

รายวิชา สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
รหัสวิชา ส๒๑๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พระพุทธศาสนา

เรื่อง การพัฒนาตนเอง : ทบทวนอริยสัจสี่ ไตรสิกขา
อานาปานสติ โยนิโสมนสิการแบบคุณโทษทางออก
เรื่อง การพัฒนาตนเอง : การวางแผน

ครูผู้สอน ครูอาทิตย์ ชัยเทพา



เรื่อง การพัฒนาตนเอง : ทบทวนอริยสัจสี่
ไตรสิกขา อานาปานสติ โยนิโสมนสิการ
แบบคุณโทษทางออก

เรื่อง การพัฒนาตนเอง : การวางแผน



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

๑. บอกแนวทางในการพัฒนาตนเองได้
๒. เชื่อมโยงหลักธรรมอริยสัจสี่, ไตรสิกขา, อานาปานสติ, และโยนิโสมนสิการกับการแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองได้



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะและกระบวนการ

๑. เขียนข้อคิด แนวทางที่จะนำมาใช้ในการพัฒนาตนเองได้
๒. วิเคราะห์ข้อบกพร่องของตนเองและเลือกใช้หลักธรรมในการวางแผนพัฒนาตนเอง พร้อมกำหนดเป้าหมายและวิธีปฏิบัติที่ชัดเจน ในช่วงหนึ่งสัปดาห์ได้



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านคุณลักษณะ

๑. เกิดความตระหนักรู้เกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง จากอริยสัจสี่ ไตรสิกขา อานาปานสติ โยนิโสมนสิการแบบคุณโทษทางออก
๒. เห็นความสำคัญของการพัฒนาตนเอง โดยใช้หลักธรรม และมีความตั้งใจในการปรับปรุงตนเองอย่างต่อเนื่อง

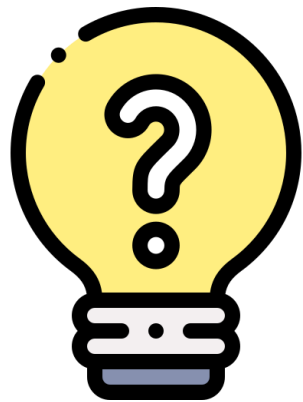


จุดประสงค์การเรียนรู้

สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

เขียนข้อคิด แนวทางที่จะนำมาใช้ในด้านความตระหนักเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง จากอริยสัจสี่ ไตรสิกขา อานาปานสติ โยนิโสมนสิการแบบคุณโทษทางออก วิเคราะห์ข้อบกพร่องของตนเองและเลือกใช้หลักธรรมในการวางแผนพัฒนาตนเอง พร้อมกำหนดเป้าหมายและวิธีปฏิบัติที่ชัดเจนในช่วงหนึ่งสัปดาห์ ด้วยเห็นความสำคัญของการพัฒนาตนเองโดยใช้หลักธรรม และมีความตั้งใจในการปรับปรุงตนเองอย่างต่อเนื่อง





๑. การศึกษาอริยสัจสี่
นักเรียนสามารถนำไปปรับใช้
ในชีวิตได้อย่างไร





แนวคำตอบ

เป็นหลักการสำคัญในการแก้ปัญหาชีวิตมี ๔ ประการ ได้แก่

๑. ทุกข์ ความไม่สบายกายไม่สบายใจ
๒. สมุทัย สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์
๓. นิโรธ สภาวะที่ทุกข์ดับไปหรือปราศจากทุกข์
๔. มรรค ข้อปฏิบัติที่เป็นเหตุให้ถึงความดับทุกข์





๒. การศึกษาไตรสิกขา
นักเรียนสามารถนำไปปรับใช้
ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

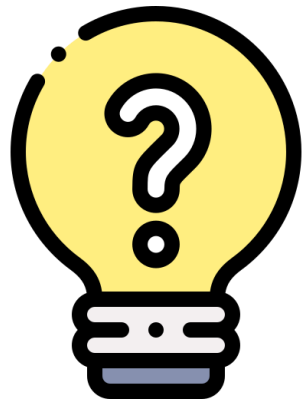




แนวคำตอบ

การใช้ในชีวิตประจำวัน : การพัฒนาตนเองตาม
ไตรสิกขาเป็นกระบวนการต่อเนื่อง เริ่มจากการมี
ศีลธรรม ฝึกสมาธิเพื่อควบคุมจิตใจ และใช้ปัญญาใน
การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล





๓. การศึกษาอานาปานสติ
สามารถนำไปปรับใช้
ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร





แนวคำตอบ

การพัฒนาจิตใจให้มีสติและรู้ตัวอยู่เสมอ
ไม่ปล่อยให้ความคิดฟุ้งซ่านหรืออารมณ์ต่าง ๆ
มาครอบงำ





๔. โยนิโสมนสิการแบบคุณโทษทางออก
สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตรประจำวัน
ได้อย่างไร





แนวคำตอบ

การพิจารณาอย่างมีเหตุผลเช่นนี้
ช่วยให้เราตัดสินใจได้อย่างรอบคอบ
และสามารถพัฒนาตนเองให้ทำสิ่งที่มีประโยชน์
และไม่เป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น





ใบงานที่ ๑๔ เรื่อง **หลักธรรมทั้งสี่อย่าง** นำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร

คำชี้แจง ให้นักเรียนระบุนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของอริยสัจสี่, ไตรสิกขา, อานาปานสติ, และ โยนิโสมนสิการแบบคุณโทษทางออก

หลักธรรม	การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
อริยสัจสี่
ไตรสิกขา
อานาปานสติ
โยนิโสมนสิการ แบบคุณโทษทางออก





แนวคำตอบใบงานที่ ๑๔ เรื่อง **หลักธรรมทั้งสี่อย่าง** นำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร

คำชี้แจง ให้นักเรียนระบุการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของอริยสัจสี่, ไตรสิกขา, อานาปานสติ, และ โยนิโสมนสิการ แบบคุณโทษทางออก

หลักธรรม	การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
อริยสัจสี่	สามารถใช้หลักอริยสัจสี่ในการวิเคราะห์ปัญหาของตัวเอง มองหาสาเหตุและหาทางแก้ไข ตามแนวทางที่ถูกต้อง ด้วยการฝึกปล่อยวางและไม่ยึดติด
ไตรสิกขา	การพัฒนาตนเองตามไตรสิกขาเป็นกระบวนการต่อเนื่อง เริ่มจากการมีศีลธรรม ฝึกสมาธิ เพื่อควบคุมจิตใจ และใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล
อานาปานสติ	การฝึกอานาปานสติเป็นวิธีที่ง่ายและสามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา เช่น เมื่อเกิดความเครียด เราสามารถหยุดพักและกำหนดลมหายใจ เพื่อดึงจิตใจกลับมาอยู่กับปัจจุบัน
โยนิโสมนสิการ แบบคุณโทษทางออก	การพิจารณาอย่างมีเหตุผลเช่นนี้ช่วยให้เราตัดสินใจได้อย่างรอบคอบ และสามารถพัฒนาตนเองให้ทำสิ่งที่มีประโยชน์และไม่เป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น



ใบงานที่ ๑๕ เรื่อง การวางแผนพัฒนาตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนวางแผนพัฒนา
ตนเองตามประเด็นดังต่อไปนี้

ข้อบกพร่องที่ต้องการแก้ไข	กิจกรรมที่เลือกใช้ในการแก้ไขข้อบกพร่อง	แผนการปฏิบัติตนในหนึ่งสัปดาห์
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

บันทึกการปฏิบัติ					
..../..../...../..../...../..../...../..../...../..../...../..../.....
เหตุการณ์	เหตุการณ์	เหตุการณ์	เหตุการณ์	เหตุการณ์	เหตุการณ์
.....
.....
.....
.....
.....
การปฏิบัติ	การปฏิบัติ	การปฏิบัติ	การปฏิบัติ	การปฏิบัติ	การปฏิบัติ
.....
.....
.....
.....
.....





ตัวอย่าง การวางแผนพัฒนาตนเอง

ข้อบกพร่องที่ต้องการแก้ไข	ลักษณะที่เลือกใช้ ในการแก้ไขข้อบกพร่อง	แผนการปฏิบัติตนในหนึ่งสัปดาห์
ขี้โมโห หงุดหงิดง่าย	คุณ โทษ ทางออก	คิดว่าโกรธไปก็ไม่มีประโยชน์ หาทางออกว่าทำอะไร จะทำให้สถานการณ์ดีขึ้น
	อานาปานสติ	ฝึกทำสมาธิ ฝึกจิตอยู่กับ ลมหายใจเข้าออก



ให้นักเรียนนำไปปฏิบัติตามแผน
พัฒนาตนเองเป็นเวลา ๑ สัปดาห์
พร้อมบันทึกผล และนำมา
แลกเปลี่ยนกันในสัปดาห์ถัดไป





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ตักบาตร (๑)



ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชา สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑



สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๑๖

เรื่อง สำหรับใส่บาตร



ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชา สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