

# รายวิชา สังคมศึกษา

รหัสวิชา ส๑๑๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง ฟังเพลงและร้องเพลงอย่างมีสติ

ครูผู้สอน ครูอริษา แก้วไทรหงวน

ครูสุดารัตน์ จันทะแจ่ม



# ฟังเพลงและร้องเพลงอย่างมีสติ



# จุดประสงค์การเรียนรู้

บอกการกระทำอย่างมีสติ

ในการฟังเพลงและร้องเพลงได้



# ฝึกให้มีสติ

การฟัง



การคิด



การถาม



การอ่าน



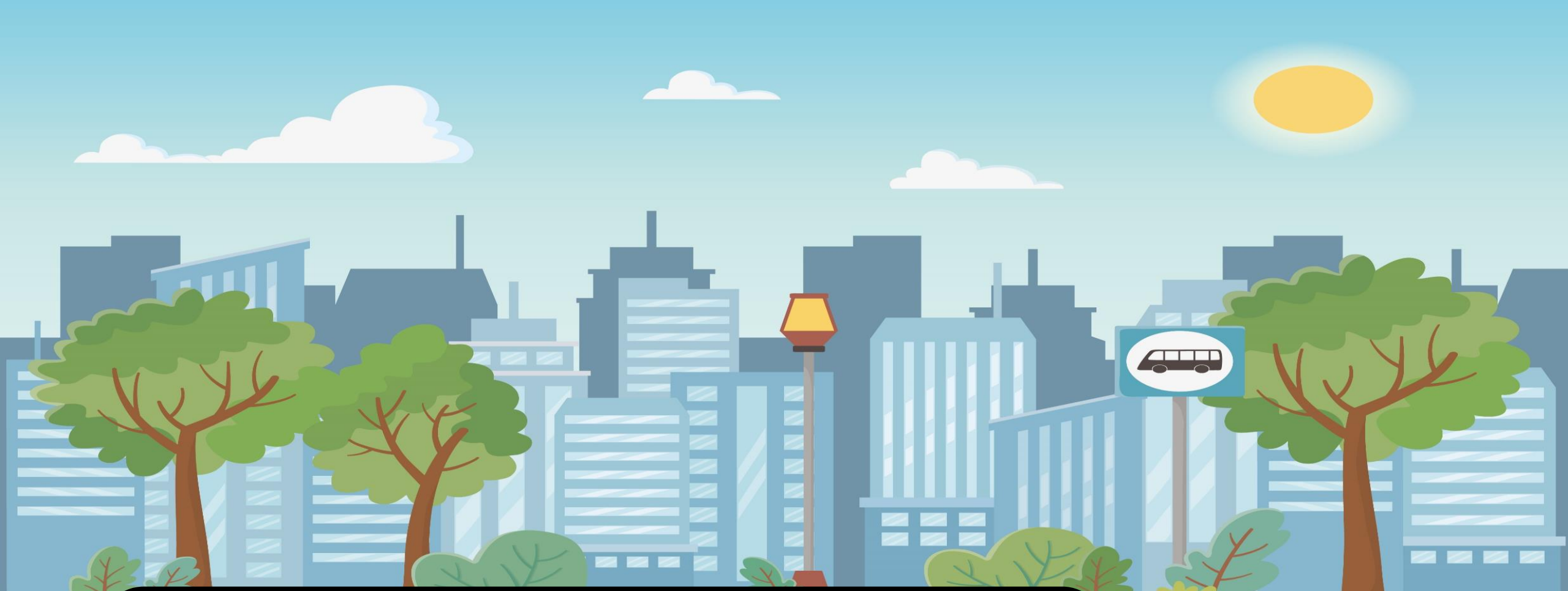
การเขียน





# เพลง ข้ามถนน





จากบทเพลงกล่าวถึงเรื่องใด

# เพลง ข้ามถนน

อย่าเหม่อมอง ต้องดูข้างหน้า  
อีกซ้ายและขวา เมื่อจะข้ามถนน  
ถ้าวดยานหลาย ก็ต้องอดใจทน  
อย่าตัดหน้ารถยนต์ ทุกๆคนจงระวังเอ๋ย  
มงแซะมงแซะ แซะมงตะลุ่มตุ้มมง  
มงแซะมงแซะ แซะมงตะลุ่มตุ้มมง





