

แผนภูมิเฉลย 16.3

จุดประสงค์ นักเรียนสามารถยกตัวอย่างของการนำหลักขั้นติโสรัจจะ ไปใช้ในการพัฒนาตัวเองและ
สังคมได้

คำสั่ง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นต่อไปนี้

1. จากเหตุการณ์ “นักเรียน-นักเลง” “นักเรียนยกพวกตีกัน” ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและแนว
ทางการป้องกันแก้ไข โดยใช้ขั้นติโสรัจจะ มา 6 ข้อ เพื่อไม่ให้เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นอีก (6 คะแนน)

.....
.....
.....

ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของผู้สอน
ลักษณะคำตอบต้องใช้กรอบของ ขั้นติ-โสรัจจะ

.....
.....
.....
.....
.....

2. ในการดำเนินชีวิตปัจจุบัน ความทันสมัยเป็นสิ่งที่วัยรุ่นทุกคนต้องการ ในฐานะที่นักเรียน
เป็นกลุ่มวัยรุ่น นักเรียนจะมีวิธีการสนองตอบความอยากได้ความทันสมัยเหล่านี้โดยใช้ “ขั้นติโสรัจจะ”
อย่างไร อธิบายมาเป็นข้อๆ 4 ข้อ (4 คะแนน)

.....
.....

ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของผู้สอน
ลักษณะคำตอบต้องใช้กรอบของ ขั้นติ-โสรัจจะ

.....
.....
.....

แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน (แผนการเรียนรู้ที่ 16)

คำชี้แจง : ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย \checkmark หน้าข้อที่พิจารณาเห็นว่าถูก และ (X) หน้าข้อที่เห็นว่าผิด

- _____ 1. ชั้นดี หมายถึง ความสามารถที่จะทนต่อความยากลำบาก มีจิตใจเข้มแข็งที่จะทำดี
- _____ 2. ไตรังจะ แปลว่าความสงบเสงี่ยม มีอัธยาศัยงาม เรียบร้อยไม่หรุหรา
- _____ 3. ชั้นดี-ไตรังจะ เรียกรวมกันว่า ชรรณที่ทำให้สงบ
- _____ 4. อคทนต่อความเหน้อย หิวกระหาย นักเอาเบาสู้ ถือว่าอคทนต่อกิเลส
- _____ 5. การนำเอาความเจ็บป่วยเล็กน้อย มาอ้างเพื่อหลีกเลี่ยงการทำงาน ถือว่าขาดขันติ ขาดความอคทนต่อความเจ็บป่วย
- _____ 6. มีคนมาพูดผิดหู ก็ทำดีทำค่อย ถือว่าขาดความอคทนต่อกิเลส
- _____ 7. อคทนด้วยความสงบเสงี่ยม ไม่แสดงท่าฮึดฮัดทำหิวเสีย เรียกว่า มีขันติ-ไตรังจะ
- _____ 8. การแต่งตัวทันสมัยล้ำยุค โอ้อ่า ไม่ถือว่าขาดไตรังจะ
- _____ 9. ถูกเพื่อนคำ สามารถระงับอารมณ์โกรธไม่ได้ตอบได้ แต่ก็ซักสีหน้าไม่พอใจ ถือว่า มีขันติ แต่ขาดไตรังจะ
- _____ 10. ไตรังจะ เป็นคุณสมบัติที่จำเป็นสำหรับผู้นำ เพราะผู้นำจะต้อง สงบ ส้ารวม มั่นใจ โดยไม่ต้องแสดงออก

แผนการเรียนรู้ที่ 17

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
เรื่อง การบริหารจัดการและการเจริญปัญญา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การบริหารจิตให้มีสมาธิด้วยการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เป็นการพัฒนาปัญญา 3 ประการ คือ สุตมยปัญญา จินตมยปัญญา และ ภวนามยปัญญา เพื่อเสริมสร้างคุณภาพสมรรถภาพและสุขภาพให้กับชีวิต

2. จุดประสงค์การเรียนรู้ (ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง)

