



## แผนการจัดการเรียนรู้

มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพและบูรณาการหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

รายวิชา การพัฒนาบุคลิกภาพ รหัสวิชา 10403316

หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

สาขาวิชาการจัดการสำนักงาน

จัดทำโดย

อาจารย์ประคองศิลป์ เลิศพิรพงศกุล

คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม

มหาวิทยาลัยนครพนม

แผนการจัดการเรียนรู้  
มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพและบูรณาการหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

รายวิชา การพัฒนาบุคลิกภาพ รหัสวิชา 10403316  
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ  
สาขาวิชาการจัดการสำนักงาน

จัดทำโดย  
อาจารย์ประคองศิลป์ เลิศพิรพงศกุล

คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม  
มหาวิทยาลัยนครพนม

## คำนำ

แผนการจัดการเรียนรู้ มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพเล่มนี้ เป็นการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ ตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) พุทธศักราช 2552 โดยมุ่งเน้นการฝึกทักษะในภาคปฏิบัติให้กับนักศึกษามากที่สุด มีการบูรณาการคุณธรรมจริยธรรมเข้าไปในแผนการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้ นักศึกษามีความสามารถตามจุดมุ่งหมายทางการศึกษา 3 ด้าน คือ ด้านพุทธพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย

ลงชื่อ.....

(นางสาวประคองศิลป์ เลิศพิรพงศกุล)

## เกณฑ์การประเมินผลรายวิชา

1. ด้านความพร้อม 10%
  - 1.1 เวลาเรียนต้องไม่น้อยกว่า 80% (ขาดเรียน 4 ครั้ง ได้ IA)
  - 1.2 การมาเรียนที่มีเวลาเรียน หมายถึง การมาเรียนทันเวลาและอยู่ตลอดคาบ
  - 1.3 การมาเรียนที่มีเวลาจะคิดให้เฉพาะผู้ที่แต่งกายถูกต้องตามระเบียบเท่านั้น
  - 1.4 มีเครื่องมืออุปกรณ์การเรียนครบถ้วน
2. ด้านการเรียน – การปฏิบัติงาน 70%
  - 2.1 ต้องส่งงานตามกำหนดเวลา (ขาดส่งงานได้ 1)
  - 2.2 ผลการตรวจงานของอาจารย์ผู้สอนถือเป็นข้อยุติ
  - 2.3 ต้องเข้าสอบประเมินผลสภาพจริง (ขาดส่งงานได้ 1)
  - 2.4 ผลงานที่ไม่ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำต้องทำใหม่
3. ด้านจิตพิสัย (คุณธรรม จริยธรรม) 20%
  - 3.1 การพูดจา กิริยามารยาท ความใส่ใจใฝ่รู้
  - 3.2 การรักษาความสะอาดพื้นที่บริเวณที่ทำงาน
  - 3.3 การเก็บเครื่องมืออุปกรณ์ – การบำรุงรักษา
  - 3.4 การส่งคืนเครื่องมือ – อุปกรณ์
4. การตัดสินผลการเรียนตลอดภาคเรียน
 

4.1	ได้คะแนนรวมจาก 3 ด้าน ร้อยละ 80 – 100	A
4.2	ได้คะแนนรวมจาก 3 ด้าน ร้อยละ 75 – 79	B+
4.3	ได้คะแนนรวมจาก 3 ด้าน ร้อยละ 70 – 74	B
4.4	ได้คะแนนรวมจาก 3 ด้าน ร้อยละ 65 – 69	C+
4.5	ได้คะแนนรวมจาก 3 ด้าน ร้อยละ 60 – 64	C
4.6	ได้คะแนนรวมจาก 3 ด้าน ร้อยละ 55 – 59	D+
4.7	ได้คะแนนรวมจาก 3 ด้าน ร้อยละ 50 – 54	D
4.8	ได้คะแนนรวมจาก 3 ด้าน ร้อยละ 0 – 49	F

(.....)

อาจารย์ประจำวิชา

(.....)

ตัวแทนนักศึกษา

## รายละเอียดของรายวิชา

### สาขาวิชา/คณะ

สาขาวิชาการจัดการสำนักงาน คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยนครพนม

### หมวดที่ 1. ลักษณะและข้อมูลโดยทั่วไปของรายวิชา

<b>1.รหัสและชื่อรายวิชา</b> 10403316 การพัฒนาบุคลิกภาพ
<b>2.จำนวนหน่วยกิต</b> 2(1-3-4)
<b>3.หลักสูตร และประเภทของรายวิชา</b> <b>3.1 หลักสูตร</b> ประกาศนียบัตรวิชาชีพ <b>3.2 ประเภทของรายวิชา</b> วิชาการจัดการสำนักงาน (หมวดวิชาชีพ)
<b>4.อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา</b> นางสาวประคองศิลป์ เลิศพิรพงศกุล
<b>5.ภาคการศึกษา ชั้นปีที่เรียน</b> ภาคการศึกษาที่ 1 ปวช. 3
<b>6.รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (pre-requisite)</b> ไม่มี
<b>7.รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน</b> ไม่มี
<b>8.สถานที่เรียน</b> อาคาร 1 ชั้น 2 ห้อง 1205
<b>9.วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชา ครั้งล่าสุด</b> 21 สิงหาคม 2560

## 1. ลักษณะรายวิชา

รหัส 1040-3316 การพัฒนาบุคลิกภาพ

### จุดประสงค์รายวิชา เพื่อให้

1. มีความเข้าใจในการพัฒนาบุคลิกภาพ
2. สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
3. มีเจตคติที่ดีในการพัฒนาบุคลิกภาพ

### มาตรฐานรายวิชา

1. ประยุกต์ความรู้ในการพัฒนาบุคลิกภาพ
2. ป้องกันและดูแลสุขภาพอนามัยของร่างกาย

### คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาและปฏิบัติเกี่ยวกับ ความรู้ในการพัฒนาบุคลิกภาพ แบบของบุคลิกภาพ สุขอนามัย ศิลปะการแต่งกาย กิริยาท่าทาง การฝึกให้เกิดนิสัย และทักษะในการแสดง กิริยามารยาท

## 2. โครงการสอน

2201-2316

การพัฒนาบุคลิกภาพ

2 (4)

หน่วยที่/บท	ชื่อหน่วย/บท	จำนวนคาบ
1	ความรู้เกี่ยวกับบุคลิกภาพ	4
2	องค์ประกอบของบุคลิกภาพ	8
3	บุคลิกภาพที่พึงประสงค์	8
4	พฤติกรรมกิริยาท่าทาง	8
5	การพัฒนาจิตสำนึกและความรับผิดชอบ	8
6	การพัฒนาบุคลิกภาพให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง	8
7	ทักษะในการแสดงกิริยามารยาท	12
8	ศิลปะการแต่งกาย	4
9	สุขภาพอนามัย	4
10	การปฏิบัติตนเพื่อบุคลิกภาพที่ดี	8

	รวม	72
	สอบกลางภาค	4
	สอบปลายภาค	4
	รวมทั้งหมด	80

### 3. กำหนดการสอน

สัปดาห์ ที่	วัน-เดือน	คาบที่	รายการสอน	หมายเหตุ
1	บันทึกตาม ปฏิทินใน ตารางสอนที่ สถานศึกษา กำหนด	1-4	ความรู้เกี่ยวกับบุคลิกภาพ ความหมายและชนิดของบุคลิกภาพ การเกิดขึ้นของนิสัย ชนิดของบุคลิกภาพ พัฒนาการของบุคลิกภาพ	
2		5-8	องค์ประกอบของบุคลิกภาพ องค์ประกอบของบุคลิกภาพในแง่จิตวิทยา องค์ประกอบของบุคลิกภาพทั่วไป	



3		9-12	เกณฑ์ในการประเมินบุคลิกภาพ	
4		13-16	บุคลิกภาพที่พึงประสงค์	
5		17-20	การวิเคราะห์หรือสำรวจบุคลิกภาพของตนเอง การพัฒนาหรือปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเอง	
6		21-24	พฤติกรรมกิริยาท่าทาง ความหมายของพฤติกรรม ความสำคัญของพฤติกรรม ประเภทของพฤติกรรม	
7		25-28	รูปแบบของพฤติกรรม องค์ประกอบของมนุษย์ตามหลักพุทธศาสนา กิริยาท่าทาง	
8		29-32	การพัฒนาจิตสำนึกและความรับผิดชอบ ความสำคัญของจิตสำนึกและความรับผิดชอบ ความสัมพันธ์ระหว่างจิตสำนึกกับความ รับผิดชอบ	

สัปดาห์ ที่	วัน-เดือน	คาบที่	รายการสอน	หมายเหตุ
----------------	-----------	--------	-----------	----------

9		33-36	การปลูกจิตสำนึกและจริยธรรม จริยธรรมในการประกอบอาชีพ ลักษณะของบุคคลที่มีจิตสำนึก มีความ รับผิดชอบ	
10		37-40	สอบกลางภาค	-
11		41-44	การพัฒนาบุคลิกภาพให้มีความเชื่อมั่นใน ตนเอง	
12		45-48	ความสำคัญของความเชื่อมั่น การปรับปรุงแก้ไขตนเอง การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ทักษะในการแสดงกิริยามารยาท	
13-15		49-52	ความหมายของกิริยามารยาท ความสำคัญในการแสดงกิริยามารยาท	
16		53-60	มารยาทในการแสดงออกต่อสังคม	
17		61-64	ศิลปะการแต่งกาย ความหมายและความสำคัญของการแต่งกาย การแต่งกายในโอกาสต่างๆ	
		65-68	สุขภาพอนามัย แนวคิดหลักของสุขภาพ องค์ประกอบของสุขภาพ ความหมายของอนามัย การส่งเสริมสุขภาพอนามัย	

สัปดาห์ ที่	วัน-เดือน	คาบที่	รายการสอน	หมายเหตุ
19		69-76	การปฏิบัติตนเพื่อบุคลิกภาพที่ดี การพัฒนาบุคลิกภาพต้องปฏิบัติจริง	
20		77-80	สอบปลายภาค	
			รวม	18 สัปดาห์
			สอบกลางภาค	1 สัปดาห์
			สอบปลายภาค	1 สัปดาห์
			รวมทั้งหมด	20 สัปดาห์

### การประเมินผลรายวิชา

#### 1. วิธีการ

- 1.1 ประเมินผลตามสภาพจริงในแต่ละบทเรียน
- 1.2 ประเมินผลตามแบบประเมินในแต่ละบทเรียน
- 1.3 ประเมินผลรวบยอดทั้งกลางภาคและปลายภาคเรียน

#### 2. เกณฑ์ผ่านรายวิชา

ต้องผ่านเกณฑ์ประมาณ 50%

## 3. เกณฑ์ค่าระดับคะแนน

ช่วงคะแนน แบ่งออกเป็น 8 ช่วง

1) 0-49	ผลการเรียน	0
2) 50-54	ผลการเรียน	1
3) 55-59	ผลการเรียน	1.5
4) 60-64	ผลการเรียน	2
5) 65-69	ผลการเรียน	2.5
6) 70-74	ผลการเรียน	3
7) 75-79	ผลการเรียน	3.5
8) 80-100	ผลการเรียน	4

## 5. ตารางกำหนดน้ำหนักคะแนน

ตารางกำหนดน้ำหนักคะแนน							
เลขที่หน่วย	คะแนนรายหน่วยและน้ำหนักคะแนน	คะแนนรายหน่วย	น้ำหนักคะแนน				
			พุทธิพิสัย				
			ความรู้	ความเข้าใจ	การนำไปใช้	สูงกว่า	ทักษะพิสัย
ชื่อหน่วยเรียน							
1	ความรู้เกี่ยวกับบุคลิกภาพ	5	1	1	-	-	-
2	องค์ประกอบของบุคลิกภาพ	5	3	1	-	-	-
3	บุคลิกภาพที่พึงประสงค์	5	1	3	-	-	-
4	พฤติกรรมกิริยาท่าทาง	5	1	3	-	-	-
5	การพัฒนาจิตสำนึกและความรับผิดชอบ	10	2	2	-	-	4
6	การพัฒนาบุคลิกภาพให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง	5	1	3	-	-	-
7	ทักษะในการแสดงกิริยามารยาท	10	1	2	-	-	5

8	ศิลปะการแต่งกาย	5	1	2	-	-	-
9	สุขภาพอนามัย	5	1	3	-	-	-
10	การปฏิบัติตนเพื่อบุคลิกภาพที่ดี	15	2	3	-	-	8
	รวม	70	14	16	23	-	17
ก	คะแนนภาควิชาการ	70					
ข	คะแนนภาคผลงานที่มอบหมาย	10					
ค	คะแนนภาคจิตพิสัย	20					
	รวมทั้งสิ้น	100					

## 1. เครื่องมือวัด

### 1) แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียน

พฤติกรรม	เกณฑ์การประเมิน		
	ประจำ (2)	บางครั้ง (1)	ไม่เคย (0)

- การตรงต่อเวลา			
- การแต่งกายถูกระเบียบ			
- การมีส่วนร่วม			
- ความรับผิดชอบ			
- การสร้างบรรยากาศที่ดี			

เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ 50%

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ ระดับดี

- ครูอาจารย์อาจให้นักเรียนแต่ละคนทำรายงานค้นคว้าเนื้อหาสำคัญแต่หัวข้อของรายงานไม่ควรจะซ้ำกันแล้วให้นำส่งตามเวลาที่กำหนดไว้

## 2) แบบประเมินผลงาน

รายการประเมิน	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
- เนื้อหาถูกต้อง			
- รูปแบบสวยงาม			
- มีความประณีตถูกแบบที่กำหนด			
- ตรงต่อเวลาที่กำหนด			

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ระดับดี


## 3) แบบประเมินผลการปฏิบัติงานกลุ่ม

รายการพฤติกรรม	ดีมาก (4)	ปานกลาง (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)

<ul style="list-style-type: none"> <li>- การมีส่วนร่วม</li> <li>- มีความรับผิดชอบ</li> <li>- สร้างบรรยากาศที่ดี</li> <li>- การตรงต่อเวลา</li> <li>- การมีสัมมาคารวะ</li> <li>- กิริยามารยาทที่พึงประสงค์</li> <li>- การมีความเชื่อมั่นในตนเอง</li> </ul>				
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ระดับดี

	<b>แผนการจัดการเรียนรู้ภาคทฤษฎี/ปฏิบัติ</b>	หน่วยที่ 1
	<b>ชื่อวิชา การพัฒนาบุคลิกภาพ</b>	สอนสัปดาห์ที่ 1
	<b>ชื่อหน่วย ความรู้เกี่ยวกับบุคลิกภาพ</b>	คาบรวม 54
<b>ชื่อเรื่อง. ความรู้เกี่ยวกับบุคลิกภาพ</b>		<b>จำนวนคาบ 4</b>

### สาระการเรียนรู้

1. ความหมายและชนิดของบุคลิกภาพ
2. การเกิดขึ้นของนิสัย
3. ชนิดของบุคลิกภาพ
4. พัฒนาการของบุคลิกภาพ

### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายความหมายและที่มาของบุคลิกภาพได้
2. บอกลักษณะนิสัยและพัฒนาการของบุคลิกภาพได้

### สรุปเนื้อหาสำคัญ

บุคลิกภาพ เป็นผลรวมของนิสัยหลาย ๆ นิสัยของคน ๆ หนึ่งที่แสดงออกมาอย่างเป็นเรื่องจริง เพื่อตอบสนองและปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม

กล่าวกันว่า สิ่งใดก็ตามหากเราพยายามอดทนทำติดต่อกันไป 45 วัน สิ่งนั้นจะกลายเป็นนิสัยของเรา นิสัยสามารถเปลี่ยนได้

พฤติกรรมของมนุษย์ทุกรูปแบบเกิดจากแรงจูงใจของตัวเอง คนเรามีแรงจูงใจที่ต่างกัน จึงทำให้มีบุคลิกภาพไม่เหมือนกัน



กิจกรรมการเรียนการสอน		คุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะอันพึง ประสงค์
กิจกรรมของครู	กิจกรรมของผู้เรียน	
<b>ขั้นเตรียม</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ตรวจรายชื่อนักเรียนที่มาเข้าเรียน</li> <li>2. ตรวจการแต่งกาย</li> <li>3. อธิบายจุดประสงค์ของรายวิชาและบทเรียน หลักเกณฑ์การวัดผลและประเมินผลในบทที่ 1</li> <li>4. ครู และนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นของบุคลิกภาพ</li> <li>5. ครูซักถามนักเรียนเกี่ยวกับบุคลิกภาพโดยทั่วๆ ไป</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนฟังการเรียกชานชื่อ</li> <li>- นักเรียนฟังการบรรยายคำอธิบายรายวิชาและผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง จุดบันทึกหลักเกณฑ์การวัดผลและประเมินผล</li> <li>- แสดงความคิดเห็น</li> <li>- ตอบคำถาม</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การตรงต่อเวลา</li> <li>2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม</li> <li>3. การแต่งกายถูกต้องตามระเบียบและสะอาด</li> <li>4. การสร้างบรรยากาศที่ดีมีความเป็นประชาธิปไตย</li> <li>5. การมีสัมมาคารวะกิริยามารยาทที่พึงประสงค์</li> <li>6. การมีความเชื่อมั่นในตนเอง</li> </ol>
<b>ขั้นดำเนินการ</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นำเข้าสู่บทเรียนเกี่ยวกับ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับบุคลิกภาพประกอบการใช้สื่อ PowerPoint</li> <li>2. อธิบายความหมายและชนิดของบุคลิกภาพ การเกิดขึ้นของนิสัย ชนิดของบุคลิกภาพการพัฒนาบุคลิกภาพยกตัวอย่าง การพัฒนาบุคลิกภาพ</li> <li>3. ตั้งปัญหาให้นักเรียนตอบ</li> <li>4. แบ่งกลุ่มผู้เรียนให้ระดมสมองและดำเนินการอภิปรายตามกิจกรรมของบทที่ 1 ที่เตรียมไว้</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ศึกษาจากสื่อ PowerPoint</li> <li>- จุดบันทึกย่อสาระสำคัญๆ</li> <li>- ตอบคำถามและซักถามข้อสงสัย</li> <li>- แบ่งกลุ่มตามที่ครูกำหนด และดำเนินการระดมสมองและอภิปรายตามกิจกรรมที่กำหนด</li> <li>- ฟังครูสรุปและซักถามเมื่อสงสัย</li> </ul>	
<b>ขั้นสรุป</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สรุปการอภิปราย</li> <li>2. ตอบคำถามของผู้เรียนที่สงสัย</li> <li>3. มอบหมายงาน (ถ้ามี)</li> </ol>		

4. ประเมินผลการเรียนของนักเรียนใบบทที่1	- ตั้งใจฟังคำตอบ	
5. บันทึกข้อมูลกิจกรรมการเรียนหลังการ สอน	- จัดบันทึกงานที่ได้รับมอบหมาย - ทำแบบประเมินผลการเรียนรู้ - ขอคู่มือการวัดผลและ ประเมินผล	

### สื่อการเรียนการสอน

- 1 หนังสือการพัฒนาบุคลิกภาพ
- 2 รูปภาพแสดงบุคลิกภาพแบบต่างๆ
- 3 ใบเฉลยแบบประเมินผลการเรียนรู้
- 4 PowerPoint

### การวัดผลและประเมินผล

1. วัดตามจุดประสงค์การเรียนรู้
2. วิธีวัดผลและประเมินผล
  - สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
  - ประเมินตามสภาพจริง
  - แบบประเมินผลการเรียนรู้
3. เกณฑ์การประเมินผล
  - ผ่านเกณฑ์ 50%

## ใบความรู้ที่ 1

### หน่วยที่ 1

#### ความรู้ทั่วไปของบุคลิกภาพ

##### ความหมายของบุคลิกภาพ

แบบแผนพฤติกรรมของบุคคลซึ่งเป็นลักษณะเอกลักษณ์ที่แสดงออกทั้งทางความคิด ความรู้สึก ความสนใจ สติปัญญา รวมทั้งด้านสรีระ ศักยภาพภายนอก บุคลิกภาพภายใน

##### ขอบข่ายของบุคลิกภาพ

สิ่งที่คนส่วนใหญ่ยึดถือในการพิจารณาบุคลิกภาพของบุคคลมีดังต่อไปนี้

1. ลักษณะทางกาย
2. ลักษณะการพูดจาท่าทาง

3. ลักษณะทางจิตใจ
4. อุปนิสัย
5. อารมณ์
6. กำลังใจ
7. การสมาคม
8. ความรู้ ความสามารถ อำนาจ ฐานะ

### ความสำคัญของบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทั้งด้านการการดำเนินชีวิตประจำวัน การมีบุคลิกภาพที่ดี จะทำให้บุคคลได้รับประโยชน์ดังนี้

1. ความมั่นใจ
2. ความสำเร็จ
3. ความเป็นตัวของตัวเอง
4. การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล
5. การปรับตัว
6. การยอมรับของกลุ่ม
7. การคาดหมายพฤติกรรม

แบบประเมินผลหลังการเรียนรู้

ตอนที่ 1

คำสั่ง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดไม่จัดเป็นบุคลิกภาพ
  - ก. รูปร่างหน้าตา
  - ข. ลักษณะการพูดจา
  - ค. บทบาทที่ได้รับในการแสดงละคร
  - ง. อุปนิสัย
2. เมื่อคนเราเผชิญปัญหาและอุปสรรค มีสิ่งใดที่จะช่วยให้ผ่านพ้นสิ่งเหล่านั้นไปได้
  - ก. กำลังใจ
  - ข. การสมาคม
  - ค. อารมณ์
  - ง. ลักษณะทางจิตใจ
3. ข้อใดเป็นประโยชน์ที่ได้รับจากการมีบุคลิกภาพที่ดี
  - ก. มีความมั่นใจในตนเอง
  - ข. เป็นผู้ที่มีความน่าเชื่อถือ
  - ค. เป็นผู้ที่หน้าตาดีกว่าผู้อื่น
  - ง. เป็นเจ้าของธุรกิจได้ง่าย
4. รูปร่าง หน้าตา สีมิว เป็นบุคลิกภาพที่ได้มาจากสิ่งใด
  - ก. พันธุกรรม
  - ข. สิ่งแวดล้อม
  - ค. การปรับปรุงของแต่ละคน
  - ง. ไม่มีข้อถูก
5. บุคลิกภาพใดที่ได้มาจากสิ่งแวดล้อม
  - ก. สาวตรีได้รับการอบรมที่ดีจึงมีมารยาทงามอย่างไทย
  - ข. วราลีมีร่างกายแคะระแกร็น
  - ค. องอาจเข้าเรียนในสถาบันพัฒนาบุคลิกภาพ
  - ง. สมหญิงเป็นคนที่มีอารมณ์ดีเหมือนพ่อ
6. ข้อใดจัดว่าเป็นความพยายามที่จะปรับปรุงบุคลิกภาพของบุคคล
  - ก. ราตรีเรียนทำอาหาร

- ข. รำพึงเรียนในสถาบันที่สอนด้านเลขานุการ
- ค. ปีเตอร์เรียนในสถาบันพัฒนาบุคลิกภาพ
- ง. ลูกนกเรียนร้องเพลงตามที่ตนเองชอบ

7. แนวคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพข้อใดกล่าวถูกต้อง

- ก. บุคลิกภาพต้องใช้เวลาหล่อหลอม
- ข. บุคลิกภาพเป็นสิ่งที่ไม่ตายตัวสามารถปรับเปลี่ยนได้
- ค. ไม่มีสองบุคคลใดที่มีบุคลิกภาพเหมือนกันทุกประการ
- ง. กล่าวถูกทุกข้อ

8. พฤติกรรมหรือการกระทำของมนุษย์ที่ทำอยู่เป็นประจำสม่ำเสมอ หมายถึง ข้อใด

- ก. อูปนิสัย
- ข. อัจฉริยะ
- ค. ความสามารถ
- ง. ความสนใจ

9. ความรู้สึกที่แสดงถึงแนวโน้มที่จะเข้าหาสิ่งเหล่านั้นๆ ของแต่ละบุคคล หมายถึง ข้อใด

- ก. อูปนิสัย
- ข. อัจฉริยะ
- ค. ความสามารถ
- ง. ความสนใจ

10. กิริยาที่แสดงออกพร้อมอารมณ์ หมายถึง ข้อใด

- ก. อูปนิสัย
- ข. อัจฉริยะ
- ค. ความสามารถ
- ง. ความสนใจ

11. สิ่งที่มีอยู่เฉพาะในตัวของคุณบุคคลและพร้อมที่จะแสดงออกได้เมื่อต้องการหรือมีโอกาส

- ก. อูปนิสัย

- ข. อัจฉริยะ
- ค. ความสามารถ
- ง. ความสนใจ

12. บางคนสูง บางคนเตี้ย บางคนผอม มีความสัมพันธ์กับข้อใด หมายถึงข้อใด

- ก. โครงสร้างทางร่างกาย
- ข. โครงสร้างทางจิตใจ
- ค. เวกกรรมแต่ปางก่อน
- ง. ความเหลื่อมล้ำของคน

13. บุคคลใดที่จะได้รับการคัดเลือกเข้าทำงานเป็นพนักงานขายขององค์กร

- ก. ปู่ได้คะแนนวิทยาศาสตร์เป็นอันดับหนึ่ง
- ข. ส้ม เป็นผู้ที่ยิ้มแย้ม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
- ค. ต่ายเป็นคนสวยแต่ไม่มีไหวพริบ
- ง. อ้วนสนใจแต่เรื่องการเมือง

14. นักจิตวิทยากล่าวว่าคุณสมบัติที่มักชอบทำอะไรง่ายๆ ไม่ชอบพิธีการ มักมีรูปร่างแบบใด

- ก. รูปร่างล่ำสัน มาดนักกีฬา
- ข. รูปร่างผอมสูง
- ค. รูปร่างท้วม อ้วน
- ง. รูปร่างเตี้ยแคระ

15. คุณสมบัติของคนรูปร่างใดไม่เหมาะกับการเป็นพนักงานต้อนรับ

- ก. รูปร่างล่ำสัน มาดนักกีฬา
- ข. รูปร่างผอมสูง
- ค. รูปร่างท้วม อ้วน
- ง. รูปร่างเตี้ยแคระ

ข้อเสนอแนะในการสอน ต้องให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนโดย

1. แบ่งนักศึกษาออกเป็น 4-6 คน ระดมสมอง โดยการสรุปความหมายและองค์ประกอบของบุคลิกภาพ ตามความเข้าใจของกลุ่มแล้วให้ตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน
2. ให้นักศึกษาแต่ละคน พิจารณาตนเองว่า ตนเองมีบุคลิกภาพที่มีลักษณะเด่นเป็นบุคลิกภาพกลุ่มใด และชนิดใด ตามการแบ่งของศรีธรรม ณะภูมิ แล้วให้มานำเสนอหน้าชั้นเรียนให้เพื่อนวิพากษ์วิจารณ์

### 1. เครื่องมือวัด

#### 1) แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้

พฤติกรรม	เกณฑ์การประเมิน		
	ประจำ (2)	บางครั้ง (1)	ไม่เคย (0)
- การตรงต่อเวลา			
- การแต่งกายถูกระเบียบ			
- การมีส่วนร่วม			
- ความรับผิดชอบ			
- การสร้างบรรยากาศที่ดี			

เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ 50%

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ ระดับดี

- ครูอาจารย์อาจให้นักเรียนแต่ละคนทำรายงานค้นคว้าเนื้อหาสำคัญแต่หัวข้อของรายงานไม่ควรจะซ้ำกันแล้วให้นำส่งตามเวลาที่กำหนดไว้

#### 2) แบบประเมินผลงาน

รายการประเมิน	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)



<ul style="list-style-type: none"> <li>- เนื้อหาถูกต้อง</li> <li>- รูปแบบสวยงาม</li> <li>- มีความประณีตถูกแบบที่กำหนด</li> <li>- ตรงต่อเวลาที่กำหนด</li> </ul>			
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ระดับดี

## 3) แบบประเมินผลการปฏิบัติงานกลุ่ม

รายการพฤติกรรม	ดีมาก (4)	ปานกลาง (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- การมีส่วนร่วม</li> <li>- มีความรับผิดชอบ</li> <li>- สร้างบรรยากาศที่ดี</li> <li>- การตรงต่อเวลา</li> <li>- การมีสัมมาคารวะ</li> <li>- กิริยามารยาทที่พึงประสงค์</li> <li>- การมีความเชื่อมั่นในตนเอง</li> </ul>				

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ระดับดี

## ใบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม/ผลการปฏิบัติงาน

### บทที่ 1

ชื่อ.....สกุล.....ระดับชั้น.....

ประเมินตนเอง

ดี	พอใช้	ปรับปรุง

เพื่อนประเมิน

ดี	พอใช้	ปรับปรุง


ครูประเมิน

ดี		
พอใช้		
ปรับปรุง		

### ข้อเสนอแนะ

เมื่อครูอาจารย์ได้ให้ผู้เรียนและเพื่อนประเมินแล้ว ควรรับนำผลการประเมินไปใส่ไว้ในใบให้คะแนนที่ได้จัดเตรียมไว้แล้ว เพื่อให้การประเมินผลไม่คลาดเคลื่อน และเร่งพัฒนาปรับปรุง

ผู้เรียนในทันที และเพื่อเป็นข้อมูลในการประเมินผล เมื่อสิ้นภาคเรียนต่อไป

	แผนการจัดการเรียนรู้ภาคทฤษฎี/ปฏิบัติ	หน่วยที่ 2
	ชื่อวิชา การพัฒนาบุคลิกภาพ	สอนสัปดาห์ที่ 2-3
	ชื่อหน่วย องค์ประกอบของบุคลิกภาพ	คาบรวม 54
ชื่อเรื่อง. องค์ประกอบของบุคลิกภาพ		จำนวนคาบ 8

### สาระการเรียนรู้

1. องค์ประกอบของบุคลิกภาพในแง่ของจิตวิทยา
2. องค์ประกอบของบุคลิกภาพทั่วไป
3. เกณฑ์ในการประเมินบุคลิกภาพ

### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายความหมายขององค์ประกอบของบุคลิกภาพได้
2. บอกหลักเกณฑ์ในการประเมินบุคลิกภาพได้

### สรุปเนื้อหาสำคัญ

การพิจารณาองค์ประกอบของบุคลิกภาพนั้นมีแนวทางการวิเคราะห์ได้ 2 ประการคือ พิจารณาองค์ประกอบในแง่จิตวิทยา และการพิจารณาในแง่ทั่วไป

บุคลิกภาพจะมีส่วนสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับอย่างสำคัญและใกล้ชิดกับความรอบรู้ อารมณ์และการกระทำ พฤติกรรมที่คน ๆ หนึ่งแสดงออกมานั้นเป็นการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่อยู่ภายนอกกับสิ่งที่อยู่ภายในใจ และค่านิยมของคน ๆ นั้น

กรอบโลกทัศน์ ชีวะทัศน์ที่เรามีต่อเรื่องต่าง ๆ มีส่วนสำคัญในการปรุงแต่งชีวิตของแต่ละคนให้แตกต่างกันไป ตามวิถีทางของตน

อารมณ์เป็นความรู้สึกที่เราไม่สามารถปล่อยให้ใหญ่ครอบครองความคิดได้เพราะหากเราปล่อยไปมีโอกาสที่จะนำไปสู่การทำลายมากกว่าสร้างสรรค์

กิจกรรมการเรียนการสอน		คุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะอันพึง ประสงค์
กิจกรรมของครู	กิจกรรมของผู้เรียน	

<p><b>ขั้นเตรียม</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ตรวจรายชื่อนักเรียนที่มาเข้าเรียน</li> <li>2. ตรวจการแต่งกาย</li> <li>3. ทบทวนบทเรียนที่แล้วและบอกผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและหลักเกณฑ์การวัดผลและประเมินผลในบทที่ 2</li> <li>4. ครู และนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับองค์ประกอบของบุคลิกภาพ</li> <li>5. ครูซักถามนักเรียนเกี่ยวกับองค์ประกอบของบุคลิกภาพทั่ว ๆ ไป</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนฟังการเรียกขานชื่อ</li> <li>- นักเรียนฟังการบรรยาย จุดบันทึกผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและหลักเกณฑ์การวัดผลและประเมินผล</li> <li>- แสดงความคิดเห็น</li> <li>- ตอบคำถาม</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การตรงต่อเวลา</li> <li>2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม</li> <li>3. การแต่งกายถูกต้องตามระเบียบและสะอาด</li> <li>4. การสร้างบรรยากาศที่ดีมีความเป็นประชาธิปไตย</li> <li>5. การมีสัมมาคารวะ</li> </ol>
<p><b>ขั้นดำเนินการ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นำเข้าสู่บทเรียนเกี่ยวกับ องค์ประกอบของบุคลิกภาพโดยใช้สื่อ PowerPoint</li> <li>2. อธิบายองค์ประกอบของบุคลิกภาพในแง่จิตวิทยา องค์ประกอบของบุคลิกภาพทั่วไป และเกณฑ์การประเมินบุคลิกภาพ ยกตัวอย่างองค์ประกอบข้างต้น</li> <li>3. ตั้งปัญหาให้นักเรียนตอบ</li> <li>4. แบ่งกลุ่มผู้เรียนดำเนินการอภิปรายตามกิจกรรมของบทที่ 2 ที่เตรียมไว้</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ศึกษาจากสื่อ PowerPoint</li> <li>- จุดบันทึกย่อสาระสำคัญๆ</li> <li>- ตอบคำถามและซักถามข้อสงสัย</li> <li>- แบ่งกลุ่มตามที่ครูกำหนด และดำเนินการอภิปรายตามกิจกรรมที่กำหนด</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. การมีความเชื่อมั่นในตนเอง</li> <li>7. การรักษาความสะอาดร่างกายที่อยู่อาศัย สถานศึกษา และชุมชน</li> </ol>
<p><b>ขั้นสรุป</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สรุปการอภิปราย</li> <li>2. ตอบคำถามของผู้เรียนที่สงสัย</li> <li>3. มอบหมายงาน (ถ้ามี)</li> <li>4. ประเมินผลการเรียนของนักเรียนในบทที่ 2</li> <li>5. บันทึกข้อมูลกิจกรรมการเรียนหลังการสอน</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนฟังครูสรุปและซักถามเมื่อสงสัย</li> <li>- ตั้งใจฟังคำตอบ</li> <li>- จุดบันทึกงานที่ได้รับมอบหมาย</li> <li>- ทำแบบประเมินผลการเรียนรู้</li> <li>- ขอคู่มือการวัดผลและประเมินผล</li> </ul>	

### สื่อการเรียนการสอน

1. หนังสือการพัฒนาบุคลิกภาพ

2. รูปภาพแสดงบุคลิกภาพแบบต่าง ๆ
3. ใบเฉลยแบบประเมินผลการเรียนรู้
4. PowerPoint

#### **การวัดผลและประเมินผล**

1. วัดตามจุดประสงค์การเรียนรู้
2. วิธีวัดผลและประเมินผล
  - สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
  - ประเมินตามสภาพจริง
  - แบบประเมินผลการเรียนรู้
3. เกณฑ์การประเมินผล
  - ผ่านเกณฑ์ 50%

## หน่วยที่ 2

### การพัฒนาบุคลิกภาพภายนอก

บุคลิกภาพภายนอกเป็นสิ่งที่มองเห็นได้อย่างชัดเจน ซึ่งอาจหมายถึง สรีระทางกาย กิริยาท่าทางต่างๆ การเคลื่อนไหว หากเอ่ยชื่อคนใดคนหนึ่งซึ่งไม่รู้จักชื่อ ผู้พูดก็จะบรรยายถึง ใบหน้า ส่วนสูง สีผิว ผม ฟัน ส่วนสูง น้ำหนัก ซึ่งสิ่งที่บรรยายมานั้นล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่เราเรียกว่าบุคลิกภาพภายนอกทั้งสิ้น จึงสามารถสรุปสิ่งที่เรียกว่าบุคลิกภาพภายนอกได้ดังนี้

- |                |           |
|----------------|-----------|
| 1. รูปร่าง     | 2. หน้าตา |
| 3. ผม          | 4. ตา     |
| 5. คิ้ว        | 6. หู     |
| 7. จมูก        | 8. ปาก    |
| 9. ฟัน         | 10. คาง   |
| 11. อก         | 12. มือ   |
| 13. แขนและไหล่ | 14. เล็บ  |
| 15. ผิวพรรณ    | 16. เหว   |
| 17. สะโพก      | 18. ขา    |
| 19. เท้า       |           |



## สิ่งที่ควรปฏิบัติเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพภายนอก

บุคลิกภาพภายนอกส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่ได้มาจากพันธุกรรมยกเว้นว่าจะมีบางส่วนหรือบางคนบุคลิกภาพได้มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมเนื่องจากโรคภัยไข้เจ็บได้ประสบอุบัติเหตุ บุคลิกภาพบางส่วนอาจต้องมีการปรับปรุงหรือพัฒนาให้เหมาะสมเพื่อเสริมให้เป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพที่ดี ดังนั้นเราจึงควรสำรวจบุคลิกภาพของตัวเอง เมื่อพบว่ามีส่วนใดที่บกพร่อง และสามารถปรับปรุงให้ดีขึ้น หรือปกปิดส่วนบกพร่องนั้นได้ หรืออวัยวะบางส่วนจะต้องได้รับการดูแลและเอาใจใส่ จึงจะสวยงามได้ เกี่ยวข้องกับอวัยวะหรือบุคลิกภาพภายนอกเราสามารถปฏิบัติได้ดังนี้

### รูปร่าง

รูปร่าง หมายถึง สัดส่วนของร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า แต่ละเผ่าพันธุ์อาจมีรูปร่างที่แตกต่างกันออกไป เช่น ชาวยุโรปจะมีรูปร่างที่สูงใหญ่กว่าชาวเอเชีย เป็นต้น รูปร่างของบุคคลเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ โดยเฉพาะบุคคลที่มีรูปร่างอ้วนนอกจากจะทำให้ดูเป็นคนไม่คล่องแคล่วแล้วยังจะก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ อีกด้วย

โรคอ้วนเกิดได้จากหลายสาเหตุ แต่ที่พบบมากที่สุดคืออุปนิสัยการบริโภค ซึ่งอาจต้องการบริโภคเพราะความต้องการของร่างกายหรือสาเหตุมาจากความเครียด เมื่ออ้วนมักจะทำให้เจ้าของรูปร่างรู้สึกอึดอัด และแต่งกายให้สวยงามได้ลำบาก จึงมักหาวิธีการต่างๆ เพื่อขจัดความอ้วนส่วนเหล่านั้นให้หมดไป วิธีการลดความอ้วนที่กระทำได้มีดังนี้

1. การควบคุมอาหาร การลดน้ำหนักโดยวิธีการควบคุมอาหารเป็นวิธีที่ดีและปลอดภัยที่สุด ผู้ลดน้ำหนักจะต้องจำกัดปริมาณอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายจะต้องบริโภคอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เลือกรับประทานอาหารที่มีกากมากๆ เช่น ผัก ผลไม้ งดอาหารหวาน หรืออาหารที่มีปริมาณไขมันสูง ควรรับประทานอาหารด้วยวิธีปิ้ง นึ่ง ย่าง แทนการทอด และ ที่สำคัญจะต้องออกกำลังกายควบคู่กันไปด้วย

2. การรับประทานยาลดความอ้วน ผลข้างเคียงของยาลดความเครียดจะเข้าไปมีฤทธิ์ต่อระบบประสาทกลางที่ควบคุมความหิว หรือความอยากอาหารเมื่อถึงเวลา และกระตุ้นให้ร่างกายกระหนับกระแวงขึ้น เมื่อไม่ได้รับอาหารทำให้ ร่างกายต้องนำไขมันที่สะสมอยู่ใน

กล้ามเนื้อทำให้ ร่างกายจึงซบพอม กล้ามเนื้อเล็กลง เมื่อร่างกายพอมลง น้ำหนักก็จะลดลงทันทีที่การรับประทานยาลดความอ้วนมีผลข้างเคียงคือทำให้นอนไม่หลับ มีเหงื่อ อ่อนเพลีย ปากแห้ง ใจสั่น คลื่นไส้ เมื่อเลิกใช้ยาอาจทำให้กลับมากินอาหารมากขึ้นกว่าเดิม น้ำหนักอาจจะเพิ่มขึ้นกว่าเดิมก็ได้ ดังนั้นหากจำเป็นต้องลดความอ้วนด้วยวิธีนี้ ควรให้อยู่ในความดูแลของแพทย์เสมอ

3. การออกกำลังกาย การออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง นอกจากช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อแล้ว ยังจะช่วยเผาผลาญแคลอรีส่วนเกิน ซึ่งจะช่วยลดไขมันส่วนเกิน ทำให้รูปร่างดีขึ้น

## หน้าตา

หน้าตาหรือรูปร่างหน้า เป็นเค้าโครงซึ่งมีส่วนประกอบอื่นๆ ได้แก่ ตา หู จมูก คิ้ว ปาก ฟัน ผมหงอก อยู่ด้วย คนที่เกิดมาหน้าตาหล่อ สวย จัดว่าโชคดี ยิ่งหากได้รูปร่างที่ดีมาประกอบด้วย ประกอบด้วยแล้ว นับว่าเป็นสิ่งที่โชคดีอีกเท่าตัว โดยทั่วไปลักษณะใบหน้าของคนจะแบ่งออกเป็น 4 ประเภทใหญ่ๆ ผู้ที่มีลักษณะของใบหน้าต่างๆ สามารถแก้ไขลักษณะบนใบหน้าด้วยการแต่งหน้าได้ดังนี้

1. ใบหน้ากลม ผู้ที่มีใบหน้ากลม เมื่อต้องแต่งหน้าหลังจากที่รองพื้นและซับแป้งจนทั่วใบหน้าแล้ว สามารถเสริมบุคลิกให้ดีขึ้นด้วยการปิดแก้มบริเวณช่วงแก้มให้เป็นรูปสามเหลี่ยมฐานด้วยหนึ่งของสามเหลี่ยมขนานกับแนวตอ และมุมแหลมด้านตรงข้ามกับฐานชี้ไปยังจมูก โดยระวังอย่าปิดใกล้เข้ามาในช่วงกลางของหน้ามากเกินไป
2. ใบหน้าเหลี่ยม สามารถเสริมบุคลิกทางด้านหน้าตาให้ดูดีขึ้นด้วยการปิดแก้มเป็นรูปสามเหลี่ยมเช่นเดียวกับผู้ที่มีใบหน้ากลม แต่จะให้ฐานของสามเหลี่ยมอยู่ในแนวระนาบที่บริเวณด้านล่างของแก้มและมุมแหลมด้านที่อยู่ช่วงในของใบหน้าตอไม่เกินกลางตาเข้ามา
3. ใบหน้ายาว การเสริมบุคลิกของคนที่มีรูปร่างยาว จะใช้บลัชออนปิดช่วงแก้มเป็นรูปสี่เหลี่ยมด้านขนาน เอียงขึ้นไปตามแนวกระดูกโหนกแก้มจนจรดถึงไรผมบริเวณหู ด้านหนึ่งซึ่งเป็นด้านที่อยู่ช่วงในของใบหน้าตอไม่เกินกลางตาเข้ามา
4. ใบหน้ารูปไข่ เป็นหน้าที่สวยอยู่แล้ว ไม่ต้องมีการแก้ไขส่วนใด แต่จะเสริมให้ดูงดงามขึ้น การปิดแก้มด้วยบลัชออนสีเข้มปิดเป็นรูปสามเหลี่ยมเริ่มจากกึ่งกลางดวงตาเข้ามาแล้วไล่ปลายแหลมไปยังขมับให้สามเหลี่ยมตั้งฉากกับบริเวณใต้ตาหรือตามแนวจมูก ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่มี

ใบหน้าในลักษณะใดก็ตาม จะต้องดูแลรักษาความสะอาดตามใบหน้าให้ปราศจากสิ่ว ผื่น กระหรือรอยต่างด้า เพื่อให้ใบหน้าดูสวยและนวลเนียน

### การแต่งหน้าในโอกาสต่าง

1. การแต่งหน้าในโอกาสทั่วไป การแต่งหน้าในโอกาสนี้ ควรเน้นที่ดูสบายตาอาจใช้รองพื้นหรือไม่ต้องใช้ก็ได้ สีส้นที่ใช้แต่งหน้าควรเป็นสีอ่อนบาง ใสๆ เช่น สีพีช และควรเป็นสีเดียวกันทั้งตา แก้ม และริมฝีปาก

2. การแต่งหน้าไปทำงาน สาวทำงานอาจพบปะหรือพูดคุยกับลูกค้าอย่างใกล้ชิดเป็นเวลาาน จึงควรจะต้องพิถีพิถันกับการแต่งหน้าให้เรียบเนียน ไม่ละเลยจุดเล็กๆ น้อยๆ บนใบหน้า ต้องแต่งหน้าให้ดูคมชัด ใช้โทนสีเดียวกัน เช่น โทนน้ำตาล โทนนีออน เพื่อเน้นบุคลิกให้ชัดเจน หลีกเลียงการแต่งหน้าที่ใช้ลูกเล่นแบบแพชั่น และการใช้สีส้นมากมายหลายสีเกินไป

3. การแต่งหน้าสำหรับงานกลางคืน ควรจะเน้นเรื่องสีส้นให้คมเข้มเหมือนผลไม้สุกคือเปล่งปลั่งออกมาจากผิว ด้วยการผสมสีแดงเข้าไปในโทนสีที่ใช้ อย่าทาแป้งให้ขาวกว่าปกติ เพราะจะทำให้หน้าลอยเด่นออกมา ควรเพิ่มไฮไลต์ใน 5 จุดบนใบหน้า ได้แก่ หน้าผาก สันจมูก โหนกแก้มทั้งสองข้าง และปลายคาง ควรเขียนเส้นขอบปากให้ชัดกว่าปกติ และอาจใช้สีด้าหรือขาวเขียนเส้นด้านในสุดหลังโคนขน ตาเพื่อให้ตาดูเด่นขึ้น อย่างไรก็ดี ควรจะแต่งให้อยู่ในความพอดี หากมากเกินไปจะทำให้ดูตลก

4. การแต่งหน้าแบบธรรมชาติ การแต่งหน้าแบบธรรมชาติจะดูเหมือนไม่ได้แต่งหน้าเลยเป็นการแต่งเพื่อจุดด้อยให้หน่อยลง วิธีการคือให้รองพื้นให้ใกล้เคียงกับผิวจริงมากที่สุด ซับด้วยแป้งเนื้อละเอียดอย่างเบามือ จากนั้นฉีดสเปรย์น้ำเป็นละอองบนใบหน้าแล้วใช้กระดาษเช็ดหน้าซับเพื่อลดปริมาณแป้งลง หากมีรอยคล้ำรอบตาให้ใช้รองพื้นช่วยปิด อาจเพิ่มความชัดเจนด้วยการปิดคิ้ว หรือถอนคิ้วให้รูปสวย ปิดด้วยมาสคาร่าใส และทาลิปกลอส

5. การแต่งหน้าเร่งด่วน หากจะต้องออกจากบ้านภายในเวลา 5 นาทีนี้ จะต้องแต่งหน้าอย่างเร่งด่วน ทำได้ง่ายๆ ด้วยการทาปาก จากนั้นให้ป้ายลิปสติกแดงเดียวกันนั้นมาทาแก้มเป็นสีเรื่อๆ ก็เป็นอันว่าเรียบร้อย

