

"The Focus Quest"

ผจญภัยตามล่าหาสมาธิ

1

ฐานที่ 1: "The Reverse Master" (ยอดนักย้อนกลับ)

คำชี้แจงกิจกรรม: ให้แต่ละกลุ่มพยายามทำกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิสูงในการ "ย้อนกลับ" ดังนี้

1. ก่องพยัญชนะภาษาอังกฤษจาก Z - A ให้ได้มากที่สุดภายใน 1 นาที
2. เดินถอยหลังตามเส้นที่กำหนดโดยไม่หลุดเส้น
3. บันทึกข้อมูลในช่องผลลัพธ์ทางด้านขวา

? 1. จำนวนที่ก่องพยัญชนะภาษาอังกฤษถอยหลังได้ ใน 1 นาที

ตอบ :

? 2. ความสำเร็จในการเดินถอยหลังโดยไม่หลุดเส้น

ตอบ :

2

ฐานที่ 2: "The Breathing Lab" (ห้องแล็บลมหายใจ)

คำชี้แจงกิจกรรม: กิจกรรม: ให้นักเรียนลองสังเกตลมหายใจในสภาวะที่ต่างกัน
จังหวะที่ 1: กระโดดตบ 20 ครั้ง แล้วลองจับชีพจรและสังเกตลมหายใจ
จังหวะที่ 2: นั่งพักนิ่งๆ กลับตา สังเกตลมหายใจ
จากนั้นบันทึกผลลัพธ์ที่ได้ลงในช่องผลลัพธ์

? 1. เมื่อนักเรียนกระโดดตบ 20 ครั้ง ผลลัพธ์ของชีพจรและลมหายใจเป็นอย่างไร

? 2. เมื่อนักเรียนนั่งพักนิ่งๆ กลับตา ผลลัพธ์ของชีพจรและลมหายใจเป็นอย่างไร

ตอบ :



ตอบ :



3

ฐานที่ 3: "Digital Zen Explorer" (ท่องโลกสมาธิเสมือนจริง)

คำชี้แจงกิจกรรม: ให้นักเรียนศึกษาแบบฝึกการสวดบทพุทธานุทตอยหลัง 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.....

