



การจัดการเวลา

หลักสูตรสากลสำหรับเยาวชน

อายุ 19 ปี ขึ้นไป



Compassion International, Inc.
12290 Voyager Parkway Colorado Springs, CO 80921
<http://www.compassion.com>

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 การดูตารางเวลา	1 - 4
บทที่ 2 การมองดูเป้าหมายระยะยาว (แผนการสำหรับวันพรุ่งนี้ของฉัน)	5 - 6
บทที่ 3 การหลีกเลี่ยงความเฉื่อยชา	7 - 9
การประเมินผลครูผู้สอน	9
การประเมินผลนักเรียน	10
ภาคผนวก 1-แผนประจำสัปดาห์	11 - 12

หลักสูตรสากลสำหรับเยาวชน อายุ 19 ปี ขึ้นไป

บทที่ 1

เรื่อง การดูตารางเวลา

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถยกตัวอย่างชีวิตของคนในพระคำภีร์เพื่อใช้ในการจัดการกับเวลาของตัวเองได้

คุณสมบัติ

คุณสมบัติที่นักเรียนจะได้รับการพัฒนาตามรายการประเมิน 40 คุณสมบัติสำหรับวัยรุ่นประกอบไปด้วย

1. กิจกรรมสร้างสรรค์ (ข้อ 17)
2. การวางแผน และการตัดสินใจ (ข้อ 32)
3. ความรู้สึกถึงความมีจุดหมาย (ข้อ 39)
4. การมองโลกในแง่ดีสำหรับอนาคตของตัวเอง (ข้อ 40)

สิ่งที่ต้องเตรียม

1. ขนาดกลุ่ม : นักเรียนทุกคนในห้อง
2. เวลาที่ใช้ในการสอน : 45 นาที
3. วัสดุ/อุปกรณ์ :
 - กระดาษ/ดินสอหรือชอล์ก/กระดานดำ
4. สถานที่ : ห้องเรียน

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ขั้นตอนที่ 1. ขออาสาสมัครอ่าน ปัญญาจารย์ 3:1-13

มีฤดูกาลสำหรับทุกสิ่ง

¹ มีฤดูกาลสำหรับทุกสิ่ง และมีวาระสำหรับเรื่องราวทุกอย่างภายใต้ฟ้าสวรรค์

² มีวาระเกิด และวาระตาย มีวาระปลูก และวาระถอนสิ่งที่ปลูกทิ้ง

³ มีวาระฆ่า และวาระรักษาให้หาย มีวาระรื้อทำลายลง และวาระก่อสร้างขึ้น

⁴ มีวาระร้องไห้ และวาระหัวเราะ มีวาระไว้ทุกข์ และวาระเต้นรำ

⁵ มีวาระโยนหินทิ้ง และวาระเก็บรวบรวมนหิน มีวาระสวมกอด และวาระงดเว้นการสวมกอด

⁶ มีวาระแสวงหา และวาระทำลาย วาระเก็บรักษาไว้ และวาระโยนทิ้งไป

⁷ มีวาระฉีกขาด และวาระเย็บ วาระนั่งเจ็บ และวาระพูด

⁸ มีวาระรัก และวาระเกลียด วาระสงคราม และวาระสันติ

⁹ คนงานได้ทำอะไรอะไรจากงานของเขา

¹⁰ ข้าพเจ้าเห็นธุรกิจ ซึ่งพระเจ้าประทานให้มนุษย์ทำ

¹¹ พระองค์ทรงกระทำให้สรรพสิ่งดงามตามฤดูกาลของมัน พระองค์ทรงบรรจุนิรันดร์กาลไว้ในจิตใจของมนุษย์ แต่มนุษย์ยังไม่เห็นว่า พระเจ้าทรงทำอะไรไว้ตั้งแต่ปฐมกาลจนกาลปลายสุดท้าย

¹² ข้าพเจ้าทราบแล้วว่า สำหรับเขาไม่มีอะไรที่จะดีไปกว่าเปรมปรีดีและรำเริงตลอดชีวิต

¹³ และว่าเป็นของประทานจากพระเจ้าแก่มนุษย์ ที่จะให้มนุษย์ได้กินดื่มและเพลิดเพลินในบรรดาการงานของเขา

ขั้นตอนที่ 2. ให้ครูอภิปรายว่ามีวาระสำหรับทุกสิ่งอย่างไร

ขั้นตอนที่ 3. **ครูพูดว่า:** "พระเจ้าทรงมีแผนการสำหรับเราอย่างไร" จากนั้นให้ขออาสาสมัครอ่าน เยเรมีย์ 29:11

พระเจ้าตรัสว่า "เพราะเรารู้แผนงานที่เรามีไว้สำหรับเจ้าเป็นแผนงานเพื่อสวัสดิภาพมิใช่เพื่อทุกข์ภาพ เพื่อจะให้อนาคตและความหวังใจแก่เจ้า"

ขั้นตอนที่ 4. **ครูบอกว่า:** "พระเจ้าทรงมีแผนงานสำหรับนักเรียน แต่พระองค์ยังตรัสอีกว่ามีเวลาสำหรับแต่ละสิ่งแตกต่างกัน ดังนั้นพระเจ้าทรงคาดหวังให้เราใช้เวลาที่มีอย่างฉลาด เพื่อที่เราจะสามารถทำสิ่งที่เราต้องการได้ในเวลาที่กำหนดและเพื่อที่เราจะได้มีความสุขกับชีวิตของเรา"

ขั้นตอนที่ 5. ขออาสาสมัครอ่าน ยาโคบ 4:14

"แต่ว่าท่านไม่รู้เรื่องของพรุ่งนี้ ชีวิตของท่านเป็นเช่นใดเล่า ท่านก็เป็นเช่นหมอกที่ปรากฏอยู่เพียงชั่วครู่แล้วก็หายไป"

ขั้นตอนที่ 6. **ครูพูดว่า:** "พระเจ้าต้องการให้เราฝากแผนการของเราไว้กับพระองค์ และถ้าเราไม่ใช่คนที่จัดการสิ่งต่างๆ ได้หรือไม่มีแผนการสำหรับชีวิตหรือคิดเกี่ยวกับอนาคตเราอาจจะพลาดสิ่งที่พระเจ้าทรงปรารถนาจากเรา"

กิจกรรมการเรียนรู้

- ขั้นตอนที่ 1. แจกสำเนาปฏิทินประจำสัปดาห์ให้นักเรียนหรือให้นักเรียนทำเอง
(ดูภาคผนวก 1-แผนประจำสัปดาห์)
- ขั้นตอนที่ 2. ให้นักเรียนได้เติมสิ่งต่างๆที่เขาต้องทำสำหรับอาทิตย์นั้นลงในตาราง
ตัวอย่าง : ไปโรงเรียน, ไปทำงาน, ไปโครงการของคอมแพชชั่น, ทำงานบ้าน,
ออกไปทำธุระข้างนอก, ไปประชุมตามนัดหมาย,

กิจกรรมสรุปบทเรียน

- ขั้นตอนที่ 1. **ครูถามว่า:** นักเรียนคิดว่าการใช้ปฏิทินประจำสัปดาห์สามารถช่วยนักเรียนให้ทำเป้าหมายในระยะยาวของนักเรียนได้สำเร็จได้อย่างไร
- ขั้นตอนที่ 2. **ครูถามว่า:** นักเรียนมีอะไรอยู่ในตารางประจำสัปดาห์ที่ช่วยให้นักเรียนทำเป้าหมายในระยะยาวให้สำเร็จหรือไม่ อย่างไรก็ตามให้นักเรียนจำไว้ว่าเราควรมีแผนการสำหรับตัวเองแต่พระเจ้าก็ทรงมีแผนการสำหรับนักเรียนด้วยเช่นกัน
- ขั้นตอนที่ 3. ขออาสาสมัครอ่าน ฟิลิปปี 1:6
ข้าพเจ้าแน่ใจว่าพระองค์ผู้ทรงตั้งต้นการดีไว้ในพวกท่านแล้ว จะทรงกระทำให้สำเร็จจนถึงวันแห่งพระเยซูคริสต์
- ขั้นตอนที่ 4. ขออาสาสมัครอ่าน เยเรมีย์ 29:11
พระเจ้าตรัสว่า “เพราะเรารู้แผนงานที่เรามีไว้สำหรับเจ้าเป็นแผนงานเพื่อสวัสดิภาพมิใช่เพื่อทุกขภาพ เพื่อจะให้นาคตและความหวังใจแก่เจ้า”

Handwriting practice lines on a white sheet of paper. The page contains 20 horizontal dashed lines for tracing and writing practice.

หลักสูตรสากลสำหรับเยาวชน อายุ 19 ปี ขึ้นไป

บทที่ 2

เรื่อง การมองดูเป้าหมายระยะยาว (แผนการสำหรับวันพรุ่งนี้ของฉัน)

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถประเมินเป้าหมายของตัวเอง และดูตัวอย่างจากพระคัมภีร์ในเรื่องของการจัดการเวลาได้

คุณสมบัติ

คุณสมบัติที่นักเรียนจะได้รับการพัฒนาตามรายการประเมิน 40 คุณสมบัติสำหรับวัยรุ่นประกอบไปด้วย

1. กิจกรรมสร้างสรรค์ (ข้อ 17)
2. การวางแผน และการตัดสินใจ (ข้อ 32)
3. ความรู้สึกถึงความมีจุดหมาย (ข้อ 39)
4. การมองโลกในแง่ดีสำหรับอนาคตของตัวเอง (ข้อ 40)

สิ่งที่ต้องเตรียม

1. ขนาดกลุ่ม : กลุ่มใหญ่, กลุ่มย่อย 1-2 คน
2. เวลาที่ใช้ในการสอน : 45 นาที
3. วัสดุ/อุปกรณ์ :
 - กระดาษ/ดินสอหรือชอล์ก/กระดานดำ
4. สถานที่ : ห้องเรียน

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

- ขั้นตอนที่ 1. ขออาสาสมัครอ่าน สุภาษิต 3:5-6
“จงวางใจในพระเจ้าด้วยสุดจิตสุดใจของเจ้า และอย่าพึ่งพาความรอบรู้ของตนเอง
จงยอมรับรู้พระองค์ในทุกทางของเจ้า และพระองค์จะทรงทำให้วิถีของเจ้าราบรื่น”
- ขั้นตอนที่ 2. ขออาสาสมัครอ่านเยเรมีย์ 18:6
“ประชาอิสราเอลเอ๋ย เราจะกระทำแก่เจ้าอย่างที่เราจะทำไม่ได้หรือ พระเจ้าตรัส
ดังนี้แหละ ดูก่อนประชาอิสราเอลเอ๋ย เจ้าอยู่ในมือของเราอย่างดินเหนียวอยู่ในมือของช่างหม้อ”
- ขั้นตอนที่ 3. ขออาสาสมัครอ่าน เยเรมีย์ 29:11
“พระเจ้าตรัสว่า เพราะเรารู้แผนงานที่เรามีไว้สำหรับเจ้า เป็นแผนงานเพื่อสวัสดิภาพ
ไม่ใช่เพื่อทุกข์ทรมาน เพื่อจะให้นาคตและความหวังใจแก่เจ้า”

กิจกรรมการเรียนรู้

- ขั้นตอนที่ 1. ให้นักเรียนคิดถึงสิ่งที่วางแผนไว้สำหรับอนาคต ของตนเองโดยใช้หัวข้อว่า
“แผนการสำหรับวันพรุ่งนี้ของฉัน”
- ขั้นตอนที่ 2. **ครูบอกนักเรียนว่า:** “สิ่งที่นักเรียนได้วางแผนไว้ล่วงหน้ามักจะเป็นสิ่งที่สำคัญเสมอ”
- ขั้นตอนที่ 3. ต่อไปให้นักเรียนเขียนสิ่งที่พวกเขาอยากทำในอนาคต หลังจากที่นักเรียนทำงานไปได้
10 นาที ให้เขาคิดถึงเป้าหมายในระยะยาว เช่น เป้าหมายสำหรับ อาชีพ, สุขภาพ,
จิตวิญญาณ, และความสัมพันธ์อื่นๆ บอกพวกเขาว่ามีเป้าหมายมากมายหลายประเภท
ที่คนเราจะต้องวางแผนสำหรับตัวเองในอนาคต
- ขั้นตอนที่ 4. ให้นักเรียนเขียนรายการต่างๆ ลงไปอีก 10 นาที
- ขั้นตอนที่ 5. ให้นักเรียนแบ่งปันเป้าหมายบางอย่างให้เพื่อนๆ ในห้องฟัง หรือถ้ามีเวลาจำกัดให้นักเรียน
ได้แบ่งปันกับเพื่อน 1-2 คนที่ทำงานอยู่ใกล้ๆ กัน

กิจกรรมสรุปบทเรียน

- ขั้นตอนที่ 1. ขออาสาสมัครอ่าน ฟิลิปปี 4:6-7
“อย่าทุกข์ร้อนในสิ่งใดๆ เลย แต่จงทูลเรื่องความปรารถนาของท่านทุกอย่างแก่พระเจ้า
ด้วยการอธิษฐาน การวิงวอน การขอบคุณ แล้วสันติสุขแห่งพระเจ้าซึ่งเกินความเข้าใจ
จะคุ้มครอบจิตใจและความคิดของท่านไว้ในพระเยซูคริสต์”
- ขั้นตอนที่ 2. **ครูพูดว่า:** พระเจ้าไม่ทรงปรารถนาให้นักเรียนจัดการกับชีวิตและเป้าหมายของตัวเอง
เพียงลำพัง แต่พระองค์จะอยู่กับนักเรียนเสมอหากว่าเขาทูลขอให้พระองค์เข้ามาในใจ

หลักสูตรสากลสำหรับเยาวชน อายุ 19 ปี ขึ้นไป

บทที่ 3

เรื่อง การหลีกเลี่ยงความเฉื่อยชา

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถยกตัวอย่างบุคคลในพระคัมภีร์ในการจัดการเรื่องเวลาได้

คุณสมบัติ

คุณสมบัติที่นักเรียนจะได้รับการพัฒนาตามรายการประเมิน 40 คุณสมบัติสำหรับวัยรุ่นประกอบไปด้วย

1. กิจกรรมสร้างสรรค์ (ข้อ 17)
2. การวางแผน และการตัดสินใจ (ข้อ 32)
3. พลังในตัวเอง (ข้อ 37)
4. ความนับถือตนเอง (ข้อ 38)
5. ความรู้สึกถึงความมีจุดหมาย (ข้อ 39)
6. การมองโลกในแง่ดีสำหรับอนาคตของตัวเอง (ข้อ 40)

สิ่งที่ต้องเตรียม

1. ขนาดกลุ่ม : กลุ่มย่อย 2-3 คน
2. เวลาที่ใช้ในการสอน : 45 นาที
3. วัสดุ / อุปกรณ์ :
 - กระดาษ/ดินสอหรือชอล์ก/กระดานดำ
4. สถานที่ : ห้องเรียน

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ขออาสาสมัครอ่าน ปฐมกาล 47:1-6

โยเซฟเข้าไปทูลฟาโรห์ว่า “บิดาและพี่น้องของข้าพระบาทกับฝูงแพะแกะฝูงโคและทรัพย์สินสมบัติของเขาทั้งสิ้น มาจากแคว้นคานาอันแล้วเวลานี้ในเมืองโกเชน”
“โยเซฟเลือกคนจากหมู่พี่น้องพาไปเฝ้าฟาโรห์”³ ฟาโรห์ตรัสถามพี่น้องของโยเซฟว่า พวกเจ้าเคยทำมาหาเลี้ยงชีพอย่างไร” เขาทูลฟาโรห์ว่า “ผู้รับใช้ของฝ่าพระบาทเป็นผู้เลี้ยงแพะแกะทั้งพวกข้าพระบาทและบรรพบุรุษของพวกข้าพระบาท”⁴ เขาทูลฟาโรห์อีกว่า “พวกข้าพระบาทมาอาศัยอยู่ในแคว้นนี้ เพราะไม่มีทุ่งหญ้าจะเลี้ยงสัตว์ของข้าพระบาท ผู้รับใช้ของฝ่าพระบาท เพราะเหตุว่าในแคว้นคานาอันนั้นกันดารอาหารนัก เหตุฉะนั้นขอโปรดให้ข้าพระบาทผู้รับใช้ของ ฝ่าพระบาทอาศัยอยู่ในเมืองโกเชนเถิด”⁵ ฟาโรห์จึงตรัสแก่โยเซฟว่า “บิดาและพี่น้องมาหาท่านแล้ว⁶ ท่านมีประเทศอียิปต์อยู่ต่อหน้าให้บิดา และพี่น้องของท่านตั้งหลักแหล่งอยู่ในดินแดนที่ดีที่สุด คือให้เขาอยู่ในเมืองโกเชน แล้วในพวกพี่น้องนั้น ถ้าท่านเห็นผู้ใดเป็นคนสามารถ จงตั้งผู้นั้นให้เป็นหัวหน้ากองเลี้ยงสัตว์ของเรา”

กิจกรรมการเรียนรู้

- ขั้นตอนที่ 1. หลังจากที้อาสาสมัครอ่านพระคัมภีร์จบ ให้นักเรียนจับกลุ่มเป็นกลุ่มละ 2-3 คน และให้นักเรียนอภิปรายว่าเรื่องที่อ่านมีความหมายว่าอย่างไร
ตัวอย่าง : ถ้านักเรียนทำตามแผนการที่พระเจ้ามีไว้สำหรับเรา และถ้าเราทำงานอย่างขยันขันแข็งเราก็จะได้รับรางวัลเหมือนกับโยเซฟ
- ขั้นตอนที่ 2. ให้แต่ละกลุ่มแบ่งปันสิ่งที่เขาได้พูดคุยกันให้เพื่อนๆ ในห้องคนอื่นๆ ฟัง
- ขั้นตอนที่ 3. ขออาสาสมัครอ่าน สุภาษิต 6:6-8
“คนเกียจคร้านอย่าไปหาหมดไป พิเคราะห์หนทางของมັນ และจงฉลาดโดยปราศจากผู้หัวหน้าเจ้าหน้าที่หรือผู้ปกครอง มันเตรียมอาหารของมันในฤดูแล้ง และล่าสมของกินของมันในฤดูเกี่ยว”
- ขั้นตอนที่ 4. ให้นักเรียนคิดถึงความหมายของข้อพระคัมภีร์ที่ได้อ่านไป และให้แบ่งปันให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้
ตัวอย่าง : อย่าขี้เกียจ, ให้ทำงานต่อไปจนบรรลุเป้าหมาย, ให้วางแผนและทำตามแผนนั้น

กิจกรรมสรุปบทเรียน

- ขั้นตอนที่ 1. **ครูบอกนักเรียนว่า:** “มดไม่ขี้เกียจ มันทำงานตามเป้าหมายไปเรื่อยๆ ในการเตรียมอาหารไว้สำหรับฤดูหนาว” มีคำพูดกล่าวไว้ว่า “อย่าผัดวันประกันพรุ่ง”
- ขั้นตอนที่ 2. **ครูถามว่า** “นักเรียนต้องปรับปรุง หรือเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างเพื่อที่เราจะได้ใช้เวลาอย่างฉลาด และสามารถบรรลุเป้าหมายตามที่เราได้วางไว้สำหรับตัวเอง”

คำแนะนำเพื่อความสำเร็จในการสอน

พิจารณาคำแนะนำความสำเร็จในการสอนต่อไปนี้

1. เวลาที่นักเรียนแสดงความคิดเห็น ให้ครูฟังนักเรียนจนจบและอย่าแสดงความคิดเห็น และให้ทุกคนได้ยินสิ่งที่เพื่อนพูด
2. นักเรียนควรจะเข้าใจว่าแผนการเรื่องเวลาช่วยให้เขาไม่ทำอะไรเสียเวลา การวางแผนทำให้นักเรียนทำสิ่งที่ต้องทำเสร็จทันเวลาและช่วยให้นักเรียนมีเวลาเหลือสำหรับทำสิ่งที่ต้องการ อย่างไรก็ตามนักเรียนไม่จำเป็นจะต้องเขียนแผนการทุกสิ่งสำหรับการวางแผนระยะยาว
3. ในบทเรียนนี้นักเรียนจะได้ทำแผนประจำสัปดาห์ให้ครูหนุนใจนักเรียนว่าเขาสามารถใช้ตารางเวลาสำหรับการวางแผนกิจกรรมเป็นรายเดือน หรือรายปีได้ด้วย เช่นปฏิทินของสิ่งที่ต้องการทำ

การประเมินผลของครูผู้สอน

ทดสอบความรู้ของคุณโดยทำกิจกรรมต่อไปนี้

ตารางที่ 1 กิจกรรมการประเมินผลตนเอง

คำถาม	คำตอบ

การประเมินผลนักเรียน

ประเมินผลกระบวนการเรียนรู้/แผนการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมต่อไปนี้

ตารางที่ 2 กิจกรรมการประเมินผล

คำถาม	คำตอบ

ความคิดเห็นเพิ่มเติม :

ภาคผนวก 1 แผนประจำสัปดาห์

ใช้ตารางนี้กับบทเรียนที่ 1

อาทิตย์ประจำวันที่ _____

เวลา	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
07-08 น.							
08-09 น.							
09-10 น.							
10-11 น.							
11-12 น.							
12-13 น.							
13-14 น.							
15-16 น.							
16-17 น.							
17-18 น.							
18-19 น.							
19-20 น.							
20-21 น.							



A blank sheet of white paper with horizontal dashed lines, resembling a notebook page. The paper is centered on a background of orange polka dots. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.