

สำเร็จดี



วางแผนเรียนฉบับรวบตึง

Goal Setting for High Schoolers



20 นาที



ทุกเมื่อที่ต้องการ



1 คน



วัยรุ่น

คำอธิบาย

เครื่องมือนี้จะชวนวัยรุ่นทุกคนให้ตั้งเป้าหมายในการเรียน โดยการสำรวจความต้องการของตัวเอง และ สร้างแผนในการทำตามเป้าหมายนั้นอย่างแน่วแน่

วิธีการใช้งาน

1. คิดถึงเป้าหมายทางการศึกษาและหน้าที่การงานของตัวเอง
2. ใช้เวลาคิดทบทวนทางเดินต่างๆ
3. ตอบคำถามที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายลงในใบงาน
4. ทำตามแผนที่เขียนไว้

เป้าหมาย

เพื่อส่งเสริมทักษะการตั้งเป้าหมายและการวางแผนทางด้านการเรียน

อ้างอิง

1. ประสาท อิศรปรีดา. (2548). สารัตถะจิตวิทยาการศึกษา. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
2. ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย วัยรุ่น-วัยสูงอายุ เล่ม2 (พิมพ์ครั้งที่ 9 ed.). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
3. ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2554). ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 16 ed.). กรุงเทพฯ: หอม ชาวบ้าน.
4. Ackerman, C. E., MA. (2023). 42 Goal setting Activities for Students & Kids (+ PDF). PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/goal-setting-students-kids/#college>

Goal Setting for High Schoolers



___/___/___

1. เป้าหมายหรือสิ่งที่คาดหวังในการเข้าเรียนมหาวิทยาลัย เราจะทำอย่างไรเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น

(เป้าหมายอาจจะเป็นคนหรือมหาวิทยาลัยที่อยากเข้า หรืออาชีพในฝันที่อยากเป็น)

3. เป้าหมายเรื่องกิจกรรมที่อยากทำในรั้วโรงเรียนในแต่ละปีการศึกษา เราจะทำอย่างไรเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น

(เช่น ม.4 ทำค่าย / ม.5 เป็นคณะกรรมการนักเรียน กีฬา ฯลฯ)



.....



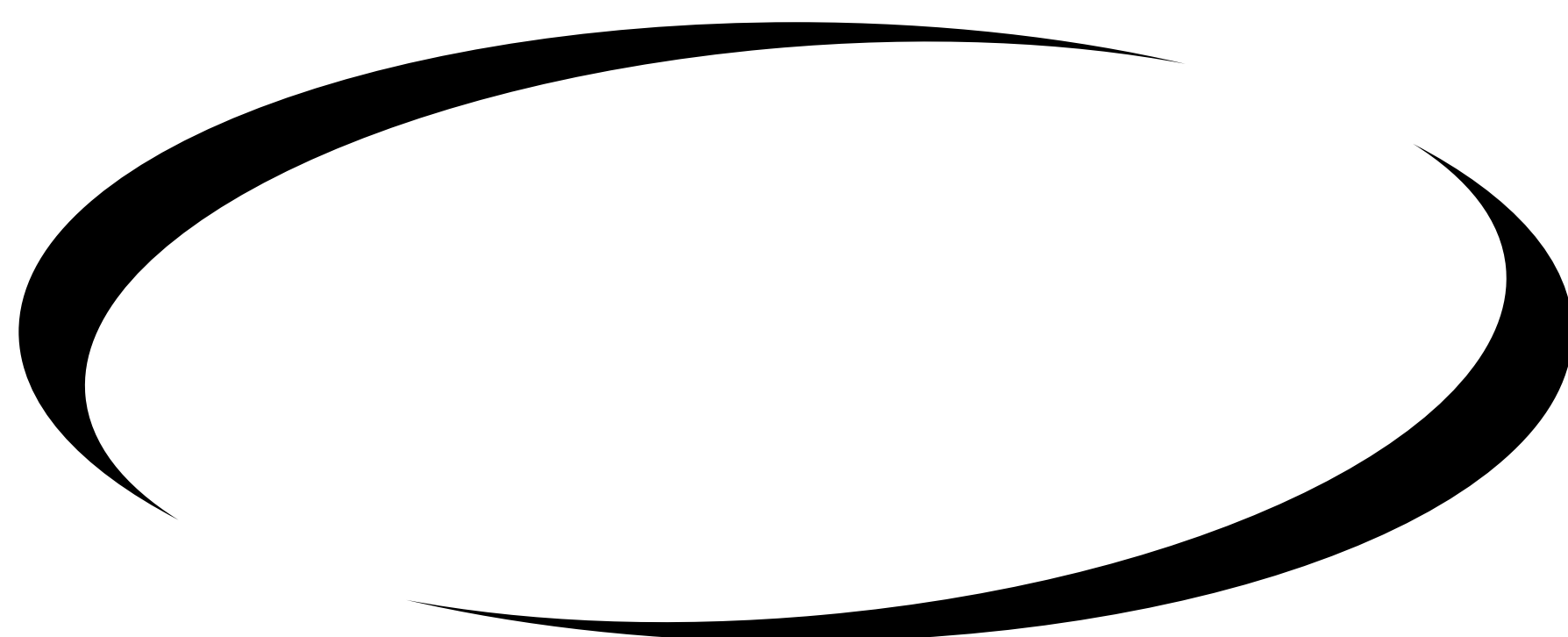
.....



.....

4. เป้าหมายอื่น ๆ เราจะทำอย่างไรเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น

(ยกตัวอย่าง เช่น ค้นหาความถนัดทางอาชีพ โดยลองฝึกงาน การพัฒนาตัวเองในด้านต่าง)



2. เป้าหมายการเรียนรู้ทางด้านวิชาการในระยะสั้น และระยะยาว เราจะทำอย่างไรเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น

(ระยะสั้น = เป้าหมายรายเทอม 1-6 เดือน)

ระยะยาว = เป้าหมายรายปี 12 เดือน หรือเกรดรวมทั้งช่วงมัธยมปลาย)



ระยะสั้น



ระยะยาว

5. ภายใน 7 วันข้างหน้า เราจะสามารถพัฒนาทักษะที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายข้างต้นได้อย่างไร

Goal Setting for High Schoolers



___/___/___

1. เป้าหมายหรือสิ่งที่คาดหวังในการเข้าเรียนมหาวิทยาลัย เราจะทำอย่างไรเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น

(เป้าหมายอาจจะเป็นคนหรือมหาวิทยาลัยที่อยากเข้า หรืออาชีพในฝันที่อยากเป็น)

อยากเป็นนักร้อง

สอบเทียบมัธยมให้ผ่าน: เราคิดว่าจะเรียน GED แล้วสอบเทียบไปพร้อมกับซ้อมร้องเพลง จะได้อุ่นใจเพื่อเราไม่ได้เดบิว

3. เป้าหมายเรื่องกิจกรรมที่อยากทำในรั้วโรงเรียนในแต่ละปีการศึกษา เราจะทำอย่างไรเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น

(เช่น ม.4 ทำค่าย / ม.5 เป็นคณะกรรมการนักเรียน กีฬา ฯลฯ)



ม.4 ประกวดร้องเพลงในโรงเรียน



ม.5 ตั้งวงดนตรีกับเพื่อน



ม.6 แสดงกับวงดนตรีที่โรงเรียน

4. เป้าหมายอื่นๆ เราจะทำอย่างไรเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น

(ยกตัวอย่าง เช่น ค้นหาความถนัดทางอาชีพ โดยลองฝึกงาน การพัฒนาตัวเองในด้านต่าง)

2. เป้าหมายการเรียนรู้ทางด้านวิชาการในระยะสั้น และระยะยาว เราจะทำอย่างไรเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น

(ระยะสั้น = เป้าหมายรายเทอม 1-6 เดือน)

ระยะยาว = เป้าหมายรายปี 12 เดือน หรือครอบคลุมทั้งช่วงมัธยมปลาย)



ระยะสั้น

ซ้อมร้องเพลงสัปดาห์ละ 12 ชั่วโมง

เข้าเรียน GED 10 โมง - 5 โมง

สอบ GED Math เป็นวิชาแรกในเดือน มี.ค

สอบ GED Sci ในเดือน พ.ค



ระยะยาว

ลงประกวดรายการเพลง

สอบ GED ครบ 4 ตัว

อยากลองลงเรียนฝั่ง coding ด้วย
เพื่อเราเปลี่ยนใจ เพราะคิดว่า IT ก็อาจจะมีประโยชน์ใน
อนาคต
เป็นการเพิ่มทางเลือกเพื่อเราอดคิดไม่ได้ผ่านไม่ได้เดบิว

5. ภายใน 7 วันข้างหน้า เราจะสามารถพัฒนาทักษะที่จะทำให้อะไรบรรลุเป้าหมายข้างต้นได้อย่างไร

วันอังคาร: ไปคลาสร้องเพลง (ตามเก็บเรียน GED ตอนค่ำ)

วันพุธ: ไปเรียน GED

วันพฤหัสบดี: ไปเรียน GED

วันศุกร์: ไปเรียน GED

วันเสาร์: คลาสร้องเพลง

วันอาทิตย์: สอบร้องเพลง

วันจันทร์: ไปคลาสร้องเพลง (ตามเก็บเรียน GED ตอนค่ำ)