

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 จิตสงบ พบความสุข

เวลา 2 ชั่วโมง

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

- ส 1.1** ป.6/6 เห็นคุณค่าและสวดมนต์ แผ่เมตตา และบริหารจัดการเจริญปัญญา มีสติที่เป็นพื้นฐานของสมาธิในพระพุทธศาสนา หรือการพัฒนาจิตตามแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือตามที่กำหนด

2. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การสวดมนต์แผ่เมตตา มีสติ เป็นพื้นฐานของการบริหารจัดการและการเจริญปัญญา

3. สาระการเรียนรู้

3.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- สวดมนต์ไหว้พระ สรรเสริญคุณพระรัตนตรัย และแผ่เมตตา
 - รู้ความหมายของสติสัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา
 - วัชรปฏิบัติและประโยชน์ของการบริหารจัดการและเจริญปัญญา
 - ผีกรายืน การเดิน การนั่ง และการนอนอย่างมีสติ
 - ผีกรกำหนดรู้ความรู้สึกเมื่อตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายสัมผัสสิ่งที่มากระทบใจ รับรู้ธรรมารมณ์
 - ผีกรให้มีสมาธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน

3.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

4.1 ความสามารถในการคิด

- 1) ทักษะการวิเคราะห์ 2) ทักษะการนำความรู้ไปใช้

4.2 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ซื่อสัตย์สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้

6. ชิ้นงาน/ภาระงาน (รวบยอด)

การฝึกสติและการทำสมาธิ

7. การวัดและการประเมินผล

7.1 การประเมินก่อนเรียน

- ตรวจสอบแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง จิตสงบ พบความสุข

7.2 การประเมินระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- 1) ตรวจใบงานที่ 1.1 เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา
- 2) ประเมินการนำเสนอผลงาน
- 3) สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล
- 4) สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
- 5) สังเกตคุณลักษณะอันพึงประสงค์

7.3 การประเมินหลังเรียน

- ตรวจสอบแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง จิตสงบ พบความสุข

7.4 การประเมินชิ้นงาน/ภาระงาน (รวบยอด)

- สังเกตการฝึกสติและการทำสมาธิ

8. กิจกรรมการเรียนรู้

- ➡ **นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง จิตสงบ พบความสุข**
- นักเรียนสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยและทำสมาธิก่อนเรียนทุกชั่วโมง

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูให้นักเรียนดูภาพกิจกรรมของบุคคลในอิริยาบถต่างๆ แล้วให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า บุคคลดังกล่าว จะทำกิจกรรมหรือทำงานได้ผลดีจะต้องปฏิบัติตนอย่างไร
2. ครูอธิบายเชื่อมโยงให้นักเรียนเข้าใจว่า การมีสติสัมปชัญญะจะทำให้สามารถทำงานต่างๆ ให้สำเร็จได้ตามเป้าหมาย ป้องกันความผิดพลาด

ขั้นสอน

ขั้นที่ 1 แสวงหาความรู้

นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-7 คน ตามความสมัครใจ ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง การบริหารจัดการและการเจริญปัญญา ในหัวข้อต่อไปนี้

- 1) ความหมายของสติสัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา
- 2) การบำเพ็ญสมาธิ

ขั้นที่ 2 ค้นพบความรู้/สนทนาแลกเปลี่ยนความรู้

1. สมาชิกแต่ละกลุ่มนำเสนอความรู้ที่ได้จากการศึกษาในขั้นที่ 1 มาอภิปรายแลกเปลี่ยนประเด็นสำคัญ
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันทำใบงานที่ 1.1 เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา โดยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้ เมื่อได้ข้อสรุปแล้วจึงตอบคำถามในใบงาน
3. ครูเฉลยคำตอบในใบงานที่ 1.1 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตรวจสอบความถูกต้องของใบงานปรับปรุงและแก้ไขในกรณีที่ไม่ถูกต้อง

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์และประเมินค่าความรู้

นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างการทำสมาธิของตนเองหรือการทำสมาธิของคนที่นักเรียนรู้จัก แล้ววิเคราะห์ประโยชน์ของการบริหารจัดการและเจริญปัญญา

ขั้นที่ 4 พิสูจน์ความรู้หรือปฏิบัติ

1. ครูให้นักเรียนฝึกสมาธิตามหลักอานาปานัสสติ ประมาณ 5-10 นาที
2. นักเรียนแต่ละคนฝึกสมาธิตามวิธีอานาปานัสสติ คือ กำหนดลมหายใจเข้าออกตามที่ครูฝึกเสมอนอกเวลาเรียน และบันทึกผลการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

ขั้นสรุป

นักเรียนช่วยกันสรุปแนวทางการทำสมาธิตามแบบอานาปานัสสติ และผลที่ได้รับ

เรื่องที่ 2 สมาธิเบื้องต้น

เวลา 1 ชั่วโมง

วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการปฏิบัติ

ขั้นที่ 1 สังเกต รับรู้

1. ครูให้นักเรียนสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยและแม่เมตตา จากนั้นครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า ทำไมจึงต้องมีการสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย และกล่าวแม่เมตตาก่อนทำสมาธิ
2. ครูอธิบายเชื่อมโยงให้นักเรียนเข้าใจว่า การรำลึกถึงคุณพระรัตนตรัย มีจุดมุ่งหมายให้จิตใจสงบ สุขุมเยือกเย็น และเป็นสมาธิ
3. ครูนำนักเรียนฝึกสมาธิด้วยการยืน เดิน นั่ง นอน อย่างมีสติ หรือให้นักเรียนปฏิบัติตามวิดิทัศน์

ขั้นที่ 2 ทำตามแบบ

นักเรียนฝึกปฏิบัติตนเกี่ยวกับการยืน เดิน นั่ง และนอน อย่างมีสติตามแบบอย่างจากครู หรือจากวิดิทัศน์ และฝึกกำหนดรู้ความรู้สึกต่างๆ เป็นการฝึกเมื่ออายุตั้งแต่ 6 ปี ไปสัมผัสกับสิ่งภายนอก

ขั้นที่ 3 ทำเองโดยไม่มีแบบ

นักเรียนแต่ละคนฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการยืน เดิน นั่ง และนอน อย่างมีสติ โดยมีครูช่วยให้คำแนะนำการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเหมาะสม จากนั้นฝึกกำหนดรู้ความรู้สึกต่างๆ

