



การพัฒนาโปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ  
สำหรับนักเรียน ในศูนย์การเรียนรู้ชูแม่คิ



พงษ์ลัดดา พุดลา

วิทยานิพนธ์เสนอบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร  
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย

ปีการศึกษา 2563

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยนเรศวร

การพัฒนาโปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ  
สำหรับนักเรียน ในศูนย์การเรียนรู้ชูแม่คิ



วิทยานิพนธ์เสนอบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร  
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย  
ปีการศึกษา 2563  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยนเรศวร

วิทยานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาโปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ  
สำหรับนักเรียน ในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน"

ของ พงษ์ลัดดา พุดลา

ได้รับการพิจารณาให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย

### คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาภรณ์ โพธิ์ภา)

..... ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ภูฟ้า เสวกพันธ์)

..... กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์  
(ดร.ทวีทรัพย์ เขยผักแว่น)

..... กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายใน  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาพัทธ์ เตียวตระกูล)

อนุมัติ

.....  
(ศาสตราจารย์ ดร.ไพศาล มณีสว่าง)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

<b>ชื่อเรื่อง</b>	การพัฒนาโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียน ในศูนย์การเรียนรู้ชูแม่ศรี
<b>ผู้วิจัย</b>	พงษ์ลัดดา พุดลา
<b>ประธานที่ปรึกษา</b>	รองศาสตราจารย์ ดร. ภูฟ้า เสวกพันธ์
<b>กรรมการที่ปรึกษา</b>	ดร.ทวิทรัพย์ เขยผักแว่น
<b>ประเภทสารนิพนธ์</b>	วิทยานิพนธ์ กศ.ม. สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย, กาย, มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2563
<b>คำสำคัญ</b>	ส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ, โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์, ศูนย์การ เรียนรู้ชูแม่ศรี

### บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูแม่ศรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา เขต 2 จำนวน 30 คน อายุ 7 – 12 ปี ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูแม่ศรีและแบบวัดพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest-Posttest Design ทาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบข้อมูลโดยใช้การทดสอบค่า t-test

### ผลการวิจัยพบว่า

1. การพัฒนาโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพสำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูแม่ศรี สามารถวัดและประเมินผลได้และช่วยพัฒนาสุขภาพอนามัยของนักเรียนวัยประถมศึกษาให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์
2. การเปรียบเทียบคะแนนด้านการดูแลสุขภาพก่อนทดลองและหลังทดลองการโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพสำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูแม่ศรี พบว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองมีค่าเท่ากับ 2.74 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 0.992 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 4.42 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 0.684 จึงสรุปได้ว่า กลุ่ม

ตัวอย่างมีคะแนนด้านทักษะหลังการทดลองสูงกว่า ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ  
.01



<b>Title</b>	THE DEVELOPMENT OF ARTISTIC GYMNASTICS PROGRAM TO PROMOTE STUDENT'S ADVANCED BEHAVIORS IN HYGIENIC IN THOO MWEH KHEE LEARNING CENTER
<b>Author</b>	PHONGLADDA PHUTLA
<b>Advisor</b>	Associate Professor Pufa Savagpun, Ph.D.
<b>Co-Advisor</b>	Thaweesub Koeipakvaen, Ph.D.
<b>Academic Paper</b>	M.Ed. Thesis in Physical Education and Exercise Science - (Type A2), Naresuan University, 2020
<b>Keywords</b>	promote Student's Advanced Behaviors in Hygienic, artistic gymnastics program, Thoo Mweh Khee Learning Center

### ABSTRACT

The purpose of this research to compare the results of participating in an artistic gymnastics program of students in the Thoo Mweh Kee Learning Center Under the Primary Educational Service Area Office, Region 2, total 30 people, aged 7 - 12 years. The primary variable was artistic gymnastics program. The dependent variable was health care behavior. Research tool is an artistic gymnastics program to promote a healthy lifestyle. For students in the Thoo Mweh Kee Learning Center and the Healthcare Behavior Scale. The data were analyzed by using the One Group Pretest-Posttest Design experimental model to find the mean, standard deviation. And compare the data using t-test.

The results showed that:

1.The Development of Artistic Gymnastics Program to promote Student's Advanced Behaviors in Hygienic in the Thoo Mweh Khee Learning Center. It can be measured and evaluated and can help improve the health of primary school age students to have better health after participating in artistic gymnastics program.

2. Comparison of Pre-Experimental and Post-Test Healthcare Scores of Artistic Gymnastics Program to Promote Healthcare Life for Students in the Thoo Mweh

Khee Learning Center. It was found that the mean score before the experiment was 2.74, the standard deviation was 0.992. The mean score after the experiment was 4.42, the standard deviation was 0.684. So it can be concluded that The samples had significantly higher scores for post-test skills than before. Statistical at the .01 level.



## ประกาศคุณูปการ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงในความกรุณาของ รองศาสตราจารย์ ดร.ภูฟ้าเสวกพันธ์ ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้อุทิศส่วเวลาอันมีค่ามาเป็นทีปรึกษา พร้อมทั้งให้คำแนะนำตลอดระยะเวลาในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ และขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการวิทยานิพนธ์อันประกอบไปด้วย ว่าที่ร้อยตรี ดร.ทวิทรัพย์ เขยผักแว่น กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาพัทธ์ เตียวตระกูล กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์ด้วยความเอาใจใส่ จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้อย่างสมบูรณ์และทรงคุณค่า

กราบขอบพระคุณ คุณสมเกียรติ พิชิตบรรพต ผู้อำนวยการศูนย์การเรียนรู้รัฐชูแมคคี เป็นอย่างสูงที่ได้กรุณาให้ความอนุเคราะห์ข้อมูลและพื้นที่ทำวิจัยเกี่ยวกับศูนย์การเรียนรู้ในการทำวิจัย ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดีในการเข้าไปทำวิจัยและเก็บข้อมูลสำหรับการทำการวิจัยในครั้งนี้

เหนือสิ่งอื่นใดขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา ของผู้วิจัยที่ให้กำลังใจและให้การสนับสนุนในทุกๆ ด้านอย่างดีที่สุดเสมอมา

คุณค่าและคุณประโยชน์อันพึงจะมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบและอุทิศแต่ผู้มีพระคุณทุกๆ ท่าน ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า งานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงคุณภาพ การพลศึกษาแก่ประชากรที่มีความหลากหลายต่อไป

พงษ์ลัดดา พุดลา



## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
ประกาศคุุณูปการ.....	ช
สารบัญ.....	ซ
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
จุดมุ่งหมายของการวิจัย.....	7
ความสำคัญของการวิจัย.....	7
ขอบเขตการวิจัย.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	9
สมมุติฐานของการวิจัย.....	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
1. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรม.....	11
2. แนวคิดเกี่ยวกับพลศึกษาในโรงเรียน.....	35
3. แนวคิดเกี่ยวกับยิมนาสติกศิลป์.....	67
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	78

ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมยิมนาสตติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตดูแลสุขภาพ สำหรับ นักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน.....	78
ขั้นตอนที่ 2 การใช้โปรแกรมยิมนาสตติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพของ นักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน.....	82
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	85
ตอนที่ 1 ผลการศึกษาวิถีชีวิตการดำเนินชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ.....	85
ตอนที่ 2 ผลการพัฒนาโปรแกรมยิมนาสตติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน.....	92
ตอนที่ 3 ผลของการใช้โปรแกรมยิมนาสตติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน.....	95
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	108
จุดมุ่งหมายของการวิจัย.....	108
ความสำคัญของการวิจัย.....	108
ขอบเขตการวิจัย.....	108
ขั้นตอนการวิจัย.....	108
สรุปผลการวิจัย.....	109
อภิปรายผลการวิจัย.....	112
ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย.....	121
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	122
บรรณานุกรม.....	123
ภาคผนวก.....	129
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ.....	129
ภาคผนวก ข แสดงแบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหา.....	130

ภาคผนวก ค แสดงผลการประเมินความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์จากผู้เชี่ยวชาญ .	138
ภาคผนวก ง แสดงตัวอย่างแผนการเรียนรู้และบันทึกหลังการสอน .....	145
ประวัติผู้วิจัย .....	263



## สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านการดำเนินชีวิตทั่วไป ด้านการดูแลสุขภาพ .....86	86
ตาราง 2 แสดงผลการวิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับวิถีชีวิต.....87	87
ตาราง 3 แสดงผลการสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับวิถีชีวิต.....88	88
ตาราง 4 แสดงผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ ด้านการสวมใส่เสื้อผ้า.....95	95
ตาราง 5 แสดงผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ ด้านการดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย.....96	96
ตาราง 6 แสดงผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ ด้านสุขอนามัยในการรับประทานอาหาร.....97	97
ตาราง 7 แสดงผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ ด้านการอบอุ่นร่างกาย.....98	98
ตาราง 8 แสดงผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ ด้านการฝึกปฏิบัติในโปรแกรม .....99	99
ตาราง 9 แสดงผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการส่งเสริมสุขภาพ.....100	100
ตาราง 10 ผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ ด้านการสวมใส่เสื้อผ้า.....101	101
ตาราง 11 แสดงผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ ด้านการดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย102	102
ตาราง 12 แสดงผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ ด้านสุขอนามัยในการรับประทานอาหาร.103	103
ตาราง 13 ผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ ด้านการอบอุ่นร่างกาย .....104	104
ตาราง 14 ผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ ด้านการฝึกปฏิบัติในโปรแกรม.....105	105
ตาราง 15 แสดงผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการส่งเสริมสุขภาพ .....106	106
ตาราง 16 แสดงการเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิต.....107	107

## สารบัญภาพ

หน้า

ภาพ 1 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework)..... 8

ภาพ 2 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest-Posttest Design.....83



# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สุขภาพนับเป็นพื้นฐานที่สำคัญต่อการพัฒนาชีวิตของมนุษย์ทุกคน ซึ่ง สุขภาพของมนุษย์นั้นจะต้องพิจารณาทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพราะสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับทุกชีวิตเพื่อการดำรงอยู่อย่างปกติ มีสุขภาพกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัย ไข้เจ็บ และในแง่ของสุขภาพจิตก็คือ การทำให้ชีวิตมีความสุข มีความพอใจ ความสมหวัง ทั้งของตนเองและของผู้อื่นซึ่งสอดคล้องกับความหมายที่ องค์การอนามัยโลก (WHO : World Health Organization) ได้ให้ความหมายของ สุขภาพ เมื่อปี ค.ศ.1948 ไว้ดังนี้ “สุขภาพหมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข ได้ให้ไว้ อีกทั้งสุขภาพที่ดีมีได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่ปราศจากโรคหรือความเจ็บป่วยเท่านั้นรวมถึงความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ด้วยดี” ในทางพระพุทธศาสนาสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้เป็นพระพุทธภาษิตว่า “อโรคยา ปรมา ลาภา” ซึ่งแปลว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” ซึ่ง พระพุทธภาษิตข้อนี้ แม้แต่ชาวอารยประเทศทางตะวันตกก็ยังยอมรับนับถือกันและเห็นพ้องต้องกันว่า “สุขภาพคือพรอันประเสริฐสุด นอกจากนี้ยังมีสุขภาพจิตของชาวอาหรับโบราณกล่าวไว้ว่า “คนที่มีสุขภาพดีคือคนที่มีความหวังและคนที่มีความหวังคือคนที่มีทุกสิ่งทุกอย่าง” ซึ่งนั่นก็หมายความว่าสุขภาพคือวิถีแห่งชีวิต โดยสุขภาพจะเป็นเสมือนหนึ่งวิถีทางหรือหนทางซึ่งจะนำบุคคลไปสู่ความสุขและความสำเร็จต่างๆ นานาได้ นอกจากนี้ตามพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ 2545 คำว่า สุขภาพหมายถึง ภาวะที่มีความพร้อมสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย กล่าวคือ การมีร่างกายที่แข็งแรง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ มีความคล่องแคล่ว และมีกำลัง พร้อมทั้งการมีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่เสมอ

จะเห็นได้ว่าสุขภาพนั้นมีความสำคัญมากมายในการที่จะทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข ในงานวิจัยได้เห็นภายในศูนย์การเรียนรู้ชุมชนแออัด อำเภอบางบาล จังหวัดตากได้พบถึงสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นภายในศูนย์ พบการเพิ่มขึ้น ของประชากรผู้พลัดถิ่นจากอัตราการเกิด เฉลี่ยเดือนละ 70 – 80 คน ปัญหาการลักลอบออกนอกพื้นที่พักพิงฯ เพื่อไปขายแรงงาน ตัดไม้ทำลายป่า ก่ออาชญากรรม ปัญหาการเข้ามาของราษฎรเมียนมาและพักอาศัยอยู่กับญาติภายในพื้นที่พักพิงฯ ปัญหาการเกิดโรคระบาด ผู้หนีภัยฯ ที่เข้ามาใหม่มักจะนำ โรคระบาด เช่น วัณโรค มาลาเรีย เหาช้าง สายพันธุ์ใหม่เข้ามาในพื้นที่พักพิงฯ ซึ่งทำให้ยากแก่การรักษา ปัญหาด้านงบประมาณ เครื่องมือสื่อสาร และปัญหาด้านการจัดการศึกษาที่มีคุณภาพสอดคล้องกับ ความต้องการของผู้พลัดถิ่น (ป้องกันจังหวัดตาก, 2558) ดังนั้นจึงมีเด็กผู้พลัดถิ่นติดตามผู้ปกครองที่อพยพจากประเทศเมียนมา

เข้ามาใช้แรงงานในเขตอำเภอชายแดนฝั่งตะวันตกของจังหวัดตากเป็นจำนวนมากในปี พ.ศ. 2550 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2 จึงได้ทำการสำรวจศูนย์การเรียนเด็กต่างด้าว (ผู้พลัดถิ่น) ที่จัดตั้งโดยองค์กรภาคเอกชนซึ่งไม่ได้ขออนุญาตจัดตั้งตามกฎหมาย พบการเรียนการสอนใช้ระบบของประเทศเพื่อนบ้าน บุคลากรและครูเกือบทั้งหมดเป็นคนพลัดถิ่นที่เข้าเมืองผิดกฎหมาย หรือมีเอกสารทำงานด้านอื่นที่ไม่ใช่ครูและหน่วยงานการศึกษาของรัฐไม่ได้เข้ามาดูแล สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2 เห็นว่าจำเป็นต้องจัดระเบียบศูนย์การเรียนเหล่านี้ขึ้น จึงได้มีการจัดตั้งเป็น “ศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาไทย - เมียนมา - กะเหรี่ยง” เมื่อวันที่ 8 พฤษภาคม 2551 ต่อมาได้พิจารณาเห็นว่าชื่อดังกล่าวอาจสื่อความหมายไม่เหมาะสมจึงได้เปลี่ยนชื่อใหม่เป็น “ศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว” มีพื้นที่ในความรับผิดชอบจำนวน 5 อำเภอด้านตะวันตกของจังหวัดตาก ได้แก่ อำเภอแม่สอด อำเภอแม่ระมาด อำเภอท่าสองยาง อำเภอพบพระ และอำเภออุ้มผาง ซึ่งมีระยะ ดินชายแดนประมาณ 580 กิโลเมตร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นศูนย์ประสานงานการปฏิบัติงานระหว่าง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2 กับศูนย์การเรียนเด็กต่างด้าว และองค์กรเอกชนที่จัดการศึกษา เพื่อเป็นศูนย์รวบรวมข้อมูลสารสนเทศที่เกี่ยวกับการจัดการศึกษาในรูปแบบศูนย์การเรียนขององค์กรเอกชน และเพื่อค้นคว้า และวิจัยทางการศึกษา วัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ เด็กต่างด้าว จัดทำและแปลเอกสารที่เป็นภาษาเมียนมาและกะเหรี่ยงให้เป็นภาษาไทย และภาษาอังกฤษ ที่เผยแพร่ให้สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จัดทำการวิเคราะห์และวิจัย ข้อมูลสารสนเทศและผลการจัดการศึกษาของสถานศึกษาและศูนย์การเรียนที่จัดการศึกษาให้เด็กต่างด้าวและกลุ่มชาติพันธุ์ และประสานความร่วมมือระหว่าง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2 กับศูนย์การเรียนเด็กต่างด้าว และองค์กรเอกชนที่จัดการศึกษา

ทั้งนี้ในปี พ.ศ. 2558 มีนักเรียนในศูนย์การเรียน ภายใต้สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2 ซึ่งไม่ปรากฏหลักฐานทางทะเบียนราษฎร จำนวนทั้งสิ้น 8,151 คนในศูนย์การเรียน 124 ศูนย์ โปรแกรมที่ใช้สอนในศูนย์การเรียน วิชาภาษาไทยใช้หนังสือภาษาไทยที่สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2 กำหนดให้ใช้รายวิชาอื่นๆเป็นโปรแกรมที่องค์กรเอกชน จัดการศึกษาและศูนย์ การเรียนร่วมกันจัดทำ และใช้โปรแกรมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ประกอบด้วย โดยบุคลากรของศูนย์การเรียนเป็นชาวเมียนมา กะเหรี่ยง มอญและไทย พบปัญหาและอุปสรรคในการจัดการเรียนการสอน กล่าวคือ ภาษาที่ใช้ในการติดต่อสื่อสาร ไม่มีงบประมาณดำเนินงานและขาดแคลนบุคลากร บุคลากรที่สอนและที่เรียนเข้าเมืองมาอย่างผิดกฎหมาย ครูไม่ได้จบวุฒิปริญญาโดยตรงและเปิดสอนอย่างไม่ถูกต้องตามกฎหมาย และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในแต่ละศูนย์การเรียนมีโปรแกรมของตนเอง จึงยากต่อการประเมินคุณภาพการศึกษา



อนึ่งโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ นี้จะช่วยการแก้ไขปัญหาการดูแลสุขภาพของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ ให้มีหลักการดูแลสุขภาพทางกายที่ดีที่สุด มีสุขภาพจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใสและเหมาะสมตามแต่ละช่วงวัย ตามโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของนักเรียน และยังช่วยการขาดแคลนบุคลากรครู ผู้ฝึกสอน ให้มีความรู้ ความชำนาญด้านกีฬายิมนาสติกศิลป์ ให้มีหลักการสอนในด้านทฤษฎีและด้านทักษะการปฏิบัติที่ถูกต้อง ตลอดจนยึดหลักความปลอดภัยและใส่ใจสุขภาพของเด็กนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ผู้พลัดถิ่นได้อย่างแท้จริง อีกทั้ง สอดคล้องกับความต้องการของครูและนักเรียนในศูนย์ที่จะมีวิชาพลศึกษา ซึ่งจะช่วยให้ทั้งครู ผู้ฝึกสอน รู้หลักและวิธีการสอน ทักษะการปฏิบัติที่ถูกต้องและเป็นมาตรฐานสากล สามารถวัดและประเมินคุณภาพการศึกษาได้ ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนในศูนย์ผู้พลัดถิ่นได้ออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องตามหลักพลศึกษาและได้เห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายและเห็นความสำคัญในวิชาพลศึกษาอย่างแท้จริง

นอกจากการพลศึกษา ซึ่งใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์จะช่วยพัฒนาผู้เรียนหรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือกลุ่มประชากรในวัยเรียนของกลุ่มผู้พลัดถิ่นในศูนย์การเรียนรู้แล้ว ประการขององค์การสิทธิมนุษยชนสากล (World Leisure Board of Directors, 2000 อ้างถึงใน ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์, 2546) ได้ระบุถึงความสำคัญของรูปแบบนันทนาการ กล่าวคือ มนุษย์ทุกคนต้องมีสิทธิขั้นพื้นฐานในการเลือก และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่สอดคล้องกับลักษณะทางสังคม หรือวัฒนธรรมของตนเอง ทั้งนี้ให้เป็นที่ไปเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งในมิติเชิงสุขภาพและการศึกษา โดยสถาบันการศึกษาจำเป็นต้องสอนถึงธรรมชาติและความสำคัญของการนันทนาการในด้านการบูรณาการความรู้วิถีชีวิตส่วนบุคคล (สมบัติ กาญจนกิจ, 2542) ยิ่งไปกว่านั้นการที่ชุมชนและสังคมใด จะมีการพัฒนาความเจริญก้าวหน้าและสามารถจะพัฒนาบุคคลหรือสมาชิกในสังคมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้น ชุมชนหรือสังคมนั้นจะต้องมีการเตรียมการรู้จักการจัดการที่ดีในด้านสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ แหล่งบันเทิงและแหล่งนันทนาการต่างๆ สอนให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่พึงประสงค์และพึงปรารถนาของสังคม ดังนั้นนันทนาการจึงเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ชุมชนและสังคมพัฒนาคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ของสังคมนั้น (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย, 2554) โดยใช้กิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อ ใช้แหล่งนันทนาการเป็นศูนย์กลางในศูนย์การเรียนรู้เพื่อให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงในยุคโลกาภิวัตน์ที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบัน

จากการศึกษาในด้านคุณค่าของโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ในโรงเรียนเป็นที่ประจักษ์มาับร่วมศตวรรษถึงผลกระทบเชิงบวกที่จะเกิดกับพัฒนาการของเด็กและเยาวชนทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญานั้น ศูนย์การเรียนรู้ซึ่งถือเป็นพื้นที่แห่งมนุษยธรรม ที่รัฐบาลไทยมีหน้าที่อำนวยความสะดวกและช่วยเหลือให้การศึกษาในพื้นที่อย่างปลอดภัย บนพื้นฐานของมนุษยธรรม ซึ่งนั่นย่อมหมายรวมถึงการจัดการศึกษาให้อย่างเท่าเทียมตามเหตุและปัจจัยเกื้อหนุนให้เกิดตามแนวทางการศึกษาเพื่อมวลชน หากแต่ความจำเป็นต่อการให้การศึกษาอย่างมีคุณภาพนั้นต้องมีความ



สอดคล้องกับวิถีชีวิตจริงเพื่อประโยชน์สูงสุดของการศึกษากล่าวคือ การนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างแท้จริง จึงจำเป็นที่จะต้องมีการศึกษาเพื่อสังเคราะห์ลักษณะวิถีชีวิตของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้โดยงานวิจัยนี้มุ่งศึกษาศูนย์การเรียนรู้ ภายใต้สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2 ซึ่งผู้วิจัยใช้การวิจัยแบบเจาะจงภายใน ศูนย์การเรียนรู้ชุมชน (THOO MMEH KHE) อำเภอพบพระ จังหวัดตาก ซึ่งมีการจัดการศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (เกรด 1-6) เพื่อมุ่งพัฒนาโปรแกรมยิมนาสตติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพสำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ให้มีสุขภาพที่ดีและเรียนรู้หลักในการฝึกยิมนาสตติกศิลป์ที่มีกิจกรรมประกอบหลากหลายที่ทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วน สามารถเคลื่อนไหว การฝึกต้องสามารถบังคับร่างกายประกอบด้วยศิลปะการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ อย่างมีกฎเกณฑ์แบบแผน ซึ่งมีทักษะ การเคลื่อนไหวพื้นฐานเรียกว่า มูฟเมนต์ (Movement) แพตเทิร์น (Pattern) ได้แก่ การวิ่ง การม้วนตัว การกระโดด การห้อยโหน การไกวตัว การหมุนตัว และการทรงตัว กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยเพิ่มพูนสมรรถภาพของร่างกายที่ดีมาก เพราะกีฬาประเภทนี้ ส่วนมาก เป็นการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น กล้ามเนื้อขา ออกและท้อง เป็นต้น

การเรียนการสอนพลศึกษา โดยโปรแกรมยิมนาสตติกศิลป์จะเป็นส่วนหนึ่งในการเรียนพลศึกษาที่จะเติมเต็มให้เด็กนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ ได้เล่นกีฬาเป็นและมีความสุข สนุกสนาน ส่งผลให้มีสุขภาพที่ดี ห่างไกลโรคร้าย ไข้เจ็บ และตรงตามความหมายของของคำว่ากีฬา ตามพจนานุกรมกฎกระทรวงฉบับราชบัณฑิตยสถาน:2539 หมายถึง กิจกรรมหรือการเล่นเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดทางจิต ในส่วนการกีฬาแห่งประเทศไทยก็ได้ให้ความหมายกีฬาไว้ว่า เป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวและมีลีลาภายใต้ กฎ กติกา อย่างมีระเบียบ โดยมุ่งเน้นทั้งในด้านการแข่งขันและความสนุกสนาน เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้มีความสนใจในการพัฒนาโปรแกรมทางพลศึกษาในศูนย์การเรียนรู้เพื่อมุ่งจัดการศึกษาเพื่อเยาวชนให้อยู่ในรูปแบบที่สมบูรณ์และมีประสิทธิภาพมากที่สุดเพื่อก่อให้เกิดคุณค่าต่อการเรียนรู้เพื่ออยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติ และมีความสุขและเป็นการศึกษาที่จำเป็นต่อมนุษยชาติ ดังนั้นแล้วแนวทางการพัฒนาโปรแกรมพลศึกษาในศูนย์ การเรียนสำหรับเด็กและเยาวชน จะช่วยทำให้ความเป็นโลกาภิวัตน์เกิดการบูรณาการในชั้นเรียนเพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยการเชื่อมโยงความเป็นไปของสังคมภายนอกศูนย์การเรียนรู้ซึ่งเป็นไปตามแนวทางการจัดการศึกษาของโลกอีกด้วยสืบเนื่องจากลักษณะการจัดการศึกษาในศูนย์การเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และพร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นอย่างเท่าทัน การกีฬาที่เปรียบเสมือนชีวิต (สุวิมล ตั้งสัจพจน์, 2540) เป็นพื้นฐานสำคัญของวัฒนธรรมช่วยพัฒนาคุณภาพของชีวิต และเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้คนทุกระดับอายุมีสัจจะการแห่งตน (self-realization) ด้วย

การ 1) รู้จักการค้นหา 2) มีการแสดงออก 3) หมั่นพัฒนาตนเองการเปลี่ยนแปลงของสังคมในยุคโลกาภิวัตน์มีผลกระทบไปถึงลักษณะวิถีชีวิตของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้เปลี่ยนแปลงไปทั้งด้านความเป็นอยู่ วัฒนธรรม วิถีชีวิต หรือแม้แต่ภาวะสุขอนามัยก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย (พันธุ์ทิพย์ กาญจนาจิตรา สายสุนทร, 2545) ทั้งนี้เพราะโลกาภิวัตน์เป็นการเจริญงอกงามที่สังคมโลกต้องมีความเกี่ยวข้องพึ่งพาหว่ากันและกัน มีความสัมพันธ์กันมีการแลกเปลี่ยนกัน (Sabo, 1996) เรียกว่าโลกมีความเกี่ยวข้องใกล้ชิดกัน ประหนึ่งคนบ้านเดียวกัน ดังนั้นการเปลี่ยนแปลง ณ มุมหนึ่งมุมใดของโลกย่อมสามารถแพร่ขยายสู่ส่วนอื่นๆ ของโลกด้วยได้อย่างรวดเร็ว ไม่เว้นแม้กระทั่งสังคมในศูนย์การเรียนรู้ ซึ่งการศึกษาเป็นกลวิธีของการพัฒนาคนไปสู่ทิศทางที่สังคมต้องการ เมื่อภาวะสังคมโลกเปลี่ยนแปลงการจัดการศึกษาในศูนย์การเรียนรู้จึงจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงไปด้วย หากเราได้ทบทวนจะพบว่าในอดีตที่ผ่านมา การศึกษามุ่งไปที่การพัฒนาความรู้ ระยะต่อมามุ่งพัฒนาอาชีพ เน้นการเรียนรู้เพื่อประกอบอาชีพ เมื่อภาวะจำเป็นนี้ผ่านไปการศึกษาจึงมุ่งพัฒนาความเป็นวิชาการ ในที่สุดภาวะแห่งโลกาภิวัตน์ทำให้การศึกษาเน้นถึงความสามารถของการใช้ความคิด การคิดเป็นการแก้ปัญหาเป็นความสามารถที่จะสร้างสรรค์ผลงานและอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี เช่นกันกับวิชาพลศึกษา ซึ่งเป็นสาขาวิชาที่ช่วยให้ผู้เรียนหรือผู้ใช้ผลจากการศึกษาให้เป็นผู้ที่มีสมรรถภาพสมบูรณ์ ร่างกายแข็งแรง อีกทั้งมีพัฒนาการทางสังคมที่ดีด้วย การพลศึกษาไม่เน้นเฉพาะสมรรถนะทางกาย แต่ยังสามารถเน้นถึงการใช้ประสบการณ์ การแก้ปัญหา และการเข้าถึงชีวิตได้เป็นอย่างดีสามารถเข้าถึงผู้อื่น (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548) ในอดีตดังกล่าวนี้ผู้คนยังเข้าใจแง่มุมของ การพลศึกษาน้อยมาก และคิดว่าพลศึกษาเป็นวิชาว่าด้วยการออกกำลังกายและการกีฬา แต่ในปัจจุบันได้มีการนำศาสตร์และเทคโนโลยีมาประยุกต์ในการพลศึกษาอย่างมากมาย ทำให้เรามองความชัดเจนของพลศึกษาในรูปของเครื่องมือพัฒนาความเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ ด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตซึ่งนับเป็นอีกมิติหนึ่งของการพลศึกษาในยุคโลกาภิวัตน์หรือแม้กระทั่งในศตวรรษที่ 21 เมื่อองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนามีคุณภาพชีวิตที่ดี สาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพได้เข้ารับและพัฒนา รูปแบบการจัดการให้กับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ในการที่จะทำให้ทุกคนมีสุขภาพดีในปี 2000 (Health for All by the Year 2000) คุณภาพชีวิตกลายเป็นหลักการที่สำคัญที่จะบ่งบอกความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพดี และมีวิถีชีวิตที่ถูกต้องของผู้พลัดถิ่น ในทางพลศึกษาได้มองใน 3 ประเด็นคือ 1) พัฒนาการทางร่างกาย เพื่อความยืนยาวของชีวิตนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบของร่างกายที่จะมีอิทธิพลบ่งชี้ถึงภาวะทางสุขภาพและพัฒนากาย ทางกายของบุคคลนั้น เซดอน (William Shedon อ้างถึงใน Roche, 1996) ได้แบ่งรูปร่างของคนออกเป็น 3 ประเภทคือ ผอม (Ectomorph) สันทัด (Mesomorph) และอ้วน (Endomorph) ซึ่งคนแต่ละรูปร่างดังกล่าวจะมีบุคลิกและสุขภาพที่ต่างกัน อย่างไรก็ตามการ พลศึกษาจะช่วยให้คนสามารถ มีชีวิตยืนยาว และปลอดภัยจากโรคอ้วน (Obesity) ได้ด้วยการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินและการออกกำลังกายที่ถูกต้องได้

เป็นต้น การมีสุขภาพดีเป็นที่พึงปรารถนาของทุกคน การดูแลและให้ความเอาใจใส่ต่อสุขภาพกำลังเป็นที่สนใจของบุคคลโดยทั่วไป สถานบริการออกกำลังกายแม้แต่ในศูนย์การเรียนรู้ก็มีความสำคัญมากขึ้น การกันไว้ดีกว่าแก้มีความหมายต่อการดูแลสุขภาพมากในปัจจุบัน 3)สมรรถภาพ (Fitness) คนที่มีสมรรถภาพดีจะต้องประกอบด้วยภาวะของร่างกาย 4 ประการคือ กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง มีความทนทานของระบบไหลเวียนของโลหิตกับระบบ ทางเดินหายใจ ร่างกายมีความอ่อนตัวยืดหยุ่น และการประสานงานของประสาทและกล้ามเนื้อ ดังนั้นจึงเห็นได้ว่า พลศึกษานั้นเป็นกระบวนการศึกษาที่มีประโยชน์ ที่จะช่วยทำให้การศึกษาเป็นการศึกษาเพื่อความเป็นบุคคลและเพื่อความเป็นพลเมืองที่ดี(วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2540) ประโยชน์เหล่านี้เกิดขึ้นจากพัฒนาการที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ จากกระบวนการพลศึกษาที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับลักษณะวัฒนธรรมของในแต่ละพื้นที่นั่นเอง

ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นนักพลศึกษาและเห็นถึงความสำคัญในวิชาพลศึกษาซึ่งภายในศูนย์ การเรียนรู้เด็กต่างด้าวทั้ง 3 แห่ง ของจังหวัดตาก ได้แก่ บ้านแม่หละ อำเภอท่าสองยาง พื้นที่พักพิงชั่วคราวบ้านอู๋เปียม อำเภอพบพระและพื้นที่พักพิงชั่วคราวบ้านนุโพ อำเภออุ้มผาง (ป้องกันจังหวัดตาก, 2558) ยังไม่มีระบบการจัดการในกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมที่ชัดเจนที่จะสามารถนำไปวัดและประเมินผลให้สอดคล้องกับการประเมินคุณภาพการศึกษา ภายในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2 ได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้กีฬายิมนาสติกศิลป์ซึ่งเป็นอีกวิชาหนึ่งในพลศึกษาที่ผู้วิจัยได้ไปสำรวจพื้นที่ในการทำวิจัยแล้วว่ามีเหมาะสมและความต้องการของนักเรียน เพราะกีฬายิมนาสติกศิลป์นี้ถือได้ว่าเป็นกีฬาที่เป็นพื้นฐานในแทบทุกชนิดกีฬาที่สามารถต่อยอดได้เพราะมีการเรียนรู้ที่หลากหลายตั้งแต่ทักษะการเดิน การวิ่ง การกลิ้ง การหมุนตัว การกระโดด ซึ่งจะสามารถตอบโจทย์สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้เด็กต่างด้าวได้เป็นอย่างดี ด้วยธรรมชาติของเด็กวัยปฐมวัยเกรด 1-6 ที่ผู้วิจัยลงพื้นที่วิจัยด้วย ซึ่งจะช่วยให้เด็กนักเรียนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมีพลานามัยที่สมบูรณ์ประกอบกับครูผู้สอนสามารถที่จะนำไปวัดและประเมินผลได้ตรงตามเกณฑ์ประเมินผลคุณภาพการศึกษาภายในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2 ได้

จากความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพสำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชนแม่คิ ภายใต้สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2 ให้เด็กนักเรียนมีสุขภาพที่ดีและมีศักยภาพและเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ต่อไป

### จุดมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบผลของการเข้าร่วมโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูเมคีระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

### ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงผลของการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อการดูแลสุขภาพของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูเมคี

### ขอบเขตการวิจัย

#### ประชากร

นักเรียนในศูนย์การเรียนรู้สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว

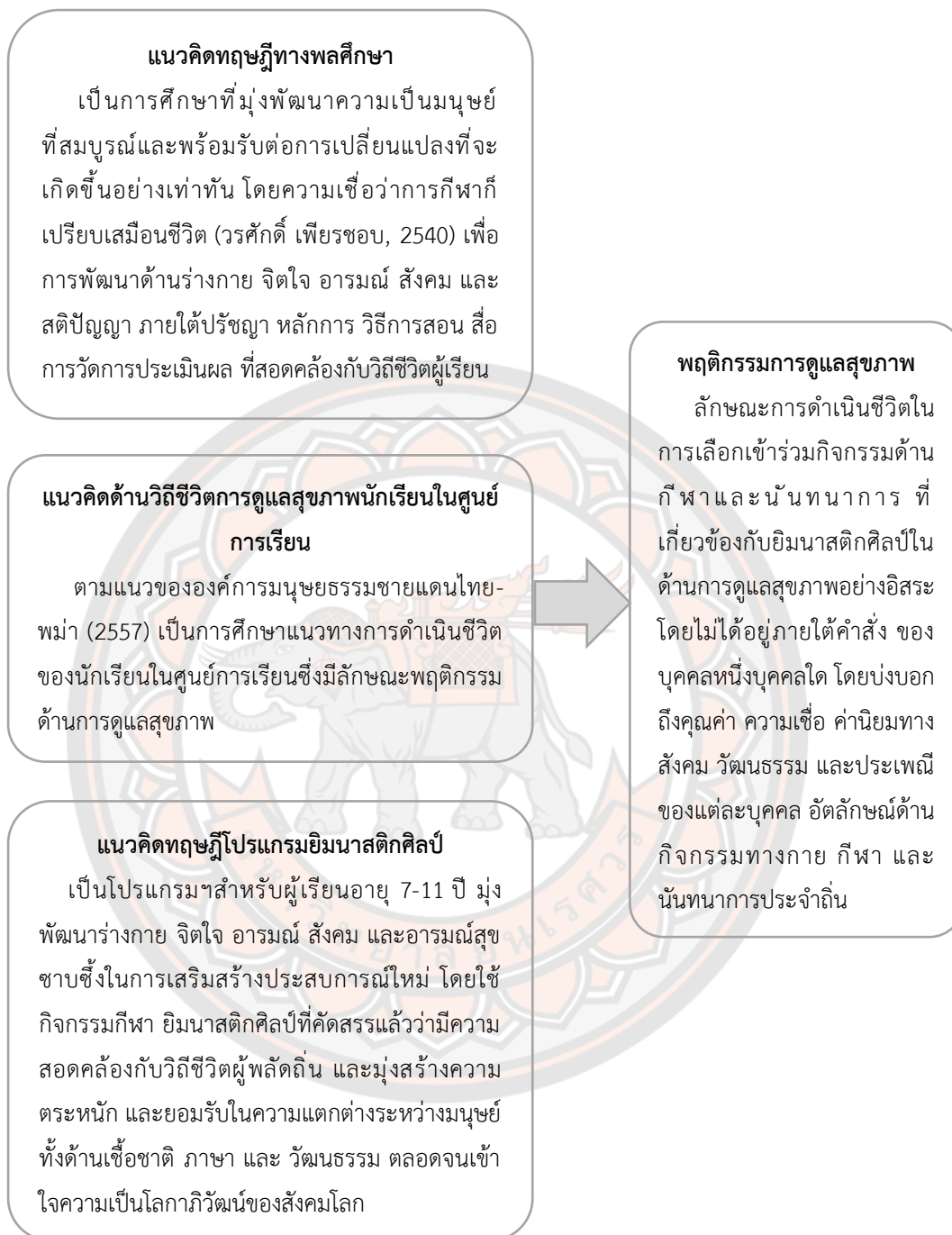
#### กลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูเมคี (THOO MWEH KHEE ) อำเภอพบพระ จังหวัดตาก ศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2 จำนวน 30 คน อายุ 7 – 11 ปี

#### ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์

ตัวแปรตาม พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ



ภาพ 1 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework)



## นิยามศัพท์เฉพาะ

**การดูแลสุขภาพ** หมายถึง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของแต่ละบุคคลได้มีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลร่างกายและการส่งเสริมสุขภาพอันเกิดจากการเรียนรู้ผ่านโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ให้มีสุขภาพแข็งแรง มีสุขอนามัยที่ดี การเข้าใจถึง การออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอเพื่อให้มีพลานามัยที่สมบูรณ์

**โปรแกรม** หมายถึง โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพในการฝึกทำต่างๆ ในอุปกรณ์ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ (Floor Exercise) โดยมีองค์ประกอบของโปรแกรม 1) เป้าหมาย 2) สาระของโปรแกรม 3) แนวทางการจัดการเรียนรู้ 4)แนวทางการวัดและประเมินผล

**ประสิทธิภาพของโปรแกรม** หมายถึง การพิจารณาประสิทธิภาพของโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ ก่อนและหลังจากที่ได้นำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างว่าสามารถทำให้กลุ่มตัวอย่างนั้นเกิดการเรียนรู้ เข้าใจเนื้อหาและทักษะในบทเรียน รวมถึงพฤติกรรมการปฏิบัติการดูแลสุขภาพ ตามที่ผู้วิจัยได้กำหนดขึ้นโดยพิจารณา คือ การพิจารณา ความสอดคล้องของโปรแกรมฯ

**ศูนย์การเรียน** หมายถึง ศูนย์การเรียนรู้ชูแม่ศรี ในสังกัด ศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2 ที่รับการขึ้นทะเบียนนับตั้งแต่วันที่ 8 พฤษภาคม 2551 โดยกระทรวงศึกษาธิการ มุ่งศึกษาในศูนย์การเรียนเรียนรู้ชูแม่ศรี (THOO MWEH KHEE) อำเภอพบพระ จังหวัดตาก

## สมมุติฐานของการวิจัย

นักเรียนในศูนย์การเรียนเรียนรู้ชูแม่ศรี (THOO MWEH KHEE) มีพฤติกรรมด้านการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพ

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การพัฒนาโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพสำหรับนักเรียน ในศูนย์การเรียนรู้ชูแมคี (THOO MWEH KHEE) ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรม
  - 1.1 ความหมายของโปรแกรม
  - 1.2 ความหมายของการพัฒนาโปรแกรม
  - 1.3 ความสำคัญของโปรแกรม
  - 1.4 องค์ประกอบของโปรแกรม
  - 1.5 รูปแบบของโปรแกรม
  - 1.6 รูปแบบของการพัฒนาโปรแกรม
  - 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรม
2. แนวคิดเกี่ยวกับพลศึกษาในโรงเรียน
  - 2.1 การพลศึกษาในโรงเรียน
  - 2.2 การสอนพลศึกษาในชั้นเรียน
  - 2.3 โปรแกรมพลศึกษา
  - 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลศึกษาในโรงเรียน
3. แนวคิดเกี่ยวกับยิมนาสติกศิลป์
  - 3.1 ประวัติ และความหมายของยิมนาสติกศิลป์
  - 3.2 ความสำคัญของยิมนาสติกศิลป์
  - 3.3 มารยาทในการฝึก มารยาทในการดู เกี่ยวกับยิมนาสติกศิลป์เบื้องต้น
  - 3.4 การเล่นยิมนาสติกศิลป์ด้วยความปลอดภัย
  - 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับยิมนาสติกศิลป์เพื่อการส่งเสริมการดูแลสุขภาพ

## 1. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรม

### 1.1 ความหมายของโปรแกรม

มีผู้ให้ความหมายของคำว่าโปรแกรม ไว้หลายท่าน ดังนี้

สงัด อุทรานนท์ (2532) กล่าวว่า คำนิยามของโปรแกรมมีในลักษณะใดลักษณะหนึ่งดังต่อไปนี้

1. โปรแกรม คือ สิ่งที่สร้างขึ้นในลักษณะของรายวิชา ซึ่งประกอบด้วยเนื้อหาสาระที่ได้จัดเรียงลำดับความยากง่าย หรือเป็นขั้นตอนอย่างดีแล้ว
2. โปรแกรมประกอบด้วยประสบการณ์ทางการเรียน ซึ่งได้วางแผนไว้เป็นการล่วงหน้าเพื่อมุ่งหวังจะให้เด็กได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ต้องการ
3. โปรแกรมเป็นสิ่งที่สังคัมสร้างขึ้นสำหรับให้ประสบการณ์ทางการศึกษาแก่เด็กในโรงเรียน
4. โปรแกรมประกอบด้วยประสบการณ์ทั้งหมดของผู้เรียนซึ่งเขาได้ทำได้รับรู้ และได้ตอบสนองต่อการแนะแนวทางของโรงเรียน

พรสุข หุ่นิรันดร์ (2534) กล่าวว่า โปรแกรม คือ ประมวลกิจกรรมและประสบการณ์ทั้งหลายที่มีอยู่ในและนอกโปรแกรม ซึ่งโรงเรียนจัดขึ้นโดยมีการวางแผนเป็นการล่วงหน้าเพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดการพัฒนา ทุกด้าน ต้องการให้นักเรียนได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ต้องการ

สำเร็จ บุญเรืองรัตน์ (2539) กล่าวว่า โปรแกรม หมายถึง ประสบการณ์ทั้งหมดที่สถานศึกษาจัดให้แก่ผู้เรียนเพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ของการศึกษา

อารง บัวศรี (2542) กล่าวว่า โปรแกรม คือ แผนซึ่งได้ออกแบบจัดทำขึ้นเพื่อแสดงถึงจุดหมาย การจัดเนื้อหา กิจกรรมและมวลประสบการณ์ ในแต่ละโปรแกรมการศึกษา เพื่อให้ผู้เรียนมีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ตามจุดหมายที่ได้กำหนดไว้

สมนึก ธาตุทอง (2548) กล่าวว่า โปรแกรม คือ การบูรณาการศิลปะการเรียนรู้และมวลประสบการณ์ต่าง ๆ เข้าด้วยกัน ซึ่งสามารถนำไปสู่การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เป็นไปตามสิ่งที่สังคัมคาดหวัง และมีการกำหนดแผนงานไว้ล่วงหน้า โดยสามารถปรับปรุงพัฒนา ให้เอื้อประโยชน์ต่อผู้เรียนได้มีความรู้ ความสามารถสูงสุด ตามศักยภาพของแต่ละบุคคล

นพเก้า ณ พัทลุง (2550) กล่าวว่า โปรแกรม หมายถึง สิ่งที่กำหนดขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ และทำให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามเป้าหมายที่กำหนด

ฉันทิ ธาตุทอง (2550) กล่าวว่า โปรแกรม หมายถึง มวลประสบการณ์ความรู้ต่างๆที่จัดให้ผู้เรียนทั้งในและนอกห้องเรียน ซึ่งมีลักษณะเป็นกิจกรรม โครงการหรือแผน เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนให้ผู้เรียน ได้พัฒนาและมีคุณลักษณะตามความมุ่งหมายที่กำหนดไว้



- โปรแกรมคือแผนการเรียน

- โปรแกรมประกอบด้วยเป้าหมาย และจุดประสงค์เฉพาะที่จะนำเสนอและจัดการเนื้อหา ซึ่งจะรวมถึงแบบของการเรียนการสอนตามจุดประสงค์ และท้ายที่สุดจะต้องมีการประเมินผลสัมฤทธิ์ของการเรียน

ศักดิ์ศรี ปาณะกุล และคณะ (2554) กล่าวว่า โปรแกรมมีความหมายสองนัยความหมายในวงแคบ โปรแกรม คือ วิชาหรือเนื้อหาที่สอน ส่วนความหมายในวงกว้าง โปรแกรมคือ มวลประสบการณ์ทั้งหลายที่จัดให้แก่ผู้เรียนทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน

ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์ (2556) กล่าวว่า โปรแกรมคือ มวลประสบการณ์ทั้งหลาย ซึ่งเป็นแนวทางสำหรับจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ที่โรงเรียนจัดให้แก่ผู้เรียนเพื่อพัฒนาให้เขามีคุณลักษณะตามที่สังคมคาดหวังไว้

Ornstein (2013) ได้ให้คำจำกัดความของคำว่าโปรแกรม โปรแกรมคือลักษณะของแบบแผนที่น่ามาใช้เพื่อบรรลุเป้าหมาย หรือ โปรแกรมคือ ประสบการณ์ของผู้เรียนซึ่งหมายรวมถึงสิ่งที่อยู่ภายในและภายนอกโรงเรียนสามารถเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมได้ทั้งหมด หรือ โปรแกรมคือระบบที่เกี่ยวข้องกับบุคคลในโรงเรียน โปรแกรมคือ วิชาที่แบ่งตามเนื้อหาสาระหรือองค์ความรู้หลักของวิชานั้น ๆ

Oliva (2013) ได้ให้คำจำกัดความของโปรแกรมคือ สิ่งที่จะสอนในโรงเรียนโปรแกรมคือ วิชา โปรแกรมคือ องค์ความรู้หลัก โปรแกรมคือ โปรแกรมการเรียนรู้ โปรแกรมคือจุดประสงค์ โปรแกรมคือ ทุกๆ ประสบการณ์ทั้งในและนอกโรงเรียน โปรแกรมคือ สิ่งที่ทางโรงเรียนจัดให้นักเรียน และโปรแกรมคือ ประสบการณ์ของผู้เรียน

Moore (2015) โปรแกรมคือ ผลิตภัณฑ์ที่ประกอบด้วยองค์ความรู้และมาตรฐานการเรียนรู้ โปรแกรมคือ กระบวนการที่เกิดขึ้นเฉพาะภายในห้องเรียน

## 1.2 ความหมายของการพัฒนาโปรแกรม

มีผู้ให้ความหมายของคำว่าพัฒนาโปรแกรม ไว้หลายท่าน ดังนี้

สังัด อุทยานันท์ (2532) กล่าวว่า การพัฒนาโปรแกรม ( Curriculum Development) หมายถึง การทำโปรแกรมที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น หรือการจัดทำโปรแกรมขึ้นมาใหม่โดยไม่มีโปรแกรมเดิมเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว ความหมายของคำว่าพัฒนาโปรแกรมจะรวมไปถึงการผลิตเอกสารต่าง ๆ สำหรับผู้เรียนด้วย

นิรมล ศตวุฒิ (2543) กล่าวว่า การพัฒนาโปรแกรม (curriculum development) หมายถึง การจัดทำโปรแกรมขึ้นมาใหม่ โดยที่ยังไม่เคยมีโปรแกรมนั้นมาก่อนเลยกับ ในอีกความหมายหนึ่ง หมายถึง การจัดทำโปรแกรมที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้นกว่าเดิมซึ่งต้องดำเนินการอย่างเป็นทางการและเป็นขั้นตอน

ฉันทน์ ธาตุทอง (2550) กล่าวว่า การพัฒนาโปรแกรม หมายถึง การปรับ แต่งเสริม เพิ่มเติม หรือการดำเนินงานอื่น ๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งความเหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการของสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป และสนองต่อความต้องการของผู้เรียน

ศักดิ์ศรี ปาณะกุล และคณะ (2554) กล่าวว่า การพัฒนาโปรแกรม (curriculum development) หมายถึง การจัดทำโปรแกรมขึ้นมาใหม่ โดยที่ยังไม่เคยมีโปรแกรมนั้นมาก่อนเลยกับอีกความหมายหนึ่ง หมายถึง การจัดทำโปรแกรมที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้นกว่าเดิม

ชาญชัย อาจินสมจาร (2557) กล่าวว่า การพัฒนาโปรแกรม (Curriculum Development) กระบวนการของวงจรที่แสดงให้เห็นการสร้างในสิ่งที่ผู้เรียนต้องเรียนรู้ผ่านข้อความของจุดประสงค์ การเลือก และ /หรือการให้วิธีการประสบการณ์การเรียนรู้ ทรัพยากรการเรียนรู้และเทคนิคการประเมินผลที่เหมาะสม

David J (2013) ได้กล่าวว่าการพัฒนาโปรแกรมจะต้องตอบคำถาม 4 คำถามหลักดังต่อไปนี้ 1.จุดประสงค์ 2.ประสบการณ์ที่จะนำไปสู่จุดประสงค์ 3.วิธีการจัดการประสบการณ์ 4. วิธีการประเมินจุดประสงค์

### 1.3 ความสำคัญของโปรแกรม

มีผู้กล่าวถึงความสำคัญของโปรแกรมไว้ ดังนี้

ใจทิพย์ เต็อรันพงษ์ (2539) กล่าวว่า โปรแกรมเป็นแม่บทสำคัญต่อการจัดการศึกษาในทุกระดับ และทุกสาขาวิชา โปรแกรมจะระบุสิ่งที่คาดหวังจะเกิดขึ้นกับผู้เรียนและแนวทางในการจัดให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ ตามต้องการ โปรแกรมจึงเปรียบเสมือนกับพิมพ์เขียวของแปลนบ้านที่ใช้ในการสร้างบ้าน มีการแสดงถึงโครงสร้างหรือองค์ประกอบของบ้าน เช่น พื้น เสา หน้าต่าง ประตู โครงหลังคา ฯลฯ รูปแบบของบ้านในพิมพ์เขียวจึงเป็นภาพรวมของสิ่งที่เรามุ่งหวังหรือจุดหมายปลายทาง (the end) ของสิ่งที่เราต้องการ ส่วนการสอนเป็นกระบวนการหรือวิธีการ (the means) ที่ประกอบด้วย กิจกรรมการเรียนรู้และเนื้อหาวิชา ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนบรรลุจุดหมายหรือจุดประสงค์ตามที่โปรแกรมได้ระบุไว้ ครูผู้สอนต้องอาศัยโปรแกรมเพื่อช่วยในการสอนโดยศึกษาโปรแกรมให้เข้าใจ แล้วนำไปแปลงเป็นภาคปฏิบัติหรือการสอน เพื่อให้ได้ผลการเรียนรู้ตามที่คาดหวังไว้ (เป็นขั้นตอนการนำโปรแกรมไปใช้) การสอนจึงเปรียบได้กับกระบวนการก่อสร้างบ้าน ช่างก่อสร้าง (ซึ่งเปรียบได้กับครู) ต้องอาศัยแปลนบ้านในการก่อสร้าง หรือเราอาจจะเปรียบเทียบโปรแกรมเป็นเสมือนกับแผนที่เดินเรือซึ่งแสดงเส้นทางและทิศทางที่จะไปให้ถึงจุดหมายปลายทางที่เราต้องการ ครูผู้สอนเปรียบเสมือนกับต้นเรือที่จะนำพาผู้เรียนซึ่งเปรียบเสมือนเป็นผู้โดยสารไปให้ถึงที่หมาย กับต้นเรือต้องอาศัยแผนที่เดินเรือเพื่อช่วยในการขับเรือและนำทางดังนั้นกับต้นเรือจึงต้องสามารถอ่านแผนที่เดินเรือซึ่งเปรียบเสมือนโปรแกรมให้เข้าใจก่อนว่า ต้องการไปไหน ไปทำไม และไปอย่างไร รวมทั้งต้องรู้วิธีการขับเรือ ซึ่งหมายถึงการสอนนั่นเอง

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช (2555) กล่าวว่า การพัฒนาโปรแกรมมีความสำคัญต่อปัจจัยด้าน ต่าง ๆ ดังนี้

1. การพัฒนาเศรษฐกิจ สภาวะการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจมีรวดเร็วมากระบบการค้าในระดับโลกหรือภูมิภาคที่มีผลกระทบต่อเศรษฐกิจของประเทศมีหลายอย่างมากขึ้นเช่น องค์การค้าโลก เขตการค้าเสรี การปรับตัวด้านการค้าไม่ทันการสภาวะการเปลี่ยนแปลงระดับโลก ทำให้เสียเปรียบ คู่แข่งขันในต่างประเทศ อาชีพเกิดใหม่มีมากขึ้น การพัฒนาให้ผู้เรียนสามารถสร้างอาชีพด้วยตนเองมีความจำเป็นมากขึ้น

2. การพัฒนาการเมืองการปกครอง การปลูกฝังแนวความคิดที่ช่วยส่งเสริมความเป็นประชาธิปไตยอย่างถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งจะช่วยแก้ปัญหาในเรื่องการซื้อสิทธิขายเสียงในการเลือกผู้แทนแต่ละครั้งที่ยังคงมีมากอยู่ให้หมดไป

3. การพัฒนาสังคม โดยที่สังคมคาดหวังที่จะให้การศึกษาช่วยปลูกฝังและถ่ายทอดวัฒนธรรมที่ดีงามของสังคมสืบต่อไป ซึ่งขณะนี้การไหลบ่าทางวัฒนธรรมจากต่างประเทศกำลังเข้ามาและรวดเร็ว โดยเฉพาะจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ตลอดจนจนปัญหาสังคมในกลุ่มวัยรุ่น ได้แก่ ปัญหายาเสพติด ปัญหาโรคเอดส์ นอกจากนี้ยังมีปัญหาสังคมอันเนื่องมาจากการพัฒนาประเทศเช่น สภาพสังคมที่มีความแตกต่างกันมากของสังคมเมืองกับสังคมชนบท สภาพปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้โปรแกรมที่พัฒนาใหม่ต้องช่วยพัฒนาสังคมให้ดีขึ้นด้วย

4. การพัฒนาด้านวิชาการ ความรู้วิทยาการต่าง ๆ มีเพิ่มขึ้นรวดเร็วมาก

โดยเฉพาะความรู้ความก้าวหน้าด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้เกิดเทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่มีผลกระทบต่อเปลี่ยนแปลงของสังคมเร็วมาก เช่น เทคโนโลยีสื่อสารโทรคมนาคม คอมพิวเตอร์ ตลอดจนความรู้ใหม่ ๆ ด้านชีวภาพการปรับแต่งพันธุกรรม การพัฒนาโปรแกรมต้องเตรียมพร้อมผู้เรียนให้พร้อมรับวิทยาการใหม่ได้ทันกับความก้าวหน้าได้

5. การแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ การใช้ทรัพยากรธรรมชาติจนเกิดขีดจำกัดมีผลต่ออนาคตของคนรุ่นต่อไปทำให้ไม่มีทรัพยากรธรรมชาติเพียงพอ ปัญหามลพิษทั้งทางน้ำ ทางบก และทางอากาศมีมากขึ้น การพัฒนาโปรแกรมช่วยลดปัญหาด้านนี้ลงได้ โดยสร้างความตระหนักให้กับผู้เรียนได้รับรู้ในปัญหาเหล่านี้ให้ได้ความรู้ในการรองรับป้องกันปัญหาหรืออาจถึงขั้นช่วยแก้ไขปัญหาด้วยในบางส่วน

#### 1.4 องค์ประกอบของโปรแกรม

มีผู้กล่าวถึงองค์ประกอบของโปรแกรมไว้ ดังนี้

สจ๊วต อุทยานันท์ (2532) กล่าวว่า ในการพิจารณาถึงส่วนประกอบของโปรแกรมอีกแนวทางหนึ่งเราอาจจะสามารถพิจารณาจากจุดที่มีความสำคัญของกระบวนการพัฒนาหลักสูตรก็ได้โดยลักษณะเช่นนี้เราอาจจะกล่าวได้ว่า ส่วนประกอบของโปรแกรมที่สำคัญซึ่งจะขาดเสียไม่ได้คือ

##### 1. จุดมุ่งหมายทั่วไปและจุดมุ่งหมายเฉพาะ

จุดมุ่งหมายเป็นส่วนประกอบที่มีความสำคัญยิ่งของโปรแกรมเพราะจุดมุ่งหมายจะเป็นเครื่องชี้ถึงเป้าหมายและเจตนารมณ์ของโปรแกรมว่าต้องการให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะเป็นเช่นใด

##### 2. เนื้อหาสาระและประสบการณ์การเรียนรู้

เนื้อหาสาระและประสบการณ์การเรียนรู้เป็นส่วนประกอบที่จำเป็นรองไปจากจุดมุ่งหมายของโปรแกรม ทั้งนี้เนื่องจากเนื้อหาสาระและประสบการณ์การเรียนรู้จะเป็นสื่อกลาง (means) ที่จะพาผู้เรียนไปสู่จุดมุ่งหมายของโปรแกรมที่ได้กำหนดไว้เนื้อหาสาระที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามจุดมุ่งหมายของ

โปรแกรมอาจจะแบ่งออกได้เป็น 5 ประเภท คือ

##### 2.1 ข้อเท็จจริงและความรู้ธรรมดา

ข้อเท็จจริงและความรู้ธรรมดาถือว่าเป็นเนื้อหาสาระของความรู้ที่สามารถถ่ายทอดได้ง่ายที่สุด โดยสามารถสอนด้วยวิธีการการเล่าให้ฟัง เมื่อผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับข้อเท็จจริงหรือความรู้เบื้องต้นเหล่านี้ไปแล้วก็จะนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอดและเข้าใจในหลักการต่าง ๆ ตลอดจนนำไปเป็นรากฐานของการคิดแก้ปัญหาหรือเกิดความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นเนื้อหาสาระที่ผู้เรียนจะต้องเรียนในช่วงเวลาต่อไป

##### 2.2 ความคิดรวบยอดและหลักการ

ความคิดรวบยอดและหลักการเป็นเนื้อหาสาระในระดับที่สูงขึ้นมาจากข้อเท็จจริงและความรู้ธรรมดา กล่าวคือ ผู้เรียนจะเกิดความคิดรวบยอดหรือมีความเข้าใจในกฎเกณฑ์ต่าง ๆ นั้น ผู้เรียนจะต้องมีความรู้พื้นฐานที่เป็นข้อเท็จจริงและความรู้ธรรมดาก่อน ถ้าหากโปรแกรมมีเจตนารมณ์ต้องการจะให้ผู้เรียนเกิดความคิดรวบยอดหรือเรียนรู้เกี่ยวกับ กฎเกณฑ์ใด ก็สามารถจะบรรจุ เนื้อหาสาระ ของสิ่งเหล่านี้ไว้ในโปรแกรม และโปรแกรมจะต้องให้ข้อมูลพื้นฐานที่จะนำไปสู่ความเข้าใจในสิ่งเหล่านั้นให้เพียงพอ

##### 2.3 การแก้ปัญหาและความคิดแก้ปัญหา

การแก้ปัญหาและความคิดสร้างสรรค์เป็นความรู้ที่อยู่ระดับสูงที่สุดของความรู้ที่เป็นการเรียนรู้โดยอาศัยสติปัญญา โปรแกรมจะมีคุณค่าสูงเพียงใดนั้นจะพิจารณาจากความสำเร็จของโปรแกรมในการพัฒนาความคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหา และสร้างความคิดสร้างสรรค์ให้แก่ผู้เรียนเป็น

ประการสำคัญ ดังนั้นเนื้อหาสาระของโปรแกรมที่มุ่งพัฒนาความเจริญทางสติปัญญาควรจะมุ่งเน้นที่เนื้อหาสาระที่เกี่ยวกับการแก้ปัญหา และการแสดงความคิดสร้างสรรค์ได้นั้น ผู้เรียนจะต้องอาศัยความรู้ขั้นต้น คือ ความรู้เกี่ยวกับข้อเท็จจริง มีความคิดรวบยอดและเข้าใจในหลักการต่าง ๆ ดังที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น

#### 2.4 ทักษะทางกาย

ทักษะทางกาย เป็นเนื้อหาสาระอีกประเภทหนึ่งที่โปรแกรมควรจะกำหนดไว้ โปรแกรมที่ดีไม่ควรจะคำนึงถึงการพัฒนาการทางด้านสติปัญญาแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ควรมุ่งให้ผู้เรียนได้พัฒนาการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เกิดความคล่องแคล่ว และเป็นประโยชน์แก่การดำรงชีวิตอีกด้วย

#### 2.5 เจตคติและค่านิยม

เจตคติและค่านิยม เป็นเนื้อหาสาระอีกประเภทหนึ่งที่มีความจำเป็นมากและอาจจะกล่าวได้ว่ามีความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับโปรแกรมทุกประเภท ทั้งนี้เนื่องจากการเรียนรู้โดยการพัฒนาทางสติปัญญา และร่างกาย ไม่คำนึงถึงการพัฒนาทางด้านเจตคติและค่านิยมไปด้วย อาจจะเป็นอันตรายอย่างใหญ่หลวงแก่มนุษยชาติได้

### 3. การประเมินผล

การประเมินผลเป็นส่วนประกอบที่มีความจำเป็นอันดับสุดท้ายของโปรแกรม การประเมินผลที่กำหนดไว้ในโปรแกรมจะเป็นการเสนอแนวทางการดำเนินการวัดและประเมินผลที่มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับโปรแกรมนั้น ๆ ถ้าหากไม่กำหนดวิธีการประเมินผลที่ใช้กับโปรแกรมนั้นๆ ไว้ด้วยแล้ว ก็อาจจะทำให้การใช้โปรแกรมเป็นไปอย่างไร้ผลเพราะขาดเครื่องมือในการควบคุมการใช้โปรแกรม อีกประการหนึ่งถ้าหากไม่กำหนดไว้ว่าโปรแกรมนั้นๆ ควรทำการวัดและประเมินผลอย่างไรก็อาจทำให้ผู้เกี่ยวข้องกับการใช้โปรแกรมไม่รู้วิธีการวัดและประเมินผล

จรัส บัวศรี (2542) กล่าวว่า องค์ประกอบที่สำคัญของโปรแกรมมีดังต่อไปนี้

1. เป้าประสงค์และนโยบายการศึกษา (Education Goals and Policies) หมายถึง สิ่งที่รัฐต้องการตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติในเรื่องที่เกี่ยวกับการศึกษา
2. จุดหมายของโปรแกรม (Curriculum Aims) หมายถึงผลส่วนรวมที่ต้องการให้เกิดแก่ผู้เรียน หลังจากเรียนจบโปรแกรมไปแล้ว
3. รูปแบบและโครงสร้างโปรแกรม (Types and Structures) หมายถึงลักษณะและแผนผังที่แสดงการแจกแจงวิชาหรือกลุ่มวิชาหรือกลุ่มประสบการณ์
4. จุดประสงค์ของวิชา (Subject Objectives) หมายถึง ผลที่ต้องการให้เกิดแก่ผู้เรียน หลังจากที่ได้เรียนวิชานั้นไปแล้ว



5. เนื้อหา (Content) หมายถึงสิ่งที่ต้องการให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ ทักษะและความสามารถที่ต้องการให้มี รวมทั้งประสบการณ์ที่ต้องการให้ได้รับ

6. จุดประสงค์ของการเรียนรู้ (Instructional Objectives) หมายถึง สิ่งที่ต้องการให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ ได้มีทักษะและความสามารถ หลังจากให้ได้รับ

7. ยุทธศาสตร์การเรียนการสอน (Instructional Strategies) หมายถึง วิธีการจัดการเรียนการสอนที่เหมาะสมและมีหลักเกณฑ์ เพื่อให้บรรลุผลตามจุดประสงค์ของการเรียนรู้

8. การประเมินผล (Evaluation) หมายถึงการประเมินผลการเรียนรู้เพื่อใช้ในการปรับปรุงการเรียนการสอนและโปรแกรม

9. วัสดุโปรแกรมและสื่อการเรียนการสอน (Curriculum Materials and Instructional Media) หมายถึง เอกสารสิ่งพิมพ์ แผ่นฟิล์ม แถบวีดิทัศน์ ฯลฯ และวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ รวมทั้งอุปกรณ์โสตทัศนศึกษา เทคโนโลยีการศึกษาและอื่น ๆ ที่ช่วยส่งเสริมคุณภาพและประสิทธิภาพการเรียนการสอน

ฉันท ชาทูทอง (2550) กล่าวว่า องค์ประกอบสำคัญของโปรแกรม ประกอบไปด้วย

1. จุดมุ่งหมายของโปรแกรม เป็นผลส่วนรวมที่ต้องการให้เกิดแก่ผู้เรียนหลังจากเรียนจบโปรแกรมไปแล้ว

2. โครงสร้างเนื้อหาสาระ เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ ทักษะและความสามารถที่ต้องการให้มี รวมทั้งประสบการณ์ที่ต้องการให้ได้รับ

3. ระยะเวลาเรียน เพื่อให้การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนได้ครบกระบวนการและมีประสิทธิภาพ

4. กิจกรรมการเรียนการสอนและสื่อ ทั้งนี้เพื่อให้เป็นแนวทางในการนำโปรแกรมไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

5. การวัดและประเมินผล เพื่อให้มีการตรวจสอบคุณภาพและเพิ่มประสิทธิภาพของโปรแกรมก่อนและหลังการนำไปใช้

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2552) กล่าวว่าโดยทั่วไป องค์ประกอบพื้นฐานของโปรแกรม มี 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. สิ่งที่คาดหวัง หมายถึง คุณภาพของผู้เรียน ที่สามารถกำหนดไว้ได้ในลักษณะของปรัชญา (philosophy) มาตรฐาน (standard) ผลการเรียนรู้ (outcome/learning outcome) เป้าหมาย (purpose) และจุดประสงค์การเรียนรู้ (objective) สิ่งที่คาดหวังจึงเป็นทั้งผลที่คาดว่าจะได้รับการใช้โปรแกรมและยังเป็นผลลัพธ์สุดท้ายที่ได้รับจากการใช้โปรแกรม

2. เนื้อหาหรือโครงสร้างของโปรแกรม หมายถึง สาระ เนื้อหา กิจกรรมประสบการณ์ โครงสร้างของวิชา-กลุ่มสาระ รวมทั้งเวลาที่ใช้ในโปรแกรม ซึ่งต้องกำหนดเอาไว้ให้สอดคล้องกับสิ่งที่

คาดหวัง และอาจกำหนดไว้เป็นสาระหรือเนื้อหาของกลุ่มวิชา ช่วงชั้น ระดับชั้นรายปี หรือรายภาค หรือรายชั่วโมง

3. การนำไปใช้ หมายถึง กลวิธีการนำเอาเนื้อหาหรือโครงสร้างของโปรแกรมไปใช้บริหารจัดการหรือนำไปปฏิบัติจริงในชั้นเรียน หลังจากรวบรวมกำหนดสิ่งที่คาดหวังรวมทั้งเนื้อหาหรือโครงสร้างของโปรแกรมไว้แล้ว เป็นกระบวนการที่สำคัญมาก เพราะ “สัมฤทธิ์ผลของโปรแกรมขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของการนำไปใช้” และผู้ที่จะนำไปใช้คือครูผู้สอนนั่นเอง

ดังนั้น การสร้างเสริมให้ครูมีความรู้ ความสามารถ และเจตคติที่ดีต่อการนำไปใช้ จึงเหมือนหัวใจของความสำเร็จในการปฏิรูปการเรียนรู้ เนื่องจากครูจะเป็นผู้นำโปรแกรมระดับชาติหรือโปรแกรมแกนกลางกว้าง ๆ ไปกำหนดรายละเอียดเพื่อสะดวกต่อการนำไปใช้ได้จริงหรือใช้จัดการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียน เรียกว่าเป็นกระบวนการนำโปรแกรมเข้าสู่ห้องเรียน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดคุณลักษณะตามที่คาดหวังไว้ในองค์ประกอบที่ 1 ด้วยการนำเอาเนื้อหาและโครงสร้างที่เป็นลายลักษณ์อักษรหรือตัวหนังสือ ไปทำให้เกิดการเคลื่อนไหว หรือ “มีชีวิต” ขึ้นมา ด้วยกระบวนการต่าง ๆ ของการแปลงโปรแกรมไปสู่การสอน เช่น นำมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น (ระดับชาติ) มาวิเคราะห์และสังเคราะห์ให้เป็นสาระการเรียนรู้ ผลการเรียนรู้ คำอธิบายรายวิชา หน่วยการเรียนรู้ และท้ายสุดคือแผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง ประกอบกับการเลือกใช้วิธีสอน บัณฑิต สื่อ และการจัดสภาพการณ์สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ให้เอื้ออำนวยต่อการจัดการเรียนรู้หรือนำตัวบ่งชี้ (indicators) ของแต่ละระดับชั้นในแต่ละมาตรฐานของกลุ่มสาระการเรียนรู้ มาจัดทำสาระการเรียนรู้ คำอธิบายรายวิชาหรือรายกลุ่มสาระ หน่วยการเรียนรู้ จนถึงแผนการจัดการเรียนรู้ ในกรณีที่โปรแกรมระดับชาติกำหนดเป็นมาตรฐานชั้นปี

4. การประเมินผลโปรแกรม หมายถึง การประเมินผลสัมฤทธิ์ของโปรแกรมหลังจากรวบรวมไปใช้ ว่าเป็นไปตามที่คาดหวังไว้หรือไม่เพียงใด การประเมินผลโปรแกรมที่สมบูรณ์มี 4 ส่วนคือ การประเมินผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน การประเมินประสิทธิภาพของครู การประเมินตัวโปรแกรมและการประเมินการบริหารจัดการโปรแกรม

5. การปรับปรุงโปรแกรม หมายถึง กระบวนการหรือกลวิธีที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมเพื่อแก้ไขข้อบกพร่อง คงความดี และเพิ่มประสิทธิภาพของโปรแกรมให้มากขึ้น โดยพิจารณาจากผลการประเมินโปรแกรมในส่วนต่าง ดังกล่าวมาแล้ว

การปรับปรุงหรือพัฒนาโปรแกรมแต่ละครั้งอาจทำเพียงองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งหรือหลายองค์ประกอบพร้อมกัน ซึ่งย่อมขึ้นอยู่กับว่าองค์ประกอบใดมีปัญหาหรือข้อบกพร่องเกิดขึ้นมากน้อยเพียงใด และจำเป็นต้องแก้ไขเรื่องใดก่อน

สุชาติ โสมประยูร และเอมอัมมา วัฒนบุรานนท์ (2553) กล่าวว่า องค์ประกอบทั่วไปของโปรแกรม ประกอบด้วย

1. โครงสร้างของโปรแกรม (Curriculum structure) ได้แก่ ตัวโปรแกรม เช่น โปรแกรมแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

2. กระบวนการโปรแกรม (Curriculum process) ได้แก่ ส่วนที่เป็นวิธีสอนหรือกิจกรรมการเรียนการสอนต่าง ๆ รวมทั้งรูปแบบการสอนที่ใช้กับโปรแกรมนั้น ๆ

3. วัสดุโปรแกรม (Curriculum material) ได้แก่ คู่มือครู แผนการสอนหรือแผนการจัดการเรียนรู้ หนังสือเรียน อุปกรณ์ และสื่อการสอนหรือสื่อการเรียนรู้อื่น ๆ

Colin J. (2009) อ้างถึงใน สิงหา จันทร์ขาว (2558) ได้กล่าวว่าคุณสมบัติขั้นพื้นฐานของโปรแกรมต้องประกอบไปด้วย 1. สาระ 2. จุดประสงค์ 3. กระบวนการจัดการ

### 1.5 รูปแบบของโปรแกรม

มีผู้กล่าวถึงรูปแบบของโปรแกรม ไว้ดังนี้

รุจิรี ภูสาระ (2551) กล่าวว่า รูปแบบของโปรแกรมหรือประเภทของโปรแกรมมีอยู่หลายรูปแบบ แต่ละรูปแบบก็มีแนวความคิด จุดมุ่งหมาย โครงสร้างแตกต่างกันออกไปซึ่งจำแนกกว้าง ๆ ดังนี้

#### 1. โปรแกรมแบบเนื้อหารายวิชา (Subject-Matter-Curriculum)

เป็นรูปแบบที่เก่าแก่ที่สุดซึ่งใช้ในการสอนศาสนา ละติน กรีก อาจเรียกชื่ออีกอย่างหนึ่งว่าเป็นโปรแกรมที่เน้นเนื้อหาเป็นศูนย์กลาง (Subject-Centered-Curriculum) ซึ่งสอดคล้องกับวิธีการสอนของครูที่ใช้วิธีการบรรยาย ปรัชญาการจัดการศึกษาแนวนั้นจะยึดปรัชญาสารัตถนิยม (Essentialism) และสัจวิทยานิยม (Perennialism)

#### 2. โปรแกรมแบบหมวดวิชา (Broad-Field- Curriculum)

เป็นโปรแกรมที่กำหนดเนื้อหาวิชาไว้กว้าง ๆ โดยนำความรู้ในกลุ่มวิชามาสผสมผสานกันเข้าเป็นหมวดวิชาเดียวกัน เช่น หมวดสังคมศึกษา รวมเอาวิชาภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ หน้าที่พลเมือง ศิลธรรมเข้าด้วยกัน หมวดวิทยาศาสตร์ รวมเอาวิชาเคมี ชีววิทยา ฟิสิกส์เข้าด้วยกัน

การสอนจะเน้นการผสมผสานเนื้อหาเข้าด้วยกัน มักจะเป็นการสอนแบบหน่วยหรือการสอนแบบบูรณาการ ครูผู้สอนจะต้องได้รับการฝึกฝนมาอย่างดี มีเอกสารประกอบการเรียนที่สอดคล้องกัน

#### 3. โปรแกรมที่ยึดกระบวนการทางสังคมและการดำรงชีวิต (Social Process and Life Function)

เป็นโปรแกรมที่สร้างขึ้นโดยยึดลักษณะทางสังคมเป็นหลัก โดยคำนึงถึงความต้องการและความสนใจของผู้เรียนเป็นพื้นฐาน ผู้เรียนสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เป็นความคิดของนักการศึกษาดีวี (Dewey, 1959) โดยยึดหลักปรัชญาพัฒนาการนิยม (Progressivism) จึงมีวัตถุประสงค์จะให้การศึกษาเป็นเครื่องมือในการสร้างและปฏิรูปเสีย



ใหม่ให้โรงเรียนเป็นศูนย์กลางในการจัดระบบการเรียน โดยยึดงานหรือกิจกรรมเป็นหลัก ครูเป็นเพียงผู้เสนอแนะแนวทางเพื่อให้ผู้เรียนเห็นความสัมพันธ์ระหว่างครู-นักเรียน นักเรียน-นักเรียน

#### 4. โปรแกรมแกนกลาง (The Core Curriculum)

โปรแกรมนี้อาจมีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ ทักษะ และเจตคติเพื่อนำไปพัฒนาสังคมให้ดีขึ้น โดยกำหนดให้มีวิชาแกนซึ่งทุกคนจำเป็นต้องเรียน

คุณลักษณะของโปรแกรมแกน มีดังนี้

1. มีสัดส่วนของวิชาตามความต้องการของผู้เรียนครบทุกคน
2. มีวิชาร่วมที่ทุกคนต้องเรียน เช่น ภาษา สังคมศึกษา
3. เนื้อหาวิชาแกนเป็นลักษณะการแก้ไขปัญหาโดยนำวิชาต่าง ๆ รอบ ๆ แกนมาใช้
4. มีการจัดเวลาการเรียนสำหรับแกนกลางประมาณ 2-3 คาบ โดยให้ครูที่เป็นแกนกลาง

หรือครูอื่นๆ มาช่วยจัดกิจกรรม

5. กระตุ้นให้ครูร่วมวางแผนการเรียนร่วมกับนักเรียน
6. มีการแนะแนวให้ผู้เรียน

#### 5. โปรแกรมที่ยึดกิจกรรมและประสบการณ์ (The Activity and Experience Curriculum)

เป็นรูปแบบของโปรแกรมที่สร้างขึ้นเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องของโปรแกรมที่เน้นเนื้อหาวิชาโดยไม่คำนึงถึงความต้องการและความสนใจของผู้เรียน การจัดโปรแกรมนี้อึดหลักการที่ว่า ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมที่คำนึงถึงประสบการณ์ที่มีประโยชน์ และมีการวางแผนร่วมกันการทำกิจกรรมเน้นการแก้ปัญหา โดยยึดหลักปรัชญาการศึกษาแบบพิพัฒนาการนิยม (Progressivism) นั่นคือ ผู้เรียนจะต้องรู้จักวิธีการแก้ปัญหา ลงมือกระทำ วางแผนด้วยตนเองเป็นการเรียนโดยการกระทำ (Learning by doing) เหมาะสำหรับเด็กระดับชั้นประถมศึกษา ปัจจัยสำคัญที่เอื้อต่อโปรแกรมนี้นั้นคือ โรงเรียน วัสดุอุปกรณ์ การจัดตารางสอน การจัดชั้นเรียน และการบริหารงาน

#### 6. โปรแกรมแบบบูรณาการ (Integrated Curriculum)

เป็นโปรแกรมรวมประสบการณ์ในการเรียน โดยผู้ทำโปรแกรมคัดเลือกตัดตอนมาจากหลายๆ สาขาวิชา มาจัดเข้าเป็นกลุ่มหรือหมวดหมู่ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ที่ต่อเนื่อง มีคุณค่าต่อการดำเนินชีวิตและต่อพัฒนาการของผู้เรียน จุดมุ่งหมายของโปรแกรมนี้นั้นที่ตัวผู้เรียนและปัญหาทางสังคมเป็นหลัก

#### 7. โปรแกรมแบบสหสัมพันธ์ (Correlate Curriculum)

เป็นโปรแกรมที่มีความสัมพันธ์กันในหมวดวิชา นั่นคือ แทนที่ครูผู้สอนแต่ละวิชาจะต่างคนต่างสอน ก็นำวิชามาคิดร่วมกัน วางแผนร่วมกันว่าจะจัดประสบการณ์การเรียนรู้แบบใดจึงจะก่อประโยชน์ และให้เด็กเกิดการเรียนรู้ได้มากที่สุด ซึ่งอาจทำได้ดังนี้

1. จัดให้มีความสัมพันธ์ระดับที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อนนัก เช่น สอนวรรณคดีก็ให้วาดภาพประกอบ
2. ในวิชาใกล้เคียงหรือคาบเกี่ยวกับกัน ครูผู้สอนต้องวางแผนร่วมกันว่าจะสอนอย่างไร จึงจะไม่ซ้ำซาก
3. ครูอย่างน้อยสองหมวดวิชาวางแผนการสอน และดำเนินการสอนร่วมกันเป็นคณะ อาจใช้เวลาสอน 2 คาบติดต่อกันไป
4. ใช้วิชาที่สัมพันธ์กัน 2 วิชา หรือมากกว่านั้น ใช้วิธีการแก้ปัญหาาร่วมกันโดยใช้เนื้อหาหลาย ๆ วิชามาช่วยแก้ปัญหา

#### 8. โปรแกรมแบบเอกัตบุคคล (Individualized Curriculum)

เป็นโปรแกรมที่จัดขึ้นเพื่อสนองความต้องการและความสนใจของผู้เรียนแต่ละคนการจัดโปรแกรมแบบนี้ทำให้ผู้เรียนได้เรียนตามความสามารถ และอัตราความเร็วของแต่ละคนมีโอกาสเลือกได้มาก ทั้งยังส่งเสริมให้ผู้เรียนแต่ละคนมีความรับผิดชอบ โดยยึดหลักปรัชญาสภาพนิยม (Existentialism)

#### 9. โปรแกรมแบบส่วนบุคคล (Personalized Curriculum)

เป็นโปรแกรมที่ครูและนักเรียนวางแผนร่วมกันตามความเหมาะสมและความสนใจของผู้เรียน เรียกว่า สัญญาการเรียนเพื่อส่งเสริมและดึงเอาศักยภาพ ของผู้เรียนออกมาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำให้เกิดความยุติธรรมทางการศึกษามากขึ้น ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวางแผนการเรียน มีทางเลือกกิจกรรมการเรียนหลายด้าน เป็นการศึกษาที่ประกันได้ว่า ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จริง สอดคล้องกับความต้องการ ความสามารถ ความสนใจของตนเองและชุมชน เป็นการจัดโปรแกรมโดยยึดหลักปรัชญาสภาพนิยม (Existentialism)

นอกจากนี้ยังมีผู้กล่าวถึงรูปแบบของโปรแกรมรูปแบบอื่นๆ ดังเช่น

สมนึก ธาตุทอง (2548) กล่าวถึง โปรแกรมแบบอิงมาตรฐาน (Standard-Base Curriculum) ว่าเป็นโปรแกรมที่มีการกำหนดมาตรฐานเชิงเนื้อหา (Content Standard) อย่างชัดเจน จากผู้เชี่ยวชาญแต่ละสาขา โดยมีองค์ประกอบที่ประกอบด้วย สาระ มาตรฐานมาตรฐาน เนื้อหา มาตรฐานการปฏิบัติได้ มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

ชวลิต ชูภาพง (2551) กล่าวว่า โปรแกรมพิเศษ (extra curriculum) ว่าเป็น ประสบการณ์ที่จัดให้แก่ผู้เรียน นอกเหนือจากที่กำหนดไว้ในโปรแกรมทางการ ซึ่งประสบการณ์ที่จัดให้ นั้นจะตอบสนองต่อความสนใจของผู้เรียน และธรรมชาติของผู้เรียน ซึ่งจะเปิดกว้างให้ผู้เรียนได้แสวงหา

Taba (1962) กล่าวว่า ในการจัดว่าโปรแกรมที่สร้างขึ้นเป็นโปรแกรมรูปแบบใดขึ้นกับ องค์ประกอบของโปรแกรม รวมถึง ภาพรวม จุดมุ่งหมายโปรแกรม ความต้องการของโปรแกรม การ

เรียนรู้อย่างบูรณาการของโปรแกรม ปัจจัยเหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญ ในการจำแนกประเภทรูปแบบของโปรแกรม

Philip (1992) กล่าวว่า Extra curriculum หมายถึง โปรแกรมที่เพิ่มเติมจากโปรแกรมแกนกลาง โดยมีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับกิจกรรมนอกเวลาของนักเรียนเป็นส่วนใหญ่ เช่น กีฬาดนตรี การประเมินโปรแกรมพิเศษ จะเน้นในเรื่องของจุดประสงค์ของกิจกรรมในโปรแกรมเป็นหลักเนื่องจากโปรแกรมจะเน้นในเรื่องของกิจกรรมพิเศษ ที่นอกเหนือจากกิจกรรมตามโปรแกรมกลางในเวลาเรียนปกติ

### 1.6 รูปแบบของการพัฒนาโปรแกรม

มีผู้กล่าวถึงรูปแบบของการพัฒนาโปรแกรม ไว้หลายท่าน ดังนี้

สจ๊วต อุทรานันท์ (2532) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมไว้ดังนี้

ขั้นที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเพื่อการพัฒนาโปรแกรม

การพัฒนาโปรแกรมไม่ว่าจะเป็นการร่างโปรแกรมขึ้นมาใหม่ หรือการปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น จำเป็นต้องคำนึงถึงข้อมูลพื้นฐานของโปรแกรมคือ ข้อมูลทางด้านประวัติ และปรัชญาการศึกษา ข้อมูลเกี่ยวกับผู้เรียนและทฤษฎีการเรียนรู้ ข้อมูลทางสังคมและวัฒนธรรม และข้อมูลเกี่ยวกับธรรมชาติของเนื้อหาวิชา

ก่อนที่จะมีการร่างโปรแกรมขึ้นมาใหม่ ควรจะได้ทำการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ที่เป็นพื้นฐานโปรแกรมเสียก่อน เพื่อให้ทราบสภาพปัญหาและความต้องการของสังคมและผู้เรียน อันจะสามารถจัดโปรแกรมให้แก่ปัญหาและความต้องการของสังคมและผู้เรียนอันจะสามารถจัดโปรแกรมให้แก่ปัญหาและสนองความต้องการนั้น ๆ ได้ และในกรณีที่เป็นการปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมก็เช่นเดียวกัน การวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ที่เป็นพื้นฐานของโปรแกรมก็เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อจะทำให้โปรแกรมที่ทำการปรับปรุงแก้ไขนั้นมีความสอดคล้องกับสภาพและความต้องการของสังคมและผู้เรียนได้มากที่สุด

ขั้นที่ 2 การกำหนดการมุ่งหมายของโปรแกรม

หลังจากที่ได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลและได้ทราบสภาพปัญหาและความต้องการของสังคมและผู้เรียนแล้ว ก็จะถึงขั้นของการกำหนดจุดมุ่งหมายของโปรแกรม เพื่อเป็นการมุ่งแก้ปัญหาและสนองความต้องการที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวมาแล้ว

ขั้นที่ 3 การคัดเลือกและจัดเนื้อหาสาระและประสบการณ์การเรียนรู้

เนื้อหาสาระและประสบการณ์เป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอันมาก ทั้งนี้เพราะเนื้อหาสาระที่จะนำมาสอนเป็นเสมือนสื่อกลางที่จะพาผู้เรียนไปสู่จุดมุ่งหมายที่ได้กำหนดไว้

#### ขั้นที่ 4 การกำหนดมาตรการวัดและประเมินผล

เป็นการกำหนดมาตรการให้ทราบว่า ควรจะวัดและประเมินอะไรบ้างจึงจะสอดคล้องกับเจตนารมณ์หรือความมุ่งหมายของโปรแกรม ในตารางที่ว่าด้วยการพัฒนาโปรแกรม โดยทั่วไปมักจะไม่วัดถึงการวัดผลการเรียนโดยตรง เพราะการวัดผลการเรียนเป็นงานที่จัดทำโดยนักวัดผล และในทางปฏิบัติเกี่ยวกับการวัดและประเมินผลการเรียนนั้นมักจัดทำระเบียบการปฏิบัติที่แยกออกมาจากเอกสารโปรแกรมโดยเฉพาะ

##### 4.1 การทดลองใช้โปรแกรม

โปรแกรมโดยส่วนมากมักจะไม่มีขั้นตอนการทดลองใช้ กล่าวคือหลังจากยกร่างเสร็จและดำเนินการประเมินคุณภาพขั้นต้นแล้วก็จะนำเอาโปรแกรมไปใช้ในสถานการณ์จริงเลย อย่างไรก็ตามหลักการพัฒนาโปรแกรมที่ดีแล้วการทดลองใช้โปรแกรมถือว่ามีความสำคัญและความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นการศึกษาหาจุดอ่อนหรือข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อหาทางแก้ไขให้ดีขึ้น เมื่อถึงเวลานำโปรแกรมไปใช้จริงๆ ก็จะไม่มีปัญหาหรือมีข้อบกพร่องน้อยที่สุด

##### 4.2 การประเมินโปรแกรมหลังจากที่ได้ร่างเสร็จแล้ว

หลังจากที่ได้มีการยกร่างโปรแกรมหรือได้ทำการทดลองใช้โปรแกรมดูแล้วก็ควรจะทำการประเมินโปรแกรมว่าเป็นอย่างไร มีส่วนไหนที่ควรจะได้รับปรับปรุงแก้ไขบ้างถ้ามีจุดอ่อนหรือไม่เหมาะสมตรงไหนก็ต้องปรับปรุงให้เป็นที่เหมาะสมก่อนนำออกไปใช้จริง ๆ ต่อไป

##### 4.3 การปรับปรุงโปรแกรมก่อนที่จะนำไปใช้

หลังจากที่ได้มีการตรวจสอบและประเมินผลเบื้องต้นแล้ว หากพบว่าโปรแกรมมีข้อบกพร่องหรือมีจุดอ่อนอย่างไรก็ควรจะได้ทำการปรับปรุงแก้ไขให้มีความถูกต้องหรือเหมาะสมก่อนที่จะนำไปใช้ได้จริง ทั้งนี้เพื่อให้การใช้โปรแกรมบรรลุผลตามเป้าหมายที่ได้วางไว้

#### ขั้นที่ 5 การนำโปรแกรมไปใช้

เป็นขั้นตอนของการนำเอาโปรแกรมไปสู่ภาคปฏิบัติ หรือไปสู่การเรียนการสอนในโรงเรียน การนำโปรแกรมไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพ จะต้องอาศัยกิจกรรมและกระบวนการต่าง ๆ หลายประเภท เช่น การจัดทำเอกสารและคู่มือการใช้โปรแกรม การเตรียมบุคลากร การบริหารและบริการโปรแกรม การดำเนินการสอนตามโปรแกรม การนิเทศและติดตามผลการใช้โปรแกรม เป็นต้น

#### ขั้นที่ 6 การประเมินผลการใช้โปรแกรม

การประเมินผลการใช้โปรแกรม มีความมุ่งหมายที่จะประเมินสัมฤทธิ์ผลของโปรแกรมเพื่อให้ทราบว่าผลผลิตที่ได้จากโปรแกรมนั้นเป็นไปตามเจตนารมณ์หรือจุดมุ่งหวังของสังคมและผู้เรียนเพียงใด ถ้าผลของการประเมินได้พบข้อบกพร่องหรือมีจุดอ่อนตรงไหนก็จะส่งผลให้มีการปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมในลำดับต่อไป

## ขั้นที่ 7 การปรับปรุงแก้ไขโปรแกรม

การปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมเป็นกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงโปรแกรมที่ใช้อยู่ให้มีความเหมาะสมหรือให้สอดคล้องกับสภาพของสังคมมากขึ้น กระบวนการในการแก้ไขปรับปรุงโปรแกรมเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาโปรแกรมที่จะเริ่มปรับปรุงแก้ไขในขั้นตอนใดของกระบวนการพัฒนาโปรแกรมก็ได้ แต่เมื่อเริ่มตรงขั้นตอนไหนก็ต้องดำเนินการในขั้นตอนต่อไปจนครบทุกกระบวนการในวัฏจักรของกระบวนการพัฒนาโปรแกรม ยกตัวอย่างเช่น ถ้าผู้ใช้โปรแกรมมีความเห็นว่า เนื้อหาสาระที่กำหนดไว้ในโปรแกรมไม่มีความเหมาะสมกับสภาพของสังคมและผู้เรียนก็อาจเริ่มทำการปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่เป็นเนื้อหาสาระในโปรแกรมเป็นอันดับแรก ต่อจากนั้นก็ดำเนินการปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมในขั้นตอนอื่นต่อไป คือ การกำหนดมาตรการวัดและการประเมินผล การนำโปรแกรมไปใช้ การประเมินผลการใช้โปรแกรม และการกำหนดจุดมุ่งหมายตามลำดับ

