



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. นางจินดา วงศ์เทพ ครูอันดับ ค.ศ. 3 โรงเรียนทองสวัสดีวิทยาคาร
อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน
2. นางกนกลักษณ์ แปงมูล ครูอันดับ ค.ศ. 3 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 21
อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน
3. นางกรรณานุช มูลคำ ครูอันดับ ค.ศ. 3 โรงเรียนธีรกานต์บ้านโฮ่ง
อำเภอบ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูน

ภาคผนวก ข

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

- 1.แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่สอดคล้องกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาวินัยในตนเอง
 - 1.1 ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC)
2. แบบประเมินตนเอง ด้านความมีวินัยในตนเอง
 - 2.1 ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC)
 - 2.2 ความเชื่อมั่น โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ตามวิธีของ Cornbach
- 3.แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน
 - 3.1 ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC)

1. แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่สอดคล้องกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง

1.1 ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

ตาราง 13 การหาค่าดัชนีความสอดคล้องของแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่สอดคล้องกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง

รายการประเมิน	คะแนนความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ			ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1.องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว แผนที่ 1 เติมวินัยให้ชีวิต ได้แก่วิทยฐานะ	+1	+1	+1	1.00	มีความสอดคล้อง
2.องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว แผนที่ 1 เติมวินัยให้ชีวิต ได้แก่วิทยฐานะ	+1	+1	+1	1.00	มีความสอดคล้อง
3.องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว แผนที่ 1 เติมวินัยให้ชีวิต ได้แก่วิทยฐานะ	+1	+1	+1	1.00	มีความสอดคล้อง
4.องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว แผนที่ 1 เติมวินัยให้ชีวิต ได้แก่วิทยฐานะ	+1	+1	+1	1.00	มีความสอดคล้อง
5.องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว แผนที่ 1 เติมวินัยให้ชีวิต ได้แก่วิทยฐานะ	+1	+1	+1	1.00	มีความสอดคล้อง

ตาราง 13 (ต่อ)

รายการประเมิน	คะแนนความสอดคล้องของ ผู้เชี่ยวชาญ			ค่าดัชนี ความ สอดคล้อง (IOC)	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
6.องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรม แนะแนว แผนที่ 2 พิจารณาตนเอง ได้แก่ ความสอดคล้องของ เนื้อหา กับ วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง
7.องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรม แนะแนว แผนที่ 2 พิจารณาตนเอง ได้แก่ ความสอดคล้องของ เนื้อหา กับ กิจกรรมการเรียนรู้	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง
8.องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรม แนะแนว แผนที่ 2 พิจารณาตนเอง ได้แก่ ความสอดคล้องของ เนื้อหา กับสื่อการ เรียนการสอน	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง
9.องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรม แนะแนว แผนที่ 2 พิจารณาตนเอง ได้แก่ ความสอดคล้องของ เนื้อหา กับ เครื่องมือการวัดและการประเมินผล	+1	+1	0	0.66	มีความ สอดคล้อง
10.องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรม แนะแนว แผนที่ 2 พิจารณาตนเอง ได้แก่ ความสอดคล้องของ เนื้อหา กับเวลาใน การจัดกิจกรรม	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง

ตาราง 13 (ต่อ)

รายการประเมิน	คะแนนความสอดคล้องของ ผู้เชี่ยวชาญ			ค่าดัชนี ความ สอดคล้อง (IOC)	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
11.องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรม แนะแนว แผนที่ 3 เครื่องรัดหน้าที่ ได้แก่ ความสอดคล้องของ เนื้อหา กับ วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง
12.องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรม แนะแนว แผนที่ 3 เครื่องรัดหน้าที่ ได้แก่ ความสอดคล้องของ เนื้อหา กับ กิจกรรมการเรียนรู้	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง
13.องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรม แนะแนว แผนที่ 3 เครื่องรัดหน้าที่ ได้แก่ ความสอดคล้องของ เนื้อหา กับสื่อการ เรียนการสอน	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง
14.องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรม แนะแนว แผนที่ 3 เครื่องรัดหน้าที่ ได้แก่ ความสอดคล้องของ เนื้อหา กับ เครื่องมือการวัดและการประเมินผล	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง
15.องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรม แนะแนว แผนที่ 3 เครื่องรัดหน้าที่ ได้แก่ ความสอดคล้องของ เนื้อหา กับเวลาใน การจัดกิจกรรม	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง

ตาราง 13 (ต่อ)

รายการประเมิน	คะแนนความสอดคล้องของ ผู้เชี่ยวชาญ			ค่าดัชนี ความ สอดคล้อง (IOC)	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
16.องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรม แนะแนว แผนที่ 4 ทุกนาที่มีความหมาย ได้แก่ ความสอดคล้องของ เนื้อหา กับ วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง
17.องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรม แนะแนว แผนที่ 4 ทุกนาที่มีความหมาย ได้แก่ ความสอดคล้องของ เนื้อหา กับ กิจกรรมการเรียนรู้	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง
18.องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรม แนะแนว แผนที่ 4 ทุกนาที่มีความหมาย ได้แก่ ความสอดคล้องของ เนื้อหา กับ สื่อการเรียนการสอน	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง
19.องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรม แนะแนว แผนที่ 4 ทุกนาที่มีความหมาย ได้แก่ ความสอดคล้องของ เนื้อหา กับ เครื่องมือการวัดและการประเมินผล	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง
20.องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรม แนะแนว แผนที่ 4 ทุกนาที่มีความหมาย ได้แก่ ความสอดคล้องของ เนื้อหา กับ เวลาในการจัดกิจกรรม	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง

ตาราง 13 (ต่อ)

รายการประเมิน	คะแนนความสอดคล้องของ ผู้เชี่ยวชาญ			ค่าดัชนี ความ สอดคล้อง (IOC)	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
21.องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรม แนะแนว แผนที่ 5 ข้ามเวลาหาอนาคต ได้แก่ ความสอดคล้องของ เนื้อหา กับ วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง
22.องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรม แนะแนว แผนที่ 5 ข้ามเวลาหาอนาคต ได้แก่ ความสอดคล้องของ เนื้อหา กับ กิจกรรมการเรียนรู้	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง
23.องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรม แนะแนว แผนที่ 5 ข้ามเวลาหาอนาคต ได้แก่ ความสอดคล้องของ เนื้อหา กับ สื่อการเรียนการสอน	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง
24.องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรม แนะแนว แผนที่ 5 ข้ามเวลาหาอนาคต ได้แก่ ความสอดคล้องของ เนื้อหา กับ เครื่องมือการวัดและการประเมินผล	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง
25.องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรม แนะแนว แผนที่ 5 ข้ามเวลาหาอนาคต ได้แก่ ความสอดคล้องของ เนื้อหา กับ เวลาในการจัดกิจกรรม	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง

ตาราง 13 (ต่อ)

รายการประเมิน	คะแนนความสอดคล้องของ ผู้เชี่ยวชาญ			ค่าดัชนี ความ สอดคล้อง (IOC)	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
26.องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรม แนะแนว แผนที่ 6 กฎ กติกา ข้อกำหนด ได้แก่ ความสอดคล้องของ เนื้อหา กับ วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง
27.องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรม แนะแนว แผนที่ 6 กฎ กติกา ข้อกำหนด ได้แก่ ความสอดคล้องของ เนื้อหา กับ กิจกรรมการเรียนรู้	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง
28.องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรม แนะแนว แผนที่ 6 กฎ กติกา ข้อกำหนด ได้แก่ ความสอดคล้องของ เนื้อหา กับ สื่อการเรียนการสอน	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง
29.องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรม แนะแนว แผนที่ 6 กฎ กติกา ข้อกำหนด ได้แก่ ความสอดคล้องของ เนื้อหา กับ เครื่องมือการวัดและการประเมินผล	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง
30.องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรม แนะแนว แผนที่ 6 กฎ กติกา ข้อกำหนด ได้แก่ ความสอดคล้องของ เนื้อหา กับ เวลาในการจัดกิจกรรม	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง

ตาราง 13 (ต่อ)

รายการประเมิน	คะแนนความสอดคล้องของ ผู้เชี่ยวชาญ			ค่าดัชนี ความ สอดคล้อง (IOC)	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
31.องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว แผนที่ 7 ชั่งใจลด ตนเปลี่ยนแปลงได้แก่ ความสอดคล้องของ เนื้อหา กับวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง
32.องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว แผนที่ 7 ชั่งใจลด ตนเปลี่ยนแปลง ได้แก่ ความสอดคล้องของ เนื้อหา กับ กิจกรรมการเรียนรู้	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง
33.องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว แผนที่ 7 ชั่งใจลด ตนเปลี่ยนแปลงได้แก่ ความสอดคล้องของ เนื้อหา กับสื่อการเรียนการสอน	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง
34.องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว แผนที่ 7 ชั่งใจลด ตนเปลี่ยนแปลงได้แก่ ความสอดคล้องของ เนื้อหา กับเครื่องมือการวัดและการประเมินผล	+1	0	+1	0.66	มีความ สอดคล้อง
35.องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว แผนที่ 7 ชั่งใจลด ตนเปลี่ยนแปลงได้แก่ ความสอดคล้องของ เนื้อหา กับเวลาในการจัดกิจกรรม	+1	0	+1	0.66	มีความ สอดคล้อง
รวม				0.94	

2. แบบประเมินตนเอง ด้านความมีวินัยในตนเอง

2.1 ความตรงเชิงเนื้อหา

ตาราง 14 การหาค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบประเมินตนเอง ด้านความมีวินัยในตนเอง

รายการประเมิน	คะแนนความสอดคล้องของ ผู้เชี่ยวชาญ			ค่าดัชนี ความ สอดคล้อง (IOC)	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1.แบบประเมินตนเองมีเนื้อหา ที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของ งานวิจัย	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง
2.แบบประเมินตนเองมีข้อคำถาม ที่ชัดเจน เข้าใจง่าย	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง
3.แบบประเมินใช้ภาษาที่ถูกต้อง เหมาะสมกับวัยของผู้ประเมิน	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง
4.แบบประเมินตนเองมีความจำนวน ข้อที่เหมาะสมในการวัดพฤติกรรม	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง
5.แบบประเมินตนเองสามารถวัด พฤติกรรมของผู้ประเมินได้ตรง ตามสภาพจริง	+1	0	+1	0.66	มีความ สอดคล้อง
รวม				0.93	

การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมิน โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ของ Cornbach
มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .86

3. แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน

3.1 ความตรงเชิงเนื้อหา

ตาราง 15 การหาค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน

รายการประเมิน	คะแนนความสอดคล้องของ ผู้เชี่ยวชาญ			ค่าดัชนี ความ สอดคล้อง (IOC)	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1.แบบสังเกตมีเนื้อหาที่สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ของงานวิจัย	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง
2.แบบสังเกตมีข้อคำถามที่ชัดเจน เข้าใจง่าย	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง
3.แบบสังเกตใช้ภาษาที่ถูกต้องเหมาะสม กับวัยของผู้ประเมิน	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง
4.แบบสังเกตมีความจำนวนข้อที่ เหมาะสมในการวัดพฤติกรรม	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง
5.แบบสังเกตสามารถวัดพฤติกรรมของ ผู้ประเมินได้ตรงตามสภาพจริง	+1	+1	+1	1.00	มีความ สอดคล้อง
รวม	1.00				