## คำถามชวนคิด

ขณะข้ามถนนนักเรียนควร  
ปฏิบัติตนอย่างไร







## คำถามชวนคิด

เพราะเหตุใดเราจึงควร  
ระมัดระวังขณะข้ามถนน



# สติ



สติ คือ ความระลึกได้  
ความจำได้ หรือความไม่พลั้งเผลอ  
ในแต่ละวันเราต้อง  
ทำกิจกรรมหลายอย่าง

# การฟังเพลงและร้องเพลงอย่างมีสติ

การฟังเพลงและร้องเพลง  
เป็นกิจกรรมอย่างหนึ่ง  
ที่สร้างความบันเทิง  
และความสนุกสนาน



# การฟังเพลงและร้องเพลงอย่างมีสติ



การฟังเพลงและร้องเพลงอย่างมีสติ  
จะทำให้เราร้องเพลงได้ถูกต้อง  
ถูกทำนอง ทำให้เกิดความไพเราะ







## คำถามชวนคิด



หากไม่มีสติในการฟังเพลง  
และร้องเพลงจะส่งผลเสียอย่างไร



ร้องเพลงไม่ถูกต้อง ไม่ถูกทำนอง  
ไม่เกิดความไพเราะ

# บทอาขยาน

นี้ของของเธอ

นี้ของของเธอ นั่นของของฉัน  
มันสลับเปลี่ยนกัน ฉันคืนให้เธอ  
นี้ของของเธอ ที่ทำตกไว้  
ฉันนี้เก็บได้ นำมาให้เธอ





## คำถามชวนคิด



ในบทอาชยาน  
กล่าวถึงเรื่องใด





การนำสิ่งของที่ไม่ใช่ของตนเอง  
นำไปคืนเจ้าของ



## คำถามชวนคิด



เหตุใดนักเรียนจึงทราบว่า  
บทอาชยานนี้กล่าวถึงเรื่องใด



เพราะ นักเรียนได้ท่องและฟังบทอาชยาน  
อย่างถ่ถ้วนและมีสติในการฟัง

# ตบมือ ตบอวก ตบไหล่

มือ มือ มือ ตบอวก

ตบมือ ตบมือ ตบไหล่

มือ มือ มือ ตบอวก

ตบมือ ตบมือ ตบไหล่

แล้วสลับ แล้วสลับกันไป

แล้วสลับ แล้วสลับกันไป

ตบอวก ตบไหล่ ตบมือ ตบมือ



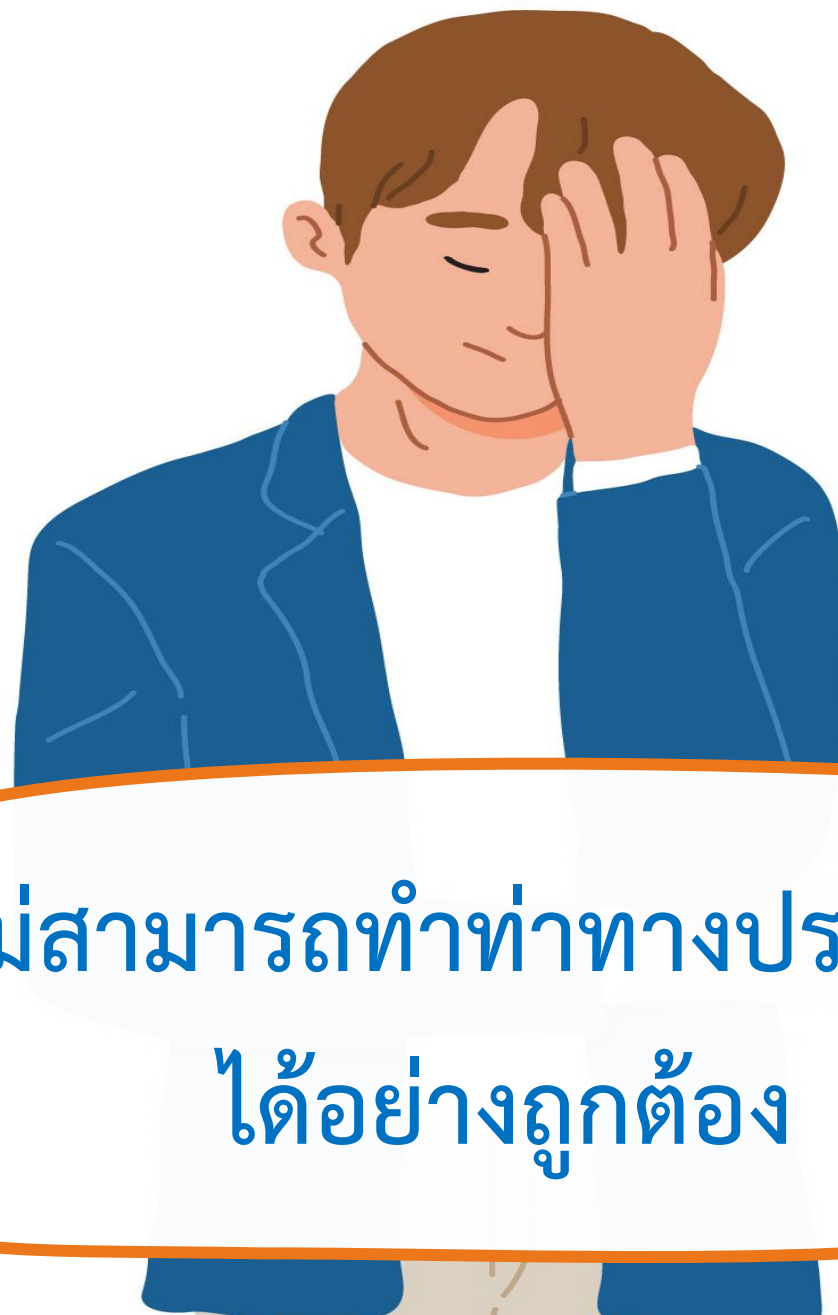




## คำถามชวนคิด



ถ้านักเรียนไม่มีสติ  
จะเป็นอย่างไร



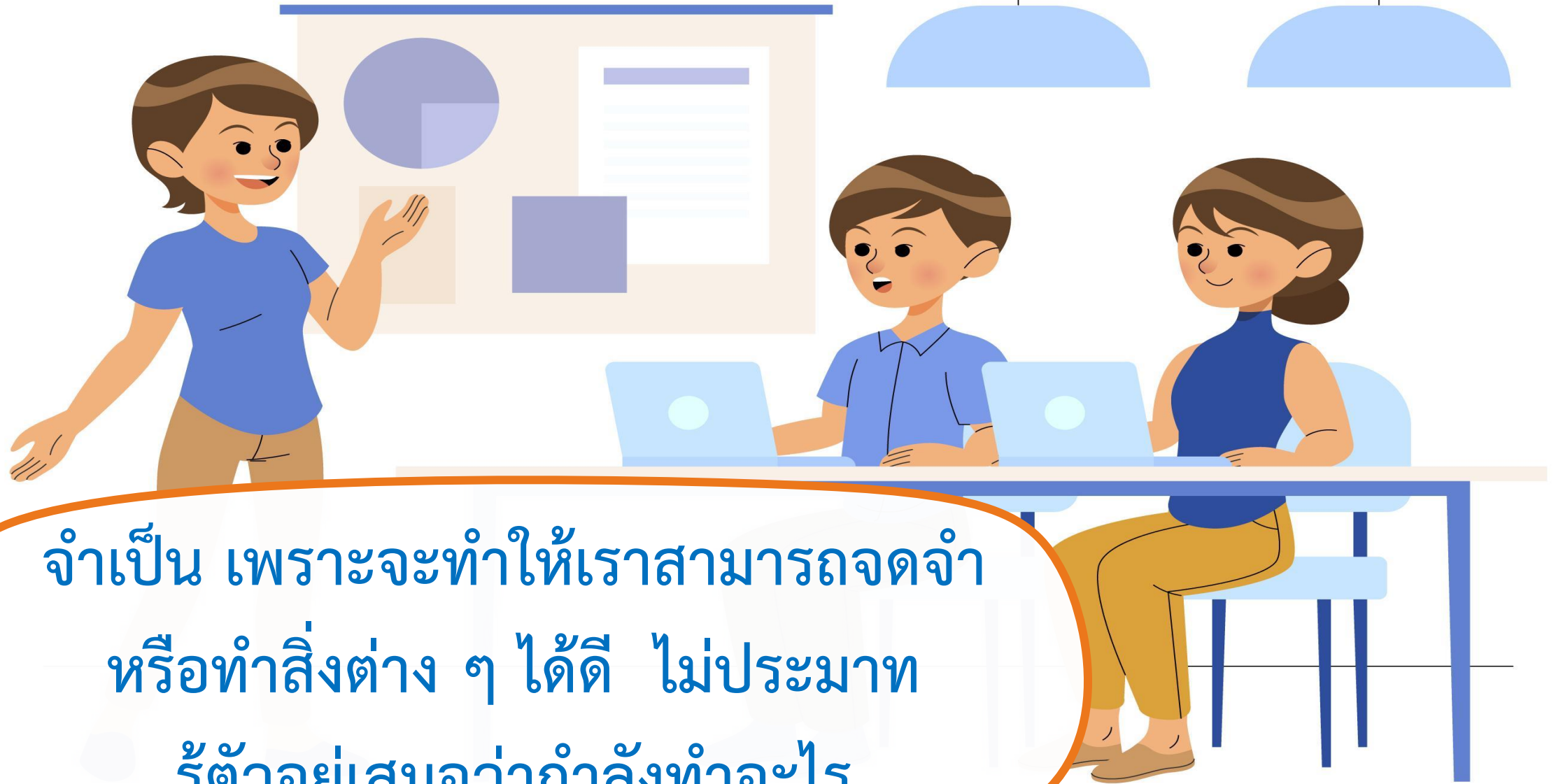
ไม่สามารถทำท่าทางประกอบ  
ได้อย่างถูกต้อง



## คำถามชวนคิด



คนเราจำเป็นต้องมีสติ  
ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ  
หรือไม่



จำเป็น เพราะจะทำให้เราสามารถจดจำ  
หรือทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดี ไม่ประมาท  
รู้ตัวอยู่เสมอว่ากำลังทำอะไร



