



เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน)

กลุ่มบูรณาการ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
หน่วยย่อยที่ ๑ มุ่งมั่นและศรัทธา	
แบบทดสอบก่อนเรียน	๒
แผนที่ ๑ -	-
แผนที่ ๒ ใบงานที่ ๐๓	๔
แผนที่ ๓ ใบงานที่ ๐๓	๖
แผนที่ ๔ ใบงานที่ ๐๓	๗
แบบทดสอบหลังเรียน	๘
หน่วยย่อยที่ ๒ ปฏิบัติมาเป็นกิจ	
แบบทดสอบก่อนเรียน	๑๑
แผนที่ ๑ ใบงานที่ ๐๓	๑๒
แผนที่ ๒ ใบงานที่ ๐๑	๑๔
แผนที่ ๓ -	-
แบบทดสอบหลังเรียน	๑๖
หน่วยย่อยที่ ๓ พาจิตแจ่มใส	
แบบทดสอบก่อนเรียน	๑๘
แผนที่ ๑ ใบงานที่ ๐๓	๑๙
แผนที่ ๒ ใบงานที่ ๐๑	๒๒
แผนที่ ๓ ใบงานที่ ๐๑	๒๖
แผนที่ ๔ ใบงานที่ ๐๑	๒๘
แผนที่ ๕ ใบงานที่ ๐๑	๓๐
แบบทดสอบหลังเรียน	๓๑

หน่วยย่อยที่ ๑
มุ่งมั่นและศรัทธา

แบบทดสอบก่อนเรียน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี ประถมศึกษาปีที่ ๓ จำนวน ๑๐ ข้อ

.....
คำชี้แจง นักเรียนเลือกตัวเลือกที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

๑. พระพุทธศาสนามีความสำคัญต่อคนไทยในด้านใดมากที่สุด
 - ก. การอยู่ร่วมกันในสังคม
 - ข. การสร้างสรรค์ศิลปวัฒนธรรม
 - ค. เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางด้านจิตใจ
๒. ข้อใดไม่ใช่การบำเพ็ญกุศลกริยา
 - ก. การอดน้ำ
 - ข. การอดอาหาร
 - ค. หนทางหลุดพ้นจากทุกข์
๓. วิธีใดที่ทำให้พระพุทธเจ้าตรัสรู้ได้
 - ก. อดอาหาร
 - ข. กลั่นลมหายใจ
 - ค. บำเพ็ญเพียรทางจิต
๔. ข้อใดเป็นประเพณีไทยที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาโดยตรง
 - ก. ประเพณีการทอดผ้ากฐิน
 - ข. ประเพณีลอยกระทง
 - ค. ประเพณีสงกรานต์
๕. ถ้าทุกคนปฏิบัติตามคำสอนของศาสนาผลจะเป็นอย่างไร
 - ก. สังคมสงบสุข
 - ข. คนในชุมชนช่วยเหลือกัน
 - ค. ปฏิบัติตามกฎระเบียบ
๖. การศึกษาพระไตรปิฎก มีประโยชน์กับนักเรียนอย่างไร
 - ก. เป็นคนที่ฉลาดกว่าคนอื่น
 - ข. ได้อ่านชาดกที่สนุก
 - ค. นำหลักธรรมคำสอนที่ได้ไปปฏิบัติ

๗. การปฏิบัติตามหลักธรรมอยู่เสมอ มีประโยชน์อย่างไร
- ก. มีเพื่อนมากขึ้น
 - ข. มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครอง
 - ค. มีความสงบสุขในชีวิต
๘. การปฏิบัติตนในวัดหรือพุทธสถานข้อใดเหมาะสมที่สุด
- ก. แต่งกายด้วยเสื้อผ้าสีสดใส
 - ข. แต่งกายสุภาพ พูดคุยเสียงดัง
 - ค. แต่งกายตามสบาย สำรวมกิริยา
๙. เมื่อนักเรียนเข้าไปในศาสนสถาน ควรปฏิบัติตนอย่างไร
- ก. สำรวมกิริยามารยาท
 - ข. พูดจากันอย่างสนุกสนาน
 - ค. แต่งกายตามความนิยม
๑๐. เมื่อถึงวันสำคัญทางศาสนานักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร
- ก. ทำบุญ ตักบาตร
 - ข. ฟังเทศน์
 - ค. นั่งสมาธิ



