

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

- หนังสือขอความอนุเคราะห์

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

ด้านเนื้อหา

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. ดร. พระวิสุทธิกัทรธาดา | รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย |
| 2. ดร.พระมหาไพเราะ จิตสีโล | ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมพระพุทธศาสนาและ
บริการสังคม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย |
| 3. พระครูวินัยธรวัลลก โกวิโล | หัวหน้าฝ่ายบริการและฝึกอบรม
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย |

ด้านเทคนิคโปรแกรมคอมพิวเตอร์

- | | |
|---------------------------|---|
| 1. ดร.อุดม รัตนอัมพร โสภณ | ผช.ผอ.ฝ่ายวางแผนวิจัยฯ โรงเรียนสาธิตพิบูลบำเพ็ญ
มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 2. อาจารย์ภูเบศ เลื่อมใส | อาจารย์ประจำภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา
มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 3. อาจารย์พีรวัฒน์ ชัยสุข | หัวหน้าฝ่ายนโยบายและแผนงบประมาณ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย |

(สำเนา)

ที่ ศร 0528.03/0444

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

2 มีนาคม 2550

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร.พระวิสุทธิภัทรธาดา

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายบุญเกิด แฉ่งกล้า นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
การพัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนเรื่องการฝึกสมาธิเบื้องต้น ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วย
ศาสตราจารย์ ดร. นันทา พลิตวานนท์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ
เพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็น
อย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
ของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร. 08-12743952 , 0-3839-1865

(สำเนา)

ที่ ศร 0528.03/0445

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ด.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

2 มีนาคม 2550

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร.พระมหาไพเราะ จิตสีโล

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำโครงการวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายบุญเกิด แข็งกล้า นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
การพัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนเรื่องการฝึกสมาธิเบื้องต้น ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วย
ศาสตราจารย์ ดร. นิธิชา พลิตวานนท์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ
เพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็น
อย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
ของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร. 08-12743952 , 0-3839-1865

(สำเนา)

ที่ ศร 0528.03/0446

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

2 มีนาคม 2550

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร.อุดม รัตนอัมพรโสภณ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แก้วโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายบุญเกิด แข็งกล้า นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
การพัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนเรื่องการฝึกสมาธิเบื้องต้น ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วย
ศาสตราจารย์ ดร. นิษฐา ผลิตวานนท์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ
เพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็น
อย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
ของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร. 08-12743952 , 0-3839-1865

(สำเนา)

ที่ ศร 0528.03/0447

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

2 มีนาคม 2550

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน อาจารย์ยุบเส เลื่อมใส

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายบุญเกิด แจ่มกล้า นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
การพัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนเรื่องการฝึกสมาธิเบื้องต้น ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วย
ศาสตราจารย์ ดร. นันทา พลิตวานนท์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ
เพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็น
อย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
ของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร. 08-12743952 , 0-3839-1865

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/0448

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

2 มีนาคม 2550

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน อาจารย์พีรวัฒน์ ชัยสุข

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายบุญเกิด แข็งกล้า นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษามหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
การพัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนเรื่องการฝึกสมาธิเบื้องต้น ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วย
ศาสตราจารย์ ดร. นันทา ผลิตวานนท์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ
เพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็น
อย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
ของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร. 08-12743952 , 0-3839-1865

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/0449

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

2 มีนาคม 2550

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน พระครูวินัยธรวัลลก โกวิโล

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายบุญเกิด แข็งกล้า นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
การพัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนเรื่องการฝึกสมาธิเบื้องต้น ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วย
ศาสตราจารย์ ดร. นันทา พลิตวานนท์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ
เพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัย ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็น
อย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
ของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร. 08-12743952 , 0-3839-1865

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/0531

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

20 มีนาคม 2550

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านห้วยกุ่ม
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายบุญเกิด แข็งกล้า นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
การพัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนเรื่องการฝึกสมาธิเบื้องต้น ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วย
ศาสตราจารย์ ดร. นันทา พลิตวานนท์ ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวก
ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวม
ข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 19-20 มีนาคม 2550 อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการ
พิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
จะได้รับความสะดวกจากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร. 08-12743952 , 0-3839-1865

(สำเนา)

ที่ ศร 0528.03/0657

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

29 มีนาคม 2550

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านห้วยกุ่ม

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายบุญเกิด แจ่มกล้า นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษามหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
การพัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนเรื่องการฝึกสมาธิเบื้องต้น ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วย
ศาสตราจารย์ ดร. นันทา พลิตวานนท์ ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์
จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยผู้วิจัย
จะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 3 เมษายน 2550 ถึงวันที่ 3 เมษายน 2550
อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาการวิจัยของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
เรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่าง
ยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

สมถวิล จริตควร

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมถวิล จริตควร)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร. 08-12743952 , 0-3839-1865

ภาคผนวก ข

- ตัวอย่างบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนเรื่องการฝึกสมาธิเบื้องต้น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
- คู่มือการใช้บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนเรื่องการฝึกสมาธิเบื้องต้น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาพตัวอย่าง

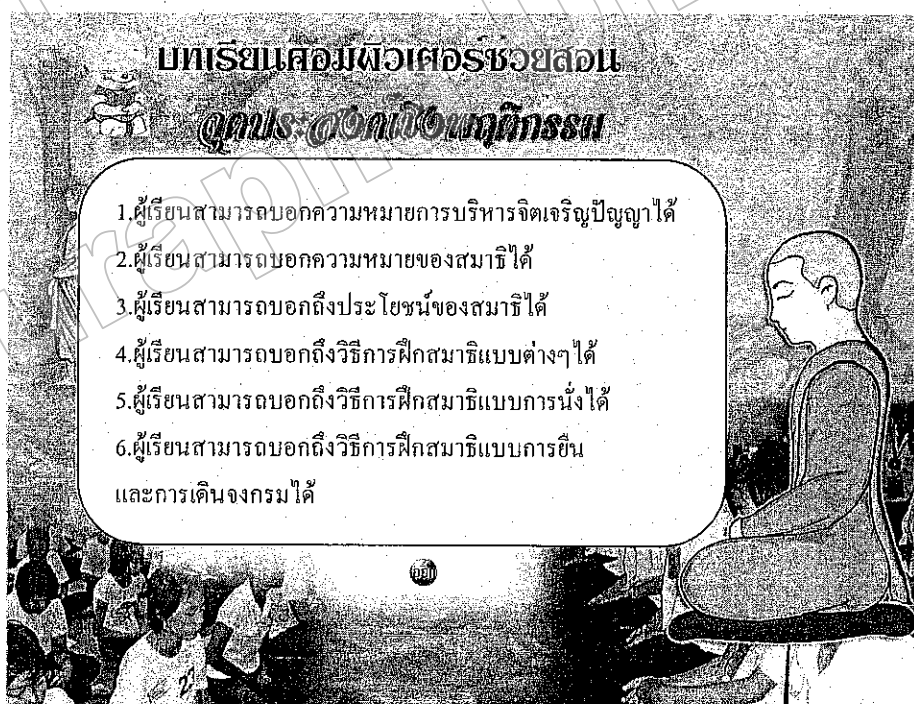
บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน เรื่องการฝึกสมาธิเบื้องต้น
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1



