



การบริหารเวลา

หลักสูตรสากลสำหรับวัยรุ่น

อายุ 12-14 ปี



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

สารบัญ

หน้า

บทที่ 1	ฉันจะเขียนบันทึกกิจกรรมประจำวันได้อย่างไร	1 - 4
บทที่ 2	ฉันต้องใช้เวลามากเท่าไรที่จะทำภารกิจต่าง ๆ ครบถ้วน ...	5 - 8
บทที่ 3	อะไรคือสิ่งที่ฉันต้องทำก่อนหลัง	9 - 11
การประเมินความรู้		12
ภาคผนวก 1 วงกลมสีส่วน		13

หลักสูตรสากลสำหรับวัยรุ่น อายุ 12 - 14 ปี

บทที่ 1

เรื่อง ฉันจะเขียนบันทึกกิจกรรมประจำวันได้อย่างไร

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถเขียนบันทึกกิจกรรมประจำวันได้

คุณสมบัติ

คุณสมบัติที่นักเรียนจะได้รับการพัฒนาตามรายการประเมิน 40 คุณสมบัติสำหรับวัยรุ่นประกอบไปด้วย

1. กิจกรรมสร้างสรรค์ (ข้อ 17)
2. การวางแผน และการตัดสินใจ (ข้อ 32)

สิ่งที่ต้องเตรียม

1. ขนาดของกลุ่ม : เด็กทั้งหมดในชั้นเรียน
2. เวลาที่ใช้ในการสอน : 45 นาที
3. วัสดุ / อุปกรณ์ :
 - กระดาษ, ดินสอ
 - ชอล์ค, กระดาน หรือไวท์บอร์ด
4. สถานที่ : ห้องเรียน

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน

ครูอธิบายให้เด็กๆ ได้ทราบว่าในคาบเรียนนี้เขาจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับการจัดบันทึกประจำวันของตัวเองว่ามีประโยชน์อย่างไร และในพระคัมภีร์กล่าวไว้ว่าอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องนี้

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ขั้นตอนที่ 1. ครูหรือขออาสาสมัครอ่านพระธรรม ปฐมกาล 6:9-22

- ⁹ ต่อไปนี่คือพงศ์พันธุ์ของโนอาห์ โนอาห์เป็นคนชอบธรรมดีพร้อมในสมัยของเขาโนอาห์ดำเนินกับพระเจ้า
- ¹⁰ โนอาห์มีบุตรสามคนชื่อ 셈 ฮามและยาเฟท
- ¹¹ คนทั้งโลกเสื่อมทรามไปในสายพระเนตรของพระเจ้าและแผ่นดินก็เต็มไปด้วยความทารุณ
- ¹² พระเจ้าทอดพระเนตรแผ่นดินก็ทรงเห็นว่าเสื่อมทรามเพราะบรรดามนุษย์ประพฤติตนเสื่อมทรามบนแผ่นดิน
- ¹³ พระเจ้าจึงตรัสแก่โนอาห์ว่า"เราตัดสินใจแล้วว่าจะให้บรรดามนุษย์ถึงความพินาศ เสียทีเดียว เหตุว่าโลกเต็มไปด้วยความทารุณเพราะการกระทำของมนุษย์ดูเถิดเราจะ ทำลายพวกเขาพร้อมกับแผ่นดินโลก
- ¹⁴ เจ้า จงเตือนาวาด้วยไม้สนโกเฟอร์แล้วทำเป็นห้อง ๆ และยาชั้นทั้งข้างในข้างนอก
- ¹⁵ จงเตือนาวานั้นตามแบบนี่คือยาวสามร้อยศอกกว้างห้าสิบศอกสูงสามสิบศอก
- ¹⁶ จงทำช่อง {หรือหลังคา} ข้างบนนาวาให้สูงศอกหนึ่งจงตั้งประตูนาวาที่ด้านข้างและทำคานฟ้าชั้นล่างชั้นที่สองและที่สาม
- ¹⁷ เพราะดูเถิดเราเองจะเป็นผู้ทำให้น้ำท่วมแผ่นดินจะทำลายมนุษย์และสัตว์ที่มีลมปราณทั้งปวงใต้ฟ้าทุกสิ่งที่อยู่บนแผ่นดินจะตายสิ้น
- ¹⁸ แต่เราจะตั้งพันธสัญญาไว้กับเจ้าให้เจ้าเข้าอยู่ในนาวาทั้งบุตรภรรยาและบุตร สะไ้
- ¹⁹ จงนำบรรดาสัตว์ที่มีชีวิตทั้งตัวผู้และตัวเมียทุกชนิดอย่างละคู่เข้าไปไว้ในนาวาเพื่อให้มีชีวิตรอดอยู่กับเจ้า
- ²⁰ นกตามชนิดของมันสัตว์ตามชนิดของมันสัตว์เลื้อยคลานบนแผ่นดินตามชนิดของมัน ทุกๆ ชนิดอย่างละคู่ต้องไปกับเจ้าเพื่อให้รอดชีวิตอยู่ได้
- ²¹ เจ้า จงสะสมเสบียงอาหารไว้ทุกอย่างเป็นอาหารของเจ้าบ้างของสัตว์เหล่านั้นบ้าง
- ²² พระเจ้าทรงบัญชาให้โนอาห์ทำอย่างไรโนอาห์ก็ทำอย่างนั้นทุกประการ

