

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

กรรณิการ์ รัชชมนแก้ว. "ผลของการฝึกสมาธิ การเจริญภาวนาตามแนววิชาธรรมกาย  
ที่มีต่อเวลาปฏิบัติตบสรวงแบบง่าย และเชิงซ้อน" วิทยานิพนธ์  
ครุศาสตร์บัณฑิต (คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524)

การศาสนา, กรม. พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง. เล่มที่ 11.  
พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, 2525

กิ่งแก้ว อัดดากร. คติชนวิทยา. กรุงเทพมหานคร :  
หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู, 2519.

เกียรติกวราภรณ์ อมาตยกุล. สอนให้เป็นอัจฉริยะ ตามแนวนิโอสิวมนนีส.  
กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, 2532.

อรรถลีลาศาสตร์แห่งการรู้จักตัวเอง  
กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, 2532.

จำนงค์ ทองประเสริฐ. ธรรมประสุกต์. กรุงเทพมหานคร:แพรวนิเทศ, 2516.

ฉวีวรรณ กินาวงศ์. การศึกษาเด็ก. กรุงเทพมหานคร ; โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์, 2526.

ฉวีวรรณ คูหาภินันท์. การทำหนังสือสำหรับเด็ก. กรุงเทพมหานคร :  
บูรพาสาส์น, 2527.

แจก ณะสิริ. "ทำอย่างไรจึงจะมีอายุยืนยาว และมีความสุข" กรุงเทพมหานคร :  
โรงพิมพ์สยามรัฐ, 2528. พิมพ์ครั้งที่ 20 ที่ระลึกในงานทำบุญ  
อายุครบ 7 รอบ ของคุณสวัสดิ์ โสภณคุณเคราะห์.

\_\_\_\_\_ สมาธิกับคุณภาพชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร :  
เจริญวิทย์การพิมพ์, มปป.

ชาญณรงค์ พรุ่งโรจน์. ผลของการเล่นที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัย.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์ ภาควิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2530.

สุดิมา สัจจามันท์. หนังสือเพื่อลูก. กรุงเทพมหานคร : สุจิตการพิมพ์, 2529.

ชำเลื่อง วุฒิจันทร์. หลักการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมแก่นักเรียน.  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมศาสนา, 2524.

ธีรพร วิชชาวุธ และ ธีระพร สุวรรณโณ. "แนวคิดและขั้นตอนการใหม่ใน  
การปลูกฝังจริยธรรม" คุรุศาสตร์ 11 (กรกฎาคม - กันยายน) 22-43.

ธีรพงศ์ พรหมวงศ์. นวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษากับการสอน  
ระดับอนุบาล. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์  
ไทยวัฒนาพานิช, 2521.

ณัฐมา อาชาวัฐ. วรรณคดีเปรียบเทียบเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : สตรีเนติศึกษา.

2521.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน. การพัฒนาจริยธรรม ตำราจิตวิทยา. มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2522.

เทียน จิตตสุโข (พันธ์ อินทผิว). ก. การประจักษ์แจ้งสัจจะ. กรุงเทพมหานคร:

มูลนิธิอริยาภา, 2526.

\_\_\_\_\_ . สว่างที่กลางใจ เล่ม 1 ข พิมพ์ครั้งที่ 4 กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม

2526 .

\_\_\_\_\_ . แต่เขยผู้รักตัว. กรุงเทพมหานคร: จักรานุกูลการพิมพ์, 2527

\_\_\_\_\_ . ทวนกระแสความคิด. พิมพ์ครั้งที่ 2 ม.ป.ท. 2529

ธีระพร อูวรรณโณ. "การสร้างเสริมลักษณะนิสัยเด็กปฐมวัยด้านจริยธรรม."

เอกสารการสอนชุดวิชาการสร้างเสริมลักษณะนิสัยระดับปฐมวัยศึกษา.

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, สาขาวิชาศึกษาศาสตร์, 2526.

ธรรมรักษา. สติ. กรุงเทพมหานคร : รุ่งแสงการพิมพ์, 2530.

\_\_\_\_\_ . สมาธิภาวนา. กรุงเทพมหานคร : รุ่งแสงการพิมพ์, 2530.

ธัมมานุสาารี. หลักสมาธิภาวนาแบบชาวพุทธ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ศรีหงส์,

2523.

นที เกื้อกูลกิจการ. "ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิต่อสมรรถภาพปอดของ  
ผู้ป่วยหอบหืดที่เกิดจากการออกกำลังกาย." วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร  
มหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศาสตรบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล,  
2530.

นางเยาว์ ชาญณรงค์. ศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและ  
ที.เอ็ม. ศึกษาเปรียบเทียบคำสอนวิธีปฏิบัติ และผลที่ได้รับตามที่ปรากฏ  
ในคัมภีร์ และที่ปฏิบัติในสำนักปฏิบัติสมาธิ วิปัสสนากรรมฐานที่มี  
ชื่อเสียงต่าง ๆ และที่ศูนย์ฝึก ที.เอ็ม.  
วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหิดล, 2525.

บุญมี เมธางกูร. คนขี้ลม. กรุงเทพมหานคร: อภิธรรมมูลนิธิ, 2514.

บุญภาค ไชยโส, พระ. เทวกรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร : ประจักษ์การนิพนธ์,  
2523.

บรรพต พรประเสริฐ. การเปรียบเทียบมโนทัศน์ทางจิตธรรมของนักเวีเอน  
อนุบาลโดยใช้นิทานและเกม. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชา  
ประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530"

บรรจง บุญฤทธิ. แนวฝึกพลังจิตเบื้องต้นแบบตะวันตก และเอเชีย. กรุงเทพมหานคร :  
สำนักพิมพ์พรสาสน์, 2524.

ประคอง กรรณสุต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. ปทุมธานี :  
บริษัทศูนย์หนังสือ ดร. ศรีสง่า, 2528.

ปรีชา ภาวโน. การศึกษาความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5  
ในโรงเรียนชุมชน โรงเรียนในโครงการพัฒนาประชาธิปไตย โรงเรียน  
ในโครงการ อาร์ ไอ ที และโรงเรียนแบบธรรมชาติ. วิทยานิพนธ์  
ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.

ประดิษฐ์ อูปรมย์. ดร. "มโนคติการพัฒนาพฤติกรรมเด็กปฐมวัย" เอกสารการสอน  
ชุดวิชาพฤติกรรมกรรมการสอนเด็กปฐมวัยศึกษา. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,  
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์, 2524.

ประดิษฐ์ พรหมเสนา. "การนำวิธีสอนสมัยพุทธกาลมาใช้สอนจริยศึกษาในระดับ  
ประถมศึกษา" วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชา  
ประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.

พนัส หันนาคินทร์. การสอนค่านิยมและจริยธรรม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์  
พิมพ์, 2523.

พูนสุข บุญสวัสดิ์. "เกมและการละเล่นเสริมคุณธรรม." ในกลวิธีสอนจริยศึกษา  
และการสอดแทรกคุณธรรมในการสอนตามหลักสูตรประถมศึกษา,  
หน้า 86-89. คณาจารย์คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
บรรณาธิการ. กรุงเทพมหานคร : สภาอุษุภกษิสามาคมแห่งชาติ  
ในพระบรมราชูปถัมภ์ จัดพิมพ์เผยแพร่, 2527.

พระโพธิญาณเถร. สมาธิภาวนา และการบำรุงพระพุทธศาสนาด้วยจิตตภาวนา.  
กรุงเทพมหานคร : กองกุนวชิธรรม, 2529.

พระมหาบัว ญาณสัมปันโน. ปัญญาอบรมสมาธิ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์  
มหาบุญราษวิภาณี, 2528.

\_\_\_\_\_ (วัดบ้านป่าตาด จังหวัดอุตรธานี). แก้วดวงใจ  
และปัญญาอบรมสมาธิ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.  
โทร. 281-054 : (2:31:32)

พระเทพสิทธิมนี ญาณสิทธิเถร. โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ. กรุงเทพมหานคร :  
หจก. การพิมพ์พระนคร, 2525.

พระสาสนโสภณ (สุวฑฺฒโน). การบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่.  
พิมพ์แจกในงานพระราชทานเพลิงศพ นายเอนก สาครภักย์  
16 มิถุนายน 2512. ม.ป.ท., 2512.

นิศ เเงาเกาะ. "ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสมาธิ". สมาธิและแนวปฏิบัติ.  
กรุงเทพมหานคร: ศรีเมืองการพิมพ์, ม.ป.ป.

พรทิพย์ วินโกมินทร์. นิทาน ละคร และหุ่นสำหรับเด็ก. วิทยาลัยครูเพชรบุรี  
วิทยาลัยการณ, ฟ้าสออกสารตำรา สำนักส่งเสริมวิชาการ, 2530.

พรณี สุวิคิตี. "การเปรียบเทียบมโนทัศน์ทางจิตธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษา  
ปีที่สามที่เรียนด้วยกิจกรรมการเล่นหุ่นเมืองของเด็กภาคเหนือกับกิจกรรม  
ตามแผนการสอนของกระทรวงศึกษาธิการ." วิทยานิพนธ์ปริญญาโท  
ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.

วางทอง ไสยวรัตน์. กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย. ภาควิชาอนุบาลศึกษา  
คณะวิชาครุศาสตร์ วิทยาลัยครูนิบลสงคราม, 2530.

พะอบ โปษะกฤษณะ และคณะ. การละเล่นของเด็กภาคกลาง.  
คณะอนุกรรมการเผยแพร่เอกลักษณ์ของไทย. ในคณะกรรมการ  
เอกลักษณ์ของชาติ. สำนักเลขาธิการนายกรัฐมนตรี, 2522.

นงค์ พรหมผล. ศิลปะช่วยเด็กเรียนรู้ได้อย่างไร. โลกศิลปะ 4 (กรกฎาคม -  
กันยายน 2524) : 95-96.

สิริ กรินชัย. การเดินจงกรม. ใน ธรรมทานของคณมนัสสิริ กรินชัย.  
กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัย, 2528.

รัชนี ศรีไพรวรรณ. "การเล่านิทานและเล่าเรื่อง." สื่อภาษาชุมชนภาษาไทย  
ของครูสภา. 3 (เมษายน 2516) : 37-41.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. สำนักพิมพ์  
อักษรเจริญทัศน์, กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ครั้งที่ 3, 2530.

ราชารมณี, พระ. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 4.  
กรุงเทพมหานคร : คำนสฤทธาการพิมพ์, 2529.

พุทธธรรม. ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ 3.  
กรุงเทพมหานคร : คำนสฤทธาการพิมพ์, 2529.

ราชวรมณี, พระ. ก พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 3.  
กรุงเทพมหานคร : สำนักวิชาการพิมพ์, 2528.

โรจน์ สุวรรณสุทธิ และคณะ. "สมาธิช่วยในการศึกษาเพื่องาน".  
ในรายงานการประชุมสัมมนาวิชาการของพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ พ.ศ. 2516.  
พุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ รวบรวม,  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ราชทัณฑ์, 2516.

วิจิตรวาทการ, หลวง. มหัศจรรย์ทางจิต. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร:  
คลังสมอง, 2532.

วิชาการ, กรม. คู่มือการใช้หลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521.  
กรุงเทพมหานคร: กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2521.

แนวการใช้หลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521.  
กรุงเทพมหานคร: กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2522.

วิชาการที่มุกดา. "การใช้เกมประกอบการสอนจริยศึกษา." ในกลวิธีสอนจริยศึกษา  
และการสอดแทรกคุณธรรมในการสอนตามหลักสูตรประถมศึกษา.  
หน้า 203-208. คณาจารย์คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
บรรณาธิการ. กรุงเทพมหานคร : สภาอุทกศึกษานานาชาติใน  
พระบรมราชูปถัมภ์. จัดพิมพ์เผยแพร่, 2527.

วลัย วไลยธำรง. "ส่งเสริมห้องสมุดด้วยการเล่านิทาน." วารสารการศึกษาผู้ใหญ่.  
9, 53 (22-26 กรกฎาคม - สิงหาคม 2513) : 22-26.



วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม. "การศึกษาวิเคราะห์คำสอนเรื่อง  
จิตหรือวิญญาณในพระไตรปิฎก เปรียบเทียบกับความเชื่อเรื่องจิต  
หรือวิญญาณที่ยึดถือแพร่หลายในหมู่พุทธศาสนิกชนบางสำนักใน  
กรุงเทพมหานคร." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต  
สาขาศาสนาเปรียบเทียบ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2520.

วัชรภรณ์ พิมพ์ใจวงศ์. "ลักษณะของเนื้อเรื่องและตัวละครในนิทานสำหรับเด็ก  
ที่เด็กก่อนวัยเรียนชอบ." วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิตมหาบัณฑิต  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2528.

ศึกษาธิการ, กระทรวง. หลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521. พิมพ์ครั้งที่ 1  
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา, 2520.

สมเด็จพระญาณสังวร. (วัดบวรนิเวศมหาวิหาร), แสงส่องใจ พิมพ์เป็นอนุสรณ์  
ในงานพระราชทานเพลิงศพ คุณกรุณา อุทยานิน. กรุงเทพมหานคร :  
โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์หญิงปากเกร็ด กรมประชาสัมพันธ์  
โทร. 588-4702, 2521. (2:P30-31)

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. การปรับพฤติกรรม. ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. เอกสารโรเนียวเย็บเล่ม, 2524.

สุจินต์ ปรีชามารถ. ความคิดสร้างสรรค์ ความเกรงใจ และลักษณะ  
ความเป็นผู้นำของเด็กที่ประพฤติตาม และเด็กที่ประพฤติขัดกับสังคม.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต วิทยาลัยศึกษาศาสตร์ประสานมิตร. 2515.

สุริยาพร พุตระกูล. ผลการฝึกการเจริญสติตามวิถีการของหลวงปู่เทสสัน  
จิตตสุโข ต่อความจำปัจจุบันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียน  
ชินวรวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตร์  
มหาบัณฑิต ภาควิชามัธยมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตประสานมิตร, 2531.

สุนน อมรวิวัฒน์. "พุทธวิถีการสอน" เอกสารการประชุมทางวิชาการเรื่อง  
พระพุทธศาสนากับการศึกษาในประเทศไทย จัดโดยกรมการศาสนา  
กระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพมหานคร, 2513.

สุนน อมรวิวัฒน์ และ ทิศนา ขัมมณี. "หลักการสอนจริยศึกษา." ใน กลวิธี  
สอนจริยศึกษา และการสอดแทรกคุณธรรมในการสอนตามหลักสูตร  
ประถมศึกษา, หน้า 25-69. คณาจารย์คณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย บรรณาธิการ. กรุงเทพมหานคร :  
สภายูวพุทธิกสมาคมแห่งชาติ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จัดพิมพ์เผยแพร่,  
2527.

เสฐียรพงษ์ วรรณปก. "สมาธิและประโยชน์ของสมาธิ." การศึกษาเอกชน.  
8 (พฤษภาคม 2524) : 40-43.

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. กระทรวงศึกษาธิการ.  
แผนการจัดประสบการณ์ชั้นอนุบาลปีที่ 2 เล่มที่ 2. กรุงเทพมหานคร:  
ไทยวัฒนาพานิช, 2529.

อารี รังสินันท์. ความคิดสร้างสรรค์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง,  
2532.

อำไพ สุจริตกุล. การพัฒนาหลักการ และวิธีการอบรมเลี้ยงดูเด็กตามวิถีชีวิตไทย.

รายงานการวิจัย. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,  
2529 - 2531.

อำพล สงวนศิริธรรม. อิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517.



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาษาอังกฤษ

Kasamasu, and Hirai, "An Electroencephalographic Study  
on the Zen Meditation (ZaZen)." Folia Psychiatric  
Neurophysiology Japan. 1966.

Raths, Harmin, and Simon, Values and Teaching.  
Working with Values in the Classroom. Columbus,  
Ohio : Charles E. Merrill Publishing company,  
1966.

Swami Vasishthananda Saraswati. Yoga Education  
for Children. Whitstable, Whitstable Litho Ltd,  
1988

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ภาคผนวก ก.

