

ชุดกิจกรรมแนะแนวเรียนรู้ด้วยตนเอง
เพื่อพัฒนาการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5



นางพยอม ธีญรส

โรงเรียนวิเชียรมาตุ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาตรัง เขต 1
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ชุดกิจกรรมแนะแนว เรียนรู้ด้วยตนเอง

ชุดที่ 1 ฟ้ามองเรา



คำสั่ง

ให้นักเรียนอ่านแล้วปฏิบัติตามชุดกิจกรรมเรียนรู้ด้วยตนเอง
บทเรียนที่นักเรียนได้เรียนต่อไปนี้ เรียกว่า “ชุดกิจกรรมแนะแนว
เรียนรู้ด้วยตนเอง” เป็นเนื้อหาที่สร้างขึ้นเพื่อให้ นักเรียนได้ศึกษาด้วยตนเอง ซึ่ง
นักเรียนจะได้ศึกษาถึงการเห็นคุณค่าในตน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ในการศึกษา “ชุดกิจกรรมแนะแนวเรียนรู้ด้วยตนเอง” นักเรียนควรปฏิบัติ ดังนี้

1. อ่านคำสั่ง
2. ทำแบบทดสอบก่อนเรียน
3. ตรวจสอบคำตอบของแบบทดสอบก่อนเรียน
4. อ่านจุดประสงค์เรียนรู้เพื่อจะได้ทราบว่าเมื่อเรียนกิจกรรมนี้แล้วทำอะไรบ้าง นักเรียนจะ
ได้รับความรู้ ทำไปงานแบบฝึกหัดและทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตัวของนักเรียนเอง
5. อ่านเนื้อหาตามกิจกรรมที่กำหนดไว้ตามลำดับ อย่าเปิดข้ามกิจกรรมที่กำหนดไว้เพราะ
กิจกรรมจะไม่ต่อเนื่อง
6. การศึกษา “ชุดกิจกรรมแนะแนวเรียนรู้ด้วยตนเอง” นี้ไม่ต้องบ่งกังวลใจว่าจะเสร็จช้ากว่า
คนอื่น นักเรียนควรศึกษาไปตามความสามารถของตน ให้ศึกษาด้วยความตั้งใจ ไม่ควร
พูดคุยกันนอกเรื่องที่ศึกษา ทำกิจกรรมในแต่ละชุดครบทุกกิจกรรม
7. เมื่อศึกษากิจกรรมจบแล้ว ให้ทำแบบทดสอบวัดความรู้ความเข้าใจ ของนักเรียนเพื่อ
ทดสอบว่าเข้าใจเนื้อหามากน้อยเพียงใด
8. ถ้านักเรียนสงสัยหรือมีปัญหาในการใช้ชุดกิจกรรมเรียนรู้ด้วยตนเองสามารถขอ
คำแนะนำปรึกษาจากครูผู้สอนได้

แบบทดสอบก่อนเรียน

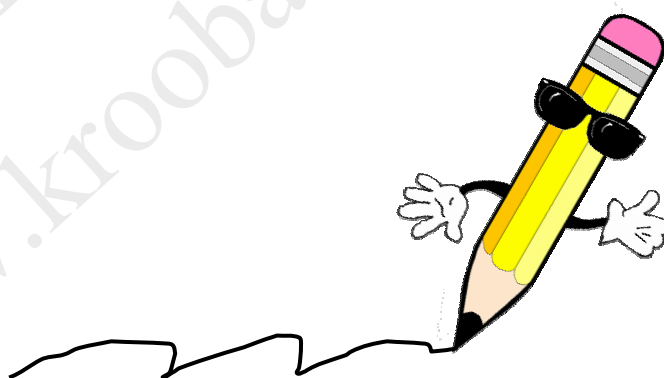
คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว แล้วทำเครื่องหมาย X ลงในกระดาษคำตอบ จำนวน 10 ข้อ 10 คะแนน เวลา 15 นาที

