

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กรมวิद्याการ, กระทรวงศึกษาธิการ. หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521. กรุงเทพมหานคร, กระทรวง, 2520.
- หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2523. กรุงเทพมหานคร, กระทรวง, 2523.
- ขจรลุ่มตา เหล็กเพชร. "การสำรวจแบบสำรวจนิสัยและทัศนคติในการเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น" วิทยานิพนธ์ปริณายมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. การวัดทัศนคติในเอกสารเพื่ออบรมวิสัยการศึกษา. เล่มที่ 6 กรุงเทพมหานคร สำนักนายกรัฐมนตรี 2519.
- ไพบุลย์ อุนทรวิเชียร. หลักและวิธีวัดเจตคติอนุสารเพื่อการวิจัย ฉบับที่ 3 กรุงเทพมหานคร : กองการวิจัยการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2517.
- ผล่ม สันทรเทพ. "ผลของกิจกรรมการแนะแนวกลุ่มที่มีต่อมโนภาพแห่งตน ฐานะทางสังคมมิตินองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3" วิทยานิพนธ์ปริณายมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2524.
- รัยรี ทรัชย์ณี. ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- วิมล ขูลศรี. "ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มต่อสัมฤทธิผลทางการเรียน ความวิตกกังวลในการเรียน นิสัยและทัศนคติทางการเรียนองนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิद्याการศึกษาระดับสูง วิทยาลัยครูเชียงใหม่" วิทยานิพนธ์ปริณายมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2523.

วีระวัฒน์ พูลทวิ. "ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกล่ที่มีต่อสัมฤทธิ์ผลในการเรียนนิสัยและ
ทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้น ม.ค.3 โรงเรียนอุโมงค์ จังหวัดลำพูน.
กรุงเทพฯ : วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,
2523.

สุวิมล ว่องวานิช. "สหสัมพันธ์หุดระหว่างองค์ประกอบตามเขาวนับัญญัติ ปัญหาส่วนตัว นิสัย
และทัศนคติทางการเรียนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
กรุงเทพฯ : วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2522.

ภาษาอังกฤษ

Books

- Anastasi, Anne, Psychological Testing, 4th ed New York : Macmilland
and Publishing Co; 1976.
- Eysenck, H.S; Arnold, W; and Meile, R. Encyclopedia of Psychology
V,2 London : Search Press, 1972.
- Ferguson, George A. Statistical Analysis in Psychology and Education,
New York : McGraw-Hill Bbook Co; 1966.
- Ferderick, Robert W., Kitchen, Paul C.; and McElwee, Agnes R. A Guide
to College Study New York : Appleton-Cantary-Crofts Inc; 1947.
- Gazda, G.M, Group Counseling : A Developmental Approach, 2 nd ed.
Boston : Allyn and Bancors Inc; 1978.
- Garrett, Henry E. The Art of Good Teaching New York : McGraw-Hill
Book Company, 1966.

- Hildreth, Certrude H, Introduction to the Gifed New York : McGraw-Hill Book Company, 1966.
- Filgard, Ernest R. Introduction to Psychology, 4th ed New York : Farcaert, Broce Jovanovich, 1975.
- Holtzman, Brown, Mannal of Servey of Study Habits, and Attitudes, New York : The Psychological Coporation, 1965.
- Hoppock, Robert, Group Guidance : Principles, Techniques and Evaluation New York : McGraw-Hill Book Company, Inc; 1949.
- Maddox, Harry. How to Study London : The English Book Society, 1965.
- Smith, Samuel, Best Methods of Study London : BBarnes & Nobble Inc, 1970.
- Thurstone, L.L, "Attitude Can be Measures" In Reading in Attitude Theory and Measurement Edited by Martin Fichbein, New York; John Wiley and Sons, Innc; 1967.
- Vrenn, Gilbert C, Study of Habits Inventory Stanford : Stanford University Press, 1968.

Articles

- Briggs, Richard D; Tosi, Donald J.; and Morly, Rosemary M, "Study Habits Modification and Its' Effect on Academic Performance : A Behavioral Apporch" Journal of Educational Research 64 (April, 1971) : 347,350.

Brown, Holtzman and Farguhar Student-to-student counseling : an approach to motivating academic achievement. Rev. ed. Austin Univ. of Texas Press 1977.

Khan, S.B. "Affective Correlates of Academic Achievement" Journal of Education Psychology. 60 (1969) : 216-221.

Light, Louise L; and Alaxacos, C.E. "Effect to Individual and Group Counseling on Study Habits" The Journal of Education Research 63 (July-August 1970) : 450-454.

Neale, Daniel C.; Grill, Nael; and Werner. "Relationship Between Attitudes Toward School Subject and School Achievement" The Journal of Education Reserch. 63 (January 1970) : 232-237.

Other Material

Runion, Keith Bion. "The Effects of Activity Group Guidance on Children's Self Concept and Social Power" Dissertation Abstracts International

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าความเชื่อถือได้ของแบบสำรวจ โดยใช้วิธีการประเมินความคงที่ภายใน

$$\text{สูตรที่ใช้ } \alpha = \left(\frac{k}{K-1} \right) \left(1 - \frac{\sum S_{xi}^2}{S_{xt}^2} \right)$$

α = ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง

K = จำนวนข้อในแบบสำรวจ

S_{xi}^2 = ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

S_{xt}^2 = ความแปรปรวนของคะแนนของนักเรียนที่ทำแบบสำรวจทั้งหมด

2. คะแนนเฉลี่ย (Mean)

$$\text{สูตรที่ใช้ } \bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

\bar{X} = ค่าเฉลี่ย

X = ผลรวมของคะแนนทุกจำนวน

N = จำนวนคนทั้งหมด

3. การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance)

1) หาผลบวกของคะแนนแต่ละกลุ่ม (X_A, X_B, X_C)

2) หาผลบวกของกำลังสองของคะแนนแต่ละกลุ่ม (X_A^2, X_B^2, X_C^2)

3) หา SS ทั้งหมด (Total)

$$SS_t = \sum X_A^2 + \sum X_B^2 + \sum X_C^2 - \frac{T^2}{N}$$

4) หา SS ระหว่างกลุ่ม (Among group)

$$SS_a = \frac{(\sum X_A)^2}{n_A} + \frac{(\sum X_B)^2}{n_B} + \frac{(\sum X_C)^2}{n_C} - \frac{T^2}{N}$$

5) หา SS ภายในกลุ่ม (with in group)

$$SS_w = SS_t - SS_a$$

6) หา MS ระหว่างกลุ่ม (among group)

$$MS_a = \frac{SS_a}{df_a}$$

7) หา MS ภายในกลุ่ม (with in group)

$$MS_w = \frac{MS_a}{MS_w}$$

8) อัตราส่วน $F = \frac{MS_a}{MS_w}$

9) เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย โดยทดสอบอัตราส่วน F โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe Test for all possible comparison)

$$F = \frac{(M_1 - M_2)^2}{MS_w \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right) (K - 1)}$$

ตารางสรุปผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย

แหล่งความแปรปรวน (Source)	df	SS	MS	F
ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม (among group)	K-1	SS_a	MS_a	$F = \frac{MS_a}{MS_w}$
ความแตกต่างภายใน (with in group)	(N-K)	SS_w	MS_w	
ทั้งหมด (Total)	(N-1)	SS_t	xxx	

ภาคผนวก ข

แบบสำรวจนิสัยและทัศนคติทางการเรียน



แบบสำรวจนิสัยและทัศนคติในการเรียน

คำชี้แจงในการตอบแบบสำรวจ

1. แบบสำรวจนี้มีข้อความอยู่ 100 ข้อ ใช้เวลา 50 นาที
2. แบบสำรวจนี้ถามเกี่ยวกับลักษณะนิสัยที่ท่านเคยประพฤติปฏิบัติ และความคิดเห็นในด้านการศึกษาเล่าเรียน ด้วยเหตุนี้จึงไม่มีคำตอบใดถูกหรือผิด สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ ขอให้ท่านตอบตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านมากที่สุด
3. การตอบแบบสำรวจ ให้ท่านอ่านข้อความในแบบสำรวจทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าท่านเคยปฏิบัติ หรือมีความเร็วในเรื่องนั้นมากน้อยเพียงใด ใน 5 ลำดับดังนี้
 - ก หมายถึง บ่อยครั้งที่สุด คือการปฏิบัติเป็นประจำเกือบทุกครั้ง หรือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง
 - ข หมายถึง บ่อยมาก คือการปฏิบัติเกือบเป็นประจำแต่บ่อยกว่าบ่อยครั้งที่สุด หรือเห็นด้วย
 - ค หมายถึง ปานกลาง คือการปฏิบัติครึ่งหนึ่งของเวลาทั้งหมด หรือ รู้สึกเฉย ๆ
 - ง หมายถึง บางครั้ง คือการปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง หรือไม่เห็นด้วย
 - จ หมายถึง ไม่เคยเลย คือการปฏิบัติน้อยที่สุด หรือไม่เคยเลย หรือไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
4. เมื่อได้ตัดสินใจว่า คำตอบใด ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่าน ให้ไปขีดคำตอบโดยทำเครื่องหมาย X ลงบนตัวอักษรนั้นในกระดาษคำตอบ
ตัวอย่าง ข้อ (0) ข้าพเจ้ายอมรับประทานขมในชั้นเรียน
ถ้าท่านเคยปฏิบัติ บ่อยมาก ก็ไปทำเครื่องหมายในกระดาษคำตอบดังนี้
ข้อ (0) ก ข ค ง จ
5. โปรดระวัง ขีดตอบให้ตรงกับข้อความด้วย และโปรดทำทุกข้อ
6. ถ้าต้องการเปลี่ยนคำตอบ โปรดขีดฆ่าของเดิม แล้วขีดตอบใหม่ให้ชัดเจน
7. โปรดอย่าทำเครื่องหมายใดในลุ่มคำถาม
8. เมื่อทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว โปรดส่งกระดาษคำตอบคืน พร้อมด้วยลุ่มคำถาม

ต่อไปนี้เป็นข้อความที่เกี่ยวกับนิสัยและทัศนคติในการเรียน



1. เมื่อข้าพเจ้าประสบปัญหาที่เกี่ยวกับการเรียน
ข้าพเจ้าปรึกษาหารือกับครู
2. ก่อนลงมือทำการบ้านหรือเขียนรายงาน
ข้าพเจ้าต้องแน่ใจว่า เข้าใจสิ่งที่ต้องการจะ
ทำนั้นอย่างแจ่มแจ้ง เสียก่อน
3. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าบุคคลิกภาพ การแต่งกาย หรือ
น้ำเสียงของครูบางคน เป็นสาเหตุให้การเรียน
น่าเบื่อ
4. ถึงแม้ว่าข้าพเจ้าไม่ชอบบางวิชา แต่ข้าพเจ้า
ก็พยายามเรียน เพื่อให้ได้คะแนนดี
5. ข้าพเจ้าพยายามที่จะแก้ไขข้อผิดพลาดใน
การบ้านที่ครูตรวจแล้ว และส่งคืนให้
6. ในการท่องหนังสือข้าพเจ้าจะหยุดพักเป็นช่วง ๆ
เพื่อพยายามจำ เรื่องราวที่ได้ผ่าน
ไปแล้ว
7. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าครูมักจะดูถูกนักเรียนที่
เรียนอ่อน และชอบหัวเราะเยาะข้อผิดพลาด
ของนักเรียน
8. ถึงแม้ว่าข้าพเจ้าจะชอบวิชาใดวิชาหนึ่งจริง ๆ
ข้าพเจ้าเชื่อว่าจะทำคะแนน ได้แค่ผ่านเท่านั้น
9. ข้าพเจ้ามักจะเร่งทำการบ้าน เมื่อจนจะถึง
กำหนดเวลาส่งงาน
10. ข้าพเจ้าลอกตาราง แผนผัง หรือวาดรูป
ตามที่ครูเขียนบนกระดานทุกตอน
11. ข้าพเจ้ารู้สึกว่า ครูทำให้บทเรียนของเขา
ยากเกินไปสำหรับนักเรียน
12. การบ้านบางอย่าง ไม่น่าสนใจ ข้าพเจ้าต้อง
ทำด้วยความจำใจ
13. เมื่อถึงชั่วโมงเรียน ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่าย
ง่วงนอน หรือเห็ดเหนื่อยมาก จนไม่รู้สึกร
อยากเรียน
14. ในการเตรียมตัวสอบ ข้าพเจ้าจะคัดเรียงวิชา
ที่จะท่องให้เป็นลำดับ เช่นลำดับตามความ
ยากง่ายของวิชา หรือลำดับตามตารางสอบ
15. ข้าพเจ้ารู้สึกว่า ครูเห็นอกเห็นใจและเข้าใจ
ความรู้สึกของนักเรียนอย่างแท้จริง
16. ข้าพเจ้ารู้สึกว่ากำลังเรียนวิชาซึ่งให้ประโยชน์
แก่ข้าพเจ้าน้อยมาก
17. ข้าพเจ้าใช้เวลาในการพูดคุย อ่านนิตยสาร
ดูภาพยนตร์ โทรทัศน์ หรือฟังวิทยุมากเกินไป
ทำให้ไม่มีเวลาชบทบทเรียน
18. ขณะอ่านหนังสือ ข้าพเจ้ามักสนใจความหมาย
ของคำ หรือข้อความที่ไม่เคยรู้มาก่อน และ
ต้องการที่จะค้นคว้าหาคำตอบเพื่อให้รู้จริง
19. ข้าพเจ้ารู้สึกว่า ในขณะที่สอนครูชอบพูด
นอกเรื่องหรือพูด เรื่องไร้สาระ
20. ข้าพเจ้าเชื่อว่า คนที่มีการศึกษาจะสามารถ
แก้ปัญหาได้ดีกว่าคนที่ไม่มีการศึกษา
21. ถึงแม้ว่าการบ้านในบางวิชาจะน่าเบื่อ
ข้าพเจ้าก็พยายามตั้งใจทำงานเสร็จ
22. ข้าพเจ้าทำหนังสือย่อไว้ทุกวิชา เพื่อช่วย
ความจำและสะดวกในการทบทวน

23. ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีวิธีสอนของครูน่าเบื่อ ทำให้ข้าพเจ้าไม่อยากเรียน
24. ข้าพเจ้าคิดว่าคนที่เรียนหนังสือมีโอกาสทำงานได้ง่ายกว่าคนที่ไม่เรียนหนังสือ
25. เมื่อครูมอบหมายให้ค้นคว้า หรืออ่านหนังสือเพิ่มเติม ข้าพเจ้าจะรีบเข้าห้องสมุดเพื่อค้นหาสิ่งที่ต้องการทันที
26. ในการสอบ ถ้ามีเวลาเหลือ ข้าพเจ้าจะตรวจสอบคำตอบ 'ก่อนที่จะส่งกระดาษคำตอบนั้น
27. เพราะครูสอนไม่เข้าใจ ทำให้ผลการเรียนของข้าพเจ้าไม่ดี
28. ข้าพเจ้าเรียนหนังสือด้วยความสนุก มากกว่ารู้สึกทุกข์ใจ
29. เมื่อข้าพเจ้าทำการบ้าน หรืออ่านหนังสือ ข้าพเจ้าพยายามทำให้เสร็จ หรือผ่านให้จบก่อน แล้วจึงหยุดพัก
30. ข้าพเจ้าสนใจความสำคัญของเรื่องที่อ่าน ไม่คร่ำครึ ซึ่งใจความสำคัญนี้ มักจะปรากฏในข้อสอบภายหลัง
31. ครูดู และเข้มงวดมากเกินไป จนกระทั่งเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการเรียน ข้าพเจ้าไม่กล้าไปหาครู
32. ข้าพเจ้าคิดว่า ข้าพเจ้าเรียนรู้อะไรหลายสิ่งหลายอย่าง จากโรงเรียนในวันหนึ่ง ๆ
33. ข้าพเจ้ามีแผนการทำงานสำหรับแต่ละวัน และปฏิบัติตามแผนนั้นอย่างเคร่งครัด
34. ข้าพเจ้าทำการบ้านทุกอย่างด้วยตนเอง และไม่ลอกผู้อื่น
35. ข้าพเจ้ารู้สึกว่า ในเวลาทำข้อสอบ ถ้าครูมายืนดู ข้าพเจ้าไม่สามารถทำต่อไปได้
36. ข้าพเจ้าไม่แน่ใจว่า ข้าพเจ้าต้องการเรียนอะไร หรือประกอบอาชีพอย่างไร หลังจากการเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาแล้ว
37. ถ้าข้าพเจ้าทำการบ้านไม่ทัน ข้าพเจ้าจะลอกจากเพื่อน เพื่อให้มีสิ่งครู
38. ข้าพเจ้าไม่สามารถทำข้อสอบให้เสร็จทันเวลาที่กำหนดได้ ถึงแม้ว่าจะทำงานถึงนาทีสุดท้าย
39. ข้าพเจ้ารู้สึกว่า นักเรียนส่วนมากถูกลงโทษโดยไม่ทราบสาเหตุบ่อยครั้ง
40. ข้าพเจ้ารู้สึกว่า การเรียนต่อไม่คุ้มกับค่าของเวลา เงิน และความพยายามที่จะต้องสูญเสียไป
41. ข้าพเจ้าใช้เวลาทำการบ้าน หรือทบทวนบทเรียนหลังจากเลิกเรียนแล้วเป็นเวลา 1 ชั่วโมง หรือมากกว่าทุกวัน
42. ข้าพเจ้าเสียคะแนนสอบ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงคำตอบที่ได้ตอบไปแล้ว ซึ่งภายหลังตอบว่า คำตอบครั้งแรกนั้นถูกต้อง
43. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าครูทำการสอนโดยคิดถึงคะแนนมากกว่า สิ่งวัตถุประสงค์จริงของบทเรียน
44. ข้าพเจ้าคิดว่า อนาคตของข้าพเจ้าขึ้นอยู่กับความสำเร็จในการเรียน

45. ข้าพเจ้าพยายามทำการบ้านของแต่ละวัน ให้เสร็จอย่างสม่ำเสมอ
46. ข้าพเจ้ารู้สึกสนใจในการขอร้องให้ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับบทเรียนที่ข้าพเจ้าไม่เข้าใจ
47. ข้าพเจ้าพยายามเลือกที่นั่งข้างหลังชั้นในระหว่างชั่วโมงเรียน ทั้งนี้เพราะไม่ชอบให้ครูเรียกตอบ
48. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการบ้านเป็นสิ่งที่น่าสนใจและสนุกสนาน มากกว่าน่าเบื่อ
49. ข้าพเจ้าเปิดวิทยุ โทรทัศน์ หรือเทปบันทึกเสียง ในขณะที่กำลังทำการบ้านหรืออ่านหนังสือ
50. ข้าพเจ้าเอาใจใส่เป็นพิเศษในด้าน ความสะอาด เรียบร้อย ในการทำการบ้าน หรือเขียนรายงานส่งครู
51. ข้าพเจ้ารู้สึกว่านักเรียนไม่จำเป็นต้องชอบครูทุกคน
52. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคะแนนที่ได้รับ ตรงตามความสามารถที่แท้จริงของข้าพเจ้า
53. ข้าพเจ้าเตรียมบทเรียนล่วงหน้าสำหรับวันต่อไป โดยไม่ต้องให้ครูสั่ง
54. ไม่ว่าข้าพเจ้าจะทำการบ้าน รายงาน หรือข้อสอบ ข้าพเจ้าจะพยายามจนสุดความสามารถเสมอ
55. ข้าพเจ้าคิดว่าครูสามารถเล่นอเนาะ ให้คำปรึกษา ทั้งเรื่องส่วนตัว และเรื่องการเรียน ของนักเรียนทุกคนได้
56. ถ้าไม่เจ็บป่วยหรือมีกิจกรรมที่จำเป็นจริงๆ ข้าพเจ้าพยายามที่จะไม่ขาดเรียน
57. ข้าพเจ้าพยายามทำการบ้านที่โรงเรียน เพื่อลดการนำไปทำที่บ้าน
58. หลังจากลုပ်เสร็จแล้ว ข้าพเจ้าจะรับชกถามครูหรือพยายามค้นคว้าหาคำตอบที่ข้าพเจ้าตอบไม่ได้ในการลုပ်
59. ข้าพเจ้าให้ความเคารพและยกย่องครู เหมือนญาติผู้ใหญ่ของข้าพเจ้า
60. ข้าพเจ้าไม่สนใจว่าจะได้คะแนนมากหรือน้อยเท่าใด เพียงแต่ขอให้ลုပ်ผ่านเท่านั้นก็พอ
61. ขณะที่ข้าพเจ้าทำการบ้าน หรืออ่านหนังสือที่บ้าน เมื่อมีสิ่งอื่นรบกวนสมาธิ ข้าพเจ้าไม่สามารถทำต่อไปได้
62. ข้าพเจ้ามีว่สนใจกับการออกข้อลုပ်บนกระดานจนวงครูล่อนไม่ทัน
63. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าครูเคร่งครัดกับระเบียบภายในห้องเรียนมากเกินไป
64. ข้าพเจ้าคิดว่า การลาออกจากโรงเรียนและหางานทำ เป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับข้าพเจ้า
65. เมื่อครูตำหนิหรือวิจารณ์การบ้านที่ลုပ်บ่อยๆ ข้าพเจ้าไม่ยอมทำ หรือพยายามหลีกเลี่ยงการลုပ်งาน
66. ข้าพเจ้าไม่สามารถที่จะเขียนได้อย่างที่คิดไว้ในข้อลုပ် การบ้าน หรือรายงานต่างๆ ที่จะลုပ်ครู

67. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณพยายามให้ความสนใจ ความช่วยเหลือ และให้คำชมเชย เพื่อเป็นกำลังใจกับนักเรียน
68. เหตุผลที่ข้าพเจ้าไปโรงเรียน คืออยู่ปกครอง ต้องการให้ไป หรือต้องการให้คนอื่นอีกจก หรือยกย่องชมเชย
69. เมื่อครูสอนไม่เข้าใจ ข้าพเจ้ารับถามครูทันที
70. ข้าพเจ้าขีดเส้นใต้หรือทำเครื่องหมาย ข้อความที่สำคัญในบทเรียนที่ครูเน้น
71. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณไม่มีใครจะเชื่อถือในตัวนักเรียน และมักคิดว่านักเรียนเป็นเด็กอยู่เล่นมอ
72. ข้าพเจ้าคิดว่า จะเรียนต่อไปให้สูงที่สุดเท่าที่ โอกาสจะอำนวย
73. เมื่อข้าพเจ้าทราบกำหนดการสอบ ข้าพเจ้า จะวางแผนดูหนังสือ เพื่อเตรียมตัวสอบทันที
74. เมื่อการบ้านหรืองานที่ครูมอบหมายให้ทำยาก ข้าพเจ้าจะเพิ่มความพยายามให้มากขึ้น
75. ในการอธิบายบทเรียน หรือตอบคำถามของ นักเรียน ครูให้คำอธิบายที่ข้าพเจ้าไม่เข้าใจ
76. ข้าพเจ้าคิดว่าไม่ต้องเรียนมาก คนเราก็ค สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข
77. ข้าพเจ้าไม่สามารถเรียนได้ดี เนื่องจากรู้สึก เหนื่อย อารมณ์ไม่ดี หรือมีความเศร้า
78. ข้าพเจ้ามีสมาธิในการอ่านหนังสือได้ในเวลา ไม่นาน หลังจากนั้นก็อ่านไม่รู้เรื่อง
79. ข้าพเจ้าคิดว่านักเรียนที่ถามคำถาม และ เข้าร่วมในการอภิปราย เป็นพวกที่พยายาม ประจบครูเท่านั้น
80. ข้าพเจ้ารู้สึก เปื่อหม่าย ท้อแท้ เนื่องจากครู สอนเร็วเกินไป จนข้าพเจ้าตามไม่ทัน
81. เวลาดูหนังสือ ข้าพเจ้ามักใจลอย
82. ข้าพเจ้าใช้เวลาว่างค้นคว้าในห้องสมุดเป็นประจำ
85. ข้าพเจ้าคิดว่าครูไม่ยอมรับฟังความคิดเห็น ของนักเรียน เพราะครูคิดว่าเขารู้ดีกว่า
84. ข้าพเจ้ารู้สึกยินดี เมื่อทราบข่าวว่าชั่วโมงเรียน บางชั่วโมง งด หรือครูไม่มาสอน
85. ปัญหาที่เกี่ยวกับเพื่อน หรือปัญหาทางบ้าน เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ข้าพเจ้าทำการบ้านไม่ทัน
86. ในขณะที่สอบ ข้าพเจ้ามักวันช้อสอบที่ทำไม่ได้ ไว้ก่อน แล้วค่อยย้อนกลับมาทำทีหลัง
87. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณต้องการให้นักเรียนประพฤติ ตัวในแบบอย่างที่คุณเองก็ทำไม่ได้
88. การอ่านหนังสือ หรือเรียนนาน ๆ ทำให้ ข้าพเจ้าปวดหัว
89. ข้าพเจ้ามักทำงานไม่เสร็จทันเวลาที่กำหนดไว้ อยู่เล่นมอ
90. ข้าพเจ้ามีความขยันมากขึ้น เมื่อรู้ตัวว่าได้ คะแนนน้อยกว่าเพื่อน
91. เมื่อข้าพเจ้ามีธุระต้องไปหาครูในห้องพักครู ข้าพเจ้าไม่อยากเข้าไปในห้องนั้นเพราะต้อง พบครูหลายคน

