# "The Focus Quest

# ผจญภัย ตามล่าหา ลมหายใจ

## 1 ฐานที่ 1: "The Reverse Master" (ยอดนักย้อนกลับ)

<u>คำชี้แจงกิจกรรม</u>: ให้แต่ละกลุ่มพยายามทำกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิสูงในการ "ย้อนกลับ" ดังนี้

1. ท่องพยัญชนะภาษาอังกฤษจาก Z - A ให้ได้มากที่สุดใน 1 นาที
2. เดินถอยหลังตามเส้นที่กำหนดโดยไม่หลุดเลน
3. บันทึกข้อมูลในช่องผลลัพธ์ทางด้านขวา

? 1.จำนวนที่ท่องพยัญชนะภาษาอังกฤษถอยหลังได้ ใน 1 นาที

ตอบ :

? 2.ความสำเร็จในการเดินถอยหลังโดยไม่หลุดเส้น

ตอบ :

## 2 ฐานที่ 2: "The Breathing Lab" (ห้องแล็บลมหายใจ)

<u>คำชี้แจงกิจกรรม</u>: กิจกรรม: ให้นักเรียนลองสังเกตลมหายใจในสภาวะที่ต่างกัน
จังหวะที่ 1: กระโดดตบ 20 ครั้ง แล้วลองจับชีพจรและสังเกตลมหายใจ
จังหวะที่ 2: นั่งพักนิ่งๆ หลับตา สังเกตลมหายใจ
จากนั้นบันทึกผลลัพธ์ที่ได้ลงในช่องผลลัพธ์

? 1.เมื่อนักเรียนกระโดดตบ 20 ครั้ง ผลลัพธ์ของชีพจรและลมหายใจเป็นอย่างไร

ตอบ :

? 2.เมื่อนักเรียนนั่งพักนิ่งๆ หลับตา ผลลัพธ์ของชีพจรและลมหายใจเป็นอย่างไร

ตอบ :

## 3 ฐานที่ 3: "Digital Zen Explorer" (ท่องโลกสมาธิเสมือนจริง)

<u>คำชี้แจงกิจกรรม</u>: ให้นักเรียนศึกษาแบบฝึกการสวดบทพุทธคุณถอยหลัง หรือ Chat GPT จากนั้นหาคำตอบจากสื่อว่า "จุดที่ลมหายใจกระทบมากที่สุดคือตรงไหน?" และ "สติเปรียบเสมือนอะไรในชีวิตเรา?"

ตอบ :

## สมาชิก

ชื่อ........................................................................................ชั้น....................เลขที่...............
ชื่อ........................................................................................ชั้น....................เลขที่...............
ชื่อ........................................................................................ชั้น....................เลขที่...............
ชื่อ........................................................................................ชั้น....................เลขที่...............
ชื่อ........................................................................................ชั้น....................เลขที่...............
ชื่อ........................................................................................ชั้น....................เลขที่...............

LIVEWORKSHEETS