

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้: "สงบนิ่ง...เพิ่มพลังใจ" (The Art of Doing Nothing)

เวลา: 40 นาที

สื่อการเรียนรู้: คลิปวิดีโอ "กิจวัตรความดีข้อที่ 2 นั่งสมาธิ"

<https://www.youtube.com/watch?v=cCo4bUQai4s&t=4s> , สมุดบันทึกความดี

1. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (หลักสูตรกระทรวงศึกษาธิการ)

- การบริหารจัดการตนเอง: นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ มีสติ และจดจ่อกับสิ่งที่ทำ
- การคิดขั้นสูง: นักเรียนสะท้อนความคิด (Reflection) เกี่ยวกับประโยชน์ของการทำสมาธิต่อชีวิตประจำวัน
- การสื่อสาร: นักเรียนสามารถถ่ายทอดความรู้สึกและประสบการณ์หลังการปฏิบัติได้

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนอธิบายประโยชน์ของการนั่งสมาธิที่มีต่อการเรียนและชีวิตจริงได้
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติกรนั่งสมาธิตามขั้นตอนที่ถูกต้องได้อย่างน้อย 5-7 นาที
3. นักเรียนบันทึกเป้าหมายการทำความดีลงในสมุดบันทึกความดีได้ถูกต้อง

3. กระบวนการเรียนรู้ (40 นาที)

ขั้นที่ 1: Check-in & Sparking (5 นาที) – กระตุ้นความสนใจ

- **Facilitator (ครู):** ชวนเด็กๆ เล่นเกม "หยุดนิ่งรับฟัง" ให้ทุกคนหลับตาแล้วลองฟังเสียงรอบตัวที่เงียบที่สุดเป็นเวลา 1 นาที แล้วแชร์ว่าได้ยินเสียงอะไรบ้าง
- **คำถามชวนคิด:** "ถ้าใจเราเหมือนแก้วน้ำที่ขุ่นมัวจากการไปวิ่งเล่นหรือทำงานมาทั้งวัน เราจะทำอย่างไรให้น้ำในแก้วใสขึ้น?"

ขั้นที่ 2: Content Discovery (10 นาที) – เรียนรู้ผ่านสื่อ

- **ชมคลิปวิดีโอ:** "กิจวัตรความดีข้อที่ 2 นั่งสมาธิ"
- **ชวนคุย (Reflect):** หลังจากดูคลิป ครูใช้คำถามแบบ Facilitation เพื่อให้เด็กดึงความรู้ออกมาเอง:
 - "สมาธิคือ 'ศิลปะแห่งการไม่ต้องทำอะไรเลย' (The art of doing nothing) หมายความว่าอย่างไร?"

- "ในคลิปบอกว่าถ้าเราฝึกสมาธิบ่อยๆ จะเกิดพลังไฟฟ้าเหมือนอะไร?" (คำตอบ: เหมือนแวนชวยส่องแดด)
- "ใครเคยรู้สึกสมองปลอดโปร่งขึ้นหลังอยู่นิ่งๆ บ้าง? มันช่วยให้เราเรียนเก่งขึ้นได้อย่างไร?"

ขั้นที่ 3: Deep Practice (15 นาที) – ปฏิบัติจริง

- **Warm-up:** ชวนนักเรียนสวดมนต์สั้นๆ หรือยืดเหยียดร่างกายเบาๆ เพื่อ "ตะล่อมใจ" ให้กลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว
- **ลงมือปฏิบัติ:** นำนักเรียนนั่งสมาธิท่ามาตรฐาน (หลังตรง) สูดลมหายใจลึกๆ 3 รอบ แล้วผ่อนคลาย หายุดใจนิ่งๆ ที่กลางท้อง
 - *Tip:* ครูอาจเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ ประกอบ
- **Sharing:** หลังนั่งเสร็จ ให้จับคู่หรือกลุ่มเล็กๆ แร่สั้นๆ ว่า "รู้สึกอย่างไรตอนที่ใจนิ่ง?" (เบา สบาย หรือ ฟุ้งซ่าน?) โดยครูย้ำว่าความรู้สึกทุกแบบคือการเริ่มต้นที่ดี

ขั้นที่ 4: Life Connection & Wrap-up (10 นาที) – เชื่อมโยงชีวิตจริง

- **เชื่อมโยงสมุดบันทึกความดี:** ให้นักเรียนเปิด สมุดบันทึกความดี ไปที่หน้า กิจกรรมความดีข้อที่ 2
- **ลงมือบันทึก:**
 1. วางแผนร่วมกันว่า "จะนั่งสมาธิที่บ้านช่วงเวลาไหนดี?" (เช้า/ก่อนนอน) และจะนั่งวันละกี่นาที
 2. บันทึกสิ่งที่ประทับใจจากการลองนั่งในวันนั้นลงในหน้าภารกิจพิเศษ
- **สรุป:** การนั่งสมาธิคือการ "รดน้ำใส่ปุ๋ยให้ต้นไม้" (ใจเรา) เพื่อให้ออกดอกผลเป็นความสุขและสติในการดำเนินชีวิต

4. การวัดและประเมินผล (ง่ายและเน้นการปฏิบัติ)

สิ่งที่วัด	วิธีการวัด	เครื่องมือ
การปฏิบัติจริง	สังเกตพฤติกรรมขณะนั่งสมาธิ (ความนิ่ง สติ)	แบบสังเกตพฤติกรรมง่ายๆ
ความเข้าใจ	การตอบคำถามและการแชร์ความรู้สึก	คำถามสะท้อนคิด (Reflection)
การวางแผน	ตรวจความเรียบร้อยการบันทึกแผนในสมุด	สมุดบันทึกความดี

หมายเหตุ: ครูสามารถปรับลดเวลาการนั่งสมาธิให้เหมาะสมตามช่วงวัย (ป.3 อาจจะ 3-5 นาที, ป.6 อาจจะ 5-10 นาที) เพื่อให้กิจกรรมสนุกและไม่น่าเบื่อ