

รายงานการจัดกิจกรรมการเรียนรู้หนึ่งอำเภอหนึ่งวัดพัฒนา กศน.

ร่วมสร้างคุณธรรมถวายในหลวง

ของ นางอำไพ บางกิตติกร

ครูศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลลำปางหลวง



ศูนย์บริการการศึกษาออกโรงเรียนอำเภอเกาะคา

ศูนย์การศึกษาออกโรงเรียนจังหวัดลำปาง

คำนำ

ตามที่ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลลำปางหลวง ได้ดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ หนึ่งอำเภอหนึ่งวัดพัฒนา กศน.ร่วมสร้างคุณธรรมถวายในหลวงโดยใช้แหล่งเรียนรู้วัดบ้านม้าเหนือ เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจ และเห็นความสำคัญของการจัดกิจกรรมหนึ่งอำเภอหนึ่งวัดพัฒนา กศน.ร่วมสร้างคุณธรรมถวายในหลวง ซึ่งการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ เป็นการส่งเสริม สนับสนุนให้ผู้เรียนมีความรู้และทักษะ สามารถ ความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

ข้าพเจ้าหวังว่าการจัดการเรียนการสอนโดยใช้แหล่งเรียนรู้หนึ่งอำเภอหนึ่งวัดพัฒนา กศน.ร่วมสร้างคุณธรรมถวายในหลวง ในครั้งนี้คงมีประโยชน์แก่ผู้อ่านเพื่อเป็นแนวทางให้กับผู้ที่สนใจ

อำไพ

(นางอำไพ บางกิตติกร)

ครูศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลลำปางหลวง

สารบัญ

	หน้า
การจัดกิจกรรมการเรียนรู้หนึ่งอำเภอหนึ่งวัดพัฒนา กศน. ร่วมสร้างคุณธรรมถวายนายหลวง	5
รายงานการจัดกิจกรรมการเรียนรู้หนึ่งอำเภอหนึ่งวัดพัฒนา กศน. ร่วมสร้างคุณธรรมถวายในหลวง	6-8
รายชื่อนักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการ	9
ข้อดีของการจัดกิจกรรมและปัญหาที่พบ	10
บันทึกความพึงพอใจ	10
ภาคผนวก	11

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้หนึ่งอำเภอหนึ่งวัดพัฒนา กศน.

ร่วมสร้างคุณธรรมถวายในหลวง

ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบล เล็งเห็นความสำคัญในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ที่เน้นความสนใจและความต้องการของผู้เรียนเป็นสำคัญ ครูจะต้องเป็นผู้อำนวยความสะดวก เป็นผู้ให้คำปรึกษา แนะนำในการจัดกระบวนการเรียนรู้และกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจและความต้องการของผู้เรียน โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เน้นกระบวนการเรียนรู้ตามสภาพจริง จึงได้ใช้แหล่งเรียนรู้ในชุมชน ในการจัดกิจกรรม การเรียนการสอน เพื่อให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่มีประสิทธิภาพ

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด เมื่อคนเรามีอาการ รัก โลภ โกรธ หลง ทำให้เกิดความเครียดขึ้น วิธีการจัดการกับความเครียดที่ไม่พึ่งประสงค์ ทำได้โดยวิธีการ ฝึกสมาธิ ด้วยวิธีการง่ายๆ ที่สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น

- การกำหนดลมหายใจเข้า - ออก
- การเดินจงกรม
- พิจารณาความจริงของชีวิตทุกๆวัน

การบริหารจิตด้วยการ กำหนดลมหายใจเข้า – ออก มีบททวนากำกับด้วย เช่น พุทธโศ เป็นวิธีการที่นิยมฝึกจิตกันมากในพุทธศาสนา และสามารถปฏิบัติได้ในอริยาบททั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน

การบริหารจิตด้วยการเดินจงกรม เป็นวิธีการฝึกจิตอย่างหนึ่งในพุทธศาสนา ซึ่งนิยมกันมากในหมู่ปฏิบัติภาวนา

ประโยชน์ของการฝึกจิตให้เป็นสมาธิ

- ถ้าเป็นนักศึกษา ก็สามารถเรียนหนังสือได้ผลดี เพราะมีจิตใจสงบ ทำให้มีความแม่นยำในเนื้อหาสาระ
- ทำสิ่งต่างๆได้ดีขึ้น ไม่คอยผิดพลาด เพราะมีสติสมบูรณ์
- สามารถทำงานได้มากขึ้น อย่างมีประสิทธิภาพ
- ทำให้คนมีอารมณ์เยือกเย็น
- ทำให้อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข
- สามารถเผชิญต่อเหตุการณ์ต่างๆได้

รายงานการจัดกิจกรรมการเรียนรู้หนึ่งอำเภอหนึ่งวัดพัฒนา กศน.

ร่วมสร้างคุณธรรมถวายในหลวง

ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลลำปางหลวง

ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลลำปางหลวง ได้ดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้หนึ่งอำเภอหนึ่งวัดพัฒนา กศน.ร่วมสร้างคุณธรรมถวายในหลวง ในวันที่อาทิตย์ที่ 20, 21 มกราคม 2551 ระหว่างเวลา 09.00 – 12.00 น. สถานที่ดำเนินการ วัดบ้านม้าเหนือ ตำบลลำปางหลวง อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้หนึ่งอำเภอหนึ่งวัดพัฒนา กศน.ร่วมสร้างคุณธรรมถวายในหลวง ตามมาตรฐานที่ 3 ผู้เรียนมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของสังคม ตั้งปณิธาน 3.4 มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

เกณฑ์การพิจารณาที่ 1 ผู้เรียนมีการปฏิบัติธรรม ทำสมาธิ สร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

ผู้เรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ วิธีการจัดการกับอารมณ์ความเครียด การเจริญสติปัญญาทางธรรม หลักธรรมและการปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข สวดมนต์ไหว้พระ การนั่งสมาธิ เติมน้ำใจ จากแหล่งเรียนรู้ในชุมชน วัดบ้านม้าเหนือ ซึ่งการจัดกิจกรรมครั้งนี้

ประธานองค์กรนักศึกษาและนักศึกษา ร่วมกันวางแผนการที่จะดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้หนึ่งอำเภอหนึ่งวัดพัฒนา กศน.ร่วมสร้างคุณธรรมถวายในหลวง โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระดมความคิดเห็นความต้องการที่จะจัดกิจกรรม เพื่อให้ให้นักศึกษามีความตระหนักเห็นความสำคัญของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้หนึ่งอำเภอหนึ่งวัดพัฒนา กศน.ร่วมสร้างคุณธรรมถวายในหลวงและสามารถนำความรู้ที่ได้รับมาปรับใช้กับตนเองและครอบครัวได้อย่างมีความสุข

จากนั้นได้ดำเนินการจัดกิจกรรม โดยประธานองค์กรนักศึกษาได้นำคณะนักศึกษาเดินทางจากศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลลำปางหลวง ไปวัดบ้านม้าเหนือ ตำบลลำปางหลวง เพื่อการเรียนการสอนโดยใช้แหล่งเรียนรู้ ซึ่งประธานองค์กรนักศึกษา ได้นิมนต์ พระธีการศรีโรช ปัญญาโช เจ้าคณะตำบลลำปางเขต 2 เป็นวิทยากร บรรยายให้ความรู้ ในเรื่อง วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียด การเจริญสติปัญญาทางธรรม และหลักธรรมในการปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้หลักธรรมในการปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

พระธิดาครีโธ **ปัญญาวุธ** ได้ฝึกปฏิบัติสวดมนต์ไหว้พระ โดยให้ประธานนักศึกษา เป็นผู้กล่าวนำ สวดมนต์ไหว้พระ และผู้เรียนสวดมนต์ไหว้พระพร้อมกัน

จากนั้นได้สาธิต การนั่งสมาธิ โดยเริ่มจากการ ให้เอาขาขวาทับขาซ้าย ตั้งกายให้ตรง ยกมือพนมระหว่างอก กล่าวคำอธิฐานสมาธิ เสร็จแล้วเอามือลง ให้เอามือขวาหงายทับมือซ้าย วางไว้บนตักกลับตา บริกรรมคำว่า พุชโรฯ อยู่ในใจ จนกว่าจะเลิกตามเวลาที่กำหนด หลังจากนั้น ให้ตั้งใจ สวดแผ่เมตตา ให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนที่ได้สาธิต

พระธิดาครีโธ **ปัญญาวุธ** สาธิตขั้นตอนการเดินจงกรม

- ยืนตรงจุดเริ่มต้นทางเดินจงกรม พนมมือระหว่างอก แล้วหลับตาก้าว คำอธิฐาน การเดินจงกรมในใจว่า

เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

พุชโร พุชโร พุชโร แล้วยกมือขึ้นระหว่างคิ้ว กล่าวในใจว่า สาธุ

- เอามือลงใช้มือขวาจับมือซ้าย วางไว้ตรงท้องน้อย ห้อยมือสบายพอไม่เกร็ง

- กำหนดจิตไว้หน้าผาก ไม่ต้องหลับตา ตามองทางเดินจงกรม ไกลกว่าตัวประมาณ 1.5 เมตร

- เริ่มบริกรรมคำว่า พุชโรฯ อยู่ในใจ พร้อมก้าวเท้าขวาเดิน ตามด้วยเท้าซ้าย ไม่ช้า หรือไม่เร็วจนเกินไป

- เมื่อเดินสุดทางเดินจงกรม ให้ค่อยๆ หมุนตัวกลับทางขวา ยืนทรงตัวตรง แล้วจึงเริ่มก้าวด้วยเท้าขวา เหมือนตอนเริ่มต้น

- เมื่อครบตามเวลาที่กำหนด ให้ยืนตรงจุดเริ่มต้นเดิน พนมมือระหว่างอก แล้วกล่าวใน

ใจว่า **สัพเพ สัตตา สุขिता โหนตุ** ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุขๆเถิด แล้วยกมือที่พนมระหว่างคิ้ว กล่าวในใจว่า สาธุ เป็นอันจบพิธีที่เดินจงกรม ผู้เรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนการเดินจงกรม ทำให้ได้รับความรู้ ทักษะ มีความรับผิดชอบ มีความอดทน ผู้เรียนได้ซักถาม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ทำให้ผู้เรียนมีความรู้และทักษะ ประสบการณ์ตรง จากสถานที่จริง

ครู ตั้งประเด็นชวนคิด ระดมความคิดเห็น การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมในชุมชน นำเสนอผลงาน

ครู นักศึกษาสรุปผล แลกเปลี่ยนเรียนรู้และเพิ่มองค์ความรู้ วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด เมื่อคนเรามีอาการ รัก โลภ โกรธ หลง ทำให้เกิดความเครียดขึ้น วิธีการจัดการกับความเครียดที่ไม่พึงประสงค์ และความเครียดที่เกิดขึ้น ทำได้โดยวิธีการฝึกจิต พระพุทธเจ้า ได้ตรัสวิธีการฝึกจิตที่เรียกว่า จิตตภาวนา ซึ่งมีทั้งขั้นสมาธิและปัญญาฝึกสมาธิ ด้วยวิธีการง่ายๆ ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้คิดเป็นร้อยละ

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการฯ

1. นายนิคม ต้นปิง
2. นายถนอม อูสาห์
3. นางจันทร์สม พันธุ์วงศ์
4. นางแสงจันทร์ หลีวทอง
5. นายกิตติพันธ์ กรุดประเสริฐ
6. นายณัฐชาติ สมณา
7. นายธีรวัฒน์ มณีจักร์
8. นางมาลัย ยะติน
9. นางบัวจันทร์ ยะหลี
10. นายเปลี่ยน อินตะสอน
11. นางสาวจินตนา วันเปี้ย
12. นายพงษ์กร ฤทธิธา
13. นายนรากร มงคล
14. นายคทาวุฒิ ใจเย็น
15. นายสุริชัย ช่างล้อ
16. นายจรรย์ โนชัย
17. นางสาวตรี ต้อยตัน
18. นางพรเพ็ญ ตะปวก
19. นายพงษ์ศักดิ์ มลิวัลย์
20. นางสาวพลอยไพริน พิมพา
21. นางสาวกนกวรรณ อินลังกา
22. นายอานนท์ พรหมเทศ
23. นายสุวรรณ จำปาวัน
24. นางสาวภัศรา รัตนกร
25. นายจักษุธรรม จันโสดา
26. นางอำไพพรรณ มงคล
27. นางสาวจิราภรณ์ โนราชา
28. นางสาวเจนจิรา ฮาวปิ่นใจ
29. นางอุบลวรรณ อินตา
30. นางนิพิน เพชรพลอย

31. นางสาวจิราภรณ์ เขียวสนุก

ข้อดีจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้หนึ่งอำเภอหนึ่งวัดพัฒนา กศน.ร่วมสร้างคุณธรรมถวายใน

หลวง

จากการเข้าร่วมกิจกรรมการจัดการเรียนการสอนหนึ่งอำเภอหนึ่งวัดพัฒนา กศน.ร่วมสร้างคุณธรรมถวายในหลวงโดยใช้แหล่งเรียนรู้ วัดป่าเหนือ เรียนรู้ในเรื่อง การวิถีการจัดการกับ อารมณ์ความเครียด การเจริญสติปัญญาทางธรรม หลักธรรมและการปฏิบัติในการอยู่ร่วมกัน อย่างสันติสุข สวดมนต์ไหว้พระ การนั่งสมาธิ เดินจงกรม ผู้เรียนมีความตระหนัก เห็น ความสำคัญของหลักธรรมและการปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข สวดมนต์ไหว้พระ การนั่งสมาธิ เดินจงกรม และเป็นการส่งเสริมอนุรักษ์ศาสนาให้สืบไป และผู้เรียนนำความรู้ที่ได้รับมาปรับใช้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน

ปัญหาของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้หนึ่งอำเภอหนึ่งวัดพัฒนา กศน.ร่วมสร้างคุณธรรมถวายนาย

หลวง

ปัญหา/อุปสรรค ผู้เรียนบางคนไม่มาพบกลุ่ม และไม่เข้าร่วมกิจกรรม

แนวทาง / วิธีแก้ไข ครูติดตามนักศึกษาเป็นรายบุคคลและให้เพื่อนนักศึกษาช่วยแนะนำ งานที่ได้รับมอบหมาย

บันทึกความพึงพอใจ

หลังจากที่นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม การเรียนรู้หนึ่งอำเภอหนึ่งวัดพัฒนา กศน.ร่วมสร้างคุณธรรมถวายในหลวง นักศึกษามีความภาคภูมิใจที่ตนเอง ได้มีส่วนร่วมส่งเสริมสนับสนุน แหล่งเรียนรู้ในชุมชน ด้านศาสนา และสามารถนำความรู้ที่ได้รับมาปรับใช้กับชีวิตจริงได้

สรุปจากการสังเกต ความภูมิใจ พึงพอใจ ที่เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสนใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความกระตือรือร้นและสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสนับสนุนแหล่งเรียนรู้ในชุมชน

ภาพผนวก

ผู้เรียนเรียนรู้ ฝึกปฏิบัติ สวดมนต์ไหว้พระ การนั่งสมาธิ เดินจงกรม ณ วัดบ้านม่วงกลาง



คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

1. ดร.ณราวัลย์ นันตะภูมิ ผู้อำนวยการศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนอำเภอเกาะคา
- 2.นางสาวนาตยา วุฒิชูทอง ครู คศ.1

ผู้เรียบเรียง

นางอำไพ บางกิตติกร

ผู้ออกแบบ

นางอำไพ บางกิตติกร

ผลิตโดย ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนอำเภอเกาะคา

ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดลำปาง

385 หมู่ที่ 3 ตำบลศาลา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง 52130

Info @ nfekokha.org

เอกสารหมายเลข 015 / 2550

