



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โรงเรียนสตรีศึกษา อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด

ที่...../2568

วันที่ 29 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2568

เรื่อง ขออนุญาตใช้แผนการจัดการเรียนรู้

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีศึกษา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาแนะแนว รหัส ก22904 จำนวน 1 เล่ม

ด้วยข้าพเจ้านางสาวนริรัตน์ เปี้ยพัด ตำแหน่ง ครู กลุ่มงานแนะแนว โรงเรียนสตรีศึกษา อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาร้อยเอ็ด ได้รับมอบหมายให้ทำการสอนรายวิชาแนะแนว รหัส ก22904 ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 ความดังที่แจ้งแล้วนั้น

ในการนี้ข้าพเจ้า นางสาวนริรัตน์ เปี้ยพัด ได้จัดเตรียมการจัดการเรียนรู้ในการสอนโดยการวิเคราะห์ผู้เรียน และพบสภาพที่เป็นปัญหาในการเรียนการสอน จึงได้วางแผนเพื่อพัฒนาการเรียนการสอนในส่วนที่ได้รับผิดชอบ โดยได้จัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนสำคัญ เพื่อส่งผลให้ผู้เรียนมีสมรรถนะและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลางสถานศึกษาขั้นพื้นฐานและทักษะชีวิตสามารถเรียนรู้ทักษะตัวเองมากขึ้นและได้สอดแทรกจุดเน้นการเรียนรู้ในหน่วยแผนการจัดการเรียนรู้ ดังนี้

- จำนวนแผนการจัดการเรียนรู้ 8 แผน

จึงขออนุญาตดำเนินการสอนตามแผนการเรียนรู้ที่แนบมานี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ลงชื่อ

ครูผู้สอน

(นางสาวนริรัตน์ เปี้ยพัด)

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มงานแนะแนว.....

ลงชื่อ.....

หัวหน้างานแนะแนว

(นางสิริรัตน์ ฤทธิแสง)

ความคิดเห็นของรองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ.....

ลงชื่อ.....

(นายประภาส ศรีทอง)

รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ

ความเห็นของผู้บริหาร.....

ลงชื่อ.....

(นายจักรวาล เจริญทอง)

ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีศึกษา

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา กิจกรรมแนะแนว รหัสวิชา ก22904

ประเภทวิชา ☐ พื้นฐาน ☐ เพิ่มเติม

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568

เวลา 20 ชั่วโมง

.....
เข้าใจสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงความคิด และอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เข้าใจผู้อื่นด้านความคิด และอารมณ์ มีข้อมูลอาชีพเป็นที่ต้องการของตลาดแรงงาน วิเคราะห์ผลการเรียนในแต่ละรายวิชา ประเมินผลการปรับตัว

อธิบายความสามารถของตนเองด้านการเรียน ปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่นด้วยความรู้สึกรัก ระบุรายช้ออาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง ระบุสาเหตุที่ได้ผลการเรียนเช่นนั้น ตัดสินใจประกอบอาชีพที่สนใจหรือเลือกอาชีพใหม่ ปฏิบัติตนเพื่อชีวิตที่ดีและปลอดภัยจากอบายมุข แสดงพฤติกรรมต่อเพศตรงข้ามอย่างเหมาะสม

พอใจในตนเอง ยอมรับความสามารถของเพื่อน เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นด้านความสนใจ ความถนัด ความสามารถทางการเรียนและอาชีพ ปรับตัวให้มีคุณสมบัติสอดคล้องกับอาชีพที่สนใจ

ผลการเรียนรู้

- 1.2 รู้จัก เข้าใจ ยอมรับ รัก และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นด้านความคิด และอารมณ์
- 1.3 รู้จัก เข้าใจ ยอมรับ รัก และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นด้านความสนใจ ความถนัด ความสามารถทั้งด้านการเรียนและอาชีพ
- 2.1 รู้ข้อมูลโลกกว้างทางการศึกษา และอาชีพ
- 2.2 พิจารณา เชื่อมโยงข้อมูลตนเองกับโลกกว้าง และตัดสินใจเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง
- 3.1 ปรับตัวด้านการเรียนได้อย่างเหมาะสม
- 3.2 ปรับตัวด้านอาชีพได้อย่างเหมาะสม
- 3.4 มีทักษะชีวิตและอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข

รวมทั้งสิ้น 7 ผลการเรียนรู้

การวิเคราะห์โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา กิจกรรมแนะแนว รหัสวิชา ก22904

ประเภทวิชา ☒ พื้นฐาน ☐ เพิ่มเติม

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568

เวลา 20 ชั่วโมง

ที่	ชื่อกิจกรรม	ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	คะแนน
1	ปฐมนิเทศ			1	-
2	คนมีเสน่ห์	3.3 ปรับตัวด้านส่วนตัว และสังคมได้อย่าง เหมาะสม 3.4 มีทักษะชีวิตและอยู่ ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมี ความสุข	การที่ผู้คนจำนวนมากมาอยู่ร่วมกันใน สังคมเดียวกันอาจเกิดความขัดแย้งกันได้ เป็นเรื่องธรรมดา แต่ถ้านักเรียน มีความ เข้าใจในเรื่องของทักษะชีวิตและการสร้าง สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ก็จะช่วยให้ นักเรียนสามารถปรับตัวในการอยู่ร่วมกับ ผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข รวมถึง สามารถประยุกต์ใช้ทักษะเหล่านั้นในการ แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้สำเร็จ	1	10
3	พอเพียง เพียงพอ	2.1 รู้ข้อมูลโลกกว้างทาง การศึกษา และอาชีพ 3.4 มีทักษะชีวิตและอยู่ ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมี ความสุข	การดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบันที่สังคมมีการ เปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว นั้น เราควรมีสติและคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ก่อนลงมือทำอย่างรอบคอบ เพื่อไม่ให้ เกิดผลเสียต่อตนเองและสังคม โดย สามารถนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจ พอเพียงมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนิน ชีวิตให้อยู่บนความดีและเกิดความสุข ได้	2	10

4	สรรค์สร้างเวลา	1.3 รู้จัก เข้าใจ ยอมรับ รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นด้านความสนใจ ความถนัด ความสามารถทั้งด้านการเรียนและอาชีพ 3.4 มีทักษะชีวิตและอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข	การรู้จักคุณค่าของเวลาและสามารถบริหารจัดการเวลาที่มีอยู่ของตนเองได้อย่างเหมาะสม จะทำให้นักเรียนได้รับประสบการณ์และรู้จักการวางแผนในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ทั้งด้านส่วนตัว การเรียน และการประกอบอาชีพ เพื่อให้สามารถใช้เวลาที่มีอยู่ได้อย่างคุ้มค่าและมีประสิทธิภาพมากที่สุด	1	10
5	อาชีพไหนที่เหมาะสมกับฉัน	1.3 รู้จัก เข้าใจ ยอมรับ รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นด้านความสนใจ ความถนัด ความสามารถทั้งด้านการเรียนและอาชีพ 3.4 มีทักษะชีวิตและอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข	การมีบุคลิกภาพที่ดีมีประโยชน์อย่างมาก ทั้งต่อตัวบุคคลและต่อผู้ที่พบเห็น เพราะถ้าเรามีบุคลิกภาพดีย่อมทำให้ผู้ที่พบเห็นเกิดความประทับใจและง่ายต่อการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น นอกจากนี้การปรับปรุงบุคลิกภาพให้เหมาะสมกับอาชีพ ตนที่สนใจและต้องการจะทำนั้น จะช่วยให้เรามีความสุขทั้งในการดำเนินชีวิต การทำงาน และมีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิตที่สูง	2	10
6	โรงเรียนของฉัน	3.1 ปรับตัวด้านการเรียนได้อย่างเหมาะสม 3.2 ปรับตัวด้านอาชีพได้อย่างเหมาะสม 3.4 มีทักษะชีวิตและอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข	ปัญหาที่เกิดขึ้นในโรงเรียนล้วนมีผลกระทบ ต่อผู้เรียนทุกคน ดังนั้น การมีส่วนร่วมคิด วิเคราะห์และแก้ปัญหาในโรงเรียนตามความสามารถจะทำให้นักเรียนเรียนรู้การแก้ปัญหาและเสริมสร้างจิตสาธารณะ	2	10

7	รู้ทันอารมณ์	1.2 รู้จัก เข้าใจ ยอมรับ รัก และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นด้านความคิด และอารมณ์ 3.4 มีทักษะชีวิตและอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข	การรู้ผลกระทบของอารมณ์ด้านลบที่มีต่อการดำเนินชีวิต จะช่วยให้นักเรียนเข้าใจและเห็นความสำคัญของการจัดการกับอารมณ์ด้านลบอย่างเหมาะสม	4	30
8	สื่อสารสานสัมพันธ์	2.2 พิจารณา เชื่อมโยง ข้อมูลตนเองกับโลกกว้าง และตัดสินใจเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง 3.4 มีทักษะชีวิตและอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข	การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพระหว่างบุคคล ควรเป็นการสื่อสารแบบสองทาง และควรเป็นไปในลักษณะที่ดี ที่สำคัญกับการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ดังนั้นการฝึกทักษะการสื่อสารสองทางเพื่อสร้างสัมพันธภาพ จะช่วยให้บุคคลอยู่ร่วมกันและสื่อสารกันอย่างเข้าใจ เกิดมิตรภาพที่ดีต่อกันยิ่งขึ้น	3	10
9	ศึกษาให้ตีมีประโยชน์	2.1 รู้ข้อมูลโลกกว้างทางการศึกษา และอาชีพ 2.2 พิจารณา เชื่อมโยง ข้อมูลตนเองกับโลกกว้าง และตัดสินใจเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง	การมีความเข้าใจถึงเนื้อหาสาระที่นักเรียนจะต้องศึกษาในแต่ละวิชา เป็นผลดีที่ทำให้นักเรียนสามารถกำหนดเป้าหมายในการนำความรู้ที่ได้ศึกษาไปใช้ให้เกิดประโยชน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคปัจจุบันที่สิ่งต่าง ๆ ก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็วและมีการแข่งขันที่สูงขึ้น ดังนั้นการเตรียมความพร้อมด้านการศึกษาก็เป็นสิ่งที่นักเรียนควรให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง	2	10
สอบกลางภาค				1	-
สอบปลายภาค				1	-
รวมทั้งสิ้น				20	100

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

กิจกรรมแนะแนว รหัสวิชา ก22904 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน โรงเรียนสตรีศึกษา จังหวัดร้อยเอ็ด
เรื่อง คนมีเสน่ห์

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568
ผู้สอน นางสาวนริรัตน์ เปี้ยพัด
เวลา 1 ชั่วโมง

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

- 3.3 ปรับตัวด้านส่วนตัวและสังคมได้อย่างเหมาะสม
- 3.4 มีทักษะชีวิตและอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข

2. สาระสำคัญ

การที่ผู้คนจำนวนมากมาอยู่ร่วมกันในสังคมเดียวกันอาจเกิดความขัดแย้งกันได้เป็นเรื่องธรรมดา แต่ถ้านักเรียนมีความเข้าใจในเรื่องของทักษะชีวิตและการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ก็จะช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข รวมถึงสามารถประยุกต์ใช้ทักษะเหล่านั้นในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้สำเร็จ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1. นักเรียนเลือกใช้ทักษะชีวิตในการแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
- 3.2. นักเรียนบอกประโยชน์ของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้
- 3.3. นักเรียนบอกวิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

4. สาระการเรียนรู้

ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจและรู้จักปรับตัว ตลอดจนสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

5. การบูรณาการ

- [] 5.1 ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- [✓] 5.2 วิถีพุทธ
- [] 5.3 สุขภาวะ / ห้องสมุด
- [] 5.4 อาเซียน / กลุ่มสาระการเรียนรู้...../ ฯลฯ
- [] 5.5 สวนพฤกษศาสตร์

6. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- [✓] 6.1 ความสามารถในการสื่อสาร
- [✓] 6.2 ความสามารถในการคิด
- [] 6.3 ความสามารถในการแก้ปัญหา
- [✓] 6.4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- [] 6.5 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

7. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- [] 7.1 รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
- [✓] 7.2 ซื่อสัตย์ สุจริต
- [✓] 7.3 มีวินัย
- [✓] 7.4 ใฝ่เรียนรู้
- [] 7.5 อยู่อย่างพอเพียง
- [✓] 7.6 มุ่งมั่นในการทำงาน
- [] 7.7 รักความเป็นไทย
- [✓] 7.8 มีจิตสาธารณะ

8. ภาระงาน/ชิ้นงาน

- 8.1 ใบงาน เรื่อง ทักษะชีวิตดี มีทางออก
- 8.2 ใบงาน เรื่อง คุณค่าของสัมพันธภาพ
- 8.3 การนำเสนอผลงาน

9. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

ขั้นนำ

3.1 ครูกล่าวทักทายนักเรียน จากนั้นครูให้นักเรียนลุกขึ้นแล้วจับคู่กับเพื่อน 2-3 คน แล้วชี้แจงการทำกิจกรรม คือ ให้นักเรียนพูดคุยสนทนากันในหัวข้อ “ไม่เจอกันนาน เป็นอย่างไรบ้าง” โดยให้นักเรียนสมมติสถานการณ์ว่าได้มาเจอกับเพื่อนที่ไม่ได้เจอกันมานาน นักเรียนจะสนทนากับเพื่อนอย่างไร โดยให้ครูเป็นผู้ควบคุมระยะเวลาการสนทนาแต่ละคู่เป็นเวลา 30 วินาที จากนั้นให้ครูส่งสัญญาณให้นักเรียนเปลี่ยนคู่สนทนาไปเรื่อยๆ ตามความเหมาะสม หลังจากที่ทำกิจกรรมเสร็จแล้วครูกล่าวเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรมที่ 3.1 เรียนรู้ทักษะชีวิต

ขั้นสอน

3.2 ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน หรือพิจารณาตามความเหมาะสม แล้วศึกษากิจกรรมที่ 3.1 เรียนรู้ทักษะชีวิต โดยให้นักเรียนอภิปรายความสำคัญของทักษะชีวิต โดยอภิปรายคนละ 2 ประการ จากนั้นร่วมกันสรุปความสำคัญของการพัฒนาตนเองให้มีทักษะชีวิตครบทั้ง 12 ประการ พร้อมกับส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

3.3 หลังจากที่นักเรียนนำเสนอเสร็จแล้ว ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันทำใบงานที่ 1 เรื่อง ทักษะชีวิตดี มีทางออก โดยอ่านสถานการณ์แล้ววิเคราะห์เกี่ยวกับการนำทักษะชีวิตที่ได้ศึกษาจากใบความรู้มาประยุกต์ใช้ ซึ่งมีวัตถุประสงค์ให้นักเรียนรู้จักใช้ทักษะชีวิตในการแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม จากนั้นเขียนสรุปลงในใบงานแล้วส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน ครูคอยเสนอข้อแนะนำของแต่ละกลุ่มให้นักเรียนเข้าใจมากขึ้น

ขั้นสรุป

3.4 นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้ศึกษาจากการทำใบงานที่ 1 เรื่อง ทักษะชีวิตดี มีทางออก จากนั้นครูกล่าวปิดท้ายว่า “มนุษย์สามารถเรียนรู้ทักษะชีวิตได้โดยการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัว เราจะเรียนรู้สิ่งต่างๆ และสามารถวิเคราะห์ได้ด้วยตัวเองซึ่งก็มีทั้งแบบที่ดีและไม่ดี ดังนั้นเราจึงควรรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิต

และวิธีการแก้ปัญหาที่จะเกิดขึ้นที่ดี เพื่อที่เราจะได้มีส่วนร่วมในสังคมอย่างมีความสุขได้” จากนั้นครูให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติมจากกิจกรรมที่ 3.1 เรียนรู้ทักษะชีวิต

ชั่วโมงที่ 2

ขั้นนำ

3.1 ครูทบทวนกิจกรรมจากชั่วโมงที่ผ่านมาเกี่ยวกับกิจกรรมที่ 3.1 เรียนรู้ทักษะชีวิต โดยครูตั้งคำถามกับนักเรียนว่า “หากสมมติว่าเพื่อนในกลุ่มของนักเรียนทะเลาะกัน นักเรียนจะช่วยแก้ปัญหาอย่างไรให้ความสัมพันธ์ของเพื่อนนั้นกลับมาดีเมื่อเดิม” นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์และเสนอความคิดเห็น จากนั้นครูพูดเชื่อมโยงกับกิจกรรมที่ 3.2 การสร้างสัมพันธภาพระหว่างระหว่างบุคคล

ขั้นสอน

3.2 นักเรียนศึกษากิจกรรมที่ 3.2 การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล แล้วให้นักเรียนแต่ละคนเลือกเคล็ดลับการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลมา 1 ข้อ จากนั้นวิเคราะห์และบอกครูถึงผลที่จะเกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นจากการปฏิบัติและไม่ปฏิบัติตามเคล็ดลับที่เลือกมา กิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะให้นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

3.3 จากนั้นครูกล่าวเชื่อมโยงกับใบงานที่ 1 เรื่อง คุณค่าของสัมพันธภาพ โดยให้นักเรียนทบทวนตนเองเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่เคยปฏิบัติมา จากนั้นให้นักเรียนจับคู่เปลี่ยนกันอ่านใบงานของเพื่อน และช่วยกันแสดงความคิดเห็นถึงแนวทางการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลต่างๆ ที่ดี พร้อมกับสุ่มนักเรียนออกมานำเสนองานหน้าชั้นเรียนจำนวน 4-5 คู่

ขั้นสรุป

3.4 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้จากกิจกรรมที่ 3.2 การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยครูกล่าวปิดท้ายว่า “การสร้างสัมพันธภาพระหว่างนั้นเป็นสิ่งจำเป็นต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม ดังนั้นการที่เราอยู่ร่วมกันในห้องเรียนก็ถือว่าเป็นสังคมๆ หนึ่ง เราควรที่จะมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันไว้ เพื่อที่เราจะได้มีความสุขในการมาเรียนทุกๆ วัน ถ้าเราเห็นเพื่อนคนไหนมีปัญหา ไม่มีเพื่อนคุย เราทุกคนต้องร่วมใจที่จะสร้างสัมพันธ์กับเพื่อนอย่าเห็นเพื่อนเป็นส่วนเกินของห้องเด็ดขาด ส่วนเพื่อนคนไหนที่มีปัญหาก็ต้องรู้จักปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนคนอื่นๆ ให้ได้ อาจเริ่มต้นด้วยการทักทาย การแบ่งปันสิ่งของเล็กๆ ต่อกัน ก็อาจเป็นการเริ่มต้นความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันก็ได้” ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติมจากกิจกรรมที่ผ่านมา

10.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

สื่อ

10.1 หนังสือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมแนะแนว ม.2 เรื่องคนมีเสน่ห์

แหล่งเรียนรู้

ห้องเรียน

11.การวัดผลประเมินผล (พร้อมระบุเกณฑ์การประเมิน)

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์
11.1 นักเรียนเลือกใช้ทักษะชีวิตในการแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	- ตรวจใบงานเรื่องทักษะชีวิตดีมีทางออก	- ใบงานเรื่องทักษะชีวิตดีมีทางออก	- ร้อยละ 70 ผ่านเกณฑ์
11.2 นักเรียนบอกประโยชน์ของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้	- ตรวจใบงานเรื่องคุณค่าของสัมพันธภาพ	- ใบงานเรื่องคุณค่าของสัมพันธภาพ	- ร้อยละ 70 ผ่านเกณฑ์
11.3 นักเรียนบอกวิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม			

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง

ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ แล้ววิเคราะห์ทักษะชีวิตที่ควรนำมาใช้วางแผนหรือแก้ปัญหา พร้อมให้เหตุผลประกอบ

สถานการณ์ที่ 1

ปิยะฉัตรเป็นคนที่ชอบนำเรื่องราวต่าง ๆ มาคิดเล็กคิดน้อยมาก จนเกินไป บางครั้งหยอกล้อเล่นกับเธอด้วยความรัก แต่เธอก็กลับคิดว่าเพื่อนตั้งใจแกล้งเธอ จนทำให้เธอเกิดความเครียด ไม่มีความสุขในการดำเนินชีวิต และไม่ยอมมาโรงเรียน ทำให้เธอขาดเรียนบ่อยครั้ง แม้ว่าครูและพ่อแม่ของเธอพยายามช่วยอธิบายให้เธอเข้าใจถึงเจตนาของเพื่อนก็ตาม



ทักษะชีวิตที่ควรนำมาใช้ คือ

.....
.....

เพราะ

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

สถานการณ์ที่ 2

รัชชัยมีอายุ 14 ปี ที่เข้าสู่วัยรุ่น เขาเริ่มมีนิสัยติดเพื่อนและติดเกมมาก ถ้าเพื่อนชวนไปเที่ยวไหนเขาจะไปด้วยเสมอ และหลังเลิกเรียนเขามักจะไปอยู่บ้านเพื่อนเพื่อเล่นเกมทำให้กลับบ้านดึกและไม่ได้ทำการบ้านส่งครู เมื่อพ่อแม่ของเขาตักเตือน



เขาก็จะมีอารมณ์หงุดหงิดและพูดจากับพ่อแม่ไม่ไพเราะ และเมื่ออยู่ที่โรงเรียนเขาชอบรังแกเพื่อนที่อ่อนแอกว่าจนครูต้องตักเตือนเขาและเรียกพ่อแม่ของเขามารับทราบพฤติกรรมของเขาบ่อยครั้ง

ทักษะชีวิตที่ควรนำมาใช้ คือ

.....
.....

เพราะ

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

สถานการณ์ที่ 3

วันหนึ่งพิมพ์ภัทรทำกิจกรรมกีฬาอยู่ที่โรงเรียนจนมืด ทำให้กลับบ้านช้า ในระหว่างทางกลับบ้าน เธอพบชายวัยรุ่น 2 คน กำลังนั่งดื่มสุราอยู่และมองมาที่เธอด้วยสายตาที่น่ากลัว ต่อมาในคืนนั้นขณะที่เธอกำลังเล่น Facebook ได้มีคนแปลกหน้าทักเข้ามาคุยและพิมพ์ข้อความหาเธอไปในทางล่อลวงละเมิดทางเพศ ทำให้เธอนึกถึงเรื่องที่พบระหว่างทางกลับบ้าน แต่เธอก็ไม่กล้าบอกพ่อแม่



ทักษะชีวิตที่ควรนำมาใช้ คือ

.....

เพราะ

.....

ใบความรู้ ทักษะชีวิต (Life skills)



ทักษะชีวิต (Life Skills) หมายถึง ความสามารถอันประกอบด้วยความรู้เจตคติ และทักษะที่จะจัดการกับปัญหารอบๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต เช่น ปัญหาเรื่องเพศ ชีวิตครอบครัว สุขภาพ สิ่งแวดล้อม สังคม

บุคคลที่ได้รับการพัฒนาให้มีทักษะชีวิตจะสามารถจัดการชีวิตให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้อง รู้จักหลีกเลี่ยงการประพฤติดนที่ จะส่งผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น รวมถึงรู้จักวิธีการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. ความเห็นใจผู้อื่น คือ ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและเห็นอกเห็นใจในบุคคลที่แตกต่างจากเรา
5. ความภาคภูมิใจในตนเอง คือ ความรู้สึกว่าคุณค่าและภูมิใจในความสามารถด้านต่างๆ ของตนโดยไม่มุ่งความสนใจไปแต่เรื่องรูปร่างหน้าตาหรือความสามารถทางเพศเพียงอย่างเดียว
6. ความรับผิดชอบต่อสังคม คือ ความรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีส่วนรับผิดชอบในความเจริญหรือเสื่อมของสังคม
7. การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล คือ ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันของบุคคลและสามารถรักษาสัมพันธภาพนั้นไว้ได้ยืนยาว
8. การสื่อสาร คือ ความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทางเพื่อการสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนและรับรู้ความรู้สึก
9. การตัดสินใจ คือ ความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีระบบ
10. การแก้ไขปัญหา คือ ความสามารถในการรับรู้ปัญหาสาเหตุ สามารถวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของทางเลือก ประเมินทางเลือก และลงมือแก้ปัญหาอย่างถูกต้อง
11. การจัดการกับอารมณ์ คือ ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมอย่างไร รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธและความโศกเศร้าที่ส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจได้อย่างเหมาะสม
12. การจัดการกับความเครียด คือ ความสามารถในการรับรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายความเครียด และแนวทางในการควบคุมระดับความเครียด เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม และเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ



ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนดให้

1. ก่อนศึกษากิจกรรม
ที่ 3.1 นักเรียนมีความ
เข้าใจเกี่ยวกับการสร้าง
สัมพันธภาพอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนได้รับความรู้จาก
การศึกษากิจกรรมที่ 3.1 อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนเคยสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลใดบ้าง
และสาเหตุใดที่ทำให้นักเรียนเกิดการสร้าง
สัมพันธภาพกับบุคคลดังกล่าว

.....

.....

.....

.....

4. จากข้อ 3. นักเรียนมีวิธีการ
สร้างสัมพันธภาพกับบุคคลต่าง
ๆ ต่อไปนี้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

เพื่อน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

บุคคลอื่น

.....

.....

.....

.....

.....

.....



5. ผลที่นักเรียนได้รับจากการสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคล
ต่าง ๆ เป็นอย่างไร

สมาชิกในครอบครัว.....

.....

เพื่อน.....

.....

บุคคลอื่น.....

.....



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

กิจกรรมแนะแนว รหัสวิชา ก22904 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน โรงเรียนสตรีศึกษา จังหวัดร้อยเอ็ด
เรื่อง พอเพียง เพียงพอ

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568
ผู้สอน นางสาวนริรัตน์ เบี้ยพัด
เวลา 2 ชั่วโมง

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

- 2.1 รู้ข้อมูลโลกกว้างทางการศึกษา และอาชีพ
- 3.4 มีทักษะชีวิตและอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข

2. สาระสำคัญ

การดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบันที่สังคมมีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว นั้น เราควรมีสติและคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ก่อนลงมือทำอย่างรอบคอบ เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อตนเองและสังคม โดยสามารถนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้อยู่บนความดีและเกิดความสุขได้

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1. นักเรียนอธิบายเกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้
- 3.2. นักเรียนประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาวางแผนในการดำเนินชีวิตและแก้ไขปัญหา ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับครอบครัวและชุมชนได้

4. สาระการเรียนรู้

ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจและรู้จักปรับตัว ตลอดจนสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

5. การบูรณาการ

- [☒] 5.1 ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- [☐] 5.2 วิถีพุทธ
- [☐] 5.3 สุขภาวะ / ห้องสมุด
- [☐] 5.4 อาเซียน / กลุ่มสาระการเรียนรู้...../ ฯลฯ
- [☐] 5.5 สวนพฤษศาสตร์

6. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- [☒] 6.1 ความสามารถในการสื่อสาร
- [☒] 6.2 ความสามารถในการคิด
- [☒] 6.3 ความสามารถในการแก้ปัญหา
- [☒] 6.4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- [☐] 6.5 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

7. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- [] 7.1 รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
- [✓] 7.2 ซื่อสัตย์ สุจริต
- [] 7.3 มีวินัย
- [✓] 7.4 ใฝ่เรียนรู้
- [✓] 7.5 อยู่อย่างพอเพียง
- [✓] 7.6 มุ่งมั่นในการทำงาน
- [] 7.7 รักความเป็นไทย
- [] 7.8 มีจิตสาธารณะ

8. ภาระงาน/ชิ้นงาน

- 8.1 หนังสือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมแนะแนว ม.2 เรื่อง พอเพียง เพียงพอ
- 8.2 ใบงาน เรื่อง วางแผนความคิด ให้ชีวิตพอเพียง
- 8.3 ใบงาน เรื่อง แก้ปัญหาอย่างพอดี บนวิถีความพอเพียง
- 8.4 ใบงาน 5.1 เรื่อง วางแผนความคิด ยึดแนวคิดปรัชญา
- 8.5 ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง เกษตรทฤษฎีใหม่

9. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

ขั้นนำ

- 9.1 ครูกล่าวทักทายนักเรียนและกล่าวเชื่อมโยงเกี่ยวกับหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง พอเพียง เพียงพอ
- 9.2 ครูถามนักเรียนว่า “มีใครพอจะทราบหรือไม่ว่าพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ได้พระราชทานพระราชดำริโครงการอะไรบ้าง” นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น ครูกล่าวเชื่อมโยงเข้าสู่ กิจกรรมที่ 5.1 ดำเนินชีวิต

ด้วยหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ขั้นสอน

- 9.3 ครูกล่าวนำเข้าสู่ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หลัก 3 ห่วง 2 เงื่อนไข จากนั้นนักเรียนจับกลุ่มกับเพื่อนแล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงแนวทางการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและประโยชน์ที่เกิดขึ้นตามความเข้าใจของตนเอง
- 9.4 นักเรียนศึกษากิจกรรมที่ 5.1 ดำเนินชีวิตด้วยหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้นักเรียนได้วิเคราะห์ตัวอย่างของหลักการปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
- 9.5 นักเรียนทำใบงานที่ 1 เรื่อง วางแผนความคิดให้ชีวิตพอเพียง เมื่อนักเรียนทำเสร็จแล้วครูขออาสาสมัครนักเรียนออกมานำเสนอที่หน้าชั้นเรียน
- 9.6 จากนั้นให้นักเรียนคนอื่นช่วยกันเสนอแนะเพิ่มเติมถึงแนวทางการปรับปรุงพฤติกรรม โดยนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาช่วยในการวางแผน
- 9.7 ครูสุ่มนักเรียน 3-6 คน ออกมานำเสนองานหน้าชั้นเรียน ครูและนักเรียนที่เหลือช่วยกันเสนอแนะเพิ่มเติมถึงแนวทางการปรับปรุงพฤติกรรมโดยการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาช่วยในการวางแผน

ขั้นสรุป

- 9.8 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการอ่านกิจกรรมและการทำใบงานที่ 1 เรื่อง วางแผนความคิดให้ชีวิตพอเพียง และใบงานที่ 5.1 เรื่อง วางแผนความคิด ยึดแนวคิดปรัชญา ครูกล่าวเพิ่มเติมว่า “นอกเหนือจากสถานการณ์ที่นักเรียนได้อ่านจากใบงานแล้ว ในความเป็นจริงยังมีสถานการณ์ที่นักเรียนต้องเจออีกมากมาย ดังนั้นในการ

ใช้ชีวิตนักเรียนควรคำนึงความพอเพียงในทุกๆ สถานการณ์ที่นักเรียนได้เจอด้วย” นักเรียนซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติมจากกิจกรรมที่ได้ทำ

ชั่วโมงที่ 2

ขั้นนำ

9.9 ครูทบทวนความรู้ที่ได้เรียนจากกิจกรรมที่ผ่านมาเกี่ยวกับกิจกรรมที่ 5.1 ดำเนินชีวิตด้วยหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ขั้นสอน

9.10 นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ 1 เรื่อง เกษตรทฤษฎีใหม่ และร่วมกันสนทนถึงการนำหลักการเกษตรทฤษฎีใหม่มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันหรือการดำเนินกิจกรรมทำต่าง ๆ ของตนเอง

9.11 ครูสุ่มนักเรียนเพื่อเป็นตัวแทนในกาสรุปผลจากการวิเคราะห์ โดยยกตัวอย่างการประยุกต์ใช้หลักการเกษตรทฤษฎีใหม่กับการดำเนินชีวิตประจำวันหรือการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ

9.12 จากนั้นครูแจกกระดาษ A4 ให้นักเรียนทุกคนแล้วให้นักเรียนวาดรูป โดยสมมติว่านักเรียนมีที่ดินอยู่ 1 ไร่ นักเรียนจะบริหารจัดการที่ดินอย่างไร โดยนำหลักการเกษตรทฤษฎีใหม่มาปรับใช้ โดยศึกษาจากใบความรู้ที่ 1 เรื่อง เกษตรทฤษฎีใหม่

9.13 นักเรียนทำใบงานที่ 2 เรื่อง แก้ปัญหาอย่างพอดี บนวิถีพอเพียง จากนั้นให้นักเรียนนำวิธีการแก้ปัญหาในใบงานไปดำเนินการ แล้วบันทึกประโยชน์หรือผลที่ได้จากการแก้ปัญหานั้น

ขั้นสรุป

9.14 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมที่ 5.1 ดำเนินชีวิตด้วยหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จากการศึกษาใบความรู้และการทำใบงาน ครูมอบหมายให้นักเรียนนำหลักการดังกล่าวไปประยุกต์ใช้วางแผนในการดำเนินชีวิตและแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับครอบครัวและชุมชน โดยบันทึกประโยชน์หรือผลที่ได้จากการแก้ปัญหานั้นลงในกระดาษหรือโพสต์ลงในโซเชียลมีเดีย แล้วใส่แฮชแท็กว่า #ดำเนินชีวิตใช้วิถีคิดพอเพียง พร้อมกับใส่ชื่อของตนเองในโพสต์นั้นด้วย โดยครูจะตรวจความคืบหน้าตามระยะเวลาที่ตกลงกับนักเรียน จากนั้นครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม

10.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

สื่อ

10.1 หนังสือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมแนะแนว ม.2 เรื่องพอเพียง เพียงพอ

10.2 ใบความรู้

แหล่งเรียนรู้

ห้องเรียน

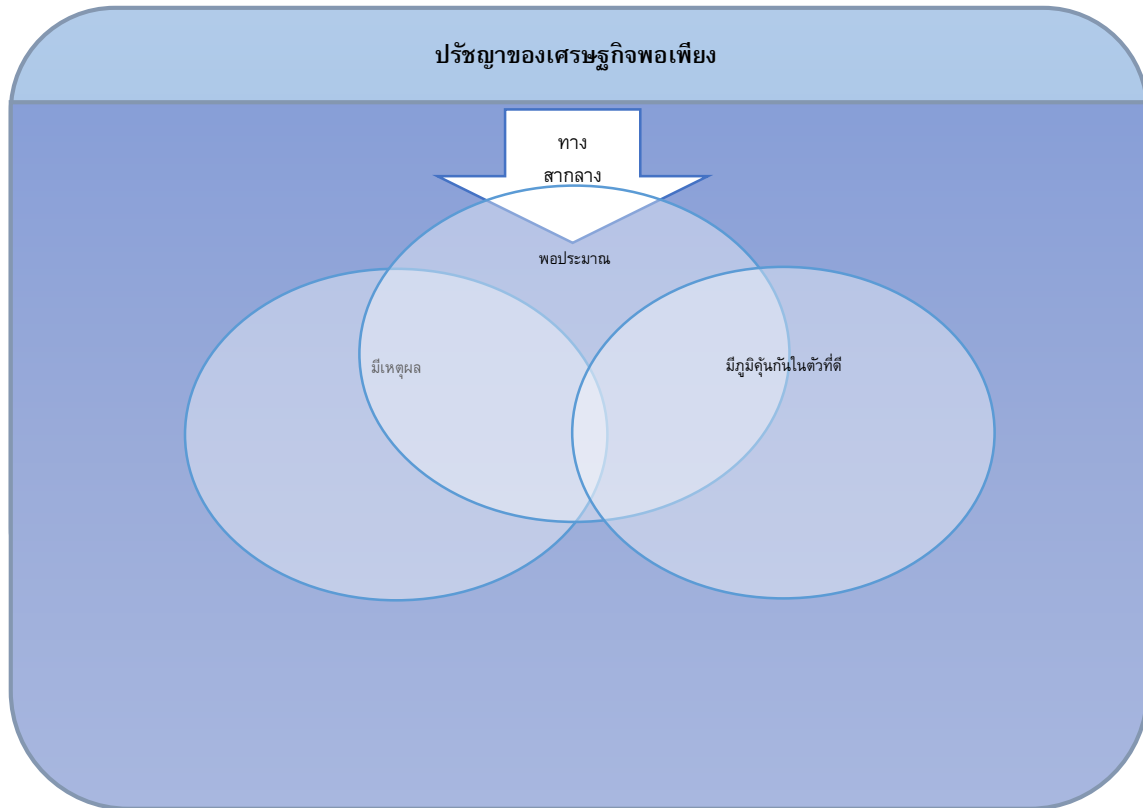
11.การวัดผลประเมินผล (พร้อมระบุเกณฑ์การประเมิน)

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์
11.1 นักเรียนอธิบายเกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้	- ตรวจใบงานเรื่องวางแผนความคิด ให้ชีวิตพอเพียง	- ใบงานเรื่องวางแผนความคิด ให้ชีวิตพอเพียง	- ร้อยละ 70 ผ่านเกณฑ์
11.2 นักเรียนประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาวางแผนในการดำเนินชีวิตและแก้ไขปัญหา ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับครอบครัวและชุมชนได้	- ตรวจใบงานเรื่องแก้ปัญหาอย่างพอดีบนวิถีความพอเพียง	- ใบงานเรื่องแก้ปัญหาอย่างพอดีบนวิถีความพอเพียง	- ร้อยละ 70 ผ่านเกณฑ์

ใบงานที่ 5.1

เรื่อง วางแผนความคิด ยึดแนวคิดหลักปรัชญา

คำชี้แจง : ให้นักเรียนนำสถานการณ์จากใบงานที่ 1 เรื่อง วางแผนความคิด ให้ชีวิตพอเพียงมาวิเคราะห์และบอกแนวทางแก้ไขโดยยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง



ความรู้

คุณธรรม

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง เกษตรทฤษฎีใหม่

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ได้ทรงพระราชทานพระราชดำริเกี่ยวกับเกษตรทฤษฎีใหม่ ให้เป็นแนวทางในการบริหารจัดการที่ดินและน้ำ เพื่อช่วยเหลือเกษตรกรที่มีที่ดินขนาดเล็กและประสบปัญหาการขาดแคลนน้ำ โดยมีวิธีการดำเนินงาน 3 ขั้นตอนด้วยกัน คือ การผลิต การรวมกลุ่มเกษตรกรในรูปแบบต่าง ๆ และการดำเนินธุรกิจ แต่ขั้นตอนที่สำคัญที่สุดนั้นก็คือขั้นตอนแรก ซึ่งมีหลักการแบ่งที่ดินออกเป็น 30 : 30 : 30 : 10 ดังนี้



1. ทำนาข้าว

ให้ปลูกข้าวเพื่อใช้บริโภคในครัวเรือนเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน และยังสามารถเกี่ยวกับไปขายสามารถเพิ่มรายจ่ายได้อีกด้วย

2. ขุดสระ กักเก็บน้ำไว้ใช้

การกักน้ำไว้ใช้เพื่อการเกษตรโดยเฉพาะในฤดูแล้งหรือระยะฝนทิ้งช่วง จะทำให้น้ำไว้ใช้ได้ตลอดทั้งปี และยังสามารถนำไปปลูกพืชผักหรือเลี้ยงสัตว์ได้อีกด้วย

3. ปลูกผักสวนครัวหรือพืชไร่ต่าง ๆ

การปลูกพืชผักสวนครัวหรือพืชไร่เป็นตัวช่วยให้ประหยัดค่าใช้จ่ายด้านอาหาร พืชผักที่ปลูกนั้นก็จะมีรสชาติอร่อยได้สารเคมี และยังสามารถนำไปจำหน่ายเพื่อเพิ่มรายได้เข้าครัวเรือนทางหนึ่งช่องทาง

4. ที่อยู่อาศัย โรงเรียนต่าง ๆ

ใช้เป็นพื้นที่อยู่อาศัย โรงเรียนหรือสิ่งก่อสร้าง คอกสัตว์ โรงเพาะชำต่าง ๆ

This image shows a single sheet of white paper with ten horizontal rows of small black dots, resembling primary-ruled notebook paper. The rows are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัวหรือชุมชนของตนเองที่คิดว่าควรได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วนมากที่สุด 1 ปัญหา แล้ววางแผนการแก้ปัญหาโดยประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียง

1. ปัญหาที่เกิดขึ้น คือ

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

2. ลักษณะของ
ปัญหามีดังนี้

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



3. การวางแผนแก้ปัญหาโดยประยุกต์ใช้
หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีดังนี้

• ความพอประมาณ

.....
.....

• ความมีเหตุผล

.....
.....

• มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

.....
.....

• เงื่อนไขความรู้

.....
.....

• เงื่อนไขคุณธรรม

.....
.....

4.ประโยชน์ที่ได้รับจากการนำ
หลักเศรษฐกิจพอเพียงมา
ประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาคือ

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

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

กิจกรรมแนะแนว รหัสวิชา ก22904 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน โรงเรียนสตรีศึกษา จังหวัดร้อยเอ็ด ผู้สอน นางสาวนริรัตน์ เปี้ยพัด
เรื่อง สรรค์สร้างเวลา เวลา 1 ชั่วโมง

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

1.3 รู้จัก เข้าใจ ยอมรับรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นด้านความสนใจ ความถนัด ความสามารถทั้งด้านการเรียนและอาชีพ

3.4 มีทักษะชีวิตและอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข

2. สาระสำคัญ

การรู้จักคุณค่าของเวลาและสามารถบริหารจัดการเวลาที่มีอยู่ของตนเองได้อย่างเหมาะสม จะทำให้นักเรียนได้รับประสบการณ์และรู้จักการวางแผนในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ทั้งด้านส่วนตัว การเรียน และการประกอบอาชีพ เพื่อให้สามารถใช้เวลาที่มีอยู่ได้อย่างคุ้มค่าและมีประสิทธิภาพมากที่สุด

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1. นักเรียนบอกลักษณะของกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างให้เกิดประโยชน์และบอกประโยชน์ของกิจกรรมนั้นได้
- 3.2. นักเรียนวางแผนการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในการสร้างรายได้ได้อย่างเหมาะสม
- 3.3. นักเรียนบอกประโยชน์ของการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้กับการประกอบอาชีพได้

4. สาระการเรียนรู้

ผู้เรียนรู้จัก เข้าใจ ยอมรับรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นด้านความสนใจ ความถนัด ความสามารถทั้งด้านการเรียนและอาชีพ

5. การบูรณาการ

- [] 5.1 ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- [✓] 5.2 วิถีพุทธ
- [] 5.3 สุขภาวะ / ห้องสมุด
- [] 5.4 อาเซียน / กลุ่มสาระการเรียนรู้...../ ฯลฯ
- [] 5.5 สวนพฤกษศาสตร์

6. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- [✓] 6.1 ความสามารถในการสื่อสาร
- [✓] 6.2 ความสามารถในการคิด
- [✓] 6.3 ความสามารถในการแก้ปัญหา
- [✓] 6.4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- [] 6.5 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

7. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- [] 7.1 รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
- [✓] 7.2 ซื่อสัตย์ สุจริต
- [] 7.3 มีวินัย
- [✓] 7.4 ใฝ่เรียนรู้
- [✓] 7.5 อยู่อย่างพอเพียง
- [✓] 7.6 มุ่งมั่นในการทำงาน
- [] 7.7 รักความเป็นไทย
- [] 7.8 มีจิตสาธารณะ

8. ภาระงาน/ชิ้นงาน

- 8.1 หนังสือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมแนะแนว ม.2 เรื่อง สรรค์สร้างเวลา
- 8.2 ใบงาน เรื่อง แบ่งเวลาว่าง มาสร้างประโยชน์
- 8.3 ใบงาน เรื่อง วางแผนสร้างรายได้
- 8.4 ใบงาน เรื่อง ทำอย่างพอดี ชีวิตก็พอเพียง
- 8.5 ใบงานที่ 6.1 เรื่อง หาเงินกันเถอะเพื่อน
- 8.6 ใบความรู้ 1 เรื่อง สร้างรายได้ ด้วยการออม

9. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

ขั้นนำ

9.1 ครูกล่าวทักทายนักเรียนพร้อมกล่าวเชื่อมโยงเกี่ยวกับกิจกรรมที่ 6.1 ใช้เวลาว่างอย่างไรให้เกิดประโยชน์ โดยถามคำถามว่า “เวลาว่างนักเรียนทำอะไรกันบ้าง” นักเรียนร่วมกันเสนอคำตอบของตนเอง จากนั้นครูกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรมที่ 6.1 ใช้เวลาว่างอย่างไรให้เกิดประโยชน์ ซึ่งมีวัตถุประสงค์ที่จะให้นักเรียนเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างและเกิดประโยชน์

ขั้นสอน

9.2 ครูถามนักเรียนว่า “นักเรียนชอบทำกิจกรรมใดในเวลาว่างและทำไมถึงชอบกิจกรรมนั้น” จากนั้นนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความสำคัญของการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

9.3 ครูให้นักเรียนลุกขึ้นพร้อมเปิดคลิปออกกำลังกายเพื่อให้นักเรียนได้ทำตาม หลังจากที่ทำกิจกรรมแล้ว ครูกล่าวเชื่อมโยงกิจกรรมออกกำลังกายกับกิจกรรมที่ 6.1 ใช้เวลาว่างอย่างไรให้เกิดประโยชน์ ว่า “การออกกำลังกายถือเป็นประโยชน์ต่อร่างกายของเรา เมื่อนักเรียนมีเวลาว่างครูอยากให้นักเรียนหันมาออกกำลังกายมากขึ้น ยิ่งถ้าถ้าพ่อแม่มีเวลาว่างตรงกัน ก็ควรชวนทำร่วมกันออกกำลังกายยิ่งจะทำให้กิจกรรมนี้มีความสุข สนุกสนานมากขึ้น”

9.4 ครูมอบหมายให้นักเรียนศึกษากิจกรรมที่ 6.1 ใช้เวลาว่างอย่างไรให้เกิดประโยชน์ พร้อมกับทำ ใบงาน 1 เรื่อง แบ่งเวลาว่าง มาสร้างประโยชน์ โดยคิดกิจกรรมที่สามารถทำได้ในเวลาว่างและมีความเหมาะสมมา 5 กิจกรรม พร้อมบอกประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมนั้น โดยไม่ซ้ำกับเนื้อหาในกิจกรรมที่ 6.1 จากนั้นครูสุ่มนักเรียนออกมา

นำเสนองานหน้าชั้นเรียน 3-4 คน แล้วร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมอื่นๆ ที่สามารถทำในเวลาว่าง และน่าสนใจ โดยมีครูคอยให้ข้อเสนอแนะ

ขั้นสรุป

9.5 นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการอ่านกิจกรรมและการทำใบงาน จากนั้นซักถามเพิ่มเติมจากครูผู้จัดกิจกรรมหากมีข้อสงสัย ครูกล่าวปิดท้ายว่า “ขอให้นักเรียนแบ่งเวลาให้ดี เมื่อถึงเวลาที่เราต้องเรียนเราก็ควรที่จะเต็มที่กับมัน ไม่ควรเอากิจกรรมที่ทำในเวลาว่างมาทำในเวลาเรียนหรือเวลาที่ไม่เหมาะสม ส่วนเมื่อถึงเวลาว่างก็ควรใช้มันให้คุ้มค่า และก่อประโยชน์กับตนเองขึ้นมา อย่าเอาเวลาไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งที่ไม่มีความประโยชน์หรือเป็นภัยต่อตนเอง”

ชั่วโมงที่ 2

ขั้นนำ

9.6 ครูกล่าวทักทายและทบทวนกิจกรรมที่ทำจากชั่วโมงที่ผ่านมาเกี่ยวกับกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างและเกิดประโยชน์ จากนั้นครูกล่าวเชื่อมโยงกิจกรรมที่ **6.2 คิดดีมีรายได้** โดยกล่าวเกี่ยวกับการวางแผนการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในการสร้างรายได้ที่เหมาะสม

ขั้นสอน

9.7 ครูขออาสาสมัครนักเรียนที่เคยทำงานหารายได้พิเศษเพื่อที่จะให้ออกมาเล่าลักษณะของงาน ที่ทำและประโยชน์ที่ได้รับจากการทำงานหารายได้พิเศษ เมื่อนักเรียนที่เป็นอาสาสมัครเล่าประสบการณ์การทำงานหารายได้พิเศษเสร็จแล้ว ครูกล่าวชมเชยและชื่นชมนักเรียนคนนั้น

9.8 จากนั้นครูมอบหมายให้นักเรียนศึกษากิจกรรมที่ 6.2 คิดดีมีรายได้ และ**ทำใบงานที่ 1 เรื่อง วางแผนสร้างรายได้** โดยวางแผนวิธีการประกอบอาชีพที่ตนเองสนใจทำ เพื่อให้สามารถใช้เวลาว่างได้อย่างเหมาะสม เมื่อนักเรียนทำเสร็จแล้วครูให้นักเรียนจับกลุ่ม 3-4 คน เพื่อทำกิจกรรมต่อไป

9.9 เมื่อนักเรียนจับกลุ่มครบแล้ว ครูให้นักเรียนในกลุ่มเสนองานของตนเองให้เพื่อนในกลุ่มฟัง จากนั้นครูให้นักเรียนระดมความคิดโดยมีหัวข้อ “หาเงินกันเถอะเพื่อน” คือ ให้นักเรียนคิดกิจกรรมที่จะทำในเวลาว่างร่วมกับเพื่อน ที่สามารถสร้างรายได้ขึ้นมาได้ ซึ่งมีข้อจำกัดคือ ต้องทำกิจกรรมภายในโรงเรียนและสามารถทำในเวลาพักกลางวันและหลังเลิกเรียนก่อนกลับบ้านเท่านั้น ซึ่งนักเรียนสามารถคิดกิจกรรมที่นอกเหนือจากกิจกรรมที่สมาชิกในกลุ่มตัวเองได้เขียนมาก็ได้ โดยให้นักเรียนเขียนขั้นตอนการทำกิจกรรมลงใน**ใบงานที่ 6.1 เรื่อง หาเงินกันเถอะเพื่อน**

9.10 นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอกิจกรรมของกลุ่มตนเอง และครูพร้อมซักถามกิจกรรมที่นักเรียนนำเสนอและให้ข้อเสนอเพิ่มเติม จากนั้นครูให้นักเรียนร่วมกันโหวตว่ากิจกรรมของกลุ่มไหนดีที่สุด พร้อมกับให้รางวัลซึ่งอาจจะเป็นคะแนน สิ่งของ หรือสิทธิพิเศษแล้วแต่ครูจะพิจารณา

ขั้นสรุป

9.11 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรม จากนั้นครูชี้แจงกิจกรรมที่จะทำในชั่วโมงถัดไป โดยมอบหมายให้แต่ละกลุ่มกลับไปคิดการแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการประกอบอาชีพจนเกิดผลสำเร็จ โดยมีเวลาทำการแสดงกลุ่มละ 5 นาที จากนั้นครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเพิ่มเติม

ชั่วโมงที่ 3

ขั้นนำ

9.12 ครูกล่าวทบทวนกิจกรรมที่ทำในชั่วโมงที่ผ่านมาและกล่าวเกี่ยวกับงานที่มอบหมายให้นักเรียนกลับไปคิดการแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการประกอบอาชีพจนเกิดผลสำเร็จ

ขั้นสอน

9.13 ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาจับฉลากเพื่อที่จะเลือกลำดับการแสดงก่อนหลัง จากนั้นนักเรียนเตรียมอุปกรณ์และเตรียมความพร้อมเพื่อออกมาแสดง โดยแต่ละกลุ่มมีเวลาแสดงเพียง 5 นาที เมื่อแต่ละกลุ่มแสดงเสร็จ ครูกล่าวชื่นชมพร้อมเสริมความรู้เกี่ยวกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงให้เชื่อมโยงกับการแสดงบทบาทสมมติของนักเรียน

