

รายวิชาสังคมศึกษา

รหัสวิชา สด๒๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง สติและสมาธิ

ครูผู้สอน ครูสุดารัตน์ จันทะแจ่ม

ครูอริษา แก้วไทรหงวน





เรื่อง

สติและสมาธิ





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายความหมายของสติและสมาธิได้
๒. ฝึกสติและสมาธิเบื้องต้นได้
๓. เห็นประโยชน์ของการมีสติและสมาธิได้





วีดิทัศน์

เรื่อง กระต่ายตื่นตูม



เรื่อง กระต่ายตื่นตูม

สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

จาก ครูโอ สื่อการเรียนการสอน

เรื่อง กระจายดินตุม

วันที่สืบค้น ๑ ธ.ค. ๒๕๖๔

แหล่งที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=qVcdFT3c4Dc>





คำถาม

การที่กระต่ายขาดสติ
ส่งผลเสียอย่างไรบ้าง





ทำให้สัตว์ตัวอื่น ๆ

ได้รับบาดเจ็บและล้มตาย





สถานการณ์

มีสติหรือไม่





คำถาม

๑. เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้น
๒. สาเหตุที่แนนจดจำสิ่งที่ต้องทำไม่ได้
คืออะไร





ไม่มีสติ ไม่ได้จัดจ่อ
กับสิ่งที่ต้องทำ





คำถาม

๓. มีวิธีใดที่จะช่วยให้เรามีสติ

พยายามฝึกจิตใจให้จดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำ
และฝึกนั่งสมาธิ





สติและสมาธิ

เรื่องราวของแนนทำให้เราเห็นว่า
สติเป็นเครื่องมือสำคัญในการดำเนินชีวิต





สติ

สติ คือ ความระลึกได้ ความรู้สึกรู้ตัวอยู่เสมอ
ไม่ประมาท ไม่พลั้งเผลอ



สมาธิ

สมาธิ คือ ความตั้งมั่น มีใจจดจ่อ
ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง



วีดิทัศน์

เรื่อง การฝึกสติ

และสมาธิเบื้องต้น

การฝึกสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจ



สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

จาก ครูโอ สื่อการเรียนการสอน

เรื่อง การฝึกสติ และสมาธิเบื้องต้น

วันที่สืบค้น ๑ ธ.ค. ๒๕๖๔

แหล่งที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=wKCZ8L6l67c>





สมาธิ

๑. นั่งขัดสมาธิ
มือขวาทับมือซ้าย





สมาธิ

๒. นั่งตัวตรง หลับตา

๓. กำหนดลมหายใจ

หายใจเข้า ก็ให้รู้ว่าหายใจเข้า
หายใจออก ก็ให้รู้ว่าหายใจออก





คำถาม

นักเรียนคิดว่า การนั่งสมาธิ
ทำให้เรามีสติได้อย่างไร





กิจกรรม

ฝึกสติและสมาธิ





กิจกรรม

เพลง กูก กูก ไก่

กูก กูก ไก่ เลี้ยงลูกมาจนใหญ่

ไม่มีนมให้ลูกกิน

ลูกร้อง เจ็บ เจ็บ

แม่ก็เรียกไปคูดิน

ทำมาหากินตามประสาไก่เอ๋ย





กิจกรรม

เพลง ตีมนม

ตี๋ม ตี๋ม ตี๋ม

เรามาตี๋ม ตี๋ม นมกันเถอะ

ตี๋มแล้ว อย่าทำเลอะเทอะ

ตี๋มแล้ว อย่าทำเลอะเทอะ

ตี๋มนมเยอะ ๆ ร่างกายแข็งแรง





คำถาม

ถ้าทุกคนมีสติอยู่เสมอจะก่อให้เกิด
ประโยชน์อย่างไร





ประโยชน์ของการมีสติ

๑. ทำให้รู้ตัวตลอดเวลา จึงทำสิ่งต่าง ๆ
ได้ไม่ผิดพลาด





ประโยชน์ของการมีสติ

๒. มีสติใส่ใจการเรียนทำให้ความจำดี





ประโยชน์ของการมีสติ

๓. พุฒและทำเฉพาะสิ่งที่ถูกต้อง
และมีประโยชน์





จิตใจสงบ



เกิดปัญญา

ประโยชน์
ของการมีสมาธิ



ผลการเรียนดีขึ้น



มีความจำดี

แบบประเมินการนั่งสมาธิ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



แบบประเมินการนั่งสมาธิ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง หลักธรรมน้อมนำจิตใจ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง สติและสมาธิ
รายวิชา สังคมศึกษา รหัสวิชา ส๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง : ให้นักเรียนฝึกนั่งสมาธิ ให้ครูประเมินผลตามสภาพจริง

รายการประเมิน	๓	๒	๑
๑. ระยะเวลา			
๒. ความถูกต้อง			
๓. การสำรวมทางกาย วาจา ใจ			
รวม			

เกณฑ์การให้คะแนน

๓ คะแนน หมายถึง ปฏิบัติได้ถูกต้อง

๒ คะแนน หมายถึง ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมผิดเล็กน้อย

๑ คะแนน หมายถึง ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมผิดเป็นส่วนใหญ่

เกณฑ์การตัดสินระดับคุณภาพ

คะแนน ๗-๙ หมายถึง ดี

คะแนน ๔-๖ หมายถึง พอใช้

คะแนนต่ำกว่า ๓-๓ หมายถึง ปรับปรุง



กิจกรรมของปลายทางในวันนี้



คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

ให้นักเรียนฝึกนั่งสมาธิ
ให้ครูประเมินผลตามสภาพจริง



คำชี้แจงกิจกรรมครู

๑. แจกแบบประเมินการนั่งสมาธิ
๒. เดินดูนักเรียนในชั้นเรียนคอยให้คำแนะนำนักเรียน

แบบประเมิน การนั่งสมาธิ



แบบประเมินการนั่งสมาธิ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง หลักธรรมน้อมนำจิตใจ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง สติและสมาธิ
รายวิชา สังคมศึกษา รหัสวิชา ส๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง : ให้นักเรียนฝึกนั่งสมาธิ ให้ครูประเมินผลตามสภาพจริง

รายการประเมิน	๓	๒	๑
๑. ระยะเวลา			
๒. ความถูกต้อง			
๓. การสำรวมทางกาย วาจา ใจ			
รวม			

เกณฑ์การให้คะแนน

๓ คะแนน หมายถึง ปฏิบัติได้ถูกต้อง

๒ คะแนน หมายถึง ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมผิดเล็กน้อย

๑ คะแนน หมายถึง ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมผิดเป็นส่วนใหญ่

เกณฑ์การตัดสินระดับคุณภาพ

คะแนน ๗-๙ หมายถึง ดี

คะแนน ๔-๖ หมายถึง พอใช้

คะแนนต่ำกว่า ๓-๓ หมายถึง ปรับปรุง



สรุปบทเรียน

สติและสมาธิเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะนำพา
ชีวิตของคนไปในทิศทางที่ถูกต้อง เป็นประโยชน์
และเกิดความสุขแก่ชีวิตและสังคม





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง มารยาทชาวพุทธ



สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๑ เรื่อง มารยาทชาวพุทธ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th





