

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 จิตสงบ พบความสุข

เวลา 2 ชั่วโมง

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

ส 1.1

ป.4/6

เห็นคุณค่าและสวดมนต์ แผ่เมตตา มีสติที่เป็นพื้นฐานของสมาธิในพระพุทธศาสนาหรือการพัฒนาจิตตามแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือตามที่กำหนด

2. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การสวดมนต์ไหว้พระ สรรเสริญคุณพระรัตนตรัยและแผ่เมตตา และการฝึกสติในการควบคุมอริยาบถต่างๆ เป็นพื้นฐานของสมาธิเบื้องต้น

3. สาระการเรียนรู้

3.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง

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

3.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

4.1 ความสามารถในการคิด

- ทักษะการนำความรู้ไปใช้

4.2 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

6. ชี้นำงาน/ภาระงาน (รวบยอด)

การฝึกสติและทำสมาธิเบื้องต้น

7. การวัดและการประเมินผล

7.1 การประเมินก่อนเรียน

- ตรวจสอบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง จิตสงบ พบความสุข

7.2 การประเมินระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- 1) ตรวจสอบงานที่ 1.1 เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา
- 2) ตรวจสอบงานที่ 2.1 เรื่อง ฝึกสมาธิเบื้องต้น
- 3) สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล
- 4) สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
- 5) สังเกตคุณลักษณะอันพึงประสงค์

7.3 การประเมินหลังเรียน

- ตรวจสอบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง จิตสงบ พบความสุข

7.4 การประเมินชิ้นงาน/ภาระงาน (รวบยอด)

- สังเกตการฝึกสติและทำสมาธิเบื้องต้น

8. กิจกรรมการเรียนรู้

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

เรื่องที่ 1 การบริหารจัดการและจริยปัญญา

เวลา 1 ชั่วโมง

วิธีสอนโดยเห็นกระบวนการ : กระบวนการสร้างเจตคติ

ขั้นที่ 1 สังเกต

ครูให้นักเรียนดูภาพอริยาบถของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลต่าง ๆ ที่แสดงถึงการมีสติ มีสมาธิ

ขั้นที่ 2 วิเคราะห์

1. ครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะการปฏิบัติตนของบุคคลในภาพ และผลดีที่ได้รับ
2. ครูอธิบายเชื่อมโยงให้นักเรียนเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของสติสัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา และวิธีปฏิบัติ แล้วยกตัวอย่างผลดีของการปฏิบัติ
3. ครูให้นักเรียนนั่งสมาธิ 2-5 นาที แล้วผลัดกันเล่าความรู้สึกและช่วยกันเสนอแนะการพัฒนาตนในการบริหารจัดการ โดยมีครูเป็นผู้แนะนำ

ขั้นที่ 3 สรุป

1. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปผลดีของการบริหารจัดการและจริยปัญญา
2. ครูมอบหมายให้นักเรียนทำใบงานที่ 1.1 เรื่อง การบริหารจัดการและจริยปัญญา เป็นการบ้าน

เรื่องที่ 2 สมาธิเบื้องต้น

เวลา 1 ชั่วโมง

วิธีสอนโดยเห็นกระบวนการ : กระบวนการปฏิบัติ

ขั้นที่ 1 สังเกต รับรู้

1. ครูสาธิตให้นักเรียนดูการปฏิบัติตน การยืน การเดิน การนั่งอย่างมีสติ (ครูอาจให้ตัวแทนนักเรียนเป็นผู้สาธิตหรือให้คู่วีดิทัศน์ หรือภาพตามความเหมาะสม)
2. นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ขั้นตอนในการปฏิบัติตนในแต่ละอิริยาบถอย่างมีสติ โดยมีครูแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่ 2 ทำตามแบบ

นักเรียนแต่ละคนฝึกการยืน การเดิน การนั่งอย่างมีสติ และฝึกกำหนดความรู้สึกของประสาทสัมผัสทั้ง 6 ตามแบบอย่างในขั้นที่ 1

ขั้นที่ 3 ทำเองโดยไม่มีแบบ

นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการยืน การเดิน การนั่งอย่างมีสติ และฝึกกำหนดความรู้สึกของประสาทสัมผัสทั้ง 6

ขั้นที่ 4 ฝึกทำให้ชำนาญ

1. สมาชิกแต่ละคนฝึกปฏิบัติการยืน การเดิน การนั่งอย่างมีสติ และฝึกกำหนดความรู้สึกของประสาทสัมผัสทั้ง 6 ให้เกิดความชำนาญ
2. ครูฝึกเพิ่มเติมให้นักเรียนมีสมาธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน โดยให้นักเรียนแต่ละคนทำใบงานที่ 2.1 เรื่อง ฝึกสมาธิเบื้องต้น ครูตรวจสอบความถูกต้อง แล้วช่วยกันสรุปการปฏิบัติตนในการทำสมาธิเบื้องต้น