กิจกรรมการเรียนรู้

- ขั้นตอนที่ 1. หลังจากที่เด็กๆ ได้อ่านพระคัมภีร์แล้ว ให้เขาทำงานด้วยกันโดยการสร้างรายการสิ่งต่างๆ ที่พระเจ้าตรัสสั่งให้โนอาห์ทำ (ตัวอย่าง เช่น การต่อเรือใช้ไม้สนโกเฟอร์, สร้างห้องในเรือ และยาด้วยชั้นไม้, สร้างเรือยาว 450 ฟุตและกว้าง 75 ฟุต)

ขั้นตอนที่ 2. ครูพูดว่า: “ เป็นเรื่องความสำคัญมากที่ต้องมีแผนการในการดำรงชีวิต” ให้ครูย้ำเตือนกับเด็กให้ตระหนักถึงแผนการณ์ในอนาคตของตนเอง เพราะนี่คือบทเรียนที่จะได้ทำเกี่ยวกับการแผนการในอนาคตของตัวเอง

ขั้นตอนที่ 3. ครูพูดว่า: “ในอาทิตย์มีสิ่งต่าง ๆ ที่เขาจะต้องทำตาม มันเป็นเรื่องสำคัญที่เด็กๆ ต้องเรียนรู้ที่จะทำแผนการทำงานประจำวัน หรือ ประจำสัปดาห์ เพื่อที่เราจะได้ทำให้สำเร็จตามที่เราต้องการเพื่อที่จะปฏิบัติตามแผนการของพระเจ้าที่มีต่อชีวิตของเรา”

หมายเหตุ :ให้เขียนบันทึกรายการต่าง ๆ เหล่านี้เพื่อบทเรียนในครั้งต่อไป

กิจกรรมสรุปบทเรียน

ให้ถามเด็กๆ ว่าพวกเขาคิดถึงสิ่งใดบ้างที่พวกเขาต้องทำถ้ามีเวลามากกว่าเดิม และอะไรที่จะตัดออกถ้ามีเวลาน้อยไปในหนึ่งวัน

หมายเหตุ : ให้เด็กๆ เก็บรายการที่จะทำได้เพื่อครวหน้าด้วย ถ้าทำได้

Handwriting practice lines on a white sheet of paper with a yellow polka-dot background. The lines are arranged in 10 sets, each consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

