

ภาคผนวก ก



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย คณะศึกษาศาสตร์

โทร. 1223

ที่ ทม.0510/๒๕๖4

วันที่ 15 มิถุนายน 2537

เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งข้าราชการเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ด้วย นางสาววิมลลักษณ์ จุลยศรี นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของการใช้การสอนตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิส เพื่อพัฒนาจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่1" ซึ่งการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ และพิจารณาเนื้อหาของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แบบสังเกตพฤติกรรมและแบบทดสอบการตัดสินใจ ก่อนนำไปใช้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น พิจารณาแล้วเห็นว่า อาจารย์ปรีชา เครือวรรณ ตำแหน่งอาจารย์ ประจำภาควิชาประเมินผลและวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เป็นผู้มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขออนุญาตแต่งตั้งบุคคลดังกล่าวเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของเครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่นหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้


 (นายสมพงษ์ จันทรโพธิ์ศรี)
 อธิบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ทม 0510/3525

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

/5 มิถุนายน 2537

เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งข้าราชการเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการการประถมศึกษาจังหวัดอุบลราชธานี

ด้วย นางสาววิมลลักษณ์ จलयศรี นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการใช้การสอนตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิส เพื่อพัฒนาจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1" ซึ่งในการศึกษาค้นคว้าจำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของแผนการสอนจริยธรรม ก่อนที่จะนำไปใช้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น พิจารณาแล้วเห็นว่า นางนวลถนอม จलयศรี ผู้อำนวยการระดับ 9 โรงเรียนอนุบาลอุบลราชธานี เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ เป็นอย่างดี จึงใคร่ขออนุญาตแต่งตั้งบุคคลดังกล่าว เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของเครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ


(นายสมพงษ์ อ้นทะโรจน์ศรี)
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย



ที่ ทม 0510/๒5๒๖

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

/๕ มิถุนายน 2537

เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งข้าราชการเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนอมตยกุล

ด้วย นางสาววิมลลักษณ์ ฉลวยศรี นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการใช้การสอนตาม แนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิส เพื่อพัฒนาจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1" ซึ่งในการศึกษา ครั้งนี้จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของแผนการสอนจริยธรรม ก่อนที่จะ นำไปใช้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น พิจารณาแล้วเห็นว่า นางสาวชลธิณี เวศกิจกุล ตำแหน่งอาจารย์ โรงเรียนอมตยกุล เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขออนุญาตแต่งตั้งบุคคลดังกล่าวเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ และพิจารณาเนื้อหาของเครื่องมือ ในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่ง ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ


(นายสนพงส์ จันทรไพฑ์ศรี)
คณะศึกษาศาสตร์บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 236903



ที่ ทม 0510/๒5๔๗

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

15 มิถุนายน 2537

เรื่อง ขออนุมัติครุภัณฑ์ทดลองใช้เครื่องมือเก็บข้อมูลทำวิทยานิพนธ์

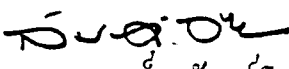
เรียน ผู้อำนวยการการประถมศึกษาจังหวัดอุบลราชธานี

ด้วย นางสาววิมลลักษณ์ จุลยศรี นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการใช้การสอนตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิส เพื่อพัฒนาจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1" ซึ่งในการทำวิทยานิพนธ์มีความจำเป็นต้องใช้เครื่องมือเพื่อหาประสิทธิภาพของแบบทดสอบ โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2537 โรงเรียนอนุบาลอุบลราชธานี ในระหว่างวันที่ 20 มิถุนายน 2537 ถึงวันที่ 15 กรกฎาคม 2537

เพื่อให้การศึกษาครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น จึงใคร่ขอความกรุณาให้ นางสาววิมลลักษณ์ จุลยศรี ดำเนินการทดลองใช้เครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์ตามความประสงค์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ


(นายสมพงศ์ จันทรโพธิ์ศรี)
อธิการบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ทม 0510/๒๕๒๘

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

15 มิถุนายน 2537

เรื่อง ขอมูลความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการการประถมศึกษาจังหวัดอุบลราชธานี

ด้วย นางสาววิมลลักษณ์ ฉลุยศรี นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการใช้การสอนตาม แนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิส เพื่อพัฒนาจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1" ซึ่งได้กำหนด ประชากรในการศึกษาค้างนี้คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2537 โรงเรียน อนุบาลอุบลราชธานี โดยจะเริ่มทำการทดลอง และเก็บรวบรวมข้อมูลในระหว่างเดือนสิงหาคม - เดือนตุลาคม 2537 ในช่วงเวลา 8.30 - 16.00 น. เพื่อให้การศึกษาค้างนี้สำเร็จลุล่วงไป ด้วยดี บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น จึงใคร่ขอความกรุณาให้นางสาววิมลลักษณ์ ฉลุยศรี ดำเนินการเก็บข้อมูลตามความประสงค์ด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่ง ว่าคงได้รับความอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ


(นายสมพงษ์ จันทรโณศรี)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

ข้อเสนอแนะสำหรับการเล่านิทานในการสอน

1. เตรียมตัวให้พร้อม อ่านนิทานเรื่องนั้นๆ อย่างระมัดระวังหลายๆ เทียบว และจำให้ได้
2. จินตนาการตามเนื้อเรื่องในขณะที่เล่านิทาน แสดงท่าทางตามเนื้อเรื่องอย่างชัดเจนและมีชีวิตชีวา ถ้าครูจินตนาการและแสดงท่าทางได้ชัดเจนและสนุกสนานไปกับเนื้อเรื่อง เด็กๆ ก็จะเห็นภาพและสนุกไปด้วย
3. ใช้การเคลื่อนไหวร่างกาย แสดงอาการปฏิกิริยาและใช้เสียงต่างๆ สำหรับตัวละครตามนิทานแต่ละตัว
4. ให้เด็กๆ มีส่วนร่วมในการเล่านิทาน โดยการร่วมทำเสียงประกอบต่างๆ ในขณะที่ครูเล่านิทาน เช่น เสียงลม เสียงสัตว์ เสียงเดิน เสียงเคาะประตู เป็นต้น

แผนการสอนที่ 1 เรื่อง ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

ความคิดรวบยอด

การแบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น ยอมรับความสุขมาสู่ตัวเราและผู้ที่ได้รับ
ความช่วยเหลือ

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อเรียนจบในชั่วโมงแล้ว นักเรียนสามารถ

1. บอกความหมายของความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ได้
2. อธิบายการกระทำที่แสดงถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ได้
3. วิเคราะห์พฤติกรรมที่แสดงถึงความไม่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ของคนที่เคย
กระทำ
4. ทำท่ายุคะอาสนะต้นไม้ได้

เนื้อหา

ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ หมายถึง การแสดงออกถึงความมีน้ำใจต่อผู้อื่น
ช่วยเหลือแบ่งปันในสิ่งที่ผู้อื่นไม่มี เท่าที่ตนเองจะสามารถทำได้โดยไม่เคียดแค้น
ตัวอย่างเช่น หากเพื่อนสนิทมาดินสอมาโรงเรียนและเรามีดินสอ 2 แท่ง และให้
เพื่อนยืมดินสอใช้ในวันนั้น

กิจกรรม

ขั้นนำ

1. ครูคิดเนื้อเพลงต้นไม้บนกระดานดำ ให้นักเรียนอ่านเนื้อเพลงต้นไม้ตามครู 1 เที่ยว
2. ให้นักเรียนฟังเพลงต้นไม้จากเทป 2 เที่ยว แล้วให้นักเรียนร้องเพลงต้นไม้ตามครูทีละ 1 วรรค
3. ให้นักเรียนร้องเพลงต้นไม้พร้อมครู 2 เที่ยว
4. นักเรียนดูการทำต้นไม้จากวิธีที่ 1 เที่ยว แล้วครูและนักเรียนทำต้นไม้พร้อมกัน

ขั้นสอน

1. ครูอธิบาย และทำท่าประกอบเพลงต้นไม้ให้นักเรียนดูทีละ 1 วรรค แล้วให้นักเรียนทำตาม
2. ให้นักเรียนดูวิธีทำท่าประกอบเพลงต้นไม้ 2 เที่ยว
3. แล้วให้นักเรียนทำตามท่าประกอบเพลงต้นไม้ 3 เที่ยว
4. เมื่อจบเพลงแล้ว ให้นักเรียนนั่งเป็นรูปครึ่งวงกลมครูเล่านิทานเรื่องต้นไม้่วงวิเศษโดยครูวาดภาพประกอบขณะเล่านิทาน
5. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับนิทานเรื่องต้นไม้่วงวิเศษ
6. อธิบายความหมายของความเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ และยกตัวอย่างการแสดงออกถึงความเอื้อเพื่อเผื่อแผ่
7. ให้นักเรียนเล่าเรื่องที่ตนเองเคยรู้ หรือเคยกระทำ เน้นในเรื่องความเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ โดยเลือกจากคนที่ยกมือ 2-3 คน

ขั้นสรุป

1. สนทนาซักถามนักเรียน ให้ได้แนวความคิดเกี่ยวกับความเอื้อเพื่อเผื่อแผ่แก่ผู้อื่นและที่เป็นการแสดงความไม่เอื้อเพื่อเผื่อแผ่
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงข้อคิดที่ได้จากนิทาน เรื่องต้นมะม่วงวิเศษ

ขั้นวัดผล

1. นักเรียนร่วมกันอธิบายการกระทำที่แสดงถึงความเอื้อเพื่อเผื่อแผ่
2. นักเรียนทำแบบฝึกหัดที่กำหนด

สื่อการสอน

1. เทปเพลงต้นไม้
2. วิดีทัศน์การแสดงท่าต้นไม้ และทำประกอบเพลงต้นไม้
3. นิทานเรื่อง ต้นมะม่วงวิเศษ
4. กระดานไวท์บอร์ด และปากกาเขียนกระดานสีต่างๆ

การประเมินผล

1. จากการสังเกตการร่วมกิจกรรม
2. จากการตอบคำถาม และร่วมกันอธิบายการกระทำที่แสดงถึงความเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ และการกระทำที่แสดงความไม่เอื้อเพื่อเผื่อแผ่
3. จากการตรวจแบบฝึกหัด

หมายเหตุ

ใช้เวลา 3 คาบ (1 ชั่วโมง)

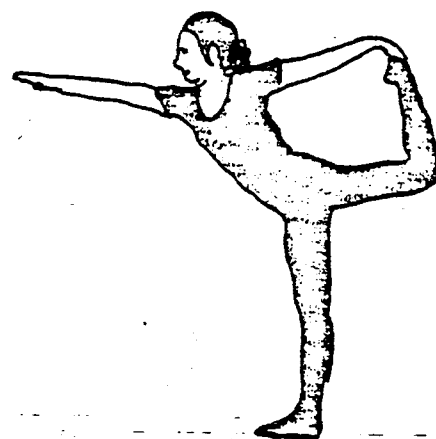
ภาคผนวก

ท่าโยคะต้นไม้

ยืนตรง ขาขวาตรงเหมือน
ลำต้น ขาซ้ายงอ เอาเท้าซ้ายวางที่
ต้นขาขวา เหมือนกิ่งไม้ยกแขนทั้งสอง
ข้างขึ้นเหนือศีรษะ ปลายนิ้วมือทั้งสอง
ข้างแตะกันเหมือนยอดไม้ ยืนนิ่ง
ประมาณ 7 - 8 วินาที สลับยืนด้วย
เท้าซ้ายแทน และทำท่าเหมือนเดิม



ยืนบนเท้าซ้าย พับขาขวาไปด้านหลัง
หลัง เอามือขวาจับขาขวาไว้ หายใจเข้า
ยกแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ กดส้นเท้าที่สะโพก
ยื่นแขนซ้ายและโน้มตัวไปข้างหน้า ดันข้อเท้า
ขวาและมือขวาไปด้านหลังให้แขนตึง นับ 1-6
กลับมายืนท่าเดิม สลับยืนด้วยขาขวาแทนและ
ทำท่าเหมือนเดิม



เพลงต้นไม้

ยืนตัวตรงตระหง่าน เหมือนต้นไม้ในป่า ตระหง่านและสูง มันแกว่งไกว
มันโยกและย้ายในสายลม มันโยกทางซ้าย โยกไปมา มันโยกทางขวาและโน้มลงดิน

ท่าประกอบเพลงต้นไม้

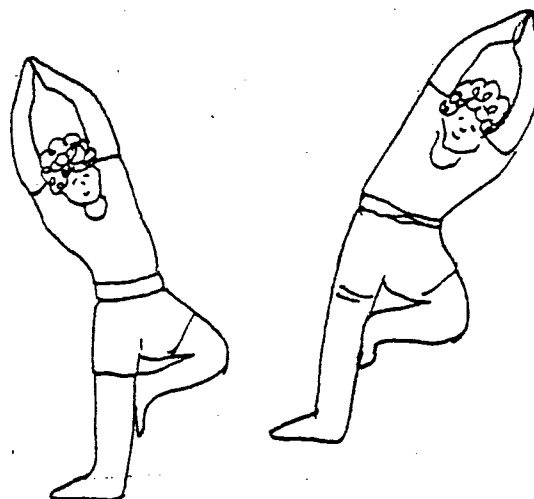
(ยืนตัวตรงตระหง่าน เหมือนต้นไม้
ในป่า ตระหง่านและสูง)

ยืนตรง ยกเท้าซ้ายวางที่ต้นขาขวา
ขาซ้ายงอค่อยๆจรดปลายมือชนกันระหว่างอก
และยกขึ้นเหนือศีรษะ



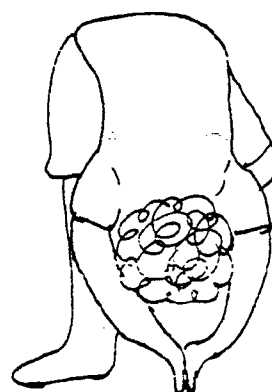
(มันแกว่งไกว มันโยกและย้ายใน
สายลม มันโยกทางซ้าย โยกไปมา มันโยก
ทางขวา)

โยกตัวตั้งแต่เอวขึ้นไป โดยโยกไป
ทางซ้าย และสลับไปทางขวาตามจังหวะ



(และโน้มลงดิน)

โน้มตัวเองลงมาด้านหน้า ให้ปลายนิ้ว
แตะพื้น



นิทานเรื่องต้นมะม่วงวิเศษ

กาลครั้งหนึ่ง มีต้นมะม่วงวิเศษอยู่ต้นหนึ่งขึ้นอยู่ที่ชายทุ่งไกลจากตัวเมือง เด็กาแถวนั้นรักต้นมะม่วงนี้มาก พวกเขาชอบที่จะมาวิ่งเล่นอยู่บริเวณต้นมะม่วงนี้ ทุกวันหลังกลับจากโรงเรียน เวลาที่เด็กาชอบมากที่สุดก็คือ ฤดูที่ต้นมะม่วงออกลูกมา เต็มไปหมด และก็เป็นเวลาต้นมะม่วงรักมากเช่นกัน เพราะมันชอบที่จะให้เด็กา มาเก็บผลมะม่วงไปรับประทานกัน มันชอบที่จะแบ่งปันทุกอย่างให้กับทุกคนในโลกนี้

วันหนึ่งมีเด็กชายชื่อว่าติกมาจากในเมือง ติกบอกเด็กทุกคนแถวนั้นว่า "เธอรู้ไฉนนะ พ่อของฉันเป็นเจ้าของที่ดินแถวนี้ เพราะฉะนั้นพวกเธอไม่มีสิทธิ์มาที่นี่ อีกต่อไป ต้นมะม่วงนี้ก็เป็นของฉัน และผลมะม่วงทั้งหมดก็เป็นของฉันด้วย" เด็กา เหล่านั้นรู้สึกเสียใจมาก จึงพากันเดินกลับบ้านไป ทิ้งให้ติกอยู่กับต้นมะม่วงเพียง คนเดียว

แต่ต้นมะม่วงรู้ว่าเด็การักมัน ดังนั้นต้นมะม่วงจึงใช้คาถาทำให้ติกง่วงนอน และก็หลับไปแล้วฝันอยู่ใต้ต้นมะม่วงว่า

เขายังนั่งเล่นอยู่ที่ใต้ต้นมะม่วง และรู้สึกหิวมากเขาจึงพยายามยืดอกขึ้น เก็บมะม่วงจากต้น เพื่อที่จะทาน แต่ต้นมะม่วงก็เบนกิ่งหนีติกไปได้ แล้วก็ปล่อยให้ ผลมะม่วงลงในโพรงดิน ทุกครั้งที่ติกพยายามเอื้อมมือจับผลมะม่วง มะม่วงก็เบนกิ่งหนีและปล่อยให้ผลมะม่วงลงในโพรงไม้ จนกระทั่งมีผลมะม่วงเหลืออยู่บนต้นอีกเพียง ผลเดียวเท่านั้น

ติกรู้สึกไม่พอใจและโกรธมาก เขาจึงนั่งลงที่โคนต้นมะม่วงแล้วก็ร้องให้ ต้นมะม่วงจึงถามว่า "เกิดอะไรขึ้นหรือจะหิวน้อย" ติกจึงตอบว่า "เธอเห็นแก่ตัว จังเลยต้นมะม่วง เธอกินผลมะม่วงของเธอเองจนหมดไม่เหลือแบ่งให้ฉันเลย ฉันหิว มากนะ!"

คั่นมะม่วงจึงอึ้งและกล่าวว่า "จำได้ไหมหนูน้อย พวกเด็กๆ เหล่านั้นเขาก็อยากกินมะม่วงของฉันเหมือนกัน แต่เธอก็ไล่เขาไปหมด อย่างนี้เธอไม่เห็นแก่ตัวหรือ" ด็กจึงนึกถึงเด็กเหล่านั้น แล้วจำได้ว่าพวกเขารู้สึกเสียใจเมื่อด็กไล่เขาไป "ฉันคิดว่าเขาคงรู้สึกเหมือนกับที่ฉันรู้สึกตอนนี้" ด็กรู้สึกเสียใจในสิ่งที่เขาทำลงไป

ด็กมองไปยังคั่นมะม่วงแล้วกระซิบว่า "เฮ้! ฉันก็เหมือนเธอแหละ คุณคั่นมะม่วงเห็นแก่ตัว" แล้วด็กก็เห็นบางสิ่งเคลื่อนไหวอยู่ที่ใบของคั่นมะม่วง แล้วทั้งด็กและคั่นมะม่วงก็หัวเราะออกมาด้วยกัน จนผลมะม่วงผลสุดท้ายหล่นลงมาบนศีรษะของด็ก ป๊อง!!

ด็กจึงสะดุ้งตื่นทันที ด็กมองไปรอบๆ ตัว เขายังคงอยู่ที่คั่นมะม่วงต้นเดิม เมื่อเขาเงยหน้าขึ้นมองว่าใบไม้ยังคงหัวเราะอยู่หรือไม่ เขาพบว่าโพรงที่คั่นมะม่วงนั้นหายไปแล้ว และก็ยังมิผลมะม่วงอยู่เป็นจำนวนมากมายเหมือนเดิม

ด็กกระโดดลุกขึ้นทันทีและวิ่งไปหาเด็กๆ กลุ่มที่เคยมาเล่นอยู่ ก็พบว่าพวกเขากำลังเล่นกันอยู่บนถนน ด็กจึงบอกว่า "กลับมาเล่นกันที่คั่นมะม่วงเหมือนเดิมเถอะ ฉันขอโทษนะที่ฉันเห็นแก่ตัวเกินไป"

เด็กทั้งหมดจึงวิ่งกลับมาที่คั่นมะม่วง ด็กจึงปีนขึ้นไปบนคั่นมะม่วงแล้วก็เก็บมะม่วงส่งให้เด็กคนอื่นๆ คั่นมะม่วงนั้นก็มองดูและฟังพวกเขาเล่น และหัวเราะกันอย่างมีความสุข เพราะคั่นมะม่วงรู้ว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดในโลกคือ การแบ่งปันสิ่งที่เรามีให้กับผู้อื่น

ชื่อ ชั้น เลขที่

แบบฝึกหัดครั้งที่ 1

คำชี้แจง ให้อ่านแบบฝึกหัดให้นักเรียนฟังและให้นักเรียนกา / หน้า
ข้อความที่แสดงถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และกา X หน้าข้อความที่แสดงความ
ไม่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

..... 1. ชาวแบ่งชนมณีห็น้องทุกครั้ง

..... 2. ตะวันดูและไมสนใจน้อง ทุกครั้งที่น้องขอให้อธิบายการบ้าน

..... 3. เพื่อนขอยืมดินสอสีของพิมูใช้แต่พิมูไมให้ยืม

..... 4. อ้วนช่วยพ่อ-แม่ทำความสะอาดบ้านทุกวัน

..... 5. นกริบเก็บของเล่นเมื่อเห็นเพื่อนเดินมาหา

แผนการสอนที่ 2 เรื่องความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

ความคิดรวบยอด

การรู้จักช่วยเหลือ และแบ่งปันกัน ย่อมเป็นที่รักใคร่ของผู้อื่น

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อเรียนเรื่องนี้แล้วนักเรียนสามารถ

1. บอกความหมายของความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ได้
2. บอกผลที่เกิดจากความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ได้
3. ทำท่ายุคะอาสนะท่าปลา ท่ากบ และท่าเต่าได้

เนื้อหา

ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ หมายถึง การแสดงออกถึงความมีน้ำใจต่อผู้อื่น ช่วยเหลือแบ่งปันในสิ่งที่ผู้อื่นไม่มี เท่าที่ตนเองจะสามารถทำได้โดยไม่เคียดแค้น ตัวอย่างเช่น หากเพื่อนที่นั่งข้างเรา สิมเอาหนังสือมาโรงเรียน เราสามารถให้เพื่อนดูหนังสือเล่มเดียวกับเราได้

กิจกรรมการเรียนการสอน

ขั้นนำ

1. นักเรียนทายปัญหาอะไรเอ๋ย
 - อะไรเอ๋ย สัตว์เดินมาหลังคามุงกระเบื้อง (เต่า)
 - อะไรเอ๋ย เมื่อเกิดมามีแต่หางไม่มีขา โตขึ้นมามีแต่ขาไม่มีหาง (กบ)
 - อะไรเอ๋ย อยู่ในน้ำ ไปตามทางใช้หางแทนขา (ปลา)

2. ครูถามนักเรียนว่า 1. "ใครอยากเป็นเต่า ,กบ และปลา บ้าง?"
2. "และในวันนี้เราจะทำท่าเลียนแบบเต่า ,กบ และปลา ใครอยากทำบ้าง?"

ขั้นสอน

1. ให้นักเรียนดูวิดีโอที่สอนโยคะอาสนะท่าเต่า และท่าทำเต่า 2 เที้ยว แต่ละเที้ยวทำท่าค้างไว้และนับ 1-10
2. ให้นักเรียนดูวิดีโอที่สอนโยคะอาสนะท่ากบ และท่าท่ากบกระโดดไปข้างหน้า 5 ครั้ง ข้างหลัง 5 ครั้ง ทำ 2 เที้ยว
3. ให้นักเรียนดูวิดีโอที่สอนโยคะอาสนะท่าปลา นับ 1-10 ค่อยๆยืดตัวขึ้น และท่าซ้ำอีก 1 ครั้ง
4. ครูและนักเรียนท่าเต่า นับ 1-10 ,ท่าท่ากบ กระโดดไปข้างหน้า 5 ครั้ง ข้างหลัง 5 ครั้ง และท่าท่าปลา นับ 1-10 พร้อมกัน
5. เมื่อทำโยคะครบทั้ง 3 ท่าแล้ว ให้นักเรียนนั่งพิงนิทานประกอบภาพ ติดแถบแม่เหล็กเรื่องแมวน้อยผู้อารี
6. ครูถามนักเรียนเกี่ยวกับเรื่องนิทาน เช่น ทำไมเพื่อนๆชอบมาหาเมี้ยวและน้าของฝากมาให้เสมอ (แนวคำตอบ เพราะเมี้ยวมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ไม่เห็นแก่ตัว)
7. ให้นักเรียนช่วยกันบอกความหมาย และยกตัวอย่างการที่แสดงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

ขั้นสรุป

1. ให้นักเรียน 6 คน ออกมาแสดงบทบาทสมมติ เกี่ยวกับความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และความไม่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ (ครูเลือกนักเรียนทั้ง 6 คน และซักซ้อม

บทบาทก่อนถึงเวลาเรียน และต้องกำชับไม่ให้เขาบอกเพื่อนคนอื่นๆ)

2. เมื่อทั้ง 2 กลุ่มแสดงจบแล้ว ให้เพื่อนในชั้นช่วยกันบอกว่า เราควร
จะเลือกทำตามแบบไหน และช่วยกันบอกผลของการกระทำจากบทบาทสมมติทั้ง 2
กลุ่ม แล้วครูเขียนผลดี ผลเสียที่นักเรียนตอบบนกระดาน

(ก่อนการทำแบบฝึกหัด ครูควรบอกนักเรียนทุกคนว่า เหตุการณ์ที่เพื่อนมาแสดงนั้น
เป็นเพียงเรื่องสมมติไม่ควรโกรธคนที่แสดงความจริงใจเพื่อ)

ขั้นวัดผล

นักเรียนทำแบบฝึกหัดที่กำหนด

สื่อการสอน

1. ปริศนาคำทาย
2. วิดีทัศน์ทำโยคะอาสนะท่าเต่า ท่ากบ และท่าปลา
3. ภาพติดแถบแม่เหล็กประกอบนิทานเรื่อง แมวน้อยผู้อารี
4. นิทานเรื่องแมวน้อยผู้อารี
5. บทบาทสมมติ

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกันตอบคำถาม และการร่วมกันบอกผลที่ได้รับจาก
การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
2. จากการตรวจแบบฝึกหัด

หมายเหตุ

ใช้เวลา 3 คาบ (1 ชั่วโมง)

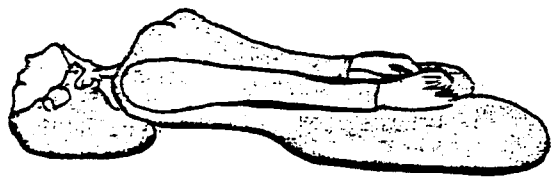
ภาคผนวก

ท่าโยคะอาสนะ

ท่าปลา

นั่งแบบท่าดอกบัว (นั่งขัดสมาธิสองชั้น)

แล้วค่อย ๆ ก้มตัวลงไปทางด้านหลังจนศีรษะ
จรดพื้น นอนค้างในท่านอนหงายขัดสมาธิ
นับ 1 - 10 ค่อยๆยืดตัวขึ้น และทำซ้ำ
2-3 ครั้ง



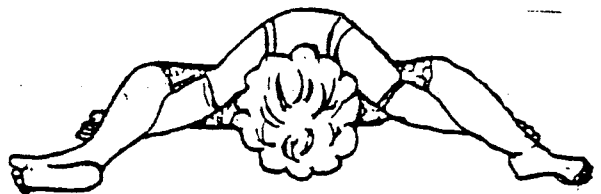
ท่ากบ

นั่งลงบนส้นเท้า ทรงตัวด้วยปลายนิ้วเท้า
แขนยกขึ้นวางบนศีรษะ ร้องอ๊ับ อ๊ับเหมือนนก
แล้วกระโดดโดยใช้ปลายเท้าไปข้างหน้า 5 ครั้ง
และกระโดดไปข้างหลัง 5 ครั้ง



ท่าเต่า

นั่งแยกขาออกจากกัน เอามือสอด
ใต้หัวเข้าทั้งสองข้าง ฝ่ามือคว่ำลง
ก้มศีรษะลงจนศีรษะถึงพื้น นับ 1-10 แล้ว
ค่อยๆยืดตัวขึ้น และทำซ้ำ 2-3 ครั้ง



นิทานเรื่อง แมวน้อยผู้อารี

ทุ่งหญ้าชายป่าแห่งหนึ่ง มีต้นไม้ใหญ่แผ่กิ่งก้านสาขาแลดูร่มรื่นยิ่งนัก ดังนั้นจึงทำให้มีสัตว์น้อยใหญ่อาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก ในบรรดาสัตว์ทั้งหลายมีครอบครัวแมว 2 ครอบครัวอาศัยอยู่บ้านติดกัน ทั้งสองครอบครัวประกอบด้วย พ่อแม่ และลูก ครอบครัวหนึ่งมีลูกชื่อเมี้ยว ส่วนอีก ครอบครัวหนึ่งมีลูกชื่อหง่าว สองครอบครัวนี้มีนิสัยที่แตกต่างกันและอบรมสั่งสอนลูกไม่เหมือนกัน ครอบครัวของเมี้ยว พ่อแม่มีนิสัยเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีจิตใจเมตตา ชอบช่วยเหลือและแบ่งปันอาหารสิ่งของ เครื่องใช้แก่เพื่อนบ้าน และผู้ตกทุกข์ได้ยากเสมอ และมักจะสอนให้เมี้ยวรู้จักแบ่งปันแก่ผู้อื่นด้วยเช่นกันในขณะที่ครอบครัวของหง่าวนั้น พ่อแม่ของหง่าวตระหนี่และมีความเห็นแก่ตัวมากไม่รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น และพ่อ แม่ของหง่าวก็สอนให้หง่าวคอยระวังสิ่งของ อย่าให้ผู้อื่นขโมยหรือขโมยิม เพราะจะเป็นการสิ้นเปลือง

ทุกๆวันเมี้ยวและหง่าวจะออกไปตกปลาด้วยกัน เพื่อนำมาทำให้แม่ปรุงอาหาร และในตอนเช้าก่อนออกไปตกปลาหรือหาอาหาร แม่ของเมี้ยวมักจะสอนว่า "ลูกรักจงจำไว้ ยามใดที่เรามีอาหาร หรือข้าวของเครื่องใช้มากพอเราควรแบ่งปันให้ผู้อื่นเสมอเพราะนอกจากจะทำให้เขาสุขสบายนั้น เราเองซึ่งเป็นผู้ให้ก็จะมีความสุขใจไปด้วย"

ส่วนแม่ของหง่าวมักจะสอนลูกว่า "ลูกเอ๋ย จำไว้นะลูก เมื่อเรามีสิ่งใดเราควรเก็บรักษาไว้ให้ดีไม่ควรจะแบ่งปันให้ใคร เพราะการให้เป็นการกระทำที่สิ้นเปลืองที่สุด ลูกไม่ควรกระทำ"

วันหนึ่งเมี้ยวและหง่าวไปตกปลาด้วยกันที่ริมหนองน้ำตั้งแต่เช้าจนบ่าย ลูกแมวทั้งสองตกปลาได้จำนวนมากจึงชวนกันกลับบ้านด้วยความดีใจ

ลูกแมวทั้งสองได้คุยกันระหว่างทางกลับบ้าน เมี้ยวจึงพูดกับหง่าวว่า "นี่หง่าว วันนี้เราได้ปลามาเยอะแยะเชียวนะ ฉันว่าเราคงจะแบ่งให้เพื่อนๆ ได้ทั่วทุกคนเลย เขาคงดีใจมากที่จะได้กินปลาสดๆ อย่างนี้" หง่าวรีบพูดขึ้นทันทีว่า "แต่ฉันจะไม่แบ่งหรอก ให้ไปกินไม่ได้อะไรคืนมา ฉันจะให้แม่เอาไปตากแห้ง จะได้เก็บไว้กินนานๆ" เมี้ยวจึงพูดขึ้นว่า "ฉันว่าเราน่าจะแบ่งให้เพื่อนๆ บ้างนะ เพราะเราก็กินปลาด้วยกันทุกวัน ไม่เห็นจะเป็นอะไรเลย เตียววันพุงนี้มาตกใหม่ก็ได้ฉันนะ แม่ฉันยังบอกเลยว่า ถ้าเรามีอะไรหลายๆ และแบ่งให้คนอื่นได้โดยไม่เดือดร้อนก็ควรจะทำ" หง่าวรีบตอบขึ้นว่า "ไม่หรอก ใครอยากได้ก็มาตกเองสิ ฉันต้องเสียเหยื่อตกปลา เสียเวลามานั่งตกปลาเนี่ย เรื่องอะไรจะเอาไปให้คนอื่นเลย" แล้วหง่าวก็รีบเดินหนีกลับบ้านไป

เมื่อหง่าวเดินหนีไปแล้ว เมี้ยวจึงนำปลาที่จับได้ไปแบ่งให้เพื่อนๆ และเหลือเก็บไว้กินเองบ้างพอสมควรแล้วจึงรีบกลับบ้าน เมื่อกลับถึงบ้าน แม่ของเมี้ยวจึงถามว่า "เป็นอย่างไรบ้างลูก วันนี้ตกปลาได้เยอะไหม เล่าให้แม่ฟังบ้างซิ" เมี้ยวจึงเล่าเหตุการณ์ทั้งหมดให้แม่ฟัง รวมถึงการที่เมี้ยวได้นำปลาที่ตกได้ไปแจกให้เพื่อนๆ ด้วย แม่ของเมี้ยวจึงกล่าวชมเมี้ยวว่า "ดีแล้วลูก การที่เราเป็นคนรู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่คนอื่น จะทำให้เราเป็นคนที่มีเพื่อนมาก และในยามที่เราเดือดร้อนเราก็จะได้รับความช่วยเหลืออย่างเต็มที่จากผู้อื่น" พ่อของเมี้ยวจึงกล่าวเสริมขึ้นว่า "จริงจะลูก จำไว้นะลูก การที่เราเป็นผู้ให้เราจะไม่มีวันหมด"

