

# แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้: "พลังคำพูด เปลี่ยนโลกให้น่าอยู่"

เวลา: 40 นาที

สมรรถนะหลัก: การสื่อสาร, การคิด, ทักษะชีวิต

## 1. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายหลักการกรองคำพูด 5 ขั้นตอนได้
2. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ผลกระทบของคำพูดที่มีต่อตนเองและผู้อื่นได้
3. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการบันทึกกิจวัตรความคิดข้อที่ 5 ในสมุดบันทึกความคิด

## 2. กระบวนการเรียนรู้ (กระบวนการ Facilitation)

### ช่วงที่ 1: ปลุกพลังความสลักสำคัญ (Check-in & Hook) - 5 นาที

- **Facilitator (ครู):** ชวนเด็กๆ เล่นเกม "คำพูดที่เรียกคืนไม่ได้" โดยให้เด็กๆ ลองนึกถึงคำพูดหนึ่งคำที่เคยพูดออกไปแล้วอยากย้อนเวลาไปแก้ไข
- **ประเด็นชวนคุย:** "ครูได้ขินมามี 3 สิ่งในชีวิตที่เรียกกลับคืนมาไม่ได้ คือ เวลา โอกาส และ...คำพูด" หากเราย้อนเวลาไม่ได้ เราจะทำอย่างไรให้ไม่ต้องเสียใจกับคำพูดของตัวเองอีก?

### ช่วงที่ 2: เรียนรู้จากเรื่องจริง (Watch & Wonder) - 10 นาที

- **กิจกรรม:** ชมคลิปวิดีโอ "กิจวัตรความคิดข้อที่ 5 พุดดี มีวาจาสุภาพดี"  
<https://www.youtube.com/watch?v=cOJOZSBpS8A>
- **Facilitator ชวนสะท้อนคิด:**
  - จากเรื่องของ "น้องมีน" การพูดจानินทาหรือหยาบคายส่งผลต่อความสัมพันธ์กับเพื่อนอย่างไร? (เพื่อนไม่ยอมคบ)
  - เมื่อน้องมีนเปลี่ยนมา "พูดจาไพเราะ" และ "จับดี" คนอื่น ผลลัพธ์เปลี่ยนไปอย่างไร? (เพื่อนอยากเข้าใกล้, ภูมิใจในตนเอง)
  - **Keyword สำคัญ:** "คำพูดดีๆ เหมือนการยื่นดอกไม้ คำพูดร้ายๆ เหมือนการตีหมัดด้วยคมมีด"

### ช่วงที่ 3: ฝึกใช้ "เครื่องกรองคำพูด" (Deep Dive & Activity) - 15 นาที

- **กิจกรรม:** "ตัวกรอง 5 ชั้น" (The 5 Filters)
- **Facilitator:** แนะนำหลัก "วาจาสุภาพดี" 5 ประการ เพื่อใช้ก่อนพูด:

1. **เรื่องจริง:** เป็นความจริงหรือไม่?
  2. **สุภาพ:** เป็นคำสุภาพหรือเปล่า?
  3. **มีประโยชน์:** พูดแล้วเกิดประโยชน์ไหม?
  4. **จิตเมตตา:** พูดด้วยความปรารถนาดี อยากรู้ให้คนฟังมีความสุขจริงไหม?
  5. **ถูกกาลเทศะ:** จังหวะและเวลาเหมาะสมหรือไม่?
- **Workshop เล็กๆ:** แบ่งกลุ่มย่อย ให้สถานการณ์จำลอง เช่น "เห็นเพื่อนอ้วนขึ้น/ทำคะแนนสอบได้น้อย" นักเรียนจะพูดอย่างไรให้ผ่านตัวกรองทั้ง 5 นี้

#### ช่วงที่ 4: เชื่อมโยงสู่ชีวิตจริง (Commit & Record) - 10 นาที

- **Facilitator:** ชวนนักเรียนเปิด สมุดบันทึกความดี ภารกิจพิเศษ ประจำสัปดาห์ที่ 9-10 พูดดี มีวาจาสุภาพ
- **กิจกรรม:** ให้เด็กๆ เขียน "เป้าหมายการพูดดี" ของตนเองในสัปดาห์นี้ หรือเขียนความประทับใจจากการลองพูดดีกับคนรอบข้าง
- **สรุป:** การพูดดีไม่ได้แค่ทำให้คนอื่นรักเรา แต่ทำให้ใจเรา "ชุ่มเย็น" และมีความสุขด้วย

#### 3. การวัดและประเมินผล (อย่างง่าย)

สิ่งที่วัด	วิธีการวัด	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ความเข้าใจ	การตอบคำถามเกี่ยวกับตัวกรอง 5 ชั้น	บอกได้ครบหรือใกล้เคียงทั้ง 5 ข้อ
ทักษะการคิด	การวิเคราะห์สถานการณ์จำลองในกลุ่ม	สามารถปรับคำพูดให้ผ่านตัวกรองได้
เจตคติและการนำไปใช้	การบันทึกในสมุดบันทึกความดี	มีการจดบันทึกและให้ข้อมูลความประทับใจ

#### 4. สื่อการเรียนรู้

1. คลิปวิดีโอ "กิจวัตรความดีข้อที่ 5 พูดดี มีวาจาสุภาพ"
2. สมุดบันทึกความดี (หน้าภารกิจพิเศษสัปดาห์ที่ 9-10)
3. การ์ดสถานการณ์จำลอง (เพื่อใช้ฝึกการกรองคำพูด)

**ข้อเสนอแนะสำหรับ Facilitator:** เน้นการชมเชยนักเรียนที่กล้าสะท้อนความคิดพลาดในอดีต (เหมือนน่องมัน) และให้กำลังใจว่า "เราเริ่มใหม่ได้เสมอผ่านคำพูดที่ดี"