



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มงานภาคีเครือข่ายและกิจการพิเศษ

ที่ ศธ 0210.6702(03)/021

วันที่ 9 กรกฎาคม พ.ศ. 2552

เรื่อง ขออนุมัติโครงการพัฒนาแกนนำ ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม หลักสูตรการพัฒนาจิตและปัญญา ตามนโยบายสถานศึกษา 3 D

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเกาะคา

ด้วยสำนักงาน กศน. ได้พิจารณาเห็นความสำคัญของการจัดการศึกษาที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน โดยให้ดำเนินการจัดกิจกรรม ตามนโยบายและแผนยุทธศาสตร์ 3 D เพื่อมุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะที่ดี ทั้ง 3 ด้าน นำไปสู่การปฏิบัติ และนำมาเป็นหัวข้อในการประเมินสถานศึกษาทั้งภายในและภายนอก โดยจะต้องดี อย่างน้อย 3 ด้าน คือ

1. ด้านประชาธิปไตย (Democracy)
2. ด้านคุณธรรม จริยธรรมและความเป็นไทย (Decency)
3. ด้านภูมิคุ้มกันภัยจากยาเสพติด (Drug-Free)

งานกิจการพิเศษ จึงได้ดำเนินการจัดโครงการพัฒนาแกนนำ ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม หลักสูตรการพัฒนาจิตและปัญญา ตามนโยบายสถานศึกษา 3 D ขึ้น ในวันที่ 28-29 สิงหาคม 2552 ณ วัดสันตินิคม หมู่ที่ 2 ตำบลใหม่พัฒนา อำเภอเกาะคา เพื่อเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรมให้กับบุคลากรศูนย์ กศน.อำเภอเกาะคา ได้มีความรู้ความเข้าใจ ในการปฏิบัติธรรมตลอดจนมีทักษะในการทำสมาธิแบบง่าย สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและนำความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอดให้กับนักศึกษาได้

งานกิจการพิเศษ ได้จัดทำโครงการพัฒนาแกนนำ ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม หลักสูตรการพัฒนาจิตและปัญญา ตามนโยบายสถานศึกษา 3 D เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรด

- |                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| - ลงนามอนุมัติโครงการ | จำนวน 1 โครงการ |
| - ลงนามคำสั่งโครงการฯ | จำนวน 1 ชุด     |

จันทร์ญา

(นางจันทร์ญา กันทา)

ครูอาสาสมัคร ฯ

เรียน ผอ.กศน.เกาะคา

นางจันทร์ญา กันทา จัดทำโครงการพัฒนาแกนนำส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม หลักสูตรการพัฒนาจิตและปัญญา ตามนโยบายสถานศึกษา 3 D ณ วัดสันตินิคม หมู่ที่ 2 ตำบลใหม่พัฒนา ในวันที่ 28-29 สิงหาคม 2552

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

- อนุมัติโครงการ

เกวลิน

นางสาวเกวลิน อุดมะ

แผนงานโครงการ



ศูนย์การศึกษาจากระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเกาะคา

ประจำปีงบประมาณ 2552

1. รหัส/โครงการ พัฒนาแกนนำส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม หลักสูตรการพัฒนาจิตและปัญญา ตามนโยบายสถานศึกษา 3 D
2. ลักษณะโครงการ พัฒนาบุคลากร
3. สนองนโยบายและจุดเน้นการดำเนินงาน สำนักงานการศึกษาจากระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ปีงบประมาณ 2552 ข้อที่ 6 นโยบายด้านการพัฒนาคุณภาพการศึกษาจากระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ; จุดเน้นการดำเนินงานข้อ 6.2 ดังนี้

การพัฒนาบุคลากร : ส่งเสริมให้บุคลากรทุกระดับได้พัฒนาความรู้ ความสามารถในการปฏิบัติงาน โดยเฉพาะครู กศน. ซึ่งจะมีบทบาทหน้าที่หลักในการจัดการเรียนการสอนโดยมุ่งพัฒนาให้เป็น กศน.สู่มืออาชีพ

นโยบายรัฐบาล

นโยบายส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม ความดีงามและความเป็นไทย (DECENCY) จะต้องให้เด็ก รู้จักค่านิยมที่ถูกต้อง เห็นคุณค่าของความเป็นไทย ซึ่งต้องได้รับการปลูกฝังทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ โดยการนำเอาองค์ความรู้ทางศาสนาเข้ามามีส่วนร่วม

4. สนอง ยุทธศาสตร์การดำเนินงาน

สำนักงาน กศน.