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2537) ได้กล่าวถึงการพัฒนาโปรแกรมและการเสนอของไทเลอร์ (Tyler, 1986) ซึ่งมีลักษณะสำคัญคือ

1. จุดมุ่งหมาย เป็นตัวกำหนดควบคุมการเลือกและจัดประสบการณ์การเรียนรู้ การเรียนรู้นั้นการกำหนดจุดมุ่งหมายจึงมี 2 ขั้นตอน คือ ตอนแรกเป็นการกำหนดจุดมุ่งหมายชั่วคราว แล้วจึงหาวิธีการและเกณฑ์จากทฤษฎีการเรียนรู้ ปรัชญาการศึกษาและปรัชญาสังคมมาถ่วงดุลจุดมุ่งหมายชั่วคราวเพื่อให้ได้มาเป็นจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของโปรแกรม พื้นฐานทางจิตวิทยาและปรัชญาในการพัฒนาโปรแกรมจะเข้ามามีบทบาทและช่วยในการตรวจสอบเพื่อหาความชัดเจนของการกำหนดจุดมุ่งหมายขั้นนี้เพื่อตอบคำถามและหาความชัดเจนว่าการจัดโปรแกรมเพื่อตอบสนองใคร ตอบสนองผู้เรียนหรือสังคม

2. การเลือกและจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่คาดหวังว่าจะให้ผู้เรียนมีประสบการณ์การจัดกิจกรรมในการเรียนการสอนและส่วนเสริมโปรแกรมนี้มีอะไร ทั้งนี้ก็เพื่อให้กระบวนการเรียนการสอนดำเนินไปเพื่อตอบสนองจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ ไทเลอร์ได้เสนอเกณฑ์ในการพิจารณาเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ไว้ดังนี้

- 2.1 ผู้เรียนควรมีโอกาสฝึกพฤติกรรมและการเรียนรู้เนื้อหาตามที่ระบุไว้ในจุดมุ่งหมาย

- 2.2 กิจกรรมและประสบการณ์นั้นทำให้ผู้เรียนพอใจปฏิบัติการเรียนรู้ อาจนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้เพียงข้อเดียวก็ได้

- 2.3 กิจกรรมและประสบการณ์นั้นอยู่ในข่ายความพอใจที่พึงปฏิบัติได้

- 2.4 กิจกรรมและประสบการณ์หลาย ๆ ด้านของการเรียนรู้ อาจนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้เพียงข้อเดียวก็ได้



2.5 กิจกรรมและประสบการณ์เรียนรู้เพียงหนึ่งอย่างอาจตรวจสอบจุดมุ่งหมายหลาย ๆ ข้อได้

3. การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ว่าต้องคำนึงถึงความสัมพันธ์ในด้านเวลาต่อเวลาและเนื้อหาต่อเนื้อหา เรียกว่าเป็นความสัมพันธ์แบบแนวตั้ง (Vertical) กับแนวนอน (Horizontal) ซึ่งมีเกณฑ์ในการจัดดังนี้

3.1 ความต่อเนื่อง (Continuity) หมายถึงความสัมพันธ์ในแนวตั้งของส่วนองค์ประกอบหลักของตัวโปรแกรมจากระดับหนึ่งไปยังอีกระดับหนึ่งที่สูงขึ้นไป เช่น ในวิชาทักษะต้องเปิดโอกาสให้มีการฝึกทักษะในกิจกรรมและประสบการณ์บ่อย ๆ และต่อเนื่องกัน

3.2 การจัดช่วงลำดับ (Sequence) หมายถึงความสัมพันธ์แนวตั้งของส่วนประกอบหลักของตัวโปรแกรมจากสิ่งที่เกิดขึ้นก่อนไปสู่สิ่งที่เกิดขึ้นภายหลัง หรือจากสิ่งที่มีความง่ายไปสู่ที่มีความยาก ดังนั้น การจัดกิจกรรมและประสบการณ์ให้มีการเรียงลำดับก่อนหลังเพื่อให้ได้เนื้อหาที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

3.3 บูรณาการ (Integration) หมายถึงความสัมพันธ์กันในแนวนอนขององค์ประกอบหลักของตัวโปรแกรม จากหัวข้อเนื้อหาหนึ่งไปยังอีกหัวข้อเนื้อหาหนึ่งของรายวิชาหรือจากรายวิชาหนึ่งไปยังรายวิชาอื่น ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกัน การจัดประสบการณ์จึงควรเป็นในลักษณะที่ช่วยให้ผู้เรียนได้เพิ่มพูนความคิดเห็นและได้แสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกัน เนื้อหาที่เรียนเป็นการเพิ่มความสามารถทั้งหมดของผู้เรียนที่จะได้ประสบการณ์ได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ กันประสบการณ์การเรียนรู้จึงเป็นแบบแผนของปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างผู้เรียนกับสถานการณ์ที่แวดล้อม

4. การประเมินผล เพื่อตรวจสอบว่าการจัดการเรียนการสอนได้บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้หรือไม่ สมควรมีการปรับแก้ไขในส่วนใดบ้าง

นอกจากนี้ Allan A (2012) ก็ได้กล่าวไว้ว่า รูปแบบของไทเลอร์ มีความเข้าใจง่ายและง่ายต่อการนำไปใช้ เนื่องจากมีขั้นตอนที่เป็นระบบและต่อเนื่องกัน โดยจะสนใจในเรื่องของจุดอ่อนและจุดแข็งเป็นหลัก โดยให้ความสำคัญกับการประเมิน การวิเคราะห์ และการพัฒนา

ใจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์ (2539) ได้กล่าวถึงรูปแบบการพัฒนาโปรแกรมซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การจัดตั้งคณะทำงาน

การจัดตั้งคณะทำงาน โดยคัดเลือกจากบุคคลที่มีความรู้ความสามารถในด้านเนื้อหาวิชา ด้านสอน ด้านสภาพของท้องถิ่น และด้านการพัฒนาโปรแกรม ซึ่งได้แก่

1.1 ครูหรือผู้สอน ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญในการสอน และมีความรู้ความเข้าใจในโปรแกรม แกนกลางเป็นอย่างดี อันได้แก่ ครูวิชาการโรงเรียน ครูวิชาการกลุ่มประสบการณ์ และครูผู้สอน เป็นต้น

1.2 ผู้บริหารโรงเรียน ซึ่งเป็นผู้ที่สามารถให้คำแนะนำ และให้ความรู้ในด้านโปรแกรม และการสอน

1.3 ศึกษานิเทศก์ ซึ่งเป็นผู้ที่ให้คำแนะนำและสนับสนุนการพัฒนาโปรแกรมระดับ ท้องถิ่น

1.4 วิทยากรท้องถิ่นหรือประชาชนที่มีความรู้ในด้านเนื้อหาวิชา ด้านสภาพปัญหา และ ความต้องการของสังคมในท้องถิ่นนั้น ๆ

1.5 นักวิชาการ ซึ่งได้แก่ อาจารย์จากวิทยาลัยครู หรือมหาวิทยาลัย  
ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ดำเนินการดังต่อไปนี้

2.1 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการของชุมชน เพื่อให้โปรแกรมที่จัดทำขึ้น เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงและความต้องการของท้องถิ่น การศึกษาสภาพและความต้องการของ ชุมชนอาจศึกษาในหลาย ๆ ด้าน เช่น การศึกษา เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ประเพณี การประกอบ อาชีพทั้งในปัจจุบันและอนาคต ความคาดหวังของชุมชน เป็นต้น ข้อมูลเหล่านี้มีประโยชน์ต่อการ พัฒนาโปรแกรมเป็นอย่างดี ซึ่งสามารถกระทำได้โดยการศึกษาข้อมูลจากเอกสารที่เป็นข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ ข้อมูลที่มีผู้สำรวจศึกษา รวบรวมไว้เป็นเอกสารสามารถนำมาใช้เป็น ประโยชน์ได้เลย ได้แก่ ข้อมูล จปฐ. จากหน่วยงานต่าง ๆ ที่จัดเก็บและรวบรวมไว้แล้ว นอกจากนั้นยัง ศึกษาจากการสำรวจชุมชนเป็นข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) คือสำรวจด้วยตนเอง เก็บรวบรวม ข้อมูลโดยตรงจากชุมชน เป็นข้อมูลที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะแสดงถึงสภาพที่แท้จริงของ ชุมชน

2.2 สำรวจสภาพและความต้องการของชุมชน เพื่อให้โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นสอดคล้อง กับการพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา และจิตใจ รวมทั้งสอดคล้องกับความสนใจและความ ต้องการของผู้เรียนด้วย ข้อมูลเหล่านี้สามารถศึกษาได้จากผู้เรียน ครู ผู้ปกครอง ซึ่งอาจใช้วิธีการ พูดคุยกับนักเรียนและผู้ปกครอง และสังเกตนักเรียน

2.3 ศึกษาทำความเข้าใจโปรแกรมแกนกลาง คณะทำงานต้องศึกษาให้เข้าใจเกี่ยวกับ ปรัชญา หลักการ จุดหมาย จุดประสงค์ และโครงสร้างเนื้อหาของกลุ่มประสบการณ์กลุ่มวิชา และ โปรแกรมแม่บท การจัดการเรียนการสอน สื่อการเรียนการสอน การวัดและประเมินผลโปรแกรม และ อื่นๆ เพื่อพิจารณาว่ามีส่วนใดที่โปรแกรมเปิดโอกาสให้ท้องถิ่นเข้ามามีส่วนร่วม

2.4 วิเคราะห์ศักยภาพของโรงเรียน เป็นการศึกษาสภาพโดยทั่วไปของโรงเรียนในด้าน ต่าง ๆ เช่นด้านบุคลากร การบริหาร วัสดุอุปกรณ์ ความร่วมมือระหว่างบุคคลภายในโรงเรียน ความร่วมมือระหว่างโรงเรียนกับท้องถิ่น ฯลฯ ผลจากการวิเคราะห์ทำให้ทราบว่าโรงเรียนมีจุดเด่น หรือความพร้อมในเรื่องใดมากที่สุด และมีจุดด้อยหรือความขาดแคลนในเรื่องใดบ้างเพื่อใช้เป็นข้อมูล ในการพิจารณาตัดสินใจในการพัฒนาโปรแกรมระดับท้องถิ่น เพราะหากโรงเรียนมีความพร้อมมาก

เพียงใด ก็ส่งผลให้การดำเนินการของโรงเรียนในการนำโปรแกรมไปปฏิบัติได้เพียงนั้น ข้อมูลเหล่านี้สามารถรวบรวมได้จากการสำรวจภายในโรงเรียน ศึกษาจากครู ผู้บริหาร และสถิติของโรงเรียน

#### ขั้นตอนที่ 3 การกำหนดจุดประสงค์ของโปรแกรม

จุดประสงค์ หมายถึง สิ่งที่มุ่งหวังให้ผู้เรียนได้บรรลุผลหลังจากที่เรียนรายวิชานั้น ๆ แล้ว ในการกำหนดจุดประสงค์ของโปรแกรทรายวิชา ควรศึกษาจากสภาพ ปัญหาและความต้องการของการท้องถิ่นและผู้เรียน จุดประสงค์ในระดับกลุ่มวิชาหรือกลุ่มประสบการณ์วิชานั้น ๆ เพื่อกำหนดสภาพ ที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียนเมื่อเรียนจบรายวิชาแล้ว นอกจากนี้ในการกำหนดจุดประสงค์ควรสอดคล้องกับจุดประสงค์ของกลุ่มวิชา / กลุ่มประสบการณ์ เขียนด้วยภาษาที่ชัดเจนและกะทัดรัด และเป็นจุดประสงค์ที่สามารถนำไปปฏิบัติจริงได้

#### ขั้นตอนที่ 4 การกำหนดเนื้อหา

นำจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ในขั้นตอนที่ 3 มาวิเคราะห์ แล้วกำหนดเนื้อหาสาระของรายวิชาอย่างกว้าง ๆ ให้สอดคล้องกับจุดประสงค์รายวิชาดังกล่าว และครอบคลุมส่วนที่เป็นทั้งความรู้ทักษะด้วย ซึ่งในส่วนนี้สามารถปรับเปลี่ยนเนื้อหาให้เหมาะสมกับสภาพท้องถิ่น ในการกำหนดเนื้อหานั้นคนกำหนดให้เหมาะสมกับวัยและพื้นฐานความรู้เดิมของผู้เรียน มีความต่อเนื่องกับรายวิชาในขั้นต้น และรายวิชาต่าง ๆ ในกลุ่มเดียวกันมีความถูกต้องทันสมัยน่าสนใจ และเหมาะสมกับคาบเวลา คือไม่มากหรือน้อยจนเกินไปจนกระทั่งไม่สามารถสอนได้ครบหรือสอนได้ทันตามที่ระบุไว้

#### ขั้นตอนที่ 5 การกำหนดกิจกรรม

ควรกำหนดกิจกรรมให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์การเรียนรู้ โดยพิจารณาจากจุดประสงค์แต่ละข้อ กิจกรรมที่กำหนดไม่ควรมากหรือน้อยเกินไป เน้นทักษะกระบวนการ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้กระทำโดยครูผู้สอนเป็นผู้ประสานกิจกรรมและชี้แนะ

#### ขั้นตอนที่ 6 การกำหนดคาบเวลาเรียน

การกำหนดกิจกรรมคาบเวลาเรียนของรายวิชา มักถือเอาโครงสร้างของโปรแกรมและปริมาณของเนื้อหาที่ผู้เรียนต้องเรียนเป็นเครื่องกำหนด ในระดับประถมศึกษา จำนวนคาบเรียนที่กำหนดนั้น ต้องไม่ทำให้คาบเวลาเรียนสำหรับกลุ่มประสบการณ์/หน่วยย่อยที่มีอยู่เปลี่ยนแปลงไป

#### ขั้นตอนที่ 7 การกำหนดเกณฑ์การวัดและประเมินผล

เกณฑ์การวัดและประเมินผลในรายวิชาที่จัดทำขึ้นใหม่ สิ่งที่ต้องระบุคือรายวิชานี้มีการวัดและประเมินผลแบบใด เช่น ก่อนเรียน ระหว่างเรียน และ/หรือเมื่อจบโปรแกรมเครื่องมือที่ใช้วัดผลมีอะไรบ้าง เช่น การสังเกต การซักถาม การให้ตอบแบบสอบถาม หรือทำแบบทดสอบ เป็นต้น และมีเกณฑ์ในการประเมินอะไร รวมทั้งมีการตัดสินผลว่าผู้เรียนผ่านหรือไม่ผ่าน หรืออยู่ระดับคุณภาพ/เกรดใด



### ขั้นตอนที่ 8 การจัดทำเอกสารโปรแกรม

การจัดทำเอกสารโปรแกรม เช่น แผนการสอน คู่มือครู หนังสืออ่านเพิ่มเติมและสื่อต่าง ๆ เพื่อให้ผู้ใช้โปรแกรมหรือครูผู้สอนสามารถนำโปรแกรมไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในการจัดทำแผนการสอนแต่ละเรื่องควรประกอบด้วยส่วนสำคัญดังนี้ คือ 1. ชื่อแผนการสอนและระยะเวลาเรียนในแผนการสอนนั้น ๆ 2.จุดประสงค์การเรียนรู้ 3.เนื้อหาสาระที่สำคัญ 4.กิจกรรมการเรียนการสอน 5. สื่อและวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ 6.การวัดและประเมินผล

### ขั้นตอนที่ 9 การตรวจสอบคุณภาพและการทดลองใช้โปรแกรม

การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมและวัสดุโปรแกรมต่าง ๆ เพื่อนำผลมาปรับปรุงข้อบกพร่องก่อนนำไปใช้จริง ต้องกำหนดเป็นแผนอย่างมีขั้นตอนและระบบ มีการประชุมพิจารณา ร่วมกันหรือให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบว่าองค์ประกอบต่าง ๆ ของโปรแกรม เช่น จุดประสงค์เนื้อหา กิจกรรมการเรียนการสอน คาบเวลาเรียน วิธีการวัดและประเมินผล มีความสอดคล้องกันหรือไม่ อย่างไร วัสดุโปรแกรม เช่น แผนการสอน สื่อการเรียนการสอนต่าง ๆ มีความสอดคล้องกับโปรแกรมหรือไม่ ภาษาที่มีความแจ่มชัดเพียงใด ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ก่อนนำโปรแกรมไปใช้จริง

### ขั้นตอนที่ 10 การเสนอขออนุมัติใช้โปรแกรม

เสนอต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องตามลำดับขั้นเพื่อขออนุมัติการใช้โปรแกรม

### ขั้นตอนที่ 11 การนำโปรแกรมไปใช้

มีการวางแผนการใช้โปรแกรม โดยอบรมครูเกี่ยวกับวิธีการใช้โปรแกรมเพราะถึงแม้ว่ามีคู่มือครูในการใช้โปรแกรม หรือเอกสารประกอบโปรแกรมอื่น ๆ แต่อาจเข้าใจไม่ตรงกัน การจัดการอบรมครูควรจัดในรูปการประชุมเชิงปฏิบัติการ และควรคำนึงถึงจำนวนผู้เข้ารับการอบรมงบประมาณที่ต้องใช้ วัสดุ โปรแกรม วิทยากร สถานที่ที่ใช้ฝึกอบรม เป็นต้น เมื่อการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการสิ้นสุดลงแล้ว ผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมายต้องนิเทศติดตามผลการใช้โปรแกรมของครูด้วย เพื่อให้การสอนเป็นไปตามจุดประสงค์ของโปรแกรม

### ขั้นตอนที่ 12 การประเมินผลโปรแกรม

เมื่อครูได้นำโปรแกรมไปใช้ในโรงเรียนระยะหนึ่งแล้ว โรงเรียนควรพิจารณาให้คุณค่าของโปรแกรมว่าเป็นอย่างไร ให้ผลตรงตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้หรือไม่ มีส่วนใดที่ต้องปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้โปรแกรมมีคุณภาพดียิ่งขึ้น วัตถุประสงค์ของการประเมินผลโปรแกรมคือเพื่อดูว่าโปรแกรมเมื่อนำไปปฏิบัติจริงได้ผลเพียงใด บรรลุจุดประสงค์หรือไม่ เพื่อหาทางปรับปรุงโปรแกรม แลเพื่อช่วยการตัดสินใจว่าควรใช้โปรแกรมนี้ต่อไปอีกหรือไม่

สุทนต์ ศรีไสย์ (2539) ได้กล่าวว่า กระบวนการวางแผนและพัฒนาโปรแกรม 10 ขั้นตอนมีดังนี้

ขั้นที่ 1 พิจารณาความต้องการหรือเป้าหมายของโปรแกรม (Identify Curricular Need)

ขั้นที่ 2 พัฒนาเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของโปรแกรม (Develop Curricular Goals and Objectives)

ขั้นที่ 3 พิจารณาทรัพยากรและข้อจำกัดต่างๆ (Identify Resources and Constraints)

ขั้นที่ 4 จัดตั้งคณะกรรมการโปรแกรม (Organize Curriculum Committees)

ขั้นที่ 5 กำหนดบทบาทของกรรมการแต่ละคน (Establish Roles of Personnel)

ขั้นที่ 6 พิจารณาโปรแกรมใหม่ (Identify New Curricular)

ขั้นที่ 7 เลือกโปรแกรมใหม่ (Select New Curriculum)

ขั้นที่ 8 การออกแบบโปรแกรมใหม่ (Design New Curriculum)

ขั้นที่ 9 การนำโปรแกรมใหม่ไปใช้ (Implement New Curriculum)

ขั้นที่ 10 วัดและประเมินผลโปรแกรม (Evaluate Curriculum)

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2555) ได้กล่าวถึงรูปแบบการพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิดของทาบ่า (Taba) ไว้ว่า ทาบ่า (Taba) มีแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมโดยเชื่อว่าครูเป็นผู้นำโปรแกรมไปสู่การปฏิบัติจึงควรเป็นผู้มีส่วนร่วมในการพัฒนาโปรแกรม รูปแบบการพัฒนาโปรแกรมจึงเป็นแบบจากล่างขึ้นสู่บน (Grass-Roots Approach) ซึ่งเป็นกระบวนการสร้างโปรแกรมจากระดับผู้ปฏิบัติเสนอต่อระดับผู้บริหาร ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมแบบนี้มี 7 ขั้นตอน ซึ่งครูควรเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

1. วินิจฉัยความต้องการ (Diagnosis of needs) ผู้สร้างโปรแกรมจะต้องสำรวจปัญหาความต้องการและ ความจำเป็นของผู้เรียนแล้วนำมากำหนดจุดประสงค์ให้สอดคล้องกัน

2. กำหนดจุดประสงค์ของการศึกษา (Formulation of objectives) เมื่อได้ความต้องการและความจำเป็นของผู้เรียนแล้วนำมากำหนดจุดประสงค์ให้สอดคล้องกัน

3. คัดเลือกเนื้อหาสาระ (Selection of content) เนื้อหาสาระจะต้องสอดคล้องกับจุดประสงค์ และเนื้อหาที่คัดเลือกมานั้นต้องมีความถูกต้อง เทียบตรง และมีความเชื่อถือได้

4. การจัดลำดับเนื้อหาสาระ (Organization of content) การจัดเนื้อหาสาระบรรจุในโปรแกรมต้องมีความต่อเนื่อง ตรงกับบุคลิกภาพของผู้เรียน ผู้เรียนสามารถที่จะเรียนรู้ได้ และตรงกับความสนใจ

5. การเลือกสรรประสบการณ์การเรียนรู้ (Selection of learning experiences) ผู้สร้างโปรแกรมต้องคิดวิธีการที่จะให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กับความรู้ที่จัดไว้ มีวิธีเลือกหรือวิธีการจัดประสบการณ์การเรียนรู้อย่างไร ผู้เรียนจึงจะเกิดประสบการณ์ตามที่กำหนดไว้

6.การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ (Organization of learning experiences) เช่นเดียวกับเนื้อหาสาระที่เราจะต้องจัดให้เป็นลำดับต่อเนื่องกัน มีระบบกิจกรรมการเรียนรู้ก็จำเป็นต้องเรียงลำดับตามเนื้อหาสาระที่จัดไว้ และผู้สอนก็จำเป็นต้องจัดลำดับของกิจกรรมให้สอดคล้องกับลักษณะของผู้เรียนของตน

7.กำหนดสิ่งที่ประเมินและวิธีการประเมิน (Determination of what to evaluate and the ways and means of doing it) ผู้สร้างโปรแกรมต้องคิดวิธีการที่จะประเมินผลโปรแกรมว่าบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้หรือไม่ สำหรับการเรียนการสอนเป็นหน้าที่ของครูและนักเรียนจะต้องประเมินว่ามีประสิทธิภาพตรงตามเป้าหมายหรือไม่

นอกจากนี้ ก็กล่าวว่า จากการพัฒนาโปรแกรมแนวคิดของทาบา จะเริ่มที่จุดใดจุดหนึ่งก่อนก็ได้ แต่เมื่อเริ่มที่จุดใดแล้วจะต้องทำการศึกษาให้ครบกระบวนการทั้ง 7 ขั้นตอน จุดเด่นแนวคิดของทาบาคือ เรื่องยุทธวิธีการสอน (Teaching Strategies) และประสบการณ์การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ต้องคำนึงถึงมีอยู่ 2 ประการ

1.ยุทธวิธีการสอนและประสบการณ์เรียนรู้ เป็นเครื่องกำหนดสถานการณ์เงื่อนไขการเรียนรู้ การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแต่ละครั้งมีวัตถุประสงค์เกี่ยวกับการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นเป็นผลผลิต ดังนั้น การจัดรูปแบบของการเรียนการสอนต้องแสดงลำดับขั้นตอนของการเรียนรู้ด้วย

2.ยุทธวิธีการสอนเป็นสิ่งที่หลอมรวมหลายสิ่งหลายอย่างเข้ามาไว้ด้วยกัน การพิจารณาตัดสินใจเกี่ยวกับยุทธวิธีการสอนควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้ คือ

2.1 การจัดเนื้อหา ต้องกำหนดให้ชัดเจนว่ารายวิชานั้น ๆ มุ่งให้ผู้เรียนเรียนรู้แบบใด กว้างหรือลึกมากน้อยเพียงใด และได้เรียงลำดับเนื้อหาวิชาไว้อย่างไร การกำหนดโครงสร้างได้กระทำชัดเจนสอดคล้องกับโครงการในระดับใด เพราะแต่ละระดับมีจุดประสงค์เนื้อหาสาระที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน

2.2 หน่วยการเรียน สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่บ่งชี้ถึงการวัดและประเมินได้ชัดเจน มีรายละเอียดและมีความยืดหยุ่นเพื่อเปิดโอกาสให้ครูและนักเรียนมีส่วนร่วมในการวางแผนการเรียน และทำกิจกรรมตามความต้องการและความสนใจ การตรวจสอบความรู้พื้นฐานของผู้เรียนจะช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ในการพัฒนากระบวนการเรียนได้เป็นลำดับขั้นตอนเพื่อนำไปสู่ข้อค้นพบ ข้อสรุปที่เป็นหลักการที่มุ่งเน้นความคาดหวังเกี่ยวกับการเรียนรู้ที่จะเกิดขึ้นกับผู้เรียน และการกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง

กรมการศึกษานอกโรงเรียน (อ้างถึงใน สิงหา จันทรชิว (2558) ได้กล่าวถึงรูปแบบการพัฒนาโปรแกรมของการศึกษานอกโรงเรียนที่นำโปรแกรมแกนกลางมาปรับให้เข้ากับสภาพของผู้เรียน ซึ่งแตกต่างกันไปตามท้องถิ่นต่าง ๆ มีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์โปรแกรมแกนกลางที่สัมพันธ์กับสภาพปัญหาของชุมชน

การวิเคราะห์โปรแกรมแกนกลาง ครูและผู้เรียนต้องร่วมกันศึกษาโปรแกรมแกนกลางที่กรมการศึกษานอกโรงเรียนสร้างขึ้น กำหนดหมวดวิชาต่าง ๆ ที่ผู้เรียนแต่ละระดับต้องเรียน เนื้อหาโปรแกรมแกนกลางที่กำหนดเป็นเนื้อหาหลักทั่วไปตามหลักทฤษฎีของหมวดวิชานั้น ๆ ศึกษารายละเอียดของแต่ละหมวดวิชา วิเคราะห์หัวข้อของเนื้อหา ดังนี้

1.1 ศึกษาโปรแกรมแกนกลางในระดับที่นำมาจัดการเรียนการสอน (ประถม มัธยมต้น มัธยมปลาย ทุกหมวดวิชา)

1.2 วิเคราะห์หัวข้อเนื้อหาที่ต้องพัฒนาเป็นโปรแกรมท้องถิ่นตามสภาพปัญหาของชุมชนที่สำรวจมาแล้ว และสอดคล้องกับวิถีชีวิตของท้องถิ่น

1.3 พิจารณาหัวข้อเนื้อหาในหมวดวิชาอื่นที่เกี่ยวข้องนำมาจัดหมวดหมู่ด้วยกันในลักษณะบูรณาการเนื้อหา

ขั้นตอนที่ 2 การจัดหมวดหมู่สภาพปัญหาและความต้องการที่ส่งผลต่อผู้เรียน

นำสภาพปัญหาและความต้องการที่สำรวจและวิเคราะห์แล้วมาพิจารณาร่วมกับเนื้อหาหมวดวิชาใดวิชาหนึ่งตามโปรแกรมที่กำหนดเป็นหมวดวิชาแกนในการพัฒนาเป็นโปรแกรมโรงเรียน แล้วจัดหมวดหมู่ของเนื้อหาที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการหลังจากนั้นจัดลำดับความสำคัญตามสภาพปัญหาของท้องถิ่นที่พบ

ขั้นตอนที่ 3 การเขียนแผนการสอน โดยดำเนินการดังนี้

3.1 การกำหนดหัวข้อปัญหา (Theme) หัวข้อเนื้อหาของการเรียนการสอน

3.2 การเขียนสาระสำคัญ (Concept) เป็นบทสรุปใจความสำคัญของเรื่องเน้นความคิดรวบยอด หลักการ ทักษะ หรือลักษณะนิสัยที่ต้องการปลูกฝังให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน

3.3 การกำหนดขอบเขตเนื้อหา ให้ระบุว่าหัวข้อเนื้อหาครอบคลุมและสัมพันธ์กับวิชาใด

3.4 การกำหนดจุดประสงค์ทั่วไปหรือจุดประสงค์ปลายทาง เป็นจุดประสงค์ที่คาดว่าผู้เรียนจะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างไร หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ทักษะ และทัศนคติอย่างไรเมื่อจบเรื่องนั้นแล้ว

3.5 การกำหนดจุดประสงค์เฉพาะหรือจุดประสงค์นำทาง เป็นการกำหนดเป้าหมายของการเรียนการสอนในแต่ละหัวข้อเรื่องย่อยที่ปรารถนาให้เกิดกับผู้เรียน นิยมเขียนในลักษณะของจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

3.6 การกำหนดกิจกรรมการเรียนการสอน ให้กำหนดกิจกรรมตามขั้นตอนของทฤษฎีเชิงระบบ (System Approach)

3.7 สื่อการเรียนการสอน ต้องระบุให้ชัดเจนว่าในการเรียนการสอนแต่ละหัวข้อเนื้อหาต้องใช้อุปกรณ์อะไรบ้าง และสามารถจัดหาจากที่ใด โดยวิธีใด ต้องระบุเป็นรายชื่อตามจุดประสงค์

3.8 การประเมินผล เป็นการเขียนแนวทางการประเมินผลของการปฏิบัติกิจกรรมแต่ละขั้นตอนตามจุดประสงค์ที่กำหนด โดยให้ผู้เรียนรวบรวมไว้ เกี่ยวกับอะไร มีจุดมุ่งหมายอย่างไร ผู้เรียนมีความรู้สึกอย่างไรต่อการรวบรวมผลงาน และมีแนวคิด มีการพัฒนาอะไรต่อไปมีความพอใจกับชิ้นงานมากน้อยเพียงใด

#### ขั้นตอนที่ 4 การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

ครูและผู้เรียนร่วมกันพัฒนาโดยมีสถานศึกษาอำนวยความสะดวกและกำกับดูแลเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตามสภาพจริง ซึ่งสถานศึกษาโดยศูนย์การศึกษาออกโรงเรียนจังหวัดเป็นผู้อนุมัติโปรแกรมที่ครูและผู้เรียนร่วมกันพัฒนาขึ้นตามความต้องการทำงานนโยบายของรัฐ ความต้องการทางการศึกษาและความต้องการในการพัฒนาตนเองของผู้เรียน โดยมีวิธีดำเนินการตามลำดับดังนี้

4.1 ครูนำโปรแกรมท้องถิ่นที่พัฒนาแล้ว นำเสนอศูนย์บริการศึกษาออกโรงเรียนอำเภอ เพื่อนำเสนอศูนย์การศึกษาออกโรงเรียนจังหวัดเป็นรายภาคเรียน แต่ในกรณีไม่ต้องขออนุมัติใหม่หรือในกรณีโปรแกรมวิชาชีพให้นำเสนอเป็นครั้งคราว ๆ ไป ที่พัฒนาโปรแกรมท้องถิ่นจากโปรแกรมแกนกลาง

4.2 ครูและผู้เรียนร่วมกันกำหนดระยะเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ตามสภาพความเป็นไปได้ โดยให้ความสำคัญกับกระบวนการหาความรู้ (Input) กระบวนการนำความรู้ที่ได้รับไปปรับ/ประยุกต์ใช้ (Process) และกระบวนการแสดงผลของความรู้หรือการเรียนรู้ที่สามารถประยุกต์ใช้กับชีวิตจริง (Output)

4.3 จัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามกระบวนการ โดยยึดหลักวิธีของทฤษฎีเชิงระบบ (Systems Approach : I-P-O)

#### ขั้นตอนที่ 5 การประเมินผล

การประเมินผลเน้นการประเมินผลตามสภาพที่แท้จริง (Authentic assessment) ซึ่งประเมินอิงความสามารถและการพัฒนาของผู้เรียนมุ่งเน้นความก้าวหน้า การเปลี่ยนแปลงที่เป็นชีวิตจริงของผู้เรียนแต่ละคนสะท้อนให้เห็นสภาพของงานและสิ่งที่คุณเรียนได้ปฏิบัติ โดยผู้เรียนเป็นผู้สร้างคำตอบด้านการแสดง การสร้างสรรค์ผลผลิตของงานเป็นการประเมินผลงานของผู้เรียนที่ได้ทำจริง ปฏิบัติจริง ในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการเรียน หรือกระบวนการรวบรวมเหตุการณ์ข้อมูลที่คุณเรียนทำได้แล้วแปลความหมายของข้อมูลหรือเหตุการณ์แล้วตัดสินใจจากข้อมูลพื้นฐานเหล่านั้น ในทางปฏิบัตินิยมใช้วิธีการประเมินจากแฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio) ซึ่งเป็นหลักฐานในการแสดงความสามารถ ความก้าวหน้าของผู้เรียน จากการรวบรวมข้อมูลผลผลิต การแสดงออกการประเมินจากสภาพจริง ในงานที่มีความหมายและมีเกณฑ์มาตรฐานที่ชัดเจนจะสะท้อนถึงความสามารถ การถ่ายทอดความรู้ที่ได้รับ โครงสร้างและประมวลความรู้ ความคิดในขั้นสูงรวมทั้งคุณภาพของการแสดงออกและผลผลิตที่มีคุณภาพ



Wiles (2011) ได้กล่าวว่า กระบวนการพัฒนาโปรแกรม เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นเพื่อ ก่อให้เกิด การวิเคราะห์จุดประสงค์ของโปรแกรม การออกแบบรูปแบบกระบวนการเรียนรู้การทดลอง ใช้กิจกรรมการเรียนรู้และการประเมินผลกระบวนการทดลองใช้โปรแกรม โดยมีขั้นตอนที่สำคัญ ดังนี้ จุดมุ่งหมาย เป้าหมาย วัตถุประสงค์ ความต้องการพื้นฐาน โครงร่างโปรแกรม และการนำไปใช้

### 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรม

จตุรงค์ วงษ์ปาน (2550) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมท้องถิ่นกลุ่มสาระ การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เรื่อง ตะกร้อ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา: กรณีศึกษาโรงเรียน อมราวินทยาภูมิ จุดมุ่งหมายของการวิจัยครั้งนี้เพื่อ 1) พัฒนาโปรแกรมท้องถิ่น กลุ่มสาระการเรียนรู้สุข ศึกษาและพลศึกษา เรื่อง ตะกร้อ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนอมราวินทยาภูมิ 2) หาประสิทธิผลของโปรแกรมกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เรื่อง ตะกร้อ สำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนอมราวินทยาภูมิ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยที่ใช้ในการ สืบหาความต้องการของท้องถิ่น ได้แก่ คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานจำนวน 9 คน ผู้ปกครอง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 8 คน ประชากรที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ นักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2548 จำนวน 41 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ โปรแกรมท้องถิ่น กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เรื่อง ตะกร้อ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอมราวินทยาภูมิ แผนการจัดการเรียนรู้จำนวน 19 แผน แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียน จำนวน 20 ข้อ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสอนด้วยตนเอง ใช้เวลาทดลอง 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 1 ชั่วโมง สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบด้วย t-test ผลการวิจัยพบว่า 1) ได้โปรแกรมท้องถิ่นกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เรื่อง ตะกร้อ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอมราวินทยาภูมิ ที่มีคุณภาพระดับดี 2) โปรแกรม ท้องถิ่นกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เรื่อง ตะกร้อ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอมราวินทยาภูมิ มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนของ นักเรียนสูงกว่าก่อนเรียน นักเรียนมีผลการเรียนรวมผ่านเกณฑ์ร้อยละ 70

สาธิตา ศรีธนะ (2553) ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมสถานศึกษากลุ่มสาระ การเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา เรื่องการเคลื่อนไหวด้วยท่ารำโย้กลองเลง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน อากาศอำนวยศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสกลนคร เขต 3 มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย 1) พัฒนาโปรแกรมสถานศึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา เรื่องการเคลื่อนไหวด้วยท่ารำโย้ กลองเลง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอากาศอำนวยศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสกลนคร เขต 3 2) เพื่อประเมินผลโปรแกรมสถานศึกษาที่ได้พัฒนาขึ้น โดย 2.1 ตรวจสอบประสิทธิภาพของ โปรแกรมสถานศึกษาตามประสิทธิภาพ 80/80 2.2 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน ก่อนเรียนและหลังเรียนตามโปรแกรมสถานศึกษาที่ได้พัฒนาขึ้น 2.3 ศึกษาทักษะการปฏิบัติของ



นักเรียนตามโปรแกรมสถานศึกษาที่ได้พัฒนาขึ้น และ 2.4 ศึกษาเจตคติที่มีต่อการเรียนของนักเรียนตามโปรแกรมสถานศึกษาที่ได้พัฒนาขึ้น การพัฒนาโปรแกรมประกอบด้วยขั้นตอนดังนี้ 1.ศึกษาและสำรวจข้อมูลพื้นฐาน 2.พัฒนาโปรแกรม 3.ทดลองใช้โปรแกรม 4.ประเมินผลและปรับปรุงผลการวิจัยพบว่า 1) ผลการพัฒนาโปรแกรมสถานศึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา เรื่อง การเคลื่อนไหวด้วยท่ารำโยกหลงเลง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอากาศอำนวยศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากกลนคร เขต 3 โดยผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจสอบความถูกต้อง และประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมและเอกสารประกอบโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น พบว่ามีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้ 2) ผลการใช้โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นพบว่า 1. โปรแกรมสถานศึกษามีประสิทธิภาพ 91.75/89.81 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด 80/80 2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่ผ่านการเรียนตามโปรแกรมสถานศึกษาที่พัฒนาขึ้นหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3. ทักษะการปฏิบัติของนักเรียนที่ได้เรียนรู้ตามโปรแกรมสถานศึกษาที่พัฒนาขึ้นอยู่ในระดับร้อยละ 80.00 และ 4. เจตคติต่อการเรียนของนักเรียนที่ได้เรียนรู้ตามโปรแกรมสถานศึกษาที่พัฒนาขึ้นอยู่ในระดับมาก

สิงหา จันทน์ขาว (2558) ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมสุขศึกษาและพลศึกษาสำหรับสามแฉก ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนพระปริยัติธรรม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. พัฒนาโปรแกรมสถานศึกษาพิเศษกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาสำหรับสามแฉก ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนพระปริยัติธรรมพระราหุล แผนกสามัญศึกษา วัดปัญญานนทนาราม 2. ศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของสามแฉก ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพระปริยัติธรรมพระราหุล แผนกสามัญศึกษา วัดปัญญานนทนาราม 3. ศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมสถานศึกษาพิเศษกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาสำหรับสามแฉก ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนพระปริยัติธรรมพระราหุล แผนกสามัญศึกษา วัดปัญญานนทนาราม และ 4. ศึกษาความพึงพอใจของสามแฉกต่อการจัดการเรียนรู้ตามโปรแกรมสถานศึกษาพิเศษกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาสำหรับสามแฉก ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนพระปริยัติธรรมพระราหุล แผนกสามัญศึกษา วัดปัญญานนทนาราม โดยนำโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้กับสามแฉกที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 ในโรงเรียนพระปริยัติธรรมพระราหุล แผนกสามัญศึกษา วัดปัญญานนทนาราม ผลการวิจัยพบว่า 1) โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมสอดคล้องกับวิถีชีวิตของสามแฉก ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนพระปริยัติธรรมพระราหุล แผนกสามัญศึกษา วัดปัญญานนทนาราม ซึ่งพบว่ามีองค์ประกอบของโปรแกรมจำนวน 13 องค์ประกอบ ดังนี้ 1. วิสัยทัศน์ 2. หลักการ 3. เป้าหมาย 4. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ 5. สาระของโปรแกรม 6. คำอธิบายโปรแกรม 7. มาตรฐานการเรียนรู้ 8. ตัวชี้วัด 9. สาระการเรียนรู้เรื่องวิถีชีวิตสามแฉก 10. โครงสร้างเวลาเรียน 11. แนวทางการจัดการเรียนรู้ 12. แนวทางการวัดการประเมินผล

และ 13. สื่อและแหล่งการเรียนรู้ 2) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ และด้านการปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง และเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ และด้านการปฏิบัติหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ประสิทธิภาพของโปรแกรม มีค่าเท่ากับ 78.50/74.73 ซึ่งมีค่าสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ คือ 70/70 4) กลุ่มตัวอย่างมีระดับความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนการสอนตามโปรแกรมสถานศึกษาพิเศษกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาสำหรับสามแฉกรระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนพระปริยัติธรรมพระราหุล แผนกสภามัญศึกษา วัดปัญญาบันฑนาราม โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

## 2. แนวคิดเกี่ยวกับพลศึกษาในโรงเรียน

### 2.1 การพลศึกษาในโรงเรียน

#### ความหมายของพลศึกษาในโรงเรียน

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) พลศึกษาในโรงเรียน คือ การจัดพลศึกษาในโรงเรียนที่สมบูรณ์ เพื่อให้ให้นักเรียนที่เรียนอยู่ในโรงเรียนทุกๆ คนได้มีโอกาสมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาต่างๆ อย่างเท่าเทียมกันและทั่วถึงกันตามความต้องการ ความสามารถ ความสนใจของนักเรียนแต่ละคน ทั้งนี้รวมถึงการได้รับคำสอน การช่วยเหลือแนะนำ การใช้สถานที่ การใช้อุปกรณ์ และการใช้บริการอย่างอื่น ๆ เกี่ยวกับการพลศึกษาด้วย เพื่อให้นักเรียนแต่ละคนได้พัฒนาการตามศักยภาพของตนเองให้มากที่สุด ฉะนั้นถ้าโรงเรียนจะจัดโปรแกรมพลศึกษาให้สามารถบรรลุผลตามหลักการและปรัชญาการพลศึกษาอย่างแท้จริงแล้วจะต้องจัดรายการการพลศึกษาของโรงเรียนให้มีความสมบูรณ์ตามที่กล่าวนี้

#### ส่วนประกอบของพลศึกษาในโรงเรียน

พลศึกษาในโรงเรียนที่จะถือว่ามีคุณภาพสมบูรณ์ได้นั้นจะต้องมีการจัดในด้านต่างๆ ทั้ง 4 ด้านพร้อมๆ กันดังนี้ คือ

1. การสอนพลศึกษาในชั้นเรียน (Physical Education Class Instruction Programs)
2. การแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน (Intramural Athletic Programs)
3. การแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน (Interscholastic Athletic Programs)
4. การจัดพลศึกษาพิเศษ (Adapted Physical Education Program)

ดังจะกล่าวได้ถึงรายละเอียดตลอดจนความสัมพันธ์กันในแต่ละด้านดังต่อไปนี้

### 2.2 การสอนพลศึกษาในชั้นเรียน (Physical Education Class Instruction Programs)

การสอนพลศึกษาในโรงเรียนนี้ก็คือ การจัดให้มีการเรียนการสอนตามโปรแกรมที่โรงเรียนได้กำหนดในแต่ละระดับชั้นปี วิชาพลศึกษาถือว่าเป็นวิชาหนึ่งที่มีความจำเป็นและสำคัญสำหรับ

นักเรียนที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันทั้งในปัจจุบันระหว่างที่อยู่ในวัยเด็กกำลังเรียนอยู่และอยู่ในวัยที่เป็นผู้ใหญ่หลังจากที่เรียนสำเร็จจากโรงเรียนไปแล้วประเทศต่างๆ จึงมักจะเห็นความสำคัญของวิชาพลศึกษาได้จัดให้มีการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับตลอดโปรแกรมการเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา สำหรับประเทศไทยเรานั้นได้มีการจัดให้มีการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับสำหรับนักเรียนทุกคนตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษามาเป็นเวลานานแล้ว ความมุ่งหมายหลักของการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษาพอจะสรุปได้ที่สาระมีอยู่ 5 ประการ ดังต่อไปนี้

1.1 เพื่อให้นักเรียนมีร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ สามารถสนองความต้องการเคลื่อนไหวของร่างกาย ช่วยให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตตามอัตราที่ควรจะเป็น

1.2 เพื่อให้นักเรียนได้มีพัฒนาการในการทำงานประสานกันระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อหรือที่เรียกว่าเพื่อให้เด็กนักเรียนได้มีทักษะในกิจกรรมกีฬาต่างๆ เพื่อจะได้นำไปใช้เล่นในเวลาว่างหรือเมื่อหลังจากออกจากโรงเรียนไปแล้ว

1.3 เพื่อให้เด็กนักเรียนได้มีความรู้และความเข้าใจในหลักการเบื้องต้นในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้วยความปลอดภัยเพื่อสุขภาพของตนเอง

1.4 เพื่อให้เด็กนักเรียนได้มีคุณธรรม มีน้ำใจนักกีฬา

1.5 เพื่อให้เด็กนักเรียนได้มีความรัก มีความสนใจในการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ เพื่อมิตรภาพและเพื่อความสนุกสนาน

กิจกรรมต่างๆ ที่จัดให้เรียนมักจะเป็นกิจกรรมการกีฬาต่างๆ ที่มีความสนุกสนานเหมาะสมในแต่ละเพศแต่ละวัย มีคุณค่าสามารถนำไปใช้เล่นต่อได้ในเวลาว่าง เช่น กีฬาประเภททีม ได้แก่ ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เนตบอล ฮอกกี้ แชนด์บอล เป็นต้น กีฬาประเภทเดี่ยวและคู่ได้แก่ เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน ห่วงข้ามตาข่าย เทนนิส เป็นต้น ประเภทยิมนาสติก ก็ได้แก่ ยืดหยุ่น ยิมนาสติก ลีลาประกอบเครื่องมือต่างๆ เป็นต้น นอกจากนี้ก็มีกิจกรรมเกี่ยวกับทางน้ำ เช่น ว่ายน้ำ กระโดดน้ำ ในระดับชั้นประถมศึกษาจะมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น เกมมูลฐาน เกมการเล่นพื้นเมือง และเกมการเล่นต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการใช้ทักษะเบื้องต้นของกีฬาต่างๆ ที่เรียกว่าเกมนำไปสู่กีฬาใหญ่ต่อไป

ปรัชญาการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเบื้องต้นที่สำคัญนั้นนอกจากจะช่วยให้นักเรียนได้มีพัฒนาการตามความมุ่งหมายดังได้กล่าวมาแล้วทั้ง 5 ด้าน ยังจะเป็นการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้มีความรักความชอบผูกพันกับกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมกีฬาต่างๆ เพื่อให้ นำกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมกีฬาต่างๆ เหล่านี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันทั้งในวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่หลังจากสำเร็จการศึกษาไปแล้วด้วย ด้วยเหตุนี้วิธีการเรียนการสอนจึงมุ่งให้นักเรียนได้เรียนรู้ด้วยการปฏิบัติจริง คือ การที่นักเรียนจะมีร่างกายแข็งแรง มีความสามารถในการเล่น มีความรู้ในการเล่น

อย่างไรจึงจะปลอดภัย มีน้ำใจนักกีฬาและมีความรักและชอบการเล่นกีฬาที่ต่อเมื่อนักเรียนได้มีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาด้วยความสนุกสนานจริงๆเท่านั้น ซึ่งเป็นการให้นักเรียนได้มีโอกาสลิ้มรสกีฬาทุกๆ ด้านด้วยตนเอง หน้าที่ของครูซึ่งมีความสำคัญมากในการที่จะจัดเตรียมประสบการณ์ที่หวานชื่นให้นักเรียนมีความติดอกติดใจอยากจะทำในโอกาสทั้งในปัจจุบันและอนาคตต่อไปอีก โดยหวังว่าถ้าหากนักเรียนได้มีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาเป็นประจำแล้วความแข็งแรงของร่างกาย ทักษะการกีฬา ความรู้ความเข้าใจในการเล่นกีฬา ระเบียบวินัยในตัวเองและความรักความชอบการกีฬาก็จะมีเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆซึ่งจะนำมาของการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจตลอดจนการเป็นพลเมืองดีของสังคมและประเทศชาติต่อไป

### หลักของการจัดการสอนวิชาพลศึกษา

#### หลักของการจัดการสอนวิชาพลศึกษาที่สำคัญมีดังต่อไปนี้ (Corbin, 1993)

1. การจัดการสอนวิชาพลศึกษาในแต่ละระดับชั้นจะต้องมีความมุ่งหมายที่ชัดเจน และสามารถนำไปปฏิบัติได้และบรรลุผลได้ทั้ง 5 ด้าน คือ ทางด้านร่างกาย ทักษะ ความรู้ความเข้าใจ คุณธรรม การมีน้ำใจนักกีฬา ด้านทัศนคติความรักและความชอบในการเล่นกีฬา คือให้มีความเหมาะสมกับวัยของนักเรียนเหมาะสมกับสภาพการณ์ของโรงเรียน และในขณะเดียวกันครูก็ควรจะให้ให้นักเรียนได้ทราบความมุ่งหมายนั้นๆด้วย
2. ในการจัดการสอนพลศึกษาทุกครั้ง ครูควรจะต้องจัดให้มีกิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาหลายๆ อย่างเพื่อที่จะช่วยให้สามารถบรรลุตามความมุ่งหมายที่วางไว้ได้ในทุกๆด้านด้วย
3. การจัดการสอนพลศึกษาควรคำนึงถึงหลักการทางสรีรวิทยาการกีฬา จิตวิทยาการกีฬา สังคมวิทยาการกีฬาควบคู่กันไปด้วย เพราะหลักการของสาขาวิชาต่างๆเหล่านี้ เหมือนมีความเกี่ยวข้องกับการจัดโปรแกรมการสอนพลศึกษาเป็นอย่างมาก
4. การจัดการสอนพลศึกษาควรยึดหลักของคุณค่าทางนันทนาการในแต่ละกิจกรรมด้วย ทั้งนี้เพราะว่าปรัชญาของการสอนพลศึกษาที่สำคัญอย่างหนึ่งนั่นคือ เพื่อให้นักเรียนได้นำกิจกรรมที่ได้เรียนไปแล้วไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันในเวลาว่างต่อไป ดังนั้น กิจกรรมที่มีคุณค่าทางนันทนาการจะเป็นกิจกรรมที่มีบทบาทสำคัญช่วยให้บรรลุตามความมุ่งหมายนี้ได้
5. การจัดการสอนวิชาพลศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาควรจะต้องประกอบไปด้วยกิจกรรมพลศึกษาที่เป็นพื้นฐานหลายๆอย่างต่างๆกัน ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสมีส่วนร่วมในกิจกรรมหลายๆอย่าง ทำให้นักเรียนได้มีโอกาสสำรวจและพัฒนาความสามารถของตนเองได้อย่างกว้างขวาง จะได้เป็นพื้นฐานในการที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆที่สูงต่อไป
6. สำหรับในระดับชั้นมัธยมศึกษาขึ้นไป การจัดการสอนวิชาพลศึกษาควรจะต้องมีความต่อเนื่อง และมีระดับที่สูงต่อจากระดับชั้นประถมศึกษา ทั้งนี้โดยมุ่งให้นักเรียนได้เรียนรู้ในกิจกรรมที่ตนเองมีความถนัดและความสนใจ สามารถที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้มากยิ่งขึ้น การจัดกิจกรรมการ



เรียนการสอนในกิจกรรมต่างๆ อาจจะทำให้ให้นักเรียนได้เรียนตามรูปแบบของเกมหรือกีฬาอื่นๆอย่างแท้จริงได้

7. การจัดการสอนพลศึกษาควรจะได้มีการวางแผนที่แน่นอนและมีความสอดคล้องกับสถานการณ์ เช่น ดินฟ้าอากาศ สถานที่ อุปกรณ์ มีแผนการสอนประจำสัปดาห์ ประจำภาค และประจำปี ไว้ในแต่ละระดับชั้นเป็นลายลักษณ์อักษรสำหรับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้ได้

8. การสอนวิชาพลศึกษาจะมีความสำเร็จหรือไม่มากนักขึ้นอยู่กับครูพลศึกษาเป็นสำคัญ ครูพลศึกษาซึ่งเป็นผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบในการสอนพลศึกษา นอกจากจะเป็นผู้มีความรู้ความสามารถมีปรัชญาที่ถูกต้องในการจัดพลศึกษาในโรงเรียนแล้ว จะต้องเป็นผู้ที่มีอุดมคติ มีความศรัทธาในวิชาพลศึกษาอย่างแท้จริง ตลอดจนมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าในการที่จะดำเนินการตามโปรแกรมเพื่อให้เป็นประโยชน์แก่นักเรียนด้วยความจริงใจและเต็มใจด้วย

9. เพื่อเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนได้มีความพร้อมและมีการพัฒนาการเพื่อเป็นสมาชิกที่ดีในสังคม ประชาริปไตยอีกในโอกาสข้างหน้าต่อไปอีก ครูควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการจัดการสอนพลศึกษาหรือมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมพลศึกษาต่างๆตามที่ครูพิจารณาเห็นสมควรด้วย ทั้งนี้เพื่อช่วยให้นักเรียนได้รู้จักคิดเป็นทำเป็น แก้ปัญหาเป็น และรู้จักการนำประสบการณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ด้วย

10. ทักษะคตินักเรียนที่มีต่อวิชาพลศึกษานับว่ามีความสำคัญมากในการที่นักเรียนจะนำความรู้ทักษะและประสบการณ์ต่างๆ ไปใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองในชีวิตประจำวัน ถ้านักเรียนเห็นความสำคัญและมีทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษาและเห็นประโยชน์ของวิชาพลศึกษาในการที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันแล้ว นักเรียนก็มักจะมี ความสนใจและตั้งใจเรียนในวิชาพลศึกษา และนำความรู้ประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนวิชาพลศึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างแท้จริง ฉะนั้นเพื่อเป็นการสร้างทัศนคติที่ดีเพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญและประโยชน์ของวิชาพลศึกษาดังกล่าวนี้ ครูผู้สอนควรจะเป็นตัวอย่างที่ดีในการปฏิบัติตนตามอุดมคติของการพลศึกษา มีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจในตัวนักเรียน มีความเป็นกันเองกับนักเรียน ช่วยเหลือแนะนำนักเรียนด้วยความเต็มใจ พร้อมกับสร้างบรรยากาศในการเรียนการสอนให้นักเรียนได้เรียนรู้ได้อย่างเป็นสุข มีความสนุกสนานและบรรลุผลตามระดับความสามารถของแต่ละคนด้วย

### 2.3 การจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน (Intramural Athletic Programs)

การจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนในภาษาอังกฤษว่า Intramural Athletic Programs คำว่า Intramural มาจากภาษาละติน Intra แปลว่า ภายใน กับ Mural แปลว่า กำแพง ถ้าจะรวมคำทั้งสองคำเป็น Intramural ก็อาจจะแปลว่า ภายในกำแพง ฉะนั้นเมื่อนำมาใช้กับการแข่งขันกีฬา ก็พาก็จะมีความหมายว่าเป็นการแข่งขันกีฬาภายในกำแพงหรือภายในโรงเรียน ฉะนั้นการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนนั้นก็คือการแข่งขันกีฬาซึ่งจัดให้มีการแข่งขันในระหว่างพวกเดียวกันภายในโรงเรียน

เดียวกัน อาจจะเป็นการแข่งขันระหว่างชั้น ระหว่างห้องระหว่างตึก ระหว่างสี หรืออื่นๆ ที่นักเรียนสามารถรวมกันเป็นกลุ่มก้อนเดียวกัน อาจจะมีจัดการให้มีการแข่งขันในตอนเย็นหลังจากโรงเรียนเลิกแล้ว หรืออาจจะจัดแข่งขันในเวลาพักกลางวัน หรือในวันเสาร์-อาทิตย์ หรือวันหยุดราชการ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพการณ์ นโยบายของโรงเรียน และประเภทของกีฬาที่จัดแข่งขัน การจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนนี้ตามปกติก็จะจัดการแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆ ที่นักเรียนได้เรียนมาแล้วทั้งหมด เพื่อให้ให้นักเรียนมีโอกาสเลือกแข่งขันตามความถนัดและความสนใจของตนให้มากที่สุด ซึ่งเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งของการจัดพลศึกษาในโรงเรียน เพราะเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนได้นำความรู้ความเข้าใจในกฎกติกาและทักษะของกีฬาต่างๆ ที่ได้เรียนมาแล้วในห้องเรียนมาใช้แข่งขัน หรือเล่นเพื่อความสนุกสนานตามความสามารถ ความสนใจ หรือความต้องการอย่างแท้จริง เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ทดสอบความรู้ ความสามารถและความสนใจของตนเอง หลังจากที่ได้เรียนในชั่วโมงเรียน และได้ฝึกฝนพอสมควรแล้วฉะนั้นการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนที่ดีและถูกต้องจะเป็นวิธีการช่วยกระตุ้นให้นักเรียนมีความสนใจตั้งใจเรียน และฝึกซ้อมตนเองในเวลาเรียนหรือนอกเวลาเรียนมากยิ่งขึ้น และในทำนองเดียวกัน การจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนนี้จะทำให้มองเห็นคุณภาพของการสอนพลศึกษาในโรงเรียนด้วย เพราะถ้าเป็นการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนที่มีนักเรียนมีความกระตือรือร้น ขวนขวายอยากจะทำแข่งขันกันอย่างทั่วถึง และแข่งขันกันด้วยชั้นเชิงของกีฬาอย่างแท้จริง มีการเคารพต่อระเบียบข้อบังคับและกติกาการเล่น หรืออื่นๆ อย่างดีแล้ว ก็จะแสดงให้เห็นว่าการสอนวิชาพลศึกษาในชั่วโมงเรียนของโรงเรียนนั้นได้ผลดีด้วย ดังนั้น การจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนจึงเป็นเสมือนกระจกส่องให้เห็นผลของการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนได้เป็นอย่างดี

คุณค่าของการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ เป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนส่วนใหญ่หรือทั้งหมดในโรงเรียนนั้นมีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาต่างๆ ซึ่งถือว่ามีความจำเป็นและสำคัญต่อนักเรียนมาก ถ้าได้ควบคุมดูแลให้ถูกต้องแล้ว นักเรียนจะสามารถนำประสบการณ์ในการแข่งขันเหล่านี้ไปใช้กับสภาพการณ์จริงได้ ตัวอย่างเช่น การรู้จักแพ้ รู้จักชนะ รู้จักอภัย มีความเคารพต่อกฎกติการะเบียบข้อบังคับการเล่นกีฬา มีความเคารพสิทธิของผู้อื่น มีความรับผิดชอบ รู้จักรักษาหน้าที่ของตนเอง มีความเป็นผู้นำใจนักกีฬา มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความร่วมมือซึ่งกันและกัน คุณลักษณะเหล่านี้มีโอกาสนี้จะได้รับการปลูกฝังในการแข่งขันกีฬาได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนนี้ เป็นการแข่งขันที่ไม่มีสิ่งล่อลวงหรือจูงใจจากภายนอกที่ทำให้คุณค่าของการกีฬาได้ถูกบิดเบือนออกไปนอกกลุ่มนอกทางมาก เหมือนกับการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน ฉะนั้นการแข่งขันนี้จึงเป็นการแข่งขันเพื่อการศึกษาอย่างแท้จริง เมื่อเป็นเช่นนี้คุณลักษณะต่างๆ ที่ได้จากการแข่งขันกีฬาจึงสามารถนำไปใช้กับชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี



กล่าวโดยสรุปแล้วการจัดโครงการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนเป็นการจัดที่มีความมุ่งหมายที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้นำความรู้และประสบการณ์ที่ได้เรียนในช่วงมืองพลศึกษา มาแล้ว มาใช้เพื่อความสนุกสนานและเพื่อออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจของแต่ละคน
2. เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนส่วนใหญ่ของโรงเรียนแข่งขันกีฬาต่างๆ ได้มีความรู้และประสบการณ์ของการแข่งขันโดยตรงด้วยตนเอง ทั้งนี้เพราะถือว่าประสบการณ์ในการแข่งขันเป็นประสบการณ์ที่มีค่าต่อชีวิตมาก อย่างหนึ่งในชีวิตจริงนักเรียนแต่ละคนจะต้องประสบกับความสมหวังและความผิดหวัง ซึ่งเทียบได้กับการได้รับชัยชนะและการแพ้ในเกมกีฬา
3. เพื่อให้ให้นักเรียนได้มีโอกาสทดสอบความสามารถของตนกับเพื่อนร่วมชั้น หรือเพื่อนร่วมโรงเรียนที่อยู่ในวัยและระดับเดียวกัน
4. เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีคุณลักษณะต่างๆประจำตัวเช่น การมีน้ำใจนักกีฬา การรู้จักแพ้รู้จักชนะ รู้จักถอย การมีระเบียบวินัยต่อตนเอง การเคารพต่อกฎและระเบียบข้อบังคับ และอื่นๆ ทั้งนี้เพราะว่าการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนเป็นการแข่งขันกีฬาที่มีผลได้ผลเสียน้อย ทำให้การแข่งขันมักจะเป็นไปตามอุดมคติของการแข่งขันกีฬาที่แท้จริง
5. เพื่อเป็นการเสริมสร้างให้นักเรียนได้รับความรู้ ทักษะ และทัศนคติที่ดีต่อการแข่งขันกีฬาและได้นำการกีฬาไปใช้เวลาว่างเพื่ออุดมคติของการกีฬาอย่างแท้จริง คือ กีฬาเพื่อสุขภาพ กีฬาเพื่อมิตรภาพ และกีฬาเพื่อความสนุกสนาน
6. เป็นการกระตุ้นให้นักเรียนได้มีความกระตือรือร้น มีความสนใจในการเล่นกีฬา และแข่งขันกีฬาภายในขอบข่ายและตามอุดมคติของกีฬามากยิ่งขึ้น

#### **หลักที่สำคัญในการจัดโครงการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน**

เพื่อให้การแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนได้เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุตามความมุ่งหมายที่วางไว้ ครูหรือผู้ที่รับผิดชอบในการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนควรจะได้คำนึงถึงโปรแกรมที่สำคัญดังต่อไปนี้ คือ

1. การแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนควรถือเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนวิชาพลศึกษาที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้นำความรู้และประสบการณ์ที่ได้เรียนมาแล้วในช่วงมืองเรียนไปทดลองและปฏิบัติหรือทดสอบความสามารถของตนเองในสภาพการณ์ของการแข่งขันที่แท้จริง ทำให้ความรู้ประสบการณ์จากการเรียนรู้มีความหมายต่อนักเรียนมากยิ่งขึ้น ฉะนั้นจึงเป็นหน้าที่ของครูพลศึกษาโดยตรงที่จะต้องจัดให้มีการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนควบคู่ไปกับการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนด้วย และการดำเนินการจัดการแข่งขันควรเป็นไปตามหลักการและปรัชญาการพลศึกษาของโรงเรียน

2. โรงเรียนชั้นประถมศึกษาโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในชั้นประถมศึกษาตอนต้นคือ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ควรเน้นเฉพาะกิจกรรมการเรียนการสอนเท่านั้น การแข่งขันกีฬาภายใน ถ้าจะจัดให้มีบ้างควรจะเป็นรูป การแข่งขันแบบผลัด (Relays) ระหว่างหมู่ภายในห้องเรียน หรือชั้นเรียนของตนเอง โดยใช้ทักษะหรือกิจกรรมที่ง่าย ๆ ที่ได้เรียนมาแล้วและอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของครูที่ทำการสอนในห้องนั้นอย่างใกล้ชิด สำหรับในชั้นประถมศึกษาตอนปลายอาจจะจัดให้มีการแข่งขันกีฬาภายในได้ในกิจกรรมที่ง่าย ๆ ที่เป็นประเภทเดี่ยว กรีฑาลู่หรือลานที่ง่าย ๆ และดัดแปลงให้เหมาะสมกับสภาพของนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาทั้งในแง่ของระยะทางและขนาดของสนามการแข่งขัน ควรจะอยู่ในวงจำกัดภายในห้องเรียนหรือภายในระดับชั้นเดียวกัน กิจกรรมกีฬาที่ง่าย ๆ เช่น แชร์บอล ห่วงข้ามตาข่าย เนตบอล แอนด์บอล เทเบิลเทนนิส หรืออื่นๆ ที่มีลักษณะเดียวกันนี้ ก็นับว่าเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์แก่นักเรียนวัยนี้มาก การแข่งขันกีฬาภายในของนักเรียนในวัยนี้ที่สำคัญคือ ต้องยึดหลักในการที่จะให้นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแข่งขันมากกว่าแข่งขันเพื่อชัยชนะ ทั้งนี้เพื่อเป็นการสร้างความรู้สึที่ดีและทัศนคติที่ดีต่อการแข่งขันกีฬาที่ถูกต้องในตัวนักเรียน ตั้งแต่เริ่มแรก

3. สำหรับในโรงเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนควรจัดให้มีการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนในกิจกรรมต่างๆ ทุกประเภทที่มีการเรียนการสอนในโรงเรียน ทั้งนี้เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนในโรงเรียนได้เลือกแข่งขันหรือมีส่วนร่วมตามความถนัดและความสนใจของตนเองได้ สำหรับครูผู้จัดการหรือรับผิดชอบในการจัดการแข่งขันกีฬาภายในของโรงเรียนก็จะต้องอำนวยความสะดวกและช่วยเหลือนักเรียน ตลอดจนสร้างบรรยากาศของการแข่งขันกีฬาภายในให้เป็นที่สนใจของนักเรียนควบคู่กันไปด้วย

4. การจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนแต่ละครั้งควรจะมีนโยบาย หลักการ ความมุ่งหมายที่แน่นอนชัดเจน และสอดคล้องกับความต้องการ ความสนใจของนักเรียนในโรงเรียนโดยส่วนรวมและได้มีการเขียนไว้เป็นลายลักษณ์อักษร ครูและนักเรียนควรจะได้มีความเข้าใจในนโยบาย หลักการและความมุ่งหมายของการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนนี้อย่างดีและตรงกัน

5. เนื่องจากการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนเป็นการแข่งขันระหว่างพวกเดียวกันมีบรรยากาศเป็นกันเองมาก อีกทั้งผลการแพ้ชนะก็ไม่มีผลได้ผลเสียมากนัก ด้วยเหตุนี้การแข่งขันจึงมักจะเป็นไปตามอุดมคติของการกีฬาเป็นอย่างมาก เมื่อเป็นเช่นนี้ครูควรจะช่วยโอกาสจัดให้แข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนได้เป็นภาคปฏิบัติ การในการปลูกฝังคุณธรรม การมีน้ำใจนักกีฬา การเคารพกฎข้อบังคับ การเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี ฯลฯ อย่างแท้จริงด้วย

6. สุขภาพและสวัสดิภาพของนักเรียนเป็นสิ่งสำคัญเหนือสิ่งใด ฉะนั้นในการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนแต่ละครั้ง ครูจะต้องขจัดปิดเป่าสิ่งซึ่งอาจจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพและสวัสดิภาพของนักเรียนให้หมดสิ้นไป สถานที่เล่น อุปกรณ์ที่ใช้ ตลอดจนระเบียบข้อบังคับของการ

แข่งขันหรืออื่นๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องจะต้องยึดหลักของความปลอดภัยและประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับ เป็นสำคัญ

7. เพื่อเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนได้มีความรับผิดชอบและทำให้โปรแกรมการจัดการแข่งขันดำเนินไปได้ด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามความมุ่งหมายสอดคล้องกับความต้องการและความสนใจของนักเรียนมากยิ่งขึ้น ควรจะ ให้นักเรียนได้มีส่วนในการจัด การดำเนินการแข่งขัน การควบคุม การแข่งขัน การจัดตารางแข่งขัน การเลือกกิจกรรมแข่งขัน การรับผิดชอบต่ออุปกรณ์และสถานที่ในการแข่งขันหรืออื่นๆ ควบคู่กันไปด้วย

8. ปัจจัยอย่างหนึ่งที่ทำให้โปรแกรมการพลศึกษาได้มีความสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี คือ การมีความเข้าใจตรงกันในเรื่องเกี่ยวกับการแข่งขันระหว่างนักเรียนและครู นักเรียนกับนักเรียน และระหว่างครูกับครู ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการแข่งขัน สิ่งที่จะช่วยให้มีความเข้าใจตรงกันได้และยึดถือเป็นแนวปฏิบัติที่สอดคล้องกันได้อย่างหนึ่งก็คือ การมีคู่มือการแข่งขันกีฬาภายใน ฉะนั้นการแข่งขันกีฬาภายในทุกครั้งควรจะได้ทำคู่มือการแข่งขันขึ้น เพื่อใช้เป็นแนวปฏิบัติสำหรับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย ในคู่มือการแข่งขันกีฬาภายในนั้นควรมีหัวข้อที่เป็นสาระสำคัญที่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายจะต้องรู้ และปฏิบัติตาม เช่น นโยบายและความมุ่งหมายของการแข่งขัน การดำเนินการ ระเบียบการ กำหนดการ คุณสมบัติผู้เข้าแข่งขัน การจัดหน่วยแข่งขัน การได้คะแนน การให้รางวัล การใช้สถานที่และอุปกรณ์ในการแข่งขัน เจ้าหน้าที่ ความรับผิดชอบ ฯลฯ

9. โครงการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนควรจัดให้นักเรียนทุกคนได้มีโอกาสแข่งขันตามระดับความสามารถของตนเอง ทั้งนี้เพื่อให้การแข่งขันได้มีความท้าทายและมีความสุข สนุกสนานมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนที่มีความสามารถได้มีโอกาสแข่งขัน มีความสนุกสนาน และมีความท้าทายเช่นเดียวกับผู้ที่มีความสามารถมาก

10. การแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนนั้น จริงอยู่แม้ว่าจะพยายามเน้นในกิจกรรมพลศึกษาต่างๆที่นักเรียนเคยได้เรียนมาแล้วก็ตาม แต่ถ้าเป็นไปได้และพิจารณาเห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่ของโรงเรียนมีความสนใจในกิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาบางประเภทเป็นพิเศษ และเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่สามารถนำไปใช้เวลาว่างได้เป็นอย่างดี โรงเรียนก็ควรจัดให้มีการแข่งขันในกิจกรรมกีฬาประเภทนั้นๆด้วย

11. กิจกรรมกีฬาบางอย่างที่เบาและง่ายๆไม่ต้องใช้เวลาฝึกฝนมาก่อนแข่งขัน เช่น ชัฟเฟอ์บอร์ด (Shuffle Board) บ็อกฮอกกี (Box Hockey) หรือกิจกรรมอย่างอื่นๆ ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันนี้ นับว่ามีความสำคัญต่อการจัดการแข่งขันกีฬาภายในเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับนักเรียนที่มีความสามารถในการกีฬาน้อย ได้มีโอกาสมีส่วนร่วมในการแข่งขันด้วย และอีกทั้งเวลาที่ใช้ในการจัดการแข่งขันก็อาจจะใช้เวลาสั้นๆ ในระหว่างเวลาพักกลางวัน

12. โครงการจัดการแข่งขันกีฬาภายในที่ตึ้นนั้น ควรจะเป็นโปรแกรมที่มีการจัดการแข่งขันติดต่อกันเป็นระยะเวลาานตลอดปีหรือตลอดภาคเรียนเป็นประจำโดยสม่ำเสมอ ทั้งนี้เพื่อจะเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในเวลารว่างและมีความสุขสนุกสนานควบคู่ไปกับการเรียน ซึ่งเป็นการปลูกฝังให้นักเรียนได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยการเล่นกีฬาด้วย

13. การแข่งขันตามระเบียบและกฎกติกาที่ได้วางไว้เป็นหัวใจสำคัญของการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน ครูควรได้ชี้แจงให้นักเรียนมีความเข้าใจถึงความสำคัญในการปฏิบัติตามระเบียบและกฎกติกาและควบคุมดูแลให้การแข่งขันเป็นไปตามระเบียบและกฎกติกานี้โดยเคร่งครัด ครูควรจะได้ชี้แจงให้นักเรียนเข้าใจและเห็นว่าการแข่งขันที่เป็นไปตามกฎกติกานั้นเป็นการเล่นและแข่งขันที่มีความสนุกสนานมากกว่าและได้รับประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวมมากกว่า

14. ผู้ตัดสินนั้นมีความสำคัญต่อความสำเร็จของโครงการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน เพราะถ้าผู้ตัดสินสามารถควบคุมดูแลการแข่งขันให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและถูกต้อง การแข่งขันกีฬาก็จะเต็มไปด้วยความสนุกสนานและท้าทายมาก ฉะนั้นการจัดการแข่งขันกีฬาแต่ละครั้งควรจะมีผู้ตัดสินที่มีความรู้ความสามารถและความชำนาญสามารถที่จะดูแลการแข่งขัน และควบคุมการแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพผู้ตัดสินกีฬาในการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนอาจจะได้จากบุคคลต่อไปนี้ คือ

- 1) ครูพลศึกษาในหมวดวิชา
- 2) ครูในสายวิชาอื่นที่มีความรู้ความเข้าใจและมีความสนใจ
- 3) นักเรียนหรือนิสิตในสถาบันผลิตครูพลศึกษาที่อยู่ใกล้เคียงหรือมาทำการฝึกสอนอยู่
- 4) ศิษย์เก่าของโรงเรียนที่เคยเป็นนักกีฬาและมีความรู้และประสบการณ์ในการตัดสิน
- 5) นักกีฬาของโรงเรียนที่อยู่ในระดับชั้นที่สูงกว่าและได้รับการอบรมจากครูมาแล้ว

15. เพื่อให้การแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนเป็นไปตามความมุ่งหมายมากยิ่งขึ้น ผู้ตัดสินทุกคนทำหน้าที่ตัดสินกีฬาทุกประเภท ควรจะมีความเข้าใจตรงกันว่าปรัชญาการตัดสินการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนนั้นนอกจากจะควบคุมการแข่งขันให้เป็นไปตามกฎและระเบียบกติกาที่ได้วางไว้อย่างเคร่งครัดแล้ว จะต้องถือว่าการตัดสินนั้นเป็นการให้การศึกษและปลูกฝังคุณธรรมในตัวนักเรียนในด้านต่างๆ ควบคู่กันไปด้วยเช่น การให้นักเรียนได้มีการแสดงอัธยาศัยไมตรีต่อกัน ทั้งก่อนและหลังการแข่งขัน อบรมตักเตือนให้ผู้เข้าแข่งขันได้ระลึกถึงและปฏิบัติตามมารยาทของผู้เล่นและผู้ดูกีฬาที่ดีเหล่านี้ เป็นต้น

16. หน่วยของการแข่งขันที่มีเครื่องมือยึดเหนี่ยวเป็นหมู่หรือกลุ่มก้อนเป็นการถาวรเป็นระยะเวลายาวนานมีความสนใจสอดคล้องกัน และสมาชิกของหน่วยสามารถติดต่อกัน ประสานงานกันโดยง่ายและสะดวกมีความสำคัญที่จะทำให้การแข่งขันกีฬาภายในเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและสม่ำเสมอ ฉะนั้นการเลือกหน่วยในการแข่งขันกีฬาภายในควรจะได้คำนึงถึงเรื่องนี้ด้วยเช่น ถ้าในระดับ



ชั้นหนึ่งมีหลายห้องเรียนหน่วยของการแข่งขันอาจจะเป็นห้องเรียนก็ได้ โดยให้มีการแข่งขันในระหว่างห้องเรียนที่อยู่ในระดับชั้นนั้นได้แต่การแบ่งหน่วยของการแข่งขันนั้นอาจจะเป็นไปตามสัปดาห์เรียนห้องเรียนหรืออื่นก็ได้ถ้าเป็นโรงเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีจำนวนนักเรียนไม่มาก และนักเรียนในโรงเรียนทุกคนรู้จักกันและสามารถที่จะพบปะหรือติดต่อกันได้โดยง่าย และสะดวก ตลอดเวลา ก็อาจจะแบ่งหน่วยการแข่งขันเป็นสัปดาห์ ผสมกันทุกชั้นและทุกห้องเรียนได้โดยอาจกำหนดให้นักเรียนแต่ละคนที่เข้ามาเรียนสังกัดอยู่ในสัปดาห์หนึ่ง ตั้งแต่แรกเริ่มจนกระทั่งจบการศึกษาก็ได้ แต่ถ้าโรงเรียนใดเป็นโรงเรียนใหญ่มีจำนวนนักเรียนมากและในระดับชั้นหนึ่งหนึ่งมีจำนวนห้องเรียนตั้งแต่ 4-5 ห้องเรียนขึ้นไป การแบ่งหน่วยของการแข่งขันอาจจะจัดเป็นห้องเรียนอาจจะได้ผลดีกว่า

17. การให้คะแนนสะสมในการแข่งขัน ก็นับว่าเป็นวิธีการที่ตัวอย่างหนึ่งที่จะเป็นแรงจูงใจและช่วยกระตุ้นให้นักเรียนในแต่ละหน่วยได้มีการแข่งขันด้วยความสม่ำเสมอ การให้คะแนนสะสมเพื่อให้ได้ตามที่กล่าวนี้ควรจะขึ้นอยู่กับปรัชญาและลักษณะของการแข่งขันที่จัดขึ้นในโรงเรียนแต่ละแห่งนั้นๆ เช่น เกณฑ์การให้คะแนนสะสมอาจจะ กำหนดไว้ดังนี้คือ

- 1) หน่วยใดที่ส่งเข้าแข่งขันกีฬาประเภทชุด 1 ประเภท จะได้คะแนน 5 คะแนน
- 2) หน่วยใดที่ส่งเข้าแข่งขันประเภทเดี่ยว 1 ประเภท จะได้คะแนน 3 คะแนน
- 3) หน่วยที่ส่งเข้าแข่งขันประเภทชุด 1 ครั้ง ได้ 10 คะแนน
- 4) หน่วยที่เข้าแข่งขันประเภทเดี่ยว 1 ครั้ง ได้ 5 คะแนน
- 5) ผู้ชนะเลิศประเภทชุดหรือประเภทเดี่ยวได้ 2 คะแนน แพ้ได้ 1 คะแนน
- 6) ผู้ชนะเลิศประเภทชุดได้ 10 คะแนน ที่สอง ได้ 6 คะแนน ที่สาม ได้ 3 คะแนน
- 7) ผู้ชนะเลิศประเภทเดี่ยวได้ 5 คะแนน ที่สอง ได้ 3 คะแนน ที่สาม ได้ 1 คะแนน

หน่วยที่ได้คะแนนสะสมรวมกันทั้งหมดตลอดการแข่งขันจะเป็นหน่วยที่ชนะเลิศในการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนครั้งนั้น

18. การให้รางวัลในการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนนั้น ได้มีทั้งฝ่ายที่เห็นด้วยและฝ่ายที่ไม่เห็นด้วย ฝ่ายที่สนับสนุนและเห็นด้วยกับการให้รางวัลนั้นมีเหตุผลว่าการให้รางวัลในการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนนั้นจะเป็นแรงจูงใจและกระตุ้นให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นพยายามเล่นหรือแข่งขันกีฬามากยิ่งขึ้น และรางวัลก็เป็นสัญลักษณ์ของความสามารถที่ดีเด่นอย่างหนึ่งในวัฒนธรรมและสังคมของคนเรานั้นเพื่อให้การแข่งขันกีฬาภายในได้ผลดียิ่งขึ้น ควรจะมีการให้รางวัลแก่ผู้ชนะด้วยส่วนผู้ที่ไม่สนับสนุนและคัดค้าน กับการให้รางวัลแก่ผู้ชนะการแข่งขันกีฬาภายในนั้นก็มิใช่เหตุผลอย่างน่าฟังเช่นเดียวกัน กล่าวคือ การแข่งขันกีฬานั้นคุณประโยชน์และความสนุกสนานจากการแข่งขันกีฬานับว่าเป็นรางวัลที่มีค่าอย่างยิ่งยวดในตัวของมันเองอยู่แล้ว ผู้เล่นหรือผู้แข่งขันกีฬาควรจะได้เล่นหรือแข่งขันกีฬาเพื่อรางวัลที่อยู่ในตัวของมันเอง ดังกล่าวนี้นั้น มากกว่าสินจ้างรางวัล จากสิ่งภายนอกมาเป็นเครื่องล่อหรือจูงใจให้เล่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน

เพื่อให้การศึกษาแก่นักเรียนที่จะออกไปเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต ควรจะได้ปลูกฝังให้นักเรียนได้มีความคิดและความเข้าใจที่ถูกต้องตั้งแต่ต้น และเมื่อออกจากโรงเรียนไปแล้วนักเรียนจะได้เล่นกีฬาเพื่อประโยชน์จากการกีฬาอย่างแท้จริงมากกว่าเพื่อสินจ้างรางวัลอื่น แต่อย่างไรก็ดีในเมื่อวัฒนธรรมและสภาพของสังคมเราเห็นว่ารางวัลยังเป็นสิ่งที่ควรจะมีอยู่ การให้รางวัลก็ควรจะได้คำนึงถึงหลักการที่สำคัญดังนี้ คือ

- 1) เกณฑ์การให้รางวัลนั้นควรจะเป็นเกมที่มีมาจากพื้นฐานปรัชญาของการพลศึกษาหรือการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนเป็นสำคัญ
- 2) รางวัลที่ให้นั้นควรจะเป็นสัญลักษณ์ของความสำเร็จตามพื้นฐานปรัชญาของการพลศึกษาหรือการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนดังได้กล่าวแล้วอย่างแท้จริง
- 3) คุณไม่ควรจะให้รางวัลเป็นเครื่องกระตุ้นหรือแรงจูงใจจนมากเกินไป คุณค่าของการกีฬาควรจะเป็นแรงจูงใจที่สำคัญมากกว่าอย่างอื่น
- 4) รางวัลที่ให้ควรเป็นสิ่งของที่มีราคาถูกเสียค่าใช้จ่ายน้อย
- 5) รางวัลควรเป็นสิ่งที่มีความเกี่ยวข้อง หรือช่วยกระตุ้นให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการเล่นหรือการแข่งขันกีฬานั้นต่อไปอีก

#### 2.4 การแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน (Interscholastic Athletic Programs)

การจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนเป็นส่วนหนึ่งของการพลศึกษาของโรงเรียนที่สำคัญยิ่งอีกอย่างหนึ่ง เป็นกิจกรรมเสริม โปรแกรมที่จะส่งเสริมให้นักเรียนได้มีความรู้และประสบการณ์กว้างขวางยิ่งขึ้นอีก โดยเฉพาะนักเรียนที่มีความสามารถดีเด่นของโรงเรียนอยู่แล้ว ได้มีโอกาสพัฒนาความสามารถและประสบการณ์ของตนเองให้สูงยิ่งขึ้นอีก ด้วยการแข่งขันกับนักเรียนในโรงเรียนอื่นที่มีความสามารถเท่าเทียมกันหรือใกล้เคียงกัน และในขณะเดียวกันก็เป็นการเล่นที่ปลูกฝังคุณลักษณะอื่นประจำตัว การมีน้ำใจนักกีฬา ความสามัคคี ความรักหมั่นและคณะ ความเป็นระเบียบวินัย ความรับผิดชอบและอื่นๆ ในสภาพการณ์ที่ท้าทายมากกว่าควบคู่กันไปด้วย

ตามปกติแล้ว การแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนควรจะเป็นผลพลอยได้จากการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน ซึ่งได้จัดให้นักเรียนส่วนมากของโรงเรียนเรียบร้อยแล้วเท่านั้น งบประมาณและทรัพยากรที่เหลือ ส่วนหนึ่งซึ่งเป็นส่วนน้อยจึงนำมาใช้กับการจัดโครงการการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน หรือการที่โรงเรียนจัดให้มีโครงการแข่งขันระหว่างโรงเรียน โดยไม่ได้จัดโครงการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนให้นักเรียนส่วนใหญ่ของโรงเรียนได้มีส่วนร่วมก่อน หรือว่าการจัดโครงการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนนั้นผิดหลักการหรือปรัชญาการพลศึกษาของโรงเรียนโดยสิ้นเชิง

การแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนตามปกติ แล้วจะเป็นการแข่งขันที่จัดขึ้นโดยคณะกรรมการกลาง อาจเป็นกรรมการที่มาจากผู้แทนของโรงเรียนต่างๆ รวมกลุ่มกันตั้งเป็นคณะกรรมการจัดการแข่งขันขึ้นเรียกว่าคณะกรรมการจัดการแข่งขันกีฬาของกลุ่มโรงเรียนหรือ



คณะกรรมการจัดการแข่งขันกีฬาของจังหวัดหนึ่งจังหวัดใด หรือในบางครั้งหน่วยงานของราชการเช่น กรมพลศึกษา เทศบาล หรือจังหวัดเป็นผู้ตั้งกรรมการกลางจัดการแข่งขันระหว่างโรงเรียนที่อยู่ในบริเวณเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน ในบางครั้งสโมสรหรือสมาคมกีฬาเป็นผู้จัดตั้งกรรมการดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬาตามประเภทและชนิดของสมาคมกีฬานั้นๆ ถ้าจะกล่าวโดยสรุปแล้วก็คือว่าการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนนี้การดำเนินการความรับผิดชอบในการจัดแข่งขันเป็นหน้าที่ของคณะกรรมการจัดการแข่งขัน สำหรับโรงเรียนนั้นมีหน้าที่เพียงเป็นผู้ดูแลรับผิดชอบจัดส่งนักกีฬาหรือชุดเข้าแข่งขันกีฬานั้น การวางระเบียบกฎข้อบังคับในการแข่งขัน การกำหนดคุณสมบัติในการแข่งขัน วิธีการแข่งขัน และการจัดการแข่งขันให้เสร็จเรียบร้อยตั้งแต่ต้นจนจบซึ่งเป็นหน้าที่ของคณะกรรมการจัดการแข่งขัน ฉะนั้นจึงอาจจะกล่าวว่าการแข่งขันแบบนี้คณะกรรมการจัดการแข่งขันมีความมุ่งหมายเพื่อที่จะหาตัวนักกีฬา ผู้ชนะเลิศในกีฬาแต่ละประเภทเป็นสำคัญมากกว่าอย่างอื่น

ถ้าหากความมุ่งหมายของการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนของคณะกรรมการจัดการแข่งขันเป็นไปในลักษณะต้องการหาตัวผู้ชนะเลิศในกีฬาแต่ละประเภทเช่นนี้ การแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนจึงเป็นการ แข่งขันที่มักจะต้องใช้งบประมาณ เวลา กำลังงาน และทรัพยากรอื่นๆ ของโรงเรียนเป็นจำนวนมากและเป็น ระยะเวลาที่ยาวนานกว่าการแข่งขันจะเสร็จสิ้น ฉะนั้นถ้าหากโรงเรียนที่จะส่งนักกีฬาเข้าแข่งขันระหว่างโรงเรียนและคณะกรรมการจัดการแข่งขันระหว่างโรงเรียน ไม่ได้ยึดหลักการให้มีการแข่งขันไปในทางที่ถูกแล้วการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนอาจมีผลเสียมากกว่าผลดีก็ได้

หลักสำคัญสำหรับการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนมีดังนี้คือ (Edgington, 2003)

1. การแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนควรถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการพลศึกษาของโรงเรียน ฉะนั้นหลักการและปรัชญาการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนควรจะต้องสอดคล้องและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับหลักการและปรัชญาการพลศึกษาของโรงเรียน นั่นก็หมายความว่าการเล่นกีฬาระหว่างโรงเรียนนั้นควรจะได้คำนึงถึงคุณค่าที่นักเรียนจะได้รับเป็นสำคัญ

2. คณะกรรมการจัดการแข่งขัน ควรมีหน้าที่รับผิดชอบในการฝึกซ้อมและส่งนักกีฬาเข้าแข่งขัน และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนควรจะเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจ และยุติในหลักการและปรัชญาการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน ในการจัดและดำเนินการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนหรือฝึกซ้อมนักกีฬาเพื่อการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนโดยเคร่งครัด

3. นักเรียนในระดับประถมศึกษา ไม่ควรจัดให้มีการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนที่ต้องใช้เวลาฝึกซ้อมและแข่งขันเป็นระยะเวลานานการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนที่จัดขึ้นในลักษณะเพื่อความสนุกสนานเป็นครั้งคราวและกิจกรรมที่ง่ายๆ อาจจะกระทำได้ในระดับชั้นประถมศึกษาแต่ทั้งนี้จะต้องปรับกิจกรรม สถานที่ อุปกรณ์และระยะเวลาของการแข่งขันให้เหมาะสมกับวัยนักเรียนที่จะทำการแข่งขัน

4. สุขภาพและความปลอดภัยของนักเรียนมีความสำคัญมากกว่าสิ่งอื่นใด ในการแข่งขันแต่ละครั้งโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกีฬาที่หนักหน่วง ก่อนจะมีการฝึกซ้อมควรจะมีการตรวจร่างกายของนักกีฬาเสียก่อนว่าออกกำลังกาย ที่นั่งนั้นไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายของนักเรียน ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันก็ควร จะได้รับ ควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิด ถ้าเกิดมีการบาดเจ็บในระหว่างฝึกซ้อมหรือการแข่งขันก็ควรจะให้ให้นักเรียนหยุดพักและให้การปฐมพยาบาลที่ถูกต้องหรือนำส่งโรงพยาบาลทันที ทั้งนี้รวมทั้งวิธีการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยด้วยจะต้องทำด้วยความถูกต้องตามหลักและวิธีการ สำหรับนักเรียนที่หายป่วยแล้วก่อนที่จะทำการฝึกซ้อมหรือแข่งขันต่อไปอีกก็ควรจะได้รับคำรับรองจากแพทย์เสียก่อน

5. นักเรียนที่เอาเข้าแข่งขันระหว่างโรงเรียนจะต้องมีความเข้าใจในความรับผิดชอบและภาระหน้าที่ที่ตนเองจะต้องมีตลอดเวลาการฝึกซ้อมและแข่งขัน การมีวินัยในตนเอง การแบ่งเวลาการฝึกซ้อมและการเรียน สิทธิและหน้าที่ของนักกีฬา และอื่นๆ สิ่งเหล่านี้ครูผู้รับผิดชอบจะต้องชี้แจงให้นักเรียนเข้าใจอย่างดี ทั้งนี้เพื่อประโยชน์แก่นักเรียนเป็นสำคัญด้วย

6. ครูควรจะได้ชี้แจงให้นักเรียนที่เข้าแข่งขันระหว่างโรงเรียนเข้าใจถึงจุดมุ่งหมายขอบข่ายและปรัชญาของการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนให้นักเรียนและผู้ปกครองของนักเรียนได้เข้าใจโดยถูกต้อง เพื่อที่จะส่งเสริมให้นักเรียนได้มุ่งฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายและปรัชญาที่ถูกต้องนั้น

7. การฝึกซ้อมของครูนั้นต้องถือว่าเป็นการให้การศึกษาแก่นักเรียนควบคู่กันไปด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า “ การฝึกกีฬาก็คือการสอนนักเรียน ” ฉะนั้น ผู้ฝึกกีฬาก็คือทำหน้าที่เป็นครูอย่างหนึ่งนั่นเอง นอกจากครูผู้ฝึกจะช่วยให้นักเรียนได้มีความสามารถและความชำนาญในกีฬาเพิ่มขึ้นแล้ว ผู้ฝึกจะต้องทำหน้าที่ดูแลอบรมสั่งสอนให้นักเรียนเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา ระเบียบวินัย เคารพต่อกฎหมายและระเบียบข้อบังคับ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม มีความสามัคคี เป็นผู้มีเหตุผล รู้จักใช้วิจารณ์ญาณ และสามารถปรับตัวและช่วยเหลือตนเองในการมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างดีควบคู่กันไปด้วย