- ครูมอบหมายให้นักเรียนแต่ละคนฝึกสติและทำสมาธิเบื้องต้น โดยให้ครอบคลุมประเด็นตามที่กำหนด

☞ นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง จิตสงบ พบความสุข

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

9.1 สื่อการเรียนรู้

- 1) ตัวอย่างข่าวเกี่ยวกับผลดีของการฝึกบริหารจิตและเจริญปัญญา
- 2) บัตรภาพ
- 3) วีดิทัศน์ ตัวอย่างการยืน การเดิน การนั่ง การนอนอย่างมีสติ การกำหนดความรู้สึทของประสาทสัมผัสทั้ง 6
- 4) ใบงานที่ 1.1 เรื่อง การบริหารจิตและเจริญปัญญา
- 5) ใบงานที่ 2.1 เรื่อง ฝึกสมาธิเบื้องต้น

9.2 แหล่งการเรียนรู้

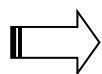
- วิทยาการสาธิตการยืน การเดิน การนั่ง การนอนอย่างมีสติ การกำหนดความรู้สึทของประสาทสัมผัสทั้ง 6

การประเมินชิ้นงาน/ภาระงาน (รวบยอด)

แบบประเมินการฝึกสติและทำสมาธิเบื้องต้น

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน		
	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การฝึกการยืน เดิน นั่ง และนอนอย่างมีสติ	ฝึกการยืน เดิน นั่ง และนอนอย่างมีสติ ครบทั้ง 4 กิจกรรม	ฝึกการยืน เดิน นั่ง และนอนอย่างมีสติ 3 กิจกรรม	ฝึกการยืน เดิน นั่ง และนอนอย่างมีสติ 2 กิจกรรม
2. การฝึกกำหนดความรู้สึกของประสาทสัมผัสทั้ง 6	ฝึกกำหนดความรู้สึกของประสาทสัมผัสทั้ง 6 ตามแบบอย่างได้อย่างถูกต้องทุกขั้นตอน	ฝึกกำหนดความรู้สึกของประสาทสัมผัสทั้ง 6 ตามแบบอย่างได้ถูกต้องบางขั้นตอน	ฝึกกำหนดความรู้สึกของประสาทสัมผัสทั้ง 6 ตามแบบอย่างไม่ถูกต้อง
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

แบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

- จุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิ คือข้อใด
 - เพื่อให้เรียนเก่ง
 - เพื่อให้จิตใจปลอดโปร่ง
 - เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง
 - เพื่อให้มีจิตใจแน่วแน่มั่นคง
- การที่สภาพจิตใจของเราเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาแสดงว่าขาดสิ่งใด
 - ปัญญา
 - ศีล
 - สมาธิ
 - สัญญา
- ข้อใดเป็นหนทางในการพัฒนาปัญญา
 - พูดมาก
 - ฟังมาก ทำมาก
 - เที่ยวมาก
 - นอนมาก
- สมาธิโดยธรรมชาติเกิดจากสาเหตุใดเป็นส่วนใหญ่
 - ความขยัน
 - ความสนใจ
 - ความดี
 - ความรู้
- การหมั่นฝึกสมาธิมีประโยชน์ต่อการเรียนอย่างไร
 - มีความจำดีขึ้น
 - มีหน้าตาผ่องใส
 - มีอาการมึนงง
 - มีจิตใจสงบเยือกเย็น
- ปัญญาหมายถึงข้อใด
 - รอบรู้
 - ไร้เหตุผล
 - รับผิดชอบ
 - ฉลาด
- ข้อใดแสดงถึงการมีปัญญา
 - ทำงานเสร็จเร็วกว่าคนอื่น
 - ให้เพื่อนลอกการบ้านได้
 - คิดไตร่ตรองในการแก้ปัญหา
 - สอบได้ทีหนึ่งทุกครั้ง
- ข้อใดแสดงว่าเราเป็นคนมีสติ
 - ก่อนจะทำอะไรต้องบอกพ่อแม่ก่อน
 - คิดถึงเรื่องต่างๆ ขณะเรียนหนังสือ
 - ก่อนจะพูดอะไรต้องคิดก่อน
 - ทำงานคล่องแคล่วว่องไว
- การฝึกเปลี่ยนอิริยาบถอย่างมีสติ มีประโยชน์ในด้านใดมากที่สุด
 - การป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ
 - การปฏิบัติตนเป็นคนดี
 - การประกอบอาชีพ
 - การเรียนหนังสือ
- การฝึกสมาธิทุกวัน จะเกิดผลอย่างไร
 - ไม่ต้องอ่านหนังสือสอบ เพราะมีความจำดี
 - มีจิตใจแจ่มใสร่าเริง
 - ง่วงนอน เพราะมีเวลานอนน้อยลง
 - จิตฟุ้งซ่าน เพราะเหนื่อยเกินไป