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. พระมหาณรงค์ จิตตโสภโณ อาจารย์ประจำภาควิชาพุทธศาสตร์  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลย
2. ผศ. โสภภาพรรณ ชยสมบัติ อาจารย์ประจำภาควิชาประถมศึกษา  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. อาจารย์ขวัญฟ้า รั้งสียานนท์ อาจารย์ประจำภาควิชาอนุบาลศึกษา  
สหวิทยาลัยรัตนโกสินทร์ สวนดุสิต
4. คุณอนันทิตา โปษกฤษณะ ผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลนนทบุรี  
พระโขนง กรุงเทพฯ
5. คุณฉัตรชัย สุจริตกุล วิศวกรรมศาสตร์มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน

คำชี้แจง

1. ผู้บันทึก กรอวันที่สัมภาษณ์ ชื่อ ชั้นของเด็กนักเรียน สถานที่ศึกษา รวมทั้งชื่อผู้บันทึก การสังเกต ก่อนการสังเกต
2. ผู้บันทึกศึกษาแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมก่อนเริ่มสังเกต และบันทึกพฤติกรรม
3. บันทึกการสังเกตพฤติกรรมเด็กก่อนได้รับการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าไผ - เทคนิค" และหลังจากได้รับการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าไผ - เทคนิค"

แล้ว

4. ขีดเครื่องหมาย ในช่องระดับคะแนนพฤติกรรมที่พบ

|                  |           |       |
|------------------|-----------|-------|
| พอใจอย่างยิ่ง    | 2.5 - 3.0 | คะแนน |
| พอใจ             | 1.5 - 2.4 | คะแนน |
| ไม่พอใจ          | 1.0 - 1.4 | คะแนน |
| ไม่พอใจอย่างยิ่ง | 0 - 0.9   | คะแนน |

5. บันทึกพฤติกรรมที่น่าสนใจในช่องหมายเหตุ

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม

วันที่ \_\_\_\_\_ เดือน \_\_\_\_\_ พ.ศ. \_\_\_\_\_

ชื่อ \_\_\_\_\_ ชั้น \_\_\_\_\_ สถานที่ศึกษา \_\_\_\_\_

ผู้บันทึก \_\_\_\_\_

| พฤติกรรม                                       | 3 | 2 | 1 | 0 | หมายเหตุ |
|--|---|---|---|---|----------|
| 1. มีความคล่องแคล่ว ว่องไว                     |   |   |   |   |          |
| 2. ระมัดระวังตนเองให้ปลอดภัย                   |   |   |   |   |          |
| 3. มีมารยาทในการรับประทานอาหาร                 |   |   |   |   |          |
| 4. ดูแลเก็บเครื่องมือใช้ของตนเอง               |   |   |   |   |          |
| 5. มีความขยัน                                  |   |   |   |   |          |
| 6. มีความซื่อสัตย์                             |   |   |   |   |          |
| 7. มีความประหยัด                               |   |   |   |   |          |
| 8. มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่                    |   |   |   |   |          |
| 9. มีความเมตตา                                 |   |   |   |   |          |
| 10. มีความกรุณา                                |   |   |   |   |          |
| 11. ควบคุมอารมณ์ และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม     |   |   |   |   |          |
| 12. รู้จักการรอคอย                             |   |   |   |   |          |
| 13. สอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น                |   |   |   |   |          |
| 14. กล้าแสดงออก                                |   |   |   |   |          |
| 15. สังเกตสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวด้วยความสนใจ  |   |   |   |   |          |
| 16. ช่วงระยะเวลาในการทำงานดีขึ้น               |   |   |   |   |          |
| 17. จำคำใหม่ๆ ประโยคที่ยาวๆ เหตุการณ์ใหม่ๆ ได้ |   |   |   |   |          |
| 18. ตั้งใจฟังนิทาน และเรื่องราว                |   |   |   |   |          |

แบบวัดสมาธิสำหรับเด็กปฐมวัย

ผู้วิจัยวัดสมาธิ ยึดหลักการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อัมไพ - เทคนิค"  
โดยให้เด็กปฐมวัยมาฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อัมไพ - เทคนิค" และปฏิบัติ  
ได้นานรวม 8 นาที หรือมากกว่านั้น ซึ่งหมายความว่า

สามารถยืนอย่างมีสติได้ 2 นาที

เดินด้วยสติได้ 2 นาที

นั่งสมาธิได้ 2 นาที

และนอนกับสติได้ 2 นาที

ถือว่าผู้นั้นมีสมาธิ

ศูนย์วิจัยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบวัดการร้อบร้อนของเด็กรวมวัย

ชื่อผู้สังเกต..... นามสกุล.....

ครั้งที่.....

วันที่.....

| รายชื่อเด็ก | ยืน    |    |    |    | เดิน |    |    |    | นั่ง |    |    |    | นอน |    |    |    |
|-------------|--------|----|----|----|------|----|----|----|------|----|----|----|-----|----|----|----|
|             | วินาที | 30 | 30 | 30 | 30   | 30 | 30 | 30 | 30   | 30 | 30 | 30 | 30  | 30 | 30 | 30 |
| 1.          |        |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |     |    |    |    |
| 2.          |        |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |     |    |    |    |
| 3.          |        |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |     |    |    |    |
| 4.          |        |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |     |    |    |    |
| 5.          |        |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |     |    |    |    |
| 6.          |        |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |     |    |    |    |
| 7.          |        |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |     |    |    |    |
| 8.          |        |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |     |    |    |    |
| 9.          |        |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |     |    |    |    |
| 10.         |        |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |     |    |    |    |

ศูนย์วิจัยน้าบการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## แบบสอบถาม ความพึงพอใจของผู้ปกครอง

### คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้มุ่งถามถึง ความพึงพอใจของผู้ปกครองว่ามีความเห็นอย่างไร เกี่ยวกับเด็กปฐมวัย ที่ได้รับการฝึกสมาธิ ด้วยกิจกรรมและการเจริญสติภาวนา "อ่าไฟ - เทคนิค"
2. ให้เขียนเครื่องหมาย / ตรงกับข้อที่ท่านพบพฤติกรรมของเด็กของท่าน และขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องลำดับความพึงพอใจ

|                  |           |       |
|------------------|-----------|-------|
| พอใจอย่างยิ่ง    | 2.5 - 3.0 | คะแนน |
| พอใจ             | 1.5 - 2.4 | คะแนน |
| ไม่พอใจ          | 1.0 - 1.4 | คะแนน |
| ไม่พอใจอย่างยิ่ง | 0 - 0.9   | คะแนน |

ศูนย์วิทยพัชยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

| หัวข้อความคิดเห็น  | ไม่พบ | พบ | 3 | 2 | 1 | 0 |
|--|-------|----|---|---|---|---|
| <p>หลังจากเด็กได้รับการฝึกแล้วพบ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เด็กมีมารยาทในการรับประทานอาหาร</li> <li>2. เด็กรู้จักเก็บดูแลเครื่องใช้ของตน</li> <li>3. เด็กรู้จักระวังรักษาความปลอดภัย<br/>เช่น ในขณะที่เล่น</li> <li>4. เด็กยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น</li> <li>5. เด็กมีความเมตตา</li> <li>6. เด็กรู้จักประหยัด</li> <li>7. เด็กรู้จักการรอคอย</li> <li>8. เด็กรู้จักทำความสะอาด ทั่วไปและทักทาย</li> <li>9. เด็กทำกิจกรรมใช้เวลามากขึ้นได้</li> <li>10. เด็กจำเนื้อเพลง พูดเลียนแบบคำหรือ<br/>คำคล้องจองได้</li> <li>11. เด็กชักชวนเพื่อน เพื่อน ญาติ ให้อยู่สมาธิ</li> <li>12. เด็กได้ฝึกสมาธิเมื่อมีเวลาว่าง</li> </ol> |       |    |   |   |   |   |

ศูนย์วิทยพัฒนา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค

ศูนย์วิทยะทรพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## แผนการสอนที่ 1

## 1. ความคิดรวบยอด

1.1 สติและสมาธิ เป็นพื้นฐานที่จำเป็นในการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

## 2. จุดมุ่งหมาย

เด็กสามารถบอกได้ว่า การตั้งใจในการที่จะปฏิบัติสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จะทำให้เกิดประสิทธิภาพดีกว่า การกระทำโดยไม่ตั้งใจ

## 3. เนื้อหา

## นิทานเรื่อง ป้อม กับ เรือมหาสมบัติ

วันหนึ่งขณะที่ป้อมเดินเล่นอยู่ที่หาดทราย และมองออกไปยังท้องทะเลอันกว้างใหญ่ เขาก็พบว่า มีแสงประหลาดฉายขึ้นมาเหนือน้ำ ป้อมจึงว่าสน้ำไปดูว่าเป็นแสงของอะไร เมื่อเขาไปยังบริเวณนั้น ก็พบว่า มีเรือสำเภาลำใหญ่จมอยู่ ใต้ท้องน้ำ เขาจึงดำน้ำลงไปดูพบว่า ภายในเรือนั้น เต็มไปด้วยเชือกเส้นเล็ก ๆ และทรัพย์สินสมบัติมากมาย ป้อมจึงมีความคิดว่า ควรนำสำเภาลำนั้นขึ้นจากท้องทะเล และนำทรัพย์สินสมบัติ เหล่านั้นแจกจ่ายให้กับผู้ยากจน หากนักเรี้นเป็นป้อมจะทำอย่างไร

## 4. กิจกรรมการสอน

## 4.1 ชื่นนำ

ครูเล่านิทานเรื่อง ป้อม กับ เรือมหาสมบัติ

## 4.2 ชื่นสอน

ครูให้เด็กช่วยกันคิดช่วยป้อม หาวิธีนำเรือสำเภา และทรัพย์สินสมบัติขึ้นมา

จากทะเล

ครูนำโต๊ะหงายลงที่พื้นห้อง สมมติเป็นเรือสำเภา แล้วแจกเชือกเส้นเล็ก ๆ ให้เด็กคนละ 1 เส้น

ครูให้เด็กนำเชือกของตนมาคล้องกับเรือสำเภา (ขาโต๊ะ) แล้วลองดึงทีละคน เพื่อเคลื่อนสำเภา ผลคือเชือกขาด เนื่องจากเชือกเส้นเล็กมาก

ครูแจกเชือกเพิ่มอีกคนละ 2 เส้น แล้วให้เด็กลองดึง (ขาโต๊ะ) ผลคือเชือกขาด ครูแจกเชือกเพิ่มอีกคนละ 5 เส้น ครูให้เด็กลองนำเชือกเส้นเล็ก ๆ เหล่านั้นมาคล้องรวมกัน แล้วดึงเรือสำเภา (ขาโต๊ะ) ผลคือ เรือสามารถเคลื่อนขึ้นฝั่งได้

#### 4.3 ขั้นสรุป

ครูถามอีกว่าทำอย่างไรเรือสำเภาจึงเคลื่อนที่ได้ (เพราะมีเชือกหลายเส้น) ครูอธิบายว่า เปรียบเชือกเหมือนความคิดของคนเรา หากเราไม่รวมกำลังความคิดไว้ที่เดียวกัน ก็เกิดพลังน้อยเหมือนเชือกที่มีเพียง 1 เส้น แต่ถ้าเรารวมพลังความคิดไว้จุดเดียวกัน เหมือนเชือกหลาย ๆ เส้น มารวมที่เดียวกัน ความคิดนั้นก็จะมีพลัง

ความคิดของคนเรานั้น หากคิดซับซ้อนสับสน ในช่วงเวลาหนึ่ง จะทำให้จิตใจวุ่นไม่สามารถแก้ปัญหาได้ แต่ถ้าคิดเพียงเรื่องเดียวอย่างต่อเนื่อง ในช่วงเวลาหนึ่ง จะเกิดพลังจิตในการแก้ปัญหาได้

#### 5. สื่อการเรียนการสอน

1. นิทาน เรื่อง ป้อม กับ เรือมหาสมบัติ
2. โต๊ะ
3. เชือก

#### 6. ประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมเด็กขณะร่วมทำกิจกรรม
2. เด็กตอบคำถามเรื่องความตั้งใจได้ถูกต้อง



## แผนการสอนที่ 2

## 1. ความคิดรวบยอด

- 1.1 สติและสมาธิ เป็นพื้นฐานที่จำเป็นในการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ
- 1.2 การที่มีจิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ เป็นวิธีที่จะนำศักยภาพของตนออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่

## 2. จุดมุ่งหมาย

1. เด็กฝึกการยืนได้นานขึ้น
2. เด็กสามารถยืนอย่างมีสติได้

## 3. เนื้อหา

เกม เอ อี ไอ โอ ยู

เลือกเด็กออกมา 1 คน ตั้งให้เป็นผู้ตรวจการ ครูแจกหน้ากากให้สวม ผู้ตรวจการมีหน้าที่กล่าวคำว่า เอ อี ไอ โอ ยู และตรวจดูว่าใครขยับเขยื้อนหรือไม่ ส่วนบุคคลอื่นนั้นในขณะที่ผู้ตรวจการกล่าวคำว่า เอ อี ไอ โอ ยู สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ตามปกติ แต่เมื่อผู้ตรวจการกล่าวข้อความดังกล่าวข้างต้นจบลง บุคคลซึ่งมิได้มีหน้าที่ตรวจการจะไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ และจะต้องแสดงท่าทางที่ตนเป็นอยู่นั้นให้นิ่งที่สุด จะขยับเขยื้อนไม่ได้ หากพบผู้ใดขยับเขยื้อนหลังจากผู้ตรวจการกล่าวคำว่า เอ อี ไอ โอ ยู จบแล้ว ให้นำผู้นั้นออกมา คนที่ยังเหลืออยู่นั้น เมื่อผู้ตรวจการหันกลับไปกล่าว เอ อี ไอ โอ ยู ให้เปลี่ยนท่าทางที่ตนเคยแสดงอยู่เป็นท่าทางอื่น หากไม่เปลี่ยนท่าทางและผู้ตรวจการมาพบก็จะถูกนำออกไปจากกลุ่มเช่นกัน ผู้ที่ออกไปจากกลุ่มแล้วจะเป็นผู้ช่วยผู้ตรวจการ คอยตรวจตราผู้ที่ยืนไม่นิ่ง ผู้ที่สามารถยืนได้นาน และสามารถปฏิบัติตามกติกาได้อย่างถูกต้อง ถือเป็นผู้ชนะ

ทำขึ้นด้วยสติ คือ การขึ้นตัวตรง มือซ้ายวางไว้ที่หน้าท้องเหนือสะดือเล็กน้อย มือขวามาวางกับมือซ้าย ใจคิดระลึกถึงว่า ตนเองกำลังขึ้น และพิจารณาว่า ขึ้นอยู่ใน ลักษณะใด อวัยวะส่วนต่างๆ ของตนวางไว้ในตำแหน่งใด พร้อมน้อมใจไปรับรู้ทำขึ้นของตนเอง

#### 4. กิจกรรมการเรียนการสอน

##### 4.1 ขั้นนำ

4.1.1 ครูแนะนำวิธีการเล่นเกม

4.1.2 ครูให้เด็กเล่นเกม เอ อี โอ โอ ฮ

##### 4.2 ขั้นสอน

4.2.1 ครูบอกวิธีการขึ้นด้วยสติ

4.2.2 ครูให้เด็กฝึกขึ้นด้วยสติ

##### 4.3 ขั้นสรุป

4.3.1 ครูจับเวลาว่าเด็กคนใดสามารถขึ้นได้นานที่สุด

4.3.2 ครูและเด็กช่วยกันสรุป ประโยชน์ของการขึ้นด้วยสติ

#### 5. สื่อการเรียนการสอน

#### วิธีการฝึก

1. เกม - จัดนักเรียนให้ขึ้นเป็นแถวตอนเรียงหนึ่ง 3 แถว
2. หน้ากาก - ครูอธิบายทำขึ้นที่ถุกวิธี
- ให้เด็กฝึกทำขึ้นที่ถุกวิธี
- ครูสังเกต แนะนำ การขึ้นของเด็กทีละคน

#### 6. การวัดการประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมของเด็ก เด็กสามารถขึ้นในท่าที่ถูกต้องได้
2. เด็กบอกวิธีการขึ้นด้วยสติได้

### แผนการสอนที่ 3

#### 1. ความคิดรวบยอด

1.1 สติและสมาธิ เป็นพื้นฐานที่จำเป็นในการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

#### 2. จุดมุ่งหมาย

2.1 เด็กสามารถปฏิบัติตามคำสั่งได้ถูกต้อง

2.2 เด็กสามารถนั่งในท่าที่ถูกต้องได้

#### 3. เนื้อหา

##### 3.1 เกมน้ำขึ้นน้ำลง

กติกา เมื่อครูบอกน้ำขึ้นให้นักเรียนทั้งหมดนั่งลงในท่าพับเพียบ เมื่อครูบอกน้ำลงให้นักเรียนยืนตรง เมื่อครูบอกน้ำพุให้นักเรียนนั่งขัดสมาธิ เมื่อครูบอกน้ำลตให้นักเรียนยืนในท่ายืนสมาธิ บุคคลที่สามารถทำได้ถูกต้องตามคำสั่งได้ ไม่ผิดเลยเป็นผู้ชนะ

##### 3.2 การนั่งในท่าต่าง ๆ

การนั่งพับเพียบจะนั่งในกรณีนั่งกับพื้น ต่อหน้าพระ ต่อหน้าผู้ใหญ่ ทั้งหญิง และชาย สำหรับผู้ชายจะนั่งขัดสมาธิ ผู้หญิงนั่งขัดสมาธิ เมื่อต้องการนั่งสมาธิ ขณะกราบพระ ผู้หญิงนั่งคุกเข่าราบกับพื้น ผู้ชายนั่งคุกเข่าชันสันเท้า

#### 4. กิจกรรมการสอน

##### 4.1 ขั้นนำ

ครูสนทนาเรื่องมารยาทในการนั่ง

##### 4.2 ขั้นสอน

4.2.1 ครูบอกท่าต่าง ๆ พร้อมกับสาธิตให้นักเรียนดู

4.2.2 ครูให้นักเรียนปฏิบัติท่าต่าง ๆ

##### 4.3 ขั้นสรุป

4.3.1 ครูแนะนำเกมน้ำขึ้น น้ำลง

4.3.2 ครูให้นักเรียนเล่นเกม

4.3.3 ครูให้นักเรียนทั้งหมดสาธิตท่าต่าง ๆ

4.3.4 ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุป

#### 5. สื่อการเรียนการสอน

##### 5.1 เกม น้ำขึ้น น้ำลง

#### 6. การประเมินผล

6.1 ครูสังเกตพฤติกรรมการเล่นเกม และการปฏิบัติท่า

6.2 ครูสนทนาซักถามเกี่ยวกับการนั่งในท่าต่าง ๆ

## แผนการสอนที่ 4

## 1. ความคิดรวบยอด

สติและสมาธิ เป็นพื้นฐานที่จำเป็นในการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

## 2. จุดมุ่งหมาย

2.1 เด็กบอกการยืนอย่างมีสติได้

2.2 เด็กแสดงการยืนอย่างมีสติได้

## 3. เนื้อหา

## 3.1 เพลงยืนสมาธิ

มือกุมกัน แล้วก็ยืนตรง ๆ (ซ้ำ)  
 ยืนทนอ ยืนทนอ ยืนทนอ ยืนตรง

## 3.2 การยืนสมาธิ

ทุกคน ยืนตรงปล่อยแขนลงข้างลำตัว มือซ้ายยกขึ้นซ้าย ๆ  
 มาวางที่หน้าท้อง มือขวายกขึ้นขวา ๆ มากุมมือซ้ายไว้  
 ก็มลงมองดูเท้าที่เหยียบพนอนอยู่ มองขึ้นมาถึงมือ  
 แล้วเงยหน้ามองที่ปลายจมูก หลับตานึกต่อขึ้นมาถึงบนกระหม่อม  
 นึกให้เห็นตัวเองกำลังยืนอยู่ จากหัวลงไปถึงมือและเท้า  
 แล้วนึกเห็นจากเท้าขึ้นมาถึงมือจนมาถึงกระหม่อม  
 นึกลงและยืนอย่างนิ่ง ๆ

#### 4. กิจกรรมการเรียนการสอน

##### 4.1 ขั้นนำ

ครูสอนเด็กร้องเพลง ยืนสมาธิ

##### 4.2 ขั้นสอน

4.2.1 ครูบอกวิธีการยืนสมาธิ

4.2.2 ครูให้นักเรียนฝึกยืนสมาธิ

##### 4.3 ขั้นสรุป

ครูให้นักเรียนยืนสมาธิด้วยตนเอง

#### 5. สื่อการเรียนการสอน

5.1 เพลงยืนสมาธิ

5.2 ภาพแสดงการยืนสมาธิ

#### 6. การวัดการประเมินผล

6.1 จากพฤติกรรมที่เด็กยืนสมาธิ

6.2 จากการซักถาม

## แผนการสอนที่ 5

## 1. ความคิดรวบยอด

สติและสมาธิ เป็นพื้นฐานที่จำเป็นในการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

## 2. จุดมุ่งหมาย

2.1 เด็กสามารถเดินได้ตามที่ครูกำหนด

2.2 เด็กสามารถเล่นเกมได้ถูกกติกา

## 3. เนื้อหา

## 3.1 เกมเลี้ยงขิงปอง

ครูแบ่งเด็กออกเป็น 5 กลุ่ม แล้วเข้าตอนเรียงหนึ่ง จากนั้นครูแจกข้อนให้เด็กที่อยู่คนหน้าสุด เด็กคนหน้าสุดต้องตักปองด้วยข้อน ไปใส่ไว้ในกล่องข้างหน้า ซึ่งวางห่างออกไป 20 ก้าวของเด็ก กลุ่มใดตักปองหมดก่อนเป็นผู้ชนะ

## 3.2 การเดินมีหลายแบบ คือ

3.2.1 การเดินเร็ว

3.2.2 การเดินแบบปกติ

3.2.3 การเดินช้า

## 4. การเรียนการสอน

## 4.1 ขั้นนำ

ครูแนะนำเกมเลี้ยงขิงปองให้เด็ก

#### 4.2 ชั้นสอน

ครูให้เด็กทดลองเดินในแบบต่าง

#### 4.3 ชั้นสรุป

ครูให้เด็กช่วยกันสรุปวิธีการเดินที่ปลอดภัย

### 5. สื่อการเรียนการสอน

#### 5.1 ชั้น ตะกร้า ปิงปอง

### 6. การประเมินผล

6.1 จากการสังเกตพฤติกรรมเด็กสามารถเดินเลี้ยวปิงปองไปได้ 20 ก้าว

6.2 จากการซักถาม

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## แผนการสอนที่ 6

## 1. ความคิดรวบยอด

- 1.1 สติและสมาธิ เป็นพื้นฐานที่จำเป็นในการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ
- 1.2 การที่มีจิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กระทำ เป็นวิธีที่จะนำศักยภาพของตนออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่

## 2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เด็กสามารถปฏิบัติได้ตามกติกา
- 2.2 เด็กสามารถเดินตามที่ครูกำหนดได้
- 2.3 เด็กสามารถบอกถึงประโยชน์ของการเดินด้วยสติได้

## 3. เนื้อหา

## เกม ท่องแดนลูกกวาด

นักเรียนจะเดินบนแผ่นเกม ท่องแดนลูกกวาด ซึ่งเป็นตารางประกอบด้วย 3 สี และสัญลักษณ์ 7 ชนิด นักเรียนที่จับฉลากสี และสัญลักษณ์ของตนแล้ว เดินบนแผ่นเกมท่องแดนลูกกวาด พร้อมทั้งหยิบสัญลักษณ์ของตนจากแผ่นเกมขึ้นมา

## 4. กิจกรรม

## 4.1 ขั้่นนำ

4.1.1 ครูให้เด็กนั่งเป็นวงกลม

4.1.2 ครูเล่าเรื่องสมมติว่า มีดินแดนลูกกวาด แล้วให้เด็กจินตนาการตาม

พร้อมทั้งอธิบายถึงวิธีการเดินบนดินแดนลูกกวาด

#### 4.2 ชั้นสอน

- 4.2.1 ครูให้เด็กจับฉลากสี และสัญลักษณ์
- 4.2.2 ครูให้เด็กเดินทีละคน โดยให้เพื่อน ๆ เป็นกรรมการดูว่าผู้เล่นปฏิบัติได้ถูกต้องตามกติกาหรือไม่
- 4.2.3 ครูตัดสินผู้เล่นเกมแต่ละคนว่า เป็นผู้เล่นที่สามารถท่องไปในดินแดนลูกกวาดได้อย่างปลอดภัยหรือไม่

#### 4.3 ชั้นสรุป

- 4.3.1 ครูสนทนา ชักถาม เกี่ยวกับการเดินของเด็กแต่ละคนว่า ผู้ที่เดินได้ถูกต้อง เป็นเพราะ (มีสติ มีสมาธิ) ให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย

#### 5. สื่อการเรียนการสอน

- 5.1 แผ่นเกม "ดินแดนลูกกวาด"
- 5.2 แผ่นสี 3 สี
- 5.3 สัญลักษณ์ 7 ชนิด

#### 6. ประเมินผล

- 6.1 จากพฤติกรรมกรรมการแสดงออกของเด็กในขณะที่เล่นของเด็ก เด็กสามารถเล่นได้ถูกต้องตามกติกา
- 6.2 จากการสนทนาชักถาม

## แผนการสอนที่ 7

## 1. ความคิดรวบยอด

สติและสมาธิ เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

## 2. จุดมุ่งหมาย

2.1 นักเรียนสามารถร้องเพลงและปฏิบัติตามได้ถูกต้อง

2.2 นักเรียนสามารถปฏิบัติตามเพลงได้ถูกต้องอย่างน้อย 2 รอบติดต่อกัน

2.3 นักเรียนบอกประโยชน์ของการมีสติได้อย่างน้อย 2 ข้อ

## 3. เนื้อหา

3.1 เพลงตบแผละฝึกสติ (อ่าไฟ สุจริตกุล)

ตบแผละ ตบแผละ ตบแผละ ปากใจตรงกันนั้นแหละ

เรามาลองฝึกกัน จิต-กายสัมพันธ์กับปากตบแผละ

## 3.1.1 การฝึกปฏิบัติตามเพลง

|      |   |      |      |   |      |     |   |      |          |   |      |
|------|---|------|------|---|------|-----|---|------|----------|---|------|
| ตบ   | = | ตบ   | ปาก  | = | ตบ   | -   | = | ตบ   | สัมพันธ์ | = | ตบ   |
| แผละ | = | เข้า | ใจ   | = | เข้า | เรา | = | เข้า | พันธ์    | = | เข้า |
| ตบ   | = | ตบ   | ตรง  | = | ตบ   | มา  | = | ตบ   | กับ      | = | ตบ   |
| แผละ | = | แตะ  | กัน  | = | แตะ  | ลอง | = | แตะ  | ปาก      | = | แตะ  |
| ตบ   | = | ตบ   | นั้น | = | ตบ   | ฝึก | = | ตบ   | ตบ       | = | ตบ   |
| แผละ | = | เข้า | แหละ | = | เข้า | กัน | = | เข้า | แผละ     | = | เข้า |
| -    | = | ตบ   | -    | = | ตบ   | จิต | = | ตบ   | -        | = | ตบ   |
| -    | = | แตะ  | -    | = | แตะ  | กาย | = | แตะ  | -        | = | แตะ  |

3.2 สติ หมายถึง ความรู้สึกตัวพร้อม การมีสติในการกระทำทุกอย่าง ก่อให้เกิดผลที่ดียิ่งและถูกต้อง

### 3.3 ประโยชน์ของการมีสติ ขณะร้องเพลง คือ

1. ทำให้ร้องเพลงได้ถูกต้องตามเนื้อเพลง
2. ทำให้ร้องเพลงได้ถูกต้องตามจังหวะ
3. ทำให้ปฏิบัติได้ถูกต้องไม่ผิดพลาด

## 4. กิจกรรมการเรียนการสอน

### 4.1 ขั้นนำ

- 4.1.1 ครูแนะนำเพลง ตบแผละฝึกสติ
- 4.1.2 ครูสอนนักเรียนร้องเพลง

### 4.2 ขั้นสอน

- 4.2.1 ครูแสดงการปฏิบัติตามเพลง
- 4.2.2 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตามเพลงด้วยตนเองพร้อม ๆ กัน
- 4.2.3 ครูให้นักเรียนจับคู่แล้วฝึกปฏิบัติกับเพื่อน

### 4.3 ขั้นสรุป

- 4.3.1 ครูให้นักเรียนออกมาฝึกปฏิบัติคราวละ 15 คน พร้อมกัน โดยให้นักเรียนที่เหลือเป็นกรรมการตรวจว่าใครสามารถปฏิบัติตามได้ถูกต้อง ผู้ใดยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง ครูให้ไปฝึกปฏิบัติเพิ่มเติมจนกระทั่งสามารถปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 3 รอบ
- 4.3.2 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ของการมีสติ

## 5. สื่อการเรียนการสอน

- 5.1 เพลงตบแผละฝึกสติ
- 5.2 ตารางรูปภาพแสดงการปฏิบัติ

6. การประเมินผล

6.1 จากการศึกษาสังเกตพฤติกรรม

6.2 จากการศึกษาสนทนากลุ่ม



ศูนย์วิจัยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### แผนการสอนที่ 8

#### 1. ความคิดรวบยอด

สติและสมาธิ เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

#### 2. จุดมุ่งหมาย

- 2.1 นักเรียนร้องเพลงและปฏิบัติตามได้ถูกต้อง
- 2.2 นักเรียนสามารถปฏิบัติตามเพลงได้ถูกต้องอย่างน้อย 3 รอบติดต่อกัน
- 2.3 นักเรียนมีสติอยู่กับสิ่งที่ตนกำลังกระทำอยู่
- 2.4 นักเรียนได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน

#### 3. เนื้อหา

##### 3.1 เพลงนิ้วมือ

โป้ง ชี้ กลาง นาง ก้อย  
 ก้อย นาง กลาง ชี้ โป้ง นางก้อย  
 นาง ก้อย ชี้ กลาง ก้อย นาง  
 ก้อย นาง ชี้ กลาง ก้อย นาง

3.2 ผู้ที่มึนงงใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ตนกำลังกระทำ เป็นผู้ที่มีสติ นักเรียนคนใด  
 สามารถชี้นิ้วได้ถูกต้องตามเพลงเป็นผู้ที่มีสติ ผู้ที่พลาดควรมีกใหม่  
 พยายามเอาใจจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น ๆ

#### 4. กิจกรรมการเรียนการสอน

##### 4.1 ชี้นำ

- 4.1.1 ครูแนะนำเพลงนิ้วมือ
- 4.1.2 ครูสอนนักเรียนร้องเพลง

#### 4.2 ชั้นสอน

- 4.2.1 ครูแสดงการปฏิบัติตามเพลงนิ้วมือ
- 4.2.2 ครูนำตารางภาพปฏิบัติตามเพลงนิ้วมือ มาแสดงให้นักเรียนดู พร้อมกับให้นักเรียนปฏิบัติตามตารางภาพนั้น ๆ
- 4.2.3 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตามเพลงนิ้วมือด้วยตนเองพร้อม ๆ กัน

#### 4.3 ชั้นสรุป

- 4.3.1 ครูให้นักเรียนออกมาฝึกปฏิบัติพร้อมกัน คราวละ 12 คน โดยให้นักเรียนที่เหลือเป็นกรรมการ ตรวจสอบว่าใครสามารถปฏิบัติตามได้ถูกต้อง ผู้ใดยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง ครูให้ไปฝึกปฏิบัติเพิ่มเติมจนกระทั่งสามารถปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 3 รอบ
- 4.3.2 ครู และนักเรียนช่วยกันสรุปผลของการมีสติ และผลของการขาดสติ

#### 5. สื่อการเรียนการสอน

- 5.1 เพลงนิ้วมือ
- 5.2 ตารางภาพแสดงการปฏิบัติ

#### 6. การประเมินผล

- 6.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน ด้วยการฟังเพลงจนสามารถร้องเพลงและปฏิบัติท่าตามเพลงและเพลงได้ถูกต้องอย่างน้อย 3 รอบติดต่อกัน
- 6.2 จากการซักถาม และตอบคำถามของนักเรียน ว่าการมีสติจะช่วยให้ปฏิบัติท่าทางได้ถูกต้องจากเพลงที่ได้ยิน

## แผนการสอนที่ 9

## 1. ความคิดรวบยอด

สติและสมาธิ เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

## 2. จุดมุ่งหมาย

2.1 นักเรียนร้องเพลงและปฏิบัติตามได้ถูกต้อง

2.2 นักเรียนสามารถปฏิบัติตามเพลงได้ถูกต้องอย่างน้อย 3 รอบติดต่อกัน

2.3 นักเรียนมีสติอยู่กับสิ่งที่ตนกำลังกระทำอยู่

2.4 นักเรียนได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน

## 3. เนื้อหา

## 3.1 เพลงสี่พระ (กิตติชาติ บุญชื้อ)

คาง คิ้ว ปาก ตา หู

จมูก คิ้ว คาง หู ปาก ตา หัว

ปาก คาง คิ้ว ตา จมูก หู

ปาก ตา คิ้ว คาง จมูก หัว

3.2 ผู้ที่มีจิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ตนกำลังกระทำ เป็นผู้ที่มีสติ นักเรียนคนใดสามารถชื่อวัยวะได้ถูกต้องตามเพลงเป็นผู้ที่มีสติดี ผู้ที่มีพลาดควรมีกใหม่ พยายามเอาจิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น ๆ