8. เนื่องจากการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนนั้นเป็นกิจกรรมที่นักเรียนเข้าแข่งขันจะต้องใช้กำลังกายกำลังใจ และเวลาเพื่อการฝึกซ้อมและแข่งขันเพิ่มขึ้นมากกว่าการเรียนในเวลาปกติมาก ด้วยเหตุนี้ครูจึงควรชี้แจงให้นักเรียนที่เข้าแข่งขันได้เข้าใจล่วงหน้าเพื่อจะได้ไม่เป็นปัญหาต่อการเรียนของนักเรียนอันเนื่องมาจากการแข่งขันกีฬา ตามปกติแล้วครูควรส่งเสริมเฉพาะนักเรียนที่เรียนอยู่ในระดับปานกลางที่สามารถแบ่งเวลาและกำลังกายกำลังใจในการฝึกซ้อมและแข่งขันได้โดยไม่มีผลเสียต่อการเรียน เป็นผู้เข้าแข่งขัน และอีกประการหนึ่งเมื่อนักเรียนคนใดเป็นนักกีฬาเข้าแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนแล้วติดตามเอาใจใส่ดูแล ช่วยเหลือหรือติดต่อประสานงานกับโรงเรียนเกี่ยวกับการเรียนและผลการเรียนของนักเรียนที่เป็นนักกีฬาเป็นระยะระยะ อย่างใกล้ชิดเป็นรายบุคคลควบคู่กันไปด้วย

9. ถ้าหากเป็นไปได้ครูไม่ควรใช้เวลาเรียนตามปกติเพื่อไปฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา เพราะจะทำให้ให้นักเรียนเป็นนักกีฬาต้องขาดเรียนหรือเรียนไม่ทันเพื่อน แม้แต่ในการฝึกซ้อมครูก็ควรแบ่งเวลาให้การฝึกซ้อมในแต่ละวันให้พอดี เพื่อให้ให้นักเรียนมีเวลาพอที่จะทำการบ้านหรือทบทวนบทเรียนประจำวันได้ ถ้ามีความจำเป็นที่จะต้องขาดเรียนเพื่อแข่งขันกีฬาในบางครั้ง ครูควรจะได้ช่วยเหลือให้นักเรียนได้ ชุดใช้ในบทเรียนที่ขาดไปนั้นให้ได้เรียนทันเพื่อนคนอื่นๆด้วย

10. การเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนแต่ละครั้ง ครูควรจะแน่ใจว่าได้ให้นักเรียนเตรียมตัวฝึกซ้อมมาแล้วอย่างเพียงพอร่างกายมีความสุขพร้อมทั้งในแง่ของ สมรรถภาพและในด้านทักษะของกีฬาที่จะแข่งขันกันทุกสิ่งทุกอย่างนี้เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นเนื่องจากการแข่งขันกีฬานั้น

11. การเข้าร่วมการแข่งขันทุกครั้งคุณจะต้องกำชับให้นักเรียนได้ปฏิบัติตามกฎระเบียบกติกาตลอดจนการเคารพเชื่อฟังคำสั่งตัดสินของผู้ตัดสินอย่างเคร่งครัด ให้ระลึกอยู่เสมอว่าการมีน้ำใจนักกีฬา การรู้จักแพ้ รู้จักชนะ การรู้จักกับใคร มีความสามัคคีและมีไมตรีต่อกันเท่านั้นที่จะเป็นสัญลักษณ์บอกให้รู้ว่าเราเป็นนักกีฬาได้ เกียรติยศและชื่อเสียงของตัวเอง ของโรงเรียนและของสถาบันของเราจะขึ้นอยู่กับว่าเรามีคุณสมบัติดังกล่าวนี้มากน้อยแค่ไหน

12. การเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแต่ละครั้งครูไม่ควรจะเน้นให้นักเรียนเห็นแก่ชัยชนะหรือถ้วยรางวัลมากเกินไปครูควรจะได้ชี้แจงให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการได้มีส่วนร่วมในการแข่งขันและประโยชน์ที่จะได้รับการแข่งขันกีฬา เช่น เพื่อมิตรภาพ เพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนานตามขั้นเชิงของการกีฬามากกว่าอย่างอื่น สำหรับชัยชนะหรือถ้วยรางวัลนั้นควรจะเป็นผลพลอยได้ตามมาในภายหลังจาก เราได้แสดงความสามารถขั้นเชิงของกีฬานั้นๆแล้วเท่านั้น ฉะนั้นในการแข่งขันแต่ละครั้งครูควรจะเน้นให้นักเรียนได้เล่นตามขั้นเชิงเต็มกำลังความสามารถที่ได้ศึกษามาและตามขอบข่ายของการเล่นกีฬามากกว่าชัยชนะในบั้นปลายการแข่งขันจึงจะถูกต้องตามหลักการและการแข่งขันนั้น

13. การแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนในบางครั้งเราอาจจะเป็นที่สนใจของประชาชนหรือสื่อมวลชนโดยทั่วไปอย่างมาก ทำให้มีผลต่อการประชาสัมพันธ์โรงเรียน สถาบันหรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องเช่น ครู ผู้ฝึก แม้แต่นักกีฬาเองด้วย การประชาสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในลักษณะเช่นนี้ ถ้าหากว่าไม่มีความระมัดระวังให้อยู่ในขอบเขตที่สมควรแล้ว บางทีอาจจะกลายเป็นการเอานักกีฬาเป็นเครื่องมือมากเกินไป ผลเสียอาจจะมีต่อชีวิตและอนาคตของนักเรียนได้ เช่น เป็นสาเหตุทำให้นักเรียนเรียนไม่ทันเพื่อน สอบตก ช้ำขื่น เป็นต้น การเรียนของนักเรียนในโรงเรียนเป็นสิ่งสำคัญควรจะมาก่อนสิ่งอื่นใด สำหรับการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนเป็นสิ่งช่วยเสริมประสบการณ์ของนักเรียนให้กว้างขวางมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ฉะนั้นการแข่งขันจึงไม่ควรมาเป็นอุปสรรคของการเรียนซึ่งเป็นการปูพื้นฐานแก่ชีวิตและอนาคตของนักเรียนเป็นอันขาด

14. ในกรณีที่นักเรียนไปเชียร์กีฬาด้วยโรงเรียนหรือครูฝึกกีฬาควรจะชี้แจงให้นักเรียนที่ไปเชียร์ได้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน ประโยชน์ที่จะได้รับการแข่งขันระหว่างโรงเรียน ลักษณะการมีน้ำใจนักกีฬา การเป็นผู้เล่นที่ดีและผู้ดูกีฬาที่ดี ตลอดจนวิธีการเชียร์กีฬาที่ดีให้นักเรียนได้เข้าใจและปฏิบัติให้ถูกต้องด้วย ถ้าหากว่าสามารถทำได้ดังกล่าวนั้นทั้งผู้เล่นและผู้เชียร์ก็จะได้รับประโยชน์จากการมีส่วนร่วมในการกีฬาในฐานะผู้ร่วมเล่นเองและในฐานะผู้เชียร์ไปพร้อมๆ กัน

15. เพื่อให้การแข่งขันกีฬาได้บรรลุตามที่วางไว้มากยิ่งขึ้น ครู ครูฝึกกีฬา และผู้จัดการแข่งขันควรจะมีวิธีการที่จะส่งเสริมให้นักเรียนทั้งสองฝ่ายมีความเป็นมิตรและมีความสามัคคีปรองดองซึ่งกันและกันทั้งก่อนเล่น ระหว่างเล่น และหลังเล่น เช่น ให้มีการทักทายปราศรัยด้วยการสัมผัสมือก่อนการแข่งขัน มีการขอโทษและให้อภัยซึ่งกันและกันและเมื่อมีการพลาดพลั้งในระหว่างการเล่นและเมื่อเลิกเล่นแล้วก็มีการแสดงน้ำใจต่อกันและกันหรือสัมผัสมือกันตามสมควร

16. การที่นักเรียนเข้าแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนจะเป็นไปตามอุดมคติของการแข่งขันกีฬาหรือไม่มากนักแค่นั้นนั้น จะขึ้นอยู่กับความเป็นตัวอย่างที่ดีของครู ผู้ฝึกหรือโรงเรียนที่ส่งนักเรียนเข้าแข่งขันกีฬานั้นๆ ถ้าหากว่า ครูผู้ฝึกและโรงเรียนได้ยึดมั่นในอุดมคติและทำตนเป็นตัวอย่างที่ดีเพื่อให้ได้มาซึ่งอุดมคติดังกล่าวแล้ว การกีฬาระหว่างโรงเรียนนั้นก็จะเป็นไปตามจุดหมายที่ได้วางไว้

17. การแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนอีกแบบหนึ่ง คือ การจัดการแข่งขัน ที่จัดขึ้นเป็นครั้งคราว เพื่อความสนุกสนานและความเข้าใจอันดีระหว่าง 2 โรงเรียนหรือมากกว่าและมีการแข่งขันเพียงหนึ่งหรือสองอย่าง โดยจะจัดการแข่งขันให้เสร็จสิ้นภายใน 1 วันหรือสองวันเป็นอย่างช้า การแข่งขันในลักษณะนี้อาจจะเรียกว่าเป็นการแข่งขันกีฬานอกโรงเรียน (Extramural Athletic Programs) ตามปกติแล้วการแข่งขันแบบนี้จะเป็นการแข่งขันเพื่อเชื่อมโยงความสามัคคี ผลการแข่งขันหรือการแพ้ชนะส่วนใหญ่จะไม่มีผลต่อการแข่งขันมากนัก การแข่งขันแบบนี้จะเป็นการแข่งขันในระหว่างโรงเรียน 2 โรงเรียนหรือมากกว่าก็ตาม แต่บรรยากาศของการแข่งขันจะมีความเป็นกันเองเล่นตามอุดมคติของการกีฬามากกว่า การแข่งขันระหว่างโรงเรียน (Interscholastic Athletic Programs) ตัวอย่างของการแข่งขันกีฬาภายนอกโรงเรียนที่กล่าวนี้ได้แก่ การแข่งขันฟุตบอล จตุรมิตร ระหว่างโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยและโรงเรียนเทพศิรินทร์ โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียน และโรงเรียนอัสสัมชัญ เป็นประจำทุกปี เป็นต้น

เนื่องจากการแข่งขันกีฬานอกโรงเรียนที่กล่าวนี้เป็นการแข่งขันระหว่างโรงเรียนที่มีความคุ้นเคยกัน มีความเข้าใจกันและสนิทสนมกันและการแข่งขันก็มุ่งที่จะเชื่อมสัมพันธ์ไมตรี และความสนุกสนานร่วมกันมากกว่าอย่างอื่น ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการแข่งขันจึงมักไม่ค่อยมี หรือถ้ามีขึ้นก็น้อยสามารถที่จะแก้ไขให้ลุล่วงไป ไปด้วยดีโดยง่ายในระหว่างกันเอง แต่อย่างไรก็ดีถ้าผู้จัดการแข่งขัน



และผู้มีส่วนรับผิดชอบได้นึกถึงและยึดหลักการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนที่ได้กล่าวมาแล้วตั้งแต่ต้น  
ก็อาจจะช่วยให้การแข่งขันได้เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและได้ผลดียิ่งขึ้น

## 2.5 การจัดพลศึกษาพิเศษ (Adapted Physical Education Program) (AHPER, 1972)

การจัดโครงการพลศึกษาพิเศษคือ การจัดพลศึกษาเพื่อให้นักเรียนมีความสามารถ  
แตกต่างจากคนอื่น อาจจะเริ่มจากความพร้อมทางด้านสมรรถภาพหรือทักษะ หรือเนื่องจากความ  
ผิดปกติของร่างกาย เพื่อให้นักเรียนกลุ่มนี้ได้รับประโยชน์จากการพลศึกษาของโรงเรียนให้มากที่สุด  
เท่าที่จะมากได้ด้วยการจัดสถานที่ อุปกรณ์ กิจกรรม และวิธีการสอนให้เหมาะสมกับความสามารถ  
หรือสภาพร่างกายของนักเรียนนั้นๆ นักเรียนที่มีความสามารถและสภาพของร่างกายแตกต่างจาก  
บุคคลอื่นอาจจะแยกเป็นประเภทต่างๆได้ดังนี้คือ

ประเภทแรก ได้แก่ นักเรียนที่มีร่างกายปกติแต่ไม่มีพื้นฐานทางกลไกของร่างกาย  
พอที่จะทำให้สามารถร่วมกิจกรรมกับนักเรียนคนอื่น ในระดับชั้นเดียวกันได้ เช่น มีกำลังแขน กำลังขา  
กำลังกล้ามเนื้อส่วนอื่นของร่างกายน้อยเกินไป หรือการทำงานประสานกันของส่วนต่างๆของร่างกาย  
หรือระบบประสาทและกล้ามเนื้ออยู่ในระดับที่น้อยเกินไป ซึ่งอาจจะเป็นเพราะไม่ค่อยได้มีโอกาสมี  
ส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษามาก่อนหรืออาจเพิ่งฟื้นจากการเจ็บไข้ได้ป่วยมาเป็นระยะเวลาานาน  
นักเรียนที่มีความสามารถน้อยมากดังนี้ ควรจะได้รับความช่วยเหลือจากครูเป็นพิเศษ ซึ่งครูจะจัด  
สถานที่ อุปกรณ์ กิจกรรม การเรียนการสอนตลอดจนเวลาเรียนเพื่อช่วยปรับปรุงและส่งเสริมให้  
นักเรียนได้มีการพัฒนาในด้านที่ยังขาดหรือได้อยู่ให้มีความพร้อมให้สามารถที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรม  
ต่างๆกับนักเรียนคนอื่น ๆ ในชั้นเรียนได้ตามปกติต่อไปได้ การจัดกิจกรรมดังกล่าวนี้ครูควรจะได้  
คำนึงถึงความปลอดภัยความพร้อมของนักเรียนโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่นักเรียนเครื่องฟื้นจากการ  
เจ็บไข้ได้ป่วยเป็นระยะเวลาานานควรจะได้มีการศึกษาแพทย์และควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิด

ประเภทที่สอง ได้แก่ นักเรียนที่มีสภาพทางด้านร่างกายผิดปกติอย่างไม่ถาวร  
(Functional Defaults) อันเนื่องมาจากการทำงานของกล้ามเนื้อร่างกายด้านหนึ่งด้านใดมากเกินไป ดัง  
จะสังเกตเห็นผู้ที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมต้องใช้กล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดมากเกินไป เช่น นักฟุตบอล  
มักจะมีร่างกายส่วนขาทั้งสอง และมักจะเดินเท้ากลางปลายเท้าชี้่ออกข้างๆ นักเทนนิสหรือนัก  
แบดมินตันมักจะใช้แขนขวาที่ใช้สำหรับตีเทนนิสหรือแบดมินตันโตกว่าแขนซ้าย นักยิมนาสติกมักจะมี  
แขนทั้งสองและร่างกายท่อนบนโตและมักจะมีไหล่ค่อม เด็กบางคนที่เลี้ยงน้องเองชอบอุ้มน้องด้วยเอว  
ข้างหนึ่งจะมีเอวไปข้างหนึ่ง นักเรียนบางคนที่มีร่างกายสูงชะลูดมากกว่าเพื่อนนักเรียนคนอื่น ๆ  
ทั้งหมดในชั้นเรียนเวลาเดินไปไหนเพื่อนคนอื่นก็พยายาม โยนหรือเดินให้หลังโกงเพื่อให้มีความสูง  
เท่ากับเพื่อนคนอื่น ๆ โดยไม่รู้ตัว เมื่อทำตนเป็นเช่นนี้นานๆเข้า ก็เคยชินเคยติดเป็นนิสัยเป็นคนหลังโกง  
โดยไม่รู้ตัว ลักษณะของร่างกายผิดปกติอันเนื่องมาจากการทำงานของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดตาม

ลักษณะของกิจการหรือสิ่งแวดล้อมเช่นนี้นั้น ถ้าหากไม่ได้รับการแก้ไขโดยทันที่ท่วงทีนานๆเข้าอาจจะทำให้ไม่สามารถที่จะแก้ไขข้อบกพร่องเหล่านั้นได้หรือได้ด้วยความยากลำบากก็ได้ ฉะนั้นครูพลศึกษาที่ดีควรจะมีไหวต่อข้อบกพร่องของร่างกายของนักเรียนเหล่านั้นตลอดเวลาด้วยการจัดกิจกรรมต่างๆให้กล่อมเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายที่อ่อนแอหรือขาดการเคลื่อนไหว มีความแข็งแรงได้สัดส่วน และมีความสมดุลกัน เช่นการช่วยเหลือให้นักเรียนมีทรวดทรงและบุคลิกภาพที่สง่างามต่อไป

ประเภทที่สาม คือ นักเรียนที่มีสภาพทางด้านร่างกายผิดปกติอย่างถาวร (Structural Defects) เช่น แขน ขาลีบ เป็นอัมพาต อันเนื่องมาจากโรคภัยไข้เจ็บ อุบัติเหตุหรือสาเหตุอื่นๆ ในกรณีเช่นนี้เราถือว่านักเรียนมีความจำกัดทางด้านร่างกายมาก ตามธรรมชาติของร่างกายนั้น จริงอยู่แม้ว่าร่างกายมีความผิดปกติมากเช่นนี้ก็ตาม แต่ความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจของนักเรียนที่มีสภาพเช่นนี้ก็ยังมีเหมือนกัน คล้ายคลึงกันกับนักเรียนที่มีร่างกายปกติคนอื่นๆ ครูพลศึกษาที่ดีจะพยายามจัดกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการของนักเรียนที่มีสภาพร่างกายได้กล่าวมาแล้วนี้ควบคู่กันไปด้วย แต่อย่างไรก็ดี การจัดกิจกรรม สำหรับนักเรียนประเภทนี้ควรจะต้องอยู่ภายใต้คำแนะนำช่วยเหลือจากแพทย์โดยใกล้ชิด มิฉะนั้นแล้วการจัดกิจกรรมพลศึกษานั้นอาจจะเป็นโทษแก่นักเรียนมากกว่าผลประโยชน์ที่จะได้รับก็ได้

ประเภทสุดท้าย คือ นักเรียนที่มีความสามารถดีเด่นกว่านักเรียนคนอื่นในชั้นเรียน เช่น นักเรียนที่เป็นนักกีฬาดีเด่นของโรงเรียน หรือนักเรียนที่มีความสามารถสูง สามารถที่จะเข้าแข่งขันกีฬาระดับประชาชนหรือเป็นตัวแทนในทีมชาติเพื่อเข้าแข่งขันระหว่างประเทศ เป็นต้น ถ้าหากเป็นไปได้ก็ควรมีโครงการเปิดโอกาสให้นักเรียนมีความสามารถดีเด่นมากกว่าเพื่อนคนอื่นๆ ในชั้นเรียนเหล่านี้ได้รับประโยชน์จากโครงการพลศึกษาของโรงเรียนด้วย เพื่อจะส่งเสริมให้นักเรียนได้มีความสามารถยิ่งขึ้นต่อไปตามศักยภาพของเขาเท่าที่ทรัพยากรของโรงเรียนอำนวยให้ หรือในบางกรณีโรงเรียนอาจจะใช้ประโยชน์ของความสามารถของนักเรียนเหล่านี้ให้เป็นประโยชน์แก่นักเรียนร่วมชั้นคนอื่นๆ ด้วยก็ได้ เช่น เป็นผู้ช่วยครูในการเรียนการสอน การฝึกซ้อมการเป็นเจ้าหน้าที่ เป็นต้น การให้นักเรียนที่มีความสามารถดีเด่นได้มีโอกาสทำหน้าที่เช่นนี้ นอกจากเพื่อนนักเรียนคนอื่นจะได้รับประโยชน์แล้วยังจะเป็นการฝึกหัดการเป็นผู้นำการรับผิดชอบของนักเรียนอื่นๆ ในการที่จะไปเป็นพลเมืองดีในสังคมต่อไปอีกด้วย

เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว การจัดพลศึกษาในโรงเรียนที่ประกอบด้วยการสอนพลศึกษาในชั้นเรียน, การแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน, การแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนและการจัดสาระศึกษาพิเศษตามที่ได้กล่าวมาแล้ว หรือเป็นการจัดพลศึกษาที่สมบูรณ์และถูกต้องตามหลักและปรัชญาพลศึกษา เพราะเป็นการจัดพลศึกษาที่เปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนในโรงเรียนได้มีโอกาสมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา (Alward, 1998) เพื่อช่วยให้แต่ละคนได้มีพัฒนาการในทุกด้านอย่างเท่าเทียมกันตามศักยภาพของตนเอง นักเรียนทุกคนไม่ว่าคนไหนจะเป็นผู้ที่มีความสามารถ มีความสามารถน้อย



หรือมีความจำกัดทางด้านร่างกายหรือไม่มากนักน้อยเพียงใดก็ตามต่างก็มีโอกาสอย่างเท่าเทียมกันดังจะเห็นได้ว่าการสอนพลศึกษาในชั้นเรียนมุ่งปูพื้นฐานในเรื่องเกี่ยวกับพลศึกษาให้แก่ นักเรียนทุกคน การแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนเป็นโปรแกรมที่มุ่งให้นักเรียนทุกคนได้นำสิ่งที่เรียนมาไปใช้เป็นประโยชน์ ส่วนการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนนั้นเป็นโปรแกรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนที่มีความสามารถสูงกว่านักเรียนคนอื่นๆ ได้เสริมสร้างความสามารถของตนเองกับนักเรียนโรงเรียนอื่นให้สูงขึ้นไปอีก และสำหรับการพลศึกษาพิเศษนั้นก็เป็โปรแกรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนผู้ที่มีความจำกัดทางด้านร่างกายหรือความจำกัดทางด้านอื่น ที่ไม่สามารถมีส่วนร่วมกันักเรียนคนอื่นๆ ตามปกติได้

## 2.6 โปรแกรมพลศึกษา (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2540)

### ความหมาย

หลักและวิธีการสอนวิชาพลศึกษา (Principles and Methods of Teaching Physical Education) หมายถึง “หลักการวิธีการและกลวิธีต่างๆในวิชาพลศึกษาที่ครูนำมาใช้เป็นสื่อกลางในการเชื่อมโยงเนื้อหาวิชากิจกรรมและประสบการณ์ตลอดจนบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมต่างๆในการกระตุ้นให้นักเรียนได้เล่นและร่วมปฏิบัติจริงด้วยตนเองในกิจกรรมพลศึกษาต่างๆเพื่อให้มีพัฒนาการตามจุดประสงค์การเรียนรู้ตามที่ได้วางไว้”

หลักการและวิธีการสอนเหล่านี้ถือเป็นหัวใจสำคัญของการเรียนการสอน ถ้าครูผู้สอนวิชาพลศึกษาคนใดแม้จะมีความรู้ความสามารถดีสักเพียงใดก็ตาม แต่ถ้ายังขาดซึ่งปัจจัยสำคัญนี้อาจกล่าวได้ว่าโอกาสที่การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาของครูนั้นจะบรรลุตามผลที่ตั้งไว้นั้นจะมีน้อยมากหรืออาจจะไม่มีเลย ครูที่มีแต่ความรู้ความเข้าใจและมีทักษะในเนื้อหาวิชาดีเพียงอย่างเดียวแต่ปราศจากซึ่งหลักการและวิธีการสอนควบคู่ไปด้วยนั้นเปรียบได้กับคนนั่งเรือโดยไม่มีไม้พายนอกอาจที่จะไปถึงฝั่งนั้นก็ย่อมเป็นไปได้ด้วยความยากและลำบาก การสอนวิชาพลศึกษาก็เช่นเดียวกันดังนั้น ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาทุกท่านนอกจากจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในวิชาพลศึกษาและมีทักษะในวิชากิจกรรมพลศึกษาและกีฬาต่างๆ อย่างดีแล้ว ยังจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในหลักการและวิธีการสอนต่างๆ ตลอดจนสามารถนำกลวิธีต่างๆเหล่านั้นมาใช้เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมและปฏิบัติจริงในกิจกรรมพลศึกษาต่างๆด้วยตนเองเป็นอย่างดีได้อีกด้วย การเรียนรู้และพัฒนาการของนักเรียนจึงบรรลุตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่ได้วางไว้ได้

ภูฟ้า เสวกพันธ์.(2560). ได้กล่าวถึงการพัฒนาหลักสูตรพลศึกษาและนันทนาการสำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้เด็กต่างด้าวสังกัดสำนักงานประถมศึกษาตากเขต 2. ถึงหลักการพัฒนาหลักสูตร วิธีการสอนที่สอดคล้องกับพัฒนาการนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้เด็กต่างด้าว การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาหลักสูตรเสริมสมรรถนะการออกแบบการจัดการเรียนรู้ โดยใช้กระบวนการชี้แนะและการเป็นพี่เลี้ยง สำหรับครูในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินการตามระเบียบวิธีวิจัยและพัฒนา 4 ขั้นตอน ดังนี้ 1) ศึกษาสภาพและปัญหาการออกแบบการจัดการเรียนรู้ และ

แนวทางการพัฒนาสมรรถนะการออกแบบการจัดการเรียนรู้ 2) สร้างและตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตร ศึกษา นำร่องการใช้หลักสูตร 3) ทดลองใช้หลักสูตร 4) ประเมินหลักสูตร การดำเนินกิจกรรมของหลักสูตรประกอบด้วยกระบวนการชี้แนะ 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การระบุสถานการณ์ปัญหาหรือขัดข้อง 2) การกระทำและการเปลี่ยนแปลง 3) การตระหนักรู้ในตนเอง และ 4) การนำไปสู่การปฏิบัติและให้ข้อมูลป้อนกลับ และทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงคอยให้คำปรึกษาแก่ครู กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ครูระดับประถมศึกษาในสังกัดเทศบาลเมืองสวรรคโลก จำนวน 15 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์เนื้อหา และสถิติทดสอบ t-test แบบ One Sample Test ผลการวิจัย พบว่า

1. ครูในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีปัญหาในการออกแบบการจัดการเรียนรู้ในระดับปานกลาง
2. หลักสูตรมีความเหมาะสมในระดับมาก เมื่อนำไปศึกษานำร่อง พบว่า หลักสูตรมีความเป็นไปได้ต่อการนำไปใช้
3. หลังการใช้หลักสูตรเสริมสมรรถนะการออกแบบการจัดการเรียนรู้ ครูมีความรู้และสามารถออกแบบการจัดการเรียนรู้ สูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 75
4. ครูมีความคิดเห็นว่าหลักสูตรมีความเหมาะสมด้านปัจจัยเบื้องต้น ด้านกระบวนการและด้านผลผลิตในระดับมาก

#### **หลักและปรัชญาการสอนวิชาพลศึกษา**

วิชาพลศึกษาเป็นวิชาหนึ่งที่มีความสำคัญ ในการที่จะพัฒนานักเรียนให้เป็นคนที่มีสมบูรณ์ตามพระราชบัญญัติการศึกษา พ.ศ. 2542 และได้มีการบรรจุไว้ในโปรแกรมของโรงเรียนทุกระดับชั้นทั้งในระดับชั้นเด็กเล็ก ชั้นประถมศึกษา และชั้นมัธยมศึกษา เช่นเดียวกับวิชาอื่นๆ ในโรงเรียนตั้งแต่ต้นมาแล้วก็ตาม แต่โดยที่ลักษณะของวิชาพลศึกษามีความแตกต่างจากวิชาอื่นค่อนข้างจะมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านจุดประสงค์การเรียนรู้สาระและเนื้อหา กิจกรรมการเรียนการสอน ตลอดจนสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ต่างๆที่ใช้ในการเรียนการสอน ดังนั้น เสียงทำให้วิชาพลศึกษาต้องมีหลักการและปรัชญาการสอนที่เป็นรายละเอียดของตนเองที่แตกต่างจากการเรียนการสอนวิชาอื่นๆ ตามไปด้วย

ดังนั้น เพื่อให้การเรียนการสอนได้บรรลุผลตามที่ได้วางไว้ด้วยดี ในโอกาสนี้ก่อนอื่นผู้เขียนจึงใคร่จะขอกล่าวถึงหลักการและปรัชญาการสอนวิชาพลศึกษาที่สำคัญเพื่อเป็นแนวทางเสียก่อน แต่เนื่องจากหลักการและปรัชญาการสอนวิชาพลศึกษาที่เป็นรายละเอียดและสมบูรณ์นั้นค่อนข้างจะกว้างขวางและยืดยาว เพราะว่าการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่ดีและมีประสิทธิภาพนั้น มีปัจจัยสำคัญที่เป็นส่วนประกอบหลายอย่างหลายประการด้วยกันคือนอกจากปัจจัยที่เกี่ยวกับตัวครูผู้สอนเอง การจัดบทเรียนการจัดกิจกรรม และประสบการณ์ต่างๆในการเรียนการสอนบรรยากาศ

ในการเรียนการสอนดังได้กล่าวมาแล้วสถานที่และอุปกรณ์และวิธีการเรียนการสอน ก็ยังจะต้องมีการปรับเปลี่ยนตามสภาพการณ์ต่างๆ อีกมากมายกว่าการเรียนการสอนวิชาอื่นๆ ในห้องเรียนโดยทั่วไปอีกด้วย ซึ่งทำให้ไม่สามารถจะนำหลักการและปรัชญาต่างๆ มาก้าวในโอกาสนี้ได้ทั้งหมด แต่เพื่อจะได้เป็นแนวทางพอที่จะจัดและดำเนินการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาให้ได้ผลดี ตามหลักการและปรัชญาได้พอสมควร ผู้เขียนจึงขอนำหลักการและปรัชญาการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา เฉพาะที่สำคัญมาเสนอพอเป็นสังเขปดังต่อไปนี้

หลักการและปรัชญาการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเบื้องต้นที่จำเป็นและสำคัญที่ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาควรจะต้องรู้และระลึกไว้เสมอเพื่อจะได้นำมาเป็นแนวทางในการเรียนการสอนมีดังต่อไปนี้

1. วิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่ใช้กิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาเป็นสื่อ เพื่อให้นักเรียนได้มีการเรียนรู้หรือได้พัฒนาการมากขึ้น และการที่นักเรียนจะได้มีการเรียนรู้หรือพัฒนาการขึ้นตามที่กล่าวนี้ได้นั้นก็ด้วยการที่นักเรียนได้มีโอกาสลงมือเล่นหรือปฏิบัติจริงในกิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาต่างๆ ด้วยตนเองเพียงอย่างเดียวเท่านั้น คือเมื่อนักเรียนได้ลงเล่นกีฬาหรือได้ลงมือปฏิบัติจริงในกิจกรรมพลศึกษาต่างๆ ด้วยตนเองแล้วนักเรียนจึงจะเกิดการเรียนรู้หรือพัฒนาการในด้านต่างๆ ขึ้นมาดังนี้คือ

1.1 นักเรียนได้ลงมือเล่นกีฬา ซึ่งทำให้ได้ออกกำลังกายและร่างกายแข็งแรงมากขึ้น

1.2 นักเรียนได้ลงเล่นกีฬาจึงทำให้มีความรู้ ความเข้าใจในวิธีการเล่น และเข้าใจวิธีการที่เกี่ยวกับทักษะกีฬาต่างๆ ที่ง่าย ๆ และที่จำเป็นดีขึ้น

1.3 นักเรียนได้ลงมือเล่นกีฬา จึงทำให้มีการใช้ทักษะกีฬาต่างๆ ทำให้ได้ฝึกทักษะการกีฬาช่วยให้มีทักษะการกีฬาเบื้องต้นที่ง่าย ๆ ดีขึ้น

1.4 นักเรียนได้ลงมือเล่นกีฬา จึงทำให้นักเรียนได้มีโอกาสปฏิบัติตามกติกาการเล่นกีฬา และการมีน้ำใจนักกีฬา เป็นผลให้นักเรียน มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬามากขึ้น และ

1.5 นักเรียนได้ลงมือเล่นกีฬาด้วยความสนุกสนาน ทำให้นักเรียนได้รู้สึกถึงความสนุกสนานของการมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬา ทำให้มีความรักและชอบการกีฬา และเห็นคุณค่าและความสำคัญของกีฬา อยากเล่นกีฬาและออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันต่อไปอีกเรื่อยๆ

พัฒนาการในด้านต่างๆ ทั้ง 5 ด้านตามที่กล่าวนี้ เป็นพัฒนาการที่เกิดขึ้นพร้อมๆ กันในขณะเดียวกันกับที่นักเรียนได้ลงเล่นกีฬาด้วยตนเองทั้งสิ้น หรือถ้าจะกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือว่า วิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่เป็นไปตามหลักการ “เป็นการเรียนรู้ด้วยการกระทำหรือการลงมือปฏิบัติจริง” (Learning by Doing) นั่นเอง

2. ด้วยเหตุผลตามที่กล่าวมาแล้วในข้อ 1 ซึ่งมีสิ่งที่สำคัญ 2 ประการที่ครูพลศึกษาควรจะต้องจำไว้ในเวลาสอนวิชาพลศึกษา คือ ประการแรกทุกครั้งหรือทุกค่าของการสอน ครูจะต้องตั้งจุดประสงค์การเรียนรู้เพื่อให้นักเรียนได้มีพัฒนาการทั้ง 5 ด้านตามที่ได้กล่าวมาแล้วในข้อ 1 พร้อมๆ กัน คือ 1. ด้านสมรรถภาพทางร่างกาย 2. ด้านความรู้และความเข้าใจในวิธีการเล่นหรือกติกาเล่นที่

ง่าย ๆ 3. ด้านทักษะการเล่นกีฬาที่ง่าย ๆ ขอเป็นพื้นฐานที่จะนำไปใช้เล่นตามอรรถภาพของตนเองได้ 4. ด้านคุณธรรม เช่น การมีระเบียบวินัยและการมีน้ำใจนักกีฬา และ 5. ด้านเจตคติที่ดี คือ การเห็นคุณค่าและความสำคัญของการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย และในประการที่สอง สิ่งที่ครูพลศึกษาจะต้องจำไว้ก็คือ ในทุกครั้งหรือทุกคาบของการเรียนการสอนวิชาพลศึกษานั้น ครูจะต้องจัดกิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาให้นักเรียนได้ลงมือเล่นและปฏิบัติด้วยตนเองจริงๆ ทุกครั้งและทุกค่าเสมอ เพราะการที่นักเรียนจะมีพัฒนาการตามจุดประสงค์การเรียนรู้ตามที่ได้วางไว้ดังได้กล่าวมาแล้วหรือไม่ จะขึ้นอยู่กับว่าได้ลงมือเล่นกีฬาหรือปฏิบัติจริงด้วยตนเองเป็นสำคัญ ดังนั้นในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่ดีและถูกต้อง ครูจึงจำเป็นต้องจัดและดำเนินการในการเรียนการสอนให้ นักเรียนได้ลงมือเล่นกีฬาหรือปฏิบัติจริงด้วยตนเองให้มากที่สุดที่จะทำได้

3. เหตุผลที่สำคัญเบื้องต้นอย่างหนึ่งในการจัดให้มีการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนตั้งแต่เริ่มแรกนั้นก็เพื่อเป็นการสนองความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียน เพื่อช่วยให้นักเรียนได้มีสุขภาพที่แข็งแรง มีพละนามัยที่สมบูรณ์เป็นสำคัญ ทั้งนี้เพื่อเป็นไปตามหลักการที่ว่า ร่างกายของทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตายนั้นล้วนต้องการการออกกำลังกายเพื่อรักษาไว้ซึ่งสุขภาพและสมรรถภาพของร่างกายให้ดีและสมบูรณ์อยู่เสมอทั้งสิ้น ดังนั้น เพื่อให้การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาได้เป็นไปตามหลักการที่กล่าวนี้ ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาทุกคาบหรือทุกชั่วโมง การเรียนการสอนนั้นก่อนอื่นจะต้องมีการเริ่มต้นด้วยการให้นักเรียนได้ลงเล่น หรือได้ลงมือปฏิบัติจริงในกิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาต่างๆ ด้วยตนเองทั้งนี้อย่างน้อยที่สุดก็เพื่อเป็นการสนองความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนตามที่ได้กล่าวมาแล้วเป็นเบื้องต้นก่อน

4. แต่อย่างไรก็ตามการสอนวิชาพลศึกษาโดยให้นักเรียนได้ออกกำลังกายเพื่อสนองความต้องการของร่างกายตามที่ได้กล่าวมาแล้วในข้อ 3 นั้น แม้ว่าจะจะเป็นจุดประสงค์ของการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่สำคัญอย่างหนึ่งก็ตาม แต่ก็ยังเป็นการสอนที่ถือว่ายังไม่ได้ผลที่สมบูรณ์เพียงพอ เพราะว่าการสอนการเรียนวิชาพลศึกษาแต่ละครั้งนั้นถ้าครูได้จัดและดำเนินการเลือกกิจกรรมและวิธีการเรียนการสอนให้ถูกต้องและเป็นไปตามหลักการของพลศึกษาแล้วจะทำให้กระบวนการเรียนการสอนนั้นสามารถบรรลุผลได้อีกหลายด้านควบคู่กันไปได้ อีก คือ นอกจากนักเรียนจะได้ออกกำลังกายเพื่อสนองความต้องการของร่างกายและทำให้ร่างกายแข็งแรง ดังที่ได้กล่าวในข้อ 3 แล้ว นักเรียนยังจะได้ 1. มีความรู้และเข้าใจในวิธีการ เล่นกีฬาและกติกาการเล่นต่างๆ 2. มีทักษะเบื้องต้นต่างๆ ในการกีฬาสามารถนำไปเล่นในเวลาว่างตามอรรถภาพของตนเองได้ 3. มีระเบียบวินัยมีน้ำใจนักกีฬา และ 4. เห็นคุณค่ามีความรัก และมีเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายอีกด้วย

ดังนั้นรายการสอนวิชาพลศึกษาที่ถูกต้องทุกครั้งทุกคาบการเรียนการสอนนั้นครูจึงควรจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตลอดจนวิธีการสอนต่างๆ เพื่อให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ในด้านต่างๆ ให้



ครบทุกๆ ด้านทั้ง 5 ด้าน ตามที่ได้กล่าวมาแล้วควบคู่กันพร้อมๆ กันไปด้วย ถึงจะสามารถกล่าวได้ว่าการเรียนการสอนนั้นเป็นการเรียนการสอนที่มีความเป็นวิชาพลศึกษาที่สมบูรณ์อย่างแท้จริงได้

กล่าวโดยสรุปแล้วก็คือว่า ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่ดีและถูกต้องตามหลักการของการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในแต่ละคาบ หรือในแต่ละชั่วโมงที่ได้ผลสมบูรณ์ที่แท้จริงนั้น ก็คือครูจะต้องจัดการเรียนการสอนเพื่อให้นักเรียนได้บรรลุผลหรือได้มีพัฒนาการทั้ง 5 ด้านควบคู่กันพร้อมๆ กันไปในขณะเดียวกัน เสมอในทุกคาบการเรียนด้วยดังต่อไปนี้คือ

4.1 ให้นักเรียนได้มีร่างกายแข็งแรงมีสมรรถภาพทางร่างกายที่ดี มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์

4.2 ให้นักเรียนได้มีความรู้ความเข้าใจในระเบียบและวิธีการเล่นเบื้องต้นที่ง่าย ๆ และที่จำเป็น

4.3 ให้นักเรียนได้มีทักษะในการเล่นกีฬาที่จำเป็นและง่าย ๆ สามารถนำไปเล่นในเวลาว่างตามอัธยาศัยของตนเองได้

4.4 ให้นักเรียนได้มีคุณธรรม เช่นการมีระเบียบวินัย การมีน้ำใจนักกีฬา เป็นต้น และ

4.5 ให้นักเรียนได้เห็นคุณค่าและความสำคัญของการเล่นกีฬาตลอดจนการออกกำลังกาย ซึ่งจะเป็นการนำไปสู่การมีเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายต่อไป

5. มาตรฐานการเรียนรู้ที่ได้กำหนดไว้ในแต่ละสาระของกลุ่มวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาตามที่ได้วางไว้ในโปรแกรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2544 นั่นก็คือสิ่งที่โปรแกรมได้คาดหวังไว้ว่าเมื่อนักเรียนได้เรียนจบตามโปรแกรมแล้วนักเรียนควรมีพัฒนาการไปทางด้านไหนอย่างไรดังนั้น มาตรฐานการเรียนรู้นั้นก็คือ จุดหมายของโปรแกรมกลุ่มวิชาสุขศึกษาและพลศึกษานั้นเอง

จากการวิเคราะห์มาตรฐานการเรียนรู้ตามที่กำหนดไว้ในโปรแกรมขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2544 ใน พ 3.1 และ พ 3.2 ของสาระที่ 3 และมาตรฐานการเรียนรู้ที่ พ 4.1 ของสาระที่ 4 จะเห็นได้ว่ามาตรฐานการเรียนรู้ดังกล่าวนี้เป็นมาตรฐานหรือจุดหมายของโปรแกรมที่เป็นไปตามหลักการและปรัชญาการศึกษาตามที่ได้อ้างมาแล้วคือ เป็นจุดหมายที่มุ่งให้นักเรียนได้มีการพัฒนาทางใน 1. ด้านสมรรถภาพทางกาย 2. ด้านทักษะกีฬา 3. ด้านความรู้ความเข้าใจในวิชาพลศึกษา 4. ด้านคุณธรรม เช่นการมีน้ำใจนักกีฬาและ 5. ด้านเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ดังนั้นการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาตามโปรแกรม ของกลุ่มวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาจึงเป็นการเรียนการสอนที่มุ่งเพื่อให้นักเรียนได้มี พัฒนาการในทุกๆ ด้านพร้อมๆ กันทั้ง 5 ด้านตามที่กล่าวมาแล้วเช่นเดียวกัน

6. วิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่สอนเพื่อให้นักเรียนได้นำทั้งความรู้และประสบการณ์ต่างๆ ในทุกๆด้านที่ได้จากการเรียนมาแล้วไปใช้และปฏิบัติเพื่อให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองในชีวิตประจำวัน ทั้ง



ในระหว่างที่เรียนอยู่ในโรงเรียนหรือหลังจากที่ได้สำเร็จจากโรงเรียนออกไปประกอบอาชีพการงาน  
 อย่างเป็นทางการแล้วก็ตามตลอดไปด้วย มากกว่าที่จะเรียนรู้หรือเพื่อสอบและได้คะแนนเพียงอย่างเดียว

ดังนั้นทุกครั้งที่ของการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาครูจึงจะต้องจัดกิจกรรมจัด บรรยากาศ  
 และวิธีการเรียนการสอนเพื่อให้นักเรียนได้มีทักษะ มีความรู้ความเข้าใจ มีเจตคติที่ดีเพียงพอ ที่จะทำ  
 ให้นักเรียนได้มีความผูกพันกับวิชาพลศึกษา และนำผลการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่ได้เรียนไป  
 แล้วนั้นไปใช้ในชีวิตจริงๆ ให้ได้ทุกครั้งด้วย

7. หลักการและอุดมคติของการพลศึกษาที่สำคัญอย่างหนึ่งนั่นคือ การพัฒนาคนเพื่อ ความ  
 เป็นคนที่สมบูรณ์ในสังคมที่มีชีวิตอยู่ เช่น การเป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพสมบูรณ์มีบุคลิกภาพ  
 มีน้ำใจนักกีฬาจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และมีอารมณ์หนักแน่นมั่นคงเป็นต้น ดังนั้น หลักการสอนวิชาพล  
 ศึกษาเบื้องต้นที่จำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งอย่างหนึ่งนั่นก็คือ ครูผู้สอนวิชาพลศึกษานั้นนอกจากจะเป็น  
 ผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในวิชาพลศึกษาเป็นอย่างดีแล้ว ก็จะต้องเป็นผู้ที่มีอุดมคติ มีความรัก และ  
 ความศรัทธาในวิชาชีพของตนเองอย่างแท้จริงด้วย โดยการทำตนและปฏิบัติตนตามอุดมคติของการ  
 พลศึกษาเพื่อเป็นตัวอย่างของการมีอุดมคติให้นักเรียนได้เห็นอย่างเห็นรูปธรรมตลอดเวลาด้วย  
 ตัวอย่างอุดมคติของการพลศึกษาที่นักเรียนได้พบและเห็นอย่างเห็นรูปธรรมในตัวคุณนี่เท่านั้น ซึ่งเป็น  
 สิ่งสำคัญช่วยให้นักเรียนได้มี ความเข้าใจและเห็นคุณค่าของวิชาพลศึกษาอย่างแท้จริงได้

8. จุดประสงค์ การเรียนรู้ทางด้านทักษะการกีฬาในชั่วโมงหรือคาบการเรียนวิชาพลศึกษา  
 ทั้งในระดับประถมศึกษาและในระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้น แพนกระบวนการเรียนการสอนที่มุ่งเพื่อให้  
 นักเรียนได้มีทักษะทางด้านกีฬาให้สามารถนำไปใช้ได้ในเวลาว่างตามอัธยาศัยของตนเองเท่านั้น ไม่ใช่  
 เพื่อให้เล่นกีฬา เก่งมากๆตามที่มักเข้าใจกัน ดังนั้น การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในแต่ละครั้ง ครูจึง  
 ควรนำเฉพาะทักษะที่จำเป็นและที่จะช่วยให้นักเรียนสามารถนำกีฬานั้นไปใช้เล่นในเวลาว่างได้เท่านั้น  
 มาสอนสำหรับนักเรียนที่มีความต้องการที่จะเล่นเก่งในกีฬานั้นชนิดใดชนิดหนึ่งให้มากๆเป็นพิเศษนั้น  
 ควรจะเป็นการเรียนหรือฝึกนอกเวลาเรียนต่างหาก หรือจัดให้มีการเรียนการสอนภายหลังจากที่  
 นักเรียนทุกคนในชั้นเรียนได้เรียน และมีทักษะที่จำเป็นต่างๆและสามารถเล่นกีฬานั้นได้ดีหมดทุกคน  
 แล้วเท่านั้น

9. จุดประสงค์การเรียนรู้สำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาทางด้านทักษะ อาจจะ  
 มุ่งเน้นการเรียนในด้านทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั่วๆไป และทักษะพื้นฐานของกีฬาเพื่อ  
 เตรียมพร้อมให้นักเรียนนำไปใช้ในการเล่นเกมลูกฐาน และเกณฑ์ที่จะนำไปสู่การเล่นกีฬาใหญ่  
 ตามลำดับความสามารถของนักเรียนแต่ละวัยได้ต่อไปเป็นสำคัญ

ส่วนจุดประสงค์การเรียนรู้สำหรับนักเรียน มัธยมศึกษาในด้านทักษะกีฬานั้น ควรจะเน้นให้  
 นักเรียนได้มีทักษะพื้นฐานที่ง่ายๆในกีฬาต่างๆ เพื่อให้สามารถนำไปใช้เล่นกีฬาในเวลาว่างได้ตาม  
 อัธยาศัยของตนเองเป็นสำคัญดังได้กล่าวมาแล้ว มากกว่าที่จะมุ่งเน้นให้นักเรียนมี ความสามารถหรือ

เก่งกีฬาเพื่อเป็นนักกีฬาหรือตัวแทนไปทำการแข่งขันกีฬาระดับต่างๆได้กีฬาบางชนิดอาจจะมีทักษะอะไรหลายอย่างและทักษะกีฬาบางอย่างก็เป็นทักษะที่ยากยาก ต้องใช้เวลาเรียนและฝึกซ้อมในเวลาเรียนมากจึงทำให้ไม่มีเวลาเพียงพอที่จะทำให้นักเรียนสามารถเรียนและฝึกทักษะที่ยากยากเหล่านั้นภายในเวลาจำกัดนี้ได้

10. การเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะต่างๆทั้งทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและทักษะการกีฬาควร จะเริ่มให้นักเรียนได้เรียนหรือฝึกหัดตั้งแต่วัยเด็ก ทั้งพ่อแม่ ผู้ปกครองนักเรียน และครูล้วนเป็นผู้มี บทบาทสำคัญมากในการที่จะพัฒนาทักษะเบื้องต้นให้มีขึ้นในตัวเด็กเหล่านั้น ดังนั้น ผู้ที่มีส่วน เกี่ยวข้องทุกฝ่ายทั้งฝ่ายโรงเรียนหรืออื่นควรจะต้องจัดให้นักเรียนได้มีโอกาสมีส่วนร่วมในกิจกรรมการ เคลื่อนไหวต่างๆให้มากที่สุด เช่น มีสถานที่ในการเดิน การวิ่ง มีอุปกรณ์ ในการกระโดด การขว้าง การ ปา การเตะ ไว้อย่างพร้อมมูลและเพียงพอ

11. การเปิดโอกาสให้เด็กเล็กๆพัฒนาในทักษะเบื้องต้นต่างๆระยะแรก ควรเป็นไปตาม ธรรมชาติของเด็กเป็นสำคัญการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆควรจะเป็นไปด้วยความสนุกสนานไม่ควร ให้เด็กรู้สึกว่าการบังคับมีค่านั้นเด็กจะเกิดความเบื่อหน่ายหรือต่อต้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ ได้

12. ในการเรียนการสอนแต่ละครั้ง นั้นครูควรให้นักเรียนมีความเข้าใจในจุดประสงค์การ เรียนรู้นั้น โดยชัดเจนด้วย ทั้งนี้เพื่อจะช่วยให้นักเรียนทราบได้ว่าการเรียนการสอนในครั้งนั้นๆครูมี ความคาดหวังอะไรจากนักเรียน เป็นการช่วยให้นักเรียนได้ใช้ความคิดพิจารณาแต่ต้องหาหนทางว่าจะ ทำอย่างไรจึงจะสามารถบรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ตามที่ครูคาดหวังไว้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในการ เรียนเกี่ยวกับทักษะกีฬานั้นการที่นักเรียนได้มีโอกาสคิดพิจารณาพร้อมทั้งศึกษาเพื่อจะหาวิธีแก้ไข ข้อบกพร่องของการฝึกทักษะนั้นควบคู่กันไปด้วย จะทำให้การเรียนของนักเรียนได้ผลดีขึ้นอีกมาก

13. การเรียนรู้ของนักเรียนนั้นขึ้นอยู่กับความพร้อม ทั้งด้านร่างกายและจิตใจของนักเรียน ด้วยคือทางด้านร่างกายของนักเรียนเองก็อยู่ในสภาพที่เคลื่อนไหวในกิจกรรมต่างๆได้เป็นอย่างดี เช่น มีกำลังร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี ส่วนทางด้านจิตเจ้านั้นนักเรียนจะมีใจจดจ่อรอรักรที่จะเรียน สามารถจะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเคลื่อนไหว หรือกีฬาต่างๆด้วยความเต็มใจการเรียนรู้จึงจะ เกิดขึ้น

14. การเรียน การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่ ด้านต่างๆ ด้านตามที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ควรจะมุ่งเน้นการจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้ลงมือเล่นและ ด้านตามที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นควรจะมุ่งเน้น การจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้ลงมือเล่นและมีส่วนร่วมใน ด้วยความสนุกสนานควบคู่กันไปด้วยให้ มากๆคือ แทนที่จะเน้นการแยกทักษะ ฝึกให้ถูกต้อง ดีเป็นอย่างไร เพียงอย่างเดียวหมดทุกอย่าง เสียก่อน แล้วจะได้เล่นเกม เพราะการกระทำเช่นนี้อาจจะทำให้เด็กเกิดความเบื่อหน่าย และใน ขณะเดียวกัน นักเรียนก็ไม่มีโอกาสเรียนรู้ในพฤติกรรมอื่น ที่ควรจะมีในระหว่างกระบวนการเรียนการ สอนนั้นด้วย ทักษะกีฬาบางอย่างอาจจะมีค่าจำเป็นที่นักเรียนควรจะให้มี การฝึกซ้อมก่อนบ้างตาม

สมควรแต่เมื่อสามารถปฏิบัติได้ดีพอสมควรแล้วก็ควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เล่นเกมหรือกีฬาประเภทนั้นควบคู่ไปด้วยเลย

15. การเล่นเกมและกีฬาด้วยความสนุกสนานในสภาพจริงในเวลาเรียนนั้นจะมีผลประโยชน์เกิดขึ้นแก่นักเรียนทันทีทันใดโดยตรงพร้อมๆ กันหลายประการด้วยกัน โดยจะขอกกล่าวแต่พอสังเขปดังต่อไปนี้

15.1 นักเรียนได้เล่นเกมหรือกีฬาด้วยความสนุกสนานตามธรรมชาติ และความรู้สึกที่แท้จริงทำให้ได้มีการแสดงออกทางด้านร่างกายและทางด้านอารมณ์หรือความรู้สึกได้อย่างเต็มที่ นักเรียนจะมีความสนุกสนานในการเรียนและวิธีการนี้จะช่วยให้นักเรียนได้มีความรักเห็นความสำคัญ และคุณค่าของการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายควบคู่กันไปด้วย

15.2 นักเรียนได้มีโอกาสเล่น มีโอกาสเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายตามธรรมชาติ และตามลักษณะของเกมหรือกีฬานั้นๆ ได้อย่างแท้จริง ทำให้ได้ออกกำลังกายร่างกายมีความแข็งแรง และมีการเจริญเติบโตตามธรรมชาติได้อย่างเต็มที่

15.3 นักเรียนได้มีโอกาสนำความรู้และประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้เรียนมาใช้เพื่อความสนุกสนานในสภาพการณ์ของการเล่นเกมและกีฬาจริงๆ ทำให้มีความรู้ความเข้าใจและมีประสบการณ์ต่างๆ ยิ่งขึ้นในขณะเดียวกันสิ่งที่ได้เรียนรู้เหล่านั้นก็จะมีคามหมายต่อนักเรียนมากยิ่งขึ้น

15.4 นักเรียนได้มีโอกาสปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่นตามระเบียบข้อบังคับที่วางไว้ นักเรียน นักเรียนได้มีการปะทะสัมพันธ์กันในระหว่างเพื่อนร่วมเล่นด้วยกัน มีการกระทบกระทั่งมีการรู้จักยับยั้งชั่งใจต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างผู้เล่นด้วยกัน และอื่นๆ อีกมากซึ่งสภาพการณ์และเหตุการณ์ต่างๆ เหล่านี้จะเป็นเครื่องช่วยกล่อมเกลากุณนิสัยใจคอให้นักเรียนให้เป็นผู้มีระเบียบวินัยและน้ำใจนักกีฬาต่อไป

15.5 นักเรียนได้มีโอกาสนำทักษะการเล่นเกมและกีฬามาใช้ในสภาพการณ์จริงซึ่งเท่ากับว่าเป็นการฝึกให้นักเรียนมีความชำนาญในทักษะเกมหรือกีฬานั้นๆ ดียิ่งขึ้นไปในตัวด้วย

15.6 การที่นักเรียนได้มีโอกาสเล่นด้วยความสนุกสนาน ได้แสดงความรู้ความสามารถ และทักษะในการเล่นกีฬาของตนเองในขณะที่เล่นได้อย่างเต็มที่ ได้แสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาตามความรู้สึกที่เป็นจริงเช่นนี้เป็นวิธีการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาโดยการให้นักเรียนเป็นศูนย์กลางอย่างแท้จริง ทำให้นักเรียนได้มีการพัฒนาการตามศักยภาพของตนได้อย่างเต็มที่

15.7 นักเรียนมีความสนุกสนานในการเล่นได้มีการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาอย่างเต็มที่ตามความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองนั้น การที่นักเรียนได้แสดงความรู้สึกจริงๆ ของตนเองออกมา เช่นนี้ทำให้ครูสามารถทราบพฤติกรรมที่แท้จริงของเด็กแต่ละคนได้เป็นอย่างดีถ้านักเรียนคนไหนมีพฤติกรรมที่ดีก็สามารถส่งเสริมและสนับสนุนพฤติกรรมของเด็กนั้นๆ ให้ดียิ่งขึ้นต่อไปอีก และถ้านักเรียนคนไหนมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสังคมก็สามารถแก้ไขได้โดยทันทีมิฉะนั้นแล้วอาจจะ

สายเกินแก้ก็ได้ด้วยเหตุนี้ในหมู่นักสังคมวิทยานักการศึกษาและพลศึกษาจึงได้มีความเห็นพ้องต้องกันว่า “ห้องพระราชทองพลศึกษาคือห้องปฏิบัติการที่สำคัญยิ่งแห่งหนึ่งของโรงเรียน”

15.8 ผลที่ได้จากการจัดให้นักเรียนได้มีโอกาสเล่นเกมในสภาพของการเล่นเกมหรือกีฬาจริงๆ ที่สำคัญอย่างหนึ่งคือ ความผูกพันที่นักเรียนจะมีต่อการเรียนวิชาพลศึกษาที่จะทำให้นักเรียนมีความประทับใจอยากจะมาเรียนหรืออยากจะมาเล่นอีกถึงแม้ว่านักเรียนได้ออกจากโรงเรียนไปแล้วก็ตามความสำเร็จและประสบการณ์ที่ดีแตกต่างจากการเรียนและการเล่นก็จะฝังอยู่ในใจตลอดเวลาทำให้นักเรียนรักและอยากออกกำลังกายหรืออยากเล่นกีฬาอีกต่อไปเรื่อยๆ

สรุปแล้วก็หมายความว่าในขณะที่นักเรียนได้เล่นเกมหรือกีฬานั้นไป ก็จะทำให้นักเรียนได้มีการเรียนรู้และพัฒนาการในด้านต่างๆ พร้อมๆ กันในหลายๆ ประการดังนั้น การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาครูจึงควรเน้นให้นักเรียนได้เรียนรู้ด้วยการให้นักเรียนมีส่วนร่วมในสภาพการณ์ของการเล่นเกมหรือกีฬานั้นจริงๆ มากกว่าที่จะเน้นแบบฝึกทักษะเพียงอย่างเดียว

16. การสอนวิชาพลศึกษาที่ดีและจะบรรลุผลตามที่ได้วางไว้ นั้น จะต้องเป็นการสอนที่มีการใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์การกีฬาเป็นแนวทางในการสอนด้วยเสมอ ทั้งนี้เพราะว่าวิทยาศาสตร์การกีฬาจะช่วยบอกให้เรารู้ว่า การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่จะทำให้บรรลุผลดีนั้นควรจะมีหลักในการสอนนักเรียนในแต่ละระดับชั้นนั้นอย่างไร เช่น วิชาสรีรวิทยาการกีฬาจะช่วยบอกให้เรารู้ว่า ควรจะเลือกกิจกรรมกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างไร จึงจะเหมาะสมกับเพศและวัย และหลักการสำคัญที่ทำให้นักเรียนได้มีความแข็งแรงนั้นมีว่าอย่างไร แล้ววิชาพลศึกษาก็จะเป็นผู้นำกิจกรรมและวิธีที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงเหล่านี้มาเป็นแนวทางในการสอนนักเรียนในแต่ละระดับชั้นให้เหมาะสมและเป็นผลดีในแต่ละเพศและวัยต่อไป

17. สำหรับวิชาจิตวิทยาการกีฬา จะช่วยบอกให้เรารู้ว่าควรจะใช้วิธีการเรียนการสอนอะไร และมีหลักการในการเรียนการสอนอย่างไร จึงจะทำให้นักเรียนได้มีความเข้าใจ มีทักษะในการเล่นเกมหรือกีฬาได้ง่าย และในขณะที่เดียวกันนักเรียนก็มีความสนใจ มีความรักในการเล่นกีฬา และไม่มีความเบื่อหน่าย แล้ววิชาพลศึกษาก็จะนำหลักการจิตวิทยาการกีฬามาใช้เป็นหลักและเป็นแนวทางในการเรียนการสอนกิจกรรมกีฬาและการออก-กำลังกายเหล่านี้ต่อไป และก็เช่นเดียวกัน เพื่อให้การเรียนการสอนนั้นได้ผลทางด้านอารมณ์น้ำใจนักกีฬาดีขึ้นเพิ่มเติมขึ้นมาอีก ผู้สอนวิชาพลศึกษาก็จะนำหลักการทางวิชาสังคมวิทยาการกีฬามาเป็นหลักการและแนวทางในการเรียนการสอนด้วย ดังนั้นวิชาพลศึกษาที่แท้จริงก็คือ เป็นวิชาที่นำความรู้ทางวิทยาศาสตร์การกีฬามาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่นักเรียนอีกทอดหนึ่งนั่นเอง หรือจะกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า วิชาพลศึกษาเป็นศาสตร์ของการนำศาสตร์ทางวิทยาศาสตร์การกีฬามาประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์แก่นักเรียนอีกต่อหนึ่งก็ได้ ดังนั้นวิทยาศาสตร์การกีฬาจึงเป็นหลักวิชาการที่มีความจำเป็นและสำคัญต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเป็นอย่างมาก การสอนวิชาพลศึกษาที่ดีและเป็นประโยชน์แก่นักเรียนอย่างแท้จริงนั้น จึงจำเป็น



จะต้องนำหลักการทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาที่ได้กล่าวมาแล้วเป็นแนวทางในการเรียนการสอนด้วยเสมอ

18. ในปัจจุบันนี้ได้มีการศึกษาค้นคว้าทำให้มีความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาในด้านต่างๆ ที่สามารถนำมาใช้เป็นหลักในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาได้อย่างมากมาย เช่น ในด้านสรีรวิทยา จิตวิทยาการกีฬา สังคมวิทยาการกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา โภชนาการการกีฬา กลศาสตร์ทางการกีฬา และอื่นๆอีกเป็นอันมาก ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาทุกคนจึงควรจะได้ศึกษาหาความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาต่างๆเหล่านี้มาใช้เป็นแนวทางในการเรียนการสอนด้วยทุกครั้ง

19. ทำนองและเนื้อร้องเพลงกราวกีฬาที่เจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี หรือที่รู้จักกันดีในนามของ”ครูเทพ” ได้ร้อยกรองไว้เป็นเวลานานเกือบหนึ่งร้อยปีมาแล้วนั้น นับว่าเป็นทำนองที่มีความเข้าใจ พร้อมทั้งได้สรุปคุณค่าของการเล่นกีฬาหรือการพลศึกษาไว้ในเนื้อร้องไว้อย่าง รวบรัด ชัดเจน มีความหมายลึกซึ้ง แต่ง่ายต่อการเข้าใจของนักเรียน ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ผู้เล่นกีฬา หรือแม้แต่ประชาชนทั่วไปเป็นอย่างดี ดังนั้นครูผู้สอนวิชาพลศึกษา จึงควรจะได้ใช้ประโยชน์ และคุณค่าของทำนองและเนื้อร้องเพลงดังกล่าวนี้ช่วยให้การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาได้บรรลุผลยิ่งขึ้น เพราะทำนองและเนื้อร้องของกาวกีฬานี้จะช่วยให้การเรียนการสอนได้มีความครึกครื้น สนุกสนาน ไม่เบื่อหน่าย และในขณะเดียวกันก็ช่วยให้นักเรียนเข้าใจในความหมายและคุณค่าของการเล่นกีฬาได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

20. การเรียนการสอนที่จะได้ผลดีนั้น คือการที่ผู้เรียนมีความสุขและความพอใจในประสบการณ์และผลที่เกิดขึ้นจากการเรียน ทั้งนี้โดยหลักของจิตวิทยาการกีฬาที่ว่า นักเรียนจะชอบเรียนหรือชอบเล่นกีฬา หรือฝึกหัดในกีฬาที่ตนเองมีประสบการณ์ที่ดี เช่น สามารถทำได้ดี มีความสำเร็จในกีฬานั้นๆเสมอ ในขณะเดียวกันก็ขาดความสนใจหรืออยากจะเรียนหรือเล่นในกิจกรรมหรือกีฬาที่ตนเองมีและได้รับประสบการณ์ที่ไม่ดีนั้นมาก่อน ดังนั้น เพื่อให้การเรียนการสอนนั้นได้ผลดียิ่งขึ้น ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาควรจะนำหลักจิตวิทยาการกีฬานี้มาใช้ให้เป็นประโยชน์ในการเรียนการสอนด้วย คือ ในการเรียนการสอนทุกครั้ง ครูควรจัดกิจกรรมให้นักเรียนสามารถเรียนได้ ทำได้ และมีความสำเร็จในการเรียนและมีความสุขสนุกสนานในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมหรือกีฬาที่สอนอย่างทั่วถึงกันตามอัธยาศัยของตนเองเสมอ

21. วิธีการสอนวิชาพลศึกษามีหลายแบบและหลายวิธีด้วยกัน และแต่ละวิธีก็อาจจะเป็นวิธีการสอน ที่ช่วยให้บรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ได้อย่างหนึ่งอย่างใด หรือเพียงสองหรือสามจุดประสงค์เท่านั้น และเนื่องจากในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในแต่ละครั้งนั้นเป็นการเรียนการสอนที่มุ่งให้นักเรียนได้มีพัฒนาการในหลายๆด้านไปพร้อมๆ กัน ดังได้กล่าวมาแล้ว ดังนั้น ในการสอนนักเรียนในแต่ละครั้งนั้นได้บรรลุผลอย่างแท้จริง ครูจึงมีความจำเป็นที่จะต้องใช่วิธีการสอนและหลายๆวิธี เพื่อช่วยให้การสอนนั้นสามารถบรรลุ จุดประสงค์ในหลายๆ ด้านเหล่านั้นไปพร้อมๆ กันด้วย



22. การเรียนการสอนวิชาพลศึกษานั้นครูควรกำหนดเวลาการเรียนการสอนและมีการกระจายเวลาในการเรียนการสอนให้มีความเหมาะสมพอดีด้วย ตามหลักของจิตวิทยาการกีฬาแล้ว การเรียนรู้ของนักเรียนจะได้ผลดีขึ้น เมื่อนักเรียนได้มีโอกาสเรียนบ่อยๆ ครั้งในระยะเวลาสั้นๆ จะทำให้มีการเรียนรู้ดีกว่าการเรียนเป็นระยะเวลายาวนาน แต่เป็นการเรียนที่นานๆ จะมีครั้งหนึ่ง ตัวอย่างเช่น การเรียนสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 50 นาที จะมีการเรียนรู้ดีกว่าเรียนสัปดาห์หนึ่งครั้งๆ ละ 150 นาทีติดต่อกัน ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่าการที่นักเรียนใช้ระยะเวลาในการเรียนเพียงสั้นๆ นั้นเป็นระยะเวลาที่ร่างกายและจิตใจยังไม่เหนื่อยอ่อนจึงสามารถเรียนรู้ได้ดีตลอดเวลาที่สั้นๆ นั้น และการที่ได้มีโอกาสมาเรียนบ่อยๆ ครั้งคือสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ทำให้นักเรียนได้มีโอกาสใกล้จะลืมน และรื้อฟื้นความลืมนได้บ่อยและเร็วขึ้น ก่อนที่จะลืมนจนหลุดหายไป ซึ่งกลับตรงข้ามกับการเรียนเป็นระยะเวลาเวลานาน การเรียนที่เป็นระยะเวลานานนั้นนอกจากนักเรียนจะเหนื่อยอ่อนทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และเรียนไม่ได้ผลดีแล้ว อาจจะทำให้ให้นักเรียนเกิดความรู้สึกในสิ่งๆ ที่ผิดๆ และในขณะที่เดียวกันกว่าจะได้มาเรียนและรื้อฟื้นความทรงจำการเรียนรู้อีกครั้ง บางทีการเรียนรู้เหล่านั้นอาจจะลืมนไปอย่างถาวรแล้วก็ได้ทำให้จำเป็นต้องมาเริ่มเรียนซ้ำอีกครั้ง

23. ในการสอนนักเรียน ครูควรคำนึงถึงความแตกต่างของอัตราการเรียนรู้ของนักเรียนแต่ละคนด้วย อัตราความเร็วของการเรียนรู้ของนักเรียนแต่ละคนนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในความสามารถของการเรียนรู้ทางด้านทักษะของนักเรียนนั้น มักจะมีความแตกต่างกันในระหว่างบุคคลเป็นอันมาก คือจะมีความแตกต่างกันทั้งในด้านระยะเวลาการเรียนและในระดับความยากง่ายของทักษะต่างๆ ตลอดทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจด้วย นักเรียนบางคนอาจจะเรียนได้ดีในระยะแรกๆ แต่พอมาในระยะหลังๆ อาจจะเรียนได้ช้าลงๆ และในที่สุดก็ไม่มีความคืบหน้าเลย แต่ในทางกลับกันนักเรียนบางคนอาจจะเรียนได้ช้าในช่วงระยะแรกๆ แต่ต่อมาในตอนหลังอาจจะเรียนได้เร็วขึ้นๆ ปรากฏการณ์ต่างๆ เหล่านี้มักจะเกิดขึ้นอยู่เสมอ ดังนั้นครูจึงควรจะได้ศึกษาหาสาเหตุของความเชื่องช้าหรือเร็วของอัตราการเร็วของการเรียนรู้เหล่านี้ว่าสืบเนื่องจากสาเหตุอะไรซึ่งบางครั้งอาจจะเนื่องมาจากวิธีการสอนของครู หรือบางครั้งอาจจะเนื่องมาจากความยากง่ายของทักษะหรือกิจกรรมที่นำมาสอนความชัดเจนของจุดประสงค์การเรียนรู้ ความล้าหรือความเหนื่อยจากทั้งด้านร่างกายและจิตใจ หรือเนื่องมาจากความจำกัดของลักษณะของร่างกายและจิตใจของนักเรียนก็ได้ เป็นต้น ดังนั้นเพื่อช่วยให้การเรียนการสอนได้บรรลุตามที่วางไว้ ครูจึงควรที่จะรีบปรึกษาและแก้สาเหตุต่างๆ ที่มาขัดขวางการเรียนรู้เหล่านี้ตั้งแต่ในระยะแรกๆ

24. ในการสอนทักษะให้ได้ผลดีนั้น ครูควรอธิบายและสาธิตให้นักเรียนเห็นทักษะที่จะสอนนั้นในภาพรวมเสียก่อน เมื่อนักเรียนได้เห็นภาพรวมของทักษะนั้นแล้ว จึงทำการแยกแยะให้นักเรียนเห็นในสิ่งปลีกย่อยเป็นส่วนๆ ต่อไป เช่น ในการสอนทักษะเกี่ยวกับการตีลูกกระดอนจากพื้นด้วยวิธีการตีแบบหน้ามือในกีฬาเทนนิส ครูควรอธิบายและสาธิตการตีลูกหน้ามือให้นักเรียนได้เห็น

ภาพรวมก่อนเสร็จแล้วจึงค่อยมาแยกแยะให้เห็นตำแหน่งของเท้า ตำแหน่งของหัวไม้แรกเกิด ตำแหน่งของมือ ตำแหน่งของลำตัว และตำแหน่งของข้อศอก เป็นต้น การกระทำและเริ่มต้นด้วยวิธีการนี้จะทำให้นักเรียนได้มีความเข้าใจดีขึ้น

25. วิธีการเรียนที่ถูกต้องนั้นผู้เรียนควรจะได้ฝึกหัดหรือปฏิบัติในวิธีการที่ถูกต้อง ควบคู่กันไปกับความเข้าใจในสิ่งที่เรียนนั้นด้วย การที่นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเองนั้นก็เท่ากับว่านักเรียนได้นำสิ่งที่เรียนรู้นั้นไปทดลองดูด้วยการฝึก หรือด้วยการนำไปใช้ในสภาพการณ์จริง ได้ผลดีหรือไม่ มากน้อยแค่ไหนก็จะได้นำมาศึกษา วิเคราะห์เพื่อแก้ไขใหม่ให้ดีขึ้นต่อไป ด้วยเหตุนี้การลงมือเล่นและการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเองในวิชาพลศึกษา ซึ่งเป็นส่วนที่มีความจำเป็นและสำคัญควบคู่กันไปกับการเรียนการสอนเสมอ

26. ในการลงมือเล่นหรือการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเองนั้น เพื่อให้นักเรียนได้ทราบสถานภาพของตนเอง ครูควรจะให้ให้นักเรียนทราบเป็นระยะๆ ถึงผลของการเรียนของนักเรียนแต่ละคนด้วย การที่นักเรียนได้ทราบผลของการเรียนของตนเองนั้น อาจจะช่วยให้นักเรียนได้มีความพยายามและกำลังใจในการที่จะตั้งใจเรียนมากขึ้นและผลการเรียนที่ดีก็จะตามมา เช่น ผลการพัฒนาการของสมรรถภาพทางร่างกาย ในด้านความเร็ว ในด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ ในด้าน การทรงตัว ในด้านพลังติดตัวอย่างเร็วและแรงของกล้ามเนื้อ เป็นต้น ผลพัฒนาการทางสมรรถภาพของร่างกายด้านต่างๆเหล่านี้ นักเรียนแต่ละคนอาจจะเป็นผู้บันทึกด้วยตนเองเพื่อตรวจสอบตัวเองเป็นระยะๆไปด้วยก็ได้

27. เพื่อให้สอดคล้องกับร่างกายและจิตใจของนักเรียนในแต่ละระดับชั้นหรือในแต่ละวัย และเพื่อให้การเรียนการสอนได้ผลดียิ่งขึ้นในการเลือกและจัดกิจกรรมหรือชนิดของกีฬาเพื่อมาสอนนักเรียนนั้น ครูควรจะใช้หลักการของสรีรวิทยาการกีฬาเป็นแนวทางในการเลือกและจัดกิจกรรม ทุกครั้งที่มีการเรียนการสอน เพราะกิจกรรมหรือกีฬาแต่ละอย่างนั้นมีผลต่อร่างกายและจิตใจของนักเรียนแต่ละวัยแตกต่างกันไป

28. แรงกระตุ้นหรือแรงจูงใจมีความสำคัญต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษามาก ในการเรียนวิชาพลศึกษา ถ้านักเรียนมีแรงกระตุ้นหรือแรงจูงใจมาก ผลการเรียนจะดีขึ้นตามลำดับด้วย แต่อย่างไรก็ตาม แรงกระตุ้นหรือแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากภายในหรือความรู้สึกของนักเรียนเองนั้น จะเป็นแรงกระตุ้นหรือแรงจูงใจที่มีผลดีเป็นระยะเวลาที่ยาวนานกว่าแรงกระตุ้นหรือแรงจูงใจที่เกิดจากปัจจัยภายนอก แรงกระตุ้นที่เกิดจากภายในหรือความรู้สึกของ ตัวนักเรียนเอง ได้แก่ การเห็นประโยชน์และคุณค่าของการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายความต้องการในการที่จะรักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอด้วยการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา เป็นต้น แรงกระตุ้นหรือแรงจูงใจที่มาจากปัจจัยภายนอก ได้แก่ สินจ้ำรางวัลจากการเล่นกีฬา ชัยชนะจากการเล่นเพื่อผลประโยชน์หรือประชาสัมพันธ์ตัวเอง เป็นต้น

29. ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษานั้น ครูผู้สอนควรจะระลึกไว้เสมอว่า ความสำเร็จในการเรียนของนักเรียนนั้นมีความสัมพันธ์กันกับความพึงพอใจในการเรียนของนักเรียนมาก คือ ถ้านักเรียนมีความพึงพอใจในการเรียนมาก ความสำเร็จในการเรียนของนักเรียนก็จะมากตามด้วย ดังนั้น เพื่อให้การเรียนการสอนได้บรรลุผลดีตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่ได้วางไว้ ก่อนอื่นครูผู้สอนควรจะจัดสภาพการณ์ของการเรียนการสอนให้มีบรรยากาศที่นักเรียนมีความตื่นตัว มีความสนุกสนานอยากจะเรียนหรืออยากจะมีส่วนร่วมตลอดเวลาด้วย เช่น เริ่มตั้งแต่การจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการ ความสามารถ และความสนใจของนักเรียน มีการเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ในการเรียนการสอน ทำให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมด้วยความสนุกสนานอย่างทั่วถึงกัน ครูก็สามารถที่จะช่วยเหลือแนะนำนักเรียนได้อย่างทั่วถึงกัน และด้วยความเป็นกันเอง เป็นต้น

30. หลักการที่สำคัญในตอนสุดท้ายที่ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาจะลืมไม่ได้ก็อย่างหนึ่งก็คือ ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่ตีนั้น จะต้องมีการวัดผลเพื่อประเมินดูว่า การเรียนการสอนนั้นบรรลุผลตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่วางไว้หรือไม่มากนักน้อยเพียงใดด้วยเสมอ ดังนั้น ในการที่ครูจะวัดเพื่อประเมินผลการเรียน หรือในการวัดผลเพื่อคะแนนนักเรียน ครูก็ควรจะทำกรวัดและประเมินการเรียนนั้นด้วยวิธีที่ถูกต้องตามหลักการของวิชาพลศึกษาและมีความยุติธรรมแก่นักเรียนทุกคนด้วย เช่น ในการวัดครูควรจะวัดตามจุดประสงค์การเรียนรู้ทั้ง 5 ด้าน คือด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านความรู้ ด้านทักษะ ด้านคุณธรรม และด้านเจตคติที่ได้สอนไปในแต่ละคาบแล้ว และถ้าการวัดนั้นเป็นการวัดผลเพื่อให้คะแนนนักเรียน คะแนนที่ควรจะเป็นคะแนนที่ได้จากการวัดผลตามจุดประสงค์การเรียนรู้ทั้ง 5 ด้านๆ ละเท่าๆ กันด้วย

ภูฟ้า เสวกพันธ์. (2563). การจัดการหลักหลักสูตรทางพลศึกษาและนันทนาการ ซึ่งมีปรัชญาความสัมพันธ์สอดคล้องกับ แผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษาของชาติ และแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ.2560-2564) ได้มุ่งหวังให้การศึกษาเป็นส่วนสำคัญของวิถีชีวิต และส่งเสริมให้ประชาชนทุกภาคส่วนมีน้ำใจนักกีฬาและคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งด้านสุขภาพร่างกาย และจิตใจ ประกอบกับมีองค์ความรู้ด้านการกีฬา อันจะเป็นพื้นฐานในการพัฒนากีฬาไทยสู่ความเป็นเลิศในระดับสากล นำมาซึ่งความภาคภูมิใจ และสร้างความสามัคคีแก่คนในชาติ สามารถสร้างอาชีพและรายได้ผ่าน การบริหารจัดการที่มีธรรมาภิบาลเพื่อพัฒนากีฬาเพื่อเสริมสร้างมูลค่าเพิ่มให้แก่เศรษฐกิจของประเทศ ตลอดจนสภาวะการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรม (Cross Culture) ที่ทำให้ประชาคมในภูมิภาคอาเซียน ร่วมมือ เพื่อส่งเสริมสังคมเป็นสุข ความเข้าใจอันดี (Mutual Understanding) เรียนรู้วัฒนธรรมและวิถีชีวิตของกลุ่ม ประเทศสมาชิกผ่านกระบวนการทางการศึกษาด้านพลศึกษา (Physical Education) นำไปสู่ความมั่นคง และ สันติภาพในที่สุด ซึ่งประเทศไทยมีต้นทุนทางสังคมและวัฒนธรรม (Social and Culture Capital) หลักสูตร พลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายจะนำนโยบายและการพัฒนาบัณฑิตให้เป็นนักวิชาการ นักวิจัย

ตลอดจนผู้นำทางพลศึกษา ที่จะเพิ่มมูลค่าในด้านการจัดการเรียนการสอน ทั้งในด้านการวิจัยรูปแบบ หลากหลายที่ส่งผลต่อการพัฒนากีฬาของประเทศและภูมิภาคต่อไปอย่างยั่งยืน

## 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลศึกษาในโรงเรียน

เกษแก้ว บุญบาล (2551) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง สภาพและปัญหาการใช้โปรแกรม กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามโปรแกรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ของโรงเรียนสอนเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการใช้โปรแกรมกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามโปรแกรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ของโรงเรียนสอนเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยศึกษาจากกลุ่มเป้าหมายจากโรงเรียนทั้งหมด 6 โรงเรียน คือ โรงเรียนโสตศึกษาจังหวัดอุดรธานี โรงเรียนโสตศึกษาจังหวัดมุกดาหาร โรงเรียนโสตศึกษาจังหวัดสุรินทร์ โรงเรียนโสตศึกษาจังหวัดชัยภูมิ โรงเรียนโสตศึกษาจังหวัดร้อยเอ็ด โรงเรียนโสตศึกษาจังหวัดขอนแก่น แยกเป็นผู้บริหารโรงเรียนละ 9 คน ครูผู้สอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาโรงเรียนละ 5 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 5 ด้าน คือ ด้านการบริหารและบริหารโปรแกรม ด้านการดำเนินการเรียนการสอนตามโปรแกรม ด้านการสนับสนุนและส่งเสริมการใช้โปรแกรม ด้านการวัดและประเมินผล และด้านปัจจัยและสภาพการณ์ต่างๆ ภายในโรงเรียน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย ผลการวิจัยพบว่า 1)สภาพการปฏิบัติการใช้โปรแกรมกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามโปรแกรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ทั้ง 5 ด้านเป็นดังนี้ 1.1)ด้านการบริหารและบริหารโปรแกรม มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก 1.2)ด้านการดำเนินการเรียนการสอนตามโปรแกรม มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก 1.3)ด้านการสนับสนุนและส่งเสริมการใช้โปรแกรม มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก 1.4)ด้านการวัดและประเมินผล มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก และ 1.5)ด้านปัจจัยและสภาพการณ์ต่างๆ ภายในโรงเรียน มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก 2)สภาพปัญหาการใช้โปรแกรมกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามโปรแกรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ทั้ง 5 ด้านเป็นดังนี้ 2.1)ด้านการบริหารและบริหารโปรแกรม มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง 2.2)ด้านการดำเนินการเรียนการสอนตามโปรแกรม มีการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย 2.3)ด้านการสนับสนุนและส่งเสริมการใช้โปรแกรม มีการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย 2.4)ด้านการวัดและประเมินผล มีการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย และ 2.5)ด้านปัจจัยและสภาพการณ์ต่างๆ ภายในโรงเรียน มีการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย

ปารณีย์ สิริวาเสฏฐาเมธา (2550) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การประเมินผลการใช้โปรแกรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับช่วงชั้นที่ 3-4 ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครปฐม เขต 2 โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อ



ประเมินผลการใช้โปรแกรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา ระดับช่วงชั้นที่ 3-4 ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครปฐม เขต 2 โดยรูปแบบการประเมินซีบีซี (CIPP Model) ประเมิน 4 ด้าน คือ ด้านบริบท ด้านปัจจัยเบื้องต้น ด้านกระบวนการ และด้านผลผลิต กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 155 คน ประกอบด้วยผู้บริหาร จำนวน 10 คน ครูผู้สอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จำนวน 31 คน คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานจำนวน 114 คน ใช้สถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า 1)ด้านบริบท จุดมุ่งหมายของโปรแกรม โครงสร้างของโปรแกรม และสาระการเรียนรู้ของโปรแกรม มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก 2)ปัจจัยเบื้องต้น สื่อ แหล่งการเรียนรู้ และคุณลักษณะของครูผู้สอน มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก 4)ด้านผลผลิต คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก

วรายุทธ ชัยเจริญสมบัติ (2552) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง วิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพ ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อ 1)ศึกษาวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของ นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา 2) เพื่อเปรียบเทียบวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของ นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา จำแนกตามเพศ อายุ และคณะ กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตยะลาที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปี การศึกษา 2552 จำนวน 356 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test และ F-test ผลการวิจัย พบว่า 1. นักศึกษาเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยเพศหญิงมีร้อยละ 54.5 และเพศชาย ร้อยละ 45.5 มีอายุมากกว่า 20 ปี ร้อยละ 66.3 และอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี ร้อยละ 33.7 นักศึกษาอยู่คณะ ศึกษาศาสตร์ ร้อยละ 56.7 รองลงมาคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ ร้อยละ 30.1 และคณะ ศิลปศาสตร์ ร้อยละ 13.2 2. นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา มีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพ โดยรวมทั้ง 6 ด้าน อยู่ในระดับการปฏิบัติเป็นบางครั้ง เว้นแต่ด้านการพัฒนาด้านจิตวิญญาณ ที่อยู่ใน ระดับการปฏิบัติเป็นประจำ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ซึ่งในด้านนี้ พบว่า นักศึกษากำหนดจุดหมาย ในชีวิตต้องการเรียนให้สำเร็จเพื่ออนาคตข้างหน้า โดยปฏิบัติเป็นประจำ ขณะที่โดยรวมของด้าน โภชนาการมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด โดยพบว่า นักศึกษามีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพไม่ค่อยถูกต้องใน เรื่อง การรับประทานขนมต่าง ๆ มากจนทำให้ไม่ยอมรับประทานข้าว และมีนิสัยในการ รับประทานขนม ขบเคี้ยว 3. นักศึกษาที่มีเพศต่างกันมีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางด้าน ร่างกาย แตกต่างกัน นักศึกษาที่มีอายุต่างกัน มีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการ ความเครียด ด้าน สัมพันธภาพระหว่างบุคคลแตกต่างกัน ส่วนนักศึกษาที่เรียนคณะต่างกันมีวิถีชีวิต การส่งเสริมสุขภาพ ทุกด้านและโดยรวมไม่แตกต่างกัน



### 3. แนวคิดเกี่ยวกับยิมนาสติกศิลป์

#### 3.1 ประวัติ และ ความหมายของยิมนาสติกศิลป์

กีฬายิมนาสติกเป็นกีฬาที่สามารถสร้างความตื่นเต้นเร้าใจให้กับผู้ชมเป็นอย่างยิ่ง พัฒนาการของกีฬายิมนาสติกนี้ก็สามารถบ่งบอกถึงพื้นฐานการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของกีฬาทุกชนิด ก็ว่าได้ โดยหลักฐานทางประวัติศาสตร์ปรากฏเด่นชัดว่า กีฬายิมนาสติกได้มีพัฒนาการมาจากการวิ่ง กระโดด ขว้าง ปา ปืนปาย ใต้เชือก ยกน้ำหนัก ตลอดจนกิจกรรมโลดโผน และรวมไปถึงการต่อสู้ เพื่อการดำรงชีพของมนุษย์ในสมัยโบราณ กีฬายิมนาสติกได้เริ่มขึ้นเมื่อใดไม่มีหลักฐานบันทึกไว้แน่นอน อย่างไรก็ตามได้มีการบันทึก เหตุการณ์ไว้เมื่อประมาณ 2,600 ปี ก่อนคริสต์ศักราช ซึ่งเป็นระยะที่ชาวจีนได้คิดทำการบริหารกาย เพื่อนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในการรักษาโรคของแพทย์แบบจีน (Chinese Medical Gymnastics) แต่การพัฒนาการของกีฬายิมนาสติกอย่างแท้จริงจึงเริ่มต้นที่ประวัติศาสตร์ชาวกรีกและโรมัน โดยเฉพาะกรีกเป็นประเทศที่สนใจและมีบทบาทที่สำคัญต่อกีฬายิมนาสติกมาก แม้กระทั่งคำว่า “Gymnastics” ก็เป็นคำที่มาจากภาษากรีกซึ่งแปลว่า Nude ตามความหมายแปลว่า Necklet หรือ ศิลปะแห่งการเปลือยเปล่า (ฟอง เกิดแก้ว, 2532) โดยเฉพาะแบบและท่าต่างๆ ที่นำมาใช้ในการออกกำลังกาย และบริหารกายในสมัยนั้นผู้ที่คิดประดิษฐ์ขึ้นก็เป็นนักการศึกษาของกรีกสมัยโรมันจนเป็นที่ยอมรับ และถือปฏิบัติกันมาเป็นที่บริหารกายที่ได้มาตรฐานแพร่หลายไป ตามศูนย์เยาวชนและสถาบันทุกแห่ง สมัยก่อนศิลปะของประเทศกรีกมีความเจริญพัฒนาไปมากรวม ทั้งวิชาการดนตรี (music) จะเห็นได้จากจุดเริ่มต้นของวิชาการดังกล่าวนี้ ได้ก่อตัวและพัฒนาการ มาจากสมัยกรีกทั้งสิ้น ยิมนาสติกก็ได้เริ่มต้นและพัฒนาไปพร้อมๆ กับวิชาการเหล่านั้นด้วย จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์บนเกาะครีต ปรากฏภาพวาดโบราณอายุ 2,000 ปี บนกำแพงพระราชวัง โบราณโมนอน เป็นภาพเด็กหนุ่มตีลังกาข้ามเขาวัว ซึ่งต่อมาก็พัฒนาเป็นกีฬายิมนาสติกอุปกรณ์ โตะกระโดด และม้า หู อีกทั้งชาวสปาร์ตที่มีรูปร่างแข็งแรงบึกบึนก็เพราะมีการฝึกร่างกายด้วยการวิ่ง การกระโดดใต้เชือกต่อสู้ซึ่งเป็นพื้นฐานของยิมนาสติกทั้งสิ้น กิจกรรมที่ชาวกรีกได้กำหนดให้มีการฝึกซ้อมออกกำลังกายในกลุ่มของเยาวชนของชาติ จะเป็นการวิ่งต่อสู้ กระโดดยืดหยุ่น และการเคลื่อนไหวเพื่อการทรงตัว (Balance Movement) รวมถึงศิลปะการเต้นรำอีกด้วย โดยมีสถานที่ฝึกซ้อมของชาวกรีกโบราณ โดยเฉพาะซึ่งเรียกว่าพาลาสตรา (Palaestra) และยิมเนเซีย (Gymnasia) ต่อมาพอสิ้นยุคความเกรียงไกรของกรีก โรมัน การออกกำลังกายแบบยิมนาสติกก็เสื่อมลง นับเป็นเวลานับหลายร้อยปี ซึ่งในระยะนี้จึงเรียกกันว่ายุคมืด (Dark Age) ก่อนที่จะกลับมา ได้รับความนิยมขึ้นมาอีกครั้งในเยอรมัน สวีเดน และเดนมาร์ก ในระหว่างศตวรรษที่ 14 – 16 เป็นระยะที่เข้าสู่ยุคฟื้นฟู (Renaissance) ทุกๆ ด้าน ของกรีกและการพลศึกษา (Rhythmic gymnastics) ในทวีปยุโรปพร้อมกับกิจกรรมต่างๆ ทางพลศึกษาของกรีกด้วย ในปี พ.ศ. 2266 นักการศึกษาคนสำคัญชาวเยอรมันชื่อโจฮัน เบสดาว (Johann Basedow) ท่านได้นำการออกกำลังกายแบบยิมนาสติกบรรจุเข้าไว้ในหลักสูตรของ