ตัวชี้วัด ส 1.1 ข้อ 6

ได้คะแนน

คะแนนเต็ม

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

10

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 การบริหารจัดการและเจริญปัญญา

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การสวดมนต์ไหว้พระ สรรเสริญคุณพระรัตนตรัยและแผ่เมตตา ทำให้มีสติเป็นพื้นฐานของสมาธิ

2. ตัวชี้วัด/จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 ตัวชี้วัด

ส 1.1 ป.4/6 เห็นคุณค่าและสวดมนต์ แผ่เมตตา มีสติที่เป็นพื้นฐานของสมาธิในพระพุทธศาสนาหรือการพัฒนาจิตตามแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือตามที่กำหนด

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1) บอกความหมายของสติสัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญาได้
- 2) บอกวิธีปฏิบัติการบริหารจิตและเจริญปัญญาได้

3. สาระการเรียนรู้

3.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- สวดมนต์ไหว้พระ สรรเสริญคุณพระรัตนตรัย และแผ่เมตตา
 - รู้ความหมายของสติสัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา
 - รู้วิธีปฏิบัติของการบริหารจัดการและเจริญปัญญา

3.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

4.1 ความสามารถในการคิด

- ทักษะการนำความรู้ไปใช้

4.2 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

6. กิจกรรมการเรียนรู้

วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการสร้างเจตคติ

- นักเรียนสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยและทำสมาธิก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง จิตสงบ พบความสุข

ขั้นที่ 1 สังเกต

สื่อการเรียนรู้ : บัตรภาพ

1. ครูให้นักเรียนดูภาพอิริยาบถของบุคคลหรือกลุ่มคนต่าง ๆ ที่แสดงถึงการมีสติ มีสมาธิ เช่น
 - ภาพการนั่งสมาธิของเด็กๆ ในวัยต่างๆ และผู้ใหญ่
 - ภาพการนั่งเรียนหนังสือด้วยความตั้งใจ
 - ภาพการทดลองวิทยาศาสตร์
 - ภาพการทำแปลงเกษตร
2. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

คำถามกระตุ้นความคิด

- ในการดำเนินชีวิตประจำวันของนักเรียนนั้น ได้เคยฝึกการบริหารจิตและเจริญปัญญาในเวลาใดบ้าง ยกตัวอย่างประกอบ
(พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

ขั้นที่ 2 วิเคราะห์

สื่อการเรียนรู้ : ตัวอย่างข่าว

4. ครูให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นจากภาพ โดยการตอบคำถาม ดังนี้
 - ภาพดังกล่าวแสดงถึงอิริยาบถของบุคคลที่แสดงการฝึกจิตอย่างไรบ้าง
 - ภาพดังกล่าวมีความสัมพันธ์กันหรือคล้ายคลึงกันอย่างไร
 - การกระทำของบุคคลในภาพมีผลดีต่อตนเองอย่างไร
5. ครูอธิบายเชื่อมโยงให้นักเรียนเข้าใจถึงการบริหารจิตและเจริญปัญญาเกี่ยวกับความหมายของสติสัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา วิถีปฏิบัติของการบริหารจิตและเจริญปัญญา และยกตัวอย่างข่าวเกี่ยวกับผลดีของการฝึกบริหารจิตและเจริญปัญญา
3. ครูให้นักเรียนนั่งสมาธิ 2-5 นาที แล้วให้ผลัดกันเล่าความรู้สึกและช่วยกันแสดงความคิดเห็นถึงแนวทางการพัฒนาตนในการบริหารจิต โดยมีครูเป็นผู้แนะนำ
4. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

คำถามกระตุ้นความคิด

- ถ้านักเรียนนำหลักการบริหารจิตและเจริญปัญญาไปใช้ในการเรียน คาดว่าจะเกิดผลดีอย่างไร
(พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

ขั้นที่ 3 สรุป

สื่อการเรียนรู้ : ใบงานที่ 1.1

1. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปผลดีของการบริหารจัดการและเจริญปัญญา และช่วยกันเสนอแนวทางในการนำไปปฏิบัติ
2. ครูมอบหมายให้นักเรียนทำใบงานที่ 1.1 เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา เป็นการบ้านส่งครูผู้สอนในชั่วโมงต่อไป

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
สังเกตความมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ และมุ่งมั่นในการทำงาน	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์

8. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

8.1 สื่อการเรียนรู้

- 1) ตัวอย่างข่าวเกี่ยวกับผลดีของการฝึกบริหารจัดการและเจริญปัญญา
- 2) บัตรภาพ อธิบายของบุคคลหรือกลุ่มคนต่างๆ ที่แสดงถึงการมีสติ มีสมาธิ
- 3) ใบงานที่ 1.1 เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา

8.2 แหล่งการเรียนรู้

—

บัตรภาพ วิจัยาบทของบุคคลหรือกลุ่มคนต่างๆ ที่แสดงถึงการมีสติ มีสมาธิ



ภาพที่ 1



ภาพที่ 2



ภาพที่ 3



ภาพที่ 4

ตัวอย่างข่าว พลتبวงการพิทบริหารจิตและเจริญปัญญา

“แต่งชุดขาวทั้งแผ่นดิน เด็ก ๆ รวมพลทำดีวันพระ โดย... ผกามาศ ใจฉลาด”

“นอกจากที่โรงเรียนของหนูมีกิจกรรมเสริมความเป็นอัจฉริยะด้านวิชาการ สอนสองภาษา เตรียมความรู้มุ่งสู่มหาวิทยาลัย เตรียมความรู้สู่โอลิมปิก เตรียมความพร้อมวิชาการทหารแล้ว กิจกรรมที่ทุกคนสนใจและทำกันมาตลอดคือจะไหว้พระสวดมนต์สั้นวันละ 2 ครั้ง วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา มาฆบูชา วิสาขบูชา จะตักบาตร เวียนเทียน ทุกวันพระพวกเราแต่งชุดขาวมาโรงเรียน ร่วมสวดมนต์ยาว นั่งสมาธิด้วยกัน”

“น้องเบสท์” ด.ญ.จุฑามาศ ศิริธนาทรัพย์ และ “น้องมิน” น.ส.พชรกานต์ แหสุวรรณ [นักเรียนชั้น ม.3 โรงเรียนวินิตศึกษา](#) ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ช่วยกันเล่าถึงกิจกรรมที่ชอบทำอีกว่าชอบนั่งสมาธิเพราะทำให้จิตใจนิ่งสงบส่งผลให้จดจำ เข้าใจเนื้อหาที่เรียนมากขึ้น จากนี้จะเพิ่มการถือศีล 5 เข้าสอบธรรมศึกษา และร่วมกันแต่ง “ชุดขาว” มาโรงเรียนในวันธรรมสวนะ (วันพระ 4 วันต่อเดือน) ...

ที่มา : <http://www.komchadluek.net/detail/> สืบค้นเมื่อ 7 มี.ค. 2555

ใบงานที่ 1.1 เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดให้ต่อไปนี้

1) ถ้านักเรียนไม่มีสติสัมปชัญญะในการเรียนจะเกิดผลเสียอย่างไร ยกตัวอย่างมาพอเข้าใจ

.....
.....

2) นักเรียนจะสังเกตได้อย่างไรว่าเพื่อนมีสมาธิในการเรียนหรือไม่ จงอธิบายมาพอเข้าใจ

.....
.....

3) ถ้านักเรียนมีปัญหาในการทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อน จะแก้ปัญหาอย่างไร

.....
.....

4) เมื่อจะบริหารจัดการและเจริญปัญญาควรทำสิ่งใดเป็นขั้นตอนแรก เพราะเหตุใด

.....
.....

5) นักเรียนคิดว่า การบริหารจัดการและเจริญปัญญา มีประโยชน์ต่อการเรียนอย่างไร

.....
.....

6) ถ้านักเรียนพบเพื่อนที่มีนิสัยซุ่มซ่ามเสมอ นักเรียนจะนำความรู้ที่ได้ศึกษาไปแนะนำเพื่อนอย่างไร

.....
.....

7) เพราะเหตุใด ขณะนักเรียนกำลังดื่ม น้ำ จึงควรทำอย่างมีสติ

.....
.....

8) ผู้ที่คิดเป็น จะมีลักษณะอย่างไร

.....
.....

ใบงานที่ 1.1 เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา

เฉลย

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดให้ต่อไปนี้

1) ถ้านักเรียนไม่มีสติสัมปชัญญะในการเรียนจะเกิดผลเสียอย่างไร ยกตัวอย่างมาพอเข้าใจ

1. ไม่เข้าใจบทเรียน

2. สอบตกหรือสอบได้คะแนนไม่ดี

2) นักเรียนจะสังเกตได้อย่างไรว่าเพื่อนมีสมาธิในการเรียนหรือไม่ จงอธิบายมาพอเข้าใจ

ตั้งใจฟังครูสอน และเมื่อครูถามสามารถตอบได้ถูกต้องและตรงประเด็น

3) ถ้านักเรียนมีปัญหาในการทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อน จะแก้ปัญหาอย่างไร

