แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช 2551

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ชื่อเรื่อง แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2555

ISBN 978-616-202-703-1

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 2. -- กรุงเทพฯ : สำนักงาน, 2556.
104 หน้า.
1. การศึกษาขั้นมัธยมศึกษา--การศึกษาและการสอน. I. ชูเกียรติ เกิดอุดม, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.
370.11
ISBN 978-616-202-703-1

คำนำ

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 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 2 1

ตอนที่ 2 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว 5

เรื่อง รู้จักตนเองด้านการเรียน 5

เรื่อง ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในตนเอง 12

เรื่อง คุณค่าความถนัดและความสามารถ 18

เรื่อง บุคลิกภาพ 24

เรื่อง รู้ทันอาชีพสู่อาเซียน 33

เรื่อง เส้นทางชีวิตด้านอาชีพ 40

เรื่อง งามกาย 46

เรื่อง จัดการอารมณ์อย่างไรให้มีความสุข 52

เรื่อง จินตนาการ 64

เรื่อง มองโลกในแง่ดี 71

เรื่อง ปัญหามีทางแก้ 78

เรื่อง ร่วมแรงร่วมใจ 83

เรื่อง น้ำใจ 89

เรื่อง ปลอดภัยอบายมุข 97

เรื่อง เพื่อนต่างเพศ 103

คณะผู้จัดทำ 107

ตอนที่ 1 : โครงสร้างกิจกรรมแนะแนว ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

40 ชั่วโมง

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์ชั้นปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง
1	รู้จักตนเองด้านการเรียน	1.3.1 บอกความสามารถของตนเองด้านการเรียนและรับรู้ความสามารถของเพื่อน 3.1.1 วิเคราะห์ผลการเรียนในแต่ละรายวิชาและระบุสาเหตุที่ได้รับผลการเรียนเช่นนั้น 3.1.2 ระบุรายวิชาที่เรียนและทำกิจกรรมได้ดีและมีความสุข	1. บอกระดับผลการเรียนของรายวิชาที่เรียนในภาค 1 และ 2 ของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 2. ระบุสาเหตุของการได้ระดับผลการเรียนในรายวิชาต่าง ๆ 3. สรุปความสามารถด้านการเรียนของตนเองและเพื่อน จากผลการเรียนเฉลี่ย 4. ระบุรายวิชาที่ชอบและมีความถนัดในการเรียน	3
2	ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในตนเอง	1.5.1 ปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่นด้วยความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	1. บอกสิ่งที่ภาคภูมิใจในตนเองด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์ และจิตใจ 2. มีพฤติกรรมที่แสดงถึงการรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์ และจิตใจ	3
3	คุณค่าความถนัดและความสามารถ	1.6.1 ปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่นด้วยความรู้สึกและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นด้านความสนใจ ความถนัด ความสามารถทางการเรียนและอาชีพ	1. บอกความสนใจ ความถนัด และความสามารถของตนเองด้านการเรียนและอาชีพ 2. รับรู้ความสนใจ ความถนัด และความสามารถของผู้อื่นด้านการเรียนและอาชีพ 3. มีพฤติกรรมที่แสดงถึงการรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นด้านการเรียนและอาชีพ	4

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์ชั้นปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง
4	บุคลิกภาพ	1.7.1 ปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่นด้วยความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นด้านบุคลิกภาพ	1. บอกสิ่งที่ภาคภูมิใจในตนเองด้านบุคลิกภาพ 2. มีพฤติกรรมที่แสดงถึงความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นด้านบุคลิกภาพ	3
5	รู้ทันอาชีพสู่อาเซียน	2.1.1 มีข้อมูลแหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับการศึกษาและอาชีพ 2.1.2 มีข้อมูลความต้องการด้านอาชีพในกลุ่มประเทศอาเซียนและตลาดแรงงาน	1. บอกชื่อแหล่งข้อมูลด้านการศึกษาและอาชีพ 2. ระบุความต้องการด้านอาชีพในกลุ่มประเทศอาเซียนและตลาดแรงงาน	3
6	เส้นทางชีวิตด้านอาชีพ	2.2.1 ระบุรายชื่ออาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง 3.2.1 ปรับตัวให้มีคุณสมบัติสอดคล้องกับอาชีพที่สนใจ 3.2.2 ประเมินผลการปรับตัวและตัดสินใจประกอบอาชีพที่สนใจหรือเลือกอาชีพใหม่	1. ระบุรายชื่ออาชีพที่สนใจ 2. ระบุคุณสมบัติของตนเองที่ต้องปรับตัวให้เหมาะสมกับอาชีพที่สนใจ 3. ประเมินผลการปรับตนเอง 4. ตัดสินใจเลือกอาชีพที่สนใจหรือเลือกอาชีพใหม่จากการประเมินการพัฒนาตนเอง	2
7	งามกาย	3.3.1 แต่งกายสุภาพเหมาะสมกับรูปร่าง วัย และกาลเทศะ	1. มีข้อมูลการแต่งกายที่เหมาะสมกับลักษณะของบุคคล 2. เลือกแต่งกายได้อย่างเหมาะสมกับตนเองในทุกสถานการณ์	3

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์ชั้นปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง
8	จัดการอารมณ์อย่างไรให้มีความสุข	3.3.2 รู้เท่าทันอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้น สามารถจัดการและแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ 3.4.4 ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์	1. บอกสภาวะอารมณ์ของตนเองได้ 2. จำแนกอารมณ์ด้านบวกและด้านลบได้ 3. บอกวิธีจัดการกับอารมณ์ด้านลบ 4. จัดการกับอารมณ์ด้านลบและแสดงพฤติกรรมที่สร้างสรรค์	2
9	จินตนาการ	3.4.1 มีจินตนาการและความคิดริเริ่มอย่างสร้างสรรค์	สามารถใช้จินตนาการแสดงออกด้านความคิดสร้างสรรค์	2
10	มองโลกในแง่ดี	3.4.2 มองโลกในแง่ดี	มีมุมมองด้านบวกกับบุคคล สถานที่และเหตุการณ์ต่าง ๆ	2
11	ปัญหามีทางแก้	3.4.3 แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 3.4.4 ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์	1. ระบุปัญหาที่ทำให้ไม่สบายใจ 2. บอกวิธีการผ่อนคลายอารมณ์หรือแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 3. ใช้วิธีการที่สร้างสรรค์ในการแก้ปัญหา	2
12	ร่วมแรงร่วมใจ	3.4.5 ทำงานร่วมกับผู้อื่นตามวิถีประชาธิปไตยได้ราบรื่น	ยอมรับและรับฟังความคิดเห็นในการทำงานร่วมกับผู้อื่น	2
13	น้ำใจ	3.4.6 มีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่น	1. บอกคุณค่าของความมีน้ำใจ 2. ยินดีและพอใจที่จะแสดงน้ำใจต่อผู้อื่นพร้อมที่จะแสดงน้ำใจทุกเวลาทุกโอกาส	3
14	ปลอดภัยอบายมุข	3.4.7 ปฏิบัติตนเพื่อชีวิตที่ดี และปลอดภัยจากอบายมุข	1. ตระหนักในคุณค่าของการมีชีวิตที่ดี 2. ปฏิบัติตนเพื่อรอดพ้นจากหนทางแห่งความเสื่อม	3

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์ชั้นปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง
15	เพื่อนต่างเพศ	3.4.8 แสดงพฤติกรรมต่อเพศตรงข้ามอย่างเหมาะสม	1. ตระหนักในวัฒนธรรมไทยเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวต่อเพศตรงข้าม 2. บอกพฤติกรรมที่ควรและไม่ควรปฏิบัติต่อเพศตรงข้าม 3. แสดงพฤติกรรมต่อเพศตรงข้ามอย่างเหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย	3
รวม				**40**

ตอนที่ 2 : แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว

เรื่อง รู้จักตนเองด้านการเรียน

เวลา 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนแต่ละรายวิชาและนำผลการเรียนมาวิเคราะห์ ระบุสาเหตุที่ได้มาของผลการเรียนนั้น จะทำให้นักเรียนสามารถนำไปวางแผนกำหนดเป้าหมายเพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเองด้านการเรียนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

2. จุดประสงค์ชั้นปี

จุดประสงค์ชั้นปี 1.3.1 บอกความสามารถของตนเองด้านการเรียนและรับรู้ความสามารถของเพื่อน

จุดประสงค์ชั้นปี 3.1.1 วิเคราะห์ผลการเรียนในแต่ละรายวิชาและระบุสาเหตุที่ได้รับผลการเรียนเช่นนั้น

จุดประสงค์ชั้นปี 3.1.2 ระบุรายวิชาที่เรียนและทำกิจกรรมได้ดีและมีความสุข

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 บอกระดับผลการเรียนของรายวิชาที่เรียนในภาค 1 และ 2 ของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

3.2 ระบุสาเหตุของการได้ระดับผลการเรียนในรายวิชาต่าง ๆ

3.3 สรุปความสามารถด้านการเรียนของตนเองและเพื่อน จากผลการเรียนเฉลี่ย

3.4 ระบุรายวิชาที่ชอบและมีความถนัดในการเรียน

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับผลการเรียนเฉลี่ยในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

4.2 ครูแจกข้อมูลระดับผลการเรียนของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้เตรียมไว้ให้นักเรียนทุกคน

4.3 สุ่มนักเรียน 3-5 คน ออกมาวิเคราะห์ผลการเรียนในรายวิชาต่าง ๆ ว่าเหตุที่ได้ผลการเรียนเช่นนั้น เพราะอะไร

4.4 ครูแจกใบงาน เรื่อง มองผลการเรียน ให้นักเรียนได้วิเคราะห์ผลการเรียนของตนเอง

4.5 ให้นักเรียนที่ทำใบงานเสร็จแล้ว 2-3 คน ออกมาอ่านผลงานให้เพื่อน ๆ ฟัง แล้วให้วิเคราะห์ว่าระดับผลการเรียนมากขึ้นหรือน้อยลงเพราะเหตุใด

ชั่วโมงที่ 2

4.6 ทบทวนเรื่องที่เรียนในชั่วโมงที่ 1 โดยสุ่มเลือกใบงาน เรื่อง มองผลการเรียน จำนวน 4-5 ใบงาน ให้เจ้าของใบงานออกมาวิเคราะห์จุดแข็งจุดอ่อนของตนเอง

4.7 สุ่มนักเรียน 4-5 คน แต่ละคนสรุปความสามารถด้านการเรียนของเพื่อน จากการฟังเพื่อน ๆ ออกมานำเสนอ

4.8 นักเรียนแต่ละคนสรุปความสามารถด้านการเรียนของตนเองโดยดูจากผลคะแนนเฉลี่ยในแต่ละรายวิชา และระบุวิชาที่ตนชอบและมีความถนัดในการเรียน (เขียนลงในสมุดงาน)

ชั่วโมงที่ 3

4.9 ถามนักเรียนโดยรวมว่าผลการเรียนมีความสำคัญต่อตัวนักเรียนเองอย่างไร ถ้านักเรียนอยากให้ผลการเรียนของตนเองดีขึ้น นักเรียนคิดว่าจะทำอย่างไร

4.10 ให้นักเรียนที่ยกมือเพราะต้องการตอบได้ตอบ และช่วยกันสรุป

4.11 แจกใบความรู้ เรื่อง สร้างแรงบันดาลใจเมื่อไปเรียน ให้นักเรียนทุกคนอ่านเพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนาการเรียนของตนเอง

4.12 แจกใบงาน เรื่อง พิชิตผลการเรียน โดยให้นักเรียนกำหนดเป้าหมายรายวิชาที่จะพัฒนาพร้อมทั้งบอกวิธีการหรือแนวทางในการพัฒนาผลการเรียนของตนเองให้ดีที่สุด

4.13 สุ่มนักเรียน 5-6 คน นำเสนอผลงานของตนเองหน้าชั้นเรียน

4.14 และนักเรียนช่วยกันสรุป เสนอแนะ ชมเชย และให้กำลังใจ

4.15 ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการเรียนเพื่อให้ผลการเรียนดีขึ้น

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบงาน เรื่อง มองผลการเรียน

5.2 ใบความรู้ เรื่อง สร้างแรงบันดาลใจเมื่อไปเรียน

5.3 ใบงาน เรื่อง พิชิตผลการเรียน

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 มองผลการเรียน

บันทึกข้อมูลได้ครบถ้วน	ระดับคุณภาพ ดี
บันทึกข้อมูลค่อนข้างครบ	ระดับคุณภาพ พอใช้
บันทึกข้อมูลไม่ค่อยได้	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง พิชิตผลการเรียน

ระบุได้ ครบถ้วน มีความเป็นไปได้ ระบุได้ ครบถ้วน เป็นไปได้ยาก	ระดับคุณภาพ ดี
หรือ ระบุได้ค่อนข้างครบ มีความเป็นไปได้บ้าง	ระดับคุณภาพ พอใช้
ระบุไม่ค่อยได้ เป็นไปได้ยาก	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน ลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

เลขที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		มองผลการเรียน	พิชิตผลการเรียน	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 2 ใบงาน ระดับคุณภาพ ดี

มี ดีและพอใช้เท่านั้น ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบงาน

เรื่อง มองผลการเรียน

ให้นักเรียนวิเคราะห์ผลการเรียน

ผลการเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชา จำนวนวิชาที่เรียนทั้งหมด.....วิชา สอบได้.....วิชา สอบตก.....วิชา	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน จำนวนกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน.....กิจกรรม ผ่าน.....กิจกรรม

เกรดเฉลี่ย เกรดเฉลี่ย ม.1 ภาคเรียนที่ 1..... ภาคเรียนที่ 2.....เกรดเฉลี่ยสะสม.....

สรุปผลเทียบกับเกรดเฉลี่ยภาคเรียนที่ 1 กับภาคเรียนที่ 2 ○ มากขึ้น ○ น้อยลง ○ เท่าเดิม

คุณภาพการเรียน	เกรดเฉลี่ย	ชวนคิดเพื่อก้าวต่อไป
★ ★ ★ ★ ★	3.50-4.00	อย่าระเริงใจดำรงรักษาไว้
★ ★ ★ ★	3.00-3.49	อย่าชะล่าใจพัฒนาต่อไป
★ ★ ★	2.50-2.99	อย่าเพิ่งพอใจพยายามอีก
★ ★	2.00-2.49	☺ ☺ ☺.....สู้ต่อ
★	1.50-1.99	😐 😐 😐.....สู้ ๆ
---	0.00-1.49	☹ ☹ ☹.....สู้ตาย

จุดแข็งที่จะรักษาไว้	**จุดอ่อนที่จะแก้ไข**
....	....

ที่มา : ศูนย์พัฒนาเครือข่ายกิจกรรมแนะแนว สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา เขต 2 (โรงเรียนสตรีวิทยา 2) แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2.

ใบความรู้
เรื่อง สร้างแรงบันดาลใจเมื่อไปเรียน

เริ่มต้นการเรียนที่ดี คงจะต้องสร้างสรรค์แรงบันดาลใจกันหน่อย เพื่อเติมพลัง สร้างความสนใจอยากไปต่อสู้แก้ไข ค้นหาคำตอบกับปัญหาภายนอก เริ่มตั้งแต่ก้าวแรกที่ออกจากบ้าน ก้าวแรกที่เดินเข้าโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย หรือแม้กระทั่งก้าวแรกที่เดินไปสู่ห้องเรียนกันเลย

เริ่มด้วย.....ทดสอบตนเอง

✡ **รู้ศักยภาพของตนเอง.....จากเป้าหมายที่ทำได้**

ควรตั้งเป้าหมายที่มีความเป็นไปได้สำหรับตัวเองเสียก่อน ไม่ควรตั้งเป้าหมายต่อการเรียนให้เวอร์ซะจนเห็นแล้วรู้สึกเพลียหมดแรงกันไป

✡ **แยกแยะเป้าหมายแบ่งออกเป็นสองภาค.....**

ระยะสั้น-ระยะยาว

เป้าหมายระยะสั้น คือ ต้องตั้งใจอ่านหนังสือวันนี้ พรุ่งนี้ให้ดี และต้องผ่านการสอบเก็บคะแนนที่จะมาถึงก่อนหยุด.....แค่นี้และทำผลงานให้ได้คะแนนดีให้จงได้หรืออาจจะรวมไปถึงการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันให้ดี

เป้าหมายระยะยาว คือ ต้องสะสมเกรดหรือต้องขยันอ่านขยันเรียนรู้เพิ่มเติมเก็บเล็กผสมน้อยไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะถึงการสอบปลายภาค เพื่อให้ได้คะแนนดีให้จงได้ และเป้าหมาย คือ ต้องได้เกรดสะสมที่ดีตามที่วางไว้

✡ **นับ 1.....2....3 เริ่มต้นทำทันที แม้วันนี้แรงดลใจจะบางเบาก็ตาม**

อย่ารอจนกว่าจะรู้สึกว่ามีแรงกดดันควรสร้างพลังใจทำให้อยากอ่านอยากเขียนอยากเรียนเกิดขึ้นเสียก่อน อย่ารอช้ากระโดดเข้าไปหาความต้องการที่วางไว้ทันที เริ่มต้นจากอ่าน เขียน เรียน วิชาที่เรายังไม่เข้าใจไล่เปิดไล่อ่านทีละหน้า และเตือนตนเองว่าต้องเก็บเล็กผสมน้อยให้ได้ตามหวัง

✡ **ทำทันทีไม่ต้องอาย.....อดทน ค้นหาความรู้**

ความต้องการรู้ ความสงสัยในปัญหาทำให้คุณกล้าที่จะเผชิญอุปสรรคได้ ควรรีบไปแสวงหาความรู้นั้น เช่น จงชวนคุยกับเพื่อนที่เรียนเก่งในด้านนั้น ๆ ควรเข้าไปสอบถามอาจารย์ จด เขียนบันทึกเรื่องที่ค้น ไปถามทันทีได้คำตอบหรือผลลัพธ์อย่างไร บันทึกสรุปไว้

ที่มา : โชติกานต์ เที่ยงธรรม. เข็มทิศเรียนเก่ง พิชิตเกรด A. กรุงเทพฯ : บุ๊คส์ ทู ยู. 2554.

ใบงาน
เรื่อง พิชิตผลการเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนกำหนดเป้าหมายรายวิชาที่จะพัฒนา พร้อมทั้งบอกวิธีการหรือแนวทางในการพัฒนาผลการเรียนของตนเองให้ดีที่สุด

รายวิชาที่จะพัฒนา	วิธีการหรือแนวทาง ในการพัฒนา	ผลการเรียนที่คาดหวัง (เกรด)

เรื่อง ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในตนเอง

เวลา 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การที่เราได้รับรู้ความดีของตนเองและผู้อื่น ทำให้เกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะทำให้เกิดกำลังใจที่จะทำสิ่งดี ๆ ต่อไป

2. จุดประสงค์ชั้นปี

จุดประสงค์ชั้นปี 1.5.1 ปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่นด้วยความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 บอกสิ่งที่ภาคภูมิใจในตนเองด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์ และจิตใจ

3.2 มีพฤติกรรมที่แสดงถึงการรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์ และจิตใจ

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 เล่าประสบการณ์ที่ทำให้ครูมีความภาคภูมิใจให้นักเรียนฟัง

4.2 ถามนักเรียนว่า นักเรียนมีความภาคภูมิใจอะไรในตัวนักเรียนบ้าง สุ่มนักเรียน 3-5 คน ออกมาเล่าให้เพื่อน ๆ ฟัง เป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

4.3 สรุปถึงความภาคภูมิใจในหลาย ๆ ด้าน เช่น ด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์ และจิตใจ

4.4 ครูแจกแบบบันทึกความภาคภูมิใจให้นักเรียนแต่ละคนกรอกข้อมูลของตนลงในแบบ โดยส่วนที่ให้เพื่อนเขียนยังไม่ต้องทำ

ชั่วโมงที่ 2

4.5 สนทนาทบทวนเรื่องที่เรียนในชั่วโมงที่ผ่านมา

4.6 จับสลากรายชื่อนักเรียนที่เตรียมไว้ เพื่อให้ออกมานำเสนองานของตน (ให้นักเรียนนำเสนอประมาณ 5-6 คน)

4.7 ครูและเพื่อน ๆ ช่วยกันถามว่า รู้สึกอย่างไรบ้างในความภาคภูมิใจของตนเอง (ถามทุกคนที่นำเสนอจบ)

4.8 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน แต่ละคนนำแบบบันทึกความภาคภูมิใจของตนให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มเขียนสิ่งที่เป็นคุณค่าของเจ้าของใบงานที่เพื่อนมองเห็น

ชั่วโมงที่ 3

4.9 ครูสอบถามเกี่ยวกับแบบบันทึกความภาคภูมิใจหากใครยังไม่เรียบร้อยให้ทำให้เรียบร้อย

4.10 หาอาสาสมัคร 3-4 คน ออกมานำเสนอผลงานให้เพื่อน ๆ ฟัง ครูและเพื่อน ๆ ช่วยกันซักถาม และชื่นชมในความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน

4.11 แจกใบงาน เรื่อง ตัวฉัน ให้นักเรียนทุกคนทำ

4.12 ตรวจผลงานและนำผลงานของนักเรียนทุกคนจัดป้ายนิเทศหน้าชั้นเรียนให้เพื่อน ๆ ได้อ่าน (หากตรวจไม่ทันตรวจนอกเวลาเรียน การจัดป้ายนิเทศ ครูควรมีข้อความชื่นชมและให้กำลังใจนักเรียนด้วย)

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 แบบบันทึกความภาคภูมิใจ

5.2 ใบงาน เรื่อง ตัวฉัน

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจแบบบันทึกและใบงาน

6.1.2 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 แบบบันทึกความภาคภูมิใจ

บอกคุณค่าของตนและผู้อื่นได้ สอดคล้องกับความเป็นจริง	ระดับคุณภาพ ดี
บอกคุณค่าของตนและผู้อื่นได้ แต่ไม่ค่อยสอดคล้อง	ระดับคุณภาพ พอใช้
บอกคุณค่าของตนและผู้อื่นไม่ค่อยได้ หรือไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง ตัวฉัน

เขียนบรรยายที่แสดงถึงตนเองอย่างถูกต้อง	ระดับคุณภาพ ดี
เขียนบรรยายที่แสดงถึงตนเองยังไม่ค่อยถูกต้อง	ระดับคุณภาพ พอใช้
เขียนบรรยายที่แสดงถึงตนเองไม่ถูกต้อง	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน ลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

เลขที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		แบบบันทึกความภาคภูมิใจ	ใบงาน	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 2 ใบงาน ระดับคุณภาพ ดี

มี ดีและพอใช้เท่านั้น ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

แบบบันทึกความภาคภูมิใจ

ชื่อ.....นามสกุล.....

ความภูมิใจในตนเอง คือ.....

คุณค่าที่เพื่อนมองเห็น

เพื่อนคนที่ 1. .....

ผู้บอก.....

เพื่อนคนที่ 2. .....

ผู้บอก.....

เพื่อนคนที่ 3. .....

ผู้บอก.....

เพื่อนคนที่ 4. .....

ผู้บอก.....

ใบงาน
เรื่อง ตัวฉัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนบรรยายคุณค่าของตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ที่มา : เรณู พินิจการ. (2545). การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านลี่วิทยา. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เรื่อง คุณค่าความถนัดและความสามารถ

เวลา 4 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

คุณค่าในบุคคลมีหลายด้าน ความถนัดและความสามารถทางการเรียนและอาชีพก็เป็นคุณค่าด้านหนึ่งที่นักเรียนควรให้ความสำคัญ เพราะจะส่งผลต่อความสำเร็จในการเรียนและการประกอบอาชีพต่อไปในอนาคต

2. จุดประสงค์ชั้นปี

จุดประสงค์ชั้นปี 1.6.1 ปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่นด้วยความรู้สึกและเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่นด้านความสนใจ ความถนัด ความสามารถทางการเรียนและอาชีพ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 บอกความสนใจ ความถนัด และความสามารถของตนเองด้านการเรียนและอาชีพ

3.2 รับรู้ความสนใจ ความถนัด และความสามารถของผู้อื่นด้านการเรียนและอาชีพ

3.3 มีพฤติกรรมที่แสดงถึงการรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นด้านการเรียนและอาชีพ

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ถามนักเรียนว่ามีใครรู้ความสนใจ ความถนัด และความสามารถด้านการเรียนของตนเองบ้าง รู้ได้อย่างไร ให้คนที่บอกว่ารู้เล่าให้เพื่อน ๆ ฟัง แล้วสรุปจากสิ่งที่ได้จากการบอกของผู้นำเสนอ โดยครูเสริมให้นักเรียนทุกคนเข้าใจว่า

> การจะรู้ว่าตนเองมีความสนใจ ความถนัด และความสามารถด้านการเรียน พิจารณาจากความอยากเข้าเรียน อยากอ่านหนังสือวิชานั้น ๆ ทำภารกิจที่ครูมอบหมายได้อย่างมีความสุข ผลการเรียนอยู่ในระดับดีขึ้นไป

4.2 ให้นักเรียนแต่ละคนทำใบงาน เรื่อง ตัวฉันด้านการเรียน

ชั่วโมงที่ 2

4.3 สอบถามความสมบูรณ์ของการเขียนข้อมูลในใบงาน เรื่อง ตัวฉันด้านการเรียน

4.4 นักเรียนนำเสนอข้อมูลของตนเองตามใบงาน เรื่อง ตัวฉันด้านการเรียน แล้วให้เพื่อน ๆ บอกว่าจริงหรือไม่ ข้อมูลจริงคืออะไร เมื่อจบการนำเสนอแต่ละคน ทุกคน

4.5 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปว่า

> การรู้จักคุณค่าของตนเองและผู้อื่นด้านการเรียนนอกจากจะทำให้รักและชื่นชมในตนเองและผู้อื่นแล้ว ยังช่วยให้นักเรียนสามารถกำหนดเป้าหมายและวางแผนชีวิตได้ถูกต้องเหมาะสมกับตน

ชั่วโมงที่ 3

4.6 ชวนสนทนาเกี่ยวกับอาชีพที่นักเรียนสนใจว่ามีอะไรบ้าง ตรงกับความถนัดและความสามารถของนักเรียนหรือไม่ โดยครูบันทึกข้อมูลภาพรวมบนกระดานดังนี้

4.6.1 ชื่ออาชีพที่นักเรียนห้องนี้สนใจ

4.6.2 จำนวนนักเรียนที่มีความสนใจ สอดคล้องกับความถนัด ความสามารถ

4.7 ร่วมกันสรุปว่า

> การรู้จักคุณค่าในตนเองและผู้อื่นด้านอาชีพก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่จำเป็นต่อชีวิตนักเรียน การประกอบอาชีพที่ตรงกับคุณค่าที่ตนเองมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จเป็นไปได้สูง

4.8 ชวนสนทนาเกี่ยวกับพฤติกรรมหรือการปฏิบัติของคนที่รู้จักรัก และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น โดยให้นักเรียนบอกแล้วครูเสริมให้สมบูรณ์ เช่น ตั้งใจเรียน ช่วยเหลือเพื่อนด้านการเรียน ให้เพื่อนเข้ากลุ่มทำงาน อาสาทำกิจกรรที่มีความสามารถ ฯลฯ

4.9 ให้นักเรียนปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่นที่แสดงถึงการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นนอกเวลาเรียนในชั่วโมงนี้ แล้วบันทึกในใบงาน เรื่อง คุณค่าน่าใช้ เพื่อนำเสนอในชั่วโมงต่อไป

ชั่วโมงที่ 4

4.10 ให้นักเรียนนำเสนอข้อมูลในใบงาน เรื่อง คุณค่าน่าใช้ คนละ 1 กิจกรรม

4.11 ร่วมกันสรุปให้ได้ข้อสรุปดังนี้

> ทุกคนมีคุณค่าในตนเองด้านความสนใจ ความถนัด ความสามารถด้านการเรียนและอาชีพ การอยู่ร่วมกันต้องนำคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มาใช้ในการปฏิบัติกิจกรรม จะทำให้มีการพัฒนาศักยภาพและเพิ่มคุณค่าในตนเอง

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบงาน เรื่อง ตัวฉันด้านการเรียน

5.2 ใบงาน เรื่อง คุณค่าน่าใช้

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 ตัวฉันด้านการเรียน

บอกได้ 2 ข้อ และสอดคล้องกัน	ระดับคุณภาพ ดี
บอกได้ 1 ข้อ และสอดคล้องกัน	ระดับคุณภาพ พอใช้
บอกได้ไม่สอดคล้องกัน	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง คุณค่าน่าใช้

บันทึกได้สมบูรณ์ทุกช่อง	ระดับคุณภาพ ดี
บันทึกได้ 4-5 ช่อง	ระดับคุณภาพ พอใช้
บันทึกน้อยกว่า 4 ช่อง	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน ลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

เลขที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		ตัวฉันด้านการเรียน	คุณค่าน่าใช้	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 2 ใบงาน ระดับคุณภาพ ดี

มี ดีและพอใช้เท่านั้น ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบงาน
เรื่อง ตัวฉันด้านการเรียน

ชื่อ.....ชั้น.....

ให้นักเรียนสำรวจข้อมูลของตนเองด้านการเรียนแล้วตอบคำถามตามประเด็นต่อไปนี้

1. วิชาที่เรียนมีความสนใจ ความถนัด และความสามารถในการเรียน คือ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. เหตุผลที่สนับสนุนคำตอบในข้อที่ 1

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงาน
เรื่อง คุณค่าน่าใช้

ชื่อ ..... ชั้น .....

ให้นักเรียนบันทึกการปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่นที่แสดงถึงการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น อย่างน้อย 3 กิจกรรม ตามประเด็นต่อไปนี้

กิจกรรมที่	การปฏิบัติ	ผลที่เกิดขึ้น
1		
2		
3		

เรื่อง บุคลิกภาพ

เวลา 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

บุคลิกภาพเป็นคุณลักษณะของบุคคล ซึ่งแต่ละคนที่แสดงพฤติกรรมทั้งทางด้านร่างกายที่มองเห็นชัดเจนจากภายนอกและด้านจิตใจที่ซ่อนอยู่ภายในอาจมองไม่เห็น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้บุคคลมีความแตกต่างกัน บุคลิกภาพมีความสำคัญจะส่งผลให้ตนเองดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างเป็นสุขหรือไม่เป็นสุข ส่งผลให้เกิดความสำเร็จหรือความล้มเหลวของแต่ละบุคคล เราควรที่จะเริ่มเรียนรู้ ถ้ามีปัญหาข้อบกพร่องก็ควรแก้ไขให้ได้ชื่อว่าเป็นคนที่มีบุคลิกภาพที่ดี มีความสุขในการดำเนินชีวิต

2. จุดประสงค์ชั้นปี

จุดประสงค์ชั้นปี 1.7.1 ปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่นด้วยความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นด้านบุคลิกภาพ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 บอกสิ่งที่ภาคภูมิใจในตนเองด้านบุคลิกภาพ

3.2 มีพฤติกรรมที่แสดงถึงความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นด้านบุคลิกภาพ

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 พูดคุยสร้างความเข้าใจกับคำว่า บุคลิกภาพ เป็นคุณลักษณะของแต่ละบุคคล แสดงออกโดยพฤติกรรมที่บุคคลนั้นมีต่อสิ่งแวดล้อมที่กำลังเผชิญอยู่ ประกอบด้วยคุณลักษณะภายนอก ได้แก่ รูปร่าง หน้าตา กิริยา คำพูด คุณลักษณะภายใน ได้แก่ ความคิด จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก

4.2 นักเรียนทั้งห้องนั่งล้อมกันเป็นวงกลม แจกซอง 1 ซอง และกระดาษขนาด 3 x 3 นิ้ว จำนวนเท่าสมาชิกในห้องเรียน ให้นักเรียนทุกคน คนละ 1 ชุด ให้นักเรียนเขียนชื่อตนเองบนซอง ส่งซองไปทางขวามือของแต่ละคน คนที่อยู่ทางขวาเมื่อรับซองมาแล้วให้ดูชื่อหน้าซองแล้วเขียนลักษณะของบุคคลนั้นที่เป็นคุณลักษณะภายใน หรือคุณลักษณะภายนอก 1 คุณลักษณะ ในกระดาษ 1 แผ่น แล้วใส่ลงในซอง ส่งต่อไปทางขวามือทำไปเรื่อย ๆ จนซองกลับมาถึงมือเจ้าของ

4.3 ให้ทุกคนอ่านข้อมูลบุคลิกภาพของตนเองจากกระดาษทุกแผ่นในซอง

4.4 แจกใบความรู้ เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับบุคลิกภาพ ให้นักเรียนไปศึกษาเพื่อพูดคุยในชั่วโมงต่อไป

ชั่วโมงที่ 2

4.5 พูดคุยเกี่ยวกับใบความรู้ที่นักเรียนไปอ่านมาใน 2 ประเด็น ได้แก่ ความหมายของบุคลิกภาพ ความสำคัญของบุคลิกภาพและองค์ประกอบที่มีอิทธิพบต่อบุคลิกภาพ

4.6 ให้นักเรียนแต่ละคนแยกกระดาษในซองเป็น 2 กอง คือ กองที่ชอบและภาคภูมิใจ นำไปติดบนบอร์ดในห้องเรียน แล้วเดินดูของเพื่อน ๆ ทุกคน

4.7 ร่วมกันสรุปว่า ทุกคนมีคุณค่าในตนเองด้านบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน เราควรภูมิใจในสิ่งที่เราเป็นและนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

ชั่วโมงที่ 3

4.8 ชวนสนทนาเกี่ยวกับคุณค่าในตนเองและผู้อื่นด้านบุคลิกภาพ ที่สรุปไว้ในชั่วโมงที่ 2

4.9 นักเรียนเข้ากลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ช่วยกันคิดพฤติกรรมการแสดงออกที่แสดงถึงความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นด้านบุคลิกภาพ เขียนตอบในใบงาน เรื่อง คุณค่าของเราและเขา

4.10 ขออาสาสมัครนำเสนอ 1 กลุ่ม กลุ่มอื่นที่แตกต่างให้เพิ่มเติม ครูพิจารณาความถูกต้องเหมาะสมแล้วให้นักเรียนบันทึกในสมุดประจำวิชาแนะแนว

4.11 ร่วมกันสรุปว่า ทุกคนมีบุคลิกภาพที่ภาคภูมิใจ และอยากให้ผู้อื่นรับรู้ในคุณค่านั้นแล้วแสดงออกให้เห็นว่าเห็นคุณค่าของเขา

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ซอง จำนวนเท่าจำนวนนักเรียน

5.2 กระดาษ 3 x 3 ชุดละเท่าจำนวนนักเรียน จำนวนชุดเท่ากับจำนวนนักเรียน

5.3 ใบความรู้ เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับบุคลิกภาพ

5.4 ใบงาน เรื่อง บุคลิกภาพที่ภาคภูมิใจ

5.5 ใบงาน เรื่อง คุณค่าของเราและเขา

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 บุคลิกภาพที่ภาคภูมิใจ

ระบุได้ และใช้สิ่งที่เป็นคุณค่าด้านบุคลิกภาพทุกรายการ	ระดับคุณภาพ ดี
ระบุได้ และใช้สิ่งที่เป็นคุณค่าด้านบุคลิกภาพเป็นส่วนมาก	ระดับคุณภาพ พอใช้
ระบุได้ แต่ไม่ใช้สิ่งที่เป็นคุณค่าด้านบุคลิกภาพ	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงานเรื่อง คุณค่าของเราและเขา

ระบุได้ ถูกต้อง เหมาะสม ทั้ง 2 ส่วน	ระดับคุณภาพ ดี
ระบุได้ ถูกต้อง เหมาะสม ส่วนใดส่วนหนึ่ง	ระดับคุณภาพ พอใช้
ระบุไม่ได้	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน ลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

เลขที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		บุคลิกภาพที่ภาคภูมิใจ	คุณค่าของเราและเขา	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 2 ใบงาน	ระดับคุณภาพ ดี
มี ดีและพอใช้เท่านั้น	ระดับคุณภาพ พอใช้
มี ปรับปรุง	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบความรู้
เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับบุคลิกภาพ

ความหมาย

ความเป็นมนุษย์นั้นจะมีสิ่งที่เหมือนกันหรือคล้ายคลึงกันอยู่หลายประการ แต่ในความเหมือนหรือความคล้ายคลึงกันนั้นจะปรากฏความแตกต่างกันอยู่หลายประเภทเช่นกัน โดยอาจพิจารณาจากเชื้อชาติ เผ่าพันธุ์ วัฒนธรรม เป็นกลุ่มวิถีการดำเนินชีวิต ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถแยกความแตกต่างของมนุษย์ออกไปเป็นกลุ่ม ๆ นอกเหนือจากนี้ยังมีอีกสิ่งหนึ่งที่แยกความแตกต่างของมนุษย์ออกได้เป็นรายบุคคล สามารถแสดงคุณลักษณะได้อย่างชัดเจน คือ “บุคลิกภาพ”

1. ความหมายของบุคลิกภาพ

คำว่า “บุคลิกภาพ” เป็นคำที่ใช้กันแพร่หลายจนเกือบกล่าวได้ว่าแต่ละบุคคลที่ใช้คำว่า “บุคลิกภาพ” มีคำจำกัดความของตนเองเกี่ยวกับคำนี้ เช่น ถ้าจะถามคำถามโดยสุ่มตัวอย่างจากคนทั่วไปให้อธิบายคนที่มี “บุคลิกภาพดี” และคนที่มี “บุคลิกภาพไม่ดี” คือบุคคลอย่างไร จะได้คำตอบที่แตกต่างกัน สำหรับนักจิตวิทยาที่ศึกษาเกี่ยวกับ “บุคลิกภาพ” มีความจำเป็นที่จะใช้คำจำกัดความของคำว่าบุคลิกภาพที่ตนเองเลื่อมใสด้วย

บุคลิกภาพ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Personality มาจากรากศัพท์ภาษากรีก คือ Persona (Per + Sonar) ซึ่งหมายถึง Mask แปลว่า หน้ากากที่ตัวละครใช้สวมใส่ในการเล่นเป็นบทบาทแตกต่างกันไปตามได้รับ

ความหมายหรือคำจำกัดความของคำว่า “บุคลิกภาพ” ที่ยอมรับโดยทั่วไป คือ คุณลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล แสดงออกโดยพฤติกรรมที่บุคคลนั้นมีต่อสิ่งแวดล้อมที่ตนกำลังเผชิญอยู่ และพฤติกรรมนี้จะคงเส้นคงวาพอสมควร



คุณลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล

ที่มา : www.blogspot.com

2. ความสำคัญของบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพเป็นส่วนสำคัญของมนุษย์ในการที่จะช่วยส่งเสริมหรือขัดขวางความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านการเรียน การทำงาน การเข้าสังคม (โสภา ชูพิกุลชัย ชปีลมันน์ 2544) แม้ว่า ความรู้ ความสามารถ เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการทำงานแต่ไม่ใช่ทั้งหมด การยอมรับของสังคมนั้นต้องมีส่วนประกอบที่สำคัญ นั้นคือ บุคลิกภาพ (วรวรรณา จิลลานนท์ 2546) ดังนั้นบุคลิกภาพจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญปัจจัยหนึ่ง ที่ส่งผลและเกี่ยวข้องกับการประสบความสำเร็จ สถาบันราชภัฏเทพสตรี (2543) ได้กล่าวถึงบุคลิกภาพของ "คนเก่ง" ว่าจะต้องประกอบด้วย 3 ประการ ได้แก่

1. เก่งตน หมายถึง เป็นผู้ที่ชอบศึกษาหาความรู้อยู่ตลอดเวลาเพื่อให้ทันโลก ทันคน โดยเริ่มจาก พัฒนาตนเองก่อน ประกอบด้วย

- ทางกาย : รูปร่าง พัฒนาให้ดีขึ้นโดยใช้การแต่งกายช่วยลดหรือเสริมจุดเด่น จุดด้อย หน้าตา สดชื่นแจ่มใสสะอาด เข้มแข็งแต่ไม่กระด้าง อ่อนโยนแต่ไม่อ่อนแอ

- ทางวาจา : การพูดดีมีองค์ประกอบ 4 ประการ คือ พูดแต่ดี มีประโยชน์ ผู้ฟังชอบ และทุกคนปลอดภัย คิดก่อนพูด