ใบงานที่ ๐๓

คำชี้แจง

นักเรียนเขียนแผนผังความคิด ความรู้เกี่ยวกับศาสดาของศาสนาต่าง ๆ และ
ตกแต่งชิ้นงานให้สวยงาม

เพลง ประวัติพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าชื่อว่าสิทธัตถะ สุธโธทนะเป็นพระราชบิดา
 พระนางมัทมายาเป็นพระราชมารดาของพระพุทธองค์
 ประสูติวันเพ็ญเดือน ๖ ขึ้นมาในโลกที่ประเทศอินเดีย
 สิบหกปีท่านจึงมีเมียรูปร่างงามเหลือชื่อว่านางพิมพา
 ยี่สิบเก้าปีท่านจึงออกบวช ทรงผนวชตัดเกศเกศา
 ที่ฝั่งน้ำอโนมานที สามสิบห้าปี เป็นพระสัมมา
 แปรตสิบปีนิพพานแล้วแห่เราเสียใจแย้ที่กรุงกุสินารา
 (ซ้ำทั้งหมด)

หมายเหตุ เพลงประวัติพระพุทธเจ้า มีไฟล์เพลงในคู่มือครู
 หน่วยที่ ๓ หน่วยย่อยที่ ๑ แผนที่ ๒



ใบงานที่ ๐๓

คำชี้แจง นักเรียนเติมข้อความผลของการทำความดีและผลของการทำความชั่ว

ผลของการทำความดี	ผลของการทำความชั่ว

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่



ใบงานที่ ๐๓

คำชี้แจง นักเรียนเขียนแผนผังความคิดเรื่องการปฏิบัติตนในศาสนสถานและ
การบำรุงรักษาศาสนสถาน และระบายสีภาพให้สวยงาม

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

แบบทดสอบหลังเรียน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี ประถมศึกษาปีที่ ๓ จำนวน ๑๐ ข้อ

.....
คำชี้แจง นักเรียนเลือกตัวเลือกที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

๑. พระพุทธศาสนามีความสำคัญต่อคนไทยในด้านใดมากที่สุด
 - ก. การอยู่ร่วมกันในสังคม
 - ข. การสร้างสรรค์ศิลปวัฒนธรรม
 - ค. เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางด้านจิตใจ
๒. ข้อใดไม่ใช่การบำเพ็ญกุศลกริยา
 - ก. การอดน้ำ
 - ข. การอดอาหาร
 - ค. หนทางหลุดพ้นจากทุกข์
๓. วิธีใดที่ทำให้พระพุทธเจ้าตรัสรู้ได้
 - ก. อดอาหาร
 - ข. กลั่นลมหายใจ
 - ค. บำเพ็ญเพียรทางจิต
๔. ข้อใดเป็นประเพณีไทยที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาโดยตรง
 - ก. ประเพณีการทอดผ้ากฐิน
 - ข. ประเพณีลอยกระทง
 - ค. ประเพณีสงกรานต์
๕. ถ้าทุกคนปฏิบัติตามคำสอนของศาสนาผลจะเป็นอย่างไร
 - ก. สังคมสงบสุข
 - ข. คนในชุมชนช่วยเหลือกัน
 - ค. ปฏิบัติตามกฎระเบียบ
๖. การศึกษาพระไตรปิฎก มีประโยชน์กับนักเรียนอย่างไร
 - ก. เป็นคนที่ฉลาดกว่าคนอื่น
 - ข. ได้อ่านชาดกที่สนุก
 - ค. นำหลักธรรมคำสอนที่ได้ไปปฏิบัติ

๗. การปฏิบัติตามหลักธรรมอยู่เสมอ มีประโยชน์อย่างไร
- ก. มีเพื่อนมากขึ้น
 - ข. มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครอง
 - ค. มีความสงบสุขในชีวิต
๘. การปฏิบัติตนในวัดหรือพุทธสถานข้อใดเหมาะสมที่สุด
- ก. แต่งกายด้วยเสื้อผ้าสีสดใส
 - ข. แต่งกายสุภาพ พูดคุยเสียงดัง
 - ค. แต่งกายตามสบาย สำรวมกิริยา
๙. เมื่อนักเรียนเข้าไปในศาสนสถาน ควรปฏิบัติตนอย่างไร
- ก. สำรวมกิริยามารยาท
 - ข. พูดจากันอย่างสนุกสนาน
 - ค. แต่งกายตามความนิยม
๑๐. เมื่อถึงวันสำคัญทางศาสนานักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร
- ก. ทำบุญ ตักบาตร
 - ข. ฟังเทศน์
 - ค. นั่งสมาธิ

หน่วยย่อยที่ ๒
ปฏิบัติมาเป็นิจ

แบบทดสอบก่อนเรียน
หน่วยที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี หน่วยย่อยที่ ๒ ปฏิบัติมาเป็นกิจ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงในกระดาษคำตอบ

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>๑. วันใดที่มีพระรัตนตรัยครบองค์สาม</p> <p>ก. วันอาสาฬหบูชา</p> <p>ข. วันมาฆบูชา</p> <p>ค. วันออกพรรษา</p> | <p>๒. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับวันเข้าพรรษา</p> <p>ก. พระสงฆ์จะไม่ไปค้างแรมที่อื่นเป็นเวลา ๓ เดือน</p> <p>ข. ตรงกับฤดูฝนการเดินทางไม่สะดวก</p> <p>ค. เป็นการหยุดพักผ่อนของพระสงฆ์</p> |
| <p>๓. วันใดที่ไม่มีการเดินเวียนเทียนรอบพระอุโบสถ</p> <p>ก. วันออกพรรษา</p> <p>ข. วันมาฆบูชา</p> <p>ค. วันอาสาฬหบูชา</p> | <p>๔. วันมาฆบูชาตรงกับวันขึ้นข้อใด</p> <p>ก. วันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๗</p> <p>ข. วันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๕</p> <p>ค. วันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๓</p> |
| <p>๕. วันออกพรรษาตรงกับข้อใด</p> <p>ก. ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๕</p> <p>ข. ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘</p> <p>ค. ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๑</p> | <p>๖. วันใดตรงกับวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘</p> <p>ก. วันมาฆบูชา</p> <p>ข. วันวิสาขบูชา</p> <p>ค. วันอาสาฬหบูชา</p> |
| <p>๗. เข้าพรรษามีกำหนดระยะเวลานานกี่เดือน</p> <p>ก. ๓ เดือน</p> <p>ข. ๔ เดือน</p> <p>ค. ๕ เดือน</p> | <p>๘. การอยู่ในโบสถ์ ควรปฏิบัติตนอย่างไร</p> <p>ก. คู้ก้นกับเพื่อน</p> <p>ข. นั่งเงีบ</p> <p>ค. ร้องเพลงเบาๆ</p> |
| <p>๙. วันใดที่มีการแสดงโองาตปาฏิโมกข์</p> <p>ก. วันวิสาขบูชา</p> <p>ข. วันอาสาฬหบูชา</p> <p>ค. วันมาฆบูชา</p> | <p>๑๐. ข้อใดคือการประเคนสิ่งของแด่พระสงฆ์ได้ถูกต้อง</p> <p>ก. อยู่ห่างจากพระสงฆ์ ๑ เมตร</p> <p>ข. ผู้ชายส่งของให้พระสงฆ์ได้โดยตรง</p> <p>ค. ประเคนสิ่งของแล้วหันหลังทันที</p> |

ใบงานที่ ๐๓

คำชี้แจง นักเรียนวาดภาพระบายสีการกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ พร้อมเขียน
ขั้นตอนให้ถูกต้อง

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ชื่อ.....สกุล..... เลขที่ ชั้น.....



ใบงานที่ ๐๓

คำชี้แจง นักเรียนวาดรูปบรรยายสี่เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการยืน การเดิน และการนั่งตามกิริยามารยาทของไทยพร้อมทั้งบรรยายประกอบภาพ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล..... เลขที่ ชั้น.....

