



สศ
โรงเรียนสตรีศึกษา

แผนการจัดการเรียนรู้ กิจกรรมแนะแนว

★ **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4** ★

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569



ครูอุษณียวรรณ เพ็ชรโยธา

ครูผู้สอน

ครูอุษณียวรรณ เพ็ชรโยธา

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ

รู้จักตนเอง
เป้าหมาย
พัฒนาตนเอง
อนาคตที่ดี



เข้าใจตนเอง



วางแผนชีวิต



พัฒนาทักษะ



สู่ความสำเร็จ

“แนะแนววันนี้ เพื่ออนาคตที่ดีของนักเรียนทุกคน”

สาระและวัตถุประสงค์กิจกรรมแนะแนว

ตามหลักสูตรกิจกรรมแนะแนวระดับชั้น ม.1-ม.6

ของงานแนะแนวโรงเรียนสตรีศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาร้อยเอ็ด

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 ตัดสินใจ แก้ปัญหาและวางแผนด้านการศึกษา
	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.4

วัตถุประสงค์		วัตถุประสงค์ชั้นปี	ชื่อหน่วย	จำนวน ชั่วโมง	จำนวน แผน	ภาคเรียน
1. การรู้จัก เข้าใจ รักและ เห็นคุณค่าใน ตนเองและ ผู้อื่น	1.1 ผู้เรียนรู้จัก เข้าใจ เห็นคุณค่าใน ตนเองและพัฒนา ตนเองได้เต็มตาม ศักยภาพ	ผู้เรียนตระหนักและยอมรับ คุณลักษณะของตนเอง สามารถพัฒนาและ ปรับปรุงตนได้อย่าง เหมาะสม	ฉันพัฒนา ได้	3	1	1
	1.2 ผู้เรียนรู้จัก เข้าใจ เห็นคุณค่า ของผู้อื่น และ ปฏิบัติตนต่อผู้อื่น อย่างเหมาะสม	ผู้เรียนเข้าใจความต้องการ พื้นฐานทางจิตใจของ มนุษย์ สามารถปฏิบัติตน ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่าง เข้าใจ	ฉันกับคน รอบข้าง	4	1	1
2. การ วางแผน ด้าน การศึกษา อาชีพ และ สังคม	2.1 ผู้เรียนสามารถ คิดวิเคราะห์ ตัดสินใจแก้ปัญหา และวางแผนด้าน การศึกษา	ผู้เรียนเห็นคุณค่าของการ เรียน คุณค่าของรายวิชา ในหลักสูตรและพัฒนา ทักษะการเรียนรู้ที่มี ประสิทธิภาพ	เรียนรู้ อย่าง เข้าใจ	9	3	ภาค 1 (5) ภาค 2 (4)
	2.2 ผู้เรียนสามารถ คิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ แก้ปัญหา และวางแผนด้าน อาชีพ	ผู้เรียนรู้ข้อมูลอาชีพที่ สอดคล้องกับความ ต้องการของตลาดแรงงาน และวางแผนพัฒนาตนเพื่อ เตรียมตัวเข้าสู่งานอาชีพ	อาชีพของ ฉัน	4	1	2
	2.3 ผู้เรียนสามารถ คิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ แก้ปัญหา และวางแผนด้าน ชีวิตและสังคม	ผู้เรียนรู้เท่าทันปัญหาที่เกิด ขึ้นกับตนเอง และฝึก ทักษะการแก้ปัญหาอย่าง ถูกวิธี	ทางออก ของชีวิต	4	1	1

วัตถุประสงค์		วัตถุประสงค์ชั้นปี	ชื่อหน่วย	จำนวน ชั่วโมง	จำนวน แผน	ภาคเรียน
3. การปรับตัว และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม และมีความสุข	3.1 ผู้เรียนมีทักษะการจัดการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	ผู้เรียนรู้สาเหตุของความเครียดตลอดจนผลกระทบที่มีต่อชีวิต รู้วิธีการจัดการกับความเครียดและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	เครียด... ภัยใกล้ตัว	4	1	2
	3.2 ผู้เรียนมีทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ	ผู้เรียนรู้จักและเห็นความสำคัญ ของการฟังทั้งเนื้อหาและความรู้สึก สามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้ อย่างเหมาะสม	การฟัง อย่างเข้าใจ	4	1	1
	3.3 ผู้เรียนมีทักษะการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมและปลอดภัยในเรื่องเพศ	ผู้เรียน ตระหนักถึงผลกระทบของการมีคูรักร และการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัยที่มีต่อชีวิตด้านการเรียน ครอบครัวและสังคม รู้จักวิธีปฏิบัติตนทางเพศได้ อย่างเหมาะสมกับวัย และหลีกเลี่ยงโอกาสการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย	รักใส่ๆ ใส่ใจคิด	5	1	2
	3.4 ผู้เรียนมีทักษะการดำรงชีวิตอย่างเป็นประโยชน์และปลอดภัย	ผู้เรียนรู้และเข้าใจความสำคัญของการบริหารการเงินและเวลา สามารถวางแผนการใช้เงินและเวลาของตนเองได้ อย่างเกิดประโยชน์สูงสุด	คุณค่าของเงินและเวลา	3	1	2
รวม				40		

CHARACTER SHEET

แผนการจัดการเรียนรู้แนะแนว

ระดับชั้น

ม. 4

ภาคเรียน

เทอม 1

ครูผู้สอน

ครูอุษณีย์วรรณ เพ็ชรโยธา

หน่วยการจัดกิจกรรม

ฉันพัฒนาได้

1 วัตถุประสงค์ที่ 1

การรู้จัก เข้าใจ รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

1.1 นักเรียนรู้จักเข้าใจ เห็นคุณค่าในตนเอง และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ

1. วัตถุประสงค์ชั้นปี

นักเรียนตระหนัก ยอมรับคุณลักษณะของตนเอง สามารถพัฒนาและปรับปรุงตนเองได้อย่างเหมาะสม



2 จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 บอกคุณลักษณะส่วนดีและข้อบกพร่องของตน

2.2 บอกวิธีการพัฒนาและปรับปรุง ส่วนบกพร่องของตนเองได้



3 สารสำคัญ

บุคคลต่างมีลักษณะส่วนตนที่หลากหลาย การรู้จักและยอมรับคุณลักษณะของตนทั้งข้อดี และข้อบกพร่อง จะช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนา ข้อดีและปรับปรุงข้อบกพร่อง



4 สารการเรียนรู้

4.1 คุณลักษณะส่วนดีและข้อบกพร่องของตนเอง

4.2 วิธีการพัฒนาและปรับปรุงตนเอง



5 ชิ้นงาน/ภาระงาน

ใบงาน

เรื่อง บันได้ 5 ขั้นของชีวิต



6 วิธีการประเมินผล

6.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

6.2 การตรวจใบงานในแต่ละแผน



7 กิจกรรมการเรียนรู้

7.1 นักเรียนสำรวจและบอกถึงข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง

7.2 วิเคราะห์ความดีที่ทำว่ามีประโยชน์กับใครอย่างไร

7.3 วิเคราะห์ความสามารถและความต้องการของตนเอง



8 เวลา

3 ชั่วโมง



รู้จักตนเอง
ยอมรับตนเอง
พัฒนาตนเอง
สู่คนที่ดีกว่าเดิม



แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว

เรื่อง ฉันพัฒนาได้

หน่วยการจัดกิจกรรม ฉันพัฒนาได้ ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4

เวลา 3 ชั่วโมง

1.สาระสำคัญ

บุคคลต่างมีลักษณะส่วนตนที่หลากหลาย การรู้จักและยอมรับคุณลักษณะของตนทั้งข้อดีและข้อบกพร่อง จะช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาข้อดีและปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเองได้

2.จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 บอกคุณลักษณะข้อดีและข้อบกพร่องของตน
- 2.2 บอกวิธีการพัฒนาและปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเองได้

3.สาระการเรียนรู้

- 3.1 คุณลักษณะข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง
- 3.2 วิธีการพัฒนาและปรับปรุงตนเอง

4.วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 7 - 9 คน แต่ละกลุ่มหนึ่งเป็นวงกลม ครูแจกกระดาษคนละแผ่นนักเรียนเขียนชื่อมุมบนขวา และพับกระดาษเป็น 2 ส่วน ด้านซ้ายเขียนข้อดี ด้านขวาเขียนข้อบกพร่อง จากนั้นให้สำรวจและเขียนข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองบนกระดาษ ภายใน 2 นาที แล้วติดกระดาษไว้ด้านหลังของตน จากนั้นส่งให้นักเรียนนั่งหันไปทางซ้ายมือ แล้วเขียนข้อดีและข้อบกพร่องบนกระดาษของเพื่อนที่นั่งอยู่ข้างหน้าตนเอง คนละ 1 ข้อ

4.2 ให้นักเรียน พิจารณาข้อดี ข้อบกพร่อง สุ่มสอบถามความรู้สึกนักเรียนกลุ่มละ 1 คน ถึงข้อดีและข้อบกพร่อง

4.3 ดำเนินกิจกรรมเทียบ โดยครูจุดเทียนไข ให้นักเรียนดูประมาณ 1 นาที แล้วดับเทียนไขและหักเทียนไข ต่อด้วยการจุดเทียนที่หักขึ้นมาใหม่อีกครั้งให้นักเรียนพิจารณาประมาณ 1 นาที

4.4 ครูตั้งคำถามว่า “นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้าง จากกิจกรรมที่ให้ดู” ให้นักเรียนเขียนลงในสมุด ประมาณ 5 บรรทัด จากนั้นให้อ่านให้เพื่อนฟัง และครูเลือกตัวอย่างที่สรุปได้ความหมายครบถ้วนอ่านให้นักเรียนทั้งห้องฟัง แล้วครูสรุปดังนี้ “คุณค่าของเทียนไข คือ การให้แสงสว่าง ไม่ว่าจะเทียนไขนั้นจะเปลี่ยนแปลงรูปลักษณะอย่างไรแต่เมื่อถูกจุดขึ้นก็ให้แสงสว่าง ให้คุณค่าเหมือนกัน เปรียบเหมือนคนเรา ไม่ว่าจะมึนรูปร่างหน้าตา การศึกษา หรือฐานะความเป็นอยู่แตกต่างกันอย่างไร สิ่งที่สำคัญคือการได้ให้ประโยชน์ต่อสังคมคนทุกคนมีทั้งข้อดีและข้อบกพร่องในตนเองและก็สามารถปรับปรุงข้อดีและพัฒนาข้อดีเหล่านั้น เพื่อกำหนดดำเนินชีวิตที่ดีต่อไปในสังคม”

4.5 ครูแจกใบงาน นี้แหละตัวฉัน ให้นักเรียนทำ และให้ออกมารายงานหน้าชั้นเรียน

4.6 ครูสรุป จากสิ่งที่นักเรียนออกมารายงานหน้าชั้น กล่าวได้ว่า ทุกคนมีความตั้งใจที่ดี อยู่ในหัวใจซึ่งสิ่งนี้คือพื้นฐานที่สำคัญในการใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิต คนเราทุกคนมีทั้งข้อดีและข้อบกพร่องในตนเอง เราต้องเข้าใจในตัวตนทั้ง 2 ด้าน และพัฒนาข้อดี และปรับปรุงข้อบกพร่องเพื่อให้มีชีวิตที่ดี บนวิถีทางที่ถูกต้อง

ชั่วโมงที่ 2

4.7 ทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมา แม้นักเรียนจะมีความแตกต่างกันอย่างไรแต่คุณค่าสิ่งที่สำคัญคือ การทำตัวให้มีประโยชน์เหมือนเทียน แม้จะเป็นเทียนที่สมบูรณ์หรือเทียนที่หักก็ยังให้แสงสว่างได้เสมอ

4.8 ครูดำเนินกิจกรรม แม้นความดีเพียงเล็กน้อย...ก็ต้องทำ โดยให้นักเรียนนั่งตัวตรง สงบนิ่ง แล้วหลับตา ครูเปิดเพลง เดินตามพ่อ ให้นักเรียนฟังจนจบเนื้อเพลง

4.9 นักเรียนร่วมกันอภิปราย/แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อเพลง ซึ่งเป็นการตั้งปณิธาน จะทำความดีแม้เพียงเล็กน้อยหากเทียบกับพระราชกรณียกิจอันยิ่งใหญ่ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

4.10 ครูชวนให้นักเรียนทบทวนตนเองว่าได้ทำความดีอะไรบ้างส่งผลดีต่อตนเองและคนรอบข้างและสังคมอย่างไรบ้าง แจกใบงานให้นักเรียน “เรื่องแม้ทำความดีเพียงน้อยนิด ก็ต้องทำ” โดยยกตัวอย่างตามตารางข้างล่าง

ความดีที่ฉันทำ	ประโยชน์ที่ได้รับ		
	ตัวเอง	พ่อแม่	ประเทศชาติ/สังคม
กรอกน้ำใส่ตู้เย็น			

จากนั้น ครูสรุป การทำความดีแม้เพียงเล็กน้อยก็ส่งผลกระทบต่อเนื่องไปยังสังคมส่วนรวม แม้เราเป็นเพียงคนเล็กแต่ก็สามารถมีส่วนร่วมในการทำให้สังคมและประเทศชาติพัฒนาและมีความมั่นคง ประเทศชาติมั่นคง เจริญรุ่งเรืองก็ส่งผลย้อนกลับมายังคนในชาติซึ่งก็รวมถึงตัวเราด้วย ดังสุภาษิตที่กล่าวว่า “อย่าเห็นเป็นความดีเล็กน้อยแล้วไม่ทำ อย่าเห็นเป็นความชั่วเล็กน้อยแล้วทำ”

ชั่วโมงที่ 3

4.11 ครูดำเนิน กิจกรรมฉันพัฒนาได้ โดยครูอ่านบทกวี “หิ่งห้อย”

“เป็นดาวนั้นก็สวยดีอยู่หรรษา แต่เป็นหินดินหมอกแต่มีสีสรร
หิ่งห้อยสีคือแสงแห่งชีวิตน ที่กรองกลิ่นสีสรรจากวิญญาณ
หากเธอเลือกเป็นหิ่งห้อย แทนดาวลอยสูงศักดิ์อรรครูาน
เธอมีสิทธิมีความหวังอหังการ มีสิทธิผ่านที่มีดซึ่งขาดดาว”

4.12 ทบทวนกิจกรรมในชั่วโมงที่ผ่านมา “แม้กิจกรรมที่เราคิดว่าเป็นสิ่งเล็กๆน้อยๆ ในชีวิตประจำวันก็ล้วนมีคุณค่าและมีความสำคัญ ส่งผลยิ่งใหญ่อย่างที่เราคาดไม่ถึง ดังนั้นทุกคนควรตั้งใจทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุดอันจะทำให้สังคมโดยรวมมีความสุขต่อเนื่องกันไป”

4.13 ให้นักเรียนทำใบงาน บันได 5 ขั้นของชีวิต วิเคราะห์ความสามารถของตนเองในแต่ละช่วงอายุ พร้อมทั้งทบทวนความรู้สึกที่เกิดขึ้นและการเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเองในแต่ละช่วงวัยของชีวิต

4.14 จากนั้นให้นักเรียนวิเคราะห์ความต้องการของตนเองว่า ปัจจุบันนักเรียนอยากทำอะไร ไตมากที่สุดและวางแผนว่าต้องปฏิบัติตนอย่างไรบ้างเพื่อพัฒนาความสามารถของตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

4.15 นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม/นำเสนอใบความรู้ เรื่อง การพัฒนาตนเอง โดยใช้หลัก 4 Self

4.16 ครูเพิ่มเติมข้อคิดที่นักเรียนช่วยกันสรุป เพิ่มเติมให้ครบถ้วน รอบด้านสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

“สิ่งที่เราไม่เคยรู้ ไม่ใช่ที่เราจะรู้ไม่ได้

และสิ่งที่เราไม่เคยทำ ไม่ใช่ที่เราจะทำไม่ได้

เพราะชีวิตต้องก้าวไปข้างหน้าและพัฒนาไปสู่สิ่งที่ดีกว่าเสมอ”

5. สื่อ/อุปกรณ์

5.1 บทกวี/เพลงที่เห็นคุณค่าในตนเอง/เพลงเดินตามพ่อ

5.2 ปากกาเขียน white Board

5.3 เทียนไข

5.4 ไม้ขีด

5.5 ใบงาน นี้แหละตัวฉัน

5.6 ใบงาน แม่นความดีเพียงเล็กน้อยก็ต้องทำ

5.7 ใบงาน บันได 5 ขั้นของชีวิต

6. การประเมินผล

6.1 วิธีการประเมิน

6.1.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

6.1.2 ตรวจใบงาน

6.2 เกณฑ์การประเมิน

6.2.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรมให้ความร่วมมือกับกลุ่มในการอภิปรายแสดงความคิดเห็นและส่งงานตามที่กำหนด
ไม่ผ่าน	ไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่ม หรือขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

6.2.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	บอกขั้นตอนการพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้
ไม่ผ่าน	ไม่สามารถบอกขั้นตอนการพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.4/.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง นี้แหละตัวฉัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจตนเองว่ามี ข้อดี และข้อบกพร่อง อะไรบ้าง พร้อมกับวิเคราะห์ว่า คุณสมบัติเหล่านั้น มีส่วนส่งเสริม หรือสร้างปัญหาแก่นักเรียนอย่างไร (เวลา 30 นาที)

ข้อดีของฉัน	ส่งเสริม	ข้อบกพร่องของฉัน	เป็นอุปสรรคกับฉันอย่างไร

ข้อสรุปที่ได้จากกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ-สกุล.....ชั้น ม.4/.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง แม่นความดีเพียงเล็กน้อยก็ต้องทำ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนการกระทำในชีวิตประจำวันของนักเรียน 10 กิจกรรม ลงในตารางจากนั้นวิเคราะห์ถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นต่อตนเอง และผู้อื่น และสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้

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

สรุป จากกิจกรรมข้างต้น นักเรียนได้ข้อคิดอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ-สกุล.....ชั้น ม.4/.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง บันได 5 ขั้นของชีวิต

คำชี้แจง ให้นักเรียนทบทวนพัฒนาการของตนเองในแต่ละช่วงอายุ ดังตาราง และสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมนี้



ระดับชั้นมัธยมปลาย

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

ระดับมัธยมต้น

สิ่งที่ภาคภูมิใจ



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

ระดับประถม

สิ่งที่ภาคภูมิใจ



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

ระดับอนุบาล

สิ่งที่ภาคภูมิใจ



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

ก่อนเข้าอนุบาล

สิ่งที่ภาคภูมิใจ



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

ใบความรู้ เรื่องเทคนิคการพัฒนาตน

ความหมายของการพัฒนาตน

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

ความหมายที่ 1 การพัฒนาตนคือการที่บุคคลพยายามที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม เหมาะสมกว่าเดิม ทำให้สามารถดำเนินกิจกรรม แสดงพฤติกรรม เพื่อสนองความต้องการ แรงจูงใจ หรือเป้าหมายที่ตนตั้งไว้

ความหมายที่ 2 การพัฒนาตนคือการพัฒนาศักยภาพของตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้ตนเป็นสมาชิกที่มีประสิทธิภาพของสังคม เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ตลอดจนเพื่อการดำรงชีวิตอย่างสันติสุขของตน

แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตน

บุคคลที่จะพัฒนาตนเองได้ จะต้องเป็นผู้มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเอง โดยมีความเชื่อหรือแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นสิ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้การพัฒนาตนเองประสบความสำเร็จ แนวคิดที่สำคัญมีดังนี้

1. มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเอง ทำให้สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนได้ในเกือบทุกเรื่อง
2. ไม่มีบุคคลใดที่มีความสมบูรณ์พร้อมทุกด้าน จนไม่จำเป็นต้องพัฒนาในเรื่องใดๆ อีก
3. แม้บุคคลจะเป็นผู้ที่รู้จักตนเองได้ดีที่สุด แต่ก็ไม่สามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้ในบางเรื่อง ยังต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการพัฒนาตน การควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง มีความสำคัญเท่ากับการควบคุมสิ่งแวดล้อมภายนอก
4. อุปสรรคสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง คือ การที่บุคคลมีความคิดติดยึด ไม่ยอมปรับเปลี่ยนวิธีคิด และการกระทำ จึงไม่ยอมสร้างนิสัยใหม่ หรือฝึกทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อตนเอง
5. การปรับปรุงและพัฒนาตนเองสามารถดำเนินการได้ตลอดเวลาและอย่างต่อเนื่อง เมื่อพบปัญหาหรือข้อบกพร่องเกี่ยวกับตนเอง

ความสำคัญของการพัฒนาตน

บุคคลล้วนต้องการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ หรืออย่างน้อยก็ต้องการมีชีวิตที่เป็นสุขในสังคม ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและความต้องการของตนเอง พัฒนาตนเองได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมโลก การพัฒนาตนจึงมีความสำคัญดังนี้

ก. ความสำคัญต่อตนเอง จำแนกได้ดังนี้

1. เป็นการเตรียมตนให้พร้อมในด้านต่างๆ เพื่อรับกับสถานการณ์ทั้งหลายได้ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
2. เป็นการปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง และพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม จัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเอง และเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ
3. เป็นการวางแนวทางให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ
4. ส่งเสริมความรู้สึกในคุณค่าแห่งตนสูงให้ขึ้น มีความเข้าใจตนเอง สามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนได้เต็มศักยภาพ

ข. ความสำคัญต่อบุคคลอื่น เนื่องจากบุคคลย่อมต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน การพัฒนาในบุคคลหนึ่งย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่นด้วย การปรับปรุงและพัฒนาตนเองจึงเป็นการเตรียมตนให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีของผู้อื่น ทั้งบุคคลในครอบครัวและเพื่อนในที่ทำงาน สามารถเป็นตัวอย่างหรือเป็นที่อ้างอิงให้เกิดการพัฒนาในคนอื่น ๆ ต่อไป เป็นประโยชน์ร่วมกันทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงานและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในชุมชน ที่จะส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

ค. ความสำคัญต่อสังคมโดยรวม ภารกิจที่แต่ละหน่วยงานในสังคมต้องรับผิดชอบ ล้วนต้องอาศัยทรัพยากรบุคคลเป็นผู้ปฏิบัติงาน การที่ผู้ปฏิบัติงานแต่ละคนได้พัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ทันต่อพัฒนาการของรูปแบบการทำงานหรือเทคโนโลยี การพัฒนาเทคนิควิธี หรือวิถีคิดและทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพของผลผลิต ทำให้หน่วยงานนั้นสามารถแข่งขันในเชิงคุณภาพและประสิทธิภาพกับสังคมอื่นได้สูงขึ้น ส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจของประเทศ :

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

ใบความรู้ เรื่องเทคนิคการพัฒนาตนเองด้วยหลัก 4 Self

ในโลกยุคโลกาภิวัตน์ ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของเทคโนโลยี การสื่อสาร สภาพเศรษฐกิจ และข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่มีการส่งถ่ายถึงกันและกันเร็วขึ้น และจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วนี้เองจึงเป็นเสมือนพลังผลักดันให้คนแต่ละคนต่างต้องตระหนักถึงความสำคัญของการเปลี่ยนแปลง อันทำให้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอเพื่อให้ทันมีความพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างไม่หยุดยั้ง

ผู้ที่พัฒนาตนเองย่อมเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ได้รับความก้าวหน้าในสายอาชีพ ได้รับคำยกย่อง สรรเสริญมากกว่าผู้ที่อยู่ไปวัน ๆ โดยไม่สนใจที่จะพัฒนาความรู้และความสามารถของตนเอง

ดังนั้นหากมีความต้องการที่จะประสบผลสำเร็จในชีวิต การเริ่มต้นที่จะพัฒนาตนเองโดยไม่พึ่งพาผู้อื่น เป็นสิ่งที่ควรกระทำเป็นอย่างยิ่ง ต้องตระหนักอยู่เสมอว่า “ ชีวิตเรา เราเป็นผู้เลือกที่จะลิขิตหรือเลือกเส้นทางในการดำเนินชีวิตเอง ” อย่าปล่อยให้ผู้อื่นมาเป็นผู้มีอิทธิพลและชี้นำการดำเนินชีวิตของเรา

การพัฒนาตนเองให้พบกับความสำเร็จในชีวิตนั้น ขึ้นอยู่กับความพร้อมและความมุ่งมั่นของตัวเอง หลักปฏิบัติตนอย่างง่าย ๆ ที่สามารถทำได้ด้วยแนวคิดของ 4 Self ดังต่อไปนี้

Self Awareness

1. ตระหนักรู้ในความต้องการของตนเอง (Self Awareness) มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ตระหนักในเป้าหมายของชีวิต เริ่มต้นค้นหาว่าส่วนลึก ๆ แล้วต้องการอะไรกันแน่ เป็นการตระหนักในเป้าหมายที่อยากจะมีและอยากจะเป็นในอนาคตข้างหน้า เช่น บางคน อยากมีความสุข บางคนอยากประสบความสำเร็จในการทำงาน บางคนอยากมีร้านเล็ก ๆ เป็นของตนเอง เป็นต้น และเมื่อตระหนักรู้แล้วว่าเป้าหมายหรือสิ่งที่ต้องการจะไปในนั้นคืออะไร

ขั้นตอนที่ 2 ควรสำรวจต้นเหตุ คือสำรวจตนเองลึกลงไปอีกว่าต้นเหตุที่จะทำให้ฝันหรือเป้าหมายเกิดขึ้นมาได้นั้นคืออะไร เช่น อยากมีความสุข แล้วความสุขจะเกิดขึ้นจากอะไร ? เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 3 สำรวจหาแนวทาง เมื่อตระหนักรู้ว่าอะไรคือเหตุผลลึก ๆ ของเป้าหมายที่กำหนดขึ้นแล้ว ขั้นตอนถัดไปก็คือคุณควรคิดไตร่ตรองดูว่าจะทำอย่างไรให้ฝันนั้นเป็นจริง เช่น หากคุณคิดว่าการเรียนต่อปริญญาตรี อันนำมาซึ่งความภาคภูมิใจในส่วนลึก ๆ ของคุณเองและคนรอบข้าง คุณก็ควร

ขั้นตอนที่ 4 สำรวจความพร้อม เพื่อสำรวจว่าตนเองว่าคุณมีความพร้อมในเรื่องเวลา และงบประมาณมากน้อยแค่ไหน.....หากคุณคิดว่าคุณพร้อมแล้ว คุณก็ควรเริ่มคิดต่อไปว่าจะต้องทำ อย่างไรบ้างในการเรียนต่อระดับปริญญาตรีให้ได้ นั่นก็คือการตรวจสอบมหาวิทยาลัยที่เหมาะสมและติดต่อมหาวิทยาลัยเพื่อเข้ารับการทดสอบต่อไป

Self Discipline

2. ตระหนักรู้หนทางสู่ความสำเร็จ (Self Discipline) หรือ Self แห่งความมีวินัย Self ตัวนี้จะบอกคุณว่าหนทางของความสำเร็จในเป้าหมายที่กำหนดขึ้น ไม่ใช่เป็นหนทางของถนนเรียบ แต่เป็นหนทางของถนนที่ขรุขระซึ่งคุณเองจะต้องพบเจอกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ เหมือนกับการขึ้นภูเขาที่คุณจะต้องค่อย ๆ ไต่ขึ้นไปเพื่อให้ไปถึงยอดเขา และการขึ้นไปสู่ยอดเขาให้ได้ นั้น คุณอาจจะต้องพบกับหน้าผา ที่สูงชัน ก้อนหินที่ขวางทางคุณอยู่ และเมื่อคุณมีเป้าหมายที่จะขึ้นไปสู่ยอดเขานั้นให้ได้ คุณจะต้องมีวินัยในตนเองว่าคุณจะต้องทำให้ได้เพื่อไปสู่ชัยชนะที่วาดฝันไว้ไม่ว่าจะเจอกับปัญหาและอุปสรรคใด ๆ ก็ตาม ซึ่ง Self ตัวนี้จะพลังผลักดันให้คุณสร้างวินัยในการปฏิบัติตนให้ไปสู่ความฝันที่กำหนดขึ้น ไม่ย่อท้อหรือหวั่นไหวไปชะงักก่อนกับปัญหาที่เกิดขึ้น ด้วยการเปลี่ยนเป้าหมายของตนเอง เช่น หากคุณได้รับการคัดเลือกเข้าศึกษาต่อปริญญาตรีแล้วละก็ แน่ใจว่าคุณจะต้องเจอเจอกับปัญหาสารพัด ไม่ว่างจะเป็นเวลาที่ไม่อาจแบ่งสรรให้กับการเรียนได้ ปัญหาเรื่องแฟนหรือคนในครอบครัวไม่ชอบใจที่คุณไม่ให้เวลากับพวกเขา ปัญหางบประมาณมีจำกัด ปัญหาเหล่านี้จะส่งผลให้คุณคิดไปเองว่าตนเรียนไม่ไหวอย่างแน่นอน นั่นก็คือคุณพยายามหาเหตุผลสนับสนุนว่าคุณไม่สามารถเรียนต่อในระดับปริญญาตรีได้ เป็นต้น แต่หากคุณมี Self แห่งวินัยในตนเองแล้วละก็ Self ตัวนี้จะพลังผลักดันให้คุณสร้างวินัยในการปฏิบัติตนให้ฝ่าปัญหาที่เกิดขึ้น ด้วยการจัดสรรเวลาให้เหมาะสม และการบังคับตนเองให้มีวินัยพอที่จะปฏิบัติตนตามเวลาที่กำหนดขึ้น

Self Improvement

3. ตระหนักรู้หนทางแห่งการพัฒนาตนเอง (Self Improvement) Self ที่สามนี้จะเหมือนตัวจุดประกายให้คุณมีความรู้ และความสามารถในการสานฝันที่กำหนดขึ้นให้เป็นจริงได้ Self ตัวนี้จะทำให้คุณเริ่มถามตนเองว่าคุณจะต้องพัฒนาตนเองในเรื่องใดบ้างเพื่อให้คุณมีศักยภาพเพียงพอที่จะทำให้เป้าหมายของตนเองบรรลุผลสำเร็จ หากคุณมีหัวใจพร้อมที่จะพัฒนาแล้วนั้น ย่อมจะทำให้คุณมีแรงฮึด มีพลังพอที่จะปรับปรุงตนเองอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ ไม่คิดย่อท้อหรือหมดหวังที่จะเห็นผลสำเร็จของความฝันนั้น ๆ ของคุณเอง เช่น หากคุณมีโอกาสเข้าเรียนต่อในระดับปริญญาตรี ซึ่งคุณพบว่ามีความรู้ในวิชาที่เรียนไม่เท่ากับเพื่อน ๆ คนอื่นแล้วละก็ ความรู้สึกที่จะเกิดขึ้นกับคุณต่อนั้นมีอยู่สองด้าน นั่นก็คือ ด้านหนึ่งเป็นความรู้สึกทางลบคือคุณจะเริ่มรู้สึกเบื่อ เซ็ง ไม่ชอบในสิ่งที่คุณเองได้เลือกไปแล้ว และความรู้สึก อีกด้านหนึ่งเป็นความรู้สึกในทางบวก ซึ่งคุณเองต้องพยายามบอกตนเองเสมอว่าคุณจะต้องพัฒนาความรู้ที่ยังขาดหายไปให้มากยิ่งขึ้นให้ได้ ความรู้สึกในทางบวกนี้จะพลังผลักดันให้คุณหาหนทางและวิธีการต่าง ๆ นา ๆ ที่จะปรับปรุงตนเองให้มีความรู้ และความสามารถมากยิ่งขึ้นต่อไป

Self Evaluation

4. ตระหนักรู้ระดับขั้นของการไปสู่ความสำเร็จ (Self Evaluation) Self ตัวนี้จะทำให้คุณเริ่มประเมินผลการปฏิบัติตนของตัวเองว่าคุณประสบความสำเร็จไปมากน้อยแค่ไหนบ้าง ซึ่งคุณเองจะต้องประเมินผลตนเองเป็นระยะอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ ทั้งนี้คำถามหลัก ๆ ที่คุณจะต้องประเมินตนเอง นั่นก็คือ คุณยังสามารถทำเป้าหมายที่กำหนดขึ้นให้เป็นจริงได้นั้นตามเงื่อนไขที่ถูกกำหนดขึ้นไว้แล้วได้หรือไม่คุณมีความรู้และความสามารถเพียงพอหรือยัง.....คุณ จะต้องทำอย่างไรบ้างในการทำให้คุณมีความรู้และความสามารถเพิ่มมากขึ้นในอันที่จะทำให้เป้าหมายของคุณบรรลุผลสำเร็จ.....ทั้งนี้การประเมินตนเองนั้น

ควรกำหนดขึ้นเป็นระยะ ๆ เช่น ทุกครึ่งภาคเรียน ทุกภาคเรียน เป็นต้น เช่น คุณสามารถประเมินความรู้ของคุณว่าเมื่อได้ผ่านการสอบวัดผลในแต่ละครั้ง คุณรู้อะไรเพิ่มมากขึ้นหรือไม่ ความรู้อะไรบ้างที่คุณอยากจะรู้และยังไม่รู้ และคุณจะต้องทำอะไรบ้างเพื่อให้คุณมีความรู้เพิ่มขึ้นในสิ่งที่ตนเองยังไม่รู้ เป็นต้น

สรุป การพัฒนาตนเองให้ประสบผลสำเร็จนั้นไม่ยาก ขอเพียงแต่ว่าคุณจะต้องมีความมุ่งมั่นและตั้งใจจริงที่จะบริหารตนเอง (Self) ด้วยการตระหนักรู้ในความคิดหวังของตนเอง การสร้างวินัยในการปฏิบัติตนตามเงื่อนไขของเวลาที่กำหนด การปรับปรุงความรู้ความสามารถของตนเองอยู่เสมอ และสุดท้ายนั้นก็คือการประเมินผลสำเร็จในเป้าหมายที่ตัวคุณเป็นผู้ลิขิตขึ้นเป็นระยะอย่างต่อเนื่อง

ที่มา : <http://www.hrcenter.co.th>

CHARACTER SHEET

แผนการจัดการเรียนรู้แนะแนว

ระดับชั้น

ม. 4

ภาคเรียน

เทอม 1

ครูผู้สอน

ครูอุษณีย์วรรณ เพ็ชรโยธา

หน่วยการจัดกิจกรรม

ฉันกับคนรอบข้าง

1 วัตถุประสงค์ที่ 1

การรู้จัก เข้าใจ รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

- 1.2 นักเรียนรู้จัก เข้าใจ เห็นคุณค่าของผู้อื่น และปฏิบัติตนต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม

1. วัตถุประสงค์ชั้นปี

นักเรียนเข้าใจความต้องการพื้นฐานทางจิตใจของมนุษย์ และสามารถปฏิบัติตน ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเข้าใจ



2 จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 บอกความต้องการพื้นฐานทางจิตใจของมนุษย์
2.2 บอกแนวทางการปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเข้าใจ



3 สาระสำคัญ

มนุษย์มีความต้องการพื้นฐานทางจิตใจที่เหมือนกัน ได้แก่ ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ความรัก การยอมรับ การมีส่วนร่วม ตลอดจนการเห็นคุณค่าในตนเอง การตระหนักและเข้าใจความต้องการพื้นฐานทางจิตใจเหล่านี้ จะทำให้นักเรียนสามารถปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

4 สาระการเรียนรู้

- 4.1 ความต้องการพื้นฐานทางจิตใจของมนุษย์
4.2 แนวทางการปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเข้าใจ



5 ชิ้นงาน/ภาระงาน

ใบงานการปฏิบัติต่อคนรอบข้าง



6 วิธีการประเมินผล

- 6.1 สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
6.2 ตรวจใบงานแต่ละแผน



7 กิจกรรมการเรียนรู้

- 7.1 ศึกษา และวิเคราะห์ความต้องการพื้นฐานทางจิตใจของมนุษย์
7.2 อภิปรายแนวทางการปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเข้าใจและนำไปปฏิบัติ



8 เวลา

4 ชั่วโมง



ชื่อ-สกุล.....ชั้น ม.4/.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่องสิ่งที่ฉันปรารถนา

คำแนะนำ

“ถ้ามีแก้ววิเศษ ขอพรได้ 3 ข้อ ที่มีความสุขที่สุดในชีวิตนักเรียนจะขออะไรบ้าง



1

2

3

ชื่อ-สกุล.....ชั้น ม.4/.....เลขที่.....

กลุ่มที่

ใบงาน เรื่องวิเคราะห์ความต้องการ

ความต้องการทางด้านร่างกาย	ความต้องการทางด้านจิตใจ

ใบความรู้

เรื่องความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ 5 ชั้นของมาสโลว์

(Maslow's basic needs)

มาสโลว์นักมานุษยวิทยา ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับความต้องการของมนุษย์ว่า ความต้องการของมนุษย์ เป็นไปตามลำดับชั้น 5 ชั้น และความต้องการของมนุษย์นั้นจะเป็นตัวกระตุ้น หรือเป็นแรงจูงใจให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมา เพื่อสนองต่อความต้องการนั้นๆ ดังนั้น ถ้าเรามีความเข้าใจเรื่องความต้องการของมนุษย์แล้ว เราจะสามารถเข้าใจพื้นฐานพฤติกรรมของมนุษย์ได้มากยิ่งขึ้น ซึ่งมาสโลว์ ได้ลำดับชั้นความต้องการพื้นฐาน แบ่งเป็น 5 ลำดับชั้นได้ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางร่างกาย (Physiological Needs) เป็นระดับความต้องการปัจจัยพื้นฐานของมนุษย์ ได้แก่ ปัจจัย 4 อาหาร เครื่องนุ่งห่ม เสื้อผ้า ยารักษาโรค และที่อยู่อาศัย

ขั้นที่ 2 ความต้องการความมั่นคงและความปลอดภัย (Safety Needs) เช่น ปลอดภัย จากอุบัติเหตุ การบาดเจ็บ การเจ็บป่วย เศรษฐกิจตกต่ำ การถูกข่มขู่จากบุคคลอื่น และการถูกโจรกรรมทรัพย์สิน เป็นต้น

ขั้นที่ 3 ความต้องการทางสังคม (Social Needs) ได้แก่ ความต้องการการยอมรับเข้าเป็นสมาชิก การให้ความรัก (love and belonging) เป็นต้น

ขั้นที่ 4 ความต้องการการยอมรับนับถือ และเห็นว่าตนเองมีคุณค่าต่อสังคม (Esteem Needs) มาสโลว์ ได้ให้ความหมายไว้ 2 ประการคือ

ประการที่ 1 ความต้องการการยกย่องนับถือ

ประการที่ 2 ความต้องการที่เกี่ยวกับการมีชื่อเสียง

ขั้นที่ 5 ความต้องการความสำเร็จ (Actualization Needs) เป็นความต้องการระดับสูงสุดของมนุษย์ เป็นความพยายามของมนุษย์ที่จะให้บุคคลอื่นยอมรับนับถือตนเอง รวมกับความต้องการและความสำเร็จของตนเอง ซึ่งมาสโลว์ เรียกว่า ความต้องการความเจริญก้าวหน้า (Growth Needs)

มาสโลว์ ได้กล่าวเน้นว่า ความต้องการต่าง ๆ เหล่านี้ต้องเกิดตามลำดับชั้น ถ้าขั้นที่ 1 ไม่ได้ รับ การตอบสนองความต้องการในลำดับชั้นที่ 2-5 ก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้ การตอบสนองที่ได้รับในแต่ละชั้นไม่จำเป็นต้องได้รับทั้ง 100% แต่ต้องได้รับบ้าง เพื่อจะได้เป็นบันไดนำไปสู่การพัฒนาความต้องการในระดับที่สูงขึ้นในลำดับชั้นต่อไป

เรื่อง สิ่งที่มาบให้

ท่ามกลางสายลมเย็นในฤดูหนาว เด็กชายยากจนคนหนึ่งขายหนังสือพิมพ์อยู่ตามถนน วันนั้นอากาศหนาวกว่าทุกๆ วัน ผู้คนต่างเร่งรีบกลับบ้าน ไม่มีใครซื้อหนังสือพิมพ์เลย เด็กชาย ทั้งหิวและหนาวเหน็บจนแทบจะแข็งไปทั้งตัว แต่เขาต้องอดทนเร่ขายหนังสือพิมพ์ต่อไป เพราะน้องชายตัวเล็กๆ กำลังรออาหารอยู่ที่บ้าน อากาศหนาวเย็นขึ้นเรื่อยๆ ร้านค้าก็พากันปิดร้าน เพราะไม่มีลูกค้า เด็กน้อยคิดถึงพ่อแม่ที่จากไปเพราะอุบัติเหตุทางรถยนต์ คิดถึงน้ำอุ่นๆ สักอีก และเตาไฟอุ่นๆ เพื่อคลายหนาว แต่เมื่อนึกถึงดวงตาของน้องตัวเล็กๆ ผุดขึ้นมา เขาก็หักใจเดินขายหนังสือพิมพ์ต่อไป อย่างน้อย...ขายได้อีกสักเล่มก็ยังมีดี ขณะนั้นเองชายที่เดินผ่านมาเรียกให้เด็กชายหยุด แล้วล้วงกระเป๋าเอาเงินจำนวนเท่าหนังสือพิมพ์ออกมายื่นให้ พร้อมรวบมือเล็กๆ ของเด็กชายไว้ในอุ้งมือ “คูสิ...มือเย็นเฉียบเลย อากาศหนาวๆ อย่างนี้เหนียวแยะเลย เสียหายที่ช่วยอะไรหนูไม่ได้มาก” มือของชายใจดีแสนอบอุ่น เด็กชายตอบกลับไปว่า “ขอบคุณครับคุณน้ำ ตอนนี้ผมไม่หนาวแล้วละ แต่คุณน้ำช่วยให้มือผมอุ่น พุดเพราะๆ กับผม ก็เป็นของขวัญชิ้นใหญ่สำหรับผมแล้วครับ”

สิ่งที่เรียกว่า “ความรัก” ไม่ใช่สิ่งที่ใหญ่โตมโหฬารเกินกว่าจะเข้าใจ
แค่เพียงการจับมือคนอื่นด้วยจิตใจ ที่อบอุ่น การตั้งใจฟังทุกขรั้นของคนอื่น
ไม่มีอะไรที่แย่ไปกว่า การคิดว่าตัวเองไม่มีอะไรมากมายที่จะแบ่งปัน
จึงไม่เคยมอบสิ่งใดให้ใครเลย

(ดัดแปลงจาก vitamin story หน้า 102-104)

ชื่อ-สกุล.....ชั้น ม.4/.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่องสิ่งที่ฉันต้องการจากคนรอบข้าง

คำแนะนำ ให้นักเรียนเขียนความต้องการของนักเรียนให้ได้มากที่สุด ลงในตาราง

บุคคลรอบข้าง	สิ่งที่นักเรียนต้องการจะได้รับจากคนรอบข้าง	
	ด้านร่างกาย	ด้านจิตใจ
บิดา		
มารดา		
พี่		
น้อง		
ญาติผู้ใหญ่		
ครู		
เพื่อน		
.....		
.....		

ชื่อ-สกุล.....ชั้น ม.4/.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่องสิ่งที่คนรอบข้างต้องการจากฉัน

คำแนะนำ ให้นักเรียนเขียนสิ่งที่นักเรียนคิดว่าคนรอบข้างต้องการจากนักเรียนให้ได้มากที่สุดลงในตาราง

บุคคลรอบข้าง	สิ่งที่คนรอบข้างต้องการจะได้รับจากนักเรียน	
	ด้านร่างกาย	ด้านจิตใจ
บิดา		
มารดา		
พี่		
น้อง		
ญาติผู้ใหญ่		
ครู		
เพื่อน		
.....		
.....		

ชื่อ-สกุล.....ชั้น ม.4/.....เลขที่.....

ใบงานเรื่อง การปฏิบัติต่อคนรอบข้าง

คำแนะนำ ให้นักเรียนบอกแนวปฏิบัติกับคนรอบข้างอย่างไรจนเป็นกิจนิสัยเพื่อความเหมาะสมเป็นประโยชน์ และเป็นความสุขที่ยั่งยืน คนละอย่างน้อย 3 ข้อ



1

2

3

4

5



CHARACTER SHEET

แผนการจัดการเรียนรู้แนะแนว

ระดับชั้น

ม. 4

ภาคเรียน

เทอม 1

ครูผู้สอน

ครูอุษณีย์วรรณ เพ็ชรโยธา



หน่วยการจัดกิจกรรม

เรียนรู้อย่างเข้าใจ



วัตถุประสงค์ที่ 2 การวางแผนด้านการศึกษา อาชีพ และสังคม

2.1 นักเรียนสามารถคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจแก้ปัญหา และวางแผนด้านการศึกษา

1 วัตถุประสงค์ขั้นปี

นักเรียนเห็นคุณค่าของการเรียน คุณค่าของรายวิชา
ในหลักสูตรและพัฒนาทักษะการเรียนรู้
ที่มีประสิทธิภาพ



2 จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 อธิบายหลักสูตร การวัดและประเมินผล
- 2.2 อธิบายคุณค่าของการเรียน คุณค่ารายวิชาตามหลักสูตร
- 2.3 บอกวิธีการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ
- 2.4 บอกวิธีการแสวงหาข้อมูลจากแหล่งการเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน



3 สาระสำคัญ

การตระหนักในคุณค่าของการเรียน และคุณค่าของ
รายวิชาตามหลักสูตร ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต
จะทำให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจในการพัฒนาทักษะ และ
ความสามารถทางการเรียนให้มีประสิทธิภาพ
เพื่อความสำเร็จทางการเรียน



4 สาระการเรียนรู้

- 4.1 หลักสูตร การวัดและประเมินผล
- 4.2 คุณค่าของการเรียน คุณค่ารายวิชาตามหลักสูตร
- 4.3 วิธีการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ
- 4.4 วิธีการแสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน



5 ชิ้นงาน/ภาระงาน

ใบงาน

เรื่อง วิธีการปฏิบัติตนเพื่อ
พัฒนาทักษะการเรียนรู้
ที่มีประสิทธิภาพ



6 วิธีการประเมินผล

- 6.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม
- 6.2 ตรวจสอบงานในแต่ละแผน



7 กิจกรรมการเรียนรู้

- 7.1 ศึกษาหลักสูตร การวัดและประเมินผล
- 7.2 วิเคราะห์คุณค่าของการเรียน และคุณค่ารายวิชาในหลักสูตร
- 7.3 ศึกษาทักษะการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพและนำมาวางแผนพัฒนาตนเอง
- 7.4 แสวงหาและเลือกใช้ข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ



8 เวลา

5 ชั่วโมง



"เข้าใจคุณค่าของการเรียน พัฒนาทักษะอย่างมีประสิทธิภาพ ก้าวสู่ความสำเร็จในอนาคต"



แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว

เรื่อง เรียนอะไรในหลักสูตร

หน่วยการจัดกิจกรรม เรียนรู้อย่างเข้าใจ

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4

เวลา 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การรู้จักเป้าหมายของหลักสูตรและตระหนักในคุณค่าของการเรียน คุณค่าของรายวิชาตามหลักสูตร วิธีการวัดและประเมินผล จะทำให้นักเรียนเกิดความเข้าใจและมีแรงจูงใจในการพัฒนาทักษะ และความสามารถทางการเรียนให้มีประสิทธิภาพเพื่อความสำเร็จทางการเรียน

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 อธิบายหลักสูตร การวัดและประเมินผล

2.2 อธิบายคุณค่าของการเรียน คุณค่ารายวิชาของหลักสูตร

3. สาระการเรียนรู้

3.1 หลักสูตร การวัดและประเมินผล

3.2 คุณค่าของการเรียน คุณค่ารายวิชาตามหลักสูตร

4. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ครูนำเสนอเปรียบเทียบเรื่องชีวิตการเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกับมัธยมศึกษาตอนปลาย(แนวทางในการสนทนา : จุดหมายของหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นการศึกษาเพื่อให้นักเรียนมีความรู้และทักษะในวิชาสามัญเฉพาะด้าน สามารถนำความรู้ไปใช้ในการพัฒนาตนเอง ชุมชน และประเทศได้ตามความเหมาะสม การศึกษาในระดับนี้จึงเป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะความรู้เฉพาะด้าน ตามแผนการเรียนที่นักเรียนเลือกเรียน)

4.2 ครูอธิบายเรื่องจุดมุ่งหมาย คุณลักษณะ สมรรถนะ และโครงสร้างหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 ประกอบสื่อ Power Point เรื่อง Curriculum 51m4 part1 และให้นักเรียนซักถาม

ชั่วโมงที่ 2

4.3 ครูทบทวนการเรียนรู้ในชั่วโมงที่ผ่านมา

4.3 แจกใบงาน เรื่อง แบบสำรวจสมรรถนะและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรให้นักเรียนประเมินตนเองและสรุปผลการประเมิน

4.4 ให้นักเรียนนำเสนอและอภิปรายแสดงความคิดเห็นต่อผลการประเมินเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้

4.5 ให้ผู้เรียนร่วมกันคิดวิธีการพัฒนาตนเองเพื่อให้สอดคล้องตามสมรรถนะและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตร

ชั่วโมงที่ 3

- 4.6 ครูทบทวนการเรียนรู้ในชั่วโมงที่ผ่านมา
- 4.7 ครูอธิบายเรื่องการวัดและการประเมินผล และเกณฑ์การจบหลักสูตร ประกอบสื่อ Power Point เรื่อง Curriculum 51 m4 part 2
- 4.9 แจกใบงาน เรื่อง วิชานี้เพื่อเธอ ให้นักเรียนทำ
- 4.10 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับ คุณค่าของการเรียน ในรายวิชาต่างๆ ที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
- 4.11 ครูอธิบาย เรื่อง การสมัครเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ประกอบสื่อ Power Point เรื่อง Admissions 53 m4
- 4.12 แจกใบงาน เรื่อง วิชาที่ฉันเรียนในชั้น ม.4 ให้นักเรียนทำ (ครูเก็บใบงานนี้ไว้สำหรับใช้ในกิจกรรมของภาคเรียนที่ 2)
- 4.13 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

5. สื่อ/อุปกรณ์

- 5.1 สื่อ Power Point เรื่อง Curriculum 51 m4 part 1
- 5.2 ใบงาน เรื่อง แบบสำรวจสมรรถนะและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตร
- 5.3 สื่อ Power Point เรื่อง Curriculum 51 m4 part 2
- 5.4 ใบงาน เรื่อง วิชานี้เพื่อเธอ
- 5.5 สื่อ Power Point เรื่อง Admissions 53 m4
- 5.6 ใบงาน เรื่อง วิชาที่ฉันเรียนในชั้น ม.4

6. การประเมินผล

6.1 วิธีการประเมิน

- 6.1.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม
- 6.1.2 ตรวจใบงาน

6.2 เกณฑ์การประเมิน

6.2.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือกับกลุ่มในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่ม ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

6.2.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	อธิบายหลักสูตร การวัดผลประเมินผล และคุณค่าของการเรียน
ไม่ผ่าน	ไม่สามารถอธิบายหลักสูตร การวัดผลประเมินผล และคุณค่าของการเรียน

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.4/.....เลขที่.....

ใบงานเรื่อง แบบสำรวจสมรรถนะและคุณลักษณะตามจุดหมายของหลักสูตร

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

	ประมุข							
29	มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติศาสตร์และความเป็นมาของชาติไทย								
30	ปฏิบัติตนตามหลักธรรมของศาสนาที่ตนนับถือ								
31	ไม่ลักขโมย ไม่นำทรัพย์สินและสิ่งของของผู้อื่นมาเป็นของตน								
32	พูดความจริง ไม่พูดโกหกหลอกลวง								
33	ซื่อสัตย์ในการเรียน เช่น ไม่ลอกการบ้าน ไม่ขโมยงานเพื่อน ไม่ทุจริตในการสอบ							
34	ปฏิบัติตนอย่างซื่อสัตย์ อยางตรงไปตรงมาทั้งกาย วาจา ใจ								
35	พบสิ่งของที่ผู้อื่นลืมหรือทำหายก็นำไปคืนเจ้าของ								
36	ปฏิบัติตามระเบียบของโรงเรียน สังคม และประเทศชาติ ด้วยตนเอง								
37	ปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตน เช่น เป็นลูกที่ดี เป็นศิษย์ที่ดี								
38	ควบคุมตนเองในการดำรงชีวิตตามหลักศาสนาที่ตนนับถือ								
39	มาโรงเรียนทันเวลา/เข้าเรียนตรงเวลา							
40	สนใจกิจกรรมการเรียนและรับผิดชอบงานที่ครูมอบหมาย								
41	รักการอ่าน การเขียน และการฟัง								
42	สนใจแสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ รอบตัว								
43	หมั่นพัฒนาตนเอง และพัฒนาศักยภาพที่ตนมีอยู่เสมอ							
44	อ่านหนังสือพิมพ์ วารสาร หรือนิตยสารเป็นประจำ								
45	มีความกระตือรือร้นในการเรียนและเข้าเรียนสม่ำเสมอ								
46	กินอยู่อย่างประหยัด พอดีและพอเพียง								
47	ใช้สิ่งของ เครื่องใช้ต่าง ๆ อย่างพอดี ตามความจำเป็น								
48	มีความพอดีไม่หมกมุ่นจนเกิดผลเสีย เช่น ติดเกม ดาราน์กร่อน นินาย ฯลฯ								
49	สามารถเก็บออมเงินตามฐานะ								
50	รู้จักใช้ทรัพยากรที่มีอยู่จำกัดให้มีประสิทธิภาพและคุ้มค่า								
51	รู้จักวางแผนและทำงานอย่างมีขั้นตอน								
52	หมั่นตรวจสอบ และมีความละเอียดรอบคอบในการทำงาน								
53	เพียรพยายาม ขยัน อดทน ทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ								
54	มีความรับผิดชอบ ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จ							
55	มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในการทำกิจกรรมและทำงานร่วมกับ ผู้อื่นได้								
56	มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมไทยและภูมิปัญญาไทย								
57	ปฏิบัติตนตามประเพณี วัฒนธรรมและค่านิยมที่งดงามของไทย								
58	มีส่วนในการเผยแพร่ศิลปวัฒนธรรม ประเพณีและภูมิปัญญาไทย							
59	รู้ และเข้าใจเกี่ยวกับประเพณี วัฒนธรรม และภูมิปัญญาไทย								
60	เข้าชมหรือร่วมกิจกรรมศิลปวัฒนธรรมและประเพณีที่งดงามของ ท้องถิ่นและของไทย								
61	ช่วยเหลืองานบ้าน ช่วยแบ่งเบาภาระพ่อแม่								
62	ยินดีให้ความช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่เรียกร้องสิ่งตอบแทน								
63	ใช้เวลาว่างอาสาทำประโยชน์ต่อผู้อื่น ชุมชน และสิ่งแวดล้อม							

64	ช่วยเหลืองานโรงเรียน ช่วยแบ่งเบาภาระครู						
65	แบ่งปันทรัพย์สิน สิ่ง ตามกำลังเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบปัญหา/ภัย						

☞ ให้นักเรียนพิจารณาว่า ที่ผ่านมานักเรียน เคยทำ สิ่งต่อไปนี้บ่อยครั้งเพียงใด

สรุปผลการสำรวจตนเอง

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

แนวทางการสร้างแบบสำรวจสมรรถนะและคุณลักษณะตามจุดหมายของหลักสูตร

1. ลักษณะของเครื่องมือ เป็นแบบตรวจสอบตนเองตามกรอบจุดหมายของหลักสูตร คือ สมรรถนะสำคัญ 5 ด้าน และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ 8 ประการ โดยจัดทำเป็นข้อความประเมินด้านๆละ 5 ข้อ รวม 65 ข้อ

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

2. การตรวจคะแนน

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

3. การแปลความระดับคุณภาพ

ระดับคุณภาพตามจุดหมายของหลักสูตร จัดระดับเป็น 5 ระดับ โดยใช้ช่วงคะแนนเฉลี่ย ดังนี้

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

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.4/.....เลขที่.....

ใบงานเรื่อง **วิชานี้เพื่อเธอ**

ชวนเธอคิด

ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์แต่ละข้อ และพิจารณาว่าต้องใช้ความรู้จากการเรียนวิชาใด

โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องวิชา (มากกว่า 1 ช่อง ได้)

ข้อ ที่	สถานการณ์	ภาษาไทย	คณิตศาสตร์	วิทยาศาสตร์	สังคมศึกษา	สุข-พลศึกษา	ศิลปะ	ภาษาอังกฤษ	วิชาการงานอาชีพ						
									คอมพิวเตอร์	เกษตร	ประดิษฐ์	งานช่าง	งานบ้าน	ธุรกิจ	
1	อ่านสลากยาเวลาไม่สบาย														
2	คิดเงินทอนเวลาซื้อของ														
3	ทดสอบหาสารพิษในอาหาร														
4	ศึกษาภูมิประเทศ เตรียมตัวไปเที่ยวเหนือ														
5	เลือกทานอาหารที่มีคุณค่า														
6	ทำการดีให้คนสำคัญ														
7	อ่านสลากยาภาษาอังกฤษ เวลาป่วย														
8	สั่งอาหารร้านที่เมนูเป็นภาษาอังกฤษ														
9	ประดิษฐ์ของใช้ ของที่ระลึกด้วยวัสดุต่าง ๆ														
10	ต้องเป็นคนอาราธนาศีลเวลาทำบุญบ้าน														
11	ป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากโรคระบาด														
12	อ่านป้ายเวลาหลงทาง														
13	ดูแลตนเองให้ห่างไกลเอดส์														
14	ตกแต่งเสื้อผ้าให้สวยงาม														
15	ทำงานคอมพิวเตอร์ที่เมนูเป็นภาษาอังกฤษ														
16	เตรียมป้องกันตัวก่อนเกิดภัยธรรมชาติ														
17	ทำของที่ระลึกให้เพื่อน														
18	เขียนจดหมายลาครู														
19	บอกรูปพรรณสีฐานของคนร้าย														
20	ประดิษฐ์ชิ้นงานเพื่อขายหารายได้พิเศษ														
21	ทำบัญชีรายรับ รายจ่ายแต่ละเดือน														
22	คำนวณเงินในการปลูกบ้าน														
23	ช่วยบอกทางแก่ชาวต่างชาติที่หลงทาง														
24	ออกแบบเสื้อผ้าให้สวยงาม เหมาะสม														
25	ซ่อมเครื่องมือเครื่องใช้ในบ้านที่ชำรุด														
26	ทดลองว่าแชมพูยี่ห้อไหนใช้แล้วไม่แพ้														
27	สังเกตธรรมชาติเพื่อรู้เท่าทันสิ่งที่จะเกิดขึ้น														
28	ปลูกต้นไม้ช่วยลดโลกร้อน														
29	พิมพ์รายงานส่งครู														

ข้อ ที่	สถานการณ์	ภาษาไทย	คณิตศาสตร์	วิทยาศาสตร์	สังคมศึกษา	สุข- พลศึกษา	ศิลปะ	ภาษาอังกฤษ	วิชาการงานอาชีพ					
									คอมฯ	เกษตร	ประดิษฐ์	งานช่าง	งานบ้าน	ธุรกิจ
30	เพิ่มสมรรถภาพทางกายของตนเอง													
31	รักษาตัวเองให้สุขภาพแข็งแรง													
32	เล่าให้เพื่อนฟังถึงเรื่องราวที่ไปอบรมมา													
33	ใช้ชีวิตเวลาไปท่องเที่ยวต่างประเทศ													
34	ดูแลจัดบ้านเรือนให้สะอาดน่าอยู่													
35	หาข้อมูลความรู้ทางอินเทอร์เน็ต													
36	เพาะต้นไม้ขยายหารายได้พิเศษ													
37	ตรวจสอบเวลาไฟฟ้าในบ้านดับ													
38	สื่อสารพูดคุยกับชาวต่างชาติ													
39	ทำอาหารและขนมเลี้ยงคุณในครอบครัว													
40	ออกแบบปกรายงานสงครุ													
41	ตกแต่งบ้านให้น่าอยู่													
42	สเกดภาพคนร้ายเพื่อช่วยเหลือตำรวจ													
43	ดูแลคนป่วยในบ้าน													
44	จัดการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ ในโรงเรียน													
45	คิดดอกเบี้ยเวลากู้เงินทำธุรกิจ													
46	จะจัดพิธีทำบุญที่บ้าน													
47	ทำหน้าที่เป็นทูตวัฒนธรรมไทยในต่างแดน													
48	คิดค่าน้ำมันรถแต่ละเดือน													
49	เขียนจดหมายสมัครงาน													
50	เปรียบเทียบปริมาณและราคาก่อนซื้อ													
51	ต้องเรียนรูมารยาทในการเข้าสังคม													
52	ไวต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งรอบตัว													
53	เป็นไกด์นำชมสถานที่สำคัญต่าง ๆ ของไทย													
54	คำนวณเงินในการแลกเปลี่ยนเงินตรา													
55	เขียนใบสมัครเรียนต่อ													
56	เลือกน้ำยาล้างห้องน้ำที่ไม่เป็นอันตราย													
57	เล่าประวัติศาสตร์ไทยให้ลูกหลานฟัง													
58	วิเคราะห์ส่วนผสมของผลิตภัณฑ์ก่อนซื้อ													



คำถามชวนคิด

1. ช่องวิชาใดที่ไม่มีเครื่องหมาย ✓ เลย.....

2. สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการทำใบงานนี้ คืออะไร

.....

.....

.....

3. จากสิ่งที่ได้เรียนรู้ นักเรียนจะนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างไรในการเรียน

.....

.....

.....

.....

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.4/.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง วิชาที่ฉันเรียนในชั้น ม.4

ให้ระบุวิชาที่เรียนในชั้น ม.4 จำแนกประเภทตามโครงสร้างหลักสูตร ดังนี้

รายวิชาที่เรียน ในชั้น ม. 4 ภาคเรียนที่ 1

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



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



ใบความรู้เรื่อง

“ทักษะการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ “

ทักษะการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย

1.เทคนิคการอ่านตำราที่ดีที่สุด คือ



เทคนิค SQ3R :ซึ่งมีความหมายดังต่อไปนี้

S = Survey สํารวจ

Q = Question ตั้งคำถาม

R = Read อ่าน

R = Recite ท่อง

R = Review ทบทวน

รายละเอียดของแต่ละขั้นตอน มีดังนี้

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

1.2 ตั้งคำถาม (Question) เมื่อสํารวจเบื้องต้นแล้ว ควรตั้งคำถาม ถมตนเองเกี่ยวกับเรื่องที่ผ่านมาว่ามีความน่าสนใจอะไรบ้าง มีปัญหาและข้อน่าคิดประการใด ข้อเสนอแนะในการตั้งคำถามได้แก่ ใคร ที่ไหน ทำอะไร เมื่อไหร่ ทำอย่างไร เพื่อบังคับให้รู้จักไตร่ตรองก่อนที่จะศึกษาในรายละเอียดต่อไป

1.3 อ่าน (Read) เป็นการอ่านอย่างละเอียด เพื่อหาคําตอบให้กับคำถามที่ตั้งไว้เพื่อจะเข้าใจหัวใจของเรื่อง ประเด็นหลัก ประเด็นรอง และรายละเอียดปลีกย่อย เพื่อจะช่วยให้เข้าใจจดจำได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

1.4 ท่อง (Recite) หลังจากอ่านจบแต่ละบท แต่ละตอน แต่ละหัวข้อ ให้หยุดเป็นระยะเพื่อทบทวนว่าอ่านอะไรไปบ้าง เมื่อทบทวนความจำนี้ก็คือ การรวบรวมความรู้เข้าไปเก็บไว้ในสมองอย่างถาวร

1.5 ทบทวน (Review) คือ การตรวจสอบความถูกต้องซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอให้เป็นกิจนินสัย การทบทวนควรทำภายหลังจากอ่านตำราเล่มนั้นจบโดยเร็วที่สุด

2. เทคนิคการจำ

2.1 พยายามทำความเข้าใจกับเนื้อหาให้ได้ จงอย่าจำในสิ่งที่เราไม่เข้าใจ

2.2 เชื่อมโยงเนื้อหาใหม่ ๆ กับสิ่งที่ไปเรียนไปแล้ว

- 2.3 เลือกจำเฉพาะเนื้อหาที่สำคัญ
- 2.4 จัดเนื้อหาอย่างมีระบบ ใช้แผนภาพ แผนภูมิ และตาราง จะช่วยให้จำได้ง่ายขึ้น
- 2.5 การท่องหรือเขียนหรือทำซ้ำ ๆ หลายครั้งจะช่วยให้จำได้มากขึ้น
- 2.6 บทเรียนที่ยาว ควรแบ่งเป็นส่วน ๆ
- 2.7 หลังชั่วโมงเรียนควรบันทึกให้เร็วที่สุด ถ้าทิ้งไว้อาจจะไม่เข้าใจเนื้อหานั้นเลย

3. เทคนิคการจดคำบรรยาย

- 3.1 ขณะฟังคำบรรยาย ควรฟังอย่างตั้งใจและคิดตามไปด้วย
- 3.2 จับประเด็นสำคัญจากคำบรรยาย
- 3.3 จดให้ได้เนื้อความมากที่สุดแต่ไม่ใช่ทุกคำพูดโดยไม่กลั่นกรอง
- 3.4 จดให้เร็วที่สุด โดยใช้สัญลักษณ์หรือคำย่อเข้าช่วย
- 3.5 ควรจดให้มีระเบียบทั้งหัวข้อใหญ่ และหัวข้อรอง โดยใช้ตัวเลขกำกับ
- 3.6 การย่อหน้า เว้นช่องว่าง ชิดเส้นใต้ แบ่งช่องไฟ จะช่วยให้อ่านได้ง่ายขึ้น
- 3.7 เมื่อผู้บรรยายพูดเร็วเกินไป ควรเว้นว่างไว้ก่อน การหันไปถามเพื่อนจะทำให้ทั้งเขาและเราเสียสมาธิ
- 3.8 ควรบันทึกครั้งที่ และวันที่ฟังบรรยายทุกครั้ง
- 3.9 จดบันทึกวิชาเดียวกันใช้เล่มเดียวกัน อย่าจดปนกับวิชาอื่น
- 3.10 ทบทวนดูบันทึก คำบรรยายในวันเดียวกันจะช่วยให้จำเรื่องได้ดีขึ้น

4. เทคนิคการทำบันทึกย่อ

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

ทบทวนรายละเอียดได้ใหม่

5. การขีดเส้นใต้และจดในตำรา

เพื่อเน้นความสำคัญของเนื้อหาในการขีดควรใช้ปากกาสีต่าง ๆ เน้นเฉพาะข้อความที่สำคัญ เพื่อย้ำให้เห็นถึงประเด็นที่สำคัญของเรื่อง นอกเหนือจากนี้อาจเขียนวงกลมล้อมคำที่สำคัญ ทำเครื่องหมายต่าง ๆ เช่น สีเหลี่ยม ดอกจันประกอบ อย่าหวังตำราที่เราเป็นเจ้าของ การเก็บรักษาตำราให้ดูเหมือนใหม่อยู่เสมอโดยไม่ยอมขีดเขียนนั้น นับเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งต่อการเรียนรู้



ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.4/.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง “วิธีการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ”

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.4/.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง มองผลการเรียน

ให้นักเรียนประเมินผลการเรียน (ก่อนซ่อมเสริม) กับเป้าหมายที่ตั้งไว้ก่อนเรียน



ผลการเรียน ชั้น ม.4 ภาคเรียนที่ 1



รายวิชา

จำนวนวิชาที่เรียนทั้งหมด.....วิชา

สอบได้.....วิชา สอบตก.....วิชา

ได้เกรดตามเป้าหมาย.....วิชา

ได้เกรดไม่ถึงเป้าหมาย.....วิชา

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

จำนวนกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน.....กิจกรรม

ผ่านตามเป้าหมาย.....กิจกรรม

ไม่ผ่านตามเป้าหมาย.....กิจกรรม

เกรดเฉลี่ย

เกรดเฉลี่ยภาคเรียนที่ 1 ที่ตั้งเป้าหมายไว้ คือ.....เกรดเฉลี่ยที่ได้จริง คือ.....

ผล ทำได้ตามเป้าหมาย ไม่ถึงเป้าหมาย

เกรดเฉลี่ย	คุณภาพการเรียน	คำเตือนใจ	ระบายสีย้ำเตือนตัวเอง
3.50 – 4.00	*****	อย่าระแวงใจ ดำรงรักษาไว้	<input type="text"/>
3.00 – 3.49	****	อย่าชะล่าใจ พัฒนาต่อไป	<input type="text"/>
2.50 – 2.99	***	อย่าเพิ่งพอใจ พยายามอีก	<input type="text"/>
2.00 – 2.49	**	➤➤➤สู้ต่อ	<input type="text"/>
1.50 – 1.99	*	➤➤➤สู้ๆ	<input type="text"/>
0.00 – 1.49	----	➤➤ สู้ตาย	<input type="text"/>

จุดแข็ง ที่จะรักษาไว้

การกระทำที่ส่งผลดีต่อการเรียนและจะทำต่อไป

.....

.....

.....

.....

.....

จุดอ่อน ที่จะแก้ไข

การกระทำของตน ที่ไม่ส่งผลดีต่อการเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหา หรืออุปสรรคในการเรียน

.....

.....

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.4/.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่องแบบสำรวจลีลาการเรียนรู้

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นแบบสำรวจลีลาการเรียนรู้ของนักเรียนจึงไม่มีข้อใดถูก ข้อใดผิด ให้นักเรียนสำรวจตนเอง แล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง ใช่ หรือ ไม่ใช่ ที่ตรงกับความสามารถปฏิบัติของนักเรียน

ข้อพิจารณา	การปฏิบัติ	
	ใช่	ไม่ใช่
1. ชอบขีดเขียนอะไรเลอะเทอะไปหมด ขณะสนทนาโทรศัพท์		
2. ชอบการวางแผนระยะยาว		
3. มักจะจำทางผิดบ่อย ๆ		
4. ให้ความสำคัญกับการรักษาสุขภาพมากกว่าการแต่งกาย		
5. สามารถอ่านหนังสือได้แม้มีเสียงรบกวน		
6. ชอบให้ครูสั่งงานบนกระดานดำมากกว่าสั่งด้วยวาจา		
7. สามารถอ่านป้ายโฆษณาข้างทางได้ทันทีขณะรถวิ่งผ่าน		
8. ถ้าครูสาธิตการทดลองแล้วไม่อธิบายประกอบอย่างละเอียดจะไม่เข้าใจ		
9. ชอบฟังดนตรีทุกชนิด		
10. สามารถอธิบายความคิดเห็นของตนเองได้ชัดเจน		
11. ไม่ชอบให้มีเสียงรบกวนขณะทำงาน		
12. ชอบอ่านหนังสือไปด้วยฟังเพลงไปด้วย		
13. ชอบอ่านหนังสือในใจมากกว่าอ่านออกเสียง		
14. มักได้รับคำชมว่าอ่านทำนองเสนาะได้ดี		
15. อยากเข้าชมรมนักพูดมากกว่าชมรมนักเขียน		
16. จำเรื่องที่ได้อ่านมาได้ดีกว่าที่ได้ยินมา		
17. ถ้ามีเวลาว่างจะหาเพื่อนคุย		
18. ชอบการออกไปพูดรายงานหน้าชั้นมากกว่าเขียนรายงาน		
19. ตอบคำถามไม่ค่อยได้ดีแม้จะเข้าใจเรื่องที่ถาม		
20. เมื่อเข้ากลุ่มจะเป็นผู้พูดมากกว่าผู้ฟัง		
21. มักถูกเพื่อน ๆ บอกให้พูดช้าลงกว่านี้		
22. เมื่อพบของที่น่าสนใจ ชอบหยิบหรือจับดูเสมอ		
23. สามารถทำตามแบบได้ทันทีแม้จะมีผู้ทำให้อึดใจเพียงครั้งเดียว		

24. ชอบดูผลงานที่จัดนิทรรศการมากกว่าการฟังบรรยาย		
25. จัดจํารายละเอียดของสิ่งที่พบเห็นได้ไม่ครบถ้วน		
26. นั่งเฉย ๆ หรือทำอะไรได้นาน ๆ โดยไม่รู้ลึกลับ		
27. มักแสดงท่าทางประกอบเวลาคุยกับเพื่อน ๆ		
28. ชอบชื่นชมตามข้อความที่อ่าน		

ข้อพิจารณา	การปฏิบัติ	
	ใช่	ไม่ใช่
29. ลายมือยุ่งเหยิงไม่เป็นระเบียบ		
30. ชอบเป็นผู้ชมมากกว่าเป็นผู้แสดง		

ที่มา: กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน(กิจกรรมแนะแนว) โดย ศูนย์แนะแนวจังหวัดสมุทรปราการ สมาคมนแนะแนวแห่งประเทศไทย

สรุปผลการเรียนรู้ของฉัน

อันดับ 1.....

อันดับ 2.....

อันดับ 3.....

สิ่งที่ฉันควรพัฒนาตนเองคือ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เฉลย แบบสำรวจลีลาการเรียนรู้

ข้อ 1-10 เป็นลีลาการเรียนรู้ด้วยการเห็น

ข้อ 1	2	5	6	7	9	10	ตอบใช่ ได้ข้อละ	1คะแนน
ข้อ 3	4	8					ตอบไม่ใช่ ได้ข้อละ	1 คะแนน

ข้อ 11-20 เป็นลีลาการเรียนรู้ด้วยการฟัง

ข้อ 14	15	16	17	18			ตอบใช่ ได้ข้อละ	1คะแนน
ข้อ 11	12	13	19	20			ตอบไม่ใช่ ได้ข้อละ	1 คะแนน

ข้อ 21-30 เป็นลีลาการเรียนรู้ด้วยการสัมผัส

ข้อ 22	23	24	25	27	28		ตอบใช่ ได้ข้อละ	1คะแนน
ข้อ 21	26	29	30				ตอบไม่ใช่ ได้ข้อละ	1 คะแนน

ใบความรู้ เรื่องหลายลีลาการเรียนรู้

ถ้านักเรียนเป็นคนที่มึลีลาการเรียนรู้โดยผ่านการมองเห็นภาพนักเรียนจะ

- เป็นคนที่ชอบความเป็นระเบียบเรียบร้อย
- พุดจาคล่องแคล่ว
- ชอบวางแผนการระยะยาว
- ช่างสังเกตรายละเอียดของสภาพแวดล้อม
- ชอบแสดงออกโดยเน้นรูปแบบการมองเห็น เช่น การแต่งกาย และการนำเสนอเรื่องราวต่าง ๆ
- ไม่ค่อยมีสมาธิจากเสียงรบกวน
- จะจำได้ดีจากการอ่านมากกว่าการฟัง
- เป็นคนที่อ่านหนังสือเร็วและเข้าใจดี ชอบอ่าน
- ชอบแสดงให้เห็นมากกว่าการอธิบาย
- หัวไวในการจัดรูปทรงต่าง ๆ เช่นการต่อภาพจิ๊กซอว์ การออกแบบ

ถ้านักเรียนเป็นคนที่มึลีลาการเรียนรู้โดยผ่านการฟังการได้ยินนักเรียนจะ

- พุดกับตัวเองเสมอขณะทำงาน
- เสียสมาธิโดยง่ายจากเสียงรบกวน
- ชอบอ่านออกเสียงและชอบฟัง
- ออกเสียงได้แม่นยำทั้งเสียงสูงและเสียงต่ำ
- ไม่ชอบการเขียน แต่จะเล่าเรื่องได้ดี พุดจาคล่องแคล่ว
- เรียนรู้โดยการรับฟังและจดจำเรื่องราวต่าง ๆ ได้ดีหากได้ยินหรือได้ฟังมา
- เป็นคนชอบพุดคุย คุยเก่ง
- ชอบฟังเรื่องตลกมากกว่าอ่านการ์ตูนซ้ำชั้น

ถ้านักเรียนเป็นคนที่มึลีลาการเรียนรู้โดยผ่านการสัมผัสนักเรียนจะ

- ไม่ค่อยมีสมาธิ
- ใช้นิ้วชี้ตามไปด้วยขณะอ่านหนังสือ
- นั่งนิ่ง ๆ อยู่กับที่ได้ไม่ค่อยนาน
- ชอบเคลื่อนไหวไปมา เปลี่ยนอิริยาบถบ่อยขณะอ่านหนังสือ
- ขาดความสามารถในการจัดระบบข้อมูลต่าง ๆ

- ไม่ชอบมองการณ์ไกล จะเข้าใจอะไรต่าง ๆ เฉพาะในช่วงเวลาปัจจุบัน
- ชอบกิจกรรมเกี่ยวกับการลงมือปฏิบัติ เช่น กิจกรรมโครงการ กิจกรรมการแสดงละคร เต้นรำ กีฬา ศิลปะ ตลอดจนงานที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย และงานที่เกี่ยวข้องในการเคลื่อนไหว
- เมื่อมีความรู้สึก็จะแสดงออกทางพฤติกรรม

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.4/.....เลขที่.....

ใบงานเรื่อง วางแผนการเรียนรู้สู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

1. ให้นักเรียนวิเคราะห์ “จุดแข็ง” และ “จุดอ่อน” ในการเรียนที่ผ่านมา

1.1 “จุดแข็ง” (P – Plus) หรือ การกระทำใดของนักเรียน ที่ส่งผลให้ได้ผลการเรียนในระดับดี - ดีมาก (เกรด 3 - 4) หรือ ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....

1.2. “จุดอ่อน” (M – Minus) หรือ การกระทำใด ของนักเรียน ที่ส่งผลให้ได้ผลการเรียนอยู่ในระดับ อ่อน - อ่อนมาก (เกรด ต่ำกว่า 2.00) หรือได้ผล ที่ไม่น่าพอใจ

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....

ใบความรู้ ตัวอย่างการกำหนดสิ่งที่ตั้งใจจะทำ

การกำหนดสิ่งที่ตั้งใจจะทำ ควรมีความชัดเจน เป็นไปได้ สามารถทำได้ด้วยตนเองและ ประเมินผลได้ โดยมี 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 บอกสิ่งที่ตั้งใจทำ ที่จะเป็นผลดีต่อการเรียน โดยเน้นการแก้ไขจุดอ่อน หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

ขั้นที่ 2 ให้ระบุเวลาที่จะทำสิ่งนั้นให้ชัดเจน

ขั้นที่ 3 ให้บอกปริมาณ หรือช่วงเวลา ที่จะทำสิ่งนั้น

ขั้นที่ 4 เลือกบุคคลที่สามารถเป็นผู้ประเมินได้จริง

ขั้นที่ 5 แจ้งเพื่อขอความร่วมมือจากบุคคลนั้น

ตัวอย่าง

1 สิ่งที่ตั้งใจจะทำ	2 จะทำเมื่อไร	3 จะทำ มากน้อยเท่าไร	4 จะให้ใครเป็นคน ประเมิน	5 ผู้ประเมิน ลงชื่อรับทราบ
1. จะอ่านหนังสือเรียนทุกวัน	ก่อนนอนทุกคืน	ครั้งละ 30 นาที	แม่	
2. จะท่องศัพท์ภาษาอังกฤษ	ทุกวัน	วันละ 5 คำ	พี่สาว	
3. จะไม่คุยในเวลาเรียน	ตั้งแต่วันที่ 15 มิ.ย.53	ทุกชั่วโมง	เพื่อนชื่อณัฐพล	
4. จะส่งการบ้านให้ทันเวลา	ตั้งแต่วันที่ 15 มิ.ย.53	ทุกวิชา	เพื่อนชื่อณัฐพล	
5. จะเล่นเกมให้น้อยลง	ตั้งแต่วันที่ 15 มิ.ย.53	เล่นเฉพาะวันพุธ วันละ 1 ชั่วโมง	พ่อ	
6. จะจัดตารางสอนมาเรียน	ก่อนนอน	ทุกคืน	พ่อ	
7. จะมาโรงเรียนให้ทันเวลา 7.30 น.	ตั้งแต่วันที่ 15 มิ.ย.53	ทุกวัน	พี่ชาย	
8. จะเข้าเรียนตรงเวลา	ตั้งแต่วันที่ 15 มิ.ย.53	ทุกวัน	เพื่อนชื่อสุติมา	
9. จะไม่เล่นในห้องเรียน	ตั้งแต่วันที่ 15 มิ.ย.53	ทุกชั่วโมง	เพื่อนชื่อสุติมา	
10. จะจดบันทึกทุกวิชา	ตั้งแต่วันที่ 15 มิ.ย.53	ทุกชั่วโมง	เพื่อนชื่อสุติมา	
11. จะถามอาจารย์เมื่อไม่เข้าใจ	ตั้งแต่วันที่ 15 มิ.ย.53	ทุกชั่วโมง	เพื่อนชื่อณัฐพล	
12. จะทำงานให้ครบตามที่อาจารย์สั่ง	ตั้งแต่วันที่ 15 มิ.ย.53	ทุกชิ้นงาน	เพื่อนชื่อณัฐพล	
13. จะตั้งใจฟังอาจารย์สอน	ตั้งแต่วันที่ 15 มิ.ย.53	ทุกชั่วโมง	เพื่อนชื่อสุติมา	



CHARACTER SHEET

แผนการจัดการเรียนรู้แนะแนว

ระดับชั้น

ม. 4

ภาคเรียน

เทอม 1

ครูผู้สอน

ครูอุษณีย์วรรณ เพ็ชรโยธา



หน่วยการจัดกิจกรรม

ทางออกของชีวิต



วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อให้นักเรียนรู้จักการวางแผนด้านการศึกษา อาชีพ ชีวิตและสังคม

2.3 นักเรียนสามารถคิดวิเคราะห์ตัดสินใจแก้ปัญหาและวางแผนด้านชีวิตและสังคม

1 วัตถุประสงค์ชั้นปี

นักเรียนรู้เท่าทันปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง และฝึกทักษะการแก้ไขปัญหาอย่างถูกวิธี



2 จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 บอกปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้
- 2.2 อธิบายกระบวนการแก้ไขปัญหาได้
- 2.3 บอกวิธีการจัดการกับปัญหาของตนเอง



3 สารสำคัญ

การรู้เท่าทัน เข้าใจและยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตน ประกอบกับการศึกษากระบวนการแก้ปัญหา รวมทั้ง การฝึกทักษะการแก้ปัญหา จะช่วยให้นักเรียนมีวิธีการจัดการกับปัญหาของตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม



4 สารการเรียนรู้

- 4.1 ปัญหาของนักเรียน
- 4.2 กระบวนการแก้ไขปัญหา
- 4.3 วิธีการจัดการกับปัญหาของนักเรียน



5 ชิ้นงาน/ภาระงาน

ใบงานเรื่อง ทางออกของเงิน



6 วิธีการประเมินผล

- 6.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม
- 6.2 ตรวจสอบงานในแต่ละแผน



7 กิจกรรมการเรียนรู้

- 7.1 สำรวจปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง และแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาและผลที่เกิดขึ้น
- 7.2 ศึกษาและอภิปรายวิธีการแก้ปัญหา
- 7.3 ฝึกทักษะการแก้ปัญหา



8 เวลา

4 ชั่วโมง



รู้เท่าทันปัญหา คิดหาแนวทาง แก้ไขอย่างสร้างสรรค์ ชีวิตก้าวไกลอย่างมั่นใจ

แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว

เรื่อง รอยแยกในใจ

หน่วยการจัดกิจกรรม ทางออกของชีวิต

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การรู้เท่าทัน เข้าใจและยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตน ประกอบกับการศึกษากระบวนการแก้ปัญหา รวมทั้งการฝึกทักษะการแก้ปัญหาจะช่วยให้แก่นักเรียนมีวิธีการจัดการกับปัญหาของตนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 อธิบายสาเหตุของปัญหา
- 2.2 บอกปัญหาของตนเองได้

3. สาระการเรียนรู้

- 3.1 ปัญหาของตนเอง
- 3.2 สาเหตุแห่งปัญหาที่แท้ ได้แก่ ความไม่สอดคล้องกันระหว่างความต้องการ กับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น (split)

4. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่1

- 4.1 ครูนำเสนอเกี่ยวกับการใช้ชีวิตประจำวันของนักเรียนในแต่ละด้าน เช่น อาหารที่ชอบ เสื้อผ้าที่ชอบ ภาพยนตร์ที่ชอบ ฯลฯ
- 4.2 แจกใบงานเรื่อง ถ้าใช่..ฉันก็โอ.เค. ให้นักเรียนทุกคน โดยให้ทุกคนเขียนสิ่งที่ตนชอบตามประเด็นที่กำหนดในใบงาน
- 4.3 ขออาสาสมัครอ่านใบงานของตนเองให้เพื่อนๆ ฟัง และชวนให้ทุกคนร่วมแสดงความคิดเห็น
- 4.4 ครูตั้งคำถามชวนให้คิดต่อว่า
 - 4.4.1 ความชอบหรือความต้องการเหล่านี้ นักเรียนเริ่มสามารถเปลี่ยนแปลงได้หรือไม่ เพราะเหตุใด
 - 4.4.2 หากไม่ได้ตามที่ต้องการนักเรียนจะรู้สึกอย่างไร และให้ทุกคนตอบ ครูเขียนคำตอบบนกระดาน (ระบุคำที่แสดงความรู้สึก เช่น ไม่พอใจ ไม่มีความสุข หงุดหงิด โมโห)
 - 4.4.3 ความรู้สึกทั้งหมดเกิดจากสาเหตุใด (การไม่ได้อย่างที่ต้องการ)
- 4.5 ครูใช้สื่อ Power point เรื่อง Split ประกอบการอธิบายถึงรอยแยกระหว่างความจริงกับความคาดหวัง เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์

4.6 แจกใบงานเรื่อง รอยแยกในใจฉัน ให้นักเรียนทุกคนทำ และขออาสาสมัครอ่านใบงานของตนให้เพื่อนๆ ฟัง

4.7 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม (แนวคิดในการสรุป: คนเราสร้างเงื่อนไขในการดำเนินชีวิตจากประสบการณ์ และการเรียนรู้ที่ผ่านมา ซึ่งบางครั้งก็กลับกลายเป็นขอบเขตกั้นเราจากความเป็นจริงของชีวิต จนกลายเป็นปัญหาที่ก่อกวนการดำเนินชีวิตของเรา และการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น เพราะสาเหตุแห่งปัญหาก็คือความต้องการไม่สอดคล้องกับความจริงในชีวิต หรือไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ หรือได้ในสิ่งที่ไม่ต้องการ ดังนั้น ถ้านักเรียนตระหนักรู้และเข้าใจความจริงนี้ จะช่วยให้จัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม)

ชั่วโมงที่ 2

4.8 ทบทวนกิจกรรมในชั่วโมงที่ผ่านมา

4.9 ให้นักเรียนทุกคนยืนขึ้น แล้วทำตามคำสั่งของครู ดังนี้

ครั้งที่ 1 ให้นักเรียนยกขาข้างขวาขึ้นแล้วยืนขาเดียวให้นานที่สุด (จับเวลา 5 นาที)

ครั้งที่ 2 ให้นักเรียนกางแขนออกทั้ง 2 ข้าง แล้วยืนอยู่อย่างนั้นให้นาน

ที่สุด (จับเวลา 5 นาที)

ครั้งที่ 3 ให้นักเรียนยกเก้าอี้หนึ่งของตนเอง แล้วยกไว้ให้นานที่สุด (จับเวลา 5 นาที)

ระหว่างทำกิจกรรมครูคอยสังเกตพฤติกรรมนักเรียนว่าเป็นอย่างไร (มีใครวางเท้าลงบ้าง มีใครวางแขนลงบ้าง หรือมีใครทำพฤติกรรมใดบ้าง)

4.10 ให้นักเรียนบอกเล่าความรู้สึกขณะทำกิจกรรม และตั้งคำถามให้นักเรียนได้คิดต่อ เช่น

- ขณะยกเท้า / กางแขน / ยกเก้าอี้ รู้สึกอย่างไร
- เพราะเหตุใดจึงวางเท้าลง / วางแขนลง / วางเก้าอี้ลง
- เมื่อวางเท้า / แขน / เก้าอี้ลงแล้วรู้สึกอย่างไร

4.11 ครูชวนให้นักเรียนเปรียบเทียบปัญหากับการยกเท้า / กางแขน / ยกเก้าอี้ ของนักเรียน ถ้าทั้งหมดเป็นปัญหาที่รบกวนชีวิตของเรา เพียงแค่เราวางลง เราก็จะพบกับความโล่งสบาย แต่ทำไมคนเราจึงชอบแบกปัญหาไว้กับตัวเอง

4.12 แจกเนื้อเพลง พร้อมเปิดคลิปเพลง ก่อนทีก่อนนั้น ให้นักเรียนฟัง แล้วร่วมกันอภิปรายสาระที่เพลงต้องการสื่อกับผู้ฟัง

4.13 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม (แนวคิดในการสรุป:ชีวิตเป็นของเราทุกคน ดังนั้น ถ้าเราอยากมีชีวิตที่ดีงาม ก็คงต้องเริ่มต้นที่ตัวเราก่อน อย่าให้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตมาทำให้เราละทิ้งตัวเอง คนแรกที่จะเริ่มต้นลงมือในการแก้ไขปัญหาคือตัวเราเอง และถ้าปัญหามันยากเกินกว่าจะจัดการได้ด้วยตนเอง การขอความช่วยเหลือจากคนอื่น ก็ไม่ใช่เรื่องเสียหาย)

5. สื่อ/อุปกรณ์

5.1 ใบงานเรื่อง ถ้าใช่..ฉันก็โอ.เค.

- 5.2 ใบงานเรื่อง รอยแยกในใจฉัน
- 5.3 ละครดาษพริบซาร์ท และปากกาเคมี
- 5.4 สื่อ Power point เรื่อง Split
- 5.4 คลิปเพลง ก้อนหินก้อนนั้น

6. การประเมินผล

6.1 วิธีการประเมิน

6.1.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

6.1.2 ตรวจใบงาน

6.2 เกณฑ์การประเมิน

6.2.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจรวมกิจกรรม ให้ความร่วมมือกับการทำงานกลุ่ม การรวมอภิปรายแสดงความคิดเห็น และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

6.2.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	นักเรียนสามารถทำใบงานได้ครบและถูกต้อง
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.4/.....เลขที่.....

ใบงานเรื่อง ถ้าใช่...ฉันก็โอ.เค.

ให้นักเรียนสำรวจความชอบของตนเองในการดำเนินชีวิต ดังต่อไปนี้

ลำดับที่	ด้าน	ความชอบ (รูปแบบ /ประเภท)
1	อาหาร	
2	เสื้อผ้า	
3	สี	
4	เครื่องประดับ	
5	หนังสือ	
6	เพลง	
7	ภาพยนตร์	
8	สถานที่ท่องเที่ยว	
9	เพื่อน	
10	แฟน	
11	งานอดิเรก	
12	สัตว์เลี้ยง	

ถ้าไม่เป็นไปอย่างที่ฉันชอบหรือต้องการ ฉันจะ.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.4/.....เลขที่.....

ใบงานเรื่อง รอยแยกในใจฉัน

ขอให้สำรวจสิ่งที่เกิดขึ้นกับนักเรียนในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ ผู้คน หรือสิ่งใดบ้างที่รบกวนให้นักเรียนไม่สบายใจ กังวลใจ หรือทุกข์ใจ ให้วิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา บอกสิ่งที่ต้องการให้เป็น และสิ่งที่นักเรียนสามารถจัดการได้ตั้งตัวอย่าง อย่างน้อย 5 เหตุการณ์

ปัญหา	บอกสาเหตุของปัญหา		สิ่งที่ต้องการให้เป็น	สิ่งที่ตนเองสามารถจัดการได้
	เกิดจากตนเอง	เกิดจากผู้อื่น		
ตัวอย่าง แม่ตัดเงินค่าขนม	เพราะกลับบ้านค่ำ	-	ขอค่าขนมเท่าเดิม	กลับบ้านตรงเวลา
สอบตกภาษาอังกฤษ	เพราะไม่อ่านหนังสือ	เพราะครูสอนเสียงเบา	สอบผ่านภาษาอังกฤษ	- อ่านหนังสือเพิ่ม - เรียนพิเศษ - ตั้งใจเรียนในชั่วโมง
เรื่องที่ 1				
เรื่องที่ 2				
เรื่องที่ 3				
เรื่องที่ 4				
เรื่องที่ 5				

รอยแยกในใจฉัน.....ทำให้ฉันได้เรียนรู้ว่า

.....

.....

.....

.....

แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว

เรื่อง ทุกปัญหาที่มีทางออก

หน่วยการจัดกิจกรรม ทางออกของชีวิต ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การรู้เท่าทัน เข้าใจและยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตน ประกอบกับการศึกษากระบวนการแก้ปัญหา รวมทั้งการฝึกทักษะการแก้ปัญหาจะช่วยให้ผู้เรียนมีวิธีการจัดการกับปัญหาของตนได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 อธิบายกระบวนการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบได้
- 2.2 บอกแนวทางการจัดการกับปัญหาของตนเองได้

3. สาระการเรียนรู้

กระบวนการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ

4. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

4.1 แจกใบงาน เรื่อง ตารางเจ้าปัญหา ให้นักเรียนทุกคน โดยกำหนดให้นักเรียนนับตารางสี่เหลี่ยมด้านเท่าที่มีอยู่ในภาพทั้งหมด ให้เวลา 3 นาที โดยมีกติกาว่า ห้ามถามและห้ามดูของคนอื่น

4.2 ครูกระตุ้นถามว่าใครได้คำตอบก่อนเวลาที่กำหนด หรือทันเวลาที่กำหนด ได้คำตอบเหมือนกัน หรือแตกต่างกัน

4.3 ขออาสาสมัครออกมาบอกเล่า วิธีการนับตารางของตนเองให้เพื่อนๆ ฟัง และครูชวนให้ทุกคนได้ร่วมแสดงความคิดเห็นกับวิธีการที่เพื่อนใช้

4.4 ครูเฉลย และอธิบายวิธีการนับตาราง ดังนี้

ครั้งที่ 1	นับตาราง $1/2 \times 1/2$	ได้ 4 ตาราง
ครั้งที่ 2	นับตาราง 1×1	ได้ 16 ตาราง
ครั้งที่ 3	นับตาราง 2×2	ได้ 9 ตาราง
ครั้งที่ 4	นับตาราง 3×3	ได้ 4 ตาราง
ครั้งที่ 5	นับตาราง 4×4	ได้ 1 ตาราง

รวม 34 ตาราง

4.5 ครูแจกใบความรู้ เรื่อง กระบวนการแก้ปัญหา ให้นักเรียนศึกษา และครูอธิบายเพิ่มเติม

4.6 ครูและนักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม (แนวคิดในการสรุป กระบวนการแก้ปัญหาทั้ง 5 ขั้นตอน ต้องเริ่มต้นที่การมองปัญหาอย่างรอบด้าน ค้นหาสาเหตุแห่งการเกิดปัญหาที่หลากหลาย เช่นเดียวกับการทำกิจกรรมตารางเจ้าปัญหา คนที่มองได้รอบด้านและละเอียดกว่าจึงจะนับได้

ครบตามจำนวน ดังนั้นถ้าเราไม่ใส่ใจกับสาเหตุของปัญหา ก็อาจทำให้เราพลาดโอกาสที่จะจัดการกับปัญหาได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ)

ชั่วโมงที่ 2

4.7 ทบทวนกิจกรรมในชั่วโมงที่ผ่านมา

4.8 แจกใบงานกรณีศึกษา เรื่องของใบบัว ให้นักเรียนจับกลุ่ม 4 คน แล้วช่วยกันวิเคราะห์และหาทางแก้ปัญหาจากกรณีตัวอย่าง ให้เวลา 10 นาที

4.9 ให้นักเรียนนำเสนอผลการทำงานของตนเองให้เพื่อนๆ ในห้องฟัง และร่วมอภิปรายตามแนวทางกระบวนการแก้ปัญหา

4.10 แจกใบความรู้เรื่อง ปัญหาที่มีทางออก ให้นักเรียนอ่าน และร่วมกันแสดงความคิดเห็น

4.11 แจกใบงานเรื่อง ทางออกของฉันทน์ ให้นักเรียนทุกคนทำและสุมตัวอย่างนำเสนอ

4.12 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม (แนวคิดในการสรุปกระบวนการแก้ปัญหาทั้ง 5 ขั้นตอน จะช่วยให้เราสามารถวิเคราะห์ปัญหาและค้นพบแนวทางในการแก้ปัญหาได้ หากการแก้ปัญหาไม่สำเร็จในครั้งแรก ก็จะทำให้เราได้สำรวจขอผิดพลาดและลงมือแก้ปัญหาใหม่ต่อไป)

5. สื่อ/อุปกรณ์

5.1 ใบงานเรื่อง ตารางเจ้าปัญหา

5.2 ใบความรู้เรื่อง กระบวนการแก้การปัญหา

5.3 ใบงานกรณีศึกษา เรื่องของใบบัว

5.4 ใบความรู้เรื่อง ปัญหาที่มีทางออก

5.5 ใบงานเรื่อง ทางออกของฉันทน์

6. การประเมินผล

6.1 วิธีการประเมิน

6.1.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

6.1.2 ตรวจใบงาน

6.2 เกณฑ์การประเมิน

6.2.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจรวมกิจกรรม ให้ความร่วมมือกับการทำงานกลุ่ม การรวมอภิปรายแสดงความคิดเห็น และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

6.2.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	นักเรียนสามารถบอกแนวทางการจัดการกับปัญหาของตนเองได้
ไม่ผ่าน	นักเรียนไม่สามารถบอกแนวทางการจัดการกับปัญหาของตนเองได้

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.4/.....เลขที่.....

ใบงานเรื่อง ตารางเจ้าปัญหา

กำหนดให้นักเรียนนับตารางสี่เหลี่ยมด้านเท่าที่มีอยู่ในภาพทั้งหมด ให้เวลา 3 นาที โดยมีกติกาว่า ห้ามถามและห้ามดูของคนอื่น

รวมได้จำนวน.....ตาราง

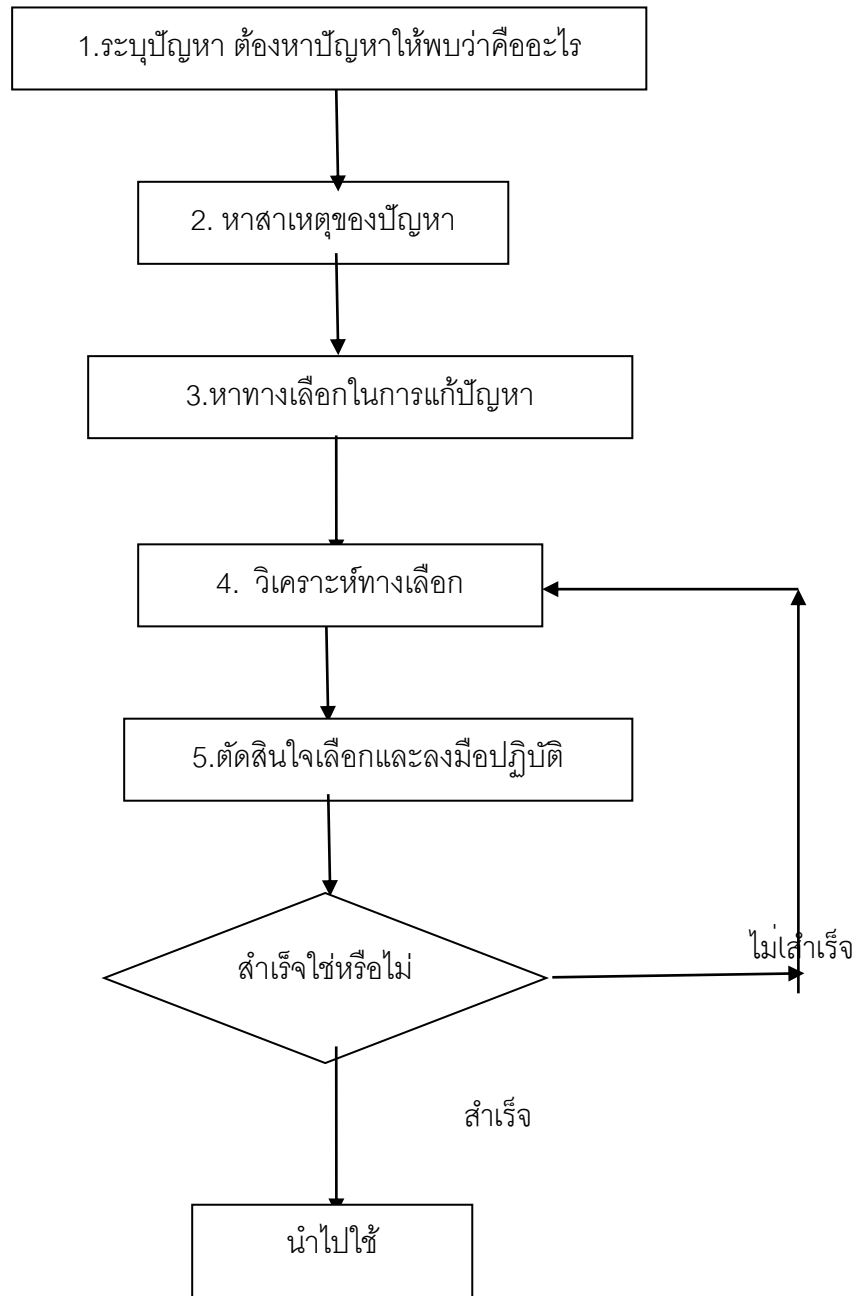
สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

.....

.....

.....

ใบความรู้เรื่อง กระบวนการแก้ปัญหา
(Problem Solving Process)



ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.4/.....เลขที่.....

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.4/.....เลขที่.....

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.4/.....เลขที่.....

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.4/.....เลขที่.....

ใบงานกรณีศึกษา เรื่องของใบบัว

ใบบัว เป็นนักเรียนม.4 ของโรงเรียนเอกชนชื่อดังแห่งหนึ่ง แต่พอเทอม2 ใบบัวต้องย้ายโรงเรียน มาเรียนโรงเรียนมัธยมใกล้บ้านเพราะปัญหาเศรษฐกิจของครอบครัว ใบบัวต้องปรับตัวกับเพื่อนๆ และ โรงเรียนใหม่ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้เธอไม่มีความสุข เธอไม่ชอบสภาพของโรงเรียนเพราะเล็ก คับแคบและดูสกปรก กว่าโรงเรียนเดิม เพื่อนๆ ก็ดูไม่น่าคบตามความคิดของใบบัว เพราะส่วนใหญ่มาจากครอบครัวชนชั้นกลาง มี อาชีพรับจ้าง พุดจาก็หยาบคายแต่จะให้ใบบัวกลับไปคบกับเพื่อนที่โรงเรียนเดิมเธอก็ไม่อยากจะกลับไปอีกเพราะ รู้สึกอายที่ครอบครัว ของเธอยากจนลง ใบบัวจึงเก็บตัว ไม่คบหากับใคร ไม่มีเพื่อนสนิท ใบบัวสนใจการเรียน น้อยลง ขาดเรียนบ่อยขึ้น บางวันใบบัวแต่งตัวออกจากบ้านแต่กลับไม่มาโรงเรียน เธอไปใช้เวลาอยู่ในห้างสรรพสินค้าจนเย็น วันหนึ่งที่บ้านของเธอได้รับจดหมายจากครูประจำชั้น เชิญให้ไปพบเพราะใบบัวขาดเรียน ติดต่อกันหลายวัน

ให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ และหาทางจัดการแก้ปัญหาจากกรณีตัวอย่าง ให้เวลาทำ 10 นาที

ปัญหาของใบบัว		สาเหตุของปัญหา	
ทางเลือกในการจัดการกับปัญหา			
ทางเลือก	ผลดี	ผลเสีย	
1			
2			
3			
4			
ทางเลือกที่ใบบัวตัดสินใจเลือกเพื่อแก้ปัญหา			

ใบความรู้เรื่อง ปัญหาที่ทางออก

ชีวิตประจำวันทุกคนจะต้องเคยพบปัญหาต่างๆ ที่จะต้องหาทางแก้ไข การแก้ปัญหาของแต่ละคนจะมีวิธีการที่แตกต่างกัน การที่จะให้นักเรียนแก้ปัญหาต่างๆ โดยผ่านกระบวนการคิด และปฏิบัติอย่างมีระบบ ผลที่ได้จากการฝึกจะช่วยให้นักเรียนสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆ ด้วยวิธีการคิดอย่างสมเหตุสมผล ก่อนจะลงมือแก้ปัญหา ต้องเริ่มต้นที่การปรับทัศนคติในการมองและรับรู้ปัญหา ดังนี้

- ทุกปัญหาย่อมมีสาเหตุ

เมื่อเจอปัญหา เราต้องสงบและมีสติ เพื่อวิเคราะห์ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นใช่ปัญหาจริงหรือไม่ ถ้าจริงก็ค่อยคิดต่อว่า สาเหตุแห่งปัญหานั้นมาจากสิ่งใด จะได้แก้ไขได้ถูกจุด จะพบว่าหลายครั้งที่เราเครียดและทุกข์ใจไปก่อนจะรู้ว่าปัญหาจริงหรือไม่ เฉพาะข่าวลือ การนิทา คำพูดของคนบางคนที่แม้แต่ผู้พูดเองก็ไม่ได้คิดอะไร แต่เรากลับเก็บเอามาเป็นอารมณ์ คิดตีความไปเองเรียบร้อย

- ทุกปัญหาที่ทางออก

ทุกปัญหาที่ทางออก แต่อาจจะแตกต่างกันที่ระยะเวลา ระดับความยากง่ายในการแก้ปัญหา ถ้าเราทบทวนให้ดีจะพบว่า ไม่เคยมีปัญหาใดที่อยู่กับเราตลอดชีวิต ยกเว้นเราจะเก็บมันไว้เอง และไม่มีการแก้ไขที่หาทางออกไม่ได้ ถ้าเราพยายามและให้เวลา ความเชื่อว่า ทุกปัญหาที่ทางออก จะทำให้เรามีกำลังใจที่จะแก้ปัญหา ไม่ท้อถอย แต่กระตือรือร้น และแสวงหาทางออกให้กับตนเอง

- ปัญหาคือความท้าทาย

เราอาจจะต้องเล่นเกมกับปัญหา เพราะถ้าปัญหาเล่นงานเราได้ นั้นหมายความว่า เรายังแกร่งไม่พอ แต่ถ้าเราคิดเสมอว่าปัญหา คือ คู่แข่งของเรา เราต้องเอาชนะมันให้ได้ การได้เจอกับปัญหาก็ก็น่าเหมือนกับการได้ฝึกฝนตนเอง ดังเช่น นักยกน้ำหนักที่จะไม่สามารถยกลูกเหล็กที่น้ำหนักมากได้ ถ้าไม่เริ่มต้นจากลูกเหล็กที่มีน้ำหนักน้อยๆ ก่อน ดังนั้น การเจอกับปัญหาจึงเป็นแบบฝึกหัดให้เราพัฒนาจิตใจให้แข็งแกร่งมากขึ้น เราต้องคิดเสมอว่า ข้างหน้าเราอาจจะเจอกับปัญหาอุปสรรคที่หนักหนากว่านี้ ดังนั้น วันนี้เราจึงต้องฝึกจิตใจเพื่อรองรับไว้ก่อน

- อย่าเอาใจไปปรุงแต่งปัญหา

ระลึกไว้เสมอว่า ปัญหาไม่สามารถเพิ่ม หรือลดระดับความรุนแรงของมันได้ด้วยตัวมันเอง แต่คนเราต่างหาก ที่นำเอาปัญหาภายนอกมาปรุงแต่ง ปรุงรสภายในจิตใจของเรา ปัญหาเปรียบเหมือนกล้วยเตี้ยวที่แม่ค้าปรุงมาเหมือนกันทุกซาม แต่บางคนบอกว่าอร่อย บางคนบอกว่าไม่อร่อย ที่เป็นเช่นนี้เพราะแต่ละ

คนนำมาปรุ่งเครื่องเอาเอง หรืออาจไม่ปรุ่งด้วยเครื่องปรุ่งรส ก็อาจปรุ่งด้วยความรู้สึ่ก หรือความชอบส่วนตัว
บางคนชอบรสหวาน บางคนชอบรสเปรี้ยว บางคนชอบรสเค็ม ทำให้แต่ละคนรับรู้รสของปัญหาแตกต่างกันไป
ระดับความเครียดและความทุกข์ จึงมิได้เกิดจากปัญหา แต่เกิดจากการปรุ่งแต่งหรือจิตใจของ
เรานั้นเอง ดังนั้น ทางออกทางแรกในการแก้ปัญหาก็ต้องเริ่มต้นที่ตัวเราเอง

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.4/.....เลขที่.....

ใบงานเรื่อง ทางออกของฉัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนระบุปัญหาของตนเองที่กำลังเผชิญ 1 ปัญหา และเขียนลงในแผนภูมิการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ

1.ระบุปัญหา
.....

2.สาเหตุของปัญหา
.....

3.ทางเลือกในการแก้ปัญหา
1.....2.....
3.....4.....

4.วิเคราะห์ทางเลือก
ทางเลือกที่ 1 ผลดี.....ผลเสีย.....
ทางเลือกที่ 2 ผลดี.....ผลเสีย.....
ทางเลือกที่ 3 ผลดี.....ผลเสีย.....
ทางเลือกที่ 4 ผลดี.....ผลเสีย.....

5.ทางเลือกที่ฉันตัดสินใจเลือก
.....



CHARACTER SHEET

แผนการจัดการเรียนรู้แนะแนว

ระดับชั้น

ม. 4

ภาคเรียน

เทอม 1

ครูผู้สอน

ครูอุษณียวรรณ เพ็ชรโยธา ♡



หน่วยการจัดกิจกรรม

การฟังอย่างเข้าใจ



วัตถุประสงค์ที่ 3 การปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีความสุข

3.2 นักเรียนมีทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ

1 วัตถุประสงค์ชั้นปี

นักเรียนรู้จักและเห็นความสำคัญของการฟังทั้งเนื้อหาและความรู้สึก สามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม



2 จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 แยกแยะเนื้อหาและความรู้สึกที่ได้จากการฟัง
- 2.2 บอกความสำคัญและประโยชน์ของการฟังอย่างเข้าใจทั้งเนื้อหาและความรู้สึก
- 2.3 สื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกับเนื้อหาและความรู้สึก



3 สารสำคัญ

การฟังเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของการสื่อสารระหว่างบุคคล การฟังที่ดีคือการฟังทั้งเนื้อหาและความรู้สึก ซึ่งจะช่วยให้เกิดความเข้าใจและนำไปสู่การสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและเกิดสัมพันธภาพที่ดี



4 สารการเรียนรู้

- 4.1 ทักษะการฟังเนื้อหาและความรู้สึก
- 4.2 ความสำคัญและประโยชน์ของการฟังอย่างเข้าใจทั้งเนื้อหาและความรู้สึก
- 4.3 ฝึกการสื่อสารกับผู้อื่นอย่างสอดคล้องกับเนื้อหาและความรู้สึก



5 ชิ้นงาน/ภาระงาน

- 5.1 ใบงานเรื่อง สนใจสอนฟัง
- 5.2 ใบงานเรื่อง ฟังด้วยใจ
- 5.3 ใบงานเรื่อง ช่วยกันฟัง
- 5.4 ใบงานเรื่อง ฟังอย่างเข้าใจ



6 วิธีการประเมินผล

- 6.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม
- 6.2 ตรวจสอบงานในแต่ละแผน



7 กิจกรรมการเรียนรู้

- 7.1 วิเคราะห์ประเด็นที่เป็นเนื้อหาและความรู้สึกที่ได้จากการฟัง
- 7.2 อภิปรายความสำคัญและประโยชน์ของการฟังทั้งเนื้อหาและความรู้สึก
- 7.3 ฝึกวิธีการสื่อสารกับผู้อื่นที่สอดคล้องทั้งเนื้อหาและความรู้สึก



8 เวลา

4 ชั่วโมง



♡ ฟังด้วยใจ เข้าใจเนื้อหา สื่อสารด้วยความเข้าใจ สร้างสัมพันธที่ดี ♡

หน่วยการจัดกิจกรรม การฟังอย่างเข้าใจ

วัตถุประสงค์ที่ 3 การปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีความสุข

3.2 นักเรียนมีทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 1

1. วัตถุประสงค์ชั้นปี

นักเรียนรู้จักและเห็นความสำคัญ ของการฟังทั้งเนื้อหาและความรู้สึก สามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 แยกแยะเนื้อหาและความรู้สึกที่ได้จากการฟัง
- 2.2 บอกความสำคัญและประโยชน์ของการฟังอย่างเข้าใจทั้งเนื้อหาและความรู้สึก
- 2.3 สื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกับเนื้อหาและความรู้สึก

3.สาระสำคัญ

การฟังเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของการสื่อสารระหว่างบุคคล การฟังที่ดีคือการฟังทั้งเนื้อหาและความรู้สึก ซึ่งจะช่วยให้เกิดความเข้าใจและนำไปสู่การสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและเกิดสัมพันธภาพที่ดี

4. สาระการเรียนรู้

- 4.1 ทักษะการฟังเนื้อหาและความรู้สึก
- 4.2 ความสำคัญและประโยชน์ของการฟังอย่างเข้าใจทั้งเนื้อหาและความรู้สึก
- 4.3 ผูกการสื่อสารกับผู้อื่นอย่างสอดคล้องกับเนื้อหาและความรู้สึก

5. ชิ้นงาน/ภาระงาน

- 5.1 ใบงานเรื่อง สนใจสนใจฟัง
- 5.2 ใบงานเรื่อง ฟังด้วยใจ
- 5.3 ใบงานเรื่อง ช่วยกันฟัง
- 5.4 ใบงานเรื่อง ฟังอย่างเข้าใจ

6. วิธีการประเมินผล

- 6.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม
- 6.2 ตรวจใบงานในแต่ละแผน

7. กิจกรรมการเรียนรู้

- 7.1 วิเคราะห์ประเด็นที่เป็นเนื้อหาและความรู้สึกที่ได้จากการฟัง
- 7.2 อภิปรายความสำคัญและประโยชน์ของการฟังทั้งเนื้อหาและความรู้สึก
- 7.3 ผูกวิธีการสื่อสารกับผู้อื่นที่สอดคล้องทั้งเนื้อหาและความรู้สึก

8. เวลา

4 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว

เรื่อง การฟังอย่างเข้าใจ

หน่วยการจัดกิจกรรม การฟังอย่างเข้าใจ

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4

เวลา 4 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การฟังเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของการสื่อสารระหว่างบุคคล การฟังที่ดีคือการฟังทั้งเนื้อหาและความรู้สึก ซึ่งจะช่วยให้เกิดความเข้าใจและนำไปสู่การสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและเกิดสัมพันธภาพที่ดี

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 แยกแยะเนื้อหาและความรู้สึกที่ได้จากการฟัง
- 2.2 บอกความสำคัญและประโยชน์ของการฟังอย่างเข้าใจทั้งเนื้อหาและความรู้สึก
- 2.3 สื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกับเนื้อหาและความรู้สึก

3. สาระการเรียนรู้

- 3.1 ทักษะการฟังเนื้อหาและความรู้สึก
- 3.2 ความสำคัญและประโยชน์ของการฟังอย่างเข้าใจทั้งเนื้อหาและความรู้สึก
- 3.3 ผูกการสื่อสารกับผู้อื่นอย่างสอดคล้องกับเนื้อหาและความรู้สึก

4. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

- 4.1 ครูแจกใบงานเรื่อง สอนใจสอนฟัง ให้นักเรียนอ่านและตอบคำถามในใบงาน
- 4.2 ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายตามประเด็นในใบงานสอนใจสอนฟัง
- 4.3 ครูอธิบายเพิ่มเติมเรื่องการฟังอย่างเข้าใจ ที่ต้องฟังให้ชัดเจนทั้งเนื้อหา(Content) และความรู้สึก(Feeling) ที่ผู้พูดต้องการจะสื่อสารออกมา เพื่อให้การสื่อสารนั้นชัดเจนและมีประสิทธิภาพ

ชั่วโมงที่ 2

- 4.4 ทบทวนสิ่งเรียนรู้ในชั่วโมงที่ผ่านมา
- 4.5 แจกใบงานเรื่อง ฟังด้วยใจ ให้นักเรียนทำและร่วมกันอภิปรายคำตอบ
- 4.6 ให้นักเรียนจับคู่ และฝึกทักษะการฟังอย่างเข้าใจ โดยให้ปฏิบัติดังนี้

ครั้งที่ 1) ใช้เวลา 5 นาที

คนที่ 1 เล่าเรื่องที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือเรื่องที่ตนเองพบเห็นมา (ต้องเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจริง) และคนที่ 2 ตั้งใจฟังอย่างเดียว โดยไม่แสดงความคิดเห็นใดๆ และเมื่อหมดเวลาให้คนที่ 2 สรุปเนื้อหาและความรู้สึกของเรื่องที่ได้ฟังเพื่อตรวจสอบกับเพื่อนคนที่ 1 ว่าใช่หรือไม่

ครั้งที่ 2) ใช้เวลา 5 นาที

คนที่ 2 เล่าเรื่องที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือเรื่องที่ตนเองพบเห็นมา และคนที่ 1 ตั้งใจฟังอย่างเดียว โดยไม่แสดงความคิดเห็นใดๆ และเมื่อหมดเวลา ให้คนที่ 1 สรุปเนื้อหาและความรู้สึกของเรื่องที่ได้ฟังเพื่อตรวจสอบกับเพื่อนคนที่ 2 ว่าใช้หรือไม่

4.7 ขออาสาสมัครนักเรียน 2-3 คู่ออกมาบอกเล่าประสบการณ์ในการฝึกทักษะการฟัง ให้เพื่อนๆ ฟัง

4.8 ครูอธิบายเพิ่มเติมเรื่องการฟังอย่างเข้าใจ การฟังเนื้อหา อาจใช้หูในการฟัง (Hearing) แต่การฟังความรู้สึกต้องใช้ใจฟัง (Listening) ถ้าฟังเฉพาะเนื้อหาอาจทำให้การสื่อสารขาดประสิทธิภาพ เพราะหลายครั้งที่คนเราสื่อสารเนื้อหาไม่สอดคล้องกับความรู้สึก

4.9 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 3

4.10 ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในชั่วโมงที่ผ่านมา

4.11 แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 4-6 คน แจกใบงานเรื่อง ช่วยกันฟัง เพื่อให้ให้นักเรียนร่วมกันคิดและวิเคราะห์ และออกมานำเสนอเมื่อหมดเวลา

4.12 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นเรื่องประโยชน์ของการฟังอย่างใส่ใจกับการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในชีวิต

4.13 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 4

4.14 ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในชั่วโมงที่ผ่านมา

4.15 แจกใบงานเรื่อง ฟังอย่างเข้าใจ ให้นักเรียนอ่านและตอบคำถามในใบงาน

4.16 ขออาสาสมัครนำเสนองานตามใบงานของตนเองและให้เพื่อนๆ ร่วมกันอภิปราย

4.17 ให้นักเรียนร่วมกันคิดวิธีการนำความรู้เรื่องการฟังอย่างเข้าใจไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันในการสื่อสารกับบุคคลต่างๆ เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดี (เช่น พ่อ แม่ และคนในครอบครัว ครู และเพื่อนๆ ฯ)

4.18 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

5. สื่อ/อุปกรณ์

5.1 ใบงานเรื่อง สนใจสนทนฟัง

5.2 ใบงานเรื่อง ฟังด้วยใจ

5.3 ใบงานเรื่อง ช่วยกันฟัง

5.4 ใบงานเรื่อง ฟังอย่างเข้าใจ

6. การประเมินผล

6.1 วิธีการประเมิน

6.1.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

6.1.2 ตรวจใบงาน

6.2 เกณฑ์การประเมิน

6.2.1 การปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือในการอภิปรายแสดงความคิดเห็นและส่งงานครบตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

6.2.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	นักเรียนทำใบงานครบและถูกต้อง
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.4 /.....เลขที่.....



ใบงานเรื่อง สอนใจสอนฟัง

ให้นักเรียนอ่านเรื่องต้นแอปเปิ้ล กับ เด็กน้อย แล้วตอบคำถามใบงาน

ต้นแอปเปิ้ล กับ เด็กน้อย

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีต้นแอปเปิ้ลใหญ่อยู่ต้นหนึ่ง และก็มีเด็กชายตัวเล็กๆ คนหนึ่งชอบเข้ามาอยู่ใกล้ๆ และเล่นรอบๆ ต้นไม้ทุกๆ วัน เขาปีนขึ้นไปบนยอดของต้นไม้และก็กินผลแอปเปิ้ล แล้วก็นอนหลับไปภายใต้ร่มเงาของต้นแอปเปิ้ล เด็กน้อยรักต้นไม้ และต้นไม้ก็รักเขา เวลาผ่านไป..... เด็กน้อยโตขึ้น และเขาไม่มาวิ่งเล่นรอบๆ ต้นไม้ทุกวันอีกแล้ว วันหนึ่งเด็กน้อย กลับมาหาต้นไม้ เด็กน้อยดูเศร้าๆ

"มาหาฉัน จะมาเล่นกับฉันหรือ" ต้นไม้ถาม

"ฉันไม่ใช่เด็กเล็กๆ แล้วนะ ฉันไม่อยากเล่นรอบๆ ต้นไม้อีกแล้ว ฉันต้องการของเล่น ฉันอยากได้เงินไปซื้อของเล่น" เด็กน้อยตอบ

"ฉันไม่มีเงินหรอก...เก็บลูกแอปเปิ้ลของฉันไปขายสิ แล้วเอาเงินไปซื้อของเล่น" ต้นไม้ตอบ

เด็กน้อยเก็บแอปเปิ้ลไปหมดต้น แล้วจากไปไม่กลับมาเล่นกับต้นไม้ ต้นไม้ดูเศร้าๆ.....วันหนึ่งเด็กน้อยกลับมา เขาดูโตขึ้น ต้นไม้รู้สึกดีใจตื่นเต้นมากที่ได้เจอ

"มาเล่นกับฉันหรือ" ต้นไม้ถาม

"ฉันไม่มีเวลาจะมาเล่นหรอก ฉันมีครอบครัวแล้วและต้องทำงาน ตอนนี้เราต้องการบ้าน ช่วยฉันได้ไหม"

"ฉันไม่มีบ้าน แต่..ตัดกิ่งก้านฉันไปสิ...แล้วเอาไปสร้างบ้าน"

ดังนั้นเด็กน้อยคนนั้นจึงตัดกิ่งก้านทั้งหมดไป และจากไปอย่างมีความสุขเป็นอีกครั้งที่ต้นไม้ถูกทิ้งให้เดียวดาย และเศร้าๆ....และวันหนึ่งในฤดูร้อน เด็กน้อยคนเดิมก็กลับมาอีก ต้นไม้ดีใจมาก

"มาหาฉันหรือ มาเล่นกับฉันหรือ" ต้นไม้ถาม

"เปล่า ฉันรู้สึกผิดหวังในชีวิต และเริ่มแก่ขึ้น ฉันอยากเล่นเรือไปพักผ่อนไกลๆ ให้เรือฉันได้ไหม"

"ใช้ลำต้นของฉันสิ เอาไปสร้างเรือ เพื่อเธอจะได้เล่นเรือมีความสุข" ต้นไม้ตอบ

ดังนั้น เด็กน้อยจึงตัดลำต้นไม้ไป เขาเล่นเรือไป และไม่กลับมาอีกนานจนกระทั่งหลายปีผ่านไป ในที่สุดเด็กน้อยคนเดิมก็กลับมาคราวนี้เขาดูแก่มากๆ

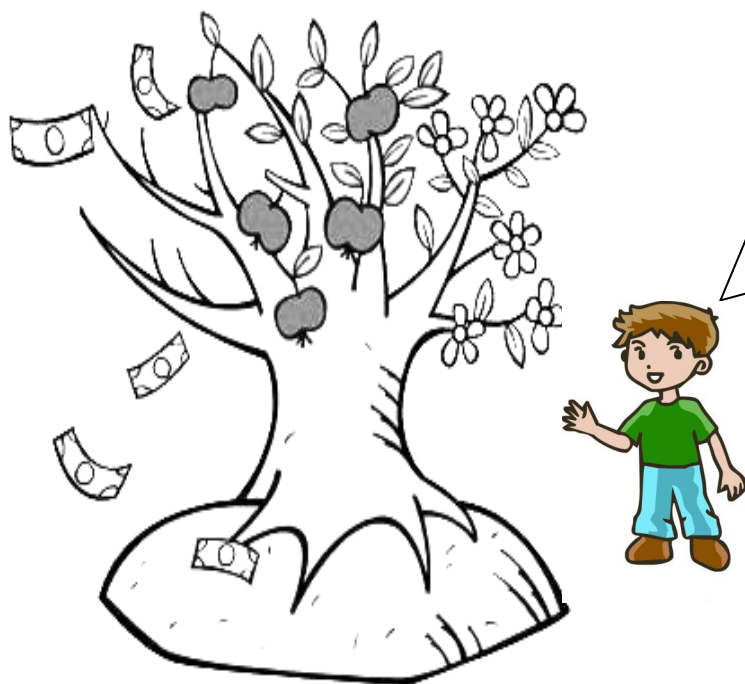
"มาเล่นกับฉันหรือ" ต้นไม้ถาม

"ฉันไม่มีฟันจะกินแล้ว ฉันป็นไม่ไหว และฉันแก่แล้ว ตอนนี้ฉันไม่ต้องการอะไรอีกแล้ว แค่อยากได้ที่พักพิง ฉันเหนื่อยมาหลายปีแล้ว" เด็กน้อยตอบ

"ฉันเสียใจ ฉันไม่เหลืออะไรจะให้อีกแล้ว สิ่งเดียวที่เหลือ มีเพียงรากที่กำลังจะตาย" ต้นไม้พูด

อ่านจบแล้วทบทวนตนเองหน่อยนะ ข้อความต่อไปนี้ผู้พู่ครูรู้สึกอย่างไร

ข้อความ	ความรู้สึก
"มาหาฉันจะมาเล่นกับฉันเหรอ"	
"ฉันไม่มีเงินหรอก...เก็บลูกแอปเปิ้ลของฉันไปขายสิ แล้วเอาเงินไปซื้อของเล่น"	
"ฉันไม่มีบ้าน แต่..ตัดกิ่งก้านฉันไปสิ...แล้วเอาไปสร้างบ้าน"	
"ฉันเสียใจ ฉันไม่เหลืออะไรจะให้อีกแล้ว สิ่งเดียวที่เหลือ มีเพียงรากที่กำลังจะตาย"	
"ฉันไม่ใช่เด็กเล็กๆ แล้วนะ ฉันไม่อยากเล่นรอบๆ ต้นไม้้อีกแล้ว ฉันต้องการของเล่น ฉันอยากได้เงินไปซื้อของเล่น"	
"ฉันไม่มีเวลาเล่นหรอก ฉันมีครอบครัวแล้วและต้องทำงาน ตอนนี้เราต้องการบ้าน ช่วยฉันได้ไหม"	
"เปล่า ฉันรู้สึกผิดหวังในชีวิต และเริ่มแก่ขึ้น ฉันอยากเล่นเรือไปพักผ่อนไกลๆ ให้เรือฉันได้ไหม"	
"ฉันไม่มีฟันจะกินแล้ว ฉันป็นไม่ไหว และฉันแก่แล้ว ตอนนี้ฉันไม่ต้องการอะไรอีกแล้ว แค่อยากได้ที่พักพิง ฉันเหนื่อยมาหลายปีแล้ว" เด็กน้อยตอบ	



สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.4 /.....เลขที่.....



ใบงานเรื่อง ฟังด้วยใจ

ให้นักเรียนพิจารณาประโยคต่อไปนี้ แล้วเขียนความรู้สึกของผู้พูดลงในช่องว่าง

ข้อความ (เนื้อหา)	ความรู้สึก
1. ไม่รู้เป็นอย่างไร อะไรๆ ก็ดูน่าเบื่อไปเสียหมด	
2. นึกถึงเมื่อตอนเด็กๆ แล้วอยากย้อนเวลากลับไปอีกครั้งจังเลย	
3. ของง่าย ๆ อย่างนี้เธอยังทำไม่ได้ แล้วต่อไปเธอจะทำอะไรเป็น	
4. พุดไปแม่ก็ไม่เข้าใจอยู่ดี ไม่พุดดีกว่า	
5. อะไรๆ ก็ให้น้องก่อน แล้วหนูไม่ใช่ลูกแม่หรือไง	
6. โอโห งานเก่าก็ยังไม่เสร็จ แล้วครูยังสั่งงานเพิ่มอีก	
7. ไปไหนมา กลับเอาจนป่านนี้ เอนี่แย่จริงๆ	
8. ไป ไป ไป จะไปไหนก็ไปเลย แล้วไม่ต้องกลับมาอีกนะ	
9. เออะอะ แม่ก็ว่าแต่ผม ที่พี่ทำอะไรไม่เห็นแม่ว่าเลย	
10. พ่อไม่สบายใจเลยที่ลูกกลับบ้านดึกๆ อย่างนี้ทุกวัน	
11. งานแค่นี้ไม่เห็นจะยากเลย ใครๆ ก็ทำได้	
12. เมื่อเข้ากินข้าวหรือกินหม่ำมาจ๊ะ	
13. ฉันว่าแล้ว ยังไงๆ เธอก็ทำไม่ได้หรอก บอกแล้วก็ไม่เชื่อ	

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.4 /.....เลขที่.....



ใบงาน เรื่อง ช่วยกันฟัง : เรื่องของก๊ับก๊ับ

ก๊ับก๊ับ กำลังเรียนชั้น ม.5 เธอมีพี่น้อง 3 คน เธอเป็นลูกสุดท้องของครอบครัว พี่ชายคนโต เรียนคณะแพทยศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 ส่วนพี่สาวก็เรียนคณะเกษตรศาสตร์ ชั้น ปีที่ 1 พ่อกับแม่ชื่นชมและภูมิใจในตัวพี่ชายกับพี่สาวมาก และมักจะบอกกับก๊ับก๊ับว่าให้ตั้งใจเรียนและให้ดูพี่ๆ ทั้ง 2 เป็นตัวอย่าง อย่าทำตัวเหลวไหล วันนี้ก๊ับก๊ับไปฉลองวันเกิดของเพื่อนกลับบ้านตอนสามทุ่มครึ่ง พอเข้าบ้าน ก็เจอพ่อกับแม่รออยู่ด้วยสีหน้าเคร่งเครียด

- พ่อ : ไปไหนมา กลับเอาจนป่านนี้ แยม่งทุกวันนะเรา
- แม่ : ทำไมไม่โทรมาบอก แล้วปิดเครื่องทำไม
- ก๊ับก๊ับ : หนูไปเลี้ยงวันเกิดเพื่อนที่สยาม ก็บอกแม่แล้วไง
- แม่ : บอกเมื่อไร แม่ไม่เห็นรู้เรื่องเลย
- ก๊ับก๊ับ : แม่ลืมอีกแล้ว เป็นอย่างนี้ทุกที
- พ่อ : แล้วทำไมปิดเครื่อง โทรติดต่อไม่ได้เลย
- ก๊ับก๊ับ : ก็แบตมันหมด
- แม่ : เธอรู้ไหมพ่อกับแม่ยังไม่ได้กินข้าวเลย รอเธอ ติดต่อก็ไม่ได้
- ก๊ับก๊ับ : จะรอทำไม หนูโตแล้วนะ

อ่านเรื่องนี้แล้วขอให้นักเรียนช่วยกันพิจารณา

1. ผู้พูดรู้สึกอย่างไรในแต่ละประโยค (พ่อ/แม่/ก๊ับก๊ับ)
2. ถ้านักเรียนเป็น ก๊ับก๊ับ นักเรียนจะพูด กับพ่อแม่อย่างไรโดยใช้ทักษะการฟังอย่างเข้าใจ

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.4 /.....เลขที่.....



ใบงานเรื่อง ช่วยกันฟัง : เรื่องของตี้เล็ก

ตี้เล็กกับเพย เป็นเพื่อนสนิทกัน ทั้งคู่เป็นเด็กต่างจังหวัดและเรียนอยู่โรงเรียนเดียวกันตั้งแต่ ม.1 ปัจจุบันมาเรียนอยู่ชั้น ม.4 ห้องเดียวกันที่กรุงเทพและเช่าหออยู่ด้วยกัน เห็นตี้เล็กที่ไหนก็ต้องเห็นเพยที่นั่น มาระยะหลังเพยเริ่มสนใจ เมย์ นักเรียนหญิงต่างโรงเรียน ทุกเช้าเพยจะรีบไปดักรอเมย์ที่หน้าโรงเรียนก่อนจะมาโรงเรียนตัวเอง ทำให้มาโรงเรียนสายบ่อยๆ และใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับเมย์ บางครั้งก็ขาดเรียน ตี้เล็กเคยเตือนให้เพยกลับมาสนใจเรียนและทำงานที่ค้างอยู่ให้เสร็จ แต่เพยก็ไม่สนใจ วันหนึ่งเพยคุยกับตี้เล็ก

ตี้เล็ก : ทำการบ้านคณิตกับอังกฤษหรือยัง

เพย : การบ้านหรรอ เสร็จแล้วขอยืมลอกหน่อยนะ

ตี้เล็ก : จะไปไหนอีกละ ทำไมไม่ทำเองละ

เพย : กูทำไม่ได้ มึงก็รู้กูไม่ได้เข้าเรียนตั้งหลายครั้ง แล้ววันนี้นัดเมย์ไว้จะไปเดินสยามกัน

ตี้เล็ก : เดียวก็สอบตกหรอก หนังสือก็ไม่อ่าน การบ้านก็ไม่ทำ แล้วมึงจะโดดเรียนหลายวัน ครูวิฑิตถามหา มึงแล้วนะ

เพย : เออน่า...ทำยังกะพ่อกู มึงนะเป็นแค่เพื่อนนะ อย่าบ่น..รำคาญว่ะ

ตี้เล็ก : ตามใจมึงเตือนแล้วไม่เชื่อ การบ้านมึงทำเองก็แล้วกัน

เพย : เออ..งกจริงๆ นะ เพื่อนกันลอกแค่นี้ก็ไม่ได้

ตี้เล็ก : มึงเงียบไปเลย จะไปไหนก็ไป กูไม่ยุ่งกะมึงแล้ว

อ่านเรื่องนี้แล้วขอให้นักเรียนช่วยกันพิจารณา

1. ผู้พูดรู้สึกอย่างไรในแต่ละประโยค
2. ถ้านักเรียนเป็น เพย นักเรียนจะพูด กับตี้เล็กอย่างไรโดยใช้ทักษะการฟังอย่างเข้าใจ

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.4 /.....เลขที่.....



ใบงาน เรื่อง ช่วยกันฟัง : เรื่องของปอนด์

ปอนด์ เรียนอยู่ ม.4 ห้องครูสุดใจ เป็นครูประจำชั้น ระยะเวลาหลังครูสุดใจสังเกตว่าปอนด์มาโรงเรียนสายบ่อยและบางครั้งก็ขาดเรียนหลายวันติดต่อกัน ครูสุดใจจึงเรียกปอนด์ไปพบ

- ครูสุดใจ : อาทิตย์นี้เป็นอะไร ทำไมขาดเรียนตั้ง 3 วัน
- ปอนด์: ผมไม่สบายครับ
- ครูสุดใจ : เป็นอะไรไปละ หน้าตาก็ไม่เห็นเหมือนคนป่วย
- ปอนด์: ผมท้องเสีย หมอบอกว่าอาหารเป็นพิษ
- ครูสุดใจ : แล้วทำไมระยะนี้มาโรงเรียนสายบ่อยๆ ครูสังเกตมาหลายครั้งแล้ว
- ปอนด์: ผมตื่นสายครับ
- ครูสุดใจ : นอนดึกละสิ เล่นเกมส์มากเกินไป คราวหลังถ้ามาสายอีกครูจะเชิญผู้ปกครองแล้วนะ
- ปอนด์: เปล่าครับ ผมช่วยแม่ขายของ เพราะไม่มีคนงานแล้ว
- ครูสุดใจ : แม่เธอขายอะไร ทำไมต้องขายดึกๆ แล้วไม่รู้หรือว่าลูกต้องมาโรงเรียน แล้วพ่อเธอไปไหนละ ทำไมไม่ช่วย
- ปอนด์: แม่ผมขายอาหารตามสั่งครับ พ่อผมเสียไปหลายปีแล้ว ถ้าผมไม่ช่วยแม่ผมคงทำคนเดียวไม่ไหว ค่าขายไม่ดีแม่เลยให้ลูกจ้างออกไป

อ่านเรื่องนี้แล้วขอให้นักเรียนช่วยกันพิจารณา

1. ผู้พูดรู้สึกอย่างไรในแต่ละประโยค
2. ถ้าครูสุดใจ ใช้ทักษะการฟังอย่างเข้าใจ ครูสุดใจจะพูดอย่างไรกับปอนด์



ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.4 /เลขที่.....

ใบงานเรื่อง ฟังอย่างเข้าใจ

ให้นักเรียนอ่านเรื่องต้นแอปเปิ้ล กับ เด็กน้อย อีกครั้ง ถ้านักเรียนเป็นเด็กน้อยคนนี้นักเรียนจะสื่อสารกับต้นแอปเปิ้ลอย่างไรเพื่อแสดงว่านักเรียนฟังต้นแอปเปิ้ลอย่างเข้าใจ โดยเติมประโยคเหล่านั้นลงในช่องว่าง

ต้นแอปเปิ้ล กับ เด็กน้อย

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีต้นแอปเปิ้ลใหญ่อยู่ต้นหนึ่ง และก็มีเด็กชายตัวเล็กๆ คนหนึ่งชอบเข้ามาอยู่ใกล้ๆ และเล่นรอบๆ ต้นไม้ทุกๆ วัน เขาปีนขึ้นไปบนยอดของต้นไม้และก็กินผลแอปเปิ้ล แล้วก็นอนหลับไปภายใต้ร่มเงาของต้นแอปเปิ้ล เด็กน้อยรักต้นไม้ และต้นไม้ก็รักเขา เวลาผ่านไป..... เด็กน้อยโตขึ้นและเขาไม่มาวิ่งเล่นรอบๆ ต้นไม้ทุกวันอีกแล้ว วันหนึ่งเด็กน้อย กลับมาหาต้นไม้ เด็กน้อยดูเศร้าๆ

"มาหาฉัน จะมาเล่นกับฉันหรือ" ต้นไม้ถาม

"....."

..... เด็กน้อยตอบ

"ฉันไม่มีเงินหรือ...เก็บลูกแอปเปิ้ลของฉันไปขายสิ แล้วเอาเงินไปซื้อของเล่น" ต้นไม้ตอบ

"....." แล้วเด็กน้อยก็

จากไป ต่อมาอีกหลายปีเด็กน้อยกลับมา เขาดูโตขึ้น ต้นไม้รู้สึกดีใจตื่นเต้นมากที่ได้เจอ

"มาเล่นกับฉันหรือ" ต้นไม้ถาม

"....."

....."เด็กน้อยตอบ

"ฉันไม่มีบ้าน แต่..ตัดกิ่งก้านฉันไปสิ...แล้วเอาไปสร้างบ้าน"

"....." แล้วเด็กน้อย

ก็จากไปอย่างมีความสุข

วันหนึ่งในฤดูร้อนอีกหลายปีต่อมาเด็กน้อยกลับมาอีกครั้ง เขาดูมีอายุมากขึ้น ต้นไม้รู้สึกดีใจตื่นเต้นมากที่ได้เจอ

"มาหาฉันหรือ มาเล่นกับฉันหรือ" ต้นไม้ถาม

"....."

....."เด็กน้อยตอบ

"ใช้ลำต้นของฉันสิ เอาไปสร้างเรือ เพื่อเธอจะได้เล่นเรือมีความสุข" ต้นไม้ตอบ

"....."

....."เด็กน้อยตอบ