หลักสูตรสากลสำหรับวัยรุ่น อายุ 12 - 14 ปี

บทที่ 2

เรื่อง ฉันต้องใช้เวลามากเท่าไร ที่จะทำภารกิจต่าง ๆ ครบถ้วน

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถเขียนบันทึกกิจกรรมประจำวันได้
2. สามารถคำนวณเวลาที่ใช้สำหรับแต่ละงานที่ต้องทำได้

คุณสมบัติ

คุณสมบัติที่นักเรียนจะได้รับการพัฒนาตามรายการประเมิน 40 คุณสมบัติสำหรับวัยรุ่นประกอบไปด้วย

1. กิจกรรมสร้างสรรค์ (ข้อ 17)
2. แรงจูงใจที่อยากจะประสบความสำเร็จ (ข้อ 21)
3. การวางแผน และการตัดสินใจ (ข้อ 32)

สิ่งที่เตรียม

1. **ขนาดของกลุ่ม :** เด็กทั้งหมดในชั้นเรียน
2. **เวลาที่ใช้ในการสอน :** 45 นาที
3. **วัสดุ / อุปกรณ์ :**
 - กระดาษ / ดินสอ หรือ ชอล์ค/กระดานดำ
 - รายการกิจกรรมที่ได้ทำไว้ในบทแรก
 - ถ้าเป็นไปได้ ให้คัดลอกวงกลมสีส่วนที่กำหนดเวลาไว้ (ดูภาคผนวก 1 - วงกลมสีส่วน)
4. **สถานที่ :** ห้องเรียน

ขั้นตอนการเรียนการสอน

ครูอธิบายแผนการสอนในวันนี้ให้กับเด็กๆ ทราบว่าในคาบเรียนนี้เขาจะได้เรียนเกี่ยวกับการวางแผน และการบันทึกประจำวันของตนเอง เพื่อที่จะเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน

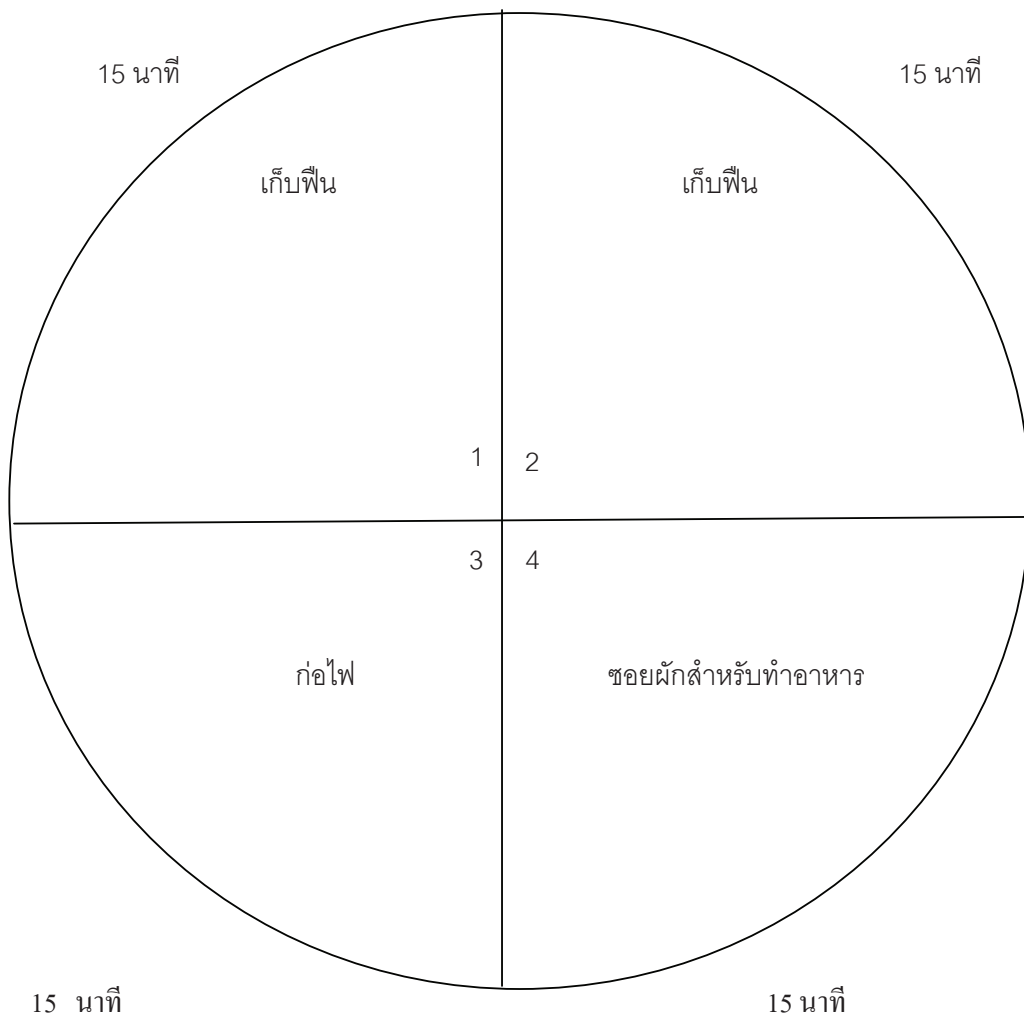
การนำเข้าสู่บทเรียน:

- ขั้นตอนที่ 1. ครูถามเด็กว่า: “อะไรบ้างที่เราสามารถทำเสร็จภายในหนึ่งชั่วโมง?”
(ตัวอย่างเช่น การเก็บที่นอน, อาบน้ำ, แต่งตัว, การรับประทานอาหารเช้า, การก่อไฟ, การเก็บผัก, การเดินไปที่สถานีขนส่ง, การกรอกน้ำใส่ขวด, การนำขวดน้ำไปฆ่าเชื้อโรค)
- ขั้นตอนที่ 2. ให้เด็กๆ ดูวงกลมแบ่งเวลาสี่ส่วน และยกตัวอย่างกิจกรรมที่สามารถทำเสร็จในหนึ่งชั่วโมง

กิจกรรมการเรียนรู้

- ขั้นตอนที่ 1. ให้เด็กๆ เปรียบเทียบรายการกิจกรรมที่ทำไว้ในบทที่แล้วออกมา
- ขั้นตอนที่ 2. ให้เด็กๆ ใช้วงกลมแบ่งเวลาสี่ส่วนเพื่อให้รู้วิธีการประมาณเวลาที่ต้องใช้ในการทำกิจกรรมในหนึ่งชั่วโมง (ดูภาคผนวก 1 วงกลมสี่ส่วนที่ยังไม่ได้ใส่กิจกรรม)

วงกลมสี่ส่วน (ตัวอย่าง)



ขั้นตอนที่ 3. ลำดับต่อไป ให้เด็กๆดูรายการกิจกรรมที่ทำไว้ในบทเรียนครั้งก่อน ให้เขาเขียนกิจกรรมที่ต้องทำวันละ 10 ชั่วโมง และกำหนดเวลาที่ต้องทำในแต่ละวันด้วย ตัวอย่าง เช่น
07:00-08:00 น - ตื่นนอน, ปลูกน้องสาว, แปรงฟัน, เก็บที่นอน, กวาดพื้นห้อง
08:00-09:00 น - เก็บฟืน, ก่อไฟ, ซอยผักสำหรับทำอาหาร

ขั้นตอนที่ 4. ให้เด็กๆ กำหนดกิจกรรมต่อไปให้ครบสิบชั่วโมง เตือนเขาให้ใช้เวลาสำหรับการรับประทานอาหาร, การพักผ่อน, การเรียน, การอ่านพระคัมภีร์ หรือ การใช้เวลากับเพื่อน)
หมายเหตุ : ให้เก็บกำหนดการต่าง ๆ ไว้เผื่อบทที่ 3 ด้วย

กิจกรรมสรุปบทเรียน

หลังจากใช้เวลาเด็กๆ ได้ทำงานแล้วก่อนจะปิดคาบเรียนให้ครูเช็คงานของเด็กทุกคนว่าได้ทำงานตามที่ได้รับมอบหมายเรียบร้อยแล้วหรือไม่

Handwriting practice lines on a white sheet of paper with a yellow polka-dot background. The page contains 20 horizontal dashed lines for writing practice.

หลักสูตรสากลสำหรับวัยรุ่น อายุ 12 - 14 ปี

บทที่ 3

เรื่อง อะไรคือสิ่งที่ฉันต้องทำก่อนหลัง?

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เด็กวัยรุ่นสามารถที่จะจัดลำดับความสำคัญของงานที่ต้องทำได้

คุณสมบัติ

คุณสมบัติที่นักเรียนจะได้รับการพัฒนาตามรายการประเมิน 40 คุณสมบัติสำหรับวัยรุ่นประกอบไปด้วย

1. กิจกรรมสร้างสรรค์ (ข้อ 17)
2. แรงจูงใจที่อยากจะประสบความสำเร็จ (ข้อ 21)
3. การวางแผน และการตัดสินใจ (ข้อ 32)

สิ่งที่ต้องเตรียม

1. ขนาดของกลุ่ม : เด็กทั้งหมดในชั้นเรียน
2. เวลาที่ใช้ในการสอน : 45 นาที
3. วัสดุ / อุปกรณ์ :
 - กระดาษ / ดินสอ หรือ ชอล์ค/กระดานดำ
 - รายการกิจกรรมที่ได้ทำไว้ในบทที่ 2
4. สถานที่ : ห้องเรียน

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน

ครูอธิบายแผนการสอนทั้งหมดให้เด็กๆ รับทราบว่าในคาบเรียนนี้เขาจะเรียนเกี่ยวกับการจัดทำลำดับความสำคัญของสิ่งที่ต้องทำมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด และสามารถที่จะเปรียบเทียบการจัดลำดับสิ่งที่ต้องทำกับเวลาที่ใช้กับกิจกรรมประจำวันได้

การนำเข้าสู่บทเรียน:

- ขั้นตอนที่ 1. ครูหรือขออาสาสมัครอ่านพระธรรม มัทธิว 13:3-8
- ³ แล้วพระองค์ก็ตรัสกับเขาหลายประการเป็นคำอุปมาเป็นต้น ว่าเหตุใดมีคนหนึ่งออกไปหว่านพืช
- ⁴ และ เมื่อเขาหว่านเมล็ดพืชก็ตกตามหนทางบ้างแล้วนกก็มากินเสีย
- ⁵ บ้าง ก็ตกในที่ซึ่งมีพินินมีเนื้อดินแต่น้อยจึงงอกขึ้นโดยเร็วเพราะดินไม่ลึก
- ⁶ แต่ เมื่อแดดจัดแดดก็แผดเผาเพราะรากไม่มีจึงเหี่ยวไป
- ⁷ บ้าง ก็ตกกลางต้นหนามต้นหนามก็งอกขึ้นปกคลุมเสีย
- ⁸ บ้าง ก็ตกที่ดินดีแล้วเกิดผลร้อยเท่าบ้างหกสิบเท่าบ้างสามสิบเท่าบ้าง
- ขั้นตอนที่ 2. ครูถามว่า: “พระเจ้ามีงานอะไรก่อนและหลังสำหรับชีวิตของพวกเรา?”
(เด็กๆ อาจไม่ทราบคำตอบนี้ แต่พยายามให้พวกเขาคิดถึงครู่หนึ่ง)
- ขั้นตอนที่ 3. ครูถามว่า: “มีอะไรบ้างที่พวกเราคิดว่า พระเจ้าทรงต้องการให้พวกเราทำเป็นประจำวัน, รายสัปดาห์” (ตัวอย่างเช่น การเรียนพระคำของพระเจ้า, การอ่านพระคัมภีร์, การนมัสการ, การทำเป็นตัวอย่างที่ดีต่อคนอื่น, การบอกกล่าวเรื่องของพระเจ้าแก่คนอื่น, ชยันทำงาน เช่น ไปโรงเรียน, ดูแลครอบครัว, การบริการช่วยเหลือคนอื่น)

กิจกรรมการเรียนรู้

- ขั้นตอนที่ 1. บอกเด็กๆ ให้คิดถึงรายการต่างๆ ที่มีความสำคัญต่อตนเอง (ตัวอย่างเช่น เพื่อน, การบ้าน, ครอบครัว, เวลาเรียน, เวลาแห่งการนมัสการ, การเล่นฟุตบอล, การอ่านหนังสือ หรือการทำสวน) และสิ่งต่างๆ ที่มีความสำคัญต่อพระเจ้า
- ขั้นตอนที่ 2. ให้เด็กๆ จัดลำดับสิ่งที่ต้องทำตามความสำคัญก่อนหลัง (การเรียงลำดับความสำคัญอาจค่อนข้างยากเพราะดูเหมือนว่าทุกอย่างสำคัญ)
- ขั้นตอนที่ 3. ครูถามว่า: “เราต้องใช้เวลาขนาดไหนในการจัดลำดับความสำคัญเกี่ยวกับงานของตนเอง และงานของพระเจ้า?”
- ขั้นตอนที่ 4. ครูถามว่า: “เด็กๆ ต้องการจัดเวลาใหม่หรือไม่ในการจัดลำดับกำหนดการต่างๆ เพื่อให้บรรลุความสำคัญทั้งของตนเองและของพระเจ้า” (ให้เวลาเด็กตอบคำถาม)

กิจกรรมสรุปบทเรียน

ขั้นตอนที่ 1. ขออาสาสมัครอ่านพระธรรม เยเรมีย์ 29:11

“พระเจ้าตรัสว่า เพราะเรารู้แผนงานที่เรามีไว้สำหรับเจ้า เป็นแผนงานเพื่อสวัสดิภาพ ไม่ใช่เพื่อทุกขภาพ เพื่อจะให้อนาคตและความหวังแก่เจ้า”

คำแนะนำสู่ความสำเร็จในการสอน

ให้พิจารณาแนวทางความสำเร็จดังนี้

1. เมื่อเด็กวัยรุ่นแสดงความคิดเห็น ครูผู้สอนต้องรับฟังความคิดเห็นของทุกคน อย่าพยายามแสดงความคิดเห็นของตัวเอง และให้เด็กวัยรุ่น ทุกคนได้ฟังความคิดเห็นของเพื่อนๆ อย่างทั่วถึง
2. ในบทเรียนนี้ เด็กวัยรุ่นสามารถทำแผนงานได้ภายในวันเดียว โปรดแน่ใจว่าผู้สอนได้แจ้งกำหนดเวลาที่จะใช้เป็นสัปดาห์ หรือ เป็นเดือน เหมือนกับปฏิทินกำหนดสิ่งที่ต้องทำ

การประเมินความรู้

ให้ทดสอบวัดความรู้โดยทำกิจกรรมต่อไปนี้

ตาราง 1. กิจกรรมการประเมินค่า

คำถาม	คำตอบ

การประเมินผลการเรียนรู้

ให้ประเมินผลกระบวนการเรียนรู้ และแผนการสอนจากกิจกรรมดังต่อไปนี้

ตารางที่ 2. กิจกรรมการประเมินผล

คำถาม	คำตอบ

ความคิดเห็นเพิ่มเติม:

ภาคผนวก 1 : วงกลมสี่ส่วน

