

รายวิชา สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

รหัสวิชา ส๒๒๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พระพุทธศาสนา

เรื่อง การติดตามแผน
การพัฒนาตนเองครั้งที่ ๒

ครูผู้สอน ครูภากร อุปการแก้ว





ประเด็นให้คิด

การฝึกวางแผนพัฒนาตนเอง
โดยทำกิจกรรมนั้นซ้ำ ๆ
อย่างสม่ำเสมอ ส่งผลต่อนักเรียนอย่างไร





เกม

กะหล่ำปลี

ตามหาคำตอบ



๑. นักเรียนนั่งเป็นกลุ่ม
๒. ร่วมกันร้องเพลง แล้วให้นักเรียนส่ง
“กะหล่ำปลี” ต่อกันไป
๓. เมื่อครูกดกระดิ่ง นักเรียนที่ถือ
กะหล่ำปลีต้องแคะ ๑ ชั้น
แล้วตอบคำถามที่อยู่ในชั้นนั้น



หลักธรรมที่นำไปปรับใช้

อริยสัจ ๔

อานาปานสติ

โยนิโสมนสิการแบบอรรถธรรมสัมพันธ์

โยนิโสมนสิการแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม

หลักธรรม อิทธิบาท ๔

ธรรมแห่งความสำเร็จของงาน

ฉันทะ

มีความพอใจ มองเห็นคุณค่าในสิ่งที่ทำ

วิริยะ

ความพากเพียร พยายาม

จิตตะ

ความเอาใจใส่ มุ่งมั่น และรับผิดชอบสิ่งนั้น ๆ

วิมังสา

ความตระหนักไตร่ตรองถึงเหตุ
และผลด้วยปัญญา





คำถามชวนคิด

เล่าประสบการณ์
ว่านักเรียนนำหลักธรรมไปใช้
ในการพัฒนาตนเองอย่างไร



การติดตามแผน การพัฒนาตนเอง

ครั้งที่ ๒





กิจกรรม

แลกเปลี่ยน

ประสบการณ์

คำอธิบาย

แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์
การพัฒนาตนเองในสัปดาห์ที่ผ่านมา
โดยให้แต่ละกลุ่มสรุป ข้อดีที่พบจากการพัฒนาตนเอง
และข้อบกพร่องที่ยังต้องปรับปรุง



นำเสนอผล

แลกเปลี่ยน

ประสบการณ์



ใบงาน

การติดตามการปฏิบัติ ๒



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



ใบงานที่ 18 เรื่อง การติดตามการปฏิบัติ 2

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พระพุทธศาสนา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 21 เรื่อง การพัฒนาตนเอง การติดตามการปฏิบัติ 2

รายวิชา สังคมศึกษา 3 รหัสวิชา ส22101

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ชื่อ-นามสกุล : ชั้น เลขที่

วันที่ :

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. เล่าเหตุการณ์ในสัปดาห์ที่ผ่านมา

.....
.....
.....

2. หลักธรรมที่นำไปปรับใช้

.....
.....
.....

3. สามารถทำตามแผนการพัฒนาตนเองที่วางแผนไว้หรือไม่ (เลือกตอบทำได้/ทำไม่ได้) เพราะเหตุใด

.....
.....
.....

4. ส่งผลอย่างไร

.....
.....
.....

5. สิ่งที่ยากพัฒนาในสัปดาห์ต่อไป

.....
.....
.....

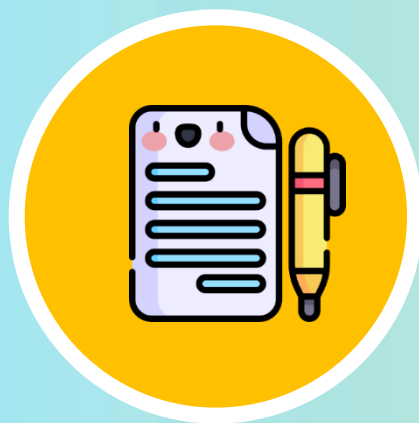
6. วางแผนในสัปดาห์ต่อไปอย่างไร

.....
.....
.....



๑. เล่าเหตุการณ์ในสัปดาห์ที่ผ่านมา
๒. หลักธรรมที่นำไปปรับใช้
๓. สามารถทำตามแผนการพัฒนาดตนเองที่วางแผนไว้หรือไม่ (เลือกตอบทำได้/ทำไม่ได้) เพราะเหตุใด
๔. ส่งผลอย่างไร
๕. สิ่งที่ยากพัฒนาในสัปดาห์ต่อไป
๖. วางแผนในสัปดาห์ต่อไปอย่างไร





นำเสนอการติดตาม

แผนการพัฒนาศักยภาพตนเอง

ครั้งที่ ๒





๑. เล่าเหตุการณ์ในสัปดาห์ที่ผ่านมา
๒. หลักธรรมที่นำไปปรับใช้
๓. สามารถทำตามแผนการพัฒนาดตนเองที่วางแผนไว้หรือไม่ (เลือกตอบทำได้/ทำไม่ได้) เพราะเหตุใด
๔. ส่งผลอย่างไร
๕. สิ่งที่ยากพัฒนาในสัปดาห์ต่อไป
๖. วางแผนในสัปดาห์ต่อไปอย่างไร





คำถามชวนคิด

ถ้าเราใช้ชีวิตไปวัน ๆ โดยไม่พัฒนาตนเอง/
ไม่ปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง
จะเกิดผลกระทบอะไรต่อนักเรียน
และความสำเร็จในอนาคต



เล่าเหตุการณ์ในสัปดาห์ที่ผ่านมา

**เพิ่มความสม่ำเสมอ
ในการออกกำลังกาย**



หลักธรรมที่นำไปปรับใช้



โยนิโสมนสิการแบบอรรถธรรมสัมพันธ์

ใช้ตั้งเป้าหมาย และหาวิธีการที่ดี

คือ ปรับให้มีตารางออกกำลังกายที่ชัดเจนและทำอย่างต่อเนื่อง
จดบันทึกทุกวันหลังออกกำลังกาย ความรู้สึกล้างทำ/อุปสรรค
เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น สร้างแรงบันดาลใจในการออกกำลังกาย

ผลที่เกิดขึ้นในระยะเวลา ๑ สัปดาห์

- สุขภาพร่างกายดีขึ้น รู้สึกสดชื่น มีพลังมากขึ้น เช่น
หายใจสะดวกขึ้น นอนหลับดีขึ้น
- จิตใจแจ่มใส และลดความเครียด การออกกำลังกาย
ช่วยคลายความเครียด ทำให้รู้สึกผ่อนคลายและมีสมาธิ
ในการทำงานดีขึ้น และมีวินัยมากขึ้น



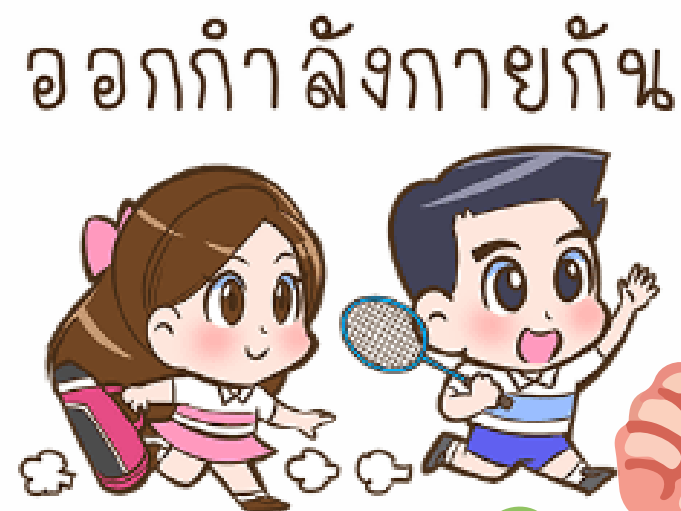
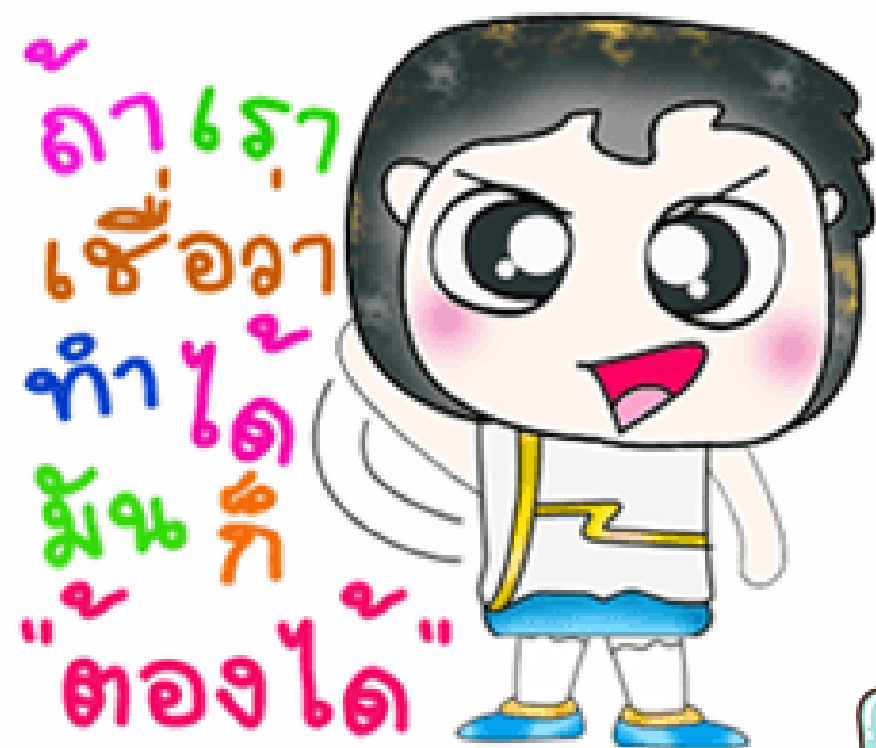


กิจกรรม

สตั๊กเกอร์

สร้างกำลังใจ...





อย่าลืมไปวิ่งนะ



สู้ๆ





สรุปบทเรียน



การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องเป็นสิ่งสำคัญ เพราะไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบ ทุกคนล้วนมีข้อบกพร่อง แต่สามารถเรียนรู้และปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นได้เสมอ โดยใช้หลักกรรมเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ช่วยให้เราจิตใจที่เข้มแข็ง มีความอดทน และดำเนินชีวิตอย่างมีสติและคุณธรรม ซึ่งจะนำไปสู่ความเจริญทั้งต่อตนเองและสังคมรอบข้าง



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การพัฒนาตนเอง การสะท้อนคิด





สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๑๙ เรื่อง การพัฒนาตนเอง
การสะท้อนคิด



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่
www.dltv.ac.th)

