

รายวิชา สังคมศึกษา

รหัสวิชา ส๑๑๑๐๑
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง การกราบเบญจางคประดิษฐ์

ครูผู้สอน ครูณัฏฐ์ชญา หุ่นชื่น





การกราบ

เบญจางคประดิษฐ์





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกโอกาสในการนำการกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ไปใช้
๒. กราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ได้
๓. มีความสำรวมตั้งใจฝึกซ้อมการกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์



ทบทวนความรู้ กันหน่อย





คำถามชวนคิด

การสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย

มีประโยชน์อย่างไร





การสวดมนต์ไหว้พระจะทำให้มีจิตใจ
สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระวนกระวาย และ
มีความเบิกบานใจอยู่เสมอ

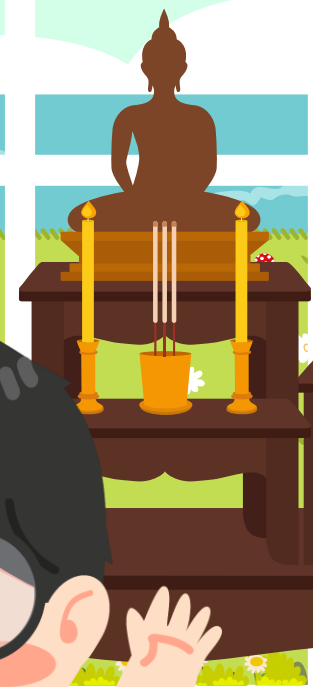




คำถามชวนคิด

เพราะเหตุใด นักเรียนควร

สวดมนต์ก่อนเข้าเรียน





เพราะขณะสวดมนต์ จิตใจเราจดจ่อ
อยู่กับบทสวดมนต์ ส่งผลให้จิตใจสงบ
ไม่ฟุ้งซ่าน เกิดสติและพร้อม
ที่จะเรียนหนังสือ





คำถามชวนคิด

การแผ่เมตตาตามีผลดี
ต่อผู้ปฏิบัติอย่างไร





การแผ่เมตตา คือ
การตั้งใจเพื่อให้สรรพสัตว์ทั้งหลายมีความสุข
ไม่มีทุกข์ เว้นจากการผูกพยาบาทต่อกัน
จึงทำให้ลดความเห็นแก่ตัวลงได้





การกราบ

เบญจางคประดิษฐ์



รับชมวิดีโอทัศน์

การกราบ

เบญจางคประดิษฐ์







สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์: การกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ -
โครงการ เท่อย่างไทย โดย ไฟ-ฟ้า ทีทีบี