ตั้งใจ แล้วแก้ปัญหากับปัญหา โดยหาสาเหตุของปัญหาว่าเกิดจากสิ่งใด

4) เมื่อจะบริหารจัดการและเจริญปัญญาควรทำสิ่งใดเป็นขั้นตอนแรก เพราะเหตุใด

บริหารจัดการเป็นขั้นตอนแรก เพราะเมื่อบริหารจัดการให้เกิดสมาธิ แล้วปัญญาก็จะเกิดตามมา

5) นักเรียนคิดว่า การบริหารจัดการและเจริญปัญญา มีประโยชน์ต่อการเรียนอย่างไร

ทำให้จิตใจจดจ่ออยู่กับบทเรียนของครู และเข้าใจในบทเรียน หรือหากไม่เข้าใจก็จะสามารถสอบถามครูได้

6) ถ้านักเรียนพบเพื่อนที่มีนิสัยซุ่มซ่ามเสมอ นักเรียนจะนำความรู้ที่ได้ศึกษาไปแนะนำเพื่อนอย่างไร

ให้เพื่อนฝึกการยืน เดิน นั่ง และนอนอย่างมีสติ

7) เพราะเหตุใด ขณะนักเรียนกำลังดื่ม น้ำ จึงควรทำอย่างมีสติ

จะได้ไม่สำลักน้ำ

8) ผู้ที่คิดเป็น จะมีลักษณะอย่างไร

ผู้ที่ได้ฟังและอ่าน แล้วพิจารณาสิ่งที่รับรู้จากแหล่งต่าง ๆ เพื่อนำมาวิเคราะห์

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			

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างเรียนและนอกเวลาเรียน แล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

คุณลักษณะ อันพึงประสงค์ด้าน	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 เห็นคุณค่าและปฏิบัติตนตามวัฒนธรรมไทย			
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 กำหนดความรู้สึกของประสาทสัมผัสทั้ง 6 การฝึกสมาธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียนเป็นการฝึกสมาธิเบื้องต้น

2. ตัวชี้วัด/จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 ตัวชี้วัด

ส 1.1 ป.4/6 เห็นคุณค่าและสวดมนต์ แผ่เมตตา มีสติที่เป็นพื้นฐานของสมาธิในพระพุทธศาสนาหรือการพัฒนาจิตตามแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือตามที่กำหนด

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1) ฝึกสติในการยืน เดิน นั่ง และนอนได้
- 2) ฝึกกำหนดรู้ความรู้สึกของประสาทสัมผัสทั้ง 6 ได้
- 3) ฝึกให้มีสมาธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียนได้

3. สาระการเรียนรู้

3.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง

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

3.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

4.1 ความสามารถในการคิด

- ทักษะการนำความรู้ไปใช้

4.2 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

6. กิจกรรมการเรียนรู้

วิธีสอนโดยเห็นกระบวนการ : กระบวนการปฏิบัติ

- นักเรียนสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยและทำสมาธิก่อนเรียน

ขั้นที่ 1 สังเกต รับรู้

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ : 1. บัตรภาพ 2. วีดิทัศน์
3. วิทยากร

1. ครูให้นักเรียนดูตัวอย่างการยืน การเดิน การนั่ง การนอนอย่างมีสติ

การกำหนดความรู้สึกร่างกายของประสาทสัมผัสทั้ง 6 ซึ่งครูอาจจะให้ดู

วีดิทัศน์ รูปภาพ หรือครูสาธิตให้ดู หรือเชิญ

วิทยากรตามความ

เหมาะสม

2. ครูให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ แล้วตอบคำถามว่าการปฏิบัติ

ดังกล่าวนั้นมีขั้นตอนในการปฏิบัติแต่ละอริยาบถอย่างไร ครูอธิบาย

เพิ่มเติมเพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจตรงกัน

เกี่ยวกับการยืน การเดิน

การนั่ง และการนอนอย่างมีสติ และฝึกกำหนด

ความรู้สึกร่างกายของประสาท

สัมผัสทั้ง 6

3. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

คำถามกระตุ้นความคิด

- นักเรียนเคยมีสติในการยืน การเดิน การนั่ง การนอนหรือไม่ อธิบายเหตุผล
(พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

ขั้นที่ 2 ทำตามแบบ

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ : —

นักเรียนแต่ละคนฝึกการยืน การเดิน การนั่ง การนอนอย่างมีสติ และการฝึกกำหนดความรู้สึกร่างกายของประสาทสัมผัสทั้ง 6 ตามแบบอย่างในขั้นที่ 1

ขั้นที่ 3 ทำเองโดยไม่มีแบบ

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ : —

นักเรียนกลุ่มเดิม (จากแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1) ร่วมกันฝึกการยืน การเดิน การนั่ง การนอนอย่างมีสติ และการฝึกกำหนดความรู้สึกของประสาทสัมผัสทั้ง 6 ช่วยกันแนะนำในส่วนที่สมาชิกคนอื่นปฏิบัติไม่ถูกต้อง โดยมีครูช่วยแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 ฝึกทำให้ชำนาญ