ใบงานที่ ๐๔

คำชี้แจง วาดภาพระบายสีและเขียนบรรยายภาพ เกี่ยวกับวันสำคัญ โดยให้มีความยาวไม่ต่ำกว่า ๕ บรรทัด พร้อมทั้งตั้งชื่อเรื่อง



เรื่อง.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

แบบทดสอบหลังเรียน
หน่วยที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี หน่วยย่อยที่ ๒ ปฏิบัติมาเป็นนิจ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงในกระดาษคำตอบ

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>๑. ชาวพุทธมักทำบุญตักบาตรในวันใดมากที่สุด</p> <p>ก. วันหยุดราชการ</p> <p>ข. วันพระ</p> <p>ค. วันศุกร์</p> | <p>๒. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับวันเข้าพรรษา</p> <p>ก. พระสงฆ์จะไม่ไปค้างแรมที่อื่นเป็นเวลา ๓ เดือน</p> <p>ข. ตรงกับฤดูฝนการเดินทางไม่สะดวก</p> <p>ค. เป็นการหยุดพักผ่อนของพระสงฆ์</p> |
| <p>๓. วันใดที่ไม่มีการเดินทางเวียนเทียนรอบพระอุโบสถ</p> <p>ก. วันออกพรรษา</p> <p>ข. วันมาฆบูชา</p> <p>ค. วันอาสาฬหบูชา</p> | <p>๔. วันมาฆบูชาตรงกับวันในข้อใด</p> <p>ก. วันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๗</p> <p>ข. วันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๕</p> <p>ค. วันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๓</p> |
| <p>๕. วันออกพรรษาตรงกับข้อใด</p> <p>ก. ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๕</p> <p>ข. ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘</p> <p>ค. ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๑</p> | <p>๖. วันใดตรงกับวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘</p> <p>ก. วันมาฆบูชา</p> <p>ข. วันวิสาขบูชา</p> <p>ค. วันอาสาฬหบูชา</p> |
| <p>๗. เข้าพรรษามีกำหนดระยะเวลานานกี่เดือน</p> <p>ก. ๓ เดือน</p> <p>ข. ๔ เดือน</p> <p>ค. ๕ เดือน</p> | <p>๘. การอยู่ในโบสถ์ ควรปฏิบัติตนอย่างไร</p> <p>ก. คู้ก้นกับเพื่อน</p> <p>ข. นั่งเงีบ</p> <p>ค. ร้องเพลงเบาๆ</p> |
| <p>๙. วันใดที่มีการแสดงโองาตปาฏิโมกข์</p> <p>ก. วันวิสาขบูชา</p> <p>ข. วันอาสาฬหบูชา</p> <p>ค. วันมาฆบูชา</p> | <p>๑๐. ข้อใดคือการประเคนสิ่งของแด่พระสงฆ์ได้ถูกต้อง</p> <p>ก. อยู่ห่างจากพระสงฆ์ ๑ เมตร</p> <p>ข. ผู้ชายส่งของให้พระสงฆ์ได้โดยตรง</p> <p>ค. ประเคนสิ่งของแล้วหันหลังทันที</p> |

หน่วยย่อยที่ ๓
พาจิตแจ่มใส

แบบทดสอบก่อนเรียน (แบบปรนัย)
ประจำหน่วยที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี หน่วยย่อยที่ ๓ พาจิตแจ่มใส
จำนวน ๕ ข้อ เวลา ๑๐ นาที

คำชี้แจง นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. นักเรียนคนใดปฏิบัติตนเป็นผู้มีสติได้ดีที่สุด
 - ก. สมชายตั้งใจเรียนหนังสือ
 - ข. สมศรีหยุดเรียนไปขายของ
 - ค. สมใจตั้งใจฟังเสียงดนตรี
๒. การยื่นสมาธิ มือของนักเรียนควรนำไว้ที่ใด
 - ก. ปกป้องไว้ข้างลำตัว
 - ข. วางไว้ที่หน้าท้อง
 - ค. กอดไว้ที่อก
๓. นักเรียนคนใดปฏิบัติการนั่งสมาธิได้ถูกต้องที่สุด
 - ก. บัวแก้วปฏิบัติการนั่งสมาธิโดยนั่งพับเพียบ
 - ข. บัวคำวางมือขวาบนมือซ้ายไว้บนตัก
 - ค. บัวศรีนั่งพิงกับฝาผนังห้องในการนั่งสมาธิ
๔. นักเรียนคนใด ปฏิบัติการฝึกนอนกับสติ ได้ถูกต้อง
 - ก. วิชัยนอนคว่ำ มือทั้งสองข้างไขว้หลังไว้
 - ข. วิเชียรนอนหงาย มือทั้งสองข้างวางไว้ที่ท้อง
 - ค. วิชาญนอนตะแคง มือทั้งสองข้างวางไว้ที่ขา
๕. การเดินอย่างมีสติ ควรกำหนดคำ ภาวนาว่าอย่างไร
 - ก. ยืนหนอ ยืนหนอ
 - ข. เดินหนอ เดินหนอ
 - ค. นั่งหนอ นั่งหนอ