## 4. กิจกรรมการเรียนการสอน

## 4.1 ขี่ม้า

4.1.1 ครูแนะนำเพลงสี่พระ

4.1.2 ครูสอนนักเรียนร้องเพลง



#### 4.2 ขั้นสอน

- 4.2.1 ครูแสดงการปฏิบัติตามเพลงคีระหะ
- 4.2.2 ครูนำตารางภาพปฏิบัติตามเพลงคีระหะ มาแสดงให้นักเรียนดู พร้อมกับให้นักเรียนปฏิบัติตามตารางภาพนั้น ๆ
- 4.2.3 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตามเพลงด้วยตนเองพร้อม ๆ กัน
- 4.2.4 ครูให้นักเรียนจับคู่กัน แล้วฝึกปฏิบัติกับเพื่อน โดยให้หันหน้าเข้าหากัน แล้วใช้นิ้วชี้ส่วนต่าง ๆ ในใบหน้าของเพื่อน

#### 4.3 ขั้นสรุป

- 4.3.1 ครูให้นักเรียนออกมาฝึกปฏิบัติพร้อมกัน คราวละ 12 คน โดยให้นักเรียนที่เหลือเป็นกรรมการ ตรวจสอบว่าใครสามารถปฏิบัติตามได้ถูกต้อง ผู้ใดยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง ครูให้ไปฝึกปฏิบัติเพิ่มเติมจนกระทั่งสามารถปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 3 รอบ
- 4.3.2 ครู และนักเรียนช่วยกันสรุปผลของการมีสติ และผลของการขาดสติ

### 5. สื่อการเรียนการสอน

- 5.1 เพลงคีระหะ
- 5.3 ตารางภาพแสดงการปฏิบัติ

### 6. การประเมินผล

- 6.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน ด้วยการฟังเพลงจนสามารถร้องเพลงและปฏิบัติท่าตามเพลงและเพลงได้ถูกต้องอย่างน้อย 3 รอบติดต่อกัน
- 6.2 จากการซักถาม และตอบคำถามของนักเรียน ว่าการมีสติจะช่วยให้ปฏิบัติท่าทางได้ถูกต้องจากเพลงที่ได้ยิน

## แผนการสอนที่ 10

## 1. ความคิดรวบยอด

สติและสมาธิ เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

## 2. จุดมุ่งหมาย

## 2.1 นักเรียนรู้จักมารยาทไทย

## 3. เนื้อหา

## 3.1 เพลงกิริยามารยาทไทย (อ่ำไพ สัจจิตกุล)

จะยืน เดิน นั่ง นอน ต้องมีสติ  
ไม่ควักจิก จ้มและ แกะเกาผลึก  
กระซอกเสือก โยนให้ ไม่น่ารัก  
คำขานทัก ลงท้าย ให้ไพเราะ  
คะซาคะ ขอโทษ ขอบคุณครับ  
ยื่นมือรับ ยอบกาย กราบไหว้เหมาะ  
ไม่ทาบคาง ค่ำเปรย พุดเสียดเสียด  
ทุกอิริยา-บถจำเพาะ สมเป็นไทย

## 3.2 คำบูชาคุณ ก่อนรับประทานอาหาร

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย น้ำกับอาหาร  
บูชาคุณพระ แล้วรับประทาน ด้วยจิตเบิกบาน  
ประหยัดกันที่  
ไม่กินทิ้งขว้าง อาหารทุกอย่าง ประโยชน์มากมี  
ขอบคุณพ่อแม่ และทุกท่านที่ บริการอย่างดี  
ขอบคุณ ขอคุณ

#### 4. กิจกรรมการเรียนการสอน

##### 4.1 ชั้นนำ

- 4.1.1 ครูแนะนำเพลงมารยาทไทย
- 4.1.2 ครูสอนนักเรียนร้องเพลงมารยาทไทย

##### 4.2 ชั้นสอน

- 4.2.1 ครูบอกเกี่ยวกับมารยาทไทยต่าง ๆ
- 4.2.2 ครูบอกเกี่ยวกับมารยาทในการรับประทานอาหาร
- 4.2.3 ครูสอนการกล่าวคำบูชาคุณก่อนรับประทานอาหาร

##### 4.3 ชั้นสรุป

- 4.3.1 ครูให้นักเรียนออกมาปฏิบัติพร้อม ๆ กันคราวละ 5 คน ตามคำกล่าวของครู
- 4.3.2 ครูให้นักเรียนกล่าวคำบูชาคุณก่อนรับประทานอาหารด้วยตนเอง
- 4.3.3 ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปมารยาทไทย

#### 5. สื่อการเรียนการสอน

- 5.1 เพลงมารยาทไทย
- 5.2 จาน ช้อน ส้อม

#### 6. การประเมินผล

จากการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน ในการร้องเพลง"มารยาทไทย"และกล่าวคำบูชาคุณก่อนรับประทานอาหาร ปฏิบัติกำหนดคิริยาบทขณะรับประทานอาหารตามคำกล่าวของครูได้ถูกต้อง

## แผนการสอนที่ 11

## 1. ความคิดรวบยอด

สติและสมาธิ เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

## 2. จุดมุ่งหมาย

2.1 นักเรียนบอกวิธีการรับประทานอาหารอย่างมีสติได้

2.2 นักเรียนมีสติขณะรับประทานอาหาร

2.3 นักเรียนบอกประโยชน์ของการรับประทานอาหารอย่างมีสติได้อย่างน้อย 3 ข้อ

## 3. เนื้อหา

## 3.1 กำหนดอิริยาบถขณะรับประทานอาหาร โดยภาวนาในใจ ดังนี้

|           |   |  |                 |
|-----------|---|--|-----------------|
| เห็นหนอ   | - | เมื่อมองเห็นอาหารที่วางอยู่ตรงหน้า           | กำหนดครึ่งเดียว |
| อชากินหนอ | - | เมื่อเกิดความรู้สึกอชากินรับประทาน           |                 |
| ชกไป      | - | เมื่อมือชกช้อนไปตักอาหาร                     |                 |
| ตัก       | - | เมื่อตักอาหาร                                |                 |
| มา        | - | เมื่อช้อนมาใกล้ปาก                           |                 |
| ใส่       | - | เมื่อใส่อาหารเข้าปาก                         |                 |
| เคี้ยว    | - | เมื่อเคี้ยวอาหาร - กำหนดในใจว่า เคี้ยว ๆ ๆ ๆ |                 |
| กลืน      | - | เมื่อกลืนอาหารลงคอ                           |                 |

## 3.2 ประโยชน์ของการรับประทานอาหารอย่างมีสติ คือ

1. ทำให้อาหารได้รับการบดอย่างละเอียด

2. ทำให้ไม่เกิดการสำลักอาหาร เพราะไม่พูดคุยกิน หิวเราเข้าเหย้า หรือ เล่นกันในขณะเคี้ยวอาหาร

3. ทำให้รับประทานอาหารได้พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย
4. ทำให้กระเพาะไม่ทำงานหนัก เพราะอาหารได้รับการบดอย่างละเอียดแล้ว

#### 4. กิจกรรมการเรียนการสอน

##### 4.1 ขั้นนำ

- 4.1.1 ทบทวนคำกล่าวของครูก่อนรับประทานอาหาร

##### 4.2 ขั้นสอน

- 4.2.1 ครูสอนการกำหนดคิริยาบถขณะรับประทานอาหาร พร้อมประกอบท่าทาง
- 4.2.2 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติกำหนดคิริยาบถขณะรับประทานอาหารด้วยตนเอง พร้อมๆกัน

##### 4.3 ขั้นสรุป

- 4.3.1 ครูให้นักเรียนออกมาปฏิบัติพร้อม ๆ กันคราวละ 5 คน ตามคำกล่าวของครู
- 4.3.2 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติในใจ
- 4.3.3 ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ของการรับประทานอาหารอย่างมีสติ

#### 5. สื่อการเรียนการสอน

- 5.1 จาน ช้อน ส้อม

#### 6. การประเมินผล

- 6.1 จากการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน ปฏิบัติกำหนดคิริยาบถขณะรับประทานอาหารตามคำกล่าวของครูได้ถูกต้อง
- 6.2 จากการซักถาม และตอบคำถามของนักเรียนถึงประโยชน์ของการรับประทานอาหารอย่างมีสติได้ถูกต้อง

## แผนการสอนที่ 12

## 1. ความคิดรวบยอด

สติและสมาธิ เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

## 2. จุดมุ่งหมาย

- 2.1 นักเรียนร้องเพลงได้ถูกต้อง
- 2.2 นักเรียนบอกวิธีการนั่งสมาธิได้
- 2.3 นักเรียนปฏิบัติตามวิธีการนั่งสมาธิได้

## 3. เนื้อหา

## 3.1 เพลงนั่งสมาธิ

นั่งขัดสมาธิให้ดี สองมือวางทับกันทันที  
หลับตาตั้งตัวตรงขึ้น ตั้งสติให้ดี ภาวนาในใจ

ฮุบ - พอง - ฮุบ - พอง

ฮุบ - พอง - ฮุบ - พอง

(กำหนดฮุบ - พอง ต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะพอ)

## 3.2 การนั่งสมาธิ

- เตรียมหตุคเดิน หลับตา
- กำหนดในใจว่า "อยากนั่งหนอ ๆ ๆ"
- มือขวา ยกลง ซ้าย ๆ ปล่อยลงไปยังตัว
- มือซ้าย ยกลง ซ้าย ๆ ปล่อยลงไปยังตัว
- เท้าซ้าย ถอยหลัง ย่อตัวลง ลง ลง เข้าถึงพื้น
- มือซ้ายท้าวพื้น นั่ง นั่งกับขาซ้าย
- มือขวาจับข้อเท้าขวา ยกมาวางบนขาซ้าย
- มือสองข้างวางบนเข่า

- มือซ้าย ยก เข้า มาหงาย วางลงบนตัก
- มือขวา ยก เข้า มาหงาย วางลงบนมือซ้าย
- ตัวตั้งตรง ตาปิดเบา ๆ
- กำหนดอาการ พอง - ยุบ ตามเพลง

#### 4. กิจกรรมการเรียนการสอน

##### 4.1 ขั้นนำ

- 4.1.1 ครูแนะนำเพลงนี้่งสมาธิ
- 4.1.2 ครูสอนนักเรียนร้องเพลงนี้่งสมาธิ

##### 4.2 ขั้นสอน

- 4.2.1 ครูนำตารางขั้นตอนการนี้่งสมาธิมาให้ักเรียนดู
- 4.2.2 ครูสอนวิธีการนี้่งสมาธิ
- 4.2.3 ครูให้ักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนการนี้่งสมาธิ
- 4.2.4 ครูทบทวนการนี้่งสมาธิ และการเดินด้วยสติ
- 4.2.5 ครูเปิดเพลงนี้่งสมาธิ
- 4.2.6 ครูให้ักเรียนฝึกนี้่งสมาธิตามเพลงพร้อมกัน

##### 4.3 ขั้นสรุป

- 4.3.1 ครูให้ักเรียนเรียงลำดับเหตุการณ์การนี้่งสมาธิ
- 4.3.2 ครูและักเรียนช่วยกันสรุป

#### 5. สื่อการเรียนการสอน

- 5.1 เพลงนี้่งสมาธิ
- 5.2 ตารางขั้นตอนการนี้่งสมาธิ

6. การประเมินผล

6.1 จากการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการร้องเพลงและนั่งสมาธิ  
ตามขั้นตอนได้ถูกต้อง

6.2 จากการซักถามและบอกวิธีการนั่งสมาธิของนักเรียน



ศูนย์วิทยพัทยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## แผนการสอนที่ 13

## 1. ความคิดรวบยอด

สติและสมาธิ เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

## 2. จุดมุ่งหมาย

2.1 นักเรียนบอกความหมายของคำว่าเมตตาได้

2.2 นักเรียนกล่าวคำแผ่บุญกุศลได้ถูกต้อง

## 3. เนื้อหา

3.1 เมตตา หมายถึง ความรักและเอ็นดู ความปรารถนาจะให้ผู้อื่นได้สุข

3.2 คำกล่าว "แผ่บุญกุศล"

"ขอแผ่กุศลให้แก่คุณพ่อคุณแม่ คุณครูอาจารย์

และผู้มีพระคุณทุกท่าน สรรพสัตว์ทั้งหลายที่มีชีวิตวิญญูณ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด จงได้รับผลบุญจากข้าพเจ้าด้วยเถิด"

3.3 นิทานเรื่อง ความเมตตา

วันหนึ่งขณะที่บิณฑบาตกลับจากโรงเรียน เขาได้ยินเสียงลูกแมวตัวหนึ่งร้องมาจากทางบ่อน้ำริมทาง บิณฑบาตจึงเดินไปดูที่บ่อน้ำ เขาพบว่าลูกแมวตัวนั้นอยู่และกำลังพยายามปีนขึ้นมาจากบ่อน้ำ บิณฑบาตจึงหย่อนถังน้ำลงไปช่วย แล้วนำแมวขึ้นมาจากบ่อน้ำ จากนั้นบิณฑบาตก็นำผ้ามาเช็ดตัวให้ลูกแมว พร้อมทั้งนำอาหารมาเลี้ยงลูกแมวด้วยความเมตตา

#### 4. กิจกรรมการเรียนการสอน

##### 4.1 ขั้นนำ

4.1.1 ครูเล่านิทานเรื่องความเมตตา

4.1.2 ครูสอนนักเรียนกล่าวคำแม่บวญญูศล

##### 4.2 ขั้นสอน

4.2.1 ครูบอกความหมายของความเมตตา

4.2.2 ครูทบทวนการยื่นสมาธิ การเดินด้วยสติ และการนั่งสมาธิ

4.2.3 ครูให้นักเรียนกล่าวคำแม่บวญญูศล

##### 4.3 ขั้นสรุป

4.3.1 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปความหมายของความเมตตา

4.3.2 ครูให้นักเรียนเล่นเกมโดยกล่าวคำแม่บวญญูศล คนละวรรคต่อกัน

#### 5. สื่อการเรียนการสอน

5.1 นิทานเรื่องความเมตตา

5.2 คำกล่าวแม่บวญญูศล

#### 6. การประเมินผล

6.1 จากการสังเกตพฤติกรรมการกล่าวคำแม่บวญญูศล และการบอกความหมาย "ความเมตตา" ได้ถูกต้อง

6.2 ให้นักเรียนบอกลักษณะของคนที่มีความเมตตาได้อย่างน้อย 2 คน

## แผนการสอนที่ 14

## 1. ความคิดรวบยอด

สติและสมาธิ เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

## 2. จุดมุ่งหมาย

- 2.1 นักเรียนร้องเพลงบูชาผู้มีพระคุณได้
- 2.2 นักเรียนบอกวิธีการนอนกับสติได้
- 2.3 นักเรียนสามารถปฏิบัติตามวิธีการนอนกับสติได้

## 3. เนื้อหา

## 3.1 เพลงบูชาผู้มีพระคุณ

พุทฺธัง วันทาโม ชัมมังวันทาโม สังฆังวันทาโม

พวกหนุ บุชารัตนตรีย หนุไหว้พระพุทฺธ ไหว้พระธรรม พระสงฆ์  
คุณพ่อ คุณแม่ คุณครู อาจารย์ ผู้มีคุณทุกท่าน หนุจะเป็นคนดี

## 3.2 เพลงนอนกับสติ

ตัวเอนลง

มือเท้าลงถึงนอน

หลับตาลองนึกดูก่อน

เวลานอนเคลื่อนไหวตรงพุง

ยุบ พอง ยุบ

พอง ยุบ พอง ยุบ

พอง ยุบ ในใจ

จน นอน หลับ ไป

ยุบ พอง ยุบ

พอง ยุบ พอง ยุบ

## 3.3 การนอนกับสติ

- นักเรียนนั่งพับเพียบ ภาซ่ายกับชาชวา
- พนมมือ สวดมนต์ ตามเสียงเพลงบูชาผู้มีพระคุณ
- กราบ
- มือซ้าย สกมววางที่ท้อง
- มือขวา ท้าวฟัน เติริยมเอนตัวนอนพร้อมเสียงเพลง