โรงเรียน ต่อมาในระหว่าง ปีพ.ศ. 2319 นักการศึกษาที่สำคัญอีกท่านหนึ่งคือ โจฮัน กุตส์มูธส์ (Johann Guts Muths) เป็นที่รู้จักกันดีในนามคุณปู่แห่งกีฬายิมนาสติก (The Great Grand Father of Gymnastics) บทบาทของท่าน ที่ทำให้กีฬายิมนาสติกมีความเจริญก้าวหน้าขึ้น คือ ท่านได้แต่งตำรา “ยิมนาสติกสำหรับเยาวชน” นับว่าเป็นตำรายิมนาสติกเล่มแรกของโลกและได้บรรจุวิชา ยิมนาสติกเข้าไปในหลักสูตรของโรงเรียน ปรุสเซียม (Prussian School) ในเยอรมัน ในระหว่างปี พ.ศ. 2321 นักวิชาการทางพลศึกษาและเป็นนักชาตินิยมชาวเยอรมัน ชื่อ เฟรดริค จาน (Friedrich Jahn) เป็นผู้ก่อตั้งศูนย์ฝึกกีฬาชื่อเทอนเวอเรียน (Turnverein) และในระหว่างที่มีศูนย์ฝึกเทอนเวอเรียนจาน ได้คิดประดิษฐ์อุปกรณ์ขึ้นหลายชนิด เพื่อใช้เป็นอุปกรณ์ ในการฝึกออกกำลังกายอุปกรณ์ต่างๆ เหล่านั้น ได้มีอุปกรณ์ยิมนาสติกเกิดขึ้นด้วยคือราวคู่ ราวเดี่ยว ม้าหุ และลองฮอสชนิดสั้น ซึ่งเรียกว่า บัค (Buck) จนเขาได้รับฉายาว่าเป็น “บิดาแห่งยิมนาสติก” ต่อมา เฟรดริค จาน (Friedrich Jahn) ถูกจับกุมขังข้อหาล้มล้างรัฐบาล ยิมนาสติกก็กลายเป็น กีฬาต้องห้าม ต้องเล่นกันอย่างลับๆ และอุปกรณ์ที่ใช้ฝึกก็ลดขนาดลงเพื่อสามารถใช้ฝึกในที่ร่มได้ ต่อมาก็แพร่หลายในสหรัฐอเมริกาและทั่วโลก ในเวลาต่อมา นักพลศึกษาคนสำคัญชาวสวีเดนชื่อ เปอร์ ลิง (Pehr Ling) มีความเชื่อว่า การบริหารกายในลักษณะการออกกำลังกายแบบยิมนาสติกมีคุณค่าต่อการบำบัดและแก้ไข ความบกพร่องทางกายได้ เปอร์ลิงยังเป็นผู้ประดิษฐ์อุปกรณ์การออกกำลังกายต่างๆ เช่น ทีบกระโดด และราวติดกับฝาผนัง ใช้สำหรับบริหารร่างกายและฝึกกล้ามเนื้อ ห้องอุปกรณ์ของเปอร์ลิง เป็นที่รู้จักกันดี ในนามอุปกรณ์แบบสวีเดน (Swedish Apparatus) ต่อมา เฟรนซ์ เนคทาเกอลล์ (Franz Nachteggall) ท่านได้ริเริ่มจัดตั้งโรงเรียนสำหรับฝึกหัด ครูสอนยิมนาสติกเป็นคนแรก ณ เมืองโคเปนเฮเกน (Copenhagen) จึงนับได้ว่าท่านเป็นนักการศึกษา ที่มีความสำคัญต่อวงการกีฬายิมนาสติกอีกท่านหนึ่งในประเทศเดนมาร์ก คู่มือฝึกอบรมผู้ตัดสินกีฬายิมนาสติก 3 นักการศึกษาคนสำคัญของชาวสวีเดนอีกท่านหนึ่ง คือ ออดอฟ สปิซ (Adolf Spiess) ท่านเป็น ผู้เสนอให้บรรจุวิชายิมนาสติกไว้ในหลักสูตรของโรงเรียน ในประเทศสวีเดนแลนด์ กีฬายิมนาสติก ได้พัฒนาก้าวหน้าขึ้นมาตามลำดับ ในยุโรป เริ่มมีอุปกรณ์การฝึกเพื่อออกกำลังกายแบบยิมนาสติกโดยเฉพาะ และยังได้เริ่มให้มีการเรียนการสอนเป็นแบบแผนในโรงเรียนอีกด้วย ในปี ค.ศ. 1802 อเมริกาได้ตั้งโรงเรียนกองทัพบก พลศึกษาได้เป็นส่วนสำคัญของโรงเรียน ในระยะนั้นเอง พลศึกษาแบบเยอรมันก็ได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในอเมริกา สมาคมการออกกำลังกาย ที่เรียกว่า เทอนเวอเรียน (Turnverein) ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวาง จนท้ายที่สุดก่อนที่จะมี สงครามกลางเมือง ได้มีสมาคมเกิดขึ้นถึง 150 สมาคมและมีสมาชิก 10,000 คน สมาคมนี้อีก เป็นตัวตั้งตัวตี ในการตั้งวิทยาลัยพลศึกษาของอเมริกาเรียกว่า College of the American Gymnastics Union และมีบุคคลสำคัญๆ ในวงการพลศึกษาได้สำเร็จจากโรงเรียนนี้ เป็นจำนวนมาก การพลศึกษาของอเมริกามีความเจริญขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งก่อนที่จะเกิดสงครามกลางเมือง ในปี ค.ศ. 1818 การจัดพลศึกษาตามแบบแผนก็ได้เริ่มขึ้น ส่วนใหญ่เป็นการบริหารกาย

ตอนหลังก็มี กายบริหารแบบยิมนาสติก ต่อมาก็มีกายบริหารประกอบดนตรี และวิทยาลัยแห่งนี้ได้ผลิต ครูยิมนาสติกไปสอนตามสถานที่ต่างๆ มากมาย ในปี ค.ศ. 1860 ดร.เลวิส (Dr.Lawis) ได้สร้างวิธีการเล่นยิมนาสติกแบบใหม่ เพื่อช่วยคนที่มีความอ่อนแอให้มีความแข็งแรง และมีชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี โดยจะพัฒนาทางความเคลื่อนไหว ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว และความสมบูรณ์ของสุขภาพความสง่างามของรูปร่าง ค.ศ. 1840 – 1924 ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา ยิมนาสติกได้เริ่มแพร่กระจายขึ้นอย่างรวดเร็ว หลังจากมีการตั้งวิทยาลัยยิมนาสติกขึ้น ชาวอเมริกันคนแรกที่มีความสำคัญต่อวงการยิมนาสติก คือ ดร.ดัดเลย์ ซาเจนท์ (Dr.Dudley Sagent) ท่านเป็นครูสอนกีฬา ยิมนาสติกและได้บรรจุอุปกรณ์ กีฬายิมนาสติกหลายอย่าง รวมทั้งเครื่องบริหารร่างกาย เช่น รอกน้ำหนัก (Pulley Weights) นอกจากนี้ หน่วยงานต่างๆ ในสหรัฐอเมริกาที่มีบทบาททำให้กีฬายิมนาสติก มีความเจริญก้าวหน้ามากขึ้น สถาบันดังกล่าว ได้จัดให้มีครูผู้สอนยิมนาสติกโดยตรง มีการจัดโปรแกรมกีฬายิมนาสติกรวมเข้ากับ โปรแกรมทางพลศึกษาประเภทอื่นๆ เช่น สมาคมวาย.เอ็ม.ซี.เอ (YMCA) ที่สปริงฟิลด์ รัฐแมสซาชูเซตส์ นับว่าเป็นสมาคมแห่งแรกของอเมริกา และบุคคลที่ริเริ่มทำให้กีฬายิมนาสติกเจริญก้าวหน้าไปพร้อมกับ การศึกษาก็คือ ดร.ลูเธอร์ กุลลิก (Dr. Luther Gulick) ในช่วงระยะ 30 กว่าปีที่ผ่านมา กีฬายิมนาสติกได้พัฒนาตัวเองให้ทันสมัยไปพร้อม ๆ กับกีฬาหลายชนิด หลังจากสงครามโลกครั้งที่ 2 สงบลง ได้เริ่มมีการกำหนดกติกา ระเบียบการแข่งขันขึ้นอย่างสมบูรณ์ กีฬายิมนาสติกจึงมีการจัดการแข่งขันขึ้นระหว่างมหาวิทยาลัย โรงเรียน และสถาบันทั่วไป 4 คู่มือฝึกอบรมผู้ตัดสินกีฬายิมนาสติก ปี ค.ศ. 1896 (พ.ศ. 2439) ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกครั้งที่ 1 ณ กรุงเอเธนส์ ประเทศกรีซ ได้มีการแข่งขันยิมนาสติกในโอลิมปิกครั้งนี้ด้วย โดยมีกิจกรรมแข่งขัน เช่น วิ่งเร็ว กระโดดสูง กระโดดไกล กระโดด ค้ำถ่อ ฟันแหลน พุ่งน้ำหนัก ว่ายน้ำ ราวคู้ ราวเดี่ยว คานทรงตัว และ Free exercise ปี ค.ศ. 1917 สหพันธ์ยิมนาสติกสากล (Federation International De Gymnastic) ได้ก่อตั้งขึ้น ณ เมืองลิสซ ประเทศสวิตเซอร์แลนด์มีชื่อย่อว่า FIG. และกำหนดให้มีการแข่งขัน ยิมนาสติก ชิงแชมป์โลกขึ้น 2 ปีต่อครั้ง ต่อมาได้เปลี่ยนเป็น 4 ปี ก่อตั้งในการแข่งขันยิมนาสติก ชิงแชมป์โลกครั้งที่ 7 โดยจัดก่อนการแข่งขันโอลิมปิกหนึ่งปี ซึ่งในระยะแรกนั้น จะมีการจัดการ แข่งขันเฉพาะชาย ต่อมาจัดให้มีการแข่งขันประเภทหญิงในปี ค.ศ. 1928 ซึ่งตรงกับการแข่งขัน โอลิมปิกครั้งที่ 9 ในปี พ.ศ. 2477 เริ่มบรรจุม้ากระโดด (Vaulting horse) และบาร์ต่างระดับ (Uneven bars) เข้าไว้ในการแข่งขันกีฬายิมนาสติกด้วย ปัจจุบันกีฬายิมนาสติกเป็นที่นิยมอย่างกว้างขวางในอเมริกา มีการจัดตั้งกันขึ้นในรูปของ สมาคมต่างๆ นอกจากนั้นสถาบันต่างๆก็มีการฝึกฝนและจัดการแข่งขันทุกปีทั้งชายและหญิง เริ่มตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย จนถึงระดับวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย การแข่งขันได้มีการปรับปรุงกฎเกณฑ์และกติกาการแข่งขันให้มีมาตรฐานตามสากลนิยมขึ้น ความก้าวหน้าของกีฬายิมนาสติกในปัจจุบันอยู่ในขั้นสูง เราจะได้เห็นได้จากการแข่งขัน กีฬายิมนาสติกระดับต่างๆ เช่น ระดับภาคพื้นทวีปเอเชียซึ่งเรียกว่าการ

แข่งขัน เอเชียนเกมส์ (Asian Games) ระดับภาคพื้นยุโรปเรียกว่า Europe Championships การแข่งขันโอลิมปิก ซึ่งเริ่มให้มีการแข่งขันยิมนาสติกเป็นครั้งแรก ณ กรุงเอเธนส์ หรือการแข่งขันระดับชิงแชมป์โลก การจัดการแข่งขันทุกระดับที่กล่าวมานี้มีการแข่งขันแต่ละอุปกรณ์แบบแสดงต่อเนื่องกัน โดยยึดกติกาสากลของสหพันธ์ยิมนาสติกสากล (International Gymnastics Federation) หรือเรียกสั้นๆ ว่า FIG ประวัติความเป็นมากีฬายิมนาสติกในประเทศไทย หลักฐานความเป็นมาของยิมนาสติกในเมืองไทยสมัยเริ่มแรกนั้น ไม่ปรากฏหลักฐาน แน่ชัดว่าได้เริ่มมาตั้งแต่สมัยใด และผู้ที่นำเข้ามาเผยแพร่ก็ไม่มีหลักฐานที่แน่นอนซึ่งจะปรากฏแต่เป็นเพียง ข้อสันนิษฐาน และเรื่องเล่าที่สืบทอดกันมาเป็นเวลานาน จนกระทั่งถึงสมัยที่มีการเขียน จดบันทึก จนสามารถยึดถือเป็นหลักฐานจากการตั้งข้อสันนิษฐานว่า ในสมัยโบราณนั้นชาติไทยของเรา ได้มีการติดต่อกับชาวต่างประเทศมาตั้งแต่สมัยสมเด็จพระนารายณ์ ซึ่งสมัยนั้นจะติดต่อกัน ในเรื่องการแลกเปลี่ยนซื้อขายสินค้าเป็นส่วนใหญ่ ต่อมาจนถึงสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้า เจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 5 ของไทย ได้มีความสัมพันธ์กับชาวต่างประเทศอย่างแน่นแฟ้น และได้มีการส่ง ข้าราชการไทยไปศึกษาในต่างประเทศ โดยเฉพาะประเทศในแถบยุโรป ซึ่งนิยมการออกกำลังกาย ประกอบอุปกรณ์ราวคู่ ราวเดี่ยว โต๊ะกระโดด เมื่อข้าราชการไทยสำเร็จการศึกษากลับมา ก็ได้้นำเอาวิธี การออกกำลังกายเข้ามาเผยแพร่ในประเทศ ซึ่งรูปแบบของการออกกำลังกายประกอบอุปกรณ์ต่างๆ มักนิยมเรียกกันว่า ยิมนาสติก โดยเริ่มแรกเข้ามาเผยแพร่ในหน่วยงานของตน จากนั้นก็นำมาฝึก เพื่อเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายในเหล่าทหารของกองทัพไทย จนหน่วยงานราชการอื่นๆ เห็นดีด้วยจึงส่งเสริมและฝึกหัดกันจนเป็นที่นิยมแพร่หลาย จากนั้น กรมพลศึกษาได้ส่งนายสวัสดิ์ เลชะยานนท์ จากแผนกกีฬาโรงเรียนไปดูงาน การดำเนินการแข่งขันกีฬา และการสร้างกรีฑาสถานแห่งชาติ ในประเทศฟิลิปปินส์ จีน ญี่ปุ่น สิงคโปร์ เพื่อมาปรับปรุงการกีฬาให้เหมาะสมกับสมัย เช่น ยูยิตสู ตะกร้อ ฟุตบอล ดัตตัน ห้อยโหน เนตบอล หมากรูก ดัตตันท่ามือเปล่า บาสเกตบอล และกรีฑา ปี พ.ศ. 2476 หลักสูตรโรงเรียนครูพลศึกษากองกายบริหาร ได้มีการสอนวิชากระบี่กระบอง กระโดดน้ำ ว่ายน้ำ ยูยิตสู ดัตตัน ห้อยโหน ดัตตันท่ามือเปล่า มวยไทย และมวยฝรั่ง (มวยสากล) ในปีเดียวกันนั้น ก็มีหลักสูตรพลศึกษา สำหรับนักเรียนฝึกหัดครู ประถมกิจกรรมกำหนด ให้เรียนวิชาพลศึกษาและลูกเสือ กำหนดให้เรียนพลศึกษา โดยให้สามารถสอนกายบริหาร และดัตตันท่าต่างๆ กับส่วนห้อยโหนต่างๆได้ การสาธิตกีฬา ยิมนาสติกสากลหรือการจัดการแข่งขันกีฬายิมนาสติกสากลได้ถูกจัดขึ้น ในการแข่งขันกรีฑานักเรียน ประจำปี พ.ศ. 2477 ที่สนามโรงเรียนราชภัฏวชิรบูรณะ (มัธยม) ปัจจุบันคือ โรงเรียนสวนกุหลาบ โดยกิจกรรมในครั้งนั้นประกอบด้วย 1. การแสดงกายบริหาร โหนราว การไต่ บันไดโค้ง หกคะเมนหน้า หกคะเมนหลัง บาร์เดี่ยว เล่นห่วง เล่นชิงช้า และหัดแถว 2. การแข่งขันด้วย กำลังกายมีการชักคะเย่อ กระโดดสูง วิ่งข้ามรั้ว วิ่งเก็บของ กระโดดไกล วิ่งระยะทาง 2 เส้น วิ่งสวมกระสอบ วิ่งทวน 10 เส้น ปิดตาหาของ ซึ่งในสมัยนั้น การเรียกชื่อยิมนาสติกยังไม่ปรากฏให้เห็นเด่นชัด แต่มักจะใช้ชื่อเรียก



อย่างอื่นมากกว่า เช่น ดัดตน ห้อยโหน โหนราว หกคะเมนหน้า หกคะเมนหลัง เป็นต้น จะเห็นว่าการเคลื่อนไหวในลักษณะดังกล่าว เป็นการเคลื่อนไหวในยิมนาสติกแทบทั้งสิ้น ในปี พ.ศ. 2479 มีหลักสูตรพลศึกษาของโรงเรียน พลศึกษากลาง กำหนดให้เรียนกิจกรรม พลศึกษา 5 วิชา คือ มวยไทย กระบี่กระบอง ดัดตน ห้อยโหน ฟันดาบ (ดาบสากล) ในปี พ.ศ. 2483 กรมพลศึกษาได้เปลี่ยนหลักสูตรใหม่โดยแบ่งหมวดวิชาออกเป็น 2 หมวด คือวิชาบังคับและวิชาไม่บังคับ (วิชาเลือก) ในวิชาไม่บังคับมี 4 วิชา คือ มวยไทย มวยสากล กระบี่กระบอง ฟันดาบ วิชาบังคับ คือดัดตน และห้อยโหน 6 คู่มือฝึกอบรมผู้ตัดสินกีฬา ยิมนาสติก ปี พ.ศ. 2484 มีหลักสูตรพลศึกษาสำหรับโรงเรียนฝึกหัดครู ประโยคครูมูล ได้กำหนดกิจกรรมทางพลศึกษา คือ กายบริหารการเล่นในร่ม - กลางแจ้ง ยิมนาสติก กรีฑา ยูยิตสู ฟันดาบ ว่ายน้ำ ปี พ.ศ. 2486 หลักสูตรพลศึกษาสำหรับประโยคครูมูล กำหนดเรียนกิจกรรมพลศึกษา คือ กายบริหารการเล่นกลางแจ้ง - ในร่ม กรีฑา ยิมนาสติก และการเล่นกีฬาต่างๆ อย่างน้อยวันละ 30 นาที ก่อนเข้าห้องเรียน ปี พ.ศ. 2489 มีหลักสูตรพลศึกษาสำหรับโรงเรียนฝึกหัดครูมัธยมซึ่งใช้มาตั้งแต่ปีพ.ศ. 2484 ให้เรียนกิจกรรมดังนี้กายบริหารท่ามือเปล่า และประกอบเครื่องมือยิมนาสติก ยิมนาสติกชั้นสูง ยืดหยุ่นหีบกระโดด (ม้ากระโดด) ราวคู่ ราวเดี่ยว ห่วง ไกว การเล่นกีฬาต่างๆ ได้แก่ บาสเกตบอล ตะกร้อเทนนิส แบดมินตัน ปี พ.ศ. 2490 มีหลักสูตรพลศึกษาสำหรับโรงเรียนครูมัธยมกำหนดกิจกรรมพลศึกษา คือ การบริหารการเล่นเกมยิมนาสติก ซึ่งประกอบด้วย อุปกรณ์ยืดหยุ่น หีบกระโดด ราวคู่ ราวเดี่ยว กีฬาบางชนิด กรีฑา โดยไม่กำหนดเวลาเรียนที่แน่นอน จะเห็นได้ว่ายิมนาสติกได้จัดให้มีการเรียนการสอนตามหลักสูตร ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2447 เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งการเรียกชื่อยิมนาสติกและกำหนดอุปกรณ์ในการเรียนการสอนได้มีขึ้นในปี พ.ศ. 2484 - 2490 ซึ่งเหล่านี้เป็นพัฒนาการความเป็นมาของกีฬา ยิมนาสติกในสมัยก่อน ปี พ.ศ. 2500 สำหรับการแข่งขันกีฬา ยิมนาสติกในประเทศไทยได้จัดให้มีการแข่งขันครั้งแรก ในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 20 ที่จังหวัดร้อยเอ็ดในปี พ.ศ. 2529 และในกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งแรก ที่จังหวัดราชบุรีในปี พ.ศ. 2532 ประเภทของกีฬา ยิมนาสติก ยิมนาสติกจำแนกได้เป็น 5 ชนิดการแข่งขัน ดังนี้ (อนุชิตร์ แท้สูงเนิน, 2550) 1. ยิมนาสติกศิลป์ (Artistic Gymnastics) 2. ยิมนาสติกลีลา (Rhythmic Gymnastics) 3. ยิมนาสติกเตียงสปริง (Trampoline) 4. ยิมนาสติกกายกรรม (Sports Acrobatics) 5. ยิมนาสติกแอโรบิก (Sports Aerobics) กีฬา ยิมนาสติกที่เป็นที่รู้จักกันในประเทศไทยนั้น ในปัจจุบันนี้จะมีการแข่งขันกันอยู่ 2 ชนิด ด้วยกันคือยิมนาสติกศิลป์ (Artistic Gymnastics) และยิมนาสติกลีลา (Rhythmic Gymnastics) ยิมนาสติกศิลป์ (Artistic Gymnastics) เป็นยิมนาสติกที่แสดงด้วยมือเปล่าซึ่งจะประกอบด้วยชายยิมนาสติกสากล 6 อุปกรณ์ ได้แก่ 1. ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ (Floor Exercise) 2. ม้าหุ (Pommel Horse) 3. ห่วงนึ่ง (Ring) 4. โต๊ะกระโดด (Vaulting Table) 5. ราวคู่ (Parallel Bars) 6. ราวเดี่ยว (Horizontal Bar) ยิมนาสติกสากลหญิง 4 อุปกรณ์ ได้แก่ 1. ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ (Floor Exercise) 2. โต๊ะกระโดด (Vaulting Table) 3. ราวต่างระดับ



(Uneven Bars) 4. คานทรงตัว (Balance Beam) ยิมนาสติกลีลา (Rhythmic Gymnastics) คือ ยิมนาสติกประกอบอุปกรณ์และดนตรี มีการแข่งขันกันบนฟลอร์ฯ ที่มีขนาดกว้าง 12x12 เมตร เริ่มทำการแข่งขันครั้งแรกในกีฬาโอลิมปิก ครั้งที่ 23 ณ นครลอสแอนเจลิส ประเทศสหรัฐอเมริกา ในปี พ.ศ. 2527 (เฉลี่ยว เงามหวน, 2540) สำหรับอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบในการแข่งขันมีทั้งหมด 5 ชนิด ได้แก่ ลูกบอล (Ball) คทาหรือ คลับ (Club) ริบบิ้น (Ribbon) ห่วง (Ring) และเชือก (Robe)

ส่วนในประเทศไทย พ.ศ. 2515 ประเทศไทยเป็นสมาชิกสหพันธ์ยิมนาสติกสากล ซึ่งในปัจจุบันก็คือ ยิมนาสติกศิลป์ การเริ่มเล่นยิมนาสติกในประเทศไทยนั้นไม่มีหลักฐานที่แน่ชัดแต่สันนิษฐานว่า เริ่มเล่นในสมัยรัชการที่ 5 เพราะในสมัยนี้ได้ส่งคนไปศึกษาต่างประเทศ เมื่อกลับมาได้ นำเอาวิชายิมนาสติกมาเผยแพร่ โดยเริ่มสอนที่โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ต่อมากระทรวงศึกษาธิการเห็นว่าวิชายิมนาสติกมีประโยชน์ในการพัฒนาร่างกายและจิตใจ จึงให้ อาจารย์ ร้อยเอกขุนเจนกระบวนหัต ซึ่งศึกษาวิชานี้มาจากต่างประเทศเปิดสอนยิมนาสติกที่ โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย จัดเป็นวิชาหนึ่งในการสอน และจัดเข้าไว้ในหลักสูตร โรงเรียนระดับมัธยมศึกษา

### 3.2 ความสำคัญของยิมนาสติกศิลป์

ยิมนาสติก เป็นกีฬาที่มีกิจกรรมประกอบหลากหลาย เป็นรากฐานที่ทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วน สามารถเคลื่อนไหว ผู้ฝึกต้องสามารถบังคับร่างกายประกอบด้วยศิลปะการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ อย่างมีกฎเกณฑ์แบบแผน ซึ่งมีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานเรียกว่า มูฟเมนต์ (Movement) แพตเทิร์น (Pattern) ได้แก่ การวิ่ง การม้วนตัว การกระโดด การห้อยโหน การไกวตัว การหมุนตัว และการทรงตัว กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยเพิ่มพูนสมรรถภาพของร่างกายที่ดีมาก เพราะกีฬาประเภทนี้ส่วนมากเป็นการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น กล้ามเนื้อขา ออกและท้อง เป็นต้น โดยในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ผู้สอนสามารถปรับกิจกรรมด้านทักษะต่างๆ ให้เหมาะสมและสอดคล้องกับวัยของผู้เรียน เพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนได้ทั้ง 4 ด้าน คือ

1. ทางด้านร่างกาย ทำให้สรีระร่างกาย ทรวดทรงดี มีสมรรถภาพทางกายที่ดีไม่ว่าจะเป็นกล้ามเนื้อแข็งแรง การทรงตัวดี ร่างกายมีความอ่อนตัว มีความคล่องตัว มีระบบต่างๆ ของร่างกายในการทำงานประสานสัมพันธ์กันดี

2. ทางด้านอารมณ์และจิตใจ ทำให้เกิดความสุขสนาน ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้เกิดความกล้าในการตัดสินใจ ทำให้มีความสุข รอบคอบ ทำให้เกิดความอดทน เพียรพยายาม ทำให้มีความมั่นคงทางอารมณ์

3. ทำให้มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ

4. ทำให้พัฒนาความคิด เพราะต้องรู้จักวิเคราะห์การเล่นของตนเองกับผู้อื่น ทำให้สามารถแก้ปัญหาได้ถูกต้องและรวดเร็ว (แก้ปัญหาเฉพาะหน้า ) ทำให้มีสมาธิ

โดยการเรียนการสอนวิชาอิมนาสติกศิลป์ จะมีการวัดและประเมินผลของการให้คะแนน ด้วยสายตาของผู้สอนมีเกณฑ์การให้คะแนนโดยภาพรวมของครูผู้สอน และใช้แบบโปรแกรม อิมนาสติกศิลป์ ที่มีรูปแบบการฝึกทักษะกีฬา ที่มีมาตรฐานซึ่งผ่านกระบวนการศึกษาค้นคว้า และ คำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญในด้านต่างๆ จนกระทั่งทดลองใช้และ ปรับปรุงจนได้โปรแกรมอิมนาสติก ศิลป์ที่จะนำไปใช้ในการจัดกระบวนการเรียนการสอนที่มีคุณภาพและมาตรฐาน ส่งผลให้การ จัดกระบวนการเรียนการสอน การวัดผลและประเมินผลทางพลศึกษาเป็นไปตามจุดมุ่งหมายได้อย่าง แท้จริง

### 3.3 มารยาทในการฝึก มารยาทในการดู เกี่ยวกับอิมนาสติกศิลป์เบื้องต้น

#### มารยาทในการเป็นผู้ฝึก

1. แต่งกายในชุดพละให้เหมาะสมและปลอดภัย
2. ตั้งใจหมั่นฝึกซ้อมอยู่เสมอ
3. ไม่แสดงกิริยาหรือกล่าวคำไม่สุภาพต่อคนอื่น
4. เชื่อฟังการสอนของครูและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด
5. ปฏิบัติตามกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด
6. หลังการฝึกต้องเก็บอุปกรณ์และทำความสะอาดห้องให้เรียบร้อย
7. ให้ความร่วมมือหรือช่วยเหลือซึ่งกันและกันกับเพื่อนร่วมกลุ่ม
8. แสดงความยินดีและให้กำลังใจเพื่อนร่วมกลุ่ม
9. ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้น
10. ในการฝึกไม่สวมใส่เครื่องประดับ

#### มารยาทในการเป็นผู้ดู

1. นั่งดูให้เป็นระเบียบ เรียบร้อย
2. ขณะที่เพื่อนฝึกไม่ควรรบกวนเพื่อน
3. ปรบมือและแสดงความยินดีกับเพื่อนที่ทำได้ถูกต้อง

### 3.4 การเล่นอิมนาสติกศิลป์ด้วยความปลอดภัย

การฝึกซ้อม การเล่นหรือการแข่งขันกีฬาก็ตาม ย่อมจะต้องมีการผิดพลาด หรือเกิดอุบัติเหตุ ได้ทุกเวลาไม่ว่าจะเป็นกีฬาประเภทใดหรือชนิดใดก็ตาม มากบ้าง น้อยบ้าง ตามแต่สภาพของ สิ่งแวดล้อมและชนิดของกีฬานั้น ๆ ที่เล่น เข้าหลักที่ว่า “สิ่งที่มีประโยชน์ย่อมมีโทษ ” เมื่อผู้นั้นปฏิบัติ ไม่ถูกต้องหรือขาดความระมัดระวัง หรือไม่มี ความรู้ความเข้าใจ แทนที่จะเป็นประโยชน์อาจเป็นโทษ ได้ การกีฬาเป็นสิ่งที่ดีสอนให้คนเป็นคน ให้อัจฉกการเคารพในระเบียบวินัย กฎ กติกา และการเข้า สังคม ในเวลาเดียวกันหากผู้เล่นหรือผู้แข่งขันขาดความเข้าใจ ไม่เคารพในระเบียบและกฎ กติกาต่าง

ๆ ก็ย่อมจะเป็นโทษทันที บางครั้งอาจถึงตาย หรือพิการได้ ซึ่งเป็นการทำลายสุขภาพร่างกายตนเอง หรือไม่เช่นนั้นก็ต้องขาดเพื่อน ขาดมิตรสหาย เมื่อไม่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ดังนั้นการเล่นหรือการฝึก ยิมนาสติกศิลป์เพื่อให้เกิดความด้วยความปลอดภัยกับสุขภาพควรมีหลักการปฏิบัติดังนี้

1. ความพร้อมด้านร่างกาย ไม่เล่นในขณะที่ไม่สบาย
2. ต้องอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นทุกครั้ง
3. แต่งกายในชุดพลศึกษาให้เหมาะสม
4. ต้องมีความเข้าใจในท่าที่จะฝึก
5. มีความตั้งใจและหมั่นฝึกซ้อมเป็นประจำ
6. ควรเล่นไปในทิศทางเดียวกัน ไม่เล่นสวนทางกัน
7. ควรเล่นจากท่าง่ายไปหาท่ายาก จากต่ำไปหาสูง
8. ไม่ควรฝึกท่าที่ยากเพียงลำพัง ควรมีผู้คอยให้ความช่วยเหลือ
9. ไม่ควรฝึกหลังรับประทานอาหารใหม่ๆ
10. ควรรู้ขอบเขตความสามารถของตนเอง ไม่เชื่อความช่วยของผู้อื่น
11. ไม่ทำท่ายากหรือเสี่ยงต่ออันตรายในขณะที่ร่างกายไม่พร้อม
12. มีการตัดสินใจที่เด็ดขาด ไม่เปลี่ยนใจอย่างกะทันหันในขณะที่ทำ
13. ไม่หยอกล้อหรือแกล้งกันในขณะฝึกซ้อม
14. ต้องตัดเล็บ และเก็บเครื่องประดับก่อนการฝึกซ้อม
15. ต้องปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ตามคำแนะนำ หรือข้อปฏิบัติต่าง ๆ ที่ผู้สอนกำหนด

อย่างเคร่งครัด

16. ผู้คอยให้ความช่วยเหลือจะต้องมีความมั่นใจและรู้หลักความช่วยเหลือเป็นอย่างดี

ในการเรียนการสอน โดยใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ จะเป็นหนึ่งในกิจกรรมทางพลศึกษาที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียน ได้มีความรักความชอบ ความผูกพัน รักการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมให้นำกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพของผู้เรียน โดยโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ ประกอบไปด้วยท่าทักษะพื้นฐานของยิมนาสติกศิลป์และการฝึกสมรรถภาพทางกายในรูปแบบต่างๆ รวมทั้งมหกรรมการแสดง ทั้งหมด 7 หน่วยการเรียนรู้ ที่จะช่วยให้พัฒนาการของผู้เรียนมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ตามช่วยอายุและวัยของผู้เรียน ทั้งในเรื่องของทักษะการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมกับกิจกรรม ทั้งนี้โปรแกรมฯ มีความเหมาะสมกับการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี รูปแบบของโปรแกรมจะเป็นการนำทักษะของยิมนาสติกศิลป์มาประยุกต์ให้มีความเชื่อมโยงกับลีลาชีวิตด้านการดูแลสุขภาพของผู้เรียน โดยครูผู้สอนจะเน้นการสร้างบรรยากาศในการเรียนการสอนให้ผู้เรียนได้รับความรู้และด้านการฝึกปฏิบัติ

ตามหลักการ ออกกำลังกายที่ถูกต้องและส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง พร้อมทั้งให้ความสุขและมีความสุข สนุกสนาน สร้างพฤติกรรมการทำงานร่วมกันเป็นทีม พร้อมทั้งเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรมของผู้เรียนไปด้วย โดยให้ผู้เรียนรู้จักทักษะที่ถูกต้องและสามารถถ่ายทอดความรู้ไปยังผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง

### 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับยิมนาสติกศิลป์ที่ส่งเสริมการดูแลสุขภาพ

ในการฝึกยิมนาสติกศิลป์นั้นจะช่วยส่งเสริมการดูแลสุขภาพให้กับนักเรียนตั้งแต่เริ่มต้นที่จะส่งผลให้สุขภาพของนักเรียนนั้นให้มีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี เพราะสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับทุกชีวิตเพื่อการดำรงอยู่อย่างปกติ หากพิจารณาในแง่ของสุขภาพจิตก็คือ การทำให้ชีวิตมีความสุข มีความพอใจ ความสมหวัง ทั้งของตนเองและของผู้อื่นซึ่งสอดคล้องกับความหมายที่องค์การอนามัยโลกได้กล่าวไว้ว่า สุขภาพ หมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ สุขภาพดีมิได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่ปราศจากโรคหรือความเจ็บป่วยเท่านั้นรวมถึงความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี และมีงานวิจัยที่สนับสนุนเกี่ยวกับยิมนาสติกศิลป์ที่ส่งเสริมต่อการดูแลสุขภาพ ดังนี้

**ประเวศ วะสี (2548) ได้ขยายแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพขององค์การอนามัยโลก ที่ทำให้แนวคิดที่สะท้อนถึงชนบประเพณี วัฒนธรรมของไทยและพุทธศาสนา ดังนี้**

สุขภาพ คือ สุขภาวะทางกายทางจิตวิญญาณ ทางสังคม ทางปัญญาและลักษณะของความสุข ซึ่งก็คือความเป็นอิสระหรือการหลุดพ้นจากความบีบคั้นทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา ประกอบไปด้วย

1. อิสระทางกายหรือทางวัตถุ หมายถึง ไม่ขาดแคลนวัตถุปัจจัยเกินไป ไม่เป็นโรค ปลอดภัยในทรัพย์สิน และมีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม
2. อิสระทางสังคม หมายถึง การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันกับบุคคลรอบข้าง กับชุมชนมีครอบครัวที่อบอุ่น มีความเสมอภาค
3. อิสระทางจิต คือ มีจิตใจที่ดี สงบ มีสติ มีสมาธิ หลุดพ้นจากการครอบงำของกิเลส
4. อิสระทางปัญญา หมายถึง การรับรู้โลกที่แท้จริง เรียนรู้ และมีทัศนคติต่อโลกที่ถูกต้องมีทักษะชีวิตที่ดี

ส่วนความสุขทางจิตวิญญาณเป็นความสุขอันประณีต ตี๋มต่ำ ซึ่งจะเกิดเมื่อเราลดอัตตาหรือลดความมีตัวตน ลดความเห็นแก่ตัว จิตวิญญาณก็จะสูงขึ้น ซึ่งเป็นการพัฒนาการทางคุณค่าที่สูงสุดของมนุษย์ สำหรับพฤติกรรมที่ควรจะเป็นแนวคิดนี้ ได้แก่

1. ออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้อวัยวะแข็งแรง จิตใจแจ่มใส และป้องกันโรคได้หลายอย่างเช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวานและภูมิแพ้ เป็นต้น

2. รับประทานอาหารที่ถูกต้อง คือ รับประทานพอประมาณได้สัดส่วนครบถ้วน กินผักผลไม้ต่างๆ ช่วยป้องกัน โรคอ้วน เบาหวาน โรคหัวใจ โรคกระเพาะ โรคสมองเสื่อม

3. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง อย่างน้อย 4 อย่างคือ การสูบบุหรี่ ดื่มสุรามากเกินไป สำส่อนทางเพศ และพฤติกรรมเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ และภัยอันตราย

4. สร้างทักษะในชีวิต เพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยสันติ มีความสามารถในการเผชิญสถานการณ์ทางสังคมที่เป็นลบ เช่น ความกดดันหรือถูกชักชวนให้มีพฤติกรรมเสี่ยง

5. จัดสิ่งแวดล้อมให้เกื้อกูลต่อสุขภาพ ทั้งทางกายภาพ ทางชีวภาพและทางสังคม เช่น รมเย็น สะอาด ปราศจากมลพิษ มีความปลอดภัยและเอื้ออาทรต่อกัน

6. มีพัฒนาการทางจิตวิญญาณ ซึ่งมีวิธีการหลากหลายที่จะช่วยให้บุคคลละความเห็นแก่ตัว เข้าถึงความดี เช่น การเล่น การเรียนรู้ การศาสนา การรวมกลุ่ม การเจริญเมตตา การสัมผัสธรรมชาติ ทำให้เข้าถึงความสุขทางจิตวิญญาณอันทำให้สุขภาพดียิ่งขึ้น

7. มีการเรียนรู้ที่ดี เป็นการเรียนรู้ที่สนุก เกิดปัญญา มีอิสรภาพทำให้มีความสุขและมีแรงจูงใจอยากเรียนรู้

อาริตา ปลื้มถนอม , ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ และ วีรวัดน์ ลิ้มรุ่งเรืองรัตน์ (2558) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์การควบคุมสมดุลและความมั่นคงระหว่างเท้าทำท่าพื้นฐานการหมุนตัวยิมนาสติกลีลาแบบ 3 มิติ งานวิจัยนี้จึงมีจุดประสงค์เพื่อศึกษาความแตกต่างของเทคนิคการควบคุม สมดุลและความมั่นคง ระหว่างเท้าทำท่าพื้นฐานการหมุนตัวยิมนาสติกลีลาแบบการหมุนตัวทำเดี่ยว (Single pivot) และการ หมุนตัวทำผสม (Multiple pivots) โดยพิจารณาจาก มุมการเคลื่อนที่จากจุดศูนย์กลางของร่างกายกับจุดศูนย์กลางความดัน ของร่างกายกระทำกับแนวตั้ง (COM-COP inclination angle) งานวิจัยนี้ได้เปรียบเทียบการหมุนตัวทำเดี่ยวจากท่า  $R_1$  และ  $R_2$  เปรียบเทียบกับการหมุนตัวทำผสม  $R_{1+2}$  ของนักยิมนาสติกลีลาทีมชาติไทยจำนวน 7 คน โดยใช้กล้อง 10 ตัว ตั้งค่าความถี่ 100 เฮิร์ตซ์ให้นักกีฬาติดเครื่องหมายสะท้อนแสงบนร่างกายจำนวน 22 จุด และทำการหมุนตัวบนแผ่นวัดแรงตั้งค่าความถี่ 800 เฮิร์ตซ์จากการทดสอบสถิติด้วย Wilcoxon matched-pairs signed rank test ซึ่งพบว่า เทคนิคการควบคุมสมดุลและความมั่นคงในการทำท่าพื้นฐานการหมุนตัวยิมนาสติกลีลา การหมุนตัวทำเดี่ยว(Single pivot) และการหมุนตัวทำผสม (Multiple pivots) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเมื่อมีการเพิ่มรอบในการหมุนตัว COM-COP inclination angle จะมีค่ามุมองศาที่เพิ่มขึ้น เนื่องจากการใช้ลำตัว เพื่อสร้างแรงบิดในการหมุน และลำตัวยังมีบทบาทสำคัญ ในการดึงแกนร่างกายให้ตั้งตรงขณะหมุนตัว ดังนั้นหากนักยิมนาสติกลีลา ต้องการฝึกการหมุนตัวทำผสม (Multiple pivots) หรือเพิ่มรอบการหมุนตัว ควรเพิ่มการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัว เพื่อให้สามารถควบคุมสมดุลและความมั่นคง ระหว่างการหมุนตัวได้ดียิ่งขึ้น และเพิ่มการฝึกบัลเลย์ให้มากขึ้น เพื่อใช้ในการควบคุมสมดุลในการเคลื่อนที่ (Dynamic Balance)ขณะหมุนตัว



Stanisław S., Mariusz Z., Andrzej K., et al. (2016) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกความแข็งแรงแบบเฉพาะต่อคุณภาพขององค์ประกอบยิมนาสติกในนักยิมนาสติกรุ่นเยาว์ การศึกษาเกี่ยวข้องกับนักยิมนาสติก 24 คนอายุ 12-13 ปี ( $n = 11$  คน) และ 13-15 ปี ( $n = 13$  คน) ในหมู่ผู้เข้าร่วมเป็นผู้ชนะและผู้ชนะเลิศจากการแข่งขันชิงแชมป์ของประเทศโปแลนด์ระยะเวลาของการฝึกซ้อมกีฬาของนักยิมนาสติกคือ 5 - 8 ปี ประเมินผลกระทบของการเปลี่ยนความสามารถของความแข็งแรงโดยใช้โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงตามลำดับเพื่อปรับปรุงคุณภาพของการทำงานขององค์ประกอบยิมนาสติกที่เลือก ตัวชี้วัดของความแข็งแรงคงที่สูงที่สุด (มีมิติเท่ากัน) และความแข็งแรงแบบไดนามิกถูกสร้างขึ้นบนพื้นฐานของระบบแรงบิดของระบบ Ergo และ Ergo Power Meter (Globus, อิตาลี) จากการวิจัยข้อมูลแสดงให้เห็นว่าไม่ใช่เพียงแค่เทคนิคเท่านั้นที่สามารถพัฒนาประสิทธิภาพโดยรวม แต่ยังคงอาศัยความแข็งแรงเฉพาะด้านที่จำเป็นในการดำเนินการฝึกตามองค์ประกอบยิมนาสติก ซึ่งสามารถฝึกในรูปแบบของการเคลื่อนไหวแบบไดนามิก ตามลักษณะของการพัฒนาของกล้ามเนื้อและความหลากหลายของมัดกล้ามเนื้อในการประสานสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทกับกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ เพื่อให้ประหยัดการใช้พลังงานของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ข้อมูลที่เก็บรวบรวมยังชี้ให้เห็นว่าการตระหนักถึงความสามารถด้านความแข็งแรงของนักกีฬาอิมนาสติกรุ่นเยาว์นั้นเชื่อมโยงกับการศึกษาและการพัฒนาทักษะและความเคยชินในการฝึกลักษณะต่าง ๆ ในการใช้ความแข็งแรงของนักยิมนาสติกตามลักษณะของเนื้อหานั้นมีลักษณะเฉพาะ ที่มีความสัมพันธ์กันอย่างมาก

Andrzej K., Kazimierz K., Bartłomiej N., et al. (2015) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ระดับการทรงตัวของร่างกายในทักษะท่าหกสูงและประสิทธิผลของการฝึกกีฬาในยิมนาสติก การศึกษาเกี่ยวข้องกับนักยิมนาสติกชาย อายุ 11-12 ปี ที่ฝึกยิมนาสติกอย่างเป็นระบบ (G1,  $n = 20$ ) และนักยิมนาสติกชายที่มีประสบการณ์ 12 คนอายุระหว่าง 18-26 ปีโดยมีความสามารถอยู่ระดับนานาชาติ (G2,  $n = 12$ ) ทั้งสองกลุ่มประกอบด้วยนักกีฬาชั้นนำที่จัดในระดับชาติและระดับนานาชาติ การศึกษาได้ดำเนินการทดลองบนอุปกรณ์ ในวันก่อนการแข่งขันในการแข่งขันกีฬาอย่างเป็นทางการ การทดลองการทรงตัวของร่างกายในทักษะท่าหกสูง ถูกดำเนินการในห้องปิดหลังจากประมาณ 10 นาทีอุ่นเครื่อง การวิเคราะห์การทดสอบแสดงให้เห็นความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ .05 ของการรักษาการทรงตัวของร่างกายทักษะท่าหกสูง ผลการทดลองนักกีฬาที่มีประสบการณ์น้อยกว่าครึ่งหนึ่ง ( $\bar{x} = 8.16\text{cm}^2 \pm 8.06\text{cm}^2$ ) ของกลุ่มน้อง ( $\bar{x} = 19.81\text{cm}^2 \pm 8.74\text{cm}^2$ ) สรุปผลการวิจัย การศึกษาความสัมพันธ์ของการทรงตัวของร่างกายในทักษะท่าหกสูง กับระดับการเตรียมความพร้อม แสดงให้เห็นว่าระดับของนักยิมนาสติกที่มีประสบการณ์ที่มากกว่ามีความแตกต่างกันกับนักยิมนาสติกที่มีประสบการณ์น้อยกว่า

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน เป็นการศึกษาเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยการวิจัยครั้งนี้ประกอบไปด้วยขั้นตอนการวิจัย 2 ขั้นตอน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### ขั้นตอนการวิจัย

**ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้**

- 1.1 การศึกษาวิถีชีวิตและพฤติกรรมนักเรียนด้านการดูแลสุขภาพ
- 1.2 การสร้างและยกร่างโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน
- 1.3 การตรวจสอบคุณภาพด้านความเหมาะสมของโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน

**ขั้นตอนที่ 2 ผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้**

1. การทดลองใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน
2. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งประกอบด้วย พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน

การวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน ในครั้งนี้ แสดงขั้นตอนในการวิจัยได้ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน**

การพัฒนาโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน ผู้วิจัยดำเนินการโดยแบ่งเป็น 5 ส่วน ดังนี้

## ส่วนที่ 1.1 การศึกษาวิถีชีวิตและพฤติกรรมนักเรียนด้านการดูแลสุขภาพ

### 1. แหล่งข้อมูล

1) นักเรียนที่กำลังศึกษาในศูนย์การเรียนระดับเกรด 1 - 3 ซึ่งเป็นนักเรียนภายในศูนย์การเรียนรัฐชูแมคคี โดยผู้วิจัยเลือกศูนย์การเรียนแบบเจาะจง (Purposive Selection) มีเกณฑ์ในการพิจารณาดังนี้ 1) เป็นศูนย์การเรียนที่ได้รับการรับรองจากศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว 2) เป็นศูนย์การเรียนที่เปิดสอนในระดับ เกรด 10 - 12 3) เป็นศูนย์การเรียนที่อยู่ในเขตเมือง หรือนอกเมืองรัศมีมากกว่า 20 กิโลเมตร 4) เป็นศูนย์การเรียนที่มีความหลากหลายมากกว่า 3 คนเผ่า 5) เป็นศูนย์การเรียนที่มีพื้นที่เพียงพอสำหรับกิจกรรมทางพลศึกษาและนันทนาการโดยได้เลือกทำการวิจัยที่ ศูนย์การเรียนรัฐชูแมคคี (Thoo Mweh Kee) อำเภอพบพระ จังหวัดตาก

2) ครู และนักเรียนในศูนย์การเรียนรัฐชูแมคคี (Thoo Mweh Kee) อำเภอพบพระ จังหวัดตาก

### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) แบบสัมภาษณ์ (Interview) มีประเด็นในการศึกษาคือ ด้านการดูแลสุขภาพสำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรัฐชูแมคคี

2) แบบสังเกตพฤติกรรมแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participation Observation) โดยมีประเด็นคือ ด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรัฐชูแมคคี

3) เครื่องบันทึกเสียง และกล้องถ่ายรูป

4) อุปกรณ์อื่น ๆ เช่น ปากกา ดินสอ สมุดโน้ต และกระดาษ

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยระยะเวลาในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นระยะเวลา 5 วัน ได้แก่ วันที่ 28 กันยายน ถึง วันที่ 2 ตุลาคม 2563 โดยมีรายละเอียดในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1) แบบสัมภาษณ์ (Interview) โดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) มีประเด็นในการศึกษา ด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรัฐชูแมคคี

2) การบันทึกข้อมูล เป็นขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสังเกต โดยในการศึกษาครั้งนี้อาศัยการบันทึกภาคสนาม (Field Note) และการบันทึกเสียง (Voice Records) ดังนี้

2.1) บันทึกภาคสนาม (Field Note) ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กระทำไปพร้อม ๆ กับการสัมภาษณ์และการสังเกต โดยการบันทึกเป็นข้อความสั้น ๆ และเป็นข้อมูลที่ตรงกับวัตถุประสงค์ที่ศึกษา เพื่อที่จะใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล จำแนกหมวดหมู่ของข้อมูลต่าง ๆ ได้

2.2) การบันทึกเสียง (Voice Records) ผู้วิจัยได้ขออนุญาตให้สามารถบันทึกเสียง การสนทนา การตอบข้อคำถามในการสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยผู้วิจัยได้มีการถอดเทปหลังการสัมภาษณ์ทุกครั้ง และนำเทปมาเปิดซ้ำอีกครั้งในระหว่างการวิเคราะห์ข้อมูล

3) การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participation Observation) โดยมีพื้นที่การสังเกตคือ พื้นที่ด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูเมคิ โดยทำการสังเกตกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักไป พร้อมๆกับการสัมภาษณ์

#### 4. การตรวจสอบเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในขั้นตอนที่ 1 นี้ ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ และแบบสังเกต ที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นโดยการศึกษาและสังเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร ตำรา บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนที่มีปรากฏอยู่ในหนังสือ วารสารวิชาการ เครือข่ายอินเทอร์เน็ต รายงานผลการประชุมสัมมนา และสรุปผลการวิจัยของ พันธุ์ทิพย์ กาญจนะจิตรา สายสุนทร, 2545 ; พจนาน อินทรมานนท์ , 2551 ; ธนัมพร ทองหลง, 2556 เพื่อนำมาเป็นกรอบแนวคิดของลักษณะ การดูแลสุขภาพของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูเมคิ และได้ตรวจสอบความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

#### 5. การตรวจสอบความตรงของข้อมูล

ในขั้นตอนที่ 1 นี้ ใช้การตรวจสอบความตรงของข้อมูลว่าเป็นข้อมูลที่ได้ทำการรวบรวมมีความครบถ้วน ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้ และสามารถตอบปัญหาของการวิจัยได้ ผู้วิจัยต้องทำการตรวจสอบข้อมูลทุกครั้งที่ทำการศึกษาและเก็บข้อมูลในชุมชน ซึ่งผู้วิจัยใช้การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) (Creswell, Plano Clark, et al., 2007) ดังนี้

1) การตรวจสอบแบบสามเส้าด้านข้อมูล (Data Triangulation) คือ การตรวจสอบข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลมา โดยการตรวจแหล่งเวลา เป็นการตรวจสอบว่าข้อมูลในเวลาที่ต่างกันจะมีข้อมูลเหมือนกันหรือไม่ การตรวจแหล่งสถานที่ เป็นการตรวจสอบว่าข้อมูลสถานที่ต่างกันจะมีข้อมูลเหมือนกันหรือไม่ และการตรวจสอบข้อมูลแหล่งบุคคล เป็นการตรวจสอบว่าการเปลี่ยนบุคคลที่ให้ข้อมูลไป ข้อมูลที่ได้จะมีความเหมือนกันหรือไม่ ถ้าหากข้อมูลที่ได้มานั้นมีความเหมือนกัน ผู้วิจัยถือว่าข้อมูลที่ได้มานั้นมีความน่าเชื่อถือและเป็นข้อมูลที่เป็นความจริง

2) การตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล (Method Triangulation) คือ การใช้วิธีการเก็บข้อมูลต่าง ๆ ในการรวบรวมข้อมูลเดียวกัน โดยใช้การสังเกตควบคู่กับการสัมภาษณ์

#### 6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในขั้นตอนที่ 1 นี้ ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัย (Analytic Induction) ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ไปพร้อมๆกับการเก็บรวบรวมข้อมูล และทำการตรวจสอบข้อมูลเป็นระยะเพื่อที่จะทำให้ข้อมูลที่ได้สามารถนำมาเป็นแนวทางในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งต่อไป โดยยึดหลักการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อที่จะนำไปสร้างข้อสรุป ดังนี้

1) วิเคราะห์ข้อมูลจากผลการสำรวจวิถีชีวิตและพฤติกรรมนักเรียน เพื่อให้ได้ทราบข้อมูลพื้นฐานของชุมชนเกี่ยวกับวิถีชีวิตและพฤติกรรมของนักเรียนภายในศูนย์การเรียนรู้ชูเมคิ

2) วิเคราะห์การสัมภาษณ์ โดยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ทั้งหมดมาทำการถอดเทป และจัดกระทำให้ข้อมูลเป็นระบบ โดยทำการแยกประเภทของข้อมูล และนำข้อมูลที่ได้จากการแยกประเภทมาจัดให้เป็นหมวดหมู่ ได้แก่ ด้านการดูแลสุขภาพ เพื่อที่จะทำการตีความข้อมูลต่อไป

3) นำข้อมูลที่ได้จากการทำการตีความมาสร้างเป็นข้อสรุปย่อยของข้อมูลชุดต่าง ๆ โดยการศึกษาความเชื่อมโยง และความสัมพันธ์ของข้อมูล โดยคำนึงถึงบริบทต่าง ๆ ของข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลด้วยวิธีการสำรวจ การสังเกต และการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยการตรวจสอบว่าข้อมูลของหมวดหมู่ใดที่ยังไม่ครอบคลุมเพื่อที่จะเป็นแนวทางในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งต่อไป

4) เมื่อได้ข้อสรุปย่อยของข้อมูลต่าง ๆ ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลที่ได้มาสร้างเป็นข้อสรุปใหญ่ พร้อมเขียนอธิบายและเชื่อมโยงให้เห็นถึงวิถีชีวิตและพฤติกรรมนักเรียน ด้านการดูแลสุขภาพ

## ส่วนที่ 1.2 การสร้างและยกร่างโปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน

### 1. แหล่งข้อมูล

แหล่งข้อมูล ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน และมีการกำหนดคุณสมบัติของผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้ (ภาคผนวก ก)

ผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนพลศึกษาและนันทนาการ จำนวน 3 ท่าน มีคุณสมบัติดังนี้ 1) เป็นผู้สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาเอกด้านการสอนหรือพลศึกษาหรือนันทนาการ 2) มีประสบการณ์สอนในระดับอุดมศึกษา 3) มีประสบการณ์ในการพัฒนาหลักสูตรพลศึกษาและนันทนาการ 4) มีประสบการณ์ในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางพลศึกษาหรือนันทนาการ

### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ ตารางสังเคราะห์เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เอกสารร่างโปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน

2.2 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการโดย ผู้วิจัยนำร่างโปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน มาจัดทำเอกสารร่างโปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน



### 3. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การหาความตรง (Validity) ของคุณภาพแบบประเมินความเหมาะสม (Propriety Standard) ของโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพของนักเรียน ในศูนย์การเรียนรู้ชูแมคกี โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน พบว่า รายข้อคำถามแบบประเมินความเหมาะสม (Propriety Standard) พบว่า ค่า IOC แต่ละข้อมีค่า 1.00 ทุกข้อคำถาม

### 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบประเมินความเหมาะสม (Propriety Standard) ให้กับผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน โดยอาศัยเกณฑ์ประเมินที่เสนอจากคณะกรรมการการสร้างมาตรฐานสำหรับการประเมินทางการศึกษา (Joint Committee on Standard for Education Evaluation) ซึ่งได้แบ่งเกณฑ์ประเมินเป็น 1 หมวดมาตรฐาน ดังนี้

4.1) มาตรฐานด้านความเหมาะสม (Propriety Standard) เป็นการประเมินความเหมาะสมทั้งด้านกฎหมายและศีลธรรมจรรยาบรรณ

## ขั้นตอนที่ 2 การใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูแมคกี

การใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูแมคกี ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

ทดลองใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูแมคกี

### 1. รูปแบบการวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูแมคกี มีแบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest-Posttest Design กล่าวคือ มีกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย 1 กลุ่ม โดยมีการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูแมคกี ทั้งก่อนและหลังการทดลอง ดังภาพ

G <sub>r</sub>	O <sub>1</sub>	T	O <sub>2</sub>
----------------	----------------	---	----------------

ภาพ 2 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest-Posttest Design

G <sub>r</sub>	หมายถึง	กลุ่มตัวอย่าง
O <sub>1</sub>	หมายถึง	การทดสอบก่อนการทดลองใช้โปรแกรม
T	หมายถึง	โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพของนักเรียน ในศูนย์การเรียนรู้ชูแม่คี่
O <sub>2</sub>	หมายถึง	การทดสอบหลังการทดลองใช้โปรแกรม

## 2. แหล่งข้อมูล

2.1 ประชากร ได้แก่ นักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูแม่คี่ (Thoo Mweh Khee) อำเภอพบพระ จังหวัดตาก จำนวน 350 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูแม่คี่ (Thoo Mweh Khee) อำเภอพบพระ จังหวัดตาก จำนวน 30 คน

โดยวิธีการในการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) จำนวน 30 คน โดยมีเกณฑ์ในการพิจารณาเลือก ดังนี้

1. เป็นนักเรียนผู้ถือบัตรนักเรียนต่างด้าวสีฟ้าหรือสีชมพูซึ่งออกให้โดยศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2
2. เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับเกรด 7 - 11
3. เป็นนักเรียนที่มีความสนใจในการเรียนหลักสูตรเสริม

## 3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดพฤติกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูแม่คี่

## 4. การหาคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดพฤติกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูแม่คี่ ผู้วิจัยนำไปทดลองใช้ (Tryout) กับศูนย์การเรียนรู้ชูแม่คี่ (Thoo Mweh Khee) อำเภอพบพระ จังหวัดตาก จำนวน 30 คน ดังนี้

การหาความตรง (Validity) แบบวัดพฤติกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้  
ชูแม่ศรี โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ซึ่งในการวิเคราะห์  
ครั้งนี้มีรายข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมยมนาสดิกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดย แบ่งเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาวิถีชีวิตการดำเนินชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ

ตอนที่ 2 ผลการพัฒนาการพัฒนาโปรแกรมยมนาสดิกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน

ตอนที่ 3 ผลของการใช้โปรแกรมยมนาสดิกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน

#### ตอนที่ 1 ผลการศึกษาวิถีชีวิตการดำเนินชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ

##### ส่วนที่ 1 การสังเคราะห์วิถีชีวิตการดำเนินชีวิตทั่วไปด้านการดูแลสุขภาพ

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตการดำเนินชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ แล้วทำการบันทึกผลการศึกษาตามประเด็นที่กำหนดไว้ และนำมาสร้างข้อสรุป และวิเคราะห์ ข้อมูล โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหาผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านการดำเนินชีวิตทั่วไป ด้านการดูแลสุขภาพดังนี้

ตาราง 1 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านการดำเนินชีวิตทั่วไป ด้านการดูแลสุขภาพ

บุคคล	แนวคิดเกี่ยวกับวิถีชีวิต
บุญสนอง บุญโยทยาน (2515)	เป็นการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย อันเนื่องมาจากวัฒนธรรมในระดับสากล และวัฒนธรรมย่อยในระดับท้องถิ่น การเรียนรู้และการปรับตัวให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมใหม่ ๆ จึงเป็นไปเพื่อการอยู่รอดในสังคมวิถีชีวิตอยู่ควบคู่กับวัฒนธรรม
ประเสริฐ วิทยารัฐ (2522)	การอยู่อาศัยของกลุ่มคนทำมาหากินตามสภาพแวดล้อม ผูกพันกันและมีกฎเกณฑ์ซึ่งตักทอนมาควบคุมการศึกษาวิถีชีวิตของชุมชนท้องถิ่นในสถานะต่างๆสามารถศึกษาได้จากด้านการตั้งถิ่นฐาน ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม วัฒนธรรมและการละเล่นของชุมชนนั้น ๆ
นันท์ อินทนิล (2536)	กำหนดขอบเขตเนื้อหาการศึกษาวิถีชีวิตด้านการตั้งถิ่นฐาน ด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขอนามัยและด้านสังคมและวัฒนธรรม
สุพัตรา สุภาพ (2541)	ความคิดและแนวการปฏิบัติของชุมชนนั้น ๆ ซึ่งโดยทั่วไปแต่ละชุมชนจะมีวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณีเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละชุมชนนั้น ๆ ที่มีคุณค่าเกิดจากการรวบรวมจากประวัติศาสตร์ให้ความสำคัญแก่ความเป็นคนและหล่อหลอมกลมกลืนกันเป็นชุมชนซึ่งก่อให้เกิดแรงผลักดันในการพัฒนาชุมชนที่สำคัญ
เฉลิมมาลย์ราชภัณ-ทาร์กซ์ (2544)	วิถีชีวิตของมนุษย์ในสังคมถูกกำหนดโดยวัฒนธรรมของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตายตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอน พฤติกรรมต่างๆ ที่มนุษย์ทำไม่ว่าจะเป็นการแปร่งฟัน สวมใส่เสื้อผ้าเครื่องประดับตลอดจนการเล่นกีฬา ดูโทรทัศน์ ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องของวัฒนธรรมทั้งสิ้น วัฒนธรรมเป็นตัวกำหนดรูปแบบของครอบครัว เศรษฐกิจ การปกครอง การศึกษา ศาสนา เป็นต้น วัฒนธรรมจะกำหนดว่า สิ่งใดดี สิ่งใดไม่ดี สิ่งใดถูก สิ่งใดผิด รวมทั้งเป้าหมายในชีวิตว่าควรเป็นอย่างไร ฉะนั้น กิจกรรมทุกอย่างของมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นการกิน การดื่ม การพูด การอ่าน การเขียน การคิด การทำงาน การเล่น การติดต่อสัมพันธ์ ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องของวัฒนธรรมทั้งสิ้น วัฒนธรรมจึงเป็นวิถีชีวิตของมนุษย์ในสังคม
นันทพร ศรีสุทระ (2544)	การแสดงพฤติกรรมต่างๆ เป็นประจำวันอย่างสม่ำเสมอ เป็นนิสัยซึ่งจะสะท้อนทัศนคติและวัฒนธรรมของบุคคล เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคลในเรื่องที่อยู่อาศัย ลักษณะครอบครัว ขนบธรรมเนียมประเพณี การดูแลสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพของบุคคลนั้น จะได้รับอิทธิพลมาจากวิถีชีวิตที่เป็นอยู่



## ตาราง 2 แสดงผลการวิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับวิถีชีวิต

บุคคล	แนวคิดเกี่ยวกับวิถีชีวิต
นันทพร ศรีสุทธะ (2544)	ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมทางสังคม และวัฒนธรรม เช่นสถานะทางเศรษฐกิจและสังคม ความแตกต่างของรายได้ การศึกษา อาชีพ ความเชื่อ ส่วนบุคคล จะเป็นตัวกำหนด จะเป็นตัวกำหนดทำให้เกิด ความแตกต่างของกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
ราชบัณฑิตยสถาน (2550)	ความเป็นไปได้ในการดำเนินชีวิต
บุญสนอง บุญโยทยาน (2515)	เป็นการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย อันเนื่องมาจากวัฒนธรรมในระดับสากล และ วัฒนธรรมย่อยในระดับท้องถิ่นการเรียนรู้และการปรับตัว ให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมใหม่ๆจึงเป็นไปเพื่อการอยู่รอด ในสังคม วิถีชีวิตอยู่ควบคู่กับวัฒนธรรม

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นถึงแนวคิดเกี่ยวกับการวิเคราะห์ความหมายของวิถีชีวิตของ นักวิชาการ ด้านมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ กล่าวโดยสรุปวิถีชีวิต คือ แนวทางการดำเนินชีวิตของ บุคคล ซึ่งเป็นผลมา จากปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณีประจำถิ่นก่อให้เกิดเป็นเอกลักษณ์ ส่งผลต่อแรงกดดันให้เกิด เป็นกิจกรรมประจำวันนับตั้งแต่ตื่นนอน จวบจนกระทั่งนอนหลับ เป็น ตัวกำหนดรูปแบบของครอบครัว เศรษฐกิจ การปกครอง การศึกษา ศาสนา เป็นต้น วัฒนธรรมจะ กำหนดว่า สิ่งใดดี สิ่งใดไม่ดี สิ่งใดถูก สิ่งใด ผิด รวมทั้งเป้าหมายในชีวิตว่าควรเป็นอย่างไร ฉะนั้น กิจกรรมทุกอย่างของมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นการกิน การ ดื่ม การพูด การอ่าน การเขียน การคิด การ ทำงาน การเล่น การติดต่อสัมพันธ์ ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องของ วัฒนธรรมทั้งสิ้น วัฒนธรรมจึงเป็นวิถี ชีวิตของมนุษย์ในสังคม และเป็นการกระทำตามวิธีการและแนวทาง อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้มี ความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิต โดยกระทำอย่างต่อเนื่องไม่จำกัดเวลา จนติดเป็นนิสัย กระทั่ง การกระทำนั้นได้กลายมาเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิต

ตาราง 3 แสดงผลการสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับวิถีชีวิต

ประเด็นแนวคิด การศึกษาวิถีชีวิต	สถาบันและนักวิจัยที่เกี่ยวข้องด้านการศึกษาวิถีชีวิต									ผลการ คัดเลือก
	บุญสนอง	ประเสริฐ	สุนันท์	สุพัตรา	เนอมาลัย	นันทพร	ราชบัณฑิต	ภูสิทธิ์	ธันนพร	
ด้านการดำเนินชีวิต ทั่วไป	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	★
ด้านการดูแลสุขภาพ			✓			✓				★

\* หมายถึง ✓ หมายถึงมีการศึกษาองค์ประกอบดังกล่าว

★ หมายถึง ผู้วิจัยได้คัดเลือกองค์ประกอบดังกล่าวมาศึกษาในการวิจัยครั้งนี้

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นถึงการสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับวิถีชีวิตจากทฤษฎีของสถาบันนักวิจัยและนักวิชาการ สามารถสรุปได้ว่า การศึกษาวิถีชีวิต เป็นการศึกษา แนวทางการดำเนินชีวิต จากการ อยู่อาศัยของกลุ่มคนทำมาหากินตามสภาพแวดล้อม ผูกพันกันและมีกฎเกณฑ์ซึ่งตกทอดมาควบคุม เป็นการแสดงพฤติกรรมต่างๆ เป็นประจำวัน กระทำอย่างต่อเนื่องจนติดเป็นนิสัย ซึ่งจะสะท้อนทัศนคติ และ วัฒนธรรมของบุคคล เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคลในเรื่องที่อยู่อาศัย ลักษณะครอบครัว ขนบธรรมเนียม ประเพณี การดูแลสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพของบุคคลนั้น จะได้รับอิทธิพลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรม เพื่อประโยชน์ต่อการพัฒนาโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน ผู้วิจัยได้สังเคราะห์การศึกษาวิถีชีวิตเป็น 2 ด้านดังต่อไปนี้

1. ด้านการดำเนินชีวิตทั่วไป มุ่งศึกษาวิถีการดำเนินชีวิต การประพฤติ การปฏิบัติชีวิตปกติ อย่าง สม่าเสมอจนเป็นนิสัยในแต่ละวัน เช่น กิจวัตรประจำวัน การรับประทานอาหาร การใช้จ่าย ลักษณะการอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม

2. ด้านการดูแลสุขภาพ มุ่งศึกษาวิถีการดำเนินชีวิต พฤติกรรมที่บ่งชี้ถึงการดูแลร่างกาย การส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง การมีสุขอนามัย การเข้าใจถึงพัฒนาการทางด้านร่างกาย การออกกำลังกาย อย่างถูกต้องและสม่าเสมอ

## ส่วนที่ 2 การศึกษาวิถีชีวิตและพฤติกรรมของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชนคี ด้านการดำเนินชีวิตทั่วไปและการดูแลสุขภาพ

ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์และสังเกต โดยแบบสัมภาษณ์ (Interview) และแบบสังเกตพฤติกรรมแบบไม่มีส่วนร่วม (Non- Participation Observation) ณ ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนคี (Thoo Mweh Khee) อำเภอพบพระ จังหวัดตาก กับผู้บริหาร ครู อาสาสมัคร และนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ โดยมีประเด็นในการศึกษาคือ ด้านการดำเนินชีวิตทั่วไป และ ด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับผลการวิเคราะห์แสดงดังนี้ (รายละเอียดแสดงในภาคผนวก )

ผู้วิจัยได้ทำการนัดหมายเพื่อขอเข้าพบผู้อำนวยการศูนย์การเรียนรู้ชุมชนคี (Thoo Mweh Khee) อำเภอพบพระ จังหวัดตาก ในวันที่วันจันทร์ที่ 28 กันยายน พ.ศ. 2563 เวลา 08.00 น โดยผู้วิจัยได้พบกับผู้อำนวยการ ผู้ประสานงาน ครูหอพัก ครูผู้ดูแลนักเรียนประจำศูนย์การเรียนรู้ชุมชนคี (Thoo Mweh Khee ) อำเภอพบพระ จังหวัดตาก นักเรียนมีทั้งแบบอยู่หอพัก และไป-กลับ บ้างก็เดิน บ้างก็อาศัยรถโดยสารจากศูนย์การเรียนรู้มีนักเรียนตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลถึงเกรด 12 ศูนย์การเรียนรู้มีพื้นที่ประมาณ 7 ไร่มีอาคารเรียน 3 หลัง มีอาคารอเนกประสงค์สำหรับการทำกิจกรรมในร่ม มีสนามฟุตบอล ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณศูนย์การเรียนรู้ชุมชนคี Thoo Mweh Khee ที่ให้โอกาสในการเข้าทำวิจัย เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชนคีและแจ้งวัตถุประสงค์ในการขอเข้าศึกษาวิถีชีวิตด้วยการสังเกต พฤติกรรม และสัมภาษณ์นักเรียนเกรด 1-6 เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตทั่วไป การทำกิจกรรมในการ ออกกำลังกาย และเกี่ยวกับสุขอนามัย โดยใช้เวลาในการเข้าศึกษาวิถีชีวิตดังกล่าว 2-3 วันโดยประมาณ ซึ่ง อาจเป็นวันหยุด หอพัก ศุกร์ และเสาร์ ทั้งนี้ผู้วิจัยยังได้บอกกล่าวถึงการเป็นพื้นที่ทดลองการพัฒนาโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชนคีและแจ้งวัตถุประสงค์ในการขอเข้าศึกษาวิถีชีวิต ในการพัฒนาโปรแกรม ผู้วิจัยใช้เวลาในการสนทนาประมาณ 1 ชั่วโมง และได้ทำการนัดหมายว่าจะมาอีกครั้งในช่วงราวเดือนกุมภาพันธ์ หลังจากนั้นจึงได้ขับรถไปเยี่ยมชม หอพัก ซึ่งมีนักเรียนอยู่ประจำทั้งชายและหญิงราว 80 คน ผู้วิจัยได้รับการแนะนำด้านสถานที่จากผู้แทน นักเรียน เกรด 11 ซึ่งมีเชื้อชาติกะเหรี่ยงและมอญผสมกัน พร้อมกับครูผู้ดูแลหอพัก ในวันที่ผู้วิจัยเข้าเยี่ยมชม นั้นหอพักหญิงปิดเนื่องจากเป็นวันศุกร์ จึงได้เข้าชมเฉพาะหอพักชายเท่านั้น หอพักชายมีนักเรียนประมาณ 60 คน มีโรงนอน 1 โรงมีลักษณะเป็นอาคารอเนกประสงค์แบบโล่งมีผนังทึบ 1 ด้าน ส่วนอีก 3 ด้านที่เหลือ เป็นผนังทึบสูงราว 1.5 เมตรและกั้นด้วยลูกกรงเหล็กจนถึงหลังคาซึ่งมีความสูงประมาณ 10 เมตร นักเรียน นอนบนเตียงเหล็กและวางสิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัวแบบไร้ระเบียบ บางเตียงนักเรียนนอนรวมกัน 2-3 คน ในขณะที่ผู้วิจัยเข้าเยี่ยมชมนั้นเป็นช่วงเย็นวันศุกร์ นักเรียนกำลังรวมกลุ่มกันนั่งดูทีวีประมาณ 20 คน บาง กลุ่มเล่นฟุตบอลกันที่ทางคอนกรีต ศูนย์การเรียนรู้ส่งเสริมให้นักเรียนหอพักปลูกพืชผักสวนครัว โดยจัดพื้นที่ ด้านหลังหอพักจัด

ตารางให้นักเรียนช่วยกันดูแล นอกจากนี้แม่ตาวคลินิก คลินิกสำหรับผู้ยากไร้พลัดถิ่น กำลังดำเนินการก่อสร้างอาคารหลังใหม่เพื่อรองรับจำนวนผู้ป่วยที่เพิ่มมากขึ้น และจะย้ายที่ทำการจาก บริเวณสถานีขนส่งแม่สอดมายังบริเวณนี้ในอนาคตด้วย ผู้วิจัยใช้เวลาเข้าเยี่ยมชมหอพัก สังเกตและพูดคุยกับครู และนักเรียนประมาณ 1 ชั่วโมงจึงเดินทางกลับ สรุปประเด็นวิถีชีวิต

### 1. ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชนแม่คี่

นักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชนแม่คี่ ที่ผู้วิจัยมุ่งศึกษาเรียนอยู่ ระดับชั้นเกรด 1-6 ประกอบด้วยหลายเชื้อชาติพันธุ์ เช่น พม่า ไทใหญ่ กะเหรี่ยง ยะไข่ มอญ จีน บางคนมีชาติพันธุ์ผสมเช่น กะเหรี่ยงกับ มอญ ไทใหญ่ กับ จีน ฉาน เป็นต้น นักเรียนส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในหอพักของศูนย์การเรียนรู้ ซึ่งมีลักษณะเป็นอาคารนอนแยกชายและหญิง ตั้งแต่เกรด 1 ถึง เกรด 12 หอพัก มีทั้งแบบ อาคารคอนกรีต อาคาร ไม้และเพิงพักอาศัยชั่วคราว แต่ก็มีนักเรียนบางกลุ่มอาศัยกับบิดา มารดา ซึ่งประกอบอาชีพ ค้าขาย ล่ามแปลภาษา รับจ้าง ทำไร่ ทำสวน

### 2. ข้อมูลวิถีชีวิตของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชนแม่คี่

#### 2.1 ด้านการดำเนินชีวิตทั่วไปของนักเรียน มีกิจวัตรประจำวัน โดยรวมดังนี้

05.00 - 06.00 น.	ตื่นนอน ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาคริสต์ ทำกับข้าว ออกกำลังกาย
07.00 - 07.30 น.	รับประทานอาหารเช้า รดน้ำต้นไม้ ทำกิจวัตรส่วนตัว ropic ศูนย์การเรียนรู้
07.30 - 08.30 น.	ทำความสะอาดบริเวณศูนย์การเรียนรู้ และภายในห้องเรียน เข้าแถวตอนเช้า เคารพธงชาติ
08.30 - 11.45 น.	เรียนภาคเช้า
11.45 - 12.45 น.	พักเที่ยง
12.45 - 16.30 น.	เรียนภาคบ่าย
16.30 - 16.40 น.	เข้าแถวตอนเย็น ร้องเพลงสรรเสริญพระบารมี เลิกเรียน
16.40 - 17.30 น.	งานตอนเย็นตามภาระหน้าที่ อาทิเช่น ทำความสะอาด ทำครัว ทำสวน เตรียมวัสดุอุปกรณ์สำหรับงานครัว
17.30 - 18.30 น.	รับประทานอาหารเย็น
18.30 - 19.30 น.	ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาคริสต์
19.30 - 22.30 น.	ทบทวนการเรียนภาคค่ำ
22.30 น.	เข้านอน

นักเรียนในศูนย์การเรียนรู้รัฐซูแมคิ อำเภอบพพระ จังหวัดตาก มักนำอาหารกลางวันมารับประทานเองโดยใส่ปิ่นโต หรือภาชนะทดแทน บางคนที่พักอาศัยข้างนอกมักไม่นำอาหารกลางวันมา แต่จะรับประทานร่วมกับเพื่อนหรือไม่รับประทานเลย บางคนซื้อลูกชิ้นทอดหรือขนมขบเคี้ยวที่ขายในบริเวณในศูนย์การเรียนรู้รัฐซูแมคิ ที่ได้รับเงินมาจากผู้ปกครอง หรือจากองค์กรการกุศลต่างๆ เฉลี่ยเดือนละประมาณ 1,000 บาท โดยจ่ายค่าอุปกรณ์การเรียน หนังสือ เสื้อผ้า และค่าอาหาร ในวันและเวลารว่างนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้รัฐซูแมคิ มีกิจกรรมกีฬา เช่น เล่นฟุตบอล วอลเลย์บอล

## 2.2 ด้านการดูแลสุขภาพ

นักเรียนในศูนย์การเรียนรู้รัฐซูแมคิ อำเภอบพพระ จังหวัดตาก มีลักษณะการดูแลร่างกาย ได้แก่ การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร ไม่รับประทานอาหารรสจัด หรือที่มีผงชูรส รักษาความสะอาดของร่างกายอย่างสม่ำเสมอ การมีลักษณะนิสัยตรงเวลาจากการรับประทานอาหารเช้า การนอนหลับ สุขลักษณะนิสัยความเป็นอยู่ ที่สะอาดเป็นระเบียบ กางมุ้งนอน ป้องกันยุง การดูแลที่พอกให้สะอาด ไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด และออกกำลังกายเป็นประจำ รวมถึงมีลักษณะการส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงด้วยการนอนอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง ออกกำลังกายด้วยการเดิน วิ่ง เล่นกีฬาประเภทต่างๆ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน การฝึกเดิน การนั่ง สมาธิช่วยฝึกจิตใจให้สงบนิ่ง ตื่นนม และตึมน้ำสมุนไพรเป็นประจำ

นักเรียนในศูนย์การเรียนรู้รัฐซูแมคิ อำเภอบพพระ จังหวัดตาก มีการดูแลสุขภาพอนามัยในชีวิตประจำวัน กล่าวคือ การดูแลร่างกายให้สะอาด ตึมน้ำทันทีเมื่อตื่นนอนตอนเช้า เข้าห้องน้ำตอนเช้า รับประทานอาหารเช้า รับประทานอาหารที่บ้าน ซักเสื้อผ้าด้วยตัวเอง อย่างไรก็ตาม นักเรียนในศูนย์การเรียนรู้รัฐซูแมคิ อำเภอบพพระ จังหวัดตาก มีความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านร่างกายอยู่บ้างเล็กน้อย จากการบอกเล่าของคนรอบข้าง การให้ความรู้จากองค์กรอาสาสมัครเพื่อการศึกษา หากทว่า ไม่มีการสอนเรื่องพัฒนาการทางด้านร่างกาย หรือเพศศึกษาในศูนย์การเรียนรู้ ซึ่งมีการให้ข้อเสนอแนะว่า น่าจะมีการสอนเรื่องดังกล่าวตั้งแต่ระดับเกรด 8 เป็นต้นมา เช่นเดียวกับการที่นักเรียนในศูนย์การเรียนรู้รัฐซูแมคิ อำเภอบพพระ จังหวัดตาก ขาดความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย หลักการนันทนาการ ซึ่งนำมาสู่ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับ การพัฒนาโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพของนักเรียนให้ถูกต้อง ตามหลักพลศึกษาและนันทนาการให้สำหรับนักเรียนในศูนย์ เพื่อให้ง่ายในการจัดการเรียนการสอนและสามารถวัดและประเมินผลได้



## ตอนที่ 2 ผลการพัฒนาโปรแกรมยมนาสดิกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพสำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูแมคคี

### ส่วนที่ 1 การสร้างและยกย่องยมนาสดิกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพสำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูแมคคี

ผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาร่างโปรแกรมยมนาสดิกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพสำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูแมคคี และ ดำเนินการสนทนากับกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ (Focus Group) เกี่ยวกับร่างโปรแกรม ในวันจันทร์ที่ 18 เมษายน 2563 เวลา 13.30-15.30 น.ณ.ศูนย์การเรียนรู้ชูแมคคี (Thoo Mweh Khee) อำเภอพบพระ จังหวัดตาก และได้ดำเนินการ วิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อปรับปรุงและแก้ไขโปรแกรมยมนาสดิกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพสำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูแมคคี ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญตามประเด็นการสนทนากลุ่มดังนี้

ประเด็นที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมยมนาสดิกศิลป์เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูแมคคี

ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มส่วนใหญ่ยอมรับว่าศูนย์การเรียนรู้ชูแมคคี อำเภอพบพระ จังหวัดตาก การจัดระบบการศึกษานั้น เน้นกลุ่มสาระการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจด้านคณิตศาสตร์ ภาษาต่างประเทศ ภูมิศาสตร์ และประวัติศาสตร์ เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งทางศูนย์การเรียนรู้มีได้จัดทำเป็นเอกสาร หรือลักษณะชั่วโมงสอนเฉพาะในวิชาพลศึกษา กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ยังขาดการพัฒนาหลักสูตรพิเศษใดๆภายในศูนย์การเรียนรู้ที่เป็นวิชาพลศึกษา นักเรียนส่วนใหญ่คือเล่นกีฬาและนันทนาการตามเวลาที่ว่างกันบ้าง หรือเล่นกันเพื่อความสนุกสนานบ้าง ตามแต่สถานที่ที่จะเอื้อและตามอุปกรณ์กีฬาที่มี เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล โดยมาสามารถที่จะวัดและประเมินผลได้ ดังนั้นเพื่อเป็นการตอบสนองต่อความต้องการของนักเรียนภายในศูนย์การเรียนรู้ชูแมคคี อำเภอพบพระ จังหวัดตากแห่งนี้ ได้มีวิชาพลศึกษาที่สามารถวัดและประเมินผลได้ ตอบโจทย์ทางศูนย์การเรียนรู้ได้ ผู้วิจัยจึงได้สนใจที่จะนำ การพัฒนาโปรแกรมยมนาสดิกศิลป์นี้เข้าสู่ศูนย์การเรียนรู้ที่สามารถวัดและประเมินผลได้และช่วยพัฒนาสุขภาพอนามัยของนักเรียนตั้งแต่วัยประถมศึกษาให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นได้หลังเข้าร่วมโปรแกรมยมนาสดิกศิลป์ให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดีขึ้นทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

ประเด็นที่ 2 การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ในโปรแกรมยมนาสดิกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ

ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม เห็นชอบกับรูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้พลศึกษา โดยการใช้โปรแกรมยมนาสดิกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ ให้มีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ และเห็นประโยชน์ของกระบวนการเรียนการสอนในโปรแกรมที่จะสามารถ

ช่วยให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดีขึ้น โดยต้องมีการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มให้ความร่วมมือและเข้าใจเกี่ยวกับโปรแกรมนี้และสามารถวัดและประเมินผลในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาภายในศูนย์การเรียนรู้ได้ อย่างไรก็ตามกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น แม้จะเป็นกระบวนการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมทางพลศึกษาและนันทนาการ ซึ่งถือเป็นรูปแบบการเรียนรู้แบบ Active Learning ผู้เข้าร่วมสนทนาบางคนยังคงมีความกังวลเกี่ยวกับลักษณะการเรียนการสอนในบางหน่วย ในลักษณะการเรียนแบบใหม่ เช่นนี้ ดังนั้นจึงได้เสนอแนะให้ดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอน ภายในโปรแกรมที่เป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการเรียนรู้แบบค่อยเป็นค่อยไป เพื่อให้กลุ่มผู้เรียนได้ปรับตัว และเรียนรู้ได้อย่างยั่งยืน

ประเด็นที่ 3 การพัฒนาโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพมีความเหมาะสม

ประเด็นการพัฒนาโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพมีความเหมาะสม ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม มีความเห็นตรงกันถึงความจำเป็นในการพัฒนาอย่างเร่งด่วน เพราะในหลักสูตรที่ยึดถือใช้ตามกันมานั้นมิได้มีการบรรจุรายวิชาเกี่ยวกับพลศึกษาดังกล่าวลงไป หากทว่าพลศึกษาหรือกีฬาจะได้รับการสอนหรือเล่นเพียงเท่านั้น จากครูอาสาสมัคร หรือกิจกรรมจากองค์การศึกษาระหว่างประเทศ ซึ่งเป็นการจัดแบบชั่วคราว ไร้ความต่อเนื่อง ขาดการวัดประเมินผล ตลอดจนไร้รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาการของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ ดังนั้นประเด็นนี้จึงมีความเห็นชอบเป็นส่วนใหญ่

ประเด็นที่ 4 การวัดผล ประเมินผล ช่วยส่งเสริมการพัฒนาโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ

ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม เห็นชอบในลักษณะการวัดผล ประเมินผลที่มีความหลากหลาย โดยเฉพาะ การวัดผล ประเมินผลทักษะทางกีฬาที่เป็นการวัดตามสภาพจริง สร้างความท้าทายให้กับนักเรียนเพราะเห็น ผลของพัฒนาการด้านกีฬาจากการประเมินเป็นลำดับขั้นตอนอย่างชัดเจน นอกจากนี้ยังมุ่งสร้างเป้าหมายใหม่ที่ช่วยเพิ่มพูนประสบการณ์ในการเรียนพลศึกษา ซึ่งมีลักษณะการเรียนที่ผ่อนคลาย บรรยากาศไม่ตึงเครียด การวัดและการ ประเมินผลจึงควรประเมินด้านความรับผิดชอบ ระเบียบวินัยของผู้เรียนเพิ่มเติมด้วย

ประเมินผลผู้ลัดถิ่นเป็นรายบุคคลมากกว่าการวัดผล ประเมินผลเป็นกลุ่ม ในขณะเดียวกันผู้วิจัยควรสร้างความเข้าใจ และทัศนคติกับครูอาสาสมัครถึงหลักการวัดผล ประเมินผลของในโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ เพื่อ ประสิทธิผลของโปรแกรม ที่จะมีการพัฒนาสุขภาพชีวิตของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชนนี้ อย่างแท้จริง

ประเด็นที่ 5 การพัฒนาการใช้สื่อและใบงานเพื่อการเรียนรู้ ส่งเสริมความหลากหลายของผู้เรียน

ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มให้ความคิดเห็นในความสำคัญจำเป็นของการพัฒนาพัฒนาการใช้สื่อและใบงานเพื่อการเรียนรู้ ส่งเสริมความหลากหลายของผู้เรียน โดยส่วนใหญ่ยอมรับว่าศูนย์การเรียนรู้ขาดสื่อและเทคโนโลยีทางการศึกษาที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของผู้เรียนได้อย่างหลากหลาย ส่งผลให้ กระบวนการจัดการเรียนรู้ไม่น่าสนใจ ไม่ทันต่อเหตุการณ์ปัจจุบัน และไม่จูงใจผู้เรียน เนื่องจากขาดการ สนับสนุนด้านงบประมาณและคำแนะนำในการพัฒนาการใช้สื่อแก่ครู และอาสาสมัครในศูนย์การเรียนรู้ ที่เหมาะสมกับบทเรียนและวัยของผู้เรียน ทั้งนี้สื่อและใบงานเพื่อการเรียนรู้ในหลักสูตรฯ ซึ่งเป็นการสอนวิชาพลศึกษานั้น ผู้เข้าร่วมสนทนา กลุ่มเสนอแนะว่าควรมีการฝึกครู หรืออาสาสมัครเพื่อการแสดงทักษะกีฬาประเภทนั้นๆ ให้นักเรียนดูเป็น ตัวอย่าง อีกทั้งอุปกรณ์กีฬาควรจัดทำให้มีจำนวนเพียงพอกับจำนวนผู้เรียน และควรมีระบบการจัดการให้ นักเรียนสามารถยืม-คืนอุปกรณ์นอกเวลาเรียนได้ สำหรับใบงานผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม เสนอแนะให้ผู้วิจัยมี กิจกรรมนำเสนอผลงานเพื่อส่งเสริมความกล้าแสดงออกของนักเรียนเป็นรายบุคคล

ประเด็นที่ 6 การพัฒนาและส่งเสริมการใช้กิจกรรมทางพลศึกษาและนันทนาการให้ผู้พลัดถิ่นเข้าใจ และมีส่วนร่วมในชั้นเรียน

ประเด็นการพัฒนาและส่งเสริมการใช้กิจกรรมทางพลศึกษาและนันทนาการให้ผู้พลัดถิ่นเข้าใจและ

มีส่วนร่วมในชั้นเรียน ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มให้ความคิดเห็นสนับสนุนการใช้กิจกรรมทางพลศึกษาเพื่อ สร้างความเข้าใจในชีวิต เนื่องจากผู้เรียนมีโอกาสเพิ่มทางเลือกในการเข้าร่วมกิจกรรมในเวลาว่าง อันจะ เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตของตนเอง นอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการยังมีส่วนช่วยพัฒนา โครงสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมถิ่นเฝ้าให้มีความเป็นเอกลักษณ์มากขึ้น เช่น การส่งเสริมการเล่นถิ่นเฝ้า การเผยแพร่จารีตและวัฒนธรรมต่างถิ่นเฝ้าเพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจในความหลากหลาย ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มให้ความคิดเห็นด้านการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน ว่าครูหรืออาสาสมัคร ควร สังเกต และกระตุ้นการมีส่วนร่วมในชั้นเรียนในรูปแบบที่หลากหลาย เช่น การแสดงให้ดูเป็นตัวอย่าง การ นำเสนอความคิดเห็น การยอมรับในลักษณะที่เกิดความขัดแย้งหรือความเห็นไม่ตรงกัน กิจกรรมการโต้้วาที อาจช่วยพัฒนาการใช้เหตุผล และยอมรับกันได้ แต่ก็ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และความคุ้นเคยของครู การมี ส่วนร่วมในชั้นเรียนอาจมีความสัมพันธ์กับ Item ของการวัดผล ประเมินผลด้วย

### ตอนที่ 3 ผลของการใช้โปรแกรมยมนาสติศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูเมคิ

เปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมยมนาสติศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูเมคิ ระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ดังนี้

ตาราง 4 แสดงผลการใช้โปรแกรมยมนาสติศิลป์ ด้านการสวมใส่เสื้อผ้า ก่อนการทดลอง

	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ พฤติกรรม
<b>โปรแกรมยมนาสติศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิต ด้านการดูแลสุขภาพ</b>			
<b>ด้านการสวมใส่เสื้อผ้า</b>			
1 สวมเสื้อผ้าที่สะอาดและปราศจากกลิ่นอับ วางเสื้อผ้าหลังจากกลิ่นอับ	2.50	1.04	น้อย
2 วางเสื้อผ้าหลังจากสวมใส่แล้วลงในตะกร้า เพื่อรอการซัก	2.73	0.78	ปานกลาง
3 จัดเก็บเสื้อผ้าแยกตามประเภทการใช้งาน และไม่ปะปนกับของผู้อื่น	3.00	0.91	ปานกลาง
<b>รวม</b>	<b>2.74</b>	<b>0.91</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นถึงผลการใช้โปรแกรมยมนาสติศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพรายด้าน ด้านการสวมใส่เสื้อผ้า ก่อนการทดลอง พบว่าชีวิตด้านการสวมใส่เสื้อผ้า มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ ( $\bar{X} = 2.74$ ) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดเก็บเสื้อผ้าแยกตามประเภทการใช้งานและไม่ปะปนกับของผู้อื่นอยู่ในระดับสูงสุด รองลงมาคือการวางเสื้อผ้าหลังจากสวมใส่แล้วลงในตะกร้าเพื่อรอการซัก และการสวมเสื้อผ้าที่สะอาดและปราศจากกลิ่นอับวางเสื้อผ้าหลังจากกลิ่นอับอยู่ในระดับน้อยสุดตามลำดับ

ตาราง 5 แสดงผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ ด้านการดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย  
ก่อนการทดลอง

โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิต ด้านการดูแลสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ พฤติกรรม
<b>ด้านการดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย</b>			
1 อาบน้ำเป็นประจำวันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น หรือตามความเหมาะสมของสภาพ ภูมิอากาศ	2.47	1.33	น้อย
2 ใช้ผลิตภัณฑ์ล้างทำความสะอาดร่างกายแต่ ละประเภทอย่างถูกต้องเหมาะสม	2.83	0.95	ปานกลาง
3 จัดเก็บชุดผลิตภัณฑ์ล้างทำความสะอาด ร่างกายเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกับผู้อื่น	3.23	0.82	ปานกลาง
<b>รวม</b>	<b>2.84</b>	<b>1.03</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นถึงผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตรายด้าน  
ด้านการดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย ก่อนการทดลอง พบว่าชีวิตด้านการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายมี  
คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ ( $\bar{X} = 2.84$ ) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรม  
การจัดเก็บชุดผลิตภัณฑ์ล้างทำความสะอาดร่างกายเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกับผู้อื่นอยู่ในระดับสูงสุด  
รองลงมาคือ การใช้ผลิตภัณฑ์ล้างทำความสะอาดร่างกายแต่ละประเภทอย่างถูกต้องเหมาะสม และ  
การอาบน้ำเป็นประจำวันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น อยู่ในระบับน้อยสุดตามลำดับ



ตาราง 6 แสดงผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ ด้านสุขอนามัยในการรับประทานอาหาร  
ก่อนการทดลอง

โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้าน การดูแลสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ พฤติกรรม
<b>ด้านสุขอนามัยในการรับประทานอาหาร</b>			
1 ทำความสะอาดภาชนะรับประทานอาหารหลัง ใช้ทุกครั้ง	2.53	1.22	ปานกลาง
2 ล้างมือทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร	2.90	0.92	ปานกลาง
3 จัดเก็บชุดภาชนะรับประทานอาหารเป็น สัดส่วนไม่ปะปนกับผู้อื่น	2.83	1.18	ปานกลาง
4 รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ใน 1 มื้อ	2.53	1.14	ปานกลาง
5 รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ใน 1 วัน	2.53	0.90	ปานกลาง
6 รับประทานอาหารที่มีความหลากหลายหรือ จากรายการอาหารภูมิปัญญาถิ่นเผ่า	2.67	1.09	ปานกลาง
<b>รวม</b>	<b>2.67</b>	<b>1.08</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นถึงผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตรายด้าน ด้านสุขอนามัยในการรับประทานอาหาร ก่อนการทดลอง พบว่าชีวิตด้านสุขอนามัยในการรับประทานอาหารมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ ( $\bar{X} = 2.67$ ) เมื่อพิจารณาทางด้านพบว่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรม การล้างมือทุกครั้งหลังรับประทานอาหารอยู่ในระดับสูงสุด รองลงมาคือ การจัดเก็บชุดภาชนะรับประทานอาหารเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกับผู้อื่น การรับประทานอาหารที่มีความหลากหลายหรือจากรายการอาหารภูมิปัญญาถิ่นเผ่า การทำความสะอาดภาชนะรับประทานอาหารหลังใช้ทุกครั้ง การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ใน 1 มื้อ และการรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ใน 1 วันอยู่ในระดับน้อยสุดตามลำดับ

ตาราง 7 แสดงผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ ด้านการอบอุ่นร่างกาย  
ก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย  
ก่อนการทดลอง

	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ พฤติกรรม
โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้าน การดูแลสุขภาพ			
<b>ด้านการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย</b>			
1 มีการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืด เหยียดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย	2.07	1.01	น้อย
2 สามารถใช้หลักการอบอุ่นร่างกายก่อนการออก กำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลัง ออกกำลังกาย กายเพื่อแก้ปัญหาการบาดเจ็บเบื้องต้นจากการ ออกกำลังกาย	2.97	1.07	ปานกลาง
3 เข้าร่วมโปรแกรมอย่างสม่ำเสมอจนกลายเป็นส่วน หนึ่งในชีวิตประจำวัน	2.67	0.80	ปานกลาง
4 รู้จักการพัฒนาตนเองทั้งทางกายและจิตใจ จน กลายเป็นสุขภาวะที่ดี	2.50	0.78	น้อย
<b>รวม</b>	<b>2.55</b>	<b>0.92</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นถึงผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตรายด้าน  
ด้านการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย ก่อน  
การทดลอง พบว่าชีวิตด้านการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลัง  
การออกกำลังกายมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ ( $\bar{X} = 2.55$ ) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าคะแนนเฉลี่ยของ  
พฤติกรรม การสามารถใช้หลักการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลัง  
ออกกำลังกายเพื่อแก้ปัญหาการบาดเจ็บเบื้องต้นจากการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูงสุด รองลงมาคือ  
การเข้าร่วมโปรแกรมอย่างสม่ำเสมอจนกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน การรู้จักการพัฒนาตนเอง  
ทั้งทางกายและจิตใจ จนกลายเป็นสุขภาวะที่ดี และการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืด  
เหยียดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อยสุดตามลำดับ

ตาราง 8 แสดงผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ ด้านการฝึกปฏิบัติในโปรแกรม  
ก่อนการทดลอง

โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้าน การดูแลสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ พฤติกรรม
<b>ด้านการฝึกปฏิบัติในโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ</b>			
1 สามารถฝึกทักษะปฏิบัติในท่าต่างๆในโปรแกรม ยิมนาสติกศิลป์ได้	2.27	1.20	น้อย
2 มีสุขภาพกายที่แข็งแรงขึ้นและมีอารมณ์ที่ร่าเริง แจ่มใส หลังเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรม	2.80	0.89	ปานกลาง
3 มีสิริระปร่างกายที่เจริญเติบโตสมส่วนหลังเข้าร่วม โปรแกรมเป็นประจำ	2.90	0.99	ปานกลาง
4 เห็นความสำคัญและคุณค่าของการดูแลสุขภาพ สุขภาพ	3.17	0.99	ปานกลาง
<b>รวม</b>	<b>2.78</b>	<b>1.02</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นถึงผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตรายด้าน  
ด้านการฝึกปฏิบัติในโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ ก่อนการทดลอง  
พบว่าชีวิตด้านการฝึกปฏิบัติในโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ  
มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ ( $\bar{X} = 2.78$ ) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรม การเห็น  
ความสำคัญและคุณค่าของการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับสูงสุด รองลงมาคือ การมีสิริระปร่างกาย  
ที่เจริญเติบโตสมส่วนหลังเข้าร่วมโปรแกรมเป็นประจำ การมีสุขภาพกายที่แข็งแรงขึ้นและมีอารมณ์ที่  
ร่าเริง แจ่มใส หลังเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรม และการสามารถฝึกทักษะปฏิบัติในท่าต่างๆในโปรแกรม  
ยิมนาสติกศิลป์ได้อยู่ในระดับน้อยสุดตามลำดับ

ตาราง 9 แสดงผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการส่งเสริมสุขภาพ  
ก่อนการทดลอง

หลักสูตรพลศึกษาและนันทนาการตามแนวคิดการศึกษา แบบเรียนร่วมเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้พลัดถิ่น	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)
1. ด้านการสวมใส่เสื้อผ้า	2.74	0.91
2. ด้านการดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย	2.84	1.03
3. ด้านสุขอนามัยในการรับประทานอาหาร	2.67	1.08
4. ด้านการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียด กล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย	2.55	0.92
5. ด้านการฝึกปฏิบัติในโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริม ชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ	2.78	1.02
<b>รวม</b>	<b>2.716</b>	<b>0.992</b>

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นถึงผลของการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้าน  
การส่งเสริมสุขภาพ ก่อนการทดลอง พบว่าพฤติกรรมด้านการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายมีคะแนน  
เฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X} = 2.84$ ) ซึ่งมีการแสดงพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลางทุกข้อ เมื่อพิจารณารายด้าน  
พบว่า ด้านการฝึกปฏิบัติในโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ ด้านการ  
สวมใส่เสื้อผ้า ด้านสุขอนามัยในการรับประทานอาหาร ด้านการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย  
และยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย ทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 10 ผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ ด้านการสวมใส่เสื้อผ้า  
หลังการทดลอง

โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิต ด้านการดูแลสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ พฤติกรรม
<b>ด้านการสวมใส่เสื้อผ้า</b>			
1 สวมเสื้อผ้าที่สะอาดและปราศจากกลิ่นอับ วางเสื้อผ้าหลังจากกลิ่นอับ	4.87	0.43	มากที่สุด
2 วางเสื้อผ้าหลังจากสวมใส่แล้วลงในตะกร้า เพื่อรอการซัก	4.33	0.66	มาก
3 จัดเก็บเสื้อผ้าแยกตามประเภทการใช้งาน และไม่ปะปนกับของผู้อื่น	4.27	0.64	มาก
<b>รวม</b>	<b>4.49</b>	<b>0.58</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นถึงผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตรายด้าน  
ด้านการสวมใส่เสื้อผ้า หลังการทดลอง พบว่าชีวิตด้านการสวมใส่เสื้อผ้ามีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่  
( $\bar{X} = 4.49$ ) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรม การสวมเสื้อผ้าที่สะอาดและ  
ปราศจากกลิ่นอับวางเสื้อผ้าหลังจากกลิ่นอับอยู่ในระดับสูงสุด รองลงมาคือ การวางเสื้อผ้าหลังจาก  
สวมใส่แล้วลงในตะกร้าเพื่อรอการซัก และการจัดเก็บเสื้อผ้าแยกตามประเภทการใช้งานและไม่ปะปน  
กับของผู้อื่นอยู่ในระดับน้อยสุดตามลำดับ



ตาราง 11 แสดงผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ ด้านการดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย  
หลังการทดลอง

โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิต ด้านการดูแลสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ พฤติกรรม
<b>ด้านการดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย</b>			
1 อาบน้ำเป็นประจำวันละ 2 ครั้ง เข้าและเย็น หรือตามความเหมาะสมของสภาพ ภูมิอากาศ	4.43	0.68	มาก
2 ใช้ผลิตภัณฑ์ล้างทำความสะอาดร่างกายแต่ ละประเภทอย่างถูกต้องเหมาะสม	4.37	0.61	มาก
3 จัดเก็บชุดผลิตภัณฑ์ล้างทำความสะอาด ร่างกายเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกับผู้อื่น	4.30	0.75	มาก
<b>รวม</b>	<b>4.37</b>	<b>0.68</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นถึงผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตรายด้าน  
ด้านการดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย หลังการทดลอง พบว่าชีวิตด้านการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายมี  
คะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ ( $\bar{X} = 4.37$ ) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรม การอาบน้ำ  
เป็นประจำวันละ 2 ครั้ง เข้าและเย็น หรือตามความเหมาะสมของสภาพภูมิอากาศอยู่ในระดับสูงสุด  
รองลงมาคือ การใช้ผลิตภัณฑ์ล้างทำความสะอาดร่างกายแต่ละประเภทอย่างถูกต้องเหมาะสม และ  
การจัดเก็บชุดผลิตภัณฑ์ล้างทำความสะอาดร่างกายเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกับผู้อื่นอยู่ในระดับน้อยสุด  
ตามลำดับ

ตาราง 12 แสดงผลการใช้โปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์ ด้านสุขอนามัยในการรับประทานอาหาร  
หลังการทดลอง

โปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้าน การดูแลสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ พฤติกรรม
<b>ด้านสุขอนามัยในการรับประทานอาหาร</b>			
1 ทำความสะอาดภาชนะรับประทานอาหารหลัง ใช้ทุกครั้ง	4.17	1.12	มาก
2 ล้างมือทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร	4.43	0.68	มาก
3 จัดเก็บชุดภาชนะรับประทานอาหารเป็น สัดส่วนไม่ปะปนกับผู้อื่น	4.30	0.75	มาก
4 รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ใน 1 มื้อ	4.30	0.84	มาก
5 รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ใน 1 วัน	4.33	0.61	มาก
6 รับประทานอาหารที่มีความหลากหลายหรือ จากรายการอาหารภูมิปัญญาถิ่นเฝ้า	4.53	0.78	มากที่สุด
<b>รวม</b>	<b>4.34</b>	<b>0.79</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นถึงผลการใช้โปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตรายด้าน ด้านสุขอนามัยในการรับประทานอาหาร หลังการทดลอง พบว่าชีวิตด้านสุขอนามัยในการรับประทานอาหารมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ ( $\bar{X} = 4.34$ ) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรม การรับประทานอาหารที่มีความหลากหลายหรือจากรายการอาหารภูมิปัญญาถิ่นเฝ้าอยู่ในระดับสูงสุด รองลงมาคือ การล้างมือทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร การรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ใน 1 วัน การจัดเก็บชุดภาชนะรับประทานอาหารเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกับผู้อื่น รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ใน 1 มื้อ และทำความสะอาดภาชนะรับประทานอาหารหลังใช้ทุกครั้งอยู่ในระดับน้อยสุดตามลำดับ

ตาราง 13 ผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ ด้านการอบอุ่นร่างกาย

ก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย

หลังการทดลอง

โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้าน การดูแลสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ พฤติกรรม
<b>ด้านการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย</b>			
1 มีการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย	4.30	0.79	มาก
2 สามารถใช้หลักการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลัง ออกกำลังกายเพื่อแก้ปัญหาการบาดเจ็บเบื้องต้นจากการออกกำลังกาย	4.50	0.63	มาก
3 เข้าร่วมโปรแกรมอย่างสม่ำเสมอจนกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน	4.43	0.68	มาก
4 รู้จักการพัฒนาตนเองทั้งทางกายและจิตใจ จนกลายเป็นสุขภาวะที่ดี	4.37	0.72	มาก
<b>รวม</b>	<b>4.40</b>	<b>0.71</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นถึงผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตรายด้านด้านการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายหลังการทดลอง พบว่าการส่งเสริมสุขภาพชีวิตด้านการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ ( $\bar{X} = 4.30$ ) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรม ความสามารถใช้หลักการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายเพื่อแก้ปัญหาการบาดเจ็บเบื้องต้นจากการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูงสุด รองลงมาคือ การเข้าร่วมโปรแกรมอย่างสม่ำเสมอจนกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน การรู้จักการพัฒนาตนเองทั้งทางกายและจิตใจจนกลายเป็นสุขภาวะที่ดี และการมีการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อยสุดตามลำดับ

ตาราง 14 ผลการใช้โปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์ ด้านการฝึกปฏิบัติในโปรแกรม  
หลังการทดลอง

โปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้าน การดูแลสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ พฤติกรรม
<b>ด้านการฝึกปฏิบัติในโปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ</b>			
1 สามารถฝึกทักษะปฏิบัติในท่าต่างๆในโปรแกรม ยิมนาสตีกศิลป์ได้	4.67	0.66	มากที่สุด
2 มีสุขภาพกายที่แข็งแรงขึ้นและมีอารมณ์ที่ร่าเริง แจ่มใส หลังเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรม	4.57	0.57	มากที่สุด
3 มีสิริระปร่างกายที่เจริญเติบโตสมส่วนหลังเข้าร่วม โปรแกรมเป็นประจำ	4.13	0.68	มาก
4 เห็นความสำคัญและคุณค่าของการดูแลสุขภาพ สุขภาพ	4.63	0.72	มากที่สุด
<b>รวม</b>	<b>4.50</b>	<b>0.66</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นถึงผลการใช้โปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตรายด้าน  
ด้านการฝึกปฏิบัติในโปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ หลังการทดลอง  
พบว่าการดูแลสุขภาพด้านการฝึกปฏิบัติในโปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ  
มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ ( $\bar{X} = 4.50$ ) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรม การสามารถ  
ฝึกทักษะปฏิบัติในท่าต่างๆในโปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์ได้อยู่ในระดับสูงสุด รองลงมาคือ การเห็น  
ความสำคัญและคุณค่าของการดูแลสุขภาพ มีสุขภาพกายที่แข็งแรงขึ้นและมีอารมณ์ที่ร่าเริง  
แจ่มใส หลังเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรม และการมีสิริระปร่างกายที่เจริญเติบโตสมส่วนหลังเข้าร่วม  
โปรแกรมเป็นประจำอยู่ในระดับน้อยสุดตามลำดับ

ตาราง 15 แสดงผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการส่งเสริมสุขภาพ  
หลังการทดลอง

หลักสูตรพลศึกษาและนันทนาการตามแนวคิดการศึกษา แบบเรียนร่วมเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้พลัดถิ่น	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)
1. ด้านการสวมใส่เสื้อผ้า	4.49	0.58
2. ด้านการดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย	4.37	0.68
3. ด้านสุขอนามัยในการรับประทานอาหาร	4.34	0.79
4. ด้านการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียด กล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย	4.40	0.71
5. ด้านการฝึกปฏิบัติในโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริม ชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ	4.50	0.66
<b>รวม</b>	<b>4.42</b>	<b>0.684</b>

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นถึงผลของการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการส่งเสริมสุขภาพ หลังการทดลอง พบว่าพฤติกรรมด้านการฝึกปฏิบัติในโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X} = 4.50$ ) ซึ่งมีการแสดงพฤติกรรมอยู่ในระดับมากทุกข้อ เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านการสวมใส่เสื้อผ้า ด้านการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย ด้านการดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย ด้านสุขอนามัยในการรับประทานอาหาร ทุกข้ออยู่ในระดับมาก



ตาราง 16 แสดงการเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ ระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

ผลการใช้โปรแกรม		ค่าเฉลี่ย	S.D.	n	t	df	p-value
ยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ		( $\bar{X}$ )					
รวม	ก่อน	2.74	0.992	30	-32.459**	4	0.000
	หลัง	4.42	0.684	30			

\*\*\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1

จากตารางที่ 16 แสดงการเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ พบว่า คะแนนเฉลี่ยการส่งเสริมชีวิตด้านสุขภาพของนักเรียนหลังการทดลองเท่ากับ ( $\bar{X} = 4.42$ ) อยู่ในระดับมาก ก่อนการทดลองเท่ากับ ( $\bar{X} = 2.74$ ) อยู่ในระดับปานกลาง โดยคะแนนการเสริมเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองสำคัญทางสถิติระดับ .01

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมยิมนาสตติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชนแม่คี่ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยสรุปผลการวิจัยดังนี้

#### จุดมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบผลของการเข้าร่วมโปรแกรมยิมนาสตติกศิลป์เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพ ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชนแม่คี่ระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

#### ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงผลของการใช้โปรแกรมยิมนาสตติกศิลป์เพื่อการดูแลสุขภาพของนักเรียนใน ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนแม่คี่

#### ขอบเขตการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คือ

นักเรียนในศูนย์การเรียนรู้สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว  
กลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชนแม่คี่ (THOO MWEH KHEE) อำเภอพบพระ จังหวัดตาก ศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2 จำนวน 30 คน อายุ 7 – 11 ปี

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น โปรแกรมยิมนาสตติกศิลป์

ตัวแปรตาม พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ

#### ขั้นตอนการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมยิมนาสตติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชนแม่คี่ ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

1.1 การศึกษาวิถีชีวิตและพฤติกรรมนักเรียนด้านการดูแลสุขภาพ

1.2 การสร้างและยกร่างโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ  
สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูแมคคี

1.3 การตรวจสอบคุณภาพด้านความเหมาะสมของโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริม  
ชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูแมคคี

ขั้นตอนที่ 2 ผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ  
สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูแมคคี ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

1. การทดลองใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับ  
นักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูแมคคี

2. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งประกอบด้วย พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ  
ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับ  
นักเรียนใน ศูนย์การเรียนรู้ชูแมคคี

### สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ  
สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูแมคคีสรุปได้ ดังนี้

1. ผลการศึกษาวิถีชีวิตผู้พลัดถิ่นพบว่า ผู้พลัดถิ่นในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่  
ประถมศึกษาตากเขต 2 ที่ผู้วิจัยมุ่งศึกษาเรียนอยู่ระดับชั้นเกรด - 10เกรด ประกอบด้วยชาติพันธุ์พม่า  
กะเหรี่ยง ยะไข่ มอญ จีน บางคนมีชาติพันธุ์ผสมเช่น กะเหรี่ยง กับ มอญ ไทใหญ่ กับ จีน ฉาน เป็น  
ต้น ผู้พลัดถิ่นส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในหอพักของศูนย์การเรียนรู้ ซึ่งมีลักษณะเป็นอาคารนอนแยกชายและ  
หญิง ตั้งแต่ เกรด 1 ถึง เกรด 12 หอพัก มีทั้งแบบอาคารคอนกรีต อาคาร ไม้และเพิงพักอาศัยชั่วคราว  
ผู้พลัดถิ่นบางกลุ่ม อาศัยกับบิดา มารดา ซึ่งประกอบอาชีพ ค้าขาย ล่ามแปลภาษา รับจ้าง ทำไร่  
อาสาสมัครในองค์กรเพื่อ มนุษยชน องค์กรอาสาสมัครเพื่อการศึกษาสำหรับผู้พลัดถิ่นต่างๆ ผู้พลัดถิ่น  
เข้ามาศึกษาในศูนย์การเรียนรู้ด้วย การบอกเล่าต่อกันไปจากญาติ หรือคนรู้จัก บางกลุ่มศึกษาถึงชั้น  
เกรด 4 จากสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียน มาร์แล้วจึงมาศึกษาต่อที่ราชอาณาจักรไทย ผู้พลัดถิ่นมีแผน  
หลังจบการศึกษาจากศูนย์การเรียนรู้ที่หลากหลาย ซึ่งมีผลมาจากการเลียนแบบ การได้รับแรงบันดาลใจ  
ใจจากผู้มีชื่อเสียง การรับทราบข้อมูลแนะนำอาชีพจาก องค์กรอาสาสมัครเพื่อการศึกษาสำหรับผู้  
พลัดถิ่น ผู้พลัดถิ่นมีแผนจะเข้าศึกษาต่อทั้งในระดับอาชีพ อนุปริญญา และปริญญาตรี เพื่อประกอบ  
อาชีพที่หลากหลายอาทิเช่น นักฟุตบอล นักดนตรี มัคคุเทศก์ บุคลากรในองค์กรเพื่อสิทธิมนุษยชน  
องค์กรเพื่อการศึกษาสำหรับผู้พลัดถิ่น ทหาร ครูสอนศาสนาคริสต์ ครู ครูใหญ่ พยาบาล และแพทย์  
ในด้านการดำเนินชีวิตทั่วไปผู้พลัดถิ่นในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดสำนักงานเขต พื้นที่ประถมศึกษาตาก

เขต 2 มีกิจวัตรประจำวันโดยรวมดังนี้ 05.00 – 06.00 น ตื่นนอน ประกอบพิธีกรรม ทางศาสนา คริสต์ ทำกับข้าว ออกกำลังกาย ทำความสะอาดบ้าน 07.00 - 07.30 น รับประทานอาหารเช้า รดน้ำต้นไม้ ทำกิจวัตรส่วนตัว รอไปศูนย์การเรียนรู้ 07.30 – 08.30 น. ทำความสะอาดบริเวณศูนย์การเรียนรู้ และ ภายในห้องเรียน เข้าแถวตอนเช้า เคารพธงชาติ 08.30 - 11.45 น. เรียนภาคเช้า 11.45 – 12.45 น. พักเที่ยง 12.45 – 16.30 น. เรียนภาคบ่าย 16.30 – 16.40 น. เข้าแถวตอนเย็น ร้องเพลงสรรเสริญพระบารมี และเลิกเรียน 16.40 - 17.30 น.งานตอนเย็นตามภาระหน้าที่ อาทิเช่น ทำความสะอาด ทำครัว ทำสวน เตรียมวัสดุดิบ สำหรับงานครัว 17.30 – 18.30 น. รับประทานอาหารเย็น 18.30 –19.30 น. ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา คริสต์ 19.30 – 22.30 น. ทบทวนการเรียนภาคค่ำ 22.30 น. เข้านอน ผู้พลัดถิ่นในศูนย์การเรียนรู้ที่อาศัยอยู่ใน หอพักของศูนย์การเรียนรู้มักนำอาหารกลางวันมารับประทานเองโดยใส่ปิ่นโต หรือภาชนะทดแทน บางคนที่พักอาศัยข้างนอกมักไม่นำอาหารกลางวันมา แต่จะรับประทานร่วมกับเพื่อนหรือไม่รับประทานเลย บางคนซื้อลูกชิ้นทอดหรือขนมขบเคี้ยวที่ขายในบริเวณศูนย์การเรียนรู้ ทั้งนี้ผู้พลัดถิ่นในศูนย์การเรียนรู้ได้รับเงินจาก ผู้ปกครองหรือจากองค์กรการกุศลต่างๆ โดยจ่ายค่าอุปกรณ์การเรียน หนังสือ ค่าอาหาร ในวันและเวลารว่างผู้พลัดถิ่นในศูนย์การเรียนรู้มักประกอบกิจกรรมกับเพื่อนสมาชิกในชุมชนอย่างหลากหลายทั้งในเชิงวัฒนธรรม กิจกรรมอาสาสมัคร กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมกีฬา อาทิเช่น สอนหนังสือ จัดการแสดงละครเพื่อสอนคุณธรรมให้กับเด็กๆ สอนทักษะทางดนตรี ทำอาหารให้กับองค์กร การกุศล เข้าโบสถ์ เข้าวัด เข้าสุเหร่า กิจกรรมตามเทศกาลสากล งานปีใหม่กะเหรี่ยง การเดินตามลักษณะชาติพันธุ์ ในด้านสังคมและวัฒนธรรม ผู้พลัดถิ่นในศูนย์การเรียนรู้มักใช้ภาษากะเหรี่ยง และภาษาพม่าในการสื่อสารระหว่างสมาชิกในชุมชน รองลงมาเป็นภาษาอังกฤษ ภาษาไทย และพาโอ (PAOH) ตามลำดับในวัน ปกติแต่งกายกันด้วยชุดนักเรียนหรือชุดตามแต่ที่ทางศูนย์การเรียนรู้กำหนดเช่น ชุดประจำสี ส่วนในวันเสาร์ และอาทิตย์มักแต่งกายกันด้วยชุดธรรมดา ยกเว้นในช่วงวันเทศกาลประจำชาติพันธุ์ ผู้พลัดถิ่นในศูนย์การเรียนรู้จะแต่งกายกันตามชาติพันธุ์ อาทิเช่นชุดกะเหรี่ยง พม่า มอญ พะโอ ฉาน อิสลาม โดยมีประเพณีประจำ ชาติพันธุ์ที่มีความโดดเด่นเพื่อสืบสานศิลปวัฒนธรรมประจำเผ่า และชาติพันธุ์ ได้แก่ ประเพณีสงกรานต์พม่า กะเหรี่ยง มอญ ปีใหม่พม่า อิสลาม กะเหรี่ยง มอญ ฉาน กะเหรี่ยงเรวโลชูเซ็น (Karen Revolution) พิธีผูกข้อมือ เรียกขวัญกะเหรี่ยง วันชาติพะโอ (ก็คือลาชา PAOH Nationality) Karen Bamboo Dance, Karen Don Dance, Karen Music อย่างไรก็ตามผู้พลัดถิ่นในศูนย์การเรียนรู้ได้ให้ข้อมูลว่าแต่ละชาติพันธุ์ต่างก็มีลักษณะธรรมเนียมประจำถิ่นที่ถือปฏิบัติแยกตามชาติพันธุ์โดยให้ข้อมูลดังนี้ ชาติพันธุ์มอญ นับถือศาสนาพุทธ ยึดถือการ เคารพผู้อาวุโส ผู้หญิงหลังจากแต่งงานแล้วต้องไปอยู่บ้านฝ่ายชาย และต้องแต่งกายชุดประจำชาติมอญใน วันเฉลิมฉลองวันชาติมอญ ชาติพันธุ์พม่า นับถือศาสนาพุทธ ยึดถือการเคารพผู้อาวุโส เมื่อเข้าวัดห้ามนั่งกางเกงหรือกระโปรงสั้น ไม่ส่งเสียงดัง ในวันพระจันทร์เต็มดวงจะถือเป็นวันที่ต้องกระทำแต่สิ่งดี

เท่านั้น ผู้หญิงนิยมไว้ผมยาว ชาติพันธุ์กะเหรี่ยง นับถือศาสนาพุทธ คริสต์ ห้ามร้องไห้เวลาอยู่ในบ้าน เมื่อไปเยี่ยม บ้านใครแล้วควรรับประทานอาหารที่เจ้าของบ้านเชิญให้รับประทาน ในการรับประทานอาหารต้องตัก อาหารให้ผู้อาวุโสกว่าก่อนเสมอ และบ้านบางหลังห้ามนำเหล้าเข้าบ้าน ห้ามกระโดดลงจากบ้าน เมื่อมี กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับกะเหรี่ยงทุกคนต้องแต่งชุดกะเหรี่ยง ชาติพันธุ์พะโอ นับถือศาสนาพุทธ ยึดถือการ เคารพผู้อาวุโส เมื่อเข้าวัดต้องถอดรองเท้าและไม่ดื่ม แอลกอฮอล์ในวัด สวมใส่ชุดพะโอในวันงานประจำ ผ้า และนิยมตื่นเช้าทำอาหารถวายพระเป็นประจำ ชาติพันธุ์ฉาน นับถือศาสนาพุทธ ยึดถือการเคารพผู้ อาวุโส ห้ามพูดคุยเมื่อรับประทานอาหาร สวดมนต์ในวันพระจันทร์เต็มดวง และไม่อยู่ด้วยกันก่อนแต่งงาน

ในด้านบุคคลที่ผู้พลัดถิ่นในศูนย์การเรียนมีความประทับใจ หรือยึดถือเป็นบุคคลต้นแบบนั้น มีความ หลากหลายตามประสบการณ์ของแต่ละคน ดังนี้ Aung San วีรบุรุษประชาธิปไตย Barack Hussein Obama ประธานาธิบดีคนที่ แห่งสหรัฐอเมริกา 44 Harland David Sanders พันเอกฮาร์แลนด์ เควิต แซนเดอส์ ผู้ก่อตั้ง ร้านไก่ทอดเคนทักกี Muhammad Prophet ศาสดาแห่งศาสนาอิสลาม และครูที่สอนในศูนย์การเรียน ด้าน การใช้เวลาว่าง ผู้พลัดถิ่นในศูนย์การเรียนใช้เวลาว่างซึ่งมักเป็นเวลาช่วงพักกลางวัน ช่วงเย็นหลังเลิกเรียน และวันหยุดในการเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับกีฬาในลักษณะเป็นผู้เล่น (Active Role) กับกีฬาฟุตบอล ฟุตซอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ ปิงปอง แบดมินตัน วิ่ง แร้บอล มีลักษณะการเล่นที่แยกตามช่วงอายุ และเพศ และยัง ประกอบกิจกรรมนันทนาการทั้งในบทบาททางตรงและทางอ้อม ได้แก่ การดูหนัง เดินรำ เต้นบัลเล่ย์ ฟังเพลง อาสาสมัคร ทัศนกรรม ทำอาหาร วาดรูป อ่านหนังสือ เล่นดนตรี เล่นบทบาทสมมุติ ท่องเที่ยวชมธรรมชาติ ทั้งนี้ในแต่ละชาติพันธุ์ไม่ปรากฏกีฬาที่ถือเป็นอัตลักษณ์เฉพาะ คงจะมีแต่การเล่นของชาติพันธุ์ กะเหรี่ยงที่เป็นการแข่งขันปีนเสาน้ำมัน หากทว่ากลับพบกิจกรรมนันทนาการที่ถือเป็นอัตลักษณ์เฉพาะชาติ พันธุ์ คือ การเดินรำประจำชาติพันธุ์กะเหรี่ยง ฉาน พม่า มอญ และพาโอ ประเพณีมัดข้อมือเรียกขวัญของ กะเหรี่ยง งานแต่งงานพม่า สงกรานต์มอญ วันชาติกะเหรี่ยง มอญ งานกะเทง Kahtane Fullmoon Day ทาทิง โต๊ะ Tathinkyot อย่างไรก็ตามผู้พลัดถิ่นในศูนย์การเรียนมีความคาดหวังอยากให้สมาชิกในชุมชนของตนเอง มีกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในเวลาว่างดังนี้ 1) กิจกรรมที่สร้างแรงบันดาลใจในการก้าวสู่อาชีพที่ตนเอง คาดหวัง 2) กิจกรรมที่แสดงออกซึ่งความสามัคคี 3) กิจกรรมให้ความรู้เรื่องสุขภาพ 4) กิจกรรมกีฬา 5) กิจกรรมการฝึกมารยาท 6) กิจกรรมทางศาสนา 7) กิจกรรมการฝึกภาษาต่างประเทศ 8) กิจกรรมการอ่าน วรรณกรรม ข่าวสาร 9) กิจกรรมอาสาสมัครเพื่อชุมชน 10) กิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุ 11) กิจกรรมร่วมอนุรักษ์ สิ่งแวดล้อม 12) กิจกรรมเล่าเรื่องราวประวัติของแต่ละเผ่าพันธุ์ และ 13) กิจกรรมการรณรงค์เพื่อสิทธิ มนุษยชน สำหรับด้านการดูแลสุขภาพผู้พลัดถิ่นในศูนย์การเรียนมีลักษณะการดูแลร่างกาย ได้แก่ การ รับประทานอาหารครบ ถ้างมือก่อนรับประทานอาหาร ไม่รับประทานอาหารรสจัด หรือที่มีผงชูรส หมู 5 รักษาความ



สะอาดของร่างกายอย่างสม่ำเสมอ การมีลักษณะนิสัยตรงเวลาจากการรับประทานอาหาร การนอนหลับ สุขลักษณะนิสัยความเป็นอยู่ที่สะอาดเป็นระเบียบ กางมุ้งนอนป้องกันยุง การดูแลที่พอกให้สะอาด ไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด และออกกำลังกายเป็นประจำ รวมถึงมีลักษณะการส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้ แข็งแรงด้วยการนอนอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง ออกกำลังกายด้วยการเดิน วิ่ง เล่นกีฬา ประเภทต่างๆ อย่าง น้อยสัปดาห์ละ 3 วัน การฝึกเดิน การนั่งสมาธิช่วยฝึกจิตใจให้สงบนิ่ง ดื่มนม และดื่มน้ำสมุนไพรเป็นประจำ

2. การสร้างและยกร่างโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูแม่ศรี ทำให้ได้โปรแกรมที่ยืด กระบวนการทางสังคมและการดำรงชีวิต (Social Process and Life Function) ที่มีความเหมาะสมและความ ถูกต้องครอบคลุม สอดคล้องกับวิถีชีวิตผู้พลัดถิ่น เพื่อเพิ่มเติมจากโปรแกรมพิเศษที่ศูนย์ประสานงานการจัด การศึกษา เด็กต่างด้าว สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ประถมศึกษาตากเขต 2 กำหนดไว้พบว่า ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ให้ข้อตกลงเห็นด้วยกับแผนการจัดการเรียนรู้ 16 แผนโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูแม่ศรีโดยโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ ทั้งนี้มีองค์ประกอบของโปรแกรมจำนวน 6องค์ประกอบ ดังนี้ 1) เป้าหมาย 2) ตัวชี้วัด 3) แนวทางการจัดการเรียนรู้ 4) แนวทางการวัด และประเมินผล 5) สื่อและแหล่งการเรียนรู้ 6) แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

3. ผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียน ในศูนย์การเรียนรู้ชูแม่ศรีพบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านพฤติกรรมในด้านการดูแลสุขภาพ ของกลุ่ม ตัวอย่าง พบว่า หลังการ ทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองและเมื่อนำมาเปรียบเทียบ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ก่อนและหลังการทดลองก็พบว่าคะแนนเฉลี่ย หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .01

### อภิปรายผลการวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียน ในศูนย์การเรียนรู้ชูแม่ศรีผู้วิจัยนำเสนอผลการอภิปราย การวิจัยดังนี้

1. ผลการศึกษาวิถีชีวิตผู้พลัดถิ่นเพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานที่จำเป็นต่อการวางแผนการพัฒนา โปรแกรม ความต้องการจำเป็นของผู้พลัดถิ่นในการเรียนพลศึกษา อันจะเป็นประโยชน์ต่อ การพัฒนา โปรแกรม และการกำหนดเนื้อหา กิจกรรมและสื่อการเรียนการสอนในโปรแกรมเพื่อให้ได้ โปรแกรมที่มีความเหมาะสมสอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้พลัดถิ่นพบว่า วิถีชีวิตผู้พลัดถิ่นในศูนย์การเรียนรู้ สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่ประถมศึกษาตากเขต 2 ผู้พลัดถิ่นย้ายถิ่นฐานมาจากรัฐกะเหรี่ยง รัฐพะอัน และรัฐ เมียวดี จากสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์ ซึ่งอยู่ติดกับเขตชายแดนราชอาณาจักรไทยฝั่งทิศเหนือ

และตะวันตกในพื้นที่จังหวัดตาก เชียงราย แม่ฮ่องสอน และกาญจนบุรี ซึ่งเดินทางมาด้วยความไม่สมัครใจ สอดคล้องกับพิศิษฐ์ คุณวิโรตม์ (2545) ที่กล่าวว่า ผู้พลัดถิ่นมักได้รับผลกระทบจากภัยสงครามและเดินทางข้ามมาสู่ราชอาณาจักรไทยด้วยความไม่สมัครใจ เนื่องจากไม่มีที่พำนักหรือที่พำนักถูกทำลาย และไม่ได้รับ การพิทักษ์จากรัฐบาลของกลุ่มผู้พลัดถิ่นต่อไปอีกแล้ว และด้วยความหวาดกลัวซึ่งมีมูลอันจะกล่าวอ้างได้ว่า จะได้รับการประหารด้วยสาเหตุทางเชื้อชาติ ศาสนา สัญชาติ สมาชิกภาพในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ไม่ว่า ทางสังคมหรือทางความคิดด้านการเมืองก็ตาม และในขณะที่เดียวกันบุคคลผู้นี้ไม่สามารถหรือไม่สมัครใจ ที่จะรับความคุ้มครองจากรัฐแห่งสัญชาติเนื่องจากความหวาดกลัวดังกล่าว หรือนอกจากนี้ส่วนบุคคลไร้ สัญชาติ ซึ่งอยู่นอกอาณาเขตรัฐที่เดิมมีถิ่นฐานพำนักประจำแต่ไม่สามารถหรือไม่สมัครใจที่จะกลับไปเพื่อ พำนักในรัฐดังกล่าว อย่างไรก็ตามจากจำนวนผู้พลัดถิ่นราว 50,000 คนมีเพียง 7% ของจำนวนดังกล่าวที่ สามารถเข้าร่วมในระบบการศึกษาของศูนย์การเรียน ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ประถมศึกษาตากเขต 2 อันมีสาเหตุเนื่องมาจากระบบการจัดทำบัตรประจำตัวของผู้อพยพในค่ายผู้ลี้ภัย และอัตราโควตาที่ให้กับผู้ พลัดถิ่นในการรับการศึกษาจากศูนย์การเรียน ด้วยต้องการควบคุมและขยายความปลอดภัยให้กับผู้พลัดถิ่น ซึ่งสอดคล้องกับป้องกันจังหวัดตาก (2558) ที่กล่าวถึง การควบคุมดูแลผู้พลัดถิ่น (ผู้หนีภัย) จากการสู้รบในพื้นที่พิกังชั๋วคราวในการควบคุมห้ามมิให้ผู้พลัดถิ่น ออกจากพื้นที่พิกังชั๋วคราวโดยไม่ได้รับอนุญาต ยกเว้นกรณีเจ็บป่วย การศึกษา การฝึกวิชาชีพ และการดำเนินกระบวนการออกนอกพื้นที่ต้องขออนุญาตตาม ขั้นตอน ผู้วิจัยมุ่งอภิปรายผลตามประเด็นการศึกษากรอบวิถีชีวิตผู้พลัดถิ่น เพื่อเป็นการแสวงหาลักษณะของ วิถีชีวิต และความต้องการเรียนรู้ด้านพลศึกษา นันทนาการ และการใช้เวลาว่าง เพื่อเป็นสารตั้งต้นในฐานคิด เพื่อการโปรแกรมพลศึกษาและนันทนาการตามแนวคิดการศึกษาแบบเรียนร่วม เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้พลัด ถิ่นในศูนย์การเรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสังัด อุทรานันท์ (2532) ที่กล่าวถึงรูปแบบการพัฒนาโปรแกรมที่มีขั้นตอนสำคัญคือ การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน เพื่อการพัฒนาโปรแกรม ซึ่งการพัฒนาโปรแกรม ไม่ว่าจะเป็นการร่างโปรแกรมขึ้นมาใหม่ หรือการปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น จำเป็นต้องคำนึงถึงข้อมูลพื้นฐานของโปรแกรมคือ ข้อมูลทางด้านประวัติ และปรัชญาการศึกษา ข้อมูลเกี่ยวกับผู้เรียนและทฤษฎีการเรียนรู้ ข้อมูลทางสังคมและวัฒนธรรม และข้อมูล เกี่ยวกับธรรมชาติของเนื้อหาวิชา ควรจะได้ทำการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ที่เป็นพื้นฐานโปรแกรม เสียก่อน เพื่อให้ทราบสภาพปัญหาและความต้องการของสังคม และของผู้เรียน อันจะสามารถจัดโปรแกรม ให้แก้ปัญหาและความต้องการของสังคมและของผู้เรียนอันจะสามารถจัดโปรแกรมให้แก้ปัญหาและสนอง ความต้องการนั้น ๆ ได้ และในกรณีที่เป็นการปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมก็เช่นเดียวกัน การวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ที่เป็นพื้นฐานของโปรแกรมก็เป็นสิ่งจำเป็น

เพื่อจะทำให้โปรแกรมที่ทำการปรับปรุงแก้ไขนั้นมีความ สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของ สังคมและผู้เรียนได้มากที่สุด โดยมีประเด็นการอภิปรายดังนี้

ด้านการดำเนินชีวิตทั่วไป ผู้พลัดถิ่นมีลักษณะการดำเนินชีวิตแบบแยกกลุ่มกันตามเผ่าพันธุ์ และ แยกตามเพศ เช่น กะเหรี่ยง พม่า มอญ ยะไข่ (อิสลาม) นับตั้งแต่การจัดที่นอนภายในหอพัก หรือการตั้ง บ้านเรือนในชุมชนบริเวณรอบศูนย์การเรียนรู้ รวมทั้งลักษณะแนวคิดในการตั้งเป้าหมายใน ชีวิตที่มักมีความ

คล้ายคลึงกันตามเผ่าพันธุ์ อาจเนื่องมาจากผู้พลัดถิ่นในชุมชนมีความผูกพันอยู่กับกลุ่มชาติพันธุ์ของตนเอง มีความเป็นอยู่ที่เรียบง่ายและใช้ชีวิตตามตารางกำหนดของศูนย์การเรียนรู้ สอดคล้องกับธนมพร ทองลง (2556) ที่กล่าวว่าวิถีชีวิตของชาวบ้านถูกกำหนดจากมาตรฐานทางสังคม และ ขับเคลื่อนไปด้วยกลุ่มใหญ่อื่น เป็นการสร้างกรอบทางวิถีชีวิตทางอ้อม ทั้งนี้หลังจากเลิกเรียนผู้พลัดถิ่น จะใช้เวลาในการทำงานเพื่อศูนย์การ เรียน เช่น การทำสวน การทำความสะอาดหอพัก และบริเวณ ศูนย์การเรียนรู้ ซึ่งวิถีการดำเนินชีวิตดังกล่าวเป็น ลักษณะการปรับตัวให้เข้ากับลักษณะความเป็นอยู่ ของชุมชน ดังที่ไตรรัตน์ ฟ้าปกาสิต (2543) ได้กล่าวว่า สภาพแวดล้อมทางครอบครัวและ สภาพแวดล้อมทางสังคมมีแรงเกี่ยวพันซึ่งจะผลักดันให้เด็กเกิดพฤติกรรม ตามวิถีชีวิต จึงทำให้ผู้พลัด ถิ่นต้องประกอบกิจกรรมในลักษณะงานกลุ่ม และแยกตามเผ่าพันธุ์ เช่น เผ่า กะเหรี่ยงมีหน้าที่ทำสวน กลุ่มพม่ามีหน้าที่ทำความสะอาดศูนย์การเรียนรู้ กลุ่มพะอิมมีหน้าที่ทำกับข้าว ทั้งนี้ การแบ่งหน้าที่ ดังกล่าวมิได้มีการกำหนดเป็นลายลักษณ์อักษร ทว่าอาศัยการทำหน้าที่สืบทอดกันมารุ่นต่อรุ่น ซึ่งการ ปฏิบัติตามลักษณะวิถีชีวิตดังกล่าวมิได้ส่งเสริมให้ผู้พลัดถิ่นได้มีกิจกรรมร่วมกันแบบผสมผสาน เผ่าพันธุ์ สอดคล้องกับศิริวรรณ วิโสจสงคราม (2543) ที่กล่าวว่าวิถีชีวิตของชาวบ้านที่ต่างกลุ่มกันมัก มี ลักษณะที่ แปรผันตามไปด้วยอันเนื่องมาจากการส่งผ่านทางวัฒนธรรมรุ่นสู่รุ่น อีกทั้งยังไม่ สามารถ เปลี่ยนแปลงได้หากขาดกระบวนการปฏิรูปวิถีชีวิต ด้วยความเป็นมาของกลุ่มชาติพันธุ์ผู้พลัด ถิ่นตั้งแต่ครั้ง อดีตมักเผชิญกับปัญหาการสู้รบเพื่อแบ่งแยกดินแดนเป็นผลให้ การอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม จึงนับเป็นอัตลักษณ์ หนึ่งของผู้พลัดถิ่นเพื่อเป็นเครื่องยืนยันถึงการคงไว้ซึ่งชาติพันธุ์ สอดคล้องกับ การศึกษาของพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระนราธิปประพันธ์พงศ์ (มปป.) ที่กล่าวว่า ตั้งแต่ยุคแรกที่มีการ เข้ามาตั้งถิ่นฐานและเผ่าพันธุ์ของผู้ พลัดถิ่นที่แยกออกเป็นสายต่างๆ จนเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง ทางสังคมและการเข้ามาปกครองดินแดนที่อยู่ ของกลุ่มกะเหรี่ยง ของชนกลุ่มต่างๆ เช่น มอญ พม่า ในช่วงระยะเวลาหนึ่งในประวัติศาสตร์ของกะเหรี่ยงผู้ พลัดถิ่น ส่งผลให้ประวัติศาสตร์ของผู้พลัดถิ่น ส่วนใหญ่ มักใช้เล่าเรื่องราวของตนเองปากต่อปากกัน และไม่ มีการบันทึกเป็นตัวอักษรของตนเอง ประกอบกับเหตุการณ์ทางสังคม ทำให้ผู้พลัดถิ่นต้องแยกไปอยู่กระจัด กระจายเป็นชุมชนต่างเป็นกลุ่ม ก้อน อีกทั้งรูปแบบการกินอาหารจะกินกันเพียง 2 มื้อ และไม่กินขนมหวาน ตามวัฒนธรรมการกิน สอดคล้องกับงานวิจัยของเรียวโกะ ไกเซะ (2542) ที่กล่าวว่าวิธีการปรุงในแต่ละมื้อ ของกะเหรี่ยงผู้

พลัดถิ่นก็ไม่ค่อยมีความซับซ้อนมากนัก เช่น ต้ม และผัด สิ่งสำคัญในแต่ละวันที่ต้องมีในการ กินอาหารคือ ผัก รสชาติของอาหารจะนิยมอาหารที่มีรสออกเค็มๆ ไม่นิยมการปรุงขนมหวานดังนั้นการปรุงอาหารก็จะมี การปรุงวันละประมาณ 1-2 มื้อ คือเช้าและเย็น ส่วนมื้อเที่ยงจะใช้อาหารที่มีอยู่ตอนเช้า หรือใน บางโอกาสที่มีการทำเพิ่มบาง โดยส่วนใหญ่ผู้หญิงจะเป็นคอยปรุงอาหารมากกว่าผู้ชาย

ด้านการดูแลสุขภาพ ผู้พลัดถิ่นมีลักษณะวิถีชีวิตด้านการดูแลสุขภาพพบว่าผู้พลัดถิ่นยังขาดความรู้ ในการประกอบอาหารให้ถูกสุขลักษณะ แต่อาศัยตามวิถีทางธรรมชาติ อาหารที่หาได้มาจากแปลงเกษตรที่ ทำขึ้นในศูนย์การเรียนดังนั้นอาหารส่วนใหญ่จะเป็นผลิตภัณฑ์จากพืชผัก และปรุงกับพริกด้วยวิธีการตัด และแกงประกอบกับเนื้อปลาหมัก (fish paste) ซึ่งเป็นอาหารที่ทำโดยศูนย์การเรียนและมีนักเรียนเป็นผู้ ประกอบอาหาร ภาชนะที่ใช้ประกอบอาหารเป็นหม้อและเตาขนาดใหญ่ที่ใช้ประกอบอาหารเลี้ยงผู้พลัดถิ่น ราว 200-300 คน มีที่เก็บภาชนะเป็นสัดส่วน นอกจากนี้ผู้พลัดถิ่นในศูนย์การเรียนยังได้รับการดูแลสุขภาพ จากองค์กรระหว่างประเทศ แต่การรักษาดังกล่าวก็ยังไม่เพียงพอต่อความต้องการของผู้พลัดถิ่นในศูนย์การเรียนที่มีจำนวนมากและกระจายกว่า 100 ศูนย์การเรียนในพื้นที่จังหวัดตาก อีกทั้งในพื้นที่ศูนย์การเรียนมี การจัดการด้านสิ่งแวดล้อมที่ต่ำกว่ามาตรฐานค่อนข้างมากโดยเฉพาะจากแหล่งน้ำ ที่มีการทิ้งน้ำเสียลงในน้ำ จำนวนมาก ห้องส้วมที่มีอย่างจำกัด สอดคล้องกับงานวิจัยของสรรพงษ์ วิชัยดิษฐ์ (2547) ที่กล่าวว่าปัจจุบันมี คนเพิ่มขึ้นทุกๆ ปี ในศูนย์การเรียน ส่วนการรักษาจะมีโรงพยาบาลที่รักษาโรคทั่วไปจำนวน 2 แห่ง และมี โรงพยาบาลมาลาเรียจำนวน 2 แห่ง มีเจ้าหน้าที่อาสาสมัครคอยประจำการตลอด 24 ชั่วโมงมีเตียงที่พับผู้ป่วย ที่มีการอากรหนักและแพทย์ให้การรักษาอยู่ ในแต่ละวันจะมีแพทย์อาสาสมัครต่างประเทศ เข้ามาดูแลในช่วงกลางวันและถ้ามีกรณีฉุกเฉิน จะมีการส่งไปที่โรงพยาบาลที่แม่สอด เช่น โรงพยาบาลแม่สอด แม่ตาว คลินิก หรือถ้าเป็นกรณีที่เป็น โรคเฉพาะทางที่ไม่สามารถส่งไปที่โรงพยาบาลแม่สอดได้ เช่น โรคทางจิต เวช และระบบประสาท อาจมีการส่งไปที่ เชียงใหม่ เป็นต้น สำหรับค่าใช้จ่ายจะมีหน่วยงานองค์กรเอกชน รับผิดชอบยกเว้นในบางรายที่มีเงินทองอาจไปรักษาเองตามคลินิกหรือโรงพยาบาลเอกชน เพราะสะดวก หรือรักษาโรคเฉพาะทางบางชนิดที่ไม่สามารถรักษาได้ในศูนย์การเรียน นอกจากการการรักษาระบบของแพทย์แผนปัจจุบันแล้ว ยังมีการใช้ยาสมุนไพรและระบบความเชื่อดั้งเดิมในการรักษาพยาบาลบ้าง ซึ่ง สอดคล้องกับงานวิจัยของศรีบุญญา มุลมา (2554) ที่กล่าวว่าผู้พลัดถิ่นส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถมาตั้งแต่ออยู่ในเมียนมาร์ เช่น หมอสมุนไพร ที่จะมีความรู้ด้านสมุนไพรเพื่อนำมาดองเหล้า หรือฝนหิน ในบ้านของหมอสมุนไพรแต่ละคนจะมีสมุนไพรอยู่หลายชนิดทั้งรากไม้ เปลือกไม้ อวัยวะสัตว์ เป็นต้น คนที่นิยมรักษาส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มที่รักษาทั้งหมดปัจจุบันควบคู่ไปกับหมอแผนโบราณ โดยการ หาสมุนไพรอาจมีการซื้อจากแม่สอด หรือเข้าไปบริเวณใกล้เคียง หรือญาติจากฝั่งเมียนมาร์ ซึ่งนอกจาก สมุนไพรแล้วหมอแผนยังมี หมอกระดูกและนวดแผนกะเหรี่ยง ที่มีทำการนวดคล้ายกับท่าฤๅษี ดัดตนของ ไทย อีกทั้งหมอกระดูกส่วนใหญ่จะเป็น



ผู้ที่นับถือพุทธ ฝึ เพราะส่วนใหญ่จะต้องใช้คาถาต่างๆ ประกอบการ รักษาโรค ส่งผลต่อลักษณะการ เข้าร่วมกิจกรรมทางกายของผู้พลัดถิ่นที่ขาดรูปแบบอย่างถูกต้อง กล่าวคือ ขาดการอบอุ่นร่างกายเพื่อ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ไม่ทราบวิธีการปฐมพยาบาลจากการบาดเจ็บอันเนื่องมาจาก การร่วมกิจกรรม ทางกาย การ โภชนาการทางการกีฬา การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกาย ตลอดจนความรู้ ในการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนักให้ได้มาตรฐานสอดคล้องกับ การศึกษาของลือ ชัย วงษ์ทอง (2535) ที่กล่าวว่า ผู้พลัดถิ่นที่เข้ามาอาศัยในต่างเมืองมักร่วมเล่นตะกร้อในเวลาว่างแต่ ไม่มีการอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่น และการรักษาตนเองหลังมรอาการบาดเจ็บซึ่งเป็นเพราะขาด ระบบการศึกษาให้ความรู้ในโรงเรียน ขาดผู้ให้ความรู้และทักษะปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และยังเป็นไปใน ทิศทางเดียวกับคำให้สัมภาษณ์ของผู้พลัดถิ่นในศูนย์การเรียนรู้ ชูเมคี (Thoo Mweh Khee) อำเภอพบ พระ จังหวัดตากที่กล่าวว่า “เราเล่นตะกร้อกันที่สนามนี้ทุกวันตอนกลางวัน แล้วก็ฟุตบอลด้วย แต่ไม่รู้ ว่าต้องยืด เหยียดกล้ามเนื้อยังไง ไม่มีโค้ชสอน บางทีเล่นๆเพื่อนก็เจ็บขา เจ็บเข่า เลือดออกแบบนี้ก็ให้ หายเอง ไม่มียา ได้แต่ดกใจกัน ถ้ามีคนสอนเราให้เล่นเป็น ป้องกันเป็นก็ดี” ดังนั้นจึงเป็นฐานความคิด ที่ผู้วิจัยได้พัฒนา เนื้อหาดังกล่าวในโปรแกรมพลศึกษาและนันทนาการตามแนวคิดการศึกษา แบบเรียนร่วม เพื่อส่งเสริมชีวิต ผู้พลัดถิ่นในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษา เด็กต่างด้าว เพื่อให้ตอบสนองต่อความต้องการของผู้พลัดถิ่นอย่างมีประสิทธิภาพ

2. ผลการพัฒนาโปรแกรมยมนาสดิกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับ นักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูเมคีพบว่า เป็นโปรแกรมที่สร้างขึ้นโดยยึดลักษณะทางวิถีชีวิต จัดเป็น โปรแกรมที่ยึดกระบวนการทางสังคมและการดำรงชีวิต (Social Process and Life Function) สอดคล้องกับการศึกษาของรุจิร ภูสาระ (2551) ที่กล่าวถึงโปรแกรมลักษณะดังกล่าวว่าเป็นโปรแกรม ที่ สร้างขึ้นโดยยึดลักษณะทางสังคมเป็นหลัก โดยคำนึงถึงความต้องการและความสนใจของผู้เรียน เป็น พื้นฐาน นอกจากนี้ผู้พลัดถิ่นยังสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้ สอดคล้องกับความคิดของดิวอี้ (Dewey, 1959) โดยยึดหลักปรัชญาพัฒนาการนิยม (Progressivism) จึงมี วัตถุประสงค์จะให้การศึกษเป็นเครื่องมือในการสร้างและปฏิรูปเสียใหม่ให้ โรงเรียนเป็นศูนย์กลางในการ จัดระบบการเรียนและมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมความหลากหลาย ทางวัฒนธรรม โดยยึดงานหรือ กิจกรรมเป็นหลัก ครูเป็นเพียงผู้เสนอแนะแนวทางเพื่อให้ผู้เรียนเห็น ความสัมพันธ์ระหว่างครู-นักเรียน นักเรียน-นักเรียน ทั้งนี้การพัฒนาโปรแกรมผู้วิจัยได้มีขั้นตอนการ พัฒนาโปรแกรมที่เป็นไปตามลำดับขั้นตอน ของกระบวนการพัฒนาโปรแกรมสอดคล้องกับ กระบวนการพัฒนาโปรแกรมของไทเลอร์ (Tyler, 1986) สืบเนื่องจากก่อนการพัฒนาโปรแกรมผู้วิจัย ได้ทำการศึกษาข้อมูลพื้นฐานวิถีชีวิตผู้พลัดถิ่นด้านการดำเนิน ชีวิตทั่วไป ด้านการดูแลสุขภาพ และนำ ข้อมูลมาวิเคราะห์ และสังเคราะห์เป็นลักษณะวิถีชีวิตผู้พลัดถิ่นในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่าง ด้าว รวมถึงข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะที่เกี่ยวข้องกับความ



ต้องการในโปรแกรมยมนาตติศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้รัฐซูเมค หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการยกวางโปรแกรมยมนาตติศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้รัฐซูเมคเพื่อนำมาทำการสนทนากลุ่ม ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้พลัดถิ่น และการสอนในพื้นที่ๆ กับกลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนพลศึกษาและนันทนาการ ๆ ถึงประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความต้องการและข้อเสนอแนะในการพัฒนาโปรแกรม รวมถึงรายละเอียดของโปรแกรม สอดคล้องกับवासना कुमारगिरी (2552) ที่กล่าวไว้ว่า โปรแกรมที่ดี หมายถึง โปรแกรมที่ทันสมัยและสามารถแก้ปัญหาปัจจุบันของสังคมได้ เมื่อสภาพของ สังคมหรือเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมต่างๆ เปลี่ยนแปลงโปรแกรมก็ต้องเปลี่ยนแปลงตามไปด้วยมิฉะนั้นโปรแกรมนั้น จะล้าสมัยและไม่อาจใช้แก้ปัญหาของสังคมได้ อีกทั้งผู้วิจัยยังได้ทำการศึกษาและวิเคราะห์จากข้อมูลต่างๆ ดังต่อไปนี้เพื่อเป็นข้อมูลต่างๆ ในการพัฒนาโปรแกรมให้สอดคล้องเหมาะสมกับวิถีชีวิตผู้พลัดถิ่นอันได้แก่ เอกสาร โปรแกรมการศึกษาของศูนย์การเรียนรู้ สังเกตศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว

3. หลังจากการทดลองใช้โปรแกรมที่ได้พัฒนาขึ้นพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ และ พฤติกรรมด้านการส่งเสริมดูแลสุขภาพของผู้พลัดถิ่นที่เรียนตามโปรแกรมยมนาตติศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้รัฐซูเมคหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้น และเมื่อนำผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรม ด้านการดูแลสุขภาพมาเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการทดลองก็พบว่ามี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เป็นผลสืบเนื่องมาจากโปรแกรมที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น มีสาระการเรียนรู้ของโปรแกรม และสาระ การเรียนรู้ของโปรแกรมยมนาตติศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้รัฐซูเมครวมถึงได้มีการนำวิถีชีวิตที่ผู้พลัดถิ่นได้ปฏิบัติเป็นประจำอยู่แล้วมาประยุกต์ใช้ในการ จัดการเรียนการสอนผนวกกับแนวคิดการจัดการศึกษาแบบเรียนร่วมที่ทำให้ผู้พลัดถิ่นได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันบน ความเข้าใจในความแตกต่างระหว่างวัฒนธรรมต่างถิ่นเผ่า จึงกระตุ้นให้ผู้พลัดถิ่นมีความสนใจที่จะเรียนรู้มากยิ่งขึ้น เพราะเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของผู้พลัดถิ่นโดยตรงและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติได้จริงซึ่งสอดคล้องกับ คำกล่าวของสุชาติ โสมประยูร และเอมอชฌาวัฒนบุรานนท์ (2553) ที่กล่าวว่ากิจกรรมที่ใช้ในการเรียนการสอนควร จะต้องมีความสัมพันธ์กับประสบการณ์ในชีวิตจริงของผู้เรียนเสมอ กิจกรรมหลายๆ อย่างที่ครูนำมาใช้ควรเป็น กิจกรรมหรือการปฏิบัติที่ผู้เรียนสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ด้วยเพราะจะช่วยทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ดียิ่งขึ้น อันที่จริงผู้เรียน ไม่ได้เรียนเฉพาะเนื้อหาสาระเท่านั้น แต่ยังเรียนวิธีการหรือกิจกรรมหรือกระบวนการสอนที่ครู นำมาใช้สอนด้วยนอกจากนี้ทาบ (Taba, 1962) ยังได้กล่าวอีกว่า ประสบการณ์ในการเรียนรู้จะได้ผลดีก็ต่อเมื่อผู้เรียน ได้มองเห็นว่าประสบการณ์ที่เขาได้รับนั้นมีความสัมพันธ์ หรือเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์โดยทั่วไปทั้งหมดที่ พบหรืออาจจะพบในชีวิตจริง

ของเราตามปกติเรื่องที่เราเรียนมักจะเรียนรู้ได้ดี ควรจะต้องมีความหมายหรือ ความสัมพันธ์ต่อชีวิตประจำวันที่อยู่ใกล้ตัวและเรื่องนั้นๆ ควรจะต้องมีลักษณะเป็นรูปธรรมมากกว่านามธรรมอีก ด้วย ผู้เรียนจึงจะมองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างบทเรียนกับการนำไปใช้ได้ง่ายขึ้น

การมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านพฤติกรรม การดูแลสุขภาพสูงขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นผลสืบเนื่องจากการ จัดการเรียนรู้อบรมตามโปรแกรมกำหนดให้มีแนวทางการจัดการเรียนรู้ที่ประยุกต์การนำวิถีชีวิตเดิมเชื่อมโยงกับ หลักการและแนวปฏิบัติทางพลศึกษาและนันทนาการ ซึ่งทำให้ผู้พลัดถิ่นสามารถเข้าใจบทบาทของกีฬาและ กิจกรรมนันทนาการเพื่อการพัฒนาการดูแลสุขภาพ และสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ รวมถึงการจัดการ เรียนการสอนยังได้มี การสาธิต การฝึกปฏิบัติ และการมอบหมายงานให้ผู้พลัดถิ่นได้ปฏิบัติเพื่อเป็นการ ทบทวนบทเรียนต่างๆ นอกจากนี้ผู้พลัดถิ่นยังได้รับการเสริมแรงทางบวก เช่น การที่ครูกล่าวชื่นชมเมื่อผู้ พลัดถิ่นมีพฤติกรรมมีการดูแลสุขภาพที่พัฒนาขึ้น และครู ได้มีการกล่าวเน้นย้ำให้คงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่มีลิสลา ชีวิตที่ถูกต้อง เช่น ความพยายามในการพูดทักทายในภาษาถิ่นอื่นที่ไม่ใช่ของตนเอง การแสดงบทบาทของ ตนเองในการร่วม รณรงค์ให้ผู้อื่นเล่นกีฬาในเวลาว่าง ในส่วนพฤติกรรมปฏิบัติที่ผู้พลัดถิ่นยังไม่ถูกต้อง หรือยังไม่ปรากฏนั้น ผู้วิจัยจะได้ทำการประชุมครูและเน้นย้ำให้เห็นถึงปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่น พฤติกรรมเฉยเมยต่อการเรียนของผู้พลัดถิ่น การไม่ปฏิบัติตามกิจกรรมกีฬาและนันทนาการเพื่อทบทวน บทเรียน การขาดความร่วมมือกับกิจกรรมทางพลศึกษาและนันทนาการนอกชั้นเรียน และพยายามเสริมแรงให้ผู้พลัดถิ่นมีความเชื่อมั่นว่าสามารถใช้กิจกรรมกีฬาและนันทนาการเพื่อพัฒนาการดูแลสุขภาพของตนเองได้ อีก ทั้งการที่ผู้พลัดถิ่นอาศัยอยู่ในหอพักของศูนย์การเรียน ซึ่งถือว่าในภาพรวมมีสถานที่และ สิ่งแวดล้อมที่เอื้อ ต่อพฤติกรรมมีการดูแลสุขภาพที่ได้พัฒนาขึ้นอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ ไตรรัตน์ ฟ้าปกาสิต (2543) ที่กล่าวว่าทั้ง สภาพแวดล้อมทางครอบครัวและสภาพแวดล้อมทางสังคมมีแรง เกี่ยวพันซึ่งจะผลักดันให้เด็กได้ก่อรูปทาง พฤติกรรมที่ถาวรของพวกเขา และยังเป็นไปในทิศทางเดียวกับแนวทางการจัดการศึกษาแบบเรียนร่วมที่ให้ ความสำคัญกับสภาพแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการ สร้างความเข้าใจกันระหว่างผู้เรียนจากการได้ลงมือปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของบาร์เนล (Barneel, 2008) ที่กล่าวว่า โดยทั่วไปสิ่งที่คนเราได้ปฏิบัติอยู่อย่าง สม่าเสมอเป็นกิจวัตรประจำวันจน เกิดความเคยชินนั้นในที่สุดก็จะกลายเป็นนิสัยไปได้ และการสอนให้ นักเรียนมีความรู้และมีทัศนคติที่ดีจะช่วยทำให้พฤติกรรมปฏิบัติดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสอนให้ นักเรียนได้มีส่วนร่วมใน บทเรียนด้วยการฝึกปฏิบัติด้วยสภาพแวดล้อม บรรยากาศและแนวคิดในการจัด การศึกษาที่ตระหนัก ถึงความแตกต่างระหว่างผู้เรียน เพื่อสร้างพื้นที่ให้กับผู้เรียนทุกคนในชั้นเรียน ยิ่งไปกว่านั้นการสอนให้ ผู้พลัดถิ่นได้มีส่วนร่วมในบทเรียนเพื่อการพัฒนาการดูแลสุขภาพด้วยการฝึกปฏิบัติด้วยนั้น ย่อมมี ผล โดยตรงต่อการส่งเสริมการปฏิบัติ เช่น การรับประทานอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ การแต่งกายตาม ถิ่นเผ่า การแลกเปลี่ยนศิลปวัฒนธรรมตามถิ่นเผ่า การเล่นเกมกีฬาประจำถิ่นเผ่า และการเข้าร่วม

โครงการแข่งขันกีฬา ในศูนย์การเรียนรู้ การเข้าร่วมโครงการนันทนาการต่างถิ่นเผ่า เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการดูแลสุขภาพของผู้ พลัดถิ่น รวมทั้งการจัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อการพัฒนาการดูแลสุขภาพให้กับผู้พลัดถิ่นอื่นในศูนย์การเรียนรู้ และการ จัดบริการเพื่อส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและนันทนาการภายในศูนย์การเรียนรู้และชุมชนรอบศูนย์การเรียนรู้ ทำให้พฤติกรรมมีการดูแลสุขภาพได้รับการเสริมแรงให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้นและยังสอดคล้องกับงาน การศึกษาของนุชลี อุภัย (2556) ที่กล่าวว่า การเสริมแรงทางบวกเป็นการเสริมแรงเมื่อบุคคลได้รับตัวแรง เสริมทางบวก กล่าวคือ บุคคลทำพฤติกรรมใดแล้วเกิดสิ่งเร้าบางอย่างขึ้น จึงเป็นเหตุให้บุคคลมีแนวโน้มจะ ทำพฤติกรรมนั้นเพิ่มมากขึ้น

สำหรับการมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพด้านการดำเนินชีวิตทั่วไป หลังการจัดการเรียนรู้ด้วยโปรแกรมพลศึกษาและนันทนาการตามแนวความคิดการศึกษาแบบเรียนร่วมเพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้พลัดถิ่นในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว พบว่าผู้พลัดถิ่นทุกเพศ ทุกเผ่าพันธุ์ร่วมกันประกอบกิจกรรม กีฬาและนันทนาการที่หลากหลายในกิจวัตรประจำวันของตนเอง เช่น กีฬาฟุตบอล ตะกร้อ วอลเลย์บอล การเดินร่ำ เป็นต้น จากสาระที่ 8 ของโปรแกรมที่ว่าด้วยพลศึกษากับชีวิตกับได้พัฒนาให้ผู้พลัดถิ่นมีการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารซึ่งจากเดิม 2 มื้อเช้า-เย็น เป็น 3 มื้อ เพิ่มมื้อกลางวัน และ รับประทานในสัดส่วนครบ 5 หมู่มีการวางแผนรายการอาหารทุกสัปดาห์และให้ความสำคัญกับกลุ่มอาหาร ประเภทโปรตีนมากขึ้น เข้าใจบทบาทการทำงานของแต่ละอาชีพมากขึ้นตามความสนใจของตนเอง เช่น ลักษณะการปฏิบัติงานอาชีพหมอ พยาบาล วิศวกร นักธุรกิจ ทำให้ผู้พลัดถิ่นมีทิศทางการวางแผนอนาคต ของตนเองที่ชัดเจนยิ่งขึ้น อีกทั้งการวางแผนด้านการใช้จ่ายที่แม้ผู้พลัดถิ่นในศูนย์การเรียนรู้ส่วนมากอยู่ในวัย เรียนไม่มีรายได้ ทว่าผู้พลัดถิ่นได้รับเงินสนับสนุนรายปีประมาณ 2,000 - 3,000 บาทต่อปีจากผู้ปกครองของ ตนเอง มีแนวทางการสร้างรายรับที่ปฏิบัติได้จริงและมีการวางแผนและปฏิบัติการออมเงิน และจากการที่ โปรแกรม ได้เปิดโอกาสให้ผู้พลัดถิ่นได้แสดงความเป็นผู้นำด้วยการให้พัฒนาผลงานสร้างสรรค์ทั้งใน รูปแบบเอกสารหรือกิจกรรมในการเผยแพร่ความสำคัญของการกำหนดอาชีพที่คาดหวังซึ่งนับเป็นการ เสริมแรงให้ผู้พลัดถิ่นมีพฤติกรรมมีการดูแลสุขภาพด้านการดำเนินชีวิตทั่วไป ซึ่งสอดคล้องกับภุสสิทธ์ ชันติกุล 2552 ที่ (กล่าวว่าการพัฒนาสู่การมีสุขภาพควรเป็น การกระทำตามวิธีการและแนวทางอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้มีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิต โดยกระทำอย่างต่อเนื่องจนติดเป็นนิสัย กระทั่งการกระทำ นั้นได้กลายมาเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตความสัมพันธ์ของมนุษย์กับวิถีชีวิต และยังสอดคล้องกับ การศึกษาของคอร์บิน (Corbin, 1993) ที่กล่าวว่าการสอนพลศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษา นั้น การจัดการ สอนควรจะมีอย่างต่อเนื่องและมีระดับที่สูงต่อจากระดับชั้นประถมศึกษา ทั้งนี้โดยมุ่งให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ใน กิจกรรมที่ตนเองมีความถนัดและความสนใจ สามารถที่จะนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้มากยิ่งขึ้น การจัดกิจกรรมการเรียนการ

สอนในกิจกรรมต่างๆ อาจจะจัดให้นักเรียนได้เรียนตามรูปแบบของบทบาทที่นำไปสู่ วิธีชีวิตอย่างแท้จริงได้

ในส่วนของการมีพฤติกรรมด้านการดูแลสุขภาพหลังการจัดการเรียนรู้ด้วยโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชนเคีพว่าภายในหอพักผู้พลัดถิ่นทั้งชายและหญิงมีการวางเสื้อผ้า หลังจากสวมใส่แล้วลงในตะกร้าเพื่อรอการซักและจัดเก็บเสื้อผ้าแยกตามประเภทการใช้งานและไม่ปะปน กับของผู้อื่น มีป้ายประกาศเชิญชวนให้ผู้อื่นสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด รู้จักการใช้ผลิตภัณฑ์ล้างทำความสะอาด ร่างกายแต่ละประเภทอย่างถูกต้องเหมาะสมแยกครีม หรือสบู่อาบน้ำ กับแชมพูสำหรับสระผมจัดเก็บชุด ผลิตภัณฑ์ล้างทำความสะอาดร่างกายเป็นสัดส่วน ไม่ปะปนกับของผู้อื่น ทั้งนี้เป็นผลสืบเนื่องจากการจัดกร เรียนรู้ตามสาระที่ 3 ว่าด้วยสุขภาวะองค์รวมของผู้พลัดถิ่นด้วยการเสนอแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อการ วางแผนกิจกรรมประจำวันเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมกับการดูแลสุขภาพ ผู้พลัดถิ่นได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร จัดเก็บชุดภาชนะรับประทานอาหารเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกับของ ผู้อื่น มีป้ายประกาศเชิญชวนให้ผู้อื่นเห็นความสำคัญในการมีสุขอนามัยในการรับประทานอาหาร ตลอดจน การสร้างแรงจูงใจให้ผู้พลัดถิ่นได้แสดงความมั่นใจในสถานการณ์ที่ต้องอยู่ต่อหน้าหรือเผชิญหน้ากับผู้คน เป็นหมู่คณะ แสดงความเชื่อมั่นในการทักทายเพื่อนต่างเพศอย่างเหมาะสมใช้คำพูดที่สุภาพ ให้เกียรติเพศ ตรงข้าม ไม่แสดงกิริยาก้าวร้าว หรือเสียดสี ด้วยการสร้างกิจกรรมสถานการณ์หรือบทบาทสมมติให้ผู้พลัด ถิ่นได้แสดงออกกับเพื่อนต่างเพศอย่างเหมาะสม สอดคล้องกับการศึกษาของวาสนา คุณาอภิสิทธิ์) 2552 ที่ กล่าวว่าแรงกระตุ้นหรือแรงจูงใจมีความสำคัญต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษามาก ในการเรียนวิชาพล ศึกษา ถ้านักเรียนมีแรงกระตุ้นหรือแรงจูงใจมาก ผลการเรียนจะดีขึ้นตามลำดับด้วย แต่อย่างไรก็ตาม แรง กระตุ้นหรือแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากภายในหรือความรู้สึกของนักเรียนเองนั้น จะเป็นแรงกระตุ้นหรือแรงจูงใจ ที่มีผลดีเป็นระยะเวลาที่ยาวนานกว่าแรงกระตุ้นหรือแรงจูงใจที่เกิดจากปัจจัยภายนอก แรงกระตุ้นที่เกิดจาก ภายในหรือความรู้สึกของตัวนักเรียนเอง ได้แก่ การเห็นประโยชน์และคุณค่าของการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย หรือการเรียนด้านสุขภาวะ ความต้องการในการที่จะรักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอด้วยการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬา อนึ่งในประเด็นสำคัญคือการทำผู้พลัดถิ่นได้ปฏิบัติขั้นตอนการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง นับเป็นองค์ประกอบสำคัญของการมีการดูแลสุขภาพแสดงท่าทางการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืด เหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายที่หลากหลายตามประเภทหรือชนิดของการออกกำลังกาย และสามารถ ใช้ หลักการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายเพื่อแก้ปัญหาการ บาดเจ็บเบื้องต้นจากการออกกำลังกายสอดคล้องกับการศึกษาของเคลลี (Kelly, 2002) ที่กล่าวว่าพลศึกษา เป็นวิชาที่ใช้กิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาเป็นสื่อ เพื่อให้นักเรียนได้มีการเรียนรู้หรือได้พัฒนาการมากขึ้น และ การที่นักเรียนจะ



ได้มีการเรียนรู้หรือพัฒนาการขึ้นตามที่กล่าวนี้ได้ขึ้นก็ด้วยการที่นักเรียนได้มีโอกาสลงมือ เล่นหรือปฏิบัติจริงในกิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาต่างๆ ด้วยตนเองเพียงอย่างเดียวเท่านั้น คือเมื่อนักเรียนได้ลงเล่นกีฬาหรือได้ลงมือปฏิบัติจริงในกิจกรรมพลศึกษาต่างๆด้วยตนเอง และเพื่อเป็นการสนองความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียน เพื่อช่วยให้นักเรียนได้มีสุขภาพที่แข็งแรง มีพละนาถมายที่สมบูรณ์ เป็นสำคัญในวิถีชีวิตของตนเองในอนาคต

### ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ผลจากการวิจัยพบว่า โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพสำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูแม่ศึทำใหักลุ่มตัวอย่างมี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั้งทางด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมสูงขึ้น ดังนั้นผู้บริหารศูนย์การเรียนรู้ และ ครูในศูนย์การเรียนรู้อื่นๆ ควรนำโปรแกรมที่ได้พัฒนาขึ้นนั้นไปเป็นแนวทางในการจัดการเรียนสอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเพิ่มเติมจากโปรแกรมของศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่าง ด้าว เพื่อพัฒนาให้ผู้พลัดถิ่นมีการดูแลสุขภาพเพิ่มมากขึ้น อีกทั้งยังเป็นแนวทางสำคัญในการดำเนินกิจกรรมการ กีฬาและนันทนาการในศูนย์การเรียนรู้อีกด้วย
2. กิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ ที่เสนอไว้ในโปรแกรมและแผนการจัดการเรียนรู้นั้น เป็นเพียงแนวทาง ในการจัดการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมา ดังนั้นครูในศูนย์การเรียนรู้จำเป็นต้องอาศัยการศึกษาและทำความเข้าใจโปรแกรมและแผนการจัดการเรียนรู้อย่างละเอียด และสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบของกิจกรรมการ เรียนรู้ได้ตามความเหมาะสมของผู้เรียน และสภาพพื้นที่ของแต่ละศูนย์การเรียนรู้
3. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมของการเรียนรู้ในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้นั้น ครูผู้สอนสามารถ ปรับระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมได้ตามความเหมาะสมเนื่องจากบางกิจกรรมใช้ระยะเวลาที่ นานมาก การจัดการเรียนรู้ภายในระยะเวลา 1 ชั่วโมงอาจไม่สามารถปฏิบัติได้
4. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านเจตคติ และพฤติกรรมปฏิบัติในการมีการดูแลสุขภาพต้อง ใช้ระยะเวลาในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมค่อนข้างนาน ดังนั้นการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจต คติ และการปฏิบัตินั้น ควรใช้ระยะเวลาที่นานพอในการประเมินผล เพื่อให้เห็นผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้าน เจตคติ และพฤติกรรมปฏิบัติในการมีการดูแลสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้ตามโปรแกรมพลศึกษาและนันทนาการตามแนวคิดการศึกษาแบบเรียนร่วม เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้พลัดถิ่นในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ได้ชัดเจนขึ้น



### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในเรื่องความคงทน หลังจากการจัดการเรียนรู้ตามโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูแม่ศรีไปแล้ว ทั้งนี้เพื่อให้เห็นถึงประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมใน ระยะยาวต่อไป
2. ควรมีการพัฒนาโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูแม่ศรีในเขตพื้นที่จังหวัด เชียงราย แม่ฮ่องสอน กาญจนบุรี เพื่อพัฒนาให้ผู้พลัดถิ่นมีการดูแลสุขภาพที่สอดคล้องกับคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น อีกทั้งยังเป็นแนวทางสำคัญในการดำเนินกิจกรรมการกีฬาและนันทนาการในศูนย์การเรียนรู้ต่างพื้นที่กันอีกด้วย
3. ควรศึกษาผลของการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูแม่ศรีที่มีต่อตัว แปรอื่นๆ เช่น ทักษะชีวิตในศตวรรษที่ 21 เป็นต้น
4. ควรมีการศึกษาวิจัยในเรื่องการดำเนินงานด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูแม่ศรี โดยเฉพาะ เพื่อนำผลที่ได้จากการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางการจัดการ เรียนรู้ภายในศูนย์การเรียนรู้ และแนวทางการพัฒนาการดูแลสุขภาพผู้พลัดถิ่นที่มีคุณภาพ

# บรรณานุกรม



- เกษแก้ว บุญบาล. (2551). *สภาพและปัญหาการใช้หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ของโรงเรียนสอนเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. สำนักงานบริหารการศึกษาพิเศษ. ขอนแก่น.
- ฉันท ชาติทอง. (2550). *การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น*. เพชรเกษมการพิมพ์. นครปฐม.
- จตุรงค์ วงษ์ปาน. (2550). *การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เรื่อง ตะกร้อสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา: กรณีศึกษาโรงเรียนอมราวินยาลัย*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา. อยุธยา.
- ใจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์. (2539). *การพัฒนาหลักสูตร: หลักการและแนวปฏิบัติ*. โรงพิมพ์อัสติน เพรส. กรุงเทพฯ.
- ชวลิต ชูกำแพง. (2551). *การพัฒนาหลักสูตร*. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. มหาสารคาม.
- ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์. (2556). *การพัฒนาหลักสูตร ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. วีพริ้นท์. กรุงเทพฯ.
- ชาญชัย อาจินสมาจาร. (2557). *การออกแบบหลักสูตรและการเรียนการสอน (Curriculum and Instruction Design)*. สถาบันเพื่อความก้าวหน้าทางวิชาการ. ปัตตานี.
- ไตรรัตน์ ฟ้าปกาสิต. (2543). *วิถีชีวิตและโลกทัศน์ของเด็กเร่ร่อนในกรุงเทพมหานคร : ศึกษากรณีบริเวณสถานีรถไฟกรุงเทพ (หัวลำโพง)*. รัฐศาสตร์ (มานุษยวิทยา). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. (2554). *การนันทนาการ*. Published, กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. Edition, พิมพ์ครั้งที่ 1.
- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. (2554). *การนันทนาการ*. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- ธำรง บัวศรี. (2542). *ทฤษฎีหลักสูตร การออกแบบและพัฒนา*. บริษัท ธนรัชการพิมพ์ จำกัด. กรุงเทพฯ.
- นพเก้า ณ พัทลุง. (2550). *การพัฒนาหลักสูตร : หลักการและแนวปฏิบัติ*. เหมการพิมพ์สงขลา. สงขลา.
- นิรมล ศตวุฒิ. (2543). *การพัฒนาหลักสูตร (Curriculum Development)*. ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- นุชลี อุปถัย. (2556). *จิตวิทยาการศึกษา: การศึกษาและการสอน*. กรุงเทพฯ. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์. (2546). *นันทนาการเพื่อกลุ่มบุคคลพิเศษ*. โครงการพัฒนารายวิชาเพื่อการเรียนการสอน สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.

- ประเวศ วะสี. (2548). *การจัดการความรู้ : กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพ เสรีภาพ และความสุข*. กรุงเทพฯ: สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม.
- ป้องกันจังหวัดตาก. (2558). *รายงานสถานการณ์พื้นที่พักพิงชั่วคราวจังหวัดตาก ฉบับบทสรุปผู้บริหาร*. กระทรวงมหาดไทย. ตาก.
- ปารณีย์ สิริวาเสฏฐาเมธา (2550). *การประเมินผลการใช้หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับช่วงชั้นที่ 3-4 ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษานครปฐม เขต 2*. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- พจนานุกรมกรมฉบับราชบัณฑิตสถาน. (2539). *พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์
- พรสุข หุ่นนิรันดร์. (2534). *การพัฒนาหลักสูตรสุขศึกษา*. ภาควิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. กรุงเทพฯ.
- พันธุ์ทิพย์ กาญจนะจิตรา สายสุนทร. (2545). *รวมบทบัญญัติแห่งกฎหมายไทยและเอกสารสำคัญเกี่ยวกับคนต่างด้าวในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ : วิญญูชน
- พันธุ์ทิพย์ กาญจนะจิตรา สายสุนทร.(2545). *กลุ่มผู้พลัดถิ่นสัญชาติพม่า: ตัวอย่างของมาตรการจัดการปัญหาคนไร้รัฐที่ประเทศไทยใช้ในการจัดการปัญหาความไร้สัญชาติของชนกลุ่มน้อยจากประเทศพม่าที่กลมกลืนแล้วกับสังคมและวัฒนธรรมไทย*. คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- ฟอง เกิดแก้ว. (2532). *อนามัยส่วนบุคคล*. กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช.
- ภูฟ้า เสวกพันธ์. (2563). *การจัดการหลักสูตรทางพลศึกษาและนันทนาการ*. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร, พิษณุโลก.
- ภูฟ้า เสวกพันธ์.(2560). *การพัฒนาหลักสูตรพลศึกษาและนันทนาการสำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้เด็กต่างด้าวสังกัดสำนักงานประถมศึกษาตากเขต 2*. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, พิษณุโลก.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2555). *ประมวลสาระชุดวิชาการประเมินผลหลักสูตรและการเรียนการสอนสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช*. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.นนทบุรี.
- รุจิร ภูสาระ. (2551) *การพัฒนาหลักสูตร:ตามแนวปฏิรูปการศึกษา*. กรุงเทพฯ.บุ๊คพ้อยซ์.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2540) *หลักการพลศึกษา*. กรมวิชาการ กรุงเทพฯ.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). *ปรัชญา หลักการ วิธีสอนและการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). *รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา*. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- วรายุทธ ชัยเจริญสมบัติ. (2552). *วิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. สงขลา.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2552). *การพัฒนาหลักสูตร แนวคิด ทฤษฎี และกระบวนการปฏิบัติกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา*. องค์การค้ำ สกสศ. กรุงเทพฯ.
- วิชัย วงษ์ใหญ่. (2537). *กระบวนการพัฒนาหลักสูตรและการเรียนการสอนภาคปฏิบัติ*. สุวีริยาสาส์น. กรุงเทพฯ.
- ศักดิ์ศรี ปาณะกุล และคณะ. (2554). *หลักสูตรและการจัดการเรียนรู้*. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง. กรุงเทพฯ.
- สังัด อุทยานันท์. (2532). *พื้นฐานและการพัฒนาหลักสูตร*. ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- สมนึก ธาตุทอง. (2548). *เทคนิคการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา*. เพชรเกษมการพิมพ์. นครปฐม.
- สมบัติ กาญจนกิจ (2542). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2542). *ความสำคัญของการนันทนาการในด้านการบูรณาการความรู้สู่วิถีชีวิตส่วนบุคคล*.
- สาธกา ศรีธนะ. (2553). *การพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา*. เรื่อง *การเคลื่อนไหวด้วยท่ารำโย้กลองเลง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอากาศอำนวยศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากลนคร เขต 3*. มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. สกลนคร.
- สำเร็จ บุญเรืองรัตน์. (2539). *การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. กรุงเทพฯ.
- สิงหา จันทร์ขาว. (2558). *การพัฒนาหลักสูตรสุขศึกษาพลศึกษาสำหรับสามเณรระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนพระปริยัติธรรม*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุชาติ โสมประยูร และเอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์. (2553). *การสอนสุขศึกษา สุขภาพใจ*. กรุงเทพฯ.
- สุทธนู ศรีไสย์. (2539). *การวางแผนพัฒนาหลักสูตร*. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพฯ.
- สุวิมล ตั้งสัจจพจน์. (2540). *สาระน่ารู้เกี่ยวกับพลศึกษา และนันทนาการ*. โชติสุขการพิมพ์. กรุงเทพฯ.



- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2540). *พลศึกษาและนันทนาการ*. พิมพ์ลักษณ์, กรุงเทพฯ : มิตรภาพการพิมพ์ และสตูดิโอแห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การวิจัยการศึกษา). คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- องค์การสันทนาการนานาชาติ (World Leisure Board of Directors, 2000 อ้างถึงใน ประพัฒน์ ลักษณะ พิสุทธิ.2546)
- องค์การอนามัยโลก (WHO : World Health Organization)
- อนุชิตร์ แท้สูงเนิน. (2550). *ปัจจัยในการตัดสินใจในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา*.
- อาริตา ปลื้มถนอม , ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ และ วีรวัฒน์ ลิ้มรุ่งเรืองรัตน์. (2558). *การวิเคราะห์การควบคุมสมดุลและความมั่นคงระหว่างทำพื้นฐานการหมุนตัวยิมนาสติกลีลาแบบ3มิติ. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา ปีที่ 15 ฉบับที่ 1, กรกฎาคม 2558.วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล.*
- Allan A. G. (2012). *Curriculum leadership strategies for development and implementation*. Los Angeles: CA.SAGE.
- Alward. J. & Wiley. N. (1988). *Teaching: Journal of Physical Education. Recreation and Dance*. 62 (May-June).
- American Association for Health. *Physical Education and Recreation*. (1972). Guiding Policies for Interscholastic "Athletics Programs." *Journal of Health. Physical Education. and Recreation*. 42 (January).
- Corbin. J. (1993). *Activity Promotion in Physical Education*. Europe Physical Education Review Volume 3 No.1. England: Loughborough University.
- Creswell John W. and Vicki L. Plano Clark. (2007). *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. Sage Publications Ltd. California.
- David J. F. (2013). *The curriculum studies reader*. New York: Routledge.
- Dewey. J. (1959). *Experience and Education*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Edgington. J & DeGraaf (2003). *Determinants of physical activity in adolescents and young adults: The basic of high school and college physical education to promote activity lifestyles*. *Physical Educator; Indianapolis* 60.1 (Winter 2003): 42.
- Kelly, A. B., Halford, K., & Young, R. M. (2002). *Expectations of the effects of drinking on couple relationship functioning: An assessment of women in distressed*

*relationships who consume alcohol at harmful levels. Addictive Behaviors, 27, 451–464.*

Moore. A. (2015). *Understanding the school curriculum: theory. politics and principles.* London: Routledge.

Oliva. P. F. (2013). *Developing the curriculum.* Boston: Ma: Pearson.

Ornstein. A. C. (2013). *Curriculum: foundations. principles. and issues.* Boston: Pearson.

Philip. W.J. (1992). *Handbook of research on curriculum.* United States: Macmillan Pub.

Richardson, V. (1991). *Significant and Worthwhile Change in Teaching Practice.* Educational Researcher. 19 (7), 10-18.

Sabo and Others. (1996) "Organizational Analysis of Healthy Interpersonal Dynamics and Teacher Participation." *Journal of School Leadership: Abstract from the ERIC Database 6, no. 6*

Taba. H. (1962). *Curriculum development theory and practice.* New York: Harcourt. Brace.

Tyler R.W. (1986). *Evaluation acting program.* Boston Allin and Bacon.

Wiles. W. J. (2011). *Curriculum Development: A Guide to Practice.* United States: Pearson.

## ภาคผนวก

### ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ

#### รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ

1. ผศ.ดร.อาพันธ์ เตียวตระกูล อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์  
การออกกำลังกาย คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยนเรศวร
2. ดร.ภักดิ์วัฒน์ เชิดพุทธ อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์  
การออกกำลังกาย คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยนเรศวร
3. ดร.สุริยา ชาญ อาจารย์ประจำภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยนเรศวร



## ภาคผนวก ข แสดงแบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหา

**แบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย**  
**ความสอดคล้องระหว่างแผนการจัดการเรียนรู้และวัตถุประสงค์สำหรับผู้เชี่ยวชาญ**  
**เรื่อง**  
**การพัฒนาโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ**  
**สำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน**

### คำชี้แจง

เครื่องมือวิจัยฉบับนี้ เป็นการประเมินความสอดคล้องระหว่างแผนการจัดการเรียนรู้และวัตถุประสงค์ ในการการพัฒนาโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพสำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน

ขอความกรุณาท่านผู้เชี่ยวชาญ ช่วยพิจารณาว่าแบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหาความสอดคล้องระหว่างแผนการจัดการเรียนรู้และวัตถุประสงค์ ในการพัฒนาโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพสำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน ของการวิจัยเรื่องนี้หรือไม่ ด้วยการให้คะแนนในแต่ละข้อความ โดยการทำเครื่องหมาย  $\checkmark$  ลงในช่องผลการพิจารณา

### เกณฑ์การให้คะแนน

- |        |         |   |
|--------|---------|---|
| ให้ +1 | หมายถึง | เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีเนื้อหาที่ความสอดคล้องระหว่างแผนการจัดการเรียนรู้และวัตถุประสงค์ ในการพัฒนาโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพสำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน |
| ให้ 0  | หมายถึง | เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีเนื้อหาที่สอดคล้องระหว่างแผนการจัดการเรียนรู้และวัตถุประสงค์ ในการพัฒนาโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพสำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน  |
| ให้ -1 | หมายถึง | เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีเนื้อหาไม่สอดคล้องระหว่างแผนการจัดการเรียนรู้และวัตถุประสงค์ ในการพัฒนาโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพสำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน     |

ผู้วิจัยขอความกรุณาท่านผู้เชี่ยวชาญ ให้ข้อเสนอแนะ หรือความคิดเห็นเพิ่มเติมในประเด็นที่ยังไม่สมบูรณ์

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณในความกรุณาของท่านมา ณ โอกาสนี้

## แบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหา

ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ				
1. สาระสำคัญ				
2. จุดประสงค์การเรียนรู้				
3. เนื้อหาสาระ				
4. การจัดกระบวนการเรียนรู้				
4.1 ชี้นำเข้าสู่บทเรียน				
4.2 ชี้อธิบาย (สาธิต)				
4.3 ชี้นำดำเนินการสอน (สาธิต / ปฏิบัติ)				
4.4 ชี้นำการวัดและประเมินผล				
4.5 ชี้นำสรุปผล				
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 การฝึกการจัดระเบียบร่างกาย				
1. สาระสำคัญ				
2. จุดประสงค์การเรียนรู้				
3. เนื้อหาสาระ				
4. การจัดกระบวนการเรียนรู้				
4.1 ชี้นำเข้าสู่บทเรียน				
4.2 ชี้อธิบาย (สาธิต)				
4.3 ชี้นำดำเนินการสอน (สาธิต / ปฏิบัติ)				
4.4 ชี้นำการวัดและประเมินผล				
4.5 ชี้นำสรุปผล				
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 การฝึกความอ่อนตัว				
1. สาระสำคัญ				
2. จุดประสงค์การเรียนรู้				



ข้อความคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
3. เนื้อหาสาระ				
4. การจัดกระบวนการเรียนรู้				
4.1 ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน				
4.2 ชั้นอธิบาย (สาธิต)				
4.3 ชั้นดำเนินการสอน (สาธิต / ปฏิบัติ)				
4.4 ชั้นการวัดและประเมินผล				
4.5 ชั้นสรุปผล				
<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ 2            การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ            แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 การฝึกทักษะความแข็งแรง</p>				
1. สาระสำคัญ				
2. จุดประสงค์การเรียนรู้				
3. เนื้อหาสาระ				
4. การจัดกระบวนการเรียนรู้				
4.1 ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน				
4.2 ชั้นอธิบาย (สาธิต)				
4.3 ชั้นดำเนินการสอน (สาธิต / ปฏิบัติ)				
4.4 ชั้นการวัดและประเมินผล				
4.5 ชั้นสรุปผล				
<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การฝึกทักษะการทรงตัว สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ            แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง การทรงตัวด้วยแขน</p>				
1. สาระสำคัญ				
2. จุดประสงค์การเรียนรู้				
3. เนื้อหาสาระ				
4. การจัดกระบวนการเรียนรู้				
4.1 ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน				
4.2 ชั้นอธิบาย (สาธิต)				
4.3 ชั้นดำเนินการสอน (สาธิต / ปฏิบัติ)				
4.4 ชั้นการวัดและประเมินผล				
4.5 ชั้นสรุปผล				

ข้อความคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การฝึกทักษะการทรงตัว สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง การทรงตัวด้วยขา				
1. สารระสำคัญ				
2. จุดประสงค์การเรียนรู้				
3. เนื้อหาสาระ				
4. การจัดกระบวนการเรียนรู้				
4.1 ขั้่นนำเข้าสู่บทเรียน				
4.2 ขั้่นอธิบาย (สาธิต)				
4.3 ขั้่นดำเนินการสอน (สาธิต / ปฏิบัติ)				
4.4 ขั้่นการวัดและประเมินผล				
4.5 ขั้่นสรุปผล				
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ทักษะการม้วนตัวและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านสำหรับยิมนาสติกศิลป์ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่องการม้วนตัวด้านหน้า				
1. สารระสำคัญ				
2. จุดประสงค์การเรียนรู้				
3. เนื้อหาสาระ				
4. การจัดกระบวนการเรียนรู้				
4.1 ขั้่นนำเข้าสู่บทเรียน				
4.2 ขั้่นอธิบาย (สาธิต)				
4.3 ขั้่นดำเนินการสอน (สาธิต / ปฏิบัติ)				
4.4 ขั้่นการวัดและประเมินผล				
4.5 ขั้่นสรุปผล				
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ทักษะการม้วนตัว สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง การม้วนตัวด้านหลัง				
1. สารระสำคัญ				
2. จุดประสงค์การเรียนรู้				
3. เนื้อหาสาระ				
4. การจัดกระบวนการเรียนรู้				
4.1 ขั้่นนำเข้าสู่บทเรียน				
4.2 ขั้่นอธิบาย (สาธิต)				

ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
4.3 ขั้นตอนการสอน (สาธิต / ปฏิบัติ)				
4.4 ขั้นการวัดและประเมินผล				
4.5 ขั้นสรุปผล				
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ทักษะการม้วนตัว สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง การม้วนตัวด้านข้าง				
1. สาระสำคัญ				
2. จุดประสงค์การเรียนรู้				
3. เนื้อหาสาระ				
4. การจัดกระบวนการเรียนรู้				
4.1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน				
4.2 ขั้นอธิบาย (สาธิต)				
4.3 ขั้นตอนการสอน (สาธิต / ปฏิบัติ)				
4.4 ขั้นการวัดและประเมินผล				
4.5 ขั้นสรุปผล				
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง ทักษะการเหวี่ยงตัว การสปริงตัว สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 เรื่องการเหวี่ยงตัว 1				
1. สาระสำคัญ				
2. จุดประสงค์การเรียนรู้				
3. เนื้อหาสาระ				
4. การจัดกระบวนการเรียนรู้				
4.1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน				
4.2 ขั้นอธิบาย (สาธิต)				
4.3 ขั้นตอนการสอน (สาธิต / ปฏิบัติ)				
4.4 ขั้นการวัดและประเมินผล				
4.5 ขั้นสรุปผล				
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง ทักษะการเหวี่ยงตัว การสปริงตัว สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 เรื่องการเหวี่ยงตัว 2				
1. สาระสำคัญ				
2. จุดประสงค์การเรียนรู้				

ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
3. เนื้อหาสาระ				
4. การจัดกระบวนการเรียนรู้				
4.1 ชี้นำเข้าสู่บทเรียน				
4.2 อธิบาย (สาธิต)				
4.3 ดำเนินการสอน (สาธิต / ปฏิบัติ)				
4.4 ฝึกปฏิบัติและประเมินผล				
4.5 สรุปผล				
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง ทักษะการเหยียดตัว การสปริงตัว สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 เรื่องการสปริงตัว 1				
1. สาระสำคัญ				
2. จุดประสงค์การเรียนรู้				
3. เนื้อหาสาระ				
4. การจัดกระบวนการเรียนรู้				
4.1 ชี้นำเข้าสู่บทเรียน				
4.2 อธิบาย (สาธิต)				
4.3 ดำเนินการสอน (สาธิต / ปฏิบัติ)				
4.4 ฝึกปฏิบัติและประเมินผล				
4.5 สรุปผล				
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง ทักษะการเหยียดตัว การสปริงตัว สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 เรื่องการสปริงตัว 2				
1. สาระสำคัญ				
2. จุดประสงค์การเรียนรู้				
3. เนื้อหาสาระ				
4. การจัดกระบวนการเรียนรู้				
4.1 ชี้นำเข้าสู่บทเรียน				
4.2 อธิบาย (สาธิต)				
4.3 ดำเนินการสอน (สาธิต / ปฏิบัติ)				
4.4 ฝึกปฏิบัติและประเมินผล				

ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
4.5 ชั้นสรุปผล				
หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง การระบำ สำหรับยิมนาสตติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 เรื่อง ทักษะท่าระบำ 1				
1. สาระสำคัญ				
2. จุดประสงค์การเรียนรู้				
3. เนื้อหาสาระ				
4. การจัดกระบวนการเรียนรู้				
4.1 ขั้่นนำเข้าสู่บทเรียน				
4.2 ขั้่นอธิบาย (สาธิต)				
4.3 ขั้่นดำเนินการสอน (สาธิต / ปฏิบัติ)				
4.4 ขั้่นการวัดและประเมินผล				
4.5 ชั้นสรุปผล				
หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง การแสดงประกอบเพลงทักษะยิมนาสตติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 เรื่อง การแสดงทักษะยิมนาสตติกศิลป์ประกอบเพลง				
1. สาระสำคัญ				
2. จุดประสงค์การเรียนรู้				
3. เนื้อหาสาระ				
4. การจัดกระบวนการเรียนรู้				
4.1 ขั้่นนำเข้าสู่บทเรียน				
4.2 ขั้่นอธิบาย (สาธิต)				
4.3 ขั้่นดำเนินการสอน (สาธิต / ปฏิบัติ)				
4.4 ขั้่นการวัดและประเมินผล				
4.5 ชั้นสรุปผล				
หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง มหกรรมยิมนาสตติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16 เรื่อง มหกรรมยิมนาสตติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ				
1. สาระสำคัญ				
2. จุดประสงค์การเรียนรู้				
3. เนื้อหาสาระ				
4. การจัดกระบวนการเรียนรู้				
4.1 ขั้่นนำเข้าสู่บทเรียน				



ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
4.2 <sup>ขั้น</sup> อธิบาย (สาธิต)				
4.3 <sup>ขั้น</sup> ดำเนินการสอน (สาธิต / ปฏิบัติ)				
4.4 <sup>ขั้น</sup> การวัดและประเมินผล				
4.5 <sup>ขั้น</sup> สรุปผล				

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

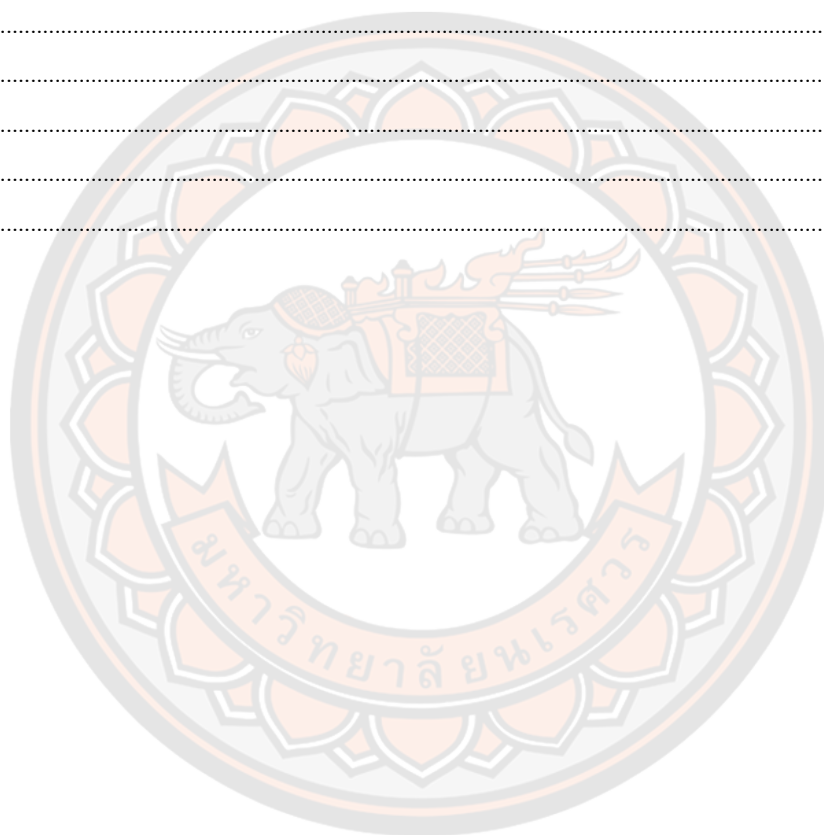
.....

.....

.....

.....

.....



## ภาคผนวก ค แสดงผลการประเมินความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์จากผู้เชี่ยวชาญ

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	แปลผล
	1	2	3		
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ					
1. สาระสำคัญ	+1	0	+1	0.67	ใช้ได้
2. จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3. เนื้อหาสาระ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4. การจัดกระบวนการเรียนรู้					
4.1 ขั้่นนำเข้าสู่บทเรียน	+1	+1	+1		ใช้ได้
4.2 ขั้่นอธิบาย (สาริต)	+1	0	+1	0.67	ใช้ได้
4.3 ขั้่นดำเนินการสอน (สาริต / ปฏิบัติ)	+1	0	+1	0.67	ใช้ได้
4.4 ขั้่นการวัดและประเมินผล	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.5 ขั้่นสรุปผล	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 การฝึกการจัดระเบียบร่างกาย					
1. สาระสำคัญ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2. จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3. เนื้อหาสาระ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4. การจัดกระบวนการเรียนรู้					
4.1 ขั้่นนำเข้าสู่บทเรียน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.2 ขั้่นอธิบาย (สาริต)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.3 ขั้่นดำเนินการสอน (สาริต / ปฏิบัติ)	+1	+1	0	0.67	ใช้ได้
4.4 ขั้่นการวัดและประเมินผล	0	+1	+1	0.67	ใช้ได้
4.5 ขั้่นสรุปผล	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 การฝึกความอ่อนตัว					
1. สาระสำคัญ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

ข้อความคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	แปลผล
	1	2	3		
2. จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3. เนื้อหาสาระ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4. การจัดกระบวนการเรียนรู้					
4.1 ขั้่นนำเข้าสู่บทเรียน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.2 ขั้่นอธิบาย (สาธิต)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.3 ขั้่นดำเนินการสอน (สาธิต / ปฏิบัติ)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.4 ขั้่นการวัดและประเมินผล	+1	+1	0	0.67	ใช้ได้
4.5 ขั้่นสรุปผล	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 การฝึกทักษะความแข็งแรง					
1. สาระสำคัญ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2. จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3. เนื้อหาสาระ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4. การจัดกระบวนการเรียนรู้					
4.1 ขั้่นนำเข้าสู่บทเรียน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.2 ขั้่นอธิบาย (สาธิต)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.3 ขั้่นดำเนินการสอน (สาธิต / ปฏิบัติ)	+1	+1	0	0.67	ใช้ได้
4.4 ขั้่นการวัดและประเมินผล	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.5 ขั้่นสรุปผล	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การฝึกทักษะการทรงตัว สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง การทรงตัวด้วยแขน					
1. สาระสำคัญ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2. จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3. เนื้อหาสาระ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4. การจัดกระบวนการเรียนรู้					
4.1 ขั้่นนำเข้าสู่บทเรียน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.2 ขั้่นอธิบาย (สาธิต)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.3 ขั้่นดำเนินการสอน (สาธิต / ปฏิบัติ)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.4 ขั้่นการวัดและประเมินผล	0	+1	+1	0.67	ใช้ได้
4.5 ขั้่นสรุปผล	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การฝึกทักษะการทรงตัว สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ					

ข้อความ	ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	แปลผล
	1	2	3		
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง การทรงตัวด้วยขา					
1. สาระสำคัญ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2. จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3. เนื้อหาสาระ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4. การจัดกระบวนการเรียนรู้					
4.1 ขนนำเข้าสู่บทเรียน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.2 ขันอธิบาย (สาธิต)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.3 ขันดำเนินการสอน (สาธิต / ปฏิบัติ)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.4 ขันการวัดและประเมินผล	+1	0	+1	0.67	ใช้ได้
4.5 ขันสรุปผล	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ทักษะการม้วนตัวและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านสำหรับยิมนาสติกศิลป์					
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่องการม้วนตัวด้านหน้า					
1. สาระสำคัญ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2. จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3. เนื้อหาสาระ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4. การจัดกระบวนการเรียนรู้					
4.1 ขนนำเข้าสู่บทเรียน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.2 ขันอธิบาย (สาธิต)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.3 ขันดำเนินการสอน (สาธิต / ปฏิบัติ)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.4 ขันการวัดและประเมินผล	+1	+1	0	0.67	ใช้ได้
4.5 ขันสรุปผล	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ทักษะการม้วนตัว สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ					
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง การม้วนตัวด้านหลัง					
1. สาระสำคัญ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2. จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3. เนื้อหาสาระ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4. การจัดกระบวนการเรียนรู้					
4.1 ขนนำเข้าสู่บทเรียน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.2 ขันอธิบาย (สาธิต)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.3 ขันดำเนินการสอน (สาธิต / ปฏิบัติ)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.4 ขันการวัดและประเมินผล	+1	+1	0	0.67	ใช้ได้
4.5 ขันสรุปผล	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	แปลผล
	1	2	3		
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ทักษะการม้วนตัว สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง การม้วนตัวด้านข้าง					
1. สารระสำคัญ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2. จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3. เนื้อหาสาระ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4. การจัดกระบวนการเรียนรู้					
4.1 ขั้่นนำเข้าสู่บทเรียน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.2 ขั้่นอธิบาย (สาธิต)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.3 ขั้่นดำเนินการสอน (สาธิต / ปฏิบัติ)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.4 ขั้่นการวัดและประเมินผล	0	+1	+1	0.67	ใช้ได้
4.5 ขั้่นสรุปผล	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง ทักษะการเหวี่ยงตัว การสปริงตัว สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 เรื่องการเหวี่ยงตัว 1					
1. สารระสำคัญ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2. จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3. เนื้อหาสาระ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4. การจัดกระบวนการเรียนรู้					
4.1 ขั้่นนำเข้าสู่บทเรียน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.2 ขั้่นอธิบาย (สาธิต)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.3 ขั้่นดำเนินการสอน (สาธิต / ปฏิบัติ)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.4 ขั้่นการวัดและประเมินผล	+1	0	+1	0.67	ใช้ได้
4.5 ขั้่นสรุปผล	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง ทักษะการเหวี่ยงตัว การสปริงตัว สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 เรื่องการเหวี่ยงตัว 2					
1. สารระสำคัญ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2. จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3. เนื้อหาสาระ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4. การจัดกระบวนการเรียนรู้					
4.1 ขั้่นนำเข้าสู่บทเรียน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.2 ขั้่นอธิบาย (สาธิต)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้



ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	แปลผล
	1	2	3		
4.3 ขั้นตอนการสอน (สาธิต / ปฏิบัติ)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.4 ขั้นการวัดและประเมินผล	+1	0	+1	0.67	ใช้ได้
4.5 ขั้นสรุปผล	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง ทักษะการเหวี่ยงตัว การสปริงตัว สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 เรื่องการสปริงตัว 1					
1. สาระสำคัญ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2. จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3. เนื้อหาสาระ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4. การจัดกระบวนการเรียนรู้					
4.1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.2 ขั้นอธิบาย (สาธิต)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.3 ขั้นตอนการสอน (สาธิต / ปฏิบัติ)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.4 ขั้นการวัดและประเมินผล	+1	0.67	+1	1	ใช้ได้
4.5 ขั้นสรุปผล	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง ทักษะการเหวี่ยงตัว การสปริงตัว สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 เรื่องการสปริงตัว 2					
1. สาระสำคัญ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2. จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3. เนื้อหาสาระ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4. การจัดกระบวนการเรียนรู้					
4.1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.2 ขั้นอธิบาย (สาธิต)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.3 ขั้นตอนการสอน (สาธิต / ปฏิบัติ)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.4 ขั้นการวัดและประเมินผล	+1	+1	0	0.67	ใช้ได้
4.5 ขั้นสรุปผล	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง การกระบำ สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 เรื่อง ทักษะท่ากระบำ 1					
1. สาระสำคัญ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2. จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3. เนื้อหาสาระ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	แปลผล
	1	2	3		
4. การจัดการกระบวนการเรียนรู้					
4.1 ขั้่นนำเข้าสู่บทเรียน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.2 ขั้่นอธิบาย (สาธิต)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.3 ขั้่นดำเนินการสอน (สาธิต / ปฏิบัติ)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.4 ขั้่นการวัดและประเมินผล	+1	+1	0	0.67	ใช้ได้
4.5 ขั้่นสรุปผล	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง การแสดงประกอบเพลงทักษะยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 เรื่อง การแสดงทักษะยิมนาสติกศิลป์ประกอบเพลง					
1. สารระสำคัญ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2. จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3. เนื้อหาสาระ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4. การจัดการกระบวนการเรียนรู้					
4.1 ขั้่นนำเข้าสู่บทเรียน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.2 ขั้่นอธิบาย (สาธิต)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.3 ขั้่นดำเนินการสอน (สาธิต / ปฏิบัติ)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.4 ขั้่นการวัดและประเมินผล	+1	0	+1	0.67	ใช้ได้
4.5 ขั้่นสรุปผล	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง มหกรรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16 เรื่อง มหกรรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ					
1. สารระสำคัญ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2. จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3. เนื้อหาสาระ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4. การจัดการกระบวนการเรียนรู้					
4.1 ขั้่นนำเข้าสู่บทเรียน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.2 ขั้่นอธิบาย (สาธิต)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.3 ขั้่นดำเนินการสอน (สาธิต / ปฏิบัติ)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.4 ขั้่นการวัดและประเมินผล	+1	+1	0	0.67	ใช้ได้
4.5 ขั้่นสรุปผล	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....



## ภาคผนวก ง แสดงตัวอย่างแผนการเรียนรู้และบันทึกหลังการสอน

### แผนการจัดการเรียนรู้

โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ

จำนวน 16 ชั่วโมง

อธิบายโปรแกรม

ศึกษาหลักการเพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา ยิมนาสติกศิลป์ นำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงกับชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ อธิบายความสำคัญของการ ออกกำลังกายและเล่นยิมนาสติกศิลป์ จนเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันในการดูแลสุขภาพ ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลง ของยิมนาสติกศิลป์ ความร่วมมือในการเล่นกีฬา ยิมนาสติกศิลป์ และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนานและวิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีเล่นยิมนาสติกศิลป์ ของตนเองกับผู้อื่นและพัฒนาการชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ ได้อย่างมีความสุข

ตาราง หน่วยการเรียนรู้ วิชา ยิมนาสติก

หน่วยการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด
1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพ	1. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ยิมนาสติกศิลป์ เพื่อการดูแลสุขภาพ 2. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลง ของยิมนาสติกศิลป์
2 การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิต ด้านการดูแลสุขภาพ	1. เพิ่มพูนความสามารถของตน ในการพัฒนาสมรรถภาพ ทางกายเบื้องต้น เพื่อพัฒนาทักษะการเล่นยิมนาสติกศิลป์ 2. เข้าใจหลักการฝึกสมรรถภาพทางกายเบื้องต้นในการ เล่นยิมนาสติกศิลป์ 3. เข้าร่วมกิจกรรมการฝึกสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น ใน การเล่นกีฬา ยิมนาสติกศิลป์และนำหลักความรู้ที่ได้ไป เชื่อมโยง กับการดูแลสุขภาพ
3 ทักษะการทรงตัวและสมรรถภาพทางกายเฉพาะ ด้าน สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิต ด้านการดูแลสุขภาพ	1. เพิ่มพูนความสามารถของตน ในการพัฒนาทักษะการ ทรงตัว เพื่อนำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นยิมนาสติก ศิลป์ 2. เข้าใจหลักการฝึกสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านใน การเล่นยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแล สุขภาพ

หน่วยการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด
	3. เข้าร่วมกิจกรรมการฝึกทักษะการทรงตัวและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้าน ในการเล่นยิมนาสติกศิลป์ และนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงกับการดูแลสุขภาพ
4 ทักษะการม้วนตัวและสมรรถภาพทางกาย เฉพาะด้าน สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิต ด้านการดูแลสุขภาพ	1. เพิ่มพูนความสามารถของตน ในการพัฒนาทักษะการม้วนตัว เพื่อนำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นยิมนาสติกศิลป์ 2. เข้าใจหลักการฝึกสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านในการเล่นยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ 3. เข้าร่วมกิจกรรมการฝึกทักษะการม้วนตัวและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้าน ในการเล่นยิมนาสติกศิลป์ และนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงกับการดูแลสุขภาพ
5 ทักษะการเหวี่ยงตัว การสปริงตัว และสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้าน สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิต ด้านการดูแลสุขภาพ	1. เพิ่มพูนความสามารถของตน ในการพัฒนาทักษะการเหวี่ยงตัว การสปริงตัว เพื่อนำไปสู่การพัฒนาทักษะการเรียน ยิมนาสติกศิลป์ 2. เข้าใจหลักการฝึกสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านในการเล่นยิมนาสติกศิลป์ 3. เข้าร่วมกิจกรรมการฝึกทักษะการเหวี่ยงตัว การสปริงตัวและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้าน ในการเล่นยิมนาสติกศิลป์และนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงกับชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ
6 ทักษะท่าระบำและท่ากระโดดรูปแบบต่างๆ สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิต ด้านการดูแลสุขภาพ	1. เพิ่มพูนความสามารถของตน ในการพัฒนาท่าระบำและท่ากระโดดรูปแบบต่างๆ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นยิมนาสติกศิลป์ 2. เข้าใจหลักการฝึกทักษะท่าระบำและท่ากระโดดรูปแบบต่างๆ ในการเล่นยิมนาสติกศิลป์ 3. เข้าร่วมกิจกรรมการฝึกทักษะท่าระบำและท่ากระโดดรูปแบบต่างๆ ในการเล่นยิมนาสติกศิลป์และนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงกับชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ
7 มหรหรรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิต ด้านการดูแลสุขภาพ	1. มหรหรรมการแสดงยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ 2. นำทักษะที่เรียนรู้จากการเรียนยิมนาสติกศิลป์มาแสดงความสามารถต่อสาธารณชน 3. เข้าร่วมกิจกรรมการแสดงยิมนาสติกศิลป์



ตารางสรุปเนื้อหาของการเรียน

โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ

จำนวน 16 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เรื่องย่อ	วิธีสอน/การจัดการเรียนรู้	ชั่วโมง
1	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ	ปฐมนิเทศ * โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิต ด้านการดูแลสุขภาพการแต่งกาย ชุดที่เหมาะสมในการฝึกยิมนาสติกศิลป์/ สวมเสื้อผ้าที่สะอาดและปราศจากกลิ่นอับ/วางเสื้อผ้าหลังจากสวมใส่แล้วลงในตะกร้าเพื่อรอการซัก * จำนวนชั่วโมงเรียน ระเบียบวินัย มารยาท ความร่วมมือ การประเมินก่อนเรียนและทดสอบหลังการเรียน	กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบบรรยาย ประสบการณ์ที่เน้น ทฤษฎี/สาธิต	1
2	การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ	การฝึกความคล่องตัวและการจัดระเบียบทางร่างกาย 1. การจัดระเบียบร่างกาย 2. การก้าวเดิน 3. การวิ่ง 4. การกระโดด การฝึกความอ่อนตัว 1. ความอ่อนตัวของส่วนหัวไหล่ 2. ความอ่อนตัวของส่วนสะโพก 3. ความอ่อนตัวของส่วนหลัง 4. ความอ่อนตัวของส่วนข้อเท้า การฝึกความแข็งแรง 1. ความแข็งแรงส่วนแขน	กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบอธิบาย/สาธิตประสบการณ์ที่เน้นการปฏิบัติ	3

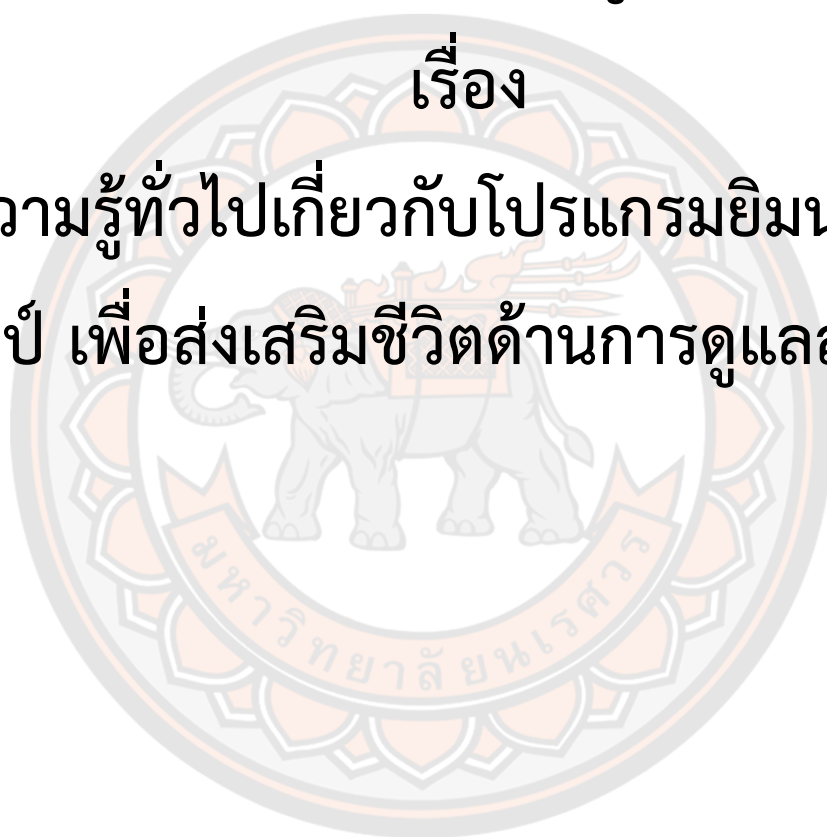
หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เรื่องย่อย	วิธีสอน/การจัดการเรียนรู้	ชั่วโมง
		2. ความแข็งแรงส่วนลำตัว 3. ความแข็งแรงส่วนขา 4. ความแข็งแรงส่วนหัวไหล่ การดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย - อาบน้ำเป็นประจำวันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น/ใช้ผลิตภัณฑ์กลาง ทำความสะอาดร่างกายแต่ละ ประเภทอย่างถูกต้อง เหมาะสม		
3	ทักษะการทรงตัวและ สมรรถภาพทางกายเฉพาะ ด้าน สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อ ส่งเสริมชีวิตด้านการดูแล สุขภาพ	การทรงตัวด้วยแขน 1. ท่าหกบ 2. ท่าหกสามเส้า 3. ท่าหกสูง การทรงตัวด้วยขา 1. ท่ายืนทรงตัวด้วยขา ข้างเดียว 2. ท่ายืนหมุนตัว 3. ท่ากระโดดลงสู่พื้น สมรรถภาพทางกายเฉพาะด้าน สุขอนามัยในการรับประทานอาหาร อาหารที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ	กระบวนการจัดการ เรียนรู้แบบอธิบาย/ สาธิตประสบการณ์ ที่เน้นการปฏิบัติ	3
4	ทักษะการม้วนตัวและ สมรรถภาพทางกายเฉพาะ ด้าน สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อ ส่งเสริมชีวิตด้านการดูแล สุขภาพ	การม้วนตัวด้านหน้า 1. ม้วนหน้าข้างอ 2. ม้วนหน้าขาแยก 3. ม้วนหน้าขาชิด 4. หกสูงม้วนหน้า การม้วนตัวด้านหลัง 1. ม้วนหลังข้างอ 2. ม้วนหลังขาแยก 3. ม้วนหลังขาชิด 4. ม้วนหลังหกสูง การม้วนตัวด้านข้าง	กระบวนการจัดการ เรียนรู้แบบอธิบาย/ สาธิตประสบการณ์ ที่เน้นการปฏิบัติ	3

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เรื่องย่อย	วิธีสอน/การจัดการเรียนรู้	ชั่วโมง
		สมรรถภาพทางกายเฉพาะด้าน		
5	ทักษะการเหวี่ยงตัว การสปริงตัวและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านสำหรับยิมนาสติก เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การเหวี่ยงตัว               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทำล้อเกวียน</li> <li>2. ทำพรีนอวอร์ด</li> <li>3. ทำแบ็ควอร์ด</li> </ol> </li> <li>- การสปริงตัว               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทำราวค้ออฟ</li> <li>2. ทำสปริงมือ</li> <li>3. ทำพลิกแพล็ก</li> </ol> </li> <li>- สมรรถภาพทางกายเฉพาะด้าน</li> <li>- การแสดงออกกับเพื่อนต่างเพศได้อย่างเหมาะสม</li> </ul>	กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบอธิบาย/สาธิตประสบการณ์ที่เน้นการปฏิบัติ	4
6	ทักษะท่าระบำและท่ากระโดดรูปแบบต่างๆ สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ	<p>ท่าระบำ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ท่ากระโดดรูปแบบต่างๆ</li> </ul> <p>การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังการออกกำลังกาย</p>	กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบอธิบาย/สาธิตประสบการณ์ที่เน้นการปฏิบัติ	1
7	มหรทรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ	มหรทรมการแสดงยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ	กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบอธิบาย/สาธิตประสบการณ์ที่เน้นการปฏิบัติ	1

# หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

## เรื่อง

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโปรแกรมยิมนาสตีก  
ศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ



## หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ

เวลา 1 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ

### สาระสำคัญ

การจัดการเรียนการสอนที่ตึ้นใน ในขั้นต้น ครูและนักเรียนควรจะได้ทำความรู้จักซึ่งกันและกันก่อน อีกทั้งนักเรียนได้ทำความเข้าใจกับข้อตกลงเบื้องต้นในกระบวนการจัดการเรียนการสอน จุดประสงค์การเรียนรู้ วิธีการทดสอบ การวัดและการประเมินผล เพื่อให้เป็นที่เข้าใจตรงกันในการจัดการเรียนการสอน และนักเรียนเกิดเจตคติที่ดีต่อการเรียน

ในการเรียนพลศึกษา โดยใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพนั้น เป็นโปรแกรมที่ช่วยในการพัฒนาทักษะและสมรรถภาพทางกาย ได้เหมาะสมตามช่วงวัย โดยเรียนรู้ผ่านโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพของผู้เรียน ทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา จนสามารถพัฒนาชีวิตด้านการดูแลสุขภาพของผู้เรียนให้รักและสามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ จนกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของผู้เรียนได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน ตลอดจนสามารถนำความรู้และทักษะที่เรียนไปประยุกต์ใช้ในชีวิต ปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้คนรอบข้าง วัฒนธรรม ประเพณี ที่สามารถนำไปใช้ได้จริงภายในชุมชนของตนเอง เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### จุดประสงค์การเรียนรู้

#### ด้านความรู้ (K)

นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ กฎ กติกา มารยาทในการฝึกและสามารถตอบคำถามเมื่อครูถามได้

นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการสวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมในการออกกำลังกายและสุขอนามัยสวมเสื้อผ้าที่สะอาดและปราศจากกลิ่นอับ สามารถตอบคำถามเมื่อครูถามได้

#### ด้านทักษะกระบวนการ (P)

นักเรียนสามารถอธิบาย กฎ กติกา มารยาท ในการเรียนพลศึกษาตามโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพที่ดีได้

#### ด้านเจตคติ/คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

นักเรียนมีวินัยและไม่เรียนรู้ในขณะที่สอน มีความมุ่งมั่นต่อการเรียนด้วยความตั้งใจ

### เนื้อหาสาระ

#### 1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ

ยิมนาสติกศิลป์เริ่มเล่นเมื่อใดนั้นไม่มีหลักฐานระบุชัดเจน แต่สันนิษฐานว่าชาวกรีก โบราณเป็นประเทศแรกที่สนใจและมีบทบาทสำคัญต่อกีฬายิมนาสติกซึ่งจะเห็นได้จากคำว่า ยิมนาสติก ก็เป็นภาษากรีกโบราณ หมายถึง ศิลปะแห่งการเปลือยเปล่า ทั้งนี้เพราะว่าในสมัยกรีกนั้นการออกกำลังกายทุกประเภทจะไม่สวมเครื่องแต่งกายมีการประกวดทรวดทรง แข่งขันกีฬากลางแจ้ง ผู้ที่ชนะเลิศก็ถูกสร้างรูปปั้นแสดงไว้บริเวณสนามกีฬา ที่เรียกว่า ยิมเนเซียม (Gymnasium) กิจกรรมทุกประเภทที่มีการเล่นออกกำลังกายจะเล่นอยู่ในยิมเนเซียมทั้งหมด เช่น การวิ่ง การเล่นผาดโผน ไต่เชือก ภายบริหาร ศิลปะการต่อสู้ เป็นต้น และเรียกกิจกรรมทุกประเภทที่ออกกำลังกาย



กายว่า ยิมนาสติก ดังนั้น ยิมนาสติกในสมัยกรีก จึงเปรียบเสมือนกับการพลศึกษาในปัจจุบัน กิจกรรมยิมนาสติกในประเทศกรีกนี้ ได้ เริ่มต้นและพัฒนาไปพร้อมกับวิทยาการด้านศิลปะดนตรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเยาวชนให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ต่อมาเมื่อกีฬาแต่ละประเภทมีวิวัฒนาการมีกฎ ระเบียบ กติกาของตนเองขึ้น จึงแยกตัวออกไป คงเหลือกิจกรรมยิมนาสติกที่เห็นกัน ในปัจจุบัน ต่อมาเมื่อชาวโรมันได้รุกรานประเทศกรีก ก็ได้นำกิจกรรมยิมนาสติกมาฝึกให้กับทหาร เพื่อสร้างความแข็งแกร่งให้แก่กองทัพ เมื่ออาณาจักรโรมันเสื่อมอำนาจลง กิจกรรมยิมนาสติกก็ได้รับความสนใจและความนิยมน้อยลงตามไปด้วย จนกระทั่งถึงยุคกลาง (Middle Age) ระหว่างศตวรรษที่ 14-16 (พ.ศ. 1943-พ.ศ. 2143) กิจกรรม ยิมนาสติกของกรีกก็ได้รับการฟื้นฟู ประชาชนมีความสนใจมากขึ้นเป็นลำดับ ในสมัยนี้มีการฝึกขึ้นและลงม้าที่ทำจากไม้ มีการแสดงกายกรรม การเล่นผาดโผน หรือยืดหยุ่น การทรงตัว ตามสถานที่สาธารณะ จึงทำให้กิจกรรมยิมนาสติกแพร่หลายไปในทวีปยุโรป กิจกรรมยิมนาสติกได้รับการพัฒนาอย่างแท้จริงในศตวรรษที่ 18 และ 19 (พ.ศ. 2343- พ.ศ. 2443) ซึ่งเป็นยิมนาสติกที่ประกอบด้วยอุปกรณ์ต่างๆ

กีฬายิมนาสติกเริ่มต้นจากประเทศกรีก เจริญขึ้นอย่างรวดเร็วในประเทศเยอรมัน และได้แพร่หลายไปยังประเทศสหรัฐอเมริกา โดยมีผู้สอนเป็นชาวเยอรมัน กีฬายิมนาสติก เป็นที่นิยมมากในประเทศสหรัฐอเมริกาจึงทำให้ชาตครูผู้สอน ดังนั้นในปี พ.ศ. 2408 ได้มีการตั้งวิทยาลัยยิมนาสติกขึ้นเป็นแห่งแรกที่เมือง อินเดียนาโพลิส มลรัฐอินเดียนา

ยิมนาสติกมีการแข่งขันในกีฬาโอลิมปิก ครั้งที่ 1 ณ กรุงเอเธนส์ ประเทศกรีก กิจกรรมที่แข่งขัน เช่น การวิ่ง กระโดดสูง กระโดดไกล ฟันแหลน ว่ายน้ำ ราวเดี่ยว ราวคู่ คาน-ทรงตัว และพรวดเอกริชส์ เป็นต้น พ.ศ. 2430 มีการก่อตั้งสหพันธ์ยิมนาสติกสากลขึ้นที่เมืองลิซ ประเทศ สวิสเซอร์แลนด์ พ.ศ.2439 มีการแข่งขันยิมนาสติกชายขึ้นเป็นครั้งแรก พ.ศ.2471 การแข่งขันเพิ่มประเภทหญิง พ.ศ. 2477 เริ่มบรรจุม้ากระโดดและราวต่างระดับ เข้าไว้ในการแข่งขันยิมนาสติก พ.ศ.2479 ได้กำหนดให้ชายแข่งขันท่าชุดของแต่ละอุปกรณ์ 12 ท่า หญิง 8 ท่า ทีมหนึ่ง มีนักกีฬา 8 คน พ.ศ. 2495 กำหนดอุปกรณ์แข่งขันของชาย มี 6 อุปกรณ์ หญิงมี 4 อุปกรณ์ ยิมนาสติกนี้เรียกว่า ยิมนาสติกสากล (Artistic Gymnastics) พ.ศ. 2513 มียิมนาสติกลีลาใหม่ ประกอบดนตรี (Modern Rhythmic Gymnastics) เกิดขึ้น

ส่วนในประเทศไทย พ.ศ. 2515 ประเทศไทยเป็นสมาชิกสหพันธ์ยิมนาสติกสากล ซึ่งในปัจจุบันก็คือ ยิมนาสติกศิลป์ การเริ่มเล่นยิมนาสติกในประเทศไทยนั้นไม่มีหลักฐานที่แน่ชัด แต่สันนิษฐานว่า เริ่มเล่นในสมัยรัชการที่ 5 เพราะในสมัยนี้ได้ส่งคนไปศึกษาต่างประเทศ เมื่อกลับมาก็ได้นำเอาวิชายิมนาสติกมาเผยแพร่ โดยเริ่มสอนที่โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ต่อมา กระทรวงศึกษาธิการเห็นว่าวิชายิมนาสติกมีประโยชน์ในการพัฒนาร่างกายและจิตใจ จึงให้ อาจารย์ร้อยเอกขุนเจนกระบวนหัด ซึ่งศึกษาวิชานี้มาจากต่างประเทศเปิดสอนยิมนาสติกที่ โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย จัดเป็นวิชาหนึ่งในการสอน และจัดเข้าไว้ในหลักสูตร โรงเรียนระดับมัธยมศึกษา

## 2. กฎ กติกา มารยาทในการฝึก มารยาทในการดู เกี่ยวกับยิมนาสติกศิลป์เบื้องต้น

ยิมนาสติกศิลป์ (Artistic Gymnastics) เป็นกีฬาประเภทบุคคลซึ่งผู้เล่นจะต้องแสดงท่าต่าง ๆ บนอุปกรณ์หรือบนพื้นราบ เช่น การวิ่ง การกระโดด การหมุนตัว การม้วนตัว การทรงตัว ด้วยมือหรือเท้า การสปริงตัว การตีลังกา การไกวตัว และการเหวี่ยงตัวแบบต่างๆ โดยแบ่งออกเป็น ชาย 6 อุปกรณ์ ได้แก่ 1)

ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ (Floor Exercise) 2) ม้าหู (Pommel Horse) 3) ห่วง(Still Ring) 4) โต้ะ  
กระโดด(Vault) 5) ราวคู่(Parallel Bars) 6) ราวเดี่ยว(Horizontal Bar) ยิมนาสติกศิลป์หญิง มีอุปกรณ์  
ทั้งหมด 4 อุปกรณ์ ได้แก่ 1)โต้ะกระโดด(Vault) 2)ราวต่างระดับ(Uneven Bar) 3)คานทรงตัว(Balance  
Beam)4)ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์(Floor Exercise)

### มารยาทในการเป็นผู้ฝึก

1. แต่งกายในชุดพละให้เหมาะสมและปลอดภัย
2. ตั้งใจหมั่นฝึกซ้อมอยู่เสมอ
3. ไม่แสดงกิริยาหรือกล่าวคำไม่สุภาพต่อคนอื่น
4. เชื่อฟังการสอนของครูและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด
5. ปฏิบัติตามกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด
6. หลังการฝึกต้องเก็บอุปกรณ์และทำความสะอาดห้องให้เรียบร้อย
7. ให้ความร่วมมือหรือช่วยเหลือซึ่งกันและกันกับเพื่อนร่วมกลุ่ม
8. แสดงความยินดีและให้กำลังใจเพื่อนร่วมกลุ่ม
9. ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้น
10. ในการฝึกไม่สวมใส่เครื่องประดับ

### มารยาทในการเป็นผู้ดู

1. นั่งดูให้เป็นระเบียบ เรียบร้อย
2. ขณะที่เพื่อนฝึกไม่ควรรบกวนเพื่อน
3. ปรบมือและแสดงความยินดีกับเพื่อนที่ทำได้ดีถูกต้อง

### 3. การเล่นยิมนาสติกศิลป์ด้วยความปลอดภัย

การฝึกซ้อม การเล่นหรือการแข่งขันกีฬา ก็ตาม ย่อมจะต้องมีการผิดพลาด หรือเกิดอุบัติเหตุได้ตลอดเวลาไม่ว่าจะเป็นกีฬาประเภทใดหรือชนิดใดก็ตาม มากบ้าง น้อยบ้าง ตามแต่สภาพของสิ่งแวดล้อมและชนิดของกีฬานั้น ๆ ที่เล่น เข้าหลักที่ว่า “สิ่งที่มีประโยชน์ย่อมมีโทษ” เมื่อผู้นั้นปฏิบัติไม่ถูกต้องหรือขาดความระมัดระวัง หรือไม่มี ความรู้ความเข้าใจ แทนที่จะเป็นประโยชน์อาจเป็นโทษได้ การกีฬาเป็นสิ่งที่ดีสอนให้คนเป็นคน ให้รู้จักการเคารพในระเบียบวินัย กฎ กติกา และการเข้าสังคม ในเวลาเดียวกันหากผู้เล่นหรือผู้แข่งขันขาดความเข้าใจ ไม่เคารพในระเบียบและกฎ กติกาต่าง ๆ ก็ย่อมจะเป็นโทษทันที บางครั้งอาจถึงตาย หรือพิการได้ ซึ่งเป็นการทำลายสุขภาพร่างกายตนเองหรือไม่เช่นนั้นก็ต้องขาดเพื่อน ขาดมิตรสหาย เมื่อไม่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ดังนั้นการเล่นหรือการฝึกยิมนาสติกศิลป์เพื่อให้เกิดความด้วยความปลอดภัยกับสุขภาพควรมีหลักการปฏิบัติดังนี้

1. ความพร้อมด้านร่างกาย ไม่เล่นในขณะที่ไม่สบาย
2. ต้องอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นทุกครั้ง
3. แต่งกายในชุดพลศึกษาให้เหมาะสม

4. สำนวความพร้อมอุปกรณ์ เช่นรอยต่อเบาะ
5. ต้องมีความเข้าใจในท่าที่จะฝึก
6. มีความตั้งใจและหมั่นฝึกซ้อมเป็นประจำ
7. ควรเล่นไปในทิศทางเดียวกัน ไม่เล่นสวนทางกัน
8. ควรเล่นจากท่าง่ายไปหาท่ายาก จากต่ำไปหาสูง
9. ไม่ควรฝึกท่าที่ยากเพียงลำพัง ควรมีผู้คอยให้ความช่วยเหลือ
10. ไม่ควรฝึกหลังรับประทานอาหารใหม่ๆ
11. ควรรู้ขอบเขตความสามารถของตนเอง ไม่เชื่อความยั่วของผู้อื่น
12. ไม่ทำท่ายากหรือเสี่ยงต่ออันตรายในขณะที่ร่างกายไม่พร้อม
13. มีการตัดสินใจที่เด็ดขาด ไม่เปลี่ยนใจอย่างกะทันหันในขณะที่ทำ
14. ไม่หยอกล้อหรือแกล้งกันในขณะฝึกซ้อม
15. ต้องตัดเล็บ และเก็บเครื่องประดับก่อนการฝึกซ้อม
16. ต้องปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ตามคำแนะนำ หรือข้อปฏิบัติต่าง ๆ ที่ผู้สอนกำหนดอย่างเคร่งครัด
17. ผู้คอยให้ความช่วยเหลือจะต้องมีความมั่นใจ และรู้หลักความช่วยเหลือเป็นอย่างดี

#### 4. ประโยชน์ของการเล่นกีฬายิมนาสติกศิลป์

**ทางด้านร่างกาย** ทำให้สรีระร่างกาย ทรวดทรงดี มีสมรรถภาพทางกายที่ดีไม่ว่าจะเป็นกล้ามเนื้อแข็งแรง การทรงตัวดี ร่างกายมีความอ่อนตัว มีความคล่องตัว มีระบบต่างๆ ของร่างกายในการทำงานประสานสัมพันธ์กันดี

**ทางด้านอารมณ์และจิตใจ** ทำให้เกิดความสนุกสนาน ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้เกิดความกล้าในการตัดสินใจ ทำให้มีความสุข รอบคอบ ทำให้เกิดความอดทน เพียรพยายาม ทำให้มีความมั่นคงตนเอง

**ด้านสังคม** ทำให้มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ

**ด้านสติปัญญา** ทำให้พัฒนาความคิด เพราะต้องรู้จักวิเคราะห์การเล่นของตนเองกับผู้อื่น ทำให้สามารถแก้ปัญหาได้ถูกต้องและรวดเร็ว ( แก้ปัญหาเฉพาะหน้า ) ทำให้มีสมาธิ

ในการเรียนการสอน โดยใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ จะเป็นหนึ่งในกิจกรรมทาง พลศึกษาที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียน ได้มีความรักความชอบ ความผูกพัน รักการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมให้นำกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพของผู้เรียน โดยโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ ประกอบไปด้วยท่าทักษะพื้นฐานของยิมนาสติกศิลป์และการฝึกสมรรถภาพทางกายในรูปแบบต่างๆ รวมทั้งมทกรรมการแสดง ทั้งหมด 7 หน่วยการเรียนรู้ ที่จะช่วยให้พัฒนาการของผู้เรียนมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ตามช่วยอายุและวัยของผู้เรียน ทั้งในเรื่องของทักษะการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมกับกิจกรรม ทั้งนี้โปรแกรมฯ มีความเหมาะสมกับการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี

รูปแบบของโปรแกรมจะเป็นการนำทักษะของยิมนาสติกศิลป์มาประยุกต์ให้มีความเชื่อมโยงกับชีวิตด้านการดูแลสุขภาพของผู้เรียน โดยครูผู้สอนจะเน้นการสร้างบรรยากาศในการเรียนการสอนให้ผู้เรียนได้รับความรู้และด้านการฝึกปฏิบัติตามหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องและส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง มีชุขอนามัยด้านการสวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายและสวมเสื้อผ้าที่สะอาดและปราศจากกลิ่นอับ พร้อมทั้งให้ความสุขและมีความสุขสนุกสนานในระหว่างที่ฝึกฝน สร้างพฤติกรรมการทำงานร่วมกันเป็นทีม พร้อมทั้งเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรมของผู้เรียนไปด้วย โดยให้ผู้เรียนรู้ทักษะที่ถูกต้อง และสามารถถ่ายทอดความรู้ไปยังผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง

### คุณธรรมจริยธรรม

1. มีความรักและความสามัคคีในหมู่คณะ ต้องมีความรักความสามัคคีซึ่งกันและกันภายในทีม มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือกันซึ่งเรียกว่ามีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีให้มีการประสานกันในการเล่นกีฬายิมนาสติกและร่วมทีมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ
  2. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักขอโทษ ขออภัยเมื่อตนเองกระทำผิด รู้จักยอมรับความพ่ายแพ้ เมื่อมีความสามารถและการฝึกซ้อมยังไม่ดีพอ รู้จักให้อภัย
  3. มีความรับผิดชอบในหน้าที่ ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ทำหน้าที่อย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ตามความสามารถที่มีอยู่
  4. มีระเบียบวินัยต่อตนเอง สามารถบังคับใจตนเองได้ ปฏิบัติงานเป็นไปตามขั้นตอนที่ถูกระเบียบถูกวิธี เล่นอยู่ในกรอบระเบียบและข้อบังคับของกติกา
  5. มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความกล้าในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลและรวดเร็ว
  6. มีความพยายาม มานะ อดทน เล่นด้วยความขยันหมั่นเพียร ตั้งใจและสนใจ ศึกษาหาความรู้ และประสบการณ์อยู่เสมอ
  7. มีความเคารพเชื่อฟังครู/ผู้ฝึกสอนอย่างเคร่งครัด
  8. มีความกล้าหาญ แสดงความคิดเห็น กล้าตัดสินใจ ยอมรับผิดเมื่อตนกระทำผิดและกล้าแสดงออกในสิ่งที่ถูกต้อง
  9. มีความสุภาพเรียบร้อย สุภาพอ่อนโยน มีความประพฤติที่เรียบร้อย ปฏิบัติตนอยู่ในประเพณีอันดีงาม
  10. มีความอดทน อดกลั้นและรู้จักการเสียสละต่อส่วนรวม
- การเล่นกีฬามีพื้นฐานทักษะที่ดี หรือเล่นเก่งอย่างเดียวยังไม่พอ กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ นักเรียนทุกคนต้องมีคุณธรรม ต้องมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักแพ้ ชนะและรู้จักอภัยต่อผู้เล่น มีระเบียบวินัยต่อตนเอง สามารถบังคับจิตใจของตนเองได้อยู่เสมอ

### การจัดกระบวนการเรียนรู้

1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 ปฐมนิเทศ ครูแจ้งเรื่องแนวการสอนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์ เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ ประกอบด้วย รายละเอียดเนื้อหา กฎ กติกา มารยาทในการฝึกเบื้องต้น การเล่นเกมยิมนาสตีกศิลป์ด้วยความปลอดภัย เกมกีฬา และการประเมินผลให้นักเรียนทราบ
- 1.2 ครูชี้แจงระเบียบการเรียนการสอน ได้แก่ การเช็คสุขภาพของนักเรียน การแต่งกาย การสวมใส่เสื้อผ้า การเข้าร่วมในชั้นเรียน

## 2. ชั้นอธิบาย (สาธิต )

ครูบรรยายเรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเกี่ยวกับโปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์ เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ

## 3. ขั้นตอนการสอน (สาธิต / ปฏิบัติ )

- 3.1 ครูแจกใบความรู้ เกี่ยวกับเกี่ยวกับโปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์ เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ
- 3.2 ครูอธิบายเกี่ยวกับเกี่ยวกับโปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์ เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ และเปิดโอกาสให้ซักถามได้
- 3.3 ครูนำภาพนักกีฬา ยิมนาสตีกศิลป์ ที่แต่งกายถูกต้องให้นักเรียนดูและอภิปรายร่วมกับนักเรียน
- 3.4 ครูนำภาพการฝึกยิมนาสตีกศิลป์ เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ ในท่าต่างๆให้นักเรียนดู และสาธิต เพื่อให้ นักเรียนเห็นภาพก่อนการลงภาคปฏิบัติจริง
- 3.5 ครูอธิบายถึงข้อตกลงในการเรียน มารยาท ความร่วมมือ การประเมินและทดสอบหลังการเรียน และเปิดโอกาสให้ซักถามได้

## 4. ชั้นการวัดและประเมินผล

### 4.1 สิ่งที่วัด

การประเมินพฤติกรรมรายบุคคล

### 4.2 เครื่องมือที่ใช้วัด

แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคลแบบรูบรีค 5 รายการ 10 คะแนน

### 4.2 เกณฑ์การวัดผล

นักเรียนต้องได้คะแนนจากการประเมินพฤติกรรมรายบุคคลแบบรูบรีค ร้อยละ 80 จึงจะถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมินผล



## 5. ชั้นสรุปผล

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปบทเรียนที่เรียนในวันนี้ และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจ เพื่อจะได้เป็นแนวทางที่ครูและนักเรียนเข้าใจตรงกันเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการสอนเรียนการสอนที่ดีได้

### สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. เอกสารโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ
2. ภาพประกอบการเรียนรู้ ได้แก่
  - 2.1 ภาพตัวอย่างนักยิมที่แต่งกายถูกต้อง
  - 2.2 ภาพตัวอย่างการฝึกยิมนาสติกศิลป์



ภาพตัวอย่างนักยิมที่แต่งกาย



ภาพตัวอย่างการฝึกยิมนาสติกศิลป์

## แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคลแบบรูบรีค 5 รายการ

เลข ที่	ชื่อ-นามสกุล	ระดับ(คะแนน)					รวม (คะแนน)	หมาย เหตุ
		ช่องที่ 1	ช่องที่ 2	ช่องที่ 3	ช่องที่ 4	ช่องที่ 5		
		2	2	2	2	2		

## เกณฑ์การให้คะแนน มีหลักเกณฑ์ดังนี้

ระดับคะแนนช่องที่ 1 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการแต่งกายที่เหมาะสม
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการแต่งกายที่เหมาะสมบ้าง/ ไม่เหมาะสมบ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการแต่งกายที่ไม่เหมาะสมเลย

ระดับคะแนนช่องที่ 2 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตความตั้งใจเรียน มีสมาธิ ตลอดเวลาที่เรียน
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตความตั้งใจเรียน มีสมาธิบ้างแต่ไม่ตลอดเวลา
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตความตั้งใจเรียน /ควบคุมตนเองไม่ได้/ ไม่มีสมาธิเลย

ระดับคะแนนช่องที่ 3 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ได้บ้าง/ไม่ได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะไม่มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี/ทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 4 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมีน้ำใจและมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน/คนรอบข้างที่ดีเยี่ยม
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมีน้ำใจและมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน/คนรอบข้างที่ดี
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมีน้ำใจและมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน/คนรอบข้าง ที่น้อยมาก/ไม่มี

ระดับคะแนนช่องที่ 5 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมีระเบียบวินัยและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมีระเบียบวินัยและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬามีบ้าง/บางครั้ง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตไม่มีระเบียบวินัยและไม่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา

## เกณฑ์การประเมิน

ดีมาก	10	คะแนน
ดี	8-9	คะแนน
ปานกลาง	7-8	คะแนน
พอใช้	6-7	คะแนน
ปรับปรุง	5-6	คะแนน

## บันทึกหลังการสอน

1. ผลการเรียนรู้ตามที่กำหนดตามที่กำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้

.....นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกีฬายิมนาสติกศิลป์มากยิ่งขึ้น และรักการออกกำลังกาย และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย มีความสนใจในกีฬายิมนาสติกศิลป์ในรูปแบบการฝึกต่างๆ

.....

2. ปัญหาอุปสรรค

.....ด้านภาษาการพูดคุยสื่อสาร เพราะนักเรียนส่วนใหญ่ใช้ภาษาถิ่นในการพูดคุยกัน

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

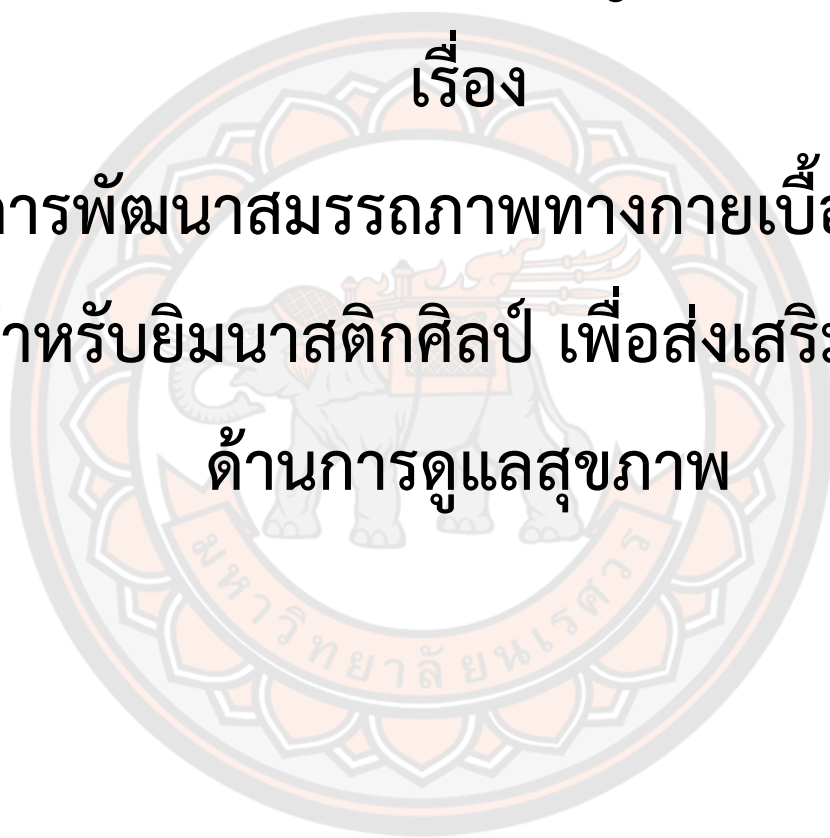
.....ให้นักเรียนที่พูดคุยภาษาไทยได้บ้างช่วยแปล ให้ครูที่เลี้ยงที่เป็นคนไทยช่วยแปลให้ เพื่อให้นักเรียนเข้าใจเพิ่มมากขึ้น.....

ลงชื่อ... นางพงษ์รัตดา พุดลา  
ครูสอน

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

### เรื่อง

การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น  
สำหรับนิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิต  
ด้านการดูแลสุขภาพ



## หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น สำหรับนิสิตศึกษาศาสตร์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ เวลา 3 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 การฝึกการจัดระเบียบร่างกายและความคล่องตัว (1 ชั่วโมง)

### สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกายถือเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นโยมยนาสติกศิลป์ของผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนมีความสมบูรณ์ของร่างกายที่ดี ประกอบกิจกรรมทางกายต่าง ๆ นี้จะสามารถส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีพลังงานเหลือไว้ใช้ในสภาวะที่จำเป็นระบบต่างๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาต่างๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย ซึ่งนับเป็นปัจจัยหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงและพัฒนา โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพที่ดีและต่อการฝึกโยมยนาสติกศิลป์ที่ดี อันประกอบไปด้วย การฝึกทักษะการจัดระเบียบทางร่างกายและการฝึกความคล่องตัว เช่น การจัดระเบียบร่างกายของลำตัว การก้าวเดิน การวิ่ง การกระโดด การควบคุมส่วนร่างกายจากจุดเริ่มต้นเหล่านี้ ซึ่งถือว่าสำคัญมาก นอกจากจะเป็นทักษะที่จำเป็นในการฝึกโยมยนาสติกศิลป์ ยังส่งผลให้ผู้เรียนมีสรีระร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นจังหวะการก้าว การเดิน ที่สง่างาม และมีบุคลิกภาพที่ดี ตลอดจนสามารถนำทักษะต่างๆ เหล่านี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิต ส่งผลให้ผู้เรียนมีสุขภาพทางกาย สุขภาพทางจิตใจที่สมบูรณ์ได้ และเป็นองค์ประกอบในการฝึกโยมยนาสติกศิลป์ ที่สามารถส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพที่ดีได้

### จุดประสงค์การเรียนรู้

#### ด้านความรู้ (K)

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย ด้านความคล่องแคล่วว่องไว ความคล่องตัว ที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติ และสามารถตอบคำถามเมื่อครูถามได้

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกาย ด้านสุขอนามัยการอาบน้ำเป็นประจำวันละ 2 ครั้ง เขาและเย็น หรือตามความเหมาะสมของสภาพภูมิอากาศ ได้เป็นส่วนใหญ่

#### ด้านทักษะกระบวนการ (P)

นักเรียนสามารถอธิบาย/บอกขั้นตอน/สาธิต ในการฝึกสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ว ว่องไว และทักษะที่จำเป็นในการเรียนโยมยนาสติกศิลป์ ในเรื่องของการจัดระเบียบร่างกายลำตัว การก้าวขา การเดิน การควบคุมส่วนต่างๆของร่างกาย ได้

นักเรียนสามารถอธิบาย/บอกขั้นตอน ในการดูแลสุขภาพร่างกาย ด้านสุขอนามัยการอาบน้ำเป็นประจำวันละ 2 ครั้ง เขาและเย็นได้ รวมทั้งใช้ผลิตภัณฑ์กลางทำความสะอาดร่างกายแต่ละประเภทอย่างถูกต้องเหมาะสม สามารถตอบคำถามเมื่อครูซักถามได้



### ด้านเจตคติ/คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

ผู้เรียนมีวินัยและใฝ่เรียนรู้ในขณะที่สอน มีความมุ่งมั่นต่อการเรียนด้วยความตั้งใจ

#### เนื้อหาสาระ

การฝึกสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องและที่จำเป็นในการเรียน/ฝึกกีฬาทำยิมนาสติกศิลป์ ด้านความคล่องแคล่วว่องไว ความคล่องตัว ที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในการเรียนยิมนาสติกศิลป์ ในเรื่องของการจัดระเบียบร่างกายของลำตัว การก้าวเดิน การวิ่ง การกระโดด การควบคุมส่วนต่างๆของร่างกาย นับว่าเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมากในการที่จะทำให้ นักเรียนมีสุขภาวะที่ดีและมีความแข็งแรงสมบูรณ์และเกิดทักษะที่ถูกต้อง อันจะส่งผลให้มีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดีและส่งผลให้มีความคล่องแคล่ว ว่องไว ในการทำกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง ตลอดจนส่งผลต่อบุคลิกภาพที่สง่างามในด้านต่างๆไม่ว่าจะเป็นการนั่ง การเดิน การวิ่ง ให้เกิดความสมดุลในด้านความรู้ด้านสุขภาพและสมรรถภาพที่จำเป็นในการดำรงชีวิตประจำวัน และมีความเข้าใจโปรแกรมฝึกยิมนาสติกศิลป์ก่อนและหลังการเรียน เพื่อจะได้ทราบสมรรถภาพด้านสุขภาพของตนเองว่ามีขีดความสามารถ มาก น้อยเพียงใด และต้องมีจุดบกพร่องอะไรที่ต้องแก้ไข เพื่อให้เป็นผู้มีชีวิตในการใช้ชีวิตประจำวัน การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาได้อย่างสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพ

การดูแลสุขภาพรวมถึงพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การนั่ง ยืน เดิน วิ่ง กลิ้ง กระโดด ว่าถูกวิธีหรือไม่ เรื่องนี้ถือเป็นเรื่องสำคัญหากเราปฏิบัติตัวอย่างผิดๆ ล้วนแล้วแต่ส่งผลให้ร่างกายเกิดผลกระทบในระยะยาว Lifestyle การใช้ชีวิตประจำวัน ในเรื่องการฝึกโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายที่มีความคล่องแคล่วว่องไว ซึ่งหมายถึง ความสามารถของร่างกายในการควบคุมการเปลี่ยนทิศทาง การเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็วทุกทิศทางและใช้เวลาสั้นๆ เช่น วิ่งก้าวยาว และกระโดดข้ามม้ายาว ตามขวาง หรือการวิ่งสลับไปมาพร้อมกับการกระโดดสลับเท้า โดยแยกเท้าและไม่แยกเท้า การตีลังกา เป็นต้น

ดังนั้นจะเห็นว่าสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากเพราะจะส่งผลให้นักเรียนมีสุขภาพทางกายและจิตใจที่ดี สามารถประกอบกิจกรรมหรือภารกิจต่างๆในชีวิตประจำวันได้ดี ดังคำกล่าวที่ว่า “ จิตแจ่มใส ย่องอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” ในร่างกายจะสมบูรณ์ได้ก็ต้องฝึกสมรรถภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งในการเรียนพลศึกษาโดยใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อเข้ามาเปลี่ยนแปลงชีวิตของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ ชูแม็ค อ.พบพระ จ.ตาก นั้นย่อมต้องใช้เวลาให้ความรู้ด้านการออกกำลังกายโดยใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เข้ามาช่วย ซึ่งมีรูปแบบการฝึกมากมาย ให้เป็นผู้ที่สุขภาพที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของสมาคม สุขศึกษา พลศึกษา นันทนาการ และเอ็นอาร์ประเทศสหรัฐอเมริกา (The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance : AAHPERD) ก็ได้มีการจำแนกสมรรถภาพออกเป็น 2 แบบ (William E Prentice,1999:5) คือ 1. ส่วนที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (Health-related Fitness) คือองค์ประกอบของสมรรถภาพที่เกี่ยวกับการ พัฒนาระบบการทำงานของร่างกายให้มีประสิทธิภาพ และการดำรงชีวิตและมีสุขภาพดีประกอบด้วย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และสัดส่วนร่างกาย 2. ส่วนที่สัมพันธ์กับทักษะกลไก(Motor Skill-related Fitness) คือ องค์ประกอบของสมรรถภาพที่เกี่ยวกับทักษะและกลไก ประกอบด้วยความเร็ว กำลังของกล้ามเนื้อ การทรงตัว ความคล่องแคล่วว่องไว เวลาปฏิบัติกริยาตอบสนองและการทำงานประสานสัมพันธ์กัน (Coordination) ที่ส่งผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย องค์ประกอบของสมรรถภาพที่สัมพันธ์กับสุขภาพ จึงเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อทักษะกลไกด้วยเช่นกัน การใช้ องค์ประกอบส่วนใดมากน้อยขึ้นอยู่กับชนิดของกิจกรรมที่ทำ เช่นเดียวกับโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ ที่

ออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนมาให้เหมาะสมกับผู้เรียนในศูนย์การเรียนรู้ เช่น ทักษะในการจัดระเบียบร่างกาย ทักษะในการวิ่ง ทักษะในการกลิ้ง ทักษะในการกระโดด ทักษะในการก้าวเดิน ล้วนแล้วเพื่อเอื้อให้นักเรียนในศูนย์ได้รับองค์ความรู้และทักษะปฏิบัติที่ถูกต้อง ที่สามารถทำได้จริงและเป็นประโยชน์หลังฝึก สามารถที่จะฝึกฝนเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ จนกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตและการดำรงอยู่อย่างผู้ที่มีสุขภาพทางกายและจิตที่สมบูรณ์ และห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บได้อีกทางหนึ่งด้วย

#### คุณธรรมจริยธรรม

1. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักช่วยเหลือเพื่อน
2. ตรงต่อเวลาในการเรียน
3. มีจิตสาธารณะ เช่นการช่วยเหลือครูผู้สอนตั้งและเก็บอุปกรณ์ในการเรียนการสอน เป็นต้น
4. มีความตั้งใจในการฝึกปฏิบัติ

#### ทักษะชีวิต

ทักษะการดู ทักษะการฟัง ทักษะการคิด ทักษะการฝึกปฏิบัติ ทักษะการพูดสื่อความหมายได้อย่างถูกต้อง

#### การจัดกระบวนการเรียนรู้

##### 1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 สืบค้นรายชื่อนักเรียน สืบค้นสุขภาพความพร้อมของผู้เรียน

ครูบอกเนื้อหาสาระที่จะเรียนในวันนี้เรื่องสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในการฝึกกีฬาโยมมาสติกศิลป์ เรื่องของการจัดระเบียบร่างกายของลำตัว การก้าวเดิน การวิ่ง การกระโดด การควบคุมส่วนต่างๆของร่างกาย

- 1.2 การดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย ด้านสุขอนามัยที่จำเป็น เช่นการอาบน้ำ การใช้ผลิตภัณฑ์การอาบน้ำที่ถูกต้อง

- 1.3 ครูให้ผู้เรียนวิ่งรอบสนาม 2 รอบเพื่ออบอุ่นร่างกาย

- 1.4 บริหารร่างกาย

- 1.5 ครูให้นักเรียนดูการฝึกสมรรถภาพทางกายแบบต่างๆโดยครูอธิบายรูปแบบการฝึกและมีภาพประกอบ

##### 2. ขั้นอธิบาย (สาธิต )

- 2.1 ครูอธิบายเพิ่มเติมพร้อมสาธิตรูปแบบการฝึกสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องในการเรียนโยมมาสติกศิลป์ให้นักเรียนดูเพื่อให้รู้และเข้าใจมากยิ่งขึ้น

- 2.2 ครูให้นักเรียนแยกเป็นกลุ่มๆละ 3 -5 คน เพื่อฝึกสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในการเรียนโยมมาสติกศิลป์ ในเรื่องทักษะการจัดระเบียบร่างกาย ทักษะการเดินเท้า ทักษะการวิ่ง ทักษะการกระโดด

##### 3. ขั้นปฏิบัติ

- 3.1 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่มๆ โดยในแต่ละกลุ่มมีหัวหน้ากลุ่มซึ่งครูเป็นผู้แต่งตั้ง ซึ่งครูผู้สอนสังเกตขณะฝึกปฏิบัติแล้วเห็นว่ามีความรู้และมีการฝึกที่ทำได้ถูกต้อง สามารถเป็นผู้ช่วยครูช่วยเหลือเพื่อนๆได้

- 3.2 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่มๆ โดยในแต่ละกลุ่มฝึกหลายๆรอบ เพื่อให้เกิดคล่องตัวและความชำนาญ โดยครูคอยชี้แนะ บอกและสาธิตให้ดูในกรณีที่นักเรียนยังทำไม่ได้หรือไม่เข้าใจหลายๆรอบ เพื่อให้นักเรียนเห็นและจดจำและนำไปฝึกปฏิบัติ ในหลักการของสมรรถภาพทางกายรูปแบบต่างๆได้อย่างถูกต้องต่อไป
- 3.3 ครูให้เวลานักเรียนในการฝึก 20-30 นาที เมื่อเห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่ทำได้แล้วเรียกรวมแถวเพื่อจะได้ทดสอบ/เดี่ยว /กลุ่ม

#### 4. ชี้นำไปใช้

ทดสอบการปฏิบัติสมรรถภาพทางกายที่มีความจำเป็นในการฝึกกีฬาอิมานาสติกศิลป์เรื่องของการจัดระเบียบร่างกายของลำตัว การก้าวเดิน การวิ่ง การกระโดด การควบคุมส่วนต่างๆของร่างกาย ลงบันทึกลงในใบประเมินผล

#### 5. ชี้นำสรุปผล

5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปทเรียนที่เรียนในวันนี้ และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจ เพื่อจะได้เป็นแนวทางที่ครูและนักเรียนเข้าใจตรงกันเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการสอนการสอนที่ดี

5.1 ครูสุ่มนักเรียนออกมาปฏิบัติสมรรถภาพทางกายที่มีความจำเป็นในการฝึกกีฬาอิมานาสติกศิลป์ แล้วครูประเมินผลพฤติกรรมและแนะนำ ชี้นำการฝึกที่ถูกต้อง

#### สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. รูปภาพฝึกการฝึกสมรรถภาพทางกายที่มีความจำเป็นในการฝึกกีฬาอิมานาสติกศิลป์ในรูปแบบต่างๆเช่น ภาพการจัดระเบียบร่างกาย การก้าวเดิน การวิ่ง การกระโดด
2. ครูสาธิตการฝึกสมรรถภาพทางกายที่มีความจำเป็นในการฝึกกีฬาอิมานาสติกศิลป์ในรูปแบบต่างๆเช่น ภาพการจัดระเบียบร่างกาย การก้าวเดิน การวิ่ง การกระโดด
3. เบาะอิมานาสติก
4. นกหวีด

#### การวัดและประเมินผล

##### 1. สิ่งที่วัด

- 1.1 การประเมินพฤติกรรมปฏิบัติงานกลุ่ม/เดี่ยว
- 1.2 การทดสอบย่อย

##### 2. เครื่องมือที่ใช้วัด

- 2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมปฏิบัติงานกลุ่ม/เดี่ยว แบบรูบรีค 5 รายการ 10 คะแนน
- 2.2 แบบประเมินผลงานการปฏิบัติสมรรถภาพทางกาย เรื่องการจัดระเบียบร่างกาย การก้าวเดิน การกระโดด แบบรูบรีค

##### 3. เกณฑ์การวัดผล

นักเรียนต้องได้คะแนนจากการประเมินพฤติกรรมปฏิบัติงานกลุ่ม/ เดี่ยว และแบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรมสมรรถภาพทางกายแบบรูบรีค ร้อยละ 80 จึงจะถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมินผล

แบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม/เดี่ยว แบบรูบริค 5 รายการ

เลขที่	ชื่อ-นามสกุล	ระดับ(คะแนน)					รวม (คะแนน)	หมายเหตุ
		ช่องที่1	ช่องที่2	ช่องที่3	ช่องที่4	ช่องที่5		
		2	2	2	2	2	10	

เกณฑ์การให้คะแนน มีหลักเกณฑ์ดังนี้

ระดับคะแนนช่องที่ 1 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการดูแลสุขภาพร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการดูแลสุขภาพร่างกายให้สะอาดได้บางครั้ง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการดูแลสุขภาพร่างกายให้สะอาดทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 2 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการตั้งใจเรียน มีสมาธิ ตลอดเวลาที่เรียน
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการตั้งใจเรียน มีสมาธิ บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการเรียนควบคุมตนเองไม่ได้ ไม่มีสมาธิเลย

ระดับคะแนนช่องที่ 3 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ได้บ้างไม่ได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการภาวะการไม่มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี/ทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 4 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยว ด้วยความตั้งใจและช่วยเหลือกลุ่มที่ดีเยี่ยม
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยว มีความตั้งใจแต่ขาดสมาธิและความมุ่งมั่น
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยวขาดความตั้งใจและไม่ช่วยเพื่อนเลย

ระดับคะแนนช่องที่ 5 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการมีระเบียบวินัยและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการมีระเบียบวินัยแต่ขาดความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการไม่มีระเบียบวินัยและไม่เป็นน้ำใจเป็นนักกีฬา

## เกณฑ์การประเมิน

ดีมาก	10	คะแนน
ดี	8-9	คะแนน
ปานกลาง	7-8	คะแนน
พอใช้	6-7	คะแนน
ปรับปรุง	5-6	คะแนน

## บันทึกหลังการสอน

1.ผลการเรียนรู้ตามที่กำหนดตามที่กำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย ด้านความคล่องแคล่วว่องไว ความคล่องตัว ที่ใช้ในการฝึก

ปฏิบัติ และสามารถตอบคำถามเมื่อครูถามได้

**ด้านทักษะกระบวนการ (P)**

ผู้เรียนส่วนใหญ่สามารถอธิบาย/บอกขั้นตอน/สาธิต ในการฝึกสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวและทักษะที่จำเป็นในการเรียนยิมนาสติกศิลป์ ในเรื่องของการจัดระเบียบร่างกายลำตัว การก้าวขา การเดิน การควบคุมส่วนต่างๆของร่างกาย ได้

**ด้านเจตคติ/คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)**

ผู้เรียนส่วนใหญ่มีวินัยและใฝ่เรียนรู้ในขณะที่สอน มีความมุ่งมั่นต่อการเรียนด้วยความตั้งใจ

2.ปัญหาอุปสรรค

.....ด้านการสื่อสาร เพราะนักเรียนส่วนใหญ่ใช้ภาษาถิ่นในการสื่อสาร

3.ข้อเสนอแนะ

.....ให้นักเรียนที่พูดคุยภาษาไทยได้บ้างช่วยแปล ให้ครูที่เลี้ยงที่เป็นคนไทยช่วยแปลให้ เพื่อนักเรียนเข้าใจเพิ่มมากขึ้น.และใช้ภาษาภายในการสาธิตให้นักเรียนดูเป็นตัวอย่าง

.....ครูให้ความรู้เพิ่มเติมเรื่องความสำคัญของการดูแลสุขอนามัยเบื้องต้นสำหรับนักเรียนได้นำไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน.....



ลงชื่อ... นางพงษ์ลัดดา พุดลา .....

ครูสอน



แบบประเมินผลงานการปฏิบัติสมรรถภาพทางกาย เรื่องการจัดระเบียบร่างกาย แบบบูรณาการ

เลขที่	ชื่อ-นามสกุล	ระดับ(คะแนน)				รวม (คะแนน)	หมายเหตุ
		4	2	2	2		
						10	

เกณฑ์การให้คะแนน มีหลักเกณฑ์ดังนี้

ระดับคะแนนช่องที่ 1 มีค่า

- 4 คะแนน วัดจาก การสังเกตจากการฝึกท่าการเดิน/การนั่ง/การนอน/การก้าวขา/ได้ถูกต้องมากที่สุด
- 3 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกท่าการเดิน/การนั่ง/การนอน/การก้าวขา/ได้ถูกต้อง
- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกท่าการเดิน/การนั่ง/การนอน/การก้าวขา/ได้พอใช้
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกท่าการเดิน/การนั่ง/การนอน/การก้าวขา/ได้บ้างไม่ได้บ้างเลย
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกท่าการเดิน/การนั่ง/การนอน/การก้าวขา/ทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 2 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการตั้งใจเรียน มีสมาธิ ตลอดเวลาที่เรียนมากที่สุด
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการตั้งใจเรียน มีสมาธิระดับปานกลาง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการเรียนไม่มีสมาธิ/ควบคุมตนเองไม่ได้ ไม่มีสมาธิเลย

ระดับคะแนนช่องที่ 3 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการณ์ภาวะการไม่มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี/ทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 5 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยแต่ขาดความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการไม่มีระเบียบวินัยและไม่มีความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

## เกณฑ์การประเมิน

ดีมาก	10	คะแนน
ดี	8-9	คะแนน
ปานกลาง	7-8	คะแนน
พอใช้	6-7	คะแนน
ปรับปรุง	5-6	คะแนน

## บันทึกหลังการสอน

1. ผลการเรียนรู้ตามที่กำหนดตามที่กำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้

.....นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกีฬายิมนาสติกศิลป์มากยิ่งขึ้น และรักการออกกำลังกาย และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย มีความสนใจในกีฬายิมนาสติกศิลป์ในรูปแบบการฝึกต่างๆ

.....

2. ปัญหาอุปสรรค

.....ด้านภาษาการพูดคุยสื่อสาร เพราะนักเรียนส่วนใหญ่ใช้ภาษาถิ่นในการพูดคุยกัน

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....ให้นักเรียนที่พูดคุยภาษาไทยได้บ้างช่วยแปล ให้ครูที่เลี้ยงที่เป็นคนไทยช่วยแปลให้ เพื่อให้นักเรียนเข้าใจเพิ่มมากขึ้น.....

ลงชื่อ... นางพงษ์รัตดา พุดลา.....

.....ครูสอน.....

ภาพประกอบการฝึก ในแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2  
การฝึกการจัดระเบียบร่างกายและความคล่องตัว

การวิ่งสลับขา



จังหวะที่ 1



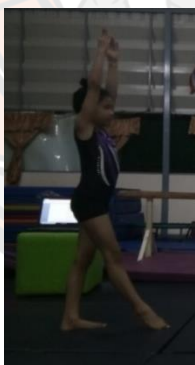
จังหวะที่ 2

การเดิน

การยืน



แบบที่ 1



แบบที่ 2



แบบที่ 1



แบบที่ 2

การนอน



การวิ่งสลับขา



จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2

จังหวะที่ 3

การเตะสลัดขาตั้งฉาก



จังหวะที่ 1



จังหวะที่ 2



จังหวะที่ 3



แบบที่ 1



แบบที่ 2



## หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น สำหรับนิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ เวลา 3 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 การฝึกความอ่อนตัว

(1) ความอ่อนตัวของหัวไหล่ (2) ความอ่อนตัวของสะโพก

(3) ความอ่อนตัวของส่วนหลัง (4) ความอ่อนตัวของข้อต่อ (1 ชั่วโมง)

### สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกายถือเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นนิมนาสติกศิลป์ของผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนมีความสมบูรณ์ของร่างกายที่ดี ประกอบกิจกรรมทางกายต่าง ๆ นี้จะสามารถส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีพลังงานเหลือไว้ใช้ในสถานะที่จำเป็นระบบต่างๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาต่างๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย ซึ่งนับเป็นปัจจัยหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงและพัฒนา โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพที่ดีและต่อการฝึกนิมนาสติกศิลป์ที่ดี อันประกอบไปด้วย การฝึกความอ่อนตัว (1) ความอ่อนตัวของหัวไหล่ (2) ความอ่อนตัวของสะโพก (3) ความอ่อนตัวของส่วนหลัง (4) ความอ่อนตัวของข้อเท้า การฝึกทักษะความอ่อนตัวในส่วนต่างๆ ของร่างกายจากจุดเริ่มต้นเหล่านี้ถือว่าสำคัญมาก นอกจากจะเป็นทักษะที่จำเป็นในการฝึกนิมนาสติกศิลป์ ยังส่งผลให้ผู้เรียนมีสรีระร่างกายที่มีความยืดหยุ่น ไม่ว่าจะเป็นตัว ความอ่อนตัวของหัวไหล่ ความอ่อนตัวของสะโพก ความอ่อนตัวของส่วนหลัง ความอ่อนตัวของข้อเท้า ตลอดจนสามารถนำทักษะต่างๆ เหล่านี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิต ส่งผลให้ผู้เรียนมีความสุขทางกาย สุขภาพทางจิตที่สมบูรณ์ได้ และเป็นองค์ประกอบในการฝึกนิมนาสติกศิลป์ ที่สามารถส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพที่ดีได้

### จุดประสงค์การเรียนรู้

#### ด้านความรู้ (K)

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย ด้านความอ่อนตัว ที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติ และสามารถตอบคำถามเมื่อครุถามได้

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขอนามัยในการรับประทานอาหาร และสามารถตอบคำถามเมื่อครุถามได้

#### ด้านทักษะกระบวนการ (P)

นักเรียนสามารถอธิบาย/บอกขั้นตอน/สาธิต ในการฝึกสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องและจำเป็นในการเรียนนิมนาสติกศิลป์ ในเรื่องของการฝึกความอ่อนตัว (1) ความอ่อนตัวของหัวไหล่ (2) ความอ่อนตัวของสะโพก (3) ความอ่อนตัวของส่วนหลัง (4) ความอ่อนตัวของข้อต่อต่างๆ ได้

นักเรียนสามารถอธิบาย/บอกขั้นตอน เกี่ยวกับสุขอนามัยในการรับประทานอาหาร และสามารถตอบคำถามเมื่อครุถามได้

#### ด้านเจตคติ/คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

ผู้เรียนมีวินัยและใฝ่เรียนรู้ในขณะที่สอน มีความมุ่งมั่นต่อการเรียนด้วยความตั้งใจ

## เนื้อหาสาระ

การฝึกสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องและที่จำเป็นในการเรียน/ฝึกกีฬาทำยิมนาสติกศิลป์เรื่องของการการฝึกความอ่อนตัว ซึ่งความอ่อนตัวนั้นคือ ความสามารถในการเคลื่อนไหวข้อต่อ และกล้ามเนื้อ ที่ได้รับระยะทาง หรือ มุมการเคลื่อนไหวมากที่สุด เป็นองค์ประกอบของ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพที่สำคัญ และส่งผลต่อความสามารถในการเคลื่อนไหว ซึ่งความอ่อนตัวที่ฝึกในโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ที่จำเป็น คือ (1) ความอ่อนตัว ส่วนของหัวไหล่ (2) ความอ่อนตัวส่วนของสะโพก (3) ความอ่อนตัวส่วนของส่วนหลัง (4) ความอ่อนตัวส่วนของข้อต่อ ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ (Flexibility) เป็นทักษะที่มี--ความสำคัญในการฝึก เพราะถ้าขาดความอ่อนตัวจะส่งผลให้ ความสัมพันธ์และ ความสามารถในการเคลื่อนไหวลดลง มีโอกาสที่จะประสบอุบัติเหตุหรือได้รับบาดเจ็บ นอกจากนี้ความอ่อนตัวยังเป็นองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) ที่มีความสำคัญและส่งผลต่อความสามารถทางกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกายในขณะที่ฝึกหรือออกกำลังกาย ถ้าขาดความอ่อนตัวอาจจะทำให้การพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ เป็นไปได้ยาก (กรมพลศึกษา, 2556 และเจริญ กระบวนรัตน์, 2557) ความอ่อนตัวจะลดลงตามการใช้งานข้อต่อที่น้อยลงและอายุที่เพิ่มขึ้น ดังนั้น วิธีการพัฒนาความอ่อนตัวที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดวิธีหนึ่ง คือ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ซึ่งควรปฏิบัติเป็นประจำ สม่ำเสมอ ก่อนการฝึกโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเคลื่อนไหว ป้องกันการบาดเจ็บได้ ในการทดสอบภาคสนามจะทำการประเมินความอ่อนตัว โดยการประเมินความสามารถของการเคลื่อนไหวของหัวไหล่ (Shoulder elevations test) ความอ่อนตัวของข้อเท้า (Ankle flexibility test) การงอพับของลำตัวหรือนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Trunk flexion : Sit - and - reach test) และการเหยียดของลำตัว (Trunk extension test)การนั่งงอตัวไปข้างหน้าหรือการงอพับของลำตัว ส่วนมากมักจะนำไปใช้ในการประเมินความสมบูรณ์ทางสุขภาพ (Health-oriented fitness)ของหลังส่วนล่าง

การพัฒนาความอ่อนตัวเพื่อเพิ่มมุมของการเคลื่อนไหวของร่างกาย สามารถกระทำได้อย่างปลอดภัยโดยการออกกำลังกายและการบริหารร่างกายหลายรูปแบบ และไม่ว่าจะเป็นการฝึกความอ่อนตัวแบบใดก็ตาม ต้องใช้ข้อต่อในการเคลื่อนไหวมากกว่ามุมปกติทั้งสิ้น โดยมุ่งเน้นให้เกิดผลเฉพาะส่วนของร่างกายตามที่ต้องการ ขณะเดียวกันจะส่งผลให้เนื้อเยื่อเกี่ยวพันและกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องอยู่โดยรอบข้อต่อส่วนนั้น มีความอ่อนตัวเพิ่มขึ้นด้วย ในการฝึกเพิ่มความอ่อนตัวมากกว่าปกติ จะต้องระมัดระวังและคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นสิ่งสำคัญ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสามารถกระทำได้ก่อนและหลังการออกกำลังกาย การปฏิบัติจะต้องกระทำอย่างช้าๆ และหยุดค้างไว้ในจุดที่ยืด (ที่รู้สึกตึง หรือเจ็บ) จนไม่สามารถเคลื่อนไหวต่อไปได้อีกแล้วประมาณ 10 ถึง-15 วินาที และจะต้องไม่กลั้นลมหายใจ ซึ่งการพัฒนาความอ่อนตัวด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ จัดเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการที่จะเพิ่มความสามารถในการทำงานของกล้ามเนื้อและข้อต่อได้เต็มมุมการเคลื่อนไหว อย่างไรก็ตามการยืดเหยียดกล้ามเนื้อจะได้ผลดีก็ต่อเมื่อได้ปฏิบัติอย่างถูกต้อง

ในการยืดเหยียด (Stretching) ควรฝึกประมาณ 10-ถึง 30 วินาที ปฏิบัติในแต่ละท่าประมาณ 3 ถึง-5 ครั้ง และควรปฏิบัติไม่น้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งสามารถกระทำได้ในช่วงการอบอุ่นร่างกาย และช่วงการผ่อนคลายในขณะที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้งจึงจะเกิดผลดีต่อร่างกาย ความอ่อนตัวของข้อสะโพก การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching exercise) บริเวณส่วนของหัวไหล่ สะโพก หลัง ข้อต่อ เพื่อให้ นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายในการฝึกโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ได้อย่างสมบูรณ์และป้องกันการบาดเจ็บในขณะที่การฝึกได้

ประโยชน์ของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

1. เพิ่มมุมของการเคลื่อนไหว
2. ให้กล้ามเนื้อและข้อต่อมีความยืดหยุ่นดี
3. ลดความตึงของกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา
4. ป้องกันการบาดเจ็บเนื่องจากข้อต่อหรือกล้ามเนื้อถูกดึงอย่างแรง

ข้อแนะนำของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

1. ในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้ใช้การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบหยุดค้างไว้
2. ความถี่อย่างน้อย 2-3 วันต่อสัปดาห์ (หรือทำบ่อยๆ เมื่อมีโอกาส)
3. ให้ยืดเหยียดแบบหยุดค้างไว้ประมาณ 10-30 วินาที
4. ทำซ้ำอย่างน้อย 4 ครั้งต่อท่า (ถ้าต้องการให้ได้ประสิทธิภาพมาก)
5. ระหว่างการยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้หายใจเข้า-ออก ตามปกติอย่างช้าๆ และผ่อนคลาย ไม่ต้องกลั้นหายใจ
6. หลีกเลี่ยงการยืดเหยียดบริเวณข้อที่บวม

การบาดเจ็บของกล้ามเนื้อเกี่ยวข้องกับส่วนใหญ่นั้น มักเป็นผลมาจากการขาดความแข็งแรงและความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ อาการปวดหลังส่วนล่าง เป็นตัวอย่างที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแรงและความอ่อนตัว การยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่สะโพก หลังส่วนล่าง และส่วนหลังของต้นขา ขณะเดียวกันสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง จะช่วยป้องกันหรือทำให้อาการปวดหลังดีขึ้น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสามารถทำได้เวลาใดก็ได้ ตามสะดวก ทำบ่อยๆ หรือทำทันที เมื่อรู้สึกล้าหรือตึง และทำอย่างเป็นประจำจะนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่สูงกว่าเดิม และเป็นประโยชน์อย่างมากมายในการฝึกโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์

**คุณธรรมจริยธรรม**

1. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักช่วยเหลือเพื่อน
2. ตรงต่อเวลาในการเรียน
3. มีจิตสาธารณะ เช่นการช่วยเหลือครูผู้สอนตั้งและเก็บอุปกรณ์ในการเรียนการสอน เป็นต้น
4. มีความตั้งใจในการฝึกปฏิบัติ

**ทักษะชีวิต**

ทักษะการดูอย่างมีวิจารณ์ญาณ ทักษะการฟัง ทักษะการคิด ทักษะการฝึกปฏิบัติ ทักษะการพูดสื่อความหมายได้อย่างถูกต้อง

**การจัดกระบวนการเรียนรู้**

1. **ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน**

- 1.1 สสำรวจรายชื่อนักเรียน สสำรวจสุขภาพความพร้อมของผู้เรียน

- 1.2 ครูบอกเนื้อหาสาระที่จะเรียนในวันนี้เรื่องสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในการฝึกกีฬายิมนาสติกศิลป์เรื่องของการฝึกความอ่อนตัว (1) ความอ่อนตัวส่วนของหัวไหล่ (2) ความอ่อนตัวส่วนของสะโพก (3) ความอ่อนตัวของหลัง (4) ความอ่อนตัวส่วนของข้อต่อ
- 1.3 ครูให้ผู้เรียนวิ่งรอบสนาม 2 รอบเพื่ออบอุ่นร่างกาย
- 1.4 บริหารร่างกาย
- 1.6 ครูให้นักเรียนดูการฝึกสมรรถภาพทางกายแบบต่างๆ โดยครูอธิบายรูปแบบการฝึกและมีภาพประกอบ

## 2. ชั้นอธิบาย (สาธิต )

- 2.1 ครูอธิบายเพิ่มเติมพร้อมสาธิตรูปแบบการฝึกสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องในการเรียนยิมนาสติกศิลป์ให้นักเรียนดูเพื่อให้รู้และเข้าใจมากยิ่งขึ้น
- 2.2 ครูให้นักเรียนแยกเป็นกลุ่มๆ ละ 3-5 คน เพื่อฝึกสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในการเรียนยิมนาสติกศิลป์ ในเรื่องทักษะความอ่อนตัว (1) ความอ่อนตัวส่วนของหัวไหล่ (2) ความอ่อนตัวส่วนของสะโพก (3) ความอ่อนตัวของหลัง (4) ความอ่อนตัวส่วนของข้อต่อ

## 3. ชั้นปฏิบัติ

- 3.1 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่มๆ โดยในแต่ละกลุ่มมีหัวหน้ากลุ่มซึ่งครูเป็นผู้แต่งตั้ง ซึ่งครูผู้สอนสังเกตขณะฝึกปฏิบัติแล้วเห็นว่ามีการฝึกที่ทำได้ถูกต้อง สามารถเป็นผู้ช่วยครูช่วยเหลือเพื่อนๆ ได้
- 3.2 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่มๆ โดยในแต่ละกลุ่มฝึกหลายๆรอบ เพื่อให้เกิดคล่องตัวและความชำนาญ โดยครูคอยชี้แนะ บอกและสาธิตให้ดูในกรณีที่นักเรียนยังทำไม่ได้หรือไม่เข้าใจหลายๆรอบ เพื่อให้นักเรียนเห็นและจดจำและนำไปฝึกปฏิบัติ ในหลักการของสมรรถภาพทางกายรูปแบบต่างๆ ได้อย่างถูกต้องต่อไป
- 3.3 ครูให้เวลานักเรียนในการฝึก 20 -30 นาที เมื่อเห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่ทำได้แล้วเรียกรวมแถวเพื่อจะได้ทดสอบ

## 4. ช้้นนำไปใช้

ทดสอบการปฏิบัติสมรรถภาพทางกายที่มีความจำเป็นในการฝึกกีฬายิมนาสติกศิลป์เรื่องของการฝึกความอ่อนตัว (1) ความอ่อนตัวส่วนของหัวไหล่ (2) ความอ่อนตัวส่วนของสะโพก (3) ความอ่อนตัวของหลัง (4) ความอ่อนตัวส่วนของข้อต่อส่วนต่างๆของร่างกาย ลงบันทึกลงในใบประเมินผล

## 5. ชั้นสรุปผล

- 5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปบทเรียนที่เรียนในวันนี้ และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจ เพื่อจะได้เป็นแนวทางที่ครูและนักเรียนเข้าใจตรงกันเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการสอนการสอนที่ดี

5.2 ครูสุ่มนักเรียนออกมาปฏิบัติสมรรถภาพทางกายที่มีความจำเป็นในการฝึกกีฬายิมนาสติกศิลป์ แล้วครูประเมินผลพฤติกรรมและแนะนำ ชี้แนะการฝึกที่ถูกต้อง

### สื่อและแหล่งการเรียนรู้

#### สื่อ

1. รูปภาพฝึกการฝึกสมรรถภาพทางกายที่มีความจำเป็นในการฝึกกีฬายิมนาสติกศิลป์ในแบบต่างๆ เช่น ภาพของการฝึกความอ่อนตัว (1) ความอ่อนตัวส่วนของหัวไหล่ (2) ความอ่อนตัวส่วนของสะโพก (3) ความอ่อนตัวของหลัง (4) ความอ่อนตัวส่วนของข้อต่อในร่างกาย
2. ครูสาธิตการฝึกสมรรถภาพทางกายที่มีความจำเป็นในการฝึกกีฬายิมนาสติกศิลป์ในแบบต่างๆ เช่น การฝึกความอ่อนตัว (1) ความอ่อนตัวส่วนของหัวไหล่ (2) ความอ่อนตัวส่วนของสะโพก (3) ความอ่อนตัวของหลัง
3. เบาะยิมนาสติก
4. นกหวีด

### การวัดและประเมินผล

#### 1. สิ่งที่วัด

- 1.1 การประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม/เดี่ยว
- 1.2 การทดสอบย่อย

#### 2. เครื่องมือที่ใช้วัด

- 2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม/เดี่ยว แบบรูบรีค 5 รายการ 10 คะแนน
- 2.2 แบบประเมินผลงานการปฏิบัติสมรรถภาพทางกาย เรื่องการฝึกความอ่อนตัว แบบรูบรีค 5 รายการ 10 คะแนน

#### 3. เกณฑ์การวัดผล

นักเรียนต้องได้คะแนนจากการประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม/เดี่ยว และแบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรมสมรรถภาพทางกาย ด้านความอ่อนตัว แบบรูบรีค ร้อยละ 80 จึงจะถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมินผล



## แบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม/เดี่ยว แบบรูบริค 5 รายการ

เลขที่	ชื่อ-นามสกุล	ระดับ(คะแนน)					รวม (คะแนน)	หมายเหตุ
		ช่องที่ 1	ช่องที่ 2	ช่องที่ 3	ช่องที่ 4	ช่องที่ 5		
		2	2	2	2	2		

## เกณฑ์การให้คะแนน มีหลักเกณฑ์ดังนี้

ระดับคะแนนช่องที่ 1 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตเกี่ยวกับมีสุขอนามัยในการรับประทานอาหารดีมาก
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตเกี่ยวกับสุขอนามัยในการรับประทานอาหารทำได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตเกี่ยวกับสุขอนามัยในการรับประทานอาหาร ไม่มีเลย

ระดับคะแนนช่องที่ 2 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้ ดีมาก
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้ ดี
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้ น้อย/ควบคุมตนเองไม่ได้

ระดับคะแนนช่องที่ 3 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ได้บ้างไม่ได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะการไม่มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี/ทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 4 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยว ด้วยความตั้งใจและช่วยเหลือกลุ่มที่ดีเยี่ยม
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยว มีความตั้งใจแต่ขาดสมาธิและความมุ่งมั่น
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยว ภายไม่มีความตั้งใจและไม่ช่วยเพื่อนเลย

ระดับคะแนนช่องที่ 5 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการมีระเบียบวินัยและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการมีระเบียบวินัยแต่ขาดความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการไม่มีระเบียบวินัยและไม่มีความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

## เกณฑ์การประเมิน

ดีมาก	10	คะแนน
ดี	8-9	คะแนน
ปานกลาง	7-8	คะแนน
พอใช้	6-7	คะแนน
ปรับปรุง	5-6	คะแนน

## บันทึกหลังการสอน

1.ผลการเรียนรู้ตามที่กำหนดตามที่กำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้

.....นักเรียนส่วนใหญ่ยังไม่เข้าใจคำว่าสมรรถภาพทางกายในการฝึกกีฬาโยนิมาสติลค์ แต่สามารถเรียนรู้หลักของการฝึก

ความอ่อน ตัว (1) ความอ่อนตัวของหัวไหล่ (2) ความอ่อนตัวของสะโพก (3) ความอ่อนตัวของหลัง (4) ความอ่อนตัวของ

ส่วนของข้อต่อ ในการฝึกปฏิบัติได้เป็นส่วนใหญ่.....

