

ชุดกิจกรรมพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ด้าน ความต้องการและความรู้สึกของตนเอง



ศิริลักษณ์ เอิบอัมฤทธิ
ตำแหน่ง ครูชำนาญการ

โรงเรียนดัดดรุณี
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6

คำนำ

ชุดกิจกรรมพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 นี้ จัดทำขึ้นเพื่อมุ่งเน้นให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจความต้องการและความรู้สึกของตนเอง สามารถแสวงหาแบบอย่างที่ดี เหมาะสมกับตนเอง รับรู้และเข้าใจความสนใจ ความถนัดด้านการเรียน อาชีพ บุคลิกภาพ มีความรัก นับถือตนเองและผู้อื่น แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งชุดกิจกรรมนี้ ประกอบด้วย 5 ชุด ดังนี้

ชุดที่ 1 ด้านความต้องการและความรู้สึกของตนเอง

ชุดที่ 2 ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมกับตนเอง

ชุดที่ 3 ด้านการรับรู้และเข้าใจความสนใจ ความถนัดด้านการเรียน

อาชีพและบุคลิกภาพของตนเอง

ชุดที่ 4 ด้านความรักและนับถือตนเองและผู้อื่น

ชุดที่ 5 ด้านการแก้ปัญหา

ผู้ศึกษาคาดหวังว่า ชุดกิจกรรมพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 นี้ จะเป็นประโยชน์สำหรับครูแนะแนว และครูดำเนินการแนะแนว ในโรงเรียนที่จะนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้เป็นอย่างดี

ศิริลักษณ์ เอิบอัมฤทธิ



สารบัญ

คำชี้แจงสำหรับครู	1
คำชี้แจงสำหรับนักเรียน	3
วัตถุประสงค์	4
แบบทดสอบก่อนเรียน	6
ชุดกิจกรรมพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ด้านความต้องการและความรู้สึกของตนเอง	
กิจกรรมที่ 1 เรื่อง ปฐมนิเทศ	12
กิจกรรมที่ 2 เรื่อง ฉันเป็นอย่างไร ในตอนนี้	16
กิจกรรมที่ 3 เรื่อง รู้สึกอย่างไร ช่วยบอกที	23
กิจกรรมที่ 4 เรื่อง นี่...คือตัวฉัน	38
แบบทดสอบหลังเรียน	48
บรรณานุกรม	
ภาคผนวก	



คำชี้แจงสำหรับครู

ชุดกิจกรรมพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนคัคครุณี นี้ จัดทำขึ้นเพื่อเสริมสร้างและพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ในด้านความต้องการและความรู้สึกของตนเอง ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสม ด้านความสนใจ ความถนัดที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและอาชีพ ด้านความรักและนับถือตนเองและผู้อื่น และด้านการแก้ปัญหาชุดกิจกรรมพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ประกอบด้วย 5 ชุด ดังนี้

ชุดที่ 1 ด้านความต้องการและรู้สึกของตนเอง

ชุดที่ 2 ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมกับตนเอง

ชุดที่ 3 ด้านการรับรู้และเข้าใจความสนใจ ความถนัดด้านการเรียน อาชีพและบุคลิกภาพของตนเอง

ชุดที่ 4 ด้านความรักและนับถือตนเองและผู้อื่น

ชุดที่ 5 ด้านการแก้ปัญหา

ชุดกิจกรรมชุดนี้เป็นชุดกิจกรรมพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ชุดที่ 1 ด้านความต้องการ และความรู้สึกของตนเอง เป็นชุดกิจกรรมที่ครูสามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ซึ่งจัดไว้ตามลำดับขั้นตอน เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ครูผู้สอนและบทบาทของครูให้น้อยลง การจัดกิจกรรมทุกครั้ง ครูผู้สอนควรสังเกตและปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ให้เข้าใจอย่างละเอียดและชัดเจน เพื่อการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของนักเรียนจะได้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ก่อนนำชุดกิจกรรมพัฒนาการรู้จักและเข้าใจ ชุดที่ 1 ด้านความต้องการและรู้สึกของตนเอง ไปใช้ครูควรปฏิบัติดังนี้

1. ศึกษาและปฏิบัติตามรายละเอียด ขั้นตอนการใช้ชุดกิจกรรมพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ชุดที่ 1 ด้านความต้องการและรู้สึกของตนเองให้ถูกต้องตามลำดับขั้นตอน

2. ศึกษาเนื้อหาและวิธีการจัดกิจกรรม และวิธีวัดผลประเมินผลของชุดกิจกรรมพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ชุดที่ 1 ด้านความต้องการและความรู้สึกของตนเอง โดยละเอียด

3. ศึกษาแผนการจัดกิจกรรม และปฏิบัติตามแผนให้ครบทุกขั้นตอน

4. ก่อนสอนครูต้องเตรียมวัสดุอุปกรณ์ให้พร้อม

5. ก่อนสอนกิจกรรมครั้งที่ 1 ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบการรู้จักและเข้าใจความต้องการและความรู้สึกของตนเอง จำนวน 20 ข้อ เมื่อทำกิจกรรมครบทั้ง 3 กิจกรรมแล้วให้นักเรียนทำแบบทดสอบการรู้จักและเข้าใจความต้องการและความรู้สึกของตนเอง จำนวน 20 ข้อ อีกครั้ง

7. ในระหว่างจัดกิจกรรม เปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นก่อน แล้วครูจึงแสดงความคิดเห็นตาม หรือแสดงความคิดเห็นในกรณีไม่เห็นด้วย พร้อมเหตุผลประกอบ

8. ครูไม่ควรด่วนตัดสินคำตอบ หรือทัศนคติของนักเรียนว่าถูกหรือผิด แต่พยายามให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นด้วยเหตุผลของเขา

9. ใช้อารมณ์ขัน หรือแสดงท่าทีด้วยการยิ้มแย้ม แจ่มใส เป็นมิตรทั้งคำพูด น้ำเสียง และท่าทาง

10. ใช้คำพูดกระตุ้นให้นักเรียนคิด เพื่อแก้ปัญหา และหาคำตอบด้วยตนเอง อย่างมีเหตุผล

11. กล่าวแสดงความชื่นชมพร้อมทั้งบอกเหตุผล เมื่อนักเรียนกระทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์ หรือตอบคำถามได้ถูกต้อง



คำชี้แจงสำหรับนักเรียน

ในการใช้ชุดกิจกรรมพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ชุดที่ 1 ด้านความต้องการและความรู้สึกรู้สึกของตนเอง นักเรียนต้องรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเองในเรื่องต่าง ๆ และปฏิบัติให้ถูกต้องดังนี้

1. นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นด้วยการอภิปรายและตัดสินใจด้วยเหตุผล
2. นักเรียนต้องให้ความร่วมมือกับกลุ่มในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ
3. นักเรียนต้องมีมารยาทในการฟังและพูด
4. นักเรียนต้องปฏิบัติตนเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
5. นักเรียนต้องมีวินัยในการทำงาน
6. นักเรียนต้องไม่ทำให้กลุ่มเกิดการแตกแยก



วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนบอกความต้องการและความรู้สึกของตนเองได้
2. เพื่อให้นักเรียนเขียนประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับความรู้สึกที่ตรงกับความหมายของสีบอกความรู้สึกต่างๆ ได้
3. เพื่อให้นักเรียนเขียนความต้องการและความรู้สึกของตนเองต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้
4. เพื่อให้นักเรียนเขียนวิธีการปฏิบัติตนให้มีความสุขตามความต้องการและความรู้สึกของตนเองได้
5. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการรู้จักและเข้าใจความต้องการและความรู้สึกของตนเอง



โครงสร้างชุดกิจกรรมพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ชุดที่ 1 ด้านความต้องการและความรู้สึกของตนเอง

ลำดับ ที่	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์
1	ฉันเป็นอย่างไรในตอนนี้	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนบอกความรู้สึกของตนเองได้ 2. เพื่อให้นักเรียนเขียนประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับความรู้สึกที่ตรงกับความหมายของสีบอกความรู้สึกต่างๆ ได้ 3. เพื่อให้นักเรียนเห็นคุณค่าของความรู้สึกของตนเองและนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้
2	รู้สึกอย่างไร ช่วยบอกที	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนบอกความต้องการและความรู้สึกของตนเองได้ 2. เพื่อให้นักเรียนเขียนความต้องการและความรู้สึกของตนเองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ 3. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการรู้จักและเข้าใจความต้องการและความรู้สึกของตนเองและนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้
3	นี่คือ...ตัวฉัน	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนบอกความต้องการและความรู้สึกของตนเองได้ 2. เพื่อให้นักเรียนเขียนวิธีการปฏิบัติตนให้มีความสุขตามความต้องการและความรู้สึกของตนเองได้ 3. เพื่อให้นักเรียนเห็นประโยชน์ของการรู้จักและเข้าใจความต้องการและความรู้สึกของตนเองและนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตได้



แบบทดสอบก่อนเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียน X คำตอบที่ถูกต้องที่สุด เพียงคำตอบเดียวลงในกระดาษคำตอบ

1. ทุกครั้งที่รู้สึกไม่สบายใจ สุพรรณษารู้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับตนเอง แสดงว่าสุพรรณษามีลักษณะอย่างไร
 - ก รู้จักและเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของตนเอง
 - ข รู้จักและเข้าใจลักษณะนิสัยของตนเอง
 - ค รู้จักและเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว
 - ง รู้จักและเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
2. ชัญรัตน์รู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเอง ชัญรัตน์มีลักษณะอย่างไร
 - ก รับรู้ความรู้สึกของตนเองในขณะนั้น
 - ข รู้ว่าตนเองจะแสดงความรู้สึกเช่นใดในสถานการณ์นั้น
 - ค สามารถควบคุมความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมได้
 - ง ถูกทุกข้อ
3. อรวีอ่านหนังสือไม่ทันเมื่อถึงวันสอบ เธอนอนไม่หลับและคิดว่าคงจะทำข้อสอบไม่ได้ แสดงว่าอรวีมีความรู้สึกอย่างไร
 - ก รู้สึกละอายใจ
 - ข รู้สึกกังวลใจ
 - ค รู้สึกเสียใจ
 - ง รู้สึกเศร้าใจ
4. การเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเอง ยอมรับสภาพความเป็นจริง รู้ความสามารถและอารมณ์ของตนเอง หมายถึงข้อใด
 - ก การชื่นชมตนเอง
 - ข การรู้จักตนเอง
 - ค การมั่นใจในตนเอง
 - ง การภาคภูมิใจในตนเอง

5. บุคคลใดที่เข้าใจความรู้สึกและความต้องการของเราดีที่สุด

- ก พ่อแม่
- ข เพื่อน
- ค ตัวนักเรียนเอง
- ง ครู

6. บุคคลใดได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่รู้จักตนเอง

- ก อริยาระงับอารมณ์เมื่อรู้สึกว่าตนเองกำลังโกรธ
- ข อริศรายืมเงินสี่ชื้อกระเป๋าราคาแพงที่ตนเองชอบ
- ค มนัสต่อยหน้าปองภพ เมื่อปองภพพูดไม่ถูกใจ
- ง ปาริฉัตรรู้ว่างานที่ตนทำอยู่มีรายได้สูง

7. เมื่อเพื่อนยืมดินสอของนักเรียนและไม่ยอมคืน นักเรียนรู้สึกไม่พอใจ นักเรียนจะพูดกับเพื่อนอย่างไร

- ก ยืมแล้ว ทำไมไม่คืนสักทีล่ะ
- ข ถ้าใช้ดินสอเสร็จแล้ว คืนเราด้วยนะ
- ค นี่ ! ยืมเราตลอดเลยนะ ชื้อบ้างสิ
- ง วันหลังยืมแล้วคืนด้วยนะ

8. เมื่อนักเรียนไปจ่ายค่าไฟฟ้า แต่ปรากฏว่ามีผู้มาใช้บริการและเข้าแถวรอรับบริการเป็นจำนวนมาก ทำให้นักเรียนต้องรอนาน และรู้สึกเบื่อหน่าย นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร

- ก ดำหนิเจ้าหน้าที่ทำงานล่าช้า
- ข ขอลัดคิวก่อนเพราะมีธุระต้องรีบไปทำ
- ค ตะโกนบอกให้คนข้างหน้ารีบชำระค่าบริการ
- ง ต่อแถวเพื่อรอรับบริการตามลำดับ

9. มีสุนัขมาอุจจาระหน้าบ้านของนักเรียนเป็นประจำ นักเรียนพบว่าเป็นสุนัขของเพื่อนบ้านนักเรียนโมโหและโกรธมาก นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร

- ก กวาดอุจจาระสุนัขไปวางไว้หน้าบ้านของเพื่อนบ้านบ้าง
- ข ตะโกนด่าทอด้วยถ้อยคำหยาบคาย
- ค บอกเพื่อนบ้านให้หาวิธีแก้ไข
- ง นั่งสมาธิระงับความโกรธ

10. คนที่รู้จักและเข้าใจความต้องการและความรู้สึกของตนเอง หากเกิดความรู้สึกที่เป็นทุกข์จะปฏิบัติอย่างไร

- ก วางเฉยกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
- ข ปรับตัวอยู่กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
- ค หลีกหนีสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
- ง ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

11. การรู้จักและเข้าใจความต้องการและความรู้สึกของตนเองมีประโยชน์อย่างไร

- ก รู้เท่าทันความต้องการและความรู้สึกของตนเองในขณะนั้น
- ข ช่วยให้สามารถหาวิธีสนองความต้องการของตนเองได้
- ค รู้จักวิธีการปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม
- ง ถูกทุกข้อ

12. ความต้องการ หมายถึง ข้อใด

- ก แรงกระตุ้นจากภายในในการต้องการการตอบสนองสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
- ข แรงกระตุ้นจากภายในและภายนอก
- ค ความอยากได้อะไร
- ง ความจำเป็นในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

13. สุวิมลตะคอกและพูดเสียงดังใส่อาจารย์ เมื่ออาจารย์มีความคิดเห็นไม่ตรงกับตนเอง แสดงว่าสุวิมลมีความต้องการอย่างไร

- ก ต้องการแสดงความคิดเห็นโดยการพูดเสียงดัง
- ข ต้องการเอาชนะโดยการแสดงความก้าวร้าว
- ค ต้องการการยอมรับโดยการแสดงความคิดเห็น
- ง ต้องการประสบความสำเร็จโดยการเสนอความคิดเห็น

14. บุษยาเป็นตัวแทนของโรงเรียนเป็นจิตอาสาทำประโยชน์เพื่อโรงเรียนและสังคมอยู่เสมอโดยไม่ต้องรอให้ใครร้องขอ บุษยาต้องการสิ่งใด

- ก ต้องการคำชมเชย
- ข ต้องการการยอมรับ
- ค ต้องการช่วยเหลือผู้อื่น
- ง ต้องการเงินรางวัล

15. ทิฆานันท์เป็นผู้นำแฟชั่น เข้มแข็งแต่ร่างกายไม่เหมือนใครให้โดดเด่นเป็นที่สนใจของคนอื่น ๆ อยู่เสมอ ทิฆานันท์มีความต้องการอย่างไร
- ก ต้องการความแตกต่าง
 - ข ต้องการการยอมรับ
 - ค ต้องการความสำเร็จ
 - ง ต้องการเอาชนะ
16. สุพิชชาพยายามตั้งใจศึกษาเล่าเรียน มานะพยายามถึงแม้บทเรียนจะยากแค่ไหนก็ตาม แสดงว่าสุพิชชามีความต้องการสิ่งใด
- ก ต้องการการยอมรับ
 - ข ต้องการเอาชนะ
 - ค ต้องการประสบความสำเร็จ
 - ง ต้องการได้รับการช่วยเหลือ
17. วีรวรรณโพสต์ข้อความเกี่ยวกับความทุกข์ยาก ความลำบากของตนเองลงบนเฟซบุ๊กวีรวรรณ ต้องการสิ่งใดมากที่สุด
- ก ต้องการได้รับความช่วยเหลือ
 - ข ต้องการระบายความรู้สึกของตนเอง
 - ค ต้องการได้รับการยกย่อง
 - ง ต้องการแสดงออกผ่านสื่อออนไลน์
18. ความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ข้อใดที่มีความสำคัญมากที่สุด
- ก ต้องการปัจจัย 4
 - ข ต้องการความปลอดภัย
 - ค ต้องการความรัก
 - ง ต้องการความสำเร็จ
19. มาลินีต้องการประสบความสำเร็จ มาลินีควรปฏิบัติอย่างไร
- ก รอคอยโอกาสที่จะมาถึง
 - ข ขอความช่วยเหลือจากผู้ที่ประสบความสำเร็จ
 - ค ขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนนับถือ
 - ง อดทนและมีความเพียรพยายาม

20. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการรู้จักและเข้าใจความต้องการของตนเอง

ก. มีวิธีตอบสนองความต้องการของตนเอง

ข. เพียรพยายามเพื่อให้บรรลุความต้องการนั้น

ค. ได้รับคำชื่นชม

ง. มีความอดทนอดกลั้นเพื่อให้ได้รับสิ่งที่ต้องการ

กระดาษคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียน X คำตอบที่ถูกต้องที่สุด เพียงคำตอบเดียวลงในกระดาษคำตอบ

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

ชุดกิจกรรมพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง

ครั้งที่ 1 ชื่อกิจกรรม ปฐมนิเทศ

เวลา 50 นาที

สาระสำคัญ

กิจกรรมพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง เป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองในด้านความต้องการและรู้สึกของตนเอง ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมกับตนเอง ด้านการรับรู้และเข้าใจความสนใจ ความถนัด ด้านการเรียน อาชีพและบุคลิกภาพของตนเอง ด้านความรักและนับถือตนเองและผู้อื่น ด้านการแก้ปัญหา การปฐมนิเทศทำให้ครูกับนักเรียน นักเรียนกับนักเรียน มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน นักเรียนรู้วัตถุประสงค์และประโยชน์ของ การรู้จักและเข้าใจตนเอง นักเรียนทราบบทบาทของครูและนักเรียน การปฐมนิเทศยังเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้การดำเนินกิจกรรมบรรลุเป้าหมายอีกด้วย

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนบอกวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง
2. เพื่อให้ให้นักเรียนสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับครูและเพื่อน
3. เพื่อให้ให้นักเรียนเห็นความสำคัญของประโยชน์ในการรู้จักและสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับครูและเพื่อน

เพื่อน

วิธีดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ครูและนักเรียนยืนหันหน้าเข้าหากันเป็นวงกลม ครูอธิบายนักเรียนว่า มีลูกบอล 1 ลูก เรียกว่า “บอลพิเศษ” เมื่อครูโยนลูกบอลให้นักเรียนคนใดให้นักเรียนคนนั้นรับลูกบอลและแนะนำตนเอง โดยการบอกชื่อนามสกุล ชื่อเล่น เรียนอยู่ห้องไหน พร้อมทั้งตั้งฉายาของตนเอง ตัวอย่างเช่น “เปรี้ยว แปะ ริว” เป็นต้น เมื่อแนะนำตัวเรียบร้อยแล้ว ให้โยนบอลให้เพื่อนคนอื่น แนะนำตัว จนครบทุกคน

2. ครูถามว่า “จากกิจกรรมทำให้นักเรียนได้รู้จักเพื่อนมากขึ้นหรือไม่ และนักเรียนรู้จักเพื่อนคนไหนบ้าง” สุ่มถามนักเรียน 2-3 คน

ขั้นดำเนินการ

3. ครูแจกกระดาษตัวเลขให้นักเรียนคนละ 1 ชิ้น และนักเรียนค้นหาคู่ตัวเลขของตนเอง ภายในเวลา 1 นาที เมื่อหาเจอแล้วให้นั่งเป็นคู่ ๆ จากนั้นให้ผลัดกันถามข้อมูลส่วนตัวของกันและกัน เพิ่มเติม เช่น งานอดิเรก กีฬาที่ชอบ สิ่งประทับใจมากที่สุด เป็นต้น จากนั้นออกมารายงานให้เพื่อนฟังทีละคู่ ผลัดกันแนะนำจนครบทุกคู่

ขั้นสรุป

4. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายและสรุปความสำคัญและประโยชน์ของการรู้จักและสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน
5. ครูบอกวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งแจ้งเกี่ยวกับชุดกิจกรรมพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ประกอบด้วย 5 ชุด ได้แก่
 - ชุดที่ 1 ด้านความต้องการและรู้สึกของตนเอง
 - ชุดที่ 2 ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมกับตนเอง
 - ชุดที่ 3 ด้านการรับรู้และเข้าใจความสนใจ ความถนัดด้านการเรียน อาชีพและบุคลิกภาพของตนเอง
 - ชุดที่ 4 ด้านความรักและนับถือตนเองและผู้อื่น
 - ชุดที่ 5 ด้านการแก้ปัญหา
6. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามและนัดหมายการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษตัวเลข (1 ตัวเลข จำนวน 2 ชิ้น)

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมกรเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

กระดาษหมายเลข



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

แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ลำดับ ที่	ชื่อ - สกุล	ความร่วมมือใน การทำงาน				การยอมรับฟัง ความคิดเห็น ของผู้อื่น				ทำงานตามที่ ได้รับมอบหมาย				มีส่วนร่วมใน การอภิปราย				รวม คะแนน	
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		

เกณฑ์การประเมิน	
ดีมาก	= 4 คะแนน
ดี	= 3 คะแนน
พอใช้	= 2 คะแนน
ควรปรับปรุง	= 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินระดับคุณภาพ	
15-20 คะแนน	= ดีมาก
11-15 คะแนน	= ดี
6-10 คะแนน	= พอใช้
1-5 คะแนน	= ควรปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
 (.....)
/...../.....

ชุดกิจกรรมพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ด้านความต้องการและความรู้สึกของตนเอง

ครั้งที่ 2 ชื่อกิจกรรม ฉันเป็นอย่างไรในตอนนี้

เวลา 50 นาที

สาระสำคัญ

การรู้จักและเข้าใจความต้องการและความรู้สึกของตนเอง คือ การที่บุคคลรับรู้และสามารถบอกความรู้สึก เช่น ความสุข ความทุกข์ เศร้าเสียใจหรือดีใจ ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ รู้ความต้องการของตนเองว่าสิ่งใดที่ทำให้ตนเองมีความสุข เมื่อนักเรียนเห็นคุณค่าของการรู้จักและเข้าใจความต้องการและความรู้สึกของตนเองแล้ว นักเรียนจะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนบอกความรู้สึกของตนเองได้
2. เพื่อให้นักเรียนเขียนประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับความรู้สึกที่ตรงกับความหมาย ของสีบอกความรู้สึกต่างๆ ได้
3. เพื่อให้นักเรียนเห็นคุณค่าของความรู้สึกของตนเอง และนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้

วิธีดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ครูสนทนากับนักเรียนถึงกิจกรรมที่ผ่านมาและแจ้งผลคะแนนการทดสอบ ก่อนเรียนของนักเรียน
2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน เพื่อเล่นเกมทายความรู้สึก
3. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทน กลุ่มละ 1 คน จับฉลากข้อความและออกมาแสดงความรู้สึกต่างๆ ที่ตนจับฉลากได้หน้าชั้นเรียน โดยนักเรียนกลุ่มอื่นเป็นผู้ทายความรู้สึกที่เพื่อนแสดง เมื่อตัวแทนแต่ละกลุ่มแสดงความรู้สึกจนครบ ทุกกลุ่มร่วมกันสรุปความรู้สึกที่ตัวแทนแต่ละกลุ่มแสดง ว่ามีความรู้สึกอะไรบ้าง

ขั้นดำเนินการ

4. นักเรียนศึกษาความหมายของวงกลมสีต่าง ๆ จากใบความรู้ เรื่อง สีกับความรู้สึก
5. ครูแจกใบงาน เรื่อง สีกับความรู้สึก และให้นักเรียนแต่ละคนทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมาของตนเองที่มีความรู้สึกตรงกับความหมายของวงกลมสีต่าง ๆ แล้วเขียนเหตุการณ์ที่เป็นประสบการณ์นั้นลงในใบงาน เรื่อง สีกับความรู้สึก

6. นักเรียนแต่ละคนเล่าถึงประสบการณ์ที่พบซึ่งเกี่ยวข้องกับความหมายของวงกลม
สีต่าง ๆ ให้เพื่อนในกลุ่มฟัง

ขั้นสรุป

7. นักเรียนร่วมกันอภิปรายและสรุปคุณค่าของการรู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเอง
และการประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

8. ครูสรุปเพิ่มเติมว่า การรู้จักและเข้าใจความต้องการและความรู้สึกของตนเอง คือ การ
ตระหนักรู้ความรู้สึกของตนเองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น ความทุกข์ ความสุข เป็นต้น รู้ความต้องการ
ของตนเองว่าสิ่งใดทำให้มีความสุข เมื่อนักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองดีแล้วนักเรียนก็จะสามารถดำเนิน
ชีวิตได้อย่างมีความสุขตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

9. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามและนัดหมายการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

สื่อและอุปกรณ์

1. ฉลากเกมทายความรู้สึก
2. ใบความรู้ เรื่อง สีกับความรู้สึก
3. ใบงาน เรื่อง สีกับความรู้สึก

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. ตรวจใบงาน เรื่อง สีกับความรู้สึก

ฉลากข้อความแสดงความต้องการและความรู้สึก



ความโกรธ	ความตื่นเต้น	ร่าเริง สดใส แจ่มใส
ความสุข	ความกลัว	ความทุกข์
ความโดดเดี่ยว	ความดีใจ	ความภูมิใจ
ความเครียด	ความอิจฉาริษยา	ความเกียจคร้าน
ความกังวล	ความรัก	ความเบื่อหน่าย





ใบความรู้ เรื่อง สีกับความรู้สึก

สี มีความสัมพันธ์กับร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ของเราทุกคน สีโทนร้อน เช่นสีแดง สีเหลือง ให้ความรู้สึกต่างจากโทนสีเย็น เช่น สีขาว สีเขียว เป็นต้น โทนสีร้อนหรือโทนสีเย็น จะไปกระตุ้นต่อมไพเนียล ซึ่งจะส่งผลต่อฮอร์โมน ความรู้สึก จิตใจ และอารมณ์ของแต่ละคนดูกันว่า สีใดให้ความรู้สึกอย่างไรบ้าง

สีแดง หมายถึง ความรู้สึกโกรธ รู้สึกผิด ขุนเฉียว ไม่พอใจ เคียดแค้น ชิงชัง

สีเหลือง หมายถึง แจ่มใส สดใส ร่าเริง สดชื่น ดีใจ

สีเขียว หมายถึง ปลอดภัย ความสุข ร่มรื่น ร่มเย็น เยียบสงบ ภูมิใจ

สีน้ำเงิน หมายถึง สุขุม สุขภาพ หนักแน่น เคร่งขรึม รอบคอบ

สีเทา หมายถึง ความรู้สึกเศร้า อ้างว้าง โดดเดี่ยว เดียวดายท้อแท้ หดหู่

สีดำ หมายถึง อดทน เยือกเย็น ลึกลับ น่ากลัว ความเสียใจ

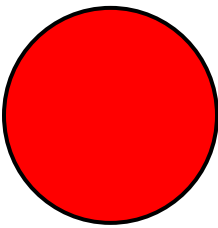
สีขาว หมายถึง บริสุทธิ์สะอาด เบาบาง อ่อนโยน



ใบงาน เรื่อง สีกับความรู้สึก

คำชี้แจง

ให้นักเรียนทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมาของตนเองที่มีความรู้สึกตรงกับความหมายของวงกลมสีต่าง ๆ แล้วเขียนเหตุการณ์ที่เป็นประสบการณ์นั้นลงในข้อความที่กำหนดให้

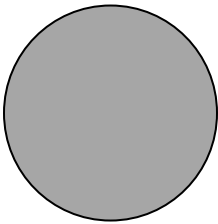


สีแดง หมายถึง ความรู้สึกโกรธ รู้สึกผิด ขุ่นเคี้ยว ไม่พอใจ เคียดแค้น ชิงชัง

.....

.....

.....

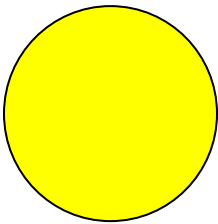


สีเทา หมายถึง ความรู้สึกเศร้า อ้างว้าง โดดเดี่ยว เดียวดายท้อแท้ หดหู่

.....

.....

.....

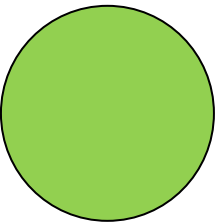


สีเหลือง หมายถึง แจ่มใส สดใส ร่าเริง สดชื่น ดีใจ

.....

.....

.....

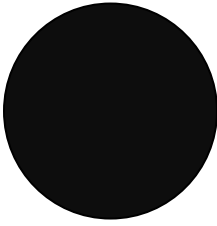


สีเขียว หมายถึง ปลอดภัย ความสุข ร่มรื่น ร่มเย็น เยียบสงบ ภูมิใจ

.....

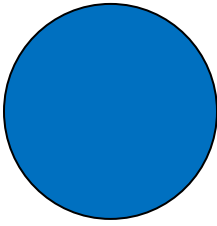
.....

.....



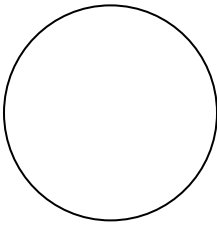
สีดำ หมายถึง อดทน เขียวเข็น ลึกลับ น่ากลัว ความเสียใจ

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



สีน้ำเงิน หมายถึง สุขุม สุขภาพหนักแน่น เครื่องขริม รอบคอบ

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



สีขาว หมายถึง บริสุทธิ์สะอาด เบบาง อ่อนโยน

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



แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ลำดับ ที่	พฤติกรรม ชื่อ - สกุล	ความร่วมมือใน การทำงาน				การยอมรับฟัง ความคิดเห็น ของผู้อื่น				ทำงานตามที่ ได้รับมอบหมาย				มีส่วนร่วมใน การอภิปราย				รวม คะแนน		
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			

เกณฑ์การประเมิน	
ดีมาก	= 4 คะแนน
ดี	= 3 คะแนน
พอใช้	= 2 คะแนน
ควรปรับปรุง	= 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินระดับคุณภาพ	
15-20 คะแนน	= ดีมาก
11-15 คะแนน	= ดี
6-10 คะแนน	= พอใช้
1-5 คะแนน	= ควรปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)
...../...../.....

ชุดกิจกรรมพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ด้านความต้องการและความรู้สึกของตนเอง

ครั้งที่ 3 ชื่อกิจกรรม รู้สึกอย่างไร ช่วยบอกที

เวลา 50 นาที

สาระสำคัญ

ความต้องการและความรู้สึกของตนเองเป็นสิ่งที่บุคคลสร้างขึ้น อาจเกิดจากแรงกระตุ้นจากภายในหรือภายนอก หรืออาจกล่าวได้ว่า เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากสภาพทางร่างกายและสภาพทางจิตใจ เช่น ความต้องการที่จะเอาชนะ โดยการแสดงความรู้สึกก้าวร้าว การที่บุคคลรู้จักและเข้าใจความต้องการและความรู้สึกของตนเองจะทำให้บุคคลนั้นสามารถควบคุมความต้องการและความรู้สึกของตนเองอย่างเหมาะสมต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนบอกความต้องการและความรู้สึกของตนเองได้
2. เพื่อให้นักเรียนเขียนความต้องการและความรู้สึกของตนเองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้
3. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการรู้จักและเข้าใจความต้องการและความรู้สึกของตนเอง และนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้

วิธีดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ครูและนักเรียนร่วมกันทบทวนกิจกรรมครั้งที่แล้ว
2. นักเรียนดูภาพความรู้สึกต่าง ๆ จากชุดภาพรู้สึกอย่างไร ช่วยบอกที และให้นักเรียนตอบว่า ภาพแต่ละภาพนั้นแสดงความรู้สึกอะไร
3. นักเรียนทบทวนความคิดของตนเองว่า
 - นักเรียนเคยมีความรู้สึกเหมือนภาพดังกล่าวหรือไม่
 - เมื่ออยู่ในสถานการณ์ต่าง ๆ นักเรียนรู้หรือไม่ว่าตนเองกำลังรู้สึกอย่างไร เช่น นักเรียนรู้สึกภูมิใจ เมื่อครูชมเชย หรือ นักเรียนรู้สึกโกรธเมื่อถูกเพื่อนล้อเลียน แล้วสุ่มถามนักเรียน 2-3 คน

ขั้นดำเนินการ

4. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ตัวแทนกลุ่มจับฉลากหมายเลข แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายและตอบคำถามลงในใบงานที่ 1 เรื่อง ความต้องการและความรู้สึกของฉัน ตามฉลากหมายเลขที่ตัวแทนกลุ่มจับได้
5. ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอใบงานที่ 1 เรื่อง ความต้องการและความรู้สึกของฉัน
6. นักเรียนแต่ละคนทำใบงานที่ 2 เรื่อง รู้สึกอย่างไร ช่วยบอกที
7. นักเรียนนำเสนอใบงานที่ 2 เรื่อง รู้สึกอย่างไร ช่วยบอกที ให้เพื่อนในกลุ่มฟัง

ขั้นสรุป

8. นักเรียนร่วมกันอภิปรายและสรุปความสำคัญของการรู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเอง และการประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิต
9. ครูอธิบายเพิ่มเติมการที่บุคคลรู้จักและเข้าใจความต้องการและความรู้สึกของตนเองจะทำให้บุคคลนั้นสามารถควบคุมความต้องการและความรู้สึกของตนเองอย่างเหมาะสมต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
10. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามและนัดหมายการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

สื่อที่ใช้

1. ชุดภาพ รู้สึกอย่างไร ช่วยบอกที
2. ใบงานที่ 1 เรื่อง ความต้องการและความรู้สึกของฉัน
3. ใบงานที่ 2 เรื่อง รู้สึกอย่างไร ช่วยบอกที

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. ตรวจใบงานที่ 1 เรื่อง ความต้องการและความรู้สึกของฉัน
3. ตรวจใบงานที่ 2 เรื่อง รู้สึกอย่างไร ช่วยบอกที

ชุดภาพ รู้สึกอย่างไร ช่วยบอกที



ภาพที่ 1

ชุดภาพ รู้สึกอย่างไร ช่วยบอกที



ภาพที่ 2

ชุดภาพ ู้สึกอย่างไร ช่วยบอกที



ภาพที่ 3

ชุดภาพ รู้สึกอย่างไร ช่วยบอกที



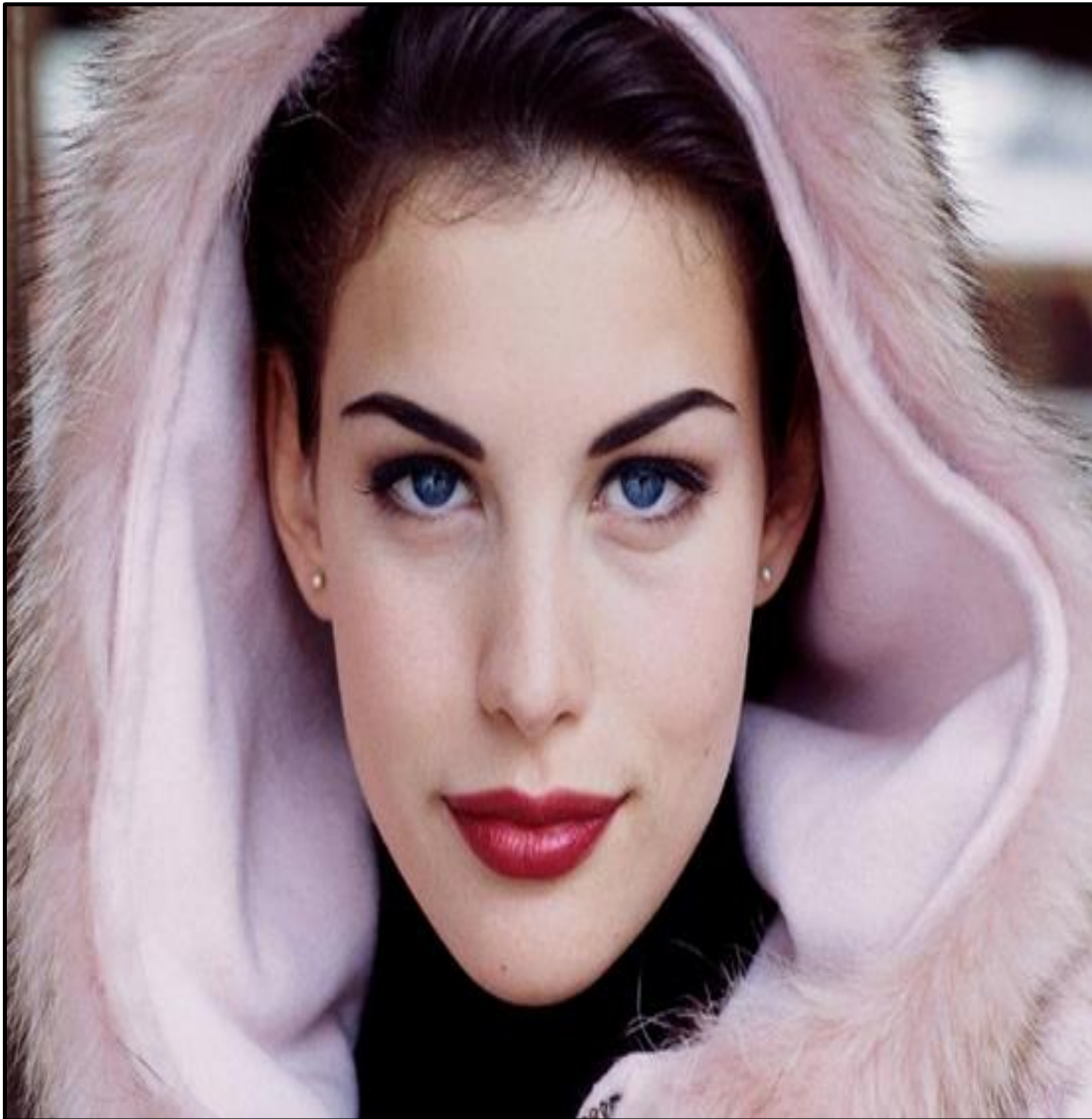
ภาพที่ 4

ชุดภาพ รู้สึกอย่างไร ช่วยบอกที



ภาพที่ 5

ชุดภาพ รู้สึกอย่างไร ช่วยบอกที่



ภาพที่ 6

ชุดภาพ รู้สึกอย่างไร ช่วยบอกที่



ภาพที่ 7

กลุ่มที่

1

ใบงานที่ 1 เรื่อง ความต้องการและความรู้สึกของฉัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านกรณีตัวอย่างต่อไปนี้ ร่วมกันวิเคราะห์และตอบคำถามที่กำหนดให้

อารียาและสุพรรณษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง ทั้งสองเป็นเพื่อนรักกัน วันหนึ่งอารียารู้ว่าสุพรรณษาพูดถึงตนเองในทางเสียหยาและไม่ถูกต้องกับเพื่อนคนอื่น ๆ ในห้อง อารียาและสุพรรณษาจึงทะเลาะกัน ทุกครั้งที่เจอสุพรรณษา อารียาจะพูดกระทบกระทั่งอยู่เสมอ บางครั้งรุนแรงถึงขั้นทะเลาะวิวาทกัน

คำถาม จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหากนักเรียนเป็นอารียา นักเรียนจะมีความต้องการและความรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



กลุ่มที่
2

ใบงานที่ 1 เรื่อง ความต้องการและความรู้สึกของฉัน



คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านกรณีตัวอย่างต่อไปนี้ ร่วมกันวิเคราะห์และตอบคำถามที่กำหนดให้

จูไรรัตน์เป็นนักเรียนที่มีความสามารถในการแต่งกาย กลอน ทุกปีเธอจะได้รับการคัดเลือกให้เป็นตัวแทนของโรงเรียนเข้าร่วมการแข่งขันจนได้รับรางวัลชนะเลิศเป็นตัวแทนระดับจังหวัด ระดับภาคตามลำดับ แต่เธอไม่เคยได้รับรางวัลระดับประเทศเลย ในปีนี้จูไรรัตน์กำลังจะจบการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และวางแผนจะเรียนต่อสายอาชีพ ซึ่งเธอจะหมดโอกาสในการเข้าร่วมการแข่งขันแต่งกาย กลอนอีกในปีหน้า จูไรรัตน์จึงพยายามฝึกฝนแต่งกาย กลอนกับครูผู้ฝึกซ้อมอย่างหนัก จนในที่สุดเธอก็ได้รับรางวัลชนะเลิศเหรียญทองระดับประเทศ

คำถาม จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หากนักเรียนเป็นจูไรรัตน์ นักเรียนมีความต้องการและรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



กลุ่มที่
3

ใบงานที่ 1 เรื่อง ความต้องการและความรู้สึกของฉัน



คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านกรณีตัวอย่างต่อไปนี้ ร่วมกันวิเคราะห์และตอบคำถามที่กำหนดให้

แดนไท เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ครอบครัวมีฐานะยากจน พ่อเสียชีวิตตั้งแต่เขายังเด็ก ส่วนแม่ก็ได้รับอุบัติเหตุทางรถยนต์จนไม่สามารถประกอบอาชีพได้ แดนไทจึงเป็นเสาหลักของครอบครัว ทำงานพิเศษหลังเลิกเรียนและวันหยุดเสาร์อาทิตย์ เพื่อดูแลน้องที่ยังเล็กอีก 2 คน ถึงแม้จะมีความทุกข์และปัญหามากเพียงใด แต่เมื่ออยู่โรงเรียน แดนไทจะสร้างหรือเล่าเรื่องตลกขบขัน สร้างเสียงหัวเราะและความสนุกสนานให้กับเพื่อน ๆ อยู่เสมอ

คำถาม จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หากนักเรียนเป็นแดนไท นักเรียนมีความต้องการและรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....



กลุ่มที่

4

ใบงานที่ 1 เรื่อง ามต้องการและความรู้สึกของฉัน



คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านกรณีตัวอย่างต่อไปนี้ ร่วมกันวิเคราะห์และตอบคำถามที่กำหนดให้

ปนัดดา เป็นนักเรียนของโรงเรียนแห่งหนึ่ง เธอมีรูปร่างหน้าตาดี ได้รับการคัดเลือกให้เป็นครีมนิยมของโรงเรียน ไม่ว่าจะทำอะไรปนัดดามักจะถูกจับตามองจากคนอื่นอยู่เสมอ เธอเป็นผู้นำแฟชั่น ทันสมัยและไม่เหมือนใคร บางครั้งแฟชั่นการแต่งกายของปนัดดาก็นำสมัยจนกลายเป็นตัวตลกในสายตาคนที่พบเห็น แต่นั่นกลับทำให้ปนัดดามีความมั่นใจมากขึ้น และยังแต่งกายด้วยเสื้อผ้าแปลกๆและแตกต่างจากคนอื่น ถึงแม้มันจะตลกในสายตาของคนทั่วไปก็ตาม

คำถาม จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หากนักเรียนเป็นปนัดดา นักเรียนมีความต้องการและรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ใบงานที่ 2 เรื่อง รู้สึกอย่างไร ช่วยบอกที

คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมข้อความในประโยคที่กำหนดให้สมบูรณ์

1. เมื่อครูมอบหมายงานให้ทำมากขึ้น ฉันรู้สึก.....
2. เมื่อถูกคัดเลือกให้เป็นตัวแทนห้องทำกิจกรรม ฉันรู้สึก
3. ฉันเมื่อ ได้สิ่งที่ฉันต้องการ
4. เมื่อถูกชนจนแก้วน้ำที่ถือมาหกใส่เสื้อผ้าตนเอง ฉันรู้สึก
5. เมื่อคุณพ่อให้ของขวัญที่อยากได้โดยไม่บอกล่วงหน้า ฉันรู้สึก
6. ฉันมีความสามารถหลายอย่าง ฉันรู้สึก
7. ฉันเมื่ออยู่กับพ่อแม่ และเพื่อน
8. เมื่อถูกคนอื่นพูดถึงในเรื่องที่ไม่เป็นความจริง ฉันรู้สึก
9. เมื่ออยู่กับพ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน ฉันรู้สึก
10. เมื่อได้ทำสิ่งใดและได้รับการยอมรับ ฉันจะ



แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ลำดับ ที่	พฤติกรรม ชื่อ - สกุล	ความร่วมมือใน การทำงาน				การยอมรับฟัง ความคิดเห็น ของผู้อื่น				ทำงานตามที่ ได้รับมอบหมาย				มีส่วนร่วมใน การอภิปราย				รวม คะแนน	
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		

เกณฑ์การประเมิน	
ดีมาก	= 4 คะแนน
ดี	= 3 คะแนน
พอใช้	= 2 คะแนน
ควรปรับปรุง	= 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินระดับคุณภาพ	
15-20 คะแนน	= ดีมาก
11-15 คะแนน	= ดี
6-10 คะแนน	= พอใช้
1-5 คะแนน	= ควรปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)
...../...../.....

ชุดกิจกรรมพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ด้านความต้องการและความรู้สึกของตนเอง

ครั้งที่ 4 ชื่อกิจกรรมนี้คือ...ฉัน

เวลา 50 นาที

สาระสำคัญ

การรู้จักและเข้าใจความต้องการและความรู้สึกของตนเอง เป็นการตระหนักรู้ว่าในช่วงเวลานั้นมีความรู้สึกอย่างไรต่อสิ่งที่เกิดขึ้น เช่น รู้สึกดีใจ ภูมิใจหรือเสียใจ และสามารถบอกความต้องการของตนเองได้ ว่าสิ่งใดที่ทำให้นักเรียนมีความสุข การรู้จักและเข้าใจความต้องการและความรู้สึกของตนเองเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา หากนักเรียนตระหนักรู้ตนเองดีแล้ว นักเรียนจะมีแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อให้ตนเองมีความสุขตามความต้องการและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิต

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนบอกความต้องการและความรู้สึกของตนเองได้
2. เพื่อให้นักเรียนเขียนวิธีการปฏิบัติตนให้มีความสุขตามความต้องการและ
ความรู้สึกของตนเองได้
3. เพื่อให้นักเรียนเห็นประโยชน์ของการรู้จักและเข้าใจความต้องการและความของตนเอง
และนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตได้

วิธีดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ครูและนักเรียนร่วมกันทบทวนกิจกรรมครั้งที่แล้ว
2. นักเรียนหลับตาทำสมาธิกำหนดลมหายใจเข้า - ออก 2 นาที ให้นักเรียนพิจารณาตนเองว่า
ในอดีตที่ผ่านมา นักเรียนมีความต้องการใดบ้าง ที่ได้รับการตอบสนองและทำให้นักเรียนมีความสุข

ขั้นดำเนินการ

3. ครูแจกบัตรเกม นีคือ...ฉัน โดยนักเรียนจะได้รับบัตรเกมคนละ 1 ใบ แต่ละใบมีหมายเลข
กำกับ 1-20 บัตรเกมแต่ละใบจะมีประโยชน์ที่แสดงความต้องการและความรู้สึกของตนเองแตกต่างกันทั้ง 20 ใบ
4. นักเรียนเขียนข้อความตามความต้องการและความรู้สึกของตนเองลงในประโยชน์ให้สมบูรณ์
5. ตัวแทนนักเรียนจับฉลากหมายเลข จับได้หมายเลขใด เจ้าของบัตรเกมหมายเลขนั้น บอก
ความต้องการและความรู้สึกของตนเองจากบัตรเกมให้เพื่อนฟัง สุ่มจับ 5-6 คน
6. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายการรู้จักความต้องการและความรู้สึกของตนเอง ทำให้นักเรียน
มีความสุขอย่างไร
7. นักเรียนเขียนวิธีการปฏิบัติตนให้มีความสุขตามความต้องการและความรู้สึกของตนเองลงใน
ใบงาน เรื่อง สุขสร้างได้

ขั้นสรุป

8. นักเรียนร่วมกันอภิปรายวิธีการปฏิบัติตนให้มีความสุขตามความต้องการและ
ความรู้สึกของตนเองและสรุปประโยชน์ของการรู้จักและเข้าใจความต้องการและ
ความรู้สึกของตนเองและการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

9. ครูอธิบายเพิ่มเติมว่าการรู้จักและเข้าใจความต้องการและความรู้สึกของตนเองจะทำ
ให้นักเรียนตระหนักรู้และมีวิธีการปฏิบัติตนให้มีความสุขตามความต้องการและ
ความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้

10. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามและนัดหมายการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

สื่อและอุปกรณ์

1. บัตรเกมนี้คือ...ฉัน
2. ฉลากหมายเลข 1-20
3. ใบงาน เรื่อง สุขสร้างได้

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมรายบุคคล

บัตรเกม “นี่คือ...ฉัน”



1

ฉันยอมรับว่า
ฉันต้องการ



2

ฉันเพิ่งรู้ว่า
ฉัน



3

เมื่อนั้น.....
.....
ฉันรู้สึกมีความสุข



4

เมื่อนั้น.....
.....
ฉันรู้สึกมีความสุขทุกซ์



บัตรเกม “นี่คือ...ฉัน”



5

เมื่อนั้น.....

.....

ฉันรู้สึกแปลกใจ



6

เมื่อได้รับความรักจาก

ครอบครัว ฉันรู้สึก

.....



7

เมื่ออยู่โรงเรียน

ฉันต้องการ

.....



8

ฉันต้องการ

เมื่ออยู่กับครอบครัว



บัตรเกม “นี่คือ...ฉัน”



9

เมื่อเห็นคนทำผิด
ฉันรู้สึก

.....



10

เมื่อได้ของที่ยากได้
ฉันรู้สึก

.....



11

เมื่อมีกิจกรรมของ
โรงเรียน
ฉันรู้สึก.....



12

เมื่อนั้น.....
ฉันรู้สึกลำบากใจ



บัตรเกม “นี่คือ...ฉัน”



13

ฉันรู้สึกสบายใจ
เมื่อนั้น

.....



14

ฉันรู้สึกเครียด
เมื่อนั้น

.....



15

ฉันรู้สึกมั่นใจ
เมื่อนั้น

.....



16

เมื่ออยู่คนเดียว
ฉันต้องการ

.....



บัตรเกม “นี่คือ...ฉัน”



17

ฉันจะดีใจมากเมื่อ

ฉัน

.....



18

ฉันต้องการสิ่งที่

ฉัน

.....



19

เมื่อฉันเสียใจ

ฉันต้องการ

.....



20

เมื่อถูกบังคับ

ฉันต้องการ

.....



//

ฉลากหมายเลขเกม “นี่คือ...นั้น”



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

ใบงาน เรื่อง สุขสร้างได้



คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนวิธีการปฏิบัติตนให้มีความสุขตามความต้องการ
ของตนเอง

1

.....

2

.....

3

.....

4

.....

5

.....



แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมรายบุคคล

ลำดับ ที่	พฤติกรรม ชื่อ - สกุล	ความสนใจ ความตั้งใจ ในการทำงาน				การแสดง ความคิดเห็น				การยอมรับฟัง ความคิดเห็น ของผู้อื่น				ทำงานตามที่ ได้รับมอบหมาย				รวม คะแนน			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				

เกณฑ์การประเมิน	
ดีมาก	= 4 คะแนน
ดี	= 3 คะแนน
พอใช้	= 2 คะแนน
ควรปรับปรุง	= 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินระดับคุณภาพ	
15-20 คะแนน	= ดีมาก
11-15 คะแนน	= ดี
6-10 คะแนน	= พอใช้
1-5 คะแนน	= ควรปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
 (.....)
/...../.....

แบบทดสอบหลังเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียน X คำตอบที่ถูกต้องที่สุด เพียงคำตอบเดียวลงในกระดาษคำตอบ

1. บุคคลใด ได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่รู้จักตนเอง
 - ก อาริยาระงับอารมณ์เมื่อรู้ว่าตนเองกำลังโกรธ
 - ข อริศราข่มเงินศึชื้อกระเป๋าราคาแพงที่ตนเองชอบ
 - ค มนัสต่อหน้าปองภพ เมื่อปองภพพูดไม่ถูกใจ
 - ง ปาริฉัตรรู้ว่างานที่ตนทำอยู่มีรายได้สูง
2. ทุกครั้งที่รู้สึกไม่สบายใจ สุพรรณษารู้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับตนเอง แสดงว่าสุพรรณษามีลักษณะอย่างไร
 - ก รู้จักและเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของตนเอง
 - ข รู้จักและเข้าใจลักษณะนิสัยของตนเอง
 - ค รู้จักและเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว
 - ง รู้จักและเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
3. อรวีอ่านหนังสือไม่ทันเมื่อถึงวันสอบ เธอนอนไม่หลับและคิดว่าคงจะทำข้อสอบไม่ได้ แสดงว่าอรวีมีความรู้สึกอย่างไร
 - ก รู้สึกละอายใจ
 - ข รู้สึกกังวลใจ
 - ค รู้สึกเสียใจ
 - ง รู้สึกเศร้าใจ
4. บุคคลใดที่เข้าใจความรู้สึกและความต้องการของเราดีที่สุด
 - ก พ่อแม่
 - ข เพื่อน
 - ค ตัวนักเรียนเอง
 - ง ครู

5. การเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเอง ยอมรับสภาพความเป็นจริง รู้ความสามารถและอารมณ์ของตนเอง หมายถึงข้อใด

- ก การชื่นชมตนเอง
- ข การรู้จักตนเอง
- ค การมั่นใจในตนเอง
- ง การภาคภูมิใจในตนเอง

6. ธีรรัตน์รู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเอง ธีรรัตน์มีลักษณะอย่างไร

- ก รับรู้ความรู้สึกของตนเองในขณะนั้น
- ข รู้ว่าตนเองจะแสดงความรู้สึกเช่นใดในสถานการณ์นั้น
- ค สามารถควบคุมความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมได้
- ง ถูกทุกข้อ

7. เมื่อนักเรียนไปจ่ายค่าไฟฟ้า แต่ปรากฏว่ามีผู้มาใช้บริการและเข้าแถวรอรับบริการเป็นจำนวนมาก ทำให้นักเรียนต้องรอนาน และรู้สึกเบื่อหน่าย นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร

- ก ดำเนินเจ้าหน้าที่ทำงานล่าช้า
- ข ขอลัดคิวก่อนเพราะมีธุระต้องรีบไปทำ
- ค ตะโกนบอกให้คนข้างหน้ารีบชำระค่าบริการ
- ง ต่อแถวเพื่อรอรับบริการตามลำดับ

8. เมื่อเพื่อนขี้มดดินสอของนักเรียนและไม่ยอมคืน นักเรียนรู้สึกไม่พอใจ นักเรียนจะพูดกับเพื่อนอย่างไร

- ก ยืมแล้ว ทำไมไม่คืนสักทีล่ะ
- ข ถ้าใช้ดินสอเสร็จแล้ว คืนเราด้วยนะ
- ค นี่ ! ยืมเราตลอดเลยนะ ซื่อบ้างสิ
- ง วันหลังยืมแล้วคืนด้วยนะ

9. คนที่รู้จักและเข้าใจความต้องการและความรู้สึกของตนเอง หากเกิดความรู้สึกที่เป็นทุกข์จะปฏิบัติอย่างไร

- ก วางเฉยกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
- ข ปรับตัวอยู่กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
- ค หลีกหนีสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
- ง ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

10. สุพิชชาพยายามตั้งใจศึกษาเล่าเรียน มานะพยายามถึงแม้บทเรียนจะยากแค่ไหนก็ตาม แสดงว่าสุพิชชามีความต้องการสิ่งใด

- ก ต้องการการยอมรับ
- ข ต้องการเอาชนะ
- ค ต้องการประสบความสำเร็จ
- ง ต้องการได้รับการช่วยเหลือ

11. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการรู้จักและเข้าใจความต้องการของตนเอง

- ก มีวิธีตอบสนองความต้องการของตนเอง
- ข เพียรพยายามเพื่อให้บรรลุความต้องการนั้น
- ค ได้รับคำชื่นชม
- ง มีความอดทนอดกลั้นเพื่อให้ได้รับความต้องการ

12. มีสุนัขมาอูจาะระหน้าบ้านของนักเรียนเป็นประจำ นักเรียนพบว่า เป็นสุนัขของเพื่อนบ้านนักเรียนโมโหและโกรธมาก นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร

- ก กวาดอูจาะระสุนัขไปวางไว้หน้าบ้านของเพื่อนบ้านข้าง
- ข ตะโกนด่าทอด้วยถ้อยคำหยาบคาย
- ค บอกเพื่อนบ้านให้หาวิธีแก้ไข
- ง นั่งสมาธิระงับความโกรธ

13. ความต้องการ หมายถึง ข้อใด

- ก แรงกระตุ้นจากภายในในการต้องการการตอบสนองสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
- ข แรงกระตุ้นจากภายในและภายนอก
- ค ความอยากได้อะไร
- ง ความจำเป็นในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

14. วีรวรรณโพสต์ข้อความเกี่ยวกับความทุกข์ยาก ความลำบากของตนเองลงบนเฟซบุ๊ก วีรวรรณต้องการสิ่งใดมากที่สุด

- ก ต้องการได้รับความช่วยเหลือ
- ข ต้องการระบายความรู้สึกของตนเอง
- ค ต้องการได้รับการยกย่อง
- ง ต้องการแสดงออกผ่านสื่อออนไลน์

15. สุวิมลตะคอกและพูดเสียงดังใส่อารยา เมื่ออารยาที่มีความคิดเห็นไม่ตรงกับตนเอง แสดงว่า สุวิมลมีความต้องการอย่างไร

- ก ต้องการแสดงความคิดเห็นโดยการพูดเสียงดัง
- ข ต้องการเอาชนะโดยการแสดงความก้าวร้าว
- ค ต้องการการยอมรับโดยการแสดงความคิดเห็น
- ง ต้องการประสบความสำเร็จโดยการเสนอความคิดเห็น

16. นุชยาเป็นตัวแทนของโรงเรียนเป็นจิตอาสาทำประโยชน์เพื่อโรงเรียนและสังคมอยู่เสมอ โดยไม่ต้องรอให้ใครร้องขอ นุชยาต้องการสิ่งใด

- ก ต้องการคำชมเชย
- ข ต้องการการยอมรับ
- ค ต้องการช่วยเหลือผู้อื่น
- ง ต้องการเงินรางวัล

17. มาลินต้องการประสบความสำเร็จ มาลินควรปฏิบัติอย่างไร

- ก รอคอยโอกาสที่จะมาถึง
- ข ขอความช่วยเหลือจากผู้ที่มีความประสบการณ์
- ค ขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนนับถือ
- ง อดทนและมีความเพียรพยายาม

18. การรู้จักและเข้าใจความต้องการและความรู้สึกของตนเองมีประโยชน์อย่างไร

- ก รู้เท่าทันความต้องการและความรู้สึกของตนเองในขณะนั้น
- ข ช่วยให้สามารถหาวิธีสนองความต้องการของตนเองได้
- ค รู้จักวิธีการปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
- ง ถูกทุกข้อ

19. ทิฆานันท์เป็นผู้นำแฟชั่น เข้มแข็งแต่กายไม่เหมือนใครให้โดดเด่นเป็นที่สนใจของคนอื่น ๆ อยู่เสมอ ทิฆานันท์มีความต้องการอย่างไร

- ก ต้องการความแตกต่าง
- ข ต้องการการยอมรับ
- ค ต้องการความสำเร็จ
- ง ต้องการเอาชนะ

20. ความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ข้อใดที่มีความสำคัญมากที่สุด

- ก ต้องการปัจจัย 4
- ข ต้องการความปลอดภัย
- ค ต้องการความรัก
- ง ต้องการความสำเร็จ

กระดาษคำตอบแบบทดสอบหลังเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียน X คำตอบที่ถูกต้องที่สุด เพียงคำตอบเดียวลงในกระดาษคำตอบ

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

เฉลยคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียน

1. ตอบ ก รู้จักและเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของตนเอง
2. ตอบ ง ถูกทุกข้อ
3. ตอบ ข รู้สึกกังวลใจ
4. ตอบ ข การรู้จักตนเอง
5. ตอบ ค ตัวนักเรียนเอง
6. ตอบ ก อารมณ์ระงับอารมณ์เมื่อรู้สึกว่าตนเองกำลังโกรธ
7. ตอบ ข ถ้าใช้ดินสอเสร็จแล้ว คืนเราด้วยนะ
8. ตอบ ง ต่อแถวเพื่อรอรับบริการตามลำดับ
9. ตอบ ค บอกเพื่อนบ้านให้หาวิธีแก้ไข
10. ตอบ ข ปรับตัวอยู่กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
11. ตอบ ง ถูกทุกข้อ
12. ตอบ ข แรงกระตุ้นจากภายในและภายนอก
13. ตอบ ข ต้องการเอาชนะโดยการแสดงความก้าวร้าว
14. ตอบ ค ต้องการช่วยเหลือผู้อื่น
15. ตอบ ก ต้องการความแตกต่าง
16. ตอบ ค ต้องการประสบความสำเร็จ
17. ตอบ ก ต้องการได้รับความช่วยเหลือ
18. ตอบ ก ต้องการปัจจัย 4
19. ตอบ ง อดทนและมีความเพียรพยายาม
10. ตอบ ค ได้รับคำชื่นชม

เฉลยคำตอบแบบทดสอบหลังเรียน

1. ตอบ ก อาริยะระงับอารมณ์เมื่อรู้สึกว่าคุณกำลังโกรธ
2. ตอบ ก รู้จักและเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของตนเอง
3. ตอบ ข รู้สึกกังวลใจ
4. ตอบ ค ตัวนักเรียนเอง
5. ตอบ ข การรู้จักตนเอง
6. ตอบ ง ถูกทุกข้อ
7. ตอบ ง ต่อแถวเพื่อรอรับบริการตามลำดับ
8. ตอบ ข ถ้าใช้คืนสอเสร็จแล้ว คืนเราด้วยนะ
9. ตอบ ข ปรับตัวอยู่กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
10. ตอบ ค ต้องการประสบความสำเร็จ
11. ตอบ ค ได้รับคำชื่นชม
12. ตอบ ค บอกเพื่อนบ้านให้หาวิธีแก้ไข
13. ตอบ ข แรงกระตุ้นจากภายในและภายนอก
14. ตอบ ก ต้องการได้รับความช่วยเหลือ
15. ตอบ ข ต้องการเอาชนะโดยการแสดงความก้าวร้าว
16. ตอบ ค ต้องการช่วยเหลือผู้อื่น
17. ตอบ ง อคทนและมีความเพียรพยายาม
18. ตอบ ง ถูกทุกข้อ
19. ตอบ ก ต้องการความแตกต่าง
10. ตอบ ก ต้องการปัจจัย 4

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ: การศาสนา. เทิดศักดิ์ เดชคง. (2542). ความฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษายุคใหม่. วารสารวิชาการ, 2(1), 63.
- พรรณพิมล หล่อตระกูล. (2544). ความฉลาดทางอารมณ์กับครอบครัว. กรุงเทพฯ : DESKTOP.
- ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร. (2550). การรู้จักและเข้าใจตนเอง: ฐานในการพัฒนาตนเองของผู้บริหารมืออาชีพ. วารสารการบริหารการศึกษา, 4(8), 31.
- ณัฐวีร์ นงนุช. (2552). ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. สารนิพนธ์มหาบัณฑิต, จิตวิทยาการแนะแนว , บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุจุฑา ศุภสมิต. (2552) ปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร. สาขาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