- จัดระบบการบริหารจัดการที่ดี มุ่งมั่นพัฒนาโดยยึดหลักธรรมาภิบาล
- ด้านคุณธรรม จริยธรรมและความเป็นไทย (DECENCY) มีคุณธรรม จริยธรรม ความดีงาม รู้คิดชอบชั่วดีและยึดถือปฏิบัติอยู่ในวิถีชีวิตแห่งความเป็นไทย

ศูนย์ กศน.เกาะคา:

ยุทธศาสตร์ที่ 1 พัฒนาระบบบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพตามหลักธรรมาภิบาลและสร้างภาพลักษณ์ที่ดีขององค์กร

ยุทธศาสตร์ ที่ 4 พัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการศึกษาจากระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

5. ผลการปฏิบัติตามโครงการส่งผลต่อมาตรฐาน

มาตรฐานที่ 2 การจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานจากระบบ

ตัวบ่งชี้ที่ 2.5 คุณภาพครูและบุคลากรทางการศึกษา

มาตรฐานที่ 3 การพัฒนาหลักสูตรและโปรแกรมการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาอาชีพ ทักษะชีวิตและพัฒนาสังคมและชุมชน

ตัวบ่งชี้ที่ 3.1 การพัฒนาหลักสูตรที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของ  
ท้องถิ่น

ตัวบ่งชี้ที่ 3.2 สื่อและแหล่งเรียนรู้ที่สอดคล้องกับหลักสูตรและกิจกรรมการเรียนรู้

ตัวบ่งชี้ที่ 3.4 ครูและผู้สอนมีลักษณะที่เหมาะสม

## มาตรฐานที่ 5 การบริหารจัดการ

ตัวบ่งชี้ที่ 5.1 คุณภาพของการพัฒนางานบุคลากร

## 6. หลักการและเหตุผล

เนื่องจากสภาพสังคมปัจจุบัน บุคคลตั้งแต่เด็ก นักศึกษา รวมไปถึงประชาชนทั่วไปทั้งในระดับครอบครัว ระดับประเทศ ล้วนแต่เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิตมากมาย ดังนั้น การเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของประชาชนในประเทศ ให้มีสำนึกในคุณธรรม จริยธรรม ด้วยการปฏิบัติธรรม จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในสภาพสังคมปัจจุบันซึ่งต้องได้รับการปลูกฝังทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ โดยการนำเอาองค์ความรู้ทางศาสนาเข้ามาร่วมมือกัน เพื่อให้บุคคลอยู่อย่างสันติสุข ซึ่งสถานศึกษาต้องมีการพัฒนาครู และบุคลากรทางการศึกษา ให้มีองค์ความรู้และทักษะการปฏิบัติงานที่มีคุณภาพ และเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในการวางแผนพัฒนาสถานศึกษา 3 D พร้อมทั้งบุคลากรทางการศึกษา จะต้องมีคุณธรรม จริยธรรม มีความมุ่งมั่นและอุทิศตนในการทำงาน และเป็นแบบอย่างที่ดี

การฝึกบริหารจิต พัฒนาสะสมพลังจิตโดยการนั่งสมาธิ เป็นวิธีการหนึ่งที่มุ่งเสริมสร้างให้ทุกคนจิตใจและสติปัญญา สามารถยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น สังคมมีความเมตตา ปราถนาดีต่อกัน จะทำให้จะช่วยลดปัญหาทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตได้ และเป็นวิธีปฏิบัติได้ง่าย และถูกต้องเกิดผลให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตดี มีความสงบในชีวิต มีสมาธิทำให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## 7. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจ ในการพัฒนาจิตและปัญญา
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมนำความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอดให้กับนักศึกษาและจัดกระบวนการเรียนรู้ในชุมชนได้

## 8. เป้าหมาย

### 8.1 ด้านผลผลิต (Outputs)

- บุคลากรศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเกาะคา  
จำนวน 14 คน ประกอบด้วย

- |                                    |      |
|------------------------------------|------|
| 1. ข้าราชการครู                    | 1 คน |
| 2. ครูอาสาสมัครการศึกษานอกโรงเรียน | 3 คน |
| 3. ครูศูนย์การเรียนรู้ชุมชน        | 8 คน |
| 4. บรรณารักษ์อัตราจ้าง             | 1 คน |
| 5. เจ้าหน้าที่บันทึกข้อมูล         | 1 คน |

## 8.2 ด้านผลลัพธ์ (Outcomes )

- ผู้เข้ารับการอบรมโครงการมีความรู้ความเข้าใจ ในการพัฒนาจิตและปัญญา สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และนำความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอดให้กับนักศึกษาและจัดกระบวนการเรียนรู้ในชุมชนได้