2.ปัญหาอุปสรรค

.....ด้านภาษาการพูดคุยสื่อสาร เพราะนักเรียนส่วนใหญ่ใช้ภาษาถิ่นในการพูดคุยกันและยังติดเล่น มีความกระตือรือร้นมาก

เกินไป

3.ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....ให้นักเรียนที่พูดคุยภาษาไทยได้บ้างช่วยแปล ให้ครูที่เลี้ยงที่เป็นคนไทยช่วยแปลให้ เพื่อให้นักเรียนเข้าใจเพิ่มมากขึ้น บอก

ให้นักเรียนทราบ ว่า ให้ตั้งใจฝึกฝน อย่าติดเล่นและแกล้งกัน เพราะอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้

.....

.....ครูชี้แนะแนวทางเกี่ยวกับสุขอนามัยในการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง เพื่อให้นักเรียนตระหนัก และเห็นความสำคัญของสุขอนามัยที่ดี และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียน



ลงชื่อ... นางพงษ์ลัดดา พุดลา .....

ครูสอน

แบบประเมินผลงานการปฏิบัติสมรรถภาพทางกาย เรื่องความอ่อนตัวของร่างกาย แบบรูปรีค

เลขที่	ชื่อ-นามสกุล	ระดับ(คะแนน)				รวม (คะแนน)	หมายเหตุ
		4	2	2	2		
						10	

เกณฑ์การให้คะแนน มีหลักเกณฑ์ดังนี้

ระดับคะแนนช่องที่ 1 มีค่า

- 4 คะแนน วัดจาก การสังเกตจากการฝึกทำความอ่อนตัวของร่างกาย ได้ถูกต้องมากที่สุด
- 3 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกทำความอ่อนตัวของร่างกาย ได้ถูกต้อง
- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกทำความอ่อนตัวของร่างกาย ได้พอใช้
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกทำความอ่อนตัวของร่างกาย ได้บ้างไม่ได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกทำความอ่อนตัวของร่างกาย ทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 2 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการตั้งใจเรียน มีสมาธิ ตลอดเวลาที่เรียนมากที่สุด
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการตั้งใจเรียน มีสมาธิระดับปานกลาง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการเรียนไม่มีสมาธิ/ควบคุมตนเองไม่ได้ ไม่มีสมาธิเลย

ระดับคะแนนช่องที่ 3 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการภาวะการไม่มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี/ทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 5 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยแต่ขาดความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการไม่มีระเบียบวินัยและไม่มีความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

เกณฑ์การประเมิน

ดีมาก	10	คะแนน
ดี	8-9	คะแนน
ปานกลาง	7-8	คะแนน
พอใช้	6-7	คะแนน
ปรับปรุง	5-6	คะแนน

ภาพประกอบการฝึก ในแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 การฝึกความอ่อนตัว

การฝึกท่าแบล็ควอร์ด



จังหวะที่ 1



จังหวะที่ 2



จังหวะที่ 3

การฝึกท่าฟรอนวอร์ด



จังหวะที่ 1



จังหวะที่ 2



จังหวะที่ 3

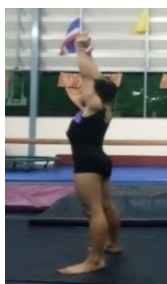


จังหวะที่ 4

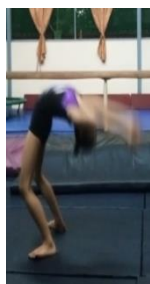


จังหวะที่ 5

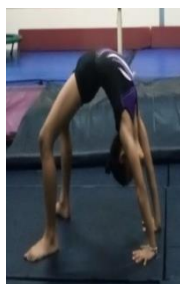
การฝึกท่าสะพานโค้ง



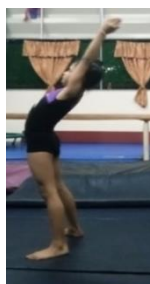
จังหวะที่ 1



จังหวะที่ 2



จังหวะที่ 3



จังหวะที่ 4



จังหวะที่ 5



จังหวะที่ 6

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น สำหรับนิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ

เวลา 3 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 การฝึกทักษะความแข็งแรง(1) ส่วนแขน (2) ส่วนลำตัว (3) ส่วนขา (4) ส่วนหัวไหล่ (1 ชั่วโมง)

### สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกายถือเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นนิมนาสติกศิลป์ของผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนมีความสมบูรณ์ของร่างกายที่ดี ประกอบกิจกรรมทางกายต่าง ๆ นี้จะสามารถส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีพลังงานเหลือไว้ใช้ในสภาวะที่จำเป็นระบบต่างๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาในด้านต่างๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย ซึ่งนับเป็นปัจจัยหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงและพัฒนา โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพที่ดีและต่อการฝึกนิมนาสติกศิลป์ที่ดีได้ อันประกอบไปด้วย การฝึกทักษะการฝึกความแข็งแรง (1) ความแข็งแรงส่วนแขน (2) ความแข็งแรงส่วนลำตัว (3) ความแข็งแรงส่วนขา (4) ความแข็งแรงส่วนหัวไหล่ การสร้างความแข็งแรง ส่วนร่างกายจากจุดเริ่มต้นเหล่านี้ ซึ่งถือว่าสำคัญมาก นอกจากจะเป็นทักษะที่จำเป็นในการฝึกนิมนาสติกศิลป์แล้ว ยังส่งผลให้ผู้เรียนมีสรีระร่างกาย ที่แข็งแรง ที่สง่างาม และมีบุคลิกภาพที่ดี ตลอดจนสามารถนำทักษะต่างๆ เหล่านี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิต ส่งผลให้ผู้เรียนมีสุขภาพทางกาย สุขภาพทางจิตใจที่สมบูรณ์ได้ และเป็นองค์ประกอบในการฝึกนิมนาสติกศิลป์ ที่สามารถส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพที่ดีได้

### จุดประสงค์การเรียนรู้

#### ด้านความรู้ (K)

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย เรื่องการฝึกทักษะการฝึกความแข็งแรง ที่ใช้ใน การฝึกปฏิบัติ และสามารถตอบคำถามเมื่อครูถามได้

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติในโปรแกรมนิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ

#### ด้านทักษะกระบวนการ (P)

ผู้เรียนสามารถอธิบาย/บอกขั้นตอน/สาธิต ในการฝึกสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องและจำเป็นในการเรียนนิมนาสติกศิลป์ ในเรื่องของการฝึกทักษะการฝึกความแข็งแรง ส่วนต่างๆของร่างกาย ได้

#### ด้านเจตคติ/คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

ผู้เรียนมีวินัยและใฝ่เรียนรู้ในขณะที่สอน มีความมุ่งมั่นต่อการเรียนด้วยความตั้งใจ

### เนื้อหาสาระ

สมรรถภาพทางกาย มีความสำคัญต่อสภาวะความสมบูรณ์ของร่างกายที่จะประกอบกิจกรรมทางกายต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีพลังงานเหลือไว้ใช้ในสภาวะที่จำเป็นที่จะส่งผลต่อสุขภาพ ความสามารถของระบบต่างๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาในด้านต่างๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจัยหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือ



สมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งในแผนการจัดการเรียนรู้ในหน่วยที่ 4 นี้จะเน้นสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่ใช้ในการฝึกโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการดูแลสุขภาพในเรื่องความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) ซึ่งหมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว 1 ครั้ง

ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายดี

การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีนั้นจะก่อให้เกิดประโยชน์หลายประการพอสรุปส่วนที่สำคัญได้ดังนี้

1. กล้ามเนื้อมีความสามารถในการทำงานได้ดียิ่งขึ้น กล่าวคือ กล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือทำงานจะมี ขนาดใหญ่แข็งแรงมากขึ้น
  2. กล้ามเนื้อหัวใจจะมีความแข็งแรงสามารถหดบีบตัวได้แรงขึ้น ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น หัวใจสามารถรับออกซิเจนได้มากขึ้น
  3. ระบบประสาทสามารถควบคุมการทำงานของร่างกายได้ดีขึ้น จะช่วยให้ประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความชำนาญ
  4. ร่างกายเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ กล้ามเนื้อต่าง ๆ ของร่างกายเจริญเติบโตได้สัดส่วนสามารถทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
  5. ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรคสูง และลดการเจ็บป่วยเนื่องจากผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดีย่อมมีสุขภาพดีไม่มีโรคเบียดเบียน
  6. มีบุคลิกดี ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดีร่างกายจะมีการทรงตัวดีมีทรวดทรงที่สง่างาม เป็นการช่วยเสริมบุคลิกภาพ ได้
  7. เกิดความมั่นใจในตนเองในการปฏิบัติงานหรือประกอบกิจกรรมต่าง ๆ
  8. เกิดการเรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ ได้ดี เพราะผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี ย่อมมีสุขภาพดี การที่สุขภาพที่ดีสมบูรณ์ แข็งแรงช่วยให้จิตใจแจ่มใส เมื่อจิตใจแจ่มใส ย่อมมีสมาธิเรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างเต็มความสามารถ
- การฝึกสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องและที่จำเป็นและมีความสำคัญในการเรียน/ฝึกกีฬาในโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ ซึ่งในแผนการจัดการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะฝึกในเรื่องการฝึกทักษะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆของร่างกายที่มีความจำเป็นและต้องมีการฝึกฝน คือ (1) ความแข็งแรงส่วนแขน (2) ความแข็งแรงส่วนลำตัว (3) ความแข็งแรงส่วนขา (4) ความแข็งแรงส่วนหัวไหล่

#### คุณธรรมจริยธรรม

1. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักช่วยเหลือเพื่อน
2. ตรงต่อเวลาในการเรียน
3. มีจิตสาธารณะ เช่นการช่วยเหลือครูผู้สอนตั้งและเก็บอุปกรณ์ในการเรียนการสอน เป็นต้น
4. มีความตั้งใจในการฝึกปฏิบัติ/มีสมาธิในการเรียน
5. **ทักษะชีวิต**

1. ทักษะการดู ทักษะการฟัง ทักษะการคิด ทักษะการฝึกปฏิบัติ ทักษะการพูดสื่อความหมายได้อย่างถูกต้อง

#### การจัดกระบวนการเรียนรู้

## 1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 สํารวจรายชื่อนักเรียน สํารวจสุขภาพความพร้อมของผู้เรียน
- 1.2 ครูบอกเนื้อหาสาระที่จะเรียนในวันนี้เรื่องสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในการฝึกกีฬาโยมนาสติกศิลป์เรื่อง

การฝึกความ แข็งแรง (1) ความแข็งแรงส่วนแขน (2) ความแข็งแรงส่วนลำตัว (3) ความแข็งแรงส่วนขา (4) ความแข็งแรงส่วนหัวไหล่

- 1.3 ครูให้ผู้เรียนวิ่งรอบสนาม 2 รอบเพื่ออบอุ่นร่างกาย
- 1.4 บริหารร่างกาย
- 1.5 ครูให้นักเรียนดูการฝึกสมรรถภาพทางกายแบบต่างๆโดยครูอธิบายรูปแบบการฝึกและมีภาพประกอบ

## 2. ขั้นอธิบาย (สาธิต )

- 2.1 ครูอธิบายเพิ่มเติมพร้อมสาธิตรูปแบบการฝึกสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องในการเรียนโยมนาสติกศิลป์ให้นักเรียนดูเพื่อให้รู้และเข้าใจมากยิ่งขึ้น
- 2.2 ครูให้นักเรียนแยกเป็นกลุ่มๆละ 3 ถึง-5 คน เพื่อฝึกสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในการเรียนโยมนาสติกศิลป์ ในเรื่องทักษะการฝึกความ แข็งแรง (1) ความแข็งแรงส่วนแขน (2) ความแข็งแรงส่วนลำตัว (3) ความแข็งแรงส่วนขา (4) ความแข็งแรงส่วนหัวไหล่

## 3. ขั้นปฏิบัติ

- 3.1 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่มๆ โดยในแต่ละกลุ่มมีหัวหน้ากลุ่มซึ่งครูเป็นผู้แต่งตั้ง ซึ่งครูผู้สอนสังเกตขณะฝึก

ปฏิบัติแล้วเห็นว่าผู้มีภาวะผู้นำและมีการฝึกที่ทำได้ถูกต้อง สามารถเป็นผู้ช่วยครู ช่วยเหลือเพื่อนๆได้

- 3.2 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่มๆ โดยในแต่ละกลุ่มฝึกหลายๆรอบ เพื่อให้เกิดคล่องตัวและความชำนาญ โดยครู

คอยชี้แนะ บอกและสาธิตให้ดูในกรณีที่นักเรียนยังทำไม่ได้หรือไม่เข้าใจ หลากๆรอบ เพื่อให้นักเรียนเห็นและจดจำและนำไปฝึกปฏิบัติ ในหลักการของสมรรถภาพทางกายรูปแบบต่างๆได้อย่างถูกต้องต่อไป

- 3.3 ครูให้เวลานักเรียนในการฝึก 20 ถึง-30นาที เมื่อเห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่ทำได้แล้วเรียกรวมแถวเพื่อจะได้ทดสอบ/

เดี่ยว /กลุ่ม

## 4. ขั้นนำไปใช้

ทดสอบการปฏิบัติสมรรถภาพทางกายที่มีความจำเป็นในการฝึกกีฬาโยมนาสติกศิลป์เรื่องของการฝึกความแข็งแรง

- (1) ความแข็งแรงส่วนแขน (2) ความแข็งแรงส่วนลำตัว (3) ความแข็งแรงส่วนขา (4) ความแข็งแรงส่วนหัวไหล่  
ลงบันทึกลงในใบประเมินผล

## 5. ชั้นสรุปผล

- 5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปบทเรียนที่เรียนในวันนี้ และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจ เพื่อจะได้เป็นแนวทางที่ครูและนักเรียนเข้าใจตรงกันเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการสอนการสอนที่ดี
- 5.2 ครูสุ่มนักเรียนออกมาปฏิบัติสมรรถภาพทางกายที่มีความจำเป็นในการฝึกกีฬาโยมมาสติกศิลป์ แล้วครูประเมินผลพฤติกรรมและแนะนำ ชี้แนะการฝึกที่ถูกต้อง

## สื่อและแหล่งการเรียนรู้

### สื่อ

1. รูปภาพฝึกการฝึกสมรรถภาพทางกายที่มีความจำเป็นในการฝึกกีฬาโยมมาสติกศิลป์ในรูปแบบต่างๆ เช่น ภาพการฝึก ความแข็งแรง (1) ความแข็งแรงส่วนแขน (2) ความแข็งแรงส่วนลำตัว (3) ความแข็งแรงส่วนขา (4) ความแข็งแรงส่วนหัวไหล่ ครูสาธิตการฝึกสมรรถภาพทางกายที่มีความจำเป็นในการฝึกกีฬาโยมมาสติกศิลป์ในรูปแบบต่างๆ
2. เบาะโยมมาสติก
3. นกหวีด

## รางวัลและประเมินผล

### 1. สิ่งที่ได้รับ

- 1.1 การประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม/เดี่ยว
- 1.2 การทดสอบย่อย

### 2. เครื่องมือที่ใช้วัด

- 2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม/เดี่ยว แบบรูบริค 5 รายการ 10 คะแนน
- 2.2 แบบประเมินผลงานการปฏิบัติสมรรถภาพทางกาย เรื่องการฝึกความแข็งแรง แบบรูบริค

### 3. เกณฑ์การวัดผล

นักเรียนต้องได้คะแนนจากการประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม/เดี่ยว และแบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรมสมรรถภาพทางกาย ด้านความแข็งแรง แบบรูบริค ร้อยละ 80 จึงจะถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมินผล

แบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม/เดี่ยว แบบรูบรีค 5 รายการ

เลขที่	ชื่อ-นามสกุล	ระดับ(คะแนน)					รวม (คะแนน)	หมายเหตุ
		ช่องที่ 1	ช่องที่ 2	ช่องที่ 3	ช่องที่ 4	ช่องที่ 5		
		2	2	2	2	2		

เกณฑ์การให้คะแนน มีหลักเกณฑ์ดังนี้

ระดับคะแนนช่องที่ 1 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตความตั้งใจฟัง มีสมาธิ ในการเรียนดีมาก
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตความตั้งใจฟังในการเรียน มีสมาธิ ดี
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตความตั้งใจฟังในการเรียนน้อย/ไม่ตั้งใจ ไม่มีสมาธิเลย

ระดับคะแนนช่องที่ 2 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้ ดีมาก
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้ ดี
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้/ควบคุมตนเองไม่ได้

ระดับคะแนนช่องที่ 3 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ได้บ้างไม่ได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะการไม่มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี/ทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 4 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยว ด้วยความตั้งใจและช่วยเหลือกลุ่มที่ดีเยี่ยม
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยว มีความตั้งใจแต่ขาดสมาธิและความมุ่งมั่น
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยวขาดความตั้งใจและไม่ช่วยเพื่อนเลย

ระดับคะแนนช่องที่ 5 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยแต่ขาดความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการไม่มีระเบียบวินัยและไม่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา

## เกณฑ์การประเมิน

ดีมาก	10	คะแนน
ดี	8-9	คะแนน
ปานกลาง	7-8	คะแนน
พอใช้	6-7	คะแนน
ปรับปรุง	5-6	คะแนน

## บันทึกหลังการสอน

1. ผลการเรียนรู้ตามที่กำหนดตามที่กำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้

.....นักเรียนส่วนใหญ่ยังไม่เข้าใจคำว่าสมรรถภาพทางกายในการฝึกกีฬาโยนิมาสติลค์ แต่สามารถเรียนรู้หลักของการฝึกการ

ฝึกความแข็งแรงส่วนแขน (2) ความแข็งแรงส่วนลำตัว (3) ความแข็งแรงส่วนขา (4) ความแข็งแรงส่วนหัวไหล่ในการฝึกปฏิบัติ

ได้เป็นส่วนใหญ่.....

2. ปัญหาอุปสรรค

.....ด้านภาษาการพูดคุยสื่อสาร เพราะนักเรียนส่วนใหญ่ใช้ภาษาถิ่นในการพูดคุยกันและยังติดเล่น มีความกระตือรือร้นมาก

เกินไป

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....ให้นักเรียนที่พูดคุยภาษาไทยได้บ้างช่วยแปล ให้ครูที่เลี้ยงที่เป็นคนไทยช่วยแปลให้ เพื่อให้นักเรียนเข้าใจเพิ่มมากขึ้น บอก

ให้นักเรียนทราบว่า ให้ตั้งใจฝึกฝน อย่าติดเล่นและแกล้งกัน เพราะอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้

.....



ลงชื่อ... นางพงษ์ลัดดา พุดลา .....

ครูสอน



แบบประเมินผลงานการปฏิบัติสมรรถภาพทางกาย เรื่องความแข็งแรงของร่างกาย แบบรูบริค

เลขที่	ชื่อ-นามสกุล	ระดับ(คะแนน)				รวม (คะแนน)	หมายเหตุ
		4	2	2	2		
					10		

เกณฑ์การให้คะแนน มีหลักเกณฑ์ดังนี้

ระดับคะแนนช่องที่ 1 มีค่า

- 4 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกทำความแข็งแรงของร่างกาย ได้ถูกต้องมากที่สุด
- 3 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกทำความแข็งแรงของร่างกาย ได้ถูกต้อง
- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกทำความแข็งแรงของร่างกาย ได้พอใช้
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกทำความอ่อนตัวของร่างกาย ได้บ้างไม่ได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกทำความแข็งแรงของร่างกาย ทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 2 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการตั้งใจเรียน มีสมาธิ ตลอดเวลาที่เรียนมากที่สุด
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการตั้งใจเรียน มีสมาธิระดับปานกลาง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการเรียนไม่มีสมาธิ/ควบคุมตนเองไม่ได้ ไม่มีสมาธิเลย

ระดับคะแนนช่องที่ 3 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการภาวะการไม่มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี/ทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 5 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการมีระเบียบวินัยและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการมีระเบียบวินัยแต่ขาดความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการไม่มีระเบียบวินัยและไม่มีความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

เกณฑ์การประเมิน

ดีมาก	10	คะแนน
ดี	8-9	คะแนน
ปานกลาง	7-8	คะแนน
พอใช้	6-7	คะแนน
ปรับปรุง	5-6	คะแนน

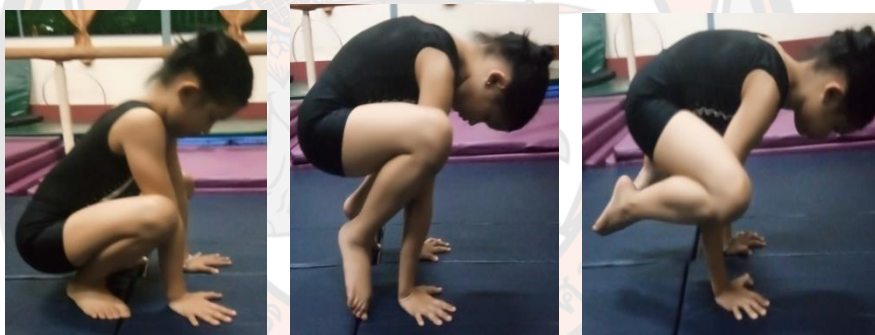
ภาพประกอบการฝึก ในแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 การฝึกความแข็งแรงของร่างกาย

การฝึกท่าหูกสูงสูง



จังหวะที่ 1      จังหวะที่ 2      จังหวะที่ 3      จังหวะที่ 4      จังหวะที่ 5

การฝึกท่าหูกกบ



จังหวะที่ 1      จังหวะที่ 2      จังหวะที่ 3

การฝึกท่าหูกสูงขาแยก



การฝึกท่าหูกสามเส้าขาชิดแยก



การฝึกท่าหูกสามเส้าขาแยกแยก



จังหวะที่ 1      จังหวะที่ 2      จังหวะที่ 1      จังหวะที่ 2

แบบครูช่วยเซฟ

การฝึกท่ายกตัวด้วยแขน



จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2

จังหวะที่ 3

การฝึกยืนเขย่งขาด้วยปลายเท้าติดนิ่ง10 วินาที



## หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

### เรื่อง

การฝึกทักษะการทรงตัวและสมรรถภาพ

ทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในกีฬา

ยิมนาสติกศิลป์

เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ

### หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

เรื่อง การฝึกทักษะการทรงตัวและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในกีฬายิมนาสติกศิลป์

เวลา 3 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง การทรงตัวด้วยแขน (1) ท่าหกกบ (2) ท่าหกสามเส้า

(3) ท่าหกสูง

(4) ท่ายกตัวขาชิด (5) ท่ายกตัวขาแยก

เวลา 2 ชั่วโมง

#### สาระสำคัญ

ทักษะการทรงตัวและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้าน นับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญในการเรียนรู้และฝึกยิมนาสติกศิลป์ เป็นอย่างมาก เพราะการฝึกการทรงตัวที่ดีและถูกต้องจะทำให้นักเรียนมีสรีระร่างกายที่สง่างามและมีความสมดุล นำไปสู่สุขภาพร่างกายด้านการส่งเสริมสุขภาพทางกายที่ดีและมีความมั่นใจในตนเอง ประกอบกับเป็นการฝึกสมาธิในการเรียน การทำกิจกรรมต่างๆที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยในส่วนของเรียนการสอนจะมีการฝึกการทรงตัวด้วยแขน เช่น(1)ท่าหกกบ (2) ท่าหกสามเส้า (3) ท่าหกสูง (4) ท่ายกตัวขาชิด (5) ท่ายกตัวขาแยก ซึ่งทักษะการทรงตัวด้วยแขน นับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญอีกประการหนึ่งในการเรียน/ฝึกยิมนาสติกศิลป์ เพื่อให้ร่างกายได้เกิดความสมดุล และมีการควบคุมทิศทางของร่างกายได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะเป็นการฝึกให้ร่างกายมีความมั่นคง รู้จักการถ่ายเทน้ำหนักและเลี้ยงน้ำหนักตนเองให้มีความสัมพันธ์กับการทรงตัวที่ดีและเป็นประโยชน์ในการฝึกกีฬายิมนาสติกศิลป์ที่ดีได้ด้วย

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

##### ด้านความรู้ (K)

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการฝึก ทักษะการทรงตัวที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในกีฬายิมนาสติกศิลป์และสามารถตอบคำถามเมื่อครูถามได้

##### ด้านทักษะกระบวนการ (P)

นักเรียนสามารถอธิบาย/บอกขั้นตอน/สาธิต ในการฝึกทักษะการทรงตัวที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในการเรียนยิมนาสติกศิลป์เบื้องต้นได้

##### ด้านเจตคติ/คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

นักเรียนมีวินัยและใฝ่เรียนรู้ในขณะที่สอน มีความมุ่งมั่น มีสมาธิ ต่อการเรียนด้วยความตั้งใจ

#### สาระการเรียนรู้

##### เนื้อหา

ในช่วงชีวิตมนุษย์เราทุกคน มีความปรารถนาอยากให้ตนเองมีสุขภาพพลานามัย แข็งแรงสมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายทั้งปวง เหมือนดังคำกล่าวทางศาสนาที่ว่าไว้ คือ “ อโรคยาปรมา ลาภา “ แปลว่า ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ สิ่งทีกล่าวมานั้นนับว่าเป็นเป้าหมายที่สำคัญอย่างหนึ่งของชีวิตคนเราทุกคน แต่จะอย่างไรเราจึงจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีอย่างที่ถึงความหวังเอาไว้ ซึ่งจะแสดงออกมาโดยดูจากแนวทางการปฏิบัติตนของแต่ละบุคคล เพื่อให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าว บ้างก็พยายามรักษาความสะอาดของร่างกายสิ่งของเครื่องใช้ บ้างก็เลือกรับประทานอาหารที่ดี หรือ ให้ประโยชน์ ตามทัศนะของตน บ้างก็เน้นเรื่องการนอนหลับพักผ่อน บ้างก็เลือกการอาศัยอยู่ในห้องที่มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม บ้างก็หมั่นไปตรวจสุขภาพ หรือปรึกษาแพทย์เป็นประจำ และบ้างก็หาเวลาว่างในการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ทั้งนี้ ก็แล้วแต่ภูมิหลังของแต่ละบุคคลไปแต่ทุกคนก็จะ



มุ่งไปที่เป้าหมายเรื่องเดียวกันคือ ทำอย่างไรจะให้ตนเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ จำเป็นต้องอาศัยองค์ประกอบพื้นฐานหลายด้าน เช่น สภาพทางร่างกาย สภาวะทางโภชนาการ สุขนิสัยและสุขปฏิบัติ สภาวะทางจิตใจ สติปัญญาและสภาวะทางอารมณ์ที่สดชื่นแจ่มใส ซึ่งความสัมพันธ์ของร่างกายและจิตใจนี้

นักพลศึกษาได้มีคำกล่าวถึงเรื่องนี้ไว้ว่า “ สุขภาพจิตที่แจ่มใส อยู่ในร่างกายที่แข็งแรง “ หมายความว่า การที่บุคคลจะมีสุขภาพที่สดชื่นแจ่มใสได้นั้นจะต้องเป็นบุคคลที่มีร่างกาย แข็งแรงสมบูรณ์ด้วย สมรรถภาพทางกายที่ดี เมื่อรวมเข้ากับการมีสุขภาพจิตที่ปกติ มีการทำงานของระบบต่างๆในร่างกายที่เป็นปกติตลอดจนทรงสนะของบุคคลทางด้าน คุณธรรม หรือศีลธรรมอันดีงาม จะเป็นผลรวมให้ตัวบุคคลผู้นั้นเป็นประชากรที่มีคุณภาพ เป็นที่พึงปรารถนาของสังคมและประเทศชาติ ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรบุคคลทุกระดับเราสามารถกล่าวโดยสรุป ได้ว่า การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะช่วยให้เกิดผล ต่างๆดังนี้

1. ระบบหัวใจ และการไหลเวียนโลหิต - หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ปริมาณการสูดดมโลหิตมีมากขึ้น - กล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรงมีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น - อัตราการเต้นของหัวใจหรืออัตราชีพจรต่ำลง - หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นตัวดี - ปริมาณของเม็ดเลือดและสารฮีโมโกลบินเพิ่มมากขึ้น

2. ระบบการหายใจ ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจทำงานดีขึ้น - ความจุปอดเพิ่มขึ้นเนื่องจากปอดขยายใหญ่ขึ้น การฟอกเลือดทำได้ดีขึ้น - อัตราการหายใจต่ำลง เนื่องจากปอดมีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น

3. ระบบกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อมีขนาดใหญ่ขึ้น เพราะมีโปรตีนในกล้ามเนื้อมากขึ้นเส้นใยกล้ามเนื้อโตขึ้น - การกระจายของหลอดเลือดฝอยในกล้ามเนื้อมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อสามารถทำงาน ได้นาน หรือมีความทนทานมากขึ้น

4. ระบบประสาท การทำงานเกิดดุลยภาพ ทำให้การปรับตัวของอวัยวะต่างๆ ทำได้เร็วกว่าการรับรู้สิ่งเร้า การตอบสนองทำได้รวดเร็วและแม่นยำ

5. ระบบต่อมไร้ท่อ การทำงานของต่อมที่ผลิตฮอร์โมน ซึ่งทำหน้าที่ในการเคลื่อนไหวร่างกายได้เป็นปกติ และมีประสิทธิภาพ เช่น ต่อมไทรอยด์ ต่อมหมวกไต และต่อมในตับอ่อน เป็นต้น

6. ระบบต่อมอาหารและการขับถ่าย สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น การผลิตพลังงานและการขับถ่ายของเสียเป็นไปได้ด้วยดี

7. รูปร่างทรงตัวดี มีการทรงตัวดี บุคลิกภาพและอริยาบถในการเคลื่อนไหวสง่างามเป็นที่ประทับใจแก่ผู้พบเห็น

8. มีภูมิต้านทานโรคสูง ไม่มีการเจ็บป่วยง่าย ช่วยให้อายุยืนยาว

9. มีสุขภาพจิตดี สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่สร้างความกดดันทางอารมณ์ได้ดี ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดี มีความสดชื่น ร่าเริงอยู่เสมอ

สำหรับสมรรถภาพทางกายที่มีความจำเป็นในการฝึกโปรแกรมยมนาสติศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตที่ดี ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงาน การจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว โดยในแผนการจัดการเรียนรู้ที่5นี้คือ เรื่องการฝึกการทรงตัว(Balance ) ซึ่งหมายถึง การประสานงานระหว่างระบบของประสาทกับกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายสามารถทรงตัวอยู่ใน ตำแหน่งต่าง ๆ อย่างสมดุลตามความต้องการ กิจกรรมที่เป็นการทรงตัว เช่น การเดินตามเส้นตรงด้วยปลายเท้า การยืนด้วยเท้าข้างเดียวกางแขน การเดินต่อเท้าบนสะพานไม้แผ่นเดียว ทักษะทรงตัวด้วยแขน เพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนให้แข็งแรง โดยมีแบบฝึกต่างๆและท่าฝึกต่างๆที่เหมาะสมกับช่วยวัย

นักเรียน เช่น (1)ท่าหกบ (2) ท่าหกสามเส้า (3) ท่าหกสูง (4) ท่ายกตัวขาชิด (5) ท่ายกตัวขาแยก โดยทุกกิจกรรมที่ฝึกจะคำนึงถึงความปลอดภัยและเน้นที่การมีสุขภาพที่ดี ดังนั้น จึงต้องมีเรื่องของอุปกรณ์ในการเรียนการสอนที่ช่วยป้องกันอุบัติเหตุ เช่น เบาะยิมนาสติก แผ่นกันกระแทก เพื่อให้นักเรียนเกิดความมั่นใจในการเรียนและการฝึก

#### คุณธรรมจริยธรรม

1. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักช่วยเหลือเพื่อน
2. ตรงต่อเวลาในการเรียน
3. มีจิตสาธารณะ เช่นการช่วยเหลือครูผู้สอนตั้งและเก็บอุปกรณ์ในการเรียนการสอน ช่วยเป็นแบบอย่างให้เพื่อนดูเมื่อครูมองแล้วว่าเป็นนักเรียนที่ฝึกการทรงตัวได้ดี เป็นต้น

#### ทักษะชีวิต

ทักษะการฟัง ทักษะการคิด ทักษะการพูดสื่อความหมายได้อย่างถูกต้องและทักษะการฝึกปฏิบัติรูปแบบการทรงตัวแบบต่างๆ

#### การจัดกระบวนการเรียนรู้

##### 1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 สสำรวจรายชื่อนักเรียน
- 1.2 ครูบอกเนื้อหาสาระที่จะเรียนในวันนี้เรื่องการฝึกทักษะการทรงตัวและสมรรถภาพทางกาย เฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์
- 1.3 ครูให้นักเรียนวิ่งรอบสนาม 2 รอบเพื่ออบอุ่นร่างกาย
- 1.4 บริหารร่างกาย
- 1.5 ครูให้นักเรียนดูการฝึกโดยครูอธิบายรูปแบบการฝึกทักษะการทรงตัวและสมรรถภาพทางกาย เฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์และมีภาพประกอบ

##### 2. ขั้นอธิบาย (สาธิต )

- 2.1 ครูอธิบายเพิ่มเติมพร้อมสาธิตรูปแบบการฝึกทักษะการทรงตัวและสมรรถภาพทางกาย เฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ให้นักเรียนดูเพื่อให้รู้และเข้าใจมากยิ่งขึ้น
- 2.2 ครูให้นักเรียนแยกเป็นกลุ่มๆละ 3-ถึง 5 คน เพื่อฝึกทักษะการทรงตัวและสมรรถภาพทางกาย เฉพาะด้านที่จำเป็นในกีฬายิมนาสติกศิลป์หญิงในรูปแบบต่างๆ

##### 3. ขั้นปฏิบัติ

- 3.1 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่มๆ โดยในแต่ละกลุ่มมีหัวหน้ากลุ่มซึ่งเป็นครูเป็นผู้แต่งตั้ง ซึ่งครูผู้สอนสังเกตขณะฝึกปฏิบัติแล้วมีการฝึกที่ทำได้ถูกต้อง สามารถเป็นผู้ช่วยครู ช่วยเหลือเพื่อนๆได้
- 3.2 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่มๆ โดยในแต่ละกลุ่มฝึกหลายๆรอบ เพื่อให้เกิดคล่องและความชำนาญ โดยครูคอยชี้แนะ บอกและสาธิตให้ดูในกรณีที่นักเรียนยังทำไม่ได้หรือไม่เข้าใจ หลากๆรอบ เพื่อให้นักเรียนเห็นและจดจำและนำไปฝึกปฏิบัติ ทักษะการทรงตัวและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในกีฬายิมนาสติกศิลป์หญิงรูปแบบต่างๆได้อย่างถูกต้องมากยิ่งขึ้น
- 3.3 ครูให้เวลานักเรียนในการฝึก 20 ถึง-30นาที เมื่อเห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่ทำได้แล้วเรียกรวมแถวเพื่อจะได้ทดสอบ/เดี่ยว /กลุ่ม เพื่อประเมินผลการฝึก

#### 4. ขั้นนำไปใช้

ทดสอบการฝึกปฏิบัติทักษะการทรงตัวและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ลงบันทึกลง ใบประเมินผล

#### 5. ขั้นสรุปผล

5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปบทเรียนที่เรียนในวันนี้ และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจ เพื่อจะได้เป็นแนวทางที่ครูและนักเรียนเข้าใจตรงกันเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการสอนการสอนที่ดี

5.2 ครูสุ่มนักเรียนออกมาฝึกปฏิบัติทักษะการทรงตัวด้วยแขน เช่น(1)ท่าหกกบ (2) ท่าหกสามเส้า (3) ท่าหกสูง (4) ท่ายกตัวขาชิด (5) ท่ายกตัวขาแยกและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์แล้ว ครูประเมินผลพฤติกรรมและแนะนำ ชี้แนะการฝึกที่ถูกต้อง

#### สื่อและแหล่งการเรียนรู้

##### สื่อ

1. รูปภาพฝึกการฝึกทักษะการทรงตัวด้วยแขน เช่น(1)ท่าหกกบ (2) ท่าหกสามเส้า (3) ท่าหกสูง (4) ท่ายกตัวขาชิด (5) ท่ายกตัวขาแยกและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในกีฬายิมนาสติกศิลป์หญิงในแบบต่างๆ
2. ครูสาธิตการฝึกทักษะการทรงตัว เช่น (1)ท่าหกกบ (2) ท่าหกสามเส้า (3) ท่าหกสูง (4) ท่ายกตัวขาชิด (5) ท่ายกตัวขาแยกและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในกีฬายิมนาสติกศิลป์หญิงในแบบต่างๆ
3. แผ่นวีซีดีประกอบการฝึกทักษะการทรงตัวและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ในแบบต่างๆ
  1. เบาะยิมนาสติก
  2. นกหวีด

#### การวัดและประเมินผล

##### 1. สิ่งที่วัด

- 1.1 การประเมินพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม/เดี่ยว
- 1.2 การทดสอบย่อย

##### 2. เครื่องมือที่ใช้วัด

- 2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม/เดี่ยว แบบรูบริค 5 รายการ 10 คะแนน
- 2.2 แบบประเมินผลงานการปฏิบัติสมรรถภาพทางกาย แบบรูบริค

##### 3. เกณฑ์การวัดผล

นักเรียนต้องได้คะแนนจากการประเมินพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม/ เดี่ยว และแบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรมทักษะการทรงตัว สมรรถภาพทางกายแบบรูบริค ร้อยละ 80 จึงจะถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมินผล

แบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม/เดี่ยว แบบรูบริค 5 รายการ

เลขที่	ชื่อ-นามสกุล	ระดับ(คะแนน)					รวม (คะแนน)	หมายเหตุ
		ช่องที่ 1	ช่องที่ 2	ช่องที่ 3	ช่องที่ 4	ช่องที่ 5		
		2	2	2	2	2		

เกณฑ์การให้คะแนน มีหลักเกณฑ์ดังนี้

ระดับคะแนนช่องที่ 1 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตความตั้งใจฟัง มีสมาธิ ในการเรียนดีมาก
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตความตั้งใจฟังในการเรียน มีสมาธิ ดี
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตความตั้งใจฟังในการเรียนน้อย/ไม่ตั้งใจ ไม่มีสมาธิเลย

ระดับคะแนนช่องที่ 2 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้ ดีมาก
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้ ดี
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้น้อย/ควบคุมตนเองไม่ได้

ระดับคะแนนช่องที่ 3 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะการไม่มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี/ทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 4 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยว ด้วยความตั้งใจและช่วยเหลือกลุ่มที่ดีเยี่ยม
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยว มีความตั้งใจแต่ขาดสมาธิและความมุ่งมั่น
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยวขาดความตั้งใจและไม่ช่วยเพื่อนเลย

ระดับคะแนนช่องที่ 5 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยแต่ขาดความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการไม่มีระเบียบวินัยและไม่มีความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

## เกณฑ์การประเมิน

ดีมาก	10	คะแนน
ดี	8-9	คะแนน
ปานกลาง	7-8	คะแนน
พอใช้	6-7	คะแนน
ปรับปรุง	5-6	คะแนน

## บันทึกหลังการสอน

1.ผลการเรียนรู้ตามที่กำหนดตามที่กำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้

.....นักเรียนส่วนใหญ่ยังไม่เข้าใจคำว่าสมรรถภาพทางกายในการฝึกกีฬาโยนิมาตติกศิลป์ แต่สามารถเรียนรู้หลักของการฝึกการ

ฝึกความแข็งแรงส่วนแขนทักษะการทรงตัวด้วยแขน เช่น(1)ท่าหกกบ (2) ท่าหกสามเส้า (3) ท่าหกสูง (4) ท่ายกตัวขาชิด

(5) ท่ายกตัวขาแยกและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกโยนิมาตติกศิลป์ในการฝึกปฏิบัติได้เป็นส่วนใหญ่

2.ปัญหาอุปสรรค

.....ด้านภาษาการพูดคุยสื่อสาร เพราะนักเรียนส่วนใหญ่ใช้ภาษาถิ่นในการพูดคุยกันและยังติดเล่น มีความกระตือรือร้นมาก

เกินไป

3.ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....ให้นักเรียนที่พูดคุยภาษาไทยได้บ้างช่วยแปล ให้ครูพี่เลี้ยงที่เป็นคนไทยช่วยแปลให้ เพื่อนักเรียนเข้าใจเพิ่มมากขึ้น บอก

ให้นักเรียนทราบว่า ให้ตั้งใจฝึกฝน อย่าติดเล่นและแกล้งกัน เพราะอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้

.....



ลงชื่อ... นางพงษ์ลัดดา พุดลา .....

ครูสอน



แบบประเมินผลงานการปฏิบัติสมรรถภาพทางกาย เรื่องการทรงตัวของร่างกาย แบบบูรณาการ

เลขที่	ชื่อ-นามสกุล	ระดับ(คะแนน)				รวม (คะแนน)	หมายเหตุ
		4	2	2	2		
					10		

เกณฑ์การให้คะแนน มีหลักเกณฑ์ดังนี้

ระดับคะแนนช่องที่ 1 มีค่า

- 4 คะแนน วัดจาก การสังเกตจากการฝึกทำการทรงตัวของร่างกาย ได้ถูกต้องมากที่สุด
- 3 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกทำการทรงตัวของร่างกาย ได้ถูกต้อง
- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกทำการทรงตัวของร่างกาย ได้พอใช้
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกทำการทรงตัวของร่างกาย ได้บ้างไม่ได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกทำการทรงตัวของร่างกาย ทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 2 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการตั้งใจเรียน มีสมาธิ ตลอดเวลาที่เรียนมากที่สุด
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการตั้งใจเรียน มีสมาธิระดับปานกลาง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการเรียนไม่มีสมาธิ/ควบคุมตนเองไม่ได้ ไม่มีสมาธิเลย

ระดับคะแนนช่องที่ 3 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการภาวะการไม่มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี/ทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 5 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยแต่ขาดความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการไม่มีระเบียบวินัยและไม่มีความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

เกณฑ์การประเมิน

ดีมาก	10	คะแนน
ดี	8-9	คะแนน
ปานกลาง	7-8	คะแนน
พอใช้	6-7	คะแนน
ปรับปรุง	5-6	คะแนน

ภาพประกอบการฝึก ในแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 ฝึกการทรงตัวของร่างกาย

การฝึกท่าหกสูง



การฝึกท่าหกกบ



การฝึกท่าหกสูงขาแยก



การฝึกท่าหกสามเส้าขาชิดแยก



จังหวะที่ 1



จังหวะที่ 2

การฝึกท่าหกสามเส้าขาแยกแยก



จังหวะที่ 1



จังหวะที่ 2

แบบครูช่วยเซฟ

### หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

เรื่อง การฝึกทักษะการทรงตัวและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในกีฬายิมนาสติกศิลป์

เวลา 3 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่องการทรงตัวด้วยขา (1) ข้างเดียว (2) ทำยืนหมุนตัว

(3)ท่ากระโดดลงสู่พื้น

เวลา 1 ชั่วโมง

#### สาระสำคัญ

ทักษะการทรงตัวและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้าน นับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญในการเรียนรู้และฝึกยิมนาสติกศิลป์เป็นอย่างมาก เพราะการฝึกการทรงตัวที่ดีและถูกต้องจะทำให้นักเรียนมีสรีระร่างกายที่สง่างามและมีความสมดุล นำไปสู่สุขภาพะร่างกายนอกจากนี้ส่งเสริมสุขภาพทางกายที่ดีและมีความมั่นใจในตนเอง ประกอบกับเป็นการฝึกสมาธิในการเรียน การทำกิจกรรมต่างๆที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยในส่วนของเรียนการสอนจะมีการฝึกการทรงตัวด้วยขา (1) ทรงตัวด้วยขาข้างเดียว (2) ทำยืนหมุนตัว (3) ท่ากระโดดลงสู่พื้น ซึ่งทักษะการทรงตัวด้วยขา นับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญอีกประการหนึ่งในการเรียน/ฝึกยิมนาสติกศิลป์ เพื่อให้ร่างกายได้เกิดความสมดุล และมีการควบคุมทิศทางของร่างกายได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะเป็นการฝึกให้ร่างกายมีความมั่นคง รู้จักการถ่ายเทน้ำหนักและเลี้ยงน้ำหนักตนเองให้มีความสัมพันธ์กับการทรงตัวที่ดีได้และเป็นประโยชน์ในการฝึกกีฬายิมนาสติกศิลป์ที่ดีได้ด้วย

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

##### ด้านความรู้ (K)

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการฝึก ทักษะการทรงตัวที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในกีฬายิมนาสติกศิลป์และสามารถตอบคำถามเมื่อครูถามได้

##### ด้านทักษะกระบวนการ (P)

นักเรียนสามารถอธิบาย/บอกขั้นตอน/สาธิต ในการฝึกทักษะการทรงตัวที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในการเรียนการกีฬายิมนาสติกศิลป์หญิงเบื้องต้นได้

##### ด้านเจตคติ/คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

นักเรียนมีวินัยและใฝ่เรียนรู้ในขณะที่สอน มีความมุ่งมั่น มีสมาธิ ต่อการเรียนด้วยความตั้งใจ

#### สาระการเรียนรู้

##### เนื้อหา

การทรงตัว หรือภาวะสมดุลของการทรงตัว ซึ่งทำให้คนเราสามารถนั่ง นอน ยืน เดิน วิ่ง ปฏิบัติ กิจวัตรประจำวัน และปฏิบัติกิจกรรมนอกเหนือจากกิจวัตรประจำวัน ที่เป็นเรื่องเฉพาะตัวได้อย่างปกติ นั้น ต้องอาศัยกลไกของการทรงตัวหลายอย่างทำงานประสานกันอย่างสมดุล ได้แก่ การรับรู้สภาวะแวดล้อมจากสายตา (vision) การรับรู้แรงถ่วงของร่างกาย ผ่านกล้ามเนื้อข้อต่อของร่างกาย แขน ขา และกระดูกสันหลัง (kinesthetic) และโดยเฉพาะการรับรู้การเปลี่ยนแปลงตำแหน่งของศีรษะผ่านทางประสาททรงตัวในหูชั้นในทั้ง 2 ข้าง (vestibular end-organ) โดยการทำงานของระบบรับรู้ทั้งสามนี้ จะต้องประสานกันอย่างสมดุล และส่งสัญญาณไปสู่ศูนย์รับและประมวล ข้อมูลในสมองส่วนกลาง ซึ่งมีการติดต่อไปยังกลีบสมอง (cerebrum) เพื่อการรับรู้ในทางความรู้สึกและสามารถควบคุมการทรงตัวในภาวะต่าง ๆ ได้อย่างสมดุล โดยไม่เกิดอันตรายต่อร่างกาย ในส่วนของสมองส่วนท้าย

(cerebellum) เอง มีการส่งข้อมูลมายังศูนย์กลางการทรงตัวในก้านสมองด้วย ทำให้เราสามารถทรงตัวในสภาพแวดล้อมได้อย่างเป็นปกติ

Balance การทรงตัว หมายถึง ความสามารถในการควบคุมร่างกายให้อยู่ในแนวตั้งตรง และการทำให้จุดศูนย์กลางของร่างกาย (center of gravity) อยู่ภายในฐานรองรับ (base of support) หลักการสำคัญ ความสมดุลในการทรงตัวของร่างกายเป็นสิ่งจำเป็นต่อการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน การทรงตัวต้องอาศัยการประสานงานระหว่างสมอง ระบบหูชั้นใน การมองเห็น และการรับรู้ของข้อต่อและกล้ามเนื้อ ระบบการมองเห็น การรับรู้ความรู้สึก และการทรงตัวของหูชั้นในจะถ่ายทอดข้อมูลของท่วงท่าและการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยเฉพาะการเคลื่อนไหวของศีรษะ สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ระบบประสาทและกระดูก ข้อ และกล้ามเนื้อ จะทำให้เกิดการเคลื่อนไหวตอบสนองต่อระบบรับรู้ความรู้สึกของร่างกายและการเปลี่ยนท่วงท่าต่างๆ การทรงตัวมี 2 ลักษณะ คือ

1. การทรงตัวอยู่กับที่ (Static balance) เช่น ยืนขาเดียว
2. การทรงตัวในขณะที่เคลื่อนที่ (Dynamic balance) เช่น เดินบนราวการฝึก ท่ายืนหมุนตัว ท่ากระโดด

ลงสู่พื้น

ประโยชน์ของการฝึกทักษะการทรงตัว (Balance )

· การฝึกสร้างความสมดุลในการทรงตัวจะช่วยลดปัญหาและป้องกันการหกล้มได้ มั่นคง ข้อเท้าไม่พลิกง่าย ๆ

- เสริมสร้าง Joint Stability
- เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ป้องกันการบาดเจ็บ
- เพิ่มความแข็งแรง และความยืดหยุ่นของร่างกาย

ซึ่งสาระการเรียนรู้ในแผนที่ 6 นี้จะเป็นการฝึกทักษะการทรงตัวแบบต่างๆที่จำเป็นในชีวิตประจำวันและสามารถนำมาฝึกในโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ ที่ส่งเสริมชีวิตของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชนคือ อ.พบพระ จ.ตาก ให้มีสุขภาพที่ดีจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่กลายเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตของสังคมในชุมชนนักเรียนได้ ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตแจ่มใส ย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” โดยร่างกายของคนเราจะสมบูรณ์ปราศจากโรคภัย ไข้เจ็บได้ นั้นย่อมหมายความว่า ต้องมีการพัฒนาตนเอง โดยการออกกำลังกายจะเป็นอีกวิธีหนึ่งในการสร้างเสริมสุขภาพ และเป็นวิธีที่ประหยัดค่าใช้จ่าย ขอแค่มีเวลาและให้ความสนใจและดูแลสุขภาพ นักเรียนก็จะเป็นนักเรียนที่มีสุขภาพร่างกาย ไม่เจ็บป่วยง่าย ประหยัดค่าใช้จ่าย และห่างไกลโรคได้อย่างแท้จริง

#### คุณธรรมจริยธรรม

1. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักช่วยเหลือเพื่อน
2. ตรงต่อเวลาในการเรียน
3. มีจิตสาธารณะ เช่นการช่วยเหลือครูผู้สอนตั้งและเก็บอุปกรณ์ในการเรียนการสอน ช่วยเป็นแบบอย่างให้เพื่อนดูเมื่อครูมองแล้วว่าเป็นนักเรียนที่ฝึกการทรงตัวได้ดี เป็นต้น

#### ทักษะชีวิต

ทักษะการฟัง ทักษะการคิด ทักษะการพูดสื่อความหมายได้อย่างถูกต้องและทักษะการฝึกปฏิบัติรูปแบบการทรงตัวแบบต่างๆ



## การจัดกระบวนการเรียนรู้

### 1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 สํารวจรายชื่อนักเรียน
- 1.2 ครูบอกเนื้อหาสาระที่จะเรียนในวันนี้เรื่องการฝึกทักษะการทรงตัวและสมรรถภาพทางกาย เฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์
- 1.3 ครูให้นักเรียนวิ่งรอบสนาม 2 รอบเพื่ออบอุ่นร่างกาย
- 1.4 บริหารร่างกาย
- 1.5 ครูให้นักเรียนดูการฝึกโดยครูอธิบายรูปแบบการฝึกทักษะการทรงตัวและสมรรถภาพทางกาย เฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์และมีภาพประกอบ

### 2. ขั้นอธิบาย (สาธิต )

- 2.1 ครูอธิบายเพิ่มเติมพร้อมสาธิตรูปแบบการฝึกทักษะการทรงตัวและสมรรถภาพทางกาย เฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ให้นักเรียนดูเพื่อให้รู้และเข้าใจมากยิ่งขึ้น
- 2.2 ครูให้นักเรียนแยกเป็นกลุ่มๆละ 3 ถึง-5 คน เพื่อฝึกทักษะการทรงตัวและสมรรถภาพทางกาย เฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ในรูปแบบต่างๆ

### 3. ขั้นปฏิบัติ

- 3.1 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่มๆ โดยในแต่ละกลุ่มมีหัวหน้ากลุ่มซึ่งเป็นครูเป็นผู้แต่งตั้ง ซึ่งครูผู้สอนสังเกตขณะฝึกปฏิบัติแล้วมีการฝึกที่ทำได้ถูกต้อง สามารถเป็นผู้ช่วยครู ช่วยเหลือเพื่อนๆได้
- 3.2 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่มๆ โดยในแต่ละกลุ่มฝึกหลายๆรอบ เพื่อให้เกิดคล่องและความชำนาญ โดยครูคอยชี้แนะ บอกและสาธิตให้ดูในกรณีที่นักเรียนยังทำไม่ได้หรือไม่เข้าใจ หลากๆรอบ เพื่อให้นักเรียนเห็นและจดจำและนำไปฝึกปฏิบัติ ทักษะการทรงตัวและสมรรถภาพทางกาย เฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์รูปแบบต่างๆได้อย่างถูกต้องมากยิ่งขึ้น
- 3.3 ครูให้เวลานักเรียนในการฝึก 20 ถึง-30 นาที เมื่อเห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่ทำได้แล้วเรียกรวมแถว เพื่อจะได้ทดสอบ/เดี่ยว /กลุ่ม เพื่อประเมินผลการฝึก

### 4. ขั้นนำไปใช้

ทดสอบการฝึกปฏิบัติทักษะการทรงตัวและสมรรถภาพทางกาย เฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ลงบันทึกใน ใบประเมินผล

### 5. ขั้นสรุปผล

- 5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปบทเรียนที่เรียนในวันนี้ และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจ เพื่อจะได้

เป็นแนวทางที่ครูและนักเรียนเข้าใจตรงกันเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการสอนการสอนที่ดี

- 5.2 ครูสุ่มนักเรียนออกมาฝึกปฏิบัติทักษะการทรงตัวด้วยขา (1) ทรงตัวด้วยขาข้างเดียว (2) ทำยืนหมุนตัว

(3)ท่ากระโดดลงสู่พื้น และสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้าน เรื่อง การทรงตัว ที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ แล้วครูประเมินผลพฤติกรรมและแนะนำ ชี้แนะการฝึกที่ถูกต้อง



### เกณฑ์การให้คะแนน มีหลักเกณฑ์ดังนี้

#### ระดับคะแนนช่องที่ 1 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตความตั้งใจฟัง มีสมาธิ ในการเรียนดีมาก
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตความตั้งใจฟังในการเรียน มีสมาธิ ดี
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตความตั้งใจฟังในการเรียนน้อย/ไม่ตั้งใจ ไม่มีสมาธิเลย

#### ระดับคะแนนช่องที่ 2 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้ ดีมาก
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้ ดี
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้ น้อย/ควบคุมตนเองไม่ได้

#### ระดับคะแนนช่องที่ 3 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะการไม่มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี/ทำไม่ได้เลย

#### ระดับคะแนนช่องที่ 4 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยว ด้วยความตั้งใจและช่วยเหลือกลุ่มที่ดีเยี่ยม
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยว มีความตั้งใจแต่ขาดสมาธิและความมุ่งมั่น
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยว ภายไม่มีความตั้งใจและไม่ช่วยเพื่อนเลย

#### ระดับคะแนนช่องที่ 5 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยแต่ขาดความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการไม่มีระเบียบวินัยและไม่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา

### เกณฑ์การประเมิน

ดีมาก	10	คะแนน
ดี	8-9	คะแนน
ปานกลาง	7-8	คะแนน
พอใช้	6-7	คะแนน
ปรับปรุง	5-6	คะแนน

### บันทึกหลังการสอน

1. ผลการเรียนรู้ตามที่กำหนดตามที่กำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้

.....นักเรียนส่วนใหญ่ยังไม่เข้าใจคำว่าสมรรถภาพทางกายในการฝึกกีฬาโยนนาสติกศิลป์ แต่สามารถเรียนรู้

หลักของการฝึกการ

ฝึกความแข็งแรงส่วนแขนทักษะการทรงตัวด้วยขา (1) ทรงตัวด้วยขาข้างเดียว (2) ทำยืนหมุนตัว (3) ทำกระโดดลงสู่พื้นและ

สมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกโยนนาสติกศิลป์

## 2. ปัญหาอุปสรรค

.....ด้านภาษาการพูดคุยสื่อสาร เพราะนักเรียนส่วนใหญ่ใช้ภาษาถิ่นในการพูดคุยกันและยังติดเล่น มีความกระตือรือร้นมาก

เกินไป

## 3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....ให้นักเรียนที่พูดคุยภาษาไทยได้บ้างช่วยแปล ให้ครูพี่เลี้ยงที่เป็นคนไทยช่วยแปลให้ เพื่อให้นักเรียนเข้าใจเพิ่มมากขึ้น บอก

ให้นักเรียนทราบว่า ให้ตั้งใจฝึกฝน อย่าติดเล่นและแก้งกัน เพราะอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้

.....



ลงชื่อ... นางพงษ์ลัดดา พุดลา .....

ครูสอน

## แบบประเมินผลงานการปฏิบัติสมรรถภาพทางกาย เรื่องฝึกการทรงตัวของร่างกาย แบบรูบรีค

เลขที่	ชื่อ-นามสกุล	ระดับ(คะแนน)				รวม (คะแนน)	หมายเหตุ
		4	2	2	2		
					10		

### เกณฑ์การให้คะแนน มีหลักเกณฑ์ดังนี้

ระดับคะแนนช่องที่ 1 มีค่า

- 4 คะแนน วัดจาก การสังเกตจากการฝึกท่าทรงตัวของร่างกาย ได้ถูกต้องมากที่สุด
- 3 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกท่าทรงตัวของร่างกาย ของร่างกาย ได้ถูกต้อง
- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกท่าทรงตัวของร่างกาย ของร่างกาย ได้พอใช้
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกท่าทรงตัวของร่างกาย ของร่างกาย ได้บ้างไม่ได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกท่าความความแข็งแรงของร่างกาย ทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 2 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการตั้งใจเรียน มีสมาธิ ตลอดเวลาที่เรียนมากที่สุด
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการตั้งใจเรียน มีสมาธิระดับปานกลาง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการเรียนไม่มีสมาธิ/ควบคุมตนเองไม่ได้ ไม่มีสมาธิเลย

ระดับคะแนนช่องที่ 3 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการณ์ภาวะการไม่มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี/ทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 5 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยแต่ขาดความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการไม่มีระเบียบวินัยและไม่มีความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

### เกณฑ์การประเมิน

ดีมาก	10	คะแนน
ดี	8-9	คะแนน
ปานกลาง	7-8	คะแนน
พอใช้	6-7	คะแนน
ปรับปรุง	5-6	คะแนน

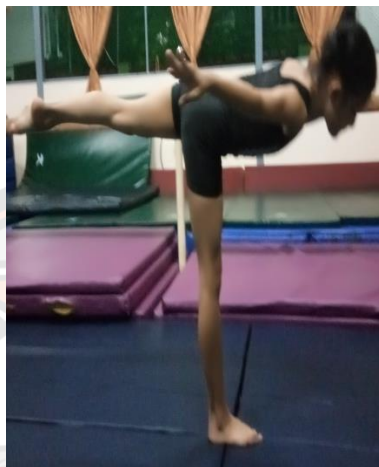


การประกอบกรฝึก ในแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง ฝึกการทรงตัวของร่างกาย

ฝึกทรงตัวด้วยการยืนขาข้างเดียว



แบบที่ 1



แบบที่ 2 ด้านข้าง



แบบที่3 ด้านหน้า

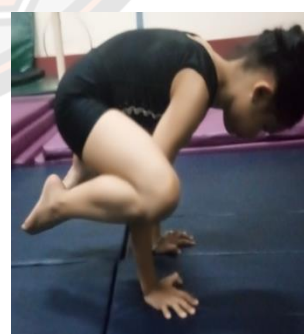
การฝึกท่าหกกบ



จังหวะที่1



จังหวะที่2



จังหวะที่3

การฝึกกระโดดหมุนตัวครึ่งรอบ/1รอบ



จังหวะที่1

จังหวะที่2

จังหวะที่3



จังหวะที่4

จังหวะที่5

# หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

## เรื่อง

ทักษะการม้วนตัวและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้าน

สำหรับนิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิต

ด้านการดูแลสุขภาพ



#### หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

เรื่อง ทักษะการม้วนตัวและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านสำหรับยิมนาสติกศิลป์

เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ

เวลา 3 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่องการม้วนตัวด้านหน้า (1) ม้วนหน้าข้างอ (2) ม้วนหน้าขาแยก (3) ม้วนหน้าขา  
ชิด (4) หกสูงม้วนหน้า เวลา 1 ชั่วโมง

#### สาระสำคัญ

ทักษะการม้วนตัวและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้าน นับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญในการเรียนรู้และฝึกยิมนาสติกศิลป์เป็นอย่างมาก เพราะการฝึกการม้วนตัวที่ถูกต้องจะทำให้นักเรียนมีทักษะในการแก้ไขปัญหาเฉพาะได้ เช่น การเซฟตัวเองขณะหกล้ม นำไปสู่การรู้จักป้องกันอุบัติเหตุและความปลอดภัยในการดำเนินชีวิตเมื่อมีเหตุวิกฤติได้ แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้และมีความมั่นใจในตนเอง ประกอบกับเป็นการฝึกสมาธิในการเรียน การทำกิจกรรมต่างๆที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยในส่วนของเรียนการสอนจะมีการฝึกทักษะการม้วนตัวด้านหน้า อันประกอบด้วย (1) ม้วนหน้าข้างอ (2) ม้วนหน้าขาแยก (3) ม้วนหน้าขาชิด (4) หกสูงม้วนหน้า นอกจากนี้ยังมีสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้าน ซึ่งทักษะการม้วนตัวเหล่านี้ นับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญอีกประการหนึ่งในการเรียน/ฝึกยิมนาสติกศิลป์ เพื่อให้ร่างกายได้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว มีความคล่องตัวรวมทั้งช่วยให้ระบบต่างๆในร่างกายมีระบบการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันดี และเป็นประโยชน์ในการฝึกกีฬายิมนาสติกศิลป์ที่ดีได้ด้วย ส่งผลให้เป็นผู้มีสุขภาพทางกายและจิตใจที่ดี มีความสุขุมรอบคอบและกล้าคิดกล้าตัดสินใจมากยิ่งขึ้น ฝึกให้เป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

##### ด้านความรู้ (K)

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการฝึก ทักษะการม้วนตัวแบบต่างๆที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติยิมนาสติกศิลป์ และสามารถตอบคำถามเมื่อครูถามได้

##### ด้านทักษะกระบวนการ (P)

นักเรียนสามารถอธิบาย/บอกขั้นตอน/สาธิต ในการฝึกทักษะการการม้วนตัวแบบต่างๆที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในการเรียน ยิมนาสติกศิลป์ได้

##### ด้านเจตคติ/คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

นักเรียนมีวินัยและใฝ่เรียนรู้ในขณะที่ยืนสอน มีความมุ่งมั่นในการฝึกปฏิบัติ มีสมาธิ ต่อการเรียนด้วยความตั้งใจ

#### สาระการเรียนรู้

##### เนื้อหา

ทักษะการม้วนตัว เป็นอีกทักษะหนึ่งในยิมนาสติก เป็นกีฬาที่มีกิจกรรมประกอบหลากหลาย เป็นรากฐานที่ทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนสามารถเคลื่อนไหว ผู้ฝึกต้องสามารถบังคับร่างกายประกอบด้วยศิลปะการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ อย่างมีกฎเกณฑ์แบบแผน ซึ่งมีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานเรียกว่า มูฟเมนต์ (Movement) แพตเทิร์น (Pattern) นอกเหนือจากทักษะการม้วนตัวแล้วยังประกอบไปด้วย ได้แก่ การวิ่ง การกระโดด การห้อยโหน การไกวตัว

การหมุนตัว และการทรงตัว กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยเพิ่มพูนสมรรถภาพของร่างกายที่ดีมาก เพราะกีฬาประเภทนี้ ส่วนมาก เป็นการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ เช่น กล้ามเนื้อขา ออกและท้อง เป็นต้น (อิติพงษ์ สุขดี. 2554: 110) ซึ่งได้สอดคล้องกับ สุภัตรา กฤษประภา (2542: 1-2) ได้กล่าวไว้ว่า ยิมนาสติก เป็น ส่วนหนึ่งของกิจกรรมพลศึกษา ที่ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายของ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยอาศัยกิจกรรมการเคลื่อนไหวของส่วนต่างๆ ของร่างกายเช่น การกระโดด การ วิ่ง การห้อยตัว การกลิ้งตัว การทรงตัว การม้วนตัว ซึ่ง กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการ ของร่างกายในหลายด้าน เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความคล่องตัว ความอ่อนตัว การควบคุม กล้ามเนื้อและประสาท ในด้านของสภาพจิตใจยังฝึกให้เป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความกล้าหาญและการตัดสินใจที่ดี เห็นคุณค่าของความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น

ซึ่งสาระการเรียนรู้ในแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 นี้จะเป็นการฝึกทักษะเรื่องการม้วนตัวด้านหน้าแบบต่างๆ อันประกอบด้วย (1) ม้วนหน้าขาอ (2) ม้วนหน้าขาแยก (3) ม้วนหน้าขาชิด (4) ทกสูงม้วนหน้า และสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านเรื่องการทรงตัว และเรื่องของความคล่องแคล่วว่องไวและการทำงานที่สัมพันธ์กันของระบบประสาทและสมอง ที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจทัก และกระบวนการฝึกเสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกายเพื่อเป็นพื้นฐานในการฝึก ในการกลิ้งตัวไปข้างหน้า และสามารถนำทักษะไปประยุกต์ใช้กับกิจกรรมอื่น ๆ ได้อย่างเหมาะสม และสามารถถ่ายทอดวิธีการฝึกและเล่นกีฬา ยิมนาสติกศิลป์ได้อย่างถูกต้อง

#### คุณธรรมจริยธรรม

1. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักช่วยเหลือเพื่อน
2. ตรงต่อเวลาในการเรียน
3. มีจิตสาธารณะ เช่นการช่วยเหลือครูผู้สอนตั้งและเก็บอุปกรณ์ในการเรียนการสอน ช่วยเป็นแบบอย่างให้เพื่อนดูเมื่อครูมองแล้วว่าเป็นนักเรียนที่ฝึกการม้วนตัวแบบต่างๆได้ดี เป็นต้น

#### ทักษะชีวิต

ทักษะการฟัง ทักษะการคิด ทักษะการพูดสื่อความหมายได้อย่างถูกต้องและทักษะการฝึกปฏิบัติรูปแบบการม้วนตัวในรูปแบบต่างๆได้

#### การจัดกระบวนการเรียนรู้

##### 1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 สำรวจรายชื่อนักเรียน
- 1.2 ครูบอกเนื้อหาสาระที่จะเรียนในวันนี้เรื่องการฝึกทักษะการม้วนตัวในรูปแบบต่างๆและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในกีฬายิมนาสติกศิลป์
- 1.3 ครูให้นักเรียนวิ่งรอบสนาม 2 รอบเพื่ออบอุ่นร่างกาย
- 1.4 บริหารร่างกาย
- 1.5 ครูให้นักเรียนดูการฝึกโดยครูอธิบายรูปแบบการฝึกทักษะการม้วนตัวแบบต่างๆและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในกีฬายิมนาสติกศิลป์และมีภาพประกอบ

##### 2. ชั้นอธิบาย (สาธิต )

- 2.1 ครูอธิบายเพิ่มเติมพร้อมสาธิตรูปแบบการฝึกทักษะการม้วนตัวแบบต่างๆและฝึกสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้าน ที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ให้นักเรียนดูเพื่อให้รู้และเข้าใจมากยิ่งขึ้น



2.2 ครูให้นักเรียนแยกเป็นกลุ่มๆละ 3 ถึง-5 คน เพื่อฝึกทักษะการม้วนตัวและสมรรถภาพทางกาย เฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ในรูปแบบต่างๆ

### 3. ขั้นปฏิบัติ

- 3.1 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่มๆ โดยในแต่ละกลุ่มมีหัวหน้ากลุ่มซึ่งเป็นครูเป็นผู้แต่งตั้ง ซึ่งครูผู้สอนสังเกตขณะฝึกปฏิบัติแล้วว่ามี การฝึกที่ทำได้ถูกต้อง สามารถเป็นผู้ช่วยครู ช่วยเหลือเพื่อนๆได้
- 3.2 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่มๆ โดยในแต่ละกลุ่มฝึกหลายๆรอบ เพื่อให้เกิดคล่องและความชำนาญ โดยครูคอย ชี้แนะ บอกละเอียดให้ดูในกรณีที่นักเรียนยังทำไม่ได้หรือไม่ เข้าใจ หลากๆรอบ เพื่อให้นักเรียนเห็นและจดจำและ นำไปฝึกปฏิบัติ ทักษะการม้วนตัว และสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์รูปแบบต่างๆได้อย่าง ถูกต้องมากยิ่งขึ้น
- 3.3 ครูให้เวลานักเรียนในการฝึก 20ถึง30นาที เมื่อเห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่ทำได้แล้วเรียกรวม แถวเพื่อจะได้ทดสอบ/ เตี่ยว /กลุ่ม เพื่อประเมินผลการฝึก

### 4. ขั้นนำไปใช้

ทดสอบการฝึกปฏิบัติทักษะการม้วนตัวด้านหน้า อันประกอบด้วย (1) ม้วนหน้าขาอ (2) ม้วนหน้าขา แยก (3) ม้วนหน้าขาชิด (4) หกสูงม้วนหน้า และสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ลง บันทึกลงไปประเมินผล

### 5. ขั้นสรุปผล

- 5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปบทเรียนที่เรียนในวันนี้ และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาที่ไม่ เข้าใจ เพื่อจะ ได้เป็นแนวทางที่ครูและนักเรียนเข้าใจตรงกันเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการสอนการสอนที่ดี
- 5.2 ครูสุ่มนักเรียนออกมาฝึกปฏิบัติทักษะการม้วนตัวด้านหน้า อันประกอบด้วย (1) ม้วนหน้าขาอ (2) ม้วนหน้าขาแยก (3) ม้วนหน้าขาชิด (4) หกสูงม้วนหน้า และสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในกีฬายิมนาสติกศิลป์แล้วครูประเมินผลพฤติกรรมและแนะนำ ชี้แนะการฝึกที่ถูกต้อง

### สื่อและแหล่งการเรียนรู้

#### สื่อ

1. รูปภาพฝึกการฝึกทักษะการม้วนตัวและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในกีฬายิมนาสติก ศิลป์ในรูปแบบต่างๆ
2. ครูสาธิตการฝึกทักษะการม้วนตัวและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในกีฬายิมนาสติกศิลป์ ในแบบต่างๆ
3. แผ่นวีซีดีประกอบการฝึกทักษะการม้วนตัวและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในกีฬายิมนาสติกศิลป์
4. เบาะยิมนาสติก
5. นกหวีด



### เกณฑ์การให้คะแนน มีหลักเกณฑ์ดังนี้

ระดับคะแนนช่องที่ 1 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตความตั้งใจฟัง มีสมาธิ ในการเรียนดีมาก
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตความตั้งใจฟังในการเรียน มีสมาธิ ดี
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตความตั้งใจฟังในการเรียนน้อย/ไม่ตั้งใจ ไม่มีสมาธิเลย

ระดับคะแนนช่องที่ 2 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้ ดีมาก
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้ ดี
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้ น้อย/ควบคุมตนเองไม่ได้

ระดับคะแนนช่องที่ 3 มีค่า 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะการไม่มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี/ทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 4 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยว ด้วยความตั้งใจและช่วยเหลือกลุ่มที่ดีเยี่ยม
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยว มีความตั้งใจแต่ขาดสมาธิและความมุ่งมั่น
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยว ภายไม่มีความตั้งใจและไม่ช่วยเพื่อนเลย

ระดับคะแนนช่องที่ 5 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยและความมีน้ำใจเป็นนักศึกษา
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยแต่ขาดความมีน้ำใจเป็นนักศึกษา
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการไม่มีระเบียบวินัยและไม่มีน้ำใจเป็นนักศึกษา

### เกณฑ์การประเมิน

ดีมาก	10	คะแนน
ดี	8-9	คะแนน
ปานกลาง	7-8	คะแนน
พอใช้	6-7	คะแนน
ปรับปรุง	5-6	คะแนน

แบบประเมินผลงานการปฏิบัติสมรรถภาพทางกาย เรื่องการม้วนตัวแบบต่างๆ แบบรูบริค

เลขที่	ชื่อ-นามสกุล	ระดับ(คะแนน)				รวม (คะแนน)	หมายเหตุ
		4	2	2	2		
						10	

เกณฑ์การให้คะแนน มีหลักเกณฑ์ดังนี้

ระดับคะแนนช่องที่ 1 มีค่า

- 4 คะแนน วัดจาก การสังเกตจากการฝึกทำการม้วนตัวแบบต่างๆ ของร่างกาย ได้ถูกต้องมากที่สุด
- 3 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกทำการม้วนตัวแบบต่างๆ ของร่างกาย ได้ถูกต้อง
- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกทำการม้วนตัวแบบต่างๆ ของร่างกาย ได้พอใช้
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกทำการม้วนตัวแบบต่างๆ ของร่างกาย ได้บ้างไม่ได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกทำการม้วนตัวแบบต่างๆ ของร่างกาย ทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 2 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการตั้งใจเรียน มีสมาธิ ตลอดเวลาที่เรียนมากที่สุด
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการตั้งใจเรียน มีสมาธิระดับปานกลาง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการเรียนไม่มีสมาธิ/ควบคุมตนเองไม่ได้ ไม่มีสมาธิเลย

ระดับคะแนนช่องที่ 3 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการภาวะการไม่มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี/ทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 5 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยแต่ขาดความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการไม่มีระเบียบวินัยและไม่มีความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

เกณฑ์การประเมิน

ดีมาก	10	คะแนน
ดี	8-9	คะแนน
ปานกลาง	7-8	คะแนน
พอใช้	6-7	คะแนน
ปรับปรุง	5-6	คะแนน

ภาพประกอบการฝึก ในแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7  
ฝึกการม้วนตัวด้านหน้าแบบต่างๆของร่างกาย

การฝึกท่าม้วนตัวข้าง



จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2

จังหวะที่ 3

จังหวะที่ 4



จังหวะที่ 5

จังหวะที่ 6

จังหวะที่ 7

การฝึกท่าม้วนตัวขวาแยก



จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2

จังหวะที่ 3

จังหวะที่ 4

จังหวะที่ 5

จังหวะที่ 6



## การฝึกท่าหกสูงต่อม้วนหน้า



จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2

จังหวะที่ 3

จังหวะที่ 4



จังหวะที่ 5

จังหวะที่ 6

จังหวะที่ 7

จังหวะที่ 8

#### หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

เรื่อง ทักษะการม้วนตัวและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านสำหรับบิทยิมนาสติกศิลป์

เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ

เวลา 3 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง การม้วนตัวด้านหลัง(1)ม้วนหลังขาอ(2)ม้วนหลังขาแยก

(3)ม้วนหลังทสูง เวลา 1 ชั่วโมง

#### สาระสำคัญ

ทักษะการม้วนตัวและสมรรถภาพทางกายเฉพาะเรื่องทรงตัว กลิ้งตัว ความคล่องแคล่วว่องไวและระบบประสาทการทำงานร่วมกันของร่างกาย นับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญในการเรียนรู้และฝึกบิทยิมนาสติกศิลป์เป็นอย่างมาก เพราะการฝึกการม้วนตัวที่ถูกต้องจะทำให้ให้นักเรียนมีทักษะในการแก้ไขปัญหาเฉพาะได้ เช่น การเซฟตัวเองขณะหก ล้ม นำไปสู่การรู้จักป้องกันอุบัติเหตุและความปลอดภัยในการดำเนินชีวิตเมื่อมีเหตุวิกฤติได้ แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้และมีความมั่นใจในตนเอง ประกอบกับเป็นการฝึกสมาธิในการเรียน การทำกิจกรรมต่างๆที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยในส่วนของเรียนการสอนจะมีการฝึกทักษะการม้วนตัวด้านหลัง (1) ม้วนหลังขาอ (2) ม้วนหลังขาแยก (3) ม้วนหลังขาชิด (4) ม้วนหลังทสูง นอกจากนี้ยังมีสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้าน ซึ่งทักษะการม้วนตัวเหล่านี้ นับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญอีกประการหนึ่งในการเรียน/ฝึกบิทยิมนาสติกศิลป์ เพื่อให้ร่างกายได้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว มีความคล่องตัวรวมทั้งช่วยให้ระบบต่างๆในร่างกายมีระบบประสาทที่มีความสัมพันธ์กันดี และเป็นประโยชน์ในการฝึกกีฬาบิทยิมนาสติกศิลป์ที่ดีได้ด้วย ส่งผลให้เป็นผู้มีสุขภาพทางกายและจิตใจที่ดี มีความสุขุมรอบคอบและกล้าคิดกล้าตัดสินใจมากยิ่งขึ้น ฝึกให้เป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

##### ด้านความรู้ (K)

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการฝึก ทักษะการม้วนตัวด้านหลัง (1) ม้วนหลังขาอ (2) ม้วนหลังขาแยก (3) ม้วนหลังขาชิด(4) ม้วนหลังแขนตรงลงงอขา (5) ม้วนหลังแขนตรงลงขาตรง (6) ม้วนหลังทสูงที่ใช้ในการฝึกบิทยิมนาสติกศิลป์ และสามารถตอบคำถามเมื่อครูถามได้ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการแสดงออกกับเพื่อนต่างเพศได้อย่างเหมาะสม

##### ด้านทักษะกระบวนการ (P)

นักเรียนสามารถอธิบาย/บอกขั้นตอน/สาธิต ในการฝึกทักษะม้วนตัวด้านหลัง (1) ม้วนหลังขาอ (2) ม้วนหลังขาแยก (3) ม้วนหลังขาชิด(4) ม้วนหลังแขนตรงลงงอขา (5) ม้วนหลังแขนตรงลงขาตรง (6) ม้วนหลังทสูงที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในการเรียน บิทยิมนาสติกศิลป์ได้

นักเรียนสามารถแสดงออกกับเพื่อนต่างเพศได้อย่างเหมาะสม เช่นกล่าวทักทายที่ดีเหมาะสม ใช้คำสุภาพ

##### ด้านเจตคติ/คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

นักเรียนมีวินัยและใฝ่เรียนรู้ในขณะที่สอน มีความมุ่งมั่นในการฝึกปฏิบัติ มีสมาธิ ต่อการเรียนด้วยความตั้งใจ

## สาระการเรียนรู้

### เนื้อหา

เรื่องการฝึกทักษะม้วนตัวด้านหลัง (1) ม้วนหลังขาอ (2) ม้วนหลังขาแยก (3) ม้วนหลังขาชิด(4) ม้วนหลัง หกสูง และสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านคือด้านระบบประสาทและความคล่องแคล่วว่องไว ซึ่งนับเป็นสิ่งที่จำเป็น ในการฝึกยิมนาสติกศิลป์

### คุณธรรมจริยธรรม

1. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักช่วยเหลือเพื่อน
2. ตรงต่อเวลาในการเรียน
3. มีจิตสาธารณะ เช่นการช่วยเหลือครูผู้สอนตั้งและเก็บอุปกรณ์ในการเรียนการสอน ช่วยเป็นแบบอย่างให้ เพื่อนดูเมื่อครูมองแล้วว่าเป็นนักเรียนที่ฝึกการม้วนตัวแบบต่างๆได้ดี เป็นต้น

### ทักษะชีวิต

ทักษะการฟัง ทักษะการคิด ทักษะการพูดสื่อความหมายได้อย่างถูกต้องและทักษะการฝึกปฏิบัติรูปแบบ การม้วนตัวในรูปแบบต่างๆได้

### การจัดกระบวนการเรียนรู้

1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน
  - 1.1 สำรวจรายชื่อนักเรียน
  - 1.2 ครูบอกเนื้อหาสาระที่จะเรียนในวันนี้เรื่องการฝึกทักษะการม้วนตัวในรูปแบบต่างๆและสมรรถภาพทาง กายเฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์
  - 1.3 ครูให้นักเรียนวิ่งรอบสนาม2รอบเพื่ออบอุ่นร่างกาย
  - 1.4 บริหารร่างกาย
  - 1.5 ครูให้นักเรียนดูการฝึกโดยครูอธิบายรูปแบบการฝึกทักษะการม้วนตัวแบบต่างๆและสมรรถภาพทางกาย เฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์และมีภาพประกอบ
2. ชี้อธิบาย (สาธิต )
  - 2.1 ครูอธิบายเพิ่มเติมพร้อมสาธิตรูปแบบการฝึกทักษะม้วนตัวด้านหลัง (1) ม้วนหลังขาอ (2) ม้วน หลัง ขาแยก (3) ม้วนหลังขาชิด(4) ม้วนหลังหกสูง และฝึกสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ ให้นักเรียนดูเพื่อให้รู้และเข้าใจมากยิ่งขึ้น
  - 2.2 ครูให้นักเรียนแยกเป็นกลุ่มๆละ 3 ถึง-5 คนเพื่อฝึกทักษะม้วนตัวด้านหลัง (1) ม้วนหลังขาอ (2) ม้วน หลัง ขาแยก (3) ม้วนหลังขาชิด(4) ม้วนหลังหกสูงและสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์
3. ชี้นปฏิบัติ
  - 3.1 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่มๆ โดยในแต่ละกลุ่มมีหัวหน้ากลุ่มซึ่งเป็นครูเป็นผู้แต่งตั้ง ซึ่งครูผู้สอน สังเกต ขณะฝึกปฏิบัติแล้วว่ามีกรฝึกที่ทำได้ถูกต้อง สามารถเป็นผู้ช่วยครู ช่วยเหลือเพื่อนๆได้
  - 3.2 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่มๆ โดยในแต่ละกลุ่มฝึกหลายๆรอบ เพื่อให้เกิดคล่องและความชำนาญ โดยครู
  - 3.3 คอย ชี้นแนะ บอกและสาธิตให้ดูในกรณีที่นักเรียนยังทำไม่ได้หรือไม่เข้าใจ หลากๆรอบ เพื่อให้นักเรียน เห็น

และจดจำและ นำไปฝึกปฏิบัติ ทักษะการม้วนตัวและสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์รูปแบบต่างๆได้อย่างถูกต้องมากยิ่งขึ้น

3.4 ครูให้เวลานักเรียนในการฝึก 20-ถึง30นาที เมื่อเห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่ทำได้แล้วเรียกรวมแถวเพื่อจะทดสอบ/ เตี่ยว /กลุ่ม เพื่อประเมินผลการฝึก

#### 4. ชี้นำไปใช้

ทดสอบการฝึกปฏิบัติทักษะม้วนตัวด้านหลัง (1) ม้วนหลังขาอ (2) ม้วนหลังขาแยก(3) ม้วนหลังขาชิด (4) ม้วนหลังทสูง และสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ ลงบันทึกในใบประเมินผล