3.1 จุดประสงค์ปลายทาง

นักเรียนรู้และเข้าใจ สามารถอธิบายความหมายประโยชน์ของสมาธิและการเจริญปัญญาได้

3.2 จุดประสงค์นำทาง

3.2.1 นักเรียนสามารถบอกถึงความหมายและประโยชน์ของสมาธิได้

3.2.2 นักเรียนอธิบายความหมายของการเจริญปัญญา และการฝึกพัฒนาปัญญาทั้ง 3 ทางได้

3.2.3 นักเรียนอธิบายลักษณะของการเจริญปัญญา โดยวิธีคิดแบบ โยนิโสมนสิการ ได้

4. เนื้อหาสาระ

การบริหารจิตและเจริญปัญญา

4. กิจกรรมการเรียนรู้

4.1 ชี้นำเข้าสู่บทเรียน (5-10 นาที)

4.1.1 แจ้งให้นักเรียนทราบถึงผลการเรียนรู้ที่จะได้รับ

4.1.2 ทดสอบก่อนเรียน

4.2 ชี้นสอน (30 – 40 นาที)

4.2.1 นักเรียนแบ่งกลุ่มกลุ่มละ 6-8 คน โดยใช้เทคนิคการสอนแบบกลุ่มร่วมมือ-ร่วมมือ (Co-op Co-op) อดความสามารท เก่ง ปานกลาง และอ่อน เลือกรประธาน รองประธาน กรรมการ และเลานูการ

4.2.2 ประธานกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มย่อยอีก 2-3 กลุ่ม

4.2.3 ประธานกลุ่มรับใบงานที่ 17.1 17.2 17.3 เท่ากับจำนวนกลุ่มย่อยๆ แล้วมอบให้กลุ่มย่อยไปศึกษาตามใบงาน

4.2.4 เมื่อศึกษาและทำแบบฝึกหัดเสร็จ กลุ่มย่อยกลับเข้ากลุ่มใหญ่เดิม แล้วรายงานผลการศึกษาหรือการทำแบบฝึกหัดต่อกลุ่มใหญ่

4.2.5 ตัวแทนกลุ่มใหญ่รายงานหน้าชั้น ครูผู้สอนร่วมอภิปรายสรุปโดยใช้ภาพประกอบการฝึกสมาธิเบื้องต้นแต่ละกลุ่มร่วมกันตรวจให้คะแนนตามแผนภูมิเฉลย

4.5.6 ทดสอบหลังเรียน

5. สื่อการเรียนรู้

5.1 ภาพประกอบการฝึกสมาธิเบื้องต้น

5.2 ใบงาน 17.1 ,17.2 และ 17.3

5.3 เอกสารประกอบการเรียนรู้

5.4 แผนภูมิเฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

5.5 แผนภูมิเฉลยใบงานที่ 17.1,17.2 และ 17.3

6. การวัดประเมินผล

6.1 วิธีวัดผล

6.1.1 วัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

6.1.2 สังเกตการทำงานเป็นกลุ่ม

6.1.3 สังเกตพฤติกรรมการเรียน

6.1.4 ตรวจใบงาน

6.2 เครื่องมือวัดผล

6.2.1 แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

6.2.2 แบบประเมินการทำงานกลุ่ม

6.2.3 แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียน

6.2.4 ใบงาน แบบฝึก

7. กิจกรรมเสนอแนะ

7.1 ครูควรตั้งคำถามนำให้นักเรียนสามารถเข้าใจง่าย

7.2 หลักการพัฒนาปัญญา 3 ควรให้นักเรียนตอบคำถามอย่างหลากหลายเพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติจริง

ใบงานที่ 17.1

จุดประสงค์ นักเรียนสามารถบอกถึงความหมายและประโยชน์ของสมาธิได้

คำสั่ง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ (เขียนคำตอบลงในใบงานนี้กลุ่มย่อยละ 1 ชิ้นงาน)

1. สมาธิ หมายถึงอะไร (1 คะแนน)

.....

.....

2. บอกประโยชน์ของสมาธิในชีวิตประจำวันมา 4 ข้อ (3 คะแนน)

2.1.....