ภาพที่ 6 ลงทะเบียน ชื่อ นามสกุล ของผู้เรียน



ภาพที่ 7 เมนูหลัก



ภาพที่ 8 แจ้งจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

คำแนะนำ

๑. แบบทดสอบก่อนเรียน

แบบทดสอบก่อนเรียน สำหรับวัดความรู้เดิมของนักเรียน ไม่ต้องสนใจเรื่องคะแนน นักเรียนอาจจะรู้หรือไม่รู้ก็ได้

๒. ศึกษาเนื้อหาบทเรียน

เนื้อหาบทเรียนประกอบด้วย ๖ เรื่อง การบริหารจัดการเจริญปัญญา ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมาธิ ประโยชน์ของสมาธิ วิธีการฝึกสมาธิแบบต่าง ๆ วิธีการฝึกสมาธิแบบการนั่ง และวิธีการฝึกสมาธิแบบการยืนและการเดินจงกรม จะศึกษาเรื่องใดก่อนก็ได้ แต่ควรศึกษาให้ครบทั้ง ๖ เรื่อง

๓. แบบฝึกหัดท้ายบท

เมื่อศึกษาเนื้อหาจบในแต่ละเรื่อง ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัด เพื่อทบทวนเนื้อหา แล้วจึงไปเรียนเรื่องต่อไป

๔. แบบทดสอบหลังเรียน

เมื่อเรียนจบทั้ง ๖ เรื่อง ให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน เพื่อประเมินความรู้ของตนเอง



ภาพที่ 9 คำชี้แจง หรือคำแนะนำ

แบบทดสอบก่อนเรียน

เรื่อง การฝึกสมาธิเบื้องต้น

คำชี้แจง

ใครได้ข้อว่ามีสมาธิในการทำงาน

คลิกเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียง 1 ข้อ

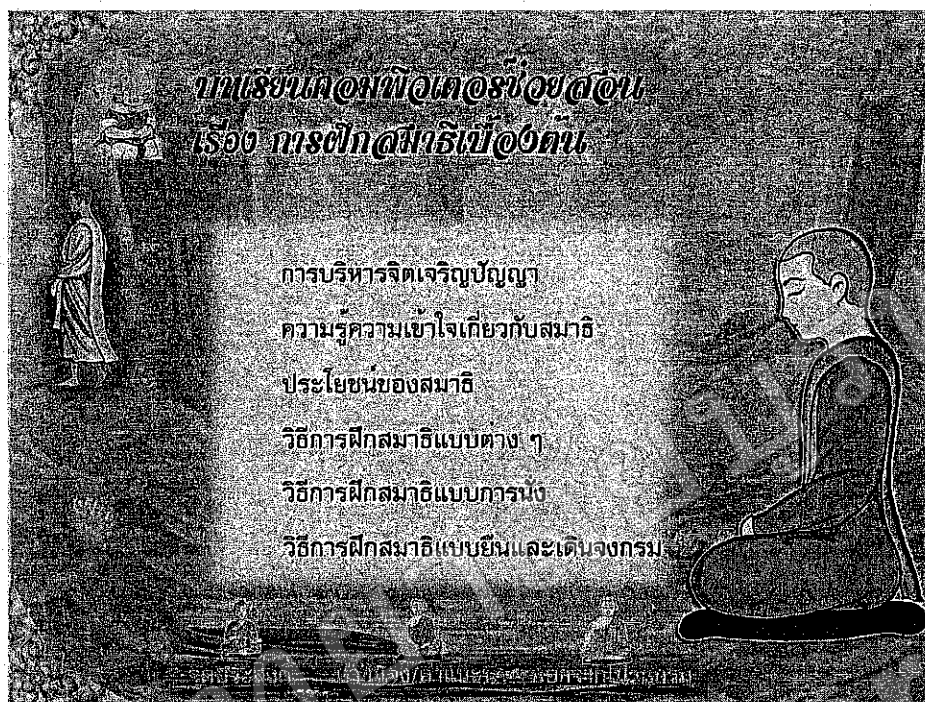
ข้อที่ 1

ทั้งหมด 30 ข้อ เหลือ 29 ข้อ

- ☐ ก. เล่นดัดไทยได้สวยงาม
- ☐ ข. ปัญญาทำงานเสร็จตามกำหนด
- ☐ ค. จิตทำงานใกล้จะเสร็จตามกำหนด
- ☐ ง. พรทำงานส่งตามกำหนดทุกครั้ง

ขณะนี้คุณ ทำสมาธิอย่าง ตอบถูก 0 ข้อ

ภาพที่ 10 แบบทดสอบก่อนเรียน



ภาพที่ 11 เมนูหลักทั้งหมด 6 บท

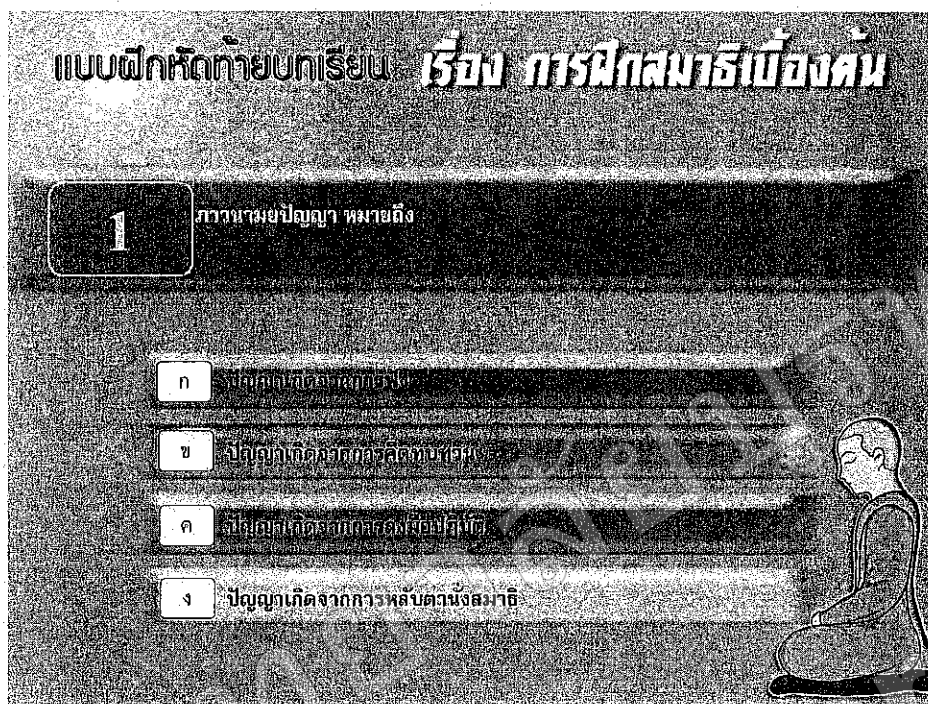
ภาพตัวอย่างบทที่ 1



ภาพที่ 12 เมนูหลักบทที่ 1 พร้อมจุดประสงค์การเรียนรู้บทที่ 1



ภาพที่ 13 ตัวอย่างเนื้อหาบทที่ 1



ภาพที่ 14 ตัวอย่างแบบฝึกหัดท้ายบท บทที่ 1

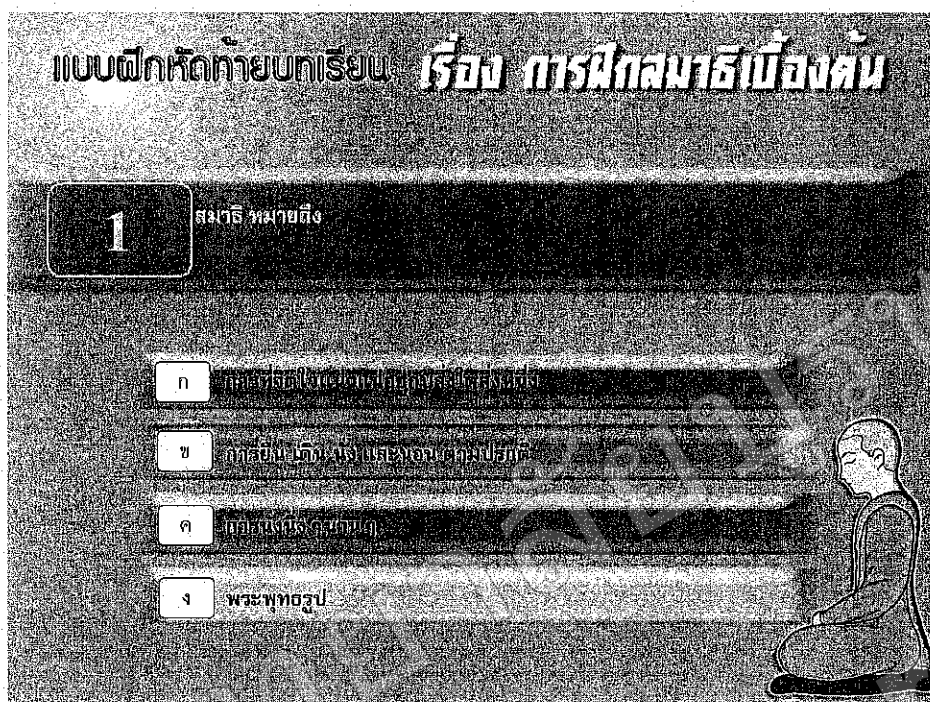
ภาพตัวอย่างบทที่ 2



ภาพที่ 15 เมนูหลักบทที่ 2 พร้อมจุดประสงค์การเรียนรู้บทที่ 2



ภาพที่ 16 ตัวอย่างเนื้อหาบทที่ 2



ภาพที่ 17 ตัวอย่างแบบฝึกหัดท้ายบท บทที่ 2

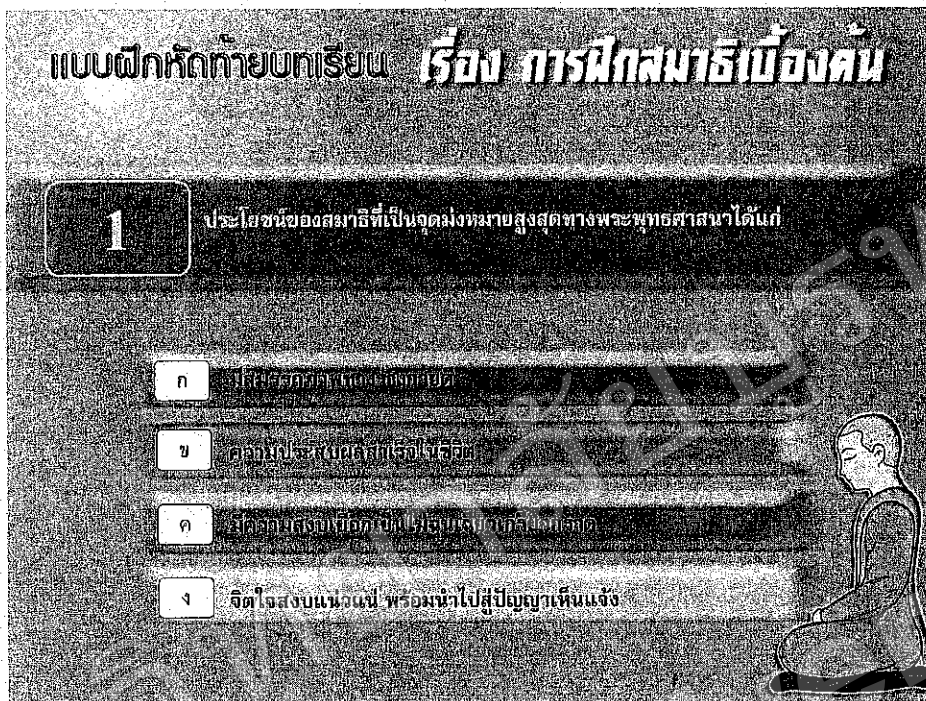
ภาพตัวอย่างบทที่ 3



ภาพที่ 18 เมนูหลักบทที่ 3 พร้อมจุดประสงค์การเรียนรู้บทที่ 3



ภาพที่ 19 ตัวอย่างเนื้อหาบทที่ 3



ภาพที่ 20 ตัวอย่างแบบฝึกหัดท้ายบท บทที่ 3

ภาพตัวอย่างบทที่ 4



ภาพที่ 21 เมนูหลักบทที่ 4 พร้อมจุดประสงค์การเรียนรู้บทที่ 4



ภาพที่ 22 ตัวอย่างเนื้อหาบทที่ 4



ภาพที่ 23 ตัวอย่างแบบฝึกหัดท้ายบท บทที่ 4

ภาพตัวอย่างบทที่ 5



ภาพที่ 24 เมนูหลักบทที่ 5 พร้อมจุดประสงค์การเรียนรู้บทที่ 5



ภาพที่ 25 ตัวอย่างเนื้อหาบทที่ 5

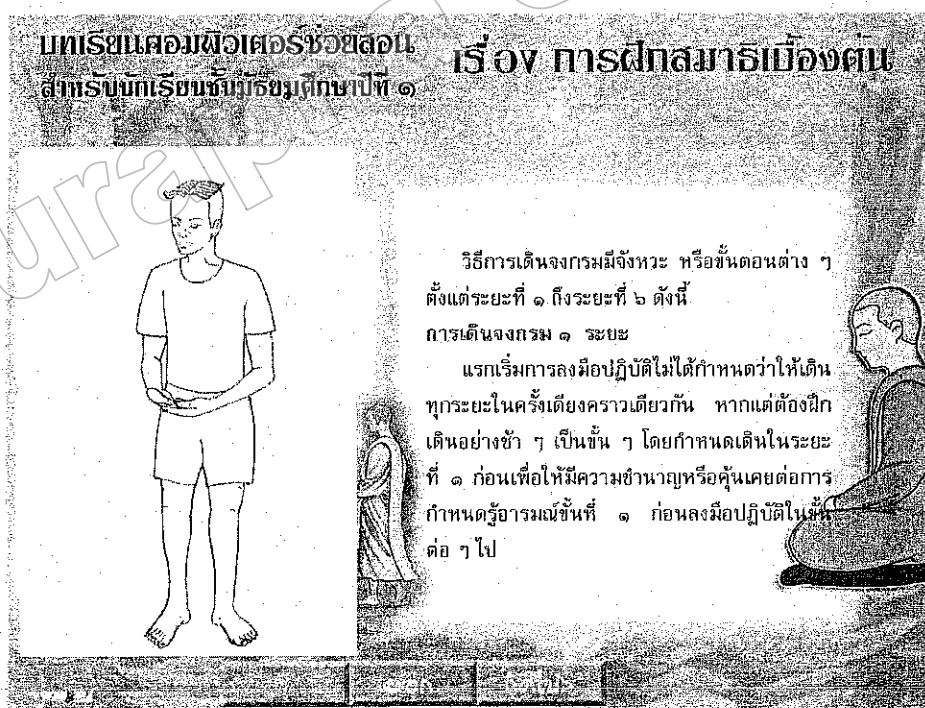


ภาพที่ 26 ตัวอย่างแบบฝึกหัดท้ายบท บทที่ 5

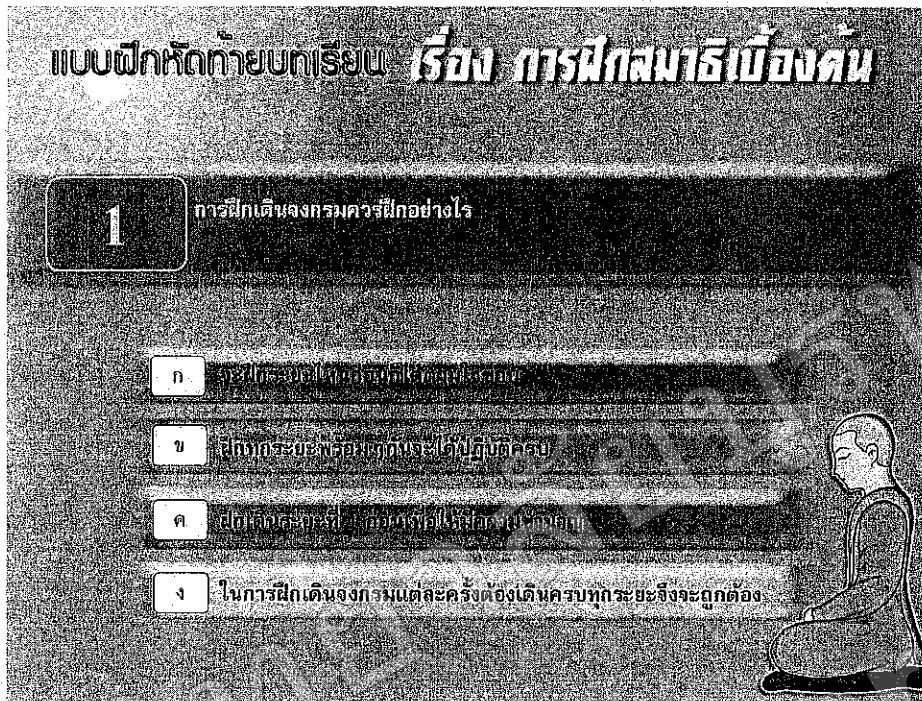
ภาพตัวอย่างบทที่ 6



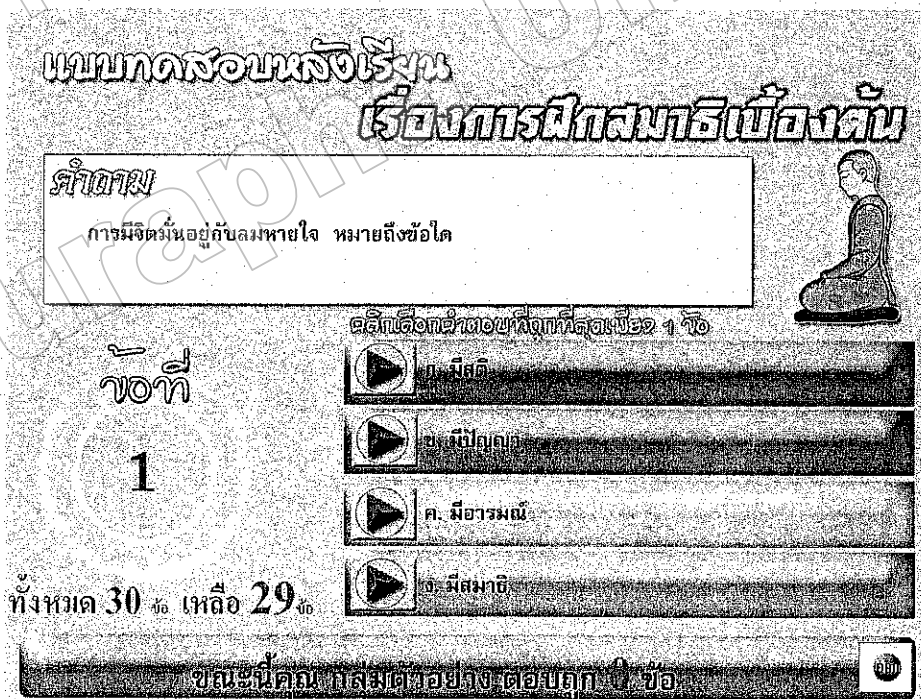
ภาพที่ 27 เมนูหลักบทที่ 6 พร้อมจุดประสงค์การเรียนรู้บทที่ 6



ภาพที่ 28 ตัวอย่างเนื้อหาบทที่ 6



ภาพที่ 29 ตัวอย่างแบบฝึกหัดท้ายบท บทที่ 6



ภาพที่ 30 แบบทดสอบหลังเรียน

คู่มือ

ประกอบการใช้บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนเรื่องการฝึกสมาธิเบื้องต้น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนเรื่องการฝึกสมาธิเบื้องต้น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 นี้ มุ่งเน้นเพื่อให้ความรู้ เรื่องการฝึกสมาธิเบื้องต้น ตามสาระพระพุทธศาสนาในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 มีขอบเขตด้านเนื้อหาประกอบด้วย การบริหารจัดการ การเจริญปัญญา การฝึกสมาธิด้วยวิธีการอื่น การเดิน และการนั่ง เป็นการฝึกสมาธิขั้นพื้นฐาน

เนื้อหาทั้งหมดแบ่งเป็น 6 ส่วน ในแต่ละส่วนจะมีแบบทดสอบท้ายบทๆละ 5 ข้อ ดังนี้

ส่วนที่ 1. การบริหารจัดการเจริญปัญญา

แบบทดสอบท้ายบท 5 ข้อ

ส่วนที่ 2. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมาธิ

แบบทดสอบท้ายบท 5 ข้อ

ส่วนที่ 3. ประโยชน์ของสมาธิ

แบบทดสอบท้ายบท 5 ข้อ

ส่วนที่ 4. วิธีการฝึกสมาธิแบบต่างๆ

แบบทดสอบท้ายบท 5 ข้อ

ส่วนที่ 5. วิธีการฝึกสมาธิแบบการนั่ง

แบบทดสอบท้ายบท 5 ข้อ

ส่วนที่ 6. วิธีการฝึกสมาธิแบบการยืนและการเดินจงกรม

แบบทดสอบท้ายบท 5 ข้อ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนสามารถบอกความหมายการบริหารจัดการเจริญปัญญาได้
2. ผู้เรียนสามารถบอกความหมายของสมาธิได้
3. ผู้เรียนสามารถบอกถึงประโยชน์ของสมาธิได้
4. ผู้เรียนสามารถบอกถึงวิธีการฝึกสมาธิแบบต่างๆได้
5. ผู้เรียนสามารถบอกถึงวิธีการฝึกสมาธิแบบการนั่งได้
6. ผู้เรียนสามารถบอกถึงวิธีการฝึกสมาธิแบบการยืนและการเดินจงกรมได้

การใช้โปรแกรม

1. ใส่แผ่นซีดีรอมโปรแกรม เรื่องการฝึกสมาธิเบื้องต้น รอสักครู่โปรแกรมจะเปิดขึ้นเองอัตโนมัติ

2. ลงทะเบียนเรียน เพื่อบันทึกชื่อ นามสกุลของผู้เรียน โดยป้อนชื่อ นามสกุลของผู้เรียน แล้วกด ปุ่ม ENTER

3. เริ่มเรียน

3.1 ทำแบบฝึกหัดก่อนบทเรียน เพื่อเป็นการทบทวนความรู้เดิมของนักเรียน

3.2 ศึกษาเนื้อหาทั้งหมด 6 เรื่อง

3.3 ทำแบบฝึกหัดระหว่างบทเรียน เรื่องละ 5 ข้อ รวม 30 ข้อ เพื่อนำผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียน ไปใช้หาประสิทธิภาพของเครื่องมือ

3.4 ทำแบบทดสอบหลังเรียน จำนวน 30 ข้อ เพื่อนำผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียน ไปใช้หาประสิทธิภาพของเครื่องมือ

3.5 ทำแบบประเมินคุณภาพของบทเรียน เพื่อผลที่ได้ไปประเมินหาคุณภาพของบทเรียน

คอมพิวเตอร์ที่เหมาะสมสำหรับโปรแกรม

1. คอมพิวเตอร์ที่ใช้หน่วยประมวลผลกลาง (CPU) มีความถี่สัญญาณนาฬิกาไม่น้อยกว่า 800 MHz

2. มีหน่วยความจำ (RAM) ขนาด 128 เมกกะไบต์ หรือสูงกว่า

3. จอภาพสี Super VGA สามารถแสดงผลได้ 256 สี ความละเอียดเม็คสี่ 800x600 หรือสูงกว่า

4. มีการ์ดเสียง (Sound Card) พร้อมลำโพง หรือหูฟัง

5. มีซีดีรอมไดรฟ์ (CD-ROM Drive) ความเร็ว 16 x หรือสูงกว่า

6. มีเมาส์ และคีย์บอร์ด แบบมาตรฐาน

7. ระบบปฏิบัติการ Microsoft Windows 98 ขึ้นไป

ภาคผนวก ค

- ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อสอบกับจุดประสงค์การเรียนรู้
- ค่าความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบบทเรียน
- คะแนนแบบฝึกหัดระหว่างเรียนและคะแนนแบบทดสอบหลังเรียนบทเรียน

ตารางที่ 7 ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อสอบกับจุดประสงค์การเรียนรู้

ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	รวมคะแนน	IOC
1	1	1	1	3	1
2	1	1	1	3	1
3	1	1	1	3	1
4	1	1	1	3	1
5	1	0	1	2	0.67
6	1	1	1	3	1
7	1	1	1	3	1
8	1	1	1	3	1
9	1	1	1	3	1
10	1	1	0	2	0.67
11	1	1	1	3	1
12	1	1	1	3	1
13	1	1	1	3	1
14	1	1	1	3	1
15	0	1	1	2	0.67
16	1	1	1	3	1
17	1	1	0	2	0.67
18	1	1	1	3	1
19	0	1	1	2	0.67
20	1	1	1	3	1
21	1	1	1	3	1
22	1	1	1	3	1
23	1	1	1	3	1
24	1	1	0	2	0.67

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	รวมคะแนน	IOC
25	1	1	1	3	1
26	1	1	1	3	1
27	1	1	1	3	1
28	0	1	1	2	0.67
29	1	1	1	3	1
30	1	1	1	3	1

ค่า IOC มีค่าอยู่ระหว่าง 0.50-1 เป็นข้อสอบที่สามารถนำไปใช้ได้

ตารางที่ 8 ค่าความยาก (p) และอำนาจจำแนก (r)

ข้อที่	p	r	ข้อที่	p	r
1	0.47	0.55	16	0.60	0.37
2	0.53	0.65	17	0.70	0.53
3	0.50	0.60	18	0.73	0.41
4	0.57	0.70	19	0.73	0.41
5	0.63	0.80	20	0.63	0.75
6	0.63	0.50	21	0.57	0.81
7	0.80	0.30	22	0.67	0.48
8	0.47	0.55	23	0.70	0.52
9	0.67	0.33	24	0.63	0.63
10	0.57	0.75	25	0.63	0.63
11	0.63	0.86	26	0.57	0.57
12	0.60	0.95	27	0.60	0.60
13	0.50	0.79	28	0.60	0.60
14	0.60	0.80	29	0.63	0.63
15	0.70	0.53	30	0.47	0.47

ข้อสอบที่สามารถนำไปใช้ได้ คือ

1. ค่าความยากอยู่ระหว่าง 0.20-0.80
2. ค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป

ตารางที่ 9 คะแนนแบบฝึกหัดระหว่างเรียนบทเรียนและคะแนนแบบทดสอบหลังเรียนบทเรียน

คนที่	แบบฝึกหัด เนื้อหาที่1 คะแนน	แบบฝึกหัด เนื้อหาที่2 คะแนน	แบบฝึกหัด เนื้อหาที่3 คะแนน	แบบฝึกหัด เนื้อหาที่4 คะแนน	แบบฝึกหัด เนื้อหาที่5 คะแนน	แบบฝึกหัด เนื้อหาที่6 คะแนน	แบบฝึกหัด คะแนน รวม	แบบทดสอบ หลังเรียน คะแนนรวม
	5	5	5	5	5	5	30	30
1	5	4	3	3	5	4	24	25
2	4	5	4	4	3	3	23	26
3	4	5	4	5	4	5	27	26
4	5	4	3	4	5	4	25	24
5	5	4	4	3	5	5	26	26
6	3	5	3	4	5	5	25	27
7	4	4	4	5	4	5	26	24
8	5	4	5	5	4	4	27	26
9	5	4	4	5	3	5	26	25
10	3	5	4	5	4	4	25	27
11	4	5	4	5	5	4	27	26
12	4	5	3	4	5	5	26	26
13	3	3	5	4	5	5	25	27
14	4	5	5	3	3	5	25	27
15	5	4	5	4	4	5	27	25
16	5	4	3	5	5	4	26	27
17	3	4	5	4	3	4	23	27
18	4	5	3	5	3	4	24	26
19	5	5	3	4	4	3	24	27
20	5	4	5	5	4	3	26	25
21	4	3	5	5	4	4	25	27
22	3	5	4	5	5	3	26	27
23	5	4	5	4	4	3	25	27
24	4	4	3	3	4	5	24	26
25	3	4	4	4	4	5	25	27

ภาคผนวก ง

- ตารางแสดงการประเมินโดยเชี่ยวชาญด้านเนื้อหาของบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน
- ตารางประเมิน โดยเชี่ยวชาญด้านโปรแกรมคอมพิวเตอร์ของบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน
- ตารางแสดงการประเมินคุณภาพของบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน โดยผู้เรียน

แบบประเมินบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนสำหรับผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหา

วัตถุประสงค์ เพื่อตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะด้านเนื้อหา

ผู้ผลิต นายบุญเกิด แจ่มกล้า

เป้าหมาย ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหา 3 ท่าน

รายการลักษณะที่ต้องประเมินด้านเนื้อหา		ระดับ ความคิดเห็น					หมายเหตุ
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
		5	4	3	2	1	
1	ความถูกต้องของเนื้อหา						
2	ภาษาที่ใช้ถูกต้องเหมาะสมต่อผู้เรียน						
3	ภาพประกอบเหมาะสมกับเนื้อหาที่เรียน						
4	เนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์						
5	ความเหมาะสมของปริมาณเนื้อหา						
6	ความชัดเจนในการอธิบายเนื้อหา						
7	ความเหมาะสมของเนื้อหากับระดับของผู้เรียน						
8	ความน่าสนใจในการดำเนินเรื่อง						
9	ความชัดเจนของคำถาม						
10	ความเหมาะสมของจำนวนแบบฝึกหัด						

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ _____

(ลงชื่อ)

(.....)

วันที่.....

แบบประเมินบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนสำหรับผู้เชี่ยวชาญ

วัตถุประสงค์ เพื่อตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะด้าน ภาพ และ เสียง ตัวอักษร สี และการจัดการบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน

ผู้ผลิต นายบุญเกิด แจ่มกล้า

เป้าหมาย ผู้เชี่ยวชาญด้านโปรแกรมคอมพิวเตอร์ 3 ท่าน

รายการลักษณะที่ต้องประเมิน ด้านโปรแกรมคอมพิวเตอร์		ความคิดเห็น					หมายเหตุ
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
		5	4	3	2	1	
1.	ภาพและเสียง						
	1.1 ความเหมาะสมของภาพ						
	1.2 เสียงบรรยายที่ใช้ประกอบบทเรียน						
	1.3 เสียงดนตรีที่ใช้ประกอบบทเรียน						
	1.4 ความสอดคล้องของภาพกับเสียงบรรยาย						
2.	ตัวอักษร สี						
	2.1 ขนาดของตัวอักษรที่ใช้ประกอบบทเรียน						
	2.2 รูปแบบของตัวอักษรที่ใช้ในการนำเสนอ						
	2.3 ความเหมาะสมของการเลือกใช้สีตัวอักษร						
	2.4 ความเหมาะสมของการเลือกสีพื้นจอภาพ						
3.	การจัดบทเรียน						
	3.1 การออกแบบหน้าจอ						
	3.2 ความเหมาะสมของเทคนิคการนำเสนอ บทเรียน						
	3.3 วิธีการโต้ตอบบทเรียน โดยภาพรวม						
	3.4 ความสะดวกในการใช้บทเรียน						

ข้อเสนอแนะ

(ลงชื่อ)

(.....)

วันที่

ตารางที่ 10 ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับด้านเนื้อหาของบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน

รายการลักษณะที่ต้องประเมินด้านเนื้อหา		ระดับความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			
		คนที่ 1	คนที่2	คนที่3	คะแนน เฉลี่ย
1	ความถูกต้องของเนื้อหา	4	5	4	4.33
2	ภาษาที่ใช้ถูกต้องเหมาะสมต่อผู้เรียน	5	4	4	4.33
3	ภาพประกอบเหมาะสมกับเนื้อหาที่เรียน	4	5	4	4.33
4	เนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์	5	5	5	5.00
5	ความเหมาะสมของปริมาณเนื้อหา	4	4	5	4.33
6	ความชัดเจนในการอธิบายเนื้อหา	4	4	4	4.00
7	ความเหมาะสมของเนื้อหาในระดับของผู้เรียน	4	5	4	4.33
8	ความน่าสนใจในการดำเนินเรื่อง	4	4	4	4.00
9	ความชัดเจนของคำถาม	4	4	4	4.00
10	ความเหมาะสมของจำนวนแบบฝึกหัด	4	5	5	4.67
รวม		42	45	43	4.33

จากตารางที่ 10 จากการประเมินคุณภาพของบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนในด้าน
เนื้อหา ของผู้เชี่ยวชาญ พบว่ามีค่าเฉลี่ย 4.33 หมายถึงมีความเหมาะสมมาก

ตารางที่ 11 ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับด้านโปรแกรมคอมพิวเตอร์ของบทเรียนคอมพิวเตอร์
ช่วยสอน

รายการลักษณะที่ต้องประเมินด้านประโยชน์ใช้สอย		ระดับความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			
		คนที่	คนที่	คนที่	คะแนน
		1	2	3	เฉลี่ย
1.	ภาพและเสียง				
	1.1 ความเหมาะสมของภาพ	4	4	4	4.00
	1.2 เสียงบรรยายที่ใช้ประกอบบทเรียน	4	4	5	4.33
	1.3 เสียงดนตรีที่ใช้ประกอบบทเรียน	4	4	4	4.00
	1.4 ความสอดคล้องของภาพกับเสียงบรรยาย	4	4	4	4.00
2.	ตัวอักษรสี				
	2.1 ขนาดของตัวอักษรที่ใช้ประกอบบทเรียน	5	4	4	4.33
	2.2 รูปแบบของตัวอักษรที่ใช้ในการนำเสนอ	5	5	4	4.66
	2.3 ความเหมาะสมของการเลือกใช้สีตัวอักษร	4	5	4	4.33
	2.4 ความเหมาะสมของการเลือกสีพื้นจอภาพ	4	4	4	4.00
3.	การจัดการบทเรียน				
	3.1 การออกแบบหน้าจอโดยรวม	4	4	4	4.00
	3.2 ความเป็นอิสระในการเลือกเรียนเนื้อหาได้ตาม ต้องการ	5	5	4	4.66
	3.3 วิธีการโต้ตอบบทเรียนโดยภาพรวม	4	4	4	4.00
	3.4 ความสะดวกในการใช้บทเรียน	5	4	4	4.66
	3.5 ความเหมาะสมของเวลาที่ปรากฏกับเนื้อหาใน แต่ละตอน	4	4	4	4.00
	3.6 ความน่าสนใจชวนติดตามของบทเรียน	4	4	4	4.00
รวม		60	59	53	4.10

จากตารางที่ 11 จากการประเมิน คุณภาพของบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนในด้าน
โปรแกรมคอมพิวเตอร์ของผู้เชี่ยวชาญ พบว่ามีค่าเฉลี่ย 4.10 หมายถึงมีความเหมาะสมมาก

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

แบบประเมินคุณภาพของบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนสำหรับนักเรียน

เรื่อง การพัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนเรื่องการฝึกสมาธิเบื้องต้น

สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

วัตถุประสงค์ เพื่อตรวจสอบจำนวนภาษาและลำดับของเนื้อหา ด้านความชัดเจนของภาพ ตัวอักษร และเสียง การอธิบายเนื้อหา คำถามและการใช้งานของบทเรียน

เป้าหมาย นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน

รายการลักษณะที่ต้องประเมิน ด้านโปรแกรมคอมพิวเตอร์		ความคิดเห็น					หมายเหตุ
		มาก ที่สุด 5	มาก 4	ปาน กลาง 3	น้อย 2	น้อย ที่สุด 1	
1.	ภาพ ภาษา และเสียง						
	1. ความชัดเจนของภาพประกอบ						
	2. ความชัดเจนของตัวอักษร						
	3. ความชัดเจนของเส้นสีชี้ตำแหน่งกับข้อความ						
	4. ความชัดเจนสีของหัวข้อที่ใช้ศึกษา						
	5. สีของพื้นหลังของบทเรียน						
	6. เสียงดนตรีที่ใช้ประกอบบทเรียน						
2	เนื้อหา						
	1. ปริมาณเนื้อหาที่ใช้ในแต่ละส่วน						
	2. การอธิบายเนื้อหาชัดเจน						
	3. การดำเนินเรื่องน่าสนใจ						
3	แบบฝึกหัดและแบบทดสอบ						
	1. ความชัดเจนของคำสั่ง						
	2. การรายงานผลแต่ละข้อ						
	3. การรายงานผลรวม						

รายการลักษณะที่ต้องประเมิน ด้านโปรแกรมคอมพิวเตอร์		ความคิดเห็น					หมายเหตุ
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
		5	4	3	2	1	
1.	การใช้งานและการโต้ตอบ						
	1. คำอธิบายการใช้ชัดเจน และเข้าใจง่าย						
	2. ตำแหน่งของคำสั่งในการใช้งานชัดเจน						
	3. สามารถใช้งานปุ่มคำสั่ง เดินหน้า-ถอยหลังของ เนื้อหาได้						
	4. สามารถขอดูเนื้อหาจากหัวข้อที่ศึกษาได้						

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ _____

(ลงชื่อ)

(.....)

วันที่.....

ภาคผนวก จ

- แบบทดสอบวัดความรู้

แบบทดสอบ

บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน เรื่องการฝึกสมาธิเบื้องต้น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

คำชี้แจง 1. ข้อสอบนี้เป็นแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ เพื่อนำไปผลิตเป็น

แบบทดสอบก่อนเรียน และแบบทดสอบหลังเรียน

2. ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียวเท่านั้น

1. การบริหารจัดการ หมายถึงข้อใด

- ก. การฝึกจิตใจให้มีสมาธิ
- ข. การเดินจงกรม
- ค. การนั่งสมาธิ
- ง. การบริหารร่างกาย

2. การเจริญปัญญา หมายถึงข้อใด

- ก. การพัฒนาปัญญา เป็นการฝึกให้รู้จักคิด
- ข. การเจริญเติบโตเป็นคนเก่ง
- ค. การแข่งขันตอบปัญหาเราว่า
- ง. การใช้ความรู้สอบเข้าเรียนเพื่อได้รับใบปริญญา

3. สุตตามยปัญญา หมายถึง

- ก. ปัญญาเกิดจากการฟัง
- ข. ปัญญาเกิดจากการคิดทบทวน
- ค. ปัญญาเกิดจากการลงมือปฏิบัติ
- ง. ปัญญาเกิดจากการหลับตานั่งสมาธิ

4. จินตามยปัญญา หมายถึง

- ก. ปัญญาเกิดจากการฟัง
- ข. ปัญญาเกิดจากการคิดทบทวน
- ค. ปัญญาเกิดจากการลงมือปฏิบัติ
- ง. ปัญญาเกิดจากการหลับตานั่งสมาธิ

5. ภวานามยปัญญา หมายถึง

- ก. ปัญญาเกิดจากการฟัง
- ข. ปัญญาเกิดจากการคิดทบทวน
- ค. ปัญญาเกิดจากการลงมือปฏิบัติ
- ง. ปัญญาเกิดจากการหลับตานั่งสมาธิ

6. สมาธิ หมายถึง

- ก. การที่จิตใจแน่วแน้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
- ข. การยืน เดิน นั่ง และนอน ตามปกติ
- ค. การนั่งนิ่งๆ นานๆ
- ง. พระพุทธรูป

7. สมาธิ แปลว่า

- ก. ภาวะที่จิตตั้งมั่น
- ข. การปฏิบัติธรรม
- ค. การนั่งสมาธิ
- ง. พระพุทธรูป

8. ลักษณะของจิตใจที่ไม่มีสมาธิเป็นเช่นไร

- ก. มีความเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง
- ข. ไม่หัดหุ ไม่ท้อแท้ ถดถอย
- ค. มีความร่าคาญ ความเร่าร้อน หงุดหงิดใจ
- ง. คั่นตัว มีความสงบ เบิกเย็น สบายใจ มีความสุข

9. ในภาวะจิตที่เป็นสมาธิ อาการลักษณะเช่นไรไม่อาจแทรกแซงเข้ามาครอบงำเราได้

- ก. ความอยากได้โน่นได้นี้
- ข. ความเบื่อหน่าย ความวิตกกังวล
- ค. ความขุ่นมัวหม่นหมองความอึดอัดขัดใจ
- ง. ถูกทุกข้อ

10. นักเรียนที่เรียนเก่ง มีสติปัญญาดี มีสาเหตุมาจากข้อใด

- ก. วงศ์ตระกูลที่ดี
- ข. มีครูสอนที่เก่ง
- ค. จิตใจที่ดี มีสมาธิในการเรียน
- ง. รู้ความหมายของการบริหารจิต

11. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของสมาธิ

- ก. มีความมั่นคงทางอารมณ์
- ข. สุขภาพร่างกายดี ดูอ่อนกว่าวัย
- ค. บุคลิกภาพเข้มแข็ง มั่นคง
- ง. สุขยาวหุ่นดี แต่งตัวดูดี

12. “สมศักดิ์ตื่นนอนตอนตีห้าด้วยตนเองเป็นประจำทุกวัน” เหตุการณ์ดังกล่าวน่าจะมีสาเหตุมาจากอะไรมากที่สุด

- ก. เพราะความเคยชิน
- ข. มีความตั้งใจที่จะตื่นนอนตามเวลา
- ค. เพราะตั้งนาฬิกาปลุกไว้
- ง. เพราะมีเสียงต่างๆรบกวนตอนเช้า

13. ประโยชน์ของสมาธิที่เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนาได้แก่

- ก. มีสมรรถภาพทางร่างกายดี
- ข. ความประสบผลสำเร็จในชีวิต
- ค. มีความสงบเยือกเย็นไม่หุนเหียวเกรี้ยวกราด
- ง. จิตใจสงบแน่วแน่ พร้อมนำไปสู่ปัญญาเห็นแจ้ง

14. กิจกรรมใดมีผลมาจากสมาธิ

- ก. อ่านตำราเรียนแล้วจำได้แม่น
- ข. ออกกำลังกายจนทรวงทรวงดี
- ค. เพื่อนๆในกลุ่มต่างยอมรับ
- ง. ประกาศร้องเพลงได้อันดับ 1

15. ปัจจุบันคนที่เป็โรคร้ายต่างๆแพทย์มักจะให้ฝึกสมาธิเพื่ออะไร

- ก. เพื่อให้มีจิตเป็นสมาธิไม่ฟุ้งซ่านคิดถึงโรคร้าย
- ข. เป็นการรักษาโรคทางจิตเพื่อไม่ให้คิดสั้น
- ค. เพื่อให้คนป่วยคิดถึงแต่สิ่งดีๆที่จะเกิดขึ้น
- ง. เพื่อให้คนป่วยแผ่เมตตาให้คนอื่นๆตนเองจะได้หายป่วย

16. การฝึกสมาธิมีกี่วิธี

- ก. 10 ข. 20
- ค. 30 ง. 40

17. การฝึกสมาธิแบบเพ่งวัตถุเป็นการฝึกสมาธิแบบใด

- ก. กสิณ
- ข. อนุสสติ
- ค. อสุภะ
- ง. พรหมวิหาร

18. การฝึกสมาธิแบบกำหนดลมหายใจเข้าออกเรียกว่า

- ก. พุทธานุสสติ
- ข. ธรรมานุสสติ
- ค. สังฆานุสสติ
- ง. อาณานุปสนสติ

19. กำหนดลมหายใจ โดยกำหนดด้วยคำว่า “พุท-โธ” เป็นการฝึกสมาธิแบบใด

- ก. พุทธานุสสติ
- ข. ธรรมานุสสติ
- ค. สังฆานุสสติ
- ง. อาณานุปสนสติ

20. ข้อใดถือได้ว่าเป็นการฝึกสมาธิ

- ก. นับหนึ่งถึงสิบเวลาโกรธ
- ข. รับประทานอาหารทุกวัน
- ค. ไปโรงเรียนไม่เคยขาด
- ง. นั่งนิ่งเวลาครุ่นคิด

21. “การฝึกสติให้อยู่กับตัวทุกขณะ” ข้อใดมีความหมายถูกต้องที่สุด

- ก. จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมมีสติ
- ข. สมาธิจะเกิดต่อเมื่อมีสติ
- ค. เมื่อมีสติอยู่กับตัวจิตจะเป็นสมาธิอยู่เสมอ
- ง. สติ-สมาธิจะเกิดพร้อมกันถ้าตั้งใจปฏิบัติ

22. ก่อนฝึกสมาธิควรเตรียมตัวอย่างไร

- ก. ไปวัดถวายสังฆทาน
- ข. ตัดความกังวลทุกเรื่อง
- ค. ทานอาหารให้อิ่มจะได้ไม่กังวล
- ง. คิดถึงสิ่งที่อยากจะทำในเวลาว่าง

23. นั้งขัดบัลลังก์ ที่เรียกว่า “ขัดสมาธิราบ” นั้งแบบใด

- ก. เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตัวตั้งตรง
- ข. เอาขาขวาทับขาซ้าย มือซ้ายทับมือขวา ตัวตั้งตรง
- ค. เอาขาซ้ายทับขาขวา มือขวาทับมือซ้าย ตัวตั้งตรง
- ง. เอาขาซ้ายทับขาขวา มือซ้ายทับมือขวา ตัวตั้งตรง

24. การกำหนดว่า “พองหนอ – ยุบหนอ” เป็นลักษณะอาการของอวัยวะใด

- ก. จมูก
- ข. หน้อก
- ค. ท้อง
- ง. ศีรษะ

25. วิธีการฝึกสมาธิในข้อใดกล่าวผิด

- ก. หายใจเข้าภาวนาว่า “พุท”
- ข. หายใจออกภาวนาว่า “โธ”
- ค. หายใจเข้า นับ 1 หายใจออกนับ 2 โดยกำหนดเป็นชุดๆ
- ง. ใช้สติสังเกตการพองและยุบของท้อง ขณะหายใจเข้า หายใจออก

26. แรกเริ่มการลงมือปฏิบัติ กำหนดว่าให้เดินระยะใด ก่อนเพื่อให้มีความชำนาญ

- ก. ระยะที่ 1 ซ้ายย่างหนอ – ขว้าย่างหนอ
- ข. ระยะที่ 2 ยกหนอ – เหยียบหนอ
- ค. ระยะที่ 3 ยกหนอ – ย่างหนอ – เหยียบหนอ
- ง. ระยะที่ 4 ยกส้นหนอ - ยกหนอ – ย่างหนอ – เหยียบหนอ

27. การเดินจงกรม หมายถึงเดินอย่างไร

- ก. เดินไปเรื่อยๆ เป็นวงกลม
- ข. เดินไปพร้อมกับการกำหนดลมหายใจ
- ค. เดินไปและกลับโดยมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหว
- ง. การเดินทางเป็นระยะไกล หรือเรียกว่าการเดินธุดงค์

28. หากจะฝึกสมาธิด้วยการเดินจงกรมในชีวิตประจำวันเวลาเดินขึ้นลงบันไดควรกำหนดอย่างไร

- ก. ซ้ายย่างหนอ – ขว้าย่างหนอ
- ข. ยกหนอ – เหยียบหนอ
- ค. ยกหนอ – ย่างหนอ – เหยียบหนอ
- ง. ยกส้นหนอ - ยกหนอ – ย่างหนอ – เหยียบหนอ

29. การฝึกเดินจงกรมควรฝึกอย่างไร

- ก. จะฝึกระยะไหนก่อนก็ได้ตามใจชอบ
- ข. ฝึกทุกระยะพร้อมๆกันจะได้ปฏิบัติครบ
- ค. ฝึกเดินระยะที่ 1 ก่อนเพื่อให้มีความชำนาญ
- ง. ในการฝึกเดินจงกรมแต่ละครั้งต้องเดินครบทุกระยะจึงจะถูกต้อง

30. ก่อนเดินทางกำหนดว่า “ยื่นหนอ ยากเดินหนอ” เพื่ออะไร

- ก. เตรียมตัวให้พร้อมที่จะเดิน
- ข. เพื่อให้รู้ว่าจะต้องทำอะไรขั้นต่อไป
- ค. เพื่อตั้งสติและคิดถึงการการเดินทางระยะต่อไป
- ง. เพื่อป้องกันการหกล้ม

เฉลย

1	ก	16	ง
2	ก	17	ก
3	ก	18	ง
4	ข	19	ง
5	ค	20	ก
6	ก	21	ค
7	ก	22	ข
8	ค	23	ก
9	ง	24	ค
10	ค	25	ค
11	ง	26	ก
12	ข	27	ค
13	ง	28	ข
14	ก	29	ค
15	ก	30	ก