## 9. สถานที่ดำเนินการ

- วัดสันตินิคม หมู่ที่ 2 ตำบลใหม่พัฒนา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

## 10. ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่ 28-29 สิงหาคม 2552

## 11. วิธีการดำเนินการ

| ขั้นตอนกิจกรรม   | ระยะเวลา   | ผู้รับผิดชอบ                                |
|--|--|---|
| <b>ขั้นเตรียมการ</b><br>- จัดประชุมวางแผนการดำเนินโครงการฯ   | 26 มิ.ย. 2552  | นางจันทร์ญา กันทา                           |
| - ประสานงานหน่วยงานภาคีเครือข่าย   | 25 , 30 มิ.ย. 2552   | 1.นางสาวเกวลิณ อุดมะ<br>2.นางจันทร์ญา กันทา |
| - จัดทำโครงการ/ขออนุมัติโครงการ  | 9 ก.ค. 2552  | นางจันทร์ญา กันทา                           |
| - จัดเตรียมเอกสาร  | 1-5 ส.ค.2552   | 1.นางจันทร์ญา กันทา<br>2.นายทวินิตย์ ศรีโวย |
| - ประชุม/วางแผน เพื่อเตรียมการดำเนินการจัดโครงการฯ   | 13 ส.ค. 2552   | นางจันทร์ญา กันทา                           |
| <b>ขั้นดำเนินการ</b><br><b>กิจกรรมการบรรยาย</b><br>1. จุดประสงค์การทำสมาธิเพื่อพัฒนาจิตและปัญญา<br>2. อริยาบถสำหรับการทำสมาธิ<br>3. ขั้นตอนการทำสมาธิอย่างง่าย<br>4. สมาธิกับการเรียนและการทำงาน<br>5. ลักษณะการต่อต้านสมาธิ<br>6. ประโยชน์การทำสมาธิ<br>7. วิธีการทำสมาธิพัฒนาจิตและปัญญาในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง<br><b>กิจกรรมแบ่งกลุ่มอภิปราย</b><br>- แบ่งกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้<br>- สรุปประเด็น/หัวข้อในการบรรยาย | 28 ส.ค. 2552<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>29 ส.ค. 2552 | ดร.ณราวัลย์ นันตะภูมิ                       |

|   |                |                       |
|---|----------------|-----------------------|
| <b>กิจกรรมฝึกปฏิบัติ</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกปฏิบัตินั่งสมาธิ</li> <li>- ฝึกปฏิบัติเดินจงกรม</li> <li>- ฝึกปฏิบัติการสอนเรื่องการทำสมาธิเพื่อพัฒนาจิตและปัญญา</li> <li>- ฝึกปฏิบัติการสอนเรื่องอิริยาบถสำหรับการทำสมาธิ</li> <li>- ฝึกปฏิบัติการสอนเรื่องขั้นตอนการทำสมาธิอย่างง่าย</li> <li>- ฝึกปฏิบัติการสอนเรื่องสมาธิกับการเรียนและการทำงาน</li> <li>- ฝึกปฏิบัติการสอนเรื่องลักษณะการต่อต้านสมาธิ</li> <li>- ฝึกปฏิบัติการสอนเรื่องประโยชน์การทำสมาธิ</li> <li>- ฝึกปฏิบัติการสอนเรื่อง วิธีการทำสมาธิพัฒนาจิตและปัญญาในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง</li> <li>- ทดสอบภาคทฤษฎี</li> <li>- ทดสอบภาคปฏิบัติ</li> </ul> |                |                       |
| <b>กิจกรรมการปฏิบัติ</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำความสะอาดวัด</li> <li>- ทำวัตรเช้า, ทำวัตรเย็น</li> <li>- นั่งสมาธิ</li> <li>- เดินจงกรม</li> </ul>  | 28,29 ส.ค 2552 | ผู้เข้ารับการอบรมฯ    |
| <b>จัดทำแผนปฏิบัติการ (Action plan)</b>   | 28 ส.ค 2552    | ผู้เข้ารับการอบรมฯ    |
| <b>กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสนทนาธรรม</b>  | 28 ส.ค. 2552   | ผู้เข้ารับการอบรมฯ    |
| <b>กิจนำเสนองานจัดกระบวนการเรียนรู้ตามแผนการ จัดกระบวนการเรียนรู้ ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม</b>  | 29 ส.ค 2552    | ผู้เข้ารับการอบรมฯ    |
| <b>การประเมินผล</b>   | 29 ส.ค 2552    | ผู้เข้ารับการอบรมฯ    |
| <b>- สะท้อนความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการพัฒนาแกนนำส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม หลักสูตรการพัฒนาจิตและปัญญา ตามนโยบายสถานศึกษา 3 D</b>   | 29 ส.ค 2552    | ผู้เข้ารับการอบรมฯ    |
| <b>-พิธีปิดมอบวุฒิบัตร และบรรยายพิเศษ</b>   | 29 ส.ค. 2552   | ดร.ณราวัลย์ นันตะภูมิ |
| <b>ขั้นสรุปผล</b><br><b>ประชุม สรุปผลการดำเนินโครงการ ฯ</b>   | 2 ก.ย. 2552    | นางจันทร์ญา กันทา     |
| <b>จัดทำสรุปโครงการฯ</b>  | 9-11 ก.ย. 2552 | นางจันทร์ญา กันทา     |
| <b>รายงานผลโครงการฯ ผ่าน <a href="http://www.nfekokha.org">www.nfekokha.org</a> และรายงานผลรูปเล่ม สำนักงาน กศน.จังหวัดลำปาง และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง</b>   | 11 ก.ย. 2552   |                       |