92. ข้าพเจ้า ไม่อยากเรียนในโรงเรียนที่กำลังเรียนอยู่
93. สถานที่ทำงานที่บ้านข้าพเจ้า สดเป็นระเบียบ และสะอาด
94. เมื่อครูถามคำถามในห้องเรียน ข้าพเจ้า พยายามหลีกเลี่ยง หรือมั่งกัมหน้า
95. ข้าพเจ้า เชื่อว่าครูทุกคนมีความยุติธรรม
96. ข้าพเจ้า พยายามสนใจทุกวิชาที่เรียนอย่างจริงจัง
97. ถ้าให้ทำงานให้ เลื่อนในเวลาที่กำหนดให้ ข้าพเจ้า มักทำงานนั้นไม่ได้ดี
98. ข้าพเจ้า จำ กฏ ผู้ตร หรือหลักเกณฑ์ในวิชาต่าง ๆ ได้ โดยไม่ได้เข้าใจอย่างถ่องแท้
99. ข้าพเจ้า รู้สึกท้อใจ และเสียใจ เมื่อครูตำหนิว่า ข้าพเจ้า เป็นคนละเพร่า ทำงานไม่เรียบร้อย
100. ข้าพเจ้า เชื่อว่า การอ่านหนังสือทำให้คนฉลาด และรอบรู่มากขึ้น

กระดาษคำตอบ

โรงเรียน _____

ชื่อ _____ ชั้น _____ เพศ _____

ก หมายถึง บ่อยครั้งที่สุด ข หมายถึง บ่อยมาก ค หมายถึง ปานกลาง

ง หมายถึง บางครั้ง จ หมายถึง ไม่เคยเลย

- | | | | | | | | |
|-----|-----------|-----|-----------|-----|-----------|------|-----------|
| 1. | ก ข ค ง จ | 26. | ก ข ค ง จ | 51. | ก ข ค ง จ | 76. | ก ข ค ง จ |
| 2. | ก ข ค ง จ | 27. | ก ข ค ง จ | 52. | ก ข ค ง จ | 77. | ก ข ค ง จ |
| 3. | ก ข ค ง จ | 28. | ก ข ค ง จ | 53. | ก ข ค ง จ | 78. | ก ข ค ง จ |
| 4. | ก ข ค ง จ | 29. | ก ข ค ง จ | 54. | ก ข ค ง จ | 79. | ก ข ค ง จ |
| 5. | ก ข ค ง จ | 30. | ก ข ค ง จ | 55. | ก ข ค ง จ | 80. | ก ข ค ง จ |
| 6. | ก ข ค ง จ | 31. | ก ข ค ง จ | 56. | ก ข ค ง จ | 81. | ก ข ค ง จ |
| 7. | ก ข ค ง จ | 32. | ก ข ค ง จ | 57. | ก ข ค ง จ | 82. | ก ข ค ง จ |
| 8. | ก ข ค ง จ | 33. | ก ข ค ง จ | 58. | ก ข ค ง จ | 83. | ก ข ค ง จ |
| 9. | ก ข ค ง จ | 34. | ก ข ค ง จ | 59. | ก ข ค ง จ | 84. | ก ข ค ง จ |
| 10. | ก ข ค ง จ | 35. | ก ข ค ง จ | 60. | ก ข ค ง จ | 85. | ก ข ค ง จ |
| 11. | ก ข ค ง จ | 36. | ก ข ค ง จ | 61. | ก ข ค ง จ | 86. | ก ข ค ง จ |
| 12. | ก ข ค ง จ | 37. | ก ข ค ง จ | 62. | ก ข ค ง จ | 87. | ก ข ค ง จ |
| 13. | ก ข ค ง จ | 38. | ก ข ค ง จ | 63. | ก ข ค ง จ | 88. | ก ข ค ง จ |
| 14. | ก ข ค ง จ | 39. | ก ข ค ง จ | 64. | ก ข ค ง จ | 89. | ก ข ค ง จ |
| 15. | ก ข ค ง จ | 40. | ก ข ค ง จ | 65. | ก ข ค ง จ | 90. | ก ข ค ง จ |
| 16. | ก ข ค ง จ | 41. | ก ข ค ง จ | 66. | ก ข ค ง จ | 91. | ก ข ค ง จ |
| 17. | ก ข ค ง จ | 42. | ก ข ค ง จ | 67. | ก ข ค ง จ | 92. | ก ข ค ง จ |
| 18. | ก ข ค ง จ | 43. | ก ข ค ง จ | 68. | ก ข ค ง จ | 93. | ก ข ค ง จ |
| 19. | ก ข ค ง จ | 44. | ก ข ค ง จ | 69. | ก ข ค ง จ | 94. | ก ข ค ง จ |
| 20. | ก ข ค ง จ | 45. | ก ข ค ง จ | 70. | ก ข ค ง จ | 95. | ก ข ค ง จ |
| 21. | ก ข ค ง จ | 46. | ก ข ค ง จ | 71. | ก ข ค ง จ | 96. | ก ข ค ง จ |
| 22. | ก ข ค ง จ | 47. | ก ข ค ง จ | 72. | ก ข ค ง จ | 97. | ก ข ค ง จ |
| 23. | ก ข ค ง จ | 48. | ก ข ค ง จ | 73. | ก ข ค ง จ | 98. | ก ข ค ง จ |
| 24. | ก ข ค ง จ | 49. | ก ข ค ง จ | 74. | ก ข ค ง จ | 99. | ก ข ค ง จ |
| 25. | ก ข ค ง จ | 50. | ก ข ค ง จ | 75. | ก ข ค ง จ | 100. | ก ข ค ง จ |

ภาคผนวก ค

กิจกรรมการแนะแนวกลุ่มแต่ละหน่วย

กิจกรรมที่ 1

การสร้างความคุ้นเคย และการชี้แจงจุดมุ่งหมายของการ

เข้าร่วมกิจกรรม

จุดมุ่งหมายทั่วไป

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อให้นักเรียนได้คุ้นเคยกัน

จุดมุ่งหมายเฉพาะ

1. นักเรียนสามารถระบุวิธีปฏิบัติตนในการเข้าร่วมกิจกรรมได้
2. นักเรียนได้รู้จักคุ้นเคยซึ่งกันและกัน

วิธีดำเนินการ

1. ครูชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการทดลองครั้งนี้ เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจจุดมุ่งหมายของการทดลอง ตลอดจนการปฏิบัติตนในขณะร่วมกิจกรรม
2. นักเรียนซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจ และช่วยกันสรุปเรื่องที่ครูชี้แจง เพื่อให้เข้าใจตรงกัน
3. ครูแจกชื่อผลไม้เป็นคู่ ๆ แก่นักเรียน โดยแต่ละคนได้รับ 1 ชื่อเท่านั้น และให้พยายามหาเพื่อนที่มีชื่อผลไม้เหมือนกับตน
4. เมื่อพบคู่แล้ว ให้สัมภาษณ์คู่ของตนกับเรื่องต่าง ๆ คือ ชื่อ-นามสกุล, ชื่อเล่น, โรงเรียนเดิม, อาชีพที่อยากจะเป็นในอนาคต ฯลฯ และบันทึกสิ่งที่ตนได้รู้จักจากเพื่อนเอาไว้
5. ครูให้นักเรียนแนะนำคู่ของตนให้เพื่อนคนอื่น ๆ รู้จัก
6. ครูและนักเรียนช่วยกันอภิปราย สรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้

อุปกรณ์

1. กระดาษสี เขียนชื่อผลไม้ ซ้ำกันอย่างละ 1 คู่ จำนวนเท่ากับสมาชิกในกลุ่ม
2. เข็มกวด

กิจกรรมที่ 2

ความสำคัญของการเรียน

จุดมุ่งหมายทั่วไป

เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงความสำคัญของการเรียน

จุดมุ่งหมายเฉพาะ

1. นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียน
2. นักเรียนสามารถบอกถึงความสำคัญของการเรียนได้

เนื้อหา

การศึกษาเล่าเรียน เป็นการเพิ่มพูนความรู้ ความสามารถ เพื่อพัฒนาตนเอง เข้าใจตนเอง ได้ค้นพบ และพัฒนาสติปัญญา ความสามารถ ความถนัด ความสนใจของตนเอง ได้รู้จักคิด สืบสวน และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวอย่างมีระบบระเบียบ ชัดเจน และถูกต้อง ตลอดจนได้มีโอกาสฝึกทักษะในด้านต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์และสร้างเสริม สร้างสรรค์ สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างเข้าใจ

วิธีดำเนินการ

1. ครูสนทนากับนักเรียนถึงเรื่องการเรียนรู้ โดยถามว่านักเรียนเรียนหนังสือมาแล้วกี่ปี
2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 3 คน
3. ครูแจกกระดาษเปล่าให้นักเรียนกลุ่มละ 1 แผ่น พร้อมทั้งตั้งคำถาม "การเรียนมีความสำคัญอย่างไรกับชีวิตของเรา" โดยให้นักเรียนตอบคำถามอย่างน้อยกลุ่มละ 3 ข้อ
4. ให้นักเรียนระดมสมอง (ใช้เวลา 5 นาที) เพื่อตอบคำถาม "การเรียนมีความสำคัญอย่างไรต่อชีวิตของเรา"
5. ให้แต่ละกลุ่มอ่านคำตอบของกลุ่มตน และครูเขียนไว้บนกระดาน

6. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้บนกระดาน
7. ให้นักเรียนเขียนเล่าถึงการเรียนที่ เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของตน

อุปกรณ์

กระดาษเปล่า

กิจกรรมที่ 3

จุดมุ่งหมายของหลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

จุดมุ่งหมายทั่วไป

เพื่อให้นักเรียนได้รู้สึก และเข้าใจจุดมุ่งหมายของหลักสูตรที่นักเรียนกำลัง เรียนอยู่

จุดมุ่งหมายเฉพาะ

นักเรียนสามารถบอกจุดมุ่งหมายของหลักสูตร ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้

เนื้อหา

จุดมุ่งหมายของหลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นคือ

1. เพื่อช่วยให้นักเรียนพัฒนาตนเอง
2. เพื่อเป็นพื้นฐานในการเรียนต่อ
3. เพื่อสังคมโดยส่วนรวม มีความสามัคคี และรู้จักรับผิดชอบ
4. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในด้านพื้นฐานอาชีพ นำไปปรับปรุงการดำเนินชีวิต ทั้งของตนเองและครอบครัว
5. เพื่อปลูกฝังนักเรียนให้มีลักษณะแบบประชาธิปไตย มีสำนึกในความเป็นคนไทย

วิธีดำเนินการ

1. ครูอธิบายจุดมุ่งหมาย และแผนภูมิโครงสร้างของหลักสูตร
2. ให้นักเรียนสืบเสาะหาที่เตรียมไว้ แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มละ 5 คน นั่งตามเก้าอี้เป็นกลุ่ม ๆ
3. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันประมวล "จุดมุ่งหมายของหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น"
4. ครูแจกกระดาษกลุ่มละ 1 แผ่น สำหรับบันทึกให้เวลากลุ่มละ 10 นาที
5. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าชั้น ในรายละเอียดที่กลุ่มร่วมกันคิดได้
6. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปจุดมุ่งหมายของหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น

อุปกรณ์

1. แผ่นป้ายจุดมุ่งหมายของหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น
2. แผนภูมิโครงสร้างของหลักสูตร
3. แผนภูมิการจบหลักสูตรมัธยมศึกษา ตอนต้น และการประเมินผลการเรียน
4. กระดาษเปล่า 6 แผ่น และสติกเกอร์แบ่งกลุ่ม

แหล่งค้นคว้าอ้างอิง

1. คู่มือหลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ 2521
2. เอกสารการ เปลี่ยนแปลง และเพิ่มเติมการประเมินผลหลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2524



กิจกรรมที่ 4

คุณค่าของรายวิชาเรียน

จุดมุ่งหมายทั่วไป

เพื่อให้ผู้เรียนรู้และเข้าใจถึงคุณค่าของรายวิชาเรียน

จุดมุ่งหมายเฉพาะ

นักเรียนบอกถึงคุณค่าของแต่ละรายวิชาที่นักเรียนเรียนได้

เนื้อหา

ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 มีโครงสร้างของวิชาดังนี้

1. กลุ่มภาษา
 - 1.1 วิชาภาษาไทย
 - 1.2 วิชาภาษาต่างประเทศ-ภาษาอังกฤษ
2. กลุ่มวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์
 - 2.1 วิชาวิทยาศาสตร์
 - 2.2 วิชาคณิตศาสตร์
3. กลุ่มสังคมศึกษา
4. กลุ่มพัฒนาบุคลิกภาพ
 - 4.1 วิชาพลานามัย
 - 4.2 วิชาศิลปศึกษา
5. กลุ่มการงานและอาชีพ
 - 5.1 วิชาการงาน
 - 5.2 วิชาอาชีพ

ในแต่ละกลุ่มวิชา มีคุณค่าของรายวิชาดังนี้

1. กลุ่มภาษา

1.1 วิชาภาษาไทยเป็นภาษาประจำชาติ ภาษาไทยเป็นวัฒนธรรมอย่างหนึ่งของคนไทย การรู้สึกรักภาษาไทยสืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตจวบจนปัจจุบัน ว่องไว หรือมีทักษะ ย่อมเป็นประโยชน์มาก เพราะเราใช้อยู่ทุกวัน

1.2 ภาษาต่างประเทศ เช่น ภาษาอังกฤษ ต้องฝึกฝนเป็นพิเศษ เพราะเป็นภาษากลางที่ทั่วโลกใช้กัน และสำหรับตำราหนังสือมีมากมาจากต่างประเทศ ถ้าเรียนภาษาต่างประเทศได้หลายภาษาทำให้มีความรู้อย่างกว้างขวางขึ้น