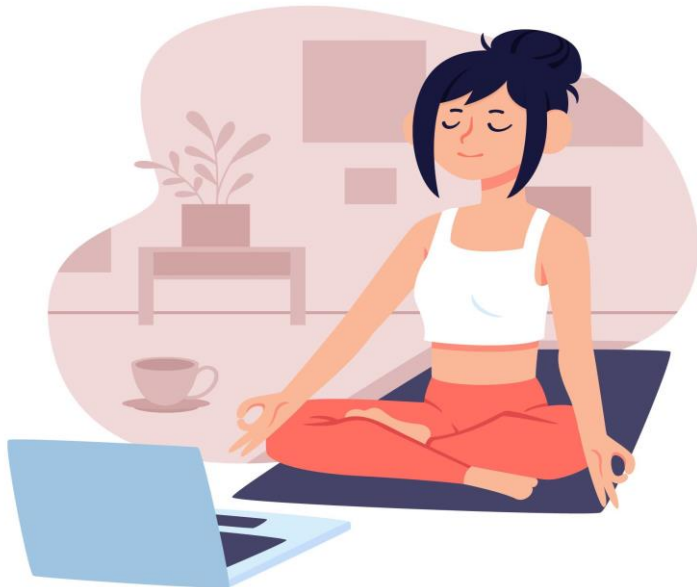


## คำถามชวนคิด



นักเรียนมีวิธีการอย่างไร  
ในการฝึกให้มีสติ

การกำหนดลมหายใจ ทำกายและจิตให้นิ่ง  
ไม่คิดฟุ้งซ่าน อาจใช้การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม  
หรือการทำโยคะประกอบ





นักเรียนฝึกทำสมาธิ

# กิจกรรม

หนูน้อยคนเก่ง





# ประโยชน์ของการเป็นผู้มีสติ



รู้จักคิดก่อนลงมือทำสิ่งต่าง ๆ



ทำให้สามารถเล่นในเวลาเรียนได้



รู้จักหน้าที่ของตนเอง



รู้จักรับผิดชอบต่อการเรียน



มีความรอบคอบ ไม่ประมาท



เกิดปัญหาในการทำงาน

ใบงานที่ ๔ เรื่อง ประโยชน์ของสติ  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง พหุจิตแจ่มใส  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ฟังเพลงและร้องเพลงอย่างมีสติ  
รายวิชา สังคมศึกษา รหัสวิชา ส๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกวิธีการสร้างสติและประโยชน์ของการมีสติ พร้อมทั้งวิธีการ  
วิธีการสร้างสติและประโยชน์ของการมีสติ จากเพื่อนอีก ๑ คน มาโดยละเอียด

### ตัวของฉัน

วิธีการสร้างสติ .....

ประโยชน์จากการมีของสติ.....

.....

.....

.....

.....

### เพื่อนของฉัน

วิธีการสร้างสติ .....

ประโยชน์จากการมีของสติ.....

.....

.....

.....

.....

# ใบงานที่ ๔

## เรื่อง ประโยชน์ของสติ



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th))



## คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

นักเรียนทำใบงานที่ ๔  
เรื่อง ประโยชน์ของสติ



## คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

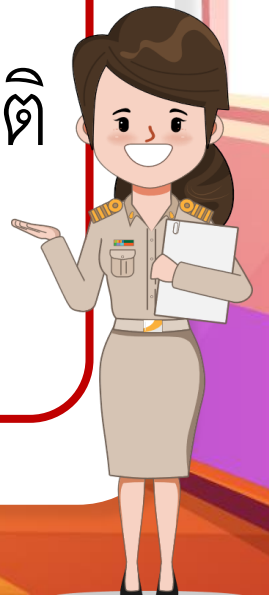
๑. แจกใบงานที่ ๔ เรื่อง  
ประโยชน์ของสติ
๒. อธิบายคำชี้แจงให้นักเรียนฟัง
๓. เดินดูนักเรียนเพื่อสอบถาม  
ความเข้าใจและให้ความ  
ช่วยเหลือตามความเหมาะสม



## ใบงานที่ ๔

### เรื่อง ประโยชน์ของสติ

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกวิธีการสร้างสติและประโยชน์ของ  
การมีสติ พร้อมทั้งวิธีการสร้างสติและประโยชน์ของการมีสติ  
จากเพื่อนอีก ๑ คน มาโดยละเอียด





## ตัวของฉัน

วิธีการสร้างสติ .....

ประโยชน์จากการมีของสติ.....

.....

.....

.....

.....

## เพื่อนของฉัน

วิธีการสร้างสติ .....

ประโยชน์จากการมีของสติ.....

.....

.....

.....

.....



# แบบประเมินตนเอง



ชั้น ป.๑ - ป.๒ ภาคเรียนที่ ๒

## แบบประเมินตนเอง

ชื่อ : \_\_\_\_\_ สกุล : \_\_\_\_\_ ชั้น \_\_\_\_\_ เลขที่ \_\_\_\_\_  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง พาจิตแจ่มใส

คำชี้แจง ๑. ระบายสีลงใน ☆ ของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้เพื่อประเมินการเรียนรู้ของ  
 นักเรียน ตามระดับการประเมินต่อไปนี้

☆ ปรับปรุง ☆☆☆ พอใช้ ☆☆☆☆ ค่อนข้างดี ☆☆☆☆☆ ดี ☆☆☆☆☆☆ ดีมาก

กิจกรรม	ระดับความสามารถ
๑. กิจกรรมบอกประโยชน์ของการสวดมนต์และแผ่เมตตา	☆☆☆☆☆
๒. กิจกรรมอธิบายการปฏิบัติให้มีสติ	☆☆☆☆☆
๓. กิจกรรมบอกการกระทำอย่างมีสติในการเล่นและการทำงาน	☆☆☆☆☆
๔. กิจกรรมบอกการกระทำอย่างมีสติในการฟังเพลงและร้องเพลง	☆☆☆☆☆

๒. นับจำนวนดาวจากตารางข้างบนเพื่อบันทึกผลการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนี้

☆ จำนวน..... ☆☆☆☆ จำนวน.....  
 ☆☆ จำนวน..... ☆☆☆☆☆ จำนวน.....  
 ☆☆☆ จำนวน.....

๓. วงกลมรอบผลการเรียนรู้ของนักเรียน โดยนับจากข้อที่ได้ดาวมากที่สุด

ปรับปรุง พอใช้ ค่อนข้างดี ดี ดีมาก

๔. วงกลมรอบระดับความชอบของกิจกรรมในหน่วยการเรียนรู้นี้

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐  
 ชอบ ชอบปานกลาง ชอบมาก



# เฉลย ใบงานที่ ๔

## เรื่อง ประโยชน์ของสติ

## ตัวของฉัน

วิธีการสร้างสติ นั่งสมาธิ/เดินจงกรม/หลับตาแล้วนับเลขตั้งแต่ ๑-๑๐๐  
ประโยชน์จากการมีของสติ.....

มีสติในการเรียนหนังสือ ทำให้เข้าใจบทเรียนมากขึ้น

มีสติในการสอบ สามารถอ่านตีความข้อสอบได้ถูกต้อง

ไม่สับสน มีสติในการเล่นกีฬา ทำให้ไม่ประสพอุบัติเหตุ

## เพื่อนของฉัน

วิธีการสร้างสติ ก่อนพูดควร สูดลม หายใจเข้า-ออกยาว ๆ ๑-๒ รอบ  
ประโยชน์จากการมีของสติ.....

จะช่วยเรียกสติให้กลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว และทำให้เรียงลำดับเรื่อง  
ที่ต้องการพูดได้ชัดเจนครบถ้วน





# ฟังเพลงและร้องเพลงอย่างมีสติ

การฟังเพลงและร้องเพลงอย่างมีสติ  
จะทำให้เราร้องเพลงได้ถูกต้อง  
ถูกทำนอง ทำให้เกิดความไพเราะ





# บทเรียนครั้งต่อไป

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙

เรื่อง **บำเพ็ญประโยชน์ต่อศาสนสถาน  
หรือสถานที่สำคัญทางศาสนา**



# สิ่งที่ต้องเตรียม

## ใบงานที่ ๑

เรื่อง บำเพ็ญประโยชน์ต่อศาสนสถาน

( สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th) )



SCHOOL

BOUTIQUE