#### 4. กิจกรรมการเรียนการสอน

##### 4.1 ขั้นนำ

4.1.1 ครูทบทวนการยืนสมาธิ การเดินด้วยสติ การนั่งสมาธิ การแผ่บุญกุศล

##### 4.2 ขั้นสอน

4.2.1 ครูสอนนักเรียนร้องเพลงบูชาผู้มีพระคุณ

4.2.2 ครูสอนนักเรียนนอนกับสติ

4.2.3 ครูให้นักเรียนนั่งพับเพียบ ขาช้ายทับขาขวา

4.2.4 พนมมือ สวดมนต์ ตามเสียงเพลง

4.2.5 เพลงบูชาผู้มีพระคุณ

4.2.6 กราบ

4.2.7 มือซ้าย ยกมาวางที่ท้อง

4.2.8 มือขวา ท้าวพิน เต็มเอ็นตัวนอนพร้อมเสียงเพลง

4.2.9 ครูเปิดเพลงนอนกับสติเบา ๆ 1 จบ ร้องซ้ำแล้ว ๆ เฉพาะ

ฮุบ - พอง ฮุบ - พอง

##### 4.3 ขั้นสรุป

4.3.1 ครูให้นักเรียนบอกวิธีการนอนกับสติ

4.3.2 ครูให้นักเรียนปฏิบัติอีกครั้งขณะนอนกลางวัน

#### 5. สื่อการเรียนการสอน

5.1 เพลงบูชาผู้มีพระคุณ

5.2 เพลงนอนกับสติ

## 6. การประเมินผล

6.1 ทดสอบนักเรียนโดยให้ร้องเพลงบูชาผู้มีพระคุณ

6.2 การร้องเพลงบูชาผู้มีพระคุณได้

6.3 การบอกและการปฏิบัติตามวิธีการนอนกับสติได้ถูกต้อง



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## แผนการสอนที่ 15

### 1. ความคิดรวบยอด

สติและสมาธิ เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

### 2. จุดมุ่งหมาย

2.1 นักเรียนบอกชื่อสิ่งของต่างๆ ด้วยการสัมผัสได้อย่างน้อย 5 ชนิด

2.2 นักเรียนสามารถบอกการรับรู้ตามความรู้สึกที่ได้รับขณะเดินบนกล่องทางเดินได้ถูกต้อง

2.3 นักเรียนมีจิตใจจดจ่อในขณะที่กำลังกระทำสิ่งนั้น ๆ

### 3. เนื้อหา

#### 3.1 เกมปิดตาหาสมบัติ

ครูนำสิ่งของต่าง ๆ มาแนะนำให้นักเรียนรู้จัก ครูเลือกนักเรียนออกมาคราวละ 5 คน ครูให้นักเรียนทั้ง 5 คนจับบัตรคำสั่งสิ่งหนึ่งที่นักเรียนต้องหยิบขึ้นมา จากนั้นครูปิดตานักเรียนทั้ง 5 คน แล้วให้นักเรียนหยิบสิ่งของตามบัตรคำสั่งที่ตนจับได้

3.2 การรับรู้ความรู้สึกได้นั้น ต้องมีจิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ตนกำลังกระทำอยู่ทุกขณะ ใจจดใจจ่อไม่คิดถึงสิ่งอื่น มีความตั้งใจที่จะกระทำ และมีความพยายามในขณะที่กระทำ จึงจะประสบผลสำเร็จ

### 4. กิจกรรมการเรียนการสอน

#### 4.1 ชี้นำ

ครูบอกวิธีการเล่นเกมปิดตาหาสมบัติ

#### 4.2 ขั้นสอน

4.2.1 ครูแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ

4.2.2 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนของตนออกมา จับบัตรภาพ  
สิ่งของที่ตนต้องหยิบออกมาจากกล่อง จากนั้นครูปิดตานักเรียน แล้วให้นักเรียนหยิบ  
สิ่งของให้ตรงกับภาพที่ตนจับได้ กลุ่มใดสามารถหาสมบัติได้มากตามที่ตนจับ  
เป็นกลุ่มที่ชนะ

4.2.3 ครูให้นักเรียนปฏิบัติ อ่างไฟ-เทคนิค คือ การยื่นสมาชิก การเดิน  
ด้วยสติ การนั่งสมาธิ แผ่บุญกุศล โดยขณะที่ปฏิบัตินั้นให้มึจิตรับรู้สิ่งที่ตนรับรู้ตามไปด้วย

#### 4.3 ขั้นสรุป

4.3.1 ครูให้นักเรียนออกมาคราวละ 5 คน ปิดตา

4.3.2 ครูนำทางเดินพาเพลินมาเรียงโดยสลับที่กัน แล้วให้นักเรียนที่ปิดตา  
เดินผ่าน

4.3.3 ครูซักถามว่าขณะที่นักเรียนเดินผ่านทางเดินพาเพลินนั้น มีความรู้สึก  
อย่างไร

4.3.4 ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุป ทนทางนำไปสู่ความสำเร็จของการรับรู้  
ความรู้สึก

#### 5. สื่อการเรียนการสอน

5.1 ผ้าสำหรับปิดตานักเรียนจำนวน 5 ผืน

5.2 สิ่งของสำหรับให้นักเรียนสัมผัสหาจำนวน 10 ชิ้น

5.3 บัตรภาพสิ่งของจำนวน 10 ภาพ

5.4 ทางเดินพาเพลิน ซึ่งประกอบด้วยแผ่นกระเบื้องดินเผาจำนวน 2 แผ่น  
แผ่นกระเบื้องยาง และ แผ่นฟองน้ำ

## 6. การประเมินผล

- 6.1 จากการสังเกตพฤติกรรมการบอกชื่อสิ่งของต่าง ๆ ด้วยการสัมผัสได้ถูกต้อง  
อย่างน้อย 5 ชนิด และสามารถปฏิบัติ อ้าไฟ-เทคนิคได้
- 6.2 จากการซักถามถึงความรู้สึกในขณะที่เดินผ่านทางเดินพาเพลิน และ  
บอกความรู้สึกนั้นได้ถูกต้อง
- 6.3 จากการทดสอบการปฏิบัติ



ศูนย์วิจัยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## แผนการสอนที่ 16

## 1. ความคิดรวบยอด

สติและสมาธิ เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

## 2. จุดมุ่งหมาย

2.1 นักเรียนสามารถบอกการรับรู้ตามความรู้สึกที่ได้รับขณะเดินบนกล่องทางเดิน  
ได้ถูกต้อง

2.2 นักเรียนมีจิตใจจดจ่อในขณะที่กำลังกระทำสิ่งนั้น ๆ

## 3. เนื้อหา

## 3.1 เกมทางเดินพาเพลิน

ทางเดินพาเพลินประกอบด้วยแผ่นกระเบื้องดินเผาเพื่อแสดงความรู้สึกแข็ง  
แผ่นฟองน้ำเพื่อแสดงความรู้สึกอ่อน แผ่นกระเบื้องที่ถูแสงแดดหรือใช้ไฟส่อง  
เพื่อแสดงความรู้สึกร้อน แผ่นกระเบื้องยาง เพื่อแสดงความรู้สึกเย็น ในขณะที่นักเรียน  
เดินผ่านทางเดินช่วงใดให้ระลึกถึงสิ่งที่ตนได้รับ เช่น เมื่อเดินผ่านแผ่นฟองน้ำ ให้นักเรียน  
ระลึกว่าพนักอ่อน โดยกำหนดในใจว่า อ่อนหนอ เป็นต้น

3.2 การรับรู้ความรู้สึกได้นั้น ต้องมีจิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ตนกำลังกระทำอยู่ทุกขณะ  
จิตใจต้องไม่คิดถึงสิ่งอื่น มีความตั้งใจที่จะกระทำ และมีความพยายามในขณะที่กระทำ  
จึงจะประสบผลสำเร็จ

## 4. กิจกรรมการเรียนการสอน

## 4.1 ขั้่นนำ

4.1.1 ครูบอกวิธีการเล่นเกมทางเดินพาเพลิน

4.1.2 ครูให้นักเรียนเล่นเกมทางเดินพาเพลิน

#### 4.2 ชั้นสอน

- 4.2.1 ครูนำทางเดินพาเพลินมาแนะนำให้นักเรียนรู้จัก
- 4.2.2 ครูให้นักเรียนเดินบนทางเดินพาเพลินตามกติกา
- 4.2.3 ครูให้นักเรียนปฏิบัติ อ่าไฟ-เทคนิค คือ การนั่งสมาธิ การเดิน  
ด้วยสติ การนั่งสมาธิ แม่บัพกุศล โดยขณะที่ปฏิบัติให้นักจิตรับรู้สิ่งที่ตนรับรู้ตามไปด้วย

#### 4.3 ชั้นสรุป

- 4.3.1 ครูให้นักเรียนออกมาคราวละ 5 คน ปิดตา
- 4.3.2 ครูนำทางเดินพาเพลินมาเรียงโดยสลับที่กัน แล้วให้นักเรียนที่ปิดตา  
เดินผ่าน
- 4.3.3 ครูซักถามว่าขณะที่นักเรียนเดินผ่านทางเดินพาเพลินนั้น มีความรู้สึก  
อย่างไร
- 4.3.4 ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุป ทนทางนำไปสู่ความสำเร็จของการรับรู้  
ความรู้สึก

#### 5. สื่อการเรียนการสอน

- 5.1 ฟ้าสำหรับปิดตานักเรียนจำนวน 5 ผืน
- 5.4 ทางเดินพาเพลิน ซึ่งประกอบด้วยแผ่นหินอ่อนจำนวน 2 แผ่น  
แผ่นกระเบื้องยาง และ แผ่นฟองน้ำ

#### 6. การประเมินผล

- 6.1 จากการซักถามถึงความรู้สึกในขณะที่เดินผ่านทางเดินพาเพลิน และ  
บอกความรู้สึกนั้นได้ถูกต้อง
- 6.2 จากการทดสอบการปฏิบัติ

## แผนการสอนที่ 17

## 1. ความคิดรวบยอด

สติและสมาธิ เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

## 2. จุดมุ่งหมาย

- 2.1 นักเรียนบอกชื่อสิ่งของต่าง ๆ จากการสัมผัสได้ถูกต้องอย่างน้อย 5 ชนิด
- 2.2 นักเรียนสามารถบอกการรับรู้ตามความรู้สึกที่มากกระทบทางกาย และทางจิตใจ
- 2.3 นักเรียนมีจิตใจจดจ่อในขณะที่กำลังกระทำสิ่งนั้น ๆ

## 3. เนื้อหา

## 3.1 เกมสัมผัสพาเพลิน

- 3.1.1 ครูนำสิ่งของมาแนะนำให้นักเรียนรู้จัก 10 ชนิด
- 3.1.2 แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 คน
- 3.1.3 ครูนำกล่องปริศนาซึ่งภายในบรรจุสิ่งของจำนวน 5 ชนิด
- 3.1.4 ให้นักเรียนผลัดกันสอดมือเข้าไปในกล่องปริศนาเพื่อสัมผัสสิ่งของภายในกล่องทีละกลุ่ม
- 3.1.5 ครูให้นักเรียนที่สัมผัสแล้วมาชี้ว่าตนสัมผัสอะไรมาบ้าง
- 3.1.6 ครูให้นักเรียนกลุ่มต่อไปออกมาสัมผัสต่อไป

3.2 การรับรู้ตามความรู้สึก การที่จิตใจจดจ่ออยู่กับร่างกาย ในขณะที่กำลังนั่งสมาธินั้น เมื่อมีสิ่งใดมาสัมผัสร่างกายร่างกายย่อมรู้สึก เมื่อร่างกายรู้สึกแล้วเราก็นำจิตมารับรู้ เช่น เมื่อน้ำมาสัมผัสร่างกายเราก็จะรู้สึกว่าเย็น ๆ เปียก ๆ เราก็นำจิตมารับรู้โดยกำหนดในใจว่า เย็นหนอ หรือเมื่อมีลมร้อนมาสัมผัสร่างกายเราก็จะรู้สึกว่า อุ่น ๆ ร้อน ๆ เราก็นำจิตมารับรู้โดยกำหนดในใจว่า ร้อนหนอ เป็นต้น

#### 4. กิจกรรมการเรียนการสอน

##### 4.1 ขั้่นนำ

4.1.1 ครูแนะนำกติกาการเล่นเกมส์ส้อมฟ้าเพลิง

4.1.2 ครูให้นักเรียนเล่นเกมส้อมฟ้าเพลิง

##### 4.2 ขั้่นสอน

4.2.1 ครูให้นักเรียนปฏิบัติ อ่าไฟ - เทคนิค คือ การยื่นสมาธิ การเดิน  
ด้วยสติ การนั่งสมาธิ

4.2.2 ขณะให้นักเรียนกำลังปฏิบัติสมาธินั้น ครูนำน้ำมาพรมให้นักเรียนแล้ว  
กล่าวให้นักเรียนกำหนดตามว่า เห็นหนอ ครูนำเครื่องเป่าพมมาเป่าให้นักเรียน  
แล้วกล่าวให้นักเรียนกำหนดตามว่า อุ่นหนอ เป็นต้น

##### 4.3 ขั้่นสรุป

4.3.1 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป

4.3.2 ครูซักถามนักเรียนเกี่ยวกับการกำหนดความรู้สึกตามความรู้

#### 5. สื่อการเรียนการสอน

5.1 ขั้่น, ถ้วย, แปรงสีฟัน, ฟองน้ำ, แผ่นขัด, หิน, ขนบั้ง, ดอกบัว, ถุงพลาสติก

อย่างละ 2 ขั้่น

5.2 ที่จดน้ำพรมผ้า

5.3 ที่เป่าพม

#### 6. การประเมินผล

6.1 จากการสังเกตพฤติกรรมการบอกชื่อสิ่งของที่สัมผัสได้ถูกต้องอย่างน้อย 5 ชนิด

6.2 จากการซักถามเกี่ยวกับการกำหนดความรู้สึกตามความรู้

## แผนการสอนที่ 18

## 1. ความคิดรวบยอด

สติและสมาธิ เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

## 2. จุดมุ่งหมาย

- 2.1 นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกติกาได้ถูกต้อง
- 2.2 นักเรียนสามารถเดินด้วยความระมัดระวังได้
- 2.3 นักเรียนมีจิตใจจดจ่อในขณะที่กำลังกระทำสิ่งนั้น ๆ

## 3. เนื้อหา

## 3.1 เกมการเลียงปิงปอง

3.1.1 ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน

3.1.2 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำช้อนมาตักปิงปอง แล้วมาวางไว้บนปากขวด จากนั้นนำขวดซึ่งมีปิงปองอยู่ข้างบน เดินไปอีกด้านตรงข้ามซึ่งมีกล่องวางอยู่ นำปิงปองใส่กล่อง แล้วนำขวดกลับมายังจุดเริ่มต้น ส่งขวดให้เพื่อนคนถัดไปของกลุ่ม คนต่อไปกระทำเหมือนคนแรก จนครบจำนวนคนในกลุ่มหรือจนหมดเวลา กลุ่มใดมีปิงปองในกล่องมากที่สุดเป็นกลุ่มที่ชนะ หากคนใดทำปิงปองตกระหว่างทำการแข่งขันให้เดินต่อไปยังกล่อง แล้วนำขวดมาส่งให้เพื่อนคนต่อไป

3.2 การเดินด้วยความระมัดระวังนั้น ต้องอาศัยสติควบคุม พร้อมทั้งมีใจรับรู้จดจ่อต่อสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ เช่น ขณะเดินต้องคอยระวังสิ่งที่จะมาสะดุดเท้าของตน เป็นต้น

#### 4. กิจกรรมการเรียนการสอน

##### 4.1 ขั้นนำ

4.1.1 ครูแนะนำเกมเลี้ยงขิงปอง

4.1.2 ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 5 กลุ่ม ๆ 6 คน

##### 4.2 ขั้นสอน

4.2.1 ครูให้นักเรียนลองฝึกเลี้ยงขิงปอง

4.2.2 ครูให้นักเรียนเล่นเกมเลี้ยงขิงปอง

4.2.4 ครูให้นักเรียนปฏิบัติ อ่าไพ - เทคนิค คือ การยื่นสมาธิ การเดินด้วยสติ การนั่งสมาธิ การแผ่บุญกุศล การรับประทานอาหารอย่างมีสติ และการนอนกับสติ

##### 4.3 ขั้นสรุป

4.3.1 ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ของการเดินอย่างมีสติ ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน

#### 5. สื่อการเรียนการสอน

##### 5.1 เกมเลี้ยงขิงปอง

5.1.1 ขิงปอง

5.1.2 กล้อง

5.1.3 ขวดพลาสติก ความสูง 3.5 นิ้ว

5.1.4 ข้อน

5.1.5 แก้ว

#### 6. การประเมินผล

6.1 การเดินเลี้ยงขิงปองด้วยความระมัดระวังที่จะไม่ให้ลูกขิงปองหล่น

6.2 ปฏิบัติตามกติกาได้ถูกต้อง

## แผนการสอนที่ 19

## 1. ความคิดรวบยอด

สติและสมาธิ เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

## 2. จุดมุ่งหมาย

2.1 นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกติกาได้ถูกต้อง

2.2 นักเรียนสามารถกำหนดอิริยาบถขณะกำลังกระทำได้

2.3 นักเรียนมีจิตใจจดจ่อในขณะที่กำลังกระทำสิ่งนั้น ๆ

## 3. เนื้อหา

## 3.1 เกมแข่งขันร้อยลูกปัด

กติกา

3.1.1 ผู้แข่งขันทุกคนต้องร้อยลูกปัดตามตัวอย่างได้ถูกต้อง

3.1.2 ผู้ที่ร้อยลูกปัดได้ถูกต้อง และร้อยลูกปัดหมดก่อนเป็นผู้ชนะ

3.1.3 แบบร้อยลูกปัดประกอบด้วย ลูกปัดสีแดงใหญ่ 1 ลูก ลูกปัดสีเขียวเล็ก

3 ลูก เมื่อทำครบ 3 กลุ่มแล้ว ให้เปลี่ยนจากสีแดงใหญ่เป็นสีน้ำเงินใหญ่แทน แล้วร้อยลูกปัดสีเขียวเล็ก 3 ลูก จากนั้นกลับมาร้อยลูกปัดสีแดงใหญ่ตามเดิม เมื่อทำครบ