#### 5. ชี้นำสรุปผล

5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปบทเรียนที่เรียนในวันนี้ และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจ เพื่อจะได้เป็นแนวทางที่ครูและนักเรียนเข้าใจตรงกันเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการสอนการสอนที่ดี

5.2 ครูสุ่มนักเรียนออกมาฝึกปฏิบัติทักษะการม้วนตัวด้านหน้า อันประกอบด้วย (1) ม้วนหน้าขาอ (2) ม้วนหน้าขาแยก(3) ม้วนหลังขาชิด(4) ม้วนหลังทสูง และสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์แล้วครูประเมินผลพฤติกรรมและแนะนำ ชี้นำการฝึกที่ถูกต้อง

### สื่อและแหล่งการเรียนรู้

#### สื่อ

1. รูปภาพฝึกการฝึกทักษะการม้วนตัวและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในกีฬายิมนาสติกศิลป์ในรูปแบบต่างๆ
2. ครูสาธิตการฝึกทักษะการม้วนตัวและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในกีฬายิมนาสติกศิลป์ในรูปแบบต่างๆ
3. เบาะยิมนาสติก
4. นกหวีด

### การวัดและประเมินผล

#### 1. สิ่งที่วัด

- 1.1 การประเมินพฤติกรรมกรฝึกปฏิบัติงานกลุ่ม/เดี่ยว
- 1.2 การทดสอบย่อย

#### 2. เครื่องมือที่ใช้วัด

- 2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมกรปฏิบัติงานกลุ่ม/เดี่ยว แบบรูบรีค 5 รายการ 10 คะแนน
- 2.2 แบบประเมินผลงานการฝึกปฏิบัติกรม้วนตัวและสมรรถภาพทางกาย แบบรูบรีค

#### 3. เกณฑ์การวัดผล

นักเรียนต้องได้คะแนนจากการประเมินพฤติกรรมกรปฏิบัติงานกลุ่ม/เดี่ยว และแบบประเมินผลงานการฝึกปฏิบัติทักษะการม้วนตัวและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านแบบรูบรีค ร้อยละ 80 จึงจะถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมินผล

## แบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม/เดี่ยว แบบรูบริค 5 รายการ

เลขที่	ชื่อ-นามสกุล	ระดับ(คะแนน)					รวม (คะแนน)	หมายเหตุ
		ช่องที่ 1	ช่องที่ 2	ช่องที่ 3	ช่องที่ 4	ช่องที่ 5		
		2	2	2	2	2	2	

## เกณฑ์การให้คะแนน มีหลักเกณฑ์ดังนี้

ระดับคะแนนช่องที่ 1 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตนักเรียนเกี่ยวกับการแสดงออกกับเพื่อนต่างเพศได้อย่างเหมาะสม
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตความตั้งใจฟังในการเรียน มีสมาธิ ดี
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตความตั้งใจฟังในการเรียนน้อย/ไม่ตั้งใจ ไม่มีสมาธิเลย

ระดับคะแนนช่องที่ 2 มีค่า 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้ ดีมาก

- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้ ดี
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้น้อย/ควบคุมตนเองไม่ได้

ระดับคะแนนช่องที่ 3 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะการไม่มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี/ทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 4 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยว ด้วยความตั้งใจและช่วยเหลือกลุ่มที่ดีเยี่ยม
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยว มีความตั้งใจแต่ขาดสมาธิและความมุ่งมั่น
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยวภายไม่มีความตั้งใจและไม่ช่วยเพื่อนเลย

ระดับคะแนนช่องที่ 5 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการมีระเบียบวินัยและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการมีระเบียบวินัยแต่ขาดความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการไม่มีระเบียบวินัยและไม่มีความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

## เกณฑ์การประเมิน

ดีมาก	10	คะแนน
ดี	8-9	คะแนน
ปานกลาง	7-8	คะแนน
พอใช้	6-7	คะแนน
ปรับปรุง	5-6	คะแนน





### เกณฑ์การให้คะแนน มีหลักเกณฑ์ดังนี้

ระดับคะแนนช่องที่ 1 มีค่า

- 4 คะแนน วัดจาก การสังเกตจากการฝึกท่าม้วนตัวด้านหลังของร่างกาย ได้ถูกต้องมากที่สุด
- 3 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกท่าม้วนตัวด้านหลังของร่างกาย ได้ถูกต้อง
- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกท่าม้วนตัวด้านหลังของร่างกาย ได้พอใช้
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกท่าม้วนตัวด้านหลังของร่างกาย ได้บ้างไม่ได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกท่าม้วนตัวด้านหลังของร่างกาย ทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 2 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการตั้งใจเรียน มีสมาธิ ตลอดเวลาที่เรียนมากที่สุด
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการตั้งใจเรียน มีสมาธิระดับปานกลาง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการเรียนไม่มีสมาธิ/ควบคุมตนเองไม่ได้ ไม่มีสมาธิเลย

ระดับคะแนนช่องที่ 3 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ได้บ้างไม่ได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการณ์ภาวะการไม่มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี/ทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 5 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยแต่ขาดความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการไม่มีระเบียบวินัยและไม่มีความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

### เกณฑ์การประเมิน

ดีมาก	10	คะแนน
ดี	8-9	คะแนน
ปานกลาง	7-8	คะแนน
พอใช้	6-7	คะแนน
ปรับปรุง	5-6	คะแนน

ภาพประกอบการฝึก ในแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 ฝึกการม้วนหลังแบบต่างๆของร่างกาย

การฝึกท่าม้วนหลังข้างอ



จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2

จังหวะที่ 3

จังหวะที่ 4

จังหวะที่ 5

จังหวะที่ 6

การฝึกท่าม้วนหลังขาแยก



จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2

จังหวะที่ 3

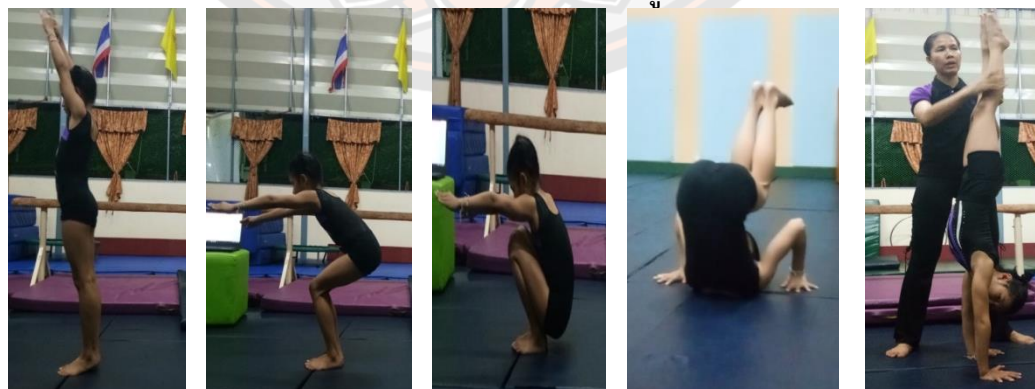
จังหวะที่ 4

จังหวะที่ 5

จังหวะที่ 6

จังหวะที่ 7

การฝึกท่าม้วนหลังต่อทสูง



จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2

จังหวะที่ 3

จังหวะที่ 4

จังหวะที่ 5

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

เรื่อง ทักษะการม้วนตัวและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านสำหรับยิมนาสติกศิลป์

เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ

เวลา 3 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง การม้วนตัวด้านข้าง(1) ม้วนข้างข้างอ(2) ม้วนข้างขาแยก (3)ม้วนข้างขาตรง เวลา 1 ชั่วโมง

### สาระสำคัญ

ทักษะการม้วนตัวและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้าน เรื่องการทรงตัว การกลิ้งตัว ความคล่องแคล่วว่องไว และระบบการทำงานที่สัมพันธ์กันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ นับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญในการเรียนรู้และฝึกยิมนาสติกศิลป์เป็นอย่างมาก เพราะการฝึกการม้วนตัวที่ถูกต้องจะทำให้นักเรียนมีทักษะในการแก้ไขปัญหาเฉพาะได้ เช่น การเซฟตัวเองขณะหกล้ม นำไปสู่การรู้จักป้องกันอุบัติเหตุและความปลอดภัยในการดำเนินชีวิตเมื่อมีเหตุวิกฤติได้ แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้และมีความมั่นใจในตนเอง ประกอบกับเป็นการฝึกสมาธิในการเรียน การทำกิจกรรมต่างๆที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยในส่วนของเรียนการสอนจะมีการฝึกทักษะการม้วนตัวด้านข้าง (1) ม้วนข้างข้างอ(2) ม้วนข้างขาแยก (3)ม้วนข้างขาตรง นอกจากนี้ยังมีสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้าน ซึ่งทักษะการม้วนตัวเหล่านี้ นับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญอีกประการหนึ่งในการเรียน/ฝึกยิมนาสติกศิลป์ เพื่อให้ร่างกายได้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว มีความคล่องตัวรวมทั้งช่วยให้ระบบต่างๆในร่างกายมีระบบการทำงานประสานสัมพันธ์กันดี และเป็นประโยชน์ในการฝึกกีฬาอlympic ที่ดีได้ด้วย ส่งผลให้เป็นผู้มีสุขภาพทางกายและจิตใจที่ดี มีความสุขุมรอบคอบและกล้าคิดกล้าตัดสินใจมากยิ่งขึ้น ฝึกให้เป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

### จุดประสงค์การเรียนรู้

#### ด้านความรู้ (K)

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการฝึก ทักษะการม้วนตัวด้านข้าง (1) ม้วนข้างข้างอ (2) ม้วนข้างขาแยก (3)ม้วนข้างขาตรง ที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติยิมนาสติกศิลป์และสามารถตอบคำถามเมื่อครูถามได้

#### ด้านทักษะกระบวนการ (P)

นักเรียนสามารถอธิบาย/บอกขั้นตอน/สาธิต ในการฝึกทักษะการม้วนตัวด้านข้าง (1) ม้วนข้างข้างอ (2) ม้วนข้างขาแยก (3)ม้วนข้างขาตรง ที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในการเรียนยิมนาสติกศิลป์ได้

#### ด้านเจตคติ/คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

นักเรียนมีวินัยและใฝ่เรียนรู้ในขณะที่สอน มีความมุ่งมั่นในการฝึกปฏิบัติ มีสมาธิ ต่อการเรียนด้วยความตั้งใจ

### สาระการเรียนรู้

#### เนื้อหา

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึงความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหวในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้นานติดต่อกัน โดยไม่เหน็ดเหนื่อย (ACSM,2010) ซึ่งสมรรถภาพร่างกายประกอบด้วย สมรรถภาพร่างกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (Health Related Physical Fitness) ได้แก่ ความทนทาน ของระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ความยืดหยุ่นความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ และสัดส่วนของร่างกาย สมรรถภาพ

ร่างกายที่สัมพันธ์กับทักษะ (Skill Related Physical Fitness) ซึ่ง ได้แก่ ความคล่องแคล่ว ว่องไว พละกำลัง ความรวดเร็ว ความสมดุล ปฏิกริยาตอบสนอง และการประสานสัมพันธ์กัน

ซึ่งในแผนการเรียนรู้ที่ 9 นี้จะเน้นทักษะการม้วนตัว เรื่องการฝึกทักษะการม้วนตัวด้านข้าง (1) ม้วนข้างขา งอ (2) ม้วนข้างขาแยก (3) ม้วนข้างขาตรง และสมรรถภาพทางกาย การทรงตัว การกลิ้ง ความคล่องแคล่วว่องไว และระบบการทำงานที่สัมพันธ์กันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ ซึ่งสอดคล้องกับ (ACSM,2010) ที่กล่าวว่า กีฬาทุกประเภทต้องอาศัยสมรรถภาพร่างกายทั้งสององค์ประกอบ เพื่อให้มี ความสามารถทางกีฬาที่สมรรถภาพทางกายที่ดีนั้น เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้มนุษย์สามารถทำกิจวัตร ประจำวันได้ อย่างมีประสิทธิภาพ

ความคล่องตัว ความคล่องแคล่วว่องไว นั้นจะหมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยน ทิศทางอย่างรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพซึ่งควบคุมได้ในขณะเคลื่อนไหวด้วยการใช้แรงเต็มที่ให้มากที่สุด เช่นเดียวกันกับการเรียนทักษะ การกลิ้งตัวในแบบต่างๆจำเป็นต้องอาศัยสมรรถภาพทางด้านความคล่องแคล่วว่องไวและยังต้องประกอบด้วย สมรรถภาพทางกายด้านการทรงตัวที่ดีด้วย

#### คุณธรรมจริยธรรม

1. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักช่วยเหลือเพื่อน
2. ตรงต่อเวลาในการเรียน
3. มีจิตสาธารณะ เช่นการช่วยเหลือครูผู้สอนตั้งและเก็บอุปกรณ์ในการเรียนการสอน ช่วยเป็นแบบอย่าง ให้เพื่อนดูเมื่อครูมองแล้วว่าเป็นนักเรียนที่ฝึกการม้วนตัวแบบต่างๆได้ดี เป็นต้น

#### ทักษะชีวิต

ทักษะการฟัง ทักษะการคิด ทักษะการพูดสื่อความหมายได้อย่างถูกต้องและทักษะการฝึกปฏิบัติรูปแบบการม้วนตัว ในรูปแบบต่างๆได้

#### การจัดกระบวนการเรียนรู้

##### 1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 สำรวจรายชื่อนักเรียน
- 1.2 ครูบอกเนื้อหาสาระที่จะเรียนในวันนี้เรื่องการฝึกทักษะการม้วนตัวในรูปแบบต่างๆและ สมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในกีฬายิมนาสติกศิลป์
- 1.3 ครูให้นักเรียนวิ่งรอบสนาม 2 รอบเพื่ออบอุ่นร่างกาย
- 1.4 บริหารร่างกาย
- 1.5 ครูให้นักเรียนดูการฝึกโดยครูอธิบายรูปแบบการฝึกทักษะการม้วนตัวแบบต่างๆและ สมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในกีฬายิมนาสติกศิลป์และมีภาพประกอบ

##### 2. ชี้อธิบาย (สาธิต )

- 2.1 ครูอธิบายเพิ่มเติมพร้อมสาธิตรูปแบบการฝึกทักษะการม้วนตัวด้านข้าง (1) ม้วนข้างขา งอ (2) ม้วนข้างขาแยก

(3) ม้วนข้างขาตรง และฝึกสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านเรื่องความคล่องแคล่วว่องไว และระบบประสาทที่มีความสัมพันธ์กับการทำงานของร่างกาย ที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ให้นักเรียนดูเพื่อให้รู้และเข้าใจมากยิ่งขึ้น



- 2.2 ครูให้นักเรียนแยกเป็นกลุ่มๆละ 3-5 คนเพื่อฝึกทักษะม้วนตัวด้านข้าง (1) ม้วนข้างขวา(2) ม้วนข้างซ้ายแยก
- (3)ม้วนข้างขวาตรงและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในกีฬายิมนาสติกศิลป์ในรูปแบบต่างๆ

### 3. ชั้นปฏิบัติ

- 3.1 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่มๆ โดยในแต่ละกลุ่มมีหัวหน้ากลุ่มซึ่งเป็นครูเป็นผู้แต่งตั้ง ซึ่งครูผู้สอนสังเกต
- ขณะฝึกปฏิบัติแล้วว่าการฝึกที่ทำได้ถูกต้อง สามารถเป็นผู้ช่วยครู ช่วยเหลือเพื่อนๆได้
- 3.2 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่มๆ โดยในแต่ละกลุ่มฝึกหลายๆรอบ เพื่อให้เกิดคล่องและความชำนาญ โดยครู
- 3.3 คอย ชี้แนะ บอกและสาธิตให้ดูในกรณีที่นักเรียนยังทำไม่ได้หรือไม่เข้าใจ หลากๆรอบ เพื่อให้นักเรียนเห็น
- และจดจำและ นำไปฝึกปฏิบัติ ทักษะการม้วนตัวและสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในรูปแบบต่างๆได้อย่างถูกต้องมากยิ่งขึ้น
- 3.4 ครูให้เวลานักเรียนในการฝึก 20 ถึง-30นาที เมื่อเห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่ทำได้แล้วเรียกรวมแถวเพื่อจะได้

ทดสอบ/ เดี่ยว /กลุ่ม เพื่อประเมินผลการฝึก

### 4. ชั้นนำไปใช้

- ทดสอบการฝึกปฏิบัติทักษะการม้วนตัวด้านข้าง(1) ม้วนข้างขวา(2) ม้วนข้างซ้ายแยก (3)ม้วนข้างขวาตรง และ
- สมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ ลงบันทึกในใบประเมินผล

### 5. ชั้นสรุปผล

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปทเรียนที่เรียนในวันนี้ และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจ เพื่อจะได้เป็นแนวทางที่ครูและนักเรียนเข้าใจตรงกันเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการสอนการสอนที่ดี
2. ครูสุ่มนักเรียนออกมาฝึกปฏิบัติทักษะการการม้วนตัวด้านข้าง(1) ม้วนข้างขวา(2) ม้วนข้างซ้ายแยก
- (3) ม้วนข้างขวาตรงและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกกีฬายิมนาสติกศิลป์แล้วครูประเมินผลพฤติกรรมและแนะนำ ชี้แนะการฝึกที่ถูกต้อง

## สื่อและแหล่งการเรียนรู้

### สื่อ

1. รูปภาพฝึกการฝึกทักษะการม้วนตัวและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในกีฬายิมนาสติกศิลป์ในแบบต่างๆ
2. ครูสาธิตการฝึกทักษะการม้วนตัวและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในกีฬายิมนาสติกศิลป์ในแบบต่างๆ
3. เบาะยิมนาสติก
4. นกหวีด

## การวัดและประเมินผล

### 1. สิ่งที่วัด

- 1.1 การประเมินพฤติกรรมกรรมการฝึกปฏิบัติงานกลุ่ม/เดี่ยว
- 1.2 การทดสอบย่อย

### 2. เครื่องมือที่ใช้วัด

- 2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม/เดี่ยว แบบรูบรีค 5 รายการ 10 คะแนน
- 2.2 แบบประเมินผลงานการฝึกปฏิบัติการม้วนตัวและสมรรถภาพทางกาย แบบรูบรีค

### 3. เกณฑ์การวัดผล

นักเรียนต้องได้คะแนนจากการประเมินพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม/เดี่ยว และแบบประเมินผลงานการฝึกปฏิบัติทักษะม้วนตัวและสมรรถภาพทางกายแบบรูบรีค ร้อยละ 80 จึงจะถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมินผล

#### แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม/เดี่ยว แบบรูบรีค 5 รายการ

เลขที่	ชื่อ-นามสกุล	ระดับ(คะแนน)					รวม (คะแนน)	หมายเหตุ
		ช่องที่ 1	ช่องที่ 2	ช่องที่ 3	ช่องที่ 4	ช่องที่ 5		
		1	2	3	4	5		
		2	2	2	2	2	10	

## เกณฑ์การให้คะแนน มีหลักเกณฑ์ดังนี้

ระดับคะแนนช่องที่ 1 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตนักเรียนเกี่ยวกับการแสดงออกกับเพื่อนต่างเพศได้อย่างเหมาะสม
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตความตั้งใจฟังในการเรียน มีสมาธิ ดี
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตความตั้งใจฟังในการเรียนน้อย/ไม่ตั้งใจ ไม่มีสมาธิเลย

ระดับคะแนนช่องที่ 2 มีค่า 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้ ดีมาก

1 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้ ดี

0 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้ น้อย/ควบคุมตนเองไม่ได้

ระดับคะแนนช่องที่ 3 มีค่า

2 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

1 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ทำได้ดีบ้างไม่ได้บ้าง

0 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะการไม่มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี/ทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 4 มีค่า

2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยว ด้วยความตั้งใจและช่วยเหลือกลุ่มที่ดีเยี่ยม

1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยว มีความตั้งใจแต่ขาดสมาธิและความมุ่งมั่น

0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยว ภายไม่มี ความตั้งใจและไม่ช่วยเพื่อนเลย

ระดับคะแนนช่องที่ 5 มีค่า

2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยแต่ขาดความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการไม่มีระเบียบวินัยและไม่มีความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

#### เกณฑ์การประเมิน

ดีมาก	10	คะแนน
ดี	8-9	คะแนน
ปานกลาง	7-8	คะแนน
พอใช้	6-7	คะแนน
ปรับปรุง	5-6	คะแนน

#### บันทึกหลังการสอน

1. ผลการเรียนรู้ตามที่กำหนดตามที่กำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้

.....นักเรียนส่วนใหญ่ทักษะฝึกทักษะการม้วนตัวด้านข้าง(1) ม้วนข้างขาอ(2) ม้วนข้างขาแยก (3)ม้วนข้างขาตรง และสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์.....

2. ปัญหาอุปสรรค

.....ด้านภาษาการพูดคุยสื่อสาร เพราะนักเรียนส่วนใหญ่ใช้ภาษาถิ่นในการพูดคุยกันและยังติดเล่น มีความกระตือรือร้นมากเกินไป

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....ให้นักเรียนที่พูดคุยภาษาไทยได้บ้างช่วยแปล ให้ครูที่เลี้ยงที่เป็นคนไทยช่วยแปลให้ เพื่อให้นักเรียนเข้าใจเพิ่มมากขึ้น บอกให้นักเรียนทราบว่า ให้ตั้งใจฝึกฝน อย่าติดเล่นและแกล้งกัน เพราะอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้



ลงชื่อ... นางพงษ์ลัดดา พุดลา .....

ครูสอน

แบบประเมินผลงานการปฏิบัติสมรรถภาพทางกาย เรื่องการม้วนตัวด้านข้างของร่างกาย แบบรูปรีค

เลขที่	ชื่อ-นามสกุล	ระดับ(คะแนน)				รวม (คะแนน)	หมายเหตุ
		4	2	2	2		
						10	

เกณฑ์การให้คะแนน มีหลักเกณฑ์ดังนี้

ระดับคะแนนช่องที่ 1 มีค่า

- 4 คะแนน วัดจาก การสังเกตจากการฝึกท่าม้วนตัวด้านหลังของร่างกาย ได้ถูกต้องมากที่สุด
- 3 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกท่าม้วนตัวด้านหลังของร่างกาย ได้ถูกต้อง
- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกท่าม้วนตัวด้านหลังของร่างกาย ได้พอใช้
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกท่าม้วนตัวด้านหลังของร่างกาย ได้บ้างไม่ได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกท่าม้วนตัวด้านหลังของร่างกาย ทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 2 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการตั้งใจเรียน มีสมาธิ ตลอดเวลาที่เรียนมากที่สุด
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการตั้งใจเรียน มีสมาธิระดับปานกลาง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการเรียนไม่มีสมาธิ/ควบคุมตนเองไม่ได้ ไม่มีสมาธิเลย

ระดับคะแนนช่องที่ 3 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ได้บ้างไม่ได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการภาวะการไม่มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี/ทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 5 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยแต่ขาดความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการไม่มีระเบียบวินัยและไม่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา

เกณฑ์การประเมิน

ดีมาก	10	คะแนน
ดี	8-9	คะแนน
ปานกลาง	7-8	คะแนน
พอใช้	6-7	คะแนน
ปรับปรุง	5-6	คะแนน

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

### เรื่อง

ทักษะการเหวี่ยงตัว การสปริงตัวและสมรรถภาพ  
ทางกายเฉพาะด้าน ในการฝึกกีฬาโยนนาสติกศิลป์  
เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ



## หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง ทักษะการเหยียดตัว การสปริงตัวและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้าน ในการฝึกกีฬาโยนนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ

เวลา 4 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 เรื่องการเหยียดตัว (1) ท่าล้อเกวียน (2) ท่าฟร็อนวอร์ด (3) ท่าแบ็ควอร์ด

เวลา 2 ชั่วโมง

### สาระสำคัญ

ทักษะการเหยียดตัว การสปริงตัว และสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แขน ความอ่อนตัวของหลัง สะโพก นับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญในการเรียนรู้และฝึกโยนนาสติกศิลป์เป็นอย่างมาก เพราะการฝึกการเหยียดตัว การสปริงตัว ที่ถูกต้องจะทำให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรง มีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง ส่งเสริมให้มีสุขภาพทางกายที่ดี และมีความมั่นใจในตนเอง ประกอบกับเป็นการฝึกสมาธิในการเรียน การทำกิจกรรมต่างๆที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยในส่วนของเรียนการสอนในแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 นี้จะมีการฝึกทักษะการเหยียดตัวประกอบด้วยท่า (1) ท่าล้อเกวียน (2) ท่าฟร็อนวอร์ด (3) ท่าแบ็ควอร์ด นอกจากนี้แล้วก็มีฝึกสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้าน ซึ่งทักษะทั้งหมดนี้ นับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญอีกประการหนึ่งในการเรียน การฝึกโยนนาสติกศิลป์ เพื่อให้ร่างกายเกิดความคล่องแคล่วว่องไว มีความคล่องตัวรวมทั้งช่วยให้ระบบต่างๆในร่างกายมีระบบประสานสัมพันธ์กันดี และเป็นประโยชน์ในการฝึกกีฬาโยนนาสติกศิลป์ที่ดีด้วย ส่งผลให้เป็นผู้มีสุขภาพทางกายและจิตใจที่ดี มีความสุขุมรอบคอบและกล้าคิดกล้าตัดสินใจมากยิ่งขึ้น ฝึกให้เป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีสติและสมาธิในการทำกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวันได้ ส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายมีความแข็งแรงมากยิ่งขึ้น เป็นผู้ที่มีสุขภาพทางกายและจิตใจที่ดี

### จุดประสงค์การเรียนรู้

#### ด้านความรู้ (K)

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการฝึก ทักษะการเหยียดตัวประกอบด้วยท่า (1)ท่าล้อเกวียน (2) ท่าฟร็อนวอร์ด (3) ท่าแบ็ควอร์ด ที่ใช้ในการฝึกโยนนาสติกศิลป์ และสามารถตอบคำถามเมื่อครูถามได้

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการฝึกการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังการออกกำลังกาย และสามารถตอบคำถามเมื่อครูถามได้

#### ด้านทักษะกระบวนการ (P)

นักเรียนสามารถอธิบาย/บอกขั้นตอน/สาธิต ในการฝึกทักษะการเหยียดตัวประกอบด้วยท่า (1) ท่าล้อเกวียน (2) ท่าฟร็อนวอร์ด (3) ท่าแบ็ควอร์ด ที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในการเรียน การฝึกโยนนาสติกศิลป์ได้

#### ด้านเจตคติ/คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

นักเรียนมีวินัยและใฝ่เรียนรู้ในขณะที่สอน มีความมุ่งมั่นในการฝึกปฏิบัติ มีสมาธิ ต่อการเรียนด้วยความตั้งใจ

## สาระการเรียนรู้

### เนื้อหา

เรื่องการฝึกทักษะการเหวี่ยงตัวประกอบด้วยท่า (1)ท่าล้อเกวียน (2) ท่าพรีออนวอร์ด (3) ท่าแบ็ควอร์ด และสมรรถภาพ ทางกายเฉพาะด้านด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ความอ่อนตัวของหลัง สะโพก ในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ ซึ่งทักษะการฝึก ท่าล้อเกวียนนี้จะใช้ฝึกได้ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ส่วนในท่าพรีออนทวอล์ค (Front Walkover) และแบ็ควอล์ค (Back Walkover)

ซึ่งเป็นทักษะที่ต้องอาศัยสมรรถภาพทางกายเรื่องความอ่อนตัว จะนิยมฝึกในนักเรียนหญิงเพราะต้องมีทักษะในเรื่องความอ่อนตัวของหลัง ไหล่ สะโพกด้วย ส่วนในนักเรียนชายจะไม่นิยม แต่จะเน้นการฝึกตีลังกาในรูปแบบต่างๆ มากกว่า และจะเน้นแบบฝึกเรื่องสมรรถภาพทางกายความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่ว ว่องไว และระบบประสาทที่สัมพันธ์กันกล้ามเนื้อ ซึ่งนอกจากจะฝึกท่าทั้ง 3 ทักษะแล้ว ยังมีความเชื่อมโยงในการฝึกสมรรถภาพทางกาย ที่เน้นความแข็งแรงและและความอ่อนตัว ด้วยเพื่อเสริมให้ร่างกายมีความแข็งแรง ไม่ว่าจะ เป็นไหล่ แขน และเรื่องความอ่อนตัว ในนักเรียน เช่นการยืดเหยียดในท่าต่างๆเพื่อสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวที่มีประสิทธิภาพ ควบคู่กันไปด้วย ซึ่งจะมีรูปแบบต่างๆประกอบในการเรียนการสอนในหน่วยการเรียนรู้นี้ด้วย

### คุณธรรมจริยธรรม

1. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักช่วยเหลือเพื่อน
2. ตรงต่อเวลาในการเรียน
3. มีจิตสาธารณะ เช่นการช่วยเหลือครูผู้สอนตั้งและเก็บอุปกรณ์ในการเรียนการสอน ช่วยเป็นแบบอย่างให้เพื่อนดูเมื่อครูมองแล้วว่าเป็นนักเรียนที่ฝึกการเหวี่ยงตัวประกอบด้วยท่า (1)ท่าล้อเกวียน (2) ท่าพรีออนวอร์ด (3) ท่าแบ็ควอร์ด ได้ดี

### ทักษะชีวิต

ทักษะการฟัง ทักษะการคิด ทักษะการพูดสื่อความหมายได้อย่างถูกต้องและทักษะการฝึกปฏิบัติ รูปแบบการเหวี่ยงตัวประกอบด้วยท่า (1) ท่าล้อเกวียน (2) ท่าพรีออนวอร์ด (3) ท่าแบ็ควอร์ด ในรูปแบบต่างๆได้

### การจัดกระบวนการเรียนรู้

#### 1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 สสำรวจรายชื่อนักเรียน
- 1.2 ครูบอกเนื้อหาสาระที่จะเรียนในวันนี้เรื่องการฝึกทักษะการเหวี่ยงตัวและสปริงตัว ประกอบด้วยท่า (1)ท่าล้อเกวียน (2) ท่าพรีออนวอร์ด (3) ท่าแบ็ควอร์ด และสมรรถภาพ ทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์
- 1.3 ครูให้นักเรียนวิ่งรอบสนาม 2รอบเพื่ออบอุ่นร่างกาย

- 1.4 บริหารร่างกาย
- 1.5 ครูให้นักเรียนดูการฝึกโดยครูอธิบายรูปแบบการฝึกทักษะการเหวี่ยงตัวประกอบด้วยท่า  
(1) ท่าล้อเกวียน (2) ท่าฟร็อนวอร์ด (3) ท่าแบ็ควอร์ด และสมรรถภาพทาง  
กายเฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์และมีภาพประกอบ

## 2. ชั้นอธิบาย (สาริต)

- 2.1 ครูอธิบายเพิ่มเติมพร้อมสาริตรูปแบบการฝึกทักษะการเหวี่ยงตัวและสปริงตัวแบบต่างๆ  
และฝึกสมรรถภาพ ทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ให้นักเรียนดู  
เพื่อให้รู้และเข้าใจมากยิ่งขึ้น
- 2.2 ครูให้นักเรียนแยกเป็นกลุ่มๆละ 3 ถึง-5 คน เพื่อฝึกทักษะการเหวี่ยงตัวประกอบด้วยท่า  
(1)ท่าล้อเกวียน (2) ท่าฟร็อนวอร์ด (3) ท่าแบ็ควอร์ด และสมรรถภาพทางกาย  
เฉพาะด้านความแข็งแรงและความอ่อนตัว และระบบประสาทสัมผัสที่จำเป็นในการฝึก  
ยิมนาสติกศิลป์

## 3. ชั้นปฏิบัติ

- 3.1 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่มๆ โดยในแต่ละกลุ่มมีหัวหน้ากลุ่มซึ่งเป็นครูเป็นผู้แต่งตั้ง  
ซึ่งครูผู้สอนสังเกตขณะ  
ฝึกปฏิบัติแล้วมีการฝึกที่ทำได้ถูกต้อง สามารถเป็นผู้ช่วยครู ช่วยเหลือเพื่อนๆได้
- 3.2 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่มๆ โดยในแต่ละกลุ่มฝึกหลายๆรอบ เพื่อให้เกิดคล่องและ  
ความชำนาญ โดยครูคอย ชี้แนะ บอกและสาริตให้ดูในกรณีที่นักเรียนยังทำไม่ได้หรือไม่  
เข้าใจ หลากๆรอบ เพื่อให้นักเรียนเห็นและจดจำและ นำไปฝึกปฏิบัติ ทักษะเหวี่ยงตัว ซึ่ง  
ประกอบด้วยท่า (1)ท่าล้อเกวียน (2) ท่าฟร็อนวอร์ด (3) ท่าแบ็ควอร์ด และสมรรถภาพ  
ทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์รูปแบบต่างๆได้อย่างถูกต้องมาก  
ยิ่งขึ้น
- 3.3 ครูให้เวลานักเรียนในการฝึก 20-30 นาที เมื่อเห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่ทำได้แล้วเรียกรวม  
แถวเพื่อจะได้ทดสอบ/  
เดี่ยว /กลุ่ม เพื่อประเมินผลการฝึก

## 4. ชั้นนำไปใช้

- 4.1 ทดสอบการฝึกปฏิบัติทักษะการเหวี่ยงตัว ซึ่งประกอบด้วยท่า (1)ท่าล้อเกวียน (2) ท่าฟ  
ร็อนวอร์ด (3) ท่าแบ็ควอร์ด และสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นใน  
การฝึกยิมนาสติกศิลป์
- 4.2 บันทึกลงในใบประเมินผล

## 5. ชั้นสรุปผล

5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปบทเรียนที่เรียนในวันนี้ และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจ เพื่อจะได้เป็นแนวทางที่ครูและนักเรียนเข้าใจตรงกันเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการสอนการสอนที่ดี

5.2 ครูสุ่มนักเรียนออกมาฝึกปฏิบัติทักษะการเหวี่ยงตัว ซึ่งประกอบด้วยท่า (1) ท่าล้อเกวียน (2) ท่าฟร็อนวอร์ด (3) ท่าแบ็ควอร์ด และสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์แล้วครูประเมินผลพฤติกรรมและแนะนำ ชี้แนะการฝึกที่ถูกต้อง

### สื่อและแหล่งการเรียนรู้

#### สื่อ

1. รูปภาพฝึกการฝึกทักษะการเหวี่ยงตัว ซึ่งประกอบด้วยท่า (1) ท่าล้อเกวียน (2) ท่าฟร็อนวอร์ด (3) ท่าแบ็ควอร์ด และสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ ในแบบต่างๆ
2. ครูสาธิตการฝึกทักษะการเหวี่ยงตัว ซึ่งประกอบด้วยท่า (1)ท่าล้อเกวียน (2) ท่าฟร็อนวอร์ด (3) ท่าแบ็ควอร์ด และสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ ในแบบต่างๆ
3. เบาะยิมนาสติก
4. นกหวีด

### การวัดและประเมินผล

#### 1. สิ่งที่วัด

- 1.1 การประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม/เดี่ยว
- 1.2 การทดสอบย่อย

#### 2. เครื่องมือที่ใช้วัด

- 2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม/เดี่ยว แบบรูบรีค 5 รายการ 10 คะแนน
- 2.2 แบบประเมินผลงานการฝึกปฏิบัติการเหวี่ยงตัว ในท่าทางต่างๆและสมรรถภาพทางกายเฉพาะ

ด้าน แบบรูบรีค

#### 3. เกณฑ์การวัดผล

นักเรียนต้องได้คะแนนจากการประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม/เดี่ยว และแบบประเมินผลงานการฝึกปฏิบัติการการเหวี่ยงตัวในท่าทางต่างๆและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านแบบรูบรีค ร้อยละ 80 จึงจะถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมินผล

แบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม/เดี่ยว แบบรูบริค 5 รายการ

เลขที่	ชื่อ-นามสกุล	ระดับ(คะแนน)					รวม (คะแนน)	หมายเหตุ
		ช่องที่ 1	ช่องที่ 2	ช่องที่ 3	ช่องที่ 4	ช่องที่ 5		
		2	2	2	2	2	2	

เกณฑ์การให้คะแนน มีหลักเกณฑ์ดังนี้

ระดับคะแนนช่องที่ 1 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตนักเรียนเกี่ยวกับการแสดงออกกับเพื่อนต่างเพศได้อย่างเหมาะสม
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตความตั้งใจฟังในการเรียน มีสมาธิ ดี
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตความตั้งใจฟังในการเรียนน้อย/ไม่ตั้งใจ ไม่มีสมาธิเลย

ระดับคะแนนช่องที่ 2 มีค่า 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้ ดีมาก

- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้ ดี
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้น้อย/ควบคุมตนเองไม่ได้

ระดับคะแนนช่องที่ 3 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะการไม่มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี/ทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 4 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยว ด้วยความตั้งใจและช่วยเหลือกลุ่มที่ดีเยี่ยม
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยว มีความตั้งใจแต่ขาดสมาธิและความมุ่งมั่น
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยวภายไม่มีความตั้งใจและไม่ช่วยเพื่อนเลย

ระดับคะแนนช่องที่ 5 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการมีระเบียบวินัยและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการมีระเบียบวินัยแต่ขาดความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการไม่มีระเบียบวินัยและไม่มีความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

เกณฑ์การประเมิน

ดีมาก	10	คะแนน
ดี	8-9	คะแนน
ปานกลาง	7-8	คะแนน
พอใช้	6-7	คะแนน
ปรับปรุง	5-6	คะแนน





### เกณฑ์การให้คะแนน มีหลักเกณฑ์ดังนี้

ระดับคะแนนช่องที่ 1 มีค่า

- 4 คะแนน วัดจาก การสังเกตจากการฝึกท่าม้วนตัวด้านหลังของร่างกาย ได้ถูกต้องมากที่สุด
- 3 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกท่าม้วนตัวด้านหลังของร่างกาย ได้ถูกต้อง
- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกท่าม้วนตัวด้านหลังของร่างกาย ได้พอใช้
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกท่าม้วนตัวด้านหลังของร่างกาย ได้บ้างไม่ได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกท่าม้วนตัวด้านหลังของร่างกาย ทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 2 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการตั้งใจเรียน มีสมาธิ ตลอดเวลาที่เรียนมากที่สุด
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการตั้งใจเรียน มีสมาธิระดับปานกลาง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการเรียนไม่มีสมาธิ/ควบคุมตนเองไม่ได้ ไม่มีสมาธิเลย

ระดับคะแนนช่องที่ 3 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ได้บ้างไม่ได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการณ์ภาวะการไม่มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี/ทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 5 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยแต่ขาดความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการไม่มีระเบียบวินัยและไม่มีความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

### เกณฑ์การประเมิน

ดีมาก	10	คะแนน
ดี	8-9	คะแนน
ปานกลาง	7-8	คะแนน
พอใช้	6-7	คะแนน
ปรับปรุง	5-6	คะแนน

ภาพประกอบการฝึก ในแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 ฝึกการการเหวี่ยงตัวร่างกาย

ท่าแบ็ควอล์ค



ท่าที่ 1

ท่าที่ 2

ท่าที่ 3

ท่าที่ 4

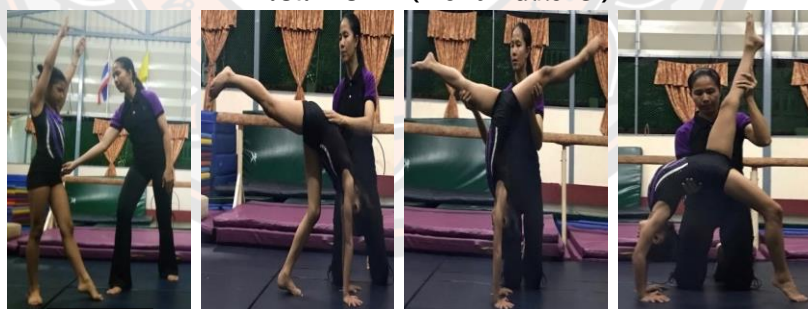


ท่าที่ 5

ท่าที่ 6

ท่าที่ 7

ท่าฟรอนท์วอล์ค (Front Walkover)

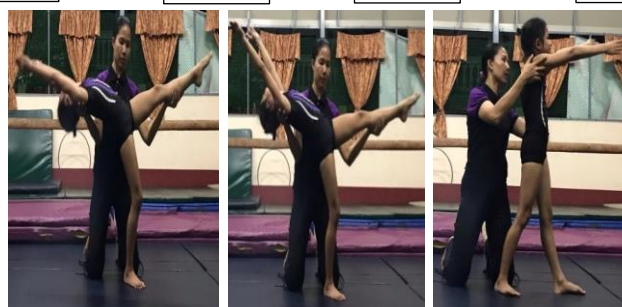


ท่าที่ 1

ท่าที่ 2

ท่าที่ 3

ท่าที่ 4



ท่าที่ 5

ท่าที่ 6

ท่าที่ 7

ทำล้อเกวียน



ท่าที่ 1

ท่าที่ 2

ท่าที่ 3

ท่าที่ 4



ท่าที่ 5

ท่าที่ 6

ท่าที่ 7

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง ทักษะการเหยียดตัว การสปริงตัวและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้าน ในการฝึกกีฬาโยนนาสติกศิลป์

เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ

เวลา 4 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 เรื่องการสปริงตัว (1) ทำราวด้ออฟ (2) ทำสปริงมือ 3.ท่าพลิกแพลง

เวลา 2 ชั่วโมง

### สาระสำคัญ

ทักษะการเหยียดตัว การสปริงตัว และสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านความคล่องแคล่วว่องไว นับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญในการเรียนรู้และฝึกโยนนาสติกศิลป์เป็นอย่างมาก เพราะการฝึกการเหยียดตัว การสปริงตัว ที่ถูกต้องจะทำให้ให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรง มีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง ส่งเสริมให้มีสุขภาพทางกายที่ดี และมีความมั่นใจในตนเอง ประกอบกับเป็นการฝึกสมาธิในการเรียน การทำกิจกรรมต่างๆที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยในส่วนของเรียนการสอนหน่วยนี้จะมีการฝึกทักษะสปริงตัว ซึ่งประกอบด้วย (1) ทำราวด้ออฟ (2) ทำสปริงมือ 3.ท่าพลิกแพลง นอกจากนี้แล้วก็มีการฝึกสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้าน ซึ่งทักษะทั้งหมดนี้ นับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญอีกประการหนึ่งในการเรียน การฝึกโยนนาสติกศิลป์ เพื่อให้ร่างกายได้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว มีความคล่องตัวรวมทั้งช่วยให้ระบบต่างๆในร่างกายมีระบบประสานสัมพันธ์กันดี และเป็นประโยชน์ในการฝึกกีฬาโยนนาสติกที่ดีได้ด้วย ส่งผลให้เป็นผู้มีสุขภาพทางกายและจิตใจที่ดี มีความสุขุมรอบคอบและกล้าคิดกล้าตัดสินใจมากยิ่งขึ้น ฝึกให้เป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีสติและสมาธิในการทำกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวันได้ ตลอดจนส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายมีความแข็งแรงมาก ยิ่งขึ้น เป็นผู้ที่มีสุขภาพทางกายและจิตใจที่ดี

### จุดประสงค์การเรียนรู้

#### ด้านความรู้ (K)

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกทักษะสปริงตัว ซึ่งประกอบด้วย (1) ทำราวด้ออฟ (2) ทำสปริงมือ 3.ท่าพลิกแพลง ที่ใช้ในการฝึกโยนนาสติกศิลป์ และสามารถตอบคำถามเมื่อครูถามได้

#### ด้านทักษะกระบวนการ (P)

นักเรียนสามารถอธิบาย/บอกขั้นตอน/สาเหตุ ในการฝึกทักษะสปริงตัว ซึ่งประกอบด้วย (1) ทำราวด้ออฟ (2) ทำสปริงมือ 3.ท่าพลิกแพลง ที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในการเรียน การฝึกโยนนาสติกศิลป์ได้

#### ด้านเจตคติ/คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

นักเรียนมีวินัยและใฝ่เรียนรู้ในขณะที่สอน มีความมุ่งมั่นในการฝึกปฏิบัติ มีสมาธิ ต่อการเรียนด้วยความตั้งใจ



## สาระการเรียนรู้

### เนื้อหา

เรื่อง การฝึกทักษะสปริงตัว จะประกอบด้วย (1) ท่าราวค้อฟ (2) ท่าสปริงมือ 3.ท่าพลิกแพลง และสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ โดยในทั้ง 3 ท่านี้จะใช้ในการฝึกโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิตด้านสุขภาพได้ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ตลอดจนสมรรถภาพทางกายเฉพาะส่วน เช่น แขน ขา หัวไหล่ ก็ต้องมีแบบฝึกเฉพาะเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อและความแข็งแรงในส่วนนั้น เพื่อการเรียนการสอนในทักษะทั้ง 3 ทำให้มีประสิทธิผลมากยิ่งขึ้นและลดอาการที่อาจจะเกิดการบาดเจ็บได้ ถ้านักเรียนไม่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี จึงเป็นเรื่องที่มีความจำเป็นในการฝึกสมรรถภาพทางกายควบคู่กับการฝึกท่าต่างๆไปด้วย เพื่อให้การเรียนการสอนบรรลุถึงจุดมุ่งหมายคือ การมีสุขภาพที่ดีของนักเรียน ห่างไกลโรคร้ายไข้เจ็บ และมีร่างกายที่แข็งแรง โดยในแต่ละท่ามีรูปแบบการฝึกดังนี้

1. ราวค้อฟ โดยมีทักษะในการฝึกดังนี้
  1. ยืนตรงเท้าชิดติดกันยกมือทั้งสองข้างชูขึ้น แขนห่างกันประมาณช่วงไหล่
  2. ก้าวเท้าไปข้างหน้าพร้อมกระโดดขึ้นเล็กน้อย แล้วก้มตัววางมือลงเป็นแนวเส้นตรง
  3. เตะขาด้าน ที่อยู่ข้างหลังขึ้น แยกขาออก ด้านข้าง
  4. บิดพลิกตัว 180 องศา รวบเท้าชิดติดกัน ลงสู่การยืนด้วยเท้าทั้งสองข้างพร้อมกัน
  5. ยกตัวขึ้นสู่การยืนตัวตรง พร้อมทั้งยกมือทั้งสองข้างขึ้นแขน
2. สปริงมือ(Front Hand spring)
  1. ยืนตรงชูแขนทั้งสองขึ้นข้างบน
  2. ก้าวขาไปข้างหน้า 1 ก้าว งอเข่าหน้า ขาหลังตรง ก้มตัวไปข้างหน้า
  3. วางมือทั้งสองลงบนพื้น ความห่างของมือทั้งสองเท่ากับ 1 ช่วงไหล่ ปลายนิ้วชี้ ไปข้างหน้า
  4. เตะขาที่อยู่ข้างหลังขึ้นข้างบน ขาตรง ถีบเท้าที่อยู่ด้านหน้าขึ้น ขาตรง รวบขาชิดกัน กดขาลงสู่พื้น
  5. ลงขาชิดสู่ท่ายืนบนพื้น
3. พลิกแพลง(Back Hand spring)
  1. ยืนยืนแขนไปด้านหลังทั้งสองข้าง พร้อมย่อตัวลงเพื่อเตรียมกระโดด
  2. แอนตัวไปทางด้านหลังพร้อมกระโดดลอยตัวขึ้น
  3. วางมือทั้งสองบนพื้น แขนตรงในท่าหงายขาชิด
  4. ผลักมือให้ลอยจากพื้น กดเท้าลงสู่พื้นขาคู่ สู่ท่ายืนตัวตรง

ซึ่งใน 3 ทักษะการฝึกในโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมสุขภาพนี้ สามารถฝึกได้ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิง โดยมีรูปแบบการฝึกที่มีความง่ายและนักเรียนสามารถฝึกได้และสร้างแรงบันดาลใจในการฝึก และผลลัพธ์ที่ดีต่อนักเรียนนั้นคือสุขภาพที่ดี ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ ตลอดจนสามารถนำทักษะที่เรียนไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ เช่น ประกอบการแสดง เดินประกอบจังหวะแล้วใส่ท่าลีลายิมนาสติกที่เรียนมาเข้าไปผสมผสานกับ ท่วงทำนองของจังหวะ ดนตรี ของวัฒนธรรมในสังคมที่นักเรียนอยู่ได้อย่างมีความสุขและสนุกสนาน ตลอดจนเป็นการฝึกให้นักเรียนกล้าคิด กล้าทำและกล้าแสดงออกในทางที่ถูกต้อง และเกิดประโยชน์กับตนเองและสามารถถ่ายทอดสู่สังคมได้

### คุณธรรมจริยธรรม

1. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักช่วยเหลือเพื่อน
2. ตรงต่อเวลาในการเรียน
3. มีจิตสาธารณะ เช่นการช่วยเหลือครูผู้สอนตั้งและเก็บอุปกรณ์ในการเรียนการสอน ช่วยเป็นแบบอย่างให้เพื่อนดูเมื่อครูมองแล้วว่าเป็นนักเรียนที่ฝึกทักษะสปริงตัว ซึ่งประกอบด้วย (1) ทำราวค้อฟ (2) ทำสปริงมือ 3.ทำฟลิคแพล็ก ได้ดี

### ทักษะชีวิต

ทักษะการฟัง ทักษะการคิด ทักษะการพูดสื่อความหมายได้อย่างถูกต้องและทักษะการฝึกปฏิบัติรูปแบบการฝึกทักษะสปริงตัว ซึ่งประกอบด้วย (1) ทำราวค้อฟ (2) ทำสปริงมือ 3.ทำฟลิคแพล็กได้

### การจัดกระบวนการเรียนรู้

#### 1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 สํารวจรายชื่อนักเรียน
- 1.2 ครูบอกเนื้อหาสาระที่จะเรียนในวันนี้เรื่องการฝึกทักษะสปริงตัว ซึ่งประกอบด้วย (1) ทำราวค้อฟ (2) ทำสปริงมือ 3.ทำฟลิคแพล็ก และสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์
- 1.3 ครูให้นักเรียนวิ่งรอบสนาม 2 รอบเพื่ออบอุ่นร่างกาย
- 1.4 บริหารร่างกาย
- 1.5 ครูให้นักเรียนดูการฝึกโดยครูอธิบายการฝึกทักษะสปริงตัว ซึ่งประกอบด้วย (1) ทำราวค้อฟ (2) ทำสปริงมือ 3.ทำฟลิคแพล็ก และสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์และมีภาพประกอบ

#### 2. ขั้นอธิบาย (สาธิต )

- 2.1 ครูอธิบายเพิ่มเติมพร้อมสาธิตรูปแบบการฝึกทักษะสปริงตัว ซึ่งประกอบด้วย (1) ทำราวค้อฟ (2) ทำสปริงมือ 3.ทำฟลิคแพล็กและฝึกสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ให้นักเรียนดูเพื่อให้รู้และเข้าใจมากยิ่งขึ้น
- 2.2 ครูให้นักเรียนแยกเป็นกลุ่มๆ ละ 3 ถึง-5 คน เพื่อฝึกทักษะสปริงตัว ซึ่งประกอบด้วย (1) ทำราวค้อฟ (2) ทำสปริงมือ 3.ทำฟลิคแพล็ก และสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์

#### 3. ขั้นปฏิบัติ

- 3.1 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่มๆ โดยในแต่ละกลุ่มมีหัวหน้ากลุ่มซึ่งเป็นครูเป็นผู้แต่งตั้ง ซึ่งครูผู้สอนสังเกตขณะฝึกปฏิบัติแล้วมีการฝึกที่ทำได้ถูกต้อง สามารถเป็นผู้ช่วยครู ช่วยเหลือเพื่อนฯ ได้
- 3.2 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่มๆ โดยในแต่ละกลุ่มฝึกหลายๆรอบ เพื่อให้เกิดคล่องและความชำนาญ โดยครูคอย ชี้แนะ บอกและสาธิตให้ดูในกรณีที่นักเรียนยังทำไม่ได้หรือไม่เข้าใจ หลายๆรอบ เพื่อให้นักเรียนเห็นและจดจำและ นำไปฝึกปฏิบัติทำการฝึกทักษะสปริงตัว ซึ่งประกอบด้วย

(1) ทำราวค้อออฟ (2) ทำสปริงมือ 3.ทำฟลิกแพล็ก และสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ได้อย่างถูกต้องมากยิ่งขึ้น

3.3 ครูให้เวลานักเรียนในการฝึก 20-ถึง30 นาที เมื่อเห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่ทำได้แล้วเรียกรวมแถวเพื่อจะได้ทดสอบ/ เตี่ยว /กลุ่ม เพื่อประเมินผลการฝึก

#### 4. ชี้นำไปใช้

4.1 ทดสอบการฝึกปฏิบัติทักษะสปริงตัว ซึ่งประกอบด้วย (1) ทำราวค้อออฟ (2) ทำสปริงมือ 3.ทำฟลิกแพล็ก และสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์

4.2 บันทึกลงในใบประเมินผล

#### 5. ชั้นสรุปผล

5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปบทเรียนที่เรียนในวันนี้ และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจ เพื่อจะได้เป็นแนวทางที่ครูและนักเรียนเข้าใจตรงกันเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการสอนการสอนที่ดี

5.2 ครูสุ่มนักเรียนออกมาฝึกปฏิบัติการฝึกทักษะสปริงตัว ซึ่งประกอบด้วย (1) ทำราวค้อออฟ (2) ทำสปริงมือ 3.ทำฟลิกแพล็ก และสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์แล้วครูประเมินผลพฤติกรรมและแนะนำ ชี้นำการฝึกที่ถูกต้อง

### สื่อและแหล่งการเรียนรู้

#### สื่อ

1. รูปภาพฝึกทักษะสปริงตัว ซึ่งประกอบด้วย (1) ทำราวค้อออฟ (2) ทำสปริงมือ 3.ทำฟลิกแพล็ก และสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์
2. ครูสาธิตการฝึกทักษะสปริงตัว ซึ่งประกอบด้วย (1) ทำราวค้อออฟ (2) ทำสปริงมือ 3.ทำฟลิกแพล็ก และสมรรถภาพ ทางกายเฉพาะด้าน ที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์
3. เบาะยิมนาสติก
4. นกหวีด

### การวัดและประเมินผล

#### 1. สิ่งที่วัด

- 1.1 การประเมินพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม/เดี่ยว
- 1.2 การทดสอบย่อย

#### 2. เครื่องมือที่ใช้วัด

- 2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม/เดี่ยว แบบรูบริค 5 รายการ 10 คะแนน
- 2.2 แบบประเมินผลงานการฝึกปฏิบัติการสปริงตัว ในท่าทางต่างๆและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้าน

แบบรูบริค

### 3. เกณฑ์การวัดผล

นักเรียนต้องได้คะแนนจากการประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม/เดี่ยว และแบบประเมินผลงานการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการเหยียดตัวในท่าทางต่างๆและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านแบบรูบริค ร้อยละ 80 จึงจะถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมินผล

แบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม/เดี่ยว แบบรูบริค 5 รายการ

เลขที่	ชื่อ-นามสกุล	ระดับ(คะแนน)					รวม (คะแนน)	หมายเหตุ
		ช่องที่ 1	ช่องที่ 2	ช่องที่ 3	ช่องที่ 4	ช่องที่ 5		
				2	2	2	2	

#### เกณฑ์การให้คะแนน มีหลักเกณฑ์ดังนี้

ระดับคะแนนช่องที่ 1 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตนักเรียนเกี่ยวกับการแสดงออกกับเพื่อนต่างเพศได้อย่างเหมาะสม
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตความตั้งใจฟังในการเรียน มีสมาธิ ดี
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตความตั้งใจฟังในการเรียนน้อย/ไม่ตั้งใจ ไม่มีสมาธิเลย

ระดับคะแนนช่องที่ 2 มีค่า 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้ ดีมาก

- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้ ดี
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้/ควมคุมตนเองไม่ได้

ระดับคะแนนช่องที่ 3 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะการไม่มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี/ทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 4 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยว ด้วยความตั้งใจและช่วยเหลือกลุ่มที่ดีเยี่ยม
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยว มีความตั้งใจแต่ขาดสมาธิและความมุ่งมั่น
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยว ภายไม่มีความตั้งใจและไม่ช่วยเพื่อนเลย

ระดับคะแนนช่องที่ 5 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยแต่ขาดความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการไม่มีระเบียบวินัยและไม่มีความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

## เกณฑ์การประเมิน

ดีมาก	10	คะแนน
ดี	8-9	คะแนน
ปานกลาง	7-8	คะแนน
พอใช้	6-7	คะแนน
ปรับปรุง	5-6	คะแนน

## แบบประเมินผลงานการปฏิบัติสมรรถภาพทางกาย เรื่องการสปริงตัวของร่างกาย แบบรูบรีค

เลขที่	ชื่อ-นามสกุล	ระดับ(คะแนน)				รวม (คะแนน)	หมายเหตุ
		4	2	2	2		
						10	

## เกณฑ์การให้คะแนน มีหลักเกณฑ์ดังนี้

ระดับคะแนนช่องที่ 1 มีค่า

- 4 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกท่าม้วนตัวด้านหลังของร่างกาย ได้ถูกต้องมากที่สุด
- 3 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกท่าม้วนตัวด้านหลังของร่างกาย ได้ถูกต้อง
- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกท่าม้วนตัวด้านหลังของร่างกาย ได้พอใช้
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกท่าม้วนตัวด้านหลังของร่างกาย ได้บ้างไม่ได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกท่าม้วนตัวด้านหลังของร่างกาย ทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 2 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการตั้งใจเรียน มีสมาธิ ตลอดเวลาที่เรียนมากที่สุด
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการตั้งใจเรียน มีสมาธิระดับปานกลาง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการเรียนไม่มีสมาธิ/ควบคุมตนเองไม่ได้ ไม่มีสมาธิเลย

ระดับคะแนนช่องที่ 3 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการภาวะการไม่มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี/ทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 5 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยแต่ขาดความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการไม่มีระเบียบวินัยและไม่มีความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา



## เกณฑ์การประเมิน

ดีมาก	10	คะแนน
ดี	8-9	คะแนน
ปานกลาง	7-8	คะแนน
พอใช้	6-7	คะแนน
ปรับปรุง	5-6	คะแนน



ภาพประกอบการฝึก ในแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 การปริงตัว

ท่าราวด้อฟ



จังหวะที่1

จังหวะที่2

จังหวะที่3

จังหวะที่4

จังหวะที่5

จังหวะที่6

ท่าพลิกแฟล็กซ์



จังหวะที่1

จังหวะที่2

จังหวะที่3

จังหวะที่4

จังหวะที่5

จังหวะที่6

ท่าสปริงมือ



จังหวะที่1

จังหวะที่2

จังหวะที่3

จังหวะที่4

จังหวะที่5

จังหวะที่6

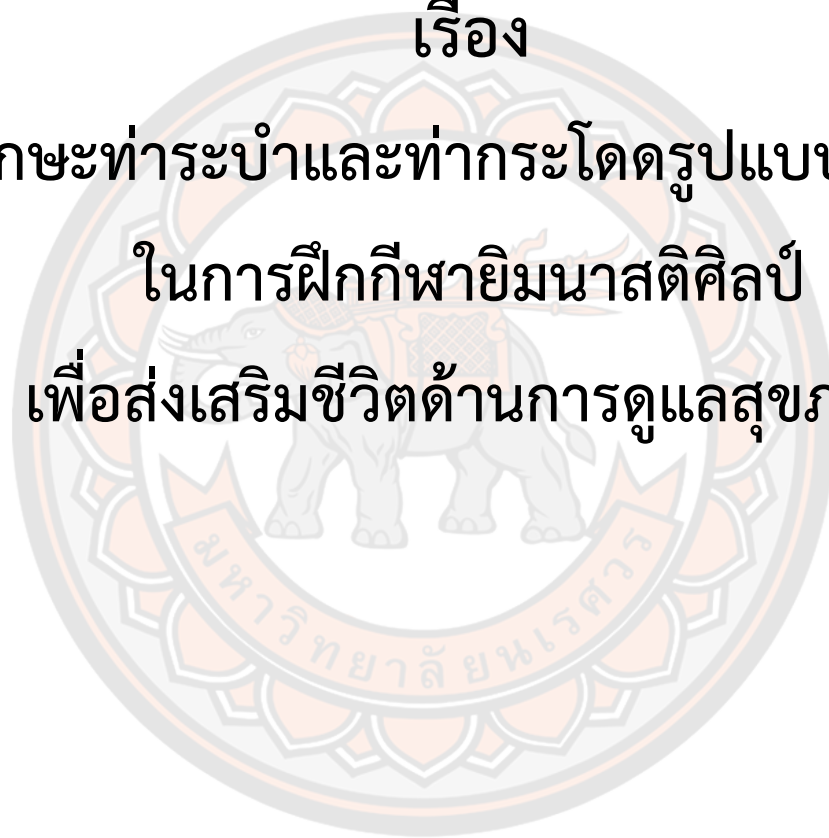
## หน่วยการเรียนรู้ที่ 6

### เรื่อง

ทักษะทำระบำและทำกระโตกรูปแบบต่างๆ

ในการฝึกกีฬาโยมนาสติศิลป์

เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ



## หน่วยการเรียนรู้ที่ 6

เรื่อง ทักษะท่าระบำ การกระโดดรูปแบบต่างๆในการยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ

เวลา 1 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 เรื่อง ทักษะท่าระบำ การกระโดดรูปแบบต่างๆ

เวลา 1 ชั่วโมง

### สาระสำคัญ

ทักษะท่าระบำ ทักษะการกระโดด ในรูปแบบต่างๆคือหนึ่งในรูปแบบการฝึกยิมนาสติกศิลป์ที่มีความสำคัญมากไม่แพ้แบบฝึกอื่นๆที่ได้ฝึกมา เพราะท่าระบำจะมีการเต้นประกอบเพลง ที่มีท่าทางต่างๆเข้ามาประกอบด้วย รวมทั้งท่าทางรูปแบบกระโดดต่างๆที่มาประกอบในท่าชุดระบำ ประกอบกับเสียงจังหวะและดนตรี จะช่วยให้นักเรียนมีความสุข สนุกสนาน ส่งเสริมให้มีสุขภาพทางกายและจิตใจที่สมบูรณ์ และมีสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรง มีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง เพิ่มความมั่นใจในตนเอง ประกอบกับเป็นการฝึกสมาธิในการเรียน การทำกิจกรรมต่างๆที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น การแสดงในกิจกรรมต่างๆ หรือนำไปประยุกต์เข้ากับการเต้นหรือการพ้อนรำให้เข้ากับวัฒนธรรมท้องถิ่นนั้นได้ ตลอดจนช่วยให้ระบบต่างๆในร่างกายมีระบบการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันดี ฝึกสมอง ในการจำและมีสติในการเรียน และเป็นประโยชน์ในการฝึกกีฬา ยิมนาสติกศิลป์ที่ดีด้วย

### จุดประสงค์การเรียนรู้

#### ด้านความรู้ (K)

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการฝึกทักษะท่าระบำ ทักษะการกระโดด ในรูปแบบต่างๆซึ่งคือรูปหนึ่งในรูปแบบการฝึกยิมนาสติกศิลป์ และสามารถตอบคำถามเมื่อครูถามได้

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจสามารถนำหลักการฝึกไปประยุกต์ใช้กับการแสดงร่วมกับวัฒนธรรมขนบธรรมเนียม ประเพณีของชนเผ่าได้

#### ด้านทักษะกระบวนการ (P)

นักเรียนสามารถอธิบาย/บอกขั้นตอน/สาเหตุ ในการฝึกทักษะท่าระบำ ทักษะการกระโดด ในรูปแบบต่างๆซึ่งคือรูปหนึ่งในรูปแบบการฝึกแบบต่างๆที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในการเรียน/ การฝึกยิมนาสติกศิลป์ได้

#### ด้านเจตคติ/คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

นักเรียนมีวินัยและใฝ่เรียนรู้ในขณะที่สอน มีความมุ่งมั่นในการฝึกปฏิบัติ มีสมาธิ ต่อการเรียนด้วยความตั้งใจ

### สาระการเรียนรู้

#### เนื้อหา

เรื่องการฝึกทักษะท่าระบำ ทักษะการกระโดด ในรูปแบบต่างๆหนึ่งในรูปแบบการฝึกยิมนาสติกศิลป์

#### คุณธรรมจริยธรรม

1. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักช่วยเหลือเพื่อน
2. ตรงต่อเวลาในการเรียน

3. มีจิตสาธารณะ เช่นการช่วยเหลือครูผู้สอนตั้งและเก็บอุปกรณ์ในการเรียนการสอน ช่วยเป็นแบบอย่างให้เพื่อนดูเมื่อครูมองแล้วว่าเป็นนักเรียนที่ฝึกทักษะท่าระบำ ทักษะการกระโดด แบบต่างๆได้ดี เป็นต้น

### ทักษะชีวิต

ทักษะการฟัง ทักษะการคิด ทักษะการพูดสื่อความหมายได้อย่างถูกต้องและทักษะการฝึกปฏิบัติรูปแบบการฝึก ท่าระบำ ทักษะการกระโดด ในรูปแบบต่างๆได้

### การจัดกระบวนการเรียนรู้

#### 1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 สํารวจรายชื่อนักเรียน
- 1.2 ครูบอกเนื้อหาสาระที่จะเรียนในวันนี้เรื่องการฝึกทักษะท่าระบำ ทักษะการกระโดด ในรูปแบบต่างๆซึ่งคือรูปหนึ่งในรูปแบบการฝึก
- 1.3 ครูให้นักเรียนวิ่งรอบสนาม2รอบเพื่ออบอุ่นร่างกาย
- 1.4 บริหารร่างกาย
- 1.5 ครูให้นักเรียนดูการฝึกโดยครูอธิบายรูปแบบการฝึกทักษะท่าระบำ ทักษะการกระโดด ในรูปแบบต่างๆซึ่งคือรูปหนึ่งในรูปแบบการฝึกและมีภาพประกอบ

#### 2. ขั้นอธิบาย (สาธิต )

- 2.1 ครูอธิบายเพิ่มเติมพร้อมสาธิตรูปแบบการฝึกที่ท่าระบำ ทักษะการกระโดด ในรูปแบบต่างๆซึ่งคือรูปหนึ่งในรูปแบบการฝึกที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ให้นักเรียนดูเพื่อให้รู้และเข้าใจมากยิ่งขึ้น
- 2.2 ครูให้นักเรียนแยกเป็นกลุ่มๆละ 3 ถึง-5 คน เพื่อฝึกทักษะท่าระบำ ทักษะการกระโดด ในรูปแบบต่างๆซึ่งคือรูปหนึ่งในรูปแบบการฝึกยิมนาสติกศิลป์ในรูปแบบต่างๆ

#### 3. ขั้นปฏิบัติ

- 3.1 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่มๆ โดยในแต่ละกลุ่มมีหัวหน้ากลุ่มซึ่งเป็นครูเป็นผู้แต่งตั้ง ซึ่งครูผู้สอนสังเกตขณะฝึกปฏิบัติแล้วมีการฝึกที่ทำได้ถูกต้อง สามารถเป็นผู้ช่วยครู ช่วยเหลือเพื่อนๆได้
- 3.2 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่มๆ โดยในแต่ละกลุ่มฝึกหลายๆรอบ เพื่อให้เกิดคล่องและความชำนาญ โดยครูคอย ชี้แนะ บอกและสาธิตให้ดูในกรณีที่นักเรียนยังทำไม่ได้หรือไม่เข้าใจหลายๆรอบ เพื่อให้นักเรียนเห็นและจดจำและ นำไปฝึกปฏิบัติ ทักษะท่าระบำ ทักษะการกระโดด ในรูปแบบต่างๆซึ่งคือรูปหนึ่งในรูปแบบการฝึกยิมนาสติกศิลป์รูปแบบต่างๆได้อย่างถูกต้องมากยิ่งขึ้น
- 3.3 ครูให้เวลานักเรียนในการฝึก 20 ถึง-30นาที เมื่อเห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่ทำได้แล้วเรียกรวมแถวเพื่อจะได้ทดสอบ/ เตี่ยว /กลุ่ม เพื่อประเมินผลการฝึก



#### 4. ขั้นนำไปใช้

4.1 ทดสอบการฝึกปฏิบัติทักษะท่าระบำ ทักษะการกระโดด ในรูปแบบต่างๆซึ่งคือรูปหนึ่งในรูปแบบการฝึกยิมนาสติกศิลป์

4.2 ลงบันทึกลงในใบประเมินผล

#### 5. ขั้นสรุปผล

5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปบทเรียนที่เรียนในวันนี้ และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจ เพื่อจะได้เป็นแนวทางที่ครูและนักเรียนเข้าใจตรงกันเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการสอนการสอนที่ดี

5.2 ครูสุ่มนักเรียนออกมาฝึกปฏิบัติทักษะท่าระบำ ทักษะการกระโดด ในรูปแบบต่างๆซึ่งคือรูปหนึ่งในรูปแบบการฝึกยิมนาสติกศิลป์ แล้วครูประเมินผลพฤติกรรมและแนะนำ ชี้แนะการฝึกที่ถูกต้อง

#### สื่อและแหล่งการเรียนรู้

##### สื่อ

1. รูปภาพฝึกการฝึกทักษะท่าระบำ ทักษะการกระโดด ในรูปแบบต่างๆซึ่งคือรูปหนึ่งในรูปแบบการฝึกยิมนาสติกศิลป์ในแบบต่างๆ
2. ครูสาธิตการฝึกทักษะท่าระบำ ทักษะการกระโดด ในรูปแบบต่างๆซึ่งคือหนึ่งในรูปแบบการฝึกยิมนาสติกศิลป์
3. เบาะยิมนาสติก
4. นกหวีด

#### การวัดและประเมินผล

##### 1. สิ่งที่วัด

- 1.1 การประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม/เดี่ยว
- 1.2 การทดสอบย่อย

##### 2. เครื่องมือที่ใช้วัด

- 2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม/เดี่ยว แบบรูบริค 5 รายการ 10 คะแนน
- 2.2 แบบประเมินผลงานการปฏิบัติการฝึกทักษะท่าระบำ ทักษะการกระโดด ในรูปแบบต่างๆ แบบประเมินรูบริค

##### 3. เกณฑ์การวัดผล

นักเรียนต้องได้คะแนนจากการประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม/เดี่ยว และแบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรมการ ฝึกท่าระบำ ทักษะการกระโดด ในรูปแบบต่างๆในรูปแบบรูบริค ร้อยละ 80 จึงจะถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมินผล

แบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม/เดี่ยว แบบรูบริค 5 รายการ

เลขที่	ชื่อ-นามสกุล	ระดับ(คะแนน)					รวม (คะแนน)	หมายเหตุ
		ช่องที่ 1	ช่องที่ 2	ช่องที่ 3	ช่องที่ 4	ช่องที่ 5		
		2	2	2	2	2	2	

เกณฑ์การให้คะแนน มีหลักเกณฑ์ดังนี้

ระดับคะแนนช่องที่ 1 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตนักเรียนเกี่ยวกับการแสดงออกกับเพื่อนต่างเพศได้อย่างเหมาะสม
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตความตั้งใจฟังในการเรียน มีสมาธิ ดี
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตความตั้งใจฟังในการเรียนน้อย/ไม่ตั้งใจ ไม่มีสมาธิเลย

ระดับคะแนนช่องที่ 2 มีค่า 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้ ดีมาก

- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้ ดี
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้ น้อย/ควบคุมตนเองไม่ได้

ระดับคะแนนช่องที่ 3 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะการไม่มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี/ทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 4 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยว ด้วยความตั้งใจและช่วยเหลือกลุ่มที่ดีเยี่ยม
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยว มีความตั้งใจแต่ขาดสมาธิและความมุ่งมั่น
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยว ภายไม่มีความตั้งใจและไม่ช่วยเพื่อนเลย

ระดับคะแนนช่องที่ 5 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการมีระเบียบวินัยและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการมีระเบียบวินัยแต่ขาดความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการไม่มีระเบียบวินัยและไม่มีความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

เกณฑ์การประเมิน

ดีมาก	10	คะแนน
ดี	8-9	คะแนน
ปานกลาง	7-8	คะแนน
พอใช้	6-7	คะแนน
ปรับปรุง	5-6	คะแนน

แบบประเมินผลการฝึกปฏิบัติ เรื่องการทักษะท่าระบำ ทักษะการกระโดด ในรูปแบบต่างๆ แบบบูรณาการ

เลขที่	ชื่อ-นามสกุล	ระดับ(คะแนน)				รวม (คะแนน)	หมายเหตุ
		4	2	2	2		
						10	

เกณฑ์การให้คะแนน มีหลักเกณฑ์ดังนี้

ระดับคะแนนช่องที่ 1 มีค่า

- 4 คะแนน วัดจาก การสังเกตจากการฝึกท่าม้วนตัวด้านหลังของร่างกาย ได้ถูกต้องมากที่สุด
- 3 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกท่าม้วนตัวด้านหลังของร่างกาย ได้ถูกต้อง
- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกท่าม้วนตัวด้านหลังของร่างกาย ได้พอใช้
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกท่าม้วนตัวด้านหลังของร่างกาย ได้บ้างไม่ได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกท่าม้วนตัวด้านหลังของร่างกาย ทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 2 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการตั้งใจเรียน มีสมาธิ ตลอดเวลาที่เรียนมากที่สุด
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการตั้งใจเรียน มีสมาธิระดับปานกลาง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการเรียนไม่มีสมาธิ/ควบคุมตนเองไม่ได้ ไม่มีสมาธิเลย

ระดับคะแนนช่องที่ 3 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ได้บ้างไม่ได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการภาวะการไม่มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี/ทำไม่ได้เลย

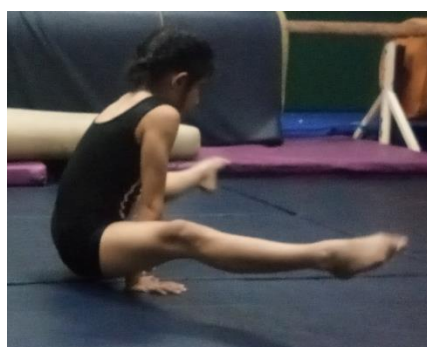
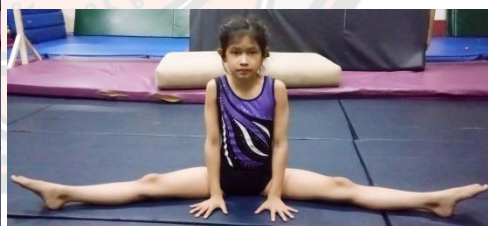
ระดับคะแนนช่องที่ 5 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยแต่ขาดความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการไม่มีระเบียบวินัยและไม่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา

เกณฑ์การประเมิน

ดีมาก	10	คะแนน
ดี	8-9	คะแนน
ปานกลาง	7-8	คะแนน
พอใช้	6-7	คะแนน
ปรับปรุง	5-6	คะแนน

ภาพประกอบการฝึก ในแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 ทักษะท่าที่ใช้ในการระบำ



# หน่วยการเรียนรู้ที่ 7

## เรื่อง

มหกรรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิต

ด้านการดูแลสุขภาพ





## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

เรื่อง มหกรรมนิมิตตศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ

เวลา 1 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 มหกรรมนิมิตตศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ

เวลา 1 ชั่วโมง

### สาระสำคัญ

ทักษะการเต้นประกอบท่าชุดให้ได้รูปแบบที่ถูกต้องนั้น จำเป็นที่จะต้องมีความรู้เกี่ยวกับเสียงเพลง เสียงดนตรี เข้ามาประกอบจังหวะและท่าทางการเต้นที่ได้ออกแบบไว้ ให้เหมาะสมตามช่วงวัย เพื่อให้เกิดสิ่งเร้า ความสนุกสนานในการเรียนการสอน และยังเป็นการฝึกระบบประสาท ระบบสมอง ในการฟังและคิดวิเคราะห์เพลงให้ตรงกับจังหวะดนตรีและเสียงเพลงที่เต้น โดยเน้นลีลาการฝึกเต้นประกอบจังหวะที่เรียบง่าย ฝึกจากง่าย ๆ ไปหายาก เพื่อไม่ให้เด็กเกิดความเบื่อหน่าย และท่าที่ให้นักเรียนฝึกควรเป็นท่าที่เด็กเคยเห็น เช่น การการแขน การหมุนตัว การทำท่ากึ่งหันลม นอกจากนี้นักเรียนจะได้รับความสนุกสนานแล้วยังช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้นักเรียนได้ด้วย รวมทั้งยังเป็นการฝึกควบคุมระบบหายใจให้ดี และระบบประสาทสัมผัส เสริมสร้างความจำ สำหรับนักเรียนได้อีกทางหนึ่งด้วย ตลอดจนเป็นการส่งเสริมให้มีสุขภาพทางกายและจิตใจที่สมบูรณ์ และมีสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรง มีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง เพิ่มความมั่นใจในตนเอง ในการทำกิจกรรมต่างๆที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น การแสดงในกิจกรรมต่างๆ หรือนำไปประยุกต์เข้ากับการเต้นหรือการพออนรำให้เข้ากับวัฒนธรรมท้องถิ่นนั้นได้ ตลอดจนช่วยให้ระบบต่างๆในร่างกายมีระบบประสานสัมพันธ์กันดี และเป็นประโยชน์ในการฝึกกีฬาโยนิมาตตศิลป์ที่ทำได้ด้วย

### จุดประสงค์การเรียนรู้

#### ด้านความรู้ (K)

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการฝึกทักษะท่าระบำ ทักษะ การประกอบท่าชุด ในรูปแบบต่างๆซึ่งคือรูปหนึ่งในรูปแบบการฝึกโยนิมาตตศิลป์ และสามารถตอบคำถามเมื่อครูถามได้

#### ด้านทักษะกระบวนการ (P)

นักเรียนสามารถอธิบาย/บอกขั้นตอน/สาธิต ในการฝึกทักษะท่าระบำ ทักษะการกระโดด ทักษะการประกอบท่าชุด ในรูปแบบต่างๆซึ่งคือรูปหนึ่งในรูปแบบการฝึกปฏิบัติในการเรียนโยนิมาตตศิลป์หญิงเบื้องต้นได้

#### ด้านเจตคติ/คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

นักเรียนมีวินัยและใฝ่เรียนรู้ในขณะที่สอน มีความมุ่งมั่นในการฝึกปฏิบัติ มีสมาธิ ต่อการเรียนด้วยความตั้งใจ

### สาระการเรียนรู้

#### เนื้อหา

เรื่องการฝึกทักษะท่าระบำ ทักษะการประกอบท่าชุด ในรูปแบบต่างๆหนึ่งในรูปแบบการฝึกโยนิมาตตศิลป์ ซึ่งจะเป็นการนำเนื้อหาสาระ ทักษะต่างๆที่ได้เรียนมาทุกหน่วยการเรียนรู้ ไม่ว่าจะเป็นทักษะการกลิ้ง การวิ่ง การกระโดด ทักษะการทรงตัวรูปแบบต่างๆ ทักษะการเหวี่ยงตัว ความสมดุล ท่วงท่าของการระบำ ซึ่งจะมีความสมดุลของการเคลื่อนไหว ลำตัว มือ-แขน และขา ในลักษณะ องค์ประกอบ 5 ส่วน คือ แกนกลางของลำตัว มือขวา มือซ้าย เท้าขวา และเท้าซ้าย โดยมีการถ่ายน้ำหนัก เพื่อให้ร่างกายเกิดความสมดุลและทรงตัวอยู่ได้ ซึ่งการรำบำ

จะใช้ร่างกายเป็นสื่อแสดงความรู้สึก อารมณ์ ภายใน มีการบังคับกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ในการเคลื่อนไหว โดยการใช้พลังในระดับต่างๆ มาประกอบกันเป็นท่าชุดการแสดง ประกอบเข้ากับท่วงทำนองเสียงเพลงและจังหวะดนตรี จนเกิดเป็นมหรสพยิมนาสติกศิลป์ ที่ได้รวบรวมศาสตร์ความรู้และทักษะที่ได้เรียนรู้มาถ่ายทอดออกมาสู่สังคมและรอบข้างและลงตัวเหมาะสมกับวัฒนธรรมความเป็นอยู่ได้อย่างสนุกสนาน และเป็นการได้แสดงความรู้ความสามารถของนักเรียนเป็นหมู่คณะและเกิดเป็นความรักความสามัคคีกันและสะท้อนถึงความรักการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและสามารถถ่ายทอดให้สังคมในชุมชนได้รับรู้ได้จากมหรสพการแสดงยิมนาสติกศิลป์ ในครั้งนี้ได้อย่างลงตัว เกิดเป็นศิลปะการแสดงที่สร้างสรรค์ทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างแท้จริง เช่นเดียวกับแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 ที่เป็นศิลปะการแสดงเป็นที่ประจักษ์ที่สัมผัสได้ทั้งในด้านการมองเห็น การปฏิบัติแสดงออกมาทางกาย การได้ยินเสียง ท่วงทำนองของจังหวะและเสียงเพลง เกิดเป็นการศิลปะในแสดงกลายเป็นมหรสพยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ และยังส่งเสริมให้นักเรียนได้กล้าคิด กล้าทำและกล้าแสดงออก และมีความคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ทำให้สุขภาพทางกายเมื่อได้รับการออกกำลังกายก็แข็งแรง จิตใจ แจ่มใส และมีความเหมาะสมกับวัยของนักเรียนได้อย่างลงตัว จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและมีนิสัยที่รักการออกกำลังกายได้อย่างแท้จริง

#### คุณธรรมจริยธรรม

1. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักช่วยเหลือเพื่อน
2. มีความสามัคคีเป็นหมู่คณะ
3. ตรงต่อเวลาในการเรียน
4. มีจิตสาธารณะ เช่นการช่วยเหลือครูผู้สอนตั้งและเก็บอุปกรณ์ในการเรียนการสอน ช่วยเป็นแบบอย่างให้เพื่อนดูเมื่อครูมองแล้วว่าเป็นนักเรียนที่ฝึกท่าระบำ ในรูปแบบต่างๆหนึ่งในรูปแบบการฝึกยิมนาสติกศิลป์ที่ทำได้ดี

#### ทักษะชีวิต

ทักษะการฟัง ทักษะการดู ทักษะการคิด ทักษะการพูดสื่อความหมายได้อย่างถูกต้องและทักษะฝึกปฏิบัติรูปแบบการฝึก ท่าระบำ ทักษะการประกอบท่าชุด ในรูปแบบต่างๆได้

#### การจัดกระบวนการเรียนรู้

1. **ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน**
  - 1.1 สำนวรายชื่อนักเรียน
  - 1.2 ครูบอกเนื้อหาสาระที่จะเรียนในวันนี้เรื่องการฝึกทักษะท่าระบำ ทักษะการประกอบท่าชุด ในรูปแบบต่างๆซึ่งคือรูปหนึ่ง ในรูปแบบการฝึกยิมนาสติกศิลป์
  - 1.3 ครูให้นักเรียนวิ่งรอบสนาม 2 รอบเพื่ออบอุ่นร่างกาย
  - 1.4 บริหารร่างกาย
  - 1.5 ครูให้นักเรียนดูการฝึกโดยครูอธิบายรูปแบบการฝึกทักษะท่าระบำ ทักษะการประกอบท่าชุด ในรูปแบบต่างๆซึ่งคือรูปหนึ่งในรูปแบบการฝึกยิมนาสติกศิลป์และมีภาพประกอบ
2. **ขั้นอธิบาย (สาริต)**

- 2.1 ครูอธิบายเพิ่มเติมพร้อมสาธิตรูปแบบการฝึกที่ท่าระบำ ทักษะการประกอบท่าชุด ในรูปแบบต่างๆซึ่งคือรูปหนึ่งในรูปแบบการฝึกที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ให้นักเรียนดูเพื่อให้รู้และเข้าใจมากยิ่งขึ้น
- 2.2 ครูให้นักเรียนแยกเป็นกลุ่มๆละ 3 ถึง-5 คน เพื่อฝึกทักษะท่าระบำ ทักษะการประกอบท่าชุด ในรูปแบบต่างๆซึ่งคือรูปหนึ่งในรูปแบบการฝึกที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ในรูปแบบต่างๆ

### 3. ขั้นปฏิบัติ

- 3.1 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่มๆ โดยในแต่ละกลุ่มมีหัวหน้ากลุ่มซึ่งเป็นครูเป็นผู้แต่งตั้ง ซึ่งครูผู้สอนสังเกตขณะฝึกปฏิบัติแล้วมีการฝึกที่ทำได้ถูกต้อง สามารถเป็นผู้ช่วยครู ช่วยเหลือเพื่อนๆได้
- 3.2 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่มๆ โดยในแต่ละกลุ่มฝึกหลายๆรอบ เพื่อให้เกิดคล่องและความชำนาญ โดยครูคอย ชี้แนะ บอกและสาธิตให้ดูในกรณีที่นักเรียนยังทำไม่ได้หรือไม่เข้าใจหลายๆรอบ เพื่อให้นักเรียนเห็นและจดจำและ นำไปฝึกปฏิบัติ ทักษะท่าระบำ ทักษะการประกอบท่าชุด ในรูปแบบต่างๆซึ่งคือรูปหนึ่งในรูปแบบการฝึกที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์รูปแบบต่างๆได้อย่างถูกต้องมากยิ่งขึ้น
- 3.3 ครูให้เวลานักเรียนในการฝึก 20 ถึง-30 นาที เมื่อเห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่ทำได้แล้วเรียกรวมแถวเพื่อจะได้อัดสอบ/ เดี่ยว /กลุ่ม เพื่อประเมินผลการฝึก

### 4. ขั้นนำไปใช้

- 4.1 ทดสอบการฝึกปฏิบัติทักษะท่าระบำ ทักษะการประกอบท่าชุด ในรูปแบบต่างๆซึ่งคือรูปหนึ่งในรูปแบบการฝึกที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์
- 4.2 ลงบันทึกลงในใบประเมินผล

### 5. ขั้นสรุปผล

5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปบทเรียนที่เรียนในวันนี้ และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจ เพื่อจะได้เป็นแนวทางที่ครูและนักเรียนเข้าใจตรงกันเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการสอนการสอนที่ดี

5.2 ครูสุ่มนักเรียนออกมาฝึกปฏิบัติทักษะท่าระบำ ทักษะการประกอบท่าชุด ในรูปแบบต่างๆซึ่งคือรูปหนึ่งในรูปแบบการฝึกยิมนาสติกศิลป์แล้วครูประเมินผลพฤติกรรมและแนะนำ ชี้แนะการฝึกที่ถูกต้อง

### สื่อและแหล่งการเรียนรู้

#### สื่อ

1. รูปภาพฝึกการฝึกทักษะท่าระบำ ทักษะการประกอบท่าชุด ในรูปแบบต่างๆซึ่งคือรูปหนึ่งในรูปแบบการฝึกที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ในแบบต่างๆ
2. ครูสาธิตการฝึกทักษะท่าระบำ ทักษะการกระโดด ในรูปแบบต่างๆซึ่งคือหนึ่งในรูปแบบการฝึกในท่าทางต่างๆและจำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์
3. เบาะยิมนาสติก
4. นกหวีด

## การวัดและประเมินผล

### 1. สิ่งที่วัด

- 1.1 การประเมินพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม/เดี่ยว
- 1.2 การทดสอบย่อย

### 2. เครื่องมือที่ใช้วัด

- 2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม/เดี่ยว แบบรูบริค 5 รายการ 10 คะแนน
- 2.2 แบบประเมินผลงานการปฏิบัติภารกิจทักษะท่าระบำ ทักษะการประกอบท่าชุด ในรูปแบบต่างๆ

แบบประเมินรูบริค

### 3. เกณฑ์การวัดผล

นักเรียนต้องได้คะแนนจากการประเมินพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม/เดี่ยว และแบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรมการ ฝึกท่าระบำ ทักษะการประกอบท่าชุด ในรูปแบบต่างๆในรูแบบรูบริค ร้อยละ 80 จึงจะถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมินผล

แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม/เดี่ยว แบบรูบริค 5 รายการ

เลขที่	ชื่อ-นามสกุล	ระดับ(คะแนน)					รวม (คะแนน)	หมายเหตุ
		ช่องที่ 1	ช่องที่ 2	ช่องที่ 3	ช่องที่ 4	ช่องที่ 5		
		2	2	2	2	2		

### เกณฑ์การให้คะแนน มีหลักเกณฑ์ดังนี้

ระดับคะแนนช่องที่ 1 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตนักเรียนเกี่ยวกับการแสดงออกกับเพื่อนต่างเพศได้อย่างเหมาะสม
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตความตั้งใจฟังในการเรียน มีสมาธิ ดี
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตความตั้งใจฟังในการเรียนน้อย/ไม่ตั้งใจ ไม่มีสมาธิเลย

ระดับคะแนนช่องที่ 2 มีค่า 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้ ดีมาก

- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้ ดี
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้น้อย/ควบคุมตนเองไม่ได้

ระดับคะแนนช่องที่ 3 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตภาวะการไม่มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี/ทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 4 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยว ด้วยความตั้งใจและช่วยเหลือกลุ่มที่ดีเยี่ยม
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยว มีความตั้งใจแต่ขาดสมาธิและความมุ่งมั่น
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกปฏิบัติกลุ่ม/เดี่ยว ภายไม่มีความตั้งใจและไม่ช่วยเพื่อนเลย

ระดับคะแนนช่องที่ 5 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยแต่ขาดความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการไม่มีระเบียบวินัยและไม่มีความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

#### เกณฑ์การประเมิน

ดีมาก	10	คะแนน
ดี	8-9	คะแนน
ปานกลาง	7-8	คะแนน
พอใช้	6-7	คะแนน
ปรับปรุง	5-6	คะแนน

แบบประเมินผลการฝึกปฏิบัติ เรื่องการทักษะท่าระบำ ทักษะการกระโดด ในรูปแบบต่างๆ แบบรูปรีด

เลขที่	ชื่อ-นามสกุล	ระดับ(คะแนน)				รวม (คะแนน)	หมายเหตุ
		4	2	2	2		
					10		

#### เกณฑ์การให้คะแนน มีหลักเกณฑ์ดังนี้

ระดับคะแนนช่องที่ 1 มีค่า

- 4 คะแนน วัดจาก การสังเกตจากการฝึกท่าม้วนตัวด้านหลังของร่างกาย ได้ถูกต้องมากที่สุด
- 3 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกท่าม้วนตัวด้านหลังของร่างกาย ได้ถูกต้อง
- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกท่าม้วนตัวด้านหลังของร่างกาย ได้พอใช้
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกท่าม้วนตัวด้านหลังร่างกาย ได้บ้างไม่ได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกท่าม้วนตัวด้านหลังของร่างกาย ทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 2 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการตั้งใจเรียน มีสมาธิ ตลอดเวลาที่เรียนมากที่สุด
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการตั้งใจเรียน มีสมาธิระดับปานกลาง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการเรียนไม่มีสมาธิ/ควบคุมตนเองไม่ได้ ไม่มีสมาธิเลย



ระดับคะแนนช่องที่ 3 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ได้บ้างไม่ได้บ้าง
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการณ์ภาวะการไม่มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี/ทำไม่ได้เลย

ระดับคะแนนช่องที่ 5 มีค่า

- 2 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 1 คะแนน วัดจาก การสังเกตการฝึกระเบียบวินัยแต่ขาดความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 0 คะแนน วัดจาก การสังเกตการไม่มีระเบียบวินัยและไม่มีความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

#### เกณฑ์การประเมิน

ดีมาก	10	คะแนน
ดี	8-9	คะแนน
ปานกลาง	7-8	คะแนน
พอใช้	6-7	คะแนน
ปรับปรุง	5-6	คะแนน

