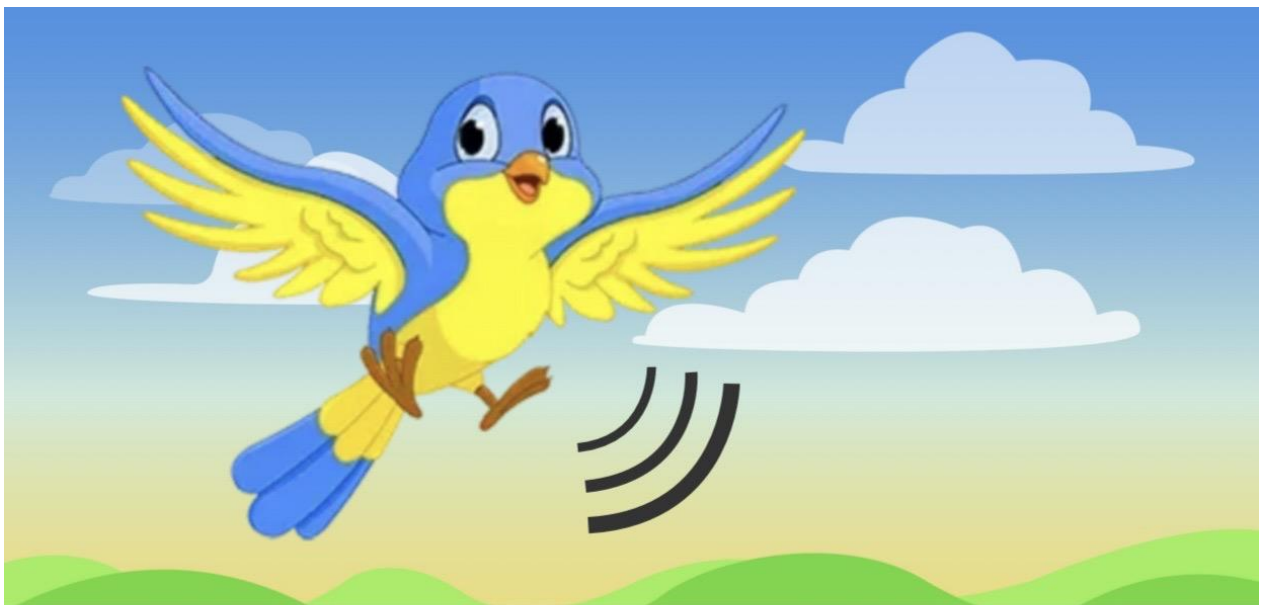




แบบฝึกหัด

ชื่อ - นามสกุล

โรงเรียน





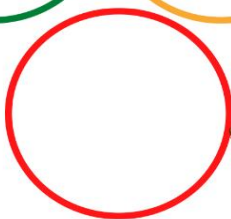
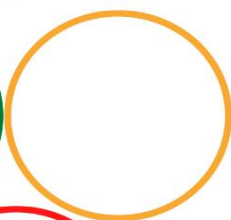
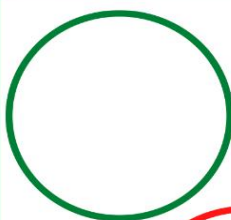
ชื่อ-นามสกุล

ทฤษฎีมุมมอง



โรงเรียน

๑.จงบอกชื่อสัตว์ที่ชอบมา
๓ อย่าง อะไรบ้าง?



๒.ชอบเรียนวิชาอะไร?