2.2

2.3

2.4

3. บอกประโยชน์ของสมาธิในการพัฒนาบุคลิกภาพมา 5 ข้อ (3 คะแนน)

3.1

3.2.....

3.3.....

3.4.....

4. จงอธิบายลักษณะของ “อัปปนาสมาธิ” มาให้เข้าใจ (3 คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 17.2

จุดประสงค์ นักเรียนอธิบายความหมายของการเจริญปัญญา และการฝึกพัฒนาปัญญาทั้ง 3 ทางได้
กำลัง จงตอบคำถามต่อไปนี้ โดยเขียนลงในใบงานนี้ กลุ่มย่อยละ 1 ชิ้นงาน

1. การเจริญปัญญา คืออะไร สามารถทำได้ 3 ทางคืออะไรบ้างอธิบายรายละเอียดให้เข้าใจ
 (3 คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. การที่พระยาพิชัยดาบหักขอรับโทษประหารชีวิตเพราะไม่ยอมเป็น “เจ้าสองเจ้า บ่าวสองนาย”
 เมื่อใช้ จิตตามปัญญา ในการคิดหาเหตุผล นักเรียนคิดว่าพระยาพิชัยเป็นคนเช่นไร (3 คะแนน)

.....

.....

.....

.....

3. การเรียนวิชาการในห้องเรียน เพื่อให้เกิดปัญญาอย่างแท้จริงต้องปฏิบัติทั้ง 3 ขั้นอย่างไรบ้าง
 (4 คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 17.3

จุดประสงค์ นักเรียนอธิบายลักษณะของการเจริญปัญญาโดยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการได้
คำสั่ง จงตอบคำถามต่อไปนี้ โดยเขียนลงในใบงานนี้ กลุ่มย่อยละ 1 ชิ้นงาน

1. จงอธิบายลักษณะการคิดแบบโยนิโสมนสิการตามความเข้าใจ (2 คะแนน)

.....
.....
.....
.....

2. จงยกตัวอย่างการคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม เกี่ยวกับการประกอบอาชีพ ตำรวจ (4 คะแนน)

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. จงยกตัวอย่างการคิดแบบคุณโทษ และทางออกของการรับวัฒนธรรมตะวันตก ของเมืองไทย (4 คะแนน)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

แผนภูมิเฉลย 17.1

จุดประสงค์ นักเรียนสามารถบอกถึงความหมายและประโยชน์ของสมาธิได้
คำสั่ง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ (เขียนคำตอบลงในใบงานนี้กลุ่มย่อยละ 1 ชิ้นงาน)

1. สมาธิ หมายถึงอะไร (1 คะแนน)

สมาธิ คือ ภาวะที่จิตมีเรื่องคิดเป็นหนึ่ง หรือแนบแน่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งนานๆ

2. บอกประโยชน์ของสมาธิในชีวิตประจำวันมา 4 ข้อ (3 คะแนน)

1.1 ทำให้จิตใจสบาย หายเครียด มีความสุข ผ่องใส

1.2 หายจากการวิตกกังวล หายกระวนกระวาย

1.3 นอนหลับง่าย หลับสนิทไม่ฝันร้าย สั่งตัวเองได้ เช่น กำหนดให้ตื่นตามเวลาที่
 ต้องการ

1.4 มีความว่องไวกระฉับกระเฉง รู้จักตัดสินใจเหมาะแก่สถานการณ์

1.5 มีความเพียรพยายามแน่วแน่ในจุดหมาย มีความใฝ่สัมฤทธิ์สูง

(๑๑๑)

3. บอกประโยชน์ของสมาธิในการพัฒนาบุคลิกภาพมา 5 ข้อ (3 คะแนน)

1.1 ทำให้บุคลิกเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง

1.2 สดชื่นแจ่มใส ยิ้มแย้มเบิกบาน

1.3 มีความมั่นคงทางอารมณ์

1.4 พร้อมที่จะเผชิญสถานการณ์ต่างๆ และสามารถแก้ไขสถานการณ์ที่คับขันได้

1.5 รับรู้อะไรได้ง่าย มองปัญหาอย่างทะลุปรุโปร่ง รู้จักตนเองและผู้อื่นตามจริง

(๑๑๑)