หลังจากนั้นถ้าวันไหนเมี้ยวตกปลาได้มาก เขาก็จะแบ่งให้เพื่อนๆ ทุกครั้ง ในขณะที่หง่าวไม่เคยแบ่งให้ใครเลย เพื่อนๆ จึงรักเมี้ยวมาก และมาเล่นกับเมี้ยวที่บ้านเสมอ แต่ไม่มีใครมาเล่นกับหง่าวเลย แทนที่หง่าวจะคิดว่าตนเองไม่มีเพื่อนเพราะไม่รู้จักมีน้ำใจต่อผู้อื่น เขากลับคิดว่า "ดีซะอีก ไม่ต้องมีใครมาหาจะได้ไม่เบสิ่งน้ำหวาน เบสิ่งขนมที่บ้านฉัน"

วันหนึ่งขณะที่ตกปลาอยู่ หง่าวพลัดตกน้ำลงไป เมี้ยวลงไปช่วยหง่าวขึ้นมา และรีบพากันกลับบ้านเพราะอากาศหนาวเย็นมากแต่ลูกแมวทั้ง 2 ตัวก็เป็นไข้ ไม่สบายอยู่หลายวันต้องนอนพักอยู่ที่บ้าน ในระหว่างที่ลูกแมวทั้งสองไม่สบายนั้น เพื่อนาของเมี้ยวจะผลัดเปลี่ยนกันมา เยี่ยมเมี้ยวพร้อมทั้งมีอาหาร, ขนมอร่อยๆ คอกไม้สวยๆ มาฝากเมี้ยวทุกวัน ในขณะที่ไม่มีใครไปเยี่ยมหง่าวเลย หง่าวได้แต่นอนมองเพื่อนาที่มาเยี่ยมเมี้ยวด้วยสายตาละห้อย หง่าวมองไปแล้วก็คิดถึงทวนถึงพฤติกรรมของตนเองที่ผ่านมา เขาค่อยๆ คิดได้ว่า เขาไม่เคยห่วงเพื่อน ไม่เคยมีน้ำใจกับเพื่อนและยังไม่เคยแบ่งปันอะไรให้เพื่อนเลย เพื่อนๆ ก็คงไม่ยอมมาหาเขา หง่าวได้แต่นอนคิดและร้องไห้อย่างน่าสงสาร เวลาผ่านไปจนกระทั่งลูกแมวทั้ง 2 ตัวหายป่วยแล้ว และออกไปตกปลาด้วยกันอีก คราวนี้เมื่อตกปลาได้มาก หง่าวก็แบ่งปลาของตัวเองให้เพื่อนๆ เหมือนอย่าง que เมี้ยวทำบ้าง และชักชวนเพื่อนๆ มาเล่นที่บ้านของตนเองบ้าง หง่าวค่อยๆ ปรับตัวเองทีละนิดจนเพื่อนๆ รักเขาเหมือนเมี้ยว ทั้งเมี้ยวและหง่าวมีความสุขมาก ทั้งสองมักจะชวนเพื่อนๆ ให้มาเล่นที่บ้านเสมอ และหมุนเวียนกันไปบ้านเพื่อนๆ ทุกคน

ชื่อ ชั้น เลขที่

คำสั่ง ครูอ่านแบบฝึกหัดให้นักเรียนฟัง และให้นักเรียนกาเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่ถูกต้อง

1. การให้ปันสิ่งของกัน จะเป็นผลดีกับใคร

- ก. ผู้ให้ของ
- ข. ผู้รับของ
- ค. ทั้งผู้ให้ของและผู้รับของ

2. ข้อใดคือประโยชน์ของการรู้จักแบ่งปันของให้แกกัน

- ก. ทำให้รักกัน
- ข. ทำให้เรียนเก่งขึ้น
- ค. ทำให้เราไม่ต้องซื้อขนมเอง

3. การแบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน มีผลดีอย่างไร

- ก. ช่วยทำให้เพื่อนสุขสบายขึ้น
- ข. เกิดความรัก สามัคคี
- ค. ใครเห็นก็จะทำตาม

4. ถ้านักเรียนกำลังเล่นของเล่น และพี่มาขอยืมของเล่น ควรทำอย่างไร

ก. เลิกเล่น และให้พี่ยืม

ข. ชวนพี่เล่นด้วยกัน

ค. บอกให้พี่รอ

5. ข้อใดแสดงถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

ก. นุกบอกให้เพื่อนซื้อการ์ตูนมาให้

ข. นุ่นแบ่งขนมให้น้องทุกครั้ง

ค. ไหน่งบังคับให้น้องแบ่งเงินให้

แผนการสอนที่ 3 เรื่อง ความขยันหมั่นเพียร

ความคิดรวบยอด

ความพยายามทำงานตามความสามารถของตนเองมีความตั้งใจทำงานจะ
ส่งผลดีแก่ผู้กระทำ

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อเรียนเรื่องนี้แล้วนักเรียนสามารถ

1. ยกตัวอย่างการกระทำที่แสดงถึงความขยันหมั่นเพียรได้
2. วิเคราะห์ความสำคัญของความขยันหมั่นเพียรได้
3. ทำท่ายุคะอาสนะท่าภูได้

เนื้อหา

ความขยันหมั่นเพียร หมายถึง การทำงานด้วยความพยายามไม่เกียจงาน
ไม่เลือกงาน และทำงานนั้นจนกระทั่งงานสำเร็จ มีความตั้งใจในการทำงาน
ตัวอย่างเช่น นูกอยากเรียน เก่งจึงขยันทำการบ้านทุกวัน และอ่านบททวนสิ่งที่เรียน
ทุกวัน ทำให้สอบได้คะแนนดี

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ขั้นนำ

ทบทวนการทำโยคะอาสนะท่าเต่า กบ และปลา ท่าละ 2 ครั้ง

ขั้นสอน

1. ให้นักเรียนดูการทำโยคะอาสนะท่างูจากวีดิทัศน์
2. ให้นักเรียนทำท่าโยคะอาสนะท่างู ครูคอยดูแลและช่วยเหลือเด็กคนที่ยังทำไม่ได้
3. เมื่อนักเรียนทุกคนทำได้แล้ว ให้ทำท่างูและนับ 1- 10 แล้วลดตัวลงนอนคว่ำประมาณ 1-2 นาที แล้วทำท่างูซ้ำ 4 ครั้ง
4. เมื่อทำท่างูครบแล้ว ให้นักเรียนนั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม ฟังนิทานประกอบภาพติดแถบแม่เหล็ก เรื่อง "แมวจอมขี้เกียจ"
5. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปราย ถึงพฤติกรรมของเหมียวจากนิทาน และร่วมกันวิเคราะห์ ถึงความสำคัญของความขยันหมั่นเพียร

ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงความหมาย และความสำคัญของความขยันหมั่นเพียร
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงข้อคิดที่ได้จากนิทานเรื่อง แมวจอมขี้เกียจ

ขั้นวัดผล

นักเรียนทำแบบฝึกหัดที่กำหนด

สื่อการสอน

1. วีดิทัศน์ท่าโยคะอาสนะท่างู
2. ภาพติดแถบแม่เหล็กประกอบนิทานเรื่องแมวจอมขี้เกียจ
3. นิทานเรื่องแมวจอมขี้เกียจ

การประเมินผล

1. จากการสังเกตการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการตอบคำถาม และการร่วมกันวิเคราะห์ความสำคัญของความขยันหมั่นเพียร
3. จากการตรวจแบบฝึกหัด

หมายเหตุ

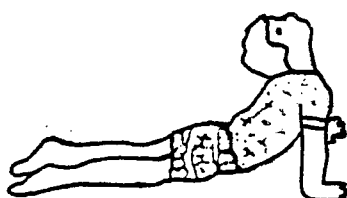
ใช้เวลา 3 คาบ (1 ชั่วโมง)

ภาคผนวก

ทำโยคะอาสนะ

ท่างู

นอนคว่ำ มีอวางบนพื้นบริเวณไหล่ ยกหัวและลำตัว
 ตั้งแต่เอวขึ้น ตามองเพดาน ให้นักเรียนขู่เสียงพอๆ
 แบบงู ครูนับ 1-10 แล้วให้นักเรียนค่อยๆก้มลง
 นอนท่าเดิม



นิทานเรื่อง แมวจอมขี้เกียจ

เหมียวเป็นแมวที่น่ารักมาก ตัวกลม ขนขาวฟู ตาสีฟ้าใส แต่ว่าเหมียวขี้เกียจมาก เหมียวจะไม่ยอมทำอะไรเลยนอกจากกิน เล่นและนอน มันสามารถจะจับหนูที่เข้ามากินพืชพันธุ์ในโรงนาของชาวนา หรือหาของกินในครัวกินเองก็ได้ แต่เหมียวก็ขี้เกียจเกินกว่าจะทำเช่นนั้น

วันหนึ่ง ชาวนาออกจากบ้านไปขายผลไม้และผักของเขาที่ตลาด "ชาวนาชาวนา" เหมียวตะโกน "คุณยังไม่ได้ให้ฉันเป็นอาหารเช้าของฉันเลยนะ" แต่ชาวนาเดินไปไกลแล้วจึงไม่ได้ยินเสียงเหมียวเรียก

เหมียวกังวลเป็นอันมาก มันจะไม่มีอะไรกินเลยจนกว่าชาวนาจะกลับจากตลาด บางทีชาวนาอาจจะกลับมาช้า ซึ่งก็หมายความว่าเหมียวจะได้กินอาหารช้าไปด้วย "ฉันรู้แล้วว่าฉันจะทำอย่างไรดี" เหมียวคิด "ฉันจะนอนหลับซะ จะได้ลืมไปว่าฉันกำลังหิว" แล้วมันก็นอนม้วนตัวกลมหลับไปบนหมอน

แต่เหมียวก็นอนไม่หลับไม่ว่ามันจะพยายามเพียงใด มันหิวมากเสียจนต้องร้องสั่น เหมียวจึงเดินไปที่หน้าต่างและมองออกไปข้างนอก มันเห็นเพื่อนบ้านของมันกำลังหาถั่วอยู่ในท้องนา ทำให้เหมียวยิ่งหิวมากขึ้น แม้ไก่กำลังจิกหาหนอนกินจากพื้นดิน มดเสีงๆ และเพื่อนของมันกำลังทำงานหนักเพื่อแบกข้าวไปเก็บ แะพะกำลังกินหญ้าอย่างเอร็ดอร่อย "ฉันจะทำอย่างไรดี" เหมียวถามตัวเอง "ฉันหิวมากแต่ไม่รู้จะทำอย่างไร" เหมียวตะโกน แม้ไม่ได้ยินเสียงดังนั้นจึงบอกว่า "มานี่สิ มาหาหนอนกินกัน" "ฉันไม่ชอบกินหนอน" เหมียวตอบ

วัวตัวหนึ่งกำลังกินหญ้าอยู่ในปากก็กล่าวว่า "มาเอาหญ้านี้ไปกินบ้างสิ ถ้าเธอหิวล่ะก็" "ฉันไม่กินหญ้า" เหมียวตอบ "แล้วเธอกินอะไรล่ะ" วัวถาม

"นม" เหมียวตอบ วัวจึงร้องว่า "ถ้าเธออยากกินนม ฉันจะแบ่งให้เธอได้บ้าง แต่เธอต้องมาตีมันจากตัวฉันเองนะ" เหมียวบอกกับวัวว่า "ฉันไม่รู้ว่าจะตีมันมาจากวัวได้อย่างไรนี่นา" วัวจึงตอบว่า "ฉันก็ไม่สามารถให้มันเธอได้"

มีคนน้อยก็แบกเอาเมล็ดข้าวมาให้เหมียว 3 เมล็ด "นี่สำหรับเธอ" แต่เหมียวบอกว่า "มันไม่พอสำหรับฉันหรอก"

พวกสัตว์เหล่านั้นจึงพากันส่ายหน้าแล้วกล่าวว่า "พวกเราไม่รู้จะทำอย่างไรแล้วนะ เราพยายามหาทางช่วยเธอทุกวิถีทางแล้วแต่เธอก็ไม่เอาสักอย่างเดียว" "เธอเป็นสัตว์ที่น่าเวทนาจริงๆนะเหมียว" แพะพูดขึ้น "เธอไม่รู้แม้แต่วิธีจะช่วยเหลือตัวเอง"

เหมียวรู้สึกเศร้าใจมาก มันคิดกับตัวเองว่า "ใช่แล้วล่ะ พวกเขาคิดถูก ฉันเป็นแมวที่ขี้เกียจมากถึงทำให้ฉันหิวขนาดนี้ ฉันจะต้องทำอะไรบางอย่างแล้วล่ะ"

เหมียวจึงคอยดูพวกหนูที่แอบมากินข้าวในโรงนาของชาวนา เหมียวหิวมากมันจึงกระโดดเข้าจับหนู ไล่หนูไปรอบๆโรงนา ในขณะที่เหมียวกำลังวิ่งไล่หนูอยู่นั้น ชาวนาก็เปิดประตูเข้ามาพอดี เขากลับจากตลาดแล้ว "เหมียว" ชาวนาร้อง "เด็กดี เจ้าช่วยไล่จับหนูในโรงนา ฉันคิดว่าเจ้าคงหิวแล้วนะ ฉันลืมนำอาหารเข้าเจ้าเมื่อเช้านี้ แต่เจ้าทำงานไล่จับหนูได้ดีมาก ฉันจะให้รางวัล แก่เจ้าเป็นนมขามโตกว่าเดิมเสียล่ะ"

ชาวนาจึงนำนมใส่ชามใบใหญ่ให้กับเหมียว เหมียวแลบลิ้นเลียนมอย่างมีความสุข ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา เจ้าเหมียวจอมขี้เกียจก็ไม่เคยขี้เกียจอีกเลย

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

คำชี้แจง ครูอ่านแบบฝึกหัดให้นักเรียนฟังและให้นักเรียนกาเครื่องหมาย
/ หน้าข้อความที่แสดง ถึงความขยันหมั่นเพียร

- 1. จันทนาการบ้านให้เสร็จแล้วจึงไปเล่นกับเพื่อน
- 2. น้อยบอกแม่ว่าไม่สบาย เพื่อจะได้ไม่ต้องรดน้ำต้นไม้
- 3. ตุ่มรีบไปโรงเรียนแต่เช้า เพื่อลอกการบ้านของเพื่อน
- 4. ทำนางานที่ทำในห้องเรียนไม่เสร็จไปทำต่อที่บ้าน
- 5. ในวันหยุดค้นช่วยแม่ทำขนมขาย

แผนการสอนที่ 4 เรื่องความขยันหมั่นเพียร

ความคิดรวบยอด

การทำงานหรือการเรียนรู้ให้สำเร็จ ต้องมีความตั้งใจ ขยัน ในการทำ
สิ่งนั้น

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อเรียนเรื่องนี้แล้วนักเรียนสามารถ

1. เลือกเหตุการณ์ที่แสดงออกถึงความขยันหมั่นเพียร จากเหตุการณ์ที่กำหนดได้
2. วิเคราะห์ความสำคัญของความขยันหมั่นเพียรได้
3. ทำท่ายุคะอาสนะท่าสามเหลี่ยมและท่าตั๊กแตนได้

เนื้อหา

ความขยันหมั่นเพียร หมายถึง การทำงานด้วยความพยายาม ไม่เกียจ
งาน ไม่เลื่องงาน จนกระทั่งงานนั้นสำเร็จ มีความตั้งใจในการทำงาน ตัวอย่าง
เช่น กระรอกหาผลไม้เก็บไว้กินใน ถูหนาว

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ขั้นนำ

1. ครูถามนักเรียน "ใครเคยดูภาพยนตร์เรื่องซูเปอร์แมนบ้าง และ
ทราบหรือไม่ว่าซูเปอร์แมนมักจะเดินทางไปช่วยผู้อื่นอย่างไร" (เหาะไป)

2. นักเรียนทำท่าซูปเปอร์แมนเหาะ (ท่าพื้นฐานตึกแดน) พร้อมกัน ครู นับ 1-10 แล้วนักเรียนค่อยๆลดตัวลงนอนคว่ำ

ขั้นสอน

1. ให้นักเรียนดูวิดีโอทัศน์โยคะอาสนะท่าตึกแดน 2 เที้ยว ให้นักเรียน ทำท่าตึกแดน แล้วนับ 1-10 ค่อยๆลดตัวลงนอนคว่ำ ให้นักเรียนทำท่าตึกแดนซ้ำอีก 1 ครั้ง

2. ให้นักเรียนดูวิดีโอทัศน์โยคะอาสนะท่าสามเหลี่ยม 2 เที้ยว แล้วทำตามครูคอยช่วยเหลือแนะนำผู้ที่ยังทำไม่ได้

3. เมื่อนักเรียนทำโยคะอาสนะได้ทั้ง 2 ท่าแล้ว ให้นักเรียนทำท่าตึกแดนอีก 2 ครั้ง และท่าสามเหลี่ยม 2 ครั้ง (ด้านซ้าย 1 ครั้งและด้านขวา 1 ครั้ง)

4. นักเรียนฟังนิทานประกอบภาพเรื่อง "บ้านวิเศษ"

5. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับเรื่องนิทาน ตัวอย่างแนวคำถามที่ใช้ ทำไมขวัญโดนบ้านท่าโทษ (แนวคำตอบ เพราะขวัญขี้เกียจ , ทำงานไม่ เรียบร้อย)

6. ครูให้นักเรียนนั่งขัดสมาธิ ค่อยๆหลับตา และนึกทบทวนถึงพฤติกรรมของแก้วและขวัญครูเปิดดนตรีเบาๆคลอ ประมาณ 4-5 นาที แล้วครูค่อยๆหรีเสียง เพลงลงและนับ 1-10 เมื่อนับถึง 10 ให้นักเรียนค่อยๆลืมตา

7. ให้นักเรียนช่วยกันเปรียบเทียบ (วิเคราะห์) สิ่งที่แก้วและขวัญกระทำ และผลที่แก้วและขวัญได้รับ ครูเขียนบนกระดาน

8. ครูบอกเหตุการณ์ที่แสดงถึงความขยันหมั่นเพียร และเหตุการณ์ที่แสดงถึงความไม่ขยันหมั่นเพียร 5-6 เหตุการณ์ แล้วให้นักเรียนช่วยกันตอบว่า เหตุการณ์ใดที่แสดงถึงความขยันหมั่นเพียร

ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงความหมาย และความสำคัญของความยั่งยืน
หมั่นเพียร

ขั้นวัดผล

นักเรียนทำแบบฝึกหัดที่กำหนด

สื่อการสอน

1. วิดีทัศน์ทำโยคะอาสนะท่าสามเหลี่ยม และท่าตั๊กแตน
2. ภาพประกอบนิทานเรื่อง บ้านวิเศษ (ขนาดความกว้าง 22 นิ้ว ยาว 30 นิ้ว)
3. นิทานเรื่องบ้านวิเศษ

การประเมินผล

1. จากการสังเกตการร่วมกิจกรรม และการตอบคำถาม
2. จากการตรวจแบบฝึกหัด

หมายเหตุ

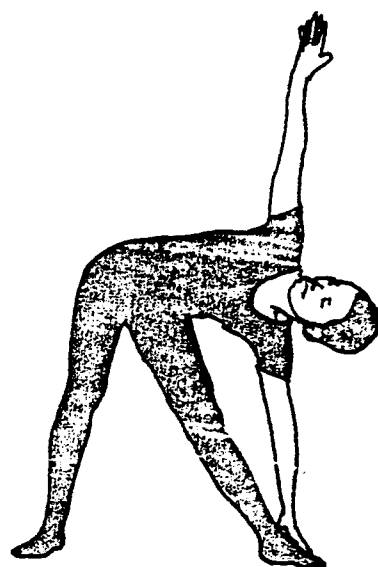
ใช้เวลา 3 คาบ (1 ชั่วโมง)

ภาคผนวก

โยคะอาสนะ

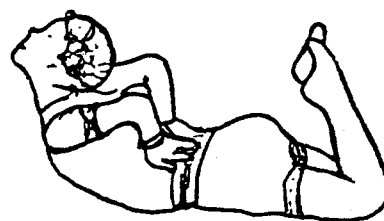
ท่าสามเหลี่ยม

ยืนกางขาให้ความกว้างของขาเท่ากับไหล่
 กางแขนทั้งสองข้างออกแล้วค่อยๆลดแขนซ้าย
 ให้อยู่ระดับหัวเข่าทางด้านข้าง ค้างไว้ประมาณ
 5 วินาที ค่อยๆยืดตัวขึ้น และเปลี่ยนท่าด้านขวา



ท่าตั๊กแตน

นอนคว่ำ เข้าชิด พับขาขึ้น ปลายเท้าชี้มา
 ทางศีรษะ เอาฝ่ามือวางบนเอวทั้งสองข้าง ยกศีรษะ
 และอกขึ้นจากพื้น มองเพดาน นับ 1-10 แล้วค่อยๆ
 ผ่อนคลายลงมานอนคว่ำ และทำซ้ำ 3-4 ครั้ง



นิทานเรื่อง บ้านวิเศษ

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว ยังมีเด็กสาวสองคนพี่น้อง ชื่อแก้วกับขวัญ ทั้งคู่เป็นเด็กกำพร้ายากจน อาศัยอยู่ด้วยกันในกระท่อมเก่าๆ เพียงสองคนเท่านั้น

แก้วเป็นเด็กสาวที่ขยันขันแข็ง ทุกวันแก้วจะตื่นแต่เช้าหุงหาอาหารให้ตัวเองและน้อง แล้วก็ล้างจานชามหม้อไหจนสะอาด ก่อนที่จะออกไปรับจ้างเขาทำงาน แล้วรีบกลับมาหุงหาอาหารในตอนเย็น

ส่วนขวัญผู้น้อง เป็นเด็กสาวที่เกียจคร้านมาก ทุกวันขวัญจะตื่นนอนตอนสายโດ่ง แต่งตัวสวยงาม กินข้าวที่พี่หาให้โดยไม่ยอมช่วยทำอะไร ขวัญมีหน้าที่ทำความสะอาดบ้านขณะที่แก้วไปทำงาน ซึ่งขวัญก็จะทำอย่างลวกๆ เพื่อจะได้ไปเที่ยวเล่น ทำให้แก้วต้องกลับมาทำงานบ้านอีกครึ่งทุกเย็น

อยู่มาวันหนึ่ง พี่ที่บ้านของแก้วจนจะหมด แก้วจึงรีบเข้าไปในป่า เพื่อหาพินมาไว้ใช้ทำอาหาร แก้วเดินลึกเข้าไปในป่าทุกที ทุกที ในที่สุดเธอก็พบบ้านหลังหนึ่ง บ้านหลังนั้นเป็นบ้านที่สวยงามมาก แต่สกปรกรกรุงรังไปหมด พอแก้วมาหยุดยืนที่หน้าบ้าน บ้านก็พูดขึ้นว่า

"สาวน้อยผู้อารี โปรดทำความสะอาดฉันทีเถอะ"

"ได้ลิคะ" แก้วพูดอย่างใจดี "ฉันชอบทำความสะอาดบ้าน"

แล้วแก้วก็ตรงเข้าไปในบ้านหลังนั้น ภายในบ้านเหม็นอับ ตามพื้นห้อง ฝาห้องมีฝุ่นจับอยู่เต็ม บนเพดานก็มีหยากไย่ระโยงระยางไปหมด

แก้วรีบเปิดหน้าต่างออกทุกบาน แล้วก็หาไม้กวาดมากวาดหยากไย่ และปัดกวาดฝาห้อง พื้นห้อง รวมทั้งปัดฝุ่นที่ประจุและหน้าต่างทุกบาน ไม่นานนักหยากไย่และฝุ่นละอองต่างๆก็หมดไป แล้วแก้วก็หาผ้าชุบน้ำมาเช็ดตู้ โต๊ะ เก้าอี้ และภูมบ้านจนสะอาด

จากนั้นแก้วก็เดินเข้าไปในครัว ในครัวก็มีฝุ่นละอองจับเต็ม มีขี้เถ้าอยู่เต็มเตาและมีจานชามหม้อไหที่ไม่ได้ล้างกองอยู่ด้วย แก้วกวาดถูครัวจนสะอาด ใยกยี้เถ้าในเตาไปทิ้ง และล้างจานชามหม้อไหจนสะอาด แล้ววางผึ่งแดดจนแห้ง ก่อนนำไปเก็บเข้าที่เข้าทางจนเป็นระเบียบเรียบร้อยทั้งหมด

แล้วแก้วก็ขึ้นไปชั้นบน ซึ่งมีห้องนอนอยู่ห้องหนึ่ง ห้องนี้สกปรกพอๆกับห้องอื่น ทำให้แก้วต้องเสียเวลาทำความสะอาดอีกมาก

ในที่สุด บ้านหลังนั้นก็สะอาด เรียบร้อย สวยงามน่าอยู่ แก้วรู้สึกเหน็ดเหนื่อยเหลือเกิน จึงล้มตัวลงนอนบนเตียงซึ่งมีผ้าปูอย่างเรียบร้อย

ทันใดนั้นเอง ก็มีเสียงดนตรีดังขึ้นเบาๆ เป็นทำนองที่ไพเราะจับใจ ขณะเดียวกันก็มีนกน้อยๆบินมาร้องเพลงจิ้งจิ้งจกที่หน้าต่าง แก้วรู้สึกเพลิดเพลินมากจึงหลับไปอย่างมีความสุข

เมื่อตื่นขึ้น แก้วรีบเก็บที่นอนจนเรียบร้อย แล้วลงมาข้างล่าง และแล้วแก้วก็ต้องประหลาดใจมากที่เห็นบนโต๊ะอาหารมีอาหารอย่างดีเลิศวางอยู่หลายชนิด แก้วรู้สึกหิวขึ้นมาทันที แต่ไม่กล้าเข้าไปกินก่อนได้รับอนุญาต

ทันใดนั้นเอง ก็มีเสียงดังขึ้นว่า

"สาวน้อยผู้อารี กินอาหารนี้เสียซิ"

"ขอบคุณท่านมากค่ะ" แก้วพูดอย่างสุภาพ "ฉันกำลังหิวทีเดียว"

แล้วแก้วก็ตรงเข้าไปกินอาหารบนโต๊ะนั้นอย่างเอร็ดอร่อย มันเป็นอาหารที่วิเศษที่สุดสำหรับแก้ว เด็กสาวผู้ยากจน

พอแก้วกินอาหารเสร็จ เธอก็เก็บกวาดโต๊ะจนสะอาด และนำจานไปล้างอย่างเรียบร้อย แก้วปิดประตูหน้าต่างทุกบาน เสร็จแล้วเธอก็ออกไปข้างนอก

ทันใดนั้นเอง ก็มีเหรียญทองมากมายหล่นกราวลงมาจากหลังคา เหรียญทองเหล่านั้นหล่นมากองอยู่ที่เท้าของแก้ว พร้อมกับมีเสียงพูดว่า

"ขอบใจมากสาวน้อย นี่คือรางวัลสำหรับคนขยัน"

"ขอบ... ขอบคุณท่านมากเหลือเกินค่ะ" แก้วตื่นตื่นดีใจจนพูดแทบไม่ถูก "โอ เงินนี้จะมีประโยชน์ต่อฉันมากทีเดียว"

แก้วรีบเก็บเหรียญทองใส่ถุงย่ามของเธอ แล้วก็ลาจากบ้านวิเศษหลังจากนั้น วันนี้แก้วมีความสุขมากจริงๆ เธอรีบกลับไปเล่าเรื่องบ้านวิเศษให้น้องฟัง

ขวัญตื่นตื่นดีใจไม่น้อย และอยากได้เหรียญทองอย่างพบบ้าง

ดังนั้นในวันรุ่งขึ้น ขณะที่แก้วกำลังจ้างคนมารีดกระท่อมเก่าๆ ของเธอ และปลูกบ้านสวยๆ ขึ้นแทน ด้วยเงินที่ได้มาจากบ้านวิเศษ ขวัญก็เดินทางเข้าไปในป่าทันที

ไม่นานนัก ขวัญก็มาพบบ้านวิเศษหลังจากนั้น บ้านวิเศษกลายเป็นบ้านที่สกปรกรกรุงรังตามเดิม พอเห็นขวัญมาหยุดอยู่หน้าบ้าน บ้านก็พูดว่า

"สาวน้อยผู้อาวรี โปรดทำความสะอาดฉันทีเถอะ"

"ก็ไ้" ขวัญพูดหัวง "แหม... ไม่อยากทำเลย"

แล้วขวัญก็เดินบงๆ เข้าไปในบ้านนั้น พอเห็นบ้านสกปรกเหลือเกิน ขวัญก็ทำหน้าแบ้ แต่ความอยากได้เงินมีมากกว่า ขวัญจึงจำใจทำ

ขวัญเป็นคนเกียจคร้าน เธอจึงปิดกวาดอย่างลวกๆ ขวัญกวาดหยากไยไม่หมด ฝุ่นตามพื้น ขวัญก็กวาดเสียหู่กระจาย ตามใจไ้ไ้ะ แก้วอี หรือไ้ไ้ ขวัญก็ไม่กวาด ช้างยังกวาดฝุ่นซุกๆ เข้าไป ไ้แก้วอีด้วย และแล้วขวัญก็ทำงานเสร็จในเวลาอันรวดเร็ว

จากนั้นขวัญก็เข้าไปในครัว รีบปิดกวาดอย่างสงเคช ขี้ไ้ไ้ที่อยู่ในเตา ขวัญก็ไม่โกยออกจาน ชาม หม้อที่เลอะเทอะ ขวัญก็ล้างอย่างง่ายๆ ร่มน้ำแล้วก็ใส่สุ้เสร็จแล้วขวัญก็ขึ้นไปข้างบน ปิดกวาดห้องนอนอย่างรวดเร็ว ขวัญไม่ค่อยไ้ทำงานบ้าน พอทำเข้านิดหน่อยก็เหนื่อยเหลือเกิน ขวัญจึงล้มตัวลงนอนบนเตียงที่มีผ้าปูที่นอนยับยู่ไ้

ทันใดนั้นเอง ก็มีเสียงดนตรีโครมครามแสบแก้วหูดังขึ้น เสียงนั้นทำให้
ขวัญหนวกหูจนนอนต่อไปไม่ได้

ขวัญรู้สึกหิว จึงรีบลงมาข้างล่าง ที่ได้ะอาหารมีอาหารอย่างเลวที่สุด
วางอยู่

ทันใดนั้น ก็มีเสียงดังขึ้นว่า

"กินอาหารนี้เสียซิ สาวน้อย"

"บ้าที่สุด" ขวัญพูดอย่างโมโห "ใครจะกินลง อาหารนี้เลวกว่าที่บ้าน
ฉันไม่รู้ก็เท่า"

แล้วขวัญก็รีบวิ่งไปนอกบ้าน พยายามพูดว่า

"ไหนล่ะรางวัลของฉัน รางวัลที่ฉันกวาดบ้านให้ล่ะ"

"นี่ไงล่ะรางวัลของเธอ สาวน้อยผู้เกียจคร้าน"

พอบ้านวิเศษพูดจบ ก็มีก้อนหินร่วงลงมาจากหลังคาบ้านอย่างรวดเร็ว
หินบางก้อนหล่นลงมาถูกตัว ถูกหัวขวัญ ทำให้ขวัญต้องวิ่งหนีออกไป ไม่นานนัก
ก้อนหินก้อนเล็ก ๆ ก็หล่นลงมาองอยู่ทั่วพื้นหมด ขวัญเห็นดังนั้นก็โมโหใหญ่ ร้องว่า

"อะไรกันเจ้าบ้านบ้า ฉันอุตส่าห์ทำความสะอาดเหนื่อยแทบตาย ไม่ให้
อะไรเลย ข้ายังทำให้ก้อนหินหล่นมาถูกฉันอีก แย่ที่สุด"

"เธอเป็นคนเกียจคร้าน" บ้านพูด "เธอไม่ได้ทำให้ฉันสะอาดขึ้นเลย
กลับทำให้สกปรกขึ้นอีก"

"แต่ฉันกวาดบ้านนะ" ขวัญเถียง "ล้างจานด้วย"

"เธอทำสิ่งไหน" บ้านว่า "บ้านก็ไม่สะอาด จานก็ไม่สะอาด รางวัลนี้
เหมาะกับเธอแล้ว"

"แล้วทำไมพี่สาวของฉันถึงได้เหรียญทองล่ะ" ขวัญถาม

"ก็เพราะเขาเป็นคนขยัน ทำให้ฉันสะอาดเรียบร้อยจริงๆนะซิ" บ้านตอบ

ขวัญเห็นว่าตนจะไม่ได้เหรียญทองจริงๆก็ตกใจ เสียใจด้วย รีบ
อ้อนวอนบ้านวิเศษว่า

"ได้โปรดเกิด ขอให้ฉันแก้ตัวใหม่สักครั้ง ให้ฉันได้ทำความสะอาดท่านอีก
สักครั้งเถอะ ฉันจะทำให้ดีเหมือนพี่สาวฉันเลย

"เสียใจ" บ้านพูด "เราคือบ้านวิเศษ เราให้คนทำความสะอาดเพียง
ครั้งเดียวเท่านั้น ลาก่อนสาวน้อยผู้เกียจคร้าน"

พูดจบ บ้านวิเศษก็หายวับไปทันที ขวัญเห็นดังนั้นก็เสียใจมาก เดิน
ร้องไห้กลับบ้านไป

พอมาถึงบ้าน เห็นว่าพี่สาวปลูกบ้านใหม่เสร็จแล้ว ขวัญยิ่งเสียใจใหญ่
แถมเห็นน้องร้องไห้ก็เข้ามาถาม ขวัญก็เล่าให้ฟังทุกอย่าง พอเล่าจบขวัญก็ร้องไห้
และพูดว่า

"นี่เพราะน้องทำงานลวกๆ บ้านวิเศษไม่พอใจจึงให้ก้อนหินกับน้อง อย่า
เสียใจเลยน้องขวัญ" แก้วปลอบ "น้องก็ได้อยู่บ้านสวยๆกับพี่แล้วไง"

"แต่น้องไม่มีเงิน" ขวัญพูดอย่างเศร้าๆ แก้วจึงว่า

"ถ้าน้องอยากได้เงิน น้องก็ต้องขยันทำงานสิจ๊ะ"

"น้องทำอะไรไม่เป็นนี่จ๊ะ" ขวัญพูด

"ไม่เป็นก็หัดเอา" แก้วบอก "น้องช่วยพี่ดูแลบ้านก็ได้ แล้วพี่จะให้
รางวัลน้อง" ขวัญได้ยินดังนั้นก็ดีใจมาก รีบพูดว่า "จริงนะจ๊ะ ถ้าจ้..ต่อไปนี้
น้องไม่ขี้เกียจแล้ว น้องจะดูแลบ้านช่อง ให้สะอาดเรียบร้อยที่สุดเลย"

ตั้งแต่นั้นมา ขวัญก็เปลี่ยนนิสัยไป กลายเป็นคนขยันหมั่นเพียร ขวัญ
ดูแลบ้านของพี่สาวให้สะอาดอยู่เสมอ และทำอาหารให้พี่ด้วย แล้วแก้วกับขวัญ
ก็อยู่ด้วยกันในบ้านแสนสวยอย่างมีความสุข

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

แบบฝึกหัด

คำสั่ง ครูอ่านแบบฝึกหัดให้นักเรียนฟัง และนักเรียนกาเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ถูกต้องที่สุด

1. ถ้าเราขยันทำงานบ่อยๆ จะเกิดผลดีอย่างไร

- ก. งานที่ทำจะน้อยลง
- ข. จะได้รับค่าชมเชย
- ค. งานที่ทำมีความผิดพลาดน้อย

2. ถ้าแม่กวาดบ้าน นักเรียนควรช่วยทำอย่างไร

- ก. ยืนกวาดหยากไย่บนเก้าอี้
- ข. เก็บสิ่งของของตัวเองให้เข้าที่
- ค. ช่วยเลื่อนโต๊ะกินข้าวและเก้าอี้ให้แม่

3. ถ้าพ่อปลูกต้นไม้ เราควรทำอย่างไร

- ก. ยืนดู
- ข. ช่วยรดน้ำ
- ค. นั่งดูโทรทัศน์

4. ใครคือคนขยันหมั่นเพียร

- ก. วินัยชอบช่วยเหลือเพื่อน
- ข. อมรมาถึงโรงเรียนตอนเช้าแถวทุกวัน
- ค. มาลีอ่านหนังสือทบทวนเรื่องที่เรียนทุกวัน

5. ขณะที่โก่ดูการ์ตูนในโทรทัศน์ แม่เรียกให้ไปช่วยทำงาน โก่ควรทำอย่างไร

- ก. ดูการ์ตูนจนจบแล้วไปช่วยแม่
- ข. เลิกดูการ์ตูนไปช่วยแม่ทันที
- ค. บอกให้พี่ไปช่วยแม่แทน

แผนการสอนที่ 5 เรื่องความอดทน

ความคิดรวบยอด

การมีความอดทนย่อมประสบผลสำเร็จในการทำงาน

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อเรียนเรื่องนี้แล้วนักเรียนสามารถ

1. เลือกเหตุการณ์ที่แสดงถึงความอดทน จากที่กำหนดได้
2. บอกวิธีปฏิบัติตนในลักษณะความอดทนได้
3. ทำท่ายืนคะนองท่าซนุ และท่าจักรได้

เนื้อหา

ความอดทน หมายถึง การไม่ท้อถอยหรือหยุดทำงานโดยที่งานยังไม่เสร็จ แม้จะเหน็ดเหนื่อยหรือมีปัญหา ก็พยายามทำจนสำเร็จ ตัวอย่างเช่น แม้อ้อยจะมีการบ้านมาก และอยากจะออกไปวิ่งเล่นกับเพื่อน แต่อ้อยก็อดทนทำการบ้านจนเสร็จ

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ขั้นนำ

ครูแสดงหุ่นงูมือเป็นกบอ้วนและกบผอม พูดทักทายและสนทนากับนักเรียนว่า

กบอ้วนถามกบผอมว่า "วันนี้กบผอมจะแสดงอะไรให้นักเรียนดูบ้าง"

กบผอมตอบกบอ้วนว่า "เราจะพาน้องๆทำท่าซนุ แล้วกบอ้วนจะแสดงอะไรบ้าง"

กบอ้วนตอบกบผอมว่า "ฉันจะพาน้องๆทำท่าจักรนะ"

กบผอม "โอ้โฮ! ดีจังเลย ไหน ใครอยากทำบ้าง
เอ่ย? ถ้าใครอยากทำได้ต้องตั้งใจนะครับ"

ขั้นตอน

1. ครูเปิดวิดีโอที่สอนโยคะอาสนะท่าอาณู และท่าจักรให้นักเรียนดู ท่าละ 2
เที่ยว
2. ให้นักเรียนท่าท่าอาณู 3 ครั้ง แล้วให้นักเรียนนอนหงายเตรียมท่าท่า
จักร
3. ให้นักเรียนท่าท่าจักร 3 ครั้ง ครูคอยดูแลและช่วยเหลือเด็กที่ยัง
ทำไม่ได้ เมื่อครบ 3 ครั้งแล้ว ลดตัวลงนอนหงาย
4. แล้วให้นักเรียนเอามือวางซ้อนกันบนหน้าอก ค่อยๆหลับตา และ
หายใจเข้าลึกๆ ตามจังหวะที่ครูบอกให้หายใจเข้า หายใจออก ครูเปิดดนตรีเบาๆ
เพื่อให้เกิดสมาธิและความผ่อนคลาย ใช้เวลาประมาณ 3 นาที ครูบอกให้นักเรียน
ค่อยๆลืมตา และลุกขึ้นนั่ง
5. ให้นักเรียนนั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม ฟังนิทานประกอบหุ่นถูมือเรื่อง
กบอ้วนกับกบผอม
6. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับนิทานที่ฟัง โดยครูใช้คำถามตามนำ
เช่น การกระทำของกบอ้วนดีหรือไม่ เพราะเหตุใด, ถ้านักเรียนเป็นกบอ้วน
นักเรียนจะทำอย่างไร, ถ้านักเรียนเป็นกบผอม นักเรียนจะทำอย่างไร
7. อธิบายความหมายของความอดทน และชี้ให้นักเรียนเห็นความสำคัญ
ของการอดทน เช่น จากนิทานกบผอมสามารถขึ้นมาจากถ้ำนมได้ ซึ่งเป็นผลมาจาก

การอดทนในการกระโดดเป็นเวลานานจนขึ้นมาได้โดยไม่ย่อท้อ ทั้งที่เขาต้องทำด้วยความยากลำบาก

8. ครูบอกเหตุการณ์ที่แสดงความอดทน และแสดงความไม่อดทน 5-6 เหตุการณ์แล้วให้นักเรียนเลือกว่า เหตุการณ์ใดที่แสดงความอดทน และเป็นแบบอย่างที่นักเรียนควรทำตาม

ขั้นสรุป

1. นักเรียนช่วยกันอธิบายความหมายของความอดทน
2. นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างการปฏิบัติตนที่แสดงถึงความอดทน

ขั้นวัดผล

นักเรียนทำแบบฝึกหัดที่กำหนด

สื่อการสอน

1. วิดีทัศน์โยคะอาสนะท่าธนู และท่าจักระ
2. หุ่นถุงมือประกอบนิทานเรื่องกบอ้วนกับกบผอม
3. นิทานเรื่องกบอ้วนกับกบผอม

การประเมินผล

1. จากการสังเกตการร่วมกิจกรรม และการตอบคำถาม
2. จากการตรวจแบบฝึกหัด

หมายเหตุ

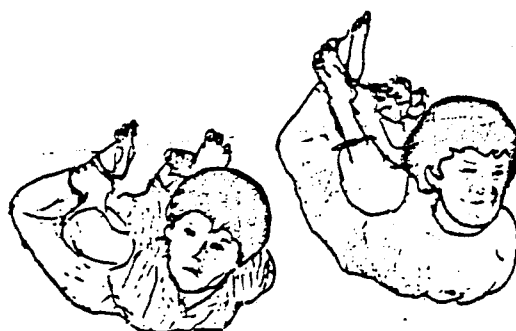
ใช้เวลา 3 คาบ (1 ชั่วโมง)

ภาคผนวก

โยคะอาสนะ

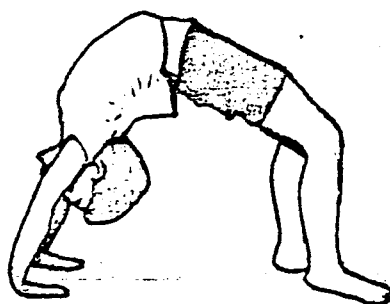
ท่าธนู

นอนคว่ำ งอเข่าขึ้น เอามือทั้งสองจับ
ข้อเท้าไว้ ดึงข้อเท้าขึ้นมา ยืดตัวให้มากที่สุด
เท่าที่จะทำได้จนตรงเหมือนกับเส้นธนู ศีรษะ
ยกไปทางด้านหลัง โยกตัวไปข้างหน้าและข้างหลัง
สลับกันอย่างละ 3 ครั้ง ปลอยมือจากข้อเท้า
ลดตัวลงนอนคว่ำ ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง



ท่าจักระ (สะพานโค้ง)

นอนหงาย งอขาทั้งสองข้าง มือวาง
คว่ำไว้ใต้ไหล่ ค่อยๆ ยกตัวขึ้น ค้างท่าไว้นับ
1-15 ค่อยๆ ลดตัวลง และทำซ้ำ 2-3 ครั้ง



นิทานเรื่อง กบอ้วนกับกบผอม

กบอ้วนและกบผอมเป็นเพื่อนกันทั้งสองตัวอาศัยอยู่ใกล้ฟาร์มวัวนมแห่งหนึ่ง และมักจะชวนกันไปหาอาหารในฟาร์มอยู่เป็นประจำ วันหนึ่งเมื่อกบทั้งสองได้เข้ามาหาอาหารในฟาร์ม เขาพบถึงนมที่เจ้าของฟาร์มเพิ่งรีดออกมา และวางไว้กับอ้วน จึงชวนกบผอมลงไปดื่มมนมในถังมนั้น "เฮ้! กบผอม ฉันว่าเราน่าจะลงไปดื่มมนมในถังนะ นมเพิ่งรีดออกมานี้หอมน่ากินออก" กบอ้วนพูดขึ้น "เอาสิ กบอ้วน ฉันก็กำลังหิวอยู่เหมือนกันเลย" กบผอมตอบ แล้วกบทั้งสองก็กระโดดลงไปในถังนมที่มีน้ำมันอยู่เกือบเต็มถัง

ทั้งกบอ้วนและกบผอมต่างดื่มมนมในถังจนอ้ม โดยไม่ได้สังเกตว่าระดับน้ำมันในถังได้ลดลงไปมากกว่าเดิม ทำให้ขอบถังสูงขึ้นไปอีก กบอ้วนจึงชวนกบผอมว่า "เราออกไปข้างนอกกันเถอะ กบผอม" แล้วกบทั้งสองตัวก็กระโดดออกมาจากถัง แต่ว่า ขอบถังที่สูงขึ้นทำให้เขากระโดดไม่พ้น ทั้งสองจึงตกลงมาในถังนมอีกครั้งหนึ่ง "โอย! ทำไมฉันกระโดดไม่พ้นหละ" กบอ้วนร้องขึ้นอย่างไม่พอใจ กบผอมจึงบอกว่า "เอาน่า กบอ้วน เราลองกระโดดกันใหม่แล้วกันนะ" แล้วกบทั้งสองตัวก็พยายามกระโดด กระโดด และกระโดด

จนกระทั่งกบอ้วนหมดแรง กบอ้วนจึงบอกกับกบผอมว่า "โอย! กบผอม ฉันเหนื่อยจังเลย หมดแรงแล้ว ฉันจะไม่กระโดดอีกแล้วละนะ" กบผอมจึงปลอบกบอ้วนว่า "น้ากบอ้วน อย่าเพิ่งท้อถอยสิ เราจะต้องพยายามต่อไปนะ" กบอ้วนตอบไปว่า "ฉันไม่เอาแล้ว ไม่กระโดดแล้วหละ เดี๋ยวคงมีใครมาเห็นและก็พาเราออกไปจากถังนี้หรอก" กบผอมบอกกบอ้วนว่า "แต่ฉันว่า ถ้าเราอดทน แล้วก็พยายามกระโดดเข้า เราคงจะสามารถถอยออกไปจากถังนมได้นะ นี่เธอจับมือฉันไว้

ก็ได้ แล้วเราจะกระโดดพร้อมๆกันนะ เอ้า 1 2 3" แล้วกบผอมก็จับมือกบอ้วนไว้ และกระโดด แต่กบอ้วนไม่ยอมกระโดด จึงทำให้กบผอมกระโดดไม่ขึ้นไปด้วย เวลาผ่านไป กบอ้วนยังคงนอนลอยคออยู่ในน้ำนมนและไม่ยอมกระโดด กบผอมยังกระโดดต่อไป แต่เขาเริ่มเหนื่อยและหมดแรงเช่นกัน แม้เขาจะเหนื่อยก็ยังไม่ละความพยายาม ยังคงกระโดดต่อไป เมื่อเหนื่อยมากาก็หยุดพัก และเมื่อหายเหนื่อยก็กระโดดต่อไป

เวลาผ่านไปนานมาก กบผอมเริ่มรู้สึกถึงสิ่งผิดปกติ น้ำนมในถังที่เขากระโดดอยู่นั้นเริ่มหนืดมากขึ้น เมื่อก้มลงมองกบผอมก็ประหลาดใจยิ่งนัก เพราะน้ำนมที่ถูกกวนอยู่เป็นเวลานานเริ่มแข็งตัวกลายเป็นเนย กบผอมจึงพูดกับกบอ้วนว่า "กบอ้วน! อูส์ น้ำนมกำลังจะกลายเป็นเนยแล้ว เราจะขึ้นจากถังนมนี้ได้แล้วนะ เธอพยายามปีนขึ้นมายุ่งๆกันนะ" แล้วกบผอมก็พยายามปีนขึ้นมายืนบนเนย และดึงกบอ้วนขึ้นมาด้วยกัน แล้วกบทั้งสองตัวก็สามารถกระโดดออกมาจากถังนมได้

เมื่อออกจากถังนมมาแล้ว กบอ้วนรู้สึกละอายใจมากที่ตนเองไม่มีความพยายามและไม่อดทน ที่จะกระโดดออกมาจากถังนม กบอ้วนรู้ว่าที่ตนรอดตายมาได้ นั้น เพราะความอดทนของกบผอมที่กระโดดอยู่เป็นเวลานาน จนกระทั่งน้ำนมได้กลายเป็นเนย เขาจึงบอกกบผอมว่า "กบผอม ฉันขอบคุณมากนะที่เธอช่วยชีวิตฉันไว้ และฉันขอโทษด้วยที่ไม่อดทนกระโดดเพื่อช่วยตัวเองอย่างเธอ คราวนี้ฉันรู้แล้วว่า ถ้าฉันอดทนทำอะไรรื่อยๆทำให้เรื่องนั้นสำเร็จได้ เหมือนที่เราเคยเรียนนะที่ครูบอกว่า ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น" กบผอมจึงตอบกบอ้วนว่า "ไม่เป็นไรหรอกจะกบอ้วน ฉันดีใจที่เธอไม่เป็นอะไร และฉันคิดว่าเธอคงจะเห็นความสำคัญของความอดทนแล้วนะจ๊ะ" แล้วกบอ้วนและกบผอมก็ชวนกันกลับบ้าน

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

แบบฝึกหัด

คำชี้แจง ครูอ่านแบบฝึกหัดแล้วให้นักเรียนกาเครื่องหมาย / หน้า
ข้อความที่แสดงว่าเป็นผู้ที่มีความอดทน

..... 1. หนึ่งทาผิด ถูกครูทำโทษให้ช่วยเพื่อนทำเวร หนึ่งโกรธ ไม่พูดกับครู

..... 2. อันตีเพื่อนคนที่ล้ออันว่าฟันหลอ

..... 3. นุชยิ้มแย้มเสมอ แม้เพื่อนจะแหย่เล่นเจ็บๆ

..... 4. บอยเต็มใจที่จะช่วยแม่ขายขนมทั้งวันในวันหยุด แม้อยากจะไปเล่น
กับเพื่อน

..... 5. อ้อยรู้ว่าเป็นคนโกรธง่าย จึงนับ 1-10 เมื่อรู้สึกโกรธ

แผนการสอนที่ 6 เรื่องความอดทน

ความคิดรวบยอด

เมื่อมีความพยายามและความตั้งใจในการทำงาน ก็จะสามารถทำงานนั้นได้สำเร็จแม้ว่ามันจะยากเพียงใด

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อเรียนเรื่องนี้แล้วนักเรียนสามารถ

1. ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่แสดงถึงความอดทนได้
2. วิเคราะห์ความสำคัญของความอดทนได้
3. ทำท่าโยคะอาสนะท่าภูเขและท่าดอกบัวได้

เนื้อหา

ความอดทนหมายถึงการไม่ท้อถอย หรือหยุดงานโดยที่งานยังไม่เสร็จ ตัวอย่างเช่น นักทำการบินจนเสร็จ และช่วยแม่ทำงานบ้านแล้วจึงออกไปเล่นกับเพื่อน

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ขั้นนำ

1. ให้นักเรียนตอบปัญหาอะไรเอ่ย
 - อะไรเอ่ย สูงเทียมฟ้า แต่ต่ำกว่าหน้าผาเดียว (ภูเขา)
 - อะไรเอ่ย กินราก กินก้าน กินผักก็ได้ ดอกยังเก็บไว้บูชาพระ (ดอกบัว)

2. ครูถามนักเรียนว่า "วันนี้ครูมีท่าภูเขาและท่าดอกบัวมาให้นักเรียนฝึก ใครอยากทำบ้าง"

ขั้นตอน

1. ให้นักเรียนดูวิดีโอทัศนโยคะอาสนะท่าดอกบัว 1 เที้ยว และเปิดวิดีโอทัศนโยคะท่าดอกบัวตามซ้ำๆ 2 เที้ยว
2. ให้นักเรียนท่าท่าดอกบัวพร้อมกัน ครูนับ 1-10 แล้วให้นักเรียนค่อยๆ เหยียดขาออกและนั่งตามสบาย
3. ให้นักเรียนดูวิดีโอทัศนโยคะอาสนะท่าภูเขา (นั่งขัดสมาธิ) 1 เที้ยว และเปิดวิดีโอทัศนโยคะท่าภูเขาตามซ้ำๆ 2 เที้ยว
4. ให้นักเรียนท่าท่าภูเขาโดยนั่งท่าดอกบัว (ขัดสมาธิสองชั้น) พร้อมกัน ครูนับ 1-15 ค่อยๆ ลดมือลง และนั่งตามสบาย
5. ให้นักเรียนนอนหงายค่อยๆ หันตัว แขนเหยียดข้างลำตัว หายใจเข้า สึกาครูเปิดดนตรีเบาๆ
6. ครูพูดกับนักเรียนว่า "ให้นักเรียนจินตนาการว่าตัวเองเป็นช้างในป่า และตัวเองคือพังแบ่น ตามนิทานที่ครูจะเล่าให้ฟัง"
7. ครูเล่านิทานเรื่อง พังแบ่น
8. เมื่อนิทานจบแล้ว ครูบอกนักเรียนว่า "ครูจะนับ 1-10 และให้นักเรียนค่อยๆ สึกาเมื่อครูนับถึง 10 และลุกขึ้นนั่งอย่างช้าๆ"
9. ครูสนทนากับนักเรียนถึงผลที่พังแบ่นได้รับจากความอดทนของเธอ
10. ครูและนักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ถึงความสำคัญของความอดทน และให้นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างสถานการณ์ที่แสดงถึงความอดทน

ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความหมาย และความสำคัญของความอดทน
ตามความเข้าใจของนักเรียน

ขั้นวัดผล

นักเรียนทำแบบฝึกหัดที่กำหนด

สื่อการสอน

1. ปริศนาคำทาย
2. นิทานเรื่องพังงัน

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม และการตอบคำถาม
2. จากการตรวจแบบฝึกหัด

หมายเหตุ

ใช้เวลา 3 คาบ (1 ชั่วโมง)

ภาคผนวก

โยคะอาสนะ

ท่าดอกบัว

เริ่มต้นด้วยการยืดหยุ่นร่างกาย งอขาขวา
เอาเท้าซ้ายวางบนต้นขาขวา เอามือซ้ายจับเท้าไว้
กดหัวเข่าขวาขึ้นลงเบาๆ ทำอีกข้างหนึ่ง
จากนั้นนั่งให้ฝ่าเท้าทั้งสองแนบกันตั้งเท้า
ให้เข้ามาใกล้ลำตัวมากที่สุด กดเข่าทั้งสอง
ขึ้นลงเบาๆด้วยมือ

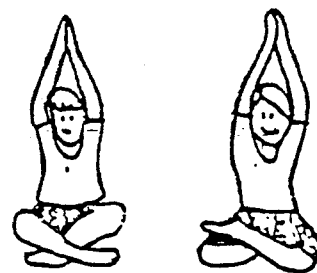


เอาเท้าขวาวางบนต้นขาซ้าย เอาเท้า
ซ้ายวางบนต้นขาขวา วางมือลงบนเข่าทั้งสอง
ข้าง หลังตรง

นับ 1-20 ค่อยๆดึงขาออก ผ่อนคลาย
โดยการนั่งเหยียดขาตรงๆ ทำซ้ำอีก 1-2 ครั้ง

ท่าภูเข

นั่งขัดสมาธิ หลังตรง พนมมือแล้วยกสูง
เหนือศีรษะ นั่งนิ่งเหมือนภูเข นับ 1-15
ค่อยๆลดมือลง และทำอีกครึ่งหนึ่ง
โดยนั่งท่าดอกบัว (ขัดสมาธิสองชั้น)



นิทานเรื่อง ฟังแป้น

นานมาแล้วในป่าอันอุดมสมบูรณ์แห่งหนึ่ง มีช้างโขลงใหญ่อาศัยหากิน
 เร่ร่อนอยู่อย่างสงบสุข ต่อมานางช้างตัวหนึ่งในโขลงก็ให้กำเนิดลูกช้างออกมา
 เจ้าช้างน้อยตัวนี้แทนที่จะเป็นที่รักใคร่เมตตาของบรรดาช้างในโขลง มันกลับถูก
 ล้อเลียนบ้าง รังแกบ้าง อยู่เรื่อยมา เพราะความที่มีลักษณะผิดไปจากช้างอื่น
 ในโขลง คือมีหูกว้างใหญ่จนลากดิน เป็นที่น่าขบขันสำหรับช้างตัวอื่นๆในโขลงนั่นเอง
 แม่ของเจ้าช้างน้อยตั้งชื่อให้ลูกว่าฟังแป้น พวกลูกช้างในโขลงไม่ยอมให้
 ฟังแป้นเข้ากลุ่มด้วยเลยเอาแต่ล้อเลียนฟังแป้นอยู่เสมอ โดยเฉพาะเวลาที่ฟังแป้น
 เดินสะดุดเอาหูของตัวเองหกล้ม พวกช้างตัวอื่นๆในโขลงจะเห็นเป็นเรื่องขบขัน
 อย่างยิ่งทีเดียว เจ้าช้างน้อยที่น่าสงสารมีแต่แม่เท่านั้นที่คอยปลอบใจให้มันอดทน
 อดกลั้นความน้อยอกน้อยใจเอาไว้

วันหนึ่ง ขณะที่พวกโขลงช้างกำลังเล่นน้ำอยู่อย่างสำราญ ฟังแป้นก็ได้ยิน
 เสียงปืนดังปัง พวกช้างในโขลงต่างวิ่งหนีกันกระจัดกระจาย ฟังแป้นถูกแม่รุมหลัง
 ให้วิ่งไปข้างหน้าอย่างไม่รู้ทิศทาง แต่แล้วเมื่อฝนตกลงมา ช้างในโขลงก็หายไ
 หลายตัว รวมทั้งแม่ของฟังแป้นด้วย เจ้าช้างน้อยเที่ยวพะง่อมองหาแม่ แต่มันก็
 ไม่เห็นแม่แม้แววของแม่ผู้ให้ความอบอุ่นแก่มันอยู่เสมอ

หลังจากวันนั้น ช้างทั้งโขลงก็เร่ร่อนอพยพไปยังป่าละเมาะแห่งใหม่ด้วย
 ความหวาดกลัวว่า จะถูกพวกมนุษย์ตามเข้ามาทำร้ายเอาอีก ฟังแป้นเจ้าลูกช้าง
 กะพริบตา จำต้องติดตามโขลงช้างไป โดยไม่มีแม่เป็นผู้คุ้มครองอีกต่อไป วันคืนผ่านไป
 ไปวันแล้ววันเล่า เจ้าช้างน้อยได้แต่หวังว่าสักวันหนึ่งจะได้พบแม่ เมื่อไม่มีแม่แล้ว
 ฟังแป้นก็ยิ่งถูกช้างอื่นรังแกหนักขึ้น บางตัวก็เอางวงมาตึงหูฟังแป้นเล่น บางตัวก็

แกลังเหยียบหุฟงปั้นไว้เวลาฟงปั้นออกเดิน ทำให้มันหกล้มหลุกอย่างไม่เป็นท่า เป็นที่น่าสงสาร แต่ฟงปั้นก็อดทนเรื่อยมา

และแล้วฤดูแล้งก็มาถึง หัวทั้งปากสับแห้งแล้งอย่างที่สุด เมื่อการหากินยากแค้นเข้าทุกที พวกข้างในโขลงก็หันมาโทษฟงปั้น ว่าเป็นตัวการทำให้พวกข้างในโขลงต้องประสบเคราะห์กรรมอย่างนี้ "เจ้าหูกางนี่มันมีลักษณะไม่เป็นมงคล พวกเราควรจะไปตั้งแต่มันเกิดแล้วละ" ข้างปลายตัวหนึ่งกล่าวขึ้นอย่างไม่มีเมตตา "ใช่แล้ว ไปมันไป" ข้างตัวอื่นในโขลงร้องขึ้นอย่างพร้อมเพรียงเป็นเสียงเดียว ในที่สุดฟงปั้นก็ต้องถูกขับออกจากโขลงไป

ฟงปั้นจำต้องเร่ร่อนไปอยู่กับฝูงวัวกระทิงที่บังเอิญผ่านมาทางนั้น แต่ไม่นานพวกวัวกระทิงก็ไล่ฟงปั้นออกไปจากฝูงของมันอีก "เจ้าหูใหญ่ไม่ใช่วัวกระทิงเหมือนพวกเรา แถมยังกินหญ้าเปลือง ขึ้นให้มันอยู่ด้วยก็จะแย่งพวกเรา กินหญ้าหมดเท่านั้นเอง" เจ้าจำฝูงว่า แล้วก็ตรงเข้าขวิดไล่ฟงปั้นไปอย่างเกลียดชัง ฟงปั้นจึงวิ่งหนีจากไปด้วยความกลัว

ฟงปั้นต้องเร่ร่อนอยู่ในป่าตามลำพัง วันหนึ่งขณะที่ฟงปั้นกำลังกินน้ำอยู่ริมลำธาร มันเหลือบไปเห็นเสือดาวตัวหนึ่งกำลังจะกระโจนเข้าไปไล่มัน เจ้าข้างน้อยตัวสั่นด้วยความหวาดกลัว มันออกวิ่งสุดฝีเท้า ล้มลุกคลุกคลานจนไปถึงชะง่อนผาแห่งหนึ่ง พอจวนตัวเต็มทีฟงปั้นก็กางหูออก แล้วโอดลงจากหน้าผาด้วยความตกใจสุดขีด พวกสัตว์ที่อยู่แถวนั้นคิดว่า ฟงปั้นจะต้องตกหน้าผาตายเสียแล้ว แต่ปรากฏว่าหูอันกว้างใหญ่ทั้งสองข้าง กลับช่วยพยุงร่างของฟงปั้นให้ลงสู่เบื้องล่างอย่างปลอดภัย

ขณะนั้นเจ้าจ้อ ซึ่งเก็บผลไม้กินอยู่แถวนั้นเห็นเข้า ก็รีบมืออย่างถูกอกถูกใจ แล้วปีนลงไปหาเจ้าฟงปั้นทันที มันบอกกับฟงปั้นว่า "ยอดเยี่ยม เจ้าข้างน้อยหูกาง แกเป็นช้างมหัศจรรย์จริงๆ หูของแกมันใช้ป็นได้นี่นา" แต่

ฟังแบ๊นกลับทำหน้าเศร้าที่ได้ยินเจ้าจ้อพูดถึงปมด้อยของมัน "ฉันต้องลำบากเข้ากลุ่มกับใครไม่ได้ก็เพราะเจ้าหูสองข้างนี้แหละ ข้างโซคร้ายจริงๆที่ฉันเกิดมาพิการพิการอย่างนี้" ฟังแบ๊นร่ำพ่นน้ำตาคลอ

แต่เจ้าลิงกลับป็นขึ้นไบนึงที่บนหลังของฟังแบ๊น แล้วบอกว่า "ฟังนีนะเจ้าข้างน้อยแกล้งเป็นข้างพิเศษที่มีพรสวรรค์ไม่เหมือนใคร หูของแกไม่ช้ปมด้อยสักหน่อย แต่มันเป็นของวิเศษ แกต้องยอมรับมัน แล้วเอามันมาช้ให้เป็นประโยชน์สิ แกไม่เห็นเหรอว่าแกบินได้ แกเป็นข้างบิน" เจ้าลิงกระซิบที่ข้างหูของฟังแบ๊น

เจ้าจ้อพาฟังแบ๊นไปอยู่ร่วมกับฝูงของมันอย่างไม่รังเกียจ ช้ายังหากล้วยอ้อยให้ฟังแบ๊นกินเสียอีกด้วย ทุกเช้าเจ้าจ้อก็เอาหูอันกว้างใหญ่ของฟังแบ๊นผูกเป็นโบว์บนหัวของฟังแบ๊น เพื่อให้มันเดินได้คล่องแคล่วไม่สะดุดหูตัวเองล้ม ส่วนฟังแบ๊นก็คอยเก็บกล้วยให้เจ้าจ้อกินอยู่เสมอเช่นกัน

เจ้าข้างน้อยค่อยมีความสุขขึ้นบ้าง แต่มันก็ยังคิดถึงแม่และโซลงข้างที่มันจากมาอยู่เสมอ วันหนึ่งฟังแบ๊นจึงบอกกับเจ้าจ้อว่า "ฉันคิดถึงแม่ คิดถึงญาติพี่น้องของฉันจริงๆ ถึงพวกเธอจะดีกับฉันมาก แต่ฉันก็เป็นข้างไม้โซลง จะมาอยู่กับฝูงลิงได้อย่างไรกัน" แทนที่เจ้าจ้อจะโกรธเคืองนึกน้อยใจ มันกลับเข้าอกเข้าใจฟังแบ๊นเป็นอย่างดี "ฉันว่าเธอต้องทำให้พวกนั้นยอมรับ เธอต้องหัดบินให้ได้จริงๆเสียที" เจ้าลิงว่า แล้วอาสาจะสอนให้ฟังแบ๊นบินได้จริง เจ้าข้างน้อยก็ตกลง ถึงแม้มันจะไม่ค่อยแน่ใจนักก็ตาม

วันแรกเจ้าจ้อก็พาฟังแบ๊นไปที่หน้าผาเตี้ยๆแห่งหนึ่ง แล้วบอกให้ฟังแบ๊นกางหูร่อนลงไป โดยมีเจ้าจ้อยนั่งอยู่บนคอเป็นเพื่อน ปรากฏว่าฟังแบ๊นกลิ้งลงไปอย่างหมดท่า ส่วนเจ้าจ้อก็หัวเราะไปหลายแห่ง แต่เจ้าจ้อก็ไม่ยอมแพ้ "ลุกขึ้น แกต้องบินให้ได้ ฉันรู้ว่าแกต้องบินได้ กางหูออกขยับขยับงี้" เจ้าจ้อพูดพลางทำท่าเหมือนนกบิน

ให้ฟังบ้านดู วันนั้นทั้งวันเจ้าจ้อกับฟังบ้านวนเวียนหัดบินอยู่ทั้งวันอย่างอดทน จนระบมไปทั้งตัว แต่ก็ยังไม่เกิดผลอันใด ตกเป็นพวกสิงตว์อื่นๆก็หากล้วยหาอ้อยมา ให้ฟังบ้านกับเจ้าจ้อกิน

วันรุ่งขึ้น เจ้าจ้อบอกให้ฟังบ้านพักเสียก่อน แต่ฟังบ้านไม่ยอม มันตื่นแต่เช้าขึ้นไปบนหน้าผาสูงตามลำพัง ทางหูกออกแล้วพุ่งตัวลงจากหน้าผา ตั้งใจว่าจะต้องบินให้ได้ ในที่สุดเจ้าข้างน้อยก็บินได้จริงๆ ฟังบ้านรู้สึกดีใจมาก และแล้วขณะที่ฟังบ้านกำลังบินอยู่นั้น มันก็มองลงไปข้างล่าง เห็นกองไฟกองใหญ่กำลังลุกโชนอยู่ที่อีกด้านหนึ่งของป่า ลมยิ่งพัดแรงเท่าไร ไฟก็ยิ่งติดขึ้นเท่านั้น และที่ข้างล่างข้างโขลงใหญ่กำลังหนีไฟป่าอย่างตื่นตระหนก ฟังบ้านจำได้ทันทีว่าเป็นพวกของตนมันจึงบินเข้าไปหา แล้วบอกให้พวกข้างหนีไปตามทิศที่ปลอดภัย พวกข้างรวมทั้งสัตว์ป่าทั้งหลายต่างพากันตามฟังบ้านไปอย่างเชื่อฟัง