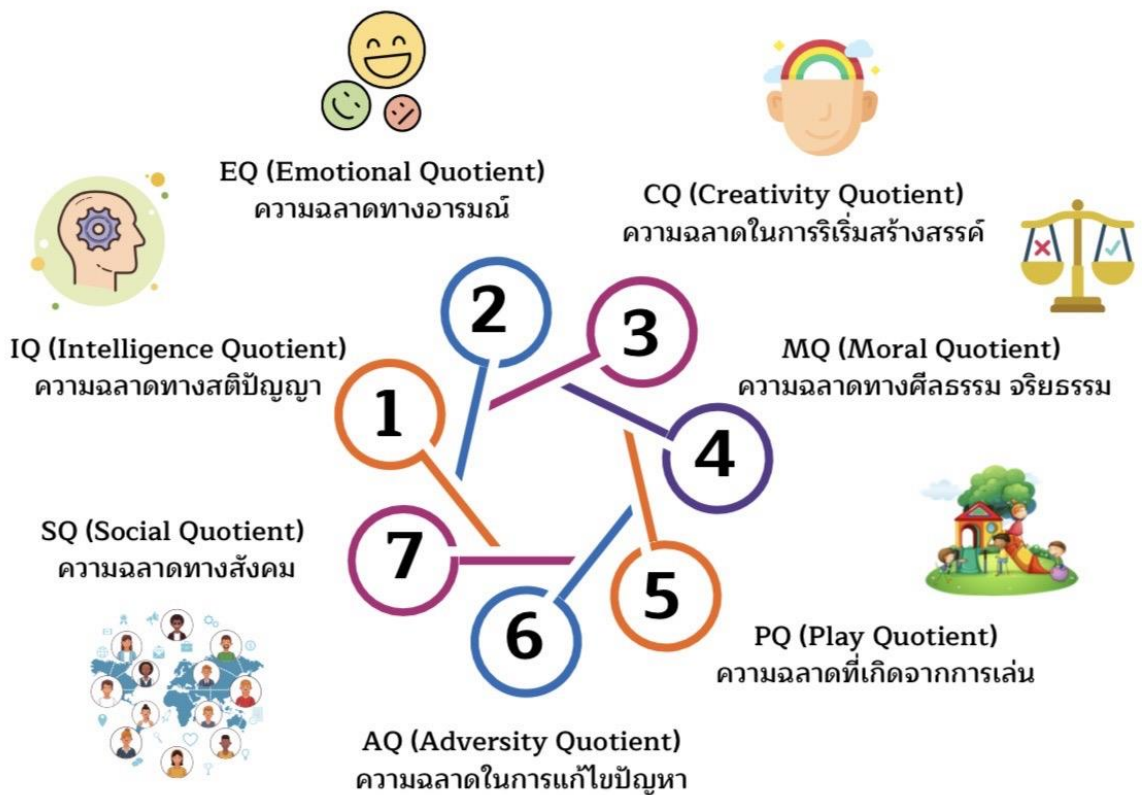
๓.ชอบเล่นกีฬาอะไร?



๔.เป้าหมายในชีวิตคืออะไร?



ทฤษฎี 7Q





กิจกรรมที่ ๒ CQ(Creativity Quotient) “ความฉลาดในการริเริ่มสร้างสรรค์”

ชื่อ - นามสกุล..... โรงเรียน.....

ทฤษฎีพหุอัจฉริยะ

ปัญญาด้านตรรกศาสตร์และคณิตศาสตร์
Logical-Mathematical Intelligence

ปัญญาด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว
Bodily Kinesthetic Intelligence

ปัญญาด้านมนุษยสัมพันธ์
Interpersonal Intelligence

ปัญญาด้านมิติสัมพันธ์
Visual-Spatial Intelligence

ปัญญาด้านธรรมชาติวิทยา
Naturalist Intelligence

ปัญญาด้านดนตรี
Musical Intelligence

ปัญญาด้านภาษา
Linguistic Intelligence

ปัญญาด้านการเข้าใจตนเอง
Intrapersonal Intelligence

ปัญญาด้านการดำรงชีวิต
Existential Intelligence



ทฤษฎีพหุอัจฉริยะ ศ.การ์ดเนอร์

ชื่อ-นามสกุล

โรงเรียน

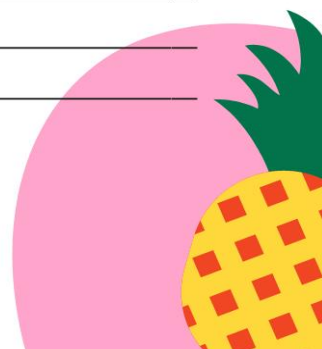
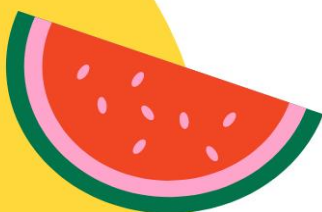
๑.นักเรียนมีใครเป็น IDOL ? เพราะอะไร ?



๒.นักเรียนเป็นอัจฉริยะ และ อัจฉริยะภาพด้านใด ?