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่สอดคล้องกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาวินัยในตนเอง
จำนวน 7 กิจกรรม
2. แบบประเมิน ด้านความมีวินัยในตนเอง
3. แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1

กิจกรรมแนะแนว

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง เติมวินัยให้ชีวิต

เวลา 2 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553

สอนวันที่.....เดือน.....พ.ศ.2554

มาตรฐานที่

1.ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

ตัวบ่งชี้ที่

1.รู้จักและเข้าใจบุคลิกภาพของตนเอง ความสนใจ ความถนัด ความสามารถและความต้องการของตนเอง

2.รักและเห็นคุณค่า ภาควิชาในตนเองและผู้อื่น

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1.เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของความมีวินัยในตนเอง

2.เพื่อฝึกให้นักเรียนมีความรับผิดชอบ

3.เพื่อให้ นักเรียนพัฒนาตนเองให้มีวินัย

สาระการเรียนรู้

ความหมาย ความสำคัญและคุณลักษณะของผู้มีวินัยในตนเอง

กิจกรรมการเรียนรู้

(ขั้นนำ) Check-in

1.ผู้ศึกษากล่าวต้อนรับและจัดให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมที่สามารถมองเห็นหน้ากันได้ทุกคนแจ้งวัตถุประสงค์ของการร่วมกิจกรรมพร้อมทั้งชี้แจงทำความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการทำกิจกรรมแนะแนวที่สอดแทรกแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาให้กับนักเรียน ต่อมาให้ทำสมาธิกับเพลง เป็นเวลาประมาณ 5 นาทีหลังจากนั้นให้นักเรียนทำแบบประเมินตนเอง

(ขั้นสอน) Dialogue

2. หลังจากนั้นเริ่มโดยกิจกรรมฟังและพูดอย่างมีสติ มีขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้ศึกษาชี้แจงกิจกรรม บรรยายวิธีการและประโยชน์ของการฟังและการพูดอย่างมีสติ

2.2. ให้นักเรียนจับคู่กัน ผลัดกันพูดเล่าเรื่องเกี่ยวกับความหมาย

ความสำคัญและคุณลักษณะของคนที่มีความวินัยในตนเอง โดยผู้พูดมีความรู้สึกตัวในขณะที่พูด และผู้ฟังก็รู้สึกตัวในการฟัง โดยมีกติกาว่าให้เลือกจับคู่กับเพื่อนที่ตนเองรู้สึกว่าคุณเคยด้วยน้อยที่สุดในห้อง

2.3.ให้นักเรียนฝึกฟังและพูด อย่างมีสติคู่ละ 5 – 10 นาที โดยให้บริหารเวลาตนเองในกลุ่มของตน (หรือรอฟังสัญญาณเคาะระฆังจากผู้ศึกษาก็ได้แล้วแต่ตกลงกัน)

3. ทำกิจกรรมกล่อง 3 ใบ มีขั้นตอนดังนี้

3.1 ให้ทุกคนพับกล่องคนละ 3 ใบ โดยมีขนาดที่แตกต่างกัน เล็ก กลาง ใหญ่ จากนั้นให้เขียนข้อความลงในกล่องดังนี้

กล่องใบที่ 1 ให้เขียนอธิบายความสำคัญและลักษณะของคนที่มีวินัยในตนเอง

กล่องใบที่ 2 ให้เขียนว่าความสุข ความสนุกในการเรียนรู้ของนักเรียนเกิดจากอะไร (เช่น เพื่อน กิจกรรมหรือวิชาที่เรียน)

กล่องใบที่ 3 ให้เขียนเป้าหมายในการเรียนที่จะส่งผลต่ออนาคตของนักเรียน

3.2. เชิญทุกคนยืนขึ้น ถือกระดาษและกล่องเดินไปหาเพื่อนๆ แล้วถามเขาในกล่องใบที่ 1 เพื่อนเขียนว่าอย่างไร แล้วก็เขียนข้อความใส่ลงในกล่อง ใบที่ 1 ของเราพร้อมกับบอกข้อความที่เราเขียนให้เพื่อนบันทึกด้วยเสร็จแล้วเวียนไปหาเพื่อนคนอื่นๆ ทำเช่นเดิมจนกว่าจะได้ยินเสียงระฆัง ก็ให้เปลี่ยนเป็นกล่องใบที่ 2 บันทึกข้อมูลของเพื่อนเกี่ยวกับความสุขและความสนุก ให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์ของเพื่อน พอได้ยินเสียงระฆังก็เปลี่ยนเป็นกล่องใบที่ 3 บันทึกข้อมูลของเพื่อนเกี่ยวกับความคาดหวังหรือเป้าหมายในการเรียนรู้ จนหมดเวลา

4. เชิญนั่งล้อมเป็นวงกลม แล้วให้นักเรียนบอกว่าในแต่ละกล่อง มีข้อความอะไรบ้าง โดยไม่มีการบังคับ นักเรียนอาสาในการยืนพูดเองตามความสมัครใจ ผู้ศึกษาเขียนข้อความลงบนกระดานแบ่งเป็นช่องละกล่อง จากนั้นเลือกข้อความที่ได้รับความสนใจมาอภิปรายให้นักเรียนทบทวนพิจารณาตนเองอีกครั้ง และแลกเปลี่ยนประเด็นในการเรียนรู้กับเพื่อนคนอื่นๆ ในขณะเดียวกันผู้ศึกษาก็ได้เรียนรู้และรับทราบข้อมูลเกี่ยวกับตัวนักเรียนด้วย

ขั้น Reflection

5. ให้นักเรียนกลับมา นั่งเป็นวงกลมกลุ่มใหญ่อีกครั้งแล้วร่วมกันสรุปสะท้อนความคิดต่อกิจกรรม ความสำคัญของการมีวินัยในตนเองผลดีของการสร้างเป้าหมายการศึกษา เป้าหมายชีวิต

ขั้น check-out

6. ผู้ศึกษาอธิบายความหมาย ความสำคัญ และคุณลักษณะของวินัยในตนเองว่าเป็นอย่างไร ส่งผลอะไรต่อตัวเราบ้างแล้วให้นักเรียนจำแนกผลดี ผลเสียของการมีและไม่มีวินัยในตนเอง แล้วทำแผนพัฒนาตนเอง (Individual Plan) ด้านความมีวินัยในตนเองเป็นรายบุคคล

ขั้น Journaling

7. ให้นักเรียนทบทวนตนเองอีกครั้งแล้วบันทึกการสะท้อนคิดต่อกิจกรรมในวันนี้ สะท้อนให้เห็นความเปลี่ยนแปลง สั้นๆลงในสมุดของตนเองทบทวนเป็นระยะๆส่งผู้ศึกษาในครั้งถัดไป

สื่อการเรียนรู้ / แหล่งเรียนรู้

1. กิจกรรมกล่อง 3 ใบ
2. แผนพัฒนาตนเอง
3. กิจกรรมฟังและพูดอย่างมีสติ
4. สมุดบันทึก
5. ปากกา
6. แบบประเมินตนเอง (นักเรียนประเมินตนเอง)

การวัดผลและประเมินผล

วิธีการวัดและประเมินผล

1. ผู้ศึกษาสังเกตพฤติกรรม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มของนักเรียน
2. ผู้ศึกษาสังเกตความสนใจ ความกระตือรือร้นการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม
3. ผู้ศึกษารวบรวมข้อมูลจากแบบสำรวจพฤติกรรม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ใบงาน

แผนพัฒนาตนเอง



ลำดับที่	เรื่องที่ต้องการพัฒนา	วิธีการ/ รูปแบบการพัฒนา	ระยะเวลาในการพัฒนา		ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ
			เริ่ม	สิ้นสุด	



แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2

กิจกรรมแนะแนว

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง พิชิตตนเอง

เวลา 2 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553

สอนวันที่.....เดือน.....พ.ศ.2554

มาตรฐาน

1. ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

ตัวบ่งชี้ที่

2. รักและเห็นคุณค่า ภาควิชาใจในตนเองและผู้อื่น

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เพื่อให้ นักเรียนฝึกความรับผิดชอบในการทำงาน
2. เพื่อให้ นักเรียนสามารถวางแผนการทำงานที่ได้รับมอบหมายได้
3. เพื่อให้ นักเรียนทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จในเวลาที่กำหนด

สาระการเรียนรู้

การใช้ชีวิตในการอยู่ร่วมกันในสังคมให้ประสบความสำเร็จและมีความสุขนั้น ทุกคนต้องรู้จักหน้าที่ มีความรับผิดชอบ และร่วมแรงร่วมใจกันปฏิบัติงานอย่างจริงจังและเต็มใจ ความรับผิดชอบและการตรงต่อเวลามีความสำคัญต่อการทำงานมาก ถ้าทุกคนมีความรับผิดชอบ ในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย วางแผนการทำงานอย่างเป็นขั้นตอน งานที่ทำก็จะเสร็จอย่างรวดเร็ว ผลงานที่มีประสิทธิภาพ ภายในกลุ่มจะเกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ทำให้ทุกคนมีความรู้สึกว่ามีคุณค่าต่อกลุ่ม เกิดความรู้สึกอยากมีส่วนร่วมในงานต่างๆ ต่อไป และเกิดความรู้สึกต่อตนเองในทางบวก

กิจกรรมการเรียนรู้

(ขั้นนำ) Check-in

1. นักเรียนนั่งเป็นวงกลมใหญ่ ให้สามารถมองเห็นหน้ากันได้ทุกคน ผู้ศึกษาเปิดเพลงบรรเลง (music box) นักเรียนทำสมาธิ ประมาณ 5 นาที หลังจากนั้นร่วมสนทนา ถึงจินตนาการ การรับรู้ รู้สึกถึงอะไร ขณะที่ฟังเพลง ทำสมาธิอยู่

(ขั้นสอน) Dialogue

2. ทำกิจกรรมค้นหาความพอดี มีขั้นตอนดังนี้

2.1. ผู้ศึกษาชี้แจงกิจกรรม ว่าให้นักเรียนแต่ละคนยืนหาพื้นที่ว่างที่สามารถเคลื่อนที่ได้สะดวก โดยไม่ชนกับคนอื่น เปิดเพลงบรรเลงเบาๆ เริ่มโดยการให้แต่ละคนหาจุดศูนย์กลางของร่างกายด้วยวิธีการค่อยๆ เอนตัวไปข้างหน้า ข้างหลัง ข้างซ้าย ข้างขวา เพื่อหาจุดสมดุลของร่างกายที่สามารถกลับมาสู่ความเป็นปกติได้ทุกครั้งที่เคลื่อนไหวไปในจุดต่างๆ

2.2. จากนั้น จึงขอให้แต่ละคนลองหาจุดที่เกินสมดุล ซึ่งอาจเป็นจุดที่ร่างกายไม่สามารถอยู่นิ่งๆ ได้หรืออาจล้มได้ง่าย ไม่ว่าจะเป็นการยืน หรือนั่งก็ตาม ในขณะที่ทำกิจกรรมให้สำรวจสภาวะจิตใจของตนเองที่จะต้องเสียสมดุล รวมทั้งลองเปิดโอกาสให้ตนเองได้เคลื่อนไหวเกินจุดที่ตนเองคิดว่าสมดุลแล้ว เพื่อทดสอบดูว่าจริงๆ แล้วจุดที่เราคิดว่าสมดุลแล้ว เราอาจจะไปได้มากกว่านั้นอีก อย่างไรก็ตาม ผู้ศึกษาได้เน้นให้นักเรียนดูแลความปลอดภัยของตนเองเป็นสำคัญ