เผยแพร่โดย: ttb Bank

เผยแพร่วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๐๒๑

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=3-WwkWlcyjs&t=7s>





คำถามชวนคิด

จากวิถีทัศน์ อวัยวะใน
ร่างกายของเราสัมผัสพื้น
ที่ส่วน อะไรบ้าง





คำถามชวนคิด

เพราะเหตุใด

นักเรียนควรสวดมนต์ก่อนเข้าเรียน





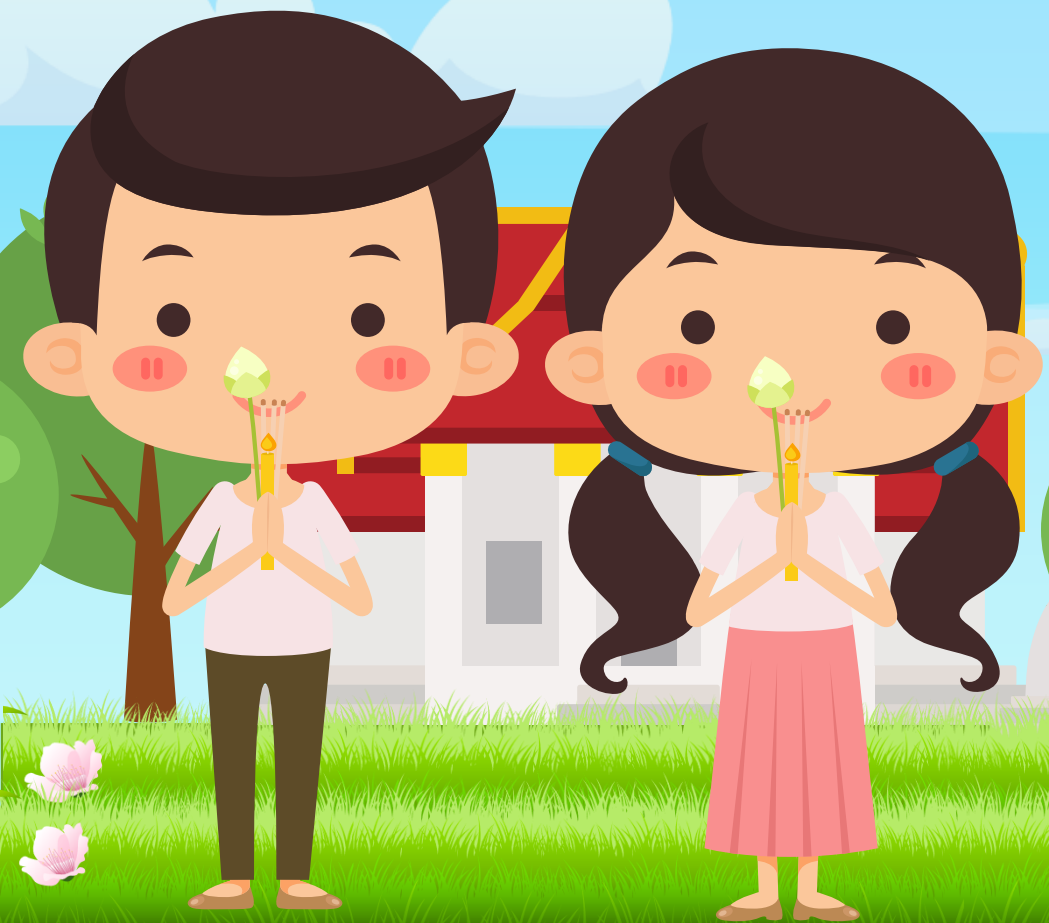
๕ ส่วน คือ **เข่าทั้ง ๒**
มือและข้อศอกทั้ง ๒
และ **หน้าผากจรดพื้น**



คำถามชวนคิด

การกราบแบบ

เบญจางคประดิษฐ์มีกี่จังหวะ





มี ๓ จังหวะ คือ
อัญชลี วันทา และอภิวาท



ร่วมด้วย ช่วยกัน



การกราบเบญจางคประดิษฐ์

ท่าเตรียม

ชาย นั่งท่าเทพบุตร

หญิง นั่งท่าเทพธิดา



การกราบเบญจางคประดิษฐ์

จังหวะที่ ๑ (อัญชลี)

ยกมือขึ้นประนมระหว่างอก ปลายนิ้วชิดกัน
เบนมือออกเล็กน้อย ไม่กางศอก



การกราบเบญจางคประดิษฐ์

จังหวะที่ ๒ (วันทา)

ยกมือขึ้นพร้อมกับค้อมศีรษะ โดยให้นิ้วหัวแม่มือ
จรดหว่างคิ้ว ปลายนิ้วชี้แนบหน้าผาก



การกราบเบญจางคประดิษฐ์

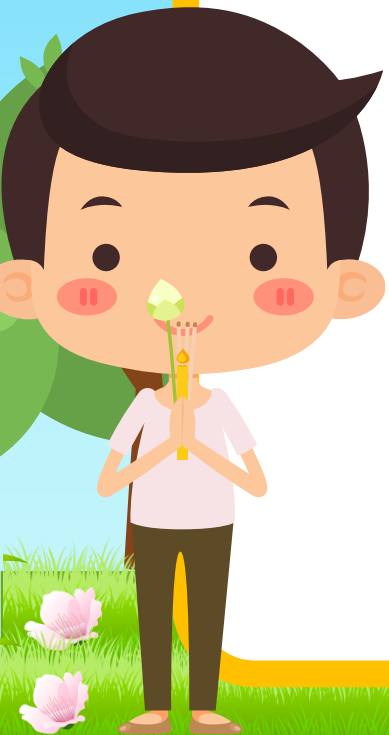
จังหวะที่ ๓ (อภิวาท)

ทอดมือลงกราบ ให้มือและแขนทั้งสองข้างลงพร้อมกัน มือคว่ำ

ห่างกันเล็กน้อย พอให้หน้าผากจรดพื้นระหว่างมือได้

ชาย ศอกทั้งสองข้างต่อจากเข่าราบไปกับพื้น หลังไม่โก่ง

หญิง ศอกทั้งสองข้างคร่อมเข้าเล็กน้อย ราบไปกับพื้น หลังไม่โก่ง





๕ ชั้นปฏิบัติ





คำถามชวนคิด

การฝึกซ้อมกราบแบบ
เบญจางคประดิษฐ์
มีประโยชน์อย่างไร





ช่วยให้เรากราบพระได้ถูกวิธี
ตามหลักพระพุทธศาสนา



๕ ขั้นสรุป บทเรียน

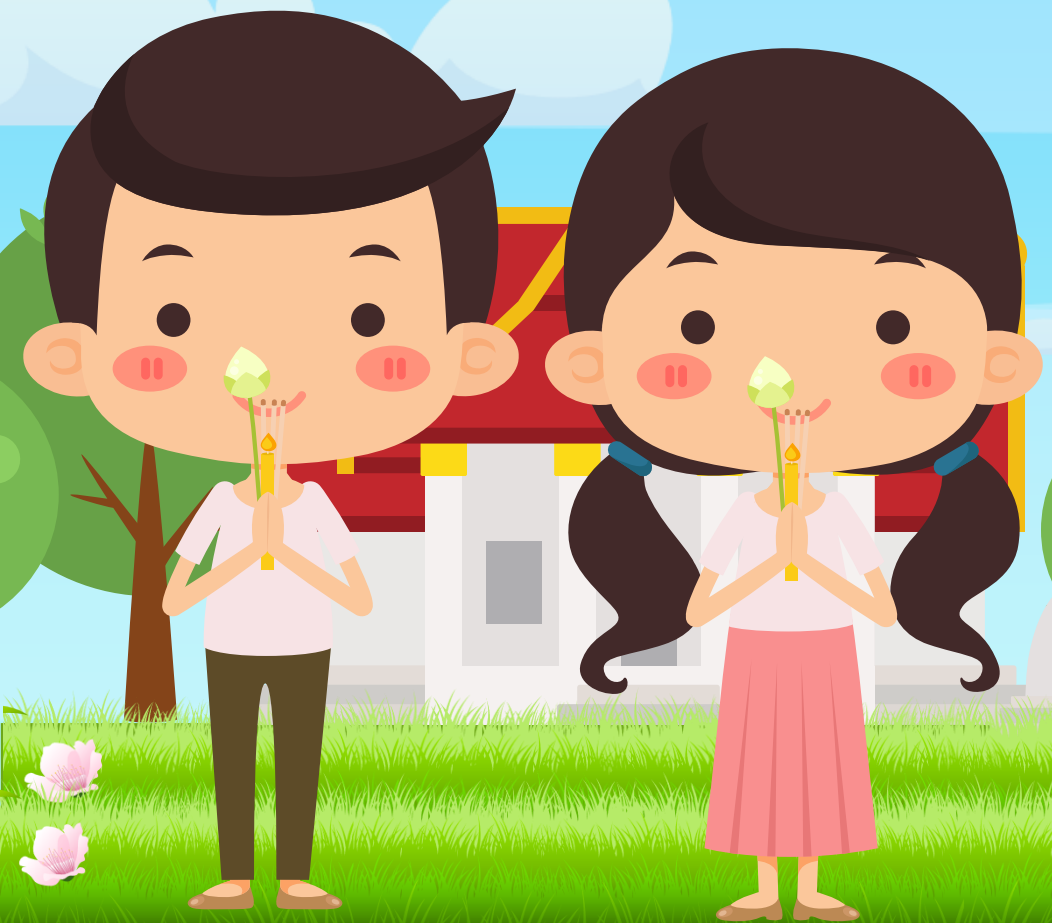




คำถามชวนคิด

การกราบแบบเบญจาง
คประดิษฐ์เราจะนำไปใช้
ในโอกาสใด





นำไปใช้ตอนไปวัด
กราบพระรัตนตรัย
นำไปใช้ตอนสวดมนต์
ไหว้พระที่บ้าน



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา



สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th