ใช้หมอน



ทฤษฎีพื้นฐาน

ความเป็นอัจฉริยะ ต้องมี 2 พื้นฐาน จึงจะสามารถฝึกความเป็นอัจฉริยะได้ 2 พื้นฐาน ได้แก่

1. พื้นฐานทางกาย คือ ความมีระเบียบวินัย เช่น
เก็บที่นอน ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ ทำอาหาร
ล้างจาน กวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้า รีดผ้า



2. พื้นฐานทางจิตใจ คือ ความกตัญญูกตเวที



[illegible]



สติในการฟัง



สติและสัมปชัญญะในการฟัง

สติ หมายถึง ความระลึกได้

สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัว

การฟัง คือ การที่มนุษย์ได้ยินเรื่องราวโดยผ่านประสาทสัมผัสทางหู ถ้าเรื่องราวที่ฟังเป็นเรื่องราวที่สื่อความหมายได้และมนุษย์สามารถนำไปคิดหรือปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง การฟังจึงมีความเป็นใหญ่ในอินทรีย์ของหู ซึ่งทำหน้าที่ฟัง ไม่สามารถเอาไปดูหรือพูดได้ จึงเรียกว่า ความเป็นใหญ่ในหน้าที่ไม่สามารถแทรกแซงในหน้าที่ได้ และไม่สามารถไปทำหน้าที่อื่นได้นอกจากการฟัง





กิจกรรมที่ ๕ ฝึกสติในการฟัง

หลักสูตรปัญญาอารยะ

ฝึกสติในการฟังให้อินทรีย์แก่กล้า

ชื่อ - นามสกุล

โรงเรียน

๑. ให้นักเรียนฝึกการฟังจากโจทย์การบวก ลบ ตัวเลขที่กำหนดให้ และให้นักเรียนฟังแล้วกดเครื่องคิด

เลขตาม ให้ได้ผลลัพธ์ที่ถูกต้อง และให้ขีดเครื่องหมาย \checkmark , \times ลงใน

☐

๑.๑) $๒๑ + ๑๖ + ๒๕ - ๑๐ + ๓๘ + ๑๗ - ๒๐ + ๑๙ - ๕ + ๒๔ = ๑๒๕$

☐

๑.๒) $๔๑ + ๖ + ๑๕ - ๔๑ + ๑๘ + ๗ - ๒๑ + ๑๓ - ๕๑ + ๑๔ + ๒๕ = ๒๖$

☐

๑.๓) $๓๗ - ๒๕ + ๑๓ - ๑๑ + ๓๔ + ๒๖ + ๑๕ - ๑๘ + ๓๐ - ๒๑ = ๘๐$

☐

๑.๔) $๔๑ + ๖ + ๑๕ - ๔๑ + ๑๘ + ๗ - ๒๐ + ๑๙ - ๕ + ๒๔ + ๑๘ = ๘๒$

☐

๑.๕) $๑๗ + ๒๐ + ๑๙ - ๕ + ๒๔ + ๒๖ + ๑๕ - ๑๘ + ๓๐ - ๒๑ = ๑๐๗$

☐

๑.๖) $๑๑ + ๓๔ + ๒๖ + ๑๕ - ๑๘ + ๖ + ๑๕ + ๑๙ - ๕ + ๑๔ - ๑๓ = ๑๐๔$

☐

๑.๗) $๓๑ + ๑๔ + ๓๖ + ๕ - ๒๘ + ๒๑ + ๖๐ + ๑๒ - ๓๑ + ๕๐ = ๑๗๐$

☐

๑.๘) $๑๕ + ๔๑ + ๑๘ + ๗ - ๒๑ - ๒๐ + ๑๙ - ๕ + ๒๔ + ๒๐ - ๑๓ = ๘๕$

☐

๑.๙) $๒๐ + ๑๙ - ๕ + ๒๔ + ๒๖ + ๑๕ + ๑๖ + ๒๕ - ๑๑ + ๓๕ - ๒๑ = ๑๔๓$

☐

๑.๑๐) $๓๖ + ๑๕ - ๔๑ + ๑๘ + ๗ - ๒๑ + ๑๓ + ๖ + ๑๑ + ๑๙ - ๕ + ๑๔ = ๗๒$

☐

๒. ให้นักเรียนนำตัวเลขที่กำหนดให้ (+, -, ×, ÷) ให้ได้ผลลัพธ์ตามที่โจทย์กำหนดให้ โดยใช้ตัวเลขแต่ละตัวได้เพียงครั้งเดียวเท่านั้น

$$5 \ 9 \ 7 \ 6 \ 4 = 12$$

$$9 \ 4 \ 3 \ 5 \ 8 = 17$$

สติในการดู



สติและสัมปชัญญะในการดู
สติ หมายถึง ความระลึกได้
สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัว



การดู คือ การรับสารผ่านทางสายตา ทำให้มองเห็นภาพของสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะมีชีวิตหรือไม่มีชีวิตก็ตาม มีความเป็นใหญ่ในอินทรีย์ของตา ซึ่งทำหน้าที่มองดู ไม่สามารถเอาไปพูดหรือฟังได้ จึงเรียกว่า ความเป็นใหญ่ในหน้าที่ ไม่สามารถแทรกแซงในหน้าที่ได้ และไม่สามารถไปทำหน้าที่อื่นได้นอกจากการดู





กิจกรรมที่ ๒ ฝึกความเป็นอัจฉริยภาพ

ชื่อ..... โรงเรียน.....



กิจกรรมที่ ๗ ฝึกสติในการดู

ชื่อ - นามสกุล.....โรงเรียน.....

๑. จงเขียนอธิบายตามภาพที่เห็นเป็นข้อๆ ให้ได้มากที่สุด

๑.

๒.

๓.

๔.

๕.

๖.

๗.

๘.

๙.

๑๐.

๑๑.

๑๒.

๑๓.

๑๔.

๑๕.

๑๖.

๑๗.

๑๘.

๑๙.

๒๐.

၂၀.....

၂၁.....

၂၂.....

၂၃.....

၂၄.....

၂၅.....

၂၆.....

၂၇.....

၂၈.....

၂၉.....

၃၀.....

၃၁.....

၃၂.....

၃၃.....

၃၄.....

၃၅.....

၃၆.....

၃၇.....

၃၈.....

၃၉.....

၄၀.....

၄၁.....

၄၂.....

၄၃.....

၄၄.....

၄၅.....

၄၆.....

၄၇.....

၄၈.....

၄၉.....

၅၀.....



สติในการดูแลสุขภาพใจ



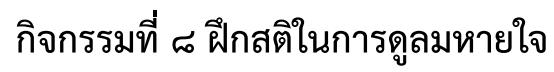
สติและสัมปชัญญะในการดูแลสุขภาพใจ

สติ หมายถึง ความระลึกได้

สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัว

การหายใจ (อังกฤษ: breathing) เป็นกระบวนการซึ่งนำอากาศเข้าหรือออกจากสิ่งมีชีวิตที่ต้องการออกซิเจน ต้องการไปเพื่อปลดปล่อยพลังงานผ่านการหายใจระดับเซลล์ อีกกระบวนการหนึ่งที่สำคัญเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนที่ของเลือดโดยระบบไหลเวียน การแลกเปลี่ยนแก๊สเกิดขึ้นในถุงลมปอดโดยการแพร่ของแก๊สระหว่างแก๊สในถุงลมและเลือดในหลอดเลือดฝอยปอด เมื่อแก๊สที่ละลายนี้อยู่ในเลือด หัวใจปั๊มเลือดให้ไหลไปทั่วร่างกาย



[illegible]

สติในการพูด

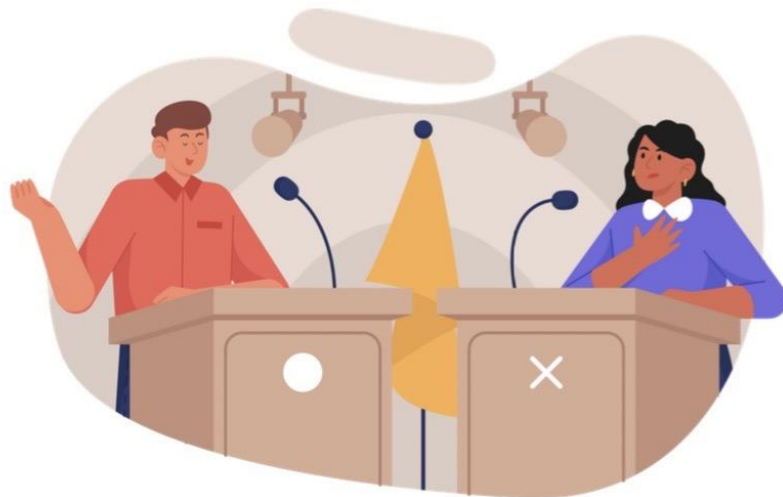
สติและสัมปชัญญะในการพูด

สติ หมายถึง ความระลึกได้

สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัว

การพูด คือ การใช้ถ้อยคำ น้ำเสียง และ

อากัปกิริยา ท่าทาง เพื่อถ่ายทอดความคิด ความรู้
ความรู้สึก และความต้องการของผู้พูด ให้ผู้ฟังรับรู้
และเกิดการตอบสนองการพูดเป็นพฤติกรรมการ
สื่อสารด้วยการใช้ภาษาที่ควบคู่ไปกับการฟังกล่าว
คือ เมื่อมีผู้พูดก็ต้องมีผู้ฟัง จึงจะเกิดความสมบูรณ์
จะขาดฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ได้





กิจกรรมที่ ๙ ฝึกสติในการพูด

ชื่อ - นามสกุล.....โรงเรียน.....

๑. จงเขียนอธิบายเหตุผล ข้อดี และ ข้อเสีย ตามญัตติที่กำหนดให้

ญัตติ ที่ ๑ การโต้วาที

จดดีกว่าจำ หรือ จำดีกว่าจด

ข้อดีการจด

ข้อเสียการจด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อดีการจำ

ข้อเสียการจำ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สติในการคิด

สติและสัมปชัญญะในการคิด

สติ หมายถึง ความระลึกได้

สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัว



การคิด คือ การคิดเป็นกระบวนการทางสมองของมนุษย์ซึ่งมีศักยภาพสูงมาก และเป็นส่วนที่ทำให้มนุษย์แตกต่างไปจากสัตว์อื่น ๆ ผู้มีความสามารถในการคิดจึงมักได้รับการยกย่องให้เป็นผู้นำในองค์กรหรือกลุ่มต่าง ๆ การคิดมีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากการคิดเป็นปัจจัยภายในที่มีอิทธิพลต่อการกระทำและการแสดงออกของบุคคล ดังนั้น การพัฒนาความสามารถในการคิดจึงเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญของการจัดการศึกษาตลอดมา แต่จะทำได้มากน้อยหรือดีเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับความรู้ ความเข้าใจ และปัจจัยต่าง ๆ ที่เอื้ออำนวย



โมเดลการพัฒนาคน

KSL 31220



พัฒนาความรู้ 3 มิติ

Knowledge 3 dimensions

- รู้ลึก ● รู้กว้าง ● รู้ไกล

ศ.ดร.เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์



พัฒนาทักษะ 12 ชุด



Skill 12 categories

- การคิด ● การตัดสินใจ
- การสื่อสาร ● การสร้างเครือข่าย
- ทางภาษา ● การใช้เหตุผล
- การใช้เทคโนโลยี ● การประกอบการ
- การอยู่ร่วมกับผู้อื่น ● การเป็นผู้นำ
- การจัดการ ● การจัดระบบ

ศ.ดร.เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์



พัฒนาลักษณะชีวิต 20 ประการ

Life Characteristics

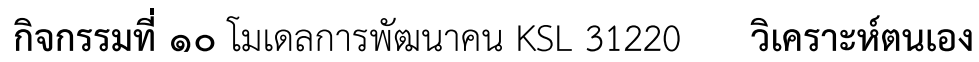
20 items



- มีวิสัยทัศน์ ● มุ่งมั่น ขยัน พากเพียร
- ซื่อสัตย์ ● รู้จักบังคับตนเอง
- รักษาคำพูด ● ซื่อตรง เกียรติธรรม
- มีวินัย ● มีความรับผิดชอบ
- ถ่อมใจ ● พุดและคิดแง่บวก
- เอาจริงเอาจัง ● รอบคอบ
- อดทนพากเพียร ● มีความยุติธรรม
- กระทำดีเลิศ ● กล้าหาญ
- ไวต่อความรู้สึกผู้อื่น ● เสียสละ
- มนุษยสัมพันธ์ดีเลิศ ● เรียนรู้ตลอดชีวิต

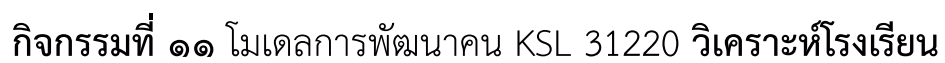
ศ.ดร.เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์





โรงเรียน.....

S Strength จุดแข็ง	W Weakness จุดอ่อน
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
O Opportunity โอกาส	T Threat อุปสรรค
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



โรงเรียน.....

[illegible]



หลักสูตรธรรมศึกษาชั้นตรี ระดับประถมศึกษา

กิจกรรมที่ ๑ วิชาพุทธประวัติ ผังมโนทัศน์ (Mind Map)

คำสั่ง: ให้นักเรียนวาดแผนที่และแผนผังความคิดเพื่อแสดงความเชื่อมโยง

ชื่อ - นามสกุล โรงเรียน



หลักสูตรธรรมศึกษาชั้นตรี ระดับประถมศึกษา

กิจกรรมที่ ๒ วิชาธรรม ผังมโนทัศน์ (Mind Map)

คำสั่ง: ให้นักเรียนวาดแผนที่ความคิดเพื่อแสดงความเชื่อมโยงธรรมหมวด ๒-๕

ชื่อ - นามสกุล โรงเรียน



หลักสูตรธรรมศึกษาชั้นตรี ระดับประถมศึกษา

กิจกรรมที่ ๓ วิชาเบญจศีลเบญจธรรม ตัวชี้วัดภาวะคุณธรรม

คำสั่ง: ให้นักเรียนกรอกข้อมูลตามจริงลงในแบบฟอร์ม

ศีล ข้อที่	ใจความแห่งศีล	ทำได้ (๒๐)	ทำไม่ได้ (๐)	หมายเหตุ
			
			
			
			
			
รวม				



หลักสูตรธรรมศึกษาชั้นตรี ระดับประถมศึกษา

กิจกรรมที่ ๔ วิชาพระพุทธธรรม โครงสร้างกระทู้

คำสั่ง: ให้นักเรียนเขียนโครงสร้างรูปแบบการเขียนเรียงความพระพุทธธรรมชั้นตรี

ชื่อ - นามสกุล โรงเรียน



หลักสูตรไตรภาวะ (ภาวะผู้นำ ภาวะผู้บริหาร ภาวะคุณธรรม)

กิจกรรมที่ ๑ โมเดลการพัฒนาคน KSL 31220

ชื่อ.....

โรงเรียน.....

[illegible]

S Strength จุดแข็ง	W Weakness จุดอ่อน
.....
O Opportunity โอกาส	T Threat อุปสรรค
.....



กิจกรรมที่ ๓ รวมกลุ่ม

สร้างกลยุทธ์ (โครงการ)

ด้วย TOWS Matrix

<div> <div>ปัจจัยภายใน</div> <div>ปัจจัยภายนอก</div> </div>	จุดแข็ง (Strength)	จุดอ่อน (Weakness)
	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.
โอกาส (Opportunity) 1. 2. 3. 4.	SO ใช้จุดแข็งร่วมกับโอกาส (กลยุทธ์เชิงรุก)	WO ใช้โอกาสร่วมกับจุดอ่อน (กลยุทธ์เชิงแก้ไข)
อุปสรรค (Threat) 1. 2. 3. 4.	ST ใช้จุดแข็งรับมืออุปสรรค (กลยุทธ์เชิงป้องกัน)	WT แก้ไขจุดอ่อนและเลี่ยงอุปสรรค (กลยุทธ์เชิงรับ)

ความเป็นมาและความสำคัญ

กรอบแนวคิด / ทฤษฎี ของโครงการ

โมเดล 3 I Innovation Model (Ideation- Implementation- Impact)

แนวคิด (Ideation)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

การปฏิบัติ (Implementation)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ผลกระทบเชิงสัมฤทธิ์ผล (Impact)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

วัตถุประสงค์โครงการ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

ตัวชี้วัด	เกณฑ์ความสำเร็จ	วิธีการวัด

ระยะเวลาในการดำเนินโครงการ

ระยะเวลาจำนวน.....สัปดาห์ ตั้งแต่วันที่.....เดือน.....ปี.....ถึง
วันที่.....เดือน.....ปี.....

แผนการดำเนินงาน

กิจกรรม	แผนการดำเนินโครงการ															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

ผู้รับผิดชอบและที่ปรึกษาโครงการ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

หมายเหตุ : งบประมาณโครงการได้รับการสนับสนุนจากโครงการอารยะสงฆ์สร้างสรรค์เยาวชนจิตสร้างชาติ