2.3. ต่อมาให้จับคู่ 2 คนและลองค้นหาท่าทางการเคลื่อนไหวที่ทั้งสองคนต้องพึ่งพาซึ่งกันและกัน หากขาดคนใดคนหนึ่ง จะไม่สามารถยืนหรือทรงตัวอยู่ได้ ทำไปสักระยะก็เพิ่มจำนวนเป็น 3 คน และ 6 คน ตามลำดับ

2.4. ในกลุ่ม 6 คน นั้น ผู้ศึกษาได้เน้นให้นักเรียนลองประดิษฐ์ ท่าทางร่วมกันของกลุ่มอย่างสร้างสรรค์ และเน้นการพึ่งพาอาศัยกันมากที่สุด แล้วต้องรักษาสภาพสมดุลได้ด้วย นำเสนอในกลุ่มใหญ่และให้กลุ่มอื่นๆ ลองทำตามท่าทางตาม จนครบทุกกลุ่ม

3. ผู้ศึกษาจึงให้นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม ว่าชอบช่วงใด ด้วยเหตุผลอย่างไร สะท้อนคิดในแง่มุมต่างๆ ของตนเอง โดยเชื่อมโยงไปกับการรู้สึกอื่นๆ หรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตที่อาจสอดคล้องสัมพันธ์กัน

4. ต่อจากนั้นผู้ศึกษายกตัวอย่างแนวคิดของบุคคลที่ประสบความสำเร็จ ว่ามีลักษณะการดำเนินชีวิตอย่างไร ในขณะที่ฟัง นักเรียนใคร่ครวญตามอย่างตั้งใจ หลังจากนั้น นักเรียนแต่ละคนแสดงความคิดเห็น โดยใช้สัญลักษณ์ คือ ปากกา ถ้าใครหยิบปากกา ถืออยู่ในมือ จะได้เป็นผู้พูดแสดงความคิดเห็น คนอื่นๆ นั่งฟังอย่างตั้งใจ คิดตามโดยไม่มีการซักถามขัดจังหวะ

5. นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 6 คน ตามความสมัครใจและตามวิธีการที่นักเรียนเลือกกันเอง หลังจากนั้น ผู้ศึกษาอธิบายกิจกรรม ให้สมาชิกช่วยกันทำใบงานพัฒนาโรงเรียนของเรา คือการสร้างแผนงานในการพัฒนาโรงเรียนตามความคิดของสมาชิกในกลุ่ม ตัวแทนกลุ่มรับอุปกรณ์และลงมือทำ

6. เมื่อสร้างเสร็จแล้ว สมาชิกในกลุ่มย่อยช่วยกันพูดแสดงความคิดเห็นถึงหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมาย ผลของงานที่เกิดขึ้น รวมถึงการช่วยเหลือกัน การแก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น ขณะช่วยกันทำงาน ภายในกลุ่ม

ขั้น Reflection

7. รวมกลุ่มใหญ่อีกครั้ง เพื่อสะท้อนคิดกิจกรรม ว่านักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร ในฐานะที่เป็นเยาวชน นักเรียนมีความรับผิดชอบอย่างไรบ้าง ต่อตนเอง ต่อกลุ่ม โรงเรียน ครอบครัวและสังคม และเชื่อมโยงถึงผลที่จะเกิดขึ้นเมื่อนักเรียนปฏิบัติตัวทั้งด้านที่รับผิดชอบและไม่รับผิดชอบต่อสังคมต่อชีวิตของนักเรียนและคนรอบข้างอย่างไร

ขั้น check-out

8. ให้นักเรียนทบทวนอยู่กับตนเองอีกครั้งว่ามีความรู้จักและเข้าใจตนเองในเรื่องของความรับผิดชอบต่อ อย่างไร

ขั้น Journaling

9. เขียนสะท้อนคิดและแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมในครั้งนี้

สื่อการเรียนรู้ / แหล่งเรียนรู้/วัสดุอุปกรณ์

เพลงบรรเลง (Music box)

ใบงานพัฒนาโรงเรียนของเรา

กิจกรรมค้นหาความพอดี

ใบความรู้แนวคิดของคนที่ประสบความสำเร็จ

สมุดสะท้อนคิด

ปากกา/ กระดาษสี, กระดาษกล่องลัง/ กาว /กรรไกร

การวัดผลและประเมินผล

วิธีการวัดและประเมินผล

1. ผู้ศึกษาสังเกตพฤติกรรม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มของนักเรียน

2. ผู้ศึกษาสังเกตความสนใจ ความกระตือรือร้นการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม

เครื่องมือการประเมิน

แบบสังเกตพฤติกรรม

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ปฏิบัติ คือ นักเรียนแสดงพฤติกรรมนั้นในขณะที่ทำกิจกรรม

ไม่ปฏิบัติ คือ นักเรียนไม่แสดงพฤติกรรมนั้นในขณะที่ทำกิจกรรม

ใบความรู้

วิถีคิดของคนที่ประสบความสำเร็จ

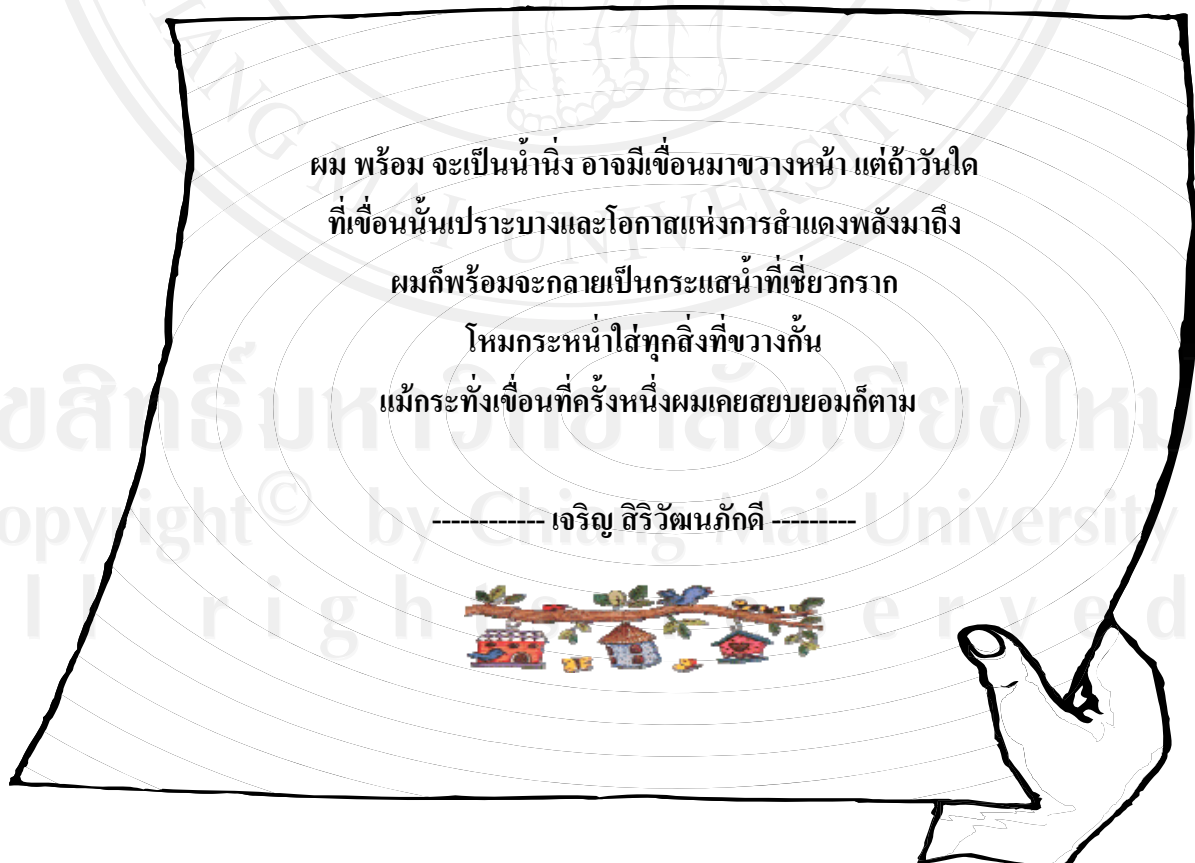
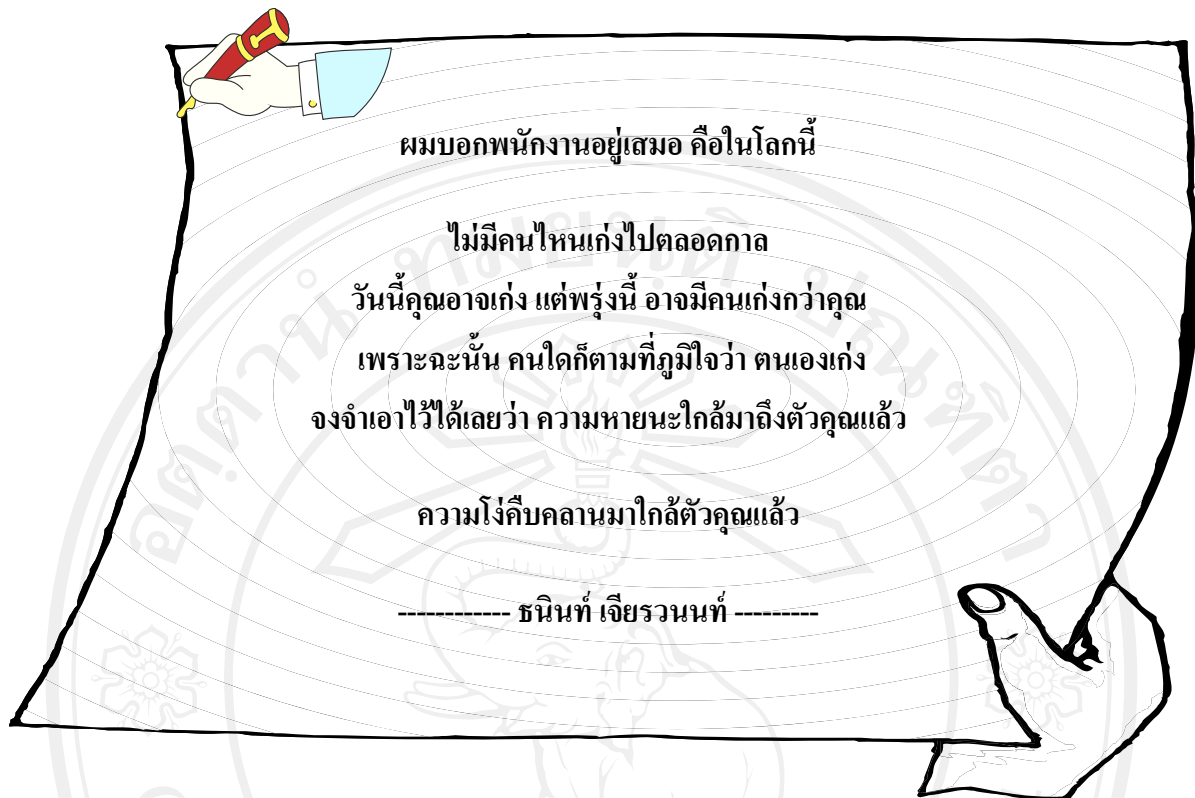
ไม่มีคำว่าสายสำหรับการเริ่มต้นที่จะเปลี่ยนแปลง ไม่ทราบท่านเคยสังเกตบ้างหรือไม่ว่าคนบางคนไม่มีอะไรแตกต่างกันมากไม่ว่าจะเป็นพื้นฐานความรู้ หรือ พื้นฐานครอบครัว แต่ประสบความสำเร็จไม่เท่ากัน บางคนประสบความสำเร็จในหลายๆ เรื่องที่เขาทำ แต่หลายคนทำอะไรก็ไม่สำเร็จสักเรื่อง แตกต่างกันที่วิถีคิด ทำไมในงานลักษณะเดียวกัน บางคนสามารถทำได้ประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี ตรงกันข้ามกับบางคนไม่สามารถทำให้ประสบความสำเร็จได้