- ทางใจ : มีความมั่นใจในตนเอง กระตือรือร้น มีความอดทน มีความพยายาม มีเหตุผล การมีสมรรถภาพในการจำ และมีความคิดสร้างสรรค์

2. เก่งคน หมายถึง มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

3. เก่งงาน หมายถึง ผู้ที่รักงาน ขยันทำงาน และรู้วิธีทำงาน

3. องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ

3.1 พันธุกรรม สิ่งที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมส่วนมากนั้นเป็นลักษณะทางกาย เช่นความสูงต่ำ ลักษณะเส้นผม สีของผิว ชนิดของโลหิต โรคภัยไข้เจ็บบางชนิด และข้อบกพร่องทางร่างกายบางชนิด เช่น ตาบอดสี ศีรษะล้าน นิ้วเกิน มือติดกัน ฯลฯ สำหรับลักษณะทางกายดังกล่าวนี้ เป็นอิทธิพลของพันธุกรรม ที่มีต่อบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลทั้งสิ้น

3.2 สิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลมากที่สุดต่อพัฒนาการของมนุษย์ก็คือบุคลิกภาพอื่น ๆ รอบ ๆ ตัวเรา ครอบครัว กลุ่มคน และวัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมที่เป็นมนุษย์คนอื่น ๆ นี้ จะมีอิทธิพล อย่างมากมายต่อการพัฒนาทางบุคลิกภาพ ทัศนคติ และพฤติกรรมทางสังคมของมนุษย์

3.3 ช่วงเวลาในชีวิตของบุคคล แสดงถึงระดับการพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจจะเริ่มมีขึ้น ตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิในครรภ์ของมารดาวัยทารกหรือขวบปีแรกของชีวิต จะเป็นวัยที่บ่มเพาะลักษณะความไว้วางใจ บุคคลอื่น ซึ่งจะเป็นลักษณะถาวรของบุคคลต่อไป บุคลิกภาพอื่น ๆ เช่น ความเป็นอิสระ ความคิดริเริ่ม ความรู้สึกผิดชอบชั่วดี ความขยันหมั่นเพียร ความเข้าใจและรู้จักตนเอง ความเต็มใจที่จะผูกพันกับบุคคลอื่น ความสามารถในการสร้างหลักฐาน และทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและบุคคลอื่น ความมั่นคงสมบูรณ์ในตน

ตลอดทั้งความเชื่อในคุณค่าของการทำประโยชน์ให้กับมวลชนก็จะเกิดผลมากน้อยในช่วงต่าง ๆ ของชีวิตบุคคล เป็นลำดับจนถึงช่วงสุดท้าย คือ วัยสูงอายุ ช่วงที่ผู้มีอายุบางคนมีลักษณะรักเกียรติศักดิ์ของตนเอง บางคนกลับมีความสิ้นหวังในชีวิต มองไม่เห็นความหมายในการดำรงชีวิต

บุคลิกภาพของบุคคล ประกอบด้วยสิ่งต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านกายภาพ หมายถึง รูปร่างหน้าตา ทรวดทรง ท่าทาง การแต่งกาย การเดิน เป็นต้น บุคลิกภาพด้านกายภาพนี้เป็นสิ่งที่ผู้อื่นมองเห็นได้

2. ด้านวาจา หมายถึง การใช้ถ้อยคำ น้ำเสียง ซึ่งผู้อื่นจะรับรู้ได้โดยการฟัง ลักษณะต่าง ๆ สะท้อนบุคลิกภาพด้านนี้ เช่น การพูดไม่เข้าหูคน การพูดจากระโชกโฮกฮาก การพูดจาน่าฟัง เป็นต้น บุคลิกภาพทางวาจาที่ดีย่อมหมายถึงการพูดจาด้วยน้ำเสียงนุ่มนวล น่าฟังเป็นมิตร และได้สาระ

3. ด้านสติปัญญา หมายถึง ความสามารถทางการคิดด้านปัญหา ไหวพริบ ความสามารถที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม คิดเป็น รู้จักคิด คิดแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี แสดงออกหรือสนองตอบผู้อื่นได้อย่าง “ทันกัน” และ “ทันกาล”

4. ด้านอารมณ์ หมายถึง การมีอารมณ์ดี คงเส้นคงวา ไม่วู่วามเอาแต่อารมณ์ ฉุนเฉียวโกรธง่าย หรือบางคนมีอารมณ์ร่าเริงมากกว่าอารมณ์อื่น หรือบางคน เครียด เศร้า ขุ่นมัว หม่นหมองอยู่เสมอ

5. ด้านความสนใจและเจตคติ แต่ละคนย่อมแตกต่างกันไป บางคนไม่สนใจการเมือง ซึ่งบางคนมีความสนใจหลากหลายไม่สนใจเพียงเรื่องใดเรื่องหนึ่งแต่เพียงอย่างเดียว

6. ด้านการปรับตัว มีผลต่อลักษณะของบุคลิกภาพ ถ้าใช้แบบที่ดีมีพฤติกรรมที่เหมาะสม สังคมยอมรับจะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ตรงกันข้ามถ้าปรับตัวไม่ดีวางตัวในสังคมไม่เหมาะสม ย่อมมีผลเสียต่อบุคลิกด้านอื่น ๆ ไปด้วย

ใบงาน
เรื่อง บุคลิกภาพที่ภาคภูมิใจ

ชื่อ.....ชั้น.....

ให้นักเรียนเขียนบุคลิกภาพที่เพื่อนบอกแล้วนักเรียนชอบและภาคภูมิใจลงในกรอบข้างล่างนี้

คุณค่าของฉันด้านบุคลิกภาพ

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

ใบงาน

เรื่อง คุณค่าของเราและเขา

สมาชิกกลุ่ม

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

ให้นักเรียนช่วยกันคิดว่า จะปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร ที่แสดงถึงความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

การปฏิบัติต่อตนเอง	การปฏิบัติต่อผู้อื่น

เรื่อง รู้ทันอาชีพสู่อาเซียน

เวลา 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

ในปี พ.ศ. 2558 ประเทศไทยเข้าสู่การเป็นประชาคมอาเซียน ซึ่งประกอบด้วยสมาชิก 10 ประเทศ นักเรียนจึงจำเป็นต้องมีข้อมูลตลาดแรงงานในกลุ่มประเทศอาเซียน เพื่อการมีความสามารถในการแข่งขันด้านเศรษฐกิจในประชาคมอาเซียน

2. จุดประสงค์ชั้นปี

จุดประสงค์ชั้นปี 2.1.1 มีข้อมูลแหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับการศึกษาและอาชีพ

จุดประสงค์ชั้นปี 2.1.2 มีข้อมูลความต้องการด้านอาชีพในกลุ่มประเทศอาเซียนและตลาดแรงงาน

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 บอกชื่อแหล่งข้อมูลด้านการศึกษาและอาชีพ

3.2 ระบุความต้องการด้านอาชีพในกลุ่มประเทศอาเซียนและตลาดแรงงาน

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ชวนสนทนาเกี่ยวกับความจำเป็นที่ต้องรู้จักแหล่งเรียนรู้เพื่อการศึกษาและประกอบอาชีพ ซึ่งการวางแผนการศึกษาและอาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง

4.2 นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง อาชีพตามพหุปัญญา

4.3 นักเรียนเข้ากลุ่ม กลุ่มละ 5 คน แต่ละกลุ่มจับฉลากพหุปัญญา กลุ่มละ 1 ฉลาก แล้วดำเนินการตามใบงาน เรื่อง แหล่งเรียนรู้ตามพหุปัญญา

4.4 ทำใบงานส่งในชั่วโมงต่อไป

ชั่วโมงที่ 2

4.5 สอบถามเรื่องการปฏิบัติงานของกลุ่มตามใบงาน เรื่อง แหล่งเรียนรู้ตามพหุปัญญา นำติดผนังห้อง แล้วให้นักเรียนทุกคนเดินศึกษาใบงานของทุกกลุ่ม โดยบันทึกการที่ตนเองสนใจลงในสมุดกิจกรรมแนะแนว

4.6 ชวนสนทนาเกี่ยวกับอาเซียน และการเตรียมตัวในการเป็นประชาคมอาเซียนว่ามีอะไรบ้าง เช่น ภาษา เทคโนโลยีความสามารถในการทำงาน ความสามารถในการจัดการ เป็นต้น

4.7 ชวนให้นักเรียนคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้นเกี่ยวกับการประกอบอาชีพ หากประเทศเราเข้าสู่ประชาคมอาเซียนในปี พ.ศ. 2558 ซึ่งคำตอบน่าจะแสดงให้เห็นว่าจะมีการเดินทางไป-มาระหว่างประเทศโดยเสรี มีการแข่งขันกันในการทำงานและประกอบอาชีพ นักเรียนจึงจำเป็นที่ต้องรู้ข้อมูลด้านตลาดแรงงานและความต้องการด้านอาชีพในกลุ่มประเทศอาเซียน

4.8 นักเรียน กลุ่มเดิม ปฏิบัติใบงาน เรื่อง ตลาดแรงงานในอาเซียน เพื่อนำเสนอในชั่วโมงต่อไป

ชั่วโมงที่ 3

4.9 สอบถามผลการปฏิบัติในใบงานเรื่อง ตลาดแรงงานในอาเซียน

4.10 แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานก่อน-หลังตามความสมัครใจ

4.11 สรุปข้อมูลจากการนำเสนอของทุกกลุ่มและนำให้นักเรียนนำข้อมูลไปใช้ในการวางแผนการศึกษาและอาชีพของคนต่อไป

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบความรู้ เรื่อง อาชีพตามพหุปัญญา

5.2 ใบงาน เรื่อง แหล่งเรียนรู้ตามพหุปัญญา

5.3 ใบงาน เรื่อง ตลาดแรงงานในอาเซียน

5.4 ฉลากพหุปัญญา

5.5 ศูนย์อาเซียนศึกษาในโรงเรียน ห้องสมุด เว็บไซต์

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.1.2 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ใบงาน เรื่อง แหล่งเรียนรู้ตามพหุปัญญา

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

6.3.2 ใบงาน เรื่อง ตลาดแรงงานในอาเซียน

บอกได้หลากหลายอาชีพและสอดคล้อง	ระดับคุณภาพ ดี
บอกได้ค่อนข้างหลากหลายและสอดคล้อง	ระดับคุณภาพ พอใช้
บอกไม่ค่อยได้ หรือไม่มีความสอดคล้อง	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน ลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

เลขที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		แหล่งเรียนรู้ตามพหุปัญญา	ตลาดแรงงานในอาเซียน	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 2 ใบงาน ระดับคุณภาพ ดี

มี ดีและพอใช้เท่านั้น ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบความรู้
เรื่อง อาชีพตามพหุปัญญา

ปัญญาด้านดนตรี

นักดนตรี คีตกวี นักแต่งทำนองเพลง นักร้อง ครูดนตรี ผู้อำนวยการเพลง วิศวกรเสียง นักร้องประสานเสียง ผู้จัดรายการเพลง (ดีเจ) นักดนตรีบำบัด

ปัญญาด้านมิติสัมพันธ์

วิศวกร สถาปนิก มัณฑนากร จิตรกร นักออกแบบศิลป์ ครูศิลปะ นักถ่ายภาพ นักประดิษฐ์ นักบิน นักแกะสลัก นักวางผังเมือง นักสำรวจ

ปัญญาด้านกายสัมผัสและการเคลื่อนไหว

นักกีฬา ช่างฝีมือ ช่างอัญมณี นักแสดง เกษตรกร ช่างเครื่องยนต์ ช่างก่อสร้าง ครูพลศึกษา นักกายภาพบำบัด ศิลปินสาขานาฏศิลป์ เต้นรำ นักกายกรรม

ปัญญาด้านภาษา

นักเขียน นักประพันธ์ นักพูด วิทยากร นักหนังสือพิมพ์สื่อสารมวลชน (ผู้ประกาศข่าว ผู้จัดรายการ) นักกฎหมาย เลขานุการ ผู้พิสูจน์อักษร บรรณารักษ์ ครูสอนภาษา

ปัญญาด้านตรรกะ-คณิตศาสตร์

นักคณิตศาสตร์ นักวิทยาศาสตร์ นักเศรษฐศาสตร์ ผู้ตรวจสอบบัญชี นักบัญชี นักสถิติ นักวิเคราะห์คอมพิวเตอร์ นักวิจัยเชิงปริมาณ

ปัญญาด้านมนุษยสัมพันธ์

นักแนะแนว นักสังคมสงเคราะห์ นักสังคมวิทยา นักจิตวิทยาสังคม นักมานุษวิทยา นักประชาสัมพันธ์ พยาบาล นักการเมือง นักบริหาร ผู้จัดการ นักขาย

ปัญญาด้านธรรมชาติแวดล้อม

นักชีววิทยา นักนิเวศวิทยา นักอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม นักป่าไม้ นักสมุทรศาสตร์ นักประชากรศาสตร์ นักภูมิศาสตร์

ใบงาน
เรื่อง แหล่งเรียนรู้ตามพหุปัญญา

สมาชิกกลุ่ม

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

ให้นักเรียนระบุแหล่งเรียนรู้เพื่อการศึกษาและประกอบอาชีพตามพหุปัญญาด้านที่ได้รับมอบหมาย
พหุปัญญาด้าน .....

อาชีพ	แหล่งเรียนรู้เพื่อการศึกษา	แหล่งเรียนรู้เพื่อการประกอบอาชีพ

ใบงาน
เรื่อง ตลาดแรงงานในอาเซียน

สมาชิกกลุ่ม

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

ให้นักเรียนศึกษาข้อมูลตลาดแรงงานในประชาคมอาเซียนจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน แล้วบันทึกข้อมูลในตาราง

อาชีพ	ความสามารถที่ใช้ในการประกอบอาชีพ

เรื่อง เส้นทางชีวิตด้านอาชีพ

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การตัดสินใจเลือกอาชีพเป็นความสำเร็จของชีวิต ความเหมาะสมของคุณสมบัติตนกับคุณสมบัติของผู้ประกอบอาชีพ เป็นปัจจัยที่ส่งผลให้บุคคลประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพ หากไม่สามารถปรับคุณสมบัติให้เหมาะสมกับอาชีพ ให้เลือกอาชีพใหม่ที่เหมาะสมกับคุณสมบัติของเรา

2. จุดประสงค์ชั้นปี

จุดประสงค์ชั้นปี 2.2.1 ระบุรายชื่ออาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง

จุดประสงค์ชั้นปี 3.2.1 ปรับตัวให้มีคุณสมบัติสอดคล้องกับอาชีพที่สนใจ

จุดประสงค์ชั้นปี 3.2.2 ประเมินผลการปรับตัวและตัดสินใจประกอบอาชีพที่สนใจหรือเลือกอาชีพใหม่

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ระบุรายชื่ออาชีพที่สนใจ

3.2 ระบุคุณสมบัติของตนเองที่ต้องปรับตัวให้เหมาะสมกับอาชีพที่สนใจ

3.3 ประเมินผลการปรับตนเอง

3.4 ตัดสินใจเลือกอาชีพที่สนใจ หรือเลือกอาชีพใหม่จากการประเมินการพัฒนาตนเอง

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ให้นักเรียนช่วยกันบอกชื่ออาชีพที่อยู่ในความสนใจ เพื่อทบทวนว่านักเรียนมีอาชีพที่สนใจหรือไม่

4.2 ให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง อาชีพที่สนใจ เป็นรายบุคคล โดยสามารถไปศึกษาจากแหล่งเรียนรู้นอกห้องเรียนได้ ให้เวลา 1 สัปดาห์ แล้วนำมาในชั่วโมงต่อไป

ชั่วโมงที่ 2

4.3 ทบทวนการปฏิบัติงานตามใบงาน เรื่อง อาชีพที่สนใจ

4.4 นักเรียนเปรียบเทียบคุณสมบัติของตนเองกับคุณสมบัติของบุคคลที่เหมาะสมกับอาชีพที่สนใจ แล้วเลือกอาชีพที่คิดว่ามีความเป็นไปได้สำหรับตนเองมากที่สุดมา 1 อาชีพ แล้วพิจารณาว่าจะต้องปรับตัวให้มีคุณสมบัติอะไรจึงจะประกอบอาชีพที่เลือกได้ แล้ววางแผนในใบงาน เรื่อง ปรับตัวหรือเลือกใหม่ บันทึกในใบงานปรับตัวหรือเลือกใหม่

4.5 ให้นักเรียนปฏิบัติตามที่ระบุในใบงาน เรื่อง ปรับตัวหรือเลือกใหม่ นำใบงานส่งเมื่อสิ้นสุดตามกำหนดเวลาที่ระบุในใบงาน

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบงาน เรื่อง อาชีพที่สนใจ

5.2 ใบงาน เรื่อง ปรับตัวหรือเลือกใหม่

5.3 ห้องสมุด ห้องแนะแนว สถานประกอบการต่าง ๆ

5.4 บุคคลทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน

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 อาชีพที่สนใจ

ระบุได้ครบถ้วนถูกต้อง	ระดับคุณภาพ ดี
ระบุได้ค่อนข้างครบถ้วนถูกต้อง	ระดับคุณภาพ พอใช้
ระบุไม่ค่อยได้หรือไม่ค่อยถูกต้อง	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง ปรับตัวหรือเลือกใหม่

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

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน ลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

เลขที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		อาชีพที่สนใจ	ปรับตัวหรือเลือกใหม่	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 2 ใบงาน ระดับคุณภาพ ดี

มี ดีและพอใช้เท่านั้น ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบงาน
เรื่อง อาชีพที่สนใจ

ชื่อ.....ชั้น.....

ให้นักเรียนระบุชื่ออาชีพที่สนใจ 3 ข้อ แล้วระบุคุณสมบัติของบุคคลที่เหมาะสมกับการประกอบอาชีพนั้น

เลขที่	ชื่ออาชีพ	คุณสมบัติผู้ประกอบอาชีพ
1		การศึกษา ..... คุณลักษณะ ..... ความสามารถ .....
2		การศึกษา ..... คุณลักษณะ ..... ความสามารถ .....
3		การศึกษา ..... คุณลักษณะ ..... ความสามารถ .....

ใบงาน
เรื่อง ปรับตัวหรือเลือกใหม่

ชื่อ.....ชั้น.....

ให้นักเรียนเลือกอาชีพที่มีความเป็นไปได้สำหรับตนเองจากใบงาน เรื่อง อาชีพที่สนใจมา 1 อาชีพ แล้วระบุคุณสมบัติที่นักเรียนต้องปรับปรุงเพื่อเข้าสู่อาเซียนนี้ ระบุวิธีการพัฒนาแล้วระบุด้วยว่าหากปรับปรุงไม่สำเร็จจะทำอย่างไร การปรับปรุงตัวเรา

ชื่ออาชีพ	คุณสมบัติที่ต้องปรับปรุง	วิธีการปรับปรุงตัว	กำหนดเวลา

หากปรับปรุงตัวเองไม่สำเร็จ จะทำอย่างไร.....

.....