ท่ามกลางความสับสนวุ่นวายนั้น ฟังบ้านเหลือบไปเห็นแม่ของตนกำลังหนีไฟป่าอย่างตื่นตระหนก ฟังบ้านใจเต้นแรงด้วยความดีใจเป็นที่สุด "แม่จ๋า" ฟังบ้านถลาเข้าไปหาอย่างดีใจ แม่ข้างก็ตรงเข้าเฝ้าวงกอดรัดลูกด้วยความดีใจเช่นกัน

ไม่ช้าไฟป่าก็สงบลง สัตว์ทั้งหมดรอดตายมาได้โดยไม่น่าเชื่อ ข้างทุกตัวรวมทั้งสัตว์ในป่าต่างก็ชมเชยฟังบ้าน ฟังบ้านได้กลับเข้าไปอยู่ในโขลงพร้อมกับแม่อย่างอบอุ่น เจ้าข้างน้อยกลับเป็นที่รักใคร่ของข้างทุกตัว รวมทั้งเพื่อนสัตว์ในป่า แต่มันก็ต้องแยกทางจากฝูงสิงที่มันเคยอยู่ด้วยอย่างมีความสุข เจ้าจ้อว่าลาฟังบ้านอย่างอาลัยอาวรณ์ บัดนี้ความมานะอดทนของฟังบ้านก็ได้้นำความสำเร็จมาให้มันแล้ว

** หมายเหตุ : ๑ ข้างป่าใช้ลักษณะนามว่าตัว ข้างบ้านจึงใช้ลักษณะนามว่าเชือก

๑ ฟัง คือข้างตัวเมีย

๑ ปลาย คือข้างตัวผู้

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

แบบฝึกหัด

คำสั่ง ครูอ่านแบบฝึกหัดให้นักเรียนฟัง และให้นักเรียนกาเครื่องหมาย

X หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. เราควรอดทนในเรื่องใดมากที่สุด

- ก. การถูกตำหนิ
- ข. การตื่นแต่เช้า
- ค. การไม่ออกไปเล่นนอกบ้าน

2. ใครเป็นผู้อดทนมากที่สุด

- ก. พี่ทำดินสอหายแล้วไม่บอกใคร
- ข. นิดทำแก้วแตกแล้วนั่งเงิบไม่บอกแม่
- ค. น้องนั่งทำการบ้านจนเสร็จแล้วจึงไปเล่น

3. ถ้ามีเพื่อนมาล้อเลียนเรา เราควรทำอย่างไร

- ก. กลับไปบอกพ่อ แม่
- ข. ทำเฉย ๆ ไม่สนใจ
- ค. ล้อเลียนเพื่อนบ้าง

4. ทำไมเราจึงต้องอดทนต่อความเจ็บปวดเล็กน้อย

- ก. เพราะคนอื่นไม่ต้องมายุ่งยากกับเรา
- ข. เพราะจะทำให้เรามีร่างกายอ่อนแอ
- ค. เพราะจะทำให้เรารู้สึกสบายใจ

5. การที่เราไม่โกรธผู้ที่ทำให้เราเจ็บใจ จะมีผลดีกับเราอย่างไร

- ก. ทำให้เราสบายใจ
- ข. ทำให้เรามีเงินใช้
- ค. ทำให้พ่อแม่รักเรา

แผนการสอนที่ 7 เรื่องความมีเมตตากรุณา

ความคิดรวบยอด

ทุกคนย่อมรักชีวิตของตน ดังนั้นเราจึงไม่ควรเบียดเบียน หรือรังแกผู้อื่น

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังจากเรียนเรื่องนี้แล้ว

1. เมื่อกำหนดเหตุการณ์มาให้ นักเรียนบอกได้ว่า เหตุการณ์ใดแสดง ความเมตตา
2. ทำท่ายืนคะนองสันทัดเด็กและทำหัวจรดเข้าได้

เนื้อหา

ความมีเมตตา กรุณา หมายถึง ความสงสาร เห็นอกเห็นใจเมื่อเห็นผู้อื่นมีความทุกข์และช่วยเหลือให้เขาพ้นจากความทุกข์นั้น ตามความสามารถที่ตนจะช่วยให้ได้ และรวมทั้งไม่รังแกเบียดเบียนผู้อื่น กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ขั้นนำ

ครูใช้ภาพปริศนา (ภาพปามีเงาที่บุบสัตรี เช่น ข้าง, เสือ, แรด, หมู และมีการคาดขาว 8 ขึ้นปิดเต็มภาพ) โดยมีขั้นตอนการใช้ดังนี้

1. ครูสุ่มนักเรียน 1 คน เลือกเปิดกระดาษที่ปิดภาพออก 1 แผ่น นักเรียนทุกคนดูภาพและช่วยกันทายว่าเป็นภาพอะไร และหากเปิดพบเงาที่บรูบสัตว์ให้นักเรียนทายว่าเป็นตัวอะไร และให้ผู้ที่ยายถูกมาเลือกภาพสัตว์นั้นไปปิดทับตรงเงามีค

2. ถ้ายังทายไม่ได้ ให้นักเรียนคนอื่นมาเปิดกระดาษและทาย จนได้คำตอบว่าเป็นภาพป่า

3. ครูถามนักเรียนว่า "มีอะไรบ้างในป่า" (แนวคำตอบ สัตว์ชนิดต่างๆ) "และเมื่อมีสัตว์มากกว่าคนมักจะชอบเข้าไปในป่าเพื่อทำอะไร" (แนวคำตอบ เพื่อล่าสัตว์)

ขั้นตอน

1. ครูบอกนักเรียนว่า "เราจะออกกา้าง 2 ท่า คือ ท่าเด็กและท่าห้วจรดเข้า"

2. ให้นักเรียนดูวิดีโอที่สนโยคะอาสนะท่าเด็ก2เที้ยว และให้นักเรียนทำตาม 1 เที้ยว โดยครูคอยดูแลและช่วยเหลือคนที่ทำไม่ได้

3. ให้นักเรียนดูวิดีโอที่สนโยคะอาสนะท่าห้วจรดเข้า 2 เที้ยว แล้วให้นักเรียนทำตาม 1 เที้ยว โดยครูคอยดูแลและช่วยคนที่ยังทำไม่ได้

4. ครูและนักเรียนทำท่าเด็กพร้อมกัน นับ 1-10 ค่อยๆเงยหน้าขึ้นและทำซ้ำอีก 1 ครั้ง

5. ครูและนักเรียนทำท่าห้วจรดเข้าพร้อมกัน ทำท่าจรดเข้าซ้ำก่อน นับ 1-10 ค่อยๆเงยหน้าขึ้น และเปลี่ยนท่าจรดเข้าขวา นับ 1-10 และค่อยๆเงยหน้าขึ้น

6. ครูให้นักเรียนมานั่งรวมกัน และให้นั่งตามสบาย

7. ครูเล่านิทานประกอบภาพพลิก เรื่อง เจ้าชายน้อย
8. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากนิทานที่ได้ฟัง
9. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงผลดีของควมมีเมตตา และผลเสียของการขาดความเมตตา และครูเขียนแยกไว้บนกระดาน

ขั้นสรุป

1. ให้นักเรียนช่วยกันให้ความหมายของควมมีเมตตากรุณา
2. ครูบอกเหตุการณ์ที่แสดงควมเมตตาและแสดงควมไม่เมตตา 5-6 เหตุการณ์ แล้วให้นักเรียนบอกว่าเหตุการณ์ใดที่แสดงควมเมตตา
3. ครูอ่านผลดีของควมมีเมตตา และผลเสียของการขาดควมเมตตา ที่เขียนบนกระดานให้นักเรียนฟัง

ขั้นวัดผล

นักเรียนทำแบบฝึกหัดที่กำหนด

สื่อการสอน

1. วิดีทัศน์ทำโยคะอาสนะท่าเด็กและท่าห้วจรดเข้า
2. ภาพปริศนาภาพป่า (ขนาดควมกว้าง 22 นิ้ว ยาว 30 นิ้ว)
3. ภาพพลิกประกอบนิทานเรื่อง เจ้าชายน้อย (ขนาดควมกว้าง 22 นิ้ว ยาว 30 นิ้ว)
4. นิทานเรื่อง เจ้าชายน้อย

การประเมินผล

1. จากการสังเกตการร่วมกิจกรรม และการตอบคำถาม
2. จากการตรวจแบบฝึกหัด

หมายเหตุ

ใช้เวลา 3 คาบ (1 ชั่วโมง)

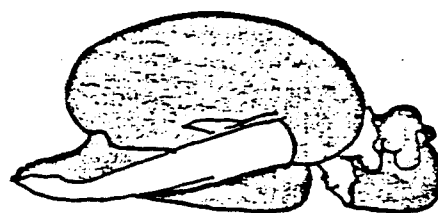
ภาคผนวก

โยคะอาสนะ

ท่าเด็ก

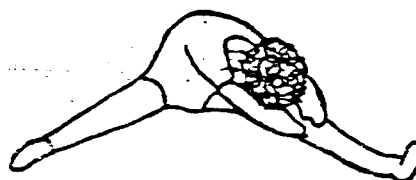
นั่งพับขาแบบญี่ปุ่น (ท่าเทพธิดา)

ก้มลงจนหน้าผากจรดพื้น แขนวางข้างๆ
 ปล่อยหัว หายใจขึ้น หายใจช้าๆ นับ 1-10
 ค่อยๆเงยหน้าขึ้นจนตัวตรง หายใจช้าๆ นับ
 1-10 แล้วทำซ้ำ 2-3 ครั้ง



ท่าหัวจรดเข่า

นั่งลง แยกขาออกจากกัน ก้มลง
 พยายามจับขาซ้ายด้วยมือทั้งสองข้าง
 พยายามให้ศีรษะจรดเข่าซ้าย ค้างท่าไว้
 นับ 1-10 แล้วค่อยๆเงยหน้าขึ้น เปลี่ยน
 ทำด้านขวา แล้วทำซ้ำอีก 2-3 ครั้ง



นิทานเรื่อง เจ้าชายน้อย

ณ เมืองเมืองหนึ่ง มีพระราชที่ชอบการออกล่าสัตว์เป็นอย่างมาก พระองค์ชอบชวนเจ้าชายและอำมาตย์ทั้งหลายออกล่าสัตว์เสมอ วันหนึ่งอากาศแจ่มใสมาก พระราชาก็ได้ชวนเจ้าชาย และอำมาตย์ทั้งหลายเข้าป่าเพื่อล่าสัตว์ พระราชาและบรรดาเสนาอำมาตย์ต่างยิงสัตว์น้อยใหญ่กันอย่างสนุกสนาน มีเพียงเจ้าชายน้อยพระองค์เดียวที่รู้สึกไม่สนุกและไม่อยากยิงสัตว์เหล่านั้นเลย พระราชาโกรธมาก เมื่อมองมาเห็นว่าเจ้าชายน้อยไม่ยอมยิงกวาง ทั้งที่กวางหันหลังให้เจ้าชาย พระราชาจึงบอกกับเจ้าชายว่า "เจ้าข้าฉลาด ทำไมเมื่อก็ถึงไม่ยิงกวาง เจ้าทำตัวเหมือนผู้หญิงอย่างนี้ อีกหน่อยเจ้าจะปกครองบ้านเมืองได้อย่างไร วันนี้เจ้าต้องไปยิงสัตว์มาให้พ่อดูให้ได้ ไม่งั้นเจ้าไม่ต้องกลับมาให้พ่อเห็นหน้า ฐาโหม" เจ้าชายได้ยินพระราชากล่าวเช่นนั้นยิ่งรู้สึกอึดอัดใจ ก้าวพ่อก็ก้าว สงสารพวกสัตว์ทั้งหลายก็สงสาร แต่เจ้าชายก็จำใจต้องควมม้าเข้าป่า พร้อมปืนและกระตักน้ำ

เจ้าชายขี่ม้าเรื่อยมา จนพบกับหมีตัวใหญ่จึงคิดว่า "คราวนี้ เราจะยิงหมีไปให้พ่อดู พ่อคงไม่ว่าเราฉลาดอีกแล้ว" แล้วเจ้าชายก็เส็งปืนไปที่เจ้าหมีทันที หมีหันกลับมาเห็นเจ้าชายกำลังเส็งปืนมายังตัวมัน มันจึงร้องขอชีวิตกับเจ้าชาย "อย่ายิงฉันเลย สงสารฉันเถอะ" เจ้าชายได้ยินดังนั้นก็นึกสงสารหมี จึงปล่อยหมีไป ก่อนจากไปหมีจึงบอกเจ้าชายว่า "เราสัญญาว่าถ้าท่านมีเรื่องร้ายแรงเราจะรีบไปช่วยท่านทันที"

เจ้าชายจึงขี่ม้าเข้าป่าลึกต่อไป เจ้าชายมองเห็นลูกข้างอยู่ตัวเดียว เจ้าชายจึงคิดว่าจะต้องยิงลูกข้างไปให้พ่อให้ได้ จึงเส็งปืนไปที่ลูกข้าง แต่เจ้าชายก็ยิงลูกข้างไม่ได้ เพราะสงสาร จึงปล่อยลูกข้างไป บรรดาข้างทั้งหลายเห็นเข้า

ก็รู้สึกดีใจมาก จึงมานำเจ้าชายไปส่งที่กลางป่าพร้อมทั้งบอกว่า "ถ้าท่านมีเรื่องลำบาก เราจะรีบมาช่วยท่าน"

เจ้าชายขี่ม้าต่อมาเรื่อย จนกระทั่งบ่ายจัด อากาศร้อนมาก เจ้าชายเห็นชายชราผู้หนึ่งกำลังเดินอย่างกระปรุกกระเป๋สลับสวนทางมา ด้วยความสงสาร เจ้าชายจึงหยุดม้าและถามชายชราว่า "คุณลุงครับ คุณลุงกำลังจะไปไหนครับ" ชายชราจึงตอบว่า "ลุงจะกลับบ้านที่ชายป่าอีกด้านหนึ่ง แต่ตอนนี้เหนื่อยเหลือเกิน เดินจะไม่ไหวแล้ว และลุงก็หิวน้ำมากด้วย" ได้ยินดังนั้น เจ้าชายจึงนำกระติกน้ำมาให้ชายชราดื่ม พร้อมทั้งยกม้าให้ชายชราขี่กลับบ้านไป

เมื่อไม่มีม้าแล้ว เจ้าชายก็เดินเข้าป่าต่อไป แต่ด้วยความเหนื่อยและหิว ทำให้เจ้าชายรู้สึกเวียนศีรษะ จึงหลบเข้าพักที่ใต้ต้นไม้ และเป็นลมอยู่ที่ใต้ต้นไม้ นั่นเอง พวกนกทั้งหลายต่างรู้สึกสงสารเจ้าชาย จึงชวนกันบินไปอมน้ำมาพรมบนร่างเจ้าชาย จนกระทั่งเจ้าชายรู้สึกตัว เมื่อเจ้าชายฟื้นขึ้นมา ก็พบว่ารอบๆพระองค์มีผลไม้ที่พวกลิงหามาไว้ให้มากมาย เจ้าชายจึงเสวยผลไม้เหล่านั้น เมื่ออิ่มแล้ว เจ้าชายก็ออกเดินต่อไป เมื่อเดินมาถึงบริเวณดินโป่งพบกวางมากมายกำลังกินดินอยู่ แต่ทันใดนั้น เสือโคร่งตัวหนึ่งโผล่ออกมาจะตะครุบเจ้าชาย เจ้าชายตกใจมาก แต่ก่อนที่เสือจะตะครุบเจ้าชายได้ หมิตัวใหญ่ที่เจ้าชายเคยปล่อยไปกระโดดออกมาตะบปเสื่อ และต่อสู้กับเสือจนเสือหนีไป เจ้าชายจึงบอกหมิว่า "ขอบคุณมากนะเจ้าหมิที่ช่วยชีวิตฉันไว้" หมิจึงตอบว่า "ไม่เป็นไรหรอก เพราะเจ้าชายเคยไว้ชีวิตข้าเหมือนกัน ข้าขอทดแทนบุญคุณของท่าน"

เจ้าชายเดินต่อไปเพื่อจะออกมาที่ชายป่าเพื่อมาหาพระราชบิดา แต่เมื่อเดินไปยังหลงทางไปมากขึ้น เจ้าชายรู้สึกกลัวมาก ทันใดนั้น เจ้าชายก็ได้ยินเสียงช้างร้องมาแต่ไกล เจ้าชายจึงหยุดรอ และเมื่อโขลงช้างมาถึงเห็นเจ้าชายยืนอยู่ จ่าโขลงจึงถามว่า "เจ้าชาย ม้าของท่านไปไหนแล้วล่ะ" เจ้าชายจึงเล่า

เรื่องที่ยกมาให้แก่ชายชราให้ข้างฟัง ข้างจึงถามว่า "แล้วนี่ท่านจะไปไหนล่ะ" เจ้าชายจึงบอกว่า "เราจะกลับออกไปที่ชายป่าเพื่อหาพ่อของเรา แต่ตอนนี้เราไปไม่ถูกแล้ว" ข้างจึงบอกเจ้าชายว่า "งั้นเดี๋ยวพวกเราจะไปส่งท่านเอง" แล้วจำโคลงก็ให้เจ้าชายขึ้นขี่ตัวเอง และพาเจ้าชายไปส่งที่ชายป่า เมื่อเจ้าชายมาถึงชายป่าแล้วพบว่า พระราชาถูกกระสุนปืนลั่นใส่ที่แขนเจ็บปวดมาก ทำให้นึกถึงว่าที่พระองค์ยิงสัตว์ทั้งหลาย มันก็คงจะเจ็บปวดเช่นนี้ และยังได้ทราบว่าเจ้าชายน้อยออกมาจากป่าได้อย่างปลอดภัย เพราะความช่วยเหลือของสัตว์ต่างๆ มาช่วยเหลือไว้ พระราชายังรู้สึกเสียใจมากที่เคยสนุกเวลามล่าสัตว์ พระราชาทรงชื่นชมเจ้าชาย และบอกกับเจ้าชายว่า "ลูกรัก เจ้าเป็นคนดีจริงๆ พ่อเคยเข้าใจผิด คิดว่าคนดี คนเก่งต้องเป็นคนที่คนอื่นกลัวเท่านั้น ตอนนี้พ่อรู้แล้วว่าพ่อรู้แล้วว่าความเมตตาจะทำให้เรามีความสุขและร่มเย็น" เจ้าชายได้อื่นพระราชาพูดอย่างนั้นก็ดีใจมาก เจ้าชายจึงชวนพระราชากลับพระราชวัง และจากนั้นพระราชาก็ไม่เคยออกล่าสัตว์อีกเลย

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

แบบฝึกหัด

คำสั่ง ให้อ่านแบบฝึกหัดให้นักเรียนฟัง และให้นักเรียนกาเครื่องหมาย
X หน้าข้อความที่ถูกต้องที่สุด

1. การกระทำใดที่แสดงถึงความมีเมตตา

- ก. พินช้อนลูกน้ำไปให้ปลากิน
- ข. อันจี้ฆ่าเพื่อสุนัขที่ป่วยหนัก
- ค. อันจี้ปลาย่างคลุกข้าวให้แมว

2. การเลี้ยงสัตว์ในการฝึกที่อาศัยความเมตตา

- ก. เลี้ยงนก
- ข. เลี้ยงแมว
- ค. เลี้ยงปลา

3. ข้อใดเป็นการรังแกสัตว์

- ก. ต้มซี่ข้าง
- ข. ต่ายใช้หนังสือตีกิ้งนกก
- ค. ตั้งเอาลูกกระพรวนผูกคอแมว

4. เหตุการณ์ใดที่แสดงถึงความเมตตา

- ก. แบ่งอยากเลี้ยงนกจึงใช้หนังสือยิงนกมาเลี้ยง
- ข. จุนอยากเลี้ยงปลาจึงไปจับปลาจากคลองหลังบ้าน
- ค. นุชอยากเลี้ยงสุนัขจึงไปขอสุนัขจากวัดมาเลี้ยง

5. การมีเมตตากับผู้อื่น ทำให้เรารู้สึกอย่างไร

- ก. สบายใจ
- ข. เกรงใจคนอื่น ๆ
- ค. เราเสียเปรียบ

แผนการสอนที่ 8 เรื่องความมีเมตตากรุณา

ความคิดรวบยอด

สิ่งมีชีวิตทุกสิ่งย่อมมีความรู้สึกเหมือนกับเรา ดังนั้นเราจึงไม่ควรเบียดเบียนและรังแกผู้อื่น

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อเรียนเรื่องนี้แล้วนักเรียนสามารถ

1. บอกความสำคัญของความเมตตากรุณาได้
2. บอกวิธีปฏิบัติตนด้วยความเมตตากรุณาได้
3. ทำท่ายืนคะนองท่านกนางแอ่นและท่านกอินทรีได้

เนื้อหา

ความเมตตากรุณา หมายถึง การสงสาร เห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ และการช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ไม่เบียดเบียนทำร้ายผู้อื่น ตัวอย่างเช่น ไม่รังแกสัตว์ , การให้อาหารสุนัขเร่ร่อน เป็นต้น

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ขั้นนำ

1. ครูถามนักเรียน ถ้านักเรียนเป็นนก นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร
2. ครูบอกนักเรียนว่า "วันนี้เราจะมาเป็นนกพร้อมๆกัน ใครอยากจะเป็นนกบ้าง"

ชั้นสอน

1. ให้นักเรียนนั่งทับขา (ท่าเทพธิดา) ครูเปิดวิดีโอคະອາສະທ່ານกนางแอ่นให้นักเรียนดู 1 เที้ยว และเปิดซ้ำให้นักเรียนทำตามซ้ำ ๆ 2 เที้ยว
2. ให้นักเรียนดูวิดีโอคະທ່ານກອຶນທຣີ 1 เที้ยว และเปิดซ้ำให้นักเรียนทำตามซ้ำ ๆ 2 เที้ยว
3. ให้นักเรียนนอนหงาย มือทั้งสองข้างวางหงายข้างลำตัว หายใจช้า ๆ สึก ๆ ครูเปิดเพลงเบา ๆ ให้นักเรียนจินตนาการว่าตัวเองคือบ่อม ตามเนื้อเรื่องในนิทาน ครูเล่านิทานเรื่อง บ่อมกับนางฟ้า
4. เมื่อเล่านิทานจบแล้ว ครูบอกนักเรียนว่า "เมื่อครูนับ 1-10 แล้ว ให้นักเรียนค่อย ๆ สึกและลุกขึ้นช้า ๆ และนั่งตามสบาย 1,2,3,4,5,6,7,8,9, 10"
5. ครูถามนักเรียนว่า "ถ้าหากนักเรียนได้เป็นนกอย่างบ่อม ในนิทาน จะชอบหรือไม่ เพราะเหตุใด"
6. ครูสนทนากับนักเรียนถึงเรื่องในนิทาน เช่น ทำไมนางฟ้าทำให้บ่อมหลับ, ทำไมบ่อมจึงปล่อยบ่อมไป
7. ให้นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างสถานการณ์ที่แสดงความเมตตา กรุณา
8. ให้นักเรียนช่วยกันบอกวิธีปฏิบัติตนด้วยความเมตตา กรุณา

ชั้นสรุป

นักเรียนช่วยกันสรุปความหมายและความสำคัญของความเมตตา กรุณา

ชั้นวัดผล

นักเรียนทำแบบฝึกหัดที่กำหนด

สื่อการสอน

1. วิดีทัศน์ทำโยคะอาสนะท่านกอินทรี
2. นิทานเรื่อง บ๊อมกับนางฟ้า

การประเมินผล

1. จากการสังเกตการร่วมกิจกรรม และการตอบคำถาม
2. จากการตรวจแบบฝึกหัด

หมายเหตุ

ใช้เวลา 3 คาบ (1 ชั่วโมง)

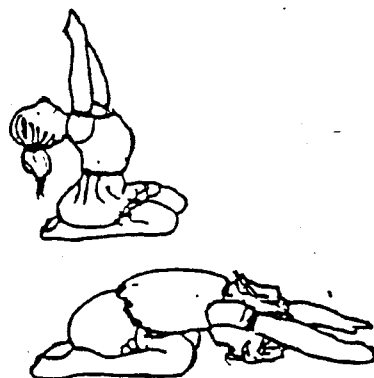
ภาคผนวก

โยคะอาสนะ

ท่านกนางแอ่น

นั่งบนส้นเท้า (ท่าเทพธิดา)พนมมือ

ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ หายใจเข้าลึกๆแล้ว
แอ่นหลังมองขึ้นบนเพดาน ยืดแขนให้มาก
ที่สุดเท่าที่จะทำได้ และครูพูดว่า "ตอนนี้
เราคือกนางแอ่น พุ่งขึ้นไปในอากาศ
เมื่อเราเหนื่อยก็พัก ก้มศีรษะและลำตัววาง
ลงบนพื้น ยืดแขนออกคล้ายปีก" ผู้ฝึก(เด็ก)
ทำท่าและก้มศีรษะตามที่ครูพูด และเมื่อ
เหยียดแขนออกมาสุดแล้ว ให้นักเรียนนั่ง
อยู่ในท่าเหยียดแขน ครูนับ 1-10 และ
เมื่อนับ 10 ให้นักเรียนค่อยๆเงยหน้าขึ้น
วางแขนตามสบาย



ท่านกอินทรี

ยืนด้วยเท้าซ้าย งอขาหนีบน้อย

เอาเท้าขวาไขว้เท้าซ้ายไว้ ก้มตัว
งอข้อศอก เอาแขนทั้งสองเกี่ยวกันไว้
วางคางบนมือ ตามองปลายจมูก นับ
1-5 แล้วเปลี่ยนข้าง โดยยืนด้วยเท้าขวา



นิทานเรื่อง บ้อมกับนางฟ้า

บ้อมเป็นเด็กดี ชอบจับสัตว์และแมลงมาทรมานเล่น เช่น จับแมลงปอ มาเอาค้ายผูกตัวมัน แล้วปล่อยให้บินไป จับผีเสื้อมาตัดปีกเสียครึ่งหนึ่ง ดูว่าจะบินได้ไหม บางทีก็จับจิ้งหรีดมากัดกัน เป็นต้น

แม่พ่อก็มักจะสอนให้บ้อมเลิกทรมานสัตว์ และมีจิตใจเมตตา แต่เขาก็ไม่เชื่อฟังเลย

วันหนึ่งบ้อมใช้หนังสือดักยุงนกตัวหนึ่ง จนได้รับบาดเจ็บตกลงมา แล้วก็จับมาขังไว้ดูเล่นแม่บอกให้บ้อมปล่อยนกไปเสีย เพราะนกคงมีลูกคอยมันอยู่ที่รัง บ้อมก็ไม่เชื่อ จนแม่ต้องแอบปล่อยนกไป พอบ้อมรู้เข้าก็ไม่พอใจ จึงคว้าหนังสือออกไปในสวนอีกครั้งหนึ่ง เพื่อจะยิงนกมาดูเล่นอีกตัว

บ้อมเดินเข้าไปในสวน และเดินวนอยู่นานเพื่อหานก แต่ก็ไม่พบนกเลย แม้แต่ตัวเดียว จนบ้อมเหนื่อย นั่งพักอยู่โคนต้นไม้ และบ้อมเริ่มรู้สึกของตัวเองง่วงมาก บ้อมไม่รู้ว่าที่เขาหานกไม่เจอ เพราะนางฟ้ามาช่วยบังพวกรักษาเอาไว้ไม่ให้บ้อมเห็น บ้อมเดินหานกจนรู้สึกเหนื่อย เขาจึงนั่งพักอยู่ที่ใต้ต้นมะกอก นางฟ้าจึงใช้เวทย์มนต์ทำให้บ้อมง่วง และนางฟ้าก็ทำให้บ้อมหลับและฝันไปว่า บ้อมได้พบกับนางฟ้าองค์เล็ก ๆ ที่มีหน้าที่คอยดูแลความประพฤติของเด็กทั้งหลาย นางฟ้าขอให้บ้อม เลิกเป็นเด็กใจร้าย เลิกรังแกสัตว์ แต่บ้อมไม่ยอมเชื่อ เดินหนีไป แต่เมื่อบ้อมเดินไปได้เพียง 2-3 ก้าว เขาก็รู้สึกว่าตัวของเขาเบาและเริ่มลอยได้ บ้อมก็ลงมองและก็ต้องตกใจมาก เพราะเขาได้กลายเป็นนกพิราบขาว บ้อมรีบบินกลับบ้าน แต่ก็ไม่สามารถจะพูดกับพ่อแม่ได้ และ พอไปเกาะพื่นที่ชานบ้าน เจ้าเหมียวที่เขาเลี้ยงไว้ ก็สับไล่ตะครุบเขาเสียอีก น้องสาวของเขาก็ออกมาไล่ เพราะกลัวว่าเขาจะทำพื้นบ้านสกปรก บ้อมจึงต้องบินหนีไปด้วยความเสียใจ

บ้อมรู้สึกหิวมาก เขาอยากกินอาหารอร่อยๆที่เคยชอบ แต่ก็กินไม่ได้ เขาต้องบินไปหาเมล็ดพืชและตัวหนอนกินด้วยความจำเป็น เขาไม่รู้สึกรอเลย แต่ก็ต้องฝืนกินให้อิ่ม

บ้อมพบนกพิราบคู่หนึ่ง ก็พยายามเข้าไปรวมกลุ่มด้วย แต่เขาพูดกับนกคู่นี้ไม่รู้เรื่อง และเขาเห็นว่านกคู่นี้มักจะตกใจอะไรบางอย่าง เช่น มีเด็กาเดินผ่าน มามันก็พากันบินหนี ครั้นบ้อมไม่บินตามก็ถูกเด็กาวางไล่จับ จึงต้องบินหนีไปด้วย เขาเริ่มรู้สึกกลัวขึ้นมา จึงตัดสินใจไม่อยู่ร่วมกับฝูงนกออกไปเรื่อยๆ เพื่อจะแสวงหาที่ปลอดภัย

ขณะที่กำลังบินร่อนเร่อยู่นั้น บ้อมก็ถูกเหยี่ยวตัวโตบินอย่างรวดเร็วตรงเข้าจิกตีเป็นการใหญ่ บ้อมคิดจะสู้แต่ก็สู้ไม่ไหว กรงเล็บและจงอยปากที่แหลมคมรวมทั้งกำลังที่เหนือกว่าของเหยี่ยว ทำให้บ้อมเจ็บปวดมาก จนเกือบบินตกลงมาชนของเขาหลุดปลิวกระเจาย บ้อมพยายามบินหนีลงสู่ไม้ต่ำๆ ในที่สุดก็หมดหนทางเข้าไปในกอไผ่ที่มีหนามค่อนข้างหนาหีบ เหยี่ยวตามเข้าไปไม่ได้ก็บินจากไป

บ้อมรู้สึกเหนื่อยและเจ็บระบมไปทั้งตัว เขาคิดว่าจะพักสักครู่ค่อยออกจากกอไผ่ขณะนั้นก็มีเด็กชายสามคนเดินเข้ามาพบบ้อมเข้า เด็กคนหนึ่งพูดขึ้นว่า "จับนกพิราบตัวนี้เอาไปทอดกินกันเถอะ" แล้วเด็กทั้งสามก็ช่วยกันหาก่อนดินข้างบ้อม บ้างก็หาไม้ยาวๆ มากระทุ้งตัวบ้อม

บ้อมตกใจกลัวมาก คิดว่าถ้าอยู่ที่นี้ต่อไป เขาต้องตายแน่ จึงพยายามดิ้นรนตะเกียกตะกายหนีจากกอไผ่ เด็กาก็ยิ่งเร่งมือขว้างปาเขายิ่งขึ้น ในที่สุดบ้อมก็หลุดจากคงหนามไผ่ได้ มีขนหลุดติดหนามเป็นกระจุก ผินใจบินลัดเลาะไปตามต้นไม้ โดยมีเด็กทั้งสามไล่ตามไปติดตามเสียงร้องเขา ตามมาข้างหลัง

ข้างหน้ามีกำแพงรั้วบ้านขวางอยู่ บ้อมตัดสินใจไผ่ข้ามกำแพงเข้าไป แล้วหมดแรงบินหล่นลงภายในรั้วบ้านมีเด็กหญิงคนหนึ่งชื่อปุ๋ย กำลังเดินเล่นอยู่ เมื่อปุ๋ย

เห็นนกพิราบจับหล่นลงมานอนอยู่กับพื้น ก็รีบวิ่งมาดู เมื่อเห็นว่านกยังไม่ตาย ก็รีบ
จุ่มขึ้นแล้วนำกลับเข้าบ้าน

ปุ๋ยเป็นเด็กมีใจเมตตา เธอรีบวิ่งไปหาแม่ บอกแม่ว่า "แม่ขา หนูเห็น
นกตัวนี้บินตกลงมา ดูตัวเป็นแผลตึงหลายแห่ง ขนก็หลุด น่าสงสารจังเลย หนูจะ
รักษานกให้หายนะคะ"

พ่อแม่ของปุ๋ยหากรางมาให้ป้อนอยู่ ส่วนปุ๋ยก็ใส่ยาและให้อาหาร คอยดูแล
อย่างดี จนป้อนหายเจ็บและแข็งแรงเหมือนเดิม