ใบงานที่ ๐๓

คำชี้แจง

นักเรียนเขียนแผนผังความคิดประโยชน์ของสติสัมปชัญญะ สมาธิ
และปัญญา

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



เพลง เด็กดี

ทำนอง : เพลงสามัคคีชุมนุม

เด็กดีต้องมีวิชาต้องหมั่นศึกษา ไม่เกียจไม่คร้าน
 ไม่คบกับพวกคนพาล พาลพาหาผิดจะติดสิ่งเลว
 ใฝ่เพียรแต่ทำความดี มีสามัคคีหนีสิ่งชั่วร้าย
 น้ำใจและมิตรไมตรี มีให้ทุกเมื่อเพื่อเป็นคนดี

หล่าลา หล่าลา ล้าลา

หล่าลา ลาล้า ล่าหล่า ลาล้า

ล้าลา หล่าลา หล่าลา

หล่าลา ล้าลา ลาลา หล่าลา

ใฝ่เพียรแต่ทำความดี มีสามัคคีหนีสิ่งชั่วร้าย
น้ำใจและมิตรไมตรี มีให้ทุกเมื่อเพื่อเป็นคนดี (ซ้ำ)

หล่าลา หล่าลา ล้าลา

หล่าลา ลาล้า ล่าหล่า ลาล้า

ล้าลา หล่าลา หล่าลา

หล่าลา ล้าลา ลาลา หล่าลา

ใฝ่เพียรแต่ทำความดี มีสามัคคีหนีสิ่งชั่วร้าย
น้ำใจและมิตรไมตรี มีให้ทุกเมื่อเพื่อเป็นคนดี
น้ำใจและมิตรไมตรี มีให้ทุกเมื่อเพื่อเป็นคนดี

เพลง ตบแผละ

เนื้อร้อง-ทำนอง ศ.อำไพ สุจริตกุล

ตบแผละ ตบแผละ ตบแผละ
ปากใจตรงกันนั้นแหละ
เรา...มาลองฝึกกัน
จิตกายสัมพันธ์กับปากตบแผละ

ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง นักเรียนเขียนอธิบายขั้นตอนการฝึกยืนสมาธิ



A large rectangular box with a black border, containing ten horizontal dotted lines for writing.

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

ใบงานที่ ๐๒

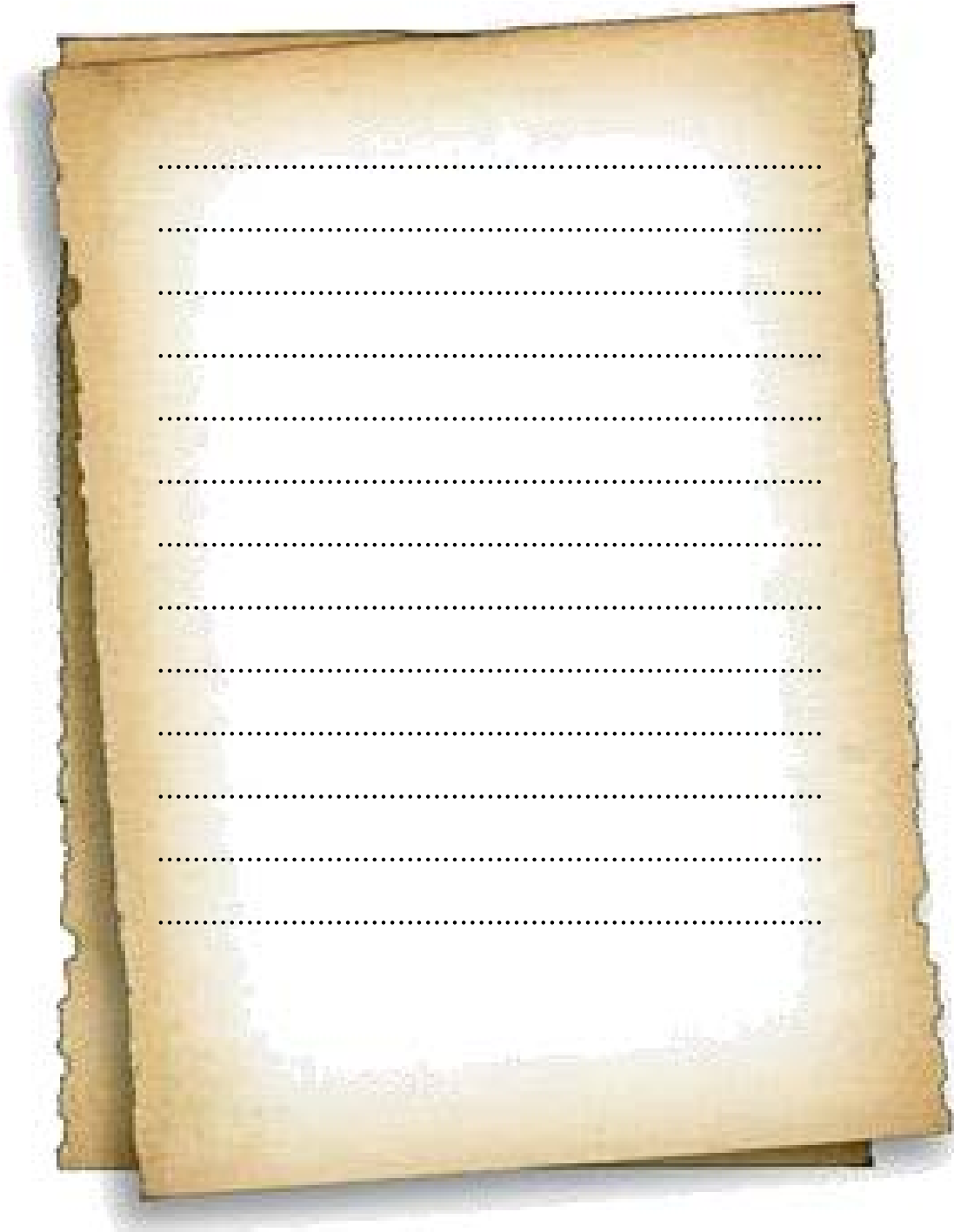
คำชี้แจง นักเรียนเขียนอธิบายขั้นตอนการเดินทางด้วยสติ



A large rectangular box containing 15 horizontal dotted lines for writing.

ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง นักเรียนเขียนอธิบายขั้นตอนการนั่งสมาธิ

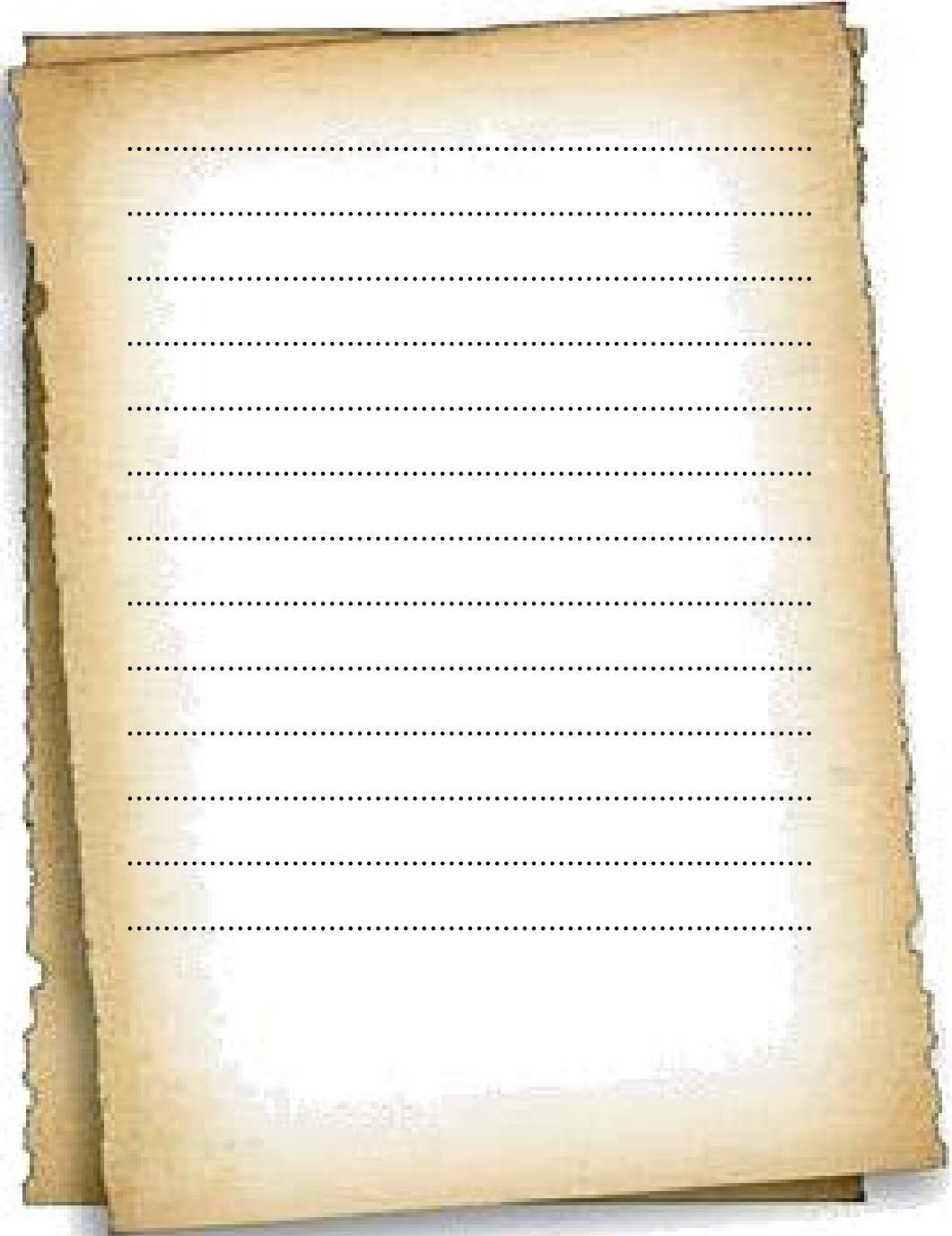


A piece of aged, yellowed paper with horizontal dotted lines for writing. The paper has a slightly textured appearance and is set against a white background.

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

ใบงานที่ ๐๒

คำชี้แจง นักเรียนเขียนอธิบายขั้นตอนการนอนกับสติ



A piece of aged, yellowed paper with horizontal dotted lines for writing. The paper has a slightly textured appearance and is oriented vertically.

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

แบบทดสอบหลังเรียน (ปรนัย)
ประจำหน่วยที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี หน่วยย่อยที่ ๓ พาจิตแจ่มใส
จำนวน ๕ ข้อ เวลา ๑๐ นาที

คำชี้แจง นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. การเดินอย่างมีสติ ควรกำหนดคำ ภาวนาว่าอย่างไร
 - ก. ยืนหนอ ยืนหนอ
 - ข. เดินหนอ เดินหนอ
 - ค. นั่งหนอ นั่งหนอ

๒. นักเรียนคนใดปฏิบัติตนเป็นผู้มีสติได้ดีที่สุด
 - ก. สมชายตั้งใจเรียนหนังสือ
 - ข. สมศรีหยุดเรียนไปขายของ
 - ค. สมใจตั้งใจฟังเสียงดนตรี

๓. การยืนสมาธิ มือของนักเรียนควรนำไว้ที่ใด
 - ก. ปล่อยไว้ข้างลำตัว
 - ข. วางไว้ที่หน้าท้อง
 - ค. กอดไว้ที่อก

๔. นักเรียนคนใดปฏิบัติการนั่งสมาธิได้ถูกต้องที่สุด
 - ก. บัวแก้วปฏิบัติการนั่งสมาธิโดยนั่งพับเพียบ
 - ข. บัวคำวางมือขวาบนมือซ้ายไว้บนตัก
 - ค. บัวศรีนั่งพิงกับฝาผนังห้องในการนั่งสมาธิ

๕. นักเรียนคนใด ปฏิบัติการฝึกนอนกับสติ ได้ถูกต้อง
 - ก. วิชัยนอนคว่ำ มือทั้งสองข้างไขว้หลังไว้
 - ข. วิเชียรนอนหงาย มือทั้งสองข้างวางไว้ที่ท้อง
 - ค. วิชาญนอนตะแคง มือทั้งสองข้างวางไว้ที่ขา

