

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. ชื่อ ดร.ชนะ สุ่มมดัย

สถานที่ทำงาน	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 41
วุฒิการศึกษา	กศ.ด.การบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยนเรศวร
ประสบการณ์	รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 41 ตำแหน่งรองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา
2. ชื่อ นายสมพงษ์ เนียมถนอม

สถานที่ทำงาน	โรงเรียนวันที่สฤติย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร
วุฒิการศึกษา	กศ.ม.บริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยนเรศวร
ประสบการณ์	ผู้อำนวยการโรงเรียนวันที่สฤติย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร ตำแหน่งผู้อำนวยการชำนาญการพิเศษ
2. ชื่อ นางเพ็ญพิศ ศรีอุดม

สถานที่ทำงาน	โรงเรียนเขาทรายทับคล้อพิทยา จังหวัดพิจิตร
วุฒิการศึกษา	กศ.บ. การแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสบการณ์	หัวหน้างานแนะแนว โรงเรียนเขาทรายทับคล้อพิทยา จังหวัดพิจิตร ตำแหน่ง ครู คศ. 3 วิทย์ฐานะชำนาญการพิเศษ
3. ชื่อ นางสาวสมบูรณ์ รอดคิชฐ์

สถานที่ทำงาน	โรงเรียนเขาดิน จังหวัดพิจิตร
วุฒิการศึกษา	กศ.ม.จิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยนเรศวร
ประสบการณ์	หัวหน้างานแนะแนว โรงเรียนเขาดิน จังหวัดพิจิตร ตำแหน่ง ครู คศ. 3 วิทย์ฐานะชำนาญการพิเศษ
2. ชื่อ นางประภาพรณ วงศ์บ้านฉาง

สถานที่ทำงาน	โรงเรียนเขาทรายทับคล้อพิทยา จังหวัดพิจิตร
วุฒิการศึกษา	ศศ.ม. ภาษาไทย มหาวิทยาลัยนเรศวร
ประสบการณ์	หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย โรงเรียนเขาทรายทับคล้อพิทยา จังหวัดพิจิตร ตำแหน่ง ครู คศ. 3 วิทย์ฐานะชำนาญการพิเศษ

ภาคผนวก ข

หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ



ที่ ศธ 04271.57/ว 202

โรงเรียนวันทีสถิตย์พิทยาคม
ตำบลท้ายทุ่ง อำเภอทับคล้อ
จังหวัดพิจิตร 66150

วันที่ 11 กันยายน 2557

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คร.ชนะ ถุ่มมาดย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสุณีย์ พุทธา ครูชำนาญการ ปฏิบัติหน้าที่การสอน กิจกรรมแนะแนว ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวันทีสถิตย์พิทยาคม ได้ดำเนินการจัดทำแผนพัฒนา กิจกรรมแนะแนว ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยจัดทำชุดกิจกรรมแนะแนว เรื่อง หน่วยการจัดการกับ อารมณ์และความเครียด พัฒนากิจกรรมจัดการกับอารมณ์และความเครียด ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวันทีสถิตย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร

ซึ่งในการนี้จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของการทำกิจกรรมและ เครื่องมือในการวิจัยก่อนที่จะไปใช้เก็บข้อมูล เพื่อให้กิจกรรมและเครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุม เนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักสูตรและกระบวนการวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะ ผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยนี้ด้วย

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายคมสันต์ พลตัน)

รักษาราชการแทน

ผู้อำนวยการ โรงเรียนวันทีสถิตย์พิทยาคม

ฝ่ายธุรการ

โทร. 056-619968

เบอร์โทรผู้ทำวิจัย 082-1605068



ที่ ศร 04271.57/ว 202

โรงเรียนวันทีสถิตย์พิทยาคม
ตำบลท้ายทุ่ง อำเภอทับคล้อ
จังหวัดพิจิตร 66150

วันที่ 11 กันยายน 2557

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

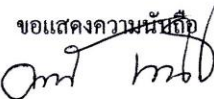
เรียน นายสมพงษ์ เนียมถนอม

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสุณีย์ พุทธา ครูชำนาญการ ปฏิบัติหน้าที่การสอน กิจกรรมแนะแนว ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวันทีสถิตย์พิทยาคม ได้ดำเนินการจัดทำนวัตกรรมพัฒนา กิจกรรมแนะแนว ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยจัดทำชุดกิจกรรมแนะแนว เรื่อง หน่วยการจัดการกับ อารมณ์และความเครียด พัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวันทีสถิตย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร

ซึ่งในการนี้จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของการทำนวัตกรรมและ เครื่องมือในการวิจัยก่อนที่จะไปใช้เก็บข้อมูล เพื่อให้นวัตกรรมและเครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุม เนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะ ผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยนี้ด้วย

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ


(นายคมสันต์ พลตัน)

รักษาราชการแทน

ผู้อำนวยการ โรงเรียนวันทีสถิตย์พิทยาคม

ฝ่ายธุรการ

โทร. 056-619968

เบอร์โทรผู้ทำวิจัย 082 -1605068



ที่ ศร 04271.57/ว 202

โรงเรียนวันทีสถิตย์พิทยาคม
ตำบลท้ายทุ่ง อำเภอทับคล้อ
จังหวัดพิจิตร 66150

วันที่ 11 กันยายน 2557

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน นางเพลินพิศ ศรีอุดม

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสุณีย์ พุทธา ครูชำนาญการ ปฏิบัติหน้าที่การสอน กิจกรรมแนะแนว ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวันทีสถิตย์พิทยาคม ได้ดำเนินการจัดทำนวัตกรรมพัฒนา กิจกรรมแนะแนว ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยจัดทำชุดกิจกรรมแนะแนว เรื่อง หน่วยการจัดการ กับอารมณ์และความเครียด พัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวันทีสถิตย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร

ซึ่งในการนี้จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของการทำนวัตกรรมและ เครื่องมือในการวิจัยก่อนที่จะไปใช้เก็บข้อมูล เพื่อให้นวัตกรรมและเครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุม เนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะ ผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยนี้ด้วย

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายคมสันต์ พลตัน)

รักษาราชการแทน

ผู้อำนวยการ โรงเรียนวันทีสถิตย์พิทยาคม

ฝ่ายธุรการ

โทร. 056-619968

เบอร์โทรผู้ทำวิจัย 082-1605068



ที่ ศธ 04271.57/ ว 202

โรงเรียนวันที่สฤติยพิทยาคม
ตำบลท้ายทุ่ง อำเภอทับคล้อ
จังหวัดพิจิตร 66150

วันที่ 11 กันยายน 2557

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน นางสาวสมบูรณ์ รอดคิษฐ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสุณีย์ พุทธา ครูชำนาญการ ปฏิบัติหน้าที่การสอน กิจกรรมแนะแนว ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวันที่สฤติยพิทยาคม ได้ดำเนินการจัดทำนวัตกรรมพัฒนา กิจกรรมแนะแนว ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยจัดทำชุดกิจกรรมแนะแนว เรื่อง หน่วยการจัดการกับ อารมณ์และความเครียด พัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวันที่สฤติยพิทยาคม จังหวัดพิจิตร

ซึ่งในการนี้จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของการทำนวัตกรรมและ เครื่องมือในการวิจัยก่อนที่จะไปใช้เก็บข้อมูล เพื่อให้ทำนวัตกรรมและเครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุม เนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะ ผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยนี้ด้วย

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายคมสันต์ พลตัน)

รักษาราชการแทน

ผู้อำนวยการ โรงเรียนวันที่สฤติยพิทยาคม

ฝ่ายธุรการ

โทร. 056-619968

เบอร์โทรผู้ทำวิจัย 082 -1605068



ที่ ศธ 04271.57/ ว 202

โรงเรียนวันทีสถิตย์พิทยาคม
ตำบลท้ายทุ่ง อำเภอทับคล้อ
จังหวัดพิจิตร 66150

วันที่ 11 กันยายน 2557

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน นางสาวประภาพรรณ วงศ์บ้านฉาง

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสุณีย์ พุทธา ครูชำนาญการ ปฏิบัติหน้าที่การสอน กิจกรรมแนะแนว ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวันทีสถิตย์พิทยาคม ได้ดำเนินการจัดทำโครงการพัฒนา กิจกรรมแนะแนว ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยจัดทำชุดกิจกรรมแนะแนว เรื่อง หน่วยการจัดการกับ อารมณ์และความเครียด พัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวันทีสถิตย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร

ซึ่งในการนี้จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของการทำนวัตกรรมการ และ เครื่องมือในการวิจัยก่อนที่จะไปใช้เก็บข้อมูล เพื่อให้นวัตกรรมการและเครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุม เนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักสูตรและกระบวนการวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะ ผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยนี้ด้วย

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายคมสันต์ พลดัน)

รักษาราชการแทน

ผู้อำนวยการ โรงเรียนวันทีสถิตย์พิทยาคม

ฝ่ายธุรการ

โทร. 056-619968

เบอร์โทรผู้ทำวิจัย 082 -1605068

ภาคผนวก ก
แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือวิจัย

ผลการประเมินคุณภาพเครื่องมือ

การวิจัย เรื่อง การพัฒนา ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับ นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 2 โรงเรียนวันทิสวัสดิ์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร มีผลการประเมินระดับคุณภาพเครื่องมือ ดังต่อไปนี้

1. ผลการประเมินระดับคุณภาพเครื่องมือ

1.1 แบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ข้อคำถาม	ผลการประเมิน ของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่าความ สอดคล้อง
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1. เวลาที่มีทุกข์หรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
2. เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิด จนควบคุมอารมณ์ไม่ได้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
3. ฉันสามารถรอคอยเพื่อให้บรรลุ เป้าหมายที่มุ่งหวัง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
4. ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรง ต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย	+1	+1	0	+1	+1	4	0.8
5. ถ้าฉันผิดหวัง ฉันจะไม่ทุกข์ใจ เพราะฉันคิดว่าทำดีที่สุดแล้ว	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
6. เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
7. ฉันรู้สึกไม่พอใจในสิ่งที่ผู้อื่นทำ ต่างจากที่ฉันคิด	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
8. ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผล ที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
9. เป็นการง่ายสำหรับฉันที่จะได้แย้ง กับผู้อื่น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1

ข้อคำถาม	ผลการประเมิน ของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่าความ สอดคล้อง
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
10.ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่น ได้ยาก	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
11.ฉันมีงานอดิเรกหรือกิจกรรมที่ช่วย ให้ผ่อนคลายในวันสุดสัปดาห์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
12.ฉันคิดมากและฟุ้งซ่านเมื่อประสบ สถานการณ์เลวร้าย	0	+1	+1	+1	+1	4	0.8
13.ฉันไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมยามว่าง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
14.ฉันไม่รู้วิธี ที่ทำให้ตนเองผ่อนคลาย เมื่อเกิดความเครียด	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8
15.ฉันมักมองโลกในแง่ดี	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
16.เมื่อเกิดสถานการณ์ดังเครียด ฉันสามารถปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่อง ผ่อนคลายได้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
17.เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ ขอโทษผู้อื่นได้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
18.ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้ จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
19.ฉันไม่รู้วิธีทำให้เพื่อนยิ้มหรือรู้สึก ดีได้ เมื่อเพื่อนทุกข์ใจ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
20.ฉันมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
รวม						98	0.98

1.2 แบบประเมินแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนต่อชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ข้อคำถาม	ผลการประเมิน ของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่าความ สอดคล้อง
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1.ชุดกิจกรรมแนะแนวมีเนื้อหา ต่อเนื่องกัน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
2.มีเวลาที่ใช้ในกิจกรรมอย่างเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
3.ชุดกิจกรรมแนะแนวมีความน่าสนใจ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
4.ชุดกิจกรรมแนะแนวมีความยากง่าย พอเหมาะ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
5.ชุดกิจกรรมแนะแนวส่งเสริมให้ นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
6.ชุดกิจกรรมแนะแนวทำให้สามารถ ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
7.นักเรียนมีบทบาทในการเรียน มากกว่าครู	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
8.ชุดกิจกรรมแนะแนวช่วยฝึกให้เป็น คนมีเหตุผล กล้าแสดงออก	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
9.ชุดกิจกรรมแนะแนวช่วยให้รู้จัก ตัดสินใจและแก้ปัญหา	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
10.ชุดกิจกรรมแนะแนวช่วยพัฒนา ทักษะการจัดการกับอารมณ์และ ความเครียด	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
รวม						50	1.00

1.3 การรายงานคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการ
กับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ข้อคำถาม	ผลการประเมิน ของผู้ทรงเชี่ยวชาญ					รวม	ค่าความ สอดคล้อง
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1.ความถูกต้องด้านข้อมูล/สาระการเรียนรู้ของกิจกรรม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
2.ความเหมาะสมกับวัย/ระดับของผู้ร่วมกิจกรรม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
3.ความสะดวกในการใช้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
4.ความคุ้มค่าด้านทรัพยากร กำลังคน เวลา การจัดการ ค่าใช้จ่าย วัสดุอุปกรณ์ และสถานที่	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
5.ความสอดคล้องกับการเรียนรู้							
5.1 ชีดผู้เรียนเป็นสำคัญ (Active Participation)	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
5.2 ชีดกลุ่มเป็นแหล่งความรู้สำคัญ (Group Interaction)	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
5.3 ชีดการค้นพบด้วยตนเอง เป็นวิธีการสำคัญในการเรียนรู้ (Experiential Learning)	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
5.4 เน้นกระบวนการ (Process-Oriented)	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
5.5 เน้นความรู้ไปใช้ประโยชน์ ในชีวิตประจำวัน (Application of Knowledge)	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
รวม						45	1.00

1.4 การรายงานประสิทธิภาพของกระบวนการ (E_p)

เลขที่	กิจกรรมที่										รวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		9	12	12	12	12	12	12	9	9	9
1	7	10	9	10	10	12	10	7	7	7	89
2	9	9	9	10	10	10	11	7	7	7	89
3	7	9	9	9	10	11	12	7	7	7	88
4	7	9	10	9	11	11	12	7	7	7	90
5	9	9	10	9	11	11	12	9	9	9	98
6	9	9	9	9	10	11	12	7	8	7	91
7	9	9	9	10	10	10	11	9	9	8	94
8	9	10	9	10	10	12	10	9	8	8	95
9	9	9	10	9	11	11	12	9	8	8	96
10	9	9	9	9	10	11	12	8	8	8	93
11	9	9	9	10	10	10	12	8	9	8	93
12	9	10	9	10	10	12	10	8	9	9	96
13	9	9	10	9	11	11	12	9	7	7	94
14	7	9	9	9	10	11	12	7	7	7	88
15	8	9	9	10	10	10	11	7	7	7	88
16	7	10	9	10	10	12	10	7	7	7	89
17	9	10	9	10	10	12	10	7	7	7	91
รวม											1,562
ค่าเฉลี่ย											91.88
ร้อยละ											85

1.5 การรายงานการวิเคราะห์ ด้วยโปรแกรม SPSS

การตรวจสอบเครื่องมือ “แบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2”

*****Method 1(space saver) will be used for this analysis *****

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Item-total Statistics

		Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
ข้อ1	136.0333	523.5506	.7238	.7480	
ข้อ2	137.0000	529.0345	.6723	.7508	
ข้อ3	136.6667	522.0920	.7835	.7470	
ข้อ4	136.7667	521.4264	.7730	.7467	
ข้อ5	136.6000	526.1793	.7126	.7493	
ข้อ6	136.5333	525.0851	.7479	.7486	
ข้อ7	136.8667	526.9471	.7698	.7495	
ข้อ8	136.5333	524.9471	.6253	.7491	
ข้อ9	137.0333	534.9299	.5968	.7538	
ข้อ10	136.7000	535.5966	.5594	.7542	
ข้อ11	136.3333	522.9885	.6506	.7481	
ข้อ12	136.9667	526.1713	.6657	.7495	
ข้อ13	136.8333	529.5920	.6805	.7510	
ข้อ14	136.7000	524.2172	.7683	.7481	
ข้อ15	136.5333	525.7747	.6598	.7493	
ข้อ16	136.8000	528.5793	.6618	.7506	
ข้อ17	136.0000	514.8966	.7965	.7435	
ข้อ18	137.0000	538.0000	.5776	.7553	
ข้อ19	136.5667	532.8747	.6477	.7527	
ข้อ20	136.1333	520.1195	.7263	.7463	
TOTOL		70.0667	138.4092	1.0000	.9469

Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0 N of Items = 21

Alpha = .7611

การเปรียบเทียบทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนก่อน
และหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	TOTOLก	64.6471	17	8.14663	1.97585
	TOTOLล	81.1765	17	8.03302	1.94829

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	TOTOLก & TOTOLล	17	.848	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
					Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	TOTOLn - TOTOLa	-16.5294	4.45979	1.08166	-18.8224	-14.2364	-15.282	16	.000

การรายงานผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
ที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
ข้อ1	17	4.00	5.00	4.2941	.46967
ข้อ2	17	4.00	5.00	4.2941	.46967
ข้อ3	17	4.00	5.00	4.4706	.51450
ข้อ4	17	4.00	5.00	4.3529	.49259
ข้อ5	17	4.00	5.00	4.8824	.33211
ข้อ6	17	4.00	5.00	4.6471	.49259
ข้อ7	17	4.00	5.00	4.2353	.43724
ข้อ8	17	4.00	5.00	4.5882	.50730
ข้อ9	17	4.00	5.00	4.5294	.51450
ข้อ10	17	4.00	5.00	4.7647	.43724
TOTOL	17	40.00	50.00	45.0588	3.69917
Valid N (listwise)	17				