2. กลุ่มวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

2.1 วิชาวิทยาศาสตร์ ทำให้ทราบสาเหตุและผลของปรากฏการณ์ต่าง ๆ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ สิ่งเกี่ยวข้องกันในชีวิตประจำวันของเราโดยตรง

2.2 วิชาคณิตศาสตร์ ทำให้เกิดความคิดที่เป็นระเบียบ ทำให้มีเหตุผลสอดคล้องต่อเนื่องกัน สามารถนำไปใช้คิดแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้โดยใช้เหตุผล

3. กลุ่มสังคมศึกษา

เป็นวิชาที่ให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างตัวนักเรียนกับสิ่งแวดล้อม ทราบเรื่องราวในอดีตเพื่อเป็นแนวเปรียบเทียบ หรือเป็นตัวอย่งและรู้ถึงระเบียบแบบแผนขนบธรรมเนียมประเพณี เพื่อจะได้ปรับตัวเองให้สามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้องเหมาะสม

4. กลุ่มวิชาบุคลิกภาพ

เป็นกลุ่มวิชาที่ช่วยเสริมสร้างรักษาลักษณะ และสวัสดิภาพของตนเองและส่วนรวม เสริมสร้างบุคลิกภาพ สร้างให้เป็นผู้มีคุณธรรม และพฤติกรรมที่สังคมยอมรับ เน้นถึงประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน

5. กลุ่มวิชาकरणและอาชีพ

5.1 วิชาการरण เป็นวิชาที่ฝึกให้นักเรียนเกิดอุปนิสัยรักการทำงาน สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีความเข้าใจในงานอย่างมีประสิทธิภาพ

5.2 วิชาอาชีพ ให้ความรู้ความเข้าใจในหลักของวิชาอาชีพ สร้างเสริมทักษะเพื่อการประกอบอาชีพ มีความสามารถพอที่จะเป็นผู้ผลิต ผู้บริโภค และผู้ให้บริการ รู้ช่องทางที่จะไปริเริ่มและประกอบอาชีพได้

วิธีดำเนินการ

1. ครูถามนักเรียนถึงรายวิชาที่เรียนในภาคเรียนนี้
2. ให้นักเรียนจับสลากแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 9 คน
3. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาจับของของกลุ่มละ 1 คน
4. ครูแจกกระดาษเปล่ากลุ่มละ 1 แผ่น และอธิบายให้นักเรียนระดมความคิดเกี่ยวกับคุณค่าของรายวิชาต่าง ๆ ings บรรจุค่าตามไว้ในช่องกลุ่มละ 10 นาที
5. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลที่ได้จากการระดมความคิด กับรายงานให้ตัวแทนบอกชื่อ สมาชิกของกลุ่มก่อน
6. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปคุณค่าของแต่ละรายวิชา
7. ให้นักเรียนเขียนบอกถึงคุณค่าของทุกรายวิชาที่เรียนในภาคเรียนนี้

อุปกรณ์

1. ซองรายชื่อกลุ่มวิชา 5 กลุ่ม จำนวน 5 ซอง
 - ซองที่ 1 กลุ่มภาษา
 - วิชาภาษาไทย
 - วิชาภาษาอังกฤษ
 - ซองที่ 2 กลุ่มวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์
 - วิชาวิทยาศาสตร์
 - วิชาคณิตศาสตร์
 - ซองที่ 3 กลุ่มวิชาสังคมศึกษา
 - วิชาสังคมศึกษา (ประเทศของเรา)
 - วิชาพุทธศาสตร์
 - ซองที่ 4 กลุ่มชั้นนาบุคลิกภาพ
 - วิชาพลานามัย
 - วิชาดุยศึกษา
 - วิชาพลศึกษา
 - วิชาศิลปศึกษา

ข้อที่ 5 กลุ่มการงานและอาชีพ

- วิชาการงานและวิชาอาชีพ

ตัวอย่างข้อความในช่อง

กลุ่มที่ 1 ให้นักเรียนบอกคุณค่าของช่องรายวิชากลุ่มภาษา

1. วิชาภาษาไทย
2. วิชาภาษาอังกฤษ

2. กระดาษเปล่า 5 แผ่น และฉลากแบ่งกลุ่ม

แหล่งค้นคว้า

คู่มือกิจกรรมแนะแนว ม.1 ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น หน่วยศึกษานิทเทศ์

กรมสามัญศึกษา พุทธศักราช 2521

กิจกรรมที่ 5

วิธีเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ

จุดมุ่งหมายทั่วไป

เพื่อให้รักเรียนได้ตระหนักถึงองค์ประกอบสำคัญของการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ

จุดมุ่งหมายเฉพาะ

นักเรียนสามารถระบุถึงองค์ประกอบของการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพได้

เนื้อหา

การศึกษาเล่าเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ หมายถึง การเรียนที่ทำให้เกิดความรู้ ความตั้งใจ สามารถจำได้อย่างแม่นยำ และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ องค์ประกอบของการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ อาจแยกออกเป็น 3 หัวข้อใหญ่ ๆ ดังนี้

1. หลักการเรียนดี คนเราจะสามารถเรียนได้ดี หรือเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วยองค์ประกอบดังนี้

- นักเรียนรักที่จะเรียนรู้
- มีเจตคติที่ดีต่อวิชาเรียน
- เป็นนักฟังที่ดี ฟังอย่างตั้งใจ ใส่ใจ
- ทำแบบฝึกหัด หรือทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายอย่างสม่ำเสมอ
- ในการเรียนหากไม่เข้าใจ จะไตร่ถามครูผู้สอนทันที

2. หลักการดูหนังสือที่ดี ในการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากจะมีหลักการเรียนดีแล้ว จะต้องรู้วิธีดูหนังสือที่ดีด้วย ดังมีหลักปฏิบัติต่อไปนี้

- อ่านคร่าว ๆ อย่างรวดเร็วหนึ่งเที่ยว
- อ่านซ้ำอีกครั้งอย่างตั้งใจ และเอาใจใส่
- หัดทบทวนตั้งคำถามด้วยตนเอง
- ฝึกความจำ
-

- ทำการจดโน้ต
- รู้จักสังเกตุ
- มีสมาธิ
- สั้ดตารางเรียน และตารางดูหนังสือ และปฏิบัติตามตารางเวลาดังกล่าว

อย่างสม่ำเสมอ



วิธีดำเนินการ (คาบที่ 1)

1. ครูเล่าเรื่องสั้น "ลู่อและฮัย"
2. ให้นักเรียนทุกคนตอบคำถาม (เขียนลงในกระดาษ) ว่าลู่อและฮัยมีวิธีการเรียนที่ต่างกัน นักเรียนคิดว่าตนเองควรเลือกวิธีการเรียนแบบของลู่อหรือแบบของฮัย เพราะเหตุใด
3. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มละ 5 คน
4. แต่ละกลุ่มระดมสมองเกี่ยวกับคำถามข้างต้น ให้แต่ละกลุ่มสรุปรวบรวมคำตอบของสมาชิก
5. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าชั้น
6. ครูและนักเรียนช่วยกันอภิปรายเกี่ยวกับวิธีเรียนอย่างมีประสิทธิภาพจากการรายงานของแต่ละกลุ่ม
7. ครูและนักเรียนสรุปองค์ประกอบสำคัญของการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ
8. ครูตั้งคำถามให้นักเรียนเขียนตอบ

ถ้านักเรียนอยากจะเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ

<u>นักเรียนจะต้องเริ่มทำอะไร</u>	<u>นักเรียนไม่ควรทำอะไร</u>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

อุปกรณ์

1. เรื่องสั้นลู่อและฮัย
2. กระดาษเปล่าและสติกเกอร์แบ่งกลุ่ม

เรื่อง ลู๋และชัย

ลู๋และชัยเป็นเพื่อนรักกัน เรียนอยู่ในห้องเดียวกันและโรงเรียนเดียวกันในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เมื่อจบชั้น ป.6 ทั้งสองคนสอบได้คะแนนเท่ากันและมาสอบเข้าเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ณ โรงเรียนแห่งใหม่ เขาทั้งสองก็ได้เรียนห้องเดียวกันอีก ลู๋รู้ตัวว่าตนเองเรียนหนังสือไม่เก่ง สิ่งตั้งใจและใส่ใจในขณะที่ครูสอน สันใจคิดว่า ทบทวนบทเรียน ทำแบบฝึกหัดและทำการบ้านส่งอย่างสม่ำเสมอ เมื่อมีบทเรียนใดไม่เข้าใจก็จะถามครูหรือขอให้ชัยอธิบายให้ฟัง ส่วนชัยถือว่าตนเองลุ่มองดี จำแม่น จึงละเลยต่อการเรียน มักคุยในขณะที่ครูสอน เวลาว่างจากเรียนหรือก่อนเข้าแถวตมเข้า จะเล่นเตะฟุตบอลทุก ๆ วัน ไม่เคยทบทวนบทเรียน ไม่ค่อยทำแบบฝึกหัด หรือไม่ก็ทำการบ้านถ้าครูไม่เข้มงวด แต่พอเวลาสอบ ชัยจะดูหนังสือตลอดคืน ไม่ยอมนอนถ้ายังอ่านไม่จบ ส่วนลู๋นั้นอ่านและทบทวนสม่ำเสมอ ผลสอบปรากฏว่าลู๋สอบได้คะแนนดีกว่าชัย

(เรื่อง ลู๋และชัย ได้จากตัวอย่างนักเรียนที่ผู้วิจัยสอน)

วิธีดำเนินการ (คาบที่ 2)

1. ครูให้นักเรียนทุกคนออกมาเล่าให้เพื่อนฟังถึงคำถามที่ถามในสัปดาห์ที่แล้ว (โดยครูจับฉลากตามเลขที่)
2. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่นักเรียนได้เล่า และ เน้นให้นักเรียนทุกคนตระหนักในสิ่งที่ตนเองควรทำ

การเตรียมตัวสอบ

นับว่าเป็นสิ่งสำคัญ ควรมีวิธีการเตรียมตัวสอบเป็นขั้น ๆ

- เตรียมบทเรียน
- เตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อม
- เตรียมอุปกรณ์และจดจำวันสอบให้แม่นยำ

กิจกรรมที่ 6

ประโยชน์ของการปรับปรุงทักษะการเรียนรู้

จุดมุ่งหมายทั่วไป

เพื่อให้นักเรียนได้ปรับปรุงทักษะการเรียนรู้ของตน

จุดมุ่งหมายเฉพาะ

1. นักเรียนสามารถบอกถึงทักษะที่ดีในการเรียนรู้ได้
2. นักเรียนสามารถบอกถึงประโยชน์ในการปรับปรุงทักษะในการเรียนรู้

เนื้อหา

ทักษะการเรียนรู้เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญมาก ทักษะเป็นสิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข ซึ่งมีทักษะที่ดังต่อไปนี้

1. การอ่าน ต้องมีความรวดเร็ว และเข้าใจเนื้อหา การอ่านที่รวดเร็วทำให้บุคคลสามารถอ่านเนื้อเรื่องได้มากกว่าหรือทบทวนเรื่องราวเดิมซ้ำ ๆ ได้หลายครั้งในช่วงเวลาจำกัด
2. การฟัง ต้องมีสมาธิ มีความใส่ใจแต่จดจ่ออย่างแท้จริง
3. การขีดเส้นใต้ เพื่อเน้นจุดสำคัญที่อาจเป็นปัญหา ข้อเท็จจริง ความคิดเห็นของผู้เขียน เพื่อจำไว้ หรือทำให้เห็นได้ง่ายชัดเจน หรือแสดงจุดอ่อนที่เราไม่เข้าใจ
4. การจดโน้ต จดโน้ตส่วนที่สำคัญที่อ่านหรือรับฟังจะช่วยให้จำได้
5. การทบทวน หลังจากที่ได้เรียนมาแล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทบทวนเรื่องที่ได้อ่าน โดยใช้เวลาหนึ่ง เพื่อคงความรอบรู้ในเรื่องนั้น ๆ ไว้
6. การเขียนรายงาน หรือทำการบ้านที่ทำไม่ได้ อาจเนื่องมาจากไม่รู้เรื่องนั้นจริง ๆ ซึ่งปรับปรุงได้โดยการศึกษาให้เข้าใจ
7. การใช้ห้องสมุด
8. การใช้เครื่องมืออื่น ๆ ช่วยในการเรียนรู้ เช่น แผนที่ ตาราง

วิธีดำเนินการ

1. ครูกล่าวถึง การเรียนอย่างมีประสิทธิภาพจากครั้งที่แล้ว
2. ให้นักเรียนบอกถึงทักษะที่ดีในการเรียนที่ควรมีทีละคน
3. ครูเขียนทักษะที่นักเรียนบอกบนกระดาน จนครบทุกคน
4. แบ่งนักเรียนออกกลุ่มละ 5 คน โดยสลับแบ่งกลุ่ม
5. ครูแจกกระดาษวาดเขียนแผ่นใหญ่กลุ่มละ 1 แผ่น และปากกาเมจิกกลุ่มละ 1 แท่ง
6. ให้แต่ละกลุ่มแข่งขันกันระดมสมอง "ประโยชน์ในการปรับปรุงทักษะการเรียน"

ใช้เวลา 5 นาทีเขียนลงในกระดาษวาดเขียน

7. ให้แต่ละกลุ่มนำกระดาษวาดเขียนมาติดบนกระดาน
8. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปความจำเป็นในการปรับปรุงทักษะการเรียน
9. ครูแจกกระดาษเปล่าให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น ให้นักเรียนบันทึกทักษะการเรียน
10. ครูมอบหมายให้นักเรียนสำรวจทักษะที่ตนต้องการปรับปรุง (ที่บ้าน)

วิธีดำเนินการ (คาบที่ 2)

1. ครูแจกเอกสาร "ทักษะในการเรียนที่ดี" (รวบรวมจากคาบที่แล้ว)
2. ให้นักเรียนวงกลมหน้าหัวข้อทักษะที่ต้องการปรับปรุง
3. ครูเขียนทักษะที่นักเรียนต้องการปรับปรุงบนกระดาน และเรียงลำดับทักษะที่นักเรียน

ต้องการมากที่สุดจนถึงน้อยที่สุด

4. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปทักษะที่จำเป็น 3 ทักษะแรก

อุปกรณ์

1. กระดาษวาดเขียนแผ่นใหญ่
2. ปากกาเมจิก
3. สลับแบ่งกลุ่ม
4. กระดาษเปล่า

หนังสืออ้างอิง

1. หนังสือคู่มือจัดการกรรมแนะแนว กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ 2526
2. "การเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ" พลสันต์ โพธิ์ศรีทอง ครูปรักคณั ปีที่ 5 ฉบับที่ 12, 2523 หน้า 57-62.

กิจกรรมที่ 7

วิธีการจัดตารางเวลาเรียน

จุดมุ่งหมายทั่วไป

1. เพื่อให้ให้นักเรียนได้สำรวจการใช้เวลาของตน
2. เพื่อให้ตระหนักถึงการใช้เวลาอย่างเหมาะสม

จุดมุ่งหมายเฉพาะ

1. นักเรียนสามารถสำรวจการใช้เวลาของตนได้
2. นักเรียนสามารถเขียนตารางการใช้เวลาที่เหมาะสมของตนเองได้

เนื้อหา

การใช้เวลาเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนต้องตระหนักเป็นอย่างยิ่ง เพราะแต่ละวินาทีที่เราทำงานหรือไม่ทำงาน เวลาจะล่วงเลยผ่านไปเรื่อย ๆ อย่างไม่หยุดยั้ง ดุจคำกล่าวติดที่ว่า "เวลาวาริไม่มีที่จะคอยใคร" การศึกษาเล่าเรียนจำเป็นจะต้องคำนึงถึงการใช้เวลาเป็นอย่างยิ่ง การสำรวจการใช้เวลาของตนเอง และมีการจัดตารางเวลาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม มีการปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด จะช่วยให้การเรียนประสบความสำเร็จได้ เพราะการจัดตารางเวลา เป็นการฝึกนิสัยให้กระทำเป็นกิจวัตรประจำวัน และสร้างนิสัยที่ดีให้เกิดในตัว เป็นการบังคับใจตนเองด้วย

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักเรียนเขียนกิจกรรมที่นักเรียนทำเป็นกิจวัตรประจำวัน โดยให้แบ่งชั่วโมงตามความเป็นจริงที่นักเรียนได้ปฏิบัติในแต่ละวัน

นอน

เรียนหนังสือ

เล่น

ทำงานบ้าน

ทบทวนบทเรียน

งานอื่น ๆ

2. ให้ให้นักเรียนนำกิจกรรมแต่ละอย่างเขียนลงในกราฟวงกลม
3. ครูยกตัวอย่างการใช้เวลาของนักเรียนที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม
4. ให้ให้นักเรียนเขียนกราฟวงกลมอีกรูปหนึ่ง แล้วแบ่งเวลาที่เหมาะสมของคนลงในกราฟ
5. ครูสรุปเรื่องการใช้เวลาสัมพันธ์กับการเรียน
6. ครูแจกตารางบันทึกการใช้เวลาของนักเรียน

อุปกรณ์

1. แผนกราฟวงกลม
2. ตารางบันทึกการใช้เวลา

ประเมินผล

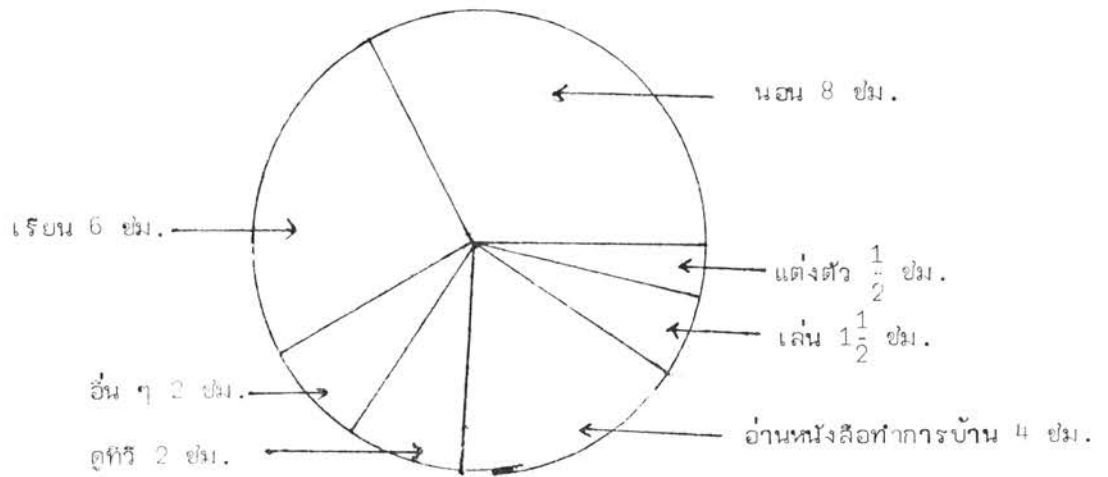
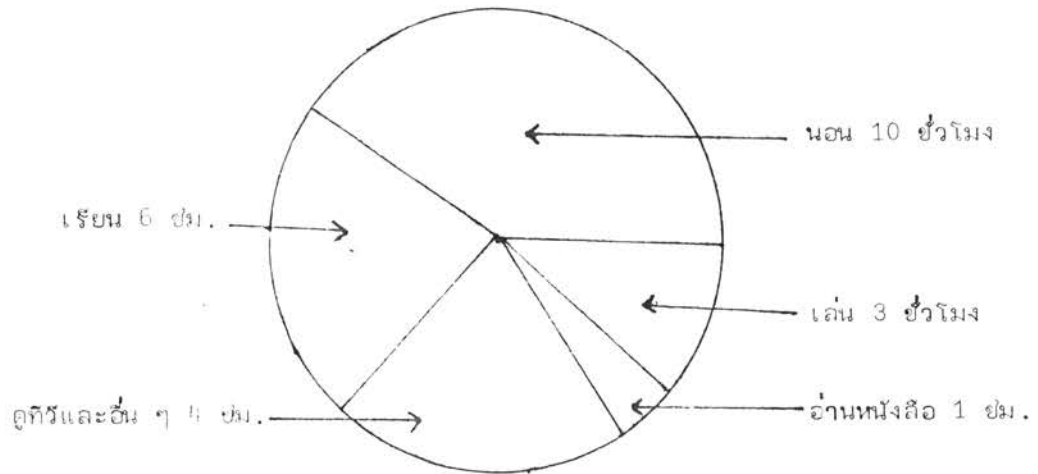
นักเรียนตอบคำถาม

1. เวลาส่วนใหญ่ักเรียนใช้กับการทำอะไร
2. การใช้เวลาของนักเรียนเหมาะสมหรือไม่
เพราะเหตุใด
3. นักเรียนควรปรับปรุงเรื่องการใช้เวลาเรียนอย่างไร

แหล่งค้นคว้าอ้างอิง

1. หนังสือคู่มือการศึกษาระดับมัธยมศึกษา กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ 2526

ตัวอย่าง แผนกราฟวงกลม



บันทึกตารางการใช้เวลา

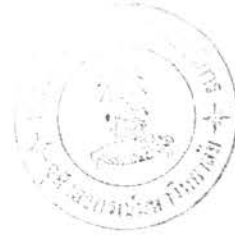
ชื่อ _____ ชั้น _____

วัน เดือน ปี	โครงการที่นักเรียนวางแผน จะทำ	ทำได้ตาม โครงการ	ทำไม่ได้ตาม โครงการ	ผลที่ได้	ความคิดเห็นของครู

กิจกรรมที่ 8
คุณค่าของการตรงต่อเวลา

จุดมุ่งหมายทั่วไป

เพื่อให้นักเรียนรู้จักตรงต่อเวลา



จุดมุ่งหมายเฉพาะ

นักเรียนสามารถบอกคุณประโยชน์ของการตรงต่อเวลา

เนื้อหา

เวลาเป็นของมีค่า เราแต่ละคนมีเวลาเท่ากันหมด ทุกชั่วโมง ทุกนาที ทุกวินาที ขึ้นอยู่กับว่าแต่ละคนจะใช้เวลาที่ตนมีอยู่อย่างไร การใช้เวลาอย่างถูกต้อง เหมาะสม และตรงตามที่กำหนด จะมีเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการเรียน การทำงาน และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ตรงกันข้ามกับการเป็นคนไม่ตรงต่อเวลาจะทำให้การเรียนเสีย การทำงานบกพร่องและถูกตำหนิได้ง่าย เป็นต้น

วิธีดำเนินการ

1. ครูถามนักเรียนถึงคำกล่าวที่ว่า "เวลาวาไรไม่มีที่จะคอยใคร" หมายความว่าอย่างไร
2. ครูให้นักเรียนตอบคำถามข้างต้นทีละคน และรวบรวมคำตอบโดยเขียนไว้บนกระดาน
3. ครูกับนักเรียนอภิปรายถึงประโยชน์ของเวลา (ประเด็นสำคัญอยู่ที่ การทำงานตรงตามเวลา)
4. ครูให้นักเรียนยกตัวอย่างสิ่งทีนักเรียนทำตรงตามเวลา และสิ่งทีนักเรียนทำไม่ตรงตามเวลา (5 นาที)

<p>สิ่งที่นักเรียนทำตรงตามเวลา</p> <p>คือ _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>ประโยชน์ที่ได้รับ</p> <p>คือ _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>สิ่งที่นักเรียนทำไม่ตรงตามเวลา</p> <p>คือ _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>ข้อเสีย</p> <p>คือ _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

5. ครูส่งนักเรียนออกมาเล่าสิ่งที่คนเขียนให้เพื่อนฟัง (6-8 คน)
6. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายข้อดีของการทำงานตรงตามเวลา และข้อเสียของการทำงานไม่ตรงตามเวลา
7. ครูแจกตารางปฏิบัติงานให้นักเรียนนำไปบันทึก

กิจกรรมที่ 9

ฝึกสมาธิในการเรียน

จุดมุ่งหมายทั่วไป เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้สึกและเห็นความสำคัญของการฝึกสมาธิ

จุดมุ่งหมายเฉพาะ

นักเรียนสามารถฝึกสมาธิ โดยการไปประสาธน์สัมผัสทั้ง 5 ใล้ใจกับสิ่งแวดล้อม

เนื้อหา

สมาธิคือความตั้งใจจริง มีจิตใจที่จดจ่อแน่วแน่ มั่นคง ใล้ใจในสิ่งหนึ่งเพียงสิ่งเดียว ซึ่งผู้เรียนหากทำใจให้ เกิดสมาธิจะช่วยในการเรียนได้มาก

วิธีดำเนินการ

1. ครูบอกนักเรียนให้นั่งในท่าที่สบายและสราวม
2. กำหนดให้นักเรียนนั่งนิ่ง ๆ หายใจเข้า-ออก เพื่อฝึกให้คิดถึงสิ่งอื่น
3. ครูบอกให้นักเรียนฟังเสียงรอบ ๆ ตัวอย่างชัดเจน (2 นาที)
4. ครูบอกให้นักเรียนดูวัตถุตรงหน้า (2 นาที)
5. แจกตารางให้นักเรียนบันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่นักเรียนรับรู้ (ใช้เวลา 5 นาที)
6. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มละ 5 คน
7. ให้ทุกคนอ่านสิ่งที่ตนเอง เขียนให้กลุ่มฟัง
7. ครูและนักเรียนอภิปราย สรุปถึงความแตกต่างที่ทุกคนได้รับ
 - เราเคยใล้ใจกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัวจริง ๆ ไไป
 - มีอะไรเกิดขึ้นเมื่อเราใล้ใจอย่างชัดเจน
 - ทำไมบางครั้งการสร้างสมาธิที่ละใล้ใจบางสิ่งบางอย่างจริงสง สิงทำไดยาก
8. ครูให้นักเรียนฝึกสมาธิอีกครั้งหนึ่ง

อุปกรณ์ ตารางบันทึก

เสียงที่ได้ยิน	วัตถุที่เห็น

หมายเหตุ

ตั้งแต่กิจกรรมที่ 10 เป็นต้นไป ก่อนรับกิจกรรมทุกครั้งให้นักเรียนได้ฝึกสมาธิ โดยให้นักเรียนนั่งให้สบาย และสงบนิ่งครั้งละ 3 นาที แล้วดำเนินกิจกรรมต่อไป

กิจกรรมที่ 10-11

ประโยชน์ของการฟังและวิธีการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ

จุดมุ่งหมายทั่วไป

เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการฟัง และได้ฝึกทักษะการฟัง

จุดมุ่งหมายเฉพาะ

1. นักเรียนสามารถระบุวิธีฟังอย่างมีประสิทธิภาพได้
2. นักเรียนได้ฝึกทักษะการฟัง

เนื้อหา

การฟังมีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อการดำรงชีวิตของเราทุกคน จากการวิจัยยืนยันว่าโดยเฉลี่ยแล้วในแต่ละวัน คนเราใช้เวลาในการฟัง 45% ในการพูด 30% ในการอ่าน 16% และในการเขียน 9% (ลานงศ์ วิบูลย์ศิริ, 2523) ซึ่งจากผลการวิจัยดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าการฟังเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมากชิ้นหนึ่ง และการใช้หลักของ "หัวใจนักปราชญ์" (ลู่, ลี, ปู่, ลี) ช่วยส่งเสริมการเรียน ซึ่งขั้นแรกของหัวใจนักปราชญ์ก็คือการฟัง (ลู่)

การฟังที่ดีนั้นจะต้องฟังด้วยความตั้งใจจริง มีความกระตือรือร้น และให้ความสนใจตลอดเวลา มีสมาธิแน่วแน่ ฟังเพื่อมุ่งสืบประเด็นสำคัญ สามารถสรุปย่อความที่ได้ฟัง และถ้าไม่เข้าใจประเด็นใด ควรซักถามข้อข้องใจเพื่อเกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง หลังจากนั้นจดบันทึกประเด็นสำคัญเอาไว้เพื่อกันลืมด้วย

วิธีดำเนินการ (คาบที่ 1)

1. ครูให้นักเรียนระบุทักษะที่จำเป็นในการศึกษาเล่าเรียนของนักเรียน (คนละ 3 ลำดับ)

2. ครูและนักเรียนช่วยกันคัดลำดับทักษะที่จำเป็นในการศึกษาเล่าเรียนตามที่นักเรียน
ทั้งห้องระบุ
3. ครูเล่าเรื่อง "ผึ้ง" ให้นักเรียนฟัง
4. ครูให้นักเรียนตอบคำถามเรื่อง "ผึ้ง" เพื่อตรวจสอบความสามารถในการจับใจความ
เรื่องที่ฟัง
5. นักเรียนตรวจคำตอบและบันทึกคะแนนของตนเองไว้

วิธีดำเนินการ (ภาพที่ 2)

1. ครูกล่าวถึงกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา
2. ครูเล่าเรื่อง "ผีเสื้อ" ให้นักเรียนฟัง โดยให้นักเรียนซักถามและจดบันทึกได้
3. ครูให้นักเรียนตอบคำถามเรื่องผีเสื้อ เพื่อตรวจสอบความสามารถในการจับใจความ
เรื่องที่ฟัง
4. นักเรียนตรวจคำตอบ
5. ให้นักเรียนเปรียบเทียบคะแนนของตนเองที่ได้จากการฟัง เรื่องผึ้ง ซึ่งเป็นกรฟัง
ที่ไม่มีคำถาม และจดบันทึก และเรื่องผีเสื้อ ซึ่งเป็นกรฟังโดยการซักถามและจดบันทึก
6. ให้นักเรียนแต่ละคนตอบคำถามว่า "เหตุใดคะแนนจากการตอบคำถามเพื่อ
ตรวจสอบความสามารถในการฟังทั้ง 2 ครั้งจึงแตกต่างกัน"
7. ครูสุ่มนักเรียน 6 คน ให้ระบุเหตุผลของตนเองว่าทำไมคะแนนความสามารถใน
กรฟังทั้งสองครั้งจึงต่างกัน (หน้าชั้นเรียน)
8. ครูและนักเรียนสรุปเรื่องกรฟังที่มีประสิทธิภาพ (ท้าวความถึงการคัดลำดับทักษะ
ในการศึกษาเล่าเรียน ซึ่งนักเรียนส่วนใหญ่มักจะมองข้ามทักษะกรฟัง โดยมักเข้าใจว่ากรอ่าน
กรจดโน้ตเท่านั้นที่สำคัญสำหรับการศึกษาเล่าเรียน ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่ากรฟังนั้นฉวยไกร
แสดงออกที่ปรากฏเห็นชัดเหมือนกรอ่านก็ได้).

วิธีดำเนินการ (คาบที่ 3)

1. ครูกล่าวถึงกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา
2. ครูนำการสนทนาว่า ต่อไปนี้จะให้นักเรียนทดลองตัวเองในการ เป็นผู้ฟังที่ดี โดยครูเล่าบทความ "ปัญหาในการฟัง" ให้นักเรียนฟังโดยให้ซักถามและจดบันทึกได้
3. ครูทดลองการฟังของนักเรียนโดยตั้งคำถาม
 - 1) ความพร้อมในการฟังต้องประกอบด้วยอะไร
 - 2) การฟังโดยมีอคติหมายถึงอะไร
4. ครูเฉลยคำตอบ
5. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป
6. ให้นักเรียนฝึกทักษะการฟังจากการเรียนวิชาต่าง ๆ โดยการนำวิธีการฟังอย่างมีประสิทธิภาพไปใช้ และรายงานความก้าวหน้าของการฟังให้ครูแนะแนวทราบ

อุปกรณ์

1. เนื้อเรื่อง "ฟัง" และคำถาม
2. เนื้อเรื่อง "มีเลื้อ" และคำถาม
3. บทความ "ปัญหาในการฟัง"



ผึ้ง (1)

แมลงบางชนิดอยู่รวมกันเป็นกลุ่มใหญ่ หรือเป็นอาณาจักร และจะแบ่งงานกันทำตามหน้าที่เฉพาะ เช่น มด ผึ้ง และต่อ เป็นต้น

ผึ้งหลายชนิดอาศัยอยู่ในรังผึ้ง แต่ผึ้งป่าและผึ้งจะอยู่ในต้นไม้ หรือรูใต้พื้นดิน ในแต่ละรังจะมีผึ้ง 3 ประเภทคือ นางพญาผึ้ง ผึ้งงาน และผึ้งตัวผู้

นางพญาผึ้งจะวางไข่อยู่ในรวงผึ้ง ผึ้งตัวผู้ซึ่งไม่มีเหล็กไนจะไม่ต้องทำงานใด ๆ หน้าที่ของผึ้งตัวผู้มีเพียงประการเดียวคือ ผสมพันธุ์กับนางพญาผึ้ง เท่านั้น

ผึ้งงานเป็นผึ้งที่ทำงานยุ่งที่สุด ในรังผึ้งแต่ละรังจะมีผึ้งงานเป็นพัน ๆ ตัว ผึ้งงานเป็นผึ้งตัวเมียและมีเหล็กไน. หน้าที่ของผึ้งงานคือสร้างรัง และทำความสะอาดรัง นอกจากนี้ผึ้งงานต้องหาน้ำหวานและเกสรดอกไม้มาเลี้ยงนางพญาผึ้งและตัวอ่อน ผึ้งงานบางตัวทำหน้าที่ปกป้องรักษารัง และทำความสะอาดให้รัง โดยการกระพือปีกของมันเหมือนเป็นใบพัด

ผึ้งรู้จักเก็บสะสมอาหารไว้ มันจึงสามารถดำรงอยู่จนผ่านฤดูหนาวได้ มันจะเปลี่ยนน้ำหวานจากดอกไม้เป็นน้ำผึ้ง และเก็บไว้ในรวงผึ้งซึ่งบางทีคนเราก็ไปเก็บมาเป็นอาหาร

แต่ตัวผึ้งไม่มีเก็บสะสมน้ำผึ้ง ดังนั้นผึ้งกลุ่มนี้จึงมักจะตายในฤดูหนาว จะเหลือแต่เฉพาะนางพญาผึ้งตัวอ่อนที่มีชีวิตอยู่ และจะเป็นตัวสร้างอาณาจักรผึ้งขึ้นใหม่ในปีต่อไป

(จากสารานุกรมมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีชีวภาพ)

ให้นักเรียนวงกลมล้อมรอบหัวข้อที่ถูกต้อง

1. ในรังผึ้งแต่ละรังมีผึ้งกี่ประเภท

ก 1 ประเภท	ข 2 ประเภท
ค 3 ประเภท	ง 4 ประเภท
2. ผึ้งที่อาศัยอยู่ในต้นไม้อะไรหรือรูไม้ที่มันดินคือผึ้งอะไร

ก นางพญาผึ้ง	ข ผึ้งป่า
ค ผึ้งตัวผู้	ง ไม่มี
3. หน้าที่ของผึ้งงานคือ

ก สร้างรัง	ข ทำความสะอาด
ค หาน้ำหวาน	ง ถูกทุกข้อ
4. ผึ้งกระพือปีกในรังเพื่ออะไร

ก ทำความสะอาด	ข ไล่แมลงอื่น ๆ
ค ทำความเย็น	ง ออกกำลังกาย
5. ผึ้งตัวผู้นอกจากจะทำหน้าที่ผสมพันธุ์และจะต้องทำอะไร

ก หาน้ำหวาน	ข ผสมเกสร
ค ปกป้องรักษารัง	ง ป้องกันตัวอ่อน
6. ผึ้งที่ไม่มีเหล็กในคือผึ้งประเภทใด

ก ผึ้งงาน	ข ผึ้งตัวผู้
ค นางพญาผึ้ง	ง ผึ้งตัวเมีย
7. ผึ้งหยุดหาอาหารในฤดูใด

ก ฤดูร้อน	ข ฤดูหนาว
ค ฤดูฝน	ง หาอาหารได้ทุกฤดู

8. แมลงชนิดใดต่อไปนี้จะตายในฤดูหนาว
- | | |
|--------|-------|
| ก ผึ้ง | ข ต่อ |
| ค มด | ง มิม |
9. นางพญาผึ้งวางไข่ไว้ที่ใด
- | | |
|-------------|--------------|
| ก ในรังไข่ | ข ในรวงผึ้ง |
| ค ตามต้นไม้ | ง ใต้พื้นดิน |
10. ผึ้งกลุ่มใดที่ไม่เก็บสะสมอาหารในฤดูหนาว
- | | |
|-----------|----------|
| ก ผึ้งงาน | ข ตัวต่อ |
| ค มิม | ง ตัวแตน |



ผีเสื้อ (2)

ในประเทศไทยมีผีเสื้อหลายสิบชนิด บางชนิดก็หายากมาก ผีเสื้อบินออกหากินในเวลากลางวัน โดยเฉพาะในวันที่อากาศแจ่มใส ชนิดที่ท้องฟ้ามืดหรือฝนตก ผีเสื้อก็จะเกาะตามต้นไม้

ผีเสื้อทุกชนิดมีปีก 4 ปีก เมื่อมันหยุดบิน ปีกของมันจะหุบเข้าหากัน ผีเสื้อมีหนวดสั้นเล็กและยาว 1 คู่ มีขมเล็ก ๆ ที่ปลาย

ผีเสื้อกลางคืนก็มีเป็นพันชนิด ซึ่งจะออกหากินในเวลาตอนกลางคืน ในเวลากลางวันมันจะหลับอยู่ตามต้นไม้ เวลาที่มันหุบปีกของมันจะหุบคลุมอยู่บนแผ่นหลัง ในเวลากลางคืนผีเสื้อกลางคืนจะบินไปเล่นแสงไฟ ซึ่งไม่มีใครทราบว่าทำไมมันทำเช่นนั้น

ผีเสื้อกลางคืนมีลักษณะเหมือนผีเสื้อทั่วไป คือมีหนวด 1 คู่ แต่หนวดของผีเสื้อกลางคืนมีลักษณะคล้ายขนนกหรือกระบอง ทั้งผีเสื้อและผีเสื้อกลางคืนไม่สามารถเคี้ยวอาหารได้ แต่ใช้ลิ้นยาวดูดน้ำหวานจากดอกไม้เป็นอาหาร

ผีเสื้อเกิดจากไข่ใบเล็ก ๆ ที่แม่ของมันไข่ไว้บนใบไม้ จากนั้นไข่ก็จะฟักเป็นตัวอ่อนหรือตัวหนอน เรียกว่าตัวแก้ว ตัวหนอนผีเสื้อกินจุมาก มันจะกินเกือบตลอดเวลา อาหารของมันคือใบของต้นไม้ที่แม่ผีเสื้อวางไข่ไว้นั่นเอง เมื่อตัวหนอนโตเต็มที่ก็จะกลายเป็นตัวแก่ ภายในทักแต่นั้นตัวหนอนจะเปลี่ยนแปลง และเติบโตอยู่เรื่อย ๆ จนกลายเป็นผีเสื้อหรือผีเสื้อกลางคืน

(จากสารานุกรมนักวิทยาศาสตร์รุ่นเยาว์ ไทยวัฒนาพานิช)

ให้นักเรียนวงกลมล้อมรอบหัวข้อที่ถูกต้อง

1. ผีเสื้อออกหากินในเวลาใด

ก กลางคืน	ข ตอนเย็น
ข กลางวัน	ง ตอนเช้า
2. เมื่ออากาศมืด หรือฝนตก ผีเสื้อจะอยู่ที่ไหน

ก อยู่ในดิน	ข เกาะอยู่ตามต้นไม้
ค บินอยู่ในอากาศ	ง นอนในรัง
3. ปีกของผีเสื้อมีกี่ปีก

ก 2 ปีก	ข 4 ปีก
ค 6 ปีก	ง 8 ปีก
4. ปลายหนวดของผีเสื้อมีอะไร เป็นลักษณะเด่น

ก สีแดง	ข ปุ่มเล็ก ๆ
ค มีเข็มพิษ	ง มีวง
5. แม่ผีเสื้อจะออกไข่ไว้ที่ใด

ก ในน้ำ	ข บนดิน
ค บนใบไม้	ง ในรัง
6. ตัวหนอนผีเสื้อออกใหม่ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอะไร

ก ตัวหนอน	ข ตัวด้กแต่
ค ตัวแก้ว	ง ตัวบุง
7. ผีเสื้อกลางคืนชอบเล่นอะไร

ก น้ำค้าง	ข น้ำฝน
ค ความมืด	ง แสงไฟ

9. เมื่อผีเสื้อ ผักชอกของผีเสื้อจะอยู่ในลักษณะใด

ก กางออก

ข หุบคลุมอยู่ด้านหลัง

ค ตกลงจากตัว

ง กระพืออยู่ตลอดเวลา

10. อาหารของตัวหนอนผีเสื้อคืออะไร

ก ตัวแมลง

ข น้ำหวานจากดอกไม้

ค ใบไม้

ง ดอกไม้

เอกสาร

ปัญหาในการฟัง

ถึงแม้ว่าการฟังมีความสำคัญมาก แต่ความสำคัญเหล่านั้นก็อาจจะลดน้อยลงไปได้ ถ้าหากว่าไม่มีทางควบคุมหรือหาทางป้องกันปัญหาอันอาจจะเกิดจากการฟังแล้วไว้ล่วงหน้าจนนักเรียนสมควรตระหนักถึงปัญหาต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นกับตนเองหรือผู้อื่นในขณะที่ฟัง ทั้งนี้เพื่อจะได้หาทางหลีกเลี่ยงปัญหาเหล่านั้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ปัญหาต่าง ๆ ในการฟังโดยทั่วไปพอจะสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. ฟังบ้างไม่ฟังบ้าง เช่น ฟังในตอนแรก ๆ แต่ตอนหลังไม่ฟัง จึงทำให้รายละเอียดของเนื้อหาที่ได้รับไม่ต่อเนื่องกัน เข้าทำนองที่ว่า "ฟังไม่ได้ศัพท์จับมากระเดียด" เป็นต้น
2. ฟังเฉพาะบางส่วนหรือบางตอนที่ตนสนใจ และถ้ามีถ้อยคำหรือข้อความตอนใดที่รู้สึกประทับใจก็จะหยุดติดตามตอนนั้นนานเป็นพิเศษ หากยังคิดไม่ตก ก็จะมียอมเลิก ฟังไม่ได้ฟังเนื้อหาในตอนหลัง ๆ
3. ฟังด้วยความใจลอยหรือฟังโดยขาดสมาธิคือ ขณะที่กำลังฟังเรื่องหนึ่งอยู่นั้นก็คิดถึงเรื่องอื่นไปด้วย จึงทำให้คิดนอกเรื่องจนสับสนใจความสำคัญไม่ได้
4. ฟังแบบแล่งตาทำเป็นสนใจ หรือการฟังแบบ "นั่งตาแป๋ว" ซึ่งหมายถึงการฟังที่ผู้ฟังคอยจ้องรูปร่างหน้าตา และการแต่งกายของผู้พูดทั้ง ๆ ที่กำลังคิดถึงเรื่องอื่นอยู่พูดง่าย ๆ คือ ผู้ฟังสนใจบุคลิกผู้พูดมากกว่าเนื้อหาที่ตนเอง
5. ฟังขนิษฐาเรื่อง หมายถึงลักษณะของการฟังที่ผู้ฟังกับผู้พูดไม่ชอบบุคลิกหรือไม่ชอบแนวความคิดของกันและกันเป็นการส่วนตัว ที่ขาดความศรัทธาในตัวผู้พูดเนื่องจากสิ่งที่ผู้พูดเปิดเผยออกมานั้น มีลักษณะขัดแย้งกับสิ่งที่ผู้ฟังเคยศึกษามาก่อน เป็นต้น การฟังแบบนี้อาจจะนำไปสู่การโต้แย้งหรือโต้เถียงกันอย่างรุนแรงในภายหลังได้
6. ฟังเพื่อคอยสับผิดในข้อเท็จจริง หรือจริงจังจนเกินไปในบางเรื่อง หรือมีลักษณะดื้อรั้นโดยปราศจากเหตุผล

7. ฟังเพื่อมุ่งจะลดเป็นสำคัญ สิ่งไม่ได้คิดใคร่ครวญว่าอะไร เป็นประเด็นสำคัญ หรืออะไรเป็นประเด็นย่อย เป็นต้น

8. ฟังโดยขาดความพร้อม คำว่า "ความพร้อม" ในที่นี้หมายถึงความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความพร้อมทางร่างกายได้แก่การมีสุขภาพเป็นปกติคือไม่เจ็บไม่ป่วย หรือไม่เหน็ดไม่เหนื่อยในขณะที่ฟัง เป็นต้น ส่วนความพร้อมทางจิตใจได้แก่ การปราศจากความวิตกกังวลหรือความสับสนใด ๆ เป็นต้น ถ้าผู้ฟังท่านใดขาดความพร้อมดังกล่าว ก็ย่อมจะทำให้การฟังไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร

9. ฟังโดยมีอคติ หมายถึงการฟังที่ผู้ฟังมีความลำเอียงเป็นพื้นฐานอยู่ก่อนแล้ว เช่น ลำเอียงเพราะรัก ลำเอียงเพราะหลง ลำเอียงเพราะโกรธ และลำเอียงเพราะกลัวในเรื่องที่พูดหรือในตัวผู้พูดก็ได้ เป็นต้น

(ศิลปการฟัง จำนงต์ วิบูลย์ศรี, 2523)

กิจกรรมที่ 12-13

ประโยชน์ของการอ่าน และฝึกทักษะการอ่าน

จุดมุ่งหมายทั่วไป เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการอ่านและฝึกทักษะการอ่าน

จุดมุ่งหมายเฉพาะ

1. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการอ่านได้
2. นักเรียนสามารถบอกขั้นตอนการอ่านที่ถูกต้องได้
3. นักเรียนได้ฝึกทักษะการอ่าน

เนื้อหา

การอ่านหนังสือ คือการรับรู้ตัวหนังสือหรือตัวอักษรที่ประกอบด้วยเนื้อความออกเป็นภาษาหรือความคิด โดยต้องอาศัยประสบการณ์หลัง และความรู้ของผู้อ่านประกอบด้วย

ประเภทของการอ่าน

การอ่านที่พบและรู้จักกัน โดยทั่วไปอาจแบ่งได้เป็น 2 ประเภทคือ

1. อ่านในใจ คืออ่านไม่ออกเสียงหรืออ่านเงียบ ๆ เพื่อประโยชน์เฉพาะตัวผู้อ่านเอง และมักอ่านรวดเร็วกว่าอ่านออกเสียง
2. อ่านออกเสียง คืออ่านออกเสียงดัง ๆ ให้ผู้อื่นฟัง เช่นการอ่านข่าว หรือประกาศทางวิทยุ เป็นต้น

เพื่อให้การอ่านรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ ควรฝึกอ่านดังต่อไปนี้

1. มีความตั้งใจ ล่นใจอย่างจริงจัง
2. เริ่มอ่านตัวหนังสือ อ่านง่าย และสนุก
3. อ่านสม่ำเสมอทุกวันในช่วงเวลาสั้น ๆ
4. มีความตั้งใจที่จะอ่านให้เร็วกว่าเดิม
5. กำหนดเวลาในการอ่านให้แน่นอนเช่น 30 นาที, 1 ช.ม.
6. พยายามใส่ใจความให้ได้

7. ศึกษาคำศัพท์ ความหมายของคำที่ใช้ คำใดที่ไม่แน่ใจควรทำเครื่องหมายไว้ เพื่อกลับมาศึกษาภายหลัง
8. อย่างพยายามเคลื่อนไหวส่ายต้ายอนกลับ จะทำให้เกิดความสับสน
9. อ่านให้กวาดสายตาไปเรื่อย ๆ
10. อ่านในใจ
11. จดบันทึกผลความก้าวหน้าของการอ่าน

ขั้นตอนการอ่าน

1. ตั้งจุดมุ่งหมายในการอ่าน อ่านเพื่ออะไร เช่น เพื่อความรู้ ความบันเทิง
2. อ่านผ่านคร่าว ๆ โดยตลอด เพื่อให้ทราบลักษณะของเนื้อหาของสิ่งที่อ่านว่าเป็นเรื่องอะไร
3. เริ่มอ่านโดยละเอียดอย่างมีสมาธิ คือตั้งใจอ่านอาจตั้งคำถามจากเนื้อหา เป็นตอน ๆ และอ่านค้นหาคำตอบ และระลึกว่าที่อ่านไปแล้วมีอะไรบ้าง เรื่องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างไร
4. อ่านซ้ำหรือทบทวนตอนที่ไม่เข้าใจ
5. เรียบเรียงความสำคัญของเรื่องที่อ่านด้วยตนเอง

วิธีดำเนินการ (คาบที่ 1)

1. แจกจุลสาร "การอ่านหนังสือ" แล้วให้นักเรียนอ่านพร้อมกันโดยครูจับเวลา ให้คนที่อ่านเสร็จแล้วยกมือขึ้น จนกระทั่งอ่านคนสุดท้าย
2. ครูถามเนื้อหาในจุลสาร (ถามคนที่อ่านเสร็จก่อน 3 คนแรก)
3. ครูและนักเรียนอภิปรายถึงวิธีการอ่าน
4. ครูแจกตารางการบันทึกความเร็วในการอ่าน และอธิบายให้นักเรียนเข้าใจในการบันทึก

5. กำหนดให้นักเรียนไปหาหนังสือ เรื่องสั้น ๆ คนละ 1 เรื่อง และเมื่ออ่านจบให้บันทึกความเร็วในกระดาษที่แจกให้ (แต่ละครั้งควรห่างกัน 2 วัน)

วิธีดำเนินการ (คาบที่ 2)

1. ให้นักเรียนส่งรายงานเกี่ยวกับความเร็วในการอ่าน
2. ลุ่มนักเรียน 8 คน มาเล่าเรื่องราวจากหนังสือที่อ่าน
3. ครูคัดเตรียมข่าวจากกรมประชาสัมพันธ์ จากหนังสือพิมพ์ 3 เรื่อง ความยาวไม่เท่ากันให้นักเรียนไปฝึกอ่าน และบันทึกเวลา

วิธีดำเนินการ (คาบที่ 3)

1. นักเรียนส่งตารางรายงาน เกี่ยวกับความเร็วในการอ่าน
2. ให้นักเรียนแต่ละคนบอกถึงข้อบกพร่องการอ่านของตน และให้สมาชิกอภิปรายการอ่าน
3. ครูสรุปวิธีการอ่าน ขั้นตอน และประโยชน์ของการอ่านมีประสิทธิภาพ

อุปกรณ์

1. จุลสาร "การอ่านหนังสือ"
2. บทความ ข่าวต่าง ๆ
3. ตารางบันทึกความเร็วในการอ่าน

ประเมินผล

1. การสังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ตารางบันทึกเวลาในการอ่าน (ตามที่แนบมานี้)

หนังสืออ้างอิง

1. "การอ่านหนังสือ" มะเตื้อ เสมา วารสารแนวแส ส.ค.-ก.ย.2522
2. "เรียนเก่งเรียนอย่างไร" ภิญโญ สาร

ตารางบันทึกการอ่าน

ชื่อ _____ ชั้น _____

จำนวนคำ/นาที	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ผลที่ได้จาก การอ่าน	ความคิดเห็นของครูแนะแนว

กิจกรรมที่ 14
การใช้ห้องสมุด



จุดมุ่งหมายทั่วไป

เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของห้องสมุด และรู้สึกใช้ห้องสมุดได้เป็น

จุดมุ่งหมายเฉพาะ

1. นักเรียนสามารถบอกถึงความสำคัญของห้องสมุดได้
2. นักเรียนได้ฝึกค้นคว้าจากห้องสมุด

เนื้อหา

ห้องสมุดเป็นแห่งรวมความรู้ทุกแขนงวิชา ทุกคนสามารถเลือกอ่านหนังสือ และค้นคว้าได้อย่างอิสระตามความสนใจของแต่ละคน การอ่านหนังสือมาก ๆ เป็นการเพิ่มพูนความรู้ ความสามารถ ทันต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทันต่อเหตุการณ์ เพราะสามารถค้นหาคำตอบได้ด้วยตัวเองอย่างรวดเร็ว นับได้ว่าห้องสมุดมีความสำคัญต่อการเรียน ต่อการศึกษาของชาติเป็นอย่างยิ่ง

วิธีดำเนินการ (คาบที่ 1)

1. ครูเล่านิทานเรื่อง "เต่ากับปลา"
2. ครูซักถามนักเรียนเกี่ยวกับข้อคิดเห็นที่ได้จากนิทานเรื่องนี้ (การหาความรู้เพิ่มเติม นอกห้องเรียน เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการเรียน และแหล่งที่หาง่ายที่สุดคือห้องสมุด)
3. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มละ 5 คน โดยสลับกลุ่ม
4. ให้แต่ละกลุ่มระดมสมอง "ความสำคัญของห้องสมุด"
5. ครูเขียนคำตอบของนักเรียนแต่ละกลุ่มบนกระดาน
6. ครูสรุปความสำคัญของการใช้ห้องสมุด (ครูนำหนังสือพิมพ์ วารสาร หนังสือต่าง ๆ ไปให้นักเรียนดูเป็นตัวอย่าง)
7. ครูแจกตารางให้นักเรียนสำรวจการใช้ห้องสมุดของตนเองในแต่ละวัน

วิธีดำเนินการ (คาบที่ 2)

1. ครูและนักเรียนอภิปรายถึงประโยชน์การใช้ห้องสมุด
2. ครูขอความร่วมมือจากอาจารย์บรรณารักษ์
3. ครูนำนักเรียนทั้งหมดเข้าห้องสมุด และฟังคำบรรยายวิธีการใช้ห้องสมุด บัตร

รายการ ฯลฯ จากอาจารย์บรรณารักษ์

4. ครูแจกตารางให้นักเรียนสำรวจการใช้ห้องสมุดของตนในแต่ละวัน

อุปกรณ์

1. เอกสารนิทาน
2. หนังสือพิมพ์ วารสารต่าง ๆ หนังสือต่าง ๆ

เรื่อง เต่ากับปลา

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว ณ หนองน้ำที่ร่มรื่นแห่งหนึ่ง มีน้ำใสสะอาดเป็นที่อาศัยอย่าง
 ลွယ်บายของสัตว์น้ำต่าง ๆ ภายใต้หนองน้ำแห่งนี้มีลูกเต่าและลูกปลา เป็นเพื่อนรักกัน สนิทสนม
 กันมาก เติบโตมาด้วยกันในหนองน้ำแห่งนี้

เวลาผ่านไป ทั้งเต่าและปลาเติบโตขึ้น ปลาแวกว่ายอยู่ในน้ำ ส่วนเต่าสามารถขึ้น
 บนบกได้ด้วย สัตว์ทั้งสองตัวเริ่มแยกจากกันเป็นครั้งคราว แต่ก็ยังมีความรักใคร่สนิทมกกันเช่น
 แต่ก่อน

วันหนึ่งเต่าขึ้นไปท่องเที่ยวบนบก เดินห่างไปจากหนองน้ำประมาณ 4-5 เมตร เต่า
 ก็พบกับกระต่ายตัวน้อย ขนสีขาวปุกปุยน่ารักมาก เต่าไม่เคยเห็นกระต่ายมาก่อน จึงรู้สึกตื่นเต้นกับ
 การกระโดดโลดเต้นของกระต่าย จึงรีบวิ่งกลับมาที่หนองน้ำและเล่าให้ปลาฟัง

"ผีแะ เจ้าปลาวันนี้ข้าเดินไปบนบก ข้าพบสัตว์อะไรก็ไม่รู้ ตัวมันสีขาว น่ารักมาก
 กลมไปทั้งตัวเลย"

เจ้าปลา "เหรือ ตัวมันกลม ๆ ไข่ไหม" แล้วปลาก็แวกว่ายต่อไป ส่วนเจ้าเต่ายังคง
 คิดคำนึงถึงกระต่ายอย่างตื่นเต้น

วันต่อมา เจ้าเต่าก็ขึ้นไปเที่ยวเล่นบนบกอีก คราวนี้เดินไปไกลจากเดิมอีก เจ้าเต่า
 ก็พบกับต้นไม้ที่ใหญ่หึมา และสูงเสียดฟ้า ลำต้นใหญ่มาก เจ้าเต่าทดลองเดินรอบต้นไม้ต้นนั้น แล้ว
 นับก้าวตัวเองเดินถึง 20 ก้าวจึงรอบต้นไม้

เจ้าเต่ารู้สึกประหลาดใจมาก รีบกลับไปบอกเจ้าปลาว่า

"เจ้าปลาเอ๊ย วันนี้ข้าไปเจอของดีเข้าแล้วหละ"

"อะไรหละ" เจ้าปลาถาม

"สิ่งที่แปลกประหลาดนะซี ต้นไม้อะไรก็ไม่รู้ ลำต้นมันทั้งสูงทั้งใหญ่ ข้าต้องเดินตั้ง

20 ก้าว จึงจะรอบลำต้นมัน"

"เหรือ" เจ้าปลาพูด

"แหม ข้าอยากจะให้เจ้าได้เห็นจริง ๆ เลย มันใหญ่จริง ๆ นะ" เจ้าเต่าเล่าอย่าง กระตือรือร้น

เจ้าปลา "เออ ข้าไม่เห็นอยากจะเป็นเลย"

วันรุ่งขึ้น เจ้าเต่ามีความสนุกสนาน ตื่นเต้นกับสิ่งแปลก ๆ เจ้าเดินไปเที่ยวเรื่อย ๆ อย่างสบายใจ ทันใดนั้น เจ้าเต่าก็ได้ยินเสียงอีกกระทึกดังไกลเข้ามา พื้นสั่นสะเทือนไปหมด มันคือช้าง เจ้าเต่าเกือบจะถูกช้างเหยียบ เจ้าเต่ากลัวมากรีบวิ่งกระหืดกระหอบ กลับไปยังหนองน้ำพอดีเจอ เจ้าปลากำลังแวกว่ายอยู่

"เจ้าปลา ช่วยข้าด้วย ข้าเกือบตายแล้วหละ" เจ้าเต่าเล่าอย่างกลัวและตกใจ

"อะไรกัน" เจ้าปลารู้สึกแปลกใจ

"คือมีสัตว์อะไรก็ไม่รู้ตัวมันใหญ่มาก มีหัวฟิวจริง ๆ ข้าเกือบถูกมันเหยียบตาย หัวของมันเป็นขังเดี่ยวใหญ่เป็น 4 เท่าของตัวข้าเชียว มันมีตั้ง 4 ขาเชียวนะ" หูกางใหญ่ ตกใจ ๆ

เจ้าปลาพอได้ยินเต่าบรรยายก็รู้สึกตกใจ และแปลกใจเป็นอย่างมาก พยายามบอกเจ้าเต่า ว่า "ข้าก็อยากจะเป็นเหมือนกัน"

- คำถาม
1. นึกเรียนอยากเป็นเต่าหรือปลา
 2. ทำไมถึงอยากเป็นเต่า

ตารางการใช้ห้องสมุด

ชื่อ _____ ชั้น _____

ว.ต.ป	เข้า	ไม่ได้เข้า	หนังสือที่อ่าน	ผลที่ได้รับ	ความเห็นของครู
จ อ พ พฤ คั					
จ อ พ พฤ คั					
จ อ พ พฤ คั					
จ อ พ พฤ คั					

กิจกรรมที่ 15

การเตรียมตัวสอบ

จุดมุ่งหมายทั่วไป

เพื่อให้นักเรียนรู้จักวิธีการเตรียมตัวสอบ

จุดมุ่งหมายเฉพาะ

1. นักเรียนสามารถบอกหลักการเตรียมตัวสอบที่ดีได้
2. นักเรียนนำหลักการดูหนังสือ และเตรียมตัวสอบไปเป็นแนวทางปฏิบัติได้

เนื้อหา

หลักการดูหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบ

การสอบ คือการประเมินผลการเรียนว่าผู้เรียนได้ผ่านการศึกษมาแล้วเรียนมาแล้วมีความเข้าใจ และจดจำบทเรียนได้ดีเพียงใด

1. หลักการดูหนังสือเพื่อสอบให้ได้ผลดี มีแนวทางที่พึงปฏิบัติดังนี้
 - 1.1 ทบทวนโดยทำเครื่องหมายเป็นที่สังเกตตอนสำคัญ ๆ
 - 1.2 ทบทวนแล้วควรซักถามกับเพื่อน ๆ เพื่อความแน่ใจว่าเข้าใจจริง
 - 1.3 ทดลองออกข้อสอบด้วยตัวเอง โดยการตั้งคำถาม
 - 1.4 ควรทำโน้ตย่อ สรุปลงหัวข้อต่าง ๆ เพื่อช่วยในการทำความเข้าใจ
2. หลักการเตรียมตัวสอบ
 - 2.1 เตรียมบทเรียน สืบรวจลุ่มตงานต่าง ๆ หนังสือและละลางงานต่าง ๆ

ให้เรียบร้อย

- 2.2 การเตรียมทางกายและทางใจ รักษาสุขภาพให้ดี
- 2.3 การเตรียมตัววันสอบ
 - ตื่นเช้า ทำจิตใจให้ผ่องใสสดชื่น
 - รับประทานอาหารเล็กน้อย ทบทวนวิชาเล็กน้อย
 - สืบรวจปากกา ดินสอ ไม้บรรทัด
 - ไปโรงเรียนแต่เช้า

วิธีดำเนินการ

1. ครูเลือกนักเรียนที่เรียนดีในแต่ละวิชาประมาณ 3 คน ให้นักเรียนทั้ง 3 คน
เล่าวิธีดูหนังสือเพื่อสอบ, การเตรียมตัวสอบ และการตอบข้อสอบให้เพื่อนฟังในหัวข้อ
 - การเรียนในห้องเรียน
 - การทบทวนบทเรียน
 - การเตรียมตัวสอบ
 - อื่น ๆ
2. ครูสรุปวิธีการที่นักเรียนเล่าไว้บนกระดานดำ
3. ครูแนะนำให้เข้าใจวิธีการวางแผนตอบข้อสอบ แบบต่าง ๆ ทั้งปรนัยและอัตนัย
4. ครูแสดงแผนภาพเกี่ยวกับการแนะวิธีสอบ
5. ครูให้นักเรียนเขียนเล่าถึงวิธีการเรียน การเตรียมตัวสอบ พร้อมทั้งสิ่งที่ควร
ปรับปรุงแก้ไขของตน

อุปกรณ์

แผนภาพการแนะวิธีสอบ

หนังสืออ้างอิงประกอบ

คู่มือสัปดาห์กิจกรรมแนะแนว กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ 2526 .

แผนภาพแนะวิธีสอบ



จัดตารางสอบ

นักเรียนต้องจัดตารางสอบ, ดูหนังสือ เวลา และห้องสอบให้ดี



ถ้าเผลอลงเวลาดูหนังสือ ทำไงดี

แก้ด้วยกำหนดให้ตัวเองดูหนังสือให้ได้ในช่วงเวลาที่กำหนดไว้ แล้วก็ให้รางวัลกับตัวเอง เช่น ถ้าดูหนังสือครบตามกำหนดก็เล่น 15 นาที ดูทีวี หรือกินไอศกรีม 1 ถ้วย



ผลัดกันตั้งคำถาม

ลองผลัดกันตั้งคำถาม ผลัดกันตอบกับเพื่อน วิธีนี้จะช่วยทบทวนความจำได้ดี



รักษาสู่สภาพ

อย่าดูหนังสือจนหักโหมเกินไป จนปวดหัว ตัวร้อน ควรพักเวลาให้ตัวเองได้พักผ่อน และออกกำลังกายให้ปกติ พร้อมทั้งบำรุงอาหารที่มีประโยชน์

แบ่ง เวลา ดูหนังสือ ให้เหมาะสม

ควรแบ่ง เวลาให้ดูหนังสือมากกว่าปกติ
นิดหน่อย และพยายามทำให้ได้ตามตาราง
ที่กำหนดไว้



ทำโน้ตย่อ

วิธีที่จะช่วยความจำได้ดี คือทำโน้ตย่อ
ข้อความที่สำคัญเอาไว้ดูทบทวน ไข่ปากก
สี ๆ ชดเส้นใต้ช่วยได้มาก แถมทำให้ไม่
ง่วงนอนด้วย



เข้านอนแต่หัวค่ำ

พอถึงวันก่อนสอบ 1 คืน ควรเลิกดูหนังสือ
ได้แล้ว เข้านอนเสียแต่หัวค่ำ แล้วทำใจ
ให้สงบ



ประวัติผู้เขียน

นางสาววิษุฒา เตียวกุล สำเร็จการศึกษาวิทยาศาสตรบัณฑิต (จิตวิทยา) จาก คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เมื่อปีการศึกษา 2520 รับราชการในตำแหน่งอาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนวัดนวมารัตนาคี กรมส่งเสริมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ได้ลาศึกษาต่อที่ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2525 ปัจจุบันรับราชการในตำแหน่งอาจารย์ 1 ระดับ 4 โรงเรียนวัดนวมารัตนาคี