ปัจจัยสำคัญ คือ วิถีคิด ที่ไม่เหมือนกัน หลายคนชอบโทษโชคชะตาว่าทำไมเกิดมาไม่รวยเหมือนคนอื่นเขาบ้างแต่ถ้าลองศึกษาดีๆ จะพบว่ามหาเศรษฐีส่วนใหญ่ไม่มีใครรวยมาแต่กำเนิดล้วนแล้วแต่ต้องสร้างขึ้นมาทั้งนั้น หลายคนเริ่มมาจากเสื่อผืนหมอนใบ จนประสบความสำเร็จเป็นบุคคลระดับชาติหรือผู้นำขององค์กรสำคัญต่างๆ เขามีวิถีคิดหรือการดำเนินชีวิตอย่างไร

คิดอย่างเป็นระบบ มีการวางแผนและกำหนดเป้าหมายชัดเจนในการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ไม่ว่าในการดำเนินชีวิต หรือ การทำงานจะมีการวางแผนและกำหนดเป้าหมายชัดเจนทั้งระยะสั้นระยะปานกลางและระยะยาว โดยมองครอบคลุมทุกด้าน และประสาทไวต่อสัญญาณต่างๆ ที่จะมากระทบที่ทำให้การทำงานไม่เป็นไปตามแผน มีความเป็นผู้นำและเป็นผู้นำที่มีทั้ง EQ และ IQ คือ มีจิตใจที่ดีและเก่ง หลายคนเก่งแต่จิตใจไม่ดี ความรู้ความสามารถ พัฒนาและเรียนรู้กันได้ หากมีความสนใจใฝ่รู้ แต่จิตใจที่ดีบางครั้งพัฒนายาก เพราะเป็นสิ่งถูกปลูกฝังมาแต่กำเนิด เพราะฉะนั้นการเลือกคนมาทำงานอย่ามองแต่เก่งอย่างเดียวจิตใจต้องดีด้วย คิดในแง่บวก มองทุกอย่างเป็นโอกาสเรียนได้ทุกสถานการณ์ ไม่ว่าจะเป็นงานใหญ่งานน้อยที่ได้รับมอบหมาย จะทำอย่างเต็มความสามารถและถือเป็นโอกาสในการเรียนรู้

มีความคิดสร้างสรรค์ มีวินัยในการทำงาน มีความอดทนสูง รู้จักจัดลำดับความสำคัญก่อนหลังในการทำงาน รู้ว่าอะไรควรทำอะไรไม่ควรทำ ซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น คิดดีทำดี ไม่หลอกลวงตัวเองและผู้อื่นด้วยวิถีคิดและทัศนคติที่ต่างจากคนอื่น ผลทำให้ชีวิตและการประสบความสำเร็จของคนเราต่างกัน แต่ไม่มีคำว่าสายสำหรับการเริ่มต้นที่จะเปลี่ยนแปลง





ถ้าคุณอดทน เพื่อจะทำอะไรสักอย่างให้สำเร็จ
 คุณจำเป็นอย่างมากที่จะต้องลงมือศึกษาเรื่องนั้นๆ
 อย่างเป็นจริงเป็นจัง แต่ถ้าคุณไม่อดทน
 โอกาสที่คุณจะผิดพลาดก็ย่อมมีสูงเช่นกัน

----- อนันต์ กาญจนพานิช -----

จงเดินไปหาภูเขา อย่าให้ภูเขาเดินมาหาเรา
 เพราะผมคิดว่า ปกติผู้บริหารทั่วไปมักจะเรียกพนักงานมาประชุมกับเรา
 มันเหมือนเราย้ายพนักงานทั้งกองทัพบาหาเรา
 แต่สำหรับผมผมจะเดินไปหาเขา
 ผมบอกลูกน้องของผมว่าเราต้องเดินไปหาลูกค้า อย่าให้ลูกค้ามาหาเรา

----- พรเทพ พรประภา -----

ใน การทำงานใดๆ ไม่ว่าจะเป็นลูกจ้าง หรือนายจ้างควรจะได้รับฟัง
 ความคิดของผู้ร่วมงานเสมอ การเปิดใจรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น คือ
 เป็นการเพิ่มประสบการณ์อื่นเป็นความรู้ นอกเหนือจากที่ได้รับมาจาก
 การเอาเปรียบผู้อื่น ไม่ใช่ความสำเร็จที่แท้จริง

----- โพธิ์พงษ์ ลำซำ -----



ใบงาน

แผนพัฒนาโรงเรียนของเรา



ชื่อสมาชิกกลุ่ม.....

1.....2.....

3.....4.....

5.....6.....

คำชี้แจง ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมมือกันเสนอแนวคิด กิจกรรมที่จะนำมาพัฒนาโรงเรียนของเรา กลุ่มละ 1 กิจกรรม พร้อมทั้งบอกประโยชน์ที่เราจะได้รับ

ชื่อกิจกรรม.....

ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติงาน.....

.....

.....

วัสดุอุปกรณ์ที่ต้องการใช้.....

.....

.....

ประโยชน์ที่จะได้รับ.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3

กิจกรรมแนะแนว

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง เครื่องคิดหน้าที่

เวลา 2 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553

สอนวันที่.....เดือน.....พ.ศ.2554

มาตรฐาน

1. ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

ตัวบ่งชี้ที่

2. รักและเห็นคุณค่า ภาควิชาใจในตนเองและผู้อื่น

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนปฏิบัติตามกฎ และระเบียบวินัย
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎและข้อตกลงโดยไม่ต้องมีใครบังคับ

สาระการเรียนรู้

การปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ตามหน้าที่ในกลุ่ม สมาชิกต้องรู้จักการเคารพ กติกา ข้อตกลงภายในกลุ่ม และทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มกำลังและความเสียสละ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว

กิจกรรมการเรียนรู้

(ขั้นนำ) Check-in

1. นักเรียนนั่งเป็นวงกลมใหญ่ ผู้ศึกษาเปิดเพลงบรรเลง เสียงเปียโนในสวน ให้ นักเรียนทำสมาธิ โดยการนั่งนิ่งๆ ประมาณ 5 นาที แล้วสวดมนต์ตามหลักศาสนาที่นักเรียนนับถือ หลังจากนั้น สนทนากันถึงสิ่งที่นักเรียนเห็นในจินตนาการของตนต่อจากนั้นให้นักเรียนทักทายกัน และกัน โดยการเดินไปรอบๆวงและพยายามทักทายเพื่อนๆ โดยไม่ต้องพูดให้ทั่วถึงกัน ทักทายโดยการสัมผัส โอบกอด หรือยิ้ม สบตากัน ก็ได้ โดยผู้ศึกษาเปิดเพลงบรรเลงเบาๆเพื่อให้เกิดความอบอุ่น ผ่อนคลาย

(ขั้นสอน) Dialogue

2. แบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 6 คนตามกลุ่มเดิมเมื่อสัปดาห์ก่อน เพื่อช่วยกันวาดภาพ โรงเรียนของเรา ตามความคิดของกลุ่ม หลังจากนั้นให้ทบทวนใคร่ครวญถึงแผนการพัฒนา โรงเรียนเมื่อครั้งที่แล้วว่านักเรียนต้องการสร้างโรงเรียนของเราให้มีลักษณะอย่างไร

3. กลับเข้ากลุ่มใหญ่ นำเสนอแผนงาน ภาพวาดของแต่ละกลุ่ม แล้วให้แต่ละกลุ่ม เลือกกิจกรรมของกลุ่มอื่นๆเพื่อรวมกลุ่มกันออกไปทำกิจกรรม 2 แผนการ กำหนดข้อตกลงและกฎ ในการทำงานของกลุ่ม ออกไปปฏิบัติงานตามที่รับผิดชอบ

ขั้น Reflection

4. กลับจากการออกไปทำกิจกรรม ให้นักเรียนช่วยกันคิดว่าเกิดปัญหา อุปสรรคอะไรบ้าง สมาชิกปฏิบัติตามกฎ ข้อตกลงหรือไม่อย่างไร แล้วกลับมาสะท้อนความคิดทบทวนผลจากการร่วมกันทำกิจกรรมในครั้งนี้เพื่อการทำงานที่ประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ต่อไป เชื่อมโยงมาสู่เรื่องราวที่คล้ายกันในชีวิตของตนเอง

ขั้น check- out

5. ให้นักเรียนทบทวนกิจกรรมและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างใคร่ครวญอีกครั้งจากการทำกิจกรรมทั้งหมดในวันนี้เพื่อตรวจสอบความเข้าใจในตนเอง

ขั้น Journaling

6. ให้นักเรียนจดบันทึกเขียนสะท้อนคิดจากกิจกรรมในครั้งนี้

สื่อการเรียนรู้ / แหล่งเรียนรู้/วัสดุอุปกรณ์

เพลงบรรเลง เปียโนในสวน
กิจกรรมทักทาย เปิดกาย ผายใจ
กระดานโปสเตอร์
อุปกรณ์ทำความสะอาด/ถุงดำ
สนามกีฬา/ชุมชนที่พักอาศัย

การวัดผลและประเมินผล

วิธีการวัดและประเมินผล

1. ผู้ศึกษาสังเกตพฤติกรรม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มของนักเรียน
2. ผู้ศึกษาสังเกตความสนใจ ความกระตือรือร้นการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม

เครื่องมือการประเมิน

แบบบันทึกการสังเกต

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ปฏิบัติ คือ นักเรียนแสดงพฤติกรรมนั้นในขณะที่ทำกิจกรรม

ไม่ปฏิบัติ คือ นักเรียนไม่แสดงพฤติกรรมนั้นในขณะที่ทำกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4

กิจกรรมแนะแนว

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง ทูนาที่มีความหมาย

เวลา 2 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553

สอนวันที่.....เดือน.....พ.ศ.2554

มาตรฐาน

1. ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

ตัวบ่งชี้ที่

2. รักและเห็นคุณค่า ภาควิชาใจในตนเองและผู้อื่น

มาตรฐาน

2. ผู้เรียนสามารถวางแผนชีวิตในด้านการศึกษา อาชีพส่วนตัวและสังคม

ตัวบ่งชี้ที่

2. ใช้ข้อมูลสารสนเทศในการวางแผนชีวิตในด้านการศึกษาอาชีพส่วนตัวสังคม

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเป็นคนขยันหมั่นเพียร

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกวิธีการเรียนที่ดีและวางแผนการเรียน

ให้ประสบความสำเร็จ

สาระการเรียนรู้

เวลาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับทุกคน ควรศึกษาการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ให้มากที่สุด