6. การแต่งหน้ารับปริญญา การแต่งหน้ารับปริญญาไม่จำเป็นต้องเล่นสีส้นให้มากมาย เนื่องจากจะต้องอยู่กลางแจ้งเป็นเวลานานๆ จึงควรเน้นการแต่งหน้าแบบ Clean Beauty คือแต่งให้ดูสะอาด ไม่ต้องเน้นสีส้นมากมายนัก หรือหากต้องการมีลูกเล่นบ้างก็ได้ตามสมควร

ผมสามารถช่วยปกปิดความบกพร่องใบหน้า การออกแบบทรงผมที่เหมาะสมช่วยเสริมบุคลิกภาพให้ดูดีขึ้นเป็นอย่างมาก ดังนั้นหลายคนจึงเข้ารับบริการร้านเสริมสวยที่มีการออกแบบ

#### ตา

ตาเป็นสิ่งที่สำคัญที่ควรถนอมไว้ เพราะนอกจากจะทำให้มองเห็นโลกภายนอกแล้ว คนที่มีตาที่เป็นประกาย สดใส ยังจะช่วยเสริมให้บุคคลนั้นมีใบหน้าที่ดูงดงามที่ดูดีไปด้วย

#### คิ้ว

คิ้วเป็นส่วนประกอบหนึ่งของใบหน้าที่มีประโยชน์ทั้งในด้านการป้องกันเหงื่อไม่ให้เข้าตา ป้องกันผง ป้องกันฝุ่นละออง ไม่ให้ไปทำลายลูกนัยน์ตา และยังเป็นส่วนที่ทำให้ใบหน้ามีความคมเข้มยิ่งขึ้น

#### หู

หูเป็นอวัยวะที่ใช้ในการฟังเสียง ประกอบด้วย ใบหู ประสาทหู แก้วหู นอกจากนี้แล้วลักษณะของหูที่สวยงามยังช่วยเสริมใบหน้าให้สวยงามตามไปด้วย

#### จมูก

จมูกเป็นอวัยวะที่สำคัญสำหรับการหายใจ คนที่มีจมูกที่โด่งและสวยก็จะทำให้ใบหน้าที่สวยงามได้เหมือนกัน

#### ปาก

ปากเป็นอวัยวะหนึ่งของร่างกายและใบหน้าที่เป็นส่วนเสริมบุคลิกภาพของคนและใบหน้าที่ดูสวยงามยิ่งขึ้น

#### ฟัน

ฟันเป็นอวัยวะสำหรับการเคี้ยวหรือบดอาหาร และนอกจากนี้ยังมีประโยชน์ต่อใบหน้า หากฟันสวย ขาวสะอาด และเรียงกันอย่างเป็นระเบียบ ก็จะช่วยเสริมเสน่ห์สร้างความประทับใจให้ผู้อื่น

#### อก

อกเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของรูปร่างโดยเฉพาะสุขภาพสตรีจะให้ความสำคัญกับหน้าอกเป็นอย่างมากเพราะผู้หญิงทุกคนอยากได้ชื่อว่าอกสวย

#### ขา

ช่วงขาที่เรียวงามมักเป็นสิ่งที่หญิงสาวส่วนใหญ่ปรารถนา ใครที่มีขาวยาวเรียวงามก็จะเป็นที่จับตามองและเสริมเสน่ห์ให้แก่ตัวเองอีกด้วย

### แบบประเมินผลการเรียนรู้

#### ตอนที่ 1

คำสั่ง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. บุคลิกภาพของบุคคลที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ได้รับอิทธิพลมาจากสิ่งใด
  - ก. พันธุกรรม
  - ข. โรคภัยไข้เจ็บ
  - ค. การปรับปรุงและพัฒนา
  - ง. มาจากทุกๆ ข้อ
2. คนที่มีรูปร่างอ้วนนอกจากจะทำให้ดูเป็นคนไม่คล่องแคล่วแล้วยังก่อให้เกิดผลข้อใด
  - ก. เกิดโรคภัยไข้เจ็บ
  - ข. ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนๆ
  - ค. ต้องรับประทานอาหารมากกว่าจึงสิ้นเปลือง

- ง. หาเสื้อผ้าใส่ไม่ได้
3. วิธีการลดความอ้วนข้อใดที่ไม่ควรปฏิบัติ
- ก. จำกัดปริมาณอาหารอาหาร
- ข. การออกกำลังกาย
- ค. การรับประทานยาลดความอ้วน
- ง. ลดอาหารประเภทไขมัน
4. ใบหน้าที่จัดว่าสวยคือใบหน้าที่ลักษณะใด
- ก. ใบหน้ากลม
- ข. ใบหน้ายาว
- ค. ใบหน้าเหลี่ยม
- ง. ใบหน้ารูปไข่
5. การแต่งหน้าในโอกาสใดที่ต้องแต่งให้เข้ม
- ก. งานกลางคืน
- ข. รับปริญญา
- ค. โอกาสทั่วไป
- ง. ไปทำงาน
6. เหตุใดการแต่งหน้าไปทำงานจึงต้องพิถีพิถันมากกว่าโอกาสอื่นๆ
- ก. เพราะต้องอยู่กลางแจ้งเป็นเวลานาน
- ข. เพราะต้องการเน้นความสบายตา
- ค. เพราะต้องพบปะพูดคุยกับลูกค้าอย่างใกล้ชิด
- ง. เพราะต้องการให้เป็นธรรมชาติมากที่สุด
7. แชมพูข้อใดที่ไม่ควรเลือกใช้
- ก. ทำความสะอาดได้อย่างหมดจด
- ข. รู้สึกแสบเมื่อเข้าตา
- ค. ใช้ได้กับน้ำทุกสภาพ
- ง. ได้ฟองมากและสม่ําเสมอ
8. แชมพูที่ผสมมะกรูดเหมาะกับผมสภาพใด
- ก. ผมหยอก

- ข. ผมร่วง
- ค. ผมมัน
- ง. ผมเส้นเล็ก

9. **แชมพูที่ผสมโปรตีนและสารสกัดจากจมูกข้าวสาลีและดอกเก๊กฮวย มีคุณบัติตามข้อใด**

- ก. ช่วยให้ผมอ่อนนุ่มและหิ้ง่าย
- ข. ช่วยให้ผมเป็นประกาย
- ค. ช่วยให้เลือดที่รากผมไหลเวียน
- ง. ช่วยให้ผมมีน้ำหนัก

10. **คนที่มีรูปหน้าเหลี่ยม ควรมีคิ้วลักษณะใด**

- ก. คิ้วสั้น
- ข. คิ้วตก
- ค. คิ้วโก่ง
- ง. คิ้วตรง

11. **หากพบว่าเด็กมีลักษณะใบหูที่ผิดปกติ ควรผ่าตัดในช่วงอายุประมาณเท่าใด จึงจะเหมาะสม**

- ก. ประมาณ 5 - 6 ขวบ
- ข. ประมาณ 8 - 9 ขวบ
- ค. ประมาณ 10 -11 ขวบ
- ง. ประมาณ 10 ขวบทั่วไป

12. **ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับเลือกซื้อลิปสติก**

- ก. ควรซื้อลิปสติกที่ลดราคาเพื่อเป็นการประหยัด
- ข. ควรซื้อลิปสติกที่ไม่เคยใช้เพื่อสร้างความแปลกใหม่ให้กับตนเอง
- ค. ควรซื้อลิปสติกที่มีคุณภาพเพื่อช่วยบำรุงริมฝีปาก
- ง. ควรซื้อลิปสติกที่ผสมสารเคมีมากๆ

13. **การรับประทานผลไม้ที่มีความแข็งบ้าง เพื่อให้เกิดผลข้อใด**

- ก. เพื่อให้ฟันงอกเร็วขึ้น
- ข. เพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กับฟัน

- ค. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเคี้ยวอาหารให้กับฟัน
- ง. เพื่อขจัดคราบในปาก

**14. หากมีปัญหาเรื่องคางไม้ได้รูป สามารถแก้ไขได้ด้วยวิธีใด**

- ก. การแต่งหน้าเพื่อปกปิด
- ข. การใส่เสื้อที่คอหรือปกสูงขึ้นมาปิดคาง
- ค. การใช้ผ้าพันคอ
- ง. การทำศัลยกรรม

**15. หากมีปัญหาเรื่องอก สามารถแก้ไขได้ด้วยวิธีใด**

- ก. เดินห่อไหล่
- ข. เลือกเสื้อยกทรงให้เหมาะสม
- ค. ใส่เสื้อตัวโคร่ง
- ง. ใส่เสื้อสีเข้ม

**16. ข้อใดปฏิบัติถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลรักษามือ**

- ก. ล้างมือบ่อยๆ
- ข. ไม่ควรใช้สบู่ล้างมือเพราะจะทำให้มือเปื่อย
- ค. ต้องทาครีมหรือน้ำมันมะกอกอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง
- ง. ผู้ที่มีมือสวยอยู่แล้วไม่ต้องมีการบำรุงก็ได้

**17. ข้อใดปฏิบัติถูกต้องเกี่ยวกับเล็บ**

- ก. เล็บมือต้องตัดเจียนเป็นรูปไข่
- ข. เล็บเท้าต้องตัดให้สั้นและตัดตรง
- ค. รับประทานวิตามินบี 2 และวิตามินดีเพื่อช่วยบำรุงเล็บ
- ง. ควรปฏิบัติทุกข้อ

**18. หากสะโพกแตกร้าวจะก่อให้เกิดผลข้อใด**

- ก. รูปร่างไม่ได้สัดส่วน
- ข. เดินไม่ได้
- ค. ใส่กระโปรงไม่สวย
- ง. ขาดความมั่นใจ

**19. คนที่กินแบนเพราะเนื้อน้อยสามารถแก้ไขได้ด้วยวิธีใด**



- ก. ออกกำลังกาย
- ข. รับประทานยาและบำรุง
- ค. รับประทานอาหารให้มากๆ
- ง. ออกกำลังกายและควบคู่กับการรับประทานอาหารให้มากๆ

## 20. สิ่งที่ทำให้ช่วยขจัดความเครียดคืออะไร

- ก. กล้ามเนื้อ
- ข. เซลล์โลสต์
- ค. เส้นเลือด
- ง. เนื้อเยื่อ

### ข้อเสนอแนะในการสอน ต้องให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนโดย

1. ให้นักศึกษาจับคู่กัน แล้วประเมินบุคลิกภาพตามเกณฑ์ในการประเมินบุคลิกภาพของ ปรีชา คัมภีรปกรณ์ ทั้ง 9 องค์ประกอบ ว่าเป็นเช่นใดบ้าง แล้วให้เจ้าตัวแสดงความรู้สึกว่าการที่เพื่อนประเมินมีองค์ประกอบใดบ้างที่ตนเองรับได้หรือรับไม่ได้ เนื่องจากเหตุผลใด เป็นการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน
2. ให้นักศึกษาบอกโลกทัศน์ของตนเองให้เพื่อน ๆ ฟังหน้าชั้นเรียน แล้วให้เพื่อน ๆ สังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกในการประเมินบุคลิกภาพตามแบบบันทึกที่กำหนดให้

### 1. เครื่องมือวัด

#### 1) แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียน

พฤติกรรม	เกณฑ์การประเมิน		
	ประจำ (2)	บางครั้ง (1)	ไม่เคย (0)
- การตรงต่อเวลา			
- การแต่งกายถูกระเบียบ			
- การมีส่วนร่วม			
- ความรับผิดชอบ			
- การสร้างบรรยากาศที่ดี			

เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ 50%

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ระดับดี

- ครูอาจารย์อาจให้นักเรียนแต่ละคนทำรายงานค้นคว้าเนื้อหาสำคัญแต่หัวข้อของรายงานไม่ควรจะซ้ำกันแล้วให้นำส่งตามเวลาที่กำหนดไว้

## 2) แบบประเมินผลงาน

รายการประเมิน	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
- เนื้อหาถูกต้อง			
- รูปแบบสวยงาม			
- มีความประณีตถูกแบบที่กำหนด			
- ตรงต่อเวลาที่กำหนด			

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ระดับดี

## 3) แบบประเมินผลการปฏิบัติงานกลุ่ม

รายการพฤติกรรม	ดีมาก (4)	ปานกลาง (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)

- การมีส่วนร่วม				
- มีความรับผิดชอบ				
- สร้างบรรยากาศที่ดี				
- การตรงต่อเวลา				
- การมีสัมมาคารวะ				
- กิริยามารยาทที่พึงประสงค์				
- การมีความเชื่อมั่นในตนเอง				

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ระดับดี

**ใบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม/ผลการปฏิบัติงาน**  
**บทที่ 2**

ชื่อ.....สกุล.....ระดับชั้น.....

ประเมินตนเอง

ดี	พอใช้	ปรับปรุง

เพื่อนประเมิน

ดี	พอใช้	ปรับปรุง


ครูประเมิน

ดี		
พอใช้		
ปรับปรุง		

**ข้อเสนอแนะ**

เมื่อครูอาจารย์ได้ให้ผู้เรียนและเพื่อนประเมินแล้ว ควรริบนำผลการประเมินไปใส่ไว้ใน  
ใบให้คะแนนที่ได้จัดเตรียมไว้แล้ว เพื่อให้การประเมินผลไม่คลาดเคลื่อน และเร่งพัฒนา  
ปรับปรุง

ผู้เรียนในทันที และเพื่อเป็นข้อมูลในการประเมินผล เมื่อสิ้นภาคเรียนต่อไป

	แผนการจัดการเรียนรู้ภาคทฤษฎี/ปฏิบัติ	หน่วยที่ 3
	ชื่อวิชา การพัฒนาบุคลิกภาพ	สอนสัปดาห์ที่ 4-5
	ชื่อหน่วย บุคลิกภาพที่พึงประสงค์	คาบรวม 54
ชื่อเรื่อง. บุคลิกภาพที่พึงประสงค์		จำนวนคาบ 8

### สาระการเรียนรู้

1. บุคลิกภาพที่พึงประสงค์
2. การวิเคราะห์หรือสำรวจบุคลิกภาพของตนเอง
3. การพัฒนาหรือปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเอง

### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. บอกบุคลิกภาพที่พึงประสงค์โดยทั่ว ๆ ไปได้
2. วิเคราะห์และสำรวจบุคลิกภาพของตนเองได้
3. พัฒนาหรือปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองได้

### สรุปเนื้อหาสำคัญ

บุคลิกภาพที่พึงประสงค์ของเราจึงต้องเป็นบุคลิกภาพที่ได้รับการพัฒนาหรือปรุงแต่งให้เหมาะสมต่อบทบาทหน้าที่ของเราด้วย

บุคลิกภาพที่ดี หรือบุคลิกภาพที่พึงประสงค์นั้นไม่มีใครกำหนดได้ว่าควรจะเป็นอย่างไร หรือมีลักษณะอย่างไรบ้าง แต่ถ้าหากจะกล่าวแล้ว บุคลิกภาพที่เหมาะสม ควรสอดคล้องกับบทบาทหน้าที่ที่รับผิดชอบอยู่

การวิเคราะห์ตนเองหรือสำรวจบุคลิกภาพของตนเอง เป็นการสำรวจจุดเด่นหรือจุดด้อยเพื่อหาทางพัฒนาปรับปรุงให้ดีขึ้น

สิ่งที่เราต้องยอมรับก็คือ การมองตัวตนเองนั้นสามารถจะมองเห็นตนเองได้เป็น 4 ส่วน คือ

1. ส่วนที่ตนเองเห็น-คนอื่นเห็น
2. ส่วนที่ตนเองเห็น-คนอื่นไม่เห็น
3. ส่วนที่ตนเองไม่เห็น-คนอื่นเห็น
4. ส่วนที่ตนเองไม่เห็น-คนอื่นไม่เห็น

ควรดำเนินการพัฒนาบุคลิกภาพตามผลที่ได้จากการวิเคราะห์ตน โดยพิจารณาถึงความเร่งด่วนและความจำเป็นที่ต้องพัฒนาก่อน หรืออาจเริ่มจากสิ่งที่พัฒนาง่ายไปหาสิ่งที่พัฒนายาก

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน		คุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะอันพึง ประสงค์
กิจกรรมของครู	กิจกรรมของผู้เรียน	
<b>ขั้นเตรียม</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ตรวจรายชื่อนักเรียนที่มาเข้าเรียน</li> <li>2. ตรวจการแต่งกาย</li> <li>3. ทบทวนบทเรียนที่แล้วและบอกผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและหลักเกณฑ์การวัดผลและประเมินผลในบทที่ 3</li> <li>4. ครู และนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับบุคลิกภาพที่พึงประสงค์ทั่ว ๆ ไป</li> <li>5. ครูซักถามนักเรียนเกี่ยวกับบุคลิกภาพที่พึงประสงค์ของนักเรียน</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนฟังการเรียกชานชื่อ</li> <li>- นักเรียนฟังการบรรยาย จุดบ้นที่ผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและหลักเกณฑ์การวัดผลและประเมินผล</li> <li>- แสดงความคิดเห็น</li> <li>- ตอบคำถาม</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การตรงต่อเวลา</li> <li>2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม</li> <li>3. การแต่งกายถูกต้องตามระเบียบและสะอาด</li> <li>4. การสร้างบรรยากาศที่ดีมีความเป็นประชาธิปไตย</li> <li>5. การมีสัมมาคารวะกิริยามารยาทที่พึงประสงค์</li> <li>6. การมีความเชื่อมั่นในตนเอง</li> <li>7. การมีคุณธรรมและปฏิบัติตามหลักศาสนา</li> </ol>
<b>ขั้นดำเนินการ</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นำเข้าสู่บทเรียนเกี่ยวกับ บุคลิกภาพที่พึงประสงค์โดยใช้สื่อ PowerPoint</li> <li>2. อธิบายการวิเคราะห์หรือสำรวจบุคลิกภาพของตนเอง การพัฒนาหรือปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเอง พร้อมกับยกตัวอย่างการพัฒนาบุคลิกภาพที่สำคัญ ๆ</li> <li>3. ตั้งปัญหาให้นักเรียนตอบ</li> <li>4. แบ่งกลุ่มผู้เรียนให้ระดมสมองดำเนินการอภิปรายตามกิจกรรมของบทที่ 3 ที่เตรียมไว้</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ศึกษาจากสื่อ PowerPoint</li> <li>- จุดบ้นที่กี่ยวสาระสำคัญ ๆ</li> <li>- ตอบคำถามและซักถามข้อสงสัย</li> <li>- แบ่งกลุ่มตามที่ครูกำหนด และดำเนินการระดมสมองและอภิปรายตามกิจกรรมที่กำหนด</li> </ul>	
<b>ขั้นสรุป</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สรุปการอภิปราย</li> <li>2. ตอบคำถามของผู้เรียนที่สงสัย</li> <li>3. มอบหมายงาน (ถ้ามี)</li> <li>4. ประเมินผลการเรียนของนักเรียนในบทที่</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนฟังครูสรุปและซักถามเมื่อสงสัย</li> <li>- ตั้งใจฟังคำตอบ</li> <li>- จุดบ้นที่งานที่ได้รับมอบหมาย</li> </ul>	

3 5. บันทึกข้อมูลกิจกรรมการเรียนหลังการ สอน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำแบบประเมินผลการเรียนรู้</li> <li>- ขอคู่มือการวัดผลและประเมินผล</li> </ul>	
---------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

### สื่อการเรียนการสอน

1. หนังสือการพัฒนาบุคลิกภาพ
2. รูปภาพแสดงบุคลิกภาพแบบต่าง ๆ
3. ใบเฉลยแบบประเมินผลการเรียนรู้
4. PowerPoint

### การวัดผลและประเมินผล

1. วัดตามจุดประสงค์การเรียนรู้
2. วิธีวัดผลและประเมินผล
  - สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
  - ประเมินตามสภาพจริง
  - แบบประเมินผลการเรียนรู้
3. เกณฑ์การประเมินผล
  - ผ่านเกณฑ์ 50%

### หน่วยที่ 3 การพัฒนาบุคลิกภาพภายใน

#### ทฤษฎีจิตวิเคราะห์

ซิกมันด์ ฟรอยด์ จิตแพทย์ชาวเวียนนา ผู้ให้กำเนิดทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ได้ให้ความเห็นว่ามนุษย์ประกอบโครงสร้าง 2 โครงสร้าง ได้แก่

- 1 โครงสร้างทางบุคลิกภาพ
- 2 โครงสร้างทางจิต

#### โครงสร้างทางบุคลิกภาพ



- ID เป็นสิ่งที่ติดตัวมากับมนุษย์ เป็นระบบแรกที่เกิดขึ้นซึ่งประกอบขึ้นจากแรงขับพื้นฐาน การสร้างมโนภาพ และการรับรู้ที่ถูกเก็บกดไว้ เป้าหมายของ ID คือลดความตึงเครียด ความเจ็บปวด ต้องการให้เกิดความสุขใจ ความเบิกบาน
- EGO เป็นโครงสร้างของบุคลิกภาพที่รับรู้อย่างมีสติ มีการหาวิธีสนองความต้องการของคนอย่างมีสติ ไม่เอาแต่ใจตัวเอง มีเหตุผล ละม่อมทุกอย่างเป็นกลาง
- SUPER EGO เป็นส่วนที่ควบคุม ID และ EGO ให้หยุดหรือยับยั้งร่างกายด้วยเหตุผล ความถูกต้อง มีคุณธรรม

### โครงสร้างทางจิต

1. จิตสำนึก เป็นสภาวะที่บุคคลได้รับรู้จากประสาทสัมผัสทั้งห้า จากประสาททั้งห้าแล้วก็จะเกิดความรู้สึกนึกคิดต่อสิ่งที่มากระทบและถือเป็นการรับรู้ของมนุษย์
2. จิตใก้สำนึก เป็นประสบการณ์ที่เลื่อนรางที่บุคคลสะสมไว้ ถ้าถูกสิ่งกระตุ้นที่เหมาะสม สิ่งเหล่านี้จะเข้าไปอยู่ในจิตสำนึก จิตใก้สำนึกนี้จะอยู่ใก้กับจิตสำนึกมากกว่าจิตไร้สำนึก
3. จิตไร้สำนึก หรือจิตใต้สำนึก เป็นความรู้สึกที่พยายามเก็บกดไว้ไม่ให้ออกมา โดยมีจุดประสงค์เพื่อต้องการให้เกิดความพึงพอใจแก่บุคคลอื่น จิตไร้สำนึกนี้จะถูกเก็บไว้ในประสาทส่วนที่ลึกที่สุด จะปรากฏออกมาเมื่อขาดสติขาดความยับยั้งชั่งใจ

### ธรรมชาติของจิตของบุคคลทั่วไป

1. ตื่นรน คือ ยังมีความต้องการ หลงใหลในรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส
2. หลุกหลิก จะสังเกตเห็นได้ว่าจิตของคนเรานั้นไม่อยู่นิ่ง จึงต้องนั่งสมาธิแก้ปัญหา
3. รักษายาก เมื่อเปรียบเทียบกับอาการเจ็บป่วยทางกายที่สามารถเยียวยารักษาโรคให้หายได้โดยเร็ว ในทางตรงกันข้ามหากเจ็บป่วยทางด้านจิตแล้วต้องใช้เวลาเพื่อรักษาให้อยู่ในสภาพที่ดีขึ้น
4. มีอารมณ์กิเลสปะปนอยู่ มนุษย์ยังคงมีความอยากต่อสิ่งต่างๆ และยังคงผูกพันอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่เสมอ

### สาเหตุของความเครียด

1. ขาดการออกกำลังกาย
2. ใช้สมองซีกซ้ายมากกว่าซีกขวา

3. การทำอะไรที่ซ้ำซากจนเกิดความน่าเบื่อและเครียด
4. เผชิญกับสิ่งที่ไม่คุ้นเคย
5. ความรีบร้อน
6. ความบีบคั้น ความกดดัน
7. ธรรมชาติที่ต่างกันของมนุษย์

### สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิต

บุคคลต้องอาศัยอยู่ในสังคมในสิ่งแวดล้อมต่างๆ ซึ่งสิ่งแวดล้อมต่างๆนี้มีทั้งสิ่งแวดล้อมที่ดี และสิ่งแวดล้อมที่อาจสร้างปัญหาให้แก่บุคคลจนเกิดความเครียดต่อสภาพจิตใจภายในได้ สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตนั้นมีดังนี้

1. เพื่อนบ้านและเพื่อนร่วมงาน
2. ที่อยู่อาศัยและที่ทำงาน
3. มลภาวะ
4. การจราจรและการขนส่ง
5. เศรษฐกิจ

### อารมณ์โกรธกับบุคลิกภาพ

เมื่อบุคลิกภาพเกิดอารมณ์โกรธขึ้นมาอาจทำให้แสดงพฤติกรรมต่างๆโดยไม่รู้ตัว ดังนั้นเราจึงต้องทราบว่าอารมณ์โกรธนั้นเกิดมาจากสาเหตุใดแล้วพยายามหาทางแก้ไขหรือหลีกเลี่ยง

### สาเหตุของอารมณ์โกรธ

1. ความหิว
2. ความเหนื่อย
3. ความร้อน
4. ความแค้น อาฆาต
5. ความไม่สมปรารถนา
6. ความเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย

### วิธีการจัดการอารมณ์โกรธ

1. อย่าปล่อยให้อารมณ์ร้ายเข้ามาครอบงำจิตใจ
2. สะกดกลิ่นความโกรธเมื่อไม่พอใจ
3. ฝึกฝนจิตใจตัวเองให้เป็นคนอารมณ์เย็น สุขุม
4. อย่าเกลียดผู้อื่น

5. หลีกเสี่ยงสาเหตุของความโกรธ
6. อย่าเป็นคนอาฆาต พยาบาท
7. ใช้สมองทำงานมากกว่าอารมณ์
8. สอบถามความจริงก่อนที่จะโกรธ
9. ระวังอารมณ์เมื่อต้องปฏิบัติตามระเบียบ

### แบบประเมินผลหลังการเรียนรู้

#### ตอนที่ 1

คำสั่ง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

##### 1. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับบุคลิกภาพภายใน

- ก. เราสามารถมองเห็นบุคลิกภาพภายในของแต่ละบุคคลได้อย่างชัดเจน
- ข. สุภาพสตรีจะแสดงบุคลิกภาพภายในได้ชัดกว่าผู้ชาย
- ค. เราจะต้องเปิดบังบุคลิกภาพภายในไม่ให้เห็น
- ง. เราจะต้องเก็บบุคลิกภาพภายในไม่ให้ใครเห็น

2. ดำรงชีวิตน้ำมาก แต่ไม่มีเงิน จึงเปิดตู้เย็นในร้านค้าแล้วหยิบขึ้นมาดื่ม ท่ามกลางเสียงโวยวายของเจ้าของร้าน เช่นนี้จัดว่าพฤติกรรมของดำรงได้รับอิทธิพลจาก

โครงสร้างทางบุคลิกภาพส่วนใด

- ก. ID
- ข. EGO
- ค. SUPER EGO
- ง. ไม่มีข้อใดถูก

3. ดำรงชีวิตน้ำ แต่ไม่มีเงิน จึงขอยืมเพื่อน แล้วนำไปซื้อน้ำที่ร้านค้ามาดื่ม เช่นนี้จัดว่าพฤติกรรมของดำรงได้รับอิทธิพลจากโครงสร้างทางบุคลิกภาพส่วนใด

- ก. ID
- ข. EGO
- ค. SUPER EGO

ง. ไม่มีข้อใดถูก

4. ดาริหิรน้ำ จึงขอซื้อน้ำจากร้านค้าโดยเสียดซื้อน้ำดื่มยี่ห้อที่มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคม เช่นนี้จัดว่าพฤติกรรมของดาร์สได้รับอิทธิพลจากโครงสร้างทางบุคลิกภาพส่วนใด

ก. ID

ข. EGO

ค. SUPER EGO

ง. ไม่มีข้อใดถูก

5. เมื่อบุคคลขาดสติจะแสดงจิตภาคใดออกมา

ก. จิตสำนึก

ข. จิตใก้สำนึก

ค. จิตใต้สำนึก

ง. ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เข้ามากระทบจิตใจ

6. เมื่อบุคคลประสบกับปัญหาจิตไม่อยู่นิ่ง ควรแก้ไขด้วยวิธีใด

ก. ออกไปเที่ยวนอกบ้าน

ข. โทรศัพท์คุยกับเพื่อน

ค. นั่งสมาธิ

ง. นอนหลับ

7. บุคคลใดต่อไปนี้น่าเกิดจะเกิดความเครียดได้มากที่สุด

ก. หนุณาเลี้ยงสุนัขไว้บ้านจำนวน 5 ตัว

ข. หนุงหนึ่งทำงานไกลบ้านจึงต้องเผชิญกับปัญหาการติดตทุกเช้า

ค. หนุ่ยหน้าชอบเล่นกีตาร์ให้เพื่อนฟังแต่เพื่อนไม่ฟัง

ง. หนุ่ยโหน่งอ่านหนังสือจึงทำข้อสอบได้

8. ข้อใดไม่จัดอยู่ใน 5 ส

ก. สะสาง

ข. เสริมสวย

ค. สะดวก

ง. สุขลักษณะ

9. ข้อใดช่วยสร้างบรรยากาศในที่ทำงานให้ดีขึ้น

- ก. การเปิดเพลงเบาๆ
- ข. หาคนเข้าทำงานในสำนักงานมากๆ
- ค. ให้พนักงานแต่งกายให้ทันสมัย
- ง. เปิดโทรทัศน์ให้พนักงานดูระหว่างการทำงาน

10. เมื่อเกิดความเจริญทางด้านวัตถุและความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ทำให้เกิดปัญหาใดตามมา

- ก. มลภาวะ
- ข. การจรรยาบรรณผิดซัด
- ค. เศรษฐกิจ
- ง. ที่อยู่อาศัย

11. ข้อใดกล่าวถูกต้อง

- ก. หากพบว่าตนเองหน้าบึ้งตึงไม่ต้องปรับปรุงเพราะเป็นเรื่องเล็กน้อย
- ข. การบ่งงานให้คนอื่นทำนั้นหมายถึงความไร้ความสามารถของเรา
- ค. เพื่อลดความเครียดควรเดินทางสายกลาง
- ง. การนอนหลับอย่างเพียงพอช่วยได้เฉพาะเรื่องทางกายเท่านั้น

12. ข้อใดเป็นสาเหตุของอารมณ์โกรธ

- ก. ความหิว
- ข. ความเหนื่อย
- ค. ความร้อน
- ง. เป็นสาเหตุทุกข้อ

13. ข้อใดเป็นสิ่งที่ควรกระทำเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอารมณ์โกรธ

- ก. หาอาหารรับประทานหากทราบว่าโกรธเพราะหิว
- ข. ชวนเพื่อนคุยเมื่อรู้สึกเหนื่อย
- ค. เมื่อถูกเพื่อนแกล้งต้องแก้แค้น
- ง. เมื่อเกิดอารมณ์หงุดหงิดควรไปอยู่ในที่ๆมีคนมาก

14. ข้อใดแสดงถึงการใช้สมองมากกว่าอารมณ์

- ก. เมื่อกระวนกระวายใจควรเล่าให้เพื่อนสนิทฟัง

- ข. การรู้จักให้อภัยจะช่วยระงับความโกรธได้
- ค. เมื่อรู้สึกโกรธใครควรเอาใจเขามาใส่ใจเรา
- ง. หากเกิดความอาฆาตพยาบาท ต้องแก้แค้นถึงจะหาย

#### 15. ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าสิ่งใดสำคัญที่สุดในการกำหนดพฤติกรรม

- ก. กาย
- ข. วาจา
- ค. ใจ
- ง. ไม่มีข้อถูก

#### ข้อเสนอแนะในการสอน ต้องให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนโดย

1. ให้นักศึกษาแต่ละคน ระบุบุคลิภาพของตนเองทั้งจุดดีและจุดด้อย ในด้านจิตใจ ร่างกาย การแต่งกาย การปฏิบัติงาน การเข้าสังคม ลงในแบบบันทึกที่กำหนดให้
2. ให้นักศึกษากำหนดเป้าหมาย ในการพัฒนาตนเอง ในด้านต่อไปนี้
  - 1) การพูด
  - 2) การแต่งกาย โดยกำหนดสิ่งที่ต้องการพัฒนาและแนวทางในการพัฒนาด้วย
3. ให้นักศึกษากำหนดว่า บุคลิภาพที่พึงประสงค์ของนักศึกษาอาชีวศึกษา ควรจะเป็นเช่นไร แล้วนำเสนอที่หน้าชั้นเรียนให้เพื่อนๆ ฟัง

#### 1. เครื่องมือวัด

- 1) แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียน

พฤติกรรม	เกณฑ์การประเมิน		
	ประจำ (2)	บางครั้ง (1)	ไม่เคย (0)
- การตรงต่อเวลา			
- การแต่งกายถูกระเบียบ			
- การมีส่วนร่วม			
- ความรับผิดชอบ			
- การสร้างบรรยากาศที่ดี			

เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ 50%

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ ระดับดี

- ครูอาจารย์อาจให้นักเรียนแต่ละคนทำรายงานค้นคว้าเนื้อหาสำคัญแต่หัวข้อของรายงานไม่ควรจะซ้ำกันแล้วให้นำส่งตามเวลาที่กำหนดไว้

## 2) แบบประเมินผลงาน

รายการประเมิน	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- เนื้อหาถูกต้อง</li> <li>- รูปแบบสวยงาม</li> <li>- มีความประณีตถูกแบบที่กำหนด</li> <li>- ตรงต่อเวลาที่กำหนด</li> </ul>			

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ระดับดี

## 3) แบบประเมินผลการปฏิบัติงานกลุ่ม

รายการพฤติกรรม	ดีมาก (4)	ปานกลาง (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- การมีส่วนร่วม</li> <li>- มีความรับผิดชอบ</li> <li>- สร้างบรรยากาศที่ดี</li> <li>- การตรงต่อเวลา</li> <li>- การมีสัมมาคารวะ</li> <li>- กิริยามารยาทที่พึงประสงค์</li> <li>- การมีความเชื่อมั่นในตนเอง</li> </ul>				

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ระดับดี

## ใบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม/ผลการปฏิบัติงาน

## บทที่ 3


ชื่อ.....สกุล.....ระดับชั้น.....

ประเมินตนเอง			เพื่อนประเมิน			ครูประเมิน		
ดี	พอใช้	ปรับปรุง	ดี	พอใช้	ปรับปรุง	ดี		
						พอใช้		
						ปรับปรุง		

## ข้อเสนอแนะ

เมื่อครูอาจารย์ได้ให้ผู้เรียนและเพื่อนประเมินแล้ว ควรรับนำผลการประเมินไปใส่ไว้ในใบให้คะแนนที่ได้จัดเตรียมไว้แล้ว เพื่อให้การประเมินผลไม่คลาดเคลื่อน และเร่งพัฒนาปรับปรุง

ผู้เรียนในทันที และเพื่อเป็นข้อมูลในการประเมินผล เมื่อสิ้นภาคเรียนต่อไป

	<b>แผนการจัดการเรียนรู้ภาคทฤษฎี/ปฏิบัติ</b>	หน่วยที่ 4
	<b>ชื่อวิชา การพัฒนาบุคลิกภาพ</b>	สอนสัปดาห์ที่ 6-7
	<b>ชื่อหน่วย พฤติกรรมกิริยาท่าทาง</b>	คาบรวม 54
<b>ชื่อเรื่อง. พฤติกรรมกิริยาท่าทาง</b>		<b>จำนวนคาบ 8</b>



### สาระการเรียนรู้

1. ความหมายของพฤติกรรม
2. ความสำคัญของพฤติกรรม
3. ประเภทของพฤติกรรม
4. รูปแบบของพฤติกรรม
5. องค์ประกอบของมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา
6. กิริยาท่าทาง

### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายความหมายของพฤติกรรมได้
2. อธิบายความสำคัญของพฤติกรรมได้
3. บอกรูปแบบของพฤติกรรมได้
4. อธิบายองค์ประกอบของมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนาได้
5. สามารถนำความรู้ในเรื่องกิริยาท่าทางลักษณะที่ดีต่าง ๆ ไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

### สรุปเนื้อหาสำคัญ

มนุษย์เกิดมาเพื่อดูแลและพัฒนาสังคมให้ดำรงอยู่ตามวิถีทางแห่งชนชาตินั้น ๆ พื้นฐานของสังคมมนุษย์คล้ายคลึงกันกับสัตว์ เช่น การกิน การอยู่ การพักผ่อน และการสืบพันธุ์ เพื่อสร้างและขยายพันธุ์เหมือนสัตว์แต่มนุษย์เป็นสัตว์ที่เจริญแล้ว คือมีปัญญา มีความเฉลียวฉลาด ดำเนินชีวิตได้ดีที่สุด และในการดำเนินชีวิต ที่ดีนั้นจะต้องมีการปฏิบัติตามกฎระเบียบในการอยู่ร่วมกัน เพราะคำว่ามนุษย์หมายความว่า เป็นผู้มีจิตใจสูง และสามารถพัฒนาตนเองได้ โดยเหตุที่มนุษย์ส่วนใหญ่มีคุณธรรม จริยธรรม และวัฒนธรรมเป็นของตนเอง ซึ่งก็จะมีผลต่อการประพฤติปฏิบัติหรือการกระทำต่อกัน

กิจกรรมการเรียนการสอน		คุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะอันพึง ประสงค์
กิจกรรมของครู	กิจกรรมของผู้เรียน	
<b>ขั้นเตรียม</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ตรวจสอบรายชื่อนักเรียนที่มาเข้าเรียน</li> <li>2. ตรวจสอบการแต่งกาย</li> <li>3. ทบทวนบทเรียนที่แล้วและบอกผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและหลักเกณฑ์การวัดผลและประเมินผลในบทที่ 4</li> <li>4. ครู และนักเรียนร่วมกันสนทนาถึงพฤติกรรมกิริยาท่าทาง ทั่ว ๆ ไป</li> <li>5. ครูซักถามนักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมกิริยาท่าทางที่นักเรียนชอบและไม่ชอบ</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนฟังการเรียกขานชื่อ</li> <li>- นักเรียนฟังการบรรยาย จุดบ้นที่ผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและหลักเกณฑ์การวัดผลและประเมินผล</li> <li>- แสดงความคิดเห็น</li> <li>- ตอบคำถาม</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การตรงต่อเวลา</li> <li>2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม</li> <li>3. การแต่งกายถูกต้องตามระเบียบและสะอาด</li> <li>4. การสร้างบรรยากาศที่ดีมีความเป็นประชาธิปไตย</li> <li>5. การมีสัมมาคารวะกิริยามารยาทที่พึงประสงค์</li> <li>6. การมีความเชื่อมั่นในตนเอง</li> <li>7. การปฏิบัติตนเป็นผู้มีมารยาทแบบไทย</li> </ol>
<b>ขั้นดำเนินการ</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นำเข้าสู่บทเรียนเกี่ยวกับ พฤติกรรมกิริยาท่าทางโดยใช้สื่อ PowerPoint</li> <li>2. อธิบายความหมายของพฤติกรรม ความสำคัญ ของพฤติกรรม ประเภทของพฤติกรรม รูปแบบของพฤติกรรม องค์ประกอบของมนุษย์ ตามหลักพุทธศาสนา และกิริยาท่าทางต่าง ๆ พร้อมยกตัวอย่างพฤติกรรมและกิริยาท่าทางที่ดีและไม่ดีที่สำคัญ ๆ และสาธิตให้นักเรียนดู</li> <li>3. ตั้งปัญหาให้นักเรียนตอบ</li> <li>4. แบ่งกลุ่มผู้เรียนให้ระดมสมองดำเนินการอภิปรายตามกิจกรรมของบทที่ 4 ที่เตรียมไว้</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ศึกษาจากสื่อ PowerPoint</li> <li>- จุดบ้นที่ยกยอสาระสำคัญ ๆ</li> <li>- ตอบคำถามและซักถามข้อสงสัย</li> <li>- แบ่งกลุ่มตามที่ครูกำหนดและดำเนินการระดมสมอง</li> </ul>	
<b>ขั้นสรุป</b>		

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สรุปการอภิปราย</li> <li>2. ตอบคำถามของผู้เรียนที่สงสัย</li> <li>3. มอบหมายงาน (ถ้ามี)</li> <li>4. ประเมินผลการเรียนของนักเรียนใบบทที่ 4</li> <li>5. บันทึกข้อมูลกิจกรรมการเรียนหลังการ สอน</li> </ol>	<p>และอภิปรายตามกิจกรรมที่กำหนด</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนฟังครูสรุปและซักถามเมื่อสงสัย</li> <li>- ตั้งใจฟังคำตอบ</li> <li>- จัดบันทึกงานที่ได้รับมอบหมาย</li> <li>- ทำแบบประเมินผลการเรียนรู้</li> <li>- ขอคู่มือการวัดผลและประเมินผล</li> </ul>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

### สื่อการเรียนการสอน

1. หนังสือการพัฒนาบุคลิกภาพ (2201-2316)
2. รูปภาพแสดงบุคลิกภาพแบบต่าง ๆ
3. ใบเฉลยแบบประเมินผลการเรียนรู้
4. PowerPoint

### การวัดผลและประเมินผล

1. วัดตามจุดประสงค์การเรียนรู้
2. วิธีวัดผลและประเมินผล
  - สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
  - ประเมินตามสภาพจริง
  - แบบประเมินผลการเรียนรู้
3. เกณฑ์การประเมินผล
  - ผ่านเกณฑ์ 50%

## หน่วยที่ 4

### สุขอนามัย

#### ความหมายของสุขอนามัย

คำว่า สุขอนามัย หมายถึง การรู้จักนำความรู้เกี่ยวกับสุขภาพไปปฏิบัติอย่างถูกต้อง สม่ำเสมอ จนเกิดเป็นนิสัย ส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพดี มีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพจิตที่ดี และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในสังคม

#### หลักการดูแลสุขภาพ

การดูแลสุขภาพเริ่มตั้งแต่การเอาใจใส่ ดูแล บำรุง สุขภาพเบื้องต้นให้ร่างกายแข็งแรง การป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย การรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย ตั้งแต่เริ่มต้นจนดูแลรักษาให้หายจากสุขภาพคืนสู่สภาพปกติและให้มีความแข็งแรงและรักษาให้อยู่ในระดับปกติ

### พื้นฐานในการดูแลสุขภาพ

1. อาหาร
2. การออกกำลังกาย
3. การพักผ่อน
4. การควบคุมอารมณ์

### อาหาร

การที่มีสุขภาพที่แข็งแรง ต้องได้รับสารอาหารที่ครบทุกหมู่ ถ้าได้รับสารอาหารไม่ครบ จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ โรคภัยเบียดเบียน แต่ถ้าได้รับสารอาหารเกินความต้องการจะได้รับสารอาหารที่ไม่สมดุล มีโอกาสเป็นโรคความดันเลือดสูง ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ อาหารที่ร่างกายได้รับต้องมีสารอาหารครบทุกหมู่ มีปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายและทำให้กล้ามเนื้อทำงานร่างกายได้ใช้พลังงานที่สะสมไว้จากไขมัน ทำให้เกิดประโยชน์ต่อการรักษาสุขภาพหรือความเสื่อมของร่างกายและฟื้นฟูสภาพที่เสื่อมไปแล้วให้กลับมาดีดังเดิม

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้อง จะช่วยในการรักษาความยืดหยุ่นของหลอดเลือด เสริมประสิทธิภาพของหัวใจและการไหลเวียนของโลหิต เพิ่มประสิทธิภาพในการย่อยอาหาร ป้องกันอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยให้ร่างกายสดชื่น กระชุ่มกระชวย

### ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1. ทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น เส้นเลือดและหัวใจแข็งแรงเป็นปกติ
2. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง สามารถทำงานได้มาก
3. ช่วยในการเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่างๆของร่างกาย
4. ช่วยในการย่อยอาหารและขับถ่ายเป็นปกติ
5. ช่วยให้สมองประสาทดี คลายความเครียด จิตใจแจ่มใส
6. เป็นการช่วยให้กลไกในการควบคุมหรือรักษาระดับความร้อนของร่างกาย
7. ช่วยให้ร่างกายและจิตใจทำงานด้วยกันอย่างใกล้ชิด และประสานงานกันได้อย่างดี

### หลักการออกกำลังกาย

1. กิจกรรมที่จะทำให้ควรคล่องแคล่วว่องไวและให้ความเหน็ดเหนื่อย หรือหนักพอที่จะทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น
2. กิจกรรมการออกกำลังกายนั้น ควรเหมาะสมไม่ทำให้เหนื่อยมากเกินไป
3. กิจกรรมออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ทำให้กล้ามเนื้อจำนวนมากได้ออกแรง หรือทำให้เคลื่อนไหวได้หลายลักษณะ และควรเล่นกีฬาประเภทที่สามารถเล่นได้สะดวก
4. การออกกำลังกายกลางแจ้ง จะทำให้ได้รับอากาศที่ดี
5. ก่อนออกกำลังกายควรช่วยให้กล้ามเนื้ออบอุ่น พร้อมทั้งจะออกแรง การอบอุ่นร่างกายเป็นการช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจของปอดให้เร็วขึ้นเพื่อเหมาะกับการทำงานของกล้ามเนื้อ
6. ขณะออกกำลังกายไม่ควรรับประทานอาหาร ขนม หรือสูบบุหรี่
7. หลังจากออกกำลังกายเสร็จใหม่ๆ ควรพักผ่อนรอให้เหงื่อแห้งจึงค่อยอาบน้ำ

### การพักผ่อน

การพักผ่อน หมายถึง การหยุดพักระหว่างการทำงาน หรือการเล่น เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด และลดความเหนื่อยหรืออ่อนเพลียง

ประเภทของการพักผ่อน

การพักผ่อนมี 2 ประเภท ได้แก่

1. การพักผ่อนร่างกาย การพักผ่อนร่างกายเป็นการทำให้ร่างกายได้หยุดพักจากการทำงานหรือการออกกำลังกาย ซึ่งการนอนหลับจัดว่าเป็นการพักผ่อนร่างกายที่ดีที่สุด
2. การพักผ่อนจิตใจ หมายถึง การหยุดนึกคิดในเรื่องใดๆ ที่ได้คิดติดต่อกันมาเป็นเวลานาน ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน เรื่องเรียน โดยการทำให้จิตใจให้ผ่อนคลายเพลิดเพลิน

### ประโยชน์ของการพักผ่อน

1. ช่วยผ่อนคลายความเครียด
2. ทำให้จิตใจเยือกเย็น แจ่มใส ร่าเริง
3. ทำให้มีกำลังและการต้านทานโรคดีขึ้น
4. ทำให้มีการตัดสินใจปัญหาต่างๆ ได้รวดเร็วและรอบคอบยิ่งขึ้น

## 5. ช่วยลดอุบัติเหตุต่างๆ โดยเฉพาะคนที่ทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร

### การควบคุมอารมณ์

อารมณ์ หมายถึง สภาวะความหวั่นไหวของร่างกาย เป็นความรู้สึกที่รุนแรงจนกระทั่งจิตใจเกิดการปั่นป่วน และแสดงพฤติกรรมออกมา สิ่งที่มีส่วนในการกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ได้แก่

1. วัตถุหรือสภาวะเหตุการณ์ภายนอกต่างๆ
2. การเปลี่ยนแปลงทางเคมีในร่างกาย หรือการเปลี่ยนแปลงในระบบประสาท
3. จิตใต้สำนึก หรือความสำนึกในตัวเอง

### ลักษณะของอารมณ์

1. ความวิตกกังวล
  - ก. เป็นสภาวะของความกลัวในสิ่งที่ไม่มีตัวตน
  - ข. เป็นสภาวะของความรู้สึกไม่ปลอดภัย ซึ่งอาจเกี่ยวข้องมาจากพื้นฐานทางด้านสังคม
  - ค. เป็นสภาวะที่บุคคลสร้างขึ้นมาจาก
2. ความริษยา ความริษยาเป็นลักษณะอย่างหนึ่งของความวิตกกังวลและความกลัวที่จะต้องสูญเสียความรักให้แก่ผู้ที่เราไม่ชอบ อารมณ์ริษยานั้นอาจทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ก้าวร้าวหรือทำลายได้

### ประเภทของอารมณ์

1. อารมณ์ที่เป็นไปในทางยินดี
2. อารมณ์ที่เป็นไปในทางไม่ยินดี

โดยปกติมนุษย์นั้น อารมณ์มักมาก่อนเขาวิน (ความไวของปัญญา) ซึ่งพิจารณาได้จากความเป็นอยู่ของคนในสมัยก่อนที่ใช้อารมณ์เป็นปัจจัยในการดำรงชีวิต ปล่อยพฤติกรรมต่างๆออกมาโดยขึ้นอยู่กับความรัก ความโกรธ ความเกลียด ความสงสาร หรือความกังวลใจ

วิธีควบคุมอารมณ์ อาจกระทำได้โดยสรุปดังนี้

1. รู้จักระบบอารมณ์รุนแรงด้วยการใช้ความอดทนเป็นที่ตั้งไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์ใดขึ้นก็ตาม พยายามแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม
2. พยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะช่วยทำให้เกิดอารมณ์ขึ้นได้
3. เมื่อเกิดความไม่สบายใจ หรือไม่พอใจ ให้ระบายโดยการเล่าที่ไว้ใจได้ฟังจะเป็นการช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดลงไปได้
4. พยายามสร้างตนเองให้เป็นคนอารมณ์ดี

### แบบประเมินผลการเรียนรู้

#### ตอนที่ 1

คำสั่ง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว

1. “A Sound mind is in sound body” หมายถึงข้อใด
  - ก. สุขภาพจิตที่ดีอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง
  - ข. สุขภาพกายที่ดีต้องมีสุขภาพจิตที่แข็งแรง
  - ค. สุขภาพจิตต้องอยู่ควบคู่กับสุขภาพกาย
  - ง. สุขภาพจิตแยกออกจากสุขภาพกาย
2. ข้อใดไม่จัดเป็นหลักในการดูแลสุขภาพ
  - ก. การใส่ใจ ดูแล บำรุงสุขภาพเบื้องต้น



- ข. การใช้เครื่องสำอางเพื่อปกปิด
- ค. การรักษาพยาบาลเมื่อป่วยจนหายป่วย
- ง. การบำรุงเสริมสร้างให้สุขภาพคืนสู่สภาพปกติ

**3. การดูแลสุขภาพไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องใด**

- ก. อาหาร
- ข. การออกกำลังกาย
- ค. การควบคุมอารมณ์
- ง. การออกแบบการแต่งกายให้เหมาะสม

**4. สารอาหารข้อใดช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ**

- ก. โปรตีน
- ข. คาร์โบไฮเดรต
- ค. ไขมัน
- ง. เกลือแร่

**5. สารอาหารข้อใดทำให้ร่างกายอบอุ่นและป้องกันการกระทบกระเทือนของอวัยวะภายใน**

- ก. โปรตีน
- ข. คาร์โบไฮเดรต
- ค. ไขมัน
- ง. เกลือแร่

**6. การออกกำลังกายข้อใดที่ทุกส่วนร่างกายได้ทำ**

- ก. การทำงานบ้าน
- ข. การวิ่ง
- ค. การว่ายน้ำ
- ง. การทำสวน

**7. ข้อใดจัดว่าเป็นการพักผ่อนร่างกายที่ดีที่สุด**

- ก. การดูหนัง
- ข. การฟังเพลง
- ค. การนั่งเฉยๆ

ง. การนอนหลับ

### 8. การกลัวในสิ่งที่มีตัวตนจัดว่าเป็นอารมณ์ในข้อใด

ก. ประสาทหลอน

ข. วิตกกังวล

ค. ริษยา

ง. อิจฉา

### 9. วิธีที่จะทำให้บุคคลเป็นคนที่อารมณ์ดีคือข้อใด

ก. เล่นดนตรี

ข. เล่นกีฬา

ค. ฟังเพลงซ้ำๆ

ง. เป็นได้ทุกข้อ

จ.

### 10. หากไม่สบายใจควรปฏิบัติตามข้อใด

ก. เก็บตัวอยู่คนเดียวในห้อง

ข. อยู่เฉยๆ โดยไม่พูดกับใคร

ค. ระบายให้ผู้ที่เราใจฟัง

ง. เที่ยวกลางคืนแล้วกลับบ้านดึกๆ

จ.

### ข้อเสนอแนะในการสอน ต้องให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนโดย

ให้นักศึกษาประมาณ 4-5 คน ออกมาพูดที่หน้าชั้นเรียนทีละคนโดยพูดในเรื่องที่ผู้สอนกำหนดให้ใช้เวลาประมาณคนละ 2-3 นาที แล้วให้เพื่อน ๆ ในชั้นเรียนวิเคราะห์วิจารณ์ กิริยาท่าทางของผู้พูดแต่ละคนว่ามีกิริยาท่าทางเช่นใดบ้าง เพื่อจะได้เสนอแนะปรับปรุงบุคลิกภาพต่อไป

### 1. เครื่องมือวัด

1) แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียน

พฤติกรรม	เกณฑ์การประเมิน		
	ประจำ (2)	บางครั้ง (1)	ไม่เคย (0)

- การตรงต่อเวลา			
- การแต่งกายถูกระเบียบ			
- การมีส่วนร่วม			
- ความรับผิดชอบ			
- การสร้างบรรยากาศที่ดี			

เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ 50%

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ ระดับดี

- ครูอาจารย์อาจให้นักเรียนแต่ละคนทำรายงานค้นคว้าเนื้อหาสำคัญแต่หัวข้อของรายงานไม่ควรจะซ้ำกันแล้วให้นำส่งตามเวลาที่กำหนดไว้

## 2) แบบประเมินผลงาน

รายการประเมิน	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
- เนื้อหาถูกต้อง			
- รูปแบบสวยงาม			
- มีความประณีตถูกแบบที่กำหนด			
- ตรงต่อเวลาที่กำหนด			

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ระดับดี

## 3) แบบประเมินผลการปฏิบัติงานกลุ่ม

รายการพฤติกรรม	ดีมาก (4)	ปานกลาง (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)

- การมีส่วนร่วม				
- มีความรับผิดชอบ				
- สร้างบรรยากาศที่ดี				
- การตรงต่อเวลา				
- การมีสัมมาคารวะ				
- กิริยามารยาทที่พึงประสงค์				
- การมีความเชื่อมั่นในตนเอง				

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ระดับดี

## ใบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม/ผลการปฏิบัติงาน

## บทที่ 4

ชื่อ.....สกุล.....ระดับชั้น.....

ประเมินตนเอง

ดี	พอใช้	ปรับปรุง

เพื่อนประเมิน

ดี	พอใช้	ปรับปรุง


ครูประเมิน

ดี		
พอใช้		
ปรับปรุง		

## ข้อเสนอแนะ

เมื่อครูอาจารย์ได้ให้ผู้เรียนและเพื่อนประเมินแล้ว ควรรับนำผลการประเมินไปใส่ไว้ใน  
ใบให้คะแนนที่ได้จัดเตรียมไว้แล้ว เพื่อให้การประเมินผลไม่คลาดเคลื่อน และเร่งพัฒนา  
ปรับปรุง

ผู้เรียนในทันที และเพื่อเป็นข้อมูลในการประเมินผล เมื่อสิ้นภาคเรียนต่อไป

	แผนการจัดการเรียนรู้ภาคทฤษฎี/ปฏิบัติ	หน่วยที่ 5
	ชื่อวิชา การพัฒนาบุคลิกภาพ	สอนสัปดาห์ที่ 8-9
	ชื่อหน่วย การพัฒนาจิตสำนึกและความรับผิดชอบ	คาบรวม 54
ชื่อเรื่อง. การพัฒนาจิตสำนึกและความรับผิดชอบ		จำนวนคาบ 8

### สาระการเรียนรู้

1. ความสำคัญของจิตสำนึกและความรับผิดชอบ
2. ความสัมพันธ์ระหว่างจิตสำนึกกับความรับผิดชอบ
3. การปลูกจิตสำนึกและจริยธรรม
4. จริยธรรมในการประกอบอาชีพ
5. ลักษณะของบุคคลที่มีจิตสำนึก มีความรับผิดชอบ

### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. บอกความสำคัญของจิตสำนึกและความรับผิดชอบได้
2. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างจิตสำนึกกับความรับผิดชอบได้
3. สามารถปรับปรุงตนเองให้มีลักษณะของบุคคลที่มีจิตสำนึก มีความรับผิดชอบได้

### สรุปเนื้อหาสำคัญ

ในสังคมมนุษย์แตกต่างจากสัตว์โลกทั้งหลาย เนื่องจากมนุษย์มีจิตสำนึกและมีความรับผิดชอบ ในสังคมใดก็ตามหากคนในสังคมขาดจิตสำนึกและไม่มีความรับผิดชอบแล้วสังคมนั้นคงอยู่ร่วมกันได้ลำบาก เพราะความเป็นมนุษย์จะต้องมีคุณธรรม จริยธรรม มองเห็นคุณค่าต่าง ๆ ที่สังคมกำหนด

จิตสำนึก คือ สภาวะของจิตส่วนหนึ่งที่ได้รับการขัดเกลาจนเกิดปัญญารับรู้หลักคุณธรรม จริยธรรม มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ มีเหตุมีผล เป็นกลไกที่ควบคุมพฤติกรรม

ในการทำงานในองค์การต่าง ๆ หรืออยู่ร่วมกันในสังคม สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งคือ เราควรจะมี ความอ่อนน้อมถ่อมตน หรือการถ่อมตัว ถ่อมใจ

ความรับผิดชอบเกิดขึ้นและมีอยู่กับบุคคลโดยไม่อาจมอบหมายให้กันได้ เพราะเป็น เจตคติซึ่งบุคคลใดบุคคลหนึ่ง มีต่อหน้าที่การงานที่ได้รับมอบหมาย

กิจกรรมการเรียนการสอน		คุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะอันพึง ประสงค์
กิจกรรมของครู	กิจกรรมของผู้เรียน	

<p><b>ขั้นเตรียม</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ตรวจสอบรายชื่อนักเรียนที่มาเข้าเรียน</li> <li>2. ตรวจสอบการแต่งกาย</li> <li>3. ทบทวนบทเรียนที่แล้วและบอกผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและหลักเกณฑ์การวัดผลและประเมินผลในบทที่ 5</li> <li>4. ครู และนักเรียนร่วมกันสนทนาถึงการพัฒนาจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่างๆ ไป</li> <li>5. ครูซักถามนักเรียนเกี่ยวกับการพัฒนาจิตสำนึกและความรับผิดชอบที่นักเรียนเห็นว่าดีและไม่ดี</li> </ol> <p><b>ขั้นดำเนินการ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นำเข้าสู่บทเรียนเกี่ยวกับ การพัฒนาจิตสำนึกและความรับผิดชอบโดยใช้สื่อ PowerPoint</li> <li>2. อธิบายความสำคัญของจิตสำนึกและความรับผิดชอบ รวมทั้งความสัมพันธ์ของจิตสำนึกและความรับผิดชอบ การปลูกฝังจิตสำนึก และ จริยธรรม จริยธรรมในการประกอบอาชีพ และลักษณะของบุคคลที่มีจิตสำนึกและความรับผิดชอบพร้อมยกตัวอย่างที่สำคัญ ๆ ทั้งดีและไม่ดี จากเรื่องราวในหนังสือพิมพ์ที่เตรียมไว้</li> <li>3. ตั้งปัญหาให้นักเรียนตอบ</li> <li>4. แบ่งกลุ่มผู้เรียนให้ระดมสมอง ดำเนินการอภิปรายตามกิจกรรมของบทที่ 5 ที่เตรียมไว้</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนฟังการเรียกขานชื่อ</li> <li>- นักเรียนฟังการบรรยาย จุดบันทึกผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและหลักเกณฑ์การวัดผลและประเมินผล</li> <li>- แสดงความคิดเห็น</li> <li>- ตอบคำถาม</li> <li>- ศึกษาจากสื่อ PowerPoint</li> <li>- จุดบันทึกย่อสาระสำคัญ ๆ</li> <li>- ตอบคำถามและซักถามข้อสงสัย</li> <li>- แบ่งกลุ่มตามที่ครูกำหนด และดำเนินการระดมสมองและอภิปรายตามกิจกรรมที่กำหนด</li> <li>- นักเรียนฟังครูสรุปและซักถามเมื่อสงสัย</li> <li>- ตั้งใจฟังคำตอบ</li> <li>- จุดบันทึกงานที่ได้รับมอบหมาย</li> <li>- ทำแบบประเมินผลการเรียนรู้</li> <li>- ขอดูผลการวัดผลและประเมินผล</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การตรงต่อเวลา</li> <li>2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม</li> <li>3. การแต่งกายถูกต้องตามระเบียบและสะอาด</li> <li>4. การสร้างบรรยากาศที่ดีที่มีความเป็นประชาธิปไตย</li> <li>5. การมีสัมมาคารวะ กิริยามารยาทที่พึงประสงค์</li> <li>6. การมีความเชื่อมั่นในตนเอง</li> <li>7. การมีวินัยจราจร</li> </ol>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



<b>ขั้นสรุป</b> 1. สรุปการอภิปราย 2. ตอบคำถามของผู้เรียนที่สงสัย 3. มอบหมายงาน (ถ้ามี) 4. ประเมินผลการเรียนของนักเรียนในบทบาทที่ 5. บันทึกข้อมูลกิจกรรมการเรียนหลังการ สอน		
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

### สื่อการเรียนการสอน

1. หนังสือการพัฒนาบุคลิกภาพ
2. รูปภาพแสดงบุคลิกภาพแบบต่าง ๆ
3. ใบเฉลยแบบประเมินผลการเรียนรู้
4. PowerPoint

### การวัดผลและประเมินผล

1. วัดตามจุดประสงค์การเรียนรู้
2. วิธีวัดผลและประเมินผล
  - สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
  - ประเมินตามสภาพจริง
  - แบบประเมินผลการเรียนรู้
3. เกณฑ์การประเมินผล
  - ผ่านเกณฑ์ 50%

## หน่วยที่ 5

### ศิลปะการแต่งกาย

การแต่งกายเป็นศาสตร์อย่างหนึ่ง ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ ซึ่งเป็นสัตว์สังคม ในยุคก่อนมนุษย์ต้องการเพียงแค่เครื่องนุ่งห่มปกคลุมร่างกายเพื่อความอบอุ่น

#### ศิลปะการแต่งกายเพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ

##### 1. การแต่งกายให้เหมาะสมกับอายุ

การแต่งกายนั้น ผู้แต่งกายควรคำนึงถึงความเหมาะสมกับอายุเป็นองค์ประกอบ สำหรับวัยรุ่นไม่ควรใส่เสื้อผ้าที่มีราคาแพงเกินความจำเป็นและไม่ควรใส่เครื่อง

##### 2. การแต่งกายให้เหมาะสมกับรูปร่าง

ศิลปะการแต่งกายที่ช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพและภาพลักษณ์ได้เป็นอย่างดี คือการแต่งกายให้เหมาะสมกับรูปร่างและสัดส่วนของตน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เสื้อผ้าที่แต่งช่วยอำพรางจุดบกพร่องของรูปร่าง พร้อมทั้งส่งเสริมจุดเด่นของรูปร่างทำให้เกิดความเหมาะสม สวยงาม อย่างลงตัว ซึ่งมีหลักการดังนี้

##### 2.1 สีของเสื้อผ้า

- สีเข้ม มีผสมของสีดำ เช่น สีดำ สีน้ำตาล สีน้ำเงิน สีม่วง ฯลฯ
- สีสดใส เช่น สีแดง สีส้ม สีชมพูเข้ม ฯลฯ
- สีอ่อนใส ที่มีส่วนผสมของสีขาวอยู่มาก เช่น สีเหลืองอ่อน สีเบจ สีเขียวอ่อน สีฟ้าอ่อน สีชมพูอ่อน สีส้มอ่อน ฯลฯ

##### 2.2 ลักษณะของเนื้อผ้า

- เนื้อผ้าบางพลิ้ว เป็นมันเงา จะเน้นสัดส่วนรูปร่างของผู้สวมใส่
- เนื้อผ้าแข็งหรือหยาบกระด้าง เนื้อผ้าที่หนาจะทำให้ผู้สวมใส่ดูรูปร่างใหญ่กว่าปกติ
- เนื้อผ้าที่มีลวดลาย จะทำให้ผู้สวมใส่ตัวใหญ่กว่าปกติ

### 2.3 แบบของเสื้อผ้า

- แบบเสื้อผ้าที่เสริมบุคลิกภาพสำหรับสุภาพสตรี
  1. ลำตัวเล็กแต่แขนขาใหญ่ ควรเลือกเสื้อผ้าที่ช่วยพรางให้ดูแขนขาเล็กลง
  2. ลำตัวช่วงบนสั้นกว่าช่วงล่าง เหมาะกับเสื้อสูทหลายตรงเข้ารูดคลุมสะโพกกับกระโปรงเอวต่ำทรงเอไลน์
  3. ลำตัวช่วงบนยาวกว่าช่วงล่าง ไม่ควรใส่กางเกงหรือกระโปรงเอวต่ำ เพราะจะทำให้ช่วงล่างยิ่งดูสั้นและไม่เหมาะกับแซ็กเพราะมีเนื้อที่สะโพกและต้นขามาก
  4. รูปร่างอวบ หน้าอก สะโพก และช่วงตัวใหญ่ ควรใส่เสื้อเชิ้ตเข้ารูปปลดกระดุมบนหนึ่งหรือสองเม็ด โดยใส่เสื้อยืดคอกกว้างไว้ด้านใน
  5. รูปร่างผอมบาง ควรเลือกเสื้อผ้าที่ช่วยให้ดูอ้วนขึ้นเล็กน้อย
- แบบของเสื้อผ้าที่เสริมบุคลิกภาพสำหรับสุภาพบุรุษ
  1. รูปร่างอ้วน เตี้ย มีพุง ควรเลือกใส่เสื้อเชิ้ต หรือเสื้อเชิ้ตที่ตัวใหญ่กับกางเกงยีนส์เข้ม อาจเลือกหลายตรง จะทำให้ดูพอมลง
  2. ก้นงอน ควรเลือกใส่กางเกงสแล็กให้หลวมช่วงสะโพกและก้น เนื้อผ้านิ่ม มีน้ำหนักสีเข้ม
  3. รูปร่างผอม ไม่มีก้น ควรเลือกเสื้อผ้าที่มีเนื้อหนา พองฟู กับกางเกงยีนหรือกางเกงสแล็กผ้าหนาและควรใส่เสื้อเชิ้ตสีอ่อน

### 3. การแต่งกายให้เหมาะสมกับโอกาส

การแต่งกายให้เหมาะสมกับโอกาส เป็นการรู้จักกาลเทศะ พร้อมทั้งเป็นการให้เกียรติแก่ตนเอง และผู้อื่น และช่วยให้เกิดความมั่นใจในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ แต่ว่าจะ

โอกาสใดก็ตาม ผู้แต่งควรมีพื้นฐานที่ความสุภาพเรียบร้อย ในการแต่งกายเป็นหลัก ซึ่งหมายถึงทั้งหมดตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า

#### 4. ความสะอาดของเครื่องแต่งกาย

ความสะอาดของเครื่องแต่งกายมีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างบุคลิกภาพอย่างมาก หากบุคคลที่แต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่มีราคาแพง แต่ขาดความสะอาด ทำให้ดูหมดคุณค่าและเป็นการทำลายบุคลิกภาพและความน่าเชื่อถือลง ดังนั้นทุกคนจึงควรให้ความสำคัญกับการรักษาความสะอาดของเสื้อผ้า พร้อมทั้งทะนุถนอมเนื้อผ้าให้อยู่ในสภาพดีเสมอ

การเลือกเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับรูปร่างของสตรี

หุ่นทรงรูปหัวใจ สตรีที่มีหุ่นแบบนี้ไม่ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่รัดรูป เสื้อผ้าที่ควรหลีกเลี่ยงเด็ดขาดคือเสื้อที่มีพองน้ำหนูนโหลเพราะจะทำให้โหลดูใหญ่ยิ่งขึ้น และนอกจากนี้ไม่ควรสวมใส่เสื้อนอกกับเสื้อในที่มีสีต่างกัน เพราะจะดึงดูดสายตาให้ผู้อื่นมองเห็นความบกพร่องได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

หุ่นทรงรูปแอปเปิ้ล ควรเลือกสวมเสื้อเข้ารูปขนาดความยาวปิดหน้าท้องกับกางเกงขา สิบ จะเหมาะกว่าการสวมเสื้อที่มีกระเป๋าดตรงช่วงเอวกับกางเกงที่มีจีบเพราะจะทำให้ดูช่วงเอวใหญ่ขึ้นไปอีก

หุ่นทรงลูกแพร์ ควรเลือกใส่เสื้อตัวยาวคลุมสะโพกกับกางเกงทรงหลวม การสวมเสื้อเสริมพองน้ำทำให้โหลกว้างขึ้นจะดูทำให้สมดุลกับสะโพก และการใช้กระดุมเม็ดใหญ่ ก็จะช่วยทำให้ดึงดูดสายตาผู้อื่นให้สนใจในส่วนบนมากกว่าที่จะมองส่วนล่างซึ่งเป็นส่วนที่บกพร่อง

#### การแต่งกายในโอกาสต่างๆ

ชุดทำงาน ผู้ที่ออกไปทำงานนอกบ้านสามารถแบ่งสถานที่ทำงานได้ 2 ประเภท ได้แก่ ทำงานในสถานที่ราชการหรือที่เรียกว่า ข้าราชการ และทำงานในบริษัทเอกชน หรือที่เราเรียกว่าทำงานออฟฟิศ การแต่งกายนั้นจะต้องเน้นไปที่ความสุภาพ เรียบร้อย กระโปรงไม่สั้นมาก และคอเสื้อก็ต้องไม่ลึกมากจนเกินไป ลายเสื้อไม่ฉูดฉาดจนทำให้คนมองเหลียวหลัง

ชุดกลางวันธรรมดา เป็นชุดที่ใส่สำหรับการออกไปเดินซื้อของ การออกไปพบปะเพื่อนฝูง อาจเลือกชุดที่เรียบร้อยกว่าชุดสำหรับอบปิ้ง

ชุดสำหรับงานเลี้ยง งานกลางคืน ควรเลือกชุดที่เป็นผ้าเนื้อนุ่มๆ ซึ่งจะช่วยให้การเคลื่อนไหวสวยงามขึ้น สีที่เลือกควรเป็นสีที่สดใส ชุดสำหรับงานเลี้ยงหรือกลางคืนไม่เหมาะที่จะเป็นผ้าแข็งกระด้าง เพราะดูไม่เหมาะกับบุคลิกของคนไทย



### แบบประเมินผลหลังการเรียนรู้

#### ตอนที่ 1

คำสั่ง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว

1. เสื้อผ้าข้อใดไม่เหมาะที่วัยรุ่นจะเลือกสวมใส่
  - ก. เสื้อผ้าราคาแพง
  - ข. เสื้อผ้าที่เปิดเผย
  - ค. เสื้อผ้าที่รัดรูป
  - ง. ไม่ควรเลือกทุกข้อ
2. เสื้อในข้อใดที่ควรติดเข็มกลัดมากที่สุด
  - ก. เสื้อสีพื้น
  - ข. เสื้อลายดอก
  - ค. เสื้อลายทางขวาง
  - ง. เสื้อลายทางตรง
3. คนเอวหนาใหญ่ เหมาะกับเข็มกลัดข้อใด
  - ก. เข็มขัดเส้นใหญ่
  - ข. เข็มขัดที่เป็นโลหะห้อยตุ้ดตุ้ด
  - ค. เข็มขัดเส้นเล็ก
  - ง. เข็มขัดสีสดใส
4. ต่างหูรูปทรงเลขาคณิต เหมาะกับสุภาพสตรีรูปหน้าใด
  - ก. รูปหน้ากลม
  - ข. รูปหน้ายาว
  - ค. รูปหน้าเหลี่ยม
  - ง. รูปหน้าหัวใจ
  - จ.
5. สุภาพสตรีรูปหน้าใดไม่เหมาะกับต่างหูห้อยตุ้ดตุ้ด
  - ก. นิ้วสั้นหู

- ข. นิ้วสั้นแต่เรียวยาว
  - ค. นิ้วยาวแต่เล็ก
  - ง. นิ้วยาวแต่พอม
6. นอกจากเลือกแต่งกายให้เหมาะสมกับตัวเองแล้ว เรายังต้องคำนึงถึงสิ่งใดอีก
- ก. ราคาของเครื่องแต่งกาย
  - ข. ความสะอาดของเครื่องแต่งกาย
  - ค. ยี่ห้อของเครื่องแต่งกาย
  - ง. แห้งจำหน่ายของเครื่องแต่งกาย
7. การแต่งกายให้เหมาะสมกับรูปร่าง ก่อให้เกิดผลดีอย่างไร
- ก. ไม่ต้องซื้อเสื้อผ้าบ่อยๆ
  - ข. สามารถปกปิดจุดบกพร่องของร่างกายได้
  - ค. ช่วยประหยัดเงิน
  - ง. เป็นผลดีต่อสุขภาพ
8. ผู้ที่มีรูปร่างค่อนข้างอ้วน เหมาะกับเสื้อผ้าชนิดใด
- ก. เสื้อผ้าสีเข้ม
  - ข. เสื้อผ้าสีอ่อน
  - ค. เสื้อผ้าสีสว่าง
  - ง. เสื้อผ้าสีชมพู
9. คนที่มีรูปร่างผอมบาง เหมาะกับเสื้อผ้าชนิดใด
- ก. สีเข้ม
  - ข. สีอ่อนใส
  - ค. ลายทางลง
  - ง. เสื้อผ้าเปิดเผย
10. เสื้อผ้าที่มีเนื้อผ้าหนา สีอ่อน หรือสีสดใส เหมาะกับสภาพสตรีชนิดใด
- ก. ลำตัวเล็กแต่แขนใหญ่
  - ข. ลำตัวช่วงบนสั้นกว่าช่วงล่าง
  - ค. รูปร่างอวบ ยก และสะโพกและช่วงตัวใหญ่
  - ง. รูปร่างผอมบาง

### ข้อเสนอแนะในการสอน ต้องให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนโดย

1. ให้นักศึกษาไปค้นหาข่าวจากหนังสือพิมพ์ที่เสนอข่าวเกี่ยวกับความมีจิตสำนึกของบุคคลที่ตกเป็นข่าวแล้วนำมาวิพากษ์วิจารณ์ ที่หน้าชั้นเรียนให้เพื่อนร่วมอภิปราย
2. ให้นักศึกษาไปค้นคว้าเกี่ยวกับชีวประวัติของบุคคลสำคัญของไทย หรือของโลก ที่มีความรับผิดชอบสูงสมควรแก่การยกย่อง แล้วนำมาเสนอให้เพื่อน ๆ ฟังที่หน้าชั้นเรียน แล้วให้ช่วยกันอภิปราย

#### 1. เครื่องมือวัด

##### 1) แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียน

พฤติกรรม	เกณฑ์การประเมิน		
	ประจำ (2)	บางครั้ง (1)	ไม่เคย (0)
- การตรงต่อเวลา			
- การแต่งกายถูกระเบียบ			
- การมีส่วนร่วม			
- ความรับผิดชอบ			
- การสร้างบรรยากาศที่ดี			

เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ 50%

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ ระดับดี

- ครูอาจารย์อาจให้นักเรียนแต่ละคนทำรายงานค้นคว้าเนื้อหาสำคัญแต่หัวข้อของรายงานไม่ควรจะซ้ำกันแล้วให้นำส่งตามเวลาที่กำหนดไว้

##### 2) แบบประเมินผลงาน

รายการประเมิน	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)



<ul style="list-style-type: none"> <li>- เนื้อหาถูกต้อง</li> <li>- รูปแบบสวยงาม</li> <li>- มีความประณีตถูกแบบที่กำหนด</li> <li>- ตรงต่อเวลาที่กำหนด</li> </ul>			
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ระดับดี

## 3) แบบประเมินผลการปฏิบัติงานกลุ่ม

รายการพฤติกรรม	ดีมาก (4)	ปานกลาง (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- การมีส่วนร่วม</li> <li>- มีความรับผิดชอบ</li> <li>- สร้างบรรยากาศที่ดี</li> <li>- การตรงต่อเวลา</li> <li>- การมีสัมมาคารวะ</li> <li>- กิริยามารยาทที่พึงประสงค์</li> <li>- การมีความเชื่อมั่นในตนเอง</li> </ul>				

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ระดับดี

## ใบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม/ผลการปฏิบัติงาน

## บทที่ 5

ชื่อ.....สกุล.....ระดับชั้น.....

ประเมินตนเอง

ดี	พอใช้	ปรับปรุง

เพื่อนประเมิน

ดี	พอใช้	ปรับปรุง


ครูประเมิน

ดี		
พอใช้		
ปรับปรุง		

## ข้อเสนอแนะ

เมื่อครูอาจารย์ได้ให้ผู้เรียนและเพื่อนประเมินแล้ว ควรรับนำผลการประเมินไปใส่ไว้ใน  
ใบให้คะแนนที่ได้จัดเตรียมไว้แล้ว เพื่อให้การประเมินผลไม่คลาดเคลื่อน และเร่งพัฒนา  
ปรับปรุง

ผู้เรียนในทันที และเพื่อเป็นข้อมูลในการประเมินผล เมื่อสิ้นภาคเรียนต่อไป

	<b>แผนการจัดการเรียนรู้ภาคทฤษฎี/ ปฏิบัติ</b>	หน่วยที่ 6
	<b>ชื่อวิชา การพัฒนาบุคลิกภาพ</b>	สอนสัปดาห์ที่ 10-11
	<b>ชื่อหน่วย การพัฒนาบุคลิกภาพให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง</b>	คาบรวม 54
<b>ชื่อเรื่อง. การพัฒนาบุคลิกภาพให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง</b>		<b>จำนวนคาบ 8</b>

### สาระการเรียนรู้

4. ความสำคัญของความเชื่อมั่น
5. การปรับปรุงแก้ไขตนเอง
6. การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

4. อธิบายความสำคัญของความเชื่อมั่นได้
5. บอกวิธีการปรับปรุงแก้ไขตนเองได้
6. สามารถนำการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

### สรุปเนื้อหาสำคัญ

คนที่จะมีความเชื่อมั่นในตนเองนั้นจะต้องมีความเข้าใจในตนเอง มีความภาคภูมิใจและนับถือตนเอง มีเป้าหมายที่ตั้งใจจะทำให้ประสบความสำเร็จ

คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง พิจารณาได้จากความสามารถในการปรับปรุงพัฒนาตนเอง ได้ตรงกับสถานการณ์ที่แตกต่างได้ และมีลักษณะเป็นคนที่มั่นใจชอบใช้สติปัญญาของตนเองให้เกิดประโยชน์

ในด้านสภาพจิตใจและอารมณ์ จะต้องเป็นจิตใจที่มีเมตตา มองคนอื่นในแง่ดี ยอมรับและยกย่องชื่นชมคนอื่น ๆ พอ ๆ กับที่ยอมรับและยกย่องตนเอง อารมณ์เยือกเย็น

การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองนี้เป็นการกำจัดคุณลักษณะ ความกลัวที่ไม่พึงประสงค์ของเราออกไป

กิจกรรมการเรียนการสอน		คุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะอันพึง ประสงค์
กิจกรรมของครู	กิจกรรมของผู้เรียน	

<p><b>ขั้นเตรียม</b></p> <p>6. ตรวจรายชื่อนักเรียนที่มาเข้าเรียน</p> <p>7. ตรวจการแต่งกาย</p> <p>8. ทบทวนบทเรียนที่แล้วและบอกผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและหลักเกณฑ์การวัดผลและประเมินผลในบทที่ 6</p> <p>9. ครู และนักเรียนร่วมกันสนทนาถึงการพัฒนาบุคลิกภาพให้มีความเชื่อมั่นในตนเองทั่ว ๆ ไป</p> <p>10. ครูซักถามนักเรียนเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพให้มีความเชื่อมั่นของบุคคลทั่วไป ที่เห็นว่าเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนฟังการเรียกขานชื่อ</li> <li>- นักเรียนฟังการบรรยาย จุดบันทึกผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและหลักเกณฑ์การวัดผลและประเมินผล</li> <li>- แสดงความคิดเห็น</li> <li>- ตอบคำถาม</li> <li>- ศึกษาจากสื่อ PowerPoint</li> </ul>	<p>8. การตรงต่อเวลา</p> <p>9. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม</p> <p>10. การแต่งกายถูกต้องตามระเบียบและสะอาด</p> <p>11. การสร้างบรรยากาศที่ดีที่มีความเป็นประชาธิปไตย</p> <p>12. การมีสัมมาคารวะ กิริยามารยาทที่พึงประสงค์</p> <p>13. การมีความเชื่อมั่นในตนเอง</p> <p>14. การปฏิบัติตนตามกฎระเบียบและข้อบังคับของสถานศึกษา หรือชุมชน</p>
<p><b>ขั้นดำเนินการ</b></p> <p>5. นำเข้าสู่บทเรียนเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพให้มีความเชื่อมั่นในตนเองโดยใช้สื่อ PowerPoint</p> <p>6. อธิบายความสำคัญของความเชื่อมั่นการปรับปรุงแก้ไขตนเอง การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมยกตัวอย่างที่สำคัญ ๆ</p> <p>7. ตั้งปัญหาให้นักเรียนตอบ</p> <p>8. แบ่งกลุ่มผู้เรียนให้ระดมสมองดำเนินการอภิปรายตามกิจกรรมของบทที่ 6 ที่เตรียมไว้</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- จุดบันทึกย่อสาระสำคัญ ๆ</li> <li>- ตอบคำถามและซักถามข้อสงสัย</li> <li>- แบ่งกลุ่มตามที่ครูกำหนดและดำเนินการระดมสมองและอภิปรายตามกิจกรรมที่กำหนด</li> <li>- นักเรียนฟังครูสรุปและซักถามเมื่อสงสัย</li> <li>- ตั้งใจฟังคำตอบ</li> <li>- จุดบันทึกงานที่ได้รับมอบหมาย</li> <li>- ทำแบบประเมินผลการเรียนรู้</li> <li>- ขอคู่มือผลการวัดผลและประเมินผล</li> </ul>	
<p><b>ขั้นสรุป</b></p> <p>6. สรุปการอภิปราย</p> <p>7. ตอบคำถามของผู้เรียนที่สงสัย</p> <p>8. มอบหมายงาน (ถ้ามี)</p> <p>9. ประเมินผลการเรียนของนักเรียนในบทที่ 6</p> <p>10. บันทึกข้อมูลกิจกรรมการเรียนหลังการสอน</p>		

### สื่อการเรียนการสอน

1. หนังสือการพัฒนาบุคลิกภาพ
2. รูปภาพแสดงบุคลิกภาพแบบต่าง ๆ
3. ใบเฉลยแบบประเมินผลการเรียนรู้
4. PowerPoint

### การวัดผลและประเมินผล

4. วัดตามจุดประสงค์การเรียนรู้
5. วิธีวัดผลและประเมินผล
  - สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
  - ประเมินตามสภาพจริง
  - แบบประเมินผลการเรียนรู้
6. เกณฑ์การประเมินผล
  - ผ่านเกณฑ์ 50%

## หน่วยที่ 6 การปรับปรุงการทำทาง การปรับปรุงการทำทางเพื่อพัฒนาตนเอง

การปรับปรุงการทำทางเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เนื่องจากเป็นสิ่งที่บุคคลอื่นมองเห็น ถ้าหากการทำทางของเราถูกต้องเหมาะสมก็จะสร้างความประทับใจ ให้เกิดขึ้นเมื่อแรกเห็นซึ่งจะเป็นสิ่งจูงใจให้ผู้พบเห็นมีความต้องการที่จะปฏิสัมพันธ์ด้วยเพื่อเรียนรู้อุปนิสัยต่อไป

### การปรับภาพลักษณ์ให้เข้ากับบุคลิกภาพ

ภาพลักษณ์ หมายถึง ลักษณะหรือรูปแบบต่างๆ ของบุคคลหรือองค์กรที่มีผลต่อการรับรู้ของบุคคลอื่น การที่บุคคลจะปรับสภาพลักษณ์ของตนเองนั้นควรคำนึงถึงบุคลิกภาพที่แท้จริงของตนเองเป็นหลัก

ดังนั้นบุคคลจึงควรสำรวจอารมณ์ ความคิด ทัศนคติ อุปนิสัย บุคลิกภาพที่แท้จริงของตนเองว่าตนเป็นอย่างไร ชอบหรือไม่ชอบอะไร รวมไปถึงสำรวจลักษณะต่างๆ

ภาพลักษณ์เป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถสร้างได้ แต่จะทำอย่างไรให้ดูดีในระยะยาว พร้อมทั้งมีคุณค่าที่ยั่งยืน สิ่งเหล่านี้ควรมีพื้นฐานมาจากการดูดีที่ภายนอกและความมั่งคั่งที่เกิดขึ้นภายในอย่างแท้จริงของบุคคลนั้น



### เทคนิคในการสร้างภาพลักษณ์และบุคลิกภาพที่ดี

1. การแต่งกายเพื่อเสริมภาพลักษณ์
2. มีความฉลาดรอบรู้ในการมีปฏิสัมพันธ์
3. การมีน้ำใจและความจริงใจ
4. มีความรับผิดชอบเชื่อมั่นในตนเอง
5. การรักษาสภาพกายและสุขภาพใจให้แข็งแรง

### การปรับปรุงการทำทางตามมารยาทไทย

มารยาท หมายถึง พฤติกรรมการแสดงออกที่ได้รับการอบรมให้ตรงตามเหมาะสมตามลักษณะของวัฒนธรรม มารยาทไม่มีจุดกำเนิด แต่เป็นสิ่งที่ได้มาจากการอบรมสั่งสอน

มารยาทไทย หมายถึง พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม โดยมีกิริยาอาการที่สุภาพ สำนวน

### ข้อควรปฏิบัติเพื่อให้เกิดการทำทางที่ดี

1. ผู้ที่มีความสำรวม ไม่ว่าจะเป็นการยืนหรือการนั่งจะต้องอยู่ในลำดับที่พอสมควร
2. การแสดงกิริยาทำทางที่ดี ผู้นั้นจะต้องมีความสุภาพเรียบร้อยอยู่ในตัว
3. ผู้ที่ดีจะไม่คาบหูหิ้ว
4. ไม่ควรแสดงท่าทางสื่อให้เห็นถึงความเป็นคนอันธพาล
5. ควรรู้จักเหนียวรั้งใจตนเองให้ปฏิบัติในสิ่งที่สมเหตุสมผล
6. ต้องไม่เป็นคนต่อหน้าอย่างลับหลังอย่าง
7. ไม่ให้ผู้อื่นออกเงินให้เสมอ ไม่ว่าจะเป็ค่าอาหาร หรืออื่นๆ
8. ไม่ควรเยาะเย้ยหรือถากถางผู้อื่นเมื่อเขาผิดพลาด
9. เมื่อมีแขกอยู่ในบ้านไม่ต้องแสดงกิริยาที่ตึงตัง
10. เมื่อทำสิ่งใดพลาดพลั้งแก่บุคคลอื่นจะต้องกล่าวคำว่า ขอโทษ เสมอ
11. เมื่ออยู่ในสถานะที่คนอื่นศรัทธาก็ต้องศรัทธากลับ และเมื่ออยู่ในสถานะที่เขาสนุาก็ต้องสนุกด้วยเช่นกัน
12. เมื่อเป็นเจ้าของบ้าน เมื่อมีแขกมาต้องเชิญแขกเข้าบ้าน ไม่แสดงกิริยาที่โกรธเคืองเด็ดขาด
13. ต้องเป็นผู้ที่ทำงานอยู่ในแบบแผนเสมอ ไม่ถ่วงเวลาให้คนอื่นคอยนาน

14. เมื่ออยู่ในที่ประชุมต้องไม่เสียงดังโวยวาย ตะโกน หรือแย่งชิงกันพูด
15. ไม่พูดล้อเลียนผู้อื่น ไม่ค่อนแคะหรือติติงรูปร่างของคนอื่น
16. ไม่ใช้วาจาโอ้อวด ลบหลู่ผู้อื่น ไม่นำความลับของผู้อื่นไปพูด ไม่พูดจาตะลปะตะแลง ไม่ใช้ถ้อยคำสบจนติดปาก

### การวางตัวและปรากฏตัวต่อชุมชน

การรู้จักตนเอง โดยธรรมชาติแล้วตนเองย่อมรู้จักตนเองดีที่สุดใน ดังนั้นการรู้จักตนเองอย่างชัดเจนจึงควรมีการวิเคราะห์เกี่ยวกับสิ่งต่อไปนี้

1. ความรู้ความสามารถของตนเอง
2. บุคลิกภาพภายนอก
3. บุคลิกภาพภายใน
4. ตำแหน่งหน้าที่ทางสังคม
5. สถานภาพทางเศรษฐกิจ

### การรู้จักผู้อื่น

เมื่อจะต้องพบปะผู้คนมากมาย ซึ่งมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไปแต่อย่างไรก็ดีบุคคลทั่วไปจะมีลักษณะพื้นฐานที่เหมือนกันคือ

1. ชอบคนที่แสดงความเป็นมิตร
2. ไม่ชอบให้ใครตำหนิ
3. ไม่ชอบให้ใครโต้แย้ง
4. อยากเด่น อยากมีชื่อเสียง

### การพัฒนากริยาทำทางให้เข้ากับวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี

วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม และประเพณี เป็นสิ่งที่บรรพบุรุษยึดถือปฏิบัติกันมาช้านาน ซึ่งได้กลั่นกรองมาแล้วว่าสิ่งเหล่านี้ดี ขอปฏิบัติตามวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม และประเพณี ดังนี้

1. การรู้จักเด็ก รู้จักผู้ใหญ่
2. การแสดงกริยาทำทางที่สุภาพต่อหน้าผู้ใหญ่
3. การหาหรือสละที่นั่งให้ผู้ใหญ่
4. ผู้น้อยจะต้องแสดงความเคารพผู้ใหญ่ก่อน
5. ผู้ชายต้องให้เกียรติผู้หญิงก่อน

6. ไม่สอดรู้สอดเห็นเรื่องของผู้อื่น

### แบบประเมินผลหลังการเรียนรู้

#### ตอนที่ 1

คำสั่ง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. การปรับปรุงกิริยาท่าทางก่อให้เกิดประโยชน์ตามข้อใด
  - ก. สร้างความเชื่อมั่นและยอมรับจากผู้อื่น
  - ข. สร้างความเชื่อมั่นแก่ตนเอง
  - ค. เป็นที่ประทับใจแก่ผู้อื่น
  - ง. เกิดประโยชน์ทุกข้อ
2. หากต้องการให้ผู้พบเห็นเกิดความอบอุ่น เป็นกันเอง ควรเลือกเสื้อผ้าสีใด
  - ก. สีโทนเข้ม
  - ข. สีโทนสว่าง
  - ค. สีโทนร้อน
  - ง. สีที่ตัดกับผิว
3. หากต้องคายเมล็ดผลไม้ควรปฏิบัติตามข้อใด
  - ก. ใช้มือหยิบออกจากปาก
  - ข. ก้มศีรษะต่ำแล้วคายลงบนโต๊ะ
  - ค. คายลงช้อนแล้วใส่ลงจาน
  - ง. คายลงพื้น
4. ข้อใดแสดงถึงความเป็นธรรมชาติของมนุษย์
  - ก. ลิซ่าชอบคนที่แสดงความเป็นมิตร
  - ข. โหหนงชอบให้คนอื่นวิจารณ์ตนเอง
  - ค. เท่งชอบให้มีคนได้เถียงมากๆ
  - ง. เฉื่อยไม่ต้องการความมีชื่อเสียงและไม่ต้องการเด่น
5. ข้อใดไม่ควรนำมาเป็นงานอดิเรก
  - ก. สะสมของเก่า
  - ข. เลี้ยงสัตว์
  - ค. เล่นการพนัน

ง. เล่นกีฬา

**6. บุคคลสามารถพัฒนาความรู้ได้โดยวิธีใด**

ก. ท่องเที่ยว

ข. ฟังวิทยุ

ค. ดูโทรทัศน์

ง. ถูกทุกข้อ

**7. การวางตัวอย่างเหมาะสมเพื่อการปรากฏตัวที่ดีนั้น บุคคลจะต้องศึกษาเกี่ยวกับสิ่งใด**

ก. นิสัยใจคอของผู้ที่เราจะพบปะด้วย

ข. ความรู้ ความสามารถ ของตนเอง

ค. เวลา โอกาส ที่เราจะไปปรากฏตัว

ง. ต้องศึกษาทุกข้อ

**8. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง**

ก. การหวิ้มแต่งหน้าต่อผู้อื่น เป็นสิ่งที่คุณประเจิดประเจ้อ

ข. การบิบสิว แคระหู แคะขี้มูก เป็นสิทธิส่วนบุคคลที่สามารถทำได้ทุกที่

ค. ไม่ควรชี้หน้าผู้อื่นประกอบการพูด

ง. ไม่ตะโกนโหวกเหวก

**9. ก่อนการปรับสภาพลักษณะของตนเอง บุคคลควรปฏิบัติตามข้อใด**

ก. ค้นหาตัวอย่างเพื่อต้องการเลียนแบบ

ข. ปรึกษาผู้ที่ไว้วางใจ

ค. ลองซ้อมก่อนที่จะปรับจริง

ง. สำรวจอารมณ์ ความคิด ทักษะคติ ของตนเอง

**10. ข้อใดแสดงถึงการเป็นคนมีวัฒนธรรม**

ก. ยิงยงให้ความเคารพแก่ผู้อาวุโสกว่า

ข. เกราะเห็นว่าทุกคนมีความเท่าเทียมกันจึงไม่ลุกให้สตรีหรือคนชรานั่ง

ค. มนต์สิทธิยื่นขวางทางตรงบันได

ง. ฝนชอบสอดรู้สอดเห็นเรื่องของชาวบ้าน

### ข้อเสนอแนะในการสอน ต้องให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนโดย

ให้นักศึกษาแบ่งเป็นกลุ่ม ๆ ละประมาณ 5-7 คน แล้วร่วมกันคัดเลือกเพื่อนในกลุ่ม ๆ ละ 1 คน ที่เห็นว่าเป็นบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง แล้วให้ช่วยกันสรุปว่ามีสิ่งบ่งชี้ อะไรที่บ่งบอกว่าเพื่อนคนนั้นมีความเชื่อมั่นในตนเองบ้าง

## 2. เครื่องมือวัด

### 2) แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียน

พฤติกรรม	เกณฑ์การประเมิน		
	ประจำ (2)	บางครั้ง (1)	ไม่เคย (0)
- การตรงต่อเวลา - การแต่งกายถูกระเบียบ - การมีส่วนร่วม - ความรับผิดชอบ - การสร้างบรรยากาศที่ดี			

เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ 50%

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ ระดับดี

- ครูอาจารย์อาจให้นักเรียนแต่ละคนทำรายงานค้นคว้าเนื้อหาสำคัญแต่หัวข้อของรายงานไม่ควรจะซ้ำกันแล้วให้นำส่งตามเวลาที่กำหนดไว้

### 2) แบบประเมินผลงาน

รายการประเมิน	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
- เนื้อหาถูกต้อง - รูปแบบสวยงาม - มีความประณีตถูกแบบที่กำหนด - ตรงต่อเวลาที่กำหนด			

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ระดับดี

## 3) แบบประเมินผลการปฏิบัติงานกลุ่ม

รายการพฤติกรรม	ดีมาก (4)	ปานกลาง (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- การมีส่วนร่วม</li> <li>- มีความรับผิดชอบ</li> <li>- สร้างบรรยากาศที่ดี</li> <li>- การตรงต่อเวลา</li> <li>- การมีสัมมาคารวะ</li> <li>- กิริยามารยาทที่พึงประสงค์</li> <li>- การมีความเชื่อมั่นในตนเอง</li> </ul>				

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ระดับดี

ใบประเมินผลการปฏิบัติงานกิจกรรม/ผลการปฏิบัติงาน

บทที่ 6

ชื่อ.....สกุล.....ระดับชั้น.....

ประเมินตนเอง

เพื่อนประเมิน

ครูประเมิน


ดี	พอใช้	ปรับปรุง

ดี	พอใช้	ปรับปรุง
		รุง

ดี		
พอใช้		
ปรับปรุง		

## ข้อเสนอแนะ

เมื่อครูอาจารย์ได้ให้ผู้เรียนและเพื่อนประเมินแล้ว ควรริบนำผลการประเมินไปใส่ไว้ในใบให้คะแนนที่ได้จัดเตรียมไว้แล้ว เพื่อให้การประเมินผลไม่คลาดเคลื่อน และเร่งพัฒนาปรับปรุงผู้เรียนในทันที และเพื่อเป็นข้อมูลในการประเมินผล เมื่อสิ้นภาคเรียนต่อไป

	<b>แผนการจัดการเรียนรู้ภาคทฤษฎี/ ปฏิบัติ</b>	หน่วยที่ 7
	<b>ชื่อวิชา การพัฒนาบุคลิกภาพ</b>	สอนสัปดาห์ที่ 12-14
	<b>ชื่อหน่วย ทักษะในการแสดงกิริยามารยาท</b>	คาบรวม 54
<b>ชื่อเรื่อง. ทักษะในการแสดงกิริยามารยาท</b>		จำนวนคาบ 12
<b>สาระการเรียนรู้</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ความหมายของกิริยามารยาท</li> <li>2. ความสำคัญในการแสดงกิริยามารยาท</li> <li>3. มารยาทในการแสดงออกต่อสังคม</li> </ol>		
<b>ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สามารถปฏิบัติกรณิ่ง การยืน การเดิน การส่งของ การรับของ การเป็นเจ้าของบ้านต้อนรับแขกได้</li> <li>2. สามารถปฏิบัติตนในงานมงคลและงานศพ การโดยสารรถประจำทาง การชมมหรสพ การลงเรือและการเข้าพักในโรงแรมได้ถูกต้อง</li> </ol>		
<b>สรุปเนื้อหาสำคัญ</b> <p>มารยาทไทยและมารยาทชาวพุทธเป็นของคู่กัน เป็นสิ่งที่ตั้งงามซึ่งชาวพุทธหรือคนไทย ควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามโอกาสต่าง ๆ นั้นเอง</p> <p>กิริยามารยาทที่ชาวพุทธศาสนิกชนควรปฏิบัติเพื่อให้ได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่มีมารยาทนั้นมีอยู่มากมายหลายประการด้วยกัน ในขั้นนี้จะนำเฉพาะบางเรื่องมาให้ให้นักศึกษาได้เรียนและฝึกปฏิบัติให้ถูกต้องและนำไปใช้ได้กับโอกาสต่าง ๆ</p>		



กิจกรรมการเรียนการสอน		คุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะอันพึง ประสงค์
กิจกรรมของครู	กิจกรรมของผู้เรียน	

<p>ขั้นเตรียม</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ตรวจรายชื่อนักเรียนที่มาเข้าเรียน</li> <li>2. ตรวจการแต่งกาย</li> <li>3. ทบทวนบทเรียนที่แล้วและบอกผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและหลักเกณฑ์การวัดผลและประเมินผลในบทที่ 7</li> <li>4. ครู และนักเรียนร่วมกันสนทนาถึงการแสดงกิจกรรมมารยาทโดยทั่ว ๆ ไป</li> <li>5. ครูซักถามนักเรียนเกี่ยวกับการแสดงกิจกรรมมารยาท ของบุคคลทั่ว ๆ ไปที่เห็นว่าดีและไม่ดี</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนฟังการเรียกขานชื่อ</li> <li>- นักเรียนฟังการบรรยาย จุดบ้นที่กผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและหลักเกณฑ์การวัดผลและประเมินผล</li> <li>- แสดงความคิดเห็น</li> <li>- ตอบคำถาม</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การตรงต่อเวลา</li> <li>2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม</li> <li>3. การแต่งกายถูกต้องตามระเบียบและสะอาด</li> <li>4. การสร้างบรรยากาศที่ดีมีความเป็นประชาธิปไตย</li> <li>5. การมีสัมมาคารวะกิจกรรมมารยาทที่พึงประสงค์</li> </ol>
<p>ขั้นดำเนินการ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นำเข้าสู่บทเรียนเกี่ยวกับ ทักษะในการแสดงกิจกรรมมารยาทโดยใช้สื่อ PowerPoint</li> <li>2. อธิบายความหมายของกิจกรรมมารยาท ความสำคัญในการแสดงกิจกรรมมารยาทในการแสดงออกต่อสังคมพร้อมสาธิตหรือใช้ภาพประกอบและยกตัวอย่างที่สำคัญ ๆ</li> <li>3. ตั้งปัญหาให้นักเรียนตอบ</li> <li>4. แบ่งกลุ่มผู้เรียนให้ร่วมกันทำกิจกรรมในบทที่ 7 ที่เตรียมไว้</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ศึกษาจากสื่อ PowerPoint</li> <li>- จุดบ้นที่ย่อสาระสำคัญ ๆ และดูการสาธิต</li> <li>- ตอบคำถามและซักถามข้อสงสัย</li> <li>- ปฏิบัติตามกิจกรรมที่ครูกำหนด</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. การมีความเชื่อมั่นในตนเอง</li> <li>7. การเป็นคนตรงต่อเวลารับผิดชอบต่อหน้าที่</li> </ol>
<p>ขั้นสรุป</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สรุปการอภิปราย</li> <li>2. ตอบคำถามของผู้เรียนที่สงสัย</li> <li>3. มอบหมายงาน (ถ้ามี)</li> <li>4. ประเมินผลการเรียนของนักเรียนในบทที่ 7</li> <li>5. บ้นที่กข้อมูลกิจกรรมการเรียนหลังการสอน</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนฟังครูสรุปและซักถามเมื่อสงสัย</li> <li>- ตั้งใจฟังคำตอบ</li> <li>- จุดบ้นที่งานที่ได้รับมอบหมาย</li> <li>- ทำแบบประเมินผลการเรียนรู้</li> <li>- ขอคูผลการวัดผลและประเมินผล</li> </ul>	

1. หนังสือการพัฒนาบุคลากร
2. รูปภาพแสดงมารยาทต่าง ๆ
3. ใบเฉลยแบบประเมินผลการเรียนรู้
4. PowerPoint

#### **การวัดผลและประเมินผล**

1. วัดตามจุดประสงค์การเรียนรู้
2. วิธีวัดผลและประเมินผล
  - สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
  - ประเมินตามสภาพจริง
  - แบบประเมินผลการเรียนรู้
3. เกณฑ์การประเมินผล
  - ผ่านเกณฑ์ 50%

## หน่วยที่ 7

### การฝึกให้เกิดกิจนิสัยและทักษะในการแสดงกริยามารยาท

#### ความหมายของกิจนิสัย

กิจ หมายถึง การงานหรือสิ่งที่ควรทำ

นิสัย หมายถึง ความประพฤติที่เคยชิน

ดังนั้น กิจนิสัย จึงหมายถึง สิ่งที่ควรปฏิบัติให้เกิดความเคยชิน

#### ลักษณะนิสัยส่วนตัวที่ดี ได้แก่

1. การมีระเบียบเรียบร้อย ละเอียดรอบคอบ
2. การมีความมานะอดทน อุตสาหะ
3. การมีความใฝ่รู้
4. การรู้จักกาลเทศะ
5. การมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
6. การไม่สอดรู้สอดเห็นเรื่องของคนอื่น

#### ลักษณะนิสัยด้านการทำงานที่ดี ได้แก่

1. มีความรู้พื้นฐานและประสบการณ์ที่ดีเกี่ยวกับงานที่ทำอย่างดี

2. มีการใช้สติปัญญาในการทำงาน
3. การมีสุขภาพร่างกายที่ดี ทำให้จิตใจดีไปด้วย
4. มีความสนใจในงานที่ทำอย่างจริงจัง
5. มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานที่ได้รับมอบหมาย

#### **ลักษณะนิสัยด้านสังคมที่ดี ได้แก่**

1. มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ทำให้บุคลิกภาพดีไปด้วย
2. มีวุฒิภาวะที่เหมาะสมกับวัย
3. การมีความพอดี รู้จักความสามารถของตนเอง
4. มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
5. มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ
6. มีการแสดงอารมณ์ที่มั่นคง
7. มีการแสดงออกต่อบุคคลอื่นด้วยความจริงใจ
8. มีความระมัดระวังในตนเองในการประพฤติ
9. มีสัมมาคารวะต่อผู้ที่มีความอาวุโสกว่า

#### **มารยาทในการแนะนำให้รู้จักกัน**

##### **มารยาทของผู้แนะนำ**

1. ใช้กิริยาวาจา และน้ำเสียงสุภาพ
2. แสดงใบหน้ายิ้มแย้ม
3. ใช้ถ้อยคำที่ชัดเจน ให้ผู้รับฟังได้ยินชัด
4. ในการแนะนำตัวเองต้องเอ่ยชื่อและนามสกุลให้แน่ชัด
5. ผู้แนะนำต้องแสดงความรักใคร่ชอบพอกับผู้ถูกแนะนำ

##### **มารยาทของผู้ถูกแนะนำ**

1. แสดงความเคารพซึ่งกันและกัน
2. แสดงท่าทางยินดีที่ได้รู้จัก
3. มีการทักทายเมื่อพบกัน
4. ถ้าฟังผู้แนะนำไม่ชัดสามารถยกมือหรือถามซ้ำได้

### มารยาทในการสนทนา

1. พุดจาให้สุภาพ ไพเราะ
2. ไม่ควรนำเรื่องที่จะทำให้เกิดการโต้เถียงกันมาใช้ในการสนทนา
3. ไม่ควรพุดอยู่ฝ่ายเดียว
4. ไม่ควรพุดแต่เรื่องของตนอยู่ฝ่ายเดียว
5. ไม่ควรพุดแทรกขณะที่ผู้อื่นกำลังพุด
6. ควรคิดก่อนพุด

### มารยาทในการประชุม

1. มีการเตรียมความพร้อมในการประชุม
2. เข้าร่วมประชุมทุกครั้ง
3. ให้ความสนใจและความสำคัญแก่ผู้เข้าร่วมประชุม
4. พุดชัดเจน เข้าใจง่าย
5. อย่าปล่อยให้เกิดความเงียบในห้องประชุมมากเกินไป
6. สมาชิกถามปัญหาหรือเรื่อง ถ้าตอบได้ก็ควรตอบ

### มารยาทในการใช้โทรศัพท์

1. ต้องรีบรับโทรศัพท์ทันทีเมื่อได้ยินเสียงเรียก
2. ควรกล่าวคำว่า สวัสดี ทุกครั้งเมื่อรับสาย
3. ถ้ามีความจำเป็นต้องรับโทรศัพท์แทนผู้อื่นต้องบันทึกข้อความไว้โดยระบุชื่อโทรศัพท์มา
4. ถ้าเป็นฝ่ายเรียกไป โดยไม่เจาะจง ควรแจ้งชื่อและสถานที่ของเราทันทีให้ผู้รับสายทราบ พร้อมทั้งแจ้งจุดประสงค์

## แบบประเมินผลหลังการเรียนรู้

คำสั่ง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว

1. ความประพจน์ที่เคยชิน คือความหมายของอะไร
  - ก. กิจ
  - ข. นิสัย
  - ค. กิจนิสัย
  - ง. มารยาท
  
2. ข้อใดเป็นลักษณะนิสัยด้านสังคมที่ดี
  - ก. มีความกระตือรือร้นในการทำงาน
  - ข. มีความร่าเริงแจ่มใส
  - ค. มีสติปัญญาดี สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้
  - ง. สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้
  
3. ข้อใดไม่ใช่จุดประสงค์ของการแนะนำให้รู้จักกัน
  - ก. เพื่อให้เกิดความสามัคคีในสังคม
  - ข. เพื่อผู้ที่ไม่รู้จักกันได้ทำความรู้จักกัน
  - ค. เพื่อให้มีการสร้างมิตรที่ดีต่อกัน
  - ง. เพื่อให้มีการคบหาสมาคม
  
4. การแนะนำโดยใช้จดหมาย ผู้เขียนจดหมายควรมีจดหมายส่วนตัวส่งให้ผู้รับจดหมายในภายหลังอีกฉบับ เพราะสาเหตุใด
  - ก. เพื่อรองรับความประพจน์ผู้ถือจดหมายอีกครั้ง
  - ข. เพื่อแจ้งให้ผู้รับจดหมายทราบว่าผู้เขียนจดหมายยังไม่รู้จักผู้ถือจดหมายดีพอ
  - ค. เพื่อขอความช่วยเหลือผู้รับจดหมายให้รับผู้ถือจดหมายเข้าทำงาน
  - ง. เพื่อยกเลิกจดหมายฉบับแรกที่ผู้ถือจดหมายถือมา
  
5. ถ้ามีความจำเป็นต้องรับโทรศัพท์แทนผู้อื่น ควรปฏิบัติอย่างไร
  - ก. ไม่รับเรื่องใดๆทั้งสิ้น ให้ผู้เรียกเข้ามาโทรกลับเข้ามาใหม่ในภายหลัง
  - ข. รับเรื่องและดำเนินการแทนที่โดยไม่แจ้งให้ผู้ของตนรับโทรศัพท์แทนทราบ
  - ค. รับเรื่องไว้โดยบันทึกข้อความระบุรายละเอียดให้ครบถ้วนแล้วแจ้งให้ผู้ตนรับโทรศัพท์แทนทราบ

- ง. รับเรื่องไว้โดยจำไว้แล้วนำข้อความไปบอกผู้ที่ตนรับโทรศัพท์แทนโดยไม่มีบันทึกข้อความ

**6. ผู้ที่มีหน้าที่ในการดำเนินการประชุมคือใคร**

- ก. ประชากรประชุม  
ข. เลขานุการการประชุม  
ค. ผู้เข้าร่วมการประชุม  
ง. ทุกคนที่กล่าวมา

**7. ข้อใดไม่ใช่มารยาทในการชมมหรสพ**

- ก. มาถึงสถานที่ชมมหรสพมาถึงเวลาเริ่มแสดงแล้ว  
ข. เข้าแถวซื้อตั๋วหรือบัตรตามลำดับก่อนหลัง  
ค. ไม่คุยกันขณะชมมหรสพ  
ง. ประบมือให้ผู้แสดง ถึงแม้ว่าจะไม่ประทับใจการแสดง

**8. สถานที่ใดที่สามารถสูบบุหรี่ได้โดยไม่เสียมารยาท**

- ก. ร้านอาหาร  
ข. สวนสาธารณะ  
ค. สวนในบ้าน  
ง. ห้องรับแขก

**9. ข้อใดคือมารยาทที่ดีในการรับประทานอาหาร**

- ก. วางแก้วน้ำทางด้านซ้ายมือของตนเมื่อรับประทานอาหารกับผู้อื่น  
ข. ใช้ช้อนของตนเองตักอาหารให้กับผู้อื่น  
ค. เมื่อรับประทานอาหารเสร็จให้นำช้อนกับส้อมวางแยกกัน  
ง. ควรให้ผู้อาวุโสนั่งหัวโต๊ะเสมอ

**10. ข้อใดเป็นมารยาทที่ไม่ดีในการสนทนา**

- ก. พูดพื้นธรมชาติเพื่อให้มีลักษณะใกล้เคียงกับคู่สนทนา  
ข. พูดกับทุกๆคน คนทั่วกันในวงสนทนา  
ค. พูดในเรื่องที่ตนทราบข้อมูลแท้จริง  
ง. รู้จักขอโทษเสมอเมื่อพูดผิด



### ข้อเสนอแนะในการสอน ต้องให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนโดย

แบ่งกลุ่มนักศึกษาให้ฝึกปฏิบัติมารยาทชาวพุทธตามเนื้อหาที่เรียนในบทนี้แล้วฝึกให้ปฏิบัติ

#### 1. เครื่องมือวัด

##### 1) แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียน

พฤติกรรม	เกณฑ์การประเมิน		
	ประจำ (2)	บางครั้ง (1)	ไม่เคย (0)
- การตรงต่อเวลา			
- การแต่งกายถูกระเบียบ			
- การมีส่วนร่วม			
- ความรับผิดชอบ			
- การสร้างบรรยากาศที่ดี			

เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ 50%

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ ระดับดี

- ครูอาจารย์อาจให้นักเรียนแต่ละคนทำรายงานค้นคว้าเนื้อหาสำคัญแต่หัวข้อของรายงานไม่ควรจะซ้ำกันแล้วให้นำส่งตามเวลาที่กำหนดไว้

##### 2) แบบประเมินผลงาน

รายการประเมิน	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
- เนื้อหาถูกต้อง			
- รูปแบบสวยงาม			
- มีความประณีตถูกแบบที่กำหนด			
- ตรงต่อเวลาที่กำหนด			

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ระดับดี

##### 3) แบบประเมินผลการปฏิบัติงานกลุ่ม

รายการพฤติกรรม	ดีมาก (4)	ปานกลาง (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
- การมีส่วนร่วม				
- มีความรับผิดชอบ				
- สร้างบรรยากาศที่ดี				
- การตรงต่อเวลา				
- การมีสัมมาคารวะ				
- กิริยามารยาทที่พึงประสงค์				
- การมีความเชื่อมั่นในตนเอง				

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ระดับดี

ใบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม/ผลการปฏิบัติงาน

บทที่ 7

ชื่อ.....สกุล.....ระดับชั้น.....

ประเมินตนเอง

ดี	พอใช้	ปรับปรุง

เพื่อนประเมิน


ดี	พอใช้	ปรับปรุง

ครูประเมิน

ดี		
พอใช้		
ปรับปรุง		

ข้อเสนอแนะ

เมื่อครูอาจารย์ได้ให้ผู้เรียนและเพื่อนประเมินแล้ว ควรรับนำผลการประเมินไปใส่ไว้ในใบให้คะแนนที่ได้จัดเตรียมไว้แล้ว เพื่อให้การประเมินผลไม่คลาดเคลื่อน และเร่งพัฒนา  
ป ร บ ป ร ู ง  
ผู้เรียนในทันที และเพื่อเป็นข้อมูลในการประเมินผล เมื่อสิ้นภาคเรียนต่อไป

	<p>แผนการจัดการเรียนรู้ภาคทฤษฎี/ ปฏิบัติ</p>	<p>หน่วยที่ 8</p>
	<p>ชื่อวิชา การพัฒนาบุคลิกภาพ</p>	<p>สอนสัปดาห์ที่ 15</p>

	<b>ชื่อหน่วย ศิลปะการแต่งกาย</b>	<b>คาบรวม 54</b>
<b>ชื่อเรื่อง. ศิลปะการแต่งกาย</b>		<b>จำนวนคาบ 4</b>
<p><b>สาระการเรียนรู้</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ความหมายและความสำคัญของการแต่งกาย</li> <li>2. การแต่งกายในโอกาสต่าง ๆ</li> </ol> <p><b>ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. อธิบายความหมายและความสำคัญของการแต่งกายได้</li> <li>2. บอกรูปแบบการแต่งกายในโอกาสต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม</li> </ol> <p><b>สรุปเนื้อหาสำคัญ</b></p> <p>สภาพสังคมปัจจุบัน การแต่งกายถือว่ามีมีความสำคัญมาก เนื่องจากว่าเป็นภาพลักษณ์ครั้งแรกที่คนอื่นเห็นและนำไปสู่ความเชื่อถือ ความศรัทธา ความนิยมชมชอบ ถึงแม้ว่ามนุษย์เราจะกำเนิดมา มีลักษณะที่แตกต่างกันก็ตาม แต่มนุษย์สามารถผลิตเครื่องแต่งกายไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้า เครื่องประดับต่าง ๆ มาตกแต่งร่างกายของมนุษย์จนทำให้มนุษย์แต่ละบุคคลมีความสง่างามได้ดังสุภาษิตที่ว่า “ไถ่งามเพราะขนคองามเพราะแต่ง” แต่ถ้าหากว่าเราไม่รู้จักริธีนำเสื้อผ้าและเครื่องประดับเหล่านั้นมาสวมใส่ก็จะทำให้เสียบุคลิกภาพได้เช่นกัน ดังคำเปรียบเปรยที่ว่า “กาคาบพริก” “ตู้ทองเคลื่อนที่” “ห้างทองพะเนจร” “เสื้อลอยได้” เป็นต้น</p>		

กิจกรรมการเรียนการสอน		คุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะอันพึง ประสงค์
กิจกรรมของครู	กิจกรรมของผู้เรียน	

<p><b>ขั้นเตรียม</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ตรวจรายชื่อนักเรียนที่มาเข้าเรียน</li> <li>2. ตรวจการแต่งกาย</li> <li>3. ทบทวนบทเรียนที่แล้วและบอกผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและหลักเกณฑ์การวัดผลและประเมินผลในบทที่ 8</li> <li>4. ครู และนักเรียนร่วมกันสนทนาถึงศิลปะการแต่งกายทั่ว ๆ ไป</li> <li>5. ครูซักถามนักเรียนถึงการแต่งกายของบุคคลทั่ว ๆ ไปที่ดีและไม่ดี หรือเหมาะสมหรือไม่ เหมาะสมอย่างไร</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนฟังการเรียกขานชื่อ</li> <li>- นักเรียนฟังการบรรยาย จุดบันทึกผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและหลักเกณฑ์การวัดผลและประเมินผล</li> <li>- แสดงความคิดเห็น</li> <li>- ตอบคำถาม</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การตรงต่อเวลา</li> <li>2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม</li> <li>3. การแต่งกายถูกต้องตามระเบียบและสะอาด</li> <li>4. การสร้างบรรยากาศที่ดีมีความเป็นประชาธิปไตย</li> <li>5. การมีสัมมาคารวะ กิริยามารยาทที่พึงประสงค์</li> </ol>
<p><b>ขั้นดำเนินการ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นำเข้าสู่บทเรียนเกี่ยวกับ ศิลปะการแต่งกายโดยใช้สื่อ PowerPoint</li> <li>2. อธิบายความหมายและความสำคัญของการแต่งกาย การแต่งกายในโอกาสต่าง ๆ โดยใช้สื่อภาพประกอบการบรรยาย และยกตัวอย่างการแต่งกายที่ดีและไม่ดีในโอกาสต่าง ๆ ที่สำคัญ ๆ</li> <li>3. ตั้งปัญหาให้นักเรียนตอบ</li> <li>4. แบ่งกลุ่มผู้เรียนให้ร่วมกันทำกิจกรรมในบทที่ 8 ที่เตรียมไว้</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ศึกษาจากสื่อ PowerPoint</li> <li>- จุดบันทึกย่อสาระสำคัญ ๆ และคุณภาพประกอบ</li> <li>- ตอบคำถามและซักถามข้อสงสัย</li> <li>- ปฏิบัติตามกิจกรรมที่ครูกำหนด</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. การมีความเชื่อมั่นในตนเอง</li> <li>7. การประหยัด ออม และนิยมไทย</li> </ol>
<p><b>ขั้นสรุป</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สรุปการทำกิจกรรมกลุ่ม</li> <li>2. ตอบคำถามของผู้เรียนที่สงสัย</li> <li>3. มอบหมายงาน</li> <li>4. ประเมินผลการเรียนของนักเรียนในบทที่ 8</li> <li>5. บันทึกข้อมูลกิจกรรมการเรียนหลังการสอน</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนฟังครูสรุปและซักถามเมื่อสงสัย</li> <li>- ตั้งใจฟังคำตอบ</li> <li>- จุดบันทึกงานที่ได้รับมอบหมาย</li> <li>- ทำแบบประเมินผลการเรียนรู้</li> <li>- ขอแสดงผลการวัดผลและประเมินผล</li> </ul>	

### สื่อการเรียนการสอน

1. หนังสือการพัฒนาบุคลิกภาพ
2. ภาพการแต่งกายแบบต่าง ๆ
3. ใบเฉลยแบบประเมินผลการเรียนรู้
4. PowerPoint

### การวัดผลและประเมินผล

1. วัดตามจุดประสงค์การเรียนรู้
2. วิธีวัดผลและประเมินผล
  - สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
  - ประเมินตามสภาพจริง
  - แบบประเมินผลการเรียนรู้
3. เกณฑ์การประเมินผล
  - ผ่านเกณฑ์ 50%

### ข้อเสนอแนะในการสอน ต้องให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนโดย

1. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่ม ๆ ละประมาณ 3-5 คน หารูปภาพการแต่งกายของไทยแต่ละภาคแล้วนำมาเสนอให้เพื่อน ๆ ดูหน้าชั้นเรียน
2. ให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มพิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความแตกต่างในการแต่งกายของคนไทยในแต่ละภาค
3. ให้นักศึกษาแต่ละคนหารูปภาพเครื่องแต่งกายที่ตนเองชอบ พร้อมทั้งอธิบายสาเหตุที่ชอบ แล้วนำมาจัดป้ายนิเทศ

## 1. เครื่องมือวัด

### 1) แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียน

พฤติกรรม	เกณฑ์การประเมิน		
	ประจำ (2)	บางครั้ง (1)	ไม่เคย (0)
- การตรงต่อเวลา			
- การแต่งกายถูกระเบียบ			
- การมีส่วนร่วม			
- ความรับผิดชอบ			
- การสร้างบรรยากาศที่ดี			

เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ 50%

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ ระดับดี

- ครูอาจารย์อาจให้นักเรียนแต่ละคนทำรายงานค้นคว้าเนื้อหาสำคัญแต่หัวข้อของรายงานไม่ควรจะซ้ำกันแล้วให้นำส่งตามเวลาที่กำหนดไว้

### 2) แบบประเมินผลงาน

รายการประเมิน	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- เนื้อหาถูกต้อง</li> <li>- รูปแบบสวยงาม</li> <li>- มีความประณีตถูกแบบที่กำหนด</li> <li>- ตรงต่อเวลาที่กำหนด</li> </ul>			

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ระดับดี

## 3) แบบประเมินผลการปฏิบัติงานกลุ่ม

รายการพฤติกรรม	ดีมาก (4)	ปานกลาง (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- การมีส่วนร่วม</li> <li>- มีความรับผิดชอบ</li> <li>- สร้างบรรยากาศที่ดี</li> <li>- การตรงต่อเวลา</li> <li>- การมีสัมมาคารวะ</li> <li>- กิริยามารยาทที่พึงประสงค์</li> <li>- การมีความเชื่อมั่นในตนเอง</li> </ul>				

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ระดับดี

## ใบประเมินผลการปฏิบัติงาน/ผลการปฏิบัติงาน

## บทที่ 8

ชื่อ.....สกุล.....ระดับชั้น.....

ประเมินตนเอง

ดี	พอใช้	ปรับปรุง

เพื่อนประเมิน

ดี	พอใช้	ปรับปรุง

ครูประเมิน


ดี		
พอใช้		



								ปรับปรุง		
--	--	--	--	--	--	--	--	----------	--	--

## ข้อเสนอแนะ

เมื่อครูอาจารย์ได้ให้ผู้เรียนและเพื่อนประเมินแล้ว ควรรับนำผลการประเมินไปใส่ไว้ในใบให้คะแนนที่ได้จัดเตรียมไว้แล้ว เพื่อให้การประเมินผลไม่คลาดเคลื่อน และเร่งพัฒนา  
 ป ร บ ป ร ง  
 ผู้เรียนในทันที และเพื่อเป็นข้อมูลในการประเมินผล เมื่อสิ้นภาคเรียนต่อไป

	<b>แผนการจัดการเรียนรู้ภาคทฤษฎี/ ปฏิบัติ</b>	หน่วยที่ 9
	<b>ชื่อวิชา การพัฒนาบุคลิกภาพ</b>	สอนสัปดาห์ที่ 16
	<b>ชื่อหน่วย สุขภาพอนามัย</b>	คาบรวม 54
<b>ชื่อเรื่อง. สุขภาพอนามัย</b>		<b>จำนวนคาบ 4</b>
<p><b>สาระการเรียนรู้</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แนวคิดหลักของสุขภาพ</li> <li>2. องค์ประกอบของสุขภาพ</li> <li>3. ความหมายของอนามัย</li> <li>4. การส่งเสริมสุขภาพอนามัย</li> </ol> <p><b>ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. บอกแนวคิด ความหมายและคุณลักษณะของสุขภาพได้</li> <li>2. อธิบายองค์ประกอบและลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพดีได้</li> <li>3. อธิบายความหมายของอนามัยได้</li> <li>4. ปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามหลักของสุขภาพอนามัยได้</li> </ol> <p><b>สรุปเนื้อหาสำคัญ</b></p> <p>สุขภาพอนามัยเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาจะให้มีความสมบูรณ์ เนื่องจากว่าหากมนุษย์มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจแล้ว มนุษย์ย่อมสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข แต่มนุษย์เราทุกคนเกิดมาไม่เท่าเทียมกัน ทั้งสภาพแวดล้อม สภาพความเป็นอยู่ สภาพเศรษฐกิจ และการเมือง การสังคม ทำให้มนุษย์เราเกิดมามีสุขภาพอนามัยที่แตกต่างกัน แต่อย่างไรก็ดีถึงแม้ว่ามนุษย์จะไม่สามารถกำหนดสภาพแวดล้อมของมนุษย์ได้ แต่มนุษย์สามารถที่จะพัฒนาตนเองให้มีสุขภาพและอนามัยที่ดีได้เพื่อชีวิตยืนนานและการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข</p>		

กิจกรรมการเรียนการสอน		คุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะอันพึง ประสงค์
กิจกรรมของครู	กิจกรรมของผู้เรียน	

<p><b>ขั้นเตรียม</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ตรวจรายชื่อนักเรียนที่มาเข้าเรียน</li> <li>2. ตรวจการแต่งกาย</li> <li>3. ทบทวนบทเรียนที่แล้วและบอกผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและหลักเกณฑ์การวัดผลและประเมินผลในบทที่ 9</li> <li>4. ครู และนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยทั่ว ๆ ไป</li> <li>5. ครูซักถามนักเรียนถึงถึงสุขภาพอนามัยของตนเอง หรือคนอื่น ๆ ที่ดีและไม่ดีอย่างไร</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนฟังการเรียกชานชื่อ</li> <li>- นักเรียนฟังการบรรยาย จุดบันทึกผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและหลักเกณฑ์การวัดผลและประเมินผล</li> <li>- แสดงความคิดเห็น</li> <li>- ตอบคำถาม</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การตรงต่อเวลา</li> <li>2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม</li> <li>3. การแต่งกายถูกต้องตามระเบียบและสะอาด</li> <li>4. การสร้างบรรยากาศที่ดีมีความเป็นประชาธิปไตย</li> <li>5. การมีสัมมาคารวะ กิริยามารยาทที่พึงประสงค์</li> </ol>
<p><b>ขั้นดำเนินการ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นำเข้าสู่บทเรียนเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยโดยใช้สื่อ PowerPoint</li> <li>2. อธิบายแนวคิดหลักของสุขภาพ องค์ประกอบของสุขภาพ ความหมายของอนามัย การส่งเสริมสุขภาพอนามัยโดยใช้สื่อภาพประกอบ การบรรยาย และยกตัวอย่างที่สำคัญ ๆ</li> <li>3. ตั้งปัญหาให้นักเรียนตอบ</li> <li>4. ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมในบทที่ 9 และระดมสมองพร้อมทั้งอภิปรายตามกิจกรรมที่เตรียมไว้</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ศึกษาจากสื่อ PowerPoint</li> <li>- จุดบันทึกย่อสาระสำคัญ ๆ และคุณภาพประกอบ</li> <li>- ตอบคำถามและซักถามข้อสงสัย</li> <li>- ปฏิบัติตามกิจกรรมที่ครูกำหนด แบ่งกลุ่มระดมสมองและดำเนินการอภิปราย</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. การมีความเชื่อมั่นในตนเอง</li> <li>7. การไม่พัวพันกับยาเสพติด</li> </ol>
<p><b>ขั้นสรุป</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สรุปการทำกิจกรรมและการอภิปราย</li> <li>2. ตอบคำถามของผู้เรียนที่สงสัย</li> <li>3. มอบหมายงาน</li> <li>4. ประเมินผลการเรียนของนักเรียนในบทที่ 9</li> <li>5. บันทึกข้อมูลกิจกรรมการเรียนหลังการสอน</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนฟังครูสรุปและซักถามเมื่อสงสัย</li> <li>- ตั้งใจฟังคำตอบ</li> <li>- จุดบันทึกงานที่ได้รับมอบหมาย</li> <li>- ทำแบบประเมินผลการเรียนรู้</li> <li>- ขอคู่มือการวัดผลและประเมินผล</li> </ul>	

1. หนังสือการพัฒนาบุคลิกภาพ
2. ภาพแสดงลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาพดี และไม่ดี เพื่อการเปรียบเทียบ
3. ใบเฉลยแบบประเมินผลการเรียนรู้
4. PowerPoint

### การวัดผลและประเมินผล

1. วัดตามจุดประสงค์การเรียนรู้
2. วิธีวัดผลและประเมินผล
  - สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
  - ประเมินตามสภาพจริง
  - แบบประเมินผลการเรียนรู้
3. เกณฑ์การประเมินผล
  - ผ่านเกณฑ์ 50%

### ข้อเสนอแนะในการสอน ต้องให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนโดย

1. ให้นักศึกษาแต่ละคนเขียนกิจวัตรประจำวันของตน แล้วนำเสนอให้เพื่อน ๆ ฟัง
2. ให้นักศึกษาแต่ละคนนำความคิดที่เพื่อน ๆ เสนอ มาเขียนว่าใครควรจะมีสุขภาพอนามัยที่ดี และใครควรเข้าใจสุขภาพอนามัย
3. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่ม ๆ ละประมาณ 3-5 คน ระดมความคิดหาแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพอนามัยให้ดีขึ้นและเมื่อปฏิบัติแล้วจะมีประโยชน์อย่างไร แล้วนำเสนอที่หน้าชั้นเรียนให้เพื่อน ๆ ร่วมกันแสดงความคิดเห็น

### 1. เครื่องมือวัด

#### 1) แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียน

พฤติกรรม	เกณฑ์การประเมิน		
	ประจำ (2)	บางครั้ง (1)	ไม่เคย (0)
- การตรงต่อเวลา			
- การแต่งกายถูกระเบียบ			
- การมีส่วนร่วม			
- ความรับผิดชอบ			
- การสร้างบรรยากาศที่ดี			

เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ 50%

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ ระดับดี

- ครูอาจารย์อาจให้นักเรียนแต่ละคนทำรายงานค้นคว้าเนื้อหาสำคัญแต่หัวข้อของรายงานไม่ควรจะซ้ำกันแล้วให้นำส่งตามเวลาที่กำหนดไว้

## 2) แบบประเมินผลงาน

รายการประเมิน	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
- เนื้อหาถูกต้อง			
- รูปแบบสวยงาม			
- มีความประณีตถูกแบบที่กำหนด			
- ตรงต่อเวลาที่กำหนด			

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ระดับดี

## 3) แบบประเมินผลการปฏิบัติงานกลุ่ม

รายการพฤติกรรม	ดีมาก (4)	ปานกลาง (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)

- การมีส่วนร่วม				
- มีความรับผิดชอบ				
- สร้างบรรยากาศที่ดี				
- การตรงต่อเวลา				
- การมีสัมมาคารวะ				
- กิริยามารยาทที่พึงประสงค์				
- การมีความเชื่อมั่นในตนเอง				

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ระดับดี

**ใบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม/ผลการปฏิบัติงาน**

**บทที่ 9**

ชื่อ.....สกุล.....ระดับชั้น.....

ประเมินตนเอง

เพื่อนประเมิน

ครูประเมิน


ดี	พอใช้	ปรับปรุง

ดี	พอใช้	ปรับปรุง

ดี		
พอใช้		
ปรับปรุง		

ข้อเสนอแนะ

เมื่อครูอาจารย์ได้ให้ผู้เรียนและเพื่อนประเมินแล้ว ควรรับนำผลการประเมินไปใส่ไว้ใน  
 ใบให้คะแนนที่ได้จัดเตรียมไว้แล้ว เพื่อให้การประเมินผลไม่คลาดเคลื่อน และเร่งพัฒนา  
 ผู้เรียนในทันที และเพื่อเป็นข้อมูลในการประเมินผล เมื่อสิ้นภาคเรียนต่อไป

	<p><b>แผนการจัดการเรียนรู้ภาคทฤษฎี/ ปฏิบัติ</b></p>	<p>หน่วยที่ 10</p>
	<p><b>ชื่อวิชา การพัฒนาบุคลิกภาพ</b></p>	<p>สอนสัปดาห์ที่ 17-18</p>
	<p><b>ชื่อหน่วย การปฏิบัติตนเพื่อบุคลิกภาพที่ดี</b></p>	<p>คาบรวม 54</p>

ชื่อเรื่อง. การปฏิบัติตนเพื่อบุคลิกภาพที่ดี	จำนวนคาบ 8
<p><b>สาระการเรียนรู้</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การปฏิบัติตนเพื่อบุคลิกภาพที่ดี</li> <li>2. การพัฒนาบุคลิกภาพต้องปฏิบัติจริง</li> </ol> <p><b>ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. บอกวิธีการปฏิบัติตนเพื่อบุคลิกภาพที่ดีไปสู่การปฏิบัติจริงได้</li> <li>2. สามารถปรับปรุงพฤติกรรมให้มีกิจกรรมยามว่างเป็นบุคลิกภาพที่พึงประสงค์ได้</li> </ol> <p><b>สรุปเนื้อหาสำคัญ</b></p> <p>บุคคลผู้ที่ได้รับการศึกษา อบรมพัฒนามาแล้วย่อมจะต้องมีคุณสมบัติที่แตกต่างจากผู้ไม่มีโอกาสได้รับการศึกษาอบรมพัฒนา</p> <p>การนำทฤษฎี หลักการ และแนวคิดเรื่องการพัฒนาบุคลิกภาพ จากการเรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติจริง เราจะต้องมีสติสัมปชัญญะ ในทุกอิริยาบถ ระมัดระวังกาย วาจา และใจ ซึ่งจะต้องอาศัยการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เป็นนิสัยถาวรหรือทักษะ</p>	



กิจกรรมการเรียนการสอน		คุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะอันพึง ประสงค์
กิจกรรมของครู	กิจกรรมของผู้เรียน	

<p><b>ขั้นเตรียม</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ตรวจสอบรายชื่อนักเรียนที่มาเข้าเรียน</li> <li>2. ตรวจสอบการแต่งกาย</li> <li>3. ทบทวนบทเรียนที่แล้วและบอกผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและหลักเกณฑ์การวัดผลและประเมินผลในบทที่ 10</li> <li>4. ครู และนักเรียนร่วมกันสนทนาถึงการปฏิบัติตนเพื่อบุคลิกภาพที่ดีทั่ว ๆ ไป</li> <li>5. ครูซักถามนักเรียนถึงการปฏิบัติตนเพื่อบุคลิกภาพที่ดีของตนเองหรือคนอื่น ๆ ทั้งที่ดีและไม่ดีอย่างไร</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนฟังการเรียกขานชื่อ</li> <li>- นักเรียนฟังการบรรยาย จุดบ้นที่ผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและหลักเกณฑ์การวัดผลและประเมินผล</li> <li>- แสดงความคิดเห็น</li> <li>- ตอบคำถาม</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การตรงต่อเวลา</li> <li>2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม</li> <li>3. การแต่งกายถูกต้องตามระเบียบและสะอาด</li> <li>4. การสร้างบรรยากาศที่ดีที่มีความเป็นประชาธิปไตย</li> <li>5. การมีสัมมาคารวะ กิริยามารยาทที่พึงประสงค์</li> </ol>
<p><b>ขั้นดำเนินการ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นำเข้าสู่บทเรียนเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อบุคลิกภาพที่ดีโดยใช้สื่อ PowerPoint</li> <li>2. อธิบายถึงการปฏิบัติเพื่อบุคลิกภาพที่ การพัฒนาบุคลิกภาพที่ต้องปฏิบัติจริง โดยการยกตัวอย่างที่สำคัญ ๆ</li> <li>3. ตั้งปัญหาให้นักเรียนตอบ</li> <li>4. ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมและอภิปรายตามกิจกรรมที่เตรียมไว้ในบทที่ 10</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ศึกษาจากสื่อ PowerPoint</li> <li>- จุดบ้นที่กย่อสาระสำคัญ ๆ</li> <li>- ตอบคำถามและซักถามข้อสงสัย</li> <li>- ปฏิบัติตามกิจกรรมที่ครูกำหนดแบ่งกลุ่มระดมสมองและดำเนินการอภิปราย</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. การมีความเชื่อมั่นในตนเอง</li> <li>7. การมีจิตสำนึกและร่วมกันอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม</li> </ol>
<p><b>ขั้นสรุป</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สรุปการทำกิจกรรมและการอภิปราย</li> <li>2. ตอบคำถามของผู้เรียนที่สงสัย</li> <li>3. มอบหมายงาน</li> <li>4. ประเมินผลการเรียนของนักเรียนในบทที่ 10</li> <li>5. บ้นที่ข้อมูลกิจกรรมการเรียนหลังการสอน</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนฟังครูสรุปและซักถามเมื่อสงสัย</li> <li>- ตั้งใจฟังคำตอบ</li> <li>- จุดบ้นที่งานที่ได้รับมอบหมาย</li> <li>- ทำแบบประเมินผลการเรียนรู้</li> <li>- ขอคูผลการวัดผลและประเมินผล</li> </ul>	

### สื่อการเรียนการสอน

1. หนังสือการพัฒนาบุคลิกภาพ
2. ภาพแสดงกิจกรรมมารยาทในงานสังคมต่าง ๆ
3. ใบเฉลยแบบประเมินผลการเรียนรู้
4. PowerPoint

### การวัดผลและประเมินผล

1. วัดตามจุดประสงค์การเรียนรู้
2. วิธีวัดผลและประเมินผล
  - สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
  - ประเมินตามสภาพจริง
  - แบบประเมินผลการเรียนรู้
3. เกณฑ์การประเมินผล
  - ผ่านเกณฑ์ 50%

### ข้อเสนอแนะในการสอน ต้องให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนโดย

1. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มอ่านข้อความตามกิจกรรมมารยาทที่เสนอแนะให้ฝึกปฏิบัติกลุ่มละ 1 กิจกรรมมารยาท แล้วให้ช่วยกันอภิปรายผลดีที่จะเกิดขึ้นในการปฏิบัติจริงว่าเป็นเช่นใดบ้าง แล้วส่งตัวแทนออกมานำเสนอที่หน้าชั้นเรียนให้เพื่อน ๆ ฟังถึงประโยชน์ของการปฏิบัติเช่นนั้น
2. ให้นักศึกษาแสดงบทบาทสมมติในแต่ละกิจกรรมมารยาทตามที่ครูอาจารย์ผู้สอนเห็นสมควร แล้วให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มอภิปรายผลการแสดงบทบาทให้เพื่อนฟังที่หน้าชั้นเรียน

### 1. เครื่องมือวัด

#### 1) แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียน

พฤติกรรม	เกณฑ์การประเมิน		
	ประจำ (2)	บางครั้ง (1)	ไม่เคย (0)
- การตรงต่อเวลา			
- การแต่งกายถูกระเบียบ			
- การมีส่วนร่วม			
- ความรับผิดชอบ			
- การสร้างบรรยากาศที่ดี			

เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ 50%

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ระดับดี

- ครูอาจารย์อาจให้นักเรียนแต่ละคนทำรายงานค้นคว้าเนื้อหาสำคัญแต่หัวข้อของรายงานไม่ควรจะซ้ำกันแล้วให้นำส่งตามเวลาที่กำหนดไว้

## 2) แบบประเมินผลงาน

รายการประเมิน	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
- เนื้อหาถูกต้อง			
- รูปแบบสวยงาม			
- มีความประณีตถูกแบบที่กำหนด			
- ตรงต่อเวลาที่กำหนด			

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ระดับดี

## 3) แบบประเมินผลการปฏิบัติงานกลุ่ม

รายการพฤติกรรม	ดีมาก (4)	ปานกลาง (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
- การมีส่วนร่วม				
- มีความรับผิดชอบ				
- สร้างบรรยากาศที่ดี				
- การตรงต่อเวลา				
- การมีสัมมาคารวะ				
- กิริยามารยาทที่พึงประสงค์				
- การมีความเชื่อมั่นในตนเอง				

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ระดับดี

ใบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม/ผลการปฏิบัติงาน

บทที่ 10

ชื่อ.....สกุล.....ระดับชั้น.....

ประเมินตนเอง

ดี	พอใช้	ปรับปรุง

เพื่อนประเมิน

ดี	พอใช้	ปรับปรุง

ครูประเมิน

ดี		
พอใช้		
ปรับปรุง		

ข้อเสนอแนะ

เมื่อครูอาจารย์ได้ให้ผู้เรียนและเพื่อนประเมินแล้ว ควรรับนำผลการประเมินไปใส่ไว้ใน  
 ใบให้คะแนนที่ได้จัดเตรียมไว้แล้ว เพื่อให้การประเมินผลไม่คลาดเคลื่อน และเร่งพัฒนา  
 ผู้เรียนในทันที และเพื่อเป็นข้อมูลในการประเมินผล เมื่อสิ้นภาคเรียนต่อไป