ขั้นที่ 4 ฝึกทำให้ชำนาญ

1. นักเรียนฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเกี่ยวกับการยืน เดิน นั่ง และนอนอย่างมีสติ และฝึกกำหนดรู้ความรู้สึกต่างๆ จนเกิดความชำนาญ
2. ครูให้นักเรียนฝึกสมาธิในการฟัง การอ่าน การคิด การเขียน และการถามจนเกิดความชำนาญ
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์ของการทำสมาธิเบื้องต้น

- ครูมอบหมายให้นักเรียนแต่ละคนฝึกสติและทำสมาธิ โดยให้ครอบคลุมประเด็นตามที่กำหนด

➡ นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง จิตสงบ พบความสุข

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

9.1 สื่อการเรียนรู้

1) หนังสือเรียน พระพุทธศาสนา ป.6

2) หนังสือค้นคว้าเพิ่มเติม

(1) สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน). 2540. **แนวทางปฏิบัติในสติปัฏฐาน**. กรุงเทพฯ :
มหามกุฏราชวิทยาลัย.

(2) เทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), พระ. 2540. **บทธอขมกรรมฐาน**. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย.

(3) เอกรินทร์ สีมหาศาล และคณะ. 2551. **แม่บทมาตรฐาน หลักสูตรแกนกลางฯ พระพุทธศาสนา ป.6**.
นนทบุรี : ไทยร่มเกล้า.

3) วิดีทัศน์ เรื่อง การทำสมาธิเบื้องต้น

4) บัตรภาพ

5) ใบความรู้ที่ 2.1 เรื่อง ทำฝึกการทำสมาธิ

6) ใบงานที่ 1.1 เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา

9.2 แหล่งการเรียนรู้

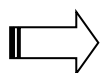
—

การประเมินชิ้นงาน/ภาระงาน (รวบยอด)

แบบประเมินการฝึกสติและการทำสมาธิ

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน		
	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การฝึกการยืน เดิน นั่ง และนอน อย่างมีสติ	ฝึกการยืน เดิน นั่ง และนอน อย่างมีสติ ครบทั้ง 4 กิจกรรม	ฝึกการยืน เดิน นั่ง และนอน อย่างมีสติได้ 3 กิจกรรม	ฝึกการยืน เดิน นั่ง และนอน อย่างมีสติได้ 2 กิจกรรม
2. การฝึกกำหนดรู้ความรู้สึกของประสาทสัมผัสทั้ง 6	ฝึกกำหนดรู้ความรู้สึกของประสาทสัมผัสทั้ง 6 ตามแบบอย่างได้ถูกต้องทุกขั้นตอน	ฝึกกำหนดรู้ความรู้สึกของประสาทสัมผัสทั้ง 6 ตามแบบอย่างได้ถูกต้องบางขั้นตอน	ฝึกกำหนดรู้ความรู้สึกของประสาทสัมผัสทั้ง 6 ตามแบบอย่าง แต่ไม่ถูกต้อง
3. การมีสมาธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน	มีสมาธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียนตามกิจกรรมที่กำหนดทุกกิจกรรม	มีสมาธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียนตามกิจกรรมที่กำหนดเป็นส่วนใหญ่	มีสมาธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียนตามกิจกรรมที่กำหนดเป็นบางกิจกรรม

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ



ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
8 - 9	ดี
5 - 7	พอใช้
ต่ำกว่า 5	ปรับปรุง

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. จุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิ คือข้อใด
 - ก. เพื่อให้เรียนเก่ง
 - ข. เพื่อให้จิตใจปลอดโปร่ง
 - ค. เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง
 - ง. เพื่อให้มีจิตใจแน่วแน่มั่นคง
2. การที่สมาธิของเราเปลี่ยนไปตลอดเวลา แสดงว่าขาดสิ่งใด
 - ก. ปัญญา
 - ข. ศีล
 - ค. สมาธิ
 - ง. สัญญา
3. ข้อใดเป็นหนทางในการพัฒนาปัญญา
 - ก. พุดมาก
 - ข. ฟังมาก ทำมาก
 - ค. เที่ยวมาก
 - ง. นอนมาก
4. สมาธิโดยธรรมชาติเกิดจากสาเหตุใดเป็นส่วนใหญ่
 - ก. ความขยัน
 - ข. ความสนใจ
 - ค. ความดี
 - ง. ความรู้
5. การหมั่นฝึกสมาธิมีประโยชน์ต่อการเรียนอย่างไร
 - ก. มีความจำดีขึ้น
 - ข. มีหน้าตาผ่องใส
 - ค. มีอารมณ์มั่นคง
 - ง. มีจิตใจสงบเยือกเย็น
6. ปัญญา หมายถึงข้อใด
 - ก. รอบรู้
 - ข. ไร้เหตุผล
 - ค. รับผิดชอบ
 - ง. ฉลาด
7. ข้อใดแสดงถึงการมีปัญญา
 - ก. ทำงานเสร็จเร็วกว่าคนอื่น
 - ข. ให้เพื่อนลอกการบ้านได้
 - ค. คิดไตร่ตรองในการแก้ปัญหา
 - ง. สอบได้ที่หนึ่งทุกครั้ง
8. ข้อใดแสดงว่าเราเป็นคนมีสติ
 - ก. ก่อนจะทำอะไรต้องบอกพ่อแม่ก่อน
 - ข. คิดถึงเรื่องต่างๆ ขณะเรียนหนังสือ
 - ค. ก่อนจะทำอะไรต้องคิดก่อน
 - ง. ทำงานคล่องแคล่วว่องไว
9. การฝึกเปลี่ยนอิริยาบถอย่างมีสติ มีประโยชน์ในด้านใดมากที่สุด
 - ก. การป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ
 - ข. การปฏิบัติตนเป็นคนดี
 - ค. การประกอบอาชีพ
 - ง. การเรียนหนังสือ
10. การฝึกสมาธิทุกวัน จะเกิดผลอย่างไร
 - ก. ไม่ต้องอ่านหนังสือสอบ เพราะมีความจำดี
 - ข. มีจิตใจแจ่มใสสำเร็จ
 - ค. ง่วงนอน เพราะมีเวลานอนน้อยลง
 - ง. จิตฟุ้งซ่าน เพราะเหนื่อยเกินไป

ตัวชี้วัด ส 1.1 ข้อ 6

- | | | | | |
|------|------|------|------|-------|
| 1. ง | 2. ค | 3. ข | 4. ข | 5. ก |
| 6. ก | 7. ค | 8. ค | 9. ก | 10. ข |

ได้คะแนน

คะแนนเต็ม

10

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 การบริหารจัดการและเจริญปัญญา

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การสวดมนต์ไหว้พระ สรรเสริญคุณพระรัตนตรัย และแผ่เมตตา ทำให้มีสติเป็นพื้นฐานของสมาธิ

2. ตัวชี้วัด/จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 ตัวชี้วัด

ส 1.1 ป.6/6 เห็นคุณค่าและสวดมนต์ แผ่เมตตา และบริหารจัดการเจริญปัญญา มีสติที่เป็นพื้นฐานของสมาธิใน พระพุทธศาสนา หรือการพัฒนาจิตตามแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือตามที่กำหนด

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1) อธิบายความหมายและประโยชน์ของสติสัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญาได้
- 2) ปฏิบัติตนตามขั้นตอนการบำเพ็ญสมาธิได้ถูกต้อง

3. สาระการเรียนรู้

3.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- สวดมนต์ไหว้พระ สรรเสริญคุณพระรัตนตรัย และแผ่เมตตา
 - รู้ความหมายของสติสัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา
 - รู้วิธีปฏิบัติและประโยชน์ของการบริหารจัดการและเจริญปัญญา

3.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

4.1 ความสามารถในการคิด

- 1) ทักษะการวิเคราะห์
- 2) ทักษะการนำความรู้ไปใช้

4.2 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ซื่อสัตย์สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้

6. กิจกรรมการเรียนรู้



วิธีสอนแบบธรรมสภาัจฉา

- นักเรียนสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยและทำสมาธิก่อนเรียน



นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง จิตสงบ พบความสุข

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

สื่อการเรียนรู้ : บัตรภาพ

3. ครูให้นักเรียนดูภาพกิจกรรมของบุคคลในอิริยาบถต่างๆ แล้วให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า บุคคลดังกล่าวจะทำกิจกรรมหรือทำงานได้ผลดีจะต้องปฏิบัติตนอย่างไร
4. ครูอธิบายเชื่อมโยงให้นักเรียนเข้าใจว่า การมีสติสัมปชัญญะจะทำให้สามารถทำงานต่างๆ ให้สำเร็จได้ตามเป้าหมาย ป้องกันความผิดพลาด

ขั้นสอน

สื่อการเรียนรู้ : 1. หนังสือเรียน พระพุทธศาสนา ป.6
2. หนังสือค้นคว้าเพิ่มเติม
3. ใบงานที่ 1.1

ขั้นที่ 1 แสวงหาความรู้

นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-7 คน ตามความสมัครใจ ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง การบริหารจัดการและการเจริญปัญญา จากหนังสือเรียน และหนังสือค้นคว้าเพิ่มเติม ในหัวข้อต่อไปนี้

- 3) ความหมายของสติสัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา
- 4) การบำเพ็ญสมาธิ

ขั้นที่ 2 ค้นพบความรู้/สนทนาแลกเปลี่ยนความรู้

4. สมาชิกแต่ละกลุ่มนำเสนอความรู้ที่ได้จากการศึกษาในขั้นที่ 1 มาอภิปรายแลกเปลี่ยนในประเด็นสำคัญ
5. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันทำใบงานที่ 1.1 เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา โดยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้ เมื่อได้ข้อสรุปแล้วตอบคำถามในใบงาน
6. ครูเฉลยคำตอบในใบงานที่ 1.1 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตรวจสอบความถูกต้องของใบงาน ปรับปรุงและแก้ไขในกรณีที่ไม่ถูกต้อง

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์และประเมินค่าความรู้

นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างการทำสมาธิของตนเองหรือการทำสมาธิของคนที่นักเรียนรู้จัก แล้ววิเคราะห์ประโยชน์ของการบริหารจัดการและเจริญปัญญา

ขั้นที่ 4 พิสูจน์ความรู้หรือปฏิบัติ

3. ครุณานักเรียนฝึกสมาธิตามหลักอานาปานัสสติ ประมาณ 5-10 นาที
4. นักเรียนแต่ละคนฝึกสมาธิตามวิธีอานาปานัสสติ คือ กำหนดลมหายใจเข้าออกตามที่ครูฝึกเสนอนอกเวลาเรียน และบันทึกผลการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

ขั้นสรุป

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ : —

นักเรียนช่วยกันสรุปแนวทางการทำสมาธิตามแบบอานาปานัสสติ และผลที่ได้รับ

7. การวัดและประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5	แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5	(ประเมินตามสภาพจริง)
ตรวจใบงานที่ 1.1	ใบงานที่ 1.1	ร้อยละ 60 ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์
สังเกตความซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย และใฝ่เรียนรู้	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์

8. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

8.1 สื่อการเรียนรู้

- 1) หนังสือเรียน พระพุทธศาสนา ป.6
- 2) หนังสือค้นคว้าเพิ่มเติม
 - (1) สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน). 2540. **แนวทางปฏิบัติในสติปัฏฐาน**. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
 - (2) เทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), พระ. 2540. **บทอบรมกรรมฐาน**. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
 - (3) เอกรินทร์ สีมหาศาล และคณะ. 2551. **แม่บทมาตรฐาน หลักสูตรแกนกลางฯ พระพุทธศาสนา ป.6**. นนทบุรี : ไทยร่มเกล้า.
- 3) บัตรภาพ
- 4) ใบงานที่ 1.1 เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา

8.2 แหล่งการเรียนรู้

—

บัตรภาพ วิริยาบถของบุคคลที่แสดงถึงการมีสติ และสมาธิ



ภาพการแกะสลักไม้



ภาพการขับรถ



ภาพการอ่านหนังสือ



ภาพนักบินขับเครื่องบิน

ใบงานที่ 1.1 เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. สติ หมายถึงอะไร

.....
.....

2. สัมปชัญญะ หมายถึงอะไร

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

3. สมาธิ หมายถึงอะไร

.....
.....

4. ปัญญา หมายถึงอะไร

.....
.....

5. จิตที่ไม่มีสมาธิ จะมีลักษณะอย่างไร

.....
.....

6. เพราะเหตุใด สติสัมปชัญญะจึงเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก

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

7. ปัญญาสามารถเกิดขึ้นได้ด้วยวิธีใดบ้าง

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

8. ถ้านักเรียนต้องการฝึกสมาธิ ควรเตรียมตัวยังไง

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

9. การบริหารจัดการและการเจริญปัญญา มีประโยชน์อย่างไร

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

10. สติสัมปชัญญะ สมาธิ ปัญญา มีผลต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนอย่างไร

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

ใบงานที่ 1.1 เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา

เฉลย

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. สติ หมายถึงอะไร

ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง

2. สัมปชัญญะ หมายถึงอะไร

ความรู้ตัวทั่วพร้อม ความเข้าใจ และรู้ตัวเองเสมอว่า ตนกำลังทำอะไรอยู่ และจะเกิดผลอย่างไร สติสัมปชัญญะจึงอยู่คู่กัน โดยเมื่อมีสติต้องมีสัมปชัญญะอยู่คู่ด้วยเสมอ เพื่อป้องกันความผิดพลาดที่จะเกิดขึ้น ในทางพระพุทธศาสนาจึงถือว่า มีความสำคัญมาก เรียกสติสัมปชัญญะว่า “ธรรมมีอุปการะมาก”

3. สมภาวิ หมายถึงอะไร

การทำใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยไม่คิดถึงสิ่งอื่น เช่น ขณะอ่านหนังสือ หรือทำงานประดิษฐ์ก็สำรวมจิตให้จดจ่อ คิดเฉพาะสิ่งที่กำลังกระทำอยู่นั้น เมื่อจิตมีสมภาวิหรือจิตสงบ ปัญญา ก็จะเกิดตามมา

4. ปัญญา หมายถึงอะไร

ความรอบรู้ ความฉลาด

5. จิตที่ไม่มีสมภาวิ จะมีลักษณะอย่างไร

จิตใจวุ่นวาย ดิ้นรน กวัดแกว่ง บังคับยาก ห้ามยาก ไม่สามารถจะตั้งอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้นาน มักตกไปใน อารมณ์ที่ตนใคร่

6. เพราะเหตุใด สติสัมปชัญญะจึงเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก

เพราะสติ คือความระลึกได้ นึกได้ การคุมใจไว้กับกิจ หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง ส่วนสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อม รู้ตัวอยู่เสมอว่าตนกำลังทำอะไรอยู่ สติสัมปชัญญะจึงอยู่คู่กัน โดยเมื่อมีสติต้องมีสัมปชัญญะอยู่คู่ด้วยเสมอ เพื่อป้องกัน ความผิดพลาดที่จะเกิดขึ้น

7. ปัญญาสามารถเกิดขึ้นได้ด้วยวิธีใดบ้าง

- 1) ปัญญาเกิดจากการได้ยิน ได้ฟัง และการได้อ่าน เป็นปัญญาที่เกิดจากการเล่าเรียน
- 2) ปัญญาเกิดจากการคิด การพิจารณาไตร่ตรองหาเหตุผล
- 3) ปัญญาเกิดจากการปฏิบัติ หรือเกิดจากการศึกษาอบรม แล้วนำมาทดลองปฏิบัติจนเกิดผลสำเร็จ

8. ถ้านักเรียนต้องการฝึกสมาธิ ควรเตรียมตัวอย่างไร

- ตัดความกังวลต่าง ๆ ออกไป
- เลือกสถานที่ที่สงบ
- ต้องไม่หิวหรืออิ่มเกินไป
- อาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด

9. การบริหารจัดการและการเจริญปัญญา มีประโยชน์อย่างไร

- 1) ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
 - จิตใจสบาย ไม่เครียดหรือวิตกกังวล
 - มีความกระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว
 - มีประสิทธิภาพในการเรียนหรือการทำงาน
- 2) ประโยชน์ในการพัฒนาบุคลิกภาพ
 - มีความสงบทางอารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน
 - มีบุคลิกภาพเข้มแข็ง หนักแน่น ไม่หวั่นไหว
 - มีความสุภาพนุ่มนวล อ่อนน้อมถ่อมตน

10. สติสัมปชัญญะ สมาธิ ปัญญา มีผลต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนอย่างไร

(พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

ชื่อ..... ชั้น.....

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างเรียนและนอกเวลาเรียน แล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		3	2	1
1	การแสดงความคิดเห็น			
2	การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น			
3	การทำงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย			
4	ความมีน้ำใจ			
5	การตรงต่อเวลา			
รวม				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
...../...../.....

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ	ให้	3 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	ให้	2 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	ให้	1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
12 - 15	ดี
8 - 11	พอใช้
ต่ำกว่า 8	ปรับปรุง

ชื่อกลุ่ม ชั้น

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างเรียนและนอกเวลาเรียน แล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		3	2	1
1	การแบ่งหน้าที่กันอย่างเหมาะสม			
2	ความร่วมมือกันทำงาน			
3	การแสดงความคิดเห็น			
4	การรับฟังความคิดเห็น			
5	ความมีน้ำใจช่วยเหลือกัน			
รวม				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
...../...../.....

เกณฑ์การให้คะแนน

- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ ให้ 3 คะแนน
- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง ให้ 2 คะแนน
- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
12 - 15	ดี
8 - 11	พอใช้
ต่ำกว่า 8	ปรับปรุง

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างเรียนและนอกเวลาเรียน แล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		3	2	1
1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์	1.1 ยืนตรงเมื่อได้ยินเพลงชาติ ร้องเพลงชาติได้พร้อมบอกความหมายของเพลงชาติได้			
	1.2 เข้าปฏิบัติตนตามสิทธิและหน้าที่ของนักเรียน			
	1.3 เข้าร่วมกิจกรรมที่สร้างความสามัคคี ประองตอง และเป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน			
	1.4 เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่ตนนับถือ ปฏิบัติตนตามหลักของศาสนาตามโอกาส			
	1.5 เข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวกับสถาบันพระมหากษัตริย์ตามที่โรงเรียนและชุมชนจัดขึ้น			
2. ซื่อสัตย์ สุจริต	2.1 ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง และเป็นจริง			
	2.2 ปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้อง ละอาย และเกรงกลัวที่จะทำความผิด ทำตามสัญญาที่ตนให้ไว้กับพ่อแม่หรือผู้ปกครอง และครู			
	2.3 ปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความซื่อตรง			
3. มีวินัย รับผิดชอบ	3.1 ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียน มีความตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน			
4. ใฝ่เรียนรู้	4.1 ตั้งใจเรียนรู้			
	4.2 เอาใจใส่ในการเรียน และมีความเพียรพยายามในการเรียน			
	4.3 เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ			
	4.4 ศึกษาค้นคว้า หาความรู้จากหนังสือ เอกสาร สิ่งพิมพ์ สื่อเทคโนโลยีต่างๆ แหล่งเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน และเลือกใช้สื่อได้อย่างเหมาะสม			
	4.5 บันทึกความรู้ วิเคราะห์ ตรวจสอบบางสิ่งที่เรียนรู้ สรุปเป็นองค์ความรู้			
	4.6 แลกเปลี่ยนความรู้ ด้วยวิธีการต่างๆ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน			

แบบประเมิน **คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ต่อ)**

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างเรียนและนอกเวลาเรียน แล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		3	2	1
5. อยู่อย่างพอเพียง	5.1 ใช้ทรัพย์สินและสิ่งของของโรงเรียนอย่างประหยัด			
	5.2 ใช้อุปกรณ์การเรียนอย่างประหยัดและรู้คุณค่า			
	5.3 ใช้จ่ายอย่างประหยัดและมีการเก็บออมเงิน			
6. มุ่งมั่นในการทำงาน	6.1 มีความตั้งใจและพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย			
	6.2 มีความอดทนและไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคเพื่อให้งานสำเร็จ			
7. รักความเป็นไทย	7.1 มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย			
	7.2 เห็นคุณค่าและปฏิบัติตามวัฒนธรรมไทย			
8. มีจิตสาธารณะ	8.1 รู้จักช่วยพ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูทำงาน			
	8.2 อาสาทำงานให้ผู้อื่น			
	8.3 รู้จักการดูแล รักษาทรัพย์สินสมบัติและสิ่งแวดล้อมของห้องเรียน โรงเรียน			
	8.4 เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์ของโรงเรียน			

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
...../...../.....

เกณฑ์การให้คะแนน

- พฤติกรรมที่ปฏิบัติชัดเจนและสม่ำเสมอ ให้ 3 คะแนน
- พฤติกรรมที่ปฏิบัติชัดเจนและบ่อยครั้ง ให้ 2 คะแนน
- พฤติกรรมที่ปฏิบัติบางครั้ง ให้ 1 คะแนน

- ด้านความรู้

.....

.....

- ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

.....

.....

- ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

.....

.....

- ด้านอื่นๆ (พฤติกรรมเด่น หรือพฤติกรรมที่มีปัญหาของนักเรียนเป็นรายบุคคล (ถ้ามี))

.....

.....

- ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

- แนวทางการแก้ไข

.....

.....

ความเห็นของผู้บริหารสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ข้อเสนอแนะ

.....

ลงชื่อ

(.....)

ตำแหน่ง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 สมาธิเบื้องต้น

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การฝึกสติในการยืน เดิน นั่ง และนอน กำหนดรู้ความรู้สึกของประสาทสัมผัสทั้ง 6 การฝึกสมาธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียนเป็นการฝึกสมาธิเบื้องต้น

2. ตัวชี้วัด/จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 ตัวชี้วัด

ส 1.1 ป.6/6 เห็นคุณค่าและสวดมนต์ แผ่เมตตา และบริหารจัดการเจริญปัญญา มีสติที่เป็นพื้นฐานของสมาธิ ในพระพุทธศาสนา หรือการพัฒนาจิตตามแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือตามที่กำหนด

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1) ปฏิบัติตนในการสวดมนต์ไหว้พระสรรเสริญคุณพระรัตนตรัยและแผ่เมตตาได้
- 2) ปฏิบัติตนในการฝึกสติในการยืน เดิน นั่ง และนอนได้
- 3) ฝึกสมาธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม การเขียนได้

3. สาระการเรียนรู้

3.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- สวดมนต์ไหว้พระ สรรเสริญคุณพระรัตนตรัย และแผ่เมตตา
 - ฝึกการยืน การเดิน การนั่ง และการนอนอย่างมีสติ
 - ฝึกการกำหนดรู้ความรู้สึกเมื่อตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายสัมผัสสิ่งที่มากระทบ ใจรับรู้ธรรมารมณ์
 - ฝึกให้มีสมาธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน

3.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

4.1 ความสามารถในการคิด

- 1) ทักษะการวิเคราะห์
- 2) ทักษะการนำความรู้ไปใช้

4.2 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ซื่อสัตย์สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้

6. กิจกรรมการเรียนรู้

วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการปฏิบัติ

- นักเรียนสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยและทำสมาธิก่อนเรียน

ขั้นที่ 1 สังเกต รับรู้

สื่อการเรียนรู้ : 1. วิดีทัศน์
2. ใบความรู้ที่ 2.1

4. ครูให้นักเรียนสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยและแผ่เมตตา จากนั้นครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า ทำไมจึงต้องมีการสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย และกล่าวแผ่เมตตาก่อนทำสมาธิ
5. ครูอธิบายเชื่อมโยงให้นักเรียนเข้าใจว่า การรำลึกถึงคุณพระรัตนตรัยมีจุดมุ่งหมายให้จิตใจสงบ สุขุมเยือกเย็น และเป็นสมาธิ แล้วให้นักเรียนศึกษาความรู้เพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ 2.1 เรื่อง ทำฝึกการทำสมาธิ
6. ครูนำนักเรียนฝึกสมาธิด้วยการยืน เดิน นั่ง นอน อย่างมีสติ หรือให้นักเรียนปฏิบัติตามวีดิทัศน์

ขั้นที่ 2 ทำตามแบบ

สื่อการเรียนรู้ : 1. วิดีทัศน์
2. ใบความรู้ที่ 2.1

1. นักเรียนฝึกปฏิบัติตนเกี่ยวกับการยืน เดิน นั่ง และนอน อย่างมีสติตามแบบอย่างจากครู หรือจากวีดิทัศน์ และฝึกกำหนดรู้ความรู้สึกต่างๆ เป็นการฝึกเมื่ออายุตนเองทั้ง 6 ไปสัมผัสกับสิ่งภายนอก
2. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

คำถามกระตุ้นความคิด

- นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรในการฝึกการยืน เดิน นั่ง นอน อย่างมีสติ
(พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

ขั้นที่ 3 ทำเองโดยไม่มีแบบ

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ : —

1. นักเรียนแต่ละคนฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการยืน เดิน นั่ง และนอน อย่างมีสติ โดยมีครูช่วยให้คำแนะนำการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเหมาะสม จากนั้นฝึกกำหนดรู้ความรู้สึกต่างๆ
2. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

คำถามกระตุ้นความคิด

- นักเรียนมีวิธีการพัฒนาตนเองในการฝึกสติ ในขณะที่ยืน เดิน นั่ง นอน อย่างไร
(พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

ขั้นที่ 4 ฝึกทำให้ชำนาญ

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ : —

4. นักเรียนฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเกี่ยวกับการยืน เดิน นั่ง และนอน และฝึกกำหนดรู้ความรู้สึกต่างๆ จนเกิดความชำนาญ
5. ครูให้นักเรียนฝึกสมาธิในการฟัง การอ่าน การคิด การเขียน และการถาม จนเกิดความชำนาญ เช่น
 - ฝึกการฟัง โดยครูอ่านบทความสั้นๆ ให้นักเรียนตั้งใจจดจ่ออยู่กับการฟัง จึงจะสามารถจับใจความเรื่องที่ฟังได้
 - ฝึกสมาธิในการอ่าน ครูกำหนดเวลาให้นักเรียนอ่านข้อความหรือบทความ แล้วให้นักเรียนสรุปใจความสำคัญ
 - ฝึกสมาธิในการคิด ครูให้นักเรียนวิเคราะห์ข้อความจากเรื่องที่อ่าน หรือฟัง
 - ฝึกสมาธิในการถาม ครูให้นักเรียนตั้งคำถามที่สื่อความหมายชัดเจน ตรงประเด็น
 - ฝึกสมาธิในการเขียน ครูฝึกให้นักเรียนจดบันทึกสิ่งที่ได้ฟัง อ่าน คิด และถาม
6. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์ของการทำสมาธิเบื้องต้น
7. ครูให้นักเรียนฝึกสติในอิริยาบถต่างๆ เป็นประจำ และบันทึกผลลงในสมุดบันทึกความดี
8. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

คำถามกระตุ้นความคิด

- การฝึกการฟัง การอ่าน การคิด การถาม การเขียน อยู่เสมอ จะมีผลดีต่อการเรียนของนักเรียนอย่างไร
(พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

• **ครูมอบหมายให้นักเรียนแต่ละคนฝึกสติและทำสมาธิ โดยให้ครอบคลุมประเด็นตามที่กำหนด ดังนี้**

- 1) การฝึกการยืน เดิน นั่ง และนอน อย่างมีสติ
- 2) การฝึกกำหนดรู้ความรู้สึกของประสาทสัมผัสทั้ง 6
- 3) การมีสมาธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน

☞ **นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง จิตสงบ พบความสุข**

7. การวัดและประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ประเมินการนำเสนอผลงาน	แบบประเมินการนำเสนอผลงาน	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์
สังเกตความซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย และใฝ่เรียนรู้	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์
ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5	แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5	ร้อยละ 60 ผ่านเกณฑ์
สังเกตการฝึกสติและการทำสมาธิ	แบบประเมินการฝึกสติและการทำสมาธิ	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์

8. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

8.1 สื่อการเรียนรู้

- 1) วิดีทัศน์ เรื่อง การทำสมาธิเบื้องต้น
- 2) ใบความรู้ที่ 2.1 เรื่อง ทำฝึกการทำสมาธิ

8.2 แหล่งการเรียนรู้

—

การประเมินชิ้นงาน/ภาระงาน (รวบยอด)

แบบประเมินการฝึกสติและการทำสมาธิ

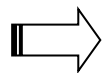
ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		3	2	1
1	การฝึกการยืน เดิน นั่ง และนอน อย่างมีสติ			
2	การฝึกกำหนดรู้ความรู้สึกของประสาทสัมผัสทั้ง 6			
3	การมีสมาธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน			
รวม				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
...../...../.....

เกณฑ์การให้คะแนน

ดี	=	3
พอใช้	=	2
ปรับปรุง	=	1

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ



ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
8 - 9	ดี
5 - 7	พอใช้
ต่ำกว่า 5	ปรับปรุง

ใบความรู้ที่ 2.1 เรื่อง ทำฝึกการทำสมาธิ

การยืนสมาธิ

สามารถปฏิบัติได้โดย

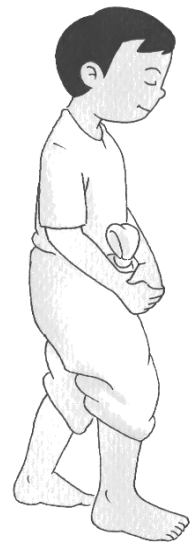
- ยืนตรงปล่อยแขนไว้ข้างลำตัว
- ยกมือข้างหนึ่งขึ้นมาอย่างช้าๆ เลื่อนมาวางไว้ที่หน้าท้อง แล้วจึงค่อยๆ ยกมืออีกข้างหนึ่งขึ้นมาอย่างช้าๆ เลื่อนมากุมมือซ้ายไว้
- ก้มลงมองเท้าที่เหยียบพื้นอยู่มองขึ้นมาถึงมือ แล้วเลื่อนขึ้นมาถึงปลายจมูก เหยยหน้ามองตรง
- นึกให้เห็นหน้าของตนเอง นึกต่อขึ้นมาจนถึงบนกระหม่อม
- หลับตาแล้วกำหนดจิตให้นึกเห็นตนเองกำลังยืนอยู่
- กำหนดนิกมองจากหัวลงไปถึงมือและเท้า
- นึกมองจากเท้าขึ้นมาถึงมือ จนถึงกระหม่อม นึกขึ้นลงอย่างนี้ซ้ำๆ กัน



การเดินสมาธิ

สามารถปฏิบัติได้โดย

- เริ่มฝึกจากการยืนสมาธิ แล้วกำหนดในใจว่า “อยากเดินหนอๆๆ”
- ลืมตาขึ้นช้าๆ ภาวนาว่า “เห็นหนอๆๆ” ตามมองไปข้างหน้าในระยะ 3 เมตร จากนั้นหันไปทางซ้าย ภาวนาว่า “ยืนหนอๆๆ” นึกเห็นภาพตนเองกำลังยืนอยู่ ภาวนา “อยากเดินหนอๆๆ”
- ยกเท้าขวาก้าวเดินไป โดยให้มีสติกำหนดการเคลื่อนไหวของเท้า ก้าวเท้าซ้ายก็ให้กำหนดรู้ว่าเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวาก็ให้กำหนดรู้ว่าเท้าขวา
- ฝึกเดินเช่นนี้เป็นวงกลมเวียนขวาตามเข็มนาฬิกา



ใบความรู้ที่ 2.1 (ต่อ)

การนั่งสมาธิ

สามารถปฏิบัติได้โดย

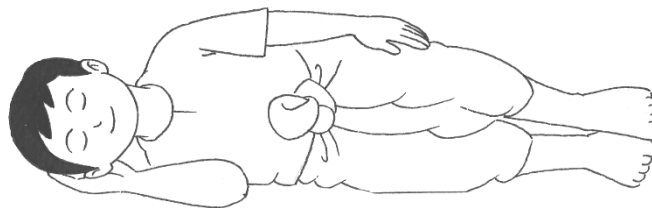
- กำหนดในใจว่า “อยากนั่งหนอๆๆ”
- ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลัง แล้วค่อยๆ ย่อตัวลง จนกระทั่งเข่าถึงพื้น
- มือซ้ายเท้าพื้นนั่งทับเท้าซ้าย มือขวาจับข้อเท้าขวา ยกมาวางบนขาซ้าย
- มือทั้งสองข้างวางบนเข่า แล้วยกมือซ้ายขึ้นมาหงายวางบนตัก จากนั้นยกมือขวาหงายทับมือซ้าย
- ลำตัวตั้งตรง หลังตรง กำหนดจิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจ
- หายใจเข้าให้ภาวนาว่า “พุท” หายใจออกภาวนาว่า “โธ”



การนอนสมาธิ

สามารถปฏิบัติได้โดย

- นั่งพับเพียบขาซ้ายทับขาขวา
- มือซ้ายยกมาวางที่หน้าท้อง มือขวาให้เท้ากับพื้น
- เอนตัวลงนอนตะแคงขวา ใช้มือรองที่ศีรษะ วางเท้าเหลื่อมกันพอประมาณ
- ให้มีสติรับรู้อาการนอน
- ตั้งใจกำหนดรู้ทุกขณะจิตว่าขณะนี้กำลังนอนด้วยอาการอย่างนี้



คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างเรียนและนอกเวลาเรียน แล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		3	2	1
1	ความถูกต้องของเนื้อหา			
2	ความคิดสร้างสรรค์			
3	วิธีการนำเสนอผลงาน			
4	การนำไปใช้ประโยชน์			
5	การตรงต่อเวลา			
รวม				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
...../...../.....

เกณฑ์การให้คะแนน

ผลงานหรือพฤติกรรมสอดคล้องกับรายการประเมินสมบูรณ์ชัดเจน	ให้	3	คะแนน
ผลงานหรือพฤติกรรมสอดคล้องกับรายการประเมินเป็นส่วนใหญ่	ให้	2	คะแนน
ผลงานหรือพฤติกรรมสอดคล้องกับรายการประเมินบางส่วน	ให้	1	คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
12 - 15	ดี
8 - 11	พอใช้
ต่ำกว่า 8	ปรับปรุง

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างเรียนและนอกเวลาเรียน แล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล ของผู้รับการ ประเมิน	ความตั้งใจ ทำงาน			ความ รับผิดชอบ			การตรงต่อ เวลา			ความสะอาด เรียบร้อย			ผลสำเร็จของ งาน			รวม 15 คะแนน
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
...../...../.....

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ	ให้	3	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	ให้	2	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	ให้	1	คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
12 - 15	ดี
8 - 11	พอใช้
ต่ำกว่า 8	ปรับปรุง

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างเรียนและนอกเวลาเรียน แล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		3	2	1
1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์	1.1 ยืนตรงเมื่อได้ยินเพลงชาติ ร้องเพลงชาติได้พร้อมบอกความหมายของเพลงชาติได้			
	1.2 เข้าปฏิบัติตนตามสิทธิและหน้าที่ของนักเรียน			
	1.3 เข้าร่วมกิจกรรมที่สร้างความสามัคคี ประองดอง และเป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน			
	1.4 เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่ตนนับถือ ปฏิบัติตนตามหลักของศาสนาตามโอกาส			
	1.5 เข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวกับสถาบันพระมหากษัตริย์ตามที่โรงเรียนและชุมชนจัดขึ้น			
2. ซื่อสัตย์ สุจริต	2.1 ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง และเป็นจริง			
	2.2 ปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้อง ละอาย และเกรงกลัวที่จะทำความผิด ทำตามสัญญาที่ตนให้ไว้กับพ่อแม่หรือผู้ปกครอง และครู			
	2.3 ปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความซื่อตรง			
3. มีวินัย รับผิดชอบ	3.1 ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียน มีความตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน			
4. ใฝ่เรียนรู้	4.1 ตั้งใจเรียนรู้			
	4.2 เอาใจใส่ในการเรียน และมีความเพียรพยายามในการเรียน			
	4.3 เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ			
	4.4 ศึกษาค้นคว้า หาความรู้จากหนังสือ เอกสาร สิ่งพิมพ์ สื่อเทคโนโลยีต่างๆ แหล่งเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน และเลือกใช้สื่อได้อย่างเหมาะสม			
	4.5 บันทึกความรู้ วิเคราะห์ ตรวจสอบบางสิ่งที่เรียนรู้ สรุปเป็นองค์ความรู้			
	4.6 แลกเปลี่ยนความรู้ ด้วยวิธีการต่างๆ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน			

แบบประเมิน **คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ต่อ)**

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างเรียนและนอกเวลาเรียน แล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		3	2	1
5. อยู่อย่างพอเพียง	5.1 ใช้ทรัพย์สินและสิ่งของของโรงเรียนอย่างประหยัด			
	5.2 ใช้อุปกรณ์การเรียนอย่างประหยัดและรู้คุณค่า			
	5.3 ใช้จ่ายอย่างประหยัดและมีการเก็บออมเงิน			
6. มุ่งมั่นในการทำงาน	6.1 มีความตั้งใจและพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย			
	6.2 มีความอดทนและไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคเพื่อให้งานสำเร็จ			
7. รักความเป็นไทย	7.1 มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย			
	7.2 เห็นคุณค่าและปฏิบัติตามวัฒนธรรมไทย			
8. มีจิตสาธารณะ	8.1 รู้จักช่วยพ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูทำงาน			
	8.2 อาสาทำงานให้ผู้อื่น			
	8.3 รู้จักการดูแล รักษาทรัพย์สินสมบัติและสิ่งแวดล้อมของห้องเรียน โรงเรียน			
	8.4 เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์ของโรงเรียน			

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
...../...../.....

เกณฑ์การให้คะแนน

- พฤติกรรมที่ปฏิบัติชัดเจนและสม่ำเสมอ ให้ 3 คะแนน
- พฤติกรรมที่ปฏิบัติชัดเจนและบ่อยครั้ง ให้ 2 คะแนน
- พฤติกรรมที่ปฏิบัติบางครั้ง ให้ 1 คะแนน

- ด้านความรู้

.....

.....

- ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

.....

.....

- ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

.....

.....

- ด้านอื่นๆ (พฤติกรรมเด่น หรือพฤติกรรมที่มีปัญหาของนักเรียนเป็นรายบุคคล (ถ้ามี))

.....

.....

- ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

- แนวทางการแก้ไข

.....

.....

ความเห็นของผู้บริหารสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ข้อเสนอแนะ

.....

ลงชื่อ

(.....)

ตำแหน่ง

ตอนที่ 1 นักเรียนมีความรู้ความสามารถตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดของหน่วยการเรียนรู้
ต่อไปนี้ ส 1.1 (ป.6/6)

- ด้านความรู้

.....
.....
(จำนวน คน คิดเป็นร้อยละ))

- ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

.....
.....

- ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

.....
.....

- ด้านอื่นๆ (พฤติกรรมเด่น หรือพฤติกรรมที่มีปัญหาของนักเรียนเป็นรายบุคคล (ถ้ามี))

.....
.....

สรุปผลจากการประเมินชิ้นงาน/ภาระงาน (รวบยอด) ประจำหน่วยการเรียนรู้

- ระดับคุณภาพดี จำนวน คน คิดเป็นร้อยละ
- ระดับคุณภาพพอใช้ จำนวน คน คิดเป็นร้อยละ
- ระดับคุณภาพปรับปรุง จำนวน คน คิดเป็นร้อยละ

- ปัญหา/อุปสรรค

.....
.....

- แนวทางการแก้ไข

.....
.....

ความเห็นของผู้บริหารสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ข้อเสนอแนะ

ลงชื่อ

(.....)

ตำแหน่ง

ตอนที่ 2 การตรวจสอบคุณภาพนักเรียนเพื่อเตรียมความพร้อมรองรับการประเมินคุณภาพภายนอก ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน (ด้านคุณภาพผู้เรียน)	ร้อยละ
มาตรฐานที่ 1 ผู้เรียนมีสุขภาพที่ดีและมีสุนทรียภาพ	
1.1 มีสุขนิสัยในการดูแลสุขภาพและออกกำลังกายสม่ำเสมอ	
1.2 มีน้ำหนัก ส่วนสูง และมีสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐาน	
1.3 ป้องกันตนเองจากสิ่งเสพติดให้โทษและหลีกเลี่ยงตนเองจากสภาวะที่เสี่ยงต่อความรุนแรง โรคภัย อุบัติเหตุ และปัญหาทางเพศ	
1.4 เห็นคุณค่าในตนเอง มีความมั่นใจ กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม	
1.5 มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและให้เกียรติผู้อื่น	
1.6 สร้างผลงานจากการเข้าร่วมกิจกรรมด้านศิลปะ ดนตรี/นาฏศิลป์ กีฬา/นันทนาการตามจินตนาการ	
มาตรฐานที่ 2 ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์	
2.1 มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามหลักสูตร	
2.2 เอื้ออาทรผู้อื่นและกตัญญูทวดเวทิต่อผู้มีพระคุณ	
2.3 ยอมรับความคิดและวัฒนธรรมที่แตกต่าง	
2.4 ตระหนัก รู้คุณค่า ร่วมอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม	
มาตรฐานที่ 3 ผู้เรียนมีทักษะในการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง รักเรียนรู้ และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง	
3.1 มีนิสัยรักการอ่านและแสวงหาความรู้ด้วยตนเองจากห้องสมุด แหล่งเรียนรู้ และสื่อต่างๆ รอบตัว	
3.2 มีทักษะในการอ่าน ฟัง ดู พูด เขียน และตั้งคำถามเพื่อค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม	
3.3 เรียนรู้ร่วมกันเป็นกลุ่ม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อการเรียนรู้ระหว่างกัน	
3.4 ใช้เทคโนโลยีในการเรียนรู้และนำเสนอผลงาน	
มาตรฐานที่ 4 ผู้เรียนมีความสามารถในการคิดอย่างเป็นระบบ คิดสร้างสรรค์ ตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างมีสติสมเหตุผล	
4.1 สรุปความคิดจากเรื่องที่อ่าน ฟัง และดู และสื่อสารโดยการพูดหรือเขียนตามความคิดของตนเอง	
4.2 นำเสนอวิธีคิด วิธีแก้ปัญหาด้วยภาษาหรือวิธีการของตนเอง	
4.3 กำหนดเป้าหมาย คาดการณ์ ตัดสินใจแก้ปัญหาโดยมีเหตุผลประกอบ	
4.4 มีความคิดริเริ่ม และสร้างสรรค์ผลงานด้วยความภาคภูมิใจ	
มาตรฐานที่ 5 ผู้เรียนมีความรู้และทักษะที่จำเป็นตามหลักสูตร	
5.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเฉลี่ยแต่ละกลุ่มสาระเป็นไปตามเกณฑ์	
5.2 ผลการประเมินสมรรถนะสำคัญตามหลักสูตรเป็นไปตามเกณฑ์	
5.3 ผลการประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียนเป็นไปตามเกณฑ์	
5.4 ผลการทดสอบระดับชาติเป็นไปตามเกณฑ์	
มาตรฐานที่ 6 ผู้เรียนมีทักษะในการทำงาน รักการทำงาน สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ และมีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต	
6.1 วางแผนการทำงานและดำเนินการจนสำเร็จ	
6.2 ทำงานอย่างมีความสุข มุ่งมั่นพัฒนางาน และภูมิใจในผลงานของตนเอง	
6.3 ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้	
6.4 มีความรู้สึกที่ดีต่ออาชีพสุจริตและหาความรู้เกี่ยวกับอาชีพที่ตนเองสนใจ	