## 12. งบประมาณ

- งบประมาณ ปี 2552 แผนงานขยายโอกาสและพัฒนาการศึกษา งานจัดการศึกษานอกระบบ (อุดหนุน) จำนวนเงิน 8,000.00 บาท (แปดพันบาทถ้วน) รายละเอียด ดังนี้

### 12.1 ค่าอาหาร

|                     |                 |          |          |     |
|---------------------|-----------------|----------|----------|-----|
| - ผู้เข้ารับการอบรม | 14 คนX4 มื้อX60 | เป็นเงิน | 3,360.00 | บาท |
| - ผู้ดำเนินโครงการ  | 2 คนX4 มื้อX60  | เป็นเงิน | 480.00   | บาท |

### 12.2 ค่าอาหารว่าง

|                     |                  |          |          |     |
|---------------------|------------------|----------|----------|-----|
| - ผู้เข้ารับการอบรม | 14 คน X5 มื้อX30 | เป็นเงิน | 2,100.00 | บาท |
| - ผู้ดำเนินโครงการ  | 2 คนX4 มื้อX30   | เป็นเงิน | 240.00   | บาท |

12.3 ค่าบำรุงสถานที่ เป็นเงิน 1,000.00 บาท

12.4 ค่าที่พัก 16 คนX30 บาท เป็นเงิน 480.00 บาท

12.4 ค่าวัสดุ เป็นเงิน 340.00 บาท

รวมเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น 8,000.00 บาท (แปดพันบาทถ้วน) (ทุกรายการขอตัวจ่ายตามที่จ่ายจริง)

## 13 .ผู้รับผิดชอบโครงการ

- งานพัฒนานาบุคลากร

## 14. ผู้เกี่ยวข้อง

- วัดสันตินิคม หมู่ที่ 2 ตำบลใหม่พัฒนา อำเภอกะลา จังหวัดลำปาง

## 15.การประเมินผล

1. ทดสอบการปฏิบัตินั่งสมาธิ
2. ทดสอบการปฏิบัติการเดินจงกรม
3. แบบทดสอบภาคทฤษฎี
4. ฝึกปฏิบัติการสอนการสอนเรื่องการทำสมาธิเพื่อการพัฒนาจิตและปัญญา
5. ฝึกปฏิบัติการสอนการสอนเรื่องอิริยาบถสำหรับการทำสมาธิ
6. ฝึกปฏิบัติการสอนการสอนเรื่องการทำสมาธิอย่าง
7. ฝึกปฏิบัติการสอนเรื่องสมาธิกับการเรียนและการทำงาน
8. ฝึกปฏิบัติการสอนเรื่องลักษณะการต่อต้านสมาธิ
9. ฝึกปฏิบัติการสอนเรื่องประโยชน์การทำสมาธิ
10. ฝึกปฏิบัติการสอนเรื่องการเจริญสติด้วยการพิจารณาอนิจจา ทุกข์ขัง อนัตตา
11. ฝึกปฏิบัติการสอนเรื่องการทำสมาธิพัฒนาจิตและปัญญาในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง
12. การนำเสนอแผนเพื่อจัดกระบวนการเรียนรู้ ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม

## 16. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจ ในการพัฒนาจิตและปัญญา
2. ผู้เข้ารับการอบรมนำความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอดให้กับนักศึกษาและจัดกระบวนการเรียนรู้ในชุมชนได้