ป้อมรู้สึกดีใจและอยากขอบคุณปุ๋ยเป็นอย่างมาก ที่ช่วยชีวิตแต่ก็พูดไม่ได้
ปุ๋ยบอกแม่ว่า "แม่คะ หนูจะเลี้ยงนกนี้ไว้ต่อไป เพราะมันน่ารักดี" แต่แม่ของปุ๋ย
บอกว่า "อย่าเลยจ๊ะ มันหายดีแล้วก็ปล่อยไปเถอะ นกมันก็อยากมีอิสระ อยาก
บินไปไหนได้ตามใจ มันไม่ชอบถูกขังหรอก" ปุ๋ยจึงบอก แม่ว่า "หนูไม่ขังหรอกคะ
ตั้งใจจะทำบ้านเล็ก ๆ ให้มันอยู่ เข้าก็เปิดประตูให้ออกไปได้ เวลาเย็นก็กลับเข้านอน
แล้วหนูจะหาอาหารดีๆ ให้มันด้วย" แม่บอกกับปุ๋ยอีกว่า "แล้วนกมันจะอยู่หรือจะ
มันอาจมีรังนกอยู่แล้ว และมีลูกนกเล็ก ๆ รอมันหาอาหารไปป้อนอยู่ที่ไหนนะ ปานนี้
มันคงคิดถึงบ้าน คิดถึงลูกมันแล้วละ หนูปล่อยมันไปดีกว่านะจ๊ะ"

เด็กหญิงนั่งคิดและตอบว่า "ตกลงค่ะแม่ ให้นำมันกลับรังมันก็ได้"

แล้วเธอก็เปิดกรง ล้อมป้อมออกมา ป้อมดีใจที่จะได้เป็นอิสระ และ
ขาบซึ่งใจจนน้ำตาไหล

"ดูสิคะแม่ นกดีใจจนน้ำตาไหลเลย" ปุ๋ยบอกแม่แล้วก็ปล่อยป้อมเป็นอิสระ

ป้อมมองเด็กหญิงและแม่อย่างขอบคุณ แล้วโฉบบินขึ้นฟ้า หาทางกลับบ้าน
ของตน ป้อมคิดถึงบ้านคิดถึงพ่อแม่เหลือเกิน คิดถึงคำที่แม่เฝ้าสอนไม่ให้รังแกสัตว์
ต่อไปนี้ป้อมจะเชื่อฟังจะไม่รังแกสัตว์อีกแล้ว ป้อมคิดพลางบินพลาง จนเหนื่อยก็ยังหา
ทางกลับบ้านไม่ได้ จึงหยุดพักเกาะกิ่งไม้ ทันใดนั้นเอง ป้อมรู้สึกเจ็บที่ศีรษะ และ
รู้สึกตัวตัวเองร่วงลงมาจากกิ่งไม้ตกดินดังตูบ

บ่อมสะดุ้งตื่นทันทีเขารับมองตัวเอง และรู้สึกดีใจมากที่เขาไม่ได้เป็นนก
เมื่อมองไปข้างๆ บ่อมเห็นผลมะกอกร่วงตกอยู่ข้างเขา เขาจึงรู้ว่าเมื่อตะกี้เขา
ฝันไป บ่อมหวนคิดถึงนางฟ้าที่เขา ฝันเห็น พลังว่าฟังว่า "นางฟ้าครับ ต่อไปนี้
บ่อมจะเป็นเด็กดี จะไม่รังแกสัตว์อีกแล้ว"

ทันใดนั้น นางฟ้าที่บ่อมเห็นในฝันก็ปรากฏร่างขึ้นตรงหน้า ยิ้มกับบ่อมแล้ว
พูดว่า

"ดีมากจ๊ะ ที่เธอคิดจะกลับตัวเป็นคนดี ไม่รังแกสัตว์ สัตว์ทั้งหลายก็รัก
ชีวิตเหมือนเธอเช่นกัน ฉันดีใจที่เธอคิดได้แบบนี้ ขอให้เธอเป็นเด็กดีตลอดไป
นะจ๊ะ" แล้วนางฟ้าก็หายไปบ่อมจึงเอา หนังสือไปโยนทิ้งและรีบวิ่งเข้าบ้านไป
หาพ่อแม่ จากนั้นมา บ่อมก็กลับตัวเป็นเด็กดี มีเมตตาและ ไม่รังแกสัตว์อีกเลย

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

แบบฝึกหัด

คำชี้แจง ครูอ่านประโยคให้นักเรียนฟัง แล้วให้นักเรียนกาเครื่องหมาย
/ หน้าข้อความที่แสดงว่ามีความเมตตา กรุณา

..... 1. น้อยเลี้ยงปลาไว้กินขวด

..... 2. จันทน์ไปขายข้าวคอกให้ปลาในสระ

..... 3. หน้อยเอาเชือกผูกกระป๋อง แล้วเอาไปผูกทางหมา

..... 4. จุกจับหมาที่เลี้ยงไว้ไปใส่ปลอกคอ

..... 5. บุ่มเอาข้าวให้ไก่ที่เลี้ยงไว้

แผนการสอนที่ 9 เรื่องปียวจา

ความคิดรวบยอด

การพูดด้วยถ้อยคำไพเราะอ่อนหวาน ย่อมเป็นที่รักใคร่แก่ผู้ใกล้ชิด

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อเรียนเรื่องนี้แล้วนักเรียนสามารถ

1. บอกความหมายของคำว่าปียวจาได้
2. เลือกเหตุการณ์ที่แสดงถึงความมีปียวจาจากเหตุการณ์ที่กำหนดให้ได้
3. ทำท่าโยคะอาสนะท่ากวางและท่าม้าโยกได้

เนื้อหา

ปียวจา หมายถึง การพูดที่ประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 อย่าง คือ

1. พูดถูกกาลเวลา คือ รู้ว่าเวลาใดควรพูดด้วยถ้อยคำอย่างไร
2. พูดความจริง คือ พูดความจริง ไม่พูดเท็จให้ผู้ฟังเข้าใจผิด
3. พูดอ่อนหวาน คือ พูดด้วยคำพูดที่สวยงาม น่าฟัง ไม่พูดคำหยาบ
4. พูดในสิ่งที่จำเป็น คือ พูดในสิ่งที่จำเป็นแก่ผู้ฟัง ไม่

พูดฟ้อเจ้อ เหลวไหล

5. พูดด้วยเมตตาจิต คือ พูดด้วยความปรารถนาดี

กิจกรรมการเรียนการสอน

ขั้นนำ

1. นักเรียนร้องเพลงช้าง (นักเรียนเคยเรียนมาจากชั้นอนุบาล) และ
ทำท่าประกอบเพลงพร้อมกัน

2. ครูสนทนากับนักเรียนถึงเรื่องข้างที่นักเรียนเคยรู้มาแล้ว และบอกนักเรียนว่า "นอกจากที่นักเรียนเคยรู้มาแล้วยังมีเรื่องข้างอีก 1 เรื่อง ที่ครูจะเล่าให้นักเรียนฟังแต่ต้องออกก่าสังกายก่อน"

ขั้นสอน

1. ให้นักเรียนดูวิดีโอทัศน์โยคะอาสนะท่ากวาง 2 เที้ยว และให้นักเรียนทำโยคะอาสนะท่ากวางพร้อมกัน นับ 1-20 ค่อยๆลดตัวลงนั่งทับสันเท้า แล้วทำซ้ำอีกครั้ง

2. ให้นักเรียนดูวิดีโอทัศน์โยคะอาสนะท่าม้าโยก 2 เที้ยว และให้นักเรียนท่าท่าม้าโยกพร้อมกัน โดยโยกไปข้างหน้า ข้างหลัง สลับกันนับ 1-10 ตามจังหวะที่โยก

3. ให้นักเรียนค่อยๆเหยียดขาออกมาอนหงายนิ่งๆ ประมาณ 1 นาที และครูให้ท่าท่าม้าโยกซ้ำอีก 1 เที้ยว

4. ให้นักเรียนนั่งตามสบายฟังนิทานเรื่อง รางวัลสำหรับข้างแสนสุขภาพ โดยครูใช้ภาพ ดิฌแถบแม่เหล็กประกอบการเล่า

5. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปราย ถึงลักษณะนิสัยของตัวละครแต่ละตัวในนิทาน คือ ลิง, หมี, หมู และข้าง

6. ให้นักเรียนนอนหงาย แขนเหยียดตรงข้างลำตัว ครูเปิดเพลงเบาๆ เพื่อให้ผ่อนคลายในระหว่างที่นอนให้นักเรียนนึกถึงนิทานที่ฟังในวันนี้ และทบทวนพฤติกรรมของตัวละคร แล้วเลือกตัวละครที่ประทับใจที่สุด 1 ตัว พร้อมทั้งเหตุผลที่เลือกตัวละครนั้น ใช้เวลาประมาณ 3-5 นาที

7. ครูนับ 1-10 และเมื่อนับ 10 ให้นักเรียนค่อยๆลืมตาและลุกขึ้น แล้วร่วมกันอภิปรายว่าตัวละครตัวใดที่นักเรียนแต่ละคนประทับใจที่สุด เพราะเหตุใด

8. ครูถามนักเรียนว่า ตัวละครตัวใด ที่นักเรียนควรจะถือเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติ (ข้าง) เพราะเหตุใด (แนวคำตอบ เพราะข้างมีความสุภาพ พูดจาไพเราะ และรู้จักยกย่องผู้อื่น)

ขั้นสรุป

1. ร่วมกันสรุปถึงลักษณะของการพูดที่ควรปฏิบัติจนเป็นนิสัย (ปิยวาจา)
2. ครูยกตัวอย่างเหตุการณ์ ที่แสดงถึงความเป็นปิยวาจา และความเป็นไม่ปิยวาจา 5-6 เหตุการณ์ แล้วให้นักเรียนเลือกว่านักเรียนควรเลือกปฏิบัติตนอย่างไร

ขั้นวัดผล

นักเรียนทำแบบฝึกหัดที่กำหนด

สื่อการสอน

1. เพลงข้าง
2. ภาพติดแถบแม่เหล็กประกอบนิทานเรื่อง รางวัลสำหรับข้างแสนสุภาพ
3. นิทานเรื่อง รางวัลสำหรับข้างแสนสุภาพ

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม และการตอบคำถาม
2. จากการตรวจแบบฝึกหัด

หมายเหตุ

ใช้เวลา 3 คาบ (1 ชั่วโมง)

ภาคผนวก

เพลงช้าง

ช้าง ช้าง ช้าง น้องเคยเห็นช้างหรือเปล่า ช้างมันตัวโตไม่เบา จมูกยาวๆ เรียกว่างวง มีเขี้ยวตั้งวงเรียกว่างา มีหูมีตา หางยาว

โยคะอาสนะ

ท่ากวาง

นั่งลงบนส้นเท้า เข้าชิดกัน

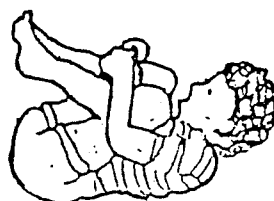
แกว่งแขนไปข้างหลังให้สูง ยกกัน
ขึ้นจากส้นเท้า แขนยืดตรง แอ่นเอว
นิ้วมือชี้ขึ้นข้างบนเหมือนเขากวาง
ยกศีรษะขึ้นมองตรงไปข้างหน้า
นับ 1-20 ค่อยๆลดตัวลงมานั่งทับ
ส้นเท้า และทำซ้ำอีกครั้ง



ท่าม้าโยก

นั่งกอดเข่าให้ชิดหน้าอก

แล้วโยกตัวหงายไปข้างหลัง
โยกมาข้างหน้าจนกลับมานั่ง
เหมือนเดิม ทำซ้ำ 6-7 ครั้ง



นิทานเรื่องรางวัลสำหรับช่างแสนสุภาพ

ในป่าแห่งหนึ่ง ลิงตัวหนึ่งกำลังกินกล้วยอยู่บนต้นไม้ เมื่อมันกินกล้วยจนหมดลูกแล้ว มันก็โยน เปลือกกล้วยข้ามไหล่ทิ้งลงไปในบนทางเดิน แต่มีเปลือกกล้วยชิ้นหนึ่งตกลงไปในบึงสระของหมู่บ้านที่กำลังเดินผ่านมาพอดี หมู่จึงร้องคำรามขึ้นว่า "เจ้าทำอะไรนะเจ้าลิง!" "ฉันทำอย่างที่ผมอยากจะทำนะสิ" ลิงตอบไปอย่างหยาบคาย และโหนต้นไม้หนีไปทันที

หมู่โกรธมาก เขาคิดว่าจะต้องสั่งสอนให้ลิงได้รับบทเรียนเสียบ้าง จึงวิ่งไล่ลิงที่โหนต้นไม้หนีไป ในระหว่างที่หมู่วิ่งไล่ลิงไปนั้นมันไม่ได้มองดูทางเลย ความมันคอยมองจ้องเจ้าลิงไว้ ทำให้หมู่วิ่งชนกับหมู่ที่ปั่นจักรยานสวนทางมา หมู่จึงถามหมู่ขึ้นว่า "รีบร้อนไปไหนกันคุณหมู่" แต่หมู่กลับโกรธและตะโกนใส่เจ้าหมู่ว่า "หลีกไป เร็วๆ เข้า แล้วเอาจักรยานมาให้ฉันเดี๋ยวนี้" แล้วหมู่ก็ดึงเอาจักรยานของหมู่มาปั่นตามลิงไปทันที

ตอนนี้หมู่โกรธบ้าง และก็คิดว่าจะต้องสั่งสอนให้หมู่ได้รับบทเรียนบ้างเช่นกัน หมู่จึงวิ่งตามหมู่ไป อารามรีบ หมู่วิ่งไปเหยียบหางของช่างที่กำลังหลบอยู่ข้างตึกใจตื่นขึ้นมา เพราะรู้สึกเจ็บ หมู่ตะโกนใส่ช่างว่า "เกะกะจริง มานอนขวางทางอยู่ได้" และหมู่ก็วิ่งต่อไป ช่างเห็นดังนั้นก็ออกวิ่งตามหมู่ตัวนั้นไป

ช่างเผลอช้างวิ่งไปชนกับกิ่งไม้ที่ลิงตัวต้นเหตุกำลังหลบอยู่ ทำให้ลิงตัวนั้นตกลงไปในบ่อโคลน ช่างตกใจมาก รีบล่าวกับลิงว่า "โอ! ขอโทษที่เถอะลิงน้อยๆ ทำให้เธอต้องตื่น แล้วก็ตกลงไปในโคลนนะ มาเถอะฉันจะช่วยเธออาบน้ำ" แล้วช่างก็พาลิงไปอาบน้ำที่ลำธารจนร่างกายสะอาด "พี่ช่าง" ลิงพูดอย่างสุภาพ "พี่ดีกับฉันมากจังเลย" แล้วลิงก็คิดกับตนเองว่า "ฉันรู้สึกดีใจที่ช่างมาพูดกับฉันดีๆ ฉันควรจะทำเช่นนี้กับคนอื่นบ้าง"

เมื่อคิดได้ดังนั้น ลิงจึงเดินไปหาหมีที่บ้านของหมีแล้วกล่าวว่า "พี่หมีครับ ผมขอโทษที่ทำไม่สุภาพกับพี่ ผมขอโทษที่โยนเปสือกกล้วยอย่างไม่มีมาระวัง ทำให้ตกลงบนศีรษะของพี่ ผมขอโทษมากด้วยที่พูดจาหยาบคายกับพี่" แล้วเจ้าลิงก็เล่าเรื่องที่ข้างวังชนต้นไม้ทำให้ตนเองตกลงในโคลนและมาขอโทษ พร้อมทั้งพาไปอาบน้ำให้หมีฟัง หมีได้อินดังนั้นจึงตอบว่า "ไม่เป็นไรหรอกลิงน้อย" หมีรู้สึกดีใจที่ลิงมาพูดขอโทษดี แล้วก็คิดว่า "ฉันควรจะทำแบบนี้กับคนอื่น ๆ เหมือนกัน" แล้วหมีจึงชวนลิงไปหาหมู เพื่อขอโทษหมูที่เขาพูดและแสดงกริยาที่ไม่สุภาพกับหมู

เมื่อคิดได้ดังนั้นหมีจึงชวนลิงไปหาหมู เพื่อขอโทษหมูที่เขาพูดและแสดงกริยาที่ไม่สุภาพกับหมู เมื่อถึงบ้านของหมู หมีจึงเล่าเรื่องทั้งหมดให้หมูฟัง ตั้งแต่เขาถูกลิงโยนเปสือกกล้วยลงบนศีรษะ จนกระทั่งลิงมาขอโทษ และกล่าวกับหมูว่า "หมูน้อย ฉันขอโทษนะที่ฉันไม่สุภาพกับเธอเลยเมื่อที่ฉันตะโกนใส่หน้าเธอ แล้วก็เอาจักรยานของเธอมาโดยไม่ได้รับอนุญาต" หมูก็รู้สึกดีใจที่หมีมาขอโทษและพูดดีด้วย พลางคิดว่า "ฉันควรจะทำแบบนี้กับคนอื่น ๆ ด้วย"

ดังนั้นหมูน้อยจึงชวนหมีและลิง ไปขอโทษช้างที่หมูไปเหยียบหางของช้าง และยังพูดไม่สุภาพกับช้าง เมื่อเดินไปพบช้างแล้ว หมูจึงเล่าเรื่องทั้งหมดให้ช้างน้อยฟัง และบอกว่าเขามีความรู้สึกที่ดีเมื่อหมีมาขอโทษและพูดดีกับเขา ทำให้เขาคิดได้ว่า เขาควรจะทำเช่นนี้กับคนอื่นบ้าง แล้วจึงกล่าวว่า "ผมขอโทษที่เหยียบหางพี่ และยังพูดไม่สุภาพกับพี่อีกด้วย ต่อไปนี้ผมจะไม่ทำอย่างนี้แล้วครับ" ช้างจึงยิ้มและตอบว่า "ดีมากหมูน้อย ฉันดีใจที่เธอได้รับบทเรียน และเธอก็เป็นคนดีและน่ารักมาก"

หลังจากนั้นพวกสัตว์ทั้งหมด ลิง หมี และหมู ก็คิดว่าช้างได้ให้บทเรียนที่ดีที่สุดแก่พวกเขา พวกเขาจึงพากันไปรวบรวมดอกไม้สวยจากทุ่งหญ้ามาทำเป็นมงกุฎดอกไม้ และนำไปใส่ให้ที่ศีรษะของช้างและกล่าวกับช้างว่า "สำหรับพี่ช้างของพวกเรา พี่เป็นสัตว์ที่สุภาพและมารยาทดีที่สุดในป่านี้เลย"

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

แบบฝึกหัด

คำสั่ง ครูอ่านแบบฝึกหัดให้นักเรียนฟัง และให้นักเรียนกาเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียง 1 คำตอบ

1. คำพูดในข้อใดที่เราควรพูดกับเพื่อน

- ก. "ไปไหนมาจ๊ะ"
- ข. "เธอต้องกินข้าวให้หมด"
- ค. "อย่าโง่งนักเลย"

2. เหตุการณ์ในข้อใดที่แสดงว่าผู้พูดมีปรีชาญาณ

- ก. ครูเรียกนิค จันจึงบอกนิคว่า "นิคคุณครูให้เธอไปพบนะจ๊ะ"
- ข. นุ้ยกับน้อยคุยกันเวลาครูสอน
- ค. จุกเล่าให้เพื่อนฟังว่า "เมื่อคืนนี้เราไปวัด เห็นผีหัวขาดเดินอยู่ในวัด"

3. เหตุใดเราจึงไม่ควรพูดคุยกันในห้องประชุม

- ก. เสียงพูดจะดังรบกวนคนอื่นมากเกินไป
- ข. คนอื่นจะได้ยินเรื่องที่พูด
- ค. ทำให้คนอื่นอยากมาคุยกับเรา

4. ถ้าเราจะเรียกให้เพื่อนมาหาเรา ควรเรียกอย่างไร

- ก. "มานี่ซิ"
- ข. "บอกให้มานี่"
- ค. "มานี่หน่อยนะจ๊ะ"

5. การกระทำใดที่แสดงถึงความมีปียวาจา

- ก. นัทบอกน้องว่า "บอย รีบทำการบ้านเถอะ เดี๋ยวพี่จะช่วยอธิบาย"
- ข. นุ้ยบอกเพื่อนว่า "นี่ เมื่อกี้เราเห็นรถเหาะข้ามรั้วโรงเรียนด้วย"
- ค. ย้อยไม่อยากไปโรงเรียนจึงบอกแม่ว่า "แม่ขา ย้อยปวดศีรษะ ย้อย
ไม่ไปโรงเรียนนะคะ"

แผนการสอนที่ 10 เรื่องปิววาจา

ความคิดรวบยอด

การพูดอย่างไรและสามารถทำได้เช่นนั้น ทำให้ผู้พูดประสบความสำเร็จ และเป็นคนน่าเชื่อถือ

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อเรียนเรื่องนี้แล้วนักเรียนสามารถ

1. บอกองค์ประกอบของปิววาจาได้อย่างน้อย 4 ใน 5 ข้อ
2. อธิบายผลดีและผลเสียของการมี และไม่มีปิววาจาได้
3. ทำท่าโยคะอาสนะท่ากระต่าย และท่าสิงโตได้

เนื้อหา

ปิววาจา หมายถึง การพูดที่ประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 อย่าง คือ

1. พูดถูกกาลเวลา คือ รู้ว่าเวลาใดควรพูดด้วยถ้อยคำอย่างไร
- **2. พูดความจริง คือ พูดความจริง ไม่พูดเท็จให้ผู้ฟังเข้าใจผิด
3. พูดอ่อนหวาน คือ พูดด้วยคำพูดที่สุภาพ น่ารัก ไม่พูดคำหยาบ
4. พูดในสิ่งที่ประโยชน์ คือ พูดในสิ่งที่ประโยชน์แก่ผู้ฟัง

ไม่พูดเพื่อเจ้าเพื่อหลวไหล

5. พูดด้วยเมตตาจิต คือ พูดด้วยความปรารถนาดี

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ขั้นนำ

1. ครูแสดงหุ่นมือตัวละครในนิทานคือ กระต่าย หมี สิงโตและจิ้งจอก มา
แนะนำตัว

2. ครูแสดงหุ่นถุงมือเป็นกระต่าย มาแนะนำทำออกก่าลังท่ากระต่าย

3. ครูแสดงหุ่นถุงมือเป็นสิงโต และแนะนำทำออกก่าลังกายท่าสิงโต

ขั้นสอน

1. ครูเปิดวิดีโอทัศน์โยคะอาสนะท่ากระต่ายให้นักเรียนดู 2 เที้ยวและให้
นักเรียนทำตามไปซ้ำๆ

2. ให้นักเรียนดูวิดีโอทัศน์โยคะอาสนะท่าสิงโตให้นักเรียนดู 2 เที้ยว ให้
นักเรียนทำตามไปซ้ำๆ

3. ให้นักเรียนท่าท่ากระต่าย ครูนับ 1-10 แล้วค่อยๆเงยหน้าขึ้น
หายใจเข้าลึกๆ และทำซ้ำอีก 1 ครั้ง

4. ให้นักเรียนท่าท่าสิงโต โดยให้นักเรียนค่อยๆผ่อนลมหายใจออก
ระหว่างท่าท่าค้ำรามระหว่างที่ค้ำราม ครูนับ 1-5

5. เมื่อครูนับถึง 5 ให้นักเรียนหุบปากและนิ้วมือ นั่งพักประมาณ 15
วินาทีแล้วทำซ้ำอีก 1 ครั้ง

6. ให้นักเรียนนั่งตามสบาย ครูเล่านิทานหุ่นมือเรื่อง กระต่ายจอมโว

7. ครูอธิบายความหมายและองค์ประกอบของปียวาจา

8. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงผลดีของการมีปิยวาจา และผลเสียของการไม่มีปิยวาจา และครูเขียนผลที่ได้บนกระดาน

9. นักเรียนนั่งสมาธิทบทวนถึงสิ่งที่เรียนในวันนี้ ครูเปิดเทปดนตรีเบาๆ เพื่อเป็นการผ่อนคลาย

ขั้นสรุป

1. นักเรียนร่วมกันสรุปความหมาย ความสำคัญและองค์ประกอบของปิยวาจา

2. ครูอ่านผลดีของการมีปิยวาจา และผลเสียของการไม่มีปิยวาจา ให้นักเรียนอ่านตาม

ขั้นวัดผล

นักเรียนทำแบบฝึกหัดที่กำหนด

สื่อการสอน

1. หุ่นมือประกอบนิทานเรื่อง กระต่ายจอมโว
2. นิทานเรื่องกระต่ายจอมโว

การประเมินผล

1. จากการสังเกตการร่วมกิจกรรมและการตอบคำถาม
2. จากการตรวจแบบฝึกหัด

หมายเหตุ

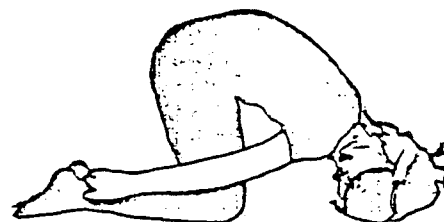
ใช้เวลา 3 คาบ (1 ชั่วโมง)

ภาคผนวก

โยคะอาสนะ

ท่ากระด่าย

นั่งลงบนส้นเท้า ขาชิดกัน จับข้อเท้าทั้งสองข้าง หลังตรง ค่อยๆก้มตัวลงจนกระทั่งหม่อมจรดพื้น พยายามให้หน้าชิดกับเข่า นับ 1-10 แล้วเงยหน้าและยกตัวขึ้นนั่งท่าช้าหลายๆครั้ง



ท่าสิงโต

นั่งลงบนส้นเท้า ไขว้เท้า และเข่าแยกจากกัน วางมือลงบนเข่าทั้งสองข้าง กางนิ้วออกจากกันเหมือนกงเล็บของสิงโต เหลือบตามองข้างบน อ้าปากและแลบลิ้นออกมาให้มากที่สุดและคำรามเหมือนสิงโต แล้วพักในท่านั่งทับส้นเท้า มือวางบนเข่า และท่าช้า 2-3 ครั้ง



นิทานเรื่อง กระต่ายจอมโว

วันหนึ่งเจ้ากระต่ายน้อยจอมคุยโวและชอบพูดปดกำส้งนอนหลับอย่างสบาย อยู่ใต้ต้นตาลที่สูงที่สุดในป่าแห่งนั้น ทันใดนั้นเองลูกตาลลูกหนึ่งถูกลมพัดอย่างแรง จนลูกตาลร่วงลงมาบนพงหญ้าข้างๆกระต่ายดัง พลับ..

เมื่อเจ้ากระต่ายตกใจตื่นขึ้นมา มองเห็นลูกตาลสดตกลงมาบนกอหญ้าไม่มี รอยชำ มันจึงเกิดความคิดแบบยลขึ้นทันใดว่า แฮ่ม!คงจะดีไม่น้อย ถ้าใครจะชมว่า เราเก่งที่สุด ปีนต้นไม้ได้สูงที่สุด เก่งกว่าบรรดาลิงทั้งหลายในป่านี้

เจ้ากระต่ายคิดได้ดังนั้น จึงถือลูกตาลสดเดินไปอวดเจ้าหมีที่เดินผ่านมา ว่า "นี่ไงเห็นไหมเพื่อน ลูกตาลลูกนี้เราปลิดมากับมือทีเดียว อูชิ ชั่วยังสดๆ อยู่呢" เจ้าหมีมองต้นตาลสูงลิบลัวแล้วไม่แน่ใจ "ไหนขออูชิ" เจ้าหมีพูด กระต่ายก็ส่ง ลูกตาลให้หมีดู "อ้อหือ เพิ่งปลิดมาสดๆเลย แฮ่ม!เจ้านี่เก่งจริงนะ ปีนขึ้นไปสูง ที่เดียว" เจ้าหมียอมเชื่อเอาง่ายๆ

เจ้าหมีหลงเชื่อโดยไม่ไตร่ตรอง มีหน้าซำยังไปพูดขยายความให้เพื่อน สัตว์ของตนฟังอีกว่า "เราเห็นมากับตาเลยละ ว่าเจ้ากระต่ายป็นเร็วแป๊ปเดียวขึ้น ไปถึงยอดต้นตาลแล้วปลิดลูกตาลสดลงมาให้เราดูเลย" "จริงๆหรือ" ข้างถ้าม "กระต่ายจะป็นต้นไม้ได้อย่างไรกัน ไม่ใช่ลิงนี่นา" "โอ๊ย ป็นได้แน่ฉันเห็นมากับตา ลิงที่ว่าเก่งๆนั้นนะ ระวังต้องแพ้เจ้ากระต่ายเพื่อนรักของข้าแน่" เจ้าหมีโกหก หน้าตาเฉย

"ไม่น่าเชื่อนะ กระต่ายวิ่งอยู่ตามพื้นดิน ลักษณะขามันไม่น่าจะป็นต้นไม้ได้ ยังไงๆข้าก็ไม่เชื่อนอกจากจะเห็นด้วยตาตัวเอง" จึงจับพูดอย่างมีเหตุผล พวก เพื่อนสัตว์ทั้งหลายก็เห็นด้วยกับจึงใจเจ้าหมีรู้สึกเสียหน้า มันจึงพาฝูงสัตว์ไปหา

เจ้ากระต่าย แล้วพูดว่า "กระต่ายเพื่อนรัก ข้าได้บอกพวกสัตว์เหล่านี้นี้ไปว่า ท่านปีนต้นตาลที่สูงที่สุดในป่านี้ได้ แต่พวกเขาไม่ยอมเชื่อ ท่านลองพูดให้พวกเขาฟังทีสิ"

เจ้ากระต่ายซิกใจไม่ตี ที่เห็นบรรดาสัตว์ทั้งหลายมองดูตนเองอย่างไม่เชื่อถือ มันจึงทำเป็นขบขันพลางวางท่าหยิ่งโยนลูกตาลเล่น แล้วพูดโกหกต่อว่า "โกหกว่าเรื่องอะไรที่แท้ก็เรื่องปีนต้นตาลเท่านั้นเอง นี่ยังโง่งมจะความจริง ดูซิ ลูกตาลสลกลูกนี้ไง" เจ้ากระต่ายส่งลูกตาลให้จึงใจสู้ "เห็นไหมว่าสดแค่ไหน ข้าปลิดลงมากับมือเชียว"

สัตว์ตัวอื่นท่าท่าเชื่อถือ แต่จึงใจบอกว่า "เจ้าทำได้ง่ายๆก็ลองปีนให้เราดูหน่อยซิเราไม่ยากเชื่อจนกว่าจะได้เห็น" "โอ้ย!ตายละ เจ้าใจจังยากตัวนี้มันช่างก่อกวนสิ้นดี" กระต่ายนึกอยู่ในใจแล้วก็พูดว่า "เออละ ปีนก็ได้ไม่ยาก แต่ว่าวันนี้ข้าเหนื่อยแล้ว อีกเจ็ดวันพวกเจ้าค่อยมาดูก็แล้วกัน ข้าจะแสดงให้ชม" กระต่ายพูดเอาตัวรอด เพราะมันนึกว่าอีกวันสองวัน พวกเพื่อนๆก็คงลืมไปเอง

ทันใดนั้นสิ่งใดก็พูดเสียงคำรามขึ้นว่า "แน่นอนเจ้ากระต่าย ถ้าเจ้าไม่แสดงให้ดูละก็ ข้าจะจับเจ้ามากินเลยละ เอ้า เพื่อนสัตว์เป็นพยานนะ ข้าพูดแล้วจะทำตามที่พูดเสมอ ใครๆก็รู้" "ใช่ ใช่.." สัตว์ทั้งหลายยอมรับเป็นเสียงเดียวกัน "อีกเจ็ดวันพวกเราจะมาดูเจ้าตรงนี้นะ" กระต่ายจอมโวฟังเพื่อนๆย่ำแล้วก็ใจไม่ตี มันเริ่มรู้สึกเบื่อคร่ำครวญ

เมื่อเพื่อนสัตว์แยกย้ายกันกลับไปแล้ว กระต่ายก็ต่อว่าเจ้าหมีทันที "เพราะเจ้าที่เดียว เรื่องมันถึงได้วุ่นวายอย่างนี้" เจ้าหมีก็ตอบว่า "ทำไมล่ะทำไมเจ้าถึงต้องเบื่อคร่ำครวญด้วย" "ก็ข้าปีนต้นไม้ไม่ได้นี่ซิ" กระต่ายตอบ "โอ้ย..ตายแล้ว แล้วเจ้ามาโกหกข้าทำไม แต่อย่างไรเจ้าก็ต้องปีนให้พวกเขาดูอยู่ดี เอาเถอะอีกตั้งเจ็ดวัน ข้าจะช่วยเป็นกำลังใจให้เจ้าฝึกปีนต้นไม้เอง"

ตั้งแต่วันนั้น เจ้ากระต่ายก็เริ่มได้รับผลของการพูดโกหก มันพยายามปีนต้นไม้ แต่ปีนขึ้นไปได้นิดเดียวก็ตกลงมา เปลือกไม้ครูดหน้าอกเลือดไหลซิบๆ "โอ๊ย โอ๊ย..ไม่ไหวแล้ว ข้าต้องข้าในตายแน่ๆ ข้าปีนไม่ได้แล้ว" กระต่ายร้องครวญคราง "ไม่ได้" เจ้าหมียื่นคำขาด "เจ้าต้องปีนให้ได้ ไม่อย่างนั้นข้าก็ต้องโดนเพื่อนฯเล่นงานด้วยแน่ๆ" เจ้าหมีบังคับกระต่ายที่เคล็ดขัดยอกไปทั้งตัว ทั้งที่ในใจมันก็สงสารเจ้ากระต่ายอยู่ไม่น้อย

"พุงนี้ก็จะถึงวันสำคัญแล้วนะ เจ้าอย่าคิดหนีเชียว" ว่าแล้ว เจ้าหมีก็ทิ้งตัวลงนอนที่หน้าโพรงกระต่าย คอยเฝ้าไม่ให้เจ้ากระต่ายจอมโวหลบหนีไปได้ เจ้ากระต่ายจอมโวสะบักสะบอมเต็มที่ เพราะต้องฝึกปีนต้นตาลมาตลอดเจ็ดวัน มันนอนน้ำตาไหลพราก พลาจว่าฟังว่า..เราจะทำอย่างไรดีนะ จะหนีก็ไม่ได้เพราะเจ้าหมีนอนเฝ้าปากโพรงอยู่ แล้วถ้าพุงนี้เราปีนต้นไม้ไม่ได้ก็ คงถูกสิงโตกินแน่ๆ ไซ้! เราไม่น่าพูดปดเลย กระต่ายคิดจนผล็อยหลับไป

รุ่งเช้า บรรดาสัตว์ทั้งหลายก็พากันมาชุมนุมกันที่ต้นตาล โดยมีสิงโตนั่งเด่นเป็นสง่าอยู่ที่โคนต้น "เออละ ถึงเวลาพิสูจน์ความจริงแล้ว ปีนได้" สิงโตพูด เจ้ากระต่ายยืนตัวสั่นงันงก มันคิดว่า "เอาเกิดเราจะลองพูดความจริงดูสักครั้ง จะเกิดอะไรขึ้นเราก็ยอมละ" "เพื่อนสัตว์ทั้งหลาย ข้าพเจ้าของยอมรับว่าข้าปีนต้นตาลไม่ได้หรอก ข้าพูดปดต่อหมีและพวกท่าน ความจริงแล้วลูกตาลลูกนั้นมันถล่มพัดตกลงมา แต่ข้าอยากให้เห็นว่าข้าเก่ง เลยเอามาหลอกพวกท่าน" กระต่ายยอมรับสารภาพอย่างอาจหาญ เพื่อนสัตว์ได้ยียดั่งนั้นก็พากันโกรธ "ฮู ฮู น่าอายจริง เจ้าหมี เจ้ากระต่ายจอมโวอย่างนี้ต้องลงโทษให้สาหนัก" พวกสัตว์ตะโกนก้อง

สิงโตเห็นเรื่องชกจะบานปลายจึงพูดว่า "เอาเกิดเพื่อนสัตว์ทั้งหลาย ไหนเจ้ากระต่ายก็พูดความจริงออกมาแล้ว ผู้ที่ทำผิดแล้วยอมรับผิดเราควรจะ

ยกโทษให้เขาสักครั้ง แล้วห้ามโกหกหลอกลวงใครอีก ส่วนเจ้าหมึกก็เช่นกัน เจ้ารักตัวเองมากกว่ารักเพื่อน หนอเพื่อนถูกลงโทษได้โดยไม่ยอมพูดความจริง ำใช้ไม่ได้เลย"

เจ้าหมึกเสียใจร้องไห้ขอโทษกระต่ายและเพื่อนๆ เจ้ากระต่ายสำนึกผิดและพูดว่า "ข้าขอสัญญาว่าจะไม่พูดปดอีก ข้าขอขอบคุณเพื่อนๆ ที่ให้บทเรียนที่ดียิ่งแก่ข้า เพราะการพูดปดสามารถทำให้เรื่องเล็กๆ สับกลายเป็นเรื่องใหญ่ได้" แล้วสัตว์ทั้งหลายก็แยกย้ายกันกลับ

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

แบบฝึกหัด

คำสั่ง ครูอ่านแบบฝึกหัดให้นักเรียนฟัง และให้นักเรียนกาเครื่องหมาย x
หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียง 1 คำตอบ

1. ผู้ที่พูดความจริงเป็นคนอย่างไร

- ก. มีความอดทน
- ข. มีปยวาจา
- ค. มีความเมตตา

2. ถ้าพูดโกหกกับครู จะมีผลเสียอย่างไร

- ก. เรียนไม่ดี
- ข. ครูไม่เชื่อถือ
- ค. ไม่มีใครคบด้วย

3. ถ้าเราพูดกับครูเพื่อเพื่อน ผลเสียจะอยู่ที่ใคร

- ก. ครู
- ข. เพื่อน
- ค. ตัวเราเอง

4. ถ้าทำตามสิ่งที่พูดไว้ จะมีประโยชน์แก่ใครมากที่สุด

ก. ครู

ข. พ่อ แม่

ค. ตนเอง

5. ข้อใดที่แสดงว่าผู้พูดมีปยวาจา

ก. หน้อยพูดเพราะเวลาที่ขอเงินแม่เท่านั้น

ข. นิดกล่าวขอบคุณทุกครั้งที่มีผู้ช่วยเหลือ

ค. ดุ่มสืมทำการบ้านจึงหลอกครูว่าไม่สบาย

กิจกรรมเสริมแผนการสอน

กิจกรรมเสริมแผนการสอน เป็นกิจกรรมเสริมที่เน้นการฝึกโยคะอาสนะ ทำที่เรียนมาแล้วจากแผนการสอนหลัก สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 20 นาที โดย ใช้สอนในช่วงเวลา 8.40-9.00 น. ซึ่งเป็นช่วงเวลาก่อนเรียนตามตารางสอน ปกติ ในช่วงเวลาดังกล่าวนี้นี้ โรงเรียนได้กำหนดให้ทุกชั้นเรียนจัดกิจกรรมเสริม สลับให้นักเรียนตามที่ครูประจำชั้นเห็นเหมาะสม และในการจัดกิจกรรมเสริม แผนการสอนในครั้งนี้ ผู้สอนจะทำการสอนทุกวันจันทร์, วันอังคารและวันพุธ สัปดาห์ ที่ถัดจากการสอนแผนการสอนหลัก ซึ่งแผนการสอนหลักจะใช้ในวันพฤหัสบดี เวลา 13.00 - 14.00 น. (ชั่วโมงจรรยาวิชาปกติของนักเรียน)

**** หมายเหตุ** ในวันศุกร์หลังจากเลิกแถวแล้ว (8.30 น.) นักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ทุกห้องเรียนต้องเข้าห้องประชุม เพื่อร่วมกิจกรรมสวดมนต์ และกิจกรรมอื่นทุกสัปดาห์

กิจกรรมเสริมแผนการสอนที่ 1

ครั้งที่ 1

จุดประสงค์

เพื่อฝึกโยคะอาสนะท่าต้นไม้ และท่าประกอบเพลงต้นไม้

กิจกรรม

1. ครูคิดเนื้อเพลงต้นไม้บนกระดาน ให้นักเรียนร้องเพลงต้นไม้พร้อมกัน
1 เที้ยว
2. ให้นักเรียนท่าท่าต้นไม้โดยยืนด้วยเท้าซ้าย ยกเท้าขวาวางบนต้นขาซ้าย ยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะให้ปลายนิ้วติดกัน นับ 1-10 แล้วค่อยๆลดขาและมือลงมายืนตรง
3. ให้นักเรียนท่าท่าขา แต่เปลี่ยนยืนด้วยเท้าขวา ยกเท้าซ้ายวางบนต้นขาขวา ยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ ให้ปลายนิ้วติดกัน นับ 1-10 แล้วค่อยๆลดขาและมือลงมายืนตรง
4. ครูเปิดเทปเพลงต้นไม้ ให้นักเรียนท่าท่าประกอบเพลงต้นไม้พร้อมกัน
1 เที้ยว
5. แบ่งนักเรียนเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน ให้นักเรียนท่าท่าประกอบเพลงต้นไม้ทีละ 1 กลุ่ม โดยให้อีก 2 กลุ่มช่วยกันร้องเพลงต้นไม้ สลับกันจนท่าท่าครบทั้ง 3 กลุ่ม

สื่อ

1. แผนภูมิเนื้อเพลงต้นไม้
2. เครื่องเล่นเทป และม้วนเทปเพลงต้นไม้

ครั้งที่ 2

จุดประสงค์

เพื่อฝึกโยคะอาสนะท่าต้นไม้

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนท่าท่าต้นไม้ โดยยืนบนขาขวา พับขาซ้ายไปด้านหลัง มือซ้ายจับข้อเท้าซ้าย มือขวายกขึ้นเหนือศีรษะ ไน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย นับ 1-10 แล้วค่อยๆ ไน้มตัวกลับมายืนในท่าเดิม และลดขาลงมายืนตรง

2. ให้นักเรียนท่าท่าช้าง โดยยืนบนขาซ้าย พับขาขวาไปด้านหลัง มือขวาคจับข้อเท้าขวา มือซ้ายยกขึ้นเหนือศีรษะ ไน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย นับ 1-10 แล้วค่อยๆ ไน้มตัวกลับมายืนในท่าเดิม และลดขาลงยืนตรง ท่าท่าช้างอีก 2 ครั้ง (ยืนด้วยขาขวาและขาซ้าย)

3. ครูพูดกับนักเรียนว่า "ให้เด็กจินตนาการว่าตัวเองเป็นต้นไม้ในป่า และกำลังจะมีลมพายุพัดผ่าน"

4. ให้นักเรียนยืนในท่าต้นไม้โดยไม่ต้องไน้มตัวนิ่งๆ ครูพูด "ตอนนี้เราเป็นต้นไม้ใหญ่ในป่ามีลมพัดมาเบาๆ รู้สึกว่าเย็นสบายดีจัง แต่! ลมเริ่มพัดแรงขึ้นจังเลย ลมพัดแรงขึ้นอีกแล้ว แรงขึ้น แรงขึ้น โอ้ย! ลมแรงจนเราจะล้มแล้ว"

ให้นักเรียนช่วยกันท่าเสียงลมไปตามที่ครูพูด

5. ครูพูดต่อว่า "และแล้วพายุก็พัดผ่านไป เหลือเพียงสายลมแผ่วๆ"

6. ให้นักเรียนค่อยๆลดขาและมือลงมายืนตรง

ครั้งที่ 3

จุดประสงค์

เพื่อฝึกโยคะอาสนะท่าต้นไม้และโยคะอาสนะท่าประกอบเพลงต้นไม้

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนท่าท่าต้นไม้โดยยืนด้วยเท้าซ้าย ยกเท้าขวาวางบนต้นขา ซ้ายยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะให้ปลายนิ้วติดกันนับ 1-10 แล้วค่อยาลดขาและมือลงมายืนตรง และท่าท่าซ้า โดยเปลี่ยนมายืนด้วยเท้าขวา แล้วท่าซ้าอีกข้างละ 1 ครั้ง
2. ให้นักเรียนท่าท่าต้นไม้ โดยยืนบนขาขวา พับขาซ้ายไปด้านหลัง มือซ้ายจับข้อเท้าซ้าย มือขวายกขึ้นเหนือศีรษะ ไน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย นับ 1-10 แล้วค่อยๆ ไน้มตัวกลับมายืนในท่าเดิม และลดขาลงมายืนตรง ท่าท่าซ้า โดยเปลี่ยนมายืนด้วยขาซ้ายแล้วท่าซ้าอีกข้างละ 1 ครั้ง
3. ให้นักเรียนร้องเพลงต้นไม้ 2 เที้ยว พร้อมกับท่าท่าประกอบเพลงพร้อมกัน
4. ให้นักเรียนค่อยๆ นั่งลง และลดตัวลงนอนหงาย วางมือทั้งสองที่หน้าอก จับจังหวะลมหายใจเข้า ออก ตามจังหวะที่ครูบอก โดยให้หายใจช้าๆ สึกๆ ค่อยๆ หลับตาลง
5. ครูเปิดเพลงเบาๆ ให้นักเรียนนอนนิ่งๆ 2-3 นาที แล้วครูนับ 1-10 เมื่อนับ 10 ให้นักเรียนค่อยๆ สิมตา และลุกขึ้นนั่งตามสบาย

สื่อ

เครื่องเล่นเทป และม้วนเทปเพลงบรรเลง

กิจกรรมเสริมแผนการสอนที่ 2

ครั้งที่ 4

จุดประสงค์

เพื่อฝึกโยคะอาสนะท่าปลา

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยการสลับข้อมือเบาๆ พร้อมกัน 10 ครั้ง และสลับข้อมือเท้าเบาๆ ข้างละ 10 ครั้ง
2. แล้วให้นักเรียนนั่ง ชดสมาธิ และค่อยๆ เอนเข้าออกไปด้านข้าง จนฝ่าเท้าทั้งสองข้างชนกัน ใช้มือทั้งสองข้างจับเท้าไว้ ขยับเข้าทั้งสองข้างขึ้นลงเบาๆ 10 ครั้ง
3. ให้นักเรียนดึงเท้าซ้ายวางบนต้นขาขวา และดึงเท้าขวาวางที่ต้นขาซ้าย (นั่งชดสมาธิสองชั้น)
4. เมื่อชดสมาธิสองชั้นแล้ว ให้นักเรียนลดตัวลงไปด้านหลัง จนศีรษะจรดพื้น นับ 1-10 แล้วค่อยๆ ยืดตัวขึ้นนั่ง และทำซ้ำ 1 ครั้ง
5. ให้นักเรียนค่อยๆ เหยียดขาออก และทำท่าในข้อ 2 ซ้ำ แล้วทำท่าปลาซ้ำ 2 ครั้ง

ครั้งที่ 5

จุดประสงค์

เพื่อฝึกโยคะอาสนะท่ากบและทบทวนโยคะอาสนะท่าปลา

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนนั่งขัดสมาธิ แล้วค่อยๆ ล้มตัวลงนอนจนศีรษะจรดพื้น นับ 1-10 และค่อยๆ ลุกขึ้นนั่ง ทำซ้ำ 1 ครั้ง
2. ให้นักเรียนลุกขึ้น แบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 26 คนและ 10 คน ให้แต่ละกลุ่มจับมือกันเป็นวงกลมซ้อนกัน ให้นักเรียนที่อยู่วงกลมใหญ่ทุกคน (ข้างนอก) หันไปด้านซ้ายมือ และให้นักเรียนที่อยู่วงกลมเล็กทุกคน (ข้างใน) หันไปด้านขวามือ
3. ให้นักเรียนทุกคนนั่งยองๆ วางมือทั้งสองข้างบนศีรษะ แล้วค่อยๆ เขย่งตัวขึ้นนั่งบนปลายเท้า
4. ให้นักเรียนทุกคนกระโดดไปข้างหน้า 20 ครั้งตามจังหวะที่ครูนับ พร้อมทั้งร้อง อีบ อีบไปด้วย เมื่อครบแล้วให้ลดตัวลงนั่งยองๆ ลดมือลงวางข้างตัว พักสักครู่ และกระโดดซ้ำอีก 20 ครั้ง

ครั้งที่ 6

จุดประสงค์

เพื่อฝึกโยคะอาสนะท่ากบและท่าเต่า

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนนั่งยองๆ วางมือบนศีรษะ เขย่งตัวขึ้นด้วยปลายเท้า ทำท่ากบกระโดด โดยกระโดดไปด้านหน้า 5 ครั้ง แล้วกระโดดกลับมาด้านหลัง 5 ครั้ง ลดตัวลงนั่งยองๆ สักครู แล้วทำท่าซ้ำอีก 2 เที้ยว
2. ให้นักเรียนค่อยๆ ลดตัวลงนั่งเหยียดขาไปข้างหน้า กางขาออกให้กว้างประมาณไหล่ของตัวเอง สอดมือทั้งสองข้างเข้าใต้เข่า และจับขาไว้ ค่อยๆ ก้มตัวลงจนศีรษะจรดพื้น นับ 1-10 ค่อยๆ เงยหน้าขึ้น และปล่อยมือจากขา
3. ให้นักเรียนพักโดยนั่งในท่าเหยียดขาออกไป ประมาณ 20 วินาที แล้วทำซ้ำอีก 3-4 ครั้ง

กิจกรรมเสริมแผนการสอนที่ 3

ครั้งที่ 7

จุดประสงค์

เพื่อฝึกโยคะอาสนะท่างู

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนนอนหงายนิ่งๆ มือทั้งสองข้างวางบนหน้าอก จับจงหะ การหายใจเข้าออก ครูเปิดเพลงเบาๆ ประมาณ 2-3 นาที
2. ให้นักเรียนค่อยๆ พลิกตัวนอนคว่ำ วางมือบนพื้นบริเวณหัวไหล่ แล้วค่อยๆ สืบตัวเคลื่อนไปข้างหน้าพร้อมกัน 15 ครั้ง แล้วนอนคว่ำนิ่งๆ มือวางบนพื้นบริเวณหัวไหล่
3. ให้นักเรียนค่อยๆ ยกศีรษะและลำตัวตั้งแต่เอวขึ้นช้าๆ ตามองเพดาน แล้วทำเสียงงูฟอๆ แบบงู ครูนับ 1-10 เมื่อนับ 10 ให้นักเรียนค่อยๆ ลดตัวลงนอนคว่ำ วางมือบนพื้นบริเวณหัวไหล่ ทำท่างูซ้ำ 2-3 ครั้ง
4. ทำกิจกรรมในข้อ 2 และ 3 อีก 1 เที้ยว

สื่อ

เครื่องเล่นเทป และม้วนเทปเพลงบรรเลง

ครั้งที่ 8

จุดประสงค์

เพื่อฝึกโยคะอาสนะท่าทาง และท่าทางพลิกแพลง

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนนอนคว่ำ มีอวางบนพื้นบริเวณหัวไหล่ พับเข่างอขึ้นมา ด้านหลังตามจังหวะที่ครูนับ 1-20 ค่อยๆลดขาลงนอนนิ่งๆ
2. แล้วค่อยๆยกศีรษะและลำตัวตั้งแต่เอวขึ้นมา ตามองเพดาน ทำเสียง ชูฟอาแบบงู นับ 1-10 ค่อยๆลดตัวลงนอน ทำซ้ำอีก 2 ครั้ง
3. ให้นักเรียนนอนคว่ำนิ่งๆ นับ 1-20 แล้วค่อยๆพับเข่างอขึ้นด้านหลัง และยกศีรษะและลำตัวขึ้นมา เงยหน้าไปด้านหลัง พยายามให้ปลายเท้าและศีรษะ จรดกัน ค้างท่านิ่งไว้ นับ 1-5 ค่อยๆลดตัวลงนอน ทำซ้ำอีก 2 ครั้ง

ครั้งที่ 9

จุดประสงค์

เพื่อฝึกโยคะอาสนะต่าง

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนนอนหงายนิ่งๆ หับตา ครูเปิดเพลงเบาๆ 2-3 นาที และพูดกับนักเรียนว่า "วันนี้ เราจะเป็นงู เลื้อยออกไปหาอาหารในป่า ถ้าพร้อม แล้วให้เตรียมสืมตา เมื่อครูนับ 10 ให้นักเรียนค่อยๆ สืมตา และพลิกตัวนอนคว่ำนิ่งๆ มีอวางที่พื้นบริเวณหัวไหล่" และครูนับ 1-10

2. เมื่อนักเรียนนอนคว่ำแล้วครูพูด "ตอนนี้เราอยู่ในงู และกำลังจะ เลื้อยออกจากงู เลื้อยไปข้างหน้า" ระหว่างที่ครูพูด ให้นักเรียนทำท่าเลื้อยตามที่ ครูพูด

3. ครูพูด "เราเลื้อยมาเจอกับลูกกบ เอาละเราจะกินลูกกบเป็นอาหาร เราเริ่มชูคอขึ้น และงูลูกกบ พ่อ พ่อ" นักเรียนยกตัวขึ้นท่าทำงู และงู ครูนับ 1-10 แล้วจึงให้นักเรียนลดตัวลง

4. ครูพูด "แต่ลูกกบกระโดดหนีไปแล้ว เราจะเลื้อยตามไป โอ้โฮ! นั้นวูกำลังเดินมาจะเหยียบเราแล้ว เราต้องชูคอและงูพร้อมกัน" นักเรียนยกตัวขึ้น ท่าทำงู และงู ครูนับ 1-10 แล้วจึงให้นักเรียนลดตัวลง

5. ครูพูดว่า "ทำไมวูไม่กลัวเลย เราจะงูอีกครั้งหนึ่ง เอาละ 1,2,3" เมื่อครูนับถึง 3 แล้วให้นักเรียนท่าทำงูและงูพร้อมกัน ครูนับ 1-10 และพูดว่า "วันนี้เหนื่อยมากแล้ว เราจะกลับบ้านแล้วนะ แล้วงูก็เลื้อยกลับรูของตัวเอง" นักเรียนท่าทำเลื้อยและหยุดนอนคว่ำ

สื่อ

เครื่องเล่นเทป และม้วนเทปเพลงบรรเลง

กิจกรรมเสริมแผนการสอนที่ 4

ครั้งที่ 10

จุดประสงค์

เพื่อฝึกโยคะอาสนะท่าสามเหลี่ยม

กิจกรรม

1. ทบทวนโยคะอาสนะท่าต้นไม้ โดยให้นักเรียนยืนบนเท้าขวา เท้าซ้ายวางที่ต้นขาขวา มือทั้งสองข้างยกขึ้นเหนือศีรษะ ให้ปลายนิ้วจรดกัน นับ 1-10 ค่อยๆลดขาซ้ายและมือลงมายืนตรงท่าซ้ำโดยยืนด้วยเท้าซ้าย
2. ให้นักเรียนยืนบนเท้าขวา พับขาซ้ายขึ้นไปทางด้านหลัง มือซ้ายจับข้อเท้าไว้ มือขวายกขึ้นเหนือศีรษะ โน้มตัวไปด้านหน้าเล็กน้อย นับ 1-10 ค่อยๆ โน้มตัวกลับมา ลดขาและมือลงมายืนตรง ท่าซ้ำอีกครั้ง โดยยืนด้วยเท้าซ้าย
3. ให้นักเรียนนั่งยองๆ มือทั้งสองข้างวางบนศีรษะ เขย่งตัวและกระโดดด้วยปลายเท้าไปข้างหน้า 5 ครั้ง ข้างหลัง 5 ครั้ง และค่อยๆลุกขึ้นยืนตรง
4. ให้นักเรียนกางขาออกเท่ากับความกว้างของไหล่ของตนเอง กางแขนออกไปด้านข้างให้ขนานกับพื้น ก้มตัวลงข้างหน้า และปลายเท้าสลับกันโดยไม่ย่อเข่า 10 ครั้ง ยึดตัวขึ้นยืนในท่ากางขา และกางแขนขนานพื้น
5. ให้นักเรียนค่อยๆเอียงตัวไปด้านซ้าย ให้มือซ้ายแตะที่บริเวณเหนือตาตุ่มด้านซ้าย มือขวายกขึ้นเหนือศีรษะ โดยไม่ย่อเข่า นับ 1-5 ค่อยๆยึดตัวขึ้นยืนในท่าเดิม
6. แล้วค่อยๆเอียงตัวไปด้านขวา ให้มือขวาแตะบริเวณเหนือตาตุ่มขวา มือซ้ายยกเหนือศีรษะ นับ 1-5 ค่อยๆยึดตัวขึ้นยืนในท่าเดิม
7. ทำท่าซ้ำข้อ 5 และ 6 สลับกับข้างละ 3 ครั้ง แล้วให้นักเรียนยืนตรง

ครั้งที่ 11

จุดประสงค์

เพื่อฝึกโยคะอาสนะท่าดักแตน

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนท่าท่าซูปเปอร์แมน โดยให้นอนคว่ำ ค่อยๆยกขาและ
ลำตัวตั้งแต่เอวขึ้น ยกแขนไปข้างหน้า (เหมือนกำลังเหาะ) ค้างท่าไว้ นับ 1-10
ลดตัวลงนอนคว่ำ
2. ให้นักเรียนงอเข่า ให้ชี้มาทางศีรษะ เอามือทั้งสองข้างวางไว้ที่เอว
วางฝ่ามือลง ให้ปลายนิ้วชี้ไปทางขา แล้วยกลำตัวตั้งแต่เอวขึ้น เงยหน้า ตามอง
เพดาน นับ 1-10 แล้วลดตัว และขาลงนอนคว่ำ พักโดยนับ 1-20 ท่าซ้ำอีกครั้ง
3. ให้นักเรียนวางมือที่พื้นบริเวณใต้ไหล่ ยกตัวขึ้น ตามองเพดาน
(ท่างู) นับ 1-10 ลดตัวลงนอนคว่ำ พักโดยนับ 1-20 ท่าซ้ำ อีกครั้ง
4. ให้นักเรียนพลิกตัวนอนหงาย หันตาค้างๆประมาณ 2-3 นาที แล้ว
พลิกตัวกลับนอนคว่ำท่ากิจกรรมในข้อ 2 ซ้ำอีก 4 ครั้ง

ครั้งที่ 12

จุดประสงค์

เพื่อฝึกโยคะอาสนะท่าสามเหลี่ยมและท่าตั๊กแตน

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยยืนกางขาให้ความกว้างของขาเท่าๆ กับไหล่ของตนเอง แล้วกางแขนออกทางด้านข้างให้ขนานกับพื้น ก้มตัวลงและปลายเท้าสลับข้างซ้าย-ขวา โดยไม่งอขา 20 ครั้ง และยืดตัวขึ้นยืนในท่ากางขาและกางแขน

2. ให้นักเรียนค่อยๆ เอียงตัวไปด้านซ้าย ให้มือซ้ายแตะที่บริเวณเหนือตาตุ่มด้านซ้าย มือขวาชูขึ้นเหนือศีรษะ โดยไม่งอขา นับ 1-5 ค่อยๆ ยืดตัวขึ้นยืนในท่าเดิม

3. แล้วค่อยๆ เอียงตัวไปด้านขวา ให้มือข้างขวาแตะบริเวณเหนือตาตุ่มขวา มือซ้ายชูเหนือศีรษะ นับ 1-5 ค่อยๆ ยืดตัวขึ้นยืนในท่าเดิม และทำซ้ำอีกข้างละ 4 ครั้ง

4. แล้วให้นักเรียนนอนหงาย มือทั้งสองข้างวางเหยียดข้างลำตัวคว่ำฝ่ามือลง หักขาข้างๆ ควบคุมเพลงบรรเลงเบาๆ 2-3 นาที

5. ควบคุมเพลง แล้วจึงให้นักเรียนพลิกตัวนอนคว่ำ ค่อยๆ พับเข้าให้ปลายเท้าชี้ไปที่ศีรษะ มือทั้งสองข้างวางที่เอว ปลายนิ้วชี้ไปทางขา ค่อยๆ ยกตัวขึ้น ค้างท่าไว้ นับ 1-10 แล้วค่อยๆ ลดตัวลงนอนคว่ำ ให้นักเรียนทำซ้ำอีก 4 ครั้ง

สื่อ

เครื่องเล่นเทปและม้วนเทปเพลงบรรเลง

กิจกรรมเสริมแผนการสอนที่ 5

ครั้งที่ 13

จุดประสงค์

เพื่อฝึกโยคะอาสนะท่าชนู

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนท่าท่าชูปเปอร์แมน โดยให้นอนคว่ำ ค่อยๆยกขาและ
ลำตัวตั้งแต่เอวขึ้น ยกแขนไปข้างหน้า (เหมือนกำลังเหาะ) ค้างท่าไว้ นับ
1-10 ลดตัวลงนอนคว่ำ
2. แล้วให้พับเข่าขึ้นมาด้านหลัง ปลายเท้าชี้มาทางศีรษะ มือทั้งสองข้าง
จับข้อเท้าไว้ ค่อยๆดึงตัวเองให้สูงจากพื้น โยกตัวไปตามจังหวะที่ครูนับ
3. เมื่อครูนับถึง 10 แล้ว ให้นักเรียนปล่อยมือจากข้อเท้า ลดตัวลงนอน
คว่ำพักอยู่ประมาณ 30 วินาที แล้วท่าท่าซ้ำ 2 ครั้ง แล้วลดตัวลงนอนคว่ำ
4. แล้วให้เอามือทั้งสองข้างวางที่เอว ให้ปลายนิ้วชี้ไปที่สะโพก พับ
เข่าขึ้นมาให้ปลายเท้าชี้ไปทางศีรษะ ยกลำตัวตั้งแต่เอวขึ้น ค้างท่าไว้ นับ 1-10
ค่อยๆลดตัวลงนอนคว่ำ แล้วท่าซ้ำอีก 1 ครั้ง ลดตัวลงนอนคว่ำ
5. แล้วให้นักเรียนพับเข่าขึ้นมาด้านหลัง ปลายเท้าชี้มาทางศีรษะ มือ
ทั้งสองข้างจับข้อเท้าไว้ ค่อยๆดึงตัวเองให้สูงจากพื้น โยกตัวไปตามจังหวะที่ครู
นับ ครูนับ 1-10
6. เมื่อครูนับถึง 10 แล้ว ให้นักเรียนปล่อยมือจากข้อเท้า ลดตัวลงนอน
คว่ำพักอยู่ประมาณ 30 วินาที แล้วท่าท่าซ้ำ 2 ครั้ง แล้วลดตัวลงนอนคว่ำ

ครั้งที่ 14

จุดประสงค์

เพื่อฝึกโยคะอาสนะท่าจักระ (สะพานโค้ง)

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนนั่งเหยียดขาตามสบาย แล้วค่อยๆกางขาออก ให้ความกว้างของปลายเท้าพอกับไหล่ของตนเอง สอดมือทั้งสองข้างเข้าระหว่างขา จับขาทั้งสองข้างไว้ แล้วค่อยๆโน้มตัวลงจนศีรษะจรดพื้น นับ 1-10 พร้อมกัน ค่อยๆยืดตัวขึ้นและปล่อยมือจากขาทั้งสองข้าง ทำท่าซ้ำอีกครั้ง
2. ให้นักเรียนลดตัวลงนอนหงายช้าๆ หลังคา มือทั้งสองข้างเหยียดตรง วางแนบตัว ครูเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ ประมาณ 2-3 นาที แล้วครูค่อยๆลดเสียงเพลงลงจนเงียบเสียง นับ 1-10 แล้วให้นักเรียนค่อยๆลืมตา
3. ให้นักเรียนเลื่อนมือมาวางคว่ำบริเวณหัวไหล่ ยกข้อศอกขึ้น และเลื่อนขามานอนในท่าชันเข่า ค่อยๆยกตัวเองขึ้นจากพื้น ค้างท่าไว้ (ท่าสะพานโค้ง) ครูนับ 1-15
4. ให้นักเรียนค่อยๆลดตัวลงนอนหงาย พักโดยครูนับ 1-20
5. ให้นักเรียนทำท่าซ้ำอีก 3 ครั้ง

สื่อ

เครื่องเล่นเทปและม้วนเทปเพลงบรรเลง

ครั้งที่ 15

จุดประสงค์

เพื่อฝึกโยคะอาสนะท่าอนุและท่าจักระ

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนนอนคว่ำ แล้วพับเข่าขึ้นมาด้านหลัง ปลายเท้าชี้มาทางศีรษะมือทั้งสองข้างจับข้อเท้าไว้ ค่อยๆดึงตัวเองให้สูงจากพื้น โยกตัวไปตามจังหวะที่ครูนับ ครูนับ 1-10
2. เมื่อครูนับถึง 10 แล้ว ให้นักเรียนปล่อยมือจากข้อเท้า ลดตัวลงนอนคว่ำพักอยู่ประมาณ 30 วินาที แล้วทำท่าซ้ำ 1 ครั้ง แล้วลดตัวลงนอนคว่ำ
3. แล้วให้นักเรียนค่อยๆพลิกตัวนอนหงาย ค่อยๆเลื่อนเท้ามาวางนอนในท่าชันเข่า มือทั้งสองวางคว่ำที่บริเวณหัวไหล่ โดยยกข้อศอกขึ้น และค่อยๆยกตัวขึ้นในท่าจักระ (สะพานโค้ง) ค้างท่าไว้ นับ 1-15 ค่อยๆลดตัวลงนอน
4. ทำท่าจักระซ้ำอีก 3 ครั้ง เมื่อครบแล้วให้นักเรียนลดตัวลงนอนหงายหลับตา มือทั้งสองข้างวางที่หน้าอก จับจังหวะลมหายใจเข้า ออก ครูเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ พร้อมกับให้จังหวะในการหายใจของนักเรียนให้หายใจช้าๆ ลึกๆ

สื่อ

เครื่องเล่นเทปและม้วนเทปเพลงบรรเลง

กิจกรรมเสริมแผนการสอนที่ 6

ครั้งที่ 16

จุดประสงค์

เพื่อฝึกโยคะอาสนะท่าดอกบัวและท่าภูเขา

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนยืดหยุ่นร่างกาย โดยนั่งอขาหันเข้าไปด้านข้าง ฝ่าเท้าแตะกัน มือทั้งสองข้างจับเท้าไว้ ค่อยๆขยับเข้านั่งลงเบาๆตามจังหวะ นับ 1-15 พร้อมกัน
2. ให้นักเรียนค่อยๆเลื่อนเท้าซ้ายวางที่ต้นขาขวา มือซ้ายกดหัวเข่าซ้ายขึ้น-ลงเบาๆ 10 ครั้ง แล้วเลื่อนเท้าให้ฝ่าเท้าชิดกัน มือทั้งสองจับเท้าไว้ ขยับเข้านั่งลงเบาๆ 10 ครั้ง
3. ให้นักเรียนค่อยๆเลื่อนเท้าขวา วางที่ต้นขาซ้าย มือขวากดหัวเข่าขวาขึ้น-ลงเบาๆ 10 ครั้ง แล้วเลื่อนเท้าให้ฝ่าเท้าชิดกัน มือทั้งสองจับเท้าไว้ ขยับเข้านั่งลงเบาๆ 10 ครั้ง
4. แล้วให้นักเรียนค่อยๆเลื่อนเท้าซ้ายวางที่ต้นขาขวา และเลื่อนเท้าขวาวางที่ต้นขาซ้าย (ขัดสมาธิสองชั้น) นั่งนิ่งๆ นับ 1-20 พร้อมกัน แล้วค่อยๆเหยียดขาออกนั่งตามสบาย
5. ให้นักเรียนทาท่าซ้ำ ในข้อที่ 4 อีก 2 ครั้ง

6. แล้วให้นักเรียนนั่งขัดสมาธิ มือทั้งสองข้างยกขึ้นเหนือศีรษะ ปลายนิ้วทั้งสองข้างติดกัน ยึดตัวขึ้นนั่งตรงๆ ค้างท่าไว้ นับ 1-15 แล้วค่อยๆลดมือลง และทำซ้ำ 1 ครั้ง แล้วให้นักเรียนนั่งเหยียดขา

7. ให้นักเรียนค่อยๆเลื่อนเท้าซ้ายวางที่ต้นขาขวา และเลื่อนเท้าขวา วางที่ต้นขาซ้าย (ขัดสมาธิสองชั้น) มือทั้งสองข้างยกขึ้นเหนือศีรษะ ปลายนิ้วทั้งสองข้างติดกันยึดตัวขึ้นนั่งตรงๆ ค้างท่าไว้ นับ 1-15 แล้วค่อยๆลดมือลง และทำซ้ำ 1 ครั้ง แล้วค่อยๆเหยียดขาออกนั่งตามสบาย

ครั้งที่ 17

จุดประสงค์

เพื่อฝึกโยคะอาสนะท่าภูเขและท่าประกอบเพลงปิงภูเข

กิจกรรม

1. ครูคิดเนื้อเพลงปิงภูเขบนกระดาน ครูอ่านให้นักเรียนฟัง 1 เที่ยว แล้วให้นักเรียนอ่านตามที่ละ 1 วรรค 2 เที่ยว และครูและนักเรียนอ่านพร้อมกัน 1 เที่ยว
2. ครูเปิดเทปเพลงปิงคันทันไม้นักเรียนฟัง 2 เที่ยว
3. ครูร้องเพลงปิงภูเข ให้นักเรียนร้องตามที่ละ 1 วรรค 2 เที่ยว แล้วให้นักเรียนร้องเพลงปิงภูเขพร้อมกับครู 2 เที่ยว
4. ครูร้องเพลงปิงภูเข และท่าประกอบเพลงปิงภูเขให้นักเรียนดู 2 เที่ยว
5. ให้นักเรียนยืนขึ้น และท่าประกอบเพลงปิงภูเขตามครูที่ละ 1 วรรค 2 เที่ยว
6. ครูและนักเรียน ร้องเพลงและท่าประกอบเพลงปิงภูเข พร้อมกัน 2 เที่ยว แล้วให้นักเรียนนั่งลง ครูบอกว่า "ให้นักเรียนกลับไปฝึก ร้องเพลง และท่าประกอบเพลงปิงภูเข เป็นการบ้าน วันพรุ่งนี้ครูจะให้ทุกคน มาทำให้อู"

สื่อ

1. แผนภูมิเนื้อเพลงปิ่นภูเขา
2. เครื่องเล่นเทปและม้วนเทปเพลงปิ่นภูเขา

เพลงปิ่นภูเขา

ปิ่น ปิ่น ขึ้นไป	เราจะปิ่นสู่ยอดเขา	ปิ่น ปิ่น ขึ้นไป	เราจะปิ่นให้ไกล
โคด โคด โคด	สู่ท้องฟ้า	โคด โคด โคด	สู่ท้องฟ้า
ปิ่น ปิ่น ขึ้นไป	เราจะปิ่นสู่ยอดเขา	ปิ่น ปิ่น ขึ้นไป	เราจะปิ่นให้ไกล
มอง มอง มอง	สู่ท้องฟ้า	มอง มอง มอง	สู่ท้องฟ้า

ครั้งที่ 18

จุดประสงค์

เพื่อฝึกโยคะอาสนะท่าดอกบัว ท่าภูเขา และโยคะอาสนะท่าประกอบ
เพลงปิ่นภูเขา

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนร้องเพลงปิ่นภูเขาพร้อมกัน 1 เที่ยว แล้วให้นักเรียน
ยืนขึ้นร้องเพลงและท่าประกอบเพลงปิ่นภูเขาพร้อม 2 เที่ยว
2. ให้นักเรียนนั่งเหยียดขา และค่อยๆยกเท้าซ้ายวางบนต้นขาขวา
และยกเท้าขวาวางบนต้นขาซ้าย (ท่าดอกบัว) แล้วยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ
ปลายนิ้วทั้งสองข้างแตะกัน (ท่าภูเขานั่งขัดสมาธิสองชั้น) นั่งนิ่ง นับ 1-15
พร้อมกัน ค่อยๆลดมือลง และเหยียดขาออกนั่งตามสบาย
3. ครูแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม นั่งหันหน้าเข้าหากัน ให้นักเรียน
กลุ่มที่ 1 ทำท่าภูเขาขัดสมาธิสองชั้น ครูเปิดเทปเพลงปิ่นภูเขาให้กลุ่มที่สองท่าประกอบ
เพลง 1 เที่ยว
4. ให้นักเรียนกลุ่มที่ 1 ค่อยๆเหยียดขาออกนั่งตามสบาย และให้กลุ่ม
ที่สองยืนพัก ประมาณ 30 วินาที แล้วให้ทำท่าซ้ำอีก 1 เที่ยว
5. แล้วสลับให้กลุ่มที่สองทำท่าภูเขาขัดสมาธิสองชั้น และกลุ่มที่หนึ่ง
ท่าประกอบเพลงภูเขาเหมือนกิจกรรมข้อที่ 3-4

สื่อ

เครื่องเล่นเทป และม้วนเทปเพลงปิ่นภูเขา

กิจกรรมเสริมแผนการสอนที่ 7

ครั้งที่ 19

จุดประสงค์

เพื่อฝึกโยคะอาสนะท่าเด็ก

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนนั่งในท่าพับสันเท้า (เทพธิดา) หายมือวางข้างเท้าทั้งสองข้าง แล้วค่อยๆก้มตัวลงจนศีรษะจรดพื้น ควณับ 1-15 เมื่อนับ 15 ให้นักเรียนค่อยๆเงยหน้าขึ้นนั่งตรง ประมาณ 20 วินาที ให้นักเรียนก้มตัวลง ท่าท่าซ้ำอีก 2 เที้ยว
2. แล้วให้นักเรียนนั่งขัดสมาธิ มือทั้งสองข้างวางที่หน้าตัก ค่อยๆหลับตาลง จับจังหวะการหายใจเข้า-ออก ของตนเอง
3. ครูเปิดเทปเพลงบรรเลงเบาๆให้นักเรียนฟังประมาณ 2-3 นาที แล้วควณับ 1-10 เมื่อนับ 10 แล้ว ให้นักเรียนค่อยๆลืมตาขึ้น แล้วเปลี่ยนเป็นนั่งในท่าพับสันเท้า
4. ให้นักเรียนค่อยๆก้มตัวลงจนศีรษะจรดพื้นนั่งไว้ ควณับ 1-15 แล้วค่อยๆเงยหน้าขึ้นนั่งตรง และให้นักเรียนท่าท่าซ้ำ 2 เที้ยว

สื่อ

เครื่องเล่นเทปและเทปเพลงบรรเลง

ครั้งที่ 20

จุดประสงค์

เพื่อฝึกโยคะอาสนะท่าหวัจรดเข้า

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนนั่งเหยียดขา แยกปลายเท้าออกให้กว้างเท่าๆกับความกว้างของไหล่ของตนเอง ยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ ค่อยๆโน้มตัวลง เหยียดแขนไปข้างหน้า แล้ววางมือที่พื้นระหว่างขาทั้งสองข้าง
2. ให้นักเรียนค่อยๆยืดตัวขึ้นเลื่อนมือทั้งสองข้างมาวางที่หัวเข่าด้านซ้าย
3. แล้วให้นักเรียนค่อยๆก้มตัวลง เลื่อนมือทั้งสองข้างจับปลายเท้าซ้าย แล้วก้มตัวลงอีกจนศีรษะจรดเข่าด้านซ้าย ครุ่นับ 1-10 แล้วให้นักเรียนค่อยๆยืดตัวขึ้นนั่งตัวตรง
4. ให้นักเรียนเลื่อนมือทั้งสองข้างมาจับหัวเข่าข้างขวา แล้วค่อยๆก้มตัวไปข้างหน้า เลื่อนมือทั้งสองข้างไปจับปลายเท้าขวา ก้มตัวลงจนศีรษะจรดเข่าขวา ครุ่นับ 1-10 แล้วให้นักเรียนยืดตัวนั่งตรง
5. ให้นักเรียนผ่อนคลาย โดยวางมือทั้งสองข้างไว้ด้านซ้ายของขาซ้าย แล้วค่อยๆเอี้ยวตัวไปด้านซ้าย ค้างท่าไว้ประมาณ 4-5 วินาที แล้วเปลี่ยนวางมือที่ด้านขวาของขาขวา ค่อยๆเอี้ยวตัว ไปด้านขวา ค้างท่าไว้ประมาณ 4-5 วินาที กลับมานั่งตรงๆ
6. ทำท่าในข้อ 3-4 ซ้ำท่าละ 2 เที้ยว

ครั้งที่ 21

จุดประสงค์

เพื่อฝึกโยคะอาสนะท่าเด็กและท่าหวัจรดเข้า

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนนั่งในท่าพับส้นเท้า (เทพธิดา) หงายมือวางข้างเท้าทั้งสองข้าง แล้วค่อยๆ ก้มตัวลงจนศีรษะจรดพื้น คำนวณ 1-15 เมื่อนับ 15 ให้นักเรียนค่อยๆ เงยหน้าขึ้นนั่งตรง ประมาณ 20 วินาที ให้นักเรียนก้มตัวลง ท่าท่าซ้ำอีก 1 เที้ยว
2. แล้วให้นักเรียนนั่งเหยียดขา แยกปลายเท้าออกให้กว้างเท่ากับความกว้างของไหล่ของตนเอง ยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ ค่อยๆ ไน้มตัวลงเหยียดแขนไปข้างหน้า แล้ววางมือที่พื้นระหว่างขาทั้งสองข้าง
3. ให้นักเรียนค่อยๆ ยืดตัวขึ้นนั่งตัวตรง มือวางที่พื้นระหว่างขา แล้วให้นักเรียนค่อยๆ ก้มตัวลง เลื่อนมือทั้งสองข้างจับปลายเท้าซ้าย แล้วก้มตัวลงอีกจนศีรษะจรดเข่าด้านซ้าย คำนวณ 1-10 แล้วให้นักเรียนค่อยๆ ยืดตัวขึ้นนั่งตัวตรง
4. ให้นักเรียนเลื่อนมือทั้งสองข้างมาจับหัวเข่าข้างขวา แล้วค่อยๆ ก้มตัวไปข้างหน้า เลื่อนมือทั้งสองข้างไปจับปลายเท้าขวา ก้มตัวลงจนศีรษะจรดเข่าขวา คำนวณ 1-10 แล้วให้นักเรียนยืดตัวนั่งตรง
5. ให้นักเรียนขายนั่งในท่าพับส้นเท้า (เทพธิดา) หงายมือวางข้างเท้าทั้งสองข้าง แล้วค่อยๆ ก้มตัวลงจนศีรษะจรดพื้น และให้นักเรียนหงอนั่งเหยียดขา แยกปลายเท้าออกให้กว้างเท่าๆ กับความกว้างของไหล่ของตนเอง เลื่อนมือทั้งสอง

ข้างจับปลายเท้าซ้าย แล้วก้มตัวลงจนศีรษะจรดเข่าด้านซ้าย (นักเรียนชายและนักเรียนหญิงทำท่าพร้อมกัน) ครูนับ 1-10 แล้วให้นักเรียนทั้งหมด ค่อยๆยืดตัวขึ้นนั่งตัวตรง

6. ให้นักเรียนชายทำท่าซ้าย แต่ให้นักเรียนหญิงเปลี่ยนเป็นก้มศีรษะให้จรดเข่าขวา

7. สลับให้นักเรียนชายทำท่าหัวจรดเข่า และนักเรียนหญิงทำท่าเด็ก (ในกิจกรรมข้อที่ 5-6)

กิจกรรมเสริมแผนการสอนที่ 8

ครั้งที่ 22

จุดประสงค์

เพื่อฝึกโยคะอาสนะท่า

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนนั่งพับส้นเท้า มือทั้งสองข้างชูขึ้นเหนือศีรษะ ปลายนิ้วชิดกันหายใจเข้าลึกๆ ยึดแขนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
2. ครูพูดว่า "ตอนนี้เราคือนกนางแอ่น พุ่งขึ้นไปในอากาศ เมื่อเราเหนื่อยก็พัก ก้มศีรษะและลำตัววางลงบนพื้น ยึดแขนออกคล้ายปีก"
3. ให้นักเรียนทำตามที่ครูพูด และเมื่อเหยียดแขนออกมาสุดแล้ว ให้นั่งอยู่ในท่านั้น ครูนับ 1-10 แล้วให้นักเรียนเงยหน้าขึ้นนั่งตัวตรง วางแขนตามสบาย
4. ให้นักเรียนทำตามซ้ำอีก 2 เที้ยว
5. แล้วให้นักเรียนนั่งตามสบาย ค่อยๆหลับตาลง ครูเปิดเทปเพลงบรรเลงประมาณ 2-3 นาที
6. ให้นักเรียนทำตามกิจกรรมข้อ 1-3 อีก 2 เที้ยว

สื่อ

เครื่องเล่นเทป และม้วนเทปเพลงบรรเลง

ครั้งที่ 23

จุดประสงค์

เพื่อฝึกโยคะอาสนะท่านกอินทรี

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนยืนด้วยเท้าซ้าย งอเข่าเล็กน้อย เอาเท้าขวาไขว้เท้าซ้ายไว้ ก้มตัว เอาแขนทั้งสองข้างไขว้กันไว้ข้างหน้า งอข้อศอก
2. เอามาคางวางบนมือทั้งสองข้าง ตามองปลายจมูก นับ 1-5 แล้วค่อยๆลดขาและแขนลงมายืนตรง
3. ให้นักเรียนยืนด้วยเท้าขวา งอเข่าเล็กน้อย เอาเท้าซ้ายไขว้เท้าขวาไว้ก้มตัว เอาแขนทั้งสองข้างไขว้กันไว้ข้างหน้า งอข้อศอก
4. เอามาคางวางบนมือทั้งสองข้าง ตามองปลายจมูก นับ 1-5 แล้วค่อยๆลดขาและแขนลงมายืนตรง
5. ให้ทำกิจกรรมข้อ 1-4 ซ้ำอีก 2 เที้ยว

ครั้งที่ 24

จุดประสงค์

เพื่อฝึกโยคะอาสนะท่านกอินทรีและนกนางแอ่น

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนนั่งเหยียดขา แล้วค่อยๆก้มตัวลง แขนทั้งสองข้างเหยียดไปข้างหน้า นับ 1-10 กลับมานั่งตามสบาย
2. ให้นักเรียนนั่งพับส้นเท้า มือทั้งสองข้างชูขึ้นเหนือศีรษะ ปลายนิ้วชิดกัน หายใจเข้าลึกๆ ยืดแขนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
3. ครูพูดว่า "ตอนนี้เราคือนกนางแอ่น พุ่งขึ้นไปในอากาศ เมื่อเราเหนื่อยก็พัก ก้มศีรษะและลำตัววางลงบนพื้น ยืดแขนออกคล้ายปีก"
4. ให้นักเรียนทำตามที่ครูพูด และเมื่อเหยียดแขนออกมาสุดแล้วให้นั่งอยู่ในท่านั้น คำนับ 1-10 แล้วให้นักเรียนเงยหน้าขึ้น นั่งตัวตรง วางแขนตามสบาย
5. ทำท่าซ้ำ 2 เที้ยว
6. ให้นักเรียนลุกขึ้นและยืนด้วยเท้าซ้าย งอเข่านิดหน่อย เอาเท้าขวาไขว้เท้าซ้ายไว้ ก้มตัว เอาแขนทั้งสองข้างไขว้กันไว้ข้างหน้า งอข้อศอก วางคางบนมือทั้งสองข้าง ตามองปลายจมูก นับ 1-5 แล้วค่อยๆลดขาและแขนลงมายืนตรง
7. ให้นักเรียนยืนด้วยเท้าขวา งอเข่านิดหน่อย เอาเท้าซ้ายไขว้เท้าขวาไว้ก้มตัว เอาแขนทั้งสองข้างไขว้กันไว้ข้างหน้า งอข้อศอก วางคางบนมือทั้งสองข้างตามองปลายจมูก นับ 1-5 แล้วค่อยๆลดขาและแขนลงมายืนตรง

กิจกรรมเสริมแผนการสอนที่ 9

ครั้งที่ 25

จุดประสงค์

เพื่อฝึกโยคะอาสนะท่าม้าโยก

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนนั่งชันเข่า กอดเข้าไว้ให้ชิดหน้าอก
2. ค่อยๆโยกตัวให้หงายไปด้านหลัง และโยกตัวไปมา 10 ครั้ง ตาม
จังหวะที่นับ
3. ให้นักเรียนพักโดยนอนหงาย ครูนับ 1-20 เมื่อนับ 20 ให้นักเรียน
นั่งชันเข่า กอดเข้าไว้ให้ชิดหน้าอก
4. แล้วค่อยๆโยกตัวหงายไปข้างหลัง โยกตัวลงนอนในท่ากอดเข่า โยก
ตัวไปมาจนกลับมานั่งในท่าเดิม ทำซ้ำอีก 2 ครั้ง
5. ให้นักเรียนพักโดยนอนหงาย ครูนับ 1-20 เมื่อนับ 20 ให้นักเรียน
นั่งชันเข่า กอดเข้าไว้ให้ชิดหน้าอก
6. แล้วค่อยๆโยกตัวหงายไปข้างหลัง โยกตัวลงนอนในท่ากอดเข่า โยก
ตัวไปมาจนกลับมานั่งในท่าเดิม ทำซ้ำอีก 2 ครั้ง

ครั้งที่ 26

จุดประสงค์

เพื่อฝึกโยคะอาสนะท่ากวาง และทบทวนโยคะอาสนะท่าเด็ก

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนนั่งทับสันเท้า หายมือวางข้างลำตัว ค่อยๆก้มตัวลงจนศีรษะจรดพื้น ครูนับ1-10 แล้วให้นักเรียนค่อยๆยืดตัวขึ้น แล้วท่าท่าซ้ำอีก 1 ครั้ง
2. ให้นักเรียนนั่งนิ่งในท่านั่งทับสันเท้า ครูบอกนักเรียนว่า "ถ้าครูนับ 1-3 ให้นักเรียนค่อยๆยกกันขึ้น กางแขนไปข้างหลัง เงยหน้ามองเพดานค้างไว้" แล้วครูนับ "1 2 3"
3. เมื่อนับ 3 ให้นักเรียนท่าท่ากวางค้างไว้ ครูนับ 1-10 แล้วให้นักเรียนค่อยๆลดตัวลงนั่งทับสันเท้า
4. ท่าท่าซ้ำอีก 4 ครั้ง

ครั้งที่ 27

จุดประสงค์

เพื่อฝึกโยคะอาสนะท่าม้าโยก และท่ากวาง

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนนั่งขัดสมาธิและค่อยๆดึงเข่าขึ้นมาตั้งชันเข้า กอดเข้าไว้ให้ชิดหน้าอก
2. ค่อยๆโยกตัวให้หงายไปด้านหลัง โยกตัวลงนอนในท่ากอดเข้า โยกตัวไปมาจนกลับมานั่งในท่าเดิม ทำซ้ำอีก 2 ครั้ง
3. ให้นักเรียนพักโดยนอนหงาย ครูเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ ประมาณ 1 นาที เมื่อครูลดเสียงเพลงจนเงียบแล้ว ให้นักเรียนนั่งชันเข้า กอดเข้าไว้ให้ชิดหน้าอก
4. แล้วค่อยๆโยกตัวหงายไปข้างหลัง โยกตัวลงนอนในท่ากอดเข้า โยกตัวไปมาจนกลับมานั่งในท่าเดิม ทำซ้ำอีก 2 ครั้ง
5. ให้นักเรียนนั่งนั้งในท่านั่งทับสันเท้า ครูบอกนักเรียนว่า "ถ้าครูนับ 1-3 ให้นักเรียนค่อยๆยกกันขึ้น กางแขนไปข้างหลัง เหยยหน้ามองเพดานค้างไว้" แล้วครูนับ "1 , 2 , 3"
6. เมื่อนับ 3 ให้นักเรียนท่าท่ากวางค้างไว้ ครูนับ 1-10 แล้วให้นักเรียนค่อยๆลดตัวลงนั่งทับสันเท้า ทำท่าซ้ำอีก 2 ครั้ง

สื่อ

เครื่องเล่นเทปและม้วนเทปเพลงบรรเลง

กิจกรรมเสริมแผนการสอนที่ 10

ครั้งที่ 28

จุดประสงค์

เพื่อฝึกโยคะอาสนะท่ากระต่าย และทบทวนโยคะอาสนะท่าหัวจรดเข่า และท่าเด็ก

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนนั่งเหยียดขา ปลายเท้าแยกออกให้กว้างเท่ากับความกว้างของไหล่ของนักเรียน ค่อยๆ โน้มตัวลง มือทั้งสองข้างจับปลายเท้าซ้าย ก้มตัวลงจนศีรษะจรดเข่าซ้าย คำนับ 1-10 แล้วค่อยๆ ยืดตัวขึ้นนั่งตัวตรง เปลี่ยนมือมาจับที่เท้าขวา โน้มตัวลงจนศีรษะจรดเข่าขวา
2. ให้นักเรียนนั่งทับสันเท้า มือวางหงายข้างขา ก้มตัวไปข้างหน้าจนศีรษะจรดพื้น คำนับ 1-10 แล้วค่อยๆ ยืดตัวขึ้นนั่งตัวตรง
3. ให้นักเรียนนั่งทับสันเท้า มือทั้งสองข้างจับที่ข้อเท้า ก้มตัวไปข้างหน้า ยกกันขึ้นจากสันเท้าก้มตัวลงพยายามให้หน้าผากจรดกับหัวเข่า ค้างท่าไว้ คำนับ 1-10 ค่อยๆ เงยหน้าขึ้น และนั่งตัวตรง ประมาณ 20 วินาที แล้วทำซ้ำอีก 5 เที้ยว
4. ให้นักเรียนนอนหงาย หลังตึงๆ หงายมือ วางข้างลำตัว ประมาณ 4-5 นาที แล้วครูบอกให้นักเรียนค่อยๆ ลืมตา และลุกขึ้นนั่งตามสบาย

ครั้งที่ 29

จุดประสงค์

เพื่อฝึกโยคะอาสนะท่าสิงโตและทบทวนโยคะอาสนะท่านกนางแอ่น

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนนั่งทับสันเท้า (เทพธิดา) แขนทั้งสองข้างชูขึ้นเหนือศีรษะปลายนิ้วชิดกันแล้วค่อยๆโน้มตัวลงข้างหน้าจนศีรษะจรดพื้น คุมนับ 1-10 แล้วให้นักเรียนค่อยๆยืดตัวขึ้นนั่งตัวตรง

2. แล้วให้นักเรียนไขว้ปลายเท้า แยกเข่าออกให้กว้างเท่าๆกับไหล่ของนักเรียน วางมือทั้งสองบนหัวเข่ากางนิ้วออก เหลือบตามองด้านบน อ้าปากและส่งเสียงคำราม ประมาณ 10 วินาที แล้วกลับมาสู่ว่านั่งทับสันเท้าไขว้กัน

3. ให้นักเรียนท่าท่าซ้ำอีก 3 ครั้ง แล้วให้จับคู่ หันหน้าเข้าหากัน ท่าท่าสิงโตพร้อมๆกัน โดยให้ส่งเสียงคำรามคู่เพื่อนที่นั่งหันหน้าให้ตัวเอง ท่า 2 เที้ยว

ครั้งที่ 30

จุดประสงค์

เพื่อฝึกโยคะอาสนะท่ากระต่ายและท่าสิงโต

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนนั่งทับสันเท้า มือทั้งสองข้างจับที่ข้อเท้า ก้มตัวไปข้างหน้า ยกกันขึ้นจากสันเท้าก้มตัวลงพยายามให้หน้าผากจรดกับหัวเข่า ค้างท่าไว้ ครุฑับ 1-10 ค่อยๆเงยหน้าขึ้น และนั่งตัวตรง แล้วทำท่าซ้ำอีก 1 เที้ยว
2. แล้วให้นักเรียนไขว้ปลายเท้า แยกเข่าออกให้กว้างเท่าๆกับไหล่ ของนักเรียน วางมือทั้งสองบนหัวเข่ากางนิ้วออก เหลือบตามองด้านบน อ้าปาก และส่งเสียงคำราม ประมาณ 10 วินาที กลับมานั่งในท่าเดิม และทำซ้ำ 1 เที้ยว
3. แบ่งนักเรียนออกเป็นสองกลุ่ม ให้นักเรียนเข้าหากัน แล้วให้กลุ่มที่ 1 นั่งทับสันเท้า มือทั้งสองข้างจับที่ข้อเท้า ก้มตัวไปข้างหน้า ยกกันขึ้นจากสันเท้า ก้มตัวลง พยายามให้หน้าผากจรดกับหัวเข่า ให้กลุ่มที่ 2 นั่งทับสันเท้าแล้วไขว้ ปลายเท้า แยกเข่าออกให้กว้างเท่าๆกับไหล่ของนักเรียน วางมือทั้งสองบนหัวเข่า กางนิ้วออก

แบบทดสอบวิชาจริยศึกษา
เรื่อง ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่, ความซื่อสัตย์สุจริต, ความอดทน,
ความเมตตา กรุณา และปิยวาจา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

1. ข้อใดคือประโยชน์ของการรู้จักแบ่งปันของให้แก่กัน
 - *ก. ทำให้รักกัน
 - ข. ทำให้เรียนเก่งขึ้น
 - ค. ทำให้เราไม่ต้องซื้อขนมกินเอง

2. ข้อใดเป็นผลดีของการแบ่งปัน
 - ก. ช่วยทำให้เพื่อนสุขสบายขึ้น
 - *ข. เกิดความรัก สามัคคี
 - ค. ใครเห็นก็จะทำตาม

3. ข้อใดที่นักเรียนควรปฏิบัติเพื่อ แสดงถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
 - *ก. ลบกระดานให้ครู
 - ข. นำขนมมาฝากครูทุกวัน
 - ค. ยกถาดอาหารให้ครูทุกวัน

4. ถ้านักเรียนกำลังเล่นต่อรางรถไฟอยู่ และพี่มาขอยืมไปเล่นบ้าง นักเรียนควรทำอย่างไร

- ก. เลิกเล่น และให้พี่ยืม
- ข. บอกพี่ว่าให้รอก่อน
- *ค. ชวนพี่เล่นด้วยกัน

5. ใครคือคนขยันหมั่นเพียร

- ก. คู่หมั้นช่วยเหลืเพื่อน
- ข. เลิกมาถึงโรงเรียนตอนเช้าแถวทุกวัน
- *ค. แกะอ่านหนังสือทบทวนเรื่องที่เรียนทุกวัน

6. ถ้าเราขยันทำงานบ่อยๆ จะเกิดผลดีอย่างไร

- ก. งานที่ทำจะน้อยลง
- ข. จะได้รับค่าชมเชย
- *ค. งานที่ทำมีความผิดพลาดน้อย

7. ถ้าไม่ทำการบ้านบ่อยๆ จะเกิดผลอย่างไร

- ก. จะถูกครูทำโทษ
- *ข. จะเรียนหนังสือไม่เข้าใจ
- ค. ถูกทุกข้อ

8. ถ้าแม่กวาดบ้าน นักเรียนควรช่วยทำอย่างไร

- ก. ยืนกวาดหยากไยบนเก้าอี้ที่สูงๆ
- *ข. เก็บสิ่งของของเราให้เข้าที่
- ค. ช่วยเลื่อนโต๊ะกินข้าวและเก้าอี้ให้แม่

9. ทำไมเราต้องอดทนต่อความเจ็บปวดเสียว น้อยๆ

- *ก. เพราะคนอื่นไม่ต้องมายุ่งยากกับเรา
- ข. เพราะจะทำให้เรามีร่างกายอ่อนแอ
- ค. เพราะจะทำให้เรารู้สึกสบายใจ

10. การที่เราไม่โกรธผู้ที่ทำให้เราเจ็บใจ จะมีผลได้อย่างไร

- *ก. ทำให้เราสบายใจ
- ข. ทำให้เรามีเงินใช้
- ค. ทำให้พ่อแม่รักเรา

11. เวลาน้องทำอะไรไม่ถูกใจเราควรทำอย่างไร

- ก. ตีน้อง
- ข. ฟ้องพ่อ แม่
- *ค. เลี่ยงไปทำอย่างอื่น

12. ถ้ามีเพื่อนมาล้อเลียนเรา เราควรทำอย่างไร

- ก. กลับไปบอกพ่อ แม่
- *ข. ทำเฉยๆ ไม่สนใจ
- ค. ล้อเลียนเพื่อนบ้าง

13. การกระทำใดที่แสดงถึงความมีเมตตา

- ก. พินิจนลูกนำไปให้ปลากิน
- ข. ต้นข้าวยาเพื่อสุนัขที่ไม่สบาย
- *ค. ไหมใช้ปลาอย่างเลี้ยงแมว

14. การมีเมตตากับผู้อื่นทำให้เรารู้สึกอย่างไร

- *ก. สบายใจ
- ข. คนอื่นจะเกรงใจ
- ค. เราเสียเปรียบ

15. ข้อใดเป็นการรังแกสัตว์

- ก. ต้มซี่ข้าง
- *ข. ฝ้ายใช้หนังสือตีงนก
- ค. ปานเอาลูกกระพรวนผูกคอแมว

16. เหตุการณ์ใดที่แสดงถึงความเมตตา

- ก. แบ้งอยากเลี้ยงนก จึงใช้หนังสือตีไปยิงนกมาเลี้ยง
- ข. นุชอยากเลี้ยงปลา จึงไปจับปลาจากคลองหลังบ้าน
- *ค. จูนอยากเลี้ยงสุนัข จึงไปขอสุนัขจากวัดมาเลี้ยง

17. ผู้ที่พูดความจริงเป็นอย่างไร

- *ก. มีปียวาจา
- ข. มีความอดทน
- ค. มีความเมตตากรุณา

18. การกระทำใดที่แสดงถึงความมีปียวาจา

- *ก. นั้ทบอกน้องว่า "หนูยริบทำการบ้านนะ เตี้ยวทีจะชวยอธิบาย"
- ข. ฝ่บอกเพื่อนว่า "เมื่อเข้าเราเห็นรถเหาะข้ามรั้วโรงเรียนแหละ"
- ค. ป๊อบไม่ยอมไปโรงเรียนจึงบอกแม่ว่า "แม่ครับ ป๊อบปวดศีรษะวันนี้ไม่ไปเรียนนะครับ"

19. ถ้าพูดโกหกกับครู จะมีผลเสียอย่างไร

- ก. เรียนไม่ดี
- *ข. ครูไม่เชื่อถือ
- ค. ไม่มีใครคบด้วย

20. เหตุการณ์ในข้อใดที่แสดงว่าผู้พูดมีปียวาจา

- *ก. ครูบอกให้นิดไปพบ อ้วนจึงไปบอกนิดว่า "นิดครูให้ไปหา"
- ข. คุยกับป๊อกคุยกันเวลาครูสอน
- ค. ขณะรับประทานอาหารจุกพูดขึ้นว่า "เมื่อเข้าเราเจอรถล๊อบล้อเหยียบหมาไล่ทะลักออกมาเต็มถนนเลย"

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

แบบทดสอบการตัดสินใจเลือกปฏิบัติในสถานการณ์ต่างๆ

คำชี้แจง ให้นักเรียนฟังสถานการณ์ที่กำหนด แล้วเขียนวงกลมรอบตัวเลข หน้าตัวเลือกที่นักเรียนจะปฏิบัติ 1 ข้อ

1. น้อยเป็นคนที่ชอบช่วยเหลือผู้อื่นเสมอ วันหนึ่งน้อยมาโรงเรียนแต่เข้าพบตาลซึ่งเป็นเพื่อนสนิทกับน้อยนั่งรออยู่ และขอลอกการบ้านจากน้อย เพราะตาลไม่เข้าใจการบ้าน จึงไม่ได้ทำและถ้าตาลไม่ส่งการบ้าน ครูจะทำโทษ

ถ้านักเรียนเป็นน้อย นักเรียนจะอย่างไร

1. ช่วยอธิบายการบ้านให้ตาลฟัง
2. ให้ตาลไปบอกครูว่าทำไมจึงไม่ทำการบ้าน
3. ให้ตาลลอกการบ้าน

2. วันหนึ่งป๊อบตื่นแต่เช้า อาบน้ำทานข้าวและรีบมาโรงเรียน เมื่อเก็บ กระเป๋านางสีแล้วป๊อบมานั่งกินขนมและดื่มมอยูที่ชิงช้า เห็นนุ่นนั่งร้องไห้อยู่ที่ ริมสนามเด็กเล่น ป๊อบจึงเดินไปหาและถามนุ่นว่าทำไมถึงร้องไห้ นุ่นบอกว่านุ่นหิว เพราะนุ่นยังไม่ได้ทานข้าว

ถ้านักเรียนเป็นป๊อบ นักเรียนจะทำอย่างไร

1. แบ่งขนมและขนมให้นุ่นทานด้วย
2. รีบเดินหนีกลับไปยังชิงช้า
3. ไปบอกครูว่านุ่นหิวข้าว

3. ดันเป็นลูกคนเดียวของพ่อแม่ บ้านของดันรวยมาก ดันมีของเล่นมากมาย เพื่อนทุกคนเอาใจดันเสมอ เพราะอยากเล่นของเล่นของดัน วันหนึ่งเอกย้ายบ้านมา อยู่ใกล้บ้านดัน ดันชอบไปเล่นกับเอกเอกของเล่นแพ่งๆไปอวดเอก แต่ไม่ยอมให้เอก เล่นของเล่นของดัน วันหนึ่งดันไปแย่งเล่นของเล่นของเอกที่เอกกกำลังเล่นอยู่ เมื่อ เอกไม่ให้เล่นดันก็เตะโกนใส่เอก หุดไม่สุภาพกับเอกและทุบของเล่นของเอกทิ้ง

ถ้านักเรียนเป็นเอก นักเรียนจะทำอย่างไร

1. ไม่ยอมเล่นกับดันอีกเลย
2. ทะเลาะกับดันและตีดันที่เท้าของเล่นพัง
3. เก็บของเล่นคืนและไม่เล่นกับดันจนกว่าดันจะขอโทษ

4. ในช่วงเวลาว่างงานประดิษฐ์ ครูให้นักเรียนทำตุ๊กตาจากกล่องกระดาษ โดยบอกว่าควรจะทำเสร็จในช่วงเวลาว่าง แต่มีนักเรียนบางคนยังทำไม่เสร็จ ครูอนุญาตให้ส่งได้เลย หรือหากอยากตกแต่งตุ๊กตาให้สวยงามกว่า ก็สามารถนำกลับไปทำต่อที่บ้านได้

ถ้านักเรียนยังทำไม่เสร็จ นักเรียนจะทำอย่างไร

1. ส่งครูไปทั้งที่ยังทำไม่เสร็จ
2. นำกลับไปทำต่อเองที่บ้านให้สวย
3. รีบทำอย่างลวกๆแล้วนำไปส่งครู

5. โหน่งและนิตเป็นเพื่อนกัน โหน่งชอบไปยิงนก จับแมลงต่างๆอยู่เสมอ ในวันหยุดและชวนนิตว่าในวันเสาร์หน้า จะไปเที่ยวในสวนมะม่วงของลุง เพราะเห็นมีรังนกที่มีลูกนกอยู่ จะไปจับลูกนกมาเลี้ยงเอง

ถ้านักเรียนเป็นนิต นักเรียนจะทำอย่างไร

1. ไปบอกลุงของโหน่งว่าโหน่งจะไปจับนก
2. ไปกับโหน่งแต่คอยแกล้งไม่ให้โหน่งจับนกได้
3. ไม่ไปกับโหน่ง และบอกไม่ให้โหน่งไปจับนก

6. ขณะที่ต้อยนั่งเล่นอยู่ที่สนามหน้าบ้าน มีนกตัวหนึ่งถูกยิงด้วยหนังสติ๊ก ได้รับบาดเจ็บ และตกลงมาที่ข้างๆต้อย

ถ้านักเรียนเป็นต้อย นักเรียนจะทำอย่างไร

1. ลุกขึ้นและเดินเข้าไปในบ้าน
2. เอานกไปรักษา เมื่อหายแล้วก็เลี้ยงไว้ดูเล่น
3. เอานกไปรักษา เมื่อหายแล้วก็ปล่อยไป

7. ในวันหยุดพ่อและแม่ติดธุระทิ้งให้จ๊อบและพ้อยที่บ้าน 2 คน จ๊อบนอนดูโทรทัศน์อยู่ พ้อยอยากช่วยทำงานบ้านให้แม่ จึงชวนให้จ๊อบมาช่วยกันเก็บทำความสะอาดในห้องของพี่และจ๊อบก่อน และช่วยกันกวาดดูบ้านให้สะอาด

ถ้านักเรียนเป็นจ๊อบ นักเรียนจะทำอย่างไร

1. รีบทำความสะอาดพอให้เสร็จแล้วมาดูโทรทัศน์ต่อ
2. นอนดูโทรทัศน์จนจบรายการที่ชอบก่อนจึงไปช่วยพี่
3. ช่วยพี่ทำความสะอาดจนเรียบร้อยจึงมาดูโทรทัศน์ต่อ

8. วันศุกร์ครูให้การบ้าน 2 วิชา แม่บอกให้ทนายรีบทำการบ้าน ให้เสร็จตั้งแต่ตอนเป็นวันศุกร์และรีบเข้านอน เพราะวันเสาร์จะพาไปเยี่ยมคุณตา คุณยาย ตั้งแต่เช้า และจะกลับมาถึงบ้านวันอาทิตย์ตอนกลางคืน

ถ้านักเรียนเป็นทนาย นักเรียนจะทำอย่างไร

1. เตรียมของเล่นใส่กระเป๋า แล้วเก็บการบ้านไว้ทำคืนวันอาทิตย์หลังจากกลับมาแล้ว
2. ทำการบ้านให้เรียบร้อยแล้วไปเตรียมข้าวของช่วยแม่
3. เก็บสมุดการบ้านไว้ และบอกครูว่าแม่พาไปบ้านยาย จึงไม่ได้ทำการบ้าน

9. ขณะที่ตีตมเล่นกับเพื่อนๆอยู่ที่สนามหน้าบ้าน มีเพื่อนของคุณแม่มาหาคุณแม่ และถามตีตมว่า "คุณแม่อยู่ไหมจะตีตม"

ถ้านักเรียนเป็นตีตม นักเรียนจะทำอย่างไร

1. ยกมือไหว้และพูดว่า "มาหาแม่หรือครับ แม่อยู่ข้างในบ้าน"
2. ยกมือไหว้และพูดว่า "สวัสดิ์ครับคุณแม่อยู่ในบ้านครับ"
3. ตะโกนบอกแม่ว่า "แม่ครับ เพื่อนมาหา"

10. ห้อบอยากเล่นชิงช้า จึงลงไปที่สนามเด็กเล่น แต่ชิงช้าที่ห้อบอยากเล่นมีน้องชั้นอนุบาลกำลังเล่นอยู่ และเครื่องเล่นชิ้นอื่นๆ ทุกชิ้นก็มีคนอื่นเล่นอยู่ ห้อบจึงเดินไปที่ชิงช้าเพื่อขอเล่นกับน้องชั้นอนุบาล

ถ้านักเรียนเป็นห้อบ นักเรียนจะพูดกับน้องอย่างไร

1. "หลีกไปนะ เกะกะอยู่ได้"
2. "หลีกไปหน่อย พี่จะเล่น"
3. "ขอพี่เล่นด้วยคนนะ"

การให้คะแนนแบบสอบถามการการเลือกปฏิบัติในสถานการณ์ต่างๆ

ให้คะแนนในข้อที่นักเรียนเลือก 3 คะแนน , 2 คะแนน หรือ 1 คะแนน
ตามที่กำหนด โดยขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องคะแนนของแต่ละข้อ

ตัวอย่างการให้คะแนน

ข้อที่ 1. ถ้านักเรียนเป็นน้อย นักเรียนจะทำอย่างไร

1. ช่วยอธิบายการบ้านให้ตาลฟัง
2. ให้ตาลไปบอกครูว่าทำไมจึงไม่ทำการบ้าน
3. ไม่ให้ตาลลอกการบ้านและโกรธ ไม่พูดกับตาล

รายการ	คะแนนที่ได้		
	3	2	1
1. ถ้านักเรียนเป็นน้อย นักเรียนจะทำอย่างไร 1. ช่วยอธิบายการบ้านให้ตาลฟัง (3) 2. ให้ตาลไปบอกครูว่าทำไมจึงไม่ทำการบ้าน (2) 3. ไม่ให้ตาลลอกการบ้านและโกรธ ไม่พูดกับตาล (1)		/	

รายการ	คะแนนที่ได้		
	3	2	1
1. ถ้านักเรียนเป็นน้อย นักเรียนจะทำอย่างไร 1. ช่วยอธิบายการบ้านให้ตาลฟัง (3) 2. ให้ตาลไปบอกครูว่าทำไมจึงไม่ทำการบ้าน (2) 3. ไม่ให้ตาลลอกการบ้านและโกรธ ไม่พูดกับตาล (1)			
2. ถ้านักเรียนเป็นป๊อป นักเรียนจะทำอย่างไร 1. แบ่งนมและขนมให้เพื่อนทานด้วย (3) 2. รีบเดินหนีกลับไปที่นั่งชิงช้า (1) 3. ไปบอกครูว่าเพื่อนหิวข้าว (2)			
3. ถ้านักเรียนเป็นเอก นักเรียนจะทำอย่างไร 1. ไม่ยอมเล่นกับคนอื่นอีกเลย (2) 2. ทะเลาะกับคนอื่นและตีคนที่ทำของเล่นพัง (1) 3. เก็บของเล่นคืนและไม่เล่นกับคนอื่นจนกว่าคนอื่น จะขอโทษ (3)			

รายการ	คะแนนที่ได้		
	3	2	1
4. ถ้านักเรียนยังทำไม่เสร็จ นักเรียนจะทําอย่างไร 1. ส่งครูไปทั้งที่ยังทำไม่เสร็จ (1) 2. นําสบไปทำต่อเองที่บ้านให้สวຍ (3) 3. รีบทำอย่างลวกๆแล้วนํามาไปส่งครู (2)			
5. ถ้านักเรียนเป็นนิค นักเรียนจะทําอย่างไร 1. ไปบอกลุงของโหม่งว่าโหม่งจะไปจับนก (2) 2. ไปกับโหม่งแต่คอยแกล้งไม่ให้โหม่งจับนกได้ (1) 3. ไม่ไปกับโหม่ง และบอกไม่ให้โหม่งไปจับนก (3)			
6. ถ้านักเรียนเป็นค้อย นักเรียนจะทําอย่างไร 1. ลุกขึ้นและเดินเข้าไปในบ้าน (1) 2. เออนกไปรักษา เมื่อหายแล้วก็เลี้ยงไว้ดูเล่น (2) 3. เออนกไปรักษา เมื่อหายแล้วก็ปล่อยไป (3)			

รายการ	คะแนนที่ได้		
	3	2	1
7. ถ้านักเรียนเป็นจูบ นักเรียนจะทำอย่างไร 1. รีบทำความสะอาดพอให้เสร็จแล้วมาดูโทรทัศน์ ต่อ (2) 2. นอนดูโทรทัศน์จนจบรายการที่ชอบก่อนจึงไปช่วย พี่ (1) 3. ช่วยพี่ทำความสะอาดจนเรียบร้อยจึงมาดูโทรทัศน์ ต่อ (3)			
8. ถ้านักเรียนเป็นทราย นักเรียนจะทำอย่างไร 1. เตรียมของเล่นใส่กระเป๋ แล้วเก็บการบ้านไว้ทำคืน วันอาทิตย์หลังจากกลับมาแล้ว (2) 2. ทำการบ้านให้เรียบร้อยแล้วไปเตรียมข้าวของช่วย แม่ (3) 3. เก็บสมุดการบ้านไว้ และบอกครูว่าแม่พาไปบ้านยาย จึงไม่ได้ทำการบ้าน (1)			

รายการ	คะแนนที่ได้		
	3	2	1
9. ถ้านักเรียนเป็นตั้ม นักเรียนจะทําอย่างไร 1. ยกมือไหว้และพูดว่า "มาหาแม่เหวอครับ แม่อยู่ข้างในบ้าน" (2) 2. ยกมือไหว้และพูดว่า "สวัสดีครับ คุณแม่อยู่ ในบ้านครับ" (3) 3. ตะโกนบอกแม่ว่า "แม่ครับ เพื่อนมาหา" (1)			
10. ถ้านักเรียนเป็นห้อย นักเรียนจะพูดกับน้องอย่างไร 1. "หลีกไปนะ เกะกะอยู่ได้" (1) 2. "หลีกไปหน่อย พี่จะเล่น" (2) 3. "ขอพี่เล่นด้วยคนนะ" (3)			

แบบสังเกตพฤติกรรม

แบบสังเกตพฤติกรรม ใช้ร่วมกับกิจกรรมที่กำหนดให้ โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยใช้ในการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในเรื่องต่างๆที่กำหนด โดยแต่ละพฤติกรรมที่จะสังเกต จะอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนด

กิจกรรมเพื่อสังเกตพฤติกรรม
(ความเชื่อเพื่อเมื่อแม่)

แบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 9 คน แจกของเล่น 3 ชุด คือ

1. ตัวต่อเลโก้ขนาดใหญ่ จำนวน 1 ถัง
2. ภาพตัดต่อกระดาษ (จิ๊กซอว์) ขนาดใหญ่ 1 ชุด
3. ชุดการจัดแต่งบ้านและสวน 1ชุด

ให้เวลาในการเล่นประมาณ 20 นาที สังเกตพฤติกรรมการเล่น โดยเน้นการ
แบ่งปันผู้อื่นเล่นด้วย, ความเชื่อเพื่อต่อผู้อื่น

แบบสังเกตพฤติกรรม
(ความเชื่อเพื่อผ่แผ่)

ชื่อ..... ผู้สังเกต.....

วิธีใช้ ให้ใช้แบบบันทึกนี้กับกลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคล โดยเขียน
เครื่องหมาย / ในช่องจำนวนครั้งที่แสดงพฤติกรรมที่กำหนด ตามเวลาในแต่ละ
ช่วงที่กำหนด

พฤติกรรมที่แสดงออก	ช่วงเวลา							
	0-5 นาที		6-10 นาที		11-15 นาที		16-20 นาที	
	ทำ	ไม่ทำ	ทำ	ไม่ทำ	ทำ	ไม่ทำ	ทำ	ไม่ทำ
1. หวงของเล่นไว้เล่นคนเดียว								
2. เล่นของเล่นที่ตนเลือกโดยไม่ สนใจผู้อื่น								
3. เล่นของเล่นกับเพื่อนมากกว่า 1 คน ต่อของเล่น 1 ชุด								
4. เวียนของเล่นที่ตนเล่นแล้ว ให้ผู้อื่นเล่นด้วย								
5. ชวนเพื่อนให้เล่นด้วยกัน								
6. แบ่งให้เพื่อนเล่นด้วย เมื่อเพื่อนมาขอเล่น								
7. ไม่ยอมให้เพื่อนเล่นด้วย แม้เพื่อนจะมาขอเล่น								

กิจกรรมเพื่อสังเกตพฤติกรรม
(ความขยันหมั่นเพียร)

แบ่งนักเรียนเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน อธิบายการทำงานว่า ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิด กระดาษสีขึ้นเส้กาที่ครูเตรียมให้ ลงบนภาพให้เรียบร้อย สวยงาม โดยใช้เวลากลุ่มละ 40 นาที สังเกตพฤติกรรมการทำงาน โดยเน้นความขยันและตั้งใจทำงานให้เสร็จทันเวลา

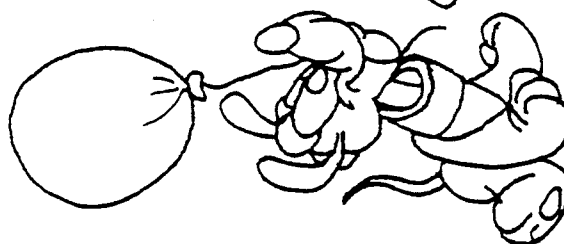
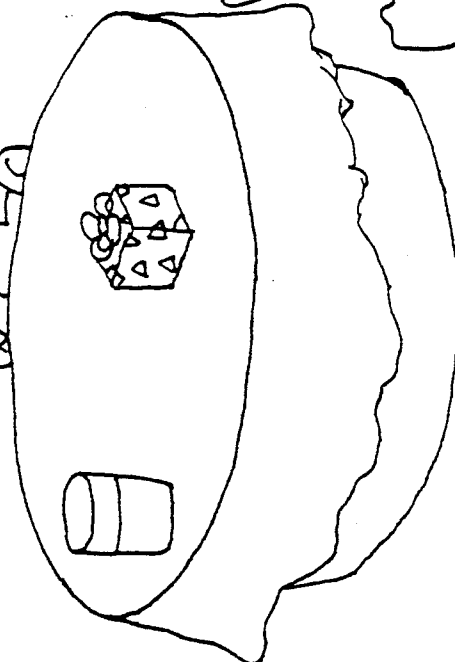
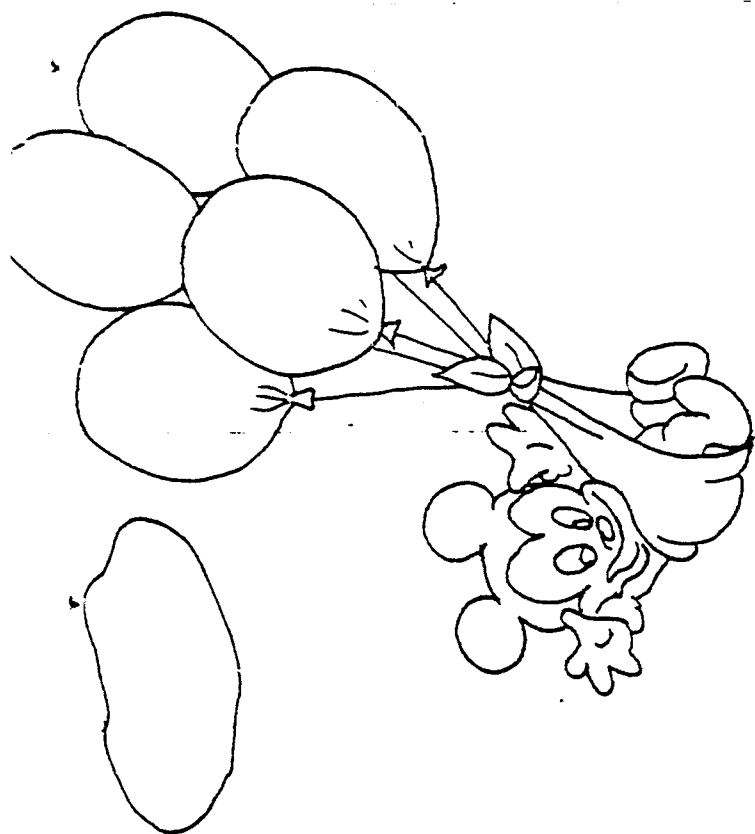
แบบสังเกตพฤติกรรม

(ความซื่อสัตย์)

ชื่อ..... ผู้สังเกต.....

วิธีใช้ ให้ใช้แบบบันทึกนี้กับกลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคล โดยเขียน
เครื่องหมาย / ในช่องจำนวนครั้งที่แสดงพฤติกรรมที่กำหนด

พฤติกรรมที่แสดงออก	ช่วงเวลา							
	0-10 นาที		11-20 นาที		21-30 นาที		31-40 นาที	
	ทำ	ไม่ทำ	ทำ	ไม่ทำ	ทำ	ไม่ทำ	ทำ	ไม่ทำ
1. มีความตั้งใจติดกระดาษ								
2. ชวนเพื่อนคุย เล่น								
3. ทำงานโดยไม่เล่นกับผู้อื่น								
4. เอางานอื่นขึ้นมาทำ								



กิจกรรมเพื่อสังเกตพฤติกรรม
(ความอดทน)

แบ่งนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน ครูอธิบายการเล่นว่า ให้นักเรียนทุกคนฝึกโยนห่วงยางให้ลงเสา (ระยะห่างจากจุดโยนถึงเสาประมาณ 3 เมตร) โดยเข้าแถวเป็นกลุ่ม ให้โยนคนละ 2 รอบ รอบละ 5 ครั้ง สังเกตพฤติกรรมในการฝึกโยนของนักเรียน โดยเน้นความอดทนในการฝึกโยน และรอคิวของนักเรียน

แบบสังเกตพฤติกรรม

(ความอดทน)

ชื่อ..... ผู้สังเกต.....

วิธีใช้ ให้ใช้แบบบันทึกนี้กับกลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคล โดยเขียน
เครื่องหมาย / ในช่องที่แสดงพฤติกรรมที่กำหนด

พฤติกรรมที่แสดงออก	รอบที่ 1		รอบที่ 2	
	ทำ	ไม่ทำ	ทำ	ไม่ทำ
ขณะฟังคำอธิบาย 1. นั่งนิ่งฟังครูอธิบายอย่างตั้งใจ 2. นั่งยุกยิกเตรียมตัวลุกขึ้น 3. รีบลุกขึ้นก่อนที่ครูจะบอกให้ลุกได้ 4. ลุกขึ้นและเข้าแถวอย่างเป็นระเบียบ ขณะที่เข้าแถว 5. เร่งเพื่อนคนที่อยู่ข้างหน้าให้รีบโยน 6. บอกให้เพื่อนใจเย็นๆ ถ้าเพื่อนโยนไม่ลง ขณะที่โยน 7. แสดงความไม่พอใจและรีบบโยนให้ ห่วยยางหมด เมื่อโยนห่วยไม่ลงเสา 8. ตั้งใจโยนยิ่งขึ้น ถ้าโยนห่วยไม่ลงเสา				

กิจกรรมเพื่อสังเกตพฤติกรรม

(ความมีปียววาจา)

ครูเล่านิทานเรื่อง "เสือน้อยจอมเก" ให้นักเรียนฟัง (ใช้เวลาประมาณ 20 นาที) แล้ว แบ่งนักเรียนเป็น 8 กลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันอภิปรายเพื่อตอบคำถามจากนิทานที่ฟัง (ให้เวลาในการอภิปรายประมาณ 10 นาที) แล้วให้ตัวแทนกลุ่มออกมาเสนอคำตอบของกลุ่ม (ให้เวলাกลุ่มละ 3-5 นาที) โดยครูถามคำถามดังนี้

1. นักเรียนชอบเจ้าเสือน้อยหรือไม่ เพราะอะไร

2. นักเรียนคิดว่าใครเป็นต้นเหตุให้เจ้าเสือน้อยเปลี่ยนไป เพราะอะไร
นักเรียนเรียนจึงคิดว่าเป็นคนนั้น

แบบสังเกตพฤติกรรม

(ความมีปียววาจา)

ชื่อ..... ผู้สังเกต.....

วิธีใช้ ให้ใช้แบบบันทึกนี้กับกลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคล โดยเขียน
เครื่องหมาย / ในช่องจำนวนครั้งที่แสดงพฤติกรรมที่กำหนด

พฤติกรรมที่แสดงออก	จำนวนครั้ง
1. พูดแสดงความคิดเห็นที่กำหนด	
2. คอยกับเพื่อนในเรื่องอื่นๆ	
3. แย่งเพื่อนพูดขณะอภิปราย	
4. พูดแทรกเพื่อน	
5. ยกมือ หรือรอจนเพื่อนเสนอความคิดเห็น จบแล้ว จึงเสนอความคิดเห็นของตนเอง	
6. ไม่ยอมแสดงความคิดเห็น นั่งเงียบๆ	

เสือน้อยจอมเก

กาลครั้งหนึ่ง เมื่อสมัยที่ป่ายังเขียวขจี และอุดมไปด้วยสัตว์นานาชนิด ยังมีลูกเสือเกเรตัวหนึ่ง ชอบเที่ยวเกะกะระรานสัตว์อื่นๆที่อ่อนแอกว่าอยู่เสมอ แม้แต่สัตว์เล็กอย่างกระรอก กระแต เจ้าเสือน้อยก็ไม่เคยปราณี

ตื่นเช้าขึ้นมาเห็นใครยืนขวางหน้าอยู่ เจ้าเสือน้อยก็จะร้องทำขึ้นทีเดียว และถ้าสัตว์ตัวใดมาแต่ยืนต้นตระหนก จ้องหน้าเจ้าเสือน้อยนิ่งอยู่ ด้วยไม่เคยรู้จักมาก่อน เจ้าเสือน้อยก็จะพาลเข้าใจว่า สัตว์ตัวนั้นดำ ว่าไปถึงพ่อแม่ของมัน ต้องแก้แค้นเสียให้สาสม

บรรดาควาง เก้งจูป่า จึงเอือมระอากับเจ้าเสือน้อยตัวนี้เต็มที แต่ในเมื่อเขี้ยวเล็บสู้ไม่ได้ ก็จำต้องหลบหลีกไปเสียให้ไกล เจ้าเสือน้อยนั้น แทนที่จะปรับปรุงตัวเอง มันกลับยิ่งได้ใจ คึกคะนอง พาลเกเร ตบกัดสัตว์ตัวโน้น ตัวนี้มากยิ่งขึ้นกว่าเก่า

วันหนึ่ง มีเสือน้อยตัวหนึ่งเดินใจลอยผ่านมา เจ้าเสือน้อยเห็นเจ้าลาตัวนั้นเดินผ่านไปเฉยๆโดยไม่ทักทายมันด้วยความเคารพนบอบเช่นสัตว์อื่นๆ ก็เกิดโมโหโกรธา ตรงเข้าไปใช้อุ้งมืออันแข็งแรงตบเจ้าลาเคราะห์ร้ายตัวนั้นกระเด็นไป

แล้วเดินเรื่อยมาตามทางในป่าราวกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น จนถึงหนองน้ำอันเป็นชุมฉ่ำแห่งหนึ่ง มันก็หยุดพักเพื่อดื่มน้ำเย็นๆ ให้คลายความกระหาย แล้วก็เสื่มนินดินโป่งที่มีอยู่รอบหนองน้ำแห่งนี้อย่างสบายอารมณ์

ทันใดนั้น เจ้าเสือน้อยก็เหลือบไปเห็นควางคู่หนึ่ง กำลังดื่มน้ำอย่างกระหายเต็มที่อยู่ๆที่มุมหนึ่งของหนองน้ำอันกว้างใหญ่ มันจึงเกิดอารมณ์พาลขึ้นมาทันที ร้องตะโกนขึ้นว่า "เจ้าทั้งสองตัวนี้ ช่างไม่เกรงใจใครเสียบ้างเลย ถือดียังงี้จึงมาดื่มน้ำในหนองน้ำซึ่งเป็นของข้า พ่อข้านะ เคยสั่งไว้ว่า ถ้ามีใครมาเที่ยวทำแค้นกวนน้ำในหนองน้ำแห่งนี้ขุ่นโดยไม่เกรงใจ ต้องถือว่ามันอวดเก่ง ให้ข้าอบรมเสียให้

เปิด" เจ้าเสือน้อยว่าแล้วก็ทำท่ากระโจนเข้าใส่เจ้ากวางน้อยสองตัว แต่เจ้ากวางทั้งสองตัวรีบกล่าวคำขอโทษ แล้วกระโจนหนีไปอย่างรวดเร็วเสียก่อน จึงรอดพ้นไปได้

แต่ความพาลเกรวของเจ้าเสือน้อยก็ยังไม่จบสิ้นลง มันเดินเลาะริมลำธารต่อมาเรื่อยๆ จนมาพบไก่อูแม่ลูกฝูงหนึ่ง เสือน้อยจอมเกรวเผลอเข้าไปหาทันที แล้วเอ่ยถามว่า

"ไอ้โฮ แม่ไก่อูมีใจฮั่นกว้างขวาง เจ้าช่างมีลูกอ้วนท้วนน่ารักเสียจริงๆ นี่เจ้าคงจะหวงลูกจังเลยสินะ ถึงได้ต้อนหน้าต้อนหลังพวกมันอย่างนี้ ถ้าข้าจะขอไปเคี้ยวเล่นสักตัวสองตัว เจ้าคงไม่ว่าอะไรละมัง" เจ้าเสือน้อยจอมเกรวทอดหน้าตาเฉย ฝ่ายแม่ไก่อูอ้วนผู้น่าสงสารได้ยินเจ้าเสือน้อยว่าอย่างนั้นก็ตกใจ ต้อนลูกน้อยทั้งห้าของมันอย่างละล้าละส่ง พยายามใช้ปีกของมันรูลูกๆ ให้วิ่งหนีกรงเล็บของเจ้าเสือน้อยจอมเกรวไปข้างก้นาฬวัน

"หนีเร็ว หนีให้พ้น ไม่ต้องห่วงแม่" แม่ไก่อูตะโกนขึ้นสุดเสียงด้วยความตกใจสุดขีด เจ้าลูกเจี๊ยบตัวเล็กตัวน้อยวิ่งไปข้างหน้าอย่างไม่คิดชีวิต เท่าที่กำสั๊กขาเสี๊ยะของมันจะพาไปได้ แต่โชคร้าย แม่ไก่อูมัดแต่ห้วงลูก เลยถูกเจ้าเสือน้อยตะบปเอาจนขนหางของมันหลุดกระจุยกระจายเกลื่อนไป ยิ่งดีที่ลูกทุกตัวรอดมาได้ อย่างน่าอัศจรรย์

ครั้นไก่อูแม่ลูกฝูงนั้นหนีไปแล้ว เจ้าเสือน้อยจอมเกรวก็เดินอ้อมอย่างสบายอารมณ์ แลมายังภูมิจนนักที่ใครๆ ก็พากันเกรงกลัวมันไปหมด "ใครเล่าหนอจะเก่งกล้าเท่าข้า เสือน้อยผู้ไม่หวาดหวั่นผู้ใด" เจ้าเสือน้อยคิดอย่างล่ำพอง พลองส่งเสียงคำรามก้องป่า

พอฟื้นดงไม้มา มินก็พบสิ่งน้อยตัวหนึ่ง เจ้าสิ่งน้อยกำลังบอกลกด้วยหอม
กินอยู่ที่ริมคูน้ำอย่างสบายอารมณ์ ครั้นเหลือบไปเห็นหน้าเจ้าสิ่งน้อยจอมเกเร มินก็
กลับยิ้มให้อย่างสดใส พลังเอามือลูบท้องอันกลมเป่งของมันอย่างไม่เคียดร้อน
ราวกับไม่รู้จักว่าเจ้าสิ่งน้อยเป็นใคร เจ้าสิ่งน้อยเห็นดังนั้นก็ตะคอกเอาว่า "วันนี้
ข้าอารมณ์ไม่ค่อยดี ใครที่ว่าแน่ถ้าอยากจะลองกำลังกับข้าผู้เป็นเจ้าป่าสักที ก็
ก้าวเข้ามาได้เลย"

แทนที่เจ้าสิ่งน้อยจะมีการตระหนกตกใจ มันกลับเอามือเกาพุงพลงหัว
เราะก๊ากออกมา แล้วบอกว่า "ขอโทษจ๊ะพี่ อย่าเพิ่มมาจนใจฉันตอนนี้ได้ไหมละ ชิน
อะอะอย่างนี้ เตี้ยวกี่เสริจกันพอดี" ว่าแล้วเจ้าสิ่งผู้ชาญฉลาด ก็มองขึ้นไปบนรังผึ้ง
ใหญ่ที่อยู่บนคบไม้ไม่สูงนัก พลังทำปากคอสน่ราวกับกำลังหวาดกลัวเสียงนกหนา แล้ว
บอกว่า "ตอนนี้ท่านกำลังหลับอยู่ ดูสิเห็นไหม ถ้าใครมาทำเสียงหนวกหูเข้ามา
เป็นต้องเจ็บตัวแน่นอน ข้าไม่อยากให้เสือตัวเล็ก ๆ อย่างเจ้า ต้องมาเจ็บตัวเสีย
ตั้งแต่อายุยังน้อยนี่หรอก จึงบอกให้เอาบุญ รีบหนีไปเสียให้ไกลๆเถอะนะ"

เจ้าสิ่งน้อยจอมเกเรได้ยินเข้าก็โกรธจัดขึ้นมาทีเดียว ลุกขึ้นส่งเสียง
คำรามสน่ราวกับอยากจะทะลายป่าทั้งป่าให้ราบลงไปเดี๋ยวนั้น ฝ่ายเจ้าสิ่งพอเห็น
สิ่งน้อยโกรธมากมายขนาดนั้น ก็สั่นหน้าทำเตียว แถมยังโบกมือโบกไม้ทำท่าห้าม
เจ้าสิ่งน้อยราวกับว่าห่วงใยมันเสียเต็มประดา ไม่อยากให้เป็นอันตรายไป แต่
เจ้าสิ่งน้อยนั้น ไม่มีใครห้ามได้เสียแล้ว ยิ่งมันเห็นเจ้าสิ่งทำท่าหวาดกลัวผู้อื่น
มากกว่ามันขนาดนั้นก็ยิ่งโกรธมากขึ้นเป็นสองเท่า ขู้งันเล็บของมันขึ้น พลังคำราม
ก้องป่า โดดเข้าโหม่งรังผึ้งเต็มแรง ผึ้งทั้งหลายที่อยู่ในรังก็พากันแตกตื่นออกมารุม
ตอยเจ้าสิ่งน้อยตามหัวตามตัว ด้วยความแค้นที่ไปทำบ้านของมันพัง ถึงเจ้าสิ่งน้อย
จะมีขนหนา ขูขนาดไหน ผึ้งทั้งหลายก็แทรกตัวเข้าไปตอยเจ้าสิ่งจอมเกเรถึงเนื้อ
ไค้อย่างไม่ยากเย็นอะไร หน้าข้าผึ้งบางตัวยังเข้าไปเกาะแน่นอยู่ในขนหนาๆของ
เจ้าสิ่งน้อย แล้วก็ตอยๆไม่หยุดยั้ง

เจ้าเลือน้อยถูกเหล็กในฝังเข้าไปในตัว รู้สึกเจ็บปวดจนสุดจะทน ออกวิ่ง
 แฉ่นมาตามทางในป่าอย่างเสียขวัญ ฝ่ายขบวนผึ้งที่กำลังโกรธแค้นก็บินตามไม่หยุดยั้ง
 ไม่ว่าเลือน้อยจะปกป้องอย่างไรก็ไม่อาจหนีพ้นเหล็กในของพวกผึ้งไปได้

เลือน้อยจอมเกรียงไกรจึงได้แต่ส่งเสียงคำรามสั่นด้วยความเจ็บปวด ตามเนื้อ
 ตามตัวของมันเริ่มบวมพุคโปขึ้นมา เพราะพิษของผึ้งเป็นร้อยๆตัว แต่ไม่มีสัตว์ตัวใด
 ในป่าจะนึกสงสาร เห็นใจเจ้าเลือน้อยแม้แต่เพียงตัวเดียว ส่วนเจ้าสิงห์ตัวเก่งที่
 หลอกเจ้าเลือน้อยให้ประลองกำลังกับรังผึ้งทั้งรังก็หายไปเสียข้างไหนไม่รู้ ตั้งแต่
 วันนั้นเลือน้อยก็เหิด เลิกเกาะกระรอกผู้อื่นอีก