ภาคผนวก ง
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ตอนที่ 2 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ มีคำตอบ 5 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โปรดใส่เครื่องหมาย / ในช่องที่คิดว่าตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด

ที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	เวลามีทุกข์หรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
3	ฉันสามารถรอคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่มุ่งหวัง					
4	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
5	ถ้าฉันผิดหวัง ฉันจะไม่ทุกข์ใจ เพราะฉันคิดว่าทำดีที่สุดแล้ว					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
7	ฉันรู้สึกไม่พอใจในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
8	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
9	เป็นการง่ายสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น					
10	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
11	ฉันมีงานอดิเรกหรือกิจกรรมที่ช่วยให้ผ่อนคลายในวันสุดสัปดาห์					

ที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12	ฉันคิดมากและฟุ้งซ่านเมื่อประสบสถานการณ์เลวร้าย					
13	ฉันมักงานยุ่ง ไม่มีเวลาในการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมยามว่าง					
14	ฉันไม่รู้วิธี ที่ทำให้ตนเองผ่อนคลายเมื่อเกิดความเครียด					
15	ฉันมักมองโลกในแง่ดี					
16	เมื่อเกิดสถานการณ์ตึงเครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายได้					
17	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำขอโทษผู้อื่นได้					
18	ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
19	ฉันไม่รู้วิธีทำให้เพื่อนยิ้มหรือรู้สึกดีได้ เมื่อเพื่อนทุกข์ใจ					
20	ฉันมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง					

เกณฑ์การตรวจให้คะแนน

แบบประเมิน ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแนวคิดของลิเคิร์ต (Likert) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ระดับ	คะแนน	
	ข้อความทางบวก (ข้อ 1,3,5,6,8,11,15,16,17,20)	ข้อความทางลบ (ข้อ 2,4,7,9,10,12,13,14,18,19)
มากที่สุด	5	1
มาก	4	2
ปานกลาง	3	3
น้อย	2	4
น้อยที่สุด	1	5

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน

โดยถือว่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากแบบประเมินว่าตกอยู่ในช่วงใด แสดงว่าทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษา ษาตอนปลาย ตามแนวคิดของเบสต์ (Best, 1981: 182 อ้างถึงใน ชุติพร คัจงาม, 2554: 36-37) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย		การแปลความหมาย
โดยรวมทั้งฉบับ (100 คะแนน)	รายข้อ (5 คะแนน)	
90.01-100.00	4.51-5.00	นักเรียนมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอยู่ในระดับมากที่สุด
70.01-90.00	3.51-4.50	นักเรียนมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอยู่ในระดับมาก
50.01-70.00	2.51-3.50	นักเรียนมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง
30.01-50.00	1.51-2.50	นักเรียนมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอยู่ในระดับน้อย
20.00-30.00	1.00-1.50	นักเรียนมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอยู่ในระดับน้อยที่สุด

แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ลงในช่องทางขวามือที่ตรงกับความเห็นของนักเรียน

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ชุดกิจกรรมแนะแนวมีเนื้อหาต่อเนื่องกัน					
2	มีเวลาที่ใช้ในกิจกรรมอย่างเหมาะสม					
3	ชุดกิจกรรมแนะแนวมีความน่าสนใจ					
4	ชุดกิจกรรมแนะแนวมีความเข้าใจง่ายพอเหมาะ					
5	ชุดกิจกรรมแนะแนวส่งเสริมให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้					
6	ชุดกิจกรรมแนะแนวทำให้สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี					
7	นักเรียนมีบทบาทในการเรียนมากกว่าครู					
8	ชุดกิจกรรมแนะแนวช่วยฝึกให้เป็นคนมีเหตุผล กล้าแสดงออก					
9	ชุดกิจกรรมแนะแนวช่วยให้รู้จักตัดสินใจและแก้ปัญหา					
10	ชุดกิจกรรมแนะแนวช่วยพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด					

เกณฑ์การตรวจให้คะแนน

ระดับ	คะแนน
มากที่สุด	5
มาก	4
ปานกลาง	3
น้อย	2
น้อยที่สุด	1

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน

คะแนนเฉลี่ย		การแปลความหมาย
โดยรวมทั้งฉบับ (50 คะแนน)	รายข้อ (5 คะแนน)	
45.01-50.00	4.51-5.00	นักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด
35.01-45.00	3.51-4.50	นักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก
25.01-35.00	2.51-3.50	นักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง
30.01-25.00	1.51-2.50	นักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อย
20.00-30.00	1.00-1.50	นักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ภาคผนวก จ

ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

คู่มือการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว สำหรับครู

คำชี้แจง

ชุดกิจกรรมแนะแนวมีวัตถุประสงค์ในการใช้ เพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียน เป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างมีระบบ โดยยึดกรอบแนวคิดองค์ประกอบทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดระดับมัธยมศึกษา ซึ่งระบุพฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวังและตัวชี้วัดที่กำหนด ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
1. ประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง	1. สำรวจและประเมินอารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเองได้ 2. เลือกวิธีการจัดการหรือควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เหมาะสม
2. จัดการความขัดแย้งต่างๆได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม	1. เลือกวิธีการจัดการความขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม 2. ยุติความรุนแรงในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยสันติวิธี
3. รู้จักคลายเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์	1. มีวิธีการคลายความเครียดอย่างสร้างสรรค์
4. รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น	1. ปรับความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจก่อให้เกิดความไม่พอใจหรือความเครียดได้ด้วยวิธีการที่ถูกต้องและสร้างสรรค์ 2. มีวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นได้เหมาะสมกับเหตุการณ์

และมีการจัดระบบงานอย่างมีระบบ พร้อมทั้ง จัดหาสื่อการสอนแบบประสม ที่เหมาะสมกับหัวเรื่อง จุดประสงค์ ทั้งนี้ได้นำเทคนิค และวิธีการสอนที่หลากหลายประกอบในการจัดการเรียนรู้ เช่น กระบวนการกลุ่ม เกม สถานการณ์จำลอง กรณีตัวอย่าง เป็นต้น ชุดกิจกรรมแนะแนวชุดนี้ ใช้นักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ครูได้ทราบถึงลักษณะของผู้มีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
2. เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติของครูที่ทำให้นักเรียนมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
3. เพื่อเป็นคู่มือสำหรับครูในการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

วิธีใช้

1. ศึกษาคู่มือการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวและความเข้าใจที่จะนำกิจกรรมไปใช้
2. ศึกษาสื่อที่มีอยู่ในแต่ละเรื่องและเตรียมให้พร้อมก่อนที่จะนำไปใช้ประกอบการสอน
3. จัดสถานที่และเตรียมเอกสารให้พร้อมก่อนเวลาสอน

เครื่องมือวัด

เครื่องมือที่ใช้ประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

เครื่องมือที่ใช้ประเมิน ความพึงพอใจที่มีต่อชุดกิจกรรม ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

สาระการแนะแนวและวัตถุประสงค์กิจกรรมแนะแนว

หลักสูตรกิจกรรมแนะแนวระดับชั้น ม.1-ม.6

สาระการแนะแนว (สาระ)	วัตถุประสงค์กิจกรรมแนะแนว (มาตรฐาน)
1. การรู้จัก เข้าใจ รักและ เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	1.1 ผู้เรียนรู้จัก เข้าใจ เห็นคุณค่าในตนเองและพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ
	1.2 ผู้เรียนรู้จัก เข้าใจ เห็นคุณค่าของผู้อื่น และปฏิบัติตนต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม
2. การวางแผนด้านการศึกษา อาชีพ และสังคม	2.1 ผู้เรียนสามารถคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจแก้ปัญหาและวางแผนด้านการศึกษา
	2.2 ผู้เรียนสามารถคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ แก้ปัญหาและวางแผนด้านอาชีพ
	2.3 ผู้เรียนสามารถคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ แก้ปัญหาและวางแผนด้านชีวิตและสังคม
3. การปรับตัว และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีความสุข	3.1 ผู้เรียนมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
	3.2 ผู้เรียนมีทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ
	3.3 ผู้เรียนมีทักษะการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมและปลอดภัยในเรื่องเพศ
	3.4 ผู้เรียนมีทักษะการดำรงชีวิตอย่างเป็นประโยชน์และปลอดภัย

ตารางแสดงภาพรวมการจัดกิจกรรมแนะแนว ระดับชั้น ม.2

วัตถุประสงค์		วัตถุประสงค์ชั้นปี	ชื่อหน่วย	จำนวน ชั่วโมง	จำนวน แผน	ภาค เรียน
1. การรู้จัก เข้าใจ รัก และ เห็น คุณค่าใน ตนเองและ ผู้อื่น	1.1 นักเรียนรู้จัก เข้าใจ เห็นคุณค่าใน ตนเองและพัฒนา ตนเองได้เต็มตาม ศักยภาพ	นักเรียนตระหนักและ ภาคภูมิใจใน ความสามารถของตนเอง และพัฒนาตนเองอย่าง ต่อเนื่อง	ฉันทำได้	3	1	1
	1.2. นักเรียนรู้จัก เข้าใจ เห็นคุณค่า ของผู้อื่น และ ปฏิบัติตนต่อผู้อื่น อย่างเหมาะสม	นักเรียนรู้และเข้าใจความ เกี่ยวข้องสัมพันธ์ระหว่าง ตนเองกับสรรพสิ่ง รอบตัว ตระหนักถึง ผลกระทบจากการกระทำ ของตนเองต่อบุคคลและ สิ่งอื่น สามารถปฏิบัติตน บนพื้นฐานการยอมรับ และเห็นคุณค่าต่อผู้อื่น	เราและโลก	4	1	1
2. การ วางแผน ด้าน การศึกษา อาชีพ และ สังคม	2.1 นักเรียน สามารถคิด วิเคราะห์ ตัดสินใจ แก้ปัญหา และ วางแผนด้าน การศึกษา	นักเรียนรู้จุดเด่น และจุด ด้อยในการเรียนสามารถ พัฒนาและแก้ไขปัญหา อุปสรรคในการเรียนเพื่อ เพิ่มประสิทธิภาพในการ เรียนให้ดีขึ้น	การเรียนรู้ พัฒนาได้	5	1	1
	2.2 นักเรียน สามารถคิด วิเคราะห์ ตัดสินใจ แก้ปัญหา และ วางแผนด้านอาชีพ	นักเรียนเห็นคุณค่าและ ความสัมพันธ์ของอาชีพ ต่างๆในสังคม และรู้จัก อาชีพในสังคมอย่าง หลากหลาย	เครือข่าย อาชีพ	5	1	1
	2.3 นักเรียน สามารถคิด วิเคราะห์ ตัดสินใจ แก้ปัญหา และ วางแผนด้านชีวิต และสังคม	นักเรียนมีส่วนร่วมคิด วิเคราะห์ ปัญหาของ โรงเรียน สามารถ วางแผนแก้ปัญหาตาม ศักยภาพของตน	โรงเรียน ของฉัน	3	1	2

วัตถุประสงค์		วัตถุประสงค์ขั้นปี	ชื่อหน่วย	จำนวน ชั่วโมง	จำนวน แผน	ภาค เรียน
3. การปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีความสุข	3.1 นักเรียนมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	นักเรียนเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียดรู้วิธีการผ่อนคลาย หลีกเลียงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี	การจัดการกับอารมณ์และความเครียด	10	1	2
	3.2 นักเรียนมีทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ	นักเรียนเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการสื่อสารสองทางสามารถนำไปใช้ในการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้	การสื่อสารสัมพันธ์	3	1	2
	3.3 นักเรียนมีทักษะการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมและปลอดภัยในเรื่องเพศ	นักเรียน ตระหนักและสามารถประเมิน โอกาสเสี่ยงทางเพศ รู้จักการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย	รักที่ปลอดภัย	4	1	2
	3.4 นักเรียนมีทักษะการดำรงชีวิตอย่างเป็นประโยชน์และปลอดภัย	นักเรียนตระหนักถึงหนทางแห่งความเชื่อมโยงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม สามารถปฏิบัติตนเพื่อชีวิตที่ดีงามปลอดภัยจากอบายมุขต่าง ๆ ได้	ชีวิตปลอดภัย อบาย	3	1	2
			รวม	40	9	

การออกแบบหน่วยการจัดกิจกรรมแนะแนว
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2

หน่วย การจัด กิจกรรม	มาตรฐาน สาระที่	วัตถุประสงค์ แนะแนว	วัตถุประสงค์ชั้นปี	แผนการ จัดกิจกรรม การเรียนรู้เรื่อง	พฤติกรรมผู้เรียน (รู้อะไร/ทำอะไรได้)	ช.ม.
การจัดการ กับอารมณ์ และ ความเครียด	3. การ ปรับตัว และ อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่าง เหมาะสม และมี ความสุข	3.1 นักเรียนมี ทักษะการ จัดการกับ อารมณ์และ ความเครียด	นักเรียนเข้าใจและรู้ เท่าทันภาวะอารมณ์ ของบุคคล รู้สาเหตุ ของความเครียดรู้ วิธีการผ่อนคลาย หลีกเลี่ยงและ ปรับเปลี่ยน พฤติกรรมที่จะ ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่ พึงประสงค์ไป ในทางที่ดี	การจัดการกับ อารมณ์และ ความเครียด (ใช้ชุดกิจกรรม แนะแนวเพื่อ พัฒนาทักษะ การจัดการกับ อารมณ์และ ความเครียด ทั้งหมด 10 กิจกรรม)	1. ประเมินและรู้เท่า ทันสภาวะอารมณ์ที่ เกิดขึ้นกับตนเอง 2. จัดการความขัดแย้ง ต่างๆได้ด้วยวิธีที่ เหมาะสม 3. รู้จักคลายเครียดด้วย วิธีการที่สร้างสรรค์ 4. รู้จักสร้างความสุข ให้กับตนเองและผู้อื่น	10
การสื่อสาร สัมพันธ์	3. การ ปรับตัว และ อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่าง เหมาะสม และมี ความสุข	3.2 นักเรียนมี ทักษะการ สื่อสารและ สร้าง สัมพันธภาพ	ผู้เรียนเห็น ความสำคัญและ ประโยชน์ของการ สื่อสารสองทาง สามารถนำไปใช้ใน การสื่อสารเพื่อ สร้างสัมพันธภาพ กับผู้อื่น ได้	สื่อสารสาน สัมพันธ์	1. บอกประโยชน์และ ความสำคัญของการ สื่อสารสองทางใน การสร้างสัมพันธภาพ 2. แสดงการสื่อสาร สองทางเพื่อการสร้าง สัมพันธภาพได้อย่าง เหมาะสม	3

หน่วย การจัด กิจกรรม	มาตรฐาน สาระที่	วัตถุประสงค์ แนะแนว	วัตถุประสงค์ชั้นปี	แผนการ จัดกิจกรรม การเรียนรู้เรื่อง	พฤติกรรมผู้เรียน (รู้อะไร/ทำอะไรได้)	ช.ม.
รักที่ ปลอดภัย	3. การ ปรับตัว และ อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่าง เหมาะสม และมี ความสุข	3.3 นักเรียนมี ทักษะการ ปฏิบัติตน อย่าง เหมาะสมและ ปลอดภัยใน เรื่องเพศ	ผู้เรียน ตระหนัก และสามารถ ประเมินโอกาสเสี่ยง ทางเพศ รู้จักการ ปฏิบัติตนเพื่อ หลีกเลี่ยงการมี เพศสัมพันธ์ที่ไม่ พร้อมและไม่ ปลอดภัย	รักที่ปลอดภัย	1. บอกสถานการณ์ที่เป็นโอกาสเสี่ยงของวัยรุ่นที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย 2. บอกผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย 3. บอกวิธีการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย	4
ชีวิตปลอด อบาย	3. การ ปรับตัว และ อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่าง เหมาะสม และมี ความสุข	3.3 นักเรียนมี ทักษะการ ปฏิบัติตน อย่าง เหมาะสมและ ปลอดภัยใน เรื่องเพศ	ผู้เรียนตระหนักถึง หนทางแห่งความ เลื่อม เข้าใจ ผลกระทบที่มีต่อ ตนเองและสังคม สามารถปฏิบัติตน เพื่อชีวิตที่ดีงาม ปลอดภัยจาก อบายมุข	ชีวิตปลอด อบาย	1. บอก สิ่งที่จะนำตนเองไปสู่หนทางแห่งความเลื่อมและผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม 2. บอกแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อชีวิตที่ดีงาม ปลอดภัยจากอบายมุขต่าง ๆ 3. ปฏิบัติตนอย่างรู้เท่าทันอบายมุขและภัยสังคม	3
รวม						20

โครงสร้างของชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค
1	เริ่มต้นที่ ตอนจบ	1) เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุจุดมุ่งหมาย แนวทางการปฏิบัติกิจกรรมและประโยชน์ของ การเข้าร่วมกิจกรรม อันจะนำไปสู่การปฏิบัติตน ในการเรียนกิจกรรมแนะแนวอย่างถูกต้องได้	กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม เกม
พฤติกรรมที่คาดหวัง 1 ประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง			
2	คลื่นใจ	1) เพื่อให้นักเรียนสำรวจและประเมินอารมณ์ที่มี อิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเองได้ 2) เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์ของตน ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์	กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม
3	เตรียมใจ	1) เพื่อให้นักเรียนเลือกวิธีการจัดการหรือควบคุม อารมณ์ของตนเองได้เหมาะสม	กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม เสริมสมาธิ
พฤติกรรมที่คาดหวัง 2 จัดการความขัดแย้งต่างๆได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม			
4	ไม่ตรี	1) เพื่อให้นักเรียนเลือกวิธีการจัดการความขัดแย้ง ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม	กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม
5	เห็นด้วย	1) เพื่อให้นักเรียนยุติความรุนแรงในสถานการณ์ ต่างๆ ได้สันติวิธี	กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม
พฤติกรรมที่คาดหวัง 3 รู้จักคลายเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์			
6	คลายอารมณ์	1) เพื่อให้นักเรียนมีวิธีการคลายเครียดที่ไม่ทำให้ เกิดผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น	กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม กิจกรรมฝึกปฏิบัติ
7	ดนตรีบำบัด	1) เพื่อให้นักเรียนมีวิธีการคลายเครียดที่สร้างสรรค์	กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม กิจกรรมฝึกปฏิบัติ

(ต่อ)

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค
พฤติกรรมที่คาดหวัง 4 รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น			
8	หัวใจของฉัน	1) เพื่อให้นักเรียนมีวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น	กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม
9	กล่องของฉัน	1) เพื่อให้นักเรียนปรับความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ ที่อาจก่อให้เกิดความไม่พอใจ หรือความเครียดได้ด้วยวิธีการที่ถูกต้อง	กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม กิจกรรมฝึกปฏิบัติ
10	คำตอบ	1) เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็น ในการเข้าร่วมกิจกรรม 2) เพื่อให้นักเรียนสามารถสรุปผลของการเข้าร่วมกิจกรรมได้ 3) เพื่อให้นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้	กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม เกม

กิจกรรมที่ 1

ชื่อกิจกรรม “เริ่มต้นที่ตอนจบ”

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัยของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

แนวคิด

การปฐมนิเทศเป็นกิจกรรมที่แจ้งพฤติกรรมที่คาดหวัง แนวทางการปฏิบัติกิจกรรม ตลอดจน ประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ยังส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดี ก่อให้เกิดความสนุกสนาน ความเป็นกันเองและคุ้นเคยกันยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้ว นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้ได้

1) เพื่อให้ นักเรียนสามารถระบุจุดมุ่งหมาย แนวทางการปฏิบัติกิจกรรมและประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม อันจะนำไปสู่การปฏิบัติตนในการเรียนกิจกรรมแนะแนวอย่างถูกต้องได้

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ขั้นนำ (10 นาที)

- ครูกล่าวต้อนรับนักเรียนและแนะนำตนเอง
(ก่อนปฐมนิเทศครูให้นักเรียนทำแบบประเมินทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด)
- นักเรียนร่วมกันเล่นเกม “คำถามนี้ มีคำตอบ” ซึ่งนักเรียน 1 คน เป็นผู้เริ่มถามเพื่อน 1 คน และเพื่อนที่ถูกถามก็ตอบคำถาม ตามความเป็นจริง และเป็นผู้ถามคำถามเพื่อนคนต่อไปหมุนเวียนสลับกันถาม-ตอบ โดยไม่ซ้ำคนเดิม (คำถามมีลักษณะเป็นคำถามที่สร้างสรรค์ ที่ตนเองอยากรู้เกี่ยวกับประวัติ หรือความสนใจของเพื่อน) หากนักเรียนที่มีเหตุผลส่วนตัวตอบคำถามไม่ได้ จะต้องแสดงโชว์ให้เพื่อนดู

3) นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน (โดยคละกันตามความเหมาะสม) แล้วช่วยกันคิดตั้งชื่อกลุ่ม และสัญลักษณ์ประจำกลุ่ม จากนั้นแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอรายชื่อ สมาชิกในกลุ่ม ชื่อกลุ่มและสัญลักษณ์กลุ่ม

2. ขั้นกิจกรรมหลัก (30 นาที)

- ครูและนักเรียนอภิปรายร่วมกันในเรื่องจุดมุ่งหมายของกิจกรรมตามใบความรู้ “จุดมุ่งหมายทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด” ประกอบด้วย

พฤติกรรมที่คาดหวัง จำนวน 4 ข้อ และ 7 ตัวชี้วัด แนวทางปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งจะต้องเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 10 กิจกรรม เป็นเวลาไม่น้อยกว่า 80 เปอร์เซ็นต์ ของระยะเวลาการเข้าร่วมกิจกรรมที่กำหนด

3.ขั้นสรุป (10 นาที)

1) ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปถึงจุดประสงค์และแนวทางที่จะดำเนินการปฏิบัติกิจกรรม ก่อนจากกันไปและเตรียมพร้อมสำหรับเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์

- 1) แบบบันทึก “กลุ่มของฉัน”
- 2) ใบความรู้ “จุดมุ่งหมายทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด”
- 3) แบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

การประเมินผล

วิธีวัดผลและประเมินผล

- 1) ประเมินการร่วมอภิปราย
- 2) สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ขณะร่วมกิจกรรม
- 3) ประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

เครื่องมือวัดผลและประเมินผล

- 1) แบบประเมินการร่วมอภิปราย
- 2) แบบสังเกตพฤติกรรมและประเมินคุณลักษณะด้านคุณธรรมจริยธรรม
- 3) แบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

เกณฑ์การวัดผลและประเมินผล

- 1) นักเรียนผ่านเกณฑ์การร่วมอภิปราย ร้อยละ 80 ขึ้นไป
- 2) นักเรียนผ่านเกณฑ์การประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ร้อยละ 50 ขึ้นไป
- 3) นักเรียนผ่านเกณฑ์การประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ร้อยละ 50 ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการจัดกิจกรรม

ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

ผลการประเมินพฤติกรรมระหว่างเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรคระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

.....

.....

.....

การปรับปรุงและพัฒนา

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้จัดกิจกรรม
(.....)

แบบบันทึก “กลุ่มของฉัน”

กลุ่มที่.....

ชื่อกลุ่ม..... สัญลักษณ์กลุ่ม.....

สมาชิกในกลุ่ม

1.,ชื่อเล่น.....ชั้น.....
2.,ชื่อเล่น.....ชั้น.....
3.,ชื่อเล่น.....ชั้น.....
4.,ชื่อเล่น.....ชั้น.....
5.,ชื่อเล่น.....ชั้น.....

ใบความรู้ “จุดมุ่งหมายทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด”

พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
1. ประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง	1. สำรวจและประเมินอารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเองได้ 2. เลือกวิธีการจัดการหรือควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เหมาะสม
2. จัดการความขัดแย้งต่างๆได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม	1. เลือกวิธีการจัดการความขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม 2. ยุติความรุนแรงในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยสันติวิธี
3. รู้จักคลายเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์	1. มีวิธีการคลายความเครียดอย่างสร้างสรรค์
4. รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น	1. ปรับความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจก่อให้เกิดความไม่พอใจหรือความเครียดได้ด้วยวิธีการที่ถูกต้องและสร้างสรรค์ 2. มีวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นได้เหมาะสมกับเหตุการณ์

แบบประเมินการอภิปราย

รายการ	ความสัมพันธ์ ระหว่าง หัวข้อ กับ การอภิปราย			สรุปตรง ประเด็น กับหัวข้อ			ความตั้งใจ ในการ ปฏิบัติ กิจกรรม			รวม คะแนน
	ชื่อ-สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	
1										
2										
3										
4										
5										

เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับ 3 คะแนน หมายถึง มีผลงานในหัวข้อนั้นอย่างชัดเจนและดำเนินการได้ดีมาก

ระดับ 2 คะแนน หมายถึง มีผลงานในหัวข้อนั้นพอสมควรและดำเนินการได้ดี

ระดับ 1 คะแนน หมายถึง มีผลงานในหัวข้อนั้นน้อยและดำเนินการได้ไม่ดี

เกณฑ์การแปลผล

คะแนนระหว่าง 7-9 หมายถึง พฤติกรรมอยู่ในระดับดี

คะแนน น้อยกว่า 7 หมายถึง พฤติกรรมอยู่ในระดับปรับปรุง

ลงชื่อ

ผู้ประเมิน

(.....)

ตำแหน่ง.....

แบบสังเกตพฤติกรรมและประเมินลักษณะด้านคุณธรรมจริยธรรม

พฤติกรรม	ความมุ่งมั่น ขยันหมั่นเพียร		ความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น		ความมีระเบียบวินัย		ความสามัคคี		ความมีน้ำใจ		รวมคะแนน
ชื่อ - สกุล	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	10
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											

เกณฑ์การให้คะแนน

ด้านความมุ่งมั่นขยันหมั่นเพียร

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายด้วยความตั้งใจ
2. ส่งงานตรงเวลา

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ยอมรับในผลงานตนเอง
2. ไม่รบกวนผู้อื่น

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความมีระเบียบวินัย

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. เข้าเรียนตรงเวลา

2. ผลงานสะอาดเรียบร้อยถูกต้อง

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความสามัคคี

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ร่วมมือกันปฏิบัติงานจนสำเร็จ
2. มีความเป็นประชาธิปไตย

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความมีน้ำใจ

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ช่วยเหลือเพื่อน
2. อธิบายความรู้ให้แกกันและกัน

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

เกณฑ์การผ่าน

ร้อยละ 50 ขึ้นไป จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน

คะแนน 9 – 10 หมายถึง ดีมาก คะแนน 7 – 8 หมายถึง ดี

คะแนน 5 – 6 หมายถึง พอใช้ คะแนน 1- 4 หมายถึง ควรปรับปรุง

ลงชื่อ

ผู้ประเมิน

(.....)

ตำแหน่ง.....

แบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
(ก่อนใช้ชุดกิจกรรม)

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

ตอนที่ 2 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ มีคำตอบ 5 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โปรดใส่เครื่องหมาย / ในช่องที่คิดว่าตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด

ที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	เวลามีทุกข์หรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
3	ฉันสามารถรอคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่มุ่งหวัง					
4	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
5	ถ้าฉันผิดหวัง ฉันจะไม่ทุกข์ใจ เพราะฉันคิดว่าทำดีที่สุดแล้ว					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
7	ฉันรู้สึกไม่พอใจในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
8	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
9	เป็นการง่ายสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น					
10	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
11	ฉันมีงานอดิเรกหรือกิจกรรมที่ช่วยให้ผ่อนคลายในวันสุดสัปดาห์					

ที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12	ฉันคิดมากและฟุ้งซ่านเมื่อประสบสถานการณ์เลวร้าย					
13	ฉันมักงานยุ่ง ไม่มีเวลาในการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมยามว่าง					
14	ฉันไม่รู้วิธี ที่ทำให้ตนเองผ่อนคลายเมื่อเกิดความเครียด					
15	ฉันมักมองโลกในแง่ดี					
16	เมื่อเกิดสถานการณ์ตึงเครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายได้					
17	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำขอโทษผู้อื่นได้					
18	ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
19	ฉันไม่รู้วิธีทำให้เพื่อนยิ้มหรือรู้สึกดีได้ เมื่อเพื่อนทุกข์ใจ					
20	ฉันมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง					

เกณฑ์การตรวจให้คะแนน

แบบประเมินทักษะการจั การกับอารมณ์และความเครียดแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแนวคิดของลิเคิร์ต (Likert) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ระดับ	คะแนน	
	ข้อความทางบวก (ข้อ 1,3,5,6,8,11,15,16,17,20)	ข้อความทางลบ (ข้อ 2,4,7,9,10,12,13,14,18,19)
มากที่สุด	5	1
มาก	4	2
ปานกลาง	3	3
น้อย	2	4
น้อยที่สุด	1	5

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน

โดยถือว่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากแบบประเมินว่าตกอยู่ในช่วงใด แสดงว่าทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ตามแนวคิดของเบสท์ (Best, 1981: 182 อ้างถึงใน ชูลีพร คัดงาม, 2554: 36-37) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย		การแปลความหมาย
โดยรวมทั้งฉบับ (100 คะแนน)	รายข้อ (5 คะแนน)	
90.01-100.00	4.51-5.00	นักเรียนมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอยู่ในระดับมากที่สุด
70.01-90.00	3.51-4.50	นักเรียนมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอยู่ในระดับมาก
50.01-70.00	2.51-3.50	นักเรียนมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง
30.01-50.00	1.51-2.50	นักเรียนมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอยู่ในระดับน้อย
20.00-30.00	1.00-1.50	นักเรียนมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอยู่ในระดับน้อยที่สุด

กิจกรรมที่ 2

ชื่อกิจกรรม “คลั่งใจ”

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัยของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

แนวคิด

อารมณ์ ความรู้สึกของคนเรามีหลากหลาย และเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาจากสิ่งภายนอกที่มากระทบทั้งด้านบวกและด้านลบ การแสดงออกเมื่อเผชิญกับภาวะอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์อย่างไม่เหมาะสมจะเกิดปัญหาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น บุคคลจึงควรรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง โดยเฉพาะอารมณ์ด้านลบและฝึกควบคุมอารมณ์ของตนเอง ตลอดจนวิธีการแสดงออกที่เหมาะสม

วัตถุประสงค์ เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้ว นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้ได้

- 1) เพื่อให้ให้นักเรียนสำรวจและประเมินอารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเองได้
- 2) เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ขั้นนำ (10 นาที)

1) ครูสุภาพบุคคลที่แสดงอารมณ์ต่างๆ และถามว่าอารมณ์ดังกล่าว คืออารมณ์ใด ต่อจากนั้นนักเรียนตอบตามประสบการณ์

2) นักเรียนพิจารณาอารมณ์ของตนเองว่าส่วนใหญ่เป็นอารมณ์ใด ครูเว้นช่วงเวลาให้นักเรียนคิดและช่วยกันตอบ

2. ขั้นกิจกรรมหลัก (30 นาที)

1) ครูเล่าสถานการณ์ตัวอย่างเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดจากอารมณ์ทางลบ

2) นักเรียนแต่ละกลุ่ม วิเคราะห์สถานการณ์ดังกล่าว ตามประเด็นในใบกิจกรรม “รู้ใจ” จากนั้นส่งตัวแทนออกมานำเสนอการวิเคราะห์สถานการณ์ของกลุ่มตนเอง

3) นักเรียนอภิปรายและแสดงความคิดเห็น โดยสรุปร่วมกันอีกครั้ง

3. ขั้นสรุป (10 นาที)

1) ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรม ในเรื่องการสำรวจและประเมินอารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเอง นั่นคือ หากเกิดอารมณ์ด้านลบ หัวใจเต้นแรงและเร็ว กล้ามเนื้อตึงเครียด เนื้อตัวสั่น ปั่นป่วนในท้อง มักขาดความระมัดระวัง ก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ขาดสติ นอกจากนี้ ยังเป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพได้ เช่น โรคกระเพาะ

โรคไมเกรน โรคหัวใจ ปวดศีรษะเป็นประจำ เป็นต้น

สื่อ/อุปกรณ์

- 1) ภาพบุคคลแสดงอารมณ์ต่างๆ
- 2) ใบกิจกรรม “รู้ใจ”

การประเมินผล

วิธีวัดผลและประเมินผล

- 1) ตรวจใบกิจกรรม
- 2) สังเกตพฤติกรรมการเรียนขณะร่วมกิจกรรม

เครื่องมือวัดผลและประเมินผล

- 1) แบบตรวจใบกิจกรรม
- 2) แบบสังเกตพฤติกรรมและประเมินคุณลักษณะด้านคุณธรรมจริยธรรม

เกณฑ์การวัดผลและประเมินผล

- 1) นักเรียนทำใบกิจกรรมได้ถูกต้องสมบูรณ์ร้อยละ 80 ขึ้นไป
- 2) นักเรียนผ่านเกณฑ์การประเมินพฤติกรรมการเรียนร้อยละ 50 ขึ้นไป

ที่มา ปรับปรุงจากคู่มือการจัดกิจกรรมศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

บันทึกผลหลังการจัดกิจกรรม

ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

ผลการประเมินพฤติกรรมระหว่างเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรคระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

.....

.....

.....

การปรับปรุงและพัฒนา

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้จัดกิจกรรม
(.....).

ตัวอย่างภาพบุคคลที่แสดงอารมณ์ต่างๆ



โกรธ



ท้อใจ



หงุดหงิด



สบายใจ



เสียใจ



สุขใจ

ใบกิจกรรม “รู้ใจ”

กลุ่มที่.....

ชื่อกลุ่ม..... สัญลักษณ์กลุ่ม.....

สถานการณ์

ภูผา เดินหัวเลี้ยวออกจากบ้านเพราะถูกแม่ดู ที่ผลการเรียนของเขาตกลงอย่างมาก ระหว่างทางภูผาพบเด็กกลุ่มหนึ่ง กำลังไล่ตีสุนัขตัวหนึ่ง จนมันวิ่งหนีติดกำแพง ไม่มีทางหนี เพราะเด็กๆ รุมล้อม พร้อมกับถือไม้จะตีมัน ทันใดนั้น สุนัขที่มีทีท่าว่ากลัวเด็กกลุ่มนั้น ก็เห่ากรร โหก และขู่ด้วยเสียงอันดัง ตั้งท่าพร้อมจะกัดเด็กกลุ่มนั้น เด็กหลายๆ คนชะงัก ไม่กล้าเข้าใกล้ แต่ภูผากลับตะโกนบอกพวกเขาว่า ไม่ต้องกลัวมัน เดี่ยวเราจะตีมันเอง ว่าแล้วภูผาก็เดินเข้าไปใกล้พร้อมกับเงื้อมมือขึ้น เพื่อจะตีมันด้วยไม้อันยาว ขณะนั้น ภูผาไม่ทันระวังตัว สุนัขก็กระโจนเข้าใส่แล้วกัดภูผาหลายที่ จากนั้นก็วิ่งหนีอย่างรวดเร็ว เด็กทุกคนตกใจจนทำอะไรไม่ถูก ได้แต่ตะโกนร้องให้คนช่วย ส่วนภูผาก็ร้องด้วยความเจ็บปวด

+++++

ให้นักเรียนจับกลุ่ม 3 คน อภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้ให้ข้อสรุป

- 1.เพราะเหตุใด ภูผาจึงถูกสุนัขกัด
- 2.ทำไมภูผาจึงไม่กลัวสุนัขเหมือนเด็กคนอื่นๆ

แบบตรวจใบกิจกรรม

กลุ่ม ที่	รายการ	สรุปตรง ประเด็น กับ หัวข้อ			ผลงาน ครบถ้วน สมบูรณ์			ผลงาน เสร็จ ตาม กำหนด เวลา			ผลงาน เกิดจาก การ ระดม ความคิด			รวม คะแนน
	ชื่อ - สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	12
	1.													
	2.													
	3.													
	4.													
	5.													
	6.													
	7.													
	8.													

เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับคะแนน 3 หมายถึง มีผลงานในหัวข้อนั้นอย่างชัดเจนและดำเนินการได้ดีมาก

ระดับคะแนน 2 หมายถึง มีผลงานในหัวข้อนั้นพอสมควรและดำเนินการได้ดี

ระดับคะแนน 1 หมายถึง มีผลงานในหัวข้อนั้นน้อยและดำเนินการได้ไม่ดี

เกณฑ์การแปลผล

คะแนนระหว่าง 9 - 12 หมายถึง ผลงานอยู่ในระดับดี

คะแนนน้อยกว่า 9 หมายถึง ผลงานอยู่ในระดับปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

ตำแหน่ง ครู

แบบสังเกตพฤติกรรมและประเมินลักษณะด้านคุณธรรมจริยธรรม

พฤติกรรม	ความมุ่งมั่น ขยันหมั่นเพียร		ความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น		ความมีระเบียบวินัย		ความสามัคคี		ความมีน้ำใจ		รวมคะแนน
ชื่อ - สกุล	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	10
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											

เกณฑ์การให้คะแนน

ด้านความมุ่งมั่นขยันหมั่นเพียร

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายด้วยความตั้งใจ
2. ส่งงานตรงเวลา

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ยอมรับในผลงานตนเอง
2. ไม่รบกวนผู้อื่น

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความมีระเบียบวินัย

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. เข้าเรียนตรงเวลา

2. ผลงานสะอาดเรียบร้อยถูกต้อง

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความสามัคคี

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ร่วมมือกันปฏิบัติงานจนสำเร็จ
2. มีความเป็นประชาธิปไตย

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความมีน้ำใจ

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ช่วยเหลือเพื่อน
2. อธิบายความรู้ให้แกกันและกัน

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

เกณฑ์การผ่าน

ร้อยละ 50 ขึ้นไป จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน

คะแนน 9 – 10 หมายถึง ดีมาก คะแนน 7 – 8 หมายถึง ดี

คะแนน 5 – 6 หมายถึง พอใช้ คะแนน 1- 4 หมายถึง ควรปรับปรุง

ลงชื่อ

ผู้ประเมิน

(.....)

ตำแหน่ง.....

กิจกรรมที่ 3

ชื่อกิจกรรม “เตรียมใจ”

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัยของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

แนวคิด

สถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันมีผลทำให้เกิดสภาวะทางอารมณ์ เช่น ดีใจ เสียใจ โกรธ การแสดงทางอารมณ์ทางด้านใดที่เกินพอดี หรือขาดการควบคุมอาจเป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ของบุคคลอื่น การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง และเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเองจะช่วยให้บุคคลมีพฤติกรรมที่เหมาะสม และสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้ว นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้ได้

- 1) เพื่อให้ให้นักเรียนเลือกวิธีการจัดการหรือควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เหมาะสม

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ขั้นนำ (10 นาที)

- 1) ครูนำเหรียญ(วัตถุที่มีน้ำหนัก) และด้าย(เชือก) เตรียมให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตามจำนวนสมาชิก
- 2) นักเรียนนำเหรียญ(วัตถุที่มีน้ำหนัก)มาผูกไว้กับด้าย(เชือก) ให้ยาวประมาณ 15 เซนติเมตร จากนั้นให้นักเรียนใช้มือข้างที่ถนัดจับเชือกให้สูงขึ้นในระดับสายตา ทำสมาธิจดจ่อไปที่วัตถุที่ห้อยติดกับปลายเชือกอยู่นั้น โดยมีมือไม่ต้องออกแรงเกร็ง ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย ไม่ต้องคาดหวังผลลัพธ์ ไม่ต้องวิเคราะห์ ในสมองลองจินตนาการ โดยเพ่งสมาธิไปที่วัตถุที่แขวนอยู่ปลายเชือก นึกภาพลูกตุ้มนาฬิกาที่กำลังแกว่งไปมา ซ้าย-ขวา ซ้าย-ขวา แล้วแกว่งแรงขึ้นเรื่อยๆ แรงขึ้นเรื่อยๆ จนหยุด...

- 3) นักเรียนสังเกตปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรม และอภิปรายสรุปร่วมกัน โดยชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของจิต ดังคำพูดที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว”

2. ขั้นกิจกรรมหลัก (30 นาที)

- 1) นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมสมอง เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่อาจจะพบในชีวิตประจำวันของวัยรุ่น กลุ่มละ 3 เหตุการณ์ แล้วนำเหตุการณ์มาวิเคราะห์ และบันทึกในใบกิจกรรม “อารมณ์ของฉัน”
- 2) นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอผลการวิเคราะห์จากใบกิจกรรม

3) ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายศึกษาวิธีการควบคุมอารมณ์ จากใบความรู้ “การควบคุมอารมณ์” พร้อมกับการฝึกปฏิบัติไปด้วย

3.ขั้นสรุป (10 นาที)

1) ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปวิธีการควบคุมอารมณ์ที่ได้จากใบความรู้ เรื่อง “การควบคุมอารมณ์” เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

สื่อ/อุปกรณ์

- 1) ใบกิจกรรม “อารมณ์ของฉัน”
- 2) ใบความรู้ “การควบคุมอารมณ์”

การประเมินผล

วิธีวัดผลและประเมินผล

- 1) ตรวจใบกิจกรรม
- 2) สังเกตพฤติกรรมการเรียนขณะร่วมกิจกรรม

เครื่องมือวัดผลและประเมินผล

- 1) แบบตรวจใบกิจกรรม
- 2) แบบสังเกตพฤติกรรมและประเมินคุณลักษณะด้านคุณธรรมจริยธรรม

เกณฑ์การวัดผลและประเมินผล

- 1) นักเรียนทำใบกิจกรรมได้ถูกต้องสมบูรณ์ร้อยละ 80 ขึ้นไป
- 2) นักเรียนผ่านเกณฑ์การประเมินพฤติกรรมการเรียนร้อยละ 50 ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการจัดกิจกรรม

ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

ผลการประเมินพฤติกรรมระหว่างเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรคระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

.....

.....

.....

การปรับปรุงและพัฒนา

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้จัดกิจกรรม
(.....).

ใบความรู้ “การควบคุมอารมณ์”

สถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันของคนเรา บางครั้งบุคคลย่อมเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่สบายอารมณ์ ไม่พอใจ ขัดแย้งใจ ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ส่งผลต่อสุขภาพ เราจะทำอย่างไรเมื่ออยู่ในสภาวะอารมณ์ต่างๆ เพื่อให้เราสามารถปรับตัวปรับใจให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

เราควรทำอย่างไรกับความโกรธ

ความโกรธเป็นอารมณ์ร้ายแบบหนึ่ง ซึ่งถ้าปล่อยมันไว้มากๆ และนานๆ ก็จะส่งผลร้ายต่อร่างกายและจิตใจ การจัดการกับความโกรธ ซึ่งนายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง เสนอไว้ ได้แก่

1. หลีกตนเองออกจากเหตุการณ์นั้นๆ เสียก่อน
2. รอคอยจนอารมณ์บรรเทาลง เย็นลง แล้วจึงมาพูดคุยกัน
3. หยุดทบทวนเหตุการณ์ว่ามีความน่าจะเป็นอะไรบ้างที่ทำให้เกิดเหตุการณ์นี้
4. ก่อให้เกิดการกระทำในแง่บวก โดยยึดสิ่งที่เขาจะประสบปัญหาที่ทำให้โกรธ
5. หาทางระบายออก เช่น การออกกำลังกายอย่างเต็มที่ พูกระบาย หรือตะโกน

ต่างๆ ในที่ ที่ไม่มีใครได้ยิน

เราควรทำอย่างไรกับความซึมเศร้า ท้อแท้

ความซึมเศร้าและท้อแท้ ถ้าปล่อยไว้ให้มีอาการมากขึ้น อาจถึงขั้นไม่อยากมีชีวิตอยู่และฆ่าตัวตาย ซึ่งสาเหตุของความซึมเศร้า ท้อแท้นั้น มีที่มาจากความคิด 3 รูปแบบ

1. มองตนเองในแง่ร้าย
2. มองโลกภายนอก(ประสบการณ์ที่พบ) ว่าเลวร้าย
3. มองอนาคตว่าไร้ค่าเต็มไปด้วยความล้มเหลว

ดังนั้น การจัดการกับความซึมเศร้าจึงเป็นการเปลี่ยนความคิด ซึ่งทำได้โดยเรียนรู้จากการเข้าใจตนเอง ด้วยการพูดคุยสนทนากับผู้รู้ต่างๆ ได้แก่ ครู พระสงฆ์ จิตแพทย์ หรือเปลี่ยนความคิดว่าปัญหาจะเกิดก็ต่อเมื่อเราคิดว่ามันเป็นปัญหา

ส่วนการจัดการกับความท้อแท้ ข้อเสนอแนะว่า

1. กำหนดเป้าหมายของภารกิจ แล้วแบ่งซอยเป็นภารกิจย่อยแล้วลงมือทำเป็นขั้นตอน จะสร้างความรู้สึกที่ดีว่าทำได้สำเร็จ
2. ไปทำกิจกรรมที่ชอบหรือทำแล้วจะประสบความสำเร็จ หรือทำกิจกรรมเสริมเพื่อหล่อเลี้ยงหัวใจ เช่น ทำงานอดิเรก

เราควรทำอย่างไรกับความเครียด

ความเครียด คือสภาวะทางอารมณ์และร่างกายที่อยู่ในความไม่สบายไม่สมดุลระหว่างความคาดหวังกับความเป็นจริง เรื่องที่ทำให้เครียด ได้แก่

- เรื่องอนาคตที่ห่างไกล
- เรื่องที่แก้ไขไม่ได้
- เรื่องที่หยาบหยาบ

แนวทางการจัดการกับความเครียด ของนายแพทย์เท็ดดี้ เคชง ให้วิเคราะห์ความเครียดโดยใช้ตารางนี้

ผู้อื่น

ตนเอง

1	2
3	4

ข้อ 1 คือเรื่องของผู้อื่นและไม่ใช่ว่าปัจจุบัน เช่น

-กังวลเรื่องที่เพื่อนเอาอดีตอันน่ารังเกียจมาเล่าให้ฟัง

ข้อ 2 คือเรื่องที่เป็นของผู้อื่น แต่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น เพื่อนถูกครุฑ

ข้อ 3 คือเรื่องของตนเอง แต่เป็นอดีตหรืออนาคตที่ห่างไกล เช่น นักเรียนกังวลว่าอดีตที่ล้มเหลวจะส่งผลต่อชีวิตของนักเรียนตลอดไป

ข้อ 4 คือเรื่องของตนเอง แต่เป็นอดีตหรืออนาคตที่ห่างไกล เช่น นักเรียนกังวลว่าอดีตที่ล้มเหลวจะส่งผลต่อชีวิตของนักเรียนตลอดไป

ข้อ 5 คือเรื่องของตนเอง และเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น นักเรียนกังวลสงสัยว่าโครงการรับผิดชอบอยู่จะไม่ประสบความสำเร็จ

เราควรสนใจเรื่องราวที่อยู่ในช่วงที่ 4 ใหม่มากที่สุด ส่วนเรื่องอื่นๆ ถ้าไม่มีความสำคัญนักก็ขอให้ปล่อยไป

วิธีการลดความวิตกกังวลให้ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ก่อน โดยการเกร็งกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกายจนมีความตึงเครียดสูงสุด แล้วจึงค่อยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ แล้วจึงให้เรียงลำดับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลจากต่ำสุดไปสู่สูงสุดต่อ จากนั้นจึงให้จินตนาการหรือเผชิญกับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความกังวล เรียงลำดับจากสภาพการณ์ที่ทำให้กังวลต่ำสุดจนถึงสูงสุดในขณะที่ร่างกายผ่อนคลาย

เราควรทำอย่างไรกับความกลัว

เทคนิคที่จะชนะความกลัวอยู่ 4 ขั้นตอน คือ

1.เรียนรู้ทักษะการรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทั้งแบบเกร็งกล้ามเนื้อและใช้จิตควบคุมกาย
มาก่อน

2.รู้จักวิธีการจัดอันดับความรู้สึกกลัว แล้วเรียงเป็นลำดับจากสิ่งที่ให้เกิดความรู้สึกกลัว
น้อยที่สุด ไปจนถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวมากที่สุด

3.รู้จักเทคนิคการกำจัดความรู้สึกหวั่นไหวอย่างเป็นระบบ

4.รู้จักนำวิธีการนี้ไปฝึกปฏิบัติในเหตุการณ์ชีวิตจริง

นอกจากนี้การอดออมถนอมน้ำใจกัน ไม่พูดหรือทำอะไรสิ่งหนึ่งเพื่อลิดหน้าเพื่อนฝูง
ในเวลาตัวเองโกรธ ไม่ปล่อยใจไปตามอารมณ์ คนที่ข่มใจได้ย่อมเก็บอารมณ์เก่ง คือไม่แสดงอาการ
ผิดปกติให้คนอื่นเห็นเป็นการนำหลักธรรมเรื่องฆราวาสธรรม ด้านทมะ คือ การข่มใจตนเองมาใช้
เป็นแนวทางในการปฏิบัติตน

แบบตรวจใบกิจกรรม

กลุ่ม ที่	รายการ	สรุปตรง ประเด็น กับ หัวข้อ			ผลงาน ครบถ้วน สมบูรณ์			ผลงาน เสร็จ ตาม กำหนด เวลา			ผลงาน เกิดจาก การ ระดม ความคิด			รวม คะแนน
	ชื่อ - สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	12
	1.													
	2.													
	3.													
	4.													
	5.													
	6.													
	7.													
	8.													

เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับคะแนน 3 หมายถึง มีผลงานในหัวข้อนั้นอย่างชัดเจนและดำเนินการได้ดีมาก

ระดับคะแนน 2 หมายถึง มีผลงานในหัวข้อนั้นพอสมควรและดำเนินการได้ดี

ระดับคะแนน 1 หมายถึง มีผลงานในหัวข้อนั้นน้อยและดำเนินการได้ไม่ดี

เกณฑ์การแปลผล

คะแนนระหว่าง 9 - 12 หมายถึง ผลงานอยู่ในระดับดี

คะแนนน้อยกว่า 9 หมายถึง ผลงานอยู่ในระดับปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

ตำแหน่ง ครู

แบบสังเกตพฤติกรรมและประเมินลักษณะด้านคุณธรรมจริยธรรม

พฤติกรรม	ความมุ่งมั่น ขยันหมั่นเพียร		ความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น		ความมีระเบียบวินัย		ความสามัคคี		ความมีน้ำใจ		รวมคะแนน
ชื่อ - สกุล	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	10
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											

เกณฑ์การให้คะแนน

ด้านความมุ่งมั่นขยันหมั่นเพียร

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายด้วยความตั้งใจ
2. ส่งงานตรงเวลา

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ยอมรับในผลงานตนเอง
2. ไม่รบกวนผู้อื่น

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความมีระเบียบวินัย

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. เข้าเรียนตรงเวลา

2. ผลงานสะอาดเรียบร้อยถูกต้อง

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความสามัคคี

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ร่วมมือกันปฏิบัติงานจนสำเร็จ
2. มีความเป็นประชาธิปไตย

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความมีน้ำใจ

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ช่วยเหลือเพื่อน
2. อธิบายความรู้ให้แกกันและกัน

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

เกณฑ์การผ่าน

ร้อยละ 50 ขึ้นไป จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน

คะแนน 9 – 10 หมายถึง ดีมาก คะแนน 7 – 8 หมายถึง ดี

คะแนน 5 – 6 หมายถึง พอใช้ คะแนน 1- 4 หมายถึง ควรปรับปรุง

ลงชื่อ

ผู้ประเมิน

(.....)

ตำแหน่ง.....

กิจกรรมที่ 4

ชื่อกิจกรรม “ไมตรี”

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัยของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

แนวคิด

ความสามารถลดความขัดแย้งทางจิตใจของตนเองลงได้ และรู้วิธีหลีกเลี่ยงถึงปัญหาความขัดแย้งได้ โดยใช้หลักพุทธภาษิตที่ว่า “เมตตาธรรมคำจุนโลก”

วัตถุประสงค์ เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้ว นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้ได้

- 1) เพื่อให้ให้นักเรียนเลือกวิธีการจัดการความขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ขั้นนำ (10 นาที)

1) ครูชูภาพข่าวนักเรียนทะเลาะวิวาท และถามนักเรียนว่าเป็นภาพเกี่ยวกับอะไร น่าจะเกิดจากสาเหตุใด และจะเกิดอะไรขึ้น ต่อจากนั้น นักเรียนตอบตามประสบการณ์

2. ขั้นกิจกรรมหลัก (30 นาที)

- 1) นักเรียนอาสาสมัคร กลุ่มละ 2 คน แสดงบทบาทสมมติ เรื่อง “ใครเอาไป”
- 2) นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงสาเหตุของความขัดแย้งและแนวทางการแก้ไขในเรื่อง จากใบกิจกรรม “สถานการณ์บทบาทสมมติ เรื่อง ใครเอาไป” แล้วส่งตัวแทนออกมานำเสนอ
- 3) ครูและสรุปคำตอบของทุกกลุ่มลงบนกระดาน
- 4) ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายศึกษา วิธีจัดการข้อขัดแย้งทางอารมณ์ จากใบความรู้ “12 ยุทธวิธีในการจัดการความขัดแย้ง”

3. ขั้นสรุป (10 นาที)

1) ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิด วิธีจัดการข้อขัดแย้งทางอารมณ์ พร้อมให้แนวทางแก้ไขข้อขัดแย้งตามหลักพุทธภาษิต ด้วยเมตตาธรรม

สื่อ/อุปกรณ์

- 1) ใบกิจกรรม “สถานการณ์บทบาทสมมติ เรื่อง ใครเอาไป”
- 2) ใบความรู้ เรื่อง “12 ยุทธวิธีในการจัดการความขัดแย้ง”

การประเมินผล

วิธีวัดผลและประเมินผล

- 1) ตรวจใบกิจกรรม
- 2) สังเกตพฤติกรรมการเรียนขณะร่วมกิจกรรม

เครื่องมือวัดผลและประเมินผล

- 1) แบบตรวจใบกิจกรรม
- 2) แบบสังเกตพฤติกรรมและประเมินคุณลักษณะด้านคุณธรรมจริยธรรม

เกณฑ์การวัดผลและประเมินผล

- 1) นักเรียนทำใบกิจกรรมได้ถูกต้องสมบูรณ์ร้อยละ 80 ขึ้นไป
- 2) นักเรียนผ่านเกณฑ์การประเมินพฤติกรรมการเรียนร้อยละ 50 ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการจัดกิจกรรม

ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

ผลการประเมินพฤติกรรมระหว่างเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรคระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

.....

.....

.....

การปรับปรุงและพัฒนา

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้จัดกิจกรรม
(.....)

ใบกิจกรรม “สถานการณ์บทบาทสมมติ เรื่อง ใครเอาไป”

แพรวาเอาหนังสือวางไว้บนโต๊ะของทิวาก่อนเข้าห้องน้ำ ในขณะที่สุดานั่งอ่านหนังสือที่โต๊ะของทิวา เมื่อกลับมาภายหลัง แพรวาพบว่าหนังสือของเธอหายไป จึงถามสุดาว่า เอาหนังสือของเธอไปหรือไม่ สุดาปฏิเสธว่าพอแพรวาเข้าห้องน้ำเธอก็เดินมาหาทิวา แต่แพรวายืนยันว่าหนังสือของเธอที่วางไว้บนโต๊ะทิวาก่อนเข้าห้องน้ำหายไป แพรวาถามเพื่อนๆ แล้วเพื่อนๆ บอกว่าไม่มีใครมาที่โต๊ะทิวาเลยนอกจาก สุดา ดังนั้น แพรวาจึงกล่าวหาว่าสุดาเป็นคนขโมยหนังสือของเธอไป สุดาจึงโกรธแพรวาและทะเลาะกันอย่างรุนแรง เมื่อครูเข้ามาซักถามเหตุการณ์แล้วค้นหาหนังสืออีกครั้ง พบว่า หนังสือหล่นอยู่ใต้โต๊ะ ครูจึงให้แพรวาขอโทษสุดา แต่แพรวาไม่ขอโทษ เพราะโกรธที่สุดาเป็นคนทำหนังสือตกแล้วไม่เก็บให้ ครูสอนว่าการอยู่ร่วมกันในสังคมควรมีความรัก ความเมตตาต่อกัน เมื่อมีการกระทำผิดก็ต้องให้อภัยกันและกันเป็นการลดความขัดแย้ง ถ้าหากคนในสังคมไม่มีความขัดแย้งกันสังคมก็จะสงบสุข เมื่อครูพูดจบ แพรวาคิดได้จึงขออนุญาตไปขอโทษสุดา แล้วทั้งคู่ก็กลับมาเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน

+++++

และร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้ ให้ได้ข้อสรุป และหาตัวแทนนำเสนอ

- 1.สาเหตุความขัดแย้ง
- 2.แนวทางการแก้ไขข้อขัดแย้งในเรื่อง

ใบความรู้ “12 ยุทธวิธีในการจัดการความขัดแย้ง”

1. เมื่อมีเรื่องระหองระแหง ขอให้พูดจากันให้รู้เรื่อง อย่าละเลย แต่หากเห็นฝ่ายหนึ่งกำลังไม่สบายใจขอให้รอไว้ระยะหนึ่ง
 2. เมื่อต่างฝ่ายต่างใจเย็นแล้ว เริ่มพูดกันเสียเลย พูดอย่างเป็นกันเอง ในอิริยาบถที่สบายใจ อย่างขึงขัง เอาจริงเอาจัง
 3. ก่อนที่จะตำหนิ ควรยกย่องชมเชยก่อน
 4. ระบุความขัดแย้งให้ตรงจุด อย่าเพิ่งไปตัดสินว่าถูกผิด หรือวิจารณ์
 5. เมื่อฝ่ายตรงข้ามใช้ถ้อยคำรุนแรง ขอให้ใช้ความอดทน และรอให้อีกฝ่ายใจเย็นแล้ว จึงชี้ช่องความผิดพลาดและทางแก้ไข
 6. อย่าตำหนิ คำ เยาะเย้ย และกระทบกระทั่งผู้อื่นให้เสียหาย หากจะตำหนิขอให้เป็นไป ด้วยความสร้างสรรค์ อย่าใช้การตำหนิเป็นการแก้แค้นและลงโทษซึ่งกันและกัน
 7. เมื่อทำผิด ขอให้ตรวจสอบสาเหตุแห่งการทำผิดและหาทางแก้ไข
 8. เมื่อเกิดข้อผิดพลาด ต้องพยายามมองส่วนที่ดีและค้นพบส่วนที่ต้องแก้ไข เพื่อให้อีกฝ่าย ทราบถึงความผิดพลาดนั้นๆ
 9. หากจำเป็นต้องตักเตือนหรือแก้ไขพฤติกรรมของคนที่รู้จัก ควรทำอย่างรวดเร็วรวบรัด และหากมีโอกาสอยู่ตามลำพัง ควรทำความเข้าใจให้ได้
 10. ก่อนที่จะกล่าวกันไป ขอให้ต่างฝ่ายได้พูดในสิ่งที่คับข้องใจ เพื่อจะได้ทราบข้อมูล เหตุของปัญหาและเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน
 11. การไกล่เกลี่ยเพื่อให้คน 2 คน มีความรู้สึกที่ดีต่อกันด้วยการเผชิญหน้า พยายามฟัง ให้มาก เพื่อให้เขาได้ระบายความรู้สึกอัดดัน อารมณ์ที่ร้อนจะดีขึ้น
 12. เมื่อใช้ยุทธวิธีทุกอย่างเพื่อจัดการความขัดแย้งแล้ว พยายามติดตามพฤติกรรมของคน คนนั้นว่าเปลี่ยนไปในทางดีมากขึ้นเพียงใด
- นอกจากนี้ ควรน้อมนำหลักธรรมอัตตัมมปณิธิ คือ การเป็นผู้ตั้งกายอยู่ในระเบียบ ทำกิริยาอาการให้สมภูมิฐานะของตน ตั้งวาจาให้อยู่ในระเบียบของวาจา พูดจริง พูดไพเราะ พูดให้ เกิดความสามัคคี ไม่พูดยั่วโมโห ไม่พูดให้ทะเลาะกัน เกิดความรักใคร่ ควรตั้งวาจาอยู่ในระเบียบ ของวาจา เชื่อว่าตั้งวาจาถูก ไม่ทำให้ตัวเองและคนอื่นเดือดร้อน อีกทั้งตั้งใจอยู่ในระเบียบของใจ ควรวางระเบียบของใจอย่างมีสติ ให้สติคุมใจ ขยับนั่งสมาธิ เจริญภาวนาจนมีอำนาจกล้าแข็ง เหนือใจ สามารถบังคับตนเองได้ อันชื่อว่าตั้งใจถูก

แบบตรวจใบกิจกรรม

กลุ่ม ที่	รายการ	สรุปตรง ประเด็น กับ หัวข้อ			ผลงาน ครบถ้วน สมบูรณ์			ผลงาน เสร็จ ตาม กำหนด เวลา			ผลงาน เกิดจาก การ ระดม ความคิด			รวม คะแนน
	ชื่อ -สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	12
	1.													
	2.													
	3.													
	4.													
	5.													
	6.													
	7.													
	8.													

เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับคะแนน 3 หมายถึง มีผลงานในหัวข้อนั้นอย่างชัดเจนและดำเนินการได้ดีมาก

ระดับคะแนน 2 หมายถึง มีผลงานในหัวข้อนั้นพอสมควรและดำเนินการได้ดี

ระดับคะแนน 1 หมายถึง มีผลงานในหัวข้อนั้นน้อยและดำเนินการได้ไม่ดี

เกณฑ์การแปลผล

คะแนนระหว่าง 9 - 12 หมายถึง ผลงานอยู่ในระดับดี

คะแนนน้อยกว่า 9 หมายถึง ผลงานอยู่ในระดับปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

ตำแหน่ง ครู

แบบสังเกตพฤติกรรมและประเมินลักษณะด้านคุณธรรมจริยธรรม

พฤติกรรม	ความมุ่งมั่น ขยันหมั่นเพียร		ความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น		ความมีระเบียบวินัย		ความสามัคคี		ความมีน้ำใจ		รวมคะแนน
ชื่อ - สกุล	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	10
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											

เกณฑ์การให้คะแนน

ด้านความมุ่งมั่นขยันหมั่นเพียร

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายด้วยความตั้งใจ
2. ส่งงานตรงเวลา

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ยอมรับในผลงานตนเอง
2. ไม่รบกวนผู้อื่น

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความมีระเบียบวินัย

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. เข้าเรียนตรงเวลา

2. ผลงานสะอาดเรียบร้อยถูกต้อง

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความสามัคคี

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ร่วมมือกันปฏิบัติงานจนสำเร็จ
2. มีความเป็นประชาธิปไตย

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความมีน้ำใจ

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ช่วยเหลือเพื่อน
2. อธิบายความรู้ให้แกกันและกัน

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

เกณฑ์การผ่าน

ร้อยละ 50 ขึ้นไป จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน

คะแนน 9 – 10 หมายถึง ดีมาก คะแนน 7 – 8 หมายถึง ดี

คะแนน 5 – 6 หมายถึง พอใช้ คะแนน 1- 4 หมายถึง ควรปรับปรุง

ลงชื่อ

ผู้ประเมิน

(.....)

ตำแหน่ง.....

กิจกรรมที่ 5

ชื่อกิจกรรม “เห็นด้วย”

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัยของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

แนวคิด

การทำงานร่วมกันอาจเกิดความคิดเห็นที่ไม่ตรงกัน ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดความขัดแย้ง ที่กลายเป็นความรุนแรงได้ ถ้าสามารถจัดการความขัดแย้งด้วยเหตุผล และยอมรับฟังความคิดเห็น ของกันและกัน จะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และทำให้งานนั้นๆ ประสบความสำเร็จตาม เป้าหมายที่วางไว้ได้

วัตถุประสงค์ เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้ว นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้ได้

- 1) เพื่อให้ นักเรียนยุคความรุนแรงในสถานการณ์ต่างๆ โดยสันติวิธี

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ขั้นนำ (10 นาที)

- 1) ครูสุขภาพความขัดแย้งระหว่างกลุ่ม และถามนักเรียนว่าเป็นภาพเกี่ยวกับอะไร และจะเกิดอะไรขึ้น จากนั้นนักเรียนตอบตามประสบการณ์

2. ขั้นกิจกรรมหลัก (30 นาที)

- 1) นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม โดยให้แต่ละกลุ่มเลือกสีประจำกลุ่มที่ไม่ซ้ำกัน
- 2) นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันหารายชื่อสิ่งของในโลกนี้ที่มีสีตรงกับสีของกลุ่มให้มากที่สุด และพิจารณาคัดเลือกให้เหลือเพียง 5 รายชื่อ
- 3) ครูแจ้งกติกาให้นักเรียนทราบว่าในการนำเสนอของตัวแทนกลุ่ม จะได้คะแนน 1 คะแนน ต่อ 1 รายชื่อ ก็ต่อเมื่อสมาชิกของกลุ่มอื่นเห็นด้วย และยอมรับว่าสิ่งที่น่าสนใจมีสีเดียวกับ สีของกลุ่มนั้นๆ
- 4) นักเรียนตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน และสมาชิกกลุ่มอื่นๆ สามารถคัดค้านได้ ถ้ามีเพียงกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งไม่ยอมรับรายชื่อที่น่าสนใจว่ามีสีตรงกับสี ของกลุ่ม รายชื่อนั้นจะไม่ได้คะแนน จนครบทุกกลุ่ม
- 5) ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างการทำกิจกรรม
- 6) นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม โดยทำใบกิจกรรม “วิธีการยุติความขัดแย้ง” และตัวแทน ของแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

3.ขั้นสรุป (10 นาที)

1) ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม นั่นคือ ถ้าสามารถจัดการความขัดแย้งด้วยเหตุผล และยอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน จะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันไว้ได้

สื่อ/อุปกรณ์

- 1) กระดาษ / ปากกา
- 2) ภาพ “วิธีการยุติความขัดแย้ง”
- 3) ใบกิจกรรม “วิธีการยุติความขัดแย้ง”

การประเมินผล

วิธีวัดผลและประเมินผล

- 1) ตรวจใบกิจกรรม
- 2) สังเกตพฤติกรรมการเรียนขณะร่วมกิจกรรม

เครื่องมือวัดผลและประเมินผล

- 1) แบบตรวจใบกิจกรรม
- 2) แบบสังเกตพฤติกรรมและประเมินคุณลักษณะด้านคุณธรรมจริยธรรม

เกณฑ์การวัดผลและประเมินผล

- 1) นักเรียนทำใบกิจกรรมได้ถูกต้องสมบูรณ์ร้อยละ 80 ขึ้นไป
- 2) นักเรียนผ่านเกณฑ์การประเมินพฤติกรรมการเรียนร้อยละ 50 ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการจัดกิจกรรม

ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

ผลการประเมินพฤติกรรมระหว่างเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรคระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

.....

.....

.....

การปรับปรุงและพัฒนา

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้จัดกิจกรรม
(.....).

ตัวอย่างภาพ “ความขัดแย้งระหว่างกลุ่ม”



กลุ่มที่.....

ชื่อกลุ่ม..... สัญลักณณ์กลุ่ม.....

ให้นักเรียนช่วยกันระดมระดมความคิดเห็น หาวิธีการยุติความขัดแย้ง ตามประสบการณ์
เรียนรู้ของนักเรียน ไม่ต่ำกว่า 8 วิธี

[illegible]

แบบตรวจใบกิจกรรม

กลุ่ม ที่	รายการ	สรุปตรง ประเด็น กับ หัวข้อ			ผลงาน ครบถ้วน สมบูรณ์			ผลงาน เสร็จ ตาม กำหนด เวลา			ผลงาน เกิดจาก การ ระดม ความคิด			รวม คะแนน
	ชื่อ - สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	12
	1.													
	2.													
	3.													
	4.													
	5.													
	6.													
	7.													
	8.													

เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับคะแนน 3 หมายถึง มีผลงานในหัวข้อนั้นอย่างชัดเจนและดำเนินการได้ดีมาก

ระดับคะแนน 2 หมายถึง มีผลงานในหัวข้อนั้นพอสมควรและดำเนินการได้ดี

ระดับคะแนน 1 หมายถึง มีผลงานในหัวข้อนั้นน้อยและดำเนินการได้ไม่ดี

เกณฑ์การแปลผล

คะแนนระหว่าง 9 - 12 หมายถึง ผลงานอยู่ในระดับดี

คะแนนน้อยกว่า 9 หมายถึง ผลงานอยู่ในระดับปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

ตำแหน่ง ครู

แบบสังเกตพฤติกรรมและประเมินลักษณะด้านคุณธรรมจริยธรรม

พฤติกรรม	ความมุ่งมั่น ขยันหมั่นเพียร		ความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น		ความมีระเบียบวินัย		ความสามัคคี		ความมีน้ำใจ		รวมคะแนน
ชื่อ - สกุล	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	10
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											

เกณฑ์การให้คะแนน

ด้านความมุ่งมั่น ขยันหมั่นเพียร

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายด้วยความตั้งใจ
2. ส่งงานตรงเวลา

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ยอมรับในผลงานตนเอง
2. ไม่รบกวนผู้อื่น

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความมีระเบียบวินัย

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. เข้าเรียนตรงเวลา

2. ผลงานสะอาดเรียบร้อยถูกต้อง

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความสามัคคี

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ร่วมมือกันปฏิบัติงานจนสำเร็จ
2. มีความเป็นประชาธิปไตย

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความมีน้ำใจ

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ช่วยเหลือเพื่อน
2. อธิบายความรู้ให้แกกันและกัน

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

เกณฑ์การผ่าน

ร้อยละ 50 ขึ้นไป จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน

คะแนน 9 – 10 หมายถึง ดีมาก คะแนน 7 – 8 หมายถึง ดี

คะแนน 5 – 6 หมายถึง พอใช้ คะแนน 1- 4 หมายถึง ควรปรับปรุง

ลงชื่อ

ผู้ประเมิน

(.....)

ตำแหน่ง.....

กิจกรรมที่ 6

ชื่อกิจกรรม “คลายอารมณ์”

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัยของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

แนวคิด

อารมณ์เครียด คือ สภาวะทางอารมณ์และร่างกายที่อยู่ในความไม่สบายไม่สมดุลระหว่างความคาดหวังกับความเป็นจริง เรื่องที่ทำให้เครียด ได้แก่ เรื่องอนาคตที่ห่างไกล เรื่องที่แก้ไขไม่ได้ เรื่องหยาบหยาบ วิธีลดความเครียดและวิตกกังวลที่คนทั่วไปใช้กันอยู่ เช่น การฟังเพลง การวาดรูป การออกกำลังกาย การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ ฯลฯ

วัตถุประสงค์ เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้ว นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้ได้

- 1) เพื่อให้ให้นักเรียนมีวิธีการคลายเครียดที่ไม่ทำให้เกิดผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ขั้นนำ (10 นาที)

1) ครูสุภาพบุคคลที่มีความเครียด และถามนักเรียนว่านักเรียนมีอารมณ์อย่างไรบ้างหรือไม่ แล้วนักเรียนมีวิธีการจัดการให้ดีขึ้นอย่างไร จากนั้นนักเรียนตอบตามประสบการณ์ของตนเอง

2. ขั้นกิจกรรมหลัก (30 นาที)

1) นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิดเห็น หาวิธีการคลายเครียดให้มากที่สุด ตามประสบการณ์เรียนรู้ของนักเรียนที่มีอยู่เดิม และเขียนลงในใบกิจกรรม “วิธีการคลายเครียด”

2) นักเรียนตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอ

3) ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปการนำเสนอของแต่ละกลุ่มอีกครั้ง

4) นักเรียนฝึกการคลายเครียด โดยการฝึกหายใจ ซึ่งมีการปฏิบัติดังนี้ การฝึกหายใจโดยหายใจเข้าทางจมูกอย่างช้าๆ ให้เต็มปอด ก้นไว้ นับ 1-2-3-4-5 แล้วจึงหายใจออกอย่างช้าๆ ทำเช่นนี้ ประมาณ 5 นาที

5) นักเรียนฝึกการคลายเครียด โดยการฝึกผ่อนคลายสมองแบบง่ายๆ ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติดังนี้ 1. ทาบมือทั้งสองข้างไปบนใบหน้า 2. วางมือทั้ง 2 ข้างบนศีรษะ แล้วกดเบาๆ 3. วางมือข้างหนึ่งที่หน้าผาก ส่วนมืออีกข้าง ทาบปลายนิ้วทั้ง 4 นิ้ว ไปที่ท้ายทอย แล้วกดเบาๆ 4. เปลี่ยนข้างมือ แล้วทำเหมือนข้อ 3

3. ขั้นสรุป (10 นาที)

1) ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม และนำวิธีการ
 คลายเครียดแบบง่ายๆ ไปใช้ในการผ่อนคลายเครียดในชีวิตประจำวัน

สื่อ/อุปกรณ์

- 1) ภาพบุคคลแสดงอารมณ์เครียด
- 2) ใบกิจกรรม “วิธีการคลายเครียด”
- 3) ใบความรู้ “ฝึกหายใจ และฝึกผ่อนคลายสมองแบบง่ายๆ”

การประเมินผล

วิธีวัดผลและประเมินผล

- 1) ตรวจใบกิจกรรม
- 2) สังเกตพฤติกรรมการเรียนขณะร่วมกิจกรรม

เครื่องมือวัดผลและประเมินผล

- 1) แบบตรวจใบกิจกรรม
- 2) แบบสังเกตพฤติกรรมและประเมินคุณลักษณะด้านคุณธรรมจริยธรรม

เกณฑ์การวัดผลและประเมินผล

- 1) นักเรียนทำใบกิจกรรมได้ถูกต้องสมบูรณ์ร้อยละ 80 ขึ้นไป
- 2) นักเรียนผ่านเกณฑ์การประเมินพฤติกรรมการเรียนร้อยละ 50 ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการจัดกิจกรรม

ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

ผลการประเมินพฤติกรรมระหว่างเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรคระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

.....

.....

.....

การปรับปรุงและพัฒนา

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้จัดกิจกรรม
(.....).

ตัวอย่างภาพ “อารมณ์เครียด”



กลุ่มที่.....

ชื่อกลุ่ม..... สัญลักณณ์กลุ่ม.....

ให้นักเรียนช่วยกันระดมระดมความคิดเห็น หาวิธีการคลายเครียดให้มากที่สุด
ตามประสบการณ์เรียนรู้ของนักเรียน ไม่ต่ำกว่า 10 วิธี

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

ใบความรู้ “ฝึกหายใจ และฝึกผ่อนคลายสมองแบบง่ายๆ”

การฝึกหายใจ ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติดังนี้

การฝึกหายใจโดยหายใจเข้าทางจมูกอย่างช้าๆ ให้เต็มปอด กั้นไว้ นับ 1-2-3-4-5 แล้วจึงหายใจออกอย่างช้าๆ ทำเช่นนี้ ประมาณ 5 นาที

ฝึกผ่อนคลายสมองแบบง่ายๆ ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติดังนี้

1. ทาบมือทั้งสองข้างไปบนใบหน้า
2. วางมือทั้ง 2 ข้างบนศีรษะ แล้วกดเบาๆ
3. วางมือข้างหนึ่งที่หน้าผาก ส่วนมืออีกข้าง ทาบปลายนิ้วทั้ง 4 นิ้ว ไปที่ท้ายทอย แล้วกดเบาๆ
4. เปลี่ยนข้างมือ แล้วทำเหมือนข้อ 3

แบบตรวจใบกิจกรรม

กลุ่ม ที่	รายการ	สรุปตรง ประเด็น กับ หัวข้อ			ผลงาน ครบถ้วน สมบูรณ์			ผลงาน เสร็จ ตาม กำหนด เวลา			ผลงาน เกิดจาก การ ระดม ความคิด			รวม คะแนน
	ชื่อ -สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	12
	1.													
	2.													
	3.													
	4.													
	5.													
	6.													
	7.													
	8.													

เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับคะแนน 3 หมายถึง มีผลงานในหัวข้อนั้นอย่างชัดเจนและดำเนินการได้ดีมาก

ระดับคะแนน 2 หมายถึง มีผลงานในหัวข้อนั้นพอสมควรและดำเนินการได้ดี

ระดับคะแนน 1 หมายถึง มีผลงานในหัวข้อนั้นน้อยและดำเนินการได้ไม่ดี

เกณฑ์การแปลผล

คะแนนระหว่าง 9 - 12 หมายถึง ผลงานอยู่ในระดับดี

คะแนนน้อยกว่า 9 หมายถึง ผลงานอยู่ในระดับปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

ตำแหน่ง ครู

แบบสังเกตพฤติกรรมและประเมินลักษณะด้านคุณธรรมจริยธรรม

พฤติกรรม	ความมุ่งมั่น ขยันหมั่นเพียร		ความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น		ความมีระเบียบวินัย		ความสามัคคี		ความมีน้ำใจ		รวมคะแนน
ชื่อ - สกุล	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	10
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											

เกณฑ์การให้คะแนน

ด้านความมุ่งมั่น ขยันหมั่นเพียร

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายด้วยความตั้งใจ
2. ส่งงานตรงเวลา

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ยอมรับในผลงานตนเอง
2. ไม่รบกวนผู้อื่น

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความมีระเบียบวินัย

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. เข้าเรียนตรงเวลา

2. ผลงานสะอาดเรียบร้อยถูกต้อง

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความสามัคคี

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ร่วมมือกันปฏิบัติงานจนสำเร็จ
2. มีความเป็นประชาธิปไตย

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความมีน้ำใจ

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ช่วยเหลือเพื่อน
2. อธิบายความรู้ให้แกกันและกัน

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

เกณฑ์การผ่าน

ร้อยละ 50 ขึ้นไป จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน

คะแนน 9 – 10 หมายถึง ดีมาก คะแนน 7 – 8 หมายถึง ดี

คะแนน 5 – 6 หมายถึง พอใช้ คะแนน 1- 4 หมายถึง ควรปรับปรุง

ลงชื่อ

ผู้ประเมิน

(.....)

ตำแหน่ง.....

กิจกรรมที่ 7

ชื่อกิจกรรม “ดนตรีบำบัด”

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัยของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

แนวคิด

ดนตรีบำบัด (Music Therapy) เป็นกระบวนการนำดนตรี หรือองค์ประกอบอื่นๆ ทางดนตรี มาประยุกต์ใช้เพื่อการปรับเปลี่ยนพัฒนาบำบัดฟื้นฟูเยียวยาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของบุคคลทั่วไปที่มีความเครียด ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สร้างสมดุลของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์เข้าด้วยกัน

วัตถุประสงค์ เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้ว นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้ได้

- 1) เพื่อให้ให้นักเรียนมีวิธีการคลายเครียดที่สร้างสรรค์

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ขั้นนำ (10 นาที)

1) นักเรียนหลับตาเบาๆ จากนั้นครูเปิดเพลง “ผ่อนคลาย” จากนั้นครูปิดเพลง และให้นักเรียนลืมตา ครูถามความรู้สึกของนักเรียน จากการรับฟังบทเพลง ครูกล่าวว่ววันนี้ เราจะผ่อนคลายด้วยเสียงดนตรีร่วมกัน

2. ขั้นกิจกรรมหลัก (30 นาที)

- 1) นักเรียนช่วยกันขยับโต๊ะเก้าอี้ไว้ด้านข้างของห้อง เว้นที่ว่างกลางห้องไว้สำหรับใช้ดำเนินกิจกรรม
- 2) นักเรียนนอนราบกับพื้น พร้อมทั้งหลับตาเบาๆ
- 3) ครูเปิดเพลง “ดนตรีบำบัด” ขณะที่นอนหลับตา บางคนอาจเผลอหลับได้
- 4) ครูปิดเพลง และให้นักเรียนลืมตาและลุกขึ้นนั่ง พร้อมทั้งปลุกเพื่อนที่หลับให้ตื่นขึ้น
- 5) นักเรียนจัดโต๊ะ เก้าอี้ เป็นกลุ่มลักษณะเดิม
- 6) นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม โดยทำใบกิจกรรม “ข้อคิดจากดนตรีบำบัด” และส่งตัวแทนนำเสนอ

3. ขั้นสรุป (10 นาที)

- 1) ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม “ดนตรีบำบัด”

นั่นคือ คนตรีสามารถนำมาประยุกต์ เพื่อผ่อนคลายอารมณ์ให้สมดุลได้ และนำเสียงดนตรี ไปใช้ในชีวิตประจำวันในการผ่อนคลายอารมณ์ของตนเองต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์

- 1) VDO เพลงบรรเลง จาก YouTube อาทิ บทเพลง “ผ่อนคลาย” หรือ “ดนตรีบำบัด”
- 2) ใบกิจกรรม “ข้อคิดจากดนตรีบำบัด”

การประเมินผล

วิธีวัดผลและประเมินผล

- 1) ตรวจใบกิจกรรม
- 2) สังเกตพฤติกรรมการเรียนขณะร่วมกิจกรรม

เครื่องมือวัดผลและประเมินผล

- 1) แบบตรวจใบกิจกรรม
- 2) แบบสังเกตพฤติกรรมและประเมินคุณลักษณะด้านคุณธรรมจริยธรรม

เกณฑ์การวัดผลและประเมินผล

- 1) นักเรียนทำใบกิจกรรมได้ถูกต้องสมบูรณ์ร้อยละ 80 ขึ้นไป
- 2) นักเรียนผ่านเกณฑ์การประเมินพฤติกรรมการเรียนร้อยละ 50 ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการจัดกิจกรรม

ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

ผลการประเมินพฤติกรรมระหว่างเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรคระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

.....

.....

.....

การปรับปรุงและพัฒนา

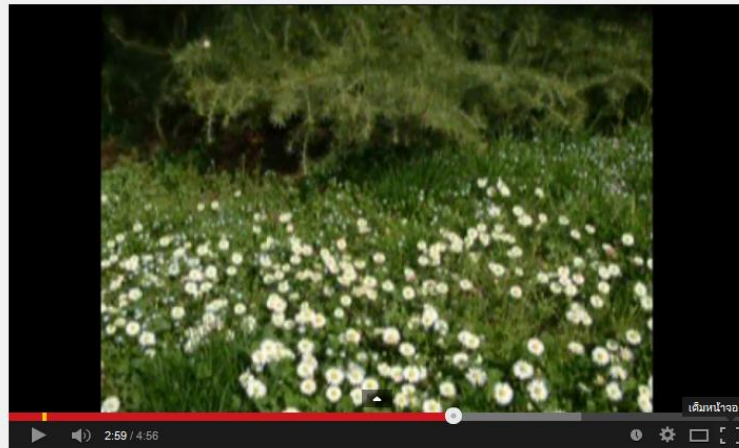
.....

.....

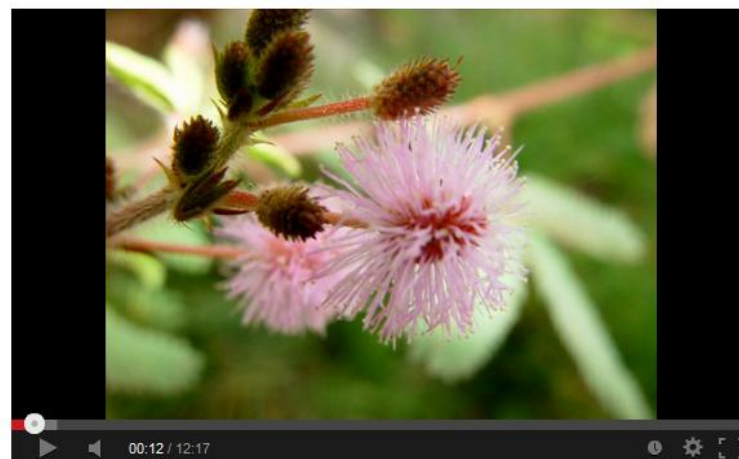
.....

ลงชื่อ ผู้จัดกิจกรรม
(.....).

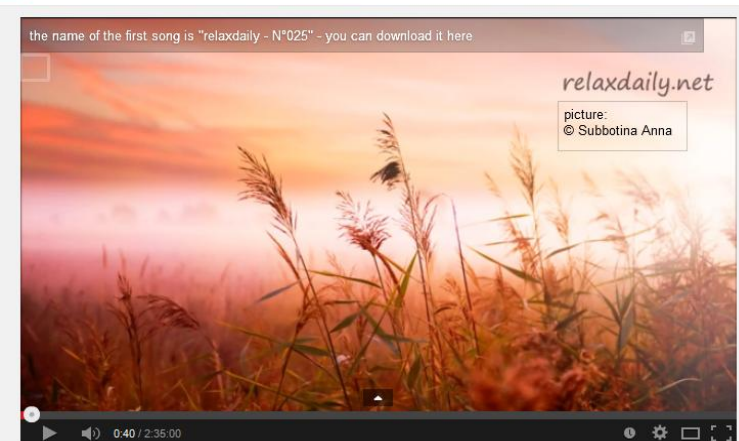
ตัวอย่าง VDO เพลงบรรเลง จาก YouTube



ดนตรีบำบัด บทเพลงแห่งดอกไม้



Spa music ดนตรีบำบัด2



Background Music Instrumentals - relaxdaily - B-Sides N°1

ชื่อกลุ่ม..... สัญลักณ์กลุ่ม.....

ให้นักเรียนช่วยกันระดมความคิดเห็น เกี่ยวกับดนตรีบำบัด ไม่ต่ำกว่า 5 ข้อ

[illegible]

แบบตรวจใบกิจกรรม

กลุ่ม ที่	รายการ	สรุปตรง ประเด็น กับ หัวข้อ			ผลงาน ครบถ้วน สมบูรณ์			ผลงาน เสร็จ ตาม กำหนด เวลา			ผลงาน เกิดจาก การ ระดม ความคิด			รวม คะแนน
	ชื่อ -สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	12
	1.													
	2.													
	3.													
	4.													
	5.													
	6.													
	7.													
	8.													

เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับคะแนน 3 หมายถึง มีผลงานในหัวข้อนั้นอย่างชัดเจนและดำเนินการได้ดีมาก

ระดับคะแนน 2 หมายถึง มีผลงานในหัวข้อนั้นพอสมควรและดำเนินการได้ดี

ระดับคะแนน 1 หมายถึง มีผลงานในหัวข้อนั้นน้อยและดำเนินการได้ไม่ดี

เกณฑ์การแปลผล

คะแนนระหว่าง 9 - 12 หมายถึง ผลงานอยู่ในระดับดี

คะแนนน้อยกว่า 9 หมายถึง ผลงานอยู่ในระดับปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

ตำแหน่ง ครู

แบบสังเกตพฤติกรรมและประเมินลักษณะด้านคุณธรรมจริยธรรม

พฤติกรรม	ความมุ่งมั่น ขยันหมั่นเพียร		ความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น		ความมีระเบียบวินัย		ความสามัคคี		ความมีน้ำใจ		รวมคะแนน
ชื่อ - สกุล	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	10
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											

เกณฑ์การให้คะแนน

ด้านความมุ่งมั่นขยันหมั่นเพียร

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายด้วยความตั้งใจ
2. ส่งงานตรงเวลา

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ยอมรับในผลงานตนเอง
2. ไม่รบกวนผู้อื่น

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความมีระเบียบวินัย

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. เข้าเรียนตรงเวลา

2. ผลงานสะอาดเรียบร้อยถูกต้อง

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความสามัคคี

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ร่วมมือกันปฏิบัติงานจนสำเร็จ
2. มีความเป็นประชาธิปไตย

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความมีน้ำใจ

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ช่วยเหลือเพื่อน
2. อธิบายความรู้ให้แกกันและกัน

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

เกณฑ์การผ่าน

ร้อยละ 50 ขึ้นไป จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน

คะแนน 9 – 10 หมายถึง ดีมาก คะแนน 7 – 8 หมายถึง ดี

คะแนน 5 – 6 หมายถึง พอใช้ คะแนน 1- 4 หมายถึง ควรปรับปรุง

ลงชื่อ

ผู้ประเมิน

(.....)

ตำแหน่ง.....

กิจกรรมที่ 8

ชื่อกิจกรรม “หัวใจของฉัน”

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัยของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

แนวคิด

คนทุกคนล้วนมีความทุกข์ แต่ความทุกข์ช่วยสร้างประสบการณ์ให้เรา รู้จักเลือกวิธีดูแลจิตใจตนเองด้วยวิธีการที่หลากหลาย และผู้ที่ดูแลจิตใจตนเองให้มีความสุขได้ ก็คือตัวเรานั่นเอง

วัตถุประสงค์ เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้ว นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้ได้

- 1) เพื่อให้ นักเรียนมีวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นได้เหมาะสมกับเหตุการณ์

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ขั้นนำ (10 นาที)

- 1) ครูถามนักเรียนว่า “มีใครบ้างที่ไม่เคยมีความสุข” โดยให้นักเรียนยกมือ
- 2) ครูสุ่มถามนักเรียนถึงวิธีการดูแลตนเองให้มีความสุข เมื่อเกิดความสุข

2. ขั้นกิจกรรมหลัก (30 นาที)

- 1) แจกใบกิจกรรม “หัวใจของฉัน..ใครดูแล” ให้นักเรียน คนละ 1 แผ่น โดยให้แต่ละคนเขียนชื่อตนเองลงในกระดาษ
- 2) นักเรียนทุกคนเดินรอบห้อง โดยให้เพื่อนคนอื่นเขียนถึง “วิธีดูแลตนเองให้มีความสุข เมื่อเกิดความสุข” ที่พวกเขาอยากบอกเพื่อนที่เป็นเจ้าของหัวใจคนนั้น
- 3) นักเรียนแต่ละกลุ่ม ร่วมกันวิเคราะห์ และสรุปถึงวิธีดูแลตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความสุข
- 4) นักเรียนตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอข้อสรุปวิธีการดูแลหัวใจตนเองของกลุ่ม

3. ขั้นสรุป (10 นาที)

- 1) ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปราย ให้ได้ข้อสรุปถึงวิธีการดูแลตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความสุข และความทุกข์นั้นจะเบาบางลงหรือหมดไป เพราะใครเป็นผู้กำหนด

สื่อ/อุปกรณ์

- 1) ใบกิจกรรม “หัวใจของฉัน..ใครดูแล”

การประเมินผล

วิธีวัดผลและประเมินผล

- 1) ตรวจใบกิจกรรม
- 2) สังเกตพฤติกรรมการเรียนขณะร่วมกิจกรรม

เครื่องมือวัดผลและประเมินผล

- 1) แบบตรวจใบกิจกรรม
- 2) แบบสังเกตพฤติกรรมและประเมินคุณลักษณะด้านคุณธรรมจริยธรรม

เกณฑ์การวัดผลและประเมินผล

- 1) นักเรียนทำใบกิจกรรมได้ถูกต้องสมบูรณ์ร้อยละ 80 ขึ้นไป
- 2) นักเรียนผ่านเกณฑ์การประเมินพฤติกรรมการเรียนร้อยละ 50 ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการจัดกิจกรรม

ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

ผลการประเมินพฤติกรรมระหว่างเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรคระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

.....

.....

.....

การปรับปรุงและพัฒนา

.....

.....

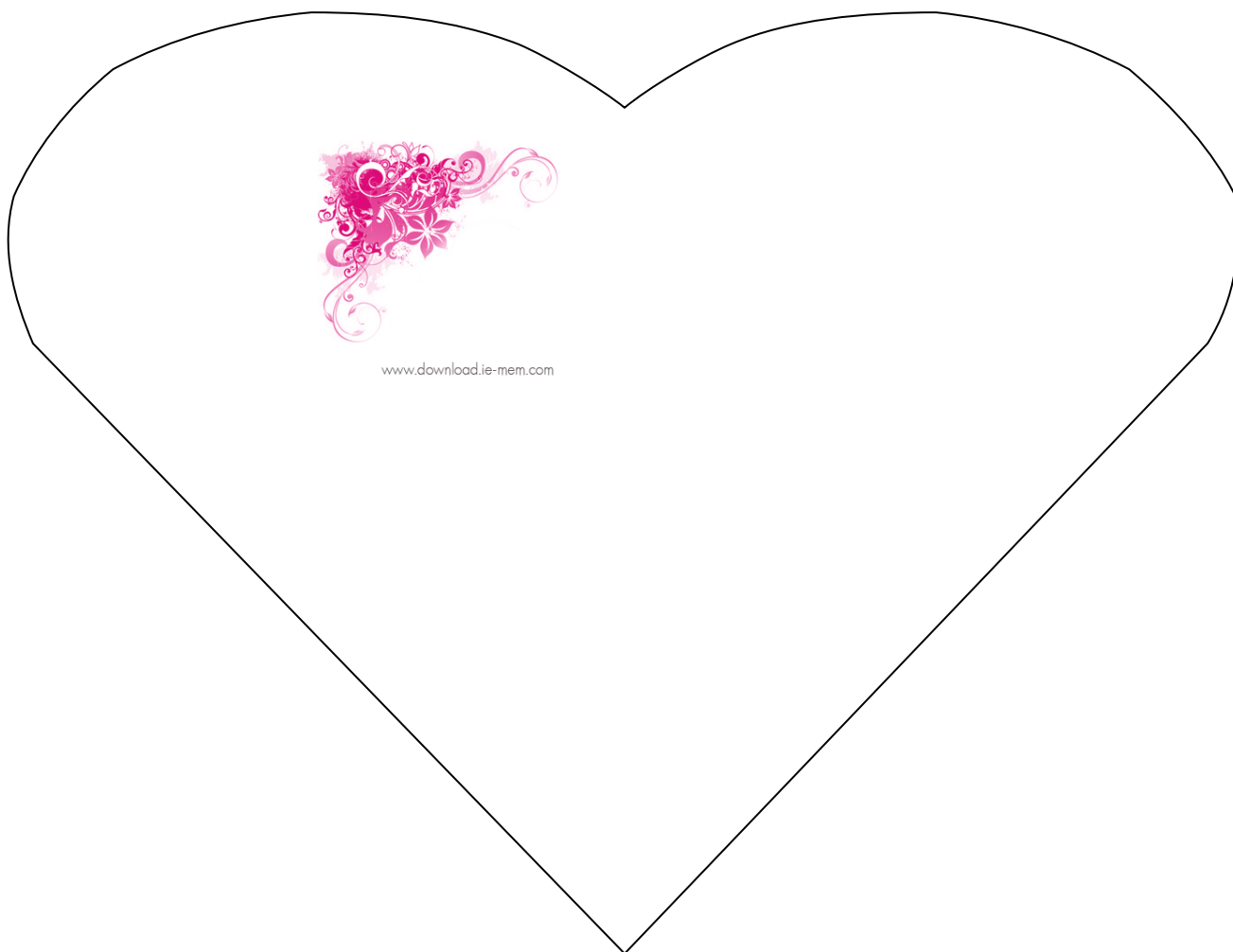
.....

ลงชื่อ ผู้จัดกิจกรรม
(.....)

ใบกิจกรรม “หัวใจของฉัน ใครดูแล”

ชื่อ.....ชื่อเล่น.....ชั้น.....

1. ให้นักเรียนนำรูปหัวใจตนเองข้างล่างนี้ ให้เพื่อนคนอื่นเขียนถึง “วิธีดูแลตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์” ซึ่งเป็นสิ่งที่อยากบอกเพื่อนที่เป็นเจ้าของหัวใจคนนั้น



2. จากนั้นนักเรียนแต่ละกลุ่ม ร่วมกันวิเคราะห์ และสรุปถึงวิธี ดูแลตนเอง ให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์
3. นักเรียนตัวแทนกลุ่ม ออกมานำเสนอข้อสรุป วิธีการดูแลหัวใจตนเองของกลุ่ม

แบบตรวจใบกิจกรรม

รายการ	สรุปตรง ประเด็น กับ หัวข้อ			ผลงาน ครบถ้วน สมบูรณ์			ผลงาน เสร็จ ตามกำหนด เวลา			รวม คะแนน
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
ชื่อ -สกุล										9
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										

เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับคะแนน 3 หมายถึง มีผลงานในหัวข้อนั้นอย่างชัดเจนและดำเนินการได้ดีมาก

ระดับคะแนน 2 หมายถึง มีผลงานในหัวข้อนั้นพอสมควรและดำเนินการได้ดี

ระดับคะแนน 1 หมายถึง มีผลงานในหัวข้อนั้นน้อยและดำเนินการได้ไม่ดี

เกณฑ์การแปลผล

คะแนนระหว่าง 7 – 9 หมายถึง ผลงานอยู่ในระดับดี

คะแนนน้อยกว่า 7 หมายถึง ผลงานอยู่ในระดับปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

ตำแหน่ง ครู

แบบสังเกตพฤติกรรมและประเมินลักษณะด้านคุณธรรมจริยธรรม

พฤติกรรม	ความมุ่งมั่น ขยันหมั่นเพียร		ความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น		ความมีระเบียบวินัย		ความสามัคคี		ความมีน้ำใจ		รวมคะแนน
ชื่อ - สกุล	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	10
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											

เกณฑ์การให้คะแนน

ด้านความมุ่งมั่นขยันหมั่นเพียร

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายด้วยความตั้งใจ
2. ส่งงานตรงเวลา

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ยอมรับในผลงานตนเอง
2. ไม่รบกวนผู้อื่น

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความมีระเบียบวินัย

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. เข้าเรียนตรงเวลา

2. ผลงานสะอาดเรียบร้อยถูกต้อง

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความสามัคคี

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ร่วมมือกันปฏิบัติงานจนสำเร็จ
2. มีความเป็นประชาธิปไตย

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความมีน้ำใจ

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ช่วยเหลือเพื่อน
2. อธิบายความรู้ให้แกกันและกัน

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

เกณฑ์การผ่าน

ร้อยละ 50 ขึ้นไป จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน

คะแนน 9 – 10 หมายถึง ดีมาก คะแนน 7 – 8 หมายถึง ดี

คะแนน 5 – 6 หมายถึง พอใช้ คะแนน 1- 4 หมายถึง ควรปรับปรุง

ลงชื่อ

ผู้ประเมิน

(.....)

ตำแหน่ง.....

กิจกรรมที่ 9

ชื่อกิจกรรม “กล่องของฉัน”

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัยของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

แนวคิด

ชีวิตแบบพอเพียง ที่มีอิสระ ใครๆ ก็เป็นเจ้าของได้ ถ้ามีความกล้ามากพอที่จะหันกลับมาพิจารณาชีวิตของตัวเอง และกล้ามากพอที่จะปฏิเสธในสิ่งที่เราต้องเอาความสุขในชีวิตไปแลกมาโดยไม่คุ้มค่ากัน แต่เปิดรับในสิ่งที่มีคุณค่า และเหมาะสมกับชีวิตของเราได้พอดี

วัตถุประสงค์ เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้ว นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้ได้

1) เพื่อให้นักเรียนปรับความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ ที่อาจก่อให้เกิดความไม่พอใจ หรือความเครียดได้ด้วยวิธีการที่ถูกต้องและสร้างสรรค์

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ขั้นนำ (10 นาที)

1) ครูเกริ่นนำว่า หากเปรียบโมเดลชีวิตที่ประสบความสำเร็จในชีวิตของมนุษย์ เป็นเสมือนกล่องใบหนึ่ง

2) ครูอภิปรายร่วมกับนักเรียนถึงวิธีการของคนส่วนใหญ่ที่มีต่อกล่องของตน นั่นคือ คนที่เก่งจะต้องหาของ(อาทิ เช่นเกี่ยวกับ เงินทอง บ้าน รถ ความสำเร็จ ฯลฯ) มาใส่ในกล่องได้มากกว่า และเร็วกว่าคนอื่นๆ

3) ครูถามนักเรียนต่อว่า กล่องคนเก่งส่วนใหญ่มีโอกาสดเต็มหรือไม่ และเราอยู่ร่วมกับคนเก่ง เราจะมีวิธีทำอย่างไร ให้กล่องของเราเต็มก่อน จากนั้นตอบตามความคิดและประสบการณ์ของตน

4) ครูและนักเรียนอภิปรายสรุปคำตอบโดยรวมร่วมกัน จากนั้นครูเฉลยว่ามีอีกวิธีหนึ่งที่ทำได้และมีความสุข ก็คือ การปรับขนาดของกล่องให้เล็กลง

2. ขั้นกิจกรรมหลัก (30 นาที)

1) นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม “กล่องของฉัน” โดยให้วาดกล่อง และเขียนความสำเร็จ (ความสำเร็จในการเรียน ความสำเร็จในหน้าที่การงาน และในชีวิตส่วนตัว) ที่ตั้งเป้าหมายไว้ให้เหมาะสมกับความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง ลงในกล่องที่วาดนั้น

2) นักเรียนที่สมัครใจกลุ่มละ 2 คน มานำเสนอ

3) ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุป “กล่องของฉัน” จากการนำเสนออีกครั้ง ซึ่งกล่องของเรา เราต้องดูแลเอง เราต้องซื่อสัตย์กับกล่องของเรา ใครๆ ก็เป็นเจ้าของกล่องได้ ถ้ามีความกล้ามากพอที่จะหันกลับพิจารณากล่องของตัวเอง และกล้ามากพอที่จะปฏิเสธในสิ่งที่เราต้องเอาความสุขในชีวิตไปแลกมาโดยไม่คุ้มค่ากัน แต่เปิดรับในสิ่งที่มีคุณค่า และรูปทรงเข้ากับกล่องของเราได้พอดี

4) ครูและนักเรียนอภิปรายค้นหาคำตอบสู่ชีวิตที่เป็นสุขได้อย่างไม่ยากและไม่มากร่วมกันจากการนำเสนอของกลุ่ม

3.ขั้นสรุป (10 นาที)

1) ครูและนักเรียนอภิปรายสรุปข้อคิดจากการทำกิจกรรม และนำข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับไปใช้ในการดำเนินชีวิตด้วยใจที่เป็นสุข

สื่อ/อุปกรณ์

- 1) ใบกิจกรรม “กล่องของฉัน”

การประเมินผล

วิธีวัดผลและประเมินผล

- 1) ตรวจใบกิจกรรม
- 2) สังเกตพฤติกรรมการเรียนขณะร่วมกิจกรรม

เครื่องมือวัดผลและประเมินผล

- 1) แบบตรวจใบกิจกรรม
- 2) แบบสังเกตพฤติกรรมและประเมินคุณลักษณะด้านคุณธรรมจริยธรรม

เกณฑ์การวัดผลและประเมินผล

- 1) นักเรียนทำใบกิจกรรมได้ถูกต้องสมบูรณ์ร้อยละ 80 ขึ้นไป
- 2) นักเรียนผ่านเกณฑ์การประเมินพฤติกรรมการเรียนร้อยละ 50 ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการจัดกิจกรรม

ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

ผลการประเมินพฤติกรรมระหว่างเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรคระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

.....

.....

.....

การปรับปรุงและพัฒนา

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้จัดกิจกรรม
(.....).

ใบกิจกรรม “กล่องของฉัน”

ชื่อ.....ชื่อเล่น.....ชั้น.....

1. ให้นักเรียนวาด “กล่องของฉัน” โดยวาดกล่อง และเขียนความสำเร็จ (ความสำเร็จในการเรียน ความสำเร็จในหน้าที่การงาน และในชีวิตส่วนตัว) ที่ตั้งเป้าหมายไว้ที่เหมาะสมกับความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง ลงในกล่องที่วาดนั้น

แบบตรวจใบกิจกรรม

รายการ	สรุปตรง ประเด็น กับ หัวข้อ			ผลงาน ครบถ้วน สมบูรณ์			ผลงาน เสร็จ ตามกำหนด เวลา			รวม คะแนน
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
ชื่อ -สกุล										9
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										

เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับคะแนน 3 หมายถึง มีผลงานในหัวข้อนี้ชัดเจนและดำเนินการได้ดีมาก

ระดับคะแนน 2 หมายถึง มีผลงานในหัวข้อนี้พอสมควรและดำเนินการได้ดี

ระดับคะแนน 1 หมายถึง มีผลงานในหัวข้อนี้น้อยและดำเนินการได้ไม่ดี

เกณฑ์การแปลผล

คะแนนระหว่าง 7 – 9 หมายถึง ผลงานอยู่ในระดับดี

คะแนนน้อยกว่า 7 หมายถึง ผลงานอยู่ในระดับปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

ตำแหน่ง ครู

แบบสังเกตพฤติกรรมและประเมินลักษณะด้านคุณธรรมจริยธรรม

พฤติกรรม	ความมุ่งมั่น ขยันหมั่นเพียร		ความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น		ความมีระเบียบวินัย		ความสามัคคี		ความมีน้ำใจ		รวมคะแนน
ชื่อ - สกุล	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	10
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											

เกณฑ์การให้คะแนน

ด้านความมุ่งมั่นขยันหมั่นเพียร

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายด้วยความตั้งใจ
2. ส่งงานตรงเวลา

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ยอมรับในผลงานตนเอง
2. ไม่รบกวนผู้อื่น

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความมีระเบียบวินัย

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. เข้าเรียนตรงเวลา

2. ผลงานสะอาดเรียบร้อยถูกต้อง

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความสามัคคี

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ร่วมมือกันปฏิบัติงานจนสำเร็จ
2. มีความเป็นประชาธิปไตย

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความมีน้ำใจ

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ช่วยเหลือเพื่อน
2. อธิบายความรู้ให้แก่มิตรและกัน

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

เกณฑ์การผ่าน

ร้อยละ 50 ขึ้นไป จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน

คะแนน 9 – 10 หมายถึง ดีมาก คะแนน 7 – 8 หมายถึง ดี

คะแนน 5 – 6 หมายถึง พอใช้ คะแนน 1- 4 หมายถึง ควรปรับปรุง

ลงชื่อ

ผู้ประเมิน

(.....)

ตำแหน่ง.....

กิจกรรมที่ 10

ชื่อกิจกรรม “คำตอบ”

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัยของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

แนวคิด

การปัจฉินิเทศเป็นกิจกรรมที่สรุปความรู้ ข้อคิด ตลอดจนประโยชน์และประสบการณ์ของการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อเป็นแนวทางที่ช่วยให้สามารถนำประเด็นสำคัญจากสิ่งที่ได้เรียนรู้เรื่องความสามารถการใช้ทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดไปใช้ในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี มีภูมิคุ้มกันในการใช้ชีวิตต่อไปในปัจจุบันและอนาคต

วัตถุประสงค์ เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้ว นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้ได้

- 1) เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ขั้นนำ (10 นาที)

- 1) ครูถามนักเรียนว่า จากการเข้าร่วมกิจกรรมที่ผ่านมาต่อไปเราจะใช้ชีวิต ใช้เวลาอย่างไรจึงจะคุ้มค่า และไม่สูญเปล่า

- 2) นักเรียนตอบตามความคิดและประสบการณ์การเรียนรู้

2. ขั้นกิจกรรมหลัก (30 นาที)

- 1) นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม เกม “เริ่มต้นที่ตอนจบ” โดยให้นักเรียนนั่งหลับตาจินตนาการภาพตัวเรา ตอนอายุสักแปดสิบ ให้สมมติว่าเราจะต้องตายตอนอายุแปดสิบปี และตอนนั้นเราเจ็บป่วยนอนอยู่บนเตียง หลังจากนั้นให้เราจินตนาการย้อนกลับไปมองทั้งชีวิตของเราว่าที่ผ่านมาเราได้ใช้มันไปอย่างไรบ้าง เราใช้เวลาของเราทำอะไรไป เราวิ่งตามหาอะไร เราห่วงวากับอะไร เราชักใคร เราไม่รักใคร ความสุขความทุกข์ของเราเป็นผลจากอะไร

- 2) นักเรียนตอบคำถามตนเองสองคำถามที่สำคัญที่สุด ก็คือ ชีวิตนี้ไม่ได้ทำอะไรแล้วจะเสียดายที่สุด และถ้าไม่ได้ใช้เวลากับใคร แล้วจะเสียดายที่สุด

- 3) ครูให้เวลาในการหาคำตอบอย่างกระฉับกระเฉงให้กับตนเอง และเขียนคำตอบลงในใบกิจกรรม เกม “เริ่มต้นที่ตอนจบ”

3. ขั้นสรุป (10 นาที)

- 1) ครูและนักเรียนอภิปรายสรุปถึงการนำคำตอบของตนเองที่ได้ เพื่อใช้ในการเริ่มต้น

ชีวิตใหม่ อย่างมีความสุข โดยมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด เป็นภูมิคุ้มกัน

(สิ้นสุดกิจกรรมครูให้ทำแบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดและแบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด)

สื่อ/อุปกรณ์

- 1) ใบกิจกรรม เกม “เริ่มต้นที่ตอนจบ”

การประเมินผล

วิธีวัดผลและประเมินผล

- 1) ตรวจใบกิจกรรม
- 2) สังเกตพฤติกรรมการเรียนขณะร่วมกิจกรรม
- 3) ประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
- 4) ประเมินความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการ

กับอารมณ์และความเครียด

เครื่องมือวัดผลและประเมินผล

- 1) แบบตรวจใบกิจกรรม
- 2) แบบสังเกตพฤติกรรมและประเมินคุณลักษณะด้านคุณธรรมจริยธรรม
- 3) แบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
- 4) แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการ

กับอารมณ์และความเครียด

เกณฑ์การวัดผลและประเมินผล

- 1) นักเรียนทำใบกิจกรรมได้ถูกต้องสมบูรณ์ร้อยละ 80 ขึ้นไป
- 2) นักเรียนผ่านเกณฑ์การประเมินพฤติกรรมการเรียนร้อยละ 50 ขึ้นไป
- 3) นักเรียนผ่านเกณฑ์การประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ร้อยละ 50 ขึ้นไป
- 4) นักเรียนผ่านเกณฑ์การประเมินความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ร้อยละ 50 ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการจัดกิจกรรม

ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

ผลการประเมินพฤติกรรมระหว่างเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรคระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

.....

.....

.....

การปรับปรุงและพัฒนา

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้จัดกิจกรรม
(.....)

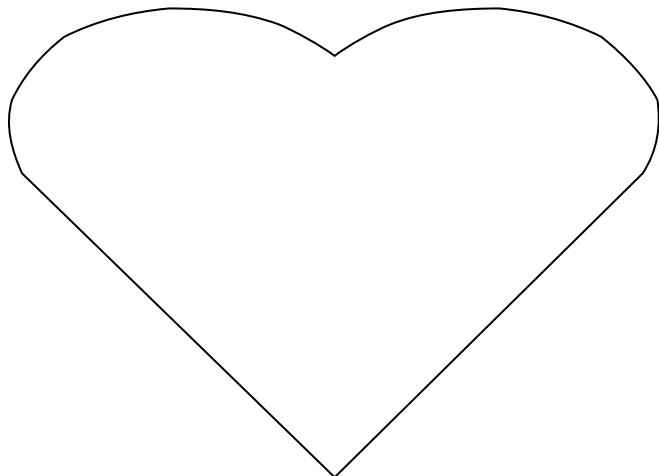
ใบกิจกรรม เกม “เริ่มต้นที่ตอนจบ”

ชื่อ.....ชื่อเล่น.....ชั้น.....

นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม เกม “เริ่มต้นที่ตอนจบ ” โดย นักเรียน
นั่งหลับตาจินตนาการภาพตัวเรา ตอนอายุสักแปดสิบ ให้สมมติว่าเราจะต้องตาย
ตอนอายุแปดสิบปี และตอนนั้นเราเจ็บป่วยนอนอยู่บนเตียง หลังจากนั้นให้เรา
จินตนาการย้อนกลับไปมองทั้งชีวิตของเราว่าที่ผ่านมาเราได้ใช้มันไปอย่างไรบ้าง
เราใช้เวลาของเรา ทำอะไรไป เราวิ่งตามหาอะไร เราุ่นวายกับอะไร เรารักใคร
เราไม่รักใคร ความสุขความทุกข์เราเป็นผลจากอะไร

จากนั้น ให้นักเรียนตอบคำถามของตนเองสองคำถามที่สำคัญที่สุด ก็คือ
ชีวิตนี้ไม่ได้ทำอะไรแล้วจะเสียดายที่สุด และถ้าไม่ได้ใช้เวลากับใคร แล้วจะเสียดาย
ที่สุด

สุดท้าย หากคำตอบอย่างกระฉ่างชัดไว้ในใจให้กับตนเอง แล้วเขียนคำตอบ
ลงในกรอบหัวใจด้านล่าง



แบบตรวจใบกิจกรรม

รายการ	สรุปตรง ประเด็น กับ หัวข้อ			ผลงาน ครบถ้วน สมบูรณ์			ผลงาน เสร็จ ตามกำหนด เวลา			รวม คะแนน
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
ชื่อ -สกุล										9
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										

เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับคะแนน 3 หมายถึง มีผลงานในหัวข้อนั้นอย่างชัดเจนและดำเนินการได้ดีมาก

ระดับคะแนน 2 หมายถึง มีผลงานในหัวข้อนั้นพอสมควรและดำเนินการได้ดี

ระดับคะแนน 1 หมายถึง มีผลงานในหัวข้อนั้นน้อยและดำเนินการได้ไม่ดี

เกณฑ์การแปลผล

คะแนนระหว่าง 7 – 9 หมายถึง ผลงานอยู่ในระดับดี

คะแนนน้อยกว่า 7 หมายถึง ผลงานอยู่ในระดับปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

ตำแหน่ง ครู

แบบสังเกตพฤติกรรมและประเมินลักษณะด้านคุณธรรมจริยธรรม

พฤติกรรม	ความมุ่งมั่น ขยันหมั่นเพียร		ความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น		ความมีระเบียบวินัย		ความสามัคคี		ความมีน้ำใจ		รวมคะแนน
ชื่อ - สกุล	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	10
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											

เกณฑ์การให้คะแนน

ด้านความมุ่งมั่นขยันหมั่นเพียร

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายด้วยความตั้งใจ
2. ส่งงานตรงเวลา

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ยอมรับในผลงานตนเอง
2. ไม่รบกวนผู้อื่น

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความมีระเบียบวินัย

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. เข้าเรียนตรงเวลา

2. ผลงานสะอาดเรียบร้อยถูกต้อง

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความสามัคคี

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ร่วมมือกันปฏิบัติงานจนสำเร็จ
2. มีความเป็นประชาธิปไตย

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

ด้านความมีน้ำใจ

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ครบถ้วน ได้แก่

1. ช่วยเหลือเพื่อน
2. อธิบายความรู้ให้แกกันและกัน

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมได้ 1 ใน 2 ข้อ จากระดับคะแนน 2

เกณฑ์การผ่าน

ร้อยละ 50 ขึ้นไป จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน

คะแนน 9 – 10 หมายถึง ดีมาก คะแนน 7 – 8 หมายถึง ดี

คะแนน 5 – 6 หมายถึง พอใช้ คะแนน 1- 4 หมายถึง ควรปรับปรุง

ลงชื่อ

ผู้ประเมิน

(.....)

ตำแหน่ง.....

แบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
(หลังใช้ชุดกิจกรรม)

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ตอนที่ 2 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ มีคำตอบ 5 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โปรดใส่เครื่องหมาย / ในช่องที่คิดว่าตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด

ที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	เวลามีทุกข์หรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
3	ฉันสามารถรอคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่มุ่งหวัง					
4	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
5	ถ้าฉันผิดหวัง ฉันจะไม่ทุกข์ใจ เพราะฉันคิดว่าทำดีที่สุดแล้ว					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
7	ฉันรู้สึกไม่พอใจในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
8	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
9	เป็นการง่ายสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น					
10	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
11	ฉันมีงานอดิเรกหรือกิจกรรมที่ช่วยให้ผ่อนคลายในวันสุดสัปดาห์					

ที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12	ฉันคิดมากและฟุ้งซ่านเมื่อประสบสถานการณ์เลวร้าย					
13	ฉันมักงานยุ่ง ไม่มีเวลาในการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมยามว่าง					
14	ฉันไม่รู้วิธี ที่ทำให้ตนเองผ่อนคลายเมื่อเกิดความเครียด					
15	ฉันมักมองโลกในแง่ดี					
16	เมื่อเกิดสถานการณ์ตึงเครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายได้					
17	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำขอโทษผู้อื่นได้					
18	ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
19	ฉันไม่รู้วิธีทำให้เพื่อนยิ้มหรือรู้สึกดีได้ เมื่อเพื่อนทุกข์ใจ					
20	ฉันมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง					

เกณฑ์การตรวจให้คะแนน

แบบประเมินทักษะการจั การกับอารมณ์และความเครียดแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแนวคิดของลิเคิร์ต (Likert) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ระดับ	คะแนน	
	ข้อความทางบวก (ข้อ 1,3,5,6,8,11,15,16,17,20)	ข้อความทางลบ (ข้อ 2,4,7,9,10,12,13,14,18,19)
มากที่สุด	5	1
มาก	4	2
ปานกลาง	3	3
น้อย	2	4
น้อยที่สุด	1	5

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน

โดยถือว่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากแบบประเมินว่าตกอยู่ในช่วงใด แสดงว่าทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ต ตามแนวคิดของเบสต์ (Best, 1981: 182 อ้างถึงใน ชูลีพร คัดงาม, 2554: 36-37) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย		การแปลความหมาย
โดยรวมทั้งฉบับ (100 คะแนน)	รายข้อ (5 คะแนน)	
90.01-100.00	4.51-5.00	นักเรียนมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอยู่ในระดับมากที่สุด
70.01-90.00	3.51-4.50	นักเรียนมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอยู่ในระดับมาก
50.01-70.00	2.51-3.50	นักเรียนมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง
30.01-50.00	1.51-2.50	นักเรียนมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอยู่ในระดับน้อย
20.00-30.00	1.00-1.50	นักเรียนมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอยู่ในระดับค่อนข้างน้อย

แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ลงในช่องทางขวามือที่ตรงกับความเห็นของนักเรียน

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ชุดกิจกรรมแนะแนวมีเนื้อหาต่อเนื่องกัน					
2	มีเวลาที่ใช้ในกิจกรรมอย่างเหมาะสม					
3	ชุดกิจกรรมแนะแนวมีความน่าสนใจ					
4	ชุดกิจกรรมแนะแนวมีความเข้าใจพอเหมาะ					
5	ชุดกิจกรรมแนะแนวส่งเสริมให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้					
6	ชุดกิจกรรมแนะแนวทำให้สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี					
7	นักเรียนมีบทบาทในการเรียนมากกว่าครู					
8	ชุดกิจกรรมแนะแนวช่วยฝึกให้เป็นคนมีเหตุผล กล้าแสดงออก					
9	ชุดกิจกรรมแนะแนวช่วยให้รู้จักตัดสินใจและแก้ปัญหา					
10	ชุดกิจกรรมแนะแนวช่วยพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด					

เกณฑ์การตรวจให้คะแนน

ระดับ	คะแนน
มากที่สุด	5
มาก	4
ปานกลาง	3
น้อย	2
น้อยที่สุด	1

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน

คะแนนเฉลี่ย		การแปลความหมาย
โดยรวมทั้งฉบับ (50 คะแนน)	รายข้อ (5 คะแนน)	
45.01-50.00	4.51-5.00	นักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด
35.01-45.00	3.51-4.50	นักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก
25.01-35.00	2.51-3.50	นักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง
30.01-25.00	1.51-2.50	นักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อย
20.00-30.00	1.00-1.50	นักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด