**แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว**

**หน่วยที่ 1 มองตน**

**กิจกรรมแนะแนวกลุ่มที่ 1 รู้จัก เข้าใจ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ชื่อเรื่อง : สำรวจและพัฒนาตนเองระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1/ 2561 ชั่วโมงที่ 1**

**1. แนวคิดสำคัญ**

การสำรวจตนเอง การมองตน ทั้งด้านดีหรือไม่ดี ผลการทดสอบ จะทำให้เรารู้จักตนเองมากขึ้น รู้ว่าตัวเองเป็นคนอย่างไร เข้ากับคนรอบข้างได้ดีหรือไม่ ทำให้เราสามารถปรับตัวเข้ากับคนรอบข้างได้ และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างรู้ตนเอง

**2. จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. นักเรียนสามารถบอกได้ว่าตนเองเป็นอย่างไร

2. นักเรียนบอกได้ทั้งด้านดีและไม่ดีของตนเอง

3. นักเรียนรู้จักตนเองและสามารถนำไปพัฒนาตนเองให้ดีขั้น

**3. แนวปฏิบัติกิจกรรม**

1. ครูพูดถึงเรื่องลักษณะทางกาย และจิตใจ อย่างกว้าง ๆ ให้ผู้เรียนฟัง และยกตัวอย่างบุคคลต่างๆ ให้นักเรียนฟัง

2. ครูพูดถึงเรื่องกิจกรรมการเรียน และอธิบายให้เข้าใจ

3. ครูแจกหัวข้อเกี่ยวกับแบบสำรวจตัวเองให้กับผู้เรียน และแจกกระดาษ A4 คนละ 1 แผ่น

4. ให้นักเรียนสำรวจตนเองตามหัวข้อที่ครูแจกให้ พร้อมทั้งสรุปลักษณะของตนเองในหัวข้อ “ตัวฉันเป็นอย่างไร”

5. ครูสุ่มตัวอย่างจากนักเรียนบางคนออกมานำเสนอถึงลักษณะของตนเองให้เพื่อนๆฟังหน้าชั้นเรียน

6. แจกใบความรู้เรื่อง การสำรวจและพัฒนาตนเอง

7. แจกใบงานเรื่องการสำรวจตนเอง

8. ครูและนักเรียนรวมกันสรุปว่า “การสำรวจตนเอง” การมองตนเองทั้งด้านดีและไม่ดีนั้น จะทำให้เรารู้จักตนเองมากขึ้น ทำให้เราสามารถปรับตัวเข้ากับคนรอบข้างได้ และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างรู้ตนเอง

**4. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้**

1. แบบสำรวจตนเอง

2. ใบความรู้เรื่อง การสำรวจและพัฒนาตนเอง

3. ใบงานเรื่องการสำรวจตนเอง

4. กระดาษ A4

**5. การวัดผลประเมินผล**

|  |  |
| --- | --- |
| **เกณฑ์** | **ข้อความบ่งชี้** |
| ผ่าน | นักเรียนสามารถบอกได้ว่าตนเป็นคนอย่างไร มีด้านดี/ ด้านไม่ดีใดบ้าง และสามารถพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นได้ |
| ไม่ผ่าน | นักเรียนไม่สามารถบอกได้ว่าตนเป็นคนอย่างไร มีด้านดี/ ด้านไม่ดีใดบ้าง และสามารถพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นได้ |

[](https://www.google.com/url?sa=i&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwil4c-Pmq_bAhUjTI8KHWz5BOUQjRx6BAgBEAQ&url=https://exponential6011cpr.wordpress.com/2015/06/17/%E0%B9%81%E0%B8%99%E0%B8%B0%E0%B8%99%E0%B8%B3-blog/&psig=AOvVaw3lrOGNraba-uPcXwOEqnzA&ust=1527830439177001)**ใบงาน แบบสำรวจตนเอง**

**ชื่อ – นามสกุล**...........................................................................................**ชั้น**....................**เลขที่**........................

**คำชี้แจง** ให้นักเรียน ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวนักเรียน

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ลักษณะ** | **น้อย** | **ปานกลาง** | **มาก** |
| 1. สุขภาพฉันดี |  |  |  |
| 2. ฉันแต่งกายเรียบร้อย |  |  |  |
| 3. ฉันเป็นคนร่าเริง แจ่มใส |  |  |  |
| 4. ฉันเอาแต่ใจตนเอง |  |  |  |
| 5. ฉันขี้อาย |  |  |  |
| 6. ฉันเข้ากับเพื่อนไม่ได้ |  |  |  |
| 7. ฉันพูดจาสุภาพเรียบร้อย |  |  |  |
| 8. ฉันอ้วน |  |  |  |
| 9. ฉันผอม |  |  |  |
| 10. ฉันเป็นคนดี |  |  |  |

**ความคิดเห็นครูที่ปรึกษา**

❑ ผ่าน ❑ ไม่ผ่าน

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

ลงชื่อ ครูที่ปรึกษา

( )

**ใบความรู้**

**เรื่อง การสำรวจและพัฒนาตนเอง**

**การพัฒนาตนเอง**

คือ การรู้จักเรียน และปรับปรุงตนเองให้เจริญงอกงามมีประสิทธิภาพดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย และมีจุดมุ่งหมายด้วยปัญญาและคุณธรรม

**การสำรวจและสร้างเสริมบุคลิกภาพตนเอง**

- สังเกตปฏิกิริยาของผู้อื่นที่มีต่อตน ถ้าเป็นไปได้ในทางที่ดีก็หมายความว่าตนไม่มีอะไรบกพร่อง

- บุคลิกภาพที่ไม่เป็นที่พึงประสงค์อาจเกิดจากนิสัยการทำงาน เช่น ทำงานช้า ไม่ตรงต่อเวลา ชอบพูดปด กล่าวโทษผู้อื่น

- พยายามเรียนรู้การเข้าสังคม เพื่อเรียนรู้การเข้ากับพวกพ้องและปรับตัวเข้ากับสังคม

**การสำรวจตนเอง**

1.การวิเคราะห์ตนเอง ควรมีความซื่อตรงต่อตนเอง และแยกองค์ประกอบออกมาให้ชัดเจน

2.การรับฟังความคิดของคนอื่นเป็นการแสดงถึงความใจกว้างที่ยอมรับความเป็นจริงเพราะเป็นการสะท้อนตัวเราเองจากคนที่จะวิจารณ์ด้วยความจริงใจ

[](https://www.google.com/url?sa=i&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiMzMu0ma_bAhVL6Y8KHf89AA8QjRx6BAgBEAQ&url=http://plan.lpg3.go.th/?p=890&psig=AOvVaw05IOju2a_xw9yUuXA1i9pE&ust=1527830259333015)

[](https://www.google.com/url?sa=i&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjEps3sma_bAhVCvI8KHVd4Ab0QjRx6BAgBEAQ&url=https://th.pngtree.com/freepng/survey-search-study_3051676.html&psig=AOvVaw1y5f1izzkURkxHNgVr4aCO&ust=1527830334464660)**ใบงาน การสำรวจและพัฒนาตนเอง**

**ชื่อ – นามสกุล**...........................................................................................**ชั้น**....................**เลขที่**........................

**คำชี้แจง:** ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง การสำรวจและพัฒนาตนเองและตอบคำถามต่อไปนี้

1.ฉันเป็นอย่างไร

…………………………………………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………

2. การสำรวจและสร้างเสริมบุคลิกภาพตนเองมีอะไรบ้าง

…………………………………………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………

3. การสำรวจตนเองทำได้โดย

…………………………………………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………

4.การพัฒนาตนเอง คือ

…………………………………………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………

**ความคิดเห็นครูที่ปรึกษา**

❑ ผ่าน ❑ ไม่ผ่าน

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

ลงชื่อ ครูที่ปรึกษา

( )