## 17. ตัวชี้วัดความสำเร็จ

- ร้อยละ 80 ของผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจในการพัฒนาจิตและปัญญา
- ร้อยละ 80 ของผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอดให้กับนักศึกษาและจัดกระบวนการเรียนรู้ในชุมชนได้

ผู้เสนอโครงการ

ผู้เห็นชอบโครงการ

จันทร์ญา

นาคยา

(นางจันทร์ญา กันทา)

(นางสาวนาคยา วุฒิชูทอง)

ครูอาสาฯ

ครู

ผู้อนุมัติโครงการ



(นางณราวลัย นันตะภูมิ)

ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเกาะคา

## แผนการจัดการเรียนรู้

วัน 28-29 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2552

### 1. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง(จุดประสงค์การเรียนรู้)

ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจ ในการพัฒนาจิตและปัญญา มีคุณธรรม จริยธรรม ความดีงาม ตลอดจนมีการพัฒนาจิตและปัญญา มีความมุ่งมั่นและอุทิศตนในการทำงาน และเป็นแบบอย่างที่ดี มีองค์ความรู้และทักษะการปฏิบัติงานที่มีคุณภาพ สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอดให้กับนักศึกษาและจัดกระบวนการเรียนรู้ในชุมชนได้

### 2. สาระการเรียนรู้(สาระสำคัญ)

1. การพัฒนาจิตและปัญญา (จุดประสงค์การทำสมาธิเพื่อพัฒนาจิตและปัญญา)
2. อริยาบถสำหรับการทำสมาธิ
3. ขั้นตอนการทำสมาธิอย่างง่าย
4. สมาธิกับการเรียนและการทำงาน
5. ลักษณะต่อต้านสมาธิ
6. ประโยชน์การทำสมาธิ
7. การเจริญสติด้วยการพิจารณาอนิจจา ทุกข์ขัง อนัตตา
8. วิธีการทำสมาธิพัฒนาจิตและปัญญาในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

### 3. มาตรฐานการปฏิบัติได้

- 3.1 ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาจิตและปัญญา
- 3.2 ผู้เข้ารับการอบรมสามารถจัดทำแผนการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม

### 4. คุณลักษณะที่พึงประสงค์

1. มีความรู้ ความเข้าใจในการพัฒนาจิตและปัญญา
2. นำความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอดให้กับนักศึกษาและจัดกระบวนการเรียนรู้ในชุมชนได้

### 5. คำถามสำคัญ

- 6.1. การพัฒนาจิตและการเจริญปัญญา มีความสำคัญอย่างไร
- 6.2. การทำสมาธิมีประโยชน์อย่างไรบ้าง
- 6.3. การดำเนินชีวิตให้มีความสุข มีวิธีการอย่างไร
- 6.4. จะช่วยแนะนำให้เพื่อนทำสมาธิอย่างง่าย ได้อย่างไร

### 6. กิจกรรม

#### ขั้นที่ 1. ขั้นนำเข้าสู่การอบรม

วิทยากร สนทนา แลกเปลี่ยนเรียนรู้

1. การพัฒนาจิตและปัญญา (จุดประสงค์การทำสมาธิเพื่อพัฒนาจิตและปัญญา)
2. อริยาบถสำหรับการทำสมาธิ
3. ขั้นตอนการทำสมาธิอย่างง่าย



4. สมารถกับการเรียนและการทำงาน
5. ลักษณะต่อต้านสมาธิ
6. ประโยชน์การทำสมาธิ
7. การเจริญสติด้วยการพิจารณาอเนกชา ทุกข์ขัง อนัตตา
8. วิธีการทำสมาธิพัฒนาจิตและปัญญาในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

## ขั้นที่ 2 ขั้นฝึกปฏิบัติ

กิจกรรมที่ 1 นั่งสมาธิ เดินจงกรม

กิจกรรมที่ 2 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ กิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม

กิจกรรมที่ 3 ผู้เข้ารับการอบรมจัดทำแผนการจัดการกระบวนการเรียนรู้ ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม

กิจกรรมที่ 4 ผู้เข้าร่วมโครงการนำเสนอการจัดการกระบวนการเรียนรู้ตามแผนการจัดการกระบวนการเรียนรู้ ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม

## 7. สื่อ / แหล่งเรียนรู้

7.1 คู่มือทำวัตร สวดมนต์

7.2 คู่มือหลักสูตรการพัฒนาจิตและปัญญา

7.3 สื่อบุคคล ดร.ณราวัลย์ นันตะภูมิ

## 8. หลักฐานและวิธีการประเมิน

| หลักฐาน  | วิธีการประเมิน                                  |
|--|---|
| - ประเมินพฤติกรรม  | - ประเมินการทำงาน ความรับผิดชอบ ขั้นตอนการทำงาน |
| ผลงาน แผนการจัดการกระบวนการเรียนรู้ ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม | - ประเมินความรับผิดชอบ ความร่วมมือในการทำงาน    |

## 10. เกณฑ์การประเมิน

ความสามารถในด้าน.การตอบคำถาม ( จากแบบทดสอบ จำนวน 20 ข้อ )

| ระดับคุณภาพ            | คะแนน |
|------------------------|-------|
| ตอบคำถามได้ถูก 1-5 ข้อ | 1     |
| ตอบคำถามได้ 6- 12 ข้อ  | 2     |
| ตอบคำถามได้ 13-17 ข้อ  | 3     |
| ตอบคำถามได้ 18-20 ข้อ  | 4     |

ความสามารถในด้านการทำงานกลุ่ม

| ระดับคุณภาพ   | คะแนน |
|---|-------|
| สามารถทำงานเป็นกลุ่มมีความรับผิดชอบ   | 1     |
| สามารถนำสู่การปฏิบัติมีความสนใจในการทำงาน มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่                                 | 2     |
| สามารถนำสู่การปฏิบัติมีความสนใจในการทำงาน มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ มีขั้นตอนการทำงาน               | 3     |
| สามารถนำสู่การปฏิบัติมีความสนใจในการทำงาน มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ มีความสามัคคี มีขั้นตอนการทำงาน | 4     |

ความสามารถในด้านนำเข้าสู่ปฏิบัติ

| ระดับคุณภาพ  | คะแนน |
|--|-------|
| ผู้เรียนสามารถนำสู่การปฏิบัติ  | 1     |
| ผู้เรียนสามารถนำสู่การปฏิบัติมีความสนใจในการทำงาน  | 2     |
| ผู้เรียนสามารถนำสู่การปฏิบัติมีความสนใจในการทำงาน มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่                  | 3     |
| ผู้เรียนสามารถนำสู่การปฏิบัติมีความสนใจในการทำงาน มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่มีขั้นตอนการทำงาน | 4     |

ความคิดเห็นของผู้บริหาร หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ

ผู้ตรวจ

(.....)

กำหนดการพัฒนาแกนนำ ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม  
หลักสูตรการพัฒนาจิตและปัญญา ตามนโยบายสถานศึกษา 3 D  
ระหว่างวันที่ 28-29 สิงหาคม 2552  
ณ วัดสันตินิยม ต.ใหม่พัฒนา อ.เกาะคา จ.ลำปาง

| ที่                           | เวลา           | กิจกรรม  | ผู้รับผิดชอบ            |
|-------------------------------|----------------|--|-------------------------|
| <b>วันที่ 28 สิงหาคม 2552</b> |                |  |                         |
| 1.                            | 08.30-09.00 น. | ลงทะเบียนผู้เข้ารับการอบรม   | นางสาวทานตะวัน แปงจิตต์ |
| 2                             | 09.01-09.20 น. | - ประเมินความรู้ความเข้าใจก่อนเข้ารับการอบรม   | นางจันทร์ญา กันทา       |
| 3                             | 09.21-10.00 น. | ประธานกล่าวเปิดโครงการพัฒนาแกนนำ ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม หลักสูตรการพัฒนาจิตและปัญญา ตามนโยบายสถานศึกษา 3 D และบรรยายพิเศษ นโยบายสถานศึกษา 3 D ด้านส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม ความดีงามและความเป็นไทย   | ดร.ณราวัลย์ นันตะภูมิ   |
| 4.                            | 10.01-10.30 น. | กิจกรรมการบรรยายเรื่อง จุดประสงค์การทำสมาธิเพื่อพัฒนาจิตและปัญญา<br>- แบ่งกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้<br>- สรุปประเด็น/หัวข้อในการบรรยาย<br>- ฝึกปฏิบัติการสอนเรื่องการทำสมาธิเพื่อพัฒนาจิตและปัญญา<br>- ปฏิบัตินั่งสมาธิ<br>- ปฏิบัติเดินจงกรม | ดร.ณราวัลย์ นันตะภูมิ   |
| 5                             | 10.31-10.45 น  | <b>พักรับประทานอาหารว่าง</b>   |                         |
| 6                             | 10.46-12.00 น. | กิจกรรมการบรรยายเรื่องอิริยาบถสำหรับการทำสมาธิ<br>- แบ่งกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้<br>- สรุปประเด็น/หัวข้อในการบรรยาย<br>- ฝึกปฏิบัติการสอนเรื่องอิริยาบถสำหรับการทำสมาธิ<br>- ปฏิบัตินั่งสมาธิ<br>- ปฏิบัติเดินจงกรม                          | ดร.ณราวัลย์ นันตะภูมิ   |
| 7                             | 12.00-13.00 น. | <b>พักรับประทานอาหารกลางวัน</b>  |                         |
| 8                             | 13.00- 14.30 น | กิจกรรมการบรรยายเรื่องขั้นตอนการทำสมาธิอย่างง่าย<br>- แบ่งกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้<br>- สรุปประเด็น/หัวข้อในการบรรยาย  | ดร.ณราวัลย์ นันตะภูมิ   |

|                               |                  |  |                       |
|-------------------------------|------------------|--|-----------------------|
|                               |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกปฏิบัติการสอนเรื่องขั้นตอนการทำสมาธิอย่างง่าย</li> <li>- ปฏิบัตินั่งสมาธิ</li> <li>- ปฏิบัติเดินจงกรม</li> </ul>   |                       |
| 9                             | 14.31- 14.35 น.  | <b>พักรับประทานอาหารว่าง</b>   |                       |
| 10.                           | 14.36 – 16.00 น. | กิจกรรมการบรรยายเรื่องสมาธิกับการเรียนและการทำงาน <ul style="list-style-type: none"> <li>- แบ่งกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้</li> <li>- สรุปประเด็น/หัวข้อในการบรรยาย</li> <li>- ฝึกปฏิบัติการสอนเรื่องสมาธิกับการเรียนและการทำงาน</li> <li>- ปฏิบัตินั่งสมาธิ</li> <li>- ปฏิบัติเดินจงกรม</li> </ul>                                       | ดร.ณราวัลย์ นันตะภูมิ |
| 11.                           | 16.01-17.30 น.   | -จัดทำแผนปฏิบัติการ (Action plan)  | ผู้เข้ารับการอบรมฯ    |
| 12.                           | 17.31-18.00 น.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำความสะอาดวัด</li> <li>- พักผ่อนตามอิริยาบถ</li> </ul>   | ผู้เข้ารับการอบรมฯ    |
| 13.                           | 18.01-19.00 น.   | <b>-รับประทานอาหารเย็น</b>   |                       |
| 14.                           | 19.00-20.00 น.   | <b>ปฏิบัติธรรม</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำวัตรเย็น</li> <li>- นั่งสมาธิ</li> <li>- เดินจงกรม</li> </ul>  | ผู้เข้ารับการอบรมฯ    |
| 15.                           | 20.00-21.00 น.   | - แลกเปลี่ยนเรียนรู้และสนทนาธรรม   | ดร.ณราวัลย์ นันตะภูมิ |
| <b>วันที่ 29 สิงหาคม 2552</b> |                  |  |                       |
| 1.                            | 04.30-06.00 น.   | <b>ปฏิบัติธรรม</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำวัตรเช้า</li> <li>- นั่งสมาธิ</li> <li>- เดินจงกรม</li> </ul>  | ผู้เข้ารับการอบรมฯ    |
| 2.                            | 06.00-07.30 น.   | ทำความสะอาดวัด<br>พักผ่อนตามอิริยาบถ   | ผู้เข้ารับการอบรมฯ    |
| 3.                            | 07.30-08.30 น.   | <b>รับประทานอาหารเช้า</b>  |                       |
| 4.                            | 08.31-10.30 น.   | กิจกรรมการบรรยายเรื่อง <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ลักษณะการต่อต้านสมาธิ</li> <li>2. ประโยชน์การทำสมาธิ</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แบ่งกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้</li> <li>- สรุปประเด็น/หัวข้อในการบรรยาย</li> <li>- ฝึกปฏิบัติการสอนเรื่องลักษณะการต่อต้านสมาธิและประโยชน์การทำสมาธิ</li> </ul> | ดร.ณราวัลย์ นันตะภูมิ |

|     |                |  |                       |
|-----|----------------|--|-----------------------|
|     |                | - ปฏิบัตินั่งสมาธิ<br>- ปฏิบัติเดินจงกรม   |                       |
| 5.  | 10.31-10.45 น. | <b>พักรับประทานอาหารว่าง</b>   |                       |
| 6.  | 10.46-12.00 น. | กิจกรรมการบรรยาย เรื่อง วิธีการทำสมาธิพัฒนาจิตและ<br>ปัญหาในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง<br>- แบ่งกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้<br>- สรุปประเด็น/หัวข้อในการบรรยาย<br>- ฝึกปฏิบัติการสอนเรื่อง วิธีการทำสมาธิพัฒนาจิตและ<br>ปัญหาในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง | ดร.ณราวัลย์ นันตะภูมิ |
| 7.  | 12.01-13.00 น. | <b>พักรับประทานอาหารกลางวัน</b>  |                       |
| 8.  | 13.01-14.30 น. | - ทดสอบภาคทฤษฎี<br>- ทดสอบภาคปฏิบัติ   | ผู้เข้ารับการอบรมฯ    |
| 9.  | 14.31-14.45 น. | <b>พักรับประทานอาหารว่าง</b>   |                       |
| 10. | 14.46-15.30 น. | - สะท้อนความรู้สึกที่ได้จากการเข้าร่วม<br>การอบรมพัฒนาแกนนำ ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม<br>หลักสูตรการพัฒนาจิตและปัญญา ตามนโยบายสถานศึกษา<br>3 D  | ผู้เข้ารับการอบรมฯ    |
| 11. | 15.30-16.00 น. | พิธีปิด มอบวุฒิบัตรและบรรยายพิเศษ  | ดร.ณราวัลย์ นันตะภูมิ |

หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

## หลักสูตรการพัฒนาจิตและปัญญา

วัตถุประสงค์ : 1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม มีความรู้ความเข้าใจ ในการพัฒนาจิตและปัญญา

2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมนำความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอดให้กับนักศึกษาและจัดกระบวนการเรียนรู้ในชุมชนได้

ศึกษาและฝึกทักษะเกี่ยวกับเรื่องต่อไปนี้

1. จุดประสงค์การทำสมาธิเพื่อพัฒนาจิตและปัญญา
2. อริยาบถสำหรับการทำสมาธิ
3. ขั้นตอนการทำสมาธิอย่างง่าย
4. สมาธิกับการเรียนและการทำงาน
5. ลักษณะต่อต้านสมาธิ
6. ประโยชน์การทำสมาธิ
7. การเจริญสติด้วยการพิจารณาอนิจจา ทุกข์ขัง อนัตตา
8. วิธีการทำสมาธิพัฒนาจิตและปัญญาในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

การจัดประสบการณ์เรียนรู้

- จัดกิจกรรมด้วยการศึกษาตามความรู้จากสื่อ เอกสาร สื่อเทคโนโลยี ภูมิปัญญา องค์กร สถาบัน
- จัดให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติการทำสมาธิเป็นหมู่คณะและเดี่ยว
- จัดกลุ่มอภิปราย แลกเปลี่ยนเรียนรู้
- จัดปฏิบัติการเรียนรู้ การทำสมาธิให้กับกลุ่ม/ชุมชนในพื้นที่

การวัดและประเมินผล

- ประเมินการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมและตรวจสอบผลการปฏิบัติ การทำสมาธิเดี่ยว
- ประเมินจากการทดสอบภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ

## หลักสูตรการพัฒนาจิตและปัญญา

| ที่ | หัวข้อ              | ตัวชี้วัด   | เนื้อหา  | หมายเหตุ |
|-----|---------------------|---|--|----------|
| 1   | การพัฒนาจิตและปัญญา | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. มีความรู้ความเข้าใจเห็นคุณค่าจุดประสงค์การทำสมาธิเพื่อพัฒนาจิตใจและปัญญา</li> <li>2. มีความรู้ความเข้าใจอิริยาบถสำหรับการทำสมาธิ</li> <li>3. มีความรู้ความเข้าใจขั้นตอนการทำสมาธิอย่างง่าย และสามารถปฏิบัติได้</li> <li>4. มีความรู้ความเข้าใจและเห็นคุณค่าประโยชน์การทำสมาธิเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข</li> <li>5. มีความรู้ความเข้าใจและตระหนักการเจริญสติด้วยการพิจารณา อนิจจัง ทุกข์ขัง อนัตตา</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. จุดประสงค์การทำสมาธิ เพื่อพัฒนาจิตและปัญญา</li> <li>1.1 สมาธิธรรมชาติและสมาธิสร้างขึ้น</li> <li>2. อิริยาบถสำหรับการทำสมาธิ</li> <li>3. ขั้นตอนการทำสมาธิอย่างง่าย</li> <li>4. สมาธิกับการเรียนและการทำงาน</li> <li>6. ลักษณะต่อต้านสมาธิ</li> <li>7. การทำสมาธิอย่างง่าย</li> </ol> |          |