

รายวิชา สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

รหัสวิชา ส๒๒๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พระพุทธศาสนา

เรื่อง โยนีสมนสิกการ

แบบอรรถธรรมสัมพันธ์

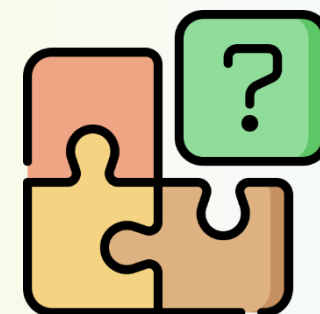
ครูผู้สอน ครูภากร อุปการแก้ว





กิจกรรม

“ชีวิตที่ใช้...หรือแค่
ไหลไปวัน ๆ”





สถานการณ์ชวนคิด

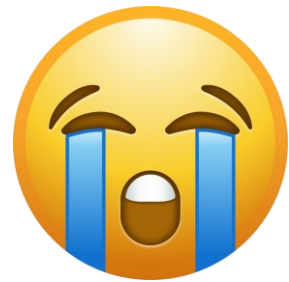


“ถ้าวันหนึ่งนักเรียนตื่นสาย กินข้าว ขึ้นรถไปเรียน
แบบเบลอ ๆ พอถึงโรงเรียนก็เรียนแบบง่วง ๆ
สັกพั๊กก็เลิก เรียนพิเศษ เล่นมือถือ กินข้าว นอน
วันรุ่งขึ้นก็ทำแบบเดิมอีก... แบบนี้คือชีวิต
แบบนี้ไหน?”





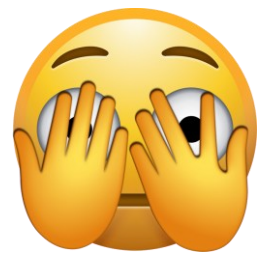
ชีวิตประจำวันแบบนี้เรียกว่าอะไร



ชีวิตไหลไปตามน้ำ



ชีวิตมีเป้าหมาย



ชีวิตติดหล่ม



ชีวิตวนลูป





คำถามที่ต้องหาคำตอบ

**ถ้าอยากมีชีวิตที่ดี
เราควรวางแผนอย่างไร**



โยนิโสমনสิการ

แบบอรรถธรรมสัมพันธ์



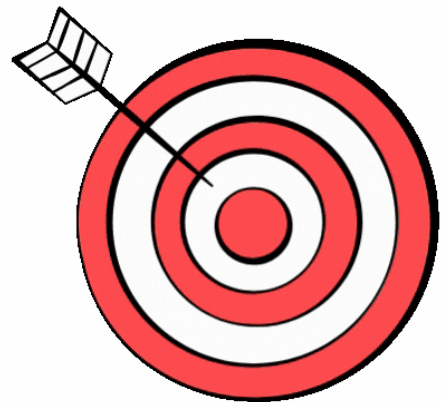


โยนิโสমনสิการ

โยนิโสমনสิการ คือ การคิดอย่างเป็นระบบ
คิดรอบด้าน เพื่อพิจารณาสิ่งต่าง ๆ
อย่างรอบคอบและถูกต้องตามเหตุผล



การคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์

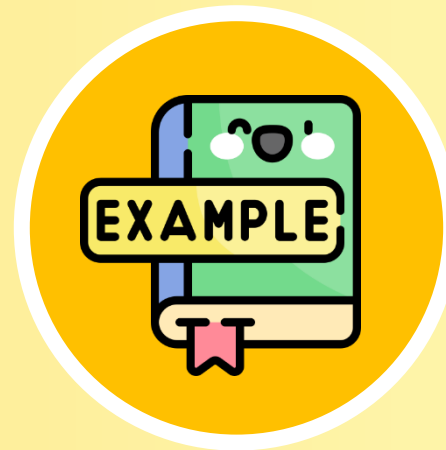


“อรรถ” คือ เป้าหมายดี ๆ

“ธรรม” คือ วิธีที่ดี หลักประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้อง

คิดแบบนี้จะช่วยให้เรากระทำต่างๆ เป็นไปอย่างถูกต้อง

และบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้



ตัวอย่าง



อรรถ (เป้าหมาย)

อยากเรียนได้เกรด ๔

ธรรม (วิธีที่ถูกต้อง)