ที่สุด ไม่ควรปล่อยให้เวลาว่างเลยไปโดยเปล่าประโยชน์

กิจกรรมการเรียนรู้

(ขั้นนำ) Check-in

1. นักเรียนนั่งเป็นวงกลมใหญ่ ทำสมาธิโดยการเพ่งพิจารณาภาพวาดว่าภาพนั้นต้องการสื่ออะไรให้กับผู้ชมประมาณ 5 นาทีแล้วให้นักเรียนบอกเล่าถึงภาพที่เห็นทีละคน

(ขั้นสอน) Dialogue

2. ทำกิจกรรมภาพโดนใจ มีขั้นตอนดังนี้

2.1. ผู้ศึกษาชี้แจงกิจกรรมให้นักเรียนวาดภาพที่สื่อถึงตนเองได้มากที่สุด

โดยกำหนดให้ใช้สีได้เพียง 3 สีเท่านั้นและวาดเส้นต่อเนื่องกันโดยไม่มีการยกมือขึ้นจากกระดาษขณะวาดภาพ โดยไม่ต้องเขียนชื่อของตนเองบนภาพ

2.2. ให้นักเรียนทบทวนตนเองกับภาพที่ตนวาดแล้วนำไปวางเป็นวงกลมใหญ่กลางห้อง ให้เพื่อนๆ ชื่นชม และเราก็ชื่นชมผลงานของเพื่อนๆ

2.3. จากนั้นให้นักเรียนทั้งหมดเลือกภาพของเพื่อนๆ ที่เราได้ชมขึ้นมา 3 ภาพจากภาพทั้งหมดแล้วให้ช่วยกันบรรยายว่าเจ้าของภาพน่าจะมีบุคลิกลักษณะเป็นอย่างไร เจ้าของภาพจะไม่แสดงตนเองให้ใครรู้

2.4. เมื่อเพื่อนๆแสดงความคิดเห็นพอแล้ว เจ้าของภาพแต่ละภาพแสดงตัว และนำเสนองานของตนเองว่าสื่อถึงตนเองได้อย่างไร

3.นักเรียนร่วมชมวีดิทัศน์ รายการคนค้นคน ตอน “สามเกลอ คนเล็กหัวใจใหญ่” และตอน “เอกเพนกวิ้น” (2 ตอน ตอนละประมาณ 10 นาที)

ขั้น Reflection

4.รวมกลุ่มใหญ่ทั้งห้อง ให้นักเรียนเล่าความรู้สึก ข้อคิด จากกิจกรรมแล้วเชื่อมโยง กับตัวนักเรียนได้อย่างไร ตามความสมัครใจ

5.นักเรียนทำใบงานแผนชีวิต

6.ผู้ศึกษาพุดสรุปถึงเรื่องการตระหนักถึงความสำคัญของเวลา การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไร การวางแผนการเรียนและวางแผนเป้าหมายในการศึกษาตามความถนัด ความสามารถของคนอย่างแท้จริงจะทำให้เราเรียนรู้ได้ดี มีความตั้งใจ มุ่งมั่นและมีความสุขจากการ ทำกิจกรรมที่เกี่ยวกับการเรียน

7. นักเรียนพุดสะท้อนคิดสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้และเขียนสะท้อนคิดจากกิจกรรม (ขั้นสรุป) check-out

8. ให้แต่ละคนเสนอแนวคิดที่ได้รับจากกิจกรรมครั้งนี้จากมุมมองของตนเอง และ การวางแผนชีวิตของตนเองต่อไป

ขั้น Journaling

9. บันทึกข้อคิดหรือสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

สื่อการเรียนรู้ / แหล่งเรียนรู้

วีดิโอคลิป รายการคนค้นคน ตอน สามเกลอ คนเล็กหัวใจใหญ่และตอนเอก

เพนกวิ้น

กิจกรรมภาพโดนใจ

ภาพถ่ายเชิงนามธรรม

ใบงานแผนชีวิต

การวัดผลและประเมินผล

วิธีการวัดและประเมินผล

1.ผู้ศึกษาสังเกตพฤติกรรม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มของนักเรียน

2.ผู้ศึกษาสังเกตความสนใจ ความกระตือรือร้นการมีส่วนร่วมในการจัด กิจกรรม

เครื่องมือการประเมิน

แบบบันทึกการสังเกต

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ปฏิบัติ คือ นักเรียนแสดงพฤติกรรมนั้นในขณะที่ทำกิจกรรม

ไม่ปฏิบัติ คือ นักเรียนไม่แสดงพฤติกรรมนั้นในขณะที่ทำกิจกรรม



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ใบงาน แผนชีวิต



นักเรียน จมองตนในลักษณะที่นักเรียนเป็น ทำอะไรในสิ่งที่นักเรียนอยากทำ แล้วเขียนในสิ่งที่คิดนั้นไว้ในช่องว่างต่อไปนี้

1. ข้าพเจ้ามาเรียนหนังสือเพราะ.....

.....

.....

.....

2. ข้าพเจ้าคิดว่าตนเอง ☐ สามารถ ☐ ไม่สามารถ เรียนจนจบชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้แน่ เพราะ.....

.....

.....

3. สิ่งที่ข้าพเจ้าคิดว่าจะทำให้ประสบความสำเร็จในการเรียน คือ

.....

.....

.....

4. วิธีการเรียนที่ข้าพเจ้าคิดว่าจะทำให้มีระดับผลการเรียนที่ดีขึ้น ได้แก่

.....

.....

.....

.....

5. อาชีพที่ข้าพเจ้าสนใจ และมุ่งหวังว่าเมื่อเรียนจบแล้วอยากทำงานด้านนี้ คือ

.....

.....

.....



แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5

กิจกรรมแนะแนว

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง ข้ามเวลาหาอนาคต

เวลา 2 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553

สอนวันที่.....เดือน.....พ.ศ.2554

มาตรฐาน

1. ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

ตัวบ่งชี้ที่

2. รักและเห็นคุณค่า ภาควิชาใจในตนเองและผู้อื่น

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เพื่อให้ นักเรียน ได้ทบทวนตนเองและวางแผนการดำเนินชีวิตในอนาคตได้
2. เพื่อส่งเสริมให้ นักเรียน เข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนและเคารพสิทธิผู้อื่น

สาระการเรียนรู้

การปฏิบัติการกิจหรือดำเนินการใดๆก็ตาม โดยเฉพาะด้านการเรียนเราควรมีการวางแผน กำหนดเป้าหมาย และกำหนดระยะเวลาไว้ล่วงหน้า และประการสำคัญจะต้องควบคุมตนเองให้ ปฏิบัติภารกิจ รับผิดชอบงานต่างๆใช้ทักษะ ความรู้และการปรับใช้ในงานที่ได้รับมอบหมาย เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดให้ได้

กิจกรรมการเรียนรู้

(ขั้นนำ) Check-in

1. นักเรียนนั่งเป็นรูปเกือกม้า ผู้ศึกษานำนาฬิกาแขวนผนังมาให้ นักเรียน สังเกต แล้วให้นักเรียน ทำสมาธิกับนาฬิกา โดยการจดจ่ออยู่กับเสียงนาฬิกา เข็มนาฬิกา ประมาณ 5 นาทีแล้วเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะที่ทำกิจกรรม

(ขั้นสอน) Dialogue

2. ทำกิจกรรมตัวตนบนหน้ากาก มีขั้นตอนดังนี้
 - 2.1 ผู้ศึกษาชี้แจงกิจกรรม สาธิตการทำหน้ากากจากกระดาษ โดยขออาสาสมัครจากกลุ่มมาเป็นแบบผู้ช่วยในการทำ โดยเริ่มจากวัดกระดาษ ตัดให้พอดีกับที่ต้องการใช้ โดยให้คู่ของเรานำมาทาบกับหน้าเราแล้ววาดภาพโครงหน้าของเราบนกระดาษ จากนั้นเปลี่ยนกัน เราวาดให้เพื่อนบ้าง แล้วตัดตกแต่งหน้ากากของแต่ละคน ตามที่เราคิดว่า หน้ากากนั้นเหมาะสมเป็นตัวแทน สามารถสื่อถึงตัวเราได้มากที่สุด ผูกเชือกเพื่อเตรียมใช้ในการสวมใส่
 - 2.2 ให้นักเรียนจับคู่กัน ช่วยกันทำหน้ากากของตนเองให้เสร็จในเวลาที่กำหนด

2.3 ให้นักเรียนมีเวลาทบทวนตนเองกับหน้ากากที่สร้างขึ้น พิจารณาการสร้างสรรค์ตกแต่งอย่างไรบ้าง ที่เป็นการสะท้อนให้เห็นตัวตนปรากฏภายนอกได้อย่างไร สิ่งใด ตรงไหนที่สื่อถึงตัวตนของนักเรียนได้อย่างชัดเจน

ขั้น Reflection

3. กลับมานั่งกลุ่มใหญ่สะท้อนคิดแลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยแต่ละคนสวมหน้ากากที่สร้างขึ้น แล้วให้เพื่อนๆ ลองบอกเล่าลักษณะของบทบาทหน้าที่ ที่ตนมองเห็นจากหน้ากากของคนอื่นๆ เวียนกันตามความสมัครใจในการพูด แล้วตนเองกลับมาใคร่ครวญถึงสิ่งที่เพื่อนพูดว่ามีผลอย่างไรต่อตนเอง แล้วส่งผลต่อผู้อื่นอย่างไร

(ขั้นสรุป) check-out

4. นักเรียนทำใบงานกิจกรรมประจำวัน

5. ให้นักเรียนซักถาม ทบทวนตนเอง ใคร่ครวญ เชื่อมโยงนำไปใช้จริงได้อย่างไร

ขั้น Journaling

6. บันทึกสะท้อนคิดในสมุดของตนเอง

สื่อการเรียนรู้ / แหล่งเรียนรู้

นาฬิกาแขวนผนัง

กิจกรรมตัวตนบนหน้ากาก

กระดาษ/สี/ดินสอ/ยางรัด/กรรไกร/คัตเตอร์

เรื่องเล่า 24 ชั่วโมงเท่ากัน

ใบงานกิจกรรมประจำวัน

การวัดผลและประเมินผล

วิธีการวัดและประเมินผล

1. ผู้ศึกษาสังเกตพฤติกรรม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มของนักเรียน

2. ผู้ศึกษาสังเกตความสนใจ ความกระตือรือร้นการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม

เครื่องมือการประเมิน

แบบบันทึกการสังเกต

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ปฏิบัติ คือ นักเรียนแสดงพฤติกรรมนั้นในขณะที่ทำกิจกรรม

ไม่ปฏิบัติ คือ นักเรียนไม่แสดงพฤติกรรมนั้นในขณะที่ทำกิจกรรม

ใบงาน
กิจวัตรประจำวัน

เวลาที่ข้าพเจ้าใช้ในการปฏิบัติภารกิจต่างๆในกิจวัตรประจำวัน (กิจกรรมใดที่ไม่ได้ทำให้ว่างไว้)

ข้อที่	รายการที่ปฏิบัติ	เวลาที่ใช้		หมายเหตุ
		ชั่วโมง	นาที	
1	จับถ่ายของเสีย			
2	ล้างหน้าแปรงฟัน			
3	อาบน้ำ			
4	แต่งตัว			
5	รับประทานอาหาร			
6	เล่นกีฬา ออกกำลังกาย			
7	เที่ยวเล่นกับเพื่อน พี่น้อง			
8	อ่านหนังสือในห้องสมุด			
9	อ่านบททวนหนังสือเรียน			
10	ทำการบ้าน			
11	เรียนหนังสือ			
12	ช่วยทำงานบ้าน			
13	พักผ่อน ฟังเพลง ดูโทรทัศน์			
14	นอนหลับ			
15	อื่นๆ(ระบุ).....			

