

# ชุดกิจกรรม และสื่อการเรียนรู้

เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต  
สำหรับเยาวชนอาชีวศึกษา



ชุดที่ ๓  
วิจรรณ-  
ญาณ

ชุดกิจกรรมและสื่อการเรียนรู้  
เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต  
สำหรับเยาวชนอาชีวศึกษา

## ชุดที่ ๓ วิจารณ์ญาณ



# ชุดกิจกรรมและสื่อการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต สำหรับเยาวชนอาชีวศึกษา

## ชุดที่ ๓ วิจารณ์งาน

ISBN ๘๘๘-๖๖๖-๘๒๐๘๖-๖-๕

พิมพ์ครั้งแรก กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ จำนวน ๕๐๐ เล่ม

พัฒนาต้นฉบับโดย

มูลนิธิแพथทูเฮลท์

๓๓/๑ ซ.เพชรบุรี ๑๕ ถ.เพชรบุรี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๖๕๓-๘๖๖๓-๕ โทรสาร ๐-๒๖๕๓-๘๖๖๖

เว็บไซต์: [www.teenpath.net](http://www.teenpath.net)

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา (สอศ.)

๓๑๘ ถ.ราชดำเนินนอก เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๘๑-๕๕๕๕ โทรสาร ๐-๒๒๘๒-๐๘๕๕

เว็บไซต์: <http://www.vec.go.th>

สนับสนุนการจัดพิมพ์โดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ ๘๘/๘ ซ.งามคูหลี่

แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐

โทรศัพท์ ๐-๒๓๕๓-๑๕๐๐ โทรสาร ๐-๒๓๕๓-๑๕๕๑

เว็บไซต์: [www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th)

รูปเล่ม

วัฒน์สินธุ์ สุวัชรานานนท์

พิมพ์ที่

พี.เอส.ซีพพลาย

มูลนิธิแพथทูเฮลท์ (path2health foundation) ยินดีให้มีการเผยแพร่เอกสารนี้อย่างแพร่หลายต่อไป อย่างไรก็ตาม หากบุคคลหรือหน่วยงานใดต้องการนำเนื้อหาจากเอกสารนี้ไปใช้อ้างอิงในเอกสาร หรือสื่ออื่นๆ ขอความกรุณา อ้างอิงที่มาของข้อความนั้น ตามมาตรฐานสากลด้วย ขอขอบคุณยิ่ง

สนใจดาวน์โหลดหลักสูตร หรือรายละเอียดบทศึกษาารอบด้านทางออนไลน์ ได้ที่ [www.teenpath.net](http://www.teenpath.net) หรือสนใจ บริการสุขภาพทางเพศและเอดส์สำหรับเยาวชน ได้ที่ [www.lovecaresation.com](http://www.lovecaresation.com) หากต้องการเสนอแนะหรือ แสดงความคิดเห็นต่อเอกสารนี้ประการใด กรุณาติดต่อมูลนิธิแพथทูเฮลท์ (path2health foundation) โดยตรง หรือทางอีเมล [info@path2health.or.th](mailto:info@path2health.or.th)

# สารจากเลขาธิการ คณะกรรมการการอาชีวศึกษา

สถานการณ์ด้านเยาวชนของเราในขณะนี้ แม้ว่าทุกฝ่ายจะช่วยกันระดมทรัพยากรทั้งด้านงบประมาณและกำลังสติปัญญาในการช่วยกันแก้ไขในทุกมิติ มิติหนึ่งที่ต้องให้ความสำคัญอย่างยิ่งหย่อนไปกว่าด้านอื่นๆ คือการให้น้ำหนักในเรื่องการบ่มเพาะทักษะชีวิตที่รอบด้าน โดยเฉพาะทักษะด้านกระบวนการคิด ซึ่งเป็นทักษะที่ไม่สามารถปลูกฝังได้ด้วยคำบรรยายเพื่อจดจำ แต่ต้องอาศัยการลงมือทำ แก้ไขปัญหา วิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้น ทั้งในสถานการณ์จำลองและสถานการณ์จริง กระบวนการปลูกฝังทักษะชีวิตดังกล่าว ไม่อาจสร้างได้ด้วยวิชาใดวิชาหนึ่ง แต่จำเป็นต้องอาศัยการผนึกกำลังของครูในทุกๆ วิชา ตลอดจนกระบวนการในการจัดกิจกรรมเสริมนอกห้องเรียนให้สอดคล้องประสานเป็นหนึ่งเดียวในการจัดประสบการณ์ต่างๆ ให้ผู้เรียนได้เกิดทักษะในการคิดวิเคราะห์ เพื่อนำไปสู่ทักษะการจัดการชีวิตที่มีส่งผลกระทบในทางลบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจร่วมกับมูลนิธิแพธทูเฮลท์ ได้จัดการเรียนรู้เรื่องเพศวิถีศึกษาให้กับเยาวชนอาชีวศึกษามาตั้งแต่ปี ๒๕๔๗ อันเป็นเพศศึกษารอบด้านที่ฝึกฝนให้ผู้เรียนเรียนรู้ที่จะจัดการและควบคุมตนเอง ไม่ให้เดินสู่วิถีการก่อผลกระทบทางลบต่อตนเองและผู้อื่น มีข้อค้นพบจากงานวิจัย โดยติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้เรียนเช่นเดียวกันว่า เพียงรายวิชาเพศศึกษาวิชาเดียว ไม่สามารถสร้างความยั่งยืนหรือความคงทนของพฤติกรรมที่ปลอดภัยทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้ เครือข่ายครูผู้สอนจึงได้ร่วมกันผนึกกำลังจัดทำชุดกิจกรรม

และสื่อการเรียนรู้เรื่องทักษะชีวิตขึ้น เพื่อให้เพื่อนครูในรายวิชาอื่นๆ ได้ใช้จัดการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนได้ฝึกฝนทักษะกระบวนการคิดตลอด ๓ ปี ที่ศึกษาอยู่ในระดับ ปวช.

ขอขอบคุณมูลนิธิแพชทูเฮลท์ หน่วยศึกษานิเทศก์ สถานศึกษา และเครือข่ายครูเพศศึกษาทุกท่าน ที่ร่วมกันสละกำลังกาย กำลังสติปัญญา ในการทดลองใช้ พัฒนา และปรับปรุงจนชุดกิจกรรมและสื่อการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต สำหรับเยาวชนอาชีวศึกษาชุดนี้สำเร็จลงด้วยดี ขอขอบคุณสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่สนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงานจนสำเร็จลุล่วง และท้ายสุดขอขอบคุณครูอาชีวศึกษาทุกท่านที่จะได้ช่วยกันนำชุดกิจกรรมนี้ไปใช้จัดการเรียนรู้ เพื่อเสริมสร้างต้นทุนทักษะกระบวนการคิดให้กับเยาวชนอาชีวศึกษาต่อไป ขออำนาจพรให้ทุกท่านที่บากบั่นในการดำเนินงานด้วยความปรารถนาดีต่อเยาวชนได้มีสุขภาพกายและใจแข็งแรง พร้อมเป็นกำลังเสริมในการพัฒนาเยาวชนของประเทศต่อไป



(นายชัยพฤกษ์ เสรีรักษ์)

เลขาธิการคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

# คำนิยาม

ในฐานะผู้มีส่วนรับผิดชอบเยาวชน **"ปลายน้ำ"** ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน (ชาย) บ้านกาญจนาภิเษก ซึ่งได้มีโอกาสค้นพบเครื่องมือในการฟื้นฟู – เยียวยา - พัฒนาเยาวชน **"ปลายน้ำ"** ในรูปแบบ **"วิชาชีพิต"** ที่เพิ่มความร่วมมือ ร่วมใจ ร่วมเปลี่ยนแปลงตนเองของเยาวชนในระดับที่น่าพอใจ โดยเฉพาะเมื่อเทียบเคียงกับช่วงที่พวกเขายังเป็นเยาวชน **"ต้นน้ำ"**

หลังจากบ้านกาญจนาภิเษกได้ค้นพบเครื่องมือที่สามารถฟื้นฟู – เยียวยา - พัฒนา และเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับเยาวชน **"ปลายน้ำ"** ได้แล้ว เราก็พยายามส่งสัญญาณ ส่งสาระต่างๆ กลับไป ณ จุด **"ต้นน้ำ"** อย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง แต่สัญญาณการตอบรับก็...ขาดๆ หายๆ แรงในบางช่วง แต่แผ่วเป็นส่วนใหญ่

แต่ในที่สุดมูลนิธิแพथทูเฮลท์ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ทำหน้าที่เสริมแรงส่งสัญญาณ จนถึงระดับที่สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา (สอศ.) หนึ่งในกลไกรัฐ **"รับสัญญาณคิด"** ...น่าชื่นชมมาก

แม้ว่าชุดกิจกรรมและสื่อการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับเยาวชนอาชีวศึกษา ทั้ง ๖ ชุดที่พัฒนาขึ้นมาเพื่อเพิ่ม **"ต้นทุนชีวิต"** ให้กับผู้เรียน จะมีสัดส่วนในเชิงพื้นที่ เชิงเนื้อหาไม่มากนัก แต่ก็ เป็นก้าวอย่างที่สำคัญและควรแก่การก้มศีรษะ คารวะอย่างจริงจัง

หวังว่าอีกไม่นานจะมีก้าวต่อไป ต่อไป เนื่องจากบริบทของชีวิต ของโลกแตกต่างไปจากเดิมมาก การที่สถานศึกษาผลิตซ้ำสิ่งเดิมๆ โดยเล็งเป้าหมายใหม่ๆ จึงเป็นการลงทุน ลงทรัพยากรที่ ต้องทบทวนอย่างจริงจัง

แต่ สอศ. โดยการร่วมด้วยช่วยกันของมูลนิธิแพชทูเฮลท์ และ สสส. ทำสำเร็จไปแล้วระดับหนึ่ง

ด้วยความชื่นชมค่ะ

ทิวา ณ นคร

ผู้อำนวยการศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน (ชาย) บ้านกาญจนาภิเษก  
กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

# คำนำ

จากการให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพทางเพศของเยาวชนอาชีวศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา (สอศ.) ได้ดำเนินการสอนเพศศึกษามาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๗ ตามคำสั่ง สอศ. ที่ ๔๘๕/๒๕๔๗ ให้บรรจุเพศศึกษาเป็นวิชาเลือกเสรี ภายใต้กลุ่มวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา หมวดสามัญ ใช้ชื่อว่า "วิชาเพศศึกษา" (รหัสวิชา ๒๐๐๐-๑๖๑๒) ในหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ๒๕๔๖ (ปวช.) และปรับปรุงเป็นรายวิชา "เพศวิถีศึกษา" ในหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพปี ๒๕๔๖ ซึ่งสถานศึกษาเปิดสอนได้เพียง ๑ ภาคเรียน ในระดับชั้น ปวช. ดังนั้น เพื่อให้เยาวชนอาชีวศึกษาได้เรียนรู้และพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิต อย่างต่อเนื่อง มูลนิธิแพชทูเฮลท์ (องค์กรแพช – เดิม) ร่วมกับ สอศ. ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จึงได้พัฒนาชุดกิจกรรมและสื่อการเรียนรู้ที่เสริมเนื้อหาเพศศึกษาและช่วยพัฒนาทักษะชีวิต ๖ ชุด โดยได้ปรึกษาคุณทีชาน นคร ผู้อำนวยการศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน (ชาย) บ้านกาญจนาภิเษก ซึ่งเป็นต้นแบบสำคัญของการจัดการเรียนรู้แบบพัฒนาเยาวชนเชิงบวก และยังได้ถอดบทเรียนของบ้านกาญจนาฯ เป็นพื้นฐานการออกแบบชุดกิจกรรมนี้ด้วย

ชุดกิจกรรมและสื่อการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต สำหรับเยาวชนอาชีวศึกษา ทั้ง ๖ ชุด ได้แก่ ชุดที่ ๑ คุณค่าภายใน ชุดที่ ๒ อยู่ด้วยกัน ชุดที่ ๓ วิจาร์ณญาณ ชุดที่ ๔ เคารพตัวเอง ชุดที่ ๕ โลกของงาน และชุดที่ ๖ เส้นทางชีวิต ในแต่ละชุดประกอบไปด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ ๕ กิจกรรม และการเรียนรู้ผ่านภาพยนตร์ ๑ เรื่อง รวมทั้งเครื่องมือการประเมินชั้นเรียน ซึ่งออกแบบสำหรับแต่ละชุดกิจกรรม และสามารถใช้ประมวลผลการเรียนรู้ของนักเรียนได้ตลอด ๖ ภาคเรียน หากสถานศึกษาใช้ชุดกิจกรรมฯ ครบทั้ง ๖ ชุด

ในการพัฒนาชุดกิจกรรมและสื่อการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต สำหรับเยาวชนอาชีวศึกษา มูลนิธิแพชทูเฮลท์ได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่งจากคณะครู และกลุ่มนักเรียนอาชีวศึกษาในช่วงการพัฒนาและทดลองใช้ นอกจากนี้ การประเมินประสิทธิผลการเรียนรู้จากการทดลองใช้ชุดกิจกรรมฯ ในกลุ่มวิทยาลัยนาร่อง พบว่าในภาพรวมชุดกิจกรรมฯ ทำให้นักเรียนมีการรับรู้เปลี่ยนไปในทางบวกมากขึ้น ในเรื่องทักษะการใช้ภาษา การสื่อสาร การเข้าใจตนเอง การคิดให้เหตุผล ซึ่งทั้งหมดนี้สอดคล้องกับการเรียนรู้ หรือการพัฒนาทักษะชีวิตที่ชุดกิจกรรมฯ ทั้ง ๖ ชุด ตั้งเป็นเป้าหมายไว้

ขอขอบคุณ อาจารย์สุจิตรา โปร่งแสง ศึกษานิเทศก์ คณะครูและนักเรียนจากสถานศึกษาที่ร่วมโครงการฯ และคุณทิชา ณ นคร ที่มีส่วนสำคัญในการพัฒนาชุดกิจกรรมฯ ทั้ง ๖ ชุดนี้

ขอขอบคุณ สสส. ที่เปิดโอกาสและสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาชุดกิจกรรมเสริมการเรียนรู้เรื่องเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิตขึ้นสำหรับเยาวชนในอาชีวศึกษา

และขอขอบคุณผู้บริหาร สอศ. และผู้บริหารสถานศึกษาที่เห็นความสำคัญและช่วยสนับสนุนให้เกิดการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตและสุขภาวะทางเพศของเยาวชนอาชีวศึกษาอย่างต่อเนื่อง

มูลนิธิแพชทูเฮลท์  
กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

# สารบัญ



กิจกรรมที่ ๑ อารมณ์ชั่ววูบ	๑๓
กิจกรรมที่ ๒ คิด	๒๑
กิจกรรมที่ ๓ รักนะ...ทั้งสองคน	๒๘
กิจกรรมที่ ๔ ศักดิ์ศรี	๔๑
กิจกรรมที่ ๕ พี่กับน้อง	๕๑
ภาพยนตร์แนะนำ	๕๗
คู่มือครู "การประเมินชั้นเรียนกิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตเยาวชนอาชีวศึกษา"	๖๓
<b>ภาคผนวก</b>	
๑. ประมวลรายวิชา (Course Syllabus) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓	๗๖
๒. แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของนักเรียน	๘๐
๓. แบบทดสอบหลังการร่วมกิจกรรม	๘๘
๔. คู่มือการเรียนรู้ ชุดที่ ๓	๑๐๑
๕. แบบบันทึกความตั้งใจพัฒนาตนเองของนักเรียน	๑๒๕
๖. แบบบันทึกหลังสอน	
• แบบบันทึกหลังสอน	๑๒๖
• แบบบันทึกข้อมูลพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียน	๑๓๐
แนวทางป้องกันดูแล และผลลัพธ์	

## แนวคิดรวบยอด



ในการใช้ชีวิตแต่ละวัน เราต้องเลือกและตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ทั้งที่เกี่ยวกับตัวเราเอง และเมื่อปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ทุกการตัดสินใจย่อมมีผลที่เราต้องรับผิดชอบติดตามมา ดังนั้น การมีวิจาร์ณญาณในการคิด ไคร่ครวญถึงข้อดี ข้อเสีย ผลที่ตามมา ความรู้สึกของคนที่เกี่ยวข้อง และความรู้สึกของตัวเองก่อนตัดสินใจ จะช่วยให้เราตัดสินใจรอบคอบขึ้น และเลือกการกระทำที่นำไปสู่ผลลบน้อยที่สุด ไม่นำไปสู่ความรุนแรง ทำร้ายกัน หรือการกระทำที่จะทำให้ทั้งตัวเอง และคนที่เกี่ยวข้องเสียความรู้สึก

ชุดกิจกรรม "วิจาร์ณญาณ" ชวนให้ผู้เรียน ได้ฝึกคิดแบบมีวิจาร์ณญาณ ในการตัดสินใจในบริบทต่างๆ ของชีวิต ทั้งมิติด้านการจัดการอารมณ์ พฤติกรรมการเสพติดในชีวิตประจำวัน ที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพตัวเอง การจัดการความสัมพันธ์ทั้งกับคนรัก เพื่อน รุ่นพี่ รุ่นน้อง และคนรอบข้าง

สำหรับภาพยนตร์แนะนำ ๑ เรื่อง เป็นหนังสือจากชีวิตจริงวัยรุ่นชายคนหนึ่ง ที่ต้องเผชิญความท้าทายรอบตัว ทั้งการคบเพื่อน การรักพวกพ้อง การเรียน และความฝัน เมื่อชีวิตมาถึงจุดเปลี่ยนที่ไม่ต้องการ เขาก็พร้อมรับผิดชอบ และยังคงมุ่งมั่นสู่ความฝัน พร้อมเรียนรู้กับสิ่งที่ผ่านมา

## ชุดกิจกรรม ประกอบด้วย

กิจกรรมที่ ๑ อารมณ์ชั่ววูบ

กิจกรรมที่ ๒ คิด

กิจกรรมที่ ๓ รักนะ...ทั้งสองคน

กิจกรรมที่ ๔ ศักดิ์ศรี

กิจกรรมที่ ๕ พี่กับน้อง

ภาพยนตร์แนะนำ หนังสือ ก่อน ๑๘ : ตอน เรื่องของพล ความยาว ๒๘ นาที

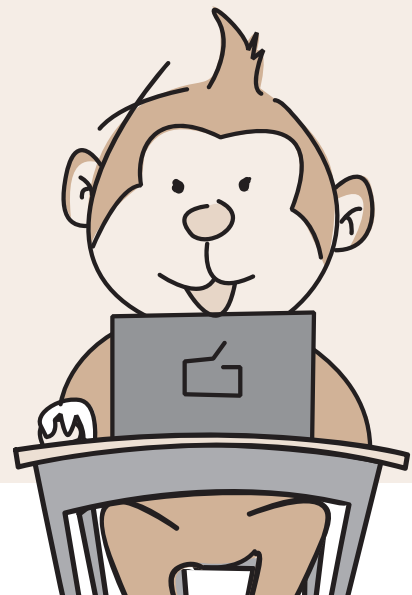


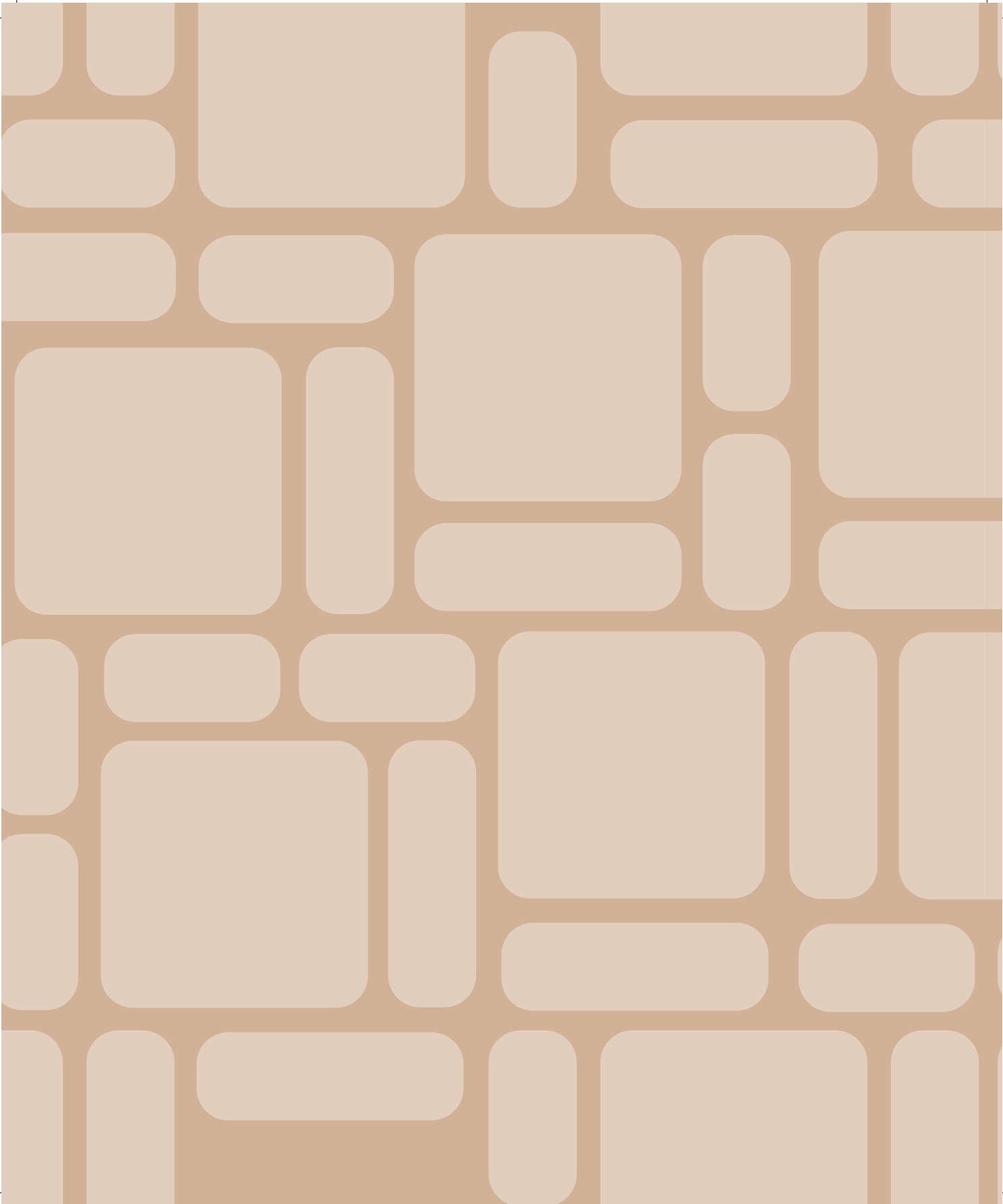
### เวลา

กิจกรรมทั้ง ๕ กิจกรรม ออกแบบสำหรับ เวลา ๖๐ นาที เพื่อใช้สัปดาห์ละ ๑ กิจกรรม ต่อเนื่อง และปิดท้ายชุดกิจกรรมด้วยการดูภาพยนตร์และพูดคุย ซึ่งอาจใช้เวลา ๑.๓๐ ชั่วโมง

### ผลลัพธ์การเรียนรู้

- คิด ใคร่ครวญ ก่อนตัดสินใจ
- เท่าทันและสามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น
- เท่าทันสังคมและเลือกตัดสินใจโดยรู้ถึงผลที่ตามมา และพร้อมรับผิดชอบ
- แยกแยะและเลือกปฏิบัติต่อผู้อื่น โดยไม่ใช้ความรุนแรง หรือทำร้ายกัน





กิจกรรมที่ ๑

อารมณ์

ซอวอบ



## สาระสำคัญ

อารมณ์เป็นเรื่องปกติของมนุษย์ แต่การจัดการอารมณ์เป็นเรื่องที่ต้องเรียนรู้และฝึกฝน เราสามารถบริหารจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ดีขึ้นเรื่อยๆ เมื่อเราเรียนรู้และยอมรับการเกิดขึ้นของอารมณ์ ทำความเข้าใจความรู้สึก ปฏิบัติยาของตนเองขณะที่เกิดอารมณ์ขึ้น รวมถึงฝึกพูดคุยสื่อสารถึงอารมณ์อย่างสร้างสรรค์

## วัตถุประสงค์



กิจกรรมนี้มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. ฝึกการรับรู้และเท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นของตัวเอง
๒. บอกแนวทางการจัดการอารมณ์ของตนเอง

## อุปกรณ์

ตัวอย่างหน้าการ์ตูนแสดงความรู้สึกต่างๆ ขนาดที่ทุกคนมองเห็นได้จำนวนหนึ่ง สำหรับติดไว้บนกระดาน

## เอกสารประกอบ

ใบทบทวน "อารมณ์ของฉัน" (สำหรับทุกคนเป็นการบ้าน)



## กระบวนการ

๑. ชี้แจงว่าวันนี้เราจะเรียนรู้เรื่องอารมณ์ ชวนดูภาพการ์ตูนที่แสดงความรู้สึกต่างๆ ที่คิดไว้หน้าห้อง สุ่มถามบางภาพว่าภาพนั้นกำลังมีอารมณ์หรือความรู้สึกอย่างไร
๒. อธิบายว่าจะมีสถานการณ์ให้ผู้เรียนพิจารณาว่า ถ้าเราอยู่ในสถานการณ์นั้นๆ เราจะรู้สึกอย่างไร
  - ๑) ให้แต่ละคนวาดหน้าการ์ตูนที่แทนความรู้สึกตัวเอง (วาดได้มากกว่า ๑ ความรู้สึก) ลงในกระดาษหรือสมุด
  - ๒) เขียน "ชื่ออารมณ์หรือความรู้สึก" กำกับใต้รูปการ์ตูนนั้น
๓. อ่านสถานการณ์ให้ผู้เรียนฟังทีละสถานการณ์ และให้เวลาแต่ละคนเล่าให้กันฟังในกลุ่ม

สถานการณ์ที่ ๑ เราถูกพ่อแม่หรือครูบ่น/ดุ/ตำ โดยไม่ฟังเหตุผล  
สถานการณ์ที่ ๒ พี่หรือน้องของเราแอบเอาของที่เรารักไป และทำให้เสียหาย  
สถานการณ์ที่ ๓ เราถูกเพื่อนล้อเลียนในเรื่องที่เราไม่ชอบ ทั้งๆ ที่เคยขอร้องแล้ว  
สถานการณ์ที่ ๔ เราเห็นเพื่อนเรากำลังถูกทำร้าย  
สถานการณ์ที่ ๕ เราเพิ่งจับได้ว่าแฟนเราไปแอบคบกับคนอื่นด้วย