ตั้งใจเรียน ขยันอ่านหนังสือ ทำการบ้าน ไม่ลอกเพื่อน



ผลลัพธ์: ได้เกรด ๔ ด้วยความสามารถของตัวเอง



คิดให้ถูก ตอบให้ไว

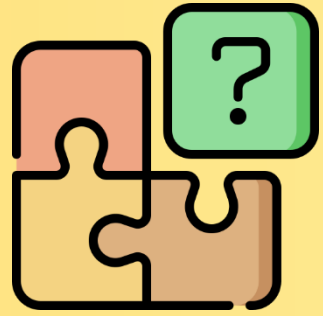




จุดประสงค์ของเกม

ให้นักเรียนฝึกคิดแบบ อรรถธรรมสัมพันธ์
คือ เชื่อมโยง “เป้าหมายที่ดี”
กับ “วิธีที่ถูกต้อง”





คำอธิบายเกม

- ครูจะขึ้น อรรถ (เป้าหมาย)
ตัวอย่าง “อยากเป็นคนที่ถูกจําไฟเพราะ”
- นักเรียน ๒ คน (ตัวแทนกลุ่ม) ยืนหน้าห้อง
มือเตรียมกดกริ่ง



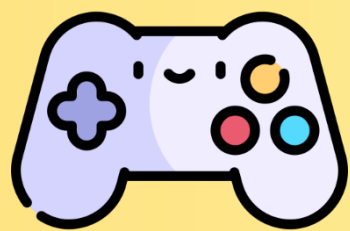


คำอธิบายเกม(ต่อ)



- เมื่อครูอ่านจบ ใครคิดคำตอบได้ก่อน
ให้ยกตกริ่ง แล้วตอบว่าวิธีที่ถูกต้องควรทำอย่างไร
อย่างน้อย ๒ ข้อ
- **ตอบถูก** ได้หัวใจสะสมคะแนน ๑ ดวง

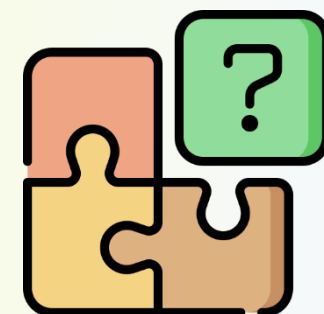




GAME

START

เริ่มเกม





ข้อที่ ๑



อรรถ (เป้าหมาย)

อย่ากเลิกตีค่มือถือ



ข้อที่ ๑



ธรรม (วิธีการที่ดี)



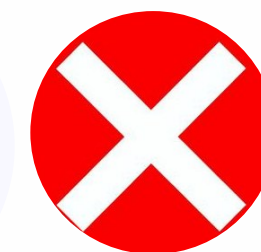
- หากกิจกรรมอื่นที่มีประโยชน์ทำแทน เช่น อ่านหนังสือ วาดรูป
- ปิดแจ้งเตือนแอปที่ไม่จำเป็น



ข้อที่ ๑



ผิดธรรมชาติ (วิธีการไม่ถูกต้อง)



เลิกใช้มือถือทันทีแบบหักดิบ โดยไม่ได้วางแผน
หรือหากิจกรรมอื่นทำแทน อาจทำให้รู้สึกเครียด
เบื่อ แล้วสุดท้ายก็กลับไปติดหนักกว่าเดิมอีก



ข้อที่ ๒



อรรถ (เป้าหมาย)

อยากให้พ่อแม่ภูมิใจ





ข้อที่ ๒



ธรรม (วิธีการที่ดี)



- ตั้งใจเรียน ขยันทำการบ้าน
- รับผิดชอบงานบ้านหรือหน้าที่ของตนเอง

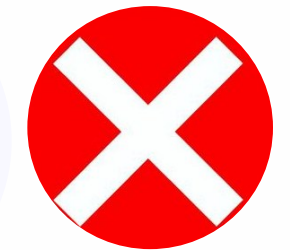




ข้อที่ ๒



ผิดธรรมดา (วิธีการไม่ถูกต้อง)



อยากให้พ่อแม่ภูมิใจ แต่ใช้วิธีสร้างภาพ
หลอกว่าเรียนเก่ง หรือลงโซเชียลหลอกคนอื่น





ข้อที่ ๓



อรรถ (เป้าหมาย)

อยากสุขภาพแข็งแรง



ข้อที่ ๓



ธรรม (วิธีการที่ดี)