สื่อการเรียนรู้ : ใบงานที่ 2.1

1. สมาชิกแต่ละคนฝึกปฏิบัติการยืน การเดิน การนั่งอย่างมีสติ และฝึกกำหนดความรู้สึกของประสาทสัมผัสทั้ง 6 ให้เกิดความชำนาญ
2. ครูฝึกเพิ่มเติมให้นักเรียนมีสมาธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน โดยให้นักเรียนแต่ละคนทำใบงานที่ 2.1 เรื่อง ฝึกสมาธิเบื้องต้น ครูตรวจสอบความถูกต้อง เหมาะสม แล้วช่วยกันสรุปการปฏิบัติตนในการทำสมาธิเบื้องต้น
3. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด ข้อ 1-2

คำถามกระตุ้นความคิด

1. นักเรียนจะพัฒนาตนเองให้มีสติในการยืน การเดิน การนั่ง การนอนอย่างไรบ้าง
(พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)
2. นักเรียนคิดว่า การมีสมาธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียนมีประโยชน์อย่างไร
(พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

- ครูสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการฝึกสติและทำสมาธิเบื้องต้น โดยให้ครอบคลุมประเด็นตามที่กำหนด ดังนี้
 - 1) การฝึกการยืน เดิน นั่ง และนอนอย่างมีสติ
 - 2) การฝึกกำหนดความรู้สึกของประสาทสัมผัสทั้ง 6
 - 3) การมีสมาธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน

➡ นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง จิตสงบ พบความสุข

7. การวัดและประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจใบงานที่ 2.1	ใบงานที่ 2.1	ร้อยละ 60 ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์
สังเกตความมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ และมุ่งมั่นในการทำงาน	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์
ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5	แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5	ร้อยละ 60 ผ่านเกณฑ์
สังเกตการฝึกสติและทำสมาธิเบื้องต้น	แบบประเมินการฝึกสติและทำสมาธิเบื้องต้น	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์

8. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

8.1 สื่อการเรียนรู้

- 1) บัตรภาพ ตัวอย่างการยืน การเดิน การนั่ง การนอนอย่างมีสติ
- 2) วิดีทัศน์ ตัวอย่างการยืน การเดิน การนั่ง การนอนอย่างมีสติ การกำหนดความรู้สึกของประสาทสัมผัสทั้ง 6
- 3) ใบงานที่ 2.1 เรื่อง ฝึกสมาธิเบื้องต้น

8.2 แหล่งการเรียนรู้

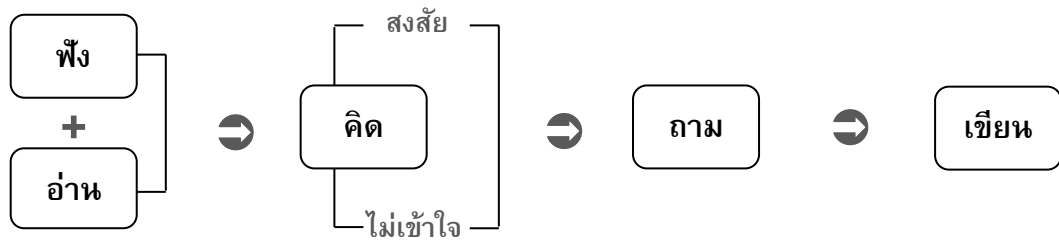
- วิทยาการสาธิตการยืน การเดิน การนั่ง การนอนอย่างมีสติ การกำหนดความรู้สึกของประสาทสัมผัสทั้ง 6

ชิ้นงาน/ภาระงาน (รวบยอด)

การฝึกสติและสมาธิเบื้องต้น

คำชี้แจง : ครูสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการฝึกสติและทำสมาธิเบื้องต้น ครอบคลุมตามหัวข้อต่อไปนี้

1. การฝึกการยืน เดิน นั่ง และนอนอย่างมีสติ
2. การฝึกกำหนดความรู้สึกของประสาทสัมผัสทั้ง 6 ได้แก่
 - 1) ฝึกการเห็น
 - 2) ฝึกการได้ยิน
 - 3) ฝึกการได้กลิ่น
 - 4) ฝึกการรู้รส
 - 5) ฝึกการสัมผัส
 - 6) ฝึกการใช้ความคิด
3. การมีสมาธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน



การประเมินชิ้นงาน/ภาระงาน (รวบยอด)

แบบประเมินการฝึกสติและทำสมาธิเบื้องต้น

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		3	2	1
1	การฝึกการยืน เดิน นั่ง และนอนอย่างมีสติ			
2	การฝึกกำหนดความรู้สึกของประสาทสัมผัสทั้ง 6			
3	การมีสมาธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน			
รวม				

