

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

สาระการเรียนรู้ ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง หลักธรรมในวิถีไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง สร้างปัญญาด้วยตนเอง จำนวน 2
ชั่วโมง

สาระที่ 1 ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม

มาตรฐาน ส 1.1 รู้และเข้าใจประวัติ ความสำคัญ ศาสดา หลักธรรมของ
พระพุทธศาสนาหรือศาสนาที่ตนนับถือและศาสนาอื่น มีศรัทธาที่ถูกต้อง ยึดมั่นและปฏิบัติ
ตาม หลักธรรมเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข
ตัวชี้วัด

มาตรฐาน ส 1.1 ม.1/5 อธิบายพุทธคุณ และข้อธรรมสำคัญในกรอบอริยสัจ ๔ หรือ
หลักธรรมของศาสนาที่ตนนับถือ ตามที่กำหนด เห็นคุณค่าและนำไปพัฒนา แก้ปัญหาของตนเอง
และครอบครัว

สาระการเรียนรู้แกนกลาง

พระรัตนตรัย (พุทธคุณ 9)

อริยสัจ 4

ทุกข์ (ชั้น 5)

สมุทัย (หลักกรรม, อบายมุข 6)

นิโรธ (สุข 2 กิเลส)

มรรค (ไตรสิกขา กรรมฐาน 2 ปธาน 4 โภสถ 3 มงคล 38)

1 สาระสำคัญ

การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบหรือการฝึกสมาธิ และการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้
แจ้งตามเป็นจริง หรือการเจริญปัญญา เพื่อให้ปัญญาเกิดความเห็นแจ้งตามความเป็นจริงของสิ่ง
ทั้งหลายตามความเป็นจริง

2 จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายหลักธรรมเรื่องการการบริหารจิตและเจริญปัญญาได้

2.สามารถนำหลักธรรมคำสอนของการบริหารจัดการและเจริญปัญญาไปเป็นหลักในการดำเนินชีวิตได้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีความสนใจใฝ่เรียนรู้
2. ซื่อสัตย์สุจริต

3. สาระการเรียนรู้

หลักธรรมในการบริหารจัดการ

กรรมฐาน

- สมถกรรมฐาน
- วิปัสณากรรมฐาน

4. กิจกรรมการเรียนรู้

4.1 ขั้นเตรียม

- 1) นักเรียนสวดมนต์ไหว้พระ และนั่งสมาธิประมาณ 5 นาที
- 2) แจกจุดประสงค์การเรียนรู้ ข้อที่ 1 และ 2
- 3) นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนเรื่องการบริหารจิต เจริญปัญญา จำนวน 10 ข้อ

4.2 ขั้นสอน

4.2.1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

สนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการตั้งมั่นในความสงบโดยการปฏิบัติสมาธิเป็นการช่วยระงับกิเลสทำให้จิตใจสงบปราศจากอาวธ

4.2.2 ขั้นประกอบกิจกรรม

ขั้นศีล

ครูเล่าถึงคุณประโยชน์ของการฝึกสมาธิ เพราะทำให้เราไม่ฟุ้งซ่านเพราะสมาธิเป็นส่วนที่สำคัญในการหลุดพ้นจากกิเลสและตัณหา

ขั้นสมาธิ

ให้นักเรียนคิดด้วยความสงบว่า จะนำแบบอย่างการดำเนินชีวิตและหลักธรรมของพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างไร ร่วมกันอภิปราย

ขั้นปัญญา

- 1) นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ 8 เรื่องมงคล การบริหารจัดการ
- 2) เมื่อนักเรียนศึกษาใบความรู้เสร็จแล้วให้นักเรียนเลือกกลุ่มกันเอง

- 3) นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันตามหลักธรรมที่ได้รับตามประเด็นในใบงานที่ 8
- 4) นักเรียนกลุ่มเดิมศึกษากรณีตัวอย่างจากใบความรู้ที่ 8.1
- 5) นักเรียนวิเคราะห์ใบงานที่ 8.1 ตามวิธีคิดแบบสามัญลักษณ์