3 กลุ่มให้เปลี่ยนเป็นสีน้ำเงินใหญ่ ทำดังนี้ไปเรื่อย จนหมดลูกปัด

○0000○0000○0000○0000○0000○0000○0000○0000○0000

3.2 การกำหนดอิริยาบถขณะกระทำนั้น สามารถกำหนดได้ทุกขณะของการกระทำในชีวิตประจำวัน

#### 4. กิจกรรมการเรียนการสอน

##### 4.1 ขั้นนำ

4.1.1 ครูให้นักเรียนออกมาขึงคราวละ 6 คน

4.1.2 ครูให้นักเรียนแต่ละคนมาร้อยลูกปัดตามที่กำหนดโดยมีภาพการร้อยให้ดู

เป็นตัวอย่าง

##### 4.2 ขั้นสอน

4.2.1 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปการกำหนดวิธีการบดขยี้จากการร้อยลูกปัด

4.2.2 ครูให้นักเรียนแต่ละคนมาร้อยลูกปัดตามที่กำหนดโดยไม่มีภาพให้ดู

##### 4.3 ขั้นสรุป

4.3.1 ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปเปรียบเทียบการร้อยลูกปัดขณะมีแบบให้ดู และไม่มีแบบให้ดู

4.3.2 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปการร้อยลูกปัดด้วยการกำหนดวิธีการบดขยี้

#### 5. สื่อการเรียนการสอน

##### 5.1 เกมแข่งขันร้อยลูกปัด

5.1.1 ลูกปัด

5.1.2 เข็มร้อยลูกปัด

5.1.3 แบบแสดงการร้อยลูกปัด

#### 6. การประเมินผล

6.1 จากการสังเกตพฤติกรรมความตั้งใจในการร้อยลูกปัดได้ถูกต้องตามตัวอย่าง และการปฏิบัติตามกติกา



## แผนการสอนที่ 20

## 1. ความคิดรวบยอด

สติและสมาธิ เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

## 2. จุดมุ่งหมาย

- 2.1 นักเรียนมีความอดทนต่อความเจ็บปวดได้
- 2.2 นักเรียนบอกความหมายของความอดทนได้
- 2.3 นักเรียนบอกประโยชน์ของความอดทนได้
- 2.4 นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกติกาการเล่นได้ถูกต้อง

## 3. เนื้อหา

## 3.1 เกมกระรอกเข้าโพรง

แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 3 คน ในแต่ละกลุ่มให้คนรอบข้างเป็นกระรอก อีก 2 คนหันหน้าเข้าหากันเอามือจับกันไว้ ให้คนเป็นกระรอกอยู่ตรงกลาง สองคนที่จับมือกันเป็นโพรงซ้ายคนหนึ่งและโพรงขวาคนหนึ่ง ครูใช้สัญญาณนกหวีดเป่าให้เตรียมตัวแล้ว สั่งให้กระรอกหรือโพรง ทำตามคำสั่ง เช่น กระรอกออกนอกโพรง กระรอกเปลี่ยนโพรง กระรอกเข้าโพรงเดิม กระรอกหนีโพรง โพรงไล่จับกระรอก และกระรอกมุมโพรง โพรงหนีกระรอก เป็นต้น เมื่อนักเรียนเหนื่อยแล้วให้แยกออกไปนั่งพักเป็น 3 วง คือ กระรอกทุกตัวรวมเป็นวงเดียวกัน โพรงซ้ายรวมเป็นวงเดียวกัน และโพรงขวาก็มารวมเป็นวงเดียวกัน

## 3.2 เพลงคนเก่งต้องอดทน (จงดี้ ทองใย)

เกิดเป็นคน เราต้องทน มีกอดทน เพื่อนเอ๋ย  
อย่ามัวกลัว อย่าเกรง เราต้องเก่ง สุขเลย

3.3 ความอดทน หมายถึง การมีจิตใจเข้มแข็งสามารถเผชิญกับสภาวะที่ตนไม่พอใจได้ เช่น ไม่ได้สิ่งที่ตนต้องการ หรือได้สิ่งที่ตนไม่ต้องการก็สามารถควบคุมจิตใจ และทำตัวให้เป็นปกติได้

ความอดทนมีหลายลักษณะ เช่น

1. อดทนต่อความเหน็ดเหนื่อย (ลำบากตรากตรำ)
2. อดทนต่อความโกรธ ความไม่พอใจ (ความเจ็บใจ)
3. อดทนต่อความอยากได้และการรอคอย
4. อดทนต่อความทุกข์ เช่น เจ็บ ปวด หิวโหย โศกเศร้า

3.4 ประโยชน์ของความอดทน

- 3.4.1 ทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี
- 3.4.2 สามารถทำงานให้สำเร็จเป็นประโยชน์ต่อหมู่คณะและสังคม
- 3.4.3 ทำให้เป็นผู้ไม่เอาแต่ใจตัวรู้จักให้อภัย
- 3.4.4 ทำให้เป็นคนเข้มแข็งมีผู้เห็นใจและรักใคร่เมตตา

4. กิจกรรมการเรียนการสอน

4.1 ขั้นนำ

- 4.1.1 ครูแนะนำเกมกระรอกเข้าโพรง พร้อมบอกกติกา
- 4.1.2 ครูให้นักเรียนเล่นเกมกระรอกเข้าโพรง

4.2 ขั้นสอน

- 4.2.1 ครูบอกความหมายความอดทน
- 4.2.2 ครูให้นักเรียนช่วยกันบอกลักษณะและประโยชน์ของความอดทน
- 4.2.3 ครูสรุปลักษณะและประโยชน์ของความอดทน
- 4.2.4 ครูให้นักเรียนปฏิบัติ อ่าไผ - เทคนิค โดษที่หนึ่งสมาธิมากกว่าปกติ

#### 4.3 ชั้นสรุป

4.3.1 ครูสอนร้องเพลงความอดทน

4.3.2 ครูให้นักเรียนร้องเพลงความอดทน

4.3.3 ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปความอดทนที่ใช้ในขณะนั่งสมาธิ

#### 5. สื่อการเรียนการสอน

5.1 เพลงความอดทน

#### 6. การประเมินผล

6.1 จากการสังเกตพฤติกรรมความอดทนในการเล่นเกมกระรอกเข้าโพรง  
และปฏิบัติตนถูกต้องตามกติกา

6.2 จากการซักถาม และบอกถึงความหมายและประโยชน์ของความอดทนได้

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## แผนการสอนที่ 21

## 1. ความคิดรวบยอด

สติและสมาธิ เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

## 2. จุดมุ่งหมาย

2.1 ให้นักเรียนมีจิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งกำลังกระทำ

2.2 ให้นักเรียนมีสติระลึก รู้ จำได้ ในสิ่งที่ตนกำลังกระทำ

## 3. เนื้อหา

## 3.1 เกมความจำเพิ่มกำไร

กติกา เกมประกอบด้วยตารางสี 6 สี เมื่อต้องการเล่นให้นำบัตรภาพ มาคว่ำไว้บนตารางสีทุกช่อง ผู้เล่นจะได้รับแจกบัตรภาพคนละ 5 ภาพ จากนั้นผู้เล่น ผลัดกันโยนลูกเต๋าสีคนละ 1 ครั้ง สีใดปรากฏที่ลูกเต๋าก็ให้ผู้นั้นเปิดภาพที่ตารางสีตามสีที่ ลูกเต๋าศีใดปรากฏ หากภาพที่เปิดตรงกับบัตรภาพของตน ก็สามารถเก็บภาพนั้นไว้ได้ พร้อมกำไร แต่ถ้าเปิดแล้วปรากฏว่าภาพไม่ตรงกับบัตรภาพของตนให้คว่ำไว้ดังเดิม ผู้ที่มีภาพครบตามบัตรภาพจะมีกำไร 5 วง ถือเป็นผู้นะ

## 4. กิจกรรมการเรียนการสอน

## 4.1 ขั้นนำ

4.1.1 ครูแนะนำวิธีเล่นเกมความจำเพิ่มกำไร

4.1.2 ครูให้นักเรียนเล่นเกมความจำเพิ่มกำไร

## 4.2 ขั้นสอน

4.2.1 ครูให้นักเรียนปฏิบัติ อ่าไฟ - เทคนิค

4.2.2 ครูให้นักเรียนเล่นเกมความจำเพิ่มกำไรอีกครั้ง

#### 4.3 ชั้นสรุป

4.3.1 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ของการมีจิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ตนกำลังกระทำ

#### 5. สื่อการเรียนการสอน

5.1 แผ่นตารางสี 6 สี

5.3 กำไล

5.2 ลูกเต๋าสี

5.4 แผ่นภาพ

#### 6. การประเมินผล

6.1 จากการสังเกตพฤติกรรมความจำในการเล่นเกม

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## แผนการสอนที่ 22

## 1. ความคิดรวบยอด

สติและสมาธิ เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

## 2. จุดมุ่งหมาย

2.1 นักเรียนมีจิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ตนกำลังกระทำ มีจิตตามรู้สิ่งที่ปรากฏขึ้น

## 3. เนื้อหา

## 3.1 การเจริญสติภาวนา "อ้าไฟ - เทคนิค"

การฝึกควบคุมกิริยาหรือสสารรวมกาย วาจา ใจ และกำหนดอิริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติธรรม หากนักเรียน ๑ ได้รับการฝึกให้มีสติในการควบคุมกาย วาจา ใจ ในทางที่ถูกที่ควร ตั้งแต่ยังเล็ก ในช่วงเวลาที่เหมาะสม เพียงวันละประมาณ 5 - 10 นาทีจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านจิตใจและคุณธรรม ตลอดจนสติปัญญาได้อย่างดี เนื่องจากรู้จักความสงบระงับ และมีสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาพอสมควรแก่วัย ตามขั้นตอนต่อไปนี้

## 3.1.1 การเตรียมตัว

ครูฝึก :- ให้นักเรียนยืนจับมือกันเป็นวงกลมห่างกันสุดช่วงแขน

## 3.1.2 การสำรวมใจ

ครูฝึก :- พนมมือ กล่าวคำอธิษฐาน

"ข้าพเจ้าจะฝึกสติภาวนา กำหนดอิริยาบถ ยืน - เดิน - นั่ง - นอน ขอให้ข้าพเจ้าฝึกด้วยความพากเพียร อุตุน จนบรรลุผลสมความปรารถนาเถิด"

- สาธุ (กัมมัตถะจรดปลายมือพนม)

### 3.1.3 ฝึกยืนสมาธิ

ครูฝึก :- ทุกคนยืนตรงปล่อยแขนไว้ข้างลำตัว

- มือซ้ายยกขึ้นช้า ๆ มาวางที่หน้าท้อง
- มือขวายกขึ้นช้า ๆ กุมมือซ้ายไว้
- ก็มลงมองดูเท้าที่เหยียบพนอนอยู่ มองขึ้นมาถึงมือ แล้วเลื่อน  
ขึ้นมาถึงปลายจมูกเงยหน้ามองตรง
- ให้นักให้เห็นหน้าตัวเอง ฝึกต่อขึ้นมาถึงบนกระหม่อม
- กลับตา ให้นักให้เห็นตัวเองกำลังยืนอยู่จากหัวลงไป ถึงมือและเท้า  
แล้วฝึกมองขึ้นจากเท้า ถึงมือ จนมาถึงกระหม่อม
- ฝึกลงและขึ้นอย่างช้า ๆ

(เปิดเพลงยืนสมาธิเบา ๆ หรือผู้ฝึกร้องเพลงนี้เบา ๆ 3 จบ)

#### เพลงยืนสมาธิ

มือกุมกัน                      แล้วก็ยืนตรง ตรง (ช้า)  
ยืนทนอ    ยืนทนอ              ยืนทนอ    ยืนตรง

### 3.1.4 ฝึกเดินด้วยสติ

ครูฝึก :- ต่อไป กำหนดในใจว่า "อยากเดินทนอ ๆ "

- ลืมตาขึ้นช้า ๆ เห็นทนอ
- ช้ายหัน เตรียมเดินด้วยสติ (เดินเวียนขวาตามเข็มนาฬิกา)
- ยกเท้าขวาก้าวก่อนพร้อมจ้องหะเพลง

(เปิดเพลงเดินด้วยสติเบา ๆ หรือผู้ฝึกร้องเพลงนี้เบา ๆ 3 จบ)

#### เพลงเดินด้วยสติ

ขวา ช้าย ขวา ช้าย ขวา ช้าย ขวา

หยุดถึง ถัมมึง สัจจัง เราเชื่อฟัง ทำแต่ ความดี

### 3.1.5 ฝึกนั่งสมาธิ

ครูฝึก:- เตรียมหยุดเดิน หลับตา

- กำหนดใจว่า "อสาکنงหนอ ๆ ๆ"
- มือขวา สกกลง ซ้า ๆ ปล่อยลงไปข้างตัว
- มือซ้าย สกกลง ซ้า ๆ ปล่อยลงไปข้างตัว
- เท้าซ้าย ถอยหลัง ย่อตัวลง ลง ลง เข้าถึงพื้น
- มือซ้ายท้าวพื้น นั่ง นั่งทับขาซ้าย
- มือขวาจับข้อเท้าขวา สกมาวางบนขาซ้าย
- มือสองข้างวางบนเท้า
- มือซ้าย สก เข้า มาหงาย วางลงบนตัก
- มือขวา สก เข้า มาหงาย วางลงบนมือซ้าย
- ตัวตั้งตรง ตาบิดเบา ๆ

(เปิดเพลงนั่งสมาธิเบา ๆ หรือผู้ฝึกร้องเพลงนี้เบา ๆ 3 จบ)

### เพลงนั่งสมาธิ

นั่งขัดสมาธิให้ดี สองมือวางทับกันทันที

หลับตาดังตัวตรงที่ ตั้งสติให้ดี ภาวนาในใจ

ฮุบ - พอง - ฮุบ - พอง

ฮุบ - พอง - ฮุบ - พอง

(กำหนดฮุบ - พอง ต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะพอ)

### 3.1.6 การแผ่บุญกุศล

ครูฝึก :- นั่งสมาธิกันแล้ว กำหนดใจว่า "อสาคนุคหนอ ๆ ๆ "

- มือขวา ยกขึ้น ซ้า ๆ คำว่า แล้ววางบนเท้า
- มือซ้าย ยกขึ้น ซ้า ๆ คำว่า แล้ววางบนเท้า



- พนมมือ กล่าวคำ แฝ่บุญกุศล

"ขอแผ่กุศลให้แก่คุณพ่อ คุณแม่ คุณครูอาจารย์  
และผู้มีพระคุณทุกท่าน สรรพสัตว์ทั้งหลายที่มีชีวิตวิญญาณ  
จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด จงได้รับผลบุญจากข้าพเจ้าด้วยเถิด"

- สาธุ (กัมมัตถะจรตปลายมือพนม)

- ลืมตาขึ้นช้า ๆ เห็นหนอ

### 3.1.7 ผีกนอนกับสติ

ครูฝึก:- ให้นักเรียนนั่งพับเพียบ ขาช้ายกับขาขวา

- พนมมือ สวดมนต์ ตามเสียงเพลง

เพลงบูชาผู้มีพระคุณ

พุทฺธัง วันทาமி อัมมังวันทาமி สังฆังวันทามิ

พวกหนู บูชารัตนตรัย หนูไหว้พระพุทธ ไหว้พระธรรม พระสงฆ์

คุณพ่อ คุณแม่ คุณครู อาจารย์ ผู้มีคุณทุกท่าน หนูจะเป็นคนดี

- กราบ

- มือซ้าย ยกมาวางที่ตอ

- มือขวา ทำวฬัน เตรียมเอนตัวนอนพร้อมเสียงเพลง

(เปิดเพลงนอนกับสติเบา ๆ หรือผู้ฝึกร้องเพลงนี้เบา ๆ 1 จบ ร้องซ้ำแล้ว ๆ

เฉพาะ ฮุบ - พอง - ฮุบ - พอง - ฮุบ - พอง - ฮุบ จนนักเรียนหลับ)

เพลงนอนกับสติ

ตัวเอนลง

มือทำวลงถึงนอน

หลับตาลงนึกดูก่อน

เวลานอนเคลื่อนไหวตรงพุง

ฮุบ พอง ฮุบ

พอง ฮุบ พอง ฮุบ

พอง ฮุบ ในใจ

จนนอนหลับไป

ฮุบ พอง ฮุบ

พอง ฮุบ พอง ฮุบ

3.1.8 การฝึกรับประทานอาหารอย่างมีสติ

ขั้นที่ 1 ก่อนรับประทานอาหาร เตรียมอาหารและน้ำวางไว้พร้อมแล้ว  
ให้นักเรียนพนมมือ กล่าว คำบูชาคุณ ก่อนรับประทานอาหาร ดังนี้  
ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย น้ำกับอาหาร  
บูชาคุณพระ แล้วรับประทาน ด้วยจิตเบิกบาน  
ประหัดทันที  
ไม่กินทั้งขว้าง อาหารทุกอย่าง ประโยชน์มากมี  
ขอบคุณพ่อแม่ และทุกท่านที่ บริการอย่างดี  
ขอบคุณ ขอบคุณ

ขั้นที่ 2 กำหนดอิริยาบถขณะรับประทานอาหาร โดยภาวนาในใจ ดังนี้  
เห็นหนอ - เมื่อมองเห็นอาหารที่วางอยู่ตรงหน้า กำหนดครึ่งเดียว  
อชากินหนอ - เมื่อเกิดความรู้สึกอชากับประทาน  
ชกไป - เมื่อมือชกขึ้นไปตักอาหาร  
ตัก - เมื่อตักอาหาร  
มา - เมื่อช้อนมาใกล้ปาก  
ใส่ - เมื่อใส่อาหารเข้าปาก  
เคี้ยว - เมื่อเคี้ยวอาหาร - กำหนดในใจว่า "เคี้ยว ๆ ๆ ๆ"  
กลืน - เมื่อกลืนอาหารลงคอ

การฝึกรับประทานอาหารอย่างมีสติ ด้วยการกำหนดอิริยาบถละเอียด เช่นนี้

คือการฝึกสติภาวนาอันเป็นแนวทางนำสู่การปฏิบัติธรรมขั้นสูงต่อไป

4. กิจกรรมการเรียนการสอน

ฝึกนักเรียนปฏิบัติตาม "อ่ำไผ่ - เทคนิค"

5. สื่อการเรียนการสอน

ใช้สื่อประกอบการสอนของ "อ่ำไผ่ - เทคนิค"

6. การวัดการประเมินผล

6.1 จากการสังเกตพฤติกรรม

6.2 จากการซักถาม



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## แผนการสอนที่ 23

## 1. ความคิดรวบยอด

สติและสมาธิ เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

## 2. จุดมุ่งหมาย

2.1 นักเรียนมีจิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ตนกำลังกระทำ มีจิตตามรู้สิ่งที่ปรากฏขึ้น

## 3. เนื้อหา

## 3.1 การเจริญสติภาวนา "อ้าไฟ - เทคนิค"

การฝึกควบคุมกิริยาหรือสสารรวมกาย วาจา ใจ และกำหนดอิริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติธรรม หากนักเรียน ๗ ได้รับการฝึกให้มีสติในการควบคุมกาย วาจา ใจ ในทางที่ถูกต้องควร ตั้งแต่ยังเล็ก ในช่วงเวลาที่เหมาะสม เพียงวันละประมาณ 5 - 10 นาทีจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านจิตใจและคุณธรรม ตลอดจนสติปัญญาได้อย่างดี เนื่องจากรู้จักความสงบระงับ และมีสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาพอสมควรแก่วัย ตามขั้นตอนต่อไปนี้

## 3.1.1 การเตรียมตัว

ครูฝึก :- ให้นักเรียนยืนจับมือกันเป็นวงกลมห่างกันสุดช่วงแขน

## 3.1.2 การส้ารวมใจ

ครูฝึก :- หมนมมือ กล่าวคำอธิษฐาน

"ข้าพเจ้าจะฝึกสติภาวนา กำหนดอิริยาบถ ยืน - เดิน - นั่ง - นอน ขอให้ข้าพเจ้าฝึกด้วยความพากเพียร ออกทน จนบรรลุผลสมความปรารถนาเถิด"

- สาธุ (กัมมัตถะจรคปลายมือนนม)

### 3.1.3 ฝึกยืนสมาธิ

ครูฝึก :- ทุกคนยืนตรงปล่อยแขนไว้ข้างลำตัว

- มือซ้ายยกขึ้นช้า ๆ มาวางที่หน้าท่อน
- มือขวายกขึ้นช้า ๆ กุมมือซ้ายไว้
- ก็มลงมองดูเท้าที่เหยียบพนอนอยู่ มองขึ้นมาถึงมือ แล้วเลื่อน  
ขึ้นมาถึงปลายจมูกเงยหน้ามองตรง
- นึกให้เห็นหน้าตัวเอง นึกต่อขึ้นมาถึงบนกระหม่อม
- หลับตา นึกให้เห็นตัวเองกำลังยืนอยู่จากหัวลงไปถึงมือและเท้า  
แล้วนึกมองขึ้นจากเท้า ถึงมือ จนมาถึงกระหม่อม
- นึกลงและขึ้นอย่างนี้ซ้ำ ๆ

(เปิดเพลงยืนสมาธิเบา ๆ หรือผู้ฝึกร้องเพลงนี้เบา ๆ 3 จบ)

#### เพลงยืนสมาธิ

|                    |                        |
|--------------------|------------------------|
| มือกุมกัน          | แล้วก็ยืนตรง ตรง (ซ้ำ) |
| ขึ้นทอน    ขึ้นทอน | ขึ้นทอน    ขึ้นตรง     |

### 3.1.4 ฝึกเดินด้วยสติ

ครูฝึก :- ต่อไป กำหนดในใจว่า "อยากเดินทอน ๆ "

- ลืมตาขึ้นช้า ๆ เห็นทอน
- ข้ายัน เตรียมเดินด้วยสติ (เดินเวียนขวาตามเข็มนาฬิกา)
- ยกเท้าขวาก้าวก่อนพร้อมจึงทนะเพลง

(เปิดเพลงเดินด้วยสติเบา ๆ หรือผู้ฝึกร้องเพลงนี้เบา ๆ 3 จบ)

#### เพลงเดินด้วยสติ

ขวา ข้าย ขวา ข้าย ขวา ข้าย ขวา

หยุดขัง ข้มมั่ง สั้งขัง เรวเชื้อฟัง ทำแต่ ความดี

### 3.1.5 ฝึกนั่งสมาธิ

ครูฝึก :- เตรียมหยุดเดิน กลับตา

- กำหนดในใจว่า "อสาکنงหนอ ๆ ๆ"
- มือขวา ยกลง ซ้าย ๆ ปล่อยลงไปข้างตัว
- มือซ้าย ยกลง ซ้าย ๆ ปล่อยลงไปข้างตัว
- เท้าซ้าย ถอยหลัง ย่อตัวลง ลง ลง เข้าถึงพื้น
- มือซ้ายท้าวพื้น นั่ง นั่งทับขาซ้าย
- มือขวาจับข้อเท้าขวา สกมาวางบนขาซ้าย
- มือสองข้างวางบนเข่า
- มือซ้าย สก เข่า มาหงาย วางลงบนตัก
- มือขวา สก เข่า มาหงาย วางลงบนมือซ้าย
- ตัวตั้งตรง ตาปิดเบา ๆ

(เปิดเพลงนั่งสมาธิเบา ๆ หรือผู้ฝึกร้องเพลงนี้เบา ๆ 3 จบ)

### เพลงนั่งสมาธิ

นั่งขัดสมาธิให้ดี สองมือวางทับกันทันที

กลับตาดั้งตัวตรงขึ้น ตั้งสติให้ดี ภาวนาในใจ

ฮุบ - พอง - ฮุบ - พอง

ฮุบ - พอง - ฮุบ - พอง

(กำหนดฮุบ - พอง ต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะพอ)

### 3.1.6 การแผ่บุญกุศล

ครูฝึก :- นั่งสมาธิกันแล้ว กำหนดในใจว่า "อสาکنหยุดหนอ ๆ ๆ "

- มือขวา ยกขึ้นซ้าย ๆ คำว่า แล้ววางบนเข่า
- มือซ้าย ยกขึ้นซ้าย ๆ คำว่า แล้ววางบนเข่า

- พนมมือ กล่าวคำ แผ่บุญกุศล  
"ขอแผ่กุศลให้แก่คุณพ่อ คุณแม่ คุณครูอาจารย์  
และผู้มีพระคุณทุกท่าน สรรพสัตว์ทั้งหลายที่มีชีวิตวิญญูณ  
จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด จงได้รับผลบุญจากข้าพเจ้าด้วยเถิด"
- สาธุ (กัมมัตถะจรตปลายมือนพนม)
- ลืมตาขึ้นช้า ๆ เห็นหนอ

3.1.7 ฝึกนอนกับสติ

ครูฝึก:- ให้นักเรียนนั่งพับเพียบ ขาซ้ายทับขวา

- พนมมือ สวดมนต์ ตามเสียงเพลง

เพลงบูชาผู้มีพระคุณ

พุทฺธัง วันทาโม อัมมิงวันทาโม สังฆังวันทาโม

พวกหนู บูชารัตนตรัย หนูไหว้พระพุทฺธ ไหว้พระธรรม พระสงฆ์  
คุณพ่อ คุณแม่ คุณครู อาจารย์ ผู้มีคุณทุกท่าน หนูจะเป็นคนดี

- กราบ
- มือซ้าย ยกมาวางที่ท้อง
- มือขวา ท้าวพื้น เตรียมเอนตัวนอนพร้อมเสียงเพลง

(เปิดเพลงนอนกับสติเบา ๆ หรือผู้ฝึกร้องเพลงนี้เบา ๆ 1 จบ ร้องซ้ำแล้ว ๆ  
เฉพาะ ฮุบ - พอง - ฮุบ - พอง - ฮุบ - พอง - ฮุบ จนนักเรียนหลับ)

เพลงนอนกับสติ

ตัวเอนลง

มือท้าวลงถึงนอน

หลับตาลงนึกคู้ก่อน

เวลานอนเคลื่อนไหวตรงพุง

ฮุบ พอง ฮุบ

พอง ฮุบ พอง ฮุบ

พอง ฮุบ ในใจ

จน นอน หลับ ไป

ฮุบ พอง ฮุบ

พอง ฮุบ พอง ฮุบ

### 3.1.8 การฝึกรับประทานอาหารอย่างมีสติ

ขั้นที่ 1 ก่อนรับประทานอาหาร เตรียมอาหารและน้ำวางไว้พร้อมแล้ว  
ให้นักเรียนพนมมือ กล่าว คำบูชาคุณ ก่อนรับประทานอาหาร ดังนี้  
ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอโน้มถวาย น้ำกับอาหาร  
บูชาคุณพระ แล้วรับประทาน ด้วยจิตเบิกบาน  
ประหยัดทันที  
ไม่กินทิ้งขว้าง อาหารทุกอย่าง ประโยชน์มากมี  
ขอบคุณพ่อแม่ และทุกท่านที่ บริการอย่างดี  
ขอบคุณ ขอบคุณ

ขั้นที่ 2 กำหนดอิริยาบถขณะรับประทานอาหาร โดยภาวนาในใจ ดังนี้  
เห็นหนอ - เมื่อมองเห็นอาหารที่วางอยู่ตรงหน้า กำหนดครึ่งเดียว  
อยากกินหนอ - เมื่อเกิดความรู้สึกอยากรับประทาน  
ชกไป - เมื่อมือชกขึ้นไปตักอาหาร  
ตัก - เมื่อตักอาหาร  
มา - เมื่อช้อนมาใกล้ปาก  
ใส่ - เมื่อใส่อาหารเข้าปาก  
เคี้ยว - เมื่อเคี้ยวอาหาร - กำหนดในใจว่า "เคี้ยว ๆ ๆ ๆ ๆ"  
กลืน - เมื่อกลืนอาหารลงคอ

การฝึกรับประทานอาหารอย่างมีสติ ด้วยการกำหนดอิริยาบถละเอียด เช่นนี้

คือการฝึกสติภาวนาอื่นเป็นแนวทางนำสู่การปฏิบัติธรรมขั้นสูงต่อไป

#### 4. กิจกรรมการเรียนการสอน

ฝึกนักเรียนปฏิบัติตาม "อ่าไผ - เทคนิค"

#### 5. สื่อการเรียนการสอน

ใช้สื่อประกอบการสอนของ "อ่าไผ - เทคนิค"



## 6. การวัดการประเมินผล

6.1 จากการสังเกตพฤติกรรม

6.2 จากการซักถาม



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## แผนการสอนที่ 24

## 1. ความคิดรวบยอด

สติและสมาธิ เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

## 2. จุดมุ่งหมาย

2.1 นักเรียนมีจิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ตนกำลังกระทำ มีจิตตามรู้สิ่งที่ปรากฏขึ้น

## 3. เนื้อหา

## 3.1 การเจริญสติภาวนา "อ้าใจ - เทคนิค"

การฝึกควบคุมกิริยาหรือสำรวมกาย วาจา ใจ และกำหนดอิริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติธรรม หากนักเรียน ๗ ได้รับการฝึกให้มีสติในการควบคุมกาย วาจา ใจ ในทางที่ถูกต้องควร ตั้งแต่ยังเล็ก ในช่วงเวลาที่เหมาะสม เพียงวันละประมาณ 5 - 10 นาทีจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านจิตใจและคุณธรรม ตลอดจนสติปัญญาได้อย่างดี เนื่องจากรู้จักความสงบระงับ และมีสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาพอสมควรแล้ว ตามขั้นตอนต่อไปนี้

## 3.1.1 การเตรียมตัว

ครูฝึก :- ให้นักเรียนยืนจับมือกันเป็นวงกลมห่างกันสุดช่วงแขน

## 3.1.2 การสำรวมใจ

ครูฝึก :- พนมมือ กล่าวคำอธิษฐาน

"ข้าพเจ้าจะฝึกสติภาวนา กำหนดอิริยาบถ ยืน - เดิน - นั่ง - นอน ขอให้ข้าพเจ้าฝึกด้วยความพากเพียร อุตสาหะ จนบรรลุผลสมความปรารถนาเถิด"

- สาธุ (กัมมัสสาสะจรคปลายมมือนพนม)

### 3.1.3 ฝึกยืนสมาธิ

ครูฝึก :- ทุกคนยืนตรงปล่อยแขนไว้ข้างลำตัว

- มือซ้ายยกขึ้นช้า ๆ มาวางที่หน้าท้อง
- มือขวายกขึ้นช้า ๆ กุมมือซ้ายไว้
- ก็มลงมองดูเท้าที่เหยียบพนอนอยู่ มองขึ้นมาถึงมือ แล้วเลื่อน  
ขึ้นมาถึงปลายจมูกเงยหน้ามองตรง
- นึกให้เห็นหน้าตัวเอง นึกต่อขึ้นมาถึงบนกระหม่อม
- หลับตา นึกให้เห็นตัวเองกำลังยื่นอยู่จากหัวลงไป ถึงมือและเท้า  
แล้วนึกมองขึ้นจากเท้า ถึงมือ จนมาถึงกระหม่อม
- นึกลงและขึ้นอย่างช้า ๆ

(เปิดเพลงยืนสมาธิเบา ๆ หรือผู้ฝึกร้องเพลงนี้เบา ๆ 3 จบ)

#### เพลงยืนสมาธิ

|                  |                        |
|------------------|------------------------|
| มือกุมกัน        | แล้วก็ยืนตรง ตรง (ช้า) |
| ยืนหนอ    ยืนหนอ | ยืนหนอ    ยืนตรง       |

### 3.1.4 ฝึกเดินด้วยสติ

ครูฝึก :- ต่อไป กำหนดในใจว่า "อยากเดินหนอ ๆ "

- ลืมตาขึ้นช้า ๆ เห็นหนอ
- ช้าหัน เตรียมเดินด้วยสติ (เดินเวียนขวาตามเข็มนาฬิกา)
- สกเท้าขวาก้าวก่อนพร้อมจังหวะเพลง

(เปิดเพลงเดินด้วยสติเบา ๆ หรือผู้ฝึกร้องเพลงนี้เบา ๆ 3 จบ)

#### เพลงเดินด้วยสติ

ขวา ช้า ขวา ช้า ขวา ช้า ขวา

หยุดยัง ชัมมั้ง สั้งซัง เราเชื่อฟัง ทำแต่ ความดี

### 3.1.5 ฝึกนั่งสมาธิ

ครูฝึก :- เตรียมหยุดเดิน หลับตา

- กำหนดในใจว่า "อหากนั่งหนอ ๆ ๆ"
- มือขวา สกกลง ซ้าย ๆ ปล่อยลงไปข้างตัว
- มือซ้าย สกกลง ซ้าย ๆ ปล่อยลงไปข้างตัว
- เท้าซ้าย ถอยหลัง สอดตัวลง ลง ลง เข้าถึงพื้น
- มือซ้ายทำวฬน นิ่ง นิ่งทับขาซ้าย
- มือขวาจับข้อเท้าขวา สกมาวางบนขาซ้าย
- มือสองข้างวางบนเข่า
- มือซ้าย สก เข้า มาหงาย วางลงบนตัก
- มือขวา สก เข้า มาหงาย วางลงบนมือซ้าย
- ตัวตั้งตรง ตาบปิดเบา ๆ

(เปิดเพลงนั่งสมาธิเบา ๆ หรือผู้ฝึกร้องเพลงนี้เบา ๆ 3 จบ)

### เพลงนั่งสมาธิ

นั่งขัดสมาธิให้ดี สองมือวางทับกันทันที

หลับตาดังตัวตรงซี้ ตั้งสติให้ดี ภาวนาในใจ

ฮบ - พอง - ฮบ - พอง

ฮบ - พอง - ฮบ - พอง

(กำหนดฮบ - พอง ต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะพอ)

### 3.1.6 การแผ่บุญคุณ

ครูฝึก :- นั่งสมาธิกันแล้ว กำหนดในใจว่า "อหากหยุดหนอ ๆ ๆ "

- มือขวา ยกขึ้นซ้าย ๆ คำว่า แล้ววางบนเข่า
- มือซ้าย ยกขึ้นซ้าย ๆ คำว่า แล้ววางบนเข่า

- พนมมือ กล่าวคำ แอ่นบุญกุศล  
"ขอแอ่นบุญให้แก่คุณพ่อ คุณแม่ คุณครูอาจารย์  
และผู้มีพระคุณทุกท่าน สรรพสัตว์ทั้งหลายที่มีชีวิตวิญญาณ  
จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด จงได้รับผลบุญจากข้าพเจ้าด้วยเถิด"
- ส่าย (ก้มศีรษะจรดปลายมือพนม)
- ลืมตาขึ้นช้า ๆ เห็นหนอ

3.1.7 ฝึกนอนกับสติ

ครูฝึก:- ให้นักเรียนนั่งพับเพียบ ขาช้ายทับขาขวา

- พนมมือ สวดมนต์ ตามเสียงเพลง

เพลงบูชาผู้มีพระคุณ

พุทฺธัง วันทา มิ ธัมมัง วันทา มิ สังฆัง วันทา มิ

พวกหนู บูชารัตนตรัย หนูไหว้พระพุทฺธ ไหว้พระธรรม พระสงฆ์  
คุณพ่อ คุณแม่ คุณครู อาจารย์ ผู้มีคุณทุกท่าน หนูจะเป็นคนดี

- กราบ
- มือซ้าย สกมวาทที่ทอง
- มือขวา ท้าวพน เตรีสมเอนตัวนอนพร้อมเสียงเพลง

(เปิดเพลงนอนกับสติเบา ๆ หรือผู้ฝึกร้องเพลงนี้เบา ๆ 1 จบ ร้องซ้ำแล้ว ๆ

เฉพาะ ุบ - พอง - ุบ - พอง - ุบ - พอง - ุบ จนนักเรียนหลับ)

เพลงนอนกับสติ

|                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| ตัวเอนลง          | มือท้าวาลงถึงนอน        |
| หลับตาลงนึกดูก่อน | เวลานอนเคลื่อนไหวตรงพุง |
| ุบ พอง ุบ         | พอง ุบ พอง ุบ           |
| พอง ุบ ในใจ       | จนนอนหลับไป             |
| ุบ พอง ุบ         | พอง ุบ พอง ุบ           |

### 3.1.8 การฝึกรับประทานอาหารอย่างมีสติ

ขั้นที่ 1 ก่อนรับประทานอาหารเช้าเตรียมอาหารและน้ำวางไว้พร้อมแล้ว

ให้นักเรียนพนมมือ กล่าว คำบูชาคุณ ก่อนรับประทานอาหารเช้า ดังนี้  
ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอโน้มถวาย น้ำกับอาหาร

บูชาคุณพระ แล้วรับประทาน ด้วยจิตเบิกบาน

ประหยัดทันที

ไม่กินทิ้งขว้าง อาหารทุกอย่าง ประโยชน์มากมี

ขอบคุณพ่อแม่ และทุกท่านที่ บริการอย่างดี

ขอบคุณ ขอบคุณ

ขั้นที่ 2 กำหนดอิริยาบถขณะรับประทานอาหาร โดยภาวนาในใจ ดังนี้

เห็นหนอ - เมื่อมองเห็นอาหารที่วางอยู่ตรงหน้า กำหนดครึ่งเดียว

อszakกินหนอ - เมื่อเกิดความรู้สึกอszakรับประทาน

ชกไป - เมื่อมือชกช้อนไปตักอาหาร

ตัก - เมื่อตักอาหาร

มา - เมื่อช้อนมาใกล้ปาก

ใส่ - เมื่อใส่อาหารเข้าปาก

เคี้ยว - เมื่อเคี้ยวอาหาร - กำหนดในใจว่า "เคี้ยว ๆ ๆ ๆ ๆ"

กลืน - เมื่อกลืนอาหารลงคอ

การฝึกรับประทานอาหารอย่างมีสติ ด้วยการกำหนดอิริยาบถละเอียด เช่นนี้

คือการฝึกสติภาวนาอันเป็นแนวทางนำสู่การปฏิบัติธรรมขั้นสูงต่อไป

#### 4. กิจกรรมการเรียนการสอน

ฝึกนักเรียนปฏิบัติตาม "อ่าไผ - เทคนิค"

#### 5. สื่อการเรียนการสอน

ใช้สื่อประกอบการสอนของ "อ่าไผ - เทคนิค"

6. การวัดการประเมินผล

6.1 จากการสังเกตพฤติกรรม

6.2 จากการซักถาม



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## แผนการสอนที่ 25

## 1. ความคิดรวบยอด

สติและสมาธิ เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

## 2. จุดมุ่งหมาย

2.1 นักเรียนมีจิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ตนกำลังกระทำ มีจิตตามรู้สิ่งที่ปรากฏขึ้น

## 3. เนื้อหา

## 3.1 การเจริญสติภาวนา "อ้าใจ - เทคนิค"

การฝึกควบคุมกิริยาหรือสำรวมกาย วาจา ใจ และกำหนดอิริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติธรรม หากนักเรียน ๗ ได้รับการฝึกให้มีสติในการควบคุมกาย วาจา ใจ ในทางที่ถูกต้องควร ตั้งแต่ยังเล็ก ในช่วงเวลาที่เหมาะสม เพียงวันละประมาณ 5 - 10 นาทีจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านจิตใจและคุณธรรม ตลอดจนสติปัญญาได้อย่างดี เนื่องจากรู้จักความสงบระงับ และมีสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาพอสมควรแล้ว ตามขั้นตอนต่อไปนี้

3.1.1 การเตรียมตัว

ครูฝึก :- ให้นักเรียนยืนจับมือกันเป็นวงกลมห่างกันสุดช่วงแขน

3.1.2 การสำรวมใจ

ครูฝึก :- พนมมือ กล่าวคำอธิษฐาน

"ข้าพเจ้าจะฝึกสติภาวนา กำหนดอิริยาบถ ยืน - เดิน - นั่ง - นอน

ขอให้ข้าพเจ้าฝึกด้วยความพากเพียร อุตถน จนบรรลุผลสัมฤทธิ์ความปรารถนาเกิด"

- สาธุ (กัมมัตถะจรตปลาสมือพนม)



### 3.1.3 ฝึกยืนสมาธิ

ครูฝึก :- ทุกคนยืนตรงปล่อยแขนไว้ข้างลำตัว

- มือซ้ายยกขึ้นช้า ๆ มาวางที่หน้าท้อง
- มือขวายกขึ้นช้า ๆ กุมมือซ้ายไว้
- ก้มลงมองดูเท้าที่เหยียบพนอนอยู่ มองขึ้นมาถึงมือ แล้วเลื่อน  
ขึ้นมาถึงปลายจมูกเงยหน้ามองตรง
- นึกให้เห็นหน้าตัวเอง นึกต่อขึ้นมาถึงบนกระหม่อม
- หลับตา นึกให้เห็นตัวเองกำลังยืนอยู่จากหัวลงไปถึงมือและเท้า  
แล้วนึกมองขึ้นจากเท้า ถึงมือ จนมาถึงกระหม่อม
- นึกลงและขึ้นอย่างนี้ซ้ำ ๆ

(เปิดเพลงยืนสมาธิเบา ๆ หรือผู้ฝึกร้องเพลงนี้เบา ๆ 3 จบ)

#### เพลงยืนสมาธิ

|               |                        |
|---------------|------------------------|
| มือกุมกัน     | แล้วก็ยืนตรง ตรง (ซ้ำ) |
| ยืนหนอ ยืนหนอ | ยืนหนอ ยืนตรง          |

### 3.1.4 ฝึกเดินด้วยสติ

ครูฝึก :- ต่อไป กำหนดใจไว้ว่า "อยากเดินหนอ ๆ "

- ลืมตาขึ้นช้า ๆ เห็นหนอ
- ช้ายหัน เตรียมเดินด้วยสติ (เดินเวียนขวาตามเข็มนาฬิกา)
- สกเท้าขวาก้าวก่อนพร้อมจึงหะเพลง

(เปิดเพลงเดินด้วยสติเบา ๆ หรือผู้ฝึกร้องเพลงนี้เบา ๆ 3 จบ)

#### เพลงเดินด้วยสติ

ขวา ช้าย ขวา ช้าย ขวา ช้าย ขวา

พุทธัง ชัมมัง สังฆัง เราเชื่อฟัง ทำแต่ ความดี

### 3.1.5 ฝึกนั่งสมาธิ

ครูฝึก :- เตรียมหยุดเดิน กลับตา

- กำหนดในใจว่า "อยากนั่งนอน ๆ ๆ"
- มือขวา ยกลง ซ้าย ๆ ปล่อยลงไปข้างตัว
- มือซ้าย ยกลง ซ้าย ๆ ปล่อยลงไปข้างตัว
- เท้าซ้าย ถอยหลัง ย่อตัวลง ลง ลง เข้าถึงพื้น
- มือซ้ายทำพาน นั่ง นั่งทับขาซ้าย
- มือขวาจับข้อเท้าขวา ยกมาวางบนขาซ้าย
- มือสองข้างวางบนเข่า
- มือซ้าย ยก เข้า มาหงาย วางลงบนตัก
- มือขวา ยก เข้า มาหงาย วางลงบนมือซ้าย
- ตัวตั้งตรง ตาปิดเบา ๆ

(เปิดเพลงนั่งสมาธิเบา ๆ หรือผู้ฝึกร้องเพลงนี้เบา ๆ 3 จบ)

#### เพลงนั่งสมาธิ

นั่งขัดสมาธิให้ดี สองมือวางทับกันทันที

หลับตาดังตัวตรงชี้ ตั้งสติให้ดี ภาวนาในใจ

ฮุบ - พอง - ฮุบ - พอง

ฮุบ - พอง - ฮุบ - พอง

(กำหนดฮุบ - พอง ต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะพอ)

### 3.1.6 การแผ่บุญกุศล

ครูฝึก :- นั่งสมาธิกันแล้ว กำหนดในใจว่า "อยากหยุดนอน ๆ ๆ "

- มือขวา ยกขึ้นซ้าย ๆ คำว่า แล้ววางบนเข่า
- มือซ้าย ยกขึ้นซ้าย ๆ คำว่า แล้ววางบนเข่า

- พนมมือ กล่าวคำ แอ่บญุศล  
"ขอแอ่บญุศลให้แก่คุณพ่อ คุณแม่ คุณครูอาจารย์  
และผู้มีพระคุณทุกท่าน สรรพสัตว์ทั้งหลายที่มีชีวิตวิญญาณ  
จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด จงได้รับผลบุญจากข้าพเจ้าด้วยเถิด"
- สาธุ (กัมมัตถะจรตปลายมือพนม)
- ลืมตาขึ้นช้า ๆ เห็นหนอ

### 3.1.7 ผีถนนกับสติ

ครูฝึก:- ให้นักเรียนนั่งพับเพียบ ขาช้างทับขาขวา

- พนมมือ สวดมนต์ ตามเสียงเพลง

#### เพลงบูชาผู้มีพระคุณ

พุทธัง วันทามิ อัมมังวันทามิ สังฆังวันทามิ

พวกหนู บูชารัตนตรัย หนูไหว้พระพุทธ ไหว้พระธรรม พระสงฆ์  
คุณพ่อ คุณแม่ คุณครู อาจารย์ ผู้มีคุณทุกท่าน หนูจะเป็นคนดี

- กราบ
- มือซ้าย สกมวาทที่ทอง
- มือขวา ท้าวพื้น เตรียมเอนตัวนอนพร้อมเสียงเพลง

(เปิดเพลงนอนกับสติเบา ๆ หรือผู้ฝึกร้องเพลงนี้เบา ๆ 1 จบ ร้องซ้ำแล้ว ๆ

เฉพาะ สบ - พอง - สบ - พอง - สบ - พอง - สบ จนนึกเรียนหลับ)

#### เพลงนอนกับสติ

|                    |                         |
|--------------------|-------------------------|
| ตัวเอนลง           | มือท้าวลงถึงนอน         |
| หลับตาลงนึกคู้ก่อน | เวลานอนเคลื่อนไหวตรงพุง |
| สบ พอง สบ          | พอง สบ พอง สบ           |
| พอง สบ ในใจ        | จนนอนหลับไป             |
| สบ พอง สบ          | พอง สบ พอง สบ           |

### 3.1.8 การฝึกรับประทานอาหารอย่างมีสติ

ขั้นที่ 1 ก่อนรับประทานอาหาร เตรียมอาหารและน้ำวางไว้พร้อมแล้ว

ให้นักเรียนพนมมือ กล่าว คำบูชาคุณ ก่อนรับประทานอาหาร ดังนี้

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย น้ำกับอาหาร

บูชาคุณพระ แล้วรับประทาน ด้วยจิตเบิกบาน

ประหิတ်ทันที

ไม่กินทั้งขว้าง อาหารทุกอย่าง ประโยชน์มากมี

ขอบคุณพ่อแม่ และทุกท่านที่ บริการอย่างดี

ขอบคุณ ขอบคุณ

ขั้นที่ 2 กำหนดอิริยาบถขณะรับประทานอาหาร โดยภาวนาในใจ ดังนี้

เห็นหนอ - เมื่อมองเห็นอาหารที่วางอยู่ตรงหน้า กำหนดครึ่งเดียว

อยากกินหนอ - เมื่อเกิดความรู้สึกอยากรับประทาน

ยกไป - เมื่อมือยกขึ้นไปตักอาหาร

ตัก - เมื่อตักอาหาร

มา - เมื่อช้อนมาใกล้ปาก

ใส่ - เมื่อใส่อาหารเข้าปาก

เคี้ยว - เมื่อเคี้ยวอาหาร - กำหนดในใจว่า "เคี้ยว ๆ ๆ ๆ ๆ"

กลืน - เมื่อกลืนอาหารลงคอ

การฝึกรับประทานอาหารอย่างมีสติ ด้วยการกำหนดอิริยาบถละเอียด เช่นนี้

คือการฝึกสติภาวนาอันเป็นแนวทางนำสู่การปฏิบัติธรรมขั้นสูงต่อไป

#### 4. กิจกรรมการเรียนการสอน

ฝึกนักเรียนปฏิบัติตาม "อ่ำไผ่ - เทคนิค"

#### 5. สื่อการเรียนการสอน

ใช้สื่อประกอบการสอนของ "อ่ำไผ่ - เทคนิค"

6. การวัดการประเมินผล

6.1 จากการศึกษาสังเกตพฤติกรรม

6.2 จากการศึกษาสัมภาษณ์



ศูนย์วิจัยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ประวัติผู้เขียน

นางสาวเรณู นุ่มอาษา เกิดวันที่ 31 ตุลาคม พ.ศ. 2505  
ที่กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษา ครุศาสตรบัณฑิต สาขาการศึกษาปฐมวัย ภาควิชา  
ประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2527  
และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ  
พ.ศ. 2528

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย