

รายวิชา สังคมศึกษาฯ

รหัสวิชา ส21101

เรื่อง อานาปานสติ

ผู้สอน ครูสุธิมา ขุนณรงค์

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1





อานาปานสติ



จุดประสงค์การเรียนรู้



ด้านความรู้

อธิบายวิธีการเบื้องต้นของการทำสมาธิตามหลัก

อานาปานสติ



จุดประสงค์การเรียนรู้



ด้านทักษะและกระบวนการ

นั่งสมาธิเบื้องต้นตามหลักอานาปานสติ





จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านคุณลักษณะ

เห็นประโยชน์ของการทำสมาธิตามหลัก

อานาปานสติ ในชีวิตประจำวัน





คำถาม?



www.freepik.com

@Watcartoon

- 1) จากภาพ นักเรียนคิดว่าภาระนั่งสมาธิ
มีประโยชน์ต่อเราในเรื่องใดบ้าง
- 2) เราสามารถทำสมาธิในเวลาใดได้บ้าง



วัดทัศน การนั่งสมาธิ

วิธีการทำ



สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

แนะนำการนั่งสมาธิเบื้องต้น เวลา 2.40 นาที

เผยแพร่โดย : phrasombat summapalo

เผยแพร่วันที่ 28 มกราคม 2557

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=UjX9Wj9gY4g>

การนั่งขัดสมาธิราบ



การนั่งขัดสมาธิราบ

อานาปานสติ

หมายถึง การระลึกถึงลมหายใจเข้า – ออก โดยกำหนดจิต
ผ่านการหายใจเข้า – ออก ซึ่งสามารถใช้การภาวนาผ่าน
ลมหายใจเข้า – ออก โดยหายใจเข้าภาวนาว่า “เข้า หรือ
พุทฺธ” หายใจออกภาวนาว่า “ออก หรือ โธ”



ฝึกนั่งสมาธิ





สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

ดนตรีบำบัดความเครียด เพลงบรรเลงเพื่อการฝึกสมาธิ

เผยแพร่โดย : มั่งคือฟาร์มรัก

เผยแพร่วันที่ 29 มิถุนายน 2561

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=lXKAGsgSlzE>

ใบงาน



สามารถดาวน์โหลดใบงานได้ที่ www.dltv.ac.th รายวิชา สังคมศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาพ www.freepik.com

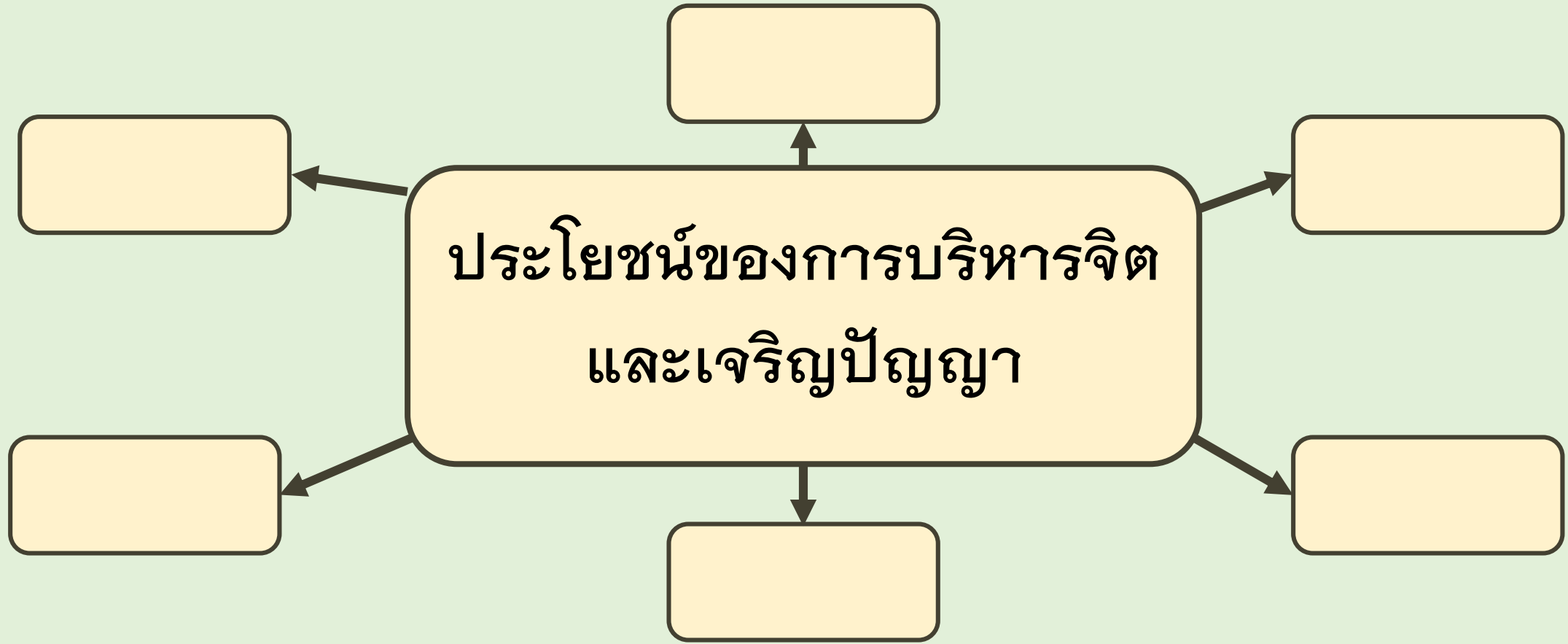
@Watcartoon

ตอนที่ 1 ให้นักเรียนเขียนเรียงลำดับขั้นตอนการฝึกสติและสมาธิ ตามหลักอานาปานสติ
ลงในแผนภาพให้ถูกต้อง
ฝึกสติและสมาธิตามหลักอานาปานสติ

7.	
6.	
5.	
4.	
3.	
2.	
1.	



ตอนที่ 2 ให้นักเรียนวิเคราะห์ประโยชน์ของการบริหารจัดการและเจริญปัญญา
ลงในแผนภาพ



สรุป

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึก
หลังจากการทำสมาธิ ให้นักเรียนแลกเปลี่ยน
ความคิดเห็นภายในห้องเรียน