

ใบงานที่ ๑๒ เรื่อง อานาปานสติ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พระพุทธศาสนา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง อานาปานสติ
รายวิชา สังคมศึกษา รหัสวิชา ส๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนประเมินการฝึกอานาปานสติของตนเอง และตอบคำถามต่อไปนี้

๑. ประเมินการฝึกอานาปานสติของตนเอง

รายการ	มาก	ปานกลาง	น้อย
๑.ฉันมีสติอยู่กับลมหายใจอย่างต่อเนื่อง			
๒.เมื่อฉันไม่จดจ่ออยู่กับลมหายใจ ฉันสามารถกลับมาอย่างรวดเร็ว			
๓.ฉันมีจิตที่สงบ เป็นสมาธิ			

๒. อานาปานสติ หมายความว่าอย่างไร

.....

.....

.....

๓. อานาปานสติมีประโยชน์อย่างไรในการดำเนินชีวิตของนักเรียน

.....

.....

.....