1. วัยรุ่น หมายถึง ?
 - ก. ช่วงชีวิตระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่
 - ข. ช่วงชีวิตแห่งการเปลี่ยนแปลง
 - ค. ช่วงชีวิตแห่งความสับสน
 - ง. ช่วงชีวิตของวัยรุ่น
2. ช่วงอายุของวัยรุ่น คือ ?
 - ก. 8 – 19 ปี
 - ข. 9- 19 ปี
 - ค. 10- 19 ปี
 - ง. 11-19 ปี
3. ช่วงอายุของวัยรุ่นแบ่งออกเป็นกี่ระยะ ?
 - ก. 1 ระยะ
 - ข. 2 ระยะ
 - ค. 3 ระยะ
 - ง. 4 ระยะ
4. การเปลี่ยนแปลงที่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า คือด้านใด?
 - ก. ด้านร่างกาย
 - ข. ด้านอารมณ์
 - ค. ด้านสังคม
 - ง. ด้านสติปัญญา
5. นักเรียนคิดว่าตนเองอยู่ในระยะวัยรุ่นช่วงใด?
 - ก. ก่อนวัยรุ่น
 - ข. วัยรุ่นตอนต้น
 - ค. วัยรุ่นตอนกลาง
 - ง. วัยรุ่นตอนปลาย

6. เอกลักษณ์ หมายถึงข้อใด?
- ก. หนึ่งเดียว
 - ข. ลักษณะเฉพาะตัว
 - ค. ลักษณะที่เหมือนร่วมกัน
 - ง. ลักษณะเปรียบเทียบกัน
7. ลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ที่สามารถบ่งชี้บุคคลได้ คือ?
- ก. เสียง
 - ข. ท่าทาง
 - ค. บุคลิกภาพ
 - ง. ถูกทุกข้อ
8. สิ่งที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาตนเอง คือ?
- ก. การค้นจุดอ่อนและจุดเด่นของตนเอง
 - ข. การค้นตัวตนที่แท้จริงของตนเอง
 - ค. ค้นหาความต้องการของตนเอง
 - ง. ค้นหาความรักและความชอบ
9. สิ่งที่สำคัญที่สุดในการกำจัดจุดอ่อนและพัฒนาจุดเด่น คือ?
- ก. ศึกษาหาความรู้มากๆ
 - ข. ขอรับคำการปรึกษา
 - ค. ถามผู้มีประสบการณ์
 - ง. ลงมือปฏิบัติจริง
10. การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง รู้ถึงจุดอ่อนและจุดเด่นของตนเองมีประโยชน์อย่างไร?
- ก. ทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้น
 - ข. ทำให้รู้จักตนเองมากขึ้น
 - ค. ทำให้คนอื่นรู้จักเรามากขึ้น
 - ง. ไม่มีข้อใดถูก

กระดาษคำตอบ

ข้อที่	ก	ข	ค	ง
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				



สาระสำคัญ

การเห็นคุณค่าในเองได้ทุกคนต้องมีเอกลักษณ์ของตนเอง รู้จักตนเองและที่คนอื่นรับรู้ เอกลักษณ์ของบุคคลจะแสดงออกอย่างจริงใจและเปิดเผย จะช่วยให้บุคคลรู้จักตนเอง รับรู้ว่าชอบทำกิจกรรมอะไร มองเห็นจุดเด่น จุดอ่อนของตนเอง ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะทำให้บุคคลได้รู้จักการปรับตัว ปฏิบัติตน อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและทำให้เห็นคุณค่าของตนเองได้

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

เมื่อนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชุดกิจกรรมเรียนรู้ด้วยตนเอง ชุดที่ 1 ฟ้ามองเรา ครบทุกกิจกรรมแล้ว นักเรียนสามารถรู้จักตนเอง รู้ว่าชอบทำกิจกรรมอะไร และมองเห็นจุดเด่น จุดอ่อนของตนเอง ได้

ขอบข่ายเนื้อหา

กิจกรรมที่ 1 ฟ้าสร้างให้เรา

➡ เวลาจำนวน 1 ชั่วโมง

กิจกรรมที่ 2 เรามี...เราสร้างเองได้ไม่ต้องพึ่งฟ้า

➡ เวลาจำนวน 1 ชั่วโมง

กิจกรรมที่ 3 ฟ้ารู้จักเรา..เรารู้จักตนเอง

➡ เวลาจำนวน 1 ชั่วโมง

กิจกรรมที่ 1.1

ฟ้าสร้างให้เรา



เวลา 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

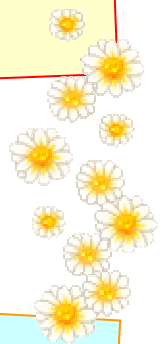


วัยรุ่น เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมากมาย ทั้งร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม ถ้าวัยรุ่นมีความเข้าใจถึงการพัฒนาต่าง ๆ ที่เป็นธรรมชาติ จะช่วยให้วัยรุ่นมีการเตรียมความพร้อมในการดำเนินชีวิต รู้จักและเข้าใจความเป็นวัยรุ่นของตนเองดีขึ้น ส่งผลต่อการปรับตัว และเกิดพัฒนาการที่ดีผ่านช่วงวัยวิกฤตินี้ไปอย่างมีความสุข และที่สำคัญที่สุดคือการได้รู้จักตนเองที่แท้จริง

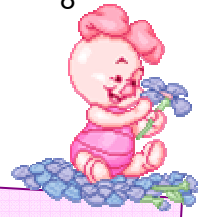
จุดประสงค์การเรียนรู้



มีความรู้เรื่องพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และบอกลักษณะการเปลี่ยนแปลงของตนเอง



เนื้อหา



วัยรุ่น หมายถึง ช่วงชีวิตระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญยิ่งเพราะมีการเปลี่ยนแปลงอันซับซ้อนและสับสนร่วมกันหลายด้านในระบบต่างๆ ของร่างกาย รวมทั้งระบบเพศ ด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจริยธรรม ซึ่งมีจุดเริ่มต้นและการเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

โดยเฉลี่ยแล้ววัยรุ่นจะอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 10 – 19 ปี ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้น อายุ 10-13 ปี วัยรุ่นตอนกลาง อายุ 14-15 ปี และวัยรุ่นตอนปลาย 17-19 ปี ซึ่งมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายทั่วๆ ไป

ช่วงวัยรุ่นนี้การเจริญเติบโตรวดเร็วโดยเฉพาะที่คอ แขน ขา มากกว่าลำตัว ทำให้รู้สึกว่าตนเองมีรูปร่างเก้งก้าง น่ารำคาญ มีการขยายขนาดของร่างกายส่วนต่างๆ อย่างรวดเร็ว เพศชายมีเสียงแตก หัว เริ่มมีหนวด และมีขนที่อวัยวะเพศ มีการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ส่วนเพศหญิง มีรอบเดือน หน้าอกขยาย รูปร่างมีส่วนเว้าส่วนโค้ง และเริ่มมีขนที่อวัยวะเพศ

2. การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์

เมื่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ทำให้มีความรู้สึกวิตกกังวลในร่างกาย หรือรู้สึกหงุดหงิด หงุดหงิด ไม่พอใจกับรูปร่างของตน ความรู้สึกไม่แน่ใจ ไม่มั่นใจในตนเอง บางครั้งอยากเป็นเด็ก บางครั้งอยากเป็นผู้ใหญ่ เมื่อไม่พอใจจะแสดงพฤติกรรมต่อต้าน หรือก้าวร้าวรุนแรง

3. การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม

วัยรุ่น ชอบที่จะคลุกคลีกับเพื่อนเพศเดียวกัน ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ลอกเลียนแบบลักษณะบุคคลที่ตนเองชื่นชอบ ลักษณะของเพื่อนที่วัยรุ่นคบ บอกถึงความรู้สึก ภาพพจน์ต่อตนเองเพราะจะมีลักษณะที่คล้ายกับตนเอง เช่น เด็กเรียนดีก็จะอยู่ในกลุ่ม “หนอนหนังสือ” ด้วยกัน

4. การเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญา

มีความนึกคิดที่เป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น สามารถจินตนาการและเข้าใจความคิดรวบยอดที่ลึกซึ้งได้ ทุ่มเทความสนใจในสิ่งที่ตนเองชอบ เช่น ดนตรี กีฬา วิทยาศาสตร์ เป็นต้น สามารถมองในสิ่งที่รอบตัวเป็นได้ทั้งในแง่บวก และแง่ลบ อาจทำให้เกิดการชักนำได้ง่าย



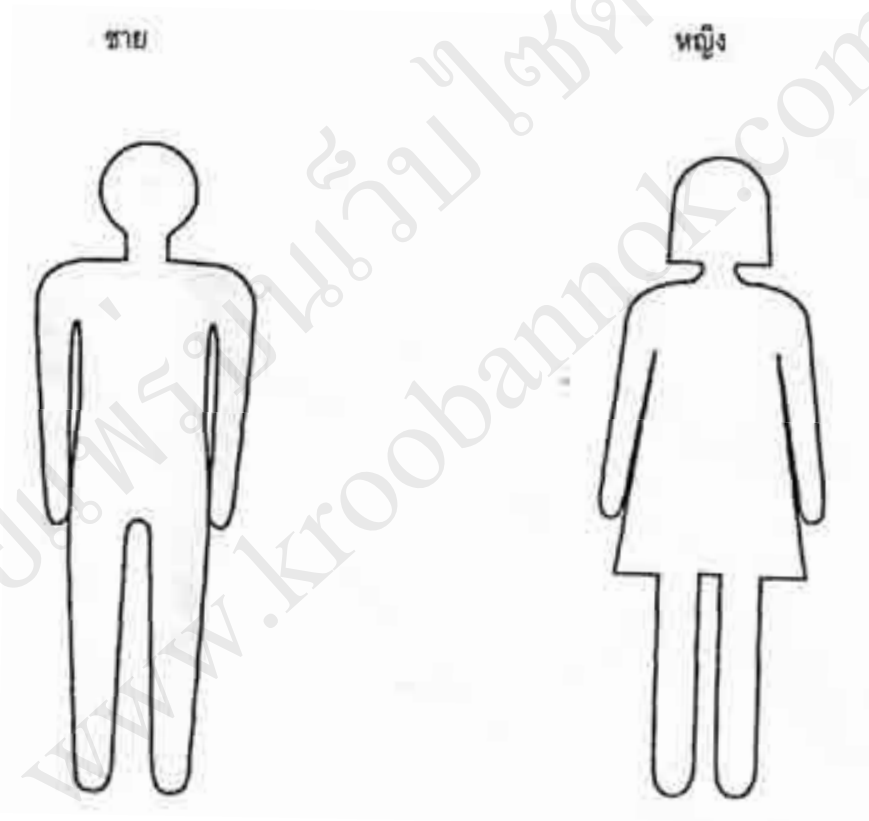
ใบกิจกรรม

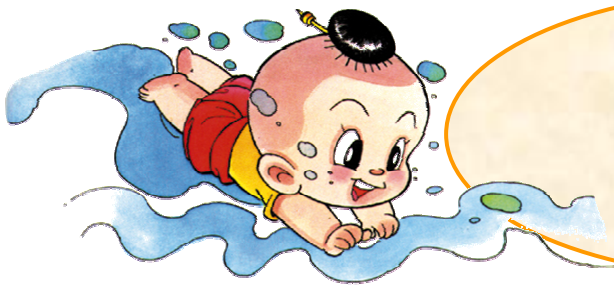
ฟ้าสร้างให้เรา 1



คำสั่ง

ให้นักเรียนพิจารณาตนเองแล้วเขียนสิ่งที่เปลี่ยนแปลงในร่างกายลงบนภาพตามเพศของตน





ใบกิจกรรม ฟ้าสร้างให้เรา 2

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ประกอบด้วย

.....

.....

.....

การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์จิตใจ ประกอบด้วย

.....

.....

.....

การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม ประกอบด้วย

.....

.....

.....

ที่มา : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.(2551). แนวการจัดกิจกรรมแนะแนว
ระดับชั้น ม. 4 – 6 . โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

กิจกรรมที่ 1.2

เรามี....เราสร้างเองได้ไม่ต้องพึ่งฟ้า



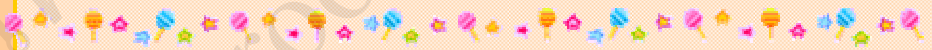
เวลา 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ



ทุกคนมีเอกลักษณ์ของตนเองที่คนอื่นสามารถรับรู้ได้ ในการสร้างเอกลักษณ์ของตนเอง ต้องแสดงออกอย่างจริงใจและเปิดเผยและยอมรับการแสดงพฤติกรรมตอบสนองของบุคคลอื่นที่มีต่อเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นเข้าใจเรามากขึ้น

จุดประสงค์



เข้าใจเอกลักษณ์ของตนเองและสามารถเลือกต้นแบบในการสร้างเอกลักษณ์ของตนเองได้

เนื้อหา



เอกลักษณ์ (อ่านว่า เอก-กะ-ลัก) หมายถึง ลักษณะเฉพาะตัว ลักษณะที่เหมือนกัน หรือมีส่วนร่วมของคนในสังคมอื่น หรือลักษณะที่แสดงความเป็นอยู่อย่างเดียวกันของคนคนหนึ่ง ซึ่งแต่ละคนก็มีเอกลักษณ์ของตนเองที่อาจจะไม่เหมือนคนอื่นด้วย การเลือกต้นแบบของตนเองที่จะสร้างให้ตัวตนมีเอกลักษณ์ของตนเองนั้น จะต้องมีความชอบ รัก หรือจะเป็นจะทำด้วยความเต็มใจและมีความสุขในการสร้างเอกลักษณ์ตามแบบที่ตนเองต้องการและสังคมยอมรับ

ที่มา (<http://uddee.multiply.com/journal/item/115>)

ใบกิจกรรม

เรามี...เราสร้างเองได้



นี่คือตัวตนที่ฉันอยากเป็น

เขียนบรรยายว่านักเรียนอยากเป็นอย่างไรในสายตาของคนอื่น เพื่อให้ใครๆ ชื่นชมคุณและเป็นที่ยอมรับยกย่องของคนทั่วไป

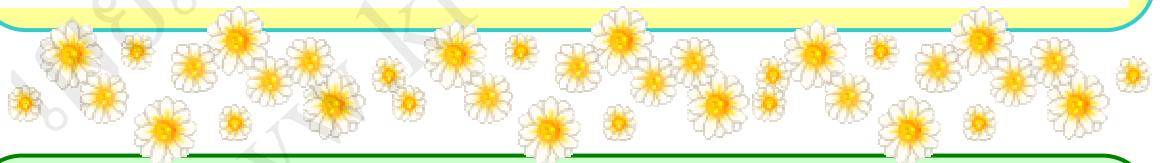
นี่คือตัวตนที่ฉันอยากเป็น

.....

.....

.....

.....



เขียนบรรยายว่าตัวนักเรียนเองเป็นอย่างไร รูปร่าง หน้าตา เสื้อผ้าที่ชอบใส่ประจำ กิจกรรมทำทาง การนั่ง ยืน เดิน ลักษณะนิสัย และรายละเอียดอื่นๆ ที่เรารู้ว่าเป็นลักษณะของตัวเอง

นี่คือตัวจริงของฉัน

.....

.....

.....

.....



ใบกิจกรรม

เรามี...เราสร้างเองได้ไม่ต้องพึ่งพา

แบบประเมินการสร้างตัวแบบเอกลักษณ์ของตนเอง

อ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ตัวเลือกที่ตรงกับตัวจริงของฉัน ถ้า
นักเรียนสื่อเอกลักษณ์ที่เป็นจริงมากเท่าใด ยิ่งทำให้เรารู้จักตนเองมากยิ่งขึ้น

	ใช่	ไม่ใช่
1. ตัวแบบของฉันเป็นบุคคลที่มีคุณธรรมจริยธรรม	_____	_____
2. ตัวแบบของฉันเป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมตรงตามเพศที่แท้จริง	_____	_____
3. ตัวแบบของฉันเป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบ	_____	_____
4. ตัวแบบของฉันเป็นบุคคลที่ขยันทำงาน	_____	_____
5. ตัวแบบของฉันเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียง	_____	_____
6. ตัวแบบของฉันเป็นบุคคลที่หน้าตาดี	_____	_____
7. ตัวแบบของฉันเป็นบุคคลที่ไม่ฟุ่มเฟือย	_____	_____
8. ตัวแบบของฉันเป็นบุคคลที่สนใจเรียน เอาใจใส่การเรียน	_____	_____
9. ตัวแบบของฉันเป็นบุคคลที่ไม่ติดยาเสพติดทุกชนิด	_____	_____
10. ตัวแบบของฉันเป็นบุคคลที่ไม่ดื่มสุรา	_____	_____
11. ตัวแบบของฉันเป็นบุคคลที่ไม่สูบบุหรี่	_____	_____
12. ตัวแบบของฉันเป็นบุคคลที่ไม่เล่นการพนัน	_____	_____
13. ตัวแบบของฉันเป็นบุคคลที่ไม่เป็นอันธพาล	_____	_____
14. ตัวแบบของฉันเป็นบุคคลที่ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร	_____	_____



แบบประเมินนี้ (ยกเว้น ข้อที่ 5 และ 6)ไม่นำมาพิจารณา

ตอบว่า ใช่ 10 ข้อขึ้นไป มีต้นแบบในการสร้างเอกลักษณ์ในเกณฑ์ระดับดีมาก
 8 ข้อขึ้นไป มีต้นแบบในการสร้างเอกลักษณ์ในเกณฑ์ระดับดี
 5 ข้อขึ้นไป มีต้นแบบในการสร้างเอกลักษณ์ในเกณฑ์ระดับพอใช้
 ต่ำกว่า 5 ข้อ มีต้นแบบในการสร้างเอกลักษณ์ในเกณฑ์ระดับปรับปรุง

ที่มา : กรมวิชาการ, กระทรวงศึกษาธิการ.(2542). คู่มือพัฒนาทักษะการดำรงชีวิตระดับมัธยมศึกษา. โรงพิมพ์การศาสนา.



กิจกรรมที่ 1.3

ฟ้ารู้จักเรา...เรารู้จักตนเอง



เวลา 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

สิ่งสำคัญที่สุดในการพัฒนาตนเอง คือ การค้นหาตนเองให้พบว่าตนเองมีจุดอ่อนและจุดเด่นตรงไหนบ้าง ในการพัฒนาตนเองคือ ส่งเสริมพัฒนาจุดเด่น และในขณะเดียวกันนำจุดอ่อนมาทบทวนว่ามีแนวทางการแก้ปัญหาและพัฒนาอย่างไรให้เรามีจุดอ่อนให้น้อยที่สุด

จุดประสงค์

เพื่อให้ค้นหา จุดอ่อนและจุดเด่น ของตนเองจากแบบทดสอบได้

เนื้อหา

คนเราเกิดมาคงไม่มีใครดีพร้อมไปหมดทุกด้าน คนทุกคนย่อมมีทั้งจุดอ่อนและจุดเด่นแตกต่างกันไปตามเบื้องหลังของชีวิตแต่ละคน บางคนฉลาดแต่ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ บางคนเก่งแต่นำเสนอไม่เป็น บางคนทำงานดีขยันขันแข็ง แต่รับไม่ได้ที่ถูกคนอื่นตำหนิ บางคนเก่งแต่ไม่ค่อยรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น

สิ่งสำคัญในการพัฒนาตนเอง ไม่ได้ยู่ที่ว่าใครมีจุดอ่อนหรือจุดเด่นน้อยกว่าหรือมากกว่า แต่อยู่ที่ความสามารถค้นพบ ยอมรับ และลงมือกำจัดจุดอ่อนและเสริมจุดเด่นของตนเองได้มากกว่า บางคนค้นหาไม่เจอแม้กระทั่งจุดอ่อนและจุดเด่นของตนเอง คนบางคนหาพบจุดอ่อน

ของตนเองแต่ไม่ยอมรับ หรือบางคนยอมรับแต่บอกว่าแก้ไขยากหรือแก้ไขไม่ได้ เพราะมันเป็นมาตั้งนานแล้ว

สิ่งสำคัญที่สุดในการกำจัดจุดอ่อนและพัฒนาจุดเด่น คือการลงมือปฏิบัติจริง ถ้ามีความยากลำบากในการแก้ไขและพัฒนาหลายสิ่งหลายอย่างพร้อมกัน ให้ทำทีละอย่าง เช่น ในช่วงแรกพัฒนาทัศนคติในการมีความคิดใน ทางลบ และทางบวก ในสิ่งที่เรามองเห็นก่อน เมื่อสำเร็จแล้วค่อยพัฒนาในเรื่องอื่นๆ ต่อไป ต้องมีการประเมินเป้าหมายของการกำจัดจุดอ่อนและพัฒนาจุดเด่นอย่างต่อเนื่อง

ที่มา : ณรงค์วิทย์ แสนทอง. เทคนิคการพัฒนาศักยภาพตนเอง : กำจัดจุดอ่อนและพัฒนาจุดเด่น.

<http://www.Training.siamhrm.com/?name=knowledge&file=readknowledge&i...>



แบบทดสอบจุดอ่อนและจุดเด่น

ต่อไปนี้เป็น ข้อความแสดงถึงคุณลักษณะต่างๆ ของบุคคล ขอให้นักเรียนอ่าน คุณลักษณะเหล่านี้ทีละข้อความ และพิจารณาว่านักเรียนมีคุณลักษณะดังกล่าวหรือไม่ ในขณะที่นี้ด้วยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงหน้าข้อความเหล่านี้

เมื่อเสร็จแล้วขอให้กลับไปดูลักษณะที่นักเรียนได้ตอบไว้แล้ว และจงเลือกออกมา 6-7 ลักษณะที่นักเรียนคิดว่าเป็นลักษณะเด่นที่เวลาใดๆ นึกถึงนักเรียนจะต้องนึกถึงนักเรียนในด้านนี้มากกว่าด้านอื่น ๆ

สนใจใฝ่รู้ทางวิชาการ	ตื่นตัวเสมอ	ทำอะไรไม่ค่อยผิดพลาด
ปรับตัวง่าย	ชอบความตื่นเต้นผจญภัย	น่ารัก
ก้าวร้าว	ทะเยอทะยาน	มีแววศิลปิน
กล้าพูดเพื่อสิทธิอันพึงได้ของตน	ดึงดูดความสนใจ	ไม่ตรงต่อเวลา
ยอมรับผู้อื่น,ใจกว้าง	คิดถึงต้นทุนกำไรอยู่เสมอ	ไม่ยอมรับผิดชอบ
สามารถทำได้	ระมัดระวัง	สงบเสงี่ยม
คิดทะลุปรุโปร่ง	ฉลาด มีไหวพริบ	ชอบแข่งขัน
เชื่อถือได้	ความรับผิดชอบสูง	พูดมาก
คิดถึงจิตใจผู้อื่น	เย็น ชา	หัวโบราณ
มีความคิดริเริ่ม	ช่างสังเกต	ชอบอยู่คนเดียว
มีความเป็นประชาธิปไตย	มีความเชื่อมั่นในตนเอง	ร่วมมือ
ชอบให้ผู้อื่นทำตามตน	ง่าย ๆ สบาย ๆ	พูดขวานผ่าซาก
อารมณ์มั่นคง	หวังสูง	มีความภาคภูมิใจ
มีอำนาจ	มองการณ์ไกล	บุกเบิก

เป็นกันเอง	เป็นการเป็นงาน	ยืดหยุ่น
สุขภาพดี	สุขภาพดี	พูดตรงไปตรงมา
อารมณ์ขัน	ช่วยเหลือผู้อื่น	ใจดี
เป็นตัวของตัวเองไม่ฟังคนอื่น	นึกฝัน	ซื่อสัตย์
เมตตา	มีโลกทัศน์ของตนเอง	ทำงานหนัก
มีความเป็นผู้ใหญ่	ใครเห็นใครรัก	คิดเป็นเหตุผล
เป็นธรรมชาติ	หัวไม่รุนแรง	ถ่อมตน
มองโลกในแง่ดี	ขี้เกรงใจ	นักฉวยโอกาส
หงุดหงิด	ละเอียดรอบคอบ	ชอบพูดเรื่องของคนอื่น
น่ารักนรมย์	ไม่มีความกลัว	อยากรู้อยากเห็น
ทุกอย่างเป็นไปตามกฎ	สง่าผ่าเผย	ชอบสมาคมสังสรรค์
มองโลกตามความเป็นจริง	หัวก้าวหน้า	เป็นคนเจียบ
อารมณ์อ่อนไหวง่าย	ไม่ค่อยเปิดเผยตนเอง	บังคับตนเองได้ดี
หุ่นหันพลันแล่น	เคร่งขรึม	จริงจัง
ชวนสงสัย	โต้ตอบทันท่วงที	ยอมให้คนอื่น
อดทนสูง	มีวิธีการนุ่มนวล	มีความคิดของตนเองเป็นใหญ่
ช่างเจรจา	เชื่อถือได้	พูดทันคน
ไม่อ่อนไหวง่าย	อบอุ่น	นอบน้อม
ทำตามใจตนเอง	ยอมหักไม่ยอมงอ	หยิ่งในศักดิ์ศรี



ลักษณะดังกล่าวทั้งหมด ไม่ได้เรียงลำดับ ดังนั้นจึงไม่ต้องคำนึงถึงความถี่ความห่าง แต่คำนึงถึงลักษณะที่ตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด ขั้นต่อไปให้นักเรียนจัดกลุ่มลักษณะที่คล้ายคลึงกันเข้าอยู่ในคอลัมน์เดียวกัน

นักเรียนจะเริ่มจากลักษณะเด่นหรือคุณสมบัติเด่นๆ อยู่ในคอลัมน์แรก เช่น รอบคอบ สุขุม มั่นคง ประมาณ 5-7 ลักษณะ และขั้นต่อไปพยายามหาหัวข้อที่เป็นบุคลิกลักษณะทั้งที่เป็น จุดอ่อน และจุดเด่น ให้รวมกลุ่มลักษณะให้มากที่สุดและเป็นข้อเท็จจริงกับพฤติกรรมและ บุคลิกลักษณะของตนเองมากที่สุด

ที่มา : กรมวิชาการ, กระทรวงศึกษาธิการ.(2542). คู่มือพัฒนาทักษะการดำรงชีวิตระดับ
มัธยมศึกษา. โรงพิมพ์การศาสนา.



แบบทดสอบหลังเรียน



คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว แล้วทำเครื่องหมาย **×** ลง
ในกระดาษคำตอบ จำนวน 10 ข้อ 10 คะแนน เวลา 15 นาที

1. ช่วงอายุของวัยรุ่น คือ ?
 - ก. 8 – 19 ปี
 - ข. 9- 19 ปี
 - ค. 10- 19 ปี
 - ง. 11-19 ปี
2. ช่วงอายุของวัยรุ่นแบ่งออกเป็นกี่ระยะ ?
 - ก. 1 ระยะ
 - ข. 2 ระยะ
 - ค. 3. ระยะ
 - ง. 4 ระยะ
3. วัยรุ่น หมายถึง ?
 - ก. ช่วงชีวิตระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่
 - ข. ช่วงชีวิตแห่งการเปลี่ยนแปลง
 - ค. ช่วงชีวิตแห่งความสับสน
 - ง. ช่วงชีวิตของวัยรุ่น
4. นักเรียนคิดว่าตนเองอยู่ในระยะวัยรุ่นช่วงใด?
 - ก. ก่อนวัยรุ่น
 - ข. วัยรุ่นตอนต้น
 - ค. วัยรุ่นตอนกลาง
 - ง. วัยรุ่นตอนปลาย



5. การเปลี่ยนแปลงที่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า คือด้านใด?
- ก. ด้านร่างกาย
 - ข. ด้านอารมณ์
 - ค. ด้านสังคม
 - ง. ด้านสติปัญญา
6. ลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ที่สามารถบ่งชี้บุคคลได้ คือ?
- ก. เสียง
 - ข. ท่าทาง
 - ค. บุคลิกภาพ
 - ง. ถูกทุกข้อ
7. เอกลักษณ์ หมายถึงข้อใด?
- ก. หนึ่งเดียว
 - ข. ลักษณะเฉพาะตัว
 - ค. ลักษณะที่เหมือนร่วมกัน
 - ง. ลักษณะเปรียบเทียบกัน
8. สิ่งที่สำคัญที่สุดในการกำจัดจุดอ่อนและพัฒนาจุดเด่น คือ?
- ก. ศึกษาหาความรู้มากๆ
 - ข. ขอรับคำการปรึกษา
 - ค. ถามผู้มีประสบการณ์
 - ง. ลงมือปฏิบัติจริง
9. การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง รู้ถึงจุดอ่อนและจุดเด่นของตนเองมีประโยชน์อย่างไร?
- ก. ทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้น
 - ข. ทำให้รู้จักตนเองมากขึ้น
 - ค. ทำให้คนอื่นรู้จักเรามากขึ้น
 - ง. ไม่มีข้อใดถูก
10. สิ่งที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาตนเอง คือ?
- ก. การค้นจุดอ่อนและจุดเด่นของตนเอง
 - ข. การค้นตัวตนที่แท้จริงของตนเอง
 - ค. ค้นหาความต้องการของตนเอง
 - ง. ค้นหาความรักและความชอบ

กระดาษคำตอบ

ข้อที่	ก	ข	ค	ง
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				



เฉลย

ข้อที่	ก่อนเรียน	หลังเรียน
1	ก	ค
2	ค	ค
3	ค	ก
4	ก	ง
5	ง	ก
6	ข	ง
7	ง	ข
8	ก	ง
9	ง	ข
10	ข	ก

เย้! ถูกทุกข้อเลย..





ประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง



ใส่คะแนนลงในช่องว่างที่กำหนดให้

คะแนนก่อนเรียน ได้เท่ากับ

คะแนนหลังเรียน ได้เท่ากับ

สรุป ก่อนเรียนได้น้อยกว่าหลังเรียน เท่ากับ

ก่อนเรียนได้มากกว่า หลังเรียน เท่ากับ

สรุปผลการเรียนรู้

ใส่เครื่องหมาย ✓ มีคะแนนหลังเรียนอยู่ในระดับ

ต้องปรับปรุง ได้คะแนน 0 -3 คะแนน	ระดับปานกลาง ได้คะแนน 4-5	ระดับดี ได้คะแนน 6-7	ระดับดีมาก ได้คะแนน 8-10

ประโยชน์และข้อคิดที่ได้จากชุดกิจกรรมเรียนรู้ด้วยตนเอง ชุดที่ 1 ฟ้ามองเรา ดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....