราะห์ผลการเรียนและปรับปรุงวิธีเรียน

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 พิจารณาผลการสอบกลางภาค

3.2 ระบุสาระการเรียนรู้ที่ได้คะแนนยังไม่อยู่ในระดับดีและสาระการเรียนรู้ที่เรียนได้ดีมีความสุข

3.3 บอกสาเหตุที่ทำให้ผลการเรียนมีทั้งดีและไม่ดี

3.4 ระบุแนวทางการปรับปรุงวิธีเรียนในสาระการเรียนรู้ที่เรียนได้ไม่ดี

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ครูซักถามถึงผลการสอบกลางภาคและใครได้คะแนนสูงสุดของแต่ละวิชาในชั้นเรียน

4.2 นักเรียนแต่ละคนนำผลการสอบกลางภาคมาพิจารณา

4.3 นักเรียนแต่ละคนเขียนสาระการเรียนรู้ที่ได้คะแนนต่ำไม่เป็นที่น่าพอใจของตนเองลงในใบงาน เรื่อง การวิเคราะห์ปัญหา : เรียนไม่ดี เพราะเหตุใด แล้ววิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและพิจารณาว่าตนควรจะมีแนวทางปรับปรุงตนเองในด้านการเรียนอย่างไรเพื่อให้ได้ผลการเรียนหลังการสอบกลางภาคดีขึ้น

4.4 นักเรียนระบุสาระการเรียนรู้ที่เรียนได้ดีและมีความสุขในการเรียนรวมถึงบอกสาเหตุที่ทำให้ตนเองมีผลการเรียนดีในสาระการเรียนรู้นั้น ๆ ลงในใบงาน เรื่อง เรียนดีมีความสุข เพราะเหตุใด

4.5 ตัวแทนนักเรียนออกมานำเสนอผลการวิเคราะห์ผลการเรียนของตน

4.6 ครูเชิญชวนนักเรียนที่ได้คะแนนสูงสุดในแต่ละวิชามาเล่าสู่กันฟังว่าปฏิบัติตนอย่างไร จะได้เป็นแนวทางให้เพื่อน ๆ พัฒนาผลการเรียนของตน

4.7 นักเรียนและครูร่วมกันสรุปอีกครั้ง

ชั่วโมงที่ 2

4.8 ครูนำสนทนาถึงความก้าวหน้าของการปรับปรุงตนเองในด้านการเรียนที่ได้วางแผนไว้เมื่อสัปดาห์ที่แล้วและซักถามถึงเหตุผลและความจำเป็นของการเตรียมตัวสอบในครั้งต่อไป

4.9 นักเรียนแต่ละคนต่างคนต่างคิดวิธีการเตรียมตัวสอบเพื่อให้มีผลการสอบที่ดีน่าพึงพอใจ ทั้งการเตรียมตัวก่อนสอบในระยะยาว ระยะใกล้สอบ วันก่อนสอบ วันสอบ ขณะสอบ ก่อนส่งข้อสอบ ฯลฯ ลงในใบงาน เรื่อง เตรียมตัวอย่างไรให้สอบได้ โดยไม่ให้ซ้ำกับเพื่อน

4.10 นักเรียนที่ได้รับการสุ่มเรียกจากครูบอกวิธีเตรียมตัวสอบ

4.11 นักเรียนในห้องบันทึกวิธีเตรียมตัวสอบที่เพื่อนนำเสนอซึ่งแตกต่างจากที่ตนเองคิดไว้เพิ่มเติมลงในใบงาน เรื่อง เตรียมตัวอย่างไรให้สอบได้ จนครบทุกคน

4.12 นักเรียนอ่านใบความรู้ เรื่อง แนะวิธีการเตรียมตัวสอบ

4.13 นักเรียนและครูร่วมกันสรุปวิธีการเตรียมตัวสอบเพิ่มเติมสาระสำคัญให้สมบูรณ์และเน้นให้นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบงาน เรื่อง การวิเคราะห์ปัญหา : เรียนไม่ดี เพราะเหตุใด

5.2 ใบงาน เรื่อง เรียนดีมีความสุข เพราะเหตุใด

5.3 ใบงาน เรื่อง เตรียมตัวอย่างไรให้สอบได้

5.4 ใบความรู้ เรื่อง แนะวิธีการเตรียมตัวสอบ

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.1.2 สรุประดับคุณภาพจากการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ใบงาน เรื่อง การวิเคราะห์ปัญหา : เรียนไม่ดี เพราะเหตุใด

ระบุได้ทั้ง 3 ส่วน	ระดับคุณภาพ ดี
ระบุได้ 2 ส่วน	ระดับคุณภาพ พอใช้
ระบุได้ 1 ส่วน	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง เรียนดีมีความสุข เพราะเหตุใด

ระบุได้ทั้ง 2 ส่วน	ระดับคุณภาพ ดี
ระบุได้ 1 ส่วน	ระดับคุณภาพ พอใช้
ระบุไม่ได้	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.3 ใบงาน เรื่อง เตรียมตัวอย่างไรให้สอบได้

บันทึกวิธีการทั้งระยะสั้นและระยะยาว	ระดับคุณภาพ ดี
บันทึกวิธีการได้ระยะเดียว	ระดับคุณภาพ พอใช้
บันทึกวิธีการไม่ได้	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

เลขที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน			สรุประดับคุณภาพ
		วิเคราะห์ปัญหา	เรียนดีมีความสุข	เตรียมตัวสอบ	

เกณฑ์การพิจารณา

มี ดี 3 ใบงาน ระดับคุณภาพ ดี

มี ดีและพอใช้เท่านั้น ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบงาน
เรื่อง การวิเคราะห์ปัญหา : เรียนไม่ดี เพราะเหตุใด

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง นักเรียนแต่ละคนเขียนสาระการเรียนรู้ที่ได้คะแนนต่ำไม่เป็นที่น่าพอใจของตนเองลงในใบงานที่ 1 แล้ววิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและพิจารณาว่าตนควรจะมีแนวทางปรับปรุงตนเองในด้านการเรียนอย่างไรเพื่อให้ได้ผลการเรียนหลังการสอบกลางภาคดีขึ้น

สาระการเรียนรู้ที่ได้คะแนนต่ำ	สาเหตุ	แนวทางปรับปรุงตนเอง ในด้านการเรียน
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

ใบงาน
เรื่อง เรียนดีมีความสุข เพราะเหตุใด

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง นักเรียนระบุสาระการเรียนรู้ที่เรียนได้ดีและมีความสุขในการเรียนรวมถึงบอกสาเหตุที่ทำให้ตนเองมีผลการเรียนดีในสาระการเรียนรู้นั้น ๆ

สาระการเรียนรู้ที่เรียนได้ดีและมีความสุขในการเรียน	สาเหตุที่ทำให้ตนเองมีผลการเรียนดี
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

ใบงาน
เรื่อง เตรียมตัวอย่างไรให้สอบได้

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง นักเรียนแต่ละคนต่างคนต่างคิดวิธีการเตรียมตัวสอบเพื่อให้มีผลการสอบที่ดีน่าพึงพอใจ ทั้งการเตรียมตัวก่อนสอบในระยะยาว ระยะใกล้สอบ วันก่อนสอบ วันสอบ ขณะสอบ ก่อนส่งข้อสอบ ฯลฯ ลงในตาราง

วิธีการเตรียมตัวระยะยาว	วิธีการเตรียมตัวระยะใกล้สอบ

ประโยชน์ของการเตรียมตัวสอบ

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้
เรื่อง แนะวิธีการเตรียมตัวสอบ

1. นักเรียนต้องศึกษาตารางสอบ เวลาและสถานที่ที่จะสอบให้ดี

2. ทำไงดีถ้าใจลอยเวลาดูหนังสือ แก้ได้ด้วยการกำหนดให้ตัวเองดูหนังสือให้ได้เท่านั้นเท่านี้ในช่วงเวลาที่กำหนดไว้ แล้วตั้งเวลาให้ตัวเอง เช่น ถ้าดูหนังสือจนครบตามกำหนดก็ออกไปเดินเล่นได้สัก 15 นาที หรือไปกินไอศกรีมเสีย 1 ถ้วย

3. ลองถกเถียงปัญหากับเพื่อน ลองนัดให้เพื่อนที่ดูหนังสือมาเรียบร้อยแล้ว ลองมาตั้งคำถามผลัดกันถาม ผลัดกันตอบดู วิธีนี้จะช่วยทบทวนความจำได้ดี และช่วยให้มองข้อสอบและบทเรียนได้หลายแง่หลายมุม

4. แบ่งเวลาให้ดี ตอบให้ตรงคำถาม พยายามตอบแต่เนื้อหาสำคัญ อย่าลืมเหลือเวลาไว้ตรวจทาน

5. แบ่งเวลาดูหนังสือให้เหมาะสม ควรแบ่งเวลาดูหนังสือให้มากกว่าปกตินิดหน่อยแต่ไม่หักโหมจนเกินไป แล้วต้องบังคับตัวเองให้ทำตามตารางที่กำหนดไว้ให้ได้

6. ทำโน้ตย่อ วิธีที่จะช่วยความจำได้ดีก็คือ ทำโน้ตย่อข้อความที่สำคัญเอาไว้ดูทบทวน การใช้ปากกาสีขีดเส้นใต้ก็ช่วยได้มาก แถมทำให้ไม่ง่วงนอนด้วย

7. ลองทำข้อสอบของปีก่อน ๆ ดู นักเรียนควรลองเช็คความพร้อมด้วยการลองทำข้อสอบเก่า ๆ วิธีนี้จะช่วยให้มีความมั่นใจในการเข้าห้องสอบมากขึ้น

8. รักษาสุขภาพให้ดี นักเรียนต้องไม่ดูหนังสือหักโหมเกินไปจนปวดหัวตัวร้อน ควรจัดเวลาให้ตัวเองได้พักผ่อนและออกกำลังกายให้เป็นปกติด้วย ที่สำคัญก็คือเรื่องอาหารต้องเลือกอาหารที่มีประโยชน์และบำรุงร่างกาย

9. เข้านอนแต่หัวค่ำ พอถึงวันก่อนสอบ 1 คืน ก็ควรเลิกดูตำราได้แล้ว เข้านอนแต่หัวค่ำแล้วทำจิตใจให้สงบ

เรื่อง จะรู้จักดีต้องมีข้อมูล

เวลา 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

อันอาชีพในโลกนี้มีหลายอย่าง เลือกถูกทางอนาคตจะสดใส เลือกผิดทางก็จะตรมระทมใจ เป็นเรื่องใหญ่ของชีวิตจงคิดดู เรื่องการเลือกจงเลือกตามความถนัด ว่าสันทัดงานอะไรใจเราสู้ อีกปัญญาสามารถด้วยช่วยเชิดชู แล้วเรียนรู้หมั่นศึกษาวิชาการ อีกนิสัยใจคอก็ใช่เล่น ควรถือเป็นเครื่องวัดบรรทัดฐานว่าเรานี้เหมาะหรือไม่ในการงาน แล้วคิดอ่านเลือกงานนั้นอย่างมั่นใจ

2. จุดประสงค์ชั้นปี

1.3.2 รู้อาชีพที่ตนเองสนใจและที่เพื่อนสนใจ

2.2.1 มีข้อมูลอาชีพที่กว้างขวางขึ้น ได้แก่ ประเภท ลักษณะการทำงานและคุณสมบัติของบุคคลที่ประกอบอาชีพ

3.2.1 ระบุคุณสมบัติของบุคคลในอาชีพที่สนใจ

3.2.2 เปรียบเทียบความสอดคล้องของคุณสมบัติของตนเองกับคุณสมบัติของบุคคลในอาชีพที่สนใจ

3.2.3 ระบุคุณสมบัติที่ต้องปรับปรุงในการเข้าสู่อาชีพที่สนใจ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 บอกชื่ออาชีพที่ตนเองสนใจ (บอกได้มากกว่า 1 ชื่อ)

3.2 รับฟังชื่ออาชีพที่เพื่อนสนใจ

3.3 ศึกษาข้อมูลอาชีพที่สนใจจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ

3.4 แลกเปลี่ยนข้อมูลกับเพื่อนเพื่อให้มีข้อมูลที่ชัดเจนขึ้น

3.5 เปรียบเทียบความสอดคล้องของคุณสมบัติของตนเองกับคุณสมบัติของบุคคลในอาชีพที่สนใจ

3.6 ระบุคุณสมบัติที่ต้องปรับปรุงในการเข้าสู่อาชีพที่สนใจ

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ครูเกริ่นนำว่าวันนี้เราจะมาคุยกันเรื่อง หนทางสู่ความสำเร็จในอาชีพและถามนักเรียนในห้องเรียนว่าโตขึ้นอยากประกอบอาชีพอะไร

4.2 นักเรียนทำกิจกรรมตามใบงาน เรื่อง อาชีพมีหลากหลายให้เราเลือก

4.3 นักเรียนและครูช่วยกันเฉลยชื่ออาชีพต่าง ๆ ตามแนวคำตอบใบงาน คำตอบอาจแตกต่างหลากหลายได้มากกว่าแนวคำตอบ ให้นักเรียนและครูร่วมกันพิจารณาอีกครั้ง

4.4 นักเรียนนำเสนออาชีพที่ตนสนใจมากที่สุด 3 อาชีพ โดยเรียงตามลำดับความสนใจและบอกเหตุผลประกอบให้เพื่อน ๆ ในห้องเรียนฟัง

4.5 มอบหมายให้นักเรียนรวมกลุ่มสนใจ 3-5 คน ไปสัมภาษณ์ผู้ประกอบอาชีพที่สนใจจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ในท้องถิ่นหรือวิธีการที่หลากหลาย เช่น สัมภาษณ์ เอกสาร อินเทอร์เน็ต โทรศัพท์ ฯลฯ ก็ได้ โดยนัดหมายเวลาเอง อาจเป็นในช่วงเลิกเรียนหรือในวันหยุด พร้อมบันทึกข้อมูลที่สัมภาษณ์และสิ่งที่ประทับใจในการสัมภาษณ์อาชีพลงในใบงาน เรื่อง แบบสัมภาษณ์อาชีพและใบงาน เรื่อง สิ่งที่ประทับใจในการสัมภาษณ์อาชีพ (รายบุคคล) และนำมารายงานในสัปดาห์ถัดไป

4.6 ครูแนะนำเทคนิคการสัมภาษณ์และให้นักเรียนแสดงตัวอย่างสัมภาษณ์เพื่อนในห้องเรียนพอสังเขป

ชั่วโมงที่ 2

4.7 ครูทบทวนเกี่ยวกับงานที่มอบหมายให้นักเรียนไปสัมภาษณ์ผู้ประกอบอาชีพที่ตนสนใจเมื่อสัปดาห์ก่อน

4.8 ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพที่ได้ไปสัมภาษณ์ในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

4.8.1 ลักษณะของงานอาชีพที่นักเรียนสัมภาษณ์

4.8.2 คุณสมบัติของผู้ประกอบอาชีพที่เหมาะสมและคุณสมบัติที่เอื้อต่อการประกอบอาชีพ

4.8.3 ความสามารถพิเศษ/ทักษะที่จำเป็นสำหรับอาชีพนี้

4.8.4 วิธีการเข้าสู่อาชีพ (การศึกษา/การฝึกอบรม)

4.8.5 ข้อดี ข้อด้อยของอาชีพ

4.8.6 ข้อคิดและแนวทางในการดำเนินชีวิตที่นักเรียนได้รับ

4.8.7 ความประทับใจจากการสัมภาษณ์อาชีพ

4.9 นักเรียนพูดคุยซักถามแลกเปลี่ยนข้อมูลกับเพื่อนเพื่อให้มีข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพที่ชัดเจนขึ้น

ชั่วโมงที่ 3

4.10 นักเรียนสำรวจค่านิยม ความสนใจของตนเองเกี่ยวกับอาชีพตามใบงาน เรื่อง ฉันอยากทำอะไรในอนาคต และศึกษาใบความรู้ เรื่อง เลือกงานตามบุคลิกภาพ ประกอบ

4.11 นักเรียนนำเสนอผลการสำรวจตนเองเกี่ยวกับอาชีพและผลเปรียบเทียบความสอดคล้องของคุณสมบัติของตนเองกับคุณสมบัติของบุคคลในอาชีพที่สนใจรวมทั้งระบุคุณสมบัติที่ต้องปรับปรุงในการเข้าสู่อาชีพที่สนใจให้เพื่อนในห้องเรียนฟัง

4.12 นักเรียนร่วมกันสรุปการนำข้อมูลที่ได้จากการทำกิจกรรมไปใช้ในการวางแผนการเลือกอาชีพ

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบงาน เรื่อง อาชีพมีหลากหลายให้เราเลือก

5.2 แบบสรุปความคิดของนักเรียน

5.3 แนวคำตอบใบงาน เรื่อง อาชีพมีหลากหลายให้เราเลือก

5.4 ใบงาน เรื่อง แบบสัมภาษณ์อาชีพ

5.5 ใบงาน เรื่อง สิ่งที่ประทับใจในการสัมภาษณ์อาชีพ

5.6 ใบงาน เรื่อง ฉันอยากทำอะไรในอนาคต

5.7 ใบความรู้ เรื่อง เลือกงานตามบุคลิกภาพ

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 พิจารณาจากการบอกชื่ออาชีพ

6.1.2 ตรวจใบงาน ข้อ 5.3, 5.4 และ 5.5

6.1.3 สรุปคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 การบอกชื่ออาชีพ

บอกได้ 3 ชื่อ	ระดับคุณภาพ ดี
บอกได้ 2 ชื่อ	ระดับคุณภาพ พอใช้
บอกได้ 1 ชื่อ	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง แบบสัมภาษณ์อาชีพ

ได้ข้อมูลทุกข้อ	ระดับคุณภาพ ดี
ได้ข้อมูลเป็นส่วนมาก	ระดับคุณภาพ พอใช้
ได้ข้อมูลเป็นส่วนน้อย	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.3 ใบงาน เรื่อง ฉันอยากทำอะไรในอนาคต

ตอบคำถามได้ 2 ข้อ	ระดับคุณภาพ ดี
ตอบคำถามได้ 1 ข้อ	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบคำถามไม่ได้	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

7.1 ข้อมูลอาชีพ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม

7.2 การจัดประเภทมาตรฐานอาชีพ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

เลขที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน			สรุประดับคุณภาพ
		บอกชื่ออาชีพ	สัมภาษณ์อาชีพ	ทำอะไรในอนาคต	

เกณฑ์การพิจารณา

มี ดี 3 ใบงาน ระดับคุณภาพ ดี

มี ดีและพอใช้เท่านั้น ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบงาน
เรื่อง อาชีพมีหลากหลายให้เราเลือก

คำชี้แจง นักเรียนเลือกชื่ออาชีพต่อไปนี้เติมลงในช่องว่างของคำกลอนเกี่ยวกับลักษณะของผู้ประกอบอาชีพต่าง ๆ ให้ถูกต้อง

ครู นักการทูต นักโบราณคดี ทหาร นักเคมี พ่อค้า นักปกครอง แม่บ้าน นักวิจัย นักบิน เจ้าหน้าที่อุทยานป่าไม้ นักกายภาพบำบัด นักวิชาการ นักวิทยาศาสตร์ นักคณิตศาสตร์ นักสังคมสงเคราะห์ นักเขียน เภสัชกร นักการเมือง ช่างยนต์ หมอดู นักอักษรศาสตร์ พนักงานป่าไม้ ทันตแพทย์ แพทย์ พัศดีเรือนจำ พ่อค้า นักดนตรี นักธรณีวิทยา ศิลปิน บริกร ผู้พิพากษา ตำรวจ ทนายความ พนักงานรักษาความปลอดภัย เลขานุการ นักแสดง นักประชาสัมพันธ์ นักโภชนาการ นักพูด มัคคุเทศก์ พยาบาล แม่ครัว นักขาย เกษตรกร

1. จะเป็น.....ต้องเสียงดังพูดฟังชัด หรือถนัดชี้แจงแถลงไข
2. จะเป็น.....ต้องมีธรรมประจำใจ จะต้องไม่รังเกียจโรคทุกข์โศกคน
3. จะเป็น.....ต้องเมตตาประชาราษฎร์ ไม่ขี้ขลาดปราบเหล่าร้ายได้ทุกหน
4. จะเป็น.....ต้องทรหดและอดทน ต้องพลีตนเพื่อปกป้องคุ้มครองไทย
5. จะเป็น.....ถนัดงานด้านศิลปะ ต้องจินตนาการดีที่แจ่มใส
6. จะเป็น.....เครื่องยนต์และกลไก ต้องฝักใฝ่ชอบประดิษฐ์คิดดัดแปลง
7. จะเป็น.....ผู้ปราดเปรื่อง ต้องเก่งเรื่องเคมีและสีแสง
8. จะเป็น.....เก่งงานการแสดง รู้จักแสร้งแสดงท่าได้น่าชม
9. จะเป็น.....ชอบคิดค้า ต้องสรรหาบริการดีที่เหมาะสม
10. จะเป็น.....ชั้นดีมีคนชม ต้องไม่ข่มขู่ประชาชนจนน่ากลัว
11. จะเป็น.....งานคล่องต้องสันทัด ปรนนิบัติไม่ชิงชังทั้งลูกผัว
12. จะเป็น.....งานโรคร้ายต้องไม่กลัว คนดีชั่วไม่รังเกียจนึกเกลียดชัง
13. จะเป็น.....เกษตรประเทศไทย ต้องสนใจพัฒนาไม่ล้าหลัง

14. จะเป็น.....ปราดเปรื่องดัง
15. จะเป็น.....ที่ปราดเปรื่อง
16. จะเป็น.....ที่ชำนาญ
17. จะเป็น.....ฉลาดล้ำ
18. จะเป็น.....การดนตรี
19. จะเป็น.....การสงเคราะห์
20. จะเป็น.....การวิจัย
21. จะเป็น.....ที่ฝันเฟื่อง
22. จะเป็น.....จัดเรื่องยา
23. จะเป็น.....ชาญฉลาด
24. จะเป็น.....ปราดเปรื่องไกล
25. จะเป็น.....ด้านป่าไม้
26. จะเป็น.....ฟันของคน
27. จะเป็น.....กายบำบัด
28. จะเป็น.....งานราชทัณฑ์
29. จะเป็น.....ที่ปราดเปรื่อง
30. จะเป็น.....ในเครื่องบิน
31. จะเป็น.....เราต้องคล่อง
32. จะเป็น.....มีมากมาย
33. จะเป็น.....ขอเตือนจิต
34. จะเป็น.....ตรวจป่าดง
35. จะเป็น.....อย่าเห่อยศ

จะต้องนั่งค้นคว้าวิชาการ
ต้องเก่งเรื่องการค้นคว้าหาหลักฐาน
ต้องเก่งด้านการขุดค้นจนได้ดี
ต้องจดจำสูตรทั้งหลายได้เร็วรี่
เรื่องดีดสีตีเป่าต้องเข้าใจ
เราต้องเหมาะที่จะช่วยด้วยเลื่อมใส
ต้องอาศัยสถิติพิจารณา
ต้องปราดเปรื่องเรื่องชีวิตคิดสรรหา
ต้องรู้ค่ายาที่แท้แก้โรคภัย
ต้องสามารถจูงใจคนจนหลงใหล
ต้องฝึกใฝ่เรื่องภาษาวาจาคน
ต้องกล้าตายผจญภัยในไพรสณฑ์
ต้องไม่บ่นว่าคนนี้เหม็นขี้ฟัน
ต้องสันทัดบีบนวดใครไม่เดียดฉันท์
ต้องไม่หวั่นนักโทษใดใจทมิฬ
ต้องเก่งเรื่องแร่-น้ำมันและชั้นหิน
ต้องบ้าบิ่นขึ้นเวหาท้าความตาย
เสนอสนองบริการไปไม่ขาดหาย
ใจเราไซร้ต้องยึดถือความซื่อตรง
จะต้องคิดถึงจรรยาอย่าลืมหลง
อย่าลุ่มหลงว่าที่ไหนภัยไม่มี
ต้องทรหดไม่ขยาดขลาดกลัวผี

36. จะเป็น.....งานต้องดี
37. จะเป็น.....ผู้สันทัด
38. จะเป็น.....อย่าละวาง
39. จะเป็น.....รวยลูกค้า
40. จะเป็น.....ชำนาญโวหาร
41. จะเป็น.....รู้โหราศาสตร์
42. จะเป็น.....พูดดีมีวิชา
43. จะเป็น.....ชาญฉลาด
44. จะเป็น.....พูดดีมีคนชม
45. จะเป็น.....รัฐมนตรี

ต้องเร็วรี่ปรนนิบัติผู้จัดการ
ต้องเจนจัดสัมพันธ์ประชาอย่าเมินหมาง
ต้องเสริมสร้างบำรุงกายให้แข็งแรง
เรื่องสนทนาต้องคุยได้หลายแขนง
รู้จักชี้ตัวอย่างชัดสร้างศรัทรา
ต้องสามารถทายถึงแก่นแม่นหนักหนา
รู้จักค่าสิ่งทั้งหลายชี้ให้ชม
ต้องสามารถปรุงแต่งจัดสัดส่วนผสม
ทั้งเหมาะสมในเรื่องงานการทูตดี
จะต้องมีพรรคและมิตรช่วยกิจการ

จะเป็นนักอะไรนั้นเลือกกันเถิด
แต่อย่าเป็นนักคอรัปชั่น-อันธพาล

ต่างชูเชิดชาติได้หลายสถาน
คิดล้างผลาญจนชาติพินาศเอย

ผู้ประพันธ์ : สวัสดิ์ สุวรรณอักษร

แบบสรุปความคิดของนักเรียน

จากอาชีพต่าง ๆ ที่ได้เสนอมานี้ นักเรียนสนใจอาชีพใดมากที่สุด ให้ระบุมา 3 อาชีพ โดยเรียงตามลำดับ

1) .....

.....

.....

.....

2) .....

.....

.....

3) .....

.....

.....

เหตุผลเพราะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แนวคำตอบใบงาน
เรื่อง อาชีพมีหลากหลายให้เราเลือก

1. จะเป็น...ครู	ต้องเสียงดังพูดฟังชัด	หรือถนัดชี้แจงแถลงไข
2. จะเป็น...แพทย์	ต้องมีธรรมประจำใจ	จะต้องไม่รังเกียจโรคทุกข์โศกคน
3. จะเป็น...ตำรวจ	ต้องเมตตาประชาราษฎร์	ไม่ขี้ขลาดปราบเหล่าร้ายได้ทุกหน
4. จะเป็น...ทหาร	ต้องทรหดและอดทน	ต้องพลีตนเพื่อปกป้องคุ้มครองไทย
5. จะเป็น...ศิลปิน	ถนัดงานด้านศิลปะ	ต้องจินตนาการดีที่แจ่มใส
6. จะเป็น...ช่างยนต์	เครื่องยนต์และกลไก	ต้องฝักใฝ่ชอบประดิษฐ์คิดดัดแปลง
7. จะเป็น...นักเคมี	ผู้ปราดเปรื่อง	ต้องเก่งเรื่องเคมีและสีแสง
8. จะเป็น...นักแสดง	เก่งงานการแสดง	รู้จักแสร้งแสดงท่าได้น่าชม
9. จะเป็น...พ่อค้า	ชอบคิดค้า	ต้องสรรหาบริการดีที่เหมาะสม
10. จะเป็น...นักปกครอง	ชั้นดีมีคนชม	ต้องไม่ข่มขู่ประชาชนจนน่ากลัว
11. จะเป็น...แม่บ้าน	งานคล่องต้องสันทัด	ปรนนิบัติไม่ชิงชังทั้งลูกผัว
12. จะเป็น...พยาบาล	งานโรคร้ายต้องไม่กลัว	คนดีชั่วไม่รังเกียจนึกเกลียดชัง
13. จะเป็น...เกษตรกร	เกษตรประเทศไทย	ต้องสนใจพัฒนาไม่ล้าหลัง
14. จะเป็น...นักวิชาการ	ปราดเปรื่องดัง	จะต้องนั่งค้นคว้าวิชาการ
15. จะเป็น...นักวิทยาศาสตร์	ที่ปราดเปรื่อง	ต้องเก่งเรื่องการค้นคว้าหาหลักฐาน
16. จะเป็น...นักโบราณคดี	ที่ชำนาญ	ต้องเก่งด้านการขุดค้นจนได้ดี
17. จะเป็น...นักคณิตศาสตร์	ฉลาดล้ำ	ต้องจดจำสูตรทั้งหลายได้เร็วรี่
18. จะเป็น...นักดนตรี	การดนตรี	เรื่องดีดสีตีเป่าต้องเข้าใจ
19. จะเป็น...นักสังคมสงเคราะห์	การสงเคราะห์	เราต้องเหมาะที่จะช่วยด้วยเลื่อมใส
20. จะเป็น...นักวิจัย	การวิจัย	ต้องอาศัยสถิติพิจารณา
21. จะเป็น...นักเขียน	ที่ฝันเฟื่อง	ต้องปราดเปรื่องเรื่องชีวิตคิดสรรหา
22. จะเป็น...เภสัชกร	จัดเรื่องยา	ต้องรู้ค่ายาที่แท้แก้โรคภัย
23. จะเป็น...นักขาย	ชาญฉลาด	ต้องสามารถจูงใจคนจนหลงใหล

24. จะเป็น...นักอักษรศาสตร์	ปราดเปรื่องไกล	ต้องฝักใฝ่เรื่องภาษาวาจาคน
25. จะเป็น...พนักงานป่าไม้	ด้านป่าไม้	ต้องกล้าตายผจญภัยในไพรสณฑ์
26. จะเป็น...ทันตแพทย์	ฟันของคน	ต้องไม่บ่นว่าคนนี้เหม็นขี้ฟัน
27. จะเป็น...นักกายภาพบำบัด	กายบำบัด	ต้องสันทัดบีบนวดใครไม่เดียดฉันท์
28. จะเป็น...พัสดีเรือนจำ	งานราชทัณฑ์	ต้องไม่หวั่นนักโทษใดใจทมิฬ
29. จะเป็น...นักธรณีวิทยา	ที่ปราดเปรื่อง	ต้องเก่งเรื่องแร่-น้ำมันและชั้นหิน
30. จะเป็น...นักบิน	ในเครื่องบิน	ต้องบ้าบิ่นขึ้นเวหาท้าความตาย
31. จะเป็น...บริกร	เราต้องคล่อง	เสนอสนองบริการไปไม่ขาดหาย
32. จะเป็น...ผู้พิพากษา	มีมากมาย	ใจเราไซร้ต้องยึดถือความซื่อตรง
33. จะเป็น...ทนายความ	ขอเตือนจิต	จะต้องคิดถึงจรรยาอย่าลืมหลง
34. จะเป็น...เจ้าหน้าที่อุทยานป่าไม้	ตรวจป่าดง	อย่าลุ่มหลงว่าที่ไหนภัยไม่มี
35. จะเป็น...พนักงานรักษาความปลอดภัย	อย่าเห่อยศ	ต้องทรหดไม่ขยาดขลาดกลัวผี
36. จะเป็น...เลขานุการ	งานต้องดี	ต้องเร็วรี่ปรนนิบัติผู้จัดการ
37. จะเป็น...นักประชาสัมพันธ์	ผู้สันทัด	ต้องเจนจัดสัมพันธ์ประชาอย่าเมินหมาง
38. จะเป็น...นักโภชนาการ	อย่าละวาง	ต้องเสริมสร้างบำรุงกายให้แข็งแรง
39. จะเป็น...พ่อค้า	รวยลูกค้า	เรื่องสนทนาต้องคุยได้หลายแขนง
40. จะเป็น...นักพูด	ชำนาญโวหาร	รู้จักชี้ตัวอย่างชัดสร้างศรัทรา
41. จะเป็น...หมอดู	รู้โหราศาสตร์	ต้องสามารถทายถึงแก่นแม่นหนักหนา
42. จะเป็น...มัคคุเทศก์	พูดดีมีวิชา	รู้จักค่าสิ่งทั้งหลายชี้ให้ชม
43. จะเป็น...แม่ครัว	ชาญฉลาด	ต้องสามารถปรุงแต่งจัดสัดส่วนผสม
44. จะเป็น...นักการทูต	พูดดีมีคนชม	ทั้งเหมาะสมในเรื่องงานการทูตดี
45. จะเป็น...นักการเมือง	รัฐมนตรี	จะต้องมีพรรคและมิตรช่วยกิจการ

หมายเหตุ คำตอบอาจแตกต่างหลากหลายได้มากกว่านี้ ให้นักเรียนและครูร่วมกันพิจารณาอีกครั้ง

ใบงาน
เรื่อง แบบสัมภาษณ์อาชีพ

1. ชื่ออาชีพ.....
2. ผู้ประกอบอาชีพ.....
3. สถานที่ เลขที่.....หมู่.....ถนน.....
   ตำบล.....อำเภอ.....
   จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....
   โทร. .....โทรศัพท์มือถือ.....
   โทรสาร.....
4. วุฒิการศึกษา.....
5. ลักษณะของงานนี้.....

   .....
6. ข้อดีของอาชีพ.....

   .....

   ข้อด้อยของอาชีพ.....

   .....
7. รายได้/เดือน.....บาท และจำนวนผู้ร่วมงาน.....คน
8. ข้อคิดเห็นและเสนอแนะสำหรับผู้ที่สนใจจะประกอบอาชีพนี้
   8.1 คุณสมบัติของผู้ที่เหมาะสมกับอาชีพ ได้แก่
      8.1.1 บุคลิกภาพ.....
      8.1.2 ความรู้พื้นฐาน.....
      8.1.3 ความสามารถพิเศษ.....
   8.2 ปัญหาและอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น

   .....

   .....

   .....

ใบงาน
เรื่อง สิ่งที่ประทับใจในการสัมภาษณ์อาชีพ

จงแสดงความคิดเห็นสิ่งที่ได้รับจากการสัมภาษณ์อาชีพ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สัมภาษณ์ ชั้น ม.1/.....เลขที่.....

ใบงาน
เรื่อง ฉันอยากทำอะไรในอนาคต

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์เจาะใจตัวเอง ตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความเป็นจริงของตนเอง สิ่งต่อไปนี้สำคัญสำหรับคุณแค่ไหน

ข้อ	รายการค่านิยม	สำคัญมากที่สุด	สำคัญมาก	สำคัญบ้าง	ไม่สำคัญ	ไม่สำคัญเลย
1	ความมีเกียรติ : ชอบทำงานที่ได้รับการยกย่องจากเพื่อนฝูง ครอบครัว สังคม อาจจะด้วยธรรมชาติของงานและระดับความรับผิดชอบของงาน					
2	ความมั่นคง : งานที่ทำต้องมั่นคง มีรายได้ประจำ ไม่ค่อยมีการเปลี่ยนแปลง					
3	ความชำนาญการ : ทำงานที่จะถูกยกย่องว่าเป็นผู้ชำนาญหรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะเรื่อง					
4	ความตื่นเต้น : ชอบความตื่นเต้นเร้าใจ แปลกและใหม่ในงานที่ทำอยู่เสมอ					
5	ความเปลี่ยนแปลง : รับผิดชอบในงานที่มีธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงบ่อย ๆ ทั้งในด้านการเปลี่ยนแปลงเนื้อหา หรือสถานที่					
6	ความก้าวหน้า : มีโอกาสก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว ทำงานลุล่วงไปตามขั้นตอนอย่างดี มีโอกาสพัฒนาในระดับสูงขึ้นไป ไม่หยุดยั้ง					
7	ใช้ความสามารถตนในทางคิดค้น : มักชอบงานประเภทวิจัย ค้นคว้าที่ทำให้ได้รับความรู้ใหม่ ๆ ทางวิทยาศาสตร์ ธุรกิจ เศรษฐศาสตร์ และชุมชน					
8	ความแม่นยำสูง : งานที่ต้องการความแม่นยำ ความละเอียดถี่ถ้วนและความถูกต้องในระดับสูง เช่น การคิดคำนวณ					
9	ความรู้ : ชอบที่จะใฝ่หาความรู้ ความเข้าใจ เป็นคนไม่อยู่นิ่งที่จะเพิ่มพูนความรู้ให้ตนเอง					
10	สุนทรี : ชอบงานที่ทำเกี่ยวกับสุนทรีต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นทางศิลปะหรือทางความคิด					
11	ทำงานลำพัง : ชอบทำงานลำพังโดยไม่จำเป็นต้องทำงานร่วมกับผู้อื่น					
12	ชอบสังสรรค์ : ชอบอยู่ในสังคม โดยเฉพาะที่ไปเกี่ยวข้องกับชุมชนหรือมีบทบาทในชุมชนที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจหรือการเมือง					
13	เป็นตัวของตัวเอง : อยากเป็นผู้มีอิสระในการจัดเวลาทำงานของตัวเองแทนที่จะต้องทำงานตามตารางที่ถูกกำหนด					

ข้อ	รายการค่านิยม	สำคัญมากที่สุด	สำคัญมาก	สำคัญบ้าง	ไม่สำคัญ	ไม่สำคัญเลย
14	ได้รับการยกย่อง : ได้รับการยกย่องชมเชยจากบริษัทในผลงานที่ดีเด่น					
15	สร้างสรรค์ทางศิลปะ : ชอบทำงานที่เกี่ยวข้องกับศิลปะสร้างสรรค์ทุกประเภท					
16	ทำงานกับผู้อื่น : ชอบทำงานเป็นกลุ่มร่วมกับผู้อื่น โดยมีจุดมุ่งหมายร่วมกัน					
17	รายได้ดี : มั่งคั่ง สามารถนำเงินรายได้ไปจับจ่าย ซื้อสิ่งที่ชีวิตปรารถนาอย่างดี					
18	ความเสี่ยง : อยากทำงานที่เกี่ยวข้องกับการลงทุน งานที่มีอัตราเสี่ยงสูง					
19	ควบคุมดูแล : ชอบทำงานที่จะต้องไปรับผิดชอบควบคุมผู้อื่น					
20	ความสบาย : ไม่ชอบการแข่งขัน กดดัน ชอบทำงานไปเรื่อย ๆ					
21	ท้าทายความสามารถทางร่างกาย : ทำงานที่ร่างกายต้องแข็งแรง ความรวดเร็ว เคลื่อนไหว ว่องไว					
22	ตัดสินใจ : ชอบอยู่ในตำแหน่งหน้าที่ที่ให้โอกาสในการตัดสินใจตกลงใจหรืออยู่ฝ่ายนโยบาย					
23	มีอำนาจและสิทธิ : อำนาจควบคุมการทำงาน หรือทิศทางการปฏิบัติหน้าที่ของผู้อื่น					
24	ช่วยเหลือสังคม : งานที่ช่วยให้สังคมดีขึ้นไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง อุทิศตัวช่วยเหลือผู้อื่น					
25	ประชาสัมพันธ์ : ชอบทำงานที่ต้องมีการติดต่อเกี่ยวข้องกับบุคคลฝ่ายต่าง ๆ					
26	การแข่งขัน : ชอบกิจกรรมที่ต้องการเปรียบเทียบความสามารถกับบุคคลอื่น					
27	ความริเริ่ม : สร้างประดิษฐ์ หรือเสนอความคิดใหม่ ๆ สร้างโครงงานใหม่ ๆ ที่ไม่เหมือนของเดิม					
28	มีอิทธิพลเหนือผู้อื่น : ชอบอยู่ในตำแหน่งหรือหน้าที่ที่ต้องเปลี่ยนทัศนคติและความคิดของผู้อื่น					
29	ความถาวร : ชอบงานประจำ หน้าที่ที่รู้เด่นชัด ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลงเคยทำอย่างไรก็ทำต่อไปเช่นนั้น					
30	ครอบครัว : ชอบงานที่ทำให้มีเวลาอยู่กับครอบครัว					

ที่มา : สะท้อนภาพวัยใส สะท้อนใจวัยทีน กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ให้เลือกค่านิยมที่ทำเครื่องหมายในช่อง **สำคัญมากที่สุด** ลงในช่องว่างข้างล่างนี้ (เขียนเฉพาะหัวข้อ)

1. .....

2. .....

3. .....

4. .....

5. .....

6. .....

7. .....

8. .....

9. .....

ในช่องว่างข้างล่างนี้ ให้เขียนชื่องานที่สนใจจะทำในอนาคต (เขียนได้หลายงาน) และขอให้ย้อนกลับไปดูค่านิยมที่สำคัญที่สุดข้างบนและพิจารณาว่าค่านิยมเหล่านั้นเหมาะสมกับงานในอาชีพที่นักเรียนสนใจจะทำหรือไม่

งานที่สนใจจะทำ	มีค่านิยมด้าน
งานที่ 1 คือ	1. ..... 2. ..... 3. ..... 4. .....
งานที่ 2 คือ	1. ..... 2. ..... 3. ..... 4. .....
งานที่ 3 คือ	1. ..... 2. ..... 3. ..... 4. .....

นักเรียนพิจารณาใบความรู้ เรื่อง เลือกงานตามบุคลิกภาพ เพิ่มเติมแล้วตอบคำถาม ดังต่อไปนี้

1. เมื่อเปรียบเทียบความสอดคล้องของคุณสมบัติของตนเองกับคุณสมบัติของบุคคลในอาชีพที่นักเรียนสนใจ นักเรียนคิดว่ามีความสอดคล้องกัน หรือไม่

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. คุณสมบัติใดของนักเรียนที่ต้องปรับปรุงในการเข้าสู่อาชีพที่นักเรียนสนใจ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้
เรื่อง เลือกงานตามบุคลิกภาพ

ลักษณะบุคลิกภาพ	ลักษณะงาน
☆ชอบงานฝีมือ มีความละเอียดลออ ไม่ชอบเข้าสังคม เป็นคนขี้อาย สมยอม	☆**งานวิชาชีพที่ต้องใช้ฝีมือ** เช่น ช่างเขียนแบบช่างเทคนิคต่าง ๆ ช่างด้านเครื่องยนต์กลไก ไฟฟ้า เจียระไนพลอย ช่างแกะสลัก ช่างฝีมือ วิชาชีพเกษตรกรรม ช่างก่อสร้าง ช่างไม้ ฯลฯ
☆ชอบค้นคว้าทดลอง ช่างสังเกตค้นหาเหตุผล ชอบอ่านหนังสือ ใฝ่รู้ ช่างวิพากษ์วิจารณ์ เป็นตัวของตัวเองอยู่ในกรอบระเบียบ อนุรักษ์นิยม	☆**งานประเภทศึกษา วิจัย สำรวจ ทดลอง** เช่น นักสถิติ นักเคมีนักวิทยาศาสตร์ที่ทำงานในห้องปฏิบัติการ นักมานุษยวิทยา นักเศรษฐศาสตร์ นักวิจัย นักธรณีวิทยา นักพฤกษศาสตร์ นักภูมิศาสตร์ วิศวกร เภสัชกร ฯลฯ
☆ชอบอิสระไม่ชอบความซ้ำซาก จำเจ มีความคิดสร้างสรรค์ มีจินตนาการสูง มีอารมณ์อ่อนไหว	☆**งานศิลปะ** เช่น นักประพันธ์ นักปรัชญา นักแสดง นักดนตรี บรรณาธิการหนังสือ สถาปนิก นักวิจารณ์ นักออกแบบแฟชั่น มัณฑนากร ฯลฯ
☆ชอบช่วยเหลือสังคม ชอบงานสอนให้ข้อมูล มีทักษะในการสื่อสารที่ดี สังคมดี ชอบให้ความร่วมมือ และมีความเป็นตัวของตัวเอง	☆**งานบริการ** เช่น นักสังคมสงเคราะห์ พนักงานต้อนรับ นักจิตวิทยา ครู อาจารย์ พยาบาล นักรัฐศาสตร์ พนักงานต้อนรับ พนักงานบริการต่าง ๆ ผู้จัดการด้านต่าง ๆ ช่างเสริมสวย นักกีฬา ฯ
☆มีความมั่นใจในตนเองสูง ชอบเสี่ยงกล้าได้กล้าเสีย ชอบสังคม มีลักษณะเป็นผู้นำ มีทักษะในการพูดจูงใจ โน้มน้าวผู้อื่น ชอบความสะดวกสบาย	☆**งานที่ต้องทันเหตุการณ์ งานท้าทาย** เช่น พนักงานขาย นักวิเคราะห์สินเชื่อ นายธนาคาร ทนายความ พนักงานการเงิน มัคคุเทศก์ นักการเมือง อัยการ ผู้พิพากษา วิศวกรฝ่ายขาย ผู้จัดรายการเพลง ผู้ประกาศวิทยุ โทรทัศน์ ฯลฯ
☆ชอบความเป็นระเบียบ มีความรับผิดชอบสูง ชอบเป็นผู้ตาม ชอบอยู่ในกรอบในกฎเกณฑ์ ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง มีความละเอียดถี่ถ้วนอดทน และอนุรักษ์นิยม	☆**งานที่มีกฎเกณฑ์ มีกรอบชัดเจน** เช่น พนักงานเก็บเงิน เลขานุการ เสมียน สมุห์บัญชี พนักงานคุมเครื่องจักร พนักงานบัญชี คนจัดเก็บเอกสารต่าง ๆ ฯลฯ

✎ลองวิเคราะห์ตนเองและประเมินดูว่าคุณมีบุคลิกภาพแบบไหนและงานในลักษณะใดที่เหมาะกับคุณ✎

เรื่อง นี่คือฉัน นั่นคือเธอ

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

บุคคลมีความแตกต่างกันในหลายด้าน รวมทั้งด้านความสนใจ ความถนัด ความสามารถทางการเรียนและอาชีพ การรู้จักคุณค่าของตนเองและผู้อื่นด้านนี้จะก่อให้เกิดผลดีกับตนเองในการวางแผนการศึกษาและอาชีพ มีความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์

2. จุดประสงค์ชั้นปี

1.6.1 ยอมรับตนเองและผู้อื่นด้านความสนใจ ความถนัด ความสามารถทางการเรียนและอาชีพ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ตระหนักถึงความจำเป็นที่ต้องรู้จักตนเองด้านความสนใจ ความถนัด และความสามารถด้านการเรียนและอาชีพ

3.2 บอกความสนใจ ความถนัด และความสามารถทางการเรียนของตนเอง

3.3 บอกความสนใจ ความถนัด และความสามารถทางด้านอาชีพของตนเอง

3.4 มีความรู้สึกที่ดีต่อความสนใจ ความถนัด และความสามารถทางการเรียนและอาชีพของตนเองและผู้อื่น

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 นำเข้าสู่บทเรียนโดยอธิบายให้นักเรียนเข้าใจว่า การรู้จักตนเองและผู้อื่นด้านความสนใจ ความถนัด ความสามารถเป็นเรื่องที่จำเป็นในการดำรงชีวิตปัจจุบันและอนาคต

4.2 ให้นักเรียนบอกวิชาที่เรียนได้ดีและมีความสุขในการเรียนทีละคนจนครบทุกคน และให้ตั้งใจฟังที่เพื่อนบอกด้วย

4.3 ให้นักเรียนบอกความรู้สึกเมื่อได้บอกความถนัดและความสามารถทางการเรียนของตนและรับรู้ความถนัดและความสามารถทางการเรียนของผู้อื่น

4.4 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเพื่อให้ได้ข้อสรุป ดังนี้

4.4.1 เป็นสิ่งที่ดีที่นักเรียนในห้องนี้มีความถนัดและความสามารถทางการเรียนแตกต่างกัน

4.4.2 การยอมรับความถนัด ความสามารถทางการเรียนของตนเองจะทำให้นักเรียนสามารถพัฒนาการเรียนของตนได้เต็มศักยภาพ

4.4.3 การยอมรับความถนัด ความสามารถทางการเรียนของเพื่อนจะทำให้นักเรียนสามารถทำงานร่วมกับเพื่อนโดยใช้ความถนัดและความสามารถที่ต่างกันได้อย่างสร้างสรรค์ ได้ผลงานดีกว่าที่จะทำคนเดียว

ชั่วโมงที่ 2

4.5 ชวนสนทนาให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการที่ต้องรู้ความสนใจของตนเองด้านอาชีพ

4.6 ให้นักเรียนบอกอาชีพที่อยากทำพร้อมเหตุผลทีละคนและตั้งใจฟังสิ่งที่เพื่อนบอก

4.7 นักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ โดยครูเติมเต็มเพื่อให้ได้ข้อคิดดังต่อไปนี้

4.7.1 ทุกคนต้องมีอาชีพที่ใฝ่ฝันเพื่อให้มีเป้าหมายในการเรียน

4.7.2 เหตุผลที่สนใจอาชีพควรสัมพันธ์กับข้อมูลด้านต่าง ๆ ของตนเอง

4.7.3 ไม่มีอาชีพใดต่ำต้อยหรือสูงส่ง แต่อาชีพที่ดีที่สุด คือ อาชีพที่เหมาะสมกับความถนัดและความสามารถของตน

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

-

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 พิจารณาจากการบอกความถนัด ความสามารถด้านการเรียน

6.1.2 พิจารณาจากการบอกอาชีพที่อยากเป็น

6.1.3 พิจารณาจากการบอกเหตุผลที่สนใจอาชีพนั้น

6.1.4 สรุปคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

บอกวิชาที่เรียนได้ดีและบอกอาชีพที่อยากทำพร้อมเหตุผล ระดับคุณภาพ ดี

บอกวิชาที่เรียนได้ดีและบอกอาชีพที่อยากทำพร้อมเหตุผลได้บ้าง ระดับคุณภาพ ปานกลาง

บอกวิชาที่เรียนได้ดีและบอกอาชีพที่อยากทำได้แต่บอกเหตุผลไม่ได้ ระดับคุณภาพ ปรบปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ปฏิบัติได้ แล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์การประเมิน

เลขที่	ชื่อ-สกุล	การปฏิบัติ			สรุประดับคุณภาพ
		การเรียน	อาชีพ	เหตุผล	

เรื่อง เปลี่ยนเพื่อดีกว่าเดิม

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

บุคลิกภาพของแต่ละคนจะเป็นสิ่งประจำตัวของคนคนนั้น ที่ทำให้แตกต่างจากคนอื่น และมีหลายสิ่งหลายอย่างที่จะประกอบกัน ทำให้คนแต่ละคนมีบุคลิกภาพเป็นของตัวเอง ซึ่งเป็นผลมาจากการทำงานประสานกันของสมอง ที่ขึ้นอยู่กับพันธุกรรมและประสบการณ์ที่ได้รับจากสิ่งแวดล้อม บุคลิกภาพมีความสำคัญต่อชีวิตเราอย่างยิ่ง ทำให้เรารู้สึกถึงความสำคัญของตัวเอง

2. จุดประสงค์ชั้นปี

1.4.1 เชื่อว่าบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงได้

1.4.2 รู้ว่าบุคลิกภาพใดต้องปรับปรุง

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 บอกความหมายของคำว่า บุคลิกภาพ ได้

3.2 เห็นด้วยว่าบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงได้

3.3 บอกสิ่งที่จะคงไว้และสิ่งที่ต้องปรับปรุงเกี่ยวกับบุคลิกภาพของตนเอง

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ครูเกริ่นนำว่าลักษณะท่าทางของคนเรานั้นจะแสดงออกมาไม่เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นการพูด การเดิน การรับประทานอาหาร นิสัยใจคอ หรือแม้แต่ความคิด ลักษณะโดยรวมทั้งหลายที่กล่าวมานั้น เราเรียกว่า บุคลิกภาพ

4.2 จากนั้นครูแจกใบความรู้ เรื่อง บุคลิกภาพ ให้นักเรียนอ่าน 10 นาที ครูซักถามนักเรียนถึงความรู้และความเข้าใจที่ได้อ่านไป

4.3 ครูให้นักเรียนสำรวจตนเองตามใบงาน เรื่อง การสำรวจตนเอง

4.4 ครูให้นักเรียนสรุปประเด็นการสำรวจตนเองว่า ประเด็นใดที่นักเรียนอยากปรับปรุงและประเด็นใดที่นักเรียนอยากให้คงอยู่เพราะอะไร

ชั่วโมงที่ 2

4.5 ครูทบทวน ความหมายของคำว่าบุคลิกภาพ และลักษณะที่แสดงออกทั้งลักษณะภายนอกและลักษณะภายใน อีกครั้งหนึ่ง

4.6 ครูชวนนักเรียนพูดคุยถึงการสำรวจบุคลิกภาพในชั่วโมงที่ผ่านมาว่าเป็นการสำรวจบุคลิกภาพภายนอกซึ่งเราสามารถมองเห็นได้ชัดเจน และสามารถเปลี่ยนแปลงได้ไม่ยาก แต่บุคลิกภาพภายในเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น เพราะเป็นลักษณะที่อยู่ภายในจิตใจ ความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม จึงจำเป็นต้องใช้แบบสำรวจหรือวิธีการทางจิตวิทยาเท่านั้น

4.7 จากนั้นครูให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง ผลการปฏิบัติตน

4.8 ครูสรุปว่า การปฏิบัติตน เป็นการถ่ายทอดความเป็นตัวตนให้คนอื่นได้รับรู้ และเมื่อผลที่ได้รับเป็นไปในทางลบและไม่น่าพึงพอใจ เราก็สามารถที่จะปรับเปลี่ยนการปฏิบัตินั้นให้ดีขึ้น จะทำให้เราสามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นได้อย่างราบรื่น

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบความรู้ เรื่อง บุคลิกภาพ

5.2 ใบงาน เรื่อง การสำรวจตนเอง

5.3 ใบงาน เรื่อง ผลการปฏิบัติตน

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.1.2 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ใบงาน เรื่อง การสำรวจตนเอง

บอกได้ครบทุกรายการ	ระดับคุณภาพ ดี
บอกได้ประมาณ 60% ขึ้นไป	ระดับคุณภาพ พอใช้
บอกได้ต่ำกว่า 60%	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง ผลการปฏิบัติตน

บอกได้ 9-10 รายการ	ระดับคุณภาพ ดี
บอกได้ 6-8 รายการ	ระดับคุณภาพ พอใช้
บอกได้ ต่ำกว่า 6 รายการ	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.3 ต้องได้ระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไปจึงถือว่า ผ่านเกณฑ์การประเมิน

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

- คู่มือ ส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สำหรับครู

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

เลขที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		การสำรวจตนเอง	ผลการปฏิบัติตน	

เกณฑ์การพิจารณา

มี ดี 2 ใบงาน ระดับคุณภาพ ดี

มี ดีและพอใช้เท่านั้น ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบความรู้
เรื่อง บุคลิกภาพ

บุคลิกภาพ คือ ลักษณะท่าทางซึ่งสามารถแสดงออกมาได้ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และความรู้สึกนึกคิดที่สะท้อนออกมาให้ผู้อื่นเห็นและเกิดความประทับใจ ฉะนั้น การที่บุคคลจะได้รับการยอมรับ นับถือ การสนับสนุน ความไว้วางใจและความประทับใจจากผู้อื่นนั้น ก็ควรที่จะแสดงบุคลิกภาพที่ดีและเหมาะสมให้ผู้อื่นเห็น เพราะบุคลิกภาพมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและอารมณ์ของผู้พบเห็น

บุคลิกภาพ แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

- บุคลิกภาพภายนอก คือสิ่งที่เห็นได้ชัดเจนจากภายนอกของแต่ละคน สามารถที่จะปรับปรุงแก้ไขได้ง่าย ใช้เวลาไม่นาน เช่น รูปร่างหน้าตา การแต่งกาย กิริยาท่าทาง การพูด เป็นต้น

- บุคลิกภาพภายใน คือสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจ หรืออุปนิสัยใจคอที่มองไม่เห็น สัมผัสไม่ได้ แก้ไขได้ยาก เช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง ความซื่อสัตย์สุจริต ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ความรับผิดชอบ เป็นต้น

บุคลิกภาพ เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้เสมอ ยิ่งในยุคโลกาภิวัตน์ทุกคนต้องเข้าสู่สังคมโลกอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การปรับบุคลิกภาพให้สอดคล้องกับความเป็นสากล จึงเป็นสิ่งจำเป็น

ใบงาน
เรื่อง การสำรวจตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจตนเอง ตามประเด็นดังต่อไปนี้

รายการสำรวจ	ลักษณะจุดเด่น	ลักษณะจุดด้อย
รูปร่าง-หน้าตา		
การยืน เดิน นั่ง		
การแต่งกาย		
การพูด-การฟัง-การยิ้ม-การหัวเราะ		

สิ่งที่ควรคงไว้คือ.....

สิ่งที่ควรปรับปรุงคือ.....

ลงชื่อ.....ผู้สำรวจ

(.....)

ใบงาน
เรื่อง ผลการปฏิบัติตน

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจตนเองว่าเมื่อได้ปฏิบัติตนตามประเด็นต่อไปนี้แล้วจะได้รับผลอย่างไรทั้งต่อตนเอง ต่อพ่อแม่ ต่อครู ต่อเพื่อน

รายการปฏิบัติ	ผลที่ได้รับ
1. รับผิดชอบ	
2. ซื่อสัตย์ จริงใจ	
3. มองโลกในแง่ดี	
4. อารมณ์ร้าย	
5. เห็นแก่ตัว	
6. อวดดี	
7. อ่อนน้อมถ่อมตน	
8. ก้าวร้าว	
9. โกรธง่าย	
10. ไว้ใจได้	

เรื่อง ถูกที่ถูกทาง สร้างสรรค์สิ่งดี

เวลา 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

นักจิตวิทยาเชื่อว่า การมองที่มีความหมายและมีความสำคัญยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของคนเรา คือ การมองตนเองสำรวจตนเองตลอดจนรู้จักและเข้าใจตนเอง ซึ่งนอกจากมองตนเองแล้ว คนเราต้องรู้จักมองผู้อื่นและเข้าใจผู้อื่นด้วย เพราะหากคนเราได้รู้จักและเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่นแล้วย่อมทำให้เราสามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิตหรือดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สามารถเลือกที่จะตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมในสภาพแวดล้อมที่เผชิญอยู่ ดังนั้นนักเรียนจึงควรได้มีการเรียนรู้และฝึกฝนที่จะรู้จักและเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านบุคลิกภาพ ซึ่งเป็นปัจจัยหลักอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนรามีความแตกต่าง

2. ตัวบ่งชี้

ตัวบ่งชี้ที่ 1.7.1 ยอมรับบุคลิกภาพของตนเองและผู้อื่น

ตัวบ่งชี้ที่ 1.7.2 รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นด้านบุคลิกภาพ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 วิเคราะห์บุคลิกภาพของบุคคลที่หลากหลายและการใช้ประโยชน์จากบุคคลนั้น ๆ

3.2 มีความรู้สึกทางบวกต่อบุคลิกภาพของตนเองและผู้อื่น

3.3 มีแนวทางในการนำบุคลิกภาพที่เป็นจุดเด่นของตนเองและเพื่อนมาใช้ให้เกิดประโยชน์

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 นำเข้าสู่บทเรียนด้วยคำถามว่าทำไมคนเราจึงต่างกัน

4.2 จากนั้นให้นักเรียนสำรวจตนเองเกี่ยวกับรสชาดของอาหารที่นักเรียนชอบ

4.3 นักเรียนรับใบความรู้ เรื่อง รสชาดอาหารบอกนิสัยเพื่อศึกษาเกี่ยวกับลักษณะของคนที่ชอบอาหารรสชาดต่าง ๆ กัน

4.4 นักเรียนและครูร่วมกันสรุปถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล

4.5 นักเรียนทำแบบทดสอบ Rubin3s Self Esteem Scale

4.6 หลังจากเฉลยแบบทดสอบแล้วนักเรียนและครูสนทนากันถึงผลการสำรวจการรู้จักและเข้าใจตนเองและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามให้เกิดความเข้าใจอีกครั้งหนึ่ง

4.7 ในชั่วโมงต่อไปครูให้นักเรียนไปหาภาพบุคคลตัวอย่างที่นักเรียนประทับใจมา คนละ 1 ภาพ พร้อมเขียนเหตุผลประกอบถึงความประทับใจ

ชั่วโมงที่ 2

4.8 ครูทบทวนเนื้อหาในชั่วโมงที่แล้วพอสังเขป จากนั้นครูสุ่มนักเรียน 5-6 คน มานำเสนอบุคคลตัวอย่างที่นักเรียนประทับใจ

4.9 ครูตั้งประเด็นคำถามว่า ถ้านักเรียนอยากเป็นเหมือนบุคคลตัวอย่าง นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร จากนั้นครูเขียนคำตอบของนักเรียนลงบนกระดานเฉพาะคำตอบที่ไม่ซ้ำกัน

4.10 ครูและนักเรียน ช่วยกันสรุปอีกครั้งหนึ่งหลังจากนั้นให้ตอบแบบสอบถาม สิ่งที่ฉันใช้เป็นต้นแบบ เพื่อเป็นการหาคำตอบว่า คนที่เราจะนำมาเป็นต้นแบบนั้น เป็นบุคคลที่มีลักษณะอย่างไร

ชั่วโมงที่ 3

4.11 ครูทบทวนเนื้อหาในชั่วโมงที่แล้วและให้นักเรียนทำแบบประเมินตนเอง “การมองตนเองในกระจกเงา” โดยทำเครื่องหมาย ✓ลงในท้ายข้อความจำนวน 39 ข้อให้ชิดด้านซ้ายมือของช่องใดช่องหนึ่งที่ตรงกับลักษณะของนักเรียนใช้เวลา 5 นาทีและเน้นย้ำนักเรียนให้ทำงานด้วยความตั้งใจตามเวลาที่กำหนด

4.12 นักเรียนส่งแบบประเมินของตนเอง (บุคคลที่ 1) ให้กับเพื่อน(บุคคลที่ 2) ที่นักเรียนยินดีให้เพื่อนคนนั้นตรวจสอบโดยให้เพื่อนทำเครื่องหมาย ✕ ในช่องตรงกลางที่ตรงกับลักษณะของนักเรียน (บุคคลที่ 1) ตามความคิดของเพื่อน (บุคคลที่ 2) ใช้เวลา 5 นาที

4.13 เมื่อเพื่อน (บุคคลที่ 2) ตรวจเสร็จแล้วนักเรียน (บุคคลที่ 1) นำแบบไปให้เพื่อนอีกคนหนึ่ง (บุคคลที่ 3) ตรวจสอบในลักษณะเดียวกันโดยทำเครื่องหมาย 0 ในช่องด้านขวามือที่ตรงกับลักษณะของนักเรียน (บุคคลที่ 1) ตามความคิดของเพื่อน (บุคคลที่ 3) ใช้เวลา 5 นาที

4.14 นักเรียนนำใบงานของตนกลับมาพิจารณาดูว่าตนเองและเพื่อนอีก 2 คน ใส่เครื่องหมายลงในช่องต่าง ๆ (จริงที่สุด จริงเป็นส่วนมาก ไม่จริงเป็นส่วนมากไ ม่จริงเลย) ตรงกันกับที่ตนเองได้ประเมินหรือมองตนเองหรือไม่ ถ้าข้อใดตรงกันแสดงว่านักเรียนแสดงภาพของตนเองออกมาตรงกับสิ่งที่เพื่อนอีก 2 คนมองเห็นแต่ ถ้าไม่ตรงกันเลยให้นักเรียนนำข้อนั้น ๆ โดยเฉพาะข้อที่นักเรียนมองว่าจริงที่สุดแต่เพื่อนมองว่าไม่ตรงกันเลยนำมาพูดคุยทำความเข้าใจซึ่งกันและกันว่าเพราะเหตุใดเราจึงมองตนเองเป็นเช่นนั้นและเหตุใดเพื่อนจึงมองเราอีกแบบหนึ่ง

4.15 นักเรียนและครูร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม และครูให้ข้อคิดกับนักเรียนว่า การปรับตัวด้วยการยอมรับตนเองและเข้าใจผู้อื่นทำให้เรามีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

4.1 ใบเฉลย รสชาดอาหารบอกนิสัย

4.2 แบบทดสอบ Rubin3s Self Esteem Scale

4.3 แบบสอบถาม สิ่งที่ฉันใช้เป็นต้นแบบ

4.4 แบบประเมินตนเอง การมองตนเองในกระจกเงา

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจผลงาน

6.1.2 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 แบบทดสอบ Rubin3s Self Esteem Scale

คะแนน 159-190	ระดับคุณภาพ ดี
คะแนน 95-158	ระดับคุณภาพ พอใช้
คะแนน 62-94	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 แบบสอบถาม สิ่งที่ฉันใช้สร้างต้นแบบ

ตอบใช่ 10 ข้อ	ระดับคุณภาพ ดี
ตอบใช่ 6-9 ข้อ	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบใช่ต่ำกว่า 5 ข้อ	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.3 แบบประเมินตนเอง การมองตนเองในกระจกเงา

ตรงกับเพื่อนเกือบทุกข้อ	ระดับคุณภาพ ดี
ตรงกับเพื่อนเป็นส่วนมาก	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตรงกับเพื่อนเป็นส่วนน้อย	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

- บริการสนเทศที่ห้องแนะแนวโดยทำแบบทดสอบเพื่อการรู้จักตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น แบบทดสอบบุคลิกภาพ แบบสำรวจนิสัยในการเรียน เป็นต้น

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละแบบลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

เลขที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน			สรุประดับคุณภาพ
		แบบทดสอบ	แบบสอบถาม	แบบประเมินตนเองการมองตนเองในกระจกเงา	

ใบเฉลย รสชาดอาหารบอกนิสัย

คนที่ชอบอาหารเปรี้ยว เป็นคนที่มีศิลปะในการพูด สามารถคบหาสมาคมได้กับคนทุกชั้น เป็นคนชอบอวดตัว ไม่ยอมแพ้ใคร อยากได้อะไรต้องได้ดั่งใจ การทำงานชอบใช้สมองมากกว่าแรงงาน มีลักษณะเป็นผู้นำ

คนที่ชอบรสหวาน เป็นคนใจบุญ นึกถึงคนอื่นก่อนตนเอง เป็นคนอารมณ์ดีมีน้ำใจนักกีฬา และมีดนตรีในหัวใจ การแต่งกายชอบสีอ่อน ๆ แต่สดใส การทำงานจะประสบความสำเร็จได้ถ้ามีผู้นำที่ดี

คนที่ชอบอาหารรสเผ็ด เป็นคนรักอิสระ ไม่ชอบการบังคับ รักความยุติธรรม (เปาบุ้นจิ้น) พูดตรงไปตรงมา ดำเนินชีวิตแบบเรียบ ๆ ง่าย ๆ กินนอนง่าย

คนที่ชอบอาหารรสจืดและรสมัน เป็นคนเรื่อย ๆ ไม่ชอบขวนขวายใฝ่หาความรู้ ไม่ชอบการโต้แย้ง เป็นคนตรงไปตรงมา ดำเนินชีวิตแบบง่าย ๆ กินนอนง่าย

แบบทดสอบ Rubin3s Self Esteem Scale

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....

คำชี้แจง แบบสอบถามทั้งหมดมีสามตอน โปรดอ่านคำชี้แจงแต่ละตอนอย่างถี่ถ้วน คำตอบไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด เพราะเป็นความรู้สึกของแต่ละคน ไม่จำเป็นจะต้องเหมือนกับผู้อื่น โปรดตอบทุก ๆ ข้อ

ตอนที่ 1 โปรดอ่านแต่ละประโยคอย่างระมัดระวัง ถ้าประโยคไหนเหมือนตัวคุณเองก็ตอบว่า ใช่ ถ้าเห็นว่าไม่เหมือนก็ตอบว่า ไม่ใช่ โดยกาเครื่องหมาย ✕ ทับคำตอบนั้น

1. ฉันทำสิ่งที่ไม่ดีมามาก	ใช่	ไม่ใช่
2. ฉันเป็นคนไม่เชื่อฟังเวลาที่อยู่บ้าน	ใช่	ไม่ใช่
3. ฉันเคยได้รับความลำบากเสมอ	ใช่	ไม่ใช่
4. ฉันคิดไปในด้านอกุศลเสมอ	ใช่	ไม่ใช่
5. ฉันเป็นคนที่ไว้ใจได้	ใช่	ไม่ใช่
6. ฉันเป็นคนเรียนดี	ใช่	ไม่ใช่
7. ฉันเป็นคนฉลาด	ใช่	ไม่ใช่
8. ฉันไม่ค่อยจะรู้เรื่องอะไรเลย	ใช่	ไม่ใช่
9. ฉันเป็นนักอ่านที่ดี	ใช่	ไม่ใช่
10. ฉันเรียนอะไรแล้วก็ลืมหมด	ใช่	ไม่ใช่
11. ฉันเป็นคนหน้าตาดี	ใช่	ไม่ใช่
12. ฉันมีหน้าตาแจ่มใสเสมอ	ใช่	ไม่ใช่
13. ฉันมีรูปร่างไม่ดี	ใช่	ไม่ใช่
14. ฉันเป็นคนแข็งแรง	ใช่	ไม่ใช่
15. ฉันเป็นผู้นำในการเล่นและการกีฬา	ใช่	ไม่ใช่
16. ฉันร้องไห้เก่ง	ใช่	ไม่ใช่

17. ฉันเป็นคนชอบวิตกกังวล ใช่ ไม่ใช่

18. ฉันหวาดกลัวบ่อย ๆ ใช่ ไม่ใช่

19. ฉันจะว้าวุ่นใจเมื่อมีคนเรียกฉัน ใช่ ไม่ใช่

20. ฉันเป็นคนขี้ตกใจ ใช่ ไม่ใช่

21. คนมักเลือกฉันในการเล่นเกมต่าง ๆ ใช่ ไม่ใช่

22. ฉันเป็นคนสุดท้ายที่ได้รับเลือกให้เล่นเกม ใช่ ไม่ใช่

23. ฉันลำบากใจที่จะเป็นเพื่อนกับใคร ใช่ ไม่ใช่

24. ฉันมีเพื่อนมาก ใช่ ไม่ใช่

25. ฉันเป็นคนที่ถูกลืม ใช่ ไม่ใช่

26. ฉันเป็นคนที่มีความสุข ใช่ ไม่ใช่

27. ฉันเป็นคนที่ไม่มีความสุข ใช่ ไม่ใช่

28. ฉันพอใจในสภาพตัวเองขณะนี้ ใช่ ไม่ใช่

29. ฉันอยากเป็นอย่างอื่นที่ไม่ใช่ตัวฉันตอนนี้ ใช่ ไม่ใช่

30. ฉันเป็นคนร่าเริง ใช่ ไม่ใช่

ตอนที่ 2 โปรดอ่านแต่ละข้อต่อไปนี้อย่างระมัดระวัง แล้วเลือกทำเครื่องหมาย◯ ล้อมรอบข้อ ก. หรือ ข. หรือ ค. หรือ ง. ตามที่คุณเห็นว่าตรงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ก. เห็นด้วยอย่างยิ่ง ข. เห็นด้วย
ค. ไม่เห็นด้วย ง. ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

31. ฉันเป็นคนมีคุณค่าทัดเทียมกับผู้อื่น	ก.	ข.	ค.	ง.
32. ฉันเป็นคนมีคุณสมบัติที่ดีหลายอย่าง	ก.	ข.	ค.	ง.
33. ฉันรู้สึกว่าฉันทำอะไรไม่สำเร็จเลย	ก.	ข.	ค.	ง.
34. ฉันมีความสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่าผู้อื่น	ก.	ข.	ค.	ง.
35. ฉันมีความภาคภูมิใจในตนเองน้อยเหลือเกิน	ก.	ข.	ค.	ง.
36. ฉันคิดถึงตัวเองในทางที่ดี	ก.	ข.	ค.	ง.
37. โดยทั่วไปแล้วฉันมีความพอใจในตัวเอง	ก.	ข.	ค.	ง.
38. ฉันหวังว่าฉันสามารถนับถือตัวเองได้มากกว่านี้	ก.	ข.	ค.	ง.
39. ขณะนี้ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนไร้ประโยชน์	ก.	ข.	ค.	ง.
40. บางครั้งฉันคิดว่าฉันไม่มีอะไรดีเลย	ก.	ข.	ค.	ง.

ตอนที่ 3 โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้ตามลำดับอย่างถี่ถ้วน แล้วทำเครื่องหมาย ○ ล้อมรอบตัวเลข 1 หรือ 2 หรือ 3 หรือ 4 หรือ 5 ซึ่งตรงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุดเพียงข้อเดียว

1 ไม่เคยเลย 2 ไม่บ่อยนัก 3 บางครั้ง
4 บ่อยครั้ง 5 ตลอดมา

41. ฉันเป็นเพื่อนกับทุก ๆ คน	1	2	3	4	5
42. ฉันมีความสุข	1	2	3	4	5
43. ฉันมีความกรุณา	1	2	3	4	5
44. ฉันเป็นคนกล้า	1	2	3	4	5
45. ฉันเป็นคนซื่อสัตย์	1	2	3	4	5
46. คนทั่ว ๆ ไปชอบฉัน	1	2	3	4	5
47. ฉันเป็นคนที่ไว้ใจได้	1	2	3	4	5
48. ฉันเป็นคนดี	1	2	3	4	5
49. ฉันภาคภูมิใจในตัวฉัน	1	2	3	4	5
50. ฉันเป็นคนเกียจคร้าน	1	2	3	4	5
51. ฉันให้ความร่วมมือกับทุกคนเสมอ	1	2	3	4	5
52. ฉันเป็นคนร่าเริงแจ่มใส	1	2	3	4	5
53. ฉันเป็นคนมีความคิด	1	2	3	4	5
54. ฉันเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป	1	2	3	4	5
55. ฉันเป็นคนอ่อนโยน	1	2	3	4	5
56. ฉันเป็นคนขี้อิจฉา	1	2	3	4	5
57. ฉันเป็นคนที่ไม่ดื้อดึง	1	2	3	4	5

58. ฉันเป็นคนสุภาพ	1	2	3	4	5
59. ฉันเป็นคนขี้อาย	1	2	3	4	5
60. ฉันเป็นคนสะอาด	1	2	3	4	5
61. ฉันเป็นคนมีประโยชน์ต่อผู้อื่น	1	2	3	4	5
62. ฉันเป็นคนมีความกตัญญู	1	2	3	4	5

ลักษณะการตรวจ การแปลผลแบบทดสอบ

Rubin3s Self Esteem Scale

แบบทดสอบนี้เป็นแบบวัดที่ให้รายงานตัวเอง ประกอบด้วยข้อความ 62 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นข้อความเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ (Self Concept) จำนวน 30 ข้อ เป็นแบบเลือกตอบรับหรือปฏิเสธ ตอบโดยกาเครื่องหมาย ✕ (กากบาท) ลงกับคำว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” ข้อละ 1 เครื่องหมาย ในแต่ละข้อมีการตรวจให้คะแนนแตกต่างกันตามลักษณะของข้อความ ดังนี้

เมื่อข้อความมีลักษณะทางบวก

ถ้าตอบ “ใช่” ได้ 2 คะแนน

ถ้าตอบ “ไม่ใช่” ได้ 1 คะแนน

ได้แก่ข้อ 5., 6., 7., 9., 11., 12., 14., 15., 21., 24., 26., 28. และ 30.

เมื่อข้อความมีลักษณะทางลบ

ถ้าตอบ “ใช่” ได้ 1 คะแนน

ถ้าตอบ “ไม่ใช่” ได้ 2 คะแนน

ได้แก่ข้อ 1., 2., 3., 4., 8., 10., 13., 16., 17., 18., 19., 20., 22., 23., 25., 27. และ 29.

ตอนที่ 2 เป็นแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem Scale) จำนวน 10 ข้อ เป็นแบบ rating scale 4 ระดับ (ก-ง) ตอบโดยการทำเครื่องหมาย (วงกลม) ล้อมรอบตัวอักษรที่แสดงว่า “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” “เห็นด้วย” “ไม่เห็นด้วย” หรือ “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ข้อละ 1 เครื่องหมาย ในแต่ละข้อมีการตรวจให้คะแนนแตกต่างกันตามลักษณะของข้อความ ดังนี้

เมื่อข้อความมีลักษณะทางบวก

ถ้าตอบ “ก” หรือ “ข” ได้ 2 คะแนน

ถ้าตอบ “ค” หรือ “ง” ได้ 1 คะแนน

ได้แก่ข้อ 31., 32., 34., 36., และ 37.

เมื่อข้อความมีลักษณะทางลบ

ถ้าตอบ “ก” หรือ “ข” ได้ 1 คะแนน

ถ้าตอบ “ค” หรือ “ง” ได้ 2 คะแนน

ได้แก่ข้อ 33., 35., 38., 39., และ 40.

ตอนที่ 3 เป็นการประเมินอัตมโนทัศน์ (Self Concept Rating) จำนวน 22 ข้อ เป็นแบบ rating scale 5 ระดับ (1-5) ให้ตอบโดยการทำเครื่องหมาย ○ (วงกลม) ล้อมรอบตัวอักษรที่แสดงว่า "ไม่เคยเลย" "ไม่บ่อยนัก" "บางครั้ง" หรือ "ตลอดมา" ข้อละ 1 เครื่องหมาย และในแต่ละข้อมีการตรวจให้คะแนนแตกต่างกันตามลักษณะของข้อความ ดังนี้

เมื่อข้อความมีลักษณะทางบวก

ถ้าตอบ "1" จะได้ 1 คะแนน
ถ้าตอบ "2" จะได้ 2 คะแนน
ถ้าตอบ "3" จะได้ 3 คะแนน
ถ้าตอบ "4" จะได้ 4 คะแนน
ถ้าตอบ "5" จะได้ 5 คะแนน
ได้แก่ข้อ 41., 42., 43., 44., 45., 46., 47., 48., 49., 51., 52., 53., 54., 55., 57., 58., 60., 61. และ 62.

เมื่อข้อความมีลักษณะทางลบ

ถ้าตอบ "1" จะได้ 5 คะแนน
ถ้าตอบ "2" จะได้ 4 คะแนน
ถ้าตอบ "3" จะได้ 3 คะแนน
ถ้าตอบ "4" จะได้ 2 คะแนน
ถ้าตอบ "5" จะได้ 1 คะแนน
ได้แก่ข้อ 50., 56. และ 59.

การคิดคะแนนรวม

คะแนนรวมคิดโดยการรวมคะแนนทั้ง 62 ข้อ ของผู้ตอบแบบทดสอบเข้าด้วยกัน เป็นคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ตอบแบบทดสอบแต่ละคน ซึ่งมีช่วงคะแนนโดยทฤษฎี (Theoretical Range of Scores) ตั้งแต่ 62-190 ในการแบ่งระดับของคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีเกณฑ์การแบ่งต่อไปนี้

ถ้าได้คะแนนตั้งแต่ 159-190 ถือว่าเป็นผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง
ถ้าได้คะแนนตั้งแต่ 95-158 ถือว่าเป็นผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง
ถ้าได้คะแนนตั้งแต่ 62-94 ถือว่าเป็นผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ

ที่มา : คู่มือพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิต ระดับมัธยมศึกษา กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

แบบสอบถาม สิ่งที่ฉันใช้เป็นต้นแบบ

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....

คำชี้แจง อ่านข้อความต่อไปนี้แล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ตัวเลือกที่ตรงกับตัวจริงของฉัน ถ้านักเรียนสื่อเอกลักษณ์ที่เป็นจริงมากเท่าใด ยิ่งทำให้รู้จักตนเองมากยิ่งขึ้น

	ใช่	ไม่ใช่
1. ตัวแบบของฉันเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียง	.....	.....
2. ตัวแบบของฉันเป็นบุคคลที่มีคุณธรรมจริยธรรม	.....	.....
3. ตัวแบบของฉันเป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมตรงตามเพศที่แท้จริง	.....	.....
4. ตัวแบบของฉันเป็นบุคคลที่มีอายุเท่า ๆ กัน	.....	.....
5. ตัวแบบของฉันเป็นบุคคลที่มีอายุสูงกว่าฉัน	.....	.....
6. ตัวแบบของฉันเป็นบุคคลที่มีอายุน้อยกว่าฉัน	.....	.....
7. ตัวแบบของฉันเป็นบุคคลที่ไม่ฟุ่มเฟือย	.....	.....
8. ตัวแบบของฉันเป็นบุคคลที่สนใจ เอาใจใส่การเรียน	.....	.....
9. ตัวแบบของฉันเป็นบุคคลที่ไม่ติดยาเสพติดทุกชนิด	.....	.....
10. ตัวแบบของฉันเป็นบุคคลที่ไม่ดื่มสุรา	.....	.....
11. ตัวแบบของฉันเป็นบุคคลที่ไม่สูบบุหรี่	.....	.....
12. ตัวแบบของฉันเป็นบุคคลที่ไม่เล่นการพนัน	.....	.....
13. ตัวแบบของฉันเป็นบุคคลที่ไม่เป็นอันธพาล	.....	.....
14. ตัวแบบของฉันเป็นบุคคลที่ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร	.....	.....

แบบประเมินแบบสอบถาม (ยกเว้น ข้อ 1, 4, 5, 6) ไม่นำมาพิจารณา

ตอบใช่ 10 ข้อ มีต้นแบบในการสร้างเอกลักษณ์ในเกณฑ์ดีมาก

ตอบใช่ 8 ข้อขึ้นไป มีต้นแบบในการสร้างเอกลักษณ์ในเกณฑ์พอใช้

ต่ำกว่า 5 ข้อ มีต้นแบบในการสร้างเอกลักษณ์ในเกณฑ์ควรปรับปรุง

ที่มา : แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ม.1-3 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

แบบประเมินตนเอง
การมองตนเองในกระจกเงา

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง

ฉันคิดว่าฉันเป็น.....	จริงที่สุด			จริงเป็นส่วนมาก			ไม่จริงเป็นส่วนมาก			ไม่จริงเลย		
ผู้ประเมิน												
1. อย่างน้อยก็ฉลาดกว่าคนส่วนมาก												
2. สนุกร่าเริง												
3. ขี้บ่น												
4. พูดมาก												
5. มีน้ำใจดี												
6. ชอบพูดเรื่องคนอื่น												
7. เป็นที่พึ่งของคนอื่นได้												
8. ซื่อสัตย์ต่อเพื่อน												
9. สะเพร่า												
10. ลำบากในการทำอะไรตามตารางกำหนด												
11. สามารถไว้วางใจได้												
12. มักมีปัญหาอยู่เสมอ												
13. ชอบออกคำสั่งคนที่อยู่รอบข้าง												
14. เสียงดัง												
15. มีเสน่ห์												
16. ตรงต่อเวลา												
17. ขี้อิจฉา												
18. หงุดหงิดอยู่เสมอ												
19. เป็นผู้ฟังที่ดี												
20. ชอบเอาใจผู้อื่น												
21. กว้างขวางในหมู่ผู้หญิง												
22. กว้างขวางในหมู่ผู้ชาย												
23. ผู้อื่นชอบนำปัญหามาระบายให้ฟัง												

ฉันคิดว่าฉันเป็น.....	จริงที่สุด			จริงเป็นส่วนมาก			ไม่จริงเป็นส่วนมาก			ไม่จริงเลย		
24. ชอบทำตัวให้เท่าเทียมผู้อื่น												
25. คิดถึงคนอื่นก่อนคิดถึงตัว												
26. มักกล่าวคำขอโทษอยู่เสมอ												
27. เห็นแก่ตัว												
28. ชอบอยู่ตามลำพัง												
29. มีท่าทางเป็นมิตรต่อผู้อื่น												
30. เป็นคนสนุกใคร ๆ ก็อยากอยู่ด้วย												
31. มักมองผู้อื่นก่อนคิดถึงตัว												
32. ไม่ชอบให้ใครวิจารณ์ตน												
33. จิตใจอ่อนไหว												
34. มักป้ายความผิดให้ผู้อื่น												
35. โกรธเมื่อผู้อื่นไม่เห็นด้วย												
36. ต้องการเป็นหนึ่งอยู่เสมอ												
37. มีสุขภาพจิตที่ดี												

จากการประเมินตนเองของฉันและจากการที่เพื่อนประเมินฉันตามแบบประเมินพบว่า

1. สิ่งที่ฉันประเมินตนไม่ตรงกับเพื่อนได้แก่ข้อที่.....
2. สิ่งที่ฉันและเพื่อนประเมินตรงกันได้แก่ข้อที่.....

เรื่อง เชื่อหรือไม่

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

ข่าวสารต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันมีมากมายหลายประเภท โดยการส่งข่าวสารผ่านสื่อต่าง ๆ มากมาย ได้แก่ โทรทัศน์ วิทยุ อินเทอร์เน็ต หนังสือพิมพ์ ป้ายโฆษณา เป็นต้น นักเรียนควรสนใจและเลือกรับข่าวสารต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับตนเอง นั่นคือ นักเรียนต้องพิจารณาไตร่ตรองให้ได้ว่า ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ นั้น ข่าวใดเป็นข่าวที่ดีมีสาระประโยชน์ต่อตนเอง เพื่อที่จะสามารถใช้ประโยชน์จากข่าวสารที่ได้รับมาพัฒนาความรู้ของตนเองได้อย่างเต็มที่

2. จุดประสงค์ชั้นปี

3.4.1 เลือกรับข้อมูล ข่าวสารอย่างไตร่ตรอง

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ตระหนักถึงอิทธิพลของสื่อและรู้จักเลือกรับสื่ออย่างรู้เท่าทัน

3.2 บอกประโยชน์ของข้อมูล ข่าวสาร เหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้

3.3 เลือกรับและใช้ข้อมูล ข่าวสารได้อย่างเหมาะสม

4. กิจกรรมการเรียนรู้

4.1 นำเข้าสู่บทเรียน โดยการถามนักเรียน 3-5 คน “ใครได้อ่านข่าวหรือเห็นข่าวอะไรบ้างในวันนี้” โดยให้นักเรียนได้เล่าข่าวที่ตนเองสนใจให้เพื่อน ๆ และครูได้รับฟัง

4.2 นักเรียนและครูอภิปรายข่าวที่นักเรียนได้นำเสนอเป็นตัวอย่าง มีลักษณะอย่างไร (ทั้งด้านดีและไม่ดี)

4.3 นักเรียนศึกษาข่าวซึ่งครูนำมาจากหนังสือพิมพ์หรือคลิปจากโทรทัศน์หรือจากสื่อออนไลน์ ซึ่งเป็นข่าวเด่นเป็นที่สนใจของสังคมมีผลกระทบต่อตัวนักเรียน

4.4 นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3-5 คน ตามความสมัครใจของนักเรียน

4.5 นักเรียนแต่ละกลุ่มทำกิจกรรมตามใบงาน เรื่อง การวิเคราะห์ข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ

4.6 สุ่มนักเรียน 2-3 กลุ่ม ให้มานำเสนอผลงานของกลุ่มหน้าชั้นเรียน

4.7 นักเรียนและครูร่วมกันสรุปข่าวสารที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน นักเรียนต้องเลือกรับข้อมูลข่าวสาร อย่างไตร่ตรอง

5. สื่อ-อุปกรณ์

5.1 คลิปข่าวจากโทรทัศน์หรือวิทยุ หรือสื่อสังคมออนไลน์หรือหนังสือพิมพ์รายวันที่เป็นข่าวปัจจุบันและเป็นข่าวเด่น ข่าวดัง ในช่วงเวลาการจัดกิจกรรมที่มีผลกระทบต่อตัวนักเรียน

5.2 ใบงาน การวิเคราะห์ข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ

6. ประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

- ตรวจใบงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

-

6.3 เกณฑ์การประเมิน

- ใบงาน เรื่อง การวิเคราะห์ข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ

วิเคราะห์สมเหตุสมผล ครบถ้วน	ระดับคุณภาพ ดี
วิเคราะห์สมเหตุสมผล เป็นส่วนใหญ่	ระดับคุณภาพ พอใช้
วิเคราะห์สมเหตุสมผล เป็นส่วนน้อย	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

ใบงาน
เรื่อง การวิเคราะห์ข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม

1. ..... 4. .....
2. ..... 5. .....
3. .....

แหล่งที่มาของข่าวสาร	สาระสำคัญของข่าวสาร	ประโยชน์ของข่าวสารต่อตัวนักเรียน
	ความน่าเชื่อถือของข่าว	
	( ) เชื่อ เพราะ	
	( ) ไม่เชื่อ เพราะ	

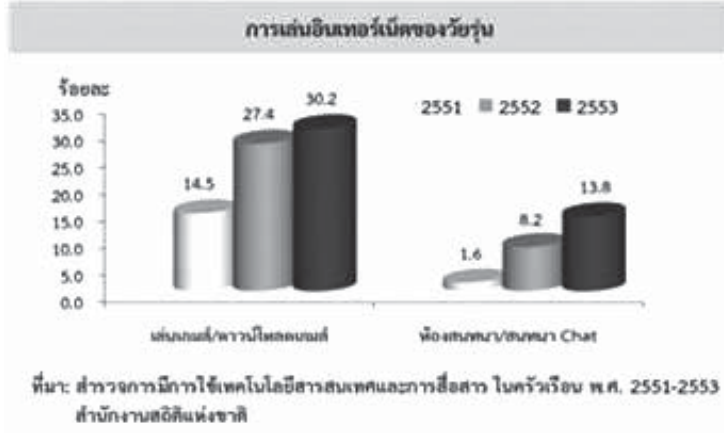
เรื่อง ออนไลน์ดี...ไม่มีภัย

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

โลกยุคปัจจุบันเป็นยุคข้อมูลข่าวสาร การใช้คอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือเป็นเครื่องมือสื่อสารที่เอื้อประโยชน์ให้เข้าถึงข้อมูลข่าวสารรวดเร็วทันสมัยยิ่งขึ้น เยาวชนหรือวัยรุ่น คือ กลุ่มคนที่อายุ 15-24 ปี ซึ่งถือเป็นวัยที่อยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เนื่องด้วยวุฒิภาวะที่ยังน้อยทำให้คนวัยนี้มีพฤติกรรมเสี่ยงที่มีโอกาสก่อให้เกิดปัญหาสังคมอย่างมาก รวมทั้งอาจถูกล่อลวงได้ง่าย ซึ่งจากการสำรวจการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าวัยรุ่นมักใช้อินเทอร์เน็ตในการเล่นเกม/ดาวน์โหลดเกม และการสนทนาออนไลน์ (Chat) เพิ่มขึ้นอย่างมาก โดยเฉพาะการ Chat ที่เพิ่มขึ้นเกือบ 10 เท่า จากร้อยละ 1.6 ในปี 2551 เป็นร้อยละ 13.8 ในปี 2553 ซึ่งนอกจากวัยรุ่น จะหมดเวลาไปกับกิจกรรมนี้แล้วยังอาจนำไปสู่การถูกล่อลวง หรือชักชวนกันออกไปที่อโคจรหรือแหล่งอบายมุขได้ง่าย ๆ





แหล่งข้อมูล : http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/citizen/news/news_youth.jsp

2. ตัวบ่งชี้

ตัวบ่งชี้ที่ 3.4.2 รู้เท่าทันสังคมที่เปลี่ยนแปลง

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงของสังคมในปัจจุบัน

3.2 บอกประโยชน์และโทษของสังคมออนไลน์

3.3 เลือกใช้สังคมออนไลน์อย่างเหมาะสม

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 นำเข้าสู่บทเรียน โดยการซักถามนักเรียนทุกคนในห้องเรียน “ใครชอบเล่นอินเทอร์เน็ตและแต่ละคนชอบเล่นเรื่องอะไรบ้างละ” ครูเขียนคำตอบของนักเรียนทุกคนบนกระดานหน้าชั้นเรียน

4.2 แบ่งประเภทของการเล่นอินเทอร์เน็ตเป็นกลุ่มต่าง ๆ ได้แก่ กลุ่มที่ชอบเล่นเกมออนไลน์ กลุ่มที่ชอบสนทนาออนไลน์ (Chat) หรือเฟซบุค กลุ่มที่ชอบสาระบันเทิงดูหนัง-ฟังเพลง กลุ่มที่ชอบค้นหาข้อมูลเพื่อความรู้ทางวิชาการ เป็นต้น

4.3 นักเรียนแบ่งกลุ่มตามประเภทของการใช้อินเทอร์เน็ต กลุ่มละ 4-5 คน ได้แก่ กลุ่มที่ชอบเล่นเกมออนไลน์ กลุ่มที่ชอบสนทนาออนไลน์ (Chat) หรือเฟซบุค (Facebook) กลุ่มที่ชอบสาระบันเทิงดูหนัง-ฟังเพลง กลุ่มที่ชอบค้นหาข้อมูลเพื่อความรู้ทางวิชาการ เป็นต้น

4.4 นักเรียนแต่ละกลุ่มทำกิจกรรมตามใบงาน เรื่อง ข่าวที่เกิดผลกระทบต่อสื่อออนไลน์ และนำมารายงานในสัปดาห์ถัดไป

ชั่วโมงที่ 2

4.5 ทบทวนเกี่ยวกับงานที่มอบหมายให้นักเรียนแต่ละกลุ่มไปทำกิจกรรมตามใบงาน เรื่อง ข่าวที่เกิดผลกระทบต่อสื่อออนไลน์ เมื่อสัปดาห์ก่อนและครูนำเสนอสถิติการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศของสำนักงานสถิติแห่งชาติในปี 2553 พร้อมแสดงรูปกราฟให้นักเรียนได้รับทราบ และชี้ให้นักเรียนเห็นถึงความสอดคล้องกับประเภทของข้อมูลที่นักเรียนได้ใช้อินเทอร์เน็ตและตอบครูในชั้นเรียน

4.6 ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอข้อมูลตามใบงาน เรื่อง ข่าวที่เกิดผลกระทบจากสื่อออนไลน์ ทั้ง 4 ข้อ

4.7 นักเรียนพูดคุยซักถามแลกเปลี่ยนข้อมูลกับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน และครูช่วยกันสรุป “การเลือกใช้สังคมออนไลน์ หรือการเล่นอินเทอร์เน็ต อย่างเหมาะสมควรทำอย่างไร”

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบงาน เรื่อง ข่าวที่เกิดผลกระทบจากสื่อออนไลน์

5.2 รูปกราฟแสดงสถิติการใช้อินเทอร์เน็ตของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2553

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

- ตรวจใบงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

-

6.3 เกณฑ์การประเมิน

- ใบงาน เรื่อง ข่าวที่เกิดผลกระทบจากสื่อออนไลน์

ตอบได้ 4 ข้อ	ระดับคุณภาพ ดี
ตอบได้ 2-3 ข้อ	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบได้ 1 ข้อ	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

ใบงาน
เรื่อง ข่าวที่เกิดผลกระทบจากสื่อออนไลน์

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข่าวนี้แล้วตอบคำถามตามประเด็นในกระดาษคำตอบ

เมื่อวันที่ 31 ส.ค. 2554 นายเกียรติศักดิ์ ลักษณายน และ น.ส.ศิริขวัญ ผลจร เจ้าหน้าที่มูลนิธิปวีณา หงสกุลเพื่อเด็กและสตรี เดินทางมารับตัว 2 เด็กหญิงอายุ 14 ปี นักเรียนชั้น ม.2 โรงเรียนแห่งหนึ่งใน อ.ภาชี จ.พระนครศรีอยุธยา เพื่อไปฟื้นฟูสภาพจิตใจและดูแลเป็นการชั่วคราว พร้อมทั้งเข้าพบ พ.ต.อ.อดุลย์ เม่นบางผึ้ง ผกก.สภ.ภาชี และ พ.ต.ท.มงคล ปันต๊ะ พนักงานสอบสวน เพื่อเร่งรัดให้ดำเนินคดี นายวันชัย หรือต้นน้ำ นิลมิตร อายุ 21 ปี อยู่ที่ จ.สมุทรสาคร และพวกที่ล่อลวงเหยื่อเด็กหญิงผ่านเกมออดิชั่น หนึ่งในเด็กหญิงที่ถูกล่อลวงกล่าวว่ายังมีเพื่อนอีก 2 คน ที่ถูกนายวันชัยล่อลวงไปในลักษณะเดียวกัน โดยนายวันชัยและเพื่อนเข้ามาเล่นเกมออดิชั่นออนไลน์ด้วยกัน เมื่อเล่นได้ประมาณ 1 สัปดาห์ เพื่อนของนายวันชัยขอเบอร์โทรศัพท์มือถือและให้นายวันชัยเป็นคนพูดคุย โดยนายวันชัยอ้างว่าเป็นลูกชายรองผู้กำกับการสถานีตำรวจแห่งหนึ่ง มีแม่เป็นคุณหญิงชื่อคุณหญิงรัศมี และหากไม่ไปหา นายวันชัยจะฆ่าตัวตาย จนกระทั่งหลงเชื่อ ก่อนเดินทางด้วยรถไฟไปหาที่ จ.สมุทรสาคร เด็กหญิงวัย 14 ปี กล่าวต่อว่า เมื่อไปถึงยัง จ.สมุทรสาคร นายวันชัยพาไปที่บ้าน อ้างว่าเป็นของพ่อ เป็นบ้านหลังใหญ่โอโถง แต่นายวันชัยไม่ยอมพาเข้าไปในบ้าน กลับพาไปที่บ้านเล็ก ๆ หลังหนึ่งแทน อ้างว่าต้องการอยู่คนเดียว ทำให้หลงเชื่อ เมื่อเข้าไปในบ้านแล้ว นายวันชัยจะเก็บโทรศัพท์มือถือเอาไว้ ไม่ให้ติดต่อกับทางบ้าน และให้ไปทำงานเป็นลูกจ้างแพปลา ได้ค่าแรงวันละ 200 บาท เมื่อได้ค่าแรงมาแล้ว นายวันชัยจะเก็บไว้ทั้งหมด ให้เงินไปกินข้าวเพียงวันละ 30 บาท กระทั่งเพื่อนที่ไปด้วยกันเห็นท่าไม่ดี แกล้งป่วย และไม่ได้ออกไปทำงาน จึงแอบมาโทรศัพท์บอกทางบ้าน ด้านเจ้าหน้าที่มูลนิธิปวีณาฯ กล่าวว่าในเบื้องต้นจะนำเด็กหญิงที่ตกเป็นเหยื่อไปอยู่ในความดูแลของมูลนิธิปวีณาฯ ก่อน จนกว่าตำรวจ สภ.ภาชี จะสามารถจับกุมนายวันชัยได้ เพราะเกรงว่าผู้เสียหายอาจถูกข่มขู่คุกคาม

ข้อมูลจาก. : หนังสือพิมพ์ข่าวสดออนไลน์

http://www.tlcthai.com/education/news/7419.html

ใบงาน

เรื่อง ข่าวที่เกิดผลกระทบจากสื่อออนไลน์

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม

1. ..... 4. .....
2. ..... 5. .....
3. .....

1) จากการที่กลุ่มของนักเรียนได้อ่านข่าวนี้ สาเหตุที่เด็กหญิงชั้น ม.2 อายุ 14 ปี ได้ถูกล่อลวงไปขายแรงงาน เพราะอะไร

1.1 .....

1.2 .....

1.3 .....

1.4 .....

1.5 .....

2) กลุ่มของนักเรียนคิดว่า “มีข่าวของการล่อลวงทางสื่อออนไลน์อื่น ๆ” ในลักษณะเช่นนี้อีกหรือไม่

(.....) ไม่มี

(.....) มี ให้กลุ่มยกตัวอย่างข่าวมา 1 ข่าว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3) ถ้าสถานการณ์นี้ได้เกิดขึ้นกับตัวของนักเรียนเอง “ในการใช้สื่อออนไลน์” กลุ่มของนักเรียนคิดว่าสื่อออนไลน์มีประโยชน์ และมีโทษอย่างไร

ประโยชน์ของสื่อออนไลน์	โทษของสื่อออนไลน์
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

4) กลุ่มของนักเรียน จะเลือกใช้สังคมออนไลน์ได้อย่างเหมาะสม ควรทำอย่างไร

4.1 .....

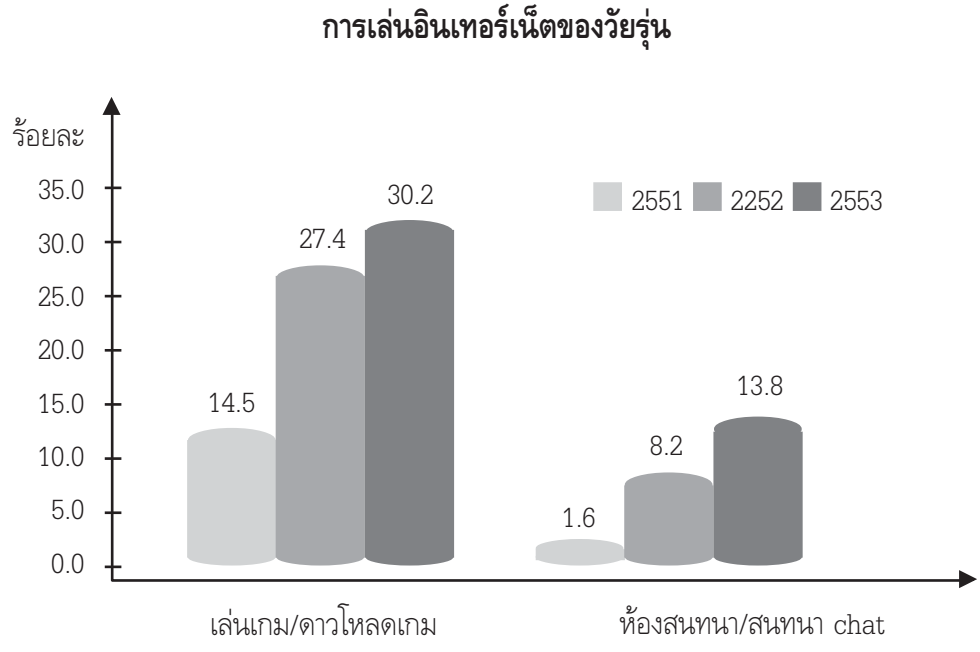
4.2 .....

4.3 .....

4.4 .....

4.5 .....

รูปกราฟแสดงสถิติการใช้อินเทอร์เน็ต ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2553



ที่มา : สำรวจการมีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ. 2551-2553 สำนักงานสถิติแห่งชาติ

แหล่งข้อมูล : http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/citizen/news/news_youth.jsp

การสำรวจการมีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าวัยรุ่นมักใช้อินเทอร์เน็ตในการเล่นเกม/ดาวน์โหลดเกม และการสนทนาออนไลน์ (Chat) เพิ่มขึ้นอย่างมาก โดยเฉพาะการ Chat ที่เพิ่มขึ้นเกือบ 10 เท่า จากร้อยละ 1.6 ในปี 2551 เป็นร้อยละ 13.8 ในปี 2553 ซึ่งนอกจากวัยรุ่น จะหมดเวลาไปกับกิจกรรมนี้แล้วยังอาจนำไปสู่การถูกล่อลวง หรือชักชวนกันออกไปที่อโคจร หรือแหล่งอบายมุขได้ง่าย ๆ

เรื่อง คิดถูก คิดผิด ชีวิตเลือกได้

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การอยู่ร่วมกันในสังคม ไม่ว่าจะเป็นสังคมเล็กหรือสังคมใหญ่ย่อมต้องมีปัญหาเกิดขึ้น ทั้งปัญหาที่เกิดจากคนในสังคมและปัญหาที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม ฉะนั้นการฝึกคิดและตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ โดยอยู่บนรากฐานของความมีเหตุผล จะส่งผลให้การดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันเป็นไปอย่างราบรื่นและมีความสุข

2. จุดประสงค์ชั้นปี

3.4.3 ตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เผชิญอย่างมีเหตุผล

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ตระหนักในความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีเหตุผล

3.2 คิดวิเคราะห์และตัดสินใจแก้ปัญหา ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เผชิญอย่างมีเหตุผล

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ซักถามนักเรียนว่าในชีวิตประจำวันของนักเรียนมีสิ่งใดหรือเหตุการณ์ใดที่ทำให้นักเรียนคิดว่าเป็นปัญหา และนักเรียนมีวิธีแก้ปัญหานั้นอย่างไร

4.2 นำเข้าสู่บทเรียนโดยสนทนาให้เห็นว่า ปัญหาในสังคมปัจจุบันนับวันจะมีเหตุการณ์ที่แปลกใหม่เกิดขึ้นได้เสมอ ผู้ที่สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขจะต้องมีความมั่นใจที่จะกล้าตัดสินเผชิญเหตุการณ์อย่างมีเหตุผล

4.3 นักเรียนทำใบงาน เรื่อง เรือกู้ชีพ เป็นรายบุคคล

4.4 สุ่มนักเรียน 3-4 คน ให้ตอบคำถามเกี่ยวกับสถานการณ์ที่กำหนดให้

4.5 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป บุคคลมีการตัดสินใจไม่เหมือนกัน ถึงแม้ตัดสินใจเหมือนกันแต่เหตุผลอาจต่างกัน

ชั่วโมงที่ 2

4.6 ทบทวนกิจกรรมในชั่วโมงที่ผ่านมา แล้วให้นักเรียนศึกษา ใบความรู้ เรื่อง กระบวนการตัดสินใจ จากนั้นครูให้นักเรียนนำความรู้จากใบความรู้ไปประยุกต์ใช้กับ ใบงาน เรื่อง จะทำอย่างไรดี

4.7 นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน แล้วทำใบงาน เรื่อง จะทำอย่างไรดี

4.8 นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน

4.9 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปได้ว่า การตัดสินใจกระทำสิ่งใดก่อนคนอื่นได้นั้น ต้องอาศัยประสบการณ์ ความเชื่อมั่น การวางแผนอย่างมีระบบ มีคุณธรรม มีสติและปัญญา

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบงาน เรื่อง เรือกู้ชีพ

5.2 ใบความรู้ เรื่อง กระบวนการตัดสินใจ

5.3 ใบงาน เรื่อง จะทำอย่างไรดี

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.1.2 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ใบงาน เรื่อง เรือกู้ชีพ

เลือกและบอกเหตุผลได้	ระดับคุณภาพ ดี
เลือกและบอกเหตุผลได้บ้าง	ระดับคุณภาพ พอใช้
เลือกและบอกเหตุผลไม่ได้	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง จะทำอย่างไรดี

ตัดสินใจโดยระบุผลดี ผลเสีย ได้	ระดับคุณภาพ ดี
ตัดสินใจโดยระบุผลดี ผลเสีย ได้เพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตัดสินใจโดยระบุผลดี ผลเสีย ไม่ได้	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

7.1 คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิต นักเรียนระดับมัธยมศึกษา สำหรับครู

7.2 คู่มือพัฒนาทักษะชีวิต ระดับมัธยมศึกษา

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

เลขที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		เรือกู้ชีพ	จะทำอย่างไรดี	

เกณฑ์การพิจารณา

มี ดี 2 ใบงาน ระดับคุณภาพ ดี

มี ดีและพอใช้เท่านั้น ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบงาน
เรื่อง เรือกู้ชีพ

ในช่วงปลายปี 2554 ประเทศไทยเกิดปัญหาจากอุทกภัยครั้งใหญ่ในรอบหลายสิบปี เกิดปัญหาน้ำท่วมหนักแผ่กระจายเป็นวงกว้าง ด้วยปริมาณน้ำที่มีมากมายมหาศาล ทำให้บ้านเรือน ไร่นา แหล่งอุตสาหกรรมต่าง ๆ ตลอดจนวัดวาอาราม ส่งผลให้เกิดความเสียหายมากมาย นักเรียนก็เป็นอีกคนหนึ่งที่ประสบอุทกภัยดังกล่าว บ้านถูกน้ำท่วม ต้องอาศัยอยู่บน ชั้นสองของบ้าน การคมนาคม การสื่อสาร น้ำประปา ไฟฟ้าถูกตัดขาด นักเรียนติดอยู่บนบ้านเป็นเวลานาน 1 สัปดาห์ อาหาร และน้ำดื่มหมดลง แล้วจะทำอย่างไรดี ทันใดนั้นมีเรือกู้ชีพลำหนึ่งผ่านมา และเข้าให้การช่วยเหลือ แต่เนื่องจากต้องไปช่วยอีกหลายบ้าน เครื่องอุปโภคและบริโภคก็มีจำกัด จากของที่เตรียมมา ให้นักเรียนเลือกไว้เพียง 3 อย่างเท่านั้น นักเรียนจะเลือกอะไรจากสิ่งต่อไปนี้ พร้อมบอกเหตุผลประกอบ

1. ปลากระป๋อง
2. ไฟแช็ก
3. ไฟฉาย
4. กะละมัง
5. เรือยาง
6. ผ้าขาวม้า
7. เตาถ่าน
8. ข้าวสาร

ใบความรู้
เรื่อง กระบวนการตัดสินใจ

1. รู้ว่าสิ่งที่ต้องตัดสินใจคืออะไร เป็นขั้นตอนที่สำคัญ เพราะถ้าไม่ตระหนักว่าต้องตัดสินใจแล้ว จะไม่มีกระบวนการอื่นตามมา

2. รวบรวมข้อมูลที่มีประโยชน์ที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ ต้องรู้ว่าต้องการข้อมูลอะไร รู้แหล่งที่จะหาข้อมูล วิธีการได้ข้อมูล และต้องมีทักษะสืบค้นข้อมูล

3. รู้จักทางเลือกที่มีอยู่ มองเห็นลู่ทางที่จะตัดสินใจและเพิ่มตัวเลือกที่จะตัดสินใจ

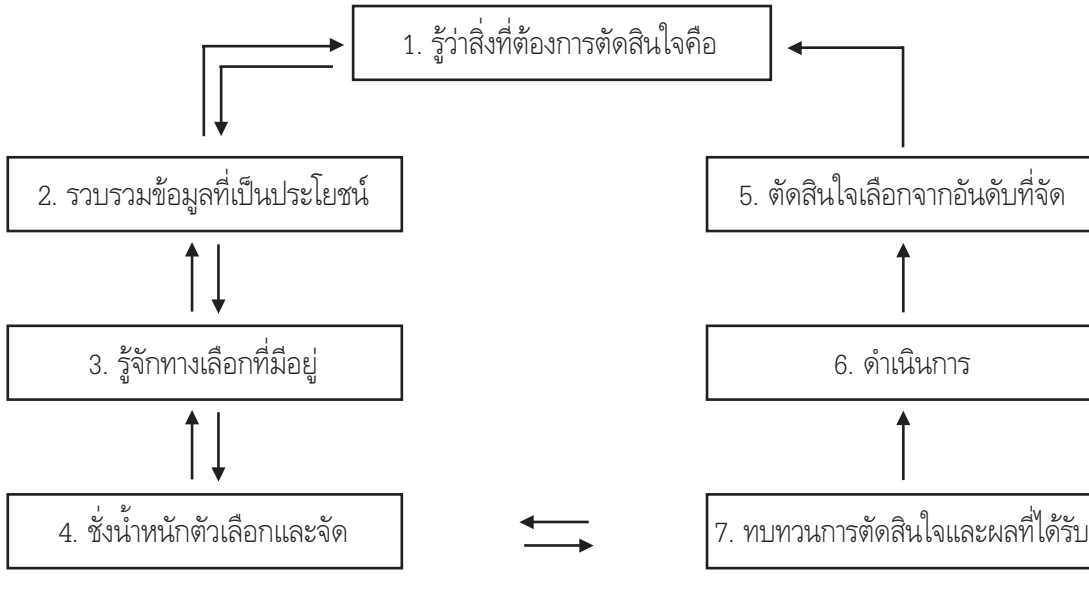
4. ชั่งน้ำหนักตัวเลือกแต่ละตัว ให้คิดถึงประโยชน์และผลเสียที่จะได้รับในแต่ละตัวเลือก ตัวเลือกที่มีน้ำหนักดีกว่าสามารถแก้ปัญหาได้ดังที่คิดไว้หรือไม่ ให้วิเคราะห์ข้อมูลอย่างละเอียดแล้วจัดอันดับตัวเลือกใหม่ โดยให้อันดับหนึ่งเป็นตัวเลือกที่มีน้ำหนักในการเลือกสูงสุด

5. ผลจากการชั่งน้ำหนักตัวเลือกแต่ละตัว ให้ตัดสินใจเลือก (อาจเลือกได้มากกว่าหนึ่งอันดับถ้าต้องการ)

6. ขั้นดำเนินการต่อไปหลังจากตัดสินใจเลือกได้แล้ว

7. ทบทวนการตัดสินใจและผลที่ได้รับ ถ้าพบว่าผลการตัดสินใจไม่สามารถแก้ปัญหาที่ต้องการได้ อาจเริ่มต้นกระบวนการตัดสินใจใหม่อีกรอบ

การตัดสินใจวางแผนอย่างรอบคอบ



ใบงาน
เรื่อง จะทำอย่างไรดี

ในตอนดึกของคืนวันหนึ่ง นายอดิศักดิ์กำลังขับรถกลับจากการทำงานล่วงเวลา ถนนที่เขากำลังขับรถกลับบ้านนั้นเงียบและว่างมาก นายอดิศักดิ์จึงขับรถด้วยความเร็วสูงประกอบกับความง่วงนอน ทำให้เขาขับรถไปเฉี่ยวถูกชายคนหนึ่งล้มลง เขารู้สึกตกใจมาก รีบหยุดรถลงไปดู จึงได้เห็นชายผู้นั้นนอนแน่นิ่งที่ศีรษะมีเลือดไหลมาก นายอดิศักดิ์มองไปรอบ ๆ ตัวเขา ก็พบแต่ความมืดและเงียบ ไม่มีผู้คนในบริเวณนั้นเลย เขารู้สึกกลัวหลายอย่าง และตัดสินใจไม่ถูกว่าจะทำอย่างไรดีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนี้

1. ขับรถหนีไป

   ผลดี.....

   ผลเสีย.....

2. นำชายผู้นั้นส่งโรงพยาบาล

   ผลดี.....

   ผลเสีย.....

3. ถอยรถมาทับชายผู้นั้นให้ตาย

   ผลดี.....

   ผลเสีย.....

4. ลากชายผู้นั้นมาวางกลางถนนให้รถคันอื่นทับต่อ

   ผลดี.....

   ผลเสีย.....

   การกระทำของ นายอดิศักดิ์ ที่กลุ่มเลือก คือ.....

เรื่อง EQ ดีมีความสุข

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเอง เพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ

ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นสิ่งซึ่งสามารถพัฒนาและเปลี่ยนแปลงให้อยู่ในระดับปกติได้ โดยการศึกษาและพัฒนาตนเองจากคู่มือความฉลาดทางอารมณ์ (สำหรับประชาชน) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข รวมทั้งการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น

2. จุดประสงค์ชั้นปี

3.4.5 ประเมินและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ประเมินและบอกระดับความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองได้

3.2 บอกวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ถามนักเรียนถึงความหมายและความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ โดยไม่ต้องสรุป แล้วถามนักเรียนว่านักเรียนรู้หรือไม่ว่าตนเองมีความฉลาดทางอารมณ์ระดับใด

4.2 แนะนำวิธีการใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น อายุ 12-17 ปี ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขให้นักเรียนเข้าใจ

4.3 นักเรียนศึกษาและประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น อายุ 12-17 ปี ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

4.4 สุ่มถามนักเรียนเกี่ยวกับระดับความฉลาดทางอารมณ์ของตนเอง

ชั่วโมงที่ 2

4.5 ครูถามนักเรียนเกี่ยวกับวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเอง โดยไม่ต้องสรุป

4.6 นักเรียนแต่ละคนศึกษาแผ่นพับ “วัยรุ่นเอยจะบอกให้ทำอย่างไรให้มี EQ ดี”

4.7 ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์และวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองจนได้ข้อสรุปตามแนวคิดที่ควรได้ รวมทั้งแนะนำให้นักเรียนไปฝึกฝนพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองอย่างสม่ำเสมอ

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น อายุ 12-17 ปี ของกรมสุขภาพจิต

5.2 แผ่นพับ “วัยรุ่นเอยจะบอกให้ทำอย่างไรให้มี EQ ดี”

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 พิจารณาการสรุป EQ

6.1.2 สังเกตการร่วมอภิปราย

6.2 เครื่องมือประเมิน

6.2.1 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น อายุ 12-17 ปี ของกรมสุขภาพจิต

6.2.2 ประเด็นการสังเกตการร่วมอภิปราย

6.2.3 แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 แบบประเมิน EQ

คะแนน 125 คะแนน ผ่าน

6.3.2 สังเกตการร่วมอภิปราย

บอกความสำคัญของ EQ ได้ ผ่าน

บอกวิธีการพัฒนา EQ ได้ ผ่าน

7. แหล่งการเรียนรู้เพิ่มเติมสำหรับครู

- คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2548).

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องผลการปฏิบัติงาน แล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

เลขที่	ชื่อ-สกุล	ผลการปฏิบัติงาน			สรุประดับคุณภาพ
		สรุป EQ	ความสำคัญ	การพัฒนา	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 3 รายการ ระดับคุณภาพ ดี

ดี 2 รายการ ระดับคุณภาพ พอใช้

ดี 1 รายการ ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น อายุ 12-17 ปี ของกรมสุขภาพจิต

คำชี้แจง แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อเพื่อท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนต่อไป มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน				
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ				
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้				
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ				
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย				
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้				
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง				
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก				
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด				
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน				
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป				
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ				
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน				
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ “ขอโทษ” ผู้อื่นได้				
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก				
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม				

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น				
19	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร				
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้				
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ				
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ				
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้				
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ				
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ				
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข				
27	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน				
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง				
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย				
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน				
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย				
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน				
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้				
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน				
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ				
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้				
37	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น				
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด				
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด				
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก				
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น				
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ				
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้				

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์ และวันหยุดพักผ่อน				
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน				
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่				
47	ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย				
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ				
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้				
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่				
51	ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ				
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ				

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25	28
31	32	34	36	38	39	41	42	43	44	46	48	49	50

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง ให้ 1 คะแนน

ตอบจริงบางครั้ง ให้ 2 คะแนน

ตอบค่อนข้างจริง ให้ 3 คะแนน

ตอบจริงมาก ให้ 4 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

2	3	5	8	9	11	13	16	18	19	21	24
26	27	29	30	33	35	37	40	45	47	51	52

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง ให้ 4 คะแนน

ตอบจริงบางครั้ง ให้ 3 คะแนน

ตอบค่อนข้างจริง ให้ 2 คะแนน

ตอบจริงมาก ให้ 1 คะแนน



มีคำถามหลาย ๆ ข้อที่น้องวัยรุ่นอาจจะสงสัยและอยากทราบสาเหตุใช่ไหม?

- ทำไมต๋อง เรียนเก่ง แต่ไม่ค่อยมีเพื่อน
- ทำไมบางคน ที่เรียนไม่เก่ง แต่มีเพื่อนเยอะ
- ทำไมเป้ ถึงเป็นคนเจ้าอารมณ์ ชอบมีเรื่องชกต่อยเป็นประจำ
- ทำไมบอย ชอบแอบไปใช้ยาเสพติดเวลามีเรื่องไม่สบายใจ
- ทำไมหนูแนน ชอบใช้มีดกรีดข้อมือเวลาถูกแม่ขัดใจทั้ง ๆ ที่เป็นเด็กเรียน
- และอีกหลาย ๆ คำถามที่น้อง ๆ อยากทราบ

คำตอบ

คำตอบ คือ ในโลกปัจจุบันนี้ คนเราจะเป็นคนเก่งอย่างเดียวไม่เพียงพอแล้ว ต้องมี EQ หรือความฉลาดทางอารมณ์ด้วย คนเรียนเก่งคือ คนที่มี IQ ดี แต่ขาด EQ แล้วเขาจะแก้ปัญหาไปในทางที่ไม่เหมาะสม เช่น ใช้ความรุนแรง ติดยาเสพติด ฆ่าตัวตาย

EQ คืออะไร

คือ ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการ คือ ดี เก่ง และสุข

ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง มีความเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

เก่ง หมายถึง ความสามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

สุข หมายถึง การมีความภาคภูมิใจในตนเอง ดำรงชีวิตตามฐานะของตน ใช้ชีวิตอย่างการรู้จักความพอเพียง และมีความสุข

EQ มีประโยชน์กับชีวิตอย่างไร

ระหว่างรถ 2 คัน คันแรกรถมีเครื่องยนต์ดี แต่เจ้าของรถขับรถไม่เป็น และไม่รู้จักกฎจราจร คันที่สองรถมีสมรรถนะปานกลาง แต่เจ้าของรถมีความชำนาญในการขับขี่ รู้กฎจราจร รู้วิธีซ่อมแซมเมื่อรถมีปัญหา

ถ้าให้เลือกน้องจะเลือกนั่งคันไหน แน่นอนต้องคันที่สอง เพราะจะทำให้เรามีความปลอดภัยในการขับรถ

IQ เปรียบได้กับรถยนต์

EQ เปรียบได้กับสมรรถนะของรถยนต์และความสามารถในการขับรถ

การที่เรามีรถยนต์เครื่องดี แต่เราไม่มีความสามารถในการบังคับรถ เราย่อมไปไม่ถึงจุดหมายปลายทางและอาจเกิดอุบัติเหตุระหว่างทางได้ แต่ถ้าเราเรียนรู้และพัฒนาฝีมือการขับรถและรู้กฎจราจร ซึ่งหมายถึงการพัฒนา EQ ของเรานั้น ย่อมทำให้เราไปได้ถึงจุดหมายที่เราปรารถนาได้อย่างปลอดภัยและมีความรับผิดชอบต่อผู้อื่น

การพัฒนา EQ

EQ พัฒนาได้ทุกช่วงชีวิตของเราโดยการฝึกฝนและต้องมองตัวเราเองอย่างเป็นกลาง ไม่เข้าข้างตัวเองในทางที่ผิด มีเคล็ดลับ ดังนี้

1. สำรวจข้อดี และข้อบกพร่องของเราให้เจอ
2. พัฒนาข้อดีและแก้ไขข้อบกพร่องนั้น
3. สำรวจเป้าหมายชีวิตของเรา เราต้องการอะไร
4. ฝึกควบคุมอารมณ์ โกรธ ผิดหวัง เสียใจ แสดงออกในทางที่เหมาะสม เช่น เล่นกีฬา อ่านหนังสือ ฟังเพลง เป็นต้น
5. ฝึกการเข้าใจผู้อื่น เช่น ควรปลอบโยนเมื่อเพื่อนเศร้า ให้กำลังใจเมื่อเพื่อนท้อแท้
6. แก้ไขความขัดแย้งด้วยวิธีเหมาะสม เช่น พูดคุยปรับความเข้าใจ
7. พูดคำว่า “ขอโทษ” และ “ขอบคุณ” ให้ขึ้นใจ
8. ขอความช่วยเหลือจากผู้มีประสบการณ์ เช่น พ่อแม่ ครู หรือผู้อาวุโสเมื่อพบว่ากำลังมีปัญหายุ่งยาก เมื่อน้อง ๆ ทดลองฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอแล้วในไม่ช้าเราจะเป็นคนมี EQ ดีและมีความสุขกับชีวิตมากขึ้นกว่าที่ผ่านมา

ลักษณะนิสัย 10 ประการของผู้มี EQ สูง

1. รับรู้อารมณ์ของตนเองมากกว่ากล่าวโทษผู้อื่น หรือสถานการณ์
2. สามารถแยกแยะระหว่างความคิดและความรู้สึกได้
3. มีความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง ไม่โทษโน่น โทษนี่

4. รู้จักใช้ความรู้สึกเพื่อช่วยในการตัดสินใจ

5. ยอมรับในความรู้สึกของผู้อื่น

6. เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ถูกกระตุ้นให้โกรธสามารถควบคุมจิตใจไม่ให้โกรธได้และสามารถแปรความโกรธให้เป็นพลังในทางสร้างสรรค์ได้

7. เข้าใจความรู้สึกของคนอื่น มีความเห็นอกเห็นใจและยอมรับความรู้สึกของผู้อื่น

8. รู้จักหาคุณค่าในทางบวกจากอารมณ์ในทางลบ

9. ไม่เป็นคนที่ชอบแนะนำ สั่ง ควบคุม วิพากษ์วิจารณ์ ตัดสินหรือสั่งสอนผู้อื่น

10. หลีกเลี่ยงการปะทะอารมณ์กับคนที่ไม่ยอมรับ หรือไม่เคารพความรู้สึกของผู้อื่น

วัยรุ่นเอย.....จะบอกให้





เรื่อง อย่างนี้...เอาอยู่

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การทำงานร่วมกันอาจเกิดความคิดเห็นที่ไม่ตรงกัน ซึ่งย่อมก่อให้เกิดความขัดแย้ง ถ้าสามารถขจัดความขัดแย้งด้วยเหตุผลและยอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน จะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและทำให้งานนั้น ๆ ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ได้

2. จุดประสงค์ชั้นปี

3.4.6 จัดการกับความขัดแย้งต่าง ๆ ได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 บอกวิธีการหลีกเลี่ยงความขัดแย้งและความรู้สึกที่ไม่ดีต่อกัน

3.2 แสดงพฤติกรรมการจัดการกับความขัดแย้งต่าง ๆ ได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 นักเรียนจับกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5-6 คน แล้วให้แต่ละกลุ่มเลือกสีประจำกลุ่มที่ไม่ซ้ำกัน

4.2 นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันหารายชื่อสิ่งของในโลกนี้ที่มีสีตรงกับสีของกลุ่มให้มากที่สุด และพิจารณาคัดเลือกให้เหลือเพียง 5 รายชื่อ บันทึกลงใบงาน เรื่อง เห็นด้วย...รวยแต้ม

4.3 แจ้งกติกาให้นักเรียนทุกคนทราบว่าในการนำเสนอของตัวแทนกลุ่มจะได้คะแนน 1 คะแนน ต่อ 1 รายชื่อ ก็ต่อเมื่อนักเรียนกลุ่มอื่นเห็นด้วยและยอมรับว่าสิ่งที่นำเสนอมีสีเดียวกับสีของกลุ่มนั้น ๆ

4.4 ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมาเสนอและนักเรียนกลุ่มอื่น ๆ สามารถคัดค้านได้ แต่การแสดงความเห็นที่ขัดแย้งนั้นต้องเป็นไปอย่างสร้างสรรค์ โดยไม่ทำให้เสียสัมพันธภาพกับเพื่อน

4.5 ถ้ามีเพียงกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งไม่ยอมรับรายชื่อที่นำเสนอว่ามีสีตรงกับสีของกลุ่มรายชื่อนั้นจะไม่ได้คะแนน

4.6 นักเรียนทุกคนช่วยกันอภิปรายถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างการทำกิจกรรม

4.7 สุ่มถามนักเรียน 2-3 คน และร่วมสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมตามแนวคิดที่ควรได้

4.8 นักเรียนช่วยกันคิดว่าจะนำแนวคิดที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของแต่ละคนอย่างไร

4.9 ครูสุ่มถามนักเรียนทีละคน (เท่าที่มีเวลา)

ชั่วโมงที่ 2

4.10 นำเข้าสู่บทเรียนโดยการเล่าเหตุการณ์ เรื่อง “ใครเอาไป”

4.11 ครูถามนักเรียนถึงสาเหตุของความขัดแย้งและแนวทางการแก้ไขในเรื่อง

4.12 หลังจากนั้นแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5-6 คน ให้แต่ละคนเล่าถึงประสบการณ์ความขัดแย้งที่ตนเคยประสบมาและอภิปรายร่วมกันแสดงความคิดเห็นตามคำถามข้างล่างนี้ ให้ได้เป็นมติของกลุ่มและส่งตัวแทนของกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียน

1) ข้อขัดแย้งเกิดจากสาเหตุใด

2) จะแก้ไขข้อขัดแย้งของตนที่ประสบมาอย่างไร

4.13 ตัวแทนนักเรียนสรุปคำตอบของแต่ละกลุ่มลงบนกระดานดำ

4.14 นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายสรุป วิธีการหลีกเลี่ยงความขัดแย้งและความรู้สึกที่ไม่ดีต่อกัน แล้วศึกษาใบความรู้ เรื่อง 12 ยุทธวิธีในการขจัดความขัดแย้ง เพิ่มเติม

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบงาน เรื่อง เห็นด้วย...รวยแต้ม

5.2 เหตุการณ์ เรื่อง “ใครเอาไป”

5.3 ใบความรู้ เรื่อง 12 ยุทธวิธีในการขจัดความขัดแย้ง

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

- สังเกตพฤติกรรมการร่วมอภิปราย

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการร่วมอภิปราย

6.3 เกณฑ์การประเมิน

อยู่ท้ายแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการร่วมอภิปราย

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

- กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต “น่าทำ” สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2550, หน้า 17-20

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการร่วมอภิปราย

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องพฤติกรรมการร่วมอภิปราย แล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

เลขที่	ชื่อ-สกุล	ประเด็นการสังเกต			สรุประดับคุณภาพ
		ประเด็นที่ 1	ประเด็นที่ 2	ประเด็นที่ 3	

หมายเหตุ ประเด็นการสังเกต

ประเด็นที่ 1 การแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

ประเด็นที่ 2 การบอกสาเหตุของความขัดแย้ง

ประเด็นที่ 3 การบอกวิธีการหลีกเลี่ยงหรือขจัดความขัดแย้ง

เกณฑ์การพิจารณา

แสดงพฤติกรรมได้ครบ 3 รายการ	ระดับคุณภาพ ดี
แสดงพฤติกรรมได้ 2 รายการ	ระดับคุณภาพ พอใช้
แสดงพฤติกรรมได้ 1 รายการ	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบงาน
เรื่อง “เห็นด้วย...รวยแต้ม”

สิ่งของที่มีสีเดียวกับสีกลุ่ม ได้แก่



.....



.....



.....



.....



.....

เหตุการณ์
เรื่อง “ใครเอาไป”



มาลีเอาหนังสือวางไว้บนโต๊ะของปรีชาก่อนเข้าห้องน้ำ ในขณะที่สมใจนั่งอ่านหนังสือที่โต๊ะของปรีชา เมื่อกลับมาภายหลัง มาลีพบว่าหนังสือของเธอหายไป จึงถามสมใจว่าเอาหนังสือของเธอไปหรือไม่ สมใจปฏิเสธว่าพอมาลีเข้าห้องน้ำเธอก็เดินมาหาปรีชา แต่มาลียืนยันว่าหนังสือของเธอที่วางไว้บนโต๊ะปรีชาก่อนเข้าห้องน้ำหายไป มาลีถามเพื่อน ๆ แล้วเพื่อน ๆ บอกว่าไม่มีใครมาที่โต๊ะปรีชา เลยนอกจากสมใจ ดังนั้นมาลีจึงกล่าวหาว่าสมใจเป็นคนขโมยหนังสือของเธอไป สมใจจึงโกรธมาลีและทะเลาะกันอย่างรุนแรง เมื่อครูปราณีเข้ามาและซักถามเหตุการณ์แล้วค้นหาหนังสืออีกครั้ง พบว่าหนังสือหล่นอยู่ใต้โต๊ะ ครูปราณีจึงให้มาลีขอโทษสมใจ แต่มาลีไม่ขอโทษเพราะโกรธที่สมใจเป็นคนทำหนังสือตกแล้วไม่เก็บให้ ครูปราณีสอนว่าการอยู่ร่วมกันในสังคมควรมีความรัก ความเมตตาต่อกัน เมื่อมีการกระทำผิดก็ต้องให้อภัยกันและกันเป็นการลดความขัดแย้ง ถ้าหากคนในสังคมไม่มีความขัดแย้งกันสังคมก็จะสงบสุข เมื่อครูปราณีพูดจบ มาลีคิดได้จึงขออนุญาตไปขอโทษสมใจ แล้วทั้งคู่ก็กลับมาเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน

ใบความรู้
เรื่อง 12 ยุทธวิธีในการขจัดความขัดแย้ง

1. เมื่อมีเรื่องระหองระแหง ขอให้พูดจากันให้รู้เรื่อง อย่าละเลย แต่หากเห็นฝ่ายหนึ่งกำลังไม่สบายใจ ขอให้รอไว้ระยะหนึ่ง

2. เมื่อต่างฝ่ายต่างใจเย็นแล้ว เริ่มพูดกันเสียเลย พูดอย่างเป็นกันเอง ในอิริยาบถที่สบาย อย่าขึงขัง เอาจริงเอาจัง

3. ก่อนที่จะตำหนิ ควรยกย่องชมเชยก่อน

4. ระบุความขัดแย้งให้ตรงจุด อย่าเพิ่งไปตัดสินว่าถูกผิด หรือวิจารณ์

5. เมื่อฝ่ายตรงข้ามใช้ถ้อยคำรุนแรง ขอให้ใช้ความอดทน และรอให้อีกฝ่ายใจเย็นแล้วจึงชี้ช่องความผิดพลาด และทางแก้ไข

6. อย่าตำหนิ ด่า เยาะเย้ย และกระทบกระแทกผู้อื่นให้เสียหาย หากจะตำหนิขอให้เป็นไปด้วยความสร้างสรรค์ อย่าใช้คำตำหนิเป็นการแก้แค้นและลงโทษซึ่งกันและกัน

7. เมื่อทำผิด ขอให้ตรวจสอบสาเหตุแห่งการทำผิดและทางแก้ไข

8. เมื่อเกิดข้อผิดพลาด ต้องพยายามมองส่วนที่ดีและค้นหาส่วนที่ต้องแก้ไข เพื่อให้อีกฝ่ายทราบถึงความผิดพลาดนั้น ๆ

9. หากจำเป็นต้องตักเตือนหรือแก้ไขพฤติกรรมของคนที่รู้จัก ควรทำอย่างรวดเร็วรวบรัด และหากมีโอกาส อยู่ตามลำพังควรทำความเข้าใจให้ได้

10. ก่อนที่จะร่ำลากันไปขอให้ต่างฝ่ายได้พูดในสิ่งที่คับข้องหมองใจเพื่อจะได้ทราบข้อมูลเหตุของปัญหา และเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน

11. การไกล่เกลี่ยเพื่อให้คน 2 คน มีความรู้สึกที่ดีต่อกันด้วยการเผชิญหน้า พยายามฟังให้มาก เพื่อให้เขาได้ระบายความรู้สึกอัดอั้น อารมณ์ที่ร้อนจะดีขึ้น

12. เมื่อใช้ยุทธวิธีทุกอย่างเพื่อขจัดความขัดแย้งแล้ว พยายามติดตามพฤติกรรมของคน ๆ นั้นว่าเปลี่ยนไปในทางดีมากน้อยเพียงใด

หากเกิดความขัดแย้งขึ้นแล้ว มีหลักปฏิบัติสำคัญ ๆ ในการแก้ปัญหาความขัดแย้ง ดังนี้

1. พยายามควบคุมอารมณ์โกรธของตนเอง หยุดเมื่อรู้ว่ากำลังโกรธหรือเดินหนี เพื่อหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้าที่อาจทำให้ระงับอารมณ์โกรธไม่ได้

2. ให้รักษาระดับอารมณ์ ทบทวนอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกและจัดการอารมณ์ทางลบก่อนตอบสนอง เช่น อาจใช้วิธีการระบายอารมณ์โดยการผ่อนลมหายใจเข้า-ออกยาว ๆ นับ 1-100 และพยายามคิดทางบวก มองเหตุการณ์อย่างเป็นกลางและให้อภัย

3. พยายามรักษาระดับเสียงให้ราบเรียบและสงบ ไม่พูดจาท้าทาย พูดเมื่อสามารถจัดการอารมณ์ทางลบได้แล้ว

4. ให้พยายามเข้าใจและเห็นใจฝ่ายที่เป็นคู่กรณี

5. ให้รู้จักกล่าวคำขอโทษและการให้อภัย

หากทุกคนฝึกควบคุมตนเองได้ เพียงเท่านี้ปัญหาความขัดแย้งและการทะเลาะวิวาทก็จะไม่เกิดขึ้น

เรื่อง อย่าโกรธ...เรานะ

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

กลุ่มเพื่อนและบุคคลใกล้ชิดมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมวัยรุ่นอย่างมาก หากนักเรียนมีทักษะในการปฏิเสธเพื่อนหรือบุคคลอื่นที่ชวนไปมีพฤติกรรมเสี่ยงได้ผลโดยไม่เสียสัมพันธภาพ จะช่วยป้องกันนักเรียนจากปัญหาพฤติกรรมดังกล่าวได้

2. จุดประสงค์ชั้นปี

3.4.7 รู้จักปฏิเสธในสถานการณ์เสี่ยง

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 อธิบายหลักและขั้นตอนการปฏิเสธได้

3.2 วิเคราะห์สถานการณ์ที่ควรปฏิเสธได้

3.3 แสดงการปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์เสี่ยงได้

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 นำเข้าสู่บทเรียนโดยใช้คำถาม “เคยปฏิเสธเพื่อนบ้างหรือไม่ และในสถานการณ์ใดบ้าง”

4.2 นักเรียนจับกลุ่มย่อยตามความสมัครใจ กลุ่มละ 5-6 คน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ตามประเด็นในใบงาน เรื่อง เล่าสู่กันฟัง ดังต่อไปนี้

4.2.1 เพื่อนเคยชักชวนให้ไปทำเรื่องที่ไม่เหมาะสมหรือเป็นอันตรายอะไรบ้าง

4.2.2 จากข้อ 4.2.1 นักเรียนทำอย่างไร

4.2.3 จากการกระทำในข้อ 4.2.2 ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

4.3 ตัวแทนกลุ่มนำเสนอข้อสรุปของกลุ่ม

4.4 นักเรียนและครูร่วมสรุปสิ่งที่กลุ่มนำเสนอเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ควรปฏิเสธเพื่อนและความสำคัญของทักษะการปฏิเสธ

4.5 นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง หลักการปฏิเสธอย่างประนีประนอม

ชั่วโมงที่ 2

4.6 นักเรียนและครูร่วมกันทบทวนเกี่ยวกับหลักการปฏิเสธอย่างประนีประนอม

4.7 นักเรียนจับกลุ่มย่อยตามความสมัครใจ กลุ่มละ 3 คน เพื่อฝึกการปฏิเสธโดยที่ยังรักษาสัมพันธภาพกับอีกฝ่ายอยู่ กลุ่มละ 1 สถานการณ์ จากสถานการณ์ที่นักเรียนเห็นว่าเป็นสถานการณ์เสี่ยงควรจะปฏิเสธ โดยคิดบทสนทนาเอง แสดงบทบาทสมมุติตามบทบาทต่อไปนี้

นักเรียนคนที่ 1 สวมบทบาทเป็นผู้ชักชวนให้เพื่อนทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมหรือเป็นอันตราย

นักเรียนคนที่ 2 สวมบทบาทเป็นผู้ถูกชักชวนและปฏิเสธการชักชวน

นักเรียนคนที่ 3 สวมบทบาทเป็นผู้สังเกตการพูดคุยของนักเรียนคนที่ 1 และคนที่ 2 บันทึกลงในใบงาน เรื่อง ปฏิเสธอย่างไร...ไม่เสียเพื่อน

4.8 สุ่มเลือกนักเรียนที่สวมบทบาทเป็นผู้สังเกตการณ์ มานำเสนอวิธีการปฏิเสธของนักเรียนคนที่ 2 ที่สวมบทบาทเป็นผู้ถูกชักชวนและปฏิเสธการชักชวน

4.9 ร่วมกันอภิปรายถึงคำพูดและเหตุผลประกอบในการปฏิเสธของแต่ละกลุ่มว่าได้ใช้ทักษะการปฏิเสธครบถ้วน ถูกต้องตามหลักการปฏิเสธที่ดีหรือไม่ และยังรักษาสัมพันธภาพกับอีกฝ่ายได้หรือไม่ ถ้าไม่ได้ควรทำอย่างไร

4.10 นักเรียนและครูช่วยกันสรุปประเด็นจากกลุ่มและสรุปความสำคัญของการปฏิเสธและต่อรองตามหลักการและขั้นตอนการปฏิเสธที่ถูกต้อง

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบงาน เรื่อง เล่าสู่กันฟัง

5.2 ใบความรู้ เรื่อง หลักการปฏิเสธอย่างประนีประนอม

5.3 ใบงาน เรื่อง ปฏิเสธอย่างไร...ไม่เสียเพื่อน

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.1.2 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ใบงาน เรื่อง เล่าสู่กันฟัง

ตอบได้สอดคล้องกัน 3 ข้อ	ระดับคุณภาพ ดี
ตอบได้สอดคล้องกัน 2 ข้อ	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบได้สอดคล้องกัน 1 ข้อ	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง ปฏิเสธอย่างไร...ไม่เสียเพื่อน

ใช้ทักษะปฏิเสธได้ถูกต้อง	ระดับคุณภาพ ดี
ใช้ทักษะปฏิเสธได้ค่อนข้างถูกต้อง	ระดับคุณภาพ พอใช้
ใช้ทักษะปฏิเสธไม่ถูกต้อง	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

เลขที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		เล่าสู่กันฟัง	ปฏิเสธอย่างไร	

เกณฑ์การพิจารณา

มี ดี 2 ใบงาน ระดับคุณภาพ ดี

มี ดีและพอใช้เท่านั้น ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบงาน
เรื่อง เล่าสู่กันฟัง

คำชี้แจง นักเรียนจับกลุ่มย่อยตามความสมัครใจ กลุ่มละ 5-6 คน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ตามประเด็นดังต่อไปนี้

1. เพื่อนเคยชักชวนให้ไปทำเรื่องที่ไม่เหมาะสมหรือเป็นอันตรายอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. จากข้อ 1 นักเรียนทำอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. จากการกระทำในข้อ 2 ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่ม.....

ใบความรู้
เรื่อง หลักการปฏิเสธอย่างประนีประนอม

การเจรจาเพื่อปฏิเสธอย่างประนีประนอม เป็นการเจรจาเพื่อรักษาจุดยืนของเรา ในเรื่องที่เราไม่อยากกระทำตามคำชักชวนของบุคคลรอบข้างเรา การปฏิเสธอย่างประนีประนอมจะเป็นการรักษาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันซึ่งควรฝึกฝนเป็นประจำ ในระยะแรกของการฝึกอาจจะทำไม่ได้ดีนัก แต่ถ้าฝึกต่อไปและพยายามนำวิธีการไปใช้ก็จะทำให้สามารถปฏิเสธอย่างประนีประนอมได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นธรรมชาติ การเจรจาเพื่อปฏิเสธอย่างประนีประนอม มีขั้นตอนการเจรจา 4 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 บอกความรู้สึกของตนเองต่อเรื่องที่ชวน ดังตัวอย่างคำพูด

- ฉันรู้สึกไม่สบายใจเลย ถ้าฉัน.....
- ฉันไม่ชอบเลย ถ้าต้อง.....
- แย่แน่เลยถ้าฉัน.....ฯลฯ

ขั้นตอนที่ 2 เสนอแนะแนวทางที่เราอยากจะให้คู่เจรจากับเราปฏิบัติ ดังตัวอย่างคำพูด

- เอาอย่างนี้ได้ไหม ถ้าเราจะ.....
- ฉันคิดว่าเราควร.....ดีกว่านะ
- ฉันอยากให้เธอ.....ฯลฯ

ขั้นตอนที่ 3 สอบถามความรู้สึกของคู่เจรจากับข้อเสนอของเรา ดังตัวอย่างคำพูด

- คงจะดีกับเธอนะ.....
- เธอคงเห็นด้วยกับฉันนะ.....
- คุณคงจะชอบนะ.....
- ไม่ยุ่งยากกับเธอนะ.....
- เธอรู้สึกดีขึ้นแล้วนะ.....ฯลฯ

ขั้นตอนที่ 4 กล่าวสรุปและขอบคุณเมื่อคู่เจรจาเห็นด้วยกับข้อเสนอแนะของเรา ดังตัวอย่างคำพูด

- ขอบคุณมาก
- คุณน่ารักจังเลยที่เห็นด้วย.....ขอบคุณมาก
- ฉันดีใจจังที่เธอชอบ.....ขอบคุณมาก
- วิเศษเลยที่เธอรู้สึกดีขึ้น.....ขอบคุณมาก
- ดีใจที่ไม่ทำความลำบากกับเธอ.....ขอบคุณมาก ฯลฯ

การหาทางออกเมื่อถูกเซ้าซี้หรือสบประมาท

บางครั้งผู้ชวนพูดเซ้าซี้ต่อเพื่อชวนให้สำเร็จ ผู้ถูกชวนไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูด เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธด้วยท่าทางมั่นคงและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

1. ปฏิเสธซ้ำ โดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกลาแล้วเดินจากไปทันที
2. การต่อรอง โดยการชวนไปทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน
3. การผัดผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

ใบงาน
เรื่อง ปฏิเสธอย่างไร...ไม่เสียเพื่อน

คำชี้แจง นักเรียนจับกลุ่มย่อยตามความสมัครใจ กลุ่มละ 3 คน เพื่อฝึกการปฏิเสธ โดยที่ยังรักษาสัมพันธภาพกับอีกฝ่ายอยู่ กลุ่มละ 1 สถานการณ์ จากสถานการณ์ที่นักเรียนเห็นว่าเป็นสถานการณ์เสี่ยงควรจะปฏิเสธ โดยคิดบทสนทนาเอง แสดงบทบาทสมมุติตามบทบาทต่อไปนี้

นักเรียนคนที่ 1 สวมบทบาทเป็นผู้ชักชวนให้เพื่อนทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมหรือเป็นอันตราย

นักเรียนคนที่ 2 สวมบทบาทเป็นผู้ถูกชักชวนและปฏิเสธการผู้ชักชวน

นักเรียนคนที่ 3 สวมบทบาทเป็นผู้สังเกตการพูดคุยของนักเรียนคนที่ 1 และคนที่ 2 ประเมินว่านักเรียนคนที่ 2 ได้ใช้ทักษะการปฏิเสธครบถ้วน ถูกต้องตามหลักการปฏิเสธที่ดีหรือไม่ และสังเกตผลที่เกิดขึ้น

สถานการณ์.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ผลการสังเกตการณ์.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



เรื่อง รักเพื่อนต้องเตือนกัน

เวลา 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมวัยรุ่นอย่างมาก เพื่อน คือคนที่รัก หวังดี ให้อภัยและคอยตักเตือน ช่วยเหลือซึ่งกันและกันเมื่อเกิดความผิดพลาด เพื่อนมีบทบาทสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการ ลด ละ เลิกพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ ของวัยรุ่น อาทิเช่น ปัญหาการคบเพื่อนต่างเพศ ปัญหาการใช้สารเสพติด ปัญหาการติดเกมคอมพิวเตอร์ ฯลฯ

2. จุดประสงค์ชั้นปี

3.4.8 เตือนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้อง

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 บอกวิธีการพูดเตือนเพื่อนเกี่ยวกับพฤติกรรมการคบเพื่อนต่างเพศที่ไม่เหมาะสม

3.2 บอกวิธีการพูดเตือนเพื่อนเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สารเสพติด

3.3 บอกวิธีการพูดเตือนเพื่อนเกี่ยวกับพฤติกรรมการติดเกมคอมพิวเตอร์

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 นักเรียนฟังเพลง “พรุ่งนี้...ไม่สาย” ของทา ทา ยัง

4.2 ครูชวนให้นักเรียนตอบคำถามว่า ความรักของบุคคล 2 คนในเนื้อเพลง เหมาะสมหรือไม่อย่างไร

4.3 นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน ร่วมอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้ให้ได้ข้อสรุป บันทึกผลการอภิปรายในใบงาน เรื่อง สะกิดใจวัยทีน และหาตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียน (อาจให้อภิปรายกลุ่มละ 1 หัวข้อก็ได้)

4.3.1 การวางตัวในการคบเพื่อนต่างเพศ โดยอยู่ในกรอบประเพณี ศีลธรรมจรรยาอันดีงาม

4.3.2 หากเพื่อนสนิทของนักเรียนมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการคบเพื่อนต่างเพศ นักเรียนจะมีวิธีการพูดเตือนเพื่อนอย่างไร เพื่อให้เพื่อนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมขึ้นในการคบเพื่อนต่างเพศ

4.4 ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการอภิปราย

4.5 นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายสรุปวิธีการพูดเตือนเพื่อน

ชั่วโมงที่ 2

4.6 นักเรียนศึกษาข่าวเกี่ยวกับคดียาเสพติดจากหนังสือพิมพ์ ครูชวนพูดคุยถึงประเด็นข่าวดังกล่าว โดยไม่ต้องสรุป

4.7 นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน ร่วมอภิปรายในประเด็น “ถ้านักเรียนมีเพื่อนที่เสี่ยงต่อการเสพยาเสพติด/เสพยาเสพติด นักเรียนจะมีวิธีการพูดเตือนเพื่อนและมีแนวทางในการช่วยเหลืออย่างไร เพื่อให้เพื่อนสามารถพ้นภัยจากยาเสพติด” ให้ได้ข้อสรุป แล้วบันทึกผลการอภิปรายในใบงาน เรื่อง ช่วยเพื่อน และหาตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียน

4.8 ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการอภิปราย

4.9 นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายสรุปวิธีการพูดเตือนเพื่อน

ชั่วโมงที่ 3

4.10 ครูถามนักเรียนเกี่ยวกับเกมออนไลน์ใหม่ ๆ ที่น่าสนใจในปัจจุบันและนักเรียนเคยเล่นหรือสนใจเกมใดเป็นพิเศษ เพราะเหตุใด โดยใช้ท่าทีเป็นกลาง

4.11 นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่ม กลุมละเท่า ๆ กัน ให้มีนักเรียนที่ชอบเล่นเกมอยู่ทั้ง 4 กลุ่ม

4.12 ให้นักเรียนระดมความคิดเห็นภายในกลุ่มให้มากที่สุด ให้ได้ข้อสรุปแล้วบันทึกผลลงในใบงาน เรื่อง ติดเกม...เลิกได้ และหาตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียน โดยมีการมอบหมายงาน ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ข้อดีของการเล่นเกม

กลุ่มที่ 2 ผลกระทบจากการเล่นเกมมากเกินไป

กลุ่มที่ 3 วิธีการดูแลตนเองให้ได้รับผลกระทบจากการเล่นเกมน้อยที่สุด

กลุ่มที่ 4 วิธีการพูดเตือนเพื่อนและแนวทางการช่วยเหลือเพื่อนที่ติดเกม

4.13 ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการระดมความคิดเห็น โดยอนุญาตให้กลุ่มอื่นสามารถโต้แย้งได้ในกรณีพบว่ามีข้อความที่ไม่เห็นด้วย ผู้เสนอความคิดเห็นสามารถอธิบายเหตุผลเพิ่มเติมได้ (ทำคล้ายการโต้วาที)

4.14 นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายสรุปวิธีการพูดเตือนเพื่อน

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ซีดีเพลง “พรุ่งนี้...ไม่สาย” ของทา ทา ยัง หรือพิมพ์เพลงในใบกิจกรรมให้ฝึกขับร้องพร้อมกันก็ได้

5.2 เครื่องเล่นซีดี

5.3 ใบงาน เรื่อง สะกิดใจวัยทีน

5.4 ข่าวเกี่ยวกับคดียาเสพติดจากหนังสือพิมพ์ (อาจใช้เทปบันทึกรายการโทรทัศน์/สารคดีเกี่ยวกับยาเสพติด

5.5 ใบงาน เรื่อง ช่วยเพื่อน

5.6 แบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test : GAST)

5.7 ใบงาน เรื่อง ติดเกม...เลิกได้

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.1.2 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ใบงาน เรื่อง สะกิดใจวัยทีน

สาระถูกต้องสมบูรณ์	ระดับคุณภาพ ดี
สาระถูกต้องเป็นส่วนใหญ่	ระดับคุณภาพ พอใช้
สาระไม่ค่อยถูกต้อง	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง ช่วยเพื่อน

สาระถูกต้องสมบูรณ์	ระดับคุณภาพ ดี
สาระถูกต้องเป็นส่วนใหญ่	ระดับคุณภาพ พอใช้
สาระไม่ค่อยถูกต้อง	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.3 ใบงาน เรื่อง ติดเกม...เลิกได้

สาระถูกต้องสมบูรณ์	ระดับคุณภาพ ดี
สาระถูกต้องเป็นส่วนใหญ่	ระดับคุณภาพ พอใช้
สาระไม่ค่อยถูกต้อง	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

7.1 เอกสารประกอบการประชุมสัมมนาเพื่อการแก้ไขปัญหา “การติดเกม” และปัญหาพฤติกรรมด้วยพลังของเด็กและเยาวชน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2551, หน้า 20

7.2 กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต “น่าทำ” สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2550, หน้า 74, 82

7.3 กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต “ควรทำ” สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2550, หน้า 73

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงาน ลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

เลขที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน			สรุประดับคุณภาพ
		สะกิดใจ	ช่วยเพื่อน	ติดเกม	

เกณฑ์การพิจารณา

มี ดี 3 ใบงาน ระดับคุณภาพ ดี

มี ดีและพอใช้เท่านั้น ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

เพลง “พรุ่งนี้...ไม่สาย” ขับร้องโดย ทา ทา ยัง

เพียงแค่มองในตาก็รู้ว่าเราชอบกัน แต่เราสองคนต้องเก็บมันไว้
ในเมื่อความเป็นจริงก็รู้กันในหัวใจ เรายังเป็นได้แค่เพียงเพื่อนกัน
** แม้ใจเราจริงจังเท่าไร ไม่มีใครเต็มใจให้รักกัน คงยังไม่ถึงเวลาของเรา
อดทนเก็บความในใจ แล้วรอแค่วันเวลาให้มันหมุนช้า ๆ แล้วเดินไปกับมัน
อดทนเก็บความในใจ แล้วเรียนรู้กันและกัน เพื่อให้เรามีความมั่นใจ
ว่าเรานั้นมีความลึกซึ้งเพียงใด พรุ่งนี้ไม่สาย...ที่จะรักกัน
***แม้วันนี้จะเป็นเพียงเพื่อนก็ไม่สำคัญ เมื่อใจให้กันจะหวั่นอะไร
วันข้างหน้าจะมา จะช้าจะนานเท่าไร คงเป็นอะไรได้มากกว่านั้น (ซ้ำ**)

หากว่าเรามีความมั่นใจ หากว่าเรามีความรักแท้ในใจ พรุ่งนี้ไม่สาย...ที่จะรักกัน

ใบงาน
เรื่อง สะกิดใจวัยทีน

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม

1. ..... 4. .....
2. ..... 5. .....
3. .....

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้ให้ได้ข้อสรุป บันทึกผลการอภิปรายในใบงานและหาตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียน

1. การวางตัวในการคบเพื่อนต่างเพศ โดยอยู่ในกรอบประเพณี ศีลธรรมจรรยาอันดีงาม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



2. หากเพื่อนสนิทของนักเรียนมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการคบเพื่อนต่างเพศ นักเรียนจะมีวิธีการพูดเตือนเพื่อนอย่างไร เพื่อให้เพื่อนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมขึ้นในการคบเพื่อนต่าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ใบงาน
เรื่อง : ช่วยเพื่อน

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม

1. ..... 4. .....
2. ..... 5. .....
3. .....

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมอภิปรายในประเด็น “ถ้านักเรียนมีเพื่อนที่เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด/ใช้สารเสพติด นักเรียนจะมีวิธีการพูดเตือนเพื่อนและมีแนวทางในการช่วยเหลืออย่างไร เพื่อให้เพื่อนสามารถพ้นภัยจากยาเสพติดให้ได้ข้อสรุป และตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียน

วิธีการพูดเตือนเพื่อน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แนวทางในการช่วยเหลือ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงาน
เรื่อง ติดเกม...เลิกได้

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม

1. ..... 4. .....
2. ..... 5. .....
3. .....

คำชี้แจง ให้นักเรียนระดมความคิดตามภาระงานที่ได้รับมอบหมาย แล้วบันทึกลงในใบงาน และตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียน

เรื่องที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายชินภัทร ภูมิรัตน	เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นางเบญจลักษณ์ น้ำฟ้า	รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นางสาววีณา อัครธรรม	ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

คณะทำงานจัดทำต้นร่างเอกสาร

นางสาววีณา อัครธรรม	ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
นางธนิมา เจริญสุข	รองผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
นางวัฒนา คล่องดี	ศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ ข้าราชการบำนาญ
นางวิลาวัลย์ พัวศิริ	ข้าราชการบำนาญ
นางปรานอม ประทีปทวี	ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สพม. เขต 5
นายเชาวฤทธิ์ จงเกษกรณ์	ศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ สพม. เขต 42
นายสุวิทย์ เภตรา	ครูโรงเรียนอุทัยวิทยาคม สพม. เขต 42
นางจงจิตร์ พรหมจรรย์	ครูโรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย สพม. เขต 16
นางกรรณานุช มูลคำ	ครูโรงเรียนจักรคำคณากร สพม. เขต 35
นางเจนจิรา โพธิ์สุวรรณ	ครูโรงเรียนพุทธมงคลวิทยา สพม. เขต 42
นางสุมาลี หุตะมาน	ครูโรงเรียนหนองฉางวิทยา สพม. เขต 42
นางนิตยา กล่อมจิตร	ครูโรงเรียนนวมินทราชูทิศมัชฌิม สพม. เขต 42
นางทองพิน ทองมั่น	ครูโรงเรียนสตรีนครสวรรค์ สพม. เขต 42
นางวันทนีย์ สีเข้ม	ครูโรงเรียนอุลิตไพบูลย์ชนูปถัมภ์ สพม. เขต 5
นางภัทรธิรา ควบสวรรค์	ครูโรงเรียนศรีสโมสรวิทยา สพม. เขต 5
นางกาญจนา ปิณฑวิหค	ครูโรงเรียนพิบูลวิทยาลัย สพม. เขต 5
นางศรีสมัย รัตนีมงคล	ครูโรงเรียนพิบูลวิทยาลัย สพม. เขต 5
นางนิภา พลอยนิลเพ็ชร	ครูโรงเรียนธรรมโฆสิต สพม. เขต 16
นางสุนทรีพร ผ่องแผ้ว	ครูโรงเรียนสะบ้าย้อยวิทยา สพม. เขต 16
นางณัทชาภา กิรัตน์	ครูโรงเรียนดัดดรุณี สพม. เขต 6
นายฉัตรชัย วิเทศน์	ครูโรงเรียนสรรพวิทยา สพม. เขต 38

คณะทำงานปรับปรุงเอกสาร ครั้งที่ 1

นางสาววีณา อัครธรรม	ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
นางธนิมา เจริญสุข	รองผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
นางวัฒนา คล่องดี	ศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ ข้าราชการบำนาญ
นางปรานอม ประทีปทวี	ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สพม. เขต 5
นางกาญจนา ปิณฑวิหค	ครูโรงเรียนพิบูลวิทยาลัย สพม. เขต 5
นางศรีสมัย รัตนีมงคล	ครูโรงเรียนพิบูลวิทยาลัย สพม. เขต 5
นางทิพภวัน สายทอง	ครูโรงเรียนดงตาลวิทยา สพม. เขต 5
นางจุฑาทิพย์ เคราะห์ดี	ครูโรงเรียนดงตาลวิทยา สพม. เขต 5
นางอาภรณ์ ชูชัยมงคล	ครูโรงเรียนบางระจันวิทยา สพม. เขต 5
นางอัมพร ฉาบแก้ว	ครูโรงเรียนค่ายบางระจันวิทยาคม สพม. เขต 5

บรรณาธิการต้นฉบับ

นางสาววีณา อัครธรรม	ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
นางสาวจีระวรรณ ปักกัดตัง	นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

ออกแบบภาพปก

นายชูเกียรติ เกิดอุดม	นักวิชาการศึกษาชำนาญการ