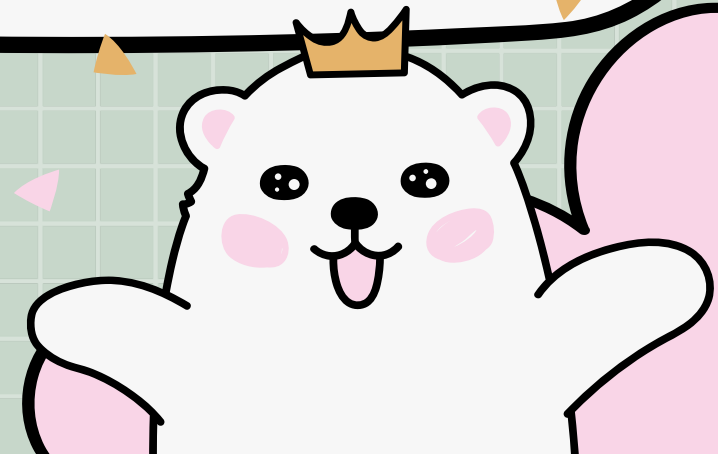


๖๖หะ๖๖หว...๖๖หะใจ

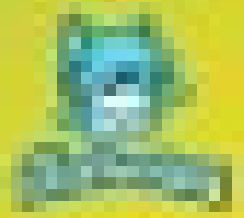
..วงล้อแห่งตัวตน ..

ครูผู้สอน นางสาวอภิษร ทวยเจริญ (ครูห่าน)





จำนวนข้อ  
ทั้งหมด



# Self Awareness รู้จักตัวเอง

การรู้จักตัวเอง คือ ?



การรู้จักตัวเอง คือ การที่บุคคลรับรู้ตนเองในด้าน  
ความคิด ความรู้สึก ความต้องการ ตลอดจนความชอบ  
ความสนใจ ความถนัด ความสามารถ ฯลฯ ของตนเอง





# เหตุผลที่เราต้องรู้จักและเข้าใจตนเอง



เข้าใจผู้อื่น  
ได้มากขึ้น

ควบคุมตนเอง  
ได้ดีขึ้น

รู้วิธีการ  
พัฒนาตนเอง

ตัดสินใจเลือก  
สิ่งต่าง ๆ ได้อย่าง  
เหมาะสม



มีเป้าหมาย  
ในการดำเนิน  
ชีวิต



# เหตุผลที่เราต้องรู้จักและเข้าใจตนเอง



เพื่อวางแผนและตัดสินใจ  
ในการเลือกศึกษาต่อ



เพื่อวางแผนในการเลือก  
ประกอบอาชีพ





# การรู้จักและเข้าใจตนเองเป็นอย่างไร ?



★ Love MYSELF ★

## รู้จักตนเอง



## เข้าใจตนเอง



ความชอบ / ความสนใจ

ความถนัด/ความสามารถ

ทักษะที่ใช้ในชีวิต

ลักษณะนิสัย หรือ บุคลิกภาพ

การรับรู้อารมณ์ตนเอง

การรับรู้พฤติกรรมตนเอง

การรับรู้จัดการความคิดตนเอง

การตัดสินใจ/การแก้ปัญหา

# เริ่มต้นรู้จักตนเอง

ความชอบ



ความสนใจ



บุคลิกภาพ



ความถนัด

ความสามารถ



ทักษะต่าง ๆ



รูปแบบ  
การเรียนรู้



เราควรรู้จักตนเองใน  
เรื่องใดบ้าง ?



# ความชอบ คือ ?

สิ่งที่ทำแล้วรู้สึกสบายใจ  
พึงพอใจ มีความสุขที่ได้ทำ

นักเขียนมีความชอบ  
ในเรื่องอะไรกันบ้าง ?







# สำรวจความชอบ

ชอบเลี้ยงสัตว์



ชอบร้องเพลง



ชอบเล่นกีฬา



ชอบดูหนัง/ฟังเพลง



ชอบดูดวง



ชอบทำอาหาร



ชอบเต้น COVER



ชอบถ่ายรูป





# สำรวจความชอบ

ชอบดู หรือเล่น TIK TOK



ชอบอ่านนิยาย/แต่งนิยาย

ชอบเล่นเกม

ชอบไปเที่ยว



ชอบวาดรูป

ชอบแต่งรถ

ชอบเล่นดนตรี



ชอบกินหมูกระทะ/ชาหนมไข่มุก



# ความสนใจ คือ ?

เรื่องที่นักเรียนอยากรู้  
หรือกำลังติดตาม ให้ความสำคัญ

นักเรียนมีความสนใจ  
ในเรื่องอะไรกันบ้าง ?

"คนที่สนใจเรื่องเดียวกัน มักจะดึงดูดเข้ามาหากัน"





# สำรวจความสนใจ

สนใจเรื่องการเมือง



สนใจเรื่องติดตามศิลปิน

สนใจเรื่องการ์ตูน/ซีรี่ย์

สนใจเรื่องแฟชั่น



สนใจเรื่องหุ้น/การเงิน

สนใจเรื่องปลูกแคคตัส

สนใจเรื่องการแต่งหน้า



สนใจเรื่องเทคโนโลยี



ความถนัด/ความสามารถ  
คือ ?



สิ่งที่ทำได้ดี สามารถฝึกฝน  
และพัฒนาให้ดีขึ้นได้ต่อไป ?

นักเรียนมีความถนัด หรือ  
ความสามารถอะไรกันบ้าง ?

ความถนัด / ความสามารถ เป็นได้ทั้ง  
"พรสวรรค์ และพรแสวง"





# สำรวจความถนัด/ความสามารถ

ด้านนาฏศิลป์



ด้านศิลปะ/ตกแต่ง



ด้านการทำอาหาร



ด้านงานฝีมือ/งานประดิษฐ์



ด้านการร้องเพลง



ด้านการเล่นดนตรี



ด้านคอมพิวเตอร์



ด้านการเล่นกีฬา





# สำรวจความถนัด/ความสามารถ



ด้านการเขียนโค้ดโปรแกรม



ด้านการออกแบบ/กราฟฟิก



ด้านการวาดรูป/การปั้น



ด้านการซ่อมเครื่องยนต์



ด้านคณิตศาสตร์



ด้านการเกษตร



ด้านภาษา



ด้านศิลปะการต่อสู้



# ทักษะ (Skill) คือ ?

สิ่งที่ลงมือทำแล้วเกิดความ  
ชำนาญ เป็นส่วนสำคัญในการใช้  
ชีวิต และการทำงาน

นักเรียนมีทักษะที่ใช้ใน  
ชีวิตประจำวันอะไรกันบ้าง ?







# สำรวจทักษะ (Skill)



ทักษะการคิดสร้างสรรค์



ทักษะการคิดวิเคราะห์



ทักษะการคิดแก้ปัญหา



ทักษะการสื่อสาร



ทักษะการคิดคำนวณ



ทักษะทางด้านภาษาต่าง ๆ



ทักษะการออกแบบ



ทักษะการใช้เทคโนโลยี





# สำรวจทักษะ (Skill)



ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์

ทักษะการปรับตัว

ทักษะการควบคุมอารมณ์

ทักษะภาวะผู้นำ



ทักษะการเรียนรู้

ทักษะการทำงานเป็นทีม

ทักษะการบริหารจัดการเวลา

ทักษะการเจรจาต่อรอง





# สำรวจทักษะ (Skill)



ทักษะการรู้เท่าทันสื่อ



ทักษะการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ



ทักษะทางอาชีพ



ทักษะการให้คำปรึกษา



ทักษะการเข้าใจผู้อื่น



ทักษะการเรียนรู้วัฒนธรรม



ทักษะการตัดสินใจ



ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง



# บุคลิกภาพ คือ ?

ลักษณะทางร่างกาย การแสดงออก  
ทางพฤติกรรม รวมทั้งทางด้านจิตใจ  
หรืออุปนิสัยของแต่ละคน

นักเรียนมีบุคลิกภาพ  
เป็นอย่างไรกันบ้าง ?





# สำรวจบุคลิกภาพ/ลักษณะนิสัย





# สำรวจบุคลิกภาพ/ลักษณะนิสัย



มีความมั่นใจ  
ในตนเอง

กล้า  
แสดงออก

รอบคอบ

ชอบค้นหา

มีอารมณ์ขัน

รัก  
ความยุติธรรม

กล้าหาญ

อ่อนน้อม  
ถ่อมตน



# สำรวจบุคคลิกภาพ/ลักษณะนิสัย



เจ้าระเบียบ

รักอิสระ

มีโลกส่วนตัวสูง

เข้มแข็ง

เป็นที่ปรึกษาที่ฟังพาได้

ชอบเข้าสังคม

ช่างคิด ช่างฝัน จินตนาการ

คล่องแคล่ว

# รูปแบบการเรียนรู้ คือ ?

วิธีการที่ผู้เรียนแต่ละคนมีการ  
เรียนรู้ได้ดีที่สุดด้วยการใช้ประสาท  
สัมผัสรับรู้ข้อมูลรูปแบบต่างๆ

นักเรียนรู้รูปแบบการเรียนรู้  
ของตนเองแบบใด ?







# รูปแบบการเรียนรู้? <sup>๒</sup>

รูปแบบการเรียนรู้จาก  
การดู/มองเห็น



รูปแบบการเรียนรู้จาก  
การฟังเสียง



รูปแบบการเรียนรู้จาก  
การอ่าน/การใช้ตัวอักษร



รูปแบบการเรียนรู้จาก  
การลงมือปฏิบัติ



เพราะว่า คนที่จะอยู่เคียงข้าง  
กับเราไปตลอดทั้งชีวิตก็คือ  
"ตัวเราเอง"

ดังนั้นแล้ว จงสำรวจตนเอง  
เพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นกว่า  
วันวานที่ผ่านมา  
"เป็นตัวเองในเวอร์ชันที่ดีที่สุด"





# กิจกรรม

## วงล้อแห่งตัวฉัน

### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

- 1.สำรวจเกี่ยวกับความชอบ ความสนใจ ความถนัด ความสามารถ ตลอดจนบุคลิกภาพ และรูปแบบการเรียนรู้ของตนเอง
- 2.ออกแบบจัดทำแผนภาพวงล้อแห่งตัวฉันได้อย่างสร้างสรรค์



# วงล้อแห่งตัวตน

รูปแบบการเรียนรู้

บุคลิกภาพ

ชื่อ-นามสกุล  
ชื่อเล่น

ความรัก



ความสนใจ

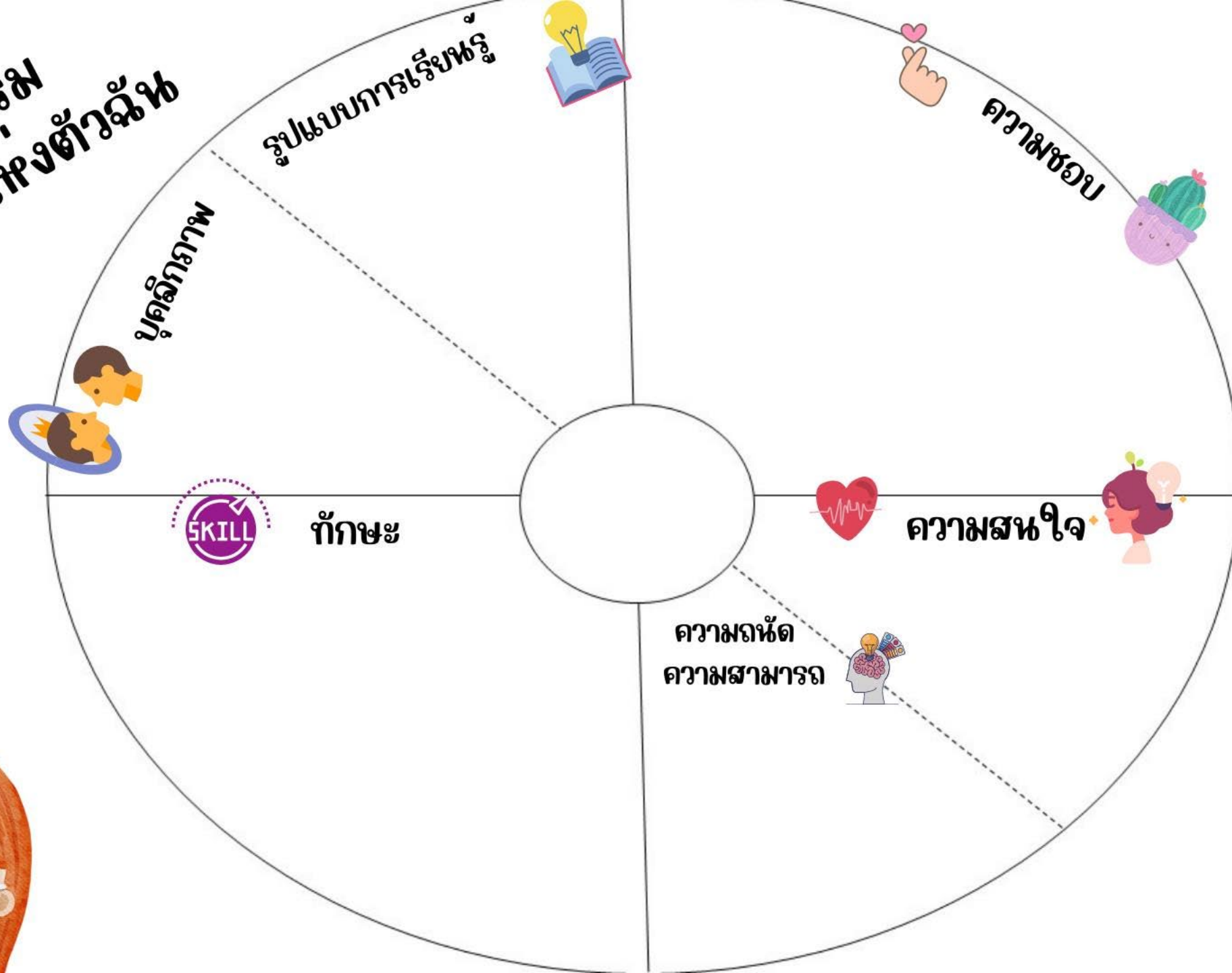
ความถนัด  
ความสามารถ



ทักษะ



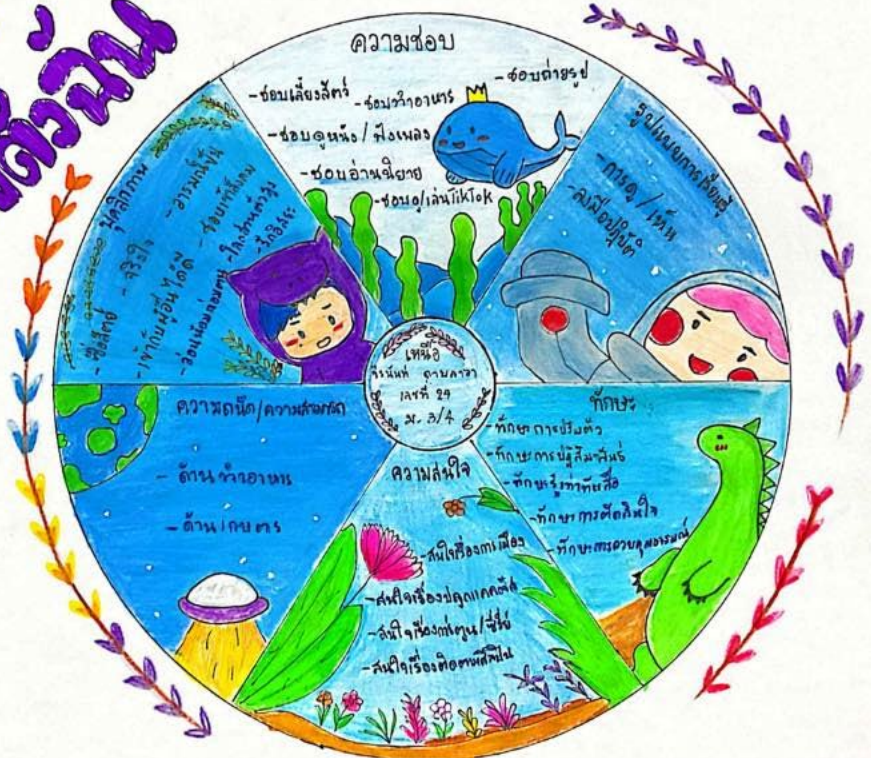
# กิจกรรม วงล้อแห่งตัวฉัน



ตัวอย่างผลงานนักเรียน  
กิจกรรมวงล้อแห่งตัวฉัน



# วงล้อแห่งตัวฉัน



# ผลงานนักเรียน กิจกรรมวงล้อแห่งตัวฉัน