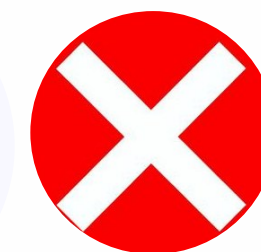
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- หลีกเลี้ยงน้ำหวาน ของทอด ของขบเคี้ยว



ข้อที่ ๓



ผิดธรรมชาติ (วิธีการไม่ถูกต้อง)



อยากสุขภาพดี แต่ใช้วิธีลดน้ำหนักผิด ๆ

เช่น อดอาหาร กินยาลดน้ำหนักผิดวิธี

ส่งผลเสียต่อร่างกาย



ข้อที่ ๔



อรรถ (เป้าหมาย)

อยากลดความเครียด





ข้อที่ ๔



ธรรม (วิธีการที่ดี)



- จัดเวลาให้สมดุลระหว่างเรียน พักผ่อน ทำกิจกรรมที่ชอบ
- ฝึกหายใจลึก ๆ หรือทำอานาปานสติ

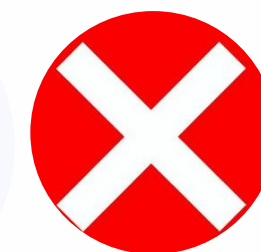




ข้อที่ ๔



ผิดธรรมดา (วิธีการไม่ถูกต้อง)



ระบายเครียดด้วยการเล่นเกมหรือดูมือถือทั้งวัน
ส่งผลให้เครียดกว่าเดิม ร่างกายไม่ได้พักผ่อน





ข้อที่ ๕



อรรถ (เป้าหมาย)

อยากเป็นที่รักของเพื่อน





ข้อที่ ๕



ธรรม (วิธีการที่ดี)



- เป็นตัวของตัวเองในทางที่ดี ไม่เอาเปรียบคนอื่น
- มีน้ำใจ รู้จักช่วยเหลือเพื่อน

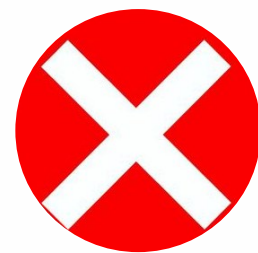




ข้อที่ ๕



ผิดธรรมดา (วิธีการไม่ถูกต้อง)



อยากเป็นที่รัก แต่ถ้าใช้วิธีทำดี
เฉพาะต่อหน้าคนอื่น หรือเอาเปรียบเพื่อน
เพื่อให้ตัวเองดูดี





ข้อที่ ๖



อรรถ (เป้าหมาย)

อยากมีอนาคตที่ดี





ข้อที่ ๖



ธรรม (วิธีการที่ดี)



- ขยันเรียน รู้จักตั้งเป้าหมายชีวิต และวางแผนอนาคต
- พัฒนาทักษะใหม่ ๆ อยู่เสมอ เช่น ภาษา การสื่อสาร การคิดวิเคราะห์

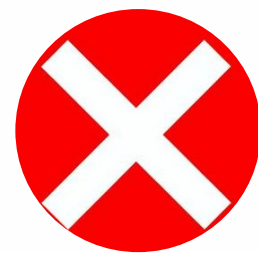




ข้อที่ ๖



ผิดธรรมดา (วิธีการไม่ถูกต้อง)



เลือกทางลัด เช่น คิดจะโกง ลอกข้อสอบ
หรือเชื่อแต่โชค ไม่คิดวางแผน
ไม่พยายามปรับปรุงตัว



คำถามท้าทาย

วิธีการที่ดี บางครั้งอาจทำได้ยาก
เราจะใช้หลักธรรมอะไรเป็นตัวช่วยเราได้บ้าง

หลักธรรม อิทธิบาท๔

ธรรมแห่งความสำเร็จของงาน

ฉันทะ

มีความพอใจ มองเห็นคุณค่าในสิ่งที่ทำ

วิริยะ

ความพากเพียร พยายาม

จิตตะ

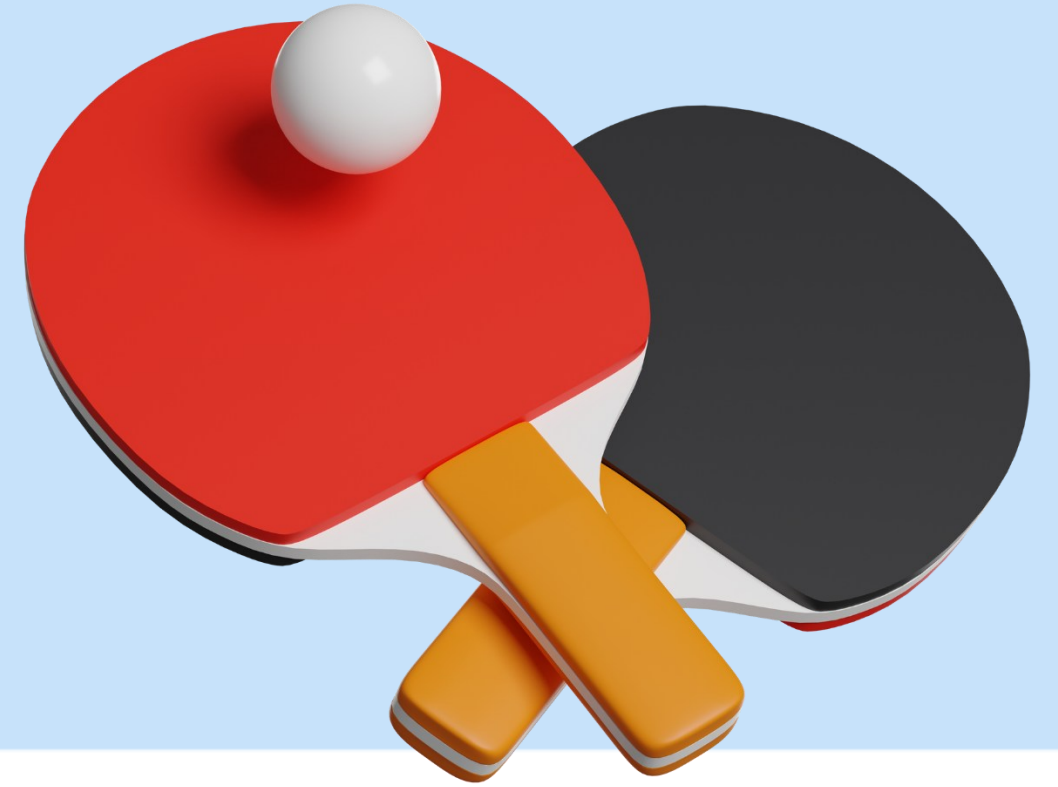
ความเอาใจใส่ มุ่งมั่น และรับผิดชอบสิ่งนั้น ๆ

วิมังสา

ความตระหนักไตร่ตรองถึงเหตุ
และผลด้วยปัญญา



G A M M E



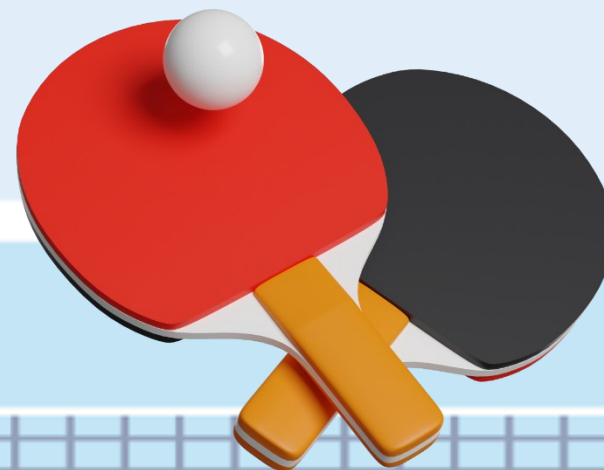
பிப்பல் கம்மு





จุดบทเรียน

GAME



ชิงแชมป์ KSSU

ฉันทะ

นักเรียนรู้สึกสนุกกับการเล่น อยากร่วมมือกับทีม
อยากให้ทีมทำสำเร็จ

วิริยะ

แม้จะทำลูกตกหลายครั้ง แต่ไม่ยอมแพ้
พยายามต่อจนสำเร็จ

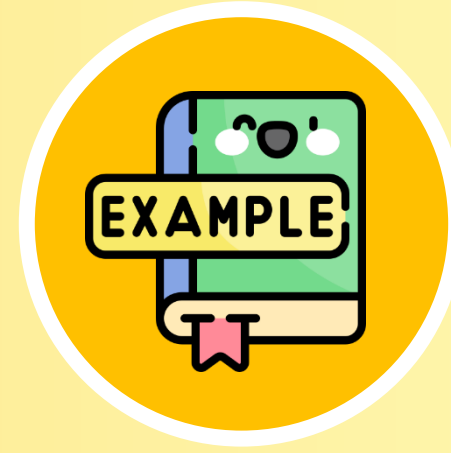
จิตตะ

ขณะคืบและส่งปิงปอง นักเรียนมีสมาธิ
จดจ่อกับจังหวะและทิศทาง

วิมังสา

ทีมปรับวิธีการส่ง เช่น เปลี่ยนมือ เปลี่ยนจังหวะ
หรือสลับคน เพื่อให้ส่งได้แม่นยำขึ้น





ตัวอย่าง



อรรถ (เป้าหมาย)

อยากสุขภาพแข็งแรง หุ่นดี

ธรรม (วิธีที่ถูกต้อง)

ควบคุมอาหาร ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ



หลักการรวม อิทธิบาท๔

ฉันทะ

อยากเห็นภาพตัวเองสุขภาพดี จึงอยากเริ่มลดน้ำหนัก

วิริยะ

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ควบคุมอาหาร
แม้บางวันจะเหนื่อยหรือไม่มีแรง

จิตตะ

ตั้งเป้าหมาย ชั่งน้ำหนักทุกสัปดาห์ ติดตามผล

วิมังสา

ลองปรับเมนูอาหาร ตรวจสอบว่าออกกำลังแบบไหนได้ผลดี



ใบงานที่ ๑๑

เรื่อง คิดแบบบรรทัดธรรมสัมพันธ์



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



ใบงานที่ 11 เรื่อง คิดแบบบรรทัดธรรมสัมพันธ์
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พระพุทธศาสนา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 เรื่อง โยนิโสมนสิการแบบบรรทัดธรรมสัมพันธ์
รายวิชา สังคมศึกษา 3 รหัสวิชา ส22101
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. ให้นักเรียนตั้งเป้าหมายด้านการเรียน และการเป็นลูกที่ดี

1.1 เป้าหมายด้านการเรียน (3 ประเด็น)

1.2 เป้าหมายการเป็นลูกที่ดี (3 ประเด็น)

2. นักเรียนกำหนดแนวทางการปฏิบัติตนอย่างไรให้เป็นไปตามเป้าหมาย

2.1 แนวทางการปฏิบัติตนให้เป็นไปตามเป้าหมายด้านการเรียน

2.2 แนวทางการปฏิบัติตนให้เป็นไปตามเป้าหมายการเป็นลูกที่ดี



กิจกรรม

Reflection

สะท้อนคิด





สถานการณ์

นักเรียน ม.๒ คนหนึ่งใกล้สอบกลางภาคแล้ว แต่เขาชอบเล่นเกมกับเพื่อนทุกเย็น ถ้าหยุดเล่นไปแล้วก็รู้สึกเครียดเกินไป แต่ถ้าเล่นมากเกินไปก็ไม่มีเวลาอ่านหนังสือ เขาจึงต้องหาทางเลือกที่ “พอดี” เพื่อไม่ให้เสียทั้งการเรียนและความสุขของตนเอง



คำถามชวนคิด

ถ้าเรานำวิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์
มาใช้กับเหตุการณ์นี้ เราควรทำอย่างไร

แนวคำตอบ



อรรถ (เป้าหมาย) : อยากรอบได้ดี และยังมีเวลาผ่อนคลาย



ธรรม (วิธีที่ถูกต้อง) : มีวินัย รู้จักพอประมาณ ไม่ตั้งหรือหย่อนไป
แบ่งเวลาให้เหมาะสม เช่น อ่านหนังสือ ๑ ชม.
แล้วเล่นเกม ๓๐ นาที หรือใช้เกมเป็นรางวัล
หลังจากทำเป้าหมายการเรียนรู้เสร็จ



สรุปบทเรียน

โยนิโสมนสิการ แบบอรรถธรรมสัมพันธ์

“อรรถ” คือ เป้าหมายดี ๆ

“ธรรม” คือ วิธีที่ดีและถูกต้อง

คิดแบบนี้จะช่วยให้เรากระทำต่าง ๆ

เป็นไปอย่างถูกต้องและบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การพัฒนาตนเอง :
ทบทวนอริยสัจ ๔ อานาปานสติ
และโยนิโสมนสิการ





สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงาน เรื่อง การพัฒนาตนเอง



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th)