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

เกณฑ์การให้คะแนน

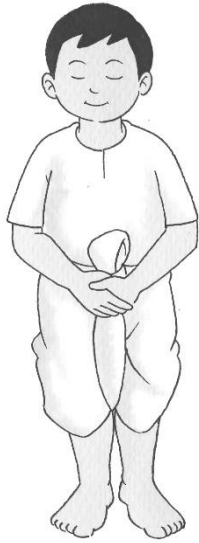
ดี	=	3
พอใช้	=	2
ปรับปรุง	=	1

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

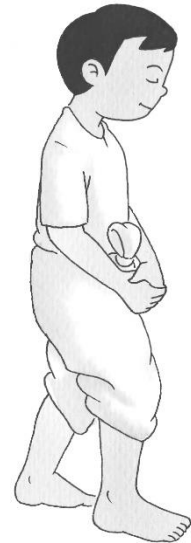


ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
8 - 9	ดี
5 - 7	พอใช้
ต่ำกว่า 5	ปรับปรุง

บัตรภาพ ตัวอย่างการยืน การเดิน การนั่ง การนอนอย่างมีสติ



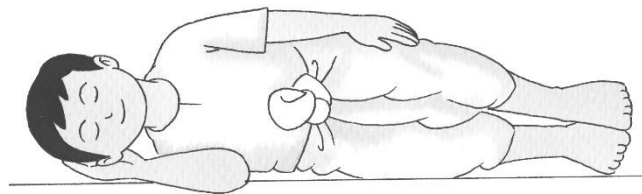
ภาพที่ 1



ภาพที่ 2



ภาพที่ 3



ภาพที่ 4

ใบงานที่ 2.1 เรื่อง ฝึกสมาธิเบื้องต้น

คำชี้แจง ให้นักเรียนฟังบทความที่ครูอ่าน 2 ครั้ง แล้วตอบคำถาม ดังนี้

การนั่งสมาธิ ทำให้ร่างกายมีสภาวะเหมือนก่อนจะหลับ แต่ไม่ได้หลับ มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ และทำให้จิตใจ สดชื่นแจ่มใส สมาธิยังช่วยขจัดความขัดแย้งในจิตใจ ทำให้ใจอยู่นิ่งท่ามกลางความสับสนว่าจะเอาอย่างไรดี เมื่ออยู่นิ่งแล้วจะเข้าใจสถานการณ์และเรื่องราวต่างๆ ได้ดีขึ้น ยอมรับมันด้วยความสงบและมีความสุขมากขึ้น และเป็นเหตุผลที่ทำให้แพทย์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดเข้าใจว่าทำไมมนุษย์ถึงนั่งสมาธิมาหลายพันปีแล้ว แพทย์ก็แนะนำให้คนใช้นั่งสมาธิเป็นประจำและสม่ำเสมอมากขึ้น เพราะการทดลองทางวิทยาศาสตร์จากการสแกนคลื่นสมอง พบว่า สมองจะมีระบบปิดกั้นเรื่องราวต่างๆ ไม่ให้เข้ามา และไม่ส่งเรื่องเข้าไปย่อยในส่วนลึกของเนื้อสมองอย่างเคย แต่ทำให้ระบบลิมบิกซึ่งเป็นส่วนควบคุมด้านอารมณ์และความจำดีขึ้น ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจ ลดลง และการเผาผลาญในร่างกายเป็นปกติ

1) ประเด็นสำคัญที่ได้จากการฟังคืออะไร

.....
.....

2) ข้อคิดสำคัญของเรื่องที่ฟังคืออะไร

.....
.....

3) ถ้านักเรียนต้องการความรู้หรือข้อคิดเพิ่มเติมจากบทความที่ครูอ่าน นักเรียนควรถามอะไรบ้าง

.....
.....

4) จากบทความที่นักเรียนฟังไปแล้วนั้น นักเรียนควรบันทึกข้อความใดเพื่อเป็นการเตือนใจหรือเพื่อประโยชน์ต่อ การศึกษาเรื่องอื่นต่อไปอย่างไร

.....
.....

