

Student Guidance Portfolio

บันทึกผลงานแนะแนวของนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อ-นามสกุล :

ชั้นเรียน :

ครูแนะแนว :

ครูที่ปรึกษา :

ปีการศึกษา :

SELF REPORT

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกสรุปผลการทำกิจกรรมตามหัวข้อ ดังต่อไปนี้

1. Career Interest

1.1 ผลแบบทดสอบ MBTI (หน้า 12)

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

1.2 แบบทดสอบวัดแววความถนัด (หน้า 16) ที่นักเรียนได้คะแนนระดับสูงสุด 3 อันดับ

1).....
2).....
3).....

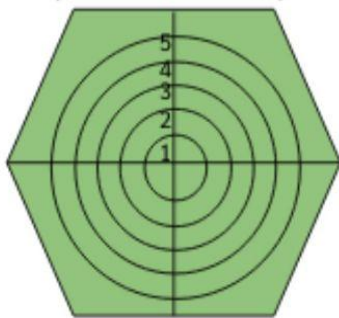
3. Student abilities / skill

3.1 การกำกับตนเอง (หน้า 17)

ให้นักเรียนโยงเส้นระดับทักษะในแต่ละด้าน
ตามผลที่ได้จากแบบทดสอบ

AQ การฝ่าฟันอุปสรรค

EQ วุฒิภาวะทางอารมณ์



การทำงานร่วมกับผู้อื่น

กระบวนการคิด

5. Personality style

5.1 SWOT ตัวเอง

ให้นักเรียนระบุคุณลักษณะ SWOTแต่ละด้าน
ของตัวเองในกล่องสี่เหลี่ยม

2. เป้าหมายชีวิต

2.1 การประเมินความสามารถ (หน้า 23)

A. 3 อันดับอาชีพที่นักเรียนต้องการทำงาน

1).....

2).....

3).....

B. ทักษะคุณสมบัติที่จำเป็นต่อ 3 อาชีพนี้

.....

.....

4. พัฒนาตัวเอง สู่อชีพ

4.1 การวางแผนชีวิตของฉัน

A. ด้านการศึกษาต่อ

ให้นักเรียนระบุชื่อสถาบันและหลักสูตร

ม.ปลาย/ปวช
.....

อุดมศึกษา/ปวส.....
.....



สารบัญ

การรู้จักอาชีพ

- ใบงาน ข้อมูลอาชีพ
- ใบงาน อาชีพในศตวรรษที่ 21

การรู้จักตัวเอง

- Personality Style
 - ใบงาน บุคลิกภาพของฉัน
 - ใบงาน คุณค่าของงานต่อตนเอง และสังคม
 - ใบงาน รู้จักตัวเองในแง่มุมหลากหลาย
- Student abilities / skill
 - ใบงาน แนวของฉัน
 - ใบงาน สำรวจตนเอง
- Career interest
 - ใบงาน รับรู้ความต้องการของตนเอง ครั้งที่ 1
 - ใบงาน รับรู้ความต้องการของตนเอง ครั้งที่ 2 คำใช้จ่ายในเส้นทางชีวิตของฉัน
- เป้าหมายชีวิต
 - ใบงาน การตั้งเป้าหมายระยะสั้นของฉัน
 - ใบงาน การตั้งเป้าหมายระยะยาวของฉัน
 - ใบงาน การประเมินความสามารถ
- การแก้ปัญหาตัดสินใจ
 - ใบงาน ปัญหาที่มีทางออก
 - ใบงาน แผนการแก้ปัญหา
 - ใบงาน การพัฒนาของฉันการเลือกอาชีพ
- Choosing a career / Combining career interests and career skill
 - ใบงาน อาชีพที่ฉันสนใจ
 - ใบงาน ความถนัดในของฉัน
 - ใบงาน วิเคราะห์ตนเอง

เส้นทางอาชีพ

- Choosing what to study next
 - ใบงาน เตรียมพร้อมเพื่อศึกษาต่อ
- กิจกรรมที่ควรส่งเสริมเพื่อค้นหาตนเอง
 - ทำ ก่อน ฝัน (The Dream Explorer)
- พัฒนาตัวเอง สู่อชีพ
 - ใบงาน การวางแผนให้ถึงเป้าหมาย
 - ใบงาน การพิจารณาตัดสินใจเลือกการเรียน แนวทางการศึกษาต่อ และการเลือกอาชีพ
 - ใบงาน คาบ การบริหารจัดการเวลา ทักษะของฉัน
 - ใบงาน คาบ การวางแผนทางการเงิน

กิจกรรมพบผู้ปกครอง

- แบบฟอร์มบันทึกการพบผู้ปกครอง

การรู้จักอาชีพ

ใบงาน ข้อมูลอาชีพ

ให้นักเรียนสรุปลักษณะภาพรวมอาชีพในแต่ละหมวดทั้ง 6 หมวด พร้อมทั้งระบุอาชีพที่นักเรียนสนใจในแต่ละหมวด พร้อมทั้งบอกเหตุผลขอ

หมวดที่ 1 อาชีพในกลุ่มนักสร้างสรรค์ (Art)

ลักษณะภาพรวมอาชีพ คืออะไร

.....

.....

อาชีพที่นักเรียนสนใจในหมวดกลุ่มนักสร้างสรรค์ (Art) คืออะไร จงบอก 3 อันดับที่น่าสนใจและข้อดีข้อเสียของอาชีพนั้น

อันดับ 1 :

ข้อดี

ข้อเสีย

อันดับ 2 :

ข้อดี

ข้อเสีย

อันดับ 3 :

ข้อดี

ข้อเสีย

หมวดที่ 2 อาชีพในกลุ่มนักวิเคราะห์ (Think)

ลักษณะภาพรวมอาชีพ คืออะไร

.....