4. จงอธิบายลักษณะของ “อัปปนาสมาธิ” มาให้เข้าใจ (3 คะแนน)

เป็นสมาธิที่เป็นจุดหมายของศาสนา ระดับนี้หมายถึงเอาสมาธิที่แนบแน่นถึงระดับฌาน
 ผู้ได้สมาธิระดับนี้จิตใจจะสงบแน่วแน่สามารถระงับ “นิวรณ์” (กิเลสที่ปิดกั้นจิตใจมิให้พัฒนาสูง
 ขึ้น) ได้หมด พร้อมจะนำไปสู่ปัญญาเห็นแจ้งความจริงสูงสุด อันเป็นจุดหมายสูงสุดทางพระพุทธ
 ศาสนา

แผนภูมิเจดย 17.2

จุดประสงค์ นักเรียนอธิบายความหมายของการเจริญปัญญา และการฝึกพัฒนาปัญญาทั้ง 3 ทางได้
คำสั่ง จงตอบคำถามต่อไปนี้ โดยเขียนลงในใบงานนี้ กลุ่มย่อยละ 1 ชิ้นงาน

1. การเจริญปัญญา คืออะไร สามารถทำได้ 3 ทางคืออะไรบ้างอธิบายรายละเอียดให้เข้าใจ
(3 คะแนน)

การเจริญปัญญา คือ การพัฒนาปัญญาให้เจริญงอกงามสามารถทำได้ 3 ทาง ดังนี้

1. สุตมยปัญญา (ปัญญาเกิดจากการฟัง) มีประโยชน์ในการเพิ่มพูนความรู้ให้กับตัวเราทำให้เข้าใจเรื่องราวชัดเจน ถูกต้องแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น บรรเทาความสงสัย ทำให้มีความคิดเห็นที่ถูกต้อง
2. จิตตามปัญญา (ปัญญาเกิดจากการคิด) มีบางเรื่องได้ฟังมาหลายครั้งแล้ว ยังไม่หายข้องใจ เพราะมีแง่มุมที่ซับซ้อน ต้องนำเอามาคิดทบทวนหาเหตุผลเพื่อเกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง
3. กวานามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการลงมือกระทำ) บางครั้งเมื่อฟังผู้รู้บอกเล่าอธิบายแล้วเมื่อนำมาคิดหาเหตุผลด้วยตนเองก็ไม่สามารถทำความเข้าใจได้ ต้องอาศัยการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองจึงจะเข้าใจสมบูรณ์

2. การที่พระยาพิชัยดาบหักขอรับโทษประหารชีวิตเพราะไม่อยากเป็น “ข้าสองเจ้า บ่าวสองนาย”
เมื่อใช้ จิตตามปัญญา ในการคิดหาเหตุผล นักเรียนคิดว่าพระยาพิชัยเป็นคนเช่นไร (3 คะแนน)

.....

<p>ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของผู้สอน ควรใช้ตัวอย่างการคิดหา เหตุผลเรื่องพันท้ายนรสิงห์เป็นกรอบในการตอบคำถาม ของผู้เรียน</p>

.....

3. การเรียนวิชาการในห้องเรียน เพื่อให้เกิดปัญญาอย่างแท้จริงต้องปฏิบัติทั้ง 3 ชั้นอย่างไรบ้าง
(4 คะแนน)

การเรียนวิชาการทั้งหลายจะให้เกิดปัญญาที่แท้จริง จะต้องปฏิบัติทั้ง 3 ชั้นตอนคือ ชั้นแรกฟัง
จากครูอาจารย์ ผู้รู้ ผู้เชี่ยวชาญให้มากที่สุดเท่าที่จะฟังได้ (รวมถึงการอ่านด้วย) ชั้นที่สอง เอาเรื่องที่
ฟังได้อ่านมาคิดทบทวนพิจารณา หาเหตุผลความเป็นไปได้ ถ้ายังไม่แน่ใจได้ถามผู้รู้ให้หายสงสัย ชั้นที่
สาม ลงมือทำด้วยตนเอง เพื่อทดสอบว่าความรู้ที่ได้ฟัง ได้อ่าน และคิดพิจารณาด้วยตนเองจนแน่ชัด
แล้ว เมื่อลงมือทำจริงๆจะได้ผลตามนั้นหรือไม่ ถ้าปรากฏผลจริงตามนั้นก็แสดงว่าความรู้ที่เราได้มาเป็น
ความรู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์

แผนภูมิเฉลย 17.3

จุดประสงค์ นักเรียนอธิบายลักษณะของการเจริญปัญญาโดยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการได้
คำสั่ง จงตอบคำถามต่อไปนี้ โดยเขียนลงในใบงานนี้ กลุ่มย่อยละ 1 ชิ้นงาน

1. จงอธิบายลักษณะการคิดแบบโยนิโสมนสิการตามความเข้าใจ (2 คะแนน)

การคิดแบบโยนิโสมนสิการ คือ รู้จักคิดวิเคราะห์พิจารณาอย่างรอบคอบ เพื่อทำให้เกิดปัญญา
 แดกฉาน

2. จงยกตัวอย่างการคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม เกี่ยวกับการประกอบอาชีพ ตำรวจ (4 คะแนน)

ตำรวจ เป็นอาชีพที่ต้องเสียสละ สละได้แม้กระทั่งชีวิตเพื่อหน้าที่ ดังนั้นผู้ที่
 อยากรับเป็นตำรวจ ต้องเป็นผู้เสียสละอย่างแท้จริง ไม่ใช่อยากเป็นตำรวจเพราะ
 เครื่องแบบโก้ ผู้คนนับหน้าถือตา หรืออยากเป็นตำรวจเพื่อจะได้อยู่เหนือ
 กฎหมาย การคิดแบบแรกเรียกว่า การคิดแบบคุณค่าแท้ การคิดอย่างหลัง
 เรียกการคิดแบบคุณค่าเทียม

3. จงยกตัวอย่างการคิดแบบคุณโทษและทางออกของการรับวัฒนธรรมตะวันตก ของเมืองไทย
 (4 คะแนน)

ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของผู้สอน

ลักษณะของคำตอบควรเป็นการตอบที่อยู่ในกรอบการคิดแบบให้คุณและโทษ
 เช่น ชาวไทยต้องทำใจยอมรับวัฒนธรรมที่ลัทธิไหลเข้ามาจากตะวันตก แต่
 ควรที่จะเลือกรับในส่วนที่เข้ากับวัฒนธรรมเดิม หรือพยายามเปลี่ยนแปลง
 แบบค่อยเป็นค่อยไป เลือกใช้ในส่วนที่เป็นประโยชน์ ฯลฯ

แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

แผน การเรียนรู้ที่ 17

จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. สมาริ หมายถึงข้อใด
 - ก. จิตมีความผ่องใส
 - ข. จิตมีพลังแข็งแกร่ง
 - ค. ความตั้งมั่นแห่งจิต
 - ง. ความมุ่งมั่นเอาใจใส่
2. การฝึกสมาริมีจุดมุ่งหมายตรงกับข้อใดมากที่สุด
 - ก. พัฒนาสติปัญญา
 - ข. การสร้างความอดทน
 - ค. เสริมสร้างคุณค่าของชีวิต
 - ช. รวบรวมกิเลสตัณหา
3. การตั้งจิตแน่วแน่ในการคกปลา จัดเป็นสมาริในข้อใด
 - ก. มิจฉาสมาริ
 - ข. สัมมาสมาริ
 - ค. สมาริในชีวิตประจำวัน
 - ง. สมาริในการพัฒนาบุคลิกภาพ
4. ผู้ที่ผ่านการฝึกอบรมจิตมาดีแล้วจะมีลักษณะอย่างไร
 - ก. มีอารมณ์มั่นคง
 - ข. มีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์
 - ค. มีนิสัยร่าเริงสนุกสนาน
 - ง. พุดจาไพเราะอ่อนหวาน
5. การฝึกสมาริช่วยให้เกิดสิ่งใดต่อผู้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
 - ก. มีความอดทนต่องานหนัก
 - ข. ทำงานรวดเร็วคล่องแคล่ว
 - ค. สนุกสนานเพลิดเพลิน
 - ง. เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน
6. ข้อใดกล่าวถึงการฝึกแบบ “โยนิโสมนสิการ” ได้ดีที่สุด
 - ก. คิดอย่างตรงไปตรงมา
 - ข. คิดอย่างยุติธรรม
 - ค. คิดอย่างวิเคราะห์ วิจารณ์
 - ง. คิดแล้วทดลองปฏิบัติ
7. การกระทำในข้อใดจัดเป็น จินตามชปัญญา
 - ก. นกนิคชอบฟังวิทยุ
 - ข. สมชายนั่งหลับเพื่อพักสายตา
 - ค. ทรงกตชอบดกเลี้ยงปัญหากับเพื่อน
 - ง. รชชัยอ่านหนังสือทบทวนความรู้ทุกวัน
8. ปัญญา เปรียบได้กับข้อใด
 - ก. เป็นบุญแก่ใจประดุจ
 - ข. เป็นเทียนบนเชิงเทียน
 - ค. เป็นหางเสือของนาวา
 - ง. เป็นแสงสว่างขจัดความมืด
9. ปัญญาที่สมบูรณ์ ย่อมเกิดจากอะไร
 - ก. เห็นผู้อื่นทำแล้วได้ผล
 - ข. ฟังจนเข้าใจแจ่มแจ้ง
 - ค. ผ่านการคิดทบทวนแล้ว
 - ง. ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง
10. ข้อใดเป็นความคิดแบบคุณค่าแท้
 - ก. อยากเป็นตำรวจเพราะสง่าผึ่งผาย
 - ข. อยากเป็นทหารเพราะมีอำนาจ
 - ค. อยากเป็นหมอเพราะได้ช่วยเหลือผู้คน
 - ง. อยากเป็นวิศวกรเพราะเงินเดือนสูง

แผนการเรียนรู้ที่ 18

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
เรื่อง การฝึกสมาธิเบื้องต้น

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การบริหารจิต คือ การฝึกฝนอบรมจิตให้ตั้งงม นุ่มนวล อ่อนโยน วิธีฝึกจิตเบื้องต้นที่ง่ายที่สุดคือ การฝึกนั่งสมาธิ เป็นการฝึกจิตให้สงบมีสมาธิ เป็นวิธีฝึกสมาธิขั้นพื้นฐานทำให้เกิดปัญญา

2. จุดประสงค์การเรียนรู้ (ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง)

2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

นักเรียนรู้จักการบริหารจิตด้วยการปฏิบัติสมาธิตามหลัก อานาปานสติ

2.2 จุดประสงค์นำทาง

2.2.1 นักเรียนอธิบายลำดับขั้นตอนการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติได้

2.2.2 นักเรียนสามารถฝึกนั่งสมาธิตามหลักอานาปานสติได้

3. สาระการเรียนรู้

การฝึกสมาธิเบื้องต้น

4. กิจกรรมการเรียนรู้

4.1 ชี้นำเข้าสู่บทเรียน (15 นาที)

4.1.1 แจ้งให้นักเรียนทราบถึงผลการเรียนรู้ที่จะได้รับ

4.1.2 ทดสอบก่อนเรียน

4.2 ขั้นสอน (30 – 40 นาที)

4.2.1 นักเรียนแบ่งกลุ่มกลุ่มละ 4-6 คน คนเก่ง 1 คน ปานกลาง 4-5 คนอ่อน 1-2 โดยใช้เทคนิคการสอนแบบกลุ่มเรียนรู้ร่วมกัน (Learning Together : LT)

4.2.2 นักเรียนศึกษาเอกสารประกอบการเรียนรู้เรื่องการฝึกสมาธิเบื้องต้น ทำใบงานที่ 18.1

4.2.3 แต่ละกลุ่มศึกษาคำตอบทำกิจกรรม โดยแบ่งบทบาทและหมุนเวียนบทบาทกันดังนี้
คนที่ 1 อ่านโจทย์ หรือคำถาม

คนที่ 2-3 หาคำตอบ

คนที่ 4 -5 บันทึกคำตอบ