4.3 ขั้นสรุป

- 1) ให้นักเรียนร่วมกันสรุปถึงการนำหลักธรรมในการดำเนินชีวิต
- 2) ทำแบบทดสอบหลังเรียน การบริหารจัดการ จำนวน 10 ข้อ

5. สื่อการเรียนรู้

- 1) ใบความรู้ที่ 8 เรื่อง การบริหารจัดการ
- 2) ใบความรู้ที่ 8.1 ศึกษากรณีตัวอย่าง
- 3) ใบงานที่ 8 เรื่องการบริหารจิต
- 4) ใบงานที่ 8.1 วิเคราะห์วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์จากกรณีตัวอย่าง

6. แหล่งการเรียนรู้

- 1) ห้องสมุดโรงเรียนเทศบาลศรีบุญยานุสรณ์
- 2) ค้นหาด้วยตนเองจาก อินเทอร์เน็ต

7. การวัดและประเมินผล

7.1 วิธีวัดและประเมินผล

- 1) ทดสอบก่อนเรียน - หลังเรียน
- 2) ใบงานที่ 8 และใบงานที่ 8.1

7.2 เครื่องมือวัด

- 1) แบบทดสอบก่อนเรียน - หลังเรียน
- 2) แบบวัดใบงานที่ 8 และใบงานที่ 8.1

7.3 เกณฑ์การวัดและการประเมินผล

- 1) ตรวจแบบทดสอบ โดยมีเกณฑ์พิจารณาการผ่านเกณฑ์คิดเป็นร้อยละ 60
- 2) ตรวจใบงานที่ 8 และใบงานที่ 8.1

ใบความรู้ที่ 8

เรื่อง สร้างปัญญาด้วยตนเอง

การบริหารจิต หมายถึง การบำรุงรักษาจิตให้เข้มแข็งผ่องใสบริสุทธิ์ ซึ่งต่างกับการบริหารกาย เพราะการบริหารกายต้องทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวอยู่เสมอแต่การบริหารจิต จะต้องฝึกฝนให้จิตสงบนิ่งอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ ซึ่งการฝึกจิตให้สงบ คือการทำสมาธินั่นเองสมาธิ หมายถึง ภาวะของจิตที่ตั้งมั่น กำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือ เรื่องใดเรื่องหนึ่งติดต่อกันเป็นเวลานานๆ ไม่ฟุ้งซ่านไปหาสิ่งอื่นหรือเรื่องอื่นจากสิ่งที่กำหนด ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งหรืออารมณ์เดียวและจิตตั้งมั่นนั้นจะต้องเป็นกุศล ลักษณะของสมาธิ คือ จิตจะเกิดความสงบ เยือกเย็น สบายใจ มีความผ่อนคลาย เิบอิมใจ ปลอดโปร่ง และมีความสุข

การทำจิตใจให้ผ่องใสหรือการฝึกจิต คือ การฝึกจิตให้มีสติสามารถควบคุมจิตใจให้จดจ่อ กับสิ่งที่เรากระทำ โดยระลึกอยู่เสมอว่า ตนกำลังทำอะไรอยู่ ต้องทำอะไร พร้อมๆกับระมัดระวัง ไม่ให้เกิดความผิดพลาดหรือมีสมาธินั่นเอง เป็นการควบคุมจิตใจให้จดจ่อแน่วแน่อยู่กับสิ่งใด สิ่งหนึ่ง โดยไม่เปลี่ยนแปลงจนกว่าจะหยุดทำสมาธิอุบายที่จะทำให้เกิดสมาธิ

การปฏิบัติที่จะทำให้เกิดสมาธิ จะต้องมียุทธวิธีหรือหลักการที่เหมาะสม เราเรียกว่า กัมมัฏฐาน ซึ่งแปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน(ทางใจ) แบ่งออกเป็น 2 ประเภท

1. สมถกัมมัฏฐาน คืออุบายสงบใจหรือวิธีฝึกอบรมจิตให้เป็นสมาธิ เพื่อเป็นการระงับ นิรณันเป็นสิ่งที่ปิดกั้นจิตไว้ ไม่ให้บรรลุความดี เป็นอกุศลธรรมที่คอยทำลายล้างความดี มี 5 อย่าง เรียกว่า นิรณัน 5 ได้แก่

กามฉันทะ ความพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส อันเป็นวิสัยของกามารมณ์

พยาบาท ความผูกโกรธ จ้องล้างจ้องผลาญ

ถีนมิทธะ ความง่วงเหงาหาวนอน ในขณะที่เจริญสมณธรรม

อุทธัจจกุกกัจะ ความคิดฟุ้งซ่าน และความรำคาญหงุดหงิด

วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยในผลของการปฏิบัติ ไม่แน่ใจว่าจะมีผลจริงตามที่คิดไว้หรือไม่

2. วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ อุบายเรื่องปัญญาหรือวิธีฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ตามที่ เป็นจริงโดยการพิจารณาให้เห็นถึงนามรูป ซึ่งจะสามารถทำลายอวิชชาลงได้สมถะและวิปัสสนา ต่างก็เป็นปัจจัยซึ่งกันและกันกล่าวคือ เมื่อปฏิบัติสมาธิจนสงบจิตใจไม่ฟุ้งซ่าน ซึ่งจะเป็นพื้นฐานให้ อบรมปัญญาได้ เมื่อเกิดปัญญารู้แจ้งก็จะกำจัดอวิชชาลงได้ ซึ่งจะส่งผลมายังจิตให้สงบ เยือกเย็น มากยิ่งขึ้น

ใบงานที่ 8

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

1. ถ้านักเรียนฝึกบริหารจัดการและเจริญปัญญานักเรียนจะได้รับผลอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

2. ให้นักเรียนอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสมถกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐานมีลักษณะอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

3. จงอธิบายขั้นตอนการฝึกบริหารจัดการมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....



ชื่อ เลขที่ ชั้น

ใบความรู้ที่ 8.1

ศึกษากรณีตัวอย่าง

สุพรชัย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสมุทรสาคร เป็นนักเรียนที่มีความประพฤติเรียบร้อยและเรียนหนังสือเก่งมากผลการเรียนอยู่ใน ระดับเกรด 4 ทุกวิชาเป็นที่รักของเพื่อน ๆ ร่วมชั้นเรียนและคุณครูทุกคน ที่สุพรชัยเป็น อย่างนี้เพราะสุพรชัยจะเป็นคนที่แสวงหาความรู้อยู่เสมอจากการอ่านหนังสือ การสนทนา แลกเปลี่ยนกับผู้อื่นอยู่เสมอนอกจากนี้สุพรชัยยังสนใจสนทนาธรรมกับพระอาจารย์ที่ มาสอนวิชาพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการสร้างปัญญาให้กับตนเอง สุพรชัยนำคำแนะนำ ที่ได้จากพระอาจารย์ไปปฏิบัติจนเกิดผลเมื่อเป็นเช่นนี้ครูประจำชั้นจึงให้สุพรชัยมาแนะนำ การฝึกบริหารจิตและเจริญปัญญาให้กับเพื่อนนักเรียนในชั้นได้นำไปเป็นแบบอย่าง สุพรชัยมีความสุขมากเมื่อได้แนะนำสิ่งดี ๆ เหล่านี้ให้กับเพื่อน ๆ เมื่อกลับถึงบ้านจึง ได้เล่าให้คุณพ่อและคุณแม่ฟัง ท่านทั้ง 2 ภูมิใจในตัวสุพรชัยมาก

การปฏิบัติตนของสุพรชัยส่งผลให้สุพรชัยได้รับการคัดเลือกจาก โรงเรียนให้ได้รับรางวัลนักเรียนดีเด่น ของโรงเรียนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เพื่อน ๆ





ชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง ผลที่เกิดขึ้นของการปฏิบัติบริหารจัดการและเจริญปัญญาแล้ว
ตอบประเด็นคำถามต่อไปนี้

1. บุคคลในตัวอย่างเรียนอยู่ชั้นไหน

.....

.....

2. นักเรียนคิดว่าสุพรรชัยสนทนากับพระอาจารย์เพื่อจุดประสงค์อะไร

.....

.....

.....

3. ทำไมสุพรรชัยจึงต้องสนทนาธรรมกับพระอาจารย์ที่มาสอนวิชาพระพุทธศาสนาด้วยทั้ง ๆ ที่ตัว
เขาเองก็เก่งอยู่แล้ว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. นักเรียนคิดจะนำแบบอย่างสุพรรชัยมาใช้หรือไม่ เพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

ชื่อ เลขที่ ชั้น

แบบทดสอบก่อนเรียน

แผนจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่องสร้างปัญญาด้วยตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียว

1. ข้อใดเป็นส่วนหนึ่งของคำสมาทานกรรมฐาน ก. อิมานัง กะตะวา อัตตะภาวัง ค. มหากัง ปริจจะขามิ ข. อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ค. อภัยปัชฌา โหนตุ ง. สังฆัง นะมามิ	5. การบริหารจัดการมีความหมายว่าอย่างไร ก. การฝึกจิตให้เป็นสมาธิ ข. การเตรียมร่างกาย ค. การฝึกให้เกิดปัญญา ง. การทำร่างกายให้เป็นปกติ
2. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการทำอานาปานสติ ก. ทำให้ไม่เครียด ข. ทำให้สุขภาพจิตดี ค. ทำให้จิตใจสงบเป็นสมาธิ ง. ทำให้เกิดความสามารถพิเศษระลึกรู้ได้	6. การเจริญปัญญามีความหมายว่าอย่างไร ก. การกำหนดลมหายใจเข้า - ออก ข. การทำอานาปานสติ ค. การฝึกให้เกิดปัญญาด้วยการฟัง คิด และทำ ง. การเตรียมร่างกายให้พร้อมเพื่อฝึกสมาธิ
3. ข้อใดเป็นสมาธิพร้อม ก. การนั่งหลับตา ข. การเล่นกีฬา ค. การนอนหลับ ง. การฟังกลีณ	7. ลักษณะใดที่เรียกว่าผู้ที่ได้รับการพัฒนาแล้ว ก. ผู้ที่กล้าแสดงออกทางความคิด ข. ผู้ที่เชื่อมั่นในตนเองสูง ค. ผู้ที่เรียกตัวเองว่าผู้เจริญ ง. ผู้ที่สามารถควบคุมจิตใจให้อยู่ในสภาพปกติทุกสถานการณ์
4. สมาธิในข้อใดที่ทำให้ร่างกายและจิตใจได้พักผ่อน ก. สมาธิเพ่ง ข. สมาธิพร้อม ค. สมาธิพัก ง. สมาธิเพื่อ	8. ปัญญาที่เกิดจากความคิด การฟัง และการอ่านเรียกว่าอย่างไร ก. ภาวนมยปัญญา ข. จินตามยปัญญา ค. พุทธปัญญา ง. ตติยปัญญา

9.การคิดที่ถูกต้องลึกซึ้งหมายถึงข้อใด ก. โยนิโสมนสิการ ข. คุณค่าแท้ที่ควรได้รับ ค. การคิดที่มุ่งประโยชน์ตนเอง ง. การคิดให้ผู้อื่นพ้นทุกข์	10. เป้าหมายในการบริหารจัดการที่แท้จริงคืออะไร ก. การทำสมาธิเพื่อความเจริญงอกงาม ข. ทำจิตให้สงบ แน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ค. การบริหารจัดการให้เป็นไปตามแบบแผน ง. การคิดด้วยจิตที่พร้อมทุกส่วน
--	---

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
แผนจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง สร้างปัญญาด้วยตนเอง

ข้อที่	คำตอบ	ข้อที่	คำตอบ
1	ก	6	ก
2	ง	7	ง
3	ข	8	ข
4	ก	9	ก
5	ก	10	ข

แบบทดสอบหลังเรียน

แผนจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่องสร้างปัญญาด้วยตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียว

1. ข้อใดเป็นส่วนหนึ่งของคำสมาทานกรรมฐาน ก. ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพเจ้าขอน้อมถวายต่อพระรัตนตรัย ข. พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ชอบได้ด้วยพระองค์เอง ค. พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน ง. พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าปฏิบัติดีแล้ว	5. การฝึกจิตให้เป็นสมาธิมีความเจริญงอกงามหมายถึงข้อใด ก. การทำร่างกายให้เป็นปกติ ข. การฝึกให้เกิดปัญญา ค. การบริหารจิต ง. การบริหารกาย
2. ข้อใดคือประโยชน์ของการเจริญสมาธิอานาปานสติถูกต้องที่สุด ก. สุขภาพจิตและสุขภาพกายดีกว่าคนอื่น ข. ทำให้จิตใจเข้มแข็งและอยู่เย็นเป็นสุข ค. ทำจิตใจสงบเป็นสมาธิก่อให้เกิดปัญญา ง. เมื่อเกิดปัญญาเราสามารถรู้ปัญหาโดยไม่ต้องอาศัยผู้อื่น	6. การฝึกให้เกิดปัญญาด้วยการฟัง คิด และทำมีความหมายตรงกับข้อใด ก. การเจริญปัญญา ข. การกำหนดลมหายใจเข้า - ออก ค. การทำอานาปานสติ ง. การเตรียมร่างกาย
3. การเล่นเกมฝึกจัดเป็นสมาธิแบบใด ก. สมาธิพัก ข. สมาธิพร้อม ค. สมาธิเพ่ง ง. สมาธิเพื่อ	7. ลักษณะของผู้ที่ควบคุมจิตให้อยู่ในสภาพปกติทุกสถานการณ์เราเรียกผู้นั้นว่าอย่างไร ก. ผู้ที่กล้าแสดงออกทุกสถานการณ์ ข. ผู้ที่เตรียมความพร้อมทุกสถานการณ์ ค. ผู้ที่ได้รับการพัฒนาแล้ว ง. ผู้ที่เรียกตนเองว่าผู้เจริญ
4. ข้อใดจัดเป็นสมาธิพัก ก. ร่างกายและจิตใจสงบนิ่ง ข. ร่างกายและจิตใจต่างทำหน้าที่ของตน ค. ร่างกายหลับสบายจิตใจว้าวุ่นเป็นบางครั้ง ง. ร่างกายและจิตใจได้พักผ่อน	8. ปัญญาที่เกิดจากการลงมือทำหรือฝึกฝนให้เกิดทักษะเรียกว่า ก. พุทธปัญญา ข. ภาวนามยปัญญา ค. ตติยปัญญา ง. จินตมยปัญญา

9. การคิดแบบโยนิโสมนสิการคือการคิดแบบใด ก. การคิดที่มีการยับยั้ง ข. การคิดที่มุ่งประโยชน์ส่วนรวม ค. การคิดที่ทำให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ง. การคิดที่ถูกต้องลึกซึ้ง	10. เราฝึกการบริหารจิตที่แท้จริงแล้วเพื่ออะไร ก. ทำจิตให้สงบแน่วแน่ไม่ฟุ้งซ่าน ข. ทำให้มีสมาธิและบุคลิกที่ดี ค. เพื่อเป็นวิทยาทานแก่ผู้อื่น ง. เพื่อแผ่เมตตาให้กับตนเองและผู้อื่น
---	--

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน
แผนจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่องสร้างปัญญาด้วยตนเอง

ข้อที่	คำตอบ	ข้อที่	คำตอบ
1	ก	6	ก
2	ค	7	ค
3	ข	8	ข
4	ง	9	ง
5	ค	10	ก