

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2/2568



สอนโดย
นางสิริรัตน์ ฤทธิแสง
ครู ชำนาญการพิเศษ
งานแนะแนว โรงเรียนสตรีศึกษา

คำนำ

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อให้ผู้เรียนได้รู้จัก เข้าใจ รักและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น วางแผน ตัดสินใจในเรื่องต่างๆได้เหมาะสม ปรับตัว แก้ปัญหา สามารถพัฒนาทักษะชีวิตในด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคมและสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ให้มากที่สุด หากมีข้อผิดพลาดประการใดต้องขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

สิริรัตน์ ฤทธิแสง

ครู ชำนาญการพิเศษ

โรงเรียนสตรีศึกษา

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ii
สารบัญ	iii
สาระและวัตถุประสงค์กิจกรรมแนะแนว	1
ตารางแสดงภาพรวมการจัดกิจกรรมแนะแนวระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	2
หน่วยการจัดกิจกรรมแนะแนว ภาคเรียนที่ 2	
■ หน่วย เรียนรู้สู่อนาคต	90
■ หน่วย รอบบ้านเรา	118
■ หน่วย ทักษะการปฏิเสธ	124
■ หน่วย ขยายหูฟังคิดต่าง	134
■ หน่วย ชีวิตอีดีอีดี	150

สาระและวัตถุประสงค์กิจกรรมแนะแนว
ตามหลักสูตรกิจกรรมแนะแนวระดับชั้น ม. 3

โรงเรียนสตรีศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 27

สาระการแนะแนว	วัตถุประสงค์กิจกรรมแนะแนว
1. การรู้จัก เข้าใจ รักและ เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	1.1 นักเรียนรู้จัก เข้าใจ เห็นคุณค่าในตนเองและ พัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ
	1.2. นักเรียนรู้จัก เข้าใจ เห็นคุณค่าของผู้อื่น และ ปฏิบัติตนต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม
2. การวางแผนด้านการศึกษา อาชีพ และ สังคม	2.1 นักเรียนสามารถคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจแก้ปัญหาและ วางแผนด้านการศึกษา
	2.2 นักเรียนสามารถคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ แก้ปัญหา และวางแผนด้านอาชีพ
	2.3 นักเรียนสามารถคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ แก้ปัญหา และวางแผนด้านชีวิตและสังคม
3. การปรับตัว และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีความสุข	3.1 นักเรียนมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
	3.2 นักเรียนมีทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ
	3.3 นักเรียนมีทักษะการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม และปลอดภัยในเรื่องเพศ
	3.4 นักเรียนมีทักษะการดำรงชีวิตอย่างเป็นประโยชน์และปลอดภัย

ตารางแสดงภาพรวมการจัดกิจกรรมแนะแนว

ระดับชั้น ม.3

วัตถุประสงค์		วัตถุประสงค์ขั้นปี	ชื่อหน่วย	จำนวน ชั่วโมง	จำนวน แผน	ภาคเรียน
1. การรู้จัก เข้าใจ รักและ เห็นคุณค่าใน ตนเองและ ผู้อื่น	1.1 ผู้เรียนรู้จัก เข้าใจ เห็นคุณค่าใน ตนเองและพัฒนา ตนเองได้เต็มตาม ศักยภาพ	ผู้เรียนตระหนักและเห็นคุณค่า ความสามารถของ ตนเองที่เป็น ประโยชน์ต่อ ผู้อื่นและพัฒนาตนอย่าง ต่อเนื่อง	ฉันเป็น ประโยชน์	2	1	1
	1.2. ผู้เรียนรู้จัก เข้าใจ เห็นคุณค่า ของผู้อื่น และ ปฏิบัติตนต่อผู้อื่น อย่างเหมาะสม	ผู้เรียนยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลและ ปฏิบัติตนต่อผู้อื่นที่มีความแตกต่างกับตนอย่างเข้าใจ ยอมรับและเป็น กัลยาณมิตร	รู้เขารู้เรา	2	1	1
2. การ วางแผน ด้านการศึกษา อาชีพ และ สังคม	2.1 ผู้เรียนสามารถ คิดวิเคราะห์ ตัดสินใจแก้ปัญหา และวางแผนด้าน การศึกษา	นักเรียนตระหนักรู้ ความสามารถ และความ ถนัดทางการเรียนของตน มี แนวทางในการพัฒนาดน ด้านการเรียน และสามารถ วางแผนการศึกษาต่อได้ อย่างเหมาะสมกับตนเอง	เรียนรู้สู่ อนาคต	18	3	ภาค 1 (10) ภาค 2 (8)
	2.2 ผู้เรียนสามารถ คิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ แก้ปัญหา และวางแผนด้าน อาชีพ	ผู้เรียนวางแผนเข้าสู่อาชีพที่ สอดคล้องกับความสนใจ บุคลิกภาพ และ ความสามารถของตนเอง	อาชีพที่ สนใจ	4	1	1
	2.3 ผู้เรียนสามารถ	ผู้เรียนมีส่วนร่วมคิด	รอบบ้าน	2	1	2

	คิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ แก้ปัญหา และวางแผนด้าน ชีวิตและสังคม	วิเคราะห์ปัญหาของชุมชนที่ ตนอาศัย สามารถวางแผน และปฏิบัติตนเพื่อช่วย แก้ปัญหาของชุมชนตาม ศักยภาพของตนเอง	เรา			
วัตถุประสงค์	วัตถุประสงค์ขั้นปี	ชื่อหน่วย	จำนวน ชั่วโมง	จำนวน แผน	ภาค เรียน	ภาคเรียน
3. การปรับตัว และอยู่ร่วม กับผู้อื่นอย่าง เหมาะสมและ มีความสุข	3.1 ผู้เรียนมีทักษะ การจัดการกับ อารมณ์และ ความเครียด	ผู้เรียนตระหนักถึงผลดีของ การคิดทางบวกฝึกปฏิบัติ และนำไปใช้ในสถานการณ์ ที่เป็นทุกข์หรือไม่พึงพอใจ	คิดบวก ชีวิตบวก	2	1	1
	3.2 ผู้เรียนมีทักษะ การสื่อสารและสร้าง สัมพันธภาพ	ผู้เรียนเห็นความสำคัญของ การปฏิเสธ สามารถ ปฏิเสธและยืนยันการ ปฏิเสธใน สถานการณ์ที่ไม่ต้องการ หรือเป็นภัยต่อชีวิตได้	ทักษะการ ปฏิเสธ	2	1	2
	3.3 ผู้เรียนมีทักษะ การปฏิบัติตนอย่าง เหมาะสมและ ปลอดภัยในเรื่องเพศ	ผู้เรียน รู้เท่าทันอารมณ์ ความคิดและความรู้สึกของ เพศตรงข้าม สามารถ ปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้าม อย่างเหมาะสม	ชายหญิง คิดต่าง	4	1	2
	3.4 ผู้เรียนมีทักษะ การดำรงชีวิตอย่าง เป็นประโยชน์และ ปลอดภัย	ผู้เรียน รู้จักและเข้าใจการ ปฏิบัติตนตามแบบของคนสู้ ชีวิต และสามารถนำไปใช้ ในการเผชิญและจัดการกับ ปัญหา เพื่อการดำรงชีวิต อย่างมีความสุข	ชีวิต อึด อึด สู้	4	1	2
รวม				40		

หน่วยการจัดกิจกรรม เรียนรู้สู่อนาคต

วัตถุประสงค์ที่ 2 การวางแผนด้านการศึกษา อาชีพ ชีวิตและสังคม

2.1 นักเรียนสามารถวิเคราะห์ ตัดสินใจ แก้ปัญหา และวางแผนด้านการศึกษา

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2

1. วัตถุประสงค์ชั้นปี

นักเรียนตระหนักรู้ความสามารถ และความถนัดทางการเรียนของตน มีแนวทางในการพัฒนาตนด้านการเรียน และสามารถวางแผนการศึกษาต่อได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 อธิบายความสำคัญของการวางแผนศึกษาต่อโดยใช้ข้อมูลรอบด้านที่ถูกต้องและเป็นจริง

2.2 วางแผนการศึกษาต่อของตนเอง

3. สำคัญ

การรู้จักตนเองอย่างรอบด้านทั้งความสามารถ ความถนัด ความสนใจ เป้าหมายชีวิตของตน รวมทั้งข้อมูลโลกกว้างการศึกษาต่อที่หลากหลาย จะช่วยให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจและมีแนวทางพัฒนาตนเอง และสามารถวางแผนการศึกษาต่อได้อย่างเหมาะสม เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

4. สำคัญการเรียนรู้

4.1 ระดับความสามารถทางการเรียนของตน

4.2 วิธีการพัฒนาตนด้านการเรียน

4.3 โลกกว้างการศึกษาต่อสำหรับผู้จบ ม.3

5. ชิ้นงาน/ภาระงาน

5.1 ใบงานเรื่อง วิเคราะห์ระดับความสอดคล้องของความถนัดกับสาขาวิชาเรียน

5.2 แบบบันทึกข้อมูลเพื่อการวางแผนการศึกษาต่อ

6. วิธีการประเมินผล

6.1 สังเกตการร่วมกิจกรรม

6.2 ตรวจใบงานในแต่ละแผน

7. กิจกรรมการเรียนรู้

7.1 วางแผนโดยใช้ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง ครอบคลุมและสอดคล้องกับคุณลักษณะของตน

7.2 ศึกษาวิธีการและขั้นตอนการวางแผนอย่างเป็นระบบ

7.3 วางแผนการศึกษาต่อ

8. เวลา

8 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว

เรื่อง ความถนัดทางการเรียน

หน่วยการจัดกิจกรรม วางแผนสู่ออนาคต

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3

เวลา 5 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

ความถนัดทางการเรียน เป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะช่วยให้นักเรียนได้รู้จักตนเอง การค้นพบความถนัดและความสามารถพื้นฐานของตนเองจะช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับการวางแผนการศึกษาต่อในอนาคต

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 บอกความถนัดทางการเรียนของตนเองได้

2.2 ประเมินโอกาสความสำเร็จในการเรียนจากผลการทดสอบความถนัดทางการเรียนได้

3. สาระการเรียนรู้

ความถนัดทางการเรียน 7 ด้าน ได้แก่ คณิตศาสตร์เหตุผล (N) ความเข้าใจภาษา (V1) การสังเคราะห์ข้อความ (V2) อุปมาอุปมัย (R) มิติสัมพันธ์ (S) การรับรู้ (P) และความจำ (M)

4. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ครูอธิบายจุดประสงค์และวิธีการดำเนินการในการทำแบบทดสอบความถนัดทางการเรียน ประกอบ สื่อ Power point

4.2 แจกแบบทดสอบความถนัดทางการเรียนชุด ความเข้าใจภาษา (V1) พร้อมกระดาษคำตอบ อธิบายและให้นักเรียนลงมือทำ จัปเวลา 25 นาที หมดเวลาเก็บกระดาษคำตอบกลับคืน (ครูตรวจคำตอบและแปลผลคะแนน T)

ชั่วโมงที่ 2

4.3 แจกแบบทดสอบความถนัดทางการเรียนชุด คณิตศาสตร์เหตุผล (N) พร้อมกระดาษคำตอบ อธิบายและให้นักเรียนลงมือทำ จัปเวลา 50 นาที หมดเวลาเก็บกระดาษคำตอบกลับคืน (ครูตรวจคำตอบและแปลผลคะแนน T)

ชั่วโมงที่ 3

4.4 แจกแบบทดสอบความถนัดทางการเรียนชุด สังเคราะห์ข้อความ (V2) พร้อมกระดาษคำตอบ อธิบายและให้นักเรียนลงมือทำ จัปเวลา 25 นาที (ครูตรวจคำตอบและแปลผลคะแนน T)

4.5 แจกแบบทดสอบความถนัดทางการเรียนชุด เหตุผลอุปมาอุปมัย (V2) พร้อมกระดาษคำตอบ อธิบายและให้นักเรียนลงมือทำ จับเวลา 25 นาที หหมดเวลาเก็บกระดาษคำตอบกลับคืน(ครูตรวจคำตอบและแปลผลคะแนน T)

ชั่วโมงที่ 4

4.6 แจกแบบทดสอบความถนัดทางการเรียนชุด มิติสัมพันธ์ (S) พร้อมกระดาษคำตอบ อธิบายและให้นักเรียนลงมือทำ จับเวลา 25 นาที

4.4 แจกแบบทดสอบความถนัดทางการเรียนชุด ความจำ (M) พร้อมกระดาษคำตอบ อธิบายและให้นักเรียนลงมือทำ จับเวลา 10 นาที หหมดเวลาเก็บกระดาษคำตอบกลับคืน (ครูตรวจคำตอบและแปลผลคะแนน T)

ชั่วโมงที่ 5

4.4 แจกแบบทดสอบความถนัดทางการเรียนชุด การรับรู้ (P) พร้อมกระดาษคำตอบ อธิบายและให้นักเรียนลงมือทำ จับเวลา 5 นาที

4.5 แจกเฉลยแบบทดสอบความถนัดทางการเรียนชุดการรับรู้ (P) ให้นักเรียนตรวจคำตอบและนำคะแนนที่ได้มาเทียบตารางคะแนน T

4.6 ครูอธิบายและแปลผลแบบทดสอบทั้ง 7 ชุด

4.7 แจกใบงาน วิเคราะห์ระดับความสอดคล้องของความถนัดกับสาขาวิชาเรียนให้นักเรียนทำและวิเคราะห์โอกาสประสบความสำเร็จทางการเรียน

4.8 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้

5. สื่อ/อุปกรณ์

5.1 สื่อ Power point เรื่อง ความถนัดทางการเรียน

5.2 แบบทดสอบความถนัดทางการเรียนเพื่อการแนะแนว ชุดที่พัฒนาโดยศูนย์แนะแนวการศึกษา กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 7 ชุด ได้แก่

ชุดที่ 1 คณิตศาสตร์เหตุผล	ใช้เวลา 50 นาที
ชุดที่ 2 ความเข้าใจภาษา	ใช้เวลา 25 นาที
ชุดที่ 3 การสังเคราะห์ข้อความ	ใช้เวลา 25 นาที
ชุดที่ 4 เหตุผลอุปมาอุปมัย	ใช้เวลา 25 นาที
ชุดที่ 5 มิติสัมพันธ์	ใช้เวลา 25 นาที
ชุดที่ 6 การรับรู้	ใช้เวลา 5 นาที
ชุดที่ 7 ความจำ	ใช้เวลา 10 นาที

5.3 เฉลยและแปลผลแบบทดสอบความถนัดทางการเรียน

5.4 ใบงานเรื่อง วิเคราะห์ระดับความสอดคล้องของความถนัดกับสาขาวิชาเรียน

6. การประเมินผล

6.1 วิธีการประเมิน

สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม

ตรวจใบงาน

6.2 เกณฑ์การประเมิน

6.2.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือกับกลุ่มในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

6.2.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	ทำใบงานครบและถูกต้อง
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

การใส่ใจทำความเข้าใจกับตนเอง
เป็นจุดเริ่มต้น
ของการเชื่อมโยงปัจจุบัน...สู่อนาคต ☆

การแปลค่าคะแนน T

คะแนน T	ความหมาย
T 65 ขึ้นไป	มีความกดดันดีมาก
T 55-64	มีความกดดันดี
T 45-54	มีความกดดันพอใช้
T 50	มีความกดดันปานกลางพอดี
T 35-44	มีความกดดันน้อย
T 34 ลงมา	มีความกดดันน้อยมาก

บันทึกการทดสอบความกดดันทางการเรียน เพื่อการแนะแนว

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อ.....นามสกุล.....

ชั้น ม.3/.....เลขที่..... ปีการศึกษา

ครูแนะแนวผู้ดำเนินการทดสอบ

.....

การแปลผลแบบทดสอบ

แบบทดสอบ	คะแนนดิบ	คะแนน T ปกติ
คณิตศาสตร์เหตุผล (N)		

วัตถุประสงค์ของการทดสอบ

* เพื่อวัดความสามารถพื้นฐานของผู้เรียนชั้น ม.3

ว่ามีความเด่นชัดในด้านใดจากแบบทดสอบทั้ง 7 ฉบับ

* เพื่อให้นักเรียนชั้นม.3 ได้ใช้ข้อมูลประกอบการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อ

* เพื่อช่วยให้ครูแนะแนวใช้เป็นข้อมูลประกอบการแนะแนวผู้เรียนในการเลือกแผนการเรียนและศึกษาต่อ

* เพื่อให้ผู้ปกครองรู้ถึงความสามารถ ความถนัด พื้นฐานทางการเรียนเพื่อใช้เป็นแนวทางประกอบการพิจารณาส่งเสริมสนับสนุนผู้เรียนในการเลือกแผนการเรียน และศึกษาต่อ

งานแนะแนว

กระดาษคำตอบ

แบบทดสอบความถนัดทางการเรียนเพื่อการแนะแนว

ชื่อชุดที่ทดสอบ..... ชื่อชุดที่ทดสอบ.....
(วันที่ทดสอบ...../...../.....) (วันที่ทดสอบ...../...../.....)
ตัวอักษรย่อ..... ตัวอักษรย่อ.....

1) ① ② ③ ④ ⑤	26) ① ② ③ ④ ⑤	1) ① ② ③ ④ ⑤	26) ① ② ③ ④ ⑤
2) ① ② ③ ④ ⑤	27) ① ② ③ ④ ⑤	2) ① ② ③ ④ ⑤	27) ① ② ③ ④ ⑤
3) ① ② ③ ④ ⑤	28) ① ② ③ ④ ⑤	3) ① ② ③ ④ ⑤	28) ① ② ③ ④ ⑤
4) ① ② ③ ④ ⑤	29) ① ② ③ ④ ⑤	4) ① ② ③ ④ ⑤	29) ① ② ③ ④ ⑤

ความเข้าใจภาษา (V1)		
สังเคราะห์ข้อความ (V2)		
อุปมาอุปไมย (R)		
มิติสัมพันธ์ (S)		
การรับรู้ (P)		
ความจำ (M)		

เส้นทาง (Profile) คะแนนสอบวัดความถนัด

คะแนน Tปกติ	เมื่อเปรียบเทียบกับคะแนน T ปกติ						
100							
80							
60							
40							
20							
0							
	N	V1	V2	R	S	p	M

กระดาษคำตอบ

แบบทดสอบความถนัดทางการเรียนเพื่อการแนะแนว

ชื่อชุดที่ทดสอบ..... ชื่อชุดที่ทดสอบ.....
(วันที่ทดสอบ...../...../.....) (วันที่ทดสอบ...../...../.....)
ตัวอักษรย่อ..... ตัวอักษรย่อ.....