.....

อาชีพที่นักเรียนสนใจในหมวดกลุ่มนักวิเคราะห์ (Think) คืออะไร จงบอก 3 อันดับที่น่าสนใจและข้อดีข้อเสียของอาชีพนั้น

อันดับ 1 :

ข้อดี

ข้อเสีย

อันดับ 2 :

ข้อดี

ข้อเสีย

อันดับ 3 :

ข้อดี

ข้อเสีย

หมวดที่ 3 อาชีพในกลุ่มนักโน้มน้าว (Convince)

ลักษณะภาพรวมอาชีพ คืออะไร

.....

.....

อาชีพที่นักเรียนสนใจในหมวดกลุ่มนักโน้มน้าว (Convince) คืออะไร จงบอก 3 อันดับที่นักเรียนสนใจและข้อดีข้อเสียของอาชีพนั้น

อันดับ 1 :

ข้อดี

ข้อเสีย

อันดับ 2 :

ข้อดี

ข้อเสีย

อันดับ 3 :

ข้อดี

ข้อเสีย

หมวดที่ 4 อาชีพในกลุ่มนักปฏิบัติ (Active)

ลักษณะภาพรวมอาชีพ คืออะไร

.....
.....

อาชีพที่นักเรียนสนใจในหมวดกลุ่มนักปฏิบัติ (Active) คืออะไร จงบอก 3 อันดับที่นักเรียนสนใจและข้อดีข้อเสียของอาชีพนั้น

อันดับ 1 :

ข้อดี

ข้อเสีย

อันดับ 2 :

ข้อดี

ข้อเสีย

อันดับ 3 :

ข้อดี

ข้อเสีย

หมวดที่ 5 อาชีพในกลุ่มนักบริการ (Service)

ลักษณะภาพรวมอาชีพ คืออะไร

.....
.....

อาชีพที่นักเรียนสนใจในหมวดกลุ่มนักบริการ (Service) คืออะไร จงบอก 3 อันดับที่นักเรียนสนใจและข้อดีข้อเสียของอาชีพนั้น

อันดับ 1 :

ข้อดี

ข้อเสีย

อันดับ 2 :

ข้อดี

ข้อเสีย

อันดับ 3 :

ข้อดี

ข้อเสีย

ใบงาน อาชีพในศตวรรษที่ 21

คำชี้แจง จงบอกอาชีพเกิดใหม่ในศตวรรษที่ 21

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.

การรู้จักตนเอง

ใบงาน บุคลิกภาพของฉัน

วันที่ทำชุดแบบทดสอบ/...../.....

การบันทึกผลจากการทำชุดแบบทดสอบ MBTI

ขอให้นักเรียนบันทึกผลที่ได้จากการทำชุดแบบทดสอบ MBTI โดยใช้เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับบุคลิกภาพในแต่ละด้านของท่าน

ชุดที่ 1	ผลจากการทำแบบทดสอบพบว่า เมื่ออยู่ท่ามกลางเพื่อนฝูงท่านมีบุคลิกภาพแบบใด	☐ ชอบเข้าสังคม (Extrovert) ☐ ชอบเก็บตัว (Introvert)
ชุดที่ 2	ผลจากการทำแบบทดสอบพบว่า ในการรับรู้ข้อมูลต่าง ๆ ท่านมีบุคลิกภาพแบบใด	☐ ใช้ประสาทสัมผัส (Sensing) ☐ ใช้สัญชาตญาณ (Intuition)
ชุดที่ 3	ผลจากการทำแบบทดสอบพบว่า ในการตัดสินใจท่านมีบุคลิกภาพแบบใด	☐ ตัดสินใจด้วยความคิด (Thinking) ☐ ตัดสินใจด้วยความรู้สึก (Feeling)
ชุดที่ 4	ผลจากการทำแบบทดสอบพบว่า ในการดำเนินชีวิตท่านมีบุคลิกภาพแบบใด	☐ เป็นคนชอบวางแผน (Judgement) ☐ เป็นคนยืดหยุ่น (Perception)

ให้นักเรียนสรุปบุคลิกภาพจากการทำชุดแบบทดสอบ MBTI

.....

อาชีพประเภทไหนที่น่าสนใจสำหรับนักเรียน

.....

ขอให้นักเรียนเลือก 3 อาชีพที่สนใจมากที่สุด แล้ววิเคราะห์ทักษะที่ท่านต้องพัฒนา

อาชีพที่ 1

ทักษะ Soft skill ที่ต้องพัฒนา

.....

ทักษะ Hard skill ที่ต้องพัฒนา

.....

อาชีพที่ 2

ทักษะ Soft skill ที่ต้องพัฒนา

.....

ทักษะ Hard skill ที่ต้องพัฒนา

.....

อาชีพที่ 3

ทักษะ Soft skill ที่ต้องพัฒนา

.....

ทักษะ Hard skill ที่ต้องพัฒนา

.....

www.trueplookpanya.com/explorer

จากข่าวความสำเร็จของนักวิทยาศาสตร์ในการพัฒนาวัคซีน ขอให้นักเรียนวิเคราะห์ว่า จากข่าวข้างต้นสร้างประโยชน์ให้กับตนเอง และสังคมดีขึ้นอย่างไรบ้าง

การสร้างคุณค่าให้แก่ตน

เอง.....
.....
.....

การสร้างคุณค่าให้แก่

สังคม.....
.....
.....

ให้นักเรียนศึกษาบุคคลที่ประกอบอาชีพต่าง ๆ ที่เว็บไซต์ <http://www.trueplookpanya.com/knowledge/content/74230> และวิเคราะห์เหตุผลของบุคคลที่ทำงานในแต่ละอาชีพว่าสร้างความประโยชน์ให้กับตนเองและสังคมดีขึ้นอย่างไรบ้าง

อาชีพ.....

การสร้างคุณค่าให้แก่ตน

เอง.....
.....

การสร้างคุณค่าให้แก่

สังคม.....
.....

ใบงาน รู้จักตัวเองในแง่มุมที่หลากหลาย

ถ้าท่านประสบกับภาวะความเครียดจะมีวิธีการคลายเครียดอย่างไร

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

จากการทำแบบทดสอบภาวะซึมเศร้า ท่านพบว่าตนเองมีความเสี่ยงเป็นภาวะซึมเศร้าหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

ถ้าท่านเสียใจที่ยังไม่ประสบความสำเร็จตามที่หวัง จะมีวิธีการให้ตนเองเริ่มต้นใหม่อย่างไร

.....

.....

.....

ประโยชน์ที่กำลังใจตนเองเมื่อประสบภาวะความเครียด

.....

.....

.....

ประโยชน์ที่กำลังใจเพื่อนที่ประสบภาวะความเครียด

.....

.....

.....

ใบงาน แวของฉันทัน

ขอให้ผู้เรียนบันทึกผลการทำแบบทดสอบของตนเองลงในตารางด้านล่างนี้

แบบทดสอบวัดแว	วันที่ทำแบบทดสอบ	ผลที่ได้จากการทำแบบทดสอบ

แนวความถนัดที่เด่นชัดของฉัน คือ

ใบงานสำรวจตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ครบทุกข้อ

1. ฉันชื่อ.....แปลว่า.....
2. อยู่บ้านใคร ๆ เรียกฉันว่า.....ฉันอยากให้เพื่อน ๆ เรียกฉันว่า.....
3. พ่อของฉัน.....
4. แม่ของฉัน.....
5. เมื่ออยู่บ้านฉัน.....
6. เมื่ออยู่ที่โรงเรียนฉัน.....
7. สิ่งที่ทำให้ดีและใคร ๆ ก็รู้.....

8. ยามว่างฉัน.....
9. เมื่อมีความสุข ฉัน.....
10. เมื่อไม่สบาย ฉัน.....
11. สถานที่ ๆ ฉันชอบ.....
12. ฉันเคยทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นหลาย ๆ อย่าง เช่น.....
13. สิ่งที่ย่อยอยากปรับปรุงในตัวเอง.....
14. สิ่งที่ย่อยใฝ่ฝัน.....
15. ฉันต้องการให้เพื่อนๆ รู้ว่า ฉันเป็นคน.....
16. สิ่งที่ย่อยเคยทำได้ และรู้สึกภูมิใจคือ.....
17. ใคร ๆ ก็บอกว่า ฉันเป็นคน.....
18. สิ่งที่ย่อยอยากทำมากที่สุดตอนนี้.....
19. เมื่อมีปัญหา คนแรกที่ฉันคิดถึง คือ.....
20. ถ้าทำได้ฉันอยากให้ใคร ๆ พูดยังฉันว่า.....
21. อาชีพที่ย่อยใฝ่ฝัน.....และครอบครัวอยากให้ฉันเป็น.....
22. สิ่งที่จะทำให้ฉันประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพที่เลือก คือ
23. สภาพทางการเงินของครอบครัวฉัน.....ส่งผลให้ฉัน.....
24. อีก 4 ปีข้างหน้า ฉันกำลังทำ.....
25. พ่อฉันห้ามทำ.....เพราะ.....
26. แม่ฉันห้ามทำ.....เพราะ.....
27. พ่อแม่ให้แง่คิดกับฉันในการเลือกอาชีพในอนาคตว่า.....
28. ฉันได้อ่านคำตอบตั้งแต่ข้อ 1-27 แล้วพบว่า.....
29. ฉันตัดสินใจว่าฉันอยากเป็น.....
30. ฉันตัดสินใจว่าฉันจะเป็นอย่างไรใน ข้อ 29 ฉันจะต้อง.....

ใบงาน รับรู้ความต้องการของตนเอง ครั้งที่ 1

ขอให้นักเรียนวิเคราะห์ว่า ตนเองอยากทำอะไรก่อนตาย

1.จำนวนเงินโดยประมาณที่ต้องใช้
2.จำนวนเงินโดยประมาณที่ต้องใช้
3.จำนวนเงินโดยประมาณที่ต้องใช้
4.จำนวนเงินโดยประมาณที่ต้องใช้
5.จำนวนเงินโดยประมาณที่ต้องใช้

ขอให้นักเรียนวิเคราะห์ถึงความต้องการของตนเองใน 4 ด้าน คือ ด้านการดำเนินชีวิต ครอบครัว ความมั่นคงทางการเงินและสุขภาพ นักเรียนมีความต้องการหรือเป้าหมายใน 4 ด้านนี้อย่างไรบ้าง

ด้านที่ 1 การดำเนินชีวิต

ความต้องการของนักเรียน คือ

.....

จำนวนเงินโดยประมาณที่ต้องใช้.....

ด้านที่ 2 ครอบครัว

ความต้องการของนักเรียน คือ

.....จำนวนเงินโดยประมาณที่ต้องใช้

.....

ด้านที่ 3 ความมั่นคงทางการเงิน

ความต้องการของนักเรียน คือ

.....จำนวนเงินโดยประมาณที่ต้องใช้

.....

ด้านที่ 4 สุขภาพ

ความต้องการของนักเรียน คือ

.....จำนวนเงินโดยประมาณที่ต้องใช้

.....

ใบงาน รับรู้ความต้องการของตนเอง ครั้งที่ 2, ค่าใช้จ่ายในเส้นทางชีวิตของฉัน

ขอให้นักเรียนคิดคำนวณถึงค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับตนเองในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ว่าต้องใช้จ่ายในเรื่องใดบ้าง และคิดคำนวณเป็นเงินประมาณเท่าไร ลงในตาราง

ด้านล่าง

ช่วงเวลา	เรื่องที่ต้องใช้จ่าย	จำนวนเงินที่ต้องใช้จ่าย
อดีต		

ปัจจุบัน		
อนาคต		

ขอให้นักเรียนพิจารณาค่าใช้จ่ายใดบ้างในปัจจุบันเป็นค่าใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือย

.....

.....

.....

ขอให้นักเรียนวางแผนเก็บออมของตนเอง ลงในตารางด้านล่างนี้

เรื่องที่ต้องเก็บออม	วันที่เก็บออม	จำนวนเงินที่ เก็บออม/วัน	จำนวนเงินที่จะ เก็บออม/เดือน

ขอให้นักเรียนบอกข้อดี หรือประโยชน์ของการเก็บออม

.....

.....

.....

.....

ใบงาน การตั้งเป้าหมายระยะสั้นของฉัน

ขอให้นักเรียนตั้งเป้าหมายของตนเองใน 1 สัปดาห์ 1 เดือน 1 ปี 5 ปี และ 10 ปี ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

เป้าหมายใน 1 สัปดาห์ของฉัน คือ

.....

.....

ในขณะนี้ฉันเชื่อว่าฉันสามารถทำตามเป้าหมายให้ประสบความสำเร็จได้ ที่เปอร์เซ็นต์จาก 100 เปอร์เซ็นต์

.....

.....

นักเรียนมีวิธีการในการพัฒนาตนเองให้เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้อย่างไร

.....

.....

เป้าหมายใน 1 เดือนของฉัน คือ

.....

.....

ในขณะนี้ฉันเชื่อว่าฉันสามารถทำตามเป้าหมายให้ประสบความสำเร็จได้ กี่เปอร์เซ็นต์จาก 100 เปอร์เซ็นต์

.....

.....

นักเรียนมีวิธีการในการพัฒนาตนเองให้เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้อย่างไร

.....

.....

เป้าหมายใน 1 ปี ของฉัน คือ

.....

.....

ในขณะนี้ฉันเชื่อว่าฉันสามารถทำตามเป้าหมายให้ประสบความสำเร็จได้ กี่เปอร์เซ็นต์จาก 100 เปอร์เซ็นต์

.....

.....

นักเรียนมีวิธีการในการพัฒนาตนเองให้เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้อย่างไร

.....

.....

เป้าหมายใน 5 ปี ของฉัน คือ

.....

.....

ในขณะนี้ฉันเชื่อว่าฉันสามารถทำตามเป้าหมายให้ประสบความสำเร็จได้ กี่เปอร์เซ็นต์จาก 100 เปอร์เซ็นต์

.....

.....

นักเรียนมีวิธีการในการพัฒนาตนเองให้เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้อย่างไร

.....

.....

เป้าหมายใน 10 ปี ของฉัน คือ

.....

.....

ในขณะนี้ฉันเชื่อว่าฉันสามารถทำตามเป้าหมายให้ประสบความสำเร็จได้ กี่เปอร์เซ็นต์จาก 100 เปอร์เซ็นต์

นักเรียนมีวิธีการในการพัฒนาตนเองให้เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้อย่างไร

.....

.....

Mood Board ของฉัน

.....

ใบงาน การตั้งเป้าหมายระยะยาวของฉัน

ขอให้นักเรียนค้นหาตัวเองแบบในวัยเกษียณของตนเอง และกำหนดเป้าหมายหลังเกษียณของตนเอง

ผู้ที่มีอายุ 60 ที่นักเรียนชื่นชอบในการใช้ชีวิตของท่าน และฉันอยากเป็นแบบท่านเมื่อฉันอายุ 60

ปี.....

.....

.....

เป้าหมายระยะยาว (เกษียณ) ของฉัน ฉันจะใช้ความรู้ที่มีในการสร้างประโยชน์ ต่อตนเอง ครอบครัว และ สังคม ดังนี้

.....

.....

.....

คำตอบแทนต่อเดือนหลังเกษียณ ที่ฉันคาดว่าจะได้รับจากอาชีพของฉัน

.....

.....

.....

รายจ่ายต่อเดือนหลังเกษียณของฉัน ที่คาดว่าจะต้องจ่าย แบ่งเป็น ค่าอาหาร ค่าดูแลสุขภาพ ค่าที่อยู่อาศัย ค่าใช้จ่ายอื่น ๆ

การออมเงินของฉัน ก่อน อายุ 60 ปี เพื่อให้มีเงินเพียงพอต่อการใช้จ่ายหลังเกษียณ ฉันต้องออมเงินไว้ (ค่าใช้จ่ายต่อเดือน * 12 * จำนวนปีที่คาดว่าจะต้องใช้)

ใบงาน การประเมินความสามารถ

นักเรียนเลือกอาชีพที่ต้องการทำงานมากที่สุดในอนาคตมา 2 อาชีพ

- 1)
- 2)

ให้นักเรียน เลือกมา 1 อาชีพที่ต้องการทำงานมากที่สุด

อาชีพที่เลือก

ข้อที่ 1 ทักษะ คุณสมบัติ ความสามารถที่คาดหวังในอนาคตของนักเรียน คือ

วิเคราะห์ ทักษะ คุณสมบัติ ที่จำเป็นต่อการประสบความสำเร็จในอาชีพ

- 1)
- 2)
- 3)

วิเคราะห์ ทักษะ คุณสมบัติ ที่จำเป็นต่อ การเข้าเรียน และจบการศึกษาในสายอาชีพ

- 1)
- 2)
- 3)

วิเคราะห์ ทักษะ คุณสมบัติ ที่จำเป็นต่อ การมีความสุขในการดำเนินชีวิตตามแผนระยะยาวของนักเรียน

- 1)
- 2)
- 3)

ข้อที่ 2 ทักษะ คุณสมบัติ ความสามารถที่มีอยู่ในปัจจุบันของนักเรียน คือ ความเห็นจากเพื่อนร่วมชั้น จุดแข็ง จุดอ่อน

ความเห็นจากเพื่อนร่วมชั้น	จุดแข็ง	จุดอ่อน
คนที่ 1 ชื่อ - นามสกุล		
คนที่ 2 ชื่อ - นามสกุล		
คนที่ 3 ชื่อ - นามสกุล		
สรุปความเห็นของนักเรียนเอง		

--	--	--

ข้อที่ 3 เปรียบเทียบ ทักษะ คุณสมบัติ ความสามารถ ที่มีอยู่ในปัจจุบัน กับทักษะ คุณสมบัตินี้ความสามารถที่คาดหวังในอนาคตของนักเรียน

จงทำเครื่องหมาย X ในช่องที่กำหนดไว้

ทักษะ คุณสมบัติ ความสามารถที่คาดหวัง	ระดับความสามารถในปัจจุบัน		
	สูง	กลาง	ต่ำ
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

ข้อที่ 4 นักเรียนจงเรียงลำดับความต้องการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ พร้อมให้เหตุผลประกอบ

ทักษะ คุณสมบัติ ความสามารถ ที่ต้องการพัฒนา

1)

แนวทางในการพัฒนาตนเอง	เหตุผล

2)

แนวทางในการพัฒนาตนเอง	เหตุผล

3)

แนวทางในการพัฒนาตนเอง	เหตุผล

ใบงาน แผนการแก้ปัญหา

ให้นักเรียนวิเคราะห์และวางแผนการแก้ปัญหาของนักเรียนที่เกิดขึ้นในใบงาน ปัญหาที่มีทางออก โดยกำหนดช่วงพัฒนาตนเองในช่วงระยะเวลาปิดเทอม

ปัญหาของฉันคือ

จากการวิเคราะห์ปัญหาในใบงาน ปัญหาที่มีทางออก ฉันได้กำหนดแผนการพัฒนาตนเองในช่วงปิดภาคเรียนไว้ดังนี้

ขั้นตอน	วิธีการ	ระยะเวลา

แนวทางการพัฒนาตนเองให้มีทักษะ ความสามารถเหมือนในอนาคตที่คาดหวังของนักเรียน คำนึงถึงปัจจัยหลายอย่าง เช่น ความถนัดของตนเอง ความสามารถของแต่ละบุคคล การบริหารจัดการเวลา ทุนทรัพย์ ความคาดหวังของครอบครัว ความพร้อมของครอบครัว เป็นต้น

จงเรียงลำดับความเป็นไปได้จากมากไปหาน้อย พร้อมให้เหตุผลประกอบ

แนวทางในการพัฒนาตนเอง	เหตุผล

--	--

ใบงาน การพัฒนาของฉัน

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนบันทึกผลการพัฒนาตนเองในช่วงปิดภาคเรียนว่าได้ลงมือปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเองในทักษะ ความสามารถในการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพที่นักเรียนสนใจในเรื่องใดบ้าง ใช้วิธีการอะไร และผลเป็นอย่างไร

ทักษะ ความสามารถ	วิธีการ	ผลการพัฒนา

การเลือกอาชีพ

ใบงาน อาชีพที่ฉันสนใจ

ขอให้นักเรียนค้นหาอาชีพที่สนใจ

อาชีพที่ 1 คือ

ลักษณะของงาน

.....
.....

ค่าตอบแทนที่ฉันคาดว่าจะได้รับ

เหตุผลที่เลือกอาชีพนี้

.....
.....

ข้อดี-ข้อเสียของอาชีพนี้

.....
.....

ข้อจำกัดของฉันที่มีต่ออาชีพนี้

.....
.....

อาชีพที่ 2 คือ

ลักษณะของงาน

.....
.....

ค่าตอบแทนที่ฉันคาดว่าจะได้รับ

เหตุผลที่เลือกอาชีพนี้

.....
.....

ข้อดี-ข้อเสียของอาชีพนี้

.....
.....

ข้อจำกัดของฉันที่มีต่ออาชีพนี้

.....
.....

อาชีพที่ 3 คือ

ลักษณะของงาน

.....

.....

คำตอบแทนที่ฉันคาดว่าจะได้รับ

เหตุผลที่เลือกอาชีพนี้

.....

.....

ข้อดี-ข้อเสียของอาชีพนี้

.....

.....

ข้อจำกัดของฉันที่มีต่ออาชีพนี้

.....

.....

อาชีพที่ 4 คือ

ลักษณะของงาน

.....

.....

คำตอบแทนที่ฉันคาดว่าจะได้รับ

เหตุผลที่เลือกอาชีพนี้

.....

.....

ข้อดี-ข้อเสียของอาชีพนี้

.....

.....

ข้อจำกัดของฉันที่มีต่ออาชีพนี้

.....

.....

อาชีพที่ 5 คือ

ลักษณะของงาน

.....

.....

คำตอบแทนที่ฉันคาดว่าจะได้รับ

เหตุผลที่เลือกอาชีพนี้

.....

.....

ข้อดี-ข้อเสียของอาชีพนี้

.....

.....

ข้อจำกัดของงานที่มีต่ออาชีพนี้

.....

.....

ใบงาน ความถนัดทางอาชีพ

ขอให้นักเรียนบันทึกผลการทำแบบทดสอบของตนเองในตารางด้านล่างนี้

1. อาชีพ

แบบวัด	ผลที่ได้

2. อาชีพ

แบบวัด	ผลที่ได้

3. อาชีพ

แบบวัด	ผลที่ได้

4. อาชีพ

แบบวัด	ผลที่ได้

5. อาชีพ

แบบวัด	ผลที่ได้

6. อาชีพ

แบบวัด	ผลที่ได้

7. อาชีพ

แบบวัด	ผลที่ได้

8. อาชีพ

แบบวัด	ผลที่ได้

9. อาชีพ

แบบวัด	ผลที่ได้

10. อาชีพ

แบบวัด	ผลที่ได้

ใบงาน Mind Map ความถนัดของฉัน

ขอให้นักเรียนเขียน Mind Map โดยประกอบด้วย อาชีพที่ฉันชอบ และทักษะที่จำเป็น ทักษะที่ฉันมี ทักษะที่ฉันขาดไปในอาชีพ

ใบงาน วิเคราะห์ตนเอง

คำสั่ง ขอให้ผู้เรียนบันทึกภาพในอนาคตของตนเองในอีก 10 ปีข้างหน้า ในด้านครอบครัว การดำเนินชีวิต ความมั่นคง และสุขภาพว่าเป็นอย่างไร ลงในช่องด้านล่างนี้

ใบงาน อาชีพที่ฉันสนใจ

คำสั่ง ขอให้ผู้เรียนระบุชื่ออาชีพที่สนใจ 3 อาชีพ จากผลการทดสอบความถนัดทางอาชีพที่นักเรียนได้ทำไว้ก่อนหน้านี้ เรียงลำดับตามความสนใจ และระบุคุณสมบัติของบุคคลที่เหมาะสมกับอาชีพนั้น

ลำดับ	ชื่ออาชีพ	คุณสมบัติผู้ประกอบอาชีพ
1.		ด้านการศึกษา
		ด้านคุณสมบัติ
		ด้านความสามารถ
2.		ด้านการศึกษา
		ด้านคุณสมบัติ
		ด้านความสามารถ
3.		ด้านการศึกษา
		ด้านคุณสมบัติ
		ด้านความสามารถ

ใบงาน ปรับตัวหรือเลือกใหม่

คำสั่ง ขอให้ผู้เรียนเลือกอาชีพที่ตนเองสนใจมากที่สุดจากใบงาน อาชีพที่สนใจ มา 1 อาชีพ จากที่เคยทำแบบทดสอบความถนัดทางอาชีพไว้ แล้วระบุคุณสมบัติที่นักเรียนต้องปรับปรุงเพื่อเข้าสู่อาชีพนี้ ระบุวิธีการพัฒนา และระบุหากปรับปรุงไม่สำเร็จจะอย่างไร

ชื่ออาชีพ	คุณสมบัติต้องปรับปรุง	วิธีการปรับปรุงตัว	กำหนดเวลา

หากปรับปรุงตัวเองไม่สำเร็จ จะอย่างไร

.....

.....

.....

เส้นทางอาชีพ

ใบงาน เตรียมพร้อมเพื่อศึกษาต่อ

ขอให้ท่านวิเคราะห์ถึงปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในการศึกษาต่อพร้อมทั้งคิดวิธีการแก้ไขปัญหาคือดีที่สุด

ปัญหาอุปสรรคด้านการเงินสำหรับการเรียนต่อ มีดังนี้

.....

.....

ปัญหาอุปสรรคด้านความเห็นทางบ้านเกี่ยวกับแผนการศึกษา มีดังนี้

.....

.....

ปัญหาอุปสรรคด้านการได้ศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยเป้าหมาย มีดังนี้

.....

.....

ปัญหาด้านอื่น ๆ เพิ่มเติม ดังนี้

.....

.....

จากปัญหาดังกล่าวขอให้นักเรียนระบุลำดับปัญหาที่สำคัญ 3 อันดับแรก

- 1)
- 2)
- 3)

จากปัญหาดังกล่าว นักเรียนมีวิธีการแก้ไขปัญหาดังนี้

วิธีที่ 1

.....

วิธีที่ 2

.....

วิธีที่ 3

.....

การพัฒนาตนเองสู่เป้าหมาย

ใบงาน วางแผนสู่เป้าหมาย

ขอให้นักเรียนสำรวจทักษะที่ตนเองควรพัฒนาในการเตรียมพร้อมเข้าสู่อาชีพที่สนใจหรือเลือกไว้ และให้นักเรียนเขียนแผนการพัฒนาซึ่งเป็นแผนการพัฒนาที่จะต้องปฏิบัติในระยะเวลา 1 ปี

1. อาชีพที่สนใจ.....

ทักษะที่มีอยู่แล้วและควรพัฒนาขึ้นไปอีก

.....

ทักษะที่ยังขาดและต้องพัฒนาให้เพิ่มขึ้น

.....

2. อาชีพที่สนใจ.....

ทักษะที่มีอยู่แล้วและควรพัฒนาขึ้นไปอีก

.....

ทักษะที่ยังขาดและต้องพัฒนาให้เพิ่มขึ้น

.....

3. อาชีพที่สนใจ.....

ทักษะที่มีอยู่แล้วและควรพัฒนาขึ้นไปอีก

.....

ทักษะที่ยังขาดและต้องพัฒนาให้เพิ่มขึ้น

.....

จากทักษะที่ยังขาดและต้องพัฒนาให้เพิ่มขึ้น ขอให้นักเรียนเขียนทักษะแต่ละด้านที่ต้องปฏิบัติในระยะเวลา 1 ปี

แผนพัฒนาทักษะด้าน

วิธีการในการพัฒนา	ความถี่ในการพัฒนา

แผนพัฒนาทักษะด้าน

วิธีการในการพัฒนา	ความถี่ในการพัฒนา
-------------------	-------------------

แผนพัฒนาทักษะด้าน

วิธีการในการพัฒนา	ความถี่ในการพัฒนา

ข้อความให้กำลังใจตัวเองระหว่างการปฏิบัติตามแผนเพื่อไปถึงเป้าหมาย

ข้อความที่ 1	
ข้อความที่ 2	
ข้อความที่ 3	

ขอให้นักเรียนวางแผนชีวิตของตนเองที่ต้องทำได้ภายใน 1 ปี

แผนชีวิตที่ฉันต้องการ

.....

.....

แผนด้านการศึกษา

.....

.....

แผนด้านการศึกษาต่อ

.....

.....

แผนการพัฒนาการเรียนเพื่อการศึกษาต่อ

.....

.....

แผนการเงินเพื่อการศึกษาต่อ

.....

.....

แผนด้านอาชีพ

.....

.....

แผนพัฒนาทักษะอาชีพ

.....

.....

ใบงาน การบริหารจัดการเวลา

ส่วนที่ 1 ขอให้ผู้เรียนบันทึกผลการทำแบบทดสอบทักษะการบริหารจัดการเวลาของตนเองลงในตารางด้านล่างนี้

แบบทดสอบ	วันที่ทำแบบทดสอบ	ผลที่ได้จากการทดสอบ
		www.trueplookpanya.com/explorer

ส่วนที่ 2 ขอให้ผู้เรียนบันทึกผลการสืบค้นข้อมูลการบริหารจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพลงในด้านล่างนี้

.....

.....

.....

.....

ส่วนที่ 3 ขอให้ผู้เรียนตอบคำถามดังต่อไปนี้

ขณะนี้ฉันกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อีกไม่นานจะต้องตัดสินใจเลือกว่าชีวิตจะต้องไป

(1) (ไปทำงาน หรือ ศึกษาต่อ) ด้วยเหตุผลว่า ฉัน (2)

โดยฉันได้วางแผนชีวิตว่า

ในด้านการดำเนินชีวิตฉันจะ (3)

ในด้านครอบครัวฉันจะ

ในด้านความมั่นคงในชีวิตฉันจะ

และในด้านสุขภาพฉันจะ

โดยแผนของฉันได้รับความเห็นชอบจาก (4)

(เช่น พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครูประจำชั้น ครูแนะแนว เป็นต้น) ด้วยเหตุผลที่ว่า (5)

.....

การที่ฉันจะไปถึงจุดมุ่งหมายที่ฉันตั้งเอาไว้ได้นั้น ฉันจะต้องลงมือกระทำ (6)

.....

โดยตัวฉันได้เรียงลำดับความสำคัญของสิ่งที่ต้องลงมือกระทำดังนี้ (7)

.....

ฉันคาดหวังว่าหากทำได้ตามแผน ฉันคง (8)

.....

หากไม่เป็นไปอย่างฝัน ฉันจะ (9)

.....

ฉันอยากบอกตัวเองว่า (10)

.....

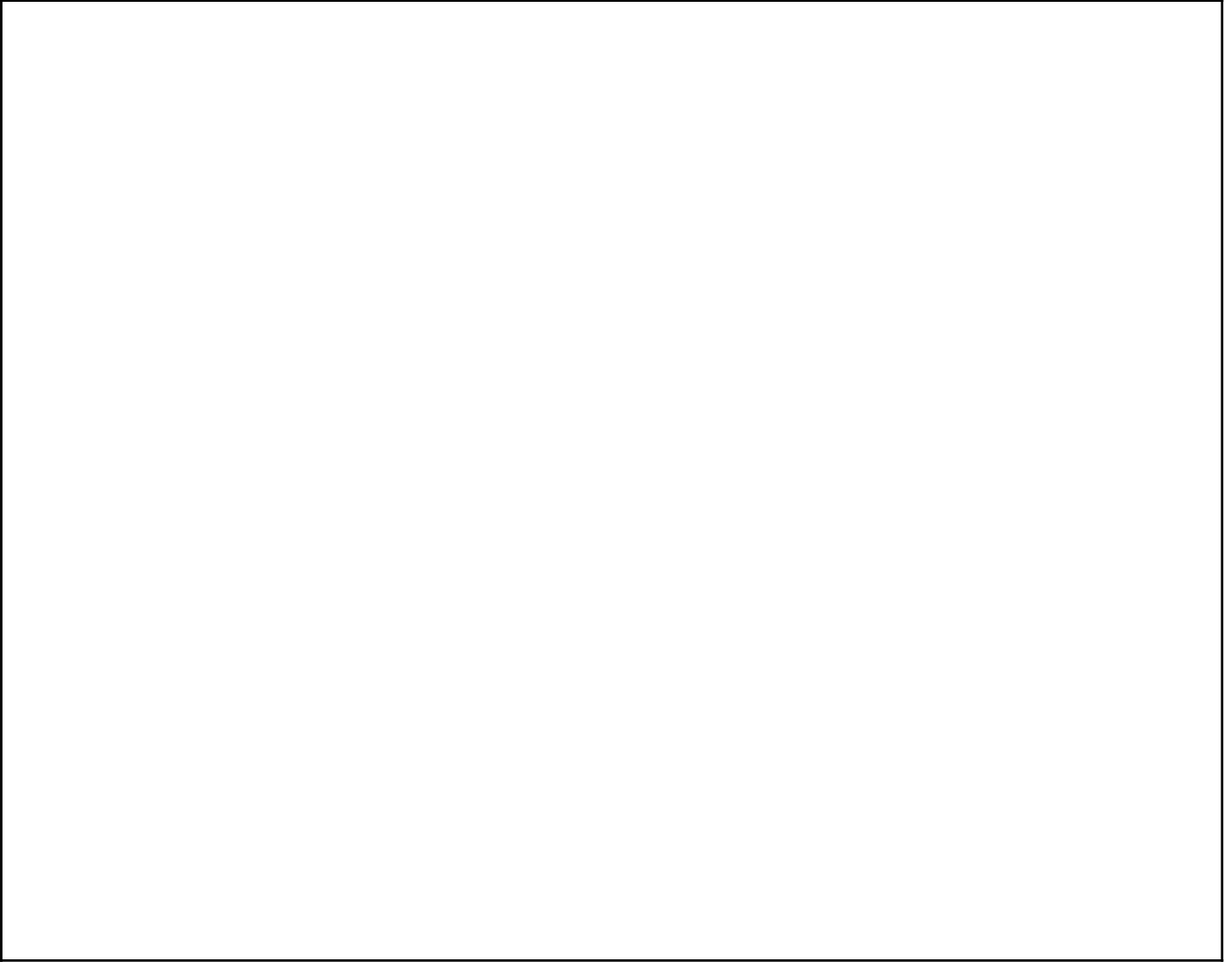
เมื่อเหลือเวลาอีก 5 เดือนก่อนจะจบการศึกษา ฉันได้ให้ความสำคัญของสิ่งที่ต้องลงมือกระทำในข้อ 7 และฉันได้นำมาวางแผนบริหารจัดการเวลา 24 ชั่วโมงให้มีประสิทธิภาพ โดยนับตั้งแต่เวลาตื่นนอนจนถึงเวลาเข้านอน ดังนี้

วัน	ช่วงเวลา	กิจกรรม

ใบงาน การวางแผนทางการเงิน

“ออกแบบชีวิตสำเร็จ ด้วยเป้าหมายทางการเงิน”

ตอนที่ 1 ให้นักเรียนออกแบบชีวิตโดยวาดเส้นทางชีวิตของตนเอง พร้อมระบุเป้าหมายทางการเงินแต่ละเป้าหมายให้ถูกต้อง



ตอนที่ 2 ให้นักเรียนประเมินฐานะทางการเงิน โดยตอบคำถามต่อไปนี้

1. ประเมินฐานะทางการเงินของครอบครัว

1.1 รายได้ของครอบครัว (ประเมินรายได้ประจำ)

(รวมรายได้ทั้งหมดของบิดา+มารดา / เดือน)

- ☐ น้อยกว่า 5,000 บาท
☐ 5,001-10,000 บาท
☐ 10,001-25,000 บาท
☐ มากกว่า 25,001 บาท

1.2 รายได้ของครอบครัว (รายได้ไม่ประจำ/เดือน)

- ☐ น้อยกว่า 5,000 บาท
☐ 5,001-10,000 บาท
☐ 10,001-25,000 บาท
☐ มากกว่า 25,001 บาท

1.3 เงินออมในครอบครัว/เดือน

- ☐ ไม่มี
☐ น้อยกว่า 10,000 บาท
☐ 10,001-50,000 บาท
☐ มากกว่า 50,001 บาท

เงินสุทธิตกเหลือในครอบครัว ประมาณ/เดือน

_____ บาท

2. ประเมินฐานะทางการเงินของตนเอง

2.1 รายได้ (ประเมินรายได้ประจำ/เดือน)

- ☐ น้อยกว่า 1,000 บาท
☐ 1,001-5,000 บาท
☐ มากกว่า 5,000 บาท

แหล่งที่มารายได้

- ☐ เงินจากผู้ปกครอง
☐ หาเลี้ยงตนเอง
☐ อื่น ๆ

2.2 รายจ่าย / เดือน

- ☐ น้อยกว่า 1,000 บาท
☐ 1,001-5,000 บาท
☐ มากกว่า 5,000 บาท

2.3 เงินออม

- ☐ ไม่มี
☐ น้อยกว่า 10,000 บาท
☐ 10,001-20,000 บาท
☐ มากกว่า 20,001 บาท

ตอนที่ 3 การบรรลุเป้าหมายทางการเงิน

เป้าหมายทางการเงินที่ฉันมีแนวโน้มบรรลุได้ คือ

เพราะ

เป้าหมายทางการเงินที่ไม่มีแนวโน้มบรรลุได้ คือ

ฉันคาดว่าจะใช้ตัวช่วยทางการเงิน คือ (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ ลดค่าใช้จ่ายที่จำเป็น
- ☐ เพิ่มรายได้ (อาชีพเสริม)
- ☐ ลงทุนเพิ่ม
- ☐ หาตัวช่วย (ทุนการศึกษา)
- ☐ ลด - เพิ่ม ระยะเวลาเป้าหมาย

เหตุผล