ข้าพเจ้าคิดว่า เวลาที่ใช้ ☐ เหมาะสมดีแล้ว เพราะ.....

☐ ยังไม่เหมาะสม เพราะ.....

มีเรื่องที่ต้องปรับปรุง ดังนี้.....

.....

.....



แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 6

กิจกรรมแนะแนว

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง กฎ ระเบียบ ข้อกำหนด

เวลา 2 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553

สอนวันที่.....เดือน.....พ.ศ.2554

มาตรฐาน

1. ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

ตัวบ่งชี้ที่

2. รักและเห็นคุณค่า ทัศนคติในตนเองและผู้อื่น

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของหน้าที่ การปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ

วินัยและข้อกำหนด

2. เพื่อฝึกให้นักเรียนปฏิบัติตามข้อตกลง กฎกติกา ระเบียบ ของกลุ่มได้ด้วยตนเอง

สาระการเรียนรู้

กฎและระเบียบวินัย คือ การปฏิบัติตามระเบียบของโรงเรียน ทำให้การอยู่ร่วมกันของคนหมู่มากเป็นไปด้วยความเรียบร้อย สมาชิกในสังคมต้องยอมรับกฎระเบียบที่ตั้งขึ้น เพื่อความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เพื่อความเป็นระเบียบ พร้อมเพรียง และเพื่อความสามัคคี

กิจกรรมการเรียนรู้

(ขั้นนำ) Check-in

1. นักเรียนนั่งเป็นวงกลมใหญ่ ทำสมาธิโดยการนับนิ้วมือตนเอง (ใช้ปลายนิ้วมือ ทั้ง สองข้างแตะกันเป็นคู่ๆ เรียงจากหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วก้อย วนขึ้นมาใหม่ ไปเรื่อยๆ) ประมาณ 5 นาที แล้วสนทนาถึงความรู้สึกขณะที่ทำการนับนิ้วมือ ว่ารู้สึกอย่างไร ผลการนับเป็นอย่างไร มีปัญหา อุปสรรคในการนับอย่างไรบ้าง

(ขั้นสอน) Dialogue

2. แล้วต่อจากนั้นให้นักเรียนเล่นเกมมุมของฉันและมุมของเธอ ขึ้นเป็นวงกลมใหญ่ให้นักเรียนมองหาเพื่อน 2 คน ที่มีลักษณะพิเศษที่นักเรียนคิดว่าจำได้แม่นยำ โดยที่ไม่ให้เพื่อนรู้สึกตัวว่าเราเลือกพวกเขาอยู่ เมื่อเลือกได้แล้ว ให้นักเรียนทุกคนเดินไปทั่วๆ ห้องเรียน โดยไม่ต้องสนใจกัน มีการสับเปลี่ยนที่ยืนกัน จากนั้นผู้ศึกษาจะบอกให้นักเรียนค่อยๆ ขยับหาพื้นที่โดยทำตัวเองให้เป็นมุมสามเหลี่ยมด้านเท่ากับเพื่อนทั้งสองคนที่เราเลือกให้ได้ เมื่อเพื่อนขยับตัว เราก็ต้องขยับตัวเพื่อให้ได้มุมพยายามไม่ให้เพื่อนรู้ตัว เมื่อผู้เรียนขยับหาพื้นที่จนนิ่งแล้ว ผู้ศึกษาจะดึงเอา

นักเรียนที่ยืนอยู่ออกไปจากกลุ่ม 4 คน แล้วให้ผู้เรียนขยับตัวหาพื้นที่ใหม่อีก ผู้ศึกษาสังเกตว่ามีการขยับตัวหาพื้นที่อีกหรือไม่ เมื่อนิ่งแล้วให้ผู้เรียนกลับไปนั่ง

3. ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มย่อยอย่างอิสระ กลุ่มละ 6 คน นั่งเป็นวงกลม นักเรียนในกลุ่มพูดแสดง ความรู้สึกของตนเองว่าก่อนการเล่นเกม ขณะเล่นเกม และหลังการเล่นเกมเป็นอย่างไร โดยให้พูด ความต้องการที่จะพูด ทีละคน โดยมีกติกา คือ ใช้ปากกาเป็นสัญลักษณ์ ว่าเมื่อผู้ใดต้องการพูดแสดงความคิดเห็นให้หยิบปากกาไว้ในมือและเป็นผู้พูด เมื่อพูดจบก็วางปากกาไว้ที่เดิม ผู้ใดไม่พร้อมที่จะพูด ก็ไม่ต้องหยิบปากกา เปลี่ยนกันพูดโดยไม่มีการบังคับ โดยผู้ฟังไม่มีการโต้แย้ง หรือแสดงความคิดเห็นใดๆ (หากผู้พูดพูดจบแล้วแต่ยังไม่วางปากกาไว้ที่เดิม สมาชิกคนอื่นๆก็ไม่มีสิทธิ์ในการพูด จะถือว่าผู้พูดต้องการพูดต่อ โดยที่ผู้ฟังก็ไม่มีสิทธิ์เตือนใดๆ ให้รองกว่าผู้พูดจะวางปากกา)

ขั้น Reflection

4.นักเรียนกลับเข้าสู่กลุ่มใหญ่อีกครั้ง ร่วมแสดงความคิดเห็น สะท้อนความคิดเห็น ต่อสิ่งที่ได้รับรู้ เรียนรู้จากการร่วมทำกิจกรรมของแต่ละคนและเชื่อมโยงเข้าหาวินัยในตนเองได้ อย่างไรบ้าง ผู้ศึกษาอธิบายความหมาย คุณค่าของวินัยในตนเองที่มีต่อชีวิตของเราและสังคม โดยครั้งนี้ไม่ต้องมีการใช้ปากกาหรือสัญลักษณ์ แต่ถ้าหากมีเพื่อนพูด คนอื่นๆทุกคนต้องหยุดฟังอย่าง ตั้งใจ หลังจากนั้นผู้ศึกษาแจกสมุดบันทึก เพื่อให้นักเรียนนำไปใช้จดบันทึกสะท้อนความคิดสิ่งที่ได้ เรียนรู้จากการร่วมทำกิจกรรมในแต่ละครั้ง

(ขั้นสรุป) check- out

5. นักเรียนทำแบบสำรวจพฤติกรรมตนเอง
6.ร่วมกันสรุปกิจกรรมข้อคิด แนวปฏิบัติที่ได้จากการสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จากเพื่อน และจากเกมที่เล่น นักเรียนสรุปจากกิจกรรมในครั้งนี้ได้เรียนรู้เรื่องใดบ้างอย่าใคร่ครวญ

ขั้น Journaling

7. เขียนสะท้อนคิดกิจกรรมและบันทึกการเปลี่ยนแปลง

สื่อการเรียนรู้ / แหล่งเรียนรู้

เกมมุมของฉันและมุมของเธอ

แบบสำรวจพฤติกรรมตนเอง

กระดาษ/ดินสอ

การวัดผลและประเมินผล

วิธีการวัดและประเมินผล

1. ผู้ศึกษาสังเกตพฤติกรรม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มของนักเรียน
2. ผู้ศึกษาสังเกตความสนใจ ความกระตือรือร้นการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม

เครื่องมือการประเมิน

แบบบันทึกการสังเกต

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ปฏิบัติ คือ นักเรียนแสดงพฤติกรรมนั้นในขณะที่ทำกิจกรรม

ไม่ปฏิบัติ คือ นักเรียนไม่แสดงพฤติกรรมนั้นในขณะที่ทำกิจกรรม

แบบสำรวจพฤติกรรมตนเอง

นักเรียนเขียนข้อความที่แสดงพฤติกรรมของตนเอง ที่คิดว่าเป็นพฤติกรรมที่มีวินัยในตนเอง และผลของพฤติกรรมนั้นส่งผลกระทบต่อบุคคลหรือสิ่งอื่นอย่างไรบ้าง

พฤติกรรมที่แสดงควมมีวินัยในตนเอง	เกิดผลอย่างไร

2.จากการสำรวจตนเอง ข้าเจ้า ☐ เคย ☐ ไม่เคย ปฏิบัติตนผิดกฎระเบียบข้อบังคับของห้องเรียน โรงเรียน อย่างไรบ้าง ถ้าเคยได้ปฏิบัติผิดระเบียบ ข้อบังคับ ☐ เป็นประจำ ☐ นานๆครั้ง

3.พฤติกรรมที่ข้าพเจ้าเคยปฏิบัติผิดกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ ได้แก่

.....

4.ผลที่ข้าพเจ้าได้รับจากการปฏิบัติผิดกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ ได้แก่

.....



แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 7

กิจกรรมแนะแนว

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง ชั่งใจลด ตนเปลี่ยนแปลง

เวลา 2 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553

สอนวันที่.....เดือน.....พ.ศ.2554

มาตรฐานที่

1. ผู้เรียน รู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

ตัวบ่งชี้ที่

2. รักและเห็นคุณค่า ภาวภูมิใจในตนเองและผู้อื่น

มาตรฐานที่

3. ผู้เรียน รู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของสังคมสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ตัวบ่งชี้ที่

1. รู้เท่าทันและเข้าใจ การเปลี่ยนแปลงของชุมชน ประเทศ ภูมิภาค และโลก
2. สามารถสื่อสาร สร้างสัมพันธภาพ และดำรงชีวิตให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของกระแสโลกได้อย่างมีความสุข

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้นักเรียนเป็นผู้มีวินัยในตนเอง
2. เพื่อพัฒนาวินัยในตนเองทั้ง 3 ด้าน คือด้านความขยันหมั่นเพียร ด้านความ

รับผิดชอบและด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบ

สาระการเรียนรู้

การใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง ทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน จะทำให้เราทราบการเปลี่ยนแปลง และก่อให้เกิดแรงบันดาลใจในการพัฒนาวินัยในตนเองเพื่อช่วยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาศักยภาพที่ตนเองสนใจและส่งเสริมคุณลักษณะที่ดีได้แก่ความขยัน ความรับผิดชอบและการปฏิบัติตามกฎระเบียบ

กิจกรรมการเรียนรู้

(ขั้นนำ) Check-in

1. นักเรียนนั่งเป็นวงกลมใหญ่ ผู้ศึกษาเปิดเพลง ศรัทธา แล้วให้นักเรียนทำสมาธิจากเพลงที่ฟังอย่างตั้งใจ ประมาณ 5 นาที

2. สนทนาถึงความรู้สึกที่นักเรียนสัมผัสได้จากเพลงศรัทธา แล้วเชื่อมโยงไปถึงการทำแผนพัฒนาตนเองของนักเรียนในครั้งก่อน ว่านักเรียนได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเกี่ยวกับวินัยในตนเองของนักเรียน หรือไม่อย่างไรเกิดเหตุการณ์ใดขึ้นบ้าง ครั้งนี้ไม่มีสัญลักษณ์แทนการพูด โดยผู้

ศึกษาให้นักเรียนเป็นผู้ตัดสินใจและเริ่มกิจกรรมด้วยตนเอง สร้างกติกาแทนการพูดกันเอง ผู้ศึกษาสังเกตพฤติกรรมอยู่นอกวงกลมอย่างเงียบๆ

(ขั้นสอน) Dialogue

3. ทำกิจกรรมสายธารชีวิต มีขั้นตอนดังนี้

3.1 ผู้ศึกษาชี้แจงกิจกรรมให้นักเรียน นั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลาย หลับตาลง ผู้ศึกษากล่าวนำให้นักเรียนปลดปล่อยจิตใจให้เป็นอิสระพร้อมกับน้อมโศกประสาทให้สัมผัสกับเสียงดนตรีอันแผ่วเบา ฝึาคูความคิด จิตใจของตนเอง ณ ปัจจุบัน ปล่อยใจให้ว่าง พร้อมทั้งจะบอกเล่าเรื่องราวความรู้สึกนึกคิดของตัวเองออกมาโดยไม่ต้องสั่ง เพียงแต่ใครครวญ ตั้งคำถามย้อนไปมองชีวิตที่ผ่านมา ว่ามีเรื่องใด สิ่งใดที่มีอิทธิพลต่อชีวิตเรา ทั้งในทางที่ดีและในทางที่เจ็บปวด แล้วถ่ายทอดความรู้สึกเหล่านั้นเป็นภาพวาดหรือเขียนเล่าเรื่องราวนั้น

3.2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 6 คน เล่าเรื่องสายธารชีวิตจากภาพวาดหรือเรื่องที่เขียนของแต่ละคนให้เพื่อนๆ ในกลุ่มฟังอย่างเปิดใจและเคารพกันทั้งผู้พูดและผู้ฟัง โดยการไม่นำเรื่องราวทั้งหมดออกไปพูดต่อที่อื่นอีก

3.3. จากนั้นให้นักเรียนอยู่กับตนเอง ทบทวนใคร่ครวญเรื่องที่ได้พูด ได้ฟัง สังเกตความไว้วางใจจากเพื่อนๆ และสำรวจผลกระทบที่เกิดขึ้นในตัวเราจากการฟังเรื่องราวของเพื่อนและการเล่าเรื่องราวของตนเอง เป็นการเปิดโอกาสให้มองเรื่องเก่าในมุมมองใหม่

3.4. เปิดโอกาสให้นักเรียนทบทวนตนเองอีกครั้งจากการฟังเพื่อนพูดและซักถามในกลุ่ม

ขั้น Reflection

4. ผู้ศึกษาแจกกระดาษเปล่า ให้นักเรียนเขียนแผนการศึกษาในอนาคตของตนเอง ว่ามีความสนใจ ชอบที่จะศึกษาด้านใด และจะมีวิธีการในการศึกษาอย่างไร ต้องการความช่วยเหลือด้านใด อย่างไรบ้าง

(ขั้นสรุป) check- out

5. ผู้ศึกษาสรุปภาพรวมกิจกรรมทั้งหมด การใคร่ครวญ คิดไตร่ตรองเป็นการทบทวนตนเอง ทำให้เราทราบว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรในแต่ละวัน เราใช้เวลาอย่างไร เกิดประโยชน์หรือไม่ อย่างไร รู้ข้อบกพร่องเพื่อนำมาแก้ไขปรับปรุงตนเอง นักเรียนร่วมกันสรุปผลที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างไรและส่งผลต่อคนอื่นๆ อย่างไร

ขั้น Journaling

6. นักเรียนเขียนสะท้อนคิดจากกิจกรรมสุดท้ายและเชื่อมโยงกิจกรรม กับ

ประสบการณ์ชีวิตของนักเรียน แล้วทบทวน อย่างลึกซึ้งว่าตนเองได้มีการเปลี่ยนแปลงในด้านความ
มีวินัยในตนเองอย่างไรบ้าง หลังจากนั้นให้นักเรียนทำแบบประเมินด้านความมีวินัยในตนเองอีก
ครั้ง (ชุดเดียวกับที่ทำในครั้งแรก)

สื่อการเรียนรู้ / แหล่งเรียนรู้

เพลงศรัทธา

กิจกรรมสายธารชีวิต

กระดาษ A4/ดินสอ/สี/กาวย

การวัดผลและประเมินผล

วิธีการวัดและประเมินผล

1. ผู้ศึกษาสังเกตพฤติกรรม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มของนักเรียน
2. ผู้ศึกษาสังเกตความสนใจ ความกระตือรือร้นการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม

เครื่องมือการประเมิน

แบบบันทึกการสังเกต

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ปฏิบัติ คือ นักเรียนแสดงพฤติกรรมนั้นในขณะที่ทำกิจกรรม

ไม่ปฏิบัติ คือ นักเรียนไม่แสดงพฤติกรรมนั้นในขณะที่ทำกิจกรรม

แบบประเมินพฤติกรรมด้านความมีวินัยในตนเอง

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้เป็นการสำรวจเพื่อรวบรวมข้อมูลด้านความมีวินัยในตนเองของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ
2. แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้
ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
ตอนที่ 2 เป็นแบบประเมินตนเองด้านความมีวินัยในตนเอง
3. การแสดงความคิดเห็นในแบบสอบถามของผู้ตอบ ผู้ศึกษาจะถือเป็นความลับ
เพื่อนำค่าทางสถิติไปใช้ในการศึกษาเท่านั้น ซึ่งจะไม่เกิดผลเสียหายใด ๆ ต่อผู้ตอบแบบสอบถาม

ขอบคุณในการให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถาม มา ณ โอกาสนี้

นางสาวกนกอร ดิษฐ์หลาน

นักศึกษาปริญญาโท

สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวโดยทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเติมเครื่องหมาย / ลงใน () ที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

1. เพศ

- () ชาย () หญิง

2. ปัจจุบันนักเรียนอายุกี่ปี

- () 13 ปี () 14 ปี
() 15 ปี () 16 ปี
() มากกว่า 16 ปี

3. ระดับผลการเรียนในปีการศึกษาที่ผ่านมา

- () 1.00-1.50 () 1.51-2.00
() 2.01-2.50 () 2.51-3.00
() 3.01-3.50 () 3.51-4.00

4. ปัจจุบันนักเรียนพักอาศัยอยู่กับใคร

- () บิดา – มารดา () มารดา
() บิดา () ญาติ
() หอพักของโบสถ์ () หอพักของโรงเรียน
() อื่น ๆ โปรดระบุ

ตอนที่ 2 แบบประเมินพฤติกรรมด้านความมีวินัยในตนเอง

คำชี้แจง แบบประเมินแบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านความขยันหมั่นเพียร 2. ด้านความรับผิดชอบ 3. ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบ ด้านละ 15 ข้อ รวม 45 ข้อ ให้นักเรียนพิจารณาว่าข้อความนี้ตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนมากที่สุดแล้วทำเครื่องหมาย ☒ ในช่องที่ตรงกับระดับพฤติกรรมของนักเรียน โดยข้อคำนึงถึง ดังนี้

น้อยที่สุด	หมายถึง ไม่เคยแสดงพฤติกรรมแบบนั้นเลย
น้อย	หมายถึง แสดงพฤติกรรมแบบนั้น 1-2 ครั้งในหนึ่งสัปดาห์
ปานกลาง	หมายถึง แสดงพฤติกรรมแบบนั้น 3-4 ครั้งในหนึ่งสัปดาห์
มาก	หมายถึง แสดงพฤติกรรมแบบนั้น 5-6 ครั้งในหนึ่งสัปดาห์
มากที่สุด	หมายถึง แสดงพฤติกรรมแบบนั้น 7 ครั้งในหนึ่งสัปดาห์

ที่	พฤติกรรม	ระดับพฤติกรรม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านความขยันหมั่นเพียร						
1	ข้าพเจ้าสนใจหาข้อมูล/ประสบการณ์ใหม่ๆเพิ่มเติมในการเรียนรู้					
2	ข้าพเจ้าตั้งใจฟังและทำความเข้าใจในเรื่องที่ครูสอน					
3	ข้าพเจ้ากระตือรือร้นที่จะทำงานให้ประสบผลสำเร็จ					
4	ข้าพเจ้ารับหาทางปรับปรุงแก้ไขปัญหา เมื่อพบอุปสรรคในการเรียนรู้หรือการทำงาน					
5	ข้าพเจ้าทบทวนบทเรียนในเวลาว่าง					
6	ข้าพเจ้าไม่มีจุดมุ่งหมายในการเรียนรู้					
7	ข้าพเจ้าฝึกฝนความสามารถ ทักษะต่างๆที่ได้เรียนรู้					
8	ขณะที่ครูอธิบาย ข้าพเจ้ามักพูดคุยเรื่องอื่นกับเพื่อน					
9	เมื่อไม่เข้าใจบทเรียน ข้าพเจ้าจะสนใจซักถามผู้สอนและเพื่อนๆเพื่อทำความเข้าใจให้ชัดเจน					
10	นักเรียนทำแบบฝึกหัดและแบบทดสอบด้วยตนเองอย่างตั้งใจ					

ที่	พฤติกรรม	ระดับพฤติกรรม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11	ข้าพเจ้าชอบนั่งหลับหรือเหม่อลอยเวลาครูอธิบาย					
12	ข้าพเจ้าไม่ชอบทำการบ้านด้วยตนเองมักจะขอคัดลอกจากเพื่อน					
13	ข้าพเจ้าไม่สนใจเรื่องที่ครูอธิบายในคาบเรียน					
14	ข้าพเจ้ามักจะทำงานแบบผัดวันประกันพรุ่ง					
15	ข้าพเจ้าไม่ตอบคำถามหรือแสดงความคิดเห็นในเวลาเรียน					
ด้านความรับผิดชอบ						
16	ข้าพเจ้ายอมทำงานหนักเพื่อให้งานสำเร็จ					
17	ข้าพเจ้ามักจะทำงานไม่เสร็จเรียบร้อย					
18	ข้าพเจ้าจะขาดเรียนเพราะไม่ยอมทำงานมาส่ง					
19	ข้าพเจ้าทำหน้าที่ของตนเองอย่างถูกต้อง ครบถ้วนตามภาระงานที่ได้รับมอบหมาย					
20	ข้าพเจ้ามักจะปฏิเสธความผิดของตนเองเพื่อตนเองไม่ต้องรับโทษ					
21	ข้าพเจ้าทำงานเพราะหวังจะได้รับรางวัลตอบแทน					
22	ข้าพเจ้ามักจะไม่เตรียมหนังสือและวัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้ในการเรียนมาด้วย					
23	ข้าพเจ้าปฏิบัติตามกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง อย่างเหมาะสมตามวัย					
24	ข้าพเจ้าส่งงานที่ได้รับมอบหมายตามเวลาที่กำหนด					
25	ข้าพเจ้าทำความสะอาดภาชนะและบริเวณที่รับประทานอาหารด้วยตนเองทุกครั้ง					
26	ข้าพเจ้าชอบให้คนอื่นช่วยทำงานแทนตนเอง					
27	ข้าพเจ้าทำงานแบบผัดวัน ประกันพรุ่ง					
28	ข้าพเจ้าเก็บรักษา ทำความสะอาดอุปกรณ์ และบริเวณสถานที่หลังใช้ในการทำกิจกรรม					

ที่	พฤติกรรม	ระดับพฤติกรรม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
29	เมื่อเห็นของใช้ส่วนรวมเสียหายข้าพเจ้าจะทำเฉย					
30	ข้าพเจ้าเข้าห้องเรียนตรงเวลา					
ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบ						
31	ข้าพเจ้าแต่งกายเรียบร้อยตลอดทั้งวัน					
32	ข้าพเจ้าออกนอกบริเวณ โรงเรียน โดยไม่ขออนุญาต					
33	ข้าพเจ้าทำเวรประจำวันอย่างขยันขันแข็ง					
34	ข้าพเจ้ามักจะละเลยต่อข้อห้ามเล็กน้อยๆ					
35	ข้าพเจ้ามาโรงเรียนสาย					
36	ข้าพเจ้าขออนุญาตครูก่อนออกจากห้องเรียน					
37	เมื่อใช้อุปกรณ์ในการเรียนเสร็จแล้วข้าพเจ้าจะเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อยด้วยตนเอง โดยไม่ต้องเตือน					
38	ข้าพเจ้าเดินเข้าแถวไปและกลับบ้านอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย					
39	เวลาทำงานกลุ่ม ข้าพเจ้าให้ความร่วมมืออย่างเต็มความสามารถ					
40	ข้าพเจ้ามักทิ้งขยะไม่ถูกที่ โดยมาสนใจว่าจะทำให้พื้นที่สกปรกหรือไม่					
41	ข้าพเจ้าปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่มในการทำงาน					
42	ข้าพเจ้ามักจะทำในสิ่งที่ตรงกันข้ามกับข้อห้าม หรือกฎระเบียบ					
43	ข้าพเจ้ามักจะไม่รับประทานอาหารในโรงอาหารหรือบริเวณที่กำหนด					
44	ข้าพเจ้าเข้าแถวในการรับอาหารหรือบริการอื่นๆโดยไม่แซงคิว					
45	ข้าพเจ้ามักจะไม่คืนหนังสือห้องสมุด ตามเวลาที่กำหนด					

หลักเกณฑ์การให้คะแนน

ลักษณะของแบบประเมินพฤติกรรมด้านความมีวินัยในตนเอง มีข้อความที่เป็นเชิงบวก และ เชิงลบ โดยข้อความเชิงบวก หมายถึง ข้อความที่แสดงถึงพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง ข้อความเชิงลบ หมายถึง ข้อความที่แสดงถึงพฤติกรรมที่ไม่มีวินัยในตนเอง ซึ่งแบบประเมินมี ข้อความ ดังนี้

แบบประเมินพฤติกรรมด้านความมีวินัยในตนเองมีทั้งหมด 45 ข้อ

มีข้อความเชิงบวก จำนวน 23 ข้อ ได้แก่

ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 16, 19, 23, 24, 25, 28, 30, 31, 33, 36, 37, 38, 39, 41 และ 44

มีข้อความเชิงลบ จำนวน 22 ข้อ ได้แก่

ข้อ 6, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 20, 21, 22, 26, 27, 29, 32, 34, 35, 40, 42, 43 และ 45

เกณฑ์การกำหนดคะแนน

การกำหนดคะแนนในการตอบแบบประเมินแต่ละข้อ โดยมีวิธีให้คะแนน ดังนี้

ข้อความเชิงบวก	ให้คะแนนดังนี้
มากที่สุด	= 5 คะแนน
มาก	= 4 คะแนน
ปานกลาง	= 3 คะแนน
น้อย	= 2 คะแนน
ไม่เคย	= 1 คะแนน

ข้อความเชิงลบ	ให้คะแนนดังนี้
ไม่เคย	= 1 คะแนน
น้อย	= 2 คะแนน
ปานกลาง	= 3 คะแนน
มาก	= 4 คะแนน
มากที่สุด	= 5 คะแนน

ด้านความมีวินัยในตนเอง

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

[illegible]

ภาคผนวก ง

ตัวอย่างผลงานนักเรียน

สมุดบันทึกการสะท้อนคิด

กิจกรรมครั้งที่

วันที่ 3 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 254

ตอนแรกฉันนึกว่านกที่อยู่ในรังนี้คือนก

2. การนำพา คือ การเคลื่อนย้ายจากที่หนึ่งไปสู่อีกที่หนึ่ง

for more information please contact us at 020 7123 4567

เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงที่ใดก็ตามในสิ่งแวดล้อม
เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงที่ใดก็ตามในสิ่งแวดล้อม

[illegible]

สมุดบันทึกการสะท้อนคิด

กิจกรรมครั้งที่ ๑

วันที่ ๑ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๖

วันนี้ครูสอนเกี่ยวกับทฤษฎีการเรียนรู้ การวัดผล การเขียนข้อค้นพบ
 การมีวินัยในตัวเอง สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ การจัดการเรียนรู้อย่าง
 ในตนเอง และเป็นการจัดการที่ดีในระดับ ตัวคน โลก อนาคต สอน
 การวัดผล เพื่อน ครู และตนเอง ทำให้เราได้เข้าใจในตนเอง
 ส่วนการสะท้อนคิดของวันนี้ เป็นไปด้วยตัวอีกส่วนหนึ่ง เช่น การวัดผล
 ในหน้าที่ รับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย เป้าหมาย และวิธีการ
 ขาดข้อบกพร่อง เช่น การเขียนที่สั้นเกินไป การวัดผลในการเรียน
 งานที่ครูได้มอบหมาย การวัดผลในการเรียนที่เราได้ทำได้ดี
 และสุดท้ายคือการวางแผนล่วงหน้า เราควรใช้เวลาว่างของเราให้ดีกับตนเอง
 อย่างเต็มที่ เช่น การวางแผนล่วงหน้า การวัดผลในการเรียน การวัดผลในการเรียน
 จะช่วยให้เราได้ และทำให้เราได้ ทำหน้าที่ของเราให้ดี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

สมุดบันทึกการสะท้อนคิด

กิจกรรมครั้งที่ ๑.....

วันที่ 25 เดือน มกราคม พ.ศ. 2554

วันนี้ในคาบเรียน ครูให้พวกเราเล่นเกม ในกาเล่นเกมนี้ ดูเหมือนว่าเพื่อน ๆ ของเราเล่นง่าย ๆ กัน แต่ลับๆอีกหลายคน ก็ทำได้ยากขึ้นกับ ล้างมือขึ้น เกมนี้ ง่ายมาก ๆ เหนือ เกย เล่นมาแล้ว คราวนี้เรามาเล่นกันดีกว่า แต่เล่นไปเล่นมา เขาก็จับได้ว่าใครก็ตามที่เล่นอยู่ ทุกคนๆ ต้องได้เพื่อน 2 คน แล้วทำเพื่อนสามคนที่ยอม มันจะติดต่อกันไปเรื่อยๆ สะท้อนให้เห็นถึง สัจธรรมในใจคน ในปัจจุบัน และอีกหลาย ๆ ด้าน ของสังคมไทย ในปัจจุบัน

หลังจากผ่านไป ครึ่งชั่วโมง ดูรายการ ๆ หนึ่ง เรื่อง สามเกลอ เนื้อหาเรื่องว่า มีบุคคล 3 คน เล่นเพื่อนกันทั่ว 3 มิติเวลา ที่ไม่สมบูรณ์ในเรื่องเรื่องอยู่อย่างนี้ว่า มีการ ดูแล้ว รู้สึก สอสาร นวกเขามาก และ เหนือมาเปรียบเทียบกับตัวเอง มันแตกต่างกันมาก ขาดเขา มีการขาดนั้น เขาต้องทำอะไรด้วยตัวเองได้เอง แต่เขา มีเวลาพอที่จะทำทุกอย่างที่เขาทำไม่ได้เองเขาเขาเช่นนี้คือ ชีวิตคนละคน ผลตามกับผลตอบ มีการแข่งขันกัน หรือถ้ามองเขา มีการ แต่เขาได้รู้ รู้เพื่อครอบครัว และทุกคน และพวกเขาทำเช่นอื่นชีวิตก็มีความสุขที่จะทำเป็นคนอื่นอีกต่อไป ใจเป็นตัวอย่างที่ดีของคุณอีกหลายคน

เขาเป็นอีกหนึ่งแรงบันดาลใจให้กับฉัน และ คนอื่น

หลาย ๆ คน ขอให้พวกเขารู้ต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

สมุดบันทึกการสะท้อนคิด

กิจกรรมครั้งที่ 6

วันที่... เดือน... ปี พ.ศ. ๒๕๖๐

วันนี้เรียนเรื่อง จารับรู้ข้อมูล

เป็นหน่วยของชีวิตของมนุษย์ แตกต่างกันไป ในแต่ละคน
 เราไม่สามารถจับกับคนอื่นได้ มีเพียงเราเท่านั้น เราเป็นเราได้
 แต่เราต้องทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด และรับผิดชอบ อานในหมู่
 คณะของตน และบางครั้ง เพื่อนอาจเข้าใจผิดว่าเรา ไม่เห็น
 เราไม่มีในเวลาที่ เรา ประสบความสำเร็จ หรือ อดสู
 และในทางทำงานกลุ่มทุกครั้ง บางครั้งเพื่อนอาจไม่ช่วยเราให้ก้าวหน้า
 เราต้อง ใช้ความคิดของเราเองคนเดียว ก็คือความคิดที่ดี
 ที่สุดคือ ความรักที่อยู่ภายในใจของเราเอง แต่ถ้า เราพบ
 ช่วยกันคิดก็จะดี ความเห็นที่แตกต่าง กัน อดใจ
 สันใจที่สุดคือ การคบเพื่อน การคบเพื่อน ทำเงิน สิ่งที่สำคัญ
 อย่างหนึ่ง ถ้าคบเพื่อนไม่ดี ก็จะเงินเหมือนสุรุษชาติ ที่จำ
 คบคนพาล พาลไปพาลคิด คบคนดีก็พาไปทางดี แต่ถ้า
 เราคบคนดี แล้วเรามีเพื่อน มาทำเรื่องไม่ดี เราจะไม่ทำ และพาเรา
 ไปในทางที่ดีอยู่เสมอ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวกนกอร ดิบลาน
วัน เดือน ปี เกิด	3 พฤศจิกายน 2518
ประวัติการศึกษา	
2530	ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านโป่งวันครู 2504 จังหวัดแม่ฮ่องสอน
2536	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแม่สะเรียง “บริพัตรศึกษา” จังหวัดแม่ฮ่องสอน
2541	ปริญญาครุศาสตรบัณฑิต วิชาเอกการศึกษาปฐมวัย สถาบันราชภัฏลำปาง
2545	ปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต วิชาเอกการวัดและประเมินผลการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัย ธรรมาราช
2548	ปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต วิชาเอกการแนะแนว มหาวิทยาลัยสุโขทัย ธรรมาราช
ประวัติการทำงาน	
2541	อาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนบ้านแม่โถ สปอ.แม่ลาน้อย สปจ.แม่ฮ่องสอน
2544	อาจารย์ 1 ระดับ 4 โรงเรียนบ้านแม่โถ สปอ.แม่ลาน้อย สปจ.แม่ฮ่องสอน
2547	อาจารย์ 1 ระดับ 5 โรงเรียนบ้านแม่โถ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา แม่ฮ่องสอน เขต 2
2547	ครู อันดับ ค.ศ.1 โรงเรียนบ้านแม่โถ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา แม่ฮ่องสอน เขต 2
2551-ปัจจุบัน	ครูชำนาญการ โรงเรียนบ้านแม่โถ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา แม่ฮ่องสอน เขต 2