๔. เมื่อครบทั้ง ๕ สถานการณ์แล้ว ถามผู้เรียนว่า

- จาก ๕ สถานการณ์ เราสังเกตเห็นอารมณ์ของเราในแต่ละเรื่องอย่างไร เรื่องไหนกระทบกับอารมณ์เรามากที่สุด
- ในแต่ละสถานการณ์ คำตอบของเราและเพื่อนเหมือนหรือต่างกันอย่างไร สาเหตุที่รู้สึกต่างกัน สถานการณ์เดียวกันเป็นเพราะเหตุใด
- มีใครที่ไม่สามารถเรียกชื่ออารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้บ้าง



๕. ผู้ดำเนินการถามเชื่อมโยงว่า หากสถานการณ์สมมติเหล่านี้เกิดขึ้นในชีวิตจริง โดยยกตัวอย่าง ๑ – ๒ สถานการณ์ เช่น

- ๑) เพื่อนล้อเลียนในเรื่องที่เราไม่ชอบ ทั้งๆ ที่เคยขอร้องแล้ว
- ๒) เราเพิ่งจับได้ว่าแฟนเรากำลังแอบคบคนอื่น
  - ปฏิกริยาแรกของเราจะเป็นอย่างไร สิ่งแรกที่เราจะทำคืออะไร
  - คิดว่าสิ่งที่เราทำจะส่งผลอย่างไรบ้าง

๖. ให้แต่ละคนนึกถึงเหตุการณ์จริงที่ทำให้เรารู้สึกโกรธมาก

- ตอนนั้นความรู้สึกเราเป็นอย่างไร ลองเรียกชื่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่ามีอะไรบ้าง
- ตอนที่เรามีความรู้สึกมากๆ ร่างกายของเรามีปฏิกริยาอย่างไรบ้าง และความรู้สึกที่เกิดขึ้นเปรียบเหมือนอะไร ลองอธิบาย
- จำได้หรือไม่ว่าเรามีปฏิกริยาตอบสนองหรือทำอะไรไป



จากนั้นให้ผู้เรียนจับคู่กันและผลัดกันเล่าให้เพื่อนฟัง คนละ ๓ นาที

๗. ผู้ดำเนินการสรุปกิจกรรมว่า เราได้ฝึกฝนทักษะสำคัญ ๓ อย่างในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง คือ

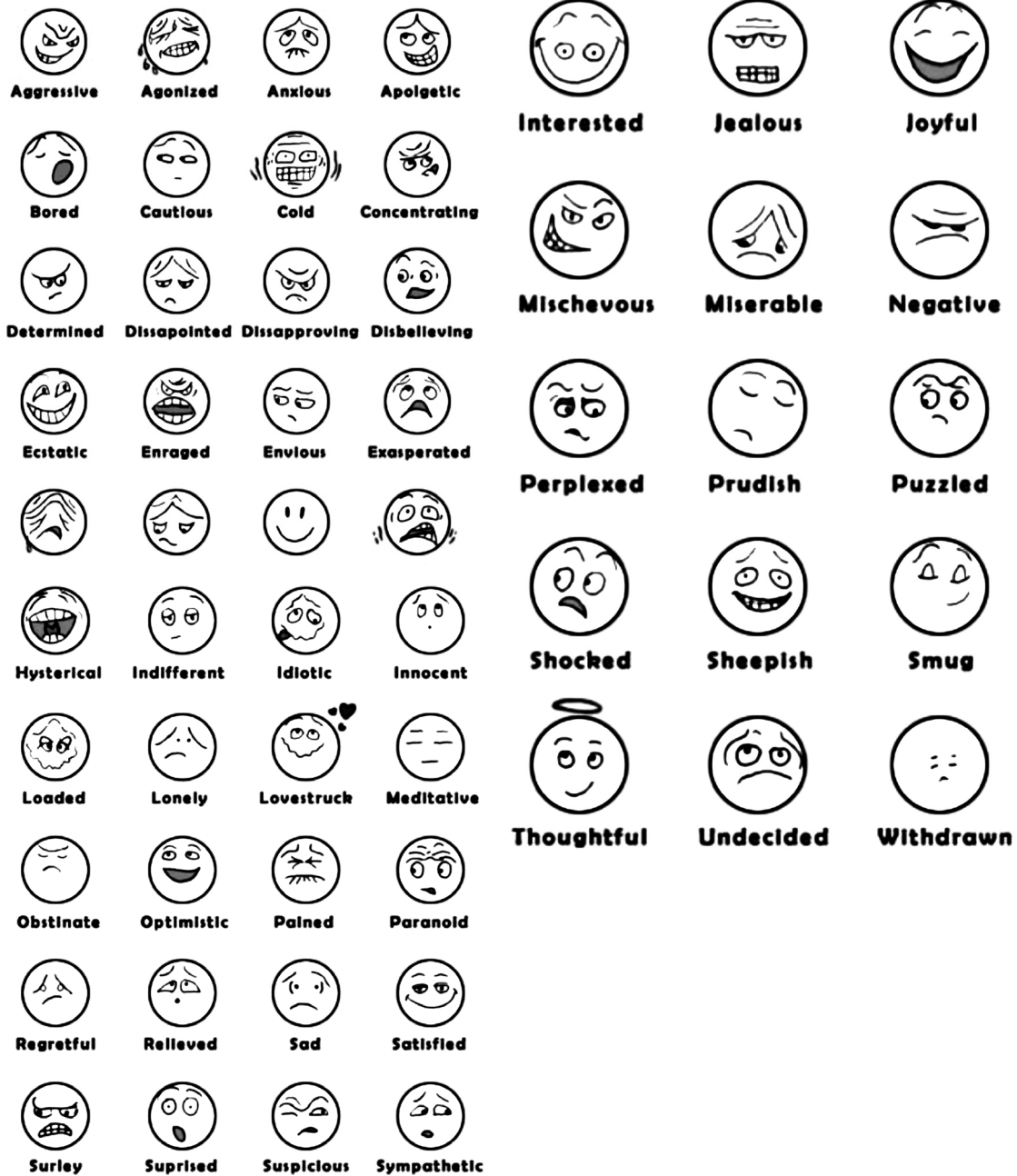
- ☑ การเรียกชื่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นว่าคืออะไร ช่วยให้เราได้รับความรู้สึกของเราที่เกิดขึ้น
- ☑ การรับรู้ความรู้สึกหรือปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นในร่างกายของเรา ขณะที่อารมณ์เกิดขึ้นว่าเป็นอย่างไร ครั้งต่อไปที่มีความรู้สึกคล้ายกันนี้เกิดขึ้น เราจะสามารถรับทราบได้เร็วขึ้นว่าเรากำลังมีอารมณ์นั้นๆ อยู่
- ☑ การแบ่งปันหรือพูดถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นออกมาให้เพื่อนฟัง ซึ่งเป็นการเล่าที่ผ่านการทำความเข้าใจของเราแล้วว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นกับตัวเรา ก่อนที่เราจะบอกเล่ามันออกมา ช่วยให้เราได้พิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้น ปฏิกริยา การตอบสนองของตนเอง และผลที่เกิดขึ้นเป็นโอกาสที่จะใคร่ครวญว่า หากเกิดอารมณ์เช่นนี้อีก เราจะจัดการอย่างไร

๘. แจกใบทบทวนตัวเอง "อารมณ์ของฉัน" – ให้ทำการบ้าน

- เขียนเล่า "เหตุการณ์จริง" ที่ทำให้เรารู้สึกหรือมีอารมณ์รุนแรง ๑ เรื่อง
- เราทำอะไรหรือแสดงออกอย่างไรในเหตุการณ์นั้น
- เกิดอะไรขึ้นหลังจากที่เราแสดงปฏิกิริยาในเหตุการณ์นั้น
- สิ่งที่ได้เรียนรู้จากเหตุการณ์นั้นหรือข้อคิดของการเกิดเหตุการณ์นั้น



# ตัวอย่างใบการ์ตูนหน้าความรู้สึก



# ใบทบทวน “อารมณ์ของฉัน”

“เหตุการณ์จริง” ที่ทำให้เรารู้สึกหรือมีอารมณ์รุนแรง เขียนเล่า ๑ เรื่อง

- เราทำอะไรหรือแสดงออกอย่างไรในเหตุการณ์นั้น

.....

.....

.....

.....

.....

- เกิดอะไรขึ้นหลังจากที่เราแสดงปฏิกิริยาในเหตุการณ์นั้น

.....

.....

.....

.....

.....

- สิ่งที่ได้เรียนรู้จากเหตุการณ์นั้น หรือข้อดีของการเกิดเหตุการณ์นั้น

.....

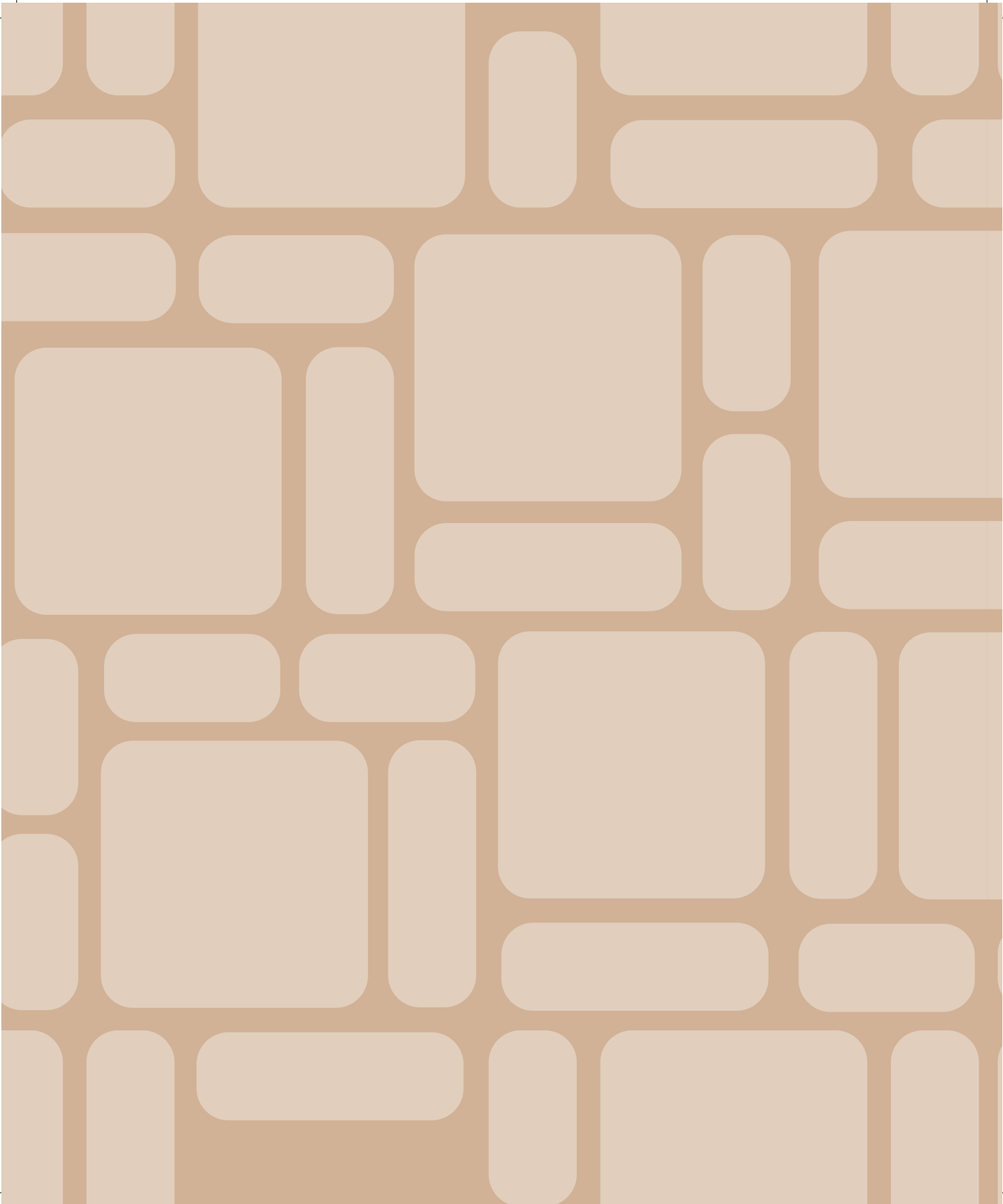
.....

.....

.....

.....





กิจกรรมที่ ๒



## สาระสำคัญ

มนุษย์ใช้ชีวิตคู่กับการเสพคิดหลายรูปแบบ ตั้งแต่เรื่องทั่วไป เช่น โซเชียลมีเดีย เกมส์ กีฬา กาแฟ ความตื่นเต้น ความสัมพันธ์กับบุคคลบางคน จนถึงเรื่องที่สังคมบอกว่าเป็นการเสพคิดที่รุนแรง เช่น การเสพยา การดื่มแอลกอฮอล์ การเล่นเกมพนัน เป็นต้น การคิดหรือการเกิดภาวะฟุ้งฟิงค์ต่อสิ่งใดก็ตามสามารถเกิดผลเสียกับบุคคลได้ทั้งสิ้น การสังเกตและประเมินตนเองได้ว่าเรากำลังเลือกทำกิจกรรมใดเพียงเพื่อความบันเทิง หรือเรากำลังอยู่ในภาวะฟุ้งฟิงค์ต่อสิ่งเหล่านั้น จะช่วยให้เราเท่าทันและจัดการสถานการณ์นั้นได้มากขึ้น

## วัตถุประสงค์

กิจกรรมนี้มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. สำรวจพฤติกรรมต่างๆ ของตนเอง ที่อาจนำไปสู่การฟุ้งฟิงค์หรือเสพคิด
๒. ระบุนกณฑ์ที่ใช้ในการตัดสินใจว่าเป็นการกระทำเพื่อความบันเทิงหรืออยู่ในภาวะเสพคิด
๓. วิเคราะห์พฤติกรรมเสพคิดว่าเกิดขึ้นเมื่อใด เพราะเหตุใด และอะไรทำให้เกิดการคิด

## อุปกรณ์

ไม่มี

## เอกสารประกอบ

๑. แบบสำรวจตัวเอง – คิดหรือไม่ (สำหรับทุกคน)
๒. ใบทบทวนต่อด้วยตัวเอง



## ข้อควรระวังสำหรับผู้ดำเนินการ



- สร้างพื้นที่ปลอดภัยให้ผู้เรียนรู้สึกสบายใจในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสำรวจตัวเองด้วยการรับฟัง ไม่ตีตราตัดสิน ไม่วิพากษ์วิจารณ์ หรือสั่งสอนผู้เรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เสพติด เป้าหมายของกิจกรรมคือการทำให้ผู้เรียนมีโอกาสมองตนเองอย่างเป็นจริง ซึ่งจะเป็นไปได้เมื่อผู้เรียนมีพื้นที่ปลอดภัยที่ทำให้เขากล้าเผชิญหน้ากับพฤติกรรมของตนเอง
- รักษาความลับของผู้เรียน และอย่าให้ผู้เรียนเคารพและรักษาความลับของกันและกัน เนื่องจากพฤติกรรมที่ผู้เรียนจะสำรวจตัวเองในบางเรื่องถูกจัดให้เป็นสิ่งผิดกฎหมาย หรือเป็นสิ่งที่จะทำให้ผู้เรียนถูกตีตรา กลั่นแกล้ง หรือได้รับผลกระทบที่เลวร้าย

## กระบวนการ

๑. ถามทวนผู้เรียนว่า จากการบ้านที่ให้นักถึงเหตุการณ์จริงที่ทำให้เรามีอารมณ์รุนแรง และให้เขียนว่าเราได้เรียนรู้อะไรจากเหตุการณ์นั้น หรือเขียนข้อดีของการเกิดเหตุการณ์นั้น มีใครพร้อมเล่าเรื่องที่เขียนบ้าง (ขออาสาสมัคร ๑-๒ คน)
๒. ผู้ดำเนินการชี้แจงว่า กิจกรรมวันนี้จะชวนสำรวจพฤติกรรมหรือการกระทำที่เกี่ยวกับ "การเสพติด" เรื่องต่างๆ เริ่มจากให้ผู้เรียนระดมความคิดแลกเปลี่ยนในวงใหญ่ ดังนี้
  - เมื่อพูดถึงการเสพติด นึกถึงอะไรบ้าง
  - เราสามารถคิดอะไรได้บ้าง
  - อะไรคืออาการของการติด



๖. แจกแบบทบทวนตัวเอง "คิดหรือไม่" ให้ผู้เรียนทุกคนตอบ

กิจกรรม	ความรู้สึก ที่เกิดขึ้น เมื่อได้ทำ	ทำบ่อย แค่ไหน	คิดว่าเรา ควบคุม ตัวเองได้มาก หรือน้อย	คิดว่าเรา คิดหรือไม่ เพราะ อะไร
๑. เล่นเฟซบุ๊ก				
๒. เล่นเกมส์				
๓. เล่นโทรศัพท์				
๔. ใช้เวลากับคนที่ชอบ				
๕. ดูทีวี				
๖. คัดน้ำอัดลม				
๗. เล่นหอย				
๘. คัดเมล็ด				
๙. สูบบุหรี่				
สิ่งอื่นที่เราใช้เวลาของมันมากๆ (ระบุ).....				

๗. แบ่งผู้เรียนเป็น ๔ กลุ่ม แต่ละกลุ่มจะแลกเปลี่ยนกันใน ๑ พฤติกรรม (๑-๕) ตามประเด็นต่อไปนี้ (เขียนประเด็นแลกเปลี่ยนบนกระดาน)

- ๑) การได้ทำเรื่องนั้นๆ มีข้อดี ข้อเสียอย่างไรบ้าง
- ๒) ให้แลกเปลี่ยนในกรณีที่เราทำเรื่องนั้นๆ คิดว่าตัวเราสามารถควบคุมการทำได้หรือไม่ เมื่อไรที่เราควบคุมได้ เมื่อไรที่เราควบคุมไม่ได้
- ๓) เกณฑ์ที่จะบอกว่าเราคิดหรือไม่คิดในเรื่องนี้ สามารถวัดจากอะไรได้บ้าง



- เมื่อแลกเปลี่ยนแล้ว ให้เขียนพฤติกรรมที่กลุ่มตนเองได้รับ และคำตอบข้อ ๓ เกณฑ์ที่บอกว่าเราคิดหรือไม่คิดไว้จากอะไรได้บ้างบนกระดาษฟลิปชาร์ต และนำไปคิดคิดไว้รอบๆ ห้อง ดังตัวอย่าง

เล่นเฟชนึก

เกณฑ์ที่จะบอกว่าคิดหรือไม่คิด คือ

- 
- 
- 
- 

๕. เมื่อทุกกลุ่มคิดแล้ว ให้ผู้เรียนทุกคนเดินดู ทั้ง ๔ เรื่อง ใช้เวลา ๑๐ นาที โดยให้พิจารณา ดังนี้

- เราารู้สึกอย่างไรกับเกณฑ์พิจารณาที่เพื่อนเสนอว่าคิดหรือไม่ในแต่ละพฤติกรรม
- ถ้าเทียบกับสิ่งที่เราประเมินตนเองในตอนแรก เราเห็นด้วยหรือไม่ อย่างไร
- มีใครรู้สึกอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองในเรื่องใดบ้างหรือไม่ เพราะอะไร



๖. แจกใบทบทวนต่อด้วยตัวเองให้ผู้เรียนทุกคนทำ (หรือเป็นการบ้าน โดยนัดหมายการส่ง)



## สำรวจตัวเอง – ตัดหรือไม่

กิจกรรม	ความรู้สึก ที่เกิดขึ้น เมื่อได้ทำ	ทำบ่อย แค่ไหน	คิดว่าเรา ควบคุม ตัวเองได้มาก หรือน้อย	คิดว่าเรา ตัดหรือไม่ เพราะ อะไร
๑. เล่นเฟซบุ๊ก				
๒. เล่นเกมส์				
๓. เล่นโทรศัพท์				
๔. ใช้เวลากับคนที่ชอบ				
๕. ดูทีวี				
๖. คีมน้ำอัดลม				
๗. เล่นหวย				
๘. คีมน้ำอัดลม				
๙. สูบบุหรี่				
สิ่งอื่นที่เราใช้เวลากับมันมากๆ (ระบุ).....				

# ใบกบทวนต่อด้วยตนเอง

เขียนถึงสิ่งที่เราคิดและไม่คิด ดังนี้

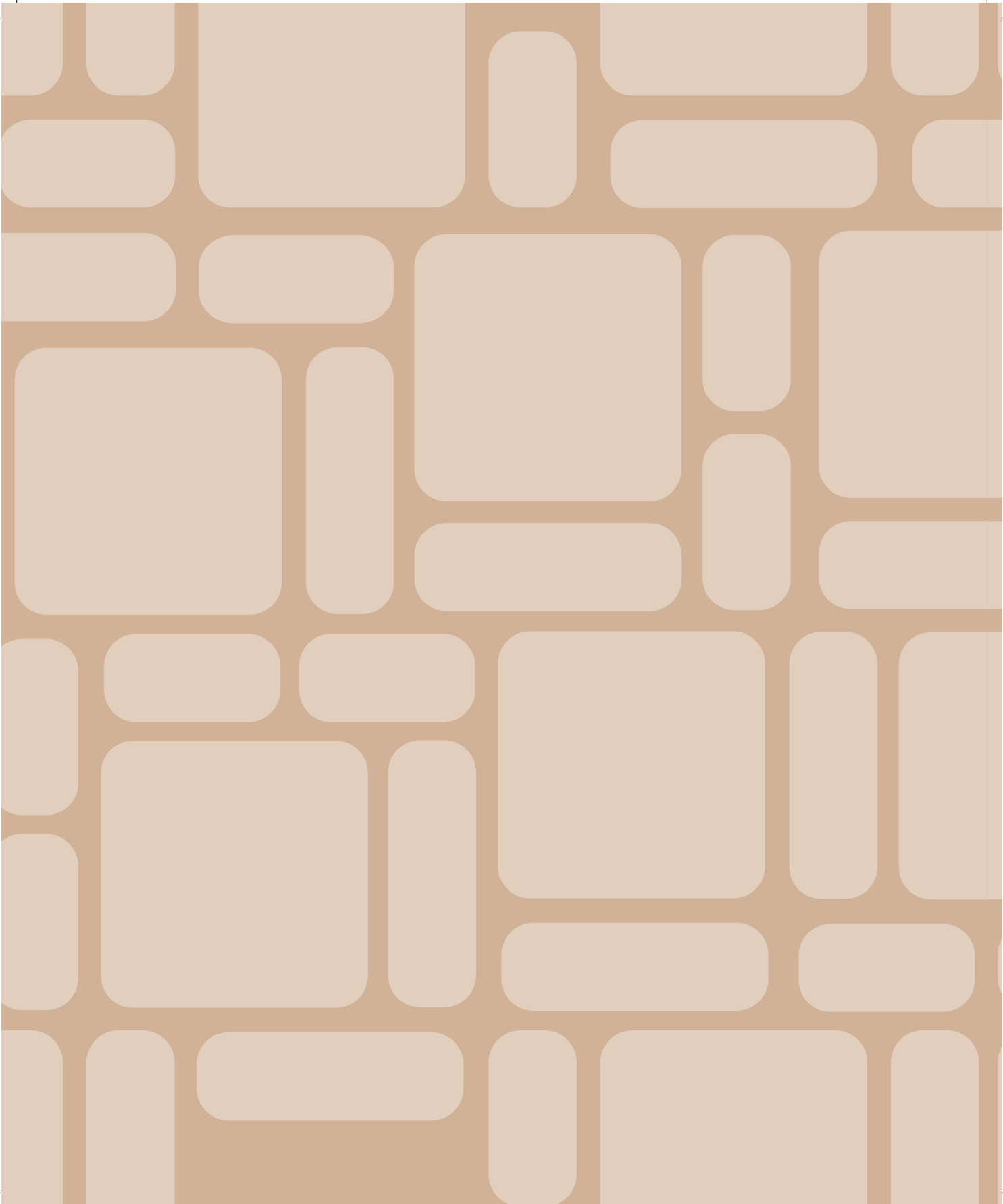
**สิ่งที่เราคิด:** นึกถึงสิ่งที่เราทบทวนตัวเองและพบว่าคิด



**สิ่งที่เราไม่คิด**

๑) เราได้ทำบางสิ่งที่คนทั่วไปมองว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการคิด แต่เราคิดว่าเราไม่คิดบ้างหรือไม่

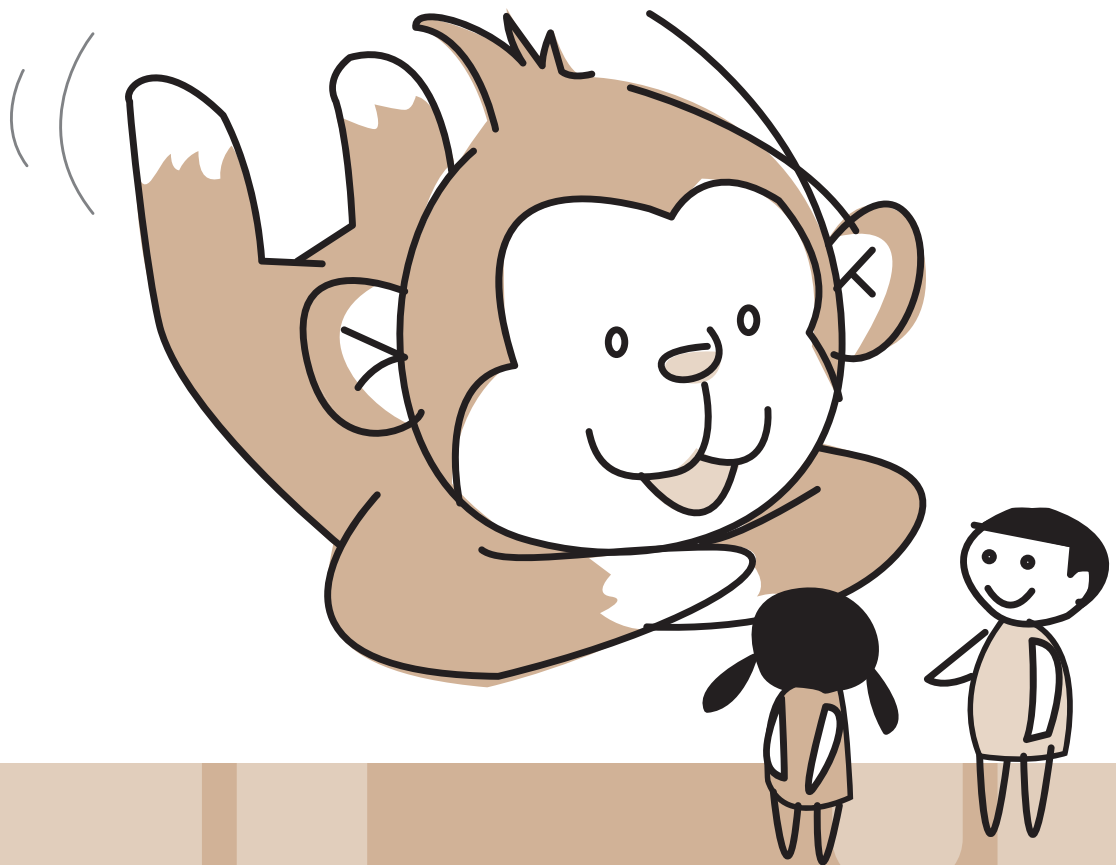




กิจกรรมที่ ๓

รู้ทัน...

