

รายวิชา การงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๒๓๑๐๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เส้นทางสู่อาชีพ

เรื่อง สำรวจตัวเอง สู่การเลือกอาชีพ

ครูผู้สอน ปทุมทิพย์ นาคราช



เรื่อง

สำรวจตัวเอง สู่การเลือกอาชีพ





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายความถนัด ความสนใจ และบุคลิกภาพของตนเองได้
๒. ใช้เครื่องมือแบบทดสอบ หรือตารางประเมินตนเองในการสำรวจความสนใจ และบุคลิกภาพได้



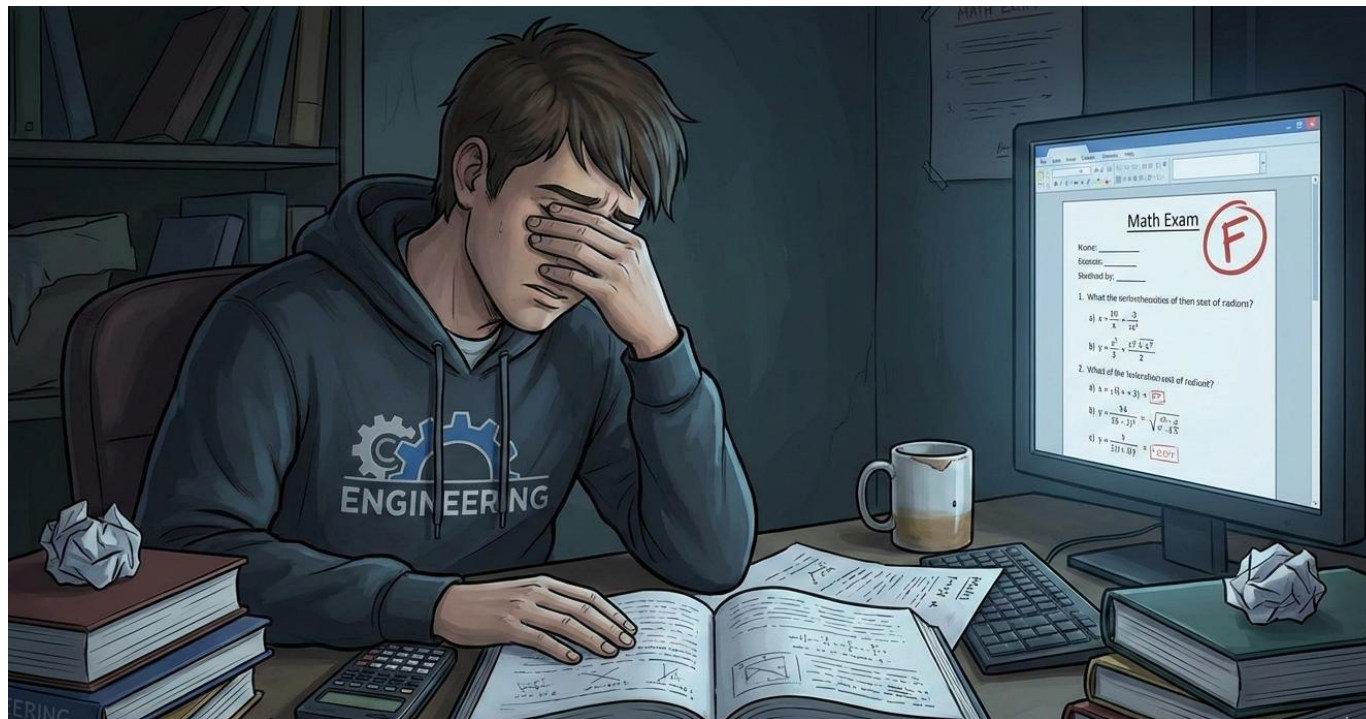
จุดประสงค์การเรียนรู้

๓. มีเจตคติที่ดีต่อการสำรวจตนเอง และเห็นความสำคัญ
ของการรู้จักตัวเองก่อนเลือกอาชีพ





