



กิจกรรมแนะแนว
ตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี



ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6

กลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ



คำนำ

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมแนะแนว ในชั้นเรียนให้กับคุณครูและบุคลากรที่สนใจและรับผิดชอบในงานแนะแนว ในการนำไปเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนให้มีประสิทธิภาพ โดยอาศัยความร่วมมือของบุคลากรทุกฝ่ายในโรงเรียน ทั้งนี้เนื่องจากการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2560) ว่ากิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน เสริมสร้างทักษะชีวิต ภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้ในเชิงพหุปัญญา และการสร้างสัมพันธภาพที่ดี โดยสอดคล้องกับทิศทางของแผนพัฒนาการแนะแนวการศึกษาขั้นพื้นฐาน ฉบับที่ 1 (พ.ศ.2561 – 2565) ที่กล่าวถึงวิสัยทัศน์ของการแนะแนวที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีสมรรถนะด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม มีสุขภาวะที่ดี มีทักษะชีวิต และทักษะที่สำคัญจำเป็นในศตวรรษที่ 21 ซึ่งสอดคล้องกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีพันธกิจดังนี้ 1. ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพตนเอง โดยใช้กระบวนการแนะแนว การให้คำปรึกษา ให้มีสมรรถนะทางการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม เพื่อการศึกษาและการมีงานทำ 2) ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียน ให้มีสุขภาวะที่ดี มีทักษะชีวิต มีทักษะที่สำคัญจำเป็นในศตวรรษที่ 21 ดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 3) พัฒนาระบบการแนะแนวในสถานศึกษาให้ได้มาตรฐาน 4) ส่งเสริม สนับสนุน และสร้างภาคีเครือข่ายความร่วมมือด้านการแนะแนว

เพื่อให้การจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนของสถานศึกษาสามารถดำเนินกิจกรรมได้บรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายของการจัดกิจกรรมแนะแนว จึงได้จัดทำแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวฉบับนี้ขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนการจัดกิจกรรมให้ครอบคลุมทุกด้าน เพื่อพัฒนานักเรียนให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ พร้อมกับส่งเสริมการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนของสถานศึกษาให้มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลต่อไป

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

คำนำ	ก
สารบัญ	ข
บทนำ	1
แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว	6
โครงสร้างการจัดกิจกรรมแนะแนว	15
แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว	24
- ด้านการศึกษา	25
- ด้านอาชีพ	171
- ด้านส่วนตัวและสังคม	289
บรรณานุกรม	410
คณะทำงาน	413



บทนำ

บทนำ

ตามแผนการศึกษาชาติ (2560-2579) ได้ระบุถึงปัญหาและความท้าทายของระบบการศึกษาของกลุ่มเด็กในวัยเรียนที่นักเรียนยังประสบปัญหาทางพฤติกรรมและอารมณ์ การขาดทักษะการคิด ที่จะพิจารณา แยกแยะ คัดกรองค่านิยมตามบรรทัดฐานที่ดีของสังคมไทย รวมถึงการขาดทักษะชีวิตของนักเรียน ซึ่งส่งผลสืบเนื่องสู่ปัญหาการติดยาเสพติด การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร การประสบปัญหาการวางแผนการศึกษาต่อและ การเลือกศึกษาต่อที่ไม่ตรงตามความสนใจและศักยภาพของตนเอง ส่งผลต่อการเกิดปัญหาในการประกอบอาชีพในอนาคต

การจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2560) ระบุว่า กระบวนการแนะแนวเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่มุ่งเน้นการทำงานในเชิงป้องกันความเสี่ยงแก้ไขปัญหา ส่งเสริมพัฒนาสมรรถนะอันพึงประสงค์ให้นักเรียน ให้รู้จักเข้าใจตนเอง รู้รักษ์สิ่งแวดล้อม ส่งเสริมทักษะกระบวนการคิด การตัดสินใจ การคิดแก้ปัญหา สามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองทั้งด้านการศึกษาอาชีพ ตลอดจนสามารถปรับตัวดำรงชีวิตเป็นสมาชิกที่มีคุณภาพในสังคมอย่างมีความสุข ควบคู่การมีคุณธรรมตามทิศทางของแผนพัฒนาการแนะแนวการศึกษาขั้นพื้นฐาน ฉบับที่ 1 (พ.ศ.2561 – 2565) ที่กล่าวถึงวิสัยทัศน์ของการแนะแนวที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีสมรรถนะด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม มีสุขภาวะที่ดี มีทักษะชีวิต และทักษะที่สำคัญจำเป็นในศตวรรษ ที่ 21 ให้สอดคล้องกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีพันธกิจ ดังนี้ 1) ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพตนเอง โดยใช้กระบวนการแนะแนว การให้คำปรึกษา ให้มีสมรรถนะทางการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม เพื่อการศึกษาและการมีงานทำ 2) ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้มีสุขภาวะที่ดี มีทักษะชีวิต มีทักษะที่สำคัญจำเป็นในศตวรรษที่ 21 ดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 3) พัฒนาระบบการแนะแนว ในสถานศึกษาให้ได้มาตรฐาน 4) ส่งเสริม สนับสนุน และสร้างภาคีเครือข่ายความร่วมมือด้านการแนะแนว

จากแผนพัฒนาการแนะแนวการศึกษาขั้นพื้นฐาน ฉบับที่ 1 (พ.ศ.2561–2565) ที่สอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี มุ่งหวังให้การบริหารจัดการแนะแนวสัมฤทธิ์ผลในการส่งเสริมบุคคลในทุกช่วงวัยของชีวิต โดยเฉพาะผู้อยู่ในวัยเรียน ให้รู้จัก เข้าใจตนเอง มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศิลธรรม จริยธรรม มีทักษะชีวิต อยู่ดีมีสุข พัฒนาดตนเองและสังคมได้เต็มตามศักยภาพ สู่เป้าหมายการพัฒนาคุณภาพนักเรียนให้มีคุณธรรมเป็นพลเมืองที่ดีของสังคมไทยและสามารถปรับตัวเป็นพลเมืองโลกได้อย่างมีความสุขอย่างยั่งยืน

การแนะแนว หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือบุคคลให้เข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม สร้างเสริมให้เขามีคุณภาพเหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล ค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน มีทักษะการดำเนินชีวิต มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศิลธรรม จริยธรรม รู้จักการเรียนรู้ในเชิงพหุปัญหา รู้จักคิด

ตัดสินใจ แก้ปัญหาโดยจุดหมายของการแนะแนว คือการป้องกันปัญหา แก้ไขและการพัฒนาให้ทุกคนไปสู่จุดหมายของชีวิตที่ต้องการ

กิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียน ให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน เสริมสร้างทักษะชีวิตวุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้ในเชิงพหุปัญญา และการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ซึ่งครูแนะแนวทุกคนต้องทำหน้าที่แนะแนว ให้คำปรึกษาด้านชีวิต การศึกษาต่อ และการพัฒนาตนเองสู่โลกอาชีพและการมีงานทำ

หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว มีหลักการในการดำเนินการดังนี้

1. จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา ความต้องการและธรรมชาติของนักเรียน
2. จัดกิจกรรมให้ครอบคลุมเนื้อหาสาระด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม
3. ประสานความร่วมมือกับทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องเพื่อพัฒนานักเรียน ตั้งแต่ผู้บริหาร ครูทุกคน ผู้ปกครอง ชุมชน ร่วมมือมีบทบาทและมีส่วนร่วมในการดำเนินการ ให้ความร่วมมือและสนับสนุนให้การจัดกิจกรรมดำเนินไปด้วยความสะดวกอย่างมีประสิทธิภาพ

ขอบข่ายการจัดกิจกรรมแนะแนว มีขอบข่ายการดำเนินงาน 3 ด้าน คือ

1. **การแนะแนวการศึกษา** ซึ่งมีขอบข่ายงานตั้งแต่ การสร้างเจตคติที่ดีต่อการเรียน การฝึกทักษะหรือเทคนิคการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ การวางแผนการเรียนรู้ที่ดี การรู้ช่องทางการศึกษา และการเลือกทางศึกษาต่อ ตลอดทั้งการสร้างนิสัยเรียนรู้ตลอดชีวิต
2. **การแนะแนวด้านอาชีพ** ซึ่งมีขอบข่ายงานตั้งแต่การสร้างเจตคติที่ดีต่อการทำงานและการประกอบอาชีพ การสร้างความตระหนัก รับรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของโลกอาชีพ การสำรวจอาชีพ การตัดสินใจและวางแผนด้านอาชีพ การเตรียมตัวเพื่ออาชีพ การเข้าสู่อาชีพและการพัฒนาตนเองเพื่อความก้าวหน้าในอาชีพ ตลอดทั้งมีทักษะในการประกอบอาชีพ
3. **การแนะแนวส่วนตัวและสังคม** ซึ่งมีขอบข่ายงานตั้งแต่การรู้จักชีวิตและสังคมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การรู้จักตนเองและรู้คุณค่าของตน การรู้จักปรับตัวและแก้ปัญหา การพัฒนาตนเอง การฝึกทักษะชีวิตและทักษะทางสังคม เพื่อให้บุคลิภาพ สุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี

เป้าหมายของการจัดกิจกรรมแนะแนว

ด้านการศึกษา นักเรียนมีทักษะในการเรียนเพื่อส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จทางการเรียนตามศักยภาพของตน ค้นพบศักยภาพและพัฒนาศักยภาพของตนให้เป็นประโยชน์ต่อตน ครอบครัว สังคม ประเทศชาติ ได้ตามสภาพของแต่ละบุคคล

ด้านอาชีพ นักเรียนมีทักษะในการประกอบอาชีพ รู้จักนำข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง เพื่อประกอบการวางแผนในการเลือกอาชีพ เช่น ความถนัด ความสามารถ ความสนใจ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง รู้และเข้าใจในธรรมชาติและคุณลักษณะของอาชีพ มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต เห็นคุณค่าของการทำงาน มีความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางการศึกษาเพื่อเข้าสู่งานอาชีพ มีเป้าหมายชีวิต รู้จักวางแผน

ชีวิต การเรียน การงาน ที่เหมาะสมกับความถนัด ความสนใจ และสภาพการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเทคโนโลยีและมีคุณลักษณะพื้นฐานที่จำเป็นในการเตรียมตัวสู่โลกของงานอาชีพ

ด้านส่วนตัวและสังคม นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเอง เข้าใจและยอมรับผู้อื่น มีทักษะในการดำเนินชีวิต มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไปได้อย่างเหมาะสม และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข รู้จักตัดสินใจและแก้ปัญหา รวมทั้งสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างเหมาะสม มีคุณธรรม จริยธรรม เป็นคนดีในสังคม อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข รู้จักหลีกเลี่ยงอบายมุข สารเสพติด การพนัน หรือสิ่งที่เป็นอันตรายต่อชีวิต

รูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนว มี 2 ลักษณะ คือ

1) การจัดบริการแนะแนว 2) การจัดกิจกรรมในและนอกห้องเรียน

1. การจัดบริการแนะแนว เป็นหน้าที่ที่ครูทุกคนรวมถึงครูแนะแนวด้วย ร่วมรับผิดชอบ และมีหน้าที่ในการจัดบริการแนะแนว โดยมีครูแนะแนวเป็นที่ปรึกษาและประสานงานเพื่อพัฒนานักเรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์และครอบคลุมบริการแนะแนวทั้ง 5 บริการ ตามวิธีการดังนี้ 1) บริการรวบรวมข้อมูลและศึกษานักเรียนเป็นรายบุคคล เป็นบริการที่จำเป็นพื้นฐานในการที่จะให้ความช่วยเหลือให้นักเรียนได้ถูกต้อง เพราะจะทำให้ได้ทราบปัญหา หรือข้อบกพร่องในตัวนักเรียน เพื่อดำเนินการแก้ไขได้ถูกต้องและนำข้อมูลที่ได้ศึกษามาเป็นองค์ประกอบในการจัดบริการ อื่น ๆ ต่อไป งานบริการด้านนี้ได้แก่ การบันทึกประวัตินักเรียนทุกคนไว้ในระเบียบสะสม บริการข้อมูลแก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง ทดสอบความถนัด ความสนใจของนักเรียน สำรวจพฤติกรรม ที่มีปัญหาของนักเรียน 2) บริการสนเทศ เป็นบริการให้ความรู้แก่นักเรียนในหลายรูปแบบ เพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ รู้จักตัดสินใจและวางแผนอนาคตอย่างฉลาด ได้แก่ การจัดสอนให้ความรู้ข้อมูลต่าง ๆ ในคาบกิจกรรมแนะแนว การจัดป้ายนิเทศ การจัดทำข้อมูลด้านต่างๆที่เป็นประโยชน์แก่นักเรียน การจัดอภิปราย บรรยายให้ความรู้ในด้านการศึกษาอาชีพ และการปรับตัวในสังคม การจัดงานวันอาชีพ การจัดสัปดาห์แนะแนวทางศึกษาต่อ การจัดฉายวีดิทัศน์ที่เป็นประโยชน์ต่อนักเรียน การจัดบรรยายจากวิทยากรและรุ่นพี่ เพื่อให้ความรู้แก่นักเรียนในด้านการปรับปรุงบุคลิกภาพ การวางตัว และการวางแผนการศึกษาต่อภายหลังจบการศึกษา 3) บริการให้คำปรึกษา เป็นบริการที่นับว่าเป็นหัวใจสำคัญของกิจกรรมแนะแนว โดยเฉพาะการเรียน การสอนตามหลักสูตรใหม่ และในสภาวะเศรษฐกิจและสังคมยุคปัจจุบัน งานบริการในด้านนี้คือ ให้คำปรึกษานักเรียนที่มีปัญหาด้านส่วนตัว การเรียน และอาชีพ ศึกษาและหาทางช่วยให้นักเรียนแก้ปัญหาของตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม เสนอแนะแนวทางปฏิบัติตน เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ 4) บริการจัดวางตัวบุคคล เป็นบริการที่ช่วยเหลือ ส่งเสริมและพัฒนาในด้านต่างๆ ดังนี้ การช่วยเหลือด้านทุนการศึกษา การวางแผนในการเลือกรายวิชาที่เรียน และส่งเสริมพัฒนาศักยภาพในด้านต่างๆให้เต็มตามศักยภาพของแต่ละบุคคล 5) บริการติดตามผล มีครูแนะแนวปฏิบัติหน้าที่ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ฝ่ายต่างๆ เพื่อติดตามผล และให้บริการช่วยเหลือเพิ่มเติม ได้แก่ การติดตามผลนักเรียนที่ได้รับ

ทุนการศึกษา การติดตามผลนักเรียนที่ออกกลางคันหรือมีปัญหา การติดตามผลนักเรียนที่จบออกไป นอกจากนี้ยังนำเอาผลที่ได้มาปรับปรุงบริการแนะแนวต่างๆ ให้ดียิ่งขึ้น

2. การจัดกิจกรรมในและนอกห้องเรียน ครูทุกคนร่วมรับผิดชอบ และมีหน้าที่ในการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยมีครูแนะแนวเป็นที่ปรึกษาและประสานงาน ร่วมกันวางแผนและหาวิธีการที่เหมาะสมมาใช้พัฒนานักเรียน โดยสามารถดำเนินกิจกรรมดังนี้

กิจกรรมในห้องเรียน มีแนวทางในการจัดกิจกรรมดังนี้ 1) กิจกรรมคาบแนะแนว 2) กิจกรรมโฮมรูม 3) การสอดแทรกกระบวนการแนะแนว

กิจกรรมนอกห้องเรียน มีแนวทางในการจัดกิจกรรมดังนี้ 1) กิจกรรมกลุ่มทางจิตวิทยา และการแนะแนว เช่น โปรแกรมพัฒนาตนเองเกี่ยวกับการรู้จัก และเห็นคุณค่าในตนเอง 2) การอบรมเชิงปฏิบัติการ เช่น อบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา อบรมเกี่ยวกับทักษะชีวิต 3) การทัศนศึกษาแหล่งวิทยาการ และสถานประกอบการ 4) ตลาดนัดอาชีพ 5) การเชิญวิทยากร ให้ความรู้ ได้แก่ ผู้ปกครอง นักเรียน ศิษย์เก่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น 6) การจัดนิทรรศการ 7) การจัดป้ายนิเทศ 8) การปฐมนิเทศ 9) การปัจฉิมนิเทศ 10) การจัดเสียงตามสาย 10) ชุมนุมแนะแนว 11) กิจกรรมพบผู้ปกครอง 12) กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน

ในการจัดกิจกรรมแนะแนว ควรมีการเสริมสร้างในเรื่องของ**สมรรถนะทางการแนะแนว** เข้าไปด้วย ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนได้มีแนวทางในการพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพในแต่ละด้าน เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมาย

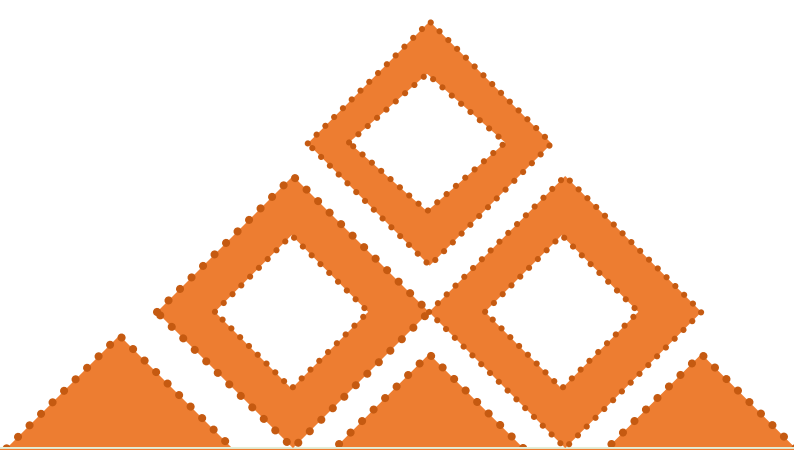
สมรรถนะทางการแนะแนว หมายถึง คุณลักษณะที่ต้องการให้นักเรียนทุกคนมีและสามารถนำไปใช้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้ครูควรส่งเสริมด้านต่างๆ ได้แก่ ความรู้ (Knowledge) หมายถึง ความรู้เฉพาะด้านของเด็ก เช่น ความรู้ภาษาอังกฤษ ความรู้ด้านคณิตศาสตร์ ความรู้ ด้านภาษา เป็นต้น ทักษะ (Skills) หมายถึง สิ่งที่ได้กระทำได้ดี และฝึกปฏิบัติเป็นประจำจนเกิดความชำนาญ เช่น ทักษะการอ่าน การเขียน การวาดภาพ การร้องเพลง การทำอาหาร เป็นต้น ภาพลักษณ์ภายในตน (Self-image/Self-concept) หมายถึง ทัศนคติ ค่านิยม และความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตนเองหรือสิ่งที่เด็กเชื่อว่าตนเองเป็น เช่น คนที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง จะเชื่อว่าตนเองสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้ คุณลักษณะภายในหรืออุปนิสัย (Traits) หมายถึง บุคลิกลักษณะประจำตัวของเด็ก เป็นสิ่งที่อธิบายถึงเด็กคนนั้น เช่น เป็นคนที่น่าเชื่อถือ และไว้วางใจ หรือมีลักษณะเป็นผู้นำ เป็นต้น แรงจูงใจ (Motive) หมายถึง แรงขับภายใน ซึ่งทำให้เด็กแสดงพฤติกรรมที่มุ่งสู่สิ่งที่เป็นเป้าหมาย เช่น เด็กที่มุ่งผลสัมฤทธิ์ มักชอบตั้งเป้าหมายที่ท้าทาย และพยายามทำงานสำเร็จตามเป้าที่ตั้งไว้ ตลอดจนพยายามปรับปรุงการทำงานของตนเองตลอดเวลาในการจัดกิจกรรมแนะแนวควรสร้างเสริมคุณลักษณะให้สอดคล้องกับสมรรถนะทางการแนะแนวในแต่ละด้านอย่างเหมาะสม ซึ่งมีอยู่ทั้งหมดด้วยกัน 3 ด้าน ได้แก่

1. สมรรถนะด้านการศึกษา หมายถึง การมีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติและค่านิยมที่ดีในเรื่องเกี่ยวกับการเรียน สามารถนำข้อมูลความรู้ที่ได้รับมาใช้ในการวางแผนในด้านการเรียน และการศึกษาต่อเพื่อพัฒนาตนเองด้านการเรียนได้เต็มตามศักยภาพ

2. สมรรถนะด้านอาชีพ หมายถึง การมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับอาชีพ ตลอดจน มีเจตคติและค่านิยมที่ดีต่ออาชีพ มีข้อมูล/ประสบการณ์ด้านอาชีพ เพื่อให้มีทักษะในการตัดสินใจวางแผน การศึกษาเพื่อการมีงานทำตามศักยภาพ

3. สมรรถนะด้านส่วนตัวและสังคม หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์และปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข





แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว

การจัดกิจกรรมแนะแนวในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

การศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นการศึกษาในระดับที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นระดับสูงสุดของการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา และเป็นช่วงเวลาที่นักเรียนต้องวางแผนในการตัดสินใจเลือกคณะและสถาบันอุดมศึกษาในการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในระดับอุดมศึกษาอาชีพในอนาคตและวางแผนการเลือกอาชีพให้ตรงกับความถนัด ความสามารถ ความชอบ ความสนใจ สติปัญญา ภูมิหลังของตนเอง วิเคราะห์ตนเองได้ถูกต้อง

กิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนานักเรียนให้รู้จักตนเอง รักสิ่งแวดล้อม สามารถคิด ตัดสินใจคิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมายวางแผนชีวิตทั้งด้านการเรียนและอาชีพ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังช่วยให้ครูรู้จักและเข้าใจนักเรียน ทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ครูประจำชั้น ครูประจำวิชา ฝ่ายกิจการนักเรียน รวมไปถึงผู้ปกครองในการมีส่วนร่วมพัฒนานักเรียน

การจัดกิจกรรมแนะแนวระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 มีความสำคัญต่อนักเรียนเป็นอย่างมาก เป็นกระบวนการพัฒนานักเรียนรู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ ที่นักเรียนจะได้รับการพัฒนาทางด้านการศึกษา อาชีพ และการพัฒนาด้านในทิศทางที่เหมาะสมกับตนเองอย่างเต็มศักยภาพ ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ครูผู้จัดกิจกรรม จะต้องวางแผนการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียนมากที่สุด

นอกจากนี้ การจัดกิจกรรมแนะแนวในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ควรคำนึงถึงพัฒนาการของวัยรุ่น ซึ่งเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตทั้งทางด้านกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังนั้นการจัดกิจกรรมแนะแนวในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จึงได้จัดให้ครอบคลุมทั้งทางด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม และให้สอดคล้องกับพัฒนาการของนักเรียนในช่วงวัยนี้ด้วย กล่าวคือ

ด้านการศึกษาเป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนได้รู้จักความถนัด ความสามารถของตนเองเพิ่มมากขึ้น เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา หรือสายอาชีพในคณะสาขาวิชาที่เหมาะสมกับตัวนักเรียน เตรียมนักเรียนเข้าสู่การประกอบอาชีพ

ด้านอาชีพเป็นกิจกรรมที่เตรียมความพร้อมให้นักเรียนเข้าสู่การประกอบอาชีพ ศึกษาต่อในสาขาอาชีพที่ตนถนัด สนใจ สอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง มีทักษะทางงานอาชีพ นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้รู้จักและเรียนรู้โลกของอาชีพในอนาคต การเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่โลกของอาชีพในศตวรรษที่ 21 การปรับตัวเข้ากับอาชีพที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างหลากหลาย รวมทั้งการมีโอกาสดีกประสบการณ์งานอาชีพที่นักเรียนสนใจ

ด้านส่วนตัวและสังคม เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้รู้จักการดำรงตนในฐานะพลเมืองดีของประเทศ มีทักษะชีวิต และทักษะในศตวรรษที่ 21 สามารถปรับตัว ควบคุมอารมณ์ รวมไปถึงการใช้ชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

โครงสร้างกิจกรรมแนะแนวระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ดังนี้

ค่าน้ำหนัก (ร้อยละ)			รวม
ด้านการศึกษา	ด้านอาชีพ	ด้านส่วนตัวและสังคม	100
40	40	20	

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 จะช่วยให้ครูแนะแนวมีแนวทางในการจัดกิจกรรมที่ชัดเจน ดังนั้น ครูแนะแนวสามารถเลือกใช้กิจกรรมได้ตามสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ ธรรมชาติของนักเรียนเป็นรายบุคคล สมรรถนะสำคัญของนักเรียน ครอบคลุมขอบข่ายการแนะแนว 3 ด้าน คือด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ส่วนตัวและสังคม เพื่อเกิดประโยชน์สูงสุดต่อการพัฒนาคุณภาพนักเรียนเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

ตารางการวิเคราะห์จุดประสงค์การเรียนรู้
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6
ด้านการศึกษา

สมรรถนะ	จุดประสงค์การเรียนรู้
ข้อ 1 รู้เข้าใจ และมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ตามหลักสูตร	1. ตระหนักในคุณค่าของการเรียนตามโครงสร้างหลักสูตรของสถานศึกษา 2. อธิบายแนวทางในการเรียนกิจกรรมแนะแนว 3. บอกความสำคัญของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ได้ 4. บอกเกณฑ์การจบหลักสูตรการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายตามโครงสร้างหลักสูตรของสถานศึกษา 5. อธิบายคุณค่าของการเรียน คุณค่ารายวิชาของหลักสูตร และการวัดและประเมินผลได้ 6. บอกแนวทางในการพัฒนานิสัยการเรียนของตนได้
ข้อ 2 มีค่านิยมในการเรียนรู้ตลอดชีวิต	1. บอกวิธีการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ 2. บอกวิธีการแสวงหาข้อมูลจากแหล่งการเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน 3. บอกคุณลักษณะข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองได้ 4. บอกวิธีการพัฒนาและปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเองได้ 5. อธิบายความหมายของการเรียนรู้ตลอดชีวิตได้ 6. ยกตัวอย่างบุคคลที่ประสบความสำเร็จจากการเรียนรู้ตลอดชีวิตได้ 7. บอกแนวทางวิธีการเรียนรู้ตลอดชีวิตได้ 8. บอกเป้าหมายในการพัฒนาตนเองด้านการเรียนรู้ตลอดชีวิตได้
ข้อ 3 ใช้ข้อมูลในการวางแผนการศึกษา	1. บอกวิธีการสืบค้นข้อมูลเรื่องการศึกษาต่อจากแหล่งเรียนรู้อย่างหลากหลาย 2. อธิบายวิธีการแสวงหาความรู้ และแหล่งเรียนรู้อย่างหลากหลาย 3. เลือกใช้สื่อเทคโนโลยี และแหล่งเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม 4. วิเคราะห์ข้อมูลโลกกว้างทางการศึกษาต่อและอาชีพเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้ 5. วิเคราะห์ข้อมูลตนเองว่ามีความพร้อมที่จะศึกษาต่อหรือเข้าสู่อาชีพที่ตัดสินใจ 6. วางแผนและตัดสินใจเลือกแนวทางในการศึกษาต่อเมื่อจบชั้น ม.6 7. ระบุองค์ประกอบของการจัดทำแฟ้มสะสมงาน 8. จัดทำแฟ้มสะสมงานของตนเองได้อย่างเป็นระบบ 9. ระบุความสำคัญและวิธีการในการเตรียมตัวสอบ O-NET ชั้นม.6 ได้ 10. กำหนดแนวทางในการพัฒนาตนเองเพื่อการศึกษาต่อและการมีงานทำ 11. ระบุวิธีการเตรียมความพร้อมในการสมัครคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสถาบันการศึกษาต่างๆ 12. ระบุแนวทางการเรียน การใช้ชีวิต และการปฏิบัติตนในสถาบันการศึกษาต่างๆ

ข้อ 4 พัฒนาตนเอง ด้านการเรียนได้เต็ม ตามศักยภาพ	1. อธิบายทักษะการคิดรูปแบบต่าง ๆ ได้ 2. ประยุกต์ใช้ทักษะการคิดได้อย่างเหมาะสม 3. บอกความสำคัญของความคิดสร้างสรรค์ 4. ฝึกทักษะการคิดสร้างสรรค์ 5. ระบุความสามารถด้านการเรียนของตนเอง 6. วิเคราะห์เป้าหมายการศึกษาของตนเอง 7. อธิบายขั้นตอนการพัฒนาการเรียนให้สอดคล้องกับเป้าหมายของตนเอง
---	---

ตารางการวิเคราะห์จุดประสงค์การเรียนรู้

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

ด้านอาชีพ

สมรรถนะ	จุดประสงค์การเรียนรู้
ข้อ 1 การเรียนรู้เกี่ยวกับอาชีพ	1. สำรวจความสนใจในอาชีพของตนเองได้ 2. บอกอาชีพที่เหมาะสมกับตนเองได้อย่างมีเหตุผล 3. ระบุอาชีพในกลุ่มอาเซียนได้ 4. สืบค้นเกี่ยวกับคุณสมบัติของบุคคล ตลาดแรงงานในกลุ่มประเทศอาเซียนและระบบเศรษฐกิจยุคใหม่ได้ 5. นำเสนออิทธิพลการผลการสืบค้นข้อมูล 6. อธิบายวิธีการพัฒนาตนให้มีประสิทธิภาพสอดคล้องกับความต้องการของตลาดแรงงานในกลุ่มประเทศอาเซียนและระบบเศรษฐกิจยุคใหม่ 7. อธิบายคุณลักษณะ ความสามารถ และทักษะที่จำเป็นในการทำงานได้ 8. อธิบายคุณลักษณะที่จำเป็นในการประกอบอาชีพ การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์ได้ 9. สามารถทำงานกับผู้อื่นได้ 10. สรุปแนวทางสู่อาชีพที่ต้องการเหมาะสมกับข้อมูลของตน 11. ระบุสาขาในสถาบันให้สอดคล้องกับอาชีพที่สนใจ 12. บอกแผนชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม 13. อธิบายปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามแผนชีวิตที่ตนวางไว้ 14. บอกอาชีพที่เหมาะสมกับตนเองได้อย่างมีเหตุผล 15. ระบุแนวโน้มตลาดแรงงานในอนาคต 16. อธิบายวิธีการพัฒนาตนเองที่สอดคล้องกับอาชีพที่สนใจได้ 17. อธิบายคุณสมบัติของบุคคลที่ตลาดแรงงานต้องการในทศวรรษที่ 21 ได้ 18. วิเคราะห์แนวโน้มของตลาดแรงงานของกลุ่มประเทศอาเซียนได้
ข้อ 2 มีเจตคติ และค่านิยมที่ดีต่ออาชีพ	1. วิเคราะห์ข้อมูลอาชีพที่สอดคล้องกับค่านิยมของตนเองและมีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต
ข้อ 3 มีทักษะการตัดสินใจวางแผนการศึกษาเพื่อการมีงานทำเต็มตามศักยภาพ	1. พิจารณาเลือกโครงการอาชีพ ที่ตนเองสนใจ 2. เขียนโครงการฝึกปฏิบัติอาชีพ 3. ฝึกปฏิบัติงานตามโครงการอาชีพ 4. อธิบายคุณสมบัติของบุคคลที่ตลาดแรงงานต้องการในศตวรรษที่ 21

	5. ระบุสิ่งที่ต้องการพัฒนาเพื่อความสำเร็จในการประกอบอาชีพที่ตนเองเลือก 6. ปฏิบัติการพัฒนาตนเอง ตามวิธีการที่กำหนดความตั้งใจ 7. วิเคราะห์ทางเลือกที่เหมาะสมเพื่อการวางแผนการศึกษาเพื่อการมีงานทำได้ 8. วิเคราะห์ข้อมูลตนเองที่สอดคล้องกับอาชีพที่สนใจ 9. วิเคราะห์ข้อมูลของตนเองและเส้นทางสู่อาชีพที่ต้องการ 10. จัดลำดับการเตรียมความพร้อมสำหรับการไปสู่เป้าหมายเพื่อการมีงานทำ
--	---

ตารางการวิเคราะห์จุดประสงค์การเรียนรู้
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6
ด้านส่วนตัวและสังคม

สมรรถนะ	จุดประสงค์การเรียนรู้
ข้อ 1 รู้จักและเข้าใจตนเอง	- อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจของตนเอง - วิเคราะห์ปัจจัยที่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและอารมณ์ตามวัย - วิเคราะห์ความพึงพอใจของตนเองเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตในปัจจุบันของตนได้
ข้อ 2 รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	- ค้นหาระดับความรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง - ระบุแนวทางในการพัฒนาความรู้และเห็นคุณค่าของตนเอง - ประเมินจุดเด่นของตนเองได้ - ระบุความสำเร็จของตนเองที่ได้รับและมีความภาคภูมิใจ - ระบุแนวทางในการวางแผนชีวิตสู่เป้าหมายด้านการเรียน ด้านการประกอบอาชีพและด้านการดำเนินชีวิต - ตระหนักในคุณค่าของการช่วยเหลือผู้อื่น - สำรวจแว่นนักเรียน YC ของตนเองได้ - อธิบายองค์ความรู้เกี่ยวกับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาและขั้นตอนเทคนิคการให้คำปรึกษาเพื่อนได้ - อธิบายแนวทางการพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองได้ - บอกคุณลักษณะที่ดีที่ควรพัฒนาและข้อจำกัดของตนเอง และผู้อื่น - ชื่นชมข้อดีและยอมรับข้อจำกัดของตนเองและ ผู้อื่น - วิเคราะห์พฤติกรรมที่ส่งเสริมให้แสดงออกถึงลักษณะที่ดีของตัวเองได้
ข้อ 3 มีวุฒิภาวะทางอารมณ์	- สังเกตและรับรู้อารมณ์ทางบวกและทางลบของตนเอง - วิเคราะห์สาเหตุของอารมณ์ทางบวกและทางลบของตนเอง - ระบุผลกระทบของอารมณ์ทางลบและความเครียดที่มีผลต่อตนเองและผู้อื่น - ปฏิบัติตนในการจัดการอารมณ์ทางลบและความเครียดได้อย่างเหมาะสม - แสดงออกทางอารมณ์ทางด้านบวกและด้านลบได้อย่างเหมาะสม
ข้อ 4 ปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข	- บอกปัญหาที่เกิดขึ้นในการอยู่ร่วมกันในสังคม - จัดลำดับความสำคัญของปัญหาได้อย่างเหมาะสม - บอกวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ - เสนอรูปแบบและตัวอย่างของการแสดงออกอย่างเหมาะสม - ปฏิบัติตนต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม - ปฏิบัติตนเป็นผู้นำและผู้ตามได้ - อธิบายข้อดีและข้อจำกัดในการใช้เทคโนโลยี - สามารถใช้เทคโนโลยีสร้างสรรค์ชิ้นงานได้ - ตระหนักในคุณค่าของการใช้เวลาและการบริหารเวลาของตนได้

	10. ออกแบบกิจกรรม การปฏิบัติในตารางของตนเองได้ 11. วิเคราะห์สถานการณ์ภัยคุกคามที่เกิดขึ้นในสังคม 12. ปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากภัยคุกคาม 13. วิเคราะห์สภาพปัญหาภายในโรงเรียน ชุมชน และสังคม 14. สรุปแนวทางในการแก้ปัญหาและพัฒนาภายในโรงเรียนชุมชน และสังคม 15. ตระหนักในความสำคัญของหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 16. ประยุกต์หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวันได้
--	---



โครงสร้างการจัดกิจกรรม

โครงสร้างการจัดกิจกรรมแนะแนว ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

สมรรถนะด้านการศึกษา

สมรรถนะการ แนะแนว	จุดประสงค์การเรียนรู้	เรื่อง	จำนวนชั่วโมง
ข้อ 1 รู้เข้าใจ และมี เจตคติที่ดีต่อการ เรียนรู้ตามหลักสูตร	1. บอกเกณฑ์การจบหลักสูตรการศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายตาม โครงสร้างหลักสูตรของสถานศึกษา 2. ตระหนักในคุณค่าของการเรียนตาม โครงสร้างหลักสูตรของสถานศึกษา 3. อธิบายแนวทาง ในการจัดกิจกรรมแนะแนว 4. อธิบายคุณค่าของการเรียน คุณค่า รายวิชาของหลักสูตรและการวัด ประเมินผลได้	1. ปฐมนิเทศกิจกรรม แนะแนว	1
		2. รู้จักหลักสูตร 2551	1
		3. คุณค่ารายวิชา	3
	1. วิเคราะห์นิสัยการเรียนของตนเอง 2. สรุปแผนที่ความคิดการเรียนของตนเอง ให้มีประสิทธิภาพ	4. การสำรวจนิสัย ในการเรียน	2
ข้อ 2 มีค่านิยมใน การเรียนรู้ตลอดชีวิต	1. บอกวิธีการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาทักษะ การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ 2. บอกวิธีการแสวงหาข้อมูลจากแหล่ง เรียนรู้ภายในและภายนอกโรงเรียนได้	5. เทคนิคการเรียน ที่มีประสิทธิภาพ	2
		6. การพัฒนาตน อย่างมีประสิทธิภาพ	3
	1. อธิบายความหมายของการเรียนรู้ตลอด ชีวิตได้ 2. ยกตัวอย่างบุคคลที่ประสบความสำเร็จ จากการเรียนรู้ตลอดชีวิตได้ 3. บอกแนวทาง/วิธี การเรียนรู้ ตลอดชีวิตได้	7. Life Long Learning	4
	4. บอกเป้าหมายในการพัฒนาตนเองด้าน การเรียนรู้ตลอดชีวิตได้		
ข้อ 3 ใช้ข้อมูลในการ วางแผนการศึกษา	1.บอกวิธีการสืบค้นข้อมูลเรื่องการศึกษา ต่อจากแหล่งเรียนรู้อย่างหลากหลาย 2.เลือกใช้สื่อเทคโนโลยีและแหล่งเรียนรู้ได้ อย่างเหมาะสม	8. สารสนเทศทางการศึกษา	5

สมรรถนะ การแนะแนว	จุดประสงค์การเรียนรู้	เรื่อง	จำนวนชั่วโมง
	3.อธิบายวิธีการแสวงหาความรู้และแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย		
ข้อ 3 ใช้ข้อมูลในการวางแผนการศึกษา (ต่อ)	1. วิเคราะห์ข้อมูลโลกกว้างทางการศึกษาต่อและอาชีพเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้ 5. วิเคราะห์ข้อมูลตนเองว่ามีความพร้อมที่จะศึกษาต่อหรือเข้าสู่อาชีพที่ตัดสินใจ 6. วางแผนและตัดสินใจเลือกแนวทางในการศึกษาต่อเมื่อจบชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6 7. กำหนดแนวทางในการพัฒนาตนเองเพื่อการศึกษาต่อและการมีงานทำ 8. ระบุวิธีการเตรียมความพร้อมในการสมัครคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสถาบันการศึกษาต่างๆ	9. เป้าหมายสู่ออนาคต	12
	1. ระบุองค์ประกอบของการจัดทำแฟ้มสะสมงาน 2. จัดทำแฟ้มสะสมงานของตนเองได้อย่างเป็นระบบ 3. ระบุความสำคัญและวิธีการในการเตรียมตัวสอบ O-NET ชั้นม.6 ได้ 4. ระบุแนวทางการเรียน การใช้ชีวิต และการปฏิบัติตนในสถาบันการศึกษาต่างๆ	10. แฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio)	10
4. พัฒนาคณะตนเองด้าน การเรียนได้เต็มตาม ศักยภาพ	1. อธิบายทักษะการคิดอย่างมีวิจารณ์ 2. ประยุกต์ใช้ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณ์	11. การคิดอย่างมีวิจารณ์	1
	1. บอกความสำคัญของความคิดสร้างสรรค์	12. การคิดอย่างสร้างสรรค์	2
	2. ฝึกทักษะการคิดสร้างสรรค์	13. การคิดอย่างสร้างสรรค์	2
รวม			48

โครงสร้างการจัดกิจกรรมแนะแนว ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

สมรรถนะด้านอาชีพ

สมรรถนะ การแนะแนว	จุดประสงค์การเรียนรู้	เรื่อง	จำนวน ชั่วโมง
ข้อ 1 การเรียนรู้ เกี่ยวกับอาชีพ	1. สำรวจความพอใจในอาชีพตนเองได้	1. อาชีพที่เหมาะสม กับฉัน	2
	1. ระบุอาชีพในกลุ่มอาชีพอื่นได้ 2. สืบค้นเกี่ยวกับคุณสมบัติของบุคคลที่ตลาดแรงงาน ในกลุ่มประเทศอาเซียนต้องการ 3. นำเสนออิทธิพลการผลการสืบค้นข้อมูล 4. อธิบายวิธีการพัฒนาตนให้มีประสิทธิภาพสอดคล้องความ ต้องการของตลาดแรงงานในกลุ่ม	2. ความเหมาะสม ของอาชีพสู่บุคคล	5
	1. ระบุแนวโน้มตลาดแรงงานของอาชีพในอนาคต 2. อธิบายขั้นการพัฒนาตนเองที่สอดคล้องกับอาชีพอย่าง เหมาะสม 3. บอกคุณสมบัติของบุคคลที่ตลาดแรงงานต้องการใน ศตวรรษที่ 21	3.อาชีพของฉัน	5
	1. พิจารณาเลือกโครงการอาชีพที่ตนเองสนใจ 2. เขียนโครงการฝึกปฏิบัติอาชีพ 3. ฝึกปฏิบัติงานตามโครงการอาชีพ 4. ระบุแหล่งฝึกประสบการณ์อาชีพที่ตนเองสนใจ	4. อายุน้อยร้อย ล้าน*	3
	1. บอกคุณสมบัติของบุคคลที่ตลาดแรงงานต้องการใน ศตวรรษ ที่ 21	5.คนแบบไหนจะ ได้งานในศตวรรษ ที่ 21	1
	1. บอกคุณสมบัติของบุคคลที่ตลาดแรงงานต้องการใน ศตวรรษ ที่ 21 2. บอกแผนชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม	6.พัฒนาตน พัฒนาชาติ	4
	1. สรุปแนวทางสู่อาชีพที่ต้องการเหมาะสมกับข้อมูลของตน	7. แสงสว่างที่ ปลายอุโมงค์	1
	1. ระบุสาขาวิชาในสถาบันที่เลือกเรียน เพื่อให้สอดคล้องกับ อาชีพที่สนใจ	8. เส้นทางชีวิต ลิขิตเอง	2

สมรรถนะการ แนะแนว	จุดประสงค์การเรียนรู้	เรื่อง	จำนวน ชั่วโมง
	2. บอกแผนชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม 3. บอกวิธีปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามแผนชีวิตที่ตนวางไว้		
ข้อ 1 การเรียนรู้ เกี่ยวกับอาชีพ (ต่อ)	1. ระบุสิ่งที่ต้องการพัฒนาเพื่อความสำเร็จในการประกอบอาชีพที่ตนเองเลือก 2. ปฏิบัติการพัฒนาดตนเองตามวิธีการที่กำหนดด้วยความตั้งใจ	9. รู้จักตน รู้จักงาน	1
ข้อ 2 มีเจตคติ และค่านิยมที่ดี ต่ออาชีพ	1. วิเคราะห์ข้อมูลอาชีพที่สอดคล้องกับค่านิยมของตนเองและมีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต	10. ค่านิยมในงานอาชีพ	5
	1. วิเคราะห์ข้อมูลอาชีพที่สอดคล้องกับค่านิยมของตนเองและมีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต	11. นี่ไง....ใช่เลย	2
ข้อ 3 มีทักษะ การตัดสินใจ วางแผน การศึกษาเพื่อ การ มีงานทำเต็ม ตามศักยภาพ	1. วิเคราะห์ข้อมูลตนเองที่สอดคล้องกับอาชีพที่สนใจ 2. วิเคราะห์ข้อมูลของตนเองและเส้นทางสู่อาชีพที่ต้องการ	12. อัจฉริยะสร้างได้	2
	1. วิเคราะห์แนวโน้มของตลาดแรงงานของกลุ่มประเทศอาเซียนและสาขาอาชีพในอนาคตได้	13. อาชีพในกลุ่มอาเซียน	3
	1. จัดลำดับการเตรียมความพร้อมสำหรับการไปสู่เป้าหมายเพื่อการมีงานทำ	14. อาชีพก้าวหน้าถ้าพัฒนาตนเอง	2
	1. ตรวจสอบผลการพัฒนาดตนเองตามวิธีการที่กำหนด เพื่อดำเนินการต่อและหรือปรับปรุงวิธีการพัฒนา	15. เลือกทางเดินอย่างมั่นใจ มีชัยเกินกว่าครึ่ง	1
รวม			39

โครงสร้างการจัดกิจกรรมแนะแนว ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6
สมรรถนะด้านส่วนตัวและสังคม

สมรรถนะ การแนะแนว	จุดประสงค์การเรียนรู้	เรื่อง	จำนวน (ชั่วโมง)
ข้อ 1 รู้จักและ เข้าใจตนเอง	1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจของตนเอง 2. วิเคราะห์ปัจจัยที่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกายและอารมณ์ตามวัย	1. ก้าวอย่างสู่วัย หนุ่มสาว	2
	1. ระบุความต้องการพื้นฐานของตนเองด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม	2. รู้ใจตนเอง	1
ข้อ 2 รักและเห็น คุณค่าในตนเองและ ผู้อื่น	1. ค้นหาระดับความรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง 2. ระบุแนวทางในการพัฒนาความรู้และเห็น คุณค่าในตนเอง 3. ประเมินจุดเด่นของตนเองได้	3. ฉันทหรือเธอยอม มีดีเสมอ	2
	1. ตระหนักในคุณค่าของการช่วยเหลือผู้อื่น 2. สำรวจแว่นนักเรียน YC ของตนเองได้ 3. อธิบายองค์ความรู้ เกี่ยวกับนักเรียนเพื่อน ที่ปรึกษาและขั้นตอนการให้คำปรึกษา	4. เป้าหมายแค่ เอื้อม	2
	1. ตระหนักในคุณค่าของการช่วยเหลือผู้อื่น	5. เพื่อนช่วยเพื่อน	1
	1. อธิบายแนวทางการพัฒนาตนเอง	6. คนมีเสน่ห์	1
	1. บอกคุณลักษณะที่ดีที่ควรพัฒนาและ ข้อจำกัดของตนเองและผู้อื่น 2. ชื่นชมข้อดีและยอมรับข้อจำกัดของ ตนเองและผู้อื่น 3. วิเคราะห์พฤติกรรมที่ส่งเสริมให้ แสดงออกถึงลักษณะที่ดีของตัวเองได้	7. สะท้อนตนเอง	2

สมรรถนะ การแนะแนว	จุดประสงค์การเรียนรู้	เรื่อง	จำนวน (ชั่วโมง)
ข้อ 3 มีวุฒิภาวะ ทางอารมณ์	1. สังเกตและรับรู้อารมณ์ทางบวกและ ทางลบของตนเอง 2. วิเคราะห์สาเหตุของอารมณ์ทางบวกและทางลบของตนเอง 3. ระบุผลกระทบของอารมณ์ทางลบและความเครียดที่มีผลต่อตนเองและผู้อื่น 4. ปฏิบัติตนในการจัดการอารมณ์ทางลบและความเครียดได้อย่างเหมาะสม 5. แสดงออกทางอารมณ์ทางด้านบวกและด้านลบได้อย่างเหมาะสม	8. อารมณ์ของฉัน	3
ข้อ 4 ปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข	1. บอกปัญหาที่เกิดขึ้นในการอยู่ร่วมกันในสังคม 2. จัดลำดับความสำคัญของปัญหาได้อย่างเหมาะสม 3. บอกวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ	9.ปัญหาที่มีไว้แก้	2
	1. เสนอรูปแบบตัวอย่างของการแสดงออกอย่างเหมาะสม 2. ปฏิบัติตนต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม 3. ปฏิบัติตนเป็นผู้นำ ผู้ตามได้	10.การแสดงออกอย่างเหมาะสม	2
	1. อธิบายข้อดีและข้อจำกัดในการใช้เทคโนโลยีได้ 2. สามารถใช้เทคโนโลยีสร้างสรรค์ชิ้นงานได้	11. รู้เท่าทันเทคโนโลยี	2
	1. ตระหนักในคุณค่าของการใช้เวลาและการบริหารเวลาของตนเอง 2. ออกแบบกิจกรรม การปฏิบัติในตารางเวลาของตนเองได้	12. การบริหารเวลา	2

สมรรถนะ การแนะแนว	จุดประสงค์การเรียนรู้	เรื่อง	จำนวน (ชั่วโมง)
ข้อ 4 ปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (ต่อ)	1. วิเคราะห์สถานการณ์ภัยคุกคามที่เกิดขึ้นในสังคม 2. ระบุแนวปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากภัยคุกคาม	13. ภัยคุกคามในชีวิต	2
	1. วิเคราะห์สภาพปัญหาภายในโรงเรียน ชุมชน และสังคม 2. สรุปแนวทางในการแก้ปัญหาและพัฒนาภายในโรงเรียน ชุมชน และสังคม	14. ชุมชนของเรา	2
	1. ตระหนักในความสำคัญของหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง 2. ประยุกต์หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวันได้	15. หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	2
รวม			30

หมายเหตุ เวลาในการจัดกิจกรรมสามารถปรับและยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม



แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว



แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ 1

หน่วยการจัดกิจกรรม การศึกษา
เรื่อง ปฐมนิเทศกิจกรรมแนะแนว

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6
จำนวน 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวนักเรียนต้องมีเวลาในการร่วมกิจกรรมทั้งหมด 20 ชั่วโมงต่อภาคเรียน หากนักเรียนมีชั่วโมงการร่วมกิจกรรมไม่ครบจะไม่จบการศึกษา และการจัดกิจกรรมแนะแนวของแต่ละโรงเรียนจะจัดให้แก่ นักเรียนทุกคน สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง ภาคเรียนละ 20 ชั่วโมง นักเรียนต้องเข้าร่วมกิจกรรมในชั่วโมงแนะแนวเป็นจำนวน 80 % ของเวลาทั้งหมด และได้ผลการประเมินเป็น ผ่าน และไม่ผ่าน กรณีมีเวลาเรียนไม่ครบ 80 % ของเวลาทั้งหมด ซึ่งในการจัดกิจกรรมแนะแนวจะเน้นการจัดกิจกรรมที่มีนักเรียนเป็นสำคัญและครอบคลุมทั้งด้านส่วนตัว อารมณ์ สังคม การศึกษาต่อและอาชีพ ตลอดจนได้รับบริการ 5 บริการ ประกอบด้วย บริการเก็บรวบรวมข้อมูล บริการสารสนเทศ บริการจัดวางตัวบุคคล บริการให้คำปรึกษา และบริการติดตามประเมินผล

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านการศึกษา

ข้อ 1 รู้ เข้าใจ และมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ตามหลักสูตร

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ตระหนักในคุณค่าของการเรียนตามโครงสร้างหลักสูตรของสถานศึกษา

3.2 อธิบายแนวทางในการจัดกิจกรรมแนะแนวได้

4. สาระการเรียนรู้

4.1 หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และเกณฑ์การจบหลักสูตร

4.2 แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน และการให้บริการแนะแนว 5 บริการ

4.3 บริการแนะแนว ประกอบด้วย 5 บริการ คือ บริการเก็บรวบรวมข้อมูล บริการสารสนเทศ บริการจัดวางตัวบุคคล บริการให้คำปรึกษา และบริการติดตามประเมินผล

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

ใบงาน เรื่อง เพื่อนใหม่ของฉัน

6. วิธีการจัดกิจกรรม

6.1 ครูแนะนำตนเองโดยการให้นักเรียนถามคำถาม 5 คำถามที่อยากทราบเกี่ยวกับตัวครู

6.2 ครูนำการเล่นเกมน “ตามหาหัวใจ”

- 6.3 ครูอธิบายการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ต้องเริ่มจากการจำชื่อและรายละเอียดเล็ก ๆ น้อยๆ ของเพื่อนทุกคนให้ได้
- 6.4 ครูแจกกระดาษที่ตัดเป็นรูปหัวใจครึ่งดวง ให้นักเรียนทุกคนดำเนินกิจกรรม “ตามหาหัวใจ”
- 6.5 ให้นักเรียนออกตามหาหัวใจอีกครึ่งดวงที่เป็นคู่กัน เมื่อหาพบให้นักเรียนสัมภาษณ์และจดบันทึกรายละเอียดเด่น ๆ ลงในหัวใจครึ่งดวงที่อยู่กับตนเอง
- 6.6 ให้นักเรียนออกมาแนะนำชื่อ และรายละเอียดเด่น ๆ ของเพื่อนที่เป็นคู่ของตนเอง โดยสลับกัน แนะนำชื่อของเพื่อนที่หัวใจเป็นดวงเดียวกันทุกคู่
- 6.7 ให้นักเรียนเติมชื่อเพื่อนใหม่ที่รู้จักกันลงในใบงาน เรื่อง เพื่อนใหม่ของฉัน
- 6.8 ครูอธิบายความสำคัญของขอบข่ายหน้าที่ของงานแนะแนว และแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน ตามใบความรู้เรื่อง แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว
- 6.9 ครูแนะนำการให้บริการแนะแนว ทั้ง 5 บริการกับนักเรียน
- 6.10 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการให้บริการแนะแนว
- 6.11 ครูสรุปประโยชน์ของเกม “ตามหาหัวใจ” และการบริการแนะแนว ทั้ง 5 บริการ หลังจากนั้นนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้

7. สื่อ / อุปกรณ์

- 7.1 ใบความรู้เรื่อง แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว
- 7.2 เกม “ตามหาหัวใจ”
- 7.3 กระดาษโปสเตอร์สีตัดเป็นรูปหัวใจครึ่งดวง
- 7.4 แบบสำรวจ เรื่อง เพื่อนใหม่ของฉัน

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัดและประเมินผล

- 8.1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
- 8.1.2 ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของใบงาน

8.2 เครื่องมือ -

8.3 เกณฑ์การประเมิน

8.3.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

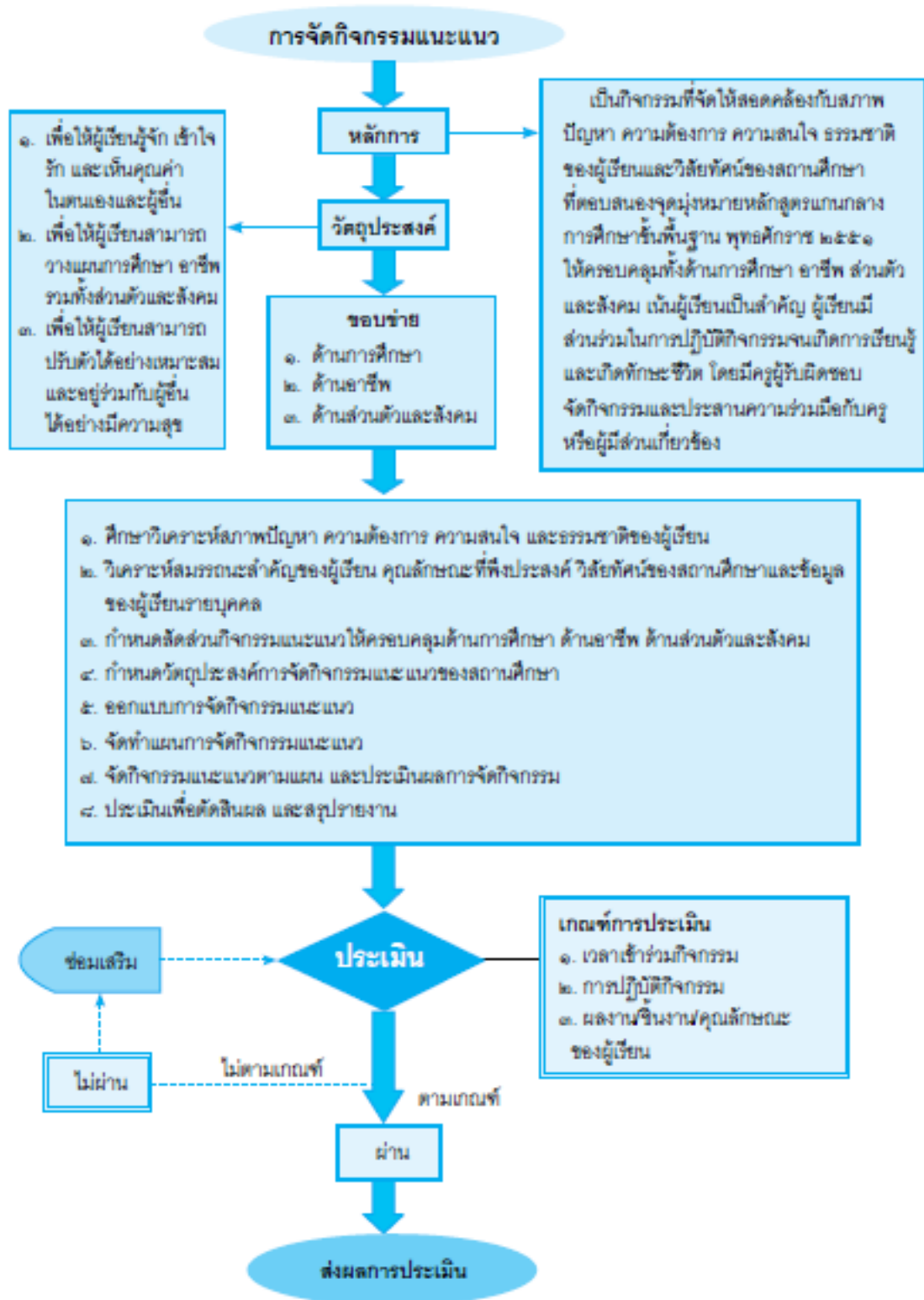
8.3.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	ทำใบงานถูกต้อง ครบถ้วน และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ใบความรู้

เรื่อง แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว

แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว



ใบงาน
เรื่อง เพื่อนใหม่ของฉัน

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนคุณลักษณะของเพื่อน พร้อมบอกจุดเด่น และประโยคทักทาย อย่างน้อย 5 คน

ชื่อ.....นามสกุล.....
ชื่อเล่น.....
ทักทายเพื่อน 1 ประโยค
.....
.....

ชื่อ.....นามสกุล.....
ชื่อเล่น.....
ทักทายเพื่อน 1 ประโยค
.....
.....

ชื่อ.....นามสกุล.....
ชื่อเล่น.....
ทักทายเพื่อน 1 ประโยค
.....
.....

ชื่อ.....นามสกุล.....
ชื่อเล่น.....
ทักทายเพื่อน 1 ประโยค
.....
.....

ชื่อ.....นามสกุล.....
ชื่อเล่น.....
ทักทายเพื่อน 1 ประโยค
.....
.....

1. สาระสำคัญ

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองและพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพ และการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนฐานความเชื่อว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพ ตลอดจนบอกเกณฑ์การจบหลักสูตรการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ตามโครงสร้างหลักสูตรของสถานศึกษา

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านการศึกษา

ข้อ 1 รู้ เข้าใจ และมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ตามหลักสูตร

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 บอกความสำคัญของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้

2.2 บอกเกณฑ์การจบหลักสูตรการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายตามโครงสร้างหลักสูตรของสถานศึกษาได้

4. สาระการเรียนรู้

4.1 สาระสำคัญของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

4.2 เกณฑ์การจบหลักสูตรการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

5.1 ใบความรู้ เรื่อง รู้จักหลักสูตร

5.2 ใบความรู้ เรื่อง เกณฑ์การจบหลักสูตรการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

6. วิธีการจัดกิจกรรม

6.1 ครูนำเข้าสู่บทเรียน โดยสนทนาซักถามนักเรียนว่า กลุ่มสาระการเรียนรู้ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีกลุ่มสาระการเรียนรู้อะไรบ้าง

6.2 นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง รู้จักหลักสูตร และใบความรู้เรื่อง เกณฑ์การจบระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย”

6.3 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในเรื่องที่ตนเองยังไม่เข้าใจเกี่ยวกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และเกณฑ์การจบหลักสูตรการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หลังจากนั้นครูและนักเรียนสรุปความรู้ร่วมกัน

7. สื่อ / อุปกรณ์

7.1 ใบความรู้เรื่อง รู้จักหลักสูตร

7.2 ใบความรู้เรื่อง เกณฑ์การจบหลักสูตรการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัดและประเมินผล

8.1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

8.1.2 ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของใบงาน

8.2 เครื่องมือ

-

8.3 เกณฑ์การประเมิน

8.3.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.3.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	ทำใบงานถูกต้อง ครบถ้วน และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ใบความรู้ เรื่อง รู้จักหลักสูตร

1. เป้าหมายของหลักสูตร

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มีเป้าหมายสำคัญในการพัฒนา
นักเรียนด้านสมรรถนะสำคัญ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ต่อไปนี้

สมรรถนะสำคัญ 5 ด้าน

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

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ 8 ประการ

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

31

2. สิ่งทีนักเรียนจะได้เรียนตามหลักสูตร

รายวิชาเรียน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้		1 กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน
1. ภาษาไทย	2. คณิตศาสตร์	1. กิจกรรมแนะแนว
3. วิทยาศาสตร์	4. สังคมศึกษา ศาสนา และ วัฒนธรรม	2. กิจกรรมลูกเสือ เนตรนารี
5. สุขศึกษาและพลศึกษา	6. ศิลปะศึกษา	3. กิจกรรมชุมนุม
7. การงานอาชีพและเทคโนโลยี	8. ภาษาต่างประเทศ	4. กิจกรรมเพื่อสังคมและ สาธารณประโยชน์

ใบความรู้
เรื่อง เกณฑ์การจบหลักสูตร ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

เกณฑ์การจบ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

1. ผู้เรียนเรียนรายวิชาพื้นฐานและเพิ่มเติม โดยเป็นรายวิชาพื้นฐาน ๔๑ หน่วยกิต และรายวิชาเพิ่มเติมตามที่สถานศึกษากำหนด
2. ผู้เรียนต้องได้หน่วยกิตตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่า ๗๗ หน่วยกิต โดยเป็นรายวิชาพื้นฐาน ๔๑ หน่วยกิต และรายวิชาเพิ่มเติม ไม่น้อยกว่า ๓๖ หน่วยกิต
3. ผู้เรียนมีผลการประเมิน การอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียน ในระดับผ่านเกณฑ์การประเมินตาม ที่สถานศึกษากำหนด
4. ผู้เรียนมีผลการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ในระดับผ่านเกณฑ์การประเมินตาม ที่สถานศึกษากำหนด
5. ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและมีผลการประเมินผ่านเกณฑ์การประเมินตาม ที่สถานศึกษากำหนด

1.สาระสำคัญ

การรู้จักเป้าหมายของหลักสูตร และตระหนักในคุณค่าของการเรียนรายวิชาตามหลักสูตรวิธีการวัดและประเมินผลจะทำให้ นักเรียนเกิดความเข้าใจและมีแรงจูงใจในการพัฒนาทักษะ และความสามารถทางการเรียนให้มีประสิทธิภาพเพื่อความสำเร็จทางการเรียน

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านการศึกษา

ข้อ 1 รู้ เข้าใจ และมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ตามหลักสูตร

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 บอกเกณฑ์การจบหลักสูตรการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายตามโครงสร้างหลักสูตรของสถานศึกษาได้

3.2 อธิบายคุณค่าของการเรียน คุณค่ารายวิชาของหลักสูตร และการวัดและประเมินผลได้

4. สาระการเรียนรู้

4.1 หลักสูตรการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

4.2 คุณค่าของการเรียน คุณค่ารายวิชาตามหลักสูตร

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

5.1 ใบงานเรื่อง แบบสำรวจสมรรถนะและคุณลักษณะตามจุดหมายของหลักสูตร

5.2 ใบงานเรื่อง วิชานี้เพื่อเธอ

5.3 ใบงานเรื่อง วิชาที่ฉันเรียนในชั้น ม.....(เลือกตามระดับที่สอน)

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

6.1 ครูนำเสนอเปรียบเทียบเรื่องชีวิตการเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นกับมัธยมศึกษาตอนปลาย(แนวทางในการสนทนา : จุดมุ่งหมายของหลักสูตรระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นการศึกษาเพื่อให้นักเรียนมีความรู้และทักษะในวิชาสามัญเฉพาะด้าน สามารถนำความรู้ไปใช้ในการพัฒนาตนเอง ชุมชน และประเทศได้ตามความเหมาะสม การศึกษาในระดับนี้จึงเป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะความรู้เฉพาะด้านตามแผนการเรียนที่นักเรียนเลือกเรียน)

6.2 ครูอธิบายเรื่องจุดมุ่งหมาย คุณลักษณะ สมรรถนะ และโครงสร้างหลักสูตรแกนกลางการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ประกอบสื่อ Power Point และให้นักเรียนซักถาม

ชั่วโมงที่ 2

6.3 ครูทบทวนการเรียนรู้ในชั่วโมงที่ผ่านมา

6.4 นักเรียนทำใบงานเรื่อง แบบสำรวจสมรรถนะและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรโดย
ให้นักเรียนประเมินตนเอง และสรุปผลการประเมิน

6.5 นักเรียนนำเสนอ และอภิปรายแสดงความคิดเห็นต่อผลการประเมินเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้

6.6 นักเรียนร่วมกันคิดวิธีการพัฒนาตนเองเพื่อให้สอดคล้องตามสมรรถนะและคุณลักษณะ
อันพึงประสงค์ตามหลักสูตร

ชั่วโมงที่ 3

6.7 ครูทบทวนการเรียนรู้ในชั่วโมงที่ผ่านมา

6.8 ครูอธิบายเรื่องการวัดและการประเมินผล และเกณฑ์การจบหลักสูตรการศึกษาระดับ
มัธยมศึกษาตอนปลายประกอบสื่อ Power Point เรื่องโครงสร้างหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551

6.9 นักเรียนทำใบงานเรื่อง วิชานี้เพื่อเธอ

6.10 นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับคุณค่าของการเรียนในรายวิชาต่าง ๆ ที่นำไปใช้ ใน
ชีวิตประจำวัน

6.11 นักเรียนทำใบงานเรื่อง วิชาที่ฉันเรียนในชั้น ม..... (ครูเก็บใบงานนี้ไว้สำหรับใช้ในกิจกรรม
ของภาคเรียนที่) จากนั้นครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

7. สื่อ / อุปกรณ์

7.1 สื่อ Power Point เรื่อง โครงสร้างหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

7.2 ใบงานเรื่อง แบบสำรวจสมรรถนะและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตร

7.3 ใบงานเรื่อง วิชานี้เพื่อเธอ

7.4 ใบงานเรื่อง วิชาที่ฉันเรียนในชั้น ม..... (ปรับตามชั้นที่นำไปใช้)

7.5 ใบความรู้สำหรับครู เรื่อง เกณฑ์การประเมินและตัดสินผลการเรียน

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัดและประเมินผล

8.1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

8.1.2 ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของใบงาน

8.2 เครื่องมือ

-

8.3 เกณฑ์การประเมิน

8.3.1 สังเกตการปฏิบัติงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.3.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	ทำใบงานถูกต้อง ครบถ้วน และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ใบงาน

เรื่อง แบบสำรวจสมรรถนะและคุณลักษณะตามจุดหมายของหลักสูตร

ชื่อนามสกุล.....ชั้นม. /เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่า ที่ผ่านมานักเรียน เคยทำ สิ่งต่อไปนี้บ่อยครั้งเพียงใด

ข้อที่	ข้อความ	ทำเป็นประจำ (5)	ทำบ่อยครั้ง (4)	ทำบางครั้ง (3)	ทำน้อยครั้ง (2)	ไม่เคยทำ (1)	รวมคะแนน
1	ถ่ายทอดความคิด ความรู้สึก หรือความรู้ให้ผู้อื่นเข้าใจ						
2	แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์กับผู้อื่น						
3	เจรจาต่อรองเพื่อจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ						
4	เลือกรับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง						
5	เลือกใช้วิธีการสื่อสารที่เหมาะสมโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น						
6	จำแนก แยกแยะองค์ประกอบของวัตถุสิ่งของ เรื่องราว หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตและสังคม						
7	หลอมรวมความคิดจากสิ่งที่อ่านหรือเรียนรู้มาจนเกิดสิ่งใหม่ที่เป็นประโยชน์						
8	คิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ จากสิ่งที่มีอยู่เดิม						
9	คิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบ ก่อนการตัดสินใจแก้ไขปัญหา						
10	คิดอย่างเป็นระบบและมีขั้นตอนก่อนทำสิ่งใด						
11	เข้าใจที่มาของการเกิดปัญหา และการเปลี่ยนแปลงต่างๆในชีวิต						
12	ไตร่ตรอง ค้นหาสิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ						
13	ใช้เหตุผล คุณธรรม และข้อมูลในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ						
14	แสวงหาความรู้ มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา						
15	ตัดสินใจโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตน ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม						
16	พัฒนาการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง						
17	สร้างความสัมพันธ์ ในการทำงาน และอยู่ร่วมกับผู้อื่น						
18	จัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม						
19	ปรับตัวได้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม						
20	หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบในทางไม่ดี ต่อตนเองและผู้อื่น						
21	รู้จักเลือก และใช้เทคโนโลยี ที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิต						
22	ก้าวทันเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงและเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม						
23	ใช้เทคโนโลยีเพื่อการพัฒนาการเรียนรู้						
24	ใช้เทคโนโลยีอย่างถูกต้อง เหมาะสม มีคุณธรรม						
25	ใช้เทคโนโลยีในการทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์						

ข้อที่	ข้อความ	ทำเป็นประจำ (5)	ทำบ่อยครั้ง (4)	ทำบางครั้ง (3)	ทำน้อยครั้ง (2)	ไม่เคยทำ (1)	รวมคะแนน
26	รักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทย						
27	ศรัทธาและยึดมั่นในหลักศาสนาที่ตนนับถือ						
28	ยึดมั่นการปกครองแบบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข						
29	มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติศาสตร์และความเป็นมาของชาติไทย						
30	ปฏิบัติตามหลักธรรมของศาสนาที่ตนนับถือ						
31	ไม่ลักขโมย ไม่นำทรัพย์สินและสิ่งของของผู้อื่นมาเป็นของตน						
32	พูดความจริง ไม่พูดโกหกหลอกลวง						
33	ซื่อสัตย์ในการเรียน เช่น ไม่ลอกการบ้าน ไม่ขโมยงานเพื่อน ไม่ทุจริตในการสอบ						
34	ปฏิบัติตนอย่างซื่อสัตย์ อย่างตรงไปตรงมาทั้งกาย วาจา ใจ						
35	พบสิ่งของที่ผู้อื่นลืมหรือทำหายก็นำไปคืนเจ้าของ						
36	ปฏิบัติตามระเบียบของโรงเรียน สังคม และประเทศชาติ ด้วยตนเอง						
37	ปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตน เช่น เป็นลูกที่ดี เป็นศิษย์ที่ดี						
38	ควบคุมตนเองในการดำรงชีวิตตามหลักศาสนาที่ตนนับถือ						
39	มาโรงเรียนทันเวลา/เข้าเรียนตรงเวลา						
40	สนใจกิจกรรมการเรียนและรับผิดชอบงานที่ครูมอบหมาย						
41	รักการอ่าน การเขียน และการฟัง						
42	สนใจแสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ รอบตัว						
43	หมั่นพัฒนาตนเอง และพัฒนาศักยภาพที่ตนมีอยู่เสมอ						
44	อ่านหนังสือพิมพ์ วารสาร หรือนิตยสารเป็นประจำ						
45	มีความกระตือรือร้นในการเรียนและเข้าเรียนสม่ำเสมอ						
46	กินอยู่อย่างประหยัด พอดีและพอเพียง						
47	ใช้สิ่งของ เครื่องใช้ต่าง ๆ อย่างพอดี ตามความจำเป็น						
48	มีความพอดีไม่หมกมุ่นจนเกิดผลเสีย เช่น ติดเกม ดารานักร้อง นิยาย ฯลฯ						
49	สามารถเก็บออมเงินตามฐานะ						
50	รู้จักใช้ทรัพยากรที่มีอยู่จำกัดให้มีประสิทธิภาพและคุ้มค่า						
51	รู้จักวางแผนและทำงานอย่างมีขั้นตอน						
52	หมั่นตรวจสอบ และมีความละเอียดรอบคอบในการทำงาน						
53	เพียรพยายาม ขยัน อดทน ทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ						
54	มีความรับผิดชอบ ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จ						

ข้อที่	ข้อความ	ทำเป็นประจำ (5)	ทำบ่อยครั้ง (4)	ทำบางครั้ง (3)	ทำน้อยครั้ง (2)	ไม่เคยทำ (1)	รวมคะแนน
55	มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในการทำกิจกรรมและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้						
56	มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมไทยและภูมิปัญญาไทย						
57	ปฏิบัติตามประเพณี วัฒนธรรมและค่านิยมที่ดีงามของไทย						
58	มีส่วนในการเผยแพร่ศิลปวัฒนธรรม ประเพณีและภูมิปัญญาไทย						
59	รู้ และเข้าใจเกี่ยวกับประเพณี วัฒนธรรม และภูมิปัญญาไทย						
60	เข้าชมหรือร่วมกิจกรรมศิลปวัฒนธรรมและประเพณีที่ดีงามของท้องถิ่นและของไทย						
61	ช่วยเหลืองานบ้าน ช่วยแบ่งเบาภาระพ่อแม่						
62	ยินดีให้ความช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่เรียกร้องสิ่งตอบแทน						
63	ใช้เวลาว่างอาสาทำประโยชน์ต่อผู้อื่น ชุมชน และสิ่งแวดล้อม						
64	ช่วยเหลืองานโรงเรียน ช่วยแบ่งเบาภาระครู						
65	แบ่งปันทรัพย์สิน สิ่งของ ตามกำลังเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบปัญหา/ภัยพิบัติต่างๆ						

สรุปผลการสำรวจตนเอง

ด้านที่ประเมิน	รายการ	ข้อ	คะแนนรวม	ค่าเฉลี่ย (คะแนนรวมหารด้วย 5)	ระดับคุณภาพ
 สมรรถนะสำคัญ	1. ความสามารถในการสื่อสาร	1-5			
	2. ความสามารถในการคิด	6-10			
	3. ความสามารถในการแก้ปัญหา	11-15			
	4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	16-20			
	5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	21-25			
 คุณลักษณะอันพึงประสงค์	1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์	26-30			
	2. ซื่อสัตย์สุจริต	31-35			
	3. มีวินัย	36-40			
	4. ใฝ่เรียนรู้	41-45			
	5. อยู่อย่างพอเพียง	46-50			
	6. มุ่งมั่นในการทำงาน	51-55			
	7. รักความเป็นไทย	56-60			
	8. มีจิตสาธารณะ	61-65			

แนวทางการสร้างแบบสำรวจสมรรถนะและคุณลักษณะตามจุดหมายของหลักสูตร

1. ลักษณะของเครื่องมือ เป็นแบบตรวจสอบตนเองตามกรอบจุดหมายของหลักสูตร คือ สมรรถนะสำคัญ 5 ด้าน และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ 8 ประการ โดยจัดทำเป็นข้อความประเมินแต่ละด้าน ด้าน ๆ ละ 5 ข้อ รวม 65 ข้อ

จุดหมายที่ประเมิน	จำนวนด้าน
สมรรถนะสำคัญ 5 ด้าน	
1. ความสามารถในการสื่อสาร	5 ข้อ
2. ความสามารถในการคิด	5 ข้อ
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา	5 ข้อ
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	5 ข้อ
5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	5 ข้อ
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ 8 ประการ	
1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์	5 ข้อ
2. ซื่อสัตย์สุจริต	5 ข้อ
3. มีวินัย	5 ข้อ
4. ใฝ่เรียนรู้	5 ข้อ
5. อยู่อย่างพอเพียง	5 ข้อ
6. มุ่งมั่นในการทำงาน	5 ข้อ
7. รักความเป็นไทย	5 ข้อ
8. มีจิตสาธารณะ	5 ข้อ

2. การตรวจคะแนน

ระดับการตอบ	คะแนนที่ได้
ทำเป็นประจำ	5
ทำบ่อยครั้ง	4
ทำบางครั้ง	3
ทำน้อยครั้ง	2
ไม่เคยทำ	1

3. การแปลความระดับคุณภาพ

ระดับคุณภาพตามจุดหมายของหลักสูตร จัดระดับเป็น 5 ระดับ โดยใช้ช่วงคะแนนเฉลี่ย ดังนี้

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	ระดับคุณภาพ
4.21 – 5.00	ดีเยี่ยม
3.41 – 4.20	ดี
2.61 – 3.40	ปานกลาง
1.81 – 2.60	ควรพัฒนา
1.00 – 1.80	ต้องพัฒนาอย่างยิ่ง

ใบงาน
เรื่อง วิชานี้เพื่อเธอ

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น...../.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์แต่ละข้อ และพิจารณาว่าต้องใช้ความรู้จากการเรียนวิชาใด โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องวิชา (มากกว่า 1 ช่อง ได้)

ข้อที่	สถานการณ์	ภาษาไทย	คณิตศาสตร์	วิทยาศาสตร์	สังคมศึกษา	สุข- พลศึกษา	ศิลปะ	ภาษาอังกฤษ	วิชาการงานอาชีพ					
									คอมพิวเตอร์	เกษตร	ประดิษฐ์	งานช่าง	งานบ้าน	ธุรกิจ
1	อ่านสลากยาเวลาไม่สบาย													
2	คิดเงินทอนเวลาซื้อของ													
3	ทดสอบหาสารพิษในอาหาร													
4	ศึกษาภูมิประเทศ เตรียมตัวไปเที่ยวเหนือ													
5	เลือกทานอาหารที่มีคุณค่า													
6	ทำการ์ดให้คนสำคัญ													
7	อ่านสลากยาภาษาอังกฤษ เวลาป่วย													
8	สั่งอาหารร้านที่เมนูเป็นภาษาอังกฤษ													
9	ประดิษฐ์ของใช้ ของที่ระลึกด้วยวัสดุต่าง ๆ													
10	ต้องเป็นคนอาราธนาศีลเวลาทำบุญบ้าน													
11	ป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากโรคระบาด													
12	อ่านป้ายเวลาหลงทาง													
13	ดูแลตนเองให้ห่างไกลเอดส์													
14	ตกแต่งเสื้อผ้าให้สวยงาม													
15	ทำงานคอมพิวเตอร์ที่เมนูเป็นภาษาอังกฤษ													
16	เตรียมป้องกันตัวก่อนเกิดภัยธรรมชาติ													
17	ทำของที่ระลึกให้เพื่อน													
18	เขียนจดหมายลาครู													
19	บอกอุปพรณสัณฐานของคนร้าย													
20	ประดิษฐ์ชิ้นงานเพื่อขายหารายได้พิเศษ													
21	ทำบัญชีรายรับ รายจ่ายแต่ละเดือน													
22	คำนวณเงินในการปลูกบ้าน													
23	ช่วยบอกทางแก่ชาวต่างชาติที่หลงทาง													

ข้อที่	สถานการณ์	ภาษาไทย	คณิตศาสตร์	วิทยาศาสตร์	สังคมศึกษา	สุข- พลศึกษา	ศิลปะ	ภาษาอังกฤษ	วิชาการงานอาชีพ					
									คอมพิวเตอร์	เกษตร	ประดิษฐ์	งานช่าง	งานบ้าน	ธุรกิจ
24	ออกแบบเสื้อผ้าให้สวยงาม เหมาะสม													
25	ซ่อมเครื่องมือเครื่องใช้ในบ้านที่ชำรุด													
26	ทดลองว่าชมพูยี่ห้อไหนใช้แล้วไม่แพ้													
27	สังเกตธรรมชาติเพื่อรู้เท่าทันสิ่งที่จะเกิดขึ้น													
28	ปลูกต้นไม้ช่วยลดโลกร้อน													
29	พิมพ์รายงานส่งครู													
30	เพิ่มสมรรถภาพทางกายของตนเอง													
31	รักษาตัวเองให้สุขภาพแข็งแรง													
32	เล่าให้เพื่อนฟังถึงเรื่องราวที่ไปอบรมมา													
33	ใช้ชีวิตเวลาไปท่องเที่ยวต่างประเทศ													
34	ดูแลจัดบ้านเรือนให้สะอาดน่าอยู่													
35	หาข้อมูลความรู้ทางอินเทอร์เน็ต													
36	เพาะต้นไม้ขายหารายได้พิเศษ													
37	ตรวจสอบเวลาไฟฟ้าในบ้านดับ													
38	สื่อสารพูดคุยกับชาวต่างชาติ													
39	ทำอาหารและขนมเลี้ยงดูคนในครอบครัว													
40	ออกแบบปกรายงานส่งครู													
41	ตกแต่งบ้านให้น่าอยู่													
42	สังเกตภาพคนร้ายเพื่อช่วยเหลือตำรวจ													
43	ดูแลคนป่วยในบ้าน													
44	จัดการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ ในโรงเรียน													
45	คิดดอกเบี้ยเวลากู้เงินทำธุรกิจ													
46	จะจัดพิธีทำบุญที่บ้าน													
47	ทำหน้าที่เป็นทูตวัฒนธรรมไทยในต่างแดน													
48	คิดค่าน้ำมันรถแต่ละเดือน													
49	เขียนจดหมายสมัครงาน													
50	เปรียบเทียบปริมาณและราคาก่อนซื้อ													
51	ต้องเรียนรู้มารยาทในการเข้าสังคม													
52	ไวต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งรอบตัว													
53	เป็นไกด์นำชมสถานที่สำคัญต่าง ๆ ของไทย													
54	คำนวณเงินในการแลกเปลี่ยนเงินตรา													

ข้อที่	สถานการณ์	ภาษาไทย	คณิตศาสตร์	วิทยาศาสตร์	สังคมศึกษา	สุข-พลศึกษา	ศิลปะ	ภาษาอังกฤษ	วิชาการงานอาชีพ					
									คอมพิวเตอร์	เกษตร	ประดิษฐ์	งานช่าง	งานบ้าน	ธุรกิจ
55	เขียนใบสมัครเรียนต่อ													
56	เลือกน้ำยาล้างห้องน้ำที่ไม่เป็นอันตราย													
57	เล่าประวัติศาสตร์ไทยให้ลูกหลานฟัง													
58	วิเคราะห์ส่วนผสมของผลิตภัณฑ์ก่อนซื้อ													

คำถามชวนคิด



1. ช่องวิชาใดที่ไม่มีเครื่องหมาย ✓ เลย.....

2. สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการทำใบงานนี้คืออะไร

.....

.....

.....

3. จากสิ่งที่ได้เรียนรู้ นักเรียนจะนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างไรในการเรียน

.....

.....

.....

ใบงาน
เรื่อง วิชาที่ฉันเรียนในชั้น ม.4

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้นม...../.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้ระบุวิชาที่เรียนในชั้น ม. จำแนกประเภทตามโครงสร้างหลักสูตรดังนี้

รายวิชาที่เรียนในชั้น ม. ภาคเรียนที่

รายวิชาพื้นฐาน						
ที่	รหัสวิชา	ชื่อวิชา	ครูผู้สอน	หน่วยกิต	เกรด เป้าหมาย	เกรดที่ ได้
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
รายวิชาเพิ่มเติม						
ที่	รหัสวิชา	ชื่อวิชา	ครูผู้สอน	หน่วยกิต	เกรด เป้าหมาย	เกรดที่ ได้
1						
2						
3						
4						
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน						
ที่	ชื่อกิจกรรม		ครูผู้สอน	ผลเป้าหมาย	ผล ที่ได้	
1	กิจกรรมแนะแนว					
2	กิจกรรมนักเรียน					
3	กิจกรรมชุมนุม					
4	กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์					

เกรดเฉลี่ยภาคเรียนที่ ที่ตั้งเป้าหมายไว้ คือ.....เกรดเฉลี่ยที่ได้จริง คือ.....

1. การประเมินผลสาระการเรียนรู้

ระดับผลการเรียน	ความหมาย	ช่วงคะแนน
4	ดีเยี่ยม	80 - 100
3.5	ดีมาก	75 - 79
3	ดี	70 - 74
2.5	ค่อนข้างดี	65 - 69
2	น่าพอใจ	60 - 64
1.5	พอใช้	55 - 59
1	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	50 - 54
0	ต่ำกว่าเกณฑ์	0 - 49

หมายเหตุ “ มส ” หมายถึง ไม่มีสิทธิ์เข้ารับการประเมินผลปลายภาคเรียน

“ ร ” หมายถึง รอการตัดสิน หรือยังตัดสินไม่ได้

“ ผ ” หมายถึง ผู้เรียนมีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ปฏิบัติกิจกรรม และมีผลงานตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

“ มผ ” หมายถึง ผู้เรียนมีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ปฏิบัติกิจกรรมและมีผลงานไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

45

2. การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

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

เกณฑ์พิจารณาสรุปผลการประเมิน คุณลักษณะอันพึงประสงค์

ระดับ	เกณฑ์การพิจารณา
ดีเยี่ยม (3)	1. ได้ผลการประเมินระดับดีเยี่ยมจำนวน 5-8 คุณลักษณะ และไม่มีคุณลักษณะใด ได้ผลการประเมินระดับดี
ดี (2)	1. ได้ผลการประเมินระดับดีเยี่ยมจำนวน 1-4 คุณลักษณะ และไม่มีคุณลักษณะใด ได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับดี หรือ 2. ได้ผลการประเมินระดับดี ทั้งคุณลักษณะ 8 คุณลักษณะ หรือ 3. ได้ผลการประเมินตั้งแต่ระดับดี ขึ้นไป จำนวน 5-7 คุณลักษณะ และมี บาง คุณลักษณะได้ผลการประเมินระดับผ่าน
ผ่าน (1)	1. ได้ผลการประเมินระดับผ่านทั้ง 8 คุณลักษณะ หรือ 2. ได้ผลการประเมินตั้งแต่ระดับดีขึ้นไป จำนวน 1-4 คุณลักษณะ และคุณลักษณะ ที่เหลือได้ผลการประเมินระดับผ่าน
ไม่ผ่าน (0)	ได้ผลการประเมินระดับไม่ผ่านตั้งแต่ 1 คุณลักษณะขึ้นไป

3. การประเมินความสามารถในการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียน

ตัวชี้วัดความสามารถในการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียน

1. สามารถอ่านเพื่อการศึกษาค้นคว้า เพิ่มพูนความรู้ ประสบการณ์ และการประยุกต์ใช้ใน
ชีวิตประจำวัน
2. สามารถจับประเด็นสำคัญลำดับเหตุการณ์จากการอ่านสื่อที่มีความซับซ้อน
3. สามารถวิเคราะห์สิ่งที่ผู้เขียนต้องการสื่อสารกับผู้อ่านและวิพากษ์ ให้ข้อเสนอแนะในแง่มุมต่าง ๆ
4. สามารถประเมินความน่าเชื่อถือ คุณค่า แนวคิดที่ได้จากสิ่งที่อ่านอย่างหลากหลาย
5. สามารถเขียนแสดงความคิดเห็นโต้แย้ง สรุป โดยมีข้อมูลอธิบายสนับสนุนอย่างเพียงพอและ
สมเหตุสมผล

เกณฑ์การประเมินความสามารถในการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียน

ระดับ	เกณฑ์การพิจารณา
ดีเยี่ยม (3)	มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียนที่มีคุณภาพดีเลิศอยู่เสมอ
ดี (2)	มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียนที่มีคุณภาพเป็นที่ยอมรับ
ผ่าน (1)	มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียนที่มีข้อบกพร่องบางประการ
ไม่ผ่าน (0)	ไม่มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียน หรือถ้ามีผลงาน ผลงานนั้นยังมีข้อบกพร่องที่ต้องได้รับการปรับปรุงแก้ไขหลายประการ

3. การประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

1. ผู้เรียนต้องเข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่า 80% ของเวลาเรียนทั้งหมด
2. ผู้เรียนต้องปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ และผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำตามที่กำหนด
3. ผู้เรียนจะได้รับผลการประเมินกิจกรรม “ผ” (ผ่านกิจกรรม)
4. เมื่อไม่ปฏิบัติตามเกณฑ์ข้อ 1 และ ข้อ 2 จะได้รับผลการประเมินกิจกรรม “มผ” (ไม่ผ่านกิจกรรม)

และไม่สามารถจบหลักสูตรในแต่ละช่วงชั้น จนกว่าผู้เรียนปรับปรุงแก้ไขให้ผ่านเกณฑ์

1. สาระสำคัญ

ผลการเรียนของนักเรียนแต่ละคนนั้นจะมีความแตกต่างกันไป ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับนิสัยในการเรียน การสำรวจนิสัยในการเรียนช่วยให้นักเรียนได้รู้จักนิสัยการเรียนของตนเอง และมีแนวทางในการปรับปรุงตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อความสำเร็จในการเรียน

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านการศึกษา

ข้อ 1 รู้ เข้าใจ และมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ตามหลักสูตร

3. จุดประสงค์

- 3.1 วิเคราะห์นิสัยการเรียนของตนเองได้
- 3.2 บอกแนวทางในการพัฒนานิสัยการเรียนของตนเองได้

4. สาระการเรียนรู้

- 4.1 การสำรวจนิสัยการเรียน
- 4.2 การพัฒนาแนวทางการเรียนของตนเอง

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

- 5.1 ใบงานเรื่อง แบบสำรวจลักษณะนิสัยและทัศนคติทางการเรียน”
- 5.2 ใบงานเรื่อง พัฒนาตนเพื่อผลการเรียน
- 5.3 นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง สร้างนิสัยการตั้งใจเรียน

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

- 6.1 ครูถามนักเรียนว่าการเรียนที่จะได้ผลดีนั้นขึ้นอยู่กับอะไรบ้าง
- 6.2 ครูถามนักเรียนว่านักเรียนทราบความหมายของคำว่านิสัยการเรียนหรือไม่
- 6.3 ครูสรุปความหมายและความสำคัญของนิสัยการเรียนให้กับนักเรียนฟังจากใบความรู้
- 6.4 นักเรียนแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับนิสัยการเรียนโดยทั่วไปของนักเรียนว่าเป็นอย่างไร จากนั้นร่วมกัน

สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้

ชั่วโมงที่ 2

6.5 ครูแจกใบงานเรื่องแบบสำรวจนิสัยการเรียนรู้ และอธิบายวิธีการทำ

6.6 ครูให้เวลานักเรียนทำให้เสร็จภายในเวลา 30 นาที

6.7 เมื่อนักเรียนทุกคนทำแบบสำรวจนิสัยการเรียนรู้เสร็จเรียบร้อยแล้ว ครูอธิบายวิธีการแปลผลให้กับนักเรียนทุกคน

6.8 นักเรียนนำเสนอผลการวิเคราะห์นิสัยการเรียนรู้ของตนเอง และนิสัยการเรียนรู้ของนักเรียนเป็นเช่นนั้นจริงหรือไม่ เพราะเหตุใด รวมทั้งแนวทางในการพัฒนานิสัยการเรียนรู้ตนเอง

6.9 ครูอธิบายการฝึกหัดนิสัยการเรียนรู้ว่ามีแนวทางอย่างไรจากใบความรู้เรื่อง สร้างนิสัยการตั้งใจเรียนในห้องเรียน

6.10 นักเรียนทำใบงานเรื่อง พัฒนาดนเพื่อผลการเรียน จากนั้นร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้

7. สื่อ / อุปกรณ์

7.1 ใบความรู้เรื่อง สร้างนิสัยการตั้งใจเรียนในห้องเรียน

7.2 ใบงานเรื่อง แบบสำรวจลักษณะนิสัยและทัศนคติทางการเรียน

7.4 แบบตรวจให้คะแนนแบบสำรวจลักษณะนิสัยและทัศนคติทางการเรียน

7.5 ใบงานเรื่อง พัฒนาดนเพื่อผลการเรียน

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัดและประเมินผล

8.1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

8.1.2 ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของใบงาน

8.2 เครื่องมือ

-

8.3 เกณฑ์การประเมิน

8.3.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.3.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	ทำใบงานถูกต้อง ครบถ้วน และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ใบความรู้ เรื่อง สร้างนิสัยการตั้งใจเรียนในห้องเรียน

1. แบ่งเวลาเป็น

เคล็ดลับข้อแรก ถึงแม้ว่าเราจะชอบเล่นเกมส์ อ่านการ์ตูน เล่นกีฬา ดูหนัง ฟังเพลง ช้อปปิ้ง ฯลฯ ขอแค่เราแบ่งเวลาให้เป็น เวลาไหนเล่นก็เล่น เวลาไหนเรียนก็เรียน จะเล่นวันละกี่ชั่วโมงก็ได้ แต่ขอบริหารเวลา มาเรียนนอกเหนือจากในห้องเรียนสักวันละ 30 นาที - 1 ชั่วโมง

2. ทบทवल่วงหน้า - หลังเรียน เข้าหัวไม่ต้องจำ

เชื่อว่าข้อนี้ถูกใจคนขี้เกียจจำไม่น้อย เคล็ดลับง่าย ๆ อ่านล่วงหน้าก่อนเข้าห้องเรียนสัก 10 - 15 นาที อ่านผ่าน ๆ แค่นี้ข้อก็พอว่าวันนี้เราจะเรียนอะไรบ้าง พอตกเย็น ก็อ่านทบทวนผ่าน ๆ อีกรอบว่าวันนี้เราเรียนอะไรไป วันต่อวัน มันจะเข้าไปอยู่ในหัวเองไม่ต้องออกแรงจำให้เมื่อย แลมหำบ่อย ๆ มันจะประติดประต่อกันเองทั้งเทอม

3. ไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง

เชื่อว่าทุก ๆ คนก็เคย หรือยังมีดินพอกหางหมูอยู่ทั้งนั้น มันลำบากมากที่ต้องมาตามแก้ดินพอกหางหมู บางครั้งใช้เวลามากกว่าเดิม 3 เท่าบ้าง 4 เท่าบ้าง

4. ลงมือทำโจทย์ แบบฝึกหัด การบ้าน

บางคนมองข้ามการทำโจทย์ และแบบฝึกหัดต่าง ๆ ไปโดยสิ้นเชิง แล้วกลับไปให้ความสำคัญกับการเรียนเนื้อหา หรือทฤษฎีต่าง ๆ หลายคนทำแบบฝึกหัดข้อแรกที่ได้ทำคือในห้องสอบเท่านั้น แล้วมันจะทำได้ยังไง พอออกมาจากห้องสอบก็น้ำตาตกในทำไม่เป็น นักฟุตบอลเก่ง ๆ อย่างเมสซี่ เขามีความลับในความเก่งซ่อนอยู่นั่นคือ เขาใช้เวลาเรียนทฤษฎีนิดเดียว เอาให้ได้ครบสักรอบสองรอบก็พอ แล้วใช้เวลาที่เหลือไปทุ่มเทให้กับการซ้อมในสนาม (ทำแบบฝึกหัด) อย่างหนักทุกวัน ๆ

ใบงาน

เรื่อง แบบสำรวจลักษณะนิสัยและทัศนคติทางการเรียน

คำแนะนำในการทำแบบสำรวจ

แบบสำรวจชุดนี้มีจำนวน 100 ข้อ เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับลักษณะนิสัยที่ท่านเคยปฏิบัติ และความคิดเห็นในด้านการศึกษเล่าเรียนของท่าน จึงไม่มีคำตอบใดถูกหรือผิด สิ่งสำคัญที่สุดคือ ขอให้ท่านตอบให้ตรงกับความเป็นจริงที่ท่านประพฤติปฏิบัติหรือตามที่ท่านรู้สึกจริง ๆ

การตอบแบบสำรวจนี้ ให้ท่านอ่านและพิจารณาข้อความทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าท่านเคยปฏิบัติ หรือมีความคิดเห็นความรู้สึกในเรื่องนั้นมากน้อยเพียงใด ใน 5 ลำดับต่อไปนี้

- ก หมายถึง ปฏิบัติบ่อยครั้งที่สุด หรือเห็นด้วยอย่างยิ่ง
- ข หมายถึง ปฏิบัติบ่อยมาก หรือเห็นด้วย
- ค หมายถึง ปฏิบัติปานกลาง หรือรู้สึกเฉย ๆ
- ง หมายถึง ปฏิบัติบางครั้ง หรือไม่เห็นด้วย
- จ หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย หรือไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

โปรดทำลงในกระดาษคำตอบ และไม่ขีดเขียนข้อความใด ๆ ลงในแบบสำรวจ

1. ฉันพยายามที่จะแก้รายงาน ข้อสอบ การบ้านให้ถูกต้องตามที่อาจารย์ตรวจให้
2. ในเรื่องการเรียนรู้ฉันพยายามปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ
3. ฉันคิดว่าอาจารย์ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของนักเรียน เพราะท่านคิดว่าท่านรู้ดีกว่านักเรียน
4. ฉันชอบเรียนวิชาที่ไม่ต้องมีการสอบเลย
5. ฉันมักจะวางหัวข้อการเขียนรายงาน การบ้าน ฯลฯ ทิ้งไว้จนใกล้ถึงเวลาจึงจะทำ
6. ก่อนลงมือเขียนรายงานฉันต้องแน่ใจว่าเข้าใจสิ่งที่ต้องการจะทำนั้น ๆ อย่างแจ่มแจ้งเสียก่อน
7. ฉันรู้สึกว่าถ้าอาจารย์ผู้สอนอารมณ์ไม่ดี ฉันจะเรียนไม่รู้เรื่อง
8. ฉันเรียนหนังสือด้วยความสนุกสนานมากกว่าทุกวิชา
9. ในช่วงเวลาเรียน ฉันชอบชวนให้อาจารย์พูดนอกเรื่อง
10. ในบทเรียนที่ยาก ๆ นั้นฉันจะอ่านซ้ำหลาย ๆ ครั้ง จนเข้าใจแล้วจึงผ่านไป
11. ฉันคิดว่าการศึกษาที่นักเรียนไม่กล้าซักถามอาจารย์ เพราะอาจารย์ถือตัว ไม่เป็นกันเอง หรือดูมากเกินไป
12. ฉันมักขาดเรียนด้วยเหตุผลที่ไม่จำเป็นนัก เช่น เมื่อมีงานบางอย่างที่ต้องทำ หรือเมื่อต้องดูหนังสือใกล้สอบ หรือไปธุระกับเพื่อน ๆ
13. ฉันชอบอ่าน ทำการบ้านด้วยความมั่นใจและรับผิดชอบต่อตนเองโดยไม่ต้องมีใครบอก บ่น หรือบังคับ
14. ฉันจะจดงานหรือขีดเส้นใต้ข้อความสำคัญที่อาจารย์เน้น
15. ฉันคิดว่าอาจารย์ทำการสอนโดยไม่เตรียมตัวล่วงหน้า

16. ฉันรู้สึกยินดีเมื่อทราบว่าอาจารย์ไม่มาสอนหรือมีการดเรียนในบางชั่วโมง
17. มีปัญหาบางอย่าง เช่น ปัญหาการเงิน ปัญหาความรัก ความไม่เข้าใจกับพ่อแม่ ทำให้ฉันไม่สนใจการเรียน
18. ฉันชอบตื่นนอนแต่เช้า และอ่านหนังสือก่อนไปโรงเรียน
19. ฉันมั่นใจว่า อาจารย์ที่มาสอนนั้นจะต้องมีความรู้ในเรื่องที่ท่านสอนเป็นอย่างดี
20. ฉันเชื่อว่า การได้สนุกสนาน และการทำให้คนอื่นมีส่วนร่วมสนุกด้วยนั้น มีความสำคัญมากกว่าการเรียน
21. เมื่อเริ่มเรียน ฉันรู้สึกเหนื่อย เบื่อหน่าย และง่วงนอนเกินกว่าจะเรียนให้ได้ผลดี
22. ในระหว่างสอบ ฉันลืมสูตร คำนิยาม และรายละเอียดอื่น ๆ ที่ฉันเคยจำได้หรือมีความรู้จริง ๆ
23. ฉันคิดว่า อาจารย์ส่วนมากมีความลำเอียง ชอบนักเรียนที่รู้จักเอาใจท่าน
24. ฉันคิดอยู่เสมอว่า สิ่งที่มีค่ามากที่สุด และอนาคตของฉันขึ้นอยู่กับความสำเร็จของการศึกษา
25. ฉันเสียเวลาไปกับการพูดคุย อ่านหนังสือที่ไม่เกี่ยวกับการเรียน ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ หรือภาพยนตร์มากเกินไป
26. เมื่อทราบกำหนดการสอบ ฉันจะวางแผนดูหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบทันที
27. อาจารย์สอนเร็วจนฉันตามไม่ทัน ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย และท้อแท้
28. ฉันรู้สึกว่าการที่ไม่คุ้มค่าที่ต้องเสียเวลา เสียเงินในการเข้าเรียนในโรงเรียน
29. ฉันไม่สามารถเขียนได้เหมือนอย่างที่คิดไว้เมื่อตอนสอบ ทำการบ้านหรือรายงานต่าง ๆ ที่อาจารย์สั่งจนทำให้ต้องส่งงานล่าช้า หรือทำคะแนนได้ไม่ดี
30. ในห้องเรียน ฉันพยายามหลบเลี่ยง หรือนั่งก้มหน้าเพื่ออาจารย์จะได้ไม่ต้องถามปัญหาฉัน
31. ฉันรู้สึกว่าการโต้แย้งกับอาจารย์ ทำให้กระทบกระเทือนต่อผลการเรียนของฉันเป็นอย่างมาก
32. ฉันคิดว่า ได้เรียนวิชาที่มีประโยชน์ต่อตัวฉันน้อย
33. ฉันไม่ค่อยมีความพยายาม หรือความอดทนที่จะใช้ความสามารถให้เต็มที่ในการทำ การบ้าน รายงานหรือข้อสอบ
34. เมื่อต้องอ่านตำราที่มีเนื้อหายาวมาก ฉันจะหยุดเป็นช่วง ๆ และทบทวนถึงตอนสำคัญ ๆ ที่ได้อ่านแล้ว
35. ฉันคิดว่าอาจารย์มักจะหลีกเลี่ยงการอภิปรายเรื่องราว และเหตุการณ์ปัจจุบันในชั้นเรียน
36. ฉันพยายามปรับปรุงตนเองให้สนใจวิชาเรียนต่าง ๆ อย่างจริงจัง
37. ฉันเป็นคนที่ยขยันทำงานอย่างสม่ำเสมอ
38. หลังจากที่ได้อ่านหนังสือไปหลายหน้าแล้ว ฉันก็ลืม และไม่สามารถจะระลึกถึงสิ่งที่อ่านผ่านไปได้
39. ฉันรู้สึกท้อแท้และเจ็บใจ เมื่ออาจารย์ตำหนิว่าฉันเป็นคนสะเพร่าทำงานไม่เรียบร้อย
40. วิชาที่เรียนบางวิชาน่าเบื่อหน่าย ฉันจึงใช้เวลาที่เรียนนั้น วาดรูปบ้าง เขียนจดหมายบ้าง พูดคุยกับเพื่อนบ้าง หรือคิดถึงเรื่องต่าง ๆ แทนการฟังอาจารย์สอน
41. ฉันมักใจลอยเวลาเรียนหนังสือ
42. ฉันจับใจความสำคัญของเรื่องที่ไม่ค่อยได้ ซึ่งใจความสำคัญนี้มักจะปรากฏในข้อสอบภายหลัง
43. ฉันรู้สึกว่าการบ้านมากเกินไป จนทำให้นักเรียนที่เรียนปานกลางไม่สามารถทำให้เสร็จได้ทัน

44. ฉันเชื่อว่า จุดมุ่งหมายของการศึกษาจะเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตแก่นักเรียน
45. เป็นการยากที่จะคิดวางแผนการเขียนตอบให้ได้ดีในเวลาอันสั้น ฉันจึงทำคะแนนไม่ได้ดี
46. ในการทบทวนบทเรียน ฉันใช้วิธีตั้งคำถามให้กับตัวเองมากกว่าการใช้วิธีอ่านไปเรื่อย ๆ
47. ฉันรู้สึกท้อว่าอาจารย์หลายคนไม่มีความยืดหยุ่น ใจแคบ เอาแต่ใจตนเอง หรือชอบใช้อำนาจมากเกินไป
48. ฉันเรียนได้ดีเฉพาะวิชาที่ฉันชอบเท่านั้น
49. ถ้ามีการบ้านมากหรือยากกว่าปกติ ฉันมักจะไม่ได้ทำ หรือถ้าทำฉันจะทำเฉพาะส่วนที่ง่ายเท่านั้น
50. ฉันมักประมาทเลินเล่อและมีความสะเพร่าในการทำการบ้าน เขียนรายงานหรือตอบข้อสอบ
51. อาจารย์ของฉันไม่ได้อธิบายรายละเอียดให้เพียงพอในเรื่องที่ทบทวนสอนอยู่
52. ฉันขาดความสนใจในการเรียน จึงรู้สึกว่าเป็นการยากที่จะทำความเข้าใจเนื้อหาจากการอ่านหนังสือ
53. ฉันทำรายงาน อ่านหนังสือที่อาจารย์สั่ง และทำการบ้านแต่ละวันเสร็จเสมอ
54. ฉันมักใช้เวลากับการศึกษาวิชาหนึ่งวิชาใดที่ชอบมากเกินไป จนมีเวลาเหลือน้อยสำหรับวิชาอื่นๆ
55. ฉันรู้สึกว่าในเวลาทำข้อสอบ ถ้าอาจารย์มายืนดู ฉันจะไม่สามารถทำต่อไปได้ คิดไม่ค่อยออกหรือหยุดทำข้อสอบ
56. การไม่ชอบอาจารย์บางคน ทำให้ฉันละเลยการเรียน
57. เมื่ออาจารย์ตำหนิหรือวิจารณ์การบ้านหรือรายงานของฉันบ่อย ๆ ฉันรู้สึกไม่อยากทำส่ง หรือไม่ก็อยากหลีกเลี่ยงการส่งงาน
58. ฉันชอบรับประทานขนมหรือคุยกับเพื่อนในช่วงเวลาเรียน
59. ฉันคิดว่านักเรียนที่ถามคำถามหรือเข้าร่วมในการอภิปราย เป็นคนที่พยายามเอาใจอาจารย์
60. ฉันคิดว่าไม่จำเป็นต้องเรียนมาก คนเราก็สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข
61. ฉันมาโรงเรียนแต่เช้าและเข้าเรียนทันเวลาทุกครั้ง
62. ฉันเตรียมสมุด แบบเรียน เครื่องเขียนและอุปกรณ์เกี่ยวกับการเรียนมาพร้อมทุกครั้งที่มีการเรียน
63. ฉันมีความรู้สึกท้อว่าอาจารย์คำนึงถึงเรื่องเกรดมากเกินไป ทำให้ลืมนึกถึงความมุ่งหมายที่แท้จริงของการศึกษา
64. ฉันคิดว่าวิชาที่เรียนทุกวิชาสามารถนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ทั้งนั้น
65. ฉันใช้เวลาในวันหยุดให้กับการเรียนมากกว่าการไปเที่ยวหรือสังสรรค์กับเพื่อนฝูง
66. อาจารย์วิจารณ์รายงานของฉันว่าวางแผนการเขียนไม่ดี หรือเขียนอย่างรีบร้อน สะเพร่า สกปรก ทำให้ไม่เรียบร้อย
67. การที่อาจารย์ใช้ภาษาถ้อยคำที่ฉันไม่เข้าใจมาอธิบาย ยกตัวอย่าง และใช้เทคนิคมากเกินไป ทำให้ฉันยังไม่เข้าใจมากขึ้นไปอีก
68. ฉันเชื่อว่าคนที่มีการศึกษาจะสามารถแก้ปัญหาได้ดีกว่าคนที่ไม่มีการศึกษา
69. ฉันจะเก็บรวบรวมรายงานทุกชิ้นในแต่ละวิชาไว้ด้วยกัน และนำมาจัดเป็นหมวดหมู่ให้เรียบร้อย
70. ฉันจำกฎการสะกดคำ คำจำกัดความ หลักไวยากรณ์ สูตร ฯลฯ โดยไม่ทำความเข้าใจอย่างแท้จริงเสียก่อน
71. ฉันรู้สึกว่าอาจารย์ไม่มีใครจะเชื่อถือนักเรียน และมักคิดว่านักเรียนเป็นเด็กอยู่เสมอ
72. เหตุที่ฉันไม่อยากมาเรียน เพราะฉันเรียนไม่ทันเพื่อน

73. ถ้าฉันทำรายงานหรือทำการบ้านไม่เสร็จ ฉันจะขอลอกจากเพื่อนเพื่อให้มีงานส่งอาจารย์
74. ฉันมีปัญหาเกี่ยวกับการอ่านบทความต่าง ๆ เช่น เข้าใจเรื่องที่อ่านไม่ตรงกับความจริง หรือเข้าใจเรื่องเพียงบางส่วน บางส่วนก็ไม่เข้าใจแจ่มแจ้ง
75. ฉันรู้สึกว่าการที่อาจารย์พยายามทำวิชาที่ง่ายให้กลายเป็นวิชาที่ยากสำหรับนักเรียน
76. ฉันคิดว่าจะเรียนต่อไปให้สูงที่สุดเท่าที่โอกาสอำนวย
77. ถึงแม้ว่างานที่อาจารย์มอบหมายให้ทำจะไม่น่าสนใจและน่าเบื่อหน่าย ฉันก็ตั้งใจทำงานสำเร็จเรียบร้อย
78. ฉันรู้สึกเครียด และสับสนในขณะที่ทำข้อสอบ และไม่สามารถตอบคำถามให้ได้ดีตามความสามารถของฉัน
79. ฉันรู้สึกว่าการที่อาจารย์หัวเราะเยาะผลงานของนักเรียน เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้นักเรียนโกงหรือหลีกเลี่ยงการทำงาน
80. ฉันคิดว่าความร่ำรวยสามารถซื้อตำแหน่งการงานได้
81. การที่ฉันเหนื่อยเกินไป อารมณ์เสียหรือมีความเศร้าใจ ทำให้ฉันไม่มีสมาธิในการเรียน
82. ฉันตั้งใจเรียนอย่างสม่ำเสมอขณะที่อาจารย์สอน
83. ฉันรู้สึกว่าการชอบหรือความไม่ชอบนักเรียนของอาจารย์มีอิทธิพลต่อการให้เกรด
84. ฉันรู้สึกภูมิใจที่มีโอกาสได้เข้าเรียนในโรงเรียนนี้
85. ถ้าการบ้านหรืองานที่อาจารย์มอบหมายให้ทำนั้นยาก ฉันจะเพิ่มความพยายามให้มากขึ้น
86. เมื่อฉันจำเป็นต้องขาดเรียน ฉันจะพยายามเรียนให้ทันโดยเร็วโดยที่อาจารย์ไม่ต้องเตือน
87. ฉันรู้สึกว่าในขณะที่สอน อาจารย์ชอบพูดนอกเรื่องหรือพูดไร้สาระ
88. แม้ว่าฉันไม่ชอบเรียนบางวิชา แต่ก็พยายามเอาใจใส่เพื่อให้ได้เกรดดี
89. เมื่ออาจารย์มอบหมายให้ค้นคว้าหรืออ่านหนังสือเพิ่มเติม ฉันจะรีบเข้าห้องสมุดทันทีที่มีเวลาว่างจากการเรียน
90. ฉันชอบคุยหรือถกเถียงปัญหาต่าง ๆ เกี่ยวกับการเรียนกับเพื่อน ๆ
91. ฉันคิดว่าอาจารย์มอบหมายให้นักเรียนไปค้นคว้านอกห้องเรียนมากเกินไป
92. ฉันตัดสินใจไม่ได้ว่าจะเลือกเรียนวิชาใดที่เหมาะสมเพื่อไปประกอบอาชีพได้
93. ฉันพยายามเรียนให้ดีขึ้น เมื่อสอบได้คะแนนน้อยกว่าเพื่อนๆ ในวิชาใดวิชาหนึ่ง
94. ฉันจะทบทวนบทเรียนหรืออ่านหนังสือล่วงหน้าเพื่อเตรียมตัวที่จะเรียนในวันถัดไป
95. ฉันรู้สึกว่าอาจารย์บางคนใช้อารมณ์มากเกินไป พูดจาไม่สุภาพ บ่นจู้จี้ และดุด่ามากเกินไป ทำให้นักเรียนไม่อยากเรียน
96. แม้ว่าฉันจะชอบวิชาหนึ่งวิชาใดจริง ๆ ฉันเชื่อว่าจะทำคะแนนได้เพียงแค่มานเท่านั้น
97. ฉันใช้เวลาศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมนอกห้องเรียนวันละ 1 - 2 ชั่วโมง หรือมากกว่านั้น
98. ฉันทำบันทึกย่อไว้ทุกวิชาเพื่อช่วยความจำ และสะดวกในการทบทวนบทเรียน
99. ฉันพยายามเลือกที่นั่งหลังชั้นเวลาเรียน เพราะไม่ชอบเผชิญหน้ากับอาจารย์
100. หลังจากเปิดภาคเรียนได้เพียง 1 สัปดาห์ ฉันก็หมดความสนใจในวิชาที่เรียน

กระดาษคำตอบแบบสำรวจลักษณะนิสัย และทัศนคติทางการเรียน

ชื่อ - นามสกุลนักเรียนชั้น / เลขที่.....

ข้อ	ก	ข	ค	ง	จ	คะแนน	ข้อ	ก	ข	ค	ง	จ	คะแนน	ข้อ	ก	ข	ค	ง	จ	คะแนน	ข้อ	ก	ข	ค	ง	จ	คะแนน
1							26							51							76						
2							27							52							77						
3							28							53							78						
4							29							54							79						
5							30							55							80						
6							31							56							81						
7							32							57							82						
8							33							58							83						
9							34							59							84						
10							35							60							85						
11							36							61							86						
12							37							62							87						
13							38							63							88						
14							39							64							89						
15							40							65							90						
16							41							66							91						
17							42							67							92						
18							43							68							93						
19							44							69							94						
20							45							70							95						
21							46							71							96						
22							47							72							97						
23							48							73							98						
24							49							74							99						
25							50							75							100						

แบบตรวจให้คะแนนแบบสำรวจลักษณะนิสัย และทัศนคติทางการ

1. นิสัยทางการเรียน ประกอบด้วย

- ☐ แรงจูงใจในการเรียน ได้แก่ คอลัมน์ที่ 1 ตั้งแต่ ข้อ 1,5,989,93,97

☐ วิธีเรียน ได้แก่ คอลัมน์ที่ 2 ตั้งแต่ ข้อ 2,4,694,98

2. ทักษะในการเรียน ประกอบด้วย

- ☐ การยอมรับในตัวครู ได้แก่ออิลัมน์ที่ 3 ตั้งแต่ข้อ 3,7,1191,95,99
- ☐ การยอมรับคุณค่าของการศึกษา ได้แก่ออิลัมน์ที่ 4 ตั้งแต่ข้อ 4,8,12.....92,96,100

การนับคะแนน

ဂ	ဃ	ဓ	၎	၊
5	4	3	2	1

คอลัมน์ 1	1	5	21	25	33	41	45	53	69	73	93					
คอลัมน์ 2	2	6	10	14	18	22	26	34	50	54	58	70	74	82	86	90
คอลัมน์ 3	15	55	59	67	75	95										
คอลัมน์ 4	4	20	24	28	32	44	48	52	56	72	96	100				

การนับคะแนน

ก	ข	ค	ง	จ
1	2	3	4	5

คอลัมน์ 1	9	13	17	29	37	49	57	61	65	77	81	85	89	97					
คอลัมน์ 2	30	38	42	46	62	66	78	94	98										
คอลัมน์ 3	3	7	11	19	23	27	31	35	39	43	47	51	63	71	79	83	87	91	99
คอลัมน์ 4	8	12	16	36	40	60	64	68	76	80	88	84	92						

การแปลผล

1 - 25	หมายถึง	ต้องปรับปรุง
26 - 50	หมายถึง	พอใช้
51 - 75	หมายถึง	ปานกลาง
76 - 100	หมายถึง	ดี
101 - 125	หมายถึง	ดีมาก

ใบงาน เรื่อง พัฒนาการเพื่อผลการเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกผลจากแบบสำรวจลักษณะนิสัยและทัศนคติทางการเรียน และพิจารณาเพื่อการรู้จักและพัฒนาตนเองด้านการเรียนต่อไป

1. ลักษณะนิสัยทางการเรียน มี 2 องค์ประกอบได้แก่

1.1 แรงจูงใจในการเรียน คะแนน แปลผล.....

1.2 วิธีการเรียน คะแนน แปลผล.....

2. ทัศนคติทางการเรียน มี 2 องค์ประกอบได้แก่

2.1 ทัศนคติต่ออาจารย์ คะแนน แปลผล.....

2.2 ทัศนคติต่อการศึกษา คะแนน แปลผล.....

การพัฒนาตนเองเพื่อผลการเรียน

1. วิธีการพัฒนาลักษณะนิสัยทางการเรียน

.....

.....

.....

.....

2. วิธีการพัฒนาทัศนคติทางการเรียน

.....

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ 5

หน่วยการจัดกิจกรรม การศึกษา
เรื่อง เทคนิคการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6
จำนวน 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การรู้จักการพัฒนาตน เพื่อเพิ่มทักษะทางการเรียน แหล่งเรียนรู้,บส่วนสำคัญในการส่งเสริม และพัฒนา
ด้านการเรียน แหล่งเรียนรู้ทั้งในและนอกโรงเรียนจะช่วยให้ นักเรียนเรียนรู้ได้อย่างหลากหลายและ มีประสิทธิภาพ

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านการศึกษา

ข้อ 2 มีค่านิยมในการเรียนรู้ตลอดชีวิต

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 บอกวิธีการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพได้
- 3.2 บอกวิธีการแสวงหาข้อมูลจากแหล่งการเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนได้

4. สาระการเรียนรู้

- 4.1 วิธีการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ
- 4.2 วิธีการแสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

- 5.1 ใบงานเรื่อง วิธีการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ
- 5.2 ใบงานเรื่อง การใช้แหล่งการเรียนรู้

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

6.1 ครูนำเสนอ เรื่องวิธีการเรียนที่นักเรียนเคยปฏิบัติ เช่น การอ่านหนังสือ การเตรียมตัว
เรียน การแบ่งเวลาในวัน

6.2 แจกใบความรู้เรื่อง ทักษะการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ให้นักเรียนศึกษา ครูอธิบายเพิ่มเติม

6.3 แจกใบงานเรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพให้นักเรียนทำ

6.4 ขอนักเรียนอาสาสมัครอ่านใบงานของตนให้เพื่อนๆ ฟังและให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย

6.5 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้

ชั่วโมงที่ 2

6.6 .ทบทวนกิจกรรมในชั่วโมงที่ผ่านมา

6.7 ครูชวนสนทนาเกี่ยวกับความหมายของ“แหล่งการเรียนรู้”

6.8 ให้นักเรียนช่วยกันคิดชื่อแหล่งการเรียนรู้ที่นักเรียนรู้จัก แล้วออกมาเขียนบนกระดาน โดยแยกเป็นแหล่งเรียนรู้ภายในและภายนอกโรงเรียน

6.9 แบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ 4 - 5 คน ระดมสมองบอกวิธีการแสวงหาข้อมูล โดยการทำในใบงานเรื่อง การใช้แหล่งการเรียนรู้

6.10 ให้นักเรียนออกมานำเสนองานแต่ละกลุ่ม

6.11 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้

7. สื่อ/อุปกรณ์

7.1 ใบความรู้ เรื่อง ทักษะการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

7.2 ใบงานเรื่อง วิธีการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

7.3 ใบงานเรื่อง การใช้แหล่งการเรียนรู้

8. การประเมินผล

8.1 วิธีการประเมิน

8.1.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

8.1.2 ตรวจใบงาน

8.2 เกณฑ์การประเมิน

8.2.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือกับกลุ่มในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่มหรือ ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.2.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	บอกวิธีการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้และวิธีการแสวงหาข้อมูลได้
ไม่ผ่าน	ไม่สามารถบอกวิธีการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้และวิธีการแสวงหาข้อมูลได้

ใบความรู้ เรื่อง ทักษะการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

ทักษะการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพประกอบด้วย

1. เทคนิคการอ่านตำราที่ดีที่สุด คือ



เทคนิค SQ3R :ซึ่งมีความหมายดังต่อไปนี้

S = Surveyสำรวจ

Q = Question ตั้งคำถาม

R = Read อ่าน

R = Recite ท่อง

R = Review ทบทวน

รายละเอียดของแต่ละขั้นตอน มีดังนี้

1.1 สำรวจ (Survey) เมื่อเริ่มศึกษาวิชาหนึ่งวิชาใดในเบื้องต้นควรสำรวจตำราเล่มนั้นเพื่อดูแนวทางกว้างๆของตำราเสียก่อน โดยอ่านคำนำ สารบัญ จากนั้นควรสำรวจบทต่างๆของหนังสือ โดยดูย่อหน้าแรก หัวข้อใหญ่ หัวข้อย่อยภายในบทเพื่อที่จะได้รู้ว่าหนังสือเล่มนี้มีคุณค่าและตรงกับความต้องการหรือไม่

1.2 ตั้งคำถาม (Question) เมื่อสำรวจเบื้องต้นแล้ว ควรตั้งคำถาม ถามตนเองเกี่ยวกับเรื่องที่ผ่านสายตาวามีเนื้อหาอะไรบ้าง มีปัญหาและข้อน่าคิดประการใด ข้อเสนอแนะในการตั้งคำถาม ได้แก่ ใคร ที่ไหน ทำอะไร เมื่อไหร่ ทำไม ทำอย่างไร เพื่อบังคับให้รู้จักไตร่ตรองก่อนที่จะศึกษาในรายละเอียดต่อไป

1.3 อ่าน (Read) เป็นการอ่านอย่างละเอียด เพื่อหาคำตอบให้กับคำถามที่ตั้งไว้เพื่อจะเข้าใจหัวใจของเรื่อง ประเด็นหลัก ประเด็นรอง และรายละเอียดปลีกย่อย เพื่อจะช่วยให้เข้าใจจดจำได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

1.4 ท่อง (Recite) หลังจากอ่านจบแต่ละบท แต่ละตอน แต่ละหัวข้อ ให้หยุดเป็นระยะเพื่อทบทวนว่าอ่านอะไรไปบ้าง เมื่อท่องทวนความจำนี้ก็คือ การรวบรวมความรู้เข้าไปเก็บไว้ในสมองอย่างถาวร

1.5 ทบทวน (Review) คือ การตรวจสอบความถูกต้องซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอให้เป็นกิจนิสัย การทบทวนควรทำภายหลังอ่านตำราเล่มนั้นจบโดยเร็วที่สุด

2. เทคนิคการจำ

2.1 พยายามทำความเข้าใจกับเนื้อหานั้นให้ได้ จงอย่าจำในสิ่งที่เราไม่เข้าใจ

2.2 เชื่อมโยงเนื้อหาใหม่ ๆ กับสิ่งที่ไปเรียนไปแล้ว

2.3 เลือกจำเฉพาะเนื้อหาที่สำคัญ

2.4 จัดเนื้อหาอย่างมีระบบ ใช้แผนภาพ แผนภูมิ และตารางจะช่วยให้จำได้ง่ายขึ้น

2.5 การท่องหรือเขียนหรือทำซ้ำ ๆ หลายครั้งจะช่วยให้จำได้มากขึ้น

2.6 บทเรียนที่ยาว ควรแบ่งเป็นส่วน ๆ

2.7 หลังชั่วโมงเรียนควรบันทึกให้เร็วที่สุด ถ้าทิ้งไว้อาจจะไม่เข้าใจเนื้อหาเลย

3. เทคนิคการจดคำบรรยาย

- 3.1 ขณะฟังคำบรรยาย ควรฟังอย่างตั้งใจและคิดตามไปด้วย
- 3.2 จับประเด็นสำคัญจากคำบรรยาย
- 3.3 จดให้ได้เนื้อความมากที่สุดแต่ไม่ใช่ทุกคำพูดโดยไม่กลั่นกรอง
- 3.4 จดให้เร็วที่สุด โดยใช้สัญลักษณ์หรือคำย่อเข้าช่วย
- 3.5 ควรจดให้มีระเบียบทั้งหัวข้อใหญ่ และหัวข้อย่อย โดยใช้ตัวเลขกำกับ
- 3.6 การย่อหน้า เว้นช่องว่าง ชิดเส้นได้ แบ่งช่องไฟ จะช่วยให้อ่านได้ง่ายขึ้น
- 3.7 เมื่อผู้บรรยายพูดเร็วเกินไป ควรเว้นว่างไว้ก่อน การหันไปถามเพื่อนจะทำให้ทั้งเขา และเรา

เสียสมาธิ

- 3.8 ควรบันทึกครั้งที่ และวันที่ฟังบรรยายทุกครั้ง
- 3.9 จดบันทึกวิชาเดียวกันใช้เล่มเดียวกัน อย่าจดปนกับวิชาอื่น
- 3.10 ทบทวนดูบันทึก คำบรรยายในวันเดียวกันจะช่วยให้จำเรื่องได้ดีขึ้น

4.เทคนิคการทำบันทึกย่อ

- 4.1 อ่านและทำความเข้าใจ เนื้อหาที่สำคัญ สรุปสาระสำคัญในแต่ละย่อหน้า หรือแต่ละหัวข้อ
- 4.2 จดอย่างสั้น และกระชับความ
- 4.3 จดให้ครอบคลุมเนื้อหา
- 4.4 ใช้ภาพประกอบง่ายๆ เพื่อช่วยให้เข้าใจได้เร็วขึ้น
- 4.5 ลอกข้อความที่อ่านลงในบันทึกย่อ
- 4.6 ควรจดชื่อหนังสือ ผู้แต่ง ชื่อบท และระบุหน้าของตำรา เพื่อจะได้ย้อนกลับไปทบทวน

รายละเอียดได้ใหม่

5.การขีดเส้นใต้และจดในตำรา

เพื่อเน้นความสำคัญของเนื้อหาในการขีดควรใช้ปากกาสีต่าง ๆ เน้นเฉพาะข้อความที่สำคัญเพื่อย้ำให้เห็นถึงประเด็นที่สำคัญของเรื่อง นอกเหนือจากนี้อาจเขียนวงกลมล้อมคำที่สำคัญ ทำเครื่องหมายต่าง ๆ เช่น สี่เหลี่ยม ดอกจันประกอบ อย่างหวงตำราที่เราเป็นเจ้าของ การเก็บรักษาตำราให้ดูเหมือนใหม่อยู่เสมอโดยไม่ยอมขีดเขียนนั้น นับเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งต่อการเรียนรู้



ใบงาน
เรื่อง วิธีการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม...../.....เลขที่.....

ให้นักเรียนสรุปแผนที่ความคิดที่จะทำให้การเรียนรู้ของตนเองมีประสิทธิภาพ

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ 6

หน่วยการจัดกิจกรรม การศึกษา
เรื่อง การพัฒนาตนอย่างมีประสิทธิภาพ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6
จำนวน 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

บุคคลต่างมีลักษณะส่วนตนที่หลากหลาย การรู้จักและยอมรับคุณลักษณะของตน ทั้งข้อดีและข้อบกพร่องจะช่วยให้ นักเรียนสามารถพัฒนาข้อดีและปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเองได้

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านการศึกษา

ข้อ 2 มีค่านิยมในการเรียนรู้ตลอดชีวิต

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 บอกคุณลักษณะข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองได้
- 3.2 บอกวิธีการพัฒนาและปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเองได้

4. สาระการเรียนรู้

- 4.1 คุณลักษณะข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง
- 4.2 วิธีการพัฒนาและปรับปรุงตนเอง

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

- 5.1 ใบงานเรื่อง บันได 5 ขั้นของชีวิต
- 5.2 ใบงานเรื่อง นี่แหละตัวฉัน
- 5.3 ใบงานเรื่อง แม้นความดีเพียงเล็กน้อยก็ต้องทำ

6.วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

6.1 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 7 - 9 คน แต่ละกลุ่มนั่งเป็นวงกลม ครูแจกกระดาษคนละหนึ่งแผ่นนักเรียนเขียนชื่อมุนบนขวา และพับกระดาษเป็น 2 ส่วน ด้านซ้ายเขียนข้อดี ด้านขวาเขียนข้อบกพร่อง จากนั้นให้สำรวจและเขียนข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองบนกระดาษ ภายใน 2 นาที แล้วติดกระดาษไว้ด้านหลังของตน จากนั้นให้นักเรียนนั่งหันไปทางซ้ายมือ แล้วเขียนข้อดีและข้อบกพร่องบนกระดาษของเพื่อนที่นั่งอยู่ข้างหน้าตนเอง คนละ 1 ข้อ

6.2 ให้นักเรียนพิจารณาข้อดี ข้อบกพร่อง สุ่มสอบถามความรู้สึกนักเรียนกลุ่มละ 1 คน ถึงข้อดีและข้อบกพร่อง

6.3 ดำเนินกิจกรรมเขียนโดยครูจุดเทียนไข ให้นักเรียนดูประมาณ 1 นาที แล้วดับเทียนไขจากนั้นหักเทียนไขแล้วจุดเทียนไขที่หักขึ้นมาใหม่อีกครั้งให้นักเรียนพิจารณาประมาณ 1 นาที

6.4 ครูตั้งคำถามว่า “นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้าง จากกิจกรรมที่ให้อ่าน” ให้นักเรียนเขียนลงในสมุด ประมาณ 5 บรรทัด จากนั้นให้อ่านให้เพื่อนฟังและครูเลือกตัวอย่างที่สรุปได้ความหมายครบถ้วน อ่านให้นักเรียนทั้งห้องฟัง แล้วครูสรุปดังนี้ “คุณค่าของเทียนไข คือ การให้แสงสว่าง ไม่ว่าเทียนไขนั้นจะเปลี่ยนแปลงรูปลักษณะอย่างไรแต่เมื่อถูกจุดขึ้นก็ให้แสงสว่าง ให้คุณค่าเหมือนกัน เปรียบเหมือนคนเรา ไม่ว่าจะมียุบร้างหน้าตา การศึกษา หรือฐานะ ความเป็นอยู่แตกต่างกันอย่างไร สิ่งที่สำคัญคือการได้ให้ประโยชน์ต่อสังคมคนทุกคนมีทั้งข้อดีและข้อบกพร่อง ในตนเองและก็สามารถปรับปรุงข้อด้อยและพัฒนาข้อดีเหล่านั้น เพื่อดำเนินชีวิตที่ดีต่อไปในสังคม”

6.5 ครูแจกใบงานเรื่อง นี้แหละตัวฉัน ให้นักเรียนทำ และให้ออกมารายงานหน้าชั้นเรียน

6.6 ครูสรุปจากสิ่งที่นักเรียนออกมารายงานหน้าชั้นกล่าวได้ว่าทุกคนมีความตั้งใจที่ดีอยู่ในหัวใจซึ่งสิ่งนี้คือพื้นฐานที่สำคัญในการใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิตคนเราทุกคนมีทั้งข้อดีและข้อบกพร่องในตนเองเราต้องเข้าใจในตัวตนทั้ง 2 ด้าน และพัฒนาข้อดีและปรับปรุงข้อบกพร่องเพื่อให้มีชีวิตที่ดีบนวิถีทางที่ถูกต้อง

ชั่วโมงที่ 2

6.7 ทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมา แม้นักเรียนจะมีความแตกต่างกันอย่างไรแต่คุณค่าสิ่งที่สำคัญคือการทำตัวให้มีประโยชน์เหมือนเทียน แม้จะเป็นเทียนที่สมบูรณ์หรือเทียนที่หักก็ยังให้แสงสว่างได้เสมอ

6.8 ครูดำเนินกิจกรรมเน้นความดีเพียงเล็กน้อยก็ต้องทำ โดยให้นักเรียนนั่งตัวตรง สงบนิ่ง แล้วหลับตา ครูเปิดเพลง เดินตามพ่อ ให้นักเรียนฟังจนจบเนื้อเพลง

6.9 นักเรียนร่วมกันอภิปราย/แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อเพลง ซึ่งเป็นการตั้งปณิธานจะทำความดีแม้เพียงเล็กน้อยหากเทียบกับพระราชกรณียกิจอันยิ่งใหญ่ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

6.10 ครูให้นักเรียนทบทวนตนเองว่า ได้ทำความดีอะไรบ้างส่งผลดีต่อตนเอง คนรอบข้างและสังคมอย่างไรบ้าง แจกใบงานเรื่อง “แม้ทำความดีเพียงน้อยนิด ก็ต้องทำ” โดยยกตัวอย่างประกอบด้วย

6.11 ครูและนักเรียนอภิปรายสรุปผลของการทำความดีแม้เพียงเล็กน้อย (แนวทางการสรุป คือ การทำความดีแม้เพียงเล็กน้อยก็ส่งผลกระทบต่อเนืองไปยังสังคมส่วนรวม แม้เราเป็นเพียงคนเล็กๆ แต่ก็สามารถมีส่วนร่วมในการทำให้สังคมและประเทศชาติพัฒนาและมีความมั่นคง ประเทศชาติมั่นคง เจริญรุ่งเรืองก็ส่งผลย้อนกลับมายังคนในชาติซึ่งก็รวมถึงตัวเราด้วย ดังสุภาษิตที่กล่าวว่า “อย่าเห็นเป็นความดีเล็กน้อยแล้วไม่ทำ อย่าเห็นเป็นความชั่วเล็กน้อยแล้วทำ”)

ชั่วโมงที่ 3

6. 12 ครูดำเนินกิจกรรมฉันพัฒนาได้ โดยครูอ่านบทกวี “หิ่งห้อย”

“เป็นดาวนั้นก็สวยดีอยู่หรือก
แต่เป็นหิ่งห้อยก็สวยดีอยู่หรือ
หิ่งห้อยคือแสงแห่งชีวิต
ที่ทรงกลั่นสสารจากวิญญาณ
หากเธอเลือกเป็นหิ่งห้อย
แทนดาวลอยสูงศักดิ์อรชรฐาน
เธอมีสิทธิมีความหวังถึงการ
มีสิทธิผ่านที่มีตซึ่งชาติดาว”

6.13 ทบทวนกิจกรรมในชั่วโมงที่ผ่านมา ว่าแม้กิจกรรมที่เราคิดว่าเป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวัน ก็ล้วนมีคุณค่าและมีความสำคัญ ส่งผลยิ่งใหญ่อย่างที่เราคาดไม่ถึง ดังนั้น ทุกคนควรตั้งใจ ทำหน้าที่ของตนเอง ให้ดีที่สุดอันจะทำให้สังคมโดยรวมมีความสุขต่อเนื่องกันไป

6.14 ให้นักเรียนทำใบงาน บันได 5 ขั้นของชีวิต ตอนที่ 1 ให้ทบทวนพัฒนาการวิเคราะห์ความสามารถของตนเองในแต่ละช่วงอายุพร้อมทั้งทบทวนความรู้สึกที่เกิดขึ้นและการเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเองในแต่ละช่วงวัยของชีวิต

6.15 ให้นักเรียนวิเคราะห์ความต้องการของตนเองในปัจจุบัน ว่ามีสิ่งใดที่ยากทำมากที่สุด และวางแผนปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาความสามารถของตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

6.16 นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม/นำเสนอใบความรู้ เรื่อง การพัฒนาตนเองโดยใช้หลัก 4 Self

6.17 ครูเพิ่มเติมข้อคิดที่นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

7. สื่อ / อุปกรณ์

7.1 บทกวี/เพลงที่แสดงถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น เพลงเดินตามพ่อ

7.2 บทกวีหิ่งห้อย

7.3 เทียนไขและไม้ขีดไฟ

7.4 สมุดและปากกา

7.5 ใบงานเรื่อง นี่แหละตัวฉัน

7.6 ใบงานเรื่อง แม้นความดีเพียงเล็กน้อยก็ต้องทำ

7.7 ใบงานเรื่อง บันได 5 ขั้นของชีวิต

7.8 เอกสารเรื่อง เทคนิคการพัฒนาตน (เอกสารอ่านเพิ่มเติมสำหรับครู)

7.9 ใบความรู้เรื่อง การพัฒนาตนเองโดยใช้หลัก 4Self

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัดและประเมินผล

8.1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

8.1.2 ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของใบงาน

8.2 เครื่องมือ

-

8.3 เกณฑ์การประเมิน

8.3.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.3.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	ทำใบงานถูกต้อง ครบถ้วน และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ใบงาน เรื่อง นิแหละตัวฉัน

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม...../.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจตนเองว่ามีข้อดี และข้อบกพร่องอย่างไรบ้าง พร้อมกับวิเคราะห์ว่าคุณสมบัติเหล่านั้น มีส่วนส่งเสริมหรือสร้างปัญหาแก่นักเรียนอย่างไร โดยเขียนลงในตาราง

ข้อดีของฉัน	ส่งเสริมชีวิตฉันดังนี้	ข้อบกพร่องของฉัน	เป็นอุปสรรคในชีวิตฉันดังนี้

ข้อสรุปที่ได้จากกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงาน
เรื่อง แม่นความดีเพียงเล็กน้อย ก็ต้องทำ

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม...../.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนการกระทำในชีวิตประจำวันของนักเรียน 10 กิจกรรม ลงในตาราง จากนั้นวิเคราะห์ถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นต่อตนเอง และผู้อื่น และสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

ความดีที่ฉันทำ	ประโยชน์ที่ได้รับ		
	ตัวเอง	พ่อแม่	ประเทศชาติ/สังคม
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

สรุป จากกิจกรรมข้างต้น นักเรียนได้ข้อคิดอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

ใบงาน
เรื่อง บัณฑิต 5 ขั้นของชีวิต

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม...../.....เลขที่.....

คำชี้แจง ตอนที่ 1 ให้นักเรียนทบทวนพัฒนาการของตนเองในแต่ละช่วงอายุ ดังตารางและสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมนี้



ระดับขั้นมัธยมปลาย

สิ่งที่ภาคภูมิใจ.....
ทำได้อย่างไร.....
ทำได้แล้วรู้สึกอย่างไร.....

ระดับมัธยมต้น

สิ่งที่ภาคภูมิใจ



สิ่งที่ภาคภูมิใจ.....
ทำได้อย่างไร.....
ทำได้แล้วรู้สึกกับตัวเองอย่างไร.....

ระดับประถม

สิ่งที่ภาคภูมิใจ



.....
ทำได้อย่างไร.....
ทำได้แล้วรู้สึกกับตัวเองอย่างไร.....

ระดับอนุบาล

สิ่งที่ภาคภูมิใจ



.....
ทำได้อย่างไร.....
ทำได้แล้วรู้สึกกับตัวเองอย่างไร.....

ก่อนเข้าอนุบาล

สิ่งที่ภาคภูมิใจ

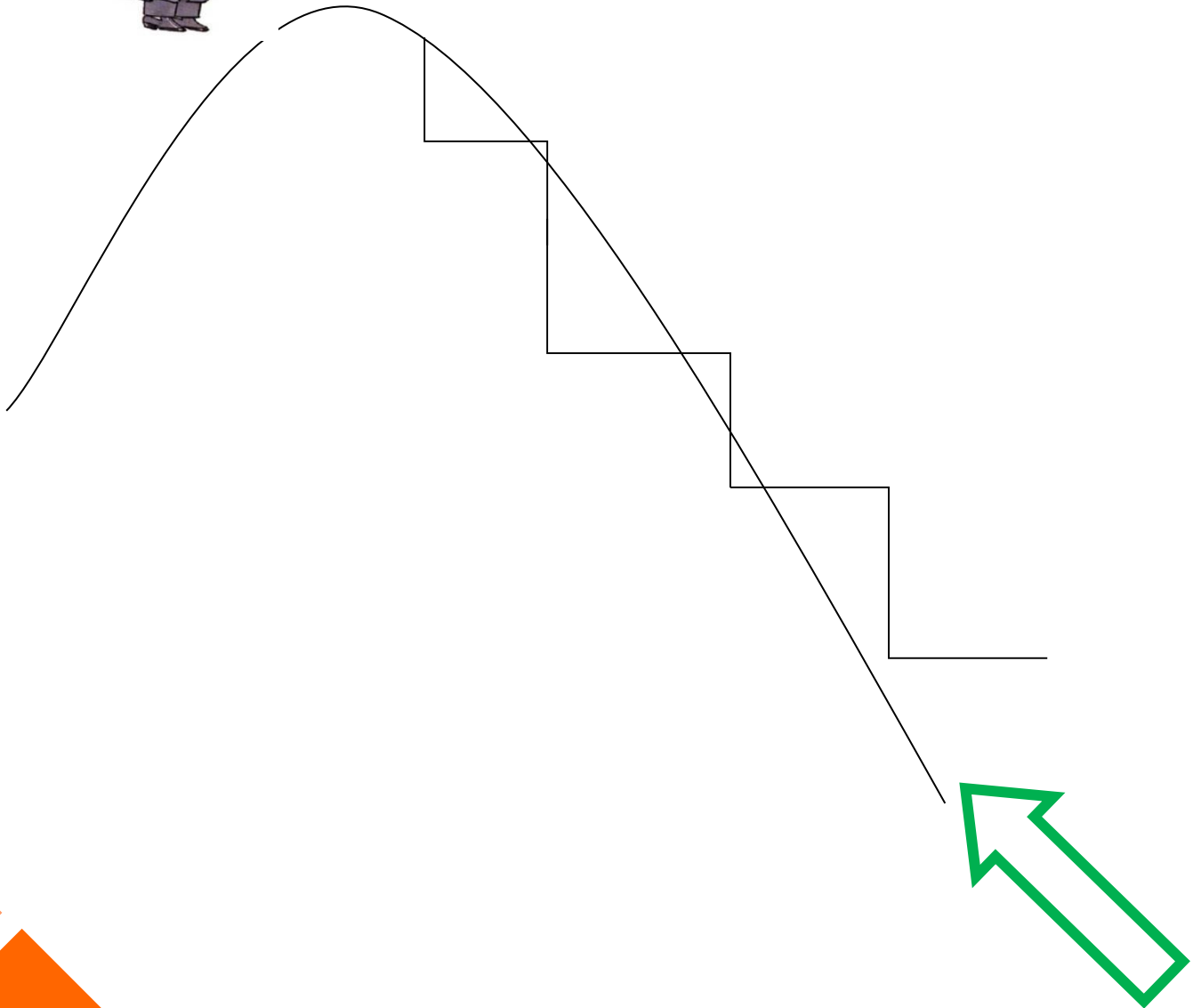


.....
ทำได้อย่างไร.....
ทำได้แล้วรู้สึกกับตัวเองอย่างไร.....

คำชี้แจง ตอนที่2 ให้นักเรียนวิเคราะห์ความต้องการของตนเองว่า ปัจจุบันนักเรียนอยากทำอะไรมากที่สุดและวางแผนว่าต้องปฏิบัติตนอย่างไรบ้างเพื่อพัฒนาความสามารถของตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ



สิ่งที่ฉันอยากทำมากที่สุด现阶段 ม.....



เอกสารเพิ่มเติมสำหรับครู เรื่อง เทคนิคการพัฒนาตน

ความหมายของการพัฒนาตน

การพัฒนาตน ตรงกับภาษาอังกฤษว่า self-development แต่ยังมีคำที่มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า การพัฒนาตน และมักใช้แทนกันบ่อยๆ ได้แก่ การปรับปรุงตน (self-improvement) การบริหารตน (self-management) และการปรับตน (self-modification) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เหมาะสม เพื่อสนองความต้องการและเป้าหมายของตนเองหรือเพื่อให้สอดคล้องกับสิ่งที่สังคมคาดหวัง

ความหมายที่ 1 การพัฒนาตนคือการที่บุคคลพยายามที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม เหมาะสมกว่าเดิม ทำให้สามารถดำเนินกิจกรรม แสดงพฤติกรรม เพื่อสนองความต้องการแรงจูงใจ หรือเป้าหมาย ที่ตนตั้งไว้

ความหมายที่ 2 การพัฒนาตนคือการพัฒนาศักยภาพของตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นทั้งร่างกายจิตใจ อารมณ์ และ สังคม เพื่อให้ตนเป็นสมาชิกที่มีประสิทธิภาพของสังคมเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ตลอดจนเพื่อการดำรงชีวิตอย่าง สันติสุขของตน

แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตน

บุคคลที่จะพัฒนาตนเองได้จะต้องเป็นผู้มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเองโดยมีความ เชื่อหรือแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนที่ถูกต้องซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้การพัฒนาตนเองประสบ ความสำเร็จแนวคิดที่สำคัญมีดังนี้

- 1.มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเองทำให้สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนได้ใน เกือบทุกเรื่อง
- 2.ไม่มีบุคคลใดที่มีความสมบูรณ์พร้อมทุกด้านจนไม่จำเป็นต้องพัฒนาในเรื่องใดๆอีก
- 3.แม้บุคคลจะเป็นผู้ที่รู้จักตนเองได้ดีที่สุดแต่ก็ไม่สามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้ในบางเรื่องยัง ต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการพัฒนาตนการควบคุมความคิดความรู้สึกและการกระทำของตนเองมี ความสำคัญเท่ากับการควบคุมสิ่งแวดล้อมภายนอก
- 4.อุปสรรคสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาตนเองคือการที่บุคคลมีความคิดติดยึด ไม่ยอมปรับเปลี่ยนวิธีคิดและการกระทำจึงไม่ยอมสร้างนิสัยใหม่หรือฝึกทักษะใหม่ๆที่จำเป็นต่อตนเอง
- 5.การปรับปรุงและพัฒนาตนเองสามารถดำเนินการได้ตลอดเวลาและอย่างต่อเนื่องเมื่อพบ ปัญหาหรือข้อบกพร่องเกี่ยวกับตนเอง

ความสำคัญของการพัฒนาตน

บุคคลล้วนต้องการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์หรืออย่างน้อยก็ต้องการมีชีวิตที่เป็นสุขในสังคมประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและความต้องการของตนเองพัฒนาตนเองได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมโลกการพัฒนาตนจึงมีความสำคัญดังนี้

ก. ความสำคัญต่อตนเอง จำแนกได้ดังนี้

1. เป็นการเตรียมตนให้พร้อมในด้านต่างๆเพื่อรับกับสถานการณ์ทั้งหลายได้ด้วยความรู้สึที่ดีต่อตนเอง
2. เป็นการปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง และพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสมขจัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเองและเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ
3. เป็นการวางแผนทางให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ
4. ส่งเสริมความรู้สึกในคุณค่าแห่งตนสูงให้ขึ้น มีความเข้าใจตนเองสามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนได้เต็มศักยภาพ

ข. ความสำคัญต่อบุคคลอื่น

เนื่องจากบุคคลย่อมต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันการพัฒนาในบุคคลหนึ่งย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่นด้วยการปรับปรุงและพัฒนาตนเองจึงเป็นการเตรียมตนให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีของผู้อื่นทั้งบุคคลในครอบครัวและเพื่อนในที่ทำงานสามารถเป็นตัวอย่างหรือเป็นที่อ้างอิงให้เกิดการพัฒนาในคนอื่นๆ ต่อไปเป็นประโยชน์ร่วมกันทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงานและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในชุมชนที่จะส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

ค. ความสำคัญต่อสังคมโดยรวม

ภารกิจที่แต่ละหน่วยงานในสังคมต้องรับผิดชอบล้วนต้องอาศัยทรัพยากรบุคคลเป็นผู้ปฏิบัติงานการที่ผู้ปฏิบัติงานแต่ละคนได้พัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ทันต่อพัฒนาการของรูปแบบการทำงานหรือเทคโนโลยีการพัฒนาเทคนิควิธี หรือวิธีคิดและทักษะใหม่ๆที่จำเป็นต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพของผลผลิตทำให้หน่วยงานนั้นสามารถแข่งขันในเชิงคุณภาพ และประสิทธิภาพกับสังคมอื่นได้สูงขึ้นส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจของประเทศ

(ที่มา ผศ.วินัย เพชรช่วย http://www.novabizz.com/NovaAce/Learning/Self_Development.htm)

ใบความรู้ เรื่อง เทคนิคการพัฒนาตนเองด้วยหลัก 4 Self

ในโลกยุคโลกาภิวัตน์ ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของเทคโนโลยี การสื่อสาร สภาพเศรษฐกิจ และข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่มีการส่งถ่ายถึงกันและกันเร็วขึ้น และจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วนี้เองจึงเป็นเสมือนพลังผลักดันให้คนแต่ละคนต่างต้องตระหนักถึงสำคัญของการเปลี่ยนแปลง อันทำให้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอเพื่อให้ตนมีความพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างไม่หยุดยั้ง

ผู้ที่พัฒนาตนเองย่อมเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ได้รับความก้าวหน้าในสายอาชีพ ได้รับคำยกย่อง สรรเสริญมากกว่าผู้ที่อยู่ไปวัน ๆ โดยไม่สนใจที่จะพัฒนาความรู้และความสามารถของตนเอง ดังนั้นหากมีความต้องการที่จะประสบผลสำเร็จในชีวิตการเริ่มต้นที่จะพัฒนาตนเองโดยไม่พึ่งพาผู้อื่นเป็นสิ่งที่ควรกระทำเป็นอย่างยิ่งต้องตระหนักอยู่เสมอว่า “ชีวิตเรา เราเป็นผู้เลือกที่จะลิขิตหรือเลือกเส้นทางในการดำเนินชีวิตเอง” อย่าปล่อยให้ผู้อื่นมาเป็นผู้มีอิทธิพลและชี้นำการดำเนินชีวิตของตัวเรา

การพัฒนาตนเองให้พบกับความสำเร็จในชีวิตนั้น ขึ้นอยู่กับความพร้อมและความมุ่งมั่นของตัวเรา หลักปฏิบัติตนอย่างง่าย ๆ ที่สามารถทำได้ด้วยแนวคิดของ 4 Self ดังต่อไปนี้

Self Awareness

1. ตระหนักในความต้องการของตนเอง (Self Awareness) มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ตระหนักในเป้าหมายของชีวิต เริ่มต้นค้นหว่าส่วนลึก ๆ แล้วต้องการอะไรกันแน่ เป็นการตระหนักในเป้าหมายที่อยากจะมีและอยากจะเป็นในอนาคตข้างหน้า เช่น บางคนอยากมีความสุข บางคนอยากประสบความสำเร็จในการทำงาน บางคนอยากมีบ้านเล็ก ๆ เป็นของตนเอง เป็นต้น และเมื่อตระหนักอยู่แล้วว่าเป้าหมายหรือสิ่งที่ต้องการจะไปในั้นคืออะไร

ขั้นตอนที่ 2 ควรสำรวจต้นเหตุ คือสำรวจตนเองลึกลงไปอีกว่าต้นเหตุที่จะทำให้ฝันหรือเป้าหมายเกิดขึ้นมาได้นั้นคืออะไร เช่น อยากมีความสุข แล้วความสุขจะเกิดขึ้นจากอะไร เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 3 สำรวจหาแนวทางเมื่อตระหนักแล้วว่าอะไรคือเหตุผลลึก ๆ ของเป้าหมายที่กำหนดขึ้นแล้ว ขั้นตอนถัดไปก็คือคุณควรคิดไตร่ตรองดูว่าจะทำอย่างไรให้ฝันนั้นเป็นจริงเช่น หากคุณคิดว่าการเรียนต่อปริญญาตรี อันนำมาซึ่งความภาคภูมิใจในส่วนลึก ๆ ของคุณเองและคนรอบข้าง

ขั้นตอนที่ 4 สำรวจความพร้อม เพื่อสำรวจว่าตนเองว่าคุณมีความพร้อมในเรื่องเวลา แลงบประมาณ มากน้อยแค่ไหนหากคุณคิดว่าคุณพร้อมแล้ว คุณก็ควรเริ่มคิดต่อไปว่าจะต้องทำอะไรบ้าง ในการศึกษาต่อระดับปริญญาตรีให้ได้ นั่นก็คือการตรวจสอบมหาวิทยาลัยที่เหมาะสมและติดต่อกับมหาวิทยาลัยเพื่อเข้ารับการทดสอบต่อไป

Self Discipline

2. **ตระหนักรู้หนทางสู่ความสำเร็จ (Self Discipline)** หรือ Self แห่งความมีวินัย Self ตัวนี้จะบอกคุณว่าหนทางของความสำเร็จในเป้าหมายที่กำหนดขึ้น ไม่ใช่เป็นหนทางของถนนเรียบแต่เป็นหนทางของถนนที่ขรุขระซึ่งคุณเองจะต้องพบเจอกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ เหมือนกับการขึ้นภูเขาที่คุณจะต้องค่อย ๆ ไต่ขึ้นไปเพื่อให้ไปถึงยอดเขา และการขึ้นไปสู่ยอดเขาให้ได้นั้น คุณอาจจะต้องพบเจอกับ หน้าผาที่สูงชัน ก้อนหินที่ขวางทางคุณอยู่ และเมื่อคุณมีเป้าหมายที่จะขึ้นไปสู่ยอดเขานั้นให้ได้คุณจะต้องมีวินัยในตนเองว่าคุณจะต้องทำให้ได้เพื่อไปสู่ชัยชนะที่วาดฝันไว้ไม่ว่าจะเจอกับปัญหาและอุปสรรคใด ๆ ก็ตาม ซึ่ง Self ตัวนี้จะพลังผลักดันให้คุณสร้างวินัยในการปฏิบัติตนให้ไปสู่ความฝันที่กำหนดขึ้นไม่ย่อท้อหรือหวั่นไหวไปชะงักงันกับปัญหาที่เกิดขึ้น ด้วยการเปลี่ยนเป้าหมายของตนเอง เช่น หากคุณได้รับการคัดเลือก เข้าศึกษาต่อปริญญาตรีแล้วล่ะก็ แน่แน่นอนว่าคุณจะต้องเจอเจอกับปัญหาสารพัด ไม่ว่าจะเป็นเวลาที่ไม้อาจแบ่งสรรให้กับการเรียนได้ ปัญหาเรื่องแฟนหรือคนในครอบครัวไม่ชอบใจที่คุณไม่ให้เวลากับพวกเขา ปัญหางบประมาณมีจำกัด ปัญหาเหล่านี้จะส่งผลให้คุณคิดไปเองว่าตนเรียนไม่ไหวอย่างแน่นอน นั่นก็คือคุณพยายามหาเหตุผลสนับสนุนว่าคุณไม่สามารถเรียนต่อในระดับปริญญาตรีได้ เป็นต้น แต่หากคุณมี Self แห่งวินัย ในตนเองแล้วล่ะก็ Self ตัวนี้จะพลังผลักดันให้คุณสร้างวินัยในการปฏิบัติตนให้ฟันฝ่าปัญหาที่เกิดขึ้น ด้วยการจัดสรรเวลาให้เหมาะสมและการบังคับตนเองให้มีวินัยพอที่จะปฏิบัติตนตามเวลาที่กำหนดขึ้น

Self Improvement

3. **ตระหนักรู้หนทางแห่งการพัฒนาตนเอง(Self Improvement)** Self ที่สามนี้จะเหมือนตัวจุดประกายให้คุณมีความรู้และความสามารถในการสานฝันที่กำหนดขึ้นให้เป็นจริงได้ Self ตัวนี้จะทำให้คุณเริ่มถามตนเองว่าคุณจะต้องพัฒนาตนเองในเรื่องใดบ้าง เพื่อให้คุณมีศักยภาพเพียงพอที่จะทำให้เป้าหมายของตนเองบรรลุผลสำเร็จ หากคุณมีหัวใจพร้อมที่จะพัฒนาแล้วนั้น ย่อมจะทำให้คุณมีแรงฮึด มีพลังพอที่จะปรับปรุงตนเองอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอไม่คิดย่อท้อหรือหมดหวังที่จะเห็นผลสำเร็จของความฝันนั้น ๆ ของคุณเอง เช่น หากคุณมีโอกาสเข้าเรียนต่อในระดับปริญญาตรี ซึ่งคุณพบว่ามีความรู้ในวิชาที่เรียนไม่เท่ากับเพื่อน ๆ คนอื่นแล้วล่ะก็ ความรู้สึกที่จะเกิดขึ้นกับคุณต่อไปนั้นมีอยู่สองด้านนั่นก็คือ ด้านหนึ่งเป็นความรู้สึกทางลบคือ คุณจะเริ่มรู้สึกเบื่อ เซ็งไม่ชอบในสิ่งที่ตนเองได้เลือกไปแล้ว และความรู้สึกอีกด้านหนึ่งเป็นความรู้สึกในทางบวก ซึ่งคุณเองต้องพยายามบอกตนเองเสมอว่าคุณจะต้องพัฒนาความรู้ที่ยังขาดหายไปให้มากขึ้นให้จงได้ ความรู้สึกในทางบวกนี้จะพลังผลักดันให้คุณหาหนทางและวิธีการต่าง ๆ นานาที่จะปรับปรุงตนเองให้มีความรู้ และความสามารถมากยิ่งขึ้นต่อไป

Self Evaluation

4. ตระหนักรู้ระดับขั้นของการไปสู่ความความสำเร็จ (Self Evaluation) Self ตัวนี้จะทำให้คุณเริ่มประเมินผลการปฏิบัติตนของคุณว่าประสบความสำเร็จไปมากน้อยแค่ไหนบ้าง ซึ่งคุณเองจะต้องประเมินผลตนเองเป็นระยะอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ ทั้งนี้คำถามหลัก ๆ ที่คุณจะต้องประเมินตนเอง นั่นก็คือ คุณยังสามารถทำเป้าหมายที่กำหนดขึ้นให้เป็นจริงได้นั้นตามเงื่อนไขที่ถูกระบุกำหนดขึ้นไว้แล้วได้หรือไม่ คุณมีความรู้และความสามารถเพียงพอหรือยัง คุณจะต้องทำอย่างไรบ้างในการทำให้คุณมีความรู้และความสามารถเพิ่มมากขึ้นในอันที่จะทำให้เป้าหมายของคุณบรรลุผลสำเร็จ ทั้งนี้การประเมินตนเองนั้น คุณควรกำหนดขึ้นเป็นระยะ ๆ เช่น ทุกครึ่งภาคเรียนทุกภาคเรียน เป็นต้น เช่น คุณสามารถประเมินความรู้ของคุณว่าเมื่อได้ผ่านการสอบวัดผลในแต่ละครั้ง คุณรู้อะไรเพิ่มมากขึ้นหรือไม่ ความรู้อะไรบ้างที่คุณอยากจะรู้และยังไม่มีรู้ และคุณจะต้องทำอะไรบ้างเพื่อให้คุณมีความรู้เพิ่มขึ้นในสิ่งที่ตนเองยังไม่รู้ เป็นต้น

สรุป การพัฒนาตนเองให้ประสบผลสำเร็จนั้นไม่ยาก ขอเพียงแต่ว่าคุณจะต้องมีความมุ่งมั่นและตั้งใจจริงที่จะบริหารตนเอง (Self) ด้วยการตระหนักรู้ในความคาดหวังของตนเอง การสร้างวินัยในการปฏิบัติตนตามเงื่อนไขของเวลาที่กำหนด การปรับปรุงความรู้ความสามารถของตนเองอยู่เสมอ และสุดท้ายนั้นก็คือการประเมินผลสำเร็จในเป้าหมายที่ตัวคุณเป็นผู้ลิขิตขึ้นเป็นระยะอย่างต่อเนื่อง

ที่มา : <http://www.hrcenter.co.th>

1. สาระสำคัญ

การเรียนรู้คือ การพัฒนาตนเองที่สำคัญยิ่งในการดำเนินชีวิต การทำงาน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ได้อย่างมีความสุข การเรียนรู้ คือ กระบวนการภายในตัวบุคคลในการได้มาซึ่งความรู้ ทักษะ และเจตคติ ซึ่งบุคคลสามารถเรียนรู้ได้จากการได้ยิน การสัมผัส การอ่าน การถาม ประสบการณ์ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การใช้เทคโนโลยี และ/หรือจากการศึกษาค้นคว้า จะเห็นได้ว่า การเรียนรู้คือชีวิต เป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาและตลอดชีวิต ช่วยทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความคิด ทักษะ และการกระทำได้

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านการศึกษา

ข้อ 2 มีค่านิยมในการเรียนรู้ตลอดชีวิต

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 อธิบายความหมายของการเรียนรู้ตลอดชีวิตได้
- 3.2 ยกตัวอย่างบุคคลที่ประสบความสำเร็จจากการเรียนรู้ตลอดชีวิตได้
- 3.3 บอกแนวทางและวิธีการเรียนรู้ตลอดชีวิตได้
- 3.4 บอกเป้าหมายในการพัฒนาตนเองด้านการเรียนรู้ตลอดชีวิตได้

4. สาระการเรียนรู้

- 4.1 ความหมายของการเรียนรู้ตลอดชีวิต
- 4.2 บุคคลที่ประสบความสำเร็จจากการเรียนรู้ตลอดชีวิต
- 4.3 แนวทางการเรียนรู้ตลอดชีวิต
- 4.4 เป้าหมายในการพัฒนาตนเองด้านการเรียนรู้ตลอดชีวิต

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

- 5.1 ใบความรู้เรื่อง Lifelong Learning (การเรียนรู้ตลอดชีวิต)
- 5.2 ใบงานเรื่อง Lifelong Learning (การเรียนรู้ตลอดชีวิต)
- 5.3 ใบความรู้เรื่อง เรียนรู้ตลอดชีวิต เคล็ด(ไม่)ลับของคนดังระดับโลก
- 5.4 ใบงานเรื่อง เป้าหมายในการพัฒนาตนเองด้านการเรียนรู้ตลอดชีวิต

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

6.1 ครูตั้งคำถามว่า นักเรียนยกตัวอย่างบุคคลที่ประสบความสำเร็จจากการเรียนรู้ตลอดชีวิตที่นักเรียนประทับใจ 1 คน

6.2 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ศึกษาใบความรู้เรื่อง กรณีตัวอย่างผู้เรียนรู้ตลอดชีวิตและทำกิจกรรมในใบงาน พร้อมออกนำเสนอหน้าชั้นเรียนและสรุปกิจกรรมร่วมกัน

ชั่วโมงที่ 2

6.3 ทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมาในสัปดาห์ที่แล้ว

6.4 ครูให้ทำกิจกรรม คุณลักษณะของผู้ที่ประสบความสำเร็จจากการเรียนรู้ตลอดชีวิตประกอบไปด้วยอะไรบ้าง และคุณลักษณะที่จะขัดขวางการเรียนรู้ตลอดชีวิตมีอะไรบ้างและให้นักเรียนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียนและสรุปกิจกรรมร่วมกัน

ชั่วโมงที่ 3

6.5 ครูให้นักเรียนเขียนผังมโนทัศน์เรื่อง เป้าหมายในการพัฒนาตนเองด้านการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างน้อย 1 ข้อ และแนวทางวิธีการเรียนรู้ตลอดชีวิต

6.6 มอบหมายงานโดยให้นักเรียนศึกษาแหล่งเรียนรู้ภายในโรงเรียน ในการพัฒนาตนเองตามเป้าหมายในการพัฒนาตนเองที่นักเรียนบันทึกไว้ในผังมโนทัศน์ พร้อมจัดทำใบงานเรื่อง เป้าหมายในการพัฒนาตนเองด้านการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ชั่วโมงที่ 4

6.7 ครูทบทวนกิจกรรมในสัปดาห์ที่แล้ว และให้นักเรียนนำเสนอผลงานของตนเองหน้าชั้น

6.8 สรุปกิจกรรมร่วมกัน

7. สื่อ/อุปกรณ์

7.1 ใบความรู้เรื่อง Lifelong Learning (การเรียนรู้ตลอดชีวิต)

7.2 ใบงานเรื่อง Lifelong Learning (การเรียนรู้ตลอดชีวิต)

7.3 ใบความรู้เรื่อง เรียนรู้ตลอดชีวิต เคล็ด (ไม่) ลับของคนดังระดับโลก

7.4 ใบงานเรื่อง เป้าหมายในการพัฒนาตนเองด้านการเรียนรู้ตลอดชีวิต

7.5 กระดาษฟลิปชาร์ต และปากกาเคมี

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัดและประเมินผล

8.1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

8.1.2 ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของใบงาน

8.2 เครื่องมือ

-

8.3 เกณฑ์การประเมิน

8.3.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.3.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	ทำใบงานถูกต้อง ครบถ้วน และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ใบความรู้ เรื่อง การเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning)

ผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต หมายถึง บุคคลที่ตระหนักถึงความสำคัญของการศึกษาและเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ครอบครัว องค์กรและชุมชน เห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น นำตนเองในการเรียนรู้ได้ เป็นผู้ใฝ่รู้ รักการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต มีทัศนคติที่ดี เปิดกว้าง รับฟัง พร้อมเรียนรู้เรื่องราวที่เคยรู้ด้วยมุมมองใหม่ เป็นผู้รอบรู้ และเท่าทันสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในสังคม สามารถวิเคราะห์และแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มีอิสระในการคิด รู้วิธีการแสวงหาความรู้อย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอ สามารถละทิ้งและไม่ยึดติดกับสิ่งที่เคยเรียนรู้มา ใช้ความรู้ได้ มีจิตสาธารณะ สนใจเข้าร่วมและมีส่วนร่วมกับกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลายในสังคม แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่นอย่างสม่ำเสมอ สามารถนำความรู้มาปรับใช้อย่างสอดคล้อง ถูกต้อง และเหมาะสมก่อเกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม และสามารถพึ่งพาตนเองได้ โดยผู้เรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นคุณลักษณะของบุคคลที่พึงประสงค์และเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตที่ยั่งยืน

ขั้นตอนการพัฒนาไปสู่การเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต ประกอบด้วย

- ขั้นที่ 1 ตระหนักรู้ในปัญหา ความต้องการ และความสนใจของตนเอง
- ขั้นที่ 2 กำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง
- ขั้นที่ 3 ลงมือปฏิบัติ โดยนำตนเองในการเรียนรู้ มีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม รู้และแสวงหาความรู้ตามเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้
- ขั้นที่ 4 ทบทวนตนเอง พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องและตลอดชีวิต
- ขั้นที่ 5 พัฒนาคุณค่าการเรียนรู้ ด้วยการถ่ายทอดประสบการณ์และแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่นผ่านช่องทางที่หลากหลายอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อการเรียนรู้ร่วมกัน การขยายผลและต่อยอดการเรียนรู้ที่ติงามต่อไป ทั้งนี้ ในการแสวงหาความรู้หรือการเรียนรู้นั้น บุคคลสามารถกระทำได้หลายวิธี ได้แก่ การเรียนรู้จากประสบการณ์ การเรียนรู้ด้วยตนเอง เป็นการเรียนรู้ที่กำหนดขึ้นด้วยตนเอง เป็นการเรียนรู้ด้วยความตั้งใจ การลงมือปฏิบัติ การเรียนรู้ในชีวิตประจำวัน จากประสบการณ์การดำเนินชีวิตประจำวัน การพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การเรียนรู้จากสื่อเทคโนโลยี หนังสือ โทรทัศน์ วิทยุ สื่อออนไลน์ และแหล่งเรียนรู้อื่น ๆ รวมทั้งการเรียนรู้จากสถาบันการศึกษา องค์กร หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และการเรียนรู้จากการตีความ เกิดจากกระบวนการคิดวิเคราะห์จากประสบการณ์เดิมของบุคคล เป็นต้น

การพัฒนาผู้เรียนให้เป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิตครูผู้สอนอาจถ่ายทอดประเด็นดังกล่าวนี้ โดยเริ่มจากการให้ผู้เรียนประเมินตนเอง จากนั้นเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้อธิบายวิธีการในการพัฒนาตนเองไปสู่การเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิตผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลายในห้องเรียน และนอกห้องเรียน โดยอาจเป็นกิจกรรม การเรียนรู้ทั้งที่เป็นทางการในเนื้อหาหลักสูตร และ/หรือกิจกรรมการเรียนรู้ที่ไม่เป็นทางการตามความต้องการปัญหา ความสนใจ และศักยภาพของผู้เรียน การส่งเสริมกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองอย่างต่อเนื่อง โดยให้ผู้เรียนได้เห็น

วิถีชีวิต ตัวอย่างบุคคลที่มีชื่อเสียงที่เป็นที่รู้จัก และการปฏิบัติจริง วิเคราะห์และประเมินปัจจัยส่งเสริมความสำเร็จของการเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต ด้วยการตั้งคำถามชวนคิดให้กับผู้เรียนเพื่อให้เกิดการทำตาม จนผู้เรียนเกิดการยอมรับและพัฒนาตนเอง เกิดเป็นพฤติกรรมและอุปนิสัย และมีทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต ผู้สอนและผู้เรียนมีการสื่อสาร สะท้อนผลการปฏิบัติเป็นระยะๆ มีระบบการกำกับ ติดตาม วัดและประเมินผลการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง ทั้งนี้ การจะพัฒนาผู้เรียนให้เป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิตนั้น ครูผู้สอนควรต้องเป็นตัวอย่างที่ดีด้วย นั่นคือ มีความรู้ รู้จักแสวงหาความรู้ และเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต

ใบความรู้ กรณีตัวอย่างผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต

กรณีตัวอย่างผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช (บรมนาถบพิตร) รัชกาลที่ 9



ภาพ : facebook.com/groups/ArtisticallImage

ตลอดระยะเวลาแห่งการครองราชย์ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช (บรมนาถบพิตร) รัชกาลที่ 9 ทรงปฏิบัติหน้าที่ในฐานะ “ครูแห่งแผ่นดิน” “Teacher of the Land” ที่ถ่ายทอดทั้งความรู้ในเชิงทฤษฎีและการปฏิบัติ และทรงเป็นแบบอย่างที่ดีของการเป็นผู้นำตนเองในการเรียนรู้ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช (บรมนาถบพิตร) ทรงเป็นกษัตริย์ผู้เรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างแท้จริง พระราชกรณียกิจ คำสอน และโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริล้วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน และการสร้างความเข้มแข็งของชุมชน การส่งเสริมการศึกษาและการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะการประกอบอาชีพ เพื่อความอยู่ดีกินดี และยังทรงให้ความสนพระทัยกับเรื่องครูผู้สอน สารการเรียนรู้ วิธีการจัดการเรียนการสอน และศักยภาพของผู้เรียน คุณภาพของการจัดการศึกษาตลอดชีวิตโดยรวม ทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

ตัวอย่าง โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริที่สำคัญๆ ที่สะท้อนความเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต ได้แก่

โครงการสวนพระองค์สวนจิตรลดา มีวัตถุประสงค์หลักในการดำเนินงาน เพื่อศึกษา ทดลองและวิจัยหาวิธีแก้ไขปัญหายุ่งยากเกี่ยวกับงานทางด้านการเกษตรต่างๆ ซึ่งผลการศึกษาสามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นแบบอย่างในการนำไปปฏิบัติตาม ลักษณะของโครงการสวนพระองค์สวนจิตรลดา แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ 1) โครงการแบบไม่ใช้ธุรกิจ เป็นโครงการเกี่ยวกับการพัฒนาประสิทธิภาพการผลิตทางการเกษตร และ 2) โครงการกึ่งธุรกิจ เป็นโครงการทดลองแปรรูปผลิตภัณฑ์จากการเกษตร มีการจัดผลิตภัณฑ์ออกจำหน่ายในราคาย่อมเยาในรูปแบบที่ไม่หวังผลกำไร แต่มุ่งส่งเสริมให้ประชาชนบริโภคสินค้าที่ผลิตได้ในประเทศไทย โครงการสวนพระองค์สวนจิตรลดาเป็นหนึ่งในโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริที่ควรค่าแก่การศึกษาเรียนรู้ ทั้งยังมอบคุณประโยชน์มากมายให้กับพสกนิกรชาวไทย

- โครงการซึ่งห้ามันตามพระราชดำริ เป็นโครงการตัวอย่างด้านการเกษตรรวบรวมพันธุ์พืชเศรษฐกิจในพื้นที่ อำเภอนาทายาง จังหวัดเพชรบุรี จัดเป็นพื้นที่เพาะปลูกพืชผักต่าง ๆ โดยเน้นที่พืชท้องถิ่น มีแปลงสาธิตปลูกข้าวทั้งข้าวเจ้า และข้าวเหนียว ปลูกยางพารา ซึ่งทั้งหมดนี้จะเน้นไม่ให้มีการใช้สารเคมี หรือหากต้องใช้ก็ต้องมีในปริมาณที่น้อยที่สุด เรื่องของการปศุสัตว์ ก็มีการทดลองทำฟาร์มโคนม ฟาร์มไก่ และมีการใช้พลังงานจากทุ่งกังหันลมเพื่อผลิตไฟฟ้าใช้ในโครงการ พร้อมทั้งพัฒนาให้เป็นแหล่งท่องเที่ยว และเป็นศูนย์การเรียนรู้ด้านการปลูกพืชเกษตรในพื้นที่แห่งนี้อีกด้วย

- ศูนย์ฝึกและพัฒนาอาชีพเกษตรกรรมวัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร อันเนื่องมาจากพระราชดำริ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี เน้นเรื่องการแก้ปัญหาสภาพดินเสื่อมโทรม และให้ความรู้ด้านการอนุรักษ์ดินและน้ำแก่ราษฎรทั่วไป การทดลองปลูกพืชที่เหมาะสมกับสภาพดินการฝึกอบรม การใช้น้ำอย่างประหยัด โดยมีการติดตามผลการนำความรู้ไปใช้ของผู้ผ่านการอบรมอย่างสม่ำเสมอ จัดเป็นหลักสูตรที่สอดคล้องกับความต้องการ และสามารถนำความรู้ไปใช้ได้จริง และมีการจัดเป็นสถานศึกษาเปิดเพื่อให้บริการแก่ราษฎรที่มีความสนใจเข้ามาและศึกษาด้วยตนเอง

- โครงการพระดาบสเพื่อสนับสนุนผู้ด้อยโอกาสทางการศึกษาที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ยังไม่มีอาชีพและความรู้พื้นฐานเพียงพอที่จะเข้าศึกษาต่อในสถาบันการศึกษาขั้นสูง เน้นการฝึกวิชาชีพ และฝึกอบรมคุณธรรมศีลธรรมโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เขาเหล่านั้น ออกไปประกอบสัมมาอาชีพ สร้างตนเอง ช่วยเหลือครอบครัวและประเทศชาติ เป็นโครงการที่สร้างคนสู่การทำงานอันเป็นผลมาจากการได้รับความรู้ ทักษะ หรือประสบการณ์จากการศึกษา หรือจากกิจกรรมในวิถีชีวิตที่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตและนอกจากนี้ ยังมีโครงการที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการศึกษาและเรียนรู้ อาทิ โครงการจัดการศึกษาด้วยระบบทางไกลผ่านดาวเทียม โครงการศาลารวมใจ ศูนย์ศึกษาการพัฒนา อันเนื่องมาจากพระราชดำริ โดยให้ทำหน้าที่เสมือน "พิพิธภัณฑ์ธรรมชาติที่มีชีวิต" เพื่อเป็นศูนย์รวมของการศึกษาค้นคว้า ทดลองวิจัยและแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนาในด้านต่างๆ ที่เหมาะสมสอดคล้องกับสภาพแวดล้อม และการประกอบอาชีพของราษฎรที่อาศัยอยู่ในภูมิภาคนั้นๆ จะเห็นได้ว่า พระองค์เข้าใจหลักการศึกษาลดชีวิตเป็นอย่างดี การจัดการศึกษาลดชีวิตมุ่งให้

ประชาชน มีสิทธิและโอกาสเสมอกัน ในการได้รับการศึกษาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตที่เหมาะสมกับบุคคล อายุ พื้นฐานการศึกษา อาชีพ ความสนใจ และสภาพแวดล้อมของผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ของประชาชนให้ดียิ่งขึ้น ด้วยการพัฒนาวัฒนธรรม การเรียนรู้ และพัฒนาสังคม ให้เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ ประชาชนพึ่งพาตนเองได้ จะนำไปสู่การพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืน

สรุป การพัฒนาเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต เป็นเรื่องจำเป็นและเป็นประโยชน์สำหรับคนทุกวัย เพราะนอกจากจะเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ช่วยประเทืองปัญญา ทำให้มองปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างลึกซึ้งและดำเนินชีวิตในสังคมอย่างเท่าทัน ส่งผลให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีแล้ว การพัฒนาพลเมืองให้เป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต ถือเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาสังคมที่ยั่งยืนในยุคปัจจุบัน สังคมที่มีผู้เรียนรู้ตลอดชีวิตจำนวนมากจะเป็นพลังขับเคลื่อนการพัฒนาสังคมนั้นๆ ได้อย่างรวดเร็วและก้าวกระโดด ช่วยให้สังคมมีความมั่นคงและยั่งยืน อันนำมาซึ่งความสุขสงบของผู้คนและสังคมโดยรวม

ใบความรู้ เรื่อง เรียนรู้ตลอดชีวิต เคล็ด (ไม่) ลับของคนดังระดับโลก

หากพูดถึงหนึ่งใน Self-Made CEO ของโลก คงไม่มีใครไม่รู้จัก สัตยา นาเดลลา แห่ง ไมโครซอฟต์ หลังจากที่ขึ้นมาบริหารงานต่อจากซีอีโอ คนก่อนในปี 2014 เขาได้พา ไมโครซอฟต์ กลับมาอยู่ในทิศทางที่ต้องอีกครั้ง โดยผลงานเด่นๆ ของเขา คือ ยกเครื่องระบบปฏิบัติการ Windows ไปสู่ Windows 10 จับมือเป็นพันธมิตรกับแบรนด์ในท้องตลาดยักษ์ใหญ่อย่างแอปเปิล หรือ กูเกิล

อริยญา เกลิงศรี Managing Director บริษัท SEAC ศูนย์พัฒนาภาวะผู้นำและผู้บริหารระดับสูง กล่าวว่า ไม่ใช่แค่เรื่องการทำงานของเขาที่น่าสนใจ สิ่งหนึ่งที่ทำให้ซีอีโอ ผู้ประสบความสำเร็จมาจากวิธีคิดและวิธีการทำงานของเขา และเรื่องหนึ่งที่น่าทึ่งมากคือเรื่องความเชื่อของเขาในการเรียนรู้ตลอดชีวิต

สัตยา นาเดลลา กล่าวว่า “ผมเป็นคนการเรียนรู้ตลอด ผมจะได้รับพลังงานจากคนที่ประสบความสำเร็จ เวลาเห็นคนอื่นพัฒนาอะไรสักอย่าง ไม่ว่ามันจะเล็กขนาดไหน สิ่งเหล่านั้นมันทำให้ผมหยุดพัฒนาตัวเองไม่ได้ ผมมักจะซื้อหนังสือมาอ่านไม่หมด สมัครเรียนคอร์สออนไลน์มากเกินเวลาที่มี ผมว่าสิ่งเหล่านี้แหละเป็นพลังขั้นดีให้กับการทำงาน ไม่ใช่แค่ผม แต่สำหรับทุกคน เพราะสินค้าและบริการก็มาจากความรู้ที่คุณมีทั้งนั้น”

ความเชื่อในเรื่องการเรียนรู้ตลอดชีวิตของเขานี้เอง ที่ทำให้เขากลายเป็น Self-Made CEO ที่น่าชื่นชม ในโลกที่คนยิ่งเก่งเท่าไร ยิ่งอยู่ในจุดที่สูงขึ้นไปเท่าไร ยิ่งทำให้มีโอกาสที่อัตราของเขาจะเต็มเปี่ยม เมื่อไหร่ที่คุณคิดว่าตัวเองเก่งที่สุดแล้ว เมื่อนั้นคุณก็จะหยุดเรียนรู้ ในอีกมุมหนึ่ง การเรียนรู้แบบไม่สิ้นสุด จะทำให้คุณพัฒนาตัวเองไปเรื่อยๆ ในขณะที่การไม่เรียนรู้อะไรเพิ่มเติมเลย จะทำให้คุณกลายเป็นคนล้าสมัย และติดกับโลกเก่าๆ ของตัวเอง การเรียนรู้จึงเป็นการเปิดโลกกว้างของคุณด้วย โดยในรายละเอียด นี่คือคุณลักษณะที่กีดขวางไม่ให้คนเราเกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

คุณลักษณะที่กีดขวางไม่ให้คนเราเกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

1. น้ำเต็มแก้ว คือลักษณะของคนที่ไม่ยอมรับว่าตนเองไม่รู้ เชื่อว่าเคยเจอมาแล้ว รู้แล้วว่าต้องทำอะไร เชื่อว่าวิธีแก้ปัญหาแบบเดิมๆ ที่เคยทำมานั้นเป็นสูตรสำเร็จที่ใช้แก้ไขปัญหามาได้ครบจักรวาล ทั้งที่ความจริงแล้วกาลเวลา สิ่งแวดล้อม และบริบทเปลี่ยนไปแล้ว การไม่ยอมรับว่าตัวเองไม่รู้จึงเปรียบเสมือนน้ำเต็มแก้วที่ไม่ว่าจะพยายามเติมหรือนำเสนอความรู้ความคิดใหม่ๆ อย่างไรก็ไม่สามารถทำได้

2. กลัวเสียหน้า หลากๆ คนไม่สามารถทำใจยอมรับได้ว่าตัวเองไม่รู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่มีความมั่นใจสูง ทั้งที่ความจริงแล้ว การอ้างว่ารู้มากรู้ดี แต่ความจริงไม่รู้หรือรู้ไม่จริงนั้นจะสามารถสั่นคลอนความเชื่อมั่นและความน่าเชื่อถือลงไปได้หลายแต้ม

3. อิมตัว หมดไฟ ขนเพดาน ไม่เห็นความสำคัญของการค้นคว้าหาสิ่งใหม่ๆ มาใช้พัฒนางาน เชื่อว่าเดินมาถึงที่สุดแล้ว ไม่มีอะไรดีกว่านี้จึงหยุดเรียนรู้ หรือเพราะไอเดียใหม่ๆ ฟังยุ่งยากซับซ้อน จึงเลือกที่จะทำตามวิธีเดิมๆ ต่อไป

ด้วยทัศนคติแบบนี้เองที่ไม่เอื้อต่อการพัฒนาตัวเอง และปิดกั้นความรู้ใหม่ๆ แต่อยากเชื่อเชิญทุกท่านอย่าหยุดเรียนรู้เพราะชีวิตไม่เคยหยุดสอนเรา สิ่งที่คุณต้องทำคืออย่าลืมเปิดตา เปิดใจให้กว้างเพื่อเรียนรู้จากสิ่งที่คุณเจอทุกวัน อย่าปล่อยให้วันเวลาล่วงเลยไปแบบเสียเปล่า ชีวิตสอนเราในทุกขณะ เพื่อให้เราเติบโตและแข็งแกร่งขึ้น ดังนั้นเมื่อเจออุปสรรค อย่ามัวแต่ท้อใจ เสียใจ แต่ให้ตั้งคำถามว่าเราได้อะไรจากบทเรียนครั้งนี้ และจงขอบคุณชีวิตที่ได้สอนบทเรียนเรา หลายคนไม่เคยมีโอกาสดูได้เรียนรู้อะไรเลย

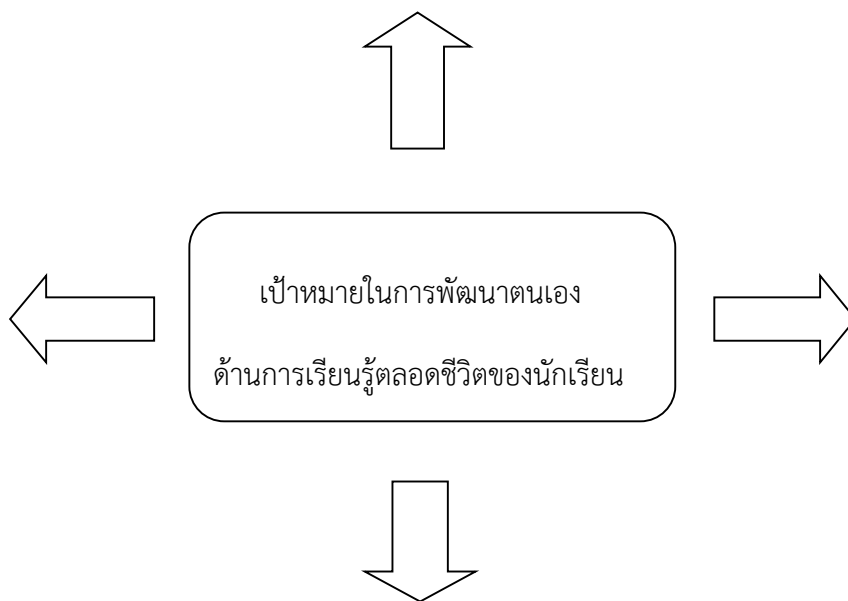
ที่มา : <https://www.seasiacenter.com/insights>

ใบงาน

เรื่อง เป้าหมายในการพัฒนาตนเองด้านการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม...../.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนผังมโนทัศน์เรื่องเป้าหมายในการพัฒนาตนเองด้านการเรียนรู้ตลอดชีวิต อย่างน้อย
1 ข้อ และแนวทางวิธีการเรียนรู้ตลอดชีวิตตามเป้าหมายของนักเรียน



ใบความรู้ เรื่อง การเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning)

แนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตในฐานะที่เป็นยุทธศาสตร์การศึกษา เกิดขึ้นเมื่อประมาณกว่า 30 ปีมาแล้ว ภายใต้ความพยายามของ OECD UNESCO และสภายุโรป (Council of Europe) เป็นการสนองต่อความบกพร่องที่เกิดขึ้นในอดีต ในขณะที่บุคคลเรียนรู้ตลอดเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่ โอกาสทางการศึกษามีขีดจำกัดในช่วงเริ่มแรกของชีวิต ที่ครอบงำโครงการศึกษาที่เป็นทางการ (Formal Education) จึงมีความจำเป็น ที่จะให้โอกาสที่สอง แก่คนที่ไม่ได้รับโอกาสทางการศึกษาในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่น

การเรียนรู้ตลอดชีวิตไม่เพียงหมายถึงการศึกษาผู้ใหญ่ (Adult Education) เท่านั้น แต่ยังครอบคลุมการเรียนรู้ทุกรูปแบบตลอดช่วงชีวิตอีกด้วย บทความชิ้นนี้นำเสนอความหมายเชิงนโยบายที่ตรงประเด็นของแนวคิด “การเรียนรู้ตลอดชีวิต”

อะไรคือคุณลักษณะพิเศษของแนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต

การจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตต้องมีมุมมองแบบองค์รวม (Comprehensive View) ที่ครอบคลุมกิจกรรมการเรียนรู้ทุกด้าน โดยมีเป้าหมายที่จะปรับปรุงความรู้และความสามารถในการแข่งขันของบุคคลที่ปรารถนาเข้าร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้คุณลักษณะ 4 ประการของแนวคิดการเรียนรู้ ได้แก่

1. **มีมุมมองอย่างเป็นระบบ** สิ่งนี้คือคุณลักษณะที่พิเศษที่สุดของการเรียนรู้ตลอดชีวิต กรอบแนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของอุปสงค์ (Demand) และอุปทาน (Supply) ของโอกาสการเรียนรู้ที่เป็นส่วนหนึ่งของระบบที่มีความเชื่อมโยงกัน ซึ่งครอบคลุมวงจรชีวิตทั้งหมด และประกอบด้วยรูปแบบต่าง ๆ ของการเรียนรู้ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ
2. **มีผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง** มีการเปลี่ยนจากมุ่งเน้นด้านอุปทาน (Supply) เป็นศูนย์กลางในรูปแบบการจัดการศึกษาเชิงสถาบันที่เป็นทางการ ไปสู่ด้านอุปสงค์ (Demand) ที่ตอบสนองความต้องการของผู้เรียนเป็นหลัก
3. **มีแรงจูงใจที่จะเรียน** ซึ่งเป็นพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการเรียนรู้ที่มีความต่อเนื่องตลอดชีวิต ทั้งนี้ต้องมุ่งเน้นที่จะพัฒนาขีดความสามารถในการเรียนรู้ที่จะเรียนรู้ด้วยตนเองและการเรียนรู้ที่ตนเองเป็นผู้ชี้นำ
4. **มีวัตถุประสงค์ของนโยบายการศึกษาที่หลากหลาย** มุมมองวงจรชีวิตที่ให้ความสำคัญกับเป้าหมายการศึกษาที่หลากหลาย อาทิ การพัฒนาบุคลิกภาพ การพัฒนาความรู้ วัตถุประสงค์ทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม และการจัดลำดับความสำคัญของวัตถุประสงค์เหล่านี้ อาจเปลี่ยนไปใน แต่ละช่วงชีวิตของคน ๆ หนึ่ง

ทำไมการเรียนรู้ตลอดชีวิตจึงมีความสำคัญ

พลังผลักดันที่สำคัญทางสังคม เศรษฐกิจจำนวนมากสนับสนุนแนวทางการเรียนรู้ตลอดชีวิตกระแสโลกาภิวัตน์และการเปลี่ยนแปลงเทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงธรรมชาติของการทำงานและตลาดแรงงานและโครงสร้างอายุประชากร เป็นแรงผลักดันที่สำคัญต่อความจำเป็นที่จะต้องมีการยกระดับทักษะการทำงานและการใช้ชีวิตอย่างต่อเนื่อง ความต้องการก็เพื่อ Threshold ที่ยกระดับของทักษะเช่นเดียวกับการเปลี่ยนแปลงมากขึ้นในธรรมชาติของทักษะ แรงกระตุ้นของกิจการเพื่อให้มีความยืดหยุ่นมากขึ้นส่งผลต่อสภาพการทำงาน มีแนวโน้มที่จะมีการจ้างงานระยะสั้นในตลาดสินค้าที่เปลี่ยนแปลงไปตามความต้องการของตลาดได้ง่ายและวัฏจักรสินค้าที่สั้นลง งานอาชีพลดลงและบุคคลประสบกับความเปลี่ยนแปลงในเรื่องงานดีขึ้นในช่วงชีวิตทำงาน

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างอย่างกว้างขวางกำลังคุกคามชั่วโมงระหว่างสิ่งที่ความรู้มีและสิ่งที่ความรู้ไม่มี ในทางกลับกันสิ่งนี้อาจคุกคามรากฐานของประชาธิปไตยด้วยโอกาสในการฝึกอบรมในภายหลังนั้น ขึ้นอยู่กับคุณสมบัติของแต่ละบุคคลที่เข้ามาสู่การจ้างงาน และโอกาสการเรียนรู้เปิดกว้างแก่ ผู้ว่างงาน ลูกจ้างในสถานประกอบการขนาดเล็ก และกลุ่มผู้ด้อยโอกาสในสังคมกลับยิ่งน้อยกว่าลูกจ้างในสถานประกอบการขนาดใหญ่มาก ความไม่เท่าเทียมกันนี้ (Disparities) สะท้อนช่องว่างรายได้ระหว่าง ผู้มีวุฒิการศึกษาระดับมหาวิทยาลัยและผู้ที่ไม่มียุติบัตรแล้ว และช่องว่างนั้นยิ่งกว้างขึ้นเรื่อย ๆ

การลงทุนในการศึกษาและการฝึกอบรมที่จะสนองต่อยุทธศาสตร์การเรียนรู้ตลอดชีวิตก็เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ทางสังคมและเศรษฐกิจโดยก่อให้เกิดประโยชน์ส่วนบุคคลผู้ประกอบการ และเศรษฐกิจและสังคมในระยะยาว สำหรับบุคคลแล้วการเรียนรู้ตลอดชีวิตมุ่งเน้นที่การสร้างสรรค์ การริเริ่ม และความรับผิดชอบ ซึ่งส่งผลให้เกิดการตอบสนองต่อตนเอง งานที่ดีขึ้นรายได้ที่เพิ่มขึ้น นวัตกรรมใหม่ ๆ และเพิ่มความสามารถในการผลิตมากขึ้นด้วย ทักษะและศักยภาพของแรงงานเป็นปัจจัยหลักในผลงาน และความสำเร็จของสถานประกอบการ สำหรับเศรษฐกิจ แล้วมีความสัมพันธ์ที่สนับสนุนกันระหว่างการได้รับการศึกษาและการเติบโตทางเศรษฐกิจอะไรคือผลเชิงนโยบายของแนวคิดนี้โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเข้าสู่และผลลัพธ์ของการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น นอกเหนือจากสิ่งที่เป็นทางการ ดังนั้นกิจกรรมการเรียนรู้ของวัยรุ่นและผู้ใหญ่จึงอยู่นอกเหนือขอบเขตที่มีการบันทึกไว้ นอกจากการวัดเชิงปริมาณแล้วประเด็นเชิงคุณภาพและความก้าวหน้าของการเรียนรู้ตลอดชีวิต ต้องมีการพิสูจน์ให้เห็นว่าระบบโครงสร้างเชิงสถาบัน เชิงกฎหมาย และเชิงนโยบาย เอื้อต่อการสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิตได้อย่างไร

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ 8

หน่วยการเรียนรู้ การจัดกิจกรรม การศึกษา
เรื่อง สารสนเทศทางการศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6
จำนวน 5 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

ในยุคแห่งเทคโนโลยีและการศึกษาแบบดิจิทัลมีข้อมูลมากมายให้สืบค้น การที่จะค้นหาข้อมูลที่มีอยู่เป็นจำนวนมากนั้น จำเป็นต้องรู้เทคนิคการแสวงหาความรู้ และการเลือกใช้ข้อมูลสารสนเทศให้เกิดประโยชน์กับตนเองมากที่สุด ความรู้ในปัจจุบันจึงไม่ได้อยู่ที่ตัวบุคคลเพียงอย่างเดียว แต่มีสื่อเทคโนโลยี และสถานการณ์ ต่างๆ รอบตัวด้วย ดังนั้น การใช้เครื่องมือค้นหาเข้ามาช่วยในการสืบค้นหรือที่เรียกว่า Search Engine จึงมีความจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้ เนื่องจาก มีความสะดวก รวดเร็ว และเป็นประโยชน์ อย่างไรก็ตาม การศึกษายุคไทยแลนด์ 4.0 นับเป็นการศึกษาที่มุ่งเสริมสร้างความสามารถในการค้นหา รวบรวม วิเคราะห์ข้อมูลด้านการศึกษามาจากแหล่งต่าง ๆ ด้วยวิธีการที่หลากหลาย และเป็นระบบ เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลสารสนเทศที่นักเรียนต้องการอย่างมีคุณภาพ

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านการศึกษา

ข้อ 3 ใช้ข้อมูลในการวางแผนการศึกษา

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 บอกวิธีการสืบค้นข้อมูลด้านการศึกษาต่อจากแหล่งเรียนรู้้อย่างหลากหลาย
- 3.2 อธิบายวิธีการแสวงหาความรู้และแหล่งเรียนรู้้อย่างหลากหลาย
- 3.3 เลือกใช้สื่อเทคโนโลยีและแหล่งเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม

4. สาระการเรียนรู้

- 4.1 การใช้ข้อมูลในการวางแผนการศึกษาเพื่อเตรียมความพร้อมศึกษาต่อระดับที่สูงขึ้น
- 4.2 การรู้จักแสวงหาความรู้และใช้ข้อมูลประกอบการวางแผนการเรียนหรือการศึกษาต่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

- 5.1 ใบงานเรื่อง ใช้แล้วคลิก
- 5.2 ใบงานเรื่อง เส้นทางเดิน
- 5.3 ใบงานเรื่อง ภาพแห่งความสำเร็จ
- 5.4 ใบงานเรื่อง Learn By Heart
- 5.5 ใบงานเรื่อง แบบสำรวจพฤติกรรมการศึกษาหาความรู้
- 5.6 ใบงานเรื่อง ชุมทรัพย์ทางปัญญา

6. วิธีการจัดกิจกรรม

กิจกรรมการเรียนรู้เรื่อง I live by design (ชั่วโมงที่ 1)

6.1 ครูถามนักเรียนว่ามึงงานวิชาใดที่นักเรียนต้องสืบค้นข้อมูลบ้าง และนักเรียนใช้วิธีใดการสืบค้นข้อมูลอย่างไร จากนั้นครูบันทึกคำตอบบนกระดาน แล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน

6.2 ครูให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการสืบค้นข้อมูลด้วยการอธิบายหลัก 5W 1H จากนั้นร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นในประเด็นดังนี้

- Who ใคร คือ สิ่งที่เราต้องรู้ว่าใครรับผิดชอบ ใครเกี่ยวข้อง ใครได้รับผลกระทบในเรื่องนั้นมีใครบ้าง

- What ทำอะไร คือ สิ่งที่เราต้องรู้ว่าเราจะทำอะไร แต่ละคนทำอะไรบ้าง

- Where ที่ไหน คือ สิ่งที่เราต้องรู้ว่าสถานที่ที่เราจะทำว่าจะทำที่ไหน เหตุการณ์หรือสิ่งที่ทำนั้นอยู่ที่ไหน

- When เมื่อไหร่ คือ สิ่งที่เราต้องรู้ว่าระยะเวลาที่จะทำงานถึงสิ้นสุด เหตุการณ์หรือสิ่งที่ทำนั้นทำเมื่อวัน เดือน ปี ไດ

- Why ทำไม คือ สิ่งที่เราต้องรู้ว่า สิ่งที่เราจะทำนั้น ทำด้วยเหตุผลใด เหตุใดจึงได้ทำสิ่งนั้นหรือเกิดเหตุการณ์นั้น ๆ

- How อย่างไร คือ สิ่งที่เราต้องรู้ว่า เราจะสามารถทำทุกอย่างให้บรรลุผลได้อย่างไร เหตุการณ์หรือสิ่งที่ทำนั้นทำอย่างไรบ้าง

6.3 ครูสุ่มถามนักเรียนให้อธิบายเชื่อมโยงหัวข้อที่ต้องการสืบค้นเข้ากับหลัก 5W 1H จำนวน 5 คน (แนวคำถาม : คณะรัฐศาสตร์ มีมหาวิทยาลัยไหนบ้างที่เปิดสอนในประเทศไทย และสถาบันตั้งอยู่ที่ไหน)

6.4 นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง ไข่แล้วคลิก จากนั้นร่วมกันสรุป และอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้สื่อเทคโนโลยีในการเรียน และการสืบค้นข้อมูลด้านศึกษาต่อ (TCAS)

กิจกรรมการเรียนรู้เรื่อง Design your life (ชั่วโมงที่ 2 - 4)

6.5 ครูนำเสนอในประเด็น ทุกวันนี้ นักเรียนสามารถแสวงหาความรู้ได้จากแหล่งใดบ้าง และสื่อเทคโนโลยีใดที่นักเรียนนิยมเลือกใช้มากที่สุด

6.6 นักเรียนทำใบงานเรื่อง เส้นทางเดิน โดยใช้โทรศัพท์มือถือในการสืบค้นข้อมูลจากแหล่งการเรียนรู้ที่เชื่อถือได้ จากนั้นร่วมกันสรุปความสำคัญการเลือกใช้ข้อมูลในการวางแผนการศึกษา เพื่อเตรียมความพร้อมศึกษาต่อระดับที่สูงขึ้น และทำใบงานเรื่อง ภาพแห่งความสำเร็จ ตามลำดับ

6.7 ครูนำเสนอข้อมูลกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.) เพื่อแนะแนวโอกาสทางการศึกษาให้กับนักเรียนที่มีความต้องการศึกษาต่อ แต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ด้านเศรษฐกิจ จากนั้นครูยกตัวอย่างเส้นทางการศึกษา

ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) และตัวอย่างการจัดการอาชีวศึกษาระบบทวิภาคีในสถาบันต่าง ๆ เพื่อให้นักเรียนรู้แนวทาง และมีข้อมูลในการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นต่อไป

กิจกรรมการเรียนรู้เรื่อง Learn By Heart (ชั่วโมงที่ 5)

6.8 นักเรียนทำใบงานเรื่อง Learn By Heart จากนั้นร่วมกันสรุปความสำคัญของการสืบค้นข้อมูลด้านการศึกษาต่อจากแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย

6.9 นักเรียนทำใบงานเรื่อง แบบสำรวจพฤติกรรมแสวงหาความรู้ และใบงานเรื่อง ชุมทรัพย์ทางปัญญา จากนั้นร่วมกันสรุปความสำคัญของการใช้ข้อมูลสารสนเทศเพื่อพัฒนาตนเอง

6.10 นักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดหรือประสบการณ์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

7. สื่อ / อุปกรณ์

7.1 ใบความรู้เรื่อง ไข่แล้วคลิก

7.2 ใบงานเรื่อง เส้นทางเดิน

7.3 ใบงานเรื่อง Learn By Heart

7.4 ใบงานเรื่อง แบบสำรวจพฤติกรรมแสวงหาความรู้

7.5 ใบงานเรื่อง ชุมทรัพย์ทางปัญญา

7.6 ใบงานเรื่อง ภาพแห่งความสำเร็จ

7.7 เอกสาร และข้อมูลประกอบงานกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.) สืบค้นข้อมูลจาก :

<https://eservices.studentloan.or.th/SLFSTUDENT/html/index.http>

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัดและประเมินผล

8.1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

8.1.2 ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของใบงาน

8.2 เครื่องมือ

-

8.3 เกณฑ์การประเมิน

8.3.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.3.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	ทำใบงานถูกต้อง ครบถ้วน และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ใบความรู้ เรื่อง ใช้แล้วคลิก

การสืบค้นข้อมูลสารสนเทศบนอินเทอร์เน็ต หรือแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ควรดำเนินการดังนี้

1. กำหนดวัตถุประสงค์การสืบค้น

ผู้สืบค้นหรือผู้วิจัยที่จะนำข้อมูลสารสนเทศไปใช้ ควรตั้งวัตถุประสงค์การสืบค้นที่ชัดเจน ทำให้สามารถกำหนดขอบเขตของแหล่งข้อมูลสารสนเทศที่จะสืบค้นให้แคบลง กำหนดประเภทของเครื่องมือหรือโปรแกรมสำหรับการสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต ที่เรียกว่า search engine ให้เหมาะสม กำหนดช่วงเวลาข้อมูลสารสนเทศถูกสร้างขึ้น เช่น ช่วงปีที่ตีพิมพ์ของวารสารอิเล็กทรอนิกส์ ทั้งนี้เพื่อให้ผลการสืบค้นมีปริมาณ ไม่มากเกินไป มีความตรง (validity) ตามวัตถุประสงค์ และมีความน่าเชื่อถือ (reliability) มากที่สุด อีกทั้งยังสามารถสืบค้นได้ผลในเวลาอันรวดเร็ว

2. ประเภทของข้อมูลสารสนเทศที่สามารถสืบค้นได้

ข้อมูลสารสนเทศที่อยู่บนอินเทอร์เน็ตมีมากมายหลายประเภท มีลักษณะเป็นมัลติมีเดีย คือ มีทั้งที่เป็นข้อความ(text) ภาพวาด (painting) ภาพเขียนหรือภาพลายเส้น (drawing) ภาพไดอะแกรม (diagram) ภาพถ่าย (photograph) เสียง(sound) เสียงสังเคราะห์ เช่น เสียงดนตรี (midi) ภาพยนตร์ (movie) ภาพเคลื่อนไหว (animation) จากเทคโนโลยีการสืบค้นที่มีอยู่ในปัจจุบัน การสืบค้นที่เร็วที่สุด มีประสิทธิภาพที่สุด และแพร่หลายที่สุด คือ การสืบค้นข้อมูลสารสนเทศประเภทข้อความ สำหรับการสืบค้นข้อมูลที่เป็นภาพ (pattern recognition) และเสียง ยังมีข้อจำกัดอยู่มาก ใช้เวลานาน และยังไม่มีประสิทธิภาพ จึงยังไม่มี การสืบค้นข้อมูลประเภทอื่นๆ นอกจากประเภทข้อความในการให้บริการการสืบค้นบนอินเทอร์เน็ต

3. การสืบค้นต้องอาศัยอุปกรณ์และความรู้

ก่อนที่ผู้สืบค้นจะสามารถ สืบค้นข้อมูลสารสนเทศทางอินเทอร์เน็ตได้ ต้องมีการจัดเตรียมอุปกรณ์ดังต่อไปนี้ คือ เครื่องคอมพิวเตอร์ อุปกรณ์ต่อเข้าอินเทอร์เน็ตซึ่งอาจเป็น modem ในกรณีที่ใช้คู่กับสายโทรศัพท์ หรือแผ่น LAN Card ในกรณีที่ใช้คู่กับระบบเครือข่ายที่ได้รับการติดตั้งไว้แล้ว ซอฟต์แวร์การสื่อสาร (communication software) เช่น dial-up networking ในกรณีใช้ modem หรือมีการติดตั้ง network protocol ที่เหมาะสมกับระบบเครือข่ายที่เครื่องคอมพิวเตอร์นั้นติดตั้งอยู่และติดตั้ง network adapter ที่เหมาะสมสำหรับ LAN Card นั้นๆ ต้องสมัครเป็นสมาชิกขององค์การหรือบริษัทผู้ให้บริการ อินเทอร์เน็ต (internet service provider หรือ ISP) เพื่อเป็นช่องทางออกสู่อินเทอร์เน็ต นอกจากอุปกรณ์ ต่างๆ ดังกล่าวข้างต้นแล้ว ยังต้องมีความรู้และทักษะพื้นฐานในการใช้งานคอมพิวเตอร์ (computer literacy) ความรู้ภาษาอังกฤษเนื่องจากข้อมูลสารสนเทศส่วนใหญ่ในอินเทอร์เน็ตเป็นภาษาอังกฤษ และยังต้องมีการจัดสรรเวลาให้เหมาะสมอีกด้วย

4. บริการบนอินเทอร์เน็ต

บริการบนอินเทอร์เน็ตที่สามารถใช้ช่วยในการสืบค้นข้อมูลสารสนเทศมีมากมายหลายบริการ เช่น บริการเครือข่ายใยแมงมุมโลก หรือ World-Wide-Web (WWW) บริการค้นหาข้อมูล Gopher บริการสืบค้นข้อมูลสารสนเทศผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ค้นหาโปรแกรมใช้งานarchie นอกจากนี้ อาจใช้บริการสอบถามผ่านทาง e-mail หรือ chat กับผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตอื่น ๆ หรือสอบถามผ่าน news group หรือ group/thread discussion ก็ได้ เมื่อค้นได้ แหล่งข้อมูลแล้วอาจ download หรือถ่ายโอนข้อมูลที่สืบค้นได้โดยใช้บริการถ่ายโอนไฟล์ข้อมูลและโปรแกรม (file transfer protocol หรือ FTP) โดยทั่วไปในปัจจุบันการสืบค้นข้อมูลสารสนเทศทางอินเทอร์เน็ต นิยมใช้โปรแกรม web browsers เช่น Internet Explorer หรือ Mozilla Firefox แล้วเรียกใช้บริการ www ประกอบกับการใช้ search engine ซึ่งมีอยู่มากมายบนอินเทอร์เน็ตในการสืบค้น เมื่อสืบค้นได้แล้ว โปรแกรม web browsers มักจะมีบริการ download ได้ทันทีโดยไม่ต้องอาศัยโปรแกรมอื่น ๆ เข้าช่วย

5. เครื่องมือหรือโปรแกรมสำหรับการสืบค้น เครื่องมือหรือโปรแกรม สำหรับการสืบค้นมีอยู่มากมาย และมีให้บริการอยู่ตามเว็บไซต์ต่าง ๆ ที่ให้บริการการสืบค้นข้อมูลโดยเฉพาะ การเลือกใช้นั้นขึ้นกับประเภทของข้อมูล สารสนเทศที่ต้องการสืบค้น search engine ต่าง ๆ จะให้ข้อมูลที่มีความลึกในแง่มุมหรือศาสตร์ต่าง ๆ ไม่เท่ากัน ตัวอย่าง search engine ที่นิยมใช้มีทั้งเว็บไซต์ที่เป็นของต่างประเทศ และของประเทศไทย

เทคนิคการสืบค้นข้อมูล โดยทั่วไปมีดังนี้

1. การค้นหาแบบพื้นฐาน (Basic search)

เป็นการค้นหาสารสนเทศอย่างง่าย ไม่ซับซ้อน โดยใช้คำโดด ๆ หรือผสมเพียง 1 คำ ในการสืบค้นข้อมูล โดยส่วนใหญ่การค้นหาแบบง่ายจะมีทางเลือกในการค้นหา เช่น ชื่อผู้แต่ง (Author) ชื่อเรื่อง (Title) หัวเรื่อง (Subject Heading) หรือใช้คำสืบค้น (Keywords)

2. การค้นหาแบบขั้นสูง (Advanced Search)

เป็นการค้นหาที่ซับซ้อนมากกว่าแบบพื้นฐาน ซึ่งมีเทคนิคหรือรูปแบบการค้นหาที่จะช่วยให้ผู้ค้นสามารถจำกัดขอบเขตการค้นหา หรือค้นแบบเจาะจงได้มากขึ้น เพื่อให้สามารถค้นหาข้อมูลได้ตรงกับความต้องการมากที่สุด เช่น การใช้ Keyword ในการสืบค้น การใช้เครื่องหมาย คำพูด (“ ”) การใช้คำเชื่อม AND OR NOT การใช้เครื่องหมายคำถาม การใช้เครื่องหมายดอกจัน หรือการระบุเงื่อนไขประเภทเอกสาร เป็นต้น

การประเมินความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูล

เพื่อเป็นการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูลสารสนเทศที่สืบค้นมาได้ ผู้สืบค้นสามารถประเมินความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูลได้จาก 9 องค์ประกอบดังนี้

1. บอกรัฐอุปสงค์ในการสร้างหรือเผยแพร่ข้อมูลไว้ในเว็บไซต์
2. การเสนอเนื้อหาตรงตามวัตถุประสงค์ในการสร้างหรือเผยแพร่ข้อมูลของเว็บไซต์
3. เนื้อหาเว็บไซต์ไม่ขัดต่อกฎหมาย ศีลธรรม และจริยธรรม
4. มีการระบุชื่อผู้เขียนบทความหรือผู้ให้ข้อมูลบนเว็บไซต์
5. มีการให้ที่อยู่ (e-mail address) ที่ผู้อ่านสามารถติดต่อผู้ดูแลเว็บไซต์ได้
6. มีการอ้างอิงหรือระบุแหล่งที่มาของข้อมูลของเนื้อหาที่ปรากฏบนเว็บไซต์
7. สามารถเชื่อมโยง (link) ไปเว็บไซต์อื่นที่อ้างถึงได้
8. มีการระบุวันเวลาในการเผยแพร่ข้อมูลบนเว็บไซต์ และมีการระบุวันเวลาในการปรับปรุงข้อมูลครั้งล่าสุด
9. มีข้อความเตือนผู้อ่านให้ใช้วิจารณญาณในการตัดสินใจใช้ข้อมูลที่ปรากฏบนเว็บไซต์

อ้างอิงข้อมูลจาก : <https://sites.google.com/site/jaaopattamawan/bth-reiyn-wicha-rabb-kherux-khay-khxmphiwtexr-beuxng-tn/bth-thi-6-kar-subkhn-sarsnthes-thang-xinthexrnet>

ใบงาน
เรื่อง เส้นทางเดิน

คำชี้แจง ให้นักเรียนใช้โทรศัพท์มือถือสืบค้นข้อมูลด้านการศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาดังต่อไปนี้

การสอบทั่วไป

สำหรับการสอบของข้อสอบกลางทั้งหมดจะจัดสอบหลังจากที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้สำเร็จการศึกษา หรือสอบปลายภาคในภาคเรียนที่ 2 เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ซึ่งมีช่วงเวลาที่แตกต่างกัน

GAT / PAT

O - NET

9 วิชาสามัญ

กสพท.

5 รอบ ของ TCAS การสอบทั่วไป

รอบที่ 1 การรับด้วยแฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio)

ช่วงรับสมัคร

สำหรับใคร

สมัครที่ไหน ☐ มหาวิทยาลัยแต่ละแห่ง ☐ ทปอ.

รายละเอียด / คุณสมบัติ / สิ่งที่ต้องมี

รอบที่ 2 การรับแบบโควตา

ช่วงรับสมัคร

สำหรับใคร

สมัครที่ไหน ☐ มหาวิทยาลัยแต่ละแห่ง ☐ ทปอ.

รายละเอียด / คุณสมบัติ / สิ่งที่ต้องมี

รอบที่ 3 การรับตรงร่วมกัน

ช่วงรับสมัคร

สำหรับใคร

สมัครที่ไหน ☐ มหาวิทยาลัยแต่ละแห่ง ☐ ทปอ.

รายละเอียด / คุณสมบัติ / สิ่งที่ต้องมี

รอบที่ 4 การรับแบบ Admission

ช่วงรับสมัคร

สำหรับใคร

สมัครที่ไหน ☐ มหาวิทยาลัยแต่ละแห่ง ☐ ทปอ.

รายละเอียด / คุณสมบัติ / สิ่งที่ต้องมี

รอบที่ 5 การรับตรงแบบอิสระ

ช่วงรับสมัคร

สำหรับใคร

สมัครที่ไหน ☐ มหาวิทยาลัยแต่ละแห่ง ☐ ทปอ.

รายละเอียด / คุณสมบัติ / สิ่งที่ต้องมี

หลักสูตรที่สนใจ

.....
.....

สถาบันการศึกษา

.....
.....

หลักสูตรที่สนใจ

.....
.....

สถาบันการศึกษา

.....
.....

หลักสูตรที่สนใจ

.....
.....

สถาบันการศึกษา

.....
.....

ตัวอย่างการจัดการอาชีวศึกษาระบบทวิภาคี



ใบงานเรื่อง ภาพแห่งความสำเร็จ

Goal : คณะ / มหาวิทยาลัยที่สอบติด



1

2

3

4

Passion : เหตุผลที่เลือกที่นี่



1

2

3

4

ใบงานเรื่อง Learn By Heart

ตอนที่ 1 ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. นักเรียนใช้วิธีใดในการแสวงหาความรู้หรือสืบค้นข้อมูลเรื่องการศึกษาต่อ
.....
.....
2. ย้อนกลับไป เมื่อนักเรียนเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนได้แสวงหาความรู้หรือสืบค้นข้อมูลด้าน
การศึกษาต่อจากแหล่งเรียนรู้ใดบ้าง
.....
.....
3. ปัจจุบันนักเรียนเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย นักเรียนได้เรียนรู้จากสื่อแหล่งเรียนรู้ใดบ้าง และแสวงหา
ความรู้จากแหล่งเรียนรู้ใด
.....
.....
4. จากการเรียนรู้ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน นักเรียนใช้สื่อเทคโนโลยีในการเรียนรู้ในระดับชั้นใดมากที่สุด
เพราะเหตุใด
.....
.....
5. จากคำพูดที่ว่า ผู้ที่หยุดการเรียนรู้เปรียบได้กับ “ท่อนไม้ที่ตายแล้ว หาประโยชน์ใดได้ไม่ได้” หมายความว่า
อย่างไร
.....
.....

ตอนที่ 2 ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

นักเรียนใช้คอมพิวเตอร์ – อินเทอร์เน็ต ในเรื่องใดมากที่สุด เรียงลำดับจากที่ใช้มากไปหาน้อย

- ทำรายงาน
- เล่นเกม
- ส่ง E-mail
- ใช้บริการออนไลน์ฟรี และเสียเงินบนอินเทอร์เน็ต
- สร้างเว็บไซต์ / ขายของออนไลน์
- ค้นหาความรู้เรื่องที่สนใจ
- ดาวน์โหลดเพลงมาฟัง / ดูภาพยนตร์
- พูดคุยกับคนที่ออนไลน์ด้วยกัน Facebook twitter Line IG
- อื่น ๆ โปรดระบุ

แบบสำรวจพฤติกรรมแสวงหาความรู้

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจตนเองว่า พฤติกรรมที่นักเรียนทำต่อไปนี้ มีความถี่อยู่ในระดับใด

ข้อ	พฤติกรรมที่แสดงถึงการแสวงหาความรู้ (มุ่งพัฒนาตนเองอยู่เสมอ)	ระดับความถี่ของพฤติกรรม			
		3	2	1	0
1	ซักถามครูเมื่อเรียนไม่เข้าใจ				
2	ตอบคำถามครูในห้องเรียน				
3	แสดงความคิดเห็นในการอภิปรายกลุ่ม				
4	ทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จก่อนเวลาที่กำหนด				
5	หาความรู้เพิ่มเติมที่ห้องสมุด				
6	ใช้คอมพิวเตอร์ สื่อเทคโนโลยีต่าง ๆ สื่อ Social Media ในการสืบค้นข้อมูลในการทำงาน				
7	อ่านหนังสือพิมพ์ วารสาร E - Book เรื่องที่มีสาระความรู้ต่าง ๆ				
8	ดูรายการโทรทัศน์ หรือรายการ Youtube ที่มีสาระให้ความรู้เพิ่มเติม				
9	ทัศนศึกษาตามแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ที่อยู่ในท้องถิ่น หรือต่างจังหวัด				
10	สนทนาหรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้มีความรู้				

การแปลผล

0 หมายถึง ไม่เคยทำ

1 หมายถึง ทำนาน ๆ ครั้ง

2 หมายถึง ทำบางครั้ง แต่ไม่สม่ำเสมอ

3 หมายถึง ทำเป็นประจำ

สรุป

พฤติกรรมที่แสดงถึงการแสวงหาความรู้ที่อยู่ในระดับ 3 คือ

ข้อคิดหรือประสบการณ์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

ใบงาน
เรื่อง ชุมทรัพย์ทางปัญญา

คำชี้แจง ให้นักเรียนจับคู่ และช่วยกันคิดหาคำตอบเกี่ยวกับการแสวงหาข้อมูล และเลือกใช้ข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ ตามประเด็นดังนี้

1. ให้นักเรียนระบุแหล่งเรียนรู้ภายในโรงเรียน

แหล่งเรียนรู้ภายในโรงเรียน	ให้ความรู้ในเรื่อง
1.	
2.	
3.	

2. ให้นักเรียนระบุแหล่งเรียนรู้นอกโรงเรียน

แหล่งเรียนรู้นอกโรงเรียน	ให้ความรู้ในเรื่อง
1.	
2.	
3.	

3. ให้นักเรียนระบุแหล่งเรียนรู้ที่นักเรียนนิยมหรือเลือกใช้ในการแสวงหาความรู้มากที่สุด เพราะอะไร

แหล่งเรียนรู้ที่นักเรียนนิยมใช้	เหตุผลที่เลือกนิยมใช้
1.	
2.	
3.	

4. ให้นักเรียนระบุแหล่งเรียนรู้ทางอินเทอร์เน็ตหรือเว็บไซต์ที่จะเป็นประโยชน์

เว็บไซต์ที่น่าสนใจ	ให้ความรู้เกี่ยวกับอะไร
1.	
2.	
3.	

1. สาระสำคัญ

การวางแผนพัฒนาตนเองเป็นสิ่งที่นักเรียนควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพื่อมุ่งมั่นสู่เป้าหมายในอนาคต ทั้งนี้การรู้จัก เข้าใจ ยอมรับความสามารถ และรู้ความถนัดทางการเรียนของตนตามความเป็นจริงจะทำให้นักเรียนกำหนดเป้าหมายทางการเรียนได้สอดคล้องกับศักยภาพ สามารถพัฒนาตนได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ การเตรียมความพร้อมด้านการศึกษาต่อนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษานั้น การพิจารณาข้อมูลอย่างรอบด้านในการเลือกคณะ / สาขาวิชาในการศึกษา ระดับอุดมศึกษาเป็นการตัดสินใจที่สำคัญต่อการประกอบวิชาชีพในอนาคต จึงจำเป็นต้องพิจารณาองค์ประกอบหลาย ๆ ด้านประกอบกัน ซึ่งจะช่วยให้ นักเรียนสามารถวางแผน และตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับความสนใจ ความสามารถ ความถนัด และบุคลิกภาพของตน

2.สมรรถนะการแนะแนว : ด้านการศึกษา

ข้อ 3 การใช้ข้อมูลในการวางแผนการศึกษา

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 วิเคราะห์ข้อมูลโลกกว้างทางการศึกษาต่อและอาชีพเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้
- 3.2 วิเคราะห์ข้อมูลตนเองว่ามีความพร้อมที่จะศึกษาต่อหรือเข้าสู่อาชีพที่ตัดสินใจได้
- 3.3 วางแผนและตัดสินใจเลือกแนวทางในการศึกษาต่อเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้
- 3.4 กำหนดแนวทางในการพัฒนาตนเองเพื่อการศึกษาต่อและการมีงานทำได้
- 3.5 ระบุวิธีการเตรียมความพร้อมในการสมัครคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสถาบันการศึกษาต่าง ๆ ได้
- 3.6 ระบุแนวทางการเรียน การใช้ชีวิต และการปฏิบัติตนในสถาบันการศึกษาต่าง ๆ ได้

4. สาระการเรียนรู้

- 4.1 โลกกว้างทางการศึกษา
- 4.2 เป้าหมายการศึกษาต่อ และวิธีการพัฒนาตนด้านการเรียนอย่างสอดคล้องกับเป้าหมาย
- 4.3 รูปแบบการรับสมัครบุคคลเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา (TCAS)
- 4.4 เส้นทางการศึกษาต่อ และสาขาที่เปิดสอนในระดับอุดมศึกษา
- 4.5 เทคนิคการเลือกคณะ และจัดอันดับประเภทวิชาตามระดับความสามารถ ความถนัด และความสนใจ
- 4.6 แนวทางการพัฒนาตนเอง และการวางแผนศึกษาต่อเพื่อเข้าสู่อาชีพที่ตัดสินใจเลือก

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

- 5.1 ใบงานเรื่อง เตรียมความพร้อมเพื่อเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา (TCAS)
- 5.2 ใบงานเรื่อง การทำแบบสำรวจการวางแผนเพื่อการมีงานทำ
- 5.3 ใบงานเรื่อง แบบสำรวจเพื่อการค้นพบตัวเอง ของ Samsung Smart Learning Center
- 5.4 แบบสำรวจเจตคติการตั้งเป้าหมายในการเรียนและอาชีพ
- 5.5 ใบงานเรื่อง แผนชีวิต แผนอนาคต

6. วิธีการจัดกิจกรรม

กิจกรรมการเรียนรู้เรื่อง ทางเดินสู่ความสำเร็จ (ชั่วโมงที่ 1 - 2)

- 6.1 ครูนำเสนอเนื้อหาเรื่อง เป้าหมายทางการเรียนของนักเรียนทุกคนเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เพื่อให้ นักเรียนได้ทบทวนตนเอง และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน
- 6.2 ครูเปิดวิดีโอทัศน์เรื่อง 5 ขั้นตอน เตรียมพร้อมสู่มหาวิทยาลัย และเรื่อง 5 นาทีกับ TCAS ให้นักเรียนดู จากนั้นสุ่มถามนักเรียนเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากสื่อ
- 6.3 ครูนำเสนอสื่อ Power Point เรื่อง ระบบการคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา (TCAS) และแผ่นพับองค์ประกอบและคำร้อยละของกลุ่มสาขาวิชาในการรับบุคคลเข้าศึกษาในสถาบัน อุดมศึกษา ระบบกลาง จากนั้นครูสุ่มถามนักเรียนเพื่อตรวจสอบความเข้าใจเชิงเนื้อหา
- 6.4 ครูนำเสนอรายงานสรุปผลการศึกษาต่อของนักเรียนโรงเรียนต่าง ๆ ในปีการศึกษาที่ผ่านมา เพื่อให้ นักเรียนศึกษาเป็นแบบอย่าง และมีแนวทางในการวางแผนตัดสินใจเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาตาม ศักยภาพของตน

กิจกรรมการเรียนรู้เรื่อง เรียนที่ไหน....ใครกำหนด (ชั่วโมงที่ 3 - 4)

- 6.5 นักเรียนดูวิดีโอทัศน์เรื่อง ครูคลับ....คลับของคุณครู ตอนที่ 1 Mindset และสื่อวิดีโอทัศน์ เรื่อง ครูคลับ....คลับของคุณครู ตอนที่ 10 การตั้งเป้าหมายในการเรียน และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน
- 6.6 ครูทบทวนกิจกรรมในชั่วโมงที่ผ่านมา และให้นักเรียนทำใบงานเรื่อง เตรียมความพร้อม เพื่อเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา (TCAS) โดยสามารถนำโทรศัพท์มือถือสืบค้นข้อมูลได้ จากนั้นครู ตั้งประเด็นคำถามเพิ่มเติมดังนี้
 - นักเรียนสืบค้นข้อมูลจากแหล่งใด พบปัญหาอะไรบ้างในการสืบค้นข้อมูล และมีวิธีการจัดการอย่างไร
 - นักเรียนต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม หรือมีคำถามใดบ้างที่ต้องการให้ครูอธิบายเพิ่มเติม
 - จากการทำใบงาน นักเรียนจะมีวิธีเตรียมตัวอย่างไรเพื่อไปสู่เป้าหมาย
- 6.7 ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับ รูปแบบการรับสมัครบุคคลเพื่อเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา ระบบการรับรูปแบบพิเศษอื่น ๆ (เช่น ระบบรับตรงของมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ระบบรับตรงของกลุ่มสถาบัน

แพทยศาสตร์แห่งประเทศไทย (กสพท.) โคเวตาเรียนดี โคเวตาความสามารถพิเศษ โครงการทุนการศึกษา โครงการพิเศษของสถาบันต่าง ๆ และสอบคัดเลือกเองตามเงื่อนไขและหลักเกณฑ์ของแต่ละสถาบัน)

6.8 นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูเปิดวิทัศน์ให้นักเรียนดูเรื่อง บทเรียนจากชีวิตนกอินทรีย์ แล้วสรุปประเด็นเชื่อมโยงกับการสร้างแรงบันดาลใจเพื่อกำหนดเป้าหมายทางการศึกษาต่อไปในอนาคต และการมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมายด้วยตัวของนักเรียน

กิจกรรมการเรียนรู้เรื่อง พิชิตเป้าหมาย (ชั่วโมงที่ 5)

6.9 ครูแนะนำหนังสือ Dek – D TCAS ชั้นเทพ ฉบับอัปเดต 2562 และหนังสือคะแนนสูง – ต่ำ รอบ ADMISSIONS ปี 2561 ของบัณฑิตแนะแนว ให้นักเรียนรับทราบข้อมูล เพื่อสามารถสืบค้นข้อมูลด้านการศึกษาต่อได้ด้วยตนเอง

6.10 ครูสุ่มถามนักเรียนประเด็นเรื่อง “ยามว่างของฉัน” เพื่อร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นว่าในช่วงเวลาหลังเลิกเรียนหรือในวันหยุดเสาร์ – อาทิตย์ นักเรียนแบ่งเวลาในแต่ละวันอย่างไรบ้าง เช่น อ่านหนังสือเรียนพิเศษ ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน ทำงาน part – time เล่นอินเทอร์เน็ต หรือไปเที่ยว/พักผ่อน

6.11 นักเรียนดูสื่อวิทัศน์เรื่อง มารูจัก TCAS ฉบับเข้าใจง่ายของ Dek-D จากนั้นครูอธิบายเพิ่มเติมด้วยเอกสารเกี่ยวกับคู่มือระบบ TCAS 62 สำหรับนักเรียน และแนะนำแผ่นพับ TCAS Planner ของ ทปอ. ให้นักเรียนทราบรายละเอียดเส้นทางเตรียมความพร้อมด้านการศึกษาต่อ

6.12 นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และครูแจ้งข่าวสารประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับมหาวิทยาลัยที่จัดกิจกรรม Open House เปิดบ้านวิชาการในแต่ละแห่ง เพื่อให้นักเรียนได้จัดสรรเวลาไปเสริมสร้างประสบการณ์การเรียนรู้นอกห้องเรียนในสถานที่จริง

กิจกรรมการเรียนรู้เรื่อง บันไดสู่ดวงดาว (ชั่วโมงที่ 6 - 7)

6.13 ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในชั่วโมงที่ผ่านมา

6.14 ครูแจกใบความรู้เรื่อง เทคนิคเลือกคณะ และการจัดอันดับ จากนั้นนักเรียนศึกษาใบงานเรื่อง การทำแบบสำรวจการวางแผนเพื่อการมีงานทำ และนักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับโมเดลการพัฒนาผู้เรียนเข้าสู่อาชีพ

6.15 ครูมอบหมายงานให้นักเรียนทำแบบสำรวจการวางแผนเพื่อการมีงานทำ โดยใช้โทรศัพท์มือถือสแกน QR Code เพื่อทำแบบสำรวจฯ ต่าง ๆ ที่อยู่ในใบงาน จากนั้นบันทึกผล / จัดเก็บข้อมูล และบันทึกภาพเพื่อนำผลการทำแบบสำรวจฯ ไปจัดวางในคอมพิวเตอร์ พร้อมพิมพ์เอกสารรายงานผลการทำแบบสำรวจฯ ทั้งหมดส่งครูในชั่วโมงถัดไป

6.16 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความสำคัญของการทำแบบสำรวจการวางแผนเพื่อการมีงานทำ เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการวางแผน และการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อเมื่อเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

กิจกรรมการเรียนรู้เรื่อง เลือกแนวทาง วางอนาคต (ชั่วโมงที่ 8 – 9)

6.17 ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในชั่วโมงที่ผ่านมา

6.18 ครูตรวจเอกสารรายงานผลการทำแบบสำรวจฯ ของนักเรียนเป็นรายบุคคล และแจกเอกสารเติมพลังสมอง “เลือกแนวทาง วางอนาคต” ให้นักเรียนศึกษา เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับข้อมูลการศึกษาในคณะต่าง ๆ และแนวทางการประกอบอาชีพตามสาขาที่เรียนจบมา โดยใช้โทรศัพท์มือถือสแกน QR Code

6.19 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความสำคัญของบุคลิกภาพกับแนวโน้มการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อ และการประกอบอาชีพในอนาคต โดยเน้นการวิเคราะห์ตนเองอย่างรอบด้าน ทั้งในด้านความสามารถ ความถนัด ความสนใจ สุขภาพ ความคาดหวังของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจ และตลาดแรงงาน ฯลฯ

กิจกรรมการเรียนรู้เรื่อง พหุปัญญา (ชั่วโมงที่ 10 - 11)

6.20 ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในชั่วโมงที่ผ่านมา

6.21 ให้นักเรียนทำ แบบสำรวจเพื่อการค้นพบตัวเอง ของ Samsung Smart Learning Center ให้นักเรียนทำ และระบายสีแผนภูมิพหุปัญญาให้เรียบร้อย

6.22 ครูอธิบายความสำคัญของทฤษฎีพหุปัญญา และยกตัวอย่างแนวทางการประกอบอาชีพตามความถนัดทั้ง 8 ด้าน จากนั้นนำเสนอสื่อวีดิทัศน์เรื่อง พหุปัญญา และนำนักเรียนอภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

6.23 ครูแจกแบบสำรวจเจตคติการตั้งเป้าหมายในการเรียนและอาชีพให้นักเรียนทำ และเขียนสรุปผลให้เรียบร้อย จากนั้นครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการแปลผล เพื่อการส่งเสริมเป้าหมายด้านการเรียน และด้านอาชีพของนักเรียนให้มีความสม่ำเสมอมากยิ่งขึ้น

6.24 นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้งนี้

กิจกรรมการเรียนรู้เรื่อง สร้างฝันเพื่อความสำเร็จ (ชั่วโมงที่ 12)

6.25 ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในชั่วโมงที่ผ่านมา

6.26 นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง วางแผนการศึกษาสู่ความสำเร็จในการเลือกอาชีพ จากนั้นร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นในประเด็นเรื่อง โลกกว้างทางการศึกษา และการกำหนดแนวทางในการพัฒนาตนเองเพื่อการศึกษาต่อและการมีงานทำในอนาคต

6.27 นักเรียนทำใบงานเรื่อง แผนชีวิต แผนอนาคต จากนั้นร่วมกันสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้งนี้

7. สื่อ / อุปกรณ์

7.1 สื่อวีดิทัศน์เรื่อง 5 ขั้นตอน เตรียมพร้อมสู่มหาวิทยาลัย

7.2 สื่อวีดิทัศน์เรื่อง 5 นาทีกับ TCAS

7.3 สื่อ Power Point เรื่อง ระบบการคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา (TCAS)

- 7.4 แผ่นพับองค์ประกอบและคำร้อยละของกลุ่มสาขาวิชา (ทปอ.)
- 7.5 รายงานสรุปผลการศึกษาต่อของนักเรียนที่จบการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนต่าง ๆ
- 7.6 สื่อวีดิทัศน์เรื่อง ครูคลับ....คลับของคุณครู ตอนที่ 1 Mindset
- 7.7 สื่อวีดิทัศน์เรื่อง ครูคลับ....คลับของคุณครู ตอนที่ 10 การตั้งเป้าหมายในการเรียน
- 7.8 ใบงานเรื่อง เตรียมความพร้อมเพื่อเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา (TCAS)
- 7.9 สื่อวีดิทัศน์เรื่อง บทเรียนจากชีวิตนกอินทรี
- 7.10 หนังสือ Dek – D TCAS ชั้นเทพ ฉบับอัปเดต 2562
- 7.11 หนังสือคะแนนสูง – ต่ำ รอบ ADMISSIONS ปี 2560 - 2561 ของบัณฑิตแนะแนว
- 7.12 วีดิทัศน์เรื่อง มารู้จัก TCAS ฉบับเข้าใจง่ายของ Dek-D
- 7.13 เอกสารคู่มือระบบ TCAS 62 สำหรับนักเรียน/ครู
- 7.14 แผ่นพับ TCAS Planner ของ ทปอ.
- 7.15 ใบความรู้เรื่อง เทคนิคเลือกคณะ และการจัดอันดับ
- 7.16 แบบสำรวจการวางแผนเพื่อการมีงานทำ
- 7.17 เอกสารเติมพลังสมอง “เลือกแนวทาง วางอนาคต”
- 7.18 แบบสำรวจเพื่อการค้นพบตัวเอง Samsung Smart Learning Center
- 7.19 วีดิทัศน์เรื่อง พหุปัญญา
- 7.20 แบบสำรวจเจตคติการตั้งเป้าหมายในการเรียนและอาชีพ
- 7.21 ใบความรู้เรื่อง วางแผนการศึกษาสู่ความสำเร็จในการเลือกอาชีพ
- 7.22 ใบงานเรื่อง แผนชีวิต แผนอนาคต

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัดและประเมินผล

- 8.1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
- 8.1.2 ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของใบงาน

8.2 เครื่องมือ

-

8.3 เกณฑ์การประเมิน

8.3.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.3.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	ทำใบงานถูกต้อง ครบถ้วน และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ใบงานเรื่อง เตรียมความพร้อมเพื่อเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา (TCAS)

1. ข้อมูลส่วนตัว

- 1.1 แผนการเรียน..... ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม.....
- 1.2 ความสามารถพิเศษ.....
- 1.3 อาชีพที่สนใจ.....

2. คณะ / สาขา / สถาบันการศึกษาที่สนใจ

คณะ / สาขา	สถาบันการศึกษา	คะแนนต่ำสุด 2 ปีย้อนหลัง		ค่าน้ำหนัก %		
		ปี 2560	ปี 2561	GAT	PAT	
1				 %	P..... %	P..... %
2				 %	P..... %	P..... %
3				 %	P..... %	P..... %
4				 %	P..... %	P..... %

3. สรุปรายวิชาที่ต้องใช้ในการสมัครสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา (TCAS)

.....

.....

.....

1

เป้าหมายอีก 1 ปี ข้างหน้าของฉัน คือ

.....

เป้าหมายอีก 5 ปี ข้างหน้าของฉัน คือ

.....

เป้าหมายอีก 10 ปี ข้างหน้าของฉัน คือ

.....

2

สิ่งที่ฉันจะต้องทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

2.1.....

2.2.....

2.3.....

3

คำพูดบอกกับตัวเอง เพื่อให้มีแรงไปต่อ

3.1.....

3.2.....

3.3.....

4

ฉันอยากได้กำลังใจจากใคร (ระบุชื่อบุคคล) และวิธีการที่ได้มา

4.1.....

4.2.....

4.3.....

ใบความรู้เรื่อง วางแผนการศึกษาสู่ความสำเร็จในการเลือกอาชีพ

แนวโน้มการศึกษาไทยในศตวรรษที่ 21 ระบบการศึกษาไทย เพื่อให้ได้มาตรฐานจึงมุ่งเน้น และจำเป็น ต้องมีทิศทางการพัฒนาคุณลักษณะการศึกษาไทยให้ทันยุคทันสมัย โดยเฉพาะทันในยุคศตวรรษที่ 21 ซึ่งจะเน้น เด็กไทยต้องเตรียมความพร้อมใน 9 ประการ ดังนี้

1. มีการใช้ และบูรณาการเทคโนโลยีที่มากขึ้น
2. ใช้หลักความเป็นโลกเรียนรู้สิ่งที่อยู่ไกลตัวออกไป
3. ตระหนักถึงปัจจัยด้านเศรษฐกิจที่มีอิทธิพลต่อการจัดการศึกษา
4. ความจำเป็นมีแรงงานแข่งขันที่มีทักษะสูง
5. การศึกษาแบบไร้พรมแดน และข้ามพรมแดน
6. การแลกเปลี่ยนครู และนักเรียนให้มีประสบการณ์ระดับโลกมากขึ้น
7. ความสร้างสรรค์มากขึ้น ความรู้ถูกสร้างขึ้น มีมากขึ้น
8. การเป็นหุ้นส่วนระหว่างรัฐบาล กรรมการสถานศึกษา สถานศึกษา และนักการศึกษา
9. การเรียนรู้แบบเป็นทางการ และไม่เป็นทางการ โดยใช้เทคโนโลยี

นอกจากนั้น ในด้านการเตรียมเด็กนักเรียนในปัจจุบัน เพื่อตอบรับตลาดแรงงานในอนาคตที่ซับซ้อน และมีการแข่งขันกัน โดยจะเน้นในเรื่องของทักษะที่ถือว่าเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้เมื่อจบการศึกษาแล้ว จะประสบความสำเร็จในการมีงานทำ มีอาชีพในอนาคต ดังนี้

1. ทักษะการคิดสร้างสรรค์ และการแก้ปัญหา
2. ทักษะการทำงานร่วมกันผ่านเครือข่าย
3. ทักษะความคล่องแคล่ว และสามารถปรับตัว
4. ทักษะการริเริ่ม และการเป็นผู้ประกอบการ กล้าคิด กล้าทำ
5. ทักษะการสื่อสารโดยการพูด และการเขียนที่มีประสิทธิภาพ
6. ทักษะการเข้าถึง และวิเคราะห์สารสนเทศ
7. ทักษะความเป็นผู้อยากรู้ อยากรเห็น และมีจินตนาการ ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง และส่วนรวม

ข้อแนะนำในการเลือกคณะ / สาขา และสถาบันที่ต้องการศึกษาต่อ¹

1. การประเมินตนเอง โดยเริ่มจากการตั้งคำถาม ถามตนเอง เช่น สิ่งใดที่ทำให้เรามีความสุข สิ่งใดที่เราชอบ และไม่ชอบ วิชาใดที่เราถนัด หรือสนใจ
2. การประเมินจากปัจจัยภายนอก เริ่มจากการสอบถามบุคคลภายนอกหรือเพื่อนสนิท ส่วนไหน เป็นข้อเด่น และข้อด้อยในเรื่องของความสามารถ
3. ภาพรวมของอาชีพในอนาคต / ตลาดแรงงาน
4. การศึกษาหาความรู้ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมจากครูแนะแนว ตลอดจนใช้บริการต่าง ๆ ที่ห้องแนะแนว ของโรงเรียน หรือในมหาวิทยาลัย
5. การปรึกษา / พูดคุยกับรุ่นพี่นักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่เราต้องการศึกษาต่อ
6. การศึกษาโครงสร้างรายวิชา และสาขาโดยตรงจากมหาวิทยาลัย
 - สาขาวิชาที่ต้องการจะสมัคร จำกัดจำนวนรับนักศึกษาหรือไม่
 - สาขาวิชาที่ต้องการสมัคร มีข้อบังคับให้ฝึกงานก่อนเข้าศึกษาหรือไม่ และเป็นเวลานานเท่าไร
 - หลักสูตรที่ต้องการจะสมัครมีรายละเอียดอย่างไร สามารถเลือกวิชาเอกอะไรได้บ้าง
7. หาข้อมูลของคณะต่าง ๆ จากเว็บไซต์ หรือเอกสารเผยแพร่ของมหาวิทยาลัย และจากแหล่งข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
8. เข้าร่วมงาน Open House ของมหาวิทยาลัยต่าง ๆ และเข้าร่วมค่ายฝึกประสบการณ์เตรียมความพร้อม
9. สำรวจความสามารถ ความสนใจ ความถนัด และบุคลิกภาพของตนเอง ด้วยแบบทดสอบทางจิตวิทยา

นอกจากนี้ การวางแผนศึกษาต่อสู่ความสำเร็จในการเลือกอาชีพ ตามกลุ่มสาขาวิชา และอาชีพจำแนกตามระบบ ISCED (International Standard Classification of Education) สอดคล้องกับการตัดสินใจเลือกอาชีพของบุคคล พัฒนามาจากประสบการณ์ในวัยเด็ก การที่บุคคลจะตัดสินใจเลือกประกอบอาชีพใด บุคคลควรจะมี ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะการทำงานของแต่ละอาชีพ เพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับอาชีพต่าง ๆ ได้ถูกต้อง โดยอาชีพต่าง ๆ ในสังคมสามารถจำแนกประเภทได้ในหลายลักษณะ หากพิจารณาตามประสบการณ์ และการศึกษาอบรมเกี่ยวกับอาชีพแล้ว อาจจำแนกกลุ่มของบุคคลในอาชีพต่างๆ ได้ 5 ระดับ ตามความสามารถ และความชำนาญในอาชีพ ดังนี้

1. **ประเภทไร้ฝีมือ** ได้แก่ ผู้ไม่มีความรู้ ความชำนาญในอาชีพ จะต้องฝึกฝนและหาประสบการณ์ด้านอาชีพ หรือใช้แรงกายในการทำงาน
2. **ประเภทกึ่งฝีมือ** ได้แก่ ผู้มีความรู้ ความชำนาญในอาชีพเพียงเล็กน้อย หรือได้รับการอบรมเกี่ยวกับการประกอบอาชีพในระยะเวลาล้าน ๆ ไม่เกิน 1 ปี

¹ กรมการจัดหางาน. วางแผนการศึกษาสู่ความสำเร็จในการเลือกอาชีพ. กองส่งเสริมการมีงานทำ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน. พิมพ์ครั้งที่ 1. 2558.

3. **ประเภทช่างฝีมือ** ได้แก่ ผู้มีความรู้ความชำนาญเกี่ยวกับงานในอาชีพมากพอสมควรมีความสามารถเฉพาะด้านของงานที่ทำ หรือได้รับประกาศนียบัตร ซึ่งใช้เวลาในการฝึกฝนฝีมือตั้งแต่ 1 - 3 ปี มีความรู้และฝีมือในการประกอบอาชีพพอสมควร
4. **ประเภทกึ่งวิชาชีพ** ได้แก่ ผู้ที่มีความรู้ความชำนาญ ตลอดจนความรอบรู้เกี่ยวกับงานในอาชีพในระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า
5. **ประเภทวิชาชีพ** ได้แก่ ผู้ที่มีความรู้ความชำนาญ และความรอบรู้เกี่ยวกับงานในอาชีพอย่างกว้างขวางสามารถแนะนำควบคุมตลอดจนบริหารงานในอาชีพนั้นได้อย่างดีมีความรู้เกี่ยวกับอาชีพในระดับปริญญาตรีขึ้นไป

ในยุคแห่งสังคมข้อมูลข่าวสาร การศึกษาถือเป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับบุคคลที่จะช่วยพัฒนาตนและสังคมให้มีคุณภาพได้โดยเฉพาะการศึกษาในระดับอุดมศึกษา ซึ่งมีสาขาวิชาต่าง ๆ ให้เลือกมากมาย แต่จะเลือกอย่างไรควรจะวางแผนการศึกษาอย่างไร ให้สอดคล้องกับเป้าหมายในการประกอบอาชีพนั่น สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษาได้รวบรวมข้อมูลแนวทางการศึกษาในสาขาวิชาต่าง ๆ ซึ่งจำแนกตาม ISCED (International Standard Classification of Education) 10 กลุ่มสาขาวิชาดังนี้

1. กลุ่มสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ลักษณะการศึกษา เป็นการศึกษา และฝึกประสบการณ์ในการเป็นครู เรียนรู้เกี่ยวกับหลักสูตร เทคนิควิธีการสอน การวัดและประเมินผลการเรียน การใช้เทคโนโลยีทางการศึกษา จิตวิทยา และพฤติกรรมการณ์การเรียนรู้ การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

สาขาที่เปิดสอน ได้แก่ การศึกษาปฐมวัย การประถมศึกษามัธยมศึกษาอาชีวศึกษาการวัดผลการศึกษา คณิตศาสตร์ ฟิสิกส์ เคมี ชีววิทยา วิทยาศาสตร์ทั่วไป ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ ภาษาฝรั่งเศส ภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ จิตวิทยาการศึกษาและแนะแนว เทคโนโลยีการศึกษา ศิลปะศึกษา พลศึกษา เทคโนโลยีการศึกษา ธุรกิจศึกษา บรรณารักษศาสตร์ ดนตรีศึกษา สุขศึกษา การศึกษานอกระบบ ศพกรรมเกษตรกรรม ศิลปะอุตสาหกรรม

คณะที่เปิดสอน คณะครุศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์

สถาบันที่เปิดสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยนเรศวร มหาวิทยาลัยบูรพา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาวิทยาลัยศิลปากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช และมหาวิทยาลัยราชภัฏต่าง ๆ

บุคลิภาพที่เหมาะสม เป็นผู้ใฝ่การศึกษา มีอุดมคติ รักเด็ก มีคุณธรรม เมตตา กรุณา มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ได้ดี ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ง่าย เป็นอย่างอย่างให้กับผู้อื่นได้ สามารถดูแลแนะนำเด็ก ๆ ให้เป็นคนเก่ง และคนดีได้ ช่างสังเกต จิตใจมั่นคง ชอบใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา มีคุณธรรมสุภาพอ่อนโยน

ลักษณะอาชีพ เป็นงานที่เกี่ยวข้องกับการสอน การฝึกอบรม การให้ความรู้ และสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตแก่นักเรียน การบริหารสถานศึกษา การนิเทศ

อาชีพหลังสำเร็จการศึกษา ครู / อาจารย์ในสถานศึกษาระดับต่าง ๆ เจ้าหน้าที่ฝึกอบรม
ศึกษานิเทศก์ นักแนะแนว นักวิชาการ เจ้าหน้าที่โสตศึกษา นักจิตวิทยา บรรณารักษ์

2. กลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์ ศาสนา และเทววิทยา

ลักษณะการศึกษา เป็นการศึกษาที่มุ่งพัฒนาความรู้ความสามารถในด้านภาษา ปรัชญา โบราณคดี
และศาสนา

สาขาที่เปิดสอน ได้แก่ ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ ภาษาฝรั่งเศส ภาษาเยอรมัน ภาษาจีน ภาษาญี่ปุ่น
ภาษาบาลีสันสกฤต ภาษารัสเซีย ภาษามลายู ภาษาอาหรับ โบราณคดี ปรัชญา ศาสนา บรรณารักษศาสตร์

คณะที่เปิดสอน คณะอักษรศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์
คณะโบราณคดี คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

สถาบันที่เปิดสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร มหาวิทยาลัยบูรพา
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาวิทยาลัยศิลปากร มหาวิทยาลัยรามคำแหง
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ลักษณะอาชีพ ทำงานเกี่ยวกับการใช้ภาษา งานติดต่อสื่อสาร งานแปล การสร้างสรรค์บทกวี
บทประพันธ์ งานค้นคว้าวิจัยเรื่องราวในอดีต

บุคลิกภาพที่เหมาะสมกับอาชีพ รักการอ่านหนังสือ มีความสามารถทางภาษา ชอบการแสดงออกที่ต้อง
ใช้ภาษา มีความคิดสร้างสรรค์ ช่างสังเกต ชอบวิเคราะห์วิจารณ์

อาชีพหลังสำเร็จการศึกษา มัคคุเทศก์ เจ้าหน้าที่งานแปล เลขานุการ ล่าม เจ้าหน้าที่โบราณคดี
เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ครู / อาจารย์

3. กลุ่มสาขาจิตรศิลป์และประยุกต์ศิลป์

ลักษณะการศึกษา เป็นการศึกษา และฝึกประสบการณ์ทางด้านศิลปะ

สาขาที่เปิดสอน จิตรกรรม ประติมากรรม ภาพพิมพ์ ศิลปะไทย มัณฑนศิลป์ การออกแบบนิเทศศิลป์
การออกแบบผลิตภัณฑ์ ประยุกต์ศิลป์ศึกษา เครื่องเคลือบดินเผา ดุริยางคศิลป์ นฤมิตศิลป์ นาฏศิลป์ ศิลปะ
การละคร เซรามิกส์

คณะที่เปิดสอน คณะจิตรกรรม ประติมากรรม และภาพพิมพ์ คณะศิลปกรรมศาสตร์
คณะมัณฑนศิลป์ คณะจิตรศิลป์ คณะครุศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ คณะอักษรศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะโบราณคดี

สถาบันที่เปิดสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
มหาวิทยาลัยศิลปากร สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ลักษณะอาชีพ ทำงานเกี่ยวข้องกับการออกแบบตกแต่ง การประดิษฐ์งานศิลปะ การวาด
การปั้น การแกะสลัก งานด้านนาฏศิลป์ ดนตรี การแสดง การออกแบบนิทรรศการ การออกแบบจัดสวน
จัดทำฉากละครโทรทัศน์ ภาพยนตร์

บุคลิกภาพที่เหมาะสมกับอาชีพ รักงานศิลปะ มีความสามารถในการแสดงออกด้านศิลปะแขนงใดแขนงหนึ่ง มีความคิดสร้างสรรค์ มีจินตนาการ รักความสวยงาม และธรรมชาติ มีความละเอียดอ่อน

อาชีพหลังสำเร็จการศึกษา จิตรกร ปฏิมากร มัณฑนากร ช่างศิลป์ ช่างภาพ นักดนตรี นักแต่งเพลง ช่างออกแบบผลิตภัณฑ์ นักแสดง นักออกแบบ นักวิชาการ ครู / อาจารย์

4. กลุ่มสาขาวิชานิติศาสตร์

ลักษณะการศึกษา เป็นการศึกษาเกี่ยวกับบทบัญญัติของกฎหมาย การตีความกฎหมาย การใช้กฎหมาย การดำเนินคดีทางศาล

คณะที่เปิดสอน คณะนิติศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์

สถาบันที่เปิดสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลักษณะอาชีพ เป็นงานที่เกี่ยวข้องกับการใช้กฎหมายต่าง ๆ เช่น กฎหมายแพ่ง และพาณิชย์กฎหมายอาญา กฎหมายที่ดิน กฎหมายภาษีอากร ฯลฯ การดำเนินคดีแพ่ง และคดีอาญา การให้คำแนะนำ และปรึกษาทางกฎหมาย การพิพากษาคดี

บุคลิกภาพที่เหมาะสมกับอาชีพ เป็นผู้รักความยุติธรรม รักการอ่าน มีความจำดี ชอบการตีความชอบแสดงความคิดเห็น และวิจารณ์ การโต้แย้งโดยใช้เหตุผล ช่างสังเกต ละเอียดรอบคอบ ถนัดการใช้ภาษา ทั้งการเขียน และการพูด

อาชีพหลังสำเร็จการศึกษา ทนายความ นิติกรประจำหน่วยงาน ที่ปรึกษาทางกฎหมาย อัยการ ผู้พิพากษา เจ้าหน้าที่สรรพากร เจ้าหน้าที่สินเชื่อ ตำรวจ เจ้าหน้าที่ที่ดิน ครู / อาจารย์

5. กลุ่มสาขาวิชาสังคมศาสตร์

5.1 สาขาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์

ลักษณะการศึกษา เป็นการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ และความสัมพันธระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม

สาขาที่เปิดสอน การปกครอง รัฐประศาสนศาสตร์ ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา เศรษฐศาสตร์การเงิน เศรษฐศาสตร์ การเกษตร ประวัติศาสตร์ จิตวิทยา ภูมิศาสตร์ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

คณะที่เปิดสอน คณะรัฐศาสตร์ คณะเศรษฐศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ คณะอักษรศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา

สถาบันที่เปิดสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร มหาวิทยาลัยบูรพา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาวิทยาลัยศิลปากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ลักษณะอาชีพ เป็นงานที่เกี่ยวข้องกับการบริหารราชการแผ่นดิน งานฝึกอบรมและเผยแพร่งาน วิเคราะห์นโยบายและแผน งานวิจัย งานบริหาร งานให้คำปรึกษา งานบริการ งานบริการข่าวสารข้อมูล

บุคลิกภาพที่เหมาะสมกับอาชีพ สนใจเรื่องราวความเป็นอยู่ของมนุษย์ ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม มีความคล่องแคล่ว ชอบช่วยเหลือสังคม รู้จักการจูงใจคน

อาชีพหลังสำเร็จการศึกษา นักปกครอง ปลัดอำเภอ นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา พัฒนาการ นักเศรษฐศาสตร์ เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน เจ้าหน้าที่ฝึกอบรม เจ้าหน้าที่บริหารงานบุคคล

5.2 สาขาการบริหาร พาณิชยการ และธุรกิจ

ลักษณะการศึกษา เป็นการศึกษาที่เกี่ยวกับการดำเนินธุรกิจ การทำบัญชี การจัดการสำนักงาน การบริหารการเงินและการธนาคาร การตลาด งานประกันภัย ภาษาสำหรับธุรกิจ การบริหารงานบุคคล ธุรกิจการขนส่งทางเรือ การบริหารงานโรงแรม

สาขาที่เปิดสอน บัญชี การเงินการธนาคาร การบริหารธุรกิจ เลขานุการ สถิติการโรงแรม และการท่องเที่ยว คอมพิวเตอร์ธุรกิจ พาณิชยนาวิ การบริหารงานบุคคล การจัดการขนส่งระหว่างประเทศ ประกันภัย เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อธุรกิจ

คณะที่เปิดสอน คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี คณะบริหารธุรกิจ คณะวิทยาการจัดการ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

สถาบันที่เปิดสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ มหาวิทยาลัยนเรศวร มหาวิทยาลัยบูรพา มหาวิทยาลัยรามคำแหง มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ลักษณะอาชีพ ทำงานเกี่ยวกับการวิเคราะห์วางแผน การทำบัญชี การจัดเก็บข้อมูล งานธุรการ การบริหารงานบุคคล งานสารบรรณ งานติดต่อสื่อสารทางธุรกิจ งานประกันภัย ธุรกิจการขนส่ง

บุคลิกภาพที่เหมาะสมกับอาชีพ สนใจทางด้านเศรษฐกิจ ชอบคิดคำนวณ ชอบวางแผน มีความละเอียดรอบคอบ กล้าตัดสินใจ คล่องแคล่ว

อาชีพหลังสำเร็จการศึกษา เจ้าหน้าที่บริหารงานบุคคล นักบัญชี พนักงานธนาคาร เจ้าหน้าที่การเงิน สมุห์บัญชี เจ้าหน้าที่ธุรการ เลขานุการ เจ้าหน้าที่ประกันภัย นักวิจัยตลาด เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน เจ้าหน้าที่สรรพากร เจ้าหน้าที่การคลัง เจ้าหน้าที่คอมพิวเตอร์

5.3 สาขาการสื่อสารมวลชน และเอกสาร

ลักษณะการศึกษา เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการสื่อสาร การใช้สื่อประเภทต่าง ๆ การเขียนข่าวการผลิตรายการวิทยุโทรทัศน์ การถ่ายภาพ การออกแบบโฆษณา การประชาสัมพันธ์ วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ ภาพถ่าย วาทยศิลป์ งานสารนิเทศ

คณะที่เปิดสอน คณะนิเทศศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

สถาบันที่เปิดสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยนเรศวร มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ลักษณะอาชีพ เป็นงานที่เกี่ยวข้องกับการประชาสัมพันธ์ การทำข่าว งานโฆษณา งานแสดง การเขียนบทความบรรณาธิการ การรายงานข่าว เทคโนโลยีการพิมพ์ การกำกับภาพยนตร์ การเขียนสารคดี บทวิจารณ์ การจัดรายการวิทยุและโทรทัศน์

บุคลิกภาพที่เหมาะสมกับอาชีพ มีความสามารถในการใช้ภาษา กล้าแสดงออก ชอบการเข้าสังคม สนใจสภาพแวดล้อมรอบตัว มีความคล่องแคล่ว มีมนุษยสัมพันธ์ดี ทันสมัย

อาชีพหลังสำเร็จการศึกษา นักข่าว นักหนังสือพิมพ์ คอลัมนิสต์ เจ้าหน้าที่ผลิตรายการ ผู้ประกาศ ผู้ผลิตภาพยนตร์ เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ผู้ผลิตงานโฆษณา ผู้เขียนบทโทรทัศน์ วิทยุ นักจัดรายการ พิธีกร นักการเมือง นักแสดง

5.4 สาขาคหกรรมศาสตร์

ลักษณะการศึกษา เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาเด็กและครอบครัว การใช้และพัฒนาวัสดุ เพื่อประโยชน์สุขของบุคคล ครอบครัวและชุมชน งานโภชนาการ งานเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย

สาขาที่เปิดสอน อาหารและโภชนาการ ผ้าและเครื่องแต่งกาย พัฒนาการครอบครัวและเด็ก บ้านและศิลปสัมพันธ์ คหกรรมศาสตร์ บ้านและชุมชน

คณะที่เปิดสอน คณะเกษตรศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

สถาบันที่เปิดสอน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ลักษณะอาชีพ ทำงานเกี่ยวกับการออกแบบตัดเย็บเสื้อผ้า งานตรวจสอบและวิจัย งานฝึกอบรมและเผยแพร่ความรู้ งานประกอบอาหาร

บุคลิกภาพที่เหมาะสมกับอาชีพ สนใจเกี่ยวกับการเป็นอยู่ของมนุษย์ การพัฒนาคุณภาพชีวิต มีความคิดสร้างสรรค์ มีความประณีต

อาชีพหลังสำเร็จการศึกษา นักออกแบบตัดเย็บเสื้อผ้า นักโภชนาการ ครู / อาจารย์ เจ้าหน้าที่ฝึกอบรม

6. กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ

ลักษณะการศึกษา เป็นการศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎีทางด้านวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ การค้นคว้าพิสูจน์ ทดลองวิจัยทางด้านวิทยาศาสตร์กายภาพชีวภาพ เทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อม

สาขาที่เปิดสอน ฟิสิกส์ เคมี ชีววิทยา คณิตศาสตร์ ธรณีวิทยา วิทยาการคอมพิวเตอร์ วิทยาศาสตร์ทั่วไป วิทยาศาสตร์ทางทะเล พฤษศาสตร์ สัตววิทยา เทคโนโลยีทางทะเล วิทยาศาสตร์ทางภาพถ่ายและเทคโนโลยีปิโตรเคมี และวัสดุเคมีและวัสดุพอลิเมอร์ เทคโนโลยีอาหารเทคโนโลยีชีวภาพ

คณะที่เปิดสอน คณะวิทยาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์ คณะเทคโนโลยี คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม

สถาบันที่เปิดสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาวิทยาลัยศิลปากร มหาวิทยาลัย

แม่โจ้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

ลักษณะอาชีพ ทำงานในห้องปฏิบัติการเพื่อค้นคว้า ทดลอง วิเคราะห์ หรือปฏิบัติงานวิจัยในพื้นที่ธรรมชาติ ให้บริการข้อมูลทางด้านวิทยาศาสตร์ การปฏิบัติงานด้านคอมพิวเตอร์ การสำรวจและพยากรณ์การทดสอบผลิตภัณฑ์

บุคลิกภาพที่เหมาะสมกับอาชีพ มีความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์เป็นอย่างดี ชอบค้นคว้าทดลอง ช่างสังเกต มีความละเอียดรอบคอบ ชอบการแก้ปัญหา ใฝ่หาความรู้อยู่เสมอ

อาชีพหลังสำเร็จการศึกษา นักวิจัย นักวิทยาศาสตร์ เจ้าหน้าที่สถิติ นักธรณีวิทยา เจ้าหน้าที่อุตุนิยมวิทยา นักคอมพิวเตอร์ นักวิชาการทางด้านวิทยาศาสตร์ เจ้าหน้าที่วิเคราะห์ / ควบคุม

7. กลุ่มวิชาแพทยศาสตร์และวิชาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพอนามัย

ลักษณะการศึกษา เป็นการศึกษาเกี่ยวกับระบบของร่างกาย สุขภาพอนามัย การดูแลรักษา การให้บริการ การวินิจฉัยโรค การตรวจ การส่งเสริมสุขภาพและอนามัย การใช้อุปกรณ์เครื่องมือทางการแพทย์ การดูแลผู้ป่วย โรค และการบำบัดรักษา

สาขาวิชาที่เปิดสอน แพทย์ พยาบาล กายภาพบำบัด รังสีเทคนิค เภสัชศาสตร์ สัตวแพทย์ ทันตแพทย์ เทคนิคการแพทย์ วิทยาศาสตร์อนามัยสิ่งแวดล้อม บริหารสาธารณสุข โภชนาวิทยา สุขศึกษา

คณะที่เปิดสอน คณะแพทยศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะสัตวแพทยศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะเทคนิคการแพทย์ คณะสหเวชศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์

สถาบันที่เปิดสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยนเรศวร มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร มหาวิทยาลัยบูรพา มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ลักษณะอาชีพ การตรวจ วินิจฉัย ค้นคว้า วิเคราะห์ ทดลอง และให้บริการด้านการรักษา และดูแล สุขภาพอนามัย การฟื้นฟูสมรรถภาพ การป้องกันโรค

บุคลิกภาพที่เหมาะสมกับอาชีพ สนใจเกี่ยวกับการค้นคว้าทดลอง ใฝ่หาความรู้ ใช้เหตุผล ใจเย็น วิเคราะห์ มีความสุขุม ละเอียดรอบคอบ มีเมตตา กล้าตัดสินใจ ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ไม่พิการทางกาย

อาชีพหลังสำเร็จการศึกษา แพทย์ สัตวแพทย์ เภสัชกร เจ้าหน้าที่รังสีเทคนิค เจ้าหน้าที่วิทยาศาสตร์การแพทย์ นักกายภาพบำบัด

8. กลุ่มสาขาวิศวกรรมศาสตร์ และสถาปัตยกรรมศาสตร์

8.1 กลุ่มวิศวกรรมศาสตร์

ลักษณะการศึกษา เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการคำนวณในระดับสูง การออกแบบ ผลิต การควบคุมระบบการทำงานของเครื่องมือทางด้านอุตสาหกรรม

สาขาที่เปิดสอน วิศวกรรมเคมี วิศวกรรมเครื่องกล วิศวกรรมไฟฟ้า วิศวกรรมโลหการ วิศวกรรมคอมพิวเตอร์ วิศวกรรมเรือ วิศวกรรมยานยนต์ วิศวกรรมสำรวจ วิศวกรรมสิ่งแวดล้อม วิศวกรรมเหมืองแร่และโลหะวิทยา วิศวกรรมปิโตรเลียม วิศวกรรมอุตสาหการ วิศวกรรมการผลิต วิศวกรรมระบบควบคุมและเครื่องมือวัด วิศวกรรมเกษตร วิศวกรรมชลประทาน วิศวกรรมอาหาร วิศวกรรมการบินและอากาศยาน วิศวกรรมทรัพยากรน้ำ วิศวกรรมชีวการแพทย์

คณะที่เปิดสอน คณะวิศวกรรมศาสตร์

สถาบันที่เปิดสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ มหาวิทยาลัยบูรพา มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี มหาวิทยาลัยแม่โจ้ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

ลักษณะอาชีพ ทำงานด้านการคำนวณ วางแผนการติดตั้ง การสร้าง การควบคุมงานต่าง ๆ การนำความรู้ด้านวิทยาศาสตร์มาประยุกต์ คิดค้น ออกแบบสิ่งประดิษฐ์ต่าง ๆ

บุคลิกภาพที่เหมาะสมกับอาชีพ สติปัญญาดี มีความสามารถด้านคณิตศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ โดยเฉพาะฟิสิกส์ มีทักษะด้านมิติสัมพันธ์ ชอบทำงานที่เป็นรูปธรรมมากกว่านามธรรม ชอบประดิษฐ์ คิดค้น ไม่ชอบสังคม อดทน ละเอียดรอบคอบ มีความมั่นใจในตนเอง มีความคิดริเริ่ม ซื่อสัตย์

อาชีพหลังสำเร็จการศึกษา วิศวกร ผู้ควบคุมการก่อสร้าง โพรแมน ช่างเขียนแบบ ช่างเทคนิค อาจารย์

8.2 กลุ่มสถาปัตยกรรมศาสตร์

ลักษณะการศึกษา เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการออกแบบอาคาร การวางผังเมือง

สาขาที่เปิดสอน สถาปัตยกรรมภายใน การออกแบบอุตสาหกรรม ภูมิสถาปัตยกรรม สถาปัตยกรรมไทย สถาปัตยกรรมผังเมือง การออกแบบชุมชนเมือง

คณะที่เปิดสอน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

สถาบันที่เปิดสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยศิลปากร มหาวิทยาลัยแม่โจ้ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

ความรู้พื้นฐาน ความรู้ด้านคณิตศาสตร์ ฟิสิกส์ เคมี ภาษาอังกฤษ แขนงวิชาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

บุคลิกภาพที่เหมาะสม มีความสามารถและพื้นฐานศิลปะ รักศิลปะ มีความคิดริเริ่ม และจินตนาการ มีความคิดในลักษณะที่เป็นตรรกศาสตร์ สามารถถ่ายทอดเป็นภาพและรูปธรรมที่เห็นได้ มีจรรยาบรรณวิชาชีพ

อาชีพหลังสำเร็จการศึกษา สถาปนิก นักออกแบบ ครู/อาจารย์

9. กลุ่มสาขาวิชาเกษตรศาสตร์ วนศาสตร์ และการประมง

คณะที่เปิดสอน เกษตรศาสตร์ วนศาสตร์ ประมง เทคโนโลยีการเกษตร อุตสาหกรรมการเกษตร ทรัพยากรธรรมชาติ ส่งเสริมการเกษตรและสหกรณ์

ความรู้พื้นฐาน ความรู้ด้านชีววิทยา เคมี ฟิสิกส์ คณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษ และวิชาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

สถาบันที่เปิดสอน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยนเรศวร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี มหาวิทยาลัยแม่โจ้ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ลักษณะอาชีพ ทำงานเกี่ยวกับการผลิต การบำรุงรักษา การจัดการ การแปรรูปผลผลิตทางการเกษตร การอนุรักษ์ การเผยแพร่ การวิจัย การส่งเสริม การป้องกัน

บุคลิกภาพที่เหมาะสมกับอาชีพ รักธรรมชาติ ชอบทำงานที่ใช้กำลัง ทำงานกลางแจ้งได้ สันโดษ อารมณ์เยือกเย็น รักอิสระ ชอบการผจญภัย ไม่พิถีพิถันในการใช้ชีวิตมากนัก สุขภาพแข็งแรง อดทน ขยัน

อาชีพหลังสำเร็จการศึกษา เกษตรกร นักวิชาการป่าไม้ เจ้าหน้าที่ประมง เจ้าหน้าที่ปศุสัตว์ นักวิชาการเกษตร เจ้าหน้าที่พัฒนาที่ดิน เจ้าหน้าที่ปราบศัตรูพืช เจ้าหน้าที่สหกรณ์

10. กลุ่มสาขาวิชาอื่น ๆ

ลักษณะการศึกษา เป็นการศึกษาในสาขาวิชาที่มีจัดอยู่ใน 9 กลุ่มดังกล่าวข้างต้น ได้แก่ พัฒนาสังคม สังคมสงเคราะห์ พลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม เป็นต้น

คณะที่เปิดสอน คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ คณะพลศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์

สถาบันที่เปิดสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยมหาสารคาม มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาวิทยาลัยศิลปากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

บุคลิกภาพที่เหมาะสมกับอาชีพ สนใจเรื่องของคน สิ่งแวดล้อม และการพัฒนาคุณภาพชีวิต ชอบช่วยเหลือผู้อื่น มีความเป็นผู้นำ/ผู้ตามที่ดี กล้าหาญ อดทน เสียสละ

อาชีพหลังสำเร็จการศึกษา นักสังคมสงเคราะห์ เจ้าหน้าที่การกีฬา ครู/อาจารย์ พัฒนาการ เจ้าหน้าที่ฝึกอบรม นักวิจัย

อ้างอิงข้อมูลจาก : <http://guidance.obec.go.th/?p=1058>. การแนะแนวการศึกษาและอาชีพ

1. การรู้จักตนเอง

รู้ว่ามีบุคลิกภาพอย่างไร เพื่อตรวจสอบว่าอาชีพข้างหน้าที่เราอยากเป็นนั้น มันเข้ากันได้กับบุคลิกภาพความเป็นเราได้แค่ไหน

2. การหาความฝัน

เพื่อการสำรวจว่าเรามีรากคึกจากฐานตัวเราเอง เป็นความปรารถนาซึ่งไม่ใช่จากการโน้มน้าวตามที่คนอื่นบอก

3. การกำหนดเป้าหมายชีวิต

เป็นการสร้างคุณค่า และความหมายให้แก่ชีวิต ที่สำคัญจะได้มีความสุขกับชีวิตในอนาคตที่เรากำหนดเอง

4. การวางแผนงาน

รู้วิธีวางแผนงานใด ๆ ให้เริ่มจากปลายทางสู่ต้นทาง เพื่อให้ได้เส้นทางที่ลัดตรงสู่เป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

5. การบริหารเวลา

เพื่อจัดเวลาให้กับเรื่องที่สำคัญต่อเป้าหมาย ตัดสิ่งที่ไม่สำคัญ คือ สิ่งที่ไม่ตอบโจทย์เส้นทางสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้

6. การสื่อความคิด

เพราะตรรกะ ความคิดเชื่อมโยง การจับประเด็น ให้สั้นกระชับได้ใจความ เป็นสิ่งที่ฝึกสร้างได้จากการบันทึก สิ่งที่พบเห็น และแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกต่อสิ่งนั้น ๆ ผ่านสมุดบันทึก ฝึกการมองตัวเอง สำรวจตนเอง ใช้ทักษะการจดคำบรรยาย

ทำไมต้องมีแผนชีวิต (ID Planner)

- เคยไหมที่เห็นชีวิตอยู่ไปวัน ๆ ทั้งทุกข์ทั้งเหนื่อย ไม่รู้เพื่ออะไร
- เคยเห็นคนที่ทุ่มเท สนุกกับการเรียน สนุกกับงาน นั้นเพราะเขามีเป้าหมาย ถึงทุ่มเทได้ขนาดนั้น
- แหะละนี่!!! คือ สิ่งจำเป็นที่เราต้องมาวางแผนหรือแผนที่ชีวิต ก็เพื่อตัวเรา

ด้านการเรียน

- เทคนิคการเรียนดี เรียนอย่างไรให้ถึงฝัน และสอดคล้องกับศักยภาพของตน
- เทคนิคการเตรียมตัวสอบ (รายหน่วย กลางภาค ปลายภาค O-Net Gat/Pat 9 วิชาสามัญ กสพท. สอบตรงประเภทต่าง ๆ และการสอบสัมภาษณ์)
- การสอบ และการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายให้ประสบความสำเร็จ และเป็นไปตามเป้าหมาย

- สร้างแรงบันดาลใจในการเรียน เชื้อมนัน / เคารพในคุณค่าของตน และติดตามความก้าวหน้าของตนอย่างสม่ำเสมอ
- เสริมความรู้ เสริมทักษะ เสริมประสบการณ์ ทั้งในและนอกห้องเรียน

ด้านทักษะชีวิต

- ให้หลักคิดใหม่ : ชีวิตเรา เราคือผู้กำหนด
- แบบทดสอบบุคลิกภาพ เพื่อรู้จักตัวตนของเรา
- คำถามเพื่อค้นหางาน / อาชีพในอนาคตของเรา ที่เราจะรักงาน และมีชีวิตเป็นสุข
- ค้นหาอาชีพที่เหมาะสมกับตัวเรา เพื่อไม่เหนื่อยกับสิ่งที่ไม่ใช่เรา
- ตารางเวลาชีวิต วัน ๆ เราหมดเวลาไปกับเรื่องอะไรบ้าง หรือเพื่อให้ชีวิตได้รับสิ่งดี ๆ บ้าง



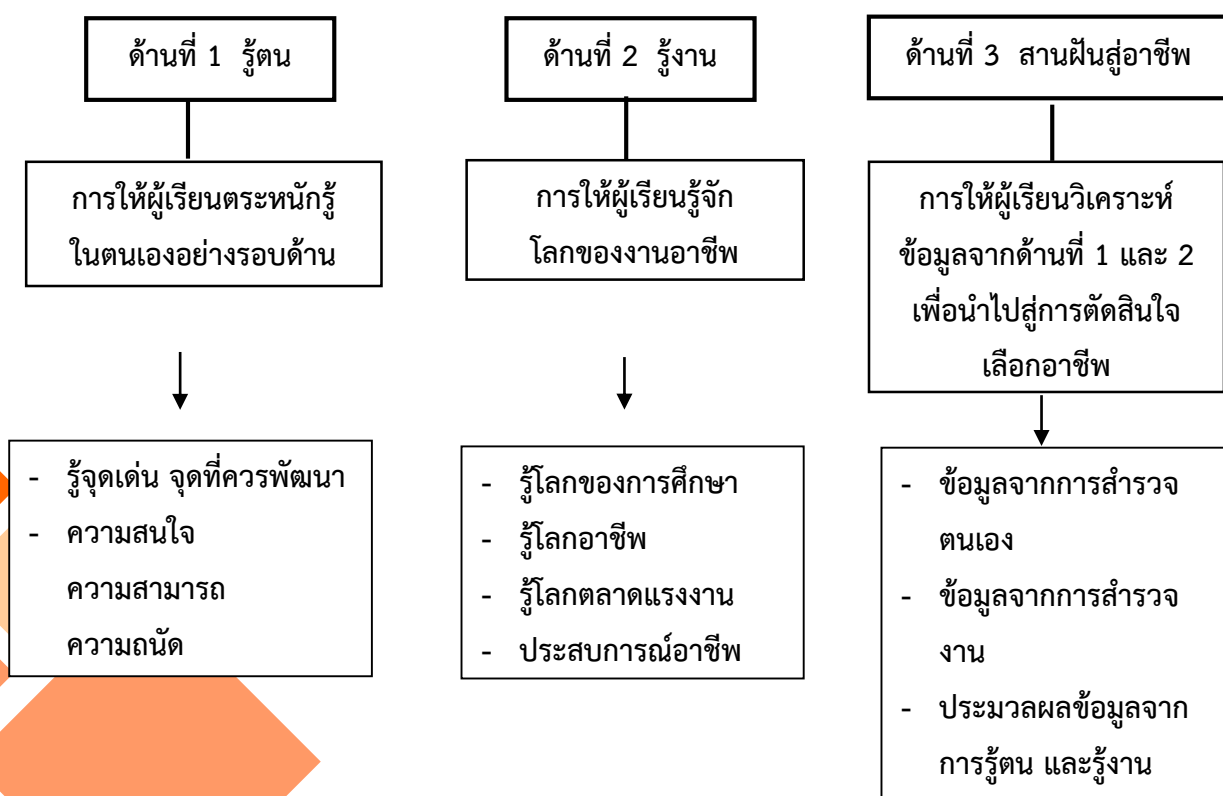
“ชีวิตที่มีเป้าหมาย มีแรงบันดาลใจ มุ่งมั่น มีแผนปฏิบัติสู่เป้าหมาย ย่อมเป็นชีวิต
ที่มีคุณค่า และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่สังคม”

กรณีศึกษา

ในการเลือกอนาคต เลือกอาชีพการทำงาน ก็ไม่ต่างจากการเห็นภูเขาน้ำแข็ง เราเห็นส่วนที่อยู่ผิวน้ำว่าสวยงาม ก็อยากได้บ้าง ทำงานตามเพื่อนบ้าง คนที่เรียนสาขาเดียวกัน เก่งเหมือนกัน คะแนนพอ ๆ กัน แต่เวลาทำงานจริง คนสองคนอาจให้ผลงานที่ต่างกันมาก คนหนึ่งคล่องแคล่ว สนุกกับงาน คิดงานได้ดีมาก ชีวิตเป็นสุข เจ้านายรัก ในขณะที่เพื่อนอีกคน ทำงานเหมือนกัน เรียบจบเหมือนกัน กลับทำงานไม่ได้ผลดี ถูกตำหนิทุกชิ้นใจน้อยใจ สุดท้ายไม่นานก็ลาออก เปลี่ยนงานเรื่อยไป หาตัวเองไม่พบ หางานที่ถูกใจไม่ได้ ไม่ก้าวหน้า ไม่ทันเพื่อน และมีปัญหาครอบครัวต่าง ๆ ตามมาอีกมากมาย

นี่จึงเป็นเหตุผลที่ว่า ทำไมเราจึงต้องค้นหาตัวตนให้พบโดยเร็ว ให้รู้ว่า “เราคือใคร” “เรารักอะไร” “เรามีคุณลักษณะอะไร” จะเหมาะกับงานประเภทไหน โดยวิเคราะห์หาว่า อาชีพอะไรที่ต้องการคุณลักษณะแบบที่ตัวเรามี ถ้าจับคู่ได้ตรงมากเท่าไร ชีวิตการทำงานก็จะลื่นไหลเป็นสุข งานถูกจริตตน ความก้าวหน้ารุ่งเรืองก็ได้มาโดยง่าย ครอบครัวก็จะอบอุ่น และมีพลัง

โมเดลการพัฒนาผู้เรียนเข้าสู่อาชีพ



เทคนิคในการเลือกคณะ และจัดอันดับ

หัวใจของการสมัครคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ประการหนึ่งคือ การเลือกคณะ และจัดอันดับ ในการเลือกคณะได้สอดคล้องกับความสามารถของนักเรียนเอง ที่กล่าวเช่นนี้ก็เพราะว่า ถึงแม้ว่าเราจะมีคะแนน ได้สูงกว่า ความสามารถ ของนักเรียนมาก ถ้านักเรียนเลือกคณะนั้นโอกาสที่นักเรียนจะสอบติดในคณะนั้นก็เป็นไปได้ยาก ดังนั้น ในการพิจารณาเลือกคณะและจัดอันดับ จึงควรคำนึงถึงความเป็นไปได้ในการเลือกที่เหมาะสมกับตนเองที่สุด ทั้งใน ด้านสติปัญญา ความสามารถ ความชอบ ความถนัด และสุขภาพ ฯลฯ โดยมีขั้นตอนที่ควรพิจารณาดังนี้

เทคนิคในการเลือกคณะ

การที่นักเรียนจะเลือกคณะอะไรบ้าง มีหลักเกณฑ์ที่ควรพิจารณาดังนี้

1. ต้องรู้จักตนเอง และสภาพแวดล้อม

1.1 รู้ถึงความสามารถทางด้านวิชาการของตนเอง

ในการเลือกคณะนั้น ควรเลือกคณะที่มีความเหมาะสมกับระดับผลการเรียน และผลการสอบของตนเอง อย่างแท้จริง ไม่เลือกสูง หรือต่ำกว่าความสามารถของตนเองจนเกินไป เช่น เลือกคณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาฯ ทั้งที่ เรียนได้เกรด 1 กว่า หรือ 2 เล็กน้อย และสอบได้คะแนนรวม = 15,000 คะแนน ในขณะที่คะแนนต่ำสุดในปี 2559 = 22,664.00 คะแนน ก็นับว่าเลือกสูงไป โอกาสที่จะสอบติดก็เป็นไปได้ยาก

1.2 ความชอบ / ความถนัด / ความสนใจของตัวเอง

ควรเลือกพิจารณาตามลำดับความชอบจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ทั้งนี้เนื่องจากบุคคลที่สนใจหรือชอบ สิ่งใดย่อมจะมีแรงจูงใจในการกระทำมากกว่าสิ่งที่ไม่ชอบ ดังนั้นคณะที่นักเรียนเลือกควรเป็นคณะที่นักเรียน สนใจจะศึกษาจริง ๆ และเหมาะสมกับความสามารถของตนเองอย่างแท้จริง ไม่ควรเลือกตามเพื่อน หรือ ตามค่านิยมโดยไม่ดูความถนัด และความสนใจของตัวเอง เช่น ชอบเรียนฟิสิกส์ ชอบต่อวงจรไฟฟ้า ก็ควรเลือกเรียนทางด้านวิศวกรรมศาสตร์ หรือชอบวาดรูป ก็อาจจะเลือกทางด้านศิลปะ เป็นต้น

1.3 ลักษณะนิสัยส่วนตัว

เพราะอาชีพหลายอาชีพต้องการบุคคลที่มีลักษณะพิเศษเฉพาะด้าน เช่น งานด้านศิลปะ หรือ งานด้านแพทย์-พยาบาล เป็นต้น

1.4 สุขภาพ และลักษณะร่างกาย

เพราะบางคณะกำหนดคุณสมบัติเฉพาะไว้ เช่น ส่วนสูง , สายตา หรือโรคบางโรค หรือความพิการใน อวัยวะบางส่วนของร่างกาย ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้อาจเป็นสิ่งจำเป็นในการเรียน และการประกอบอาชีพในอนาคต

1.5 ความต้องการของญาติพี่น้อง และฐานะทางครอบครัว

ประกอบด้วยว่า จะได้รับการสนับสนุนให้เข้าศึกษาในคณะนั้นมากน้อยเพียงใด หรือฐานะทางบ้านสามารถสนับสนุนค่าใช้จ่ายได้ตลอดระยะเวลาในการศึกษาหรือไม่

2. ต้องรู้ข้อมูลเกี่ยวกับคณะ / สถาบันต่าง ๆ

2.1 ในการพิจารณาเลือกคณะ อย่าลืม !!!

ศึกษาคุณสมบัติ และเกณฑ์ในการสมัครเข้าศึกษาในคณะ / สถาบันนั้น ๆ ด้วย เพราะแต่ละมหาวิทยาลัย/สถาบันจะกำหนดกฎเกณฑ์ออกมาหลากหลาย แม้แต่สาขาเดียวกันแต่ต่างสถาบันก็ยังมีเกณฑ์คุณสมบัติที่ไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับปรัชญาของแต่ละสถาบัน ดังนั้น นักเรียนจึงต้องศึกษารายละเอียดให้ตัวอย่างละเอียดก่อนว่าเรามีคุณสมบัติตามที่คณะต้องการหรือไม่ ถ้านักเรียนมีคุณสมบัติไม่ครบตามข้อกำหนดที่ได้กำหนดไว้ ก็ไม่ควรเลือกเพราะจะทำให้โดนตัดสิทธิ์เช่นเดียวกัน ดังนั้นก่อนที่จะตัดสินใจเลือกคณะ จึงควรศึกษาคุณสมบัติ และข้อกำหนดของคณะนั้น ๆ ให้ชัดเจน และเข้าใจเสียก่อน หากยังไม่แน่ใจควรศึกษา หรือถามผู้รู้ก่อน ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ของตัวนักเรียนเอง

2.2 คณะที่เราสนใจนั้นมีกิมมหาวิทยาลัยที่เปิดสอน

และสภาพในแต่ละมหาวิทยาลัยเป็นอย่างไร เช่น ที่ตั้ง, ระบบการเรียนการสอน, วิชาที่เรียน, การวัดผล, บรรยากาศโดยทั่วไปเป็นอย่างไร ถ้านักเรียนสอบเข้าคณะนั้นได้ นักเรียนจะเรียนหรือไม่ (เพราะถ้าหากนักเรียนสอบเข้าไปได้ และผลลัพธ์ก็จะเป็นการไปกันที่ของคนที่ต้องการจะเข้าศึกษาในคณะนั้นจริง ๆ)

2.3 สัดส่วนการแข่งขันของแต่ละคณะ / สถาบัน

ดูได้จากสถิติคะแนนสูง - ต่ำ ของบัณฑิตแนะแนว ที่มีข้อมูลจำนวนผู้สมัคร จำนวนผู้สอบผ่านข้อเขียน หรือความนิยมของสถาบันว่ามีผู้สนใจเลือกสมัครมากน้อยแค่ไหน

2.4 จำนวนรับที่แต่ละมหาวิทยาลัย / สถาบันจะรับได้

จำนวนที่รับมากอาจแข่งขันกันน้อยกว่าจำนวนที่ได้รับน้อย

เทคนิคในการจัดอันดับ

ในการสมัครคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา TCAS รอบที่ 4 Admissions ผู้สมัครแต่ละคนมีสิทธิ์เลือกคณะได้ 4 คณะ ซึ่งไม่จำเป็นจะต้องอยู่ในมหาวิทยาลัยเดียวกัน และผู้ที่เลือกคณะเดียวกันแต่อันดับไม่ตรงกันก็มีสิทธิ์เท่ากันที่จะติดคณะนั้น ถ้าคณะเข้าถึงเกณฑ์ เช่น นาย ก เลือกรัฐศาสตร์เป็นอันดับ 1

นาย ข เลือกรัฐศาสตร์เป็นอันดับ 3 ปรากฏว่าคะแนนเขาทั้งคู่ สูงกว่าคะแนนต่ำสุดของคณะรัฐศาสตร์ (คือทำคะแนนได้สูงกว่าคนสุดท้ายที่สอบเข้าคณะรัฐศาสตร์ได้) เขาทั้งคู่ก็จะได้รับการคัดเลือกให้เข้าเรียนคณะรัฐศาสตร์เหมือนกัน สำหรับหลักเกณฑ์ในการจัดคณะมีหลักเกณฑ์ ดังนี้

1. รวบรวมคณะที่ตนเองพิจารณาว่าเหมาะสมแล้ว ทั้งในแง่ความสามารถทางสติปัญญา ความถนัดและความสนใจ

2. นำคณะต่ำสุดของคณะทั้งหมดที่เลือกไว้ มาเรียงอันดับอีกครั้ง เพื่อให้มีโอกาสในการเข้าศึกษาต่อมากยิ่งขึ้น โดยเรียงอันดับคณะจากคณะที่มีคะแนนต่ำสุดที่ “มากที่สุด” ไว้เป็นอันดับแรก คณะที่มีคะแนนต่ำที่สุด “น้อยกว่า” รองลงมาเรื่อย ๆ เช่น

นางสาวฟ้า เลือกคณะที่ต้องการ 4 คณะ โดยเรียงจากความชอบได้ดังนี้

คณะ	มหาวิทยาลัย	คะแนนต่ำสุด	% ต่ำสุด
พาณิชยศาสตร์และการบัญชี	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	22,463.0000	74.88
นิเทศศาสตร์	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	22,121.2000	73.74
จิตวิทยา	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	20,687.5000	68.96
วิศวกรรมศาสตร์	เกษตรศาสตร์	17,385.0000	57.95

ในการสมัครคัดเลือกเข้าศึกษาต่อ TCAS รอบที่ 4 ADMISSIONS นางสาวฟ้า ควรเรียงอันดับคณะ ดังนี้

อันดับที่ 1	คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาฯ	คะแนนต่ำสุด 22,463.0000
อันดับที่ 2	คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาฯ	คะแนนต่ำสุด 22,121.2000
อันดับที่ 3	คณะจิตวิทยา จุฬาฯ	คะแนนต่ำสุด 20,687.5000
อันดับที่ 4	คณะวิศวกรรมศาสตร์ ม.เกษตรศาสตร์	คะแนนต่ำสุด 17,385.0000

หมายเหตุ : ในการจัดเรียงอันดับด้วยวิธีนี้ เหมาะกับการจัดเรียงคณะที่มีเงื่อนไขต่าง ๆ เหมือนกัน เช่น จำนวนวิชาสอบ, คำนวณน้ำหนักคะแนน แต่ถ้าคณะที่มีความแตกต่างกัน เช่น วิชาสอบไม่เหมือนกัน คำนวณน้ำหนักแตกต่างกัน ก็ต้องพิจารณาปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ด้วยว่าจะเรียงอันดับคะแนนอย่างไร

3. การจัดอันดับ โดยคร่าว ๆ ทั่วไปมีลักษณะดังนี้

- อันดับ 1 หรือ อันดับ 1 ถึง 2 เลือกคณะที่เราอยากเรียนจริง ๆ คือ ชอบมาก แต่ไม่ควรให้คะแนนสูงกว่าความสามารถจนเกินไป
- อันดับ 3 หรือ อันดับ 2 ถึง 3 เลือกประเภทวิชาที่เราชอบอยู่บ้าง และคะแนนควรรอง ๆ ลงมา
- อันดับ 4 ให้เลือกคณะที่มีคะแนนต่ำที่สุดเท่าที่คิดว่าพอจะเรียนได้ถ้าสอบติด โดยคณะที่เลือกเป็นอันดับที่ 4 ควรมี “คะแนนต่ำสุด” ไม่สูงกว่าคะแนนรวมที่ทำได้

ข้อควรระวังในการเลือกคณะ และการจัดอันดับ

1. ไม่ควรเลือกสถาบันยอดนิยมทั้งหมด 4 อันดับ

ควรเลือกปะปนสถาบันที่มีความนิยมรอง ๆ ลงไป หรืออย่าเจาะจงว่าต้องเป็นสถาบันนั้น ๆ สถาบันนี้ขอให้พิจารณาคณะ / สาขาวิชาที่นักเรียนมีความสนใจ ความชอบที่จะเรียน ตลาดแรงงานมีความต้องการ และคะแนนสูง-ต่ำในปีที่ผ่านมา ๆ มา ไม่สูงเกินความสามารถของตน

2. ไม่ควรเลือกคณะตามใจผู้อื่น

ควรถือหลักว่า “ไม่มีใครรู้จักตัวเรา และรู้ความต้องการของตนได้มากไปกว่าตนเอง” สิ่งสำคัญ คือ เลือกเพราะอยากจะได้เรียน อยากประกอบอาชีพนั้นจริง ๆ ถ้าผู้ปกครองมีความคาดหวังในบางคณะ/บางสาขาวิชาที่ไม่ตรงกับความต้องการของนักเรียน ควรหันหน้ามาปรึกษากันด้วยเหตุผล

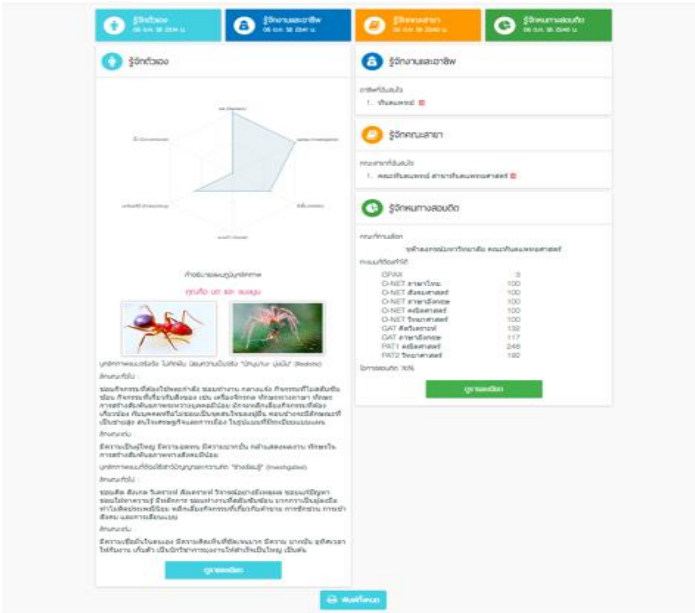
3. ไม่ควรเลือกคณะที่มีจำนวนวิชาสอบแตกต่างกันมาก

ควรเลือกคณะที่สอบวิชาน้อย แต่เลือกคณะได้ครบ 4 อันดับ เพื่อจะได้มีเวลาทบทวนหนังสือได้เต็มที่ ซึ่งถ้าเป็นรอบ Admissions นั้น จะอยู่ในส่วนของการสอบวิชา PAT ว่ามีวิชาที่ต้องสอบแตกต่างกันอย่างไร ถ้านักเรียนเลือกกลุ่มสาขาที่จะเรียนแตกต่างกันมาก จะทำให้ต้องสอบวิชา PAT มากขึ้น แต่นักเรียนทุกคนต้องสอบวิชา GAT อยู่แล้ว

4. ไม่ควรเลือกคณะที่มีคะแนนต่ำสุดติดหมดกันหมด

อันตรายน่ากลัวเสีย โดยหันไปพิจารณาเลือกคณะเดียวกันของมหาวิทยาลัยอื่นที่อาจจะมีความต่ำกว่าเข้ามาแทนก็ได้ตามความเหมาะสม เพื่อให้มีการทิ้งช่วงคะแนนบ้าง สำหรับการทิ้งช่วงห่างของคะแนนต่ำสุด ให้พิจารณาจากระดับความสามารถทางวิชาการ และสติปัญญาของตนเป็นเกณฑ์ กล่าวคือ หากเป็นคนเรียนเก่ง ช่วงห่างของคะแนนก็ไม่ต้องมากนัก แต่ผู้มีผลการเรียนปานกลางหรือต่ำควรทิ้งช่วงห่างคะแนนมาก

แบบสำรวจการวางแผนเพื่อการมีงานทำ



ค้นหาอาชีพที่เหมาะสมกับคุณ



การค้นหาวาดตนเองมีความชอบหรือความถนัดทางด้านไหน ถือเป็นสิ่งสำคัญในการวางแผนการทำงาน โดยแบบทดสอบด้านล่างนี้จะทำให้คุณทราบคร่าวๆ ว่าคุณมีบุคลิกภาพแบบไหนและเหมาะกับอาชีพใด ทั้งนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการตัดสินใจเลือก เรียนในสาขาที่เกี่ยวข้องหรือเลือกอาชีพตามความถนัด ซึ่งข้อที่ได้คะแนนมากที่สุด จะบ่งบอกถึงบุคลิกภาพและอาชีพที่เหมาะสมกับคุณ

แบบทดสอบค้นหาอาชีพ





พัฒนาสติปัญญาเด็กไทย
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
Department of Mental Health, Ministry of Public Health

สถาบันราชานุกูล
Rajamukul Institute

หน้าแรก | เกี่ยวกับเรา | บริการ | ข่าวประชาสัมพันธ์ | วิจัยทาง | ติดต่อเรา

แบบทดสอบออนไลน์

แบบทดสอบด้านสุขภาพจิต ที่ผ่านการรับรองจากกรมสุขภาพจิต

แบบทดสอบออนไลน์ด้าน IQ EQ (ย้อนกลับ)
แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ Emotional Quotient :EQ
(แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์(Emotional Quotient :EQ))

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อพัฒนาและใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้สร้างแบบประเมินสำหรับประชาชนเพื่อใช้ประเมินตนเอง

หน้าแรก IQ&EQ

พัฒนาการลูกน้อย

โภชนาการลูกรัก

เกร็ดน่ารู้คุณแม่

ขอมส่นเสริมสร้าง IQ&EQ





“เฮ้ย ไม่มีใครบอกเลยว่า เรา...
ควรทำอาชีพไหน
มากที่สุด?
จะรู้ได้อย่างไร...
เราเหมาะจะทำอาชีพไหน

ThaiFranchise
Quiz
ชวนอ่าน | Share | Comment | Like

แบบทดสอบ ความสนใจด้านอาชีพ

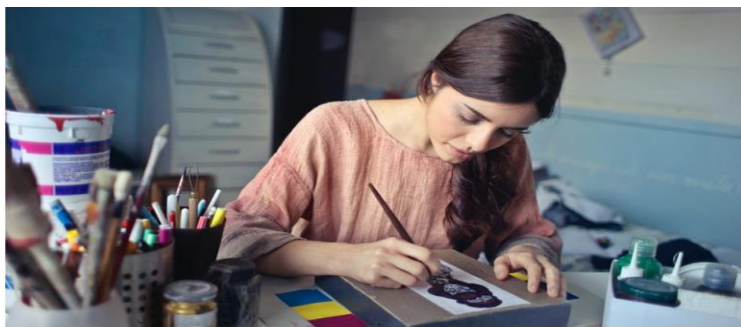




จบคณะนี้...ทำงานอะไรได้บ้าง ตอนที่ 1



จบคณะนี้...ทำงานอะไรได้บ้าง ตอนที่ 2



มีคำตอบมาให้แล้ว เรียนจบสายศิลป์ ต่อคณะอะไรได้บ้าง? จบมาแล้วทำงานอะไร?



เอกสารเติมพลังสมอง “เลือกแนวทาง วางอนาคต”

แบบสำรวจเจตคติการตั้งเป้าหมายในการเรียนและอาชีพ

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ลงในตารางช่อง ☐ ที่ตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด

- ถ้าข้อความนั้นเป็นจริงที่สุด (5)
- ถ้าข้อความนั้นส่วนใหญ่จริง หรือค่อนข้างมั่นใจ (4)
- ถ้าข้อความนั้นบางครั้งจริง บางครั้งไม่จริงพอๆ กัน (3)
- ถ้าข้อความนั้นส่วนใหญ่ไม่จริง หรือไม่แน่ใจ (2)
- ถ้าข้อความนั้นไม่จริงเลย (1)

ข้อความ	ระดับที่ตรงกับนักเรียน				
	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
1. นักเรียนตั้งเป้าหมายที่จะเรียนหนังสือให้ได้ผลการเรียนดีที่สุดในทุกวิชา					
2. นักเรียนเตรียมหนังสือ และอุปกรณ์การเรียนที่จะมาโรงเรียนในวันเสมอ					
3. นักเรียนรู้ว่าตัวเองชอบเรียนวิชาอะไร					
4. นักเรียนอยากเรียนต่อจนได้รับปริญญาในมหาวิทยาลัย					
5. นักเรียนส่งงานตามกำหนดทุกครั้งที่คุณสั่ง					
6. นักเรียนพยายามทำการบ้านเองทุกครั้งถึงแม้ว่าจะยาก					
7. นักเรียนทบทวนสิ่งที่เรียนในแต่ละวันอย่างสม่ำเสมอ					
8. นักเรียนรู้ว่าจะต้องทำอะไรให้เรียนหนังสือได้ดี					
9. นักเรียนรู้ว่าควรทำอะไรให้ได้คะแนนสอบมาก ๆ					
10. นักเรียนชอบจดบันทึกการนัดหมายส่งการบ้าน หรืออื่น ๆ ลงตารางปฏิทิน					
11. นักเรียนรู้ว่าควรทำสิ่งที่มีความสำคัญตามลำดับก่อนหลัง					
12. นักเรียนรู้ว่าตัวเองอยากทำอาชีพอะไรในอนาคต					
13. นักเรียนรู้ว่าหากนักเรียนจะทำอาชีพที่ชอบนั้น จะต้องเตรียมตัวอย่างไร					
14. นักเรียนรู้จักอาชีพต่าง ๆ มากกว่า 10 อาชีพ					
15. นักเรียนรู้ว่าคนที่ทำอาชีพต่าง ๆ ในข้อที่ 14 ต้องมีคุณสมบัติอย่างไรบ้าง					
16. นักเรียนรู้ว่าตัวเองมีความถนัด และความสามารถที่จะทำอะไรได้บ้าง					
17. นักเรียนรู้ว่าตัวเองมีบุคลิกภาพสอดคล้องกับอาชีพใด					
18. นักเรียนมีบุคคลต้นแบบที่ประสบความสำเร็จในการเรียน หรือทำงานที่นักเรียนชื่นชอบ					
19. นักเรียนปรึกษากับพ่อแม่ และครูว่าจะศึกษาต่อและทำงานอะไรในอนาคต					
20. นักเรียนคิดว่าการทำงานที่ตรงกับความสนใจ ความสามารถ ความถนัด และบุคลิกภาพของตนเองสำคัญกว่าการทำงานในอาชีพที่เป็นที่นิยมของสังคม					

คะแนนรวม = / 20 คะแนนเฉลี่ยที่ได้ = ความหมาย

1. สาระสำคัญ

การสมัครคัดเลือกเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาด้วยแฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio) TCAS รอบที่ 1 โดยไม่มีการสอบข้อเขียน เป็นอีกทางเลือกหนึ่งของผู้เรียนที่มีความสนใจจะเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา การศึกษาข้อมูล คุณสมบัติ และเกณฑ์การรับสมัครจึงมีความจำเป็นต่อการเตรียมความพร้อมของตนเอง สิ่งสำคัญที่นักเรียนควรเตรียมเพื่อใช้ในการสมัคร และเข้ารับการสัมภาษณ์คือ เอกสารแฟ้มสะสมงาน และเอกสารประวัติย่อ ดังนั้น การศึกษาข้อมูลการศึกษาต่อที่ถูกต้อง เป็นจริง และหลากหลาย เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยนักเรียนในการเตรียมความพร้อมในทุกด้าน เพื่อการตัดสินใจและวางแผน ไปสู่เป้าหมายทางการเรียนในอนาคต นอกจากนี้ การเตรียมความพร้อมในการสอบ O – NET ซึ่งเป็นการทดสอบทางการศึกษาระดับชาติ และมีผลต่อการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อของนักเรียนในระดับอุดมศึกษา จึงควรให้ความสำคัญ มุ่งมั่นตั้งใจในการอ่านหนังสือ ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ทางการศึกษาที่ดีในอนาคตต่อไป

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านการศึกษา

ข้อ 3 การใช้ข้อมูลในการวางแผนการศึกษา

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 ระบุองค์ประกอบของการจัดทำแฟ้มสะสมงาน
- 3.2 จัดทำแฟ้มสะสมงานของตนเองได้อย่างเป็นระบบ
- 3.3 ระบุความสำคัญ และวิธีการในการเตรียมตัวสอบ O - NET ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้

4. สาระการเรียนรู้

- 4.1 การเตรียมความพร้อมสมัครสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาด้วยแฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio) TCAS รอบที่ 1
- 4.2 การจัดทำแฟ้มสะสมงานอย่างเป็นระบบ
- 4.3 การเตรียมตัวสอบ O - NET ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
- 4.4 เทคนิคการสอบสัมภาษณ์ และการเตรียมความพร้อมเข้าสู่มหาวิทยาลัย

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

แฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio)

6. วิธีการจัดกิจกรรม

กิจกรรมการเรียนรู้เรื่อง การศึกษาในระดับอุดมศึกษา (ชั่วโมงที่ 1 - 2)

6.1 ครูสอบถามนักเรียนว่า มีนักเรียนคนใดบ้างที่สนใจจะสมัครสอบคัดเลือก (TCAS) รอบที่ 1 Portfolio จากนั้นร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับ การเตรียมเอกสารเพื่อจัดทำแฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio) ตามที่สมาคมที่ประชุมอธิการบดีแห่งประเทศไทยกำหนดไว้

6.2 ครูนำเสนอสื่อ Power Point เรื่อง เตรียมตัวอย่างไว้กับการสอบคัดเลือกเข้าสถาบันอุดมศึกษา ยุคปัจจุบัน (Portfolio) และสื่อ Power Point เรื่อง แฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio) เพื่ออธิบายองค์ประกอบของการจัดทำแฟ้มสะสมผลงานอย่างเป็นระบบ และร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น

6.3 นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากนั้นครูแจ้งข่าวประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับปฏิทินการสมัครสอบในรอบที่ 1 (Portfolio) , การสมัครลงทะเบียน MyTacs , การสมัครสอบ GAT/PAT , การสมัครสอบ 9 วิชาสามัญในระบบออนไลน์ ทั้งคณะทางสายวิทยาศาสตร์ และคณะทางสายศิลป์ เป็นต้น

กิจกรรมการเรียนรู้เรื่อง Check In TCAS (ชั่วโมงที่ 3)

6.4 ครูนำเสนอเรื่องราว มหาวิทยาลัยในฝัน และคณะ/สาขาของนักเรียนแต่ละคนว่าสนใจจะเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยใด เพราะเหตุใด

6.5 นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง Student Planner จากนั้นร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น

6.6 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ ครูกล่าวนำถึงพัฒนาตนเองในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การฝึกฝน การทำกิจกรรมต่าง ๆ ของนักเรียน ซึ่งสิ่งเหล่านี้นอกจากจะเป็นการพัฒนาทักษะทางการเรียนแล้ว ยังเป็นการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่ระบบมหาวิทยาลัยอีกด้วย นั่นคือ การเตรียมแฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio)

6.7 ครูมอบหมายให้นักเรียนจัดทำแฟ้มสะสมงาน Portfolio PART 1 เพื่อนำมาส่งในชั่วโมงต่อไป (หน้าปก ประวัติส่วนตัว และประวัติการศึกษา) และให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย

กิจกรรมการเรียนรู้เรื่อง Check Up Portfolio (ชั่วโมงที่ 4 - 5)

6.8 ครูทบทวนกิจกรรมในชั่วโมงที่ผ่านมา และนำเสนอเรื่อง “ทำไมต้องเตรียมตัวสำหรับ Portfolio”

6.9 ครูตรวจแฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio) PART ที่ 1 ของนักเรียนเป็นรายบุคคล และให้ข้อเสนอแนะในการพัฒนางานให้ดียิ่งขึ้น

6.10 นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูมอบหมายให้นักเรียนจัดทำแฟ้มสะสมงาน Portfolio ต่อใน PART ที่ 2 เพื่อนำมาส่งในชั่วโมงต่อไป (ประวัติการเข้าร่วมกิจกรรม รูปภาพประกอบ และประกาศนียบัตร)

กิจกรรมการเรียนรู้เรื่อง Present Portfolio (ชั่วโมงที่ 6 - 7)

6.11 ครูทบทวนกิจกรรมในชั่วโมงที่ผ่านมา และตรวจแฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio) ใน PART 2 ของนักเรียนเป็นรายบุคคล (ต่อ) จากนั้นแจกแบบประเมินผลงานผู้เรียนรายบุคคลแฟ้มสะสมผลงาน(Portfolio) ให้นักเรียนประเมินตนเอง และส่งเอกสารคืนครู พร้อมกับส่งผลงาน (Portfolio)

6.12 นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมครั้งนี้ จากนั้นครูสรุปให้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการทำแฟ้มสะสมผลงาน เพื่อนำไปใช้ประโยชน์เกี่ยวกับการสมัครสอบคัดเลือกเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา รอบที่ 1 Portfolio ซึ่งเป็นการรวบรวมข้อมูล / สรุปผลงานเชิงประจักษ์ของนักเรียน ที่ผ่านมาในระดับชั้นมัธยมศึกษาศึกษาตอนปลายในการใช้เป็นข้อมูลสำหรับการตัดสินใจเพื่อศึกษาต่อได้สอดคล้องกับความสามารถ ความถนัด ความสนใจ และบุคลิกภาพของตน

กิจกรรมการเรียนรู้เรื่อง ชีวิตในมหาวิทยาลัย (ชั่วโมงที่ 8)

6.13 นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง คำแนะนำ ข้อควรรู้และปฏิบัติในการเข้าสอบ O – NET จากนั้นครูนำเสนอ และซักถามนักเรียนเกี่ยวกับความสำคัญของการสอบ O - NET และวิธีการเตรียมตัวสอบ

6.14 ครูนำเสนอเกี่ยวกับแนวทางการเรียน การใช้ชีวิต และการปฏิบัติตนในการศึกษาระดับอุดมศึกษา จากนั้นให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง ชีวิตในมหาวิทยาลัย และร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นในแต่ละประเด็น

6.15 นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้งนี้

กิจกรรมการเรียนรู้เรื่อง การสอบสัมภาษณ์เพื่อการศึกษาต่อ (ชั่วโมงที่ 9 - 10)

6.16 ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในชั่วโมงที่ผ่านมา

6.17 ครูนำเสนอสื่อ Power Point เรื่อง เทคนิคการสอบสัมภาษณ์ เพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่มหาวิทยาลัย

6.18 ครูสุ่มเรียกนักเรียนให้เป็นกรณีศึกษาในการแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับการสัมภาษณ์ตามระบบการคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา TCAS รอบ Portfolio จำนวน 5 คู่ โดยมีครูร่วมแสดงเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยที่สัมภาษณ์นักเรียน

6.19 นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้งนี้

7. สื่อ / อุปกรณ์

7.1 สื่อ Power Point เรื่อง เตรียมตัวอย่างไรกับการสอบคัดเลือกเข้าสถาบันอุดมศึกษาปัจจุบัน (Portfolio)

7.2 สื่อ Power Point เรื่อง แฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio)

7.3 ใบความรู้เรื่อง Student Planner

7.4 แบบประเมินผลงานผู้เรียนรายบุคคลแฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio)

7.5 ใบความรู้เรื่อง คำแนะนำ ข้อควรรู้และปฏิบัติในการเข้าสอบ O – NET

7.6 ใบความรู้เรื่อง ชีวิตในมหาวิทยาลัย

7.7 สื่อ Power Point เรื่อง เทคนิคการสอบสัมภาษณ์ เพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่มหาวิทยาลัย

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัดและประเมินผล

8.1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

8.1.2 ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของชิ้นงาน (Portfolio)

8.2 เครื่องมือ

แบบประเมินผลงานผู้เรียนรายบุคคล (แฟ้มสะสมผลงาน Portfolio) สำหรับนักเรียน

8.3 เกณฑ์การประเมิน

8.3.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.3.2 ตรวจชิ้นงาน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	จัดทำแฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio) ได้ถูกต้อง/ครบถ้วนตามมาตรฐานคุณภาพ แบบประเมินผลงานผู้เรียนรายบุคคลตรงตามเกณฑ์ที่สมาคมที่ประชุมอธิการบดีแห่งประเทศไทยกำหนดไว้ และส่งชิ้นงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ใบความรู้เรื่อง คำแนะนำ ข้อควรรู้และปฏิบัติในการเข้าสอบ O - NET

O - NET หรือมีชื่อเรียกเต็ม ๆ ว่า Ordinary National Educational Test คือ การทดสอบทางการศึกษาขั้นพื้นฐาน เป็นการทดสอบเพื่อวัดความรู้และความคิดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งจะทำการทดสอบเพียงครั้งเดียวเท่านั้น

โดยที่นักเรียนไม่ต้องสมัครสอบเอง แต่ทางโรงเรียนจะเป็นคนสมัครสอบให้ เพื่อใช้ในการประเมินมาตรฐานการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2551 ครอบคลุม 5 กลุ่มสาระการเรียนรู้ ได้แก่ ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม สำหรับการสอบ O - NET ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 นั้นมีความสำคัญมาก ๆ เพราะต้องนำไปใช้ในการยื่นคะแนนสอบเข้ามหาวิทยาลัย ซึ่งสิ่งที่ต้องตรวจสอบให้เรียบร้อยก่อนไปสอบก็คือ ระเบียบและข้อปฏิบัติในการสอบ O - NET

“ห้องสอบ น่าอะไร O-NET เข้าได้บ้าง?”



เอกสารที่ใช้เป็นหลักฐานในห้องสอบ

บัตรประจำตัวประชาชน หรือบัตรประจำตัวนักเรียนที่มีรูปถ่าย หรือบัตรที่ออกให้โดยหน่วยงานราชการมีรูปถ่าย (บัตรไม่หมดอายุ)

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำแบบทดสอบ

1. ปากกา
2. ดินสอ 2B
3. ยางลบ
4. กบเหลาดินสอ

ระเบียบการเข้าห้องสอบ

1. ไม่มีเลขที่นั่งสอบ **ไม่มีสิทธิ์สอบ**
2. ไม่มีบัตรแสดงตน **ไม่มีสิทธิ์สอบ**
3. ไปผิดสนามสอบ **ไม่มีสิทธิ์สอบ**
4. ไปสายเกิน 30 นาที **ไม่มีสิทธิ์สอบในวิชานั้น**
5. **ห้าม** นำเครื่องมืออุปกรณ์สื่อสารเข้าห้องสอบ
6. ให้นั่งสอบจนหมดเวลา
7. อนุญาตให้นำนานาฬิกาเข้าห้องสอบ (ต้องเป็นนาฬิกาธรรมดา ที่ใช้ดูเวลาเท่านั้น)

ตัวอย่างตารางสอบ O - NET ปีการศึกษา 2561



ตารางสอบ O-NET มีนา 62
พร้อมเวลาเข้า-ออกที่ต้องรู้

วัน	วิชา	เวลาสอบ	เข้าห้องสอบ ได้กี่โมง	เลิกได้ถึง กี่โมง	ออกได้ กี่โมง
เสาร์ 2 มี.ค 62	สังคมศึกษา	8.30 10.30	8.15	9.00	10.30
	พัก 60 นาที				
	คณิตศาสตร์	11.30 13.30	11.15	12.00	13.30
	พัก 60 นาที				
อาทิตย์ 3 มี.ค 62	ภาษาอังกฤษ	14.30 16.30	14.15	15.00	16.30
	ภาษาไทย	8.30 10.30	8.15	9.00	10.30
	พัก 60 นาที				
	วิทยาศาสตร์	11.30 13.30	11.15	12.00	13.30

ONET ม.6 อย่าเท
เพราะคะแนนจะโหลในใบ ปพ.1

ปพ.1 : พ. ชุติ. เลขที่

ผลการประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

กิจกรรม	คะแนน	กิจกรรม	คะแนน
1. จำนวนหน่วยการเรียนรู้ที่เรียน	41.0	1. จำนวนหน่วยการเรียนรู้ที่เรียน	41.0
2. ผลการประเมินความรู้ ทักษะ และเจตคติ	50.0	2. ผลการประเมินความรู้ ทักษะ และเจตคติ	50.0
3. ผลการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	10.0	3. ผลการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	10.0
4. ผลการประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	10.0	4. ผลการประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	10.0

สรุปผลการประเมิน

กลุ่มสาระการเรียนรู้/ การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง	คะแนน
ภาษาไทย	6.0
คณิตศาสตร์	23.0
วิทยาศาสตร์	28.5
สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	11.0
สุขศึกษา และพลศึกษา	5.0
ศิลปะ	3.0
การงานอาชีพและเทคโนโลยี	3.0
ภาษาต่างประเทศ	9.5
การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง (IS)	2.0
ผลการเรียนเฉลี่ยต่อสัปดาห์	91.0

ONET ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

วิชา	คะแนนเต็ม	ได้	ร้อยละ
ภาษาไทย	100	79.50	79.50
คณิตศาสตร์	100	75.00	75.00
วิทยาศาสตร์	100	56.25	56.25
สังคมศึกษา	100	49.00	49.00
ภาษาต่างประเทศ	100	48.75	48.75

สัดส่วนผลการเรียนและผลการทดสอบระดับชาติ

1. ร้อยละ 70 ของผลการเรียนเฉลี่ยต่อสัปดาห์

2. ร้อยละ 50 ของผลการทดสอบระดับชาติ

นาย Dek-D

ขั้นตอนการเข้าห้องสอบ O - NET

1. เตรียมบัตรประชาชน ปากกา ดินสอดำ (2B) ยางลบ กบเหลาดินสอ
2. ตรวจสอบรายชื่อ และเลขที่นั่งสอบที่สนามสอบ
3. ดูแผนผังที่นั่งสอบ หน้าห้องสอบ
4. ยื่นบัตรประชาชนเพื่อแสดงตนเข้าห้องสอบ
5. รับกระดาษคำตอบและตรวจสอบข้อมูลตนเองว่าถูกต้อง เช่นชื่อในกระดาษคำตอบ
6. รับแบบทดสอบ อ่านระเบียบการสอบ และเขียนชื่อ-สกุล บนปก
7. ฝนรหัสชุดข้อสอบในกระดาษคำตอบ ให้ตรงกับแบบทดสอบที่ได้รับ
8. แกะและเปิดแบบทดสอบ อ่านคำชี้แจงให้เข้าใจและลงมือทำข้อสอบ
9. เขียนชื่อในใบเซ็นชื่อผู้เข้าสอบเมื่อเวลาผ่านไป 30 นาที
10. ตรวจสอบความเรียบร้อยของกระดาษคำตอบ ส่งให้กรรมการคุมสอบ



1. ไม่มีเลขที่นั่งสอบ จะไม่มีสิทธิ์สอบ
2. ไม่มีบัตรแสดงตน จะไม่มีสิทธิ์สอบ (เช่น บัตรประชาชน บัตรนักเรียนที่มีรูปถ่าย หรือบัตรที่ทางราชการออกให้ และต้องมีรูปถ่ายด้วย เป็นต้น)
3. ไปผิดสนามสอบ จะไม่มีสิทธิ์สอบ
4. ไปสายเกิน 30 นาที จะไม่มีสิทธิ์สอบ
5. ห้ามนำอุปกรณ์สื่อสารทุกชนิด เข้าสนามสอบ
6. ให้นั่งสอบจนหมดเวลา ถึงจะสามารถออกจากห้องสอบได้
7. อนุญาตให้นำนาฬิกาเข้าห้องสอบได้ แต่ต้องเป็นนาฬิกาเข็มเท่านั้น



ความสำคัญของการสอบ O - NET

1. O - NET สอบได้ครั้งเดียว

การสอบ O-NET สามารถทำการทดสอบได้เพียงครั้งเดียว ไม่สามารถเลือกวิชาสอบเองได้ จะต้องเข้าสอบให้ครบทุกวิชาที่ได้มีการกำหนดเอาไว้ ซึ่งมีความแตกต่างกับการสอบ GAT/PAT, วิชาสามัญ 9 วิชา ที่นักเรียนสามารถสมัครสอบได้เรื่อย ๆ หากไม่ทันในปีนี้ ปีถัดไปก็สามารถสมัครสอบใหม่ได้ และยังสามารถเลือกวิชาที่ต้องการสอบได้เองอีกด้วย และอีกหนึ่งความแตกต่างก็คือ คะแนนสอบ O-NET จะอยู่ติดตัวนักเรียนไปตลอดชีวิต ส่วนคะแนนสอบ GAT/PAT, วิชาสามัญ 9 วิชา นั้นมีวันหมดอายุ เมื่อหมดอายุแล้ว หากเราต้องการใช้คะแนนก็ต้องสมัครสอบใหม่

2. คะแนน O - NET ใช้สมัครเข้ามหาวิทยาลัย

การสมัครสอบเข้ามหาวิทยาลัยนั้น จะต้องสมัครสอบผ่านระบบ TCAS โดยมีทั้งหมด 5 รอบด้วยกัน และถึงแม้ว่าการสมัครสอบ TCAS ในรอบที่ 1 และ 2 จะไม่ใช่คะแนนสอบ O-NET แต่นักเรียนต้องไม่ลืมว่าตั้งแต่ TCAS รอบที่ 3 ถึง รอบที่ 5 มีการนำคะแนน O-NET มาใช้เป็นเกณฑ์การพิจารณาสมัครเข้าเรียนต่อในแต่ละคณะ/สาขาวิชาของมหาวิทยาลัยต่าง ๆ (ทั้งนี้สัดส่วนคะแนนที่ใช้อาจจะมีความแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับทางมหาวิทยาลัยเป็นคนกำหนด) นอกจากนี้ นักเรียนคนใดที่ต้องการใช้ในอนาคตคะแนนส่วนนี้ก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน เพราะมันอาจจะต้องนำมาใช้ได้ในอนาคต

3. กสพท. ใช้คะแนน O-NET ด้วย

สำหรับนักเรียนที่อยากจะเข้าเรียนต่อด้านแพทยศาสตร์ คะแนน O-NET ก็มีความสำคัญไม่แพ้คะแนนวิชาคณิตทางแพทย์เลย เพราะทาง กสพท. ได้มีการกำหนดคะแนนทั้ง 5 วิชาของ O-NET ว่านักเรียนจะต้องได้คะแนนไม่ต่ำกว่า 60% ถ้าต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนดเอาไว้จะถูกตัดสิทธิ์โดยอัตโนมัติ

4. รอบที่ 3 รับตรงร่วมกัน (+ กสพท.)

TCAS รอบที่ 3 รับตรงร่วมกัน (+กสพท.) จะเป็นรอบที่แต่ละคณะ/สาขาวิชา หรือมหาวิทยาลัย ในบางโครงการกำหนดคะแนน O-NET ขั้นต่ำไว้ด้วย ถ้านักเรียนมีคะแนนสอบ O-NET ไม่ถึงก็ไม่สามารถสมัครเข้าศึกษาต่อได้ เพราะขาดคุณสมบัติที่ทางมหาวิทยาลัยกำหนดเอาไว้ ดังนั้น ไม่ควรที่จะลืมดูคะแนนขั้นต่ำของแต่ละคณะ/สาขาวิชาด้วย

5. รอบที่ 4 Admission

ส่วนในรอบที่ 4 Admission นอกจากนักเรียนจะต้องใช้คะแนนสอบ GAT/PAT, ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPAX) แล้วนั้น ยังจะต้องใช้คะแนน O-NET ด้วย เพราะในรอบ Admission ต้องใช้คะแนน O-NET ถึง 30% ดังนั้นถ้านักเรียนทำคะแนนในส่วนนี้ของ O-NET ไม่ดี ก็อาจจะมีผลทำให้รอบ Admission ไม่ติดในคณะที่ต้องการได้

6. รอบที่ 5 รับตรงอิสระ

TCAS รอบที่ 5 รับตรงอิสระ จะเป็นรอบที่ทางมหาวิทยาลัยเปิดรับสมัครเอง โดยในบางโครงการที่เปิดรับสมัคร นอกจากจะมีการใช้คะแนน ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPAX), GAT/PAT, วิชาสามัญ 9 วิชา ก็อาจจะมีการใช้คะแนน O-NET ด้วย ทั้งนี้ไม่ว่าจะเป็นสัดส่วนคะแนนที่ใช้ หรือเกณฑ์คะแนนที่ใช้จะขึ้นอยู่กับแต่ละคณะ/สาขาวิชาหรือมหาวิทยาลัยเป็นคนกำหนดเอง ดังนั้น ควรเข้าไปดูรายละเอียดเกณฑ์ที่ใช้ในการพิจารณาของแต่ละมหาวิทยาลัยเสียก่อนทำการสมัคร จะได้ไม่สมัครพลาด

7. ใช้รายงานตัวกับมหาวิทยาลัย (บางแห่ง)

ถึงแม้ว่าจะผ่านเกณฑ์การคัดเลือกได้เข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัยแล้ว แต่ในวันรายงานตัวบางมหาวิทยาลัยได้มีการกำหนดให้นักเรียนที่จะเข้าศึกษาจะต้องมีผลการสอบ O-NET ในวันที่ไปรายงานตัวมาให้กับทางมหาวิทยาลัยด้วย หากนักเรียนไม่มีคะแนน O-NET อาจจะทำให้พลาดการเข้าเรียนต่อในมหาวิทยาลัยที่ต้องการได้

8. คะแนน O-NET มีผลต่อคุณภาพโรงเรียน

นอกจากคะแนน O-NET จะใช้ในสมัครเข้าเรียนต่อระดับมหาวิทยาลัยของนักเรียนแล้ว ยังนำมาใช้ประเมินคุณภาพของโรงเรียนอีกด้วย สำหรับโรงเรียนที่มีผลคะแนนสอบดีจะได้รับโควตาจากมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ให้กับนักเรียนที่มีผลคะแนนสอบดีใน 100 อันดับแรก (ไม่ได้เป็นทุกมหาวิทยาลัยที่จะมีโควตามอบให้กับนักเรียนเข้าเรียนต่อที่สถาบันของตนเอง) และยังเป็นการใช้จัดอันดับโรงเรียนในเขตพื้นที่ต่าง ๆ ว่าในแต่ละปี มีความเปลี่ยนแปลงอันดับในทิศทางไหนกันบ้าง



ใบความรู้เรื่อง ชีวิตในมหาวิทยาลัย



ชีวิตการศึกษาในมหาวิทยาลัย มีหลายสิ่งหลายอย่างที่แตกต่างกันกับชีวิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษา เช่น การเรียนการสอน กิจกรรมต่าง ๆ ความเป็นอิสระของผู้เรียน เป็นต้น การทราบข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในมหาวิทยาลัย ย่อมเป็นการเตรียมพร้อมอันจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการปรับตัวในสถาบันอุดมศึกษา ดังนั้นจึงควรมีการเตรียมตัวกับ 21 สิ่งที่ได้เก็บ 1 ควรรู้อย่างนี้

1. วางแผนการเรียน

ปีหนึ่งนั้นขอรับรองว่าต้องมึนงงค่อนข้างเยอะ ควรหาเวลาทำการบ้าน และทำความเข้าใจกับการเรียนให้ได้อย่างน้อยวันละ 2 – 3 ชั่วโมง ถ้าสามารถวางแผนการเรียนได้แต่เนิ่น ๆ ก็ย่อมจะทำให้เรียนสนุก และใช้ประโยชน์ของเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ 2 – 3 อาทิตย์แรกของการเป็นนิสิต / นักศึกษาชั้นปีที่หนึ่งนั้น มีสิ่งที่น่าสนใจค่อนข้างมาก ทั้งการได้เจอเพื่อนใหม่ สถานที่แปลกๆ หรือมากกว่าที่เคยเรียนในโรงเรียนมัธยม อาจารย์ก็พูดแบบนักวิชาการขั้นสูง ไม่พูดหลายรอบเหมือนก่อน ทุกอย่างต้องมีแผน

2. ลองเรียนวิชาแปลก ๆ นอกคณะ

การเรียนระดับอุดมศึกษาในมหาวิทยาลัยไม่ใช่มาเพียงแค่ว่านั่งเรียนเนื้อหาวิชาชีพ แต่ยังควรต้องได้ทดลองเรียนอะไรอย่างอื่นที่ไม่ใช่เพียงแค่ว่าไปประกอบอาชีพ ต้องถือว่าการเรียนมหาวิทยาลัยนั้นคือ โอกาสที่จะขยายฐานความรู้หรือความสนใจไปในโลกกว้าง นักศึกษาที่เรียนจนจบได้ปริญญาไปแล้ว รุนแล้วรูล่าไม่เคยลืมนึกว่าวิชาชีพพิเศษ ๆ ที่ได้ไปลองเรียนนอกคณะหรือภาควิชาอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกั่วิชาที่เลือกเรียนเป็นวิชาเอกของตัวเองนั้นได้สอนให้ได้ความคิดดี ๆ ใหม่ ๆ ได้อย่างน่าสนใจ

3. เรียนวิชาที่บังคับให้เรียนก่อนวิชาเลือก

แม้ว่าจะยังไม่ถึงกำหนดเวลาให้เลือกวิชาเอก แต่นักศึกษาที่รู้ความต้องการของตัวเองชัดเจนแล้วก็ควรที่จะเลือกวิชาที่เป็นพื้นฐานของวิชาเอกได้อยู่แล้ว และในกรณีนี้ก็อาจรวมถึงวิชาอื่น ๆ ที่กำหนดไว้ว่า ถ้าเลือกวิชาเอกนั้น ๆ แล้วต้องมีวิชาอื่นที่ต้องเรียนให้ครบ

4. ควรสอบถามให้รู้แน่ชัดว่าต้องเลือกวิชาเอกเมื่อไร

บางมหาวิทยาลัยจะกำหนดให้นักศึกษาเลือกวิชาเอกในเทอม 2 ของนักศึกษาปี 2 หรือเทอมแรกของปี 3 บางสาขาวิชาอาจกำหนดให้เลือกวิชาเอกก่อนหน้านั้นก็ยังได้ ดังนั้น เป็นหน้าที่สำคัญของพวกคุณเองที่จะต้องทราบเรื่องเช่นนี้ล่วงหน้า

5. ศึกษาให้ทราบว่าต้องเรียนที่เครดิตจึงจะได้ปริญญา

นี่ก็เป็นธรรมดา แต่เป็นเรื่องที่เผลอตัวไปได้เหมือนกัน จึงต้องรู้ว่าต้องเรียนทั้งหมดเท่าไร มีวิชาบังคับอะไรบ้างที่ได้เรียนไปแล้ว มีเหลืออีกกี่วิชาที่ยังไม่ได้เรียนหลักสูตร ปริญญาสี่ปีมีโอกาสหลงลืมได้เสมอ ยิ่งเป็นปริญญาสำหรับนักศึกษาต่อเนื่องที่มีหน่วยกิตประมาณ 75 - 80 หน่วยกิต ใช้เวลาเรียนทั่วไปเพียงสองปีหรือราวครึ่งหนึ่งของปริญญาตรีภาคปกติยังมีตกหล่นเรียนไม่ครบ แล้วยิ่งถ้าไม่มีการเปิดสอนในภาคเรียนสุดท้ายที่จะจบนั้น ก็ทำให้เป็นเรื่องใหญ่ได้เหมือนกัน บางครั้งวิชาภาษาอังกฤษที่บังคับให้เรียนแล้วตกอาจมีผลต่อการเรียนภาษาอังกฤษลำดับถัดไป ที่เป็นเหมือนซีรีส์หนัง ดังนั้น อย่าปล่อยให้ถึงเทอมสุดท้ายถึงค่อยมาคิดว่าเรียนอะไรไปแล้ว และที่ยังไม่ได้เรียนอีกมีอะไร การเรียนจบในสี่ปีย่อมดีกว่าสี่ปีบวกซัมเมอร์ หรือสี่ปีกับหนึ่งเทอม หรือถ้าเป็นห้าปี จะขาดทุน "ชีวิต" ไปเหมือนกัน

6. หาเวลาพบอาจารย์ที่ปรึกษาบ้าง

การศึกษาจากคู่มือนักศึกษาหรือระเบียบการต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย บางทีก็ไม่สามารถตอบคำถามที่คาใจของพวกคุณได้ทุกเรื่องเสมอไป เช่น การเลือกเรียนวิชาเอกควรจะต้องเลือกอย่างไร หรือการเลือกวิชาเอกนั้นจะต้องผ่านวิชาบังคับใดก่อนบ้าง ซึ่งแม้จะมีคำอธิบายบางอย่างบางประการอยู่แล้วในคู่มือ แต่ความเหมาะสมกับนักศึกษาแต่ละคนอาจมีส่วนแปรเปลี่ยนการเลือกวิชาตรงนั้นไปได้ ดังนั้น การปรึกษาหารือกับอาจารย์ที่ปรึกษาจึงเป็นสิ่งที่ดีกว่า ยิ่งกว่านั้นยังอาจได้รับคำแนะนำเพิ่มเติมจากอาจารย์ที่ปรึกษาถึงเรื่องวิธีการเรียนวิชาบางวิชา หรือวิธีการเรียนกับบางอาจารย์เสียด้วยซ้ำไป

7. หาโอกาสพบปะสนทนากับอาจารย์ผู้สอนตามโอกาสอันควร

การแวะเยี่ยมอาจารย์ผู้สอน โดยใช้กำหนดเวลาที่อาจารย์แจ้งไว้ว่าจะอยู่ที่ห้องทำงาน จะทำให้นักศึกษาได้รู้จักมากขึ้นกับอาจารย์เพิ่มมากขึ้น พร้อมกับมีโอกาสสอบถามสิ่งที่ไม่เข้าใจหรือเพิ่มเติมเนื้อหาวิชาให้มากขึ้น ยิ่งกว่านั้นยังเป็นโอกาสที่ทำให้อาจารย์รู้จักกับตัวนักศึกษามากขึ้น ซึ่งในอนาคตก็ไม่แน่ว่าเหมือนกันว่า อาจต้องมาขอให้อาจารย์ทำจดหมายรับรองหรือจดหมายแนะนำตัว ทั้งในเรื่องการทำงานหรือการหางานทำก็เป็นได้ ดังนั้น การทำเช่นนี้ส่งผลดีทั้งปัจจุบันและอนาคต

8. หาเวลาเข้าสังคมไว้บ้าง

การหาเพื่อน รู้จักคบหาผู้คน นับเป็นสิ่งสำคัญของชีวิตศึกษาในมหาวิทยาลัย ดังนั้น การเข้าสังคมเพื่อพบเพื่อนใหม่จึงเป็นสิ่งที่ละเลยไม่ได้ ถ้ายังไม่กล้าพอ ครั้งแรกอาจชวนเพื่อนเก่าที่มักคุ้นอยู่แล้วไปด้วย

9. เข้าเป็นสมาชิกชมรมหรือสโมสรที่ถูกใจหรือต้องการมีส่วนร่วม

มีชมรม สโมสรคลับหรือค่ายอาสาฯ ที่เป็นทีชุมนุมของเพื่อน ๆ ในมหาวิทยาลัย มีรุ่นพี่รุ่นน้อง คณะเดียวกันล้วน ๆ ก็มีหรืออาจมีเพื่อนต่างคณะเข้ามาร่วม "แจม" ก็มี ดังนั้น ขอย้ำได้มองข้าม จะเอาแต่เรียนอย่างเดียวก็คงไม่ได้เรื่องแน่ บางทีอาจจะพบสิ่งแปลกใหม่และถูกอัศจรรย์ หรือพบเพื่อนที่ถูกใจอย่างไม่คาดคิด

10. ลองสำรวจว่ามีกิจกรรมอะไรใหม่ ๆ เกิดขึ้นในมหาวิทยาลัย

อาจได้พบสิ่งที่ตัวเองอยากทำมานาน ไม่ว่าจะเป็นงานอดิเรก หรือสิ่งที่เกี่ยวข้องกับอาชีพในอนาคตก็ตามอาจเป็นเรื่องกีฬา ดนตรีหรือนันทนาการอื่นใด แม้กระทั่งการเข้าฟังสัมมนาของสโมสรการท่องเที่ยวก็น่าจะได้ประโยชน์กว่าการฆ่าเวลาด้วยการดูทีวีคนเดียว หรือไปช้อปปิ้งกับเพื่อนเสียด้วยซ้ำไป

11. ลองสำรวจรอบมหาวิทยาลัยให้รู้ว่าอะไรอยู่ที่ไหน และมีบริการอื่นใดให้นักศึกษา

บางทีมหาวิทยาลัยมีอะไรที่จะให้บริการมากกว่าที่พวกคุณคิดไว้ การเดินแหวะเวียนเยี่ยมชมตึกนั้นตึกนี้ไม่น่าจะเป็นเรื่องประหลาด ก็มหาวิทยาลัยทั้งหมดเลยนี้เป็นของพวกคุณแล้ว จึงไม่จำเป็นต้องเรียนและเดินอยู่ที่คณะของตัวเอง ยิ่งถ้าเอาแต่อยู่ที่ภาควิชาที่ตัวเอง เมเจอร์หรือเรียนเป็นวิชาเอกก็ยิ่งน่าสงสาร การรู้สิ่งละอัน พันละน้อยเช่นนี้ จะทำให้รู้ว่าจะใช้คอมพิวเตอร์ได้ที่ไหน ถ้าที่ส่วนกลางไม่เปิด จะต้องไปใช้ที่ไหนได้เป็นการเฉพาะหน้า จะเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตได้ที่ตึกไหน หรือระยะเชื่อมต่อโยงไร้สายของอินเทอร์เน็ตจะอยู่ในรัศมีใด ห้องสมุดที่มีกี่แห่งในมหาวิทยาลัยมีหอสมุดกลางแห่งเดียว หรือมีห้องสมุดของคณะต่าง ๆ อีกด้วย

12. เปิดหูเปิดตากับความเป็นไปในมหาวิทยาลัย

มีกิจกรรมมากมายที่เกิดขึ้นในมหาวิทยาลัยภายใต้เวลาที่จำกัด บางอย่างมีเพียงแค่ชั่วโมงเดียว หรือวันเดียวหรือสองสามวันหรืออาจมีแค่ไม่กี่นาที กิจกรรมที่มหาวิทยาลัยก็ดี ชมรม ชุมนุม สโมสร คลับ ฯลฯ หรือกระทั่งชุมชนที่เข้ามาจัดงานเผยแพร่ความรู้ หรือเสนอขายสินค้า นักการเมืองหรือนายกรัฐมนตรี มาบรรยายพิเศษ อาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วครั้งชั่วคราว ถ้าไม่เปิดหูเปิดตาให้กว้างไว้ก็อาจพลาดสิ่งดี ๆ ในชีวิต ไม่ได้ดูได้ชมและอาจต้องรอถึงปีหน้าปีโน้น หรืออาจไม่มีอีกเลยชั่วชีวิต การแสดงดนตรี การแสดงละคร การบรรยายพิเศษการสาธิต การปาฐกถา ฯลฯ ล้วนเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเสมอ แต่เกิดแล้วอาจไม่เกิดอีก และพวกคุณไม่มีโอกาสอีกเมื่อพ้นรั้วมหาวิทยาลัย

13. สำรวจสิ่งอื่นภายนอกมหาวิทยาลัย

ไม่จำเป็นต้องรู้แค่ภายในมหาวิทยาลัย สิ่งภายนอกที่ล้อมรอบอยู่ด้านนอกก็มีความสำคัญควรแก่การรู้ การเห็นของพวกคุณ ร้านถ่ายเอกสาร ร้านถ่ายรูป ร้านเครื่องเขียน ร้านขายยา ร้านอาหาร ร้านทำกุญแจ หรือร้านซ่อมรองเท้า ไปรษณีย์ (หรือการสื่อสารฯ) ศูนย์การค้า ร้านทำผม ร้านตัดผม ฯลฯ สถานที่ต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนมีความจำเป็น

14. รู้ตัวและเตือนตนถึงสถานที่ไม่ควรไป หรือที่ที่มีอันตราย

ในยุคปัจจุบันที่มียาบ้าระบาด รวมทั้งโรคเอดส์ การปล้นจี้ และการข่มขืน การทำร้ายร่างกาย ฯลฯ เพราะเกิดจากอาชญากร การระลึกถึงอันตราย เตือนตนด้วยตน ทั้งไม่อยู่ในความประมาท ย่อมเป็นหนทางหลีกเลี่ยงภัยอันตรายได้ส่วนหนึ่ง แต่กระนั้นก็ยังไม้อาจกล่าวได้ว่าปลอดภัยได้ทั้งหมด การไปในบางสถานที่ จำเป็นต้องมีคนไปเป็นเพื่อน และบอกกล่าวให้ญาติพี่น้องทราบ ยิ่งการเดินทางไปพักแรมนอกบ้าน พกพาโทรศัพท์ที่จะติดต่อได้ง่ายเมื่อฉุกเฉิน (แต่ต้องระวังเหมือนกันว่าโทรศัพท์มือถืออาจเป็นขนวนให้คนร้ายอยากได้เสียอีก) หมายเลขโทรศัพท์ ที่จำเป็นต้องใช้เมื่อเกิดปัญหาหรืออันตราย รวมทั้งการแต่งกายที่ไม่ล่อแหลม หรือมีเครื่องประดับที่มีราคาอาจเป็นเครื่องล่อใจผู้ร้าย

15. ศึกษาการให้ความช่วยเหลือด้านทุนการศึกษาของมหาวิทยาลัย

ในยามที่มีความจำเป็นหรือเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด พ่อแม่หรือผู้ปกครองไม่สามารถส่งเสียค่าเล่าเรียนให้ได้อย่างเคย เมื่อจำเป็นก็สามารถช่วยเหลือตัวเอง หรืออย่างน้อยก็ทราบหนทางที่จะผ่อนหนักเป็นเบาได้ และบางทีการช่วยเหลือนั้นอาจมีกำหนดเวลาให้ยื่นแสดงความจำนง และอาจต้องรอคอยอีกระยะเวลาหนึ่ง ใช่ว่าจะอยากได้เมื่อไรก็เหมือนไปถอนเงินจากธนาคารในการขอทุนหรือกู้ยืมเงินจากมหาวิทยาลัยหรือสถาบันการเงินเพื่อศึกษาดังกล่าว ควรจะได้ศึกษาถึงเงื่อนไขหรือข้อตกลงให้ชัดเจน ก่อนตัดสินใจกระทำนิติกรรมสัญญา

16. วางแผนการเงินตลอดภาคการศึกษา

วางแผนการใช้เงินที่มีอยู่หรือได้รับจากพ่อแม่ผู้ปกครอง ไม่ใช่เงินเกินตัว ควรประหยัดทุกเมื่อ ทุกโอกาสเมื่อเปิดบัญชีธนาคารแล้วต้องหมั่นตรวจตรายอดเงินคงเหลือ และหากจำเป็นต้องใช้เงินเพิ่มเติมแจ้งพ่อแม่/ผู้ปกครองทราบล่วงหน้า บัตรเครดิตควรใช้เมื่อจำเป็น และต้องระวังยอดค้างที่เกินกำหนดชำระ ที่ธนาคารจะคิดดอกเบี้ยในอัตรา (แพง) พิเศษ อย่างหนึ่งที่ไม่ควรมองข้ามคือ การสำรองเงินไว้ใช้จ่ายฉุกเฉิน โดยเฉพาะพวกคุณที่ไม่ได้พักอยู่กับพ่อแม่ และหากจำเป็นต้องใช้เงินเพิ่มจากภาวะปกติ อาทิ การซื้อคอมพิวเตอร์ ก็ควรทำแผนการใช้จ่ายล่วงหน้า พร้อมแจ้งให้ท่านทราบก่อน เพื่อไม่ให้ท่านต้องกังวล จนอาจต้องเร่งรีบไปกู้ยืมเงินผู้อื่นมาให้ และอีกประการหนึ่งคือการขอเงินในลักษณะดังกล่าวไม่ควรขอเผื่อไว้ ควรเป็นหน้าที่ของพวกคุณที่จะต้องตรวจสอบให้รู้ยอดเงินที่แน่นอนด้วย

17. วางแผนการใช้จ่ายเงินเป็นรายเดือน

เพื่อให้การใช้จ่ายเงินของพวกคุณเป็นไปอย่างถูกต้อง ควรทำบัญชีตั้งค่าใช้จ่ายประจำเดือน และสำรวจการใช้จ่ายจริงที่อาจไม่เหมาะสมหรืออาจจ่ายเกิน อย่าคิดว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย เพราะแต่ละยอดที่จ่ายเกินจะสะสมเรื่อย ๆ เข้าจนเป็นเงินก้อนใหญ่อย่างไม่น่าเชื่อ

18. วางแผนเรื่องที่พัก หรือพาหนะที่จะใช้ในการเดินทางไปกลับมหาวิทยาลัย

พวกคุณจำเป็นต้องเปรียบเทียบสิ่งที่ปฏิบัติในแต่ละช่วงเวลา ค่าที่พัก (หากไม่ได้พักอาศัยกับพ่อแม่) ค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปเรียน ฯลฯ สิ่งเหล่านี้สามารถจะเลือกทำในสิ่งที่ดีกว่า ประหยัดกว่า หากรู้จักนำสิ่งที่ผ่านมาในอดีตมาเปรียบเทียบ และวางแผนล่วงหน้าสำหรับอนาคต

19. สำรวจช่องทางฝึกงานให้ตรงกับเป้าหมาย

เมื่อเรียนไประยะหนึ่ง พวกคุณก็ควรคิดถึงช่องทางการฝึกงาน ฝึกที่ไหนดี ฝึกเมื่อไร เมื่อฝึกที่นั่นแล้ว มีโอกาสทำงานที่นั่นตอนเรียนจบหรือไม่ ต้องสร้างสัมพันธภาพกับที่นั่นอย่างไร จึงจะได้ทั้งคะแนน และโอกาสในอนาคต

20. จัดเวลาให้เหมาะสม ทั้งเรียนและเล่น

อย่างที่เราคุ้นเคยอยู่แล้วว่า ถ้าเอาแต่เรียนไม่มีเล่นก็คงไม่ใช่ชีวิตที่มีความสุขนักในมหาวิทยาลัย และถ้าเอาแต่เล่นไม่มีเรียนก็ไม่ทราบเหมือนกันว่า จะเข้ามาเรียนมหาวิทยาลัยเพื่อประโยชน์อันใด ของทั้งสองอย่างควรมีส่วนที่พอเหมาะพอเจาะ อาจไม่เป็นครั้งต่อครั้ง แต่จะเป็นเท่าใดก็ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลว่าสามารถจัดการให้ลงตัวที่ดีที่เหมาะสมกับชีวิตทั้งในวันนี้ และวันหน้าได้

21. วางแผนถึงชีวิตข้างหน้าเมื่อเรียนจบ

ไม่ถือว่าเป็นการเห่อเกินไปถ้าจะวางแผนล่วงหน้าถึงอาชีพการงาน ว่าจะทำอะไร หน้าที่อะไรถึงจะเหมาะกับตัวเอง และถ้าจะเป็นเช่นนั้นได้ ในวันนี้ขณะนี้เราจะต้องเรียนอะไร มีชีวิตเพื่อการเรียนรู้แบบไหน คบเพื่อน และเข้าสมาคมกับใคร บุคลิกภาพจำเป็นไหม ทั้งหมดเหล่านี้คือ การเตรียมความพร้อมเข้าสู่โลกแห่งการทำงาน โลกแห่งอาชีพที่รอทุกคนเท่ากัน แต่ขึ้นอยู่กับว่า ใครที่มีความพร้อมก่อน ก็จะได้รับโอกาสดี ๆ ก่อนเสมอ



แบบประเมินผลงานผู้เรียนรายบุคคล
(แฟ้มสะสมผลงาน PORTFOLIO)

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4 – ม.6)
(สำหรับนักเรียนประเมินตนเอง)

ชื่อ - นามสกุล ชั้น เลขที่

ประเด็นที่ประเมิน	ผู้ประเมิน							
	ตนเอง				ครูผู้สอน			
	4	3	2	1	4	3	2	1
1. ลักษณะเชิงกายภาพของผลงาน								
2. เอกสารภายใน								
3. หลักฐานสนับสนุน								
รวม รวมคะแนน ค่าเฉลี่ย								

147

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ (ช่วงคะแนน ระดับคุณภาพ)

- 11 – 12 คะแนน หมายถึง ดีมาก
9 – 10 คะแนน หมายถึง ดี
7 – 8 คะแนน หมายถึง พอใช้
5 – 6 คะแนน หมายถึง ควรปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับคุณภาพพอใช้ขึ้นไป (ตั้งแต่ 8 คะแนนขึ้นไป)

สรุป ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน

เกณฑ์การประเมินผลงานผู้เรียนรายบุคคล(แฟ้มสะสมผลงาน portfolio)

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4 – ม.6) (สำหรับนักเรียนประเมินตนเอง)

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
ลักษณะเชิงกายภาพของผลงาน	1. สะอาด 2. ชัดเจน 3. สวยงาม 4. มีความคิดสร้างสรรค์ 5. สะดวกต่อการใช้	สะดวกต่อการใช้งาน แต่มีข้อบกพร่องประเด็นใดประเด็นหนึ่งเกี่ยวกับความชัดเจน สวยงาม / ความคิดสร้างสรรค์ และสะอาด	สะดวกต่อการใช้งาน แต่มีข้อบกพร่องไม่เกินสองประเด็น	ไม่สะดวกต่อการใช้งาน และมีข้อบกพร่องอื่นๆ ด้วย
เอกสารภายใน	1. จัดเรียงเป็นระเบียบ 2. อ่านเข้าใจง่าย 3. เขียนชัดเจน ไม่มีสะกดผิด 4. ได้สาระตรงประเด็น 5. สะท้อนพัฒนาการ	จัดเรียงเป็นระเบียบ อ่านเข้าใจง่าย เขียนไม่ชัดเจน มีสะกดผิด แต่ได้สาระตรงประเด็นและสะท้อนพัฒนาการ	จัดเรียงไม่เป็นระเบียบ อ่านเข้าใจยากหรือเขียนไม่ชัดเจน มีสะกดผิด แต่ได้สาระตรงประเด็น และสะท้อนพัฒนาการ	จัดเรียงไม่เป็นระเบียบ อ่านเข้าใจยากหรือเขียนไม่ชัดเจน มีสะกดผิด ได้สาระตรงประเด็น แต่ไม่มีการสะท้อนพัฒนาการ
หลักฐานสนับสนุน	1. สมบูรณ์ครบถ้วน 2. มีความถูกต้อง 3. เชื่อถือได้เป็นส่วนใหญ่	สมบูรณ์ครบถ้วน ทุกงานมีความถูกต้อง แต่มีหลักฐานบางส่วนที่ขาดความน่าเชื่อถือ	สมบูรณ์ครบถ้วน ทุกงานมีความถูกต้อง แต่มีหลักฐานส่วนใหญ่ที่ขาดความน่าเชื่อถือ	หลักฐานไม่สมบูรณ์ ขาดความน่าเชื่อถือเกือบทั้งหมด

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ 11

หน่วยการจัดกิจกรรม การศึกษา

เรื่อง เป้าหมายการศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6

จำนวน 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

เป้าหมายทางการเรียนที่ชัดเจน จะช่วยให้นักเรียนสามารถวางแผนการศึกษาต่อและเตรียมความพร้อมสำหรับการดำเนินการให้บรรลุเป้าหมาย

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านการศึกษา

ข้อ 4 พัฒนาตนเองด้านการเรียนได้เต็มตามศักยภาพ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 ระบุความสามารถด้านการเรียนของตนเอง
- 3.2 วิเคราะห์เป้าหมายการศึกษาของตนเอง
- 3.3 อธิบายขั้นตอนการพัฒนาการเรียนให้สอดคล้องกับเป้าหมายของตนเอง

4. สาระการเรียนรู้

- 4.1 ความสามารถด้านการเรียนของตนเอง
- 4.2 เป้าหมายการศึกษาของตนเอง
- 4.3 วิธีการพัฒนาการเรียนให้สอดคล้องกับเป้าหมายของตนเอง

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

- 5.1 ใบงาน เรื่อง ความสามารถด้านการเรียน
- 5.2 ใบงาน เรื่อง เป้าหมายการเรียนของตน

6.วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

- 6.1 ครูชวนนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับเรื่องการเลือกสิ่งของที่มีค่ามีความจำเป็นและเหมาะสมสำหรับตัวเรามากที่สุด ให้นักเรียนช่วยกันตอบ
- 6.2 ครูซักถามผลการเรียนในภาคเรียนที่ผ่านมาของนักเรียนแต่ละคนว่าเป็นอย่างไรบ้าง แล้วให้นักเรียนกรอกข้อมูลผลการเรียนของตนเองตามใบงานที่ 1 เรื่อง ความสามารถด้านการเรียนของตน และบอกจุดเด่น

จุดที่ควรพัฒนาของตนเอง แล้วสุ่มนักเรียน 2 - 3 คน เล่าให้เพื่อนฟังถึงผลการเรียน ของตนเองพร้อมบอกเป้าหมายในการเรียนของตนเอง

6.3 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมแล้วนัดหมายกิจกรรมในชั่วโมงต่อไป

ชั่วโมงที่ 2

6.4 ครูและนักเรียนทบทวนบทเรียนที่ผ่านมาและให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง การพัฒนาตนเองให้มีคุณสมบัติของคนที่ประสบความสำเร็จ

6.5 แจกใบงานที่ 2 เรื่อง เป้าหมายการเรียนของฉัน ให้นักเรียนวางแผนและปฏิบัติกิจกรรมโดยกำหนดเป้าหมายการเรียนในอนาคตของตนเองและเสนอวิธีการพัฒนาการเรียนให้สอดคล้องกับเป้าหมายของตนเอง

6.6 ให้นักเรียนนำผลงานเป็นรายบุคคล หลังนำเสนอให้ติดผลงานไว้ป้ายนิเทศในชั้นเรียนเพื่อให้ครูและเพื่อนๆ แลกเปลี่ยนเรียนรู้เป้าหมายด้านการเรียนของเพื่อนๆ

6.7 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้

7. สื่อ/อุปกรณ์

7.1 ใบความรู้ เรื่อง การพัฒนาตนเองให้มีคุณสมบัติของคนที่ประสบความสำเร็จ

7.2 ใบงาน เรื่อง ความสามารถด้านการเรียนของฉัน

7.3 ใบงาน เรื่อง เป้าหมายการเรียนของฉัน

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัดและประเมินผล

8.1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

8.1.2 ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของใบงาน

8.2 เครื่องมือ

8.2.1 แบบสังเกตความสนใจ

8.2.2 แบบตรวจใบงาน

8.3 เกณฑ์การประเมิน

8.3.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.3.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	ทำใบงานถูกต้อง ครบถ้วน และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ใบความรู้

เรื่อง การพัฒนาตนเองให้มีคุณสมบัติของคนที่ประสบความสำเร็จ

☞ **ให้ความสำคัญกับการเรียนเป็นอันดับแรก** นักเรียนที่ประสบความสำเร็จในการเรียนจะให้ความสำคัญกับการเรียนเป็นอันดับแรก ถึงแม้การมีเวลาอยู่กับเพื่อน ครอบครัว ทำกิจกรรมนอกหลักสูตร และแม้แต่การมีเวลาผ่อนคลายเป็นสิ่งสำคัญ แต่เราก็ควรมีเวลาให้กับการเรียนเสมอ การให้ความสำคัญกับการเรียนไม่ได้หมายถึงห้ามตนเองไม่ให้ทำอะไรเลยนอกจากเรียน แต่หมายถึงให้เราพึงระลึกไว้ว่าการเรียนนั้นสำคัญที่สุด

☞ **ตรงต่อเวลา** รู้จักใช้เวลาและหาวิธีมาให้ทันเวลา ในความเป็นจริงแล้วเราควรมาถึงก่อนเวลาเล็กน้อย เราจะได้มีเวลาหาที่นั่ง ทำสมาธิ และพร้อมที่จะเรียนเมื่อไปถึง ไม่ว่าจะมียาสอบหรือนัดติดกับเพื่อน เราจะต้องไปให้ทันเวลา ถ้าอยากประสบความสำเร็จในการเรียน

☞ **มีความซื่อสัตย์** ความซื่อสัตย์นี้หมายถึงเราควรทำการบ้านด้วยความสามารถของตนเอง อย่าลอกใคร และอย่าทำอะไรที่เป็นการทุจริตทุกอย่าง การโกงไม่ช่วยให้เราประสบความสำเร็จได้ และถ้าเราเลือกใช้ชีวิตนี้แค่ครั้งเดียวก็อาจทำให้เราประสบปัญหามากมายในคราวหน้า การโกงข้อสอบไม่มีประโยชน์ การทำคะแนนสอบออกมาได้ไม่ดีเพราะไม่ได้เตรียมตัวยังดีกว่าสอบได้คะแนนดีเพราะทุจริตในการสอบ

☞ **จดจ่อกับการทำภารกิจต่างๆ** นักเรียนที่เป็นความสำเร็จในการเรียนจะสามารถจดจ่อกับการทำภารกิจที่อยู่ตรงหน้าได้ดี ถ้าเราต้องอ่านหนังสือประวัติศาสตร์หนึ่งบทเป็นระยะเวลาหนึ่งชั่วโมง เราจะต้องตั้งใจอ่านโดยไม่ปล่อยให้จิตใจวอกแวก ถ้าเราต้องการพัก ให้พักแค่ระยะเวลาสั้นๆ 10 นาที อย่าพักนานเกินไป ไม่อย่างนั้นจะกลายเป็นพักหนึ่งชั่วโมงแต่อ่านหนังสือแค่ 10 นาที เราสามารถฝึกตนเองให้จดจ่อกับการทำภารกิจต่าง ๆ เป็นระยะเวลานานได้ ถึงแม้จะรู้สึกว่าคุณเองไม่สามารถจดจ่อกับการทำภารกิจหนึ่งได้นานเกิน 15 นาที ก็ตามพยายามฝึกจิตใจให้จดจ่อกับการทำภารกิจใดภารกิจหนึ่งโดยเพิ่มเวลามากขึ้นเรื่อยๆ

☞ **อย่าเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น** บุคคลแต่ละคนต่างก็ประสบความสำเร็จในแบบของตนเอง คนที่ประสบความสำเร็จจะไม่มานั่งเปรียบเทียบตนเองกับพี่น้อง เพื่อนบ้าน หรือเพื่อน เพราะคนคนนั้นรู้ว่าท้ายที่สุดแล้วทุกคนต่างก็สามารถประสบความสำเร็จในแบบฉบับของตนเองได้ ถ้าเราเอาแต่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น

☞ **พัฒนาตนเองอย่างค่อยเป็นค่อยไป** ถ้าอยากประสบความสำเร็จในการเรียน เราก็ไม่ควรหวังว่าผลการเรียนจะดีขึ้นแบบก้าวกระโดดจาก "C" ไป "A" แต่เราควรพยายามปรับปรุงผลการเรียนให้ดีขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป หวังว่าผลการเรียนวิชาหนึ่งจะเป็น "C+" แล้วจากนั้นก็ "B-" พยายามปรับปรุงผลการเรียนให้ดีขึ้นเรื่อยๆ ตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้และเราจะไม่ผิดหวัง

☞ **มีความกระตือรือร้นอยากเรียนรู้** การประสบความสำเร็จในการเรียนไม่ใช่แค่ต้องเรียนให้ได้ "A" ทุกวิชาแต่เพียงอย่างเดียว เราต้องมีความสนใจเนื้อหาที่เรียนด้วยและความรักการเรียนรู้จะช่วยให้เราเรียนได้ดีขึ้น เราไม่สามารถที่จะสนใจและชอบเรียนรู้ไปทุกเรื่องตั้งแต่การสังเคราะห์ด้วยแสงไปจนถึงสมการเชิงเส้นได้ แต่เราสามารถพยายามหาส่วนที่ตนเองชอบในแต่ละวิชาได้ การค้นพบบางสิ่งที่เราชอบจะช่วยให้เรายังคงตั้งใจและสนุกกับการเรียนได้
ที่มา : <https://th.wikihow.com>

ใบงาน

เรื่อง ความสามารถในการเรียนของฉัน

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม...../.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้ระบุวิชาที่เรียนในชั้น ม..... ตามโครงสร้างหลักสูตรของโรงเรียน

รายวิชาที่เรียนในชั้น ม..... ภาคเรียนที่.....

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

รายวิชาเพิ่มเติม						
ที่	รหัสวิชา	ชื่อวิชา	ครูผู้สอน	หน่วยกิต	เกรดเป้าหมาย	เกรดที่ได้
1						
2						
3						
4						

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน				
ที่	ชื่อกิจกรรม	ครูผู้สอน	ผลเป้าหมาย	ผลที่ได้
1	กิจกรรมแนะแนว			
2	กิจกรรมนักเรียน			
3	กิจกรรมชุมนุม			
4	กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์			



เกรดเฉลี่ยภาคเรียนที่ ที่ตั้งเป้าหมายไว้ คือ.....เกรดเฉลี่ยที่ได้จริง

คือ.....

จุดเด่นของฉัน คือ.....

จุดที่ควรพัฒนาของฉัน คือ.....

.....

ใบงาน

เรื่อง เป้าหมายการเรียนรู้ของฉัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนระบุเป้าหมายการเรียนรู้ของตนเอง และอธิบายขั้นตอนการพัฒนาการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับเป้าหมายของตนเองได้อย่างไร และเขียนสรุปลงในใบงานตามประเด็นที่กำหนดให้

1. เป้าหมายการเรียนรู้ของฉัน คือ

คณะ/สาขาวิชา	สถาบันการศึกษา
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
4.....	4.....
5.....	5.....
.....	

2. นักเรียนอธิบายขั้นตอนการพัฒนาการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับเป้าหมายของตนเองได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



1. สาระสำคัญ

การคิดอย่างมีวิจารณญาณ “critical thinking” เป็นการรู้จักใช้ความคิดพิจารณาวิเคราะห์สังเคราะห์ และประเมินผลในเนื้อหาหรือเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาหรือข้อขัดแย้งโดยอาศัยความรู้ ความคิด และประสบการณ์ของตนเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจในการปฏิบัติด้วยความเหมาะสมสอดคล้องกับหลักการ และเหตุผล

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านการศึกษา

ข้อ 4 พัฒนานตนเองด้านการเรียนได้เต็มตามศักยภาพ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 อธิบายทักษะการคิดรูปแบบต่าง ๆ ได้
- 3.2 ประยุกต์ใช้ทักษะการคิดได้อย่างเหมาะสม

4. สาระการเรียนรู้

- 4.1 ทักษะการคิดรูปแบบต่าง ๆ
- 4.2 ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

5. ชิ้นงาน/ภาระงาน

- 5.1 วิเคราะห์บทเพลง รักกันไว้เถิด
- 5.2 ใบงาน เรื่อง วิเคราะห์บทเพลงรักกันไว้เถิด

6. วิธีการจัดกิจกรรม

- 6.1 ครูให้นักเรียนช่วยกันนำเสนอสถานการณ์สภาพปัญหาของวัยรุ่นในปัจจุบันมีปัญหาอะไรบ้าง
- 6.2 ครูเปิดวิดีโอ เพลงรักกันไว้เถิด ให้นักเรียนช่วยกันร้องเพลง
- 6.3 แบ่งกลุ่มนักเรียน แล้วแจกใบงาน เรื่อง บทเพลงรักกันไว้เถิด แล้วให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์แล้วสรุปผลการอภิปรายกลุ่มลงในใบงาน
- 6.4 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียน ครูซักถามถึงขั้นตอนและกระบวนการคิดของแต่ละกลุ่ม
- 6.5 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปขั้นตอนการคิดอย่างมีวิจารณญาณและสรุปกิจกรรมเพิ่มเติมตามใบสรุปความรู้สำหรับครู เรื่อง การคิดอย่างมีวิจารณญาณ

7. สื่อ/อุปกรณ์

- 7.1 บทเพลง รักกันไว้เถิด
- 7.2 วิดีโอ เพลง รักกันไว้เถิด
- 7.3 ใบงาน เรื่อง วิเคราะห์บทเพลงรักกันไว้เถิด
- 7.4 ใบความรู้สำหรับครู เรื่อง การคิดอย่างมีวิจารณญาณ

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัดและประเมินผล

8.1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

8.1.2 ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของใบงาน

8.2 เครื่องมือ

-

8.3 เกณฑ์การประเมิน

8.3.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.3.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	ทำใบงานถูกต้อง ครบถ้วน และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

บทเพลง รักกันไว้เถิด

นคร ถนอมทรัพย์

รักกันไว้เถิด เราเกิดร่วมแดนไทย
จะเกิดภาคไหนก็ไทยด้วยกัน
เชื้อสายประเพณีไม่มีกีดกัน
เกิดได้ตรงไทยนั้นปวงชนทุกคนคือไทย
ท้องถิ่นแหลมทอง เหมือนท้องของแม่
เกิดถิ่นเดียวกันแท้เหมือนแม่เดียวกันใจไหม
ยามฉันมองตาคุณ อบอุ่นดวงใจเห็นสายเลือดไทย
ในสายตาบอกสายสัมพันธ์ (ซ้ำ)

รักกันไว้เถิด เราเกิดร่วมแดนไทย
จะเกิดภาคไหนก็ไทยด้วยกัน
เชื้อสายประเพณีไม่มีกีดกัน
เกิดได้ตรงไทยนั้นปวงชนทุกคนคือไทย
ทะเลแสนงาม ในน้ำมีปลา
พืชพันธุ์เกลื่อนตาตามไร่นารวงทองไสว
สินทรัพย์มีเกลื่อนกล่น
บรรพชนให้ไว้เราลูกหลานไทยจงร่วมใจรักษาให้มั่น (ซ้ำ)

รักกันไว้เถิด เราเกิดร่วมแดนไทย
จะเกิดภาคไหนก็ไทยด้วยกัน
เชื้อสายประเพณีไม่มีกีดกัน
เกิดได้ตรงไทยนั้นปวงชนทุกคนคือไทย
รักกันไว้เถิด รักกันไว้เถิด รักกันไว้เถิด
แหลมทองโสภาคด้วยบาร์มี
ปกเกล้าเราไทยนี้ร่มเย็นเป็นศรีผ่องใส
ใครคิดบังอาจหมิ่นถิ่นทององค์ไฉ่
เราพร้อมพลีใจปองหมู่ไทยและองค์ราชันย์ (ซ้ำ)

รักกันไว้เถิด เราเกิดร่วมแดนไทย
จะเกิดภาคไหนก็ไทยด้วยกัน
เชื้อสายประเพณีไม่มีกีดกัน
เกิดได้ตรงไทยนั้นปวงชนทุกคนคือไทย
จะเกิดชาติไหนก็ไทยด้วยกัน
เชื้อสายประเพณีไม่มีกีดกัน
เกิดได้ตรงไทยนั้นปวงชนทุกคนคือไทย

ใบงาน
เรื่อง วิเคราะห์บทเพลงรักกันไว้เถิด

ชื่อกลุ่ม.....

รายชื่อสมาชิก

กลุ่ม.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มบทเพลงรักกันไว้เถิด แล้วตอบคำถาม

1. จากบทเพลงรักกันไว้เถิด สรุปว่า ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีความอุดมสมบูรณ์ จริงหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....
.....
.....

2. จากบทเพลงรักกันไว้เถิด ผู้แต่งมีวัตถุประสงค์อย่างไร

.....
.....
.....

3. “รักกันไว้เถิด เราเกิดร่วมแดนไทย จะเกิดภาคไหนก็ไทยด้วยกัน เชื้อสายประเพณีไม่มีกีดกันเกิดได้ธงไทย
นั้นปวงชนทุกคนคือไทย” จากข้อความข้างต้น สรุปได้ว่าอย่างไร

.....
.....
.....

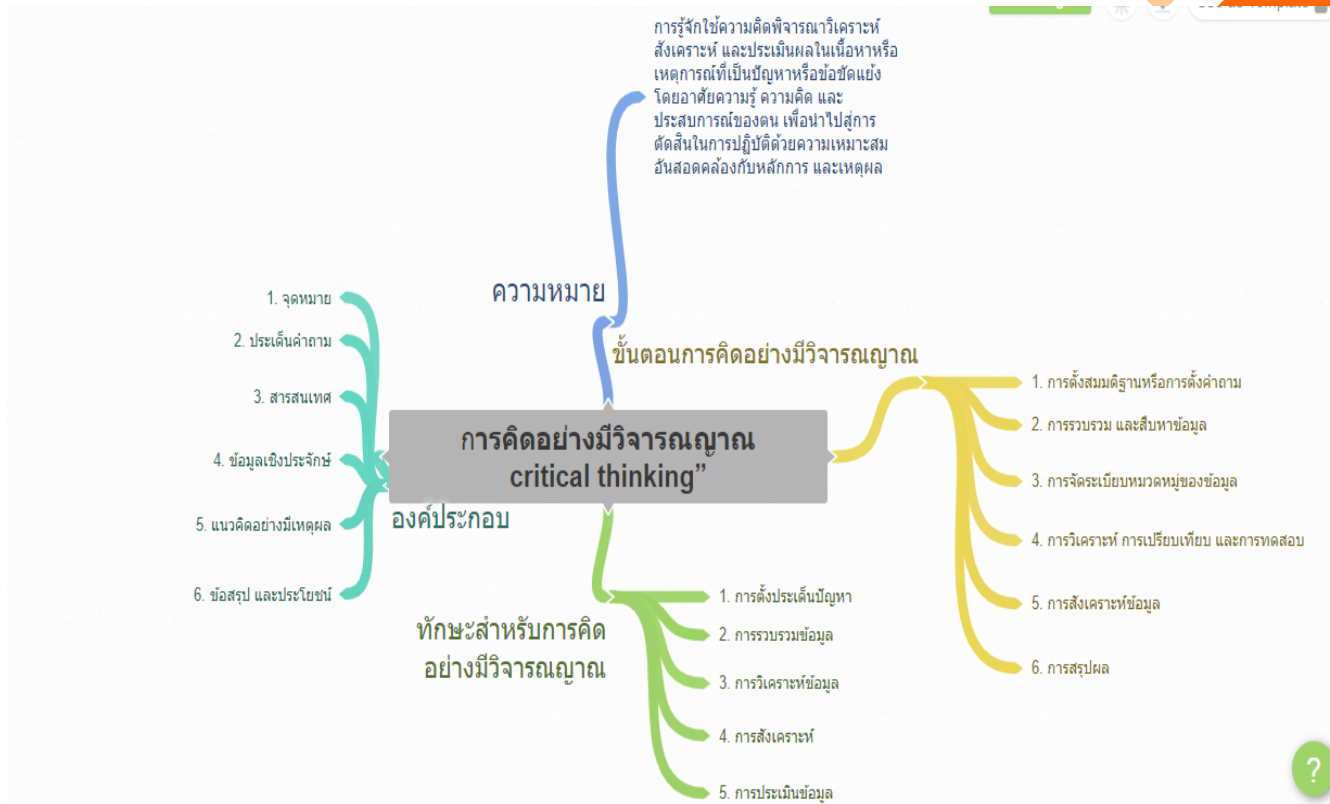
4. “ใครคิดบังอาจหมิ่นถิ่นทององค์ไฉ่ เราพร้อมพลีใจ ป้องหมูไทยและองค์ราชันย์”
จากข้อความนี้ แสดงว่า

.....
.....
.....

5. นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ว่าประเทศใดที่ประชาชนไม่มีความสามัคคี ประเทศนั้นไม่สามารถพัฒนา
ให้มีความเจริญก้าวหน้าได้เพราะเหตุใด

.....
.....
.....

ใบความรู้สำหรับครู เรื่อง การคิดอย่างมีวิจารณญาณ



[https://coggle.it/diagram/Wo5-](https://coggle.it/diagram/Wo5-mYZpVgABC6fq/t/%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%88%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%93%E0%B8%8D%E0%B8%B2%E0%B8%93-critical-thinking%E2%80%9D)

mYZpVgABC6fq/t/%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%88%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%93%E0%B8%8D%E0%B8%B2%E0%B8%93-critical-thinking%E2%80%9D

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ 13

หน่วยการจัดกิจกรรม การศึกษา

เรื่อง การคิดอย่างสร้างสรรค์

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6

จำนวน 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

ความคิดสร้างสรรค์ หรือ Creative thinking คือ ความสามารถในการผลิตสิ่งที่เป็นต้นแบบ แตกต่าง และเหมาะสมกับการใช้ประโยชน์ ตั้งแต่ระดับบุคคลคือ การใช้ความสามารถในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ของตัวเองในแบบที่แตกต่างไปจากเดิม ซึ่งนำไปสู่การสร้างสรรค์ในสังคมคือ ความสามารถในการผลิตต้นแบบ ที่ไม่เหมือนคนอื่น ผลิตสิ่งของใหม่ งานศิลปะชิ้นใหม่ หรือคิดโครงการใหม่ๆ ในสังคม

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านการศึกษา

ข้อ 4 พัฒนาตนเองด้านการเรียนได้เต็มตามศักยภาพ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 บอกความสำคัญของความคิดสร้างสรรค์

3.2 ฝึกทักษะการคิดสร้างสรรค์

4. สาระการเรียนรู้

4.1 ความสำคัญของความคิดสร้างสรรค์

4.2 การฝึกทักษะการคิดสร้างสรรค์

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

5.1 ใบงานเรื่อง ภาพปริศนา

5.2 ชิ้นงานกลุ่มและรายบุคคล

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

6.1 ครูและนักเรียนร่วมกันทบทวนการจัดกิจกรรมที่ผ่านมา

6.2 ให้นักเรียนดูรูปภาพแล้วถามว่าจากภาพดังกล่าวนักเรียนเห็นอะไรบ้างให้นักเรียนช่วยกันตอบ

6.3 แบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ 5 - 7 คน ให้นักเรียนตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาจับสลากรูปภาพแล้วให้นักเรียนพิจารณาหาคำตอบจากรูปภาพ พร้อมส่งตัวแทนนำเสนอผลงานของกลุ่ม

6.4 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 2

6.5 ครูและนักเรียนร่วมกันทบทวนการจัดกิจกรรมที่ผ่านมา

6.6 ให้ตัวแทนนักเรียนกลุ่มเดิมออกมาจับอุปกรณ์เพื่อสร้างสรรค์ชิ้นงาน กลุ่มละ 1 ชิ้น แล้วส่งตัวแทนนำเสนอผลงาน

6.7 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม

6.8 ครูมอบหมายงานให้นักเรียนทุกคนไปออกแบบผลงานความคิดสร้างสรรค์คนละ 1 ชิ้น และนำเสนอในชั่วโมงต่อไป

7. สื่อ/อุปกรณ์

7.1 ตัวอย่างภาพปริศนา

7.2 ใบงานเรื่อง ภาพปริศนา

7.3 ใบความรู้สำหรับครู

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัดและประเมินผล

8.1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

8.1.2 ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของใบงาน

8.2 เครื่องมือ

-

8.3 เกณฑ์การประเมิน

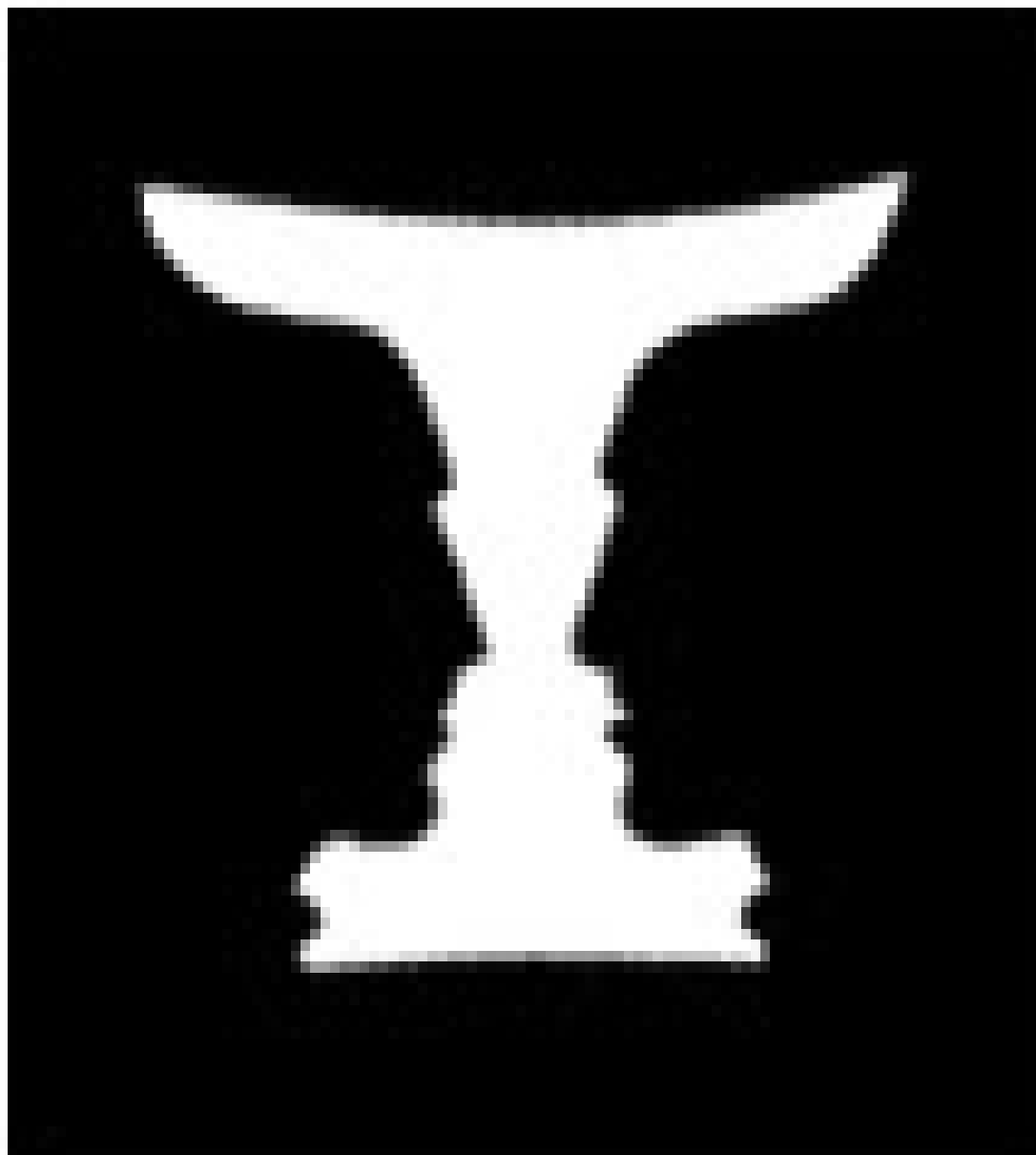
8.3.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.3.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	ทำใบงานถูกต้อง ครบถ้วน และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ตัวอย่างภาพปริศนา



ใบความรู้สำหรับครู แนวคำตอบจากภาพ

จากภาพ คำถามที่มักจะพบเสมอคือ “ภาพที่เห็นเป็นแจกัน หรือ เป็นบางส่วนของใบหน้าคนสองคน “ สำหรับคนที่จิตใจมีความยืดหยุ่นจะเห็นได้ทั้งสองแบบ แต่จุดประสงค์ของการฝึกนี้ก็คือพยายามมองให้เห็นภาพในรูปแบบต่างๆ ที่เป็นไปได้ให้ได้มากที่สุด มองจากจุดที่แตกต่าง มองในมุมที่แตกต่างตามต้องการ แล้วลองตรวจสอบกับรายชื่อด้านล่าง ซึ่งบางรายการอาจจะดูเหมือนไกลจากความจริง แต่ขอให้จำไว้ว่าความคิด คือการใช้จินตนาการได้อย่างไม่มีขอบเขต

คำตอบ :

1. ทั้งดีเหล็ก
2. เสาสะพานลอยบนทางหลวง
3. แก้วแชมเปญ
4. ม้านั่งสำหรับเล่นเปียโน
5. ดึกสูงที่ยอดดึกมีภักดาครหฺมุน
6. เครื่องจับเวลาเป็นนาฬิกา
7. ใบพัด
8. ตัวหมากรุกสากล “ ปราสาท “ (เดินเหมือน “ เรือ “ ของหมากรุกไทย)
9. พานใส่ผลไม้
10. อ่างอาบน้ำสำหรับนก
11. แหวนยางสำหรับร้อยสายไฟฟ้าผ่านโลหะ
12. ถ้วยสำหรับใส่เหล้าองุ่นในงานพิธีทางศาสนาคริสต์
13. ช่องที่เป็นรูปกุญแจที่ประตู
14. แม่พิมพ์สำหรับการอัดขึ้นรูป
15. แม่แรงยกของด้วยการขันสกรู
16. หัวลูกศรกำลังจะเข้าไปในวัตถุ
17. รถยนต์พอนทิแอค (ปอนเตียก – Pontiac) สองคันหันหน้ารถเข้าหากัน
18. ผู้หญิงสองคนนั่งหันหลังพิงกันและจับห่อของที่วางอยู่บนหัว

ความคิดสร้างสรรค์ แบ่งออกเป็น 3 ด้านด้วยกัน คือ

1. ความคิดสร้างสรรค์ทางด้านศิลปะ (Artistic Creativity) เช่น การเขียนหนังสือ การระบายสี หรือการแต่งเพลง ซึ่งล้วนแต่เป็นการริเริ่มสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ขึ้นมา เราคงเคยฟังเพลงที่ไปลอกทำนองมาจากเพลงต่างประเทศ ความรู้สึกที่ได้มันย่อมแตกต่างจากการแต่งเพลงใหม่ๆ ขึ้นมาเอง
2. ความคิดสร้างสรรค์ทางการค้นพบ (Creativity of Discover) เช่น การที่อาร์คิมิดีสกระโดดออกมาจากสระน้ำแล้วร้องตะโกนว่า “ยูเรกา” เป็นการพัฒนาความคิดในการค้นพบสิ่งประดิษฐ์หรือผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ
3. ความคิดสร้างสรรค์ทางอารมณ์ขัน (Creativity of Humour) ซึ่งนับได้ว่าเป็นสิ่งที่พิเศษ เพราะการมีอารมณ์ขันนั้นเป็นการมองโลกในมุมมองที่ต่างออกไป และเป็นสิ่งจำเป็นในการสร้างความคิดสร้างสรรค์ให้เกิดขึ้น

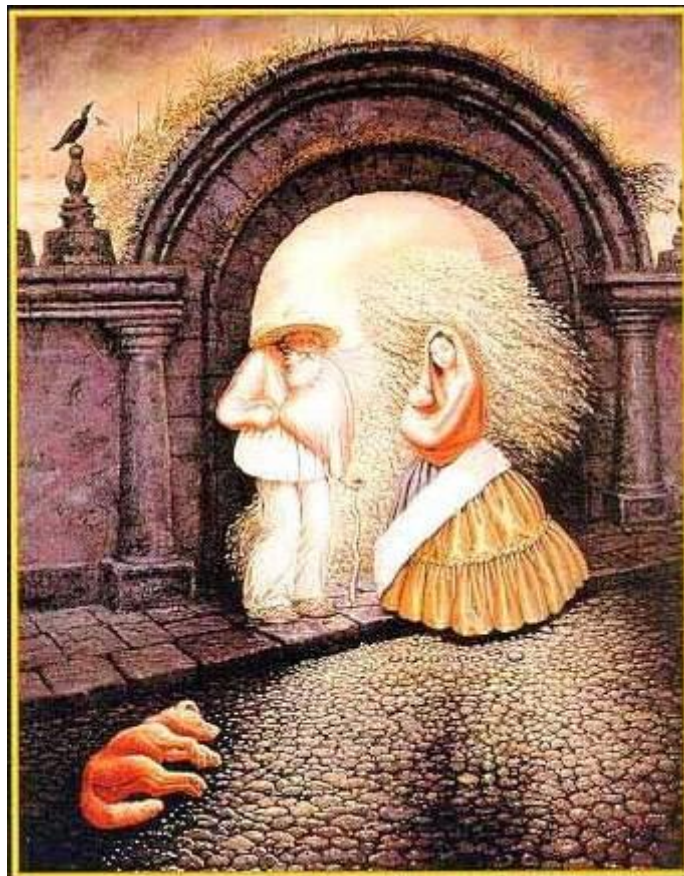
ใบงาน
ภาพปริศนา

ชื่อกลุ่ม.....

สมาชิกกลุ่ม.....

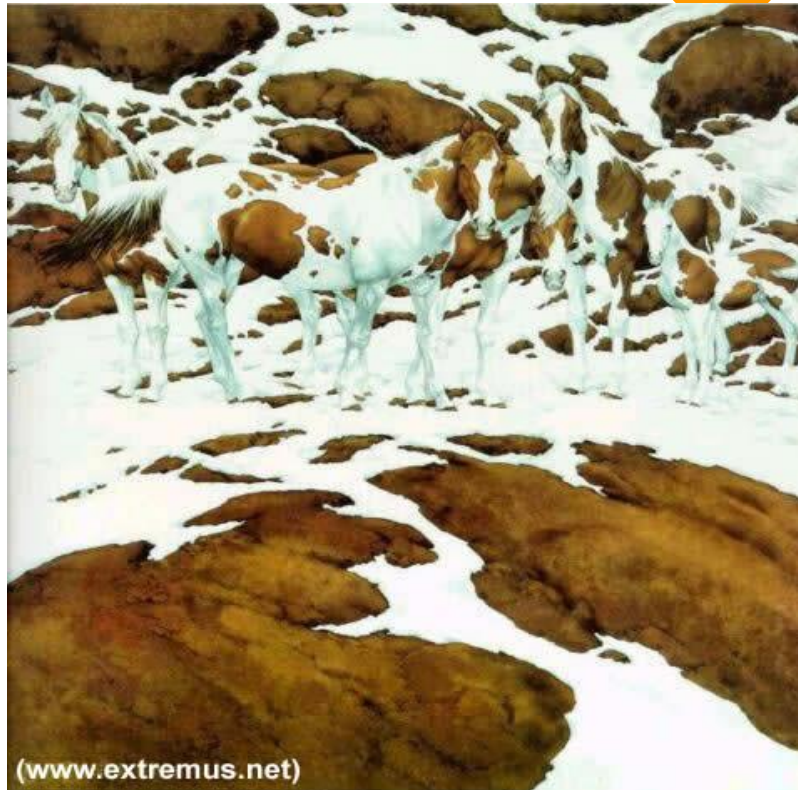
.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มพิจารณาภาพตามที่จับสลากได้และช่วยกันพิจารณารูปภาพแล้วส่งตัวแทน
นำเสนอ



ภาพที่ 1

ที่มา : <http://alake-somchai.blogspot.com/2010/12/>



ภาพที่ 2

ที่มา : <http://alake-somchai.blogspot.com/2010/12/>



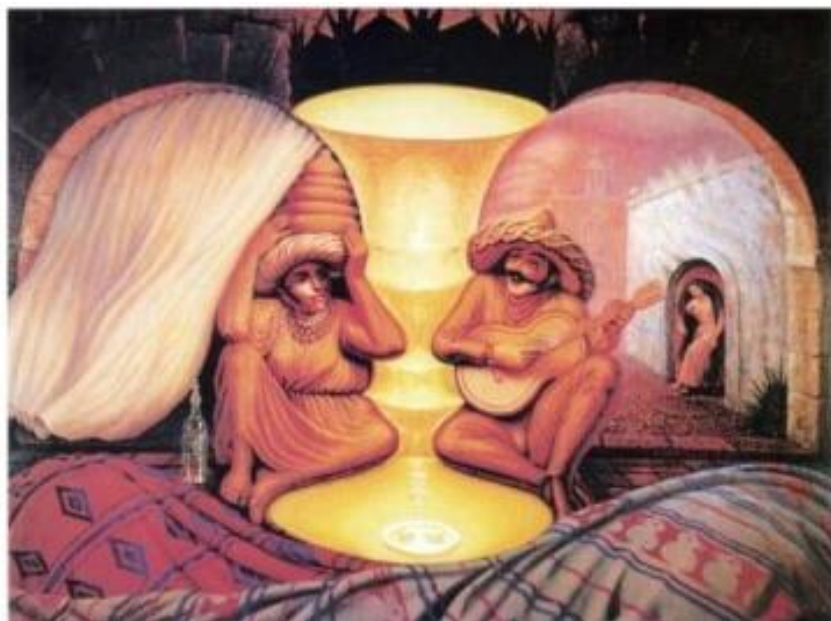
ภาพที่ 3

ที่มา : <https://quiz.postjung.com/9988.html>



ภาพที่ 4

ที่มา : lifestyle.campus-star.com/scoop/58339.html



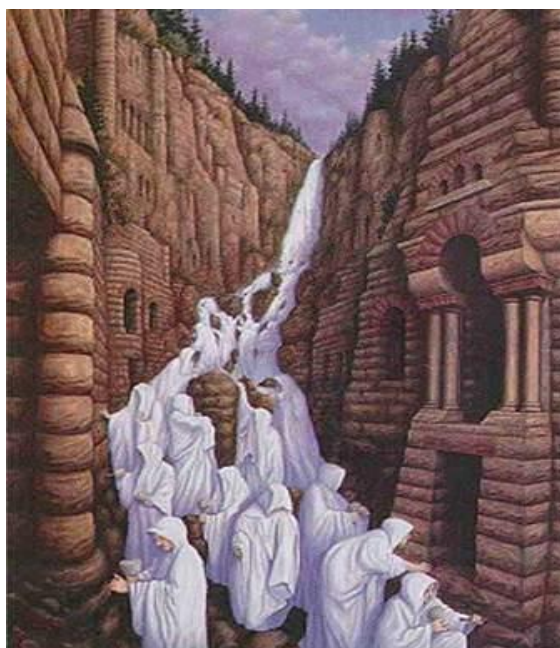
ภาพที่ 5

ที่มา : <http://maltjamb.blogspot.com/2011/01/blog-post.html>



ภาพที่ 6

ที่มา : <http://thai.cri.cn/247/2011/09/05/63s189803.htm>



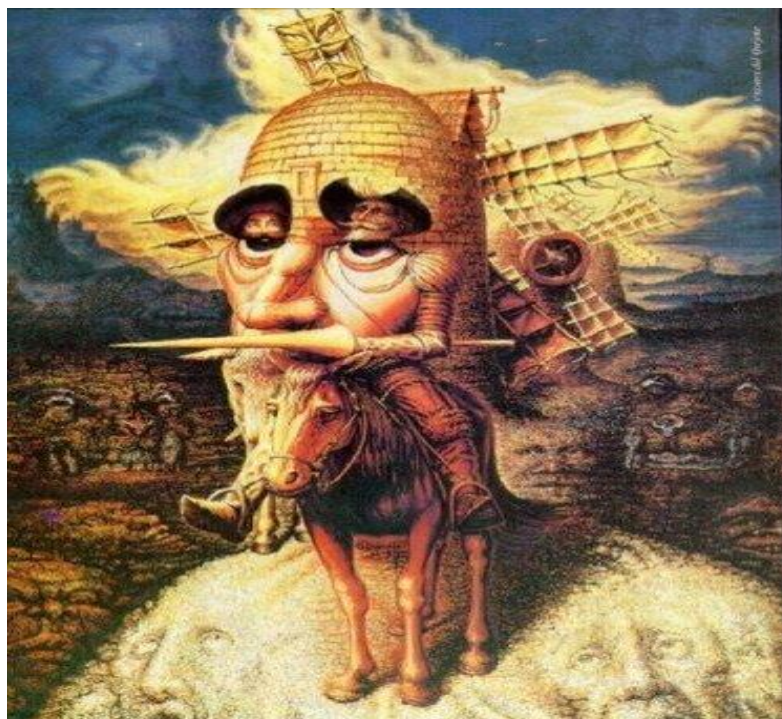
ภาพที่ 7

ที่มา : <http://maltjamb.blogspot.com/2011/01/blog-post.html>



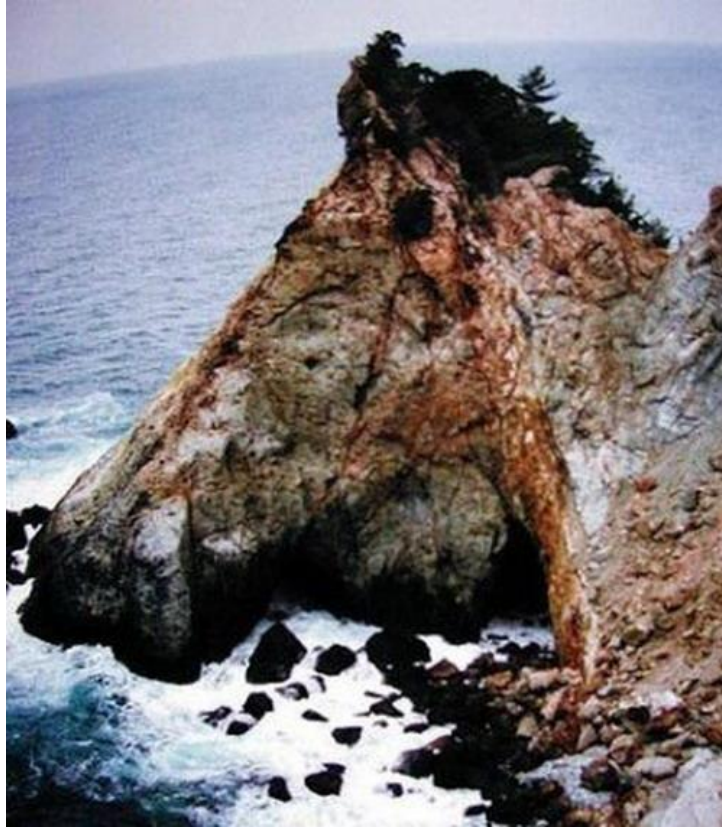
ภาพที่ 8

ที่มา : ภาพปริศนาหลงตา&tbn=isch&source=iu&ictx=1&fir=-LGU-



ภาพที่ 9

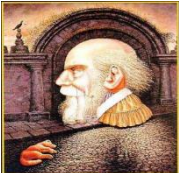
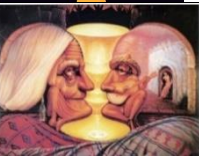
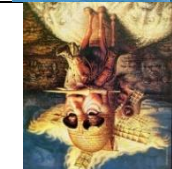
ที่มา : ภาพปริศนาหลงตา&tbn=isch&source=iu&ictx=1&fir=-LGU-



ภาพที่ 10

ที่มา : <http://thai.cri.cn/247/2011/09/05/63s189803.htm>

แนวคำตอบ

ภาพปริศนา	แนวคำตอบ
	อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน
	อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน
	อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน
	อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน
	คนแก่หรือก๊ี้ต๊าร์
	อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน
	อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน
	อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน
	อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน
	อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว ด้านอาชีพ

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ 1

หน่วยการจัดกิจกรรม อาชีพ
เรื่อง อาชีพที่เหมาะสมกับฉัน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6
จำนวน 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การประกอบอาชีพไม่ได้เป็นเพียงการหารายได้เพื่อเลี้ยงชีวิต แต่อาชีพยังเป็นการสะท้อนวิถีชีวิตของบุคคล ดังนั้น การประกอบอาชีพที่สอดคล้องกับคุณลักษณะของตนเองทำให้บุคคลมีความสุขในการทำงาน มีแรงจูงใจในการพัฒนาตนและพัฒนางานให้ก้าวหน้าต่อไป

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านอาชีพ

ข้อ 1 การเรียนรู้เกี่ยวกับอาชีพ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 สำรวจความสนใจในอาชีพของตนเองได้
- 3.2 บอกอาชีพที่เหมาะสมกับตนเองได้อย่างมีเหตุผล

4. สาระการเรียนรู้

ข้อมูลอาชีพที่สนใจและสอดคล้องกับความสนใจของตน

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน (ถ้ามี)

- 5.1 ใบงาน เรื่อง แบบสำรวจความสนใจในอาชีพ (VIESA) ชุดที่ 1
- 5.2 ใบงาน เรื่อง แบบสำรวจความสนใจในอาชีพ (VIESA) ชุดที่ 2
- 5.3 ใบงาน เรื่อง แบบสรุปข้อมูลจากการทำแบบสำรวจ VIESA

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

6.1 สนทนากับนักเรียน เรื่องความสนใจในอาชีพ ว่านักเรียนมีความสนใจในลักษณะงานอาชีพ (JOB) ประเภทใด และงานอาชีพนั้นต้องการบุคคลลักษณะใด งานอาชีพนั้นมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับข้อมูล ความคิด วัตถุ หรือคน รวมทั้งความสนใจของตนเองต่ออาชีพ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนแนวทางการศึกษาต่อ และเลือกอาชีพของนักเรียนต่อไป

6.2 แจก ใบงานเรื่อง แบบสำรวจความสนใจในอาชีพ (VIESA) ชุดที่ 1 ให้นักเรียนทำโดยครูชี้แจง การทำแบบสำรวจ และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามก่อนลงมือปฏิบัติ

6.3 เมื่อนักเรียนทำแบบสำรวจเสร็จ ครูแจก ใบความรู้เรื่อง รายชื่อกลุ่มงานอาชีพ และอธิบายการตรวจให้คะแนน และการแปลผล จากนั้นให้นักเรียนนำผลที่ได้มาใส่ในใบงานเรื่องแผนที่โลกงานอาชีพ (World-of-Work-Map) และศึกษารายชื่อกลุ่มงานอาชีพ

6.4 ให้นักเรียนเขียนความสนใจในอาชีพของตนว่าอยู่กลุ่มงานใดและบอกรายละเอียดของงานอาชีพนั้น

6.5 นักเรียนสรุปว่า การค้นหาความสนใจในอาชีพ ควรจะใช้เครื่องมือในการสำรวจความสนใจมากกว่า 1 ฉบับ ดังนั้นในชั่วโมงต่อไปครูจะให้นักเรียนทำใบงาน เรื่องแบบสำรวจความสนใจในอาชีพ (VIESA) ชุดที่ 2

ชั่วโมงที่ 2

6.6 สนทนากับนักเรียนเพื่อทบทวนกิจกรรมในชั่วโมงที่ผ่านมาถึงข้อมูลความสนใจในอาชีพของตนจากแบบสำรวจความสนใจในอาชีพ (VIESA) ชุดที่ 1 ไปแล้ว ชั่วโมงนี้จะให้นักเรียนทำแบบสำรวจความสนใจในอาชีพ (VIESA) ชุดที่ 2 แจก ใบงานเรื่อง แบบสำรวจความสนใจในอาชีพ (VIESA) ชุดที่ 2 (ฉบับแปลผลรหัสอาชีพของ Holland) ให้นักเรียนทุกคนและชี้แจงการทำแบบสำรวจเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามและลงมือปฏิบัติ

6.7 นักเรียนทำแบบสำรวจเสร็จ แจก ใบความรู้เรื่อง ตารางแสดงหมวดความสนใจ 6 หมวด และแจกใบความรู้เรื่อง บุคลิกภาพของบุคคล และอธิบายการตรวจให้คะแนน การแปลผลโดยใช้รหัสอาชีพของ John L. Holland

6.8 ให้นักเรียนเขียนรหัสอาชีพ หมวดความสนใจที่ได้คะแนนสูงสุด อยู่ในเขตงานบุคลิกภาพ และอาชีพที่สนใจ

6.9 แจกใบงานเรื่อง แบบสรุปข้อมูลจากการทำแบบสำรวจ VIESA และชี้แจงวิธีการทำใบงานครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามก่อนลงมือปฏิบัติ

6.10 นักเรียนนำใบงานที่เรื่อง แบบสรุปข้อมูลจากการทำแบบสำรวจ VIESA มารายงานหน้าชั้นเรียนเป็นรายบุคคล

6.11 นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ถึงอาชีพที่สนใจและสอดคล้องกับคุณลักษณะของตน

7. สื่อ / อุปกรณ์

7.1 ใบความรู้ เรื่อง รายชื่อกลุ่มงานอาชีพ

7.2 ใบความรู้ เรื่อง ตารางแสดงหมวดความสนใจ 6 หมวด

7.3 ใบความรู้ เรื่อง บุคลิกภาพของบุคคล

7.4 ใบงาน เรื่อง แบบสำรวจความสนใจในอาชีพ (VIESA)ชุดที่ 1

7.5 ใบงาน เรื่อง แบบสำรวจความสนใจในอาชีพ (VIESA) ชุดที่ 2

7.6 ใบงาน เรื่อง แบบสรุปข้อมูลจากการทำแบบสำรวจ VIESA

8. การประเมินผล

8.1 วิธีการประเมิน

8.1.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

8.1.2 ตรวจใบงาน

8.2 เครื่องมือ

8.2.1 แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

8.2.2 ใบงาน

8.3 เกณฑ์การประเมิน

8.3.1 แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือการแสดงความคิดเห็น และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ไม่ให้ความร่วมมือ หรือ ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.3.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	บอกอาชีพที่สนใจและสอดคล้องกับคุณลักษณะของตน และสามารถวางแผนเข้าสู่อาชีพที่ตนสนใจได้
ไม่ผ่าน	ไม่สามารถบอกอาชีพที่สนใจและสอดคล้องกับคุณลักษณะของตน และไม่สามารถวางแผนเข้าสู่อาชีพที่ตนสนใจได้

ใบงาน เรื่อง แบบสำรวจความสนใจในอาชีพ (VIESA) ชุดที่ 1

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น.....เลขที่.....

แบบสำรวจ VIESA (เฉพาะส่วนความสนใจในอาชีพ)

คำชี้แจง :-

- ขอให้พิจารณาความสนใจที่ท่านมีต่อกิจกรรมต่อไปนี้โดยไม่ต้องคำนึงถึงความสามารถหรือทักษะใด ๆ
- ตัดสินใจทันทีที่ท่านแต่ละกิจกรรมจบ แล้วทำเครื่องหมายใด ๆ เพื่อแสดงว่า
ท่าน ชอบ (ช) เฉย ๆ/ไม่แน่ใจ (?) หรือ ไม่ชอบ (ม)

ช ? มทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย ช ? มคัดเลือกบุคคลเข้าทำงาน ช ? มใช้โทรศัพท์ติดต่อธุรกิจ ช ? มดำเนินกิจการด้านโรงแรมหรือที่พัก ช ? มทำรายการสินค้าในร้านขายของ ช ? มขายอุปกรณ์ เครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆ ช ? มประเมินค่าของตามใบสั่งซื้อสินค้า ช ? มคิดภาษีเงินได้ ช ? มคำนวณดอกเบี้ยเงินกู้ ช ? มเก็บบันทึกบัญชีค่าใช้จ่าย ช ? มเขียนรายการบัญชีเงินเดือน ช ? มตรวจหาข้อผิดพลาดในบัญชีการเงิน ช ? มเดินทางติดต่อธุรกิจ ช ? มแยก, นับและจัดเก็บพัสดุ ช ? มจัดระบบบัญชี คะแนนรอบ A	ช ? มเรียนรู้วิธีใช้กล้องจุลทรรศน์ ช ? มศึกษาวิชาชีววิทยา ช ? มศึกษาผลของวิตามินที่มีต่อสัตว์ ช ? มอ่านเรื่องราวการค้นพบใหม่ๆทางวิทยาศาสตร์ ช ? มวาดการ์ตูน ช ? มศึกษาวิชาเคมี ช ? มทำงานในห้องทดลองวิทยาศาสตร์ ช ? มวาดภาพประกอบเรื่องราวในนิตยสาร ช ? มศึกษาโรคพืชชนิดต่างๆ ช ? มวัดปริมาณสารเคมีในหลอดทดลอง ช ? มร่างและวาดภาพ ช ? มใช้กล้องจุลทรรศน์หรืออุปกรณ์การทดลองอื่นๆ ช ? มศึกษาการทำงานของสมอง ช ? มเขียนเรื่องสั้น ช ? มเป็นศิลปินอิสระ คะแนนรอบ B
ช ? มตรวจหาต้นกำเนิดของหิน ช ? มทำแผนภูมิหรือกราฟ ช ? มใช้คอมพิวเตอร์ ช ? มแกะสลักตัวอักษร-ลวดลายบนถ้วย/ใส่รางวัล ช ? มขัดเหลี่ยมเลนส์เพื่อใช้ประกอบแว่น ช ? มทำกรอบรูป ช ? มใช้เครื่องตัดหญ้า ช ? มขับรถยนต์โดยสาร ช ? มเติมน้ำมันในปั๊ม ช ? มบรรจุสินค้าลงหีบห่อในร้านขายของ ช ? มซ่อมรองเท้า ช ? มทำเครื่องเรือน ช ? มตอก-ย้ำหมุดบนแผ่นโลหะหรือหนัง ช ? มเขียนแบบเครื่องกล ช ? มอ่านมิเตอร์ไฟฟ้า, น้ำประปา คะแนนรอบ C	ช ? มเขียนบทวิจารณ์ละคร-การแสดงต่างๆ ช ? มวางแผนงานเพื่อบุคคลอื่น ช ? มรณรงค์หาเสียงเลือกตั้ง ช ? มคิดหาวิธีการขายแบบใหม่ ช ? มช่วยประนีประนอมความขัดแย้งระหว่างเพื่อน ช ? มเป็นผู้นำกลุ่มหรือชมรม ช ? มสอนนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ช ? มอธิบายสิทธิ-หน้าที่ทางกฎหมายแก่ประชาชน ช ? มให้ความช่วยเหลือ-คำปรึกษาทางด้านจิตใจ ช ? มให้คำแนะนำด้านกฎหมายแก่ผู้ยากไร้ ช ? มช่วยเพื่อนแก้ปัญหาในด้านต่างๆ ช ? มมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่มย่อย ช ? มช่วยผู้อื่นในการตัดสินใจที่สำคัญ ช ? มให้คำปรึกษาแก่ผู้ติดยาเสพติด ช ? มสอนสังคมวิทยาในระดับอุดมศึกษา คะแนนรอบ D

การตรวจให้คะแนน

1. ถ้าตอบ "ช(ชอบ)" ให้ 1 คะแนน นอกนั้น ไม่ให้คะแนน รวมคะแนนในแต่ละหมวดทั้ง 4 หมวด แล้วนำมาคำนวณ ดังนี้

$$\text{คะแนนแนวตั้ง} = [\text{คะแนนรอบ A } \boxed{} + 15] - \text{คะแนนรอบ B } \boxed{} = \boxed{}$$

$$\text{คะแนนแนวนอน} = [\text{คะแนนรอบ C } \boxed{} + 15] - \text{คะแนนรอบ D } \boxed{} = \boxed{}$$

2. นำคะแนนแนวตั้งและคะแนนแนวนอนไปหาจุดตัดบน ผังแสดงเขตงาน ข้างล่าง

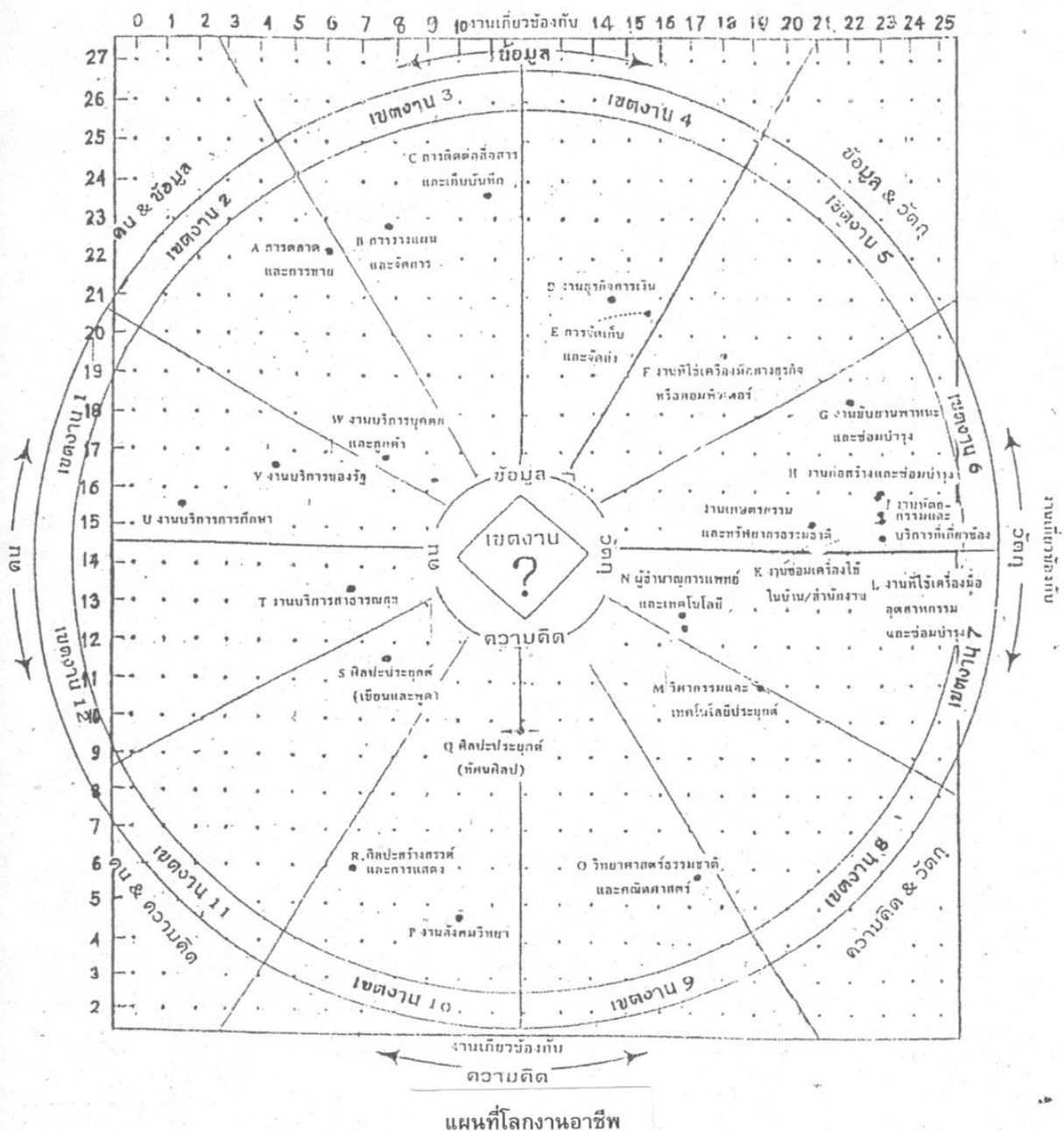
ใบงาน เรื่อง แผนที่โลกงานอาชีพ

ชื่อ ชั้น

สรุป

กลุ่มงานอาชีพของนักเรียนอยู่ในกลุ่มอาชีพดังนี้

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



สรุปความสนใจในอาชีพของนักเรียน

หมวดงานที่	กลุ่มงานอาชีพ	รายละเอียดงานอาชีพ	เขตงาน



วิธีแปลผล

แผนที่โลกงานอาชีพจะแสดงโดยรูปวงกลม ที่แบ่งไว้เป็นอาณาเขตเท่าๆกันเรียกว่า เขตงาน (Region) จำนวน 12 เขตงาน แต่ละเขตงานจะประกอบด้วยกลุ่มงานอาชีพต่างๆ ซึ่งแสดงไว้ด้วยจุดต่าง ๆ ซึ่งแสดงไว้ด้วยจุดขนาดใหญ่ (จุดขนาดเล็กหรือไขปลานั้น มีไว้เพื่อช่วยในการหาจุดตัดเท่านั้น) และนักเรียนสามารถดูรายละเอียดงานอาชีพต่างๆที่อยู่ในกลุ่มงานนั้นๆได้จากรายชื่อกลุ่มงานอาชีพ ซึ่งประกอบด้วย 6 หมวดงานอาชีพ และแบ่งย่อยงานออกเป็นกลุ่มงานต่างๆรวมทั้งสิ้น 23 กลุ่มงาน ในการแปลผลนั้น จะใช้จุดตัดบนแผนที่โลกงานอาชีพเป็นเครื่องบ่งบอกถึงเขตงานแห่งความสนใจในอาชีพ ซึ่งจุดตัดนั้นจะเกิดขึ้นได้ 3 กรณี คือ

1. จุดตัดอยู่ในเขตงาน

ดังนั้นเขตงานนั้นและเขตงานในแต่ละด้าน (รวม 3 เขตงาน) จะเป็นตัวกำหนดเขตงานแห่งความสนใจในอาชีพ เช่น นักเรียนได้จุดในเขตงาน 6 ดังนั้นเขตงาน 5-6-7 จะเป็นเขตงานแห่งความสนใจในอาชีพนั้นคือ กลุ่มงานแห่งความสนใจในอาชีพที่นักเรียนควรพิจารณา เพื่อใช้เป็นแนวทางในการเลือกงานอาชีพในอนาคตต่อไป

2. จุดตัดอยู่บนเส้นแบ่งเขตงาน

เขตงานที่อยู่แต่ละด้านของเส้นแบ่งเขตงานนั้น จะเป็นเขตงานแห่งความสนใจในอาชีพ ซึ่งในกรณีนี้มี 2 เขตงานเท่านั้น

3. จุดตัดที่อยู่ในเขต

แสดงว่าความสนใจในอาชีพของผู้รับการสำรวจไม่มีความชัดเจน ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ถ้ามีการตอบ หรือ มากเกินไป ซึ่งอาจจะแก้ไขได้โดยการย้อนกลับไปทำแบบสำรวจอีกครั้ง เพื่อตรวจและปรับเปลี่ยนคำตอบ (ถ้าต้องการ) แล้วรวมคะแนนอีกครั้ง หากยังได้ผลเช่นเดิม ควรใช้แบบสำรวจ VIESA ฉบับแปลผลด้วยคะแนนความสนใจหก หมวด (six UNIACT scores) เพื่อช่วยในการแปลผล

ใบความรู้
เรื่อง รายชื่อกลุ่มงานอาชีพ

หมวดที่1 : การดำเนินงานธุรกิจ (Business Contact Cluster)

กลุ่มงานอาชีพ	รายละเอียดงานอาชีพ	เขตงาน
A	<u>การตลาดและการขาย (Marketing and Sales)</u> คนขายของในร้าน,คนส่งของ(เช่น นม หนังสือพิมพ์),ตัวแทนท่องเที่ยว,คนขายของที่ต้องการพบลูกค้า (เช่นตัวแทน อสังหาริมทรัพย์หรือขายประกัน,ตัวแทนขายหลักทรัพย์,คนขายผลิตผลทางการเกษตร,คนขายอุปกรณ์สำนักงานหรืออุปกรณ์ทางการแพทย์)	2
B	<u>การวางแผนและจัดการ (Management and Planning)</u> ผู้จัดการร้านค้า ,โรงแรมหรือที่พัก ,ร้านอาหารและธุรกิจการเกษตร ,ผู้ดูแลสำนักงาน,ตัวแทนติดต่อซื้อขาย, ผู้จัดการธุรกิจขนาดใหญ่ , ผู้จัดการสถานพักผ่อน/ตากอากาศ ,ผู้บริหารสถิติทางการแพทย์,นักวางแผนพัฒนาชนบท	3

หมวดที่ 2 :-การปฏิบัติงานธุรกิจ (Business Operation cluster)

กลุ่มงานอาชีพ	รายละเอียดงานอาชีพ	เขตงาน
C	<u>การติดต่อสื่อสารและเก็บบันทึก(Record and Communications)</u> เจ้าหน้าที่สำนักงาน,ห้องสมุด,โรงแรมหรือไปรษณีย์,ประชาสัมพันธ์เลขานุการด้านต่างๆ (เช่น ทางแพทย์หรือทางกฎหมาย)ผู้จดคำให้การในศาล,ผู้จัดเก็บข้อมูลทางการแพทย์	3
D	<u>งานธุรกิจทางการเงิน(Financial Transactions)</u> นักบัญชี สมุห์บัญชี,พนักงานคิดเงินสินค้า,พนักงานรับและจ่ายเงิน,ตัวแทนขายตัว,ผู้รับทำประกันภัย,นักวิเคราะห์ทางการเงิน	4
E	<u>งานจัดเก็บและจัดส่ง (Storage and Dispatching)</u> พนักงานรับส่งพัสดุภัณฑ์,คนขับรถรับจ้างและผู้จัดส่งทางอากาศตัวแทนขนส่งสินค้า,ผู้จัดการจราจรทางอากาศ	4
F	<u>งานที่ใช้เครื่องมือทางธุรกิจหรือคอมพิวเตอร์(Business Machine or Computer Operation)</u> ผู้ใช้คอมพิวเตอร์เพื่องานสำนักงาน,ผู้ใช้เครื่องมือทางสำนักงาน,พนักงานพิมพ์ดีด,พนักงานเก็บข้อมูลทางสถิติ	5

หมวดงานที่ 3 :-งานเทคโนโลยี (Technical Cluster)

กลุ่มงานอาชีพ	รายละเอียดงานอาชีพ	เขตงาน
G	<u>งานขับยานพาหนะและซ่อมบำรุง</u> (Vehicle Operation and repair) คนขับรถ (รถโดยสาร,รถบรรทุก,รถรับจ้าง,รถยกปั่นจั่น),ช่างเครื่อง(รถเครื่องบิน), คนขับเรือหรือพาณิชยนาวี,นักบิน	6
H	<u>งานก่อสร้างและซ่อมบำรุง</u> (Construction and Maintenance) ช่างไม้,ช่างไฟ,ช่างทาสี,ช่างปูน,ช่างงานแผ่นโลหะ,คนขับรถยกและรถลาก,ผู้คุมการก่อสร้าง	6
I	<u>งานเกษตรกรรมและทรัพยากรธรรมชาติ</u> (Agriculture and Natural Resources) เกษตรกรรม,ป่าไม้, คนเลี้ยงสัตว์,นักจัดสวน,นักวิชาการเกษตร,คนเพาะชำต้นไม้,คนขายของร้านขายสัตว์เลี้ยง	6
J	<u>งานหัตถกรรม</u> (Crafts and Related Services) คนทำอาหาร,คนทำขนม,คนซ่อมรองเท้า,คนตั้งเสียงเครื่องดนตรี,ช่างตัดเย็บเสื้อผ้า,คนเจียรไนพลอย	6
K	<u>งานซ่อมเครื่องใช้ไฟฟ้า/สำนักงาน</u> (Home/Business Equipment Repair) ช่างซ่อมทุกชนิด (โทรทัศน์, เครื่องใช้ต่างๆ ,พิมพ์ดีด, โทรศัพท์, เครื่องปรับอากาศ, เครื่องถ่ายเอกสาร)	6
L	<u>งานที่ใช้เครื่องมืออุตสาหกรรมและซ่อมบำรุง</u> (Industrial Equipment Operation and Repair) ช่างเครื่อง, ช่างพิมพ์ ,ช่างเย็บเสื้อผ้าโดยใช้เครื่องจักรโรงงาน ,ช่างเชื่อม ,ช่างซ่อมเครื่องจักร ,ช่างทา/เคลือบสีผลิตภัณฑ์, ผู้ใช้แรงงานและผู้คุมเครื่องจักรในโรงงานหรือเหมืองแร่ต่างๆ ,พนักงานดับเพลิง	6

หมวดงานที่ 4 :- งานวิทยาศาสตร์ (Science Cluster)

กลุ่มงานอาชีพ	รายละเอียดงานอาชีพ	เขตงาน
N	<u>ผู้ชำนาญการแพทย์และเทคโนโลยี</u> (Medical Specialties and Technologies) ทันตแพทย์ ,เทคนิคการแพทย์,จักษุแพทย์,เจ้าหน้าที่ฉายแสง,นักวิทยาศาสตร์การแพทย์, ผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์หรือแพทย์เฉพาะทาง,เภสัชกร,สัตวแพทย์	7
M	<u>วิศวกรรมและเทคโนโลยีประยุกต์</u> (Engineering and Other Applied Technologies) วิศวกรทุกสาขา,ผู้ปฏิบัติงานในห้องทดลองด้านเคมีและชีววิทยา, นักโปรแกรมคอมพิวเตอร์,ช่างเทคนิคคอมพิวเตอร์,ช่างเขียนแบบ, นักสำรวจ,นักเทคโนโลยีอาหาร	8
O	<u>วิทยาศาสตร์ธรรมชาติและคณิตศาสตร์</u> (Natural Science and Mathematics) นักเคมี,นักชีววิทยา,นักภูมิศาสตร์ ,นักธรณีวิทยา,นักวิจัยพืชพรรณ, นักคณิตศาสตร์,นักฟิสิกส์	9
P	<u>งานสังคมวิทยา</u> (Social Sciences) นักวิเคราะห์การตลาด,นักมานุษยวิทยา,นักเศรษฐศาสตร์ , นักรัฐศาสตร์ ,นักจิตวิทยา, นักสังคมวิทยา	10

หมวดงานที่ 5 : งานศิลปะ

กลุ่มงานอาชีพ	รายละเอียดงานอาชีพ	เขตงาน
Q	ศิลปะประยุกต์ (ทัศนศิลป์)(Applied Arts Visual) คนจัดดอกไม้หรือจัดแสดงสินค้า นักออกแบบโฆษณา นักออกแบบเสื้อผ้า ช่างถ่ายภาพ นักออกแบบตกแต่งภายในอาคาร สถาปนิก	10
R	ศิลปะสร้างสรรค์และการแสดง (Creative / Performing Arts) นักแสดงทุกประเภท ,นักเต้นรำ ,นักดนตรี ,นักร้อง ,นักเขียน ,ครูศิลปะหรือครูดนตรี	10
S	ศิลปะประยุกต์ (เขียนและพูด) (Applied Arts Written and Spoken) นักพากย์ ,นักจัดรายการ, ผู้ให้ความช่วยเหลือด้านกฎหมาย ,ผู้ผลิตงานโฆษณา , นักแปลหรือล่าม, นักข่าว ,งานประชาสัมพันธ์ ,นักกฎหมาย, บรรณารักษ์ , นักเขียนบทความวิชาการ	11

หมวดงานที่ 6 :-งานบริการสังคม (Social Science Cluster)

กลุ่มงานอาชีพ	รายละเอียดงานอาชีพ	เขตงาน
T	<u>งานบริการสาธารณสุข</u> (General Health Care) ผู้ช่วยทันตแพทย์ ,พยาบาล, นักกายภาพบำบัด ,นักโภชนาการ แพทย์ทั่วไป ,นักบำบัดทางการพูด	12
U	<u>งานบริการทางการศึกษา</u> (Education and Related Services) ครูอนุบาล, โคชนักกีฬา ,อาจารย์ระดับอุดมศึกษา , ผู้ให้คำปรึกษาหรือครูแนะแนว , ครูประถมและมัธยมศึกษา , ครูการศึกษาพิเศษ หมายเหตุ:-ถ้าท่านเลือกเป็นครูระดับอุดมศึกษา ให้พิจารณาวัตถุประสงค์ท่านต้องการสอน (เลือกกลุ่มอาชีพนั้น) หรือต้องการทำงานในสายวิชาการนั้นๆ เช่นเคมี ชีววิทยา หรือคณิตศาสตร์ (ให้พิจารณาการกลุ่มงานที่ O หรือ P ก่อน)	1
V	<u>งานบริการของรัฐ</u> (Social and Government Services) ตำรวจ, ผู้ตรวจการด้านอาหาร ,สุขภาพหรือความปลอดภัย , นักสังคมเด็ก ,นักฟื้นฟูสมรรถภาพ (ทางกายและจิต),นักสังคมสงเคราะห์	1
W	<u>งานบริการบุคคลและลูกค้า</u> (Personal/Customer Services) พนักงานห้องของ ,พนักงานบนเครื่องบิน (สจ๊วต แอร์โฮสเตส), คนเสิร์ฟอาหาร, ช่างเสริมสวย ,ช่างตัด/ทำผม ,คนทำความสะอาดและรับใช้	2

กรณีพิเศษ : ถ้าเลือกรับราชการ ทำงานเอกชน หรือ ทหาร ให้เจาะจงลักษณะอาชีพ ที่นักเรียนต้องการทำในขณะที่นักเรียนประกอบอาชีพนั้นๆ ด้วย เช่น เป็นพยาบาลทหาร เป็นเลขานุการ ทำงานเอกชน หรือรับราชการเป็นวิศวกร เป็นต้น

ใบงาน
เรื่อง แบบสำรวจความสนใจในอาชีพ (VIESA) ชุดที่ 2

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม..... /.....เลขที่.....

(ฉบับแปลผลรหัสอาชีพของ Holland)

คำชี้แจง ขอให้พิจารณาความสนใจที่ท่านมีต่อกิจกรรมต่อไปนี้ โดยไม่ต้องคำนึงถึงความสามารถ หรือทักษะใด ๆ
ตัดสินใจทันทีที่ท่านอ่านแต่ละกิจกรรมจบแล้วทำเครื่องหมายเพื่อแสดงว่าท่านชอบ(ช) เฉย ๆ/ไม่แน่ใจ (?) หรือ ไม่ชอบ (ม)

หมวด R	หมวด I
.....1. แกะสลักตัวอักษร-ลวดลายบนถ้วย/โล่รางวัล	1. เรียนรู้วิธีใช้กล้องจุลทรรศน์
.....2. จัดเหลื่อมเลนส์เพื่อใช้ประกอบแว่น	2. ศึกษาวิชาชีววิทยา
.....3. กรอรูป	3. ศึกษาผลของวิตามินที่มีต่อสัตว์
.....4. ใช้เครื่องตัดหญ้า	4. อ่านเรื่องราวการค้นพบทางวิทยาศาสตร์
.....5. ขับรถยนต์โดยสาร	5. ศึกษาวิชาเคมี
.....6. เติมน้ำมันในปั้ม	6. ทำงานในห้องทดลองวิทยาศาสตร์
.....7. บรรจุสินค้าลงหีบห่อในร้านขายของ	7. ศึกษาโรคพืชชนิดต่าง ๆ
.....8. ซ่อมรองเท้า	8. วัดปริมาณสารเคมีในหลอดทดลอง
.....9. ทำเครื่องเรือน	9. ใช้กล้องจุลทรรศน์หรืออุปกรณ์การทดลองอื่นๆ
.....10. ตอก-ย้ำหมุดบนแผ่นโลหะหรือหนัง	10. ศึกษาการทำงานของสมอง
.....11. เขียนแบบเครื่องกล	11. ตรวจหาต้นกำเนิดของหิน
.....12. อ่านมิเตอร์ไฟฟ้า, น้ำประปา	12. เยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์
.....13. ตัดแต่งต้นไม้ภายหลังพายุสงบ	13. ศึกษากำเนิดของดวงดาวต่าง ๆ
.....14. ซ่อมของเล่น	14. คิดค้นสารอาหารทดแทนชนิดใหม่
.....15. ดูแลระวางไฟฟ้า	15. อ่านเรื่องกำเนิดของโลกและจักรวาล

หมวด A

หมวด S

.....1. วาดการ์ตูน	1. ช่วยประนีประนอมความขัดแย้งระหว่างเพื่อน
.....2. วาดภาพประกอบเรื่องราวในนิตยสาร	2. สอนนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
.....3. ร่างและวาดภาพ	3. อธิบายสิทธิ-หน้าที่ทางกฎหมายแก่ประชาชน
.....4. เขียนเรื่องสั้น	4. ให้ความช่วยเหลือ- คำปรึกษาทางด้านจิตใจ
.....5. เป็นศิลปินอิสระ	5. ให้คำแนะนำด้านกฎหมายแก่ผู้ยากไร้
.....6. เขียนบทวิจารณ์ละครหรือการแสดงต่าง ๆ	6. ช่วยเพื่อนแก้ไขปัญหาต่าง ๆ
.....7. เล่นดนตรีประจำวงของโรงเรียน	7. มีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่มย่อย
.....8. ถ่ายภาพแบบสร้างสรรค์	8. ช่วยผู้อื่นในการตัดสินใจที่สำคัญ
.....9. แต่งเพลงประกอบภาพยนตร์	9. ให้คำปรึกษาแก่ผู้ติดยาเสพติด
.....10. ออกแบบรูปหล่อโลหะ	10. สอนสังคมวิทยาในระดับอุดมศึกษา
.....11. เขียนบทภาพยนตร์	11. ทำงานให้กับองค์กรคุ้มครองผู้บริโภค
.....12. เลือกเพลงเพื่อเปิดในรายการวิทยุ	12. ช่วยชีวิตผู้ประสบภัย
.....13. เล่นดนตรีในวงดุริยางค์	13. ปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บ
.....14. อ่านวิธีการเขียนของนักเรียนร่วมสมัย	14. สอนงานอดิเรกแก่บุคคลทั่วไป
.....15. แต่งเพลงหรือเรียบเรียงดนตรี	15. ช่วยเหลือคนในภาวะฉุกเฉิน

หมวด E

หมวด C

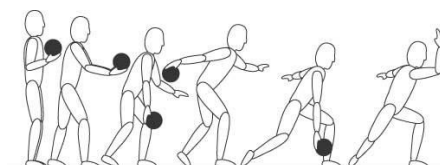
.....1. คัดเลือกบุคคลเข้าทำงาน	1. ทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย
.....2. ใช้โทรศัพท์ติดต่อธุรกิจ	2. ทำรายการสินค้าในร้านขายของ
.....3. ดำเนินกิจการด้านโรงเรียนหรือที่พัก	3. ประเมินค่าส่งของตามใบส่งสินค้า
.....4. ขายอุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้	4. คิดภาษีเงินได้
.....5. เดินทางติดต่อธุรกิจ	5. คำนวณดอกเบี้ยเงินกู้
.....6. วางแผนงานเพื่อบุคคลอื่น	6. เก็บบันทึกบัญชีค่าใช้จ่าย
.....7. รณรงค์หาเสียงเลือกตั้ง	7. ทำบัญชีค่าจ้าง-เงินเดือน
.....8. คิดหาวิธีการขายแบบใหม่	8. ตรวจสอบข้อผิดพลาดในบัญชีการเงิน
.....9. เป็นผู้นำกลุ่มหรือชมรม	9. แยก, นับและจัดเก็บพัสดุ
.....10. จัดการธุรกิจขนาดเล็ก	10. จัดระบบบัญชี
.....11. สัมภาษณ์เจรจากับกลุ่มคนงานที่เสนอข้อเรียกร้องต่าง ๆ	11. จัดทำงบประมาณรายจ่ายสำหรับกลุ่มหรือชมรม
.....12. ประชาสัมพันธ์การเปิดศูนย์การค้าแห่งใหม่	12. ใช้คอมพิวเตอร์
.....13. ยุติความและตกลงเรื่องเงินประกันระหว่างคู่กรณี	13. จัดทำงบประมาณรายจ่ายสำหรับกลุ่มหรือชมรม
.....14. แสดงความเป็นผู้นำในธุรกิจหรืองานต่าง ๆ	14. ตรวจสอบความถูกต้องของรายงาน
.....15. ทำงานในสภาตำบล	15. นับและแยกประเภทเงิน

หมวดความสนใจที่ได้คะแนนสูงสุด.....

อยู่ในเขตงาน.....

บุคลิกลักษณะ.....

อาชีพที่สนใจ.....



กระดาษคำตอบแบบสำรวจ VIESA

ฉบับแปลผลโดยใช้รหัสอาชีพของฮอลแลนด์

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

หมวด R

หมวด I

หมวด A

หมวด S

หมวด E

หมวด C

ช	?	ม	ช	?	ม	ช	?	ม	ช	?	ม	ช	?	ม	ช	?	ม
1			1			1			1			1			1		
2			2			2			2			2			2		
3			3			3			3			3			3		
4			4			4			4			4			4		
5			5			5			5			5			5		
6			6			6			6			6			6		
7			7			7			7			7			7		
8			8			8			8			8			8		
9			9			9			9			9			9		
10			10			10			10			10			10		
11			11			11			11			11			11		
12			12			12			12			12			12		
13			13			13			13			13			13		
14			14			14			14			14			14		
15			15			15			15			15			15		

คะแนนรวมหมวด	R	I	A	S	E	C

รหัสอาชีพคือ

สูงอันดับ 1

สูงอันดับ 2

สูงอันดับ 3

ใบความรู้
เรื่อง ตารางแสดงหมวดความสนใจ 6 หมวด

หมวดความสนใจ	เขตงานแห่งความสนใจ	ลักษณะของบุคคล (บุคลิกภาพ)
1. งานช่างและเทคนิค (Technical)	6 และ 7	ชอบที่จะใช้ ช่อมหรือออกแบบ เครื่องมือ อุปกรณ์ ปลุกพืชผักหรือเลี้ยง สัตว์เพื่อการค้า
2. งานวิทยาศาสตร์ (Science)	8 และ 9	ศึกษาหาความรู้ทางหลักการและความ จริงทางวิทยาศาสตร์โดยการอ่าน ถูก อภิปรายหรือการศึกษาวิจัย
3. ศิลปะ (Art)	10 และ 11	แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกผ่าน การวาด การออกแบบ การเขียนบท เพลงหรือบทละคร ชม พิพิธภัณฑ ศิลปะ คอนเสิร์ต ละคร อ่านนวนิยาย กวี
4. งานบริการสังคม (Social Service)	12 และ 1	ช่วยเหลือหรือให้บริการแก่บุคคลอื่น โดยการสอน ให้คำปรึกษาหรืองาน สังคมสงเคราะห์ เรียนรู้เกี่ยวกับ เรื่องราวและปัญหาของสังคม
5. การดำเนินงานธุรกิจ (Business Contact)	2 และ 3	แสดงความเป็นผู้นำ กระตุ้น ชักชวนบุคคลอื่นให้เข้าเข้าร่วมธุรกิจ หรือการค้า
6. การปฏิบัติงานธุรกิจ (Business)	4 และ 5	ทำงานตามขั้นตอน เก็บรักษาข้อมูล ต่าง ๆ ให้ความถูกต้องและเป็น ระเบียบอยู่เสมอ

ใบความรู้ เรื่อง บุคลิกภาพของบุคคล

ข้อมูลตรงกับลักษณะความสนใจในอาชีพของ Holland เรียงตามลำดับ ดังนี้
Realistic, Investigative, Artistic, Social, Enterprising, Conventional
บุคลิกภาพของบุคคล แบ่งออกได้เป็น 6 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 บุคลิกภาพแบบจริงจัง ไม่คิดฝัน นิยมความจริง และสิ่งที่เป็นรูปธรรม (REALISTIC)

ลักษณะบุคลิกภาพ ชอบกิจกรรมที่ต้องใช้ผลกำลัง ชอบทำงานกลางแจ้ง รักธรรมชาติ ชอบทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล มีลักษณะเป็นชาย มีความอดทน มีความบากบั่น ขาดทักษะในการสร้างสัมพันธ์ภาพทางสังคม

อาชีพที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพ วิศวกร ช่างเทคนิค นักบิน ประมง ป่าไม้ เกษตรกร สัตวแพทย์ นักกายภาพบำบัด ผู้ฝึกกีฬา ครูสอนพลศึกษา ช่างฝีมือ ช่างเครื่องยนต์ ช่างเจียรไน ช่างเชื่อม ช่างทอ ช่างปัก ช่างก่อสร้าง ช่างซ่อม ทหารบก ทหารเรือ ทหารอากาศ ฯลฯ

กลุ่มที่ 2 บุคลิกภาพแบบใช้เชาวน์ปัญญา ความคิด และการแสวงหาความรู้ (Investigative)

ลักษณะบุคลิกภาพ ชอบคิด สังเกต วิเคราะห์ สังเคราะห์ วิจัยอย่างมีเหตุผล ชอบแก้ปัญหา ชอบใฝ่หาความรู้ ชอบทำงานที่สลับซับซ้อน มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเห็นที่รุนแรง มีความบากบั่น อุทิศเวลาให้กับงาน เก็บตัว ไม่ติดประเพณีนิยม ไม่ชอบเอาอย่างใคร

อาชีพที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพ แพทย์ ทันตแพทย์ สัตวแพทย์ เภสัชกร นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ นักวิทยาศาสตร์ นักรังสีเทคนิค นักคณิตศาสตร์ นักวิเคราะห์ระบบคอมพิวเตอร์ นักเคมี นักฟิสิกส์ นักเขียน เศรษฐศาสตร์ นักเขียนรายงานวิชาการ นักโบราณคดี ฯลฯ

กลุ่มที่ 3 บุคลิกภาพแบบมีศิลปะ (ARTISTIC)

ลักษณะบุคลิกภาพ รักอิสระ ความงาม มีสุนทรีย์ มีศิลปะ มีความคิดสร้างสรรค์ มีจินตนาการ ชอบใช้ชีวิตตามลำพัง ไม่ชอบให้ใครมาควบคุม ชอบแสดงออกถึงลักษณะเฉพาะของตัวเอง ไม่ชอบงานที่มีระเบียบแบบแผน ไม่ชอบเลียนแบบ

อาชีพที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพ สถาปนิก มัณฑนากร จิตรกร ประติมากร นักเขียนการ์ตูน นักออกแบบ นักถ่ายภาพ นางแบบ ศิลปิน นักดนตรี นักประพันธ์ นักแสดง ครูสอนศิลปะ นักหนังสือพิมพ์ นักประชาสัมพันธ์ นักแต่งเพลง ครูสอนดนตรี เต้นรำ ละคร ฯลฯ

กลุ่มที่ 4 บุคลิกภาพที่ชอบสมาคม สังคมกับผู้อื่น สนใจสังคม (SOCIAL)

ลักษณะบุคลิกภาพ ชอบติดต่อกับผู้อื่น ชอบเข้าสังคม ชอบแสดงตัว ร่าเริง ชอบช่วยเหลือหรือบริการผู้อื่น สนใจปัญหาสังคม มีทักษะทางภาษา มีความรับผิดชอบ ได้รับความรู้สึกผู้อื่นได้เร็ว มีลักษณะ เป็นผู้หญิง

อาชีพที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพ นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา นักแนะแนว ครู – อาจารย์ นักปกครอง พยาบาล เจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคล ผู้จัดการโรงแรม นักจัดรายการ นักประวัติศาสตร์ พัฒนาการ บรรณารักษ์ พนักงานต้อนรับ ตำรวจ พ่อบ้าน แม่บ้าน ช่างเสริมสวย ฯลฯ

กลุ่มที่ 5 บุคลิกภาพแบบกล้าคิดกล้าทำ ชอบการวางแผน ชอบค้าขาย สนใจกิจกรรมทางด้านธุรกิจ หรือการเมือง (Enterprising)

ลักษณะบุคลิกภาพ มีลักษณะเป็นผู้นำ มีความคิดริเริ่ม มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าโต้แย้ง ชอบเสี่ยง หรือผจญภัย มีความเป็นอิสระ สนใจในอำนาจ มีทักษะทางเจรจา ชักชวนให้ผู้อื่นคล้อยตามชอบการสมาคม มีความก้าวร้าว ทะเยอทะยาน

อาชีพที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพ นักธุรกิจ นายธนาคาร พ่อค้า นักการเมือง นายหน้า พืชกร โฆษกวิทยุ ผู้พิพากษา หนายความ นักจัดรายการ พนักงานขาย ผู้บริหาร ฯลฯ

กลุ่มที่ 6 บุคลิกภาพแบบมีระเบียบแบบแผน (CONVENTIONAL)

ลักษณะบุคลิกภาพ เจ้าระเบียบ ละเอียดรอบคอบ รักษาระเบียบประเพณี มีความรับผิดชอบ ไม่ยืดหยุ่น ชอบทำตามระเบียบแบบแผน เป็นผู้ตามที่ดี ชอบฟังผู้อื่น ชอบกิจกรรมที่เป็นรูปธรรม การจัดหมวดหมู่ ตัวเลขและข้อมูล

อาชีพที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพ นักบัญชี สมุห์บัญชี เจ้าหน้าที่การเงิน การธนาคาร ผู้ตรวจสอบบัญชี เจ้าหน้าที่งบประมาณ พนักงานสินเชื่อ นักวิเคราะห์การเงิน เลขานุการ เสมียน เจ้าหน้าที่ธุรการ ยาม พนักงานเก็บเงิน พนักงานควบคุมเครื่องพิมพ์ พนักงานพิมพ์ดีด ฯลฯ

ใบงาน
เรื่อง แบบสรุปข้อมูลจากการทำแบบสำรวจ VIESA

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม...../.....เลขที่.....

1. การเปรียบเทียบข้อมูลจากแบบสำรวจ VIESA

แบบสำรวจ VIESA ชุดที่ 1	แบบสำรวจ VIESA ชุดที่ 2
อาชีพที่สนใจ	อาชีพที่สนใจ
สัมพันธ์กับกลุ่มงาน	บุคลิกภาพ
กลุ่มงานอาชีพ	หมวดความสนใจ
ศึกษาต่อคณะ/สาขาวิชา	ศึกษาต่อคณะ/สาขาวิชา

สรุป อาชีพที่สนใจของนักเรียนคือ.....

ถ้านักเรียนต้องการจะเข้าสู่อาชีพนี้นักเรียนจะต้องเข้าศึกษาต่อใน คณะ/สาขาวิชาใดบ้าง

คณะ/สาขาวิชา	สถาบันการศึกษา
1.	
2.	
3.	
4.	



แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ 2

หน่วยการจัดกิจกรรม อาชีพ

เรื่อง ความเหมาะสมของอาชีพสู่บุคคล

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

จำนวน 5 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การศึกษาข้อมูลคุณสมบัติของบุคคลที่จะเข้าสู่ตลาดแรงงานในกลุ่มประเทศอาเซียนและอาชีพในระบบเศรษฐกิจยุคใหม่ที่ถูกต้อง เป็นจริงและหลากหลาย เป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะช่วยให้นักเรียน ได้มีความพร้อมในทุกด้านเพื่อการตัดสินใจและวางแผนไปสู่เป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านอาชีพ

ข้อ 1 การเรียนรู้เกี่ยวกับอาชีพ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ระบุอาชีพในกลุ่มอาเซียนได้

3.2 สืบค้นเกี่ยวกับคุณสมบัติของบุคคลที่ตลาดแรงงานในกลุ่มประเทศอาเซียนและระบบเศรษฐกิจยุคใหม่ได้

3.3 สามารถนำเสนออิทธิพลการผลการสืบค้นข้อมูลได้

3.4 อธิบายวิธีการพัฒนาตนให้มีประสิทธิภาพสอดคล้องกับความต้องการของตลาดแรงงานในกลุ่มประเทศอาเซียนและระบบเศรษฐกิจยุคใหม่

4. สาระการเรียนรู้

ข้อมูลอาชีพในกลุ่มอาเซียน

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน (ถ้ามี)

5.1 ใบงานเรื่อง เตรียมตัวสู่ตลาดแรงงาน

5.2 การสืบค้นข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ

5.3 นิทรรศการผลการสืบค้นข้อมูล

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

6.1 สนทนากับนักเรียน เรื่อง ตลาดแรงงานในกลุ่มประเทศอาเซียนและระบบเศรษฐกิจยุคใหม่ และคู่มือวิดิทัศน์เกี่ยวกับการพัฒนาระบบการจัดการตลาดแรงงานที่ทันสมัย

6.2 ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับทิศทางและความต้องการของตลาดแรงงานในกลุ่มประเทศอาเซียนและระบบเศรษฐกิจยุคใหม่

6.3 นักเรียนสืบค้นเกี่ยวกับคุณสมบัติของบุคคลที่ตลาดแรงงานในกลุ่มประเทศอาเซียนและระบบเศรษฐกิจยุคใหม่ต้องการ พร้อมบอกแหล่งข้อมูลในการสืบค้น (ทำเป็นกรบ้าน)

ชั่วโมงที่ 2

6.4 สุ่มนักเรียน 5-6 คนออกมานำเสนอผลการสืบค้นให้เพื่อน ๆ ได้ทราบ

6.5 สอบถามนักเรียนในห้องเรียนว่ามีใครได้ข้อมูลที่แตกต่างจากเพื่อนที่นำเสนอให้ออกมานำเสนอเพิ่มเติม

6.6 สรุปความรู้เพิ่มเติม และให้นักเรียนนำผลงานของตนเองไปเรียบเรียงใหม่ให้สมบูรณ์ ตกแต่งรูปแบบให้น่าอ่าน และนำมาจัดป้ายนิทรรศการเผยแพร่ความรู้ให้แก่เพื่อน ๆ ได้ศึกษา

ชั่วโมงที่ 3

6.7 สนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับเนื้อหาในชั่วโมงที่ผ่านมาเพื่อทบทวนความรู้เกี่ยวกับคุณสมบัติของบุคคลที่ตลาดแรงงานในกลุ่มประเทศอาเซียนและระบบเศรษฐกิจยุคใหม่ต้องการ

6.8 นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ 5 - 6 คน เลือกประธานและเลขานุการกลุ่ม

6.9 ตัวแทนกลุ่มรับใบงาน เรื่อง เตรียมตัวสู่ตลาดแรงงาน

6.10 ให้นักเรียนอภิปรายในกลุ่มเกี่ยวกับวิธีการพัฒนาตนให้ได้ประสิทธิภาพตามที่ตลาดแรงงานในกลุ่มประเทศอาเซียนและระบบเศรษฐกิจยุคใหม่ต้องการ

ชั่วโมงที่ 4

6.11 สนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการปฏิบัติงานตามใบงานในชั่วโมงที่ผ่านมา

6.12 ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการอภิปราย

6.13 นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ วิเคราะห์วิธีการพัฒนาตนตามที่แต่ละกลุ่มนำเสนอเพื่อหาข้อปฏิบัติที่เป็นไปได้และเหมาะสม

ชั่วโมงที่ 5

6.14 ครูและนักเรียนทบทวนข้อสรุปเกี่ยวกับวิธีการพัฒนาตนให้ได้ประสิทธิภาพตามที่ตลาดแรงงานในกลุ่มประเทศอาเซียนและระบบเศรษฐกิจยุคใหม่ต้องการ

6.15 ให้นักเรียนทุกกลุ่มนำข้อสรุปที่ได้มาจัดพิมพ์เป็นแผ่นพับเพื่อเผยแพร่ให้กับเพื่อนนักเรียนทั้งในและนอกโรงเรียนได้

7. สื่อ / อุปกรณ์

7.1 วิดิทัศน์เกี่ยวกับการพัฒนาระบบการจัดการตลาดแรงงานที่ทันสมัย

7.2 ใบงานเรื่อง เตรียมตัวสู่ตลาดแรงงาน

7.3 มุมอาเซียนศึกษาในโรงเรียน

7.4 เว็บไซต์ที่เกี่ยวกับงานอาชีพ

8. การประเมินผล

8.1 วิธีการประเมิน

8.1.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

8.1.2 ตรวจใบงาน

8.2 เครื่องมือ

8.2.1 แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

8.2.2 แบบตรวจใบงาน

8.3 เกณฑ์การประเมิน

8.2.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือการแสดงความคิดเห็น และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ไม่ให้ความร่วมมือ หรือ ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.2.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	บอกอาชีพที่สนใจและสอดคล้องกับคุณลักษณะของตน และสามารถวางแผนเข้าสู่อาชีพที่ตนสนใจได้
ไม่ผ่าน	ไม่สามารถบอกอาชีพที่สนใจและสอดคล้องกับคุณลักษณะของตน และไม่สามารถวางแผนเข้าสู่อาชีพที่ตนสนใจได้

ใบงาน
เรื่อง การเตรียมตัวสู่ตลาดแรงงาน

สมาชิกกลุ่ม 1. 4.
2. 5.
3. 6.

คำชี้แจง : ให้นักเรียนอภิปรายเกี่ยวกับวิธีการพัฒนาตนให้ได้ประสิทธิภาพตามที่ตลาดแรงงานในกลุ่มประเทศ
อาเซียนและระบบเศรษฐกิจยุคใหม่ต้องการ และบันทึกผลการอภิปรายลงในแบบบันทึก

ประเด็นอภิปราย

1. ความต้องการของตลาดแรงงานในกลุ่มประเทศอาเซียนและอาชีพในระบบเศรษฐกิจยุคใหม่

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. คุณสมบัติของบุคคลที่ตลาดแรงงานในกลุ่มประเทศอาเซียนและอาชีพในระบบเศรษฐกิจยุคใหม่ต้องการ

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. วิธีการพัฒนาตนเพื่อเข้าสู่ตลาดแรงงานในกลุ่มประเทศอาเซียนและอาชีพในระบบเศรษฐกิจยุคใหม่

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ 3

หน่วยการจัดกิจกรรม อาชีพ
เรื่อง อาชีพของฉัน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6
จำนวน 5 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การมีเป้าหมายอาชีพ และการศึกษาข้อมูลแนวโน้มความต้องการอาชีพในอนาคตรวมถึงคุณลักษณะของบุคคลที่ตลาดแรงงานต้องการ เป็นแนวทางในการพัฒนานักเรียน เพื่อเตรียมตัวเข้าสู่โลกของงานอาชีพ

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านอาชีพ

ข้อ 1 การเรียนรู้เกี่ยวกับอาชีพ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 บอกอาชีพที่เหมาะสมกับตนเองได้อย่างมีเหตุผล
- 3.2 ระบุแนวโน้มตลาดแรงงานในอนาคต
- 3.3 อธิบายวิธีการพัฒนาตนเองที่สอดคล้องกับอาชีพที่สนใจได้
- 3.4 อธิบายคุณสมบัติของบุคคลที่ตลาดแรงงานต้องการในศตวรรษที่ 21 ได้

4. สาระการเรียนรู้

ข้อมูลอาชีพที่สอดคล้องกับแนวโน้มความต้องการอาชีพในตลาดแรงงาน คุณลักษณะของบุคคลที่ตลาดแรงงานต้องการ และขั้นการพัฒนาตนเองที่สอดคล้องกับอาชีพอย่างเหมาะสม

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน (ถ้ามี)

- 5.1 ใบงาน เรื่อง คุณลักษณะของบุคคลที่ตลาดแรงงานต้องการ
- 5.2 ใบงาน เรื่อง แบบสำรวจคุณลักษณะอาชีพของฉัน
- 5.3 ใบงาน เรื่อง อาชีพในดวงใจ
- 5.4 ใบงาน เรื่อง แนวทางในการพัฒนาตนเองสู่อาชีพ

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

- 6.1 สันทานกับนักเรียนเกี่ยวกับข้อมูลประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน และแจกใบความรู้เรื่องประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (ASEAN Economic Community)

6.2 แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 5 - 6 คน ร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน ดังนี้

- การจัดตั้งประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน
- เด็กไทยจะต้องมีการเตรียมตัวอย่างไรเพื่อเตรียมความพร้อมในการประกอบอาชีพ
- จึงจะสามารถแข่งขัน ในตลาดแรงงานของประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนได้

6.3 ส่งตัวแทนแสดงความคิดเห็นที่เป็นมติของกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียน

6.4 นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน และคุณสมบัติพื้นฐานของบุคคลที่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนต้องการ

ชั่วโมงที่ 2

6.5 เชื่อมโยงความรู้ข้อมูลประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน จากชั่วโมงที่ผ่านมา อาเซียนเป็นกรอบความร่วมมือทางเศรษฐกิจที่มีความใกล้ชิดกับประเทศไทยมากที่สุด และจัดเป็นตลาดที่สำคัญของประเทศไทยตลาดหนึ่ง ด้วยจำนวนประชากรกว่า 580 ล้านคน ปัจจุบันอาเซียนให้ความสำคัญกับการจัดตั้งประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน ภายในปี 2558 โดยเร่งรัดการรวมกลุ่มทางเศรษฐกิจภายในอาเซียนให้มีการเคลื่อนย้ายสินค้า บริการการลงทุน แรงงานฝีมืออย่างเสรี และการเคลื่อนย้ายเงินทุนที่เสรีมากขึ้น

6.6 แบ่งกลุ่มนักเรียนนักเรียนกลุ่มละ 5 - 6 คน ครูแจกใบงานเรื่อง คุณลักษณะของบุคคลที่ตลาดแรงงานต้องการ

6.7 ส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอการจัดตั้งบริษัท/กิจการที่กลุ่มสนใจ บอกจำนวนตำแหน่งงานที่ต้องการ และ ระบุคุณสมบัติของบุคคลที่ต้องการหน้าชั้นเรียน

6.8 นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมคุณลักษณะของบุคคลที่ตลาดแรงงานต้องการ

ชั่วโมงที่ 3

6.9 นักเรียนสนทนาทบทวนคุณลักษณะของอาชีพที่ตลาดแรงงานต้องการในปัจจุบัน

6.10 แจกใบงานเรื่อง แบบสำรวจคุณลักษณะอาชีพของฉัน ให้นักเรียนทุกคน และชี้แจงการทำใบงาน ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม ก่อนลงมือปฏิบัติ

6.11 เมื่อนักเรียนทำใบงานเสร็จ ให้นำคะแนนของกลุ่มสาขาอาชีพที่ได้จากการสำรวจมาจัดอันดับ และบันทึกคุณลักษณะอาชีพและอาชีพที่นักเรียนอยากเป็นลงในใบงาน

6.12 สุ่มถามนักเรียน คุณลักษณะอาชีพของนักเรียนสอดคล้องกับความต้องการของตลาดแรงงานหรือไม่

6.13 นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมคุณลักษณะอาชีพของฉัน

ชั่วโมงที่ 4

6.14 นักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรมที่ผ่านมาจากใบงาน แบบสำรวจคุณลักษณะอาชีพของฉันเพื่อวางแผนพัฒนาคุณลักษณะของนักเรียนแต่ละคนตามความต้องการของตลาดแรงงาน เพื่อเตรียมตัวเข้าสู่อาชีพ

6.15 นักเรียนทำใบงาน อาชีพในดวงใจ

6.16 เมื่อนักเรียนทำใบงานเสร็จ สุ่มนักเรียน 5 - 6 คน มานำเสนอผลงานจากใบงาน อาชีพในดวงใจ ให้เพื่อน ๆ ฟังและให้โอกาสเพื่อนๆ ได้ซักถาม

6.17 ครูให้แนวคิดเกี่ยวกับการเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง
ชั่วโมงที่ 5

6.18 นักเรียนทำใบงานเรื่อง แนวทางการพัฒนาตนเองสู่อาชีพ

6.19 นักเรียนทำใบงานเสร็จให้ตัวแทนนักเรียนนำเสนอผลงานจากใบงาน

6.20 นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

7. สื่อ / อุปกรณ์

7.1 ใบความรู้เรื่อง ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (ASEAN Economic Community)

7.2 ใบงานเรื่อง คุณลักษณะของบุคคลที่ตลาดแรงงานต้องการ

7.3 ใบงานเรื่อง แบบสำรวจคุณลักษณะอาชีพของฉัน

7.4 ใบงานเรื่อง อาชีพในดวงใจ

7.5 ใบงานเรื่อง แนวทางการพัฒนาตนเองสู่อาชีพ

8. การประเมินผล

8.1 วิธีการประเมิน

8.1.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

8.1.2 ตรวจใบงาน

8.2 เครื่องมือ

8.2.1 แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

8.2.2 แบบตรวจผลงานใบงาน

8.3 เกณฑ์การประเมิน

8.3.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือการแสดงความคิดเห็น และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ไม่ให้ความร่วมมือ หรือ ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.3.2 ตรวจใบงาน

ระดับคุณภาพ	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	บอกอาชีพที่สนใจและสอดคล้องกับคุณลักษณะของตน และสามารถวางแผนเข้าสู่อาชีพที่ตนสนใจได้
ไม่ผ่าน	ไม่สามารถบอกอาชีพที่สนใจและสอดคล้องกับคุณลักษณะของตน และไม่สามารถวางแผนเข้าสู่อาชีพที่ตนสนใจได้

ใบความรู้
เรื่อง ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน
(ASEAN Economic Community)



ความเป็นมา

อาเซียน หรือสมาคมประชาชาติแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เป็นองค์กรที่ก่อตั้งขึ้นตามปฏิญญากรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 8 สิงหาคม 2510 มีประเทศสมาชิกรวม 10 ประเทศ คือ ไทย มาเลเซีย อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ บรูไน ดารุสซาลาม กัมพูชา ลาว พม่า เวียดนาม

วัตถุประสงค์ของการก่อตั้ง

ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน หรือ ASEAN Economic Community เป็นการรวมกลุ่มทางเศรษฐกิจของประเทศสมาชิกอาเซียน โดยมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมอาเซียนให้เป็นตลาดและฐานผลิตร่วมกัน มีการเคลื่อนย้ายสินค้า บริการ และการลงทุน แรงงานฝีมือ และเงินทุนอย่างเสรี ภายในปี พ.ศ.2558 (ค.ศ.2015) และได้กำหนดยุทธศาสตร์สำคัญ 4 ด้านหลักคือ

- 1) การเป็นตลาดเดียวและฐานการผลิตร่วมกัน ให้มีการเคลื่อนย้ายสินค้า บริการ การลงทุน แรงงานฝีมือและเงินทุนอย่างเสรี
- 2) การสร้างขีดความสามารถในการแข่งขันทางเศรษฐกิจของอาเซียนโดยส่งเสริมกรอบนโยบายด้านเศรษฐกิจที่สำคัญ เช่น กรอบนโยบายการแข่งขันของอาเซียน สิทธิในทรัพย์สินทางปัญญา นโยบายภาษี และการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน (การขนส่งและเทคโนโลยีสารสนเทศ) เป็นต้น
- 3) การพัฒนาเศรษฐกิจอย่างเสมอภาค เพื่อลดช่องว่างการพัฒนาระหว่างประเทศสมาชิก โดยการสนับสนุนการพัฒนาวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม และส่งเสริมโครงการต่าง ๆ ภายใต้กรอบการริเริ่มการรวมกลุ่มของอาเซียน เป็นต้น
- 4) การบูรณาการการเข้ากับเศรษฐกิจโลก เน้นการปรับประสานนโยบายเศรษฐกิจของอาเซียนที่มีต่อประเทศภายนอกภูมิภาค เช่น การจัดทำเขตการค้าเสรี และการสร้างเครือข่ายด้านการผลิตและจำหน่าย

ผลกระทบจากการเปิดเสรีทางการค้าต่อตลาดแรงงานไทย

ประเทศสมาชิกอาเซียนได้รวมกลุ่มทางเศรษฐกิจ โดยมีเป้าหมายเพื่อจัดตั้งเป็นประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน ที่มีเป้าหมายส่งเสริมอาเซียนให้เป็นตลาดเดียวและฐานการผลิตร่วมกันให้มีการเคลื่อนย้ายสินค้า บริการ การลงทุน แรงงานฝีมือ และเงินทุนอย่างเสรีภายใน ปี พ.ศ.2558 (ค.ศ.2015)

การจัดตั้งประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนในปี ค.ศ.2015 จะทำให้เศรษฐกิจในภูมิภาคมีความเข้มแข็ง เพราะประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนจะเป็นแหล่งการลงทุนที่มีขนาดเศรษฐกิจใหญ่เป็นอันดับที่ 3 โดยเป็นรองจากจีน และอินเดีย เท่านั้น ประเทศไทยในฐานะสมาชิกของอาเซียนได้รับประโยชน์จากการค้ากับประเทศสมาชิกอาเซียนเพิ่มสูงขึ้นโดยจาก หนึ่งล้านล้านบาทในปี ค.ศ.2000 เป็น สองล้านล้านบาทในปี ค.ศ.2009 การจัดตั้งประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน จะช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับตลาดแรงงานไทยและสร้างโอกาสการมีงานทำแก่แรงงานไทยมากขึ้น

การเคลื่อนย้ายแรงงานเสรีเฉพาะแรงงานฝีมือเท่านั้น เริ่มต้นที่ 7 อาชีพ



ปัจจุบันประเทศสมาชิกอาเซียนได้จัดทำข้อตกลงยอมรับร่วมกัน (MRAs) ใน 7 สาขาด้วยกันคือ วิศวกรรม พยาบาล สถาปัตยกรรม การสำรวจ แพทย์ ทันตแพทย์ และนักบัญชี ส่วนสาขาอื่น ๆ ยังอยู่ระหว่างพิจารณา ซึ่งส่งผลกระทบต่อตลาดแรงงานไทยคือ จำกัดอยู่ในกลุ่มแรงงานฝีมือ ฉะนั้น ตลาดแรงงานไทยจึงได้รับผลกระทบไม่มากนัก โดยด้านบวกคือ ตลาดแรงงานใหญ่ขึ้น ทำให้แรงงานไทยมีโอกาสได้งานทำมากขึ้น ส่วนด้านลบคือ มีการแข่งขันโดยแรงงานจากกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนมากขึ้น ทั้งนี้ ผลกระทบดังกล่าวจะเป็นด้านบวก หรือด้านลบมากกว่านั้นขึ้นอยู่กับความพร้อมของแรงงานในแต่ละประเทศ และยังมีเวลาที่จะเตรียมความพร้อมของแรงงานไทยในการพัฒนาทักษะฝีมือเพื่อเข้าสู่ตลาดแรงงานในภูมิภาคอาเซียน

ดังนั้นจึงเป็นโอกาสสำคัญที่ประเทศไทยจะต้องเร่งพัฒนาศักยภาพและขีดความสามารถในด้านการส่งออก โดยเฉพาะในสาขาที่ไทยมีความพร้อมและมีขีดความสามารถในการแข่งขันสูง เช่น สาขาผลิตภัณฑ์อาหาร ผลิตภัณฑ์ยานยนต์ ผลิตภัณฑ์อิเล็กทรอนิกส์ ผลิตภัณฑ์ไม้ ผลิตภัณฑ์ยาง สิ่งทอและเครื่องนุ่งห่ม ผลิตภัณฑ์เกษตร ผลิตภัณฑ์ประมง โลจิสติกส์ รวมถึงสาขาบริการ อาทิสายการบินท่องเที่ยว สาขาการบิน การบริการสุขภาพ และสาขาเทคโนโลยีสารสนเทศ เป็นต้น



ผลการวิจัยขึ้นนักเรียน นักศึกษา ซึ่งเป็นเยาวชนของไทย ยังไม่ทราบเกี่ยวกับการเคลื่อนย้ายแรงงานเสรี

จากการสำรวจของกรมการจัดหางาน โดยกองวิจัยตลาดแรงงาน เรื่อง ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเคลื่อนย้ายแรงงานเสรีในประชาคมอาเซียน : ศึกษาเฉพาะกรณีนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 736 คน ผลปรากฏว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ หรือ ร้อยละ 99.46 ยังไม่ทราบเรื่องการเคลื่อนย้ายแรงงานเสรีในประชาคมอาเซียน มีเพียงร้อยละ 0.54 เท่านั้น ที่มีความรู้ ความเข้าใจ ดังนั้นทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องควรมีการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ในเรื่องนี้ให้มากขึ้น เพื่อเตรียมความพร้อมที่จะเข้าสู่ตลาดแรงงานเสรี ซึ่งจะมีการแข่งขันกันมากขึ้น และในขณะเดียวกันก็เป็นการขยายตลาดสำหรับแรงงานไทยเพิ่มมากขึ้นด้วย

นักเรียน นักศึกษา ควรเตรียมตัวอย่างไรบ้าง

นักเรียน นักศึกษา จึงควรที่จะเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ เช่น ภาษาอังกฤษ สำหรับใช้ในการสื่อสาร และการทำงาน รวมทั้ง ความรู้ด้านวิชาการในแขนงต่าง ๆ และสำหรับสาขาวิชาหลัก ที่ได้มีการจัดทำข้อตกลงยอมรับร่วมกันแล้ว 7 สาขา คือ วิศวกรรม พยาบาล สถาปัตยกรรม การสำรวจ แพทย์ ทันตแพทย์ และนักบัญชี เป็นสาขาที่จำเป็นต้องมีพื้นฐานด้านคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์มาก่อน ส่วนสาขาอาชีพอื่น ๆ ยังอยู่ระหว่างการพิจารณา

ดังนั้น นักเรียน นักศึกษา ควรให้ความสนใจ และวางพื้นฐานของตนเองให้ดี มีความพร้อม ที่จะหางานทำ ภายหลังสำเร็จการศึกษาแล้ว เพราะไม่เพียงแต่ทำงานในประเทศเท่านั้น หากยังสามารถทำงานในต่างประเทศได้อีกด้วย



อ้างอิง : กองวิจัยตลาดแรงงาน ฝ่ายวิเคราะห์ตลาดแรงงาน. เื่อนไขเกี่ยวกับการเคลื่อนย้ายแรงงานเสรี ในประชาคมอาเซียน, กรุงเทพฯ : กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน, 2553

ชื่อ-สกุลนักเรียน..... ชั้น..... เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง คุณสมบัติของบุคคลที่ตลาดแรงงานต้องการ

ภารกิจของกลุ่ม ให้ช่วยกันตั้งบริษัท/กิจการที่กลุ่มสนใจ บอกจำนวนตำแหน่งงาน ระบุคุณสมบัติของบุคคลที่ต้องการ เช่น วุฒิการศึกษา เพศ อายุ ประสบการณ์ ความสามารถพิเศษ เป็นต้น

ตั้งบริษัท/กิจการ.....			
ตำแหน่ง..... จำนวน.....คน คุณสมบัติ ของบุคคล	ตำแหน่ง..... จำนวน.....คน คุณสมบัติ ของบุคคล	ตำแหน่ง..... จำนวน.....คน คุณสมบัติ ของบุคคล	ตำแหน่ง..... จำนวน.....คน คุณสมบัติ ของบุคคล
ตำแหน่ง..... จำนวน.....คน คุณสมบัติ ของบุคคล	ตำแหน่ง..... จำนวน.....คน คุณสมบัติ ของบุคคล	ตำแหน่ง..... จำนวน.....คน คุณสมบัติ ของบุคคล.....	ตำแหน่ง..... จำนวน.....คน คุณสมบัติ ของบุคคล

สมาชิกกลุ่ม 1.....เลขที่..... 2.....เลขที่..... 3.....เลขที่.....
4.....เลขที่..... 5.....เลขที่..... 6.....เลขที่.....

แบบสำรวจคุณลักษณะอาชีพของฉัน

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้นเลขที่.....



ข้อมูลประกอบการพิจารณาคคุณลักษณะอาชีพ จำแนกตาม ISCED (International Standard Classification of education) เป็น ๑๐ กลุ่มสาขาวิชา

ตอนที่ 1 ให้นักเรียนพิจารณานักเรียน **มีคุณลักษณะอาชีพ** สิ่งต่อไปนี้มาก น้อยเพียงใด

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)	คะแนนรวม
1	มีความสามารถถ่ายทอดความรู้ให้แก่เยาวชนหรือบุคคลได้						
2	ชอบดูแล แนะนำให้เพื่อน หรือ คนใกล้ชิด มีคุณธรรม						
3	ชอบให้บริการข้อมูลทางการศึกษาแก่บุคคลทั่วไป						
4	ชอบศึกษาค้นคว้าเรื่องราวต่างๆ ของมนุษย์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน						
5	มีความสามารถวิเคราะห์ วิจัยเหตุการณ์ในอดีต และปัจจุบันได้						
6	ชอบรวบรวมข้อมูล เหตุการณ์ทางประวัติศาสตร์						
7	มีความสามารถและถนัดทางศิลปะ						
8	มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รักอิสระ						
9	รักความสวยงามและธรรมชาติ						
10	ซื่อสัตย์ รักษาความยุติธรรม						
11	มีความสามารถจดจำระเบียบ กฎหมาย ข้อบังคับต่างๆ ได้						
12	มีลักษณะเป็นผู้นำ บุคลิกภาพดี						
13	มีความสนใจศึกษาชีวิตมนุษย์ สังคม ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม						
14	ชอบช่วยเหลือสังคม กล้าแสดงความคิดเห็น						
15	มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีจิตใจโอบอ้อมอารี						
16	มีความละเอียด รอบคอบ สุขุม						
17	สนใจข่าวสารและเศรษฐกิจ						
18	มีความสามารถทางคณิตศาสตร์ และสถิติ						

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)	คะแนน รวม
19	มีความสามารถใช้ เขียน ภาษาไทย และภาษาต่างประเทศ						
20	มีทักษะในการสื่อสารทั้งภาษาไทย และภาษาต่างประเทศ						
21	มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ชอบสมาคม						
22	รักและสนใจความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์ในเรื่องปัจจัยสี่						
23	มีศิลปะในการปรุงอาหารได้อร่อย และน่ารับประทาน						
24	ชอบออกแบบเสื้อผ้าการแต่งกาย						
25	ชอบค้นคว้าทดลอง ชอบเรียนวิชาวิทยาศาสตร์						
26	ช่างสังเกต ละเอียด รอบคอบ						
27	ใฝ่หาความรู้กับวิทยาการใหม่ ๆ เสมอ						
28	มีความสามารถทางคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์						
29	ชอบใช้เหตุผลมากกว่าการจินตนาการ						
30	มีความสามารถในการดูแล เอาใจใส่ ส่งเสริมให้บุคคลมี สุขภาพดี						
31	มีความสามารถทางคณิตศาสตร์โดยเฉพาะพีลิกส์ มีทักษะ ทางมิติสัมพันธ์						
32	ชอบทำงานที่เป็นรูปธรรมมากกว่านามธรรม						
33	มีความสามารถงานก่อสร้าง ซ่อมแซมสิ่งก่อสร้าง อุปกรณ์ ต่าง ๆ ได้						
34	มีความสามารถและมีพื้นฐานศิลปะ มีความคิดริเริ่ม						
35	มีความคิดในลักษณะที่เป็นตรรกศาสตร์ การคิดหาเหตุผล						
36	มีความสามารถในการออกแบบสร้างอาคารสถานที่						
37	รักธรรมชาติ ชอบทำงานใช้กำลัง ทำงานกลางแจ้งได้						
38	ชอบการผจญภัย ไม่พิถีพิถันในการใช้ชีวิตมากนัก						
39	ชอบงานด้านการเกษตรกรรม เลี้ยงสัตว์ ประมง						
40	มีความเป็นผู้นำ อดทน เสียสละ						
41	สนใจเอาใจใส่ความเปลี่ยนแปลงรอบตัว						
42	มีความต้องการช่วยเหลือผู้อื่นให้มีความสุข						

คะแนนคุณลักษณะอาชีพ ที่ได้อันดับ 1 ☐ กลุ่มสาขาอาชีพ.....

บันทึกคุณลักษณะอาชีพของฉัน	
คุณลักษณะอาชีพของฉัน	อาชีพที่ฉันอยากเป็น
	

คะแนนคุณลักษณะอาชีพ ที่ได้อันดับ 2 ☐ กลุ่มสาขาอาชีพ.....

บันทึกคุณลักษณะอาชีพของฉัน	
คุณลักษณะอาชีพของฉัน	อาชีพที่ฉันอยากเป็น
	

สรุปผลการสำรวจตนเองคุณลักษณะอาชีพของฉัน

กลุ่มสาขาอาชีพ	อาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา	คุณลักษณะ อาชีพ ข้อ	คะแนน รวม	ค่า เฉลี่ย*	ระดับ คุณภาพ
1. กลุ่มสาขาวิชา สังคมศาสตร์และ การฝึกหัดครู	ครู อาจารย์ นักบริหารการศึกษา นักวิชาการ ศึกษา นักแนะแนว เจ้าหน้าที่ฝึกอบรม เจ้าหน้าที่โสตทัศนศึกษา บรรณารักษ์ นักดนตรี นักสหนาการ นักจิตวิทยา นักโภชนาการ ฯลฯ	1 - 3			
2. กลุ่มสาขาวิชา มนุษยศาสตร์ ศาสนา และ เทววิทยา	ครู อาจารย์ นักวิชาการศึกษา นักภาษาศาสตร์ นักประพันธ์ มัคคุเทศก์ ล่าม บรรณาธิการ นักโบราณคดี บรรณารักษ์ เลขานุการ ประชาสัมพันธ์ เจ้าหน้าที่วิเทศสัมพันธ์ ฯลฯ	4 - 6			
3. กลุ่มสาขาวิชา วิจิตรศิลป์และ ประยุกต์ศิลป์	ช่างศิลป์ ช่างภาพ นักแต่งเพลง นักปฏิมากร จิตรกร มัณฑนากร นักออกแบบ เจ้าหน้าที่ โสตทัศนศึกษา นักวิชาการ ฯลฯ	7 - 9			
4. กลุ่มสาขาวิชา นิติศาสตร์	ทนายความ นิติกร ตำรวจ นักการเมือง เจ้าหน้าที่สรรพากร ผู้พิพากษา อัยการ เจ้าหน้าที่สินเชื่อ เจ้าหน้าที่เร่งรัดหนี้สิน เจ้าหน้าที่แรงงานสัมพันธ์ เจ้าหน้าที่ที่ดิน ที่ปรึกษากฎหมาย ฯลฯ	10 - 12			
5. กลุ่มสาขาวิชา สังคมศาสตร์ 5.1 สาขาวิชา สังคมศาสตร์ และ พฤติกรรมศาสตร์	นักสังคมสงเคราะห์ นักสังคมวิทยาและ มานุษยวิทยา นักจิตวิทยา นักวิเคราะห์ นโยบายและแผน เจ้าหน้าที่ฝึกอบรม มััคคุเทศก์ ผู้สื่อข่าว นักบริหารงานบุคคล เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ เจ้าหน้าที่ ฝ่ายปกครอง ปลัดอำเภอ ฯลฯ	13 - 15			

กลุ่มสาขาอาชีพ	อาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา	คุณลักษณะ อาชีพ ข้อ	คะแนน รวม	ค่า เฉลี่ย*	ระดับ คุณภาพ
5.2 สาขาการบริหารพาณิชยกรรมและบริหารธุรกิจ	นักธุรกิจ นายธนาคาร นักวิจัย ตลาด ผู้ขายประกัน พนักงานขาย เจ้าหน้าที่วัสดุ เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน เจ้าหน้าที่การเงิน เจ้าหน้าที่การคลัง สรรพากร สมุทรบัญชี พนักงานคุมสต็อกสินค้า โปรแกรมเมอร์ ฯลฯ	16 - 18			
5.3 สาขาวิชาสื่อสารมวลชนและการเอกสาร	นักประชาสัมพันธ์ นักข่าว นักหนังสือพิมพ์ นักการเมือง นักจัดรายการวิทยุโทรทัศน์ พิธีกร ผู้ผลิตภาพยนตร์ ฯลฯ	19 - 21			
5.4 สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์	นักโภชนาการ นักออกแบบเครื่องแต่งกาย ฯลฯ	22 - 24			
6.กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ	นักวิทยาศาสตร์ นักเคมีปฏิบัติ นักฟิสิกส์ นักคณิตศาสตร์ นักอุตุนิยมวิทยา เจ้าหน้าที่คอมพิวเตอร์ เจ้าหน้าที่วิทยาศาสตร์การแพทย์ นักนิเวศวิทยา นักวิเคราะห์วิจัย ฯลฯ	25 - 27			
7.กลุ่มสาขาวิชาแพทยศาสตร์และวิชาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพอนามัย	แพทย์ สัตวแพทย์ พยาบาล เภสัชกร เจ้าหน้าที่วิทยาศาสตร์การแพทย์ เจ้าหน้าที่รังสีเทคนิค นักกายภาพบำบัด นักจิตเวช เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ	28 - 30			
8. กลุ่มสาขาวิชาวิศวกรรมศาสตร์ 8.1 วิศวกรรมศาสตร์	วิศวกร ผู้ควบคุมการก่อสร้าง โฟร์แมน ช่างเขียนแบบ ช่างเทคนิค	31 - 33			
8.2สถาปัตยกรรมศาสตร์และผังเมือง	สถาปนิก นักออกแบบ	34 - 36			
9.กลุ่มสาขาวิชาเกษตรศาสตร์ วน	เกษตรกร นักวิชาการเกษตร เจ้าหน้าที่ป่าไม้ นักการประมง เจ้าหน้าที่เกษตรและสหกรณ์ นักจัดสวน นักปศุสัตว์ เจ้าของฟาร์มปศุ	37 - 39			

ศาสตร์ และการ ประมง	หรือสัตว์ ฯลฯ				
10.กลุ่มสาขาวิชา อื่นๆ ได้แก่ อาชญา วิทยา สวัสดิการ สังคม	นักกีฬา นักสังคมสงเคราะห์ พัฒนาการ	40 - 42			

สรุปผลการสำรวจ (*ค่าเฉลี่ย = คะแนนรวม หารด้วย 3)

การตรวจคะแนน มากที่สุด = 5, มาก = 4, ปานกลาง = 3, น้อย = 2, น้อยที่สุด = 1

การแปลความระดับคุณภาพ

ระดับคุณภาพตามจุดหมายของหลักสูตร จัดระดับเป็น 5 ระดับ โดยใช้ช่วงคะแนนเฉลี่ย ดังนี้

ระดับคุณภาพ	ช่วงคะแนนเฉลี่ย
มากที่สุด	4.21 - 5.00
มาก	3.41 - 4.20
ปานกลาง	2.61 - 3.40
น้อย	1.81 - 2.60
น้อยที่สุด	1.00 - 1.80

ใบงาน
เรื่อง อาชีพในดวงใจ

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง  ให้นักเรียนเลือกอาชีพในดวงใจพร้อมบอกเหตุผลในการเลือกอาชีพ และกรอกลงในตาราง

ที่	อาชีพในดวงใจ	เหตุผลในการเลือกอาชีพ	หมายเหตุ

ใบงาน
เรื่อง แนวทางในการพัฒนาตนเองสู่อาชีพ

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ♪ ให้นักเรียนสืบค้นวิธีการพัฒนาตนเองสู่อาชีพในดวงใจ และบันทึกลงในแบบที่กำหนดให้

อาชีพในดวงใจ	วิธีการพัฒนาตนเองสู่อาชีพ	แหล่งข้อมูล

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ 4

หน่วยการจัดกิจกรรม อาชีพ

เรื่อง อายุน้อยร้อยล้าน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6

จำนวน 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การเลือกประกอบอาชีพที่ชอบ มีความสนใจ มีความถนัด และมีปัจจัยที่เอื้อให้ประสบความสำเร็จ การที่นักเรียนได้ลองปฏิบัติอาชีพนั้นจริงๆ จะก่อให้เกิดการเรียนรู้ รู้จักขั้นตอนปัญหาจนเกิดการตระหนักรู้ตนเอง ว่ามีความเหมาะสมกับอาชีพที่ตนเองเลือกได้ดีเพียงไร ซึ่งจะนำไปสู่การประกอบอาชีพอย่างมีความสุข

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านอาชีพ

ข้อ 3 มีทักษะการตัดสินใจเพื่อวางแผนการศึกษาเพื่อการมีงานทำเต็มตามศักยภาพ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 พิจารณาเลือกโครงการอาชีพที่ตนเองสนใจ
- 3.2 เขียนโครงการฝึกปฏิบัติงานอาชีพ
- 3.3 ฝึกปฏิบัติงานตามโครงการอาชีพ

4. สาระการเรียนรู้

การเลือกประกอบอาชีพที่ชอบ มีความสนใจ ความถนัด และมีปัจจัยที่เอื้อให้ประสบความสำเร็จ

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

- 5.1 ใบความรู้ เรื่อง การเขียนโครงการอาชีพ
- 5.2 ใบงาน เรื่อง การเขียนโครงการอาชีพ
- 5.3 ใบงาน เรื่อง ฉันทำได้

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

6.1 นำสนทนาเกี่ยวกับอาชีพต่างๆ เช่น ข้าราชการ พนักงานบริษัท แม่ค้า ร้านซ่อมต่าง ๆ โดยกระตุ้นให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการเลือกประกอบอาชีพในอนาคต และถามถึงเป้าหมายในอนาคตว่านักเรียนอยากประกอบอาชีพอะไร พร้อมทั้งเหตุผล โดยครูพยายามให้นักเรียนนึกถึงอาชีพอิสระด้วย

6.2 ให้นักเรียนค้นคว้าความรู้ เรื่อง ข้อมูลอาชีพ โดยศึกษาจากสื่อออนไลน์ แล้วร่วมกันอภิปรายถึง เรื่องประเภทของอาชีพ

ชั่วโมงที่ 2

6.3 ครูแจ้งให้นักเรียนทราบถึงการเตรียมตัวเข้าสู่โลกงานอาชีพ ซึ่งควรมีทั้งการทดลองฝึกงาน และการฝึกปฏิบัติจริง แล้วให้นักเรียนเข้ากลุ่มที่จะปฏิบัติงานอาชีพ กลุ่มละ 7-8 คน ตามความสมัครใจ

6.4 นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การเขียนโครงการอาชีพ พร้อมตัวอย่างการเขียน

6.5 แต่ละกลุ่มเขียนโครงการอาชีพตามที่กลุ่มสนใจ

6.6 ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอโครงการอาชีพโดยครูให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ชั่วโมงที่ 3

6.7 นักเรียนวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อวางแผนทำโครงการอาชีพ โดยใช้ใบงาน เรื่อง ฉันทำได้

6.8 ปรับปรุงโครงการอาชีพตามผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากใบงาน เรื่อง ฉันทำได้

6.9 ครูให้ข้อเสนอแนะในการเตรียมการปฏิบัติฝึกอาชีพ พร้อมนัดหมายนักเรียนฝึกปฏิบัติอาชีพและแจ้งให้จัดทำผลงานกลุ่มลงในใบงาน เรื่อง ฉันทำได้ เพื่อนำเสนอต่อไป

6.10 ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการฝึกปฏิบัติอาชีพ ตามประเด็นในใบงาน เรื่อง ฉันทำได้

6.11 ครูให้กำลังใจและชื่นชมนักเรียนในการปฏิบัติกิจกรรมครั้งนี้ และร่วมกันสรุปประสบการณ์ที่ได้จากการทำโครงการอาชีพ

7. สื่อ / อุปกรณ์

7.1 ใบความรู้ เรื่อง การเขียนโครงการอาชีพ

7.2 ใบงาน เรื่อง การเขียนโครงการอาชีพ

7.3 ใบงาน เรื่อง ฉันทำได้

8. การประเมินผล

8.1 วิธีการประเมิน

8.1.1 ตรวจใบงาน

8.1.2 บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน

8.2 เครื่องมือ

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน

8.3 เกณฑ์การประเมิน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	เขียนโครงการอาชีพได้ บอกวิธีแก้ปัญหาได้
ไม่ผ่าน	ไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งใน 2 ข้อ

ใบความรู้ เรื่อง การเขียนโครงการอาชีพ

เมื่อตัดสินใจว่าเลือกอาชีพใดแล้วควรสำรวจทรัพยากรที่มีในท้องถิ่น เงินทุน และประสบการณ์ผู้เกี่ยวข้องในเรื่องต่างๆแล้วนำข้อมูลที่ได้มาเขียนโครงการตามหัวข้อต่างๆดังต่อไปนี้

ขั้นตอนการเขียนโครงการ

1. ชื่อโครงการ (ระบุชื่อโครงการให้ชัดเจนว่าทำอะไร)
2. ผู้ดำเนินโครงการ (ให้เขียนชื่อ- สกุลผู้รับผิดชอบทุกคน)
3. หลักการและเหตุผล (ให้เหตุผลว่าโครงการนี้ดีอย่างไร ทำไมถึงต้องทำโครงการนี้)
4. วัตถุประสงค์ (ให้ระบุว่าเมื่อปฏิบัติตามโครงการนี้แล้วจะได้อะไรบ้าง)
5. เป้าหมาย (ให้ระบุว่าเป็นด้านปริมาณกับคุณภาพ)
6. ระยะเวลาดำเนินงานโครงการ (ให้ระบุการดำเนินงานตั้งแต่ต้นจนจบ)
7. สถานที่ (ให้ระบุสถานที่ ที่จะดำเนินงานตามขั้นตอน)
8. งบประมาณ (ให้ระบุจำนวนเงินที่ลงทุน ที่มา รายละเอียดของงบประมาณ ค่าใช้จ่าย รายรับ

ตลอดจนข้อตกลงเรื่องเงิน)

9. ขั้นตอนการดำเนินงาน
10. ปัญหาและแนวทางการแก้ไข
11. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ใบงาน
เรื่อง การเขียนโครงการปฏิบัติอาชีพ

กลุ่มที่.....ห้อง.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนโครงการตามแบบฟอร์มที่กำหนด

1. ชื่อโครงการ

2. ชื่อผู้ดำเนินโครงการ

1. ชื่อ ประธานกลุ่ม

2. ชื่อ รองประธานกลุ่ม

3. ชื่อ สมาชิก

4. ชื่อ สมาชิก

5. ชื่อ สมาชิก

6. ชื่อ สมาชิก

7. ชื่อ เลขานุการ

3. หลักการและเหตุผล

.....
.....

4. วัตถุประสงค์

.....
.....

5. เป้าหมาย

.....
.....

6. ระยะเวลาดำเนินโครงการ

.....
.....

7. สถานที่

.....
.....

8. งบประมาณ

.....

.....

9. ขั้นตอนการดำเนินงาน

.....

.....

10. ปัญหาและแนวทางแก้ไข

.....

.....

11. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

.....

.....

ลงชื่อผู้เสนอโครงการ

ใบงาน
เรื่อง ฉันทำได้

กลุ่มที่.....ห้อง.....

คำสั่ง ให้นักเรียนตอบประเด็นคำถามต่อไปนี้

1. โครงการงานการปฏิบัติงานอาชีพของกลุ่มนักเรียนคือ

.....
.....

2. ในการปฏิบัติงานอาชีพ สิ่งที่นักเรียนพบปัญหาและมีแนวทางแก้ไขอย่างไร

ปัญหา	แนวทางการแก้ไข
ด้านวางแผน	
ด้านบุคลากร	
ด้านการดำเนินการ	

3. ประโยชน์ที่นักเรียนได้รับจากการฝึกปฏิบัติอาชีพจริง

.....
.....

4. นักเรียนนำไปประยุกต์ในชีวิตประจำวันอย่างไร

.....
.....

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ 5

หน่วยการจัดกิจกรรม อาชีพ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6

เรื่อง คนแบบไหนจะได้งานในศตวรรษที่ 21

จำนวน 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การรู้จักโลกของงานอาชีพในศตวรรษที่ 21 เป็นการเตรียมตัวของนักเรียนในการเข้าสู่โลกของอาชีพในอนาคต ผู้ที่เตรียมตัวดี รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลกก็จะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต เป็นการรู้จักตลาดแรงงานในปัจจุบัน เพื่อให้นักเรียนได้รู้ถึงคุณสมบัติที่ตลาดแรงงานต้องการ อีกทั้งยังเป็นการลดปัญหาการว่างงานของนักเรียนที่จบการศึกษาไป

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านอาชีพ

ข้อ 3 มีทักษะการตัดสินใจเพื่อวางแผนการศึกษาเพื่อการมีงานทำเต็มตามศักยภาพ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

บอกคุณสมบัติของบุคคลที่ตลาดแรงงานต้องการในศตวรรษที่ 21

4. สาระการเรียนรู้

การเปลี่ยนแปลงโลกของงานในศตวรรษที่ 21

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

5.1 ใบงานเรื่อง คุณสมบัติของอาชีพที่ฉันอยากเป็น

5.2 ใบความรู้ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงของโลกอาชีพ

6. วิธีการจัดกิจกรรม

6.1 นำเข้าสู่บทเรียนโดยการตั้งคำถามเรื่องอาชีพที่นักเรียนอยากเป็น

6.2 ครูอธิบายถึงข้อมูลด้านอาชีพในศตวรรษที่ 21

6.3 ครูเปิดวิดีโอที่เกี่ยวกับอาชีพที่ตลาดแรงงานต้องการในอนาคต

6.4 ให้นักเรียนทำใบงานโดยการบอกคุณสมบัติในอาชีพที่ตนเองอยากจะเป็นในอนาคต

6.5 ให้นักเรียนออกมาแนะนำเสนอใบงานที่ละคน

- 6.6 ให้นักเรียนวิเคราะห์ว่าอาชีพที่ตนเองเลือกสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของโลกในศตวรรษที่ 21 หรือไม่อย่างไร โดยพิจารณาจากใบความรู้ การเปลี่ยนแปลงของโลกอาชีพ
- 6.7 ให้นักเรียนได้ซักถามและแสดงความคิดเห็น

7. สื่อ / อุปกรณ์

- ใบงานเรื่อง คุณสมบัติของอาชีพที่ฉันอยากเป็น
- ใบความรู้ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงของโลกอาชีพ
- คลิปที่ใช้เปิด <https://youtu.be/j61SNJLMkbl>
<https://youtu.be/TfOpuRDQbYU>

8. การประเมินผล

8.1 วิธีการประเมิน

- 8.1.1 สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
- 8.1.2 ประเมินจากใบงานของนักเรียน
- 8.1.3 ประเมินจากการนำเสนอของนักเรียน

8.2 เครื่องมือ

- 8.2.1 ใบงานเรื่อง คุณสมบัติของอาชีพที่ฉันอยากเป็น
- 8.2.2 แบบประเมินกิจกรรม

8.3 เกณฑ์การประเมิน

เกณฑ์	ข้อบ่งชี้
ผ่าน	ทำใบงานส่ง บอกเหตุผลได้ บอกข้อแก้ไขได้
ไม่ผ่าน	ไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งใน 3 ข้อ

ใบงาน

เรื่อง คุณสมบัติของอาชีพที่ฉันอยากเป็น

ชื่อ-นามสกุล.....ระดับชั้น.....

คำชี้แจง: ให้นักเรียนตอบคำถามดังต่อไปนี้

1. อาชีพที่ฉันอยากเป็น.....
2. คุณสมบัตินักอาชีพที่ฉันอยากเป็น.....
 - นักเรียนคิดว่าอาชีพที่ตนอยากจะเป็นนั้นเป็นที่ต้องการของโลกในศตวรรษที่ 21 หรือไม่ ถ้าไม่ใช่ นักเรียนจะมีวิธีการแก้ไขปัญหาอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงของโลกอาชีพ

เว็บไซต์หางานอันดับ 1 จ๊อบ ดีปี (ประเทศไทย) เปิดรายงาน 10 ทักษะที่ตลาดแรงงานต้องการในปี 2020 ต้องทันโลก ทันเหตุการณ์ หลังพบขณะนี้ ไทยยังขาดแรงงานที่มีทักษะพิเศษด้านไอที เทคโนโลยีมากที่สุด

การใช้เทคโนโลยี เป็นหนึ่งในทักษะที่ตลาดแรงงานต้องการมากที่สุดเห็นได้จากข้อความประกาศรับสมัครพนักงานของบริษัทต่างๆ ในเว็บไซต์หางาน จะเน้นคุณสมบัติด้านนี้เป็นหลัก เนื่องด้วยเทคโนโลยีถูกนำมาใช้ในบริษัท เพื่อช่วยให้การทำงาน คล่องตัวและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ข้อมูลจากบริษัท จัดหางาน จ๊อบส์ ดีปี ประเทศไทย จำกัด ระบุ 10 ทักษะที่ตลาดแรงงานต้องการในปี 2020 อันดับแรก คือ ต้องเป็นคนทันโลก ทันเหตุการณ์ พนักงานทุกอาชีพต้องอัปเดตข้อมูลข่าวสารเพื่อให้ทันการเปลี่ยนแปลง สามารถประยุกต์ใช้เทคโนโลยีให้เกิดประโยชน์ต่องาน มีทักษะด้านภาษามีการสื่อสารและการจัดการข้อมูลที่ดี หากมีความสามารถที่หลากหลาย รู้จักพัฒนาตนเอง สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ และมีความคิดสร้างสรรค์ เพื่อช่วยต่อยอดการทำงาน จะยิ่งสร้างความได้เปรียบและโอกาสในการทำงาน

กรรมการผู้จัดการ จ๊อบส์ ดีปี ประเทศไทย ระบุว่า แม้พนักงานจะมี 10 ทักษะข้างต้น แต่หัวใจสำคัญที่ตลาดแรงงาน ต้องการมากที่สุด คือ สายงานที่ตลาดต้องการ ซึ่งมี 10 สายงาน อาทิ วิศวกรรม , งานไอที , งานบัญชี , งานขาย , งานธุรการ , งานธนาคาร , งานการตลาด - PR , งานขนส่ง , บริการเฉพาะทาง และงานสื่อโฆษณา โดยจำนวนคนที่เรียนไม่ตรงกับสายงานมีมากกว่าความต้องการของตลาด จึงทำให้หางานทำได้ยาก โดยทักษะ 5 ด้าน คือ ทันโลกทันเหตุการณ์ , ใช้เทคโนโลยีเป็น , ทักษะด้านภาษา , การจัดการข้อมูล และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เป็นทักษะที่สอดคล้องกับยุค Thailand 4.0 และ Globalization ในขณะนี้

จ๊อบส์ ดีปี ยังเปิดโครงสร้างแรงงานไทย เดือนเมษายนที่ผ่านมา พบว่า คนที่ทำงานในประเทศมีจำนวน 37.89 ล้านคนและมีคนว่างงาน 4.73 แสนคน ในจำนวนนี้ 2.6 แสนคน เป็นคนที่ไม่เคยทำงานมาก่อน โดยร้อยละ 55 ของคนที่ไม่เคยทำงานและเป็นนักศึกษาจบใหม่ เพราะอาจที่ไม่ตรงกับความต้องการของตลาดแรงงาน เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และเข้าถึงบริบทที่เรียน รวมทั้งผู้เรียนเองจะต้องติดตามเทรนด์ของตลาดแรงงานด้วย เพื่อเข้าถึงโอกาสในการทำงาน

ที่มา <https://www.voicetv.co.th/read/493132>

แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนวที่ 6

หน่วยการจัดกิจกรรม อาชีพ
เรื่อง พัฒนาการ พัฒนาชาติ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6
จำนวน 4 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

คุณลักษณะส่วนตนเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตการทำงานและการสร้างประโยชน์ให้สังคมและประเทศชาติ นักเรียนควรพัฒนาคุณลักษณะส่วนตนที่เหมาะสม เพื่อดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ประสบความสำเร็จ และเป็นประโยชน์

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านอาชีพ

ข้อ 1 การเรียนรู้เกี่ยวกับอาชีพ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 อธิบายคุณลักษณะความสามารถและทักษะที่จำเป็นในการทำงานได้
- 3.2 อธิบายคุณลักษณะที่จำเป็นในการประกอบอาชีพ
- 3.3 สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้

4. สาระการเรียนรู้

- 4.1 คุณลักษณะที่จำเป็นต่อการครองตน การดำเนินชีวิต การทำงานอย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์
- 4.2 การวางแผนพัฒนาตนเพื่อเข้าสู่โลกของงานและการดำเนินชีวิตที่เป็นสุขและเป็นประโยชน์

5. ชิ้นงาน/ภาระงาน

- 5.1 ใบงาน เรื่อง ข้อคิดจากเกมส์สร้างตึก
- 5.3 ใบงาน เรื่อง คิดสร้างสรรค์สร้าง
- 5.4 ใบความรู้ เรื่อง บุคคลที่ประสบความสำเร็จ
- 5.5 ใบงาน เรื่อง สู่ความสำเร็จ
- 5.6 ใบงาน เรื่อง ชีวิตที่เป็นประโยชน์และมีความสุข
- 5.7 ใบงาน เรื่อง เพื่อชีวิตที่เป็นประโยชน์และมีความสุข

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

6.1 ครูให้นักเรียนเล่นเกมสร้างตึก เพื่อฝึกทักษะการทำงานเป็นทีม พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ฝึกการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น (ครูไม่ต้องแจ้งให้นักเรียนทราบถึงจุดประสงค์)

6.2 ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม 10 – 15 คน ตามความเหมาะสม

6.3 ครูแจกแผ่นฟิวเจอร์บอร์ดขนาด 18 X18 นิ้วหลากสีหรือสีเดียวกันก็ได้ ให้กลุ่มละ 15 แผ่น

6.4 ครูอธิบายกติกา

- ให้แต่ละกลุ่มใช้ฟิวเจอร์บอร์ดสร้างตึกให้มีความสูงอย่างน้อย 1.50 เมตร โดยไม่ให้ล้ม และไม่มีอุปกรณ์ใดๆ ช่วย

- ใช้เวลา 10 นาที

6.5 ครูให้นักเรียนอภิปรายผล และทำใบงาน เรื่อง ข้อคิดจากเกมสร้างตึก

6.6 กลุ่มนำเสนอ และนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำงาน ด้านคุณลักษณะ ความสามารถ และทักษะที่จำเป็น

6.7 ครูเชื่อมโยงให้เห็นคุณลักษณะที่สำคัญในการทำงาน และทักษะที่จำเป็น(ตั้งเป้าหมาย คิดแก้ปัญหา การสื่อสาร การรับฟังความคิดเห็น ความคิดสร้างสรรค์ฯลฯ)

6.8 ให้นักเรียนอ่านใบความรู้ เรื่อง 6 ทักษะหลักที่นายจ้างต้องการเสมอ

ชั่วโมงที่ 2

6.9 ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้ชั่วโมงที่แล้ว

6.10 ให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง คิดสรรค์สร้าง

6.11 ครูสุ่มถามคำตอบ นักเรียนที่แก้ปัญหาได้สำเร็จ โดยครูชี้ให้เห็นความสำคัญของการคิดนอกกรอบ ฝึกคิดแง่มุมใหม่ๆ คิดให้กว้าง จะเป็นการฝึกฝนความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นความสามารถในการคิดระดับสูง และเป็นประโยชน์ต่อความก้าวหน้าในการทำงานในอนาคต

6.12 ให้นักเรียนฝึกการคิดสร้างสรรค์ โดยทำกิจกรรมผูกเรื่องจากกลุ่มคำ แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม 5 - 6 คน ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันผูกเรื่องโดยใช้ชื่อเพลงลูกทุ่ง (หรือเพลงไทยสากล หรือชื่อภาพยนตร์ หรือชื่อละคร หรือคำที่ขึ้นต้นด้วยตัวสะกดตัวเดียว) มาร้อยเรียง แล้วขีดคำที่กำหนดไว้เป็นเงื่อนไข

6.13 ให้กลุ่มนำเสนอเรื่องที่ผูก ครูให้ข้อเสนอแนะ(เรื่องที่แต่งควรได้ใจความ /ไพเราะ /สนุกสนาน)

6.14 ให้นักเรียนสรุปสิ่งที่เรียนรู้ ครูชี้ให้เห็นความสำคัญของการฝึกคิดในแง่มุมใหม่ๆ จะช่วยพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ และเสนอแนะให้นักเรียนนำไปฝึกฝนด้วยตนเอง หากฝึกบ่อยๆ ก็จะสามารถคิดหาคำ ประโยค เรื่องราวที่แปลกใหม่ น่าสนใจ ยิ่งขึ้น

ชั่วโมงที่ 3

6.15 ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้จากชั่วโมงก่อนๆ

6.16 ครูสนทนาวานักเรียนได้เรียนคุณลักษณะและทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานในอนาคต และการดำรงชีวิตในสังคมต่อไป นอกจากนี้ยังมีคุณลักษณะอื่นๆ ที่จะช่วยส่งเสริมให้คนประสบความสำเร็จในชีวิต

6.17 ให้นักเรียนอ่านใบความรู้ เรื่องบุคคลที่ประสบความสำเร็จ

6.18 ให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง สู่ความสำเร็จ

6.19 สุ่มถามนักเรียนตามประเด็นในใบงาน

6.20 ให้นักเรียนสรุปข้อคิดที่ได้

ชั่วโมงที่ 4

6.21 ให้นักเรียนทบทวนกิจกรรมและสิ่งที่เรียนรู้จากชั่วโมงที่แล้ว

6.22 ครูและนักเรียนสนทนาเรื่องคุณลักษณะที่จำเป็นในการประกอบอาชีพ และการใช้ชีวิต อย่างเป็นประโยชน์ ให้นักเรียนดูสื่อวีดิทัศน์ บุคคลตัวอย่างที่ทำงานและใช้ชีวิตอย่างเป็นประโยชน์ได้แก่ ดร. กฤษณา เกสัชกรที่ผลิตยาต้านโรคเอดส์ให้แก่ชาวแอฟริกัน และได้รับรางวัลแมกไซไซ หมอเขียวที่ช่วยรักษา คนโดยไม่หวังผลประโยชน์ตอบแทน และหมอเดินเท้าที่ไปช่วยรักษาชาวบ้านอย่างใกล้ชิด

6.23 ให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง ชีวิตที่เป็นสุขและเป็นประโยชน์และเป็นสุข

6.24 ครูสุ่มถามนักเรียนให้นักเรียนร่วมกันสรุป

6.25 ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง คุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์

6.26 ให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง เพื่อชีวิตที่เป็นสุขและเป็นประโยชน์

6.27 สุ่มถามคำตอบ และให้นักเรียนช่วยกันสรุป

6.28 ให้กำลังใจนักเรียน

7. สื่อ/อุปกรณ์

7.1 แผ่นฟิวเจอร์บอร์ด

7.2 ใบงาน เรื่องข้อคิดจากเกมสร้างตึก

7.3 ใบความรู้ เรื่อง 6 ทักษะหลักที่นายจ้างต้องการเสมอ

7.4 ใบงาน เรื่อง ข้อคิดที่ได้จากเกมสร้างตึก

7.5 ใบงาน เรื่องคิดสร้างสรรค์สร้าง

7.6 ใบความรู้ เรื่องบุคคลที่ประสบความสำเร็จ

7.7 ใบงาน เรื่อง สู่ความสำเร็จ

7.8 สื่อคลิป ดร.กฤษณา หมอเขียว และหมอเดินเท้า

- 7.9 ใบงาน เรื่องชีวิตที่เป็นประโยชน์และเป็นสุข
- 7.10. ใบความรู้ เรื่องคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์
- 7.11 ใบงาน เรื่องเพื่อชีวิตที่เป็นประโยชน์และเป็นสุข
- 7.12 ใบความรู้สำหรับครู เรื่องความคิดสร้างสรรค์

8. การประเมินผล

8.1 วิธีการประเมิน

- 8.1.1. สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม
- 8.1.2. ตรวจใบงาน

8.2 เครื่องมือ

- 8.2.1 แบบสังเกตสังเกตการปฏิบัติกิจกรรม
- 8.2.1 แบบตรวจผลงานใบงาน

8.3 เกณฑ์การประเมิน

8.3.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือกับกลุ่ม ในการอภิปราย แสดงความคิดเห็น และการส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่ม หรือขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.3.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	สามารถวางแผนพัฒนาดน เพื่อชีวิตที่เป็นประโยชน์และเป็นสุข ได้อย่างน้อย 3 ข้อ
ไม่ผ่าน	ไม่สามารถวางแผนพัฒนาดน เพื่อชีวิตที่เป็นประโยชน์และเป็นสุขได้ถึง 3 ข้อ

ใบงาน
เรื่อง ข้อคิดจากเกมสร้างตึก

หลังจากที่นักเรียนเล่นเกมนี้แล้วให้ตอบคำถามต่อไปนี้

1. กลุ่มนักเรียนได้ลำดับที่.....

ปัจจัยที่ช่วยให้งานสำเร็จได้แก่

.....
.....

สิ่งที่ควรแก้ไขปรับปรุงในการทำงาน ได้แก่

.....
.....

2. ทักษะ/คุณลักษณะ/ความสามารถที่จำเป็นในการทำงานครั้งนี้ให้สำเร็จ ได้แก่

.....
.....

3. จากทักษะ/คุณลักษณะ/ความสามารถ ในข้อ 2

จุดแข็งของนักเรียน(นักเรียนมีคุณลักษณะเหล่านั้นมากพอ) ได้แก่

.....
.....

สิ่งที่นักเรียนต้องพัฒนา (นักเรียนมีคุณลักษณะเหล่านั้นยังไม่พอ) ได้แก่

.....
.....

ใบความรู้

เรื่อง 6 ทักษะหลักที่นายจ้างต้องการเสมอ

6 ทักษะต่อไปนี้เป็นคุณสมบัติที่เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญมากสำหรับการทำงาน ได้แก่

1. มีความสามารถในการสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. มีความสามารถในการทำงานเป็นทีม
3. มีความสามารถในการแก้ปัญหา
4. มีความสามารถในการคิดริเริ่ม
5. มีความสามารถในการบริหารจัดการ
6. มีความสามารถในการปรับตัว

ลองมาสำรวจตัวเองกันว่า คุณมีคุณสมบัติทั้ง 6 ข้อนี้แล้วหรือยัง

ผู้ที่เป็นนักสื่อสารที่ดี ไม่ใช่แค่พูดเก่งอย่างเดียว ต้องมีทักษะในการฟังด้วย ต้องฟังอย่างตั้งใจเสียก่อน จึงจะได้ตอบได้อย่างถูกต้อง

ผู้ทำงานเป็นทีมได้ดี มักจะเป็นคนยืดหยุ่นและประนีประนอม จึงสามารถเข้ากับคนได้ทุกประเภท เปิดกว้างสำหรับความคิดเห็นของผู้อื่น และมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลกับผู้อื่นอยู่เสมอ อีกทั้งยังเป็นคนซื่อสัตย์ จริงใจ ไม่เอาเปรียบผู้อื่น ยึดมั่นและทำตามคำสัญญาที่รับปากไว้ ทำให้ผู้อื่นไว้วางใจ ในขณะเดียวกันก็ไว้วางใจผู้อื่นด้วย **ผู้ที่เป็นนักแก้ปัญหาด้วย** จะมองเห็นปัญหาก่อนที่มันจะกลายเป็นเรื่องใหญ่ ทั้งยังรู้จักมองด้วยมุมมองที่แตกต่าง จึงสามารถเห็นและจัดการกับปัญหาได้ก่อนผู้อื่น คนที่มีคุณสมบัติเช่นนี้ไม่กลัวที่จะเผชิญหน้ากับปัญหา จึงไม่เคยคิดปิดปัญหาไปให้ผู้อื่น เมื่อเกิดความผิดพลาดขึ้นก็เรียนรู้จากความผิดพลาดของตัวเอง และพยายามทางหนทางใหม่ ๆ ในการแก้ปัญหาอย่างไม่ย่อท้อ

ผู้ที่มีความคิดริเริ่ม คนที่มีคุณสมบัติเช่นนี้มีแนวโน้มสูงที่จะเป็นผู้นำ เพราะรู้ตัวเองว่าต้องทำอะไรโดยไม่ต้องมีใครบอกให้ทำ ชอบที่จะคิดสร้างสรรค์ ชอบทดลอง ปรารถนาที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ไม่เพียงเฉพาะกับตัวเองเท่านั้น แต่ยังเป็นตัวตั้งตัวตีให้ผู้อื่นทำในสิ่งใหม่ ๆ เช่นกัน

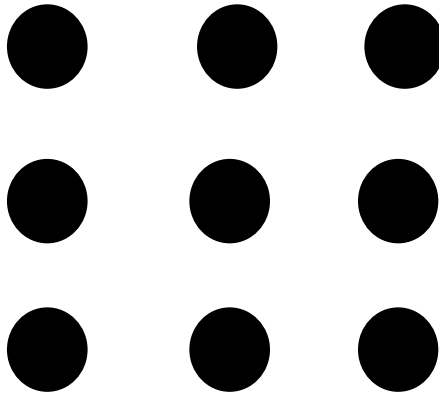
ผู้ที่มีทักษะในการบริหารจัดการ สามารถวางแผน งานและจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่าง ๆ ได้ดี รู้ว่าอะไรควรทำก่อน อะไรควรทำทีหลัง มีความสามารถในการทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน และสามารถทำงานเสร็จตรงเวลา อีกทั้งยังมีความสามารถในการประสานงานกับผู้อื่นได้ดี

ผู้ที่สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์และบุคคลได้ดี เป็น คนเรียนรู้เร็ว ไม่ยึดติดกับตัวเอง พร้อมเปิดรับความคิดใหม่ ๆ เสมอ จึงไม่กลัวที่จะลองทำสิ่งที่แตกต่างกัน และสามารถจัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้ดี

ใบงาน
เรื่อง คณิตศาสตร์สร้าง

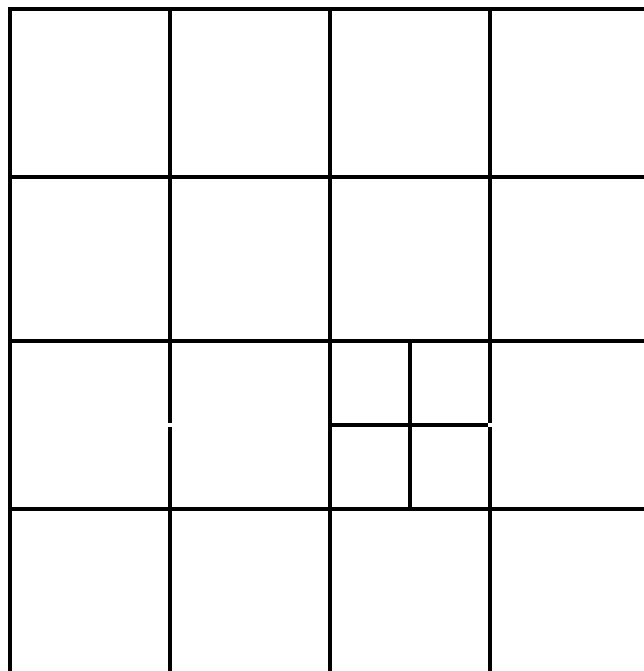
ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม...../.....เลขที่.....

1. ให้ลากเส้นตรงผ่านวงกลมทุกวง โดยใช้เส้นไม่เกิน 4 เส้น



2. $3+3 = ?$

3. มีรูปสี่เหลี่ยมจตุรัสกี่รูป



ใบความรู้ เรื่อง บุคคลที่ประสบความสำเร็จ

วิกรม กรมดิษฐ์

ผู้ก่อตั้งและประธานบริหารบริษัท อมตะคอร์ปอเรชัน จำกัด (มหาชน) เจ้าของโครงการนิคมอุตสาหกรรมอมตะนคร พร้อมทั้งมีบริษัทในเครืออมตะอีกหลายแห่งรวมถึงที่อยู่ในเวียดนามด้วย เขาพลิกผันตัวเองจากครอบครัวที่ทำอาชีพค้าขายในจังหวัดกาญจนบุรีมาสู่เจ้าของอาณาจักรนิคมอุตสาหกรรม ขณะที่เรียนชั้นประถม 1 ก็เริ่มทำการค้าขายแล้ว เป็นการขายถั่วคั่วที่เขาทำเรื่อยมาจนถึงประถม 3 ต่อมาก็ไปรับขนมปัง และลูกอมมาขายควบคู่ไปด้วยเลย ซึ่งวิกรมนั้นมีความฝันที่อยากจะมีกิจการเป็นของตัวเองตั้งแต่เด็กและด้วยความที่เขาต้องควบคุมคนงานมาตั้งแต่เด็กจึงทำให้รู้จักการวางตัวให้น่าเชื่อถือเพื่อจะได้สามารถควบคุมคนหมู่มากได้กระทั่งได้รับทุนการศึกษาในระดับปริญญาตรี จากรัฐบาลไต้หวัน เขาก็เริ่มทำธุรกิจแบบจริงจังมากขึ้นด้วยการนำเข้าอะไหล่วิทยุ, โทรศัพท์ และเครื่องสูบน้ำ จากประเทศไต้หวันเข้ามาขายในไทย และก็ได้นำสินค้าจำพวก เครื่องหนัง, ทองรูปพรรณ และเมล็ดพันธุ์ต่างๆ กลับไปขายในไต้หวัน จนสร้างรายได้ให้เขาเป็นกอบเป็นกำ เหตุผลที่วิกรม ต้องดิ้นรนทำมาค้าขายแบบนี้ก็เพราะเขามีปัญหากับพ่อ ทำให้พ่อไม่ส่งเสีย จึงต้องพยายามหาทางส่งเสียตัวเอง และในที่สุดเขาก็เรียนจบปริญญาตรีจากคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งชาติไต้หวัน สิ่งที่วิกรมได้เรียนรู้มาตั้งแต่เด็กนั้น ช่วยหล่อหลอมจนมาถึงวันที่เขาเปิดบริษัทของตัวเอง จากบริษัทส่งออกสินค้าระหว่างประเทศ, ธุรกิจค้าส่งอาหารอย่างทูน่า, ผลิตภัณฑ์กระป๋องส่งขายต่างประเทศ จนมาถึงโรงงานผลิตอาหารที่เป็นจุดเริ่มต้นของธุรกิจนิคมอุตสาหกรรม จนมาเป็น บริษัทอมตะ คอร์ปอเรชัน จำกัด (มหาชน) ซึ่งเป็นบริษัทพัฒนาและจัดการด้านนิคมอุตสาหกรรม หรือเรียกง่ายๆ ก็คือเป็นการเปิดพื้นที่ให้ผู้ที่สนใจเขาทำเป็นโรงงานอุตสาหกรรม โดยในนิคมอุตสาหกรรมจะมีสิ่งอำนวยความสะดวกที่ อาทิ บ้านพัก หรือ อพาร์ทเมนต์ และสิ่งอุปโภคบริโภคต่างๆ ซึ่งบริษัทอมตะมีนิคมอุตสาหกรรมหลักๆ 3 แห่ง คือ อมตะนคร จังหวัดชลบุรี, อมตะซิตี้ จังหวัดระยอง และอมตะซิตี้ เบียนหว่าที่อยู่ในประเทศเวียดนาม

ต้น ภาสกรนที (ต้น โออิชิ)

เขาเติบโตมาในครอบครัวที่ยากจน เริ่มต้นสร้างทุกอย่างจากจุดที่เรียกว่า...ศูนย์ เขาเริ่มต้นจากการเป็นพนักงานขายของ แบกของ กินเงินเดือนไม่ถึงพันบาท สู้การบริหารงานธุรกิจระดับพันล้านในเครือโออิชิรูป ไม่ว่าจะเป็น สตูดิโอถ่ายภาพแต่งงาน, โออิชิ, โออิชิ กรีนที, ฯลฯ โดยกลยุทธ์ทางธุรกิจของเขาไม่ได้มีปริญญา ด้านการตลาดจากสถาบันใดมารันตี แต่เขาเป็นนักธุรกิจที่เป็นทั้งนักคิด นักถาม นักวางแผน นักการตลาดที่ประสบความสำเร็จในถนนสายธุรกิจได้อย่างไม่เป็นรองใครจากพนักงานกินเงินเดือนไม่กี่ร้อย จนมีอาณาจักรภายใต้แบรนด์โออิชิ สู่ความเป็นมหาชน ต้น ภาสกรนที บอกว่า...จุดเริ่มต้นของเขาคือจุดที่ใครๆ ก็เริ่มต้นได้ “พอเรียน

จบมศ.3 อายุ 17 ปี ผมตัดสินใจออกมาทำงานเลย ผมเป็นคนเรียนหนังสือไม่เก่ง และมีจิตใจอยากเป็นนักธุรกิจ ตอนเด็กๆ เห็นคนทำงานแล้วอยากไปทำ เวลาปิดเทอมผมจะไปทำงานช่วยเสิร์ฟบะหมี่ ไปช่วยเขาลวกบะหมี่ ไปขายเฉาก๊วย เลี้ยงไก่ยังเคยเลย มีญาติของเพื่อนเขาเลี้ยงไก่ เราก็ขอไปดูไปช่วย ชอบทำงาน มีความสุข ในการทำงาน ไม่เคยคิดว่าเหนื่อย ทำได้เรื่อย ๆ ในวัย 17 ปี ก็ค่อนข้างคิดต่างจากวัยรุ่นทั่วไป แล้ว ซึ่งวัยเท่านี้ส่วนใหญ่กำลังเที่ยวเล่น ผมเป็นคนรูปไม่หล่อ พ่อไม่รวย เรียนไม่เก่ง ถ้าผมยังทำตัวเที่ยวเล่น วันนี้ผมก็แย่สิ สิ่งเดียวที่ผมมีคือต้องตั้งใจทำงานให้ดีกว่าคนอื่น...ตอนผมอายุ 17 ปี ผมรู้สึกว่าคุณเพื่อน ไม่ได้ แพ้เพื่อนเด็ดขาดเลย ผมบอกเพื่อนว่า ผมไม่เรียนแล้ว ผมจะออกไปทำธุรกิจ ก 10 ปีข้างหน้า ผมจะมาพบเพื่อน ๆ ใหม่ 10 ปียังไม่สาย เหมือนหนังสือใหม่ ดูหนังมากไปหน่อย แต่เป็นอย่างนั้นจริง ๆ พออีก 10 ปี ผมกลับไปหาเพื่อน ๆ ที่สนิทกัน เพื่อนที่ผมรู้สึกว่าคุณเพื่อนนั้นเราสู้เขาไม่ได้เราเป็นบ๊วยอยู่คนเดียว กลับไปก็ยังสู้เขาไม่ได้อยู่บางคนเขามีธุรกิจใหญ่กว่าผม แต่ว่าผมดีกว่าเดิมเยอะ วันที่ผมกลับไป ผมไม่ใช่ ที่หนึ่งแต่ผมไม่ได้บ๊วยแล้วผมมีธุรกิจเป็นของตัวเองแต่อย่างน้อยถ้าวันนั้นผมไม่สู้ผมไม่มีวันนี้”

“โปรช้าง” หรือ ธงชัย ใจดี

นาทีนี้น้อยคนนักที่จะไม่รู้จัก “โปรช้าง” หรือ ธงชัย ใจดี นักกอล์ฟเบอร์หนึ่งขวัญใจชาวไทย หนุ่มใหญ่ ผิวเข้ม ชอบยิ้มให้เห็นฟันขาว เขาเป็นหนึ่งในนักกอล์ฟมืออาชีพ และคนไทยคนแรกที่มีโอกาสเข้าไป แข่งขันในรายการเอเชียนทัวร์ และพีจีเอยูโรเปียนทัวร์ รวมทั้งเดินสายโชว์วงสวิงในกอล์ฟรายการใหญ่ๆ ระดับโลก “โปรช้าง” มีภูมิลำเนาอยู่ที่จังหวัดลพบุรี เขาเริ่มเล่นกีฬากอล์ฟมาตั้งแต่อายุ 16 ปี แต่เพิ่ง เติร์นโปรขึ้นเป็นมืออาชีพในวัยประมาณ 30 ปี ปัจจุบัน ธงชัยก้าวขึ้นเป็นนักกอล์ฟมือวางอันดับ 86 ของโลก ธงชัย มีรายได้ไม่ต่ำกว่าปีละ 7-8 ล้านบาท ตลอดระยะเวลาการเล่นกอล์ฟมืออาชีพนี้ เขาสามารถสะสมเงินรางวัล และ เงินสนับสนุนจากสปอนเซอร์รายการต่างๆ รวมมูลค่าประมาณ 100 กว่าล้านบาท “ธงชัย เป็นตัวอย่างนักกอล์ฟ มืออาชีพที่มีความมุ่งมั่น และมีความพยายามสูง เขาใส่ใจในการเรียนรู้ และพัฒนาตัวเองตลอดเวลา นับว่า ธงชัย หรือ โปรช้าง เป็นนักกอล์ฟอาชีพที่สร้างผลงานได้ดี จากการเข้าแข่งขันกอล์ฟรายการต่างๆ ทั้งในประเทศ และต่างประเทศ จนได้รางวัลนักกอล์ฟหมายเลขหนึ่งของเอเชียก่อนขึ้นแท่น เป็นนักกอล์ฟ 100 ล้านในวันนี้ ธงชัย เริ่มต้นเรียนรู้กอล์ฟในฐานะเด็กเก็บลูกขอบสนาม เหน็ดดี เริ่มใช้ไม้กอล์ฟอันแรกด้วยการประดิษฐ์เองจากไม้ไผ่ และเมื่อมีโอกาสเล่นกอล์ฟจริง เขาจึงมุ่งมั่นในการพัฒนาตัวเอง เพื่อปูทางสู่ นักกอล์ฟมืออาชีพได้สำเร็จ แต่เขาก็รู้จักวางตัว และไม่หลงระเหิรในความก้าวหน้าใส่ใจขยันฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ

ใบงาน
เรื่อง สู่ความสำเร็จ

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม...../.....เลขที่.....

คำชี้แจง จากการอ่านเรื่องราวของบุคคลตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จ นักเรียนคิดว่า แต่ละคนมีคุณลักษณะ/
คุณสมบัติอะไรบ้างที่ช่วยให้เขาประสบความสำเร็จในชีวิต

1. คุณวิกรม

.....

.....

.....

.....

2. คุณตัน

.....

.....

.....

.....

3. โปรช้าง

.....

.....

.....

.....

ใบงาน

เรื่อง ชีวิตที่เป็นสุขและเป็นประโยชน์

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม...../.....เลขที่.....

จากการดูคลิป เรื่อง ดร. กฤษณา และหมอเขียว

1. ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อ ดร. กฤษณา

.....
ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อหมอเขียว

.....
ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อหมอเดินเท้า

2. ผู้ที่ได้รับประโยชน์จากงานของดร. กฤษณามีใครบ้าง

.....
ผู้ที่ได้รับประโยชน์จากงานของหมอเขียวมีใครบ้าง

.....
ผู้ที่ได้รับประโยชน์ จากงานของหมอเดินเท้ามีใครบ้าง

ใบความรู้ เรื่อง คุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์

ภาพสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า

1. ภาพอนาคตด้านเศรษฐกิจ ประกอบด้วย
การแข่งขันทางเศรษฐกิจระหว่างประเทศทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น ภาคบริการขยายตัวในระดับสูงภาคอุตสาหกรรม
ปรับสู่การใช้เทคโนโลยีการผลิตขั้นสูงมากขึ้น เกิดการว่างงานในกลุ่มแรงงานไร้ฝีมือจนถึงผู้บริหารระดับกลาง
ความเหลื่อมล้ำระหว่างเมือง กับชนบทขยายตัวเพิ่มขึ้น

2. ภาพอนาคตด้านสังคม ได้แก่
สังคมที่มีความเป็นเมืองและเป็นสากลมากขึ้น สังคมที่การคอร์รัปชันกระทำได้อย่างขึ้น สังคมที่ตระหนักเรื่องสิทธิ
มนุษยชนมากขึ้น สังคมที่ให้ความสำคัญด้านสิ่งแวดล้อมมากขึ้น สังคมที่มุ่งสู่การเรียนรู้มากขึ้น

3. ภาพอนาคตด้านการเมือง กล่าวคือ
การเมืองไทยอยู่ใต้อิทธิพลการจัดระเบียบโลกใหม่ด้านการค้า การเมืองที่เป็นประชาธิปไตยสูงขึ้น การเมืองที่โปร่งใสมากขึ้น

ภาพสังคมไทยที่พึงประสงค์ในสองทศวรรษหน้า

1. สังคมที่มีประสิทธิภาพ หมายถึง สังคมที่สามารถสร้างประโยชน์สูงสุดได้จากสิ่งที่มีอยู่ในสังคม ทั้งจากคน ระบบ
และสภาพแวดล้อม โดยให้มีการสูญเสียทรัพยากรในระบบให้น้อยที่สุด โดยสังคมที่มีประสิทธิภาพนั้น ประกอบด้วย 2
องค์ประกอบ คือ คนในสังคมที่มีประสิทธิภาพ และระบบในสังคมที่มีประสิทธิภาพ

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 2. สังคมที่มีความรู้เป็นฐานมีปัญญาเป็นแกนการพัฒนา | 3. สังคมที่มีเอกภาพในความหลากหลาย |
| 4. สังคมที่ให้ความสำคัญต่อสิ่งแวดล้อม | 5. สังคมที่ภูมิใจในความเป็นไทย |
| 6. สังคมที่เน้นชุมชนวิถี | 7. สังคมที่มีคุณธรรมจริยธรรม |

คุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์ สรุปได้ดังนี้

1. **มิติด้านร่างกาย** คือ ผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีการพัฒนาการในด้านร่างกายและสติปัญญา
อย่างสมบูรณ์ตามเกณฑ์ในแต่ละช่วงวัย

2. **มิติด้านจิตใจ** คือ ผู้ที่รู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เข้าใจสถานการณ์การเปลี่ยนแปลง
และสภาพแวดล้อมต่างๆ รอบตัวได้เป็นอย่างดี

3. **มิติด้านความรู้** คือ เป็นผู้ที่สามารถรู้ลึกในแก่นสาระของวิชา สามารถรู้รอบตัวในเชิงสหวิทยาการ
และเป็นผู้ที่สามารถรู้ได้ไกลโดยสามารถคาดการณ์เกี่ยวกับอนาคตที่จะมาถึงได้

4. **มิติด้านทักษะความสามารถ** คือ ผู้ที่มีทักษะในด้านการคิด ทักษะการสื่อสาร ทักษะภาษาต่างประเทศ
ทักษะการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ทักษะทางสังคม ทักษะการอาชีพ ทักษะทางสุนทรียะ และทักษะการจัดการที่ดี
(ที่มา : เอกสารชุดโครงการวิธีการเรียนรู้ของคนไทย ลำดับที่ 2 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ)

ใบงาน
เรื่อง เพื่อชีวิตที่เป็นสุขและเป็นประโยชน์

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม...../.....เลขที่.....

1. จากการทำกิจกรรมต่างๆในช่วงที่ผ่านมาให้นักเรียนสรุปว่า คุณลักษณะที่จะช่วยให้การดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและเป็นประโยชน์ในอนาคตมีอะไรบ้าง

.....
.....

2. จากคุณสมบัติตาม ข้อ 1 นักเรียนมีจุดแข็ง(เอื้อต่อการพัฒนาตนเอง ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์) อะไรบ้าง

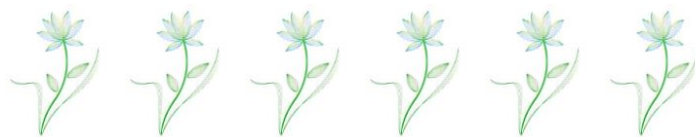
.....
.....
.....

3. จากคุณสมบัติตาม ข้อ 1 นักเรียนมีจุดที่ต้องพัฒนา(ไม่เอื้อต่อการพัฒนาตนเอง ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์) อะไรบ้าง

.....
.....
.....

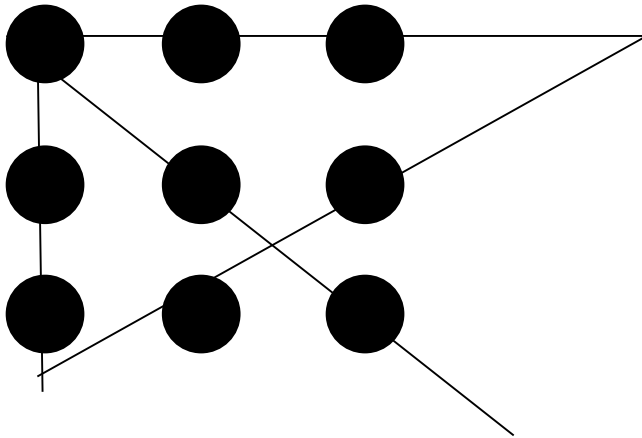
4. การวางแผนพัฒนาตนเอง

(1).....
(2).....
(3).....
(4).....
(5).....



เฉลย ใบงาน คิดสรรค์สร้าง

1.



2. ถ้าตอบ 6 ให้พยายามคิดหาคำตอบอื่นๆที่หลากหลาย เช่น นักสองตัว จมูก เป็นต้น กระตุ้นให้นักเรียนพยายามมองให้ได้ภาพที่หลากหลาย

3. 34 รูป

ความรู้เพิ่มเติมสำหรับครู

ความคิดสร้างสรรค์

ความคิดสร้างสรรค์ นับเป็นความสามารถที่สำคัญอย่างหนึ่งที่มีอยู่ในมนุษย์ทุกคน ซึ่งมีคุณภาพมากกว่าความสามารถด้านอื่นๆ และเป็นปัจจัยที่จำเป็นยิ่งในการส่งเสริมความเจริญก้าวหน้าของประเทศชาติ ประเทศใดก็ตามที่ประชาชนมีความคิดสร้างสรรค์ กล้าคิด กล้าใช้จินตนาการในการสร้างสรรค์ผลงานที่แปลกใหม่ สามารถแสวงหาพัฒนาและตั้งศักยภาพเชิงสร้างสรรค์ของประเทศชาติออกมาใช้ให้เกิด ประโยชน์ได้มากเท่าใด ก็ยังมีโอกาสพัฒนาและเจริญก้าวหน้าได้มากเท่านั้น

ความคิดสร้างสรรค์ เป็นลักษณะความคิดที่แปลกใหม่ซึ่งอาจเกิดจากการคิดปรับปรุงเปลี่ยนแปลงจาก ความคิดเดิม ให้เป็นความคิดที่แปลกใหม่และแตกต่างจากความคิดเดิม ความคิดสร้างสรรค์เป็นกระบวนการทางสมองที่คิด ในลักษณะอนैनัยอันนำไปสู่การ คิดค้นสิ่งแปลกใหม่ด้วยการคิดดัดแปลง ปรับแต่งจากความคิดเดิมผสมผสานกันเกิด สิ่งใหม่ ซึ่งรวมทั้งการประดิษฐ์คิดค้นสิ่งต่างๆ เป็นความสามารถในการมองเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ และก่อให้เกิด ความคิดใหม่ต่อเนื่องกันไป เป็นความคิดที่หลากหลาย คิดได้กว้างไกล หลายแง่หลายมุม เน้นทั้งปริมาณ และคุณภาพ และเป็นความคิดที่เป็นประโยชน์และมีคุณค่าองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความคิดสร้างสรรค์

1. มีความคิดริเริ่ม หมายถึง มีความคิดที่แปลกใหม่ ไม่ซ้ำกับใคร และแตกต่างจากความคิดธรรมดา
2. มีความคิดคล่องแคล่ว หมายถึง ปริมาณความคิดที่ไม่ซ้ำกันในเรื่องเดียวกันในด้านต่างๆ เช่น การเลือกใช้ถ้อยคำ การเชื่อมโยงความสัมพันธ์ เป็นต้น
3. มีความยืดหยุ่น หมายถึง ประเภทหรือแบบของการคิด ที่อาจนำเสนอเรื่องราวเดียวกันในรูปแบบต่างๆ ที่ไม่ตายตัวหรือความสามารถในการดัดแปลงความรู้หรือประสบการณ์ที่มีอยู่ในเรื่องต่างๆ นำมาเขียนเพื่อเป็น ประโยชน์ต่อผู้อื่น
4. มีความคิดละเอียดลออ หมายถึง ความคิดในรายละเอียดของเรื่องต่างๆ คิดอย่างมีขั้นตอน สามารถอธิบาย ให้เห็นภาพได้อย่างชัดเจน สามารถจัดแต่งความคิดหลักให้น่าสนใจยิ่งขึ้น

ลักษณะของบุคคลที่มีความคิดสร้างสรรค์

- ☐ มีความสามารถในการคิดพลิกแพลงแก้ปัญหาต่างๆ ให้ลุล่วงด้วยดี
- ☐ ไม่ชอบทำตามอย่างผู้อื่นโดยไม่มีเหตุผล
- ☐ มีจิตใจจดจ่อและผูกพันกับงานและความอดทนอย่างทรหด
- ☒ เป็นผู้ไม่ยอมเลิกล้มอะไรง่าย หรือเป็นนักสู้ที่ดี
- ☐ มีความคิดคำนึงหรือจินตนาการสูง
- ☐ มีลักษณะความเป็นผู้นำ

- ☐ มีลักษณะชี้เล่า รื่นเรง
- ☐ ชอบรับประสพการณใหม่อ
- ☐ นัถถอดนเองและเชอมนัตนเองสูง
- ☐ มีคความคดอสรและยุดหย่น
- ☐ ยอมรับและสนใจส่เงเปลกๆ
- ☐ มีคความซ้บซ่นนการรับรู้
- ☐ กล้าหาญกล้าเผยอญคความจรง
- ☐ ไม่ค่อยเคร่งครัดกัระเบยบแบบแผน
- ☐ ไม่ยัดมน (Dogmatism) นส่เงดส่เงน่เงจนเกนไปชอบทำงานเพ่อความสุขและคความพอใจของตนเอง
- ☐ มีอรมนน้น
- ☐

(ทัมา รศ. ดร. อาริ พนธมณ. คความคดสร้งสรค. ปรทศนจตวทยา มหาวทยาลัทยเกษมบัณจต ปท่ 1 ฉบบท่ 1 ม่นาคม พ.ศ. 2547. และ http://e-learning.aru.ac.th/tsh3/e_new/lesson2.html)

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 7

หน่วยการจัดกิจกรรม อาชีพ
เรื่อง แสงสว่างที่ปลายอุโมงค์

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6
จำนวน 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

เมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 นักเรียนจะต้องมีการตัดสินใจครั้งสำคัญในชีวิตว่าจะเรียนต่อ หรือประกอบอาชีพ โดยพิจารณาข้อมูลของตนเองอย่างรอบด้านอีกครั้ง เพื่อการตัดสินใจที่ถูกต้อง เหมาะสมกับตนเอง

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านอาชีพ

ข้อ 1 การเรียนรู้เกี่ยวกับอาชีพ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

สรุปแนวทางสู่อาชีพที่ต้องการเหมาะสมกับข้อมูลของตน

4. สาระการเรียนรู้

การตัดสินใจที่จะเลือกเรียนหรือเลือกประกอบอาชีพ

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

5.1 ใบงาน เรื่อง ต้องตัดสินใจ

5.2 ใบงาน เรื่อง เส้นทางที่ต้องเลือก

6. วิธีการจัดกิจกรรม

6.1 ทบทวนการเลือกอาชีพของนักเรียนในชั้นปีที่ผ่านมา โดยให้นักเรียนระบุชื่ออาชีพ หรือกลุ่มอาชีพที่เลือกไว้ในใบงาน เรื่อง ต้องตัดสินใจ ตอนที่ 1

6.2 ให้นักเรียนวิเคราะห์เส้นทางสู่อาชีพที่เลือก โดยการศึกษาจากแหล่งเรียนรู้ต่างแล้วเขียนเส้นทางนั้นลงในใบงาน เรื่อง ตัดสินใจ ตอนที่ 2

6.3 ทบทวนการวิเคราะห์เส้นทางสู่อาชีพในใบงานเรื่อง ต้องตัดสินใจ ตอนที่ 2

6.4 ให้นักเรียนแต่ละคน นำเสนอเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันหากนักเรียนเห็นว่า เส้นทางที่เพื่อนนำเสนอไม่ตรงกับความคิดเห็นของตนเองก็ให้เติมเส้นทางนั้นเพิ่มในใบงานของตน

6.5 ทบทวนการวิเคราะห์เส้นทางสู่อาชีพของนักเรียนเพื่อแน่ใจว่านักเรียนทุกคนมีเส้นทางสู่อาชีพที่เลือกไว้แล้ว

6.6 ให้นักเรียนแต่ละคนวิเคราะห์ข้อมูลในการเข้าสู่อาชีพแต่ละเส้นทาง ได้แก่ การศึกษาระยะเวลา ค่าใช้จ่ายบันทึกในใบงาน เรื่อง เส้นทางที่ต้องเลือก ความเป็นไปได้ของตนเอง ตอนที่ 1 แล้วสรุปแนวทางที่เหมาะสม/ มีความเป็นไปได้สำหรับตนเองในใบงาน เรื่อง เส้นทางที่ต้องเลือก ตอนที่ 2

7. สื่อ/อุปกรณ์

7.1 ใบงาน เรื่อง ต้องตัดสินใจ

7.2 ใบงาน เรื่อง เส้นทางที่ต้องเลือก

8. การประเมิน

8.1 วิธีการประเมิน

ตรวจใบงาน

8.2 เครื่องมือประเมิน

ผลจากการทำจากใบงาน

8.3 เกณฑ์การประเมิน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้คุณภาพ
ผ่าน	ทำใบงานส่งระบุอาชีพที่ตัดสินใจเลือกได้วิเคราะห์แนวทางการเข้าสู่อาชีพได้
ไม่ผ่าน	ไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งใน 3 ข้อ

ใบงาน
เรื่อง ต้องตัดสินใจ

ชื่อ.....ชั้น.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนระบุอาชีพที่นักเรียนตัดสินใจที่จะทำลงในตอนที่ 1 แล้วระบุเส้นทางสู่อาชีพในตอนที่ 2

ตอนที่ 1

อาชีพที่ตัดสินใจเลือกคือ

.....

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ 2

เส้นทางสู่อาชีพ

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงาน
เรื่อง เส้นทางที่ต้องเลือก

ชื่อ.....ชั้น.....

ตอนที่ 1 ให้นักเรียนวิเคราะห์ข้อมูลในการเข้าสู่อาชีพแต่ละเส้นทาง

เส้นทางที่	การศึกษา	ระยะเวลา	ค่าใช้จ่าย	ความเป็นไปได้ ของตน

ตอนที่ 2

สรุปแนวทางสู่อาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง คือ

.....

.....

.....

.....

1. สาระสำคัญ

การวางแผนชีวิตให้กับตัวเองด้านการศึกษา อาชีพ โดยพิจารณาความเหมาะสม จากบุคลิกภาพ และความสามารถของตน และปฏิบัติตามที่วางแผนไว้ช่วยให้บรรลุความสำเร็จในชีวิตได้มากขึ้น

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านอาชีพ

ข้อ 1 การเรียนรู้เกี่ยวกับอาชีพ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 ระบุสาขาวิชาในสถาบันที่เลือกให้สอดคล้องกับอาชีพที่สนใจ
- 3.2 บอกแผนชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม
- 3.3 อธิบายวิธีปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามแผนชีวิตที่ตนวางไว้

4. สาระการเรียนรู้

การวางแผนเลือกทางเดินชีวิต

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

ใบงานแบบบันทึกแผนชีวิต

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

6.1 เล่าเรื่องเกี่ยวกับผู้วางแผนชีวิตและผู้ไม่วางแผนชีวิต ซึ่งได้รับความสำเร็จไม่เท่าเทียมกัน โดยอาจยกตัวอย่างจากนักเรียนรุ่นพี่โดยที่ไม่ต้องเอ่ยชื่อ หรือจากดาราที่เป็นข่าวซึ่งมีทั้งที่ประสบความสำเร็จในชีวิต และดาราที่ตกอับ

6.2 นักเรียนช่วยกันอภิปรายสาเหตุที่ทำให้ผู้ที่วางแผนชีวิตและผู้ไม่วางแผนชีวิตประสบความสำเร็จไม่เท่าเทียมกัน

6.3 แบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ชี้แจงการทำกิจกรรมเหมือนกันทุกกลุ่ม

6.4 ให้นักเรียนเขียนบันทึกแผนชีวิตในอนาคตของตน ตามแบบบันทึกที่แนบ แล้วอภิปรายเหตุผลร่วมกัน

ชั่วโมงที่ 2

6.5 นักเรียนศึกษาอาชีพที่สัมพันธ์กับบุคลิกภาพและความสามารถ และคนที่ควรเลือกเรียนจากสื่อออนไลน์ แล้วอภิปรายร่วมกันแล้วย้อนกลับไปวิเคราะห์แผนชีวิตที่วางไว้ ปรับปรุงแก้ไขหรือคงเดิมแล้วแต่ดุลยพินิจของนักเรียน

6.6 อภิปรายวิธีปฏิบัติเพื่อเข้าสู่เป้าหมายของแต่ละคน

6.7 แต่ละกลุ่มนำเสนอจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อน ขออาสาสมัครที่จะนำเสนอแนวคิดของตนเองตามใบงานและเปิดโอกาสให้สมาชิกได้อภิปรายในสิ่งที่เพื่อนสมาชิกแสดงความคิดเห็น

6.8 นักเรียนบันทึกสิ่งที่ได้จากการอภิปราย และกลับไปคิดหาเหตุผลเพิ่มเติม

6.9 นักเรียนนำแผนชีวิตของตนไปให้ผู้ปกครองอ่าน และให้ผู้ปกครองแสดงความคิดเห็นเพื่อนำมาพิจารณาประกอบข้อมูลอื่นๆต่อไป

7. สื่อ/อุปกรณ์

7.1 ใบงาน แบบบันทึกแผนชีวิต

7.2 ข้อมูลอาชีพจากสื่อออนไลน์

8. การประเมิน

8.1 วิธีการประเมิน

ตรวจแบบบันทึกแผนชีวิต

8.2 เครื่องมือประเมิน

ใบงาน แบบบันทึกแผนชีวิต

8.3 เกณฑ์การประเมิน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้คุณภาพ
ผ่าน	ทำใบงานส่ง เขียนแผนชีวิตได้ ตอบได้ครบถ้วน
ไม่ผ่าน	ไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งใน 3 ข้อ

ใบงาน
เรื่อง บันทึกแผนชีวิต

ชื่อ.....ชั้น.....

1. นักเรียนมีการเตรียมความพร้อมอย่างไรในการศึกษาต่อ

.....

.....

.....

2. ชื่อสถานศึกษาที่สนใจจะศึกษาต่อ เพราะอะไร

.....

.....

.....

3. ถ้านักเรียน ไม่ได้เรียนอย่างที่วางแผนไว้ นักเรียนจะมีการวางแผนในการเรียนต่อไปอย่างไร

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ 9

หน่วยการจัดกิจกรรม อาชีพ

เรื่อง รู้จักตน รู้จักงาน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6

จำนวน 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

เมื่อมีเป้าหมายที่ชัดเจนด้านอาชีพแล้ว ต้องเรียนรู้ข้อมูลที่จะเข้าสู่อาชีพนั้น แล้วมุ่งมั่นพัฒนาตนเองในส่วนที่ด้อย เพื่อความสำเร็จในการประกอบอาชีพต่อไป

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านอาชีพ

ข้อ 3 มีทักษะการตัดสินใจเพื่อวางแผนการศึกษาเพื่อการมีงานทำตามศักยภาพ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ระบุสิ่งที่ต้องการพัฒนาเพื่อความสำเร็จในการประกอบอาชีพที่ตนเองเลือก

3.2 ปฏิบัติการพัฒนาตนเองตามวิธีการที่กำหนดด้วยความตั้งใจ

4. สาระการเรียนรู้

การพัฒนาของตนเองในการเลือกอาชีพที่ถูกต้องและเหมาะสม

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

ใบงาน เรื่อง เพื่อความสำเร็จ

6. วิธีการจัดกิจกรรม

6.1 ครูชวนสนทนาเกี่ยวกับอาชีพที่ตัดสินใจเลือกไว้แล้ว โดยใช้คำถาม เช่น

- ใครบอกได้บ้างว่าคิดจะประกอบอาชีพอะไร
- หรือใครรู้แล้วว่าถ้าจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จะไม่เรียนต่อแล้วจะไปประกอบอาชีพอะไร
- หรือถ้าเรียนต่อ จะเรียนต่อด้านไหน และจบแล้วจะไปประกอบอาชีพอะไร ซึ่งต้องให้ทุกคนบอก

อาชีพที่ต้องการประกอบในอนาคตให้ได้

6.2 ให้นักเรียนสำรวจตนเองว่ามีอะไรที่ต้องพัฒนาเพื่อสามารถประกอบอาชีพนั้นได้ดี เช่น ความสามารถในการใช้ภาษา น้ำหนัก ส่วนสูง ความสามารถพิเศษอื่นๆ เช่น ขับรถยนต์ได้ ต้องมีใบขับขี่สาธารณะ หรือต้องมีจักรยานยนต์เป็นของตัวเอง ให้นักเรียนเขียนลงในบันทึกใบงานเพื่อความสำเร็จ

6.3 สอบถามการปฏิบัติการพัฒนาตนเองตามระบุไว้ในใบงาน เรื่อง เพื่อความสำเร็จ

6.4 ให้นักเรียนเล่าวิธีการ หรือขั้นตอนในการพัฒนาตนเองตามที่บันทึกไว้ในใบงาน ให้สมาชิกในห้องฟัง เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และจูงใจให้นักเรียนที่ยังไม่มุ่งมั่นในการพัฒนาตั้งใจพัฒนาเพื่อความสำเร็จ ในการประกอบอาชีพในอนาคต

6.5 ร่วมกันสรุปตามสาระสำคัญ

7. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- ใบงาน เรื่อง เพื่อความสำเร็จ

8. การประเมินผล

8.1 วิธีการประเมิน

จากการตรวจใบงาน

8.2 เครื่องมือประเมิน

ใบงาน

8.3 เกณฑ์การประเมิน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้คุณภาพ
ผ่าน	ทำใบงานส่ง บอกความต้องการตนเองได้ บอกวิธีพัฒนาตนได้
ไม่ผ่าน	ไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งใน 3 ข้อ

ใบงาน
เรื่อง เพื่อความสำเร็จ

ชื่อ.....ชั้น.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกข้อมูลเพื่อการประกอบอาชีพตามประเด็นต่อไปนี้

1. ชื่ออาชีพที่ตั้งใจจะประกอบในอนาคต
2. สิ่งที่ต้องการพัฒนาเพื่อความสำเร็จในการประกอบอาชีพนี้ และวิธีการพัฒนา

ชื่ออาชีพที่อยากทำในอนาคต.....

สิ่งที่ต้องการ	วิธีการพัฒนา

3. ผลการพัฒนา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1. สาระสำคัญ

การสำรวจค่านิยมในงานอาชีพ จะทำให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง ตลอดจนมีแนวทางในการวางแผนไปสู่อาชีพที่สอดคล้องและเหมาะสมกับค่านิยมของตน

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านอาชีพ

ข้อ 2 มีเจตคติและค่านิยมที่ดีต่ออาชีพ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 วิเคราะห์ข้อมูลอาชีพที่สอดคล้องกับค่านิยมของตนเองและมีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต

4. สาระการเรียนรู้

4.1 ค่านิยมในงานอาชีพ

4.2 ข้อมูลอาชีพที่สอดคล้องกับค่านิยม

4.3 บุคคลต้นแบบในอาชีพที่สอดคล้องกับค่านิยม

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน (ถ้ามี)

5.1 ใบงาน เรื่อง แบบสำรวจค่านิยม

5.2 ใบงาน เรื่อง ค่านิยมของฉัน

5.3 ใบงาน เรื่อง ค่านิยมกับงานอาชีพ

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

6.1 ตั้งคำถามนักเรียนว่า มีงาน 3 อย่าง นักเรียนจะเลือกทำงานใด เพราะเหตุใด

- งานที่มีรายได้สูงแต่มีความมั่นคงน้อย
- งานที่มีรายได้ปานกลางมีความมั่นคงพอสมควร
- งานที่มีรายได้น้อยแต่มีความมั่นคงมาก

6.2 แบ่งกลุ่มนักเรียน 3 กลุ่ม โดยให้นักเรียนที่เลือกงานเหมือนกัน อยู่กลุ่มเดียวกันและช่วยกันสรุปเหตุผลว่าทำไมจึงเลือกงานลักษณะนี้ และออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

6.3 ให้นักเรียนอภิปรายแสดงความคิดเห็น ถึงเหตุผลในการตัดสินใจเลือกงานที่แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอในประเด็นต่อไปนี้

- เหตุผลในการเลือกงานของแต่ละคน สะท้อนอะไรในชีวิต (แนวคำตอบ คือ ค่านิยมในงานอาชีพ)
- การได้ทำงานที่สอดคล้องกับค่านิยมจะส่งผลอย่างไรในชีวิต

6.4 ครูอธิบายเพิ่มเติม เรื่องค่านิยมในอาชีพ (แนวทางการสรุป: ค่านิยม คือสิ่งที่บุคคลให้คุณค่าและยึดถือหรือตัดสินใจว่าเป็นสิ่งที่สำคัญสามารถตอบสนองความพึงพอใจ ความสุขและความสำเร็จของตนได้ การได้ทำงานที่ตอบสนองต่อค่านิยมจะทำให้มีความสุขในงาน)

ชั่วโมงที่ 2

6.5 ทบทวนกิจกรรมในชั่วโมงที่ผ่านมา

6.6 แจกใบงาน เรื่อง แบบสำรวจค่านิยม ให้นักเรียนทุกคนทำ

6.7 แจกใบงาน เรื่อง ค่านิยมของฉันให้นักเรียนบันทึกค่านิยมที่ให้ความสำคัญที่สุดลงในใบงาน

6.8 ครูอธิบายเพิ่มเติมความหมายค่านิยมกับงานอาชีพ

ชั่วโมงที่ 3

6.9 ครูอธิบายเรื่องการวิเคราะห์ค่านิยมกับอาชีพ

6.10 แบ่งกลุ่มนักเรียนตามค่านิยมที่เหมือนกัน (อย่างน้อย 3 อย่าง) และนักเรียนร่วมกันค้นหาอาชีพที่สอดคล้องกับค่านิยมเหล่านั้น โดยทำลงในลงในกระดาษฟลิปชาร์ต แล้วนำไปติดที่หน้าชั้นเรียน

6.11 นักเรียนร่วมอภิปรายว่าอาชีพที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ นั้นสอดคล้องกับค่านิยมหรือไม่ อย่างไร

6.12 แจกใบงาน เรื่อง ค่านิยมกับงานอาชีพ ให้นักเรียนทุกคน วิเคราะห์ค่านิยมกับอาชีพที่สนใจ

6.13 มอบหมายให้นักเรียนทำรายงาน เรื่อง ข้อมูลอาชีพที่สอดคล้องกับค่านิยมของตน พร้อมบุคคลต้นแบบ มาคนละ 1 อาชีพ และกำหนดให้นำเสนอในชั่วโมงที่ 4 - 5 (รูปแบบการนำเสนอให้ทำเป็นป้ายนิเทศเคลื่อนที่ หรือ Power Point)

ชั่วโมงที่ 4 - 5

6.14 ให้นักเรียนทุกคนนำเสนอข้อมูลอาชีพที่สอดคล้องกับค่านิยมของตนหน้าชั้นเรียน

6.15 ครูและนักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน (แนวทางในการสรุป : คนเราจะให้ความสำคัญหรือยึดถือค่านิยมต่างกัน บางคนคิดว่าความอิสระสำคัญกว่าความมั่นคงหรือการทำประโยชน์ให้กับสังคมมีคุณค่ามากกว่าการมีอำนาจ ค่านิยมหนึ่งอาจสำคัญมากสำหรับคนๆหนึ่งแต่ไม่มีความสำคัญกับอีกคน ค่านิยมของคนเราอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ ถ้าจุดมุ่งหมาย ความคิด หรือความต้องการในชีวิตเปลี่ยนไป ดังนั้น

ในการวางแผนเรื่องอาชีพในอนาคต การรู้จักค่านิยมของตน จะช่วยให้นักเรียนรู้ถึงระดับความพึงพอใจในการทำงานของนักเรียนได้ดียิ่งขึ้น ค่านิยมในการทำงานจึงมีความจำเป็นที่นักเรียนจะต้องค้นหา)

7. สื่อ / อุปกรณ์

- 7.1 ใบงาน เรื่อง แบบสำรวจค่านิยม
- 7.2 ใบงาน เรื่อง ค่านิยมของตน
- 7.3 ใบงาน เรื่อง ค่านิยมกับงานอาชีพ
- 7.4 กระดาษฟลิปชาร์ตและปากกาเคมี

8. การประเมินผล

- 8.1 วิธีการประเมิน
 - 8.1.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม
 - 8.1.2 ตรวจใบงาน
- 8.2 เครื่องมือ
 - 8.2.1 แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรม
 - 8.2.2 ใบงาน
- 8.3 เกณฑ์การประเมิน
 - 8.3.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือการแสดงความคิดเห็น และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ไม่ให้ความร่วมมือ หรือ ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.3.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	บอกอาชีพที่สนใจและสอดคล้องกับคุณลักษณะของตน และสามารถวางแผนเข้าสู่อาชีพที่ตนสนใจได้
ไม่ผ่าน	ไม่สามารถบอกอาชีพที่สนใจและสอดคล้องกับคุณลักษณะของตน และไม่สามารถวางแผนเข้าสู่อาชีพที่ตนสนใจได้

ใบงาน
เรื่อง แบบสำรวจค่านิยม

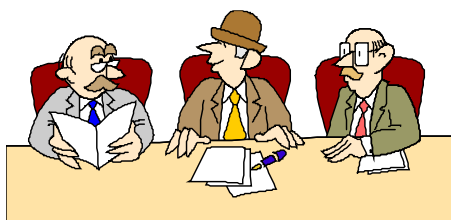
ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้นเลขที่.....

คำชี้แจง จงอ่านรายการค่านิยมข้างล่างต่อไปนี้ นักเรียนคิดว่าค่านิยมข้อใดสำคัญสำหรับนักเรียนในการทำงาน
โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียน

ข้อ	รายการค่านิยม	สำคัญ มาก ที่สุด	สำคัญ มาก	สำคัญ บ้าง	ไม่ สำคัญ	ไม่ สำคัญ เลย
1	ความมีเกียรติ : ชอบทำงานที่ได้รับการยกย่อง จากเพื่อนฝูงครอบครัว สังคม อาจจะด้วยธรรมชาติของงาน และระดับความรับผิดชอบของงาน					
2	ความมั่นคง : งานที่ต้องมั่นคงมีรายได้ประจำ ไม่ใคร่มีการเปลี่ยนแปลง					
3	ความชำนาญการ : ทำงานที่จะถูกยกย่องว่าเป็นผู้ชำนาญการหรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะเรื่อง					
4	ความตื่นตัว : ชอบความตื่นตัวเร็วใจ แปรกและใหม่ ในงานที่ทำอยู่เสมอ					
5	ความเปลี่ยนแปลง : รับผิดชอบในงานที่มีธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงบ่อย ๆ ทั้งในด้านการเปลี่ยนแปลงเนื้อหา หรือสถานที่					
6	ความก้าวหน้า : มีโอกาสก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว ทำงานลุล่วงไปตามขั้นตอนอย่างดี มีโอกาสพัฒนาในระดับสูงขึ้นไป ไม่หยุดยั้ง					
7	ใช้ความสามารถในทางคิดค้น : มักชอบงานประเภทวิจัย ค้นคว้าที่ทำให้ได้รับความรู้ใหม่ ๆ ทางวิทยาศาสตร์ ธุรกิจ เศรษฐศาสตร์และชุมชน					
8	ความแม่นยำสูง : งานที่ต้องการความแม่นยำ ความละเอียดถี่ถ้วนและความถูกต้องในระดับสูง เช่น การคิดคำนวณ					

ข้อ	รายการค่านิยม	สำคัญ มาก ที่สุด	สำคัญ มาก	สำคัญ บ้าง	ไม่ สำคัญ	ไม่ สำคัญ เลย
9	ความรู้ : ชอบที่จะใฝ่หาความรู้ ความเข้าใจเป็นคน ไม่อยู่นิ่งที่จะเพิ่มพูนให้กับตัวเอง					
10	สุนทรีย์ : ชอบงานที่เกี่ยวกับความสุนทรีย์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นทางศิลปะหรือทางความคิด					
11	ทำงานตามลำพัง : ชอบทำงานลำพัง โดยไม่ จำเป็นต้องทำงานร่วมกับผู้อื่น					
12	ชอบสังสรรค์ : ชอบอยู่ในสังคมโดยเฉพาะที่ไป เกี่ยวข้องกับชุมชนหรือมีบทบาทในชุมชนที่เกี่ยวข้อง กับเศรษฐกิจหรือการเมือง					
13	เป็นตัวของตัวเอง : อยากเป็นผู้มีอิสระในการจัด เวลาทำงานของตัวเองแทนที่จะต้องทำงานตามตาราง ที่ถูกกำหนด					
14	ได้รับการยกย่อง : ได้รับการยกย่องชมเชยจาก บริษัทในผลงานที่ดีเด่น					
15	สร้างสรรค์ทางศิลปะ :ชอบทำงานที่เกี่ยวข้องเกี่ยวข้องกับ กับศิลปะสร้างสรรค์ทุกประเภท					
16	ทำงานกับผู้อื่น : ชอบทำงานเป็นกลุ่มร่วมกับผู้อื่นโดย มีจุดมุ่งหมายร่วมกัน					
17	รายได้ดี : มั่งคั่ง สามารถนำเงินรายได้ไปใช้จ่ายซื้อ สิ่งที่ชีวิตปรารถนาอย่างดี					
18	ความเสี่ยง : อยากทำงานที่เกี่ยวข้องกับการลงทุน งานที่มีอัตราการเสี่ยงสูง					
19	ควบคุมดูแล : ชอบงานที่จะต้องไปรับผิดชอบ ควบคุมผู้อื่น					
20	ความสบาย : ไม่ชอบการแข่งขัน กดดัน ชอบทำงาน ไปเรื่อยๆ					

ข้อ	รายการค่านิยม	สำคัญ มาก ที่สุด	สำคัญ มาก	สำคัญ บ้าง	ไม่ สำคัญ	ไม่ สำคัญ เลย
21	ทำทหายความสามารถทางร่างกาย : ทำงานที่ร่างกาย ต้องแข็งแรง ความรวดเร็ว เคลื่อนไหวว่องไว					
22	ตัดสินใจ : ชอบอยู่ในตำแหน่งหน้าที่ ที่ให้โอกาส ใน การตัดสินใจตกลงใจ หรืออยู่ฝ่ายนโยบาย					
23	มีอำนาจและสิทธิ : มีอำนาจควบคุมการทำงานหรือ ทิศทางการปฏิบัติหน้าที่ของผู้อื่น					
24	ช่วยเหลือสังคม : งานที่ช่วยทำให้สังคมดีขึ้นไม่ว่า ใดก็ทางหนึ่ง อุทิศตัวช่วยเหลือผู้อื่น					
25	ประชาสัมพันธ์ : ชอบทำงานที่ต้องมีการติดต่อ เกี่ยวข้องกับบุคคลฝ่ายต่าง ๆ					
26	การแข่งขัน : ชอบกิจกรรมที่ต้องการเปรียบเทียบ ความสามารถกับบุคคลอื่น					
27	ความริเริ่ม : สร้างประดิษฐ์หรือเสนอความคิดใหม่ ๆ สร้างโครงการใหม่ ๆ ที่ไม่เหมือนของเดิม					
28	มีอิทธิพลเหนือผู้อื่น : ชอบอยู่ในตำแหน่งหรือหน้าที่ ที่ต้องเปลี่ยนทัศนคติและความคิดของผู้อื่น					
29	ความถาวร : ชอบงานประจำ หน้าที่ที่รู้เด่นชัด ไม่ ชอบ การเปลี่ยนแปลง เคยทำอะไรก็ทำต่อไป เช่นนั้น					
30	ครอบครัว : ชอบงานที่ทำให้มีเวลาอยู่กับครอบครัว					



ใบงาน
เรื่อง ค่านิยมของฉัน

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น เลขที่.....

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนพิจารณาค่านิยมที่นักเรียนทำเครื่องหมายในช่องสำคัญมากที่สุด จำนวน 5 รายการ แล้วเขียนลงในช่องว่างข้างล่างนี้ตามลำดับที่นักเรียนให้ความสำคัญ

ค่านิยมลำดับที่ 1.....

ความหมายค่านิยม.....

ค่านิยมลำดับที่ 2.....

ความหมายค่านิยม.....

ค่านิยมลำดับที่ 3.....

ความหมายค่านิยม.....

ค่านิยมลำดับที่ 4.....

ความหมายค่านิยม.....

ค่านิยมลำดับที่ 5.....

ความหมายค่านิยม.....



สรุปอาชีพที่สอดคล้องกับค่านิยมของนักเรียนอย่างน้อย 3 อาชีพ คือ

1.....

2.....

3.....

ใบงาน
เรื่อง คำนิยมกับงานอาชีพ

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้นเลขที่.....

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนทบทวนอาชีพที่สนใจ อย่างน้อย 3 อาชีพ

อาชีพที่ 1.....

อาชีพที่ 2.....

อาชีพที่ 3.....

2. ให้นักเรียนวิเคราะห์ค่านิยมกับงานอาชีพ ดังตัวอย่าง

ตัวอย่างการวิเคราะห์ค่านิยมกับงานอาชีพ

อาชีพที่สนใจ	ค่านิยมของนักเรียน				
	ลำดับที่1 การช่วยเหลือ	ลำดับที่2 ความสัมพันธ์	ลำดับที่3 ความรู้	ลำดับที่4 ทำงาน ร่วมกับผู้อื่น	ลำดับที่5 ความเสี่ยง
1. นักสังคมสงเคราะห์	/	/	/	/	

ตารางวิเคราะห์ค่านิยมกับอาชีพที่นักเรียนสนใจ

ระบุอาชีพที่สนใจ	ลำดับที่1 ค่านิยม.....	ลำดับที่2 ค่านิยม.....	ลำดับที่3 ค่านิยม.....	ลำดับที่4 ค่านิยม.....	ลำดับที่5 ค่านิยม.....
1					
2					
3					
4					



1.สาระสำคัญ

การประเมินความเหมาะสมในงานอาชีพที่ตนสนใจ จะทำให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง ตลอดจนมีแนวทางในการวางแผนไปสู่อาชีพที่สอดคล้องและเหมาะสมกับความรู้ความสามารถของตนเอง

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านอาชีพ

ข้อ 3 มีทักษะการตัดสินใจเพื่อวางแผนการศึกษาเพื่อการมีงานทำตามศักยภาพ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

วิเคราะห์ทางเลือกที่เหมาะสมเพื่อวางแผนการศึกษาเพื่อการมีงานทำได้

4. สาระการเรียนรู้

4.1 อาชีพที่ฉันชอบ

4.2 ทางเลือกที่เหมาะสมเพื่อวางแผนการศึกษาเพื่อการมีงานทำ

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

5.1 ใบงาน เรื่อง อาชีพที่ฉันชอบ

5.2 ใบงาน เรื่อง ทางเลือกที่เหมาะสม

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

6.1 ขวนสนทนา เรื่อง อาชีพที่นักเรียนสนใจและคิดว่าสอดคล้องกับความถนัดของนักเรียน
สุ่มนักเรียนตอบเป็นรายบุคคล

6.2 ถามนักเรียนว่าถ้านักเรียนจะทำงานและมีงานอยู่ 3 งาน ให้เลือก นักเรียนจะตัดสินใจเลือก
ทำงานใดดังต่อไปนี้

- งานที่มีรายได้สูงแต่มีความมั่นคงน้อย
- งานที่มีรายได้ปานกลางแต่มีความมั่นคงพอสมควร

- งานที่มีรายได้ก็น้อยแต่มีความมั่นคงมาก

6.3 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม โดยนักเรียนที่เลือกประเด็นเหมือนกันอยู่กลุ่มเดียวกันและช่วยกันคิดหาเหตุผลว่าทำไมจึงเลือกงานลักษณะนี้และนำเสนอหน้าชั้นเรียน

6.4 ให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายสรุปถึงเหตุผลสำคัญของการเลือกงานแต่ละลักษณะที่กล่าวถึง

6.5 ครูให้ข้อคิดในการพิจารณาเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับตนเองว่า ในการเลือกงานอาจจะต้องมองถึงความถนัด และความสามารถของตนเองประกอบด้วย ซึ่งความถนัด และความสามารถนั้นบางทีอาจไม่ไปด้วยกัน

6.6 ให้นักเรียนทำใบงานที่ 1 เรื่องอาชีพที่ฉันชอบ และสื่อนักเรียน 2-3 คนนำเสนอ ครูพูดสรุปให้คำแนะนำในการพิจารณาอาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง

ชั่วโมงที่ 2

6.7 ทบทวนการจัดกิจกรรมชั่วโมงที่แล้ว

6.8 ตั้งคำถามให้นักเรียนคิดว่าถ้านักเรียนได้ทำงานที่นักเรียนสนใจแต่เมื่อนักเรียนทำไปแล้วพบว่างานนั้นไม่เหมาะสมกับตนเอง นักเรียนจะอย่างไร โดยบันทึกลงในใบงานเรื่องทางเลือกที่เหมาะสม

6.9 นักเรียนทุกคนนำเสนอใบงานที่ 2 เรื่องทางเลือกที่เหมาะสม แล้วให้เพื่อนๆ ช่วยกันวิเคราะห์วิจารณ์และให้แนวคิด

6.10 ครูให้ข้อคิดเสริมในส่วนที่ขาดเพื่อความถูกต้องเหมาะสม

7. สื่อ / อุปกรณ์

7.1 ใบงานที่ 1 เรื่องอาชีพที่ฉันชอบ

7.2 ใบงานที่ 2 เรื่องทางเลือกที่เหมาะสม

8. การประเมินผล

8.1 วิธีการประเมิน

8.1.1 ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน

8.1.2 ตรวจใบงาน

8.2 เครื่องมือ

8.2.1 แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน

8.2.2 แบบตรวจใบงาน

8.3 เกณฑ์การประเมิน

8.3.1 แบบบันทึกคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

8.3.2 เกณฑ์การประเมิน

ระดับคุณภาพ	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือการแสดงความคิดเห็น และ ส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ไม่ให้ความร่วมมือ หรือ ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.3.2 ตรวจใบงาน

ระดับคุณภาพ	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	บอกอาชีพที่สนใจและสอดคล้องกับคุณลักษณะของตน และสามารถวางแผน เข้าสู่อาชีพที่ตนสนใจได้
ไม่ผ่าน	ไม่สามารถบอกอาชีพที่สนใจและสอดคล้องกับคุณลักษณะของตน และ ไม่ สามารถวางแผนเข้าสู่อาชีพที่ตนสนใจได้

ใบงาน
เรื่อง อาชีพที่ฉันชอบ

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนระบุอาชีพที่คิดว่าเหมาะสมกับนักเรียน (อาจด้วยความชอบ หรือความถนัด) มาอย่างน้อย 5 อาชีพ พร้อมบอกเหตุผลที่นักเรียนชอบ ในตารางข้างล่างนี้

ที่	อาชีพที่ฉันชอบ	เหตุผลที่ชอบ

ใบงาน
เรื่อง ทางเลือกที่เหมาะสม

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ถ้านักเรียนได้ทำงานที่นักเรียนสนใจ และเมื่อนักเรียนได้ปฏิบัติงานไปแล้วพบว่า งานนั้นไม่เหมาะสมกับตนเองนักเรียนจะอย่างไร ระหว่างการปรับตัว และการเปลี่ยนงานใหม่

1 การปรับตัว

เหตุผลที่เลือกที่จะปรับตัวเอง	สิ่งที่จะปรับตัวเอง

2 เปลี่ยนงานใหม่

เหตุผลที่เลือกจะเปลี่ยนงานใหม่	เปลี่ยนเป็นงานอะไร

1. สาระสำคัญ

การรู้จักตนเองว่าตนเองมีความสนใจ ความถนัด ความสามารถทางการเรียนด้านใด เป็นองค์ประกอบ
ช่วยให้นักเรียนเลือกเรียนต่อหรือเลือกอาชีพได้เหมาะสมอย่างมีประสิทธิภาพ

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านอาชีพ

ข้อ 3 มีทักษะการตัดสินใจเพื่อวางแผนการศึกษาเพื่อการมีงานทำตามศักยภาพ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 วิเคราะห์ข้อมูลตนเองที่สอดคล้องกับอาชีพที่สนใจ
- 3.2 วิเคราะห์ข้อมูลของตนเองและเส้นทางสู่อาชีพที่ต้องการ

4. สาระสำคัญการเรียนรู้

การค้นหาความถนัดและความสามารถของตนเองในการเลือกอาชีพ

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

- 5.1 ใบงาน เรื่อง แบบวัดแววความสามารถ
- 5.2 ใบงาน เรื่อง เส้นทางของฉัน

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

- 6.1 แจกใบงานที่ 1 แบบวัดแววความสามารถ ให้นักเรียนทำโดยชี้แจงวัตถุประสงค์และวิธีการทำ
- 6.2 ครูเฉลยแบบวัดแววความสามารถ นักเรียนเป็นผู้ตรวจคำตอบด้วยตนเอง และนำคำตอบที่เขียนลง
ท้ายแบบวัดแวว
- 6.3 สุ่มถามผลคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดแววความสามารถ
- 6.4 นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการวัดแววความสามารถว่าช่วยให้นักเรียนมีความชัดเจนในความถนัด
และความสามารถของตนเองมากยิ่งขึ้น เสริมจากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาในห้องเรียน

ชั่วโมงที่2

- 6.5 ทบทวนการสำรวจตนเองด้วยวัดแววความสามารถจากชั่วโมงที่แล้ว
- 6.6 แจกใบงาน เรื่องเส้นทางของฉัน ให้นักเรียนทำ
- 6.7 สุ่มถามนักเรียนถึงเส้นทางที่นักเรียนสนใจและสอดคล้องกับความสามารถรอบด้านของนักเรียน ครูเพิ่มเติมคำแนะนำ หากนักเรียนยังมีแนวทางที่ไม่ชัดเจน
- 6.8 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความสนใจการเรียนรู้กับอาชีพที่สัมพันธ์กัน ส่งผลให้ประสบความสำเร็จในอาชีพอนาคตต่อไป

7 สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- 7.1 ใบงาน แบบวัดแววความสามารถ
- 7.2 ใบงาน เรื่องเส้นทางของฉัน

8. การประเมินผล

- 8.1 วิธีการประเมินผล
 - 8.1.1 ตรวจคำตอบท้ายแบบวัดแววความสามารถ
 - 8.1.2 ตรวจใบงาน เรื่อง เส้นทางของฉัน
- 8.2 เครื่องมือประเมิน
 - 8.2.1 แบบตรวจการวัดแวว

8.3 เกณฑ์การประเมิน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้คุณภาพ
ผ่าน	ทำใบงานส่ง ตอบได้ครบถ้วน ประเมินตนเองได้
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

**แบบวัดแนวความสามารถ
วัดแนวเป็นผู้นำ**

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. มีความสนใจใฝ่เรียนรู้อย่างกว้างขวาง		
2. ชอบเป็นผู้นำกลุ่ม		
3. เป็นคนมีอารมณ์ขัน		
4. ชอบอาสาเป็นคนจัดการในทุกเรื่อง		
5. ชอบเล่นหรืออยู่กับคนหมู่มาก		
6. ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น		
7. มีวิธีสื่อสารและปฏิบัติกับบุคคลต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์		
8. สามารถจับประเด็นปัญหาและเข้าถึงต้นเหตุแท้จริงของปัญหาอย่างรวดเร็ว		
9. มักถูกเรียกร้องจากกลุ่มให้เป็นผู้นำในการเล่นเกมนหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ		
10. เพื่อน ๆ ชอบที่จะเล่นด้วย		
11. มีความสามารถที่จะตัดสินใจ		
12. สามารถวางแผนและจัดการเรื่องต่าง ๆ ได้ดี		
13. มีความรับผิดชอบสูง เอาใจใส่งานและตั้งใจทำให้ดีที่สุด		
14. สร้างศรัทธา ความเชื่อ และความสามารถชักจูงคนอื่นให้คล้อยตามได้		
15. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกเพศ ทุกวัย ชอบทำความรู้จักกับคนอื่น		
16. เป็นคนกว้างขวาง เป็นที่รู้จักและได้รับการยอมรับในกลุ่ม		
17. ทำงานร่วมกับคนอื่นได้ดี		
18. ชอบทำงานหลายอย่าง และทำอย่างทุ่มเท		
19. พร้อมที่จะรับความคิดใหม่ ๆ และคำวิพากษ์วิจารณ์		
20. กล้าคิด กล้าพูด กล้าทำ กล้ารับผิดชอบ		
21. กล้าแสดงความคิดเห็นในที่ชุมชน		
22. สามารถควบคุมการดำเนินงานในกลุ่มให้บรรลุเป้าหมายได้		
23. มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ว่าจะอยู่ในกลุ่มเพื่อนหรือกลุ่มผู้ใหญ่		
24. ปรับตัวต่อสถานการณ์ใหม่ได้ดี (มีความคิดและการกระทำที่ยืดหยุ่น ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก ได้หนักแน่นไม่หวั่นไหวง่าย)		
25. มีความเข้าใจลึกซึ้งและว่องไวเรื่องเหตุและผลที่เกี่ยวกับพฤติกรรมของคน		
26. ชอบขบคิดปัญหายาก ๆ เกี่ยวกับสังคม (อาจเป็นสังคมในบ้าน โรงเรียนหรือชุมชนก็ได้)		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
27. ไม่ยอมจำนนต่อปัญหาหรืออุปสรรคใด ๆ		
28. รู้จักใช้หลักการหรือแนวความคิดใหม่ ๆ ในการแก้ปัญหา		
29. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ทางการจัดระบบสังคม (เช่น เห็นความไม่ยุติธรรม อาจารย์รื้อนักเรียนเพื่อหาทางแก้ไข โดยไม่ยอมปล่อยให้ผ่านไป ฯลฯ)		
30. แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี		
31. กล้าเสี่ยง		
32. สนุกกับงานที่ต้องตัดสินใจ		
33. รู้จักใช้ข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ ให้เกิดประโยชน์		
34. รู้จักความยุติธรรม		
รวมคะแนน		

วัดแว่นักคิด

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. มีความไวต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ รอบตัว		
2. ช่างสังเกต สามารถมองเห็นรายละเอียดของสิ่งต่าง ๆ ได้ดี (มักมองเห็นอะไรได้มากกว่า)		
3. รับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว		
4. ไม่ต้องการให้ใครมาขัดจังหวะในขณะที่กำลังจดจ่อกับกิจกรรมบางอย่าง		
5. มีสมาธิในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้นาน โดยเฉพาะเวลาสนใจอะไรจะลืมเวลา		
6. จดจำสิ่งต่าง ๆ ได้รวดเร็ว (จำเร็ว)		
7. ระลึกข้อมูลได้รวดเร็วและถูกต้องแม่นยำ (จำแม่น)		
8. เปื่อง่ายกับกิจกรรมที่เป็นกิจวัตรประจำวันของโรงเรียน		
9. ชอบคนอื่นที่มีอายุมากกว่า		
10. ชอบทำอะไรด้วยตนเอง		
11. ชอบทำงานคนเดียว หรืองานเดี่ยวมากกว่างานกลุ่ม		
12. ชอบทำกิจกรรมที่ยาก ท้าทายความสามารถ		
13. สนใจอ่านหนังสือที่ยากเกินวัย (เช่น หนังสือผู้ใหญ่ หนังสือเกี่ยวกับชีวประวัติ บุคคลสำคัญ และสารานุกรม เป็นต้น)		
14. รู้หรือสนใจสิ่งที่ผู้ใหญ่เองก็ยังไม่รู้ (เพราะคาดไม่ถึงว่าวัยแค่นี้จะรู้ หรือสนใจ)		
15. ทำงานที่ชอบได้ดีเกินคำสั่งหรือความคาดหวัง		
16. เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้อย่างรวดเร็ว		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
17. ใช้ภาษา (เช่นคำศัพท์หรือโครงสร้างประโยค) ที่สูงเกินวัย		
18. เมื่อเข้าไปร่วมกิจกรรมใดๆก็มีแนวโน้มว่าจะทำได้ดี		
19. ชอบตั้งคำถามที่กระตุ้นความคิด		
20. สนใจเป็นพิเศษกับกิจกรรมที่ต้องใช้ความคิด		
21. ชอบจัดระบบระเบียบหรือโครงสร้างให้กับ เหตุการณ์หรือสิ่งต่างๆ		
22. สามารถคิดถึงเกี่ยวกับสิ่งที่เป็นามธรรม เช่น สัญลักษณ์ ตัวเลขรวมทั้งคำนามธรรม (เช่นประชาธิปไตย วินัย ความซื่อสัตย์ เป็นต้น		
23. อยากรู้อยากเห็นเป็นพิเศษ (ช่วงซักช่วงถามโดยเฉพาะเรื่องเหตุผลหรือถามในลักษณะ ถ้า...แล้ว)		
24. ชอบคาดคะเนสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้นจากความคิดการกระทำหรือการทดลองของตน		
25. มองเห็นความสัมพันธ์ของเหตุและผลได้อย่างรวดเร็ว มองเห็นความสัมพันธ์ของเหตุและผลได้อย่างรวดเร็ว		
26. บอกความแตกต่างและความคล้ายคลึงกันของสิ่งต่างๆได้ดี		
27. ชอบจับประเด็นสำคัญหรือหลักการที่แอบแฝงอยู่ได้อย่างรวดเร็ว		
28. สามารถแสดงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดต่าง ๆ ที่ดูภายนอกคล้ายว่าจะไม่เกี่ยวข้องกันได้		
29. สามารถสรุปภาพรวมของสิ่งต่างๆ หรือเรื่องราวได้ดี		
30. ไม่ด่วนสรุปความรู้หรือข้อมูลต่างๆโดยไม่วิเคราะห์หรือตรวจสอบ		
31. สามารถวางแผนได้อย่างสลับซับซ้อน		
32. เป็นคนมีอารมณ์ขัน		
33. สามารถใช้สามัญสำนึกประกอบการคิดหาคำตอบหรือแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้เป็นอย่างดี		
34. สามารถผสมผสานความรู้ ความคิดเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ มาแก้ปัญหาได้ดี		
35. มีมาตรฐานสำหรับตัวเองสูง จึงไม่ค่อยพอใจกับผลงานของตัวเองง่ายๆนัก (นักเรียนชอบทำงานให้ดีที่สุด และไม่ชอบที่จะเห็นผลงานแบบธรรมดาเหมือนกับคนอื่นเขาทำ)		
รวมคะแนน		

วัดแว่นกสร้างสรรค์

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. ไม่ยอมให้ความร่วมมือ ถ้าไม่เห็นด้วย		
2. ไม่ร่วมกิจกรรมที่ไม่ชอบ		
3. ชอบทำงานคนเดียวเป็นเวลานานๆ		
4. มีความสนใจกว้างขวางในเรื่องต่างๆ		
5. ชอบซักถาม		
6. ชอบพูดเกี่ยวกับสิ่งประดิษฐ์ หรือวิธีการคิดแบบใหม่ๆ		
7. เบื่อหน่ายกับความซ้ำซาก จำเจ		
8. กล้าทดลองทำเพื่อพิสูจน์ความคิดของตนเอง ถึงแม้จะไม่แน่ใจในผลที่เกิดขึ้น		
9. มีอารมณ์ขันเป็นเนืองนิตย์		
10. มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย		
11. ชอบแข่งกับสุนทรีภาพ เช่น ชอบแข่งในดนตรีและศิลปะต่างๆ		
12. ไม่หงุดหงิดกับความไร้ระเบียบหรือความยุ่งเหยิง ที่คนอื่นทนไม่ได้		
13. ไม่สนว่าตนเองจะแปลกกว่าคนอื่น		
14. มีปฏิกริยาโต้แย้งเมื่อไม่เห็นด้วย		
15. ช่างจดจำรายละเอียดสิ่งต่างๆเป็นอย่างดี		
16. ไม่ชอบบังคับ กำหนดกฎเกณฑ์ ตีกรอบความคิดหรือให้ทำตามกติกาต่างๆ		
17. ถ้าเป็นสิ่งที่ฉันไม่สนใจหรือไม่เห็นด้วย จะหมดความสนใจง่าย		
18. ชอบเหม่อลอย สร้างจินตนาการ		
19. ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นได้ ถ้าอธิบายเหตุผล		
20. มีความคิดเป็นอิสระ ไม่ชอบทำตามคนอื่น		
21. มีความคิดยืดหยุ่น คิดได้หลายทิศทาง เช่น สามารถคิดแก้ปัญหาเดียวกันได้หลายวิธีเป็นต้น		
22. สามารถคิดหรือทำงานได้หลายๆอย่าง ในเวลาเดียวกัน		
23. แสดงความคิดเห็นได้หลากหลาย ในเรื่องหนึ่ง		
24. ชอบสร้างแล้วรื้อ รื้อแล้วสร้างใหม่ เพื่อความแปลกใหม่		
25. ชอบมีคำถามแปลกๆ ท้าทายความคิด		
26. ชอบคิดหรือริเริ่มสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ มากกว่าคนอื่น		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
27. ชอบเป็นคนแรกที่เกิดหรือทำเรื่องใหม่ๆ		
28. มีความรู้สึกรุนแรงเกี่ยวกับอิสรภาพ และความเป็นอิสระทางความคิด		
29. ชอบหมกมุ่นกับความคิด		
30. ในสายตาของคนทั่วไปดูว่าเป็นคน “แปลก” กว่าคนอื่น		
31. เป็นคนไวต่อความคิด ความรู้สึกของผู้อื่น		
32. เห็นความเชื่อมโยงหรือความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่างๆ ที่คนทั่วไปไม่มองเห็น		
33. มีความคิดวิจิตรพิสดารในการทำสิ่งต่างๆ		
34. ช่างสังเกต ความสามารถเห็นรายละเอียดของสิ่งต่างๆ ที่ผู้อื่นไม่เห็น		
35. สามารถผสมผสานความคิดหรือสิ่งที่แตกต่างเข้าด้วยกัน โดยไม่มีใครคิดและทำมาก่อน		
รวมคะแนน		

วัดแว่นกวีวิชาการ

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. มักจะมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ สุขภาพจิตดี		
2. มีสมาธิเยี่ยม ทำงานได้นานในสาขาที่ตนชอบ		
3. เรียนรู้เร็ว ง่ายตาย ไม่ต้องทำซ้ำซาก มีความจำดี		
4. อ่านได้เร็วกว่าปกติ และอ่านหนังสือยากๆ ได้เร็ว		
5. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์มั่นคง สมวัย และสามารถอธิบายความคิดทั้งการพูด การเขียน กิริยาท่าทาง ทำให้คนอื่นสื่อสารเข้าใจได้ดี		
6. เรียนอะไรก็ต้องเรียนให้รู้จริง ถึงแก่นของวิชา		
7. ชอบตั้งคำถามและต้องการที่จะรู้ที่มาที่ไปของคำตอบ รวมทั้งเหตุของผลของสิ่งต่างๆ		
8. ชอบเรียนวิชาต่างๆ เพราะเป็นคนสนุกสนานกับการเรียน		
9. ชอบทำงานเกินคำสั่งในสิ่งที่ตนสนใจ ทำมากกว่าที่ครูคาดหวังไว้		
10. มีความรู้ในสิ่งที่คนอื่นไม่รู้		
11. สามารถนำสิ่งต่างๆ มาปรับเปลี่ยนผสมผสานเข้ากันได้อย่างผสมกลมกลืน		
12. สามารถคิดวิเคราะห์หลักไกลของปัญหาได้อย่างรวดเร็ว ชอบขบคิดปัญหายากๆ ชอบเกมลับสมอง ชอบวิเคราะห์ตนเองและการทำงานตนเอง		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
13. แสดงออกถึงความคิดแปลกใหม่ ในการใช้วิธีการต่างๆ แก้ปัญหา		
14. มีความเข้าใจถึงความสามารถของตนเองอย่างกระจ่าง เข้าใจขีดความสามารถของตนและผู้อื่น และปัญหาที่เกิดขึ้น		
15. มีความมั่นคงในตนเอง และชอบแก้ไขสถานการณ์		
16. ชอบประเมินข้อมูล และสามารถถกเถียงปัญหาอย่างใช้วิจารณญาณ		
17. รู้และมีความสามารถควบคุมตนเองให้บรรลุเป้าหมายต่าง ๆ ได้ดี		
18. มีความสามารถทางการใช้ภาษา และความเข้าใจได้ดี มีความสังเกตที่ดีมาก		
19. สามารถแยกแยะสิ่งต่าง ๆ ได้ดี ชอบทำอะไรผิดกับคนทั่วไป ชอบตั้งเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน		
20. อ่อนไหวและมีความเข้าใจจากผู้อื่น		
รวมคะแนน		

วัดแว่นักคณิตศาสตร์

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. ชอบอ่านประวัติและผลงานของนักคณิตศาสตร์ที่มีชื่อเสียง		
2. สนใจศึกษาเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับตัวเลข เช่น ปฏิทิน เวลา แผนภูมิ เป็นต้น		
3. รักและหลงใหลในตัวเลข เช่น เลือกข้าวของเครื่องใช้ที่มีตัวเลขเป็นส่วนประกอบ เป็นต้น		
4. ชอบและคบหาพูดคุยกับคนที่มีความสนใจทางคณิตศาสตร์ (อาจเป็นคนวัยเดียวกันหรือต่างวัยก็ได้)		
5. ชอบเล่นตัวต่ออย่าง ๆ หรือของเล่นที่เกี่ยวกับการสร้างรูปทรง		
6. หมกมุ่น ครุ่นคิด และฝึกฝนโจทย์ปัญหาทางคณิตศาสตร์อย่างต่อเนื่อง		
7. เปื่อโจทย์เลขหรือบทเรียนที่ไม่ท้าทาย ซ้ำซากหรือ่ายเกินไป		
8. มีวิแปลกใหม่ในการแก้ปัญหาโจทย์ทางคณิตศาสตร์เอง ไม่ชอบทำตามวิธีคนอื่นที่เคยทำมาแล้ว		
9. ลัดขั้นตอนการแก้โจทย์ปัญหาทางคณิตศาสตร์ได้เองอย่างถูกต้อง		
10. คิดโจทย์ปัญหาได้อย่างพลิกเพลง ซับซ้อน และมองเห็นแง่มุมที่คนอื่นคิดไม่ถึง		
11. เป็นคนมีจินตนาการดี สามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้หลายมิติ		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
12. เป็นคนช่างคิด มีวิธีคิดที่ดี มีไหวพริบ		
13. เข้าใจความหมายของจำนวนและตัวเลขอย่างรวดเร็ว		
14. มีเหตุผลเป็นหลักในการตัดสินใจ		
15. ชอบตั้งคำถามที่เป็นเหตุต่อกัน เช่น ถ้า...แล้ว ดังนั้น...เพราะว่า ถ้าไม่...แล้ว		
16. ชอบวิเคราะห์ วิพากษ์ วิจัยเรื่องต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล		
17. สนใจเรื่องนามธรรมที่เกี่ยวกับเวลา อากาศ และมิติของเวลา		
18. มองเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงโครงสร้าง และความสมดุลของสิ่งต่าง ๆ		
19. เรียนรู้เกี่ยวกับจำนวน ตัวเลข และสัญลักษณ์ทางคณิตศาสตร์ได้อย่างรวดเร็ว		
20. ชอบเรียนวิชาคณิตศาสตร์		
21. ชอบชั่ง ตวง วัด นับ		
22. ชอบจัดลำดับหมวดหมู่ สิ่งของ หรือวาดรูปในลักษณะที่เรียงจากขนาดใหญ่ไปหาเล็กหรือเล็กไปหาใหญ่		
23. ได้คะแนนทดสอบทางคณิตศาสตร์สูง		
24. สรุปความคิดในเชิงคณิตศาสตร์ได้อย่างรวดเร็ว		
25. เชื่อมโยงประเด็นปัญหาเกี่ยวกับเรื่องอื่น ๆ ได้อย่างสมเหตุสมผล		
26. จดจำความสัมพันธ์ต่าง ๆ ของปัญหาและหลักการของคำตอบที่ผ่านมาได้ดี		
27. เชื่อมั่นในคำตอบหรือหลักเกณฑ์การคิดทางคณิตศาสตร์ของตนเอง		
28. มีความสามารถในการแก้โจทย์ปัญหาเดียวกันได้หลายรูปแบบ		
29. ชอบโจทย์คณิตศาสตร์ที่ยาก		
30. มองเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงของโครงสร้างและความสมดุลของสิ่งต่าง ๆ		
31. มีแนวโน้มที่จะมองอะไร ๆ โยงมาเกี่ยวพันกับคณิตศาสตร์ได้หมด		
รวมคะแนน		

วัดแว่นนักวิทยาศาสตร์

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. กระจายใคร่รู้อะไรต่าง ๆ ทำงานได้อย่างไร		
2. ชอบอ่านหนังสือเกี่ยวกับสิ่งประดิษฐ์หรือผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ หรือหนังสือเกี่ยวกับธรรมชาติ มากกว่าหนังสือนิยาย		
3. ชอบอ่านประวัตินักวิทยาศาสตร์และชื่นชมอยากเป็นเหมือนนักวิทยาศาสตร์ที่ตนชอบ		
4. มีความสุขกับการทำงานในกลุ่มเล็ก ๆ หรือทำงานคนเดียว		
5. มีความเชื่อมั่นในตนเอง		
6. ชอบอ่านหนังสือประเภทสืบสวนสอบสวน และแก้เกมปัญหาต่าง ๆ		
7. ชอบวิชาวิทยาศาสตร์		
8. มีการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ดีกว่าวิชาอื่น		
9. อยากทำงานด้านวิทยาศาสตร์		
10. ใช้เวลาวางทำสิ่งที่เกี่ยวข้องกับวิทยาศาสตร์		
11. ชอบและคบหาพูดคุยกับผู้ที่มีความสนใจทางวิทยาศาสตร์ (อาจเป็นคนวัยเดียวกันหรือต่างวัยก็ได้)		
12. เป็นคนมีความอดทนสูง		
13. มองเห็นปัญหาที่คนอื่นมองไม่เห็น		
14. มองเห็นรูปแบบของสิ่งต่าง ๆ ในลักษณะของความสมดุล		
15. มองเห็นโครงสร้างของสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างง่ายดาย		
16. เห็นความเชื่อมโยงของปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น		
17. ชอบตั้งคำถามที่ตอบได้ยาก เช่น โลกเกิดได้อย่างไร ฯลฯ		
18. อยากเรียน อยากรู้ มีคำถามมากมายตลอดเวลา		
19. ชอบถอดของเล่นออกมาพิสูจน์เป็นชิ้น ๆ (บางทีอาจใส่เข้าไปอย่างเดิมไม่ได้)		
20. มักคิดแล้วทดลองทำเพื่อดูว่าอะไรจะเกิดขึ้น จะเป็นอย่างไรต่อไป หรือพิสูจน์ความคิดของตนเอง		
21. ชอบทำงานที่ต้องลงมือปฏิบัติ ทดลอง หรือพิสูจน์		
22. ชอบงานที่ยากและท้าทายความสามารถ		
23. มีปฏิภาณไหวพริบดี		
24. มีความสนใจ ใฝ่รู้ และกระจายที่จะหาเหตุผลของสิ่งต่าง ๆ		

25. เข้าใจความสัมพันธ์ของเหตุและผลเกินวัย		
26. ชอบวิเคราะห์ วิพากษ์ วิจารณ์เรื่องต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล		
27. เป็นคนช่างสังเกต และมักสังเกตอย่างลึกซึ้งใกล้ชิด เช่น ฝึมองดู จับต้อง ดม เป็นต้น		
28. สามารถโต้แย้ง ตั้งคำถาม ชักถามหรืออธิบายเหตุผลต่าง ๆ โดยใช้หลักเหตุผล หรือ เงื่อนไขต่าง ๆ เช่น ถ้า...แล้ว ดังนั้น...เพราะ ถ้าไม่...แล้ว ฯลฯ		
29. เป็นคนช่างสงสัย		
30. ชอบจัดลำดับ จัดหมวดหมู่สิ่งต่าง ๆ ให้เป็นระบบหรือเป็นขั้นตอนทั้งสิ่งที่เป็น รูปธรรมและนามธรรม		
31. ชอบสะสมของแล้วนำมาประดิษฐ์เป็นสิ่งของต่าง ๆ อย่างน่าสนใจ		
32. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการทำงาน		
33. มีจินตนาการ		
รวมคะแนน		

วัดแว่นักภาษา

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. พูดได้เร็วกว่าเด็กในวัยเดียวกัน		
2. ชอบท่องและจดจำศัพท์ บทนิพนธ์ โคลง กลอนต่าง ๆ		
3. สนใจอ่านทุกอย่างที่ผ่านพบ เช่น ป้ายชื่อ หรือป้ายข้อความต่าง ๆ		
4. มีความสนใจที่จะเขียนหนังสือก่อนเด็กวัยเดียวกัน		
5. ชอบเล่นิทาน		
6. ชอบอ่านหนังสือ		
7. ชอบจดบันทึก		
8. เข้าร่วมกิจกรรมทางภาษาทุกครั้งที่มีโอกาส		
9. ชอบมีหนังสือติดตัว		
10. ชอบเขียนเรื่อง แต่งเรื่องราวต่าง ๆ บทประพันธ์ โคลง กลอน สารคดี เป็นต้น		
11. อ่านหนังสือได้เองก่อนเด็กวัยเดียวกัน		
12. รู้และจำคำศัพท์ ชื่อของสิ่งของต่าง ๆ บทประพันธ์ โคลง กลอน หรือหัว เรื่องราว ต่าง ๆ ได้เร็วและมากกว่าเด็กในวัยเดียวกัน		

13. พูดหรือเขียนได้ดี รู้จักใช้คำที่เหมาะสมเรียบเรียงเป็นภาษาที่สละสลวยงดงาม		
14. สามารถพูดหรือเขียนแสดงความคิด ความต้องการหรือความรู้สึกของตนเอง ให้ผู้อื่นเข้าใจได้อย่างชัดเจน		
15. สามารถอธิบายหรือบรรยายของสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจนโดยใช้ถ้อยคำที่รัดกุมและเหมาะสม		
16. เข้าใจเรื่องที่อ่านหรือฟังได้อย่างรวดเร็วและแจ่มแจ้ง		
17. สามารถเข้าใจความหมายลึกซึ้ง ที่แฝงอยู่ในเรื่องที่อ่านหรือฟังได้		
18. รู้จักใช้คำเปรียบเทียบ เพื่ออธิบายให้เข้าใจความหมายได้แจ่มชัด		
19. มีความสามารถในการเล่าเรื่องได้อย่างสนุกสนาน ชวนติดตาม		
20. สามารถเรียนภาษาต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วและง่ายดาย		
21. สามารถวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์จากเรื่องที่อ่านหรือฟังได้		
22. สามารถแสดงแนวความคิดใหม่ ๆ จากเรื่องที่อ่านหรือฟังได้		
23. ใช้ภาษาที่ทำให้เกิดจินตนาการ ได้อย่างแจ่มชัดและมีสีสัน		
24. ใช้คำบรรยายให้เห็นความงาม และแสดงถึงอารมณ์ที่ละเอียดอ่อนได้		
25. ใช้ภาษาสละสลวย ลึกซึ้ง งดงาม และก้าวหน้าเกินวัย		
26. สามารถเขียนหรือแต่งเรื่องราวจากความคิดของตนเอง หรือจากการเชื่อมโยงสิ่งที่อ่านหรือฟังมาได้อย่างสร้างสรรค์ สลับซับซ้อน พิศดาร และเต็มไปด้วยจินตนาการ		
27. ประสบความสำเร็จในการพูดที่มีแบบแผน เช่น การโต้วาที กลอนสด พูดชักชวน เป็นต้น		
28. สนใจและชอบศึกษาที่มาของคำศัพท์ต่าง ๆ		
29. ชอบแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับภาษาที่ตนเองใช้ หรือภาษาที่ได้ผ่านพบ เช่น ภาษาในสื่อมวลชน		
30. ชอบเล่นเกมหรือทำกิจกรรมทางภาษา เช่น ปริศนาอักษรไขว้		
31. ชอบสร้างคำศัพท์หรือสำนวนแปลก ๆ ขึ้นใช้เอง		
รวมคะแนน		

แว่นนักกีฬา

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. สนุกสนานกับการเคลื่อนไหว ออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง การกระโดด การปีนป่าย		
2. สนใจอ่านและติดตามข่าวกีฬาหรือนักกีฬาที่ตนเองชอบ		
3. กระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา		
4. ชอบใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬา		
5. เป็นผู้ที่มีความสุขร่างกายแข็งแรง		
6. มีสมาธิในการเล่นกีฬาได้ แม้จะมีเสียงรบกวน เช่น เสียงเชียร์หรือเสียงโห่ฮา		
7. สนใจหาความรู้เรื่องกันออกกำลังกาย		
8. แสดงความสนใจที่จะมีอาชีพทางการกีฬา		
9. มีความสามารถในการเล่นทำพื้นฐานของกีฬาประเภทต่างๆ		
10. ชอบคิดวิธีใหม่ๆ มาใช้กับการเล่นกีฬา		
11. เรียนรู้การใช้เครื่องมือทางกีฬาได้เร็วกว่าเด็กวัยเดียวกัน		
12. มีความสามารถในการควบคุมความสมดุลของร่างกายได้อย่างโดดเด่น เช่น กระโดดยอง ๆ ขาเดียวเดินบนเส้นตรง		
13. มีความสามารถในการกำหนดทิศทาง ระยะทาง และเวลาได้ดี		
14. มีความอดทนในการซ้อมกีฬา		
15. สามารถเล่นกีฬาประเภทใดประเภทหนึ่งได้เป็นอย่างดี		
16. มีลักษณะการเล่นกีฬาที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว		
17. ชอบเล่นกีฬา		
18. ชอบทำงานหรือกิจกรรมที่เคลื่อนไหวร่างกาย มากกว่างานหรือกิจกรรมที่ใช้ทักษะด้านอื่น		
19. สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในการเล่นกีฬาได้เป็นอย่างดี		
20. มีความเชื่อมั่นในตนเองเมื่อเล่นกีฬา		
21. ได้รับการเลือกเป็นตัวแทนแข่งขันกีฬา		
22. มีลักษณะพิเศษทางร่างกายที่เป็นศักยภาพพื้นฐานทางกีฬาได้ดี (เช่น มีกล้ามเนื้อแข็งแรง ช่วงขาที่ยาวเหมาะที่จะเป็นนักวิ่งหรือมีความยืดหยุ่นเหมาะที่จะเป็นนักยิมนาสติก เป็นต้น)		
23. มีความสามารถที่จะควบคุมร่างกายให้เคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว ว่องไว		

24. มีความสามารถเรียนรู้และจดจำสิ่งต่างๆ ด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายได้ดีกว่าวิธีอื่น		
รวมคะแนน		

แวนนักดนตรี

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. ชอบดนตรีเป็นชีวิตจิตใจ		
2. กระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมกิจกรรมทางดนตรี		
3. ชอบศึกษาติดตามประวัติและผลงานของนักดนตรีที่มีชื่อเสียง		
4. ชอบใช้เวลาว่างให้กับดนตรี (อาจเป็นเพราะการร้องเพลง การเล่นดนตรี หรือ แต่งเพลง)		
5. อยากแสดงดนตรี ไม่ว่าจะเป็นการร้องเพลงหรือเล่นเครื่องดนตรี		
6. ติดตามรายการแสดงดนตรี และเข้าร่วมฟังทุกครั้งที่มีโอกาส		
7. ชอบคบหาพูดคุยกับคนที่มีความสนใจทางดนตรี		
8. สนใจที่จะศึกษาค้นคว้าหาความรู้เกี่ยวกับดนตรีเพิ่มขึ้นด้วยตนเอง		
9. ฝึกซ้อมเล่นดนตรีหรือร้องเพลงเป็นประจำ		
10. สมัครประกวดการเล่นดนตรีหรือร้องเพลงทุกครั้งที่มีโอกาส		
11. อยากเป็นนักดนตรีหรือนักร้องที่มีชื่อเสียง		
12. สะสมเพลงและข่าวในวงการเพลง		
13. ชอบสะสมของที่ระลึกหรือของใช้เกี่ยวกับดนตรี เช่น เข็มกลัดรูปตัวโน้ต ฯลฯ		
14. สนใจอยากมีอาชีพทางดนตรี เช่น นักร้อง นักดนตรี นักแต่งเพลง ฯลฯ		
15. สามารถเรียนรู้ที่จะเล่นเครื่องดนตรีชนิดต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว		
16. สามารถรับรู้และเลียนเสียงต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว แม่นยำ		
17. สามารถเล่นดนตรีตามเสียงเพลงที่ได้ยินได้		
18. มีความเข้าใจและสามารถใช้เสียงต่าง ๆ ให้บังเกิดต่อความรู้สึกของคนอื่น		
19. เดิน เคลื่อนไหว โยกหัว หรือปรบมือสอดคล้องกับจังหวะเสียงเพลงได้เป็นอย่างดี		
20. สามารถแยกแยะเพลงที่มีท่วงทำนองคล้ายกันได้อย่างแม่นยำ		
21. สามารถบอกได้ว่าเพลงที่ได้ยิน เล่นด้วยเครื่องดนตรีชนิดใด		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
22. มีความมั่นใจในการวิเคราะห์เพลงที่ฟังได้ว่าเพียงใด “ดี” หรือ “ไม่ดี”		
23. รับรู้ความแตกต่างของเสียงดนตรีได้อย่างละเอียด ทั้งระดับเสียงความดังและจังหวะ		
24. สามารถสนองตอบต่อจังหวะดนตรีด้วยการเคลื่อนไหวร่างกาย		
25. มีความเชื่อมั่นที่จะเล่นดนตรีหรือร้องเพลง		
26. สามารถริเริ่มสร้างท่วงทำนองได้		
27. ปรับท่วงทำนอง เนื้อร้องให้เป็นไปตามต้องการได้		
รวมคะแนน		

การแปลผล

ถ้าด้านใดที่มีคะแนนเกินกว่าครึ่ง ถือว่ามีแว่หรือความสามารถในด้านนั้นๆ

ใบงาน เรื่อง เส้นทางของฉัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนข้อความเส้นทางของฉันลงในช่องดังนี้

W = สิ่งที่คุณปรารถนาจะเป็น

D = ฉันจะทำอะไรที่จะเป็นอย่างนั้นให้ได้

E = ฉันจะมีวิธีการประเมินว่าทางที่ฉันทำนั้นจะสำเร็จหรือไม่

P = ฉันจะมีวิธีการวางแผนปรับปรุงเพื่อบรรลุความต้องการอย่างเป็นขั้นตอนอย่างไร

W (Want)	D (Do)	E (Evaluate)	P (Plan)

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 2 ใบงาน

มี ดีและพอใช้เท่านั้น

มี ปรับปรุง

ระดับคุณภาพ ดี

ระดับคุณภาพ พอใช้

ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

1. สาระสำคัญ

การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพที่เป็นความต้องการของตลาดแรงงานในประเทศกลุ่มอาเซียนซึ่งเป็นระบบเศรษฐกิจยุคใหม่ในความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันตามกรอบความร่วมมือประชาคมอาเซียนเรามีความพร้อมที่จะก้าวไปสู่เศรษฐกิจอาเซียนต้องตรวจสอบตนเองในด้านความต้องการของตลาดแรงงาน

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านอาชีพ

ข้อที่ 1 การเรียนรู้เกี่ยวกับอาชีพ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

วิเคราะห์แนวโน้มของตลาดแรงงานของกลุ่มประเทศอาเซียนและสาขาอาชีพในอนาคตได้

4. สาระการเรียนรู้

4.1 ก้าวสู่ตลาดแรงงานในเศรษฐกิจอาเซียน

4.2 สาขาอาชีพในอนาคต

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน (ถ้ามี)

5.1 ใบงาน เรื่อง ก้าวสู่เศรษฐกิจอาเซียน

5.2 ใบงาน เรื่อง สาขาในอนาคตที่ฉันสนใจ

5.3 ใบงาน เรื่อง ทบทวนตนเอง

5.4 ใบงาน เรื่อง คุณสมบัติที่ต้องการ

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

6.1 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับข้อมูลประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน และแจกใบความรู้เรื่อง ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน ให้นักเรียนได้ศึกษา แล้วอธิบายเพิ่มเติม

6.2 แบ่งกลุ่มนักเรียน(ตามความเหมาะสม) ช่วยกันวิเคราะห์ระดมความเห็นเกี่ยวกับประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน ลงในใบงาน เรื่อง ก้าวสู่เศรษฐกิจอาเซียน ตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียน

6.3 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความสำคัญของการเตรียมตัวสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน

ชั่วโมงที่ 2

6.4 ครูทบทวนความรู้เรื่องการก้าวสู่เศรษฐกิจอาเซียนจากชั่วโมงที่แล้ว

6.5 ครูให้นักเรียนศึกษาความรู้จาก ใบความรู้ เรื่อง สาขาแห่งอนาคต ครูอธิบายเพิ่มเติม

6.6 ครูให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมตามใบงาน เรื่อง สาขาในอนาคตที่ฉันสนใจ

6.7 ครูสุ่มถามนักเรียนถึงคำตอบที่นักเรียนตอบในใบงานโดยให้นักเรียนอภิปรายร่วมกัน

6.8 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความสำคัญของการเตรียมตัวสู่เศรษฐกิจอาเซียนกับสาขาอาชีพในอนาคต

ชั่วโมงที่ 3

6.9 ครูทบทวนความรู้เรื่องประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนและสาขาในอนาคตที่จะเกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อ การเตรียมตัวนักเรียน

6.10 ครูแจกใบงานเรื่องทบทวนตนเอง ให้นักเรียนทำ โดยครูเน้นให้นักเรียนเห็นความสำคัญ ของการสำรวจตนเองเพื่อนำไปพัฒนาให้สอดคล้องกับอาชีพในอนาคต

6.11 ครูสุ่มถามนักเรียนเกี่ยวกับความสอดคล้องระหว่างตนเองกับอาชีพที่สามารถเลือกในอนาคต

6.12 ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม(กลุ่มเดิม) ทำใบงานเรื่องคุณสมบัติที่ต้องการพร้อมส่งตัวแทน นำเสนอหน้าชั้นเรียน

6.13 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปคุณสมบัติที่ตลาดแรงงานต้องการในอนาคตมีความสอดคล้อง กับข้อมูลของตนเองอย่างไร และนักเรียนต้องวางแผนพัฒนาตนเองไปในทิศทางใด

7. สื่อ / อุปกรณ์

7.1 ใบความรู้ เรื่อง ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน

7.2 ใบความรู้ เรื่อง สาขาแห่งอนาคต

7.3 ใบงาน เรื่องก้าวสู่เศรษฐกิจอาเซียน

7.4 ใบงาน เรื่อง สาขาในอนาคตที่ฉันสนใจ

7.5 ใบงาน เรื่อง ทบทวนตนเอง

7.6 ใบงาน เรื่อง คุณสมบัติที่ต้องการ

8. การประเมินผล

8.1 วิธีการประเมิน

8.1.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

8.1.2 ตรวจใบงาน

8.2 เครื่องมือ

8.2.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

8.2.2 ตรวจใบงาน

8.3 เกณฑ์การประเมิน

8.3.1 สังเกตการณ์ปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือการแสดงความคิดเห็น และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ไม่ให้ความร่วมมือ หรือ ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.3.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	บอกอาชีพที่สนใจและสอดคล้องกับคุณลักษณะของตน และสามารถวางแผนเข้าสู่อาชีพที่ตนสนใจได้
ไม่ผ่าน	ไม่สามารถบอกอาชีพที่สนใจและสอดคล้องกับคุณลักษณะของตน และไม่สามารถวางแผนเข้าสู่อาชีพที่ตนสนใจได้

ใบงาน
เรื่อง ก้าวสู่เศรษฐกิจอาเซียน
กลุ่มที่..... ห้อง

ชื่อสมาชิกกลุ่ม

- | | |
|---------|---------|
| 1..... | 4..... |
| 2. | 5. |
| 3. | 6. |

คำชี้แจง ให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์แล้วตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

1. เหตุผลในการจัดตั้งประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน

.....

.....

.....

2. นักเรียนได้รับประโยชน์ต่อการจัดตั้งประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนอย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. ความต้องการตลาดแรงงานของประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

4. นักเรียนต้องเตรียมตัวอย่างไร เพื่อรองรับการทำงานในยุคเศรษฐกิจอาเซียน

.....

.....

.....

.....

ใบงาน
เรื่อง สาขาในอนาคตที่ฉันสนใจ

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเข้ากลุ่มผู้ที่มีความสนใจสาขาในอนาคตเหมือนกัน แล้วช่วยกันระดมความคิดต่อประเด็นคำถามต่อไปนี้

1. สาขาในอนาคตที่นักเรียนสนใจ คือ เพราะอะไร

.....
.....
.....
.....

2. นักเรียนคิดว่าสาขาแห่งอนาคตที่นักเรียนสนใจอยู่ขณะนี้ ในอนาคตจะมีการเปลี่ยนแปลงจาก กระแสเดิมหรือไม่อย่างไร

.....
.....
.....
.....

3. นักเรียนคิดว่า ถ้าการเลือกการเรียนต่อและอาชีพไม่สอดคล้องกับสาขาในอนาคตจะมีผลกระทบ ต่อนักเรียนอย่างไร

.....
.....
.....
.....

4. นักเรียนจะต้องเตรียมตัวอย่างไรให้มีโอกาสในการทำงานทั้งเวทีเศรษฐกิจอาเซียนและสาขาในอนาคต

.....
.....
.....
.....

ใบงาน
เรื่อง ทบทวนตนเอง

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง จากสิ่งที่นักเรียนได้จากการสำรวจตนเอง ให้นักเรียนตอบประเด็นคำถามต่อไปนี้

1. ฉันมีคุณสมบัติที่สอดคล้องกับการประกอบอาชีพ ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน ดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. สาขาในอนาคตที่ฉันสนใจ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ฉันจะต้องพัฒนาตนเองให้สอดคล้องกับประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงาน
เรื่อง คุณสมบัติที่ต้องการ

กลุ่มที่..... ชั้น.....

คำสั่งให้นักเรียนช่วยกันตั้งบริษัท/กิจการและวิเคราะห์คุณสมบัติของการสมัครในตำแหน่งงาน ประเด็นต่อไปนี้

1. สาขาในอนาคตที่นักเรียนสนใจ คือ
เพราะอะไร.....
.....
.....
.....

2. นักเรียนคิดว่าสาขาแห่งอนาคตที่นักเรียนสนใจอยู่ขณะนี้ ในอนาคตจะมีการเปลี่ยนแปลงจาก
กระแสดเดิมหรือไม่ อย่างไร
.....
.....
.....
.....

3. นักเรียนคิดว่า ถ้าการเลือกการเรียนต่อและอาชีพไม่สอดคล้องกับสาขาในอนาคตจะมีผลกระทบ ต่อ
นักเรียนอย่างไร
.....
.....
.....
.....

4. นักเรียนจะต้องเตรียมตัวอย่างไรให้มีโอกาสในการทำงานทั้งเวทีเศรษฐกิจอาเซียนและสาขาในอนาคต
.....
.....
.....
.....

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ 14

หน่วยการจัดกิจกรรม อาชีพ

เรื่อง อาชีพก้าวหน้า ถ้าพัฒนาตนเอง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6

จำนวน 3 ชั่วโมง

1.สาระสำคัญ

เมื่อตัดสินใจเลือกเส้นทางเข้าสู่อาชีพที่ต้องการแล้ว ก็ต้องมีการเตรียมความพร้อมเพื่อเดินตามเส้นทางนั้นได้อย่างราบรื่นหรือปัญหาอุปสรรคน้อยที่สุด

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านอาชีพ

ข้อ 3 มีทักษะการตัดสินใจเพื่อวางแผนการศึกษาเพื่อการมีงานทำตามศักยภาพ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 อธิบายการเตรียมความพร้อมสำหรับการไปสู่เป้าหมายเพื่อการมีงานทำ

3.2 อธิบายวิธีพัฒนาตนเอง เพื่อวางแผนการศึกษาเพื่อการมีงานทำ

4. สาระการเรียนรู้

การเตรียมตัวเข้าสู่โลกของงาน

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

5.1 ใบงาน เรื่อง เตรียมความพร้อม

5.2 ใบงาน เรื่อง วิธีของฉัน

6. กิจกรรมการเรียนรู้

6.1 ทบทวนการตัดสินใจศึกษาต่อหรือประกอบอาชีพในคาบที่เคยเรียนผ่านมา

6.2 แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม โดยให้นักเรียนที่ตัดสินใจเหมือนกัน เข้ากลุ่มเดียวกัน คือ กลุ่มที่เลือกศึกษาต่อ กับ กลุ่มที่เลือกออกไปประกอบอาชีพ

6.3 ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับการพัฒนาตนเองเพื่อการเรียนต่อหรือเพื่อการประกอบอาชีพ

6.4 จากนั้นให้ทบทวนการปฏิบัติงาน โดยเขียนลงในใบงานที่ 1 เรื่อง เตรียมความพร้อมตอนที่ 1

6.5 ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ จากที่เขียนลงในใบงานที่ 1 เรื่อง การเตรียมความพร้อม

6.6 ขณะที่มีการนำเสนอ กลุ่มที่ฟังบันทึกวิธีการที่น่าสนใจเพิ่มเติมในใบงาน เรื่อง เตรียมความพร้อม

ตอนที่ 2

6.7 ทบทวนการบันทึกข้อมูลในใบงาน เรื่อง เตรียมความพร้อม ของแต่ละกลุ่ม

6.8 นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มนำข้อมูลผลงานของกลุ่มมาวิเคราะห์ แล้วระบุการพัฒนาตนเอง เพื่อเข้าสู่อาชีพที่เลือก บันทึกในใบงาน เรื่อง วิธีของฉัน

6.9 ให้นักเรียนแต่ละคนไปปฏิบัติตามวิธีการที่ตนระบุเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในช่วงที่ยังไม่จบ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

6.10 สอบถามการปฏิบัติเพื่อเตรียมความพร้อมของนักเรียนแต่ละคนตามใบงาน เรื่อง วิธีของฉัน ตอนที่ 2

6.11 นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม (เรียนต่อ-ประกอบอาชีพ) แต่ละกลุ่มเล่าสู่กันฟังเกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อเตรียมความพร้อมสู่อาชีพของนักเรียนแต่ละคนโดยมีนักเรียน 1 คน เป็นผู้ดำเนินการ

6.12 รวมเป็นกลุ่มเดียว แล้วร่วมกันสรุปว่า เมื่อตัดสินใจเลือกเส้นทางสู่อาชีพที่สอดคล้องกับข้อมูลของตนแล้วก็ต้องมีการเตรียมความพร้อมเพื่อเดินตามเส้นทางนั้นได้อย่างราบรื่นหรือมีปัญหาอุปสรรคน้อยที่สุด

7. สื่อ/อุปกรณ์

7.1 ใบงาน เรื่อง เตรียมความพร้อม

7.2 ใบงาน เรื่อง วิธีของฉัน

8. การประเมินผล

8.1 วิธีประเมิน

8.1.1 ตรวจใบงาน

8.2.2 บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

8.2 เครื่องมือ

8.2.1 แบบตรวจใบงาน

8.3 เกณฑ์การประเมิน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	ทำใบงานส่ง บอกการเตรียมพร้อมได้ ทำงานกลุ่มได้
ไม่ผ่าน	ไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งใน 3 ข้อ

ใบงาน
เรื่อง เตรียมความพร้อม

สมาชิกกลุ่ม

- 1ชั้น.....
1.ชั้น.....
2.ชั้น.....
3.ชั้น.....
4.ชั้น.....
5.ชั้น.....

กลุ่มนี้ตัดสินใจเพื่อ

☐

ศึกษาต่อ

☐

ประกอบอาชีพ

ตอนที่ 1

ให้สมาชิกช่วยกันคิดหาวิธี/กิจกรรมพัฒนาตนเองเพื่อเข้าสู่เส้นทางที่ตัดสินใจแล้วบันทึกลงในกรอบล่างนี้

วิธีการพัฒนาตนเอง

1.
2.
3.
4.
5.

ตอนที่ 2

วิธีการพัฒนาตนเอง

1.
2.
3.
4.
5.

ใบงาน
เรื่อง วิธีของฉัน

ชื่อ.....ชั้น.....

ให้นักเรียนบันทึกวิธีการ ของการพัฒนาตนเองจากกลุ่มในตอนที่ 1 แล้วเลือกวิธีการที่เลือกกว่า
เหมาะสมกับตัวนักเรียน บันทึกในตอนที่ 2

ตอนที่ 1

วิธีพัฒนาตนเองของกลุ่ม (จากใบงาน เรื่อง เตรียมความพร้อม)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ 2 วิธีพัฒนาตนเองของฉัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ 15

หน่วยการจัดกิจกรรม อาชีพ

เรื่อง เลือกทางเดินอย่างมั่นใจ มีชัยเกินกว่าครึ่ง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6

จำนวน 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การปฏิบัติต่าง ๆ รวมทั้งการปฏิบัติเพื่อเตรียมความพร้อมสู่อาชีพที่ต้องการจะประกอบในอนาคต เมื่อลองทำไปแล้วระยะหนึ่งควรมีการประเมินเพื่อดูความก้าวหน้าในการพัฒนา หากผลประเมินยังไม่เป็นที่พึงพอใจก็ควรจะมีการปรับปรุงเพื่อให้มีโอกาสสูงที่จะประสบความสำเร็จ

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านอาชีพ

ข้อ 3 มีทักษะการตัดสินใจเพื่อวางแผนการศึกษาเพื่อการมีงานทำเต็มตามศักยภาพ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

ตรวจสอบผลการพัฒนาตนเองตามวิธีการที่กำหนด เพื่อดำเนินการต่อ และหรือปรับปรุงวิธีการพัฒนา

4. สาระการเรียนรู้

การตัดสินใจเลือกประกอบอาชีพ การวิเคราะห์ และประเมินผลการตัดสินใจ

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

ใบงาน เรื่อง ตรวจสอบความสำเร็จ

6. วิธีการจัดกิจกรรม

6.1 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการพัฒนาตนเองเพื่อเข้าสู่อาชีพตามแนวทาง ที่แต่ละคนเคยคิดหรือกำหนดไว้

6.2 ให้นักเรียนตรวจสอบผลการพัฒนาตนเอง โดยพิจารณาว่าทำกิจกรรมนั้นเพื่อวัตถุประสงค์อะไรแล้วบรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ เพียงใด บันทึกในใบงาน เรื่อง ตรวจสอบความสำเร็จ

6.3 ทบทวนการปฏิบัติกิจกรรมตามใบงาน เรื่อง ตรวจสอบความสำเร็จ ซึ่งอาจมีนักเรียนบางคนยังระบุสิ่งที่ปรับปรุงไม่ได้หรือคิดว่ายังไม่ดี

6.4 ให้นักเรียนที่ต้องการปรับปรุงใบงานให้สมบูรณ์หาข้อมูลเพิ่มเติมจากสื่อออนไลน์ หรือไปปรึกษาเพื่อนๆ ได้ตามที่ต้องการแล้วบันทึกใบงานให้สมบูรณ์

6.5 สอบถามความสมบูรณ์ของใบงาน เรื่อง ตรวจสอบความสำเร็จ

6.6 สุ่มนักเรียนเล่าให้สมาชิกในห้องฟังเกี่ยวกับการพัฒนาตนเองสู่อาชีพตามใบงาน เรื่อง ตรวจสอบความสำเร็จ

6.7 ร่วมกันสรุปตามสาระสำคัญ

7. สื่อ/อุปกรณ์

- ใบงาน เรื่อง ตรวจสอบความสำเร็จ

8. การประเมินผล

8.1 วิธีประเมิน

- ตรวจใบงาน

8.2 เครื่องมือ

- ใบงาน

8.3 เกณฑ์การประเมิน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้คุณภาพ
ผ่าน	ทำใบงานส่ง บอกวิธีพัฒนาตนเองได้ บอกข้อปรับปรุงตนเองได้
ไม่ผ่าน	ไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งใน 3 ข้อ

ใบงาน เรื่อง ตรวจสอบความสำเร็จ

ชื่อ.....ชั้น.....

ให้นักเรียนนำวิธีการพัฒนาตัวเองจากตอนที่ 2 ของใบงาน เรื่อง วิธีของฉันทน์ มาเขียนในช่อง
สุดท้าย แล้วระบุวัตถุประสงค์ที่ทำวิธีนี้ และตรวจสอบความสำเร็จของแต่ละวิธีแล้วบันทึกลงในตารางข้างล่างนี้

วิธีการพัฒนาตนเอง	วัตถุประสงค์ที่ทำ	ตรวจสอบความสำเร็จ	สิ่งที่ปรับปรุง
1		☐ บรรลุวัตถุประสงค์ ☐ ไม่บรรลุวัตถุประสงค์	
2		☐ บรรลุวัตถุประสงค์ ☐ ไม่บรรลุวัตถุประสงค์	
3		☐ บรรลุวัตถุประสงค์ ☐ ไม่บรรลุวัตถุประสงค์	
4		☐ บรรลุวัตถุประสงค์ ☐ ไม่บรรลุวัตถุประสงค์	

หมายเหตุ บันทึกเท่าที่ปฏิบัติ ไม่จำเป็นต้องครบทุกข้อ

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว ด้านส่วนตัวและสังคม

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ 1

หน่วยการจัดกิจกรรม ส่วนตัวและสังคม
เรื่อง ก้าวอย่างสู้วัยหนุ่มสาว

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6
จำนวน 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายสู่การเจริญเติบโตอย่างก้าวเข้าสู่วัยหนุ่มสาว ย่อมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นพัฒนาการตามธรรมชาติของมนุษย์ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา ซึ่งอาจมีความเหมือน แตกต่าง หรือคล้ายคลึงกันในแต่ละบุคคล

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านส่วนตัวและสังคม

ข้อ 1 รู้จักและเข้าใจตนเอง

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ ของตนเอง
- 3.2 วิเคราะห์ปัจจัยที่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและอารมณ์ตามวัย

4. สาระการเรียนรู้

- 4.1 พัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจของวัยรุ่น
- 4.2 ปัจจัยต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและอารมณ์ของวัยรุ่น

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน (ถ้ามี)

- 5.1 ใบงาน สิ่งที่เปลี่ยนไป
- 5.2 ผังความคิด
- 5.3 ใบงาน แนวทางการปรับตัว

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

6.1 ครูนำเข้าสู่บทเรียน โดยนำภาพดารานักแสดงหรือนักร้องที่มีชื่อเสียง เป็นภาพในวัยเด็ก และภาพในวัยปัจจุบันมาให้นักเรียนดูเปรียบเทียบ ประมาณ 3 คน และสนทนา พูดคุย ซักถามนักเรียน ถึงสิ่งที่นักเรียนเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของบุคคลในภาพ ตลอดจนลักษณะนิสัย พฤติกรรมของบุคคลในภาพ

6.2 แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละประมาณ 5 คน ให้ระดมสมองพิจารณาการเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจของตนเองที่เกิดขึ้นพร้อมตามใบงาน สิ่งที่เปลี่ยนไป

6.3 นักเรียนนำข้อมูลจากใบงาน มาเขียนผังความคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและอารมณ์ของตนลงในกระดาษ A4

6.4 ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานจากการระดมสมอง สิ่งที่เปลี่ยนไปและปัจจัยที่ส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและอารมณ์

6.5 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปพัฒนาการตามธรรมชาติของมนุษย์และปัจจัยที่ส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ เมื่ออย่างก้าวเข้าสู่วัยหนุ่มสาว

ชั่วโมงที่ 2

6.6 ทบทวนพัฒนาการการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และอารมณ์ตลอดจนปัจจัยที่ส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กสู่วัยรุ่นจากชั่วโมงที่ผ่านมา

6.7 นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมสมองวิเคราะห์ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการของตนเองตามวัย และหาแนวทางในการปรับตัวตามพัฒนาการของวัย ตามใบงานเรื่อง แนวทางการปรับตัว

6.8 ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานจากการระดมสมองผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการของตนเองตามวัย และหาแนวทางในการปรับตัวตามพัฒนาการของวัย

6.9 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้ของกิจกรรม

7. สื่อ / อุปกรณ์

7.1 รูปภาพดารานักแสดง/นักร้อง

7.2 ใบงาน สิ่งที่เปลี่ยนไป

7.3 กระดาษ A4

7.4 ใบงานเรื่อง แนวทางการปรับตัว

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัดและประเมินผล

8.1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

8.1.2 ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของใบงาน

8.2 เครื่องมือ

-

8.3 เกณฑ์การประเมิน

8.3.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.3.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	ทำใบงานถูกต้อง ครบถ้วน และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ใบงาน
เรื่อง “ สิ่งที่เปลี่ยนไป “

คำชี้แจง ให้สมาชิกช่วยกันระดมสมอง วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจของตนเองที่เกิดขึ้น และนำผลการวิเคราะห์มาเขียนผังความคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและอารมณ์ของตน

ด้านร่างกาย

.....

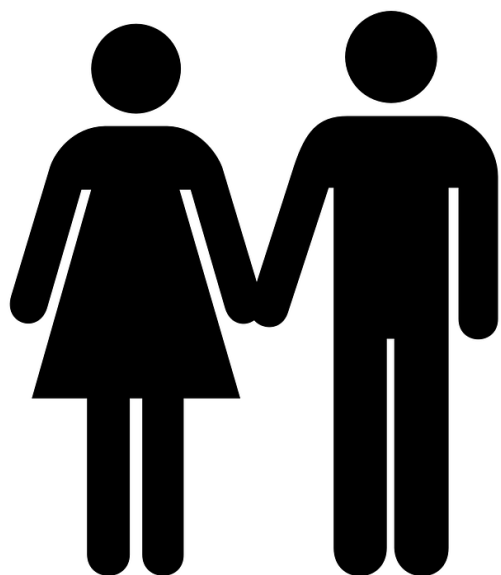
.....

.....

.....

.....

.....



ด้านอารมณ์และจิตใจ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

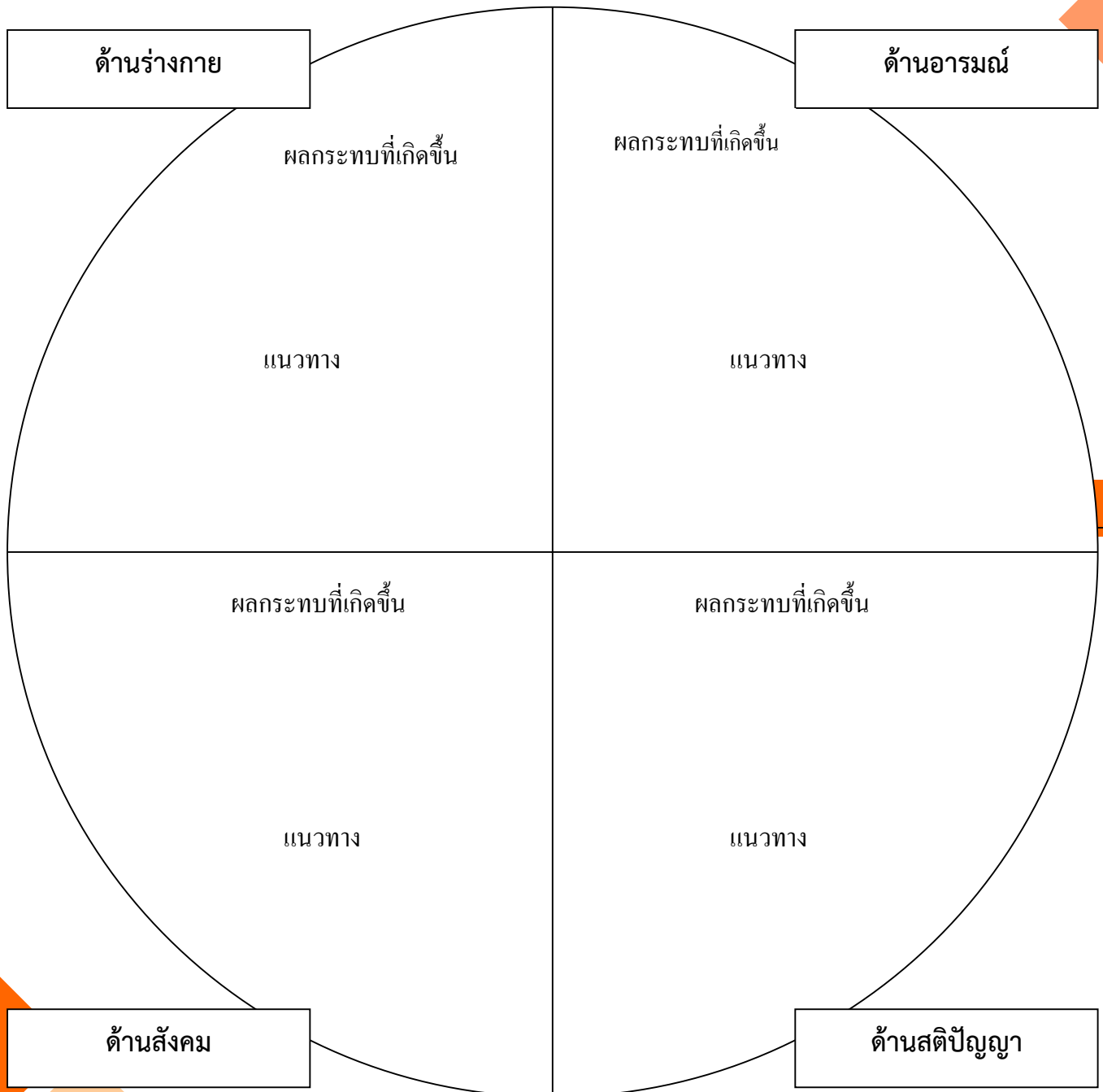
.....

.....

ที่มาภาพ : <https://pixabay.com/th/vectors/>

ใบงาน
เรื่อง แนวทางการปรับตัว

คำชี้แจง ให้สมาชิกช่วยกันระดมสมองวิเคราะห์ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการของตนเองตามวัย และหาแนวทางในการปรับตัวตามพัฒนาการของวัย



แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ 2

หน่วยการจัดกิจกรรม ส่วนตัวและสังคม

เรื่อง รู้ใจตนเอง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6

จำนวน 1 ชั่วโมง

1.สาระสำคัญ

มนุษย์ทุกคนมีความแตกต่างกัน การได้รู้จักและเข้าใจตนเองในด้านต่าง ๆ รวมทั้ง ความต้องการของตนทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ย่อมส่งผลทำให้ตนเองมีมุมมอง มีเหตุผลเข้าใจในความคิด ความรู้สึกและความต้องการเพื่อค้นหาสิ่งที่เหมาะสมกับตนเองต่อไป

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านส่วนตัวและสังคม

ข้อ 1 รู้จักและเข้าใจตนเอง

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 วิเคราะห์ความพึงพอใจของตนเองเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตในปัจจุบันได้
- 3.2 ระบุความต้องการพื้นฐานของตนเองด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

4. สาระการเรียนรู้

- 4.1 ความแตกต่างระหว่างบุคคล
- 4.2 ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม
- 4.3 การยอมรับ และเคารพในศักดิ์ศรีของมนุษย์

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน (ถ้ามี)

- 5.1 ใบงาน เรื่อง นี้แหละตัวฉัน
- 5.2 ใบงาน เรื่อง ฉันต้องการอะไร

6. วิธีการจัดกิจกรรม

6.1 นักเรียนวาดภาพดอกไม้ลงในกระดาษเปล่า A4 ให้ใช้เวลา 5 นาที และให้นำภาพวาดของตนเองมาติดบนกระดาน หลังจากนั้นครูขออาสาสมัครนักเรียนประมาณ 3 คน ออกมามองหาภาพที่เหมือนกัน

6.2 ครูพูดคุยเชื่อมโยงให้นักเรียนเห็นว่ามนุษย์มีความแตกต่างกัน เมื่อทำกิจกรรมที่เหมือนกันหรือมีเป้าหมายเดียวกัน มนุษย์ก็สามารถถ่ายทอดความคิดออกมาเหมือนกันและหรือแตกต่างกันซึ่งไม่ใช่สิ่งที่ผิด การได้รู้จักและเข้าใจตนเอง ย่อมทำให้สามารถค้นหาสิ่งที่เหมาะสมกับตนเองได้

6.3 นักเรียนวิเคราะห์ความพึงพอใจของตนเองต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน โดยเขียนกราฟเส้น แสดงระดับความรู้สึกพึงพอใจ ตามใบงาน นี้แหละตัวฉัน

6.4 ครูพูดคุยสอบถามนักเรียนถึงผลการประเมินความพึงพอใจของตนเอง ตามประเด็นต่อไปนี้

- นักเรียนมีความพึงพอใจต่อตนเองด้านใดมากที่สุด เพราะเหตุใด
- นักเรียนมีความพึงพอใจต่อตนเองด้านใต้น้อยที่สุด เพราะเหตุใด
- ความต้องการด้านใดที่นักเรียนมีความคาดหวัง/ต้องการให้มีความพึงพอใจมากที่สุด

เพราะเหตุใด

6.5 หลังจากนักเรียนทราบความพึงพอใจของตนเองแล้ว ให้นักเรียนเขียนความต้องการพื้นฐานของตนเองในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ตามใบงานที่ 2 “ฉันต้องการอะไร”

6.6 อาสาสมัครนักเรียนจำนวน 3 คน มาบอกความต้องการของตนเองในด้านต่าง ๆ ให้เพื่อนฟังหน้าชั้นเรียน

6.7 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปวิเคราะห์ความต้องการของนักเรียนแต่ละคนว่าส่งผลดีหรือผลเสียให้แก่ตนเองหรือผู้อื่นหรือไม่ พร้อมร่วมกันหาแนวทางที่เหมาะสม

7. สื่อ / อุปกรณ์

7.1 กระดาษ A4

7.2 ใบงาน นี้แหละตัวฉัน

7.3 ใบงาน ฉันต้องการอะไร

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัดและประเมินผล

8.1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

8.1.2 ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของใบงาน

8.2 เครื่องมือ

-

8.3 เกณฑ์การประเมิน

8.3.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

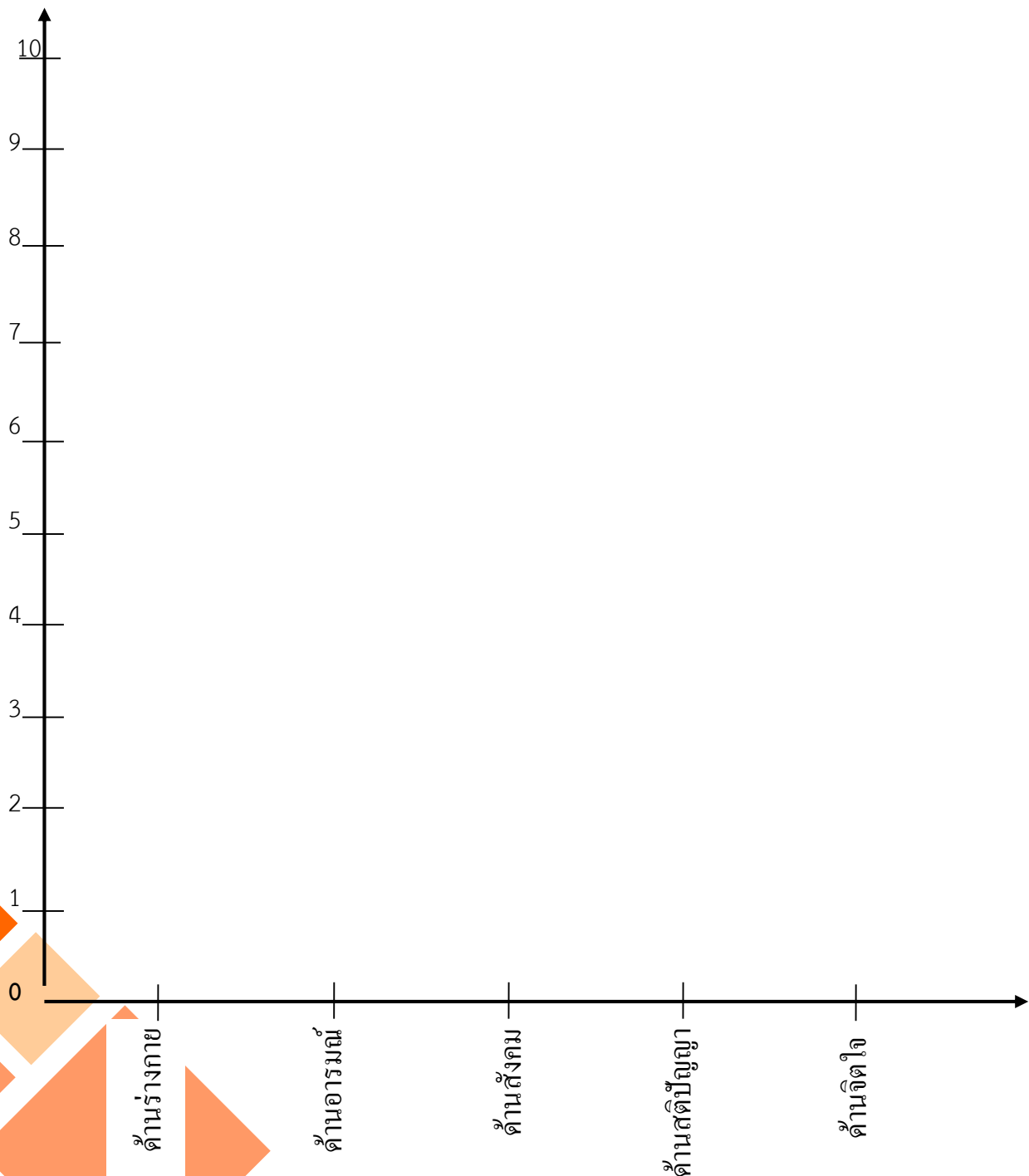
8.3.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	ทำใบงานถูกต้อง ครบถ้วน และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ใบงาน เรื่อง นิแหละตัวฉัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์ความพึงพอใจของตนเองเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตในปัจจุบันของตน ประกอบด้วย ด้านร่างกายหมายถึงปัจจัย 4 ด้านจิตใจหมายถึงการแสดงหรือควบคุมอารมณ์ ด้านสังคม หมายถึงสัมพันธภาพการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ด้านสติปัญญาหมายถึงการเรียนรู้ ด้านจิตใจหมายถึงความรักความเข้าใจ โดยระบุความพึงพอใจเป็นกราฟเส้น เพื่อแสดงระดับความรู้สึกของตน จาก 1 – 10 ดังนี้

10 หมายถึง พึงพอใจมากที่สุด → 1 หมายถึง พึงพอใจน้อยที่สุด
ระดับความรู้สึก



ใบงาน
เรื่อง ฉันต้องการอะไร

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนความต้องการพื้นฐานของตนเอง และวิเคราะห์ความต้องการว่าส่งผลดี/ผลเสียต่อตนเองหรือผู้อื่นหรือไม่ และมีแนวทางในการพัฒนาอย่างไร

1. ด้านร่างกาย ฉันต้องการ

.....
.....
.....

ผลที่เกิดขึ้น ☐ ผลดี คือ.....
☐ ผลเสีย คือ.....

แนวทางพัฒนา.....

2. ด้านอารมณ์ ฉันต้องการ

.....
.....
.....

ผลที่เกิดขึ้น ☐ ผลดี คือ.....
☐ ผลเสีย คือ.....

แนวทางพัฒนา.....

3. ด้านสังคม ฉันต้องการ

.....
.....
.....

ผลที่เกิดขึ้น ☐ ผลดี คือ.....
☐ ผลเสีย คือ.....

แนวทางพัฒนา.....

4. ด้านสติปัญญา ฉันต้องการ

.....
.....
.....

ผลที่เกิดขึ้น ☐ ผลดี คือ.....
☐ ผลเสีย คือ.....

แนวทางพัฒนา.....

5. ด้านจิตใจ ฉันทองการ

.....

.....

.....

ผลที่เกิดขึ้น ☐ ผลดี คือ.....

☐ ผลเสีย คือ.....

แนวทางพัฒนา.....

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ 3

หน่วยการจัดกิจกรรม ส่วนตัวและสังคม
เรื่อง ฉันหรือเธอย่อมมีดีเสมอ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6
จำนวน 2 ชั่วโมง

1.สาระสำคัญ

การมองเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น มองเห็นความเก่ง ความดี ความสามารถ ศักยภาพ และ ศักดิ์ศรีของตัวบุคคล ย่อมส่งเสริมให้ตัวบุคคลมีกำลังใจ มีแรงผลักดัน มีความมุ่งมั่นมั่นใจในการดำเนินชีวิต ได้อย่างมีความสุข

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านส่วนตัวและสังคม

ข้อ 2 รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 ค้นหาระดับความรู้สึกและการเห็นคุณค่าของตนเอง
- 3.2 ระบุแนวทางในการพัฒนาความรู้สึกและการเห็นคุณค่าของตนเอง
- 3.3 ประเมินจุดเด่นของตนเองได้

4. สาระการเรียนรู้

- 4.1 การเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น
- 4.2 การพัฒนาความรู้สึกการเห็นคุณค่าของตนเอง

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

- 5.1 แบบทดสอบ Rubin's self Esteem Scale
- 5.2 ใบงานเรื่อง จุดเด่นของฉัน

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

6.1 ครูนำรูปภาพบุคคลที่ประสบความสำเร็จในอาชีพมาให้นักเรียนดู พร้อมพูดคุยสอบถามถึงคุณค่าความสามารถของตัวนักเรียนแต่ละบุคคลซึ่งอาจจะเหมือนกันหรือแตกต่างกัน ประกอบด้วยความสามารถ

- ด้านวิชาการ
- ดนตรี
- กีฬา

- ช่างฝีมือ
- ศิลปะ
- นาฏศิลป์

6.2 นักเรียนทำแบบทดสอบ Rubin's self Esteem Scale เพื่อค้นหาระดับความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเอง

6.3 นักเรียนตรวจและแปลผลคะแนนการทดสอบ Rubin's self Esteem Scale และสรุประดับความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเองของตน

6.4 ครูและนักเรียนร่วมกันหาแนวทางในการพัฒนาความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าของตนเอง เพื่อให้เกิดการรักและเห็นคุณค่าแห่งตน

ชั่วโมงที่ 2

6.5 ครูทบทวนพูดคุยเกี่ยวกับแนวทางในการพัฒนาความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าของตนเอง ที่นักเรียนสรุปหาแนวทางร่วมกันในชั่วโมงที่ผ่านมา พร้อมขออาสาสมัครนักเรียนที่ได้นำแนวทางหรือวิธีการไปใช้แล้วออกมาพูดคุยหรือเล่าให้เพื่อนๆ ฟังหน้าชั้นเรียน

6.6 นักเรียนประเมินตนเองและให้ผู้อื่นร่วมประเมินคุณลักษณะต่างๆ เพื่อค้นหาตนเองตามใบงานที่ 1 “จุดเด่นของฉัน”

6.7 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการมองเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ย่อมส่งผลให้มีกำลังใจ มีแรงผลักดัน ที่จะมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ต่อไป

7. สื่อ / อุปกรณ์

- 7.1 รูปภาพบุคคลที่ประสบความสำเร็จ
- 7.2 แบบทดสอบ Rubin's self Esteem Scale
- 7.3 ใบงาน จุดเด่นของฉัน
- 7.4 ใบความรู้สำหรับครู การพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัดและประเมินผล

- 8.1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
- 8.1.2 ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของใบงาน

8.2 เครื่องมือ

-

8.3 เกณฑ์การประเมิน

8.3.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.3.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	ทำใบงานถูกต้อง ครบถ้วน และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

รูปภาพบุคคลที่ประสบความสำเร็จในอาชีพ



ด้านวิชาการ



ด้านดนตรี



ด้านกีฬา



ด้านช่างมือแรงงาน(ซ่อมรถจักรยานยนต์)



ด้านศิลปะ



ด้านนาฏศิลป์

ใบงาน

เรื่อง แบบทดสอบ Rubin's Self Esteem Scale

คำชี้แจง แบบสอบถามทั้งหมดมี 3 ตอน โปรดอ่านคำชี้แจงแต่ละตอนอย่างถี่ถ้วน คำตอบไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด เพราะเป็นความรู้สึกรู้ใจของคนแต่ละคนไม่จำเป็นต้องเหมือนกับผู้อื่น โปรดตอบทุก ๆ ข้อ

ตอนที่ 1 โปรดอ่านแต่ละประโยคอย่างระมัดระวัง ถ้าประโยคไหนเหมือนตัวคุณเองก็ตอบว่า ใช่ ถ้าเห็นว่าไม่เหมือนก็ตอบว่า ไม่ใช่ โดยกาเครื่องหมาย X ทับคำตอบนั้น

1. ฉันทำสิ่งที่ไม่ดีมามาก	ใช่	ไม่ใช่
2. ฉันเป็นคนไม่เชื่อฟังเวลาที่อยู่บ้าน	ใช่	ไม่ใช่
3. ฉันเคยได้รับความลำบากเสมอ	ใช่	ไม่ใช่
4. ฉันคิดไปในด้านอกุศลเสมอ	ใช่	ไม่ใช่
5. ฉันเป็นคนที่ไม่ไวใจได้	ใช่	ไม่ใช่
6. ฉันเป็นคนเรียนดี	ใช่	ไม่ใช่
7. ฉันเป็นคนฉลาด	ใช่	ไม่ใช่
8. ฉันไม่ค่อยจะรู้เรื่องอะไรเลย	ใช่	ไม่ใช่
9. ฉันเป็นนักอ่านที่ดี	ใช่	ไม่ใช่
10. ฉันเรียนอะไรแล้วก็ลืมหมด	ใช่	ไม่ใช่
11. ฉันเป็นคนหน้าตาดี	ใช่	ไม่ใช่
12. ฉันมีหน้าตาแจ่มใสเสมอ	ใช่	ไม่ใช่
13. ฉันมีรูปร่างไม่ดี	ใช่	ไม่ใช่
14. ฉันเป็นคนแข็งแรง	ใช่	ไม่ใช่
15. ฉันเป็นผู้นำในการเล่นและการกีฬา	ใช่	ไม่ใช่
16. ฉันร้องไห้เก่ง	ใช่	ไม่ใช่
17. ฉันเป็นคนชอบวิตกกังวล	ใช่	ไม่ใช่
18. ฉันหวาดกลัวบ่อย ๆ	ใช่	ไม่ใช่
19. ฉันจะว่าวุ่นใจเมื่อมีคนเรียกฉัน	ใช่	ไม่ใช่

20. ฉันเป็นคนขี้ตกใจ	ใช่	ไม่ใช่
21. คนมักเลือกฉันในการเล่นเกมนต่าง ๆ	ใช่	ไม่ใช่
22. ฉันเป็นคนสุดท้ายที่ได้รับเลือกให้เล่นเกม	ใช่	ไม่ใช่
23. ฉันลำบากใจที่จะเป็นเพื่อนกับใคร	ใช่	ไม่ใช่
24. ฉันมีเพื่อนมาก	ใช่	ไม่ใช่
25. ฉันเป็นคนที่ถูกล้อ	ใช่	ไม่ใช่
26. ฉันเป็นคนที่มีความสุข	ใช่	ไม่ใช่
27. ฉันเป็นคนที่มีความสุข	ใช่	ไม่ใช่
28. ฉันพอใจในสภาพตัวเองขณะนี้	ใช่	ไม่ใช่
29. ฉันอยากเป็นอย่างอื่นที่ไม่ใช่ตัวฉันตอนนี้	ใช่	ไม่ใช่
30. ฉันเป็นคนร่าเริง	ใช่	ไม่ใช่

ตอนที่ 2 โปรดอ่านแต่ละข้อต่อไปนี้อย่างระมัดระวัง แล้วเลือกทำเครื่องหมาย ☐ ล้อมรอบ ข้อ ก. หรือ ข. หรือ ค. หรือ ง.ตามที่คุณเห็นว่าตรงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ก. เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข. เห็นด้วย

ค. ไม่เห็นด้วย

ง. ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

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

40. บางครั้งฉันคิดว่าฉันไม่มีอะไรดีเลย

ก

ข

ค

ง

ตอนที่ 3 โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้ตามลำดับอย่างถี่ถ้วน แล้วทำเครื่องหมาย O ล้อมรอบ

ตัวเลข 1 หรือ 2 หรือ 3 หรือ 4 หรือ 5 ซึ่งตรงกับรู้สึกของคุณมากที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ไม่เคยเลย

2. ไม่บ่อยนัก

3. บางครั้ง

4. บ่อยครั้ง

5. ตลอดมา

41. ฉันเป็นเพื่อนกับทุก ๆ คน	1	2	3	4	5
42. ฉันมีความสุข	1	2	3	4	5
43. ฉันมีความกรุณา	1	2	3	4	5
44. ฉันเป็นคนกล้า	1	2	3	4	5
45. ฉันเป็นคนซื่อสัตย์	1	2	3	4	5
46. คนทั่ว ๆ ไปชอบฉัน	1	2	3	4	5
47. ฉันเป็นคนที่ไวใจได้	1	2	3	4	5
48. ฉันเป็นคนดี	1	2	3	4	5
49. ฉันภาคภูมิใจในตัวฉัน	1	2	3	4	5
50. ฉันเป็นคนเกียจคร้าน	1	2	3	4	5
51. ฉันให้ความร่วมมือกับทุกคนเสมอ	1	2	3	4	5
52. ฉันเป็นคนร่าเริงแจ่มใส	1	2	3	4	5
53. ฉันเป็นคนมีความคิด	1	2	3	4	5
54. ฉันเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป	1	2	3	4	5
55. ฉันเป็นคนอ่อนโยน	1	2	3	4	5
56. ฉันเป็นคนซื่อจฉา	1	2	3	4	5
57. ฉันเป็นคนที่ไม่ดื้อดึง	1	2	3	4	5
58. ฉันเป็นคนสุภาพ	1	2	3	4	5
59. ฉันเป็นคนซื่อาย	1	2	3	4	5
60. ฉันเป็นคนสะอาด	1	2	3	4	5
61. ฉันเป็นคนที่มิประโยชน์ต่อผู้อื่น	1	2	3	4	5
62. ฉันเป็นคนมีความกตัญญู	1	2	3	4	5

การตรวจและการแปลผลแบบทดสอบ (Rubin's Self Esteem Scale)

แบบทดสอบนี้เป็นแบบวัดที่ให้รายงานตัวเองประกอบด้วยข้อความ 62 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นข้อความเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ (Self Concept) จำนวน 30 ข้อ เป็นแบบเลือกรับหรือปฏิเสธ ตอบโดยกาเครื่องหมาย X (กากบาท) ลงกับคำว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” ข้อละเครื่องหมายในแต่ละข้อมีการตรวจให้คะแนนแตกต่างกันตามลักษณะของข้อความ ดังนี้

เมื่อข้อความมีลักษณะทางบวก

ถ้าตอบ “ใช่”	ได้	2	คะแนน
--------------	-----	---	-------

ถ้าตอบ “ไม่ใช่”	ได้	1	คะแนน
-----------------	-----	---	-------

ได้แก่ ข้อ 5, 6, 7, 9, 11, 12, 14, 15, 21, 24, 26, 28 และ 30

เมื่อข้อความมีลักษณะทางลบ

ถ้าตอบ “ใช่”	ได้	1	คะแนน
--------------	-----	---	-------

ถ้าตอบ “ไม่ใช่”	ได้	2	คะแนน
-----------------	-----	---	-------

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

ตอนที่ 2 เป็นแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self – Esteem Scale) จำนวน 10 ข้อ

เป็นแบบ rating scale 4 ระดับ (ก - ง) ตอบโดยการทำเครื่องหมาย O (วงกลม) ล้อมรอบตัวอักษรที่แสดงว่า “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” “เห็นด้วย” “ไม่เห็นด้วย” หรือ “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง”

ข้อละ 1 เครื่องหมาย ในแต่ละข้อมีการตรวจให้คะแนนแตกต่างกันตามลักษณะของข้อความ ดังนี้

เมื่อข้อความมีลักษณะทางบวก

ถ้าตอบ “ก” หรือ “ข”	ได้	2	คะแนน
---------------------	-----	---	-------

ถ้าตอบ “ค” หรือ “ง”	ได้	1	คะแนน
---------------------	-----	---	-------

ได้แก่ ข้อ 31, 32, 34, 36 และ 37

เมื่อข้อความมีลักษณะทางลบ

ถ้าตอบ “ก” หรือ “ข”	ได้	1	คะแนน
---------------------	-----	---	-------

ถ้าตอบ “ค” หรือ “ง”	ได้	2	คะแนน
---------------------	-----	---	-------

ได้แก่ ข้อ 33, 35, 38, 39 และ 40

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

เมื่อข้อความมีลักษณะทางลบ

ถ้าตอบ “1”	จะได้	1	คะแนน
ถ้าตอบ “2”	จะได้	2	คะแนน
ถ้าตอบ “3”	จะได้	3	คะแนน
ถ้าตอบ “4”	จะได้	4	คะแนน
ถ้าตอบ “5”	จะได้	5	คะแนน

ได้แก่ข้อ 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 51, 52, 53, 54, 55, 57, 58, 60, 61 และ 62

เมื่อข้อความมีลักษณะทางลบ

ถ้าตอบ “1”	จะได้	5	คะแนน
ถ้าตอบ “2”	จะได้	4	คะแนน
ถ้าตอบ “3”	จะได้	3	คะแนน
ถ้าตอบ “4”	จะได้	2	คะแนน
ถ้าตอบ “5”	จะได้	1	คะแนน

การคิดคะแนนรวม

คะแนนรวมคิดโดยการรวมคะแนนทั้ง 62 ข้อ ของผู้ตอบแบบทดสอบเข้าด้วยกัน เป็นคะแนนความรู้สึก เห็นคุณค่าในตนเองของผู้ตอบแบบทดสอบแต่ละคน ซึ่งมีช่วงคะแนนโดยทฤษฎี (Theoretical Range of Scores) ตั้งแต่ 62 – 190 ในการแบ่งระดับของคะแนนความรู้สึก เห็นคุณค่าในตนเอง มีเกณฑ์การแบ่งต่อไปนี้

ถ้าได้คะแนนตั้งแต่ 159 - 190 ถือว่าเป็นผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ในระดับสูง

ถ้าได้คะแนนตั้งแต่ 95 - 158 ถือว่าเป็นผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ในระดับปานกลาง

ถ้าได้คะแนนตั้งแต่ 62 - 94 ถือว่าเป็นผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ในระดับต่ำ

ที่มา : คู่มือ พัฒนาทักษะการดำเนินชีวิต ระดับมัธยมศึกษา กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

ใบงาน
เรื่อง “จุดเด่นของฉัน”

ชื่อ-สกุล.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนประเมินตนเองโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในคุณลักษณะที่ตรงกับตัวนักเรียนให้ครบทุกคุณลักษณะ หลังจากนั้นให้เพื่อนประเมินคุณลักษณะของนักเรียน จำนวน 5 คน และนำผลการประเมินสรุปรวมคุณลักษณะในแต่ละข้อ

ข้อ	คุณลักษณะ	ประเมินตนเอง	ประเมินโดยเพื่อน 5 คน					สรุปผลการประเมิน
			คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
1	สนใจทางวิชาการ							
2	ปรับตัวง่าย							
3	ก้าวร้าว							
4	กล้าพูด							
5	ใจกว้าง							
6	เชื่อถือได้							
7	คิดถึงจิตใจคนอื่น							
8	มีความคิดริเริ่ม							
9	ชอบให้คนอื่นทำตาม							
10	มีอารมณ์ขัน							
11	หงุดหงิดง่าย							
12	ทะเยอทะยาน							
13	มีเสน่ห์							
14	เป็นคนเจียม							
15	ฉลาด							
16	ใครเห็นใครรัก							
17	ขี้อาย							
18	พูดขวานผ่าซาก							
20	ซื่อสัตย์							
21	ถ่อมตน							
22	นักฉวยโอกาส							
23	จริงจัง							
24	หุนหันพลันแล่น							
25	อดทนสูง							

ข้อ	คุณลักษณะ	ประเมินตนเอง	ประเมินโดยเพื่อน 5 คน					สรุปผลการประเมิน
			คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
26	หัวก้าวหน้า							
27	ไม่มีใครเปิดเผยตนเอง							
28	เคร่งขรึม							
29	มีความเป็นผู้นำ							
30	ขี้เกรงใจ							
31	เชื่อมั่นในตนเอง							
32	มีความเป็นผู้ใหญ่							
33	มีความรับผิดชอบสูง							
34	ละเอียดรอบคอบ							
35	เป็นคนกตัญญู							

➤ สรุปคุณลักษณะที่ตนเองและผู้อื่นประเมินตรงกัน รวม 6 คะแนน จำนวน..... ลักษณะ คือ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

➤ ให้นักเรียนจัดลำดับคุณลักษณะของตนเอง เรียงลำดับจากมากที่สุดจำนวน 5 อันดับ คือ

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

ใบความรู้สำหรับครู เรื่อง การพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกที่บุคคลยอมรับตนเอง มองตนเองในทางบวกการรับรู้
นำมาซึ่งความรู้สึกมั่นคงและเป็นสุขใจ โดยบุคคลสามารถสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองได้ดังนี้

1. ค้นหาความสนใจ จุดมุ่งหมาย และข้อดีของตนเอง
2. เมื่อคุณทำงานชิ้นใดก็ตาม ควรเน้นที่ความมุ่งมั่นในการทำงาน มากกว่าผลลัพธ์ของงาน
3. มองตนเองและคนอื่นในแง่ดีไว้ก่อน
4. ควรจำไว้ว่าบางครั้งคุณก็อาจทำผิดได้ ซึ่งไม่ได้หมายความว่า จะเป็นความล้มเหลวตลอดไป จงใช้เวลาและโอกาสดังนั้นในการเริ่มต้นใหม่
5. จงใช้คำพูดดี ๆ กับตนเองอย่างสม่ำเสมอทุกวัน เช่น ฉันเป็นคนมีความสามารถ ฉันเป็นคนมีความรับผิดชอบ ฉันเป็นคนมีเสน่ห์ น่ารัก เป็นต้น
6. พยายามรับฟังคำพูดดี ๆ จากบุคคลหรือสื่อต่าง ๆ รอบข้าง เช่น คนในครอบครัว เพื่อน เทป บทเพลง หนังสือดี ๆ ที่รับรู้แล้ว ทำให้เกิดความรู้สึกดีกับตนเอง
7. เมื่อได้ยินคำพูดที่ไม่ดีต่อตนเองเกิดขึ้นในสมองของเรา เช่น ต้องสอบไม่ผ่านแน่ ความจำใช้ไม่ได้ ไม่มีความสามารถ ฯลฯ ต้องรีบขจัดคำพูดนั้น ๆ เสียด้วยการพูดในใจว่า “ให้เลิกคิด” แล้วแทนที่ คำพูดไม่ดีด้วยคำพูดดี ๆ เช่น

คำพูดไม่ดี

ผมไม่มีความสามารถในเรื่องนี้เลย

ผมต้องทำไม่ได้แน่นอน

ผมเป็นนักฟุตบอลที่แย่มาก



คำพูดที่ดี

ผมฝึกบ่อย ๆ ผมจะต้องทำได้ดีขึ้นเรื่อย ๆ

⇒ ผมจะต้องทำให้ได้

⇒ จะฝึกทุกวัน และเป็นนักฟุตบอลที่ดีให้ได้แน่นอน

ที่สำคัญที่สุดคือ สมาชิกต้องเชื่อมั่นว่า เราสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองได้ เราสามารถประสบความสำเร็จมีสุขภาพดี และมีความสุขได้ด้วยตัวของเราเอง

ที่มา กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข “คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” สำหรับศูนย์เพื่อนใจ
วัยรุ่น

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ 4

หน่วยการจัดกิจกรรม ส่วนตัวและสังคม
เรื่อง เป้าหมายแค่เอื้อม

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6
จำนวน 2 ชั่วโมง

1.สาระสำคัญ

การเห็นคุณค่าของตนเอง ย่อมส่งผลให้มีความภาคภูมิใจ มีความมั่นใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ตลอดจนส่งผลทำให้สามารถที่จะพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จ หรือวางแผนเป้าหมายของชีวิตได้อย่างเป็นระบบ

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านส่วนตัวและสังคม

ข้อ 2 รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

3.จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ระบุความสำเร็จของตนเองที่ได้รับและมีความภาคภูมิใจ

3.2 ระบุแนวทางในการวางแผนชีวิตสู่เป้าหมายด้านการเรียน ด้านการประกอบอาชีพ และการดำเนินชีวิต

4. สาระการเรียนรู้

4.1 เป้าหมายความสำเร็จในคุณค่าของตนเอง

4.2 แนวทางในการวางแผนชีวิตสู่เป้าหมาย

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

5.1 ใบงาน เรื่อง บันไดแห่งความภาคภูมิใจ

5.2 ใบงาน เรื่อง สู่เป้าหมายชีวิต

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

6.1 นักเรียนชมวิดีโอ เรื่อง วัยรุ่นรู้จักตนเอง หลังจากนั้นพูดคุยสอบถามเกี่ยวกับสิ่งที่ได้จากการชมวิดีโอ ประเด็นการรู้จักตนเอง การค้นพบความสามารถของตนเองเพื่อวางแผนสู่เป้าหมายให้ประสบความสำเร็จในอนาคต

6.2 ครูพูดคุยสอบถามถึงจุดเด่น ความสำเร็จ ความสามารถ ความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนในช่วงเวลาต่างๆที่ผ่านมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และให้นักเรียนทำใบงาน บันไดแห่งความภาคภูมิใจ

6.3 นักเรียนออกมานำเสนอบันไดแห่งความภาคภูมิใจของตนเองหน้าชั้นเรียน

6.4 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงข้อดีหรือสิ่งที่ได้รับจากการเห็นคุณค่าของตนเองในการปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

ชั่วโมงที่ 2

6.5 นักเรียนฟังเพลงตะขอบฟ้า และร่วมกันพูดคุยเกี่ยวกับเนื้อหาของบทเพลงเพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้มีการตั้งเป้าหมายของการดำเนินชีวิต และไปให้ถึงจุดหมายที่ตั้งไว้

6.6 ครูชวนสนทนา สอบถามถึงบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลที่นักเรียนรู้จักที่ประสบความสำเร็จในเรื่องต่างๆ อาทิ ด้านการเรียน ด้านการประกอบอาชีพ และด้านการดำเนินชีวิต ว่าเพราะเหตุใดบุคคลดังกล่าวจึงประสบความสำเร็จ

6.7 แบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละประมาณ 6 คน ร่วมกันระดมสมอง เพื่อตั้งเป้าหมายความสำเร็จ และหาแนวทางในการวางแผนเพื่อไปสู่เป้าหมายที่กำหนด ตามใบงาน สูเป้าหมายชีวิต

6.8 ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน

6.9 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปและเพิ่มเติมวิธีการวางแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายชีวิตตามที่ได้ตั้งไว้

7. สื่อ / อุปกรณ์

7.1 วิดิทัศน์ เรื่อง วัยรุ่นรู้จักตนเอง

7.2 เพลง ตะขอบฟ้า ศิลปิน บอดี้แอสลม

7.3 ใบงาน บันไดแห่งความภาคภูมิใจ

7.4 ใบงาน สูเป้าหมายชีวิต

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัดและประเมินผล

8.1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

8.1.2 ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของใบงาน

8.2 เครื่องมือ

-

8.3 เกณฑ์การประเมิน

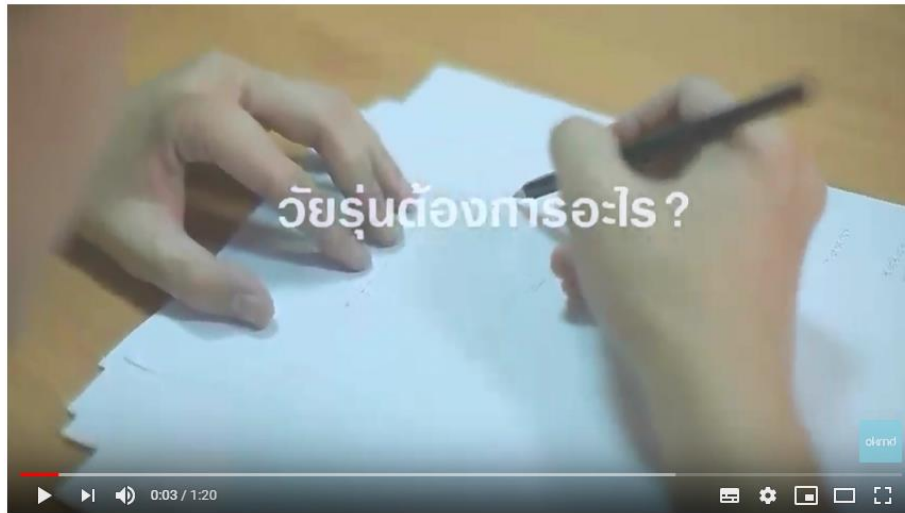
8.3.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.3.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	ทำใบงานถูกต้อง ครบถ้วน และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

วิดิทัศน์เรื่อง วัยรุ่น รู้จักตนเอง



วัยรุ่น รู้จักตนเอง | OKMD BBL

ที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=JZSHTvsD44M>

ใบงาน

เรื่อง บันไดแห่งความภาคภูมิใจ

คำชี้แจง ให้นักเรียนทบทวนความสำเร็จ ความภาคภูมิใจของตนเองในแต่ละช่วงอายุ และเขียนความสำเร็จของตนเองที่ได้รับและส่งผลให้เกิดความภาคภูมิใจลงในบันไดแห่งความภาคภูมิใจ

ช่วงอายุ.....ปี
สิ่งที่คาดหวังให้เกิดภาคภูมิใจ.....
.....
ต้องทำอะไร.....

ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

สิ่งที่ภาคภูมิใจ.....
ทำได้อย่างไร.....
ทำได้แล้วรู้สึกอย่างไร.....

ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

สิ่งที่ภาคภูมิใจ.....
ทำได้อย่างไร.....
ทำได้แล้วรู้สึกอย่างไร.....

ชั้นประถมศึกษา

สิ่งที่ภาคภูมิใจ.....
ทำได้อย่างไร.....
ทำได้แล้วรู้สึกอย่างไร.....

ชั้นอนุบาล

สิ่งที่ภาคภูมิใจ.....
ทำได้อย่างไร.....
ทำได้แล้วรู้สึกอย่างไร.....

ก่อนเข้าอนุบาล

สิ่งที่ภาคภูมิใจ.....
ทำได้อย่างไร.....
ทำได้แล้วรู้สึกอย่างไร.....

ใบงาน
เรื่อง สู่เป้าหมายชีวิต

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันระดมสมองหาเป้าหมายด้านการเรียน ด้านการประกอบอาชีพ และด้านการดำเนินชีวิต พร้อมทั้งวางแผนหาแนวทางในการไปสู่เป้าหมายที่ได้ตั้งไว้

เป้าหมายด้านการเรียน	แนวทางสู่เป้าหมาย



อุปสรรค/ปัญหาที่ทำให้ไม่เป็นไปตามเป้าหมาย



แนวทางแก้ไขปัญหา

เป้าหมายด้านการประกอบอาชีพ	แนวทางสู่เป้าหมาย



อุปสรรค/ปัญหาที่ทำให้ไม่เป็นไปตามเป้าหมาย



แนวทางแก้ไขปัญหา

เป้าหมายด้านการเรียนดำเนินชีวิต	แนวทางสู่เป้าหมาย



อุปสรรค/ปัญหาที่ทำให้ไม่เป็นไปตามเป้าหมาย



แนวทางแก้ไขปัญหา

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ 5

หน่วยการจัดกิจกรรม ส่วนตัวและสังคม
เรื่อง เพื่อนช่วยเพื่อน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6
จำนวน 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การใช้หลักจิตวิทยาของกลุ่มเพื่อนในการสร้างสัมพันธภาพ และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ด้วยการให้คำปรึกษาเพื่อนนักเรียนด้วยกัน บนพื้นฐานการไว้วางใจ สามารถสื่อสารกันได้อย่างเปิดเผย ทำให้เข้าใจซึ่งกันและกันได้ง่ายขึ้น

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านส่วนตัวและสังคม

ข้อ 2 รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 ตระหนักในคุณค่าของการช่วยเหลือผู้อื่น
- 3.2 สำรวจแว่นนักเรียน YC ของตนเองได้
- 3.3 อธิบายองค์ความรู้เกี่ยวกับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

4. สาระการเรียนรู้

- 4.1 นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC: Youth Counselor)
- 4.2 การให้คำปรึกษา

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

แบบวัดแว่นนักเรียน YC

6. วิธีการจัดกิจกรรม

6.1 ครูนำภาพปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นในปัจจุบันมาให้นักเรียนดู และพูดคุยสอบถามถึงความรู้สึกของนักเรียนที่เห็นปัญหา ตลอดจนมีวิธีการหรือแนวทางในการช่วยเหลือหรือแก้ไขปัญหาอย่างไร หากปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้นกับเพื่อนของนักเรียนเอง

- 6.2 นักเรียนศึกษาใบความรู้เกี่ยวกับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา
- 6.3 นักเรียนชมวิดีโอทัศน์ขั้นตอนและเทคนิคการให้คำปรึกษาเพื่อน
- 6.4 นักเรียนทำแบบวัดแว่นนักเรียน YC และตรวจคะแนนแปลผล

6.5 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้ที่ได้รับจากการศึกษาใบความรู้และชมวิดีโอเกี่ยวกับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ขั้นตอนและเทคนิคการให้คำปรึกษา

7. สื่อ / อุปกรณ์

- 7.1 ภาพปัญหาของวัยรุ่น
- 7.2 ใบความรู้ “นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา”
- 7.3 วิดีทัศน์ขั้นตอนและเทคนิคการให้คำปรึกษาเพื่อน
- 7.4 แบบวัดแว่นนักเรียน YC

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัดและประเมินผล

- 8.1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
- 8.1.2 ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของใบงาน

8.2 เครื่องมือ

-

8.3 เกณฑ์การประเมิน

8.3.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.3.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	ทำใบงานถูกต้อง ครบถ้วน และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ใบความรู้ เรื่อง นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC-Youth Counselor) หมายถึง นักเรียนที่โรงเรียนพิจารณาคัดสรรว่าเป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ มีจิตอาสา มีทักษะในการรับฟังและการให้คำปรึกษา ซึ่งได้รับการพัฒนาให้มีความรู้ความสามารถในการให้คำปรึกษาเบื้องต้น และปฏิบัติหน้าที่ให้คำปรึกษาแก่เพื่อนนักเรียน โดยการดูแลชี้แนะอย่างใกล้ชิดจากครูแนะแนว

บทบาทหน้าที่ที่ YC ต้องตระหนัก นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษามีบทบาทในการช่วยเหลือเพื่อนนักเรียน ซึ่งมีอายุรุ่นราวคราวเดียวกันที่ประสบปัญหา มีความวิตกกังวลหรือยุ่งยากลำบากใจให้เข้าใจปัญหาได้อย่างชัดเจน เห็นแนวทางในการแก้ปัญหาของตัวเอง และร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกันและกัน นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาจึงต้องเป็นตัวอย่างที่ดีของเพื่อน สามารถช่วยให้เพื่อนเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม รวมทั้งยังเป็นการช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนด้วยกันอีกทางหนึ่งด้วย

YC ก็ต้องมีจรรยาบรรณ

1. เคารพในศักดิ์ศรีและส่งเสริมสนับสนุนสวัสดิภาพของเพื่อนผู้มารับคำปรึกษาและต้องระวังไม่ให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับการกระทบกระทั่งทางจิตใจ
2. สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาและข้อมูลที่ได้จากสัมพันธภาพนั้น จะต้องเก็บรักษาไว้เป็นความลับ
3. บันทึกต่างๆ ในการให้คำปรึกษารวมทั้งบันทึกจากการสัมภาษณ์ข้อมูลจากแบบทดสอบเครื่องบันทึกเสียงและเอกสารอื่นๆ ถือได้ว่าเป็นข้อมูลที่จะนำไปใช้จะต้องปกปิดเอกลักษณ์ของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา และระมัดระวังอย่างยิ่งที่จะไม่ให้เกิดผลเสียหายแก่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาด้วย
4. ควรได้ชี้แจงเงื่อนไขต่างๆ ของการคำปรึกษาให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาทราบ
5. ในการให้คำปรึกษาเพื่อนนักเรียนที่ปรึกษาต้องหลีกเลี่ยงสภาพที่จะทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาอยู่ในภาวะขัดแย้งในใจ
6. ยุติการให้คำปรึกษาเมื่อเพื่อนนักเรียนที่ปรึกษาไม่สามารถให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาได้อีกต่อไป และให้ส่งผลต่อไปพบผู้เชี่ยวชาญที่เหมาะสมต่อไป
7. หากได้รับข้อมูลที่น่าจะเป็นอันตรายแก่ผู้อื่น เพื่อนนักเรียนที่ปรึกษาต้องรายงานให้แก่ผู้มีอำนาจเกี่ยวข้องในแนวทางที่ไม่เปิดเผยว่า ได้รับข้อมูลจากเพื่อนผู้รับคำปรึกษาคนใด

YC ที่จะต้องมีคุณลักษณะดังต่อไปนี้

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1. รู้จักและยอมรับตนเอง | 2. อดทน ใจเย็น |
| 3. จริงใจและตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่น | 4. มีท่าทีที่เป็นมิตรและมองโลกในแง่ดี |
| 5. ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่นและช่างสังเกต | 6. ใช้คำพูดได้เหมาะสม |
| 7. เป็นผู้รับฟังที่ดี | |

(ที่มา <http://guidance.obec.go.th/?p=1073>)

ใบงาน

เรื่อง แบบวัดแว่นนักเรียน YC

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่าสอดคล้องกับความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านที่มีต่อตัวท่านเองและผู้อื่นเพียงใด แล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในประเด็นที่ตรงกับตัวนักเรียน

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1. คนทุกคนมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และอยากเป็นคนดี				
2. ใคร ๆ ก็มีโอกาสดีพลาด้วยกันทั้งนั้น				
3. คนอ่อนแอเท่านั้นที่ขอความช่วยเหลือจาก คนอื่น				
4. นักเรียนชอบที่จะพบปะพูดคุยกับคนอื่น แม้จะเป็นคนที่ท่านไม่คุ้นเคย				
5. ใครๆ มักชอบที่จะพูดคุยกับนักเรียน				
6. นักเรียนชอบที่จะพูดมากกว่าฟัง				
7. ใครๆ มักชมนักเรียนว่านักเรียนเป็นคนที่ดีจับความรู้สึกของคู่สนทนาได้ดี				
8. นักเรียนมักจะเก็บความรู้สึกไม่ค่อยได้				
9. ถ้านักเรียนต้องการจะช่วยใคร นักเรียนจะช่วยอย่างเต็มที่				
10. นักเรียนมักจะคิดหรือทำแทนคนอื่น เพราะเกรงว่าผลงานจะออกมาไม่ดีเท่าที่ควร				
11. นักเรียนมักจะสั่งสอนและให้แนะนำแก่คนใกล้ชิดเสมอ				
12. นักเรียนมักจะยอมรับความผิดพลาดของคนอื่นได้ยาก				
13. เมื่อนักเรียนรับปากว่าจะเก็บเรื่องใดเป็นความลับนักเรียนสามารถทำได้ 100%				
14. ความคิดและการกระทำของนักเรียนไม่ค่อยเหมือนใคร				
15. รูปร่าง หน้าตา การแต่งกาย และท่าทางของท่านไม่น่าจะมีส่วนต่อความสำเร็จ หรือความล้มเหลวของ YC				

วิธีการคิดคะแนนแบบ คุณเป็นเพื่อนที่ปรึกษาได้หรือไม่

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1, 2, 4, 5, 7, 9, 13, 14	3	2	1	0
3, 6, 8, 10, 11, 12, 15	0	1	2	3

เกณฑ์การแปลผล

- คะแนนระหว่าง 31-45 หมายถึง นักเรียนเป็นผู้มีคุณลักษณะเหมาะสมในการเป็นเพื่อนที่ปรึกษา
อย่างยิ่ง ขอแสดงความยินดี
- คะแนนระหว่าง 16-30 หมายถึง นักเรียนเป็นผู้มีคุณลักษณะที่ดีหลายประการ เหมาะสม
ที่ควรพัฒนา พยายามอีกหน่อย
- คะแนนระหว่าง 0-15 หมายถึง ท่านควรพัฒนาคุณลักษณะส่วนตัวบางประการ เพื่อให้มีคุณลักษณะ
ของ YC ออกแรงพยายามมากหน่อย ขอเป็นกำลังใจ

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ 6

หน่วยการจัดกิจกรรม ส่วนตัวและสังคม
เรื่อง คนมีเสน่ห์

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6
จำนวน 1 ชั่วโมง

1.สาระสำคัญ

การพัฒนาตนเอง เป็นแนวทางการปฏิบัติที่สามารถนำทางตนเองไปสู่สิ่งที่ดีขึ้น หรือเป็นไปตามแนวทางที่พึงประสงค์ของสังคม หากเป็นการพัฒนาตนเองด้วยความเต็มใจและสมัครใจ โดยปราศจากความรู้สึกที่ถูกบังคับ การพัฒนาจึงจะเกิดความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นได้ง่ายและเป็นการพัฒนาอย่างมีคุณภาพและมีประสิทธิผล

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านส่วนตัวและสังคม

ข้อ 2 รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

อธิบายแนวทางการพัฒนาบุคลิกของตนเองได้

4. สาระการเรียนรู้

- 4.1 การพัฒนาตนเอง
- 4.2 การปรับปรุงบุคลิกภาพ

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

- 5.1 แบบประเมินบุคลิกภาพในแบบต่างๆ
- 5.2 ใบงานเรื่อง “ปรับเปลี่ยนแก้”

6. วิธีการจัดกิจกรรม

- 6.1 นักเรียนประเมินตนเองตามแบบประเมินบุคลิกภาพในแบบต่างๆ” พร้อมทั้งตรวจให้คะแนนและสรุปผลการประเมินบุคลิกภาพของตนเอง
- 6.2 นักเรียนศึกษาใบความรู้ การปรับปรุงบุคลิกภาพตนเอง
- 6.3 แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละประมาณ 3 – 5 คน เพื่อร่วมกันระดมสมองหาแนวทางในการพัฒนาตนเองด้านต่างๆ ตามใบงาน ปรับเปลี่ยนแก้
- 6.4 ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอแนวทางการพัฒนาบุคลิกภาพตนเอง
- 6.5 ครูและนักเรียนร่วมกันซักถาม เสนอแนะ เพิ่มเติมแนวทางการพัฒนาตนเองให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

7. สื่อ / อุปกรณ์

7.1 ใบงาน เรื่อง แบบประเมินบุคลิกภาพในแบบต่างๆ

7.2 ใบความรู้ เรื่อง การปรับปรุงบุคลิกภาพตนเอง

7.3 ใบงาน เรื่อง ปรับเปลี่ยนแก้

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัดและประเมินผล

8.1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

8.1.2 ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของใบงาน

8.2 เครื่องมือ

-

8.3 เกณฑ์การประเมิน

8.3.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.3.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	ทำใบงานถูกต้อง ครบถ้วน และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ใบงาน

เรื่อง แบบประเมินบุคลิกภาพแบบต่าง ๆ

คุณคิดอย่างไรกับตัวเอง

ในส่วนลึกคุณตัดสินใจว่าตัวเองเป็นคนที่ “เข้าท่า” คนหนึ่งได้หรือเปล่าหรือคุณก็ยังรู้สึกผิดหวังกับตัวเองอยู่บ้าง คำถามต่อไปนี้จะช่วยให้คุณบอกได้ว่าคุณมีภาพพจน์เกี่ยวกับตัวเองเช่นไร คำถามเหล่านี้สร้างขึ้นโดย ดร.แจ็กกี้ โบสล์ นักจิตวิทยาชื่อดังแห่งมหาวิทยาลัยแอตแลนต้า เมื่อคุณตอบคำถามเหล่านี้อย่างถี่ถ้วน คุณจะเข้าใจตัวเองได้ดีขึ้น

1. คุณเคยคิดมึนว่า อาจมีบางคนชอบคุณน้อยลง ถ้าเขาารู้อะไรเกี่ยวกับคุณมากขึ้น
 - ก. คิดบ่อย ๆ
 - ข. บางครั้ง
 - ค. ไม่คิดเลย
2. เมื่อได้รับคำชมหรือยกย่อง คุณมักรู้สึก.....
 - ก. ไม่สบายใจนิดหน่อย
 - ข. ปลื้มใจ
 - ค. รู้สึกเหมือนถูกเย้ยมากกว่า
3. เมื่อคุณทำงานพลาด คุณจะ.....
 - ก. ปลอมผ่านไปและคิดว่า “ไม่มีใครทำอะไรได้สมบูรณ์แบบหรอกน่า
 - ข. วิดกกังวลอยู่นกว่าจะมีคนบอกว่า “ไม่เป็นไรหรอก”
 - ค. ไม่ว่าใครจะปลอบอย่างไร คุณจะรู้สึกเสียอกเสียใจ และลงโทษตัวเองอยู่นั้นแหละ
4. คุณเคยทำอะไรอย่างทำหยาบ กับอะไรบางสิ่งบางอย่างหรือเปล่า
 - ก. เคยทำหยาบตัวเองเจียบ ๆ
 - ข. เคย....เพราะอยากทำให้คนอื่นไม่สบายใจเล่น
 - ค. ทำ เมื่อสถานการณ์บางอย่างบังคับ
5. เมื่อคุณบังเอิญเห็นสภาพตัวเองในกระจก หรือในตู้โชว์ ภาพที่ปรากฏแก่สายตานั้น....
 - ก. ดูสะอึดมากกว่าที่คิดไว้
 - ข. สะอึดตาน้อยกว่าที่คิด
 - ค. สะอึดตาอย่างที่คิดไว้เป๊ะเลย
6. เมื่อคุณ “อู้งาน” บ้าง คุณจะรู้สึก
 - ก. รู้สึกผิดและไม่สบายใจเลย
 - ข. รู้สึกว่าตนเองทำผิดแต่ก็สนุกดี
 - ค. ไม่รู้สึกอะไรเลย ก็อยากทำนี่ใครจะทำไม

7. เมื่อคุณลองเปรียบเทียบตัวคุณกับเพื่อนสนิท คุณตัดสินว่าบรรดาเพื่อน ๆ คุณ
- ก. ดุสมาร์ทกว่าคุณ
 - ข. สมาร์ทพอ ๆ กัน
 - ค. ไม่มีใครสมาร์ทเท่ากับคุณสักคน
8. เมื่อคุณรู้ว่า มีคนไม่ชอบขี้หน้าคุณ คุณจะ
- ก. กังวลว่า เอ๊ะ ฉันทำผิดนะ
 - ข. สรุปว่าเขาอิจฉาคุณ
 - ค. ยอมรับว่าเป็นเรื่องธรรมดา คุณจะชนะใจใครไปหมดได้ยังไง
9. นกต่อไปนี้คุณชอบนกอะไรมากที่สุด
- ก. นกยูง
 - ข. นกกระเจอก
 - ค. นกอินทรี

เฉลยคะแนนแบบประเมินบุคลิกภาพแบบต่าง ๆ

ข้อที่	ก	ข	ค
1	0	1	2
2	1	2	0
3	1	2	0
4	2	1	0
5	0	2	1
6	0	1	2
7	0	1	2
8	0	2	1
9	2	0	1

สรุปแปลผลแบบประเมินบุคลิกภาพแบบต่าง ๆ

ได้คะแนน 0 – 6 คุณมีภาพพจน์กับตัวเองชนิดที่เรียกว่า “แย่มาก” คุณไม่มีความมั่นใจอะไรในตัวเองเลย คุณตัดสินใจอะไรเกี่ยวกับตัวเองไม่ได้เลย และคุณจะลงโทษตัวเองมากไป คนอื่นเขาไม่ได้มองคุณในแง่ลบมากมาย อย่างที่คุณคิดหรอก คุณควรรู้จักชื่นชมกับตัวเองบ้าง เมื่อทำอะไรที่ดี ๆ หรือเข้าท่า และถ้าทำอะไรพลาดไปบ้างก็อย่าลงโทษตัวเองมากมาย พยายามแก้ตัวใหม่ดีกว่า

ได้คะแนน 7-12 คุณมีภาพพจน์ที่ดีกับตัวเอง เป็นคนรู้จักตัวเองดี คุณเป็นคนยอมรับความจริง และมีความเชื่อมั่นในตัวเองดีทีเดียว

ได้คะแนน 13-18 คุณหลงตัวเองมากไปแล้วล่ะ คุณมักคิดว่าคุณเหนือกว่าคนอื่นไปซะทุกเรื่องน้อย ๆ หน่อยเถอะ ไม่มีใครทำอะไรได้ดีเยี่ยมไปซะทุกอย่างหรอก คุณจะมีเพื่อนมากกว่านี้ และประสบผลสำเร็จในชีวิตได้ ถ้าคุณยอมรับว่า ตัวคุณก็คือปุถุชนธรรมดาที่มีทั้งส่วนดีและส่วนเสีย ยังไม่สายเกินไป

ที่มา: ฉันทนิช อศวนนท์. พัฒนาบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

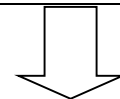
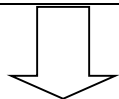
ใบงาน เรื่อง เปลี่ยนแปลงแก้ไข

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมความคิดเพื่อหาแนวทางการพัฒนาตนเอง ด้วยวิธีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงแก้ไขคุณลักษณะหรือบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม ตามหัวข้อที่กลุ่มได้รับมอบหมาย และส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

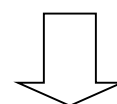
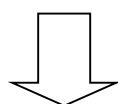
กลุ่มที่	คุณลักษณะหรือบุคลิกภาพ
กลุ่มที่ 1 หาแนวทางวิธีการแก้ไขลักษณะ	1. มีกลิ่นตัว
	2. มีกลิ่นปาก
กลุ่มที่ 2 หาแนวทางวิธีการแก้ไขลักษณะ	1. ผอมเหীন ไม่สะอาด และเป็นรังแค
	2. หน้าตาเป็นสิวมมาก
กลุ่มที่ 3 หาแนวทางวิธีการแก้ไขลักษณะ	1. ร่องเท้าเหม็นอับ และเท้าเหม็น
	2. เล็บมือสกปรก
กลุ่มที่ 4 หาแนวทางวิธีการแก้ไขลักษณะ	1. ชอบพูดชมชู้ถูกคนอื่น
	2. อารมณ์เสียเป็นนิจ
กลุ่มที่ 5 หาแนวทางวิธีการแก้ไขลักษณะ	1. มีลักษณะชอบพูดมากกว่าฟัง
	2. หน้าตาบึ้งตึงอยู่เสมอ
กลุ่มที่ 6 หาแนวทางวิธีการแก้ไขลักษณะ	1. ชอบตำหนิคนอื่น
	2. หลงตนเองไม่ยกย่องคนอื่น
กลุ่มที่ 7 หาแนวทางวิธีการแก้ไขลักษณะ	1. พูดเสียงดังเกินไปและไม่ไพเราะ
	2. ชอบมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อผู้อื่น
กลุ่มที่ 8 หาแนวทางวิธีการแก้ไขลักษณะ	1. ไม่สำรวมกิริยาวาจา
	2. ไม่มีความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย
กลุ่มที่ 9 หาแนวทางวิธีการแก้ไขลักษณะ	1. ชอบใช้จ่ายเกินตัว
	2. เป็นบุคคลที่เห็นแก่ตัว ไม่มีน้ำใจ
กลุ่มที่ 10 หาแนวทางวิธีการแก้ไขลักษณะ	1. เสื้อผ้าไม่สะอาด ไม่รีด
	2. เป็นผู้ที่มีสุขภาพไม่แข็งแรง

ใบงาน
เรื่อง “ปรับเปลี่ยนแก้”
กลุ่มที่.....

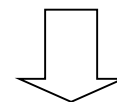
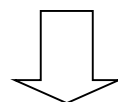
คุณลักษณะหรือบุคลิกภาพ	คุณลักษณะหรือบุคลิกภาพ



แนวทางการพัฒนาตนเอง	แนวทางการพัฒนาตนเอง
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	



ปัญหา/อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น	ปัญหา/อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น
.....	
.....	
.....	



แนวทางแก้ไขปัญหา/อุปสรรค	แนวทางแก้ไขปัญหา/อุปสรรค
.....	
.....	

ใบความรู้ เรื่อง การปรับปรุงบุคลิกภาพ

การปรับปรุงบุคลิกภาพตนเอง หมายถึง การพัฒนาให้ตนเองมีบุคลิกภาพเป็นไปตามแนวทางที่พึงประสงค์ของสังคม เป็นเรื่องที่ทำขึ้นภายหลังที่บุคคลได้สร้างบุคลิกภาพและลักษณะนิสัยมาแล้ว การที่จะปรับปรุงตนเองให้มีบุคลิกภาพดีจำเป็นต้องเริ่มกระทำตั้งแต่วัยเด็กเพราะไม้อ่อนดัดง่ายไม้แก่ดัดยาก ถ้าบุคลิกภาพฝังรากลึกเสียแล้วก็ยากต่อการปรับปรุง

ขั้นตอนการปรับปรุงตนเองให้มีบุคลิกภาพที่ดีมีขั้นตอน ดังนี้

1. **สำรวจตนเอง** คือ การที่บุคคลสำรวจตรวจสอบบุคลิกภาพของตนเอง เพื่อให้รู้ว่าตนเองมีข้อดีข้อเสียอย่างไรบ้าง เป็นที่ต้องการของสังคมหรือไม่ ซึ่งการสำรวจตนเองทำได้ 2 ทาง คือ

1.1 การวิเคราะห์ตนเอง คือ ตรวจสอบเพื่อประเมินบุคลิกภาพของตนเองว่าควรจะปรับปรุงในส่วนใด โดยไม่เข้าข้างตนเอง

1.2 การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเป็นการมองของคนอื่น เพื่อที่จะได้แก้ไขข้อบกพร่องต่อไป

2. **พัฒนาและปรับปรุงบุคลิกภาพ** เป็นการนำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ตนเองมาตรวจสอบถ้าพบข้อบกพร่องก็ปรับปรุงแก้ไขโดยมองหาลักษณะที่เป็นแบบอย่างที่ดีแล้วพยายามเตือนตนให้ทั้งบุคลิกภาพเดิมที่บกพร่อง การปรับปรุงบุคลิกภาพต้องใช้ความตั้งใจจริงแม้จะใช้เวลาก็ตามก็ต้องอดทนและเอาใจใส่เป็นพิเศษเพื่อให้เราจะได้เป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพที่ดีเป็นที่ยอมรับของสังคม

การปรับปรุงลักษณะอุปนิสัยตนเอง

การปรับปรุงลักษณะนิสัยของตนเองจะทำให้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสบายใจ ดังนั้นจึงต้องอาศัยการฝึกฝนปรับปรุงเกี่ยวกับกิริยาท่าทางและลักษณะนิสัยส่วนตัวของตนเอง ดังนี้

1. **การมอง** จะต้องมองด้วยความรัก ความเมตตา ศรัทธา อย่ามองคนด้วยหางตา

2. **การแต่งกาย** ไม่จำเป็นต้องใช้เสื้อผ้าราคาแพง แต่ควรคำนึงถึงคุณภาพความเหมาะสมและความสะอาด ทั้งร่างกาย เสื้อผ้าและเครื่องประดับ

3. **กิริยาท่าทาง** ต้องคำนึงถึงคุณภาพ สำรวม ไม่ว่าจะเป็นการเดิน ยืน นั่ง การรับประทานอาหาร ต้องเป็นไปอย่างมีมนวล ไม่ช้าหรือเร็วเกินไป

4. **สุขภาพดี** ควรรักษาสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพราะสุขภาพเป็นส่วนสำคัญในการสร้างบุคลิกภาพด้วย

5. **ทักษะในการทำงาน** คือ จะต้องมีความชำนาญ คล่องแคล่ว ว่องไว มีความรับผิดชอบตรงต่อเวลา มีสมาธิ และมีความเชื่อมั่นในตนเอง

6. อุปนิสัย โดยเฉพาะวัยรุ่นสมัยใหม่ ควรมีการปรับปรุงแก้ไขอุปนิสัยตนเอง ดังนี้

- 6.1 ไม่ทำอะไรแต่ใจตนเอง
- 6.2 อย่าต่อปากต่อคำกับผู้ใหญ่
- 6.3 รู้จักขอโทษและยอมรับผิด
- 6.4 ต้องรู้จักหักทลายกัน
- 6.5 ต้องช่วยเหลือและมีน้ำใจไมตรีต่อบุคคลอื่น
- 6.6 คำขอบคุณ ไม่ควรละเลยกล่าวคำขอบคุณเมื่อผู้อื่นมีน้ำใจให้ความช่วยเหลือแม้เป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตาม
- 6.7 รอยยิ้มและอัธยาศัยไมตรี
- 6.8 ความอ่อนน้อมถ่อมตน
- 6.9 ไม่ควรละเมิดสิทธิของผู้อื่น
- 6.10 ระมัดระวังตัวอยู่ตลอดเวลา

ที่มา: สามารถ มีศรี, ปราณี คงวัฒนะ, และอารีย์ กาฬภักดี. (2546). มารยาทและการสมาคม. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดแสงจันทร์การพิมพ์.

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ 7

หน่วยการจัดกิจกรรม ส่วนตัวและสังคม
เรื่อง สะท้อนตนเอง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6
จำนวน 2 ชั่วโมง

1.สาระสำคัญ

มนุษย์ทุกคนย่อมมีทั้งข้อดีและข้อจำกัด การที่เรามีมุมมองในการมองในแง่ที่ดี ย่อมจะก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและส่วนรวม รวมถึงการได้ชื่นชมตนเองก็จะทำให้ตนเองเกิดความภาคภูมิใจ มีความมั่นใจในตนเอง หรือการได้ชื่นชมผู้อื่นก็จะทำให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านส่วนตัวและสังคม

ข้อ 2 รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 บอกคุณลักษณะที่ดีที่ควรพัฒนาและข้อจำกัดของตนเองและผู้อื่น
- 3.2 ชื่นชมข้อดีและยอมรับข้อจำกัดของตนเองและผู้อื่น
- 3.3 วิเคราะห์พฤติกรรมที่ส่งเสริมให้แสดงออกถึงลักษณะที่ดีของตนเองได้

4. สาระการเรียนรู้

- 4.1 การยอมรับตนเองและผู้อื่น
- 4.2 พฤติกรรมที่พึงประสงค์

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน (ถ้ามี)

- 5.1 ใบงาน เรื่อง “สัญลักษณ์ประจำตัวฉัน”
- 5.2 ใบงานที่ เรื่อง “คุณค่าแห่งตน”

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

- 6.1 นักเรียนวาดภาพสัญลักษณ์ประจำตัวที่แสดงออกถึงลักษณะนิสัยของตน พร้อมระบุความหมายรายละเอียดตามใบงานเรื่อง สัญลักษณ์ประจำตัวฉัน
- 6.2 ครูนำภาพสัญลักษณ์ประจำตัวของนักเรียนแต่ละคนมาสลับแล้วแลกเปลี่ยนให้เพื่อนของนักเรียนวิเคราะห์ลักษณะนิสัยที่ดีจากภาพที่ได้รับ และเขียนลงในใบงาน

6.3 นักเรียนได้รับภาพสัญลักษณ์ประจำของตนเองคืน ครูให้นักเรียนทุกคนออกมานำเสนอภาพสัญลักษณ์ประจำตัวของตน พร้อมบอกความรู้สึกที่เพื่อนได้เขียนคุณลักษณะที่ดี/ชื่นชมภาพสัญลักษณ์ประจำตัวของตน

6.4 นักเรียนศึกษาใบความรู้ การยอมรับความสามารถผู้อื่น

6.5 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น รวมทั้งการชื่นชมตนเองและผู้อื่นว่าส่งผลดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

ชั่วโมงที่ 2

6.6 ครูทบทวนพูดคุยเกี่ยวกับการยอมรับความสามารถของผู้อื่นจากการศึกษาใบความรู้ของชั่วโมงที่ผ่านมา

6.7 ครูแจกซองจดหมายให้แก่นักเรียนคนละ 1 ซอง และกระดาษแผ่นเล็กเท่าจำนวนนักเรียน และให้นักเรียนเขียนชื่อตนเองลงหน้าซองจดหมาย

6.8 นักเรียนส่งซองจดหมายของตนเองไปทางด้านขวามือ และให้นักเรียนที่ได้รับซองจดหมายเขียนความดีหรือลักษณะนิสัยที่ดีของเพื่อนตามชื่อบนหน้าซองจดหมายและนำกระดาษที่เขียนใส่ในซองจดหมายและส่งต่อทางด้านขวามือต่อไปเรื่อยๆ จนส่งกลับถึงตนเอง

6.9 เมื่อนักเรียนได้รับซองจดหมายของตนเองกลับคืนมาแล้ว ให้นักเรียนเขียนความดีหรือลักษณะนิสัยที่ดีของตนและใส่ในซองเช่นกัน

6.10 นักเรียนเปิดซองจดหมายของตน และเขียนสรุปความดีหรือลักษณะนิสัยที่ดีของตนพร้อมวิเคราะห์พฤติกรรมของตนลงในใบงาน คุณค่าแห่งตน

6.11 อาสานักเรียนประมาณ 3 คน ออกมานำเสนอผลงานคุณค่าแห่งตน

6.12 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นยอมทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

7. สื่อ / อุปกรณ์

7.1 ใบงาน สัญลักษณ์ประจำตัวฉัน

7.2 ใบงาน คุณค่าแห่งตน

7.3 ใบความรู้ เรื่อง การยอมรับความสามารถผู้อื่น

7.4 ซองจดหมาย

7.5 กระดาษ

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัดและประเมินผล

8.1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

8.1.2 ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของใบงาน

8.2 เครื่องมือ

-

8.3 เกณฑ์การประเมิน

8.3.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.3.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	ทำใบงานถูกต้อง ครบถ้วน และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ใบงาน
เรื่อง สัญลักษณ์ประจำตัวฉัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพสัญลักษณ์ที่แสดงออกถึงลักษณะนิสัยของตนเอง จำนวน 1 รูป พร้อมระบุ
เหตุผลประกอบ

ชื่อภาพ.....

ความหมายของภาพ/เหตุผลที่วาด ที่บ่งบอกลักษณะที่ดีของตนเอง คือ

.....

.....

.....

วิเคราะห์ลักษณะนิสัยที่ดีจากภาพ (ความคิดเห็นของเพื่อน)

.....

.....

ใบงานที่ 2

“คุณค่าแห่งตน”

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนความดีหรือลักษณะนิสัยที่ดีของตน พร้อมทั้งวิเคราะห์พฤติกรรมที่ส่งเสริมให้แสดงออกในลักษณะที่ดีของตนเอง

ความดีหรือคุณลักษณะที่ดีของฉัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

พฤติกรรมที่ส่งเสริมให้แสดงออกในลักษณะที่ดีของตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้

ใบความรู้

เรื่อง การยอมรับความสามารถผู้อื่น

มนุษย์ทุกคนต้องการที่จะให้ผู้อื่นเข้าใจและยอมรับในความสามารถของตนเอง ดังนั้นการที่จะสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นจึงต้องเข้าใจและยอมรับในความสามารถของผู้อื่นด้วย เมื่อใดก็ตามเมื่อสังคมยอมรับในความสามารถของผู้อื่นแล้ว เขาก็จะเกิดความภาคภูมิใจ และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมมากขึ้น เมื่อทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ก็ต้องให้เขามีส่วนร่วมกับกิจกรรมนั้น ทั้งการทำงาน และสังคม เช่น ให้เขาได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกซึ่งความคิดเห็นต่างๆ ให้เขารู้สึกว่า เขามีความสำคัญในความสำเร็จในการทำกิจกรรมร่วมกัน

แนวทางในการยอมรับความสามารถของผู้อื่นเพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข คือ

1. **ยอมรับในความแตกต่างของมนุษย์** มนุษย์ทุกคนมีความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง เราจะพบว่าเราไม่สามารถค้นหาสิ่งที่มีความเหมือนหรือแทนที่กันได้หมดทั้งความคิดความรู้สึก และการกระทำ มนุษย์ทุกคนแตกต่างกันอาจจะมากหรือน้อย ทั้งในด้านของสถานภาพ ภูมิหลัง ค่านิยม การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว โรงเรียน ฯลฯ หากเรายอมรับหลักการนี้ เราจะคาดหวังให้ผู้อื่นเป็นอย่างเราน้อยลง

2. **ยอมรับในความสามารถของมนุษย์** มนุษย์พยายามที่จะพัฒนาตนเองไปสู่สิ่งที่ดีอยู่เสมอ แต่บางครั้งขาดโอกาส ขาดความรู้และขาดแรงกระตุ้น ดังนั้นจึงพบว่าหากได้มีโอกาสแก่เขา เช่น การเปิดโอกาสให้ร่วมแสดงความคิดเห็นในการตัดสินใจของกลุ่ม กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ทำให้กลุ่มได้รับประโยชน์จากความสามารถดังกล่าวของเขาที่อาจถูกละเลยไป เช่น คนพิการที่เล่นดนตรีเก่ง เกษตรกร ที่มีฝีมือในการทำงานหัตถศิลป์ เป็นต้น ดังนั้นหากการอยู่ร่วมกันในสังคม เป็นไปด้วยความสัมพันธ์ที่มีการเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้แสดงความคิดเห็น ความสามารถก็จะเกิดความรู้สึกดีต่อกัน ลดความขัดแย้งที่เกิดขึ้น

3. **ยอมรับในศักดิ์ศรี** และความเท่าเทียมกันของมนุษย์ บุคคลทุกคนมีความนับถือตนเอง และมีความภาคภูมิใจในตนเองเป็นพื้นฐาน การเปลี่ยนแปลงความคิด การกระทำใดก็ตามก็จะเริ่มต้นจากความต้องการของมนุษย์นั้นเป็นสำคัญ โดยเขาจะต้องตระหนักและตัดสินใจด้วยตนเอง ดังนั้นหากต้องการให้ความสัมพันธ์ระหว่างเราและผู้อื่นเป็นไปด้วยดี ควรเริ่มต้นจากการยอมรับศักดิ์ศรี และไม่ใช้คำพูดหรือกิริยาในอันที่จะลดคุณค่า ศักดิ์ศรีของผู้อื่น เช่น คำพูดในเชิงตำหนิที่ไม่มีพื้นฐานมาจากความห่วงใย คำพูดเชิงสอบสวนที่เป็นคำถามปลายปิดโดยมุ่งให้ผู้อื่นตอบเพียงว่าใช่หรือไม่ใช่มากกว่าจะแสดงความคิดเห็น เป็นต้น

ที่มา: อัจฉรา นวจินดา และคนอื่นๆ. (2542). ศิลปะการดำเนินชีวิต. กรุงเทพฯ: เท็กซ์ แอนด์ เจอร์ นัลพับลิเคชั่น.

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ 8

หน่วยการจัดกิจกรรม ส่วนตัวและสังคม
เรื่อง อารมณ์ของฉัน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6
จำนวน 2 ชั่วโมง

1. สำคัญ

คนส่วนใหญ่ดำเนินชีวิตภายใต้อิทธิพลของอารมณ์และความรู้สึก เพราะอารมณ์เป็นพลัง ผลักดันให้เกิดพฤติกรรม คนที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์จะมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม อันจะทำให้ตนเองและผู้อื่นเป็นสุข เนื่องจากมีความเข้าใจอารมณ์และความต้องการในชีวิตตนเอง เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงออกมาได้ อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากความขัดแย้งในใจหรือปัญหาที่เกิดขึ้นจากการขัดแย้งกับผู้อื่น การฝึกสติเป็นวิธีการที่ช่วยให้มีจิตใจที่สงบ แน่วแน่ อยู่กับตัวเอง รู้จักการควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีสติคิดไตร่ตรอง ช่วยให้เกิดอารมณ์ที่สบาย เมื่อมีจิตใจสบาย จะช่วยให้บุคคลใจเย็น รู้จักควบคุมอารมณ์ มีความอดทน และมีความเพียรพยายามในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค อีกทั้งมีจริยธรรม แสดงออกทางพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม ดังนั้นนักเรียนควรได้รับการพัฒนาในด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านส่วนตัวและสังคม

ข้อ 3 มีวุฒิภาวะทางอารมณ์

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1. สังเกตและรับรู้อารมณ์ทางบวกและทางลบของตนเอง
- 3.2 วิเคราะห์สาเหตุของอารมณ์ทางบวกและทางลบของตนเอง
- 3.3 ระบุผลกระทบของอารมณ์ทางลบและความเครียดที่มีผลต่อตนเองและผู้อื่น
- 3.4 ปฏิบัติตนในการจัดการอารมณ์ทางลบและความเครียดได้อย่างเหมาะสม
- 3.5 แสดงออกทางอารมณ์ทางบวกและลบได้อย่างเหมาะสม

4. สาระการเรียนรู้

- 4.1 การสังเกต วิเคราะห์สาเหตุ และการแสดงออกด้าน ความรู้สึกและอารมณ์
- 4.2 แนวทางควบคุมอารมณ์ เพื่อแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม
- 4.3 การฝึกสติเพื่อไว้ต่อการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

ใบงาน เรื่อง สิ่งที่ฉันเรียนรู้

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

6.1 ครูขออาสาสมัครนักเรียนออกมาสาธิตกิจกรรม จำนวน 3 คน

คนที่ 1 เป่าลูกโป่ง ให้ได้ขนาด ปานกลาง

คนที่ 2 เป่าลูกโป่งให้ได้ขนาดใหญ่

คนที่ 3 เป่าลูกโป่ง ให้ใหญ่ที่สุดจนกระทั่งลูกโป่งแตก

6.2 ครูเอื้ออำนวยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยการใช้คำถาม เช่น

- นักเรียนคิดว่าลมที่เป่าเข้าไปในลูกโป่งเปรียบเหมือนอะไรได้บ้าง

และ หลังจากนักเรียนตอบอย่างหลากหลาย ครูตั้งประเด็น เปรียบเทียบลมในลูกโป่งกับอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ที่สะสมในใจ

6.3 ให้นักเรียน คนที่ 1 และ 2 ปลดลูกโป่งให้พุ่งไปข้างหน้า (ลูกโป่งที่มีขนาดปานกลาง จะพุ่งไปข้างหน้า ได้ ในขณะที่ลูกโป่งที่อัดแน่นด้วยลม จะพุ่งออกไปอย่างไรทิศทาง)

6.4 ครูเอื้ออำนวยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นต่อกิจกรรม โดยการใช้คำถาม เช่น เมื่อความรู้สึกที่สะสมมากๆ จนเป็นอารมณ์ต่างๆ จะมีผลอย่างไร และอารมณ์ทางบวกและลบมีผลเหมือนกันหรือไม่ อย่างไร

6.5 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป โดยครูเชื่อมโยงประเด็น ให้มีความชัดเจนว่าการที่คนมีการสะสมความรู้สึกและอารมณ์ ต่างๆ ทั้งบวกและลบเอาไว้มากๆ จะทำให้ยากลำบากในการควบคุมการแสดงออกของตนเองให้เหมาะสม เปรียบเหมือนลูกโป่งที่สะสมลมไว้มาก ก็พุ่งไปอย่างไรทิศทางหรือหากไม่รู้ตัวก็ยิ่งเป็นผลเสียมาก เหมือนกับลูกโป่งที่แตก (ถามความรู้สึกของนักเรียนในชั้นว่ารู้สึกอย่างไรเมื่อลูกโป่งแตก) ดังนั้นนักเรียนจึงควรฝึกฝนสังเกต รับรู้ และตระหนักถึงอารมณ์ต่างๆ ของตนเอง

6.6 นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แสดงความคิดเห็น และวิเคราะห์ เรื่องความรู้สึกอารมณ์ ในใบงาน โดยอ่านใบความรู้ประกอบ และนำเสนอผลงานกลุ่ม (สำหรับอารมณ์ทางบวก ครูควรช่วยให้นักเรียน พิจารณาการแสดงออกที่เหมาะสม / ไม่เหมาะสม หรือสภาวะที่บางคนแสดงอารมณ์แบบขาดสติ)

6.7 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปบทเรียน และ แนวทางนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

ชั่วโมงที่ 2

6.8 ครูเอื้ออำนวยให้นักเรียนทบทวนบทเรียน จากคาบที่แล้ว และเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรมการฝึกสติ เพื่อให้ไวต่อการรับรู้ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียน

6.9 เล่นเกมปลาตก-ปลาช่อน (ดูรายละเอียดในภาคผนวก)

6.10 ให้นักเรียนบอกวิธีการเล่นที่ชนะ แล้วเชื่อมโยงให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการมีสติในการเล่น คือการตื่นรู้ในสถานการณ์ขณะนั้น รับรู้สถานการณ์ที่มากระตุ้น และได้ตอบได้อย่างถูกต้อง

6.11 ครูใช้คำถามเพื่อให้นักเรียนทบทวนสภาวะของร่างกาย จิตใจในขณะเล่นเกม (สภาวะมีสติ) ว่าเป็นอย่างไร และชี้ให้เห็นว่า สภาวะเหล่านั้น จะเกิดเป็นอัตโนมัตติ ยิ่งหากฝึกฝนมากเท่าไร ก็จะมีสติได้เร็วขึ้น เป็นผลดีต่อตนเองในการตอบสนองสิ่งเร้าต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การรับรู้ความรู้สึก และอารมณ์ของตนเอง เพื่อให้สามารถควบคุมตนเองให้มีการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป ทั้งนี้การมีสติเป็นเรื่องของทักษะที่ต้องหมั่นฝึกฝน

6.12 ให้นักเรียนฝึกสติ (ด้วยวิธีต่างๆ ตามสื่อครูนำการฝึกเองตามวิธีการของครู)

6.13 ครูเอื้ออำนวยให้นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การฝึกสติ ความรู้สึก การเรียนรู้ที่ได้จากการฝึกสรุปวิธีการที่เหมาะสมสำหรับตนเอง และสรุปลงในใบสรุปผลการเรียนรู้ของแต่ละคน

6.14 ครูแสดงความชื่นชม และให้กำลังใจ พร้อมทั้ง ชักชวนให้นักเรียนนำไปฝึกด้วยตนเอง อย่างต่อเนื่อง

7. สื่อ / อุปกรณ์

7.1 ลูกโป่ง จำนวน 3 -6 ชิ้น

7.2 ใบงาน เรื่อง ความรู้สึกและอารมณ์ของฉัน

7.3 ใบความรู้ เรื่อง อารมณ์และการควบคุมอารมณ์

7.4 ใบความรู้สำหรับครู เรื่อง ปลาซ่อนปลาตุก

7.5 ใบงาน เรื่อง สิ่งที่ฉันเรียนรู้

7.6 ใบความรู้สำหรับครู เรื่อง การฝึกสมาธิ

7.7 ใบงาน เรื่อง แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต

7.8 ใบงาน เรื่อง การวิเคราะห์ผลจากการสำรวจความเครียด

7.9 ภาพยนตร์สั้น เรื่อง ทักษะการกำจัดความเครียด

7.10 วีดิทัศน์

7.10.1 ฉันมีความสุขเล็ก ๆ ในใจฉัน

<https://www.youtube.com/watch?v=SGviROEgTDI>

7.10.2 หนังสือทักษะกำจัดความเครียด

<https://www.youtube.com/watch?v=qOBYM1JxsGU>

7.10.3 การจัดการความเครียดในวัยรุ่น

<https://www.youtube.com/watch?v=FbcCvSuAnLw>

7.10.4 ความเครียด

<https://www.youtube.com/watch?v=Vkt4xdjtdaE&t=19s>

7.10.5 ฝึกหายใจคลายเครียด

<https://www.youtube.com/watch?v=j2nB3nGfFMk&t=45s>

7.10.6 เพลงความสุขเล็ก ๆ

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัดและประเมินผล

8.1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

8.1.2 ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของใบงาน

8.2 เครื่องมือ

-

8.3 เกณฑ์การประเมิน

8.3.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.3.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	ทำใบงานถูกต้อง ครบถ้วน และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง



ใบงาน

เรื่อง ความรู้สึกและอารมณ์ของฉัน

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม.....

คำแนะนำ

นักเรียนแต่ละคนล้วน มีประสบการณ์ในการเกิดอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ อยู่เป็นประจำ ซึ่งกิจกรรมนี้เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของนักเรียนล้วนมีความหมายและเป็นตัวอย่าง เพื่อให้เพื่อนๆ เรียนรู้

1. ให้สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ด้านความรู้สึกและอารมณ์ที่มักจะเกิดขึ้นกับตัวของนักเรียนแต่ละคน และรวบรวมสรุปลงในใบงานพร้อมวิเคราะห์ว่า

-อารมณ์ด้านบวก (เป็นที่ยอมรับในสังคมว่าเป็นอารมณ์ที่พึงประสงค์ อยากให้เกิด)

-อารมณ์ด้านลบ (เป็นที่ยอมรับในสังคมว่าเป็นอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ไม่อยากให้เกิด)

อารมณ์ / ความรู้สึก	ด้านบวก	ด้านลบ

2. ให้สมาชิกร่วมกันเลือกความรู้สึก /อารมณ์ ด้านบวกและลบ อย่างละ 1 อารมณ์ ที่คิดว่าเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ หากมีการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม ก็อาจทำให้เกิดผลเสียต่อตนเองและ/ หรือผู้อื่น ควรนำมาศึกษาเพื่อร่วมกันหาวิธีแก้ไข และพัฒนาตนเอง และร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ข้อมูลเพื่อให้ได้คำตอบในตารางที่กำหนด

ตัวอย่าง ความรู้สึก/ อารมณ์ (ที่ เลือกมา ศึกษา)	ตัวกระตุ้น (เหตุการณ์ บุคคล ที่เกิดขึ้น กับตัวนักเรียน แล้วเกิดมี ความรู้สึก/ อารมณ์)	ความคิด ที่เกิดจากการ ได้รับการ กระตุ้น	การเปลี่ยนแปลง ทางร่างกาย	การ แสดงออก	การ แสดงออก มีผลต่อ ตนเอง (อย่างไร บ้าง)	การ แสดงออก มีผลต่อ ผู้อื่น (อย่างไร บ้าง)

แนวทางการแก้ไขการแสดงออกทางอารมณ์ให้เหมาะสม

อารมณ์.....

แนวทางแก้ไข

.....

.....

อารมณ์.....

แนวทางการแก้ไข.....

.....

ใบความรู้ เรื่อง อารมณ์และการควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)

อารมณ์ หมายถึง การแสดงออกของภาวะจิตใจที่ได้รับการกระทบหรือกระตุ้นให้เกิดมีการแสดงออกต่อสิ่งที่มากระตุ้น อารมณ์สามารถจำแนกออกได้ 2 ประเภทใหญ่ คือ

1. อารมณ์สุข คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความสบายใจ หรือ ได้รับความสมหวัง
2. อารมณ์ทุกข์ คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความไม่สบายใจ หรือ ได้รับความไม่สมหวัง

ผลแห่งอารมณ์ ไม่ว่าอารมณ์สุข หรือ อารมณ์ทุกข์ จะทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากปกติและจะมีการแสดงออกของพฤติกรรมและความรู้สึกตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น

1. องค์ประกอบของอารมณ์

อารมณ์จะประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1. องค์ประกอบด้านสรีระ (Physiological dimension) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทางร่างกายที่จะต้องเกิดขึ้นควบคู่กับปฏิกิริยาทางอารมณ์ เช่น หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออกตามร่างกาย หรือใบหน้าร้อนผ่าว เป็นต้น อารมณ์ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระได้มากที่สุดคือ อารมณ์กลัว และอารมณ์โกรธ อารมณ์กลัวจะก่อให้เกิดการหลั่งของฮอร์โมน แอดรีนาลีน จากต่อมแอดรีนัล (Adrenal gland) ส่วนอารมณ์โกรธจะก่อให้เกิดการหลั่งของฮอร์โมนนอร์แอดรีนาลีน (Noradrenalin)

2. องค์ประกอบทางด้านการนึกคิด (Cognitive dimension) หมายถึง การมีปฏิกิริยาด้านจิตใจที่เกิดขึ้นต่อสถานการณ์ที่กำลังเป็นอยู่และเกิดเป็นอารมณ์ขึ้นมา เช่น ชอบ-ไม่ชอบ หรือ ถูกใจ - ไม่ถูกใจ เป็นต้น

3. องค์ประกอบทางด้านการมีประสบการณ์ (Experiential dimension) หมายถึง การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของแต่ละบุคคลซึ่งจะมีความแตกต่างกันไป

อารมณ์เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถสัมผัสและสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน แต่เราสามารถรู้ถึงสภาวะทางอารมณ์ของบุคคลที่แวดล้อมเราอยู่ได้ เช่น อาจสังเกตได้จากพฤติกรรมที่มีได้แสดงออกเป็นภาษาหรือคำพูด (Nonverbal language) เช่น การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง แต่อาจเกิดความสับสนในการตีความหมายได้ เพราะสังคมแต่ละแห่งอาจมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมือนกัน อารมณ์ของมนุษย์จะเริ่มมีขึ้นนับตั้งแต่เกิด ซึ่งนักจิตวิทยาพบว่าอารมณ์แรกของมนุษย์นั้นคือ อารมณ์ตื่นเต้น ทารกอายุ 3 เดือน จะมีเพียงอารมณ์เศร้า และอารมณ์ดีใจ ส่วนอารมณ์ที่มีความสลับซับซ้อนจะปรากฏมากขึ้นตามวุฒิภาวะ อารมณ์ก้าวร้าวและรุนแรงเป็นผลมาจากการที่บุคคลเกิดความคับข้องใจหรือ ดังนั้นมนุษย์ทุกคนจึงต้องเรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์ของตนให้ถูกต้องตามกฎเกณฑ์ที่สังคม แต่ละแห่งได้กำหนดไว้ก็จะทำให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขยิ่งขึ้น

2. การควบคุมอารมณ์และการจัดการอารมณ์

GOLEMAN เสนอวิธีพัฒนาอารมณ์ได้เนอแนะวิธีพัฒนาอารมณ์ไว้ 5 ประการ

1. การรู้จักอารมณ์ของตนเองเป็นองค์ประกอบสำคัญเบื้องต้นที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกที่เหมาะสม การรู้จักอารมณ์ของตนเอง เริ่มจากการรู้ตัวหรือมีสติ ซึ่งตามปกติเมื่อคนเกิดอารมณ์ใดๆขึ้นจะตกอยู่ในภาวะใดภาวะหนึ่ง ใน 3 ภาวะ ได้แก่ การถูกครอบงำด้วยอารมณ์ ไม่สามารถฝืนอารมณ์ได้และแสดงพฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ การไม่ยินดียินร้ายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นหรือ ละเลยไม่สนใจเพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ และการรู้เท่าทันอารมณ์ ซึ่งการรู้ตัวนี้จะมีพลังเหนือความรู้สึก และอารมณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ รู้ว่าในสภาพนี้ ควรจะทำเช่นไรจึงจะเหมาะสมที่สุด แนวทางพัฒนาการรับรู้อารมณ์ ของตนเอง มีดังต่อไปนี้

1.1 ให้เวลาทบทวนอารมณ์ของตนเอง ทบทวนลักษณะการแสดงออกของอารมณ์ และ ผลย้อนกลับของการแสดงออกนั้น ว่ารู้สึกพอใจ/ไม่พอใจ คิดว่าเหมาะสม/ไม่เหมาะสม ถ้ารู้สึกพอใจ และคิดว่า เหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่าไม่ได้เข้าข้างตัวเอง

1.2 ฝึกการรู้ตัวอยู่เสมอ มีสติอยู่กับตัว โดยรู้ตัวว่ากำลังรู้สึกอย่างไร คิดอย่างไรกับความรู้สึกนั้น และความคิด ความรู้สึกนั้น มีผลอย่างไรต่อการแสดงออกของตนเอง

2. การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เป็นความสามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์ ทั้งดีและไม่ดีได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และสถานการณ์ การจะจัดการกับอารมณ์ ได้อย่างเหมาะสมเพียงใด ขึ้นอยู่กับการสามารถควบคุมอารมณ์ ไม่แสดงออกทันที สามารถอธิบาย ได้อย่างสมเหตุสมผลอารมณ์ ถึงการเกิดอารมณ์ การแสดงพฤติกรรมที่มีผลย้อนกลับในทางบวก แนวทาง ในการฝึกการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ได้แก่

2.1 ทบทวนสิ่งที่ทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น และพิจารณาผลที่ตามมา

2.2 เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ฝึกสั่งตัวเองว่าจะทำอะไรหรือไม่ทำอะไร

2.3 ฝึกการรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นที่ต้องเกี่ยวข้องในด้านดี มอง- ฟังสิ่งดี สร้างอารมณ์ให้แจ่มใส

2.4 ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่น และสิ่งอื่นที่อยู่รอบ ๆ ตัว

2.5 ฝึกการมองหาประโยชน์หรือโอกาสจากอุปสรรค โดยการเปลี่ยนมุมมองในแง่ดี โดยคิดว่าเป็น สิ่งท้าทายและมีทางเลือกมากกว่า 1 เส้นทาง

2.6 ฝึกการผ่อนคลายความเครียด โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง การจัดการอารมณ์ได้อย่าง เหมาะสม จะทำให้สบายใจ มีผลต่อความสำเร็จ ความสุขในการทำกิจกรรมต่างๆ และ การอยู่ร่วมกับผู้อื่น เมื่อมีเรื่องทุกข์ใจหรือเครียดควรหาคนปรึกษา การที่คนเรามีความทุกข์หรือความเครียดแล้วเก็บกดไว้ ในใจตนเองอยู่เสมอ เปรียบเสมือนลูกโป่งที่ถูกอัดอากาศเข้าไปเรื่อย ๆ หากไม่มีการปลดปล่อยลมออกมา เสียบ้าง ไม่นานลูกโป่งก็จะแตก เช่นเดียวกันหากคนเรามีแต่ความทุกข์เก็บสะสมไว้มากเกินไป สักวันหนึ่ง

ก็อาจจะกลายเป็นโรคประสาท หรือโรคจิตต่อไปได้จึงควรปลดปล่อยความทุกข์ที่มีอยู่ออกไปเสียบ้าง คนที่ควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติได้เร็วจะช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขยิ่งขึ้น และจะส่งผลให้ทุกคนที่อยู่รอบตัวมีความสุขไปด้วย

3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง โดยการมองดีของสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น และสร้างความเชื่อมั่นว่าจะอยู่กับสิ่งนั้นได้ สามารถทำได้ เพื่อให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรค์ในสิ่งที่ดี มุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ แนวทางสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ได้แก่

3.1 ทบทวนสิ่งสำคัญในชีวิต ว่ามีอะไรบ้าง ให้จัดลำดับของความต้องการ ความอยากได้ อยากมี ความอยากเป็น แล้วพิจารณาว่าการที่จะบรรลุสิ่งที่ต้องการมีความเป็นไปได้และเป็นไปไม่ได้

3.2 นำความต้องการที่เป็นไปได้ และเกิดประโยชน์มาตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน และวางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น

3.3 ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ระวังอย่าให้ไขว้เขวออกนอกเส้นทาง

3.4 ต้องความสมบูรณ์แบบในตัวลง ไม่ใช่ทำทุกอย่างดีที่สุด ต้องไม่มีความผิดพลาดเลย ฝึกความยืดหยุ่นในอารมณ์เพื่อไม่ให้เครียดและผิดหวังเกินไป

3.5 ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรค เพื่อสร้างความรู้สึที่ดีๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีอื่น ๆ ต่อไป

3.6 ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ มองปัญหาเป็นการเรียนรู้ เป็นการเพิ่มพลัง และแรงจูงใจให้ตนเอง

3.7 หมั่นสร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจแม้เล็ก ๆ น้อย ๆ พยายาม

3.8 ให้กำลังใจตนเอง คิดว่าเราทำได้ เราจะทำ และลงมือทำ

4. การหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกเข้าใจเห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ของตนเองและการตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน รู้และเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น จะทำให้เรารู้ช่องทางที่จะโน้มน้าว จูงใจผู้อื่นให้ทำสิ่งที่เราต้องการได้ แนวทางการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น

4.1 สนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกต สีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอย่างอื่น

4.2 อ่านอารมณ์และความรู้สึกจากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขามีความรู้สึกอย่างไร อาจถาม แต่ต้องทำในสภาพที่เหมาะสม มิเช่นนั้นจะกลายเป็นการทำร้ายความรู้สึกกันได้

4.3 ทำความเข้าใจ ความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่ เรียกว่า เอาใจเขามาใส่ใจเรา

4.4 แสดงการตอบสนองอารมณ์ในท่าที่แสดงว่า เข้าใจ เห็นใจ ทำให้เกิด ความรู้สึกที่ดีต่อกัน

5. การรักษาสัมพันธภาพที่ดี เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกัน ทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ แนวทางพัฒนาและรักษาสัมพันธภาพ

5.1 สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น ซึ่งเป็นการเริ่มต้นของการเกิดสัมพันธภาพที่ดี

5.2 ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี รวมทั้งคำนึงถึงความรู้สึกของผู้รับการสื่อสารด้วย

5.3 ฝึกการมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อ รู้จักการให้การแลกเปลี่ยนให้เกิดคุณค่าและประโยชน์สำหรับผู้เกี่ยวข้อง

5.4 ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ ให้การยอมรับ เพราะจะทำให้ผู้อื่นภูมิใจและมีความรู้สึกที่ดีตอบแทนมา

5.5 ฝึกการแสดงความรักชอบ ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามวาระที่เหมาะสม



7 อุปนิสัยของคนที่เก่งในการจัดการอารมณ์และความรู้สึก

นอกเหนือจากเรื่องความรู้ความสามารถแล้ว การจัดการด้านอารมณ์ก็เป็นอีกหนึ่งสิ่งที่คนเก่งๆ จะสามารถบริหารมันได้ และเอาเข้าจริงๆ เราก็จะเห็นว่าคนที่มีความสามารถในการจัดการด้านความรู้สึกนั้น มักจะมีความโดดเด่นกว่าคนทั่วไปพอสมควร

เรื่องการสร้างความสามารถในการจัดการด้านอารมณ์นั้น Harvey Deutschendorf ได้เขียนบทความน่าสนใจใน Business Insider ถึงพฤติกรรมของคนที่เก่งในเรื่องเหล่านี้ ซึ่งจะว่าไปแล้ว พฤติกรรมหรือนิสัยของเรานี้แหละ ที่เป็นตัวทำให้เราสามารถจัดการอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ให้ดีขึ้นได้ โดยเขาได้สรุปนิสัยสำคัญ 7 อย่างเอาได้ด้วยกันตามนี้ครับ

1. พวกเขาจะให้ความสนใจกับเรื่องในแง่บวก

ใด ๆ ในโลกมักมีสองด้านอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นข่าวดีหรือข่าวร้าย แต่คำถามคือเราจะเลือกมองมันอย่างไร การบอกවාให้โฟกัสไปในแง่บวกไม่ได้หมายความว่าให้ปฏิเสธหรือทำเป็นไม่เห็นเรื่องร้ายๆ แต่มันคือการที่เราเลือกได้ว่าจะให้ความรู้สึกของเราไปผูกกับอะไร หากเป็นเรื่องร้าย เราจะมองเห็นด้านดีของมันได้ไหม เช่นเดียวกับเราจะแก้ไขปัญหาได้อย่างไรแทนที่จะจมอยู่กับความรู้สึกแย่ๆ แน่นอนว่ามันทำให้เราเห็นว่าเราสามารถควบคุมและจัดการอะไรได้นั่นเอง

2. พวกเขาจะห้อมล้อมไปด้วยคนที่คิดบวกหรือมองโลกแง่ดี

ไม่ใช่แค่ตัวเราเองเท่านั้นที่ควรจะคิดในแง่ดี แต่คนรอบๆ ตัวเราเองก็มีผลกับเราเช่นกัน หากคนรอบข้างเราเป็นคนคิดบวก เราเองก็จะเห็นวิธีการรับมือหรือทัศนคติต่างๆ ของเขาคนเหล่านี้อยู่เสมอๆ และนั่นทำให้เราซึมซับสิ่ง

เหล่านั้นอยู่เรื่อยๆ สิ่งที่มาคือเราก็จะไปทางที่คล้ายๆ กัน ลองนึกถึงเวลาที่คุณมีปัญหาแล้วปรึกษากับเพื่อน
ที่ใจเย็นบ่อยๆ นานๆ เข้าเราก็จะมีวิธีคิดและปรับความรู้สึกในแบบเดียวกับเขานั้นแหละ

3. พวกเขาที่มีโหมดแข็งแกร่งได้ (ถ้าจำเป็น)

แม้ว่าส่วนใหญ่เราจะมองว่าคนที่อารมณ์ดีหรือแจ่มใสมักจะเป็นคนเปิดกว้าง มนุษย์สัมพันธ์ดี
จนกลายเป็นที่เข้าหาของหลายๆ คนอยู่บ่อยๆ แต่นั่นก็ใช่ว่าพวกเขาจะโอนอ่อนไปเสียทุกอย่าง โดยความเป็น
จริงแล้วเหล่านี้จะมีขอบเขตบางอย่างอยู่และพร้อมจะใช้ในการปฏิเสธเรื่องบางเรื่องได้เช่นกัน

4. มองไปข้างหน้าและไม่ยึดติดกับอดีต

การที่เอาตัวเองคิดไปถึงเรื่องอนาคตย่อมดีกว่าการผูกตัวเองให้ยึดติดกับเรื่องที่เกิดขึ้นไปแล้ว
การมองไปข้างหน้าจะทำให้รู้สึกถึงโอกาส รู้สึกถึงความหวัง ส่วนเรื่องที่เกิดขึ้นไปแล้วก็คือบทเรียนที่ทำให้เรา
เก่งขึ้น แก้ไขให้ดีขึ้น เพื่ออนาคตที่สดใสขึ้นเอง

5. พยายามสร้างให้ชีวิตสนุก ตื่นเต้น และมีความสุข

คนเราเลือกจะมีความสุขได้หลายวิธี แน่นอนว่าถ้าเราปรับชีวิตของเราให้สนุกขึ้น มีสีสันมากขึ้น
ก็จะมีส่วนช่วยให้เรามองชีวิตของเราสนุกขึ้นไปด้วย แน่นอนว่าย่อมดีกว่าการใช้ชีวิตที่น่าเบื่อ จำเจ ไม่มีสีสันจนถึง
ให้ความรู้สึกของเราดูหดหู่และจมดิ่งไปด้วยเป็นไหนๆ

6. ใช้พลังชีวิตอย่างฉลาด

แต่ละคนก็ล้วนมีพลังชีวิตที่แตกต่างกัน คนที่เก่งเรื่องการจัดการความรู้สึกและอารมณ์ของตัวเอง
ก็เช่นกันที่จะหาวิธีใช้พลังของตัวเองให้คุ้มค่าที่สุด ทั้งนี้เพราะพวกเขารู้ดีว่าความรู้สึกกับพลังชีวิตสัมพันธ์กันอย่างไร
หลายๆ ครั้งอาจจะมีความรู้สึกโมโห เครียด แต่นั่นจะมีผลกับพลังชีวิตของพวกเขาเอง ฉะนั้นพวกเขาจะรู้จักจัดการ
กับปัญหาหรือความขัดแย้งต่าง ๆ ได้ดีกว่าปกติและไม่ให้ความหงุดหงิด ที่เกิดขึ้นนั้นมีผลกับตัวเองมากนัก

7. เรียนรู้และพัฒนาอยู่เสมอ

นิสัยร่วมของคนเก่งในการควบคุมอารมณ์อย่างหนึ่งคือการที่พวกเขามักจะขยันเรียนรู้และเปิดกว้างอยู่
เสมอ นั่นทำให้พวกเขามองเห็นอะไรหลายๆ อย่างที่ทำให้ขอบเขตของมุมมองของเขากว้างขึ้นกว่าเดิม และนั่น
กลายเป็นรากฐานอย่างดีที่ทำให้พวกเขาสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้มากขึ้น และก็ควบคุมสิ่งต่าง ๆ
ได้มากขึ้น

แปลและเรียบเรียงจาก 7 HABITS OF HIGHLY EMOTIONALLY INTELLIGENT PEOPLE

<https://www.nuttaputch.com/7-habbits-of-highly-ie-people/>

ใบความรู้สำหรับครู เรื่อง การฝึกสมาธิ

คำชี้แจง การฝึกสมาธิมีหลายวิธี ครูอาจสอนนักเรียนปฏิบัติตามที่ครูถนัด สื่อที่จัดมา ได้แก่การนำฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ วิจิตต์ โยคะภาวนา และวิจิตต์สอนเดินจงกรม เพื่อให้ นักเรียนปฏิบัติตามตัวอย่างในสื่อ แล้วนั่งสมาธิต่อเอง ครูอาจเปิดเพลงเพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย

1 อานาปานสติ

วิธีการ ครูนำซ้ำๆ ให้นักเรียนหลับตา และฝึกสมาธิ เปิดมีเพลง คลอเบาๆ หลังจากครูนำแล้ว ให้นักเรียน ฝึกลมหายใจ

เริ่มต้นจากการที่เราวางเท้าราบกับพื้น แล้วก็วางมือราบกับหน้าตัก คอตั้ง หลังตรง การรู้สึกถึงหลังตรงนี้มีส่วนสำคัญ ช่วยให้เกิดความรู้สึกถึงร่างกาย เกิดความรู้สึกถึงความมีอยู่ของอริยาบถนั่งถ้าหากเราสำรวจลงไปที่ฝ่าเท้า รู้สึกว่ายังเกร็งอยู่ ยังออยู่ ก็แบราบเสีย ทำให้เกิดความรู้สึกอ่อนสลาย หรือเกิดความรู้สึกผ่อนคลายที่ฝ่าเท้า ความรู้สึกผ่อนคลายที่ฝ่าเท้านี้ ตรงนั้นจะเริ่มมีสติเข้ามาที่กายแล้ว แทนที่จะต้องเพ่งจุดใดจุดหนึ่ง หรือว่าแทนที่จะต้องบริกรรมอะไรอย่างใดอย่างหนึ่งแบบเคร่งเครียด เราแค่สำรวจฝ่าเท้าแล้วผ่อนคลายออกไป นี่ตรงนี้เข้ามาที่กายแล้ว สติมันอยู่กับเนื้อกับตัวเรียบร้อยแล้ว พอรู้สึกถึงความสบายที่ฝ่าเท้า ก็มาความรู้สึกถึงความสบายที่ฝ่ามือ ถ้าหากฝ่ามือยังกำยั้งเกร็ง หรือว่ามีอาการผิดปกติอย่างใด ๆ นี้ เราก็แค่วางฝ่ามือราบกับหน้าตัก ให้เกิดความรู้สึกว่านี่เราวางจริง ๆ วางนี้ อาการวางนี้นะคนมักจะเปรียบเทียบ เอาฝ่ามือมาเป็นสัญลักษณ์ของการวาง เพราะว่าเวลา กำนี่มีมือนี้แหละ ที่กำมากที่สุด มีมือนี้ละเป็นสัญลักษณ์ทางใจที่ไม่ยอมปล่อย ทีนี้ถ้าหากว่าเรารู้สึกถึงฝ่ามือที่วางราบสบาย ตรงนี้มันเกิดความรู้สึกเหมือนปล่อย เหมือนวางขึ้นมา ตรงที่ฝ่าเท้ากับฝ่ามือมีความผ่อนคลายสบาย คุณจะรู้สึกว่างๆ ขึ้นมา ว่างที่ฝ่าเท้า ว่างที่ฝ่ามือ มันเป็นการส่งสมความว่างขึ้นมา ไล่ขึ้นมาถึงใบหน้า ลองสำรวจสังเกตดูว่า หัวคิ้วยังขมวดอยู่ไหม หรือว่าขมับยังตึงอยู่ไหม ต้นคอยังเกร็งอยู่ไหม ถ้าหากว่ารู้สึกถึงอาการเกร็ง อาการตึงหรือว่าการทำงานของมัดเนื้อแบบไหน หรือว่าจุดใด เราก็แค่รู้ไป มันจะคลายออกมาเอง เหมือนกับที่เราสำรวจฝ่ามือ ถ้าหากว่าเห็นว่ามันกำอยู่ เราแค่แบมันออกไปวางราบมันออกไป ในอาการปล่อยวางแบบเดียวกัน กล้ามเนื้อบนใบหน้าก็เป็นแบบนั้นฉันใดก็ฉันนั้น

เมื่อสำรวจสังเกตทั้งฝ่าเท้าฝ่ามือและทั่วทั้งใบหน้าแล้วว่ามันผ่อนคลายจริง คุณจะเกิดความรู้สึกสบายทั่วทั้งตัวขึ้นมา นั่นเพราะว่า ๓ จุดนี้เป็น ๓ จุดสำคัญที่สุด ที่รวบรวมเอามัดเนื้ออื่นๆ ในร่างกายไว้ ถ้าหากว่า ๓ จุดนี้ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อมันก็จะสบายตามไปด้วย ไม่ว่าจะเป็นส่วนใดของร่างกาย ตรงความรู้สึกว่าร่างกายไม่กำไม่เกร็ง ตรงนั้นแหละที่สภาพของร่างกายอยู่ในสภาพอ่อนครว ที่จะเริ่มฝึกอานาปานสติแล้ว ที่ไล่ตั้งแต่เท้า มือ มาจนถึงใบหน้ายังไม่ได้เข้าการฝึกอานาปานสตินะ อานาปานสติเริ่มต้นตอนที่ร่างกายมันเหมือนจะพร้อมแล้ว

ถ้าหากว่าใครรู้สึกถึงอาการฟุ้งซ่าน รู้สึกถึงอาการเกร็ง รู้สึกถึงอาการไม่พร้อม ก็กลับไปไล่สำรวจใหม่ ไม่ต้องพยายามบังคับจิตใจตัวเองให้สงบ ไม่ต้องพยายามสั่งตัวเองให้มีสติ แค่สำรวจสังเกตไป ฝ่าเท้ายังเกร็งอยู่

ใหม่ ฝ่ามือยังกำอยู่ใหม่ ใบหน้าส่วนใดส่วนหนึ่งยังมีการขมวด ยังมีการตึงอยู่ใหม่ แค่อำนาจสังเกต มาเท่านั้น สติมาอยู่กับเนื้อกับตัวเรียบร้อย เอาละพอมายู่กับเนื้อกับตัวเรียบร้อย ร่างกายคอดั่งหลังตรง มีความรู้สึกผ่อนคลายสบาย อยู่ในอาการพักทั้งตัวแบบนี้ เราแค่สำรวจสังเกตต่อไป เหมือนถามตัวเอง จังหวะนี้ ร่างกายมีความต้องการลมหายใจเข้าใหม่ ไม่ใช่ไปปรี๊ดร้อน ไม่ใช่ไปพยายามบังคับ ดึงเอาลมหายใจเข้ามาทั้งๆ ที่ร่างกายมันยังไม่ได้เรียกร้อง ถ้าหากว่าเราดูลม โดยไม่อาศัย ความอยากเป็นเครื่องดู แต่อาศัยความรู้ รู้ว่าอะไร รู้ว่าร่างกาย ถึงจังหวะที่จะต้องดึงลมหายใจเข้ามาแล้วหรือยัง ถ้าหากว่าถึงจังหวะที่ร่างกายควรจะดึง ลมเข้ามา เราจะรู้สึกเหมือนขาด เหมือนร่างกายมันหิว หิวลมหายใจนะ ตรงนั้นเราค่อยลากเข้ามา ช้าๆ สบายๆ พอเข้ามาจนสุดเรารู้สึกถึงความอึดอัดทางกายเราก็ปล่อยพ่นลมหายใจ ระบายออกไปสบายๆเช่นกัน เข้ามา แค่นั้น ออกไปแค่นั้น เมื่อลมหายใจหยุด สิ้นสุดที่ตรงไหน อย่าเพิ่งรีบร้อนดึงลมเข้ามาทันที ให้สังเกตดูว่า ร่างกายนี้ตามจริงแล้วอยากจะได้ลมหายใจเข้ามาแล้วหรือยัง ถ้าหากว่ายังไม่ได้มีความต้องการลมหายใจเข้ามา เราก็ปล่อยให้มันนิ่งๆ สบายๆ นั้นแหละ เราจะพบว่าตอนที่ร่างกายไม่ดึงลมเข้า ไม่ระบายลมออก มันก็มีสติ ไปอีกแบบหนึ่ง มีความรู้สึกเหมือนโปร่ง เหมือนเบา เหมือนนิ่ง เหมือนสงบ สงบจากอาการเคลื่อนไหวใดๆ จะ อยู่ในอาการไม่ไหวติงอยู่พักหนึ่ง อาการที่นิ่งไม่ไหวติงอยู่พักหนึ่งนี้ มันทำให้เราสามารถตั้งหลัก รู้ต่อไปได้ว่า ร่างกาย ถึงเวลาที่จะลากลมหายใจเข้ามาแล้วหรือยัง ถ้าหากว่าถึงเวลาแล้วเราก็กากเข้ามาตามอาการ ของร่างกาย ไม่ใช่ตามความอยากของจิตใจ พอเรารู้อยู่อย่างนี้ เห็นว่าลมหายใจเดี๋ยวก็ผ่านเข้าผ่านออก ผ่านเข้าผ่านออกไป จะเกิดความรู้สึกสงบขึ้นมา สงบอย่างผู้รู้ สงบอย่างผู้ดูว่าลมหายใจมันแสดงความ ไม่เพียงอยู่เดี๋ยวก็เข้า เดี๋ยวก็ออก แล้วบางทีนะเราก็กากเข้ายาวๆ ๒-๓ ครั้ง มันเกิดความรู้สึกอึดอัด ครั้งต่อไป ระลอกลมหายใจที่ต้องการมันก็สั้นลง นี่ตรงนี้นั่นก็เริ่มแสดงความไม่เที่ยงของลมหายใจยาวและลมหายใจสั้น พอสั้นไปหลายๆครั้งเข้าบางทีมันเกิดความรู้สึกหิว หิวมากขึ้น เราก็กากลมหายใจยาวขึ้น นี่อาการ เป็นอย่างนี้ เป็นอาการของธรรมชาติ ไม่ใช่อาการตามใจอยาก แต่เป็นความรู้สีกว่านี่ ธรรมชาติเขาบอกอย่างนี้ เขาเป็นไป อย่างนี้ แล้วเรามีหน้าที่แค่เฝ้าดู เฝ้าสังเกตอยู่เฉยๆ จิตก็เกิดภาวะหนึ่งขึ้นมา “ภาวะรู้อยู่เฉยๆ” ไม่ใช่รู้แบบ เฉื่อยชานะ รู้แบบตื่น รู้แบบมีความสว่าง เห็นความจริงว่าร่างกายนี้ยังต้องพึ่งพาลมหายใจอยู่ตลอดเวลา ถึงเวลาที่ลมเข้าเราก็ก็กากเข้า ถึงเวลาที่ลมออกเราก็ก็กากออก

ถ้าหากว่าใครเกิดความรู้สึกว่าฟุ้งซ่าน เกิดความเกร็งขึ้นมาใหม่ เราก็กสำรวจ สังเกตไล่ขึ้นมาจากฝ่าเท้า ฝ่ามือ แล้วก็ใบหน้า ก็จะกลับเข้ามาอยู่กับเนื้อกับตัวเหมือนเดิม เหมือนตอนเริ่ม ทำบ่อยเท่าที่มันจำเป็น ทำบ่อยเท่าที่เราจะเห็น ความฟุ้งซ่านหรือว่าความเกร็ง ความกำ อาการขมวด อาการตึง เราเห็นอาการอะไร ก็แล้วแต่ ที่ปรากฏอยู่กับร่างกายที่เป็นอาการผิดปกติ ไปจากภาวะพร้อมจะทำสมาธินี้ เราก็กสำรวจ สังเกต มาเลย ตั้งแต่ฝ่าเท้า ขึ้นมาฝ่ามือ แล้วก็ใบหน้า พอเราเห็นถึงความไม่เที่ยงของลมหายใจ สิ่งที่จะได้ขึ้นมาเป็น ตัวตั้ง เป็นหลักตั้งของการเจริญสติ ก็คือจิต จิตที่ว่างจากอุปาทานเป็นแวบๆ ถึงแม้ว่าจะทำเป็นครั้งแรก แต่หากทำถูกทางทำได้อย่างตรงตามที่พระพุทธเจ้าท่านตั้งเข็มทิศไว้ให้นะ เราก็กจะรู้สึกขึ้นมาอย่างน้อย ชั่วโมงหนึ่ง ชั่วโมงหนึ่งที่จิตนิ่ง มีความสว่าง มีความสงบ มีความสบาย พร้อมรู้ พร้อมที่จะตื่น

2. โยคะภาวนา

วิธีการ ครูเปิด สื่อ โยคะภาวนา ให้นักเรียนปฏิบัติตาม

3. เตินจงกรม

วิธีการ ครูเปิดวิดีโอสอนเตนจงกรม

ใบความรู้สำหรับครู เรื่อง เกมปลาช่อนปลาดุก

1. ให้นักเรียนจับคู่ หันหน้าเข้าหากัน (หากมีเศษ อาจมอบหมายคนที่เหลือเศษ ให้ช่วยเป็นกรรมการดูแลเพื่อนๆ)
2. ให้นักเรียนแต่ละคนประกบฝ่ามือทั้งสองเข้าด้วยกัน(เหมือนพนมมือ)หันไปให้ปลายนิ้วชนกับคู่ของตนไว้
3. ให้นักเรียนแต่ละคู่ ตกลงกัน คนที่ 1 เป็น “ปลาดุก” คนที่ 2 เป็น “ปลาช่อน”
4. แจ้งกติกาว่า เมื่อครูเอ่ยคำว่า “ปลาดุก” คนที่เป็น “ปลาดุก” จะต้องใช้มือของตนเองหนีบมือคู่ ส่วนคนที่เป็น “ปลาช่อน” จะต้องดึงมือของตนหนีให้ทันไม่ให้ถูกจับ
เมื่อครูเอ่ยคำว่า “ปลาช่อน” คนที่เป็น “ปลาช่อน” จะต้องใช้มือของตนเองหนีบมือคู่ ส่วนคนที่เป็น “ปลาดุก” จะต้องดึงมือของตนหนีให้ทันไม่ให้ถูกจับ
5. ครูเล่าเรื่องซ้ำๆ โดยปล่อยช่วงเวลาให้นักเรียนแสดงปฏิกิริยา จากการฟัง ตัวอย่างเช่น
“วันนี้เป็นวันเกิดของน้องอ้อย แม่ปิ๊กก็เลยจะจัดปาร์ตี้ให้เชิญเพื่อนของน้องอ้อยมางานเย็นนี้ มีน้องไก่ น้องหมู น้องกุ้ง น้องปลา มาร่วมงานแม่ไปตลาดสดเพื่อซื้อของมาทำอาหารพร้อมคิดเมนูไปด้วยแม่ซื้อไส้กรอก เนื้อหมู เนื้อไก่มาทำบาปี้คิวผักต่างๆ เช่น สับปะรด มะเขือเทศ เมื่อของเด็ก ๆ ครบแล้ว ก็ต้องจัดเมนูให้ญาติๆ มีป้านก น้ากวาน ยายแมว ลุงตุ๋ เอ ทำอะไรดีน้า แม่ปิ๊กคิด เอาเมนูปลาดีกว่า ดีต่อสุขภาพ จึงตรงไปที่แผงขายปลาแม่ค้า
แม่ปิ๊ก : มีปลาอะไรบ้าง
แม่ค้า : ก็มีปลากะพง ปลานิล ปลาดุก เอาอะไรดี
แม่ปิ๊ก : ไม่มี ปลาช่อนหรือจ๊ะ จะทำ เป๊ะชะปลาช่อน
แม่ค้า : นี่ไงจ๊ะ สดๆ
แม่ปิ๊ก : ตัวใหญ่โลเท่าไร
แม่ค้า : โลละ 100 จ้า
แม่ปิ๊ก : แล้วปลาดุก โลเท่าไร
แม่ค้า : 120 จ้า
แม่ปิ๊ก : แหมน่ากินทั้งนั้นเลย ปลาดุก หรือปลาช่อนดี
แม่ค้า : ดีทั้งนั้น สดๆใหม่ๆทำอะไรก็อร่อย
แม่ปิ๊ก : เอาทั้งปลาช่อน และปลาดุกเลย”

ใบงาน
เรื่อง สิ่งที่ฉันเรียนรู้

ฉันเรียนรู้ว่า

การแสดงออกทางอารมณ์ที่ฉันควรแก้ไข และพัฒนาตนเอง

คือ.....
.....
.....
.....
.....

เนื่องจาก.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ฉันจะฝึกฝนตนเองให้รู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง เพื่อจะได้ควบคุมอารมณ์และการแสดงออกให้เหมาะสมกว่าเดิม โดยวิธี

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ใบงาน

แบบวัดความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST - 20)

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น.....เลขที่.....

ในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดที่เกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง					Stress.....	
คำถามในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด					
	ไม่รู้สึก 1	เล็กน้อย 2	ปานกลาง 3	มาก 4	มากที่สุด 5	
1. กลัวทำงานพลาด						
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้						
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งในเรื่องเงินทองหรือเรื่องงานในบ้าน						
4. เป็นกังวลเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำเสียง และดิน						
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ						
6. เงินไม่พอใช้จ่าย						
7. กล้ามเนื้อปวดตึง						
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด						
9. ปวดหลัง						
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง						
11. ปวดหัวข้างเดียว						
12. รู้สึกวิตกกังวล						
13. รู้สึกคับข้องใจ						
14. รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด						
15. รู้สึกเศร้า						
16. ความจำไม่ดี						
17. รู้สึกสับสน						
18. ตั้งสมาธิลำบาก						
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย						
20. เป็นหวัดบ่อย ๆ						

คะแนน 0 – 23 เครียดระดับน้อย(mild stress)

คะแนน 42 – 61 เครียดระดับสูง(height stress)

คะแนน 24 – 41 เครียดระดับปานกลาง(moderate stress)

คะแนน 62 ขึ้นไป เครียดระดับรุนแรง(severe stress)

การแปลผล

1. ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) หมายถึงความเครียดขนาดน้อย ๆ และหายไปในระยะเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อย เป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย
2. ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาใน ลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่ว ๆ ไปไม่รุนแรง จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น
3. ความเครียดในระดับสูง (Height Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการ บรรเทา จะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้
4. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้หมดแรง ควบคุมตัวเอง ไม่ได้เกิดอาการทางกายหรือโรคภัยต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

ใบงาน
เรื่อง การวิเคราะห์ผลจากการสำรวจความเครียด

1. ผลจากการทำแบบวัดความเครียด

นักเรียนได้คะแนนคะแนน การแปลผล นักเรียนมีความเครียดอยู่ในระดับ.....

2. (ถ้าความเครียดของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป)ความเครียดของนักเรียนเกิดจากสาเหตุใดจงอธิบาย

.....

.....

.....

.....

3. (ถ้าความเครียดของนักเรียนอยู่ในระดับต่ำ) มีปัจจัยอะไรบ้างที่ช่วยให้นักเรียนไม่มีความเครียด

.....

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ 9

หน่วยการจัดกิจกรรม ส่วนตัวและสังคม
เรื่อง ปัญหาไม่ว่าง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6
จำนวน 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การอยู่ร่วมกันในสังคมอาจมีปัญหาเกิดขึ้น ปัญหาเหล่านั้นอาจมีมากมาย หากมีการจัดลำดับความสำคัญของปัญหาจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาเหล่านั้นได้อย่างเหมาะสมมีประสิทธิภาพ

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านส่วนตัวและสังคม

ข้อ 4 ปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 บอกปัญหาที่เกิดขึ้นในการอยู่ร่วมกันในสังคม
- 3.2 จัดลำดับความสำคัญของปัญหาได้อย่างเหมาะสม
- 3.3 บอกวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. สาระการเรียนรู้

ปัญหา ความสำคัญของปัญหา และวิธีแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

- 5.1 ใบงาน เรื่อง การจัดลำดับความสำคัญของปัญหา
- 5.2 ใบงาน เรื่อง ปัญหาและวิธีการแก้ปัญหา

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

- 6.1 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับภาระงานต่างๆ ที่นักเรียนต้องทำทั้งของครอบครัวและของตนเอง นักเรียนมีรู้สึกอย่างไรและจะจัดการอย่างไรกับภาระงานเหล่านั้น
- 6.2 แบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ 4 - 6 คน แจกภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ ให้นักเรียนร่วมกันพิจารณาและสะท้อนความคิดจากภาพนั้นๆ
- 6.3 ให้นักเรียนออกมานำเสนองานที่ละกลุ่ม และให้เพื่อน ๆ ร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

6.4 นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การจัดลำดับความสำคัญของปัญหา ครูอธิบายเพิ่มเติม และร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญ

6.5 นักเรียนทำใบงาน เรื่อง การจัดลำดับความสำคัญของปัญหา

6.6 ขออาสาสมัครอ่านใบงานให้เพื่อนฟัง เพื่อนๆ และครูร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น

ชั่วโมงที่ 2

6.7 นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง กระบวนการแก้ปัญหา ครูอธิบายเพิ่มเติมและร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญ

6.8 นักเรียนทำใบงาน เรื่อง ปัญหาและวิธีการแก้ปัญหา

6.9 ให้นักเรียนออกมานำเสนอที่ละกลุ่ม

6.10 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม

7. สื่อ/ อุปกรณ์

7.1 สื่อภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

7.2 ใบความรู้ เรื่อง การจัดลำดับความสำคัญของปัญหา

7.3 ใบความรู้ เรื่อง กระบวนการแก้ปัญหา

7.4 ใบงาน เรื่อง การจัดลำดับความสำคัญของปัญหา

7.5 ใบงาน เรื่อง ปัญหาและวิธีการแก้ปัญหา

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัดและประเมินผล

8.1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

8.1.2 ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของใบงาน

8.2 เครื่องมือ

-

8.3 เกณฑ์การประเมิน

8.3.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.3.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	ทำใบงานถูกต้อง ครบถ้วน และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

สื่อภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น



ใบความรู้ เรื่อง การจัดลำดับความสำคัญของปัญหา

การจัดลำดับความสำคัญของปัญหานับเป็นหัวใจสำคัญของการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมแต่ก็มีน้อยคนมากที่สามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพเนื่องด้วยปัจจัยต่างๆที่ทำให้ไม่สามารถจัดการได้ การจัดลำดับความสำคัญของปัญหาจะมีแนวคิดที่สอดคล้องกับแนวทางการจัดลำดับความสำคัญของงานที่ทำ ทำอย่างไรการทำงานของเรายิ่งจะประสบความสำเร็จ บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ แนวคิดในการจัดลำดับความสำคัญของงานอาจดูได้จากตารางข้างล่างนี้

อธิบายแนวความคิดด้วยภาพ



1. **งานสำคัญและเร่งด่วน** : งานกลุ่มนี้จะเป็นงานที่ ถ้าไม่ดำเนินการก็จะมีปัญหาหรือเกิดวิกฤตขึ้น อาจเกิดผลกระทบมากมายไม่คุ้มที่จะรอไว้ก่อนควรดำเนินการให้เร็วที่สุดซึ่งคงตัดสินใจกันไม่ยาก

2. **งานสำคัญแต่ไม่เร่งด่วน**: งานกลุ่มนี้มักจะถูกละเลยเพราะเป็นงานที่ไม่เร่งด่วนแต่มีความสำคัญ เรื่องเป้าหมายและเป็นงานที่อยู่ในแผนงานกลยุทธ์แต่เนื่องจากพอมิเวลาจึงไม่ค่อยมีใครหยิบมาทำเท่าไรนักพอเวลาผ่านไปจึงกลายเป็น งานสำคัญที่เร่งด่วนไปทุกที ดังนั้น งานประเภทนี้ควรได้รับความสนใจอย่างต่อเนื่องแล้วดำเนินการตามแผนที่กำหนดไว้ให้ได้ เช่น งานที่ผู้นำดำเนินการไว้ให้ผู้อื่น งานที่เป็นแผนระยะกลางและระยะยาวผู้นำที่ดีมักจะทำงานประเภทนี้ไว้และให้ความสำคัญเพราะถ้าปล่อยเวลาผ่านไปอาจล้มแล้วไม่ได้ทำ สุดท้ายจะส่งผลกระทบกับเป้าหมายได้

3. **งานไม่สำคัญแต่เร่งด่วน** : คนส่วนใหญ่ถูกผลักดันให้ทำงานกลุ่มนี้มากที่สุดเพราะเป็นงานที่แทรกกับงานที่ทำตามแผนอยู่ สาเหตุที่เกิดเหตุการณ์นี้เพราะเราไม่ค่อยมีแผนงานหรือไม่ค่อยได้ทำตามแผนทำให้มีงานด่วนเข้ามาได้เรื่อยๆ ดังนั้น เราควรปฏิเสธงานด่วนที่เข้ามาบ้าง เพื่อให้เราสามารถทำงานตามแผนที่วางไว้ ได้ครบ ตัวอย่าง เช่น งานที่คนอื่นขอร้องให้ทำ ,งานที่ล่าช้าจากส่วนอื่นๆแล้วมาเร่งเรา , งานที่เราทำได้งานแต่ไม่ได้ทำตามแผนควรทำงานประเภทนี้ให้น้อยลงจะได้มีเวลาทำงานสำคัญมากขึ้น

4. งานไม่สำคัญและไม่เร่งด่วน: งานนี้ถ้าไม่จำเป็นก็ควรจัดอยู่ในลำดับหลังๆหรือมีช่วงเวลา ที่จะดำเนินการให้ชัดเจน เช่น โทรศัพท์ ทัวไป , e-mail ,งานสร้างสรรค์ ,การพูดคุยเรื่องทั่วไป เป็นต้น เราเสียเวลากับงานประเภทนี้ไปค่อนข้างมากจึงมีเวลาเหลือในการทำงานสำคัญ น้อยแล้วจะรู้สึกว่าย่งมากแต่ได้ผลผลิตน้อยเหลือเกินและไม่ได้ตามเป้าด้วย

จาก <https://www.entraining.net/article>

ใบความรู้ เรื่อง กระบวนการแก้ปัญหา

กระบวนการที่ทำให้ประสบผลสำเร็จในการแก้ปัญหาควรมีขั้นตอน ดังนี้

1) **การวิเคราะห์และกำหนดรายละเอียดของปัญหา** ในการที่จะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งได้นั้น สิ่งแรกที่ต้องทำคือทำความเข้าใจเกี่ยวกับถ้อยคำต่างๆ ในปัญหา แล้วแยกปัญหาให้ออกกว่าอะไรเป็นสิ่งที่ต้องหา แล้วมีอะไรเป็นข้อมูลที่กำหนด และมีเงื่อนไขใดบ้าง หลังจากนั้นจึงพิจารณาว่าข้อมูลและเงื่อนไขที่กำหนดให้นั้นเพียงพอที่จะหาคำตอบของปัญหาได้หรือไม่ ถ้าไม่เพียงพอ ให้หาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อที่จะสามารถแก้ปัญหานั้นได้ดังนี้

1.1 **การระบุข้อมูลเข้า** ได้แก่การพิจารณาข้อมูลและเงื่อนไขที่กำหนดมากับปัญหา

1.2 **การระบุข้อมูลออก** ได้แก่การพิจารณาเป้าหมายหรือสิ่งที่ต้องการหาคำตอบหรือผลลัพธ์

1.3 **การกำหนดวิธีประมวลผล** ได้แก่ การพิจารณาวิธีหาคำตอบ หรือผลลัพธ์

2) **การวางแผนในการแก้ปัญหา** จากการทำความเข้าใจกับปัญหาจะช่วยให้เกิดการคาดคะเนว่า จะใช้วิธีการใดในการแก้ปัญหาเพื่อให้ได้มาซึ่งคำตอบ ประสบการณ์เดิมของผู้แก้ปัญหามีส่วนช่วยอย่างมาก ฉะนั้นในการเริ่มต้นจึงควรจะเริ่มด้วยการถามตนเองว่า “เคยแก้ปัญหาในทำนองเดียวกันนี้มาก่อนหรือไม่” ในกรณีที่มีประสบการณ์มาก่อนควรจะใช้ประสบการณ์เป็นแนวทางในการแก้ปัญหา สิ่งที่จะช่วยให้เราเลือกใช้ประสบการณ์เดิมได้ดีขึ้นคือ การมองดูสิ่งที่ต้องการหา และพยายามเลือกปัญหาเดิมที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน เมื่อเลือกได้แล้วก็เท่ากับมีแนวทางว่าจะใช้ความรู้ใดในการหาคำตอบหรือแก้ปัญหา โดยพิจารณาว่าวิธีการแก้ปัญหาเดิมนั้นมีความเหมาะสมกับปัญหาหรือไม่ หรือต้องมีการปรับปรุงเพื่อให้ได้วิธีการแก้ปัญหที่ดีขึ้น ในกรณีที่ไม่เคยมีประสบการณ์ในการแก้ปัญหานั้นมาก่อน ควรเริ่มจากการมองดูสิ่งที่ต้องการหา แล้วพยายามหาวิธีการเพื่อให้ได้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่ต้องการหากับข้อมูลที่มีอยู่ เมื่อได้ความสัมพันธ์แล้วต้องพิจารณาว่าความสัมพันธ์นั้นสามารถหาคำตอบได้หรือไม่ ถ้าไม่ได้ก็แสดงว่าต้องหาข้อมูลเพิ่มเติมหรืออาจจะต้องหาความสัมพันธ์ในรูปแบบอื่นต่อไป เมื่อได้แนวทางในการแก้ปัญหาแล้วจึงวางแผนในการแก้ปัญหาเป็นขั้นตอน

3) **การดำเนินการแก้ปัญหตามแนวทางที่วางไว้** เมื่อได้วางแผนแล้วก็ดำเนินการแก้ปัญหาระหว่างการดำเนินการแก้ปัญหาก็ให้เห็นแนวทางที่ดีกว่าวิธีที่คิดไว้ ก็สามารถนำมาปรับเปลี่ยนได้

4) **การตรวจสอบ** เมื่อได้วิธีการแก้ปัญหาแล้วจำเป็นต้องตรวจสอบว่า วิธีการแก้ปัญหานั้นได้ผลลัพธ์ถูกต้องหรือไม่

ที่มา : <http://it.benchama.ac.th/ebook3/page/index.htm>

ใบงาน
เรื่อง การลำดับความสำคัญของปัญหา

จากแนวคิดจากเอกสารประกอบเรื่องการลำดับความสำคัญของปัญหา ให้นักเรียนเติม
ปัญหาต่าง ๆ ที่นักเรียนประสบอยู่ในขณะนี้ลงในตารางให้เหมาะสม และนำผลงานที่ทำเรียบร้อยแล้ว
แล้วแลกเปลี่ยนกับเพื่อนที่นั่งข้าง ๆ อีก 2 - 3 คน เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และให้คำแนะนำแก่กันว่า
สิ่งที่เติมเหมาะสมหรือไม่อย่างไร

	เร่งด่วน	ไม่เร่งด่วน
สำคัญ		
ไม่ สำคัญ		

ใบงาน
เรื่อง ปัญหาและวิธีการแก้ปัญหา

จากแนวคิดจากเอกสารประกอบเรื่องการแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์ ให้นักเรียนนำเอา
ปัญหาที่นักเรียนเรียงลำดับความสำคัญ (ใบงานที่ 1) มาใส่ไว้ในตาราง พร้อมทั้งระบุวิธีการแก้ไขปัญหา

ลำดับที่	ปัญหา	วิธีการแก้ไขปัญหา

แผนการจัดกิจกรรมแนวนวที่ 10

หน่วยการจัดกิจกรรม ส่วนตัวและสังคม
เรื่อง การแสดงออกอย่างเหมาะสม

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6
จำนวน 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

พฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมเป็นทักษะที่สำคัญที่จะช่วยให้นักเรียนสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และยังช่วยส่งเสริมให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นไปในทางที่ดีมากยิ่งขึ้น

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านส่วนตัวและสังคม

ข้อ 4 ปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 เสนอรูปแบบและตัวอย่างของการแสดงออกอย่างเหมาะสม
- 3.2 ปฏิบัติตนต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม
- 3.3 ปฏิบัติตนเป็นผู้นำและผู้ตามได้

4. สาระการเรียนรู้

รูปแบบและตัวอย่างของการแสดงออกอย่างเหมาะสม การปฏิบัติตนต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งการปฏิบัติตนเป็นผู้นำและผู้ตาม

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

ใบงาน เรื่อง การแสดงออกอย่างเหมาะสม

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

6.1 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับความสำคัญของการแสดงออกที่จะนำไปสู่การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

6.2 ให้นักเรียนอภิปรายแต่ละประเด็น โดยครูตั้งคำถาม เช่น

- พบกันครั้งแรกอยากทักทายเขา จะพูดอย่างไร
- อยากขอยืมดูรายงานของเพื่อน จะพูดอย่างไร
- เพื่อนยืมหนังสือ (วิดีโอ) ไปดูแล้วส่งคืนช้า เราไม่พอใจ จะพูดอย่างไร

- เพื่อนชวนไปซื้อของ ที่ห้างสรรพสินค้า เราไม่อยากไปเพราะบอกแม่ว่าจะรีบกลับบ้าน เราจะบอกเพื่อนอย่างไร

6.3 ครูและนักเรียนช่วยกันสะท้อนคิดและช่วยกันสรุปถึงการแสดงออกที่เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ และชี้ให้นักเรียนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อสารและการแสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ

ชั่วโมงที่ 2

6.4 ครูแจกใบความรู้ เรื่อง การแสดงออกอย่างเหมาะสม ให้นักเรียนศึกษา ครูอธิบายเพิ่มเติม

6.5 ให้นักเรียนรวมกลุ่มละ 5 - 7 คน แจกใบงานเรื่อง การแสดงออกอย่างเหมาะสม มอบหมายให้กลุ่มช่วยกันระดมสมองตามใบงาน และส่งตัวแทนนำเสนอหน้าชั้น

6.6 นักเรียนและครูให้ข้อเสนอแนะ อภิปรายเพิ่มเติมและช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้

6.7 ให้นักเรียนจับคู่กัน 2 คน ฝึกการแสดงออกอย่างเหมาะสม โดยให้คิดสถานการณ์และผลัดกันแสดงบทบาทสมมติ

6.8 ให้นักเรียนออกไปแสดงบทบาทสมมติที่ละคู่จนครบ โดยเพื่อน ๆ และครูเสนอแนะและร่วมอภิปราย

6.9 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และแนวทางนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

7. สื่อ/อุปกรณ์

7.1 ใบความรู้ เรื่อง การแสดงออกอย่างเหมาะสม

7.2 ใบงาน เรื่อง การแสดงออกอย่างเหมาะสม

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัดและประเมินผล

8.1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

8.1.2 ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของใบงาน

8.2 เครื่องมือ

-

8.3 เกณฑ์การประเมิน

8.3.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.3.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	ทำใบงานถูกต้อง ครบถ้วน และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ใบความรู้ เรื่อง ทำอย่างไรให้กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

ทำอย่างไรให้กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertiveness in action)

Assertiveness หรือ การแสดงออกอย่างเหมาะสมคือพฤติกรรมหรือการแสดงออกด้วยคำพูดหรือกิริยาอาการว่าเรามีความคิดเห็นในเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยไม่ปิดบังหรือ อ้อมค้อม ด้วยความสุภาพตรงไปตรงมาในเวลาที่เหมาะสมโดยไม่ก้าวร้าว การแสดงออกอย่างเหมาะสมเป็นการรักษาสีทธิ์หรือเป็นการแสดงสิทธิ์ของมืออาชีพ ที่พึงกระทำในโลกของการจัดการสมัยใหม่หากจะพูดถึง Assertiveness เราต้องเข้าใจถึงระดับการแสดงออกก่อนว่ามันมีอยู่สามระดับคือ Passive คือ ไม่กล้าแสดงออก Assertive คือ แสดงออกอย่างเหมาะสม Aggressive คือ การแสดงออกอย่างก้าวร้าว

ขอยกตัวอย่างให้เห็นภาพเช่น เย็นวันศุกร์หัวหน้าให้สมศักดิ์มาทำงานสำคัญในวันอาทิตย์นี้โดยไม่บอกล่วงหน้า ในขณะที่สมศักดิ์นัดหมายกับลูกสาวแล้วว่าจะไปมอบตัวโรงเรียนใหม่ซึ่งนัดล่วงหน้ามาสองสัปดาห์แล้ว ทั้งๆที่ไม่เต็มใจหากสมศักดิ์แสดงออกแบบ Passive เขาจะตอบด้วยสีหน้าเพื่อน ๆ ว่า “ตกลงครับ” หากเขาเลือกแสดงออกแบบ Assertive เขาจะบอกว่า “ขอโทษครับผมต้องพาลูกไปมอบตัวโรงเรียนใหม่ซึ่งนัดกันมาสองอาทิตย์แล้ว อย่างไรก็ตามผมขอเชื่อกันก่อนว่าเธอพอจะไปแทน ได้ไหม หัวหน้าหากคนอื่นสำรองไว้ด้วยครับหากจำเป็นผมคงต้องไปด้วยตนเอง” สุดท้ายหากเขาเลือกแสดงแบบ Aggressive เขาจะบอกด้วยกิริยาก้าวร้าวว่า “ไม่ได้ครับวันอาทิตย์เป็น เวลาส่วนตัว หากจะให้มาทำงานต้องบอกล่วงหน้าเนิ่นกว่านี้ครับ”

เริ่มต้นเราต้องตระหนักก่อนว่าการแสดงออกอย่างเหมาะสมนั้นเป็นเรื่องจำเป็น ตัวอย่างง่ายๆ เช่น เวลาประชุมเรามีความเห็นที่แตกต่างกับคนอื่นเราก็สามารถพูดออกมาได้ไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยไปทุกอย่างที่สำคัญแม้ว่าเราเห็นด้วยกับคนอื่นเราก็ต้องพูดออกมาเพราะเขาจะได้ทราบว่าเราคิดอะไรในสังคมการทำงานสมัยใหม่ที่เรามีเพื่อนร่วมงานจำนวนมากที่จบการศึกษาจากต่างประเทศหรือระดับปริญญาโทคนเหล่านี้เขาค้นเคยกับการแสดงออกอย่างเหมาะสมมาแล้วทั้งนั้นยิ่งชาวต่างชาติละก็ยากให้คนไทยกล้า

แนวทางในการพัฒนาทักษะการกล้าแสดงออกก็คือ **ฝึกฝน** การฝึกฝนหลากหลายรูปแบบ จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น หลังจากนั้นเริ่มพูดแสดงความคิดเห็นในที่ประชุมให้มากขึ้น ขอให้เชื่อมั่นในตนเองและเชื่อมั่นในเพื่อนร่วมงานและฝ่ายตรงข้ามว่าเขายินดีรับฟังเราและควรเตรียมข้อมูลและเหตุผลพอสมควรแต่ไม่จำเป็นต้องรจนมีข้อมูลมากมายจนสาบสูญไประมัดระวังภาษากายและน้ำเสียงตรงไปตรงมาอย่างสุภาพมีคำพูดสำหรับมือใหม่ที่เรียกว่าการออกตัวแบบนอบน้อมเช่น “ผมอาจจะผิดก็ได้ ขอแสดงความคิดเห็นว่า” “ขอผมช่วยคิดต่างๆหน่อยนะครับ ผมคิดว่า” “ขออนุญาตแสดงความคิดเห็นหน่อยครับ ผมคิดว่า” “ขอคิดแบบเร็วๆครับผมเสนอว่า” “อย่าถือสาถึ้นนะครับหากความเห็นผมอาจจะไม่ตรงกันผมคิดว่า” ที่สำคัญก็คือคนที่กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมแล้วนั้น ควรสนับสนุนและให้กำลังใจกับเพื่อนที่ยังไม่กล้าแสดงออก โดยการขอให้คนอื่นแสดงความคิดเห็นก่อน ชมเชยความคิดเขาเช่นบอกว่า “น่าสนใจครับ” “ความเห็นนี้ดีมากเลย” อย่าด่วน

ตัดหน้าแสดงความคิดเห็นอยู่คนเดียว คนที่ Assertive อยู่แล้วนั้น ต้องยกระดับโดยทำหน้าที่เป็น Coach คอยกระตุ้นให้คนอื่นกล้าแสดงความคิดเห็นมากขึ้น เพราะท่านพูดมากอยู่แล้ว และหากยังพูดมากต่อไปก็จะเหนื่อยอยู่คนเดียว ผู้ฝึกเพื่อนเราให้กล้าแสดงออกมากขึ้น แล้วท่านก็ไปรับภารกิจที่ยากขึ้นไปอีก ซึ่งหมายถึงคุณค่าในตัวท่านมากขึ้น และพร้อมจะรับผลตอบแทนที่มากขึ้นได้

การฝึกพูดที่เหมาะสม ในการฝึกพูดให้เหมาะสมประกอบด้วย 4 ขั้นตอนด้วยกัน คือ

1.การอธิบายเหตุการณ์ เป็นการยกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง เช่นพูดถึงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของอีกฝ่ายหนึ่งอย่างตรงไปตรงมา และอย่างจริงใจ โดยไม่เอาอารมณ์ของตนเองมาตัดสิน ใช้ภาษาที่ง่าย ชัดเจน อธิบายถึงเวลา สถานที่ และความถี่ของพฤติกรรมนั้นอย่างเฉพาะเจาะจงไป หลีกเลี่ยงที่จะพูดคลุม ๆ ไปทั้งหมด

2.แสดงความรู้สึก เป็นการบอกความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ให้อีกฝ่ายหนึ่งทราบโดยการใช้คำพูดว่า “ฉันมีความรู้สึกว่า...” และเมื่อจะพูดแสดงความรู้สึกนั้นให้อยู่ในลักษณะที่ไม่แสดงอาการ โกรธหรือกระแทกกระทั้นให้หลีกเลี่ยงที่จะพูดในลักษณะที่ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกด้อยลงไปหรือเป็นการพูดโจมตีอีกฝ่ายหนึ่ง

3.บอกความต้องการอย่างตรงไปตรงมา เป็นการพูดออกมาอย่างชัดเจนถึงพฤติกรรมที่ต้องการให้อีกฝ่ายหนึ่งเปลี่ยนแปลงโดยที่อีกฝ่ายหนึ่งสามารถกระทำตามที่ขอได้โดยปราศจากความรู้สึกเจ็บใจหรือได้สูญเสียอะไรอย่างใหญ่หลวงไปแต่ในการขอร้องให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นจะต้องไม่มากไปและมีเหตุผลเพียงพอ เช่น อาจจะพูดว่า “คุณจะถูกอนุญาตเล่นกีตาร์ในวันนี้ก่อนได้ไหมคะ เพราะดิฉันกำลังดูหนังสือสอบพรุ่งนี้ค่ะ” แทนที่จะพูดว่า “หยุดเล่นเสียทีรู้สึกเกรงใจคนอื่นบ้างได้ไหม”

4.บอกผลที่เกิดขึ้น เป็นการบอกให้อีกฝ่ายทราบผลดีหากเขาทำได้ และผลเสียหากเขาทำไม่ได้ เช่นการเปลี่ยนพฤติกรรมของเขาจะมีผลอะไรตามมา หรือเป็นการให้รางวัลอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งรางวัลนี้ไม่จำเป็นจะต้องเป็นวัตถุสิ่งของ แต่อาจจะเป็นความรัก คำชมเชย หรือเรียกว่า “Social reward” มักจะใช้คำพูดว่า...”ฉันจะรู้สึกสบายใจ ขึ้น...” ดังเช่นบอกว่า “ฉันจะรู้สึกสบายใจขึ้น ถ้าหากว่าคุณเลิกทำเสียงรบกวนฉัน” ตามปกติการให้รางวัลนี้จะมีลักษณะที่เป็นผลทั้งในทางบวก (Positive sequence) และในทางลบ (Negative sequence) แต่โดยมากมักจะนิยมใช้การให้รางวัลในทางบวกมากกว่าทางลบ ส่วนทางลบนั้นถ้าไม่จำเป็นจริงๆ แล้วจะไม่ใช้กัน เพราะจะไม่ช่วยให้อีกฝ่ายหนึ่งเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาเลยสรุปว่าบุคคลที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม จะสามารถแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้ได้

- ☐ การยอมรับการชมเชย
- ☐ การแสดงออกทางสีหน้าที่เหมาะสม
- ☐ การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ
- ☐ การขอร้องผู้อื่นให้แสดงความกระจำ หรือให้ความชัดเจนมากขึ้น
- ☐ การถามถึงเหตุผล
- ☐ การแสดงความไม่เห็นด้วย
- ☐ การแสดงความมั่นคง หลีกเลี่ยงที่จะต้องแสดงเหตุผลในทุก ๆ ความเห็น

ใบงาน
เรื่อง การแสดงออกที่เหมาะสม

ให้นักเรียนยกประโยคตัวอย่างในแต่ละขั้นตอนของการแสดงออกที่เหมาะสม
(ขั้นตอนละ 3 ตัวอย่าง)

1. อธิบายเหตุการณ์

ประโยคที่ 1
ประโยคที่ 2
ประโยคที่ 3

2. แสดงความรู้สึก

ประโยคที่ 1
ประโยคที่ 2
ประโยคที่ 3

3. บอกความต้องการอย่างตรงไปตรงมา

ประโยคที่ 1
ประโยคที่ 2
ประโยคที่ 3

4. บอกผลที่เกิดขึ้น

ประโยคที่ 1
ประโยคที่ 2
ประโยคที่ 3

1. สาระสำคัญ

การรู้จักใช้เทคโนโลยีมีทั้งคุณและโทษ เป็นความสามารถในการเลือกและใช้เทคโนโลยีด้านต่าง ๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสม และมีคุณธรรม

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านส่วนตัวและสังคม

ข้อ 4 ปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 อธิบายข้อดีและข้อจำกัดในการใช้เทคโนโลยีได้
- 3.2 สามารถใช้เทคโนโลยีสร้างสรรค์ชิ้นงานได้

4. สาระการเรียนรู้

การรู้เท่าทันการใช้สื่อเทคโนโลยีและการใช้เทคโนโลยีได้อย่างสร้างสรรค์

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

- 5.1 ใบงาน เรื่อง การรู้เท่าทันเทคโนโลยี
- 5.2 ใบงาน เรื่อง การใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

- 6.1 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับสื่อเทคโนโลยีในยุคปัจจุบันว่ามีกี่ประเภทแต่ละประเภทคืออะไรบ้าง
- 6.2 ครูสุ่มตัวแทนนักเรียนออกมาเล่าประสบการณ์ในการใช้สื่อเทคโนโลยี
- 6.3 นักเรียนนั่งรวมกลุ่ม กลุ่มละ 5 - 7 คน ครูแจกใบความรู้ การรู้เท่าทันเทคโนโลยีให้นักเรียนศึกษาอภิปรายและแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันโดยมีครูคอยเสริมเพิ่มเติมในสิ่งที่นักเรียนไม่เข้าใจแล้วทำใบงานที่ 1 การรู้เท่าทันเทคโนโลยี
- 6.4 ตัวแทนนักเรียนนำเสนอผลงานกลุ่ม

6.5 ครูมอบหมายงานให้ทุกคนตามใบงาน เรื่อง การใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ โดยมอบหมายให้แต่ละคนคิดสร้างสรรค์ชิ้นงานโดยใช้เทคโนโลยี และเตรียมพร้อมในการนำเสนอในครั้งต่อไป

ชั่วโมงที่ 2

6.6 ครูทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในชั่วโมงที่ผ่านมา

6.7 นักเรียนนำเสนอชิ้นงานที่ได้รับมอบหมาย

6.8 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป

7. สื่อ / อุปกรณ์

7.1 ใบความรู้ เรื่อง การรู้เท่าทันเทคโนโลยี

7.2 ใบงาน เรื่อง การรู้เท่าทันเทคโนโลยี

7.3 .ใบงาน เรื่อง การใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัดและประเมินผล

8.1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

8.1.2 ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของใบงาน

8.2 เครื่องมือ

-

8.3 เกณฑ์การประเมิน

8.3.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.3.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	ทำใบงานถูกต้อง ครบถ้วน และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ใบความรู้ เรื่อง การรู้เท่าทันเทคโนโลยี

การรู้เท่าทันเทคโนโลยี คือ การรู้จักเทคโนโลยีตามความเป็นจริงทั้งคุณและโทษ เป็นความสามารถในการเลือกและใช้เทคโนโลยีด้านต่างๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้องเหมาะสม และมีคุณธรรม สาระสำคัญของการศึกษาเทคโนโลยี จึงมิใช่แค่การรู้จักทำและรู้จักใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีต่างๆ แต่อยู่ที่การพัฒนาความใฝ่สร้างสรรค์ ความคิดสร้างสรรค์ และฝีมือสร้างสรรค์ ใฝ่ปรารถนาที่จะแก้ปัญหาและทำให้เกิดประโยชน์สุขแก่ชีวิตและสังคม เพียรพยายามนำเอาความรู้มาจัดสรรประดิษฐ์นวัตกรรมที่จะให้ประโยชน์สุขที่แท้จริง ที่เกื้อกูลแก่ชีวิต สังคม และระบบความสัมพันธ์ของธรรมชาติทั้งหมด

ท่าทีและการปฏิบัติในเรื่องเทคโนโลยี เพื่อให้เราใช้และเกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีในทางที่เป็นคุณ มีดังนี้คือ

จะต้องมีความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับการดำรงอยู่ร่วมกันด้วยดี ระหว่างมนุษย์ ธรรมชาติ และสังคม สร้างความตื่นตัว ตระหนัก สำนึก และความเข้าใจพื้นฐาน ให้เห็นความสำคัญของการพัฒนาเทคโนโลยี ในทางที่ช่วยส่งเสริม ประสาน เกื้อกูล และงอกงามไปด้วยกัน

ตั้งเจตนาต่อธรรมชาติใหม่ ปฏิบัติถูกต้องในการอยู่กับธรรมชาติ รู้จักจัดตนเองและธรรมชาติให้ประสานกลมกลืนและเกื้อกูลต่อกัน ไม่มุ่งเอาชนะหรือเบียดเบียนธรรมชาติ

สร้างสรรค์ พัฒนา และใช้เทคโนโลยี เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต หรือพัฒนาศักยภาพของตนไม่ผลิตหรือใช้เพื่อสนองความเห็นแก่ตัว เบียดเบียนทำลาย และเป็นทาสของเทคโนโลยี แต่ให้เทคโนโลยีเป็นเครื่องส่งเสริมเอื้ออำนวยในการเข้าถึงสันติสุขและอิสรภาพ

การพัฒนาคน เพื่อให้เทคโนโลยีเป็นคุณ เพื่อคุณค่าแท้ที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิต คือ การผลิต พัฒนา และใช้เทคโนโลยีที่ประกอบด้วยปัญญา มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เข้าใจคุณประโยชน์และโทษของเทคโนโลยี ให้เทคโนโลยีเป็นปัจจัยส่งเสริมความดีงามของมนุษย์ โดยมนุษย์มีการฝึกฝนพัฒนาตน รู้จักบังคับควบคุมตนเอง เป็นคนเข้มแข็ง มีภูมิต้านทานความทุกข์ พร้อมจะมีความสุขอยู่เสมอ แม้ไม่มีเทคโนโลยี ก็อยู่ได้ มีความสุขได้ เป็นอิสระจากเทคโนโลยี วางเทคโนโลยีไว้ในฐานะที่ถูกต้อง คือ เทคโนโลยีเป็นเพียงส่วนเสริมให้มีโอกาสที่จะมีความสุขได้มากขึ้น ทำงานได้มากขึ้น พัฒนาคนให้มีคุณภาพทันกับความก้าวหน้าของเทคโนโลยี เป็นคนที่มีสติสัมปชัญญะ มีความรับผิดชอบ ละเอียดรอบคอบ ไม่ประมาท พร้อมจะดำเนินการต่างๆ ในทางที่เป็นคุณ ทำให้แก้ปัญหาได้ ปลอดภัยจากปัญหา นำชีวิตให้ดำเนินไปในระบบความสัมพันธ์อันประสานเกื้อกูลที่ตัวมนุษย์เองจะเข้าถึงสุขสันติและอิสรภาพที่แท้จริง

การรู้เท่าทันเทคโนโลยีมีประโยชน์อย่างไร?

คุณค่าของเทคโนโลยีมิใช่อยู่แค่การได้มีสิ่งเสพบริโภคอำนวยความสะดวกสบาย แต่เทคโนโลยีมีคุณค่าอยู่ที่การพัฒนาตน ให้เป็นเครื่องเกื้อหนุนอำนวยโอกาสให้คนสามารถพัฒนาศักยภาพที่จะสร้างสรรค์สิ่งดีงาม นำชีวิตและสังคมเข้าสู่ความสุขและอิสรภาพที่ยั่งยืนไป การมีเทคโนโลยีจึงต้องหมายถึงการมีเครื่องช่วยพัฒนาปัญญา มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีความปรารถนาดี ใฝ่สร้างสรรค์ชีวิตของตนอย่างแท้จริงหากได้รู้เท่าทันเทคโนโลยี จะเกิดประโยชน์ต่อเด็ก ดังนี้

สามารถพัฒนาตนเองและสังคม เลือกใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมในการเรียนรู้ เลือกใช้ข้อมูลข่าวสารจากอินเทอร์เน็ต สำหรับสืบค้น ค้นคว้า รวบรวม สรุปความรู้ที่ได้ ด้วยรูปแบบของตนเองอย่างสร้างสรรค์ และมีคุณธรรม

สามารถสื่อสารกับผู้อื่น สามารถรับ-ส่งสารที่เป็นประโยชน์ให้ผู้อื่นเข้าใจ อย่างถูกต้องอย่างสร้างสรรค์ เหมาะสมกับกาลเทศะ และเกิดประโยชน์

สามารถลดขั้นตอนและเวลาในการทำงาน ใช้เทคโนโลยีในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และนำเสนอผลงานที่เป็นประโยชน์ เช่น จัดนิทรรศการ ทำแผ่นพับ เอกสาร วารสาร เผยแพร่ประชาสัมพันธ์งานต่างๆ อย่างถูกต้อง อย่างสร้างสรรค์ มีความแปลกใหม่ น่าสนใจ และมีคุณธรรม ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

สามารถแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม ทั้งปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น หากพบเห็นผู้อื่นใช้เทคโนโลยีในทางที่ไม่เหมาะสม เช่น คัดลอกผลงานผู้อื่นจากอินเทอร์เน็ตมาเป็นของตนเอง จะตักเตือนและแนะนำให้ทำในสิ่งที่ถูกต้องได้

สามารถพัฒนาทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี ให้สามารถสร้างสรรค์ผลงานที่มีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น ใช้เทคโนโลยีรวบรวมข้อมูลได้ถูกต้อง น่าเชื่อถือ ใช้เทคโนโลยีออกแบบและปฏิบัติตาม ที่ออกแบบไว้ได้สำเร็จ รวมถึงใช้เทคโนโลยีประมวลผลจนเกิดชิ้นงาน/ภาระงานที่สามารถแก้ปัญหาหรือความต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ใบงานเรื่อง การรู้เท่าทันเทคโนโลยี

ให้นักเรียนยกตัวอย่างสถานการณ์ที่แสดงออกถึงการรู้เท่าทันเทคโนโลยี กลุ่มละ 1 สถานการณ์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานเรื่อง การใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์

ให้นักเรียนใช้เทคโนโลยีสร้างสรรค์ชิ้นงาน คนละ 1 ชิ้นงาน



1. ชื่อชิ้นงาน
2. ผลิตภัณฑ์ใช้โปรแกรม/แอปพลิเคชัน
3. ประโยชน์ของชิ้นงานต่อตนเอง
4. ประโยชน์ของชิ้นงานต่อผู้อื่น

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ 12

หน่วยการจัดกิจกรรม ส่วนตัวและสังคม
เรื่อง การบริหารเวลา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6
จำนวน 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

ผู้ที่สามารถบริหารเวลาและใช้เวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุดย่อมได้เปรียบกว่าบุคคลอื่นเพราะใน 1 วัน มี 24 ชั่วโมง คนที่สามารถจัดสรรผลประโยชน์จากเวลาที่เท่ากันให้เกิดประโยชน์ได้มากกว่า ย่อมจะต้องก้าวหน้าในชีวิตมากกว่าผู้อื่น และจะสามารถทำกิจการใดๆ ให้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและส่วนรวม

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านส่วนตัวและสังคม

ข้อ 4 ปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 ตระหนักในคุณค่าของการใช้เวลาและการบริหารเวลาของตนเอง
- 3.2 ออกแบบกิจกรรมตารางเวลาของตนเองได้

4. สาระการเรียนรู้

- 4.1 ความสำคัญของเวลา หลักการบริหารเวลา และการบริหารเวลาของตนเอง
- 4.2 เทคนิควิธีบริหารเวลาและการจัดตารางเวลา

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

- 5.1 ใบงาน เรื่อง วัน เวลาเรียกคืนไม่ได้
- 5.2 ใบงาน เรื่อง การบริหารเวลาของตน

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

6.1 ครูนำบทความ “ทุกคนมีฝัน หลายคนไปถึง หลายคนไปไม่ถึง ” ไปติดบนกระดานหน้าห้องเรียน และพูดคุยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับบทความ และสนทนาถึงข้อดี ข้อเสียของการตรงต่อเวลา หรือรู้จักบริหารเวลา เพื่อให้ให้นักเรียนได้ข้อคิดและนำไปปฏิบัติต่อไป

6.2 ครูพูดคุยสนทนากับนักเรียนว่า ใครมีประสบการณ์ในเรื่องของการไม่ตรงต่อเวลา หรือไม่รู้จักการบริหารเวลาบ้าง โดยให้นักเรียนออกมาเล่าให้เพื่อนฟังหน้าชั้นเรียน (เพื่อให้คำนึงถึงผลเสียต่อตนเอง ผู้อื่น และส่วนรวม) ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

6.3 นักเรียนเข้ากลุ่มๆ ละ 5 คน และคัดเลือกประธาน เลขานุการ ผู้นำเสนอ และที่เหลือเป็นสมาชิก

6.4 ตัวแทนกลุ่มแจกใบความรู้ เรื่อง การบริหารเวลา ให้สมาชิกแต่ละคนอ่านเพื่อให้เห็นประโยชน์ของการบริหารเวลา

6.5 ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายในหัวข้อการบริหารเวลาและร่วมกันสรุปกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 2

6.6 ครูทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในชั่วโมงที่ผ่านมา

6.7 ตัวแทนแต่ละกลุ่ม รับกรณีศึกษา เรื่อง วัน เวลาเรียกคืนไม่ได้ และรับใบงาน เรื่องวัน เวลาเรียกคืนไม่ได้ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนได้ศึกษา และร่วมอภิปรายในกลุ่มแล้วสรุปผลอภิปรายลงในใบงานของกลุ่ม โดยมีครูคอยสังเกตการณ์อย่างใกล้ชิด

6.8 ครูให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการอภิปรายของกลุ่มจากใบงาน เรื่อง วัน เวลาเรียกคืนไม่ได้ โดยใช้เวลากลุ่มละประมาณ 3 นาที แล้วนำใบงานส่งครู

6.9 ตัวแทนแต่ละกลุ่มรับใบงาน เรื่อง การบริหารเวลาของฉัน เพื่อแจกให้กับทุกคนบันทึกการบริหารเวลาของตนเองเพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

6.10 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปหลักการบริหารเวลา ประโยชน์ และการบริหารเวลาของตนเอง โดยครูคอยสรุปเพิ่มเติมให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

7. สื่อ/อุปกรณ์

7.1 ป้ายข้อความ “ทุกคนมีฝัน หลายคนไปถึง หลายคนไปไม่ถึง ทำไม ” 1 แผ่น

7.2 ใบงาน เรื่อง วัน เวลาเรียกคืนไม่ได้

7.3 ใบงาน เรื่อง การบริหารเวลาของฉัน

7.4 ใบความรู้ เรื่อง การบริหารเวลา

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัดและประเมินผล

8.1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

8.1.2 ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของใบงาน

8.2 เครื่องมือ

-

8.3 เกณฑ์การประเมิน

8.3.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.3.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	ทำใบงานถูกต้อง ครบถ้วน และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

“ทุกคนมีฝัน หลายคนไปถึง
หลายคนไปไม่ถึงทำไมเป็นเช่นนั้น ?

ใบความรู้ เรื่อง วัน เวลาเรียกคืนไม่ได้

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านเรื่อง วัน เวลาเรียกคืนไม่ได้ แล้วร่วมกันอภิปรายในกลุ่ม และนำเสนอผลการอภิปรายกลุ่มหน้าชั้นเรียน และตอบคำถามตามหัวข้อที่กำหนดให้

วัน เวลาเรียกคืนไม่ได้

แพรวาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เธอเป็นคนที่เรียนหนังสืออยู่ในเกณฑ์ดี ดังนั้นผลการเรียนของเธอจึงอยู่ในระดับ 4 เกือบทุกวิชา เพราะเธอขยันเรียน แต่เธอมักจะไปโรงเรียนสายอยู่เสมอ ทำให้อาจารย์ที่ปรึกษาต้องคอยเตือนอยู่เป็นประจำ เช้าวันแรกของการสอบปลายภาค แพรวาพยายามรีบเร่งจะไปโรงเรียน แต่เมื่อถึงโรงเรียนก็ปรากฏว่าเกินกำหนดเวลาเข้าห้องสอบไปแล้ว

แพรวา : อาจารย์คะ หนูขออนุญาตเข้าห้องสอบ

อาจารย์คุมสอบ : หนูจำ ครูคงอนุญาตให้หนูเข้าสอบไม่ได้แล้ว เพราะเลยเวลาเข้าสอบไปแล้ว 45 นาที

แพรวา : การสอบครั้งนี้สำคัญต่อหนูมาก เพราะเป็นการสอบปลายภาค และสอบวิชาสำคัญด้วย

อาจารย์คุมสอบ : ตามระเบียบการสอบอนุญาตให้สายได้ไม่เกิน 30 นาที ซึ่งเวลานี้ก็เลยกำหนด 15 นาที

แพรวา : อาจารย์คะ หนูขอร้องให้หนูมีสิทธิเข้าสอบนะคะ เลยเวลามาแค่ 15 นาทีเท่านั้น

อาจารย์คุมสอบ : คงไม่ได้หรอก ครูต้องปฏิบัติตามระเบียบ หนูรอสอบวิชาต่อไปนะคะ (แพรวาร้องไห้อยู่หน้าห้องด้วยความเสียใจที่ตนมาไม่ทันเวลา ทำให้ไม่ได้เข้าสอบ)

ใบงาน
เรื่อง วัน เวลาเรียกคืนไม่ได้

คำชี้แจง ดำเนินการอภิปรายตามกระบวนการกลุ่มแสดงความคิดเห็นตามหัวข้อต่อไปนี้

1.หากนักเรียนเป็นแพรวา นักเรียนจะมีวิธีปฏิบัติตนอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2.การบริหารเวลาและปัญหาที่เกิดจากการใช้เวลาไม่เหมาะสม

เทคนิคการบริหารเวลา ประกอบด้วย

.....

.....

.....

.....

การใช้เวลาไม่เหมาะสม ทำให้เกิดปัญหาอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ เรื่อง การบริหารเวลา

"เวลามีค่ายิ่งกว่าทอง ทองใช้ว่าจะซื้อเวลาได้" เวลาเป็นทรัพยากรที่มีค่าของทุกคน ยิ่งคนที่รู้คุณค่าของเวลามากเท่าใดย่อมสามารถเก็บเกี่ยวคุณประโยชน์จากการใช้เวลาให้มีคุณค่าได้มากเพียงนั้น เทคนิคการบริหารเวลาจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับผู้ต้องการเรียนรู้การใช้เวลาให้เกิดประโยชน์อย่างสูงทำให้สามารถดำเนินภารกิจต่างๆได้อย่างราบรื่น ง่ายและมีเวลาเพียงพอที่จะบริหารจัดการ สิ่งต่างๆให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีและยังมีเวลาส่วนตัวเพื่อพักผ่อนหย่อนใจได้ตามอัธยาศัย

ปัญหาที่ทำให้เกิดการสูญเสียเวลา มีหลายประการ ควรมีการประเมินผลตัวทำลายเวลาและจัดลำดับความสำคัญเพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาซึ่งปัญหาทำลายเวลาได้แก่

1. ปัญหาที่เกิดจากขาดการวางแผนว่าจะทำอะไรที่ไหนเมื่อไหร่อย่างไรให้ชัดเจนการใช้เวลาอันยาวนานในการทำงานหรือ แก้ปัญหาใดๆ เป็นเหตุให้ผลตอบแทนของความขยันกลับลดน้อยลง แม้ว่าขยันแต่งานขาดประสิทธิภาพ

2. ปัญหาที่เกิดจากการผัดวันประกันพรุ่ง เช่นนอนตื่นสาย ขาดการเตรียมตารางเรียน วันรุ่งขึ้น อ่านหนังสือนิยาย หรือคุยกับเพื่อน

3. ปัญหาที่เกิดจากความวุ่นวาย การเรียนโดยไม่ได้จัดลำดับความสำคัญของปัญหา ทำงานหลายอย่างไปพร้อมๆกันหรือการสื่อความหมายที่ไม่ถูกต้องชัดเจนความซัดซั่ว ความไม่คงที่ยุ่งเหยิงระบบเอกสารที่ไม่ดี

4. ปัญหาที่เกิดจากการเล่นมากเกินไป ได้แก่ การใช้เวลามากเกินไปในการอยู่กับเพื่อน โทรศัพท์นานหรือบ่อยครั้งเกินไปหรือหลับไปเที่ยวหรือทำอะไรที่ไร้สาระ

5. ปัญหาซึ่งเกิดจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมโรงเรียนมากเกินไป ได้แก่การเข้าร่วมในการกีฬาติดตามข้อปลื้มย่อมากเกินไปหรือใช้เวลายาวนานในการทำกิจกรรมต่างๆเกินไป

6. ปัญหาซึ่งเกิดจากการเรียนบนกระดานเช่นใช้เวลาในการอ่านหนังสือนานแต่จับประเด็นไม่ได้ บันทึกสิ่งต่างๆ ที่ไร้ประโยชน์ การบริหารเวลา เป็นการจัดการสิ่งต่างๆ ในเวลาที่มีอยู่ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี แต่ใช้เวลาน้อยที่สุดและมีประสิทธิภาพมากที่สุด

ความสำคัญของการบริหารเวลา

1. มีเวลาเหลือมากขึ้น สำหรับทำกิจกรรมที่น่าพอใจหรือเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ
2. ทำให้พบความสำเร็จที่ต้องการได้มากขึ้นในทุกๆด้าน
3. ลดความเครียดและวิตกกังวล
4. รู้สึกผิดต่อการใช้เวลาสิ้นเปลืองน้อยลง

หัวใจสำคัญของการบริหารเวลา

1. เรียนรู้ที่จะจัดลำดับความสำคัญ โดยการเอางานทั้งหลาย มาจัดลำดับความสำคัญ แล้วลงมือทำงานที่สำคัญที่สุดก่อน
2. เรียนรู้ที่จะมอบหมายงานกลุ่ม โดยพิจารณาบุคคลที่เหมาะสมทำงานแทนในกิจกรรมต่าง ๆ และให้ความไว้วางใจกับงานที่เพื่อนทำได้

หลักการเบื้องต้นในการบริหารเวลา

การบริหารเวลาที่ดี นอกจากสามารถทำงานของตนเองให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีแล้ว ยังสามารถทำงานเพื่อผู้อื่นได้ด้วยและยังได้รับความสุขจากการมีเวลารว่างของตนเอง

1. การเริ่มต้นที่ดีมีความสำเร็จเกินกว่าครึ่ง ถ้าการเริ่มต้นของวันใหม่มีความสดชื่นแจ่มใสจึงควรค้นหาสิ่งที่ตนเองชื่นชอบสักอย่าง
2. พิจารณาให้แน่นอนว่าอะไรสำคัญที่สุด เพื่อป้องกันไม่ให้คนอื่นปล้นเวลา หรือปล้นสิ่งสำคัญในชีวิตไปและจงกล้าที่จะตอบปฏิเสธเพียงกล่าวว่า“ไม่” สั้นๆและง่ายๆ
3. ตั้งเป้าหมาย การมีเป้าหมายอาจมีได้หลายเป้าหมาย ทั้งเรื่องส่วนตัวและเรื่องการเรียนรู้ การเขียนเป้าหมายชีวิตเหล่านี้นั้นออกมาจะช่วยให้จุดประสงค์ของนักเรียนชัดเจนขึ้นและช่วยกำหนดทิศทางการใช้เวลาในแต่ละสัปดาห์เดือน ปี และชั่วชีวิตได้
4. กำหนดเกณฑ์ในการใช้เวลาในการทำกิจกรรมแต่ละอย่างเช่น การโทรศัพท์ การคุยกับเพื่อน การรับประทานอาหาร ตลอดจนเรื่องใช้ง่ายต่างๆ ควรกำหนดไว้ล่วงหน้าว่าจะใช้เวลาเท่าไร
5. วางแผนประจำวัน ควรเขียนกิจกรรมต่างๆออกมาอย่างชัดเจน แล้ววางแผนการจัดทำเพื่อให้บรรลุผล โดยจัดลำดับความสำคัญ
6. ใช้ชีวิตอย่างสมดุล ทั้งในการพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ มีเวลาพักผ่อนหย่อนใจพอควร เวลาให้กับตนเอง และ การพัฒนาจิตวิญญาณ ตลอดจนเรื่องที่สนใจ
7. จัดลำดับความสำคัญของงานให้ชัดเจน โดยพิจารณางานใดเร่งด่วน ที่ต้องดำเนินการ โดยด่วน งานใดที่สามารถทำภายหลังได้ ไม่ต้องใช้สมองและเวลามากนัก ก็ทำภายหลังได้
8. ลงมือทำงานที่ยากที่สุดก่อน เมื่อทำงานที่ยากสำเร็จจะช่วยให้เกิดความโล่งใจ และช่วยให้เกิดความสำเร็จในการเรียน
9. มอบหมายงาน โดยพิจารณาว่าเพื่อนคนใดที่พอจะช่วยให้ ช่วยให้มีเวลาเพิ่มขึ้น
10. ทำงานให้สำเร็จเป็นขั้นเป็นอัน อย่าทำงานด้วยความยืดเยื้อ
11. ออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายกระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า
12. ตรวจสอบสิ่งที่ทำ ว่ามีความสำคัญหรือจำเป็นเพียงใด หรือเป็นเพียงความเคยชิน
สำรวจดูว่าถ้าตัดออกจะช่วยให้มีเวลามากยิ่งขึ้นหรือไม่
13. วางแผนฉลองความสำเร็จ เช่น ถ้างานชิ้นนี้เสร็จแล้วควรจะให้อะไรเป็นรางวัล

สำหรับตัวเอง ซึ่งอาจเป็นสิ่งที่เล็กๆ น้อยๆ ก็ได้เพื่อให้เป็นขวัญและกำลังใจตัวเอง

14. ใช้ความจำช่วยประหยัดเวลาในการทำงานสูง จงควรฝึกการจดจำสิ่งต่างๆ

เทคนิคการบริหารเวลา

- ไปถึงโรงเรียนแต่เช้า การไปถึงโรงเรียนก่อนเวลาเข้าแถวปกติ จะได้เวลาซึ่งปราศจากการเตรียมตัวสามารถใช้เวลานั้นเพื่อใช้เวลาคิดในการวางแผน หรือการเรียนที่ต้องใช้สมาธิได้
- เขียนสิ่งที่ต้องทำในบันทึก พร้อมจัดสรรเวลาและจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมไปได้ด้วย พร้อมกับระบุวันเวลา ลงในบันทึก เพื่อจัดการงานแต่ละชิ้นออกไป
- จัดโต๊ะเรียนให้เป็นระเบียบ จัดโต๊ะให้เป็นระเบียบทุกเย็น ถ้าโต๊ะสะอาดจะช่วยให้การเรียนในตอนเช้าง่ายขึ้น
- เริ่มลงมือทำงานที่คุณครูลงบันทึกไว้ อย่ามัวรือร้อในการทำงานต่างๆ ไม่ควรงงว่าจะเริ่มต้นตรงไหนก่อนการรีบตัดสินใจทำทันที แล้วค่อยเพิ่มเติมทีหลัง จะทำให้งานเสร็จเร็วขึ้น
- เตรียมอุปกรณ์ จำเป็นใกล้มือ เช่น หนังสือเรียน สมุดโน้ต ปากกา ดินสอ ยางลบ น้ำยาลบคำผิด
- ใช้หูแทนตาเพื่อประหยัดเวลา เช่น ฟังคุณครูพูดแทนดูบนกระดานอย่างเดียว
- ใช้เวลารอคอยให้เกิดประโยชน์ ถ้าต้องรอคอยอะไรสักอย่างหนึ่ง ต้องหากิจกรรมสำรองที่ง่าย ๆ ทำไปด้วย จะได้ไม่มีความกระวนกระวายใจ ในการรอคอย และยังได้งานเพิ่มขึ้นอีก
- การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ช่วยให้ประหยัดเวลาได้ ทั้งในด้านการช่วยเหลือเกื้อกูล และการสื่อสารอย่างตรงไปตรงมาด้วยมิตรภาพที่ดี การสื่อสารที่ชัดเจน นุ่มนวล จะช่วยให้ได้รับความร่วมมือช่วยเหลือด้วยดี และประหยัดเวลาทำงาน
- ใช้เวลาปลีกย่อยให้เป็นประโยชน์ ใช้เวลา 10 นาที หรือ 15 นาที ให้เกิดประโยชน์ โดยเฉพาะเวลาที่ต้องคอยอะไรสักอย่างให้ให้คุ้มค่า อย่าทิ้งไป
- ใช้เวลาของแต่ละวันให้เต็มที่ สมเหตุสมผล มีประโยชน์ เช่น ทำการบ้าน หรือฝึกฟังภาษาอังกฤษจากการดูโทรทัศน์ วางแผนการใช้เวลาแต่ละช่วงให้เหมาะสม หรือทบทวนบทเรียนเพิ่มนอกเหนือจากที่เรียนในแต่ละวันแล้วจะได้งานอื่นๆ เพิ่มอีกด้วย
- ทำงานด้วยความสบายใจ ความสุขและความสนุกสนานเป็นการเสริมสร้างพลังจิตใจให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ จิตใจที่สบายเป็นทุนของประสิทธิภาพการทำงาน ควรเพาะเลี้ยงให้มีความสนุกสนานกับการทำงานและเอาใจใส่
- ในการเรียน ควรกำหนดเวลาในการพักผ่อนไปด้วย หรือเปลี่ยนอิริยาบถซึ่งมีลักษณะไม่เหมือนกันจะช่วยให้เรียนอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- ทำงานสองสิ่งในเวลาเดียวกันถ้าสามารถ ถึงแม้โบราณจะสอนว่า ทำงานสิ่งใด ก็ให้ตั้งใจทำงานในสิ่งนั้น มิเช่นนั้นจะทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพต่ำลง แต่การตั้งใจทำงานนับเป็นสิ่งที่ดี แต่เราสามารถตั้งใจทำงานควบคู่กันได้ “ทำงานให้ฉลาดขึ้น ไม่ใช่ให้หนักขึ้น”

1. สาระสำคัญ

ภัยสังคมมีหลากหลายและปรับเปลี่ยนรูปแบบไปตามการเปลี่ยนแปลงของสังคม ดังนั้น การเรียนรู้สถานการณ์ที่เป็นภัยในสังคม เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้นักเรียนรู้เท่าทันและสามารถปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากภัยสังคม

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านส่วนตัวและสังคม

ข้อ 4 ปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 วิเคราะห์สถานการณ์ภัยคุกคามที่เกิดขึ้นในสังคม

3.2 สามารถปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากภัยคุกคาม

4. สาระการเรียนรู้

4.1 สถานการณ์ในสังคมที่เป็นภัยต่อนักเรียน

4.2 แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อให้อปลอดภัยจากภัยต่าง ๆ ในสังคม

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

5.1 ใบงาน เรื่อง ภัยคุกคาม

5.2 ใบงาน เรื่อง 7 ภัยอันตรายใกล้ตัวเยาวชน

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

6.1 ครูชวนนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับเรื่องสังคมออนไลน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องภัยที่เกิดขึ้นกับผู้ถูกที่ถูกรู้จักผ่านสังคมออนไลน์หลอกลวง ตบทรัพย์ จนถึงลงไปข่มขืนและถูกฆ่าตายในที่สุด

6.2 แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5-7 คน ร่วมกันศึกษาใบความรู้เรื่อง ภัยจากสังคมออนไลน์ ครูอธิบายเพิ่มเติม แล้วให้นักเรียนทำใบงาน ภัยจากสังคมออนไลน์ และส่งตัวแทนนำเสนอหน้าห้อง

6.4 ครูเชื่อมโยงการนำเสนอของกลุ่มต่างๆ เพื่อให้นักเรียนเห็นว่าภัยสังคมออนไลน์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ง่าย มีหลากหลาย เพราะเทคโนโลยีก้าวหน้าเร็วมาก หากนักเรียนไม่ตระหนักถึงปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ โอกาสที่จะได้รับภัยต่าง ๆ ก็เป็นไปได้

6.5 ครูสุ่มถามความคิดเห็นของนักเรียน เปิดประเด็นอภิปราย และให้นักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้

ชั่วโมงที่ 2

6.6 ครูและนักเรียนช่วยกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในชั่วโมงที่ผ่านมา

6.7 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ศึกษาใบความรู้ เรื่อง 7 ภัยอันตรายใกล้ตัวเยาวชน ครูและนักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้

6.8 ให้นักเรียนสืบค้นสถานการณ์ภัยคุกคามที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ทั้งจากโลกสังคมออนไลน์ และในสังคมรอบตัว พร้อมทั้งวิเคราะห์หาปัจจัยที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหานั้นๆ ตลอดจนเสนอแนะแนวทางป้องกันและแก้ไข กลุ่มละ 1 เรื่อง

6.9 นักเรียนนำเสนองานที่ได้รับมอบหมาย

6.10 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปบทเรียนและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

7. สื่อ/อุปกรณ์

7.1 ใบความรู้ เรื่อง ภัยจากสังคมออนไลน์

7.2 ใบงาน เรื่อง ภัยจากสังคมออนไลน์

7.3 ใบความรู้ เรื่อง 7 ภัยอันตรายใกล้ตัวเยาวชน

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัดและประเมินผล

8.1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

8.1.2 ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของใบงาน

8.2 เครื่องมือ

-

8.3 เกณฑ์การประเมิน

8.3.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.3.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	ทำใบงานถูกต้อง ครบถ้วน และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ใบความรู้ เรื่อง ภัยจากสื่อออนไลน์

ในสื่อสังคมออนไลน์อย่างเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Network) จัดเป็นบริการออนไลน์ซึ่งอยู่บนพื้นฐานของการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอันสะท้อนถึงความสนใจที่คล้ายคลึงกันหรือมีความเกี่ยวข้องกันในสังคม ไม่ว่าจะเป็น Facebook My Space Twitter หรือเว็บไซต์เครือข่ายสังคมออนไลน์อื่นๆ ต่างก็มีลักษณะเด่นที่เหมือนกันในการเปิดให้สมาชิกสร้างแฟ้มประวัติส่วนตัวเป็นเสมือนอีกตัวตนหนึ่งบนโลกออนไลน์เพื่อใช้ปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่นๆ ผ่านบริการช่องทางการสื่อสารที่หลากหลายบนเว็บไซต์ สื่อสังคมออนไลน์ส่งอิทธิพลต่อชีวิตประจำวันและความสัมพันธ์ของคนในสังคมอย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้นจนกลายเป็นประเด็นทางสังคม ที่ทั้งสื่อ บทกฎหมาย และประชาชนเองจะต้องให้ความสำคัญในการป้องกันและแก้ไขปัญหาเหล่านี้

1. การคุกคามผ่านสื่อออนไลน์ (Cyber Bullying) คือการคุกคามหรือรังแกกันผ่านเทคโนโลยีสารสนเทศ ทั้งอีเมลข่มขู่หรือแบล็คเมล การส่งข้อความทางโทรศัพท์ การข่มขู่ทางโทรศัพท์ โปรแกรมออนไลน์ และชัดเจนที่สุดคือการคุกคามผ่านสื่อสังคมออนไลน์ แม้ว่าการคุกคามกันบนโลกออนไลน์จะไม่ใช่ว่าการทำร้ายร่างกายหรือมีใครได้รับบาดเจ็บ แต่เป็นการทำร้ายทางอารมณ์ความรู้สึกซึ่งสามารถสร้างบาดแผลที่รุนแรงมากในทางจิตวิทยาอันจะส่งผลให้เกิดอาการหวาดระแวง ซึมเศร้า หดหู่ ไปจนถึงการฆ่าตัวตายในที่สุด

2. การโจรกรรมเอกลักษณ์บุคคล (Identity Theft) ได้กลายเป็นปัญหาใหญ่ทั้งในสังคมไทยและประเทศอื่นๆ ทั่วโลก และยังเป็นอีกสาเหตุของการเติบโตอันรวดเร็วของจำนวนสมาชิกที่เพิ่มขึ้นบนเครือข่ายสังคมออนไลน์ เพชบุ๊กและทวิตเตอร์ก็เป็นเว็บเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่เอื้ออำนวยให้เกิดการโจรกรรมเอกลักษณ์หรือข้อมูลส่วนบุคคลได้อย่างง่ายดายด้วยเครื่องมือ “แก้ไขข้อมูลส่วนตัว” (Edit your profile) ซึ่งจะแสดงทั้งชื่อ นามสกุล ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ ความสนใจส่วนตัว อีเมล รายชื่อเพื่อนสนิท หรือแม้กระทั่งข้อมูลส่วนตัวมากมายอย่างสถานะความสัมพันธ์กับคนรัก ซึ่งยิ่งข้อมูลเหล่านี้ที่แสดงอยู่บนเว็บไซต์เครือข่ายสังคมออนไลน์มากเท่าไรก็จะยิ่งช่วยให้ผู้ร้ายสามารถถอดลอกเลียนเอกลักษณ์และอัตลักษณ์ของเราเพื่อไปแอบอ้างในการก่ออาชญากรรมได้ง่ายขึ้น

3. เครือข่ายสังคมออนไลน์สร้างปัญหาทางความสัมพันธ์ของคนในสังคม ทำให้คนห่างไกลกันมากขึ้น เพราะวิธีการสื่อสารกับคนรู้จักและคนแปลกหน้าบนอินเทอร์เน็ตทำให้ความรู้สึกของคนเปลี่ยนไป ผลกระทบทางลบอีกอย่างหนึ่งของเครือข่ายสังคมออนไลน์คือความสัมพันธ์ของคนในสังคม แม้มันจะช่วยสร้างสัมพันธ์ภาพให้เรากับคนที่ไม่สนิทให้รู้จักกันแน่นแฟ้นได้ง่ายขึ้น แต่คนเรามากจะมองไม่เห็นว่าการเครือข่ายสังคมออนไลน์นั้นก็ทำให้เราห่างไกลจากคนที่เราสนิทด้วยมากขึ้น ด้วยความเป็น “เครือข่ายสังคม” จึงทำให้สมาชิกส่วนใหญ่คิดว่าเพียงแค่เป็นสมาชิกในเครือข่ายก็เท่ากับเป็นการเข้าสังคมแล้ว

4. สื่อสังคมออนไลน์มีผลกระทบทางลบต่อการทำงานทั้งของนายจ้าง ลูกจ้าง และแม้กระทั่งว่าที่พนักงานในอนาคต เพราะสื่อที่เป็นเครือข่ายสังคมออนไลน์จะคอยรบกวนการทำงาน สมาธิของพนักงาน ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง เพิ่มมูลค่าต้นทุนของบริษัท และยังเป็นอันตรายต่อชื่อเสียงอีกทั้งความน่าเชื่อถือของบริษัท เพียงแค่พนักงานบางคนลืมตั้งค่าความเป็นส่วนตัวบนเครือข่ายสังคมออนไลน์ ก็อาจต้องลงเอยด้วยการถูกไล่ออกจากบริษัทเพราะไปแสดงข้อความที่ไม่เหมาะสมไว้ก็ได้ ยิ่งไปกว่านั้น เครือข่ายสังคมออนไลน์ก็อาจเป็นภัยแก่คนที่กำลังหางานทำ เพราะทั้งเฟซบุ๊กและมาสเปซต่างก็เป็นแหล่งข้อมูลชั้นเยี่ยมของหลายบริษัทต่างๆ ในการสอดส่องพฤติกรรมของผู้สมัครงานเพื่อใช้คัดกรองพนักงาน

ใบความรู้

เรื่อง 7 ภัยอันตราย ใกล้ตัวเยาวชน

ทุกวันนี้ ภัยอันตรายต่าง ๆ เริ่มที่จะมุ่งเข้าสู่โลกของเยาวชนมากขึ้น เนื่องจากความที่เยาวชนยังเป็นผ้าขาวที่ต้องส่งเสริมให้รู้จักคิดและมีวิจารณญาณ จึงทำให้บางครั้งค่านิยมทางสังคม สภาพของสิ่งแวดล้อม รวมไปถึงการชักจูงจากผู้ไม่หวังดี มีผลทำให้เยาวชนเกิดความหลงเชื่อจนต้อง เข้าไปพัวพันหรือกลายมาเป็นผู้ประสบปัญหาได้ ภัยอันตรายต่าง ๆ นั้น มีตั้งแต่ที่ส่งผลกระทบน้อยไปจนถึงผลกระทบมาก ผู้ให้การปกครองต้องคอยดูแลอย่างใกล้ชิดซึ่งภัยอันตรายส่วนหนึ่งที่ต้องได้รับการดูแลแก้ไขที่สำคัญนั้นได้แก่

1.การลักพาตัว

ปัจจุบันเริ่มมีข่าวเกี่ยวกับแก๊งลักเด็กอาละวาดสร้างความหวาดกลัวต่อพ่อแม่ที่มีบุตรในวัยเด็กเล็ก ในสมัยก่อนนั้นการลักพาตัวถ้าไม่พาไปเป็นขอรทาก็พาไปใช้แรงงานอะไรสักอย่างหรือซ้ำร้ายถ้าเป็นเด็กผู้หญิงก็พาไปขายเป็นโสเภณี แต่ในปัจจุบัน ธุรกิจการค้ามนุษย์เริ่มเข้ามามีอิทธิพลครอบคลุมในหลาย ๆ ส่วน ไม่ว่าจะเป็นทางด้านแรงงาน ที่จะมีการลักพาตัวเด็กไปใช้แรงงาน ทางด้านการบริการทางเพศที่ลักพาตัวไปยังสถานบันเทิงในต่างประเทศหรือแม้กระทั่งทางด้านการแพทย์ที่มีการลักพาเด็กไปขโมยอวัยวะต่างๆเป็นต้น

2.การอนาจาร/ข่มขืนกระทำชำเรา

ต้องยอมรับว่าปัจจุบันนี้แม้ในประเทศไทยเอง ในเรื่องจริยธรรมและศีลธรรมก็มีแต่จะถดถอยเสื่อมทรามลงไปมาก การไว้ใจคนแปลกหน้าหรือแม้แต่คนใกล้ตัว ก็อาจจะเป็นสิ่งที่ดูน่าอันตรายสำหรับเด็กและโดยเฉพาะเด็กผู้หญิงข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์เกี่ยวกับคนในครอบครัวข่มขืนกระทำชำเราเด็กในปกครอง กลับกลายเป็นข่าวในชั่วข้ามคืน แต่แล้วก็เงียบลง โดยไม่มีนัยสำคัญอะไรมากนัก ถึงแม้ว่าจะมีกฎหมายที่เข้มงวดรองรับแต่ถ้าสังคมไม่ให้ความสนใจดูแลเอาใจใส่ไม่ซ้าก็จะเกิดเรื่องคล้ายเดิมซ้ำอีก

3.ยาเสพติด

ทั้งนี้ได้รวมถึงอบายมุขอื่น เช่น สุราหรือบุหรี่ด้วย สิ่งเหล่านี้กลายเป็นอันตรายที่อยู่ใกล้ตัวเด็กที่เห็นได้อย่างชัดเจน รูปแบบการฝากยาเสพติดให้เด็กเอาไปส่ง ยังคงมีให้เห็นในแถวชุมชนแออัดต่าง ๆ ที่ยังต้องการการพัฒนาอย่างแท้จริง ส่วนบุหรี่และสุรา หลายครอบครัวมีสมาชิกที่สูบบุหรี่หรือดื่มสุรา

ก็จะส่งผลให้เยาวชนในบ้านเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่ดีนั้นไปจนอาจก่อปัญหาทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตขึ้นมาได้ในภายหลัง

4. การใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่

โทรศัพท์เคลื่อนที่ หรือที่เรียกกันง่าย ๆ สั้น ๆ ว่า มือถือ จากที่มีใช้เฉพาะกลุ่ม ก็กลายเป็นสิ่งที่สามารถซื้อได้ทุกคน จากตัวเครื่องที่ใหญ่เทอะทะก็กลายมาเป็นเครื่องขนาดเล็กกะทัดรัด หรือจากที่มีการใช้เพียงแค่รับสาย - โทรออก ก็เพิ่มความสามารถไปอีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็น ถ่ายรูป ฟังเพลง หรือแม้แต่เล่นอินเทอร์เน็ต และด้วยการพัฒนาต่อเนื่องเรื่อย ๆ นี้เอง ทำให้มันกลายเป็นสิ่งล่อตาล่อใจของเยาวชนให้เยาวชนพยายามไขว่คว้ามาเป็นเจ้าของ โดยไม่ทราบถึงอันตรายที่กำลังจะตามมา ซึ่งผลวิจัยจากฮาร์วาร์ดที่ได้รับทุนจากบริษัทมือถือสรุปผลออกมาแล้วว่า การใช้โทรศัพท์มือถือส่งผลให้เซลล์มนุษย์เปลี่ยนแปลง และอาจก่อให้เกิดมะเร็งหรือเนื้องอกในสมองได้ และสำหรับเด็กวัยต่ำกว่า 16 ปี ที่กะโหลกศีรษะไม่หนาพอ ด้านทานแรงกระแทกจากคลื่นแม่เหล็กที่ปล่อยออกมาจากมือถือ ถ้าใช้มือถือบ่อยครั้งก็จะมีผลกระทบทางสมองได้ในอัตราส่วนที่เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ การใช้โทรศัพท์มือถืออย่างไม่ระวังก็จะส่งผลให้เกิดอุบัติเหตุหรือการโดนลักทรัพย์ได้

5. การเดินทางบนท้องถนน

เยาวชนเกินกว่าครึ่งหนึ่งของทั้งประเทศ เดินทางโดยลำพังด้วยรถโดยสารประจำทางหรือไม่บางคนก็ต้องเคยใช้บริการบ้างเป็นครั้งคราว แต่ความปลอดภัยในการใช้รถโดยสารประจำทางนั้นแทบจะเรียกได้ว่า เข้าขั้นวิกฤต การขับรถและการจอดรถที่อันตราย อาจส่งผลให้เกิดอุบัติเหตุกับเยาวชนได้ โดยเฉพาะรถโดยสารประจำทาง และรถโดยสารที่ดัดแปลงมาจากรถกระบะ โดยการเสริมหลังคาลงไปก็ไม่ปลอดภัยอย่างมากที่จะให้เด็กขึ้นไปนั่ง เพราะไม่มีประตูกันและคนขับก็ไม่สามารถเห็นผู้โดยสารได้ อีกทั้งการข้ามถนนโดยไม่ใช้สะพานลอยหรือทางม้าลาย ก็มีผลให้เกิดอุบัติเหตุได้เช่นกัน

6. การรับประทานอาหาร

ตอนเย็นหลังเลิกเรียน จะสังเกตเห็นร้านค้าต่าง ๆ มาตั้งร้านขายสินค้าให้เด็ก ๆ และเยาวชนอยู่ด้านหน้าโรงเรียน โดยหนีไม่พ้นพวกของเล่นและอาหารรับประทานง่าย ๆ ไม่ว่าจะเป็น ลูกชิ้นปิ้ง น้ำปั่น ไก่ทอด ขนมกรุบกรอบ ฯลฯ ซึ่งดั่งล่อตาล่อใจให้เด็กได้เข้าไปซื้อหาма แต่ก็มีพ่อค้าแม่ขายบางคนที่มีก้นางขายจัดสำนึก เอาสิ่งที่เป็นอันตรายมาขายให้กับเด็ก โดยไม่คำนึงถึงอันตรายที่ตามมา ส่วนรูปแบบของอาหารก็มีการใส่สีหรือสารต่าง ๆ เพื่อเพิ่มปริมาณการผลิตและลดต้นทุนสินค้า ซึ่งมักจะเป็นสารพิษหรือไม่ก็สิ่งไม่มี

ประโยชน์ต่อร่างกายของเด็ก เช่น สารบอแรกซ์ในลูกชิ้น มีฤทธิ์ทำให้ลูกชิ้นเต่งน่ารับประทาน นิยมใส่ในอาหารประเภททอดดอก หมูปด หรือการใส่ส่วนผสมในผลไม้ดอง ที่จะทำให้ผลไม้ไม่มีรสชาติหวาน กรอบ เป็นต้น

7. การใช้อินเทอร์เน็ต/เกมส์ออนไลน์

เมื่ออินเทอร์เน็ตเริ่มเข้ามามีบทบาทต่อชีวิตของคนทุกคน โดยเฉพาะกับเยาวชนที่ถือกำเนิดมาพร้อมกับโลกสมัยใหม่ มันได้เข้าไปแทรกซึมในทุกที่ไม่ว่าจะเป็นโรงเรียน โรงพยาบาล ร้านค้า รวมไปถึงหน่วยงานสำคัญต่าง ๆ ประโยชน์ของมันมีมากมายมหาศาล หนึ่งในนั้นคือ การย่อโลกให้เล็กลง จากที่เคยติดต่อกับคนอื่นอีกซีกโลกหนึ่งด้วยการโทรศัพท์ ซึ่งแม้ในปัจจุบันก็เป็นสิ่งที่เสียค่าใช้จ่ายสูง แต่โลกอินเทอร์เน็ตทำให้มันเป็นเรื่องง่ายแล้วเสียค่าใช้จ่ายน้อยมาก เช่น ระบบการแชต หรือส่ง e-mail เป็นต้น แต่ถึงแม้มันจะเป็นสิ่งที่ดีเลิศอย่างไร ก็ยังมีด้านไม่ดีที่เป็นอันตรายต่อเด็ก โดยเฉพาะกับเด็กที่มีปัญหา และขาดการยับยั้งชั่งใจ ระบบแชตที่เป็นสิ่งที่สร้างมาเพื่อการติดต่อสื่อสารกัน กลับกลายนำมาใช้ในทางที่ผิด เนื่องจากบางครั้งคู่สนทนาไม่รู้จักรักหรือเห็นหน้ากัน จึงทำให้ง่ายต่อการพูดคุย อย่างเช่นการพูดคุยในเรื่องเพศที่ไม่เหมาะสม หลอกล่อ นัดเที่ยวหรือชักชวนให้อีกฝ่ายไปยังสถานที่ต่าง ๆ ซึ่งถ้าเด็กคนใดหลงเชื่อก็จะไปตามนัด จนบางทีอาจได้รับอันตรายกลับมา และต่อมาก็เป็นเกม จากที่เคยอยู่บนเครื่องเล่นเกมราคาแพง โดยมีเด็กไม่กี่คนที่มีสิทธิเป็นเจ้าของ กลายมาเป็นเกมออนไลน์ที่เล่นกันได้บนโลกอินเทอร์เน็ตในราคาตามร้านเน็ตทั่วไปราว 10-20 บาท ซึ่งเป็นเงินที่ไม่มากเลยสำหรับเด็กในยุคนี้ ประจวบกับตัวเกมที่มุ่งให้เก็บค่าต่างๆ เพื่อพัฒนาความสามารถของตัวละครในเกมนั้น ๆ ทำให้กลายเป็นสิ่งจูงใจให้อยากเล่นเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ ซึ่งเมื่อเด็กเล่นมากจนเกินไปก็จะส่งผลเสียต่อสุขภาพและพฤติกรรมของเด็กได้

ทั้งหมดนี้คือ ช่องทางอันตรายของเด็กในยุคนี้ แต่สิ่งเหล่านี้ก็เป็นเพียงบางส่วนเท่านั้น ในขณะที่โลกกำลังหมุนไปเรื่อย ๆ สิ่งที่เป็นอันตรายต่าง ๆ ก็มีการพัฒนามากขึ้นไปด้วย บางครั้งอันตรายก็มีการแตกแยกย่อยความเป็นอันตรายออกไปอีก หรือความอันตราย ก็เป็นช่องทางให้เกิดความอันตรายใหม่ ๆ ซึ่งผู้ใหญ่และผู้ปกครองทั้งหลายจำเป็นที่จะต้องมองให้ออกและรู้เท่าทันถึงปัญหาที่ทำให้เกิดอันตราย เพื่อให้เยาวชนไทย อยู่ในสังคมที่ปลอดภัยและมีภูมิคุ้มกันที่ดีและแข็งแรง

อ้างอิง : เว็บไซต์มูลนิธิเด็ก Foundation For Children นายณรงค์ ฝืนเชียร www.ffc.or.th

ใบงาน เรื่อง ภัยจากสังคมออนไลน์

ให้นักเรียนสืบค้นจากอินเทอร์เน็ต สถานการณ์ภัยคุกคามในปัจจุบัน กลุ่มละ 1 สถานการณ์

1.สถานการณ์

2. ปัจจัยที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดภัยคุกคาม

3. แนวทางการป้องกันและแก้ไข

1. สาระสำคัญ

การสร้างความตระหนัก และมีส่วนร่วมดูแล ช่วยเหลือ แก้ปัญหาในโรงเรียน ชุมชน และสังคม ตามศักยภาพเป็นการดูแลปลูกฝังและส่งเสริมให้นักเรียนมีจิตสาธารณะอันเป็นคุณลักษณะสำคัญในการอยู่ร่วมกันในสังคม

2.สมรรถนะการแนะแนว : ด้านส่วนตัวและสังคม

ข้อ 4 ปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 วิเคราะห์สภาพปัญหาภายในโรงเรียน ชุมชน และสังคม

3.2 สรุปแนวทางในการแก้ปัญหาและพัฒนาภายในโรงเรียน ชุมชน และสังคม

4.สาระการเรียนรู้

สภาพปัญหาของโรงเรียน ชุมชนและสังคม และแนวทางการพัฒนาโรงเรียน ชุมชน และสังคม เพื่อให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน (ถ้ามี)

5.1 ใบงาน เรื่อง โรงเรียนของเรา

5.2 ใบงาน เรื่อง โครงการร่วมใจแก้ไขปัญหชุมชน

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

6.1 ครูนำเสนอเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม และติดภาพข่าวเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม (เช่น ภาพแหล่งเสื่อมโทรม สถานบันเทิง ขยะ/น้ำเน่าเสีย ภาวะฝุ่นละออง ฯลฯ)

6.2 ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ 6-8 คน ให้ช่วยกันระดมสมอง ในประเด็นต่อไปนี้

6.2.1 ในโรงเรียนของเรา มีปัญหาอะไรบ้างที่เกิดขึ้นและยังไม่ได้รับการแก้ไข

6.2.2 ปัญหาเหล่านี้ ส่งผลกระทบต่อตัวนักเรียน และบุคลากรในโรงเรียนอย่างไรบ้าง

6.2.3 นักเรียนจะมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหอย่างไร สรุปลงในใบงาน โรงเรียนของเรา

6.3 นักเรียนนำเสนอประเด็นปัญหา ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปปัญหาและแนวทางการแก้ปัญหา ภายในโรงเรียน ซึ่งหากทุกคน ทุกฝ่ายต่างตระหนักในการมีส่วนร่วมในการป้องกัน แก้ไข และแบ่งเบาภาระ เหล่านี้ร่วมกัน จิตสำนึกในการมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อส่วนรวมจะเกิดขึ้นได้ ต้องเริ่มต้นจากการรับผิดชอบต่อตนเอง และสังคมรอบข้าง ต้องมีความรัก ความเข้าใจ และเสียสละช่วยกันป้องกันและแก้ไข ปัญหาเหล่านี้ ก็จะลดลงและแก้ไขได้

ชั่วโมงที่ 2

6.4 ครูและนักเรียนร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในชั่วโมงที่ผ่านมา

6.5 ครูเชื่อมโยงการเรียนรู้เรื่องสภาพปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาในโรงเรียนไปสู่การตระหนักถึง สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชน ซึ่งพวกเราทุกคนจะต้องมีส่วนร่วมแรงร่วมใจที่จะใส่ใจดูแล และเสียสละในการ แก้ปัญหา ไม่คิดถึงแต่ประโยชน์ส่วนตนแต่การที่ผู้คนในชุมชนมีจิตใจที่ดีงาม รู้จักการแบ่งปัน เอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือ กัน ไม่เห็นแก่ตัว ก็จะทำให้สังคมนั้นงดงามน่าอยู่ และชวนให้นักเรียนคิดวิธีการช่วยกันจัดการกับปัญหาในชุมชนของ ตนเองตามที่มีความสามารถปฏิบัติได้จริงโดยการช่วยกันระดมสมองคิดโครงการร่วมใจแก้ไขปัญหามุมชน

6.6 ครูแจกใบความรู้ การเขียนโครงการ ให้นักเรียนศึกษา และครูอธิบายเพิ่มเติม พร้อม นำเสนอตัวอย่างโครงการ

6.7 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 10 -12 คน ช่วยกันเขียนโครงการร่วมใจแก้ไขปัญหามุมชน

6.8 ครูพิจารณาและกลั่นกรองโครงการของนักเรียน พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพื่อให้โครงการนั้น สามารถลงสู่การปฏิบัติได้

6.9 กำหนดเวลาให้นักเรียนนำโครงการลงสู่การปฏิบัติจริงในชุมชน แล้วให้นักเรียนนำเสนอผลการ ปฏิบัติงาน

7. สื่อ/อุปกรณ์

7.1 ภาพกรณีตัวอย่างปัญหาในชุมชน เช่น แหล่งเสื่อมโทรม สถานบันเทิง ขยะ/น้ำเน่าเสีย ภาวะฝุ่นละออง ฯลฯ

7.2 ใบงาน เรื่อง โรงเรียนของเรา

7.3 ใบงาน เรื่อง โครงการร่วมใจแก้ไขปัญหามุมชน

7.4 ใบความรู้ เรื่อง การเขียนโครงการ

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัดและประเมินผล

8.1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

8.1.2 ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของใบงาน

8.2 เครื่องมือ

-

8.3 เกณฑ์การประเมิน

8.3.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.3.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	ทำใบงานถูกต้อง ครบถ้วน และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ใบงาน เรื่อง โรงเรียนของเรา

ให้นักเรียนร่วมกันระดมสมองเกี่ยวกับโรงเรียนของเรา ในประเด็นต่อไปนี้

1. ในโรงเรียนของเรา มีปัญหาอะไรบ้างที่เกิดขึ้นและยังไม่ได้รับการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาเหล่านี้ ส่งผลกระทบต่อตัวนักเรียน และบุคลากรในโรงเรียนอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนจะมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาอย่างไร

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ เรื่อง การเขียนโครงการ

องค์ประกอบพื้นฐานในโครงการแต่ละโครงการ ควรจะมีดังนี้

1. **ชื่อโครงการ** ตั้งชื่อให้เหมาะสม มีความหมายชัดเจน และน่าสนใจสื่อถึงเนื้อหาที่ต้องการทำ
2. **หลักการและเหตุผล** ชี้แจงรายละเอียดของปัญหา และความจำเป็นที่จะต้องแก้ไข ตลอดจนชี้แจงถึงประโยชน์ที่จะได้รับการดำเนินการตามโครงการ
3. **วัตถุประสงค์** เป็นการบอกให้ทราบว่า การดำเนินงานตามโครงการนั้นมีความต้องการให้เกิดอะไร ควรระบุไว้เป็นวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน ปฏิบัติได้ วัดและประเมินผลได้ ควรเขียนเป็นข้อๆ ประมาณ 1-3 ข้อ
4. **เป้าหมาย** การระบุเป้าหมาย ระบุเป็นประเภทลักษณะและปริมาณ ในรูปตัวเลข ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และความสามารถในการทำงานของผู้รับผิดชอบโครงการ
5. **ผู้รับผิดชอบโครงการ** เป็นการระบุเพื่อให้ทราบว่าหน่วยงานใดเป็นเจ้าของหรือรับผิดชอบโครงการ โครงการย่อยๆ บางโครงการระบุเป็นชื่อบุคคลผู้รับผิดชอบเป็นรายโครงการได้
6. **ระยะเวลาการดำเนินงานโครงการ** คือระยะเวลาตั้งแต่เริ่มต้นโครงการจนเสร็จสิ้นโครงการ ปัจจุบันนิยมระบุ วัน เดือน ปี ที่เริ่มต้นและเสร็จสิ้น
7. **งบประมาณ** เป็นประมาณการค่าใช้จ่ายทั้งสิ้นของโครงการ ซึ่งควรจำแนกรายการค่าใช้จ่ายได้อย่างชัดเจน การระบุยอดงบประมาณ ควรระบุแหล่งที่มาของงบประมาณด้วย
8. **วิธีดำเนินงาน** ให้ระบุกิจกรรมที่ต้องทำ งบประมาณของแต่ละกิจกรรม และระยะเวลาในการปฏิบัติกิจกรรม
9. **ผลที่คาดว่าจะได้รับ** เมื่อโครงการนั้นเสร็จสิ้นแล้ว จะเกิดผลอย่างไรบ้าง มีประโยชน์อะไรบ้าง และเกิดขึ้นกับใคร สามารถเขียนทั้งผลประโยชน์โดยตรง และผลประโยชน์ในด้านผลกระทบของโครงการด้วยได้
10. **การประเมินผล** บอกแนวทางการติดตามประเมินผล ควรทำอย่างไร ในระยะเวลาใด และใช้วิธีการอย่างไรจึงเหมาะสม ซึ่งผลของการประเมินสามารถนำมาพิจารณาประกอบการดำเนินการ เตรียมโครงการที่คล้ายคลึงหรือเกี่ยวข้องในเวลาต่อไป

เรื่อง โครงการร่วมใจแก้ไขปัญหาชุมชน

1. ชื่อโครงการ

.....

2. หลักการและเหตุผล

.....

.....

3. วัตถุประสงค์

1

2

4. เป้าหมาย

.....

.....

5. ผู้รับผิดชอบ

.....

.....

6. ระยะเวลา

.....

7. งบประมาณ

.....

.....

8. วิธีดำเนินงาน

กิจกรรม	งบประมาณ	ระยะเวลา

9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

.....

.....

10. การประเมินผล

.....

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ 15

หน่วยการจัดกิจกรรม ส่วนตัวและสังคม

เรื่อง หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6

จำนวน 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ทรงมีพระราชดำรัสชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยมานานกว่า 30 ปี ซึ่งเป็นแนวทางที่ปวงชนชาวไทยควรนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านส่วนตัวและสังคม

ข้อ 4 ปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ตระหนักในความสำคัญของหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

3.2 ประยุกต์หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวันได้

4. สาระการเรียนรู้

หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน (ถ้ามี)

ใบงาน เรื่อง ปัญหาชีวิต

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

6.1 นำเข้าสู่บทเรียนโดยให้นักเรียนดูภาพหรือวิดีโอที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 แล้วสนทนากับนักเรียนว่าพระองค์ท่านทำอะไร ที่ไหน และได้ประโยชน์อย่างไร

6.2 นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 เรื่อง พอกินพอใช้ แล้วแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน ครูเชื่อมโยงคำสำคัญในใบความรู้ เช่น ประหยัด อดออม อดเปรี้ยว ความพอใจพอใจ เพื่อให้เห็นว่าเป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนอย่างไร

6.3 นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ครูและนักเรียนช่วยกันวิเคราะห์เนื้อหาให้เข้าใจชัดเจน แล้วให้นักเรียนอภิปรายในประเด็นคำถามต่อไปนี้

- เศรษฐกิจพอเพียงหมายถึงอะไร
- ถ้านักเรียนมีความพอประมาณในการใช้จ่ายจะเป็นอย่างไร
- ความรู้เกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจะเกิดผลดีต่อตนเองและครอบครัวอย่างไร
- นักเรียนจะนำแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร

6.4 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความหมายและความสำคัญของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
ชั่วโมงที่ 2

6.5 ครูและนักเรียนร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในชั่วโมงที่ผ่านมา

6.6 แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็นกลุ่มละ 10 คน ให้ศึกษาใบความรู้ที่.3 ซึ่งเป็นข่าวจากหนังสือพิมพ์ และร่วมกันวิเคราะห์ในประเด็นต่อไปนี้

- 1) จากข่าวอะไรคือปัญหา
- 2) ปัญหาเกิดจากสาเหตุใด
- 3) เกิดผลกระทบต่องสังคมอย่างไร
- 4) แนวทางในการแก้ปัญหาจะทำอย่างไร
- 5) นักเรียนจะใช้หลักการจากแนวคิดของเศรษฐกิจพอเพียงอย่างไรในการแก้ไขปัญหานี้

ให้นักเรียนวิเคราะห์เกี่ยวกับความพอประมาณ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันที่ดี ความรู้และคุณธรรม แล้วบันทึกลงในใบงาน

- 6.7 ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน
- 6.8 นักเรียนและครูร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม

7. สื่อ/อุปกรณ์

- 7.1 รูปภาพหรือวีดิทัศน์พระราชกรณียกิจของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9
- 7.2 ใบความรู้ เรื่อง พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9
- 7.3 ใบความรู้ เรื่อง หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- 7.4 ใบความรู้ เรื่อง กรณีศึกษา : ปัญหาชีวิต
- 7.4 ใบงาน เรื่อง ปัญหาชีวิต

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัดและประเมินผล

- 8.1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
- 8.1.2 ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของใบงาน

8.2 เครื่องมือ

-

8.3 เกณฑ์การประเมิน

8.3.1 สังเกตการปฏิบัติงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.3.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	ทำใบงานถูกต้อง ครบถ้วน และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ใบความรู้
พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9

ความพอกินพอใช้

คำชี้แจง : ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ และแสดงความคิดเห็น

ในการพัฒนาประเทศนั้นจำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น เริ่มด้วยการสร้างพื้นฐานคือความมีกินมีใช้ของประชาชนก่อนด้วยวิธีการที่ประหยัดระมัดระวังแต่ถูกต้องตามหลักวิชา เมื่อพื้นฐานเกิดขึ้นมั่นคงพอควรแล้ว การช่วยเหลือสนับสนุนประชาชนในการประกอบอาชีพและตั้งตัวให้มี ความพอกินพอใช้ก่อนอื่นเป็นพื้นฐานนั้น เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งยวดเพราะผู้มีอาชีพและฐานะเพียงพอที่จะพึ่งตนเอง ย่อมสามารถสร้างความเจริญก้าวหน้าระดับที่สูงขึ้นไปได้โดยแน่นอน

ส่วนการถือหลักที่จะส่งเสริมความเจริญให้ค่อยเป็นไปตามลำดับด้วยความรอบคอบระมัดระวังและประหยัดนั้น ก็เพื่อป้องกันความผิดพลาดล้มเหลว

(พระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของ
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ : 19 กรกฎาคม 2517)

จากหนังสือ ประมวลคำในพระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9
ตั้งแต่พุทธศักราช 2493-2546 ที่เกี่ยวข้องกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สำนักงานคณะกรรมการ
การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ : มกราคม 2549

ใบความรู้ เรื่อง หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

คำชี้แจง : ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ แล้วตอบคำถาม



เศรษฐกิจพอเพียง

“เศรษฐกิจพอเพียง” เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ทรงมีพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำรัส ชี้แนะแนวทาง การดำเนินชีวิตแก่พสกนิกร ชาวไทย โดยตลอดนานกว่า 30 ปี ตั้งแต่ก่อนเกิดวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ และเมื่อภายหลังได้ทรงเน้นย้ำแนวทางแก้ไขเพื่อให้รอดพ้นและสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลงต่างๆ

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

– แนวคิดหลัก

เป็นปรัชญาที่ชี้แนะแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชนจนถึงระดับรัฐทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์

– เป้าหมาย

มุ่งให้เกิดความสมดุลพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวางทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม จากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี

– หลักการ

ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว พอสมควรต่อการมีผลกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอก และภายใน

- เงื่อนไขพื้นฐาน

- จะต้องอาศัยความรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่างๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินการทุกขั้นตอน
- การเสริมสร้างจิตใจของคนในชาติโดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ของรัฐ นักทฤษฎี และนักธุรกิจในทุกระดับให้สำนึกคุณธรรม ความซื่อสัตย์ สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร และมีสติปัญญาและความรอบคอบ

- นิยามของความพอเพียง

ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไปโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิต และการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ

ความมีเหตุผลหมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผลโดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ

- เงื่อนไขเพื่อให้เกิดความพอเพียง

การตัดสินใจในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้พอเพียงต้องอาศัยทั้งความรู้และคุณธรรมพื้นฐาน

เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้านด้วยความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผนและความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ

เงื่อนไขคุณธรรม ที่จะต้องเสริมสร้างประกอบด้วยมีความตระหนักในคุณธรรม เช่น มีความซื่อสัตย์สุจริต ความอดทนความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

ที่มา : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ,หนังสือเศรษฐกิจพอเพียงคือ อะไร

ใบความรู้ กรณีศึกษา: ปัญหาชีวิต

ลูกค้าปาของ ต่ำหยาบใส่แม่ค้าร้านอาหารตามสั่ง

ป้าหม่อม กล่าวว่า เรื่องเกิดขึ้นเวลาประมาณ 13.00 น. ของวันที่ 4 มีนาคม ที่ผ่านมา มีลูกค้าผู้หญิงคนหนึ่ง เข้ามาสั่งผัดซีอิ๊ว 1 กล่อง ระหว่างที่ทำผัดซีอิ๊วให้ ผู้หญิงคนนี้ก็พูดขึ้นมาว่า "ให้น้อยจ้จ ใส่เส้นอีก" ตนจึงตอบไปว่า ไม่น้อยหรอก เพราะยังไม่ได้ใส่ผัก ใส่หมู ใส่ไข่ แล้วตนก็ไม่ได้พูดอะไรต่อ

ทั้งนี้ พอผัดเสร็จ ลูกค้าก็วางเงินให้ โดยไม่ได้วางตึกๆ แล้วก็บอกตนว่า ขายของแบบนี้ ปิดร้านไปเลย ตอนนั้นตนมีอารมณ์ จึงได้ตอบ แบบผู้หญิงทะเลาะกัน จากนั้นลูกค้าผู้หญิงก็ออกจากร้านไป ตนก็นึกว่าจะจบ แต่เขากลับไปพาแฟนมา แล้วก็เกิดเหตุการณ์ตามที่ปรากฏในคลิป และที่เห็นตนเขวี้ยงมีด ตนไม่ได้ตั้งใจ แต่ตกใจ เพราะผู้ชายตัวใหญ่

ขณะที่ ผู้หญิงเสียดำที่เป็นลูกค้า เปิดใจผ่านรายการทูบโตะข่าวว่า แม่ค้าเหมือนไม่อยากขายเรา เราอยากจะรู้ว่าเท่าไร ถามก็ไม่ตอบ เราก็ไม่พอใจเพราะผัดซีอิ๊วเส้นน้อย ให้แบบน่าเกลียดมาก คูมันน้อย เราก็ซื้อของกินทุกวัน ร้านอื่นไม่เป็นแบบนี้ เราเอาเงินวางไว้ตรงพริก เราตั้งใจว่าจะไม่ส่งให้ เขาก็วางเงิน 60 บาทวางให้เรา เราก็ไปถามว่ายังงี้มีอะไร แม่ค้าก็สับเชิงขู่ อยากฝากถึงอีกฝ่ายว่า ถ้ากลัวก็อย่าทำแบบนี้กับใคร

ขณะที่ แฟนหนุ่มของผู้หญิงเสียดำ กล่าวว่า ฟังผมก่อน แม่ค้าพูดไม่ดีเลย ก่อนหน้าผมพูดดีแล้ว แต่เขาพูดไม่ดีเหมือนกัน ทำให้ถึงด่าผมแบบนี้ เขาก็บอกว่าอยากจะด่า สังคมกล่าวหาว่าผมก็เป็นอันธพาล ถ้าเขาไม่สับมีดสับเชิงขู่ ผมถามธรรมดา เขาก็หุบมีดสับเชิง แล้วจะเอาอย่างไร ถ้าไม่พอใจขาย คืนเงินมา จะได้จบ เขาก็บอกว่าไม่คืนแล้วยังงี้ ไม่คืนผมก็เขวี้ยงก่อน แค่มตอยกก็เละแล้ว ผมไม่ได้ทำอะไร มีเรื่องแล้วก็แล้วก็ไป ก็ไม่ต้องซื้อกันแค่นั้น ผมไม่ใช่อันธพาล

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/content/1514838>

ใบงาน เรื่อง ปัญหาชีวิต

คำชี้แจง ให้นักเรียนในกลุ่มศึกษากรณีศึกษาที่กำหนดให้แล้วแบ่งหน้าที่กันร่วมอภิปราย
และความคิดเห็น

ประธาน.....เลขา.....

สมาชิก

.....
.....
.....

1. ปัญหาคือ

2. สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาคือ
.....

3. ผลกระทบของปัญหาต่อสังคมคือ
.....

4. แนวทางในการแก้ปัญหา
.....
.....

5. นักเรียนนำแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการไปใช้ในการแก้ปัญหาดังนี้

5.1 ความพอประมาณ.....
.....

5.2 ความมีเหตุผล
.....
.....

5.3 การมีภูมิคุ้มกันที่ดี
.....
.....

5.4 ความรู้และคุณธรรม
.....
.....

บรรณานุกรม

กระทรวงศึกษาธิการ. (2559). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2560.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กาญจนา นาคปัจฉิมสกุล. (2559). **กิจกรรมแนะแนว 5 .** นนทบุรี : เอมพันธ์ จำกัด.

กานธนิกา ชุนหวัด , รติ พร้อมพรชัย และอำภา อินพลับ. (2560). **8 อาชีพเสรีสู่ประตูอาเซียน.**

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ซีเอ็ด.

การจัดการความเครียดในวัยรุ่น. <https://www.youtube.com/watch?v=FbcCvSuAnLw>. สืบค้นออนไลน์เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2562.

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด. <http://computer16928.blogspot.com/2011/11/blog-post.html>. สืบค้นออนไลน์เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2562.

กองวิจัยตลาดแรงงาน ฝ่ายวิเคราะห์ตลาดแรงงาน. (2553). **เงื่อนไขเกี่ยวกับการเคลื่อนย้ายแรงงานเสรีในประชาคมอาเซียน.** กรุงเทพมหานคร : กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงศึกษาธิการ. (2547). **คู่มือการจัดกิจกรรมฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

ความเครียด. <https://www.youtube.com/watch?v=Vkt4xdjtdaE&t=19s>. สืบค้นออนไลน์เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2562.

คนประสบความสำเร็จมีคุณสมบัติพิเศษเรื่องอะไรบ้าง. <https://www.entraining.net/library.php>. สืบค้นออนไลน์เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2562.

ฉันทนิช อิศวนนท์. (2541). **พัฒนาบุคลิกภาพ.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

ฉันมีความสุขเล็กๆ ในใจฉัน. <https://www.youtube.com/watch?v=SGviROEgTDI>. สืบค้นออนไลน์เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2562.

ดังดอกไม้บาน. <https://www.youtube.com/watch?v=dhFt7eURm78>. สืบค้นออนไลน์เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2562.

ดังตฤณ – พาเดินจงกรม. <https://www.youtube.com/watch?v=Pw27GHpzkW4>. สืบค้นออนไลน์เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2562.

ธีระ ชัยยุทธยรรยง. (2548). **กิจกรรมแนะแนว ม.6 ช่วงชั้นที่ 4.** กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์.

ธีระวัฒน์ ชัยยุทธยรรยง. (2551). **กิจกรรมแนะแนว ม.5 ช่วงชั้นที่ 4.** กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์.

นรรชต์ ฝืนวิเชียร. **มูลนิธิเด็ก.** <https://www.ffc.or.th>. สืบค้นออนไลน์ 21 กุมภาพันธ์ 2562.

นรินทร์ จุลทรัพย์. (2558). **การแนะแนวอาชีพ.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 7 นิสัยที่ทำให้คุณเก่งในการควบคุมอารมณ์. <https://www.nuttaputch.com/7-habbits-of-highly-iei-people/>. สืบค้นออนไลน์เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2562.

บุญร่วม เทียมจันทร์. (2561). **ยุทธศาสตร์แห่งชาติ 20 ปี.** กรุงเทพมหานคร : เดอะลองกรุป จำกัด.

ปริทัศน์ มีชัย. (2560). **นับ 1 ถึง 10 รวยจากตลาดนัด**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ซีเอ็ด.

ฝึกหายใจคลายเครียด. <https://www.youtube.com/watch?v=j2nB3nGfFMk&t=45s>. สืบค้นออนไลน์
เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2562.

เพื่อนที่แสนดีของทุกคน YC. <http://guidance.obec.go.th/?p=1073>. สืบค้นออนไลน์เมื่อวันที่ 21
กุมภาพันธ์ 2562.

พรณี เกษมกล. (2551). **กิจกรรมแนะแนว ม.6 สมบูรณ์แบบ**. กรุงเทพมหานคร : วัฒนาพานิช จำกัด.

โยคะภาวนา. <https://www.youtube.com/watch?v=KMGH-cgUHXy>. สืบค้นออนไลน์เมื่อวันที่
21 กุมภาพันธ์ 2562.

รัฐจวน คำศิริพิทักษ์ และคณะ. (2555). **การแนะแนวในระดับมัธยมศึกษา**. นนทบุรี : สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

วัยรุ่น รู้จักตนเอง | OKMD BBL. <https://www.youtube.com/watch?v=JZSHTvsD44M>. สืบค้นออนไลน์
เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2562.

ลมหายใจแห่งความสุข. <https://www.youtube.com/watch?v=hGUGqLy46l0>. สืบค้นออนไลน์เมื่อวันที่
21 กุมภาพันธ์ 2562.

ศูนย์แนะแนวประจำสำนักงานเขตพื้นที่มัธยมศึกษา เขต 2. (2560). **หลักสูตรกิจกรรมแนะแนว ตามหลักสูตร
แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ฉบับปรับปรุงปี พ.ศ.2560**. กรุงเทพมหานคร :
โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ ในพระราชูปถัมภ์ฯ

ศูนย์แนะแนวประจำสำนักงานเขตพื้นที่มัธยมศึกษา เขต 2. (2560). **แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
(ม.4 – ม.6) ฉบับปรับปรุงปี พ.ศ.2560**. กรุงเทพมหานคร : โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ ในพระราชูปถัมภ์ฯ

สงครามอารมณ์. <https://www.youtube.com/watch?v=NBvysuewIOs>. สืบค้นออนไลน์
เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2562.

สามารถ มีศรี , ปรานี คงวัฒนะ และอารี การพักดี. (2546). **มารยาทและการสมาคม**.
กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดแสงจันทร์การพิมพ์

สำนักงานคณะกรรมการการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2549). **ประมวลคำในพระบรมราโชวาท
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาล 9 ตั้งแต่พุทธศักราช 2493 – 2549**. กรุงเทพมหานคร :
สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). **แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2560 – 2579**.
กรุงเทพมหานคร : บริษัทพริกหวานกราฟฟิค จำกัด.

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2555). **แนวการจัด
กิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2551). **แนวทางการ**

ทักษะชีวิต. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

หนังสือทักษะการจัดความเครียด. <https://www.youtube.com/watch?v=qOBYM1JxsGU>. สืบค้น

ออนไลน์เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2562.

อัจฉรา นวจินดา. (2542). **ศิลปะการดำเนินชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : เท็กซ์ แอนเจอร์นัล พับลิเคชั่น.

อมรรัตน์ ศรีสุรินทร์. (2559). **เขียนอนาคตตนเอง**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ซีเ็ด.

คณะทำงาน

แผนพัฒนาการแนะแนวและแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน
ตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561 – 2580)

ที่ปรึกษา

1. นายอำนาจ	วิทยานูวัติ	เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
2. นายพีระ	รัตนวิจิตร	รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
3. นายสุเทพ	ชิตยวงษ์	ข้าราชการบำนาญ
4. นายบุญรักษ์	ยอดเพชร	ข้าราชการบำนาญ
5. นางสุกัญญา	งามบรรจง	ข้าราชการบำนาญ
6. นางสาวนิจสุตา	อภินันท์ภรณ์	ข้าราชการบำนาญ

คณะทำงาน

1. นางสาววิไลวรรณ	ใจแก้ว	ข้าราชการบำนาญ
2. นายวีระ	อุสาหะ	ข้าราชการบำนาญ
3. นางเนาวรัตน์	ชูสกุล	ข้าราชการบำนาญ
4. นางสาวพัชนีพร	สมานมิตร	ข้าราชการบำนาญ
5. นางสาวณัฐกานต์	มหาวรรณ	ข้าราชการบำนาญ
6. นางธัญสมร	คเชนทร์เดชา	ข้าราชการบำนาญ
7. นายอนุชา	มีแก้วเจริญ	หัวหน้าฝ่ายการตลาด วิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม
8. นายสุนทร	ศรีเหรา	อาจารย์ประจำฝ่ายการตลาด วิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม
9. นายประภาส	ณ พิกุล	อาจารย์คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
10. นางสาวพัชรี	อุ่งแก้ว	อาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
11. นายเจษฎา	บุญมาโฮม	อาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
12. นายณวิช	นวชีวินมัย	อาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
13. ว่าที่ร้อยโทพีระพันธ์	มะรัตน์	ผู้อำนวยการกลุ่มนโยบายและแผน สพป.หนองบัวลำภู เขต 1
14. นายวีระศักดิ์	ศรีสังข์	ผู้อำนวยการกลุ่มนิเทศติดตามและประเมินผล สพม.เขต 2
15. นางพรพิมล	ชินภักดี	ผู้อำนวยการกลุ่มนโยบายและแผน สพม.เขต 20
16. นางจวงจันทร์	อาจจุฬา	ผู้อำนวยการโรงเรียนเสนสิริอนุสรณ์ สพป.บุรีรัมย์ เขต 1
17. นางสาวรตนพร	พนมพร	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดดอนยอ สพป.นครนายก
18. นางกันธอร	กุลบุตรดี	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดเขานาพุทธาราม สพป.ชลบุรี เขต 2
19. นายศิริโชค	พิพัฒน์เสถียรกุล	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านห้วยก้าง”รัฐประชาสงเคราะห์” สพป.เชียงราย เขต 4
20. นายปฐมสุข	สีลาดเลา	ผู้อำนวยการโรงเรียนเมืองยาง “คุรุราษฎร์อุทิศ” สพป.นครราชสีมา เขต 7
21. นายบัญชา	ปลื้มอารมณ์	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดชนอนบ้านกรด สพป.พระนครศรีอยุธยา เขต 2
22. นางสาวชล	สิงห์สุวรรณ	ผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาลบ้านศรีฐาน เทศบาลนครขอนแก่น
23. นายจิรกร	ฐาวิรัตน์	รองผู้อำนวยการโรงเรียนบุญเหลือวิทยานุสรณ์ สพม.เขต 31

24.	นายกฤศ	วงศ์เรือง	รองผู้อำนวยการโรงเรียนแม่จันวิทยาคม สพม.เขต 36
25.	นางชนนต์ดี	ชนชอบธรรม	ศึกษานิเทศก์ สพป.ตรัง เขต 1
26.	นางสาวปลิดา	พันธ์วัน	ศึกษานิเทศก์ สพป.บุรีรัมย์ เขต 1
27.	นายจิรัฐติกุล	ดอนวิจารณ์ขจร	ศึกษานิเทศก์ สพม.เขต 25
28.	นางสาวศิริวัฒนาพร	พริ้งเพราละ	ศึกษานิเทศก์ สพม.เขต 32
29.	นางธนวรรณพร	สังข์พิชัย	ศึกษานิเทศก์ สพม.เขต 9
30.	นางสาวจารุณันต์	หม่ออำพันธ์	ศึกษานิเทศก์ สพป.กำแพงเพชร เขต 1
31.	นางตรุณจิต	ม่วงมงคล	ศึกษานิเทศก์ สพป.ระยอง เขต 1
32.	นางพัชรา	แย้มสำราญ	ศึกษานิเทศก์ ศึกษาธิการจังหวัดเพชรบุรี
33.	นางกชวิมล	ไชยะโสตา	ศึกษานิเทศก์ สพป.พิษณุโลก เขต 1
34.	นางพวงพร	นิลนิยม	ศึกษานิเทศก์ สพป.เชียงราย เขต 1
35.	นางอภิศุญารัตน์	ประราศี	ศึกษานิเทศก์ สพม.เขต 27
36.	นางรวติวันต์	ปิ่นแก้วเกียรติ์	ศึกษานิเทศก์ สพป.ปทุมธานี เขต 1
37.	นางยินดี	คงทน	ศึกษานิเทศก์ สพม.เขต 12
38.	นางเพ็ญประภา	ชวยกระเดื่อง	ครู โรงเรียนขอนแก่นวิทยายน 2 (สมาน สุเมโธ) สพม.เขต 25
39.	นางเพ็ญศรี	ทองนพเก้า	ครู โรงเรียนบ้านซับสนุ่น สพป.สระบุรี เขต 2
40.	นายสุทธินันต์	ลำโพงเหนือ	ครู โรงเรียนบ้านโป่งแดง สพป.เชียงราย เขต 2
41.	นางสุทิดา	จารุเดชา	ครู โรงเรียนบ้านยาวิ-ห้วยโป่ง สพป.เพชรบูรณ์ เขต 1
42.	นางสาวนิยม	อยู่รัมย์	ครู โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 55 จังหวัดตาก
43.	นางธัญธรณ์	อึ้งกุลไพบูลย์	ครู โรงเรียนโสตศึกษา สพป.นครปฐม
44.	นางสาวอุทุมพร	เมืองใจ	ครู โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่
45.	นางรัชฎาพร	ศักดิ์เศรณี	ครู โรงเรียนสันทรายหลวง สพป.เชียงใหม่ เขต 2
46.	นายศักดิ์นันทน์	อัครเสนากุล	ครู โรงเรียนสตรีวิทยา 2 สพม.เขต 2
47.	นางเครือวัลย์	พนมหิรัญ	ครู โรงเรียนนครขอนแก่น สพม.เขต 25
48.	นายอภิเชษฐ์	จันทนา	ครู โรงเรียนทุ่งโพธิ์ทะเลพิทยาสพม.เขต 41
49.	นางพัชรินทร์	รัตนวงษ์	ครู โรงเรียนวัดจันทร์ตะวันออก สพป.พิษณุโลก เขต 1
50.	นางรัชณี	เต็มแก้ว	ครู โรงเรียนชุมชนวัดไทรน้อย สพป.นนทบุรี เขต 2
51.	นางจริญญา	ปิยะมิตร	ครู โรงเรียนชุมชน 8 ราษฎร์อุทิศพิทยาสพป.พิษณุโลก เขต 3
52.	นางกาญจนา	บัวคำ	ครู โรงเรียนนาริรัตน์ จังหวัดแพร่ สพม.เขต 37
53.	นางวิไลลักษณ์	ชูสกุล	ครู โรงเรียนแก่นนครวิทยาลัย สพม.เขต 25
54.	นางเพลินพิศ	ศรีสุวรรณ	ครู โรงเรียนสรรพวิทยาคม สพม.เขต 38
55.	นางพัชรินทร์	กองสินแก้ว	ครู โรงเรียนศรีฐานกระจายศึกษา สพม.เขต 28
56.	นางกรรณานุช	มูลคำ	ครู โรงเรียนนวมินทราชูทิศ พายัพ สพม.เขต 34
57.	นายภัทรวีร์	คุณโท	ครู โรงเรียนเบตง “วีระราษฎร์ประสาน” สพม.เขต 15
58.	นางกาญจนา	โทชน์	ครู โรงเรียนศิลาทองพิทยาสรรค์ สพม.เขต 28
59.	นางสาวสวิตตา	ปัจจัย	ครู โรงเรียนสองห้องพิทยาคม สพม.เขต 32
60.	นางจิราพรรณ	เพียนอก	ครู โรงเรียนบุญเหลือวิทยานุสรณ์ สพม.เขต 31

61. นางสาวทวิสิน	กฤษฎสุวรรณ	ครู โรงเรียนบุญเหลือวิทยานุสรณ์ สพม.เขต 31
62. นางสาวณิชา	อุดมเลิศปรีชา	ครู โรงเรียนชลราษฎรอำรุง สพม.เขต 18
63. นางสาวรุ่งทิพย์	เสาสสูง	ครู โรงเรียนสิรินธร สพม.เขต 33
64. นางจรัสพัทธ์	ชูชีพพัฒน์	นักวิชาการศึกษา สพป.นครปฐม เขต 1
65. นางลักขณา	ตั้งจรูญชัย	นักวิชาการศึกษา สพป.นครราชสีมา เขต 1
66. นางอุบล	วงศ์ทับแก้ว	นักวิชาการศึกษา สพม.เขต 9
67. นางอุไรวรรณ	อินทะสะ	นักวิชาการศึกษา สพม.เขต 6
68. นางสาวลดา	เย็นใจ	นักวิชาการศึกษา สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ
69. นายสามารถ	รัตนสาคร	นักวิชาการศึกษา สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ
70. นางเกษศิริรินทร์	สุวรรณสุนทร	ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
71. นางสาวเปรมวดี	ศรีธนพล	สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
72. นางสาวชุลีกร	โชติดี	สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
73. นางสาวสุรีย์	เนตรมณีสุข	สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
74. นางศรีนทร	ตั้งหลักชัย	สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
75. นางสาวบุญกัญฐพันธ์	วัลย์มาลี	สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
76. นางสาวสุภาพร	คงช่วยชาติ	สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
77. นางสาววิภาวรรณ	กันธา	สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
78. นายวงศกร	มาระวงศ์	สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
79. นายจิตตกร	ศรีทร	สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

คณะกรรมการ

1. นางเกษศิริรินทร์	สุวรรณสุนทร	ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
2. นางสาวเปรมวดี	ศรีธนพล	สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
3. นางสาวสุภาพร	คงช่วยชาติ	สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
4. นางสาววิภาวรรณ	กันธา	สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
5. นายวงศกร	มาระวงศ์	สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

ออกแบบปกและรูปเล่ม

1. นางเกษศิริรินทร์	สุวรรณสุนทร	ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
2. นางพัชรินทร์	กองสินแก้ว	ครู โรงเรียนศรีฐานกระจายศึกษา สพม.เขต 28