ทั้งสองคน



## สาระสำคัญ

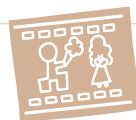
ความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งซึ่งนำมาซึ่งความคาดหวังต่อกัน ส่งผลต่ออารมณ์และการปฏิบัติต่อทั้งคนรักและตัวเอง หลายคนเลือกการกระทำที่ทำร้ายคนรักหรือทำร้ายตัวเองเพื่อแสดงความรู้สึกต่างๆ รูปแบบการทำร้ายกันมีหลายแบบ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และสังคม บางครั้งอาจเป็นวิธีการที่แบบเนียนจนเรามองข้ามไปว่านั่นคือการทำร้ายกัน ดังนั้น ในความสัมพันธ์เราควรทบทวนตัวเองอยู่เสมอว่า เรากำลังทำร้ายคนรักหรือทำร้ายตัวเองอยู่หรือไม่ และบริหารความสัมพันธ์ให้เป็นไปโดยหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นการทำร้ายกัน

## วัตถุประสงค์

กิจกรรมนี้มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. สำรวจอารมณ์และการกระทำของตนเองเมื่อมีความรักความสัมพันธ์
๒. ประเมินว่าการกระทำใดเข้าข่ายความรุนแรง ทั้งต่อตนเองและคนรัก
๓. บอกวิธีที่ไม่ใช้ความรุนแรงเมื่อมีอารมณ์รุนแรง หรือเกิดความไม่เข้าใจในความสัมพันธ์

## อุปกรณ์



คลิป MV เรื่องจริงที่ (๑) ยากจะบอก <http://youtu.be/pKj-๘Wu๕wOA>

## เอกสารประกอบ

๑. แบบสำรวจตัวเอง "เราเป็นแบบนี้บ้างหรือไม่"
๒. เอกสารอ่านเพิ่มเติม เรื่องความรุนแรง สำหรับผู้ดำเนินการ



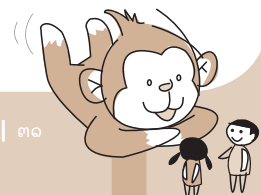
## กระบวนการ

๑. เกริ่นนำกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา พูดถึงการฟังฟังบางสิ่งหรือกระทำบางอย่างจนเข้าสู่ "การเสพติด" ถามผู้เรียนว่า รู้สึกอย่างไรที่ต้องทบทวนตัวเองในเรื่องนี้ ยากหรือง่ายเพราะอะไร และหากมีอาสาสมัครพร้อมเล่าเรื่องในใบทบทวนด้วยตัวเองแก่เพื่อนๆ กลุ่มใหญ่ ขอขอบคุณผู้เรียนคนนั้น
๒. ชี้แจงว่า วันนี้เราคุยกันเรื่องความรัก ความสัมพันธ์ ถามผู้เรียนว่า

- เวลาที่เรามีความรัก เรามีความรู้สึกอะไรบ้างต่อคนรัก (ชวนให้ผู้เรียนคิดถึงทั้งความรู้สึกที่ดีและความรู้สึกที่ไม่ดี)
- เราทำอะไรบ้างเวลาที่เรารู้สึกดี และทำอะไรเวลาที่เรารู้สึกไม่ดี (ทั้งที่ทำกับคนรักและทำกับตัวเอง)
- เรามี "เงื่อนไข" อะไรบ้างหรือไม่ สำหรับ "ความรัก" (ขอตัวอย่างว่ามีเรื่องอะไรบ้าง)



๓. ชวนผู้เรียนดูเรื่องราวความรัก ความสัมพันธ์ของคนสองคนใน MV "ความจริงที่ (อ) ยากจะบอก" ความยาว ๘.๔๓ นาที
  - ระหว่างที่ดู MV ให้ผู้เรียนสังเกตว่า ทั้ง ๒ คนในเรื่องรักกันหรือไม่ และสิ่งที่แสดงว่า "รัก" หรือ "ไม่รัก" ของทั้ง ๒ คน คืออะไร
  - คำถามที่มี ระหว่างดู MV



๔. เมื่อ MV จบ ชวนคุยดังนี้

- รู้สึกอย่างไรกับเรื่องราวของคนคู่นี้
- สองคนนี้รักกันหรือไม่ ใครรักใคร่มากกว่ากัน เพราะเหตุใด
- รู้สึกอย่างไรกับการที่ฝ่ายหญิงเลือก "ไม่บอก"
- ถ้าเราเป็นผู้หญิงในเรื่อง เราจะ "บอก" หรือ "ไม่บอก" เมื่อเริ่มต้นคบกัน
- ถ้าเราเป็นผู้ชายในเรื่อง เราจะตัดสินใจอย่างไร
- คำถามที่มี เมื่อได้ดูหนังเรื่องนี้
  - ผู้ดำเนินการจดคำถามไว้บนกระดาษฟลิปชาร์ต (เพื่อเป็นการบ้านให้ไปหาคำตอบ — โดยแจ้งผู้เรียนตอนท้ายชั่วโมง) โดยอาจสรุปประเด็นสำคัญในเรื่องเอดส์ ดังนี้

- ⌘ ในชีวิตจริง มีคนที่มีผลเลือดต่างใช้ชีวิตอยู่ด้วยกัน เพราะ HIV ไม่สามารถติดต่อกันได้จากการใช้ชีวิตร่วมกัน และการใช้ถุงยางป้องกันในการมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้งไม่ทำให้อีกฝ่ายติดเชื้อ
- ⌘ ขณะนี้มีเยาวชนที่ติดเชื้อตั้งแต่เกิด เติบโต และเรียนในระดับมัธยมศึกษา ยังคงแข็งแรง เพราะได้รับยาต้านไวรัส
- ⌘ แต่เรื่องการเปิดเผยสถานการณ์ติดเชื้อ ยังคงเป็นเรื่อง "ยาก" เพราะไม่อาจคาดถึงผลกระทบที่จะตามมาเพราะความไม่เข้าใจ

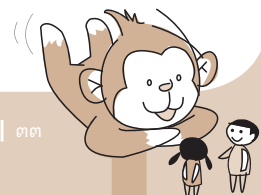
๕. แจกแบบสำรวจตัวเอง "เราเป็นแบบนี้บ้างหรือไม่" ให้ผู้เรียนทุกคน ผู้ดำเนินการชี้แจงว่าให้ผู้เรียนพับส่วนคอลัมน์ "ตัวเอง" และ "คนรัก" ไว้ก่อน และตอบคอลัมน์ในส่วน "เคยทำบ่อย" "เคยทำบ้าง" "ไม่เคยทำ" ก่อน ใช้เวลาในการตอบไม่เกิน ๑๐ นาที

๖. ถามผู้เรียนว่า ตอบคำถามเหล่านี้แล้วรู้สึกอย่างไร หรือคิดอย่างไรกับพฤติกรรมเหล่านี้
- อธิบายว่า การกระทำทั้ง ๔๐ ข้อ ล้วนจัดเป็นความรุนแรงและเป็นการทำร้ายกัน
  - ยกตัวอย่างการกระทำที่มักถูกมองข้ามว่าเป็นการทำร้ายกันขึ้นมาอธิบาย (ผู้ดำเนินการดูแลเสริมเติมที่เป็นคำอธิบายความรุนแรง)
  - ถามผู้เรียน ดังนี้

- การไม่พูดด้วย เป็นการทำร้ายกันอย่างไร
  - เราารู้สึกแสบไหม เวลามีคนไม่พูดด้วย
  - การทำให้อีกฝ่ายรู้สึกแสบ ต้องทุกข์ใจ ทรมานใจ เป็นการทำร้ายกันทางจิตใจ
- ผลของการทำร้ายจิตใจคืออะไรบ้าง (คำตอบ เช่น เกิดความเครียด ส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย กังวลใจ ไม่อยากทำอะไร เสียงาน ซึมเศร้า กอดกัน เป็นต้น)

๗. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เรียนคลี่คอต้ม "ตัวเอง" และ "คนรัก" ออกมา และพิจารณาว่าการกระทำแต่ละข้อเป็นการทำร้ายตัวเอง หรือทำร้ายคนรัก หากเป็นทั้งสองแบบให้ทำเครื่องหมายในทั้งสองช่อง
- ชวนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันว่าการกระทำในแต่ละข้อเป็นการทำร้ายคนรัก หรือเป็นการทำร้ายตัวเองอย่างไร
  - คิดว่า MV เรื่อง "ความจริงที่ (อ)ยากจะบอก" มีการทำร้ายกันหรือไม่ อย่างไร

๘. สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในความสัมพันธ์ของเราและคนรัก
- ในความสัมพันธ์ เราอาจมีอารมณ์ที่หลากหลายเกิดขึ้นบางครั้ง อารมณ์ที่เกิดขึ้นทำให้เราเลือกทำร้ายตัวเองหรือทำร้ายคนที่เรารัก เพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกหรือเพื่อให้ได้สิ่งที่เราต้องการ



- ☑ เราได้เรียนรู้ว่าการทำร้ายตัวเองและทำร้ายคนรักมีได้หลายรูปแบบ บางรูปแบบเห็นได้ชัดเจนว่าเป็นการทำร้าย เช่น การทำร้ายร่างกาย แต่บางครั้งเราทำร้ายตัวเองหรือทำร้ายกันด้วยรูปแบบที่แนบเนียน เช่น ควบคุมการกระทำของกันและกัน ทำให้เสียกำลังใจหรือรู้สึกไม่คึกกับตัวเอง ทำให้รู้สึกผิด ทำให้รู้สึกว่ามีตัวเองไม่ได้ ใช้ประโยชน์เขาทางการเงิน เป็นต้น
- ☑ การทำร้ายคนรักทั้งทางร่างกาย จิตใจ การเงิน ชื่อเสียง และการทำร้ายตัวเองในทุกรูปแบบ เป็นสิ่งที่ไม่ควรเกิดขึ้นในความสัมพันธ์

๘. แจกแผ่นทบทวนตัวเอง เพื่อให้ผู้เรียนทำเป็นการบ้าน

- เป็นไปได้หรือไม่ที่เราจะไม่ใช้ความรุนแรงกับคนรัก เมื่อเกิดความไม่เข้าใจกัน จะต้องทำอะไร
- ให้เขียนโปสการ์ดถึงคนรัก เล่าสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้



๑๐. สำหรับคำถามเรื่องเอดส์ให้ช่วยกันไปหาคำตอบ โดยแนะนำแหล่งข้อมูล ดังนี้

- มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ [www.aidsaccess.com](http://www.aidsaccess.com)
- เครือข่ายผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ ประเทศไทย [www.thaiplus.net](http://www.thaiplus.net)
- มูลนิธิแพธทูเฮลท์ [www.teenpath.net](http://www.teenpath.net)

## เราเป็นแบบนี้บ้างหรือไม่

	เคยทำบ่อย	เคยทำบ้าง	ไม่เคยทำ	ตัวเอง	คนรัก
๑. งอนไม่พูดด้วยนานๆ, ไม่บอกว่าเป็นอะไรให้เคาเอาเอง					
๒. ไม่ยอมให้แฟนไปสังสรรค์กับเพื่อน					
๓. โทษว่าเพราะเธอแหละผิด					
๔. บอกว่าจะไปฟ้องเพื่อนๆ เพื่อหาพวก					
๕. คอยส่องว่าแฟนทำอะไร, ตามจิก					
๖. ไปไหนไม่บอก หายตัว					
๗. ก่อนแคะให้รู้สึกแย้					
๘. ทำให้แฟนรู้สึกว่าเขาไม่ดีพอ					
๙. ชูว่าจะบอกทุกคนเรื่องที่คบกัน					
๑๐. ทำให้เสียหน้า					
๑๑. หึงโหด					
๑๒. ล้อเลียน วิพากษ์วิจารณ์ให้รู้สึกอาย					
๑๓. จิกเงิน					
๑๔. ทำให้แฟนรู้สึกผิดที่คั่งพังกาเราค่านการเงิน					
๑๕. ใช้แต่เงินแฟนตลอด					
๑๖. จ่ายให้และเอามาเป็นบุญคุณ					
๑๗. มอมเหล้าเพื่อมีอะไรด้วย					
๑๘. หว่านล้อม พุคหวาน อ้อน ให้คำสัญญา เพื่อมีอะไรกับเขาโดยที่เขาไม่พร้อมหรือไม่แน่ใจ					
๑๙. บังคับไม่ให้เขาทำแท้ง หรือบังคับให้เขาทำแท้ง					
๒๐. ทำลายทรัพย์สินของเขา					

	เคยทำ บ่อย	เคยทำ บ้าง	ไม่เคย ทำ	ตัวเอง	คนรัก
๒๑. ทำลายทรัพย์สินของเราให้เขาเห็น					
๒๒. ตะโกนใส่หน้า					
๒๓. คบ ค่อย					
๒๔. คำอย่างหยาบคาย					
๒๕. ผลัก ค้ำว้าแฉน กระชาก					
๒๖. ฐู่ว่าจะทำร้ายตัวเอง					
๒๗. กินเหล้าเมาแประเวลาที่ทะเลาะกัน					
๒๘. กินประชคชีวิตเวลาที่ไม่พอใจแฟน					
๒๙. ไม่ยอมกินข้าวเวลาที่ไม่พอใจแฟน					
๓๐. ทำทุกอย่างให้แฟนจนสายตัวแทบขาด					
๓๑. แกล้งออกไปเคินคนเคียนอกบ้านคอนเทียงคีน ประชคแฟน					
๓๒. ค่อยกำแพงเมื่อมีเรื่องไม่พอใจแฟน					
๓๓. รู้สึกแย่มากกับสิ่งที่เขาทำ แต่เก็บไว้คนเคียว					
๓๔. ยอมให้เขาคุแลในทุทเรื่อง, รู้สึกว่าต้องฟังเขา ทุทเรื่อง					
๓๕. ไม่ยอมบอกแฟนว่าอีกอค์เรื่องอะไร					
๓๖. อยากเลิกแต่ไม่กล้าคุย					
๓๗. รู้สึกว่าเขาอยากเลิกแต่ไม่กล้าคุย อยูกับความ รู้สึกไม่ม่ั่นใจ					
๓๘. บอกตัวเองว่าไม่คืพอสำหรับแฟน					
๓๙. ฝืนความค้องการของตัวเอง เพราะอยากให้ แฟนพอใจ					
๔๐. ใ้ชีวิตแยๆ เพื่อประชคชีวิต					

# แผ่นทบทวนตัวเอง

## เรื่องความรัก ความสัมพันธ์

๑) เป็นไปได้หรือไม่ที่เราจะไม่ใช้ความรุนแรงกับคนรัก เมื่อเกิดความไม่เข้าใจกันจะต้องทำอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

ให้เขียนโปสการ์ดถึงคนรัก เล่าสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้

Postcard

Don't forget to add the stamp!

.....

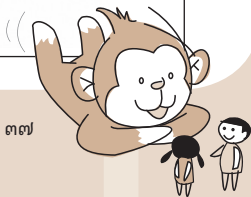
.....

.....

.....

.....

Hand-drawn by .....



# เอกสารอ่านเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินการ

## การกระทำในแบบสอบถามจัดเป็นการทำร้ายกันหรือเป็นความรุนแรงอย่างไร

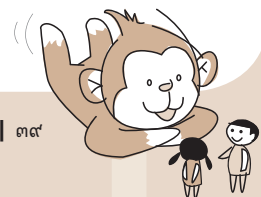
การใช้ความรุนแรง หมายถึง การกระทำโดยเจตนาที่แสดงออกมาทางร่างกาย คำพูด การแสดงอำนาจที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ การเสียชีวิต ความสะเทือนใจ การสูญเสียทรัพย์สิน หรือการถูกทอคิด ทั้ง บุคคลสามารถกระทำรุนแรงต่อตนเองหรือบุคคลอื่น

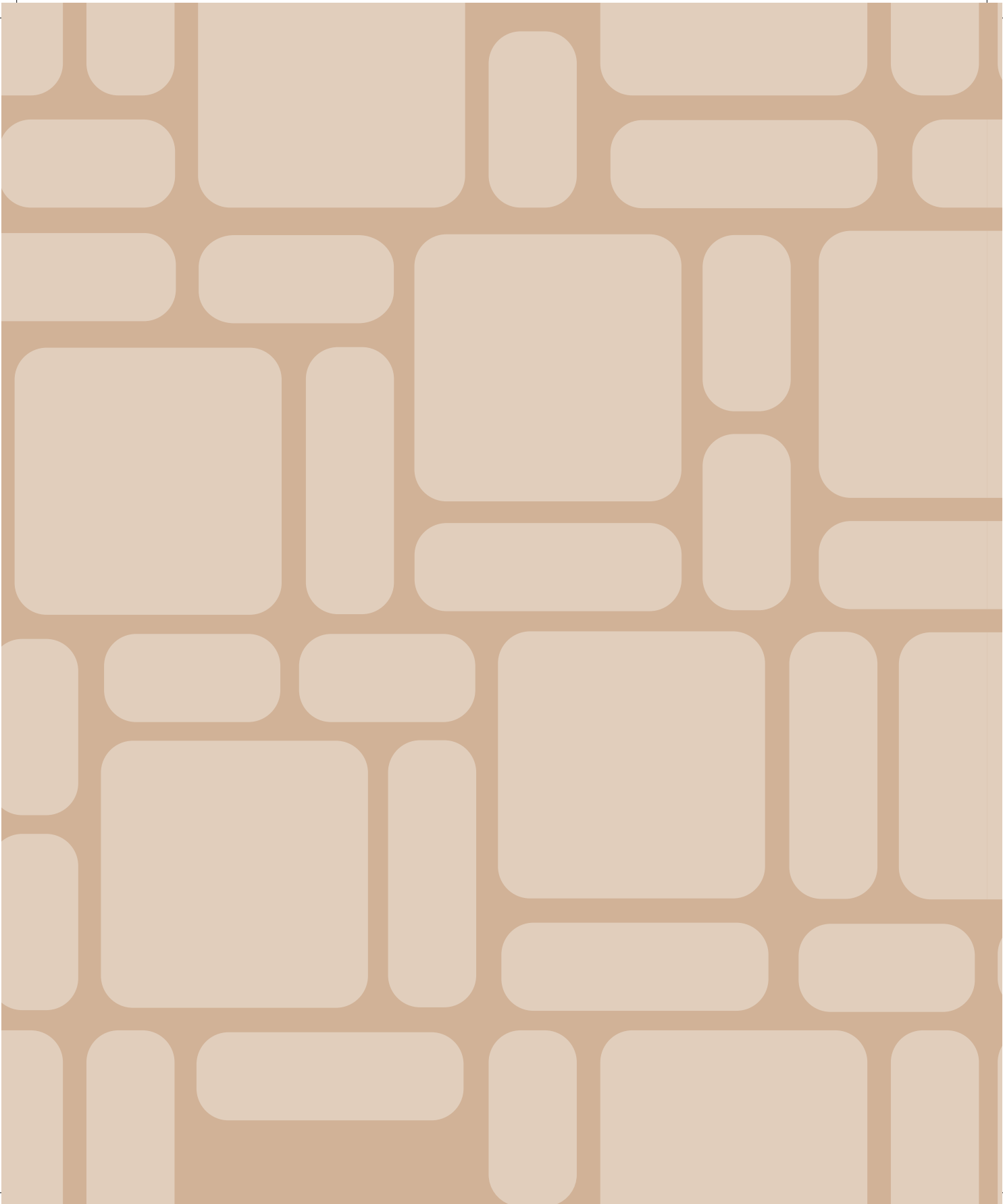
### รูปแบบของการแสดงออกที่เป็นความรุนแรง ได้แก่

- ๑) **ความรุนแรงทางร่างกาย** หมายถึง การทำให้บาดเจ็บทางร่างกายโดยจงใจ เช่น ตบ ตะกรมถึงการสัมผัสที่แสดงถึงอำนาจและการควบคุม เช่น ผลัก กระชาก
- ๒) **ความรุนแรงทางเพศ** หมายถึง การกระทำที่มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ผู้ถูกกระทำเป็นเครื่องมือตอบสนองความต้องการทางเพศของผู้กระทำ ซึ่งมีตั้งแต่การข่มขืน ลวนลาม ไปจนถึงการข่มขู่ หรือหลอกล่อด้วยวิธีการต่างๆ
- ๓) **ความรุนแรงทางจิตใจ** หมายถึง การกระทำที่จงใจทำร้ายจิตใจ ทำให้ผู้ถูกกระทำถูกควบคุมทางจิตใจ รู้สึกอับอาย รู้สึกผิด ไร้พลัง ค้อยค่า หรือถูกลดคุณค่า
- ๔) **ความรุนแรงทางเศรษฐกิจ** หมายถึง การกระทำที่มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ประโยชน์ผู้ถูกกระทำทางด้านเศรษฐกิจ หรือเพื่อกีดกันผู้ถูกกระทำไม่ให้อำนาจดูแลตัวเองทางเศรษฐกิจได้ เช่น ขูครีต กล่าวอ้างเพื่อให้ได้ทรัพย์สินจากผู้ถูกกระทำ ไม่ให้ทำงาน หรือจงใจไม่ทำงาน เพื่อให้อีกฝ่ายเลี้ยงดู
- ๕) **ความรุนแรงที่ก่อให้เกิดความสูญเสียหรือทอคิด** หมายถึง การไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ และคุ้มครองอย่างเหมาะสมเพียงพอ ทอคิดทั้งทางกาย ไม่ให้อาหารอย่างเพียงพอ ไม่ดูแลสุขภาพ ไม่ดูแลยามเจ็บป่วย ไม่คุ้มครองจากอันตรายหรืออุบัติเหตุ

## รูปแบบของความรุนแรงที่เห็นได้ไม่ชัดเจน ได้แก่

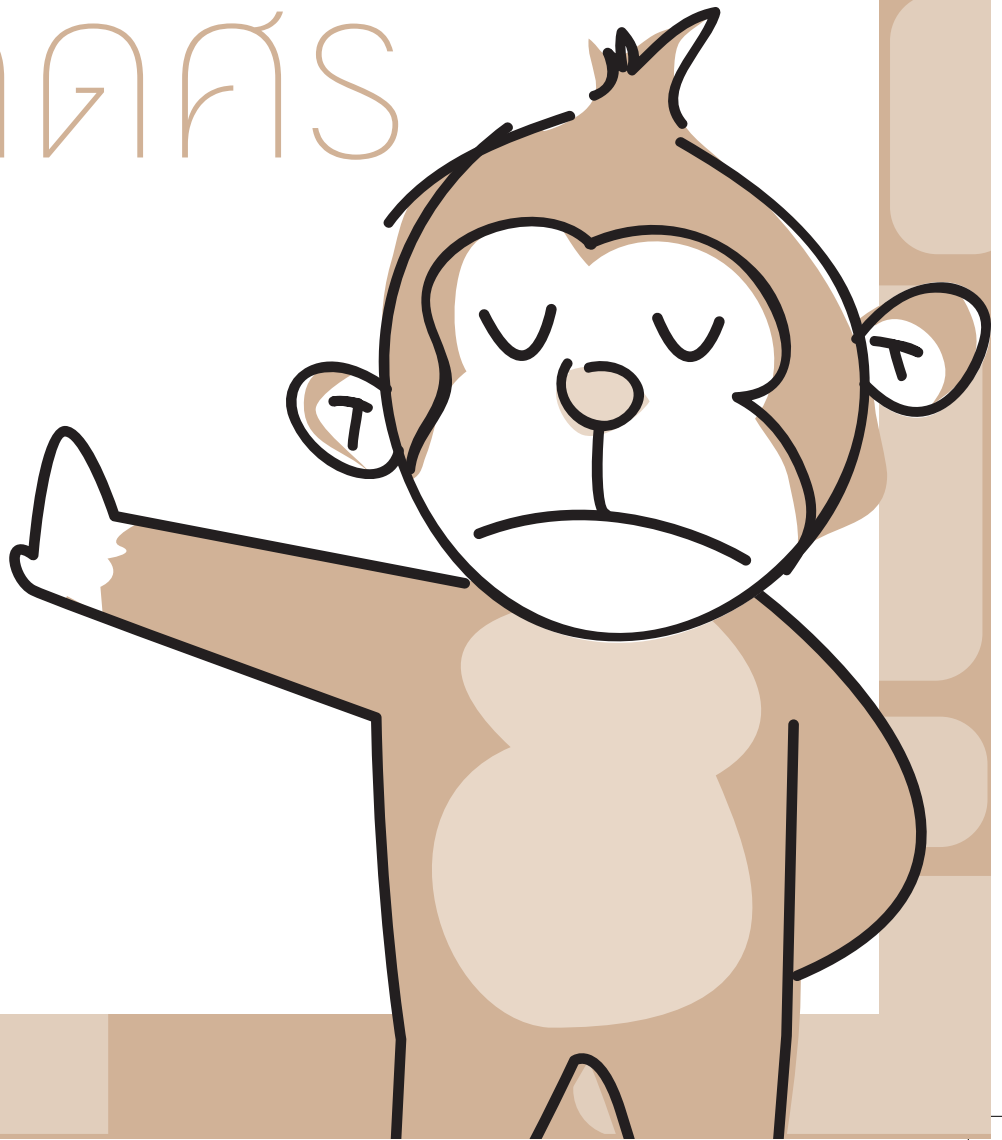
- **การไม่สื่อสาร** เป็นการปฏิเสธอีกบุคคลหนึ่ง ทำเหมือนอีกฝ่ายไม่มีตัวตน เป็นความรุนแรงทางจิตใจ
- **การบังคับหรือกดดัน** รวมถึงการกดดันทางสังคม เป็นการควบคุมรูปแบบหนึ่ง เป็นความรุนแรงทางจิตใจ และอาจเป็นความรุนแรงทางร่างกายและเศรษฐกิจด้วย หากสิ่งที่ยังบังคับมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพและทรัพย์สิน การเงินของฝ่ายถูกกระทำ
- **การทำให้สูญเสียความสามารถในการดูแลตนเอง** เป็นการควบคุมรูปแบบหนึ่ง เช่น ตัดขาดจากเพื่อนหรือญาติพี่น้อง ไม่ให้โอกาสในการหารายได้ด้วยตนเอง
- **การไม่ดูแลตัวเองตามสมควร** เป็นการทำร้ายตัวเอง และเป็นการทำร้ายผู้อื่นด้วยเมื่อจงใจกระทำเพื่อสร้างความรู้สึกที่ไม่ดีให้อีกฝ่ายหนึ่ง