เรื่อง งามกาย

เวลา 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การแต่งกายที่เหมาะสมกับวัย รูปร่าง และกาลเทศะ จะเสริมสร้างบุคลิกที่ดีให้แก่ตนเอง เป็นเสน่ห์แก่ผู้ที่พบเห็น ถือเป็นมารยาทสังคมที่ทุกคนพึงรู้และปฏิบัติให้ถูกต้องตามธรรมเนียมนิยม การแต่งกายที่เหมาะสมจะก่อให้เกิดความประทับใจในทางที่ดี เกิดความนิยมเลื่อมใสศรัทธา และอาจเปิดโอกาสของตนที่จะแสดงความดีและความสามารถได้

2. จุดประสงค์ชั้นปี

จุดประสงค์ชั้นปี 3.3.1 แต่งกายสุภาพเหมาะสมกับรูปร่าง วัย และกาลเทศะ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 มีข้อมูลการแต่งกายที่เหมาะสมกับลักษณะของบุคคล

3.2 เลือกแต่งกายได้อย่างเหมาะสมกับตนเองในทุกสถานการณ์

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ชวนสนทนาเกี่ยวกับความสำคัญของการแต่งกายว่าเป็นการเสริมบุคลิกภาพและเสน่ห์ของตนแก่ผู้พบเห็น

4.2 ให้นักเรียนช่วยกันบอกว่าการแต่งกายที่เหมาะสมนั้นเป็นอย่างไร ซึ่งคำตอบน่าจะได้แก่

4.2.1 เหมาะสมกับวัย

4.2.2 เหมาะสมกับรูปร่าง

4.2.3 เหมาะสมกับสีผิว

4.2.4 เหมาะสมกับสถานที่

4.2.5 เหมาะสมกับสถานการณ์

4.3 แบ่งนักเรียนเป็น 6 กลุ่ม แต่ละกลุ่มเลือกหัวข้อ 4.2.1 4.2.2 และ 4.2.3 ในข้อ 4.2 (หัวข้อละ 2 กลุ่ม) เพื่อหาข้อมูลการแต่งกายที่เหมาะสมกับหัวข้อนั้น ๆ บันทึกลงในใบงาน เรื่อง แต่งกายให้ถูกต้อง แล้วเตรียมนำเสนอในชั่วโมงต่อไปโดยอาจมีภาพหรือโชว์การแต่งกายจริง

ชั่วโมงที่ 2

4.4 สอบถามการไปหาข้อมูลเพื่อบันทึกในใบงาน เรื่อง แต่งกายให้ถูกต้อง

4.5 ตัวแทนกลุ่มนำเสนอตามลำดับความสมัครใจ มีการเสริมโดยครูและนักเรียนกลุ่มอื่น หากการนำเสนอนั้นยังไม่สมบูรณ์

4.6 ชวนสนทนาเกี่ยวกับการแต่งกายที่เหมาะสมกับสถานที่และสถานการณ์ โดยให้นักเรียนช่วยกันระบุว่าน่าจะเป็นที่ไหนบ้าง และสถานการณ์อะไรบ้าง ที่นักเรียนอยากเรียนรู้ ซึ่งน่าจะได้แก่

4.6.1 สถานที่ เช่น โรงเรียน วัด สถานที่ราชการ สถานที่ท่องเที่ยว

4.6.2 สถานการณ์ เช่น งานศพ งานบวช งานบุญ (เทศกาล) งานประเพณี สมัครเรียนต่อ สอบสัมภาษณ์ ทำบุญวันพระ)

4.7 นักเรียนเข้ากลุ่ม กลุ่มละ 4 คน เลือกสถานที่หรือสถานการณ์ที่จะระบุการแต่งกายที่เหมาะสม โดยครูอาจให้จับสลาก หรือให้เลือกโดยไม่ซ้ำกัน บันทึกในใบงาน เรื่อง แต่งกายไป.....

ชั่วโมงที่ 3

4.8 สอบถามการปฏิบัติตามใบงาน เรื่อง แต่งกายไป .....

4.9 สุ่มหรือขออาสาสมัครนำเสนอผลงานตามสมควรแก่เวลา

4.10 ร่วมกันสรุปคุณค่าของการแต่งกายที่เหมาะสมกับวัย รูปร่าง ลักษณะ สถานที่ และสถานการณ์ และให้นักเรียนนำไปปฏิบัติในชีวิตจริงของนักเรียนแต่ละคน

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบงาน เรื่อง แต่งกายให้ถูกต้อง

5.2 ใบงาน เรื่อง แต่งกายไป.....

5.3 บุคคลและสถานที่ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน

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 แต่งกายให้ถูกต้อง

นำเสนอได้ถูกต้อง	ระดับคุณภาพ ดี
นำเสนอได้ค่อนข้างถูกต้อง	ระดับคุณภาพ พอใช้
นำเสนอไม่ได้ ไม่ถูกต้อง	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง แต่งกายไป.....

นำเสนอได้ถูกต้อง	ระดับคุณภาพ ดี
นำเสนอได้ค่อนข้างถูกต้อง	ระดับคุณภาพ พอใช้
นำเสนอไม่ได้ ไม่ถูกต้อง	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน ลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

เลขที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		แต่งกายให้ถูกต้อง	แต่งกายไป.....	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 2 ใบงาน ระดับคุณภาพ ดี

มี ดีและพอใช้เท่านั้น ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบงาน
เรื่อง แต่งกายให้ถูกต้อง

สมาชิกกลุ่ม

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

ให้นักเรียนหาข้อมูลการแต่งกายที่เหมาะสมกับหัวข้อที่ได้รับมอบหมายแล้วบันทึกเพื่อนำเสนอในชั่วโมงต่อไป

หัวข้อที่ได้รับมอบหมาย.....

การแต่งกายที่เหมาะสม (อาจมีภาพประกอบ)

ใบงาน

เรื่อง แต่งกายไป.....

สมาชิกกลุ่ม

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

ให้นักเรียนระบุการแต่งกายที่เหมาะสมกับสถานที่หรือสถานการณ์ที่ได้รับมอบหมายแล้วบันทึกเพื่อนำเสนอในชั่วโมงต่อไป

หัวข้อได้รับมอบหมาย.....

การแต่งกายที่เหมาะสม.....

เรื่อง จัดการอารมณ์อย่างไรให้มีความสุข

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

เป็นธรรมชาติของอารมณ์ย่อมมีทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดี แต่ถ้าบุคคลใดมีอารมณ์ดีมากกว่าอารมณ์ไม่ดีแล้วย่อมจะเป็นคนที่คนอื่นต้องการคบหาสมาคมด้วย การสำรวจสภาพของอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเองจะช่วยให้รู้ว่า โดยปกติเราเป็นคนที่มีอารมณ์ด้านใดมากกว่า ถ้ามีอารมณ์ไม่ดีมากกว่าจะได้เรียนรู้การจัดการกับอารมณ์ของตน

2. จุดประสงค์ชั้นปี

จุดประสงค์ชั้นปี 3.3.2 รู้เท่าทันอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้น สามารถจัดการและแสดงออกอย่างสร้างสรรค์

จุดประสงค์ชั้นปี 3.4.4 ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 บอกสภาวะอารมณ์ของตนเองได้

3.2 จำแนกอารมณ์ด้านบวกและด้านลบได้

3.3 บอกวิธีจัดการกับอารมณ์ด้านลบ

3.4 จัดการกับอารมณ์ด้านลบและแสดงพฤติกรรมที่สร้างสรรค์

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับสภาวะอารมณ์ของบุคคลที่อาจเกิดขึ้นได้กับทุกคน

4.2 ครูให้นักเรียนเขียนสภาวะอารมณ์ของตนเองในขณะนี้ว่าเป็นอย่างไร และบอกสาเหตุที่ทำให้เกิดสภาวะอารมณ์ด้านนั้น ๆ

4.3 สุ่มเลขที่นักเรียนจำนวน 2-3 คน ออกมาอ่านผลงานให้เพื่อน ๆ ฟัง

4.4 ครูให้คำชื่นชมและชี้ให้เห็นสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนในสถานการณ์ต่าง ๆ ว่ามีทั้งด้านบวกและด้านลบ ทุกคนจึงควรที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง เพื่อที่จะสามารถจัดการกับอารมณ์ด้านลบได้

4.5 ครูแจกใบความรู้ เรื่อง เรียนรู้กับอารมณ์ ให้นักเรียนทุกคนได้ศึกษา

ชั่วโมงที่ 2

4.6 ครูสุ่มให้นักเรียน 3-4 คน ตอบคำถามที่ว่า “หากนักเรียนมีอารมณ์โกรธเพื่อนในขณะที่ทำงานร่วมกัน” นักเรียนจะทำอย่างไรจึงจะจัดการกับอารมณ์ด้านลบนี้ได้

4.7 ครูให้คำชื่นชมและอธิบายให้นักเรียนเห็นว่าการจัดการกับอารมณ์ด้านลบได้อย่างสร้างสรรค์นั้นเป็นสิ่งดีกับตนเอง

4.8 ครูแจกใบความรู้ เรื่อง การควบคุมและจัดการกับอารมณ์ ให้นักเรียนได้ศึกษา

4.9 ครูแจกใบงาน เรื่อง ควบคุมและจัดการกับอารมณ์ ให้นักเรียนทุกคนทำกิจกรรมตามใบงาน

4.10 ครูให้นักเรียนที่ทำเสร็จแล้ว ออกมานำเสนอให้เพื่อน ๆ ฟัง (ประมาณ 2-3 คน)

4.11 ครูให้คำติชม เสนอแนะ และสรุป

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบความรู้เรื่อง เรียนรู้กับอารมณ์

5.2 ใบความรู้ เรื่อง การควบคุมและจัดการกับอารมณ์

5.3 ใบงาน เรื่อง ควบคุมและจัดการกับอารมณ์

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

-

6.3 เกณฑ์การประเมิน

ใบงาน เรื่อง ควบคุมและจัดการกับอารมณ์

ตอบได้ 3 ประเด็น	ระดับคุณภาพ ดี
ตอบได้ 2 ประเด็น	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบได้ 1 หรือตอบไม่ได้	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

(3 ประเด็น ได้แก่ ข้อ 1.1 1.2 และ 2)

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

ใบความรู้
เรื่อง เรียนรู้กับอารมณ์

ความหมายอารมณ์

อารมณ์ (Emotion) หมายถึง การแสดงออกของภาวะจิตใจที่ได้รับการกระทบหรือกระตุ้นให้เกิดการแสดงออกต่อสิ่งที่มากระตุ้น

อารมณ์สามารถจำแนกออกได้ 2 ประเภท ใหญ่

1. อารมณ์สุข คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความสบายใจหรือได้รับความสมหวัง
2. อารมณ์ทุกข์ คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความไม่สบายใจหรือได้รับความไม่สมหวัง

องค์ประกอบของอารมณ์

อารมณ์จะประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1. องค์ประกอบด้านสรีระ (Physiological dimension) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทางร่างกายที่จะต้องเกิดขึ้นควบคู่กับปฏิกิริยาทางอารมณ์ เช่น หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออกตามร่างกาย หรือใบหน้าร้อนผ่าว เป็นต้น อารมณ์ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระมากที่สุดคือ อารมณ์กลัวและอารมณ์โกรธ

2. องค์ประกอบด้านการนึกคิด (Cognitive dimension) หมายถึง การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของแต่ละบุคคลซึ่งมีความแตกต่างกันไป

3. องค์ประกอบด้านการมีประสบการณ์ (Experiential dimension) หมายถึง การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของแต่ละบุคคลซึ่งจะมีความแตกต่างกันไป

การตอบสนองทางอารมณ์

การตอบสนองทางอารมณ์ ประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

1. ปฏิกิริยาทางอารมณ์ เช่น การวิ่งหนีจากสิ่งที่เรากลัว

2. การตอบสนองทางระบบประสาทอิสระ เช่น หัวใจเต้นแรงขึ้นและเหงื่อออกบริเวณฝ่ามือเมื่อตกใจกลัว

3. พฤติกรรมที่แสดงออกมา เช่น การยิ้ม หน้านิ่วคิ้วขมวด

4. ความรู้สึก เช่น ความโกรธ ความยินดี ความเศร้าโศก

การแสดงออกทางอารมณ์

เมื่อมีเหตุการณ์ สถานการณ์หรือสิ่งเร้าที่กระตุ้นด้านอารมณ์ การเกิดอารมณ์จะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ การแสดงออกทางอารมณ์มีองค์ประกอบหลัก 3 ประการ ดังนี้

1. ด้านการรับรู้ เป็นการทำงานร่วมกันด้านร่างกายของระบบประสาทรับความรู้สึกจากสิ่งแวดล้อมส่งผ่านขึ้นไปยังสมองเพื่อแปลความหมายและรับรู้ว่าสิ่งกระตุ้นคืออะไร อาจจะเรียกว่าเป็นส่วนของความคิดที่เกิดขึ้นต่อสิ่งเร้านั้น ความคิดจะน้อมนำไปสู่การเกิดอารมณ์ตามมา ถ้าความคิดไปในทางบวก อารมณ์ที่ตามมาก็เป็นอารมณ์ทางบวก ถ้าความคิดเป็นลบอารมณ์ก็เป็นลบเช่นกัน

2. ด้านอารมณ์ จากการรับรู้สิ่งเร้าอารมณ์ จะมีการเปรียบเทียบกับประสบการณ์เดิม ทำให้เกิดความรู้สึกที่เป็นอารมณ์แสดงออกทั้งทางด้านจิตใจและด้านร่างกาย ด้านร่างกายจะกระทบระบบประสาทอัตโนมัติส่งผลต่ออวัยวะที่มีระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น หัวใจเต้นเร็ว หน้าแดง เหงื่อซึม เป็นต้น อารมณ์ที่เกิดขึ้นสามารถปรุงแต่งให้การรับรู้สิ่งเร้า หรือความคิดต่อสิ่งนั้นยิ่งเป็นบวกหรือลบมากขึ้น เช่น เราไม่ชอบสิ่งที่เพื่อนทำกับเราเกิดอารมณ์ไม่พอใจ อารมณ์อาจทำให้เราคิดถึงความไม่พอใจที่เคยมีต่อเพื่อนคนนี้มาก่อน ยิ่งมีอารมณ์ยิ่งคิด ยิ่งคิดยิ่งมีอารมณ์ เป็นวัฏจักร

3. แรงผลักดันจากประสบการณ์ด้านอารมณ์จะมีผลต่อแรงผลักดันภายในจิตใจ ทำให้อารมณ์ที่เกิดขึ้นต่อสิ่งที่มาเร้าอารมณ์มีทั้งระดับอารมณ์ที่เหมาะสมสอดคล้องกับตัวกระตุ้น และระดับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม อันเป็นผลมาจากประสบการณ์การเรียนรู้และแรงผลักดันภายในจิตใจ ตัวอย่าง เช่น บางคนมีแรงผลักดันที่จะโทษว่าตนเองไม่ดี เมื่อทำอะไรผิดพลาดก็จะเกิดอารมณ์เศร้ารู้สึกผิดหวังตนเอง ผลักดันให้เป็นคนไม่กล้าทำอะไรเพราะกลัวว่าจะผิด

จากองค์ประกอบของอารมณ์ทั้งสามด้าน เมื่อมีสิ่งเร้าที่กระตุ้นอารมณ์และเกิดเป็นอารมณ์ขึ้นจะมีการแสดงออกของอารมณ์ทางน้ำเสียง แววตา สีหน้า ท่าทาง และกำหนดทิศทาง การแสดงออกของท่าทาง เช่น อารมณ์โกรธอาจจะแสดงท่าทางจ้องหน้า พูดเสียงดัง ทุบโต๊ะ ขว้างปาข้าวของ อารมณ์เศร้าแสดงท่าทางคอตก ฟุบหน้า ร้องไห้ พูดเสียงเบา อารมณ์ดี แสดงท่าทางกระโดดโลดเต้น ยกมือร้องไชโย เป็นต้น

สิ่งที่สำคัญคือ การเรียนรู้ความเข้าใจลักษณะทางอารมณ์ของตนเอง สังเกต และติดตาม การเกิดอารมณ์ รวมทั้งการแสดงออกที่ตอบสนองต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะการเกิดอารมณ์ทางลบที่อาจทำให้เกิดการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมและส่งผลทางลบตามมาได้ การเรียนรู้จักอารมณ์ของตนเองจะเป็นพื้นฐานในการปรับเปลี่ยนอารมณ์ให้มีการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป

ลักษณะของอารมณ์ อาจแบ่งออกเป็นกลุ่มใหญ่ ได้ 3 กลุ่ม

1. อารมณ์ด้านบวก เช่น อารมณ์ดีใจ ภูมิใจ สุขใจ ปลาบปลื้ม พึงพอใจ
2. อารมณ์ด้านลบ เช่น อารมณ์โกรธ เกลียด ริษยา เศร้า
3. อารมณ์กลาง ๆ เช่น แปลกใจ ยอมรับ

นอกจากแบ่งออกเป็นสามกลุ่มหลักแล้วอารมณ์ยังสามารถแบ่งได้เป็นกลุ่ม ๆ ตามระดับความรุนแรงของอารมณ์ โดยในแต่ละกลุ่มเป็นอารมณ์ในกลุ่มเดียวกัน แต่จะมีคำที่ใช่แทนระดับของอารมณ์แตกต่างกัน ดังนี้

กลุ่มอารมณ์โกรธ มีหลายลักษณะ เช่น ไม่ชอบใจ ไม่พอใจ ไม่สบอารมณ์ ขุ่นเคือง ฉุน โกรธ โมโห เดือดดาล คับแค้น เป็นต้น

กลุ่มอารมณ์กลัว มีหลายลักษณะ เช่น ไม่กล้า เกรงใจ หวาดกลัว ตระหนกขวัญผวา อกสั่นขวัญแขวน เป็นต้น

กลุ่มอารมณ์กังวล มีหลายลักษณะ เช่น ลังเล สองจิตสองใจ ไม่แน่ใจ ไม่มั่นใจ ห่วงกังวล สับสน อึดอัดใจ กระวนกระวาย ร้อนใจ เป็นต้น

กลุ่มอารมณ์เกลียด มีหลายลักษณะ เช่น ไม่ชอบ รังเกียจ เกลียด เหม็นหน้า ชิงชัง เป็นต้น

กลุ่มอารมณ์ดี มีหลายลักษณะ เช่น ดีใจ สบายใจ ชื่นใจ ร่าเริง สนุกสนาน คึกคัก อิ่มเอิบใจ เป็นสุข ปีติ ตื้นตันใจ ปลาบปลื้ม ซาบซึ้ง เป็นต้น

ผลกระทบของอารมณ์

อารมณ์ที่เกิดขึ้นจะมีผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ดังนี้

ผลกระทบต่อตนเองเห็นได้ชัด คือ รบกวนการทำงานของความคิด ในขณะที่สภาวะจิตใจเต็มไปด้วยอารมณ์ ประสิทธิภาพในการคิดจะลดลง ไม่ว่าจะเป็นความคิดด้วยเหตุผลหรือการใช้ความสามารถของสมองเพื่อความคิดในด้านต่าง ๆ เช่น คำนวณ ความจำ เป็นต้น จะสังเกตว่าในสภาพที่มีอารมณ์ การรับรู้ข้อมูลต่าง ๆ จะแย่ลง เป็นลักษณะของการขาดสมาธิ

กระทบต่อระบบการทำงานของอวัยวะอื่น ๆ โดยเฉพาะอวัยวะที่อยู่ภายใต้การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบทางเดินอาหาร แต่ถ้าตกอยู่ภายใต้ภาวะอารมณ์ที่กดดันเป็นเวลานานจะส่งผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนแอลง มีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย

กระทบต่อจิตใจและพฤติกรรม เมื่อเกิดอารมณ์ทางลบทำให้สภาพจิตใจของคนคนนั้น ไม่แจ่มใส ไม่เบิกบาน ส่งผลต่อวิธีคิดและการแสดงออกทางพฤติกรรมตามมา เช่น ในคนที่มีความโกรธแค้นอย่างมาก อาจแสดงพฤติกรรมรุนแรงโดยไม่สามารถพิจารณาไตร่ตรองให้รอบคอบได้ ผลกระทบต่อจิตใจอีกประการหนึ่ง เป็นผลจากการตกอยู่ภายใต้อารมณ์ทางลบเป็นเวลานาน จนไม่สามารถปรับตัวได้ อาจนำไปสู่สภาวะการเจ็บป่วยทางจิต โดยเฉพาะการเกิดโรคซึมเศร้า ซึ่งเป็นผลจากความกดดันทางอารมณ์เป็นเวลานานจนรู้สึกว่าไม่สามารถหาทางออกได้เมื่อเกิดภาวะ ซึมเศร้าลักษณะอารมณ์จะหดหู่ ไม่สามารถสนุกได้อย่างที่เคย เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ เก็บตัวมีความคิดทางลบต่อตนเอง และอาจคิดทำร้ายตนเอง

ผลกระทบต่อผู้อื่น การที่สภาวะอารมณ์เป็นบวกหรือเป็นลบส่งผลต่อบุคคลที่อยู่รอบข้าง โดยเฉพาะอารมณ์ทางลบมีผลต่อความสัมพันธ์ของบุคคล เนื่องจากอารมณ์เป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งในการสื่อสารกับผู้อื่น ผลกระทบที่เกิดขึ้นอาจเกิดกับบุคคลใกล้ชิด คนในครอบครัว และคนอื่น ๆ ที่มีความสัมพันธ์ทางสังคม ตัวอย่าง เช่น การสื่อสารระหว่างแม่และทารก อารมณ์จะเป็นองค์ประกอบสำคัญของการสื่อสาร ซึ่งนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ดีหรือไม่ดีได้

ที่มา : เทพ สงวนกิตติพันธุ์. บทความเรื่องการควบคุมอารมณ์. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :
http://www.stou.ac.th/offices/redc/udon/upload/socities3.4.html

ใบความรู้
เรื่อง การควบคุมและจัดการกับอารมณ์

การควบคุมอารมณ์และจัดการกับอารมณ์

เราไม่สามารถล่วงรู้ได้ว่าจะเจอกับอารมณ์ที่เข้ามาให้เรารับรู้อย่างไรบ้างในแต่ละวัน เราควรหมั่นฝึกให้มีสติ คือ ระลึกรู้อยู่เสมออย่าประมาทในการดำเนินชีวิต เมื่อมีอะไรเข้ามากระทบทำให้เราเกิดความคิดและอารมณ์ที่ไม่ดีก็ควรจะใช้สติในการขบคิดพิจารณา เพื่อให้เราเท่าทันและไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์นั้น โดยการกำหนดอารมณ์และความรู้สึกของเราไม่ให้ส่งผลไปถึงการแสดงออก ในทางที่ไม่เหมาะไม่ควร

วิธีควบคุมอารมณ์ของเราทำได้หลายวิธี ได้แก่

1. ให้มีสติอยู่เสมอเพื่อควบคุมอารมณ์ที่รุนแรงให้คลายลง เช่น อารมณ์วิตกกังวล อารมณ์โกรธ อิจฉาริษยา การใช้อารมณ์ของคนหากใช้เพียงเล็กน้อยแล้วพยายามควบคุมมันให้ได้ โดยใช้ “สติ” หรือหลักธรรมะเข้ามาช่วยในการเผชิญกับเหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ ก็จะทำให้เหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ นั้นเป็นไปในทางที่ดีขึ้นได้ ในทางตรงกันข้ามหากผู้ใดใช้อารมณ์มากหรือรุนแรงเกินไปก็อาจจะทำให้เหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ ที่เผชิญอยู่กลับเลวร้ายลงไปได้เช่นกัน

2. ใช้คำพูดแสดงความรู้สึกแทนการกระทำ (เทคนิคการแสดงออกที่เหมาะสม) เช่น โกรธเพื่อนที่ผิดนัด ไม่ควรแสดงออกโดย การตำหนิดุด่า แต่ควรใช้คำพูดแทนว่า “ฉันโกรธมากที่เธอผิดนัดเมื่อวาน” หรือถูกเพื่อนตำหนิบางเรื่องที่ทำให้โกรธ ก็ไม่ควรแสดงออกโดยการทะเลาะกับเพื่อน แต่ควรใช้คำพูดแทนว่า “คำพูดของเธอทำให้ฉันรู้สึกโกรธมากและมันจะทำลายความเป็นเพื่อนของเราด้วย” เป็นต้น

3. ให้ยืดเวลาออกไปก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไรลงไป หรือพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์รุนแรงหรืออารมณ์เสีย บางคนอาจใช้วิธีการนับหนึ่งถึงสิบ หรือถึงร้อยในใจเพื่อยืดเวลาให้อารมณ์ที่รุนแรงลดลง จะช่วยให้การแสดงออกที่รุนแรงลดลงไปได้ หรืออาจจะใช้วิธีออกจากเหตุการณ์ตรงนั้นไปก่อนรอให้อารมณ์ลดความรุนแรงลงแล้ว จึงกลับมาเผชิญเหตุการณ์นั้นอีกครั้งก็จะทำให้เรามีสติมากขึ้นในการตัดสินใจกระทำสิ่งต่าง ๆ ลงไป

4. ใช้การข่มใจ การให้อภัยและมองโลกในแง่ดี ให้คิดถึงผลที่จะเกิดขึ้น ถ้าเราแสดงอะไรออกไปด้วยอารมณ์ที่รุนแรง รู้จักให้อภัยและพยายามฝึกมองสิ่งที่เกิดขึ้นต่าง ๆ ในด้านดีเสมอถ้าทำได้จะทำให้เรามีอารมณ์ที่เป็นสุขมากยิ่งขึ้นหรือถ้าข่มใจไม่อยู่จริง ๆ ก็อาจใช้วิธีระบายออกโดยการเลี่ยงไปแสดงออกกับสิ่งอื่น ๆ แทนก็ได้ เช่น เขียนระบายอารมณ์ในกระดาษ แอบร้องไห้ปลดปล่อยอารมณ์ หรือต่อยตีกระสอบทราย (อาจใช้ตุ๊กตาแทน) แต่อย่าให้กลายเป็นการทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น

5. เมื่อมีเรื่องทุกข์ใจหรือเครียด ควรปรึกษาเพื่อนสนิทที่ไว้ใจได้ หรือผู้ใหญ่ที่เราให้ความเคารพนับถือ การที่คนเรามีความทุกข์หรือความเครียด แล้วเก็บกดไว้ในใจตนเองอยู่เสมอเปรียบเสมือนลูกโป่งที่ถูกอัดอากาศเข้าไปเรื่อย ๆ หากไม่มีการปลดปล่อยลมออกมาเสียบ้าง ไม่นานลูกโป่งก็จะแตก เช่นเดียวกัน หากคนเรามีแต่ความทุกข์เก็บสะสมไว้มากเกินไป สักวันหนึ่งก็อาจจะกลายเป็นโรคประสาท หรือโรคจิตต่อไปได้ จึงควรปลดปล่อยความทุกข์ที่มีอยู่ออกไปเสียบ้าง

การจัดการกับอารมณ์

อารมณ์เป็นสัญญาณที่บอกอะไรบางอย่างแก่เราได้ ดังนั้น บทเรียนทางอารมณ์จึงช่วยให้คนเราเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น จึงนับว่าเป็นประโยชน์ต่อเรา เพราะธรรมชาติของอารมณ์เป็นเรื่องจริง และเป็นสิ่งที่เราจำเป็นต้องจัดกระทำกับอารมณ์ที่เรียกว่า “การจัดการอารมณ์” ด้วยการรู้จักอารมณ์ของตนเองเมื่อเกิดอารมณ์ขึ้นมา ดังต่อไปนี้

1. การรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง หมายถึง การรู้เท่าทันว่าอารมณ์ของตนเองในขณะนั้น เป็นอย่างไร ตนเองรู้สึกอย่างไร รู้เท่าทันอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป มองอารมณ์ของตนเองออกว่าเป็นอย่างไร ข้อนี้เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่สุด เพราะจะเป็นการยับยั้งกระบวนการที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งผิด

2. ยอมรับอารมณ์ของตนเอง เป็นการมองอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างยอมรับตามที่เป็นจริง ยอมรับว่าเรามีความรู้สึกนั้นอยู่ เช่น เรามีความกลัว ความโกรธ ความคับข้องใจ หรือความดีใจ สุขใจ เป็นการมองอย่างไม่ตัดสินถูกผิด จะเห็นว่าการยอมรับอารมณ์ทางบวกเป็นเรื่องไม่ยาก แต่การยอมรับว่าตนเองมีอารมณ์ทางลบเป็นเรื่องไม่ง่าย เช่น เรามีความอิจฉาเพื่อน เวลาเห็นเพื่อนมีความสำเร็จเราไม่สามารถทำจิตใจให้ยินดีไปกับเพื่อนได้ ถ้าเราไม่ยอมรับอารมณ์ตนเองอาจเบี่ยงเบนไปว่าไม่เห็นจะเป็นความสำเร็จอะไร แต่ในใจจริง ๆ ของเราเป็นทุกข์กับความอิจฉาที่เกิดขึ้น หากเป็นเช่นนี้จะทำให้ไม่เข้าใจตนเองว่า ทำไมเรามีความกดดันอยู่ลึก ๆ ในใจ ที่จริงเป็นเพราะกดอารมณ์ทางลบเอาไว้ ไม่กล้ายอมรับว่าเราอิจฉา การยอมรับอารมณ์จะนำไปสู่การหาวิธีจัดการกับอารมณ์ให้เหมาะสมขึ้น การยอมรับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ได้แก่ การยอมรับว่าอารมณ์นั้น ๆ เป็นของตนเองเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ไม่โทษว่าเป็นเพราะสิ่งโน้นสิ่งนี้ทำให้เรามีอารมณ์ความรู้สึกเช่นนี้ ตัวอย่างของการยอมรับอารมณ์ของตนเอง “ฉันรู้สึกผิดหวัง” แทนที่จะเป็น “เขาน่าจะบอกฉันตั้งแต่เมื่อวานนี้เขามาช่วยไม่ได้” และ “ฉันจะมัวแต่ผิดหวังอยู่อย่างยิ่งนี้หรือจะทำงานที่ค้างให้เสร็จเสีย” แทนที่จะเป็น “เขาต้องทำตัวให้ดีกว่านี้ ฉันทนต่อไปไม่ได้อีกแล้ว”

3. การควบคุมอารมณ์ เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะอารมณ์ในทางลบ เช่น ความโกรธ ฉุนเฉียว อารมณ์ทุกอย่างเกิดขึ้นกับเราได้ แต่มิใช่จะแสดงออกไปทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเรา รู้จักระบายอารมณ์ออกในรูปแบบที่เหมาะสม

4. เติมพลังใจให้ตนเอง หมายถึง การเติมพลังให้จิตใจของตนเอง อันจะเป็นการส่งเสริมพื้นอารมณ์ให้อยู่ในระดับบวก หากในสถานการณ์อื่น ๆ เช่น เวลาเครียดเราก็ควรหากิจกรรมที่ผ่อนคลาย เช่น เสาร์-อาทิตย์ก็อาจไปเที่ยวในสถานที่ที่ตนเองเคยสนใจแต่ยังไม่ได้ไปบ้าง หางานอดิเรกทำ เช่น เลี้ยงปลา เล่นดนตรี พบปะสังสรรค์กับเพื่อนที่ไม่เคยเจอกันนาน เหล่านี้จะทำให้จิตใจผ่อนคลายความตึงเครียดลงซึ่งก็จะส่งผลมาถึงสภาพอารมณ์ให้ดีขึ้นตามไปด้วย อย่างไรก็ตาม พึงตระหนักว่าการเติมพลังใจให้ตนเองนี้เป็นสิ่งที่ต้องจัดเวลาให้พอเหมาะพอควรมีอยู่ 2 กิจกรรมที่กระทำสม่ำเสมอจะให้ผลดี ได้แก่ การออกกำลังกาย และการทำใจให้สงบเย็น

5. มีเจตคติและความคิดในเชิงบวก เจตคติและความคิดมีส่วนสัมพันธ์กับภาวะอารมณ์อย่างแยกกันไม่ออก ดังคำกล่าวว่า “คิดดี ย่อมพูดดี ทำดี” คือ การมองสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในทางบวก รู้จักมองบุคคล หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแง่มุมอื่นที่ต่างไปจากเดิม ฝึกตนเองให้มีอารมณ์ขัน การฝึกคิดหรือมองสิ่งต่าง ๆ ในหลาย ๆ แง่มุมจะทำให้เราไม่ติดกรอบ หรือมือคติ เช่น ถ้าเราติดอยู่กับมุมมองแต่ว่าเพื่อนร่วมงานคนนี้เป็นคนเห็นแก่ตัว พอเขาทำอะไรที่ส่อลักษณะเช่นนั้น เราก็จะไปเสริมข้อมูลเดิมของเราทันที ขณะที่ในเวลาอื่นเขาไม่มีท่าทีเช่นนั้นเรากลับมองไม่เห็น เรียกว่าสมองเราไม่ได้จัดโปรแกรมให้รับข้อมูลที่เกี่ยวกับคน ๆ นี้ในด้านบวก

6. การรู้สึกดีต่อตนเอง ผู้ที่รู้สึกดีต่อตนเองจะมีความรู้สึกพึงพอใจกับสภาพปัจจุบันของเขา เขาไม่จำเป็นต้องมีเงินทองหรือมีความสะดวกสบายมากมาย เขาอาจไม่เป็นคนฉลาดหรือเก่งมาก แต่เขายอมรับตัวเองโดยไม่รู้สึกเสียหน้า หรือตีโพยตีพายว่าคนไม่เข้าใจตนเอง หรือโทษโน่นโทษนี่ เขาไม่วิตกกังวลที่ตนเองไม่สมบูรณ์แบบ เพราะเข้าใจดีว่าคนเรา ย่อมมีจุดเด่นจุดด้อยในแต่ละด้านแตกต่างกันไป

การฝึกการผ่อนคลาย

เนื่องจากการเข้าสู่สถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์จะทำให้รู้สึกตึงเครียดจนไม่สามารถควบคุมตนเองได้ การฝึกการผ่อนคลายจะทำให้รู้สึกว่าสามารถใช้ความคิดพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้น มองในมุมที่เป็นบวกใช้เหตุผลให้มากขึ้นในการแสดงออก เมื่อตั้งสติได้ และรู้สึกว่าเรากำลังถูกเร้าด้วยอารมณ์ การผ่อนคลายตนเองที่ดี คือ การดึงความสนใจของตัวเราเองออกจากสิ่งที่กำลังเร้าอารมณ์เรา เช่น น้องมาชวนเราทะเลาะ เราเริ่มหงุดหงิดที่คุยกับน้องไม่รู้เรื่อง หากเป็นตอนเด็กเราคงตีน้องแล้วทะเลาะกันเสียงดัง แต่ขณะนี้เราโตพอที่จะคุยกับน้องให้รู้เรื่องได้ ถ้าเราจดจ่ออยู่กับคำพูด หน้าตา ท่าทางของน้อง อารมณ์โมโหจะรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ จนในที่สุดเราจะแสดงออก เช่นเดียวกับที่เคยทำ

วิธีที่สามารถใช้ในการผ่อนคลายตนเองลงขณะที่เผชิญสถานการณ์ที่เร้าอารมณ์เพื่อคุมระดับของอารมณ์ เช่น

การฝึกหายใจ โดยดึงความสนใจกลับมาอยู่กับลมหายใจเข้าออกตัวเราเอง การหายใจเข้าออกลึก ๆ ช้า ๆ สามารถใช้ได้ในทุกสถานการณ์ แต่ต้องมีการฝึกฝนตนเองมาก่อน เพราะส่วนมากเวลาที่มีอารมณ์การหายใจมักจะเร็วและตื้นขึ้น ซึ่งทำให้เรายิ่งมีอารมณ์ขุ่นมัว

นับเลขเบรกอารมณ์ เป็นการนับเลขในใจ นับหนึ่งถึงสิบช้า ๆ อาจร่วมกับการหายใจด้วย ขณะที่นับดึงใจของเราให้มาอยู่ที่ตัวเลขที่กำลังนับ

ที่มา : เทพ สงวนกิตติพันธุ์. บทความเรื่องการควบคุมอารมณ์. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://www.stou.ac.th/offices/redc/udon/upload/socities3.4.html (สืบค้น 3 ธันวาคม 2550).

ใบงาน
เรื่อง ควบคุมและจัดการกับอารมณ์

คำชี้แจง ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันคิดและบันทึกความคิดเห็นของกลุ่มลงในช่องว่าง

ตอนที่ 1 แนวทางการควบคุมอารมณ์

1.1 เราสามารถควบคุมอารมณ์ของเราได้อย่างไรบ้าง

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

1.2 คำพูดหรือการกระทำที่สามารถใช้ควบคุมอารมณ์มีอะไรบ้าง

คำพูด	การกระทำ
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

ตอนที่ 2 แนวทางการจัดการกับอารมณ์

เราสามารถจัดการกับอารมณ์ของเราได้ดังต่อไปนี้

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

เรื่อง จินตนาการ

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

จินตนาการเป็นพื้นฐานของความคิดสร้างสรรค์ การที่มีโอกาสใช้จินตนาการบ่อย ๆ จะเป็นแนวทางให้เกิดปัญญาในการแก้ปัญหาหรือคิดอย่างสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ขึ้นได้

2. จุดประสงค์ชั้นปี

จุดประสงค์ชั้นปี 3.4.1 มีจินตนาการและความคิดริเริ่มอย่างสร้างสรรค์

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

สามารถใช้จินตนาการแสดงออกด้านความคิดสร้างสรรค์

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 สนทนากับนักเรียนในเรื่องจินตนาการของมนุษย์ ครูก็มีจินตนาการ นักเรียนก็มีจินตนาการ หาอาสาสมัคร 2-3 คน โดยดูจากรายชื่อนักเรียนที่อักษรตัวต้นเหมือนกันมากที่สุดออกมาเล่าจินตนาการของตนที่เคยใฝ่ฝันไว้เกี่ยวกับเรื่องเรียน การทำงาน หรืออื่น ๆ ให้เพื่อน ๆ ฟัง

4.2 สรุปนำนักเรียนว่าจินตนาการที่เพื่อนเล่านั้น เป็นจิตนาการที่ส่งประโยชน์อะไรบ้าง

4.3 แบ่งกระดานออกเป็นสี่ส่วนแล้วเขียนรูป Δ ○ □ ≋ ในแต่ละส่วน แล้วสุ่มนักเรียนออกมา 4 คน จับฉลากเพื่อเลือกรูปคนละ 1 รูป เมื่อนักเรียนได้รูปแล้ว ให้เขียนเติมต่อภาพเพื่อให้ได้ภาพที่แปลกที่สุดในความคิดของนักเรียน แล้วบรรยายภาพให้เพื่อน ๆ ในชั้นฟัง (ใช้เวลา 2-3 นาทีในการวาด)

4.4 นักเรียนช่วยกันสรุป ชมเชย และเน้นให้เห็นว่า การใช้จินตนาการในทางที่สร้างสรรค์ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวมอย่างไรบ้าง

4.5 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน เลือกประธานและเลขากลุ่ม

4.6 แจกใบงาน เรื่อง จินตนาการจากคำประพันธ์ โดยให้นักเรียนอ่านกาพย์ห่อโคลงนิราศธารทองแดงของเจ้าฟ้าธรรมธิเบศร แล้วทำกิจกรรมที่กำหนดให้

4.7 ครูคัดเลือกผลงาน 1-2 ชิ้น ให้นักเรียนมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

4.8 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป ชมเชย แสดงแนวคิด

4.9 ให้นักเรียนนำผลงานที่เหลือจัดป้ายนิเทศให้เพื่อน ๆ ได้ดูเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

ชั่วโมงที่ 2

4.10 สนทนากับนักเรียนโดยใช้ข้อมูลที่เป็นจริงในอดีต ปัจจุบัน แล้วชวนให้นักเรียนจินตนาการต่อไปในอนาคตอีก 10 ปีข้างหน้า เช่น ที่อยู่อาศัยของคนอดีตอยู่ในถ้ำ ปัจจุบันอยู่ในบ้าน อนาคตอาจอยู่ในยานอวกาศ อาหารอดีตอาหารธรรมชาติ ปัจจุบันอาหารสำเร็จรูป อนาคตอาหารแคปซูล แล้วครูตั้งหัวข้อให้นักเรียนตอบต่อ เช่น เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค การสื่อสาร การคมนาคม หรือประเทศไทยใน 10 ปี ข้างหน้า ฯลฯ

4.11 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 4-5 คน เลือกประธานและเลขากลุ่ม

4.12 แจกใบงาน เรื่อง ถ่ายทอดจินตนาการ ให้นักเรียนทุกกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นอภิปรายประเด็นตามใบงานถ่ายทอดจินตนาการ

4.13 ให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มมาถ่ายทอดจินตนาการ อาจเป็นภาพวาดหรือคำบรรยายหน้าชั้นเรียน

4.14 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป โดยเน้นให้เห็นว่า จินตนาการเป็นความคิดสร้างสรรค์ซึ่งสามารถจะนำไปเป็นแนวทางให้เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาหรือคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบงาน เรื่อง จินตนาการจากคำประพันธ์

5.2 ใบงาน เรื่อง ถ่ายทอดจินตนาการ

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 จินตนาการจากคำประพันธ์

วาดภาพและเขียนบรรยายได้	ระดับคุณภาพ ดี
ทำได้อย่างใดอย่างหนึ่ง	ระดับคุณภาพ พอใช้
ทำไม่ได้เลย	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง ถ่ายทอดจินตนาการ

จินตนาการและถ่ายทอดได้	ระดับคุณภาพ ดี
ทำได้อย่างใดอย่างหนึ่ง	ระดับคุณภาพ พอใช้
ทำไม่ได้เลย	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน ลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

เลขที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		จินตนาการจากคำประพันธ์	ถ่ายทอดจินตนาการ	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 2 ใบงาน ระดับคุณภาพ ดี

มี ดีและพอใช้เท่านั้น ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบงาน

เรื่อง จินตนาการจากคำประพันธ์

สมาชิกกลุ่ม

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

ให้นักเรียนอ่านกาพย์ห่อโคลงนิราศธารทองแดงของเจ้าฟ้าธรรมธิเบศร แล้วทำกิจกรรมต่อไปนี้

กาพย์ยานี 11

ธารไหลใสสะอาด มัจฉาชาติดาษนานา
หวั่นว่ายกินไคลคลา ตามกันมาให้เห็นตัว

โคลงสี่สุภาพ

ธารไหลใสสะอาดน้ำ รินมา
มัจฉาชาตินานา หวั่นหว้าย
จอกสร่ายกินไคลคลา เชยหมู่
ตามคู่มาคล้ายคล้าย ผุดให้เห็นตัว

ที่มา : วรรณคดีวิจักษ์ ชั้น ม.2 กระทรวงศึกษาธิการ.

1. ใช้จินตนาการจากข้อความในกาพย์ห่อโคลงนิราศธารทองแดงที่อ่านแล้ววาดภาพลายเส้นง่าย ๆ

2. ให้นักเรียนเขียนบรรยายเน้นความรู้สึกต่อข้อความในกาพย์ห่อโคลงนิราศธารทองแดงว่าน้ำใสอย่างไร เห็นปลาทำอะไร โดยใช้จินตนาการที่เคยไปเที่ยวน้ำตกหรือลำธารมาบรรยาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงาน

เรื่อง ถ่ายทอดจินตนาการ

สมาชิกกลุ่ม

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

คำชี้แจง 1. ให้นักเรียนอภิปรายประเด็นต่อไปนี้

1.1 สภาพการจราจรในปัจจุบันในหมู่บ้าน ในชุมชน ในเมืองที่นักเรียนอยู่

1.2 จินตนาการสภาพอีก 20 ปีข้างหน้า

2. ถ่ายทอดจินตนาการเป็นภาพหรือคำบรรยาย

เรื่อง มองโลกในแง่ดี

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การมองโลกในแง่ดีเป็นหนทางหนึ่งที่ช่วยให้เราสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นและสิ่งสำคัญเราควรที่จะฝึกฝนและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีให้เกิดขึ้น เพราะจะทำให้เรารู้สึกดีมีความสุขมีความคิดและจิตใจที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ช่วยให้เราเกิดแง่คิดดี ๆ มาช่วยพัฒนา

2. จุดประสงค์ชั้นปี

จุดประสงค์ชั้นปี 3.4.2 มองโลกในแง่ดี

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

มีมุมมองด้านบวกกับบุคคล สถานที่ และเหตุการณ์ต่าง ๆ

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ครูเปิดเพลง มองโลกในแง่ดี/เสนอเนื้อเพลง มองโลกในแง่ดี ให้นักเรียนฟัง/ชม/ร้องตาม แล้วสนทนากับนักเรียนว่า นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับเพลงนี้ ชอบ/ไม่ชอบ และนักเรียนเคยมีความรู้สึกอย่างเพลงนี้หรือเปล่า จากเหตุการณ์ใด และนักเรียนมีทางแก้ไขอย่างไร

4.2 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน เลือกประธานและเลขากลุ่ม

4.3 แจกใบกรณีตัวอย่าง การมองโลกในแง่ดี เรื่อง พ่อกับลูกสาว ให้นักเรียนอ่านแล้วช่วยกันอภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้

4.3.1 นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรต่อการกระทำของลูกสาว

4.3.2 นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรต่อการกระทำของพ่อ

4.3.3 ถ้านักเรียนเป็นพ่อจะปล่อยให้เหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นหรือไม่ เพราะอะไร

4.4 ให้สมาชิกในกลุ่มเล่าประสบการณ์ที่ลักษณะคล้ายกับในกรณีตัวอย่าง การมองโลกในแง่ดี เรื่อง พ่อกับลูกสาว ให้สมาชิกในกลุ่มฟังแล้วเลือกเรื่องที่ดีที่สุดออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

4.5 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป โดยเน้นให้นักเรียนเห็นคุณค่าของการมองโลกในด้านดีว่าก่อให้เกิดสิ่งดี ๆ กับชีวิตตนเอง สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

ชั่วโมงที่ 2

4.6 สนทนากับนักเรียนในเรื่องที่เรียนเมื่อชั่วโมงที่ 1 เพื่อทบทวนความรู้เดิม

4.7 นำรูป 3 รูป ให้นักเรียนดู โดยดูทีละรูปแล้วช่วยกันแสดงความคิดเห็นจากรูปนั้น ๆ ตามข้อที่กำหนดให้ดังนี้

4.7.1 นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับรูปนี้

4.7.2 นักเรียนเคยมีความรู้สึกอย่างนี้หรือไม่

4.7.3 นักเรียนมองรูปในด้านดีได้อย่างไร

4.8 สุ่มนักเรียนออกมานำเสนอ 2-3 คน โดยครูและเพื่อน ๆ ช่วยกันสรุป ชมเชย ให้แนวคิดเกี่ยวกับผลดีของการมองโลกในด้านดี

4.9 ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง เทคนิคมองโลกในแง่ดี แล้วแบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม ให้ทำใบงาน เรื่อง มองคนละมุม

4.10 ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอความคิดในแง่ดีตามสถานการณ์ที่กำหนดให้

4.11 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี ว่าทุกคนสามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ แม้ในยามที่มีปัญหา เราไม่ควรซ้ำเติมตัวเอง หัดมองในแง่บวกก็จะรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าและความสุขจะเกิดขึ้นได้

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 เพลง มองโลกในแง่ดี

5.2 ใบกรณีตัวอย่าง การมองโลกในแง่ดี เรื่อง พ่อกับลูกสาว

5.3 รูปภาพ 3 รูป

5.4 ใบความรู้ เรื่อง เทคนิคมองโลกในแง่ดี

5.5 ใบงาน เรื่อง มองคนละมุม

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

ตรวจใบงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

-

6.3 เกณฑ์การประเมิน

ใบงาน เรื่อง มองคนละมุม

ตอบได้ครบถ้วน สมเหตุสมผล	ระดับคุณภาพ ดี
ตอบได้ค่อนข้างครบ สมเหตุสมผล	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบได้น้อย หรือไม่สมเหตุสมผล	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

เพลง มองโลกในแง่ดี

✹ โอ๊ก ไม่เห็นดี ฝนตกแบบเนี๊ยะ จะออกไปไหนไม่เห็นดี
แต่ชาวนาเขาก็คงจะยิ้มมีความสุข เพราะเขาปลูกข้าวไว้

ลัน ลัน ลั่น ลัน ลัน ลา

✹✹ โอ๊ก ไม่เห็นดี แดดออกแต่เช้า อากาศร้อนขึ้นทุกที
แต่คุณแม่ฉันก็คงจะยิ้มมีความสุข ได้ซักผ้าตากแดดซะที

ลัน ลา

✹✹✹ แล้วแต่เราจะคิด ถ้าคิดดีก็ดี คิดในสิ่งที่ดีเอาไว้
มองโลกในแง่ดี ความสุขอยู่ที่ใจ จะคิดว่าดีก็ต้องดี

✹ ซ้ำ

ดี๊ ดี ฉันชอบให้ฝนตก เพราะชุ่มฉ่ำหัวใจ

ลัน ลัน ลั่น ลั่น ลัน ลัน ลา

✹✹ ซ้ำ

ดี๊ ดี ฉันชอบมีแสงแดดให้ฉันได้ออกไปเล่นซะที

ลัน ลา

✹✹✹ ซ้ำ

ที่มา : http://www:youtube.com

ใบกรณีตัวอย่าง การมองโลกในแง่ดี
เรื่อง พ่อกับลูกสาว

ชายคนหนึ่งเคยลงโทษลูกสาววัย 5 ขวบของเขา เพราะนำเงินไปซื้อกระดาษห่อของขวัญสีทองม้วนหนึ่งซึ่งมีราคาแพง ในขณะที่การเงินที่บ้านฝืดเคือง

และเขาก็อารมณ์เสียอีกครั้ง เมื่อลูกสาวของเขานำกระดาษสีทองราคาแพงนั้นมาห่อกล่องของขวัญเพียงเพื่อตกแต่งไว้ใต้ต้นคริสต์มาส

แต่กระนั้น.....ลูกสาวตัวน้อยก็ได้มอบกล่องของขวัญนั้นให้พ่อของเธอในเช้าวันรุ่งขึ้น และพูดว่า “นี่สำหรับพ่อค่ะ”

พ่อของเธอกระอักกระอ่วนกับอาการที่ได้แสดงออกไปก่อนหน้านี้ แต่แล้วความโกรธก็ได้พุ่งพล่านขึ้นอีกครั้ง เมื่อเขาพบว่ามันเป็นเพียงกล่องเปล่า

เขาพูดด้วยอารมณ์เกรี้ยวกราดว่า “ลูกไม่รู้จริง ๆ อย่างนั้นหรือว่า การจะให้ของขวัญใครมันจะต้องมีอะไรอยู่ในกล่องของขวัญด้วย”

เด็กน้อยมองไปที่พ่อของเธอด้วยน้ำตา และพูดว่า “พ่อจ๋า มันไม่ใช่กล่องเปล่าเลย หนูเป่าจูบเข้าไปจนเต็ม”

ชายคนนั้นสะอึก ตัวชาด้วยความเสียใจ เขาทรุดตัวลงแล้วโอบกอดลูกสาวไว้แน่น เขาขอให้ลูกสาวยกโทษให้เขากับท่าทางโกรธเกรี้ยวเกินเหตุของเขา

ต่อมาไม่นานอุบัติเหตุได้คร่าชีวิตลูกสาวของเขาไป และว่ากันว่า เขาเก็บกล่องของขวัญสีทองล้ำค่านั้นไว้ข้างเตียงตลอดชีวิตของเขาเลยทีเดียว

เมื่อใดก็ตามที่เขารู้สึกท้อแท้ใจหรือต้องเผชิญกับปัญหาที่ยากเย็นแสนเข็น เขาก็จะเปิดกล่องใบนี้เพื่อหยิบจูบในจินตนาการขึ้นมาหนึ่งจูบ แล้วรำลึกถึงความรักของลูกน้อยที่ได้ใส่จูบนั้นไว้ให้เขา

ในความเป็นจริง ในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง พวกเราทุกคนล้วนได้รับกล่องของขวัญสีทอง ซึ่งบรรจุด้วยความรักที่ปราศจากเงื่อนไข และรอยจูบจากลูก ๆ ครอบครัว และเพื่อน ๆ ไม่มีสมบัติใดล้ำค่าไปกว่านี้อีกแล้ว

ใบงาน

เรื่อง มองคนละมุม

สมาชิกกลุ่ม

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....

บุคคล	แง่ลบ	สาเหตุเพราะ	แง่บวก	สาเหตุเพราะ
บุคคลผู้สูงอายุ				
แม่ค้า				
ตำรวจ				
นักมายากล				

รูปที่ 1



ที่มา : http://www.thinkpositivethai.com

รูปที่ 2



ที่มา : www.ajarnben.bloggang.com

รูปที่ 3



ที่มา : http://www.oknation.net/blog/mira6625

ใบความรู้
เรื่อง เทคนิคมองโลกในแง่ดี

ในชีวิตประจำวันของหลาย ๆ คนคงได้ประสบกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความหงุดหงิดใจ และบั่นทอนสุขภาพจิต ว่ากันว่า วิธีที่จะทำให้อยู่ได้อย่างมีความสุขในทุก ๆ วันนั้น “การมองโลกในแง่ดี” ถือเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยเรียกความเข้มแข็ง สร้างกำลังใจและช่วยให้ดำรงชีวิตในสังคมได้ดี

“เกร็ดน่ารัก” สัปดาห์นี้มี “เทคนิคการมองโลกในแง่ดี” มาฝากเป็นหลักปฏิบัติง่าย ๆ เหมาะกับหนุ่มสาวสมัยใหม่และวัยรุ่นยุคไอที

- **เพื่อนนินทา** แสดงว่าเรามีดี มีจุดเด่นที่เขาไม่มี จึงนำเราไปนินทา (หลายคนบอกเปลี่ยนความโกรธเป็นความภูมิใจแทน)
- **อกหัก** คิดเสียว่า ได้เรียนรู้ชีวิตเป็นประสบการณ์ หลังจากนี้เดินหน้าดูแลตัวเอง พอชีวิตดีเดี๋ยวคู่มาเอง
- **เงินหมด** โอ๊ย! เรื่องขี้ผง คนอื่นที่ทุกข์กว่าเรามีเยอะแยะ ดีเลยฝึกนิสัยอดทน (สักระยะ) แต่ถ้าไม่อยากทนบ่อย ๆ คราวต่อไปก็ระวังอย่าใช้เงินเกินงบ
- **รถติด** ฝึกสมาธิมันซะเลย นั่งกำหนดลมหายใจเข้าออก นอกจากจะเป็นผลดีต่อความจำแล้วยังช่วยฝึกความเป็นคนใจเย็นอีกด้วย
- **เจอข้อผิดพลาดในการเรียน-การทำงาน** คิดเสียว่าไม่เป็นไร ปัญหาหรืออุปสรรคเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ หลังจากนั้น คิดสู้ปัญหา โดยการ “เริ่มใหม่” เพราะความสำเร็จอยู่ไม่ไกลเกินความพยายาม และถ้าเราสามารถผ่านมันไปได้ งานนั้นจะนำมาซึ้งความภูมิใจ และหลังจากนี้ ต่อให้เจออุปสรรคเล็ก-ใหญ่แค่ไหนจะไม่มีทางมาบั่นทอนจิตใจเราได้ จำไว้ว่า “ไม่เป็นไร”
- **มีปัญหากับเพื่อนมนุษย์** คิดเสียว่ามันยังไม่ได้เลวร้ายจนถึงที่สุด ยังมีที่ไม่เจอหนักกว่านี้ คิดปล่อยวางและคิดถึงสิ่งดี ๆ ที่เขาพอจะมีอยู่หรือคิดถึงในแง่ดี ๆ ของเขา แต่หากปัญหานั้นเกิดจากตัวเราให้มองย้อนกลับไปแล้วแก้ไขปรับปรุง
- **“การมองโลกในแง่ดี”** นั้น เชื่อว่าทุกคนสามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ การรู้จักคิดปล่อยวาง คิดให้สบายใจ ในยามที่พบปัญหา นอกจากจะไม่เป็นการซ้ำเติมตนเองแล้ว จะรู้สึกว่าชีวิตดูมีความสุขมากขึ้นอีกด้วย

ที่มา : http://dailynews.co.th

เรื่อง ปัญหามีทางแก้

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ด้วยแนวทางใหม่ ๆ ที่หลากหลายจะช่วยผ่อนคลายความทุกข์ทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะนำไปสู่วิถีชีวิตที่มั่นคง

2. จุดประสงค์ชั้นปี

จุดประสงค์ชั้นปี 3.4.3 แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

จุดประสงค์ชั้นปี 3.4.4 ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ระบุปัญหาที่ทำให้ไม่สบายใจ

3.2 บอกวิธีการผ่อนคลายอารมณ์ หรือแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

3.3 ใช้วิธีการที่สร้างสรรค์ในการแก้ปัญหา

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 เล่าถึงปัญหาและการแก้ปัญหาที่เคยประสบมา พร้อมวิเคราะห์ผลของการแก้ปัญหานั้น ๆ ทั้งในด้านที่ประสบผลสำเร็จและไม่ประสบผลสำเร็จ

4.2 ถามนักเรียนว่าใครเคยประสบปัญหาอะไรบ้าง และได้แก้ปัญหานั้น ๆ อย่างไร ให้นักเรียนออกมาเล่าให้เพื่อน ๆ ฟัง ประมาณ 1-2 คน

4.3 ชื่นชมนักเรียนที่กล้าแสดงออก และชี้ให้เห็นถึงลักษณะของการแก้ปัญหาที่นักเรียนเล่าว่าเป็นการแก้ปัญหาแบบใด สร้างสรรค์ หรือไม่สร้างสรรค์

4.4 แจกเอกสาร เรื่อง ขาวกับดำ ให้นักเรียนศึกษาเพื่อเห็นถึงแนวทางแก้ปัญหาของแต่ละบุคคล

4.5 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน เลือกประธานและเลขากลุ่ม

4.6 ให้นักเรียนในกลุ่มผลัดกันเล่าประสบการณ์ของตนเองที่เคยประสบปัญหา และหาทางแก้ปัญหาที่สามารถยุติปัญหานั้นได้ให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง และให้สมาชิกในกลุ่มคัดเลือกประสบการณ์ที่สมาชิกส่วนใหญ่ชอบออกมานำเสนอกลุ่มละ 1 เรื่อง

4.7 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปว่า การแก้ปัญหาสามารถทำได้หลายทาง แต่ต้องอยู่บนพื้นฐานของการมีสติและมีเหตุผลในการแก้ปัญหา

ชั่วโมงที่ 2

4.8 สนทนาถึงปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตของคนเรา ซึ่งมีอย่างหลากหลาย เช่น ปัญหาความยากจน ปัญหาสุขภาพ ปัญหาด้านการทำงาน ปัญหาในครอบครัว ฯลฯ

4.9 เปิดโอกาสให้นักเรียนออกมาแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ในประเด็นปัญหาการมาโรงเรียนสายของนักเรียน ประมาณ 3-4 คน

4.10 ครูและนักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ สรุปแต่ละแนวทางของการแก้ปัญหาที่นักเรียนนำเสนอว่าเป็นเช่นไร เป็นลักษณะของการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์หรือไม่ พร้อมกับชื่นชมนักเรียนที่ให้ความร่วมมือและกล้าแสดงออก

4.11 แจกใบงานเรื่อง การเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาในโรงเรียน ให้นักเรียนบันทึกเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาในโรงเรียน เพื่อแก้ปัญหาดังกล่าวให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

4.12 คัดเลือกผลงานของนักเรียน 2-3 ชิ้น นำมาอ่านให้นักเรียนฟัง แล้ววิเคราะห์สรุปว่าเป็นการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์หรือไม่

4.13 ให้นักเรียนนำผลงานที่เหลือติดป้ายนิเทศ ให้นักเรียนทุกคนได้อ่าน

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 เอกสาร เรื่อง ขาวกับดำ

5.2 ใบงานเรื่อง การเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาในโรงเรียน

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

-

6.2 เครื่องมือประเมิน

-

6.3 เกณฑ์การประเมิน

เป็นวิธีการที่สร้างสรรค์ มีความเป็นไปได้	ระดับคุณภาพ ดี
เป็นวิธีการค่อนข้างสร้างสรรค์ มีความเป็นไปได้	ระดับคุณภาพ พอใช้
เป็นวิธีการที่ไม่ค่อยสร้างสรรค์ หรือเป็นไปได้ยาก	ประดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

เอกสาร
เรื่อง ขาวกับดำ

เศรษฐีคนหนึ่งชอบใจลูกสาวชาวนายากไร้ผู้หนึ่ง เขาเชิญชาวนากับลูกสาวไปที่สวนในฤหาสน์ของเขาเป็นสวนกรวดกว้างใหญ่ที่มีแต่กรวดสีดำกับสีขาว เศรษฐีบอกชาวนาว่า “ท่านเป็นหนี้สินข้าจำนวนหนึ่ง แต่หากท่านยกลูกสาวให้ข้า จะยกเลิกหนี้สินทั้งหมดให้” ชาวนาไม่ตกลง เศรษฐีบอกว่า “ถ้าเช่นนั้นเรามาพนันกันดีไหม ข้าจะหยิบกรวดสองก้อนขึ้นมาจากสวนกรวดใส่ในถุงผ้านี้ ก้อนหนึ่งสีดำ ก้อนหนึ่งสีขาว ให้ลูกสาวของท่านหยิบก้อนกรวดจากถุงนี้ หากนางหยิบได้ก้อนสีขาว ข้าจะยกหนี้สินให้ท่าน และนางไม่ต้องแต่งงานกับข้า แต่หากนางหยิบได้ก้อนสีดำ นางต้องแต่งงานกับข้า และแน่นอน ข้าจะยกหนี้ให้ท่านด้วย” ชาวนาตกลง เศรษฐีหยิบกรวดสองก้อนใส่ในถุงผ้า หญิงสาวเหลือบไปเห็นว่ากรวดทั้งสองก้อนนั้นเป็นสีดำ เธอจะทำอย่างไร หากเธอไม่เปิดโปงความจริง ก็ต้องแต่งงานกับเศรษฐีขี้โกง หากเธอเปิดโปงความจริง เศรษฐีย่อมเสียหน้าและยกเลิกเกมนี้ แต่บิดาของเธอก็ยังคงเป็นหนี้เศรษฐีต่อไปอีกนาน ลูกสาวชาวนาเอื้อมมือลงไปในถุงผ้าหยิบกรวดขึ้นมาหนึ่งก้อน พลันเธอปล่อยกรวดในมือร่วงลงสู่พื้น กลืนหายไปในสีดำและสีขาวของสวนกรวด เธอมองหน้าเศรษฐี เอ่ยว่า “ขออภัยที่ข้าพลั้งเผลอปล่อยหินร่วงหล่น แต่ไม่เป็นไร ในเมื่อท่านใส่กรวดสีขาวกับสีดำอย่างละหนึ่งก้อนลงไปในถุงนี้ ดังนั้นเมื่อเราเปิดถุงออกดูสีกรวดก้อนที่เหลือ ก็ย่อมรู้ทันทีว่ากรวดที่ข้าหยิบไปเมื่อครู่เป็นสีอะไร” ที่ก้นถุงเป็นกรวดสีดำ “...ดังนั้นกรวดก้อนที่ข้าทำตกย่อมเป็นสีขาว” ชาวนาพ้นสภาพลูกหนี้ และลูกสาวไม่ต้องแต่งงานกับเศรษฐีขี้โกงคนนั้น

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า **“หากเราพยายามมากพอที่จะแก้ปัญหา เราจะพบว่าทุกปัญหาย่อมมีวิธีการแก้ไขเสมอ”**

เราส่วนใหญ่ถูกสอนมาให้มองปัญหาแบบขาวกับดำ แต่ไม่ใช่ทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้อย่างขาวกับดำเสมอไป ในทางตรงกันข้าม หากเรามองต่างมุม จะพบว่าหนทางการแก้ปัญหามีมากกว่าหนึ่งทางเสมอ และการยืดหยุ่นพลิกแพลงไปตามสถานการณ์เป็นวิธีการหนึ่ง บางครั้งในการแก้ปัญหาเราอาจต้องสร้างเครื่องมือในการแก้ปัญหาขึ้นมาใหม่

ที่มา : เรื่อง “ขาวกับดำ” จากหนังสือ ความฝันโง่ ๆ ของคุณวินทร์ เลียววาริณ.

www.winbookclub.com

ใบงาน
เรื่อง การเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาในโรงเรียน

1. ชื่อ-สกุล

.....

.....

2. สภาพปัญหา คือ.....

3. แนวทางการแก้ปัญหาที่ทำมาแล้ว

.....

.....

.....

4. แนวทางใหม่ในการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

5. ระยะเวลาในการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

6. สิ่งที่ต้องการความร่วมมือ

.....

.....

.....

.....

.....

เรื่อง ร่วมแรงร่วมใจ

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การทำงานร่วมกับผู้อื่นควรให้ความร่วมมือกันอย่างเต็มที่ เพื่อให้งานบรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ และยังก่อให้เกิดความรู้สึกกับตนเองในแง่ดีที่มีส่วนช่วยให้งานสำเร็จ ในการทำงานร่วมกันควรแบ่งหน้าที่รับผิดชอบและมีหลักในการทำงาน ถึงแม้ว่าบางครั้งจะเกิดความขัดแย้งในการทำงานก็ควรที่จะยอมรับความคิดเห็นและความสำคัญของผู้อื่น

2. จุดประสงค์ชั้นปี

จุดประสงค์ชั้นปี 3.4.5 ทำงานร่วมกับผู้อื่นตามวิถีประชาธิปไตยได้ราบรื่น

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

ยอมรับและรับฟังความคิดเห็นในการทำงานร่วมกับผู้อื่น

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 สนทนากับนักเรียนว่าเวลาที่ครูแบ่งกลุ่มให้นักเรียนช่วยกันทำงาน ถ้ามีเพื่อนคนใดคนหนึ่งไม่ให้ความร่วมมือในการทำงาน ไม่แสดงความคิดเห็น ปฏิเสธเพื่อนเมื่อได้รับมอบหมาย นักเรียนคิดว่าการกระทำของเพื่อนคนนั้นเหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด

4.2 ครูจำลองสถานการณ์ เรื่อง ร่วมแรงร่วมใจ โดยให้นักเรียนจำนวน 10-12 คน อาสามาแสดงบทบาทสมมุติให้เพื่อนดูหน้าชั้นเรียน

4.3 ครูให้นักเรียนที่เหลือแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน เลือกประธานและเลขากลุ่ม

4.4 นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปสาระและข้อคิดที่ได้จากสถานการณ์จำลอง เรื่อง ร่วมแรงร่วมใจ แล้วส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

4.5 ครูสรุปโดยชี้ให้เห็นถึงสิ่งดี ๆ ที่ได้จากการให้ความร่วมมือและการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

ชั่วโมงที่ 2

4.6 ครูทบทวนสิ่งที่ได้เรียนมาในชั่วโมงที่ 1 และกล่าวถึงการทำงานร่วมกันต้องให้เกียรติและเคารพในสิทธิของผู้อื่น

4.7 ครูแจกใบความรู้ เรื่อง ร่วมแรงร่วมใจ ให้นักเรียนทุกคนศึกษา

4.8 นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม กลุ่มละ 5-7 คน โดยนับ 1-2-3-4-5 นักเรียนนับได้หมายเลขใดให้รวมอยู่กับหมายเลขนั้น เช่น หมายเลข 1 อยู่รวมกับหมายเลข 1

4.9 ครูแจกอุปกรณ์ดังนี้ 1) ลูกปัด 2) หลอดกาแฟ 3) เชือกฟาง โดยแต่ละกลุ่มจะได้สีของลูกปัดและสีของหลอดกาแฟไม่เหมือนกัน

4.10 ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มใช้เชือกฟางร้อยลูกปัดและหลอดกาแฟ ซึ่งทุกกลุ่มจะต้องมีทุกสีและร้อยให้ยาวที่สุดที่จะทำได้

4.11 สมาชิกในแต่ละกลุ่มต้องแลกเปลี่ยนลูกปัดและหลอดกาแฟครบทุกสี

4.12 ครูให้สัญญาณเริ่มลงมือปฏิบัติกิจกรรม และเมื่อหมดเวลาให้นักเรียนหยุดทำ

4.13 ครูตรวจสอบผลงานกลุ่มใดร้อยลูกปัดได้ยาวที่สุดเป็นกลุ่มที่ชนะ

4.14 ครูให้นักเรียนร่วมกันแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นในการทำกิจกรรม พร้อมบอกถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

4.15 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปว่าการทำงานร่วมกับผู้อื่นให้ประสบความสำเร็จจะต้องมีการวางแผนที่ดี และช่วยกันทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มความสามารถ

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 อุปกรณ์ ลูกปัด หลอดกาแฟ เชือกฟาง

5.2 สถานการณ์จำลอง เรื่อง ร่วมแรงร่วมใจ

5.3 ใบความรู้ เรื่อง ร่วมแรงร่วมใจ

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 สังเกตการณ์นำเสนอสาระและข้อคิดจากสถานการณ์จำลอง

6.1.2 สังเกตการณ์แสดงความคิดเห็นหลังการทำกิจกรรมร้อยลูกปัด

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 การแสดงสาระและข้อคิดจากสถานการณ์จำลอง

เสนอได้ ผ่าน

เสนอไม่ได้ ไม่ผ่าน

6.3.2 การแสดงความคิดเห็นและร้อยลูกปัด

แสดงได้ ผ่าน

แสดงไม่ได้ ไม่ผ่าน

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน ลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

เลขที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		เสนอสาระและข้อคิดจากสถานการณ์จำลอง	แสดงความคิดเห็นหลังจากทำกิจกรรมร้อยลูกปัด	

เกณฑ์การพิจารณา

ผ่าน 2 กิจกรรม	ระดับคุณภาพ ดี
ผ่าน 1 กิจกรรม	ระดับคุณภาพ พอใช้
ไม่ผ่าน	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

สถานการณ์จำลอง เรื่อง ร่วมแรงร่วมใจ

ฉากที่ 1

ครู : วันนี้ครูจะให้นักเรียนทำงานกลุ่มโดยทำรายงาน เรื่อง ประหยัดพลังงานลดโลกร้อน โดยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มกัน กลุ่มละ 5-6 คน ให้แต่ละกลุ่มเลือกประธาน กรรมการ และเลขากลุ่มแล้วให้นักเรียนช่วยกันคิดปรึกษากันว่าจะประหยัดพลังงานลดโลกร้อนด้วยวิธีใด และให้เขียนคำขวัญพร้อมวาดภาพประกอบ เสร็จแล้วให้นักเรียนนำผลงานไปติดที่ป้ายนิเทศ และให้คัดเลือกตัวแทนออกมารายงานนำเสนอหน้าชั้นเรียนในชั่วโมงต่อไป

ฉากที่ 2

หลังจากครูสั่งงานแล้ว

กลุ่มที่ 1 ได้แบ่งหน้าที่กันทำช่วยเหลือกันจนงานสำเร็จ

กลุ่มที่ 2 เกี่ยงกันทำ ไม่สนใจทำ ปล่อยให้เป็นหน้าที่ของประธานคนเดียว เมื่อหมดเวลางานไม่สำเร็จ และต่างคนต่างโยนความผิดให้กันและกัน

ฉากที่ 3

ครูตำหนิกลุ่มที่ 2 ที่ทำงานไม่เสร็จตามที่มอบหมาย และทำโทษให้ทำต่อให้เสร็จหลังเลิกเรียน

ฉากที่ 4

สมาชิกในกลุ่มที่ 2 ต่างขอโทษประธานที่ปล่อยให้ทำงานคนเดียว และหันมาช่วยกันทำงานจนเสร็จ

ฉากที่ 5

ทั้ง 2 กลุ่มสามารถออกมานำเสนอได้ดีทั้ง 2 กลุ่ม ครูชมเชย

ใบความรู้
เรื่อง ร่วมแรงร่วมใจ

การรู้จักปฏิบัติตนในการทำงานร่วมกับผู้อื่นนอกจากจะทำให้งานบรรลุผลสำเร็จตามจุดหมายที่ตั้งไว้แล้ว ยังก่อให้เกิดความรู้สึกกับตนเองในแง่ที่ว่าตนมีคุณค่าที่มีส่วนช่วยให้งานนั้นสำเร็จ สุขภาพทางกาย ทางใจ และจิตก็ดีตามไปด้วย ฉะนั้นผลที่อาจจะเกิดจากความขัดแย้งในการทำงาน เช่น ความท้อแท้ใจ หรือความเบื่อหน่ายต่องานย่อมจะไม่เกิดขึ้น นักเรียนคงเคยได้ชมกีฬาฟุตบอลจะเห็นว่าทีมฟุตบอลใดที่มีชัยชนะเป็นผู้เล่นในทีมรู้จักเล่น หรือปฏิบัติงานร่วมกันเป็นทีม หากบุคคลใดบุคคลหนึ่งในทีมไม่รู้จักเล่นหรือปฏิบัติงานร่วมกันเป็นทีม ไม่รู้จักวิธีการปฏิบัติตนในการทำงานร่วมกันหรือประสานงาน เช่น อยากจะแสดงความสามารถเพียงคนเดียวไม่ยอมปล่อยลูกไปให้ผู้อื่นบ้าง หรือทำงานผิดหน้าที่ผิดตำแหน่งของตน หรือเล่นไม่เต็มความสามารถ สิ่งเหล่านี้ย่อมเป็นอุปสรรคทำให้พ่ายแพ้ได้ และนั่นย่อมหมายถึงว่า งานนั้นไม่สำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ถ้าเราต้องการให้งานนั้นสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และตรงตามจุดหมายที่ตั้งไว้ เราควรจะปฏิบัติตนดังต่อไปนี้

1. ร่วมทำงานด้วยความเต็มใจและกระทำให้เต็มความสามารถทั้งกำลังกาย กำลังความคิด
2. ยอมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกันในกลุ่ม อย่ายึดถือเอาความคิดเห็นของตนเองเป็นใหญ่แต่เพียงอย่างเดียว
3. ขยันและอดทนเพราะงานบางอย่างต้องใช้ความอดทนอย่างมากที่ต้องเผชิญปัญหา หรืออุปสรรคต่าง ๆ หรือต้องอดทนต่อระยะเวลาหรือต่อคำตำหนิของผู้อื่น
4. ยอมรับความจริงที่ว่าทุกคนมีความแตกต่างกัน ฉะนั้นการทำงานใดก็ตาม การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา การไม่ยกคนข่มท่านและเห็นว่าทุกคนมีคุณค่าจะช่วยให้งานสำเร็จไปด้วยดี
5. มีความเสียสละและตั้งใจทำงานอย่างจริงจัง
6. มีมนุษยสัมพันธ์ดีกับผู้อื่น

เรื่อง น้ำใจ

เวลา 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

ความมีจิตอาสาเป็นคุณลักษณะทางจิตใจและพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรู้สึกที่ดีที่บุคคลพึงแสดงออกเพื่อผู้อื่นและสังคม ซึ่งสามารถส่งผลให้บุคคลอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขโดยการช่วยเหลือปลอบโยนให้กำลังใจ แสดงความเอื้ออาทร ชื่นชมยินดีในความดีงามของตนและผู้อื่น รวมทั้งไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น

2. จุดประสงค์ชั้นปี

จุดประสงค์ชั้นปี 3.4.6 มีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่น

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 บอกคุณค่าของความมีน้ำใจ

3.2 ยินดีและพอใจที่จะแสดงน้ำใจต่อผู้อื่น พร้อมที่จะแสดงน้ำใจทุกเวลาทุกโอกาส

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 สนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมจิตอาสาที่เคยได้พบเห็น เช่น ช่วยวัดความดันที่โรงพยาบาล ช่วยเสิร์ฟน้ำงานต่าง ๆ ร้องเพลงเพื่อสร้างความบันเทิงในที่สาธารณะ

4.2 ให้นักเรียนจับคู่เพื่อนที่นั่งใกล้กันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้ “จิตอาสาหมายถึงอะไร” และ “พฤติกรรมอะไรบ้างที่แสดงถึงการมีจิตอาสา” แล้วครูสุ่มให้นักเรียนนำเสนอความคิดหน้าชั้นเรียน

4.3 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน เลือกประธานและเลขากลุ่มรับใบงาน เรื่อง ฮีโร่สาวท้องแก่ พลเมืองดีช่วยจับโจรชิงรถ แล้วช่วยกันอภิปรายตามประเด็น

4.4 ครูคัดเลือกผลงานกลุ่ม 2-3 กลุ่ม ให้ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอ

4.5 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปถึงคุณค่าของความมีจิตอาสา

ชั่วโมงที่ 2

4.6 ครูสนทนากับนักเรียนในเรื่องคุณค่าของความมีจิตอาสา โดยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

4.7 ครูแจกใบความรู้ เรื่อง น้ำใจ ให้นักเรียนทุกคนได้ศึกษา

4.8 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปความสำคัญของเนื้อหาความรู้ และให้นักเรียนบันทึกลงในสมุดงาน

4.9 นักเรียนรวมกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน วางแผนทำกิจกรรมจิตอาสาแล้วไปปฏิบัติจริงบันทึกการปฏิบัติในใบงาน เรื่อง จิตอาสา

ชั่วโมงที่ 3

4.10 สอบถามการไปปฏิบัติกิจกรรมจิตอาสา แล้วให้แต่ละกลุ่มมานำเสนอตามหัวข้อในใบงาน เรื่อง จิตอาสา

4.11 เพื่อนนำเสนอจบแต่ละกลุ่ม ให้กลุ่มขึ้นแสดงความรู้สึกชื่นชมต่อการกระทำของเพื่อน

4.12 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปคุณค่าของการมีจิตอาสาทั้งแก่ตนเองแก่ผู้อื่น

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบงาน เรื่อง ฮีโร่ สาวท้องแก่ พลเมืองดีช่วยจับโจรชิงรถ

5.2 ใบความรู้ เรื่อง น้ำใจ

5.3 ใบงาน เรื่อง จิตอาสา

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 ฮีโร่ สาวท้องแก่ พลเมืองดีช่วยจับโจรชิงรถ

ตอบได้ 3 ประเด็น	ระดับคุณภาพ ดี
ตอบได้ 2 ประเด็น	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบได้ 1 ประเด็น	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง จิตอาสา

บันทึกได้ 5 หัวข้อ	ระดับคุณภาพ ดี
บันทึกได้ 3-4 หัวข้อ	ระดับคุณภาพ พอใช้
บันทึกน้อยกว่า 3 หัวข้อ	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน ลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

เลขที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		ฮีโร่ สาวท้องแก่ พลเมืองดีช่วยจับโจรชิงรถ	จิตอาสา	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 2 ใบงาน ระดับคุณภาพ ดี

มี ดีและพอใช้เท่านั้น ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบงาน

เรื่อง ฮีโร่ สาวท้องแก่ พลเมืองดีช่วยจับโจรชิงรถ

ชื่อสมาชิก

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

คำชี้แจง ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ร่วมกันศึกษากรณี ฮีโร่ สาวท้องแก่ พลเมืองดีช่วยจับโจรชิงรถ และอภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้

เมื่อวันที่ 4 ส.ค. 53 ที่ผ่านมา มีคนร้ายสองคนใช้อาวุธมีดจี้ชิงรถยนต์โตโยต้าฟอร์จูนเนอร์ สีบรอนซ์เทา หมายเลขทะเบียน ฌว-1812 กทม. ของ น.อ.หญิง อังคณา บุณยงค์ อายุ 54 ปี ทหารเรือนอกราชการ ไปจากลานจอดรถห้างเทสโก้โลตัส สาขาบางแค ระหว่างนั้นได้มี น.ส.ธิติมา ยุราวรรณ อายุ 33 ปี หญิงตั้งครรภ์ 9 เดือน และมีกำหนดคลอดในวันที่ 5 ส.ค. ขับรถเก๋งฮอนด้าซิตี้ สีดำ ผ่านมาประสบเหตุพอดีจึงแจ้งตำรวจ 191 และวิทยุ จส.100 ให้ช่วยสกัดจับ พร้อมทั้งขับรถตามรถยนต์ฟอร์จูนเนอร์ที่ถูกโจรกรรมไปตลอดทาง เพื่อคอยบอกเส้นทางเจ้าหน้าที่ตลอดเวลา กระทั่งนำไปสู่การจับกุมคนร้ายได้ในที่สุดนั้น เจ้าหน้าที่ตำรวจได้กระจายกำลังสกัดจับตามจุดต่าง ๆ จนสามารถสกัดจับรถคันดังกล่าวได้ ที่หน้าปากซอยตลาดสินเนรมิต ถนนเศรษฐกิจ แขวงบางแคเหนือ เขตบางแค กรุงเทพฯ โดย จ.ส.ต.วิรัตชัย นำรถสายตรวจขวางหน้ารถคันดังกล่าว พร้อมทั้งบอกให้คนร้าย คือ นายวรวุฒิ หรือแบงค์ งามตรง และนายธำรงค์ หรือเต้ย ทองอินทร์ ลงจากรถมามอบตัว แต่คนร้ายไม่ฟังกลับถอยรถมาชนกับรถยนต์ของ พ.ต.ท.ณัฐวัส ซึ่งจอดขวางอยู่ จ.ส.ต.วิรัตชัย จึงใช้ปืนยิงสกัดเข้าที่ยางหน้าด้านซ้ายของรถ 1 นัด แต่คนร้ายยังคงพยายามขับรถหนี พ.ต.ท.ณัฐวัส จึงใช้อาวุธปืนยิงสกัดเข้าที่ประตูหน้ารถฝั่งคนขับอีก 1 นัด สุดท้ายคนร้ายจึงยอมมอบตัวกับเจ้าหน้าที่ตำรวจ

จากการสอบสวน น.อ.หญิง อังคณา เจ้าของรถให้การว่า ขณะใช้กุญแจรีโมตเปิดประตู นายวรวุฒิได้แอบเปิดประตูรถด้านหน้าข้างคนขับขึ้นไปหลบอยู่ในตัวรถ เมื่อตนมาเปิดประตูและสตาร์ทรถ จึงหันไปเห็นนายวรวุฒิใช้มีดพกจี้และบังคับให้ขับรถออกไป พร้อมทั้งขู่ห้ามส่งเสียงดัง โดยเธอได้ร้องขอชีวิตโดยบอกไปว่ามีลูกชายอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน จะเอาอะไรก็เอาไปแต่ขอชีวิตไว้ เจรจาอยู่ประมาณ 5 นาที เมื่อสบโอกาสจึงเปิดประตูพุ่งหนีออกมา จากนั้นจึงวิ่งไปขวางหน้ารถ และตะโกนร้องขอความช่วยเหลือสุดชีวิต คนร้ายเห็นท่าไม่ดีจึงกระโจนมาฝั่งคนขับ และรีบออกรถหลบหนีไป ซึ่งในจังหวะที่ผู้เคราะห์ร้ายขอความช่วยเหลืออยู่นั้น

น.ส.ธิติมา ได้ยินเสียงจึงขับรถเข้ามาสอบถาม พร้อมทั้งขอเลขทะเบียนรถของตน จากนั้นจึงขับรถติดตามคนร้ายไป โดยระหว่างทาง น.ส.ธิติมา ได้โทรศัพท์ประสานเจ้าหน้าที่ตำรวจและวิทยุ จส.100 เพื่อช่วยติดตามสกัดจับ โดย น.ส.ธิติมา ขับรถมาจนเจอรถคันดังกล่าว บริเวณถนนพุทธมณฑล สาย 1 จึงขับติดตามไปจนกระทั่งไปคลาดกันที่หมู่บ้านเศรษฐกิจ ด้านคนร้ายที่ลงมือก่อเหตุครั้งนี้ นายวรวุฒิให้การรับสารภาพว่ารับใบสั่งมาจากนายชัย ซึ่งเปิดอู่ซ่อมรถบังหน้า โดยให้เงินตอบแทน 50,000 บาท ซึ่งตนได้ติดตามรถคันดังกล่าวเป็นเวลากว่า 1 สัปดาห์แล้ว โดยได้ค่าจ้างจากการดูเป้าหมายที่จะขโมยราคาคันละ 1,000 บาท (**ที่มา :** ข่าวสดออนไลน์ www.khaosod.co.th)

1. เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ถ้านักเรียนเป็นผู้พบเห็น จะช่วยเหลือหรือไม่

    1.1 หากช่วยเหลือจะเกิดผลดี/ผลเสียอย่างไร

.....

.....

.....

.....

    1.2 หากไม่ช่วยเหลือจะเกิดผลดี/ผลเสียอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับพฤติกรรมการช่วยเหลือของหญิงท้องแก่คนนั้น

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้
เรื่อง น้ำใจ

ความมีน้ำใจ หมายถึง คุณลักษณะจิตใจและพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรู้สึกที่ดี ที่บุคคลกระทำเพื่อผู้อื่นและสังคม

พฤติกรรมที่แสดงถึงความมีน้ำใจ ได้แก่

- การช่วยเหลือ
- การปลอบโยนหรือให้กำลังใจ
- การแสดงความเอื้ออาทร
- การชื่นชมยินดีในความดีงามของผู้อื่น
- การไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น

การแสดงความมีน้ำใจนี้ ทำให้สังคมอยู่อย่างมีความสุข และเป็นการสร้างแรงจูงใจให้บุคคลกระทำความดีงามนี้ต่อไป ทำให้เป็นคนมีคุณค่าของสังคม

ที่มา : การศึกษานอกโรงเรียน, กรม. คู่มือการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม. กรุงเทพฯ : กองพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียน, 2544.

ใบงาน
เรื่อง จิตอาสา

สมาชิกกลุ่ม

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

ให้นักเรียนร่วมกันคิดว่าจะปฏิบัติกิจกรรมอะไรเพื่อผู้อื่นและสังคมในวันหยุดสัปดาห์นี้ แล้วไปปฏิบัติโดยบันทึกตามหัวข้อต่อไปนี้

1. กิจกรรมที่ปฏิบัติ .....
2. สถานที่ที่ปฏิบัติกิจกรรม.....
3. วัน เวลา ที่ปฏิบัติ.....
4. ผลของการปฏิบัติเป็นอย่างไร.....
   - 4.1 ผลที่ปรากฏต่อผู้อื่น.....
   - 4.2 ผลที่ปรากฏต่อตนเอง.....

เรื่อง ปลอดภัยอบายมุข

เวลา 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

อบายมุข คือ หนทางแห่งความเสื่อม ซึ่งได้แก่ เสพของมึนเมา เที่ยวกลางคืนดูการละเล่นที่มีโทษ ติดการพนัน คบคนชั่วเป็นมิตร และเกียจคร้านการทำงาน ซึ่งการมีชีวิตที่ดี จำเป็นที่จะต้องปฏิบัติตน เพื่อรอดพ้นจากหนทางแห่งความเสื่อมเหล่านี้

2. จุดประสงค์ชั้นปี

จุดประสงค์ชั้นปี 3.4.7 ปฏิบัติตนเพื่อชีวิตที่ดี และปลอดภัยจากอบายมุข

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ตระหนักในคุณค่าของการมีชีวิตที่ดี

3.2 ปฏิบัติตนเพื่อรอดพ้นจากหนทางแห่งความเสื่อม

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ชวนคุยเกี่ยวกับการมีชีวิตที่ดีเป็นอย่างไร การมีชีวิตที่ดี มีคุณค่าต่อตนเอง สังคม และประเทศชาติอย่างไร ซึ่งคำตอบของการมีชีวิตที่ดี คือ การปลอดภัยจากอบายมุขทั้ง 6 อัน จะส่งผลให้นักเรียนเป็นคนที่มีคุณภาพ หากทุกคนในสังคมเป็นคนมีคุณภาพสังคมก็จะเข้มแข็ง ประเทศชาติก็จะเข้มแข็ง

4.2 ร่วมกันสรุปว่า การมีชีวิตที่ดีนักเรียนต้องรู้การปฏิบัติตนเพื่อให้รอดพ้นจากหนทางแห่งความเสื่อมทั้งหลาย

4.3 นักเรียนเป็น 6 กลุ่ม ให้ทำใบงาน เรื่อง ปลอดภัยอบายมุข กลุ่มละ 1 ประเด็น จาก 6 ประเด็นต่อไปนี้

1. เสพของมึนเมา
2. เที่ยวกลางคืน
3. ดูการละเล่นที่เป็นโทษ

4. ติดการพนัน

5. คบคนชั่วเป็นมิตร

6. เกียจคร้านการทำงาน

ชั่วโมงที่ 2

4.4 ทบทวนการปฏิบัติใบงาน เรื่อง ปลอดภัยอบายมุข

4.5 จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ โดยแต่ละกลุ่มส่งคน 5 คน ไปเรียนรู้จากกลุ่มอื่นกลุ่มละคน สมาชิกที่เหลือจะเป็นผู้อธิบายแก่ผู้ที่มาศึกษาเรียนรู้ที่กลุ่มตน

4.6 เมื่อเรียนรู้แล้วให้กลับมาเล่าสู่กันฟังในกลุ่มเดิมของตน โดยทุกคนบันทึกการปฏิบัติทั้ง 6 ประเด็น ลงในสมุดกิจกรรมแนะแนว

ชั่วโมงที่ 3

4.7 ทบทวนการปฏิบัติเพื่อรอดพ้นจากหนทางแห่งความเสื่อมทั้ง 6

4.8 ให้นักเรียนแต่ละคน เลือกวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสมกันตามบันทึกในใบงาน เรื่อง รอดพ้นหนทางเสื่อม

4.9 ร่วมกันสรุปว่า การมีชีวิตที่ดี คือ การปลอดภัยจากอบายมุขทั้ง 6 วิธีการปฏิบัติตามที่นักเรียนระบุไว้ ควรมีการนำไปปฏิบัติในชีวิตจริง

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 บุคคลที่อาจเป็นพระสงฆ์หรือฆารวาส

5.2 ห้องสังคมศึกษา วัด อินเทอร์เน็ต

5.3 ใบงาน เรื่อง ปลอดภัยอบายมุข

5.4 ใบงาน เรื่อง รอดพ้นหนทางเสื่อม

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

- ตรวจใบงาน
- สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ใบงาน เรื่อง ปลอดภัยอบายมุข

ระบุวิธีการปฏิบัติตนได้อย่างสมบูรณ์	ระดับคุณภาพ ดี
ระบุวิธีการปฏิบัติตนได้ค่อนข้างสมบูรณ์	ระดับคุณภาพ พอใช้
ระบุวิธีการปฏิบัติตนไม่ค่อยได้	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง รอดพ้นหนทางเสื่อม

ระบุได้ 5-6 ประเด็น	ระดับคุณภาพ ดี
ระบุได้ 3-4 ประเด็น	ระดับคุณภาพ พอใช้
ระบุน้อยกว่า 3 ประเด็น	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน ลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

เลขที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		ปลอดภัยอบายมุข	รอดพ้นหนทางเสื่อม	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 2 ใบงาน ระดับคุณภาพ ดี

มี ดีและพอใช้เท่านั้น ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบงาน
เรื่อง ปลอดภัยอบายมุข

สมาชิกกลุ่ม

1. ชื่อ.....ชั้น.....
2. ชื่อ.....ชั้น.....
3. ชื่อ.....ชั้น.....
4. ชื่อ.....ชั้น.....
5. ชื่อ.....ชั้น.....
6. ชื่อ.....ชั้น.....
7. ชื่อ.....ชั้น.....
8. ชื่อ.....ชั้น.....

ให้นักเรียนช่วยกันระบุวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้รอดพ้นจากหนทางแห่งความเสื่อม (อบายมุข) ตามประเด็นที่ได้รับมอบหมาย

ประเด็นที่ได้รับมอบหมาย คือ.....

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อให้รอดพ้นจาก.....

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....

ใบงาน

เรื่อง รอดพ้นหนทางเสื่อม

ชื่อ.....ชั้น.....

ให้นักเรียนเลือกวิธีปฏิบัติจากการเรียนรู้ในชั่วโมงที่ 2 เฉพาะที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อให้รอดพ้นจากหนทางแห่งความเสื่อมทั้ง 6 ประเด็น

ที่	ประเด็น	วิธีการปฏิบัติตาม
1	เสพของมึนเมา	
2	เที่ยวกลางคืน	
3	ดูการละเล่นที่เป็นโทษ	
4	ติดการพนัน	
5	คบคนชั่วเป็นมิตร	
6	เกียจคร้านการทำงาน	

เรื่อง เพื่อนต่างเพศ

เวลา 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนต่างเพศ มีความต่างจากเพื่อนเพศเดียวกัน โดยเฉพาะพฤติกรรมที่ปฏิบัติต่อกันที่ขัดกับวัฒนธรรมไทยและล่อแหลมต่อการเกิดปัญหาทางเพศ เนื่องจากนักเรียนอยู่ในช่วงของวัยรุ่นที่มีความหวั่นไหวง่าย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง การเรียนรู้บทบาททางเพศที่เหมาะสมจึงเป็นความจำเป็นที่ต้องเรียนรู้

2. จุดประสงค์ชั้นปี

จุดประสงค์ชั้นปี 3.4.8 แสดงพฤติกรรมต่อเพศตรงข้ามอย่างเหมาะสม

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ตระหนักในวัฒนธรรมไทยเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวต่อเพศตรงข้าม

3.2 บอกพฤติกรรมที่ควรและไม่ควรปฏิบัติต่อเพศตรงข้าม

3.3 แสดงพฤติกรรมต่อเพศตรงข้ามอย่างเหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ชวนสนทนาเกี่ยวกับปัญหาของวัยรุ่นที่เกี่ยวกับเรื่องเพศที่นักเรียนพบเห็น ซึ่งน่าจะได้แก่ การตั้งครรภ์ในวัยเรียน การมั่วสุม การไม่รักนวลสงวนตัวของนักเรียนหญิง การถูกเพื่อนชายละเมิดทางเพศ

4.2 ตรวจสอบความรู้สึกของนักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมของวัยรุ่นต่อเพื่อนต่างเพศ โดยประเด็นให้อภิปรายว่ารู้สึกอย่างไรต่อประเด็นนั้น ๆ พร้อมเหตุผลที่รู้สึกชื่นชม

ตัวอย่างประเด็น

- นักเรียนชายเดินกอดคอนักเรียนหญิงวัยเดียวกัน
- นักเรียนชายหญิงนั่งอยู่ในที่ลับตาคนสองต่อสอง
- นักเรียนชายหญิงนั่งดูภาพยนตร์ลามก
- นักเรียนชายหญิงเที่ยวสถานบันเทิงในเวลากลางคืน
- นักเรียนหญิงให้นักเรียนชายมาค้างคืนเป็นเพื่อนที่บ้าน เนื่องจากพ่อแม่ไปต่างจังหวัด

4.3 ร่วมกันสรุปว่าพฤติกรรมเดียวกัน คนที่เห็นอาจมีความรู้สึกไม่เหมือนกันตามการอบรมเลี้ยงดู ซึ่งไม่มีใครผิด แต่สำหรับคนไทยพฤติกรรมบางอย่างเรามีกติกาสังคมที่เรียกว่าวัฒนธรรมไทย

ชั่วโมงที่ 2

4.4 ทบทวนข้อสรุปในชั่วโมงที่ 1

4.5 นักเรียนเข้ากลุ่ม กลุ่มละ 5 คน เป็นเพศเดียวกัน อภิปรายร่วมกันภายในกลุ่มว่านักเรียนจะปฏิบัติต่อเพศตรงข้ามอย่างไร จึงจะเหมาะสมกับวัฒนธรรมไทยและมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน บันทึกในใบงาน เรื่อง เพื่อนต่างเพศ โดยให้เวลาศึกษาค้นคว้า 1 สัปดาห์ เพื่อนำเสนอในชั่วโมงต่อไป

ชั่วโมงที่ 3

4.6 สอบถามการไปศึกษา ค้นคว้า และอภิปรายร่วมกันเพื่อบันทึกในใบงาน เรื่อง เพื่อนต่างเพศ

4.7 ให้กลุ่มนักเรียนหญิงนำเสนอก่อนจนครบทุกกลุ่ม แล้วให้กลุ่มนักเรียนชายเสริมถ้ายังไม่สมบูรณ์ และเมื่อกลุ่มนักเรียนชายเสนอก็ให้กลุ่มนักเรียนหญิงเสริมในลักษณะเดียวกัน

(กรณีเป็นโรงเรียนชายหรือหญิงล้วน ให้สมมุติว่าครึ่งหนึ่งเป็นนักเรียนชายหรือนักเรียนหญิง)

4.8 ให้นักเรียนทุกคนบันทึกพฤติกรรมการปฏิบัติตนต่อเพศที่ตรงข้ามกับคนลงในสมุดกิจกรรมแนะแนว

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบงาน เรื่อง เพื่อนต่างเพศ

5.2 บุคคลทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน

5.3 ห้องแนะแนว ห้องสมุด อินเทอร์เน็ต

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

ตรวจใบงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

-

6.3 เกณฑ์การประเมิน

ใบงาน เรื่อง เพื่อนต่างเพศ

ระบุได้ 6 พฤติกรรมขึ้นไป	ระดับคุณภาพ ดี
ระบุได้ 3-5 พฤติกรรม	ระดับคุณภาพ พอใช้
ระบุได้ต่ำกว่า 3 พฤติกรรม	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

ใบงาน
เรื่อง เพื่อนต่างเพศ

สมาชิกกลุ่ม

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

ให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าและอภิปรายร่วมกันในกลุ่มว่านักเรียนจะปฏิบัติต่อเพื่อนเพศตรงข้ามอย่างไร จึงจะเหมาะสมกับวัฒนธรรมไทยและมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

พฤติกรรมการปฏิบัติตนต่อเพื่อนต่างเพศ

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายชินภัทร ภูมิรัตน	เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นางเบญจลักษณ์ น้ำฟ้า	รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นางสาววีณา อัครธรรม	ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

คณะทำงานจัดทำยกร่างเอกสาร

นางสาววีณา อัครธรรม	ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
นางธนิมา เจริญสุข	รองผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
นางวัฒนา คล่องดี	ศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ ข้าราชการบำนาญ
นางวิลาวัลย์ พัวศิริ	ข้าราชการบำนาญ
นางภาณี คงยะฤทธิ์	ข้าราชการบำนาญ
นายธีระวัฒน์ ชัยยุทธยรรยง	ข้าราชการบำนาญ
นางปรานอม ประทีปทวี	ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สพม. เขต 5
นางสาวสมพิศ วงษ์เหยม	ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สพป.ลพบุรี เขต 1
นางสาวสรรเสริญ สุวรรณ์	ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สพป.สิงห์บุรี
นายเกรียงศักดิ์ คัมภิรา	ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สพป.นครราชสีมา เขต 7
นางสาวแน่งน้อย คล้ายทอง	ครูโรงเรียนวัดธรรมิการาม สพป.ลพบุรี เขต 1
นางระเบียบ แก้ววรสูตร	ครูโรงเรียนอนุบาลทัพทัน สพป.อุทัยธานี เขต 1
นางสาวทิพวัลย์ พูลสาริกิจ	ครูโรงเรียนบ้านน้ำรอย สพป.อุทัยธานี เขต 2
นางประทิน งามพร้อม	ครูโรงเรียนชุมชนวัดพระปรางค์วิริยวิทยา สพป.สิงห์บุรี
นางสุภาพ แก้วบัว	ครูโรงเรียนวัดพรหมสาคร สพป.สิงห์บุรี
นายสมพร ทองศรีจันทร์	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านทุ่งมะขาม สพป.สงขลา เขต 2
นางมลฤดี แก้วเหมือน	ครูโรงเรียนวิเชียรชม สพป.สงขลา เขต 2
นายเกรียงศักดิ์ ทองศรีมะต้น	ครูโรงเรียนวัดบ้านทุ่งสว่าง สพป.นครราชสีมา เขต 7
นางวรรณศรี วรรณพงศ์เจริญ	ครูโรงเรียนบ้านโคกหินฮาง สพป.นครราชสีมา เขต 7

คณะทำงาน ปรับปรุงเอกสาร ครั้งที่ 1

นางสาววีณา อัครธรรม	ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
นางธนิมา เจริญสุข	รองผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
นางวัฒนา คล่องดี	ศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ ข้าราชการบำนาญ
นางปรานอม ประทีปทวี	ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สพม. เขต 5
นางสาวสมพิศ วงษ์เหยม	ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สพป.ลพบุรี เขต 1
นางสาวสรรเสริญ สุวรรณ์	ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สพป.สิงห์บุรี
นางสาวรำจวน นิชเปี่ยม	ครูโรงเรียนวัดข่อย สพป.สิงห์บุรี
นางกัญหา เอี่ยมละออ	ครูโรงเรียนวัดพรหมสาคร สพป.สิงห์บุรี
นางประทิน งามพร้อม	ครูโรงเรียนชุมชนวัดพระปรางค์วิริยวิทยา สพป.สิงห์บุรี
นางสุวรรณา ตั้งพิศิษฐ์โยธิน	ครูโรงเรียนเมืองใหม่ฯ สพป.ลพบุรี เขต 1
นางนันทนา บุญคุ้มครอง	ครูโรงเรียนเมืองใหม่ฯ สพป.ลพบุรี เขต 1
นางจินตนา แย้มยิ้ม	ครูโรงเรียนเมืองใหม่ฯ สพป.ลพบุรี เขต 1
นางรันทม คำชามา	ครูโรงเรียนเมืองใหม่ฯ สพป.ลพบุรี เขต 1

บรรณาธิการต้นฉบับ

นางสาววีณา อัครธรรม	ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
นางสาวจีระวรรณ ปักกัดตัง	นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

ออกแบบภาพปก

นายชูเกียรติ เกิดอุดม	นักวิชาการศึกษาชำนาญการ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา