

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

แผนการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ 1

ใช้ประกอบการจัดกิจกรรม พัฒนาผู้เรียน	เรื่อง มารู้จักกันเถอะ	วัน/เดือน/ปีที่ใช้สอน 5 มกราคม 2552
ช่วงชั้นที่ 3		เวลาที่ใช้สอน 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ “มารู้จักกันเถอะ” เป็นการจัดกิจกรรมที่ช่วยให้สมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกผ่อนคลายคุ้นเคยซึ่งกันและกัน เพื่อได้ทำความรู้จักกันมากยิ่งขึ้น ในกลุ่ม ซึ่งเป็นการเริ่มต้นการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนเกิดความสนิทสนมคุ้นเคยกันมากขึ้น เมื่อมีการเข้าร่วมกิจกรรมกันใหม่ ๆ

3. จุดประสงค์ปลายทาง

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะทางสังคมมากขึ้น

4. จุดประสงค์นำทาง

4.1 นักเรียนสามารถจัดกลุ่มเป็นรูปทรงกลมที่มีจุดศูนย์กลางได้

4.2 นักเรียนกล้าแสดงออกด้วยการพูดแสดงความคิดเห็นกับเพื่อนได้

4.3 นักเรียนสามารถปฏิบัติตามขั้นตอนต่าง ๆ ของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความวิตกกังวลและมีความคุ้นเคยกับเพื่อนมากขึ้น

4.4 นักเรียนสามารถเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความคล่องแคล่วและมีการระมัดระวังในเรื่องความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น

5. การวิเคราะห์พฤติกรรมที่เรียนรู้

5.1 องค์ความรู้ (K) : 1. รูปทรงเลขาคณิต จากการนั่งล้อมเป็นวงกลมโดยมีนักเรียนอีกคนหนึ่งนั่งอยู่ตรงกลาง

2. แนวทางปฏิบัติและกฎในการเข้าร่วมกิจกรรม

5.2 ทักษะกระบวนการ (P) :

1. กระบวนการกลุ่ม
2. ทักษะการฟัง
3. ทักษะการพูด
4. ทักษะการเคลื่อนไหว

5.3 เจตคติ (A) : เกิดจินตนาการอย่างมีสติสัมปชัญญะและเกิดความรู้สึที่ดีต่อผู้อื่น

6. เนื้อหาสาระ

6.1 กลุ่มกล้ามเนื้อที่ฝึกผ่อนคลาย

นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ฝึกการเตรียมความพร้อมก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่หดเกร็งส่วนต่าง ๆ เพื่อลดความตึงชันและวิตกกังวล จิตใจจะมีสมาธิมากขึ้น ทำให้มีความพร้อมในการประกอบกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน เป็นการฝึกทักษะทางสังคมให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นมากขึ้น โดยการเลือกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ควรฝึก 5 กลุ่ม คือ

1. แขนขวา
2. แขนซ้าย
3. หน้าผาก
4. ขากรรไกร
5. ริมฝีปาก ลิ้น

6.2 วิธีฝึก

ผู้นำกลุ่มอธิบายขั้นตอนวิธีการฝึกพร้อมการสาธิตให้นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมดูเป็นตัวอย่าง โดยในขณะที่ฝึกให้นั่งในท่าที่สบายใส่เสื้อผ้าหลวม ๆ ถอดรองเท้าหัดดา ทำใจให้ว่าง ตั้งสมาธิอยู่ที่กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่ต้องการผ่อนคลาย เพื่อให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายลง ฝึกเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อ ดังนี้

1. กำมือและเกร็งแขนแล้วผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยค่อย ๆ คลายมือและคลายเนื้อแขนสลับทีละข้างทั้งซ้ายและขวา
2. เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อหน้าผาก โดยเลิกิ้วแล้วคลายหรือขมวดคิ้วและคลาย
3. เกร็งและผ่อนคลาย ตา แก้ม จมูก โดยหลับตาแน่น ย่นจมูกแล้วคลาย

4. เกร็งและผ่อนคลาย ขากรรไกร ถิ่น ริมฝีปาก โดยกัดฟันใช้ลิ้นดันเพดาน ปากแล้วคลาย หรือเม้มปากแน่นแล้วคลาย

ข้อเสนอแนะ

1. ระยะเวลาที่เร็งกล้ามเนื้อให้น้อยกว่าระยะเวลาที่ผ่อนคลายเช่น เกร็ง 3–5 วินาที ผ่อนคลาย 10–15 วินาที เป็นต้น

2. เวลาทำมือ ระวังอย่าเส็บจิกเนื้อตัวเอง

3. ควรฝึกประมาณ 8–12 ครั้ง เพื่อให้เกิดความชำนาญ

4. เมื่อคุ้นเคยกับการผ่อนคลายแล้วให้ฝึกคลายกล้ามเนื้อได้เลย โดยไม่จำเป็นต้องเกร็งก่อน อาจเลือกคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่เป็นปัญหาเท่านั้นก็ได้ เช่น บริเวณ ใบหน้า คับคอ หลัง ไหล่ เป็นต้น ไม่จำเป็นต้องคลายกล้ามเนื้อทั้งตัวจะช่วยให้ใช้เวลา น้อยลงและสะดวกมากขึ้น

7. สื่อ/อุปกรณ์การเรียนการสอน : แหล่งเรียนรู้

บริเวณชั้นล่าง อาคาร 5



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

8. ลำดับกิจกรรมการเรียนการสอน

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
<p>1. ขั้นตอนการเตรียมความพร้อมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน</p> <p>- จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>4.1 นักเรียนสามารถจัดกลุ่มเป็นรูปทรงกลมที่มีจุดศูนย์กลางได้</p> <p>2. ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน</p> <p>จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>4.2 นักเรียนกล้าแสดงออกด้วยการพูด แสดงความคิดเห็นกับเพื่อนได้</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่ม 9 คน</p> <p>2. ครู</p> <p>- ผู้นำกลุ่ม/ครูอธิบาย สาธิตขั้นตอนการเตรียมความพร้อมให้นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมดูเป็นตัวอย่าง โดยในขณะที่ฝึกให้นั่งในท่าที่สบายใส่เสื้อผ้าหลวม ๆ ถอดรองเท้าหัดเดิน ทำใจให้ว่าง ตั้งสมาธิอยู่ที่กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ที่ต้องการผ่อนคลาย เพื่อให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายลองฝึกเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อ ดังนี้</p> <p>1. กำมือและเกร็งแขน แล้วผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยค่อย ๆ คลายมือและคลายเนื้อ</p>	<p>- นักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 80 คน</p> <p>- นักเรียนฟังคำอธิบายและฝึกทักษะการเตรียมความพร้อมตามขั้นตอนที่ผู้นำกลุ่มอธิบายโดยการปฏิบัติตามขั้นตอนที่กำหนด</p>	<p>- แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน</p>

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
	<p>แขนสลับทีละข้างทั้ง ซ้ายและขวา</p> <p>2. เกร็งและผ่อนคลาย กล้ามเนื้อหน้าผาก โดยเล็ คิ้วแล้วคลายหรือขมวดคิ้ว และคลาย</p> <p>3. เกร็งและผ่อนคลาย ตา แก้ม จมูก โดยหลับตา แน่น ย่นจมูกแล้วคลาย</p> <p>4. เกร็งและผ่อนคลาย ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก โดยกัดฟันใช้ลิ้นดัน เพดานปากแล้วคลาย หรือเม้มปากแน่นแล้ว คลาย</p> <p><u>ข้อแนะนำ</u></p> <p>1. ระยะเวลาที่เกร็ง กล้ามเนื้อให้น้อยกว่า ระยะเวลาที่ผ่อนคลาย เช่น เกร็ง 3-5 วินาที ผ่อนคลาย 10-15 วินาที เป็นต้น</p> <p>2. เวลาทำมือ ระวัง อย่าเล็บจิกเนื้อตัวเอง</p> <p>3. ควรฝึกประมาณ 8- 12 ครั้ง เพื่อให้เกิด ความชำนาญ</p>		

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
	<p>4. เมื่อคุ้นเคยกับการ พ่นคลายแล้วให้ฝึก คลายกล้ามเนื้อ ได้เลย โดยไม่จำเป็นต้องเกร็ง ก่อน อาจเลือกคลาย กล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่ เป็นปัญหาเท่านั้นก็ได้ เช่น บริเวณ ไบหน้า ต้นคอ หลัง ไหล่ เป็น ต้น ไม่จำเป็นต้องคลาย กล้ามเนื้อทั้งตัว จะช่วย ให้ใช้เวลาน้อยลงและ สะดวกมากขึ้น</p>		
<p>2. ขั้นตอนการจัด กิจกรรมการเรียนการ สอน จุดประสงค์การ เรียนรู้ 4.2 นักเรียนกล้า แสดงออกด้วยการพูด แสดงความคิดเห็น กับเพื่อนได้</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่ม/ครูชี้แจง แนวทางปฏิบัติและกฎ ในการเข้าร่วมกิจกรรม ดังต่อไปนี้ 1. เปิดเผย เปิดเผยให้ ผู้อื่นทราบว่าคุณกำลังคิด อะไรอยู่ สิ่งที่คุณเข้าร่วม กิจกรรมทุกคนพูดด้วย แต่มีความ</p>	<p>1. นักเรียนฟัง แนวทาง การปฏิบัติ และกฎในการเข้าร่วม กิจกรรมและปฏิบัติ ตาม</p>	

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
	<p>สำคัญ การร่วมเปิดเผย ความคิดและปฏิกิริยา ของคุณให้ผู้เข้าร่วม กิจกรรมคนอื่น ๆ รับทราบจะช่วยกระตุ้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่น ๆ และช่วยให้พวกเขา ร่วมเปิดเผยสิ่งที่พวกเขา กำลังคิดอยู่ด้วย</p> <p>2. ถามคำถาม หากคุณมี คำถามหรือมีสิ่งใดที่คุณ อยากรู้เพิ่มเติม ขอให้ คุณถามจะไม่มีคำถามใด ที่เป็นคำถามโง่ ๆ บางที อาจเป็นไปได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอื่น ๆ อีกหลายคนก็อยากรู้ ในสิ่งเดียวกัน</p> <p>3. อย่างองเวลาพูดเสีย เพียงคนเดียว ผู้อื่น ต้องการจะมีส่วนร่วม พูดคุยด้วยเช่นเดียวกัน และพวกเขาจะไม่ สามารถทำเช่นนั้นได้</p>		

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผลระหว่าง เรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
	<p>หากคุณใช้เวลาในการ แสดงความคิดเห็นของ คุณมากเกินไป</p> <p>4. ช่วยเหลือให้ผู้อื่นได้มี ส่วนร่วมแสดงออก หาก มีใครบางคนที่คุณ เหมือนว่าอยากจะพูดบาง สิ่งบางอย่างแต่ไม่กล้าพูด ขอให้คุณสนับสนุนให้ กำลังใจแก่เขา คุณ อาจจะพูดว่า “ดู เหมือนว่าคุณอยากจะพูด อะไรบางอย่าง”</p> <p>ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่นึ่ง เจียบอาจจะต้องการความ สนับสนุนและกำลังใจ จากคุณเป็นพิเศษในการ ร่วมพูดคุย แต่ก็อย่า กระทำเช่นนี้มากเกินไป เพราะผู้เข้าร่วมกิจกรรม คนหนึ่ง ๆ ไม่จำเป็น จะต้องพูดเพียงพอเพื่อจะ มีส่วนร่วมในสิ่งที่กำลัง เกิดขึ้น</p>		

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผลระหว่าง เรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
	<p>5. ฟังผู้อื่นพูดด้วยความตั้งใจ พยายามฟังด้วยใจจดจ่อ คุณไม่อาจจะฟังได้อย่างมีประสิทธิภาพหากคุณกำลังคิดว่าคุณจะพูดอะไรเมื่อมีโอกาสพูด ขอให้คุณฟังเขาในลักษณะที่คุณต้องการให้เขาฟังคุณ</p> <p>6. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมารวมกันอยู่ที่นี้เพื่อช่วยเหลือกัน สามารถแก้ไขปัญหาคือต่าง ๆ ได้ด้วยการร่วมมือกัน ในการช่วยเหลือผู้อื่น คุณก็สามารถช่วยเหลือตนเองได้ด้วยข้อมูลต่าง ๆ ที่คุณมีอยู่อาจเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น การให้คำแนะนำเกี่ยวกับแนวทางแก้ไขปัญหาหรือสาเหตุของปัญหาสามารถช่วยให้ผู้อื่นตัดสินใจได้ดีขึ้น</p>		

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
	<p>7. เต็มใจที่จะรับทศนะ ในแง่มุมอื่น ๆ อย่างคัง ตันว่าคุณเป็นฝ่ายถูก และคนอื่น ๆ เป็นฝ่าย ผิดพวกเขาเพียงแต่ อาจจะคิดเหมือนกัน</p> <p>8. ติดตามการอภิปราย ให้ทัน ถ้าคุณรู้สึก สับสนขอให้พูดออกมา</p> <p>9. ในผู้เข้าร่วม กิจกรรมคนอื่น ๆ นี้ การพูดถึงความรู้สึก และปฏิกิริยาของคุณ เป็นสิ่งที่สามารถทำได้</p>		
<p>4.1 นักเรียนสามารถ จัดกลุ่มเป็นรูปทรง กลมที่มีจุดศูนย์กลาง ได้</p> <p>4.4 นักเรียนสามารถ เข้าร่วมกิจกรรมด้วย ความคล่องแคล่วและ มีการระมัดระวังใน เรื่องความปลอดภัย ของตนเองและผู้อื่น</p>	<p>2. ผู้นำกลุ่ม/ครู กำหนดให้นักเรียน ทุกคนนั่งล้อมกันเป็น วงกลมโดยให้นักเรียน อีกคนหนึ่งนั่งอยู่ตรง กลาง</p> <p>3. ผู้นำกลุ่ม/ครูสาธิต การเล่นกิจกรรมมารู้จัก กันเถอะ โดยอธิบาย วิธีการและขั้นตอนโดย ให้คนที่อยู่ตรงกลาง เรียกชื่อคนใดคนหนึ่ง ในกลุ่ม</p>	<p>2. นักเรียนจัดกลุ่มเป็น วงกลมโดยการนั่งล้อม กันเป็นวงกลมและมี นักเรียนอีกคนหนึ่งนั่ง อยู่ตรงกลางวง</p> <p>3. นักเรียนที่นั่งอยู่ตรง กลางวงเรียกชื่อเพื่อนที่ นั่งอยู่ในวงกลมคนใด คนหนึ่ง</p>	

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
	4. ผู้นำกลุ่ม/ครูเป็นผู้ดูแลและคอยเป็นที่ปรึกษาและแก้ปัญหาช่วยนักเรียนหากพบปัญหาหรืออุปสรรคใด ๆ	4. คนที่ถูกเรียกชื่อจะเรียกชื่อเพื่อนอีกคนหนึ่งในวงอีกคนหนึ่งต่อกันไปสมาชิกที่ถูกเรียกชื่อทั้งสองจะต้องวิ่งเปลี่ยนที่กันโดยคนที่นั่งอยู่ตรงกลางวงจะเข้าไปแย่งที่นั่งด้วย	
3. ขั้นสรุปบทเรียน	5. ผู้นำกลุ่ม/ครูแสดงความชื่นชมความสำเร็จของกลุ่มและสรุปผลร่วมกับนักเรียนด้วยการพูดคุยสนทนาซักถามความรู้สึกรักของนักเรียนที่ทำกิจกรรม“มารู้จักกันเถอะ”เสร็จสิ้นลงและเสริมแรงโดยการให้สมาชิกทุกคนร่วมกันประมมือให้กับความสำเร็จของกลุ่ม	5. นักเรียนคนที่วิ่งไปจับจองที่นั่งไม่ได้จะต้องไปอยู่ตรงกลางวงและเรียกชื่อคนอื่นอีกต่อไปจนครบทุกคน 6. นักเรียนพูดคุยบายความรู้สึกรักในการเข้าร่วมกิจกรรมและร่วมกันประมมือให้กับความสำเร็จของกลุ่มร่วมกัน	

9. การวัดผลและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน โดย

- สังเกตจากการจัดกลุ่มเป็นรูปทรงกลมและมีนักเรียนอีกคนหนึ่งอยู่ตรงกลางวงกลมได้

2. สังกะจากกรกล้าแสดงออกโดยการพูดแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกที่ดีกับเพื่อนได้
3. สังกะจากการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติตามขั้นตอนของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ถูกต้อง
4. สังกะจากการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความคล่องแคล่วและมีการระมัดระวังในเรื่องความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น

10. เครื่องมือการประเมิน

แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน

11. กิจกรรมเสนอแนะ

เมื่อเริ่มต้นกิจกรรมควรสร้างพื้นฐานร่วมกัน โดยมุ่งความสนใจ โดยการสร้างความรู้สึกไว้วางใจจะทำให้นักเรียนรู้สึกมีอิสระในการเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งจะนำไปสู่ขั้นตอนที่สองของกิจกรรม

12. การบันทึกหลังสอน

การดำเนินกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เรื่องมารู้จักกันเถอะเป็นการเริ่มต้นกิจกรรมนักเรียนส่วนใหญ่จะตามด้วยความเคลือบแคลงสงสัยว่ากิจกรรมจะดำเนินการไปเช่นไร และแสดงอาการไม่มั่นใจว่าจะมีความสัมพันธ์กับคนในกลุ่มได้ดีด้วยเหตุที่ว่า เขากำลังก้าวสู่สถานการณ์แบบใหม่ต่อเมื่อกิจกรรมได้ดำเนินต่อไป ตามลำดับขั้นตอนหรือสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียนได้ว่านักเรียนเริ่มรู้สึกผ่อนคลาย คุ้นเคย กล้าแสดงออก และเข้าใจสามารถปฏิบัติตามขั้นตอนได้อย่างถูกต้องคล่องแคล่ว

13. ผลหลังสอน

นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มถึงแม้จะมีปัญหาที่คล้ายคลึงกันแต่การรับรู้จะมีความแตกต่างกัน เพราะฉะนั้นสิ่งที่พบคือนักเรียนได้รับทั้งความรู้ในการจัดกลุ่มตลอดจนมีทักษะการแสดงออกด้วยความมั่นใจโดยการกล้าแสดงออก มีความระมัดระวังในเรื่องความปลอดภัยให้กับตนเองและผู้อื่นมากขึ้นและสามารถติดต่อสัมพันธ์ซึ่งกันและกันได้

14. ปัญหาอุปสรรค

1. นักเรียนสงสัยและยังไม่คุ้นเคยกับสถานการณ์ใหม่ๆ ของกิจกรรมต่างๆ
2. ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มไม่เพียงพอ เนื่องจากนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ มีการรับรู้ที่ช้าจึงต้องใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมช้าๆ เพื่อความเข้าใจจึงทำให้เวลาไม่เพียงพอสำหรับจัดกิจกรรม

15. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

1. ครู/ผู้นำสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มรู้สึกมั่นคงปลอดภัย เกิดความเชื่อมั่น ไว้วางใจว่าเขาปราศจากการใช้อิทธิพล
2. ไม่ควรกำหนดระยะเวลาจำกัดในการจัดกิจกรรมจนเกินไปเพราะจะทำให้เกิดเงื่อนไขของเวลา เป็นข้อกำหนดจนเกิดความกดดันและอึดอัด กังวลใจ อาจส่งผลผู้เข้าร่วมกิจกรรมกับภาวะความเครียดเพิ่มขึ้นได้

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(นางสุวดี ปุยฝ้าย)

19 มกราคม 2552



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน

คำชี้แจง

1. แบบสังเกตพฤติกรรมสำหรับครูหรือผู้นำกลุ่มในการสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อสังเกตความพร้อมในการเรียน
2. แบบสังเกตพฤติกรรมนี้ ประกอบด้วยของค้ประกอบโครงสร้างของบุคลิกภาพ 5 ด้าน (The Big Five) หรือ Five Factor Approach (FFA) ของ Digman. 1998) และคิดแมน
3. โปรดกาเครื่องหมาย (/) ลงในตารางที่สังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียนของนักเรียนได้ตามความจริง

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต					รวม	สรุป	หมายเหตุ
		ยอมเป็นมิตร	กล้าแสดงออก	มีความคล่องแคล่วส่วไป	ให้ความร่วมมือในกลุ่ม	มีดีสัมปัญญะ			
		4	4	4	4	4	20		
1		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
2		3	4	3	4	3	17	ดี	
3		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
4		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
5		4	4	4	4	3	19	ดีมาก	
6		3	4	4	3	4	18	ดีมาก	
7		3	4	3	4	3	17	ดี	
8		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
9		4	4	4	4	4	20	ดีมาก	
10		3	3	3	3	4	16	ดี	
11		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
12		4	3	3	3	4	17	ดี	
13		4	4	4	4	3	19	ดีมาก	
14		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต					รวม	สรุป	หมายเหตุ
		มีการยอมรับของเพื่อนกลุ่ม	มีความด้อยแล้ว	การให้ความร่วมมือกับกลุ่ม	มีความระมัดระวังความปลอดภัย	กล้าแสดงออก			
		4	4	4	4	4	20		
15		3	3	4	3	4	17	ดี	
16		4	4	3	4	3	18	ดีมาก	
17		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
18		4	3	3	4	3	17	ดี	
19		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
20		4	3	3	4	3	17	ดี	
21		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
22		3	3	3	4	4	17	ดีมาก	
23		4	4	4	4	3	19	ดีมาก	
24		3	3	3	3	4	16	ดีมาก	
25		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
26		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
27		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
28		4	3	3	4	4	18	ดีมาก	
29		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
30		4	3	3	4	4	18	ดีมาก	
31		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
32		4	4	4	3	3	18	ดีมาก	
33		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
34		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
35		3	4	4	3	4	18	ดีมาก	

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต					รวม	สรุป	หมายเหตุ
		มีการยอมรับของเพื่อนในกลุ่ม	มีความคล่องแคล่ว	การให้ความร่วมมือกับกลุ่ม	มีความระมัดระวังความปลอดภัย	กล้าแสดงออก			
		4	4	4	4	4	20		
36		4	3	3	3	4	17	ดี	
37		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
38		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
39		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
40		3	4	3	3	4	17	ดี	
41		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
42		4	4	4	4	4	20	ดีมาก	
43		4	3	3	4	3	17	ดี	
44		3	4	4	4	4	19	ดีมาก	
45		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
46		3	3	4	3	3	16	ดี	
47		4	4	4	4	4	20	ดีมาก	
48		3	4	4	4	4	19	ดีมาก	
49		4	3	3	3	4	17	ดี	
50		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
51		4	4	4	4	4	20	ดีมาก	
52		3	3	3	3	4	16	ดี	
53		4	4	4	4	3	19	ดีมาก	
54		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
55		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต						รวม	ตีพิมพ์	สรุป
		มีการยอมรับของเพื่อนในกลุ่ม	มีความคล่องแคล่ว	การให้ความร่วมมือกับกลุ่ม	มีความระมัดระวังความปลอดภัย	กล้าแสดงออก	รวม			
		4	4	4	4	4	20			
56		4	4	4	3	4	19	ตีพิมพ์		
57		3	3	4	4	4	18	ตีพิมพ์		
58		3	4	4	3	4	18	ตีพิมพ์		
59		4	4	3	4	4	19	ตีพิมพ์		
60		3	4	4	4	3	18	ตีพิมพ์		
61		4	3	4	3	4	18	ตีพิมพ์		
62		4	4	4	4	3	19	ตีพิมพ์		
63		3	4	3	4	4	18	ตีพิมพ์		
64		4	3	4	4	4	19	ตีพิมพ์		
65		3	4	4	3	4	18	ตีพิมพ์		
66		4	4	3	4	3	18	ตีพิมพ์		
67		3	3	4	4	4	18	ตีพิมพ์		
68		4	4	4	3	4	19	ตีพิมพ์		
69		4	3	4	4	4	19	ตีพิมพ์		
70		3	4	3	4	4	18	ตีพิมพ์		
71		3	4	4	4	3	18	ตีพิมพ์		
72		4	4	4	3	4	19	ตีพิมพ์		
73		4	3	3	4	4	18	ตีพิมพ์		
74		3	4	4	4	3	18	ตีพิมพ์		

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต					รวม	ดี	ดีมาก	สรุป
		มีการยอมรับของเพื่อนในกลุ่ม	มีความกล้าแสดงออก	การให้ความร่วมมือกับกลุ่ม	มีความระมัดระวังความปลอดภัย	กล้าแสดงออก				
		4	4	4	4	4				
75		3	4	3	4	4	18	ดี	ดีมาก	
76		4	4	4	3	4	19	ดี	ดีมาก	
77		4	3	4	4	4	19	ดี	ดีมาก	
78		3	4	3	4	3	17	ดี		
79		4	3	4	3	4	18	ดี	ดีมาก	
80		4	3	3	4	3	17	ดี		

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมิน

(นางสุวดี ปุยฝ้าย)

19 มกราคม 2552

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ระดับคุณภาพ

- 4 คะแนน 9-10 ได้ระดับดีมาก
 3 คะแนน 7-8 ได้ระดับดี
 2 คะแนน 5-6 ได้ระดับพอใช้
 1 คะแนนต่ำกว่า 6 ได้ระดับควรปรับปรุง

เกณฑ์การให้คะแนน

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน			
		4	3	2	1
1	ยอมเป็นมิตร	ยอมรับและเป็นมิตรกับเพื่อนทุกคนในกลุ่ม	ยอมรับและเป็นมิตรกับเพื่อนเฉพาะบางคนที่ตนคุ้นเคย	ยอมรับเฉพาะเพื่อนสนิท	ไม่ให้การยอมรับเพื่อนในกลุ่ม/เก็บตัวเอง
2	กล้าแสดงออก	ให้ความร่วมมือและแสดงความคิดเห็นอยู่อย่างสม่ำเสมอ	ให้ความร่วมมือและแสดงความคิดเห็นเฉพาะกิจกรรมสำคัญ	ให้ความร่วมมือและแสดงความคิดเห็นบางกิจกรรม	ไม่ให้ความร่วมมือและไม่แสดงความคิดเห็นทุกกิจกรรม
3	มีความคล่องแคล่วฉับไว	มีความคล่องแคล่วฉับไวในการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ	มีความคล่องแคล่วฉับไวในการเข้าร่วมกิจกรรมเฉพาะกิจกรรมสำคัญ	มีความคล่องแคล่วฉับไวบางกิจกรรม	ไม่มีความคล่องแคล่วฉับไวเฉื่อยชาในทุกกิจกรรม
4	ให้ความร่วมมือในกลุ่ม	มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่มทุกกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ	มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่มเฉพาะกิจกรรมสำคัญ	มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่มในบางกิจกรรม	ไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่มเท่าที่ควร
5	มีสติสัมปชัญญะ	รู้ตัวเสมอว่าขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว	รู้ตัวบ้างว่าขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว	รู้ตัวบ้างไม่รู้ตัวบ้างว่าขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว	ไม่รู้สติคิดว่าตัวเองกำลังทำอะไรหรือมีอะไรเกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว ไม่รู้สึกว่าจะตัวเองกำลังทำอะไรหรือมีอะไรเกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว

แผนการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ 2

ใช้ประกอบการจัดกิจกรรม พัฒนาผู้เรียน	เรื่อง ร่ำวงลำหรือหุ่นดนตรี	วัน/เดือน/ปีที่ใช้สอน 9 มกราคม 2552
ช่วงชั้นที่ 3		เวลาที่ใช้สอน 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

กิจกรรมละลายพฤติกรรมเป็นขบวนการทำให้กล้าเปิดเผย ทำให้คนรู้จักกันและกล้าที่จะพูดคุยกัน กล้าที่จะสัมผัสกัน โดยมีกรอบในการที่จะฝึกความอดทนและสร้างความบันเทิงจากการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะของเพลง

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยอาศัยความอดทนอดกลั้นและเรียนรู้ที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ให้ผ่านพ้นไปได้อย่างมีความสุข

3. จุดประสงค์ปลายทาง

เพื่อให้นักเรียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และเรียนรู้ที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ให้ผ่านพ้นไปได้อย่างมีความสุข

4. จุดประสงค์นำทาง

- 4.1 นักเรียนบอกความรู้สึก่อนคลายความหดเกร็งของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ได้
- 4.2 นักเรียนสามารถจัดกลุ่มเป็นรูปร่างกลมที่มีจุดศูนย์กลางได้
- 4.3 นักเรียนอธิบายเนื้อหาของเพลง จังหวะ ทำนองและท่าทางประกอบเพลงร่ำวงมาตรฐานจากการฟังได้อย่างถูกต้อง
- 4.4 นักเรียนกล้าแสดงออก
- 4.5 นักเรียนได้ฝึกความมีสมาธิและความอดทนอดกลั้น
- 4.6 นักเรียนได้ร่วมกิจกรรมความบันเทิง สนุกสนาน จากการร่ำวงประกอบเพลง

5. การวิเคราะห์พฤติกรรมการเรียนรู้

5.1 องค์ความรู้ (K) :

1. ได้รับความรู้เกี่ยวกับรูปทรงเรขาคณิตจากการนั่งล้อมกันเป็นวงกลม โดยมีนักเรียนอีกคนหนึ่งนั่งอยู่ตรงจุดศูนย์กลางของวง
2. ศึกษาเนื้อเพลง จังหวะ ทำนองและท่าทางประกอบเพลง ร่ำวงมาตรฐานจากการฟัง

5.2 ทักษะกระบวนการ (P) :

1. กระบวนการกลุ่ม ทักษะการฟัง และทักษะการเคลื่อนไหว ตามจังหวะทำรำวงมาตรฐานในการพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก ประสานกับสายตา
2. การแสดงออก

5.3 เจตคติ (A) :

1. เกิดจินตนาการอย่างมีสติสัมปชัญญะ
2. มีความอดทนอดกลั้น

6. เนื้อหาสาระ

6.1 กล้ามเนื้อที่ฝึกผ่อนคลาย

นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ได้ฝึกการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าร่วมกิจกรรมด้วยการฝึกผ่อนคลายการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ ส่วนที่ควรฝึกเพื่อความต่อเนื่องอย่างเป็นระบบ ซึ่งเป็นขั้นตอนการนำเข้าสู่บทเรียนมีดังนี้คือ

1. คอ
2. ออก หลัง และไหล่
3. หน้าท้อง
4. ขาขวา
5. ขาซ้าย

6.2 วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีขั้นตอนวิธีการดังนี้

1. เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอ โดยก้มหน้าให้คางจดคอแล้วคลายเขยหน้าจนสุดแล้วคลาย

2. เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก ไหล่และหลังโดยหายใจเข้าลึก ๆ กลั้นไว้แล้วคลายหรือยกไหล่สูงแล้วคลาย

3. เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและก้น โดยแขม่วท้องแล้วคลายหรือขมิบก้นแล้วคลาย เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณเท้าและขาขวา โดยเหยียดขา นิ้ว แล้วคลายหรือเหยียดขากระดูกปลายเท้าแล้วคลาย

4. เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณเท้าและขาซ้าย โดยเหยียดขา งอนิ้วแล้วคลาย หรือเหยียดขากระดูกปลายเท้าแล้วคลาย

6.3 กิจกรรมวิธีการในการช่วยระบายความรู้สึกโดยไม่ได้ใช้ถ้อยคำ (อวัจนภาษา)

7. สื่อ/อุปกรณ์การเรียนการสอน : แหล่งเรียนรู้

7.1 แดบบันทึกเสียง

7.2 CD/VCD เพลงร่ำวงมาตรฐาน

แหล่งเรียนรู้

สวนป่าข้างลานพระศากยมุนี

8. ลำดับกิจกรรมการเรียนการสอน

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
<p>1. ขั้นตอนการเตรียมความพร้อมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนจุดประสงค์</p> <p>4.1 นักเรียนสามารถอธิบายถึงความรู้สึกผ่อนคลายอาการหดรัดเกร็งของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ได้</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่ม</p> <p>2. ครู</p> <p>- ผู้นำกลุ่ม/ครูอธิบาย/สาธิตขั้นตอนการเตรียมความพร้อม</p> <p>1. จัดกลุ่มเป็นรูปวงกลม</p> <p>2. เปิดเพลง ร่ำวงตามจังหวะเพลง</p> <p>3. หยุดเพลง กลุ่มหยุดทำรำไว้ห้ามเคลื่อนไหว</p> <p>4. คัดคนที่เคลื่อนไหวออกจากกลุ่ม</p> <p>5. ดำเนินตามข้อ 2 - 4 จนได้คนชนะหรือจำนวนที่ต้องการ</p>	<p>นักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 80 คน</p> <p>- นักเรียนกลุ่มตัวอย่างฟังขั้นตอนและปฏิบัติตามวิธีการเตรียมความพร้อมด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่หดเกร็งส่วนต่าง ๆ จนครบทุกขั้นตอน</p>	สังเกตพฤติกรรม การเรียนรู้ ระหว่างเรียน

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
	<p>วิธีการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ มีขั้นตอน วิธีการดังนี้</p> <p>1. เกร็งและผ่อนคลาย กล้ามเนื้อบริเวณคอ โดย ก้มหน้าให้คางจดคอแล้ว คลายเงยหน้าจนสุดแล้ว คลาย</p> <p>2. เกร็งและผ่อนคลาย กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก ไหล่และหลังโดยหายใจ เข้าลึก ๆ กลั้นไว้แล้ว คลายหรือยกไหล่สูงแล้ว คลาย</p> <p>3. เกร็งและผ่อนคลาย กล้ามเนื้อบริเวณหน้า ท้องและก้น โดยแขม่ว ท้องแล้วคลาย หรือขมิบก้นแล้วคลาย</p> <p>เกร็งและผ่อนคลาย กล้ามเนื้อบริเวณเท้าและ ขาขวา โดยเหยียดขา นิ้ว แล้วคลายหรือเหยียด ขากระดูกปลายเท้าแล้ว คลาย</p>		

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
	4. เกร็งและผ่อนคลาย กล้ามเนื้อบริเวณเท้าและ ขาซ้าย โดยเหยียดขา งอ นิ้วแล้วคลายหรือเหยียด ขากระดูกปลายเท้าแล้ว คลาย		
2. ขั้นตอนการจัด กิจกรรมการเรียนการ สอน จุดประสงค์ 4.2 นักเรียนสามารถ จัดกลุ่มเป็นรูป วงกลมที่มีจุด ศูนย์กลางได้ 4.3 นักเรียนสามารถ บอกเนื้อหา จังหวะ ทำนองและท่าทาง ประกอบเพลงร่าง มาตรฐานจากการฟัง ได้อย่างถูกต้อง 4.4 นักเรียนกล้า แสดงออก 4.5 นักเรียนได้ฝึก ความมีสมาธิและ ความอดทนอดกลั้น	1. ผู้นำกลุ่ม/ครูกำหนดให้ นักเรียนทุกคนยื่นล้อมกัน เป็นวงกลม 2. ผู้นำกลุ่ม/ครูเปิดเพลง ร่างมาตรฐานให้ นักเรียนฟังพร้อมกับ อธิบายและสาธิตขั้นตอน วิธีการจัดกิจกรรมให้ นักเรียนฟัง 3. ผู้นำกลุ่ม/ครูปิดเพลง เพื่อให้นักเรียนหยุดทำรำ ห้ามการเคลื่อนไหวหาก พบคนเคลื่อนไหวให้ตัด ออกจากกลุ่มดำเนินตาม ข้อ 3 ไปเรื่อย ๆ จนได้ คนชนะ	1. นักเรียนจัดกลุ่ม เป็นรูปวงกลมโดย การยื่นเป็นวงกลม ขยายวงให้กว้างออก 2. นักเรียนร่วมกันฟัง อธิบายขั้นตอนวิธีการ จัดกิจกรรมกลุ่มร่าง คำหรือหุ่นดนตรี พร้อมกับร่วมสาธิต 1 ครั้งให้สมาชิกดูเพื่อ ความเข้าใจ 3. นักเรียนรำตาม จังหวะของเพลงเมื่อ เพลงหยุดก็หยุดร่าง ค้างไว้ไม่เคลื่อนไหว หากมีใครเคลื่อนไหว	

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
4.6 นักเรียนได้ร่วม กิจกรรมความบันเทิง สนุกสนาน จากการ ร้องประกอบเพลง	4. ผู้นำกลุ่ม/ครูให้ การชื่นชมและ เสริมแรงโดยให้ สมาชิกกลุ่มทุกคน ปรบมือให้คนเก่งที่มี สมาธิและความ อดทนอดกลั้นที่สุด พร้อมสนทนาถึง ประโยชน์ที่ได้รับจาก การมีสติสัมปชัญญะ และความอดทน อดกลั้น	จะถูกคัดออกจากกลุ่มจน เหลือคนชนะ 4. นักเรียนทุกคนในกลุ่ม ร่วมกันชื่นชม ความสามารถของคนเก่ง ที่มีสติสัมปชัญญะและ ความอดทน อด กลั้นที่สุด	

9. การวัดผลและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน โดย

1. สังเกตจากการพูดอธิบายความรู้สึกรู้สึกของการผ่อนคลายความหดเกร็งของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ได้
2. สังเกตจากการจัดกลุ่มเป็นรูปร่างกลม โดยมีนักเรียนอีกคนหนึ่งอยู่ตรงกลางวงกลมได้
3. สังเกตจากการบอกเนื้อหา จังหวะ ทำนองและท่าทางประกอบเพลงร้องมาตรฐานจากการฟังได้อย่างถูกต้อง
4. สังเกตจากการกล้าแสดงออก
5. สังเกตจากการฝึกสมาธิด้วยความอดทน อดกลั้น
6. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสนุกสนานร่าเริง

10. เครื่องมือการประเมิน

แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน

11. กิจกรรมเสนอแนะ

เมื่อนักเรียนเริ่มคุ้นเคยกับบรรยากาศกลุ่มวิธีการ ผู้นำ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมากขึ้น กิจกรรมนี้ควรเน้นการฝึกสมาธิให้เกิดความอดทน อดกลั้น เพื่อเขาเต็มใจที่จะเปิดเผยตัวเองมากขึ้น ด้วยความเชื่อว่าเพื่อนในกลุ่มยอมรับในตัวเขามากขึ้น

12. การบันทึกหลังสอน

จากการสังเกตพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นักเรียนเกิดความคุ้นเคยกับบรรยากาศของกลุ่ม วิธีการ ผู้นำและผู้ร่วมกิจกรรมด้วยกันมากขึ้น สิ่งตามมาคือ เกิดการยอมรับในกลุ่ม มีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งเป็นแรงจูงใจให้เขามีสติและความอดทนเกิดความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น โดยกล้าที่จะแสดงออกและพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นส่วนใหญ่

13. ผลหลังสอน

นักเรียนส่วนใหญ่เกิดความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นและกล้าที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ ได้ ทั้งนี้ในส่วนของนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ที่มีความเครียดในระดับสูงกว่าปกติมากที่สุดยังไม่ยอมรับตนเองยังต้องพึ่งพาผู้นำกลุ่มและครูที่ปรึกษาคอยให้ความเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด

14. ปัญหา/อุปสรรค

1. ขณะจัดกิจกรรมขั้นเตรียมความพร้อมนักเรียนบางคนยังไม่มีสมาธิในการฝึกกิจกรรมผ่อนคลาย
2. นักเรียนชายบางคนยังไม่กล้าแสดงออกทำให้ไม่สามารถปฏิบัติตามขั้นตอนของกิจกรรมจนครบได้

15. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

สร้างแรงจูงใจให้เกิดการยอมรับตนเองด้วยการย้อนกลับไปสร้างพื้นฐานสำหรับการก้าวเข้าไปแก้ปัญหาของนักเรียนที่ยังขาดสมาธิให้เขารู้สึกเกิดความไว้วางใจจากผู้นำกลุ่มอีกครั้ง โดยสร้างสรรค์และรักษาบรรยากาศแห่งความเป็นมิตรแสดงท่าทีที่อบอุ่นและเข้าใจเขายิ่งขึ้น

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(นางสุวดี บุญฝ้าย)

23 มกราคม 2552

แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน

คำชี้แจง

1. แบบสังเกตพฤติกรรมสำหรับครูหรือผู้นำกลุ่มในการสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อสังเกตความพร้อมในการเรียน
2. แบบสังเกตพฤติกรรมนี้ ประกอบด้วยองค์ประกอบโครงสร้างของบุคลิกภาพ 5 ด้าน (The Big Five) หรือ Five Factor Approach (FFA) ของ Digman, 1998) และคิดคะแนน
3. โปรดกาเครื่องหมาย (/) ลงในตารางที่สังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียนของนักเรียน

ได้ตามความจริง

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต					รวม	สรุป	หมายเหตุ
		กล้าแสดงออก	มีความอดทนอดกลั้น	มีสมาธิ	ให้ความร่วมมือกลุ่ม	สนุกสนานร่าเริง			
		4	4	4	4	4	20		
1		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
2		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
3		4	4	4	4	3	19	ดีมาก	
4		3	4	4	3	4	18	ดีมาก	
5		3	4	3	4	3	17	ดี	
6		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
7		4	4	4	4	4	20	ดีมาก	
8		3	3	3	3	4	16	ดี	
9		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
10		4	3	3	3	4	17	ดี	
11		4	4	4	4	3	19	ดีมาก	
12		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
13		3	3	4	3	4	17	ดี	
14		4	4	3	4	3	18	ดีมาก	

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต					รวม	สรุป	หมายเหตุ
		กล้าแสดงออก	มีความอดทนอดกลั้น	มีสมาธิ	ให้ความร่วมมือกลุ่ม	สนุกสนานร่าเริง			
		4	4	4	4	4	4	20	
15		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
16		4	3	3	3	4	17	ดี	
17		4	4	4	4	3	19	ดีมาก	
18		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
19		3	3	4	3	4	17	ดี	
20		4	4	3	4	3	18	ดีมาก	
21		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
22		4	3	3	4	3	17	ดี	
23		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
24		4	3	3	4	3	17	ดี	
25		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
26		3	3	3	4	4	17	ดีมาก	
27		4	4	4	4	3	19	ดีมาก	
28		3	3	3	3	4	16	ดีมาก	
29		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
30		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
31		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
32		4	3	3	4	4	18	ดีมาก	
33		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
34		4	3	3	4	4	18	ดีมาก	
35		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต					สรุป	หมายเหตุ	
		กล้าแสดงออก	มีความอดทนอดกลั้น	มีสมาธิ	ให้ความร่วมมือกลุ่ม	สนุกสนานร่าเริง			รวม
		4	4	4	4	4	20		
36		4	4	4	3	3	18	ดีมาก	
37		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
38		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
39		3	4	4	3	4	18	ดีมาก	
40		4	3	3	3	4	17	ดี	
41		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
42		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
43		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
44		3	4	3	3	4	17	ดีมาก	
45		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
46		4	4	4	4	4	20	ดีมาก	
47		4	3	3	4	3	17	ดี	
48		3	4	4	4	4	19	ดีมาก	
49		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
50		3	3	4	3	3	16	ดี	
51		4	4	4	4	4	20	ดีมาก	
52		3	4	4	4	4	19	ดีมาก	
53		4	3	3	3	4	17	ดี	
54		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
55		4	4	4	4	4	20	ดีมาก	
56		3	3	3	3	4	16	ดี	

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต					รวม	สรุป	หมายเหตุ
		กล้าแสดงออก	มีความอดทนอดกลั้น	มีสมาธิ	ให้ความร่วมมือกลุ่ม	สนุกสนานร่าเริง			
		4	4	4	4	4	20		
57		4	4	4	4	3	19	ดีมาก	
58		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
59		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
60		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
61		3	3	4	4	4	18	ดีมาก	
62		3	4	4	3	4	18	ดีมาก	
63		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
64		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
65		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
66		4	4	4	4	3	19	ดีมาก	
67		3	4	3	4	4	18	ดีมาก	
68		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
69		3	4	4	3	4	18	ดีมาก	
70		4	4	3	4	3	18	ดีมาก	
71		3	3	4	4	4	18	ดีมาก	
72		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
73		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
74		3	4	3	4	4	18	ดีมาก	
75		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต					สรุป	หมายเหตุ	
		กล่าวตงออก	มีความอดทนอดกลั้น	มีสมาธิ	ให้ความร่วมมือกลุ่ม	สนุกสนานร่าเริง			
		4	4	4	4	4			รวม
76		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
77		4	3	3	4	4	18	ดีมาก	
78		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
79		3	4	3	4	4	18	ดีมาก	
80		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมิน

(นางสาวดี บุญฝ้าย)

23 มกราคม 2552

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ระดับคุณภาพ

- 4 คะแนน 9-10 ได้ระดับดีมาก
3 คะแนน 7-8 ได้ระดับดี
2 คะแนน 5-6 ได้ระดับพอใช้
1 คะแนนต่ำกว่า 6 ได้ระดับควรปรับปรุง

เกณฑ์การให้คะแนน

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน			
		4	3	2	1
1	กล้าแสดงออก	ให้ความร่วมมือและ แสดงความคิดเห็นอยู่ อย่างสม่ำเสมอ	ให้ความร่วมมือ และแสดงความ คิดเห็นเฉพาะ กิจกรรมสำคัญ	ให้ความร่วมมือ และแสดงความ คิดเห็นในบาง กิจกรรม	ไม่ให้ความร่วมมือ และไม่แสดงความ คิดเห็นในทุก กิจกรรม
2	มีความอดทน อดกลั้น	มีความอดทนอดกลั้น มุ่งมั่นในการปฏิบัติ หน้าที่จนประสบ ผลสำเร็จในทุก กิจกรรม	มีความอดทนอด กลั้นมุ่งมั่นในการ ปฏิบัติหน้าที่จน ประสบผลสำเร็จ เฉพาะกิจกรรม สำคัญ	มีความอดทนอด กลั้นในการปฏิบัติ หน้าที่จนประสบ ผลสำเร็จในบาง กิจกรรม	ไม่มีความอดทน อดกลั้นในการ ปฏิบัติหน้าที่ให้ ประสบผลสำเร็จ ในทุกกิจกรรม
3	มีสมาธิ	กำหนดรู้การ เคลื่อนไหวในทุก อิริยาบถของแต่ละ ขั้นตอนได้ทุก กิจกรรม	กำหนดรู้การ เคลื่อนไหวบาง ขั้นตอนเฉพาะ กิจกรรมที่สำคัญ	กำหนดรู้การ เคลื่อนไหวบาง ขั้นตอนของ กิจกรรมบาง กิจกรรม	ไม่สามารถกำหนด รู้การเคลื่อนไหว ทุกอิริยาบถของ กิจกรรมทุก กิจกรรม
4	ให้ความร่วมมือ กลุ่ม	ให้ความร่วมมือ กิจกรรมต่าง ๆ ทุก กิจกรรมอย่าง สม่ำเสมอ	ให้ความร่วมมือ เฉพาะกิจกรรม สำคัญ	ให้ความร่วมมือ บ้างเป็นบาง กิจกรรม	ไม่ให้ความร่วมมือ ในทุกกิจกรรม
5	สนุกสนานร่า เริง	มีความกระตือรือร้น ดวงตาสดใส หัวเราะ ยิ้มแย้มแจ่มใสเมื่อเข้า ร่วมกิจกรรมทุก กิจกรรม	มีความกระตือ รือ ร้น ดวงตาสดใส หัวเราะยิ้มแย้ม แจ่มใส เมื่อเข้า ร่วมเฉพาะ กิจกรรมสำคัญ	มีความ กระตือรือร้นดวง ตาสดใส หัวเราะ ยิ้มแย้มแจ่มใส เมื่อ เข้าร่วมกิจกรรมใน บางกิจกรรม	ไม่มีความ กระตือรือร้นดวงตา ซึมเศร้าไม่ยิ้มแย้ม แจ่มใสขณะเข้าร่วม กิจกรรมในทุก กิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ 3

ใช้ประกอบการจัดกิจกรรม พัฒนาผู้เรียน	เรื่อง การสื่อสารที่ไม่ใช้คำพูด	วัน/เดือน/ปีที่ใช้สอน 12 มกราคม 2552
ช่วงชั้นที่ 3		เวลาที่ใช้สอน 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ “การสื่อสารที่ไม่ใช้คำพูด” เป็นกิจกรรมที่ทำให้สมาชิกทุกคนในกลุ่ม ได้รู้จักการใช้วิธีการใหม่ ๆ เพื่อระบายความรู้สึกที่มีอยู่ภายในจิตใจทั้งหลายของตนเองด้วยการใช้ท่าทางหรือสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่เป็นอวัจนภาษาในการแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดแทนการใช้ภาษาในการพูด เพื่อถ่ายทอดความรู้สึกของตนที่มีอยู่ทั้งหมดโดยไม่ใช้ถ้อยคำ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้วิธีการใหม่ ๆ ในการแลกเปลี่ยนระบายความรู้สึกนึกคิด โดยการใช้ท่าทางหรือสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่เป็นอวัจนภาษาได้

3. จุดประสงค์ปลายทาง

เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักวิธีการใหม่ ๆ ในการช่วยระบายความรู้สึกทั้งหลาย โดยไม่เกี่ยวกับภาษาหรือไม่ใช้ถ้อยคำ

4. จุดประสงค์นำทาง

- 4.1 นักเรียนสามารถบอกวิธีการหายใจที่ถูกต้อง เพื่อปลดปล่อยความเครียดได้
- 4.2 นักเรียนสามารถอธิบายความรู้สึกถึงความไว้วางใจซึ่งกันและกันได้
- 4.3 นักเรียนสามารถใช้ท่าทางหรือสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่เป็นอวัจนภาษา ในการสื่อความหมายกับเพื่อน ๆ ได้
- 4.4 นักเรียนสามารถนำวิธีการใหม่ ๆ มาใช้เพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์ได้

5. การวิเคราะห์พฤติกรรมการเรียนรู้

5.1 องค์ความรู้ (K):

1. เรียนรู้ทิศทาง ด้านหน้าด้านหลัง และช่วงจังหวะซ้ำ – เร็ว
2. การสำรวจลักษณะบุคคล

3. การติดต่อสื่อสารโดยภาษาท่าทางหรือสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนการพูดที่เป็น
“อวัจนภาษา”

5.2 ทักษะกระบวนการ (P) :

กระบวนการกลุ่ม การแสดงออกโดยการดึง ดัน การเคลื่อนไหวด้วยการเดิน
และวิ่ง

5.3 เจตคติ (A) : ความเชื่อใจและไว้วางใจซึ่งกันและกัน

6. เนื้อหาสาระ

6.1 การฝึกการหายใจ

นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ได้ฝึกการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าร่วม
กิจกรรม เพื่อนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการฝึกการหายใจเป็นการลดภาวะเครียด ทำให้เพิ่มปริมาณ
ออกซิเจนในเลือดและเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อท้องและลำไส้ จะทำให้รู้สึกว่าได้
ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้น โดยทำได้ดังนี้ เวลาเรียกคนเรามักหายใจถี่
และตื้นมากกว่าปกติ ทำให้ร่างกายได้ออกซิเจนน้อย จึงมีผลให้เกิดอาการนอนหายใจเป็น
ระยะๆ เพื่อให้ร่างกายได้ออกซิเจนมากขึ้น ดังนั้นการฝึกหายใจช้าๆ ลึกๆ โดยใช้กล้ามเนื้อ
กะบังลมบริเวณท้องจะช่วยให้ร่างกายได้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้นทำให้เพิ่มปริมาณออกซิเจน
ในเลือด และยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อท้องและลำไส้ การฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี
จะทำให้หัวใจเต้นช้าลงสมองแจ่มใสเพราะได้ออกซิเจนมากขึ้น และการหายใจออกอย่างช้าๆ
จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้นและที่สำคัญก็คือสมองจะ
แจ่มใสขึ้นสามารถคิดแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้นกว่าเดิม

วิธีฝึกก็คือ นั่งในท่าที่สบาย หลับตา เอามือประสานไว้บริเวณท้อง ค่อยๆ หายใจ
เข้า พร้อมๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ 1...2...3...4... ให้มีอริู้สึกว่าท้องพองออก กลั้น
หายใจเอาไว้ชั่วคราว นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจ
ออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้าๆ 1...2...3...4...5...6...7...8.... พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด
สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง ทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้าๆ กลั้นไว้ แล้วหายใจออก โดยช่วงที่
หายใจออกให้นานกว่าช่วงหายใจเข้า

ข้อเสนอแนะการฝึกการหายใจ ควรทำติดต่อกันประมาณ 4 - 5 ครั้ง ควรฝึกทุกครั้งที่
รู้สึกเครียด รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่สบายใจ หรือฝึกทุกครั้งที่นึกได้ ทุกครั้งที่หายใจออก ให้รู้สึกได้
ว่าปลดคันความเครียดออกมาด้วยจนหมด เหลือไว้แต่ความรู้สึกโล่งสบายเท่านั้น ในแต่ละวัน
ควรฝึก การหายใจที่ถูกวิธีให้ได้ประมาณ 40 ครั้ง แต่ไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกันในคราวเดียวกัน

6.2 กิจกรรมละลายพฤติกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

7. สื่อ/อุปกรณ์การเรียนการสอน : แหล่งเรียนรู้

ผ้าปิดตา

แหล่งเรียนรู้ :

ห้องโสตทัศนศึกษา โรงเรียนท่าขอนยางพิทยาคม อำเภอกันทรวิชัย จังหวัด

มหาสารคาม

8. ลำดับกิจกรรมการเรียนการสอน

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
<p>1. ขั้นตอนการเตรียมความพร้อมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน</p> <p><u>จุดประสงค์การเรียนรู้</u></p> <p>4.1 นักเรียนสามารถบอกวิธีการหายใจที่ถูกต้องเพื่อปลดปล่อยความเครียดได้</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่ม</p> <p>2. ครู</p> <p>-ผู้นำกลุ่ม/ครู อธิบาย/สาธิตขั้นตอนการเตรียมความพร้อม “การฝึกการหายใจ” เพื่อปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้นด้วยการฝึกการหายใจ ดังนี้ เวลาเครียดคนเรามักหายใจถี่และตื้นมากกว่าปกติ ทำให้ร่างกายได้ออกซิเจนน้อย จึงมีผลให้เกิดอาการถอนหายใจเป็นระยะๆ เพื่อให้ร่างกายได้ออกซิเจนมากขึ้น ดังนั้นการฝึกหายใจช้าๆ ลึกๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกะบังลมบริเวณท้องจะช่วยให้ร่างกายได้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น</p>	<p>นักเรียนกลุ่ม</p> <p>ตัวอย่างจำนวน 80 คน</p> <p>-นักเรียนฟังคำอธิบายและดูการสาธิตการฝึกหายใจเพื่อปลดปล่อยความเครียดให้ออกไปจากตัวจนหมดสิ้นและปฏิบัติตามขั้นตอนต่างๆ</p> <p>จนครบ</p> <p>กระบวนการ</p>	<p>สังเกต</p> <p>พฤติกรรมกรเรียนรู้ระหว่างเรียน</p>

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
	<p>ทำให้เพิ่มปริมาณออกซิเจน ในเลือด และยังช่วยเพิ่ม ความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อ ท้องและลำไส้ การฝึกการ หายใจอย่างถูกวิธีจะทำให้ หัวใจเต้นช้าลงสมองแจ่มใส เพราะได้ออกซิเจนมากขึ้น และการหายใจออกอย่างช้าๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อย ความเครียดออกไปจากตัว จนหมดสิ้นและที่สำคัญก็คือ สมองจะแจ่มใสขึ้นสามารถ คิดแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ดี ขึ้นกว่าเดิม</p> <p>วิธีฝึกก็คือ นั่งในท่าที่ สบาย หลับตา เอามือ ประสานไว้บริเวณท้อง ค่อยๆ หายใจเข้า พร้อมกับ นับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะ ช้าๆ 1...2...3...4... ให้มือรู้สึก ว่าท้องพองออก กลั้นหายใจ เอาไว้ชั่วครู่ นับ 1 ถึง 4 เป็น จังหวะช้าๆ เช่นเดียวกับเมื่อ หายใจเข้า ค่อยๆ ผ่อนลม หายใจออก</p>		

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
	<p>โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างซ้ำๆ 1...2...3...4...5...6...7...8.... พยายามไล่ลมหายใจ ออกมาให้หมด สังเกตว่า หน้าท้องแฟบลง ทำซ้ำ อีก โดยหายใจเข้าซ้ำๆ กลั้นไว้ แล้วหายใจออก โดยช่วงที่หายใจออกให้ นานกว่าช่วงหายใจเข้า ข้อเสนอแนะการฝึกการ หายใจ ควรทำติดต่อกัน ประมาณ 4 - 5 ครั้ง ควร ฝึกทุกครั้งที่อยู่สักเครียด รู้สึก โกรธ รู้สึกไม่สบาย ใจ หรือฝึกทุกครั้งที่นั่งได้ ทุกครั้งที่หายใจออกให้ รู้สึกได้ว่าผลัดกัน ความเครียดออกมาด้วย จนหมด เหลือไว้แต่ ความรู้สึกโล่งสบาย เท่านั้น ในแต่ละวันควร ฝึกการหายใจที่ถูกต้องวิธีให้ ได้ประมาณ 40 ครั้ง แต่ ไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกัน คราวเดียวกัน</p>		

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
<p>2. ขั้นตอนการจัด กิจกรรมการเรียนการ สอน</p> <p><u>จุดประสงค์การ เรียนรู้</u></p> <p>4.2 นักเรียนสามารถ อธิบายความรู้ที่ถึง ความไว้วางใจซึ่งกัน และกันได้</p> <p>4.3 นักเรียนสามารถ ใช้ท่าทางหรือ สัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ เป็นอวัจนภาษา ใน การสื่อความหมายกับ เพื่อน ๆ ได้</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่ม/ครูอธิบาย แนะนำชี้แจงขั้นตอน วิธีการและข้อตกลง การเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มตามขั้นตอน</p> <p>2. ผู้นำกลุ่ม/ครู สาธิต กิจกรรมตามลำดับ ขั้นตอนดังนี้</p> <p>1. การล้มที่วางใจได้ ทั้งคู่ยื่นหันหลังให้กัน ฝ่ายหนึ่งล้มหงายหลัง โดยมีมือทั้ง 2 ข้าง ของ ตนคกอยู่ข้างตัว และ ขณะที่ล้มคู่แสดงจะรับ ไว้ไม่ให้ล้ม จงทำซ้ำ โดยเปลี่ยนบทบาทกัน</p> <p>2. การเดินที่วางใจได้ คู่แสดงปิดตา และถูก จูงเดินรอบ ๆ ผ่านและ แตะสิ่งของต่าง ๆ จงทำซ้ำโดยเปลี่ยน บทบาทกับคู่แสดง</p>	<p>1. นักเรียนฟังคำอธิบาย และดูการสาธิตวิธีการเข้า ร่วมกิจกรรมกลุ่มตาม ขั้นตอนที่กำหนด</p> <p>2. นักเรียนปฏิบัติตาม ขั้นตอนโดยการจับคู่ แสดง</p> <p>1. การล้มที่วางใจได้ ทั้งคู่ ยื่นหันหลังให้กัน ฝ่าย หนึ่งล้มหงายหลัง โดยมี มือทั้ง 2 ข้าง ของตนคกอยู่ ข้างตัว และขณะที่ล้มคู่ แสดงจะรับไว้ไม่ให้ล้ม จง ทำซ้ำโดยเปลี่ยนบทบาท กัน</p> <p>2. การเดินที่วางใจได้ คู่ แสดงปิดตา และถูกจูงเดิน รอบ ๆ ผ่านและแตะ สิ่งของต่าง ๆ จงทำซ้ำ โดยเปลี่ยนบทบาทกับคู่ แสดง</p>	

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
	<p>3. การวิ่งที่วางใจได้ อยู่ กลางแจ้งนอกอาคาร คู่ แสดงคนหนึ่งปิดตา และ อีกคนหนึ่งจูงให้วิ่งอย่าง เร็ว แล้วเปลี่ยนบทบาท กัน</p> <p>4. การดันและดึง คู่แสดง เกี่ยวนิ้วมือทั้งสองข้าง วางไว้บนศีรษะของตน แล้วดันตัวกันและกัน ต่างก็พยายามดันให้อีก ฝ่ายหนึ่งไปติดกำแพง</p> <p>5. ปิดตากล้า ตาปิด คู่ แสดงยื่นเผชิญหน้ากัน แล้วค่อย ๆ ใช้มือคลำ สำรวจหน้าของอีกฝ่าย หนึ่งด้วยมือของตนเอง</p> <p>6. การสื่อสารติดต่อกัน คู่แสดงนั่งหันหน้าเข้าหา กัน แล้วพูดจาแลกเปลี่ยน ความรู้สึกของกันและกัน โดยใช้เวลา 2-3 นาที หลังจากนั้น ให้ทั้งคู่นั่ง หันหลังให้กัน</p>	<p>3. การวิ่งที่วางใจได้ อยู่ กลางแจ้งนอกอาคาร คู่ แสดงคนหนึ่งปิดตา และอีกคนหนึ่งจูงให้วิ่ง อย่างเร็ว แล้วเปลี่ยน บทบาทกัน</p> <p>4. การดันและดึง คู่ แสดงเกี่ยวนิ้วมือทั้งสอง ข้างวางไว้บนศีรษะของ ตน แล้วดันตัวกันและ กัน ต่างก็พยายามดันให้ อีกฝ่ายหนึ่งไปติด กำแพง</p> <p>5. ปิดตากล้า ตาปิด คู่ แสดงยื่นเผชิญหน้ากัน แล้วค่อย ๆ ใช้มือคลำ สำรวจหน้าของอีกฝ่าย หนึ่งด้วยมือของตนเอง</p> <p>6. การสื่อสารติดต่อกัน คู่แสดงนั่งหันหน้าเข้า หากัน แล้วพูดจา แลกเปลี่ยนความรู้สึก ของกันและกัน โดยใช้ เวลา 2-3 นาที หลังจาก นั้น ให้ทั้งคู่นั่งหันหลัง ให้กัน</p>	

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
	โดยนั่งให้หลังชิดกัน แล้วพุดจาแลกเปลี่ยน ความรู้สึกร่วมกันและ กันต่อไปอีก 2-3 นาที แล้วทั้งคู่นั่งหันหน้าเข้า หากันตามเดิม และจง สื่อสารกัน โดยไม่ใช้ คำพูด	โดยนั่งให้หลังชิดกัน แล้วพุดจาแลกเปลี่ยน ความรู้สึกร่วมกันและ กันต่อไปอีก 2-3 นาที แล้วทั้งคู่นั่งหันหน้า เข้าหากันตามเดิม และจงสื่อสารกันโดย ไม่ใช้คำพูด	
3. ขั้นสรุปบทเรียน	3. ผู้นำกลุ่ม/ครูร่วมกัน สรุปบทเรียนด้วยการ สนทนาประสพการณ์ และประโยชน์ที่ได้จาก การฝึกฝนคล้ายด้วย การหายใจเพื่อคลาย เครียดและการเชื่อใจ ไว้วางใจ ซึ่งกันและกัน เป็นการนำวิธีการใหม่ ๆ ที่ช่วยระบาย ความรู้สึกร่วมกัน ทั้งหลายให้ผู้อื่นรับรู้ โดยใช้วจนภาษาใน การสื่อสาร	3. นักเรียนร่วมสรุป บทเรียนด้วยการ สนทนาแลกเปลี่ยน ประสพการณ์ที่ได้รับ จากการเรียนรู้เกิดการ ยอมรับตนเองและได้ ประโยชน์จากการนำ วิธีการใหม่ ๆ มาใช้ ในการช่วยระบาย ความรู้สึกร่วมกัน ทั้งหลายให้ผู้อื่น ได้รับรู้โดยวจน ภาษา	
	4. ผู้นำกลุ่ม/ครูชื่นชม ในความสำเร็จของ นักเรียนที่มีความ ระมัดระวังในเรื่อง ความปลอดภัยและ	4. นักเรียนได้รับการ เสริมแรงจาก ผลสำเร็จของการเข้า ร่วมกิจกรรม	

9. การวัดผลและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน โดย

1. สังเกตจากการบอกวิธีการหายใจที่ถูกต้อง
2. สังเกตจากการอธิบายถึงความรู้สึกของตนเองเมื่อไว้วางใจเพื่อน ๆ
3. สังเกตจากการใช้ท่าทางหรือสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่เป็นภาษาท่าทาง (อวัจนภาษา)

ในการสื่อความหมายกับเพื่อน

4. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยการแสดงออก

10. เครื่องมือการประเมิน

แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน

11. กิจกรรมเสนอแนะ

ขณะดำเนินกิจกรรมทุกขั้นตอน ครู/ผู้นำกลุ่มต้องทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความเชื่อมั่น โดยต้องแสดงท่าทางที่อบอุ่นและเข้าใจผู้เข้าร่วมกิจกรรม

12. การบันทึกหลังสอน

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเริ่มมีความเต็มใจที่จะเปิดเผยถึงที่อยู่ในตัวของเขาให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มให้รู้จักเขามากขึ้น สามารถพูดคุยถึงปัญหาที่รบกวนจิตใจ ตัวเองยอมรับ ปฏิติกริยาของเพื่อนในกลุ่มที่มีต่อเขา โดยได้อย่างถูกต้องสามารถสื่อสารโดยใช้ภาษาท่าทางได้อย่างถูกต้อง และแสดงความเป็นอิสระในการแสดงออกอย่างสนุกสนาน

13. ผลหลังสอน

นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่สามารถดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ตามขั้นตอนได้ด้วยความเต็มใจ ปราศจากความเขินอาย และการกล้าที่จะเปิดเผยข้อมูลตัวเองโดยการแสดงออกด้วยการสื่อสารแบบภาษาท่าทางอย่างถูกต้อง รู้จักระมัดระวังตนเองจากอุบัติเหตุ มีการยอมรับซึ่งกันละกันและแสดงออกด้วยความสนุกสนาน

14. ปัญหา/อุปสรรค

ขั้นตอนเตรียมความพร้อมด้วยการฝึกการหายใจเป็นเรื่องง่าย แต่ครู/ผู้นำกลุ่มนักเรียนบางคนซึ่งขาดสมาธิจะมีความสนใจในการฝึกน้อยและไม่เต็มใจฝึกเท่าที่ควร

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ มีนักเรียนบางส่วนที่ขาดความชำนาญ ครู/ผู้นำกลุ่มต้องฝึกซ้ำ ๆ ทำได้ต้องใช้เวลามากกว่าที่กำหนด

15. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

ทุกขั้นตอนของการจัดกิจกรรม ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นกลุ่ม ผู้นำกลุ่ม / ครู ควรมีการสร้างความรู้สึกไว้วางใจด้วยจัดบรรยากาศแห่งความมั่นคงปลอดภัย อบอุ่นใจและเข้าใจผู้เข้าร่วมกิจกรรมและมีการฝึกซ้ำ ๆ โดยไม่กำหนดเวลาเพราะจะทำให้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกถึงความไม่มีอิสระในการเข้ากิจกรรมและจะไม่ให้ความร่วมมือเท่าที่ควร

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(นางสุวดี บุญฝ้าย)

26 มกราคม 2552



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน

คำชี้แจง

1. แบบสังเกตพฤติกรรมสำหรับครูหรือนำกลุ่มในการสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อสังเกตความพร้อมในการเรียน
2. แบบสังเกตพฤติกรรมนี้ ประกอบด้วยองค์ประกอบโครงสร้างของบุคลิกภาพ 5 ด้าน (The Big Five) หรือ Five Factor Approach (FFA) ของ Digman, 1998) และคิดคะแนน
3. โปรดกาเครื่องหมาย (/) ลงในตารางที่สังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียนของนักเรียน

ได้ตามความจริง

ที่.	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต						สรุป	หมายเหตุ
		มีการยอมรับวิธีการใหม่	มีความกล้าแสดงออกแล้วบ้าง	มีความเข้าใจและไว้วางใจซึ่งกันและกัน	มีความระมัดระวังความผิด	กล้าแสดงออก	รวม		
		4	4	4	4	4	20		
1		3	3	4	4	4	18	ดีมาก	
2		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
3		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
4		3	4	3	4	4	18	ดีมาก	
5		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
6		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
7		4	3	3	4	4	18	ดีมาก	
8		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
9		3	4	3	4	4	18	ดีมาก	
10		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
11		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
12		3	4	3	4	3	17	ดี	
13		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	

ร.น.	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต						สรุป	หมายเหตุ
		มีการยอมรับวิธีการใหม่	มีความคล่องแคล่วมีไหวพริบ	มีความเข้าใจและไว้วางใจซึ่งกันและกัน	มีความระมัดระวังความปลอดภัย	กล้าแสดงออก	รวม		
		4	4	4	4	4	20		
14		4	3	3	4	3	17	ดีมาก	
15		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
16		3	4	3	4	3	17	ดี	
17		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
18		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
19		4	4	4	4	3	19	ดีมาก	
20		3	4	4	3	4	18	ดีมาก	
21		3	4	3	4	3	17	ดี	
22		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
23		4	4	4	4	4	20	ดีมาก	
24		3	3	3	3	4	16	ดีมาก	
25		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
26		4	3	3	3	4	17	ดี	
27		4	4	4	4	3	19	ดีมาก	
28		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
29		3	3	4	3	4	17	ดี	
30		4	4	3	4	3	18	ดีมาก	
31		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
32		4	3	3	4	3	17	ดี	
33		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต					สรุป	หมายเหตุ	
		มีการยอมรับวิธีการใหม่	มีความคล่องแคล่วฉับไว	มีความเข้าใจและไว้วางใจซึ่งกันและกัน	มีความกระตือรือร้น	กล้าแสดงออก			รวม
		4	4	4	4	4			20
34		4	3	3	4	3	17	ดี	
35		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
36		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
37		3	4	3	4	3	17	ดี	
38		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
39		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
40		4	4	4	4	3	19	ดีมาก	
41		3	4	4	3	4	18	ดีมาก	
42		3	4	3	4	3	17	ดี	
43		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
44		4	4	4	4	4	20	ดีมาก	
45		3	3	3	3	4	16	ดี	
46		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
47		4	3	3	3	4	17	ดี	
48		4	4	4	4	3	19	ดีมาก	
49		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
50		3	3	4	3	4	17	ดี	
51		4	4	3	4	3	18	ดีมาก	
52		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
53		4	3	3	4	3	17	ดี	

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต						สรุป
		มีการยอมรับวิธีการใหม่	มีความต่อเนื่องตัวชี้วัด	มีความเข้าใจและไว้วางใจซึ่งกันและกัน	มีความระมัดระวังความปลอดภัย	กล้าแสดงออก	รวม	
		4	4	4	4	4	20	
54		4	4	4	3	4	19	ดีมาก
55		4	3	3	4	3	17	ดี
56		4	4	4	3	4	19	ดีมาก
57		4	3	3	4	3	17	ดี
58		3	4	4	4	4	19	ดีมาก
59		4	3	4	4	4	19	ดีมาก
60		3	3	4	3	3	16	ดี
61		4	4	4	4	4	20	ดีมาก
62		3	4	4	4	4	19	ดีมาก
63		4	3	3	3	4	17	ดี
64		3	4	4	4	3	18	ดีมาก
65		4	4	4	4	4	20	ดีมาก
66		3	3	3	3	4	16	ดี
67		4	4	4	4	3	19	ดีมาก
68		4	4	3	4	4	19	ดีมาก
69		3	4	4	4	3	18	ดีมาก
70		4	4	4	3	4	19	ดีมาก
71		3	3	4	4	4	18	ดีมาก
72		3	4	4	3	4	18	ดีมาก

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต					รวม	ตีพิมพ์	สรุป
		มีการยอมรับวิธีการใหม่	มีความประสงค์แล้วบ้าง	มีความเข้าใจและไว้วางใจซึ่งกันและกัน	มีความระมัดระวังความปลอดภัย	กล้าแสดงออก			
		4	4	4	4	4	20		
73		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
74		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
75		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
76		3	4	3	4	4	18	ดีมาก	
77		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
78		3	4	4	3	4	18	ดีมาก	
79		4	4	3	4	3	18	ดีมาก	
80		3	3	4	4	4	18	ดีมาก	

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
 (ลงชื่อ).....ผู้ประเมิน
 RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY
 (นางสุวดี บุญฝ้าย)

26 มกราคม 2552

ระดับคุณภาพ

- 4 คะแนน 9-10 ได้ระดับดีมาก
 3 คะแนน 7-8 ได้ระดับดี
 2 คะแนน 5-6 ได้ระดับพอใช้
 1 คะแนนต่ำกว่า 6 ได้ระดับควรปรับปรุง

เกณฑ์การให้คะแนน

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน			
		4	3	2	1
1	มีการยอมรับ วิธีการใหม่ ๆ	ปฏิบัติตามข้อตกลง หรือวิธีการใหม่ที่ใช้ ในการสื่อสารเพื่อ แก้ไขปัญหาาร่วมกัน ทุกขั้นตอนของทุก กิจกรรม	ปฏิบัติตาม ข้อตกลงหรือ วิธีการใหม่ ๆ ที่ใช้ ในการสื่อสารเพื่อ แก้ไขปัญหา ร่วมกันบาง ขั้นตอนของทุก กิจกรรม	ปฏิบัติตาม ข้อตกลงหรือ วิธีการใหม่ ๆ ที่ใช้ ในการสื่อสารเพื่อ แก้ไขปัญหา ร่วมกันเฉพาะ กิจกรรมสำคัญ	ไม่ปฏิบัติตาม ข้อตกลงหรือ วิธีการใหม่ ๆ ที่ใช้ ในการสื่อสารเพื่อ แก้ไขปัญหาทุก กิจกรรม
2	มีความ คล่องแคล่วล้น ไว	ปฏิบัติตามขั้นตอน ต่าง ๆ ด้วยความ รวดเร็วและมีการ จับเคลื่อนอย่าง ว่องไวในทุกกิจกรรม	ปฏิบัติตามขั้นตอน ต่าง ๆ ด้วยความ รวดเร็วและมีการ เคลื่อนไหวไม่ แน่นอนนาน ๆ ครั้งเฉพาะกิจกรรม สำคัญ	ปฏิบัติตามขั้นตอน ต่าง ๆ ด้วยความ เฉื่อยชา ขยุกขยิก ขยับบางโอกาสใน บางกิจกรรม	ไม่ปฏิบัติตาม ขั้นตอนต่าง ๆ ใน ทุกกิจกรรม
3	มีความเชื่อใจ และไว้วางใจซึ่ง กันและกัน	สามารถปฏิบัติตาม หน้าที่ที่ได้รับ มอบหมายเป็นอย่างดี โดยไม่ต้องมีการ ควบคุม	สามารถปฏิบัติตาม หน้าที่ที่ได้รับ มอบหมายเป็น อย่างดีโดยมีการ ควบคุมเป็น บางครั้ง	สามารถปฏิบัติตาม หน้าที่ที่ได้รับ มอบหมายอย่าง พอใช้โดยมีการ ควบคุมเป็น บางครั้ง	ไม่สามารถปฏิบัติ หน้าที่ที่ได้รับ มอบหมายได้ต้อง มีการควบคุมอยู่ เสมอ
4	มีความ ระมัดระวัง ความปลอดภัย	ปฏิบัติกิจกรรมด้วย ความปลอดภัยในทุก กิจกรรม	ปฏิบัติกิจกรรม ด้วยความปลอดภัย เฉพาะกิจกรรมที่ สำคัญ	ปฏิบัติกิจกรรม ด้วยความปลอดภัย บางกิจกรรม	ไม่มีความ ระมัดระวังความ ปลอดภัยสับเพลา จนเกิดอุบัติเหตุ เสมอ ๆ

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน			
		4	3	2	1
5	กล้าแสดงออก	ทำทางเชื่อมั่นไม่ ประหม่ากล้าพูด อธิบายความรู้สึกโดย การแสดงท่าทาง ประกอบและเป็นที่ ยอมรับของหมู่คณะ ในทุกกิจกรรม	ทำทางเชื่อมั่นไม่ ประหม่ากล้าพูด อธิบายความรู้สึก โดยแสดงท่าทาง ประกอบและเป็นที่ ยอมรับของหมู่ คณะเฉพาะ กิจกรรมสำคัญ	ทำทางเชื่อมั่นไม่ ประหม่ากล้าพูด อธิบายความรู้สึก โดยการแสดง ท่าทางประกอบ บางขั้นตอนของ กิจกรรมและเป็นที่ ยอมรับของหมู่ คณะบางกิจกรรม	ขาดความเชื่อมั่นใน ตนเองไม่กล้าพูด อธิบายความรู้สึก และไม่กล้าแสดง ท่าทางประกอบใน ทุกขั้นตอนของ กิจกรรมและไม่เป็น ที่ยอมรับของหมู่ คณะในทุกกิจกรรม



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แผนการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ 4

ใช้ประกอบการจัดกิจกรรม พัฒนาผู้เรียน	เรื่อง ตราประจำตัว	วัน/เดือน/ปีที่ใช้สอน 19 มกราคม 2552
ช่วงชั้นที่ 3		เวลาที่ใช้สอน 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

กิจกรรมสำรวจตนเองในด้านต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มมีความคุ้นเคยและพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง ยอมรับซึ่งกันและกันเกิดความประทับใจ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ ยอมรับ กล้าแสดงออกในการที่จะเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง อันจะนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลที่น่าพึงพอใจ ซึ่งทำให้ตนเองมีคุณค่ามากขึ้น

3. จุดประสงค์ปลายทาง

เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจตนเองในด้านต่างๆ เกิดการยอมรับตนเองและกล้าที่จะแสดงออกในการที่จะเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง

4. จุดประสงค์นำทาง

4.1 นักเรียนสามารถฝึกสมาธิเพื่อลดความเครียดได้

4.2 นักเรียนสามารถสำรวจตนเองโดยการเขียนหรือวาดภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองได้

4.3 นักเรียนสามารถพูดและเขียนข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับตนเองเพื่อการเปิดเผยได้

5. การวิเคราะห์พฤติกรรมการเรียนรู้

1. องค์ความรู้ (K) :

1) เรียนรู้วิธีการแบ่งกลุ่มย่อยทางคณิตศาสตร์และการแบ่งสัดส่วน

2) วิธีการสำรวจ ปัญหาเกี่ยวกับตนเอง

2. ทักษะกระบวนการ (P) :

1) การแบ่งกลุ่มย่อย

2) ทักษะการคิดเกี่ยวกับข้อคิดเกี่ยวกับคดีประจำใจ

3) ทักษะการเขียน การพูดแสดงความคิดเห็น

3. เจตคติ (A) :

- 1) การยอมรับ
- 2) การเปิดเผยตนเอง
- 3) ความพึงพอใจ
- 4) กล้าแสดงออก
- 5) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

6. เนื้อหาสาระ

6.1 การฝึกสมาธิ

นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มได้ฝึกผ่อนคลายแบบไตรภาคีหรือเรียกว่าการผ่อนคลายด้วยการฝึกสมาธิโดยผู้นำกลุ่มฝึกการผ่อนคลายแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า ต่อไปนี้เป็นการฝึกควบคุมตนเองแบบไตรภาคี หรือที่เรียกว่า “การผ่อนคลาย” ด้วยการฝึกสมาธิ ซึ่งถือว่าเป็นการผ่อนคลาย

ผู้นำกลุ่มฝึกการผ่อนคลายแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่าต่อไปนี้เป็น การฝึกการควบคุมตนเองแบบไตรภาคีที่เรียกว่า “การผ่อนคลาย” ด้วยการ “ฝึกสมาธิ” ซึ่งถือว่าเป็นการผ่อนคลายความเครียดที่ลึกซึ้งที่สุดและจะทำให้จิตใจสงบและปลอดจากความคิดที่ซ้ำซาก ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล เศร้า โกรธ ฯลฯ หลักของการทำสมาธิ คือการเอาใจไปจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว ซึ่งในที่นี้จะใช้การนับลมหายใจเป็นหลัก และยุติการคิดเรื่องอื่นๆ อย่างสิ้นเชิง หากฝึกสมาธิเป็นประจำ จะทำให้จิตใจเบิกบาน อารมณ์เย็น สมองแจ่มใส หายเครียดจนตัวเองและคนใกล้ชิดรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีนี้ได้อย่างชัดเจน

6.2 วิธีฝึก

ขั้นที่ 1 นั่งในท่าที่สบาย จะเป็นการนั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ หรือนอนก็ได้ในกรณีที่เป็นผู้ป่วย หลับตา หายใจเข้า หายใจออกช้าๆ เริ่มนับลมหายใจเข้าออก ดังนี้ หายใจเข้า นับ 1 หายใจออกนับ 1 หายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 2 นับไปเรื่อยๆ จนถึง 5

แล้วเริ่มนับ 1 ใหม่

นับจนถึง 6 แล้วเริ่ม 1 ใหม่

นับจนถึง 7 แล้วเริ่ม 1 ใหม่

นับจนถึง 8 แล้วเริ่ม 1 ใหม่

นับจนถึง 9 แล้วเริ่ม 1 ใหม่

นับจนถึง 10

ครบ 10 ถือเป็น 1 รอบ

แล้วเริ่ม 1 - 5 ใหม่ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

ฯลฯ

ในการฝึกครั้งแรกๆ อาจยังไม่มีสมาธิพอ ทำให้นับเลขผิดพลาด หรือบางทีอาจมีความคิดอื่นแทรกเข้ามาทำให้ลืมนับเป็นบางช่วง ถือเป็นเรื่องปกติ ต่อไปให้พยายามตั้งสติใหม่ เมื่อมีความคิดอื่นแทรกเข้ามาก็ให้รับรู้ แล้วปล่อยให้ผ่านไป ไม่เก็บมาคิดต่อ ในที่สุดก็จะสามารถนับเลขได้อย่างต่อเนื่องและไม่ผิดพลาด เพราะมีสมาธิดีขึ้น

ขั้นที่ 2 เมื่อจิตใจสงบมากขึ้น ให้เริ่มนับเลขแบบเร็วขึ้นไปอีกคือ

หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 2

หายใจเข้านับ 3 หายใจออกนับ 4

หายใจเข้านับ 5

หายใจออกนับ 1 ใหม่ จนถึง 6, 7, 8, 9, 10 ตามลำดับดังนี้

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5

ขั้นที่ 3 เมื่อนับลมหายใจได้เร็วและไม่ผิดพลาด แสดงว่าจิตใจสงบมากแล้ว

คราวนี้ให้ใช้สติรับรู้ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว ไม่ต้องนับเลขอีก และไม่คิดเรื่องใดๆ

ทั้งสิ้น มีแต่ความสงบเท่านั้น

ข้อเสนอแนะ ควรฝึกสมาธิเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะก่อนนอน จะช่วยให้นอนหลับได้ดี ไม่มีฝันร้ายด้วย

6.3 กิจกรรมการฝึกการยอมรับตนเองและการเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง

7. สื่อ/อุปกรณ์การเรียนการสอน : แหล่งเรียนรู้

7.1 กระดาษ A4

7.2 ดินสอ

8. ลำดับกิจกรรมการเรียนการสอน

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
1. ขั้นเตรียมความพร้อมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน จุดประสงค์	1. ผู้นำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มอยู่ประจำกลุ่มย่อยกลุ่มละ 1 คน เลือกผู้ช่วยเพื่ออำนวยความสะดวกอีกกลุ่มละ 1 คน 2. ครูคอยเป็นที่ปรึกษากลุ่มทุกกลุ่มย่อย 3. ครูแนะแนว/ครูที่ปรึกษาเป็นครูที่ปรึกษาประจำกลุ่ม	1. นักเรียนกลุ่มตัวอย่างแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มย่อยได้ 8 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน 2. นักเรียนฟังคำอธิบายขั้นตอนและวิธีการฝึกผ่อนคลายความรู้สึกร่วมกับการฝึกสมาธิ 3. นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกสมาธิไปพร้อมกับผู้นำกลุ่ม	
4.1 นักเรียนสามารถฝึกสมาธิเพื่อลดความเครียดได้	1. ผู้นำกลุ่ม/ครูอธิบายขั้นตอนและวิธีการฝึกผ่อนคลายคลายด้วยการฝึกสมาธิพร้อมกับสาธิตวิธีการฝึกสมาธิ ซึ่งถือว่าการผ่อนคลายความเครียดที่ลึกซึ้งที่สุดและจะทำให้จิตใจสงบและปลอดภ้ยจากความคิดที่ชั่วช้า	3. นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกสมาธิไปพร้อมกับผู้นำกลุ่ม : หากพบปัญหาข้อสงสัยให้ปรึกษาครูประจำกลุ่ม	

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
	<p>วิธีการฝึก</p> <p>ขั้นที่ 1 นั่งในท่าที่สบาย จะเป็นการนั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ หรือนอนก้น ได้ในกรณีที่เป็นผู้ป่วย หลับตา หายใจเข้า หายใจ ออกช้าๆ เริ่มนับลม หายใจเข้าออก ดังนี้ หายใจเข้านับ 1 หายใจ ออกนับ 1 หายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 2 นับ ไปเรื่อยๆ จนถึง 5 แล้ว เริ่มนับ 1 ใหม่ นับจนถึง 6 แล้วเริ่ม 1 ใหม่ นับ จนถึง 7 แล้วเริ่ม 1 ใหม่ นับจนถึง 8 แล้วเริ่ม 1 ใหม่ นับจนถึง 9 แล้วเริ่ม 1 ใหม่ นับจนถึง 10 ครบ 10 ถือเป็น 1 รอบ แล้วเริ่ม 1 - 5 ใหม่ ดัง ตัวอย่างต่อไปนี้</p> <p>1,1 2,2 3,3 4,4 5,5</p> <p>1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6</p> <p>1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6</p> <p>7,7</p>		

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
	<p>1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5</p> <p>ฯลฯ</p> <p>ในการฝึกครั้งแรกๆ อาจยังไม่มีสมาธิพอ ทำ ใ้หน้าเลขผิดพลาด หรือ บางที่อาจมีความคิดอื่น แทรกเข้ามาทำให้ลืม นับเป็นบางช่วง ถือเป็น เรื่องปกติ ต่อ ไปให้ พยายามตั้งสติใหม่ เมื่อมี ความคิดอื่นแทรกเข้ามา ให้รับรู้ แล้วปล่อยให้ผ่าน ไป ไม่เก็บมาคิดต่อ ใน ที่สุดก็จะสามารถนับเลข ได้อย่างต่อเนื่องและไม่ ผิดพลาด เพราะมีสมาธิ ขึ้น</p> <p>ขั้นที่ 2 เมื่อจิตใจสงบ มากขึ้น ให้เริ่มนับเลข แบบเร็วขึ้น ไปอีกขั้น</p>		

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
	<p>หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 2 หายใจเข้านับ 3 หายใจออกนับ 4 หายใจเข้านับ 5 หายใจออกนับ 1 ใหม่ จนถึง 6, 7, 8, 9, 10 ตามลำดับดังนี้</p> <p>1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 6 1 2 3 4 5 6 7 1 2 3 4 5 6 7 8 1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5</p> <p>ขั้นที่ 3 เมื่อนับลม หายใจได้เร็วและไม่ ผิดพลาด แสดงว่า จิตใจสงบมากแล้ว คราวนี้ให้ใช้สติรับรู้ ลมหายใจเข้าออก เพียงอย่างเดียว ไม่ ต้องนับเลขอีก และ ไม่คิดเรื่องใดๆ ทั้งสิ้น มีแต่ความสงบเท่านั้น</p>		

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
	<p>ข้อเสนอแนะ ควรฝึกสมาธิเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะก่อนนอน จะช่วยให้นอนหลับได้ดี ไม่มีฝันร้ายด้วย</p> <p>2. ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยกลุ่ม ฝึกปฏิบัติการฝึกสมาธิซึ่งต้องกระทำอย่างซ้ำๆ โดยมีครูคอยเป็นที่ปรึกษากลุ่มทุกกลุ่มย่อย</p>		
<p>2. <u>ขั้นการจัด</u> กิจกรรมการเรียนรู้ สอน <u>จุดประสงค์การเรียนรู้</u></p> <p>4.2 นักเรียนสามารถสำรวจตนเองโยการเขียนหรือวาดภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองได้</p> <p>4.3 นักเรียนสามารถพูดและเขียนข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับตนเองเพื่อการเปิดเผยได้</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่ม</p> <p>2. ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม</p> <p>3. ครูแนะแนว</p> <p>4. ครูประจำชั้น</p> <p>1. ผู้นำกลุ่ม/ครูอธิบายขั้นตอน วิธีการและข้อตกลงกลุ่ม ดังนี้</p> <p>1.1) ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มย่อยออกเป็นกลุ่มๆ ละ 10 คน จากนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 80 คน ได้ 8 กลุ่ม โดยให้มีผู้นำกลุ่มประจำกลุ่มละ 1 คนแล้ว</p>	<p>1. นักเรียนจัดแบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 10 คน ได้ทั้งหมด 8 กลุ่มหรือใช้กลุ่มเดิม</p> <p>2. นักเรียนเลือกผู้ช่วยผู้นำกลุ่มจากสมาชิกในกลุ่ม 1 คน เพื่อช่วยอำนวยความสะดวกให้สมาชิกขณะประกอบกิจกรรมกลุ่ม</p>	

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
	<p>1.2) เลือกผู้ช่วย กลุ่มเพื่ออำนวยความสะดวก ให้กับสมาชิก ในกลุ่มอีก 1 คน และครูประจำกลุ่ม กลุ่มละ 1 คน สำหรับเป็นที่ปรึกษา กลุ่ม</p> <p>1.3) ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยกลุ่มแจก กระดาษและดินสอ แก่สมาชิกและให้วาด ภาพขนาด เส้นผ่าศูนย์กลาง วงกลมเท่ากับ 4 นิ้ว ดั่งภาพข้างล่างโดย กำหนดให้นักเรียน เติมข้อความและวาด ภาพเกี่ยวกับสิ่ง ต่อไปนี้</p> 	<p>3. นักเรียนเติมข้อความ และวาดเกี่ยวกับสิ่ง ต่อไปนี้</p> <p>ช่องที่ 1 เขียนคติประจำ ใจที่ตนเองยึดถือเป็น หลักในการดำเนินชีวิต</p> <p>ช่องที่ 2 เขียนสิ่งที่แสดง ถึงความสำเร็จสูงสุดที่ ตนเองเคยได้รับ</p> <p>ช่องที่ 3 เขียนสิ่งที่แสดง ถึงการกระทำของผู้อื่นที่ ทำให้ตนเองเกิดความสุข</p> <p>ช่องที่ 4 เขียนสิ่งที่แสดง ถึงความล้มเหลวหรือ ความผิดหวังของตนเอง</p> <p>ช่องที่ 5 เขียนสิ่งที่ แสดงถึงเป้าหมายสูงสุดใน ชีวิต</p> <p>ช่องที่ 6 เขียนสิ่งที่แสดง ถึงปัญหาที่ตนเองต้องการ จะแก้ไข</p> <p>ช่องที่ 7 เขียนสิ่งที่ ต้องการจะให้ผู้อื่นพูดถึง ตนเอง</p>	

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
<p>ช่องที่ 1 เขียนคติ ประจำใจที่ตนเอง ยึดถือเป็นหลักในการ ดำเนินชีวิต</p> <p>ช่องที่ 2 เขียนสิ่งที่ แสดงถึงความสำเร็จ สูงสุดที่ตนเองเคย ได้รับ</p> <p>ช่องที่ 3 เขียนสิ่งที่ แสดงถึงการกระทำ ของผู้อื่นที่ทำให้ ตนเองเกิดความสุข</p> <p>ช่องที่ 4 เขียนสิ่งที่ แสดงถึงความ ล้มเหลวหรือความ ผิดหวังของตนเอง</p> <p>ช่องที่ 5 เขียนสิ่งที่ แสดงถึงเป้าหมาย สูงสุดในชีวิต</p> <p>ช่องที่ 6 เขียนสิ่งที่ แสดงถึงปัญหาที่ ตนเองต้องการจะ แก้ไข</p> <p>ช่องที่ 7 เขียนสิ่งที่ ต้องการจะให้ผู้อื่นพูด ถึงตนเอง</p>	<p>โดยเติมข้อความข้างต้น และวาดภาพลงในภาพ ตราประจำตัวต่อไปนี้</p>  <p>4. อภิปรายกลุ่มโดยให้ สมาชิกแต่ละคนบรรยาย ตราประจำตัวของตนและ อธิบายความหมายของ แต่ละช่องจนครบ 10 คน</p> <p>5. นักเรียนร่วมกันสรุป สนทนาทำความเข้าใจถึง ความเป็นปกติและ ธรรมชาติของความเป็น มนุษย์ที่ต้องอยู่ร่วมกัน ประกอบกิจกรรมร่วมกัน เพราะฉะนั้นนักเรียนทุก คนจึงควรให้การยอมรับ และพร้อมที่จะเปิดเผย ตนเอง</p>		

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
	<p>1.4) ผู้นำกลุ่ม/ ผู้ช่วยกลุ่มและครู ประจำกลุ่มฟังการ อภิปรายกลุ่มเกี่ยวกับ ตราประจำตัวของ นักเรียนแต่ละคน</p> <p>1.5) ผู้นำกลุ่ม/ ผู้ช่วยกลุ่ม ครูประจำ กลุ่มและนักเรียน ช่วยกันสรุปสนทนา ทำความเข้าใจถึง ความเป็นปกติและ ธรรมชาติของความ เป็นมนุษย์ที่ต้องอยู่ ร่วมกันประกอบ กิจกรรมร่วมกัน เพราะฉะนั้นนักเรียน ทุกคนจึงควรให้การ ยอมรับและพร้อมที่ จะเปิดเผยตนเอง เพื่อให้เกิด ความคุ้นเคยและเกิด ความประทับใจ ระหว่างการอยู่ ร่วมกัน</p>	<p>เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย และเกิดความประทับใจ ระหว่างการอยู่ร่วมกัน</p>	

9. การวัดผลและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน โดย

1. สังเกตจากการฝึกสมาธิเพื่อลดความเครียด
2. สังเกตจากการเขียนหรือวาดภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมของนักเรียนแต่ละบุคคล
3. สังเกตจากการพูดและเขียนข้อมูลของนักเรียน โดยการเปิดเผย

10. เครื่องมือการประเมิน

แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน

11. กิจกรรมเสนอแนะ

ควรฝึกทักษะการคิดเขียนและพูดอย่างต่อเนื่องภายใต้การดูแลช่วยเหลือเมื่อพบปัญหาด้วยความใกล้ชิดและเป็นกันเอง โดยการสร้างสัมพันธภาพที่ดีมั่นคง

12. การบันทึกหลังสอน

ขณะจัดกิจกรรมเตรียมความพร้อมด้วยการฝึกสมาธิจากการฝึกการกำหนดการหายใจ เป็นไปด้วยดีแต่ยังมีนักเรียนที่ถามปัญหาเรื่องวิธีการนับการหายใจ เมื่อจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งต้องใช้ทักษะการคิด เขียนและพูด นักเรียนมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการเปิดเผย ข้อมูลของตนเอง

13. ผลหลังสอน

นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจขั้นตอน วิธีการและผู้นำกลุ่มมากขึ้น โดยสามารถปฏิบัติตามขั้นตอนและมีการซักถามปัญหาแล้วนำมาปรับปรุงตนเองมีการยอมรับและช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาด้วยกันในกลุ่มเสมอ

14. ปัญหา/อุปสรรค

1. นักเรียนบางคนยังนับกำหนดลมหายใจผิดพลาดตามขั้นตอนในช่วงแรกของการฝึกเตรียมความพร้อม
2. นักเรียนส่วนใหญ่คิดและเขียนคติประจำวัน ได้เข้าผู้นำกลุ่มและเพื่อนต้องคอยช่วยเหลือ

15. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

ครู / ผู้นำกลุ่มต้องให้การช่วยเหลือเพื่อให้นักเรียนรู้สึกสบายใจโดยการบอกและสาธิตซ้ำว่านับผิดไม่เป็นไรเป็นเรื่องปกติให้ปล่อยผ่านไปพยายามตั้งสติใหม่ นักเรียนจะรู้สึกสบายใจขึ้นและช่วยเหลือต่อเนื่องจนเขาเกิดความเชื่อมั่นในตนเองและช่วยเหลือตนเองได้

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(นางสุวิณี ปุ๋ยฝ้าย)

30 มกราคม 2552



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน

คำชี้แจง

1. แบบสังเกตพฤติกรรมสำหรับครูหรือผู้นำกลุ่มในการสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อสังเกตความพร้อมในการเรียน
2. แบบสังเกตพฤติกรรมนี้ ประกอบด้วยองค์ประกอบโครงสร้างของบุคลิกภาพ 5 ด้าน (The Big Five) หรือ Five Factor Approach (FFA) ของ Digman. 1998) และคิดคะแนน
3. โปรดกาเครื่องหมาย (/) ลงในตารางที่สังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียนของนักเรียนได้ตามความจริง

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต					รวม	สรุป	หมายเหตุ
		กล้าแสดงออก	การยอมรับตนเอง	ให้ความร่วมมือกลุ่ม	เขียน/วาดภาพเกี่ยวกับตนเองได้	พูดอธิบายข้อมูลตนเองได้			
		4	4	4	4	4	20		
1		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
2		3	4	3	4	3	17	ดี	
3		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
4		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
5		4	4	3	4	3	18	ดีมาก	
6		3	4	4	3	4	18	ดีมาก	
7		3	4	3	4	3	17	ดี	
8		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
9		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
10		3	3	3	3	4	16	ดี	
11		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
12		4	3	3	3	4	17	ดี	
13		4	4	4	4	3	19	ดีมาก	
14		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต					รวม	สรุป	หมายเหตุ
		กล้าแสดงออก	การยอมรับตนเอง	ให้ความร่วมมือกลุ่ม	เขียน/วาดภาพเกี่ยวกับข้อมูลตนเองได้	พูดอธิบายข้อมูลตนเองได้			
		4	4	4	4	4	20		
15		3	3	4	3	4	17	ดี	
16		4	4	3	4	3	18	ดีมาก	
17		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
18		4	3	4	4	3	18	ดีมาก	
19		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
20		4	3	3	4	3	17	ดี	
21		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
22		3	3	3	4	4	17	ดี	
23		4	4	4	4	3	19	ดีมาก	
24		3	3	3	3	4	16	ดี	
25		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
26		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
27		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
28		4	3	3	4	4	18	ดีมาก	
29		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
30		4	3	3	4	4	18	ดีมาก	
31		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
32		4	4	4	3	3	18	ดีมาก	
33		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต					สรุป	หมายเหตุ	
		กล้าแสดงออก	การยอมรับตนเอง	ให้ความร่วมมือกลุ่ม	เขียน/วาดภาพเกี่ยวกับข้อมูลตนเองได้	พูดอธิบายข้อมูลตนเองได้			รวม
		4	4	4	4	4			20
34		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
35		3	4	4	3	4	18	ดีมาก	
36		4	3	3	3	4	17	ดี	
37		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
38		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
39		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
40		3	4	3	3	4	17	ดี	
41		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
42		4	4	4	4	4	20	ดีมาก	
43		4	4	3	4	3	18	ดีมาก	
44		3	4	4	4	4	19	ดีมาก	
45		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
46		3	3	4	3	3	16	ดี	
47		4	4	4	4	4	20	ดีมาก	
48		3	4	4	4	4	19	ดีมาก	
49		4	3	3	3	4	17	ดี	
50		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
51		4	4	4	4	4	20	ดีมาก	
52		3	3	3	3	4	16	ดี	

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต						สรุป	
		กล้าแสดงออก	การยอมรับตนเอง	ให้ความร่วมมือกลุ่ม	เขียน/วาดภาพเกี่ยวกับข้อมูลตนเองได้	พูดอธิบายข้อมูลตนเองได้	รวม		
		4	4	4	4	4	20		
53		4	4	4	4	3	19	ดีมาก	
54		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
55		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
56		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
57		3	3	4	4	4	18	ดีมาก	
58		3	4	4	3	4	18	ดีมาก	
59		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
60		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
61		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
62		4	4	4	4	3	19	ดีมาก	
63		3	4	3	4	4	18	ดีมาก	
64		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
65		3	4	4	3	4	18	ดีมาก	
66		4	4	3	4	3	18	ดีมาก	
67		3	3	4	4	4	18	ดีมาก	
68		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
69		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต						สรุป
		กล้าแสดงออก	การยอมรับตนเอง	ให้ความร่วมมือกลุ่ม	เขียน/วาดภาพเกี่ยวกับข้อมูลตนเองได้	พูดอธิบายข้อมูลตนเองได้	รวม	
		4	4	4	4	4	20	
70		3	4	3	4	4	18	ดีมาก
71		3	4	4	4	3	18	ดีมาก
72		4	4	4	3	4	19	ดีมาก
73		4	3	3	4	4	18	ดีมาก
74		3	4	4	4	3	18	ดีมาก
75		3	4	3	4	4	18	ดีมาก
76		4	4	4	3	4	19	ดีมาก
77		4	3	3	4	4	18	ดีมาก
78		3	4	3	4	3	17	ดี
79		4	4	4	3	4	19	ดีมาก
80		4	3	3	4	3	17	ดี

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมิน

(นางสุวดี บุญฝ้าย)

30 มกราคม 2552

ระดับคุณภาพ

- 4 คะแนน 9-10 ได้ระดับดีมาก
 3 คะแนน 7-8 ได้ระดับดี
 2 คะแนน 5-6 ได้ระดับพอใช้
 1 คะแนนต่ำกว่า 6 ได้ระดับควรปรับปรุง

เกณฑ์การให้คะแนน

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน			
		4	3	2	1
1	กล้าแสดงออก	กล้าแสดงออกในการที่จะเปิดเผยข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับตนเอง โดยการคิดและเขียนตามขั้นตอนต่าง ๆ ของกิจกรรมทุกกิจกรรมจนเป็นที่ยอมรับของหมู่คณะ	กล้าแสดงออกในการที่จะเปิดเผยข้อมูลที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับตัวเองโดยการคิดและเขียนตามขั้นตอนของกิจกรรมเฉพาะกิจกรรมสำคัญจนเป็นที่ยอมรับของหมู่คณะ	กล้าแสดงออกในการที่จะเปิดเผยข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับตัวเองโดยคิดและเขียนได้บ้าง บางขั้นตอนบางกิจกรรมและไม่เป็นที่ยอมรับของหมู่คณะ	ไม่กล้าเปิดเผยข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับตนเองโดยการคิดและเขียนตามขั้นตอนของกิจกรรมในทุกกิจกรรมทุกกิจกรรมจนไม่เป็นที่ยอมรับของหมู่คณะ
2	การยอมรับตนเอง	สามารถสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับตนเองในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านบวกและด้านลบเกิดการยอมรับเข้าใจตนเองด้วยการพูดและเขียนหรือวาดภาพพฤติกรรมต่าง ๆ ตามขั้นตอนได้ทุกกิจกรรม	สามารถสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับตนเองในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านบวกและด้านลบเกิดการยอมรับเข้าใจตนเองด้วยการพูดและเขียนหรือวาดภาพพฤติกรรมต่าง ๆ ตามขั้นตอนเฉพาะกิจกรรมสำคัญ	สามารถสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับตนเองในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านบวกและด้านลบเกิดการยอมรับเข้าใจตนเองด้วยการพูดและเขียนหรือวาดภาพพฤติกรรมต่าง ๆ ตามขั้นตอนของกิจกรรมบางกิจกรรม	ไม่สามารถสำรวจข้อมูลของตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบด้วยการพูดและเขียนหรือวาดภาพตามขั้นตอนของกิจกรรมทุกกิจกรรมเป็นการไม่ยอมรับและเข้าใจตนเอง

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน			
		4	3	2	1
3	ให้ความร่วมมือ กลุ่ม	ร่วมมือกับสมาชิกใน กลุ่มทำกิจกรรมโดย มีการประสาน งานที่ ดีและเปิดโอกาสให้ ผู้อื่นมีส่วนร่วมใน กิจกรรมตลอดเวลา ในทุกกิจกรรม	ร่วมมือกับสมาชิก ในกลุ่มทำกิจกรรม โดยมีการ ประสานงานที่ดี และเปิดโอกาสให้ ผู้อื่นมีส่วนร่วมใน กิจกรรมเฉพาะ กิจกรรมสำคัญ	ร่วมมือกับสมาชิก ในกลุ่มที่ได้รับ มอบหมายแต่ยัง ขาดการ ประสานงานกับ ผู้อื่นมีส่วนร่วม น้อยมากในบาง กิจกรรม	ไม่ให้ความร่วมมือ กลุ่มและขาดการ ประสานงานกับ ผู้อื่นไม่เข้าร่วม กิจกรรมทุกกิจกรรม
4	เขียนและวาด ภาพข้อมูล เกี่ยวกับตนเอง ได้	สามารถคิดและ จินตนาการเกี่ยวกับ ข้อมูลของตนเองโดย การเขียนและวาด ภาพของพฤติกรรม ต่าง ๆ ตามขั้นตอน ได้ทุกกิจกรรม	สามารถคิดและ จินตนาการ เกี่ยวกับข้อมูลของ ตนเองโดยการ เขียนและวาดภาพ ของพฤติกรรมต่าง ๆ ตามขั้นตอน เฉพาะกิจกรรมที่ สำคัญ	สามารถคิดและ จินตนาการ เกี่ยวกับข้อมูลของ ตนเองโดยการ เขียนและวาดภาพ ของพฤติกรรมต่าง ๆ ได้บ้างบาง ขั้นตอนบาง กิจกรรม	ไม่สามารถคิดและ จินตนาการ เกี่ยวกับข้อมูลของ ตนเองเพื่อเขียน และวาดภาพของ พฤติกรรมต่าง ๆ ได้ตามขั้นตอนทุก กิจกรรม
5	พูดอธิบาย ข้อมูลตนเองได้	พูดอธิบายข้อมูล เกี่ยวกับตนเองได้ตรง ประเด็นตามลำดับ ขั้นตอนโดยไม่พูด อ้อมค้อมวกวนในทุก กิจกรรม	พูดอธิบายข้อมูล เกี่ยวกับตนเองได้ ตรงประเด็น ตามลำดับขั้นตอน โดยไม่พูดอ้อม ค้อม วกวน เฉพาะกิจกรรม สำคัญ	พูดอธิบายข้อมูล เกี่ยวกับตนเองไม่ ตรงประเด็นพูด อ้อมค้อม วกวน บางขั้นตอนบาง กิจกรรม	ไม่สามารถพูด อธิบายข้อมูลที่ เกี่ยวกับตนเองได้ ทุกกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ 5

ใช้ประกอบการจัดกิจกรรม พัฒนาผู้เรียน	เรื่อง ค้นหาจุดแข็งของแต่ละคน	วัน/เดือน/ปีที่ใช้สอน 23 มกราคม 2552
ช่วงชั้นที่ 3		เวลาที่ใช้สอน 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้ตั้งอยู่บนพื้นฐานความคิดที่ว่า คนเราจะมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองได้จะต้องมองเห็นจุดดี จุดแข็งของตนเองเสียก่อน แต่เป็นที่น่าเสียดายว่าในชีวิตประจำวัน คนเรามักจะมองเห็นแต่จุดอ่อนจุดเสียของตนเองและของผู้อื่นเท่านั้น ทำให้คุณค่าของตนและผู้อื่น ลดต่ำลงกว่าความเป็นจริง กิจกรรมนี้จะช่วยให้สมาชิกได้ตระหนักถึงสิ่งที่ดีของตน และเป็น การฝึกฝนการมองโลกในแง่ดีด้วย

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นในทางบวกด้วยการมองโลกในแง่ดี และมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

3. จุดประสงค์ปลายทาง

เพื่อช่วยให้นักเรียนแต่ละคนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง และผู้อื่นอีกทั้งมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

4. จุดประสงค์นำทาง

4.1 นักเรียนสามารถฝึกควบคุมตนเอง ซึ่งเป็นการฝึกผ่อนคลายโดยการจินตนาการ จนจิตใจสงบได้

4.2 นักเรียนสามารถเขียนถึงสิ่งที่ดีของตนเองได้

4.3 นักเรียนสามารถอธิบายถึงสิ่งที่ดีของตนเองและผู้อื่น โดยการพูดและเขียนได้

4.4 นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นด้วยการแสดงออก

5. การวิเคราะห์พฤติกรรมการเรียนรู้

1. องค์ความรู้ (K) :

1) มารยาทในการเขียน สื่อข้อมูลเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น

2) การพูดอธิบายสิ่งที่ถูกต้องเกี่ยวกับข้อมูลของตนเอง

2. ทักษะกระบวนการ (P) :

และผู้อื่น

- 1) ทักษะการเขียน สิ่งที่น่าสนใจเกี่ยวกับลักษณะและบุคลิกภาพของตนเอง
 - 2) ทักษะการสังเกตลักษณะและบุคลิกภาพภายนอกของตนเองและผู้อื่น
3. เจตคติ (A) :
- 1) ทศนคติต่อตนเองและผู้อื่นในทางบวกด้วยการมองโลกในแง่ดี
 - 2) การจินตนาการให้จิตใจสงบ
 - 3) ความเชื่อมั่นในตนเอง

6. เนื้อหาสาระ

6.1 วิธีฝึกการจินตนาการ

การฝึกจินตนาการเป็นการฝึกผ่อนคลายความรู้สึกด้วยการควบคุมตนเองซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะจินตนาการจำอยู่ในเหตุการณ์หรือสถานที่นั้นจริงๆ เช่น การได้ยืน การได้กลิ่น รสสัมผัส และการเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นประสาทสัมผัสต่าง ๆ โดยเป็นการฝึกทีละขั้นตอนเมื่อทำได้แล้วค่อยฝึกขั้นต่อไปโดยมีลำดับในการฝึกดังนี้

1. เลือกสถานที่ที่สงบ เป็นส่วนตัว ปลอดภัยจากการรบกวนของผู้อื่น
2. นั่งในท่าที่สบาย ถ้าได้เก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะด้วยจะเป็นการดีมาก
3. หลับตาลงเริ่มจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่สงบสุขในอดีต เช่น การนั่งดูพระอาทิตย์ตก การดำน้ำชมธรรมชาติ การเดินชมสวนดอกไม้ การนั่งดกปลาริมตลิ่ง
4. เมื่อจินตนาการจนจิตใจสงบและเพลิดเพลินแล้วให้บอกสิ่งที่ดี ๆ กับตนเองว่า ฉันเป็นคนดี ฉันเป็นคนเก่ง ฉันไม่หวั่นไหวกลัวต่ออุปสรรคใด ๆ ฉันสามารถเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างแน่นอน
5. นับ 1...2.....3. แล้วค่อย ๆ ลืมตาขึ้น คงอารมณ์สงบเอาไว้ พร้อมทั้งจะต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคในชีวิตต่อไป

6.2 ตัวอย่างเรื่องที่จินตนาการ

1. ฉันกำลังเดินเล่นริมชายหาด ฟันทรายแสนจะอ่อนนุ่มและอบอุ่นได้ยินเสียงคลื่นที่ซัดสาดเข้ามาและเสียงนกร้องเป็นระยะ
2. ฉันค่อย ๆ ลอยลงไปใต้น้ำทะเล น้ำทะเลเย็นฉ่ำชื่นใจและใสราวกระจก มองเห็นเปลือกหอย ปลาตัว และฝูงปลาตัวเล็ก ๆ สีเงินว่ายวนเวียนไปมา
3. ฉันเริ่มแหวกว่ายน้ำทะเล รู้สึกตัวเบาหวิวเป็นอิสระจากความเครียดทั้งปวง
4. บรรยากาศช่างสงบ เป็นธรรมชาติและช่วยให้ฉันผ่อนคลายได้มากเหลือเกิน

5. ตอนนี้ฉันพร้อมแล้วที่จะต่อสู้กับอุปสรรคในชีวิต ฉันจะไม่หวั่นกลัวต่อสิ่งใด ฉันจะต้องเอาชนะปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างแน่นอน

6.3 กิจกรรมค้นหาจุดแข็งของแต่ละคน โดย

1. ลักษณะภายนอกที่น่าประทับใจของสมาชิกแต่ละคนคนละ 1 อย่าง (เช่น แต่งตัวดี ตาสวย ยิ้มน่ารัก ฟันขาวสวย เป็นต้น)
2. ลักษณะบุคลิกภาพที่น่าประทับใจของสมาชิกแต่ละคน คนละ 1 อย่าง (เช่น สุภาพ มีความเป็นมิตร มีอารมณ์ขัน ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ขยัน เป็นต้น)

6.4 การเขียนลักษณะภายนอกเกี่ยวกับตนเองดังนี้

1. ลักษณะภายนอกของตนเองที่น่าประทับใจมากที่สุด 3 อย่าง เรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย
2. ลักษณะบุคลิกภาพของตนเองที่น่าประทับใจมากที่สุด 3 อย่าง เรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย

7. สื่อ/อุปกรณ์การเรียนการสอน : แหล่งเรียนรู้

1. กระดาษเปล่า A4
2. ปากกา

แหล่งเรียนรู้

ห้องโสตทัศนศึกษา โรงเรียนท่าขอนยางพิทยาคม อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม

8. ลำดับกิจกรรมการเรียนการสอน

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
1. ขั้นตอนการเตรียมความพร้อมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนจุดประสงค์ 4.1 นักเรียนสามารถฝึกควบคุมตนเอง ซึ่งเป็นการฝึกผ่อนคลายโดยการจินตนาการจนจิตใจสงบได้	1. ผู้นำกลุ่ม 9 คน 2. ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม 9 คน 3. ครูแนะแนว/ครูประจำชั้น 4. ผู้ที่เกี่ยวข้องอื่นๆ	-นักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 80 คน (นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 10 คน จำนวน 8 กลุ่ม) หรือใช้กลุ่มเดิม	แบบสังเกตพฤติกรรม
	1. ผู้นำกลุ่ม/ครูอธิบายขั้นตอนวิธีการและข้อตกลงกลุ่มตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้	1. นักเรียนทุกคนฟังคำอธิบายถึงขั้นตอนวิธีการและข้อตกลงกลุ่มตามลำดับขั้นจนเข้าใจและปฏิบัติตาม	

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
<p>2. ขั้นจัดกิจกรรม</p> <p>การเรียนการสอน</p> <p>จุดประสงค์</p> <p>4.2 นักเรียนสามารถเขียนถึงสิ่งที่ดีของตนเองได้</p> <p>4.3 นักเรียนสามารถอธิบายถึงสิ่งที่ดีของตนเองและผู้อื่นโดยการพูดและเขียนได้</p>	<p>1.1 ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษเปล่า(A4)ให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น และกำหนดให้นักเรียนเขียนสิ่งต่างๆ เกี่ยวกับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม (ยกเว้นตนเอง) ดังนี้</p> <p>1.1.1 ลักษณะภายนอกที่น่าประทับใจที่สุดของนักเรียนแต่ละคน คนละ 1 อย่าง (เช่น แต่งตัวดี ตาสวย ยิ้มน่ารัก ฟันขาวสวย เป็นต้น)</p> <p>11.2) ลักษณะบุคลิกภาพที่น่าประทับใจมากที่สุดของนักเรียนแต่ละคน คนละ 1 อย่าง (เช่น สุภาพ มีความเป็นมิตร มีอารมณ์ขัน ชอบช่วยเหลือผู้อื่นขยัน เป็นต้น)</p>	<p>ดังต่อไปนี้</p> <p>1.1 นักเรียนรับอุปกรณ์การเรียนคือกระดาษและปากกาเพื่อเตรียมเขียนข้อมูลเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นดังนี้</p> <p>1.1.1 ลักษณะภายนอกที่น่าประทับใจที่สุดของนักเรียนแต่ละคน คนละ 1 อย่าง (เช่น แต่งตัวดี ตาสวย ยิ้มน่ารัก ฟันขาวสวย เป็นต้น)</p> <p>11.2) ลักษณะบุคลิกภาพที่น่าประทับใจมากที่สุดของนักเรียนแต่ละคนคนละ 1 อย่าง (เช่น สุภาพ มีความเป็นมิตร มีอารมณ์ขัน ชอบช่วยเหลือผู้อื่นขยัน เป็นต้น)</p> <p>1.2 ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนข้อมูลเกี่ยวกับตัวเองดังต่อไปนี้</p>	

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผลระหว่าง เรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
	<p>1.2 ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนข้อมูลเกี่ยวกับตัวเองดังต่อไปนี้</p> <p>1.2.1 ลักษณะภายนอกของตนเองที่น่าประทับใจที่สุด 3 อย่าง เรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย</p> <p>1.2.2 ลักษณะบุคลิกภาพของตนเองที่น่าประทับใจมากที่สุด 3 อย่าง เรียงลำดับตามความสำคัญจากมากไปหาน้อย</p> <p>1.3 ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยกลุ่มรวบรวมข้อมูลทั้งหมดจากนักเรียนและอ่านลักษณะที่น่าประทับใจของแต่ละคนและลักษณะต่างๆ เหล่านี้จะถูกนำไปเปรียบเทียบกับสิ่งของแต่ละคนเกี่ยวกับตนเอง</p>	<p>1.2.1 ลักษณะภายนอกของตนเองที่น่าประทับใจที่สุด 3 อย่าง เรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย</p> <p>1.2.2 ลักษณะบุคลิกภาพของตนเองที่น่าประทับใจมากที่สุด 3 อย่าง เรียงลำดับตามความสำคัญจากมากไปหาน้อย</p> <p>1.3 นักเรียนเตรียมตรวจสอบข้อมูลเกี่ยวกับตนเองให้เรียบร้อย (ขั้นตอนนี้หากพบปัญหาว่านักเรียนเขียนไม่ได้ควรให้ผู้นำกลุ่มเป็นผู้สอนน้อง) และส่งข้อมูลให้ผู้นำกลุ่ม/ผู้ช่วยกลุ่ม</p>	

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผลระหว่าง เรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
	ผู้ที่ชนะในกิจกรรมนี้ คือผู้ที่ทนายได้ถูกมาก ที่สุดว่าลักษณะเด่น ของตนเองคืออะไร โดยเกณฑ์การตัดสิน ให้ผู้ชนะใน กิจกรรมนี้เป็นผู้ อธิบายถึงสิ่งที่ถูกต้อง เกี่ยวกับตัวเอง		

9. การวัดผลและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน โดย

1. สังเกตจากการฝึกการควบคุมตนเองโดยการจินตนาการให้จิตใจสงบ
2. สังเกตจากการเขียนข้อมูลสิ่งที่ดีเกี่ยวกับตนเอง
3. สังเกตจากการพูดและเขียนอธิบายข้อมูลถึงสิ่งที่ดีเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น
4. สังเกตจากการแสดงออกถึงความเชื่อมั่นในตนเอง

10. เครื่องมือการประเมิน

แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน

11. กิจกรรมเสนอแนะ

กิจกรรมฝึกจินตนาการในการเตรียมความพร้อมจะปฏิบัติได้ดีควรจัดให้อยู่ในสถานที่ที่เหมาะสมซึ่งช่วยให้จิตใจสงบและส่งผลให้ทำกิจกรรมต่อไปได้ดียิ่งขึ้น

12. การบันทึกหลังสอน

การจัดกิจกรรมบนพื้นฐานคิดเป็นเรื่องทีละเรื่องทีละเอียดย่อย โดยเฉพาะการที่จะให้นักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ คิดและเขียนเกี่ยวกับทัศนคติทางบวกของตนเอง เมื่อกิจกรรมถูกกำหนดทำให้นักเรียนคิดและเขียนสิ่งที่ดีของตนเองและผู้อื่นที่เป็นรูปธรรม นักเรียนสามารถมองเห็นและรู้สึกสัมผัสได้ชัดเจน และสามารถถ่ายทอดโดยการเขียนและการพูดได้

ส่วนใหญ่เนื่องจากเกิดการยอมรับตนเองมากขึ้น จากการได้รับบทบาทเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับความช่วยเหลือจากประสบการณ์ในกิจกรรมที่ผ่านมาแล้ว

13. ผลหลังสอน

กิจกรรมฝึกจินตนาการด้วยความคิดและทัศนคติเพื่อหาจุดแข็งจุดอ่อนของตนเองและผู้อื่น ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกำลังเผชิญปัญหาของตน เมื่อคิดไม่ได้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอื่นในกลุ่มได้ช่วยเหลือโดยการผ่านการให้ความคิดเห็นย้อนกลับ การร่วมเปิดเผยข้อมูลตนเองทำให้นักเรียนเห็นคุณค่าตนเองได้มากขึ้น

14. ปัญหา/อุปสรรค

1. นักเรียนส่วนใหญ่มักมองเห็นเฉพาะจุดอ่อนของตนเอง
2. นักเรียนไม่ค่อยเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าของตนเองเท่าที่ควร
3. นักเรียนหลีกเลี่ยงการพูดความจริงจากสิ่งที่พบเห็นเนื่องจากกังวลจิตใจว่าผู้ถูก

กล่าวอ้างถึงจะสูญเสียความรู้สึกที่ดีต่อกัน

15. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

ผู้นำกลุ่ม / ครู ต้องมีบทบาทเป็นตัวแบบ (model) แสดงออกถึงการให้การยอมรับต่อผู้ร่วมกิจกรรม โดยต้องแสดงท่าทีเอาใจใส่อย่างจริงใจจริงใจโดยปราศจากเงื่อนไขผิด ๆ เมื่อผู้ร่วมกิจกรรมหรือนักเรียนได้รับการยอมรับจากผู้นำกลุ่ม พวกเขาจะเกิดการยอมรับตนเองและกระทำตามแบบอย่างทั่วทั้งกลุ่มในที่สุด

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
 RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(นางสุวดี ปุยฝ้าย)

2 กุมภาพันธ์ 2552

แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน

คำชี้แจง

1. แบบสังเกตพฤติกรรมสำหรับครูหรือผู้นำกลุ่มในการสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อสังเกตความพร้อมในการเรียน
2. แบบสังเกตพฤติกรรมนี้ ประกอบด้วยองค์ประกอบโครงสร้างของบุคลิกภาพ 5 ด้าน (The Big Five) หรือ Five Factor Approach (FFA) ของ Digman. 1998) และดิกแมน
3. โปรดกาเครื่องหมาย (/) ลงในตารางที่สังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียนของนักเรียนได้ตามความจริง

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต					รวม	สรุป	หมายเหตุ
		สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้	พูดริบยาข้อมูลเกี่ยวกับตนเองได้	เขียนข้อมูลเกี่ยวกับตนเองได้	มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น	มีความเชื่อมั่นในตนเอง			
		4	4	4	4	4	20		
1		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
2		3	4	3	4	3	17	ดี	
3		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
4		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
5		4	4	3	4	3	18	ดีมาก	
6		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
7		3	4	3	4	3	17	ดี	
8		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
9		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
10		3	3	3	3	4	16	ดี	
11		3	4	4	3	3	17	ดี	
12		4	3	3	3	4	17	ดี	
13		4	4	4	4	3	19	ดีมาก	

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต						สรุป	หมายเหตุ
		สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้	พูดอธิบายข้อมูลเกี่ยวกับตนเองได้	เขียนข้อมูลเกี่ยวกับตนเองได้	มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น	มีความเชื่อมั่นในตนเอง	รวม		
		4	4	4	4	4	20		
14		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
15		3	3	4	3	4	17	ดี	
16		4	4	3	4	3	18	ดีมาก	
17		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
18		4	3	4	4	3	18	ดีมาก	
19		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
20		4	3	3	4	3	17	ดี	
21		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
22		3	3	3	4	4	17	ดี	
23		4	4	4	4	3	19	ดีมาก	
24		3	3	3	3	4	16	ดีมาก	
25		4	3	4	4	3	18	ดีมาก	
26		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
27		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
28		4	3	3	4	4	18	ดีมาก	
29		3	4	4	3	4	18	ดีมาก	
30		4	3	3	4	4	18	ดีมาก	
31		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
32		4	4	4	3	3	18	ดีมาก	
33		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	

ร.ด.-	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต					สรุป	หมายเหตุ
		สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้	พูดอธิบายข้อมูลเกี่ยวกับตนเองได้	เขียนข้อมูลเกี่ยวกับตนเองได้	มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น	มีความเชื่อมั่นในตนเอง		
		4	4	4	4	4	20	
34		3	4	4	4	3	18	ดีมาก
35		3	4	4	3	4	18	ดีมาก
36		4	3	3	3	4	17	ดี
37		4	4	4	4	3	19	ดีมาก
38		4	4	4	3	4	19	ดีมาก
39		4	3	4	4	4	19	ดีมาก
40		3	4	3	3	4	17	ดี
41		4	3	4	3	4	18	ดีมาก
42		4	4	4	4	4	20	ดีมาก
43		4	4	3	4	3	18	ดีมาก
44		3	4	4	4	4	19	ดีมาก
45		4	3	4	4	4	19	ดีมาก
46		3	3	4	3	3	16	ดี
47		4	4	4	4	4	20	ดีมาก
48		4	3	4	4	4	19	ดีมาก
49		4	3	3	3	4	17	ดี
50		3	4	4	4	3	18	ดีมาก
51		4	4	4	4	4	20	ดีมาก
52		3	3	3	3	4	16	ดี
53		4	3	4	4	3	18	ดีมาก

ที่-	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต						รวม	ดีมาก	สรุป
		สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้	พูดหรือมีข้อมูลเกี่ยวกับตนเองได้	เขียนข้อมูลเกี่ยวกับตนเองได้	มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น	มีความเชื่อมั่นในตนเอง	รวม			
		4	4	4	4	4	20			
54		4	4	3	4	4	19	ดีมาก		
55		3	4	4	4	3	18	ดีมาก		
56		4	4	4	3	4	19	ดีมาก		
57		3	3	4	4	4	18	ดีมาก		
58		3	4	4	3	4	18	ดีมาก		
59		4	4	3	4	4	19	ดีมาก		
60		3	4	4	4	3	18	ดีมาก		
61		4	3	4	3	4	18	ดีมาก		
62		4	4	4	4	3	19	ดีมาก		
63		3	4	3	4	4	18	ดีมาก		
64		4	3	4	4	4	19	ดีมาก		
65		3	4	4	3	4	18	ดีมาก		
66		4	4	3	4	3	18	ดีมาก		
67		3	3	4	4	4	18	ดีมาก		
68		4	4	4	3	4	19	ดีมาก		
69		4	3	4	4	4	19	ดีมาก		
70		3	4	3	4	4	18	ดีมาก		
71		3	4	4	4	3	18	ดีมาก		
72		4	4	4	3	4	19	ดีมาก		

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต						สรุป
		สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้	พูดหรือบางข้อมูลเกี่ยวข้องกับตนเองได้	เขียนข้อมูลเกี่ยวกับตนเองได้	มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น	มีความเชื่อมั่นในตนเอง	รวม	
		4	4	4	4	4	20	
73		4	3	3	4	4	18	ดีมาก
74		3	4	4	4	3	18	ดีมาก
75		3	4	3	4	4	18	ดีมาก
76		4	4	4	3	4	19	ดีมาก
77		4	3	4	4	4	19	ดีมาก
78		3	4	3	4	3	17	ดีมาก
79		4	4	4	3	4	19	ดีมาก
80		4	4	3	4	4	19	ดีมาก

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมิน

(นางสุวดี ปุ้ยฝ้าย)

2 กุมภาพันธ์ 2552

ระดับคุณภาพ

- 4 คะแนน 9-10 ได้ระดับดีมาก
- 3 คะแนน 7-8 ได้ระดับดี
- 2 คะแนน 5-6 ได้ระดับพอใช้
- 1 คะแนนต่ำกว่า 6 ได้ระดับควรปรับปรุง

เกณฑ์การให้คะแนน

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน			
		4	3	2	1
1	สามารถควบคุม อารมณ์ตนเอง ได้	ฝึกจินตนาการด้วย การควบคุมจิตใจของ ตนเองให้สงบตาม ขั้นตอนของการ เตรียมความพร้อม ด้วยการฝึกผ่อนคลาย จิตใจได้ทุกขั้นตอน ของกิจกรรมทุก กิจกรรม	ฝึกจินตนาการด้วย การควบคุมการ ควบคุมจิตใจของ ตนเองให้สงบตาม ขั้นตอนของการ เตรียมความพร้อม ด้วยการฝึกผ่อนคลาย จิตใจได้ เฉพาะขั้นตอนที่ สำคัญ	ฝึกจินตนาการด้วย การควบคุมจิตใจ ของตนเองให้สงบ ตามขั้นตอนของ การเตรียมความ พร้อมด้วยการฝึก ผ่อนคลายจิตใจได้ บ้างบางขั้นตอน ของบางกิจกรรม	ไม่สามารถฝึก จินตนาการในการ ควบคุมจิตใจให้ สงบตามขั้นตอน ของการเตรียม ความพร้อมด้วย การฝึกผ่อนคลาย จิตใจได้ในทุก กิจกรรม
2	พูดอธิบาย ข้อมูลเกี่ยวกับ ตนเองได้	พูดอธิบายข้อมูล เกี่ยวกับตนเองได้ตรง ประเด็น ตามลำดับ ขั้นตอนโดยไม่พูด อ้อมค้อมกวนในทุก กิจกรรม	พูดอธิบายข้อมูล เกี่ยวกับตนเองได้ ตรงประเด็นมีการ พูดอ้อมค้อมกวน ไม่เป็นไปตาม ขั้นตอนในการพูด เฉพาะกิจกรรม สำคัญ	พูดอธิบายข้อมูล เกี่ยวกับตนเองได้ ตรงประเด็นมีการ พูดอ้อมค้อมกวน ไม่มีลำดับขั้นตอน ในการพูดบาง ขั้นตอนบาง กิจกรรม	ไม่สามารถพูด อธิบายข้อมูลที่ เกี่ยวกับตนเองได้ ในทุกกิจกรรม
3	เขียนข้อมูล เกี่ยวกับตนเอง ได้	เขียนเนื้อหาที่ เกี่ยวกับข้อมูลตนเอง ครบถ้วนมีการ จัดลำดับเรื่องราวได้ อย่างต่อเนื่องและมี ความหมายในทุก ขั้นตอนของทุก กิจกรรม	เขียนเนื้อหาที่ เกี่ยวกับข้อมูล ตนเองครบถ้วนมี การจัดลำดับ เรื่องราวอย่าง ต่อเนื่องและมี ความหมายในทุก ขั้นตอนเฉพาะ กิจกรรมสำคัญ	เขียนเนื้อหาที่ เกี่ยวกับข้อมูล ตนเองครบถ้วนมี การจัดลำดับ เรื่องราวอย่าง ต่อเนื่องและมี ความหมายบาง ขั้นตอนในบาง กิจกรรม	เขียนเนื้อหาที่ เกี่ยวกับข้อมูล ตนเองไม่ครบถ้วน ไม่มีการจัดลำดับ เรื่องราวให้ ต่อเนื่องและมี ความหมายไม่ครบ ตามกิจกรรมทุก กิจกรรม

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน			
		4	3	2	1
4	มีทัศนคติต่อตนเองและผู้อื่น	มีส่วนร่วมรับผิดชอบ ตั้งใจเต็มใจทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายเข้าใจยอมรับตนเองและผู้อื่น คำนึงถึงความเป็นปกติและธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ในการทำกิจกรรมร่วมกันทุกกิจกรรม	มีส่วนร่วม รับผิดชอบตั้งใจเต็มใจทำกิจกรรมที่ใครรับมอบหมายเข้าใจยอมรับตนเองและผู้อื่น คำนึงถึงความเป็นปกติและธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ในการทำกิจกรรมเฉพาะกิจที่สำคัญ	มีส่วนร่วม รับผิดชอบ ตั้งใจเต็มใจทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายเข้าใจยอมรับตนเองและผู้อื่น คำนึงถึงความเป็นปกติและธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ในการทำกิจกรรมบางกิจกรรม	ไม่มีส่วนร่วมในการรับผิดชอบของกิจกรรมทุกกิจกรรม
5	มีความเชื่อมั่นในตนเอง	ทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายด้วยความเชื่อมั่น มีความตั้งใจเต็มใจทำกิจกรรมอย่างเต็มที่จนสุดความสามารถของตนเองในทุกกิจกรรม	ทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายด้วยความเชื่อมั่น มีความตั้งใจเต็มใจทำกิจกรรมอย่างเต็มที่จนสุดความสามารถของตนเองเฉพาะกิจที่สำคัญ	ทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายด้วยความเชื่อมั่น มีความตั้งใจเต็มใจทำกิจกรรมบางกิจกรรม	ขาดความรับผิดชอบทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ

แผนการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ 6

ใช้ประกอบการจัดกิจกรรม พัฒนาผู้เรียน	เรื่อง วิ่งแข่งหลังชนกัน	วัน/เดือน/ปีที่ใช้สอน 26 มกราคม 2552
ช่วงชั้นที่ 3		เวลาที่ใช้สอน 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

กิจกรรมการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม เป็นการแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ นานา หรือแม้แต่การที่กลุ่มบุคคลมีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน เพื่อเป็นการเสริมสร้างความสามัคคีในหมู่คณะและขจัดปัญหาต่าง ๆ นานา ได้ในที่สุด

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ นักเรียนมีความรัก ความสามัคคีในหมู่คณะและสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้

3. จุดประสงค์ปลายทาง

เพื่อให้ นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เน้นการคลายเครียดจากใจสู่กาย มีความรักความสามัคคีในหมู่คณะและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้

4. จุดประสงค์นำทาง

4.1 นักเรียนสามารถฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เน้นการคลายเครียด “จากใจสู่กาย” ได้

4.2 นักเรียนมีความรักความสามัคคีในหมู่คณะ

4.3 นักเรียนสามารถทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มได้

5. การวิเคราะห์พฤติกรรมการเรียนรู้

5.1 องค์ความรู้ (K) :

1) เรียนรู้คณิตศาสตร์เกี่ยวกับจำนวนเลขคู่และการจัดกลุ่ม

2) วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อคลายเครียดจากใจสู่กาย

2. ทักษะกระบวนการ (P) :

1) การฝึกทักษะกระบวนการกลุ่ม

2) การเคลื่อนไหว

3. เจตคติ (A) : ความรัก ความสามัคคีในหมู่คณะ

6. เนื้อหาสาระ

6.1 การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อคลายเครียด

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อคลายเครียดจากใจสู่กาย เป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่ม/ครู อธิบายหลักการตามหลักวิชาการ ด้านสุขภาพจิตที่ถือกันว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” จิตมีอำนาจที่จะสั่งกายได้ การคลายเครียดจากใจสู่กาย จึงเป็นเทคนิคที่ผู้ฝึกสามารถผ่อนคลายได้ โดยการใช้ใจสั่งหรือบอกกับตัวเอง ด้วยคำพูดง่าย ๆ แต่จะได้ผลถึงการผ่อนคลาย ในระดับจิตใต้สำนึก คำสั่งที่ใช้จะเน้นให้อวัยวะต่าง ๆ รู้สึกหนักและอุ่น เนื่องจากในภาวะเครียดกล้ามเนื้อจะเกร็งตัว และอุณหภูมิจะลดต่ำลง การบอกตัวเองให้กล้ามเนื้อคลายตัวจนรู้สึกหนัก และทำให้ร่างกายรู้สึกอุ่นขึ้นจึงเป็นการช่วยคลายเครียด

6.2 วิธีฝึก

โดยก่อนการฝึกเทคนิคนี้ ผู้ฝึกควรฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี และฝึกการจินตนาการให้ชำนาญเสียก่อนจึงจะฝึกวิธีนี้ได้อย่างได้ผล

นั่งในท่าที่สบาย หลับตา หายใจเข้า หายใจออกช้าๆ ให้กล้ามเนื้อกระบังลมช่วยในการหายใจ เวลาหายใจเข้า จะรู้สึกว่ามีท้องพองออก ส่วนเวลาหายใจออกจะรู้สึกว่ามีท้องแฟบหายไปเรื่อยๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นให้จินตนาการถึงอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยบอกอวัยวะนั้น ช้าๆ กัน 3 ครั้ง ตามลำดับดังนี้

1. แขนขวาของฉันทันหนัก.....ๆ.....ๆ
2. แขนซ้ายของฉันทันหนัก.....ๆ.....ๆ
3. ขาขวาของฉันทันหนัก.....ๆ.....ๆ
4. ขาซ้ายของฉันทันหนัก.....ๆ.....ๆ
5. คอและไหล่ของฉันทันหนัก.....ๆ.....ๆ
6. แขนขวาของฉันทันอุ่น.....ๆ.....ๆ
7. แขนซ้ายของฉันทันอุ่น.....ๆ.....ๆ
8. ขาขวาของฉันทันอุ่น.....ๆ.....ๆ
9. ขาซ้ายของฉันทันอุ่น.....ๆ.....ๆ
10. คอและไหล่ของฉันทันอุ่น.....ๆ.....ๆ
11. หัวใจของฉันทันเต้นอย่างสงบและสม่ำเสมอ.....ๆ.....ๆ
12. ฉันทันหายใจได้อย่างสงบและสม่ำเสมอ.....ๆ.....ๆ
13. ท้องของฉันทันอุ่นและสงบ.....ๆ.....ๆ

14. หน้าผากของฉันสบายและสงบ.....ๆ.....ๆ

เมื่อทำครบแล้ว ให้ค่อยๆ ลืมตาขึ้น ขยับแขนขาให้สบายและคงความรู้สึกสดชื่นไว้ พร้อมทั้งจะทำกิจกรรมต่างๆ ต่อไป

7. สื่อ/อุปกรณ์การเรียนการสอน : แหล่งเรียนรู้

7.1 สื่อ/อุปกรณ์การเรียนการสอน -

7.2 แหล่งเรียนรู้ สนามฟุตบอลโรงเรียนท่าขอนยางพิทยาคม อำเภอกันทรวิชัย

จังหวัดมหาสารคาม

8. ลำดับกิจกรรมการเรียนการสอน

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
1. ขั้นตอนการเตรียม ความพร้อมเพื่อ นำเข้าสู่บทเรียน จุดประสงค์ 4.1 นักเรียนสามารถ ฝึกผ่อนคลาย กล้ามเนื้อที่เน้นการ คลายเครียด “จากใจ สู่กาย” ได้	1. ผู้นำกลุ่ม 2. ครูแนะแนว/ครูที่ ปรึกษา 3. ผู้ที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ 1. ก่อนฝึกเทคนิคนี้ ผู้ ฝึกควรฝึกหายใจอย่างถูก วิธีและฝึกการจินตนาการ ให้ชำนาญเสียก่อนจึงจะ ฝึกวิธีนี้ได้อย่างได้ผล 2. ผู้นำกลุ่ม/ครูสาริต วิธีการนั่งในท่าสบาย หลับตาหายใจเข้า หายใจ ออกช้า ๆ โดยก่อนการฝึกเทคนิคนี้ ผู้ฝึกควรฝึกการหายใจ อย่างถูกวิธี และฝึกการ จินตนาการให้ชำนาญ เสียก่อนจึงจะฝึกวิธีนี้ ได้อย่างได้ผล	นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 80 คน 1. นักเรียนสังเกตวิธี การเตรียมความพร้อม โดยการฝึกนั่งในท่า สบาย หลับตาหายใจ เข้า หายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อกระบังลม ช่วยในการหายใจเข้า 2. นักเรียนสังเกตคู่มือ พองออกเวลาหายใจ ออก ส่วนเวลาหายใจ ออกจะรู้สึกท้องแฟบ แล้วฝึกปฏิบัติตามผู้นำ กลุ่มโดยการฝึกหายใจ ไปเรื่อย จนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นให้ จินตนาการถึง	

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
	<p>นั่งในท่าที่สบาย หลับตา หายใจเข้า หายใจออกช้าๆ ให้ กล้ามเนื้อกระบังลม ช่วยในการหายใจ เวลาหายใจเข้า จะ รู้สึกว่่าท้องพองออก ส่วนเวลาหายใจออก จะรู้สึกว่่าท้องแฟบ หายใจไปเรื่อยๆ จน รู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นให้จินตนาการ ถึงอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยบอก อวัยวะนั้น ช้าๆ กัน 3 ครั้ง ตามลำดับดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แขนขวาของฉัน หนัก.....ๆ.....ๆ 2. แขนซ้ายของฉัน หนัก.....ๆ.....ๆ 3. ขาขวาของฉัน หนัก.....ๆ.....ๆ 4. ขาซ้ายของฉัน หนัก.....ๆ.....ๆ 5. คอและไหล่ของ ฉันหนัก.....ๆ.....ๆ 	<p>อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของ ร่างกาย โดยบอกอวัยวะ นั้นช้า ๆ กัน 3 ครั้ง ตามลำดับดังนี้ โดยก่อน การฝึกเทคนิคนี้ ผู้ฝึกควร ฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี และฝึกการจินตนาการให้ ชำนาญเสียก่อนจึงจะฝึกวิธี นี้ได้อย่างได้ผลนั่งในท่าที่ สบาย หลับตา หายใจเข้า หายใจออกช้าๆ ให้ กล้ามเนื้อกระบังลมช่วยใน การหายใจ เวลาหายใจเข้า จะรู้สึกว่่าท้องพองออก ส่วนเวลาหายใจออกจะรู้สึก ว่่าท้องแฟบ หายใจไป เรื่อยๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นให้จินตนาการถึง อวัยวะส่วนต่างๆ ของ ร่างกาย โดยบอกอวัยวะนั้น ช้าๆ กัน 3 ครั้ง ตามลำดับ ดังนี้</p>	

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
	6. แขนขวาของฉันทัน อุ้ง.....ๆ.....ๆ	1. แขนขวาของฉันทันหนักๆ.....ๆ	
	7. แขนซ้ายของฉันทัน อุ้ง.....ๆ.....ๆ	2. แขนซ้ายของฉันทันหนักๆ.....ๆ	
	8. ขาขวาของฉันทันอุ้งๆ.....ๆ	3. ขาขวาของฉันทันหนักๆ.....ๆ	
	9. ขาซ้ายของฉันทันอุ้งๆ.....ๆ	4. ขาซ้ายของฉันทันหนักๆ.....ๆ	
	10. คอและไหล่ของ ฉันทันอุ้ง.....ๆ.....ๆ	5. คอและไหล่ของฉันทัน หนัก.....ๆ.....ๆ	
	11. หัวใจของฉันทันเต้น อย่างสงบและ สม่ำเสมอ.....ๆ.....ๆ	6. แขนขวาของฉันทันอุ้งๆ.....ๆ	
	12. ฉันทันหายใจได้ อย่างสงบและ สม่ำเสมอ.....ๆ.....ๆ	7. แขนซ้ายของฉันทันอุ้งๆ.....ๆ	
	13. ท้องของฉันทันอุ้ง และสงบ.....ๆ.....ๆ	8. ขาขวาของฉันทันอุ้ง.....ๆๆ	
	14. หน้าผากของฉันทัน สบายและสงบ.....ๆๆ	9. ขาซ้ายของฉันทันอุ้ง.....ๆๆ	
	เมื่อทำครบแล้ว ให้ ค่อยๆ ลืมตาขึ้น ขยับ แขนขาให้สบายและ คงความรู้สึกสดชื่น ไว้ พร้อมทั้งจะทำ กิจกรรมต่างๆ ต่อไป	10. คอและไหล่ของฉันทัน อุ้ง.....ๆ.....ๆ	
		11. หัวใจของฉันทันเต้น อย่างสงบและสม่ำเสมอๆ.....ๆ	
		12. ฉันทันหายใจได้อย่าง สงบและสม่ำเสมอ.....ๆๆ	

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
	<p>ขั้นตอนดังกล่าวข้างต้นที่ ละขั้นตอนช้า ๆ เมื่อ นักเรียนฝึกปฏิบัติครบทุก ขั้นตอนแล้วแนะนำให้ นักเรียนค่อย ๆ ลืมตาขึ้น ขยับแขน ขยับขา ให้ สบายและคงความรู้สึก สดชื่นไว้ เพื่อเตรียม ความพร้อมในการทำ กิจกรรมต่าง ๆ อีกต่อไป</p> <p>3. ผู้นำกลุ่ม/ครูให้ นักเรียนแบ่งกลุ่มให้เป็น เลขคู่ เช่น 4 6 8 10 เป็น 4 กลุ่มใหญ่ กลุ่มละ 20 คน</p> <p>4. ผู้นำกลุ่ม/ครูให้ นักเรียนแต่ละกลุ่มจับคู่ ย่อย 2 คน หันหลังชน กันโดยให้แขนคล้องไว้ ด้วยกัน</p> <p>5. ผู้นำกลุ่ม/ครู กำหนดให้แต่ละกลุ่มยื่น ห่างกันพอประมาณ ณ จุดเริ่มต้นจากนั้นผู้นำ กลุ่ม / ครู สั่งให้นักเรียน แต่ละกลุ่ม</p>	<p>13. ท้องของฉันทูน และสงบ.....ๆ.....ๆ</p> <p>14. หน้าผากของฉันท สบายและสงบ.....ๆๆ</p> <p>เมื่อทำครบแล้ว ให้ ค่อยๆ ลืมตาขึ้น ขยับ แขนขาให้สบายและ คงความรู้สึกสดชื่นไว้ พร้อมที่จะทำ กิจกรรมต่างๆ ต่อไป</p> <p>เมื่อทำครบแล้ว นักเรียนจึงค่อย ๆ ลืม ตาขึ้น ขยับแขนขา ให้สบายและคง ความรู้สึกสดชื่นไว้ พร้อมที่จะทำ กิจกรรมต่าง ๆ ต่อไป</p> <p>3. นักเรียนแบ่งกลุ่ม เป็นเลขคู่ คือ 4 6 8 10 เป็น 4 กลุ่มใหญ่ กลุ่มละ 20 คน</p> <p>4. นักเรียนจับคู่ 2 คน โดยหันหลังชน กันเสร็จแล้วให้แขน คล้องกันไว้</p>	

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
<p>3. <u>ขั้นสรุปบทเรียน</u> <u>จุดประสงค์</u></p> <p>4.2 นักเรียนมีความ รักความสามัคคีใน หมู่คณะ</p> <p>4.3 นักเรียนสามารถ ทำงานร่วมกันเป็น กลุ่มได้</p>	<p>วิ่งแข่งไปยังเส้นชัย ทีละคู่ โดยผู้นำกลุ่ม คอยควบคุมจนกว่าจะ ได้ทีมชนะ โดยที่ นักเรียนแต่ละคู่ต้อง ไม่ให้มือหลุดจากกัน จนกว่าจะถึงเส้นชัย หากทีมใดมีคู่แข่งขึ้น ถึงเส้นชัยมากทีมนั้น เป็นทีมชนะ</p> <p>6. ครู/ผู้นำกลุ่ม ร่วมกันสนทนา ปัญหาประสบการณ์ ในการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่ม “วิ่งแข่ง หลังชนกัน” และสรุป บทเรียนถึงประโยชน์ ของความรักความ สามัคคีในหมู่คณะทำ ให้การทำงานร่วมกัน ประสบผลสำเร็จ</p>	<p>5. นักเรียนแต่ละกลุ่มยืน ห่างกันพอประมาณคอย ฟังสัญญาณจากผู้นำกลุ่ม สั่งให้ออกวิ่งพร้อมกันไป ยังเส้นชัยทีละคู่ จนกว่า จะได้ทีมชนะ โดย นักเรียนแต่ละคู่ต้อง ไม่ให้มือหลุดจากกัน ก่อนที่จะถึงเส้นชัย ทีม ใดมีคู่แข่งขึ้นถึงเส้นชัย มากที่สุดทีมนั้นจะเป็น ทีมชนะ</p> <p>6. นักเรียน/ครูสรุป บทเรียนร่วมกันโดยการ สนทนาประสบการณ์ใน การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม “วิ่งแข่งหลังชนกัน” และ เกิดการยอมรับประโยชน์ ที่ได้รับจากความรักความ สามัคคีในหมู่คณะทำให้ งานทุกงานประสบ ผลสำเร็จได้อย่างดียิ่งดัง กิจกรรมที่ฝึกผ่านมาแล้ว</p>	

9. การวัดผลและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน โดย

- สังเกตจากการฝึกการควบคุมตนเองโดยการจินตนาการให้จิตใจสงบ

2. สังเกตจากการปฏิบัติตามคำสั่งด้วยความคล่องแคล่ว
3. สังเกตจากการปฏิบัติงานกลุ่มอย่างมีจุดมุ่งหมาย
4. สังเกตจากการแสดงออกถึงความเชื่อมั่นในตนเอง

10. เครื่องมือการประเมิน

แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน

11. กิจกรรมเสนอแนะ

1. ควรฝึกกิจกรรมเตรียมความพร้อมจากใจสู่กายให้ต่อเนื่องสม่ำเสมอ
2. ควรแนะนำเทคนิคหรือวิธีการระมัดระวังอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้นได้

12. การบันทึกหลังสอน

การจัดกิจกรรมขั้นการเตรียมความพร้อมเป็นการฝึกการควบคุมจิตใจให้สงบนักเรียนให้ความร่วมมือในระดับดี ขั้นกิจกรรมการเรียนการสอน นักเรียนสามารถปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นได้และมีความตั้งใจร่วมกันทำกิจกรรมตามขั้นตอนด้วยความเชื่อมั่น และมีจุดหมายปลายทางสู่ความสำเร็จด้วยความพยายามแม้จะพบอุปสรรคจากการเกิดอุบัติเหตุบ้างก็ตาม

13. ผลหลังสอน

นักเรียนสามารถดำเนินการตามลำดับขั้นของกิจกรรมได้ด้วยความสนุกสนานและสามารถแก้ไขปัญหาขณะคำสั่งเผชิญปัญหาพร้อมกันโดยการระดมความคิด และแนะนำแก้ไขได้ทันท่วงที ทำให้ทุกคนเกิดความรักความสามัคคีเพื่อนำไปสู่เป้าหมายแห่งความสำเร็จร่วมกันได้ดีมาก

14. ปัญหา/อุปสรรค

1. สถานที่จัดกิจกรรมได้ถูกเปลี่ยน โดยกะทันหันทำให้ต้องเปลี่ยนสถานที่จัดกิจกรรมไปใช้ได้อาคาร 5 ซึ่งไม่เหมาะสมเท่าที่ควร เนื่องจากเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้และไม่เพียงพอในการจัดกิจกรรม

2. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมไม่เพียงพอ

15. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

1. สถานที่ในการจัดกิจกรรมนี้ ควรเป็นที่โล่งแจ้งและมีพื้นผิวเป็นสนามหญ้า จะเหมาะสมและเพียงพอ
2. ควรเพิ่มเวลาในการจัดกิจกรรมให้เพียงพอเพื่อความสะดวกและปราศจากเงื่อนงำของเวลาเป็นข้อกำหนด

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(นางสุวดี ปุ๋ยฝ้าย)

6 กุมภาพันธ์ 2552



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน

คำชี้แจง

1. แบบสังเกตพฤติกรรมสำหรับครูหรือผู้นำกลุ่มในการสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อสังเกตความพร้อมในการเรียน
2. แบบสังเกตพฤติกรรมนี้ ประกอบด้วยองค์ประกอบโครงสร้างของบุคลิกภาพ 5 ด้าน (The Big Five) หรือ Five Factor Approach (FFA) ของ Digman, 1998) และคิดแมน
3. โปรดกาเครื่องหมาย (/) ลงในตารางที่สังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียนของนักเรียนได้ตามความจริง

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต					สรุป	หมายเหตุ	
		กล้าแสดงออก	มีความคล่องแคล่วว่องไว	มีความรักความสามัคคีในหมู่คณะ	มีจุดมุ่งหมาย	ทำงานเป็นกลุ่มได้			รวม
		4	4	4	4	4	20		
1		3	3	4	3	4	17	ดี	
2		3	4	3	4	3	17	ดี	
3		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
4		3	4	4	3	4	18	ดีมาก	
5		4	3	4	4	3	18	ดีมาก	
6		4	4	3	3	4	18	ดีมาก	
7		3	4	3	4	3	17	ดี	
8		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
9		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
10		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
11		3	4	4	3	3	17	ดี	
12		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
13		4	4	4	4	3	19	ดีมาก	

ที่.	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต						สรุป	หมายเหตุ
		กล้าแสดงออก	มีความกล้าแสดงออกแล้วหรือ	มีความรักความสามัคคีในหมู่คณะ	มีจุดมุ่งหมาย	ทำงานเป็นกลุ่มได้	รวม		
		4	4	4	4	4	20		
14		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
15		3	3	4	3	4	17	ดี	
16		4	4	3	4	3	18	ดีมาก	
17		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
18		4	3	4	4	3	18	ดีมาก	
19		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
20		4	3	3	4	3	17	ดี	
21		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
22		3	3	3	4	4	17	ดี	
23		4	4	4	4	3	19	ดีมาก	
24		3	3	3	3	4	16	ดี	
25		4	3	4	4	3	18	ดีมาก	
26		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
27		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
28		4	3	3	4	4	18	ดีมาก	
29		3	4	4	3	4	18	ดีมาก	
30		4	3	3	4	4	18	ดีมาก	
31		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
32		4	4	4	3	3	18	ดีมาก	
33		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต						สรุป	หมายเหตุ
		กล้าแสดงออก	มีความคล่องแคล่วว่องไว	มีความรักความสามัคคีในหมู่คณะ	มีจุดมุ่งหมาย	ทำงานเป็นกลุ่มได้	รวม		
		4	4	4	4	4	20		
34		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
35		3	4	4	3	4	18	ดีมาก	
36		4	3	3	3	4	17	ดี	
37		4	4	4	4	3	19	ดีมาก	
38		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
39		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
40		3	4	3	3	4	17	ดี	
41		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
42		4	4	4	4	4	20	ดีมาก	
43		4	4	3	4	3	18	ดีมาก	
44		3	4	4	4	4	19	ดีมาก	
45		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
46		3	3	4	3	3	16	ดี	
47		4	4	4	4	4	20	ดีมาก	
48		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
49		4	3	3	3	4	17	ดี	
50		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
51		4	4	4	4	4	20	ดีมาก	
52		3	3	3	3	4	16	ดี	
53		4	3	4	4	3	18	ดีมาก	

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต						สรุป	
		กล้าแสดงออก	มีความต่อเนื่องแล้วหรือยัง	มีความรักความสามัคคีในหมู่คณะ	มีจุดมุ่งหมาย	ทำงานเป็นกลุ่มได้	รวม		
		4	4	4	4	4	20		
54		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
55		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
56		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
57		3	3	4	4	4	18	ดีมาก	
58		3	4	4	3	4	18	ดีมาก	
59		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
60		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
61		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
62		4	4	3	4	3	18	ดีมาก	
63		3	4	3	4	4	18	ดีมาก	
64		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
65		3	4	4	3	4	18	ดีมาก	
66		4	4	3	4	3	18	ดีมาก	
67		3	3	4	4	4	18	ดีมาก	
68		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
69		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
70		3	4	3	4	4	18	ดีมาก	

ร.ด.	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต					รวม	ดี	สรุป
		กล้าแสดงออก	มีความคล่องแคล่วว่องไว	มีความรักความสามัคคีในหมู่คณะ	มีจุดมุ่งหมาย	ทำงานเป็นกลุ่มได้			
		4	4	4	4	4			
		4	4	4	4	4	20		
71		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
72		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
73		4	3	3	4	4	18	ดีมาก	
74		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
75		3	4	3	4	4	18	ดีมาก	
76		3	4	4	3	4	18	ดีมาก	
77		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
78		3	4	3	4	3	17	ดีมาก	
79		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
80		3	4	3	4	4	18	ดีมาก	

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมิน

(นางสาวศุวดี ปุ๋ยฝ้าย)

6 กุมภาพันธ์ 2552

ระดับคุณภาพ

- | | |
|------------------|---------------------|
| 4 คะแนน 9-10 | ได้ระดับดีมาก |
| 3 คะแนน 7-8 | ได้ระดับดี |
| 2 คะแนน 5-6 | ได้ระดับพอใช้ |
| 1 คะแนนต่ำกว่า 6 | ได้ระดับควรปรับปรุง |

เกณฑ์การให้คะแนน

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน			
		4	3	2	1
1	กล้าแสดงออก	กล้าแสดงออกในการที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ตามขั้นตอนจนประสบผลสำเร็จทุกกิจกรรม	กล้าแสดงออกในการทำกิจกรรมต่างๆ ตามขั้นตอนจนประสบผลสำเร็จเฉพาะกิจกรรมสำคัญ	กล้าแสดงออกในการทำกิจกรรมต่างๆ บางขั้นตอนจนประสบผลสำเร็จบางกิจกรรม	ไม่กล้าแสดงออกในการทำกิจกรรมต่างๆ ตามขั้นตอนทำให้ไม่ประสบผลสำเร็จทุกกิจกรรม
2	มีความคล่องแคล่วว่องไว	ปฏิบัติตามขั้นตอนต่างๆ ด้วยความรวดเร็วมีการขับเคลื่อนอย่างว่องไว ชำนาญจนประสบผลสำเร็จทุกกิจกรรม	ปฏิบัติตามขั้นตอนต่างๆ ด้วยความรวดเร็วมีการขับเคลื่อนอย่างว่องไว ชำนาญจนประสบผลสำเร็จเฉพาะกิจกรรมสำคัญ	ปฏิบัติตามขั้นตอนต่างๆ ด้วยความรวดเร็วมีการขับเคลื่อนอย่างว่องไว ชำนาญจนประสบผลสำเร็จในบางกิจกรรม	ปฏิบัติตามขั้นตอนต่างๆ ด้วยความเฉื่อยชานไม่สามารถดำเนินกิจกรรมได้สำเร็จในทุกกิจกรรม
3	มีความรักความสามัคคีในหมู่คณะ	ปฏิบัติตามขั้นตอนต่างๆ ของกิจกรรมด้วยความปรองดองพร้อมเพรียงกันจนประสบผลสำเร็จในระดับดีมาก	ปฏิบัติตามขั้นตอนต่างๆ ของกิจกรรมด้วยความปรองดองพร้อมเพรียงจนประสบผลสำเร็จในระดับดี	ปฏิบัติตามขั้นตอนต่างๆ ของกิจกรรมด้วยความปรองดองพร้อมเพรียงจนประสบผลสำเร็จในระดับพอใช้	ปฏิบัติตามขั้นตอนต่างๆ ของกิจกรรมขาดความปรองดองไม่พร้อมเพรียงเป็นผลให้ไม่ประสบผลสำเร็จในการทำกิจกรรม
4	มีจุดมุ่งหมายตามหน้าที่อย่างถูกต้อง	มีการวางแผนในการทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายเหมาะสมครบถ้วนเสร็จสมบูรณ์ในระดับดีมาก	มีการวางแผนในการทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายเหมาะสมครบถ้วนเสร็จสมบูรณ์ในระดับดี	มีการวางแผนในการทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายเหมาะสมครบถ้วนเสร็จสมบูรณ์ในระดับพอใช้	ไม่สามารถวางแผนในการทำกิจกรรมตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายเองได้ต้องให้ความช่วยเหลือ

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน			
		4	3	2	1
5	ทำงานเป็นกลุ่ม ได้	มีการวางแผนร่วมกัน ยอมรับความคิดเห็น ซึ่งกันและกัน ปฏิบัติ ตามขั้นตอนและกฎ กติกา ข้อตกลงด้วย ความเคร่งครัดเป็น ผลทำให้กิจกรรม ประสบผลสำเร็จใน ระดับดีมาก	มีการวางแผน ร่วมกัน ยอมรับ ความคิดเห็นซึ่งกัน และกัน ปฏิบัติ ตามขั้นตอนและ กฎ กติกา ข้อตกลงเป็นผลให้ การทำงานกิจกรรม ประสบผลสำเร็จ ในระดับดีเฉพาะ กิจกรรมสำคัญ	มีการวางแผน ร่วมกัน ยอมรับ ความคิดเห็นซึ่งกัน และกันปฏิบัติตาม ขั้นตอนและกฎ กติกานางรายการ เป็นผลให้การ ทำงานประสบ ผลสำเร็จในระดับ พอใช้	ไม่มีการวางแผน ในการทำกิจกรรม ร่วมกันและไม่รับ ฟังความคิดเห็นซึ่ง กันและกันจนไม่ สามารถปฏิบัติตาม ขั้นตอนและกฎ กติกากลุ่มได้ เป็นผลให้การทำ กิจกรรมไม่สำเร็จ

แผนการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ 7

ใช้ประกอบการจัดกิจกรรม พัฒนาผู้เรียน	เรื่อง ปัญหาสามอย่าง	วัน/เดือน/ปีที่ใช้สอน 30 มกราคม 2552
ช่วงชั้นที่ 3		เวลาที่ใช้สอน 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

กิจกรรมเอื้อเพื่อเพื่อนช่วยเพื่อนสมาชิกในการร่วมกันแก้ปัญหาเพื่อให้เกิดความกระจำ บางครั้งสมาชิกไม่อาจจะแก้ปัญหาของตนได้ เนื่องจากพวกเขาไม่รู้ว่าตนเองต้องการจะแก้ไขเปลี่ยนแปลงอะไร กิจกรรมนี้จะช่วยให้ปัญหาของสมาชิกกระจำขึ้น เป็นการฝึกคิดแก้ปัญหาาร่วมกันเป็นกลุ่ม

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนสามารถช่วยเหลือผู้อื่นในการแก้ไขปัญหาร่วมกันด้วยความเอื้อเพื่อเพื่อนซึ่งส่งผลต่อการลดความเครียดได้

3. จุดประสงค์ปลายทาง

เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ได้ร่วมกันคิดหาหนทางแก้ไขปัญหาของสมาชิกในกลุ่มให้เกิดความกระจำขึ้น

4. จุดประสงค์นำทาง

4.1 นักเรียนสามารถฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดและอาการเจ็บปวด ต่าง ๆ ได้

4.2 นักเรียนสามารถร่วมกันคิดหาหนทางในการแก้ไขปัญหาของสมาชิกในกลุ่มให้เกิดความกระจำขึ้นได้

4.3 นักเรียนสามารถช่วยเหลือผู้อื่นในการแก้ไขปัญหาร่วมกันด้วยความเอื้อเพื่อเพื่อนและส่งผลต่อการลดความเครียดได้ด้วยความภาคภูมิใจ

5. การวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการเรียนรู้

5.1 องค์ความรู้ (K) :

1) หลักการนวดแผนไทย เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ลดอาการเจ็บปวด ต่าง ๆ และคลายเครียด

2) วิธีการนวดแผนไทย

3) วิธีการแก้ปัญหาร่วมกันในกลุ่มให้กระจำขึ้น

5.2 ทักษะกระบวนการ (P) :

- 1) การฝึกกระบวนการกลุ่ม
- 2) ทักษะการวางแผนไทยเพื่อคลายเครียดที่ถูกต้องวิธี
- 3) กระบวนการคิดแก้ปัญหา
- 4) ทักษะการพูดอธิบาย

5.3 เจตคติ (A) :

- 1) ความรักความสามัคคี
- 2) ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

6. เนื้อหาสาระ

6.1 หลักการนวดที่ถูกต้องวิธี

1. การกด ให้ใช้ปลายนิ้วที่ถนัด ได้แก่ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้หรือนิ้วกลาง
2. ในที่นี้การนวดจะให้การกด และการปล่อยเป็นส่วนใหญ่ โดยใช้เวลากดแต่ละครั้งประมาณ 10 วินาที และใช้เวลาปล่อยนานกว่าเวลากด

3. การกดให้ค่อยๆ เพิ่มแรงทีละน้อย และเวลาปล่อยให้ค่อยๆ ปล่อย

4. แต่ละจุด ควรนวดซ้ำประมาณ 3-5 ครั้ง

จุดที่นวดมีดังนี้

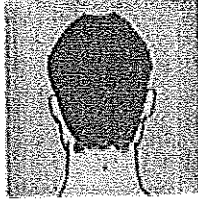
1. จุดกลางระหว่างคิ้ว ใช้ปลายนิ้วชี้ หรือนิ้วกลางกด 3-5 ครั้ง



2. จุดใต้หัวคิ้ว ใช้ปลายนิ้วชี้ หรือนิ้วกลางกด 3-5 ครั้ง



3. จุดขอบกระดูกท้ายทอย จุดกลาง ใช้นิ้วหัวแม่มือกด 3 - 5 ครั้ง จุดสองจุดด้านข้าง ใช้วิธีประสานมือบริเวณท้ายทอย แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดจุดสองจุดพร้อมๆ กัน 3 - 5 ครั้ง



4. บริเวณต้นคอ ประสานมือบริเวณท้ายทอย ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดตามแนวสองข้างของกระดูกต้นคอ โดยกดไล่จากต้นผมลงมาถึงบริเวณบ่า 3 - 5 ครั้ง



เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกเตรียมความพร้อมแล้วผู้นำกลุ่มอธิบายขั้นตอนวิธีการและข้อตกลงตามลำดับขั้นตอนต่อไปนี้

1. ให้สมาชิกคิดปัญหา 3 อย่างเกี่ยวกับตัวเขา และเขามีความต้องการที่จะแก้ไข
2. สมาชิกแต่ละคนเปิดเผยปัญหาของตน พร้อมทั้งอธิบายปัญหานั้นอย่างคร่าวๆ จากนั้นให้แต่ละคนเลือกปัญหาหนึ่งขึ้นมา และอธิบายปัญหานั้นอย่างละเอียดที่สุด โดยดำเนินตามขั้นตอนต่อไปนี้

- 2.1 อธิบายถึงสิ่งที่คุณไม่ชอบหรือคิดว่าเป็นปัญหาของตน
- 2.2 อธิบายว่าคุณต้องการเปลี่ยนแปลงให้เป็นอย่างไร (เป้าหมาย)
- 2.3 อภิปรายร่วมกับกลุ่มว่าคุณจะแก้ไขเปลี่ยนแปลงอย่างไร และกำหนดแผนการ
- 2.4 ลงมือกระทำตามแผน และรายงานผลให้กลุ่มทราบในภายหลัง

ข้อควรระวัง

1. ไม่ควรนวดขณะที่กำลังเป็นไข้ หรือกล้ามเนื้อบริเวณนั้นอักเสบหรือเป็นโรคผิวหนัง
 2. ควรตัดเล็บให้สั้นก่อนนวดทุกครั้ง
- 6.2 กิจกรรมเกี่ยวกับวิธีการคิดแก้ไขปัญหาร่วมกันเป็นกลุ่ม

7. สื่อ/อุปกรณ์การเรียนการสอน : แหล่งเรียนรู้

ห้องโสตทัศนศึกษา โรงเรียนท่าขอนยางพิทยาคม อำเภอกันทรวิชัย
จังหวัดมหาสารคาม

8. ลำดับกิจกรรมการเรียนการสอน

ขั้นตอน จุดประสงค์การ เรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
<p>1. ขั้นตอนการเตรียมความพร้อมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน</p> <p>จุดประสงค์</p> <p>4.1 นักเรียนสามารถฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดและอาการเจ็บปวดต่างๆ ได้</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่ม</p> <p>2. ครูที่ปรึกษา/ครูแนะแนว</p> <p>3. ผู้ที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ</p> <p>1. ผู้นำกลุ่ม/ครูฝึกการเตรียมความพร้อมให้กับนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มโดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อคลายเครียดด้วยการชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มด้วยการใช้คำถามว่าสมาชิกคนใดเคยรู้สึกปวดศีรษะหรือปวดเมื่อยตามร่างกายบ้าง แล้วบอกนักเรียนถึงสาเหตุของการเจ็บดังกล่าว ว่ามาจากภาวะเครียด โดยบางครั้งไม่รู้ตัวถึงสาเหตุว่ามาจากความเครียดเป็นสาเหตุให้กล้ามเนื้อหดเกร็งเลือดไหลเวียนไม่สะดวก ปวดคอ ปวดหลัง เป็นต้น การนวดจะช่วยผ่อนคลาย</p>	<p>นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง</p> <p>จำนวน 80 คน</p> <p>1. นักเรียนฟังคำชี้แจงและตอบคำถามตลอดจนทำความเข้าใจถึงปัญหาและสาเหตุของการปวดศีรษะหรือปวดเมื่อยตามร่างกายโดยที่บางครั้งนักเรียนอาจไม่รู้สึกรู้ตัวถึงสาเหตุของอาหารเหล่านั้นว่ามาจากความเครียดและเพื่อทำความเข้าใจถึงสาเหตุของความเจ็บปวดแล้วนักเรียนดูแลการสาธิตหลักการนวดที่ถูกวิธีและฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน วิธีการนวดซ้ำ ๆ ที่ละขั้นตอนดังนี้</p>	<p>สังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน</p>

ขั้นตอน จุดประสงค์การ เรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
	<p>กล่าวมเนื้อกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดทำให้รู้สึกปลอดภัยไปรับสบายตัว หายเครียด และลดอาการเจ็บปวดต่าง ๆ ลงได้</p> <p>การนวดที่จะนำเสนอในที่นี้ เป็นการนวดแผนไทย ซึ่งสามารถนวดด้วยตนเอง และเหมาะสำหรับผู้ที่มีอาการปวดศีรษะปวดเมื่อยบริเวณต้นคอป่าและไหล่ อันมีสาเหตุมาจาก ความเครียดและสาริต หลักการนวดที่ถูกวิธีให้นักเรียนดูแล้วให้นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้</p> <p>1. จุดกลางระหว่างคิ้ว ใช้ปลายนิ้วชี้ หรือนิ้วกลางกด 3-5 ครั้ง</p> <p>2. จุดใต้หัวคิ้วใช้ปลายนิ้วชี้ หรือนิ้วกลางกด 3-5 ครั้ง</p>	<p>1. จุดกลางระหว่างคิ้ว ใช้ปลายนิ้วชี้ หรือนิ้วกลางกด 3-5 ครั้ง</p> <p>2. จุดใต้หัวคิ้วใช้ปลายนิ้วชี้ หรือนิ้วกลางกด 3-5 ครั้ง</p> <p>3. จุดขอบกระดูกท้ายทอย จุดกลาง ใช้ นิ้วหัวแม่มือกด 3 - 5 ครั้ง จุดสองจุดด้านข้าง ใช้วิธีประสานมือบริเวณท้ายทอย แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือ ทั้งสองข้างกดจุดสองจุดพร้อมๆ กัน 3 - 5 ครั้ง</p> <p>4. บริเวณต้นคอ ประสานมือบริเวณท้ายทอย ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดตามแนวสองข้างของกระดูกต้นคอ โดยกดไล่จากต้นผมลงมาถึงบริเวณป่า 3 - 5 ครั้ง</p>	

ขั้นตอน จุดประสงค์การ เรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผลระหว่าง เรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
	<p>3. จุดขอบกระดูกท้าย ทอย จุดกลาง ใช้นิ้วหัวแม่มือกด 3 - 5 ครั้ง จุดสองจุดด้านข้าง ใช้วิธีประสานมือบริเวณท้ายทอย แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง กดจุดสองจุดพร้อมๆ กัน 3 - 5 ครั้ง</p> <p>4. บริเวณต้นคอ ประสานมือบริเวณท้ายทอย ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดตามแนวสองข้างของกระดูกต้นคอ โดยกดไล่จากต้นผมลงมาถึงบริเวณบ่า 3 - 5 ครั้ง</p> <p>2. เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกเตรียมความพร้อมแล้ว ผู้นำกลุ่ม/ครูอธิบาย ขั้นตอน วิธีการและ ข้อตกลงของกิจกรรม ดังนี้</p> <p>1. ให้นักเรียนคิดปัญหา 3 อย่าง เกี่ยวกับตัวเขา</p>	<p>2. เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกการเตรียมความพร้อมแล้วนักเรียนหยุดพักประมาณ 5 นาที ในช่วงหยุดพักนักเรียนฟังคำอธิบาย ขั้นตอน วิธีการและ ข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรม “ปัญหาสามอย่าง” คือ</p> <p>1. ให้นักเรียนคิดปัญหา 3 อย่าง เกี่ยวกับตัวเขาและเขามีความต้องการที่จะแก้ไข</p> <p>2. สมาชิกแต่ละคนเปิดเผยปัญหาของตน พร้อมทั้งอธิบายปัญหานั้นอย่างคร่าวๆ จากนั้นให้แต่ละคนเลือกปัญหาหนึ่งขึ้นมา และอธิบายปัญหานั้นอย่างละเอียดที่สุด โดยดำเนินตามขั้นตอนต่อไปนี้</p>	

ขั้นตอน จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผลระหว่าง เรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
<p><u>จุดประสงค์</u></p> <p>4.2 นักเรียนสามารถร่วมกันคิดหาหนทางในการแก้ไขปัญหาของสมาชิกในกลุ่มให้เกิดความกระจ่างขึ้นได้</p>	<p>และเขามีความต้องการที่จะแก้ไข</p> <p>2. สมาชิกแต่ละคนเปิดเผยปัญหาของตน พร้อมทั้งอธิบายปัญหานั้นอย่างคร่าว ๆ จากนั้นให้แต่ละคนเลือกปัญหาหนึ่งขึ้นมา และอธิบายปัญหานั้นอย่างละเอียดที่สุด โดยคำนึงตามขั้นตอนต่อไปนี้</p> <p>2.1 อธิบายถึงสิ่งที่คุณไม่ชอบหรือคิดว่าเป็นปัญหาของตน</p> <p>2.2 อธิบายว่าคุณต้องการเปลี่ยนแปลงให้เป็นอย่างไร (เป้าหมาย)</p> <p>2.3 อภิปรายร่วมกับกลุ่มว่าคุณจะแก้ไขเปลี่ยนแปลงอย่างไร และกำหนดแผนการ</p> <p>2.4 ลงมือกระทำตามแผน และรายงานผลให้กลุ่มทราบในภายหลัง</p>	<p>2.1 อธิบายถึงสิ่งที่คุณไม่ชอบหรือคิดว่าเป็นปัญหาของตน</p> <p>2.2 อธิบายว่าคุณต้องการเปลี่ยนแปลงให้เป็นอย่างไร</p> <p>(เป้าหมาย)</p> <p>2.3 อภิปรายร่วมกับกลุ่มว่าคุณจะแก้ไขเปลี่ยนแปลงอย่างไร และกำหนดแผนการ</p> <p>2.4 ลงมือกระทำตามแผน และรายงานผลให้กลุ่มทราบในภายหลัง</p> <p>3.นักเรียน/ครูร่วมกันสรุปรายงานสภาพปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาหรือเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เป็นปัญหาอย่างไร</p>	

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผลระหว่าง เรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
2. ชั้นสรุปบทเรียน จุดประสงค์ 4.3 นักเรียนสามารถ ช่วยเหลือผู้อื่นในการ แก้ไขปัญหาหรือ แก้ไขปัญหาพร้อมกัน ด้วยความเอื้อเฟื้อ เพื่อ แผ่นและส่งผลต่อการ ลดความเครียดได้ ด้วยความภาคภูมิใจ	3. ครู/ผู้นำกลุ่มและ นักเรียนร่วมกันสรุป รายงานผลการคิด แก้ไขปัญหาหรือ เปลี่ยนแปลงสิ่งที่เป็น ปัญหาอย่างไร 4. ครูให้การ เสริมแรงด้วยกันกับ กล่าวชมเชยวิธีการคิด แก้ไขปัญหาของ นักเรียนที่สามารถ ช่วยเหลือซึ่งกันและ กันได้เป็นอย่างดี	4. นักเรียนชื่นชม ผลงานแห่ง ความสำเร็จของ ตนเองและเพื่อนด้วย ความภาคภูมิใจ	

9. การวัดผลและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน โดย

- สังเกตจากการฝึกฝนคล้ายคลึงกันเพื่อลดความเครียดและอาการเจ็บปวดต่างๆ
- สังเกตจากการคิดหาหนทางในการแก้ไขปัญหาพร้อมกันของสมาชิกในกลุ่ม
- สังเกตจากการแสดงออกถึงความเอื้อเฟื้อเพื่อแผ่นและการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม

10. เครื่องมือการประเมิน

แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน

11. กิจกรรมเสนอแนะ

กิจกรรมแห่งการแก้ไขเปลี่ยนแปลงนี้ ควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ตรวจสอบปัญหา
 ส่วนตัวอย่างใกล้ชิดในสภาพแวดล้อมที่ให้อิสระปราศจากการบีบคั้น

12. การบันทึกหลังสอน

การจัดกิจกรรมในขั้นตอนนี้มุ่งความสนใจอยู่ที่ปัญหาและการแก้ไขซึ่งเป็นการ
 นำไปสู่ประโยชน์แก่ตนเอง ขั้นเตรียมความพร้อมต้องอาศัยความละเอียดแม่นยำและชำนาญ

ในการปฏิบัติทำให้ใช้เวลาฝึกซ้ำ ๆ หลายครั้งเพื่อให้เกิดความชำนาญ ให้นักเรียนที่มีปัญหาในการเรียนรู้หัวข้อปัญหา 3 ข้อและอธิบายปัญหาของตนเองต้องใช้เวลามากเพราะเป็นเรื่องที่ยาก ครู / ผู้นำ จึงควรเพื่อต้องระดมความคิดช่วยกันเป็นอย่างมาก

13. ผลหลังสอน

1. นักเรียนส่วนใหญ่ยังไม่พร้อมที่จะพูดคุยเปิดเผยปัญหาของตนเองโดยผ่านการพูดอธิบาย

2. กระบวนการระดมความคิดร่วมกันในการแก้ไขปัญหามองผู้ร่วมกิจกรรมกลุ่มเป็นไปด้วยความล่าช้าและขาดความมั่นใจเป็นส่วนใหญ่

14 ปัญหา/อุปสรรค

1. ได้ข้อปัญหาจากการเปิดเผยตนเองที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง

2. การคิดแก้ไขปัญหาร่วมกันของสมาชิกกลุ่มยังล่าช้าเพราะขาดความเชื่อมั่นว่าปัญหาคงกล่าวถูกแก้ไข ได้ถูกทาง

15. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

1. ปรับเปลี่ยนสถานที่หรือไม่ สภาพแวดล้อมให้เหมาะสมก่อนจะนำออกไปปฏิบัติภายนอกกลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่ม / ครู ต้องเป็นทั้งผู้เอื้ออำนวยและผู้เชี่ยวชาญและสร้างบรรยากาศแห่งการระดมความคิดเพื่อแก้ไขปัญหาร่วมกันในรูปของการแสดงบทบาทสมมติเป็นการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(นางสาวศุวดี ปุ๋ยฝ้าย)

13 กุมภาพันธ์ 2552

แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน

คำชี้แจง

1. แบบสังเกตพฤติกรรมสำหรับครูหรือผู้นำกลุ่มในการสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อสังเกตความพร้อมในการเรียน
2. แบบสังเกตพฤติกรรมนี้ ประกอบด้วยองค์ประกอบโครงสร้างของบุคลิกภาพ 5 ด้าน (The Big Five) หรือ Five Factor Approach (FFA) ของ Digman, 1998) และคิดคะแนน
3. โปรดกาเครื่องหมาย (/) ลงในตารางที่สังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียนของนักเรียนได้ตามความจริง

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต						สรุป	หมายเหตุ
		มีความเอื้อเพื่อแต่ผู้อื่น	พูดอธิบายปัญหาได้	การให้ความร่วมมือกลุ่ม	การแสดงความคิดเห็น	การยินยอมเปิดเผยข้อมูลตนเอง	รวม		
		4	4	4	4	4	20		
1		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
2		3	4	3	4	3	17	ดี	
3		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
4		3	4	4	4	4	19	ดีมาก	
5		4	3	4	4	3	18	ดีมาก	
6		4	4	3	3	4	18	ดีมาก	
7		4	4	3	4	3	18	ดีมาก	
8		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
9		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
10		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
11		3	4	4	3	3	17	ดี	
12		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
13		4	4	4	4	3	19	ดีมาก	
14		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต					รวม	สรุป	หมายเหตุ
		มีความเอื้อเฟื้อแก่ผู้อื่น	พูดอธิบายปัญหาได้	การให้ความร่วมมือกลุ่ม	การแสดงความคิดเห็น	การยินยอมเปิดแหล่งข้อมูลตนเอง			
		4	4	4	4	4			
15		3	3	4	3	4	17	ดี	
16		4	4	3	4	3	18	ดีมาก	
17		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
18		4	3	4	4	3	18	ดีมาก	
19		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
20		4	3	3	4	3	17	ดี	
21		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
22		3	3	3	4	4	17	ดี	
23		4	4	4	4	3	19	ดีมาก	
24		3	3	3	3	4	16	ดีมาก	
25		4	3	4	4	3	18	ดีมาก	
26		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
27		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
28		4	3	3	4	4	18	ดีมาก	
29		3	4	4	3	4	18	ดีมาก	
30		4	3	3	4	4	18	ดีมาก	
31		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
32		4	4	4	3	3	18	ดีมาก	
33		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
34		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต					รวม	สรุป	หมายเหตุ
		มีความเอื้อเพื่อต่อต่อผู้อื่น	พูดอธิบายปัญหาได้	การให้ความร่วมมือกลุ่ม	การแสดงความคิดเห็น	การยินยอมเปิดเผยข้อมูลตนเอง			
		4	4	4	4	4			
35		3	4	4	3	4	18	ดีมาก	
36		4	3	3	3	4	17	ดี	
37		4	3	4	4	3	18	ดีมาก	
38		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
39		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
40		3	4	3	3	4	17	ดี	
41		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
42		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
43		4	4	3	4	3	18	ดีมาก	
44		3	4	4	4	4	19	ดีมาก	
45		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
46		3	3	4	3	3	16	ดี	
47		4	4	4	4	4	20	ดีมาก	
48		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
49		4	3	3	4	4	18	ดีมาก	
50		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
51		4	4	4	4	4	20	ดีมาก	
52		3	3	3	3	4	16	ดี	
53		4	3	4	4	3	18	ดีมาก	
54		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต					รวม		สรุป
		มีความเอื้อเพื่อแต่ละผู้เรียน	พูดอธิบายปัญหาได้	การให้ความร่วมมือกลุ่ม	การแสดงความกตัญญู	การยินยอมเปิดเผยข้อมูลตนเอง			
		4	4	4	4	4	20		
55		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
56		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
57		3	3	4	4	4	18	ดีมาก	
58		3	4	4	3	4	18	ดีมาก	
59		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
60		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
61		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
62		4	4	3	4	3	18	ดีมาก	
63		3	4	4	4	4	19	ดีมาก	
64		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
65		3	4	4	3	4	18	ดีมาก	
66		4	4	3	4	3	18	ดีมาก	
67		3	3	4	4	4	18	ดีมาก	
68		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
69		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
70		3	4	3	4	4	18	ดีมาก	
71		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
72		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
73		4	3	3	4	4	18	ดีมาก	

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต						สรุป
		มีความตั้งใจเพื่อคนอื่น	พูดอธิบายปัญหาได้	การให้ความร่วมมือกลุ่ม	การแสดงความคิดเห็น	การยินยอมเปิดเผยข้อมูลตนเอง	รวม	
		4	4	4	4	4	20	
74		3	4	3	4	3	17	ดี
75		3	4	3	4	4	18	ดีมาก
76		3	4	4	3	4	18	ดีมาก
77		4	3	4	4	3	18	ดีมาก
78		3	4	3	4	3	17	ดี
79		4	4	4	3	4	19	ดีมาก
80		3	4	4	4	4	19	ดีมาก

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
 (ลงชื่อ).....ผู้ประเมิน
 (นางสุวดี บุญฝ้าย)
 RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY
 13 กุมภาพันธ์ 2552

ระดับคุณภาพ

- 4 คะแนน 9-10 ได้ระดับดีมาก
 3 คะแนน 7-8 ได้ระดับดี
 2 คะแนน 5-6 ได้ระดับพอใช้
 1 คะแนนต่ำกว่า 6 ได้ระดับควรปรับปรุง

เกณฑ์การให้คะแนน

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน			
		4	3	2	1
1	มีความ เอื้อเฟื้อต่อผู้ อื่น	มีความเอาใจใส่และมี น้ำใจช่วยเหลือเพื่อน สมาชิกในกลุ่มใน การแก้ไขปัญหาได้ทุก ข้อจนประสบผลสำเร็จ	มีความเอาใจใส่และ มีน้ำใจช่วยเหลือ เพื่อนสมาชิกใน กลุ่มในการแก้ไข ปัญหาได้ทุกข้อจน ประสบผลสำเร็จ	มีความเอาใจใส่และ มีน้ำใจช่วยเหลือ เพื่อนสมาชิกใน กลุ่มในการแก้ไข ปัญหาเพียงบางข้อ จนประสบผลสำเร็จ	ไม่มีความเอาใจใส่ หรือมีน้ำใจในการ ช่วยเหลือเพื่อน สมาชิกในกลุ่มใน การแก้ไขปัญหาให้ ประสบผลสำเร็จได้
2	พูดอธิบายปัญหา ได้	พูดชี้แจงหรือไขความ ข้อปัญหาเพื่อแสดง ความคิดเห็นในการคิด หาหนทางแก้ไขปัญห าร่วมกันกับสมาชิกให้ เกิดความกระจ่าง ครอบคลุมได้ในทุก ปัญหา	พูดชี้แจงหรือไขข้อ ปัญหาเพื่อแสดง ความคิดเห็นในการ คิดหาหนทางแก้ไข ปัญหาร่วมกันกับ สมาชิกให้เกิดความ กระจ่างครอบคลุม ได้เฉพาะปัญหา สำคัญ	พูดชี้แจงหรือไข ความข้อปัญหาเพื่อ แสดงความคิดเห็น ในการคิดหาหนทาง แก้ไขปัญหาร่วมกัน กับสมาชิกให้เกิด ความกระจ่าง ครอบคลุมได้บาง ปัญหา	ไม่สามารถพูดชี้แจง หรือไขความข้อ ปัญหาต่าง ๆ ได้
3	การให้ความ ร่วมมือกลุ่ม	มีส่วนร่วมในการคิด ข้อปัญหาเกี่ยวกับ ตนเองและแสดงควม คิดเห็นในการคิดหา หนทางเพื่อแก้ไข ปัญหาร่วมกันกับ สมาชิกในกลุ่มให้เกิด ความกระจ่าง ครอบคลุมได้ในทุก ปัญหา	มีส่วนร่วมในการคิด ข้อปัญหาเกี่ยวกับ ตนเองและแสดง ความคิดเห็นในการ คิดหาหนทางเพื่อ แก้ไขปัญหาร่วมกัน กับสมาชิกในกลุ่ม ให้เกิดความกระจ่าง ครอบคลุมได้เฉพาะ ปัญหาสำคัญ	มีส่วนร่วมในการคิด ข้อปัญหาเกี่ยวกับ ตนเองและแสดง ความคิดเห็นในการ คิดหาหนทางเพื่อ แก้ไขปัญหาร่วมกัน กับสมาชิกในกลุ่ม ให้เกิดความกระจ่าง ครอบคลุมได้บาง ปัญหา	ไม่มีส่วนร่วมในการ คิดข้อปัญหา เกี่ยวกับตนเองหรือ คิดหาหนทางในการ ร่วมกันกับสมาชิก ในกลุ่มแก้ไขข้อ ปัญหาให้เพื่อนได้ ทุกปัญหา

แผนการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ 8

ใช้ประกอบการจัดกิจกรรม พัฒนาผู้เรียน	เรื่อง กะของขวัญหรือรางวัล สำหรับคนโชคดี	วัน/เดือน/ปีที่ใช้สอน 2 กุมภาพันธ์ 2552
ช่วงชั้นที่ 3		เวลาที่ใช้สอน 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

กิจกรรมการมีส่วนร่วมของกลุ่มเมื่อสมาชิกร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มาโดยตลอด เน้นการให้รางวัลเสริมแรงในนักเรียนที่มีปัญหาในการเรียนรู้สำหรับคนโชคดีในกลุ่ม

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติงานร่วมกันเป็นกลุ่มได้สำเร็จตามจุดมุ่งหมาย โดยได้รับขวัญและกำลังใจในรูปแบบตัวเสริมแรงที่เป็นสิ่งของหรือรางวัลและเกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีกับครู เพื่อนนักเรียน และผู้ที่เกี่ยวข้องยิ่งขึ้น

3. จุดประสงค์ปลายทาง

4.1 นักเรียนสามารถฝึกการนวดผ่อนคลายเพื่อบรรเทาความเครียดด้วยการนวดคลายจุดได้

4.2 นักเรียนสามารถนวดคลายจุดเพื่อบรรเทาความเครียดได้ถูกต้อง

4.3 นักเรียนมีความบันเทิงและสนุกสนานจากการฟังเพลงและส่งของรางวัล

4.4 นักเรียนได้รับการเสริมแรงเมื่อประสบผลสำเร็จในการทำงานและมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับครู นักเรียน และผู้ที่เกี่ยวข้องยิ่งขึ้น โดยการได้มาซึ่งของขวัญหรือรางวัลเพื่อเป็นขวัญและกำลังใจ

5. การวิเคราะห์พฤติกรรมการเรียนรู้

5.1 องค์ความรู้ (K) :

- 1) ความรู้เกี่ยวกับการนวดคลายจุดเพื่อบรรเทาความเครียด
- 2) ความรู้เกี่ยวกับรูปทรงเรขาคณิต ในการจัดกลุ่ม
- 3) ความรู้เกี่ยวกับนาฬิกา
- 4) ความรู้เกี่ยวกับเนื้อหา คำร้องทำนองและจังหวะของเพลง

5.2 ทักษะกระบวนการ (P) :

- 1) ทักษะการนวดแผนไทย เพื่อคลายจุดและช่วยบรรเทาความเครียด

2) ทักษะการเคลื่อนไหวโดยใช้กล้ามเนื้อส่วนแขนและมือด้วยการส่งของขั้วตามเข็มนาฬิกา

5.3 เจตคติ (A) :

- 1) ความสามัคคีในหมู่คณะ
- 2) ความสนุกสนานร่าเริง
- 3) ความภาคภูมิใจในความสำเร็จ
- 4) การมีสติสัมปชัญญะ โดยการแยกประสาทสัมผัสระหว่างสายตากับมือ

6. เนื้อหาสาระ

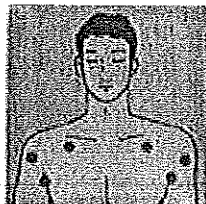
6.1 กิจกรรมการนวดคลายจุดเพื่อบรรเทาความเครียด

การนวดคลายคลายจุดเป็นกิจกรรมเตรียมความพร้อมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยการนวดเพื่อผ่อนคลายโดยผู้นำกลุ่ม/ครูชี้แจงให้นักเรียนทราบว่า “การนวดคลายจุด” มีประโยชน์ต่อการบรรเทาความเครียดในชีวิตประจำวันได้และจุดคลายมีบริเวณดังต่อไปนี้

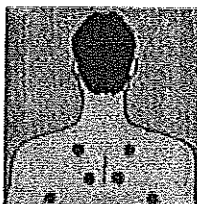
1. บริเวณบ่า ใช้ปลายนิ้วมือขวาบีบไหล่ซ้ายไล่จากบ่าเข้าหาต้นคอ ใช้ปลายนิ้วมือซ้ายบีบไหล่ขวาไล่จากบ่าเข้าหาต้นคอ ทำซ้ำ 3 - 5 ครั้ง



2. บริเวณบ่าด้านหน้า ใช้นิ้วหัวแม่มือขวา กดจุดใต้กระดูกไหปลาร้า จุดค้นแขน และจุดเหนือรักแร้ของบ่าซ้าย ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้าย กดจุดเดียวกัน ที่บ่าขวา ทำซ้ำ 3 - 5 ครั้ง



3. บริเวณบ่าด้านหลัง ใช้นิ้วที่ถนัดของมือขวา อ้อมไปกดจุดบนและจุดกลางของกระดูกสะบัก และจุดรักแร้ด้านหลังของบ่าซ้าย ใช้นิ้วที่ถนัดของมือซ้าย กดจุดเดียวกัน ที่บ่าขวา ทำซ้ำ 3 - 5 ครั้ง



6.2 กิจกรรมการเสริมแรง “แกะของขวัญหรือรางวัลสำหรับผู้โชคดี”

หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมเตรียมความพร้อมแล้วผู้นำกลุ่มเริ่มกิจกรรมกลุ่มโดยอธิบายขั้นตอน วิธีการและข้อตกลงร่วมกันให้สมาชิกกลุ่มทราบ จากนั้นเริ่มกิจกรรมดังนี้

1. นั่งเป็นวงกลม
2. เปิดเพลง เริ่มส่งของตามเข็มนาฬิกา
3. เพลงหยุด ของอยู่ที่ใครแกะของได้ 1 ชิ้น
4. ส่งของต่อ แกะจนได้ของรางวัล

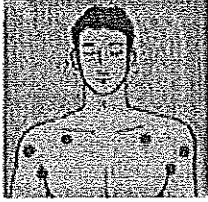
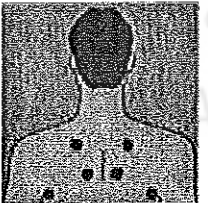
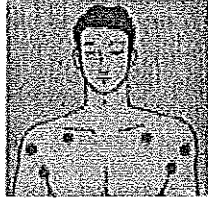
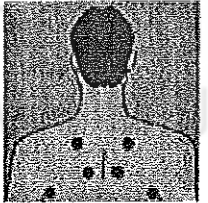
7. สื่อ/อุปกรณ์การเรียนการสอน : แหล่งเรียนรู้

1. ของขวัญ/ของรางวัล
2. แอบบันทึกเสียง
3. CD/VCD

8. ลำดับกิจกรรมการเรียนการสอน

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
1. ขั้นตอนการเตรียมความพร้อมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน	1. ผู้นำกลุ่ม	นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย	แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน
จุดประสงค์	2. ครูที่ปรึกษา/ครูแนะแนว	จำนวน 80 คน	
4.1 นักเรียนสามารถฝึกการนวดผ่อนคลายเพื่อบรรเทาความเครียดด้วยการนวดคลายจุดได้	3. ผู้ที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ (กรณีบูรณาการกับวิชาอื่นเช่นครูประจำวิชาต่าง ๆ)		
4.2 นักเรียนสามารถนวดคลายจุดเพื่อบรรเทาความเครียดได้ถูกต้อง	1. ผู้นำกลุ่ม/ครูเตรียมความพร้อมให้กับนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มโดยการนวดเพื่อผ่อนคลายด้วยการชี้แจงให้นักเรียนทราบว่า	1. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มฟังคำชี้แจงวิธีการและประโยชน์ของการนวดคลายจุดให้เข้าใจและฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนการ “นวดคลายจุด” ดังต่อไปนี้	

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
<p>2. ขั้นจัดกิจกรรม การเรียนการสอน</p> <p>4.3 นักเรียนมีความ บันเทิงและ สนุกสนานจากการ ฟังเพลงและส่งของ รางวัล</p>	<p>“การนวดคลายจุด” มี ประโยชน์ต่อการ บรรเทาความเครียด ในชีวิตประจำวันและ จุดคลายเครียดมี ดังต่อไปนี้</p> <p>1. บริเวณบ่า ใช้ปลาย นิ้วมือขวาบีบไหล่ซ้าย ไล่จากบ่าเข้าหาต้นคอ ใช้ปลายนิ้วมือซ้ายบีบ ไหล่ขวาไล่จากบ่าเข้า หาต้นคอ ทำซ้ำ 3 - 5 ครั้ง</p>  <p>2. บริเวณบ่าด้านหน้า ใช้นิ้วหัวแม่มือขวากด จุดใต้กระดูกไหปลาร้า จุดต้น แขน และจุดเหนือรักแร้ ของบ่าซ้าย ใช้นิ้วหัว แม่มือซ้ายกดจุด เดียวกัน ที่บ่าขวา ทำซ้ำ 3 - 5 ครั้ง</p>	<p>1. บริเวณบ่า ใช้ปลายนิ้ว มือขวาบีบไหล่ซ้ายไล่ จากบ่าเข้าหาต้นคอ ใช้ ปลายนิ้วมือซ้ายบีบไหล่ ขวาไล่จากบ่าเข้าหาต้น คอ ทำซ้ำ 3 - 5 ครั้ง</p>  <p>2. บริเวณบ่าด้านหน้า ใช้นิ้วหัวแม่มือขวา กดจุดใต้ กระดูกไหปลาร้า จุดต้น แขน และจุดเหนือรักแร้ ของบ่าซ้าย ใช้นิ้วหัว แม่มือซ้ายกดจุด เดียวกัน ที่บ่าขวา ทำซ้ำ 3 - 5 ครั้ง</p>	

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผลระหว่าง เรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
	 <p>3. บริเวณบ่าด้านหลัง ใช้นิ้วที่ถนัดของมือ ขวาอ้อมไปกดจุดบน และจุดกลางของ กระดูกสะบัก และจุด รักแร้ด้านหลังของบ่า ซ้าย ใช้นิ้วที่ถนัดของ มือซ้ายกดจุดเดียวกัน ที่บ่าขวา ทำซ้ำ 3 - 5 ครั้ง</p>  <p>แล้วให้นักเรียนหยุด พัก 5 นาทีก่อนเริ่ม กิจกรรมกลุ่ม</p>	 <p>3. บริเวณบ่าด้านหลัง ใช้นิ้วที่ถนัดของมือ ขวาอ้อมไปกดจุดบน และจุดกลางของ กระดูกสะบัก และจุด รักแร้ด้านหลังของบ่า ซ้าย ใช้นิ้วที่ถนัดของ มือซ้ายกดจุดเดียวกัน ที่บ่าขวา ทำซ้ำ 3 - 5 ครั้ง</p>  <p>แล้วให้นักเรียนหยุด พัก 5 นาทีก่อนเริ่ม กิจกรรมกลุ่ม</p> <p>2.นักเรียนหยุดพัก เพื่อนผ่อนคลาย 5 นาทีก่อนเริ่มกิจกรรม กลุ่ม</p>	

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
4.3 นักเรียนมีความ บันเทิงและ สนุกสนานจากการ ฟังเพลงและส่งของ รางวัล	2. หลังเสร็จสิ้นกิจกรรม เตรียมความพร้อมแล้ว ผู้นำกลุ่ม/ครู เริ่มกิจกรรม กลุ่มโดยอธิบายขั้นตอน วิธีการและข้อตกลง ร่วมกันในการเข้าร่วม กิจกรรม “แกะของขวัญ หรือรางวัลสำหรับผู้โชค ดี” ให้นักเรียนทราบ พร้อมกับสาธิตให้ นักเรียนดูถึงวิธีการจัด กิจกรรมทีละขั้นตอน ดังนี้ 1. นั่งเป็นวงกลม 2. เปิดเพลง เริ่มส่งของ ตามเข็มนาฬิกา 3. เพลงหยุด ของอยู่ที่ ใครแกะของได้ 1 ชั้น 4.ส่งของต่อ แกะจนได้ ของรางวัล	เมื่อครบเวลาหยุดพัก 5 นาที แล้วนักเรียนฟัง คำอธิบาย ขั้นตอน วิธีการและข้อตกลง ร่วมกันในการเข้าร่วม กิจกรรม “แกะของขวัญ หรือรางวัลสำหรับผู้ โชคดี” พร้อมดูการ สาธิตวิธีการเข้าร่วม กิจกรรมตามขั้นตอน ดังนี้ 1. นั่งเป็นวงกลม 2. เปิดเพลง เริ่มส่งของ ตามเข็มนาฬิกา 3. เพลงหยุด ของอยู่ที่ ใครแกะของได้ 1 ชั้น 4. ส่งของต่อ แกะจน ได้ของรางวัล 3. ครู/ผู้นำกลุ่มและ นักเรียนร่วมกันสรุป บทเรียนโดยครูสนทนา ถึงคุณค่าและ ความสำเร็จของการทำ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ร่วมกันจนประสบ ผลสำเร็จด้วยความรัก และความสามัคคีของ	
3. ขึ้นสรุปบทเรียน 4.4 นักเรียนได้การ เสริมแรงเมื่อประสบ ผลสำเร็จในการ ทำงานและมี สัมพันธภาพที่ดีกับ ครู นักเรียน	3. ครู/ผู้นำกลุ่มและ นักเรียนร่วมกันสรุป บทเรียน โดยครูสนทนา ถึงคุณค่าและความสำคัญ ของการทำกิจกรรมกลุ่ม สัมพันธ์		

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
และผู้ที่เกี่ยวข้อง ยิ่งขึ้นโดยการได้มา ซึ่งของขวัญหรือของ รางวัลเพื่อเป็นขวัญ และกำลังใจ	ร่วมกันจนประสบ ผลสำเร็จด้วยความรัก และความสามัคคีของ หมู่คณะและสมควร ได้รับขวัญและ กำลังใจจากผลของ ความสำเร็จในครั้งนี้	หมู่คณะและสมควรได้ รับขวัญและกำลังใจจากผล ของความสำเร็จในครั้งนี้ 3. นักเรียนสนทนาสรุป บทเรียนร่วมกันกับครูเพื่อ ทำความเข้าใจถึงคุณค่าของ ความสามัคคีและ ความสำเร็จซึ่งควรค่า สำหรับการได้รับขวัญและ กำลังใจในครั้งนี้	

9. การวัดผลและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน โดย

- สังเกตจากการฝึกการนวดผ่อนคลายเพื่อบรรเทาความเครียดด้วยการนวดคลายจุด
- สังเกตจากการนวดคลายจุดได้อย่างถูกต้อง
- สังเกตจากการแสดงออกถึงความบันเทิงและสนุกสนานร่าเริง ขณะร่วมกิจกรรม ฟังเพลงและส่งของรางวัล
- สังเกตจากการที่นักเรียนได้รับการเสริมแรงด้วยของขวัญหรือของรางวัลเพื่อเป็นขวัญและกำลังใจ

10. เครื่องมือการประเมิน

แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน

11. กิจกรรมเสนอแนะ

ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนสำคัญอย่างยิ่งหากปราศจากแหล่งในการให้ความสนับสนุนแล้ว โอกาสที่พวกเขาจะหวนกลับไปสู่สภาวะเดิมจะเพิ่มมากขึ้น จำเป็นอย่างยิ่งนี้ต้องจัดให้มี โดยไม่อาจแยกออกจากกันได้โดยเด็ดขาด

12. การบันทึกหลังสอน

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมนี้เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายและให้การสนับสนุนโดยการให้การเสริมแรง นักเรียนทุกคนมีความสงสัยและสนใจเป็นพิเศษ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีเกี่ยวกับการเสริมแรง นักเรียนส่วนใหญ่ได้เห็นประโยชน์ของความเปลี่ยนแปลงทั้งหมดเป็นผลงานของความดี ความชอบของตนเอง ไม่ใช่ของกลุ่มเพียงอย่างเดียวทุกคนจึงสามารถนำเอาพฤติกรรมและทัศนคติต่าง ๆ ไปใช้ในชีวิตด้วยความภาคภูมิใจก่อให้เกิดความสุขไม่ใช่ทำเพราะเพื่อหวังรางวัลจากผู้อื่น

13. ผลหลังสอน

1. นักเรียนสามารถผ่อนคลายด้วยตนเอง แบบนวดแผนไทยได้ถูกต้อง
 2. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามขั้นตอนของกิจกรรมได้สำเร็จด้วยความสนุกสนาน
- กปรกับสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

14. ปัญหา/อุปสรรค

1. สื่อและอุปกรณ์ไม่เพียงพอ เนื่องจากนักเรียนมีจำนวนมาก
2. นักเรียนมุ่งสนใจของรางวัลแห่งความสำเร็จจนเกิดไปอาจก่อให้เกิดความกังวลและผิดหวังได้

15. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

1. จัดหางบประมาณเสริมจากสถานศึกษาได้ เพียงพอกับความต้องการ
2. ผู้นำกลุ่ม ครู หรือผู้ช่วยในการวิจัยอื่น ๆ ควรช่วยชี้ให้เห็นว่าความดีความชอบได้มาเพราะตนเองส่วนผลตอบแทนเป็นสิ่งที่ดีและความภาคภูมิใจในการกระทำขึ้น ไม่ใช่เพราะหวังจะได้รับรางวัลจากผู้อื่นเสมอไป

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(นางสุวิณี ปุຍฝ้าย)

16 กุมภาพันธ์ 2552

แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน

คำชี้แจง

1. แบบสังเกตพฤติกรรมสำหรับครูหรือผู้นำกลุ่มในการสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อสังเกตความพร้อมในการเรียน
2. แบบสังเกตพฤติกรรมนี้ ประกอบด้วยองค์ประกอบโครงสร้างของบุคลิกภาพ 5 ด้าน (The Big Five) หรือ Five Factor Approach (FFA) ของ Digman, 1998) และดิกแมน
3. โปรดกาเครื่องหมาย (/) ลงในตารางที่สังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียนของนักเรียนได้ตามความจริง

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต					สรุป	หมายเหตุ	
		มีความสนุกสนานจริง	กล้าแสดงออก	มีส่วนร่วมสภาพที่ดีกับผู้อื่น	ใฝ่รู้อย่างจริงจัง	มีจุดมุ่งหมาย			รวม
		4	4	4	4	4	20		
1		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
2		3	4	3	4	3	17	ดี	
3		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
4		3	4	4	3	4	18	ดีมาก	
5		4	3	4	4	3	18	ดีมาก	
6		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
7		4	4	3	4	3	18	ดีมาก	
8		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
9		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
10		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
11		3	4	4	3	3	17	ดี	
12		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
13		4	4	3	4	3	18	ดีมาก	
14		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต						สรุป	หมายเหตุ
		มีความสนุกสนานร่าเริง	กล้าแสดงออก	มีส่วนร่วมสภาพที่ดัดกับผู้อื่น	ใจมุ่งสำเร็จ	มีจุดมุ่งหมาย	รวม		
		4	4	4	4	4	20		
15		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
16		4	4	3	4	3	18	ดีมาก	
17		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
18		4	3	4	4	3	18	ดีมาก	
19		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
20		4	3	3	4	3	17	ดี	
21		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
22		3	3	3	4	4	17	ดี	
23		4	4	4	4	3	19	ดีมาก	
24		3	3	3	3	4	16	ดี	
25		4	3	4	4	3	18	ดีมาก	
26		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
27		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
28		4	3	3	4	4	18	ดีมาก	
29		3	4	4	3	4	18	ดีมาก	
30		4	3	3	4	4	18	ดีมาก	
31		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
32		4	4	4	3	3	18	ดีมาก	
33		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
34		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
35		3	4	4	3	4	18	ดีมาก	

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต					สรุป	หมายเหตุ	
		มีความสนุกสนานรื่นเริง	กล้าแสดงออก	มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ใจมุ่งสำเร็จ	มีจุดมุ่งหมาย			รวม
		4	4	4	4	4	20		
36		4	3	3	3	4	17	ดี	
37		4	3	4	4	3	18	ดีมาก	
38		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
39		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
40		3	4	3	3	4	17	ดี	
41		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
42		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
43		4	4	3	4	3	18	ดีมาก	
44		3	4	4	4	4	19	ดีมาก	
45		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
46		3	3	4	3	3	16	ดี	
47		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
48		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
49		4	3	3	4	4	18	ดีมาก	
50		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
51		4	4	4	4	4	20	ดีมาก	
52		3	3	3	3	4	16	ดี	
53		4	3	4	4	3	18	ดีมาก	
54		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
55		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
56		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต					รวม	สรุป
		มีความสนุกสนานร่าเริง	กล้าแสดงออก	มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ใจมุ่งตั้งใจ	มีจุดมุ่งหมาย		
		4	4	4	4	4	20	
57		3	3	4	4	4	18	ดีมาก
58		3	4	4	3	4	18	ดีมาก
59		4	4	3	4	4	19	ดีมาก
60		3	4	4	4	3	18	ดีมาก
61		4	3	4	3	4	18	ดีมาก
62		4	4	3	4	3	18	ดีมาก
63		3	4	4	4	4	19	ดีมาก
64		4	3	4	4	4	19	ดีมาก
65		3	4	4	3	4	18	ดีมาก
66		4	4	3	4	3	18	ดีมาก
67		3	3	4	4	4	18	ดีมาก
68		4	4	4	3	4	19	ดีมาก
69		4	3	4	4	4	19	ดีมาก
70		3	4	3	4	4	18	ดีมาก
71		3	4	4	4	3	18	ดีมาก
72		4	3	3	3	4	17	ดี
73		4	3	3	4	4	18	ดีมาก
74		3	4	3	4	3	17	ดี
75		3	4	3	4	4	18	ดีมาก

ร.น.	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต						สรุป	
		มีความสนุกสนานรื่นเริง	กล้าแสดงออก	มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ใจมุ่งสำเร็จ	มีจุดมุ่งหมาย	รวม		
		4	4	4	4	4	20		
76		3	4	3	3	4	17	ดี	
77		4	3	4	4	3	18	ดีมาก	
78		3	4	3	4	3	17	ดี	
79		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
80		4	4	4	4	4	20	ดีมาก	

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมิน

(นางสุวดี ปุยฝ้าย)

16 กุมภาพันธ์ 2552

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ระดับคุณภาพ

- | | |
|------------------|---------------------|
| 4 คะแนน 9-10 | ได้ระดับดีมาก |
| 3 คะแนน 7-8 | ได้ระดับดี |
| 2 คะแนน 5-6 | ได้ระดับพอใช้ |
| 1 คะแนนต่ำกว่า 6 | ได้ระดับควรปรับปรุง |

เกณฑ์การให้คะแนน

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน			
		4	3	2	1
1	มีความ สนุกสนานร่า เริง	มีความกระตือรือร้น ดวงตาสดใสหัวเราะ ยิ้มแย้มเมื่อเข้าร่วม กิจกรรมทุกขั้นตอน ของกิจกรรม	มีความ กระตือรือร้น ดวงตาสดใส หัวเราะ ยิ้มแย้ม แจ่มใส เมื่อเข้า ร่วมกิจกรรม เฉพาะกิจกรรม สำคัญ	มีความ กระตือรือร้น ดวงตาสดใส หัวเราะ ยิ้มแย้ม แจ่มใส เมื่อเข้า ร่วมกิจกรรมใน บางกิจกรรม	ไม่มีความ กระตือรือร้น ดวงตาซึมเศร้า ไม่ ยิ้มแย้มแจ่มใส เมื่อเข้าร่วมกิจกรรม ในทุกกิจกรรม
2	กล้าแสดงออก	ให้ความร่วมมือมี ท่าทางเชื่อมั่นไม่ ประหม่ากล้าแสดง ท่าทางประกอบ กิจกรรมเป็นที่ ยอมรับของหมู่คณะ ในทุกกิจกรรม	ให้ความร่วมมือมี ท่าทางเชื่อมั่นไม่ ประหม่ากล้าแสดง ท่าทางประกอบ กิจกรรมเป็นที่ ยอมรับของหมู่ คณะเฉพาะ กิจกรรมสำคัญ	ให้ความร่วมมือมี ท่าทางเชื่อมั่นไม่ ประหม่ากล้าแสดง ท่าทางประกอบ กิจกรรมเป็นที่ ยอมรับของหมู่ คณะบางกิจกรรม	ไม่ให้ความร่วมมือ ในการแสดง ท่าทางประกอบ กิจกรรมในทุก กิจกรรม
3	มีสัมพันธภาพที่ ดีกับผู้อื่น	ให้ความช่วยเหลือ เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ในการ ทำกิจกรรมทุก กิจกรรมร่วมกันกับ สมาชิกในกลุ่มเป็นที่ ยอมรับของหมู่คณะ	ให้ความช่วยเหลือ เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ใน กลุ่มเฉพาะ กิจกรรมที่สำคัญ	ให้ความช่วยเหลือ เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ เพื่อนในกลุ่มบาง กิจกรรมไม่เป็นที่ ยอมรับของหมู่ คณะ	ไม่ให้ความร่วมมือ ในการทำกิจกรรม ทุกกิจกรรมไม่เป็น ที่ยอมรับของหมู่ คณะ

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน			
		4	3	2	1
4	ใจมุ่งสำเร็จ	มีความตั้งใจ เต็มใจ มุ่งมั่นทำกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จทุกกิจกรรม	มีความตั้งใจ เต็มใจ มุ่งมั่นทำกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จ เฉพาะกิจกรรมที่สำคัญ	มีความตั้งใจ เต็มใจ มุ่งมั่นทำกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จ เพียงบางกิจกรรม	ไม่มีความสนใจตั้งใจ เต็มใจ มุ่งมั่นในการทำกิจกรรมใด ๆ เพื่อให้งานประสบความสำเร็จ
5	มีจุดมุ่งหมาย	มีการวางแผนการทำกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ อย่างถูกต้องครบถ้วนสมบูรณ์ในทุกกิจกรรม	มีการวางแผนการทำกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ อย่างถูกต้อง ครบถ้วนสมบูรณ์ เฉพาะกิจกรรมสำคัญ	มีการวางแผนการทำกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ อย่างถูกต้อง ครบถ้วนสมบูรณ์ ในบางกิจกรรม	ขาดการวางแผนการทำกิจกรรมและไม่ประสบความสำเร็จทุกกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ 9

ใช้ประกอบการจัดกิจกรรม พัฒนาผู้เรียน	เรื่อง คำสั่งเตี้ย	วัน/เดือน/ปีที่ใช้สอน 6 กุมภาพันธ์ 2552
ช่วงชั้นที่ 3		เวลาที่ใช้สอน 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

กิจกรรมฝึกสมาธิและสร้างความบันเทิงเมื่อสิ้นสุดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีการฝึกสมาธิโดยการวิเคราะห์หรือแยกแยะคำสั่งเป็นสิ่งสำคัญ หากวิเคราะห์หรือแยกแยะไม่ดีอาจทำให้เกิดข้อผิดพลาดได้ ขณะเดียวกันเป็นการสร้างความบันเทิงไปพร้อม ๆ กับการจัดกิจกรรม

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนฝึกสมาธิโดยการวิเคราะห์คำสั่งประกอบการเรียนรู้ด้วยความสนุกสนาน

3. จุดประสงค์ปลายทาง

เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นักเรียนได้ฝึกสมาธิโดยการวิเคราะห์คำสั่งได้ด้วยความสนุกสนาน

4. จุดประสงค์นำทาง

4.1 นักเรียนสามารถฝึกสมาธิได้

4.2 นักเรียนสามารถวิเคราะห์คำสั่งได้

4.3 นักเรียนสามารถสื่อสารโดยใช้ประโยคได้

4.4 นักเรียนมีความสุขสนุกสนานจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

4.5 นักเรียนได้รับการเสริมแรงโดยครูแจกขนมให้ทุกคน

5. การวิเคราะห์พฤติกรรมการเรียนรู้

5.1 องค์ความรู้ (K) :

1) วิธีการฝึกสมาธิ

2) การวิเคราะห์คำสั่ง

3) ความรู้เรื่องประโยคในการสื่อสาร

5.2 ทักษะกระบวนการ (P) :

1) การเคลื่อนไหวยืดเส้นยืดสายให้คลายเครียด

2) ทักษะการฟังเพื่อวิเคราะห์คำสั่ง

3) การแสดงออกเพื่อปฏิบัติตามคำสั่ง

5.3 เจตคติ (A) :

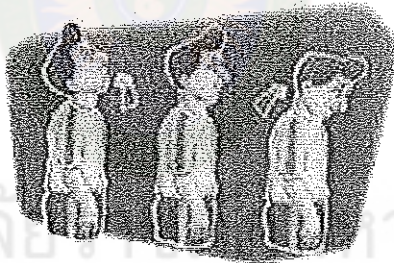
- 1) การฝึกสมาธิ
- 2) ความคล่องแคล่วว่องไว
- 3) การยอมรับตนเองในการถูกติกากลุ่ม
- 4) ความสนุกสนาน
- 5) การคิดวิเคราะห์

6. เนื้อหาสาระ

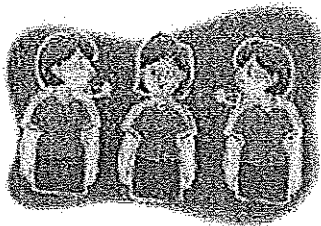
6.1 วิธีการฝึกผ่อนคลายความรู้สึกอย่างเป็นระบบ (การยืดเส้นยืดสาย)

การฝึกเตรียมความพร้อมให้กับนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยการฝึกกิจกรรมผ่อนคลายความรู้สึกอย่างเป็นระบบโดยการยืดเส้นยืดสาย ให้คลายเครียดซึ่งมีทั้งหมด 10 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. บริหารต้นคอ

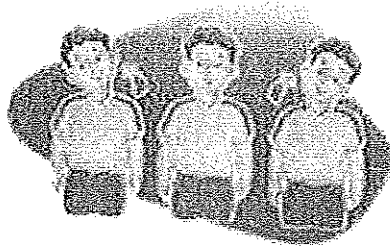


พับคางแล้วก้มคอเพื่อ โนมศีรษะมาด้านหน้าบริเวณไหล่ จะรู้สึกผ่อนคลาย

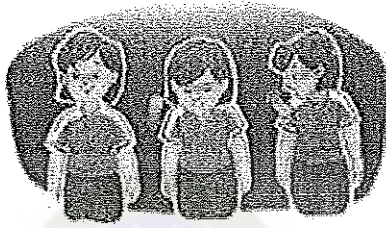


หันศีรษะไปมองที่ไหล่ซ้ายและไหล่ขวา โดยค้างนานกับไหล่ทั้งสองข้าง

ทำซ้ำสลับกัน

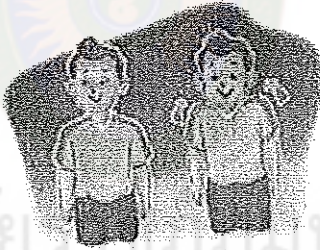


เอียงศีรษะ เหน็บหวี เผลอขางหงาย เคยท เหลือกข้างหนึ่งยกขึ้น



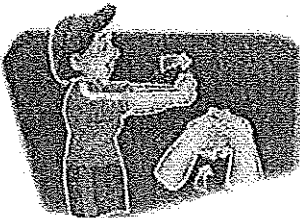
ก้มศีรษะให้ต่ำ จากนั้นค่อยๆ หันไปมองทางซ้ายและทางขวา

2. บริหารไหล่



เกร็งไหล่และยกไหล่ให้สูงขึ้น แล้วค่อยๆ ปล่อยกลับลงสู่ที่เดิม

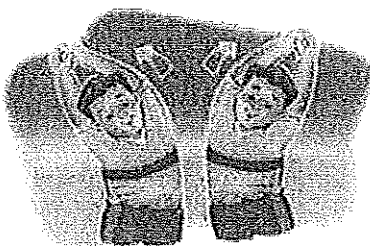
3. บริหารแขนและฝ่ามือด้านหน้า



ไป

ประสานนิ้วหัวแม่มือออกด้านนอกและเหยียดแขน
ข้างหน้าจนรู้สึกแขนและหลังตึง

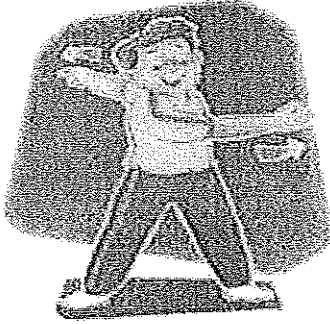
4. บริหารลำตัวด้านข้าง



เหยียดแขนเหนือศีรษะ ใช้มือขวากุมมือซ้าย
แล้วเอนตัวไปด้านขวา อย่างอ่อนแอจนรู้สึก

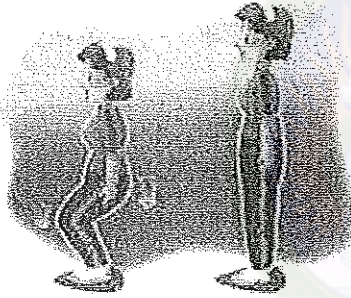
ตั้งที่ต้นแขน ลำตัวและหัวไหล่ ทำสลับด้านซ้าย

5. บริหารลำตัว



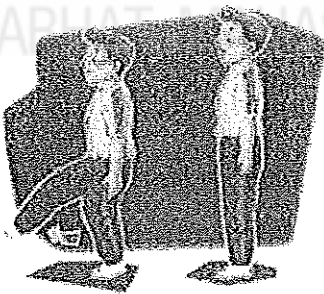
ยื่นกางแขนและแยกขาออกจากกัน ฝ่ามือ
ตั้งตรง หมุนลำตัวไปด้านข้างอย่างช้าๆ ทำ
สลับกันไปเรื่อยๆ

6. บริหารในท่านั่ง



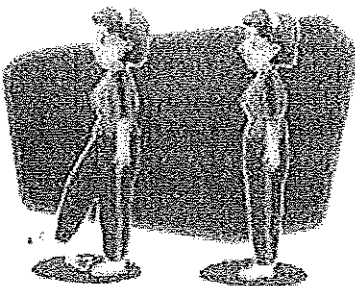
ยืนตรงแล้วค่อยๆ งอเข่าลงจนมองไม่เห็น
นิ้วเท้าหยุดอยู่ในท่านี้สักครู่ แล้วยืดตรงกลับสู่
ท่าเดิม

7. บริหารนอนและข้อพับเข่า



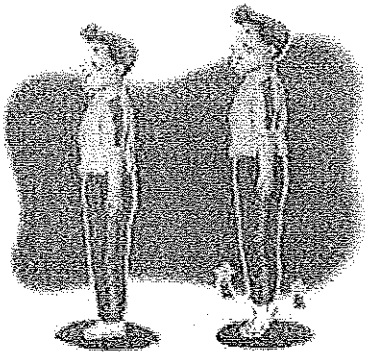
ยืนตรงยืดเท้าข้างหนึ่งตรงไปข้างหน้า ค่อยๆ เอนตัว
ไปข้างหลังช้าๆ ให้ขาอีกข้างหนึ่งงอเล็กน้อย ทำ
สลับข้าง

8. บริหารข้อเท้า



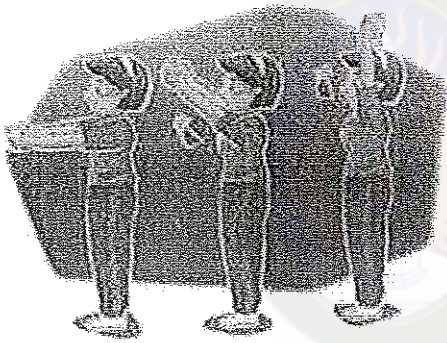
ยืนตรง ยกขาข้างหนึ่งชี้ไปข้างหน้า ยกเท้าให้สูง
เหนือพื้นประมาณ 6 นิ้ว ตั้งเท้าให้ปลายนิ้วชี้ขึ้น กด
ปลายเท้าลงและยกให้ปลายนิ้วเอน มาด้านหลัง ทำ
สลับข้าง

9. บริหารนิ้วเท้า



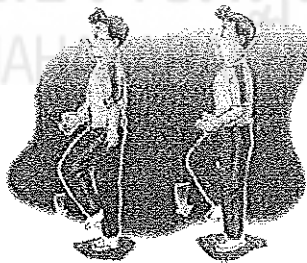
ยืนตรงขาแยกเล็กน้อย เข่งปลายเท้าจน
น้ำหนักไปลงที่นิ้วเท้า อยู่ในท่านี้สักครู่

10. หายใจลึกๆ



เหยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้า ค่อยๆ ยก
แขนขึ้นเหนือศีรษะ พร้อมกับหายใจเข้า
จากนั้นค่อยๆ ผ่อนแขนลงพร้อมกับ
หายใจออก

11. ย่ำเท้าอยู่กับที่



6.2 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เรื่อง “คำสั่งเตี้ย” มีลำดับขั้นตอนต่อไปนี้

1. ทุกคนนั่งในกลุ่มพร้อมทำตามคำสั่งผู้นำกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มใช้คำพูด “เตี้ยสั่งว่า” (ให้ทำอะไรสิ่งใดสิ่งหนึ่ง) ทุกคนต้องทำตาม
3. ผู้นำกลุ่มไม่ใช่คำว่า เตี้ยสั่งว่านำหน้าแต่บอกให้ทำอะไรสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ต้องทำตาม
4. ผู้นำกลุ่มคอยสังเกตดูคนที่ทำผิดกติกา

7. สื่อ/อุปกรณ์การเรียนการสอน : แหล่งเรียนรู้ สวนป่าข้างลานพระศาภยมูณี

8. ลำดับกิจกรรมการเรียนการสอน

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
<p>1. ขั้นตอนการเตรียมความพร้อมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนจุดประสงค์</p> <p>4.1 นักเรียนสามารถฝึกสมาธิได้</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่ม</p> <p>2. ครูประจำชั้น/ครูแนะแนว</p> <p>3. ผู้ที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ (บูรณาการกับวิชาอื่น ๆ เช่น ครูประจำวิชาต่าง ๆ)</p> <p>1. ผู้นำกลุ่ม/ครู ฝึกเตรียมความพร้อมให้กับนักเรียน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยการฝึกกิจกรรมผ่อนคลายด้วยการชี้แจง วิธีการผ่อนคลายความรู้สึกอย่างเป็นระบบโดยการยืดเส้นยืดสายให้คลายเครียด ซึ่งมีทั้งหมด 10 ขั้นตอน จากนั้นผู้นำกลุ่ม/ครูสาธิตการยืดเส้นยืดสายให้คลายเครียดตามขั้นตอน ต่าง ๆ ดังนี้</p>	<p>นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 80 คน</p> <p>1. นักเรียนฟังคำอธิบายขั้นตอนวิธีการเตรียมความพร้อมจากผู้นำกลุ่ม/ครูและฝึกปฏิบัติกิจกรรมผ่อนคลายด้วยการทำตามวิธีการยืดเส้นยืดสายอย่างช้า ๆ ทุกขั้นตอนด้วยความตั้งใจครั้งนี้</p> <p>1. บริหารต้นคอ พับคางแล้วก้มคอเพื่อโน้มศีรษะมาด้านหน้าบริเวณไหล่ จะรู้สึกผ่อนคลายหันศีรษะไปมองที่ไหล่ซ้ายและไหล่ขวา โดยคางขนานกับไหล่ทั้งสองข้าง ทำซ้ำสลับกันเอียงศีรษะให้หูแนบหัวไหล่ข้างหนึ่ง</p>	<p>1. แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน</p> <p>2. แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์</p>

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
	<p>1. บริหารต้นคอ พับคางแล้วก้มคอเพื่อ โน้มศีรษะมาด้านหน้า บริเวณไหล่ จะรู้สึก ผ่อนคลายหันศีรษะไป มองที่ไหล่ซ้ายและ ไหล่ขวา โดยคางขนาน กับไหล่ทั้งสองข้าง ทำซ้ำสลับกัน เอียงศีรษะให้หูแนบ หัวไหล่ข้างหนึ่ง โดยที่ ไหล่อีกข้างหนึ่งยกขึ้น ก้มศีรษะให้ต่ำ จากนั้น ค่อยๆ หันไปมอง ทางซ้ายและทางขวา</p> <p>2. บริหารไหล่ เกร็ง ไหล่และยกไหล่ให้ สูงขึ้น แล้วค่อยๆ ปล่อยกลับลงสู่ที่เดิม</p> <p>3. บริหารแขนและ ฝ่า มือด้านหน้าประสาน นิ้วหัวแม่มือออกด้าน นอกและเหยียดแขน ไปข้างหน้าจนรู้สึก แขนและหลังตึง</p>	<p>โดยที่ไหล่อีกข้างหนึ่ง ยกขึ้นก้มศีรษะให้ต่ำ จากนั้นค่อยๆ หันไปมอง ทางซ้ายและทางขวา</p> <p>2. บริหารไหล่ เกร็งไหล่ และยกไหล่ให้สูงขึ้น แล้ว ค่อยๆ ปล่อยกลับลงสู่ที่เดิม</p> <p>3. บริหารแขนและฝ่ามือ ด้านหน้า ประสานนิ้วหัว แม่มือออกด้านนอกและ เหยียดแขนไปข้างหน้าจน รู้สึกแขนและหลังตึง</p> <p>4. บริหารลำตัวด้านข้าง เหยียดแขนเหนือศีรษะ ใช้ มือขวากุมมือซ้าย แล้วเอน ตัวไปด้านขวา อย่างอ่อนแอ จนรู้สึกตึงที่ต้นแขน ลำตัว และหัวไหล่ ทำสลับ ด้านซ้าย</p> <p>5. บริหารลำตัว ยืนกาง แขนและแยกขาออกจาก กัน ฝ่ามือตั้งตรง หมุน ลำตัวไปด้านข้างอย่างช้าๆ ทำสลับกัน</p>	

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
	<p>4. บริหารลำตัว ด้านข้าง เขยียดแขน เหนือศีรษะ ใช้มือขวา กุมมือซ้าย แล้วเอนตัว ไปด้านขวา อย่างอแขน จนรู้สึกตึงที่ ต้น แขน ลำตัวและหัวไหล่ ทำสลับด้านซ้าย</p> <p>5. บริหารลำตัว ยื่นกางแขนและแยกขา ออกจากกัน ฝ่ามือตั้ง ตรง หมุนลำตัวไป ด้านข้างอย่างช้าๆ ทำ สลับกันไปเรื่อย</p> <p>6. บริหารในท่านั่ง ยื่นตรงแล้วค่อยๆ งอ เข่าลงจนมองไม่เห็น นิ้วเท้าหุคอยู่ในท่านี สักครู่ แล้วยืดตรงกลับ สู่ท่าเดิม</p> <p>7. บริหารน่องและข้อ พับเข่า ยืนตรงยืดเท้า ข้างหนึ่งตรงไป ข้างหน้า ค่อยๆ เอนตัว ไปข้างหลังช้าๆ ให้ขา อีกข้างหนึ่งงอเล็กน้อย ทำสลับข้าง</p>	<p>6. บริหารในท่านั่ง ยืน ตรงแล้วค่อยๆ งอเข่าลง จนมองไม่เห็นนิ้วเท้าหุค อยู่ในท่านีสักครู่ แล้วยืด ตรงกลับสู่ท่าเดิม</p> <p>7. บริหารน่องและข้อพับ เข่า ยืนตรงยืดเท้าข้าง หนึ่งตรงไปข้างหน้า ค่อยๆ เอนตัวไปข้างหลัง ช้าๆ ให้ขาอีกข้างหนึ่งงอ เล็กน้อย ทำสลับข้าง</p> <p>8. บริหารข้อเท้า ยืนตรง ยกขาข้างหนึ่งชี้ไป ข้างหน้า ยกเท้าให้สูง เหนือพื้นประมาณ 6 นิ้ว ตั้งเท้าให้ปลายนิ้วชี้ขึ้น กด ปลายเท้าลงและยกให้ ปลายนิ้วเอน มาด้านหลัง ทำสลับข้าง</p> <p>9. บริหารนิ้วเท้า ยืนตรงขาแยกเล็กน้อย เขย่งปลายเท้าจนน้ำหนัก ไปลงที่นิ้วเท้า อยู่ในท่านี สักครู่</p>	

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
	<p>8. บริหารข้อเท้า ยืนตรง ยกขาข้างหนึ่งขึ้นไปข้างหน้า ยกเท้าให้สูงเหนือพื้น ประมาณ 6 นิ้ว ตั้งเท้าให้ปลายนิ้วชี้ขึ้น กดปลายเท้าลงและยกให้ปลายนิ้วเอนมาด้านหลัง ทำสลับข้าง</p> <p>9. บริหารนิ้วเท้า ยืนตรงขาแยกเล็กน้อย เขย่งปลายเท้าจนน้ำหนักไปลงที่นิ้วเท้า อยู่ในท่านี้สักครู่</p> <p>10. หายใจลึกๆ เขยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้า ค่อยๆ ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ พร้อมกับหายใจเข้า จากนั้นค่อยๆ ผ่อนแขนลงพร้อมกับหายใจออก</p>	<p>10. หายใจลึกๆ เขยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้า ค่อยๆ ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ พร้อมกับหายใจเข้า จากนั้นค่อยๆ ผ่อนแขนลงพร้อมกับหายใจออก</p> <p>11. ย่ำเท้าอยู่กับที่</p> <p>2. ผู้นำกลุ่ม/ครูอธิบาย ขั้นตอนวิธีการและข้อตกลงกลุ่ม</p> <p>2. นักเรียนฟังคำอธิบาย ขั้นตอนวิธีการและข้อตกลงกลุ่มให้เข้าใจและดูการสาธิตวิธีการฝึกกิจกรรม “คำสั่งเดียว” สนทนาซักถาม ข้อสงสัยแล้วเริ่มฝึกตาม ขั้นตอนดังต่อไปนี้</p> <p>1. ทุกคนนั่งในกลุ่มพร้อมทำตามคำสั่งผู้นำกลุ่ม</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มใช้คำพูด “เดี่ยวสั่งว่า” (ให้ทำอะไรสิ่งหนึ่ง) ทุกคนต้องทำตาม</p>	
<p>2. จัดกิจกรรมการเรียนการสอนจุดประสงค์</p> <p>4.2 นักเรียนสามารถวิเคราะห์คำสั่งได้</p>	<p>11. ย่ำเท้าอยู่กับที่</p> <p>2. ผู้นำกลุ่ม/ครูอธิบายขั้นตอนวิธีการและข้อตกลงกลุ่ม</p>		

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
<p>4.3 นักเรียนสามารถสื่อสาร โดยการใช้ประโยคได้</p> <p>4.4 นักเรียนมีความสนุกสนานจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์</p> <p><u>ขั้นตอนสรุปทเรียน</u> <u>จุดประสงค์</u></p> <p>4.5 นักเรียนได้รับการเสริมแรง โดยครูแจกขนมให้ทุกคน</p>	<p>พร้อมกับสาธิตตัวอย่างให้นักเรียนดูเมื่อเห็นว่านักเรียนเข้าใจแล้วให้ฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไป</p> <p>1. ทุกคนนั่งในกลุ่มพร้อมทำตามคำสั่งผู้นำกลุ่ม</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มใช้คำพูด “เตี้ยส่งว่า” (ให้ทำ สิ่งใดสิ่งหนึ่ง) ทุกคนต้องทำตาม</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มไม่ใช่คำว่า “เตี้ยส่งว่า” นำหน้าแต่บอกให้ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ต้องทำตาม</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มคอยสังเกตดูคนที่ทำผิดกติกา</p> <p>3. ครู/ผู้นำกลุ่ม/นักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และ ชื่นชมผลสำเร็จจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครบทั้ง 9 กิจกรรมโดยการ</p>	<p>3. ผู้นำกลุ่มไม่ใช่คำว่า “เตี้ยส่งว่า” นำหน้าแต่บอกให้ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ต้องทำตาม</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มคอยสังเกตดูคนที่ทำผิดกติกา</p> <p>3. นักเรียนได้รับคำชมเชยและขมนในการเข้าร่วมกิจกรรมจนครบทั้ง 9 กิจกรรม</p> <p>4. นักเรียนประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมโดยผู้นำกลุ่มรวบรวมเพื่อนำไปวิเคราะห์</p> <p>5. นักเรียนประเมินความเครียดด้วยตนเองด้วยแบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง</p>	

ขั้นตอนจุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		วิธีการวัดผล ระหว่างเรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
	แจกขนมให้นักเรียน ทุกคนรวมทั้งผู้นำ กลุ่ม/ครูที่เกี่ยวข้อง		

9. การวัดผลและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน โดย

1. สังเกตจากการฝึกสมาธิ
2. สังเกตจากการวิเคราะห์คำสั่งและปฏิบัติตามคำสั่ง
3. สังเกตจากการใช้ประโยชน์ในการสื่อสาร
4. สังเกตจากการแสดงออกของนักเรียนถึงความสนุกสนานร่าเริง
5. สังเกตจากนักเรียนทุกคนได้รับการเสริมแรงโดยการได้รับแจกขนมทุกคนรวมทั้ง

ผู้นำกลุ่ม

10. เครื่องมือการประเมิน

แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน

11. กิจกรรมเสนอแนะ

กิจกรรมฝึกสมาธิเพื่อวิเคราะห์คำสั่งและเรียนรู้เรื่องประโยชน์ในการสื่อสารครู/ผู้นำกลุ่มจงอธิบายส่วนประกอบของประโยคเพื่อเสริมความรู้ในการสื่อสาร จะเป็นการเสริมทักษะทางภาษาให้เกิดประโยชน์ได้เป็นอย่างดี

12. การบันทึกหลังสอน

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมนี้เป็นขั้นตอนการสรุปกิจกรรมที่ผู้ร่วมกิจกรรมกลุ่มทุกคนได้ทดสอบสมาธิตนเองและได้รับความรู้ตลอดจนได้ฝึกทักษะการวิเคราะห์คำสั่ง ปรากฏว่านักเรียนมีสมาธิเพิ่มขึ้น โดยสามารถปฏิบัติตามคำสั่งได้ถูกต้องด้วยความสนุกสนาน เมื่อได้รับการสนับสนุนจากการเสริมแรงจึงทำให้นักเรียนมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมในระดับมากที่สุด

13. ผลหลังสอน

นักเรียนสามารถปฏิบัติการฝึกการเตรียมความพร้อมและผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างเป็นระบบ ได้ส่งผลต่อการคายเครียดได้เป็นอย่างดี

กิจกรรมการเรียนการสอนเป็นการฝึกสมาธิโดยการวิเคราะห์คำสั่งนักเรียนสามารถปฏิบัติตามคำสั่ง ได้ถูกต้องและมีความสุขสนุกสนาน

14. ปัญหา/อุปสรรค

1. งบประมาณไม่เพียงพอ
2. นักเรียนส่วนปฏิบัติตามคำสั่งได้แต่ช้า
3. ผู้นำกลุ่มและครูผู้ช่วยในการจัดกิจกรรมดูแลไม่ทั่วถึงเท่าที่ควร

15. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

1. ขอบงบประมาณเพิ่มเติมจากสถานศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องเพิ่ม
2. นักเรียนที่ปฏิบัติตามคำสั่งช้าควรได้รับการฝึกสมาธิเพิ่มมากขึ้นและต่อเนื่องสม่ำเสมอ
3. ควรจัดให้มีผู้นำกลุ่มและครูผู้ช่วยในการจัดกิจกรรมให้มากขึ้น

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(นางสุวดี บุญฝ้าย)

20 กุมภาพันธ์ 2552

แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน

คำชี้แจง

1. แบบสังเกตพฤติกรรมสำหรับครูหรือผู้นำกลุ่มในการสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อสังเกตความพร้อมในการเรียน
2. แบบสังเกตพฤติกรรมนี้ ประกอบด้วยองค์ประกอบโครงสร้างของบุคลิกภาพ 5 ด้าน (The Big Five) หรือ Five Factor Approach (FFA) ของ Digman, 1998) และคิดแมน
3. โปรดกาเครื่องหมาย (/) ลงในตารางที่สังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียนของนักเรียนได้ตามความจริง

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต						สรุป	หมายเหตุ
		นักเรียนปฏิบัติตามคำสั่งได้	นักเรียนสามารถวิเคราะห์คำสั่งได้	มีสติสัมปชัญญะ	มีความสนุกสนานร่าเริง	มีความอดทนอดกลั้น	รวม		
		4	4	4	4	4	20		
1		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
2		4	4	3	4	3	18	ดีมาก	
3		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
4		3	4	4	3	4	18	ดีมาก	
5		4	3	4	4	3	18	ดีมาก	
6		3	4	4	3	4	18	ดีมาก	
7		4	4	3	4	3	18	ดีมาก	
8		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
9		4	4	4	4	4	20	ดีมาก	
10		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
11		3	4	4	3	3	17	ดี	
12		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
13		4	4	3	4	3	18	ดีมาก	

ข้อ-	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต						สรุป	หมายเหตุ
		นักเรียนปฏิบัติตามคำสั่งได้	นักเรียนสามารถวิเคราะห์คำสั่งได้	มีสติสัมปชัญญะ	มีความสนุกสนานร่าเริง	มีความอดทนอดกลั้น	รวม		
		4	4	4	4	4	20		
14		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
15		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
16		4	4	3	4	3	18	ดีมาก	
17		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
18		4	4	4	4	3	19	ดีมาก	
19		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
20		4	3	3	4	3	17	ดี	
21		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
22		3	3	3	4	4	17	ดี	
23		4	4	4	4	3	19	ดีมาก	
24		3	3	3	3	4	16	ดีมาก	
25		4	3	4	4	3	18	ดีมาก	
26		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
27		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
28		4	3	3	4	4	18	ดีมาก	
29		3	4	4	3	4	18	ดีมาก	
30		4	3	3	4	4	18	ดีมาก	
31		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
32		4	4	4	3	3	18	ดีมาก	
33		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต					สรุป	หมายเหตุ	
		นักเรียนปฏิบัติตามคำสั่งได้	นักเรียนสามารถวิเคราะห์คำสั่งได้	มีสติสัมปชัญญะ	มีความสนุกสนานร่าเริง	มีความอดทนอดกลั้น			
		4	4	4	4	4			รวม
34		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
35		3	4	4	3	4	18	ดีมาก	
36		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
37		4	3	4	4	3	18	ดีมาก	
38		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
39		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
40		3	4	3	3	4	17	ดี	
41		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
42		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
43		4	4	4	4	3	19	ดีมาก	
44		3	4	4	4	4	19	ดีมาก	
45		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
46		3	3	4	3	3	16	ดีมาก	
47		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
48		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
49		4	3	3	4	4	18	ดีมาก	
50		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
51		4	4	4	4	4	20	ดีมาก	
52		3	4	3	3	4	17	ดี	
53		4	3	4	4	3	18	ดีมาก	

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต						สรุป	
		นักเรียนปฏิบัติตามคำสั่งได้	นักเรียนสามารถวิเคราะห์คำสั่งได้	มีนิสัยเรียบร้อย	มีความสนุกสนานร่าเริง	มีความอดทนอดกลั้น	รวม		
		4	4	4	4	4	20		
54		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
55		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
56		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
57		3	3	4	4	4	18	ดีมาก	
58		3	4	4	3	4	18	ดีมาก	
59		4	4	3	4	4	19	ดีมาก	
60		3	4	4	4	3	18	ดีมาก	
61		4	3	4	3	4	18	ดีมาก	
62		4	4	3	4	3	18	ดีมาก	
63		3	3	4	4	4	18	ดีมาก	
64		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
65		3	4	4	3	4	18	ดีมาก	
66		4	4	3	4	3	18	ดีมาก	
67		3	3	4	4	4	18	ดีมาก	
68		4	4	4	3	4	19	ดีมาก	
69		4	3	4	4	4	19	ดีมาก	
70		3	4	3	4	4	18	ดีมาก	
71		3	4	3	4	3	17	ดี	
72		4	3	3	3	4	17	ดี	

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกต						สรุป
		นักเรียนปฏิบัติตามคำสั่งได้	นักเรียนสามารถอธิบายหาคำสั่งได้	มีสติสัมปชัญญะ	มีความสนุกสนานร่าเริง	มีความอดทนอดกลั้น	รวม	
		4	4	4	4	4	20	
73		4	3	3	4	4	18	ดีมาก
74		3	4	3	4	3	17	ดี
75		3	4	3	4	4	18	ดีมาก
76		3	4	3	3	4	17	ดี
77		4	3	4	4	3	18	ดีมาก
78		3	4	3	4	3	17	ดี
79		4	3	4	3	4	18	ดีมาก
80		4	3	4	4	3	18	ดีมาก

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมิน

(นางสุวดี ปุ่ยฝ้าย)

20 กุมภาพันธ์ 2552

ระดับคุณภาพ

- | | |
|------------------|---------------------|
| 4 คะแนน 9-10 | ได้ระดับดีมาก |
| 3 คะแนน 7-8 | ได้ระดับดี |
| 2 คะแนน 5-6 | ได้ระดับพอใช้ |
| 1 คะแนนต่ำกว่า 6 | ได้ระดับควรปรับปรุง |

เกณฑ์การให้คะแนน

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน			
		4	3	2	1
1	นักเรียนปฏิบัติ ตามคำสั่งได้	ปฏิบัติตามขั้นตอน ของกิจกรรมได้ ถูกต้องเหมาะสมครบ ถ้วนสมบูรณ์ทุก กิจกรรม	ปฏิบัติตามขั้นตอน ของกิจกรรมได้ ถูกต้องเหมาะสม แต่ไม่ครบถ้วน สมบูรณ์ในบาง กิจกรรม	ปฏิบัติตามขั้นตอน ของกิจกรรมได้แต่ ต้องให้ความ ช่วยเหลือบาง กิจกรรม	ไม่สามารถปฏิบัติ ตามขั้นตอนของ กิจกรรมได้ถูกต้อง เหมาะสมครบถ้วน ต้องให้ความ ช่วยเหลือทุก ขั้นตอนของทุก กิจกรรม
2	นักเรียน สามารถ วิเคราะห์คำสั่ง ได้	แสดงท่าทาง ประกอบตามคำสั่ง เหมาะสมกับบทบาท และสถานการณ์ที่ แตกต่างกันได้ทุก ขั้นตอนของกิจกรรม	แสดงท่าทาง ประกอบตามคำสั่ง เหมาะสมกับ บทบาทและ สถานการณ์ได้บาง ขั้นตอนของ กิจกรรม	แสดงท่าทาง ประกอบตามคำสั่ง ไม่เหมาะสมกับ บทบาทและ สถานการณ์บาง ขั้นตอนของ กิจกรรม	ไม่แสดงท่าทาง ประกอบตามคำสั่ง และบทบาทของ ตนเองในทุกสถาน การณ์ของกิจกรรม หมด
3	มีสติ สัมปชัญญะ	รู้ตัวเสมอว่าขณะนี้ กำลังทำอะไรรู้สึก อย่างไรกับตนเองใน การทำกิจกรรมได้ ถูกต้องเหมาะสม ครบถ้วนทุกกิจกรรม	รู้ตัวบ้างว่าขณะนี้ กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไรกับ ตนเองในการทำ กิจกรรมที่ไม่ เหมาะสมครบถ้วน ในบางขั้นตอนของ กิจกรรม	รู้ตัวบ้างไม่รู้ตัว บ้างว่าขณะนี้กำลัง ทำอะไรมีอะไร เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวเอง	ไม่รู้รู้สึกตัวว่าตัวเอง กำลังทำอะไร เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวเอง

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน			
		4	3	2	1
4	มีความ สนุกสนาน ร่าเริง	มีความกระตือรือร้น ดวงตาสดใส หัวเราะ ยิ้มแย้มแจ่มใสเมื่อเข้า ร่วมกิจกรรมทุก กิจกรรม	มีความ กระตือรือร้น ดวงตาสดใส หัวเราะยิ้มแย้ม แจ่มใสเมื่อเข้าร่วม กิจกรรมบาง กิจกรรม	ไม่ค่อย กระตือรือร้น เท่าที่ควร หัวเราะ ยิ้มแย้มแจ่มใสบาง กิจกรรม	ไม่มีความ กระตือรือร้น ดวงตาซึมเศร้าไม่ ยิ้มแย้มแจ่มใส ขณะเข้าร่วม กิจกรรมในทุก กิจกรรม
5	มีความอดทน อดกลั้น	มีความอดทนอดกลั้น มุ่งมั่นในการปฏิบัติ หน้าที่จนประสบ ผลสำเร็จในทุก กิจกรรม	มีความอดทนอด กลั้นมุ่งมั่นในการ ปฏิบัติหน้าที่จน ประสบผลสำเร็จ ในบางกิจกรรม	มีความอดทนอด กลั้นในการปฏิบัติ หน้าที่จนประสบ ผลสำเร็จในบาง กิจกรรม	ไม่มีความอดทน อดกลั้นในการ ปฏิบัติหน้าที่ให้ ประสบผลสำเร็จ ได้ในทุกกิจกรรม

แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง

คำชี้แจง

1. แบบประเมินนี้ประกอบด้วย 2 ตอน
 ตอนที่ 1 เกี่ยวกับสถานภาพของนักเรียน
 ตอนที่ 2 เกี่ยวกับอาการพฤติกรรมหรือความรู้สึกของตนเอง
2. การตอบแบบสอบถามในแต่ละตอน ให้ใส่เครื่องหมายถูก (/) ลงในช่องที่ตรงกับระดับอาการที่เกิดขึ้นหรือตรงกับสภาพความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด
3. ให้ตอบทุกข้อ เพราะถ้าขาดข้อหนึ่งข้อใด จะทำให้แบบประเมินนี้ไม่สมบูรณ์และไม่สามารถนำผลไปวิเคราะห์ได้

ตอนที่ 1 เกี่ยวกับสถานภาพของนักเรียน

1. เพศ
 ชาย หญิง
2. อายุ
 ต่ำกว่า 13 ปีบริบูรณ์
 ระหว่าง 13 – 15 ปีบริบูรณ์
3. กำลังศึกษาอยู่ในชั้น
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ตอนที่ 2 เกี่ยวกับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกของตนเอง
คำชี้แจง

1. ในระยะเวลา 2 เดือน ที่ผ่านมา นักเรียนมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก
ต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด
2. โปรดขีดเครื่องหมายถูก (/) ลงในช่องที่ตรงกับระดับอาการที่เกิดขึ้นหรือตรงกับ
สภาพความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	0 ไม่เคย เลย	1 เป็นครั้ง คราว	2 เป็น บ่อยๆ	3 เป็น ประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมาก หรือวิตกกังวลใจอยู่ ตลอดเวลา				
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจโดยไม่มีเหตุผล				
3. มีความวุ่นวายใจ สับสน ลังเล ตัดสินใจไม่ได้				
4. ไม่อยากพบปะผู้คน อยากจะถอยหนี และต้องการ อยู่ตามลำพังเพียงคนเดียว				
5. รู้สึกเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดท้อง ปวดหัว ข้างเดียวหรือขมับทั้งสองข้าง				
6. มีความรู้สึกไม่ดีหรือไม่มีความสุข รู้สึกเหงา วันห่วย เศร้าหมอง หดหู่ สิ้นหวัง				
7. ไม่สามารถทำอะไรได้เลยเพราะประสาทมีนงง ติงเครียด				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิตและขาดที่พึ่งหรือหมด กำลังใจ				
9. รู้สึกไม่สบายใจโดยหาสาเหตุไม่ได้				
10. รู้สึกกระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าไม่มีสมาธิ หลงลืม ในการกระทำการต่าง ๆ เช่น ไม่เข้าใจบทเรียนและไม่อยากเรียน				

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	0 ไม่เคย เลย	1 เป็นครั้ง คราว	2 เป็น บ่อยๆ	3 เป็น ประจำ
12. รู้สึกเหนื่อย ไม่มีแรงจะทำอะไร				
13. รู้สึกอ่อนเพลีย เบื่อหน่าย ท้อแท้ ไม่อยากทำ อะไรเลย				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรงและเร็วผิดปกติ				
15. มือและเท้าเย็น ผิวหนังซีด เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาโกรธหรือไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวความผิดพลาดในการกระทำสิ่งต่าง ๆ				
17. รู้สึกปวดเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย บ่าไหล่ หรือปวดตึงบริเวณต้นแขน ขา และลำตัว				
18. รู้สึกตื่นเต้น ตกใจง่ายกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น กะทันหันหรือไม่คุ้นเคยมาก่อน				
19. รู้สึกมีนงงหรือเวียนศีรษะ มีอาการคลื่นไส้ อาเจียนและสูญเสียการทรงตัว				
20. รู้สึกตนเองว่าไม่มีคุณค่า				
รวมคะแนน				
รวมคะแนนสุทธิ				

สรุปผลการประเมิน มีความเครียดในระดับ.....

(ที่มา : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2544 หน้า 107)

เกณฑ์การให้คะแนน

ถ้าตอบว่าไม่เคยเลยให้	0	คะแนน
เป็นครั้งคราวให้	1	คะแนน
เป็นบ่อย ๆ ให้	2	คะแนน
เป็นประจำให้	3	คะแนน

ผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียด

ระดับคะแนน 0 – 5

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก ตามทฤษฎีถือว่ามีความเป็นไปได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ที่จะมีความเครียดในระดับต่ำมากเช่นนี้ โดยในกรณีของท่านอาจมีความหมายว่า

- ท่านตอบคำถามไม่ตรงตามความเป็นจริง
- ท่านอาจมีความเข้าใจคำสั่งหรือข้อความคลาดเคลื่อนไป
- ท่านอาจเป็นคนที่ขาดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต มีความเฉื่อยชา ชีวิตประจำวันซ้ำซากจำเจ น่าเบื่อ ปราศจากความตื่นเต้น
-

ระดับคะแนน 6 – 17

ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก รู้สึกมีพลัง มีชีวิตชีวา กระตือรือร้น มองสิ่งเร้ารอบตัวว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถ มีความสามารถในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ผลผลิตของการปฏิบัติงานจะอยู่ในระดับสูง ความเครียดในระดับนี้ถือว่า เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับคะแนน 18-25

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย มีความไม่สบายใจอันเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยที่ปัญหาหรือข้อขัดแย้งของท่านอาจจะยังไม่ได้รับการคลี่คลายหรือแก้ไข ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน อาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียด แต่อาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมบ้างเล็กน้อย แต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้ แม้ว่าท่านจะมีความยุ่งยากในการจัดการกับปัญหาอยู่บ้าง และอาจต้องใช้เวลาในการปรับตัวมากขึ้นกว่าเดิม แต่ท่านก็สามารถจัดการกับความเครียดได้ และไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ในกรณีนี้ท่านควรผ่อนคลายความเครียดด้วยการหาความเพลิดเพลินใจ เช่น ออกกำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลง สัมผัสกับเพื่อน ฯลฯ

ระดับคะแนน 26 – 29

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงปานกลาง ขณะนี้ท่านเริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤติการณ์ในชีวิต ซึ่งท่านจัดการแก้ไขด้วยความยากลำบาก ลักษณะอาการดังกล่าวจะเพิ่ม

ความรุนแรง มีผลกระทบต่อการทำงาน จึงต้องจัดการให้หมดไปด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งและควร
คลี่คลายความเครียดด้วยการพูดคุยปรึกษากับคนที่ไว้วางใจ หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้าน
สุขภาพจิตทางโทรศัพท์

ระดับคะแนน 30 – 60

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก แสดงว่าท่านกำลังเผชิญกับวิกฤติการณ์
ในชีวิตอย่างรุนแรง ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข รู้สึกฟุ้งซ่าน ขาดความยับยั้งชั่งใจหากปล่อยไว้
โดยไม่ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรง ซึ่ง
ส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลที่ใกล้ชิดต่อไปได้ ในระดับนี้ควรรับบริการจากคลินิกคลายเครียดได้
จากสถานบริการทั่วประเทศ



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แบบสอบถามความพึงพอใจ
ในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

คำชี้แจง

แบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ที่นักเรียนได้รับการสอนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบการพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอน โดยอาศัยความร่วมมือของนักเรียนเป็นปัจจัยสำคัญ ขอให้นักเรียนอ่านให้เข้าใจและพิจารณาตอบตามความจริง

ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ.....นามสกุล.....
เพศ () ชาย () หญิง
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่.....ห้อง.....

โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดกิจกรรมครั้งนี้น่าสนใจ					
2. นักเรียนพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม					
3. เพื่อนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มให้ความร่วมมือ					
4. จำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเหมาะสม					
5. ในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนักเรียนมีโอกาสได้พูด					
6. นักเรียนเข้าใจปัญหาของเพื่อน					
7. นักเรียนเข้าใจปัญหาของตัวเอง					
8. การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้มีนักเรียนได้รับประโยชน์					

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9. หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มไปหลายครั้งแล้วนักเรียนได้ปรับปรุงตัวเองในการคบเพื่อน					
10. นักเรียนคิดว่าจะนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน					



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY



ภาคผนวก ข
หนังสือราชการ

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

บันทึกข้อความ

272

ราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โทร. ๓๐๐
๐๓๕/๒๕๕๒

วันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๕๒

ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือแบบสอบถามการวิจัย

อาจารย์อนุสรณ์ ภูสินแก่น

- | | |
|-----------------------------|----------------------|
| มาด้วย ๑) แบบสอบถามการวิจัย | จำนวน ...๕..... ชุด |
| ๒) แบบประเมินความเครียด | จำนวน๕..... ชุด |
| ๓) แบบสังเกต | จำนวน๕..... ชุด |

ด้วย นางสาวศุภี ปุยฝ้าย นักศึกษาปริญญาโท สาขาการศึกษาพิเศษ ภาควิชา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาวิจัยและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการลดความเครียดของนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ช่วงชั้นที่ ๓”

บัณฑิตวิทยาลัย พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ มีประสบการณ์ และโดยเฉพาะด้าน จึงใคร่ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือแบบสอบถามการวิจัย

มาช่วยสมค้ำนการวัดและประเมินผล ดังเอกสารแบบสอบถามที่แนบมาพร้อมนี้
จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

A

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เกรียงศักดิ์ ไพรวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศธ ๐๕๔๐.๐๑/ว ๐๑๘



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

อ.เมือง จ.มหาสารคาม ๔๔๐๐๑

๑๗ มกราคม ๒๕๕๒

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือแบบสอบถามการวิจัย

เรียน คุณพิรเทพ รุ่งคุณากร

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบสอบถามการวิจัย จำนวน...๑....ชุด
๒. แบบประเมินความเครียด จำนวน...๑....ชุด
๓. แบบสังเกต จำนวน...๑....ชุด

ด้วยนางสาวคี ฟูฝ้าย รหัสประจำตัว G๔๕๒๑๘๒๑๑๒ นักศึกษาปริญญาโท สาขาการศึกษาพ
ภาคสมทบ ศูนย์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลการจัดกิจกรรมกลุ่ม
สัมพันธ์ต่อการลดความเครียดของนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ ช่วงชั้นที่ ๓" เพื่อให้การวิจัยดำเนินไ
ด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ
เครื่องมือแบบสอบถามการวิจัย ตรวจสอบความถูกต้อง เหมาะสมด้านเนื้อหา ภาษา สถิติ การวัดและ
ประเมินผลการวิจัย ดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขอขอบค
มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ ไพรวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์, โทรสาร ๐ - ๔๓๗๒ - ๕๔๓๘



ที่ ศธ ๐๕๔๐.๐๑/ว ๐๑๘

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

อ.เมือง จ.มหาสารคาม ๔๔๐๐๐

๑๗ มกราคม ๒๕๕๒

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือแบบสอบถามการวิจัย

เรียน คุณทรงศนีย์ วันชาติ

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบสอบถามการวิจัย จำนวน...๑.....ชุด
๒. แบบประเมินความเครียด จำนวน...๑.....ชุด
๓. แบบสังเกต จำนวน...๑.....ชุด

ด้วยนางศุวดี ปุยฝ้าย รหัสประจำตัว G๔๕๒๑๘๒๑๑๒ นักศึกษาปริญญาโท สาขาการศึกษา
ภาคสมทบ ศูนย์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลการจัดกิจกรรมกลุ่ม
สัมพันธ์ต่อการลดความเครียดของนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ ช่วงชั้นที่ ๓" เพื่อให้การวิจัยดำเนิน
ด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ
เครื่องมือแบบสอบถามการวิจัย ตรวจสอบความถูกต้อง เหมาะสมด้านเนื้อหา ภาษา สถิติ การวัดและ
ประเมินผลการวิจัย ดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขอขอบ
มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ ไพรวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์, โทรสาร ๐ - ๔๓๗๒ - ๕๔๓๘



ที่ ศธ ๐๕๔๐.๐๑/ว ๐๑๘

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

อ.เมือง จ.มหาสารคาม ๔๔๐๐๑

๑๗ มกราคม ๒๕๕๒

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือแบบสอบถามการวิจัย

เรียน ดร.มะลิวัลย์ คุณาพรธน์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบสอบถามการวิจัย จำนวน...๑.....ชุด

๒. แบบประเมินความเครียด จำนวน...๑.....ชุด

๓. แบบสังเกต จำนวน...๑.....ชุด

ด้วยนางสาวศุติ ปุยฝ้าย รหัสประจำตัว G๔๕๒๑๘๒๑๑๒ นักศึกษาปริญญาโท สาขาการศึกษาพิเศษ ภาควิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลการจัดกิจกรรมกลุ่ม สัมพันธ์ต่อการลดความเครียดของนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ ช่วงชั้นที่ ๓" เพื่อให้การวิจัยดำเนินไป ด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ เครื่องมือแบบสอบถามการวิจัย ตรวจสอบความถูกต้อง เหมาะสมด้านเนื้อหา ภาษา สถิติ การวัดและ ประเมินผลการวิจัย ดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขอขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ ไพรรธน์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์, โทรสาร ๐ - ๔๓๗๒ - ๕๔๓๘



ที่ ศร ๐๕๔๐.๐๑/ ๐๑๕

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
อ.เมือง จ.มหาสารคาม ๔๔๐๐๑

๑๗ มกราคม ๒๕๕๒

เรื่อง ขออนุญาตให้ผู้วิจัยเข้าทดลองใช้เครื่องมือและเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนท่าขอนยางพิทยาคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบสอบถามการวิจัย จำนวน.....ชุด
๒. แบบประเมินความเครียด จำนวน.....ชุด
๓. แบบสังเกต จำนวน.....ชุด

ด้วยนางสาวศุภมาส ปุยฝ้าย รหัสประจำตัว G๔๕๒๑๘๒๑๑๒ นักศึกษาปริญญาโท สาขาการศึกษาพิเศษ
ภาคสมทบ ศูนย์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลการจัดกิจกรรมกลุ่ม
สัมพันธ์ต่อการลดความเครียดของนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ ช่วงชั้นที่ ๓" เพื่อให้การวิจัยดำเนินไป
ด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จึงขออนุญาตให้ผู้วิจัยเข้าทดลองใช้เครื่องมือและ
เก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามเพื่อการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ที่มี
ความเครียดในระดับสูงกว่าปกติ ช่วงชั้นที่ ๓ (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓) ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา
๒๕๕๑ จำนวน ๖๐ คน เพื่อนำข้อมูลไปทำการวิจัยให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี
ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ ไพรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์, โทรสาร ๐ - ๔๓๗๒ - ๕๔๓๘



ภาคผนวก ก

ภาพประกอบการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

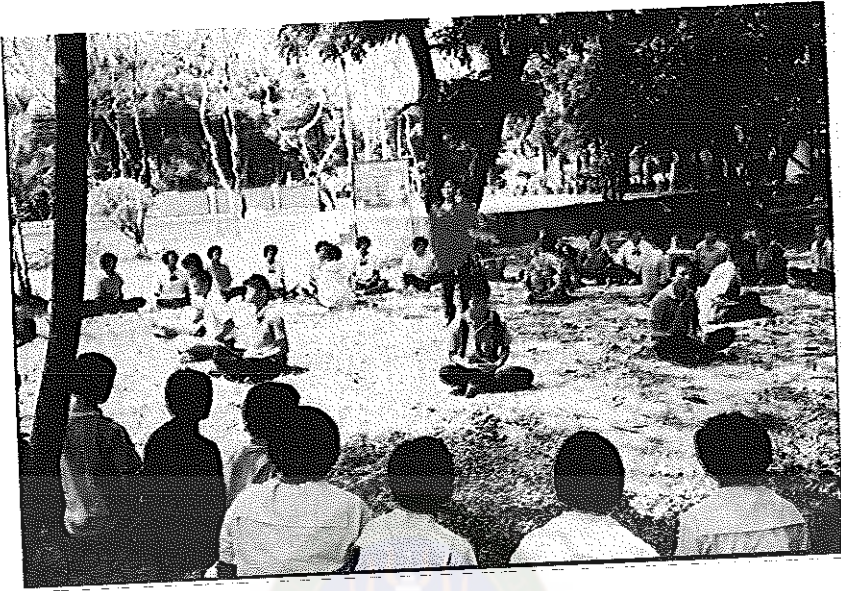
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY



ประชุมผู้นำกลุ่ม

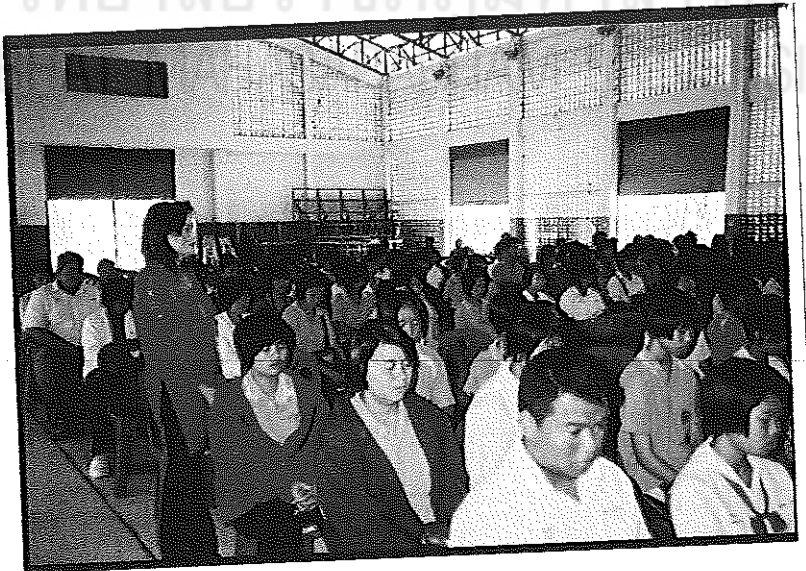


ขั้นตอนการเตรียมความพร้อม



ขั้นตอนการเตรียมความพร้อม

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHARASAKKAM UNIVERSITY



ขั้นตอนการเตรียมความพร้อม



ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKAM UNIVERSITY



ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน



ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

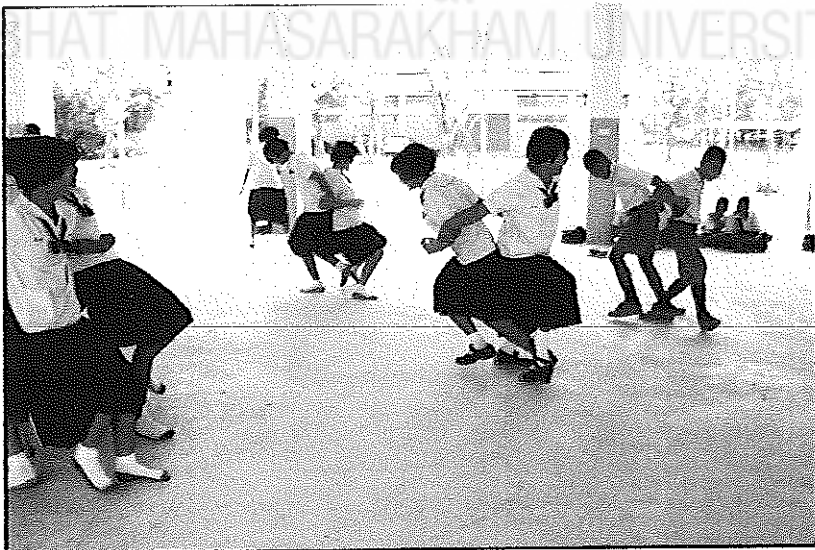


ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน



ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY



ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน



ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASAKHAKRATONG



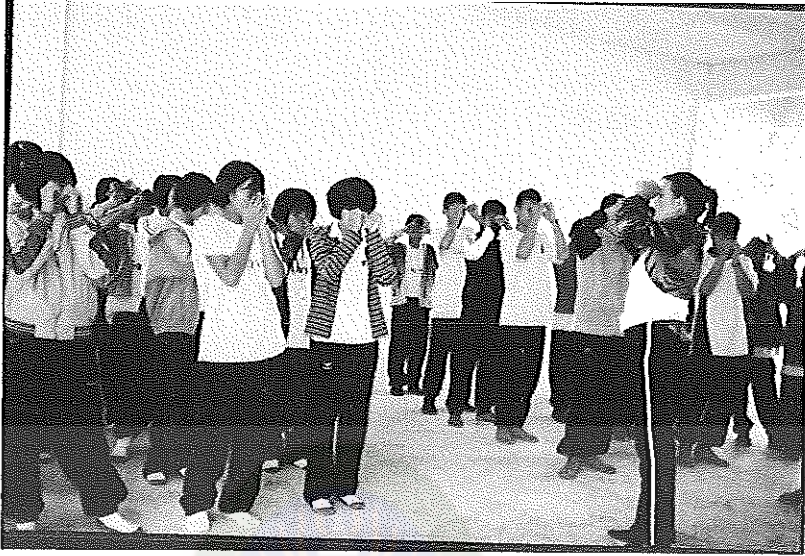
ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน



ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

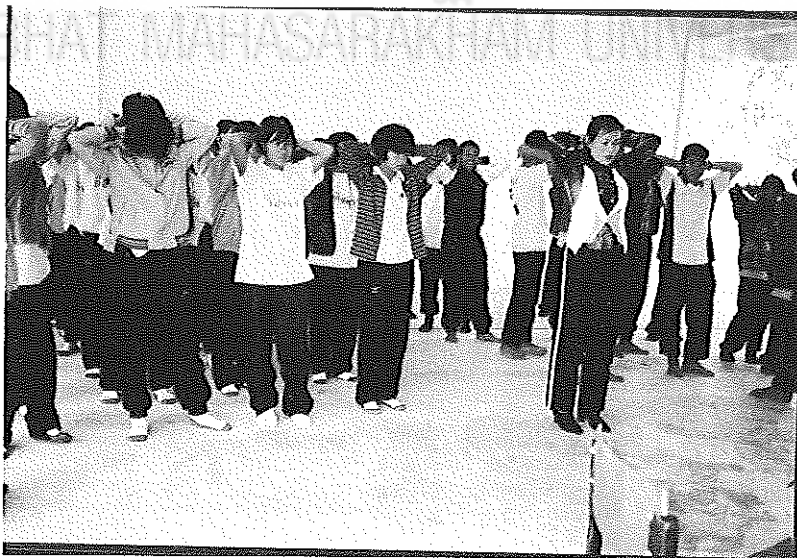


ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

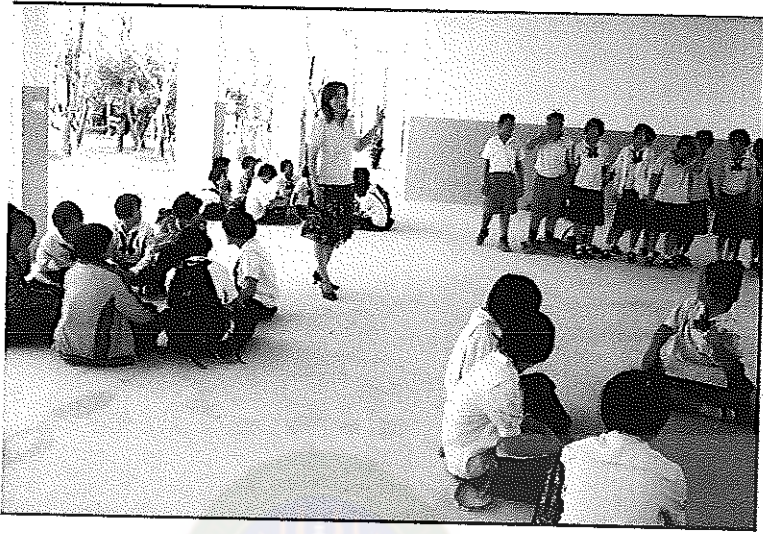


ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHARAJASARAKAM UNIVERSITY



ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน



ชั้นสรุปบทเรียน



ชั้นสรุปบทเรียน