กิจกรรมที่ ๔

# คักคักศรี



## สาระสำคัญ

บุคคลทุกคนล้วนมีศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ แต่ทุกคนอาจมีศักดิ์ศรีที่ต้องการรักษาปกป้องแตกต่างกัน แต่การรักษาปกป้องศักดิ์ศรี ไม่จำเป็นต้องใช้วิธีการที่รุนแรง หรือล่วงละเมิดศักดิ์ศรีของคนอื่น ไม่ว่าในกรณีใด เพราะการกระทำเช่นนั้นมันมีแต่จะนำไปสู่ความรุนแรงเพิ่มขึ้น การปกป้องศักดิ์ศรีสามารถทำได้หลายวิธีโดยไม่ใช้ความรุนแรง

## วัตถุประสงค์

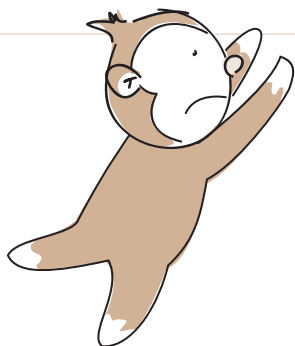
กิจกรรมนี้มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. แยกแยะการกระทำที่จัดเป็นความรุนแรง
๒. เลือกวิธีการที่ไม่ใช้ความรุนแรงในการตอบโต้

## อุปกรณ์



๑. บัตรคำขนาดเอสี่ตัดครึ่ง จำนวนมาก
๒. กระดาษขาว
๓. ปากกาเคมี



## เอกสารประกอบ

๑. บทความ "เรื่องของศักดิ์ศรี" เป็นกรบ้าน สำหรับทุกคน

## กระบวนการ

- ชี้แจงผู้เรียนว่า วันนี้เราจะคุยกันเรื่อง "ศักดิ์ศรี" ให้ผู้เรียนจับคู่และแลกเปลี่ยนกันในเรื่อง "ศักดิ์ศรี" ดังนี้ (ใช้เวลา ๑๐ นาที)
  - "ศักดิ์ศรี" หมายถึงอะไร
  - การกระทำแบบใดที่ทำให้เรารู้สึกว่าเป็นการเสียศักดิ์ศรี
  - หากเป็นเรื่องที่ทำให้ "เสียศักดิ์ศรี" เรายอมได้หรือไม่ เพราะเหตุใด
- ขอฟังความเห็น ๒-๓ คู่ ในแต่ละหัวข้อ เพื่อให้เห็นความคิดที่แตกต่างกัน
- ผู้ดำเนินการวาด "เส้นความรุนแรง" บนกระดาน หรือใช้กระดาษวาดเป็นเส้นยาวบน ฝาผนังห้องด้านหนึ่ง ยาวประมาณ ๔-๕ เมตร เพื่อให้มีพื้นที่เพียงพอในการทำกิจกรรม ตามความยาวของเส้น
  - ที่ปลายด้านหนึ่งของเส้นเขียนว่า "ไม่รุนแรง" ที่ปลายอีกด้านหนึ่งเขียนว่า "รุนแรงมาก"
  - ระหว่างทั้งสองด้านของเส้น เขียน "รุนแรงเล็กน้อย" และ "รุนแรง" ตามภาพ

ไม่รุนแรง

รุนแรงเล็กน้อย

รุนแรง

รุนแรงมาก

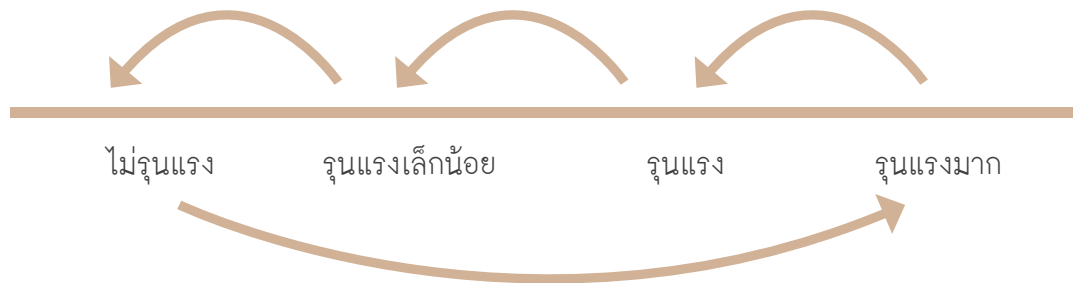
- ให้ผู้เรียนแต่ละคนนึกถึงเรื่องที่เราเป็นฝ่ายถูกกระทำแล้วทำให้เรารู้สึก "เสียศักดิ์ศรี"
  - เมื่อผู้เรียนนึกออกแล้ว ให้คิดต่อว่าเราจะตอบโต้การกระทำนั้นด้วยวิธีใด
  - เขียนคำตอบวิธีการลงในบัตรคำ ๑ แผ่นต่อ ๑ วิธี ตอบได้มากกว่า ๑ วิธี
  - เมื่อได้คำตอบแล้ว ให้แต่ละคนนำบัตรการกระทำตอบโต้ของตัวเอง ไปคิดที่เส้นความรุนแรง ในตำแหน่งระดับความรุนแรงที่เราประเมินเอง



๕. เมื่อทุกคนคิดแล้ว ขออาสาสมัครจากกลุ่มที่ตอบได้ในแต่ละระดับ ระดับละ ๑-๒ คน ว่า
- คิดถึงเหตุการณ์อะไรที่เราเป็นฝ่ายถูกกระทำแล้วทำให้เรารู้สึก "เสียศักดิ์ศรี"
  - เราเลือกการตอบโต้แบบนั้น ด้วยเหตุผลอะไร
  - ขอบคุณอาสาสมัครที่แบ่งปัน
๖. จากนั้นชวนผู้เรียนดูคำตอบวิธีการต่างๆ ที่ปรากฏอยู่ในแต่ละตำแหน่ง
- ในระดับความรุนแรงที่ยังมีบัตรวางอยู่น้อย ให้ผู้เรียนช่วยกันคิดว่ามีการกระทำที่เป็นวิธีตอบโต้ในระดับความรุนแรงนั้นๆ แบบใดอีก (เพื่อเป็นข้อมูลในการลดระดับความรุนแรงลงในขั้นต่อไป)
๗. จากนั้นชวนตรวจสอบบัตรคำแต่ละใบ เริ่มจากตำแหน่ง "ไม่รุนแรง" ก่อนว่า
- บัตรคำเหล่านี้เป็นวิธีการตอบโต้ เมื่อเราถูก "หมิ่นศักดิ์ศรี" ในทางกลับกันหากเราเป็นฝ่ายถูกกระทำด้วยวิธีการแบบเดียวกัน เราจะรู้สึกอย่างไร
  - เห็นด้วยกับการจัดระดับความรุนแรงเหมือนเดิมหรือไม่ หากเราเป็นฝ่าย "ถูกกระทำ" เพราะเหตุใด
๘. แบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น ๔ กลุ่มตามระดับความรุนแรง ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันอภิปรายถึงข้อดี-ข้อเสีย ของผลกระทบที่ตามมาจากการกระทำในแต่ละบัตร
- ฟังการนำเสนอพร้อมบันทึกประเด็นสำคัญของผลกระทบที่เกิดขึ้นในแต่ละระดับความรุนแรง ทวนผลที่เกิดขึ้นจากการใช้ความรุนแรง และถามเพิ่มเติม ดังนี้
    - การตอบโต้แบบนั้นช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ อย่างไร
    - การตอบโต้ที่รุนแรงทำให้ฝ่ายตรงข้ามเคารพศักดิ์ศรีของเรามากขึ้นหรือไม่ และทำให้เราเคารพศักดิ์ศรีตัวเองได้มากขึ้นหรือไม่



๘. จากนั้นให้ทุกคนลองคิดถึงวิธีการตอบโต้ที่ลดระดับความรุนแรงจากระดับที่ตนเองวางไว้ในตอนแรก



- ให้แต่ละคนเลือกวิธีการตอบโต้ที่ลดระดับความรุนแรงไป ๑ ขั้น
- ส่วนผู้เรียนที่อยู่ในตำแหน่งไม่รุนแรงอยู่แล้ว ให้อัปไปเลือกวิธีที่รุนแรงมาก
- จากนั้นถามดังนี้

- ในเหตุการณ์ที่เราคิดถึงเมื่อครู่ หากเราเลือกตอบโต้ในแบบใหม่นี้ จะเกิดผลลัพธ์ที่แตกต่างไปอย่างไร คีขึ้นหรือแย่ง
- หากเราสามารถลดระดับผลกระทบที่มีความรุนแรงลงได้ ด้วยการเลือกวิธีการตอบโต้แบบใหม่ เราจะมีวิธีจัดการตนเองอย่างไร ให้สามารถทำเช่นนั้นได้ ?

๑๐. แจกบทความ "เรื่องของศักดิ์ศรี" ให้ทุกคนอ่านเป็นการบ้าน และให้เขียนแสดงความคิดเห็นว่า

- ๑) ตนเองเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับผู้เขียนบทความในประเด็นใดบ้าง พร้อมแสดงเหตุผลที่เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย
- ๒) "ศักดิ์ศรี" สำหรับ "ฉัน" หมายถึง...



# เรื่องของศักดิ์ศรี

โดย นายแพทย์กัมปนาท ตันสิขบุตรกุล, ไทยรัฐออนไลน์, ๑๒ ม.ค. ๒๕๕๗

หลายท่านคงเริ่มค้นปีใหม่ที่ด้วยหัวใจที่แข็งแกร่งขึ้น หลังจากที่ได้พักผ่อนกันมาหลายวัน ทบทวนสิ่งต่างๆ ที่ผ่านมาในอดีตเมื่อปีก่อน และวางแผนเริ่มต้นทำอะไรใหม่ๆ ในปีนี้กันต่อไป ช่วงนี้มีวาทกรรมเกิดขึ้นในสังคมไทยไม่น้อย ไม่ว่าจะเป็นคำว่า ปฏิรูป ซึ่งน่าจะเป็นคำยอดฮิตอันดับหนึ่งซึ่งได้นำเสนอไปเมื่อครั้งปลายปีที่แล้ว ปีนี้มีคำยอดฮิตอีกคำหนึ่งคือคำว่า เกียรติยศ ศักดิ์ศรี ซึ่งหลายคนเมื่อพูดถึงคำนี้ มักมีอารมณ์ความโกรธร่วมตามมา เนื่องจากกำลังคิดว่าตนเองถูกหมิ่นเกียรติยศ ศักดิ์ศรี

คำว่า เกียรติยศ หมายถึง เกียรติโดยฐานะ ตำแหน่ง หน้าที่ หรือชาติชั้นวรรณะ ส่วน ศักดิ์ศรี หมายถึง คุณค่าที่มาจากความเป็นอิสระของมนุษย์ หรือความสามารถในการกำหนดตัวเอง (autonomy) มีองค์ประกอบหลักสองประการคือ เป็นคุณค่าที่ปราศจากเงื่อนไข และเป็นคุณค่าที่นำไปเปรียบเทียบไม่ได้ ซึ่งทั้งสองคำนี้จะมีความหมายคล้ายๆ กันและใช้แทนกันได้ เช่นเดียวกัน หรือใช้พูดคู่กันไป เช่น เกียรติยศศักดิ์ศรี

โดยความหมายที่เป็นความรู้สึกของคนทั่วไป จะหมายถึงคุณค่าที่อยู่ในตัวตนของคนคนนั้น ใน การที่จะให้มีคนนับหน้าถือตา หรือมองว่าตนเองเป็นคนที่มีคุณค่าในสังคม หน้าที่การงานเป็นหลัก เรียกว่า เป็นคุณค่าของวิชาชีพและเป็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์ด้วยเช่นเดียวกัน

เมื่อรู้สึกว่าโดนหมิ่นศักดิ์ศรี ผมไม่ทราบว่าคุณรู้สึกเหล่านี้ในแต่ละคน แต่ละวิชาชีพหรือสาขาอาชีพจะมีความรู้สึกเช่นเดียวกันหรือไม่ หากต้องเจอกับเหตุการณ์ที่ต้องพูดว่าโดนหมิ่นศักดิ์ศรีของวิชาชีพ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นความเข้าใจผิดทั้งสิ้น สถานการณ์ที่คนทั่วไปมักเข้าใจว่าตนเองถูกดูหมิ่นศักดิ์ศรี เช่น เาวิชาชีพหรือคนคนนั้นมาล้อเลียนเป็นเรื่องตลกขบขัน เาวิชาชีพหรือคนคนนั้นมาพูดจาถูกเหยียดหยามให้เกิดความอับอาย ให้รู้สึกต่ำต้อยด้อยค่า กล่าวหาว่าใครคนใดคนหนึ่งซึ่งมีอาชีพหรือวิชาชีพใดวิชาชีพหนึ่งแต่ครองตนอย่างผิดศีลธรรม โดยใช้ตำแหน่ง

หน้าที่การงานนั้นทำร้ายผู้อื่น หรือฉกฉวยผลประโยชน์จากผู้อื่น กล่าวหาว่าคนคนนั้นหรือคนที่อยู่ในวิชาชีพนั้นเป็นคนที่ไม่มีความสามารถมากพอจนเป็นที่ยอมรับ (ตามความคาดหวัง) ของสังคม เป็นต้น

เหตุการณ์หรือการกระทำต่อคนเหล่านี้ หรือวิชาชีพเหล่านี้มักนำไปสู่ความไม่สบายใจ ไม่พอใจ และกระตุ้นให้เกิดการใช้อารมณ์ต่อคำนั้นได้มาก จนถึงขั้นอาจจะมีการใช้ความรุนแรงเกิดขึ้นในสังคม ดังที่เคยเกิดขึ้นมาหลายครั้งทั่วโลก

เช่น การข่มขืนผู้หญิงที่ไร้หนทางสู้ในที่สาธารณะและทำร้ายร่างกายจนเสียชีวิต นับว่าเป็นการดูหมิ่นเหยียดหยามสตรีเพศ คือมีการปฏิบัติที่ป่าเถื่อนยิ่งกว่ามนุษย์ กระทำต่อผู้หญิงที่เป็นเพศอ่อนแอ ใครที่ได้รับความเหล่านี้ก็พลอยอดมิได้ที่จะรู้สึกว่าเป็นการดูหมิ่น เหยียดหยามศักดิ์ศรีกันเกินไป จนผู้หญิงหลายๆ คนต้องออกมาประท้วงเรียกร้องความเป็นธรรมและกล่าวอ้างถึงการดูหมิ่นศักดิ์ศรีของลูกผู้หญิง

นอกจากนี้การดูถูกเหยียดหยามในวิชาชีพต่างๆ ว่าเป็นวิชาชีพที่ต่ำต้อย ค้อยคุณค่าในทางวุฒิการศึกษา หรือกล่าวหาว่าวิชาชีพนั้นฉกฉวยผลประโยชน์จากภาครัฐที่เรียกว่าคอร์รัปชันนั้น ไม่ว่าจะจริงหรือเท็จ แต่อาจจะมีการกล่าวเหมารวมว่าวงการวิชาชีพดังกล่าวน่าจะเป็นแบบนั้น แบบนี้ตามที่กล่าวหาจริงๆ ซึ่งย่อมมีผลกระทบต่อความรู้สึกของผู้ที่ถูกกล่าวหา หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพเดียวกันอย่างมาก โดยคนที่อยู่ร่วมในวิชาชีพเดียวกันส่วนใหญ่อาจจะไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการกระทำดังกล่าวเลยก็ได้ เรียกง่ายๆ ว่า พอมีการเหมารวมก็เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีขึ้นมาทันที

ถ้าพิจารณาดีๆ คำว่าถูกดูหมิ่นศักดิ์ศรีก็อาจจะเป็นแค่ความรู้สึกหรือความคิดของเราเองต่างหากที่ทำให้เกิดขึ้นมา หาได้เกิดจากใครมาทำลายเกียรติยศศักดิ์ศรีของเราไม่ เพราะความจริงก็คือเกียรติยศศักดิ์ศรีไม่มีใครทำลายของใครได้ นอกจากตัวเราเอง



...ต้นเหตุนองความรู้อีกเสียศักดิ์ศรี

คนเราทุกคนไม่มีใครสามารถทำลายศักดิ์ศรีของเราได้ แต่เขาสามารถทำให้เรา "รู้สึก" ว่าถูกทำลายศักดิ์ศรีได้ด้วยวาทกรรมต่างๆ กายกรรมต่างๆ แต่นั่นก็ไม่ว่างค้ำกับเรามีความรู้สึกขึ้นมาเอง...ที่พูดถึงคำว่ามีความรู้สึกขึ้นมาเองนั้น ได้มีการสะท้อนถึงอะไรบ้าง เช่น ความคิดที่ชอบบิคเป็นของตัวเอง เกิดจากนิสัยส่วนตัวที่ทำประจำ เป็นคนหุเบา หรือเป็นคนไม่ค่อยคิดพิจารณา ใช้แต่อารมณ์และอคติส่วนตัวเป็นหลัก

มองคุณค่าในตัวเองต่ำ คนประเภทนี้มีเซลฟ์เปราะบาง ใครทำอะไร ใครพูดอะไรเล็กน้อยก็ไวต่อความรู้สึก เพราะรู้สึกว่ไปสะกิดปมค้อยของตนเองโดยไม่รู้ตัว

ถูกยุแหย่จากสังคมคนรอบข้าง ถ้าอยู่ในสังคมที่โง่เขลาเบาปัญญา เอาแต่มอมเมาด้วยข้อมูลเท็จบ้างเท็จบ้าง ก็จะเคยชินและกลายเป็นส่วนหนึ่งของนิสัยของตนเองไปในที่สุด

เป็นคนที่มปัญหาสุขภาพจิตอยู่เดิม เช่นโรคอารมณ์แปรปรวน หรือปัญหาบุคลิกภาพ ใจร้อน ทำคนเป็นคนที่เคร่งในเรื่องศักดิ์ศรีมาก ทั้งๆ ที่จริงอาจจะเป็นคนเห็นแก่ตัวนั่นเอง แต่ชอบอ้างคำอื่นให้คูคือ

ทั้งหมดที่ยกมานั้น จะเห็นว่าคนที่มปัญหาแบบนี้มักจะมีวิธีคิด วิธีแก้ปัญหาวที่นำไปสู่ความทุกข์ใจได้ง่าย ด้วยเพราะมีระบบความคิดแบบหนึ่งที่ซ่อนอยู่ คือ ความคิดอัตโนมัติ ซึ่งเกิดขึ้นอยู่เสมอ หากปราศจากการควบคุมและการฝึกฝนตนเอง เมื่อมีความคิดอัตโนมัติเกิดขึ้นอยู่บ่อยๆ ก็ทำให้มักจะทำเรื่องราวต่างๆ ตามความเข้าใจของตนเอง แล้วเรื่องก็จะบานปลายในที่สุด

ตัวอย่าง เช่น นาย ก ถูกเลี้ยงดูมาในครอบครัวนักเลงหัวไม้ พ่อแม่เป็นอันธพาลชอบประรานคนไปทั่ว และได้รับการปลูกฝังมาทั้งชีวิตว่า "ฆ่าได้หยามไม่ได้" เมื่อโตขึ้น เวลาที่ใครพูดอะไร

หรือทำพฤติกรรมอะไรที่ตัวเองยังไม่กระจ่างในความเข้าใจมากนัก ก็มักจะมีความคิดอัตโนมัติ  
สรุปรวบยอดเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นเพราะหยาบเกียรติตนเอง เมื่อคิดแบบนั้นก็มีความโกรธ  
จนบางครั้งพาลทะเลาะกับผู้อื่นและอาจลงเอยด้วยการใช้ความรุนแรงได้

เกียรติยศศักดิ์ศรี คือคำที่มนุษย์สรรค์สร้างขึ้นมาเพื่อประกอบคุณค่าของความเป็นคน ในความ  
เห็นของเรามองว่า คำเหล่านี้อาจจะไม่มีความหมายอะไร ถ้าไม่ได้ถูกสร้างขึ้นมารากรากฐานของ  
จิตใจและการประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่คิงาม ไม่สร้างความเคียดแค้นให้ตนเองและผู้อื่น แต่ยังมี  
คนจำนวนมากไม่เข้าใจและเอาไปเชื่อมโยงกับความเข้าใจผิดของตนเองมายาวนาน จนอาจจะนำไป  
ไปสู่ความไม่สบายอกไม่สบายใจ เมื่อรู้สึกว่าคุณเหยียดหยาม หรือนำไปสู่การลุ่มหลงในตัวเอง  
เมื่อใครชื่นชมหรือให้รางวัลอันทรงเกียรติทั้งหลายมา และคิดว่านั้นคือรางวัลแห่งเกียรติยศ

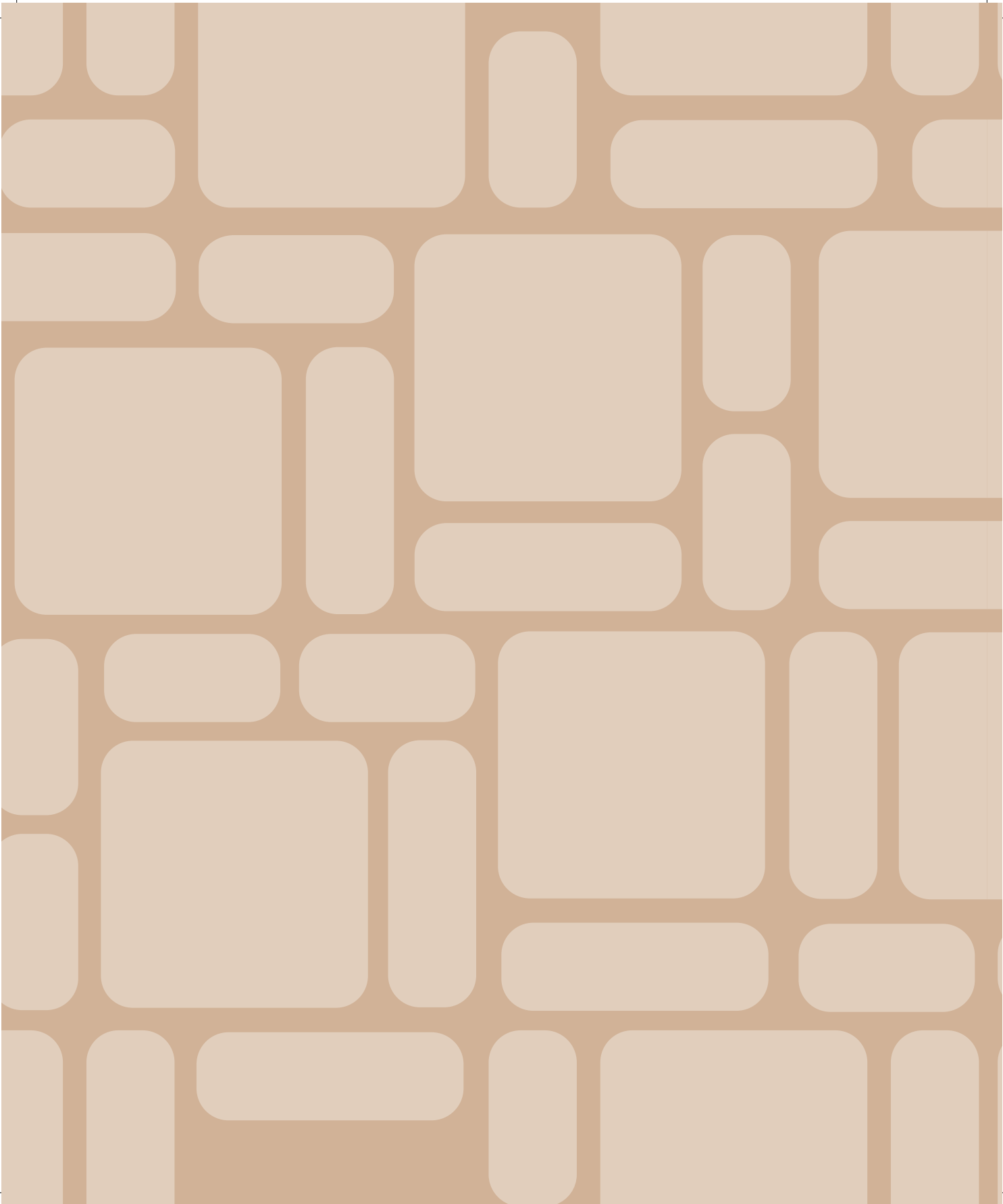
สิ่งจอมปลอมเหล่านี้จะไม่มีวันทำให้เรามีความสุขได้นอกจากความรู้สึกรากฐานใจใน  
ตนเองที่เป็นคนดี สร้างสรรค์คุณประโยชน์ให้กับสังคมและสิ่งแวดล้อม

คุณจะตามหาเกียรติยศศักดิ์ศรีไม่มีวันเจอ เพราะตราบโคที่คุณยังไม่เคารพตัวเอง และไม่มี  
ใครสามารถทำลายสิ่งเหล่านี้ได้ นอกจากความประพฤติที่บ่งบอกถึงเนื้อแท้ในจิตใจของคุณเอง  
รางวัลเกียรติยศจะต้องแลกมาด้วยความดีเสมอ มิใช่แลกมาด้วยเงินทองหรือทรัพย์สิน  
ผลประโยชน์ เพราะนั่นไม่ใช่สิ่งที่จะทำให้คุณมีความสุขความพึงพอใจอย่างแท้จริง

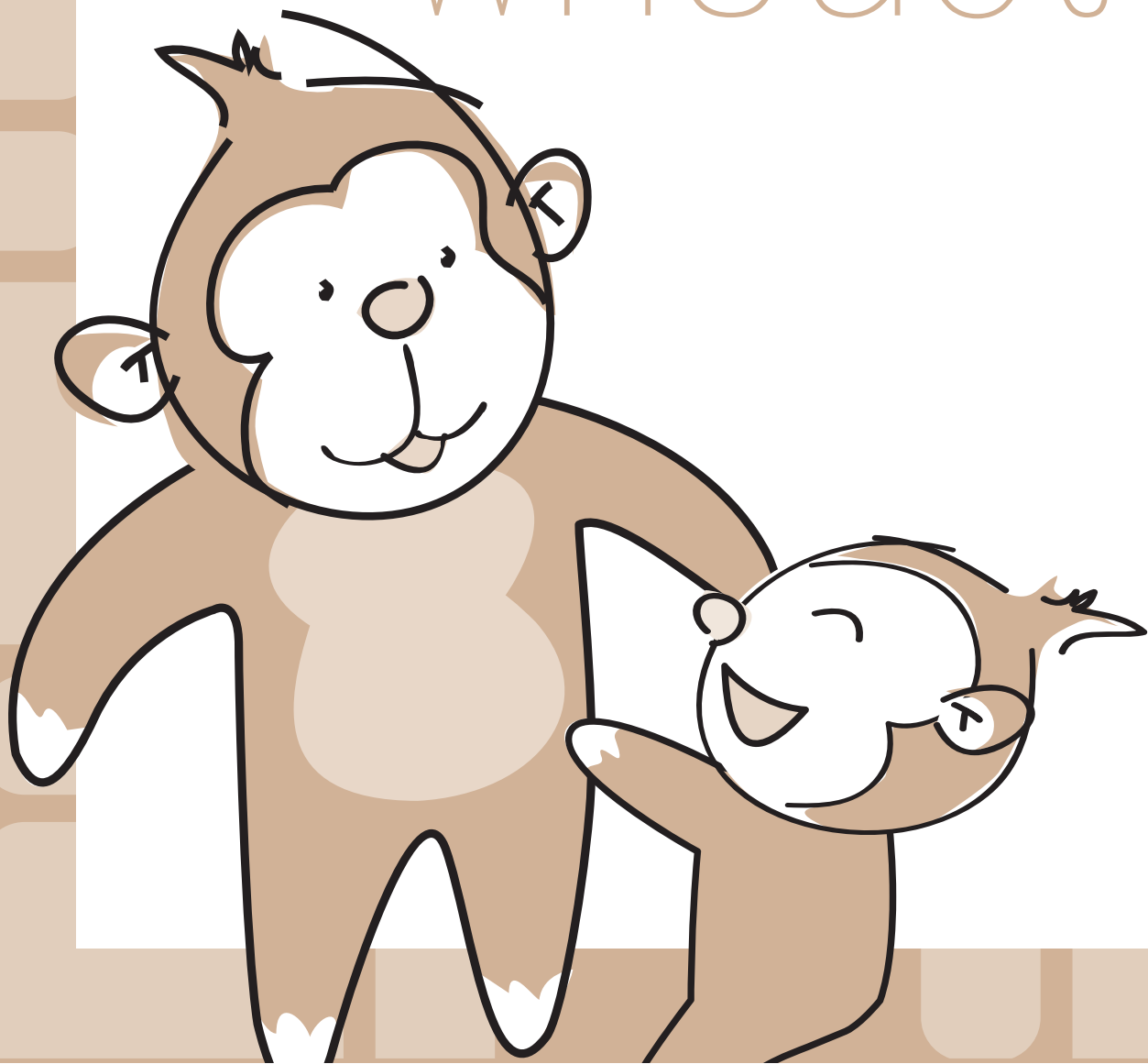
### การบ้าน: เขียนแสดงความเห็น ๒ ข้อ ดังนี้

- ๑) ตนเองเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับผู้เขียนบทความ ในประเด็นใดบ้าง พร้อม  
แสดงเหตุผลที่เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย
- ๒) "ศักดิ์ศรี" สำหรับ "ฉัน" หมายถึง...





