

คู่มือการใช้กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตตามแนวโยนิโสมนสิการสำหรับนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา

คู่มือผู้สอน

เรื่อง กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตตามแนวโยนิโสมนสิการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาใน
โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา

พัฒนาโดย

นายบรรพต แสนสุวรรณ

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1

2561

คำนำ

คู่มือผู้สอนเรื่องกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตตามแนวโยนิโสมนสิการสำหรับนักเรียน
ขยายโอกาสทางการศึกษา ฉบับนี้ มีจุดมุ่งหมายให้ผู้สอนสามารถนำกิจกรรมไปใช้ได้อย่างมี
ประสิทธิภาพ โดยต้องศึกษาทำความเข้าใจรายละเอียดในคู่มือ ซึ่งประกอบด้วยคำชี้แจง วิธีการ
จัดกิจกรรม ประกอบไปด้วยชื่อกิจกรรม เวลาที่ใช้ วัตถุประสงค์ กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการ
เรียนรู้และแหล่งการเรียนรู้ การวัดผลและประเมินผล เพื่อให้การจัดกิจกรรมบรรลุตาม
จุดมุ่งหมาย

บรรพต แสนสุวรรณ

สารบัญ

	หน้า
คู่มือผู้สอน	1
คำชี้แจงวิธีการจัดกิจกรรม.....	2
กิจกรรมที่ 1.....	4
กิจกรรมที่ 2.....	7
กิจกรรมที่ 3.....	9
กิจกรรมที่ 4.....	13
กิจกรรมที่ 5.....	17
กิจกรรมที่ 6.....	20
กิจกรรมที่ 7.....	22
กิจกรรมที่ 8.....	24
กิจกรรมที่ 9.....	26
กิจกรรมที่ 10.....	28
กิจกรรมที่ 11.....	30
กิจกรรมที่ 12.....	31
กิจกรรมที่ 13.....	32
กิจกรรมที่ 14.....	33
กิจกรรมที่ 15.....	34
กิจกรรมที่ 16.....	35
กิจกรรมที่ 17.....	37
กิจกรรมที่ 18.....	39
กิจกรรมที่ 19.....	41
กิจกรรมที่ 20.....	43

เรื่อง กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตตามแนวโยนิโสมนสิการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาใน โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา

ตอนที่ 1 คำชี้แจงวิธีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

1. คำชี้แจงวิธีการจัดการเรียนการสอน

1. ชั้นเตรียมการสำหรับผู้สอน

1.1 ศึกษาเอกสารหลักสูตร คู่มือการใช้กิจกรรมสำหรับผู้สอน และคู่มือสำหรับผู้เรียนให้ชัดเจน

ผู้เรียนให้ชัดเจน

1.2 จัดเตรียมเอกสารประกอบการสอน สื่อการสอน และเครื่องมือวัดและ

ประเมินผล

1.3 จัดเตรียมห้องเรียนและสถานที่เรียนให้เหมาะสมกับกิจกรรมที่จัดให้นักเรียน

2. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

2.1 ผู้สอนประชุมชี้แจงความเป็นมาของกิจกรรม วัตถุประสงค์ วิธีการจัดกิจกรรม การประเมินผล และประโยชน์ที่ผู้เรียนจะได้รับ

2.2 ให้ผู้เรียนประเมินตนเองตามแบบประเมินทักษะชีวิต ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

2.3 ดำเนินการจัดกิจกรรมตามชุดกิจกรรม ใช้เวลา 40 ชั่วโมง มีขั้นตอน ดังนี้

1) ชี้นำ เป็นการสร้างความคุ้นเคยความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูกับนักเรียน

2) ขั้นสอน เป็นการเสนอเหตุการณ์ สถานการณ์ที่เป็นปัญหา ฝึกรวบรวมข้อมูล

จัดกิจกรรมที่เร้าให้เกิดความคิดตามแนวโยนิโสมนสิการ โดยใช้วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบอริยสัจหรือคิดแบบแก้ปัญหา วิธีคิดแบบบรรทัดธรรมสัมพันธ์ และวิธีคิดแบบเห็นคุณโทษ และทางออก พิจารณาทางเลือก ตัดสินใจให้เหตุผลในการเลือก

3) ขั้นสรุป ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปบทเรียน เชื่อมโยงในชีวิตประจำวัน

3. ขั้นตอนการประเมินผล

การสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียน โดยใช้แบบบันทึกพฤติกรรม

การสัมภาษณ์จากครู ญาติ โดยใช้แนวทางสัมภาษณ์เชิงลึก

นักเรียนต้องเข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80 ของเวลาที่กำหนดไว้

ตอนที่ 2 แผนจัดกิจกรรม จำนวน 20 แผนกิจกรรม ดังนี้

แผนจัดกิจกรรมที่ 1 เรื่อง แนวคิดและความสำคัญของแนวโยนิโสมนสิการกับทักษะชีวิต (เวลา 2 ชั่วโมง)

แผนจัดกิจกรรมที่ 2 เรื่อง การส่งเสริมการคิดแบบโยนิโสมนสิการโดยใช้สุนทรียสนทนา (เวลา 2 ชั่วโมง)

แผนจัดกิจกรรมที่ 3 เรื่อง การน้อมสัจใจอย่างใคร่ครวญด้วยการคิดโดยแยกกาย (โยนิโสมนสิการ) ด้วยวิธีการคิดแบบสืบหาเหตุปัจจัยและแบบคุณโทษและทางออก (เวลา 2 ชั่วโมง)

แผนจัดกิจกรรมที่ 4 เรื่อง การน้อมสัจใจอย่างใคร่ครวญด้วยการคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียมและหาทางออก แบบปลูกเร้าคุณธรรม (เวลา 2 ชั่วโมง)

แผนจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่องการฝึกคิดแบบเป็นปัจจุบัน แบบโยนิโสมนสิการ (เวลา 2 ชั่วโมง)

แผนจัดกิจกรรมที่ 6 การฝึกควบคุมอารมณ์ (ผลเสียของการตกเป็นทาสอารมณ์) (เวลา 2 ชั่วโมง)

แผนจัดกิจกรรมที่ 7 การฝึกควบคุมอารมณ์ (อดทนต่อคำวิจารณ์นิทา) (เวลา 2 ชั่วโมง)

แผนจัดกิจกรรมที่ 8 การฝึกควบคุมอารมณ์ (ฟังคำบ่นให้ฟังถึงใจคนบ่น) (เวลา 2 ชั่วโมง)

แผนจัดกิจกรรมที่ 9 การฝึกควบคุมอารมณ์ (สิ่งจำเป็นกับสิ่งฟุ่มเฟือย) (เวลา 2 ชั่วโมง)

แผนจัดกิจกรรมที่ 10 ง การฝึกควบคุมอารมณ์ (ความเครียดส่งผลเสียแต่มีวิธีแก้ไข) (เวลา 2 ชั่วโมง)

แผนจัดกิจกรรมที่ 11 การฝึกคิดวิเคราะห์ (เครื่องตีมีผลต่อร่างกาย) (เวลา 2 ชั่วโมง)

แผนจัดกิจกรรมที่ 12 การฝึกคิดวิเคราะห์ (คิดก่อนเชื่อ ชัวร์ก่อนแชร์) (เวลา 2 ชั่วโมง)

แผนจัดกิจกรรมที่ 13 การฝึกคิดวิเคราะห์ (รู้จักชุมชนของเราให้ลึกซึ้ง) (เวลา 2 ชั่วโมง)

แผนจัดกิจกรรมที่ 14 การฝึกคิดวิเคราะห์ (เลือกข้อมูลให้ชัวร์ก่อนตัดสินใจ) (เวลา 2 ชั่วโมง)

แผนจัดกิจกรรมที่ 15 การฝึกคิดวิเคราะห์ (การเลือกแนวทางที่ถูกที่สุด) (เวลา 2 ชั่วโมง)

แผนจัดกิจกรรมที่ 16 ฝึกทักษะการแก้ปัญหา (ปัญหามาเรียนสาย ไม่ตั้งใจเรียนหมดไปไม่เหลือ) (เวลา 2 ชั่วโมง)

- ชีวิต)
- แผนจัดกิจกรรมที่ 17 ฝึกทักษะการแก้ปัญหา (เรื่องความรักคู่สาวไม่ใช่ทั้งหมดของ
ชีวิต)
- แผนจัดกิจกรรมที่ 18 ฝึกทักษะการแก้ปัญหา (ปัญหาเสพติดในสถานศึกษา)
- แผนจัดกิจกรรมที่ 19 ฝึกทักษะการแก้ปัญหา (ระดับมันสมองไม่ต้องใช้ความ
รุนแรง)
- แผนจัดกิจกรรมที่ 20 ฝึกทักษะการแก้ปัญหา (แก้ปัญหาแบบแนวพุทธ) (เวลา 2
ชั่วโมง)

แผนจัดกิจกรรมที่ 1

หน่วยที่ 1 เรื่อง ฝึกคิดตามแนวพุทธ

เวลา 10 ชั่วโมง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1.1.เรื่อง แนวคิดและความสำคัญของแนวโยนิโสมนสิการกับทักษะชีวิต

เวลา 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ทักษะชีวิต (Life Skills) เป็นทักษะหนึ่งที่มีความจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมที่ซับซ้อนในปัจจุบัน และเป็นทักษะที่จะช่วยสนับสนุนและลดประเด็นปัญหาสำคัญที่เข้ามาคุกคามชีวิตของแต่ละบุคคล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนมีความเข้าใจความหมายและแนวคิดของโยนิโสมนสิการ
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของทักษะชีวิต
3. เพื่อฝึกให้นักเรียนเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

ครูนำนักเรียนนั่งสมาธิ พร้อมกับเปิดเสียงบรรยาย

ครูชี้แจงวัตถุประสงค์และกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นสอน

1. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 4 คน ตามความสมัครใจให้แต่ละกลุ่มนั่งล้อมวงเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้สอนแจกใบงานที่ 1 ที่แบ่งกระดาษเป็น 2 ช่องให้นักเรียนทุกคน
3. ครูให้นักเรียนดูภาพ “ปริศนา” โดยใช้เวลา 5 นาที ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนสิ่งที่เห็นในภาพทั้งหมดในใบงานช่องแรก
4. ให้นักเรียนนำเสนอในกลุ่มย่อย และสรุปร่วมกันเป็นข้อสรุปของกลุ่ม
5. ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอข้อสรุปของกลุ่มในกลุ่มใหญ่
6. ครูและนักเรียนร่วมกันชี้ประเด็นความแตกต่างของแต่ละกลุ่มที่มองภาพเดียวกันแต่เห็นต่างกัน
7. ครูให้นักเรียนดูภาพเดิมอีกครั้ง โดยใช้เวลา 2 นาที ให้นักเรียนเขียนลงในช่องที่ 2 โดยให้เขียนสิ่งที่นักเรียนเห็นแตกต่างจากครั้งที่ 1 โดยใช้เวลาเขียน 5 นาที
8. ให้นักเรียนนำเสนอสิ่งที่เห็นในกลุ่มย่อยและสรุปร่วมกันเป็นข้อสรุปของกลุ่ม
9. ให้ตัวแทนกลุ่มย่อยนำเสนอข้อสรุปของกลุ่มในกลุ่มใหญ่ที่เป็นความเห็นแตกต่างระหว่างการดูภาพครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2
10. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากกิจกรรมในประเด็นเหตุใดที่ทำให้คนเรารู้และเห็นคุณค่าของเรื่องเดียวกันต่างกัน