กรณีศึกษาเกี่ยวกับการเลือกอาชีพ



คนหนึ่งไม่ชอบคณิตศาสตร์แต่เลือกวิศวกรรม → ล้มเหลว

๒

กรณีศึกษาเกี่ยวกับการเลือกอาชีพ



อีกคนชอบวาดรูป → ไปเรียนศิลปะและทำงานที่รัก
→ ประสบความสำเร็จ



คำถามชวนคิด



“ถ้าเราเลือกอาชีพไม่ตรงกับ

? ความถนัด นักเรียนคิดว่า จะเกิดอะไรขึ้น?”



ใบความรู้ เรื่อง สำรวจตนเอง สู่การเลือกอาชีพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง เส้นทางสู่อาชีพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง สำรวจตัวเอง สู่การเลือกอาชีพ
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๒๓๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ความหมายของการสำรวจตนเอง

การสำรวจตนเอง หมายถึง การทำความเข้าใจ คุณลักษณะเฉพาะตัวของเราเอง เช่น ความถนัด ความสนใจ บุคลิกภาพ และนิสัย เพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจเลือกเส้นทาง การเรียน หรืออาชีพในอนาคตได้อย่างเหมาะสม และตรงกับศักยภาพ



๑. ความถนัด (Aptitude)

ความถนัด คือ ความสามารถเฉพาะที่แต่ละคนทำได้เป็นพิเศษ และทำซ้ำได้โดยไม่ยาก ความถนัดสามารถแบ่งออกเป็นหลายด้าน เช่น

- ✓ **ด้านวิชาการ** เช่น เก่งคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ภาษาอังกฤษ → อาจเหมาะกับอาชีพ นักวิทยาศาสตร์ วิศวกร ล่าม นักบัญชี
- ✓ **ด้านปฏิบัติ** เช่น ช่อมเครื่องใช้ไฟฟ้า ทำอาหาร งานช่าง → อาจเหมาะกับอาชีพช่างเทคนิค พ่อครัว/แม่ครัว สถาปนิก
- ✓ **ด้านศิลปะ** เช่น วาดภาพ ร้องเพลง การแสดง → อาจเหมาะกับอาชีพนักออกแบบ ศิลปิน นักดนตรี
- ✓ **ด้านการเล่น** เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล กรีฑา → อาจเหมาะกับอาชีพนักกีฬา ครูพลศึกษา โค้ช



🕒 **ตัวอย่างใกล้ตัว** เช่น นักเรียนที่ชอบทดลองวิทยาศาสตร์ และทำได้ดีกว่าเพื่อน → บ่งบอกว่ามีความถนัดด้านวิชาการ



ใบความรู้

เรื่อง

สำรวจตนเอง สู่การเลือกอาชีพ



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



การสำรวจตนเอง



ความหมายของการสำรวจตนเอง

การทำความเข้าใจ คุณลักษณะเฉพาะตัวของเราเอง เช่น ความถนัด ความสนใจ บุคลิกภาพ และนิสัย เพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจเลือกเส้นทางการเรียน หรืออาชีพในอนาคต ได้อย่างเหมาะสม และตรงกับศักยภาพ



การสำรวจตนเองหลัก ๆ

มี ๔ ด้านดังนี้ คือ



๑. ความถนัด

ความถนัด คือ ความสามารถเฉพาะที่แต่ละคนทำได้ดีเป็นพิเศษ และทำซ้ำได้โดยไม่ยาก ความถนัดสามารถแบ่งออกเป็นหลายด้าน เช่น



ด้านวิชาการ เช่น เก่งคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ภาษาอังกฤษ
→ อาจเหมาะกับอาชีพนักวิทยาศาสตร์ วิศวกร ล่าม นักบัญชี



ด้านปฏิบัติ เช่น ซ่อมเครื่องใช้ไฟฟ้า ทำอาหาร งานช่าง → อาจเหมาะกับ
อาชีพช่างเทคนิค พ่อครัว/แม่ครัว สถาปนิก



ด้านศิลปะ เช่น วาดภาพ ร้องเพลง การแสดง → อาจเหมาะกับอาชีพ
นักออกแบบ ศิลปิน นักดนตรี



ด้านการกีฬา เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล กรีฑา → อาจเหมาะกับอาชีพ
นักกีฬา ครูพลศึกษา โค้ช

๒. ความสนใจส่วนบุคคล

ความสนใจ คือ สิ่งที่เราชอบทำ ชอบเรียนรู้ หรือทำ
แล้วมีความสุข แม้ไม่ใช่งานที่ถนัดแต่สามารถ
เป็นแรงผลักดันให้เรียนรู้เพิ่มเติมได้





กิจกรรม/งานอดิเรก เช่น เล่นเกม ตัดต่อวิดีโอ อ่านหนังสือ ทำสวน



สิ่งที่ทำแล้วมีความสุข เช่น ทำอาหารเลี้ยงเพื่อน ฟังเพลง

และร้องเพลง แชร์ความรู้ผ่านโซเชียล

๓. บุคลิกภาพ และลักษณะนิสัย

บุคลิกภาพ และนิสัย เป็นอีกปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการเลือกอาชีพ เพราะทำให้เรารู้ว่าอาชีพใดเหมาะสมกับตัวตนเรา



การเข้าสังคม เช่น ชอบพบปะผู้คน เหมาะกับอาชีพครู นักขาย

นักการทูต



ความเป็นผู้นำ เช่น กล้าตัดสินใจ บริหารจัดการงาน เหมาะกับอาชีพ
ผู้จัดการ ผู้ประกอบการ



ความรอบคอบ ละเอียดย เช่น เหมาะกับอาชีพนักบัญชี แพทย์ พยาบาล



ความคิดสร้างสรรค์ เช่น เหมาะกับอาชีพนักออกแบบ ศิลปิน นักโฆษณา

๔. ความสัมพันธ์ของปัจจัยเหล่านี้ ต่อการเลือกอาชีพ

การเลือกอาชีพที่เหมาะสม ควรพิจารณา ความถนัด + ความสนใจ + บุคลิกภาพและนิสัยร่วมกัน เพื่อให้เลือกอาชีพที่ตอบโจทย์ทั้งความสามารถ และความสุข



หากเลือกอาชีพที่ ตรงกับความถนัด → จะทำได้ดี มีโอกาสประสบความสำเร็จสูง



หากเลือกอาชีพที่ ตรงกับความสนใจ → จะทำด้วยความสุข และไม่รู้สึกลำบาก



หากเลือกอาชีพที่ สอดคล้องกับบุคลิกภาพ → จะทำให้เข้าทำงาน และสภาพแวดล้อมได้ดี

เข้าสู่วัย

กิจกรรม

ตำรวจ

รายวิชา การงานอาชีพ ม.๓



ใบงาน เรื่อง แบบสำรวจตนเอง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง เส้นทางสู่อาชีพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง สำรวจตัวเอง สู่การเลือกอาชีพ
รหัสวิชา ง๒๓๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง :

๑. ใบงานนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้ สำรวจตนเองอย่างเป็นระบบ โดยพิจารณาจาก ๓ ปัจจัยสำคัญ ได้แก่ ความถนัด ความสนใจ และบุคลิกภาพ/ลักษณะนิสัย ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น และสามารถนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการพิจารณาเลือกอาชีพที่เหมาะสมในอนาคต
๒. ให้นักเรียนทำใบงานนี้ เป็นรายบุคคล และนำผลที่ได้ไป แลกเปลี่ยนกับเพื่อนในกลุ่ม เพื่อรับข้อเสนอแนะ ก่อนสรุปผลลัพท์ที่ชัดเจนเป็นของตนเอง

ส่วนที่ ๑ ตารางสำรวจความถนัดตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาความถนัดของตนเองในด้านต่าง ๆ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในระดับที่ตรงกับตนเองมากที่สุด (๕ = ถนัดที่สุด , ๔ = ถนัดมาก , ๓ = ถนัดปานกลาง , ๒ = พอทำได้ , ๑ = ไม่ถนัดเลย) และเขียนตัวอย่างประกอบสิ่งนี้นักเรียนเคยทำเกี่ยวกับความถนัดด้านนั้น ๆ

ด้านความถนัด	ถนัด ที่สุด (๕)	ถนัด มาก (๔)	ถนัด ปาน กลาง (๓)	พอทำได้ (๒)	ไม่ถนัด เลย (๑)	ตัวอย่างสิ่งที่ เคยทำ
๑) วิชาการ (เช่น คณิต วิทยาศาสตร์ ภาษา)	☐	☐	☐	☐	☐	
๒) ปฏิบัติ/เทคนิค (งานช่าง ทำอาหาร ซ่อมของ)	☐	☐	☐	☐	☐	
๓) ศิลปะ/สร้างสรรค์ (วาดรูป ร้องเพลง การแสดง)	☐	☐	☐	☐	☐	
๔) กีฬา/การเคลื่อนไหว (กีฬา เล่นกลางแจ้ง)	☐	☐	☐	☐	☐	
๕) สังคม/การสื่อสาร (พูดคุย ทำงานร่วมกับผู้อื่น)	☐	☐	☐	☐	☐	



ใบงาน

เรื่อง

แบบสำรวจตนเอง



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



ใบงาน เรื่อง แบบสำรวจตนเอง

คำชี้แจง :

๑. ใบงานนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้ สำรวจตนเอง
อย่างเป็นระบบ โดยพิจารณาจาก ๓ ปัจจัยสำคัญ ได้แก่ ความถนัด
ความสนใจ และบุคลิกภาพ/ลักษณะนิสัย ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนเข้าใจ
ตนเองได้ดีขึ้น และสามารถนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการพิจารณาเลือก
อาชีพที่เหมาะสมในอนาคต

ใบงาน เรื่อง แบบสำรวจตนเอง

คำชี้แจง :

๒. ให้นักเรียนทำใบงานนี้ เป็นรายบุคคล และนำผลที่ได้ไปแลกเปลี่ยนกับเพื่อนในกลุ่ม เพื่อรับข้อเสนอแนะ ก่อนสรุปผลลัพธ์ที่ชัดเจนเป็นของตนเอง

ใบงาน เรื่อง แบบสำรวจตนเอง

ส่วนที่ ๑ ตารางสำรวจความถนัดตนเอง

คำสั่ง ให้นักเรียนพิจารณาความถนัดของตนเองในด้านต่าง ๆ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในระดับที่ตรงกับตนเองมากที่สุด (๕ = ถนัดที่สุด , ๔ = ถนัดมาก , ๓ = ถนัดปานกลาง , ๒ = พอทำได้ , ๑ = ไม่ถนัดเลย) และเขียนตัวอย่างประกอบสิ่งที่นักเรียนเคยทำเกี่ยวกับความถนัดด้านนั้น ๆ

ใบงาน เรื่อง แบบสำรวจตนเอง

ด้านความถนัด	ถนัดที่สุด (๕)	ถนัดมาก (๔)	ถนัดปาน กลาง (๓)	พอทำได้ (๒)	ไม่ถนัด เลย (๑)	ตัวอย่าง สิ่งที่เคย ทำ
๑) วิชาการ (เช่น คณิต วิทยาศาสตร์ ภาษา)	☐	☐	☐	☐	☐	

ใบงาน เรื่อง แบบสำรวจตนเอง

ด้านความถนัด	ถนัดที่สุด (๕)	ถนัดมาก (๔)	ถนัดปาน กลาง (๓)	พอทำได้ (๒)	ไม่ถนัด เลย (๑)	ตัวอย่าง สิ่งที่เคย ทำ
๒) ปฏิบัติ/เทคนิค (งานช่าง ทำอาหาร ซ่อมของ)	☐	☐	☐	☐	☐	

ใบงาน เรื่อง แบบสำรวจตนเอง

ด้านความถนัด	ถนัดที่สุด (๕)	ถนัดมาก (๔)	ถนัดปาน กลาง (๓)	พอทำได้ (๒)	ไม่ถนัด เลย (๑)	ตัวอย่าง สิ่งที่เคย ทำ
๓) ศิลปะ/สร้างสรรค์ (วาดรูป ร้องเพลง การแสดง)	☐	☐	☐	☐	☐	

ใบงาน เรื่อง แบบสำรวจตนเอง

ด้านความถนัด	ถนัดที่สุด (๕)	ถนัดมาก (๔)	ถนัดปาน กลาง (๓)	พอทำได้ (๒)	ไม่ถนัด เลย (๑)	ตัวอย่าง สิ่งที่เคย ทำ
๔) กีฬา/การเคลื่อนไหว (กีฬา เล่นกลางแจ้ง)	☐	☐	☐	☐	☐	

ใบงาน เรื่อง แบบสำรวจตนเอง

ด้านความถนัด	ถนัดที่สุด (๕)	ถนัดมาก (๔)	ถนัดปาน กลาง (๓)	พอทำได้ (๒)	ไม่ถนัด เลย (๑)	ตัวอย่าง สิ่งที่เคย ทำ
๕) สังคม/การสื่อสาร (พูดคุย ทำงานร่วมกับผู้อื่น)	☐	☐	☐	☐	☐	

ใบงาน เรื่อง แบบสำรวจตนเอง

ส่วนที่ ๒ ตารางสำรวจความสนใจ

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนสิ่งที่ตนเองสนใจหรือชอบ
ทำแล้วระบุความถี่ในการทำกิจกรรมนั้น พร้อมบอก
ความรู้สึกที่ได้รับ



ใบงาน เรื่อง แบบสำรวจตนเอง

สิ่งที่สนใจ หรือชอบทำ	ทำบ่อยแค่ไหน	ความสุข/ความรู้สึกที่ได้รับ
	☐ บ่อย ☐ บางครั้ง ☐ ไม่ค่อยทำ	
	☐ บ่อย ☐ บางครั้ง ☐ ไม่ค่อยทำ	
	☐ บ่อย ☐ บางครั้ง ☐ ไม่ค่อยทำ	

ใบงาน เรื่อง แบบสำรวจตนเอง

ส่วนที่ ๓ ตารางสำรวจบุคลิกภาพ และลักษณะนิสัย

คำสั่ง ให้นักเรียนเครื่องหมาย ✓ ที่ตรงกับตนเอง พร้อมยกตัวอย่างประกอบ โดยให้คะแนน (๕ = มากที่สุด , ๔ = มาก , ๓ = ปานกลาง , ๒ = น้อย , ๑ = ไม่ใช่เลย) และยกตัวอย่างพฤติกรรมที่สะท้อนลักษณะนั้น



ใบงาน เรื่อง แบบสำรวจตนเอง

ด้านบุคลิกภาพ / นิสัย	ไม่ใช่เลย	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด	ตัวอย่างพฤติกรรม
๑) ชอบทำงานร่วมกับผู้อื่น	☐	☐	☐	☐	☐	
๒) ความเป็นผู้นำ/ตัดสินใจ	☐	☐	☐	☐	☐	
๓) รอบคอบ / ใส่ใจรายละเอียด	☐	☐	☐	☐	☐	
๔) ความคิดสร้างสรรค์	☐	☐	☐	☐	☐	
๕) ความรับผิดชอบ / อดทน	☐	☐	☐	☐	☐	

ใบงาน เรื่อง แบบสำรวจตนเอง

ส่วนที่ ๔ ตารางเชื่อมโยงผลการสำรวจสู่อาชีพ

คำสั่ง ให้นักเรียนวิเคราะห์จากผลการสำรวจทั้ง ๓ ส่วน
แล้วระบุอาชีพที่ตนเองคิดว่าเหมาะสม พร้อมเหตุผลประกอบ



ใบงาน เรื่อง แบบสำรวจตนเอง

สิ่งที่เด่นจากการ สำรวจ	อาชีพที่คิดว่าเหมาะสม	เหตุผลที่เลือก
๑) ความถนัด		
๒) ความสนใจ		
๓) บุคลิกภาพ/นิสัย		

ใบงาน เรื่อง แบบสำรวจตนเอง

ส่วนที่ ๕ คำถามสะท้อนคิด (Reflection)

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนตอบคำถามต่อไปนี้อย่างสั้น ๆ แต่ครบถ้วน

๑. จุดแข็ง หรือความถนัดที่เด่นที่สุดของนักเรียนคืออะไร และเพราะเหตุใด

.....

.....

.....

ใบงาน เรื่อง แบบสำรวจตนเอง

ส่วนที่ ๕ คำถามสะท้อนคิด (Reflection)

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนตอบคำถามต่อไปนี้อย่างสั้น ๆ แต่ครบถ้วน

๒. กิจกรรมใดที่ทำแล้วนักเรียนรู้สึกมีความสุข และมีคุณค่า

.....

.....

.....

ใบงาน เรื่อง แบบสำรวจตนเอง

ส่วนที่ ๕ คำถามสะท้อนคิด (Reflection)

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนตอบคำถามต่อไปนี้อย่างสั้น ๆ แต่ครบถ้วน

๓. บุคลิกภาพ หรือนิสัยใดที่คิดว่าจะช่วยส่งเสริมการทำงานในอนาคต
ของนักเรียน

.....

.....

ใบงาน เรื่อง แบบสำรวจตนเอง

ส่วนที่ ๕ คำถามสะท้อนคิด (Reflection)

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนตอบคำถามต่อไปนี้อย่างสั้น ๆ แต่ครบถ้วน

๔. เมื่อพิจารณาจากการสำรวจทั้งหมด อาชีพที่นักเรียนคิดว่าเหมาะสมที่สุด
คืออะไร

.....

.....

ลงมือทำไปงาน สำรวจตนเอง



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ แลกเปลี่ยนเรียนรู้



สรุป บทเรียน



สรุปบทเรียน

๑. วันนี้นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง ?
๒. นักเรียนจะนำความรู้ เรื่อง สำรวจตัวเอง สู่การเลือกอาชีพ ที่ได้เรียนมาไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร ?





ฝึกความคิด
บทเรียนวันนี้

การสำรวจตนเอง หมายถึง การทำความเข้าใจ คุณลักษณะเฉพาะตัวของเราเอง เช่น ความถนัด ความสนใจ บุคลิกภาพ และนิสัย เพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจ เลือกเส้นทางการเรียน หรืออาชีพในอนาคตได้อย่างเหมาะสม และตรงกับศักยภาพ

การสำรวจตนเองหลักๆ
มี ๔ ด้าน คือ

๑. ความถนัด

๒. ความสนใจส่วนบุคคล

๓. บุคลิกภาพและลักษณะนิสัย

๔. ความสัมพันธ์ของปัจจัยเหล่านี้ต่อการเลือกอาชีพ

สำรวจตัวเอง
สู่การเลือกอาชีพ





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

สำรวจโลกอาชีพรอบด้าน
และการจำแนกอาชีพสู่สายงานที่ใช้



ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th
รายวิชา การงานอาชีพ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓





สิ่งที่ต้องเตรียม



ใบความรู้

เรื่อง สำรวจโลกอาชีพรอบด้าน และการจำแนกอาชีพสู่สายงานที่ใช้



กิจกรรมกลุ่ม เรื่อง การจัดกลุ่มอาชีพ



บัตรภาพอาชีพ



ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th
รายวิชา การงานอาชีพ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