ใบงานที่ 2.1 เรื่อง ฝึกสมาธิเบื้องต้น

เฉลย

คำชี้แจง ให้นักเรียนฟังบทความที่ครูอ่าน 2 ครั้ง แล้วตอบคำถาม ดังนี้

การนั่งสมาธิ ทำให้ร่างกายมีสภาวะเหมือนก่อนจะหลับ แต่ไม่ได้หลับ มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ และทำให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส สมาธิยังช่วยขจัดความขัดแย้งในจิตใจ ทำให้ใจอยู่นิ่งท่ามกลางความสับสนว่าจะเอาอย่างไรดี เมื่ออยู่นิ่งแล้วจะเข้าใจสถานการณ์และเรื่องราวต่างๆ ได้ดีขึ้น ยอมรับมันด้วยความสงบและมีความสุขมากขึ้น และเป็นเหตุผลที่ทำให้แพทย์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดเข้าใจว่าทำไมมนุษย์ถึงนั่งสมาธิมาหลายพันปีแล้ว แพทย์ก็แนะนำให้คนใช้นั่งสมาธิเป็นประจำและสม่ำเสมอมากขึ้น เพราะการทดลองทางวิทยาศาสตร์จากการสแกนคลื่นสมองพบว่า สมองจะมีระบบปิดกั้นเรื่องราวต่างๆ ไม่ให้เข้ามา และไม่ส่งเรื่องเข้าไปย่อยในส่วนลึกของเนื้อสมองอย่างเคย แต่ทำให้ระบบลิมบิกซึ่งเป็นส่วนควบคุมด้านอารมณ์และความจำดีขึ้น ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดทอนลง และการเผาผลาญในร่างกายเป็นปกติ

1) ประเด็นสำคัญที่ได้จากการฟังคืออะไร

.....
.....

2) ข้อคิดสำคัญของเรื่องที่ฟังคืออะไร

.....
.....

3) ถ้านักเรียนต้องการความรู้หรือข้อคิดเพิ่มเติมจากบทความที่ครูอ่าน นักเรียนควรถามอะไรบ้าง

.....
.....

4) จากบทความที่นักเรียนฟังไปแล้วนั้น นักเรียนควรบันทึกข้อความใดเพื่อเป็นการเตือนใจหรือเพื่อประโยชน์ต่อการศึกษาเรื่องอื่นต่อไปอย่างไร

.....
.....

(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

แบบประเมิน **คุณลักษณะอันพึงประสงค์**

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างเรียนและนอกเวลาเรียน แล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		3	2	1
1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์	1.1 ยืนตรงเมื่อได้ยินเพลงชาติ ร้องเพลงชาติได้ และบอกความหมายของเพลงชาติ			
	1.2 ปฏิบัติตนตามสิทธิและหน้าที่ของนักเรียน ให้ความร่วมมือ ร่วมใจ ในการทำงานกับสมาชิกในห้องเรียน			
	1.3 เข้าร่วมกิจกรรมที่สร้างความสามัคคี ประองตอง และเป็นประโยชน์ต่อโรงเรียนและชุมชน			
	1.4 เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่ตนนับถือ ปฏิบัติตนตามหลักของศาสนา และเป็นตัวอย่างที่ดีของศาสนิกชน			
	1.5 เข้าร่วมกิจกรรมและมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวกับสถาบันพระมหากษัตริย์ตามที่โรงเรียนและชุมชนจัดขึ้น ชื่นชมในพระราชกรณียกิจ พระปรีชาสามารถของพระมหากษัตริย์และพระราชวงศ์			
2. ซื่อสัตย์ สุจริต	2.1 ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง และเป็นจริง			
	2.2 ปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้อง ละอาย และเกรงกลัวที่จะทำความผิด ทำตามสัญญาที่ตนให้ไว้กับพ่อแม่หรือผู้ปกครอง และครู			
	2.3 ปฏิบัติตนต่อผู้อื่นด้วยความซื่อตรง และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เพื่อนด้านความซื่อสัตย์			
3. มีวินัย รับผิดชอบ	3.1 ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัวและโรงเรียน มีความตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน มีความรับผิดชอบ			
4. ใฝ่เรียนรู้	4.1 ตั้งใจเรียน			
	4.2 เอาใจใส่ในการเรียน และมีความเพียรพยายามในการเรียน			
	4.3 เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ			
	4.4 ศึกษาค้นคว้า หาความรู้จากหนังสือ เอกสาร สิ่งพิมพ์ สื่อเทคโนโลยีต่างๆ แหล่งการเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน 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 อาสาทำงาน ช่วยคิด ช่วยทำ และแบ่งปันสิ่งของให้ผู้อื่น			
	8.3 รู้จักการดูแล รักษาทรัพย์สินสมบัติและสิ่งแวดล้อมของห้องเรียน โรงเรียน ชุมชน			
	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

บันทึกหลังหน่วยการเรียนรู้อิงมาตรฐาน

ตอนที่ 1 นักเรียนมีความรู้ความสามารถตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดของหน่วยการเรียนรู้
ต่อไปนี้ ส 1.1 (ป.4/6)

- 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 โรค ภัย 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 เอื้ออาทรผู้อื่นและกตัญญูทวดต่อผู้มีพระคุณ	
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 ตัดสินใจแก้ปัญหา ได้อย่างมีสติสมเหตุสมผล	
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	