11. ครูสรุปการเรียนรู้จากกิจกรรม โดยสรุป คือ เมื่อสัมผัสสิ่งเร้าเกิดการรู้ทางตา หลังจากนั้นจะมีความรู้สึกเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น ชอบ ไม่ชอบ หรือสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ คือ เกิดจิตสำนึกรับรู้และเราก็จะบันทึกข้อมูลลงไปในจิตใต้สำนึกโดยอัตโนมัติขณะเดียวกันก็จะเกิดการตีความโดยอาศัยประสบการณ์ในอดีตที่เก็บไว้ในจิตใต้สำนึกจึงเกิดความเข้าใจขึ้น ความเข้าใจของแต่ละคนจึงแตกต่างกัน การดูภาพครั้งที่ 2 นักเรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติมขึ้นจากการนำเสนอของแต่ละกลุ่มและการชี้ประเด็นของผู้สอน รวมทั้งการดูภาพซ้ำ (ประสบการณ์เดิม) ดังนั้นการดูภาพครั้งที่ 2 จึงมีความเฉพาะเจาะจงและละเอียดขึ้น

12. ครูยกสถานการณ์ตัวอย่างที่เยาวชนกระทำผิดพลาด เช่นการหนีเรียน ประพฤติตัวเรื่องชั่วสาว การใช้ความรุนแรง ให้นักเรียนหาสาเหตุของความผิดพลาดนั้น

13. ครูสรุปสาเหตุที่นักเรียนประพฤติผิดพลาดไปเพราะขาดทักษะชีวิตพร้อมทั้งนำเสนอทักษะชีวิตที่จำเป็นต้องมีในตัวนักเรียนเพื่อการดำเนินชีวิตที่มีความสุข

ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป ความหมาย แนวคิดโยนิโสมนสิการและความสำคัญของทักษะชีวิต

2. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปการนำแนวคิดโยนิโสมนสิการและทักษะชีวิตไปใช้ในชีวิตประจำวัน

สื่อการเรียนรู้และแหล่งการเรียนรู้

1. ภาพ “ปริศนา”
2. ใบงานที่ 1
3. แผ่นบันทึกเสียงการบรรยายการทำสมาธิ

การวัดผลและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมของผู้เรียนระหว่างเรียน
2. ประเมินจากการสรุปประสบการณ์การเรียนรู้กลุ่ม
3. ประเมินจากแบบประเมินเมื่อสิ้นสุดการเรียนในหลักสูตร

ภาพปริศนา



แผนจัดกิจกรรมที่ 2

หน่วยที่ 1 เรื่อง ฝึกคิดตามแนวพุทธ

เวลา 10 ชั่วโมง

แผนการจัดกิจกรรมที่..2 .เรื่อง การส่งเสริมการคิดแบบโยนิโสมนสิการโดยใช้สุนทรียสนทนา

เวลา 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

กระบวนการสุนทรียสนทนา ประกอบด้วยหลัก 4 ประการ คือ (1) การฟังอย่างลึกซึ้ง ซึ่งมีสมาธิจะทำให้ผู้ฟังสามารถเปิดรับข้อมูลทั้งอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นเข้ามาได้ทั้งหมด (2) การเคารพ เป็นการฟังทั้งหมดอย่างไม่ได้มุ่งเน้นเฉพาะที่ชอบหรือไม่ชอบ และเป็นการแสดงถึงความศรัทธา เชื่อมั่นในคุณภาพความดีของผู้อื่น (3) การห้อยแขวน การตัดสินใจเรื่องราวที่ได้ฟัง และห้อยแขวนการตัดสินใจคนขณะสนทนา จะกระตุ้นความคิดใคร่ครวญและเปิดโอกาสให้มีช่องว่าง พื้นที่ว่างแห่งการก่อให้เกิดความคิดใหม่ มุมมองใหม่ (4) เสียงของเรา เป็นการพูดออกมาจากความรู้สึกในขณะนั้น ๆ และมีสติรู้เท่าทันทุกคำพูดก่อนที่จะพูดออกมา

วัตถุประสงค์

1. มีความรู้ ความเข้าใจหลักการสุนทรียสนทนา
2. ใช้สุนทรียสนทนาโดยใช้หลักสี่ประการได้
3. ตระหนักถึงความสำคัญของการใช้สุนทรียสนทนาในชีวิตประจำวันได้
4. ตระหนักรู้คุณค่าของตนเองและผู้อื่น

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นเตรียม

1. ให้นักเรียนจัดกลุ่ม 8 กลุ่ม นั่งล้อมวงเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน โดยมีแก้วน้ำที่ใส่น้ำจืดเต็ม 2 ใบ ตั้งหน้าคนที่ 1 และคนที่ 4

2. เมื่อครูให้สัญญาณ นักเรียนที่มีแก้วน้ำตรงหน้าประคองแก้วน้ำส่งไปให้เพื่อนด้านขวามือ เพื่อนรับแล้วส่งต่อไปให้เพื่อนคนต่อไป โดยระมัดระวังไม่ให้น้ำหก ทำไปเรื่อย ๆ ประมาณ 5 นาที

ขั้นสอน

1. ให้นักเรียน 4 คน นั่งล้อมวงเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากันเพื่อแสดงถึงความเท่าเทียมกัน

2. ผู้สอนกำหนดกติกากลุ่ม โดยใช้หลักสุนทรียสนทนา ดังนี้

- 2.1 คนที่ 1 เป็นคนเล่าเรื่องความคาดหวังในอนาคต
- 2.2 คนที่ 2 เป็นคนจับใจความที่เพื่อนพูดมาทั้งหมด
- 2.3 คนที่ 3 เติมเต็มในประเด็นที่คนที่ 2 บอกไม่ครบ
- 2.4 คนที่ 4 เป็นคนสังเกตอารมณ์ของเพื่อนขณะที่พูด

3. ครูให้สัญญาณ คนที่ 1 พุดจนจบ แล้วให้คนที่ 2 เล่าสรุปเรื่องที่เพื่อนพูด คนที่ 3 เต็มเต็มในประเด็นที่ยังไม่สมบูรณ์ คนที่ 4 เล่าถึงอารมณ์ที่สังเกตเห็น

4. ให้นักเรียนเปลี่ยนกันทำกิจกรรมจนครบทุกหน้าที่

ขั้นสรุป

1. ให้นักเรียนร่วมกันถอดประสบการณ์ที่ได้ทำกิจกรรมในประเด็น ดังนี้

1.1 ความรู้สึกหลังจากทำกิจกรรม

1.2 ข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

1.3 ประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรม

2. ครูนำนักเรียนสะท้อนผลการฝึกสุนทรียสนทนาและชี้แนะให้นักเรียนนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันเพื่อประโยชน์ในการรับฟังอย่างแท้จริง

สื่อการเรียนรู้และแหล่งการเรียนรู้

1. แก้วน้ำ

2. แบบบันทึกกิจกรรม

การวัดผลและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนระหว่างเรียน

2. ประเมินจากการสรุปกิจกรรมการเรียนรู้ของกลุ่ม

3. ประเมินจากแบบประเมินเมื่อสิ้นสุดการเรียนรู้ในกิจกรรม

แผนจัดกิจกรรมที่ 3

หน่วยที่ 1 เรื่อง ผีก็คิดตามแนวพุทธ เวลา 10 ชั่วโมง
 แผนการจัดกิจกรรมที่...3...เรื่อง การน้อมสว่ใจอย่างใคร่ครวญด้วยการคิดโดยแยกกาย(โยนิโส
 มนสิการ) ด้วยวิธีการคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยและแบบคุณโทษและทางออก เวลา 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

โยนิโสมนสิการหรือการคิดในใจโดยแยกกาย หมายถึง การใช้ความคิดที่ถูกต้องวิธี คิดมี
 ระเบียบ คิดมีเหตุผล และคิดเร้ากุศล ซึ่งมีวิธีคิด 10

วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ การพิจารณาปัญหา ค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่
 ส่งผลสืบทอดกันมา

วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก คือ การพิจารณาทั้งส่วนดีและส่วนเสียของการกระทำ
 หรืออารมณ์ที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งวิธีแก้ไขและปรับปรุงตนเอง

วัตถุประสงค์

1. มีความรู้ ความเข้าใจ ความหมายและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ
2. ประยุกต์ใช้วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยและแบบคุณโทษทางออกได้
3. ตระหนักถึงความสำคัญของการคิดแบบโยนิโสมนสิการ
4. ตระหนักรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นเตรียม

1. ครุณำนักเรียนนั่งสมาธิ พร้อมเปิดเสียงบรรยายธรรม 5 นาที
2. ให้นักเรียนเล่าเรื่องที่แต่ละคนได้นำกิจกรรมสุนทรียสนทนาไปใช้ในชีวิตประจำวันที
 รู้สึกประทับใจคนละ 1 เรื่อง ให้กลุ่มฟัง และ สะท้อนผลการเรียนรู้ ครูและเพื่อนนักเรียนร่วมกันชื่น
 ชมสิ่งที่แต่ละคนได้นำเสนอ

ขั้นสอน

1. ให้นักเรียน 4 คน นั่งล้อมวงเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากันเพื่อแสดงถึงความเท่า
 เทียมกัน
2. วางสลากบัตรอารมณ์ โกรธ กังวล เกลียด กลัว เหงา เศร้า เปื่อ และดีใจ อย่างละ 1
 บัตร ไว้กลางวง
3. ให้นักเรียนเลือกจับสลากใดสลากหนึ่ง แล้วเล่าเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เช่นนั้น
 ให้เพื่อนฟัง ทั้งประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเองหรือประสบการณ์ที่พบเห็น เมื่อเล่าประสบการณ์
 เสร็จแล้วให้วางสลากไว้กลางวงเพื่อให้เพื่อนจับขึ้นมาแล้วเล่าประสบการณ์ของเพื่อนด้วย โดยให้
 ทุกคนได้เล่าประสบการณ์ทุกข้อความในฉลากและทุกคน และให้ผู้ฟังใช้หลักสุนทรียสนทนาใน
 การรับฟัง
4. ให้นักเรียนวิเคราะห์ถึง ผลดี หรือ ประโยชน์ โทษ ของอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับนักเรียน
 และผู้อื่นในใบงานที่ 1 ในช่องที่กำหนด

5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป ในเรื่องอารมณ์ทางลบจะทำให้เป็นผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต เป็นอันตรายต่อสังคมและอนาคตของโลกทั้งหมด การตระหนักได้เช่นนี้ช่วยให้เรามุ่งมั่นมากขึ้นที่จะเผชิญและเอาชนะอารมณ์ทางลบเหล่านั้น การเข้าใจถึงประโยชน์ของอารมณ์ทางบวกเราจะเริ่มมุ่งมั่นที่จะถนอมรักษา พัฒนาและเพิ่มพูนอารมณ์ทางบวกไว้ แล้วให้กล่าวพร้อมกัน “เราจะมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงอารมณ์ทางลบและเพิ่มพูนอารมณ์ทางบวกเพื่อความสุขและอนาคตที่ดีของเราเอง”

6. ให้นักเรียนเจริญสมาธิภาวนาเรื่องความโกรธ โดยใช้ชมโนภาพ

ให้นักเรียนนึกถึงภาพบุคคลที่นักเรียนรู้จักดี อาจจะเป็นคนใกล้ชิดและเป็นคนที่รัก กำลังอารมณ์เสีย อาจอยู่ในความสัมพันธ์ที่มีการทะเลาะเบาะแว้งหรือในสถานการณ์ที่มีเรื่องกวนใจเขาคนนั้นโกรธมากจนควบคุมสติไม่อยู่ และได้ส่งคลื่นของเจตนาร้ายออกมาถึงขนาดเกือบทำร้ายตัวเองหรือทำลายข้าวของ

จากนั้นให้ใคร่ครวญผลที่เกิดขึ้นในทันทีที่เขาโกรธ จะเห็นว่ารูปร่างหน้าตาเขาเปลี่ยนแปลงไป คน ๆ นั้น ซึ่งนักเรียนใกล้ชิดสนิทสนมด้วย คนที่นักเรียนรัก ชอบ คนที่แค้ได้เห็นหน้าก็ทำให้สุขใจ มาบัดนี้ เขาได้เปลี่ยนแปลงเป็นคนน่าเกลียด ใช้จินตนาการและสร้างมโนภาพซึกสองสามนาที

หลักจากนั้นให้ผู้เรียนวิเคราะห์สถานการณ์และเชื่อมโยงเข้ากับประสบการณ์ของตนเองว่าเราเองก็เคยตกอยู่ในสภาพนี้หลายครั้งหลายหน แล้วตั้งจิตอธิษฐานว่า “ฉันไม่ปล่อยให้ตัวเองตกอยู่ใต้ความโกรธเกลียดรุนแรง ขึ้นทำอย่างนั้นฉันก็จะอยู่ในสภาพเดียวกับเขา ฉันจะต้องรับทุกขุทรมานตามมาทั้งหมดนี้ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียความสงบสุขทางใจ ควบคุมตัวเองไม่ได้และรูปร่างหน้าตากลับหลายเป็นอัปมงคล” เมื่อนักเรียนได้กำหนดความตั้งใจเช่นนั้นแล้วในช่วงสองสามนาทีสุดท้ายของการฝึก ให้จดจ่อกับข้อตกลงใจนั้น ปล่อยให้จิตอยู่กับข้อตกลงใจอันแน่วแน่ที่จะไม่ปล่อยตนอยู่ใต้อิทธิพลของความโกรธและเกลียด

ให้นักเรียนนึกถึงใครสักคนที่นักเรียนไม่ชอบหน้า คนที่ทำให้นักเรียนขุ่นเคืองและสร้างปัญหาแก่ผู้เรียนสารพัดหรือกวนประสาท จากนั้นให้นักเรียนถึงเหตุการณ์ ที่คน ๆ นั้นสร้างความรำคาญหรือทำอะไรบางอย่างให้นักเรียนโกรธเคืองหรืออารมณ์เสียในจินตนาการของนักเรียน เมื่อนักเรียนเห็นภาพสิ่งนี้ปล่อยตัวให้แสดงปฏิกิริยาออกมาตามธรรมชาติและคิดว่าตัวเองรู้สึกอย่างไร ดูว่ามันทำให้หัวใจเต้นเร็วหรือไม่และอื่น ๆ ตรวจสอบว่าตัวเรารู้สึกสบายหรือไม่สบาย มีความสงบสุขขึ้นมาทันทีหรือไม่ หรือว่ารู้สึกอึดอัดไม่สบายใจ ตัดสินด้วยตัวเอง สำรวดดูโดยใช้เวลาซึกสองสามนาที เพื่อตัดสินและทดสอบด้วยตนเอง เน้นการบทรบความรูสึกในขณะนั้นว่าเกิดอะไรขึ้นกับตนเองจากความขุ่นเคือง แล้วจึงกล่าวกับตัวเอง “ต่อไปนี้จะไม่ทำอย่างนั้นอีก” สังสมความตั้งใจดังกล่าวไว้ในช่องสองสามนาทีสุดท้ายของการฝึกปฏิบัติ กำหนดจิตให้อยู่ที่ข้อตกลงใจนั้นอย่างแน่วแน่

7. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปในแนวทาง “เราสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ด้วยการฝึกฝน คือ การฝึกจิตเพื่อบ่มเพาะความสุข โดยการใช้หลักเหตุผลเพื่อลดทอนความโกรธ เกลียด

บ่มเพาะความอดทนอดกลั้นขึ้นเป็นแรงต้านทาน เป็นการเปลี่ยนแปลงจากภายในโดยการเลือกสรรและเฟ่งความสำคัญอยู่กับจิตทางบวกและต่อสู้กับภาวะจิตทางลบ”

8. ให้นักเรียนแต่ละคนเลือกบัตรคำ 1 บัตร จาก 3 บัตร คือ การชื่นชม การให้อภัย และการขอบคุณ โดยก่อนที่จะเลือกและกระทำตามบัตรคำ ผู้สอนขอให้ทุกคนเคารพและร่วมเป็นสักขีพยานในสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น ขอให้เราให้โอกาสผู้อื่นในการทำกิจกรรมนี้ด้วยความใส่ใจ ไม่ตัดสินและให้โอกาสตัวเอง โดยเชื่อมั่นว่าเราไม่ได้เป็นเพียงผู้เลือกเท่านั้น แต่บัตรคำเหล่านั้นก็เลือกเราด้วยเหมือนกัน จึงขอให้เราอธิษฐานจิตให้บัตรคำที่จำเป็นสำหรับเราเดินทางมาถึงเราในช่วงที่เหมาะสม ช่วยให้เราได้เติบโตและเต็มเปี่ยมด้วยพลัง

เมื่อแต่ละคนเลือกบัตรคำและอ่านแล้ว ให้นักเรียนทำตามคำขอในบัตรดังนี้

ใบที่ 1 การชื่นชม โดยให้เลือกชื่นชมคนใดคนหนึ่งในกลุ่มหรือทั้งหมดหลังจากนั้นให้ชื่นชมตัวเอง

ใบที่ 2 การให้อภัย ให้นักเรียนเลือกคนใกล้ชิดที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่ม 1 คนเพื่อกล่าวคำขอโทษหรือขอให้เขาให้อภัยและเลือก 1 คนในกลุ่มหรือทั้งหมด เพื่อกล่าวคำขอโทษหรือขอให้เขาให้อภัย

ใบที่ 3 การขอบคุณ ให้นักเรียนเลือกคนใกล้ชิดที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่ม 1 คนเพื่อกล่าวแสดงความขอบคุณและอีก 1 คนในกลุ่มหรือทั้งหมดเพื่อกล่าวแสดงความขอบคุณ

ให้นักเรียนสะท้อนความรู้สึกในกิจกรรมที่ได้ทำตามบัตรคำ

ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความสำคัญของวิถีคิดแบบโยนิโสมนสิการ(วิถีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย สามารถนำมาใช้ในการพิจารณาสาเหตุของการเกิดอารมณ์ต่าง ๆ ทำให้เราได้คิดใคร่ครวญ วิถีคิดแบบคุณโทษทางออก สามารถทำให้เราสามารถนำมาใช้ พิจารณาข้อดีข้อเสียของอารมณ์ เพื่อหาแนวทางควบคุมอารมณ์หรือใช้ประโยชน์จากอารมณ์ โดยการกล่าวชื่นชมผู้อื่นหรือตนเอง การให้อภัยเพื่อการสร้างความสงบสุขในใจ ซึ่งสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ ได้โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น

2. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงข้อคิดเห็น ดังนี้

ความรู้สึกลังจากทำกิจกรรม

ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรม

สื่อการเรียนรู้และแหล่งการเรียนรู้

1. บัตรอารมณ์โกรธ กังวล เกลียด กลัว เงา เศร้า เบื่อ ดีใจ
2. บัตรคำ การชื่นชม การให้อภัย และการขอบคุณ
3. ใบงานที่ 1

การวัดผลและประเมินผล

1. ประเมินจากพฤติกรรมผู้เรียนระหว่างเรียน
2. ประเมินจากการสรุประดับการรับรู้ของกลุ่ม
3. ประเมินจากแบบประเมินเมื่อสิ้นสุดการเรียนในหลักสูตร

แผนจัดกิจกรรมที่ 4

หน่วยที่ 1 เรื่อง การฝึกคิดตามแนวพุทธ เวลา 10 ชั่วโมง
แผนการจัดกิจกรรมที่. 4 เรื่อง การฝึกคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม และแบบปลูกเร้าคุณธรรม
เวลา 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การคิดในใจแยกกาย โดยวิธีคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม เป็นการคิดพิจารณาเลือกสิ่งต่าง ๆ ตามประโยชน์ที่มีอย่างแท้จริงของสิ่งนั้น ๆ

วิธีคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม เป็นการคิดที่กระตุ้นจิตใจตนเองในทางที่ดีเป็นประโยชน์

วัตถุประสงค์

เมื่อสิ้นสุดการเรียนรู้กิจกรรมนี้นักเรียนมีทักษะ ดังนี้

ประยุกต์ใช้การคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม และแบบปลูกเร้าคุณธรรมสำหรับการดำเนินในชีวิตประจำวันได้

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นเตรียม

ครูนำนักเรียนทำโยคะ ท่ามนัสการสุริยะ 3 รอบ เน้นการตั้งสติกับท่าทางที่กระทำ
ให้นักเรียนแต่ละคนเล่าตัวอย่างจากประสบการณ์จากการใช้วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุ
ปัจจัย แบบคุณโทษ และทางออกที่ได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ครูแสดงความชื่นชมนักเรียน
ทบทวนกติกากลุ่มในการรับฟังคำพูดของสมาชิก

ขั้นสอน

1. แบ่งกลุ่มให้นักเรียนนั่งล้อมวง กลุ่มละ 4 คน ตามความสมัครใจ
2. ครูนำภาพ “จักรยานยนต์” ให้นักเรียนดู และให้ทำใบงานที่ 1 แล้วสรุปเป็นกลุ่มย่อยเพื่อนำเสนอในกลุ่มใหญ่
3. ให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มย่อย นำความคิดของสมาชิกในกลุ่ม นำเสนอในกลุ่มใหญ่ โดยผู้ฟัง ฟังด้วยความเคารพ

4. ครูนำนักเรียนสรุปในหัวข้อ ดังนี้

วิธีคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม คือ การพิจารณาเกี่ยวกับการใช้สอยหรือบริโภค เป็นวิธีคิดเพื่อสกตหรือบรรเทาภิเลส ใช้มากในชีวิตประจำวัน เพราะเกี่ยวข้องกับการบริโภคใช้สอยวัสดุอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ

คุณค่าแท้ หมายถึง คุณค่าหรือประโยชน์ที่มนุษย์นำมาใช้แก้ปัญหาของตน เพื่อความดีงาม ความดำรงอยู่ด้วยดีของชีวิตหรือเพื่อประโยชน์สุขทั้งตนเองและผู้อื่น โดยอาศัยปัญญาเป็นเครื่องตีค่า

คุณค่าเทียม หมายถึง คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งทั้งหลายที่มนุษย์พอกพูนให้แก่สิ่งนั้นเพื่อปรนเปรอการเสพสรวายเวทนา หรือเพื่อเสริมขยายความมั่นคงยิ่งใหญ่ของตัวตนที่ยึดถือไว้ โดยอาศัยตัณหาเป็นเครื่องตีค่าภัยก่อตัวอย่าง เช่นนาฬิกาข้อมือ จริง ๆ ถ้าจะซื้อกันเรือนหนึ่งร้อย

กว่าบาทก็ดูเวลาได้ อันนี้คือคุณค่าแท้ของมัน แต่ว่าปัจจุบันนาฬิกาเรือนหนึ่งก็ราคาเป็นหลักล้านก็มี เครื่องประดับที่มันไม่ใช่คุณค่าของมันในการดูเวลา ไปติดที่คุณค่าเทียมของมัน

5. ครูให้นักเรียนดูภาพ “ชีวิตของพ่อแม่” และให้นักเรียนทำใบงานที่ 2

- เห็นอะไรในภาพนี้บ้าง
- รู้สึกอย่างไรต่อภาพนี้
- ได้ข้อคิดอะไรจากภาพและนำมาใช้ประโยชน์อย่างไร

6. ครูให้นักเรียนนำเสนอความคิดของตนเองกับกลุ่มและร่วมกันสรุป

ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปวิธีคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม และแบบปลุกเร้า

คุณธรรม

2. ให้นักเรียนแสดงความรู้สึกหลังจากทำกิจกรรม ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรม

3. ครูนำนักเรียนนั่งสมาธิ 5 นาที

สื่อการเรียนรู้และแหล่งการเรียนรู้

1. ภาพนาฬิกาข้อมือแบบธรรมดา และแบบฝังเพชร
2. ภาพ “ชีวิตพ่อแม่”
3. ใบงาน
4. แบบสรุปข้อคิดเห็นของกลุ่ม

การวัดผลและประเมินผล

1. ประเมินจากพฤติกรรมผู้เรียนระหว่างเรียน
2. ประเมินจากการสรุปประสบการณ์การเรียนรู้ของกลุ่ม
3. ประเมินจากแบบประเมินเมื่อสิ้นสุดการเรียนในหลักสูตร

ใบงานที่ 1

ชื่อกลุ่ม.....

สมาชิกในกลุ่ม

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

	
คุณค่าแท้	คุณค่าเทียม

ใบงานที่ 2



cc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAcQjRw&url=htt

จากการดูภาพ “ชีวิตพ่อแม่” ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น ดังนี้

1. นักเรียนเห็นอะไรในภาพนี้

.....

.....

2. นักเรียนรู้สึกอย่างไรต่อภาพนี้

.....

.....

.....

3. นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากภาพนี้ และจะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แผนจัดกิจกรรมที่ 5

หน่วยที่ 1 เรื่อง การฝึกคิดตามแนวพุทธ

เวลา 10 ชั่วโมง

แผนการจัดกิจกรรมที่..5 .เรื่อง การฝึกคิดแบบเป็นปัจจุบัน ตามแบบโยนิโสมนสิการ

เวลา 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

วิธีคิดแบบเป็นอยู่ปัจจุบัน คือ การกำหนดสติให้อยู่กับความจริงที่เป็นไปหรือความเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นหรือการมีสติตามทันสิ่งที่รับรู้เกี่ยวข้องหรือต้องทำ

วัตถุประสงค์

1. ประยุกต์ใช้วิธีคิดแบบเป็นอยู่ปัจจุบันในชีวิตประจำวันได้
2. ตระหนักรู้ถึงความสงบสุขในใจตนเอง

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นเตรียม

1. ครุณำนักเรียนทำโยคะท่ามนัสการสุริยะ 2 รอบ แล้วให้นั่งสมาธิ 5 นาที
2. ให้นักเรียนแต่ละคนเล่าประสบการณ์จากการใช้ประโยชน์จากการคิดแบบโยนิโสมนสิการที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ครูแสดงความชื่นชม

ขั้นสอน

1. ครูให้นักเรียนแต่ละคนอยู่ในที่สบาย ผ่อนคลายที่สุด
2. ให้นักเรียนหลับตา ปล่อยให้จิตตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จากปลายเท้าขึ้นมาจนถึงศีรษะ ตรวจสอบและดูแลด้วยใจกรุณาต่อร่างกายส่วนนั้น ๆ โดยผู้สอนเป็นผู้นำหลังจากนั้น ให้นักเรียนจดจ่อเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย หรือ จดจ่อกับการหายใจเข้าออก เป็นเวลาพอสมควร

3. ครูให้นักเรียนเข้าแถวเรียง 2 แล้ว ให้นักเรียนเดินจงกรม กำหนดสติอยู่ที่เท้า เป็นเวลาพอสมควร

4. ให้นักเรียนสะท้อนความรู้สึกจากการทำกิจกรรม
5. ครูให้นักเรียนเข้ากลุ่มตามความสมัครใจ กลุ่มละ 4 คน โดยนั่งล้อมวงกลม
6. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปเป็นมติของกลุ่ม นำเสนอในกลุ่มใหญ่

ขั้นสรุป

1. ครุณำนักเรียนร่วมกันสรุปโดยมีแนวทางสรุป ดังนี้
วิธีคิดแบบเป็นอยู่ปัจจุบัน ทำให้เรามีสติรับรู้ความเป็นไปหรือความเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้น เช่น การมีสติรับรู้ว่าเรานั่ง นอน การกำหนดใจจดจ่อที่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายหรือลมหายใจ จะทำให้หลุดจากอารมณ์ที่ฟุ้งซ่านและตระหนักรู้ถึงความคิดของตน มีพลังในความคิด สามารถแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้

2. ให้นักเรียนแสดงความรู้สึก ข้อคิดและประโยชน์ ที่ได้จากการทำกิจกรรม
3. ครุณำนักเรียนนั่งสมาธิ 5 นาที

สื่อการเรียนรู้และแหล่งการเรียนรู้

1. ภาพ อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นเพราะความเมา
2. ใบงาน

การวัดผลและประเมินผล

1. ประเมินพฤติกรรมของนักเรียนระหว่างเรียน
2. ประเมินจากใบงาน
3. ประเมินจากแบบประเมินเมื่อสิ้นสุดการเรียนรู้ในทุกกิจกรรม

ใบงาน



ความสูญเสียในภาพเกิดจากอะไร

.....
.....

นักเรียนคิดว่าสาเหตุของปัญหาคืออะไร

.....
.....

วิธีการแก้ปัญหา

.....
.....

แผนจัดกิจกรรมที่ 6

หน่วยที่ 2 เรื่อง หยุดความกังวล

เวลา 10 ชั่วโมง

แผนการจัดกิจกรรมที่.1.เรื่อง การฝึกควบคุมอารมณ์

เวลา 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และตอบสนองต่ออารมณ์ ความรู้สึกได้อย่างเหมาะสมทั้งของตนเองและผู้อื่น ประเมินได้ว่าอารมณ์มีผลต่อพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคล จะทำให้การดำเนินชีวิตได้ถูกต้อง และพัฒนาความสามารถด้านต่าง ๆ ได้

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนมีทักษะในการประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง
2. นักเรียนมีทักษะในการจัดการความขัดแย้งต่าง ๆ ได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม
3. นักเรียนมีทักษะการคลายเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์
4. นักเรียนรู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นเตรียม

1. จัดนักเรียนนั่งเป็นวงกลมกลุ่มละ 4 คน ตามความสมัครใจ
2. แจกแผ่นกระดาษ 2 แผ่น ซึ่งแผ่นแรกเป็นรูปวงรี ก. ส่วนแผ่นที่สองมีรูปวงรี ข. และตะเกียบมาวางไว้ข้างหน้า
3. แจกเมล็ดถั่วให้นักเรียนคนละ 10 เมล็ด ให้นักเรียนวางไว้ในวงรี ก.
4. ให้นักเรียนนั่งสงบนิ่งเป็นเวลา 30 วินาที
5. เมื่อครูให้สัญญาณ ให้นักเรียนทุกคนใช้ตะเกียบคีบเมล็ดถั่วจากวงรี ก.ในกระดาษแผ่นแรกไปวางไว้ในกระดาษแผ่นที่สองที่มีรูปวงรี ข. โดยไม่ให้เมล็ดถั่วออกนอกวงรีโดยใช้เวลา 30 วินาที
6. หลังจากปฏิบัติเสร็จสิ้น ครูสอบถามนักเรียน ดังนี้
 - นักเรียนคนไหนที่คีบเมล็ดถั่วเสร็จก่อนเวลาพอดีกับเวลา และไม่เสร็จตามเวลา
 - สุ่มถามถึงความรู้สึกในขณะที่คีบเมล็ดถั่ว
 - ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลจากการปฏิบัติกิจกรรมที่ทำได้สำเร็จเพราะการมีสมาธิในการทำงาน

ขั้นสอน

ครูนำครีปวีดีโอ ของการที่บุคคลแสดงอารมณ์ออกมาอย่างควบคุมไม่ได้ให้นักเรียนดู แล้วให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นโดยใช้หลักสุนทรียสนทนา

ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปตามแนวทางต่อไปนี้ ทุกคนย่อมพบกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่กระทบความรู้สึกของตนเอง เหตุการณ์บางอย่างทำให้รู้สึก โกรธ เศร้า เสียใจ เกลียด กลัว รัก

หรือประทับใจได้ เหตุการณ์เหล่านั้นอาจเกิดจากการกระทำของตนเองหรือผู้อื่น ดังนั้น นักเรียน
จึงต้องรู้จักจัดการและควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมเพื่อสร้างความสัมพันธ์
ที่ดีกับเพื่อน ๆ และบุคคลรอบ ๆ ตนเอง

ครูนำนักเรียนนั่งสมาธิ 5 นาที

สื่อการเรียนรู้และแหล่งการเรียนรู้

1. เมล็ดถั่วเขียว
2. ตะเกียบ
3. คริป “บุคคลแสดงอารมณ์ต่าง ๆ”

การวัดผลและประเมินผล

1. ประเมินจากพฤติกรรมระหว่างทำกิจกรรม
2. ประเมินจากการสรุปประสบการณ์การเรียนรู้ของกลุ่ม
3. ประเมินจากแบบประเมินเมื่อสิ้นสุดการเรียนรู้ทุกกิจกรรม

แผนจัดกิจกรรมที่ 7

หน่วยที่ 2 เรื่อง หยุดความกังวล	เวลา 10 ชั่วโมง
แผนการจัดกิจกรรมที่..7 .เรื่อง การฝึกควบคุมอารมณ์	เวลา 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกเมื่อถูกวิจารณ์ ถูกนินทา ได้อย่างเหมาะสมและใช้คำวิจารณ์ คำนินทามาปรับปรุงตนเอง จะทำให้การดำเนินชีวิตได้ถูกต้อง ดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนมีทักษะในการประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่ถูกวิจารณ์ นินทา
2. นักเรียนมีทักษะในการจัดการอารมณ์เมื่อถูกนินทา ถูกวิจารณ์
3. นักเรียนรู้จักใช้ประโยชน์จากคำวิจารณ์ คำนินทา

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นเตรียม

จัดนักเรียนเป็นวงกลมเดี่ยว

ให้นักเรียนนับเลขเรียงไปตามลำดับ 1 – 100 โดยวางเงื่อนไขเมื่อนับถึงตัวเลขที่มีเลข 3 และ 7 ให้ปรบมือแทนการนับ เมื่อผู้อื่นทำผิด โดยนับผิดหรือปรบมือผิด ต้องให้อภัยและเริ่มใหม่

ขั้นสอน

แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่มละ 4 คน จัดนักเรียนนั่งล้อมวงกลมหันหน้าเข้าหากัน วางบัตรคำ ที่มีคำเขียนว่า “ถูกวิจารณ์” “ถูกนินทา” ไว้กลางแต่ละวง

ให้นักเรียนที่มีความต้องการจะเล่าประสบการณ์ที่ตนเองถูกวิจารณ์ หรือ ถูกนินทา หยิบบัตรคำที่เขียนว่า “ถูกนินทา” หรือ “ถูกวิจารณ์” ขึ้นมาแล้วเล่าประสบการณ์ให้เพื่อนในวงฟัง เมื่อเล่าเสร็จให้วางบัตรคำไว้เหมือนเดิม ผลัดเปลี่ยนกันเล่าประสบการณ์ไปเรื่อย ๆ จนไม่มีใครหยิบ โดยเน้นสุนทรียสนทนา

ขั้นสรุป

ครูนำพุทธดำรัส เกี่ยวกับการถูกนินทา การถูกวิจารณ์ ให้นักเรียนฟัง

ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปถึงแนวปฏิบัติสถานการณ์ที่ถูกวิจารณ์ ถูกนินทา ที่ต้องใช้ในสถานการณ์จริง

ครูนำนักเรียนนั่งสมาธิ 5 นาที

สื่อการเรียนรู้และแหล่งการเรียนรู้

บัตรคำ “ถูกวิจารณ์” “ถูกนินทา” “เครียด”

การวัดผลและประเมินผล

1. ประเมินจากพฤติกรรมระหว่างทำกิจกรรม
2. ประเมินจากการสรุปประสบการณ์การเรียนรู้ของกลุ่ม
3. ประเมินจากแบบประเมินเมื่อสิ้นสุดการเรียนรู้ทุกกิจกรรม

แผนจัดกิจกรรมที่ 8

หน่วยที่ 2 เรื่อง หยุดความกังวล	เวลา 10	ชั่วโมง
แผนการจัดกิจกรรมที่.8.เรื่อง การฝึกควบคุมอารมณ์	เวลา 2	ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกและตอบสนองต่ออารมณ์ที่เกิดจากการฟังผู้ปกครองบ่น ว่ากล่าว และการเก็บสิ่งที่ประโยชน์จากการแนะนำของผู้ปกครองจะทำให้การดำเนินชีวิตได้ถูกต้องและมีความสุข

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนมีทักษะในการประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์จากการฟังคำแนะนำจากผู้ปกครอง
2. นักเรียนมีทักษะในการจัดการความขัดแย้งด้านอารมณ์ได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม
3. นักเรียนมีทักษะการคลายเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์
4. นักเรียนรู้จักวิธีเก็บสิ่งที่มีความประโยชน์จากการแนะนำของผู้ปกครองและสร้างความสุขกับตนเองได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นเตรียม

ครูนำนักเรียนทำโยคะท่ามนัสการสุริยะ 3 รอบ โดยให้ตั้งสติอยู่ที่ท่าทาง
ให้นักเรียน นั่งสมาธิ นึกถึงสิ่งที่พ่อแม่ทำให้เรามาตลอดชีวิต

ขั้นสอน

ครูเปิดคริป “การบ่นว่าของผู้ปกครอง”

ให้นักเรียนผลัดกันเล่าถึงประสบการณ์ที่ทำให้พ่อแม่ ต้องบ่นว่า ตนเองเมื่อทำ
ความผิด ทำผิดพลาด หรือจากนิสัยส่วนตัว

ครูนำนักเรียนสืบค้นสาเหตุที่ทำให้ พ่อแม่ ต้องบ่นว่านักเรียน

ให้นักเรียนช่วยกันคิดหาทางปฏิบัติที่ดี เมื่อพ่อ แม่ ผู้ปกครองบ่นว่านักเรียน นำเสนอ
ในห้องและช่วยกันสรุปหาวิธีที่ดีที่สุด

ขั้นสรุป

ให้นักเรียนเขียนสัญญากับตนเองในการปฏิบัติเมื่อถูกพ่อ แม่ ผู้ปกครองบ่นว่า

ครูนำนักเรียนนั่งสมาธิ 5 นาที

สื่อการเรียนรู้และแหล่งการเรียนรู้

คริป วีดีโอ การบ่นว่าของผู้ปกครอง

การวัดผลและประเมินผล

1. ประเมินจากพฤติกรรมระหว่างทำกิจกรรม
2. ประเมินจากการสรุปประสบการณ์การเรียนรู้ของกลุ่ม
3. ประเมินจากแบบประเมินเมื่อสิ้นสุดการเรียนรู้ทุกกิจกรรม

แผนจัดกิจกรรมที่ 9

หน่วยที่ 2 เรื่อง หยุดความกังวล

เวลา 10 ชั่วโมง

แผนการจัดกิจกรรมที่..9 .เรื่อง การฝึกควบคุมอารมณ์

เวลา 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกที่ขาดสิ่งของฟุ่มเฟือยที่เป็นที่นิยมของสังคม และมองเห็นคุณค่าแท้คุณค่าเทียมของสิ่งฟุ่มเฟือย จะทำให้การดำเนินชีวิตได้ถูกต้องและพัฒนาตนเองมีความสุขได้

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนมีทักษะในการประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ความอยากมีอยากได้สิ่งของฟุ่มเฟือยที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างเหมาะสม
2. นักเรียนมีทักษะในการจัดการอารมณ์ความอยากได้อยากมีสิ่งของฟุ่มเฟือยได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม
3. นักเรียนมีทักษะการคลายความเครียดด้วยวิธีการสร้างสรรค์
4. นักเรียนรู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองได้โดยปราศจากสิ่งฟุ่มเฟือยได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นเตรียม

1. ให้นักเรียนจัดกลุ่ม 8 คน นั่งล้อมวงเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน โดยมีแก้วที่ใส่น้ำจนเต็ม 2 ใบ ตั้งหน้าคนที่ 1 และคนที่ 4
2. เมื่อครูให้สัญญาณ นักเรียนที่มีแก้วน้ำตรงหน้าประคองแก้วน้ำส่งไปให้เพื่อนด้านขวามือ เพื่อนรับแล้วส่งต่อให้เพื่อนคนต่อไป โดยระมัดระวังไม่ให้น้ำหก ทำไปเรื่อย ๆ ประมาณ 5 นาที

ขั้นสอน

ครูทบทวนการคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม
 ครูนำภาพ โทรศัพท์ และรถยนต์ไฮเทค รุ่นต่าง ๆ มาให้นักเรียนวิจารณ์ถึงคุณสมบัติ สรรถนะ ยุทธวิธีการโฆษณา ของสินค้าชนิดนั้น
 ให้นักเรียนวิเคราะห์ถึง คุณค่าของสินค้าในภาพ เน้นการคิดแบบคุณค่าแท้ และคุณค่าเทียม

ขั้นสรุป

ครูนำกระแสพระราชดำรัสเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียงให้นักเรียนพิจารณา
 ครูนำนักเรียนสรุปถึงความจำเป็นในเรื่องการใช้สิ่งของที่เป็น สิ่งฟุ่มเฟือยในชีวิตประจำวัน
 ครูนำนักเรียนนั่งสมาธิ 5 นาที

สื่อการเรียนรู้และแหล่งการเรียนรู้

1. แก้วน้ำ
2. ภาพ “โทรศัพท์” “รถจักรยานยนต์”

การวัดผลและประเมินผล

1. ประเมินจากพฤติกรรมระหว่างทำกิจกรรม
2. ประเมินจากการสรุปประสบการณ์การเรียนรู้ของกลุ่ม
3. ประเมินจากแบบประเมินเมื่อสิ้นสุดการเรียนรู้กิจกรรมสุดท้าย

แผนจัดกิจกรรมที่ 10

หน่วยที่ 2 เรื่อง หยุดความกังวล

เวลา 10 ชั่วโมง

แผนการจัดกิจกรรมที่. 10 .เรื่อง การฝึกควบคุมอารมณ์

เวลา 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และตอบสนองต่ออารมณ์ความรู้สึกได้อย่างเหมาะสมทั้งของตนเองและผู้อื่น ประเมินได้ว่าอารมณ์มีผลต่อพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคล จะทำให้การดำเนินชีวิตได้ถูกต้อง และพัฒนาความสามารถด้านต่าง ๆ ได้

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนมีทักษะในการประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง
2. นักเรียนมีทักษะในการจัดการความขัดแย้งต่าง ๆ ได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม
3. นักเรียนมีทักษะการคลายเครียดด้วยวิธีที่สร้างสรรค์
4. นักเรียนรู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นเตรียม

ครูนำนักเรียนเดินจงกลม ตั้งสติอยู่ที่เท้าที่เหยียบอย่างลงที่พื้น ประมาณ 5 นาที

ขั้นสอน

แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 4 คน นั่งล้อมเป็นวงกลม แต่ละวง ห่างกันพอสมควร และให้นักเรียนนั่งตั้งสติไว้กับตนเอง รักษาความสงบเงียบให้มากที่สุด

ครูนำป้ายที่เขียนคำว่า “เครียด” วางไว้ตรงกลางแต่ละวง แล้วให้นักเรียนที่ต้องการระบายถึงความเครียดที่เคยเกิดขึ้นกับตนเอง หยิบป้ายขึ้นมาแล้วพูดระบายให้เพื่อนฟัง โดยคนที่ไม่ได้ถือป้าย ตั้งใจฟังอย่างมีสติ ไม่วิจารณ์หรือพูดแทรกขึ้นมา เมื่อผู้พูดเสร็จแล้วให้วางป้ายไว้กลางวง ให้ผู้อื่นได้หยิบป้ายและพูดระบาย โดยเน้นให้ทุกคนได้พูดจะหยิบพูดกี่ครั้งก็ได้ จนกว่าจะไม่มีใครหยิบป้ายอีก

ครูนำแผ่นความรู้ให้นักเรียนดูถึงผลเสียของความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ และตัวอย่างของคนที่ได้รับผลกระทบจากความเครียด

ให้นักเรียนนำเสนอวิธีการแก้ไข หรือหลีกเลี่ยงจากความเครียดอย่างหลากหลายวิธี โดยเน้นในการเล่นกีฬา การทำศิลปะ การตั้งสติอยู่กับปัจจุบัน

ขั้นสรุป

ให้นักเรียนเลือกเอาวิธีหลีกเลี่ยงหรือแก้ไขความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเองตามความชอบ ความถนัดของตนเอง และสัญญากับตนเองว่าจะพยายามหลีกเลี่ยงหรือแก้ไขความเครียดที่จะเกิดขึ้นกับตนเองให้เร็วที่สุด

ครูนำนักเรียนนั่งสมาธิ 5 นาที

สื่อการเรียนรู้และแหล่งการเรียนรู้

1. คริป “บุคคลแสดงอารมณ์ต่าง ๆ”
2. บัตรคำ “ถูกวิจารณ์” “ถูกนิทา” “เครียด”

การวัดผลและประเมินผล

1. ประเมินจากพฤติกรรมระหว่างทำกิจกรรม
2. ประเมินจากการสรุปประสบการณ์การเรียนรู้ของกลุ่ม
3. ประเมินจากแบบประเมินเมื่อสิ้นสุดการเรียนรู้ในหลักสูตร

แผนจัดกิจกรรมที่ 11

หน่วยที่ 3 เรื่อง อยู่บนข้อเท็จจริง	เวลา 10 ชั่วโมง
แผนการจัดกิจกรรมที่.11 เรื่อง การฝึกคิดวิเคราะห์	เวลา 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ความสามารถในการแยกแยะข้อมูล ข่าวสาร คิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบมีความสมเหตุสมผล โดยพิจารณาทั้งคุณโทษ จากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ทำให้ได้มาซึ่งคุณค่าของชีวิตอย่างแท้จริง เพื่อนำไปพิจารณาสถานการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนมีทักษะในการเลือกรับข้อมูล ข่าวสารอย่างไตร่ตรองและรู้เท่าทันสังคมที่เปลี่ยนแปลง
2. นักเรียนมีทักษะในการแสวงหาข้อมูลและใช้ข้อมูลให้เป็นประโยชน์
3. นักเรียนตระหนักถึงโทษของเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
4. นักเรียนมีวิธีการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อย่างสร้างสรรค์

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นเตรียม

ครูนำนักเรียนเดินจงกลม ตั้งสติอยู่ที่เท้าที่เหยียบอย่างลงที่พื้น ประมาณ 5 นาที

ขั้นสอน

ครูนำสถิติการเกิดอุบัติเหตุและการเจ็บป่วยเนื่องจากสาเหตุของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ให้นักเรียนเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของการเกิดอุบัติเหตุและการเจ็บป่วยเนื่องจากสาเหตุของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

จำแนกประเภทอุบัติเหตุและปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ขั้นสรุป

ให้นักเรียนนำความรู้ที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปเป็นแผนพับ

ช่วยกันวางแผนในการใช้แผนพับบรรณรค์ลด ละ เลิกการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ครูนำนักเรียนนั่งสมาธิ 5 นาที

สื่อการเรียนรู้และแหล่งการเรียนรู้

1. ภาพ “แสดงสถิติการเกิดอุบัติเหตุจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์”
2. ภาพ “แสดงสถิติการเจ็บป่วยจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์”

การวัดผลและประเมินผล

1. ประเมินจากพฤติกรรมระหว่างทำกิจกรรม
2. ประเมินจากการสรุปประสบการณ์การเรียนรู้ของกลุ่ม
3. ประเมินจากแบบประเมินเมื่อสิ้นสุดการเรียนรู้ในหลักสูตร

แผนจัดกิจกรรมที่ 12

หน่วยที่ 3 เรื่อง อยู่บนข้อเท็จจริง	เวลา 10 ชั่วโมง
แผนการจัดกิจกรรมที่. 12 .เรื่อง ฝึกการคิดวิเคราะห์	เวลา 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ความสามารถในการแยกแยะข้อมูล ข่าวสาร คิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบมีความสมเหตุสมผล โดยพิจารณาทั้งคุณ โทษ ทำให้ได้มาซึ่งคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ อย่างแท้จริง เพื่อนำไปพิจารณาสถานการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนมีทักษะในการเลือกรับข้อมูล ข่าวสารอย่างไตร่ตรองและรู้เท่าทันสังคมที่เปลี่ยนแปลง
2. นักเรียนมีทักษะในการแสวงหาข้อมูลและใช้ข้อมูลให้เป็นประโยชน์

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นเตรียม

จัดนักเรียนเป็นวงกลมเดียว

ให้นักเรียนนับเลขเรียงไปตามลำดับ 1-100 โดยวางเงื่อนไข เมื่อนับถึงตัวเลขที่มี เลข 3 และ 7 ให้ปรบมือแทนการนับ เมื่อผู้อื่นทำผิด โดยนับหรือปรบมือผิด ต้องให้ภัยและเริ่มใหม่

ขั้นสอน

แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม เท่า ๆ กัน ตามความสมัครใจ

ครูนำข่าวที่เผยแพร่ทางสังคมออนไลน์ เพื่อวิเคราะห์ถึงข้อมูล เหตุการณ์ ผลกระทบต่อสังคม ความน่าเชื่อถือของข่าว

เลือกตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่

สมาชิกกลุ่มใหญ่ช่วยกันเสนอแนะจุดที่ขาดหายไป

ขั้นสรุป

ครูนำนักเรียนสรุปถึงการเลือกรับข่าวสารที่น่าเชื่อถือ และการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข่าวที่ได้รับก่อนที่จะเผยแพร่ต่อไปอีก

ครูนำนักเรียนนั่งสมาธิ 5 นาที

สื่อการเรียนรู้และแหล่งการเรียนรู้

1. คริป “ข่าวที่ปรากฏทางสังคมออนไลน์”
2. ภาพการโฆษณาสินค้าต่าง ๆ

การวัดผลและประเมินผล

1. ประเมินจากพฤติกรรมระหว่างทำกิจกรรม
2. ประเมินจากการสรุปประสบการณ์การเรียนรู้ของกลุ่ม
3. ประเมินจากแบบประเมินเมื่อสิ้นสุดการเรียนรู้ในหลักสูตร

แผนจัดกิจกรรมที่ 13

หน่วยที่ 3 เรื่อง อยู่บนข้อเท็จจริง

เวลา 10 ชั่วโมง

แผนการจัดกิจกรรมที่.13..เรื่อง ฝึกการคิดวิเคราะห์

เวลา 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ความสามารถในการแยกแยะข้อมูลเพื่อนำไปพิจารณาสถานการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับชุมชนของนักเรียน และคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบ มีความสมเหตุสมผลโดยพิจารณาทั้งคุณโทษ ทำให้ได้มาซึ่งวิธีการพัฒนาชุมชนตนเองได้อย่างแท้จริง

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนมีทักษะในการเลือกรับข้อมูล ข่าวสารอย่างไตร่ตรองและรู้เท่าทันกับชุมชนที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว
2. นักเรียนมีทักษะในการแสวงหาข้อมูลและใช้ข้อมูลให้เป็นประโยชน์ในการพัฒนาชุมชนตนเอง

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นเตรียม

ครูนำนักเรียนเดินจงกลม ตั้งสติอยู่ที่เท้าที่เหยียบอย่างลงที่พื้น 5 นาที

ครูทบทวนถึงกระบวนการสุนทรียสนทนา เน้นย้ำถึงการใช้สุนทรียสนทนาในการทำ

กิจกรรมต่อไป

ขั้นสอน

ครูให้นักเรียนช่วยกันเสนอข้อมูลปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นในชุมชนที่นักเรียนอาศัยอยู่ในรูปของแผนผังความคิดที่ระบายสีอย่างสวยงาม

นำข้อมูลที่ได้ช่วยกันวิเคราะห์ทางเลือกในการแก้ปัญหาสุขภาพในชุมชน

จัดลำดับทางเลือกและเลือกทางเลือกที่เหมาะสม เป็นไปได้เสนอเป็นแนวทางในการ

แก้ปัญหาสุขภาพในชุมชน

ขั้นสรุป

นำเสนอข้อมูลในรูปของแผนพับ และช่วยกันวางแผนในการรณรงค์จัดปัญหาสุขภาพในชุมชน

ครูนำนักเรียนนั่งสมาธิ 5 นาที

สื่อการเรียนรู้และแหล่งการเรียนรู้

ภาพชุมชนของนักเรียน

การวัดผลและประเมินผล

1. ประเมินจากพฤติกรรมระหว่างทำกิจกรรม
2. ประเมินจากการสรุปประสบการณ์การเรียนรู้ของกลุ่ม
3. ประเมินจากแบบประเมินเมื่อสิ้นสุดการเรียนรู้ในหลักสูตร

แผนจัดกิจกรรมที่ 14

หน่วยที่ 3 เรื่อง อยู่บนข้อเท็จจริง	เวลา 10 ชั่วโมง
แผนการจัดกิจกรรมที่. 14 เรื่อง ฝึกการคิดวิเคราะห์	เวลา 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ความสามารถในการแยกแยะข้อมูล ข่าวสาร คิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบ มีความสมเหตุสมผล โดยพิจารณาทั้งคุณโทษ ทำให้ได้มาซึ่งคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ อย่างแท้จริง เพื่อนำไปพิจารณาสถานการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนมีทักษะในการเลือกรับข้อมูล ข่าวสารอย่างไตร่ตรองและรู้เท่าทันสังคมที่เปลี่ยนแปลง
2. นักเรียนมีทักษะในการแสวงหาข้อมูลและใช้ข้อมูลให้เป็นประโยชน์

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นเตรียม

ให้นักเรียนใช้เมล็ดถั่วเขียว เรียงเป็นถ้อยคำที่มีความหมาย ประดิษฐ์เป็นการ์ดเพื่อมอบให้เพื่อนสนิทในกลุ่มของตนเอง มอบให้อย่างมีสติรู้ตัว และพูดกับเพื่อนขณะมอบให้ตามที่ได้คิดว่าเหมาะสม ผู้รับก็ตอบรับอย่างมีสติและตอบสนองตามความเห็นที่เหมาะสมเช่นกัน

ขั้นสอน

ครูนำวิธีการโฆษณาจากสื่อต่าง ๆ ที่เข้าถึงนักเรียนได้มาก มาให้นักเรียนวิเคราะห์ ข้อมูลสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเลือกบริโภค โดยแยกเป็นสื่อโฆษณาที่ดีและไม่ดี

พิจารณาข้อมูลสื่อโฆษณาที่ดีด้วยทางเลือกที่หลากหลายพร้อมเหตุผลประกอบ

ขั้นสรุป

ครูนำนักเรียนลงความเห็น ตัดสินใจเลือกข้อมูลสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสินค้าที่จำเป็นต้องใช้โดยพิจารณาถึงคุณค่าแท้ คุณค่าเทียมเป็นหลัก และเหตุผลที่มีคุณค่าผ่านการพิจารณา ถิ่นกรองและไตร่ตรองอย่างดีแล้ว

ครูนำนักเรียนนั่งสมาธิ 5 นาที

สื่อการเรียนรู้และแหล่งการเรียนรู้

1. เมล็ดถั่วเขียว
2. กระดาษ กาว
3. คริป “ข่าวที่ปรากฏทางสังคมออนไลน์”
4. ภาพการโฆษณาสินค้าต่าง ๆ

การวัดผลและประเมินผล

1. ประเมินจากพฤติกรรมระหว่างทำกิจกรรม
2. ประเมินจากการสรุปประสบการณ์การเรียนรู้ของกลุ่ม
3. ประเมินจากแบบประเมินเมื่อสิ้นสุดการเรียนในหลักสูตร

แผนจัดกิจกรรมที่ 15

หน่วยที่ 3 เรื่อง อยู่บนข้อเท็จจริง	เวลา 10	ชั่วโมง
แผนการจัดกิจกรรมที่..15..เรื่อง ฝึกการคิดวิเคราะห์	เวลา 2	ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ความสามารถในการแยกแยะข้อดีจากสถานการณ์ต่าง ๆ คิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบ มีความสมเหตุสมผล โดยพิจารณาทั้งคุณ โทษ ทำให้ได้มาซึ่งคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ อย่างแท้จริง ทำให้ได้วิธีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนมีทักษะในการเลือกทางเลือกที่ถูกต้อง อย่างไตร่ตรองและรู้เท่าทัน
2. นักเรียนมีทักษะในการแสวงหาข้อมูลและใช้ข้อมูลให้เป็นประโยชน์

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นเตรียม

ครูนำนักเรียนทำโยคะท่ามนัสการสุริยะ 2 รอบ แล้วให้นั่งสมาธิ 5 นาที

ขั้นสอน

ครูนำเสนอสถานการณ์ “ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบเพื่อเตรียมตัวสอบปลายภาคเรียนที่จะมาถึงในไม่ช้านี้ ส่วนครูต้องไปประชุมรับทราบข้อราชการที่ผู้อำนวยการโรงเรียนสั่งให้เข้าประชุม แต่มีเพื่อนกลุ่มหนึ่งชักชวนให้สมาชิกในห้องไปซ้อมกีฬาเพื่อเตรียมแข่งขันกีฬาดำบลประจำปี”

ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่มละ 4 คน ตามความสมัครใจ และให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์ที่ครูนำเสนอถึงข้อดีข้อเสียในการปฏิบัติตามครู หรือ ปฏิบัติตามคำชักชวนของเพื่อน

พิจารณาหาทางเลือกในการปฏิบัติให้หลากหลาย และเลือกแนวทางที่ดีที่สุด ส่งตัวแทนนำเสนอกับกลุ่มใหญ่

ขั้นสรุป

ครูนำนักเรียนช่วยกันหาทางเลือกที่เหมาะสมที่สุด โดยพิจารณาถึงคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม

ครูนำนักเรียนนั่งสมาธิ 5 นาที

การวัดผลและประเมินผล

1. ประเมินจากพฤติกรรมระหว่างทำกิจกรรม
2. ประเมินจากการสรุปประสบการณ์การเรียนรู้ของกลุ่ม
3. ประเมินจากแบบประเมินเมื่อสิ้นสุดการเรียนรู้ในหลักสูตร

แผนจัดกิจกรรมที่ 16

หน่วยที่ 4 เรื่อง ทุกสิ่งมีแนวทางแก้ไข	เวลา 10 ชั่วโมง
แผนการจัดกิจกรรมที่..16 .เรื่อง ฝึกทักษะการแก้ปัญหา	เวลา 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การฝึกใช้ความรู้ ประสบการณ์ต่างๆ อย่างเป็นขั้นตอน สร้างทางเลือกหลากหลายจะทำให้เผชิญและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนมีทักษะในการเลือกรับข้อมูลข่าวสารอย่างไตร่ตรองและรู้เท่าทันผลเสียของการมาเรียนสายและไม่ตั้งใจเรียน
2. นักเรียนมีทักษะตัดสินใจในสถานการณ์ที่ท้าทายต่อความรู้สึกที่ไม่ตั้งใจเรียนเผชิญกับปัญหา อย่างมีเหตุผลและรอบคอบ
3. นักเรียนมีทักษะแก้ปัญหาในสถานการณ์วิกฤตได้อย่างเป็นระบบ

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นเตรียม

จัดนักเรียนเป็นวงกลมเดี่ยว

ให้นักเรียนนับเลขเรียงไปตามลำดับ 1-100 โดยวางเงื่อนไข เมื่อนับถึงตัวเลขที่มี เลข 3 และ 7 ให้ปรบมือแทนการนับ เมื่อผู้อื่นทำผิด โดยนับหรือปรบมือผิด ต้องให้อภัยและเริ่มใหม่

ขั้นสอน

ครูนำนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการเรียนของนักเรียนกับกิจกรรมที่มีในชุมชน ซึ่งส่งผลกระทบต่อการเรียนทำให้นักเรียนขาดความสนใจ ใส่ใจการเรียน เป็นสาเหตุให้มาเรียนสาย ไม่สนใจร่วมทำกิจกรรมกับทางโรงเรียน

ครูแนะนำให้นักเรียนวิเคราะห์ปัญหา และเขียนสาเหตุของปัญหาไว้กลางหน้ากระดาษชาร์ตที่ครูจัดเตรียมไว้ และลากเส้นโยงออกมารอบ ๆ ถ้าคิดวิธีแก้ไขได้ก็ให้เขียนวิธีนั้นไว้เหนือเส้นที่เพิ่งลากออกมา ถ้าความคิดไหนสัมพันธ์หรือสนับสนุนวิธีแก้ไขที่มีอยู่แล้วก็ให้เติมความคิดใหม่นั้นต่อออกจากวิธีแก้เดิมด้วยการลากเส้นแขนงออกจากเส้นหลักแล้วเขียนความคิดใหม่กำกับลงไป เมื่อได้ความคิดใหม่ ๆ ที่หลากหลายแล้วก็นำความคิดเหล่านั้นมารวมกันวางแผนแก้ไขปัญหา

ครูและนักเรียนร่วมกันเสนอแนวทางในการแก้ปัญหาอย่างหลากหลายแล้ววิเคราะห์แนวทางที่เป็นไปได้และเหมาะสมกับบริบทของโรงเรียน

ขั้นสรุป

ให้นักเรียนร่วมกันนำแนวทางแก้ปัญหาที่เลือกไว้แล้วเขียนเป็นโครงการเพื่อนำเสนอกับสถานักเรียนใช้เป็นแนวปฏิบัติในการแก้ปัญหาของโรงเรียนต่อไป

สื่อการเรียนรู้และแหล่งการเรียนรู้

กระต่ายซาร์ท

การวัดผลและประเมินผล

1. ประเมินจากพฤติกรรมระหว่างทำกิจกรรม
2. ประเมินจากการสรุปประสบการณ์การเรียนรู้ของกลุ่ม
3. ประเมินจากแบบประเมินเมื่อสิ้นสุดการเรียนรู้ในหลักสูตร

แผนจัดกิจกรรมที่ 17

หน่วยที่ 4 เรื่อง ทุกสิ่งมีแนวทางแก้ไข

เวลา 10 ชั่วโมง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 17 .เรื่อง ฝึกทักษะการแก้ปัญหา

เวลา 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การฝึกใช้ความรู้ ประสบการณ์ต่าง ๆ อย่างเป็นขั้นตอน สร้างทางเลือกหลากหลายจะทำให้เผชิญและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนมีทักษะในการเลือกรับข้อมูลข่าวสารอย่างไตร่ตรองและรู้เท่าทันผลเสียของปัญหาข่าวสารในสถานศึกษา
2. นักเรียนมีทักษะตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ท้าทายต่อความรู้สึกรู้สึกต่อปัญหาข่าวสารอย่างมีเหตุผลและรอบคอบ
3. นักเรียนมีทักษะแก้ปัญหาในสถานการณ์วิกฤตได้อย่างเป็นระบบ

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นเตรียม

จัดนักเรียนเป็นวงกลมวงเดียว

ให้นักเรียนนับเลขเรียงไปตามลำดับ 1 – 100 โดยวางเงื่อนไข เมื่อนับถึงตัวเลขที่มีเลข 3 และ 7 ให้ปรบมือแทนการนับ เมื่อผู้อื่นทำผิด โดยนับหรือปรบมือผิด ต้องให้ถอยและเริ่มใหม่

ขั้นสอน

ครูนำข่าวที่เป็นคริปจากสังคมออนไลน์ ข่าวจากหนังสือพิมพ์ ที่เกี่ยวกับปัญหาข่าวสารในสถาบันการศึกษาให้นักเรียนร่วมกันพิจารณาถึงสาเหตุ ปัญหาที่จะตามมา

ครูให้นักเรียนที่ได้รับประสบการณ์ทั้งโดยตรงและโดยทางอ้อม หรือเคยพบเห็นเกี่ยวกับปัญหานักเรียนได้รับผลเสียจากการคบหาฉันท์คู่สาวกับเพื่อต่างเพศ เล่าประสบการณ์ให้เพื่อน ๆ รับฟังโดยเน้นกระบวนการสุนทรียสนทนา ครูกระตุ้นให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นให้มากที่สุด

ขั้นสรุป

ครูจัดให้นักเรียนหามุมสงบที่ตนเองชอบ เพื่อให้ นำประสบการณ์ที่ได้รับจากครู นำเสนอและเพื่อน ๆ นำเสนอ เขียนบันทึกแนวทางการปฏิบัติตนเองให้เหมาะสมถูกต้อง หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่จะนำไปสู่การเกิดปัญหาข่าวสาร

นำแนวทางที่นักเรียนบันทึกแลกเปลี่ยนกับเพื่อน ๆ และหากได้พบแนวทางที่น่าสนใจ แตกต่างจากที่คิดก็เพิ่มเติมเพื่อความสมบูรณ์

ครูนำนักเรียนนั่งสมาธิ 5 นาที

สื่อการเรียนรู้และแหล่งการเรียนรู้

1. คริปข่าว “ปัญหาชู้สาว” “นักเรียนยกพวกตีกัน” “วัยรุ่นใช้ความรุนแรงในการตัดสินใจ”
2. ข่าวจากหนังสือพิมพ์ เรื่องปัญหาชู้สาวในสถานศึกษา

การวัดผลและประเมินผล

1. ประเมินจากพฤติกรรมระหว่างทำกิจกรรม
2. ประเมินจากการสรุปประสบการณ์การเรียนรู้ของกลุ่ม
3. ประเมินจากแบบประเมินเมื่อสิ้นสุดการเรียนรู้ในหลักสูตร

แผนจัดกิจกรรมที่ 18

หน่วยที่ 4 เรื่อง ทุกสิ่งมีแนวทางแก้ไข

เวลา 10 ชั่วโมง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 18 เรื่อง ฝึกทักษะการแก้ปัญหา

เวลา 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การฝึกใช้ความรู้ ประสบการณ์ต่าง ๆ อย่างเป็นขั้นตอน สร้างทางเลือกหลากหลายจะทำให้เผชิญและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนมีทักษะในการเลือกรับข้อมูลข่าวสารอย่างไตร่ตรองและรู้เท่าทันผลเสียของปัญหาเสพติด
2. นักเรียนมีทักษะตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ท้าทายต่อการเกี่ยวข้องกับยาเสพติดอย่างมีเหตุผลและรอบคอบ
3. นักเรียนมีทักษะแก้ปัญหาในสถานการณ์วิกฤตได้อย่างเป็นระบบ

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นเตรียม

ครูนำนักเรียนทำโยคะท่ามนัสการสุริยะ 2 รอบแล้วให้นั่งสมาธิ 5 นาที

ขั้นสอน

ให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมล้อมรอบหุ่นยาเสพติดที่ผู้สอนเตรียมไว้ตรงกลางวง เช่น บุหรี่ กัญชา ยาบ้า กาว

ครูให้นักเรียนที่จะแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับยาเสพติดหีบหุ่นยาเสพติดที่นักเรียนเลือกจะพูดขึ้นมา และบรรยายความรู้สึกที่มีให้สมาชิกฟัง เมื่อแสดงความคิดเห็นเสร็จแล้วให้วางไว้ตามเดิม หากสมาชิกในวงต้องการแสดงความคิดเห็นก็ให้หีบหุ่นยาเสพติดขึ้นมา โดยครูกระตุ้นให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นให้มากที่สุด

ครูนำนักเรียนสรุปถึงสาเหตุ และผลเสียของการยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด

ครูและนักเรียนร่วมกันเสนอแนวทางในการแก้ปัญหา อย่างหลากหลายแล้ววิเคราะห์แนวทางที่เป็นไปได้และเหมาะสมกับบริบทของโรงเรียน

ขั้นสรุป

นำเสนอข้อมูลในรูปแบบของแผ่นพับ และช่วยกันวางแผนในการรณรงค์ขจัดปัญหาเสพติดในสถานศึกษา

ครูนำนักเรียนนั่งสมาธิ 5 นาที

สื่อการเรียนรู้และแหล่งการเรียนรู้

หุ่นจำลอง “บุหรี่” “กัญชา” “ยาบ้า” “กาว”

การวัดผลและประเมินผล

1. ประเมินจากพฤติกรรมระหว่างทำกิจกรรม
2. ประเมินจากการสรุปประสบการณ์การเรียนรู้ของกลุ่ม
3. ประเมินจากแบบประเมินเมื่อสิ้นสุดการเรียนรู้ในหลักสูตร

แผนจัดกิจกรรมที่ 19

หน่วยที่ 4 เรื่อง ทุกสิ่งมีแนวทางแก้ไข	เวลา 10 ชั่วโมง
แผนการจัดกิจกรรมที่ 19 เรื่อง ฝึกทักษะการแก้ปัญหา	เวลา 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การฝึกใช้ความรู้ ประสบการณ์ต่าง ๆ อย่างเป็นขั้นตอน สร้างทางเลือกหลากหลายจะทำให้เผชิญและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนมีทักษะในการเลือกรับข้อมูลข่าวสารอย่างไตร่ตรองและรู้เท่าทันผลเสียของการใช้ความรุนแรง
2. นักเรียนมีทักษะตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ท้าทายต่อความรู้สึกรู้สึกอยากใช้ความรุนแรงอย่างมีเหตุผลและรอบคอบ
3. นักเรียนมีทักษะแก้ปัญหาในสถานการณ์วิกฤตได้อย่างเป็นระบบ

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นเตรียม

ให้นักเรียนจัดกลุ่ม 8 คน นั่งล้อมวงเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน โดยมีแก้วน้ำที่ใส่น้ำจืดเต็ม 2 ใบ ตั้งหน้าคนที่ 1 และ คนที่ 4

เมื่อผู้สอนให้สัญญาณ นักเรียนที่มีแก้วน้ำตรงหน้าประคองแก้วน้ำส่งไปให้เพื่อนด้านขวามือ เพื่อนรับแล้วส่งต่อให้เพื่อนคนต่อไป โดยระมัดระวังไม่ให้น้ำหก ทำไปเรื่อย ๆ ประมาณ 5 นาที

ขั้นสอน

ครูนำคริปที่เป็นข่าวการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่น นำเสนอให้นักเรียนพิจารณา ครูนำนักเรียนระดมความคิดเพื่อหาสาเหตุและวิธีแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสมและได้ผลดี ซึ่งต้องไม่มีการวิพากษ์วิจารณ์ หรือตัดสินว่าความคิดใดดีหรือไม่ดี ถ้าใครคิดวิธีการอะไรได้ ต้องกล้าพูดออกมาและอย่าอายที่จะนำความคิดของคนอื่นมาผสมผสานกับความคิดของตนเอง เพื่อสร้างเป็นความคิดใหม่ ให้นักเรียนทุกคนแสดงความคิดเห็นเรียงกันไปทีละคน ครูจดทุกความคิด

ขั้นสรุป

ให้นักเรียนช่วยกันคิดคำคม บทกลอน ที่ใช้เตือนสติเมื่อเกิดความโมโหและอยู่ในสถานการณ์สุ่มเสี่ยงที่จะใช้ความรุนแรง รวบรวมเป็นแผ่นพับเพื่อประชาสัมพันธ์ต่อไป

สื่อการเรียนรู้และแหล่งการเรียนรู้

1. แก้วน้ำ
2. คริปข่าวการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่น

การวัดผลและประเมินผล

1. ประเมินจากพฤติกรรมระหว่างทำกิจกรรม
2. ประเมินจากการสรุปประสบการณ์การเรียนรู้ของกลุ่ม
3. ประเมินจากแบบประเมินเมื่อสิ้นสุดการเรียนรู้ในหลักสูตร

แผนจัดกิจกรรมที่ 20

หน่วยที่ 4 เรื่อง ทุกสิ่งมีแนวทางแก้ไข	เวลา 10	ชั่วโมง
แผนการจัดกิจกรรมที่ 20 เรื่อง ฝึกทักษะการแก้ปัญหา	เวลา 2	ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การฝึกใช้ความรู้ ประสบการณ์ต่าง ๆ อย่างเป็นขั้นตอน สร้างทางเลือกหลากหลาย จะทำให้เผชิญและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนมีทักษะในการเลือกรับข้อมูลข่าวสารอย่างไตร่ตรองและรู้เท่าทันสังคมที่เปลี่ยนแปลง
2. นักเรียนมีทักษะตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆ ที่เผชิญอย่างมีเหตุผลและรอบคอบ
3. นักเรียนมีทักษะแก้ปัญหาในสถานการณ์วิกฤตได้อย่างเป็นระบบ

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นเตรียม

ครูนำนักเรียนทำโยคะท่ามนัสการสุริยะ 2 รอบ แล้วให้นั่งสมาธิ 5 นาที

ขั้นสอน

แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม โดยให้นั่งล้อมวงเป็นวงกลม เพื่อความเสมอภาคของทุกคน

ให้นักเรียนเสนอปัญหาที่พบเจอทั้งจากประสบการณ์ตรงและประสบการณ์ทางอ้อมทุกคน จากนั้นให้เรียงลำดับความสำคัญของปัญหาที่เสนอ

แต่ละกลุ่มคัดเลือกปัญหาที่เห็นว่าใกล้ตนเอง ชุมชนตนเอง 1 ปัญหา

ครูแนะนำวิธีการแก้ปัญหาแบบอริยสัจ 4

ขั้นสรุป

ครูให้นักเรียนฝึกวิธีการแก้ปัญหาแบบอริยสัจ 4 จากปัญหาที่ได้คัดเลือกไว้

ให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มนำเสนอปัญหา และวิธีการแก้ปัญหากลุ่มใหญ่

ให้นักเรียนในกลุ่มใหญ่ช่วยกันวิจารณ์ เสนอแนะ เติมเต็มจากการนำเสนอของกลุ่มย่อย

สื่อการเรียนรู้และแหล่งการเรียนรู้

กระดาษชาร์ต

ปากกาเคมี

การวัดผลและประเมินผล

1. ประเมินจากพฤติกรรมระหว่างทำกิจกรรม
2. ประเมินจากการสรุปประสบการณ์การเรียนรู้ของกลุ่ม
3. ประเมินจากแบบประเมินเมื่อสิ้นสุดการเรียนรู้ในหลักสูตร