กิจกรรมที่ ๕  
พิทักษ์น้อง



## สาระสำคัญ

ความสัมพันธ์แบบรุ่นพี่รุ่นน้องสามารถสร้างความรู้สึกรักใคร่ให้เกิดขึ้นทั้งสองฝ่าย และยังเอื้อประโยชน์ในด้านความสามัคคี ความร่วมมือร่วมใจได้ หากตั้งอยู่บนความเข้าใจและเอื้ออาทร ไม่ใช่ด้วยการใช้อำนาจ

## วัตถุประสงค์

กิจกรรมนี้มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. วิเคราะห์พฤติกรรมการใช้อำนาจ และผลที่เกิดขึ้นในการจัดกิจกรรมระหว่างรุ่นพี่และรุ่นน้อง
๒. เสนอแนวทางส่งเสริมความสัมพันธ์รุ่นพี่รุ่นน้อง โดยไม่ต้องมีการใช้อำนาจ

## อุปกรณ์



สีเทียนหรือปากกาเคมีสีต่างๆ

## เอกสารประกอบ

แผ่นกิจกรรม "รุ่นพี่-รุ่นน้อง"



## กระบวนการ

๑. จากการบ้านที่ได้อ่านบทความคุณหมอกัมปนาท มีใครเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับคุณหมออย่างไรบ้าง ขอฟังความเห็น ๒-๓ คน
๒. ผู้ดำเนินการชี้แจงว่า กิจกรรมวันนี้จะเป็นเรื่องวิเคราะห์กิจกรรมที่มุ่งสร้างความสัมพันธ์ของรุ่นพี่รุ่นน้อง และเพื่อนๆ ในวิทยาลัย
๓. ถามผู้เรียนว่ามีกิจกรรมอะไรบ้างที่จัดขึ้นในวิทยาลัยที่มีการทำงานร่วมกันข้ามชั้นปี หรือระหว่างรุ่นพี่กับรุ่นน้อง
  - ผู้ดำเนินการเขียนคำตอบบนกระดาน (เช่น ไหว้ครู, กีฬาสี, เข้าค่ายลูกเสือ, ประชุมองค์การวิชาชีพ ฯลฯ)
๔. แบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มตามจำนวนกิจกรรมที่ระดมได้ (หรือเลือกให้เหมาะกับการแบ่งกลุ่มผู้เรียน – กลุ่มละ ๕ คน โดยประมาณ)
  - แจก "แผ่นกิจกรรม รุ่นพี่รุ่นน้อง" ให้แต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนกันถึงกิจกรรมที่เราเข้าร่วมในฐานะรุ่นน้องเมื่อปีที่ผ่านๆ มา และเขียนคำตอบในแผ่นกิจกรรม

- ในกิจกรรมนั้นรุ่นพี่และรุ่นน้องทำอะไรบ้าง
- ความรู้สึกที่เกิดขึ้นของรุ่นพี่และรุ่นน้องในกิจกรรมนั้น
- เขียนคำพูดที่เกิดขึ้นบ่อยๆ ของรุ่นพี่และรุ่นน้องในกิจกรรมนั้น
- ชีคเส้นหรือระบายสีบนมิเตอร์วัดระดับการใช้อำนาจและความเอื้ออาทร (ให้คิดถึงบรรยากาศโดยรวมของกิจกรรม)



๕. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ เมื่อครบทุกกลุ่ม ชวนคุยเพิ่มเติม ดังนี้
- บทบาทของรุ่นพี่และรุ่นน้องในแต่ละกิจกรรมเหมือนหรือต่างกันอย่างไร
  - สิ่งที่รุ่นพี่ทำแล้วเรารู้สึกไม่ชอบ คืออะไรบ้าง
  - เมื่อเราเป็นรุ่นพี่ทำกิจกรรมนั้นกับรุ่นน้อง เราทำเหมือนหรือต่างจากที่รุ่นพี่ทำกับเรา เพราะเหตุใด
๖. ในกลุ่มเดิม ให้ช่วยกันเสนอว่าเราอยากเปลี่ยนแปลงการจัดกิจกรรมนั้นๆ อย่งไรบ้าง และจะให้รุ่นพี่กับรุ่นน้องมีบทบาท อย่งไรบ้าง
๗. ขอฟัง ๑ เรื่องที่อยากเปลี่ยนของแต่ละกิจกรรม พร้อมเหตุผล

# แผนกิจกรรม “รุ่นพี่-รุ่นน้อง”

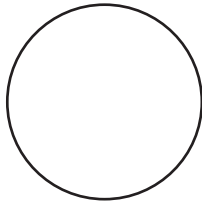
กิจกรรม: .....

สิ่งที่ “รุ่นพี่” ทำในกิจกรรมนี้

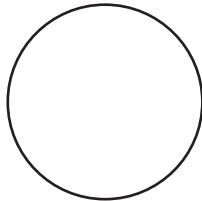
สิ่งที่ “รุ่นน้อง” ทำในกิจกรรมนี้

## ความรู้สึกของรุ่นพี่และรุ่นน้องที่เกิดขึ้น

คำพูดที่รุ่นพี่พูดบ่อยๆ



ความรู้สึกพี่



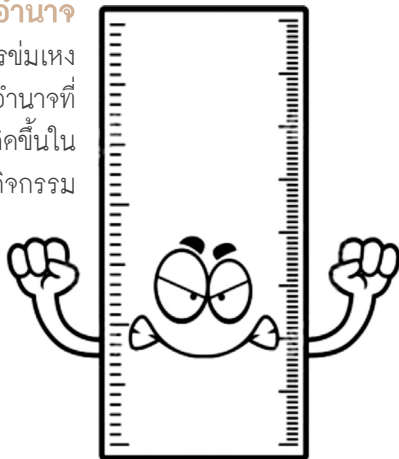
ความรู้สึกน้อง

คำพูดที่รุ่นน้องพูดบ่อยๆ

## รายละเอียดการใช้อำนาจ และความเอื้ออาทรที่เกิดขึ้น

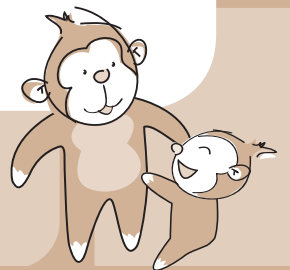
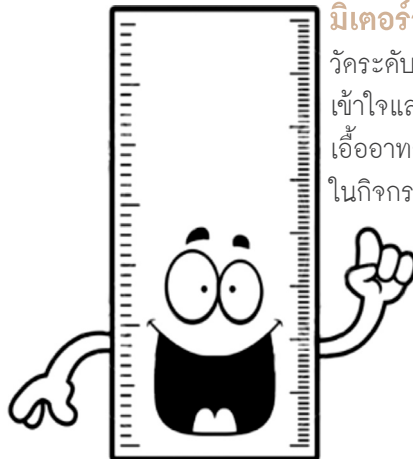
### มีเตอร์อำนาจ

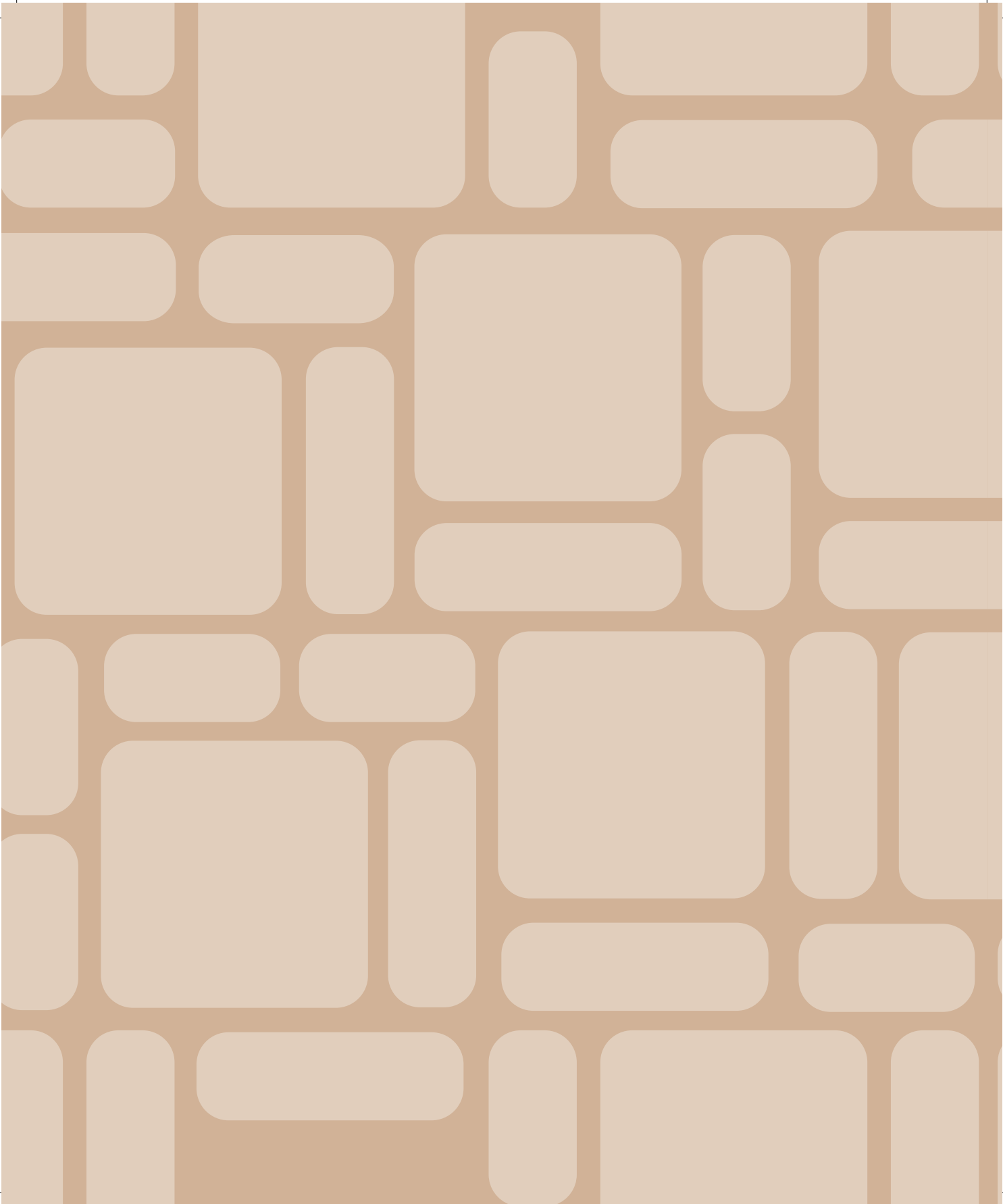
วัดระดับการข่มเหง  
และอำนาจที่  
เกิดขึ้นใน  
กิจกรรม



### มีเตอร์อาทร

วัดระดับความ  
เข้าใจและความ  
เอื้ออาทรที่เกิดขึ้น  
ในกิจกรรม





ภาพยนตร์แนะนำ

# หนังสือก่อน ๑๘ : เรื่องของพล





## หนังสือก่อน ๑๘ : เรื่องของพล

ปี : ๒๕๕๓ ความยาว : ๒๘ นาที

### เรื่องย่อ

เรื่องราวจากชีวิตจริงของนักศึกษาช่างที่เคยเดินทางผิดพลาด แต่กลับตัวได้ จนสามารถกลับมาเป็นเสาหลักของครอบครัว และประสบความสำเร็จตามเป้าหมายส่วนตัวที่ตั้งใจไว้

หนังเริ่มต้นเล่าจากฉากของวิศวกรชายคนหนึ่งกำลังคุมงานก่อสร้าง และ คัดย้อนไปถึงอดีตและเรื่องราวที่ผ่านมา โดยคัดสรรฉากภาพเขากับกลุ่มเพื่อนและญาติ หลัง ครอบครัวของเขา กับแม่และพ่อ

**พล** และเพื่อนเป็นนักศึกษาช่าง และอยู่ในกลุ่มที่มีแกนนำที่คอยกระตุ้น เน้นย้ำให้สมาชิก ทุกคนรักศักดิ์ศรีและทำหน้าที่ปกป้องสถาบัน นี่เป็นสาเหตุที่ทำให้มีการยกพวกตีกัน ตามล้างแค้น กันอยู่ตลอดเวลา พลต้องทำตามสิ่งที่เพื่อนและแกนนำให้ทำ แม้ว่าบางครั้งเขาจะไม่ค่อยเต็มใจ เพราะตระหนักถึงความรัก ความห่วงใย ความคาดหวังของแม่ และต้องคอยปกป้องแม่จาก พ่อขี้เมาที่คอยหาเรื่องทะเลาะ คบตี แย่งเงินจากการขายลูกชิ้นทอดของแม่ไปซื้อเหล้า

พลพยายามถอนตัวจากกลุ่ม แต่ไม่ใช่สิ่งที่ทำได้ได้ง่ายๆ แม้ว่าพลจะบอกเพื่อนไปแล้ว แต่คู่อริ ก็ยังคอยตามล้างแค้นเอาเรื่องเขาตลอดเวลา พลไม่สู้ หลบเลี่ยง หนีเรื่อยมา จนกระทั่งวันหนึ่ง **ค้อม** เพื่อนในกลุ่มถูกรุมทำร้ายอาการหนัก พลจึงต้องกลับไปช่วยล้างแค้น เหตุการณ์ครั้งนี้ รุนแรงถึงขั้นใช้อาวุธปืนยิงคู่อริที่ป้ายรถเมล์ พลถูกจับด้วยข้อหาร่วมกันฆ่าผู้อื่นโดยไตร่ตรอง ไว้ก่อน แต่สามารถประกันตัวออกมาเรียนหนังสือต่อได้ เนื่องจากยังเป็นเยาวชน

พลได้รับโอกาสจึงตั้งใจเรียนจนจบ ปวส. แล้วสอบเข้าเรียนต่อคณะวิศวกรรมศาสตร์ของมหาวิทยาลัยชื่อดังตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ ในขณะที่เดียวกันก็ช่วยแม่ทำงาน ดูแลพ่อที่เส้นเลือดในสมองแตก จนกระทั่งเรียนถึงชั้นปีสุดท้าย พลต้องไปรับโทษตามกฎหมาย เนื่องจากเหตุที่เคยกระทำไว้ อย่างไรก็ตามพลก็ยังมุ่งมั่นด้านการเรียนจนสำเร็จการศึกษา และมีอาชีพที่มั่นคง เลี้ยงดูพ่อแม่ได้อย่างตั้งใจ

## สาระของหนังสือที่น่าไปใช้

ในชีวิตการเป็นวัยรุ่นของแต่ละคนย่อมมีโอกาสก้าวพลาด เพราะความอยากรู้อยากลอง การทำตามเพื่อน สภาพแวดล้อมที่กระตุ้นให้ทดลองทำ สิ่งที่มีผิดพลาดอาจแก้ไขได้หรือไม่ได้ แต่สามารถเป็นประสบการณ์ที่จะเรียนรู้และก้าวเดินต่อไป ขึ้นอยู่กับความมุ่งมั่นตั้งใจของตนเองว่าจะเลือกกำหนดชีวิตไปในเส้นทางใด

**หมายเหตุ** เรื่องของพลเป็นหนึ่งในหนังสือสั้นชุด ก่อน ๑๘ ที่สะท้อนจากเรื่องจริงของวัยรุ่นชาย ๖ คน ที่ชีวิตได้ผ่านการเดินทางในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อและก้าวพลาด แต่พวกเขาต่างได้เรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิตของตัวเอง จนสามารถกลับมายืนในสังคมได้เหมือนคนอื่น



## เตรียมผู้เรียนก่อนดูหนัง

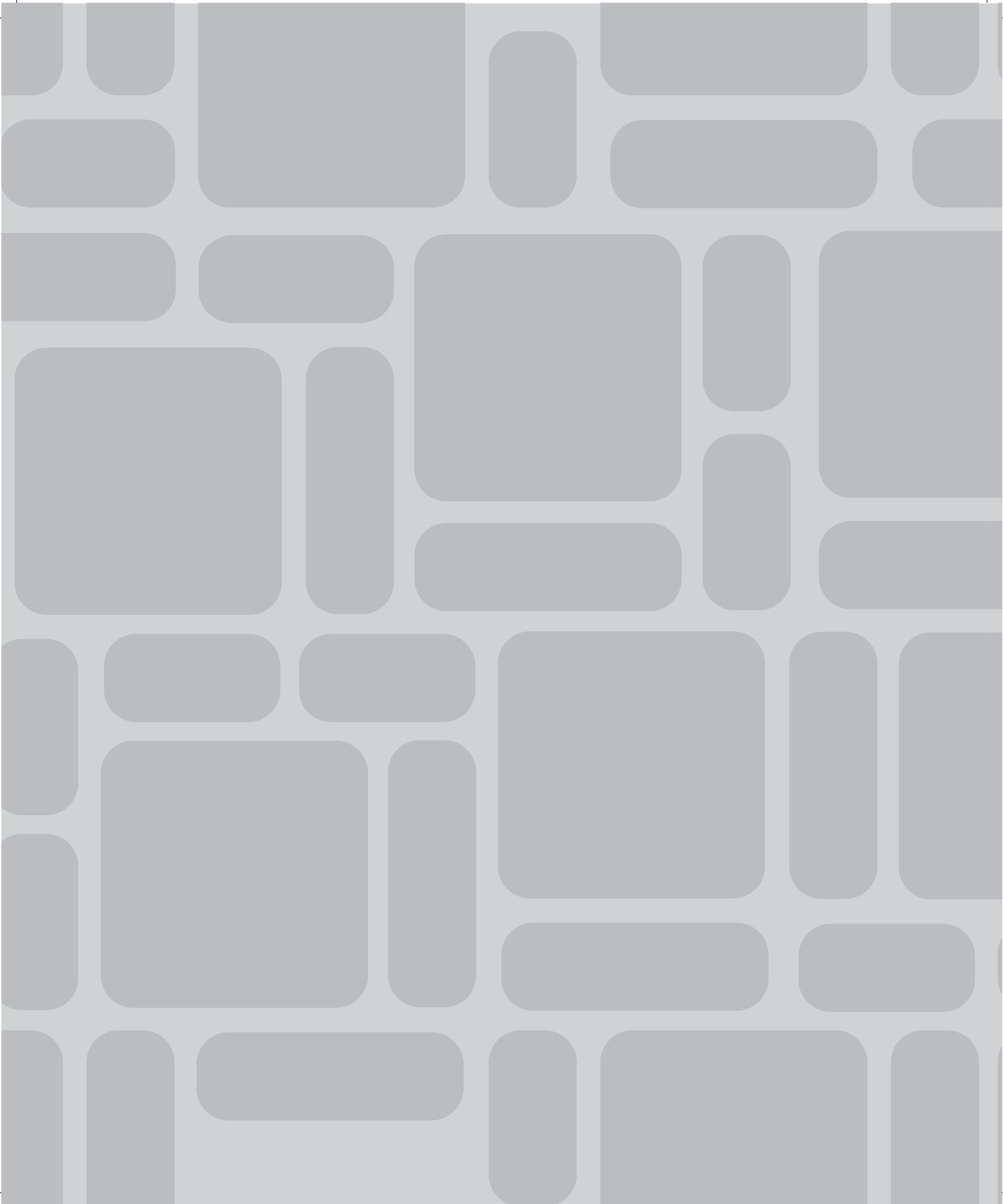
๑. แนะนำว่าวันนี้จะให้ดูหนังสั้น ชูคก่อน ๑๘ เรื่องของพล ซึ่งสะท้อนชีวิตของวัยรุ่นคนหนึ่งที่กำลังพลาด และให้ทุกคนช่วยกันสังเกตในระหว่างที่ดูหนังว่า
  - พลอาศัยอยู่กับใครบ้าง ครอบครัวเขาเป็นอย่างไร
  - เกิดอะไรขึ้นกับพลตอนที่เรียน ปวส.
  - พลมีเป้าหมายคืออะไร และเขาทำสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้หรือไม่

## แนวคำถามชวนคุยหลังดูหนังจบ

๑. เมื่อเปิดหนังให้ดูเสร็จแล้ว ถามเพื่อทบทวนความเข้าใจ และเข้าใจเนื้อเรื่อง
  - มีคอนไหนที่เรายังงงหรือสงสัยในเนื้อเรื่องบ้าง
  - คุณแล้วเรารู้สึกอย่างไรกับเรื่องของพล
  - อะไรที่ทำให้พลก้าวพลาดและสิ่งที่ทำให้พลก้าวต่อไปได้
  - สาเหตุที่ทำให้นักศึกษาต่างสถาบันทะเลาะวิวาทหรือทำร้ายกัน
  - สิ่งที่เกิดขึ้นกับพลสามารถเกิดขึ้นกับตัวเราหรือกับเพื่อนเราได้หรือไม่

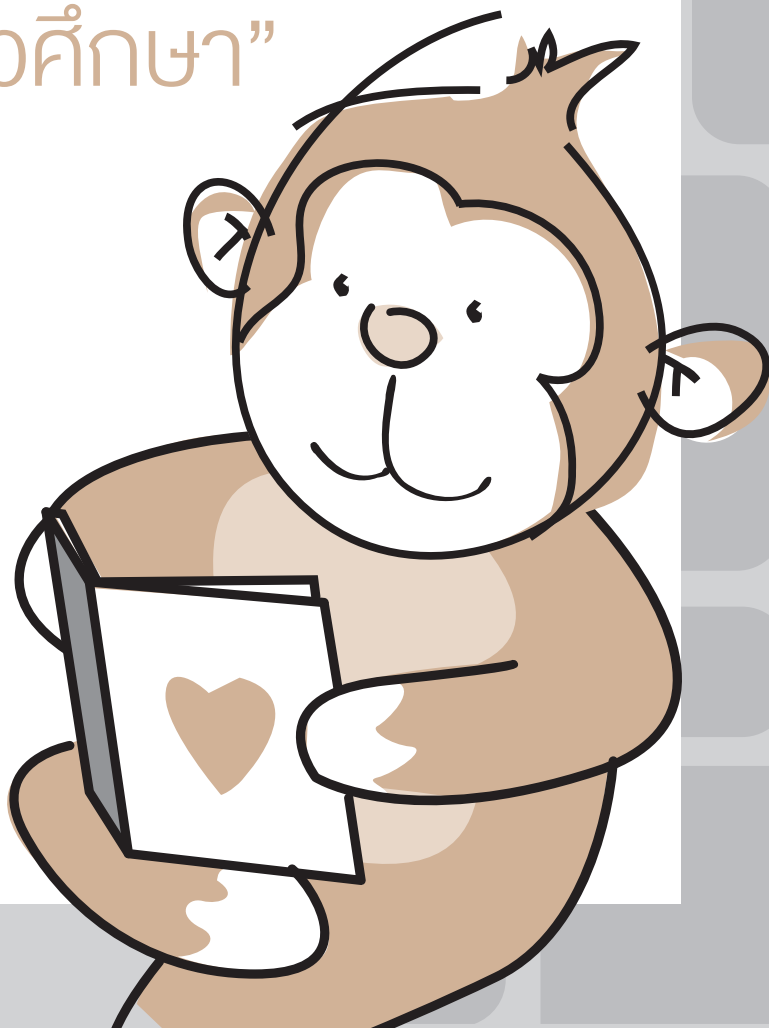
๒. ให้จับคู่กับคนที่เรารู้สึกอยากเล่าแลกเปลี่ยนให้กันฟังว่า
- เรื่องที่เคยทำผิดพลาดครั้งใหญ่ที่สุดในชีวิตของเรา คือ
  - แล้วเราผ่านเรื่องนั้นมาได้อย่างไร
๓. มอบหมายให้แต่ละคนไปเขียนบันทึกมาส่งครู เพื่อเล่า "สิ่งที่เราได้เป็นข้อคิด หรือเรียนรู้จากประสบการณ์ก้าวที่พลาด"





คู่มือครู

“การประเมินชั้นเรียน  
กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต  
เยาวชนอาชีวศึกษา”



## ๑. แนวคิดการประเมินชั้นเรียน (Classroom Assessment)



พศ.สันติ ศรีประเสริฐ

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (๒๕๕๒) ให้ความหมายการประเมินชั้นเรียนว่า "เป็นกระบวนการเก็บรวบรวม วิเคราะห์ ตีความ บันทึกข้อมูลที่ได้จากการวัดและประเมินทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ โดยการดำเนินการดังกล่าวเกิดขึ้นตลอดระยะเวลาของการจัดการเรียนการสอน นับตั้งแต่ก่อนการเรียนการสอน ระหว่างการเรียนการสอน และหลังการเรียนการสอน โดยใช้เครื่องมือที่หลากหลาย เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับพฤติกรรมที่ต้องการวัด นำผลที่ได้มาตีค่าเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดในตัวชี้วัดของมาตรฐานสาระการเรียนรู้ของหลักสูตร ข้อมูลที่ได้ก็นำไปใช้ในการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับความก้าวหน้า จุดเด่น จุดที่ต้องปรับปรุงให้แก่ผู้เรียน การตัดสินใจผลการเรียนรู้รอบคอบในเรื่องหรือหน่วยการเรียนรู้หรือในรายวิชาและการวางแผน ออกแบบการจัดการเรียนรู้ของคุณ" จากความหมายดังกล่าว สามารถสรุปจุดประสงค์ของการประเมินชั้นเรียนได้ ดังนี้

- ๑) เพื่อเก็บข้อมูลที่สะท้อนความสามารถในการเรียนหรือที่เรียกว่า "พฤติกรรมการเรียน" และผลลัพธ์การเรียนรู้ของนักเรียน ซึ่งใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับให้ผู้เรียนวางแผนพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้ของตนเอง
- ๒) เพื่อให้ครูนำข้อมูลที่เก็บได้ไปใช้ในการพัฒนาวิธีการจัดการเรียนการสอนของคุณ

## ๑. หลักการสำคัญของการประเมินชั้นเรียน

ในการประเมินชั้นเรียนต้องให้ความสำคัญกับกิจกรรม กระบวนการ เป้าหมาย เครื่องมือ และ ประโยชน์ในการดำเนินการ ดังนี้

### กิจกรรม

ทำการเก็บข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพเป็นระยะๆ โดยการบูรณาการเข้ากับการจัดการเรียนการสอนตลอดภาคการศึกษาของรายวิชานั้นๆ

### กระบวนการและขอบเขต

ทำร่วมกับผู้ปกครองและนักเรียน (ถ้าเป็นไปได้)

- ประเมินเพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับผู้เรียนก่อนเริ่มต้นการเรียนการสอน
- ประเมินความก้าวหน้า
- ประเมินผลลัพธ์การเรียนรู้

ทำให้ครอบคลุมทั้งเนื้อหาสาระของวิชา ความสามารถในการเรียนและเป้าหมายในการพัฒนาตนเองของนักเรียน

### เป้าหมาย

เพื่อการพัฒนา นักเรียนมากกว่าการตัดสินผลการเรียน โดยมีเป้าหมายที่สำคัญในพัฒนา คือ ด้านพฤติกรรมการเรียน และคุณลักษณะของนักเรียนที่สอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ของวิชานั้นๆ



## เครื่องมือ

ใช้เทคนิควิธีและเครื่องมือที่หลากหลายขึ้นกับธรรมชาติของวิชา ธรรมชาติของผู้เรียน และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามมาตรฐานการเรียนรู้ของวิชา

## ประโยชน์

- ๑) ทำให้ครูมีข้อมูลเพื่อพัฒนาวิธีการจัดการเรียนการสอนได้สอดคล้องกับความสามารถ และธรรมชาติของผู้เรียน
- ๒) ทำให้นักเรียนมีทักษะในการวางแผนและตั้งเป้าหมาย ตระหนักในความสามารถของตนเอง และความสำคัญของการประเมินผลและการวิพากษ์ตามหลักฐาน ตลอดจนสามารถจัดการพัฒนาตนเองได้ในข้อจำกัดของทรัพยากรและเวลา

## ๒. บทบาทของครูผู้สอน

- ๑) ใช้มาตรฐานการเรียนรู้ของวิชาเป็นเป้าหมายของการประเมิน
- ๒) เลือกเครื่องมือและกิจกรรมในการเก็บข้อมูลให้สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้และผลลัพธ์ การเรียนรู้รายคาบของวิชานั้นๆ
- ๓) สร้างการมีส่วนร่วมของนักเรียนโดยการให้นักเรียนประเมินตนเอง การให้ข้อมูลย้อนกลับของ ครูและการสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาในคัวนักเรียน
- ๔) นำข้อมูลที่ได้จากการประเมินแต่ละระยะไปปรับใช้ในการวางแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งต่อไป

### ๓. ขั้นตอนการดำเนินงานเพื่อการประเมินชั้นเรียน (สันติ ศรีประเสริฐ, ๒๕๕๓)



## ๔. วิธีการประเมิน

ในการประเมินชั้นเรียนควรใช้วิธีการที่หลากหลาย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์มากที่สุดเท่าที่สามารถทำได้ เช่น

- ๑) การสังเกต
- ๒) การพูดคุย
- ๓) การให้เพื่อนหรือผู้ปกครองร่วมประเมิน
- ๔) การประเมินตนเองของนักเรียน
- ๕) การใช้แบบสำรวจ
- ๖) การสาธิต
- ๗) การใช้แบบทดสอบ
- ๘) การใช้ผลงาน เช่น สมุดจดงาน สมุดแบบฝึกหัด หรือรายงานการทดลอง
- ๙) การใช้หลักฐานเชิงประจักษ์อื่นๆ

## ๕. บทบาทของนักเรียน

มีส่วนร่วมในการประเมินโดย

- ๑) ทำการประเมินตนเอง
- ๒) วางแผนพัฒนาตนเองตามข้อมูลย้อนกลับที่ได้รับและเป้าหมายที่ตนเองตั้งขึ้น



## ๖. บทบาทของโรงเรียน

- ๑) กระตุ้นให้นักเรียนและครูทำงานอย่างมีส่วนร่วมในกระบวนการประเมิน
- ๒) จัดโอกาสให้มีกิจกรรมประเมินชั้นเรียน
- ๓) ตั้งเป้าหมายร่วมกับครูและนักเรียนในการพัฒนากระบวนการเรียนการสอนและผลลัพธ์การเรียนรู้
- ๔) ประกาศนโยบายเน้นความสำคัญของ "การประเมินชั้นเรียน"

## ๗. การบริหารจัดการการประเมินชั้นเรียน

- ๑) เลือกใช้กิจกรรมในการเก็บข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพ
- ๒) เลือกใช้กิจกรรมในการเก็บข้อมูลที่ประหยัดเวลา สามารถดำเนินการได้ในคาบการเรียนรู้รายวิชานั้นๆ
- ๓) เลือกใช้กิจกรรมในการเก็บข้อมูลที่แบ่งภาระการสอน หรือเปิดโอกาสให้มีการสอนเป็นทีมได้
- ๔) สร้างระบบ ชูคเครื่องมือ วิธีการเก็บ การบันทึกผลการประเมินเพื่อความสะดวกรวดเร็ว และสืบค้นข้อมูลมาประกอบการตัดสินใจในการพัฒนาวิธีการสอน หรือสนับสนุนการตัดสินใจผลการเรียนตลอดปีการศึกษาหรือตลอดหลักสูตรได้

## ข้อควรระวัง

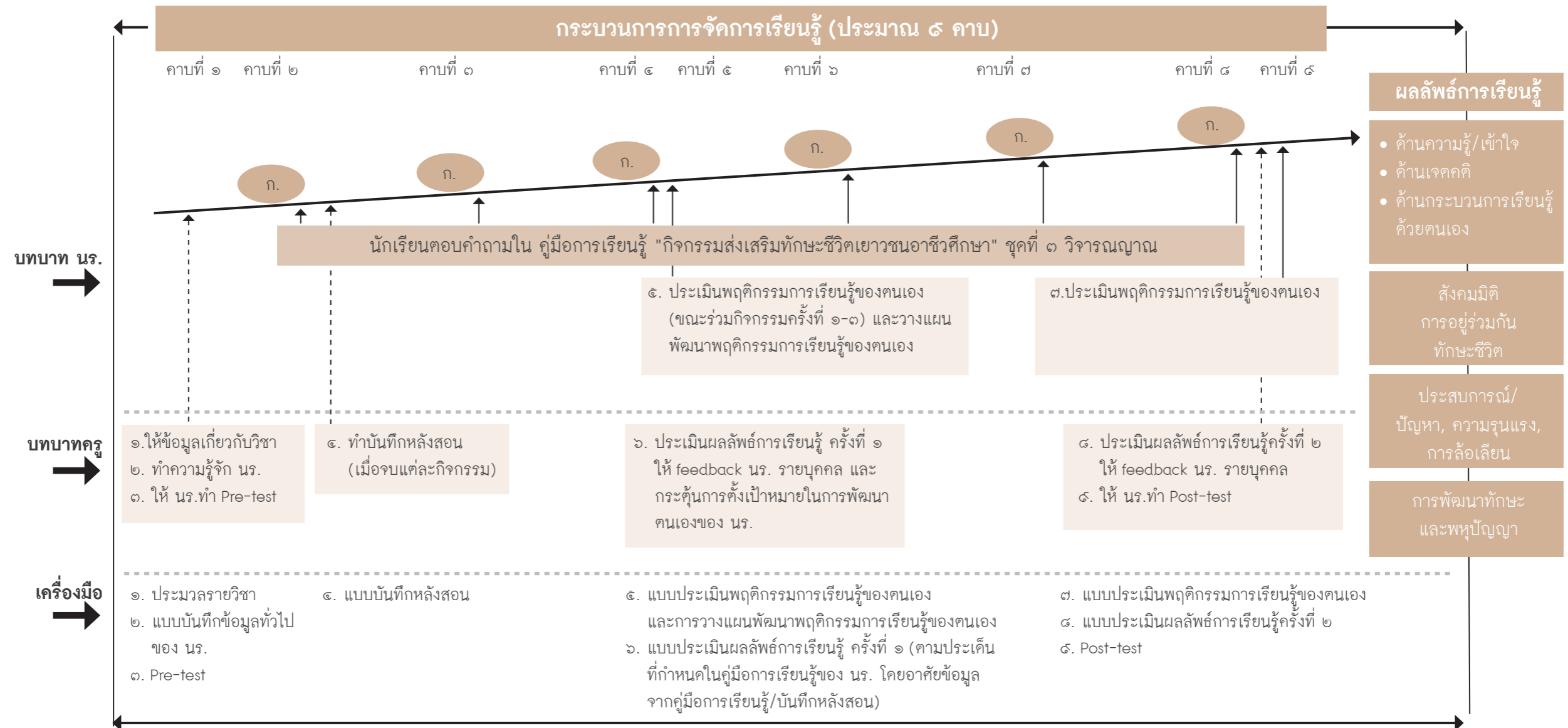
- ๑) ไม่ควรใช้การประเมินชั้นเรียนในทางลบเพื่อเป็นการควบคุมชั้นเรียน
- ๒) ไม่ควรจัดเก็บข้อมูลโดยไม่พิจารณา "เป้าหมาย" หรือ "คำถามในการประเมิน"



## ๒. ผังแสดงขั้นตอนการทำกิจกรรมการประเมินชั้นเรียน

### ชุดที่ ๓ วิจารณ์ญาณ

ผังแสดงขั้นตอนการทำกิจกรรมการประเมินชั้นเรียน\* "กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตเยาวชนอาชีวศึกษา" ชุดที่ ๓ วิจารณ์ญาณ  
 สถานศึกษา..... ชั้น ปวช. .... ภาค..... ปีการศึกษา.....



\* พัฒนาโดย ผศ.สันติ ศรีประเสริฐ



## ๓. ชุดเครื่องมือและวิธีใช้

แนะนำวิธีใช้เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินชั้นเรียน ได้แก่

- ๓.๑ ประมวลรายวิชา (Course Syllabus) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓
- ๓.๒ แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของนักเรียน
- ๓.๓ แบบทดสอบหลังการร่วมกิจกรรม
- ๓.๔ คู่มือการเรียนรู้ ชุดที่ ๓
- ๓.๕ แบบบันทึกความตั้งใจพัฒนาตนเองของนักเรียน
- ๓.๖ แบบบันทึกหลังสอน
  - แบบบันทึกหลังสอน
  - แบบบันทึกข้อมูลพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียน แนวทางป้องกันดูแล และผลลัพธ์
- ๓.๗ วิธีการใช้คู่มือการเรียนรู้ของนักเรียน

### ๓.๑ ประมวลรายวิชา หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ (คูภาคผนวก ๑)

เน้นการมีส่วนร่วมของนักเรียนโดยเฉพาะเรื่องการจัดการเรียนรู้และการประเมินผล

### ๓.๒ แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของนักเรียน (คูภาคผนวก ๒)

เน้นให้ผู้เรียนได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองสำหรับผู้สอนได้รู้จักเป็นรายบุคคล และติดตามพัฒนาการด้านทักษะการเรียนรู้ และทักษะชีวิตในแต่ละกิจกรรมตามพื้นฐานของแต่ละบุคคล



### ๓.๓ แบบทดสอบหลังการร่วมกิจกรรม (คูภาคผนวก ๓)

เน้นประเมินผลลัพธ์การเรียนรู้ในภาพรวมหลังการร่วมกิจกรรมของชุดที่ ๓ และประเมินประสบการณ์ที่เป็นปัญหาในสังคกรอบตัวของนักเรียน การมองผู้อื่นในทางบวก การสร้างความสัมพันธ์ การคิด-วิเคราะห์ ตลอดจนการพัฒนาทักษะการเรียนรู้และการพัฒนาพหุปัญญาของตนเอง

### ๓.๔ คู่มือการเรียนรู้ ชุดที่ ๓ (คูภาคผนวก ๔)

เน้นให้นักเรียนสรุปการเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรมของตนเอง

### ๓.๕ แบบบันทึกความตั้งใจพัฒนาตนเองของนักเรียน (คูภาคผนวก ๕)

เน้นให้นักเรียนนำการเรียนรู้จากกิจกรรม ๑-๖ ของแต่ละชุดมาใช้เป็นข้อมูล ร่วมกับการประเมินทักษะกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเองมาใช้เป็นเป้าหมายในการพัฒนาแผนการพัฒนาตนเองในแต่ละปีจนจบช่วงชั้น ปวช.

### ๓.๖ แบบบันทึกหลังสอน (คูภาคผนวก ๖)

ประกอบด้วยแบบบันทึกหลังสอนกิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตเยาวชนอาชีวศึกษา และแบบบันทึกข้อมูลพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียน แนวทางป้องกันดูแล และผลลัพธ์

### ๓.๗ วิธีการใช้คู่มือการเรียนรู้ของนักเรียน

- ๑) หลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทุกครั้ง ขอให้ครูกระตุ้นให้นักเรียนตอบคำถามในคู่มือของแต่ละกิจกรรมก่อนจบการเรียนการสอน (หมดคาบ)
- ๒) ทำกิจกรรมที่ ๓ ครูควรเก็บคู่มือนักเรียนมาทำการประเมินผลลัพธ์การเรียนรู้ครั้งที่ ๑ โดยครูอ่านคำตอบของนักเรียนทำกิจกรรมที่ ๑, ๒ และ ๓ ประมวลผลในภาพรวม และประเด็นที่จะสะท้อนให้นักเรียนได้รับทราบ พร้อมลงนามทั้งครูและนักเรียน ครูควรกระตุ้น

ให้นักเรียนทำแผนพัฒนาตนเองโดยมีจุดเน้น ดังนี้

ปวช. ๑ เน้นการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง และการสร้างคุณค่าภายในคน

ปวช. ๒ เน้นการพัฒนาทักษะและการคิดอย่างมีวิจารณญาณ โดยใช้ข้อมูลของการประเมิน หรือทบทวนตนเองมาเป็นข้อมูลพื้นฐาน

ปวช. ๓ เน้นการพัฒนาทักษะและการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

๓) ทำกิจกรรมที่ ๖ ครูควรพบกับนักเรียน เพื่อทบทวนพัฒนาการของนักเรียนว่า

ก) มีผลลัพธ์การเรียนรู้ตามคู่มือการเรียนรู้ และแบบทดสอบนักเรียนก่อนและหลังเรียนอย่างไร

ข) ผลลัพธ์การเรียนรู้ในประเด็นพฤติกรรมเสี่ยงเป็นอย่างไร

๔) เมื่อสิ้นสุดการสอนทุกชุด ครูควรสรุปข้อมูลที่จะสะท้อนการเปลี่ยนแปลงของนักเรียนเพื่อส่งต่อให้ปีต่อไป



## ภาคผนวก

๑. ประมวลรายวิชา (Course Syllabus) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓
๒. แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของนักเรียน
๓. แบบทดสอบหลังการร่วมกิจกรรม
๔. คู่มือการเรียนรู้ ชุดที่ ๓
๕. แบบบันทึกความตั้งใจพัฒนาตนเองของนักเรียน
๖. แบบบันทึกหลังสอน
  - แบบบันทึกหลังสอน
  - แบบบันทึกข้อมูลพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียน แนวทางป้องกันดูแล และผลลัพธ์

# ภาคผนวก

ชุดกิจกรรมและสื่อการเรียนรู้  
เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต  
สำหรับเยาวชนอาชีวศึกษา  
ชุดที่ ๓ “วิจารณ์ญาณ”





๑๓. หน่วยการเรียนรู้และสาระการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	จำนวนคาบ
๓. วิจารณ์- ญาณ	<p><b>๑. อารมณ์ชั่ววูบ</b>                      อารมณ์เป็นเรื่องปกติของมนุษย์ แต่การจัดการอารมณ์เป็นเรื่องที่ต้องเรียนรู้และฝึกฝน เราสามารถบริหารจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ดีขึ้นเรื่อยๆ เมื่อเราเรียนรู้และยอมรับการเกิดขึ้นของอารมณ์ ทำความเข้าใจความรู้สึก ปฏิบัติของตนเองขณะที่เกิดอารมณ์ขึ้น รวมถึงฝึกพูดคุยสื่อสารถึงอารมณ์อย่างสร้างสรรค์</p>	๑
	<p><b>๒. คิด</b>                      มนุษย์ใช้ชีวิตคู่กับการเสพคิดหลายรูปแบบ ตั้งแต่เรื่องทั่วไป เช่น โซเชียลมีเดีย เกม กีฬา กาแฟ ความตื่นเต้น ความสัมพันธ์กับบุคคล จนถึงเรื่องที่สังคมบอกว่าเป็นการเสพคิดที่รุนแรง เช่น การเสพยา การดื่มแอลกอฮอล์ การเล่นเกมพนัน เป็นต้น การคิดหรือการเกิดภาวะพึ่งพิงต่อสิ่งใดก็ตามสามารถเกิดผลเสียกับบุคคลได้ทั้งสิ้น การสังเกตและประเมินตนเองได้ว่าเรากำลังเลือกทำกิจกรรมใดๆ เพียงเพื่อความบันเทิง หรือเรากำลังอยู่ในภาวะพึ่งพิงต่อสิ่งเหล่านั้น จะช่วยให้เราเท่าทันและจัดการสถานการณ์นั้นได้มากขึ้น</p>	๑
	<p><b>๓. รักนะ...ทั้งสองคน</b>                      ความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งนำมาซึ่งความคาดหวังต่อกัน ส่งผลต่ออารมณ์ และการปฏิบัติต่อทั้งคนรักและตัวเอง หลายคนเลือกการกระทำที่เป็นการทำร้ายคนรักหรือทำร้ายตัวเองเพื่อแสดงความรู้สึกต่างๆ รูปแบบการทำร้ายกันมีหลายแบบ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และสังคม บางครั้งอาจเป็นวิธีการที่แนบเนียนจนเรามองข้ามไปว่านั่นคือการทำร้ายกัน ดังนั้น ในความสัมพันธ์ เราควรทบทวนตัวเองอยู่เสมอว่าเรากำลังทำร้ายคนรักหรือทำร้ายตัวเองอยู่หรือไม่ และบริหารความสัมพันธ์ให้เป็นไปโดยหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นการทำร้ายกัน</p>	๑



หน่วยการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	จำนวนคาบ
	<p><b>๔. ศักดิ์ศรี</b></p> <p>บุคคลทุกคนล้วนมีศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ แต่ละคนอาจมีศักดิ์ศรีที่ต้องการรักษาปกป้องแตกต่างกัน แต่การรักษาปกป้องศักดิ์ศรีไม่จำเป็นต้องใช้วิธีการที่รุนแรง หรือไปล่วงละเมิดศักดิ์ศรีของคนอื่นไม่ว่าในกรณีใด เพราะการกระทำเช่นนั้นแม้จะนำไปสู่ความรุนแรงที่เพิ่มขึ้น การปกป้องศักดิ์ศรีสามารถทำได้หลายวิธีโดยไม่ใช้ความรุนแรง</p>	๑
	<p><b>๕. พี่กับน้อง</b></p> <p>ความสัมพันธ์แบบรุ่นพี่รุ่นน้องสามารถสร้างความรู้สึกที่ดีให้เกิดขึ้นทั้งสองฝ่าย ทั้งยังเอื้อประโยชน์ในด้านความสามัคคี ร่วมมือร่วมใจได้ หากตั้งอยู่บนความเข้าใจและเอื้ออาทร ไม่ใช่ด้วยการใช้อำนาจ</p>	๑
	<p><b>๖. คู่มือ "ก่อน ๑๘" ตอน "เรื่องของพล"</b></p> <p>ความท้าทายในวัยรุ่น ทั้งการคบเพื่อน การรักพวกพ้อง การเรียน และความฝัน จุดเปลี่ยนที่สำคัญขึ้นอยู่กับวิจารณญาณ</p>	๓

๑๔. กระบวนการจัดการเรียนรู้ใช้กระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ โดย

- ๑) มีกิจกรรม/สถานการณ์จำลองให้ผู้เรียนได้ลงมือทำ
- ๒) ให้ผู้เรียนได้สะท้อนสิ่งที่ได้จากการลงมือทำกิจกรรม
- ๓) แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนในกลุ่ม/ห้อง เพื่อคิดวิเคราะห์ด้วยเหตุผล และสังเคราะห์สิ่งที่ได้เรียนรู้
- ๔) ให้ผู้เรียนได้ลงนำสิ่งที่เรียนรู้ประยุกต์ใช้ / ต่อยอดจากการเรียนรู้เดิม

๑๕. การวัดและประเมินผล

ประเมินผลจาก Classroom Assessment ตามแบบประเมินผลรายคาบ (คู่มือการเรียนรู้ "กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตเยาวชนอาชีวศึกษา") และไม่มีผลได้/ตก หรือ ผ่าน/ไม่ผ่าน หากแต่เป็นการประเมินเพื่อให้ผู้เรียนทราบว่าต้องพัฒนาตนเองในด้านใดเพิ่มขึ้น

๑๖. แหล่งการเรียนรู้

- ๑) จากการฟังคำบรรยาย
- ๒) ค้นคว้าเพิ่มเติมจากหนังสือ คู่มือ และเว็บไซต์ต่างๆ



## แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ภาคการศึกษาที่...../.....

รหัสประจำตัว .....

ระดับชั้น  ปวช. ๑  ปวช. ๒  ปวช. ๓

วิทยาลัย.....

จังหวัด.....

(คิดรูปนักเรียน)

ขอให้นักเรียนกรอกข้อมูลและความคิดเห็นในแบบบันทึกนี้ ครูผู้สอนจะเก็บแบบบันทึกนี้ไว้เพื่อรู้จักนักเรียนมากขึ้น และเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ของนักเรียนระหว่างการทำกิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต

### ๑. ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

๑.๑ ประวัติส่วนตัว

ชื่อ  นาย  นางสาว .....นามสกุล .....

สาขาวิชา.....

เลือกเรียนสาขานี้เพราะ.....

ภูมิลำเนาเดิม จังหวัด.....

ที่อยู่ปัจจุบัน .....

จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

เพศ  ชาย  หญิง  อื่นๆ ระบุ.....  
วันเดือนปีเกิด.....ที่อยู่อีเมล.....@.....  
โทรศัพท์บ้าน/ที่פק.....โทรศัพท์ส่วนตัว.....  
เฟซบุ๊ก.....ไลน์.....

### ๑.๒ ภูมิหลังครอบครัว

- ชื่อบิดา .....นามสกุล.....  
อาชีพ .....โทรศัพท์.....  
สถานที่ทำงาน .....หน้าที่/ตำแหน่ง.....
- ชื่อมารดา .....นามสกุล.....  
อาชีพ .....โทรศัพท์.....  
สถานที่ทำงาน .....หน้าที่/ตำแหน่ง.....
- มีพี่น้อง (รวมนักเรียนด้วย)..... คน นักเรียนเป็นบุตรคนที่.....
- สถานภาพทางครอบครัว
  - บิดา-มารดาอยู่ด้วยกัน
  - บิดา-มารดา แยกกัน ตอนนี้เรียนอยู่กับ
    - อยู่กับบิดา  อยู่กับมารดา  อยู่กับ.....
    - บิดาเสียชีวิต  มารดาเสียชีวิต
- ผู้ที่ดูแลนักเรียน ชื่อ-นามสกุล.....  
ความสัมพันธ์กับนักเรียน คือ.....โทรศัพท์ผู้ดูแล.....



๑.๓ บุคลิกภาพ

๑) ความสูง ..... ซม. น้ำหนัก ..... กก.

โดยรวมจัดว่าเป็นคน  อ้วน  ผอม  ไม่อ้วน-ไม่ผอม

๒) กิริยาท่าทาง  สุภาพเรียบร้อย  ช่างพูด ช่างคุย  อื่นๆ.....

๓) น้ำเสียง  เสียงดัง  เสียงค่อย

๔) การพูด  พูดเร็ว  พูดช้า

๕) บุคลิกภาพหรือลักษณะของร่างกายที่นักเรียนภูมิใจ คือ .....

๑.๔ เพื่อน : ชื่อเพื่อนสนิทในสถานศึกษา

๑) .....ห้อง .....

ชอบเพื่อน คนนี้ เพราะ.....

๒) .....ห้อง .....

ชอบเพื่อน คนนี้ เพราะ.....

๑.๕ ลักษณะนิสัยส่วนตัว (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

ใจเย็น  ใจร้อน  โกรธง่าย

สุภาพ  ชอบอยู่เงียบๆ  ชอบอยู่กับเพื่อน

อื่นๆ (ระบุ) .....

๑.๖ นักเรียนเคยถูกเพื่อนล้อ เรื่อง.....

ความรู้สึกเมื่อถูกล้อ  เฉยๆ  อื่นๆ .....

โกรธ ระบายอาการโกรธโดย.....

๑.๗ ที่ผ่านมาเรื่องที่ทำให้นักเรียนเครียดมากที่สุด คือ .....  
นักเรียนกำจัดความเครียดโดย.....

๑.๘ สุขภาพ

แข็งแรง  มีโรคประจำตัว คือ.....

เคยเข้าพักรักษาตัวในโรงพยาบาล

เคยเข้าพักรักษาตัวในโรงพยาบาลด้วยโรค.....

๑.๙ ความสามารถพิเศษ.....

สิ่งที่ทำได้ดี.....

งานอดิเรก.....

๑.๑๐ เรื่องที่นักเรียนสนใจเป็นพิเศษ

ไม่มี  มี คือ .....

๑.๑๑ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ระดับชั้น	เทอมต้น	เทอมปลาย
๑) ชั้น ม.๓ (สำหรับ นร.ชั้น ปวช.๑ เท่านั้น) GPA ทั้งปี =		
๒) ชั้น ปวช.๑	GPA =	GPA =
๓) ชั้น ปวช.๒	GPA =	GPA =
๔) ชั้น ปวช.๓	GPA =	GPA =



## ๒. กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตเยาวชนอาชีวศึกษา

๒.๑ นักเรียนคิดว่าเป็นวิชาที่เรียนเกี่ยวกับ .....

.....

๒.๒ นักเรียนคิดว่าจะได้ประโยชน์อะไรจากการเรียนและทำกิจกรรมนี้ .....

.....

.....

.....

.....

๒.๓ นักเรียนอยากเรียนเกี่ยวกับอะไรในวิชานี้

๑) .....

๒) .....

๓) .....

## ๓. ลักษณะครูที่นักเรียนชอบ

.....

.....

.....

## ๔. คุณาระบุ “วิธีเรียน” ที่นักเรียนชอบ

.....

.....

### ๕. กรุณาระบุ “วิธีสอน” ที่นักเรียนชอบ

.....

.....

.....

### ๖. อาชีพที่นักเรียนใฝ่ฝันอยากทำ

.....

เหตุผลที่อยากประกอบอาชีพนี้

.....

.....

.....

### ๗. สิ่งที่นักเรียนอยากบอกครู

.....

.....

.....

.....

.....



## คำชี้แจงสำหรับครูผู้สอน

แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของนักเรียนนี้เป็นเครื่องมือที่ช่วยรวบรวมข้อมูลพื้นฐานในด้านต่างๆ ของผู้เรียนเพื่อให้ครูได้รู้จักผู้เรียนทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความรู้สึกนึกคิด พฤติกรรมการ แสดงออก พฤติกรรมการเรียน และความสามารถด้านวิชาการที่สะท้อนให้เห็นในภาพผลสัมฤทธิ์ การเรียนรู้ ซึ่งจะช่วยให้ครูสามารถนำไปใช้ในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้เรียน และใช้ในการ วางแผนการสอน หรือแผนการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับลักษณะของผู้เรียนได้ทั้งรายบุคคล และรายห้อง รูปแบบและวิธีการนำไปใช้อาจทำได้แตกต่างกันไปตามบริบทของโรงเรียน นักเรียน และครู ในที่นี้จะขอยกตัวอย่างแนวทางการนำข้อมูลดังกล่าวไปใช้พอสังเขป ดังนี้

### ๑. ข้อมูลเกี่ยวกับเหตุผลในการเลือกเรียนสาขาต่างๆ ของผู้เรียน

ผู้เรียนอาจมีเหตุผลในการเลือกเรียนสาขานั้นๆ แตกต่างกันไป เช่น เพื่อสืบทอดอาชีพของ ผู้ปกครอง เลือกลงตามเพื่อน หรือยังไม่รู้ ฯลฯ เหตุผลต่างๆ เหล่านี้เป็นข้อมูลที่สะท้อน ประสบการณ์ อคติพลของประสบการณ์ที่ต่างกัน ผู้เรียนที่มีเป้าหมายในการเรียนชัดเจน อาจ มีแนวโน้มรับผิดชอบต่อการเรียนสูง ส่วนผู้เรียนที่ยังไม่มีเป้าหมายในการเลือกเรียนชัดเจน อาจยังไม่มี ความรับผิดชอบหรือตั้งใจเรียนมากเท่าที่ควร ข้อมูลดังกล่าวจะช่วยให้นักครูใช้ปรับ พฤติกรรมการเรียนของผู้เรียน และวางแผนการสอนชุดที่ ๕ เรื่องโลกของงานได้

### ๒. ข้อมูลเกี่ยวกับบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพของมนุษย์ เช่น ความสูง กิริยาท่าทาง น้ำเสียง การพูด และลักษณะของร่างกาย ถือเป็นปัจจัยพื้นฐานในการสร้างความมั่นใจให้เราสร้างความน่าเชื่อถือให้ผู้พบเห็น การรู้จัก คุณแลบุคลิกภาพ ความมั่นใจในบุคลิกภาพที่ดีเป็นเรื่องที่มีคุณค่าต่อตัวเราเอง ซึ่งบุคลิกภาพส่วน หนึ่งเป็นสิ่งที่คิดตัวมา ในขณะที่อีกส่วนหนึ่งเราสร้างได้

การสอนให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าในบุคลิกภาพจึงเป็นการช่วยสร้างความมั่นใจ ความน่าเชื่อถือ ข้อมูลดังกล่าวจึงช่วยให้นักครูใช้ในการปรับทัศนคติต่อตนเอง และการวางแผนการสอนชุดที่ ๑ เรื่องคุณค่าภายในได้

### ๑. ข้อมูลเกี่ยวกับเพื่อนสนิทในสถานศึกษา

เหตุผลในการเลือกคบเพื่อนจนเกิดความสนิทสนมจัดเป็นทักษะการสร้างความสัมพันธ์ และการยอมรับความเหมือนหรือความต่างจากผู้อื่น ข้อมูลดังกล่าวจึงช่วยให้ครูใช้ในการปรับทัศนคติของผู้เรียนต่อเพื่อน และใช้การวางแผนการสอนชุดที่ ๒ เรื่องอยู่ด้วยกันได้

### ๒. ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมเวลาโกรธ

พฤติกรรมที่มนุษย์แสดงออกอย่างเหมาะสมเวลาโกรธจัด นับเป็นทักษะด้านการจัดการอารมณ์ที่จะส่งผลกระทบต่อตนเอง และผู้ที่เกี่ยวข้องน้อยที่สุดเท่าที่จะกระทำได้ โดยทักษะนี้สามารถควบคุมได้ถ้าคนเรารู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณ ดังนั้น ครูจึงสามารถใช้ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมเวลาโกรธในแบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของผู้เรียนมาใช้วางแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ชุดที่ ๓ เรื่อง วิจารณ์อย่างได้

### ๓. ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการกำจัดความเครียดของนักเรียน

ชีวิตมีทั้งเรื่องสุขและทุกข์ ทั้งสุขและทุกข์ถือเป็นแบบฝึกหัดของชีวิตทั้งสิ้น ความทุกข์อาจเกิดจากหลายสาเหตุ สาเหตุหนึ่งคือ ความเครียด ความเครียดที่เกิดจากอุปสรรคต่างๆ การกำจัดความเครียดเป็นจุดเริ่มต้นของการนำไปสู่การแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้ ครูสามารถใช้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการกำจัดความเครียดของนักเรียนในแต่ละห้องเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ชุดที่ ๖ เรื่องเส้นทางชีวิต ให้เหมาะสมกับผู้เรียนที่มีลักษณะที่แตกต่างกันได้

อย่างไรก็ตามครูสามารถนำข้อมูลพื้นฐานนักเรียนมาใช้ได้ในภาพรวมของผู้เรียนทั้งห้อง โดยการจัดข้อมูลเป็นตารางในประเด็นต่างๆ และการใช้ข้อมูลของผู้เรียนแต่ละคนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของผู้เรียนได้

นอกเหนือจากข้อมูลนักเรียนที่ครูจะสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แล้ว ข้อมูลที่เด็กแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับครูผู้สอนและกิจกรรมของวิชาก็น่าจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาแผนการสอน และพัฒนาความเป็นครูของผู้สอน เพื่อให้เป็นไปตามยุคสมัยของนักเรียนและทักษะการเรียนรู้ในยุคปัจจุบันของสังคมได้อีกด้วย



## แบบทดสอบหลังการร่วมกิจกรรม ส่งเสริมทักษะชีวิตเยาวชนอาสาสมัครศึกษา ชุดที่ ๓ วิจารณ์ญาณ

วิทยาลัย.....จังหวัด.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

รหัสประจำตัว.....ระดับชั้น  ปวช. ๑  ปวช. ๒  ปวช. ๓

**คำชี้แจง** แบบประเมินหลังการร่วมกิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตเยาวชนอาสาสมัครศึกษา ชุดที่ ๓ วิจารณ์ญาณ นี้ ต้องการสะท้อนความชัดเจนของผลลัพธ์การพัฒนานักเรียนในเรื่อง การรับรู้คุณค่าตนเอง การปรับตัว การตัดสินใจ และการวางแผนชีวิต ดังนั้น จึงขอความร่วมมือจากนักเรียนในการตอบคำถามทุกข้อตามความรู้ที่ถูกต้องจริงๆ ของนักเรียน ทั้งนี้ คำตอบใดในแบบประเมินชุดนี้ ไม่มีผลต่อการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียน แบบประเมินมีทั้งหมด ๖ หมวด

### หมวดที่ ๑ ความรู้

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนวงกลมรอบข้อที่นักเรียนคิดว่าถูกต้อง

๑. ข้อใดส่งผลให้เกิดการคิด ตัดสินใจที่ดี
  - ก. สัญชาตญาณของมนุษย์
  - ข. ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีต
  - ค. การไว้เนื้อเชื่อใจผู้ใหญ่
  - ง. ข้อมูลจากตนเองหรือคนรอบข้างที่มีการวิเคราะห์ถ้อยคอบทเรียนแล้ว

๒. ข้อใดเป็นการแสดงการเคารพตนเอง (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)
- ก. การรู้จักและเฝ้าระวังจิตใจ ร่างกายของตนเอง
  - ข. การเชื่อฟังรุ่นพี่ หรือทำตามเพื่อนเพื่อให้เป็นที่รัก
  - ค. การทำตามกระแสสังคม ทั้งทางร่างกาย การแสดงบุคลิกท่าทาง การพูด การแต่งตัว แม้ตัวเองอาจไม่ชอบทั้งหมด
  - ง. การพูดแสดงหลักการของตนเองให้ผู้อื่นทราบอย่างสุภาพ

### หมวดที่ ๒ ทศนคติและค่านิยม

**คำชี้แจง** นักเรียนเห็นด้วยกับประโยคต่อไปนี้ในระดับใด ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความเห็นของนักเรียนมากที่สุด

ที่	ข้อความ	ไม่เห็น ด้วยเลย	ไม่ค่อย เห็นด้วย	เห็น ด้วย	เห็นด้วย มาก
๑	การประสบความสำเร็จในชีวิตมาจากการวางแผนที่ดีด้วยตนเอง				
๒	การประสบความสำเร็จในชีวิตมาจากการรู้จักและยอมรับตนเอง				



### หมวดที่ ๓ แบบประเมินสังคมมิติ

**คำชี้แจง** นักเรียนมีเพื่อนที่นึกถึงเสมอ เมื่อนักเรียนมีปัญหาด้านต่างๆ ต่อไปนี้ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน

ที่	เรื่อง	มี	ไม่มี
๑	การเรียน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๒	การเงิน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๓	ครอบครัว	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๔	กฎหมาย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๕	สุขภาพ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๖	ภาพลักษณ์	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๗	คนรัก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๘	พฤติกรรมการคัดสินใจ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๙	พฤติกรรมทางเพศ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๑๐	พฤติกรรมด้านอารมณ์	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๑๑	พฤติกรรมการแก้ปัญหา	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๑๒	อื่นๆ ระบุ.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## หมวดที่ ๔ พฤติกรรมการเรียนรู้และทักษะชีวิต

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเลือกคำตอบหรือระดับทักษะของการเรียนรู้ การสื่อสาร การแก้ปัญหา การสร้างสัมพันธ์ และการปรับตัวของนักเรียนมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับลักษณะหรือระดับทักษะของนักเรียน

๑. นักเรียนคิดว่า ตนเองเรียนรู้ได้ดีที่สุดด้วยวิธีใด

- การอ่าน                       การฟัง                       การคุยแลกเปลี่ยน  
 การดูภาพ                       การลงมือทำด้วยตนเอง

๒. นักเรียนคิดว่าตนเองมี "ความสามารถสื่อสาร" เรื่องต่อไปนี้กับเพื่อนได้ในระดับใด

ที่	เรื่องที่สื่อสารกับเพื่อน	ระดับการประเมินตนเอง			
		ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	การเรียนรู้				
๒	ปัญหาตัวคนภาพลักษณ์ส่วนตัว				
๓	ปัญหาการเข้ากับเพื่อน				
๔	ปัญหาครอบครัว				

๓. นักเรียนคิดว่าตนเองมี "ทักษะการเจรจาต่อรอง" กับบุคคลต่อไปนี้ ในระดับใด

ที่	เรื่องที่สื่อสารกับเพื่อน	ระดับการประเมินตนเอง			
		ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	ทักษะการเจรจาต่อรองกับเพื่อน				
๒	ทักษะการเจรจาต่อรองกับพ่อแม่				
๓	ทักษะการเจรจาต่อรองกับแฟน				
๔	ทักษะการเจรจาต่อรองกับคนแปลกหน้า				



๔. นักเรียนคิดว่าตนเองมี "ทักษะการแก้ปัญหา" เรื่องต่อไปนี้ ในระดับใด

ที่	เรื่อง que สื่อสารกับเพื่อน	ระดับการประเมินตนเอง			
		ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	ทักษะการแก้ปัญหา "การเรียน "				
๒	ทักษะการแก้ปัญหา " ชีวิตส่วนตัว "				
๓	ทักษะการแก้ปัญหา " เพื่อน "				
๔	ทักษะการแก้ปัญหา " ความรัก/แฟน "				
๕	ทักษะการแก้ปัญหา " ครู "				

๕. นักเรียนคิดว่าตนเองมี "ทักษะการสร้างความสัมพันธ์" กับบุคคลต่อไปนี้ ในระดับใด

ที่	เรื่อง que สื่อสารกับเพื่อน	ระดับการประเมินตนเอง			
		ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	ทักษะการสร้างความสัมพันธ์กับ " เพื่อน "				
๒	ทักษะการสร้างความสัมพันธ์กับ " รุ่นพี่ "				
๓	ทักษะการสร้างความสัมพันธ์กับ " รุ่นน้อง "				
๔	ทักษะการสร้างความสัมพันธ์กับ " ครู/ผู้ใหญ่ "				

๖. นักเรียนคิดว่าตนเองมี "ทักษะการปรับตัวหรือทำใจ" ในบุคคลต่อไปนี้ ในระดับใด

ที่	เรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพื่อน	ระดับการประเมินตนเอง			
		ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	ทักษะการปรับตัวหรือทำใจกับ "เพื่อน"				
๒	ทักษะการปรับตัวหรือทำใจกับ "รุ่นพี่"				
๓	ทักษะการปรับตัวหรือทำใจกับ "รุ่นน้อง"				
๔	ทักษะการปรับตัวหรือทำใจกับ "ครู/ผู้ใหญ่"				

๗. นักเรียนคิดว่าตนเองมีทักษะในเรื่องต่อไปนี้ ในระดับใด

ที่	เรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพื่อน	ระดับการประเมินตนเอง			
		ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	ทักษะการนำเสนอตัวเอง				
๒	ทักษะการตัดสินใจ				



## หมวดที่ ๕ ประสบการณ์ในภาพรวมชีวิตที่ผ่านมาของนักเรียน

**คำชี้แจง ๕.๑** ให้นักเรียนระบุประสบการณ์ตนเองในเรื่องต่อไปนี้ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น กรุณาให้ข้อมูลตามความเป็นจริงมากที่สุด

ที่	ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น	ระดับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น			
		เกิดเป็นประจำ	เกิดบ่อยๆ	เกิดบ้าง	ไม่เคยเกิดเลย
๑	การถูกเพื่อนล้อเลียน				
๒	การทะเลาะกับเพื่อน				
๓	การถูกเพื่อนดูถูกหรือทำให้อับอาย				
๔	การถูกเพื่อนหรือคนรู้จักทำร้าย				
๕	การถูกตำรวจจับ				
๖	การถูกคาดโทษจากผู้ใหญ่หรือครูอาจารย์				
๗	การถูกรุมทำร้ายโดยรุ่นพี่ รุ่นน้อง				
๘	การชกต่อย ตบตีกับเพื่อน				
๙	การได้รับยกย่องชมเชยจากโรงเรียน				
๑๐	การได้รับยกย่องชมเชยจากญาติพี่น้อง				
๑๑	การได้รับยกย่องชมเชยจากเพื่อน				
๑๒	การได้รับรางวัลจากโรงเรียนหรือสังคมชุมชน				

ที่	ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น	ระดับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น			
		เกิดเป็นประจำ	เกิดบ่อยๆ	เกิดบ้าง	ไม่เคยเกิดเลย
๑๓	การรู้สึกเบื่อ น้อยใจในตนเอง				
๑๔	การรู้สึกว่าตนเองมีปัญหาในการอยู่ร่วมกับเพื่อน				
๑๕	การรู้สึกว่าตนเองไม่มีอนาคต				
๑๖	การรู้สึกอยากหนีไปจากคนรอบข้าง				
๑๗	การรู้สึกเป็นส่วนเกินของคนรอบข้าง				
๑๘	การรู้สึกว่าตนเองดึกว่าคนรอบข้าง				
๑๙	การรู้สึกถูกเอาเปรียบ หลอกใช้				
๒๐	การรู้สึกอยากได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง				



## หมวดที่ ๑ การรับรู้และพัฒนาตนเอง

**คำชี้แจง ๑.๑** ให้นักเรียนระบุความต้องการของตนเองในการพัฒนาทักษะต่อไปนี้ โดยใช้หมายเลข ๑-๕ หน้าหัวข้อ โดยเรียงลำดับจาก ๑ คือทักษะที่ต้องการพัฒนามากที่สุด จนถึง ๕ คือทักษะที่ต้องการพัฒนาน้อยที่สุด ตามลำดับ

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| .....ทักษะการเรียนรู้ในชั้นเรียน         | .....ทักษะการสื่อสาร          |
| .....ทักษะการแก้ปัญหา                    | .....ทักษะการเรียนรู้จากสังคม |
| .....ทักษะการตัดสินใจ                    | .....ทักษะการนำเสนอตนเอง      |
| .....ทักษะการคิดวิเคราะห์                | .....ทักษะการเจรจาต่อรอง      |
| .....ทักษะการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น |                               |

**คำชี้แจง ๑.๒** ให้เรียนทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงในช่องตัวเลขที่แสดงระดับความเก่งของตนเองในแต่ละด้าน โดย ๑ คือ ความเก่งระดับ "น้อยที่สุด" จนถึง ๑๐ คือ ความเก่ง "มากที่สุด" ตามลำดับ

ที่	ความเก่งในด้าน	น้อยที่สุด ← ระดับความเก่ง → มากที่สุด											
		๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐		
๑	การใช้ภาษา												
๒	การให้เหตุผล												
๓	ภาพ/พื้นที่												
๔	ร่างกายและการเคลื่อนไหว												
๕	ดนตรี												
๖	ความสัมพันธ์												
๗	ความเข้าใจตนเอง												
๘	การรับรู้ธรรมชาติ												

## แนวคำตอบแบบทดสอบหลังการร่วมกิจกรรม ส่งเสริมทักษะชีวิตเยาวชนอาสาสมัครศึกษา ชุดที่ ๓ วิจารณ์ญาณ

### หมวดที่ ๑ ความรู้

ที่	คำตอบ
๑	ง
๒	ก   ง

### หมวดที่ ๒ ทักษะคิดและค่านิยม

ที่	ไม่เห็นด้วยเลย	ไม่ค่อยเห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยมาก
๑	๑	๒	๓	๔
๒	๑	๒	๓	๔

### หมวดที่ ๓ แบบประเมินสังคมมิติ

ไม่มีแนวคำตอบ

### หมวดที่ ๔ พฤติกรรมการเรียนรู้และทักษะชีวิต

๑. นักเรียนคิดว่า ตนเองเรียนรู้ได้ดีที่สุดด้วยวิธีใด

คะแนน	การอ่าน	การฟัง	การคุยแลกเปลี่ยน	การดูภาพ	การลงมือทำด้วยตนเอง
	๑	๒	๓	๔	๕



๒. นักเรียนคิดว่าตนเองมี "ความสามารถสื่อสาร" เรื่องต่อไปนี้กับเพื่อนได้ในระดับใด

ที่	ระดับการประเมินตนเอง			
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	๔	๓	๒	๑
๒	๔	๓	๒	๑
๓	๔	๓	๒	๑
๔	๔	๓	๒	๑

๓. นักเรียนคิดว่าตนเองมี "ทักษะการเจรจาต่อรอง" กับบุคคลต่อไปนี้ ในระดับใด

ที่	ระดับการประเมินตนเอง			
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	๔	๓	๒	๑
๒	๔	๓	๒	๑
๓	๔	๓	๒	๑
๔	๔	๓	๒	๑

๔. นักเรียนคิดว่าตนเองมี "ทักษะการแก้ปัญหา" เรื่องต่อไปนี้ ในระดับใด

ที่	ระดับการประเมินตนเอง			
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	๔	๓	๒	๑
๒	๔	๓	๒	๑
๓	๔	๓	๒	๑
๔	๔	๓	๒	๑
๕	๔	๓	๒	๑

๕. นักเรียนคิดว่าตนเองมี "ทักษะการสร้างความสัมพันธ์" กับบุคคลต่อไปนี้ ในระดับใด

ที่-	ระดับการประเมินตนเอง			
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	๔	๓	๒	๑
๒	๔	๓	๒	๑
๓	๔	๓	๒	๑
๔	๔	๓	๒	๑

๖. นักเรียนคิดว่าตนเองมี "ทักษะการปรับตัวหรือทำใจ" ในบุคคลต่อไปนี้ ในระดับใด

ที่-	ระดับการประเมินตนเอง			
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	๔	๓	๒	๑
๒	๔	๓	๒	๑
๓	๔	๓	๒	๑
๔	๔	๓	๒	๑

๗. นักเรียนคิดว่าตนเองมีทักษะในเรื่องต่อไปนี้ ในระดับใด

ที่-	ระดับการประเมินตนเอง			
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	๔	๓	๒	๑
๒	๔	๓	๒	๑



## หมวดที่ ๕ ประสบการณ์ในภาพรวมชีวิตที่ผ่านมาของนักเรียน

๕.๑ ให้นักเรียนระบุประสบการณ์ตนเองในเรื่องต่อไปนี้ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น กรุณาให้ข้อมูลตามความเป็นจริงมากที่สุด

ที่	ระดับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น			
	เกิดเป็นประจำ	เกิดบ่อยๆ	เกิดบ้าง	ไม่เคยเกิดเลย
๑	๑	๒	๓	๔
๒	๑	๒	๓	๔
๓	๑	๒	๓	๔
๔	๑	๒	๓	๔
๕	๑	๒	๓	๔
๖	๑	๒	๓	๔
๗	๑	๒	๓	๔
๘	๑	๒	๓	๔
๙	๔	๓	๒	๑
๑๐	๔	๓	๒	๑
๑๑	๔	๓	๒	๑
๑๒	๔	๓	๒	๑
๑๓	๑	๒	๓	๔
๑๔	๑	๒	๓	๔
๑๕	๑	๒	๓	๔
๑๖	๑	๒	๓	๔
๑๗	๑	๒	๓	๔
๑๘	๑	๒	๓	๔
๑๙	๑	๒	๓	๔
๒๐	๑	๒	๓	๔

## หมวดที่ ๖ การรับรู้และพัฒนาตนเอง

ไม่มีแนวคำตอบ

# คู่มือการเรียนรู้

## “กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตเยาวชนอาสาสมัครศึกษา”

### ชุดที่ ๓ วิจารณ์งาน

#### กิจกรรมที่ ๑

#### อารมณ์ชั่ววูบ

##### ตอนที่ ๑ ความคิดเห็น

๑.๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาข้อความต่อไปนี้ และแสดงความคิดเห็นของนักเรียนโดยใส่เครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่อง  พร้อมระบุเหตุผล

๑. การเกิดอารมณ์รุนแรงเป็นเรื่องปกติของมนุษย์

เห็นด้วย

เพราะ.....

ไม่เห็นด้วย

๒. การแสดงอารมณ์เป็นเรื่องที่ฝึกฝนได้

เห็นด้วย

เพราะ.....

ไม่เห็นด้วย

๓. การควบคุมอารมณ์และการแสดงอารมณ์ที่ผ่านการคิดรอบคอบเป็นเรื่องจำเป็นของการอยู่ร่วมกันในสังคม

เห็นด้วย

เพราะ.....

ไม่เห็นด้วย



๑.๒ ให้นักเรียนส่งใบทบทวนตัวเอง "อารมณ์ของฉัน" ที่เขียนเล่าเหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนเกิดอารมณ์รุนแรง นักเรียนได้เรียนรู้อะไรจากเหตุการณ์นั้น พร้อมคิดถึงแผนการจัดการกรณี que อารมณ์นั้นอาจเกิดขึ้นอีก

## ตอนที่ ๒ ความรู้

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  ที่เป็นคำตอบที่ถูกต้องของนักเรียน

๑. การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์จะรู้ล่วงหน้าได้จากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระร่างกาย  
 ใช่  ไม่ใช่  ไม่แน่ใจ
๒. คนที่มีอารมณ์โกรธ มักจะมีอาการหน้าแดง กำมือ หูดับ ฟังอะไรไม่รู้เรื่อง  
 ใช่  ไม่ใช่  ไม่แน่ใจ
๓. คนที่ได้รับข่าวการสูญเสียสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ตนรักมักจะมีอาการมือเท้าเย็น หมคแรง พุดไม่ออกไปชั่วขณะ  
 ใช่  ไม่ใช่  ไม่แน่ใจ
๔. วัยรุ่นมักขาดทักษะในการจับอารมณ์ตนเองจากการเปลี่ยนแปลงของระบบสรีระวิทยาของร่างกาย  
 ใช่  ไม่ใช่  ไม่แน่ใจ
๕. การจัดการกับอารมณ์ของตนเองเป็นเรื่องสำคัญ และยากกว่าการจัดการอารมณ์คนอื่น  
 ใช่  ไม่ใช่  ไม่แน่ใจ

### ตอนที่ ๓ จงตอบคำถามต่อไปนี้

๑. สาระสำคัญที่ได้เรียนรู้ในวันนี้และรู้สึกประทับใจ มีดังนี้

๑).....

๒).....

๓).....

๒. ประเด็นการเรียนรู้ในข้อ ๑ ที่นักเรียนคิดว่ามีประโยชน์ต่อตัวนักเรียนมากที่สุด

.....

.....

.....

.....

ซึ่งนักเรียนมี "แนวทางที่จะนำไปประยุกต์ใช้" ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองได้ ดังนี้

.....

.....

.....

.....

๓. ส่วนใดหรือลักษณะใดของกิจกรรมที่นักเรียนชอบ/ประทับใจ พร้อมทั้งให้เหตุผล

.....

.....

.....



## กิจกรรมที่ ๒ ติด

### ตอนที่ ๑ ความคิดเห็น

๑.๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาข้อความต่อไปนี้ และแสดงความคิดเห็นของนักเรียนโดยใส่เครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่อง  พร้อมระบุเหตุผล

๑. คนที่เสพติดสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเรื่องที่แก้ไขไม่ได้

เห็นด้วย

ไม่เห็นด้วย เพราะ.....

๒. การเสพติดเป็นเรื่องปกติของมนุษย์

เห็นด้วย

ไม่เห็นด้วย เพราะ.....

๓. สิ่งแวดล้อมมีผลต่อการแก้ไขพฤติกรรมการเสพติด

เห็นด้วย

ไม่เห็นด้วย เพราะ.....

๔. ความเครียด ความเหงา เป็นสาเหตุหนึ่งของการเสพติด

เห็นด้วย

ไม่เห็นด้วย เพราะ.....

๑.๒ ให้นักเรียนทำใบงานใน "แบบทบทวนตัวเอง คิดหรือไม่" เขียนความรู้สึกที่เกิดขึ้นในพฤติกรรมต่างๆ และประเมินว่าตัวเองทำพฤติกรรมนั้นจนคิดหรือไม่ พร้อมระบุเหตุผล จากนั้นแลกเปลี่ยนข้อดี ข้อเสียแต่ละพฤติกรรมในกลุ่มย่อย แล้วส่งใบงานทั้ง "แบบทบทวนตัวเอง" และผลจากการพูดคุยกลุ่มย่อยใน "แผนกิจกรรมการแลกเปลี่ยน" ส่งให้ครูผู้สอนเพื่อวิเคราะห์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นของบุคคลและกลุ่ม

## ตอนที่ ๒ ไม่มี

### ตอนที่ ๓ จงตอบคำถามต่อไปนี้

๑. สารสำคัญที่ได้เรียนรู้ในวันนี้และรู้สึกประทับใจ มีดังนี้

- ๑).....
- ๒).....
- ๓).....

๒. ประเด็นการเรียนรู้ในข้อ ๑ ที่นักเรียนคิดว่ามีประโยชน์ต่อตัวนักเรียนมากที่สุด

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ซึ่งนักเรียนมี "แนวทางที่จะนำไปประยุกต์ใช้" ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองได้ ดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

๗. ส่วนใดหรือลักษณะใดของกิจกรรมที่นักเรียนชอบ/ประทับใจ พร้อมทั้งให้เหตุผล

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## กิจกรรมที่ ๓ รักนะ...ทั้งสองคน

### ตอนที่ ๑ ความคิดเห็น

๑.๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาข้อความต่อไปนี้ และแสดงความคิดเห็นของนักเรียนโดยใช้เครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่อง  พร้อมระบุเหตุผล

๑. ความรักที่ไม่สมหวังจะนำไปสู่พฤติกรรมที่รุนแรงได้

เห็นด้วย

ไม่เห็นด้วย

เพราะ.....

๒. การแสดงความรุนแรงของวัยรุ่นมักเกิดในลักษณะการทำร้ายตัวเองมากกว่า

เห็นด้วย

ไม่เห็นด้วย

เพราะ.....

๓. ถึงแม้จะต้องทำร้ายร่างกายผู้อื่น แต่ก็ต้องกระทำเพื่อแสดงว่าเรารักเพื่อน

เห็นด้วย

ไม่เห็นด้วย

เพราะ.....



## ตอนที่ ๒

ข้อความต่อไปนี้ ข้อใดเป็นการแสดงความรุนแรง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ใน □ หน้าข้อความ พร้อมระบุเหตุผล

๑. การไม่พูดคุยยาวนานๆ

เพราะ.....

๒. การใช้สายตาท้ากร้าว

เพราะ.....

๓. การเขียนข้อความประณาม

เพราะ.....

๔. การกินประชดชีวิต

เพราะ.....

๕. การบอกตัวเองว่าไม่ดีพอ

เพราะ.....

## ตอนที่ ๓ จงตอบคำถามต่อไปนี้

๑. สาระสำคัญที่ได้เรียนรู้ในวันนี้และรู้สึกประทับใจ มีดังนี้

๑).....

๒).....

๓).....

๒. ประเด็นการเรียนรู้ในข้อ ๑ ที่นักเรียนคิดว่ามีประโยชน์ต่อค่านักเรียนมากที่สุด

.....

.....

.....

.....

.....

ซึ่งนักเรียนมี "แนวทางที่จะนำไปประยุกต์ใช้" ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองได้ ดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

๓. ส่วนใดหรือลักษณะใดของกิจกรรมที่นักเรียนชอบ/ประทับใจ พร้อมทั้งให้เหตุผล

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ตนเอง (ท้ายกิจกรรม ๓) โดยนักเรียน

ในขณะร่วมกิจกรรม ๑, ๒, ๓ ที่ผ่านมา นักเรียนได้แสดงพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองในประเด็นต่อไปนี้ในระดับใด ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับพฤติกรรมของนักเรียนมากที่สุด

พฤติกรรมการเรียนรู้	ระดับการแสดงผลพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง					หมายเหตุ
	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ทำน้อยมาก	ยังไม่ทำได้	
๑. การฟังอย่างตั้งใจ						
๒. คิดตามเรื่องที่กำลังเรียนรู้						
๓. การถามเมื่อสงสัย/อยากรู้						
๔. การตอบเมื่อถูกถามหรือมีโอกาสนำเสนอ						
๕. การเขียน/จดสาระการเรียนรู้						
๖. การอ่านเอกสาร/ใบงาน						กรณีมีเอกสาร/ใบงาน
๗. การตีความ การเชื่อมโยง และการสรุปประเด็นการเรียนรู้ด้วยตนเอง						
๘. การสื่อสาร อธิบายให้ผู้อื่นเข้าใจ						

พฤติกรรมการเรียนรู้	ระดับการแสดงผลพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง					หมายเหตุ
	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ทำน้อยมาก	ยังไม่ทำได้	
๘. การบอกวิธีการนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเอง						
๑๐. การแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องที่เรียน						
๑๑. การบอกวิธีการนำความรู้ที่ได้ไปช่วยเหลือสังคม						
พฤติกรรมการพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ	<b>กิจกรรมใดที่นักเรียนตั้งใจจะทำให้เกิดทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ</b>					หมายเหตุ

หมายเหตุ ขอให้ให้นักเรียนคัดลอกผลการประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ของตนเองและกิจกรรมที่นักเรียนตั้งใจจะทำจากตารางด้านบน ลงใน "แบบบันทึกความตั้งใจพัฒนาตนเอง" ที่ครูผู้สอนแจกให้



## แบบประเมินผลลัพธ์การเรียนรู้ ครั้งที่ ๑ (ท้ายกิจกรรมที่ ๓) โดย ครูผู้สอน

**คำชี้แจง** ให้ครูกากบาท ตรงหมายเลข ที่ตรงกับผลการประเมินคำตอบของนักเรียนผู้นี้จาก  
กิจกรรมที่ ๑, ๒, ๓

๑. ระดับความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นของนักเรียนจากการทำกิจกรรมที่ ๑, ๒, ๓

กิจกรรมที่ ๑ (น้อยสุด) ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ (มากที่สุด)

กิจกรรมที่ ๒ (น้อยสุด) ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ (มากที่สุด)

กิจกรรมที่ ๓ (น้อยสุด) ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ (มากที่สุด)

ข้อสังเกต.....  
.....  
.....  
.....

๒. ตามการรับรู้ของครู คิดว่านักเรียนผู้นี้มีทัศนคติและค่านิยมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของ  
แต่ละกิจกรรมในระดับใด

กิจกรรมที่ ๑ (น้อยสุด) ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ (มากที่สุด)

กิจกรรมที่ ๒ (น้อยสุด) ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ (มากที่สุด)

กิจกรรมที่ ๓ (น้อยสุด) ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ (มากที่สุด)

ข้อสังเกต.....  
.....  
.....

๑. มุมมองของครูที่สะท้อนการพัฒนาทักษะกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเองและทักษะชีวิตของนักเรียน

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

ลายเซ็น.....นักเรียน  
วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ลายเซ็น.....ครูผู้สอน  
วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....



เรียน ผู้ปกครอง

ตามที่วิทยาลัยได้จัดสอนทักษะชีวิตเยาวชนอาชีวศึกษา นักเรียนในปกครองของท่านได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณค่าภายในตนเอง โดยนักเรียนในปกครองของท่านได้เรียนรู้เรื่อง.....

มีจุดเด่น คือ.....  
และได้ตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง ดังนี้.....

ในฐานะผู้สอน จึงขอข้อเสนอแนะและการสนับสนุนจากผู้ปกครอง เพื่อให้นักเรียนได้บรรลุเป้าหมายการพัฒนาคุณค่าภายในตนเองตามที่วางแผนไว้

**ข้าพเจ้าในฐานะผู้ปกครองยินดีให้การสนับสนุนในเรื่อง.....**

ด้วยวิธี.....  
กรณีที่ผู้ปกครองไม่สะดวกให้การสนับสนุน แต่ต้องการให้ข้อเสนอแนะ ดังนี้.....

ลงชื่อ.....ผู้ปกครอง

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

## กิจกรรมที่ ๔ ศักดิ์ศรี

### ตอนที่ ๑ ความคิดเห็น

๑.๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาข้อความต่อไปนี้ และแสดงความคิดเห็นของนักเรียนโดยใช้เครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่อง  พร้อมระบุเหตุผล

๑. เรามักคิดว่าสิ่งที่เราทำไม่รุนแรง เพราะมีเหตุผลอธิบายได้

เห็นด้วย

ไม่เห็นด้วย

เพราะ.....

๒. เรามักคิดว่าสิ่งที่คนอื่นทำเป็นเพราะเขาเป็นคนหัวรุนแรง

เห็นด้วย

ไม่เห็นด้วย

เพราะ.....

๓. ถ้าเป็นเรื่องศักดิ์ศรี เราจำเป็นต้องตอบโต้ แม้จะถูกมองว่ารุนแรงก็ตาม

เห็นด้วย

ไม่เห็นด้วย

เพราะ.....

๑.๒ ให้นักเรียนทบทวนในใบงานเรื่องศักดิ์ศรี ระบุว่าศักดิ์ศรีของตัวเองคืออะไร และนักเรียนจะอย่างไร เพื่อปกป้องศักดิ์ศรีของตัวเองโดยไม่ใช้ความรุนแรง แล้วส่งใบงานที่เขียนแล้วให้ครูผู้สอน

### ตอนที่ ๒ ไม่มี



### ตอนที่ ๓ จงตอบคำถามต่อไปนี้

๑. สาระสำคัญที่ได้เรียนรู้ในวันนี้และรู้สึกประทับใจ มีดังนี้

๑).....

๒).....

๓).....

๒. ประเด็นการเรียนรู้ในข้อ ๑ ที่นักเรียนคิดว่ามีประโยชน์ต่อตัวนักเรียนมากที่สุด

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

ซึ่งนักเรียนมี "แนวทางที่จะนำไปประยุกต์ใช้" ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองได้ ดังนี้

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

๓. ส่วนใดหรือลักษณะใดของกิจกรรมที่นักเรียนชอบ/ประทับใจ พร้อมทั้งให้เหตุผล

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

## กิจกรรมที่ ๕ พิถีพิถัน

### ตอนที่ ๑ ความคิดเห็น

๑.๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาข้อความต่อไปนี้ และแสดงความคิดเห็นของนักเรียนโดยใช้เครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่อง  พร้อมระบุเหตุผล

๑. สถานศึกษาไม่ควรปล่อยให้มิวัจนธรรมรับน้อง เพราะเป็นต้นเหตุของความรุนแรง

เห็นด้วย

ไม่เห็นด้วย

เพราะ.....

๒. การรับน้องควรเป็นการแสดงความเอื้ออาทรมากกว่าการใช้อำนาจ

เห็นด้วย

ไม่เห็นด้วย

เพราะ.....

๓. สายสัมพันธ์พี่น้องทำให้เรามีอนาคต ดังนั้นน้องต้องเชื่อฟังและทำตามพี่

เห็นด้วย

ไม่เห็นด้วย

เพราะ.....

๔. ครูมีบทบาทในการกำหนดรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างรุ่นพี่กับรุ่นน้องในสถานศึกษา

เห็นด้วย

ไม่เห็นด้วย

เพราะ.....



๑.๒ ให้นักเรียนพูดคุยในกลุ่มย่อยเกี่ยวกับกิจกรรมที่ได้ทำในสถานศึกษาระหว่างรุ่นพี่รุ่นน้อง และระบุสิ่งที่อยากเห็น/อยากเปลี่ยนในการจัดกิจกรรมลักษณะนี้ และส่งแผนกิจกรรมที่บันทึกความเห็นของสมาชิกกลุ่มให้ครูผู้สอน

ตอนที่ ๒ ไม่มี

ตอนที่ ๓ จงตอบคำถามต่อไปนี้

๑. สาระสำคัญที่ได้เรียนรู้ในวันนี้และรู้สึกประทับใจ มีดังนี้

๑).....

๒).....

๓).....

๒. ประเด็นการเรียนรู้ในข้อ ๑ ที่นักเรียนคิดว่ามีประโยชน์ต่อตัวนักเรียนมากที่สุด

.....

.....

.....

.....

.....

ซึ่งนักเรียนมี "แนวทางที่จะนำไปประยุกต์ใช้" ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองได้ ดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

๑. ส่วนใดหรือลักษณะใดของกิจกรรมที่นักเรียนชอบ/ประทับใจ พร้อมทั้งให้เหตุผล

.....

.....

.....

.....

.....



## กิจกรรมที่ ๑ คู่มือ

**ตอนที่ ๑** มุมมองต่อหน้า

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนนำแนวคิดจากการชมหนังสือ "เรื่องของพล" (จากชุดหนังสือสั้น ก่อน ๑๘) มาประยุกต์ใช้ในการตอบคำถามต่อไปนี้

๑. หากเราตกอยู่ในสถานการณ์แบบพลที่ถูกเพื่อนในกลุ่มกดดันให้ไปแก้แค้นคู่อริ เราจะปฏิเสธหรือมีทางออกอย่างไรบ้างเพื่อให้เกิดผลกระทบต่อทุกฝ่ายน้อยที่สุด

.....

.....

.....

๒. สาเหตุใดบ้างที่ทำให้นักเรียนบางคน บางกลุ่มในสถานศึกษามีค่านิยมใช้ความรุนแรงจัดการปัญหา

.....

.....

.....

๓. การสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มเพื่อนควรเป็นอย่างไร โดยที่ยังคงความเป็นตัวของตัวเองได้อยู่ ไม่คล้อยตามเพื่อนทั้งหมด

.....

.....

.....

## แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ตนเอง (ท้ายกิจกรรม ๖) โดยนักเรียน

ในขณะร่วมกิจกรรม ๔, ๕, ๖ ที่ผ่านมา นักเรียนได้แสดงพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองในประเด็นต่อไปนี้ในระดับใด ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับพฤติกรรมของนักเรียนมากที่สุด

พฤติกรรมการเรียนรู้	ระดับการแสดงผลพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง					หมายเหตุ
	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ทำน้อยมาก	ยังไม่ทำได้	
๑. การฟังอย่างตั้งใจ						
๒. คิดตามเรื่องที่กำลังเรียนรู้						
๓. การถามเมื่อสงสัย/อยากรู้						
๔. การตอบเมื่อถูกถามหรือมีโอกาสนำเสนอ						
๕. การเขียน/จดสาระการเรียนรู้						
๖. การอ่านเอกสาร/ใบงาน						กรณีมีเอกสาร/ใบงาน
๗. การตีความ การเชื่อมโยง และการสรุปประเด็นการเรียนรู้ด้วยตนเอง						
๘. การสื่อสาร อธิบายให้ผู้อื่นเข้าใจ						



พฤติกรรมการเรียนรู้	ระดับการแสดงผลพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง					หมายเหตุ
	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ทำน้อยมาก	ยังไม่ทำได้	
๘. การบอกวิธีการนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเอง						
๑๐. การแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องที่เรียน						
๑๑. การบอกวิธีการนำความรู้ที่ได้ไปช่วยเหลือสังคม						

หมายเหตุ ขอให้นักเรียนเปรียบเทียบผลการประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ของตนเองในครั้งนี้นี้กับ "แบบบันทึกความตั้งใจพัฒนาตนเอง" ที่นักเรียนได้ทำไว้ ทำยกิจกรรม ๖ ซึ่งครูผู้สอนเก็บไว้ และจะแจกให้นักเรียน

## แบบประเมินผลลัพธ์การเรียนรู้ ครั้งที่ ๒ (ท้ายกิจกรรมที่ ๖) โดย ครูผู้สอน

**คำชี้แจง** ให้ครูกากบาทตรงหมายเลขที่ตรงกับผลการประเมินคำตอบของนักเรียนผู้นี้จากกิจกรรมที่ ๔, ๕, ๖

๑. ระดับความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นของนักเรียนจากการทำกิจกรรมที่ ๔, ๕, ๖

กิจกรรมที่ ๔ (น้อยสุด) ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ (มากที่สุด)

กิจกรรมที่ ๕ (น้อยสุด) ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ (มากที่สุด)

กิจกรรมที่ ๖ (น้อยสุด) ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ (มากที่สุด)

ข้อสังเกต.....  
.....  
.....  
.....

๒. ตามการรับรู้ของครู คิดว่านักเรียนผู้นี้มีทัศนคติและค่านิยมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรมในระดับใด

กิจกรรมที่ ๔ (น้อยสุด) ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ (มากที่สุด)

กิจกรรมที่ ๕ (น้อยสุด) ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ (มากที่สุด)

กิจกรรมที่ ๖ (น้อยสุด) ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ (มากที่สุด)

ข้อสังเกต.....  
.....  
.....



๑. มุมมองของครูที่สะท้อนการพัฒนาทักษะกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเองและทักษะชีวิตของนักเรียน

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

ลายเซ็น.....นักเรียน  
วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ลายเซ็น..... ครูผู้สอน  
วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

## แบบบันทึกความตั้งใจพัฒนาตนเองของนักเรียน (ครูผู้สอนเก็บไว้)

**ตอนที่ ๑ คำชี้แจง** ให้นักเรียนคัดลอกข้อมูลจากคู่มือการเรียนรู้ฯ กิจกรรมที่ ๓ ลงในตารางซ้ายมือ และระบุความตั้งใจที่จะทำในกิจกรรม ๔-๖ ลงในตารางขวามือ โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับพฤติกรรมของนักเรียนมากที่สุด เมื่อทำเสร็จแล้วให้ครูผู้สอนเก็บและนำมาใช้อีกครั้งท้ายกิจกรรมที่ ๖

พฤติกรรมการเรียนรู้	ระดับการแสดงพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองที่นักเรียนได้ทำในกิจกรรมที่ ๑, ๒, ๓					หมายเหตุ	ระดับการแสดงพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองที่นักเรียนตั้งใจจะทำในกิจกรรมที่ ๔, ๕, ๖					หมายเหตุ
	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ทำน้อยมาก	ยังไม่ได้ทำ		ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ทำน้อยมาก	ยังไม่ได้ทำ	
๑. การฟังอย่างตั้งใจ												
๒. คิดตามเรื่องที่กำลังเรียนรู้												
๓. การถามเมื่อสงสัย/อยากรู้												
๔. การตอบเมื่อถูกถามหรือมีโอกาส												
๕. การเขียน/จดสาระการเรียนรู้												
๖. การอ่านเอกสาร/ใบงาน												
๗. การตีความ การเชื่อมโยง และการสรุปประเด็นการเรียนรู้ด้วยตนเอง												
๘. การสื่อสาร อธิบายให้ผู้อื่นเข้าใจ												
๙. การบอกวิธีการนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเอง												
๑๐. การแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องที่เรียน												
๑๑. การบอกวิธีการนำความรู้ที่ได้ไปช่วยเหลือสังคม												



## แบบบันทึกหลังสอน กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตเยาวชนอาชีวศึกษา

สถานศึกษา.....จังหวัด.....

ชุดที่.....กิจกรรม.....

นักเรียนชั้น  ปวช. ๑  ปวช. ๒  ปวช. ๓ จำนวนนักเรียนทั้งหมด.....คน

ภาคการศึกษา.....ปีการศึกษา.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

### ส่วนที่ ๑ ความสำเร็จในการสอน

๑.๑ การสอนเป็นไปตามแผนจัดการเรียนรู้หรือไม่

- เป็นไปตามแผนจัดการเรียนรู้  
 ไม่เป็นไปตามแผนจัดการเรียนรู้ /สาเหตุ

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

๑.๒ นักเรียนได้เรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดหรือไม่

- นักเรียนได้เรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด  
 นักเรียนไม่ได้เรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด /สาเหตุ

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

## ส่วนที่ ๒ ปัญหาที่พบ

### ๒.๑ ปัญหาจากครู

#### ๑) ด้านเนื้อหา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### ๒) ด้านวิธีสอน/การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### ๓) อื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## ๒.๒ ปัญหาจากกิจกรรมและสื่อการเรียนการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

## ๒.๓ ปัญหาจากนักเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

## ส่วนที่ ๓ แนวทางการพัฒนา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**ส่วนที่ ๔**      แบบสังเกตการมีส่วนร่วมในชั้นเรียนของนักเรียน

ที่	พฤติกรรมที่แสดงออก	ระดับการสังเกต	หมายเหตุ
๑	ร้อยละของนักเรียนที่มาเรียนตรงต่อเวลา	<input type="checkbox"/> น้อยกว่า ๗๐% <input type="checkbox"/> ๗๐-๘๐% <input type="checkbox"/> มากกว่า ๘๐%	นักเรียนที่มาสาย ชื่อ ..... .....
๒	ความมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน	<input type="checkbox"/> น้อยกว่า ๗๐% <input type="checkbox"/> ๗๐-๘๐% <input type="checkbox"/> มากกว่า ๘๐%	นักเรียนที่กระตือรือร้น ในการทำกิจกรรม ชื่อ ..... .....
๓	ร้อยละของนักเรียนที่ถามคำถาม	<input type="checkbox"/> น้อยกว่า ๕๐% <input type="checkbox"/> ๕๑-๖๐% <input type="checkbox"/> มากกว่า ๖๐%	นักเรียนที่ชอบถาม ชื่อ ..... .....
๔	ร้อยละของนักเรียนที่ตอบคำถาม	<input type="checkbox"/> น้อยกว่า ๕๐% <input type="checkbox"/> ๕๑-๖๐% <input type="checkbox"/> มากกว่า ๖๐%	นักเรียนที่ชอบตอบ ชื่อ ..... ..... นักเรียนที่ไม่พูด ชื่อ ..... .....
๕	นักเรียนที่แสดงพฤติกรรมเป็นผู้นำกลุ่ม	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	(ถ้ามี) ชื่อนักเรียน ๑)        ๓) ๒)        ๔)
๖	นักเรียนที่แสดงบทบาทเป็นผู้นำเสนอผลงาน	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	(ถ้ามี) ชื่อนักเรียน ๑)        ๓) ๒)        ๔)
๗	นักเรียนที่แสดงความคิดสร้างสรรค์	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	(ถ้ามี) ชื่อนักเรียน ๑)        ๓) ๒)        ๔)



## แบบบันทึกข้อมูลพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียน แนวทางป้องกัน/ดูแล และผลลัพธ์ – โดยครูผู้สอน กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตเยาวชนอาชีวศึกษา

สถานศึกษา.....จังหวัด.....

ชุดที่.....กิจกรรม.....

นักเรียนชั้น  ปวช. ๑  ปวช. ๒  ปวช. ๓ จำนวนนักเรียนทั้งหมด.....คน

ภาคการศึกษา.....ปีการศึกษา.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ที่	ชื่อ-นามสกุล	พฤติกรรมเสี่ยงที่สังเกตได้	แผนการป้องกัน/ดูแล	เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมที่ ๖ สรุปผลการดูแลพฤติกรรมเสี่ยงนักเรียนแต่ละคน	ผลลัพธ์

ปฏิเสธไม่ได้ว่า การใช้ชีวิตในแต่ละวัน เราต้องตัดสินใจในเรื่องหนึ่งๆ เสมอ การตัดสินใจแต่ละครั้ง ย่อมมีผลที่ตามมา ไม่ว่าจะร้ายหรือดี และผลเหล่านั้นคงไม่ได้กระทบที่เราเพียงผู้เดียว เพราะเราไม่ได้อยู่คนเดียว ผลจากการตัดสินใจของเราย่อมส่งไปถึงคนที่อยู่ร่วมกันไม่น้อย เพื่อไม่ให้เกิดผลลัพธ์การตัดสินใจอย่างที่ไม่ต้องการ การคิดใคร่ครวญอย่างมีวิจารณญาณ คิดถึงข้อดี ข้อเสีย คำนึงถึงความรู้สึกร่างกายของตนเองและคนรอบข้างก่อนตัดสินใจ จึงน่าจะเป็นคำตอบที่เป็นไปได้ที่ดีที่สุด