9.14 เมื่อทุกกลุ่มแสดงเสร็จหมดแล้ว ครูให้นักเรียนศึกษากิจกรรมที่ 6.3 พอแล้วดี โดยวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้คือต้องการให้นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการประกอบอาชีพได้ พร้อมกับทำใบงานที่ 1 เรื่อง ทำอย่างพอดี ชีวิตก็พอเพียง

9.15 เพื่อนักเรียนทำใบงานเสร็จแล้ว ครูกล่าวนำเกี่ยวกับวิธีการสร้างรายได้ของแต่ละคนว่ามีวิธีอย่างไรบ้าง นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นของตนเอง จากนั้นครูแจกใบความรู้ที่ 1 เรื่อง สร้างรายได้ แคการออม เพื่อให้ นักเรียนได้ศึกษาเกี่ยวกับการสร้างรายได้จากการออมเงินเพื่อให้เข้ากับช่วงวัยเรียนและง่ายต่อการปฏิบัติจริง จากนั้นครูซักถามนักเรียนเกี่ยวกับวิธีการออมเงินโดยให้นักเรียนแลกเปลี่ยนและร่วมกันอภิปรายตามหัวข้อดังกล่าว

ขั้นสรุป

9.16 นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เกี่ยวกับแนวทางการประยุกต์ใช้เศรษฐกิจพอเพียงในการประกอบอาชีพ และประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการประยุกต์ใช้ เพื่อให้เห็นคุณค่าของหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในการดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพ จากนั้นครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเพิ่มเติม

10.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

สื่อ

10.1 หนังสือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมแนะแนว ม.2 เรื่องสรรค์สร้างเวลา

10.2 ใบความรู้

แหล่งเรียนรู้

ห้องเรียน

11.การวัดผลประเมินผล (พร้อมระบุเกณฑ์การประเมิน)

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์
11.1 นักเรียนบอกลักษณะของกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างให้เกิดประโยชน์และบอกประโยชน์ของกิจกรรมนั้นได้	- ตรวจใบงานเรื่องแบ่งเวลามาสร้างประโยชน์	- ใบงานใบงานเรื่องแบ่งเวลามาสร้างประโยชน์	- ร้อยละ 70 ผ่านเกณฑ์
11.2 นักเรียนวางแผนการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในการสร้างรายได้ได้อย่างเหมาะสม	- ตรวจใบงานเรื่องวางแผนสร้างรายได้ - ตรวจใบงานเรื่องหาเงินกันเถอะเพื่อน	- ใบงานเรื่องวางแผนสร้างรายได้ - ใบงานเรื่องหาเงินกันเถอะเพื่อน	- ร้อยละ 70 ผ่านเกณฑ์
11.3 นักเรียนบอกประโยชน์ของการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้กับการประกอบอาชีพได้	- ตรวจใบงานเรื่องทำอย่างพอดี ชีวิตก็พอเพียง	- ใบงานเรื่องทำอย่างพอดี ชีวิตก็พอเพียง	- ร้อยละ 70 ผ่านเกณฑ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

กิจกรรมแนะแนว รหัสวิชา ก22904 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน โรงเรียนสตรีศึกษา จังหวัดร้อยเอ็ด ผู้สอน นางสาวนริรัตน์ เปี้ยพัด
เรื่อง อาชีพไหนที่เหมาะสมกับฉัน เวลา 2 ชั่วโมง

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

- 1.3 รู้จัก เข้าใจ ยอมรับรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นด้านความสนใจ ความถนัด ความสามารถทั้งด้านการเรียนและอาชีพ
- 3.4 มีทักษะชีวิตและอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข

2. สาระสำคัญ

การมีบุคลิกภาพที่ดีมีประโยชน์อย่างมากทั้งต่อตัวบุคคลและต่อผู้ที่พบเห็น เพราะถ้าเรามีบุคลิกภาพดีย่อมทำให้ผู้ที่พบเห็นเกิดความประทับใจและง่ายต่อการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น นอกจากนี้การปรับปรุงบุคลิกภาพให้เหมาะสมกับอาชีพตนที่สนใจและต้องการจะทำนั้น จะช่วยให้เรามีความสุขทั้งในการดำเนินชีวิต การทำงาน และมีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิตที่สูง

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1. นักเรียนอธิบายลักษณะบุคลิกภาพของตนเองได้
- 3.2. นักเรียนอธิบายลักษณะบุคลิกภาพของอาชีพที่ต้องการทำได้
- 3.3. นักเรียนบอกแนวทางการปรับปรุงลักษณะบุคลิกภาพให้เหมาะสมกับอาชีพที่ต้องการทำได้

4. สาระการเรียนรู้

ผู้เรียนรู้จัก เข้าใจ ยอมรับรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นด้านความสนใจ ความถนัด ความสามารถทั้งด้านการเรียนและอาชีพ

5. การบูรณาการ

- [] 5.1 ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- [✓] 5.2 วิถีพุทธ
- [] 5.3 สุขภาวะ / ห้องสมุด
- [] 5.4 อาเซียน / กลุ่มสาระการเรียนรู้...../ ฯลฯ
- [] 5.5 สวนพฤษศาสตร์

6. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- [✓] 6.1 ความสามารถในการสื่อสาร
- [✓] 6.2 ความสามารถในการคิด
- [✓] 6.3 ความสามารถในการแก้ปัญหา
- [✓] 6.4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- [] 6.5 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

7. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- [] 7.1 รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
- [✓] 7.2 ซื่อสัตย์ สุจริต
- [✓] 7.3 มีวินัย
- [✓] 7.4 ใฝ่เรียนรู้
- [✓] 7.5 อยู่อย่างพอเพียง
- [✓] 7.6 มุ่งมั่นในการทำงาน
- [] 7.7 รักความเป็นไทย
- [] 7.8 มีจิตสาธารณะ

8. ภาระงาน/ชิ้นงาน

- 8.1 หนังสือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมแนะแนว ม.2 เรื่อง อาชีพแบบไหนที่เหมาะสมกับฉัน
- 8.2 ใบงาน เรื่อง บุคลิกภาพที่ใช่กับอาชีพที่ชอบ
- 8.3 ใบงาน เรื่อง นี่คือตัวฉัน
- 8.4 ใบงาน 4.1 เรื่อง เพื่อนเราทำอาชีพอะไรกันนะ

9. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

ขั้นนำ

9.1 ครูทักทายนักเรียนพร้อมกล่าวเชื่อมโยงเกี่ยวกับอาชีพแบบไหนที่เหมาะสมกับฉัน โดยครูกล่าวว่า “การที่เรา รู้ว่าตนเองมีบุคลิกภาพอย่างไร ทำให้เราารู้ได้ว่าเรามีความถนัดหรือความเหมาะสมกับอาชีพไหนมากที่สุด แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ ขึ้นอยู่กับความชอบหรือระยะเวลาในการเรียนรู้ในสิ่งที่เราอยากทำจริง ๆ ด้วย ดังนั้นการเข้าใจบุคลิกภาพในตอนนี้ก็จะ เพิ่มโอกาสให้กับเราในการค้นหาอาชีพที่ตนเองต้องการได้เร็วมากยิ่งขึ้น และถ้าเรายังมีบุคลิกภาพที่ดีโอกาสในการทำงาน ของเราในอนาคตก็จะเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย” จากนั้นครูกล่าวเชื่อมโยงเข้ากับกิจกรรมที่ 4.1 ทำไม่ยาก ถ้าอยากมี บุคลิกภาพดี

ขั้นสอน

9.2 ครูให้นักเรียนศึกษากิจกรรมที่ 4.1 ทำไม่ยาก ถ้าอยากมีบุคลิกภาพดี แล้วร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับ ความสำคัญของการมีบุคลิกที่ดี รวมถึงลักษณะของบุคลิกภาพภายในและภายนอกที่ดี จากนั้นครูให้นักเรียนทำ ใบงานที่ 1 เรื่อง นี่คือตัวฉัน โดยทำแบบทดสอบบุคลิกภาพจำนวน 32 ข้อ เมื่อนักเรียนทำเสร็จแล้วให้นักเรียนแปลผล แบบทดสอบบุคลิกภาพโดยมีครูให้คำปรึกษาในการแปลผล

9.3 หลังจากให้นักเรียนแปลผลออกมาแล้ว ให้นักเรียนทบทวนตนเองกับผลวิเคราะห์บุคลิกภาพว่าตรงกันหรือไม่ เพื่อให้ นักเรียนได้เข้าใจถึงลักษณะบุคลิกภาพของตนเองมากขึ้น ครูสุ่มนักเรียน 3-4 คน ออกมานำเสนอผลการทำ แบบทดสอบบุคลิกภาพของตนเอง พร้อมให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ว่าผลของนักเรียนที่ออกมานำเสนอตรงกับบุคลิก ของเขาจริงหรือไม่

ขั้นสรุป

9.4 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำใบงานที่ 1 เรื่อง **นี่คือตัวฉัน** โดยครูกล่าวสรุปว่า “เมื่อนักเรียนรู้แล้วว่าบุคลิกของตนเองเป็นแบบไหน ซึ่งก็มีทั้งที่ดีและไม่ดีส่วนไหนที่ดีเราก็ควรพัฒนาต่อไปแต่ส่วนไหนที่ไม่ดีเราก็ควรนำไปปรับปรุงและพัฒนาให้ดีขึ้น เพราะอนาคตเราต้องเข้าสังคมที่กว้างขึ้นมากกว่าห้องเรียนหรือโรงเรียน ดังนั้นยิ่งเรารู้ข้อบกพร่องของเราเร็วมากเท่าไรก็ยิ่งมีโอกาสให้เราได้พัฒนาตนเองได้มากขึ้น” จากนั้นครูกล่าวเชื่อมโยงกับกิจกรรมที่ 4.2 บุคลิกภาพของฉัน เหมาะกับอาชีพแบบไหน ที่จะได้ทำในช่วงโมเมนต์ต่อไป โดยมอบหมายให้นักเรียนคิดอาชีพที่ตรงกับบุคลิกกับตนเองและอยากจะเป็นมากที่สุด แล้วนำรูปภาพของอาชีพนั้นมาทำกิจกรรมในช่วงโมเมนต์ต่อไป

ช่วงโมเมนต์ 2

ขั้นนำ

9.5 ครูกล่าวทักทายและทบทวนกิจกรรมในช่วงโมเมนต์ที่ผ่านมาเกี่ยวกับกิจกรรมที่ 4.1 ทำไม่ยาก ถ้าอยากมีบุคลิกภาพดี และกล่าวเชื่อมโยงกับใบงานที่ 1 เรื่อง **นี่คือตัวฉัน** ว่า “เมื่อนักเรียนรู้แล้วว่าบุคลิกของนักเรียนเป็นอย่างไรแล้วเรามาดูกันว่าอาชีพแบบไหนที่เหมาะสมกับเรามากที่สุด” โดยครูถามนักเรียนเกี่ยวกับอาชีพอะไรบ้างที่นักเรียนอยากจะเป็นและคิดว่าตรงกับบุคลิกภาพของนักเรียนมากที่สุด นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น จากนั้นครูกล่าวเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรมที่ 4.2 บุคลิกภาพของฉัน เหมาะกับอาชีพแบบไหน

ขั้นสอน

9.6 นักเรียนศึกษากิจกรรมที่ 4.2 บุคลิกภาพของฉัน เหมาะกับอาชีพแบบไหน ครูให้นักเรียนร่วมกันยกตัวอย่างอาชีพที่นักเรียนรู้จักและลักษณะบุคลิกภาพของอาชีพนั้น จากนั้นครูให้นักเรียนทำ **ใบงานที่ 1 เรื่อง บุคลิกภาพที่ใช้กับอาชีพที่ชอบ** พร้อมให้นักเรียนจับกลุ่มกับเพื่อนที่มีความสนใจในอาชีพเดียวกัน แล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึงแนวทางในการพัฒนาบุคลิกภาพที่ตนเองยังไม่มีเพื่อให้สามารถไปประกอบอาชีพที่สนใจ พร้อมทั้งส่งในแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนองานหน้าห้องเรียน

9.7 หลังจากที่นักเรียนนำเสนอจนเสร็จแล้ว ครูก็ให้นักเรียนทำ**ใบงานที่ 4.1 เรื่อง เพื่อนเราทำอาชีพอะไรกันนะ** โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะให้นักเรียนได้เรียนรู้ เข้าใจเกี่ยวกับลักษณะบุคลิกภาพของแต่ละอาชีพจากเพื่อนร่วมห้อง และยังสามารถนำมาปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองได้

ขั้นสรุป

9.8 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับแนวทางการปรับปรุงและพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองให้ดียิ่งขึ้น เพื่อให้มีความพร้อมในการวางแผนที่จะประกอบอาชีพที่สนใจในอนาคต โดยครูกล่าวสรุปว่า “ตอนนี้ นักเรียนรู้แล้ว บุคลิกภาพของตนเองเป็นอย่างไร และความถนัด ความเหมาะสมของบุคลิกภาพกับอาชีพนั้นแล้ว นักเรียนควรที่จะพัฒนาบุคลิกภาพให้ดีขึ้นและความรู้ที่เหมาะสมกับอาชีพนั้นควบคู่ไปด้วย เพราะถ้าไม่มีความรู้ที่เหมาะสมกับอาชีพนั้น นักเรียนก็จะไม่สามารถที่จะประกอบอาชีพนั้นได้ ดังนั้นเราควรตั้งใจศึกษาและพัฒนาตนเองไปพร้อม ๆ กัน”

10.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

สื่อ

10.1 หนังสือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมแนะแนว ม.2 เรื่องอาชีพแบบไหนที่เหมาะสมกับฉัน

10.2 ใบงาน

แหล่งเรียนรู้

ห้องเรียน

11.การวัดผลประเมินผล (พร้อมระบุเกณฑ์การประเมิน)

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์
11.1 นักเรียนอธิบายลักษณะบุคลิกภาพของตนเองได้	- ตรวจใบงานเรื่องนี่คือตัวตนของฉัน	- ใบงานใบงานเรื่องนี่คือตัวตนของฉัน	- ร้อยละ 70 ผ่านเกณฑ์
11.2 นักเรียนอธิบายลักษณะบุคลิกภาพของอาชีพที่ต้องการทำได้	- ตรวจใบงานเรื่องบุคลิกภาพที่ใช้ กับอาชีพที่ชอบ	- ใบงานเรื่องบุคลิกภาพที่ใช้ กับอาชีพที่ชอบ	- ร้อยละ 70 ผ่านเกณฑ์
11.3 นักเรียนบอกแนวทางการปรับปรุงลักษณะบุคลิกภาพให้เหมาะสมกับอาชีพที่ต้องการทำได้	- ตรวจใบงานเรื่องเพื่อนเราทำอาชีพอะไรกันนะ	- ใบงานเรื่องเพื่อนเราทำอาชีพอะไรกันนะ	- ร้อยละ 70 ผ่านเกณฑ์

ใบความรู้ ทำไมยาก ถ้าอยากมีบุคลิกภาพที่ดี

บุคลิกภาพเป็นลักษณะโดยรวมของบุคคลทั้งรูปลักษณ์ทางกาย อารมณ์ สติปัญญา และพฤติกรรม ซึ่งทำให้แต่ละบุคคลมีลักษณะแตกต่างกันไป ผู้ที่มีบุคลิกภาพดีจะทำให้ได้รับประโยชน์หลายด้าน เช่น ทำให้เป็นที่รักของบุคคลที่พบเห็นจากกิริยาท่าทางที่แสดงออกมาด้วยความเหมาะสมกับกาลเทศะ ทำให้มีโอกาสประสบความสำเร็จในอาชีพจากการที่ผู้อื่นให้การยอมรับและเกิดความประทับใจให้บุคลิกภาพที่ดีของเราและนำไปสู่การช่วยเหลือเกื้อกูลในเรื่องต่าง ๆ

บุคลิกภาพภายใน

หมายถึง สิ่งที่อยู่ภายในจิตใจ เป็นอุปนิสัยและเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล ซึ่งบุคลิกภาพภายในจะนำไปสู่การมีบุคลิกภาพภายนอก คือ การประพฤติในด้านต่าง ๆ ดังนั้น ผู้ที่มีบุคลิกภาพภายในที่ดีก็จะส่งผลให้การแสดงออกภายนอกมีความเหมาะสมตามไปด้วย

ลักษณะ ของ บุคลิกภาพ

บุคลิกภาพภายนอก

หมายถึง สิ่งที่เห็นได้ชัดเจนจากภายนอกของแต่ละบุคคลและสามารถที่จะปรับปรุง แก้ไขได้ง่าย โดยบุคคลที่ได้รับการพัฒนา บุคลิกภาพที่ได้รับการพัฒนาบุคลิกภาพภายในดีแล้ว การประพฤติในด้านต่าง ๆ ที่แสดงออกมามีความถูกต้อง ซึ่งจะทำให้ตนเองเกิดความภูมิใจ อีกทั้งได้รับการชื่นชม และการยอมรับจากบุคคลอื่นด้วย

ตัวอย่างของบุคลิกภาพภายในที่ดี มีดังนี้

มีจิตใจโอบอ้อมอารี

รู้จักการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปันสิ่งต่าง ๆ และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ได้รับความเดือดร้อน รวมถึงรู้จักการเสียสละไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนมากเกินไป เช่น การลุกจากที่นั่งให้คนชราหรือผู้พิการ การบริจาคเสื้อผ้าหรือของใช้ให้แก่ผู้ยากไร้ การเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม



มีสมาธิ สามารถควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ได้เหมาะสม

เช่น อารมณ์ดีใจ เสียใจ โกรธ เพราะถ้าเราสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองไว้ได้นั้นแสดงถึงการมีสติ คิถยัยังการกระทำหรือคำพูดที่อาจส่งผลเสียต่อตนเอง ซึ่งบุคคลที่ควบคุมอารมณ์ได้ดีก็จะอารมณ์ดีตามไปด้วยทำให้ใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสและเป็นที่ประทับใจต่อผู้ที่พบเห็นและบุคคลรอบข้าง

มีทัศนคติที่ดีต่อเรื่องต่าง ๆ ในแง่บวก

ทั้งในด้านการเรียน การทำงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน เพราะบุคคลที่มีมองโลกในแง่บวกจะทำให้ร่างกายและจิตใจมีความพร้อม เกิดความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ และยังทำให้บุคคลที่อยู่รอบข้างมีความสุขตามไปด้วย เช่น เมื่อพบปัญหา ก็เชื่อว่าจะสามารถแก้ไขให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ทำให้มองปัญหาที่พบเป็นเรื่องเล็กและหาแนวทางแก้ไขปัญหาได้สำเร็จในที่สุด

มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

มีจินตนาการ มีไหวพริบ มีความสนใจในการแสวงหาความรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ อยู่เสมอตลอดจนสามารถคิดได้หลายแง่หลายมุม กล้าคิด กล้าเสนอแนวทางหรือวิธีการใหม่ที่ต้องการ อันจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม โดยมีความเต็มใจที่จะเปิดรับฟังข้อคิดเห็นต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ แล้วนำข้อมูลเหล่านั้นมาใช้ปรับปรุงและพัฒนาแนวคิดสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพมากขึ้น

มีคุณธรรมและจริยธรรม

เพราะบุคคลที่มีสิ่งเหล่านี้ในจิตใจจะทำให้บุคลิกภาพที่แสดงออกมาเป็นไปด้วยความมีสติ เกิดการคิดไตร่ตรองถึงผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นจากการกระทำของตน ซึ่งช่วยให้การอยู่ร่วมกันในสังคมมีความสงบสุข ทั้งยังเป็นเสน่ห์แก่ผู้ที่พบเห็นทำให้ง่ายต่อการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและเกิดความยินดี จนทำให้การประกอบอาชีพหรือทำกิจธุระต่าง ๆ มีโอกาสประสบความสำเร็จ

ตัวอย่างของบุคลิกภาพภายในที่ดี มีดังนี้



กิริยาท่าทางที่เหมาะสม

เป็นท่าทางที่แสดงออกมาได้น่าดู น่าชม และมีความระมัดระวัง เช่น ท่าทางในการเดิน ควรเดินตัวตรง อกผาย ไหล่ผึ่ง การนั่งควรนั่งตัวตรง ไม่นั่งไขว่ห้าง ไม่โยกเก้าอี้ และไม่กระดิกเท้า การยืน ควรทอดมือและแขนลงแนบ ควรสบตาผู้สนทนาด้วยอย่างสุภาพไม่ใช้มือประกอบการพูดที่มากเกินไป

วาจาสุภาพ

มีสัมมาคารวะ อ่อนน้อม ไพเราะ ไม่แข็ง กระด้าง หรืออ่อนหวานเกินไป มีหางเสียงในการพูด เช่น ค่ะ ครับ จะ มีการพูดจาชัดเจน ชัดคำ เพราะจะช่วยระมัดระวังไม่ให้เกิดการเข้าใจผิดขณะที่สื่อสารได้ นอกจากนี้ต้องพูดแต่ในทางที่ดี มีเหตุผล สร้างสรรค์ ไม่พูดโอ้อวด และไม่สร้างความแตกแยกให้กับผู้อื่น

การแต่งกายถูกต้องตามกาลเทศะ

เพราะต้องให้เกียรติบุคคลที่จะเดินทางไปด้วย หรือบุคคลที่จะเดินทางไปพบ รวมถึงเป็นการให้ความเคารพ ต่องานหรือสถานที่ ที่จะเดินทางไป นอกจากนี้ ควรแต่งกายให้เหมาะกับวัยและรูปร่าง เช่น วัยรุ่นควรใส่เสื้อผ้าที่มีสีสันสดใส แต่ไม่ควรเน้นรูปร่างหรือเปิดเผยร่างกายมากเกินไป ส่วนวัยผู้ใหญ่ควรเลือกเสื้อผ้าที่มีความประณีต มีรูปร่างที่สง่างามสมวัย โดยบางครั้งอาจจะใส่เครื่องประดับ เช่น แหวน นาฬิกา เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพให้ดูดีมากยิ่งขึ้นก็ได้

มีความสะอาด

ในส่วนของร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า เช่น ผมต้องสระให้สะอาด หวีให้เรียบร้อย และเลือกทรงผมที่รับกับใบหน้าฟันต้องแปรงอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และต้องระวังอย่าให้ฟันพุ เพราะอาจทำให้เกิดกลิ่นปาก ซึ่งผลทำให้การพูดคุยหรือเข้าสังคมเกิดปัญหาได้ เล็บควรตัดให้สั้น เพราะจะได้ไม่เป็นที่สะสมของเชื้อโรค รวมถึงต้องดูแลรักษาความสะอาดของเสื้อผ้า เครื่องแต่งกาย โดยควรซักอย่าให้มีรอยเปื้อนหลงเหลือและควรรีบให้เรียบร้อย ไม่มีรอยยับ

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนอ่านข้อความและเลือกตอบ ก. หรือ ข. เพียงตัวเลือกเดียวที่ตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด โดยตั้งแต่ข้อ 29 – 32

แบบทดสอบบุคลิกภาพ**1. ข้าพเจ้าชอบที่จะ**

- ก. แก้ปัญหาใหม่ ๆ ที่มีความสลับซับซ้อน
- ข. เลือกทำงานที่เคยทำสำเร็จมาแล้ว

2. ข้าพเจ้าชอบที่จะ

- ก. ทำงานตามลำพังในที่สงบเงียบ
- ข. ทำงานในสถานที่ที่งานกำลังดำเนินอยู่

3. ข้าพเจ้าชอบหัวหน้าที่

- ก. ได้สร้างและกำหนดเกณฑ์การทำงานและการตัดสินใจไว้ให้แล้ว
- ข. ใส่ใจความต้องการและช่วยเหลือลูกน้องรายบุคคล

4. เมื่อข้าพเจ้าทำงานเกี่ยวกับโครงการ ข้าพเจ้าต้องการ

- ก. ทำให้เสร็จแล้วปิดโครงการทันที
- ข. ไม่รีบปิดโครงการและเผื่อเวลาไว้หากต้องการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลง

5. เมื่อต้องตัดสินใจ สิ่งที่สำคัญที่สุดที่ข้าพเจ้าต้องคำนึงถึง คือ

- ก. การคิดเชิงเหตุผล การมีข้อมูล และความคิดเห็น
- ข. ความรู้สึกและค่านิยมของคน

6.เมื่อต้องทำโครงการ ข้าพเจ้าจะ

- ก. คิดทบทวนหลายครั้งก่อนที่จะตัดสินใจว่าจะเริ่มดำเนินการอย่างไร
- ข. เริ่มต้นลงมือทำงานทันที พร้อมกับคิดไปทำไปทีละขั้น

7.เมื่อต้องทำโครงการ ข้าพเจ้าชอบที่จะ

- ก. คงวิธีการควบคุมให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
- ข. ตรวจสอบหาแนวทางต่างๆ ที่สามารถนำมาใช้ดำเนินการได้

8.ในการทำงานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้ามักจะ

- ก. ทำพร้อมกันหลายโครงการและพยายามหาความรู้จากแต่ละโครงการให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ข. เลือกทำโครงการที่มีความท้าทายมากที่สุดเพียงโครงการเดียวและจะทุ่มเทอย่างเต็มที่

9.ข้าพเจ้าจะ

- ก. จัดทำรายการและแผนการทำงานก่อนที่จะเริ่มต้นทำงาน และไม่พอใจอย่างยิ่งถ้าถูกปรับเปลี่ยนไปจากแผนที่กำหนดไว้
- ข. หลีกเลี่ยงการทำแผน แต่จะปล่อยให้งานคืบหน้าไปเองขณะที่ทำงานนั้น

10.เมื่ออภิปรายปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน ข้าพเจ้าสามารถ

- ก. มองเห็นภาพรวมได้โดยง่าย
- ข. เข้าใจจุดใดจุดหนึ่งของสถานการณ์นั้นได้อย่างลึกซึ้งได้โดยง่าย

11.เมื่อมีเสียงกริ่งโทรศัพท์ดังขึ้นที่ทำงานหรือที่บ้าน ปกติข้าพเจ้าจะ

- ก. รู้สึกว่าเป็นเสียงที่รบกวนการทำงาน
- ข. ไม่รังเกียจที่จะรับสายโทรศัพท์นั้น

12.คำใดที่อธิบายตัวข้าพเจ้าได้ดีกว่ากัน ระหว่าง

- ก. การวิเคราะห์
- ข. ความเข้าใจ

13.เมื่อข้าพเจ้าลงมือทำการบ้าน ข้าพเจ้ามักจะ

- ก. ทำอย่างสม่ำเสมอและคงเส้นคงวา
- ข. ทำอย่างเต็มที่ แต่มีหยุดพักเป็นช่วง ๆ

14.เมื่อข้าพเจ้าได้ยินใครพูดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ข้าพเจ้ามักจะพยายาม

- ก. นำมาเกี่ยวข้องกับประสบการณ์เก่าของข้าพเจ้าและดูว่าคล้ายกันหรือไม่
- ข. วิเคราะห์และประเมินเนื้อหาที่ได้ยินนั้น

15.เมื่อข้าพเจ้าเกิดความคิดใหม่ขึ้น ข้าพเจ้ามักจะ

- ก. ลงมือทำดู
- ข. ลองพิจารณาใคร่ครวญความคิดใหม่นั้นอีกหลายครั้ง

16.เมื่อต้องทำงานโครงการ ข้าพเจ้ามักจะ

- ก. ตีกรอบงานให้แคบลง เพื่อให้มองเห็นภาพได้ชัดเจนและตรงประเด็นยิ่งขึ้น
- ข. ขยายขอบเขตงานออกไป เพื่อให้สามารถครอบคลุมประเด็นที่เกี่ยวข้องได้ครบ

17.เมื่อข้าพเจ้าอ่านอะไรก็แล้วแต่ ข้าพเจ้ามักจะ

- ก. เพ่งความคิดไปยังข้อความที่เขียนนั้น
- ข. อ่านแต่ละบรรทัด เพื่อหาความสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความคิดต่าง ๆ

18.เมื่อข้าพเจ้าจำเป็นต้องตัดสินใจโดยเร่งด่วน ข้าพเจ้ามักจะ

- ก. รู้สึกอึดอัดใจและอยากได้ข้อมูลเพิ่มเติม
- ข. สามารถตัดสินใจได้จากข้อมูลเท่าที่มีอยู่

19.ในการประชุม ข้าพเจ้ามักจะ

- ก. ค่อย ๆ ประมวลผลความคิดเห็นในขณะที่พูดถึงเรื่องนั้น
- ข. พูดออกไปก็ต่อเมื่อได้ใคร่ครวญความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องนั้นอย่างดีแล้ว

20.ในการทำงาน ประเด็นที่ข้าพเจ้าชอบใช้เวลาคิดค่อนข้างมากกว่า คือ

- ก. ประเด็นที่เกี่ยวกับความคิด
- ข. ประเด็นที่เกี่ยวกับคน

21.ในการประชุม ข้าพเจ้ามักถูกรบกวนให้รำคาญใจกับคนที่

- ก. ชอบเสนอความคิดมากมายแต่ยังขาดความชัดเจน
- ข. ทำให้เสียเวลาในที่ประชุมไปกับการพูดถึงรายละเอียดของการทำงานอย่างถี่ถ้วน

22.ข้าพเจ้าชอบเป็น

- ก. คนตื่นเช้า
- ข. คนนอนดึก

23.รูปแบบการเตรียมพร้อมก่อนเข้าร่วมประชุมของข้าพเจ้า คือ

- ก. ต้องการเข้าร่วมประชุมและได้แสดงความคิดเห็นต่อที่ประชุม
- ข. เตรียมตัวพร้อมเต็มที่และเขียนวาระการประชุมนั้นออกมา

24.ในที่ประชุมข้าพเจ้าชอบคนที่

- ก. สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้ดี
- ข. ให้ความสำคัญกับงาน

25.ข้าพเจ้าชอบการทำงานกับหน่วยงานที่

- ก. กระตุ้นการใช้ปัญญาในการทำงานให้กับข้าพเจ้า
- ข. ข้าพเจ้าผูกพันกับเป้าหมายและพันธกิจ

26.ช่วงสุดสัปดาห์ ข้าพเจ้ามักจะ

- ก. วางแผนล่วงหน้าว่าจะทำอะไรบ้าง
- ข. ไปดูว่ามีอะไรเกิดขึ้นบ้าง แล้วจึงตัดสินใจเข้าร่วมตามนั้น

27.ข้าพเจ้าเป็นคนประเภท

- ก. ชอบออกไปพบปะผู้คน
- ข. ชอบใช้ความคิดไตร่ตรอง

28.ข้าพเจ้าชอบทำงานกับหัวหน้าที่

- ก. เต็มไปด้วยความคิดใหม่ ๆ
- ข. เป็นนักปฏิบัติที่ดี

29.

- ก. สัจคม
- ข. เป็นทฤษฎี

30.

- ก. ความเป็นเจ้าความคิด
- ข. ความเป็นนักปฏิบัติ

31.

- ก. การจัดรูปแบบ
- ข. การยืดหยุ่นได้

32.

- ก. คล่องแคล่ว
- ข. การมีสมาธิ

การแปลผลแบบทดสอบบุคลิกภาพ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนนับคำตอบในแต่ละข้อเป็น 1 คะแนน แล้วนับคะแนนของตัวอักษร I E S N T F J และ P ว่าได้กี่คะแนน จากนั้นเรียงลำดับตัวอักษรที่ได้คะแนนมากที่สุดในแต่ละคู่ เพื่อให้ทราบผลแบบทดสอบบุคลิกภาพของตนเอง

คะแนนของ

ข้อ	“I”	“E”
2	ก	ข
6	ก	ข
11	ก	ข
15	ข	ก
19	ข	ก
22	ก	ข
27	ข	ก
32	ข	ก

คะแนนของ

ข้อ	“S”	“N”
1	ข	ก
10	ข	ก
13	ก	ข
16	ก	ข
17	ก	ข
21	ก	ข
28	ข	ก
30	ข	ก

คะแนนของ

ข้อ	“T”	“F”
3	ก	ข
5	ก	ข
12	ก	ข
14	ข	ก
20	ก	ข
24	ข	ก
25	ก	ข
29	ข	ก

คะแนนของ

ข้อ	“J”	“P”
4	ก	ข
7	ก	ข
8	ข	ก
9	ก	ข
18	ข	ก
23	ข	ก
26	ก	ข
31	ก	ข



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

กิจกรรมแนะแนว รหัสวิชา ก22904 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน โรงเรียนสตรีศึกษา จังหวัดร้อยเอ็ด
เรื่อง โรงเรียนของฉัน

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568
ผู้สอน นางสาวนริรัตน์ เปี้ยพัด
เวลา 2 ชั่วโมง

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

- 3.1 ปรับตัวด้านการเรียนได้อย่างเหมาะสม
- 3.2 ปรับตัวด้านอาชีพได้อย่างเหมาะสม
- 3.4 มีทักษะชีวิตและอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข

2. สาระสำคัญ

ปัญหาที่เกิดขึ้นในโรงเรียนล้วนมีผลกระทบต่อผู้เรียนทุกคน ดังนั้น การมีส่วนร่วมคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหาในโรงเรียนตามความสามารถจะให้นักเรียนเรียนรู้การแก้ปัญหาและเสริมสร้างจิตสาธารณะ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 บอกพฤติกรรมของนักเรียนที่ก่อให้เกิดปัญหาส่งผลกระทบต่อตนเองและโรงเรียน
- 3.2 บอกวิธีการแก้ปัญหาในโรงเรียนที่นักเรียนสามารถมีส่วนร่วมและปฏิบัติได้

4. สาระการเรียนรู้

พฤติกรรมของนักเรียนที่ก่อให้เกิดปัญหาส่งผลกระทบต่อตนเองและโรงเรียนและวิธีการแก้ปัญหาในโรงเรียนที่นักเรียนสามารถมีส่วนร่วมและปฏิบัติได้

5. การบูรณาการ

- [] 5.1 ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- [✓] 5.2 วิถีพุทธ
- [] 5.3 สุขภาวะ / ห่วงสมุด
- [] 5.4 อาเซียน / กลุ่มสาระการเรียนรู้...../ ฯลฯ
- [] 5.5 สวนพฤษศาสตร์

6. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- [✓] 6.1 ความสามารถในการสื่อสาร
- [✓] 6.2 ความสามารถในการคิด
- [✓] 6.3 ความสามารถในการแก้ปัญหา
- [✓] 6.4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- [] 6.5 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

7. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- [] 7.1 รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
- [✓] 7.2 ซื่อสัตย์ สุจริต
- [✓] 7.3 มีวินัย
- [✓] 7.4 ใฝ่เรียนรู้
- [✓] 7.5 อยู่อย่างพอเพียง
- [✓] 7.6 มุ่งมั่นในการทำงาน
- [] 7.7 รักความเป็นไทย
- [] 7.8 มีจิตสาธารณะ

8. ภาระงาน/ชิ้นงาน

- 8.1 ใบงานเรื่อง ร่วมคิดพิชิตปัญหา

9. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

9.1 ครูนำเสนอเรื่องราวสภาพปัจจุบันภายในโรงเรียนที่นักเรียนพบเห็นและรับรู้ ทั้งด้านอาคารสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ สื่อการเรียนรู้ พฤติกรรมของครูและนักเรียน ฯลฯ

9.2 แบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ 4-6 คน แจกปากเคมี และกระดาษฟลิปชาร์ต ให้กลุ่มละ 1 ชุด มอบหมายให้นักเรียนช่วยกันวาดรูปในหัวข้อ “โรงเรียนที่ฉันต้องการ” ให้เวลา 15 นาที

9.3 ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน

9.4 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายว่า จะทำอย่างไรจึงจะทำให้โรงเรียนเป็นไปอย่างที่ทุกคนต้องการ และใครจะเป็นคนทำ

9.5 นักเรียนร่วมกันสรุปผลการอภิปราย และครูสรุปเพิ่มเติม (ประเด็นการสรุปที่สำคัญคือ ครู นักเรียนและบุคลากรทุกคนมีหน้าที่ในการดูแลรักษาโรงเรียนของเรา ผู้บริหารมีหน้าที่ในการวางแผนและพัฒนาโรงเรียน ครูมีหน้าที่ในการพัฒนาการเรียนการสอนด้านวิชาการและคุณธรรมจริยธรรม รวมทั้งการดูแลช่วยเหลือนักเรียนในทุกด้าน นักการภารโรงมีหน้าที่ในการทำความสะอาด ซ่อมแซม อาคารสถานที่รวมทั้งวัสดุครุภัณฑ์ แต่ทั้งหมดนี้เมื่อเทียบกับจำนวนนักเรียนที่มีจำนวนมากในโรงเรียนแล้ว ย่อมไม่สามารถทำได้สำเร็จถ้าหากนักเรียนทุกคนไม่ให้ความร่วมมือในการดูแล รักษาและพัฒนาโรงเรียน ดังนั้นนักเรียนทุกคนจะต้องร่วมแรงร่วมใจกัน ทำให้ภาพโรงเรียนในฝันเป็นความจริง)

ชั่วโมงที่ 2

9.6 ครูทบทวนกิจกรรมในชั่วโมงที่ผ่านมา

9.7 แจกใบงานเรื่อง ร่วมคิดพิชิตปัญหา ให้นักเรียนทำ ใช้เวลา 15 นาที

9.8 ขออาสาสมัครนำเสนอผลจากการทำใบงาน และร่วมกันอภิปราย

9.9 นักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม และครูสรุปเพิ่มเติม (แนวทางการสรุป : ปัญหาในโรงเรียน

ส่วนมากเกิดจากนักเรียนไม่ให้ความร่วมมือในการดูแล รักษาและบางครั้งนักเรียนกลับเป็นผู้ทำลาย ดังนั้น ถ้าจะแก้ปัญหาเพื่อให้โรงเรียนของเราเป็นไปตามที่เราคาดหวังไว้ ต้องเริ่มต้นที่การสร้างจิตสำนึกรักโรงเรียน รู้สึกว่าโรงเรียนเป็นเสมือนบ้านของตนเอง และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไม่ทำลายข้าวของ และรู้จักดูแลรักษาของในโรงเรียน)

ชั่วโมงที่ 3

9.10 ครูทบทวนกิจกรรมในชั่วโมงที่ผ่านมา

9.11 แบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ 4 คน ให้นำใบงานเรื่อง ร่วมคิดพิชิตปัญหา ของแต่ละคนมาอภิปรายร่วมกันในกลุ่ม และเลือกปัญหา 1 ปัญหาที่กลุ่มจะร่วมกันวางแผนแก้ปัญหา โดยทำลงในกระดาษ ฟลิปชาร์ตที่แจกให้ ใช้เวลา 15 นาที

9.12 ให้แต่ละกลุ่มนำผลงานออกมานำเสนอและร่วมกันอภิปราย

9.13 นักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม และครูสรุปเพิ่มเติม (แนวทางการสรุป : การช่วยกันแก้ปัญหาในโรงเรียนต้องอาศัยความตั้งใจจริงและอดทน โดยเริ่มต้นที่การเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง เช่น ไม่ทิ้ง ไม่ทำลาย รวมไปถึงการช่วยเหลือเป็นหูเป็นตา ไม่นิ่งดูตาย พฤติกรรมเหล่านี้จะช่วยให้ปัญหาในโรงเรียนลดลงและโรงเรียนของเราจะน่าอยู่ น่าเรียนมากขึ้น)

10.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

สื่อ

10.1 ใบงานเรื่อง ร่วมคิดพิชิตปัญหา

10.2 กระดาษฟลิปชาร์ต และปากกาเคมี

แหล่งเรียนรู้

โรงเรียน, ห้องเรียน

11.การวัดผลประเมินผล (พร้อมระบุเกณฑ์การประเมิน)

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์
11.1 บอกพฤติกรรมของนักเรียนที่ก่อให้เกิดปัญหาส่งผลกระทบต่อตนเองและโรงเรียน	- สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม	- สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม	- ร้อยละ 70 ผ่านเกณฑ์
11.2 บอกวิธีการแก้ปัญหาในโรงเรียนที่นักเรียนสามารถมีส่วนร่วมและปฏิบัติได้	- ตรวจใบงานเรื่อง ร่วมคิดพิชิตปัญหา	- ใบงานเรื่อง ร่วมคิดพิชิตปัญหา	- ร้อยละ 70 ผ่านเกณฑ์

ชื่อ-สกุลนักเรียน ชั้น ม.2 / เลขที่.....

ใบงานเรื่อง ร่วมคิดพิชิตปัญหาในโรงเรียน

✋ **ขั้นที่ 1** ให้นักเรียนสำรวจสิ่งที่เป็นปัญหาสำคัญในโรงเรียน 6 เรื่อง ซึ่งหากคนภายนอกได้รับรู้
จะผิดหวัง เสื่อมศรัทธาโรงเรียนของเรา และจะทำให้โรงเรียนเสียชื่อเสียงที่ส่งสมมาอย่างยาวนาน
ปัญหาในโรงเรียน

1		ใครทำให้เกิดปัญหา ☐ ตัวนักเรียนเอง ☐ เพื่อนของนักเรียน ☐ นักเรียนทั่วไป ☐ คนอื่น (ระบุ).....
2		ใครทำให้เกิดปัญหา ☐ ตัวนักเรียนเอง ☐ เพื่อนของนักเรียน ☐ นักเรียนทั่วไป ☐ คนอื่น (ระบุ).....
3		ใครทำให้เกิดปัญหา ☐ ตัวนักเรียนเอง ☐ เพื่อนของนักเรียน ☐ นักเรียนทั่วไป ☐ คนอื่น (ระบุ).....
4		ใครทำให้เกิดปัญหา ☐ ตัวนักเรียนเอง ☐ เพื่อนของนักเรียน ☐ นักเรียนทั่วไป ☐ คนอื่น (ระบุ).....
5		ใครทำให้เกิดปัญหา ☐ ตัวนักเรียนเอง ☐ เพื่อนของนักเรียน ☐ นักเรียนทั่วไป ☐ คนอื่น (ระบุ).....
6		ใครทำให้เกิดปัญหา ☐ ตัวนักเรียนเอง ☐ เพื่อนของนักเรียน ☐ นักเรียนทั่วไป ☐ คนอื่น (ระบุ).....

✋ ชั้นที่ 2 ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาของโรงเรียน โดยให้เลือก 1 ปัญหา
ค้นหาสาเหตุ และคิดหาวิธีแก้ปัญหา

The template is shaped like an ice cream cone. The top part is a light blue semi-circle with a yellow star on top. Below this is a large oval area divided into two columns for listing causes and solutions. The cone's body is a large trapezoid with horizontal lines for writing. The entire template is outlined with a dotted line.

ปัญหาที่จะรวมแะ

รวมใจค้นหาสาเหตุ

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

5. _____ 6. _____

รวมคิดวิธีแก้ปัญหา (ที่เป็นไปได้)

สิ่งที่จะทำด้วยตนเอง

สิ่งที่จะรวมกันทำกับเพื่อนๆ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

กิจกรรมแนะแนว รหัสวิชา ก22904 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน โรงเรียนสตรีศึกษา จังหวัดร้อยเอ็ด ผู้สอน นางสาวนริรัตน์ เปี้ยพัต
เรื่อง รู้ทันอารมณ์ เวลา 4 ชั่วโมง

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

- 1.2 รู้จัก เข้าใจ ยอมรับ รัก และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นด้านความคิด และอารมณ์
- 3.4 มีทักษะชีวิตและอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข

2. สาระสำคัญ

การรู้ผลกระทบของอารมณ์ด้านลบที่มีต่อการดำเนินชีวิต จะช่วยให้นักเรียนเข้าใจและเห็นความสำคัญของการจัดการกับอารมณ์ด้านลบอย่างเหมาะสม

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 บอกที่มาของการเกิดอารมณ์
- 3.2 ผลกระทบของการกระทำที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ด้านลบ
- 3.3 บอกวิธีการจัดการกับอารมณ์ด้านลบและแสดงออกอย่างสร้างสรรค์

4. สาระการเรียนรู้

ที่มาของการเกิดอารมณ์มีการส่งผลกระทบของอารมณ์ด้านลบ สามารถมีวิธีการจัดการกับอารมณ์ด้านลบของตนเอง และการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์

5. การบูรณาการ

- [] 5.1 ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- [✓] 5.2 วิถีพุทธ
- [] 5.3 สุขภาวะ / ห้องสมุด
- [] 5.4 อาเซียน / กลุ่มสาระการเรียนรู้...../ ฯลฯ
- [] 5.5 สวนพฤษศาสตร์

6. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- [✓] 6.1 ความสามารถในการสื่อสาร
- [✓] 6.2 ความสามารถในการคิด
- [✓] 6.3 ความสามารถในการแก้ปัญหา
- [✓] 6.4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- [] 6.5 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

7. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

[] 7.1 รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์

[✓] 7.2 ซื่อสัตย์ สุจริต

[] 7.3 มีวินัย

[✓] 7.4 ใฝ่เรียนรู้

[] 7.5 อยู่อย่างพอเพียง

[✓] 7.6 มุ่งมั่นในการทำงาน

[] 7.7 รักความเป็นไทย

[] 7.8 มีจิตสาธารณะ

8. ภาระงาน/ชิ้นงาน

8.1 ใบงานเรื่อง อารมณ์มีเหตุ

8.2 ใบงานเรื่อง อารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นกับฉัน

9. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

9.1 นำเข้าสู่การเรียนรู้เรื่องการเกิดขึ้นของอารมณ์ โดยให้นักเรียนเล่นเกม “ย้ายทัพ” (ทัพ หมายถึง สิ่งที่เราได้ในห้องเรียนอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น หนังสือ สมุด ปากกา ไม้บรรทัด ฯลฯ พยายามหาสิ่งของที่ เป็นชนิดเดียวกันเพื่อให้ความยากง่ายไม่แตกต่างกัน จำนวนสิ่งของ เท่ากับจำนวนสมาชิกในกลุ่ม)

วิธีการเล่น แบ่งกลุ่มๆละ 10 คน ให้แต่ละกลุ่ม “ย้ายทัพ” โดยนักเรียนคนแรกนำสิ่งของ 1 ชิ้นวางบน ศีรษะ เดินไปยังอีกด้านหนึ่งของห้อง อย่าให้ตก ถ้าตกให้หยุดนับเลข 1-10 หยิบสิ่งของขึ้นบนศีรษะแล้วเดินต่อไป พอถึง อีกด้านหนึ่งให้นำของวาง แล้ววิ่งมาแตะเพื่อนคนต่อไป คนต่อไปนำของขึ้นต่อไปไว้บนศีรษะ ทำแบบคนแรก กลุ่มใดย้าย สิ่งของหมดก่อน และคนสุดท้ายของกลุ่มวิ่งกลับมายืนที่แถวเดิม จะเป็นกลุ่มที่ชนะ

9.2 ภายหลังการเล่น เกม “ย้ายทัพ” สอบถามนักเรียนว่าขณะแข่งขัน นักเรียนเกิดอารมณ์ใดบ้าง และ อารมณ์นั้นๆ เกิดขึ้นเพราะอะไร ให้เขียนคำตอบลงบนกระดาน แยกเป็น อารมณ์ด้านบวก คือ ใจเป็นสุข และอารมณ์ด้าน ลบ คือใจเป็นทุกข์

9.3 ให้นักเรียนช่วยกันสรุปว่า อารมณ์เกิดขึ้นได้อย่างไร (อารมณ์ใดๆ ก็ตาม ไม่ใช่อยู่ ๆ ก็ เกิดขึ้นเอง การเกิดขึ้นของอารมณ์ล้วนมีสาเหตุและที่มาอันเนื่องมาจากการรับรู้เหตุการณ์ต่างๆ ผ่านช่องทางการรับรู้ 6 ช่องทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ช่องทางใด ช่องทางหนึ่ง หรือหลายช่องทาง ถ้าพอใจ ก็เกิดอารมณ์สุข ไม่พอใจ ก็ เกิดอารมณ์ทุกข์ เช่น ในการเล่นเกม “ย้ายทัพ” ตาเห็นเพื่อนกลุ่มอื่นทำได้ดี หูได้ยินเสียงโห่ร้องดีใจของกลุ่มอื่น ใจ ต้องการชนะ เลยทำให้เกิดอารมณ์กลัวว่าจะแพ้ กังวลว่าตนจะทำได้ หงุดหงิดเมื่อเพื่อนในกลุ่มทำพลาด ทำให้แพ้ ฯลฯ)

9.4 ให้นักเรียนทบทวนเหตุการณ์ที่ผ่านมา ว่ามีเหตุการณ์ใดบ้างที่ทำให้ นักเรียนเกิดอารมณ์ด้านบวก และมีเหตุการณ์ใดบ้างที่ทำให้ นักเรียนเกิดอารมณ์ด้านลบ โดยเขียนคำตอบลงในใบงานเรื่อง อารมณ์มีเหตุ

ชั่วโมงที่ 2

9.5 ทบทวนเรื่องที่มาของการเกิดอารมณ์ต่าง ๆ จากการเรียน ชั่วโมงที่ผ่านมา และแจ้งนักเรียนว่า เรา จะเรียนรู้เพิ่มเติมว่า ภายหลังที่บุคคลเกิดอารมณ์ต่าง ๆ แล้ว สิ่งที่เกิดตามมาคืออะไร โดยเฉพาะในชั่วโมงนี้ จะเน้นเรื่อง สิ่งที่เกิดตามมาภายหลังอารมณ์ด้านลบ

9.6 ให้นักเรียนดู Clip ตัวอย่างคนที่มีอารมณ์และแสดงอารมณ์ด้านลบ หลาย ๆ อารมณ์

เช่น Clip เรื่อง ลูกสาวใครหว่า Clip ข้าว ซี 7 กรมศุลกากร Clip สาตน้ำร้อนมาใน 7-11 หรืออื่น ๆ ที่เป็นข่าว ในช่วงเวลาการสอน และให้นักเรียนอภิปรายว่า

- คนใน clip เกิดอารมณ์ใด เพราะเหตุใด
- เขาแสดงการกระทำใด ภายหลังจากเกิดอารมณ์นั้นๆ
- ผลที่เกิดขึ้น คืออะไร

9.7 ให้นักเรียนสรุปว่าภายหลังจากบุคคลเกิดอารมณ์ สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาคืออะไร และมีผลดี หรือ ไม่ดี อย่างไร (แนวสรุป คือ อารมณ์ ทำให้เกิด อาการ(การกระทำ) แล้วก่อให้เกิดผลตามมาเสมอ เขียนเป็นสมการได้ดังนี้ อารมณ์ → อาการ (การกระทำ) → ผล)

9.8 ครูเพิ่มเติมให้นักเรียนเห็นว่า การเกิดอารมณ์ด้านลบบ่อยๆ และขาดการควบคุม อาจ ส่งผลจนติดเป็นนิสัย เช่น เป็นคนขี้โมโห ขี้น้อยใจ ขี้จ้อง ขี้หงุดหงิด เป็นต้น และมอบหมายให้นักเรียนสำรวจอารมณ์ ด้านลบของตนเองที่เกิดขึ้นใน 1 สัปดาห์ก่อนการเรียนชั่วโมงถัดไป และให้รายงานด้วยว่า นักเรียนกระทำการอย่างไรเมื่อ เกิดอารมณ์นั้น และเกิดผลอะไรตามมาโดยทำในใบงานเรื่อง อารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นกับฉัน

ชั่วโมงที่ 3

9.9 เชื่อมโยงการเรียนต่อจากชั่วโมงที่ผ่านมา โดยสุ่มให้นักเรียน 3-4 คน รายงานผลการสำรวจอารมณ์ ด้านลบของตนเอง และแจ้งให้นักเรียนทราบว่า ชั่วโมงนี้เราจะเรียนรู้ผลของการเกิดอารมณ์ด้านลบ

9.10 ครูนำเทียน 1 เล่ม และ น้ำแข็ง 1 เขยือกมาวางไว้ที่หน้าห้อง พร้อมทั้งจุดเทียนทิ้งไว้ โดยให้นักเรียนเฝ้าสังเกตว่าเกิดอะไรขึ้นกับเทียนและน้ำแข็ง

9.11 ขออาสาสมัคร 5 คน ออกมาหน้าห้องแล้วให้ตัดสินใจว่าถ้าจะต้องเลือกจับ เทียนที่กำลังลุกไหม้กับน้ำแข็งในเขยือก นักเรียนจะเลือกสิ่งใดพร้อมทั้งลงมือปฏิบัติตามการเลือกของตนเอง โดยให้ปฏิบัติทีละ คน

9.12 ให้อาสาสมัครแต่ละคนบอกเล่าเหตุผลและความรู้สึกของตนเองในการตัดสินใจ

9.13 ให้ทุกคนในห้องมีส่วนร่วมในกิจกรรม โดยการถามว่าถ้าให้เลือกระหว่าง เทียนที่กำลังลุกไหม้กับ น้ำแข็งในเขยือก นักเรียนจะเลือกอะไร ให้ยกมือ และนับจำนวนคนที่เลือกในแต่ละอย่าง

9.14 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

ประเด็นเกี่ยวกับเทียนไขที่ถูกจุดไฟ

- ขณะที่มิเปลวไฟ แสงเทียนเป็นอย่างไร
- น้ำตาเทียน นำมาใช้เป็นเทียนจุดไฟได้หรือไม่
- คนที่อยู่ใกล้ หรือสัมผัสเปลวไฟ รู้สึกอย่างไร
- หากเปรียบเปลวไฟเป็นอารมณ์ของคน เปรียบเหมือนอารมณ์ประเภทใด
- นักเรียนได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับอารมณ์จากเทียนไขที่ถูกจุดไฟ

ประเด็นเกี่ยวกับน้ำแข็งในแก้วน้ำ

- ขณะที่เวลาผ่านไป น้ำแข็งในแก้วน้ำเป็นอย่างไร
- น้ำแข็งที่ละลายนำไปใช้ประโยชน์ได้หรือไม่ อย่างไร
- คนที่อยู่ใกล้ หรือสัมผัส รู้สึกอย่างไร
- หากเปรียบน้ำแข็งเป็นอารมณ์ของคน เปรียบเหมือนอารมณ์ประเภทใด
- นักเรียนได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับอารมณ์จากน้ำแข็งในแก้วน้ำ

9.15 ให้นักเรียนเห็นผลของการเกิดอารมณ์ด้านบวกและด้านลบ โดยเปรียบเทียบ

แห่งเทียนที่ถูกเปลวไฟเผาจนจนสิ้นลงๆ และหมดแห่งในที่สุด คนอยู่ใกล้ก็พลอยร้อนและเปื้อนเขม่าควันไฟไปด้วย และผลของการเกิดอารมณ์ด้านลบ โดยเปรียบเทียบกับน้ำแข็งที่แม้แต่จะละลายเป็นน้ำ แต่ก็สามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่างๆ ได้ เช่น ใช้ดื่มดับกระหาย ใช้พรมน้ำ ผัก ต้นไม้ที่เหี่ยวเฉา ใช้เช็ดถูสิ่งสกปรก เป็นต้น

9.16 ให้นักเรียนศึกษาผลของอารมณ์ด้านลบต่อตนเองด้านร่างกายและจิตใจ และสังคม

โดยครูอธิบายประกอบใบความรู้เรื่อง ผลร้ายของอารมณ์ และยกตัวอย่างข่าวในปัจจุบันที่แสดงให้เห็นผลเสียของการขาดการควบคุมและการจัดการกับอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้น

9.17 ครูนำเสนอข้อความ 2 ข้อความบนกระดาน เพื่อให้นักเรียนจดจำและเข้าใจความหมาย เป็นคำเตือนใจเมื่อเกิดต้องจัดการกับอารมณ์

ICE	=	I'll <u>C</u> ontrol my <u>E</u> motion.
FIRE	=	<u>F</u> ire Is <u>R</u> eal <u>E</u> vil

9.18 ให้นักเรียนไปศึกษา ค้นคว้า หรือสัมภาษณ์ วิธีการจัดการกับอารมณ์ด้านลบ และนำมาแลกเปลี่ยนกับเพื่อนในชั่วโมงต่อไป

ชั่วโมงที่ 4

9.19 ทบทวนการเรียนรู้ที่ได้จากเทียนไข และน้ำแข็งเมื่อชั่วโมงที่ผ่านมา และสอบถาม

นักเรียนว่า ถ้าจะไม่ให้แห่งเทียนถูกไฟเผาจนจนสิ้นลงๆ ควรทำอะไร ซึ่งเปรียบเหมือนการที่เราพยายามจะจัดการกับอารมณ์ที่กำลังทำร้าย ทำลายเรา ให้หมดไป และเชิญชวนให้นักเรียนมาร่วมกันหาวิธีการจัดการกับอารมณ์ด้านลบในชั่วโมงนี้

9.20 ขออาสาสมัครนักเรียน 2-3 คน บอกเล่าวิธีการจัดการกับอารมณ์ด้านลบที่ไปค้นคว้า หรือสัมภาษณ์มาได้ แล้วเขียนวิธีการเหล่านั้นบนกระดาน หลังจากนั้นให้นักเรียนคนอื่น ๆ ในห้องมีส่วนร่วม โดยบอก และเขียนวิธีการที่ไม่ซ้ำกันบนกระดาน

9.21 ครูเพิ่มเติมวิธีการจัดการกับอารมณ์ด้านลบโดยการให้นักเรียนดู Clip นำเสนอวิธีการของผู้รู้ในการจัดการกับอารมณ์ด้านลบ (เช่น Clip เรื่อง โกรธ...แก้อย่างไร ของแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต Clip คมธรรมประจำวัน ของพระมหาวิมลชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี) Clip จะเอ่ความโกรธของเสถียรธรรมสถาน) หรือ สื่ออื่น ๆ ที่เหมาะสม ทำให้นักเรียนได้แนวทางในการจัดการกับอารมณ์ด้านลบ หลังจากนั้นชี้ชวนให้นักเรียนเห็นว่า มีวิธีการหลายวิธีที่เราสามารถจัดการกับอารมณ์ด้านลบได้ ซึ่งเราควรเลือกนำมาใช้ ไม่ควรปล่อยให้อารมณ์ลุกลาม รุนแรงจนเกิดโทษแก่ตนเอง

9.22 ตั้งประเด็นสังเกตว่า วิธีการจัดการอารมณ์ด้านลบ จะเริ่มที่การรับรู้และเท่าทันความรู้สึกนึกคิดของตนเองในขณะนั้นๆ ซึ่งแม้ว่าจะไม่ได้ทำให้ความโกรธ ความไม่พอใจ เสียใจ ความเครียดและอารมณ์อื่นๆ ลดลงในทันที แต่ก็จุดเริ่มต้นของการควบคุมและจัดการกับอารมณ์ด้านลบ เป็นการให้เวลากับตนเองในการตั้งตัว เกิดสติ เกิดปัญญาที่จะรู้ว่าควรต้องทำอะไรต่อไป และหากเราทำได้บ่อยๆ ฝึกบ่อยๆ เราก็จะมีจิตใจที่หนักแน่นมั่นคงไม่หวั่นไหวต่อคำพูดและกริยาของผู้อื่นหรือแม้แต่เหตุการณ์ภายนอกที่เข้ามากระทบเราง่ายๆ สภาพจิตใจของเราก็จะอยู่ในสภาพที่ดี หรือเรียกว่ามีสุขภาพจิตดี มีความสุขและพร้อมที่จะมีปฏิสัมพันธ์ต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสมเสมอ ๆ

9.23 ครูนำเสนอวิธีการจัดการอารมณ์ด้านลบเป็นขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ 1). รู้ให้ชัด 2). เข้าใจความจริง 3). สละให้ได้ 4). สลายให้เป็น โดยอธิบายประกอบใบความรู้เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ด้านลบ เพื่อให้นักเรียนใช้เป็นหลักเมื่อต้องการจัดการกับอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้น

9.24 ให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และทบทวนขั้นตอน 4 ขั้นตอนในการจัดการอารมณ์ด้านลบ พร้อมทั้งมอบหมายให้นักเรียนนำขั้นตอนการจัดการอารมณ์ด้านลบ 4 ขั้นตอนไปใช้ในชีวิตจริง และให้บันทึกลงในใบงานเรื่อง บันทึกการจัดการอารมณ์ด้านลบของฉัน และนำเสนอครู (กำหนดวันที่เหมาะสม)

10.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

สื่อ

- 10.1 เกมย้ายทัพ จาก <http://www.chongster.com/webboard/index.php?topic=3969.0>
- 10.2 Clip ตัวอย่างคนที่มีอารมณ์ด้านลบ หลาย ๆอารมณ์ เช่น Clip เรื่อง ลูกสาวใครหว่า
- Clip ข่าว ซี 7 ตบป้องหู Clip สาดน้ำร้อนมาใน 7-11 ฯลฯ
- 10.3 เทียน 1 เล่ม และไม้ขีด
- 10.4 น้ำแข็ง 1 เข็ยอก
- 10.5 ใบความรู้เรื่อง ผลร้ายของอารมณ์
- 10.6 ข่าวในปัจจุบันเกี่ยวกับผลเสียจากการขาดการควบคุมและการจัดการอารมณ์ด้านลบ
- 10.7 แผ่นป้ายข้อความ 2 ข้อความ FIRE และ ICE

แหล่งเรียนรู้

อินเทอร์เน็ต,สื่อวิดีโอ,ห้องเรียน

11.การวัดผลประเมินผล (พร้อมระบุเกณฑ์การประเมิน)

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์
11.1 นักเรียนบอกบอกที่มาของการเกิดอารมณ์	- ตรวจใบงานเรื่องอารมณ์มีเหตุ	-ใบงานใบงานเรื่องอารมณ์มีเหตุ	- ร้อยละ 70 ผ่านเกณฑ์
11.2 ผลกระทบของการกระทำที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ด้านลบ	สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม	สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม	- ร้อยละ 70 ผ่านเกณฑ์
11.3 บอกวิธีการจัดการกับอารมณ์ด้านลบ และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์	- ตรวจใบงานเรื่องอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นกับฉัน	- ใบงานเรื่อง อารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นกับฉัน	- ร้อยละ 70 ผ่านเกณฑ์

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.2/..... เลขที่.....

ใบงานเรื่อง อารมณ์มีเหตุ

คำชี้แจง ให้นักเรียนทบทวนเหตุการณ์ที่ผ่านมา ว่า มีเหตุการณ์ใดบ้างที่ทำให้นักเรียนเกิดอารมณ์ด้านบวก และมีเหตุการณ์ใดบ้างที่ทำให้นักเรียนเกิดอารมณ์ด้านลบ

เหตุการณ์	อารมณ์ที่เกิดขึ้น
เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านบวก (1 เหตุการณ์) 	
เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบ (1 เหตุการณ์) 	

สิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับที่มาของการเกิดอารมณ์ คือ

.....

.....

.....

.....

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.2/..... เลขที่.....

ใบงานเรื่อง อารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นกับฉัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นกับตนเอง และให้บันทึกตามแบบบันทึกต่อไปนี้



บันทึกอารมณ์ด้านลบ ที่เกิดขึ้นเมื่อ วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....	
เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบ	
อารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้น	
การกระทำหลังเกิดอารมณ์นั้น	
ผลที่เกิดขึ้น	

บันทึกอารมณ์ด้านลบ ที่เกิดขึ้นเมื่อ วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....	
เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบ	
อารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้น	
การกระทำหลังเกิดอารมณ์นั้น	
ผลที่เกิดขึ้น	



ใบความรู้เรื่อง ผลร้ายของอารมณ์

อารมณ์เสียระว่างตายเร็ว

นักวิจัยในสหรัฐวิเคราะห์ผลการศึกษามากกว่า 160 ชิ้นยืนยันว่า ผู้ที่มีความสุขมักมีสุขภาพดีและอายุยืนยาว โดยเฉพาะผลการติดตามศึกษานานกว่า 40 ปี ที่พบว่าผู้มองโลกในแง่ร้ายที่สุดมักเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

บทความที่ลงในวารสารจิตวิทยาประยุกต์ : สุขภาพและความอยู่ดีกินดี ระบุว่า หลักฐานที่โยงว่าการมีทัศนคติที่ดี และมีความสุขในชีวิตทำให้สุขภาพดีและอายุยืน มีความชัดเจนกว่าหลักฐานที่โยงว่าโรคอ้วนทำให้อายุสั้น ศ.กิตติคุณ เอ็ด ดิเนอร์ มหาวิทยาลัยอิลลินอยส์ และคณะได้วิเคราะห์ผลการศึกษาระยะยาวและการทดลองทั้งคนและสัตว์ในแบบต่าง ๆ รวม 8 แบบด้วยกัน ส่วนใหญ่สนับสนุนข้อสรุปที่ว่า ความสุขทำให้สุขภาพดีและอายุยืน

ผลการศึกษาชิ้นหนึ่งที่ติดตามศึกษานักศึกษา 5,000 คน เป็นเวลานานกว่า 40 ปี พบว่า คนมองโลกในแง่ร้ายที่สุดมักเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ขณะที่การทดลองในห้องปฏิบัติการพบว่าอารมณ์เชิงบวกช่วยลดฮอร์โมน ที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เพิ่มการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน และช่วยให้หัวใจกลับสู่ภาวะปกติ ได้เร็วหลังการออกกำลังกายส่วนการทดลองกับสัตว์พบว่า สัตว์ที่อยู่ในสภาพที่ทำให้เครียด เช่น อยู่ในกรงเปียดเสียดกับตัวอื่น มักมีภูมิคุ้มกันอ่อนแอ เสี่ยงเป็นโรคหัวใจ และตายเร็ว นักวิจัยแนะว่าควรเพิ่มเรื่องการมีความสุขเข้าไปในหลักการดูแลสุขภาพนอกเหนือจากเรื่องโรคอ้วน การสูบบุหรี่ พฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย

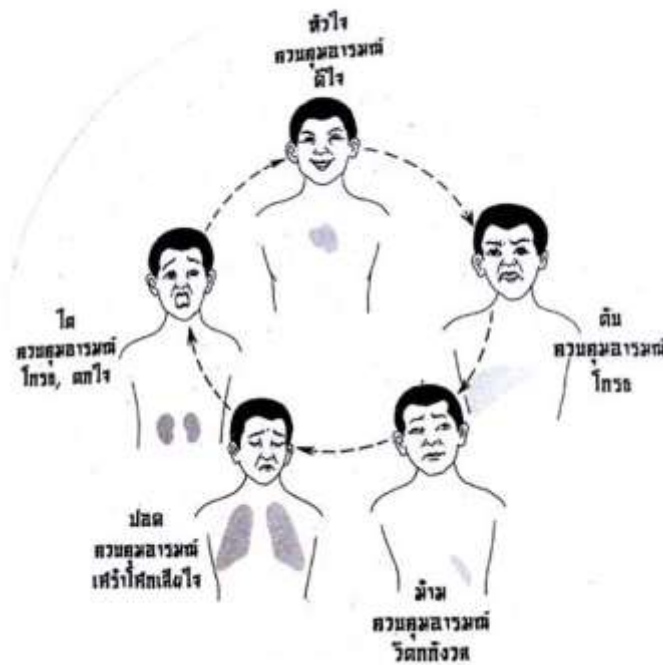
ที่มา: หนังสือพิมพ์แนวหน้า(วันที่ 4 มีนาคม 2554)

โรคภัยมีที่มาจากอารมณ์

“คุณหมอคะ เวลาใกล้มีประจำเดือน หนูจะปวดแน่นเต้านมและชายโครง บางทีคลื่นไส้บ้าง แต่พอหมดประจำเดือน ก่อนที่เต้านมก็หายไ้คะ หนูจะเป็นมะเร็งหรือเปล่าคะ”

“เวลาใกล้มีประจำเดือน หนูมักปวดหัวข้างเดียว แต่บางครั้งเวลาเครียดก็เป็นคะ หนูเป็นโรคไมเกรนหรือเปล่าคะ”

“เวลามีประจำเดือน รู้สึกอยากกินของเปรี้ยว กินแล้วหายหงุดหงิดคะ”



หลาย ๆ คำถามที่ยกตัวอย่างมา ในทางการแพทย์แผนปัจจุบันเราพออธิบายอาการและอารมณ์ความรู้สึกได้ว่าเป็นผลมาจากภาวะการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในช่วงใกล้มีประจำเดือน ซึ่งส่งผลต่อร่างกายและความแปรปรวนทางจิตใจ ทำให้การแสดงออกของอาการต่าง ๆ ในผู้หญิงแต่ละคนไม่เหมือนกัน

ในทัศนะแพทย์แผนจีนได้เชื่อมโยงผลกระทบของร่างกายทั้งอวัยวะภายในทั้ง 5 (หัวใจ ปอด ม้าม ตับ ไต) อวัยวะกลางภายในทั้ง 6 (กระเพาะอาหาร ถุงน้ำดี ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก กระเพาะปัสสาวะ ชานเจียว) เส้นลมปราณที่สัมพันธ์กับอารมณ์และสิ่งกระตุ้นทั้งมวลอย่างแนบแน่น ตัวอย่างที่จะกล่าวถึงคือเรื่องของอารมณ์ทั้ง 7 กับการเกิดโรค อารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ทุกคนทั้งหลาย ประกอบด้วยอารมณ์ 7 อย่างด้วยกัน คือ ดีใจ โกรธ วิตกกังวล เศร้า เสียใจ กลัว และตกใจ (เนื่องจากอารมณ์วิตกกังวลกับอารมณ์กังวลมีลักษณะใกล้เคียงกัน และอารมณ์กลัวกับอารมณ์ตกใจก็มีลักษณะใกล้เคียงกัน จึงจัดไว้เป็นกลุ่มเดียวกัน เหลือเป็นอารมณ์ทั้ง 5) อารมณ์ทั้ง 7 นับเป็นสาเหตุก่อโรคที่เป็นเหตุปัจจัยจากภายในร่างกาย การได้รับผลกระทบจากอารมณ์ใดที่มากเกินไปและนานเกินไป จะทำให้เกิดโรคกับอวัยวะภายในและเส้นลมปราณได้

อารมณ์ดีใจ เป็นอารมณ์กระตุ้นในด้านบวก เป็นไปในทางให้ประโยชน์แก่ร่างกาย

อารมณ์โกรธ เศร้า โศก เสียใจ กลัว ตกใจ เป็นอารมณ์กระตุ้นในด้านลบ เป็นไปในทางให้โทษกับร่างกาย

อารมณ์ครุ่นคิด วิตกกังวล เป็นอารมณ์พื้นฐานของการเคลื่อนไหวของอารมณ์

การใช้ความคิดอย่างมีสติ มีปัญญา และสอดคล้องกับความเป็นจริงทางภาวะวิสัย จะมีทางออกทำให้อารมณ์ถูกเปลี่ยนแปลงรุนแรงไปด้านใดด้านหนึ่งมากเกินไป อารมณ์ทุกอารมณ์เป็นความปกติที่เกิดขึ้นกับปุณฺณ แต่

ต้องมีไม่มากหรือน้อยเกินไป และไม่นานจนเกินไป เพราะความสุดขีดของอารมณ์ล้วนกระทบต่อสมดุลของธาตุภายในร่างกาย และเส้นลมปราณจะทำให้เกิดโรคได้

◎ อารมณ์ดีใจ : เกี่ยวข้องกับหัวใจ ลำไส้เล็ก

โบราณกล่าวว่า “ดีใจเกินไปทำลายหัวใจทำให้เลือดไหลเวียนช้า” หัวใจมีหน้าที่ควบคุมการไหลเวียนเลือด ภาวะที่มีอารมณ์ดีใจ มีความสุข การไหลเวียนของพลังและเลือดจะไหลเวียนช้า ไม่ถูกเร่งเร็ว มีการคลายตัวของกล้ามเนื้อลดความเครียด เกิดความกระชุ่มกระชวย แต่ถ้าดีใจมากเกินไปจะทำให้จิตใจไม่รวมศูนย์ขาดสมาธิ ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ประเดี๋ยวหัวเราะประเดี๋ยวร้องไห้ ขาดความสงบ ฟุ้งซ่าน หรือมีอารมณ์คลุ้มคลั่งวิปริตไป

◎ อารมณ์โกรธ : เกี่ยวข้องกับตับ – ถุงน้ำดี

โบราณกล่าวว่า “โกรธมากเกินไปทำลายตับ ทำให้พลังวิ่งย้อนสู่เบื้องบน” เมื่อพลังตับย้อนสู่เบื้องบน คือ ภาวะไฟดับสูง ทำให้มีอาการหงุดหงิด ปวดศีรษะ ตามัว ปวดตา ตาบวม ความดันเลือดสูง ถ้าเป็นมากจะทำให้ปวดศีรษะรุนแรง และมีอาการรูบวมตติ เป็นอัมพาต (ตรงกับโรคหลอดเลือดหัวใจตีบและแตก) นอกจากนี้ยังทำให้ปวดชายโครง คัดแน่นเต้านมหรือมีก้อน ประจำเดือนมาผิดปกติ รู้สึกเหมือนมีก้อนในคอ แน่นท้อง บางรายมีอาเจียนเป็นเลือด คลื่นไส้อาเจียน

ตัวอย่างที่พบบ่อย คือ ผู้หญิงใกล้มีประจำเดือน ถ้ามีความผิดปกติของอารมณ์เป็นพื้นฐาน เช่น หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย จะมีอาการมากขึ้น และกระทบกระเทือนไปยังอวัยวะภายใน คือ ตับ ถุงน้ำดี ทำให้มีอาการปวดแน่น คัดเต้านมหรือมีก้อนที่เต้านม ซึ่งทำให้อยากกินอาหารรสเปรี้ยว (วิ่งเส้นตับ)

◎ อารมณ์วิตก – กังวล : เกี่ยวกับม้าม – กระเพาะอาหาร

โบราณกล่าวว่า “วิตกกังวล ทำลายม้าม ทำให้พลังถูกอุดกั้น” การใช้ความคิดมากเกินไป คิดไม่ถูก คิดไม่เป็น คิดแล้วไม่มีทางออกที่ดี ทำให้เกิดอารมณ์อื่นๆ ตามมา ความวิตกกังวลเกินเหตุมีผลต่อระบบการย่อยดูดซึมอาหาร (แผนปัจจุบันเรียกว่า เครียดลงกระเพาะอาหาร) ทำให้เบื่ออาหารท้องอืดท้องเฟ้อ แน่นท้อง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ถ่ายเหลว ฯลฯ ถ้าเป็นเรื้อรัง จะทำให้หัวใจเต้นเร็ว ความจำเสื่อม นอนไม่หลับ ผื่นบ่อย ฯลฯ อันเป็นผลจากการอุดกั้นของพลังขัดขวางการย่อยดูดซึมอาหาร และการพร่องของเลือดและพลังที่ไปเลี้ยงสมอง

◎ อารมณ์เศร้าโศก – เสียใจ : เกี่ยวกับปอด – ลำไส้ใหญ่

โบราณกล่าวว่า “เสียใจเกินไปทำลายปอด ทำให้พลังสูญหาย” การเศร้าโศกเสียใจมากและเรื้อรังจะทำให้พลังการไหลเวียนปอดอุดกั้นและถูกทำลาย ผู้ป่วยจะรู้สึกหืดหอบ อ่อนเพลีย หดเหี่ยวแรงเหนื่อยง่าย

◎ อารมณ์กลัว – ตกใจ : เกี่ยวกับไต – กระเพาะปัสสาวะ

โบราณกล่าวว่า “กลัว ตกใจ เกินควรทำลายไต ทำให้พลังแปรปรวน พลังย้อนลงด้านล่าง” อารมณ์กลัว ตกใจ เกินควรทำให้พลังที่เกี่ยวกับการพยุง เหนี่ยวรั้งลดน้อยลงทำให้ปัสสาวะอุจจาระอันไม่อยู่ (ตกใจจนฉี่รด) ขา 2 ข้างอ่อนแรง ผื่นเปียก ภาวะจิตใจสับสน แปรปรวน พุดจาเพื่อเจ้อ พฤติกรรมผิดปกติ

เรื่องของอารมณ์ที่แปรปรวนมีผลต่อการเบื่ออาหารเวลาอารมณ์ดีจะรู้สึกเจริญอาหาร เวลาอารมณ์ ไม่ดี จะเบื่ออาหาร จึงจำเป็นต้องวิเคราะห์สาเหตุที่แท้จริง ว่าการเบื่ออาหารเป็นผลจากอารมณ์อะไร มีปัญหาที่อวัยวะภายในไหนแสดงออกที่แล้วลมปราณหรือส่วนอื่น ๆ อย่างไร

คำกล่าวที่ว่า “โรคคนบร่อยมีที่มาจากอารมณ์” สะท้อนถึงบทบาทของอารมณ์ที่ส่งผลกระทบต่อโรคต่าง ๆ มากมาย รวมทั้งโรคมะเร็ง มีรายงานทางการแพทย์ พบว่า คนไข้ 100 คน มีภาวะความเครียดทางจิตใจ

ร่วมอยู่ด้วยถึง 76 คน และในผู้ป่วยมะเร็งพบว่าก่อนจะมีอาการมะเร็งปรากฏมักจะมีภาวะความเคร่งเครียด
แปรปรวนทางอารมณ์อย่างรุนแรงมาก่อนร้อยละ 62.5

การปล่อยให้จิตใจว้าวุ่นตลอดเวลา ย่อมทำให้สุขภาพเสื่อมทรุด อายุไม่ยืนยาว จึงจำเป็นต้องหาวิธีจัดการ
ความไม่สบายใจ มีข้อเสนอแนะง่าย ๆ ดังนี้

1. สนใจความทุกข์ของคนอื่น

ขณะที่มีความทุกข์ ไม่สบายใจ จะต้องไปเห็นถึงความทุกข์ของคนที่ทุกข์กว่าเรา จะได้รับรู้ว่าคนอื่นก็มีความทุกข์เหมือนกัน ความทุกข์ในตัวเองก็จะลดลงไปด้วย

2. เยี่ยมเยียนเพื่อนที่ป่วยไข้ไม่ควรเก็บตัวเงียบอยู่ในห้อง

การไปเยี่ยมคนไข้ไม่ว่าที่บ้าน หรือที่โรงพยาบาล หลังจากเยี่ยมไข้เราจะรู้สึกได้ว่า ตัวเรายังโชคดีที่ไม่ป่วยไข้ ทุกข์ในใจก็จะผ่อนคลายได้

3. ออกกำลังกาย ใช้แรงงาน

การออกกำลังกายและการใช้แรงงานเป็นการแปรเปลี่ยนความทุกข์ในใจ และปลดปล่อยพลังที่เก็บกักได้ การเปิดหูเปิดตาไม่มองโลกธรรมชาติดีที่ยิ่งใหญ่ทำให้จิตใจที่หดหู่หมกมุ่นถูกแทนที่ด้วยโลกกว้าง

4. หมั่นอาบน้ำบ่อยๆ

การอาบน้ำบ่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นน้ำร้อนหรือน้ำเย็น จะกระตุ้นสมอง ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้กระปรี้กระเปร่า ลดความเครียด

5. ต้องพบปะเพื่อนฝูง

พูดคุยปรับทุกข์ ระบายความทุกข์กับเพื่อนสนิท นอกจากจะผ่อนคลายอาการอัดอั้นตันใจแล้ว บางทีอาจจะได้

ข้อคิดดี ๆ ในการแก้ความไม่สบายใจด้วยการฝึกจิตใจและการปล่อยวางทั้งร่างกาย จิตใจ เป็น ภูมิปัญญาทางตะวันออกที่มีความละเอียดลึกซึ้ง และได้รับการยอมรับและพิสูจน์ในทางวิทยาศาสตร์มากขึ้น การฝึกจิตสามารถปรับควบคุมอารมณ์จิตใจ และปรับสมดุลร่างกาย ทำให้การไหลเวียนของเลือดลมและการทำงานของอวัยวะภายในเป็นปกติ เช่น การฝึกลมปราณซิง การฝึกรำมวยจีนไทเก๊ก เป็นต้น

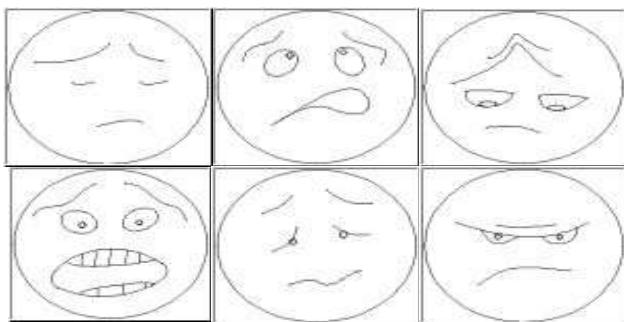
นอกจากนี้ ยังช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทานในการต่อสู้กับโรคด้วย อารมณ์ทั้ง 7 สัมพันธ์เกี่ยวข้องกับอวัยวะภายในและการไหลเวียนของเลือดและพลังในเส้นลมปราณทั่วร่างกาย ในทำนองกลับกันถ้ามีโรคที่เกิดกับอวัยวะภายในหรือเส้นลมปราณจะส่งผลให้ผู้ป่วยมีอาการแปรปรวนต่าง ๆ กันออกไป การรักษาร่างกายและจิตใจจึงเป็นสิ่งที่ต้องควบคู่กันตลอดเวลา เราแบ่งผู้ป่วยเป็นโรคทางกายและโรคทางจิต แต่เราไม่สามารถแยกภาวะกายและจิตออกจากกันในตัวผู้ป่วยได้อย่างสิ้นเชิง

ดีใจเกินไปทำลายหัวใจ ทำให้เลือดไหลช้า
เสียใจเกินไป ทำลายปอด ทำให้สูญเสียพลัง
กลัว ตกใจเกินไป ทำลายไต ทำให้พลังย้อนลงล่าง
โกรธ ทำลายตับ ทำให้พลังย้อนขึ้นด้านบน
วิตกกังวล ทำลายม้าม ทำให้พลังถูกอุดกั้น

อารมณ์ทั้ง 7 ถือเป็นสิ่งกระตุ้นที่มาจากปัจจัยภายในร่างกาย อารมณ์ดีใจ เป็นสิ่งกระตุ้นที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย อารมณ์โกรธ เศร้าโศก กลัว ตกใจ เป็นสิ่งกระตุ้นที่เป็นไปทางให้โทษแก่ร่างกาย อารมณ์วิตกกังวล เป็นพื้นฐานการเคลื่อนไหวของอารมณ์ การใช้ความคิด การครุ่นคิด ทุกอารมณ์จะต้องพอเหมาะและไม่มากเกินไป จึงเป็นการกระตุ้นให้มีสุขภาพดี และไม่เป็นอันตรายต่ออวัยวะภายใน โดยทั่วไปอารมณ์และกายต้องเสริมกัน

นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่ม : 226 เดือน-ปี : 02/2541คอลัมน์ : บทความพิเศษ
นักเขียนหมอชาวบ้าน : นพ.วิฑูร (ภาสกิจ) วิฉนาวิบูล

ใบความรู้เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ด้านลบ



อารมณ์ด้านลบ เป็นอารมณ์
ที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ทำให้
ปัญญาล่องลางกำลังลง อาจจัด
ได้เป็น 5 กลุ่ม ได้ดังนี้

กลุ่มอารมณ์ด้านลบ	ตัวอย่างอารมณ์
1. ความอยาก ความต้องการ	อยากได้ อยากมี อยากชนะ อยากครอบครอง
2. ความคิดร้าย ความขัดเคืองแค้นใจ	โกรธ โมโห แค้น อาฆาต พยาบาท
3. ความหุดหู่และเชื่องซึม	เศร้าโศก เสียใจ ผิดหวัง หุดหู่ ซึมเศร้า
4. ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ	คิดมาก ฟุ้งซ่าน ร้อนใจ
5. ความลังเลสงสัย	สับสน ลังเล สงสัย

หมายเหตุ กลุ่มอารมณ์จัดตามหลักนิเวศ 5 จากหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ของ พระพรหม

คุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)

ขั้นตอนการจัดการอารมณ์ด้านลบ

1. รู้ให้ชัด	มีสติ รู้ตัว รับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น รู้ทันอารมณ์ และสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์
2. เข้าใจความจริง	รู้ความจริงด้วยปัญญา ยอมรับว่าไม่มีอะไรที่จะเป็นไปตามความความต้องการของเราได้ทุกอย่าง เชื่อว่าอารมณ์เกิดได้ ก็ดับได้ มองเห็นโทษของอารมณ์และผลที่ตามมาจากการกระทำที่ขาดการควบคุม
3. สละให้ได้	ไม่หมกมุ่น ให้ละทิ้งสิ่งเคยชินที่เคยทำเมื่อเกิดอารมณ์นั้น หาอย่างอื่นทำแทนหรือเปลี่ยนที่ ย้ายฐาน ออกจากเหตุการณ์ที่ทำให้ทุกข์ หม่นหมอง
4. สลายให้เป็น	เมื่อตามอารมณ์นั้นได้ รู้ชัด รู้จริง รู้ที่มา และรู้โทษ ให้ระงับ สลายอารมณ์นั้นเสีย จะทำให้จิตใจสงบได้

หมายเหตุ หลักการจัดการกับอารมณ์ด้านลบ ยึดหลักอริยฐานธรรม 4 (ธรรมอันเป็นฐานที่มั่นคงของบุคคลและไม่ให้เกิดสิ่งชั่วหมองหมักหมมทับถมตน จากหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)

บทความอ่านเพิ่มเติม

เรื่อง รู้ทันอารมณ์



หลวง ปู่ดูลย์ อดุล เป็นศิษย์เอกรุ่นแรก ๆ ของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ปฏิปทาของท่านงดงาม อีกทั้งคำสอนของท่านก็ลุ่มลึก เพราะเกิดจากการปฏิบัติจนเห็นแจ้งในสัจธรรม คราวหนึ่งมีคนถามท่านว่า “หลวงปู่ครับ ทำอย่างไรจึงจะตัดความโกรธให้ขาดได้” ท่านตอบสั้น ๆ ว่า “ไม่มีใครตัดให้ขาดได้หรอก มีแต่รู้ทัน เมื่อรู้ทันมันก็ดับไปเอง”

ความโกรธนั้นก็เช่นเดียวกับอารมณ์อื่น ๆ เราไม่สามารถตัดหรือกดข่มให้หายไปได้ การกดข่มนั้นทำได้ อย่างมากก็แค่ขบไล่ให้มันหลบซ่อนอยู่ในมุมมืดของใจ เผลอเมื่อไรมันก็โผล่มาอาละวาดใหม่ บ่อยครั้งเรากลับพบว่ายิ่งกด มันยิ่งโผล่ ยิ่งอยากให้มันหาย มันยิ่งออกมารบกวน เหมือนกับวัยรุ่นเกรทียิ่งห้ามเหมือนยิ่งยุ

วิธีหนึ่งที่ใช้ได้ผลในการจัดการความโกรธ คือรู้ทันมัน ปกติเวลาโกรธใครใจเราจะพุ่งไปที่คนนั้น คิดหาทางเล่นงานหรือจ้องตอบโต้เขา ไม่ได้ด้วยคำพูดก็การกระทำ แต่ทันทีที่เราหันมามองใจของตน จนเห็นความโกรธที่เผลอล้นจิตใจ ความโกรธจะวูบลงทันที เหมือนกองไฟที่ถูกชักฟืนออกมา

ความโกรธลุกลามได้ก็เพราะเราหมกมุ่นครุ่นคิดถึงคนหรือเหตุการณ์ที่เราไม่ชอบ การหมกมุ่นครุ่นคิดเช่นนั้นไม่ต่างจากการเติมฟืนให้กับกองไฟ ยิ่งเติมก็ยิ่งร้อน แต่ทำไมถึงยังเติมไม่หยุด นั่นก็เพราะเราเผลอลอยใจไปตามความโกรธ แต่เมื่อใดที่เรากลับมารู้ทันความโกรธ หรือเห็นความโกรธกลางใจ ความโกรธก็ อ่อนแรงเพราะขาดเชื้อ ไม่นานก็ดับไป

“โมน” เป็น เด็กอายุ 3 ขวบ คราวหนึ่งโกรธป้ามาก แม่เห็น แทนที่จะห้ามลูกว่า “อย่าโกรธ” ก็ถามลูกว่า “ลูกโกรธใช่ไหม” ลูกตอบว่าใช่ แม่จึงถามต่อว่า “โกรธแค่ไหน เหนือหรือโกรธเท่าฟ้า” ลูกบอกว่าโกรธเท่าฟ้า ฟังดูน่าตกใจ แต่ไม่นาน โมนก็หายโกรธ

แม่ ไม่ได้ทำอะไรมากไปกว่าการช่วยให้โมนกลับมารู้ตัวและเห็นอารมณ์ของตนเอง แต่การทำเช่นนี้ มีความสำคัญมาก เพราะเมื่อโมนเห็นความโกรธของตน ความโกรธในใจก็อ่อนกำลังและดับลงไปในที่สุด

ใช่แต่ความโกรธเท่านั้น แม้แต่ความอยากก็ดับลงได้ด้วยการรู้ทันหรือเห็นมันอย่างต่อเนื่อง เย็นวันหนึ่งลูกสาววัย 12 มาออกอ้อนแม่ว่าอยากได้ของเล่นชิ้นหนึ่งที่วางขายในร้าน เป็นไมโครโฟนเล็ก ๆ ที่เสียบบล็อกแล้วสามารถร้องเพลงได้เหมือนนักร้องจริง ๆ พอแม่ถามราคา ก็ตกใจเพราะราคาสูงถึง 400 บาท

ลูกบอกรว่าอยากได้มากจริง ๆ แม่จึงตกลงกับลูกว่า แม่จะหักเงินค่าขนมของลูกครึ่งหนึ่งใส่กระปุก ทุกวันจนกว่าจะครบ 400 บาท อีกอย่างที่แม่อยากให้ลูกทำคือ ทุกเย็นเป็นเวลา 1 อาทิตย์ให้ลูกเข้าไปที่ร้านนั้น และมองดูไมโครโฟน แล้วให้สังเกตด้วยว่าทุกวันที่มีมองดู ใจหนูรู้สึกอย่างไร ชอบมันมากเหมือนเดิมทุกวันไหม

ผ่านไป 4 วันเท่านั้น ลูกก็มาบอกแม่ว่าไม่อยากได้แล้ว เมื่อแม่ถามว่าทำไม ลูกตอบว่า “เบื่อ” ลูกพูดต่อว่า “ดูนาน ๆ ก็เบื่อเอง เพราะไม่เห็นมีอะไร เกือบเงิน 400 วัตึกว่า”

เวลา เกิดความอยากได้นั้นได้นี้ เรามักทำตามความอยากทันที คือชวนขวยไปหามันมา จึงไม่มีโอกาสที่จะเห็นหรือรู้ทันความอยาก แต่หากเราลองไม่ทำตามมันดูบ้าง เช่น ไม่ซื้อหรือผัดผ่อนไปก่อน มันจะแสดงตัวให้เราเห็นอย่างชัดเจน ด้วยการ “ไวยวาย” หรือดิ้นรนผลักดันให้เราคล้อยตามมันให้ได้ ตรงนี้เองหากเราลองตั้งสติและดูมันไปเรื่อย ๆ ไม่ช้าไม่นานมันก็จะสงบลงไปเอง

อารมณ์ ที่ปั่นทอนจิตใจ ไม่ว่าความโกรธหรือความอยาก เปรียบเสมือนโจรที่กล้ำคนเห็น ทันทีที่ ถูก เห็น มันก็จะทนเฉยไม่ได้ ต้องล่าถอยไป เช่นเดียวกับความมืดที่แพ้แสงสว่าง

ถ้าไม่อยากให้อารมณ์ครองใจ ก็ขอให้หันดูใจของเราอยู่เสมอ

<http://www.visalo.org/article/Image255205.htm>



ขั้นตอน	หลักปฏิบัติ	การนำไปใช้ในชีวิตจริง
		ผลที่จะกระทบต่อคนอื่น คือ
3. สละให้ได้	ไม่หมกมุ่น ให้ละทิ้งสิ่งเคยชินที่เคยทำเมื่อเกิดอารมณ์นั้น หาอย่างอื่นทำแทนหรือเปลี่ยนที่ ย้ายฐาน ออกจากเหตุการณ์ที่ทำให้ทุกข์หม่นหมอง	วิธีการที่ใช้ในการสละ ละจากอารมณ์นั้น คือ สิ่งที่ทำ แทนการกระทำเดิมๆ ที่ไม่เกิดผลดี คือ
4. สลายให้เป็น	เมื่อตามอารมณ์นั้นได้ รู้ชัด รู้จริง รู้ที่มา และรู้โทษ ให้ระงับ สลายอารมณ์นั้นเสีย จะทำให้จิตใจสงบได้	ผลจากการฝึกจัดการอารมณ์ครั้งนี้ เป็นเช่นไร สำรวจใจ ภายหลังความพยายาม สละ ระงับ สลายอารมณ์นั้น ว่าเป็นอย่างไร

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

กิจกรรมแนะแนว รหัสวิชา ก22904 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน โรงเรียนสตรีศึกษา จังหวัดร้อยเอ็ด ผู้สอน นางสาวนริรัตน์ เปี้ยพัต
เรื่อง สื่อสารสนเทศสัมพันธ์ เวลา 3 ชั่วโมง

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

- 2.2 พิจารณา เชื่อมโยงข้อมูลตนเองกับโลกกว้าง และตัดสินใจเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง
- 3.4 มีทักษะชีวิตและอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข

2. สาระสำคัญ

การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพระหว่างบุคคล ควรเป็นการสื่อสารแบบสองทาง และควรเป็นไปในลักษณะที่ให้ความสำคัญกับการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ดังนั้นการฝึกทักษะการสื่อสารสองทางเพื่อสร้างสัมพันธภาพ จะช่วยให้บุคคลอยู่ร่วมกันและสื่อสารกันอย่างเข้าใจ เกิดมิตรภาพที่ดีต่อกันยิ่งขึ้น

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 บอกประโยชน์และความสำคัญของการสื่อสารสองทางในการสร้างสัมพันธภาพในชีวิตประจำวัน
- 3.2 แสดงการสื่อสารสองทางเพื่อการสร้างสัมพันธภาพได้อย่างเหมาะสม

4. สาระการเรียนรู้

ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจของการสื่อสารสองทางในการสร้างสัมพันธภาพและนำประโยชน์ความสำคัญสัมพันธภาพการแสดงการสื่อสารสองทางเพื่อการสร้างสัมพันธภาพได้มีการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

5. การบูรณาการ

- [☒] 5.1 ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- [☐] 5.2 วิถีพุทธ
- [☐] 5.3 สุขภาวะ / ห้องสมุด
- [☐] 5.4 อาเซียน / กลุ่มสาระการเรียนรู้...../ ฯลฯ
- [☐] 5.5 สวนพฤกษศาสตร์

6. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- [☒] 6.1 ความสามารถในการสื่อสาร
- [☒] 6.2 ความสามารถในการคิด
- [☒] 6.3 ความสามารถในการแก้ปัญหา
- [☒] 6.4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- [☐] 6.5 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

7. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- [] 7.1 รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
- [✓] 7.2 ซื่อสัตย์ สุจริต
- [] 7.3 มีวินัย
- [✓] 7.4 ใฝ่เรียนรู้
- [✓] 7.5 อยู่อย่างพอเพียง
- [✓] 7.6 มุ่งมั่นในการทำงาน
- [] 7.7 รักความเป็นไทย
- [] 7.8 มีจิตสาธารณะ

8. ภาระงาน/ชิ้นงาน

- 8.1 ใบงานเรื่อง การสื่อสารที่เข้าใจกัน

9. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

9.1 ครูนำเข้าสู่บทเรียนโดยการสอบถามนักเรียนว่า หากเกิดสถานการณ์ต่อไปนี้กับนักเรียน นักเรียนจะอย่างไร เช่น

- ปวดอุจจาระมาก จนขนาดอั้นไว้ไม่อยู่ แต่ถึงคิวต้องออกไปรายงานหน้าห้อง
- ทำงานส่งครูไม่ทันจริงๆ เพราะเมื่อคืนพ่อกับแม่ทะเลาะกันจนบ้านแทบแตก

ไม่มีสติและสมาธิที่จะทำอะไร จะต้องถูกครูหักคะแนน

- ไปตามนัดกับเพื่อนไม่ได้จริงๆ เพราะแม่ป่วยต้องเข้าโรงพยาบาลกะทันหัน
- แม่ถามว่าจะไปไหน โรงเรียนเลิกแล้วไม่ใช่หรือ
- เพื่อนคุยกันเสียงดัง ไม่ได้ยินที่ครูสอน
- แพนงอนไม่พูดด้วยสามวันแล้ว
- ฯลฯ (ตามที่เราเห็นว่าเป็นสถานการณ์ที่ต้องใช้การสื่อสาร)

9.2 ครูฟังคำตอบนักเรียน และพูดคุยให้นักเรียนตระหนักว่า การพูด การบอกความคิด ความรู้สึก หรือ เหตุผลความจำเป็นต่าง ๆ กับบุคคลที่เกี่ยวข้องกับเรา เป็นเรื่องธรรมดาในชีวิตประจำวัน トラบใดที่เราต้องอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ซึ่งเราจะเรียกว่า “การสื่อสารระหว่างบุคคล”

9.3 ให้นักเรียนเรียนรู้รูปแบบการสื่อสารระหว่างบุคคล 2 แบบ คือ การสื่อสารทางเดียว กับ การสื่อสารสองทาง โดยให้ทำกิจกรรมตามลำดับดังนี้

1). แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม ๆ ละ 6-10 คน แต่ละกลุ่มส่งตัวแทน 1 คน เพื่อเป็นคนออกคำสั่งให้สมาชิกในกลุ่มวาดรูปตามแบบที่ครูเตรียมไว้ โดยมีกติกาว่า “ห้ามสมาชิกซักถาม ให้ทำตามคำสั่งอย่างเดียว” และ “ผู้สั่ง สั่งอย่างเดียว ไม่ให้ใช้กิริยาท่าทางบอกไข้”

2) เมื่อสมาชิกทุกคนวาดเสร็จ ครูสุ่มสมาชิกที่วาดรูปไม่เหมือนกัน 7 – 8 คน ออกมาแสดงผลงานที่ตนวาดให้สมาชิกอื่น ๆ ดู

3) ให้แต่ละกลุ่มวาดรูปตามแบบเดิมอีกครั้ง โดยให้คนสั่งทำหน้าที่เหมือนเดิม แต่ครั้งนี้เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามได้ถ้าสงสัยหรือไม่เข้าใจคำสั่ง

4) เมื่อสมาชิกวาดรูปเสร็จ ครูสุ่มสมาชิกที่วาดรูป 7 – 8 คน ออกมาแสดงผลงานที่

ตนवादให้สมาชิกอื่น ๆ ดู

5) ให้สมาชิกเปรียบเทียบภาพที่วาดทั้งสองครั้ง ว่าการวาดครั้งใดเหมือนหรือใกล้เคียงกับรูปต้นแบบ เพราะเหตุใด

9.4 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย ในประเด็นต่อไปนี้

- เพราะอะไรเราต้องสื่อสารสองทาง
- เราสื่อสารสองทางได้ประโยชน์อย่างไร
- วิธีการสื่อสารสองทางอย่างมีประสิทธิภาพมีอะไรบ้าง

9.5 ให้นักเรียนสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม (แนวสรุป : การสื่อสารที่ดี ควรเป็นการสื่อสารสองทาง (Two-Way Communication) จากฝ่ายหนึ่งไปยังอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งเป็นการสื่อสารที่ผู้รับข้อมูลจะสามารถสื่อสารโต้ตอบกับผู้ให้ข้อมูลได้ มีการใส่ใจซึ่งกันและกัน เปิดโอกาสให้ผู้รับข้อมูล มีโอกาสสอบถามข้อสงสัย มีโอกาสแสดงความคิดเห็น ก่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องตรงกันทั้งผู้ส่งและผู้รับ นำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เพราะรากฐานที่แท้ของการสื่อสาร คือการเชื่อมโยงจิตใจของคนเข้าด้วยกัน)

ชั่วโมงที่ 2

9.6 ทบทวนรูปแบบการสื่อสารระหว่างบุคคล 2 รูปแบบ จากการเรียนรู้ในชั่วโมงที่ผ่านมา และถามนักเรียนว่า ในการสื่อสารสนทนากับบุคคลต่าง ๆ ที่ผ่านมา มีบ้างไหมที่เคยพูดกันไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจกัน บางครั้งก็ทะเลาะกัน บางครั้งก็เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา ให้นักเรียนอาสาสมัคร 1 คู่บอกเล่า โดยการแสดงบทบาทสมมติการสื่อสารที่ไม่เข้าใจนั้นๆ

9.7 ให้นักเรียนอภิปรายการแสดงบทบาทสมมติของเพื่อน ในประเด็นต่อไปนี้

- เป็นการสื่อสารทางเดียว หรือ สองทาง (เป็นการสื่อสารสองทาง แต่เป็นไปในทางที่ไม่เข้าใจกัน)

- คิดว่าใครผิด เพราะอะไร (ผิดทั้งคู่ เพราะต่างไม่ฟังกัน)
- สัมพันธภาพระหว่างคู่สนทนาดีหรือไม่ดี (ไม่ดี)
- อะไรทำให้เกิดความไม่เข้าใจกัน (การไม่ใส่ใจกัน ไม่ฟังกัน เอาตัวเองเป็นหลัก)
- ผลของการสื่อสารที่ไม่เข้าใจก่อให้เกิดผลอะไรตามมาบ้าง เป็นผลดีหรือไม่ดีต่อ

สัมพันธภาพของบุคคลทั้งสองฝ่าย

9.8 ครูนำเสนอหลักคิดและแนวปฏิบัติในการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดี ดังนี้

หลักคิด : การสนทนากล่าวสื่อสารกันเพื่อให้รับรู้เรื่องราวที่เป็นประโยชน์ เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

แนวปฏิบัติ : ใส่ใจฟังอย่างตั้งใจ สนใจทั้งความคิดและความรู้สึกของคู่สนทนา

: ใส่ใจถาม เพื่อให้รู้ เพื่อให้เข้าใจคู่สนทนามากขึ้น ให้เกียรติและเชื่อว่าทุกคนมีความคิดและเหตุผล

ของตนเอง

: มีสติรู้ตัวทุกขณะเวลาสื่อสารกับผู้อื่น

9.9 ให้นักเรียนศึกษาเปรียบเทียบวิธีการสื่อสารระหว่างบุคคล 2 แบบของบุคคล 3 คู่ ในเอกสารตัวอย่างบทสนทนาในการสื่อสาร 2 แบบ และร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

- การสื่อสารแบบใดได้เป็นประโยชน์ เกิดความเข้าใจกัน มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
- ในแบบที่ 2 คิดว่าใครเป็นคนเปลี่ยน ถึงทำให้เข้าใจกัน
- อะไรทำให้เกิดความเข้าใจและเกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน (การใส่ใจกัน ฟังกัน

ไม่เอาตัวเองเป็นหลัก)

9.10 ให้นักเรียนทบทวนหลักคิดและแนวปฏิบัติในการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และมอบหมายให้นักเรียนนำไปฝึกฝน โดยการแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มๆละ 10 คน (หรือตามความเหมาะสม)ให้แต่ละกลุ่มจับฉลากเลือกหัวข้อ ในการสื่อสารเพื่อสัมพันธภาพที่ดีต่อกันในสถานการณ์ต่าง ๆ และให้เตรียมนำเสนอโดยการแสดงบทบาทสมมติในชั่วโมงต่อไป

- กลุ่มที่ 1 การสื่อสารที่เข้าใจกัน ระหว่างนักเรียน กับ พ่อ
- กลุ่มที่ 2 การสื่อสารที่เข้าใจกัน ระหว่างนักเรียน กับ กับแม่
- กลุ่มที่ 3 การสื่อสารที่เข้าใจกัน ระหว่างนักเรียน กับ กับครู
- กลุ่มที่ 4 การสื่อสารที่เข้าใจกัน ระหว่างนักเรียน กับ กับเพื่อน
- กลุ่มที่ 5 การสื่อสารที่เข้าใจกัน ระหว่างนักเรียน กับ คนอื่น ๆ (กำหนดตามความเหมาะสม)

ชั่วโมงที่ 3

9.11 ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอการสื่อสารที่เข้าใจกัน ด้วยการแสดงบทบาทสมมติตามหัวข้อที่จับฉลากได้ และให้เพื่อนต่างกลุ่มช่วยกันประเมินว่าเป็นการสื่อสารที่เหมาะสมมีผลต่อการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันหรือไม่

9.12 นักเรียนสรุปประโยชน์การสื่อสารสองทางเพื่อสร้างสัมพันธภาพ และแนวปฏิบัติในการสื่อสาร ที่มีเป้าหมายสำคัญคือ สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เกิดความเข้าใจ ความสบายใจ ผ่านการสนทนาสื่อสารที่ต่างฝ่ายต่างใส่ใจซึ่งกันและกัน รับฟังกัน และถามเมื่อไม่เข้าใจ ให้โอกาสอีกฝ่ายได้บอกเล่าความคิด เหตุผล ความรู้สึก ความจำเป็น ให้อีกฝ่ายได้รับทราบ ให้เกียรติ และเชื่อว่าทุกคนต่างมีความคิดและเหตุผลของตนเอง

10.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

สื่อ

- 10.1 ตัวอย่างภาพที่ให้นักเรียนวาดตาม
- 10.2 กรณีตัวอย่างการสื่อสารแบบที่ 1 การสื่อสารสองทางแบบไม่ส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
- 10.3 กรณีตัวอย่างการสื่อสารแบบที่ 2 การสื่อสารสองทางแบบส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
- 10.4 ใบความรู้เรื่อง สื่อสารอย่างไร ผูกใจสร้างสัมพันธภาพ

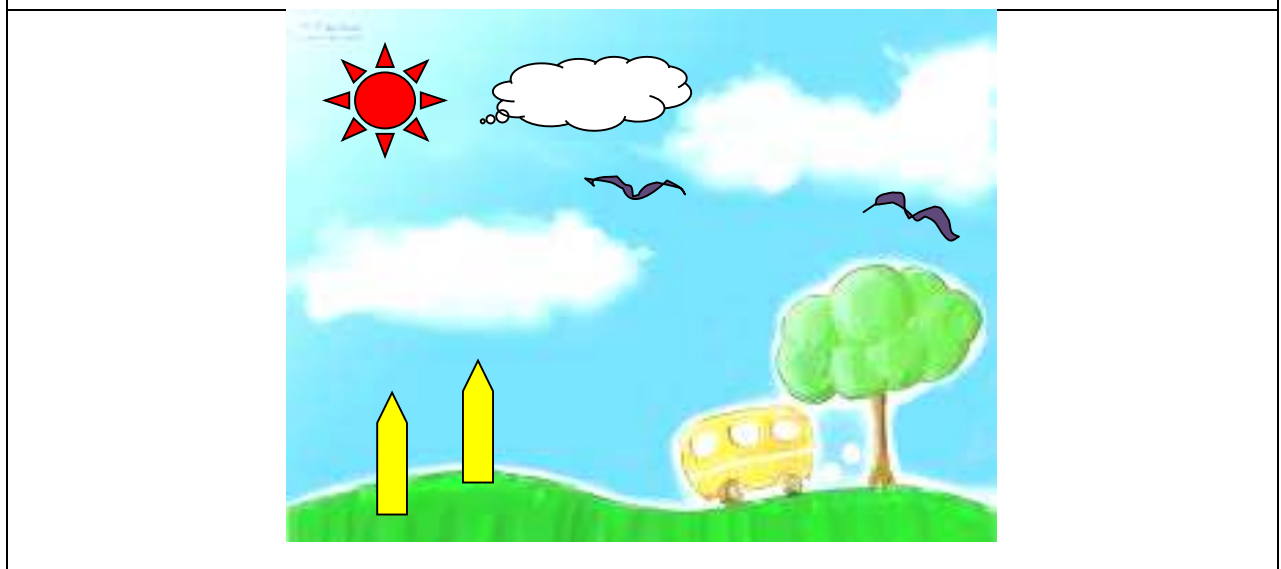
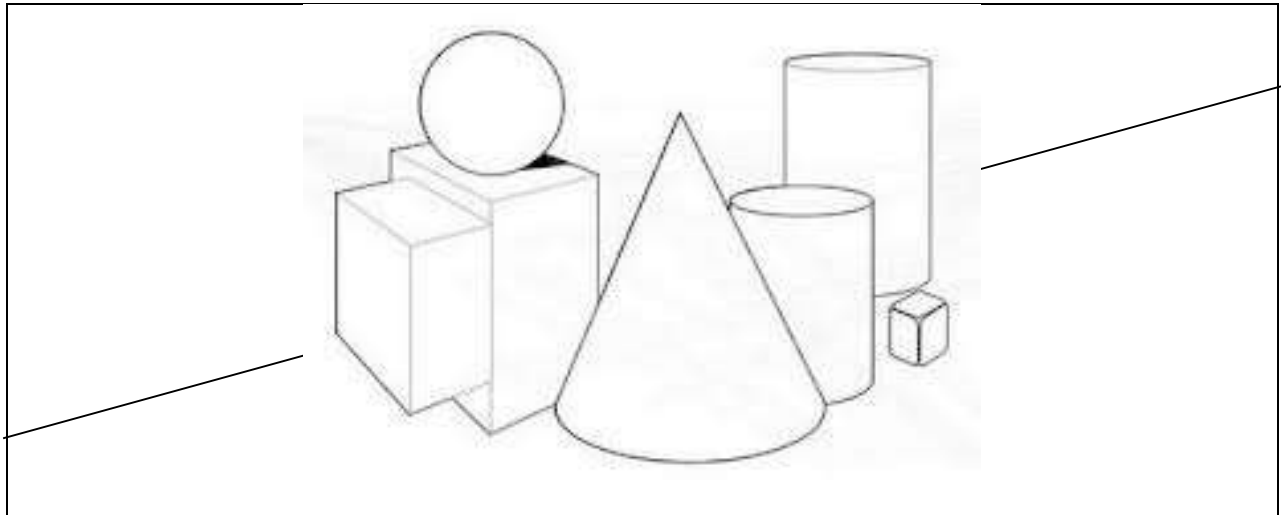
แหล่งเรียนรู้

อินเทอร์เน็ต,วิดีโอ,ห้องเรียน

11.การวัดผลประเมินผล (พร้อมระบุเกณฑ์การประเมิน)

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์
11.1 บอกประโยชน์และความสำคัญของการสื่อสารสองทางในการสร้างสัมพันธภาพในชีวิตประจำวัน	สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม	สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม	- ร้อยละ 70 ผ่านเกณฑ์
11.2 นักเรียนแสดงการสื่อสารสองทางเพื่อการสร้างสัมพันธภาพได้อย่างเหมาะสม	- ตรวจใบงานเรื่องการสื่อสารที่เข้าใจกัน	- ใบงานเรื่องการสื่อสารที่เข้าใจกัน	- ร้อยละ 70 ผ่านเกณฑ์

ตัวอย่างรูปภาพต้นแบบในการสั่งให้เพื่อนวาด

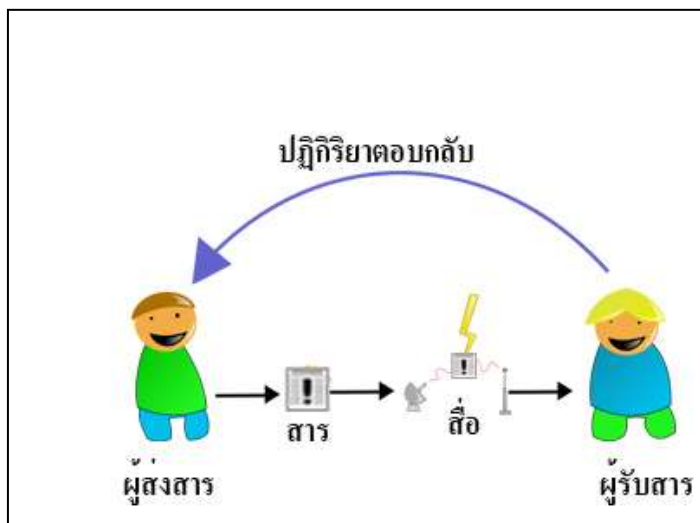




หมายเหตุ ภาพอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ใบความรู้เรื่อง สื่อสารอย่างไร ผูกใจสร้างสัมพันธภาพ

การสื่อสาร (Communication) เป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกเพศ ทุกวัย มนุษย์จำเป็นต้องติดต่อสื่อสารกันอยู่ตลอดเวลา เป็นกระบวนการถ่ายทอดข่าวสาร ข้อมูล ความรู้ ประสบการณ์ ความรู้สึก ความคิดเห็น ความต้องการจากบุคคลฝ่ายหนึ่ง ซึ่งทำหน้าที่ส่งสารโดยผ่านสื่อต่าง ๆ ที่อาจเป็นการพูด การเขียน สัญลักษณ์อื่นใด การแสดงหรือการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ไปยังผู้รับสาร การสื่อสารมีประโยชน์ทั้งในแง่บุคคลและสังคม ช่วยเสริมสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างคนในสังคม



รูปแบบโดยทั่วไปในการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล มี 2 แบบ ได้แก่

แบบที่ 1 การติดต่อสื่อสารแบบทางเดียว (One-way Communication) หมายถึง การที่ผู้ส่งสารได้แจ้งหรือเสนอข้อมูลให้ผู้รับทราบ เพื่อแนะนำ บอกกล่าว หรือสั่งให้ปฏิบัติการ ซึ่งฝ่ายรับจะไม่มีโอกาสได้สอบถามหรือปรึกษาหารือกับผู้ส่งสารเลย

แบบที่ 2 การติดต่อสื่อสารแบบสองทาง (Two-way Communication) เป็นการติดต่อสื่อสาร ทำความเข้าใจกัน โดยมีการโต้ตอบระหว่างผู้ส่งสารกับผู้รับสาร โดยที่ทั้งสองฝ่ายมีโอกาสพบปะ ชี้แจง ทำการตกลง ทบทวนความเข้าใจ

รูปแบบการสื่อสารที่สอดคล้องกับธรรมชาติของการสื่อสารที่ต้องประกอบด้วยบุคคลสองฝ่ายเสมอ จึงควรเป็นการสื่อสารแบบสองทาง เพราะว่าการสื่อสารแบบสองทางนั้นเป็นการสื่อสารสื่อความหมายที่ผู้รับมีโอกาสตอบสนองมายังผู้ส่งได้ในทันที โดยที่ต่างฝ่ายต่างผลัดกันทำหน้าที่เป็นทั้งผู้ส่งและผู้รับในเวลาเดียวกัน เช่น การประชุม การคุยโทรศัพท์ การอภิปราย การบรรยาย และการสาธิต อื่นๆ อีกมากมาย

การสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ

ในยุคปัจจุบันมีการกล่าวถึงปรัชญา หลักการ หรือแนวคิดด้านการสื่อสารเพิ่มขึ้น ทั้งนี้คงมีเหตุเนื่องจากการสื่อสารได้สร้างปัญหามากมายให้กับบุคคล องค์กร สังคม หรือแม้แต่ประเทศชาติ และนับวันจะทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดความไม่เข้าใจ ความสับสน หรือถึงขั้นเกิดความแตกแยกขึ้นในหลายองค์กร หลาย

บทความอ่านเพิ่มเติม
พูดและฟังกันด้วยความรัก : สื่อสารอย่างสันติ

โดย ลุงริศ : นริศ มณีขาว

"เมื่อผมมีโอกาสฝึกฝนและเป็นวิทยากรเรื่อง 'การสื่อสารอย่างสันติ Compassionate Communication) เป็นช่วงระยะเวลาหนึ่ง หลังจากที่ผมค้นพบตนเองว่า บางครั้งตนเองก็เป็นคนจริงจัง แต่ไร้เมตตา และบางครั้งก็เป็นคนขี้เกรงใจ จนไม่สามารถบอกความรู้สึกและความต้องการที่แท้จริงให้คนรอบข้างรับฟังได้... ผลของการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องครั้งนี้ ทำให้ผมสังเกตเห็นความคิดและคำพูดที่ทำร้ายตนเอง ทำร้ายคนอื่น... สังเกตเห็นและฟังความรู้สึก และความต้องการในส่วนลึกของตนเอง และคนอื่นอย่างลึกซึ้ง... ผมเรียนรู้การสื่อสารที่จริงจัง และมีเมตตาด้วยในเวลาเดียวกัน โดยตระหนักว่าตนเองยังต้องการเติมเต็มความต้องการในส่วนลึกที่ขาดหายไป อันมีผลต่อคำพูดที่ทำร้ายตนเองและคนอื่น... และเมื่อเราพบว่า ผู้คนที่เราหวังว่าเขาจะช่วยเติมเต็มความต้องการในส่วนลึกที่ขาดหายไปนั้น ไม่สามารถจะช่วยเหลือเราได้ ก็ไม่เป็นไร เพราะเราก็สามารถหาทางเติมเต็มให้ตัวเราเองได้ สิ่งดีที่ผมได้รับนี้เป็นแรงบันดาลใจให้ผมเขียนบทความนี้ เพื่อแบ่งปันแก่ท่านผู้อ่านทุกท่าน เผื่อว่าถ้อยคำบางคำ ประโยคบางประโยค อาจมีความหมายกับท่านบ้าง..."

2 คำถามที่มีความหมาย

มาร์แชล โรเซ็นเบิร์ก ผู้ก่อตั้งศูนย์เพื่อการสื่อสารที่ไร้ความรุนแรง (The Center for Nonviolent Communication: CNVC) ได้เล่าถึงช่วงหนึ่งของชีวิตหลังจากทำงานด้านการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยเหลือผู้คนมาเป็นเวลานาน มาร์แชลเกิดคำถามในใจอยู่ 2 คำถาม คำถามทั้ง 2 คำถามนี้มีพลังมากจนทำให้ มาร์แชลหยุดทำงาน 1 ปีเต็ม และออกแสวงหาคำตอบของ 2 คำถามนี้ จากศาสนาหลัก 7 ศาสนาของโลก คำถาม 2 คำถามนี้คือ...

1) อะไรทำให้เราไม่สามารถสัมผัสกับความเมตตากรุณาซึ่งเป็นธรรมชาติภายในของเราอย่างแท้จริง และเมื่อไม่สามารถเข้าถึงธรรมชาติภายในของเราได้ จึงนำไปสู่ความรุนแรง เปียดเบียนผู้อื่น

2) แล้วเพราะอะไร ในคนบางคน แม้สถานการณ์เลวร้าย แต่เขายังสัมผัสกับความเมตตาที่เป็นธรรมชาติภายในของมนุษย์ได้อยู่

การแสวงหา...

ระหว่างที่มาร์แชลแสวงหาคำตอบนั้น มาร์แชลพบว่าหัวใจของศาสนาหลักๆ นั้น ได้กล่าวถึงเรื่องของความเมตตากรุณาว่า มนุษย์ทุกคนมีความเมตตากรุณาอยู่ในจิตวิญญาณของตนเองอยู่แล้ว

การค้นพบคำตอบ...

ที่สุดท้ายมาร์แชลค้นพบคำตอบ เขาค้นพบว่า เมื่อใดก็ตามที่มนุษย์กลับไปสัมผัสกับความต้องการภายในส่วนลึกของจิตใจ มนุษย์จะเห็นคนอื่น หรืออีกฝ่ายเป็นมนุษย์เหมือนกับเรา เขามีความต้องการเช่นเดียวกับเรา (ใจเขาใจเรา) จิตใจจึงสัมผัสกันได้ ความเมตตา ความกรุณาต่อกันก็เกิดขึ้นจากภายในจิตใจ สู่ภายนอก ต่อจากนั้นก็มีอะไรทำให้มนุษย์เราตัดขาดจากความเมตตากรุณา... มาร์แชลพบว่า มนุษย์เราตัดขาดจากความเมตตากรุณา ก็เพราะว่า "ความต้องการในส่วนลึกของตัวเรา ของผู้คน ของมนุษย์ไม่ได้รับการดูแล"

ความต้องการที่ว่านี้ ไม่ใช่ความอยากได้เงิน บ้าน รถ หรือวัตถุสิ่งของภายนอก แต่เป็นความต้องการในส่วนลึกที่ทุกคนต้องการเหมือนกัน อาทิ

มนุษย์เราทุกคนต้องการ...ความปลอดภัย ต้องการความสบายใจ

มนุษย์เราทุกคนต้องการ...มิตรภาพ ความสัมพันธ์ ความไว้วางใจต่อตนเอง ต่อผู้อื่น

มนุษย์เราทุกคนต้องการ...ความเข้าใจ ความรัก ความจริงใจ

จนถึงความต้องการความสงบสุข สันติ ความต้องการเติมเต็มทางจิตวิญญาณ ฯลฯ

เวลาที่เรทะเลาะกัน...

เวลาคนเราทะเลาะกันหรือมีความขัดแย้งที่ไม่อาจจะแก้ไขได้ เป็นเพราะมีบางสิ่งบางอย่างที่หายไป แต่ไม่รู้ว่าจะอะไรหายไป ฝ่ายหนึ่งไม่รู้ว่าอีกฝ่ายต้องการอะไร

อย่างเช่น คนหนึ่งต้องการให้ปิดประตู อีกคนหนึ่งไม่ยอมปิดประตู แล้วก็ทะเลาะกันว่าจะปิดหรือไม่ปิด ทั้งสองคนทะเลาะกันโดยไม่มีโอกาสจะรับรู้ความต้องการในส่วนลึกของอีกฝ่ายหนึ่ง คือ คนที่อยากให้ปิดประตู ก็เพราะเขารู้สึกหนาว เขาต้องการความอบอุ่น และรู้สึกผิดหวังว่า "คุณไม่ให้ความสำคัญกับความรู้สึก-ความต้องการของฉันเลย"

ทำไมเขาไม่ฟังความต้องการของเรา ก็เพราะเขาเข้าใจไม่ถึงความต้องการของเรานั้นเอง
เมื่อหัวใจของเราเชื่อมโยงกัน

พี่ชายโกรธน้องสาว เพราะน้องสาวพูดไม่ดีกับพ่อผู้ชรา เมื่อพ่อขอให้ช่วยอุ่นอาหารให้พ่อ แต่แล้วเขาคิดได้ว่า เมื่อคืนเขาได้ยินเสียงน้องสาวไอแค้นๆอยู่เกือบทั้งคืน... พ่อเขาคิดได้เช่นนั้น เขาก็ถามถึงอาการของน้องสาว และเขาก็รับรู้ได้ว่า น้องสาวของเขาไม่สบาย และต้องการการพักผ่อน น้องสาวของเขาต้องการการดูแล... พี่ชายหายโกรธเป็นพลิดทิ้ง เขาช่วยอุ่นอาหารให้พ่อแทนน้องสาว และยังพยายามให้น้องสาวอีกด้วย...

เมื่อผู้คนรับรู้ว่าคุณอื่นและตนเองรู้สึกหรือมีความต้องการในส่วนลึกในเรื่องใด... จิตใจของเราจะอ่อนโยนลง เกิดความเห็นใจกันและกันมากขึ้นแทนการใช้คำพูดที่รุนแรงต่อกัน... ที่เป็นเช่นนี้เพราะ ใจของเรามารวมกัน ใจของเราเชื่อมโยงถึงกันนั่นเอง...

การสื่อสารกันด้วยความรักและสันติเป็นวิถีชีวิต

การสื่อสารกันด้วยความรักและสันตินั้นเป็นวิถีชีวิต การฝึกฝนตนเอง ทั้งในด้านของการดูแลตนเอง การมอบความรักเมตตา ความกรุณาต่อตนเอง ควบคู่ไปกับการดูแล และมอบความรักเมตตา ความกรุณาต่อคนอื่น เป็นการปฏิบัติทางจิตวิญญาณไปในตัว เมื่อผู้คนเริ่มปฏิบัติแล้ว เขาจะค้นพบประสบการณ์ที่มีความหมายต่อชีวิตของเขา ด้วยประสบการณ์ภายในของตนเอง เขาจะค้นพบความต้องการในส่วนลึกของคนอื่นอย่างเป็นธรรมชาติ ส่งผลให้เกิดภาวะสันติในจิตใจ และในความสัมพันธ์ต่อคนอื่นมากขึ้นตามไปด้วย

จิตวิญญาณของการสื่อสารอย่างสันติ

จิตวิญญาณของการสื่อสารอย่างสันติ คือ... การเชื่อมโยงกับพลังของความงามอันศักดิ์สิทธิ์ที่มีอยู่ภายในจิตใจของคนอื่นและของตัวเอง... การเชื่อมโยงกับพลังของความรัก...พลังของการเป็นที่รักอันศักดิ์สิทธิ์ที่มีอยู่ภายในจิตใจของคนอื่นและของตัวเอง... (Beauty, Beloved Divine Energy) มาร์แชล เรียกสิ่งนี้ว่า "เป็นชีวิต และเชื่อมโยงกับชีวิต" (life and connection to life) เราสามารถสัมผัสพลังแห่งความงามนี้ได้โดยการเชื่อมโยงกับชีวิตของมนุษย์คนอื่น ไม่ใช่การมองเห็น แต่เป็นการสัมผัสพลังความงาม ซึ่งเราสามารถรู้สึกได้ และเราจะค่อยกลายเป็นส่วนหนึ่งของพลังความงามนี้ทีละเล็กทีละน้อยมนุษย์เราสามารถสัมผัสพลังความงามนี้ได้เมื่อเชื่อมโยงจิตใจของเรากับคนอื่น กับชีวิตอื่น กับสรรพสัตว์ กับธรรมชาติ ความงามที่หมายถึงนี่คือ ความรักในลักษณะที่ "ให้ตัวของเราเองกับคนอื่นหรือสรรพสิ่ง" (Giving of ourselves)

การให้ตัวของเราเองหมายถึง การแสดงออกอย่างจริงใจ การให้พรสวรรค์ของเรา หรือให้สิ่งดีที่เรามีอยู่ทั้งหมดโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เหมือนเป็นของขวัญให้กับคนอื่นและตัวเราเอง โดยไม่ตำหนิ ไม่วิจารณ์ ไม่ลงโทษ แต่เพียงเป็นตัวของเราเองอย่างแท้จริง

สิ่งนี้เกิดขึ้นได้ เมื่อเราปล่อยให้อึดใจของเราเชื่อมโยงกับพลังความงดงามอันศักดิ์สิทธิ์ภายในตัวเราเอง และเชื่อมโยงกับพลังความงดงามอันศักดิ์สิทธิ์ของคนอื่น และนั่นเป็นการเชื่อมโยงกับพลังความงดงามของสรรพสิ่งรวมถึงสิ่งสูงสุดในเวลาเดียวกันอีกด้วย

จิตวิญญาณพื้นฐานของการสื่อสารอย่างสันติจึงหมายถึง ความพยายามที่จะเชื่อมโยงกับพลังความงดงามในตัวคนอื่น และเชื่อมโยงกับความความงดงามในตัวเอง

เมื่อเราเชื่อมโยงพลังความงดงามของกันและกัน ผู้คนจะมีความสุขกับการให้ตนเองกับคนอื่น ให้ตนเองเพื่อความดีงามของคนอื่น มีความสุขกับการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย

สิ่งนี้จะแทนที่ความรุนแรงที่เกิดขึ้นในความรุนแรงในสังคมและความรุนแรงภายในตัวเรา ความรุนแรงในโลกของเราเกิดจากความแปลกแยกและความไม่สามารถเชื่อมโยง หรือการถูกตัดขาดจากพลังความงดงามภายใน

"เราจะทำให้เกิดการเชื่อมโยงกับความงดงามภายในนี้ได้อย่างไร?"

"เราจะทำให้เกิดการเชื่อมโยงกับความงดงามภายในนี้ได้อย่างไร?" คำถามนี้นับเป็นคำถามที่ท้าทายและมีความหมายกับมนุษย์เราทุกคน เพราะมนุษย์เรามีพรสวรรค์ มีศักยภาพที่จะตัดสินใจเลือกและสรรค์สร้างสันติอันงดงามแก่โลกของเราได้... แล้วเราจะตอบคำถามนี้กันอย่างไรดี...

ตัวอย่างการสื่อสาร 2 แบบ

คู่สนทนา คู่ที่ 1 นักเรียนกับครู

สถานการณ์ การส่งงานของนักเรียน

การสื่อสารแบบที่ 1	การสื่อสารแบบที่ 2
นักเรียน : ครูครับผมส่งงานครับ ครู : ทำไม่เพิ่งมาส่ง นักเรียน : เมื่อวานผมก็มาส่ง แต่ครูไม่อยู่ ครู : เธอมาหาครูก็ไม่ง นักเรียน : 6 โมงเย็น ครู : ประจักษ์เธอ ครูละเบื่อจริง	นักเรียน : ครูครับผมส่งงานครับ ครู : ดีค่ะ แต่ว่ามีอะไรเธอ ถึงส่งช้ากว่าเพื่อน นักเรียน : ขอโทษครับ เมื่อวานผมก็มาส่ง แต่ครูไม่อยู่ เลยไม่กล้าวางไว้ กลัวจะหายครับ ครู : เธอมาหาครูก็ไม่ง นักเรียน : 6 โมงเย็นครับ ผมเคยเห็นครูอยู่ตอนเย็น ครู : พอดีเมื่อวานครูมีธุระ เลยกลับเร็ว เอาละเดี๋ยวครูตรวจ ให้นะ คราวหน้า เธอพยายามส่งให้ทันตามที่ครูนัดนะ

คู่สนทนา คู่ที่ 2 นักเรียนกับแม่

สถานการณ์ ขอไปงานเลี้ยงวันเกิดเพื่อน

การสื่อสารแบบที่ 1	การสื่อสารแบบที่ 2
นักเรียน : แม่คะ พรุ่งนี้หนูจะไปงานเลี้ยงวันเกิดเพื่อนนะ แม่ : ไปทำไม วันๆ คิดแต่เรื่องเที่ยวสนุก นักเรียน : กะแล้ว ต้องได้ยินประโยชน์ แม่ : แม่ไม่ให้ไปนะ อย่าซัดคำสั่งล่ะ นักเรียน : หนูเบื่อ เบื่อแม่ที่สุดเลย แม่ : อย่ามาขอแม่เรื่องนี้อีกนะ	นักเรียน : แม่คะ พรุ่งนี้เลิกเรียนหนูจะไปงานเลี้ยงวันเกิดเพื่อนนะ แม่ : วันเกิดเพื่อนคนไหนลูก นักเรียน : วันเกิดรุ่นพี่แม่ คุณแม่ของรุ่นพี่จัดเลี้ยงให้ที่บ้าน แม่ : บ้านเพื่อนอยู่ถึงที่ไหน ไกลหรือเปล่า นักเรียน : ไม่ไกลค่ะ เลยโรงเรียนไปนิดนึง แม่ : แล้วหนูอย่ากลับบ้านเลย 6 โมงเย็นล่ะ แม่เป็นห่วง

คู่สนทนา คู่ที่ 3 นักเรียนกับเพื่อน

สถานการณ์ ขอลอกการบ้านเพื่อน

การสื่อสารแบบที่ 1	การสื่อสารแบบที่ 2
นักเรียน : เราขอลอกเลขนายหน่อย นายอย่าเพิ่งส่งครูนะ เพื่อน : มีสักครั้งไหมที่คิดจะทำเอง นักเรียน : อย่างงไปหน่อยเลย เอามา เอามา เพื่อน : ไม่ให้ ครูให้ส่งวันนี้ นักเรียน : เอ พูดยังไม่รู้เรื่อง บอกให้เอามา เพื่อน : ฉันทจะไปฟ้องครูว่าแกลอกทุกครั้ง	นักเรียน : เราขอลอกเลขนายหน่อย นายอย่าเพิ่งส่งครูนะ เพื่อน : นายทำข้อไหนไม่ได้เธอ นักเรียน : พอดีเมื่อวานเราฟังครูไม่เข้าใจ ใจมัวแต่ห่วงว่าไม่มีเงินจ่าย ค่าหนังสือเล่มใหม่ที่ครูให้ซื้อ เพื่อน : ไม่เป็นไร เดี๋ยวเราสอนให้ นายอย่าลอกเลย นักเรียน : ขอบใจมาก ต้องรบกวนนายอีกแล้ว

	เพื่อน :ไม่เป็นไร เราช่วยได้เรื่องเล็ก
--	--

คำสนทนาในการสื่อสารกัน

This image shows a full page of primary-ruled paper. It consists of approximately 28 horizontal dotted lines spaced evenly apart, providing a guide for handwriting practice. The lines are black dots on a white background, and there are no margins or other markings on the page.

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

กิจกรรมแนะแนว รหัสวิชา ก22904 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน โรงเรียนสตรีศึกษา จังหวัดร้อยเอ็ด ผู้สอน นางสาวนริรัตน์ เปี้ยพัด
เรื่อง ศึกษาให้ตีมีประโยชน์ เวลา 2 ชั่วโมง

1.มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

- 2.1 รู้ข้อมูลโลกกว้างทางการศึกษา และอาชีพ
- 2.2 พิจารณา เชื่อมโยงข้อมูลตนเองกับโลกกว้าง และตัดสินใจเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง

2.สาระสำคัญ

การมีความเข้าใจถึงเนื้อหาสาระที่นักเรียนจะต้องศึกษาในแต่ละวิชา เป็นผลดีที่ทำให้นักเรียนสามารถกำหนดเป้าหมายในการนำความรู้ที่ได้ศึกษาไปใช้ให้เกิดประโยชน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคปัจจุบันที่สิ่งต่าง ๆ ก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็วและมีการแข่งขันที่สูงขึ้น ดังนั้น การเตรียมความพร้อมด้านการศึกษาก็เป็นสิ่งที่นักเรียนควรให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

3.จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 นักเรียนบอกความสำคัญของการศึกษาความรู้ในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ได้
- 3.2 นักเรียนบอกแนวทางการปรับปรุงพฤติกรรมเรียนในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่เหมาะสมได้

4.สาระการเรียนรู้

- 4.1 ความเข้าใจถึงเนื้อหาสาระที่นักเรียนจะต้องศึกษาในแต่ละวิชา เป็นผลดีที่ทำให้นักเรียนสามารถกำหนดเป้าหมายในการนำความรู้ที่ได้ศึกษาไปใช้ให้เกิดประโยชน์
- 4.2 มีการเตรียมความพร้อมด้านการศึกษา

5. การบูรณาการ

- [] 5.1 ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- [✓] 5.2 วิถีพุทธ
- [] 5.3 สุขภาวะ / ห้องสมุด
- [] 5.4 อาเซียน / กลุ่มสาระการเรียนรู้...../ ฯลฯ
- [] 5.5 สวนพฤกษศาสตร์

6. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- [✓] 6.1 ความสามารถในการสื่อสาร
- [✓] 6.2 ความสามารถในการคิด
- [✓] 6.3 ความสามารถในการแก้ปัญหา
- [✓] 6.4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- [] 6.5 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

7. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- [] 7.1 รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
- [✓] 7.2 ซื่อสัตย์ สุจริต
- [✓] 7.3 มีวินัย
- [✓] 7.4 ใฝ่เรียนรู้
- [] 7.5 อยู่อย่างพอเพียง
- [✓] 7.6 มุ่งมั่นในการทำงาน
- [] 7.7 รักความเป็นไทย
- [] 7.8 มีจิตสาธารณะ

8. ภาระงาน/ชิ้นงาน

- 8.1. ใบงาน เรื่อง ฉันจะเรียนให้ดีขึ้นได้อย่างไร
- 8.2 ใบงานเรื่อง เข้าใจการศึกษา

9. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

ขั้นนำ

9.1 ครูตั้งคำถามกระตุ้นความสนใจของนักเรียนว่า “สาระวิชาที่นักเรียนต้องเรียนมีทั้งหมดที่วิชา แต่ละวิชามีความสำคัญอย่างไรต่อการดำรงชีวิต” จากนั้นนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นตามประเด็นคำถามดังกล่าว
(แนวตอบ : คณิตศาสตร์ ใช้ในการคำนวณเงินในการซื้อขาย หรือภูมิศาสตร์ ใช้แผนที่ในการเดินทาง)

ขั้นสอน

9.2 ตัวแทนนักเรียน 3-4 คน หรือพิจารณาตามความเหมาะสม ออกมาบอกรายวิชาที่ตนเองชื่นชอบโดยไม่ซ้ำกัน พร้อมบอกเหตุผลประกอบ จากนั้นครูกล่าวเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรมเรื่องนารู้ใน 8 กลุ่มสาระ

9.3 จากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนศึกษากิจกรรมที่ 9.1 เรื่องนารู้ใน 8 กลุ่มสาระ เพื่อให้นักเรียนได้สังเกตถึงความสำคัญและความแตกต่างของแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่นักเรียนต้องได้รับการศึกษา

9.4 ครูขออาสาสมัครนักเรียนมาเป็นตัวแทนของนักเรียนในชั้นเรียน โดยตัวแทนนักเรียนต้องไม่ซ้ำกับข้อที่ 3.2 จากนั้นออกมาแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเหตุผลที่ต้องศึกษาในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ และให้นักเรียนคนอื่นในชั้นเรียนแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม

9.5 นักเรียนทำใบงานที่ 1 เรื่อง ฉันจะเรียนให้ดีขึ้นได้อย่างไร เสร็จแล้วนำเสนอส่งครูผู้จัดกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจและหาแนวทางการปรับปรุงพฤติกรรมการเรียนรู้ในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่เหมาะสม

ขั้นสรุป

9.6 นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษากิจกรรมและการทำใบงานว่า “สาระการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่าง ๆ ถือว่าเป็นพื้นฐานในการศึกษาต่อในอนาคตและเป็นความรู้พื้นฐานที่จะนำไปประกอบอาชีพหรือดำเนินชีวิตในอนาคต”

ชั่วโมงที่ 2

ขั้นนำ

9.7 ครูถามคำถามชวนคิดกับนักเรียนว่า “ในอนาคตนักเรียนคาดว่าจะเลือกประกอบอาชีพใด และอาชีพที่ตนเองเลือกนั้น จะต้องศึกษาต่อในระดับใดและให้ความสำคัญด้านความรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ใดมากที่สุด ” นักเรียนร่วมกันตอบคำถามและแสดงความคิดเห็น

(แนวตอบ : นักเรียนตอบคำถามตามประสบการณ์ของตนเอง โดยครูผู้จัดกิจกรรมพิจารณาคำตอบตามความเหมาะสม)

9.8 นักเรียนดูแนวทางศึกษาต่อในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายและระดับอาชีวศึกษา เพื่อให้ นักเรียนได้ศึกษาเรียนรู้เพิ่มเติมจากความรู้ที่มีอยู่ในหนังสือเรียน โดยสุ่มอาชีพจากการถามนักเรียนและสืบค้นข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตตามอาชีพที่นักเรียนได้บอก

ขั้นสอน

9.9 นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความเหมาะสม แล้วสืบค้นข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตเกี่ยวกับแนวทางในการจัดการศึกษาของระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายและอาชีวศึกษา

9.10 จากนั้นนักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอข้อมูลของกลุ่มตนเองที่ได้สืบค้นและวิเคราะห์ถึงความแตกต่างระหว่างการศึกษาต่อในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกับอาชีวศึกษา

9.11 เมื่อแต่ละกลุ่มนำเสนอและวิเคราะห์ถึงความแตกต่างดังกล่าวเสร็จแล้ว ให้นักเรียนสรุปผลของข้อมูลดังกล่าวลงใบงาน **เรื่อง เข้าใจการศึกษา** เพื่อให้ นักเรียนเข้าใจความสำคัญของการศึกษาความรู้ในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ และเป็นแนวทางในการปรับปรุงพฤติกรรมการเรียนรู้ในแต่ละรายวิชา เพื่อต่อยอดในการเลือกศึกษาต่อในอนาคต

9.12 เมื่อนักเรียนทำใบงานเสร็จแล้ว นำส่งครูผู้จัดกิจกรรมเพื่อตรวจสอบความถูกต้องและเหมาะสม

ขั้นสรุป

9.13 นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรมว่า “การเข้าใจความสำคัญของเนื้อหาสาระการเรียนรู้ในแต่ละระดับชั้นเรียนที่นักเรียนกำลังศึกษาหรือต้องการที่จะศึกษาต่อ ถือว่าเป็นประโยชน์และเป็นสิ่งที่ดีต่อนักเรียนอย่างมาก เพราะนักเรียนสามารถนำไปเป็นแนวทางในการปรับปรุงพฤติกรรมทางการเรียนในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ และเป็นแนวทางในการวางแผนอนาคตที่จะศึกษาต่อของตนเอง ”

10.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

สื่อ

10.1 หนังสือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมแนะแนว ม.2 หน่วยการเรียนรู้ที่ 9 ศึกษาให้เต็มประโยชน์

10.2 อินเทอร์เน็ต

แหล่งเรียนรู้

- สื่อ วีดิทัศน์

11.การวัดผลประเมินผล (พร้อมระบุเกณฑ์การประเมิน)

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์
11.1 นักเรียนบอกความสำคัญของการศึกษาความรู้ในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ได้	- ตรวจใบงานเรื่องฉันจะเรียนให้ดีขึ้นได้อย่างไร	-ใบงานเรื่องฉันจะเรียนให้ดีขึ้นได้อย่างไร	ผ่านร้อยละ 70
11.2 นักเรียนบอกแนวทางการปรับปรุงพฤติกรรมการเรียนในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่เหมาะสมได้	-ตรวจใบงานเรื่องเข้าใจการศึกษา	-ใบงานเรื่อง เข้าใจการศึกษา	ผ่านร้อยละ 70

ใบงาน
เรื่อง เข้าใจการศึกษา

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางในการจัดการศึกษาของระดับชั้นมัธยมศึกษา
ตอนปลายกับอาชีวศึกษาที่นักเรียนต้องการศึกษาต่อ และวิเคราะห์ถึงความแตกต่างตามหัวข้อที่กำหนด

1. แนวทางในการจัดการศึกษาที่นักเรียนสนใจ

มัธยมศึกษา	อาชีวศึกษา
- สายวิชา.....	- สายวิชา.....
- กลุ่มสาระการเรียนรู้ที่เน้น.....	- กลุ่มสาระการเรียนรู้ที่เน้น.....
- อาชีพที่รองรับทั้งสายวิชาและระดับการศึกษา.....	- อาชีพที่รองรับทั้งสายวิชาและระดับการศึกษา.....
- แนวทางในการศึกษาต่อ.....	- แนวทางในการศึกษาต่อ.....
.....	
.....	
.....	

2. ความแตกต่างในการศึกษาระหว่างระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกับอาชีวศึกษา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ เรื่อง เข้าใจการศึกษา

เจสยา

คำชี้แจง : ให้นักเรียนสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางในการจัดการศึกษาของระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกับอาชีวศึกษาที่นักเรียนต้องการศึกษาต่อ และวิเคราะห์ถึงความแตกต่างตามหัวข้อที่กำหนด

1. แนวทางในการจัดการศึกษาที่นักเรียนสนใจ

มัธยมศึกษา	อาชีวศึกษา
- สายวิชา <u>คณิตศาสตร์ และสังคมศึกษา</u>	- สายวิชา <u>การเงินและบัญชี</u>
- สารการเรียนรู้ที่เน้น	- สารการเรียนรู้ที่เน้น
<u>คณิตศาสตร์และเศรษฐศาสตร์</u>	<u>คณิตศาสตร์ และเศรษฐศาสตร์</u>
- อาชีพที่รองรับทั้งสายวิชาและระดับการศึกษา	- อาชีพที่รองรับทั้งสายวิชาและระดับการศึกษา
<u>นักบัญชี ผู้ตรวจสอบบัญชี พนักงานธนาคาร ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษี นักบัญชีต้นทุน</u>	<u>นักบัญชี ผู้ตรวจสอบบัญชี พนักงานธนาคาร ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษี นักบัญชีต้นทุน</u>
- แนวทางในการศึกษาต่อ	- แนวทางในการศึกษาต่อ
<u>ศึกษาต่อในรับปริญญาตรี สาขาการเงินและการบัญชี</u>	<u>เมื่อจบในระดับ ปวช. สามารถหางานทำได้ บางบริษัท และสามารถศึกษาต่อได้ในระดับ ปวส. อนุปริญญา และปริญญาตรี ตามลำดับ</u>

2. ความแตกต่างในการศึกษาระหว่างระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกับอาชีวศึกษา

การศึกษาในระดับอาชีวศึกษาสามารถเริ่มหางานทำได้เลยในบางบริษัทเมื่อจบในระดับชั้น ปวช. ส่วนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายต้องเรียนต่อในระดับปริญญาตรีก่อนถึงสามารถหางานทำได้

ใบงาน
เรื่องฉันจะเรียนให้ดีขึ้นได้อย่างไร

คำชี้แจง : ให้นักเรียนอธิบายลักษณะพฤติกรรมการเรียนของตนเองที่ไม่เหมาะสมในขณะที่เรียนในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ พร้อมบอกแนวทางการปรับปรุงให้ดีขึ้น

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....



คณิตศาสตร์

พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในขณะที่เรียน

แนวทางการปรับปรุง



วิทยาศาสตร์

แนวทางการปรับปรุง

พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในขณะที่เรียน



ภาษาไทย

พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในขณะเรียน

แนวทางการปรับปรุง



สังคมศึกษา ศาสนา
และวัฒนธรรม

พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในขณะเรียน

แนวทางการปรับปรุง



พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในขณะเรียน

แนวทางการปรับปรุง



พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในขณะเรียน

แนวทางการปรับปรุง



การงานอาชีพและเทคโนโลยี

พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในขณะเรียน

แนวทางการปรับปรุง



ภาษาต่างประเทศ

พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในขณะเรียน

แนวทางการปรับปรุง

ใบความรู้ เรื่องน่ารู้ใน 8 กลุ่มสาระ

เนื้อหาวิชาในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้มีความสำคัญที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งนักเรียนควรตั้งใจศึกษาเรียนรู้ เพื่อให้มีความเข้าใจอย่างแท้จริงและสามารถนำความรู้ที่ได้ศึกษาไปใช้ให้ถูกต้องและเหมาะสม โดยในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้มีเนื้อหาวิชา ดังนี้

คณิตศาสตร์ แบ่งเป็น 3 สาระ ได้แก่

จำนวนและพีชคณิต ศึกษาเกี่ยวกับ

เช่น ระบบจำนวนจริง อัตราส่วน ร้อยละ สมการ

การวัดและเรขาคณิต ศึกษาเกี่ยวกับ

เช่น ปริมาตรและความจุ อัตราส่วน ตรีโกณมิติ

รูปเรขาคณิต และสมบัติของรูปเรขาคณิต

สถิติและความน่าจะเป็น ศึกษาเกี่ยวกับ

เช่น การตั้งคำถามทางสถิติ การเก็บรวบรวมข้อมูล

การคำนวณค่าสถิติ

วิทยาศาสตร์ แบ่งเป็น 4 สาระ ได้แก่

วิทยาศาสตร์

ชีวภาพ ศึกษาเกี่ยวกับ
องค์ประกอบของสิ่งมีชีวิต
การดำรงชีวิตของมนุษย์
และสัตว์

วิทยาศาสตร์

กายภาพ ศึกษาเกี่ยวกับ
ธรรมชาติของสารการ
เคลื่อนที่พลังงาน คลื่น

วิทยาศาสตร์โลก

และอวกาศ ศึกษาเกี่ยวกับ
องค์ประกอบของเอกภพ
เทคโนโลยีอวกาศระบบโลก

เทคโนโลยี แบ่งออกเป็น 2 วิชา ได้แก่ การออกแบบและเทคโนโลยี ศึกษาเกี่ยวกับเทคโนโลยีเพื่อการดำรงชีวิตในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ใช้ความรู้และทักษะทางด้านวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ และศาสตร์อื่น ๆ เพื่อแก้ปัญหาหรือพัฒนางานอย่างมีความคิดสร้างสรรค์ด้วยกระบวนการออกแบบเชิงวิศวกรรม การเลือกใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม โดยคำนึงถึงผลกระทบต่อชีวิตสังคมและสิ่งแวดล้อม

วิทยาการคำนวณ ศึกษาเกี่ยวกับการคิดเชิงคำนวณ การคิดวิเคราะห์ แก้ปัญหาเป็นขั้นตอนและเป็นระบบ ประยุกต์ใช้ความรู้ด้านวิทยาการคอมพิวเตอร์ และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในการแก้ปัญหาที่พบในชีวิตจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ภาษาไทย แบ่งเป็น 5 กลุ่มสาระ ได้แก่

การอ่าน ศึกษาเกี่ยวกับ เช่น การอ่านออกเสียงคำคำประพันธ์ชนิดต่าง ๆ

การเขียน ศึกษาเกี่ยวกับ เช่น การเขียนสะกดคำตามอักขรวิธี การเขียนสื่อสารรูปแบบต่าง ๆ

การฟัง การดู และการพูด ศึกษาเกี่ยวกับ เช่น การฟังและดูอย่างมีวิจารณญาณ การพูดในโอกาสต่าง ๆ ทั้งเป็นทางการและไม่เป็นทางการ

หลักการใช้ภาษาไทย ศึกษาเกี่ยวกับ เช่น ธรรมชาติกฎเกณฑ์ของภาษาไทย การใช้ภาษาให้ถูกต้องเหมาะสมกับโอกาสและบุคคล

วรรณคดีและวรรณกรรม ศึกษาเกี่ยวกับ เช่น แนวความคิด คุณค่าของงานประพันธ์

สังคมศึกษา แบ่งเป็น 5 สาขา ได้แก่

ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม ศึกษาเกี่ยวกับ แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม หลักธรรมของ พระพุทธศาสนาหรือศาสนาที่ตนนับถือ

หน้าที่พลเมือง วัฒนธรรม และการดำเนินชีวิต ศึกษาเกี่ยวกับ ระบบการเมืองการปกครองในสังคมปัจจุบัน การเป็นพลเมืองดี สิทธิ หน้าที่ และเสรีภาพ

เศรษฐศาสตร์ ศึกษาเกี่ยวกับ การบริหารจัดการทรัพยากรที่อยู่อย่างจำกัดอย่างมีประสิทธิภาพ การนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ประวัติศาสตร์ ศึกษาเกี่ยวกับ เครื่องมือทางภูมิศาสตร์ การใช้ภูมิสารสนเทศ กิจกรรมทางเศรษฐกิจและสังคม

สุขศึกษาและพลศึกษา แบ่งเป็น 5 สาขา ได้แก่

การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ศึกษาเกี่ยวกับ ธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ วิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย

ชีวิตและครอบครัว ศึกษาเกี่ยวกับ การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น

การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ศึกษาเกี่ยวกับ การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ศึกษาเกี่ยวกับ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ การป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

ความปลอดภัยในชีวิต ศึกษาเกี่ยวกับ เช่น การป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

ศิลปะ แบ่งเป็น 3 สาระ ได้แก่

ทัศนศิลป์ ศึกษาเกี่ยวกับ เช่น องค์ประกอบศิลป์ ทัศนธาตุ การสร้างและนำเสนอผลงานทางทัศนศิลป์จากจินตนาการ

ดนตรี ศึกษาเกี่ยวกับ องค์ประกอบดนตรี การแสดงออกทางดนตรีอย่างสร้างสรรค์ การวิเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์ คุณค่าดนตรี

นาฏศิลป์ ศึกษาเกี่ยวกับ องค์ประกอบนาฏศิลป์ การแสดงออกทางนาฏศิลป์อย่างสร้างสรรค์ การประยุกต์ใช้นาฏศิลป์ในชีวิตประจำวัน

การงานอาชีพและเทคโนโลยี แบ่งเป็น 2 กลุ่มสาระ ได้แก่

การดำรงชีวิตและครอบครัว ศึกษาเกี่ยวกับ การทำงานในชีวิตประจำวัน การช่วยเหลือตนเอง ครอบครัวและสังคมได้ในสภาพเศรษฐกิจที่พอเพียง

การอาชีพ ศึกษาเกี่ยวกับ ทักษะที่จำเป็นต่ออาชีพ คุณธรรม จริยธรรมและเจตคติที่ดีต่ออาชีพ แนวทางในการประกอบอาชีพ

ภาษาต่างประเทศ แบ่งเป็น 4 สาระ ได้แก่

ภาษาเพื่อการสื่อสาร ศึกษาเกี่ยวกับ การใช้ภาษาต่างประเทศในการฟัง พูด อ่าน เขียน แลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสารแสดงความรู้สึก และความคิดเห็น

ภาษาและวัฒนธรรม ศึกษาเกี่ยวกับ การใช้ภาษาต่างประเทศตามวัฒนธรรมของเจ้าของภาษา

ภาษากับความสัมพันธ์กับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น ศึกษาเกี่ยวกับ การใช้ภาษาต่างประเทศในการเชื่อมโยงความรู้กับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น เพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนา และแสวงหาความรู้

ภาษาด้วยความสัมพันธ์กับชุมชนและโลก ศึกษาเกี่ยวกับ การใช้ภาษาต่างประเทศในสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อเป็นเครื่องมือพื้นฐานในการศึกษาต่อ ประกอบอาชีพ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับสังคมโลก