

แบบทดสอบหลังเรียน ท้ายหน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การบริหารจัดการ เจริญปัญญา
วิชาสังคมศึกษา (สาระศาสนาฯ) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

ใบกิจกรรมที่ ๑.เรื่อง การบริหารจัดการ เจริญปัญญา

จุดประสงค์การเรียนรู้ อธิบาย กระบวนการบริหารจัดการ เจริญปัญญาได้อย่างถูกต้อง
คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย หน้าข้อความที่ผิด แล้วแก้ไขให้ถูกต้อง

๑.ทำไมเราต้องบริหารจัดการ

- ป้องกันไม่ให้จิตเหนื่อยล้า แก้ไขเป็น.....
- มีการบำรุง รักษาจิตให้เข้มแข็ง แก้ไขเป็น.....
- ให้จิตเข้มแข็งผ่องใสบริสุทธิ์ แก้ไขเป็น.....
- มีเรื่องต้องคิดมากมาย และรอทำอยู่ แก้ไขเป็น.....

๒. ทำอย่างไรให้จิตสงบนิ่ง

- การนั่งนิ่งๆท าสมาธิ แก้ไขเป็น.....
- การไม่คิดฟุ้งซ่านในเรื่องอื่นใด แก้ไขเป็น.....
- การนั่งมองห้องฟ้า นับก่อนเมฆเป็นเวลานาน แก้ไขเป็น.....
- การก าหนดภาวะจิตให้เป็นกุศล แก้ไขเป็น.....

๓. การบริหารจัดการ หมายถึง

- การบำรุงจิตให้เข้มแข็ง แก้ไขเป็น.....
- การออกกำลังกาย ทำงานบ้าน แก้ไขเป็น.....
- การฝึกฝนจิตให้สงบนิ่ง แก้ไขเป็น.....
- การนั่งสมาธิ ภาวะจิตตั้งมั่น แก้ไขเป็น.....

๔. สถานที่ที่มีความเหมาะสมในการบริหารจัดการ

- สวนสาธารณะที่ร่มรื่น แก้ไขเป็น.....
- มีพื้นที่กว้างขวางพอเหมาะ แก้ไขเป็น.....
- สถานที่ปลอดโปร่ง ไม่มีเสียงรบกวน แก้ไขเป็น.....
- มีอากาศถ่ายเทสะดวก สดชื่น แก้ไขเป็น.....

๕. ขั้นตอนการบริหารจิต

- นั่งท่าสมาธิ คือ นั่งขัดตะหมาด แก้ไขเป็น.....
- มีการก าหนด ลมหายใจ เข้า – ออก แก้ไขเป็น.....
- แผ่เมตตาให้ตนเอง และสรรพสัตว์ แก้ไขเป็น.....
- กระทบริบตา หรือกรอกลูกตาไป – มา แก้ไขเป็น.....

๖. ทำไมเราต้องเจริญปัญญา

- เพื่อฝึกอบรม พัฒนาตน แก้ไขเป็น.....
- เพื่อพัฒนาการฟัง การอ่าน การเล่าเรียน แก้ไขเป็น.....
- เพื่อลดความตื่นตระหนก หวาดกลัว แก้ไขเป็น.....
- เพื่อฝึกฝนการใช้ปัญญา คิดพิจารณา แก้ไขเป็น.....

๗. ทำอย่างไรให้เจริญปัญญา

- การฝึกตน โดยการนั่งสมาธิ แก้ไขเป็น.....
- การท างานโดยใช้ปัญญาไตร่ตรอง แก้ไขเป็น.....
- การตั้งใจ มุ่งมั่นในการศึกษาเล่าเรียน แก้ไขเป็น.....
- การเที่ยวพับ บาร์ ฟังเพลง ดูละครทีวี แก้ไขเป็น.....

๘. การเจริญปัญญา หมายถึง

- การฝึกฝนอบรมตนเอง แก้ไขเป็น.....
- การฝึกออกก าลังกาย กลางแจ้ง แก้ไขเป็น.....
- การฝึกการฟัง การอ่าน การเล่าเรียน แก้ไขเป็น.....
- การคิดพิจารณา ลงมือปฏิบัติ แก้ไขเป็น.....

๙. สถานที่ที่มีความเหมาะสมในการเจริญปัญญา

- สวนสาธารณะ ลานออกกำลังกาย แก้ไขเป็น.....
- มีอากาศถ่ายเทสะดวก สดชื่น แก้ไขเป็น.....
- สถานที่ปลอดโปร่ง ไม่มีเสียงรบกวน แก้ไขเป็น.....
- มีพื้นที่กว้างขวางเหมาะสม แก้ไขเป็น.....

๑๐. ขั้นตอนการเจริญปัญญา

- มีการกำหนด ลมหายใจ เข้า-ออก แก้ไขเป็น.....
- แผ่เมตตาให้ตนเอง และสรรพสัตว์ แก้ไขเป็น.....
- ผ่อนคลาย โดยนอนหลับ ให้นานๆ แก้ไขเป็น.....
- นั่งสมาธิ ชัดตะหมาด ตัวตั้งตรง แก้ไขเป็น.....

แบบทดสอบ เรื่อง การบริหารจัดการ เจริญปัญญา

คำชี้แจง ๑. แบบทดสอบฉบับนี้ มีความเป็นปรนัยทั้งหมด ๒๐ ข้อ

๒. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว แล้วตอบลงในกระดาษคำตอบ

๑. ผู้ใดใช้หลักบริหารจัดการ

- ก. บังอรซบรถพร้อมใส่หูฟังเพลง
- ข. ปู่รับประทานอาหารนอกบ้าน
- ค. นุชตั้งใจ มุ่งมั่น อ่านหนังสือทุกวัน
- ง. บัวออกกำลังกาย สม่่าเสมอ

๒. วิธีอานาปานสติ ในการบริหารจัดการนำมาใช้อย่างไร

- ก. ยุวดีเล่นโยคะจัดระเบียบการทรงตัว
- ข. ชมันนั่งสมาธิกำหนดลมหายใจ
- ค. สุดานั่งเล่นเกมส่จากเครื่องโทรศัพท์
- ง. ปรายฟ้านอนหลับพักผ่อน

๓. จิตรา ตั้งสติกำหนดการกระทำของตนเองว่า เมื่อยหนอ เมื่อยหนอ เกี่ยวข้องกับสติปัญญา ข้อใด

- ก. กายานุปัสสนา ข. จิตตานุปัสสนา
- ค. เวทนานุปัสสนา ง. อัมมานุปัสสนา

๔. ข้อใดเป็นอิริยาบถการบริหารจัดการด้วยกายานุปัสสนา

- ก. สมรเดินทางท่องเที่ยวที่ต่างประเทศ
- ข. ยิงศกดิ์ปรุงอาหารไปท บัญที่วัด
- ค. ดวงใจฝึกกายภาพ บัตรักษาตัว
- ง. นฤมลฝึกเดินจงกรมในทุกๆวัน

๕. ข้อใดจัดเป็นความสัมพันธ์ของสติปัญญาฐานกับการรู้แจ้งในหลักอริยสัจ ๔

- ก. เวทนานุปัสสนา ข. จิตตานุปัสสนา
- ค. อัมมานุปัสสนา ง. ถูกทุกข้อ

๖. ข้อใดเป็นเหตุผล การใช้หลักการเจริญปัญญา

- ก. คิดพิจารณา ทำการสิ่งใดด้วยปัญญา
- ข. ความรู้เกิดจากการศึกษาเล่าเรียน
- ค. พลังจิตที่ทำให้เกิดปาฏิหาริย์ได้
- ง. ถูกทุกข้อที่กล่าวมา

๗. ในการปฏิบัติตนตามแนวพระพุทธศาสนา มีส่วนสร้างเสริมคุณภาพชีวิตได้อย่างไร

- ก. เป็นผู้มียมารถาชาวพุทธที่ดี
- ข. มีสติ สมาธิ และปัญญา
- ค. ยึดหลัก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
- ง. ยึดหลักฆราวาสธรรม

๘. ญาญา มีความสุขใจมาก เมื่อรู้ผลว่าตัวเองสอบเข้าเรียนมหาวิทยาลัยที่ตนสนใจที่จะเรียนได้ข้อความนี้สัมพันธ์กับสติปัญญาข้อใด

- ก. จิตตานุปัสสนา ข. กายานุปัสสนา
- ค. ปัญญานุปัสสนา ง. เวทนานุปัสสนา

๙. ข้อความใดเป็นประโยชน์ต่อชาวพุทธในสังคมไทยจะได้รับการฝึกสติปัญญา

- ก. รายได้ประชากรเพิ่มขึ้น
- ข. รอดพ้นจากภัยอันตราย
- ค. ปัญหาอาชญากรรมลดลง
- ง. มีผู้สนใจนับถือศาสนาพุทธเพิ่มขึ้น

๑๐. ข้อใดเรียงลำดับขั้นตอนการปฏิบัติการบริหารจัดการด้วยวิธีนั่งสมาธิได้ถูกต้อง

- ก. สมาทานศีล นมัสการพระรัตนตรัย แผ่เมตตา ทำจิตใจให้ผ่องใส ตัดกังวล
- ข. นมัสการพระรัตนตรัย แผ่เมตตา สมาทานศีล ทำจิตใจให้ผ่องใส ตัดกังวล
- ค. ทำจิตใจให้ผ่องใส ตัดกังวล สมาทานศีล แผ่เมตตา นมัสการพระรัตนตรัย
- ง. แผ่เมตตา ทำจิตใจให้ผ่องใส ตัดกังวล สมาทานศีล นมัสการพระรัตนตรัย

๑๑. ข้อใดเป็นกิจกรรมที่ได้รับประโยชน์ เนื่องมาจากการฝึกสมาธิ

- ก. ทำให้มองเห็นอนาคตล่วงหน้า
- ข. ทำให้เป็นคนรักความเป็นตัวตน
- ค. ทำให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ง. ทำให้รู้จักการชีวิตได้อย่างคุ้มค่า

๑๒. ปีนแก้วฝึกการนั่งสมาธินานเกินไป ทำให้เกิดความเมื่อยล้า เจ็บขาที่ขา ปีนแก้วจะมีวิธีการแก้ไขอย่างไรจึงจะเหมาะสม

- ก. วิ่งกำหนดลมหายใจ เข้าออก ข. เดินจงกรม
- ค. ยืนสมาธิ นิ่งเฉย ง. นอนสมาธิ สงบใจ

๑๓. การนำหลักการเจริญปัญญามายึดปฏิบัติจะเกิดประโยชน์
อย่างไรต่อสังคมไทย

- ก. ทำให้รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย
- ข. ลดปัญหาความเลื่อมล้ำ าทางสังคม
- ค. ลดปัญหาความไม่ชอบธรรมทางสังคม
- ง. ลดปัญหาสังคมแข่งขันชิงดีชิงเด่นกัน

๑๔. วันหนึ่ง ไปเลือกซื้อเสื้อผ้าชุดใหม่ ก่อนซื้อมีการพิจารณา
หลายสิ่ง เช่น คุณเนื้อผ้า สีของผ้า วิธีการตัดเย็บ อย่างละเอียด
แสดงว่าวันนั้นมีวิธีคิดแบบใด

- ก. คิดหาเหตุผล
- ข. คิดแบบสืบสาวหาปัจจัย
- ค. คิดแบบเชิงบวก
- ง. คิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ

๑๕. เมื่อเราอ่านข่าวจากหนังสือพิมพ์ จะเห็นว่าข่าวอาญา
กรรมที่เกี่ยวกับการฆ่ากันตายนั้นเป็นข่าวที่ต้องวิเคราะห์การ
คิดแบบสืบสาวหาเหตุปัจจัยต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์ของข่าวที่
เกิดขึ้นมีมูลเหตุของความจริงที่เกิดขึ้น จากข้อความนี้เป็นวิธี
คิดแบบใด

- ก. คิดจำแนกเงื่อนไขของข่าว
- ข. คิดจำแนกโดยส่วนประกอบ
- ค. คิดจำแนกตามความเป็นจริง
- ง. คิดจำแนกโดยความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยที่เกิด

๑๖. การปฏิบัติตน การฝึกเดินจงกรม เดินหนอ อย่างหนอ ยก
หนอ เป็นการเตือนสติเรื่องใด

- ก. เรื่อง การเดินทาง
- ข. เรื่อง การไม่ประมาท
- ค. เรื่อง การหลับสนิท
- ง. เรื่อง การฝึกบุคลิกท่าทาง

๑๗. ประโยชน์อันดับแรกที่นักเรียนได้รับจากการสวดมนต์
อย่างตั้งใจ คืออย่างไร

- ข. มีสมาธิ
- ข. จิตใจผ่องใส
- ค. มีบุคลิกภาพที่ดี
- ง. ร่างกายแข็งแรง

๑๘. ข้อใด แสดงว่า ฌเดช ขาดสมาธิ

- ก. ฟังครูสอน
- ข. จดและเขียน
- ค. ตอบ คำถามครู
- ง. ใจเหม่อลอยขณะเรียน

๑๙. เมื่อนักเรียนมีความตั้งใจที่จะสวดแผ่เมตตาให้กับ
บุคคลใดจะเกิดอานิสงส์มากที่สุด

- ก. สรรพสัตว์ทั้งหลาย
- ข. ให้กับตนเอง
- ค. เจ้ากรรม นายเวร
- ง. แต่บุคคลที่ล่วงลับไปแล้ว

๒๐. “ค่าของคนอยู่ที่ผลของงาน อยู่ที่การกระทำของแต่ละ
คน” จากคำกล่าวนักเรียนพิจารณาคุณค่าแท้ของบุคคลจาก
อะไร

- ก. บุคคลที่มีงานทำ
- ข. บุคคลที่มีฐานะร่ำรวย
- ค. บุคคลที่มีคุณธรรม
- ง. บุคคลที่ได้รับยกย่องในสังคม

แบบทดสอบ การบริหารจิต เจริญปัญญา ๕ ทั้งมี ๕ หน้า ตอนที่ ๒