1) ① ② ③ ④ ⑤	26) ① ② ③ ④ ⑤	1) ① ② ③ ④ ⑤	26) ① ② ③ ④ ⑤
2) ① ② ③ ④ ⑤	27) ① ② ③ ④ ⑤	2) ① ② ③ ④ ⑤	27) ① ② ③ ④ ⑤
3) ① ② ③ ④ ⑤	28) ① ② ③ ④ ⑤	3) ① ② ③ ④ ⑤	28) ① ② ③ ④ ⑤
4) ① ② ③ ④ ⑤	29) ① ② ③ ④ ⑤	4) ① ② ③ ④ ⑤	29) ① ② ③ ④ ⑤

23) ① ② ③ ④ ⑤	48) ① ② ③ ④ ⑤	23) ① ② ③ ④ ⑤	48) ① ② ③ ④ ⑤
24) ① ② ③ ④ ⑤	49) ① ② ③ ④ ⑤	24) ① ② ③ ④ ⑤	49) ① ② ③ ④ ⑤
25) ① ② ③ ④ ⑤	50) ① ② ③ ④ ⑤	25) ① ② ③ ④ ⑤	50) ① ② ③ ④ ⑤

คะแนน.....

คะแนน.....

23) ① ② ③ ④ ⑤	48) ① ② ③ ④ ⑤	23) ① ② ③ ④ ⑤	48) ① ② ③ ④ ⑤
24) ① ② ③ ④ ⑤	49) ① ② ③ ④ ⑤	24) ① ② ③ ④ ⑤	49) ① ② ③ ④ ⑤
25) ① ② ③ ④ ⑤	50) ① ② ③ ④ ⑤	25) ① ② ③ ④ ⑤	50) ① ② ③ ④ ⑤

คะแนน.....

คะแนน.....

ใบงานกิจกรรมแนะแนว

หน่วยการจัดกิจกรรมเรียนรู้สู่อนาคต

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.3/.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง วิเคราะห์ระดับความสอดคล้องของความถนัดกับสาขาวิชาเรียน

ให้นักเรียนวิเคราะห์ความถนัดกับสาขาวิชาเรียน โดยปฏิบัติตามนี้

1. กรอค่า T ที่วัดได้ ลงในแต่ละช่อง

2. เปรียบเทียบ ค่า T ที่วัดได้ กับ ค่า T ที่ควรได้

ถ้าค่า T ที่วัดได้ เป็นไปตาม ค่า T ที่ควรได้ ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ (ผ่าน)

ถ้าค่า T ที่วัดได้ ไม่เป็นไปตาม ค่า T ที่ควรได้ ให้เขียนเครื่องหมาย ✕ (ไม่ผ่าน)

3. ด้านที่ระบุว่า “ไม่จำกัดค่า T” ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ไม่ว่า ค่า T ที่วัดได้จะเป็นเท่าไร

4. การประเมินความสอดคล้องระหว่างความถนัดกับสาขาวิชาเรียน ให้ใช้เกณฑ์ ดังนี้

เครื่องหมาย ✓ ครบทุกรายการ

ระดับความสอดคล้อง สูงมาก

เครื่องหมาย ✕ 1 รายการ

ระดับความสอดคล้อง สูง

เครื่องหมาย ✕ 2 รายการ

ระดับความสอดคล้อง ปานกลาง

เครื่องหมาย ✕ 3 รายการ

ระดับความสอดคล้อง น้อย

เครื่องหมาย ✕ มากกว่า 3 ขึ้นไป

ระดับความสอดคล้อง น้อยที่สุด



1. วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์				
ชุดทดสอบ ความถนัด		ค่า T ที่ควรได้	ค่า T ที่วัดได้	ผ่าน = ✓ ไม่ผ่าน = ✕
คณิตเหตุผล	N	ตั้งแต่ T55 ขึ้นไป	T.....	
ความเข้าใจ ภาษา	V1	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	
สังเคราะห์ ข้อความ	V2	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	
เหตุผลอุปมา อุปไมย	R	ตั้งแต่ T55 ขึ้นไป	T.....	
มิติสัมพันธ์	S	ตั้งแต่ T55 ขึ้นไป	T.....	
การรับรู้	P	ตั้งแต่ T55 ขึ้นไป	T.....	
ความจำ	M	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	
ความสอดคล้อง ความถนัดกับสาขาการเรียน.....				
3. ภาษาอังกฤษ-ต่างประเทศที่ 2(ฝรั่งเศส,จีน)				
ชุดทดสอบ ความถนัด		ค่า T ที่ควรได้	ค่า T ที่วัดได้	ผ่าน = ✓ ไม่ผ่าน = ✕
คณิตเหตุผล	N	ไม่จำกัด	T.....	

2. ภาษาอังกฤษ-คณิตศาสตร์				
ชุดทดสอบ ความถนัด		ค่า T ที่ควรได้	ค่า T ที่วัดได้	ผ่าน = ✓ ไม่ผ่าน = ✕
คณิตเหตุผล	N	ตั้งแต่ T55 ขึ้นไป	T.....	
ความเข้าใจ ภาษา	V1	ตั้งแต่ T55 ขึ้นไป	T.....	
สังเคราะห์ ข้อความ	V2	ตั้งแต่ T55 ขึ้นไป	T.....	
เหตุผล อุปมาอุปไมย	R	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	
มิติสัมพันธ์	S	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	
การรับรู้	P	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	
ความจำ	M	ตั้งแต่ 45 ขึ้น ไป	T.....	
ความสอดคล้อง ความถนัดกับสาขาการเรียน.....				
4 ทหาร ดำรวจ				
ชุดทดสอบ ความถนัด		ค่า T ที่ควรได้	ค่า T ที่วัดได้	ผ่าน = ✓ ไม่ผ่าน = ✕
คณิตเหตุผล	N	ตั้งแต่ T55	T.....	

ความเข้าใจ ภาษา	V1	ตั้งแต่ T55 ขึ้นไป	T.....	
สังเคราะห์ ข้อความ	V2	ตั้งแต่ T55 ขึ้นไป	T.....	
เหตุผลอุปมา อุปมัย	R	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	
มิติสัมพันธ์	S	ไม่จำกัด	T.....	
การรับรู้	P	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	
ความจำ	M	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	
ความสอดคล้อง ความถนัดกับสาขาการเรียน.....				

		ขึ้นไป		
ความเข้าใจ ภาษา	V1	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	
สังเคราะห์ ข้อความ	V2	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	
เหตุผล อุปมาอุปมัย	R	ตั้งแต่ T55 ขึ้นไป	T.....	
มิติสัมพันธ์	S	ตั้งแต่ T55 ขึ้นไป	T.....	
การรับรู้	P	ตั้งแต่ T55 ขึ้นไป	T.....	
ความจำ	M	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	
ความสอดคล้อง ความถนัดกับสาขาการเรียน.....				

5. ข้างอุตสาหกรรม(เช่น ข่ายยนต์ ข่ายไฟฟ้า-อิเล็กทรอนิกส์)				
ชุดทดสอบ		ค่า T	ค่า T	ผ่าน = ✓ ไม่ผ่าน = ✗
ความถนัด		ที่ควรได้	ที่วัดได้	
คณิตเหตุผล	N	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	
ความเข้าใจ ภาษา	V1	ไม่จำกัด	T.....	
สังเคราะห์ ข้อความ	V2	ไม่จำกัด	T.....	
เหตุผลอุปมา อุปมัย	R	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	
มิติสัมพันธ์	S	ตั้งแต่ T55 ขึ้นไป	T.....	
การรับรู้	P	ตั้งแต่ T55 ขึ้นไป	T.....	
ความจำ	M	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	
ความสอดคล้อง ความถนัดกับสาขาการเรียน.....				

6. พาณิชยกรรม (เช่น บัญชี การขาย เลขานุการ)				
ชุดทดสอบ		ค่า T	ค่า T	ผ่าน = ✓ ไม่ผ่าน = ✗
ความถนัด		ที่ควรได้	ที่วัดได้	
คณิตเหตุผล	N	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	
ความเข้าใจ ภาษา	V1	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	
สังเคราะห์ ข้อความ	V2	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	
เหตุผล อุปมาอุปมัย	R	ไม่จำกัด	T.....	
มิติสัมพันธ์	S	ไม่จำกัด	T.....	
การรับรู้	P	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	
ความจำ	M	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	
ความสอดคล้อง ความถนัดกับสาขาการเรียน.....				

7. การโรงแรม การท่องเที่ยว				
ชุดทดสอบ		ค่า T	ค่า T	ผ่าน = ✓ ไม่ผ่าน = ✗
ความถนัด		ที่ควรได้	ที่วัดได้	
คณิตเหตุผล	N	ไม่จำกัด	T.....	
ความเข้าใจ ภาษา	V1	ตั้งแต่ T55 ขึ้นไป	T.....	
สังเคราะห์	V2	ตั้งแต่ T55	T.....	

8. คหกรรม (เช่น อาหาร เสื้อผ้า การบ้านการเรือน)				
ชุดทดสอบ		ค่า T	ค่า T	ผ่าน = ✓ ไม่ผ่าน = ✗
ความถนัด		ที่ควรได้	ที่วัดได้	
คณิตเหตุผล	N	ไม่จำกัด	T.....	
ความเข้าใจ ภาษา	V1	ไม่จำกัด	T.....	
สังเคราะห์	V2	ไม่จำกัด	T.....	

ข้อความ		ขึ้นไป		
เหตุผลอุปมาอุปมัย	R	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	
มิติสัมพันธ์	S	ไม่จำกัด	T.....	
การรับรู้	P	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	
ความจำ	M	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	
ความสอดคล้อง ความถนัดกับสาขาการเรียนรู้.....				

ข้อความ		ขึ้นไป		
เหตุผลอุปมาอุปมัย	R	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	
มิติสัมพันธ์	S	ตั้งแต่ T55 ขึ้นไป	T.....	
การรับรู้	P	ตั้งแต่ T55 ขึ้นไป	T.....	
ความจำ	M	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	
ความสอดคล้อง ความถนัดกับสาขาการเรียนรู้.....				

9. ศิลปกรรม (เช่นวาดรูป ระบายสี งานปั้น แกะสลัก)				
ชุดทดสอบ		ค่า T ที่ควรได้	ค่า T ที่วัดได้	ผ่าน = ✓ ไม่ผ่าน = ✗
ความถนัด				
คณิตเหตุผล	N	ไม่จำกัด	T.....	
ความเข้าใจภาษา	V1	ไม่จำกัด	T.....	
สังเคราะห์ข้อความ	V2	ไม่จำกัด	T.....	
เหตุผลอุปมาอุปมัย	R	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	
มิติสัมพันธ์	S	ตั้งแต่ T55 ขึ้นไป	T.....	
การรับรู้	P	ตั้งแต่ T55 ขึ้นไป	T.....	
ความจำ	M	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	
ความสอดคล้อง ความถนัดกับสาขาการเรียนรู้.....				
11. เกษตรกรรม การประมง				
ชุดทดสอบ		ค่า T ที่ควรได้	ค่า T ที่วัดได้	ผ่าน = ✓ ไม่ผ่าน = ✗
ความถนัด				
คณิตเหตุผล	N	ไม่จำกัด	T.....	
ความเข้าใจภาษา	V1	ไม่จำกัด	T.....	
สังเคราะห์ข้อความ	V2	ไม่จำกัด	T.....	
เหตุผลอุปมาอุปมัย	R	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	
มิติสัมพันธ์	S	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	

10. นาฏศิลป์-ดนตรี				
ชุดทดสอบ		ค่า T ที่ควรได้	ค่า T ที่วัดได้	ผ่าน = ✓ ไม่ผ่าน = ✗
ความถนัด				
คณิตเหตุผล	N	ไม่จำกัด	T.....	
ความเข้าใจภาษา	V1	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	
สังเคราะห์ข้อความ	V2	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	
เหตุผลอุปมาอุปมัย	R	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	
มิติสัมพันธ์	S	ตั้งแต่ T55 ขึ้นไป	T.....	
การรับรู้	P	ตั้งแต่ T55 ขึ้นไป	T.....	
ความจำ	M	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	
ความสอดคล้อง ความถนัดกับสาขาการเรียนรู้.....				
12. กีฬา				
ชุดทดสอบ		ค่า T ที่ควรได้	ค่า T ที่วัดได้	ผ่าน = ✓ ไม่ผ่าน = ✗
ความถนัด				
คณิตเหตุผล	N	ไม่จำกัด	T.....	
ความเข้าใจภาษา	V1	ไม่จำกัด	T.....	
สังเคราะห์ข้อความ	V2	ไม่จำกัด	T.....	
เหตุผลอุปมาอุปมัย	R	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	
มิติสัมพันธ์	S	ตั้งแต่ T55 ขึ้นไป	T.....	

การรับรู้	P	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	
ความจำ	M	ตั้งแต่ T45 ขึ้นไป	T.....	
ความสอดคล้อง ความถนัดกับสาขาการเรียน.....				

การรับรู้	P	ตั้งแต่ T55 ขึ้น ไป	T.....	
ความจำ	M	ตั้งแต่ T45 ขึ้น ไป	T.....	
ความสอดคล้อง ความถนัดกับสาขาการเรียน.....				



สาขาการเรียน	ระดับความ สอดคล้อง
1. วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์	
2. ภาษาอังกฤษ-คณิตศาสตร์	
3. ภาษาอังกฤษ-ภาษาต่างประเทศที่ 2	
4. ทหาร ตำรวจ	
5. ช่างอุตสาหกรรม	
6. พาณิชยกรรม	
7. การโรงแรม การท่องเที่ยว	
8. คหกรรม	
9. ศิลปกรรม	
10. นาฏศิลป์-ดนตรี	
11. เกษตรกรรม	
12. กีฬา	

ให้พิจารณาระดับความสอดคล้อง ที่ได้จากการ
ทดสอบ แล้วเลือกตอบข้อที่เป็นจริง

☐ ระดับความสอดคล้อง อยู่ในระดับสูง-

สูงมากทำให้รู้สึกมั่นใจยิ่งขึ้น

สาขาที่ต้องการศึกษาต่อ

คือ.....

☐ ผลไม่ตรงกับที่ต้องการ แต่ทำให้มีทางเลือกมากขึ้นจากที่คิดไว้

ทางเลือกที่จะพิจารณาเพิ่มเติม คือ.....

☐ ได้แนวทางในการเลือกศึกษาต่อ หลังจากไม่รู้ว่าจบ ม. 3 แล้วจะเรียนต่ออะไร

☐ ยังคงไม่รู้ว่าจะเลือกศึกษาต่อสาขาใด เพราะ.....

☐ อื่น ๆ คือ.....



คู่มือการตรวจคะแนนและแปลผล

แบบทดสอบความถนัดทางการเรียน
เพื่อการแนะแนว
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ของศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ

เผยแพร่โดยงานแนะแนว โรงเรียนสตรีศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 27

เฉลยแบบทดสอบความถนัดทางการเรียน

ชุดที่ 1 คณิตศาสตร์เหตุผล (N)

วัดความสามารถพื้นฐานด้านคณิตศาสตร์ เช่น - ระเบียบวิธีในการคิดคำนวณ
 - การแปลความ การตีความ การขยายความใจท์ - การไล่เลียงหาเหตุผล เพื่อแก้ใจท์
 - การเปรียบเทียบ - การพิสูจน์ การประเมินค่า

ข้อที่	ข้อถูก	ข้อที่	ข้อถูก
1	2	16	4
2	2	17	5
3	5	18	3
4	1	19	3
5	2	20	2
6	2	21	4
7	2	22	2
8	1	23	3
9	3	24	1
10	1	25	5
11	3	26	3
12	2	27	2
13	2	28	4
14	2	29	1
15	5	30	4

เฉลยแบบทดสอบความถนัดทางการเรียน

ชุดที่ 3 การสังเคราะห์ข้อความ (V2)

วัดความสามารถเชิงวิเคราะห์ด้านภาษา โดยพิจารณาจากการเรียงข้อความให้มีความ
สละสลวยถูกต้องตามหลักภาษาไทย

ข้อที่	ข้อถูก	ข้อที่	ข้อถูก
1	3	21	5
2	2	22	2
3	2	23	4
4	4	24	2
5	4	25	1
6	3	26	1
7	3	27	3
8	4	28	1
9	4	29	2
10	3	30	1
11	2	31	3
12	1	32	5
13	3	33	4
14	2	34	1
15	4	35	2
16	3	36	5
17	2	37	5
18	3	38	3
19	4	39	4
20	4	40	3

เฉลยแบบทดสอบความถนัดทางการเรียน

ชุดที่ 4 อุปมาอุปมัย (R)

วัดความสามารถด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การอธิบายให้เหตุผล การวินิจฉัยลงสรุป

ข้อที่	ข้อถูก	ข้อที่	ข้อถูก
1	3	21	4
2	3	22	2
3	1	23	3
4	1	24	5
5	5	25	5
6	5	26	3
7	1	27	3
8	5	28	5
9	1	29	1
10	2	30	4
11	1	31	3
12	1	32	1
13	2	33	4
14	4	34	3
15	4	35	1
16	4	36	4
17	2	37	5
18	1	38	3
19	2	39	5
20	2	40	2

เฉลยแบบทดสอบความถนัดทางการเรียน

ชุดที่ 5 มิติสัมพันธ์ (S)

วัดความสามารถในการจินตนาการที่เป็นนามธรรม

- จินตนาการด้านพื้นที่ ระยะทาง ขนาด ทรวดทรง
- การมองภาพที่มีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงที่อยู่ในกรอบสิ่งเร้า

ข้อที่	ข้อถูก	ข้อที่	ข้อถูก
1	2	21	4
2	4	22	3
3	1	23	4
4	5	24	2
5	3	25	2
6	2	26	1
7	1	27	5
8	1	28	3
9	3	29	3
10	5	30	2
11	2	31	4
12	4	32	1
13	3	33	5
14	1	34	3
15	5	35	3
16	2	36	1
17	4	37	4
18	1	38	3
19	3	39	2
20	2	40	4

เฉลยแบบทดสอบความถนัดทางการเรียน

ชุดที่ 6 การรับรู้ (P)

วัดความสามารถในการมองเห็น การสังเกตและรับรู้ได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว

ข้อที่	ข้อถูก	ข้อที่	ข้อถูก
1	3	26	2
2	3	27	2
3	2	28	2
4	4	29	3
5	1	30	1
6	1	31	5
7	4	32	3
8	2	33	3
9	2	34	3
10	2	35	4
11	1	36	4
12	5	37	4
13	4	38	4
14	2	39	2
15	4	40	3
16	3	41	5
17	3	42	3
18	3	43	2
19	5	44	3
20	3	45	2
21	4	46	1
22	2	47	3
23	5	48	5
24	4	49	4
25	4	50	5

เฉลยแบบทดสอบความถนัดทางการเรียน

ชุดที่ 7 ความจำ (M)

วัดความสามารถในการจดจำสิ่งต่าง ๆ การระลึกนึกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้มาแล้ว

ข้อที่	ข้อถูก	ข้อที่	ข้อถูก
1	4	26	1
2	3	27	3
3	2	28	3
4	4	29	3
5	3	30	4
6	3	31	2
7	4	32	2
8	5	33	3
9	2	34	2
10	2	35	3
11	5	36	5
12	5	37	2
13	3	38	3
14	1	39	1
15	4	40	4
16	5	41	3
17	5	42	1
18	5	43	1
19	1	44	4
20	4	45	1
21	5	46	2
22	2	47	2
23	5	48	1
24	1	49	1
25	2	50	3

ตาราง เกณฑ์ปกติ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และ T ปกติ

คะแนน ดิบ	N		V1		V2		R		S		P		M	
	PR	T	PR	T	PR	T	PR	T	PR	T	PR	T	PR	T
50											99.99	88	98.21	72
49											99.72	78	93.74	66
48											98.97	74	88.98	63
47											97.71	70	84.76	61
46											95.73	68	80.97	59
45											93.44	66	78.22	58
44											90.96	64	75.58	57
43											88.54	63	72.72	57
42											86.26	61	70.08	56
41											83.98	60	76.76	55
40									99.82	80	81.88	60	65.49	54
39									99.45	76	79.86	59	62.81	54
38									98.93	73	77.59	58	60.25	53
37					99.94	83			98.29	72	75.27	57	57.84	52
36			99.99	88	99.80	79	99.99	88	97.58	70	73.14	57	55.25	52
35			99.92	82	99.66	78	99.95	83	96.78	69	70.71	56	52.79	51
34			99.74	78	99.35	75	99.84	80	96.06	68	67.97	55	50.50	51
33			99.39	76	98.73	73	99.59	77	95.35	67	65.07	54	48.13	50
32			98.76	73	97.77	71	99.07	74	94.58	67	62.29	54	45.39	49
31			97.61	70	96.19	68	98.37	72	93.80	66	59.51	53	42.91	49
30	99.92	82	95.63	68	93.93	66	97.30	70	92.94	65	56.50	52	40.79	48
29	99.62	77	92.53	65	91.25	64	95.71	68	91.87	64	53.29	51	38.35	48

คะแนน ดิบ	N		V1		V2		R		S		P		M	
	PR	T	PR	T	PR	T	PR	T	PR	T	PR	T	PR	T
28	99.15	74	88.36	62	88.18	62	93.50	66	90.82	64	50.03	51	35.86	47
27	98.40	72	82.96	60	84.42	61	90.81	64	89.78	63	46.45	50	33.52	46
26	97.24	70	76.42	58	80.04	59	88.03	62	88.42	62	42.86	49	31.17	46
25	95.80	68	69.42	56	75.09	57	84.65	61	86.94	62	39.28	48	28.64	45
24	94.18	66	62.11	54	70.10	56	80.68	59	85.41	61	35.68	47	26.33	44
23	92.36	65	54.79	52	65.05	54	76.46	58	83.71	60	32.48	46	24.26	44
22	90.30	63	48.22	50	59.82	53	71.58	56	81.49	59	28.97	45	21.96	43
21	87.90	62	42.02	48	54.43	52	66.52	55	79.05	59	25.20	44	19.62	42
20	85.15	61	35.53	47	48.34	50	61.29	53	76.57	58	21.59	43	17.53	41
19	80.05	60	29.39	45	42.22	49	55.64	52	73.88	57	18.23	41	15.56	40
18	78.62	58	23.91	43	36.51	47	49.98	50	71.09	56	15.12	40	13.37	39
17	74.94	57	19.40	42	30.67	45	44.12	49	68.13	55	12.05	39	11.41	38
16	70.87	56	15.80	40	25.25	44	37.98	47	64.96	54	9.27	37	9.76	38
15	66.29	55	12.76	39	20.88	42	32.05	46	61.02	53	6.92	36	8.23	37
14	61.37	53	10.17	38	16.72	41	26.29	44	56.38	52	5.05	34	7.00	36
13	55.69	52	7.83	36	12.99	39	20.72	42	51.12	51	3.53	32	5.75	35
12	49.17	50	5.82	35	9.88	38	15.97	41	45.25	49	2.25	30	4.53	34
11	42.97	49	4.18	33	7.17	36	11.70	39	38.68	48	1.44	29	3.54	32
10	36.58	47	2.98	32	4.75	34	8.22	37	31.57	46	0.94	27	2.66	31
9	29.01	45	2.12	30	2.94	32	5.42	34	24.19	43	0.57	25	1.83	30
8	21.54	43	1.42	29	1.91	30	3.12	32	17.31	41	0.36	24	1.18	28
7	15.00	40	0.87	27	1.12	28	1.71	29	11.32	38	0.22	22	0.75	26
6	9.25	37	0.50	25	0.57	25	0.89	27	6.69	36	0.11	20	0.42	24

คะแนน ดิบ	N		V1		V2		R		S		P		M	
	PR	T	PR	T	PR	T	PR	T	PR	T	PR	T	PR	T
5	4.76	34	0.25	22	0.31	23	0.42	24	3.71	33	0.05	18	0.20	22
4	2.04	30	0.09	19	0.15	21	0.20	22	1.71	29	0.03	16	0.09	19
3	0.71	26	0.02	15	0.07	18	0.07	19	0.64	26	0.01	13		
2	0.15	21			0.03	16	0.02	15	0.16	21			0.02	15
1	0.02	15			0.01	13			0.03	16				

แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว

เรื่อง การวางแผนการศึกษาต่อ

หน่วยการจัดกิจกรรม วางแผนสู่ออนาคต

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3

เวลา 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การวางแผนการศึกษาต่อที่ดีควรผ่านการคิดวิเคราะห์ตามกระบวนการตัดสินใจที่รอบคอบตามขั้นตอน ซึ่งประกอบด้วยข้อมูลที่รอบด้าน ทั้งข้อมูลของตนเองได้แก่ ความสามารถทางวิชาการ ความถนัดทางการเรียน บุคลิกภาพ และความสนใจในงานอาชีพ และข้อมูลโลกกว้างการศึกษาต่อที่ครบถ้วนและเป็นปัจจุบัน

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 บอกกระบวนการตัดสินใจได้

2.2 บอกแผนการศึกษาต่อของตนเองหลังจากจบชั้น ม.3 ได้อย่างน้อย 2 แนวทาง

3. สาระการเรียนรู้

3.1 กระบวนการตัดสินใจ

4. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ครูเล่าสถานการณ์สมมุติกรณีไฟไหม้ห้างสรรพสินค้าแห่งหนึ่งซึ่งในขณะนั้นนักเรียน กำลังเดินซื้อของอยู่ที่ชั้น 3 ของห้างแห่งนั้นด้วย ซึ่งทางห้างได้ประกาศว่ามีทางออกจากห้างได้ 4 ทาง ให้นักเรียนพิจารณาทางเลือกที่คิดว่าปลอดภัยที่สุดพร้อมบอกเหตุผล ทางออกมีดังนี้

ทางที่ 1 มีเครื่องบินเฮลิคอปเตอร์ของกรมตำรวจคอยช่วยเหลือที่บริเวณลาดฟ้าชั้น 7 ของห้าง

ทางที่ 2 มีบันไดหนีไฟอยู่ที่ด้านหลังของห้าง

ทางที่ 3 มีเชือกสำหรับร้อยตัวที่ช่างก่อสร้างใช้ในการส่งของอยู่ที่ชั้น 6

ทางที่ 4 มีผ้าใบรองรับอยู่บนถนนข้างห้างสรรพสินค้า

4.2 ให้นักเรียนทุกคนบอกทางเลือกและเหตุผลของตน ครูรวบรวมคำตอบเขียนบนกระดาน

4.3 แจกใบความรู้กระบวนการตัดสินใจ พร้อมอธิบายเพิ่มเติม

4.4 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความสำคัญของการตัดสินใจ

4.5 แจกใบงาน เรื่อง บันทึกข้อมูลเพื่อการวางแผนการศึกษาต่อเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ให้นักเรียนทุกคน และให้นักเรียนนำใบงานจากหน่วยการจัดกิจกรรมเรื่อง วางแผนสู่ออนาคตทุกกิจกรรม เพื่อนำข้อมูลมาบันทึกลงใน ใบงาน เรื่อง บันทึกข้อมูลเพื่อการวางแผนการศึกษาต่อเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชั่วโมงที่ 2

4.6 ให้นักเรียนศึกษา และพิจารณาข้อมูลของตนเองจากแบบบันทึกข้อมูลเพื่อการวางแผนการศึกษาต่อเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ทำในชั่วโมงที่ผ่านมา

4.7 ครูอธิบายการวางแผนการศึกษาต่อโดยการพิจารณาข้อมูลความสามารถทางการเรียน ความถนัดทางการเรียน บุคลิกภาพกับความสนใจในงานอาชีพ ประกอบ Power Point เรื่อง การวางแผนการศึกษาต่อเมื่อจบชั้น ม.3

4.8 มอบหมายให้นักเรียนร่วมกับผู้ปกครองวางแผนการศึกษาต่อหลังจากจบม.3 อย่างน้อย 2 ทางเลือกลงในแบบบันทึกข้อมูลฯ และนำมาส่งในครั้งต่อไป

ชั่วโมงที่ 3

4.9 ให้นักเรียนทุกคนนำเสนอผลการวางแผนการศึกษาต่อของตนเองจากแบบบันทึกข้อมูล

4.10 ครูซักถามในประเด็นต่อไปนี้

- นักเรียนและผู้ปกครองมีความคิดตรงกันหรือไม่ อย่างไร
- กรณีที่นักเรียนและผู้ปกครองคิดไม่ตรงกัน มีวิธีจัดการอย่างไร
- นักเรียนต้องการข้อมูลเพื่อประกอบการตัดสินใจเพิ่มเติมหรือไม่ และถ้าต้องการจะหา

ข้อมูลอย่างไร

4.11 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

5. สื่อ/อุปกรณ์

5.1 ใบความรู้ เรื่อง กระบวนการตัดสินใจ

5.2 ใบงาน เรื่อง บันทึกข้อมูลเพื่อการวางแผนการศึกษาต่อเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

5.3 สื่อ Power point เรื่อง การวางแผนการศึกษาต่อเมื่อจบชั้น ม.3

6. การประเมินผล

6.1 วิธีการประเมิน

6.1.1 สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม

6.1.2 ตรวจใบงาน

6.2 เกณฑ์การประเมิน

6.2.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือกับกลุ่มในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

6.2.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	บอกแนวทางการศึกษาต่อเมื่อจบชั้นม.3 ได้
ไม่ผ่าน	ไม่สามารถบอกแนวทางการศึกษาต่อเมื่อจบชั้นม.3 ได้

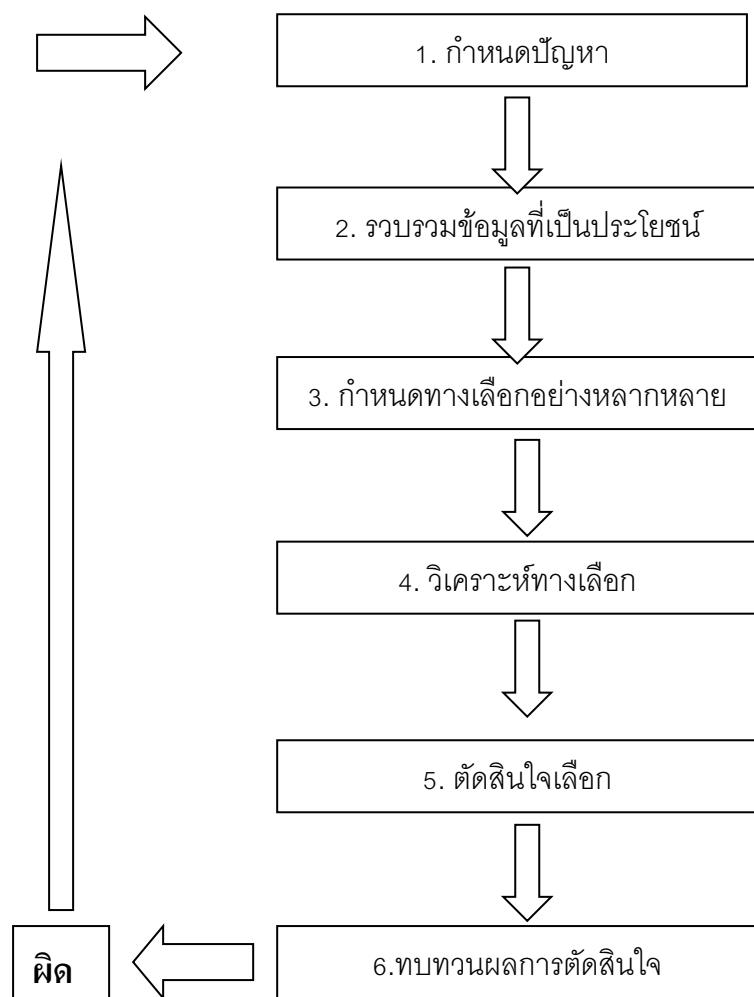
ใบความรู้ เรื่อง “กระบวนการตัดสินใจ”

กระบวนการตัดสินใจ

1. กำหนดปัญหา รู้ว่าสิ่งที่ต้องตัดสินใจคืออะไร เป็นขั้นตอนที่สำคัญ เพราะถ้าไม่ตระหนักว่าต้องตัดสินใจแล้วจะไม่มีกระบวนการอื่นตามมา
2. รวบรวมข้อมูล ที่มีประโยชน์ที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ ต้องรู้ว่าต้องการข้อมูลอะไร รู้แหล่งที่จะหาข้อมูล วิธีการได้ข้อมูล และต้องมีทักษะการสืบค้นข้อมูล
3. กำหนดทางเลือก รู้จักกำหนดทางเลือกที่หลากหลาย มองเห็นช่องทางที่จะตัดสินใจและเพิ่มตัวเลือกที่จะตัดสินใจ
4. วิเคราะห์ทางเลือก วิเคราะห์จุดดีจุดด้อยของแต่ละทางเลือก ตัวเลือกที่มีน้ำหนักดีกว่าสามารถแก้ไขปัญหาได้ดังที่คิดไว้หรือไม่ ให้วิเคราะห์ข้อมูลอย่างละเอียด แล้วจัดอันดับตัวเลือกใหม่ โดยให้อันดับหนึ่งเป็นตัวเลือกที่มีน้ำหนักในการเลือกสูงสุด
5. ตัดสินใจ ตัดสินใจเลือกทางเลือกที่เหมาะสม (อาจเลือกได้มากกว่าหนึ่งอันดับถ้าต้องการ)
6. ทบทวนผลการตัดสินใจ เมื่อดำเนินการตามทางเลือกที่ตัดสินใจแล้วควรต้องมีการทบทวนตรวจสอบผลที่ได้ ถ้าพบว่าผลการตัดสินใจไม่สามารถแก้ปัญหาที่ต้องการได้ อาจเริ่มต้นกระบวนการตัดสินใจใหม่อีกรอบ



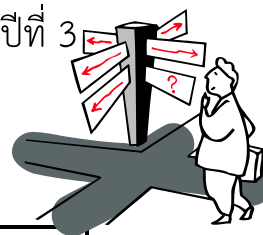
กระบวนการตัดสินใจ



ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.3/.....เลขที่.....

บันทึกข้อมูลเพื่อการวางแผนการศึกษาต่อเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

บุคลิกภาพกับความสนใจในอาชีพ



รหัสบุคลิกภาพ	จุดเด่นของบุคลิกภาพ
ลำดับที่1.....	
ลำดับที่2.....	
ลำดับที่3.....	
อาชีพที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพ	1.....2..... 3.....4.....
กลุ่มการเรียนรู้ที่สอดคล้อง	สายสามัญ.....สายอาชีพ.....

ความถนัดทางการเรียน

ความถนัดทางการเรียน	คะแนน T	ระดับความถนัด (ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง)				
		ดีมาก	ดี	พอใช้	น้อย	น้อยมาก
คณิตเหตุผล (N)						
ความเข้าใจภาษา (V1)						
สังเคราะห์ข้อความ (V2)						
เหตุผลอุปมาอุปมัย (R)						
มิติสัมพันธ์ (S)						
การรับรู้ (P)						
ความจำ (M)						

กลุ่มการเรียนรู้สายสามัญที่มีสอดคล้องกับความถนัด 1.....2.....

สาขาการเรียนสายอาชีพที่สอดคล้องกับความถนัด 1.....2.....

แบบสำรวจนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เรื่องแนวทางการศึกษาต่อ

ชื่อ.....ชั้น.....อาชีพผู้ปกครอง.....

ชื่อบิดา.....ชื่อมารดา.....

ความสามารถทางวิชาการ

กลุ่มสาระ	คะแนนเฉลี่ย ม.1-2	แปลผล	สรุปผลการเรียนในชั้น ม.1-ม.2 และให้นักเรียนประเมินตนเอง โดยเลือก เพียง 1 ข้อ () สอบผ่านทุกรายวิชา () สอบไม่ผ่านบางรายวิชาแต่แก้ไข เรียบร้อยแล้ว () สอบไม่ผ่านและยังไม่ได้แก้ไข จำนวน..... วิชา ดังนี้
ภาษาไทย			
คณิตศาสตร์			
วิทยาศาสตร์			
สังคมศึกษาฯ			
ภาษาอังกฤษ			
ศิลปศึกษา			
สุขศึกษาพลศึกษา			
การทำงานอาชีพ			
เกรดเฉลี่ยสะสม ม.1-ม.2			



เป้าหมายอาชีพในอนาคต

อาชีพที่สนใจ	เหตุผลที่สนใจ
อันดับ 1	
อันดับ 2	

ข้อมูลคณะ/สาขาที่ต้องการศึกษาต่อ

อันดับ	คณะ/สาขา	สถาบัน	คะแนน ต่ำสุด (%)	
			51	52
1				
2				
3				

การวางแผนการศึกษาต่อของนักเรียน

ทางเลือกที่1 สาย.....	ทางเลือกที่1 สาย.....
กลุ่มการเรียนรู้/สาขา.....	กลุ่มการเรียนรู้/สาขา.....
สถาบัน.....	สถาบัน.....
อาชีพในอนาคต.....	อาชีพในอนาคต.....
ปัจจัยสนับสนุนการตัดสินใจ	ปัจจัยสนับสนุนการตัดสินใจ
1.ตัวนักเรียน	1.ตัวนักเรียน
.....	
.....	
.....	
2.ผู้ปกครอง	2.ผู้ปกครอง
.....	
.....	
.....	

ความต้องการของผู้ปกครอง

โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในตัวเลือกที่ต้องการ	เหตุผลในการเลือก
สายสามัญ () วิทย์-คณิต () คณิต-อังกฤษ () อังกฤษ-ภาษาต่างประเทศที่ 2	
สายอาชีพ () อุตสาหกรรม () พณิชยการ () การท่องเที่ยว () คหกรรม () ศิลปกรรม () เกษตรกรรม	
ศึกษาต่อด้านอื่นๆ (ระบุ).....	



หน่วยการจัดกิจกรรม รอบบ้านเรา

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อให้นักเรียนสามารถวางแผนด้านการศึกษา อาชีพ ชีวิตและสังคม

2.3 นักเรียนสามารถคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจแก้ปัญหา และวางแผนด้านชีวิตและสังคม

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2

1. วัตถุประสงค์ชั้นปี

นักเรียนมีส่วนร่วมคิดวิเคราะห์ปัญหาชุมชนที่ตนอาศัย สามารถวางแผนและปฏิบัติตนเพื่อช่วยแก้ปัญหาของชุมชนตามศักยภาพของตน

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 บอกถึงปัญหาของชุมชนและผลกระทบของปัญหาที่มีต่อชุมชนได้

2.2 สามารถวางแผนและปฏิบัติตนได้เพื่อช่วยแก้ปัญหาของชุมชนได้อย่างต่อเนื่อง

3. สาระสำคัญ

ปัญหาในชุมชนมีผลกระทบต่อทุกคนที่อาศัยอยู่ร่วมกัน ดังนั้น การสร้างความตระหนักในการมีส่วนร่วมดูแลช่วยเหลือและแก้ปัญหาในชุมชนตามศักยภาพ จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ วางแผนและแก้ปัญหา ตลอดจนเป็นการเสริมสร้างจิตสาธารณะ

4. สาระการเรียนรู้

4.1 สภาพปัญหาของชุมชนที่ตนอาศัยอยู่

4.2 ความสามารถของตนที่จะเป็นประโยชน์ต่อการช่วยแก้ปัญหาในชุมชน

4.3 วิธีปฏิบัติตนที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน

5. ชิ้นงาน /ภาระงาน

ใบงานเรื่อง ร่วมมือร่วมใจเราทำได้

6. วิธีการประเมินผล

6.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

6.2 ตรวจใบงานในแต่ละแผน

7. กิจกรรมการเรียนรู้

7.1 ศึกษาสภาพปัญหาของชุมชนที่ตนอาศัย

7.2 สำรวจความสามารถของตนเองที่จะเป็นประโยชน์ต่อการช่วยแก้ปัญหาในชุมชน

7.3 วางแผนและปฏิบัติตนที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน

8. เวลา

2 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว

เรื่อง รอบบ้านเรา

หน่วยการจัดกิจกรรม รอบบ้านเรา

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

ปัญหาในชุมชนมีผลกระทบต่อทุกคนที่อาศัยอยู่ร่วมกัน ดังนั้น การสร้างความตระหนักในการมีส่วนร่วมดูแลช่วยเหลือและแก้ปัญหาในชุมชนตามศักยภาพ จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ วางแผน และแก้ปัญหา ตลอดจนเป็นการเสริมสร้างจิตสาธารณะ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 บอกถึงปัญหาของชุมชนและผลกระทบของปัญหาที่มีต่อชุมชนของตนได้
- 2.2 สามารถวางแผนและปฏิบัติตน เพื่อช่วยแก้ปัญหาของชุมชนได้อย่างต่อเนื่อง

3. สาระการเรียนรู้

- 2.1 สภาพปัญหาของชุมชนที่ตนอาศัยอยู่
- 2.2 ความสามารถของตนที่จะเป็นประโยชน์ต่อการช่วยแก้ปัญหาในชุมชน
- 2.3 วิธีปฏิบัติตนที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน

4. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ให้นักเรียนดูภาพที่แสดงถึงปัญหาของสังคม (เช่น ภาพเด็กหรือวัยรุ่นที่หมกมุ่นกับการเล่นเกม, ภาพขยะที่ทิ้งเกลื่อนกลาด, ภาพร้านอาหารกลางคืน, ตู้ร้องเพลงคาราโอเกะ ฯลฯ) และนักเรียนบอกความรู้สึกที่ได้เห็นภาพนั้น

4.2 ให้นักเรียนสำรวจถึงสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชนที่ตนอาศัยอยู่ในกระดาศที่แจกให้

4.3 ให้นักเรียนเขียนปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชนของตนไว้บนกระดาน ปัญหาของใครที่คล้ายกันให้ทำเครื่องหมาย / ไว้ท้ายปัญหานั้นๆ แล้วรวบรวมเป็นสถิติไว้เพื่อจัดหมวดหมู่ของปัญหา

4.4 แบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ 4-6 คน มอบหมายให้แต่ละกลุ่มเลือกกรณีปัญหา กลุ่มละหนึ่ง ปัญหา และช่วยกันคิดวิเคราะห์ถึงผลกระทบที่ตามมา และมีผลกระทบกับใครบ้าง ตามรูปแบบใบงาน เรื่อง ช่วยคิด ช่วยทำ โดยทำลงในกระดาศปริปชาร์ท

4.5 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานและร่วมกันอภิปราย

4.6 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม

(แนวทางสรุปกิจกรรม)

ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมล้วนเป็นเรื่องใกล้ตัว และส่งผลกระทบต่อทุกคน รวมทั้งตัวนักเรียนและคนในครอบครัวด้วยทั้งสิ้น ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของทุกคนในสังคมที่ต้องร่วมกันดูแลและป้องกันไม่ให้ปัญหาเหล่านั้นลุกลาม เริ่มต้นจากความร่วมแรงร่วมใจดูแลชุมชนรอบบ้านของแต่ละคน เท่าที่จะมีกำลังความสามารถ

(ข้อเสนอแนะ ครูอาจมอบหมายงานให้นักเรียนไปสำรวจสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชนของตน

ชั่วโมงที่ 2

4.7 ทบทวนการเรียนรู้จากชั่วโมงที่ผ่านมา

4.8 ให้นักเรียนช่วยกันสำรวจว่า ตนเองมีความสามารถจะช่วยเหลือแก้ปัญหาในชุมชนได้อย่างไร โดยทำลงในใบงาน เรื่องร่วมมือ ร่วมใจ เราทำได้

4.9 ให้นักเรียนรวมกลุ่มเดิมจากชั่วโมงที่ 1 และช่วยกันวางแผนการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชนตามรูปแบบใบงาน เรื่อง ร่วมมือ ร่วมใจ เราทำได้ โดยทำลงในกระดาษปริ๊นชาร์ท

4.10 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานและร่วมกันอภิปราย

4.11 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม (แนวทางสรุปกิจกรรม การดูแลชุมชนเป็นหน้าที่ของทุกคนที่ต้องร่วมแรงร่วมใจ เพราะถ้าชุมชนเข้มแข็งก็เป็นด่านแรกในการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาต่างๆ ลูกหลานเข้าไปในบ้านได้ ดังนั้นนักเรียนควรต้องสำรวจตนเองว่ามีความสามารถในการทำสิ่งใดได้บ้าง อาจเป็นการทำคนเดียว หรือรวมกลุ่มกันในระหว่างเพื่อนบ้านใกล้ซิดแล้วค่อยขยายออกไปในวงกว้าง)

5. สื่อ / อุปกรณ์

5.1 ภาพปัญหาในชุมชน เช่น ภาพน้ำเน่าเสีย, ภาพขยะที่ทิ้งเกลื่อนกลาด, ภาพร้านเกมที่มีเด็กหรือนักเรียนกำลังเล่นเกม, ภาพร้านอาหารกลางคืน, ผับ, ตู้ร้องเพลงคาราโอเกะ

5.2 ใบงานเรื่อง ช่วยคิด ช่วยทำ

5.3 ใบงานเรื่อง ร่วมมือ ร่วมใจ เราทำได้

5.4 กระดาษปริ๊นชาร์ท และปากกาเคมี

6. การประเมินผล

6.1 วิธีการประเมิน

6.1.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

6.1.2 ตรวจใบงาน

6.2 เกณฑ์การประเมิน

6.2.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือกับการทำงานกลุ่ม มีการร่วมอภิปราย แสดงความคิดเห็น และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

6.2.2 ตรวจใบงานและชิ้นงานกลุ่ม

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	นักเรียนสามารถบอกแนวทางในการแก้ปัญหาในชุมชนที่สามารถทำได้ด้วยตนเองได้
ไม่ผ่าน	นักเรียนไม่สามารถบอกแนวทางในการแก้ปัญหาในชุมชนที่สามารถทำได้ด้วยตนเองได้

ใบงานกิจกรรมแนะแนว

หน่วยการจัดกิจกรรม รอบบ้านเรา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อสมาชิก 1.....ชั้น ม.1 /.....เลขที่.....
 2.....ชั้น ม.1 /.....เลขที่.....
 3.....ชั้น ม.1 /.....เลขที่.....
 4.....ชั้น ม.1 /.....เลขที่.....
 5.....ชั้น ม.1 /.....เลขที่.....
 6.....ชั้น ม.1 /.....เลขที่.....

ใบงานเรื่อง ช่วยคิด ช่วยทำ

1.ปัญหา

ผลกระทบที่ตามมา	มีผลกระทบกับใคร
กิจกรรมนี้ทำให้ฉันได้เรียนรู้ว่า	

ใบงานกิจกรรมแนะแนว

หน่วยการจัดกิจกรรม รอบบ้านเรา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อสมาชิก 1.....ชั้น ม.1 /.....เลขที่.....
 2.....ชั้น ม.1 /.....เลขที่.....
 3.....ชั้น ม.1 /.....เลขที่.....
 4.....ชั้น ม.1 /.....เลขที่.....
 5.....ชั้น ม.1 /.....เลขที่.....
 6.....ชั้น ม.1 /.....เลขที่.....

ใบงานเรื่อง ร่วมมือ ร่วมใจ เราทำได้

1.ปัญหา

วิธีการแก้ปัญหาที่นักเรียนสามารถทำได้ด้วยตนเอง	ปัจจัยสนับสนุน	อุปสรรคปัญหา

กิจกรรมนี้ทำให้ฉันได้เรียนรู้ว่า

หน่วยการจัดกิจกรรม ทักษะการปฏิเสธ

วัตถุประสงค์ที่ 3 การปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีความสุข

3.2 นักเรียนมีทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2

1. วัตถุประสงค์

นักเรียนเห็นความสำคัญของการปฏิเสธ สามารถปฏิเสธ และยืนยันการปฏิเสธ
ในสถานการณ์ที่ไม่ต้องการหรือเป็นภัยต่อชีวิตได้

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 บอกความสำคัญและขั้นตอนการปฏิเสธ และยืนยันการปฏิเสธในสถานการณ์ที่ไม่ต้องการหรือเป็น
ภัยต่อชีวิต

2.2 แสดงการปฏิเสธและยืนยันการปฏิเสธในสถานการณ์ที่ไม่ต้องการ หรือเป็นภัยต่อชีวิต

3. สาระสำคัญ

การปฏิเสธเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญ และจำเป็นต้องได้รับการฝึกฝน โดยเฉพาะการปฏิเสธใน
สถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ไปเที่ยวสถานบันเทิงที่จำหน่ายแอลกอฮอล์ ฯลฯ ซึ่งอาจนำเราเข้าไปสู่อีกความเสี่ยง
ที่เป็นภัยต่อชีวิต การปฏิเสธอย่างถูกวิธี และนุ่มนวลจะช่วยให้นักเรียนรอดพ้นจากการถูกชักจูงไปสู่สถานการณ์ที่เสี่ยง
และเป็นภัยต่อชีวิต ทั้งยังช่วยรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

4. สาระการเรียนรู้

4.1 ความสำคัญและขั้นตอนการปฏิเสธและยืนยันการปฏิเสธในสถานการณ์ที่ไม่ต้องการหรือเป็นภัยต่อ
ชีวิต

4.2 การแสดงการปฏิเสธและยืนยันการปฏิเสธในสถานการณ์ที่ไม่ต้องการหรือเป็นภัยต่อชีวิต

5. ชิ้นงาน/ภาระงาน

นักเรียนแสดงบทบาทสมมติ

6. วิธีการประเมินผล

6.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

6.2 การตรวจใบงานในแต่ละแผน

7. กิจกรรมการเรียนรู้

7.1 ศึกษาความสำคัญและทักษะการปฏิเสธ

7.2 ฝึกทักษะการปฏิเสธในสถานการณ์ที่ไม่ต้องการหรือเป็นภัยต่อชีวิต

8. เวลา

2 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว

เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

หน่วยการจัดกิจกรรม ทักษะการปฏิเสธ

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การปฏิเสธเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญ และจำเป็นต้องได้รับการฝึกฝน โดยเฉพาะการปฏิเสธในสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ไปเที่ยวสถานบันเทิงที่จำหน่ายแอลกอฮอล์ ฯลฯ ซึ่งอาจนำเราเข้าไปสู่อีกความเสี่ยงที่เป็นภัยต่อชีวิต การปฏิเสธอย่างถูกวิธี และนุ่มนวลจะช่วยให้นักเรียนรอดพ้นจากการถูกชักจูงไปสู่สถานการณ์ที่เสี่ยงและเป็นภัยต่อชีวิต ทั้งยังช่วยรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 บอกความสำคัญและขั้นตอนการปฏิเสธ และยืนยันการปฏิเสธในสถานการณ์ที่ไม่ต้องการหรือเป็นภัยต่อชีวิต

2.2 แสดงการปฏิเสธและยืนยันการปฏิเสธในสถานการณ์ที่ไม่ต้องการหรือเป็นภัยต่อชีวิต

3. สาระการเรียนรู้

3.1 ความสำคัญของขั้นตอนการปฏิเสธและยืนยันการปฏิเสธในสถานการณ์ที่ไม่ต้องการหรือสถานการณ์ที่เป็นภัยต่อชีวิต

3.2 การแสดงการปฏิเสธและยืนยันในสถานการณ์ที่ไม่ต้องการหรือเป็นภัยต่อชีวิต

4. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ครูกล่าวนำโดยยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เป็นข่าวหรือเหตุการณ์ในโรงเรียนที่มีนักเรียนถูกเพื่อนชักชวนให้ประพฤติปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมและเกิดผลเสียตามมา แล้วให้นักเรียนอ่านใบความรู้เรื่องทักษะการปฏิเสธ

4.2 ให้นักเรียนสรุปข้อคิดที่ได้จากใบความรู้

4.3 ให้นักเรียนทำใบงาน เรื่องฝึกวิเคราะห์สถานการณ์ และเรื่องฝึกปฏิเสธ

4.4 ครูสุ่มถามนักเรียน และร่วมกันอภิปรายความเหมาะสมของคำตอบที่นักเรียนเขียนตอบโดยครูเชื่อมโยงให้นักเรียนเห็นว่านักเรียนมีสิทธิที่จะตัดสินใจเลือกกระทำอะไรหรือไม่กระทำอะไรได้ด้วยตนเอง จึงควรทำสิ่งที่ไม่เป็นโทษต่อตนเอง และทักษะการปฏิเสธก็เป็นการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

4.5 ให้นักเรียนสรุปแนวคิดจากกิจกรรมและแนวทางนำไปปฏิบัติ

ชั่วโมงที่ 2

4.6 ทบทวนการเรียนรู้จากชั่วโมงที่ผ่านมา

4.7 ให้นักเรียนทำกิจกรรมใบงาน เรื่องฝึกปฏิเสธ โดยแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน เพื่อสลับกันแสดงบทบาทสมมติในการใช้ทักษะการปฏิเสธ โดยสลับกันเป็นผู้ชวน ผู้ปฏิเสธ และผู้สังเกต(ประเมินการปฏิเสธ) จบครบทุกบทบาท (อาจใช้สถานการณ์ที่กำหนดให้ หรือให้นักเรียนแต่ละคน คิดถึงสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันที่นักเรียนพบเห็นโดยตรง)

4.8 ครูสุ่มกลุ่มออกมาแนะนำเสนอหน้าชั้น และร่วมกันอภิปรายเสนอแนะ

4.9 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และครูเชื่อมโยงให้นักเรียนเห็นว่าทักษะการปฏิเสธเป็นสิทธิของทุกคนที่สามารถใช้เพื่อหลีกเลี่ยงการถูกชักจูงให้กระทำพฤติกรรมเสี่ยงที่ไม่ต้องการ การปฏิเสธเป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ และนักเรียนควรฝึกฝนให้เกิดความเคยชิน เพื่อนำมาช่วยแก้ปัญหาต่อสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันหรือป้องกันเกิดปัญหาและสถานการณ์เสี่ยงต่ออันตรายที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ได้ ทั้งนี้สิ่งสำคัญคือนักเรียนจะต้องฝึกที่จะประเมินความเสี่ยงของสถานการณ์ต่างๆ ด้วย

5. สื่อ/อุปกรณ์

5.1 ใบความรู้ เรื่องทักษะการปฏิเสธ

5.2 ใบงาน เรื่องฝึกวิเคราะห์สถานการณ์

5.3 ใบงาน เรื่องฝึกปฏิเสธ

5.4 ใบงาน เรื่องฝึกทักษะปฏิเสธ

6. การประเมินผล

6.1 วิธีการประเมิน

6.1.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

6.1.2 ตรวจใบงาน

6.2 เกณฑ์การประเมิน

6.2.1 สังเกตจากพฤติกรรมการ

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่ม หรือขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

6.2.2 ประเมินการแสดงบทบาทสมมติ

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	สามารถใช้ทักษะการปฏิเสธต่อสถานการณ์ที่เสี่ยงและเป็นภัยต่อตนเอง
ไม่ผ่าน	ไม่สามารถใช้ทักษะการปฏิเสธต่อสถานการณ์ที่เสี่ยงและเป็นภัยต่อตนเอง

ใบความรู้ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

ในสังคมปัจจุบัน มีสิ่งยั่วยุมากมายที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับวัย ปัญหาทั้งเรื่อง บุหรี่ สุรา ยาเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ รวมไปถึงเรื่องของการติดเกม จนทำให้เกิดปัญหาตามมาอีกหลายเรื่อง ทั้ง ทะเลาะวิวาท อาชญากรรม เหล่านี้ดูเหมือนว่าจะมีเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะในกลุ่มของเด็กๆ และวัยรุ่น นักวิชาการหลายแขนงต่างออกมาวิเคราะห์และให้เหตุผลร่วมกันว่า ส่วนหนึ่งมีเหตุมาจากเด็กขาดทักษะที่เรียกว่า ทักษะการปฏิเสธ เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ให้ความสำคัญต่อเพื่อน ในบางครั้งเมื่อมีเพื่อนมาชักชวน ก็ไม่ได้คิดให้รอบรอบ เพราะเกรงใจ หรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์หรือไม่รู้จะปฏิเสธอย่างไร กลัวเพื่อนโกรธ ดังนั้นทักษะปฏิเสธ จึงจำเป็นสำหรับ วัยรุ่น โดยจะต้องวิเคราะห์สถานการณ์ ว่ามีความเสี่ยงต่อการที่จะเดือดร้อนหรือได้รับอันตราย โดยวิธี ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนการตัดสินใจ

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคล ในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำ มี 4 ขั้นตอน คือ

1. กำหนดทางเลือกเพื่อตัดสินใจ
2. วิเคราะห์ผลดี-ผลเสียของทางเลือกทั้งสองทาง
3. ตัดสินใจเลือกทางใดทางหนึ่ง
4. หาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้น

และเมื่อวิเคราะห์สถานการณ์ ว่าต่อไปจะเป็นอย่างไร(คาดเหตุการณ์)แล้ว ตัดสินใจที่จะไม่ทำแล้วจึง บอกให้คนที่มาชวนรับรู้การตัดสินใจของเรา

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพ และยอมรับ การปฏิเสธที่ใช้ได้ผลมักเป็นการปฏิเสธใน สถานการณ์ที่ถูกชวนไปกระทำในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์หรือเกิดผลกระทบในแง่ลบตามมา จึงมีหลักในการปฏิเสธเพื่อให้ ได้ผลและไม่เสียเพื่อน ดังนี้

หลักการปฏิเสธ

1. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทางคำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจน
 2. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผลเพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้นเช่น ฉันไม่สบายใจเลยเพราะอาจทำให้คนเข้าใจผิดได้
 3. การบอกปฏิเสธให้ชัดเจน เช่น ฉันไม่ไปด้วยหรอก ฉันขอไม่ไป ผมไม่ชอบ ... ฯลฯ
 4. การขอความเห็นชอบและแสดงอาการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับและเป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน เช่น คุณคงไม่ว่านะ คุณคงเข้าใจนะ ฯลฯ
 5. เมื่อถูกเข้าซื้อ หรือสับประมาท ไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิ ควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้
- 5.1 ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้างพร้อมทั้งบอกลาแล้วเดินจากไปทันที

5.2 การต่อรอง โดยการชักชวนให้ทำกิจกรรมอื่นทดแทน เช่น เรากลับบ้านกันดีกว่าเดี๋ยวพ่อแม่จะเป็นห่วง เราไปเล่นกีฬากันดีกว่า ไปห้องสมุดกันไหม พร้อมทั้งบอกไปแล้วเดินจากไปทันที

5.3 การปลัดผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไป เพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ เช่น เอาไว้วันหลังดีกว่า ไว้โอกาสหน้าก็แล้วกัน ตอนนี้ยังไม่ว่างไว้ให้มีเวลาว่างก่อนนะ ฯลฯ พร้อมทั้งบอกไปแล้วเดินจากไปทันที

6. ออกจากสถานการณ์นั้น

หมายเหตุ หากเป็นสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นที่ไม่น่าไว้วางใจมากๆ และอาจเป็นอันตราย ไม่จำเป็นต้องรักษาน้ำใจเพียงแต่ปฏิเสธให้สุภาพแล้วออกมาจากสถานการณ์โดยเร็ว

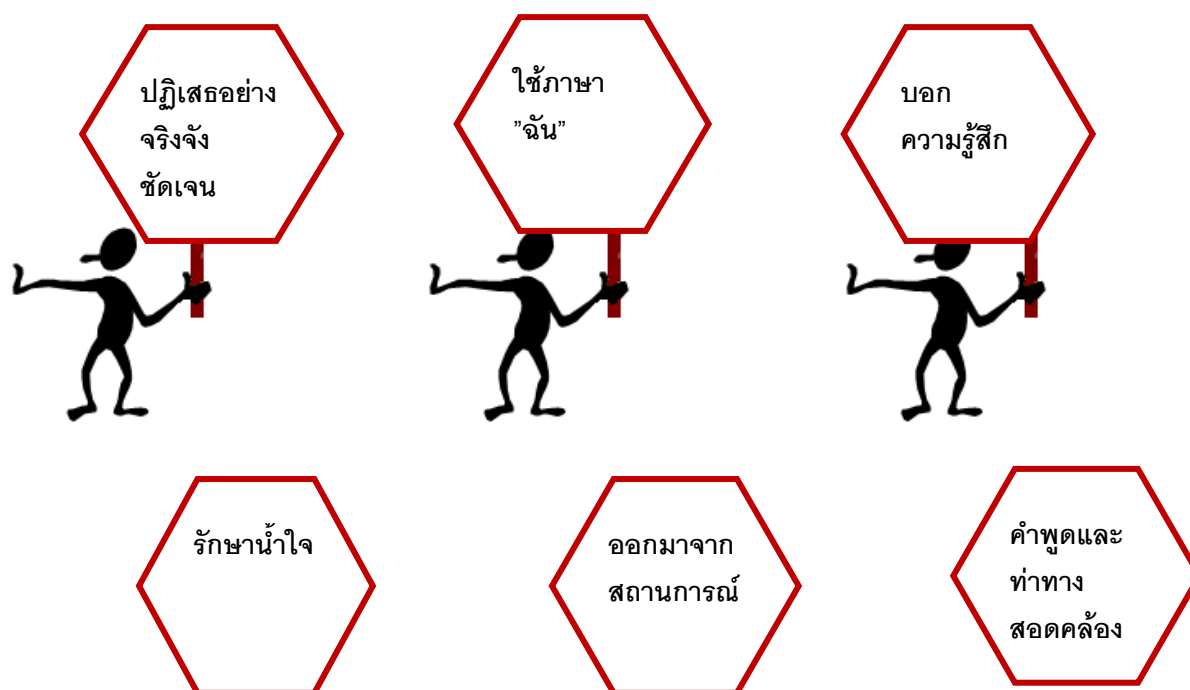
ตัวอย่างประโยคปฏิเสธ

สถานการณ์-เพื่อนชวนหนีเรียน

ขั้นตอนการปฏิเสธ	ตัวอย่างคำพูด
1. ปฏิเสธ	“ฉันไม่โดดด้วยหรอกนะ”
2. การแสดงความรู้สึก	“ฉันรู้สึกกลัวอาจารย์จับได้และเป็นการกระทำที่ผิดด้วย”
3. การถามความเห็น/ขอบคุณเมื่อเพื่อนยอมรับ	“เธอคงเข้าใจนะ” “ขอบคุณมาก ที่เธอเข้าใจ”

แต่ถ้าเขายังเข้าซื้ออยู่ควรปฏิเสธซ้ำ หรือต่อรอง หรือปลัดผ่อน

4. ปฏิเสธซ้ำ (แล้วไปให้ไกลจากที่นั้น)	“ฉันไม่โดดจริง ๆ ไปก่อนนะ”
5. ต่อรอง (แล้วไปให้ไกลจากที่นั้น)	“เอาเป็นว่าไปกินน้ำแล้วรีบเข้าเรียน จะได้เข้าใจมากขึ้น
6. ปลัดผ่อน (แล้วไปให้ไกลจากที่นั้น)	“เอาไว้วันหลังดีกว่า”





บางครั้งผู้ชักชวนจะมีการสร้างความสับสนให้คู่สนทนามี 6 แบบ ดังนี้

1. การดูถูก : เอ็งกลัวใช่ไหม, ไม่กล้านี่
2. การโต้แย้ง : ทำอะไร ใครๆเขาก็ทำกันทั้งนั้น, คนรุ่นใหม่เขาทำกันอย่างนี้ทุกคนละ
3. การข่มขู่ : จะทำหรือไม่ทำ ไป..ไปเดี๋ยวนี้, นี่ถ้าแกไม่ทำ..เจ็บแน่
4. การพยายามมองไม่เห็นปัญหา : ไม่มีอะไรร้ายแรงหรอก, พ่อไม่ว่าหรอก, ไม่มีใครเห็นหรอก, ไม่มีใครรู้หรอก
5. การอ้างเหตุผล : เธอโตแล้วนะ อย่าเป็นเด็กอยู่เลย, ผมรักคุณจริงๆนะ มาเถอะ, ไม่มีใครทำอะไรคุณนะ..ผมอยู่ทั้งคน, ทำไมต้องแค้นคนอื่นนี้เป็นเรื่องของเราสองคนเท่านั้น
6. การพยายามออกนอกเรื่อง : เพิ่งรู้ว่า..เธอโมโหแล้วสวยจังเลย

คำพูดเพื่อยุติการสร้างควมสับสนให้คู่สนทนา มีดังนี้

1. ขอให้ฉันพูดให้จบก่อน
2. เดียวฉันพูดก่อนซิ
3. อย่าเพิ่งขัดจังหวะซิ..ฉันยังพูดไม่จบเลย
4. ดี..ข้อเสนอเธอ..แต่ฟังฉันก่อนนะ
5. ฉันเข้าใจ..แต่ให้ฉันพูดให้จบก่อนนะ

(ปรับปรุงจาก <http://www.icamtalk.com>)



ปฏิเสธเพื่อ ความปลอดภัย
รู้สึกดีกับตนเอง
และไม่เดือดร้อน

ใบงานกิจกรรมแนะแนว

หน่วยการจัดกิจกรรมทักษะการปฏิเสธ

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อ-สกุลนักเรียน,,, ชั้นม,3/,,,,,,,,,,,,,,เลขที่,,,,,,,,,,,,,

ใบงาน เรื่อง ฝึกวิเคราะห์สถานการณ์

คำแนะนำ

- ให้นักเรียนอ่านตัวอย่างกรณีศึกษา “เรื่องของตึก”

กรณีศึกษา - เพื่อนสนิทในกลุ่ม 4 คน ชวนตึกให้ไปลองสูบบุหรี่ที่ห้องน้ำในโรงเรียนช่วงพักกลางวัน ตึกเกิดความลังเล ตัดสินใจไม่ได้ว่าจะไปหรือไม่ไป

- ให้นักเรียนวิเคราะห์ว่าถ้านักเรียนเป็นตึกจะตัดสินใจอย่างไร

การตัดสินใจ

ถ้าไป ผลดี.....

.....

ผลเสีย.....

.....

ถ้าไม่ไป ผลดี.....

.....

ผลเสีย.....

.....

การตัดสินใจ ☐ ไป ☐ ไม่ไป

การแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้น.....

.....

ชื่อ-สกุล,,, ชั้นม.3/,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, เลขที่,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

ใบงาน เรื่อง ผีกลปฏิเสธ

คำแนะนำ ให้นักเรียนฝึกปฏิเสธตามสถานการณ์ที่กำหนด

1. จากเรื่องของตึก เมื่อตึกตัดสินใจไม่ไป ให้นักเรียนช่วยหาแนวทางการปฏิเสธว่าจะบอกเพื่อนอย่างไร

แนวทางการปฏิเสธ



การปฏิเสธ.....



การแสดงความรู้สึก.....



การถามความเห็น/ขอบคุณ

****แต่ถ้าเขายังเข้าซื้ออยู่ควรปฏิเสธซ้ำหรือต่อรองผลัดผ่อน****



ปฏิเสธซ้ำ



ต่อรอง



ผลัดผ่อน

2. สถานการณ์

เพื่อนต้องการให้อายุช่วยเตรียมงานเลี้ยงหลังเลิกเรียน แต่คิดว่า ทำกิจกรรมมากพอแล้ว และอยากกลับบ้านไปดูหนังสือ ให้นักเรียนช่วยหาแนวทางการปฏิเสธว่าจะบอกเพื่อนอย่างไร

แนวทางการปฏิเสธ



การปฏิเสธ.....



การแสดงความรู้สึก.....



การถามความเห็น/ขอบคุณ

****แต่ถ้าเขายังเข้าซื้ออยู่ควรปฏิเสธซ้ำหรือต่อรองผลัดผ่อน****



ปฏิเสธซ้ำ



ต่อรอง



ผลัดผ่อน

3. หลังเลิกเรียนจุ่มไปเดินที่ห้างสรรพสินค้ากับต่ายและแอน ต่ายและแอนชวนให้ไปแอบหยิบตุ๊กตา บอกว่าสนุกดี จุ่มไม่ยอมทำเพราะกลัวความผิด แต่ต่ายและแอนเข้าซื้อบอกว่าไม่เป็นไร ลองหยิบเฉยๆ แล้วค่อยเอามาคืน ให้นักเรียนช่วยหาแนวทางการปฏิเสธ จุ่มจะบอกเพื่อนอย่างไร

แนวทางการปฏิเสธ



การปฏิเสธ.....



การแสดงความรู้สึก.....



การถามความเห็น/ขอบคุณ

****แต่ถ้าเขายังเข้าซื้ออยู่ควรปฏิเสธซ้ำหรือต่อรองผลัดผ่อน****



ปฏิเสธซ้ำ



ต่อรอง



ผลัดผ่อน

ชื่อ-สกุล.....ชั้นม.3/.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง ฝึกทักษะปฏิเสธ

คำแนะนำ ให้นักเรียนจับกลุ่ม 3 คน กำหนดสถานการณ์ 1 สถานการณ์ และแสดงบทบาทสมมติการใช้ทักษะปฏิเสธ สลับกันเป็นผู้ชักชวน ผู้ปฏิเสธ ผู้สังเกต และผู้สังเกตเป็นผู้ประเมินผู้ปฏิเสธ

ตัวอย่างสถานการณ์

- * ถ้านักเรียนไปเที่ยวห้างสรรพสินค้ากับเพื่อนๆ และเกิดมีหนึ่งในกลุ่มชวนคนอื่นๆให้ “แอบหยิบ” ซิตีส์สักแผ่น ในร้านเพลง เพราะกำลังได้โอกาสเหมาะ นักเรียนจะพูด หรือทำอะไร ?
- * ถ้านักเรียนไปเที่ยวบ้านลุง-ป้าในวันหยุดสุดสัปดาห์ และขณะที่อยู่ในสวนหลังบ้านที่ลับตา พี่ชายวัย 18 ซึ่งเป็น ลูกพี่ลูกน้องหยิบบุหรี่ขึ้นมาจุด และเสนอให้นักเรียนลองด้วย นักเรียนจะพูดและทำอะไร ?
- * หลังโรงเรียนเลิก เพื่อนชวนไปเที่ยวบ้าน เพื่อนคนหนึ่งมี “ของบางอย่าง” ซึ่งดูคล้ายกัญชามาให้ลองกัน นักเรียนจะพูดและทำอะไร ?
- * ที่ค่ายพักแรม เพื่อนคนหนึ่งแอบเอาเปียร์ใส่กระเป๋ามาด้วยหลายกระป๋อง และเสนอว่าดื่มแล้วจะช่วยให้รู้สึกหลับสบายขึ้น นักเรียนจะพูดและทำอะไร ?

แบบฟอร์มการปฏิเสธ

ชื่อผู้ประเมิน.....

พฤติกรรมกาปฏิเสธ	ระดับคุณภาพ			ข้อเสนอแนะ
	ดี	พอใช้	ปรับปรุง	
1. การปฏิเสธ				
2. การแสดงความรู้สึก				
3. การถามความเห็น/ขอบคุณเมื่อเพื่อนยอมรับ				
4. ปฏิเสธซ้ำ (ออกจากสถานการณ์)				
5. ต่อรอง (ออกจากสถานการณ์)				
6. ผลัดผ่อน (การออกจากสถานการณ์)				
7. ทำทีจริงจัง และมั่นคง				

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....

หน่วยการจัดกิจกรรม ขายหญิงคิดต่าง

วัตถุประสงค์ที่ 3 การปรับตัว และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่าง เหมาะสมและมีความสุข

3.3 นักเรียนมีทักษะการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมและปลอดภัยในเรื่องเพศ

ระดับชั้น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2

1. วัตถุประสงค์ชั้นปี

นักเรียนรู้เท่าทันอารมณ์ ความคิดและความรู้สึกของเพศตรงข้าม สามารถปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้าม ได้อย่างเหมาะสม

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 บอกอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของเพศชายและเพศหญิงที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆ ทางเพศ

2.2 บอกวิธีการปฏิบัติตนกับเพศตรงข้ามที่เหมาะสม

3.สาระสำคัญ

อารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆระหว่างหญิงและชาย มีความแตกต่างกัน โดยเฉพาะ ในสถานการณ์เสี่ยงที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การรู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของหญิงและชาย ย่อมทำให้นักเรียนเข้าใจ สามารถหลีกเลี่ยงและปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมในเรื่องเพศ

4. สาระการเรียนรู้

4.1 อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของเพศชายและเพศหญิงที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆ ทางเพศ

4.2 วิธีการปฏิบัติตนกับเพศตรงข้ามที่เหมาะสม

5. ชิ้นงาน/ภาระงาน

ใบงาน เรื่อง วิธีปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามที่เหมาะสม

6. วิธีการประเมินผล

6.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

6.2 การตรวจใบงานในแต่ละแผน

7. กิจกรรมการเรียนรู้

7.1 ศึกษาเปรียบเทียบอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของเพศชายและเพศหญิงที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆ ทางเพศ

7.2 บอกวิธีวางตนและปฏิบัติตนกับเพศตรงข้ามอย่างรู้เท่าทันและความรู้สึกของเพศตรงข้าม

8. เวลา 4 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว

เรื่อง ชายหญิงคิดต่าง

หน่วยการจัดกิจกรรม ชายหญิงคิดต่าง

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3

เวลา 4 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

อารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆระหว่างหญิงและชาย มีความแตกต่างกัน โดยเฉพาะ ในสถานการณ์เสี่ยงที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การรู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของหญิงและชาย ย่อมทำให้นักเรียนเข้าใจ สามารถหลีกเลี่ยงและปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมในเรื่องเพศ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1. บอกอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของเพศชายและเพศหญิงที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆ

ทางเพศ

2.2. บอกวิธีการปฏิบัติตนกับเพศตรงข้ามที่เหมาะสม

3. สาระการเรียนรู้

3.1. อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของเพศชายและเพศหญิงที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆ

ทางเพศ

3.2. วิธีการปฏิบัติตนกับเพศตรงข้ามที่เหมาะสม

4. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

4.1. สนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับคำว่า อารมณ์ ความคิด และความรู้สึกของแต่ละคน (ครูศึกษาใบความรู้เพิ่มเติมสำหรับครู) สอบถามความเข้าใจ

4.2. แจกใบงานที่ 1 เรื่อง ภาพความคิดของเธอและของฉัน ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนบอกอารมณ์ ความคิดและความรู้สึกเมื่อได้เห็นภาพจาก บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน เรื่อง ภาพชวนคิด

4.3. แบ่งกลุ่มนักเรียนแยกเป็นชายหญิง จำนวน 15 กลุ่ม ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปผลจากใบงานที่ 1 เรื่อง ภาพความคิดของเธอและของฉัน กลุ่มละ 1 ภาพ นำเสนอหน้าชั้นเรียน และให้บันทึกข้อมูลที่กระดานดำ แยกระหว่างข้อมูลที่ได้จากเพศชาย และข้อมูลที่ได้จากเพศหญิง

4.4. ครูชวนให้นักเรียนทุกคนดูข้อมูลว่าชายรู้สึกอย่างไร หญิงรู้สึกอย่างไร รู้สึกเหมือนกันหรือไม่และแตกต่างกันอย่างไร จากการสังเกตจะพบว่า แม้แต่ภาพ ๆ เดียวกัน ยังมองแตกต่างกัน เพศชายจะมองหรือรับรู้ในลักษณะ EROTIC ส่วนเพศหญิงจะมองหรือรับรู้ในลักษณะของ ROMANTIC

ชั่วโมงที่ 2

4.5. ทบทวนการเรียนรู้จากชั่วโมงที่ผ่านมา

4.6. แบ่งกลุ่มนักเรียนตามเพศชาย 5 กลุ่ม และ หญิง 5 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มระดมสมองจากใบงานที่ 2 เรื่อง ผลของความคิดต่าง กลุ่มละสถานการณ์ ให้เลือกหัวหน้ากลุ่มเพื่อนำเสนอผลงาน และเลือกเลขานุการเพื่อบันทึกสรุปการระดมสมองให้เวลา 15 นาที

4.7. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอ โดยนำเสนอเป็นคู่ กลุ่มชาย-กลุ่มหญิง รายงานสลับกัน เพื่อเปรียบเทียบให้เห็นถึงความแตกต่างทางเพศในเรื่องอารมณ์ ความคิดและความรู้สึก

4.8. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปถึงความแตกต่างของอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ทางเพศต่อสถานการณ์นั้น ๆ ของเพศชายและเพศหญิง

4.9. แจกใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ชายหญิงคิดต่าง ให้นักเรียนศึกษาและช่วยกันสรุปถึงความแตกต่างด้านอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกระหว่างเพศชายและเพศหญิง รวมถึงผลจากความคิดที่แตกต่างของเพศชาย เพศหญิง จะนำไปสู่การเกิดเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด

ชั่วโมงที่ 3

4.10. ทบทวนการเรียนรู้จากชั่วโมงที่ผ่านมา

4.11. ครูถามนักเรียนว่า

“มีแฟนใหม่ ถ้าไม่ผิดทำไมผู้ใหญ่จึงห้าม”

“นักเรียนรู้สึกหรือคิดอย่างไรกับการมีความรักในวัยเรียน”

“แฟนในวันนี้คือคู่แต่งงานในอนาคตใช่หรือไม่ ถ้าใช่ทำไมถึงใช้เหตุผลเพราะอะไร แล้วถามว่าถ้าไม่ใช่เหตุผลเพราะอะไร”

นักเรียนร่วมกันอภิปรายและให้นักเรียนเป็นตัวแทนเขียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ต หรือ กระดานดำ

4.12. แจกใบงานที่ 3 เรื่อง ทางเลือกของเธอและของฉัน (ใบงานฉบับนี้จะแยกคำถามสำหรับเพศชาย และเพศหญิง)ให้ตอบคนละข้อ ให้เวลาตอบใบงาน 10 นาที ทุกคนส่งใบงาน

4.13. ครูสุ่มอ่านใบงานและชวนนักเรียนคิดว่า ทำไมตอนแรกยอมรับได้ถ้าแฟนเคยมีเพศสัมพันธ์ แต่ให้เลือกจริงกลับไม่เลือก สรุปเพราะว่าคนเราถ้าชีวิตมีโอกาสเลือก เราจะเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้กับชีวิตของเรา

4.14. ครูแจกนิทาน เรื่อง เหยี่ยว 5 บาท ให้นักเรียนอ่านและสรุปด้วยบทกลอนของนักปราชญ์จีนให้นักเรียนได้คิด

ชั่วโมงที่ 4

4.15. ทบทวนการเรียนรู้จากชั่วโมงที่ผ่านมา และซักถามเกี่ยวกับนิทาน เรื่อง เหยี่ยว 5 บาท

4.16. ครูถามนักเรียนว่านักเรียนรู้หรือยังว่าการปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามอย่างเหมาะสมคืออะไร ในการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนคบในลักษณะใดบ้าง (คำตอบ คือ ในฐานะเพื่อน และในฐานะแฟน)

4.17. แบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ 5-8 คน ให้นักเรียนระดมสมองคิดวิธีการปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามอย่างไรจึงจะเหมาะสมใน 2 ฐานะคือ

4.17.1. การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามในฐานะเพื่อน

4.17.2. การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามในฐานะแฟน

ใช้เวลา 20 นาที

4.18. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอหน้าห้อง แจกใบงานที่ 4 เรื่อง วิธีการปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามที่เหมาะสม ให้เวลาตอบ 5 นาที ครูแจกใบความรู้ที่ 2 เรื่อง วิธีการปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามที่เหมาะสมให้นักเรียนศึกษาเพิ่มเติม ครูซักถามความเข้าใจ

5. สื่อ/อุปกรณ์

5.1. ใบความรู้เพิ่มเติมสำหรับครู เรื่อง คำว่า อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก

5.2. ใบงาน เรื่อง ภาพความคิดของเธอและของฉัน

5.3. สื่อ Power Point เรื่อง ภาพชวนคิด

- 5.4. ใบงาน เรื่องผลของความคิดแตกต่าง
- 5.5. ใบความรู้ เรื่อง ชายหญิงคิดต่าง
- 5.6. ใบงาน เรื่องทางเลือกของเธอและของฉัน
- 5.7. นิทาน เรื่อง เหยี่ยว 5 บาท
- 5.8. ใบงานเรื่อง วิธีการปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามที่เหมาะสม
- 5.9. ใบความรู้ เรื่องวิธีการปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามที่เหมาะสม

6. การประเมินผล

6.1 วิธีการประเมิน

6.1.1. สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

6.1.2. ตรวจใบงาน

6.2. เกณฑ์การประเมิน

6.2.1. สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น การทำงานกลุ่ม และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่ม หรือ ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

6.2.2. ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	บอกอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของเพศชายและเพศหญิงต่อสถานการณ์ต่างๆ ทางเพศ และบอกวิธีการปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามที่เหมาะสมครบตามที่กำหนด อย่างน้อยกลุ่มละ 2 ข้อ
ไม่ผ่าน	บอกอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของเพศชายและเพศหญิงต่อสถานการณ์ต่างๆ ทางเพศ และบอกวิธีการปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามที่เหมาะสมไม่ครบตามที่กำหนด หรือน้อยกว่ากลุ่มละ 2 ข้อ

ใบความรู้ เพิ่มเติมสำหรับสำหรับครู

เรื่อง คำว่า อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก

คำว่า อารมณ์

โรเบิร์ต พลูทซิค (1980) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องอารมณ์และเชื่อว่ามีอารมณ์พื้นฐานอยู่ 8 ชนิด คือ กลัว(Fear) ประหลาดใจ(Surprise) เศร้าเสียใจ(Sadness) รังเกียจ(Disgust) โกรธ(Anger) คาดหวัง(Anticipation) รื่นเริง(Joy) ยอมรับ(Acceptance)

คำว่า ความคิด

ความคิดของมนุษย์ มี 2 ประเภท คือ
ประเภทที่ 1 ความคิดเชิงบวก ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี ปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไข ในวิกฤตยังมีโอกาส ทำให้เกิดกำลังใจ ความพยายาม
ประเภทที่ 2 ความคิดเชิงลบ ได้แก่ การมองโลกในแง่ร้าย มองเห็นจุดอ่อน/ข้อเสียในทุกเรื่อง ทำให้เกิดความรอบคอบ ระมัดระวัง

คำว่า ความรู้สึก

มาจาก ประสาทสัมผัสทั้ง 5

1. การได้ยิน จะใช้อวัยวะ คือ หู
2. การรับรส จะใช้อวัยวะ คือ ลิ้น
3. การรู้สึกกลิ่น จะใช้อวัยวะ คือ จมูก
4. การรู้สึกที่ผิวหนัง จะใช้อวัยวะ คือ ผิวหนัง
5. การมองเห็น จะใช้อวัยวะ คือ ดวงตา

ชื่อ-สกุลนักเรียน..... ชั้น ม.3/..... เลขที่.....

ภาพความคิดของเธอและของฉัน

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนคำตอบลงในช่องตามเพศของตนเอง

ภาพที่	ด้าน	เพศชายตอบช่องนี้	เพศหญิงตอบช่องนี้
1	อารมณ์		
	ความคิด		
	ความรู้สึก		
2	อารมณ์		
	ความคิด		
	ความรู้สึก		
3	อารมณ์		
	ความคิด		
	ความรู้สึก		
4	อารมณ์		
	ความคิด		
	ความรู้สึก		
5	อารมณ์		
	ความคิด		
	ความรู้สึก		
6	อารมณ์		
	ความคิด		
	ความรู้สึก		
7	อารมณ์		
	ความคิด		
	ความรู้สึก		
ภาพที่	ด้าน	เพศชายตอบช่องนี้	เพศหญิงตอบช่องนี้
8	อารมณ์		

	ความคิด		
	ความรู้สึก		
9	อารมณ์		
	ความคิด		
	ความรู้สึก		
10	อารมณ์		
	ความคิด		
	ความรู้สึก		
11	อารมณ์		
	ความคิด		
	ความรู้สึก		
12	อารมณ์		
	ความคิด		
	ความรู้สึก		
13	อารมณ์		
	ความคิด		
	ความรู้สึก		
14	อารมณ์		
	ความคิด		
	ความรู้สึก		
15	อารมณ์		
	ความคิด		
	ความรู้สึก		

หลังจากการอภิปรายสรุปสิ่งที่ได้รับ

.....

.....

.....

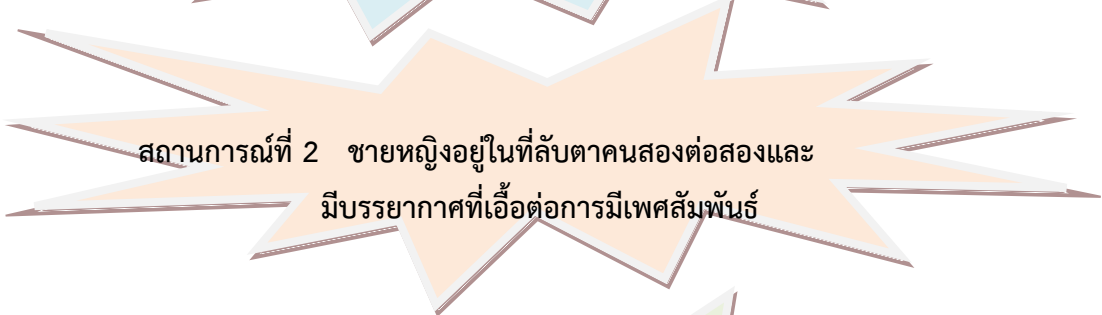
ชื่อ-สกุลนักเรียน..... ชั้น ม.3/.....

เลขที่.....

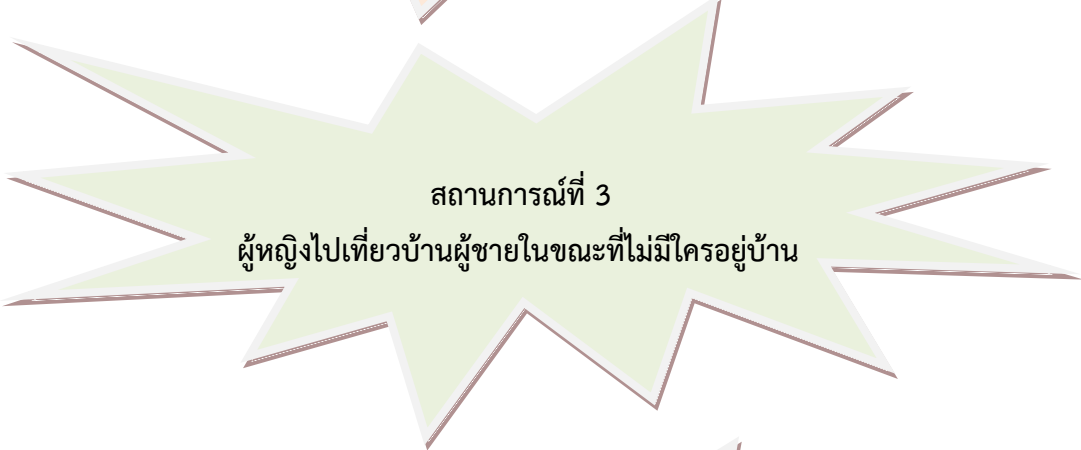
ใบงาน เรื่อง ผลของความคิดต่าง



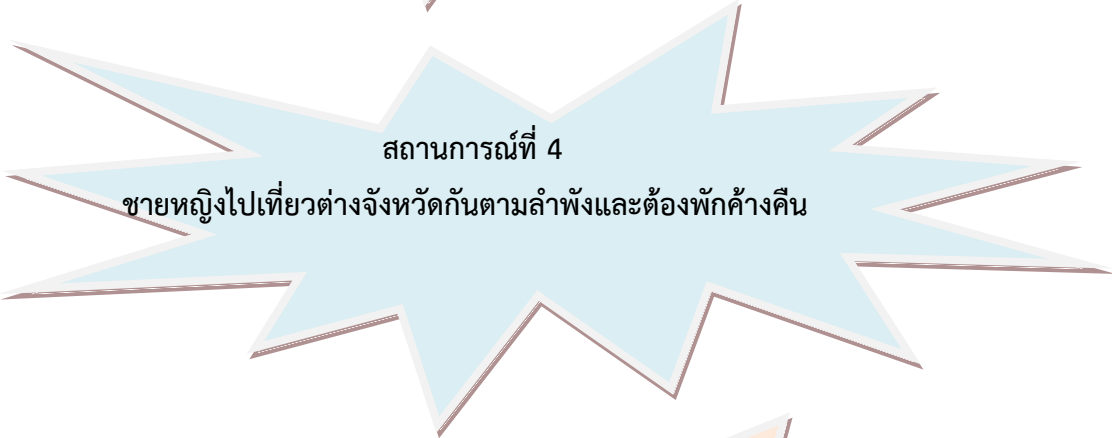
สถานการณ์ที่ 1 ชายหญิงเดินโอบกอดกัน



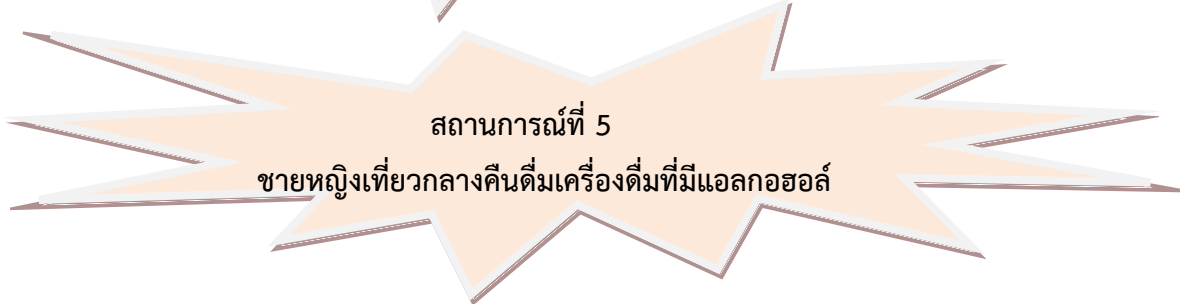
สถานการณ์ที่ 2 ชายหญิงอยู่ในที่ลับตาคนสองต่อสองและมีบรรยากาศที่เอื้อต่อการมีเพศสัมพันธ์



สถานการณ์ที่ 3
ผู้หญิงไปเที่ยวบ้านผู้ชายในขณะที่ไม่มีใครอยู่บ้าน



สถานการณ์ที่ 4
ชายหญิงไปเที่ยวต่างจังหวัดกันตามลำพังและต้องพักค้างคืน



สถานการณ์ที่ 5
ชายหญิงเที่ยวกลางคืนดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

การระดมสมองจากสถานการณ์ที่ ให้เวลา 15 นาที

คำถาม	ผลจากการระดมสมอง
1. สถานการณ์ที่ได้รับเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด ยกตัวอย่าง	
2. บอกถึงอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกทางเพศต่อ สถานการณ์ที่ได้รับ	
3. บอกถึงเหตุการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้นต่อจากสถานการณ์ ที่ได้รับ	
4. วิธีการที่จะยับยั้งไม่ให้เกิดสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสม ในข้อที่ 3	

ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ชายหญิงคิดต่าง

หญิงและชายคิดต่างกันในเรื่องทางเพศซึ่งทำให้เกิด เพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจของฝ่ายหญิงแต่เป็นความจงใจให้เกิดเพศสัมพันธ์ของฝ่ายชาย

ความคิดของชาย

- ☐ มองเรื่องความรักเป็นเรื่องความใคร่
- ☐ การมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเป็นประสบการณ์ที่มีความสุข
- ☐ การมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องของความใคร่ ไม่ใช่ความรัก
- ☐ การมีเพศสัมพันธ์เป็นการหาความสุขร่วมกัน ไม่ต้องการความผูกพัน

ความคิดของหญิง

- ☐ ความรัก เป็นความรู้สึกอบอุ่นที่ได้อยู่ใกล้ชิด
- ☐ เพศสัมพันธ์ครั้งแรกเป็นความเจ็บปวด หวาดกลัวปัญหาต่าง ๆ ที่จะตามมา
- ☐ การยินยอมมีเพศสัมพันธ์แสดงว่ามีความรัก
- ☐ เมื่อมีเพศสัมพันธ์กับชายใดจะต้องการมีความผูกพันกับชายนั้น



♥ ผลจากความคิดที่แตกต่างเช่นนี้นำไปสู่การเกิดเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดด้วยเหตุผล ต่อไปนี้ ♥

1. ผู้ชายมีเพศสัมพันธ์ได้โดยไม่ต้องมีความรัก ขณะที่ผู้หญิงมีเพศสัมพันธ์เพราะความรัก
2. วัยรุ่นชายจึงคิดว่าการที่วัยรุ่นหญิงยอมให้ใกล้ชิดเป็นเพราะยินยอมพร้อมใจที่จะมีเพศสัมพันธ์ด้วย
3. ขณะที่หญิงต้องการอยู่ใกล้ชิดเพราะความรักไม่ได้นึกไกลไปถึงการมีเพศสัมพันธ์ และหญิงก็คิดว่า

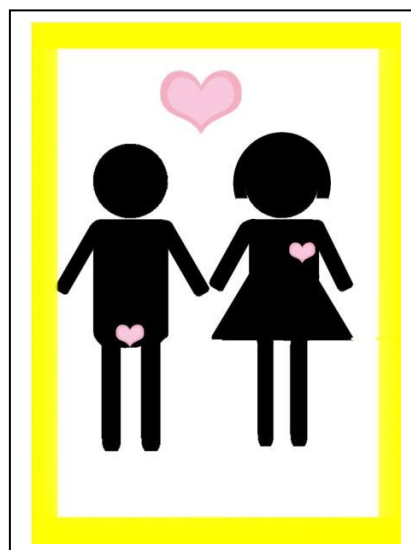
ผู้ชายคิดเช่นเดียวกับเธอ จึงไม่ได้ระมัดระวังตัว

4. เมื่อมีความใกล้ชิดกันมาก ๆ ในที่ลับตาจึงเกิดเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด และไม่มีการป้องกัน
5. หลังจากมีเพศสัมพันธ์ ผู้ชายไม่ได้คิดว่าจะต้องมีความผูกพันอะไรต่อไป
6. ขณะที่หญิงคิดว่า เมื่อมีเพศสัมพันธ์กับชายคนนี้แล้ว เธอจะต้องมีความผูกพันชีวิตกับเขา

จึงเรียกร้องความรับผิดชอบจากชาย

7. วัยรุ่นชายหญิงที่อยู่ในวัยเรียน ยังไม่อาจรับผิดชอบชีวิตของตนเองได้ ยังต้องเรียนหนังสือ ต้องใช้เงินของพ่อแม่ เมื่อเกิดเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดขึ้น จึงหาทางแก้ปัญหาให้ตนเองไม่ได้ วัยรุ่นชายจะคอยหลบเลี่ยง ขณะที่วัยรุ่นหญิงจะคอยตามเพื่อเรียกร้องความผูกพัน

ความใกล้ชิดระหว่างหญิงและชายในวัยรุ่นเกิดขึ้นได้เสมอ การสานความสัมพันธ์ระหว่างเพศ การปรับตัวเข้าหากันในวัยนี้เป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้ และระมัดระวังให้การดำเนินชีวิตในช่วงนี้เป็นความทรงจำที่ดีของทั้งหญิงและชาย วัยรุ่นจึงควรศึกษาถึงความแตกต่างทางความคิดระหว่างชายและหญิง เพื่อเข้าใจเพศตรงข้ามให้มากขึ้น



ใบงานกิจกรรมแนะแนว

หน่วยการจัดกิจกรรมชายหญิงคิดต่าง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อ-สกุลนักเรียน..... ชั้น ม.3/..... เลขที่.....

ใบงาน เรื่องทางเลือกของเธอและของฉัน

ถ้าสมมุติว่า มี ผู้หญิง 2 คน ให้ นักเรียนเลือก ดังนี้ สาว ก สวยหุ่น ดี รวย แต่เคยมี เพศสัมพันธ์ มาแล้ว สาว ข สวยหุ่น ดี รวย ยังไม่เคย มีเพศสัมพันธ์ ให้กลุ่มอภิปราย ว่าจะเลือกใคร เป็นแม่ของลูก พร้อมบอกเหตุผล และยกตัวอย่าง ให้เด่นชัด	เลือก สาว ก	เหตุผลที่เลือก เหตุผลที่ไม่เลือก.....
	เลือก สาว ข	เหตุผลที่เลือก เหตุผลที่ไม่เลือก.....

ใบงานกิจกรรมแนะแนว

หน่วยการจัดกิจกรรมชายหญิงคิดต่าง

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อ-สกุลนักเรียน..... ชั้น ม.3/..... เลขที่.....

เรื่อง วิธีการปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามที่เหมาะสม

วิธีการปฏิบัติตนของเพศชาย	วิธีการปฏิบัติตนของเพศหญิง
ฐานะเพื่อน	ฐานะเพื่อน
ฐานะคู่รัก/แฟน	ฐานะคู่รัก/แฟน

เรื่อง วิธีการปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามที่เหมาะสม

การที่คนเราสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขจำเป็นต้องรู้จักปรับปรุงตนเองให้เป็นที่ยอมรับและรักใคร่ของผู้อื่น การปรับปรุงตนเองให้เข้ากับผู้อื่นนั้น มีหลักการทั่วไป ดังนี้

1. มีความรับผิดชอบ เพราะความรับผิดชอบต่อหน้าที่เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้คนเราดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปลอดภัย และมีความสุข
2. รู้จักปรับปรุงบุคลิกภาพ เพราะผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดีย่อมเป็นที่นิยมชมชอบของผู้อื่น และบุคลิกภาพที่ไม่ดีสามารถปรับปรุงให้ดีขึ้นได้
3. ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล เพราะจะทำให้เราเข้าใจยอมรับ และเห็นสิ่งที่ดีของผู้อื่น
4. รู้จักสร้างมนุษยสัมพันธ์ เพราะการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีช่วยให้เราได้รับการยอมรับนับถือ และได้รับความร่วมมืออย่างดีจากผู้อื่น

การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามที่เหมาะสม คือการที่ชายและหญิงปฏิบัติตนเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในสถานภาพต่าง ๆ ภายใต้สภาพแวดล้อม ขนบธรรมเนียม ประเพณีของสังคมนั้น ๆ การวางตัวต่อเพศตรงข้ามมีความสำคัญมากในช่วงวัยรุ่นเนื่องจากจะเป็นพื้นฐานของการเลือกคู่ครองต่อไปในอนาคต

การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามที่เหมาะสม อาจแบ่งออกได้เป็น 2 ฐานะ ดังนี้

1. การวางตัวต่อเพศตรงข้ามในฐานะเพื่อน
2. การวางตัวต่อเพศตรงข้ามในฐานะคู่รัก/แฟน

การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามในฐานะเพื่อน

การปฏิบัติตนของฝ่ายชาย

1. ควรแต่งกายให้สุภาพ สะอาดเรียบร้อย ไม่ฟุ่มเฟือย และไม่นำเสนอเกินงามไป ไม่ควรแต่งกายตามสบายมากนัก
2. ใช้วาจาที่สุภาพ ไม่แสดงอาการก้าวร้าว เสียดสีด้วยวาจา ใช้คำพูดตามมารยาทในการพูดในสังคม
3. การแสดงกิริยาอาการต่าง ๆ ต้องสุภาพเรียบร้อย ทั้งการนั่งยืน เดิน และต้องมีความมองอาจสมความเป็นชาย แสดงถึงบุคลิกภาพที่ดี ควรให้เกียรติผู้หญิง ทำตัวเป็นสุภาพบุรุษ ช่วยเหลือผู้หญิงตามสมควร
4. แสดงความห่วงใยในเรื่องความปลอดภัยต่าง ๆ
5. การให้ความสนิทสนม ควรอยู่ในขอบเขตไม่คลุกคลีมากเกินไป ควรระลึกเสมอว่าต้องให้เกียรติฝ่ายหญิงทุกโอกาสแม้ว่าจะสนิทสนมกันมากเพียงใด

การปฏิบัติตนของฝ่ายหญิง

1. แต่งกายให้สุภาพ สะอาดเรียบร้อย รัดกุม ไม่ควรแต่งตัวล่อแหลม นุ่งห่มน้อยชิ้น ถ้าพบโดยบังเอิญในขณะที่แต่งกายไม่เรียบร้อย ก็ไม่ควรหยุดพูดคุยด้วยต้องขอตัวไปเปลี่ยนเสื้อผ้าให้เรียบร้อยก่อนจึงมาพูดคุยด้วยในภายหลัง

2. ใช้วาจาที่สุภาพเหมาะสมให้สมกับเป็นกุลสตรี ไม่พูดหยาบคาย ส่งเสียงดัง แม้จะมีความสนิทสนมกับฝ่ายชายมากก็ตาม
3. ควรแสดงกิริยาที่เหมาะสม สุภาพ ไม่สุบหูหรือ ตีมือสุรา หรือเสพสิ่งเสพติด ต้องสำรวมตนให้ดูเรียบร้อยเป็นกุลสตรีรู้จักมารยาทสังคม การเดิน การนั่ง การยืน ต้องดูเรียบร้อยสง่างาม เหมาะสมกับกาลเทศะ
4. ควรมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักแสดงความขอบคุณอย่างจริงใจเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากฝ่ายชาย
5. ไม่ควรอยู่ลำพังกับฝ่ายชายสองต่อสองในที่ลับตาคน ไม่แสดงกิริยาสนิทสนมเกินขอบเขต

การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามในฐานะคู่รัก/แฟน

ชายหญิงที่มีความสัมพันธ์กันในฐานะคู่รัก ทั้งคู่ควรจะได้ศึกษาอุปนิสัย ค่านิยม ความต้องการ ความพอใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้ความสัมพันธ์พัฒนาต่อไปจนถึงการตัดสินใจที่จะสมรสและใช้ชีวิตคู่ร่วมกันควรทำความรู้จักกับญาติทั้งสองฝ่าย เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับครอบครัวและสร้างความสัมพันธ์ในระหว่างญาติก่อนแต่งงาน

ในขณะที่คบกันถึงแม้จะอยู่ในฐานะที่เป็นคู่รักกันก็ต้องให้เกียรติซึ่งกันและกัน และควรจะต้องเพิ่มเติมความห่วงใยเอาใจใส่ดูแลกันให้มากขึ้นควรให้ความเคารพเชื่อฟังญาติผู้ใหญ่ของทั้งสองฝ่าย รวมทั้งมีน้ำใจต่อญาติพี่น้องของทั้งสองฝ่ายด้วย และไม่ให้ความสนิทสนมกันเกินขอบเขตของประเพณีเพราะในช่วงของวัยรุ่นนี้โดยธรรมชาติจะมีแรงขับทางเพศที่จะผลักดันให้มีเพศสัมพันธ์กัน จึงควรมีขอบเขตจำกัดตามประเพณีและวัฒนธรรมของไทย ดังนั้นชายหญิงจึงควรหลีกเลี่ยงการอยู่ด้วยกันตามลำพัง ไม่ดื่มเหล้าหรือเสพของมีนเมาเพราะจะทำให้ควบคุมตนเองไม่ได้ควรหาทางระบายความต้องการทางเพศในทางที่เหมาะสม เช่น การเล่นกีฬา การร่วมกิจกรรมของหมู่คณะ การเล่นดนตรี การทำงานอดิเรกหรืองานศิลปะ เป็นต้น

บทกลอนของนักปราชญ์จีน

อย่าบังคับให้ทุกสิ่งที่เขาต้องการ
เขาจะอ่อนหวานในครั้งแรก
ขอในครั้งที่สองเรียกร้องในครั้งที่สาม
และไม่ต้องการเลยในครั้งที่สี่นั่นเอง

หน่วยการจัดกิจกรรม อีต อีต อีต

วัตถุประสงค์ที่ 3 การปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม และมีความสุข

3.4 นักเรียนมีทักษะการดำรงชีวิตอย่างเป็นประโยชน์และปลอดภัย

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2

1. วัตถุประสงค์ชั้นปี

นักเรียนรู้จักและเข้าใจการปฏิบัติตนตามแบบของคนสู้ชีวิต สามารถนำไปใช้ในการเผชิญและจัดการกับปัญหา เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 อธิบายความหมายและคุณลักษณะของคนสู้ชีวิต

2.2 บอกวิธีการปฏิบัติตนเมื่อเผชิญกับปัญหาและการปรับตัวเพื่อดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามสภาพของตน

3. สาระสำคัญ

พลังสุขภาพจิต (RQ) คือ ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติภายหลังที่พบเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่เกิดความยากลำบากในชีวิต การเสริมสร้างให้นักเรียนมีพลังสุขภาพจิต จะช่วยให้นักเรียนสามารถเผชิญกับปัญหาและวิกฤติในชีวิตได้

4. สาระการเรียนรู้

4.1 ความหมายและคุณลักษณะของคนสู้ชีวิต

4.2 วิธีการปฏิบัติตนเมื่อเผชิญกับปัญหาและการปรับตัวเพื่อดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามสภาพของตน

5. ชิ้นงาน/ภาระงาน

ใบงาน เรื่อง พลังสู้ชีวิตของฉัน

6. วิธีการประเมินผล

6.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

6.2 ตรวจใบงานแต่ละแผน

7. กิจกรรมการเรียนรู้

7.1 วิเคราะห์คุณลักษณะและวิธีการปฏิบัติตนของคนสู้ชีวิต

7.2 ศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของตัวอย่างคนสู้ชีวิต

7.3 อภิปรายเพื่อหาวิธีการปฏิบัติตนเพื่อดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามสภาพของตน

8. เวลา 4 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว

เรื่อง อีดี อีดี อีดี

หน่วยการจัดกิจกรรม อีดี อีดี อีดี

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3

เวลา 4 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

พลังสุขภาพจิต (RQ) คือ ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติภายหลังที่พบเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่เกิดความยากลำบากในชีวิต การเสริมสร้างให้นักเรียนมีพลังสุขภาพจิต จะช่วยให้นักเรียนสามารถเผชิญกับปัญหาและวิกฤติในชีวิตได้

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 อธิบายความหมายและคุณลักษณะของคนสู้ชีวิต

2.2 บอกวิธีการปฏิบัติตนเมื่อเผชิญกับปัญหาและการปรับตัวเพื่อดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามสภาพของตน

3. สาระการเรียนรู้

3.1 ความหมายและคุณลักษณะของคนสู้ชีวิต

3.2 วิธีการปฏิบัติตนเมื่อเผชิญกับปัญหาและการปรับตัวเพื่อดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามสภาพของตน

4. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ครูให้นักเรียนดูคลิปภาพข่าวเหตุการณ์สึนามิที่เกิดในประเทศญี่ปุ่น และร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ โยงให้เห็นว่า ชีวิตของคนอาจประสบภาวะวิกฤติต่างๆได้ โดยไม่คาดคิด ให้นักเรียนยกตัวอย่างเหตุการณ์ต่างๆในประเทศไทย เช่น ภัยธรรมชาติ การเมือง เหตุวิกฤติในครอบครัว เป็นต้น

4.2 ครูใช้คำถามเพื่อนำให้นักเรียนอภิปรายว่า มีโอกาสเป็นไปได้หรือไม่ อย่างไร ที่จะเกิดภาวะวิกฤติในชีวิตของนักเรียนแต่ละคน ซึ่งจะกลายเป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียน

4.3 ครูนำเข้าสู่การทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิตว่า ให้นักเรียนทำแบบประเมินเพื่อจะได้ตรวจสอบตนเองว่า ถ้าเกิดเหตุการณ์วิกฤติหรือปัญหาเกิดขึ้น นักเรียนจะมีความสามารถในการจัดการกับภาวะต่างๆได้ดีแค่ไหน

4.4 ให้นักเรียนตรวจให้คะแนน อ่านคำเฉลย ข้อเสนอแนะ และจดบันทึกผลในใบงาน เรื่อง ประเมินตนเอง

ชั่วโมงที่ 2

4.5 ทบทวนกิจกรรมและการเรียนรู้จากชั่วโมงที่แล้ว

4.6 ให้นักเรียนศึกษาและวิเคราะห์ลักษณะ “คนสู้ชีวิต” โดยครูให้นักเรียนดูคลิปชีวิต ของ “นิค วูจิชิค”

4.7 ให้นักเรียนวิเคราะห์คุณลักษณะ “คนสู้ชีวิต” เขียนตอบใบงาน เรื่อง คนสู้ชีวิต 1

4.8 ให้นักเรียนเข้ากลุ่มและอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของ “คนสู้ชีวิต” และนำเสนอหน้าชั้น

4.9 ครูให้นักเรียนสรุปคุณลักษณะของ “คนสู้ชีวิต” โดยครูเชื่อมโยงเข้าสู่คุณลักษณะของ คนที่มีความเข้มแข็งทางใจ ในด้านองค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต (อึด ฮึด สู้)

ชั่วโมงที่ 3

4.10 ครูให้นักเรียนสรุปกิจกรรม และการเรียนรู้จากชั่วโมงก่อนๆ

4.11 ครูให้นักเรียนดูคลิปเกี่ยวกับแนวทางการสู้ชีวิตของบุคคลเรื่องชีวิตของ “สมศักดิ์” และ “ชม้อย หอยเหล็ก”

4.12 ให้นักเรียนวิเคราะห์คุณลักษณะ “คนสู้ชีวิต” เขียนตอบใบงาน เรื่อง คนสู้ชีวิต 2

4.13 ให้นักเรียนเข้ากลุ่มและอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของ “คนสู้ชีวิต” และนำเสนอหน้าชั้น

4.14 ครูให้นักเรียนสรุปคุณลักษณะของ “คนสู้ชีวิต” โดยครูเชื่อมโยงเข้าสู่คุณลักษณะของ คนที่มีความเข้มแข็งทางใจ ในด้านองค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต (อึด ฮึด สู้)

4.15 ให้นักเรียนอ่านใบความรู้ เรื่อง พลังสุขภาพจิต

4.16 นักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตของนักเรียน

ชั่วโมงที่ 4

4.17 ให้นักเรียนสรุปกิจกรรมและสิ่งที่เรียนรู้จากชั่วโมงก่อนๆ

4.18 ครูให้นักเรียนนำผลการประเมิน RQ มาพิจารณา วิเคราะห์ผลการประเมิน ตามคุณลักษณะของคนสู้ชีวิต ในใบงาน เรื่อง พลังสู้ชีวิตของฉัน

4.19 ให้นักเรียนเข้ากลุ่ม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ผลการวิเคราะห์ตนเองของแต่ละคน ให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกัน บันทึกใบงาน เรื่อง พลังสู้ชีวิตของฉัน

4.20 นักเรียนนำแนวทางจากการวิเคราะห์ อภิปราย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ มาเขียนเป็นแนวทางพัฒนาตนเองในใบงาน เรื่อง พลังสู้ชีวิตของฉัน

4.21 ร่วมกันสรุป เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

5. สื่อ/อุปกรณ์

5.1 สื่อวิดีโอ ภาพข่าวเหตุการณ์สึนามิที่เกิดในประเทศญี่ปุ่น

5.2 ใบงาน เรื่องประเมินตนเอง (แบบประเมินพลังสุขภาพจิต)

5.3 สื่อวิดีโอ เรื่องชีวิตของ “นิค วูจิชิก”

5.4 ใบงาน เรื่อง คนสู้ชีวิต 1

5.5 สื่อวิดีโอ เรื่องชีวิตของ “สมศักดิ์” (คนเล่นกีตาร์มือเดียว)

5.6 สื่อวิดีโอ เรื่องชีวิตของ “ชม้อย หอยเหล็ก”

5.7 ใบงาน เรื่องคนสู้ชีวิต 2

5.8 ใบความรู้ เรื่องพลังสุขภาพจิต

5.9 ใบงาน เรื่องพลังผู้ชีวิตของฉัน

6. การประเมินผล

6.1 วิธีการประเมิน

6.1.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

6.1.2 ตรวจใบงาน

6.2 เกณฑ์การประเมิน

6.2.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้คุณภาพ
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือกับกลุ่มในการอภิปราย แสดงความคิดเห็นและส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่ม หรือขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

6.2.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้คุณภาพ
ผ่าน	อธิบายความหมายและคุณลักษณะของคนสู้ชีวิตได้ บอกแนวทางพัฒนาตนเองให้เป็นคนฮึด ฮึด สู้ได้ ครบทั้งสามด้าน
ไม่ผ่าน	ไม่สามารถอธิบายความหมายและคุณลักษณะของคนสู้ชีวิตได้ บอกแนวทางพัฒนาตนเองให้เป็นคนฮึด ฮึด สู้ได้ ครบทั้งสามด้าน

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.3/.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง ประเมินตนเอง
แบบประเมินพลังสุขภาพจิต(Resilience Quotient : RQ)

แบบประเมินอาร์คิว (RQ) เป็นเครื่องมือเพื่อใช้ประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ ความมั่นคงทางอารมณ์ กำลังใจ และการจัดการกับปัญหา หากประเมินแล้วพบว่ามียังมีข้อบกพร่องในด้านใดต่ำกว่าเกณฑ์ท่านสามารถพัฒนาตนในด้านนั้น ๆ ให้มากขึ้น

ข้อคำถามมีจำนวน 20 ข้อ สอบถามถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของท่านในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุดเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพของตัวท่านเอง

ข้อความ	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
ด้านความมั่นคงทางอารมณ์					
1.เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว้าวุ่นใจนั่งไม่ติด					
2.ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน					
3.เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหายฉันยอมรับผิดชอบหรือผลที่ตามมา					
4.ฉันเคยยอมทนความยากลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น					
5.เวลาทุกขี้ใจมาก ๆ ฉันเจ็บ ป่วย ไม่สบาย					
6.ฉันสอนและเตือนตัวเอง					
7.ความยากลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น					
8.ฉันไม่จดจำเรื่องเลวร้ายในอดีต					
9.ถึงแม้ปัญหาจะหนักหนาเพียงใด ชีวิตฉันก็ไม่เลวร้ายไปหมด					
10.เมื่อมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนปรับทุกข์ด้วย					
รวมคะแนน					
ข้อความ	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน

ด้านกำลังใจ					
11.จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้					
12.ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ					
13.ฉันมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า					
14.เมื่อมีปัญหาวิกฤตเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ					
15.เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตฉันดีขึ้น					
รวมคะแนน					
ด้านการจัดการกับปัญหา					
16.ฉันอยากหนีไปให้พ้นหากมีปัญหาหนักหนาต้องรับผิดชอบ					
17.การแก้ไขปัญหทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น					
18.ในการพูดคุย ฉันหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วยกับฉันได้					
19.ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด					
20.ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน					
รวมคะแนน					
รวมคะแนนทั้งหมด					

การคิดคะแนนและการแปลผลการสำรวจ
แบบประเมินพลังสุขภาพจิต(Resilience Quotient : RQ)

การให้คะแนน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่ม 1								กลุ่ม 2				
ข้อ	ข้อ	ข้อ	ข้อ	ข้อ	ข้อ	ข้อ	ข้อ	ข้อ	ข้อ	ข้อ	ข้อ	ข้อ
2	3	4	6	7	8	9	10	1	5	14	15	16
11	12	13	17	18	19	20						

ข้อคำถามกลุ่มที่ 1 ให้คะแนนดังนี้

ไม่จริง ให้ 1 คะแนน จริงบางครั้ง ให้ 2 คะแนน ค่อนข้างจริง ให้ 3 คะแนน จริงมาก ให้ 4 คะแนน

ข้อคำถามกลุ่มที่ 2 ให้คะแนนดังนี้

ไม่จริง ให้ 4 คะแนน จริงบางครั้ง ให้ 3 คะแนน ค่อนข้างจริง ให้ 2 คะแนน จริงมาก ให้ 1 คะแนน

การแปลผล

ให้ผู้ตอบแบบประเมิน รวมคะแนนที่ได้ในแต่ละระดับ นำมาเทียบเกณฑ์ปกติในแต่ละองค์ประกอบดังนี้

องค์ประกอบของอาร์คิว (RQ)	คะแนน		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าปกติ
ความมั่นคงทางอารมณ์ (ข้อ 1-10) (เต็ม 40)	< 27	27-34	>34
กำลังใจ (ข้อ 11-15) (เต็ม 20)	<14	14-19	>19
การจัดการกับปัญหา (ข้อ 16 – 20) (เต็ม 20)	<13	13-18	>18
รวมทุกด้าน (80คะแนน)	<55	55-69	>69

คำแนะนำหลังทำแบบทดสอบ

ค่าคะแนนที่ได้	คำแนะนำ
เกณฑ์ปกติ	ท่านจัดอยู่ในกลุ่มคนที่มีพลังสุขภาพจิตปกติ ท่านอาจพัฒนาตนเองโดยการแสวงหาความรู้เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้คงอยู่ เช่น การฝึกทักษะในการแก้ปัญหา การสร้างกำลังใจให้ตนเอง
สูงกว่าปกติ	ท่านจัดอยู่ในกลุ่มคนที่มีพลังสุขภาพจิตดีเยี่ยม ขอให้ท่านรักษาศักยภาพด้านนี้ไว้
ต่ำกว่าปกติ	ความมั่นคงทางอารมณ์ ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้โดยพัฒนาควบคุมอารมณ์ตนเองให้มีสติและสงบ โดยเริ่มต้นจากการควบคุมอารมณ์เมื่อเผชิญกับสถานการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ทำให้เกิดความเครียด ความผิดหวัง ผิดหวังใจเข้าออกซ้ำ ๆ ลึก ๆ และคิดถึงสิ่งที่ยึดเหนี่ยวทางใจ

	ด้านกำลังใจ ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้โดยคิดถึงสิ่งดี ๆ ที่ท่านมีอยู่ หมั่นพูดให้กำลังใจตนเอง เช่นเราต้องผ่านพ้นไปได้ ชีวิตย่อมมีขึ้น มีลง คิดถึง โอกาสข้างหน้า หากฝ่าฟันจุดนี้ไปได้ ด้านการจัดการกับปัญหา ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพทางด้านนี้ได้โดยฝึกคิด หาทางออกในการแก้ไขปัญา เริ่มจากปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ ลองหาทางออกให้ได้มากที่สุด หาข้อดี ข้อเสียแต่ละวิธีการ เลือกวิธีที่ดีที่สุด และคิดหาวิธีการ สำรองไว้เผื่อวิธีเลือกใช้ไม่ได้ผล การแก้ไขปัญาได้สำเร็จจะช่วยให้ท่านเห็นว่าการแก้ไขปัญาไม่ใช่เรื่องยาก และมีทักษะที่ดีในการแก้ไขปัญา
--	--

คำอธิบายเพิ่มเติม

พลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient : RQ) เป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบ ปรากฏการณ์วิกฤต หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากเป็นคุณสมบัติหนึ่งซึ่งช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหา อุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข องค์ประกอบในแบบสำรวจ มีดังนี้

ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ หมายถึง การมีจิตใจ ไม่อ่อนไหวง่าย อดทนต่อความกดดัน และวิธีการ จัดการกับอารมณ์ได้

ด้านกำลังใจ หมายถึง มีความมุ่งมั่น ไม่ท้อถอย

การจัดการกับปัญหา หมายถึง การมีมุมมองทางบวก กับปัญหาและมีแนวทางในการแก้ไข ปัญหา

ถ้าผลการประเมินพบว่าท่านขาดพลังทางสุขภาพจิต ควรทำอย่างไร

สิ่งที่ควรทำเมื่อพบภาวะวิกฤติในชีวิต

- ปรับใจ คิดว่าชีวิตมีขึ้นมีลง ไม่ใช่เราคนเดียวที่ต้องเผชิญปัญหานี้ คนที่ลำบากกว่าเรายังมี ได้ศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางใจ
- สร้างกำลังใจ พูดคุยกับคนที่รักและเป็นกำลังใจให้ มองเห็นสิ่งดี ๆ ที่เหลืออยู่ คิดถึงความสำเร็จที่ผ่านมา หาคนช่วยเหลือที่พึ่ง ที่ปรึกษา
- ก้าวไปข้างหน้า ปรับแนวทางการดำเนินชีวิต ถ้าทำในสิ่งที่แตกต่าง มองหาโอกาสที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น

สิ่งที่ไม่ควรทำ

- อยู่คนเดียว จมกับความเครียด ความทุกข์
- ระบายความทุกข์ด้วยการดื่มสุรา ใช้ยาเสพติด หรือมีพฤติกรรมเกร่ ก้าวร้าว
- หมดหวัง ท้อแท้ คิดว่าตัวเองหมดคุณค่า คิดว่าไม่มีทางแก้ไขอะไรได้
- กลัวลำบาก ไม่ทำอะไร รอคอยความช่วยเหลือ

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.3/.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง คนสู้ชีวิต 1

1. เมื่อนักเรียนดูวิดีโอ เรื่องชีวิตของ “นิค วุจิซิก” แล้ว นักเรียนรู้สึก

2. นักเรียนคิดว่า คุณลักษณะ/คุณสมบัติเด่น/จุดแข็ง ที่ช่วยให้ “นิค วุจิซิก” สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข.....

3. นอกจากคุณลักษณะส่วนตัวของ “นิค วุจิซิก” เขามีใครบ้างที่เป็นผู้ช่วยเหลือ/ผู้สนับสนุน

4. จากเรื่องของ “นิค วุจิซิก” นักเรียนได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับ ชีวิตทั่วไป

5. จากเรื่องของ “นิค วุจิซิก” นักเรียนได้แนวคิดในการนำไปใช้เพื่อ เอาชนะอุปสรรคและปัญหา ที่อาจเกิดขึ้น/ที่นักเรียนมี อย่างไรบ้าง

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.3/.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง คนสู้ชีวิต 2

1. เมื่อนักเรียนดูวิดีโอ เรื่องชีวิตของ “สมศักดิ์” และ “หม้อย” แล้ว นักเรียนรู้สึก

.....

2. วิถีชีวิตของ “สมศักดิ์”

คือ

เขามีวิธีการจัดการกับวิถีชีวิตอย่างไรบ้าง บอกเป็น

ข้อๆ

.....

นักเรียนคิดว่า คุณลักษณะ/คุณสมบัติเด่น/จุดแข็งที่ช่วยให้ “สมศักดิ์” สามารถผ่านพ้นวิถีชีวิต และต่อสู้ชีวิต ดำรงชีวิตอยู่ได้

.....

.....

นอกจากคุณลักษณะส่วนตัวของ “สมศักดิ์” แล้ว เขามีใครบ้างที่เป็นผู้ช่วยเหลือ/ผู้สนับสนุน

.....

.....

3. วิถีชีวิตของ “หม้อย”

คือ.....

เขามีวิธีการจัดการกับวิถีชีวิตอย่างไรบ้าง บอกเป็น

ข้อๆ

.....

นักเรียนคิดว่า คุณลักษณะ/คุณสมบัติเด่น/จุดแข็งที่ช่วยให้ “หม้อย” สามารถผ่านพ้นวิถีชีวิต และต่อสู้ชีวิต ดำรงชีวิตอยู่ได้

.....

.....

นอกจากคุณลักษณะส่วนตัวของ “หม้อย” เขามีใครบ้างที่เป็นผู้ช่วยเหลือ/ผู้สนับสนุน

.....

4. จากเรื่องของ “สมศักดิ์” และ “หม้อย” นักเรียนได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับ ชีวิตทั่วไป

.....

-
5. จากเรื่องของ “สมศักดิ์” และ “ชม้อย” นักเรียนได้แนวคิดในการนำไปใช้ เมื่อเกิดวิกฤติ หรืออุปสรรค และปัญหา ที่อาจเกิดขึ้น/ที่นักเรียนมี อย่างไรบ้าง
-
-



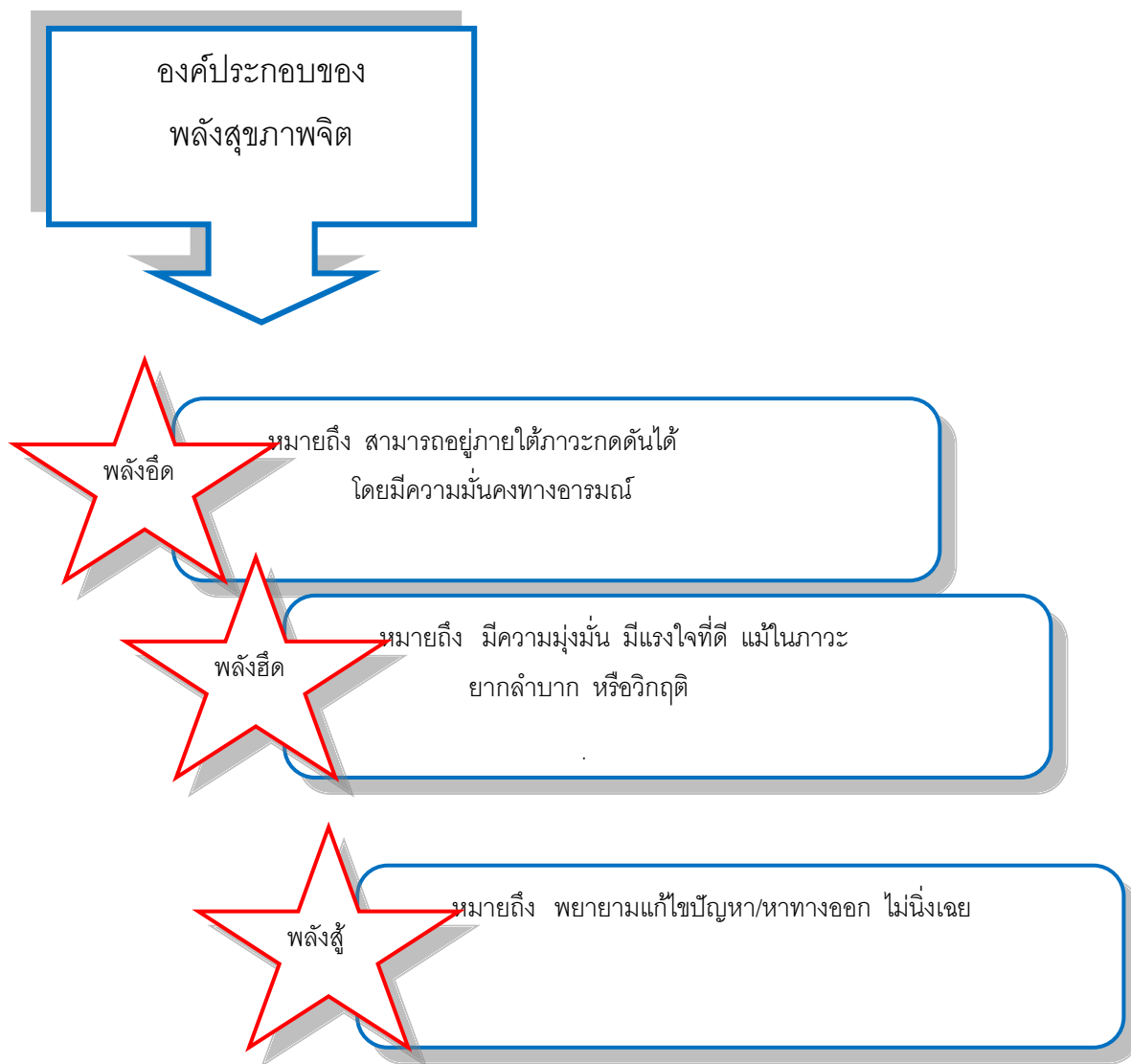
ใบความรู้กิจกรรมแนะแนว

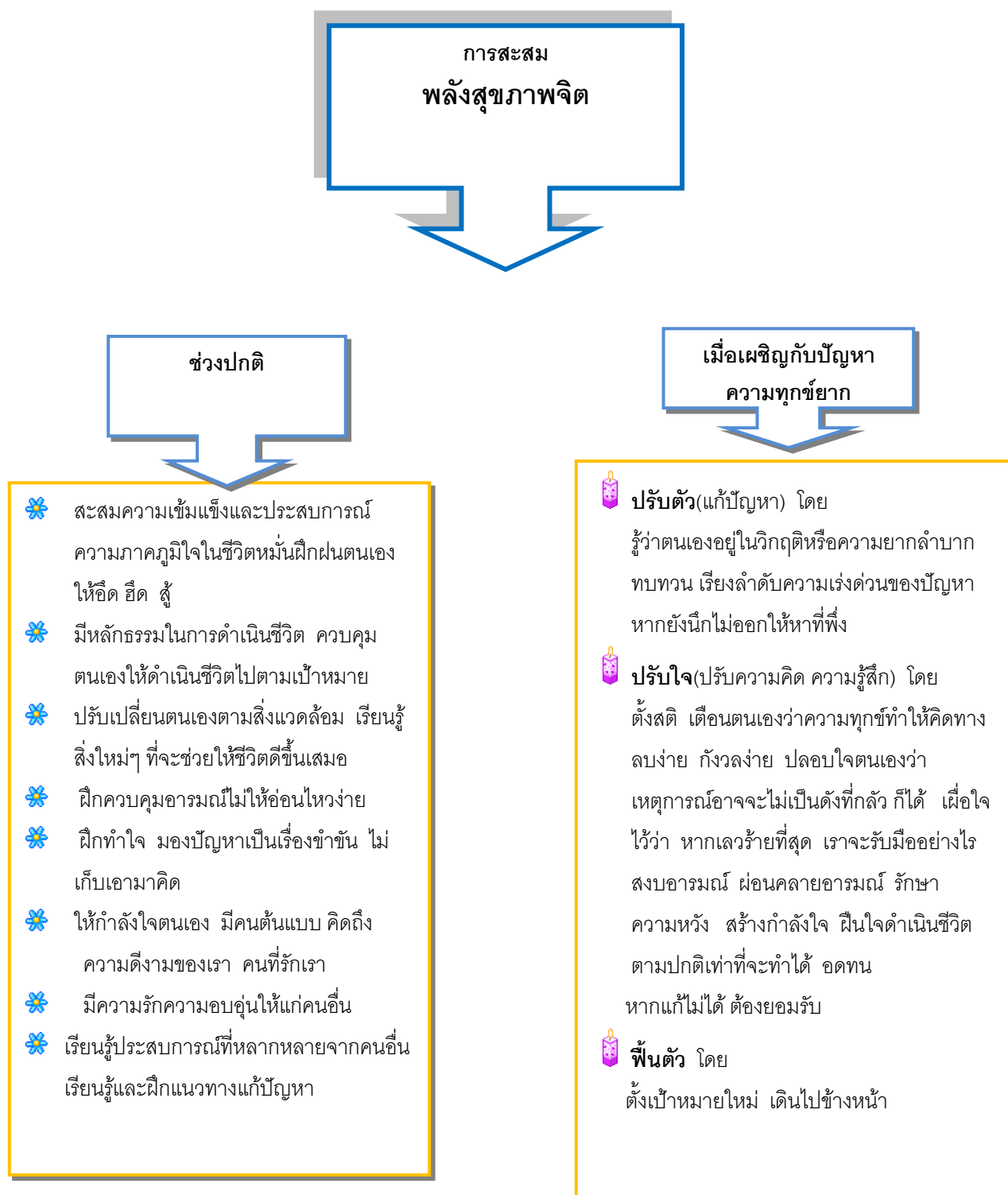
หน่วยการจัดกิจกรรมอีดี ฮีต สู้

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ใบความรู้ เรื่อง พลังสุขภาพจิต

พลังสุขภาพจิต (Resilience) เป็นปัจจัยสำคัญต่อการอยู่ดีมีสุขของเรา เป็นความสามารถในการฟื้นพลังความเข้มแข็งทางจิตใจกลับคืนมา เป็นกระบวนการปรับตัวและฟื้นตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ของชีวิต เป็นการเอาชนะอุปสรรคของชีวิตโดยใช้พลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง





(ที่มา เอกสารประกอบอบรม การสร้างพลังฮึด ฮึด ฮึด กรมสุขภาพจิต)

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.3/.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง พลังสู้ชีวิตของฉัน

1. ผลการสำรวจแบบประเมินพลังสุขภาพจิต(RQ) นักเรียนอยู่ในระดับ
☐ ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ☐ เกณฑ์ปกติ ☐ สูงกว่าปกติ

2. คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของนักเรียนได้แก่

.....

3. คุณลักษณะที่นักเรียนจะต้องพัฒนาได้แก่

.....

4. คนที่ให้การสนับสนุน/ช่วยเหลือนักเรียนได้แก่

.....

5. นักเรียนมีแนวทางพัฒนาตนเองเพื่อเป็นคน อีดี อีดี สู้ อย่างไร
 ด้านความมั่นคงทางอารมณ์

.....

ด้านกำลังใจ

.....

การจัดการกับปัญหา

.....



