



ผลการใช้โปรแกรมยมนาสดิกศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิต
ด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้
สังกัดศูนย์ประสานงาน การจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว



ณัฐวุฒิ พิมพา

วิทยานิพนธ์เสนอบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย

ปีการศึกษา 2563

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยนเรศวร

ผลการใช้โปรแกรมยมนาสตติศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิต
ด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้
สังกัดศูนย์ประสานงาน การจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว



วิทยานิพนธ์เสนอบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยนเรศวร

วิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลการใช้โปรแกรมยิมนาสตติกศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิต

ด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้

สังกัดศูนย์ประสานงาน การจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว"

ของ ณัฐวุฒิ พิมพา

ได้รับการพิจารณาให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาภรณ์ โพธิ์ภา)

..... ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุฟ้า เสวกพันธ์)

..... กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

(ดร.ทวีทรัพย์ เขยฝักแฉ่น)

..... กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายใน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาพัทธ์ เตียวตระกูล)

อนุมัติ

.....
(ไพศาล มุณีสว่าง)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ชื่อเรื่อง	ผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิต ด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงาน การจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว
ผู้วิจัย	ณัฐวดี พิมพา
ประธานที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร. ภูฟ้า เสวกพันธ์
กรรมการที่ปรึกษา	ดร.ทวิทรัพย์ เขยผักแว่น
ประเภทสารนิพนธ์	วิทยานิพนธ์ กศ.ม. สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย, มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2563
คำสำคัญ	ลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง, โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์, การจัดการ ศึกษาเด็กต่างด้าว

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ด้านทักษะ ก่อนและหลัง 2) เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ด้านพฤติกรรมในการมีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ก่อนและหลัง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชนคี (Thoo Mweh Kee) ศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษา เด็กต่างด้าว สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2 จำนวน 30 คน อายุ 7 – 12 ปี ระดับชั้นเรียน เกรด 1 – 6 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงาน การจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว แบบทดสอบทักษะ และแบบวัดพฤติกรรมใช้เวลาว่าง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest-Posttest Design หาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบข้อมูลโดยใช้การ ทดสอบค่า t-test ผลการวิจัยพบว่า การเปรียบเทียบคะแนนด้านทักษะก่อนทดลองและหลังทดลอง การโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว พบว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองมีค่าเท่ากับ 10.27 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 2.68 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 25.17 ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 1.84 จึงสรุปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนด้านทักษะหลังการ ทดลองสูงกว่า ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 และการเปรียบเทียบคะแนน ด้านพฤติกรรมใช้เวลาว่างก่อนทดลองและหลังทดลองการโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริม

ลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนสังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว พบว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองมีค่าเท่ากับ 32.56 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 17.02 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 75.17 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 8.32 จึงสรุปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนด้านพฤติกรรมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01



Title	THE EFFECT OF ARTISTIC GYMNASTICS PROGRAM TO PROMOTE STUDENT'S ADVANCED LIFESTYLE BEHAVIORS IN FREE TIME USE OF LEARNING CENTER UNDER THE MIGRANT EDUCATIONAL COORDINATION CENTER
Author	NATTAWUT PIMPA
Advisor	Associate Professor Pufa Savagpun, Ph.D.
Co-Advisor	Thaweesub Koeipakvaen, Ph.D.
Academic Paper	M.Ed. Thesis in Physical Education and Exercise Science - (Type A2), Naresuan University, 2020
Keywords	Lifestyle in Free Time Use, artistic gymnastics program, Migrant Educational Coordination Center

ABSTRACT

The purpose of this research 1) To compare the effect of using the artistic gymnastics program to promote lifestyle in the free time use of the skills before and after 2) To compare the effect of using the artistic gymnastics program to promote lifestyle in the free time use of behavior in lifestyle and leisure time before and after the samples used in the research were Thoo Mweh Kee Learning Center for Foreign Children Education Management Coordination Center under Tak Primary Educational Service Area Office 2, age 7-12 years, grade 1-6 It is used in research as an artistic gymnastics program to promote leisure time. Of students in the study center Under the coordination center Education management of migrant children Skill test And the free time behavior measurement model The data were analyzed by using the One Group Pretest-Posttest Design experimental model to find the mean, standard deviation. The data were compared using t-test. Comparisons of pre- and post-experimental skill scores, an artistic gymnastics program to promote leisure life style. Of students in the learning center under the migrant child education management coordination center It was found that the mean score before the experiment was 10.27, the standard deviation was 2.68, and the mean score after the experiment was 25.17,

the standard deviation was 1.84. Significantly higher than before the experiment Statistical at .01 level and score comparison of idle time behavior before experiment and after experiment of artistic gymnastics program to promote leisure style in leisure time. Of students in the learning center under the migrant child education management coordination center It was found that the mean score before the experiment was 32.56, the standard deviation was 17.02 and the mean score after the experiment was 75.17, the standard deviation was 8.32. Higher than before Significant experiment Statistical at the .01 level.



ประกาศคุณูปการ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงในความกรุณาของ รองศาสตราจารย์ ดร.ภูฟ้า เสวกพันธ์ ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้อุทิศส่วสละเวลาอันมีค่ามาเป็นทีปรึกษา พร้อมทั้งให้คำแนะนำตลอดระยะเวลาในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ และขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการวิทยานิพนธ์อันประกอบไปด้วย ว่าที่ร้อยตรี ดร.ทวีทรัพย์ เขยผักแว่น กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์ด้วยความเอาใจใส่ จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้อย่างสมบูรณ์และทรงคุณค่า

เหนือสิ่งอื่นใดขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา ของผู้วิจัยที่ให้กำลังใจและให้การสนับสนุนในทุกๆ ด้านอย่างดีที่สุดเสมอมา

คุณค่าและคุณประโยชน์อันพึงจะมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบและอุทิศแต่ผู้มีพระคุณทุกๆ ท่าน ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า งานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงคุณภาพหน้าของระบบประปาในประเทศและผู้ทีสนใจบ้างไม่มากก็น้อย

ณัฐวุฒิ พิมพา

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
ประกาศคุุณูปการ	ช
สารบัญ	ซ
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
จุดมุ่งหมายของการวิจัย.....	7
ความสำคัญของการวิจัย.....	7
แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework).....	8
นิยามศัพท์เฉพาะ	9
สมมุติฐานของการวิจัย	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
1. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรม	11
2. แนวคิดเกี่ยวกับพลศึกษาในโรงเรียน	25
3. แนวคิดเกี่ยวกับวิถีและลีลาชีวิต	30
4. แนวคิดเกี่ยวกับลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง	61
5. แนวคิดเกี่ยวกับยิมนาสติกศิลป์	70

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	76
ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมยิมนาสตติกศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว.....	78
ขั้นตอนที่ 2 การใช้โปรแกรมยิมนาสตติกศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว	83
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	87
ตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมยิมนาสตติกศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว	87
ตอนที่ 2 การใช้โปรแกรมยิมนาสตติกศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ..	111
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	114
สรุปผลการวิจัย.....	115
อภิปรายผลการวิจัย	116
ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย.....	121
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	122
บรรณานุกรม	123
ภาคผนวก.....	130
ภาคผนวก ก.....	130
ภาคผนวก ข	220
ภาคผนวก ค	222

ภาคผนวก ง..... 224

ประวัติผู้วิจัย 233



สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 แสดงผลการวิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับวิถีชีวิต	88
ตาราง 2 แสดงผลการวิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านการใช้เวลาว่าง	89
ตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านคำอธิบายโปรแกรม.....	94
ตาราง 4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1.....	95
ตาราง 5 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2.....	96
ตาราง 6 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3.....	97
ตาราง 7 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4.....	98
ตาราง 8 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5.....	99
ตาราง 9 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6.....	100
ตาราง 10 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 ...	101
ตาราง 11 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 ...	102
ตาราง 12 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 ...	103
ตาราง 13 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 .	104
ตาราง 14 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 .	105
ตาราง 15 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 .	106
ตาราง 16 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 .	107
ตาราง 17 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 .	108
ตาราง 18 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 .	109
ตาราง 19 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16 .	110

ตาราง 20 แสดงผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบคะแนนด้านทักษะ..... 112

ตาราง 21 แสดงผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบคะแนนด้านพฤติกรรม..... 113



สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพ 1 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย	8
ภาพ 2 แสดงขั้นตอนการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research)	77
ภาพ 3 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest-Posttest Design	83



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การใช้เวลาว่าง หมายถึง การดำเนินชีวิตประจำวัน ตามวิถีชีวิตของแต่ละบุคคลภายหลังจากทำกิจกรรมหลัก หรือนอกเหนือจากหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติตามภารกิจประจำวัน เป็นเวลาที่เรารู้สึกผ่อนคลาย หรือจะทำอะไรก็ได้ตามความต้องการ เป็นเวลาที่เรารู้สึกเป็นอิสระ ในการที่เราจำตัดสินใจทำอะไรก็ได้ตามความชอบ สามารถแบ่งการใช้เวลาว่างออกเป็น 2 อย่างคือ 1. เวลาว่างที่แท้จริง (True Leisure) เป็นเวลาว่างที่ไม่ถูกบังคับโดยวิธีมิชอบ เป็นเวลาว่างซึ่งตนเองสมัครใจจะทำอะไรก็ได้ 2. เวลาว่างเชิงบังคับ (Enforced Leisure) เป็นเวลาว่างที่เราไม่ประสงค์จะมี เป็นเวลาว่างที่เชิงบังคับไม่ให้เราทำอะไรตามใจชอบ คนเราจะใช้เวลาว่างไปในทางต่างๆ อยู่ 3 ทางคือ 1. ใช้ไปในทางเกียจคร้าน คือไม่ทำอะไร อยู่เฉย ๆ 2. ใช้ไปในการทำ ที่ไม่มีการเสริมสร้างใด ๆ บางทีอาจจะเป็นการใช้ไปในการทำอย่างอื่นด้วย 3. ใช้ไปในการทำที่เพิ่มพูน และสร้างสรรค์ความก้าวหน้า พัฒนาตนเองและสังคม (กุสุมา พูลเฉลิม, 2556) ดังนั้นการใช้เวลาว่างมักจะเป็นการทำให้คนเรารู้สึกดี มีความสุขในการทำกิจกรรมใดๆก็ตามที่ไม่ได้อยู่ภายใต้คำสั่งของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง อาจก่อให้เกิดประโยชน์และไม่ได้ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นที่อยู่ในสังคมก็ได้ ส่วนใหญ่มักใช้เวลาว่างไปกับการทำกิจกรรมใน 4 ด้านดังนี้ 1) ด้านการผ่อนคลายความตึงเครียด หมายถึง การพักผ่อนนิ่งหลับ การพักผ่อนกาย การเล่นเกมหรือสังคมออนไลน์ 2) ด้านสุขภาพ หมายถึง การออกกำลังกาย ดูแลสุขภาพทางกาย ดูแลความสะอาด 3) ด้านการหาความรู้เพิ่มเติม หมายถึง การอ่านหนังสือ นิตยสาร บทความต่างๆ และการค้นคว้าข้อมูลผ่านทางอินเทอร์เน็ต 4) ด้านมิตรภาพ หมายถึง การพูดคุย ปกป้องหรือกับเพื่อนร่วมงาน ครอบครัว ผู้บังคับบัญชา หรือ คนอื่นๆ ที่สนใจในเรื่องเดียวกัน(สมบัติ กาญจนกิจ, 2542) จะเห็นได้ว่าการใช้เวลาว่างในเรื่องหนึ่งเรื่องใดก็ตามนั้น มักขึ้นอยู่กับปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีพของคนในหลายด้าน ทั้งด้านการประกอบอาชีพ ด้านวัฒนธรรมและประเพณี ด้านสิทธิมนุษยชนหรือด้านการศึกษา ล้วนมีความสำคัญต่อการเลือกทำกิจกรรมในเวลาว่าง ตามความสนใจหรือลีลาชีวิตของแต่ละบุคคล

จากความสำคัญของการใช้เวลาว่างมีความเกี่ยวข้องกับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นภายในพื้นที่พักพิงชั่วคราวทั้ง 3 แห่ง พบการเพิ่มขึ้นของประชากรนักเรียนจากอัตราการเกิด เฉลี่ยเดือนละ 70-80 คน ปัญหาการลักลอบออกนอกพื้นที่พักพิงฯ เพื่อไปขายแรงงาน ตัดไม้ทำลายป่า ก่ออาชญากรรม ปัญหาการเข้ามาของราษฎรเมียนมา และพักอาศัยอยู่กับญาติภายในพื้นที่พักพิงฯ ปัญหาการเกิดโรคระบาด ผู้หนีภัยฯที่เข้ามาใหม่มักจะนำโรคระบาด เช่น วัณโรค มาลาเรีย ไข้ซาง

สายพันธุ์ใหม่เข้ามาในพื้นที่พักพิงฯ ซึ่งทำให้ยากแก่การรักษา ปัญหาด้านงบประมาณ เครื่องมือ สื่อสาร และปัญหาด้านการจัดการศึกษาที่มีคุณภาพสอดคล้องกับความต้องการของนักเรียน (ป้องกันจังหวัดตาก, 2558) ดังนั้นจึงมีเด็กนักเรียนติดตามผู้ปกครองที่อพยพจากประเทศเมียนมาเข้ามาใช้แรงงานในเขตอำเภอชายแดนฝั่งตะวันตกของจังหวัดตากเป็นจำนวนมาก

ในปี พ.ศ. 2550 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2 จึงได้ทำการสำรวจ ศูนย์การเรียนเด็กต่างด้าว (นักเรียน) ที่จัดตั้งโดยองค์กรเอกชนซึ่งไม่ได้ขออนุญาตจัดตั้งตามกฎหมาย พบการเรียนการสอนใช้ระบบของประเทศเพื่อนบ้าน บุคลากรและครูเกือบทั้งหมดเป็นคนพลัดถิ่นที่เข้าเมืองผิดกฎหมายหรือมีเอกสารทำงานด้านอื่นที่ไม่ใช่ครู และหน่วยงานการศึกษาของรัฐไม่ได้เข้ามาดูแล สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2 เห็นว่าจำเป็นต้องจัดระเบียบ ศูนย์การเรียนเหล่านี้ขึ้น จึงได้มีการจัดตั้งเป็น “ศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาไทย - เมียนมาร์ - กะเหรี่ยง” เมื่อวันที่ 8 พฤษภาคม 2551 ต่อมาได้พิจารณาเห็นว่าชื่อดังกล่าวอาจสื่อความหมายไม่เหมาะสมจึงได้เปลี่ยนชื่อใหม่เป็น “ศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว” (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2, 2558) มีพื้นที่ในความรับผิดชอบจำนวน 5 อำเภอ ด้านตะวันตกของจังหวัดตาก ได้แก่ อำเภอแม่สอด อำเภอแม่ระมาด อำเภอท่าสองยาง อำเภอพบพระ และอำเภออุ้มผาง ซึ่งมีระยะติดชายแดนประมาณ 580 กิโลเมตร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นศูนย์ประสานงานการปฏิบัติงานระหว่าง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2 กับศูนย์การเรียนเด็กต่างด้าว และองค์กรเอกชนที่จัดการศึกษา เพื่อเป็นศูนย์รวบรวมข้อมูลสารสนเทศที่เกี่ยวกับการจัดการศึกษาในรูปแบบศูนย์การเรียนขององค์กรเอกชน และเพื่อค้นคว้า และวิจัยทางการศึกษาวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ เด็กต่างด้าว จัดทำและแปลเอกสารที่เป็นภาษาเมียนมา และกะเหรี่ยงให้เป็นภาษาไทย และภาษาอังกฤษที่เผยแพร่ ให้สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดทำการวิเคราะห์ และวิจัย ข้อมูลสารสนเทศ และผลการจัดการศึกษาของสถานศึกษา และศูนย์การเรียนที่จัดการศึกษาให้เด็กต่างด้าว และกลุ่มชาติพันธุ์ และประสานความร่วมมือระหว่าง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2 กับศูนย์การเรียนเด็กต่างด้าว และองค์กรเอกชนที่จัดการศึกษา

ทั้งนี้ในปี พ.ศ. 2558 มีนักเรียนในศูนย์การเรียน ภายใต้สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2 ซึ่งไม่ปรากฏหลักฐานทางทะเบียนราษฎร จำนวนทั้งสิ้น 8,151 คนในศูนย์การเรียน 124 ศูนย์ (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2, 2558) โปรแกรมที่ใช้สอนในศูนย์การเรียน วิชาภาษาไทยใช้หนังสือภาษาไทยที่ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2 กำหนดให้ใช้ รายวิชาอื่นๆ เป็นโปรแกรมที่องค์กรเอกชนจัดการศึกษา และศูนย์การเรียนร่วมกันจัดทำและใช้โปรแกรมการศึกษา

นอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยประกอบด้วยโดยบุคลากรของศูนย์การเรียนรู้เป็นชาวเมียนมา กะเหรี่ยง มอญและไทย พบปัญหาและอุปสรรคในการจัดการเรียนการสอน กล่าวคือ ภาษาที่ใช้ในการติดต่อสื่อสาร ไม่มีงบประมาณดำเนินงานและขาดแคลนบุคลากร บุคลากรที่สอนและที่เรียนเข้าเมืองมาอย่างผิดกฎหมาย ครูไม่ได้จบวุฒิศรมาโดยตรง และเปิดสอนอย่างไม่ถูกต้องตามกฎหมาย และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในแต่ละศูนย์การเรียนรู้มีโปรแกรมของตนเอง จึงยากต่อการประเมินคุณภาพการศึกษา (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2, 2558)

โปรแกรมทางพลศึกษาในศูนย์การเรียนรู้มุ่งจัดการศึกษาเพื่อเยาวชน 7 ให้อยู่ในรูปแบบที่สมบูรณ์และมีประสิทธิผลมากที่สุดเพื่อก่อให้เกิดคุณค่าต่อการเรียนรู้ เพื่ออยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติและมีความสุขและเป็นการศึกษาที่จำเป็นต่อมนุษยชาติ ดังนั้นแล้วแนวทางโปรแกรมพลศึกษาในศูนย์การเรียนรู้สำหรับเด็กและเยาวชน จะช่วยทำให้ความเป็นโลกาภิวัตน์เกิดการบูรณาการในชั้นเรียน เพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยการเชื่อมโยงความเป็นไปของสังคมภายนอกศูนย์การเรียนรู้ ซึ่งเป็นไปตามแนวทางการจัดการศึกษาของโลกอีกด้วยสืบเนื่องจากลักษณะการจัดการศึกษาในศูนย์การเรียนรู้ ที่มุ่งพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และพร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลง ที่จะเกิดขึ้นอย่างเท่าทัน การกีฬาที่เปรียบเสมือนชีวิต (สุวิมล ตั้งสัจจงจน์, 2540) เป็นพื้นฐานสำคัญของวัฒนธรรม ช่วยพัฒนาคุณภาพของชีวิตและเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้คนทุกระดับอายุ มีสัจจะการแห่งตน (self-realization) ด้วยการ 1) รู้จักการค้นหา 2) มีการแสดงออก 3) หมั่นพัฒนาตนเอง การเปลี่ยนแปลงของสังคมในยุคโลกาภิวัตน์มีผลกระทบไปถึงลักษณะวิถีชีวิตของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ เปลี่ยนแปลงไปทั้งด้านความเป็นอยู่ วัฒนธรรมวิถีชีวิตหรือแม้แต่ภาวะสุขอนามัยก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย (พันธุทิพย์ กาญจนจิตรา สายสุนทร, 2545) ทั้งนี้เพราะโลกาภิวัตน์เป็นการเจริญงอกงามที่สังคมโลกต้องมีความเกี่ยวข้องพึ่งพาระหว่างกันและกัน มีความสัมพันธ์กัน มีการแลกเปลี่ยนกัน (Sabo, 1993) เรียกว่าโลกมีความเกี่ยวข้องใกล้ชิดกัน ประหนึ่งคนบ้านเดียวกัน ดังนั้นการเปลี่ยนแปลง ณ มุมหนึ่งมุมใดของโลกย่อมสามารถแพร่ขยายสู่ส่วนอื่นๆ ของโลกด้วยได้อย่างรวดเร็ว ไม่เว้นแม้กระทั่งสังคมในศูนย์การเรียนรู้ซึ่งการศึกษาเป็นกลวิธีของการพัฒนาคนไปสู่ทิศทางที่สังคมต้องการ เมื่อภาวะสังคมโลกเปลี่ยนแปลง การจัดการศึกษาในศูนย์การเรียนรู้จึงจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงไปด้วย หากเราได้ทบทวนจะพบว่าในอดีตที่ผ่านมา การศึกษามุ่งไปที่การพัฒนาความรู้ ระยะเวลาต่อมามุ่งพัฒนาอาชีพ เน้นการเรียนเพื่อประกอบอาชีพ เมื่อภาวะจำเป็นนี้ผ่านไป การศึกษาจึงมุ่งพัฒนาความเป็นวิชาการ ในที่สุดภาวะแห่งโลกาภิวัตน์ทำให้การศึกษาเน้นถึงความสามารถของการใช้ความคิด การคิดเป็นการแก้ปัญหาเป็น ความสามารถที่จะสร้างสรรค์ผลงาน และอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี เช่นกันกับวิชาพลศึกษา ซึ่งเป็นสาขาวิชาที่ช่วยให้ผู้เรียนหรือผู้ใช้ผลจากการศึกษาให้เป็นผู้ที่มีสมรรถภาพสมบูรณ์ ร่างกายแข็งแรง อีกทั้งมีพัฒนาการทาง

สังคมที่ดีด้วย การพลศึกษาไม่เน้นเฉพาะสมรรถนะทางกาย แต่ยังได้เน้นถึงการใช้ประสบการณ์ การแก้ปัญหา และการเข้าถึงชีวิตได้เป็นอย่างดี สามารถเข้าถึงผู้อื่น (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548) ในมติดังกล่าวนี้ผู้คนยังเข้าใจแง่มุมของการพลศึกษาน้อยมาก และคิดว่าพลศึกษาเป็นวิชาว่าด้วยการออกกำลังกายและการกีฬา แต่ในปัจจุบันได้มีการนำศาสตร์และเทคโนโลยีมาประยุกต์ในการพลศึกษาอย่างมากมาย ทำให้เรามองความชัดเจนของพลศึกษาในรูปของเครื่องมือพัฒนาความเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ ด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งนับเป็นอีกมิติหนึ่งของการพลศึกษาในยุคโลกาภิวัตน์หรือแม้กระทั่งในศตวรรษที่ 21 เมื่อองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนามีคุณภาพชีวิตที่ดี สาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ได้ขานรับและพัฒนารูปแบบการจัดการ ให้กับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ ในการที่จะทำให้ทุกคนมีสุขภาพดีในปี 2000 (Health for All by the Year 2000) คุณภาพชีวิตกลายเป็นหลักการที่สำคัญที่จะบ่งบอกความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพดีและมีวิถีชีวิตที่ถูกต้องของนักเรียนในทางพลศึกษาได้มองใน 3 ประเด็นคือ 1) พัฒนาการทางร่างกาย เพื่อความยืนยาวของชีวิตนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบของร่างกายที่จะมีอิทธิพลบ่งชี้ถึงภาวะทางสุขภาพและพัฒนาร่างกายของบุคคลนั้น เซดอน (Shedon อ้างถึงใน Roche, 1996) ได้แบ่งรูปร่างของคนออกเป็น 3 ประเภทคือ ผอม (Ectomorph) สั้นท้วม (Mesomorph) และอ้วน (Endomorph) ซึ่งคนแต่ละรูปร่างดังกล่าวจะมีบุคลิกและสุขภาพที่ต่างกัน อย่างไรก็ตามการพลศึกษาจะช่วยให้คนสามารถมีชีวิตยืนยาว และปลอดภัยจากโรคอ้วน (Obesity) ได้ด้วยการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินและการออกกำลังกายที่ถูกต้องได้ เป็นต้น 2) สุขภาพ การมีสุขภาพดีเป็นที่พึงปรารถนาของทุกคน การดูแลและให้ความเอาใจใส่ต่อสุขภาพกำลังเป็นที่สนใจของบุคคลโดยทั่วไป สถานบริการออกกำลังกายแม้แต่ใน ศูนย์การเรียนรู้ก็มีความสำคัญมากขึ้น การกินไว้ดีกว่าแก้มีความหมายต่อการดูแลสุขภาพมากในปัจจุบัน 3) สมรรถภาพ (Fitness) คนที่มีสมรรถภาพดีจะต้องประกอบด้วยภาวะของร่างกาย 4 ประการคือ กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง มีความทนทานของระบบไหลเวียนของโลหิตกับระบบทางเดินหายใจ ร่างกายมีความอ่อนตัวยืดหยุ่น และการประสานงานของประสาทและกล้ามเนื้อ ดังนั้นจึงเห็นได้ว่า พลศึกษานั้นเป็นกระบวนการศึกษาที่มีประโยชน์ที่จะช่วยทำให้การศึกษาเป็นการศึกษาเพื่อความเป็นบุคคลและเพื่อความเป็นพลเมืองที่ดีได้ (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2540) ประโยชน์เหล่านี้เกิดขึ้นจากพัฒนาการที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จากกระบวนการพลศึกษาที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับลักษณะวัฒนธรรมของในแต่ละพื้นที่นั่นเอง

ยิมนาสติก เป็นกีฬาที่พัฒนาขีดความสามารถของมนุษย์ สามารถฝึกฝนได้ทุกช่วงวัยและทุกช่วงเวลาที่เป็นเวลาว่าง ตามความต้องการของบุคคลนั้น เพื่อเสริมสร้างทักษะการเคลื่อนไหว พัฒนาสมรรถภาพทางกาย เสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี มีความคิดอย่างเป็นระบบ มีระเบียบวินัย มีสมาธิ กล้าตัดสินใจ กล้าแสดงออก รู้จักการผ่อนแรง มีเป้าหมาย มีความพยายามและความรับผิดชอบ ซึ่ง

เกิดขึ้นจากการฝึกฝนและการแข่งขันอย่างต่อเนื่อง (สมาคมกีฬาโยมนาสติกแห่งประเทศไทย, 2559) เหล่านี้ซึ่งเป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิต และการกีฬาอื่นๆที่นำกิจกรรมการเคลื่อนไหวไปใช้ในรูปแบบต่างๆ โดยสามารถแบ่งประเภทของกีฬาโยมนาสติกได้ทั้งหมด 8 ประเภท ได้แก่ 1)โยมนาสติกสำหรับทุกคน 2)โยมนาสติกลีลา 3)โยมนาสติกแอรอบิก 4)โยมนาสติกแตรมโพลีน 5)โยมนาสติกกายกรรม 6)โยมนาสติกปาร์กัว 7)โยมนาสติกศิลป์ชาย8)โยมนาสติกศิลป์หญิง (Federation International de Gymnastique,2019)

โยมนาสติกศิลป์ (Artistic Gymnastic) เป็นกิจกรรมกีฬาหนึ่งใน 8 ประเภทของสหพันธ์กีฬาโยมนาสติกนานาชาติ หรือ FIG (Federation International de Gymnastique) ซึ่งจะมีการจัดการแข่งขันเป็นที่นิยมไปทั่วโลกตั้งแต่ระดับภายในประเทศ ระดับภูมิภาคทวีป ไปจนถึงระดับโลก โดยกีฬาโยมนาสติกศิลป์จะแบ่งออกเป็นชายและหญิง ซึ่งโยมนาสติกศิลป์ชายมีอุปกรณ์ทั้งหมด 6 อุปกรณ์ ได้แก่ 1)ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์(Floor Exercise) 2)ม้าหุ(Pommel Horse) 3)ห่วง(Still Ring) 4)โตะกระโดด(Vault) 5)ราวคู่(Parallel Bars) 6)ราวเดี่ยว(Horizontal Bar) ส่วนประเภทโยมนาสติกศิลป์หญิง มีอุปกรณ์ทั้งหมด 4 อุปกรณ์ได้แก่ 1)โตะกระโดด(Vault) 2)ราวต่างระดับ(Uneven Bar) 3)คานทรงตัว(Balance Beam) 4)ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์(Floor Exercise) โดยทั้งสองมีอุปกรณ์ ที่ใช้เหมือนกัน คือ ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ และ โตะกระโดด แต่ใช้ กฎ กติกา การแข่งขันที่แตกต่างกัน โดยอุปกรณ์ส่วนใหญ่ของโยมนาสติกศิลป์ชายจะเน้นเรื่องทักษะที่ด้านความแข็งแรงด้วยแขนเป็นหลัก เพราะทักษะของการเล่นในแต่ละอุปกรณ์ส่วนใหญ่จะต้องใช้แขนในการยกลำตัวเพื่อแสดงท่าความยาก แต่ก็ยังต้องใช้ทักษะอื่นๆร่วมด้วย เช่นเดียวกับโยมนาสติกศิลป์หญิงที่จะเน้นทั้งเรื่องทักษะความอ่อนตัว ความแข็งแรง การทรงตัว ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว และศิลปะทางการแสดงและอารมณ์ ร่วมด้วย องค์ประกอบเหล่านี้เป็นองค์ประกอบพื้นฐานในการฝึกทักษะโยมนาสติกศิลป์เบื้องต้น ยังมีองค์ประกอบอื่นๆที่สำคัญอีกหลายอย่างเช่น การจัดระเบียบร่างกาย การออกแบบท่าชุดแข่งขัน ทั้งหมดนี้เป็นองค์ประกอบที่จำเป็นต่อการเล่นโยมนาสติกศิลป์ทั้งชายและหญิง และต้องได้รับการฝึกฝนจนชำนาญ เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

โปรแกรมโยมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง เป็นโปรแกรมสำหรับผู้เรียนอายุ 7-12 ปี ที่เป็นทักษะพื้นฐานของกีฬาโยมนาสติกศิลป์เบื้องต้นในอุปกรณ์ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ซึ่งสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและทรัพยากรที่มีอยู่ ของนักเรียนในศูนย์การเรียนสังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ซึ่งมุ่งพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในการเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ โดยใช้กิจกรรมกีฬาโยมนาสติกศิลป์ที่คัดสรรแล้วว่ามีผลสอดคล้องกับวิถีชีวิตนักเรียน และมุ่งสร้างความตระหนัก และยอมรับในความแตกต่างระหว่างมนุษย์ทั้งด้านเชื้อชาติ ภาษา และ วัฒนธรรม ตลอดจนเข้าใจความเป็นโลกาภิวัตน์ของสังคมโลก ทั้งนี้

โปรแกรมฯ ประกอบไปด้วย 8 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) คำอธิบายโปรแกรม 2) สารสำคัญ 3) จุดประสงค์การเรียนรู้ 4) เนื้อหาสาระ 5) กิจกรรมการเรียนการสอน 6) เครื่องมือที่ใช้วัด 7) การวัดและประเมินผล 8) สื่อการเรียนรู้ ทั้งนี้โปรแกรมฯ จะช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ให้มีขีดความรู้ ความสามารถทางด้านยิมนาสติกศิลป์เพิ่มขึ้น และยังสามารถนำความรู้ความสามารถที่เรียนรู้กันไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันในเวลาว่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปประกอบอาชีพที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางด้านยิมนาสติกศิลป์ได้อีกทางหนึ่งด้วย ซึ่งโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ จะช่วยให้ครูผู้สอนมีหลักการสอนในด้านทฤษฎีและด้านทักษะการปฏิบัติที่ถูกต้อง ตามหลักการทางพลศึกษา จากขั้นพื้นฐานไปสู่ขั้นสูง ตามลำดับความยากง่ายของการเรียน และยังสามารถแก้ไขปัญหาด้านการขาดแคลนครูผู้สอนที่มีความรู้ความสามารถในยิมนาสติกศิลป์ได้อีกด้วย ซึ่งไม่ว่าใครเป็นครูผู้สอนก็ตาม ก็สามารถนำโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์นี้ไปใช้ในการเรียนการสอนได้เช่นเดียวกัน นอกจากนี้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ มีมาตรฐานองค์ความรู้ และสามารถวัดและประเมินคุณภาพทางการเรียนได้ ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนในศูนย์การเรียนรู้เกิดพัฒนาการทางด้านร่างกายที่ดีขึ้น และยังช่วยส่งเสริมวิถีชีวิตทางการใช้เวลาว่างให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยผ่านโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง

นอกจากการพลศึกษา ซึ่งใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์จะช่วยพัฒนาผู้เรียนหรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง ก็คือกลุ่มประชากรในวัยเรียนของกลุ่มนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้แล้ว ประกาศขององค์การสันทนาการนานาชาติ (World Leisure Board of Directors, 2000 อ้างถึงใน ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์, 2546) ได้ระบุถึงความสำคัญของรูปแบบนันทนาการ กล่าวคือ มนุษย์ทุกคนต้องมีสิทธิขั้นพื้นฐานในการเลือก และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่สอดคล้องกับลักษณะทางสังคม หรือวัฒนธรรมของตนเอง ทั้งนี้ให้เป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งในมิติเชิงสุขภาพและการศึกษา โดยสถาบันการศึกษาจำเป็นต้องสอนถึงธรรมชาติและความสำคัญของการนันทนาการในด้านการบูรณาการความรู้วิถีชีวิตส่วนบุคคล (สมบัติ กาญจนกิจ, 2542) ยิ่งไปกว่านั้นการที่ชุมชนและสังคมใด จะมีการพัฒนาความเจริญก้าวหน้าและสามารถจะพัฒนาบุคคลหรือสมาชิกในสังคมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้น ชุมชนหรือสังคมนั้นจะต้องมีการเตรียมการรู้จักการจัดการที่ดีในด้านสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ แหล่งบันเทิงและแหล่งนันทนาการต่าง ๆ สอนให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่พึงประสงค์และพึงปรารถนาของสังคม ดังนั้นนันทนาการจึงเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ชุมชนและสังคมพัฒนาคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ของสังคมนั้น (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย, 2554) โดยใช้กิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อ ใช้แหล่งนันทนาการเป็นศูนย์กลางในศูนย์การเรียนรู้เพื่อให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงในยุคโลกาภิวัตน์ที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบัน

จากการศึกษาในด้านคุณค่าของโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ในโรงเรียนเป็นที่ประจักษ์มาเน้นร่วมศตวรรษถึงผลกระทบเชิงบวกที่จะเกิดกับพัฒนาการของเด็กและเยาวชนทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญานั้น ศูนย์การเรียนรู้ซึ่งถือเป็นพื้นที่แห่งมนุษยธรรม ที่รัฐบาลไทยมีหน้าที่อำนวยความสะดวกและช่วยเหลือให้การศึกษาในพื้นที่อย่างปลอดภัย บนพื้นฐานของมนุษยธรรม ซึ่งเน้นย่อมหมายรวมถึงการจัดการศึกษาให้อย่างเท่าเทียมตามเหตุ และปัจจัยเกื้อหนุนให้เกิดตามแนวทางการศึกษาเพื่อมวลชน หากแต่ความจำเป็นต่อการ ให้การศึกษาอย่างมีคุณภาพนั้นต้องมีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตจริงเพื่อประโยชน์สูงสุด ของการศึกษาก็คือ การนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างแท้จริง จึงจำเป็นที่จะต้องมีการศึกษาเพื่อสังเคราะห์ลักษณะวิถีชีวิตของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้โดยงานวิจัยนี้มุ่งศึกษาศูนย์การเรียนรู้ ภายใต้สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2 ซึ่งประกอบด้วย ศูนย์การเรียนรู้ชูแมคคี (Thoo Mweh Kee)อำเภอพบพระ จังหวัดตาก ซึ่งมีการจัดการศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (เกรด 1-6) เพื่อมุ่งพัฒนาโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างสำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ด้านทักษะ ก่อนและหลัง
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ด้านพฤติกรรมในการมีวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ก่อนและหลัง

ความสำคัญของการวิจัย

ทราบถึงผลของการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง

ขอบเขตการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คือ

นักเรียนในศูนย์การเรียนรู้สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว

กลุ่มตัวอย่าง

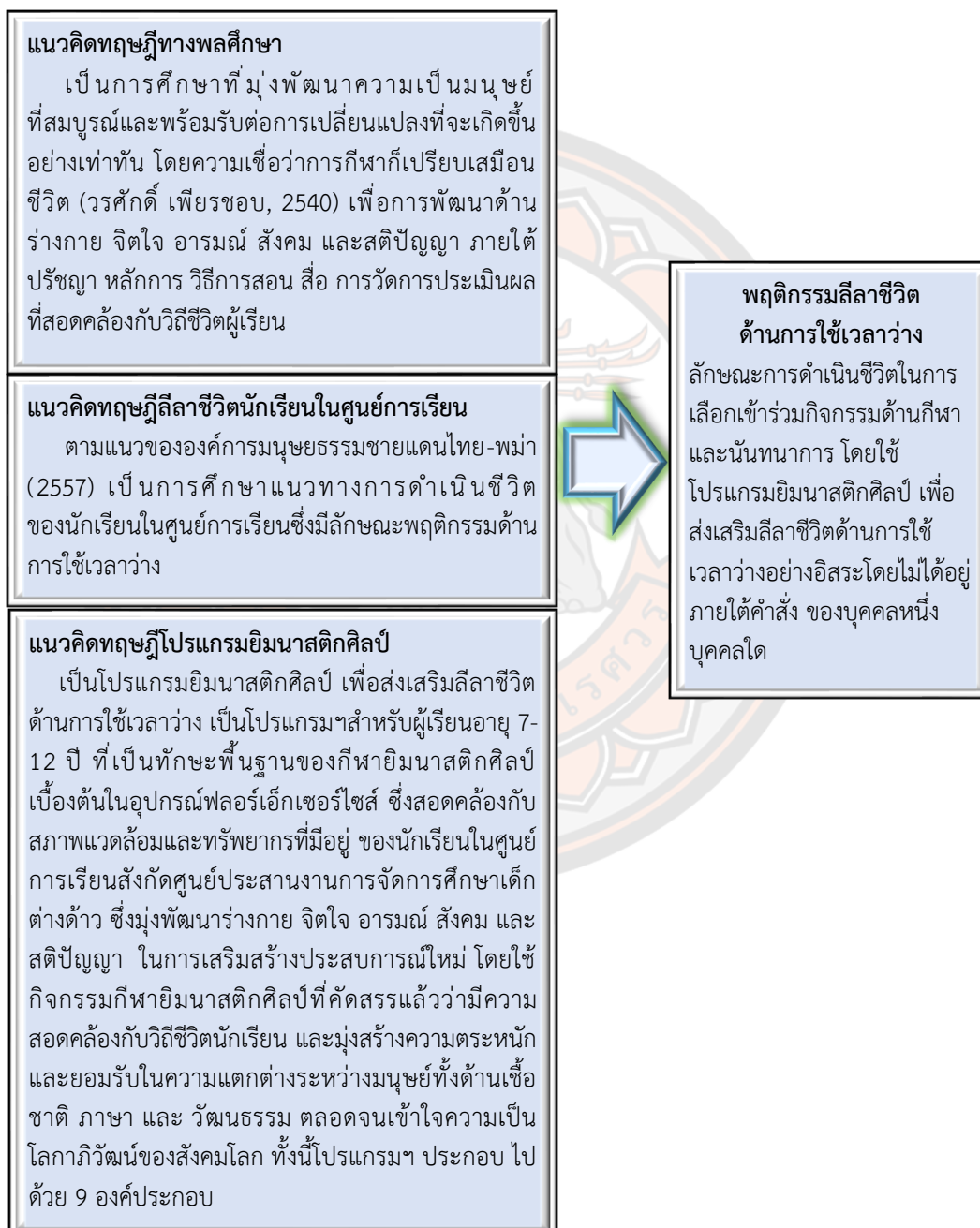
นักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชูแมคคี (Thoo Mweh Kee) ศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2 จำนวน 30 คน อายุ 7 – 12 ปี ระดับชั้นเรียน เกรด 1 – 6

ตัวแปรศึกษา

ตัวแปรต้น โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์

ตัวแปรตาม ลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง

แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework)



ภาพ 1 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

ลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง หมายถึง ท่วงทำนองของการดำเนินชีวิต ที่บ่งบอกถึงคุณค่าของการใช้เวลาว่าง ของแต่ละบุคคล โดยมีพฤติกรรมการดำเนินชีวิตในการเลือกเข้าร่วมกิจกรรมด้านกีฬาและนันทนาการในเวลาว่างอย่างอิสระ โดยไม่ได้อยู่ภายใต้คำสั่งของบุคคลหนึ่งบุคคลใด

โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ หมายถึง โปรแกรมเพื่อใช้เป็นสื่อในการฝึกทักษะยิมนาสติกศิลป์ ส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ในการฝึกท่าทักษะต่างๆ ของอุปกรณ์ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ (Floor Exercise) โดยมีองค์ประกอบของโปรแกรม 9 องค์ประกอบ ได้แก่ 1)คำอธิบายโปรแกรม 2)โครงสร้างเวลาเรียน 3)สาระสำคัญ 4)จุดประสงค์การเรียนรู้ 5)เนื้อหาสาระ 6)กิจกรรมการเรียนการสอน 7)เครื่องมือที่ใช้วัด 8)การวัดและประเมินผล 9)สื่อการเรียนรู้

ศูนย์การเรียน หมายถึง ศูนย์การเรียนในสังกัด ศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2 ที่รับการขึ้นทะเบียน นับตั้งแต่วันที่ 8 พฤษภาคม 2551 โดยกระทรวงศึกษาธิการ มุ่งศึกษาในศูนย์การเรียนชูแมคคี (Thoo Mweh Kee) อำเภอพบพระ จังหวัดตาก

สมมุติฐานของการวิจัย

นักเรียนในศูนย์การเรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าวมีทักษะและพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่ดีขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรม
 - 1.1 ความหมายของโปรแกรม
 - 1.2 ความหมายของการพัฒนาโปรแกรม
 - 1.3 ความสำคัญของโปรแกรม
 - 1.4 องค์ประกอบของโปรแกรม
 - 1.5 รูปแบบของโปรแกรม
 - 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรม
2. แนวคิดเกี่ยวกับพลศึกษาในโรงเรียน
 - 2.1 การพลศึกษาในโรงเรียน
 - 2.2 การสอนพลศึกษาในชั้นเรียน
 - 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลศึกษาในโรงเรียน
3. แนวคิดเกี่ยวกับวิถีและลีลาชีวิต
 - 3.1 ความหมายของวิถีชีวิต
 - 3.2 การศึกษาวิถีชีวิตด้านการตั้งถิ่นฐาน
 - 3.3 การศึกษาวิถีชีวิตด้านเศรษฐกิจ
 - 3.4 การศึกษาวิถีชีวิตด้านสังคมวัฒนธรรม
 - 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิถีและลีลาชีวิต
4. แนวคิดเกี่ยวกับลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง
 - 4.1 ความหมายของการใช้เวลาว่าง
 - 4.2 แนวคิดเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง
 - 4.3 องค์ประกอบของเวลาว่าง
 - 4.4 ปรัชญาการใช้เวลาว่าง
 - 4.5 ประโยชน์ของการใช้เวลาว่างในทางที่ดี
 - 4.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง

5. แนวคิดเกี่ยวกับยิมนาสตีกศิลป์

- 5.1 ประวัติ และความหมายของยิมนาสตีกศิลป์
- 5.2 องค์ประกอบด้านทักษะของยิมนาสตีกศิลป์
- 5.3 ความสำคัญของยิมนาสตีกศิลป์
- 5.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับยิมนาสตีกศิลป์

1. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรม

1.1 ความหมายของโปรแกรม

มีผู้ให้ความหมายของคำว่าโปรแกรม ไว้หลายท่าน ดังนี้

สงัด อุทรานนท์ (2532) กล่าวว่า คำนิยามของโปรแกรมมีในลักษณะใดลักษณะหนึ่งดังต่อไปนี้

1. โปรแกรม คือ สิ่งที่สร้างขึ้นในลักษณะของรายวิชา ซึ่งประกอบด้วยเนื้อหาสาระที่ได้จัดเรียงลำดับความยากง่าย หรือเป็นขั้นตอนอย่างดีแล้ว
2. โปรแกรมประกอบด้วยประสบการณ์ทางการเรียน ซึ่งได้วางแผนไว้เป็นการล่วงหน้า เพื่อมุ่งหวังจะให้เด็กได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ต้องการ
3. โปรแกรมเป็นสิ่งที่สังคมสร้างขึ้นสำหรับให้ประสบการณ์ทางการศึกษาแก่เด็กในโรงเรียน
4. โปรแกรมประกอบด้วยประสบการณ์ทั้งหมดของผู้เรียนซึ่งเขาได้ทำได้รับรู้ และได้ตอบสนองต่อการแนะนำแนวทางของโรงเรียน

พรสุข หุ่นิรันดร์ (2534) กล่าวว่า โปรแกรม คือ ประมวลกิจกรรมและประสบการณ์ทั้งหลายที่มีอยู่ในและนอกโปรแกรม ซึ่งโรงเรียนจัดขึ้นโดยมีการวางแผนเป็นการล่วงหน้าเพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดการพัฒนาทุกด้าน ต้องการให้นักเรียนได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ต้องการ

สำเริง บุญเรืองรัตน์ (2539) กล่าวว่า โปรแกรม หมายถึง ประสบการณ์ทั้งหมดที่สถานศึกษาจัดให้แก่ผู้เรียนเพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ของการศึกษา

อำรง บัวศรี (2542) กล่าวว่า โปรแกรม คือ แผนซึ่งได้ออกแบบจัดทำขึ้นเพื่อแสดงถึงจุดหมาย การจัดเนื้อหากิจกรรมและมวลประสบการณ์ ในแต่ละโปรแกรมการศึกษา เพื่อให้ผู้เรียนมีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ตามจุดหมายที่ได้กำหนดไว้

สมนึก ธาตุทอง (2548) กล่าวว่า โปรแกรม คือ การบูรณาการศิลปะการเรียนรู้และมวลประสบการณ์ต่าง ๆ เข้าด้วยกัน ซึ่งสามารถนำไปสู่การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้

เป็นไปตามสิ่งที่สังคมคาดหวัง และมีการกำหนดแผนงานไว้ล่วงหน้า โดยสามารถปรับปรุงพัฒนาให้เอื้อประโยชน์ต่อผู้เรียนได้มีความรู้ ความสามารถสูงสุด ตามศักยภาพของแต่ละบุคคล

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

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

- โปรแกรมคือแผนการเรียน

- โปรแกรมประกอบด้วยเป้าหมาย และจุดประสงค์เฉพาะที่จะนำเสนอและจัดการเนื้อหา ซึ่งจะรวมถึงแบบของการเรียนการสอนตามจุดประสงค์ และทำยี่ที่สุดจะต้องมีการประเมินผลลัพธ์ของการเรียน

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

สังกัด อุทยานันท์ (2532) กล่าวว่า การพัฒนาโปรแกรม (Curriculum Development) หมายถึง การทำโปรแกรมที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น หรือการจัดทำโปรแกรมขึ้นมาใหม่โดยไม่มีโปรแกรมเดิมเป็นพื้นฐานอยู่เลย ความหมายของคำว่าพัฒนาโปรแกรมจะรวมไปถึงการผลิตเอกสารต่าง ๆ สำหรับผู้เรียนด้วย

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

ฉันท ชาติทอง (2550) กล่าวว่า การพัฒนาโปรแกรม หมายถึง การปรับ แต่งเสริม เพิ่มเติมหรือการดำเนินงานอื่น ๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งความเหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการของสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป และสนองต่อความต้องการของผู้เรียน

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

ชาญชัย อาจินสมาจาร (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 เชื้อรัตนพงษ์ (2539) กล่าวว่า โปรแกรมเป็นแม่บทสำคัญต่อการจัดการศึกษาในทุกระดับและทุกสาขาวิชา โปรแกรมจะระบุสิ่งที่คาดหวังจะเกิดขึ้นกับผู้เรียนและแนวทางในการจัดให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ ตามต้องการ โปรแกรมจึงเปรียบเสมือนกับพิมพ์เขียวของแปลนบ้านที่ใช้ในการสร้างบ้าน มีการแสดงถึงโครงสร้างหรือองค์ประกอบของบ้าน เช่น พื้น เสา หน้าต่าง ประตู โครงหลังคา ฯลฯ รูปแบบของบ้านในพิมพ์เขียวจึงเป็นภาพรวมของสิ่งที่เรามุ่งหวังหรือจุดหมายปลายทาง (the end) ของสิ่งที่เราต้องการ ส่วนการสอนเป็นกระบวนการหรือวิธีการ (the means) ที่ประกอบด้วย กิจกรรมการเรียนรู้และเนื้อหาวิชา ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนบรรลุจุดหมายหรือจุดประสงค์

ตามที่โปรแกรมได้ระบุไว้ ครูผู้สอนต้องอาศัยโปรแกรมเพื่อช่วยในการสอนโดยศึกษาโปรแกรม ให้เข้าใจ แล้วนำไปแปลงเป็นภาคปฏิบัติหรือการสอน เพื่อให้ได้ผลการเรียนรู้ตามที่คาดหวังไว้ (เป็นขั้นตอนการนำโปรแกรมไปใช้) การสอนจึงเปรียบได้กับกระบวนการก่อสร้างบ้าน ช่างก่อสร้าง (ซึ่งเปรียบได้กับครู) ต้องอาศัยแปลนบ้านในการก่อสร้าง หรือเราอาจจะเปรียบเทียบโปรแกรมเป็นเสมือนกับแผนที่เดินเรือซึ่งแสดงเส้นทางและทิศทางที่จะไปให้ถึงจุดหมายปลายทางที่เราต้องการ ครูผู้สอนเปรียบเสมือนกับต้นเรือที่จะนำพาผู้เรียนซึ่งเปรียบเสมือนเป็นผู้โดยสารไปให้ถึงที่หมาย กับต้นเรือต้องอาศัยแผนที่เดินเรือเพื่อช่วยในการขับเรือและนำทางดังนั้นกับต้นเรือจึงต้องสามารถอ่านแผนที่เดินเรือซึ่งเปรียบเสมือนโปรแกรมให้เข้าใจก่อนว่า ต้องการไปไหน ไปทำไม และไปอย่างไร รวมทั้งต้องรู้วิธีการขับเรือ ซึ่งหมายถึงการสอนนั่นเอง

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช (2555) กล่าวว่า การพัฒนาโปรแกรมมีความสำคัญต่อปัจจัยด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. การพัฒนาเศรษฐกิจ สภาพการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจมีรวดเร็วมากระบบการค้าในระดับโลกหรือภูมิภาคที่มีผลกระทบต่อเศรษฐกิจของประเทศมีหลายอย่างมากขึ้นเช่น องค์กรค้าโลก เขตการค้าเสรี การปรับตัวด้านการค้าไม่ทันการสภาพการเปลี่ยนแปลงระดับโลก ทำให้เสียเปรียบคู่แข่งในต่างประเทศ อาชีพเกิดใหม่มีมากขึ้น การพัฒนาให้ผู้เรียนสามารถสร้างอาชีพด้วยตนเองมีความจำเป็นมากขึ้น

2. การพัฒนาการเมืองการปกครอง การปลูกฝังแนวความคิดที่ช่วยส่งเสริมความเป็นประชาธิปไตยอย่างถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งจะช่วยแก้ปัญหาในเรื่องการซื้อสิทธิขายเสียงในการเลือกผู้แทนแต่ละครั้งที่ยังคงมีมากอยู่ให้หมดไป

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

4. การพัฒนาด้านวิชาการ ความรู้วิทยาการต่าง ๆ มีเพิ่มขึ้นรวดเร็วมากโดยเฉพาะความรู้ความก้าวหน้าด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้เกิดเทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่มีผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงของสังคมเร็วมาก เช่น เทคโนโลยีสื่อสารโทรคมนาคม คอมพิวเตอร์ ตลอดจนความรู้ใหม่ ๆ ด้านชีวภาพการปรับแต่งพันธุกรรม การพัฒนาโปรแกรมต้องเตรียมพร้อมผู้เรียนให้พร้อมรับวิทยาการใหม่ได้ทันกับความก้าวหน้าได้

5. การแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ การใช้ทรัพยากรธรรมชาติจนเกิดขีดจำกัดมีผลต่ออนาคตของคนรุ่นต่อไปทำให้ไม่มีทรัพยากรธรรมชาติเพียงพอ ปัญหามลพิษทั้งทางน้ำ ทางบก และทางอากาศมีมากขึ้น การพัฒนาโปรแกรมช่วยลดปัญหาด้านนี้ลงได้ โดยสร้างความตระหนักให้กับผู้เรียนได้รับรู้ในปัญหาเหล่านี้ให้ได้ความรู้ในการรองรับป้องกันปัญหาหรืออาจถึงขั้นช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าวในบางส่วน

1.4 องค์ประกอบของโปรแกรม

มีผู้กล่าวถึงองค์ประกอบของโปรแกรมไว้ ดังนี้

สจัต อุทยานันท์ (2532) กล่าวว่า ในการพิจารณาถึงส่วนประกอบของโปรแกรมอีกแนวทางหนึ่งเราอาจจะสามารถพิจารณาจากจุดที่มีความสำคัญของการพัฒนาหลักสูตรก็ได้โดยลักษณะเช่นนี้เราอาจจะกล่าวได้ว่า ส่วนประกอบของโปรแกรมที่สำคัญซึ่งจะขาดเสียไม่ได้คือ

1. จุดมุ่งหมายทั่วไปและจุดมุ่งหมายเฉพาะ

จุดมุ่งหมายเป็นส่วนประกอบที่มีความสำคัญยิ่งของโปรแกรมเพราะจุดมุ่งหมายจะเป็นเครื่องชี้ถึงเป้าหมายและเจตนารมณ์ของโปรแกรมว่าต้องการให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะเป็นเช่นใด

2. เนื้อหาสาระและประสบการณ์การเรียนรู้

เนื้อหาสาระและประสบการณ์การเรียนรู้เป็นส่วนประกอบที่จำเป็นรองไปจากจุดมุ่งหมายของโปรแกรม ทั้งนี้เนื่องจากเนื้อหาสาระและประสบการณ์การเรียนรู้จะเป็นสื่อกลาง (means) ที่จะพาผู้เรียนไปสู่จุดมุ่งหมายของโปรแกรมที่ได้กำหนดไว้เนื้อหาสาระที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามจุดมุ่งหมายของโปรแกรมอาจจะแบ่งออกได้เป็น 5 ประเภท คือ

2.1 ข้อเท็จจริงและความรู้ธรรมดา

ข้อเท็จจริงและความรู้ธรรมดาถือว่าเป็นเนื้อหาสาระของความรู้ที่สามารถถ่ายทอดได้ง่ายที่สุด โดยสามารถสอนด้วยวิธีการการเล่าให้ฟัง เมื่อผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับข้อเท็จจริงหรือความรู้เบื้องต้นเหล่านี้ไปแล้วก็จะนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอดและเข้าใจในหลักการต่าง ๆ ตลอดจนนำไปเป็นรากฐานของการคิดแก้ปัญหาหรือเกิดความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นเนื้อหาสาระที่ผู้เรียนจะต้องเรียนในช่วงเวลาต่อไป

2.2 ความคิดรวบยอดและหลักการ

ความคิดรวบยอดและหลักการเป็นเนื้อหาสาระในระดับที่สูงขึ้นมาจากข้อเท็จจริงและความรู้ธรรมดา กล่าวคือ ผู้เรียนจะเกิดความคิดรวบยอดหรือมีความเข้าใจในกฎเกณฑ์ต่าง ๆ นั้น ผู้เรียนจะต้องมีความรู้พื้นฐานที่เป็นข้อเท็จจริงและความรู้ธรรมดา ก่อน ถ้าหากโปรแกรมมีเจตนารมณ์ต้องการจะให้ผู้เรียนเกิดความคิดรวบยอดหรือเรียนรู้เกี่ยวกับ กฎเกณฑ์ใด ก็สามารถจะบรรจุ เนื้อหา

สาระ ของสิ่งเหล่านี้ไว้ในโปรแกรม และโปรแกรมจะต้องให้ข้อมูลพื้นฐานที่จะนำไปสู่ความเข้าใจในสิ่งเหล่านั้นให้เพียงพอ

2.3 การแก้ปัญหาและความคิดแก้ปัญหา

การแก้ปัญหาและความคิดสร้างสรรค์เป็นความรู้ที่อยู่ระดับสูงสุดของความรู้ที่เป็นการเรียนรู้โดยอาศัยสติปัญญา โปรแกรมจะมีคุณค่าสูงเพียงใดนั้นจะพิจารณาจากความสำเร็จของโปรแกรมในการพัฒนาความคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหา และสร้างความคิดสร้างสรรค์ให้แก่ผู้เรียนเป็นประการสำคัญ ดังนั้นเนื้อหาสาระของโปรแกรมที่มุ่งพัฒนาความเจริญทางสติปัญญาควรจะมุ่งเน้นที่เนื้อหาสาระที่เกี่ยวกับการแก้ปัญหา และการแสดงความคิดสร้างสรรค์ได้นั้น ผู้เรียนจะต้องอาศัยความรู้ขั้นต้น คือ ความรู้เกี่ยวกับข้อเท็จจริง มีความคิดรวบยอดและเข้าใจในหลักการต่าง ๆ ดังที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น

2.4 ทักษะทางกาย

ทักษะทางกาย เป็นเนื้อหาสาระอีกประเภทหนึ่งที่โปรแกรมควรจะต้องกำหนดไว้ โปรแกรมที่ดีไม่ควรจะคำนึงถึงการพัฒนาการทำงานด้านสติปัญญาแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ควรมุ่งให้ผู้เรียนได้พัฒนาการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เกิดความคล่องแคล่ว และเป็นประโยชน์แก่การดำรงชีวิตอีกด้วย

2.5 เจตคติและค่านิยม

เจตคติและค่านิยม เป็นเนื้อหาสาระอีกประเภทหนึ่งที่มีความจำเป็นมากและอาจจะกล่าวว่ามีค่าสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับโปรแกรมทุกประเภท ทั้งนี้เนื่องจากการเรียนรู้โดยการพัฒนาทางสติปัญญา และร่างกาย ไม่คำนึงถึงการพัฒนาทางด้านเจตคติและค่านิยมไปด้วย อาจจะเป็นอันตรายอย่างใหญ่หลวงแก่มนุษยชาติได้

3. การประเมินผล

การประเมินผลเป็นส่วนประกอบที่มีความจำเป็นอันดับสุดท้ายของโปรแกรม การประเมินผลที่กำหนดไว้ในโปรแกรมจะเป็นการเสนอแนวทางการดำเนินการวัดและประเมินผลที่มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับโปรแกรมนั้น ๆ ถ้าหากไม่กำหนดวิธีการประเมินผลที่ใช้กับโปรแกรมนั้นๆ ไว้ด้วยแล้ว ก็อาจจะทำให้การใช้โปรแกรมเป็นไปอย่างไร้ผลเพราะขาดเครื่องมือในการควบคุมการใช้โปรแกรม อีกประการหนึ่งถ้าหากไม่กำหนดไว้ว่าโปรแกรมนั้นๆ ควรทำการวัดและประเมินผลอย่างไรก็อาจทำให้ผู้เกี่ยวข้องกับการใช้โปรแกรมไม่รู้วิธีการวัดและประเมินผล

ธำรง 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 ผลที่ต้องการให้เกิดแก่ผู้เรียนหลังจากที่ได้เรียนวิชานั้นไปแล้ว

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

ฉันทิ ธาตุทอง (2550) กล่าวว่า องค์ประกอบสำคัญของโปรแกรม ประกอบไปด้วย

1. จุดมุ่งหมายของโปรแกรม เป็นผลส่วนรวมที่ต้องการให้เกิดแก่ผู้เรียนหลังจากเรียนจบโปรแกรมไปแล้ว

2. โครงสร้างเนื้อหาสาระ เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ ทักษะและความสามารถที่ต้องการให้มีรวมทั้งประสบการณ์ที่ต้องการให้ได้รับ

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 ซึ่งต้องกำหนดเอาไว้ให้สอดคล้องกับสิ่งที่คาดหวัง และอาจกำหนดไว้เป็นสาระหรือเนื้อหาของกลุ่มวิชา ช่วงชั้น ระดับชั้นรายปี หรือรายภาค หรือรายชั่วโมง

3. การนำโปรแกรมไปใช้ หมายถึง กลวิธีการนำเอาเนื้อหาหรือโครงสร้างของโปรแกรมไปใช้ บริหารจัดการหรือนำไปปฏิบัติจริงในชั้นเรียน หลังจากรวบรวมกำหนดสิ่งที่คาดหวังรวมทั้งเนื้อหา หรือโครงสร้างของโปรแกรมไว้แล้ว เป็นกระบวนการที่สำคัญมาก เพราะ “สัมฤทธิ์ผลของโปรแกรม ขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของการนำโปรแกรมไปใช้” และผู้ที่จะนำไปใช้คือครูผู้สอนนั่นเอง

ดังนั้น การสร้างเสริมให้ครูมีความรู้ ความสามารถ และเจตคติที่ดีต่อการนำโปรแกรมไปใช้ จึงเหมือนหัวใจของความสำเร็จในการปฏิรูปการเรียนรู้ เนื่องจากครูจะเป็นผู้นำโปรแกรมระดับชาติ หรือโปรแกรมแกนกลางกว้าง ๆ ไปกำหนดรายละเอียดเพื่อสะดวกต่อการนำไปใช้ได้จริงหรือใช้จัดการ เรียนรู้ให้แก่ผู้เรียน เรียกว่าเป็นกระบวนการนำโปรแกรมเข้าสู่ห้องเรียน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดคุณลักษณะ ตามที่คาดหวังไว้ในองค์ประกอบที่ 1 ด้วยการนำเอาเนื้อหาและโครงสร้างที่เป็นลายลักษณ์อักษรหรือ ตัวหนังสือ ไปทำให้เกิดการเคลื่อนไหว หรือ “มีชีวิต” ขึ้นมา ด้วยกระบวนการต่าง ๆ ของการแปลง โปรแกรมไปสู่การสอน เช่น นำมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น (ระดับชาติ) มาวิเคราะห์และสังเคราะห์ให้เป็นสาระการเรียนรู้ ผลการเรียนรู้ คำอธิบายรายวิชา หน่วยการเรียนรู้ และท้ายสุดคือแผนการจัดการ เรียนรู้รายชั่วโมง ประกอบกับการเลือกใช้วิธีสอน ปัจจัย สื่อ และการจัดสภาพการณ์ สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ให้เอื้ออำนวยต่อการจัดการเรียนรู้หรือนำตัวบ่งชี้ (indicators) ของแต่ละระดับ ชั้นในแต่ละมาตรฐานของกลุ่มสาระการเรียนรู้ มาจัดทำสาระการเรียนรู้ คำอธิบายรายวิชาหรือราย กลุ่มสาระ หน่วยการเรียนรู้ จนถึงแผนการจัดการเรียนรู้ ในกรณีที่โปรแกรมระดับชาติกำหนดเป็น มาตรฐานชั้นปี

4. การประเมินผลโปรแกรม หมายถึงการประเมินผลสัมฤทธิ์ของโปรแกรมหลังจากการ นำไปใช้ ว่าเป็นไปตามที่คาดหวังไว้หรือไม่เพียงใด การประเมินผลโปรแกรมที่สมบูรณ์มี 4 ส่วนคือ

การประเมินผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน การประเมินประสิทธิภาพของครู การประเมินตัวโปรแกรมและการประเมินการบริหารจัดการโปรแกรม

5. การปรับปรุงโปรแกรม หมายถึง กระบวนการหรือกลวิธีที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมเพื่อแก้ไขข้อบกพร่อง คงความดี และเพิ่มประสิทธิภาพของโปรแกรมให้มากขึ้น โดยพิจารณาจากผลการประเมินโปรแกรมในส่วนต่าง ดังกล่าวมาแล้ว

การปรับปรุงหรือพัฒนาโปรแกรมแต่ละครั้งอาจทำเพียงองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งหรือหลายองค์ประกอบพร้อมกัน ซึ่งย่อมขึ้นอยู่กับว่าองค์ประกอบใดมีปัญหาหรือข้อบกพร่องเกิดขึ้นมากน้อยเพียงใด และจำเป็นต้องแก้ไขเรื่องใดก่อน

สุชาติ โสภประยูร และเอมอัชฌา 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

1.5 รูปแบบของโปรแกรม

มีผู้กล่าวถึงรูปแบบของโปรแกรม ไว้ดังนี้

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

1. โปรแกรมแบบเนื้อหารายวิชา (Subject-Matter-Curriculum)

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

2. โปรแกรมแบบหมวดวิชา (Broad-Field- Curriculum)

เป็นโปรแกรมที่กำหนดเนื้อหาวิชาไว้กว้าง ๆ โดยนำความรู้ในกลุ่มวิชามาผสมผสานกันเข้าเป็นหมวดวิชาเดียวกัน 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) จึงมีวัตถุประสงค์จะให้การศึกษาเป็นเครื่องมือในการสร้างและปฏิรูปเสียใหม่ให้โรงเรียนเป็นศูนย์กลางในการจัดระบบการเรียน โดยยึดงานหรือกิจกรรมเป็นหลัก ครูเป็นเพียงผู้เสนอแนะแนวทางเพื่อให้ผู้เรียนเห็นความสัมพันธ์ระหว่างครู-นักเรียน นักเรียน-นักเรียน

4. โปรแกรมแกนกลาง (The Core Curriculum)

โปรแกรมนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ ทักษะ และเจตคติเพื่อนำไปพัฒนาสังคมให้ดีขึ้น โดยกำหนดให้มีวิชาแกนซึ่งทุกคนจำเป็นต้องเรียน คุณลักษณะของโปรแกรมแกนมีดังนี้

1. มีสัดส่วนของวิชาตามความต้องการของผู้เรียนครบทุกคน
2. มีวิชาร่วมที่ทุกคนต้องเรียน เช่น ภาษา สังคมศึกษา
3. เนื้อหาวิชาแกนเป็นลักษณะการแก้ไขปัญหาโดยนำวิชาต่างๆ รอบๆ แกนมาใช้
4. มีการจัดเวลาการเรียนสำหรับแกนกลางประมาณ 2-3 คาบ โดยให้ครูที่เป็นแกนกลางหรือครูอื่นๆ มาช่วยจัดกิจกรรม
5. กระตุ้นให้ครูร่วมวางแผนการเรียนร่วมกับนักเรียน
6. มีการแนะแนวให้ผู้เรียน

5. โปรแกรมที่ยึดกิจกรรมและประสบการณ์ (The Activity and Experience Curriculum)

เป็นรูปแบบของโปรแกรมที่สร้างขึ้นเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องของโปรแกรมที่เน้นเนื้อหาวิชา โดยไม่คำนึงถึงความต้องการและความสนใจของผู้เรียน การจัดโปรแกรมนี้ ยึดหลักการที่ว่า ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมที่คำนึงถึงประสบการณ์ที่มีประโยชน์ และมีการวางแผนร่วมกันการทำกิจกรรมเน้นการแก้ปัญหา โดยยึดหลักปรัชญาการศึกษาแบบพิพัฒนาการนิยม (Progressivism) นั่นคือ ผู้เรียนจะต้องรู้จักวิธีการแก้ปัญหา ลงมือกระทำ วางแผนด้วยตนเองเป็นการเรียนโดยการกระทำ (Learning by

doing) เหมาะสำหรับเด็กระดับชั้นประถมศึกษา ปัจจัยสำคัญที่เอื้อต่อโปรแกรมนี้คือ โรงเรียน วัสดุ อุปกรณ์ การจัดตารางสอน การจัดชั้นเรียน และการบริหารงาน

6. โปรแกรมแบบบูรณาการ (Integrated Curriculum)

เป็นโปรแกรมรวมประสบการณ์ในการเรียน โดยผู้ทำโปรแกรมคัดเลือกตัดตอนมาจากหลาย ๆ สาขาวิชา มาจัดเข้าเป็นกลุ่มหรือหมวดหมู่ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ที่ต่อเนื่อง ที่คุณค่าต่อการดำเนินชีวิตและต่อพัฒนาการของผู้เรียน จุดมุ่งหมายของโปรแกรมนี้เน้นที่ตัวผู้เรียน และปัญหาทางสังคมเป็นหลัก

7. โปรแกรมแบบสหสัมพันธ์ (Correlate Curriculum)

เป็นโปรแกรมที่มีความสัมพันธ์กันในหมวดวิชา นั่นคือ แทนที่ครูผู้สอนแต่ละวิชาจะต่างคนต่างสอน ก็นำวิชามาคิดร่วมกัน วางแผนร่วมกันว่าจะจัดประสบการณ์การเรียนรู้แบบใดจึงจะก่อประโยชน์ และให้เด็กเกิดการเรียนรู้ได้มากที่สุด ซึ่งอาจทำได้ดังนี้

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

8. โปรแกรมแบบเอกัตบุคคล (Individualized Curriculum)

เป็นโปรแกรมที่จัดขึ้นเพื่อสนองความต้องการและความสนใจของผู้เรียนแต่ละคนการจัดโปรแกรมแบบนี้ทำให้ผู้เรียนได้เรียนตามความสามารถ และอัตราความเร็วของแต่ละคนมีโอกาสเลือกได้มาก ทั้งยังส่งเสริมให้ผู้เรียนแต่ละคนมีความรับผิดชอบ โดยยึดหลักปรัชญาสวาภานิยม (Existentialism)

9. โปรแกรมแบบส่วนบุคคล (Personalized Curriculum)

เป็นโปรแกรมที่ครูและนักเรียนวางแผนร่วมกันตามความเหมาะสมและความสนใจของผู้เรียน เรียกว่า สัญญาการเรียนเพื่อส่งเสริมและดึงเอาศักยภาพ ของผู้เรียนออกมาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำให้เกิดความยุติธรรมทางการศึกษามากขึ้น ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวางแผนการเรียนมีทางเลือกกิจกรรมการเรียนหลายด้าน เป็นการศึกษาที่ประกันได้ว่า ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จริง

สอดคล้องกับความต้องการ ความสามารถ ความสนใจของตนเองและชุมชน เป็นการจัดโปรแกรมโดยยึดหลักปรัชญาสภาพนิยม(Existentialism)

นอกจากนี้ยังมีผู้กล่าวถึงรูปแบบของโปรแกรมรูปแบบอื่น ๆ ดังเช่น

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

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

Taba (1962) กล่าวว่า ในการจัดว่าโปรแกรมที่สร้างขึ้นเป็นโปรแกรมรูปแบบใดขึ้นกับองค์ประกอบของโปรแกรม รวมถึง ภาพรวม จุดมุ่งหมายโปรแกรม ความต้องการของโปรแกรม การเรียนรู้อย่างบูรณาการของโปรแกรม ปัจจัยเหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญ ในการจำแนกประเภทรูปแบบของโปรแกรม

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

1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรม

จตุรงค์ วงษ์ปาน (2550) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมท้องถิ่นกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เรื่อง ตะกร้อ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา: กรณีศึกษาโรงเรียนอมราวินิจฉัย จุดมุ่งหมายของการวิจัยครั้งนี้เพื่อ 1) พัฒนาโปรแกรมท้องถิ่น กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เรื่อง ตะกร้อ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนอมราวินิจฉัย 2) หาประสิทธิผลของโปรแกรมกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เรื่อง ตะกร้อ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนอมราวินิจฉัย ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยที่ใช้ในการสำรวจความต้องการของท้องถิ่น ได้แก่ คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานจำนวน 9 คน ผู้ปกครองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 8 คน ประชากรที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2548 จำนวน 41 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ โปรแกรมท้องถิ่น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เรื่อง ตะกร้อ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอมรวิทยากรุณี แผนการจัดการเรียนรู้จำนวน 19 แผน แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 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 โรงเรียนอมรวิทยากรุณี ที่มีคุณภาพระดับดี 2) โปรแกรมท้องถิ่นกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เรื่อง ตะกร้อ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอมรวิทยากรุณี มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนของนักเรียนสูงกว่าก่อนเรียน นักเรียนมีผลการเรียนรวมผ่านเกณฑ์ร้อยละ 70

สาธิตา ศรีธนะ (2553) ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมสถานศึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา เรื่องการเคลื่อนไหวด้วยท่ารำโย้กลองเลง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอากาศอำนวยศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากลนคร เขต 3 มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย 1) พัฒนาโปรแกรมสถานศึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา เรื่องการเคลื่อนไหวด้วยท่ารำโย้กลองเลง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอากาศอำนวยศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากลนคร เขต 3 2) เพื่อประเมินผลโปรแกรมสถานศึกษาที่ได้พัฒนาขึ้น โดย 2.1 ตรวจสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมสถานศึกษาตามประสิทธิภาพ 80/80 2.2 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนก่อนเรียนและหลังเรียนตามโปรแกรมสถานศึกษาที่ได้พัฒนาขึ้น 2.3 ศึกษาทักษะการปฏิบัติของนักเรียนตามโปรแกรมสถานศึกษาที่ได้พัฒนาขึ้น และ 2.4 ศึกษาเจตคติที่มีต่อการเรียนของนักเรียนตามโปรแกรมสถานศึกษาที่ได้พัฒนาขึ้น การพัฒนาโปรแกรมประกอบด้วยขั้นตอนดังนี้ 1.ศึกษาและสำรวจข้อมูลพื้นฐาน 2.พัฒนาโปรแกรม 3.ทดลองใช้โปรแกรม 4.ประเมินผลและปรับปรุงผลการวิจัยพบว่า 1) ผลการพัฒนาโปรแกรมสถานศึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา เรื่องการเคลื่อนไหวด้วยท่ารำโย้กลองเลง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอากาศอำนวยศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากลนคร 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) ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมสุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับสามแฉก ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนพระปริยัติธรรม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1.พัฒนาโปรแกรมสถานศึกษาพิเศษกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาสำหรับสามแฉก ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนพระปริยัติธรรมพระราหุล แผนกสามัญศึกษา วัดปัญญาบันฑนาราม 2.ศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของสามแฉก ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพระปริยัติธรรมพระราหุล แผนกสามัญศึกษา วัดปัญญาบันฑนาราม 3.ศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมสถานศึกษาพิเศษกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาสำหรับสามแฉก ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนพระปริยัติธรรมพระราหุล แผนกสามัญศึกษา วัดปัญญาบันฑนาราม และ 4.ศึกษาความพึงพอใจของสามแฉกต่อการจัดการเรียนรู้ตามโปรแกรมสถานศึกษาพิเศษกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาสำหรับสามแฉก ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนพระปริยัติธรรมพระราหุล แผนกสามัญศึกษา วัดปัญญาบันฑนาราม โดยนำโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้กับสามแฉกที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 ในโรงเรียนพระปริยัติธรรมพระราหุล แผนกสามัญศึกษา วัดปัญญาบันฑนาราม ผลการวิจัยพบว่า 1) โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมสอดคล้องกับวิถีชีวิตของสามแฉก ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนพระปริยัติธรรมพระราหุล แผนกสามัญศึกษา วัดปัญญาบันฑนาราม ซึ่งพบว่าม็องค์ประกอบของโปรแกรมจำนวน 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) กลุ่มตัวอย่างมีระดับความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนการสอนตามโปรแกรมสถานศึกษาพิเศษกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาสำหรับสามแฉก ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนพระปริยัติธรรมพระราหุล แผนกสามัญศึกษา วัดปัญญาบันฑนาราม โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

2. แนวคิดเกี่ยวกับพลศึกษาในโรงเรียน

2.1 การพลศึกษาในโรงเรียน

ความหมายของพลศึกษาในโรงเรียน

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) พลศึกษาในโรงเรียน คือ การจัดพลศึกษาในโรงเรียนที่สมบูรณ์ เพื่อให้ให้นักเรียนที่เรียนอยู่ในโรงเรียนทุกๆ คนได้มีโอกาสมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาต่างๆ อย่างเท่าเทียมกันและทั่วถึงกันตามความต้องการ ความสามารถ ความสนใจของนักเรียนแต่ละคน ทั้งนี้รวมถึง การได้รับคำสอน การช่วยเหลือแนะนำ การใช้สถานที่ การใช้อุปกรณ์ และการใช้บริการอย่างอื่น ๆ เกี่ยวกับการพลศึกษาด้วย เพื่อให้นักเรียนแต่ละคนได้พัฒนาการตามศักยภาพของตนเองให้มากที่สุด ภูฟ้า เสวกพันธ์ (2560) กล่าวถึง ถ้าโรงเรียนจะจัดโปรแกรมพลศึกษาให้สามารถบรรลุผลตามหลักการ และปรัชญาการพลศึกษาอย่างแท้จริงแล้วจะต้องจัดรายการการพลศึกษาของโรงเรียนให้มีความสมบูรณ์ตามที่กล่าวนี้

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

การสอนพลศึกษาในโรงเรียน (Physical Education Instruction Programs)

การสอนพลศึกษาในโรงเรียนนี้ก็คือ การจัดให้มีการเรียนการสอนตามโปรแกรมที่โรงเรียนได้กำหนดในแต่ละระดับชั้นปี วิชาพลศึกษาถือว่าเป็นวิชาหนึ่งที่มีความจำเป็นและสำคัญสำหรับนักเรียนที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันทั้งในปัจจุบันระหว่างที่อยู่ในวัยเด็กกำลังเรียนอยู่และอยู่ในวัยที่เป็นผู้ใหญ่หลังจากที่เรียนสำเร็จจากโรงเรียนไปแล้วประเทศต่างๆ จึงมักจะเห็นความสำคัญของวิชาพลศึกษาได้จัดให้มีการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับตลอดโปรแกรมการเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา สำหรับประเทศไทยเรานั้นได้มีการจัดให้มีการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับสำหรับนักเรียนทุกคนตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษามาเป็นเวลานานแล้ว ความมุ่งหมายหลักของการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษาพอจะสรุปได้ที่สาระมีอยู่ 5 ประการ (ภูฟ้า เสวกพันธ์.,2563) ดังต่อไปนี้

1.1 เพื่อให้นักเรียนมีร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ สามารถสนองความต้องการเคลื่อนไหวของร่างกาย ช่วยให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตตามอัตราที่ควรจะเป็น

1.2 เพื่อให้นักเรียนได้มีพัฒนาการในการทำงานประสานกันระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ หรือที่เรียกว่าเพื่อให้นักเรียนได้มีทักษะในกิจกรรมกีฬาต่างๆ เพื่อจะได้นำไปใช้เวลาว่างหรือเมื่อหลังออกจากโรงเรียนไปแล้ว

1.3 เพื่อให้นักเรียนได้มีความรู้และความเข้าใจในหลักการเบื้องต้นในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้วยความปลอดภัยเพื่อสุขภาพของตนเอง

1.4 เพื่อให้นักเรียนได้มีคุณธรรม มีน้ำใจนักกีฬา

1.5 เพื่อให้นักเรียนได้มีความรัก มีความสนใจในการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ เพื่อมิตรภาพ และเพื่อความสนุกสนาน

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

ปรัชญาการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเบื้องต้นที่สำคัญนั้นนอกจากจะช่วยให้นักเรียนได้มีพัฒนาการตามความมุ่งหมายดังได้กล่าวมาแล้วทั้ง 5 ด้าน ยังจะเป็นการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้มีความรักความชอบผูกพันกับกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมกีฬาต่างๆ เพื่อให้กิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมกีฬาต่างๆ เหล่านี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันทั้งในวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่หลังจากสำเร็จการศึกษาไปแล้วด้วย ด้วยเหตุนี้วิธีการเรียนการสอนจึงมุ่งให้นักเรียนได้เรียนรู้ด้วยการปฏิบัติจริง คือ การที่นักเรียนจะมีร่างกายแข็งแรง มีความสามารถในการเล่น มีความรู้ในการเล่นอย่างจริงจังจะปลอดภัย มีน้ำใจนักกีฬาและมีความรักและชอบการเล่นกีฬาก็ต่อเมื่อนักเรียนได้มีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาด้วยความสนุกสนานจริงๆเท่านั้น ซึ่งเป็นการให้นักเรียนได้มีโอกาสลิ้มรสกีฬาทุกๆ ด้านด้วยตนเอง หน้าที่ของครูซึ่งมีความสำคัญมากในการที่จะจัดเตรียมประสบการณ์ที่หวานชื่นให้นักเรียนมีความติดอกติดใจอยากจะทำในโอกาสทั้งในปัจจุบันและอนาคตต่อไปอีก โดยหวังว่าถ้าหากนักเรียนได้มีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาเป็นประจำแล้วความแข็งแรงของร่างกาย ทักษะการกีฬา ความรู้ความเข้าใจในการเล่นกีฬา ระเบียบวินัยในตัวเองและความรักความชอบการกีฬาก็จะมีเพิ่ม

มากขึ้นเรื่อยๆซึ่งจะนำมาของการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจตลอดจนการเป็นพลเมืองดีของสังคมและประเทศชาติต่อไป

หลักของการจัดการสอนวิชาพลศึกษา

หลักของการจัดการสอนวิชาพลศึกษาที่สำคัญมีดังต่อไปนี้ (Corbin, 1993)

1. การจัดการสอนวิชาพลศึกษาในแต่ละระดับชั้นจะต้องมีความมุ่งหมายที่ชัดเจน และสามารถนำไปปฏิบัติได้และบรรลุผลได้ทั้ง 5 ด้าน คือ ทางด้านร่างกาย ทักษะ ความรู้ความเข้าใจ คุณธรรม การมีน้ำใจนักกีฬา ด้านทัศนคติความรักและความชอบในการกีฬา คือให้มีความเหมาะสมกับวัยของนักเรียนเหมาะสมกับสภาพการณ์ของโรงเรียน และในขณะเดียวกันครูก็ควรจะให้ นักเรียน ได้ทราบความมุ่งหมายนั้นๆด้วย

2. ในการจัดการสอนพลศึกษาทุกครั้ง ครูควรจะต้องให้มีกิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาหลายๆอย่างเพื่อที่จะช่วยให้สามารถบรรลุตามความมุ่งหมายที่วางไว้ในทุกๆด้านด้วย

3. การจัดการสอนพลศึกษาควรคำนึงถึงหลักการทางสรีรวิทยาการกีฬา จิตวิทยาการกีฬา สังคมวิทยาการกีฬาควบคู่กันไปด้วย เพราะหลักการของสาขาวิชาต่างๆเหล่านี้ เหมือนมีความเกี่ยวข้องกับการจัดโปรแกรมการสอนพลศึกษาเป็นอย่างมาก

4. การจัดการสอนพลศึกษาควรยึดหลักของคุณค่าทางนันทนาการในแต่ละกิจกรรมด้วย ทั้งนี้เพราะว่าปรัชญาการสอนพลศึกษาที่สำคัญอย่างหนึ่งนั่นคือ เพื่อให้ให้นักเรียนได้นำกิจกรรมที่ได้เรียนไปแล้วไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันในเวลาว่างต่อไป ดังนั้น กิจกรรมที่มีคุณค่าทางนันทนาการจะเป็นกิจกรรมที่มีบทบาทสำคัญช่วยให้บรรลุตามความมุ่งหมายนี้ได้

5. การจัดการสอนวิชาพลศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาควรจะต้องประกอบด้วยกิจกรรมพลศึกษาที่เป็นพื้นฐานหลายๆอย่างต่าง ๆ กัน ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสมีส่วนร่วมในกิจกรรมหลายๆอย่าง ทำให้นักเรียนได้มีโอกาสสำรวจและพัฒนาความสามารถของตนเองได้อย่างกว้างขวางจะได้เป็นพื้นฐานในการที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆที่สูงต่อไป

6. สำหรับในระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้น การจัดการสอนวิชาพลศึกษาควรจะต้องมีความต่อเนื่อง และมีระดับที่สูงต่อจากระดับชั้นประถมศึกษา ทั้งนี้โดยมุ่งให้นักเรียนได้เรียนรู้ในกิจกรรมที่ตนเองมีความถนัดและความสนใจ สามารถที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้มากยิ่งขึ้น การจัดการกิจกรรมการเรียนการสอนในกิจกรรมต่างๆ อาจจะจัดให้นักเรียนได้เรียนตามรูปแบบของเกมหรือกีฬานั้นๆอย่างแท้จริงได้

7. การจัดการสอนพลศึกษาควรจะต้องมีการวางแผนที่แน่นอนและมีความสอดคล้องกับสถานการณ์ เช่น ดินฟ้าอากาศ สถานที่ อุปกรณ์ มีแผนการสอนประจำสัปดาห์ ประจำภาค และประจำปี ไว้ในแต่ละระดับชั้นเป็นลายลักษณ์อักษรสำหรับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้ได้

8. การสอนวิชาพลศึกษาจะมีความสำเร็จหรือไม่มากนักน้อยเพียงใดนั้น จะขึ้นอยู่กับครูพลศึกษาเป็นสำคัญ ครูพลศึกษาซึ่งเป็นผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบในการสอนพลศึกษา นอกจากจะเป็นผู้มีความรู้ความสามารถมีปรัชญาที่ถูกต้องในการจัดพลศึกษาในโรงเรียนแล้ว จะต้องเป็นผู้ที่มีอุดมคติ มีความศรัทธาในวิชาพลศึกษาอย่างแท้จริง ตลอดจนมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าในการที่จะดำเนินการตามโปรแกรมเพื่อให้เป็นประโยชน์แก่นักเรียนด้วยความจริงใจและเต็มใจด้วย

9. เพื่อเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนได้มีความพร้อมและมีการพัฒนาการเพื่อเป็นสมาชิกที่ดีในสังคม ประชาธิปไตยอีกในโอกาสข้างหน้าต่อไปอีก ครูควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการจัดการสอนพลศึกษาหรือมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมพลศึกษาต่างๆตามที่ครูพิจารณาเห็นสมควรด้วย ทั้งนี้เพื่อช่วยให้นักเรียนได้รู้จักคิดเป็นทำเป็น แก้ปัญหาเป็น และรู้จักการนำประสบการณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ด้วย

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

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลศึกษาในโรงเรียน

เกษแก้ว บุญบาล (2551) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง สภาพและปัญหาการใช้โปรแกรมกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา 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 ครูผู้สอนกลุ่มสาระการเรียนรู้

สุขศึกษาและพลศึกษาโรงเรียนละ 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 1.1ด้านการบริหารและบริหารโปรแกรม มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก 1.2)ด้านการดำเนินการเรียนการสอนตามโปรแกรม มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก 1.3)ด้านการสนับสนุนและส่งเสริมการใช้โปรแกรม มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก 1.4)ด้านการวัดและประเมินผล มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก และ1.5)ด้านปัจจัยและสภาพการณ์ต่างๆ ภายในโรงเรียน มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก 2)สภาพปัญหาการใช้โปรแกรมกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามโปรแกรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ทั้ง 5 ด้านเป็นดังนี้2.1ด้านการบริหารและบริหารโปรแกรม มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง 2.2)ด้านการดำเนินการเรียนการสอนตามโปรแกรม มีการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย 2.3)ด้านการสนับสนุนและส่งเสริมการใช้โปรแกรม มีการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย 2.4)ด้านการวัดและประเมินผล มีการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย และ2.5)ด้านปัจจัยและสภาพการณ์ต่างๆ ภายในโรงเรียน มีการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย

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

วราวุธ ชัยเจริญสมบัติ (2552) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง วิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อ 1)ศึกษาวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของ นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา 2) เพื่อเปรียบเทียบวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของ นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา จำแนกตามเพศ อายุ และคณะกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตยะลาที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 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 นักศึกษาอยู่คณะศึกษาศาสตร์ ร้อยละ 56.7 รองลงมาคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ ร้อยละ 30.1 และคณะศิลปศาสตร์ ร้อยละ 13.2 2. นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา มีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพ โดยรวมทั้ง 6 ด้าน อยู่ในระดับการปฏิบัติเป็นบางครั้ง เว้นแต่ด้านการพัฒนาด้านจิตวิญญาณที่อยู่ใน ระดับการปฏิบัติเป็นประจำ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ซึ่งในด้านนี้ พบว่า นักศึกษากำหนดจุดหมายในชีวิตต้องการเรียนให้สำเร็จเพื่ออนาคตข้างหน้า โดยปฏิบัติเป็นประจำ ขณะที่โดยรวมของด้านโภชนาการมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด โดยพบว่า นักศึกษามีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพไม่ค่อยถูกต้องใน เรื่องการรับประทานขนมต่าง ๆ มากจนทำให้ไม่ยอมรับประทานข้าว และมีนิสัยในการ รับประทานขนมขบเคี้ยว 3. นักศึกษาที่มีเพศต่างกันมีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางด้าน ร่างกายแตกต่างกัน นักศึกษาที่มีอายุต่างกัน มีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการ ความเครียด ด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลแตกต่างกัน ส่วนนักศึกษาที่เรียนคณะต่างกันมีวิถีชีวิต การส่งเสริมสุขภาพทุกด้านและโดยรวมไม่แตกต่างกัน

3. แนวคิดเกี่ยวกับวิถีและลีลาชีวิต

3.1 ความหมายของวิถีชีวิต

คำว่า “วิถีชีวิต” ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525 (ราชบัณฑิตยสถาน, 2539) ได้ให้ความหมายของคำว่า วิถีชีวิต หมายถึง ความเป็นไปได้ในการดำรงชีวิต ส่วนประเสริฐวิทยารัฐ (อ้างถึงใน สุมาลี หวังพุด, 2546) ได้กล่าวสรุปความหมายของคำว่า วิถีชีวิต หมายถึง การอยู่อาศัยของกลุ่มคน ได้ประกอบอาชีพทำมาหากินตามสภาพแวดล้อม ผูกพันกันและมีกฎระเบียบที่ตกลงกันมาควบคุม และได้กล่าวสรุปไว้ว่า การศึกษาวิถีชีวิตชุมชนทั้งถิ่นในสภาวะต่างๆ สามารถศึกษาจากด้านการตั้งถิ่นฐาน ด้านเศรษฐกิจและสังคมวัฒนธรรมของชุมชนนั้นๆ

วิถีชีวิตตามแนวคิดของกุสทิธ์ ชันติกุล (2552) หมายถึง การกระทำตามวิธีการและแนวทางอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้มีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิต โดยกระทำอย่างต่อเนื่องจนติดเป็นนิสัย กระทั่งการกระทำนั้น ได้กลายมาเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตความสัมพันธ์ของมนุษย์กับวิถีชีวิต

วิถีชีวิต หมายถึง ความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันของผู้คนในแต่ละสังคม บนพื้นฐานวัฒนธรรมของสังคมนั้นๆ และสอดคล้องกับแนวคิดของนันทพร ศรีสุทธร (2544) ได้สรุปความหมายของคำว่า วิถีชีวิต หมายถึง การแสดงพฤติกรรมต่างๆ เป็นประจำวันอย่างสม่ำเสมอ เป็นนิสัย ซึ่งจะสะท้อนทัศนคติ และวัฒนธรรมของบุคคล เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคลในเรื่องที่อยู่อาศัย ลักษณะครอบครัว ขนบธรรมเนียมประเพณี การดูแลสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพของบุคคลนั้น จะได้รับอิทธิพลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรม เช่น สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม ความแตกต่างของรายได้ การศึกษา อาชีพ ความเชื่อส่วนบุคคล จะเป็นตัวกำหนดทำให้เกิดความแตกต่างของกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

ราชบัณฑิตยสถาน (2539)ได้ให้ความหมายของวิถีชีวิต ไว้ว่า คือความเป็นไปได้ในการดำเนินชีวิต

ประเสริฐ วิทยารัฐ (2522) ให้ความหมายว่า วิถีชีวิต หมายถึง การอยู่อาศัยของกลุ่มคนทำมาหากินตามสภาพแวดล้อม ผูกพันกันและมีกฎเกณฑ์ซึ่งตกดทอดมาควบคุม การศึกษาวิถีชีวิตของชุมชนท้องถิ่นในสภาวะต่างๆ สามารถศึกษาได้จากด้านการตั้งถิ่นฐาน ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคมและวัฒนธรรมของชุมชนนั้นๆ

สุนันท์ อินทนิล (2536) ให้ความหมายของการศึกษา วิถีชีวิต โดยมุ่งได้ศึกษาวิถีชีวิต 3 ประการ คือ ด้านการตั้งถิ่นฐาน ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคมและวัฒนธรรม

สามารถสรุปได้ว่า วิถีชีวิต หมายถึง แนวทางการดำเนินชีวิตของผู้คนในชุมชนท้องถิ่นนั้นๆ โดยการสะท้อนพฤติกรรมต่างๆ ที่แสดงถึงทัศนคติ ค่านิยม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ศีลธรรมและคุณธรรม จนกลายเป็นแบบแผน กฎเกณฑ์ที่สามารถร่วมกันปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

ส่วนทัศนของนักวิชาการเกี่ยวกับวิถีชีวิตของมนุษย์ เช่น บุญสนอง บุญโยทยาน (2515) ได้กล่าวถึงวิถีชีวิตของมนุษย์ไว้ว่า ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์นั้นย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย อันเนื่องมาจากวัฒนธรรมในระดับสากล และวัฒนธรรมย่อยในระดับท้องถิ่น การเรียนรู้และการปรับตัวให้สอดคล้องกับ

วัฒนธรรมใหม่ๆ จึงเป็นไปเพื่อการอยู่รอดในสังคม ภูฟ้า เสวกพันธ์ (2560)ได้กล่าวถึงวิถีชีวิตอยู่ควบคู่กับวัฒนธรรม กล่าวคือ วิถีชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงไปต่างๆ ในสังคมมนุษย์ ซึ่งมีข้อสมมติที่แตกต่างกันไปทำให้การเปลี่ยนแปลงมีความหมายแตกต่างกันไปด้วย

เช่น การเปลี่ยนแปลงในเรื่องธรรมชาติ มีการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดา การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เป็นการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้มนุษย์มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น เป็นต้น ส่วนเมอมาลย์ ราชภัณฑารักษ์ (อ้างถึงใน พวงเพชร สุรัตน์ภักดิ์ (2544) ได้แสดงแนวคิดเกี่ยวกับวิถีชีวิต (Way of life) ไว้ว่า วิถีชีวิตของมนุษย์ในสังคมถูกกำหนดโดยวัฒนธรรมของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย ตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอน 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

อย่างไรก็ตามวิถีชีวิตของคนถูกกำหนดให้แตกต่างกันด้วยวัฒนธรรมของสังคมนั้นๆ เช่น ชาวเขาก็แตกต่างจากชาวเมือง คนไทยอิสลามก็แตกต่างจากคนไทยพุทธ ดังนั้นวิถีชีวิตของชาวไทยหรือต่างชาติก็ดี จะมีวิถีชีวิตที่ดีเป็นลักษณะของตนเอง จึงไม่ถือว่าวัฒนธรรมของใครสูงหรือต่ำ ถ้าหลัง ป่าเถื่อน กว่าอีกวัฒนธรรมหนึ่ง (สุพัตรา สุภาพ, 2518) และวิถีชีวิตของคนในสังคมนั้นย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย และขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมของแต่ละสังคม จำเป็นต้องเรียนรู้ปรับตัวให้สอดคล้องกับสิ่งใหม่ๆ เพื่อการอยู่รอด แต่สิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตคือ คติธรรมเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี รวมทั้งปัจจัยสี่ จึงทำให้มนุษย์จำเป็นต้องแลกเปลี่ยนการผลิตซึ่งกันและกันในกลุ่มคนตั้งนั้นแล้ววิถีชีวิตจึงเป็นการสรุปความคิดและแนวการปฏิบัติของกลุ่มคนนั้นๆ ซึ่งโดยทั่วไปแต่ละชุมชนจะมีวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละชุมชน นั้นๆ ที่มีคุณค่า เกิดจากการรวบรวมจากประวัติศาสตร์ ให้ความสำคัญแก่ความเป็นคน และหล่อหลอมกลมกลืนกันเป็นชุมชน ซึ่งก่อให้เกิดแรงผลักดันในการพัฒนาชุมชนที่สำคัญ ซึ่งหากต้องการเข้าใจชุมชนจะต้องศึกษาจากประวัติศาสตร์ความเป็นมาและวิถีชีวิตของชุมชนนั้นๆ (ฉัตรทิพย์ นาถสุภา, 2540)

การศึกษาวิถี ชีวิตของชาวบ้าน ตำบลนาทับ อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและเสนอตามลำดับดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับวิถีชีวิต
2. เอกสารที่เกี่ยวกับตำบลนาทับ อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา

วิถีชีวิต ราชบัณฑิตยสถานได้ให้ความหมายไว้ว่า “น. ความเป็นไปได้ในการดำเนินชีวิต” และ ประเสริฐ วิทยาธิรัฐ (2522) ได้ให้ความหมายไว้ สรุปได้ว่า วิถีชีวิต คือการอยู่อาศัยของกลุ่มคน ทำมาหากินตามสภาพแวดล้อม ผูกพันกันและมีกฎเกณฑ์ซึ่งตักทอดมาควบคุม และ ประเสริฐ วิทยา

รัฐ ได้กล่าวถึงเรื่องนี้ไว้สรุปได้ว่า การศึกษาวิถีชีวิตของชุมชนท้องถิ่นในสถานะต่างๆ สามารถศึกษาได้จากด้านการตั้งถิ่นฐาน ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคมและวัฒนธรรมของชุมชนนั้นๆ นอกจากนี้ สุนันท์ อินทนิล (2536) ได้ศึกษาวิถีชีวิตของชาวบ้านชุมชนน้ำน้อย ได้กำหนดขอบเขตเนื้อหาไว้สรุปได้ว่า ประกอบด้วย 3 ประการ คือ ด้านการตั้งถิ่นฐาน ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งแต่ละด้านมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.2 การศึกษาวิถีชีวิตด้านการตั้งถิ่นฐาน

การศึกษาการตั้งถิ่นฐาน จำเป็นจะต้องศึกษาประเด็นความหมายของการตั้งถิ่นฐาน ชื่อแหล่งตั้งถิ่นฐาน การเลือกแหล่งที่ตั้งถิ่นฐาน รูปแบบการตั้งถิ่นฐาน และที่อยู่อาศัยดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.2.1 ความหมายของการตั้งถิ่นฐาน นักวิชาการได้กล่าวถึงความหมายของการตั้งถิ่นฐานไว้หลายลักษณะ พอประมวลได้ดังนี้

ชชนี ยายลี และคณะ(2525) ได้ให้ความหมายของการตั้งถิ่นฐานไว้ว่า “หมายถึงการที่มนุษย์จัดการสร้างสรรค์สิ่งต่างๆบนโลก เช่น บ้านเรือน ไร่นา ถนนหนทาง โรงงาน วัดวา โรงเรียน สำนักงานหรือแม้แต่สวนสาธารณะ เพื่อเป็นที่อยู่อาศัยและทำมาหากิน”

ฉัตรชัย พงศ์ประยูร (2536)ได้ให้ความหมายของการตั้งถิ่นฐานไว้ว่าการตั้งถิ่นฐาน (Settlement) หมายถึง การบุกเบิกเข้าอยู่อาศัยครอบครองพื้นที่ส่วนหนึ่งส่วนใดของโลกที่ไม่มีผู้ใดอาศัยมาก่อน รูปแบบและขนาด การตั้งถิ่นฐาน มีความซับซ้อนและแตกต่างกันไป ตั้งแต่การตั้งถิ่นฐานอยู่อย่างโดดเดี่ยวครอบครัวเดียว ไปจนถึงรวมกันอยู่เป็นหมู่บ้านใหญ่น้อย เป็นเมือง นคร และมหานคร เป็นต้น หน่วยของการตั้งถิ่นฐานจึงเป็นการแสดงออกซึ่งการจัดการพื้นที่ของมนุษย์ ในรูปของอาคารบ้านเรือน ถนนหนทาง และการใช้ที่ดิน ตลอดจนผลกระทบที่มีต่อสภาพแวดล้อม

ประโยชน์ เรื่องโรจน์(2542) ได้กล่าวถึงความหมายของการตั้งถิ่นฐานตามแนวความคิดของโจนส์ (Jones) “ หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม อันเน้นถึงที่กำบังที่อาศัย ตลอดจนสิ่งอำนวยความสะดวกสบายที่มนุษย์ได้คิดสร้างขึ้นมา รวมทั้งรูปแบบการกระจาย และประเภทของการตั้งถิ่นฐาน”

จากทรรศนะของนักวิชาการดังกล่าว สรุปได้ว่า การตั้งถิ่นฐานคือการที่มนุษย์เข้าครอบครองพื้นที่โลก เพื่อเป็นที่อยู่อาศัยเป็นการถาวร มีกฎเกณฑ์ในการอยู่ร่วมกัน

3.2.2 กิจกรรมด้านการตั้งถิ่นฐาน นักวิชาการได้กล่าวถึงกิจกรรมการตั้งถิ่นฐานไว้หลายลักษณะพอจะประมวลได้ดังนี้

นำวัลย์ กิจรัชกุล (2538) ได้กล่าวถึงกิจกรรมการตั้งถิ่นฐานว่าสามารถจำแนกได้ 4 ประการดังนี้

1. แหล่งการตั้งถิ่นฐาน
2. ปัจจัยการตั้งถิ่นฐาน
3. รูปแบบการตั้งถิ่นฐาน
4. ที่อยู่อาศัย

ประโยชน์ เรื่องโรจน์ (2542) ได้กล่าวถึงการตั้งถิ่นฐานในประเด็นต่างๆ สรุปได้ดังนี้

1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการตั้งถิ่นฐาน
2. ปัจจัยการเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย
3. ลักษณะการตั้งถิ่นฐาน
4. รูปแบบการตั้งถิ่นฐาน

มนู วัลยเพชร (2520) ได้จำแนกการตั้งถิ่นฐานออกเป็น 5 ลักษณะ สรุปได้ดังนี้

1. ชื่อแหล่งที่ตั้งถิ่นฐาน
2. การเลือกแหล่งที่ตั้งถิ่นฐาน
3. รูปแบบการตั้งถิ่นฐาน
4. บ้านเรือน

จากทฤษฎีของนักวิชาการดังกล่าว สรุปได้ว่า กิจกรรมการตั้งถิ่นฐานประกอบด้วย 4 ประการคือ ชื่อแหล่งตั้งถิ่นฐาน การเลือกแหล่งที่ตั้งถิ่นฐาน รูปแบบการตั้งถิ่นฐาน และที่อยู่อาศัย ซึ่งแต่ละประเด็นมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.2.3 ชื่อแหล่งตั้งถิ่นฐาน

การศึกษาชื่อแหล่งตั้งถิ่นฐานได้ศึกษาในประเด็นความหมายของชื่อแหล่งตั้งถิ่นฐาน หรือชื่อบ้าน ความสำคัญของชื่อบ้าน และประเภทของชื่อบ้าน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.2.3.1 ความหมายของชื่อแหล่งตั้งถิ่นฐานหรือชื่อบ้าน นักวิชาการ ได้ให้ความหมายของชื่อบ้านไว้หลายลักษณะพอจะประมวลได้ดังต่อไปนี้

ราชบัณฑิตยสถานได้ให้ความหมายของหมู่บ้านไว้ว่า “น. บ้านเรือนที่อยู่อาศัยซึ่งรวมกันเป็นกลุ่ม”

ศันสนีย์ วีระศิลป์ชัย (2538) ได้ให้ความหมายของบ้านไว้ว่าคำว่า “บ้าน” มีความหมายสองอย่าง อย่างแรกหมายถึงที่อยู่อาศัยเป็นบ้านเรือน บ้านช่อง ฯลฯ อย่างหลัง หมายถึงชุมชน หรือ “หมู่บ้าน” ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติมนุษย์ที่ต้องอยู่ร่วมกัน เช่น บ้านระจัน (หรือที่รู้จักกันในชื่อหมู่บ้านบางระจัน ที่จังหวัดสิงห์บุรี) บ้านมหาโลก (ในประวัติศาสตร์ตอนขุนนางวงศาราชกับเจ้าแม่อยู่หัวศรีสุดาจันทร์) เป็นต้น ชื่อหมู่บ้านอาจขึ้นต้นแตกต่างกันไปตามประเพณีของท้องถิ่น เช่น บ้าน บาง หนอง เนิน ควน กุด ฯลฯ

มนู วัลยเพชร (2520) ได้ให้ความหมายของหมู่บ้านแล้วว่า “หมายถึงสถานที่บนผิวโลกที่มนุษย์หลายคนเข้ามาอยู่อาศัยอย่างถาวร และมีความสัมพันธ์กัน”

จากทฤษฎีของนักวิชาการดังกล่าว สรุปได้ว่า ชื่อแหล่งตั้งถิ่นฐานหรือหมู่บ้าน หมายถึง สถานที่ที่มนุษย์หลายครัวเรือนเข้ามาอยู่อาศัยอย่างถาวร และเกิดความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับธรรมชาติ

3.2.3.2 ความสำคัญของชื่อแหล่งตั้งถิ่นฐาน นักวิชาการได้กล่าวถึงความสำคัญของชื่อบ้านไว้หลายลักษณะ พอจะประมวลได้ดังนี้

สุธิวงศ์ พงศ์ไพบุลย์ (2529) ได้กล่าวถึงความสำคัญของชื่อแหล่งตั้งถิ่นฐาน และประวัติของชื่อแหล่งการตั้งถิ่นฐาน เป็นภาพสะท้อนวิถีชีวิตในด้านต่างๆ ได้ดังนี้

1. ภาพสะท้อนทางภูมิศาสตร์ของชุมชน เช่น ที่สูง ที่ราบ ลุ่มน้ำ เป็นต้น
2. ภาพสะท้อนทางประวัติศาสตร์และโบราณคดี เช่น บุคคลสำคัญในท้องถิ่น สิ่งก่อสร้างในชุมชน เป็นต้น
3. ภาพสะท้อนทางทรัพยากรในท้องถิ่น เช่น พืชพันธุ์ สัตว์ ดิน แหล่งน้ำ เป็นต้น
4. ภาพสะท้อนทางวัฒนธรรมของชุมชน เช่น ความเชื่อ ขนบธรรมเนียมประเพณี ศาสนา เป็นต้น

ดิเรก พรตตะเสน (2529) ได้กล่าวถึงความสำคัญของชื่อบ้านและประวัติชื่อบ้าน สรุปได้ว่า จากชื่อบ้านและประวัติของชื่อบ้านทำให้ทราบลักษณะการตั้งถิ่นฐานของมนุษย์ว่า เลือกตั้งถิ่นฐานบริเวณใด ทำให้ทราบทรัพยากรในท้องถิ่น จึงส่งผลต่อการประกอบอาชีพของมนุษย์ นอกจากนี้ยังทำให้ทราบประวัติความเป็นมาของชุมชน บุคคลสำคัญของชุมชน สิ่งก่อสร้างสำคัญในชุมชน ความเชื่อ ตลอดจนวัฒนธรรมอื่นๆ ของชุมชน

ประเสริฐ วิทยารัฐ (2522) ได้กล่าวถึงความสำคัญของประวัติชื่อแหล่งตั้งถิ่นฐานว่า สะท้อนให้เห็นวิถีชีวิตด้านต่างๆ ดังนี้

1. ภาพสะท้อนทางการตั้งถิ่นฐาน จากประวัติของชื่อบ้านทำให้ทราบการเลือกตั้งถิ่นฐาน เช่น สถานที่น้ำไม่ท่วม สถานที่ใกล้แหล่งน้ำ สถานที่ใกล้ที่ทำมาหากิน เป็นต้น
2. ภาพสะท้อนทางด้านเศรษฐกิจ จากประวัติของชื่อบ้านทำให้ทราบอาชีพของชุมชน ทราบการจำหน่ายจ่ายแจก ทราบการบริโภคของคนในชุมชน เป็นต้น
3. ภาพสะท้อนทางสังคมและวัฒนธรรม จากประวัติชื่อบ้านทำให้ทราบกลุ่มคน การรวมกลุ่ม การควบคุมสังคม ประเพณี และความเชื่อ เป็นต้น

จากทฤษฎีของนักวิชาการดังกล่าว สรุปได้ว่า ชื่อบ้านมีความสำคัญ สะท้อนถึงวิถีชีวิตของคนในชุมชนนั้น ทางด้านการตั้งถิ่นฐาน ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคมและวัฒนธรรม

3.2.3.3 ประเภทของชื่อแหล่งตั้งถิ่นฐาน นักวิชาการได้จำแนกประเภทของชื่อแหล่งตั้งถิ่นฐานไว้หลายลักษณะ พอจะประมวลได้ดังนี้

ประเสริฐ วิทยารัฐ ได้จำแนกนามทั่วไปของชื่อแหล่งตั้งถิ่นฐานในชนบท ของไทยว่า สามารถจำแนกออกได้หลายลักษณะสรุปได้ดังนี้

1. นามทั่วไปที่บ่งบอกถึงลักษณะสบายน้ำที่ดี เช่น ควน โตก เนิน ดอน เป็นต้น
2. นามทั่วไปที่บ่งบอกถึงแหล่งน้ำ เช่น บึง บาง คลอง ห้วย คูน เป็นต้น
3. นามทั่วไปที่บ่งบอกถึงภูมิประเทศ เช่น ทุ่ง อ่าว หาด ลาน เป็นต้น
4. นามทั่วไปที่บ่งบอกถึงเศรษฐกิจ เช่น นา ไร่ สวน เป็นต้น
5. นามทั่วไปที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรม เช่น วัด เจดีย์ ศาลา พระ เป็นต้น
6. นามทั่วไปที่บ่งบอกถึงพืช สัตว์ และมนุษย์ เช่น ข้าว ยาง โตนด ควาย เป็นต้น
7. นามทั่วไปที่บ่งบอกถึงเส้นทาง เช่น สามแยก สี่แยก ท่า หัวถนน โคง สะพาน เป็นต้น
8. คำกลางๆหรือคำที่ไม่มีนามทั่วไป

ไพฑูรย์ ปิยะปกรณ์ (2538) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ภูมินามของการตั้งถิ่นฐาน หมู่บ้านชนบทในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ : วิเคราะห์รูปแบบทางภูมิศาสตร์ของนามทั่วไป ผลการวิจัยเฉพาะประเภทนามทั่วไปจากนามทั่วไป จำนวน 21,836 หมู่บ้าน จำแนกได้ 7 ลักษณะดังนี้

1. แหล่งน้ำ เช่น หนอง ห้วย ท่า กุด วัง น้ำ สระ สร้าง ซับ คุ ซ่า เป็นต้น ซึ่งมีทั้งหมดร้อยละ 28.38
2. ที่ดอน เช่น โนน โคน โพน มอ เนิน โสภ ภูเขา เทิง แอ เป็นต้น ซึ่งมีทั้งหมดร้อยละ 18.08
3. ลักษณะภูมิประเทศ เช่น นา ทุ่ง หลุม เสิง มาบ ทาม ลาด หุบ โกรง บาง เป็นต้น
4. พืชพรรณธรรมชาติ เช่น กก บาก เปื่อย จาน แวง กุง ยาง แคน เลา เสลา เป็นต้น
5. สัตว์ เช่น ปลาตบ ปลาขาว กระติง เม่น ตุ่น อีแก้ง วัว กระชู่ เป็นต้น
6. อาชี เช่น นา(ทำนา) ดง(ทำไร่) หม้อ ไร่ สวน เป็นต้น
7. ที่ตั้งชุมชนโบราณ เช่น เมือง คุ ธาตุ วัด กู่ กำแพง ประสาท เสมอ เป็นต้น

ปรีชา จันทรมณี (2536) ได้ศึกษาเรื่อง วัฒนธรรมที่ปรากฏในประวัติชื่อบ้านในเขตกิ่งอำเภอบางแก้ว จังหวัดพัทลุง ผลการศึกษาเฉพาะประวัติชื่อบ้านปรากฏว่าจำแนกออกเป็น 6 ประเภทสรุปได้ดังนี้

1. ประวัติชื่อบ้านที่มีชื่อเรียกตาม ลักษณะภูมิประเทศ มีจำนวนทั้งสิ้น 18 ชื่อ
2. ประวัติชื่อบ้านที่เรียกตามชื่อพันธุ์ไม้ และลักษณะที่เกี่ยวข้องโดยมีชื่อพันธุ์ไม้ 34 ชื่อ และลักษณะที่เกี่ยวข้องกับพรรณไม้ 3 ชื่อ

3. ประวัติชื่อบ้านเรียกตามชื่อสัตว์และอาการของสัตว์ โดยมีชื่อตามสัตว์ 6 ชื่อ ชื่อตามอาการของสัตว์ไม่มี

4. ประวัติชื่อบ้านที่เรียกตามชื่อบุคคลและอาการของคน โดยมีชื่อตามคน 9 ชื่อ ชื่อตามอาการของคน 13 ชื่อ

5. ประวัติชื่อบ้านที่เรียกตามสถานที่ และสิ่งก่อสร้างที่มีอยู่เดิม โดยมีจำนวน 9 ชื่อ

6. ประวัติชื่อบ้านที่เรียกตามชื่อและขนาดอื่นโดยมีจำนวน 2 ชื่อ

พรรณษะของนักวิชาการดังกล่าว สรุปได้ว่า การจำแนกประวัติของชื่อบ้านหรือแหล่งตั้งถิ่นฐาน จำแนกได้ 2 แนว แนวแรกคือ จำแนกตามแนวทั่วไป ซึ่งจะจำแนกออกเป็นแหล่งน้ำ ที่ดอน ลักษณะภูมิประเทศ พืชพันธุ์ สัตว์ มนุษย์ อาชีพ เส้นทาง และกลางๆ ส่วนอีกแนวได้จำแนกประวัติชื่อบ้านตามสาระของประวัติชื่อบ้าน ซึ่งมีการจำแนกเป็นสภาพทางภูมิศาสตร์ นิमितหรือความรู้สึก ภาษาต่างประเทศ สำเนียงพูด บุคคลสำคัญ ความเชื่อ และสิ่งปลูกสร้างลักษณะอื่นๆ เป็นต้น

3.2.4 การเลือกแหล่งที่ตั้งถิ่นฐาน นักวิชาการได้กล่าวถึงการเลือกแหล่งตั้งถิ่นฐานไว้หลายลักษณะ พอจะประมวลได้ดังนี้

ชัชฌีย์ วายลี และคณะ (2529) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการเลือกแหล่งตั้งถิ่นฐานว่ามี 2 ประการ สรุปได้ดังนี้

1. องค์ประกอบทางด้านกายภาพ เช่น โครงสร้างและระดับความสูงของพื้นที่ ภูมิอากาศ น้ำ ลม

2. องค์ประกอบทางด้านสังคมและวัฒนธรรม เช่น การเมืองการปกครอง ศาสนา ภาษา อาชีพ

นำวัลย์ กิจรักข์กุล (2538) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบในการเลือกแหล่งตั้งถิ่นฐานว่าประกอบด้วย 3 ประการ สรุปได้ดังนี้

1. องค์ประกอบด้านสภาพธรรมชาติ เช่น แหล่งน้ำ ดิน ภูมิประเทศ ภูมิอากาศ ระดับความสูง

2. องค์ประกอบด้านเศรษฐกิจ เช่น อาชีพ การขนส่ง ทรัพยากรธรรมชาติ เป็นต้น

3. องค์ประกอบทางสังคมและวัฒนธรรม เช่น การเมืองการปกครอง ภาษา ศาสนา ความเชื่อ ประเพณี เป็นต้น

ฉัตรชัย พงศ์ประยูร (2536) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่ส่งผลต่อการเลือกแหล่งตั้งถิ่นฐานดังนี้

1. มาตรฐานทางภูมิศาสตร์ เช่น ความหนาแน่นของประชากร ขนาดของประเทศ เป็นต้น

2. ฐานทางกายภาพ เช่น ภูมิประเทศ ภูมิอากาศ เป็นต้น

3. ฐานจากอดีตการเป็นแหล่งชุมชน เช่น ชุมชนเก่า เมืองเก่า เป็นต้น
4. ระบบเศรษฐกิจหลักของชุมชน เช่น การผลิต การบริโภค การแลกเปลี่ยน เป็นต้น
5. ระดับการพึ่งพาจากภายนอก เช่น การสื่อสาร การคมนาคม เป็นต้น

จากทฤษฎีของนักวิชาการ สรุปได้ว่า องค์ประกอบที่มีผลต่อการเลือกแหล่งตั้งถิ่นฐานสามารถจำแนกได้ 3 ประเภท คือ องค์ประกอบด้านธรรมชาติ องค์ประกอบด้านเศรษฐกิจ และองค์ประกอบด้านสังคมและวัฒนธรรม

3.2.5 รูปแบบการตั้งถิ่นฐาน นักวิชาการได้กล่าวถึงรูปแบบการตั้งถิ่นฐานไว้หลายลักษณะ พอจะประมวลได้ดังนี้

ซ็ชฌึ๋ วายลี และคณะ³ ได้กล่าวถึงรูปแบบการตั้งถิ่นฐานของหมู่บ้านว่าแบ่งออกได้ 3 ประเภท สรุปได้ดังนี้

1. รูปวงกลมหรือสี่เหลี่ยม ตรงกลางเป็นสนามหญ้า รอบๆ สนามหญ้ามี่ วัด โรงเรียน หอประชุม และบ้านเรือนล้อมรอบเป็นวงกลมหรือสี่เหลี่ยม

2. เป็นแบบเรียงเป็นแนวยาว บ้านเรือนจะเรียงเดียวสองข้างถนน แม่น้ำ ลำคลอง

3. รูปแบบตามแนวถนนตัดกัน อาจเป็นรูปกากบาท รูปตัวที รูปตัวเอ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพถนนที่มาตัดกัน บริเวณที่ตัดกันจะมีบ้านเรือน ร้านค้า ตลาด ตรงถนนตัดกันบ้านเรือนจะหนาแน่น

ประเสริฐ วิทยารัฐ (2522) ได้กล่าวถึงรูปแบบการตั้งถิ่นฐานของชนบทไทย จำแนกได้ดังนี้

1. รูปแบบเรียงยาว

1.1 รูปแบบเรียงยาวเดี่ยว บ้านจะเรียงเดียวไปตามสองฝากถนน ลำคลอง แม่น้ำ

1.2 รูปแบบเรียงยาวฝักถั่ว เป็นแบบที่พัฒนามาจากแบบ 1.1 ซึ่งเกิดบริเวณทางแยก

ตรงบริเวณทางแยกอาจจะมีบ้านซ้อนกัน

2. รูปแบบจับกลุ่ม

2.1 รูปแบบจับกลุ่มอย่างสุ่ม บ้านจะจับกลุ่มกันตามความเหมาะสมของสภาพธรรมชาติ

2.2 รูปแบบจับกลุ่มอย่างมีระเบียบ บ้านจับกลุ่มกันตามรูปแบบการจัดการตามโครงการ

3. รูปแบบโดดเดี่ยว

3.1 รูปแบบโดดเดี่ยวอย่างสุ่ม บ้านเรือนจะตั้งกระจายตามพื้นที่ที่บุกเบิกใหม่

3.2 รูปแบบโดดเดี่ยวอย่างมีระเบียบ บ้านเรือนโดดเดี่ยวตามการจัดที่ทำกินตาม

โครงการ

ประโยชน์ เรืองโรจน์ (2542) ได้กล่าวถึงรูปแบบการตั้งถิ่นฐาน สรุปได้ดังนี้

1. การตั้งถิ่นฐานที่ไม่มีการวางแผน

- 1.1 รูปแบบจัดกลุ่ม บ้านเรือนจับกุมตามความเหมาะสมของสภาพธรรมชาติ
- 1.2 รูปแบบกระจาย บ้านเรือนตั้งกระจายในที่ทำกินทางเกษตรกรรม
- 1.3 รูปแบบตามแนวเส้นทางคมนาคม บ้านเรือนจะเป็นแนวยาวสองข้างของเส้นทาง
- 1.4 รูปแบบสุม รูปแบบบ้านเรือนมีทั้งจับกุมกระจาย และอยู่สองข้างเส้นทาง

2. การตั้งถิ่นฐานที่มีการวางแผน

2.1 รูปแบบกระจายเท่าๆกัน กลางที่ทำกินบ้านเรือนอยู่ในที่ทำกิน ซึ่งจัดสรรพื้นที่เท่ากันตามโครงสร้าง

2.2 รูปแบบจัดกลุ่ม บ้านเรือนจะจับกลุ่มอย่างเป็นระเบียบตามการจัดของโครงการต่างๆ

2.3 รูปแบบเรียงยาวห่างๆ ตามเส้นทาง บ้านเรือนตั้งห่างกัน ตามการจัดสรรของโครงการต่าง

2.4 รูปแบบวงกลม บ้านเรือนตั้งเป็นรูปวงกลมสลับรอบหน่วยงานทางราชการ หรือสถานที่สาธารณะของรัฐ ซึ่งเกิดขึ้นตามโครงการต่างๆ

จากทฤษฎีของนักวิชาการดังกล่าว สรุปได้ว่า รูปแบบการตั้งถิ่นฐานสามารถจำแนกได้

4 รูปแบบ คือ การกระจาย รูปแบบจับกลุ่ม รูปแบบเรียงยาว และรูปแบบสุม

5.2.4 ที่อยู่อาศัย

วิชัย เทียนน้อย (2550) ได้กล่าวถึงที่อยู่อาศัยไว้ว่า

คำว่า “ที่อยู่อาศัย (housing)” จะหมายถึงสิ่งก่อสร้างทุกชนิดที่มนุษย์สร้างขึ้นมา ได้แก่ ที่พักอาศัย (shelter) แหล่งที่อยู่อาศัย (Residence) ยุงข้าว โรงรถ โรงเรียน วัด คลังเก็บสินค้า โรงเก็บพัสดุ ตึกสูงๆ และสิ่งก่อสร้างอื่นๆ อีกมากมายหลายชนิด สำหรับคำว่า “บ้าน (house)” ตามปกติจะหมายถึงที่อยู่อาศัยของคนทั่วไปที่ใช้พักผ่อนหลับนอน

และคำว่าบ้านนั้น ราชบัณฑิตยสถานได้ให้ความหมายไว้ว่า “น. ที่อยู่ สิ่งปลูกสร้างสำหรับที่อยู่อาศัย บริเวณที่บ้านเรือนตั้งอยู่ หมู่บ้านถิ่นที่มนุษย์อยู่ สัตว์ที่มีอยู่ตามบ้านที่เลี้ยงไว้”

การศึกษาเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยนั้น จะศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบของที่อยู่อาศัย วัสดุที่ใช้สร้างที่อยู่อาศัย และการอยู่อาศัย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.2.5.1 รูปแบบของที่อยู่อาศัย รูปแบบของที่อยู่อาศัยจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม ดังที่ วันทนีย์ ภูมิภักทราคม (2538) ได้กล่าวไว้สรุปได้ว่ารูปแบบของที่อยู่อาศัยขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม ดังนี้

1. ในเขตภูเขาหรือที่สูงกันดาร บ้านมักจะมีทรงสูงหรือมีหลายชั้น ตัวบ้านไม่กว้าง

2. ในเขตฝนตกชุกหรือหิมะตกรุนแรง หลังคาบ้านจะมีลักษณะลาดชัน เพื่อให้ฝนตกหรือหิมะไหลสะดวก

3. ในเขตร้อนแสงแดดกล้า หลังคาบ้านจะมีทรงแบนราบ หรือลาดเทเพียงเล็กน้อยผนังปิดทึบมีช่องน้อย

4. ในเขตลมแรง มักมีหลังคาแน่นใช้ซีเมนต์ยาให้มั่นคง ประตูบ้านจะอยู่ ในด้านกำบังลม

5. ในเขตแผ่นดินไหว บ้านจะมีขนาดเล็ก เตี้ย ฝาบ้านอาจทำด้วยโครงไม้ไผ่ หุ้มด้วยกระดาษ เพื่อให้มีอันตรายน้อยที่สุด

สำหรับรูปแบบบ้านในเมืองไทยนั้น ในแต่ละภูมิภาคจะแตกต่างกันบ้าง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและการใช้ประโยชน์ของมนุษย์ ดังที่ มนุ วัลย์เพชร (2520) ได้กล่าวถึงรูปแบบของบ้านในภาคเหนือไว้ สรุปได้ดังนี้

1. เรือนชนบท มีตั้งแต่หanging ฝ้าทุ่ง และเรือนพัก hanging ฝ้าทุ่งยกพื้นสูง มีชนไม้เตี้ยๆ อยู่หน้าบ้าน รูปทรงงามหลังคาแบบจั่ว

2. เรือนไม้ของผู้มีอันจะกิน ใต้ถุนสูง ใช้ไม้เนื้อดี รูปทรงเรขาคณิต โครงสร้างจะต่อออกมาจากส่วนหนึ่งเพื่อให้คลุมบ้านได้

3. เรือนกาแล เป็นเรือนไม้ของบุคคลชั้นสูงและมีฐานะดี มีลักษณะเป็นเรือนแฝดหรือเรือนกลุ่ม ยกพื้นสูง มีบันไดขึ้นตรงและบันไดแบบฝาบ้าน มีลักษณะพิเศษที่ยอดจั่วประกอบการแกะไม้สลักอย่างสวยงาม

มนุ วัลย์เพชร (2520) ได้กล่าวถึงวัสดุที่ใช้ในการสร้างที่อยู่อาศัยในภาคกลาง สรุปได้ดังนี้

1. พื้นบ้าน บ้านสมัยเก่าสร้างด้วยไม้ ส่วนบ้านในสมัยใหม่สร้างด้วยคอนกรีต

2. ฝาบ้าน บ้านในสมัยเก่าสร้างด้วยไม้ ส่วนฝาบ้านในสมัยใหม่สร้างด้วยคอนกรีต บางบ้านที่มีฐานะดีอาจจะสร้างด้วยไม้

3. หลังคาบ้าน บ้านในสมัยเก่า มุงด้วยกระเบื้องดินเผา ส่วนบ้านในสมัยใหม่ มุงด้วยกระเบื้องปูน หรือกระเบื้องลอนคู่

4. โครงสร้างของบ้าน ส่วนใหญ่สร้างด้วยไม้ โดยเฉพาะโครงสร้างข้างบน

สุนันท์ อินทนิล (2536) ได้กล่าวถึงวัสดุที่ใช้ในการก่อสร้างบ้านที่ตำบลน้ำน้อย ในช่วงปัจจุบันนี้ สรุปได้ดังนี้

1. พื้นบ้าน ส่วนใหญ่สร้างด้วยคอนกรีต มีบ้านเก่าอยู่บ้างที่สร้างด้วยไม้

2. ฝาบ้าน ส่วนใหญ่สร้างด้วยคอนกรีต มีบ้านเก่าอยู่บ้างที่สร้างด้วยไม้

3. หลังคาบ้าน ส่วนใหญ่มุงด้วยกระเบื้องลอนคู่ มีบ้านอยู่บางบ้านที่มุงด้วยกระเบื้องดินเผา สังกะสี

4. โครงสร้างของบ้าน ส่วนใหญ่สร้างด้วยไม้ โดยเฉพาะช่วงบน

จากทรศนะของนักวิชาการดังกล่าว สรุปได้ว่า วัสดุที่ใช้ในการก่อสร้างบ้านขึ้นอยู่กับความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากร ในอดีตบ้านจะสร้างด้วยไม้เป็นส่วนใหญ่ แต่ปัจจุบันจะสร้างด้วยคอนกรีต ยกเว้นวงกบประตูหน้าต่าง และช่วงบนหลังคาจะสร้างด้วยไม้

3.2.5.3 การอยู่อาศัย นักวิชาการได้กล่าวถึงการอยู่อาศัยในครัวเรือน พอจะประมวลได้ดังนี้

วาสนา ขลิบท (2537) ได้กล่าวถึงการอยู่อาศัยในที่อยู่อาศัยของชาวไทยพุทธ ในอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา สรุปได้ว่า บ้านแบบใหม่ในบ้านจะมีห้องครัว ห้องน้ำ และห้องนอน 1 ห้อง ซึ่งจะจัด ให้บุตรสาวนอน ส่วนคนอื่นจะนอนบริเวณลานบ้าน ใช้ชานบ้าน หรือลานบนบ้านเป็นที่รับแขก บริเวณบ้านมีศาลพระภูมิ ภายในบ้านจะมีหิ้งพระ บริเวณข้างบ้านจะมีโรงเรือนหรือเพิงที่ต่อจากตัวบ้าน ซึ่งใช้ประกอบกิจการเล็กเล็กน้อย ชาวบ้านมีความเชื่อเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยหลายประการ เช่น ห้ามนำสัตว์ที่มีลักษณะไม่ดีเข้ามาเลี้ยงในบ้าน ภายในบ้านจะไม่ปลูกต้นไม้ที่เป็นมงคล การนอนต้องหันศีรษะไปทางทิศที่เป็นมงคล เป็นต้น

ปก แก้วกาญจน์ (2539) การอยู่อาศัยในบ้านเรือนของชาวบ้านเขาเจ็ยก อำเภอมืองพัทลุง จังหวัดพัทลุง สรุปได้ว่า ภายในบ้านตกแต่งแบบเรียบง่าย ประดับบ้านด้วยชุดรับแขก พัดลม ตู้เย็น โทรทัศน์ จะแบ่งส่วนหนึ่งของบ้านเป็นห้องครัว ห้องน้ำ บ้านส่วนใหญ่จะมีห้องนอน 1 ห้อง ใช้ชานบ้านหรือชานบ้านเป็นที่รับแขก ใช้ลานบ้านอเนกประสงค์ เช่น หลับนอน รับแขก ประกอบกิจกรรมอาชีพ เป็นต้น

เยาวนิตย์ ศรีละมุล (2541) ได้กล่าวถึงการอยู่อาศัยภายในที่อยู่อาศัยของชาวเกาะหลีเป๊ะ ตำบลเกาะสาหร่าย อำเภอมืองสตูล จังหวัดสตูล สรุปได้ว่า บ้านหลายบ้านที่มีการตกแต่งด้วยเฟอร์นิเจอร์และเครื่องอำนวยความสะดวก บ้านส่วนใหญ่มีเพียงห้องเดียว ใช้ลานบ้านอเนกประสงค์ เช่น หลับนอน ทำอาหาร รับแขก พักผ่อน เป็นต้น

จากทรศนะของนักวิชาการดังกล่าว สรุปได้ว่า ที่อยู่อาศัยจะตกแต่งแบบเรียบง่าย มีเฟอร์นิเจอร์และเครื่องอำนวยความสะดวกประดับบ้าน ใช้บางส่วนของบ้านเป็นห้องครัว ห้องน้ำ ใช้ลานบ้านอเนกประสงค์ ส่วนใหญ่จะมีเพียงห้องเดียว ชาวบ้านยังมีความเชื่อเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย

3.3 การศึกษาวิถีชีวิตด้านเศรษฐกิจ

การศึกษาเศรษฐกิจ ได้ศึกษาเกี่ยวกับความหมายของเศรษฐกิจ ความสำคัญของเศรษฐกิจ และกิจกรรมด้านเศรษฐกิจ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ความหมายของเศรษฐกิจ

ราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของเศรษฐกิจไว้ว่า “เศรษฐกิจ น. การผลิต การจำหน่าย จ่ายแจก และการบริโภค ใช้สอยสิ่งต่างๆของชุมชน”

นภัสรา กรณิธิปริชา (2539) ได้ให้ความหมายของเศรษฐกิจไว้ว่า “เศรษฐกิจ (Economic) คิดถึง กิจกรรมที่เกี่ยวกับการผลิต การจำหน่าย จ่ายแจก การค้า และการบริโภคของสังคม”

นิภา มานะการ และอุไร สมประชา(2539) ได้ให้ความหมายของเศรษฐกิจไว้ว่า “เศรษฐกิจ (Economic) มาจากคำในภาษากรีกว่า Oizos ซึ่งหมายถึงบ้าน (House) กับ Hemicin หมายถึงการจัดการ (to manager) ดังนั้นคำว่าเศรษฐกิจ หมายถึง การจัดการเกี่ยวกับครอบครัว หรือหมายถึง การดำเนินกิจกรรมเพื่อการดำรงชีวิตประจำวันของมนุษย์”

จากทรรศนะนักวิชาการดังกล่าว สรุปได้ว่า เศรษฐกิจ หมายถึง กิจกรรมของมนุษย์ที่เกี่ยวกับการผลิต การบริโภค และการจำหน่าย จ่ายแจก

2. ความสำคัญทางเศรษฐกิจ

นักวิชาการได้กล่าวถึงความสำคัญของเศรษฐกิจไว้หลายลักษณะ พอจะประมวลได้ดังนี้ วันทนีย์ ภูมิภัทราคม และคนอื่นๆ (2538) ได้กล่าวถึงความสำคัญของเศรษฐกิจ พอสรุปได้ดังนี้

1. ความสำคัญในระดับจุลภาค เศรษฐกิจทำให้ทราบบทบาทของแต่ละบุคคลในการประกอบอาชีพการแลกเปลี่ยน และการบริโภค

2. ความสำคัญในระดับมหัพภาค เศรษฐกิจทำให้ทราบสภาพการผลิตการบริโภค และการแลกเปลี่ยนของส่วนรวม หรือของประเทศ พร้อมทั้งสภาพผลกระทบและแนวทางในการแก้ไขปัญหา

3. ความสำคัญต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและเสถียรภาพ เพื่อทราบสภาพปัญหาของเศรษฐกิจแต่ละด้านแต่ละประเภทสามารถนำไปกำหนดเป็นแผนพัฒนาเศรษฐกิจของชาติได้

อภิรักษ์ จันตะณี และทับทิม วงษ์ประยูร (2536) ได้กล่าวถึงความสำคัญของเศรษฐกิจ พอสรุปได้ดังนี้

1. ความสำคัญในการจัดหาสินค้าและบริการ ทั้งนี้เพื่อตอบสนองความต้องการของสังคมทั้งความต้องการปัจจัยพื้นฐานและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ

2. ความสำคัญในการผลิตสินค้าและบริการ ทั้งนี้เพื่อให้ผลผลิตมีคุณภาพตรงกับความต้องการ ตลอดจนวางแผนการใช้ปัจจัยการผลิตให้เหมาะสม

3. ความสำคัญในการส่งเสริมการผลิต โดยการพัฒนาเทคนิคการผลิต การผลิตสินค้าและบริการใหม่ๆด้วยวิธีการที่เจริญก้าวหน้า

4. ความสำคัญในการแจกจ่ายผลผลิตไปสู่ผู้บริโภค ทำให้เกิดระบบการจ่ายแจก ตรงความต้องการอำนาจการซื้อ เกิดความเป็นธรรมแก่ผู้บริโภค

5. ความสำคัญในการกระจายรายได้ไปยังส่วนต่างๆของสังคม ข้อมูลทางเศรษฐกิจเป็นประโยชน์ในการกระจายรายได้ การสร้างงานการลดค่าครองชีพ ทั้งนี้เพื่อความสงบสุขของสังคม

จากทฤษฎีของนักวิชาการดังกล่าว สรุปได้ว่า เศรษฐกิจมีความสำคัญทั้งในระบบบุคคลและสังคม ทั้งในเรื่องการส่งเสริมการผลิต การสร้างงานการสร้างรายได้การให้บริการ และสิ่งอำนวยความสะดวก ตลอดจนการสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจ

3. กิจกรรมทางด้านเศรษฐกิจ

นักวิชาการได้กล่าวถึงกิจกรรมด้านเศรษฐกิจไว้หลายลักษณะ พอจะประมวลได้ดังนี้

วิชัย เทียนน้อย (2550) ได้จำแนกกิจกรรมการผลิตออกเป็น 3 ประเภท พอจะสรุปได้ดังนี้

1. กิจกรรมทางเศรษฐกิจขั้นปฐมภูมิ หมายถึง กิจกรรมการผลิตที่เกี่ยวข้องผูกพันกับธรรมชาติ เช่น การเพาะปลูก การเลี้ยงสัตว์ การประมง การล่าสัตว์จับปลา การทำป่าไม้ เป็นต้น

2. กิจกรรมทางเศรษฐกิจขั้นทุติยภูมิ เป็นกิจกรรมที่นำผลผลิตขั้นปฐมภูมิมาผลิตเป็นสินค้าหรือบริการ เช่น อุตสาหกรรม หัตถกรรม เป็นต้น

3. กิจกรรมทางเศรษฐกิจขั้นตติยภูมิ เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดการบริการ เช่น การค้าขาย การคมนาคมขนส่ง เป็นต้น

สวาท เสนาณรงค์ (2533) และวันทนีย์ ภูมิภักตราคม และอื่นๆ (2538) ได้จำแนกประเภทของเศรษฐกิจไว้คล้ายคลึงกันสรุปได้ 3 ประเภท ดังนี้

1. การผลิต หมายถึง การทำให้เกิดสินค้าหรือบริการที่มนุษย์ต้องการทำให้เกิดอาชีพต่างๆ เป็นการสร้างหรือเพิ่มอรรถประโยชน์ของสินค้า และบริการอาจจะเป็นอรรถประโยชน์โดยรูป โดยเวลา โดยสถานที่ และโดยการเป็นเจ้าของ

2. การจำหน่ายจ่ายแจก หรือการแลกเปลี่ยน เป็นการแลกเปลี่ยนสินค้าและบริการไม่ว่าจะเป็นผลผลิตจากขั้นที่ 1 ขั้นที่ 2 หรือขั้นที่ 3 เป็นการแบ่งสรรรายได้หรือผลผลิตระหว่างผู้มีส่วนร่วมในการผลิตหรือเกี่ยวข้องในการผลิต การแลกเปลี่ยนจะต้องอาศัย ประสิทธิภาพของการคมนาคมขนส่งและการสื่อสารทั้งนี้เพื่อเปลี่ยนสถานที่และเปลี่ยนเจ้าของ

3. การบริโภค หมายถึง การกินการใช้ การครอบครองสินค้า และบริการเพื่อบำบัดความต้องการ เป็นขั้นสุดท้ายของระบบเศรษฐกิจ ซึ่งหมายถึงการใช้สินค้าและการแลกเปลี่ยน

จากทฤษฎีของนักวิชาการดังกล่าว สรุปได้ว่า กิจกรรมทางเศรษฐกิจประกอบด้วย การผลิต การจำหน่าย จ่ายแจก และการบริโภค

3.2.4 การศึกษากิจกรรมด้านเศรษฐกิจ

การศึกษากิจกรรมด้านเศรษฐกิจ สามารถนำทฤษฎีระบบมาปรับใช้ในการศึกษาได้ ซึ่งสำนักงานสถาบันราชภัฏ กระทรวงศึกษาธิการ สำนักมาตรฐานอุดมศึกษา ทบวง มหาวิทยาลัย ได้กล่าวถึงการศึกษากิจกรรมทางเศรษฐกิจโดยการนำทฤษฎีระบบมาปรับใช้สรุปได้ว่า การศึกษากิจกรรมทางเศรษฐกิจ จะต้องศึกษาในประเด็นหลักต่อไปนี้

1. ปัจจัยนำเข้า หมายถึง ปัจจัยที่นำมาใช้ในกิจกรรมทางเศรษฐกิจ และที่ส่งผลต่อการผลิต เช่น แรงงาน เงินทุน วัสดุอุปกรณ์ การจัดการ สภาพแวดล้อมต่างๆ
2. กระบวนการผลิต หมายถึง ขั้นตอนการทำงานที่มีลักษณะเป็นแบบแผนชัดเจน และมีความคงที่ในห้วงเวลาหนึ่ง ซึ่งสามารถสังเกตได้และประเมินได้ กระบวนการทำงานนี้คือการนำปัจจัยนำเข้าต่างๆ มาทำปฏิกิริยาต่อกันจนบังเกิดผลผลิต กระบวนการผลิตอาจมีหลายขั้นตอน มีลักษณะเป็นหน่วยระบบย่อยในตัวเอง
3. ผลผลิต หมายถึง ผลจากกระบวนการผลิต ผลผลิตอาจมีมากกว่าหนึ่งรายการก็ได้ ผลผลิตอาจจะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรมก็ได้
4. ผลย้อนกลับ หมายถึง ผลกระทบจากการผลิตทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม อาจจะเป็นผลดีหรือไม่ดีก็ได้

ภักธนันท์ ไชยประภา (2542) ได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลงเศรษฐกิจในตำบลเกาะนางคำ อำเภอปากพะยูน จังหวัดพัทลุง ได้วางกรอบการศึกษาไว้ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงการผลิต
 - 1.1 ปัจจัยการเปลี่ยนแปลงการผลิต ได้แก่ สภาพทรัพยากรธรรมชาติ โครงการพัฒนาของรัฐเป้าหมายการผลิตสภาพทางภูมิศาสตร์ นายทุนหรือทุนนิยม การเคลื่อนย้ายประชากร
 - 1.2 ลักษณะการเปลี่ยนแปลงการผลิต ได้แก่ กิจกรรมการผลิต และวิธีการผลิต
 - 1.3 ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงการผลิต ได้แก่ รายได้ ทรัพยากรธรรมชาติ ความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน การพึ่งพาทรัพยากรจากภายนอก รายจ่ายในการผลิต การเคลื่อนย้ายแรงงาน
2. การเปลี่ยนแปลงการจำหน่าย จ่ายแจก
 - 2.1 ปัจจัยการเปลี่ยนแปลงการจำหน่าย จ่ายแจก ได้แก่ ความต้องการผลผลิตของแต่ละครอบครัวปริมาณผลผลิต โครงสร้างระบบเศรษฐกิจสมัยใหม่ ศูนย์กลางตลาด โครงการพัฒนาของรัฐแหล่งทรัพยากรธรรมชาติ สภาพแวดล้อม จำนวนประชากร ระบบการผลิต และระบบตลาด

2.2 ลักษณะการเปลี่ยนแปลงการจำหน่าย จ่ายแจก ได้แก่ กิจกรรมการจำหน่ายจ่ายแจก วิธีการจำหน่าย จ่ายแจก

2.3 ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงการจำหน่าย จ่ายแจก ได้แก่ ผลประโยชน์จากการผลิตซึ่งกันและกัน ระบบเงินตรา การเก็บออม การกักขัง ความสัมพันธ์ภายในชุมชน และนอกชุมชน ปริมาณการจำหน่ายผลผลิต การพึ่งพาชุมชนภายนอก ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวและชุมชน ปริมาณร้านค้าในหมู่บ้าน การเกิดพ่อค้าคนกลาง

3 การเปลี่ยนแปลงการบริโภค

3.1 ปัจจัยการเปลี่ยนแปลงการบริโภค ได้แก่ จำนวนประชากร เพศ วัย การศึกษา อาชีพ รายได้ โครงการพัฒนาของรัฐ การแพร่กระจายของวัฒนธรรมต่างถิ่น รสนิยมและค่านิยม ทรัพยากรธรรมชาติ สภาพแวดล้อม การโฆษณาสินค้า ภาวะเศรษฐกิจของประเทศ ประเพณี วัฒนธรรม และความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจและเทคโนโลยี

3.2 ลักษณะการเปลี่ยนแปลงการบริโภค ได้แก่ กิจกรรมการบริโภค และวิธีการบริโภค

3.3 ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงการบริโภค ได้แก่ การเลือกสินค้า ราคาสินค้า การเลือกใช้สินค้าอำนวยความสะดวก รายจ่ายหนี้สิน การพึ่งพาชุมชนภายนอก ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวและชุมชน ความสะดวกสบาย วัฒนธรรมเดิมและสุขภาพอนามัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาการเปลี่ยนแปลง คือการศึกษาสภาพเก่าและศึกษาสภาพใหม่ แล้วนำมาเปรียบเทียบว่าเปลี่ยนอย่างไร ผู้วิจัยจึงนำกรอบอันนี้มาใช้ศึกษาสภาพกิจกรรมทางเศรษฐกิจของชุมชนที่ศึกษา

ทรรศนะของนักวิชาการดังกล่าว สรุปได้ว่า การศึกษากิจกรรมทางเศรษฐกิจจะต้องศึกษาใน 3 ประเด็นหลัก คือ ปัจจัยที่ส่งผลต่อกิจกรรมทางเศรษฐกิจ ลักษณะหรือกระบวนการของกิจกรรมทางเศรษฐกิจ และผลกระทบจากกิจกรรมทางเศรษฐกิจ

3.4 การศึกษาวิถีชีวิตด้านสังคมและวัฒนธรรม

มนุษย์เป็นสัตว์โลกชนิดหนึ่งซึ่งแตกต่างจากสัตว์โลกชนิดอื่น คือ ความเป็นสัตว์สังคมซึ่งจะต้องมีการใช้ชีวิตร่วมกัน และการสร้างสรรค์วัฒนธรรมขึ้นมาเพื่อให้สังคมนั้นดำรงอยู่ได้ โดยมีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายและขอบข่ายของสังคม ซึ่งประมวลได้ดังนี้

3.4.1 ความหมายของสังคมและวัฒนธรรม

1. ความหมายของสังคม

สนธยา พลศรี (2541) ได้ให้ความหมายของคำว่า “สังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มของมนุษย์ ภายในอาณาบริเวณที่แน่นอน ในระยะเวลายาวนานพอสมควร จนเกิดระเบียบแบบแผนของความสัมพันธ์ระหว่างกันขึ้น มีความผูกพันพึ่งพาอาศัยกัน และมีวิถีชีวิตร่วมกัน”

เสฐียร โกเศศ (2515) กล่าวถึงสังคม สรุปลงได้ว่า หมายถึง การที่มนุษย์อยู่รวมกันอยู่เป็นหมู่คณะ มีทั้งชายและหญิง ตั้งภูมิลำเนาอยู่ ณ แหล่งใดแหล่งหนึ่ง เป็นระยะเวลาอันยาวนานพอสมควร สามารถเรียนรู้และปรับปรุงตนเองให้เข้ากันได้ มีความสนใจร่วมกัน มีความสัมพันธ์อันดีต่อกันและคิดว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของส่วนรวมนั้น

ทรรศนะของนักวิชาการดังกล่าว สรุปลงได้ว่า การอยู่ร่วมกันของกลุ่มคนบริเวณใด บริเวณหนึ่งอย่างถาวร โดยมีวิถีชีวิตร่วมกัน

2. ความหมายของวัฒนธรรม

คณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ ได้ให้ความหมายของวัฒนธรรมไว้ว่า “วัฒนธรรม เป็นวิถีชีวิตของมนุษย์ที่เกิดจากระบบความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ มนุษย์กับสังคมและมนุษย์กับธรรมชาติ วัฒนธรรมมีทั้งสาระและรูปแบบที่เป็นระบบความคิด วิธีการ โครงสร้างทางสังคม สถาบัน ตลอดจนแบบแผนและทุกสิ่งทุกอย่างที่มนุษย์สร้างขึ้น”

นอกจากนี้ สุพัตรา สุภาพ และสัญญา สัญญาวิวัฒน์” (2536) ได้ให้ความหมายของวัฒนธรรมว่า

“วัฒนธรรม คือวิถีชีวิตของคนในสังคมกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งประกอบด้วยความรู้ความคิด ค่านิยม วรรณคดีศิลปกรรม กฎหมาย ขนบธรรมเนียมประเพณี เทคโนโลยี ฯลฯ

พระยาอนุমানราชธน (2532) ให้ความหมายของวัฒนธรรมไว้ว่า

วัฒนธรรม คือ สิ่งที่มีมนุษย์เปลี่ยนแปลงปรับปรุง หรือผลิตสร้างขึ้นเพื่อความเจริญงอกงามในวิถีชีวิตของส่วนรวม วัฒนธรรมคือวิถีชีวิตของมนุษย์ในส่วนที่ ถ่ายทอดกันได้ เรียนกันได้ เอาอย่างกันได้ วัฒนธรรมคือ ความคิดเห็น ความรู้สึก ความประพฤติ และกิริยาอาการ หรือการกระทำใดใดของมนุษย์ในส่วนรวม คงรูปเป็นพิมพ์เดียวกัน และสำแดงออกมาให้ปรากฏเป็นภาษา ศิลปะ ความเชื่อถือ ระเบียบประเพณี เป็นต้น วัฒนธรรมคือมรดกแห่งสังคม ซึ่งสังคมรับและรักษาเอาไว้ให้เจริญงอกงาม

ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่า วัฒนธรรม คือ สิ่งที่มีมนุษย์สร้างขึ้น ทั้งที่เป็นวัตถุ และไม่ใช่วัตถุ เพื่อเป็นแบบแผนในการอยู่ร่วมกันทั้งนี้จะมีการเรียนรู้และถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง อันจะช่วยแก้ปัญหาและสนองต่อความต้องการของคนในสังคมนั้นๆ

ดังนั้นสามารถสรุปรวมสังคมและวัฒนธรรมได้ว่า การที่กลุ่มคนมาอยู่รวมกันที่ใดที่หนึ่งเป็นเวลานาน กลุ่มคนได้ผลิตทางวัตถุและไม่เป็นวัตถุ เพื่อเป็นแบบแผนในการอยู่ร่วมกันเพื่อแก้ปัญหาและสนองความต้องการของคนในสังคมดังนั้นสังคมและวัฒนธรรมจึงไม่ควรพิจารณาแยกกันยาก

3. กิจกรรมด้านสังคมและวัฒนธรรม

ศิริวรรณ วิโสจสงคราม (2543) ได้ศึกษาการพัฒนาชุมชน ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี ผลการศึกษาเฉพาะปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม ที่ส่งผลต่อการพัฒนา ประกอบด้วย กิจกรรมการปกครอง กลุ่มพัฒนาต่างๆ ศาสนา การศึกษา ความเชื่อและประเพณี และสุนันท์ อินทนิล (2536) ได้ศึกษาวิถีชีวิตของชาวชุมชนน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ผลการศึกษาเฉพาะวิถีชีวิตที่ปรากฏในกิจกรรมด้านสังคมและวัฒนธรรม ได้แก่ การปกครอง การคมนาคม การศึกษา ศาสนา ประเพณี พิธีกรรม ความเชื่อ

จากทฤษฎีของนักวิชาการดังกล่าว สรุปได้ว่า วิถีชีวิตด้านกิจกรรมทางสังคมและวัฒนธรรม ประกอบด้วย การปกครอง การคมนาคมขนส่งและการสื่อสาร การศึกษา ศาสนา ความเชื่อ ประเพณี ซึ่งแต่ละกิจกรรมมีรายละเอียดดังนี้

3.2.1 การปกครอง

ความหมายของการปกครอง ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายลักษณะ พอจะประมวลได้ดังนี้

คำว่า “ปกครอง” ราชบัณฑิตยสถานได้ให้ความหมายไว้ว่า “ปกครอง ก. ดูแลคุ้มครอง บริหาร”

กรมสามัญศึกษา ได้ให้ความหมายของการปกครองไว้ว่า คำว่าปก แปลว่า ปิดบังไว้ กำบังไว้ ส่วนคำว่าครอง แปลว่า พกพิทักษ์รักษาหรือตามความหมายเกี่ยวกับรัฐศาสตร์คือการเข้าถือครองในเขตใดเขตหนึ่ง ในเนื้อที่ใดเนื้อที่หนึ่ง เมื่อรวมคำว่าปก และคำว่าครอง เข้าด้วยกัน หมายความว่า “เขตที่อยู่ภายใต้การคุ้มครองซึ่งจะได้รับความสุขความเจริญพอสมควร”

บุญมี แทนแก้ว และคนอื่นๆ (2520) ให้ความหมายของการปกครอง สรุปได้ว่า เป็นการยอมรับปฏิบัติเพื่อประโยชน์ในการบริหารด้านการปกครอง ตลอดถึงการอยู่ร่วมกันด้วยดีในสังคมนั้น และได้กล่าวถึงวิถีแห่งการปกครอง ประกอบด้วย 3 ประการ คือ ระเบียบประเพณีวัฒนธรรม ศรัทธาในตัวผู้นำ และชุมชนใช้อำนาจ

และจำแนกระบบของการปกครองเป็น 7 ระบบ สรุปได้คือ ประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข ประชาธิปไตย (Democracy) สังคมนิยม (Socialism) สาธารณรัฐ (Federation) บิดาปกครองบุตร (Paternalism) นายปกครองป่าว (Autocratic Government) และสมบูรณาญาสิทธิราช (Absolute Monarchy)

และได้ให้ทฤษฎีว่า การปกครองมีประโยชน์ 4 ประการ สรุปได้คือ ทำให้ประเทศชาติเจริญรวดเร็ว ทำให้เกิดความเรียบร้อยขึ้นในประเทศ ทำให้ประชากรมีหลักยึดเหนี่ยว โดยถือประมุขเป็นศูนย์กลางและเป็นผู้นำทางจิตใจ และทำให้ประเทศชาติตั้งมั่นด้วยดี

พระทีป จงสีบธรรม (2529) กล่าวถึงประวัติวิวัฒนาการการปกครองของไทย สรุปได้ว่า นับแต่ได้มีการปฏิรูประเบียบการบริหารราชการแผ่นดิน ในสมัยสมเด็จพระบรมไตรโลกนาถ และในสมัยสมเด็จพระรามาธิบดีที่ 2 ซึ่งนับได้ว่าได้รับอิทธิพลจากแนวความคิดของพวกเขา พราหมณ์และขุนนาง จากกัมพูชา อำนาจการบริหารราชการแผ่นดิน ถึงแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ อำนาจบริหารราชการส่วนกลาง และอำนาจบริหารราชการส่วนภูมิภาค หรือเรียกอีกอย่างว่าการปกครองอาณาเขต โดยการปกครองส่วนกลางแบ่งออกเป็น จตุสดมภ์ และแต่งตั้งอัครเสนาบดีขึ้น 2 ตำแหน่ง เพื่อบังคับบัญชาหัวเมืองต่างพระเนตรพระกรรณ การปกครองอาณาเขต หรือการปกครองภายในหัวเมืองหนึ่งๆ ออกเป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบลดหลั่นกันลงมา ดังนี้ แขวง ประกอบด้วยหลายตำบล ผู้ปกครองได้รับบรรดาศักดิ์เป็น “หมื่นแขวง” ตำบล มีหัวหน้าเป็นกำนัน ได้รับบรรดาศักดิ์เป็น “พัน” หมู่บ้าน มีหัวหน้าเป็นผู้ใหญ่บ้าน

ลักษณะการปกครองแบบกรุงศรีอยุธยา ได้ใช้เป็นหลักสืบกันมาโดยตลอด รูปการปกครองแบบตำบลหมู่บ้าน ซึ่งเป็นหน่วยงานเล็กที่สุดจึงมีผลใช้บังคับเรื่อยมา นับได้ว่าการปกครองโดยมีกำนันผู้ใหญ่บ้านมีประวัติความเป็นมานับร้อยๆ ปี ควบคู่กับระบบเวียง วัง คลัง นา ในราชการบริหารส่วนกลางสมัยนั้น และได้ใช้ปกครองประเทศมาได้จนทุกวันนี้ โดยการปรับปรุงแก้ไขให้เข้ากับสถานการณ์ในแต่ละยุคแต่ละสมัยจนถึงปัจจุบัน

ด้านการปกครองส่วนท้องถิ่นนั้น ชูศักดิ์ เทียงตรง (2531)ให้ความหมายของการปกครองท้องถิ่นว่า

การปกครองท้องถิ่น หมายถึง การปกครองที่รัฐบาลกลางมอบอำนาจให้หรือกระจายอำนาจให้หน่วยการปกครองที่เกิดขึ้นจากหลักการกระจายอำนาจ ได้มีอำนาจในการปกครองร่วมรับผิดชอบทั้งหมด หรือแต่เพียงบางส่วนในการบริหารภายในขอบเขตอำนาจหน้าที่ และอาณาเขตของตนที่กำหนดไว้ตามกฎหมาย

ประยุทธ์ ปรีชาภรณ์ (2522) ให้ความหมายของการปกครองท้องถิ่นในทำนองเดียวกันว่า

การปกครองส่วนท้องถิ่น คือ เป็นวิธีการที่ให้ท้องถิ่นมีความเป็นอิสระในการดำเนินการปกครองพอสมควร โดยมีเจ้าหน้าที่ของท้องถิ่นนั้นๆ เป็นผู้ดำเนินการเองหรืออาจกล่าวได้ว่า การปกครองส่วนท้องถิ่น คือหลักการที่ราชการส่วนกลางมอบอำนาจในการดำเนินการบางอย่าง ให้แก่องค์กรอื่นๆ ซึ่งมีได้เป็นส่วนหนึ่งของราชการส่วนกลาง รับผิดชอบดำเนินการด้วยงบประมาณ และเจ้าหน้าที่ขององค์กรนั้นๆ เอง โดยมีความเป็นอิสระพอสมควร ไม่ต้องอยู่ในบังคับบัญชาของราชการส่วนกลางโดยราชการส่วนกลางเพียงแต่คอยดูแล ให้ราชการส่วนท้องถิ่นดำเนินการไปด้วยความเรียบร้อยเท่านั้น หรือการปกครองส่วนท้องถิ่นคือ การกระจายอำนาจให้แก่

ท้องถิ่นจัดการดำเนินการเอง มีอิสระจากการควบคุม ของฝ่ายนิติบัญญัติจากราชการส่วนกลาง และมีอำนาจอิสระบรรจุแต่งตั้งบุคคลเข้าทำงาน มีอำนาจในการตัดสินใจดำเนินงานและอิสระในการควบคุมใช้จ่ายเงินบางส่วนอันแน่นอน

ในท้องถิ่นระดับตำบลจะมีองค์การบริหารส่วนตำบล ดังที่ ประยูรธ ปรีชาภรณ์ กล่าวถึงองค์การบริหารส่วนตำบล สรุปได้ว่า องค์การบริหารส่วนตำบลจัดตั้งขึ้นเพื่อให้การบริหารมีความเหมาะสมและตรงวัตถุประสงค์ของแต่ละท้องถิ่น มากกว่าการดำเนินงานโดยราชการส่วนกลางเพียงฝ่ายเดียว ซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน พ.ศ. 2495 คือ ต้องการให้ประชาชนในตำบลมีความรู้ความสามารถ และร่วมมือกันในพื้นที่จะดำเนินการต่างๆ ในตำบลได้เอง มีส่วนร่วมในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตย โดยที่ท้องถิ่นใดเป็นองค์การบริหารส่วนตำบลแล้วท้องถิ่นนั้นก็จะเป็นนิติบุคคล มีเจ้าหน้าที่รับผิดชอบ 2 ฝ่ายดังนี้

1. สภาองค์การบริหารส่วนตำบล ซึ่งประกอบด้วยสมาชิกที่ราษฎรเลือกตั้งมาหมู่บ้านละ 2 คน และกำนันผู้ใหญ่บ้านเป็นสมาชิกโดยตำแหน่ง

2. คณะกรรมการองค์การบริหารส่วนตำบล ประกอบด้วยประธานคณะกรรมการบริหาร 1 คน และกรรมการบริหาร 2 คน ซึ่งสภาองค์การบริหารส่วนตำบลเลือกจากสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล

กรรมการปกครอง ได้กล่าวถึง อำนาจหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนตำบล มีดังนี้

1. จัดให้มีและบำรุงรักษาทางน้ำ ทางบก
2. รักษาความสะอาดของถนน ทางน้ำ ทางเดินที่สาธารณะ ตลอดจนการกำจัดขยะมูลฝอยและสิ่งปฏิกูล

3. ป้องกันโรคและระงับโรคติดต่อ

4. ป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

5. ส่งเสริมการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

6. ส่งเสริมการพัฒนาสตรี เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุและผู้พิการ

7. คุ้มครองดูแลและบำรุงรักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

8. บำรุงรักษาศิลปะ จารีตประเพณี ภูมิปัญญาท้องถิ่นและวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม

9. ปฏิบัติหน้าที่อื่นตามที่ทางราชการมอบหมายโดยจัดสรรงบประมาณหรือบุคลากรให้ตามความจำเป็นและสมควร

ภายใต้บังคับบัญชาแห่งกฎหมายองค์การบริหารส่วนตำบล อาจจัดกิจกรรมในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลได้ดังต่อไปนี้

1. ให้น้ำเพื่อการอุปโภคและการเกษตร
2. ให้มี และการบำรุงการไฟฟ้าหรือแสงสว่างโดยวิธีอื่นๆ เป็นต้น
3. ให้มีและบำรุงรักษาทางระบายน้ำ
4. ให้มีและบำรุงรักษาสถานที่ประชุม กีฬา การพักผ่อนหย่อนใจ และสวนสาธารณะ
5. ให้มีและส่งเสริมกลุ่มเกษตรกรและกิจการสหกรณ์
6. ส่งเสริมให้มีอุตสาหกรรมในครัวเรือน
7. บำรุงและส่งเสริมการประกอบอาชีพของราษฎร
8. การคุ้มครองดูแลและรักษาทรัพย์สินขององค์การบริหารส่วนตำบล
9. หาผลประโยชน์จากทรัพย์สินขององค์การบริหารส่วนตำบล
10. ให้มีตลาด ท่าเทียบเรือและท่าข้าม
11. กิจการเกี่ยวกับการพาณิชย์
12. การท่องเที่ยว
13. การผังเมือง

ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ แต่งตั้งให้ พลตำรวจตรี ประสงค์ คุ้มครองดูแล และบริหารพื้นที่ใดพื้นที่หนึ่งซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือการปกครองส่วนกลาง และการปกครองส่วนภูมิภาคหรือการปกครองส่วนท้องถิ่น

3.2.2 การคมนาคมขนส่งและการสื่อสาร

พจนานุกรมและนักวิชาการหลายคน ได้กล่าวถึงการคมนาคมไว้ พอประมวลได้ดังนี้ การคมนาคม ตามความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายว่า “คมนาคม หมายถึง น. การติดต่อไปมาถึงกัน การสื่อสาร”

ประมาณ เทพสงเคราะห์ (2532) ได้ให้ความหมายของการขนส่งและการคมนาคมไว้ว่า “การขนส่ง หมายถึง การลำเลียง การบรรทุกสินค้าหรือโภคภัณฑ์ หรือผู้โดยสารไปยังอีกแห่งหนึ่ง ด้วยวิธีการต่างๆ และการคมนาคมหมายถึงการติดต่อสื่อสารของคำพูดและข่าวสาร”

และประมาณ เทพสงเคราะห์ ยังได้จำแนกประเภทของการขนส่งออกเป็น 3 ประเภท สรุปได้ดังนี้

1. การขนส่งทางบก ได้แก่ การขนส่งทางรถยนต์หรือถนน การขนส่งทางรถไฟ การขนส่งทางท่อและการขนส่งตามสายเคเบิล
 2. การขนส่งทางน้ำ ได้แก่ การขนส่งทางน้ำภายในและการขนส่งทางมหาสมุทร
 3. การขนส่งทางอากาศ ได้แก่ การใช้อากาศยาน
- และยังได้จำแนกประเภทของการขนส่งออกเป็น 4 ประเภท สรุปได้ดังนี้

1. การโทรคมนาคม ได้แก่ โทรเลข โทรศัพท์
2. การไปรษณีย์
3. ระบบสายเคเบิล
4. ระบบดาวเทียม

เกื้อกูล ยืนยงอนันต์ (2519) ได้กล่าวถึงการคมนาคมไว้ สรุปได้ว่า การที่ภาคใต้มีลักษณะภูมิประเทศเป็นรูปเรียวยาวลงสู่แหลมมาเลย์ ทำให้การคมนาคมส่วนมากจึงเป็นการเดินทางทางเรือ ทะเลริมฝั่งทั้งสองข้างของภาคใต้ คือทางด้านอ่าวไทยและมหาสมุทรอินเดีย โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านอ่าวไทยซึ่งมีชายฝั่งยาวกว่า และติดต่อกับกรุงเทพฯ ได้สะดวกกว่าในสมัยรัตนโกสินทร์ ตอนต้น ภาคใต้ของประเทศไทยเป็นแหล่งการค้ากับต่างประเทศที่สำคัญ มีเมืองท่าสำคัญๆ อาทิ เมืองสงขลา นครศรีธรรมราช และบ้านดอน(สุราษฎร์ธานีในปัจจุบัน) เมืองท่าเหล่านี้ เป็นที่ที่เรือชาวต่างประเทศแวะหาเสบียงอาหารและสินค้าแร่โบราณ นอกจากวิธีการคมนาคมดังกล่าวแล้ว ทางเกวียนก็นับเป็นวิธีการคมนาคมทางบกที่สำคัญ สภาพการคมนาคมภายในประเทศก่อนการปรับปรุงในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว มีลักษณะอยู่ในวงจำกัดเฉพาะการคมนาคมทางน้ำ ส่วนการคมนาคมทางบกมีการพัฒนาน้อยมาก มีแต่เพียงการใช้ถนนด้วยวิธีเดียวเท่านั้น สภาพถนนต่างๆ ส่วนมากมีลักษณะเป็นทางเกวียนหรือทางเท้าตามธรรมชาติ ปราศจากการปรับระดับพื้นทางหรือถมทางแต่ใดใดบางตอนก็เข้าไปในป่า ซึ่งผู้เดินทางจะต้องมีมิดเพื่อถางทางตัดต้นไม้ตัดตัวไปด้วยสำหรับยานพาหนะมักจะต้องเดินทางบนหลังช้าง ม้าเกวียนหรือเดินเท้า ประกอบกับภูมิประเทศที่สูงสูงต่ำๆ มีลำธารมาก ทำให้การเดินทางทางบกในสมัยนั้นเต็มไปด้วยความลำบากและสิ้นเปลืองเวลา สำหรับในเมืองใหญ่ๆ ส่วนมากเป็นทางเท้าแคบแคบ จะมีถนนกว้างขวางบ้างในขนาดนั้นก็ยังมีเพียงไม่กี่สายในเมืองหลวงเท่านั้น ซึ่งถนนเหล่านี้เป็นถนนที่สร้างด้วยดินนำมาจากมาให้สูงขึ้นเท่านั้น ดังนั้นในฤดูฝนเหล่านี้ก็จะกลายเป็นโคลนตมร่องลึกตามรอยล้อเกวียน รถม้า ไม่สะดวกในการเดินทาง ฉะนั้นการคมนาคมทางบกในสมัยนั้น จึงเป็นเพียงการช่วยเสริมการคมนาคมทางน้ำ หรือใช้แทนการคมนาคมทางน้ำในท้องถิ่นที่การคมนาคมทางน้ำไม่สะดวก

ส่วนการคมนาคมทางน้ำ ซึ่งเป็นหลักสำคัญนั้นจะสะดวกมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับสภาพธรรมชาติของน้ำ สำหรับประเทศไทยถึงแม้ว่าสภาพธรรมชาติจะเอื้ออำนวย ทำให้การติดต่อของภาคกลางภาคเหนือและภาคใต้สะดวก แต่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สภาพธรรมชาติทางภูเขาและการไหลของน้ำที่เป็นอุปสรรคสำคัญ ทำให้การคมนาคมไม่สามารถไปได้ทั่วถึงทุกดินแดนภายในประเทศ อุปสรรคอีกอย่างหนึ่งก็คือ แม่น้ำเหล่านี้ไม่สามารถใช้สัญจรได้ตลอดทั้งปี ต้องสิ้นเปลืองเวลาเดินทางมากเป็นต้น อุปสรรคเหล่านี้มิได้เป็นปัญหาแก่รัฐบาลมากจนกระทั่งประเทศยังมีความสงบสุขปราศจากสงคราม ปราศจากการกระด้างกระเดื่องของหัวเมือง การค้าขายยังดำเนิน

ต่อไปอย่างปกติ ไม่ได้เจริญขึ้นอย่างรวดเร็ว จำนวนประชากรก็ไม่ได้เพิ่มขึ้นอย่างมากมาย ความต้องการคมนาคมที่รวดเร็วสะดวกและทั่วถึงกัน ดูจะไม่เป็นสิ่งที่จำเป็นนะแต่เมื่อถึงรัชกาลที่ 5 สถาบบานเมืองอยู่ในลักษณะที่ตรงกันข้ามกับที่กล่าวมา อันเป็นผลให้มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องปรับปรุงการคมนาคมทางบกให้รวดเร็วยิ่งขึ้น

ทรรศนะของนักวิชาการดังกล่าวสรุปได้ว่า การคมนาคมขนส่งและการสื่อสาร หมายถึง การติดต่อไปมาถึงกัน การสื่อสารซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ การขนส่งทางบกการขนส่งทางน้ำ และการขนส่งทางอากาศ

3.2.3 การศึกษา

นักวิชาการหลายท่านกล่าวถึงการศึกษาไว้ใกล้เคียงกัน จึงยกมาประมวลอ้างอิงเป็นตัวอย่างดังนี้

บุญมี แทนแก้ว และคณะ (2520) ให้ความหมายของการศึกษาว่า “การศึกษา คือ การเรียนรู้ให้เข้าใจในทฤษฎีการเรียนรู้ และสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง หรือการศึกษาเพื่อให้เกิดความฉลาด และความเฉลียว”

เอกวิทย์ ฌ กลาง (2514) ให้ความหมายการศึกษาว่า

การศึกษาคือ การสร้างสมและการถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ของมนุษย์ เพื่อการแก้ปัญหาและยังให้เกิดความเจริญ การศึกษามีความจำเป็นต่อเนื่อง และต้องการเปลี่ยนแปลงแก้ไขระบบการอยู่เสมอ การศึกษามีความหมายกว้างไกล และลึกกว่าการเรียนหนังสือและการไปโรงเรียน การศึกษาก่อให้เกิดความเจริญทางพุทธิปัญญา จิตใจ สังคม และพลานามัย การศึกษาดำเนินอยู่เป็นลำดับเป็นสารในสถานศึกษา การศึกษาไม่ใช่การเรียนรู้เพื่อหาวิชา แต่เป็นการเรียนรู้เพื่อให้เกิดความคิด การศึกษาเป็นการโน้มน้าวทำให้บุคคลเกิดความประจักษ์ใจและพัฒนาความสามารถของตนให้รู้ว่ตนทำอะไรได้มากกว่าการฝึกอาชีพเฉพาะอย่าง

นอกจากนั้น ชีรวัดน์ นิจนตร (2528) ได้กล่าวถึง วิวัฒนาการของการจัดการศึกษาของไทย ตั้งแต่อดีตไว้สรุปได้ว่า การศึกษาของไทยในอดีตนั้นสอนกันตามวัดวาอาราม โดยที่วัดและชุมชนมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันมาก บิดามารดาที่หวังจะให้บุตรหลานของตนมีความรู้ทางโลกและทางธรรม มักจะส่งลูกไปฝากให้พระสงฆ์ช่วยปกครองดูแลเพื่อหวังจะได้เรียนรู้เรื่องการอ่าน การเขียนและศิลปะวิทยาการต่างๆจากวัด เมื่ออายุครบกำหนดก็จะบวชเรียนและรับการศึกษาทางธรรม เพื่อให้รู้จักปรับปรุงการดำเนินชีวิตของตนในภายหน้า ต่อมา เมื่อสังคมเจริญก้าวหน้าขึ้น และจำนวนประชากรมีมากขึ้นจนวัดไม่อาจตอบสนองความต้องการด้านการศึกษาของชุมชนได้อย่างเพียงพออีกครั้งความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและวิทยาการแผนใหม่ที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว จึงจำเป็นต้องมีการจัดการศึกษาในระบบโรงเรียนขึ้น มีการจ้างครูมาสอน มีการจัดโปรแกรมแบบเรียน และกิจกรรมการ

สอนให้มีระบบและแบบแผนขึ้น โดยรัฐเป็นผู้รับผิดชอบดำเนินการ และในระยะหลังหลังการเรียนในโรงเรียนมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สอบไล่ได้ และได้รับประกาศนียบัตรหรือปริญญา มิได้คำนึงถึงการนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เมื่อจบการศึกษาขั้นสูงสุดที่ตนต้องการแล้วก็มักจะหางานทำในเมืองไม่มีโอกาสที่จะได้นำความรู้ที่ได้รับมาพัฒนาท้องถิ่นของตน นอกจากนี้มีเนื้อหาสาระที่เรียนกันในโรงเรียนก็ไม่ค่อยจะสอดคล้องกับสภาพความเป็นอยู่ในท้องถิ่น แต่จะเน้นเนื้อหาวิชาการที่จะให้ผู้เรียนเรียนในระดับสูงขึ้นไป ระบบการศึกษาในช่วงดังกล่าวจึงไม่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาชุมชนเท่าที่ควร

จากทรรศนะของนักวิชาการดังกล่าว สรุปได้ว่า การศึกษาคือกระบวนการสะสมและถ่ายทอดศิลปวิชาการ หรือประสบการณ์ ตลอดจนวัฒนธรรมต่างๆ ทั้งที่เป็นระบบและไม่เป็นระบบของคน เพื่อให้เข้าใจ ให้เกิดปัญญาและมีสติ

3.2.4 ศาสนา

การศึกษาศาสนา ได้ศึกษาในประเด็น ความหมายของศาสนา ความสำคัญของศาสนา และประเภทของศาสนา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ความหมายของศาสนา นักวิชาการได้ให้ความหมายของศาสนาไว้หลายลักษณะ พอจะประมวลได้ดังนี้

ราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายไว้ว่า “ลัทธิความเชื่อถือของมนุษย์อันมีหลัก การแสดง การกำเนิดของโลกเป็นต้น อันเป็นไปในฝ่ายปรมาธิบดีประการหนึ่ง แสดงลักษณะเกี่ยวกับบุญบาป อันเป็นฝ่ายศีลธรรมประการหนึ่ง พร้อมทั้งลัทธิพิธีที่กระทำตามความเห็น หรือคำสั่งในความเชื่อนั้น

พระพุทธมนี (พิมพ์ ธรรมธโร, 2505) ได้ให้ความหมายของศาสนาตามทรรศนะของสมเด็จพระมหาธีรราชเจ้าไว้ว่า “คำสั่ง คือ วินัยที่เป็นกฎบัญญัติสำหรับบังคับให้คนอยู่ในระเบียบอันดีงาม และให้เป็นข้อที่ห้าม ทำตามข้อที่อนุญาต อันเป็นทางนำความประพฤติให้สม่ำเสมออันก็ดี คำสอนคือธรรมที่เป็นหลักทำให้คนประพฤติ ได้รู้สึกรู้ว่าตัวเอง นี้ควรละ นี้ควรปฏิบัติ และเป็นทางนำความประพฤติทั้ง อัยยาศัยให้ประณีตขึ้นก็ดี ทั้งนี้เรียกว่าศาสนา”

สุจิตรา อ่อนค้อม (2542) ได้ให้ความหมายของศาสนาไว้ว่าศาสนา คือคำสอนที่ศาสนานำมาเผยแผ่ สั่งสอน แจกแจง แสดงให้มนุษย์ละเว้นจากความชั่ว และทำแต่ความดีเพื่อประสบสันติสุขในชีวิตทั้งในระดับธรรมดาสามัญ และความสงบสุขนรีนทร ซึ่งมนุษย์ยึดถือปฏิบัติตามคำสอนนั้นด้วยความเคารพเลื่อมใส และศรัทธา คำสอนดังกล่าวจะมีลักษณะเป็นสัจธรรมที่มีอยู่ในธรรมชาติแล้ว ศาสนาเป็นผู้ค้นพบ หรือเป็นองค์การที่ศาสนารับมาจากพระเจ้าก็ได้

จากทรรศนะ ของนักวิชาการดังกล่าว สรุปได้ว่า ศาสนาเป็นคำสอน ศาสดาเป็นผู้สอน มีสาระสำคัญเกี่ยวกับการละเว้นความชั่ว กระทำความดี คำสอนนี้ทั้งระดับโลกียะและระดับโลกุตระ มนุษย์ปฏิบัติตามด้วยความเลื่อมใสและศรัทธา

ความสำคัญของศาสนา นักวิชาการได้กล่าวถึงความสำคัญของศาสนาไว้หลายลักษณะ พอจะประมวลได้ดังนี้

จรัส พยัคฆราชศักดิ์ (2534) ได้กล่าวถึงความสำคัญของศาสนา สรุปได้ดังนี้

1. เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว หรือที่พึ่งพาทางใจของมนุษย์
2. เป็นบ่อเกิดของอารยธรรม
3. เป็นบ่อเกิดแห่งวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี
4. เป็นบ่อเกิดของศีลธรรม หรือจริยธรรมของมนุษย์
5. เป็นที่พึ่งชั้นสุดท้ายเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ของมนุษย์

สุจิตรา อ่อนค้อม (2542) ได้กล่าวถึงความสำคัญของศาสนา สรุปได้ดังนี้

1. เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของมนุษย์
2. เป็นบ่อเกิดแห่งความสามัคคีของหมู่คณะ
3. เป็นบ่อเกิดแห่งการศึกษาทั้งในด้านพุทธศึกษา จริยศึกษา และพลศึกษา
4. เป็นบ่อเกิดแห่งจริยธรรม ศีลธรรม และคุณธรรม
5. เป็นบ่อเกิดแห่งขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงาม
6. เป็นเครื่องดับความเร่าร้อนทางใจ
7. เป็นดวงประทีปส่องโลกในที่มีมืดด้วยอวิชา ให้กลับสว่างไสวด้วยวิชา
8. เป็นสิ่งที่แยกมนุษย์ออกจากสัตว์ เพราะสัตว์ไม่มีศาสนา

จากทรรศนะของนักวิชาการดังกล่าว สรุปได้ว่า ศาสนาเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เพราะศาสนาส่งผลต่อการเลือกถิ่นที่อยู่ การประกอบอาชีพ การอยู่ร่วมกันในสังคมและการควบคุมสังคม

ประเภทของศาสนา นักวิชาการหลายท่านได้จำแนกประเภทของศาสนาไว้ พอจะประมวลได้ ดังนี้

จรัส พยัคฆราชศักดิ์ (2534) ได้จำแนกประเภทของศาสนาตามลักษณะของการนับถือ สรุปได้ดังนี้

1. ศาสนาเทวนิยม เชื่อว่าเทวะหรือพระผู้เป็นเจ้าเป็นผู้สร้างสรรพสิ่ง สร้างโลก มนุษย์ สัตว์ พืช และทรงบันดาลให้สิ่งที่สร้างขึ้นมานั้นเป็นไปต่างๆ ตามประสงค์ กลุ่มนี้ยังแยกย่อยออกเป็น เทวนิยม ทวีเทวนิยม และธรรมชาตินิยม

2. ศาสนาอเทวนิยม คือ ศาสนาที่ปฏิเสธความมีอยู่ของพระผู้เป็นเจ้าของผู้สร้างโลกศาสนาประเภทนี้ ถือว่า จักรวาล โลก เกิดได้เองโดยอาศัยหลักเหตุผลคือ ปัจจัยเหตุต่างๆ เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ เป็นไปเองตามกำลังแห่งเหตุปัจจัย หาใช่การบันดาลของพระเจ้าไม่

สุชีพ ปุญญานุภาพ (2513) ได้จำแนกประเภทของศาสนาตามลักษณะที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน สรุปได้ดังนี้

1. ศาสนาที่ตายแล้ว เป็นศาสนาที่เคยมีผู้นับถือในอดีต แต่ปัจจุบันไม่มีแล้ว มี 12 ศาสนา เช่น ศาสนามทรธา ศาสนานิกี เป็นต้น
2. ศาสนาที่ยังมีชีวิตอยู่ เป็นศาสนาที่ยังมีผู้นับถืออยู่ในปัจจุบัน มี 11 ศาสนา คือ พุทธ อิสลาม เป็นต้น

จากทรรศนะของนักวิชาการดังกล่าว สรุปได้ว่า การจำแนกศาสนาอาจจำแนกได้หลายอย่างตามแต่เกณฑ์ในการจำแนก เช่น จำแนกตามลักษณะการนับถือ จำแนกตามลักษณะการมีอยู่ เป็นต้น

3.5.5 ความเชื่อ

ความหมายของความเชื่อ นักวิชาการได้ให้ความหมายของความเชื่อไว้หลายลักษณะพอจะประมวลได้ดังนี้

ภิญโญ จิตต์ธรรม (2518) ได้ให้ความหมายของความเชื่อไว้ สรุปได้ว่า ความเชื่อคือสิ่งที่มนุษย์ค่อยๆ เรียนรู้และทำความเข้าใจโลก และเชื่อว่ามีอำนาจลึกลับที่ทำให้มนุษย์ได้รับผลดีผลร้ายเมื่อมนุษย์กล่าวอำนาจลึกลับนั้น มนุษย์จึงได้มีพิธีต่างๆ เพื่อบูชา เช่น สรวงที่ตนเชื่อ

ทัศนีย์ ทานตวินิช (2523) ได้ให้ความหมายของความเชื่อไว้ว่า “ความเชื่อ คือการยอมรับนับถือว่า เป็นจริง มีอยู่จริง การยอมรับหรือการยึดมั่นนี้ มีหลักฐานเพียงพอที่จะพิสูจน์ได้ หรืออาจไม่มีหลักฐานที่จะพิสูจน์สิ่งนั้นให้เห็นจริงได้”

สถาพร ศรีสัจจัง ได้ให้ความหมายของความเชื่อไว้ว่า “ความเชื่อ หมายถึง การยอมรับข้อเสนออย่างใดอย่างหนึ่งว่าเป็นจริง การยอมรับนี้อาจเกิดจากสติปัญญา เหตุผลหรือ ศรัทธา โดยไม่มีเหตุผลใดๆ รองรับก็ได้”¹

จากทรรศนะของนักวิชาการดังกล่าว สรุปได้ว่า ความเชื่อ หมายถึง การยอมรับ นับถือ ว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่ามีอยู่จริง และสิ่งนั้นสามารถให้คุณและโทษได้ แม้ว่าสิ่งนั้นจะไม่สามารถพิสูจน์ได้

ความสำคัญของความเชื่อ นักวิชาการได้กล่าวถึงความสำคัญของความเชื่อไว้หลายลักษณะ พอจะประมวลได้ดังนี้

ปราณี วงษ์เทศ (2532) ได้กล่าวถึงความสำคัญของความเชื่อ สรุปได้ว่า ความเชื่อมีอิทธิพลครอบคลุมพฤติกรรมทุกอย่างของชีวิต หรือมีผลต่อวิถีชีวิตของคน เพราะความเชื่อเป็นตัวที่จะ

อธิบายว่า ทำไมเขาต้องกระทำสิ่งนั้น และไม่ทำสิ่งนั้น ความเชื่อจะเกี่ยวข้องกับมนุษย์ ตั้งแต่การตั้งถิ่นฐาน การประกอบอาชีพ และการอยู่ร่วมกันในสังคม

จิราภรณ์ ภัทรภาณุภัทร์ (2528) ได้กล่าวถึงความสำคัญของความเชื่อ สรุปได้ว่า ความเชื่อส่งผลให้คนกระทำเพื่อตอบสนองความเชื่อนั้นๆ ถ้าเมื่อเราเปลี่ยนความเชื่อพฤติกรรมก็จะเปลี่ยนตามไปด้วย คติความเชื่อของคนในสังคมใดสังคมหนึ่ง จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคนในสังคมนั้น ความเชื่อจึงส่งผลต่อวิถีชีวิตของคนในสังคม

ประสาท อิศรปริดา (2518) ได้กล่าวถึงความสำคัญของความเชื่อ พอสรุปได้ว่า ความเชื่อปลอบความยึดเหนี่ยวทางจิตใจเป็นสิ่งที่สัมพันธ์กันมาอย่างแยกไม่ออก โดยเหตุนี้ความเชื่อจึงเป็นตัวควบคุมประพฤติกรรมและศีลธรรมของคนในสังคม นอกจากนี้ความเชื่อยังส่งผลต่อการตั้งถิ่นฐาน การประกอบอาชีพ และการอยู่ร่วมกันในสังคม

จากทฤษฎีของนักวิชาการดังกล่าว สรุปได้ว่า ความเชื่อมีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของมนุษย์ และเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของคนและสังคม

ประเภทของความเชื่อ นักวิชาการได้จำแนกประเภทของความเชื่อไว้หลายลักษณะ พอจะประมวลได้ดังนี้

เสาวลักษณ์ อนันตศาสตร์ (2530) ได้จำแนกประเภทของความเชื่อไว้ 2 ประเภท สรุปได้ดังนี้

1. ความเชื่อทั่วไป เชื่อเกี่ยวกับนรก สวรรค์ เทวดา เป็นต้น
2. ความเชื่อที่แฝงไว้ด้วยความกลัวหรือไสยศาสตร์

กิ่งแก้ว อัดภากร และธนวิษณุ ศิริสวัสดิ์ ได้จำแนกความเชื่อออกเป็น 7 ประเภท สรุปได้คือ ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติ ความเชื่อเกี่ยวกับการเกิดและการตาย ความเชื่อเกี่ยวกับการรักษาโรค ความเชื่อเกี่ยวกับการพยากรณ์ ความเชื่อเกี่ยวกับอาชีพ ความเชื่อเกี่ยวกับการสูญเสีย และการได้กลับคืนและความเชื่อเกี่ยวกับครวเรือน

ภิโย จิตต์ธรรม (2518) ได้จำแนกความเชื่อของชาวไทยภาคใต้ออกเป็น 15 หมวด สรุปได้ดังนี้

1. การเกิด การตาย
2. โขคร้าย โขคดี ลางบอกเหตุร้าย เหตุดี
3. ความฝันและการทำนายฝัน
4. ฤกษ์ - ยาม
5. เวทย์มนต์คาถา เครื่องรางของขลัง เสน่ห์ และไสยศาสตร์อื่นๆ
6. การดูลักษณะดี ชื่อของคน แลสัตว์ต่างๆ
7. สิ่งศักดิ์สิทธิ์ เช่น เทวดา เทพารักษ์ เจ้าที่ เป็นต้น

8. เคล็ดและการแก้เคล็ดต่างๆ
9. มงคลและอัปมงคล
10. จำนวนนับ
11. ปราภฏการณัธรรมชาติ
12. ยากลางบ้าน
13. นรก สวรรค์ ชาติภพใหม่
14. อาชีพ
15. เบ็ดเตล็ด

จากทรรศนะของนักวิชาการดังกล่าว สรุปได้ว่า ความเชื่ออาจจำแนกได้ออกเป็น 3 กลุ่ม คือ ความเชื่อเกี่ยวกับมนุษย์ ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติ และความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งเหนือธรรมชาติ

3.3.6 ประเพณี

ความหมายของประเพณี

คำว่า “ประเพณี” ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายลักษณะ พอจะประมวลได้ดังนี้

ราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายไว้ว่า “ประเพณี น. สิ่งที่ยามนับถือปฏิบัติสืบมาจนกลายเป็นแบบแผน ขนบธรรมเนียมหรือจารีตประเพณี”

พระยาอนูมานราชชน (2532) ได้ให้ความหมายไว้ว่า “ประเพณี คือความประพฤติของชนหมู่หนึ่ง ในที่แห่งหนึ่ง ถือว่าเป็นแบบแผนกันมาอย่างเดียวกัน ถ้าใครในหมู่ประพฤติออกนอกแบบก็ผิดประเพณีหรือจารีตประเพณี”

กิ่งแก้ว อุตถากร และธนาวิษณุ ศิริสวัสดิ์ (2550) ได้ให้ความหมายไว้ว่า สรุปได้ว่า ประเพณี คือความประพฤติที่สืบทอดกันจนเป็นที่ยอมรับของส่วนรวมจึงเรียกว่า เอกลักษณ์หรือ พหุนิยม เช่น การแต่งงาน การเกิด การตาย การทำบุญ การรื่นเริง การแต่งกาย เป็นต้น หรือความประพฤติที่เราำของชาติอื่นมาปรับปรุงให้เข้ากับความเป็นอยู่ของเรา เพื่อความเหมาะสมกับกาลสมัยและลักษณะของคนไทย ซึ่งเรียกว่าสัมพันธนิยมตามธรรมดา เรื่องของประเพณีบางอย่างคงต้องรักษาไว้เพื่อความเป็นเอกลักษณ์ของชาติบางอย่าง ต้องปรับปรุงเพื่อให้เหมาะสมกับกาลสมัยและบางอย่างต้องถือว่าเป็นแบบสากล

จากทรรศนะของนักวิชาการดังกล่าว สรุปได้ว่า ประเพณี หมายถึง ความประพฤติปฏิบัติต่อกันมาจนเป็นที่ยอมรับในสังคมหนึ่งๆ ซึ่งแต่ละสังคมอาจแตกต่างกันความสำคัญของประเพณี

นักวิชาการได้กล่าวถึงความสำคัญของประเพณี พอจะประมวลได้ดังนี้

อานนท์ อภาภิรม (2525) ได้กล่าวถึงความสำคัญของประเพณี สรุปได้ว่า ประเพณีเป็นภาพสะท้อนให้เห็นว่าสังคมมีความเจริญ และความเลื่อมใส ยุติแต่เพียงใด ถ้าสมาชิกในสังคมปฏิบัติตามประเพณีจะทำให้สังคมเจริญงอกงาม โดยเฉพาะทางด้านจิตใจหากสมาชิกในสังคมละเลยที่จะปฏิบัติและรักษาประเพณีของตนไว้ ย่อมแสดงให้เห็นความเสื่อมทางด้านจิตใจของสมาชิกในสังคมนั้น

รัชนิกร เศรษฐ (2532) ได้กล่าวถึงความสำคัญของประเพณีพอสรุปได้ดังนี้

1. ประเพณีเป็นวัฒนธรรมประจำชาติชนิดหนึ่ง ซึ่งแสดงถึงความเจริญของชาติ
2. ประเพณีที่ดีเป็นตัวอย่างบอกถึงความเจริญ มีอารยธรรมและมีเกียรติที่ทัดเทียมกับประเทศอื่น
3. ประเพณีเป็นเอกลักษณ์ของชาติ ซึ่งมีได้ลอกเลียนมาจากชาติอื่น
4. ประเพณีเป็นตัวเชื่อมความรู้สึกของคนในชาติ ให้มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน
5. ประเพณีเป็นเรื่องแสดงถึงอดีตและปัจจุบันของวิถีชีวิต

จากทรรศนะของนักวิชาการดังกล่าว สรุปได้ว่า ประเพณีเป็นสิ่งที่มีความค่าต่อผู้ปฏิบัติและต่อสังคม ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในสังคม ตลาดใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและควบคุมสังคมประเภทประเพณี

นักวิชาการได้จำแนกประเภทของประเพณีพอจะประมวลได้ดังนี้

พระยาอนุমানราชชน (2532) ได้จำแนกประเพณีออกเป็น 2 ประเภท

1. ประเพณีชุมชน เช่น ประเพณีท้องถิ่น ประเพณีของชาติ ประเพณีของศาสนา ประเพณีของโลก เป็นต้น
2. ประเพณีส่วนบุคคล เช่น ประเพณีเกิด แต่งงาน และตาย ประเพณีปลูกบ้านเรือน ประเพณีการทำมาหากิน เป็นต้น

อานนท์ อภาภิรมย์ (2525) สุพัตรา สุภาพ (2518) ได้จำแนกประเพณีออกเป็น ประเภทสรุปได้ดังนี้

1. จารีตประเพณี เป็นประเพณีที่สังคมถือว่า ใครฝ่าฝืนถือว่าเป็นความผิด ความชั่ว จารีตประเพณีเป็นเสมือนข้อบังคับทางจรรยา หรือศีลธรรมของสังคม
2. ขนบประเพณี เป็นประเพณีที่วางเป็นแบบแผนไว้โดยตรงหรือโดยปริยาย โดยวางไว้ว่าจะประพฤติปฏิบัติอย่างไร เช่น ประเพณีการเกิด การแต่งงาน การตาย ประเพณีเทศกาลตรุษสารท เป็นต้น

3. ธรรมเนียมประเพณี เป็นประเพณีเกี่ยวกับธรรมดาสามัญ ไม่มีผิดหรือ ถูก เหมือนจารีตประเพณี ไม่มีแบบแผนที่แน่นอน ไม่ปฏิบัติ อาจถูกกล่าวหาว่าขาดการศึกษา หรือไม่ดี สมบัติผู้ดี เช่น การเดิน ยืน นั่ง นอน พุดจา แต่งตัว เป็นต้น

จากทฤษฎีของนักวิชาการดังกล่าว สรุปได้ว่า ถ้าจำแนกประเพณีตามบุคคล ผู้ประกอบประเพณี จำแนกได้ 2 ประเภท คือ ประเพณีชุมชน และ ประเพณีส่วนบุคคลหากจำแนกตามวัตถุประสงค์ของประเพณี จำแนกได้ 3 ประเภท คือ จารีตประเพณี ขนบประเพณี และธรรมเนียมประเพณี

3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิถีและลีลาชีวิต

ไตรรัตน์ ฟ้าปกาสิต (2543) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง วิถีชีวิตและโลกทัศน์ของเด็กเร่ร่อนในกรุงเทพมหานคร: ศึกษากรณีบริเวณสถานีรถไฟกรุงเทพ (หัวลำโพง) โดยวัตถุประสงค์แรกของวิทยานิพนธ์นี้คือ เพื่อค้นหาสาเหตุ ที่ผลักดันให้เด็กเร่ร่อน ละทิ้งครอบครัวของพวกเขาและมาใช้ชีวิตในบริเวณสถานีรถไฟกรุงเทพ (หัวลำโพง) วัตถุประสงค์ที่สองเพื่อศึกษาสภาพชีวิตและโลกทัศน์ของเด็ก และวัตถุประสงค์ที่สาม เพื่อแสวงหาวิธีการที่เหมาะสมในการจัดการสถานการณ์ของเด็กเร่ร่อน ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ใช้วิธีการทางมานุษยวิทยาในการเก็บข้อมูลโดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม และทำการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ซึ่งประกอบด้วยกลุ่มของเด็กชายจำนวน 10 คนอายุระหว่าง 7 ปีบริบูรณ์-18 ปีบริบูรณ์ ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า ทั้งสภาพแวดล้อมทางครอบครัวและสภาพแวดล้อมทางสังคมมีแรงเกี่ยวพันซึ่งจะผลักดันให้เด็กละทิ้งครอบครัวของพวกเขา หลังจากพวกเขาได้กลับบ้าน วิถีชีวิตและโลกทัศน์ของพวกเขาเด็กส่วนใหญ่จะถูกขัดเกลาโดยกลุ่มเพื่อน พวกเขาต้องเรียนรู้ที่จะดำรงชีวิตโดยการหาของขาย หาของที่ทิ้งจากรถไฟมากินและในบางกรณีก็ขายบริการทางเพศ พวกเขาเองคิดว่าก็เหมือนคนกลุ่มอื่นๆ ที่มีทั้งคนดีและคนไม่ดี พวกเขาเห็นว่าเด็กเร่ร่อนไม่ใช่ผู้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบน หรือผู้ก่อความยุ่งยาก ในการศึกษาครั้งนี้ยังพบอีกว่า โครงการอย่างไม่เป็นทางการที่ริเริ่มโดยสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ซึ่งตำรวจรถไฟได้ทำตัวเป็นครู หรือคนแนะนำให้การปรึกษาสำหรับเด็กเร่ร่อนในบริเวณสถานีรถไฟหัวลำโพงพิสูจน์ได้ว่าเป็นวิธีหนึ่ง ที่ได้จัดการเกี่ยวกับปัญหาเด็กเร่ร่อนอย่างได้ผล

ธันมพร ทองลง (2556) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง วิถีชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพของคนไทยในจังหวัดอุบลราชธานี โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาวิถีชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพของคนไทยในจังหวัดอุบลราชธานี วิธีดำเนินการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ พื้นที่ในการเก็บข้อมูลคือ ชุมชนหัวดอนและชุมชนท่าไผ่ อำเภอเขื่องใน จังหวัดอุบลราชธานี ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมด 30 คนประกอบด้วย กลุ่มประชาชนที่อาศัยอยู่ในชุมชนหัวดอนและชุมชนท่าไผ่มากกว่า 10 ปีและมีอายุ 45-59 ปี ชุมชนละ 10 คน รวม 20 คน และกลุ่มผู้รู้ประวัติของชุมชนเป็นประชาชนที่อาศัยอยู่

ในชุมชนมากกว่า 15 ปี ชุมชนละ 5 คน รวม 10 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสำรวจ การสังเกต แบบไม่มีส่วนร่วมและการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ผลการวิจัย พบว่า วิถีชีวิตของชาวบ้านสังคมเกษตรกรรมยึดถือฮีตสิบสองเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต มีการตั้งถิ่นฐานใกล้แม่น้ำ ประกอบอาชีพทำนา ทำอาหารตามธรรมชาติ และหลังเลิกงานจะพบปะสังสรรค์ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์พร้อมกับแกล้ม และเมื่อวัฒนธรรมต่างชาติเข้ามา ชาวบ้านส่วนใหญ่หันไปรับจ้างและขับรถแท็กซี่มากขึ้น ลักษณะการทำงานตลอดทั้งวันและทำงานเป็นกะ มีการดื่มกาแฟ กินอาหารสำเร็จรูป และหลังเลิกงานมีการพบปะพูดคุย สังสรรค์ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ด้านพฤติกรรมสุขภาพ แบ่งออก 3 ส่วน คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ชาวบ้านวัยทำงานและวัยผู้สูงอายุอาชีพเกษตรกรรมจะกินอาหารตามธรรมชาติแบบสุกๆ ดิบๆ อาชีพรับจ้างและอาชีพขับรถโดยสารมีการกินอาหารสำเร็จรูป ดื่มน้ำกาแฟ เครื่องดื่มชูกำลังและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย มี 3 แบบ คือ กิจกรรมทางกายที่เป็นวิถีชีวิต เช่น ทำนา ทำไร่ ผสมปูน กิจกรรมทางกายที่เป็นการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่น โยคะ ฟุตบอล ตะกร้อ และไม่มีกิจกรรมทางกาย พฤติกรรมการจัดการความเครียด ความเครียดมีสาเหตุมาจากปัญหาครอบครัว ปัญหาจากการทำงาน และปัญหาสุขภาพ ชาวบ้านมีการคลายเครียด เช่น พบปะพูดคุย สวดมนต์ไหว้พระ สรุปผลการวิจัยวิถีชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพขึ้นอยู่กับบริบทของชุมชนและสภาพทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นสำคัญ

ยอดชาย สุวรรณวงษ์ (2558) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตลอดชีวิต บนฐานวิถีชีวิตชุมชนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพชุมชน เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อ 1)วิเคราะห์องค์ประกอบการเรียนรู้สุขภาพชุมชนบนฐานวิถีชีวิตชุมชน 2)พัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตลอดชีวิตบนฐานวิถีชีวิตชุมชนเพื่อสร้างสุขภาพ 3)ทดลองรูปแบบการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อบนฐานวิถีชีวิตชุมชนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ และการวิเคราะห์ปัจจัยเงื่อนไขของรูปแบบการเรียนรู้ตลอดชีวิตบนฐานวิถีชีวิตชุมชนเพื่อสร้างสุขภาพ 4)จัดทำแผนพัฒนาชุมชนเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตบนฐานวิถีชีวิตชุมชนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ผลการศึกษาพบว่า 1.องค์ประกอบการเรียนรู้สุขภาพชุมชนบนฐานวิถีชีวิตชุมชน ประกอบด้วย 1)แนวคิดพื้นฐานด้านสุขภาพชุมชน เพื่อการตอบสนองความต้องการ และความอยู่รอด 2)เป้าหมายเพื่อดูแลและสร้างเสริมสุขภาพของคน ชุมชน และภูมิปัญญา 3)ประเภทวิถีชีวิตชุมชนด้านสุขภาพแบ่งเป็น ด้านความคิด และด้านพฤติกรรม 4)กระบวนการเรียนรู้สุขภาพชุมชนบนฐานวิถีชีวิตชุมชน คือ การถ่ายทอด การผสมผสาน และการอนุรักษ์วัฒนธรรมสุขภาพ 5)ปัจจัยที่มีผลต่อวัฒนธรรมสุขภาพ คือ สภาพแวดล้อมทางภูมิศาสตร์ ทรัพยากรธรรมชาติ และศาสนาที่คนในสังคมนับถือ 2.รูปแบบการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อเสริมสร้างวัฒนธรรมสุขภาพสำหรับสังคมไทย ประทับด้วย 3 ส่วน คือ 1)ความเชื่อเกี่ยวกับการเรียนรู้ตลอดชีวิต

เพื่อบนฐานวิถีชีวิตชุมชน 5 ประการ 2)เป้าหมายการเรียนรู้ของคนและชุมชน 3)กระบวนการเรียนรู้ของคนและชุมชน และ4)ปัจจัยสนับสนุนด้านแรงขับเคลื่อนการเรียนรู้ด้านสุขภาพ และภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยรูปแบบมีความเหมาะสมของเนื้อหา ทฤษฎี สอดคล้องกับบริบทชุมชน และมีความเป็นไปได้ในการนำรูปแบบไปปฏิบัติในระดับมาก 3.หลังการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้จักทัศนคติ และการปฏิบัติสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ค่า p value .000 4.ผลการจัดทำแผนพัฒนาชุมชน ในการส่งเสริมวัฒนธรรมสุขภาพสำหรับชุมชนด้วยรูปแบบการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อเสริมสร้างวัฒนธรรมสุขภาพสำหรับสังคมไทย มีข้อเสนอแนะด้านการพัฒนา 5 ด้าน คือ 1) ด้านการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต 2) ด้านแหล่งเรียนรู้วัฒนธรรมสุขภาพ 3) ด้านการพัฒนาและส่งเสริมปราชญ์ภูมิปัญญาชุมชน 4) ด้านการสนับสนุนทรัพยากร 5) ด้านการส่งเสริมคุณค่าและการใช้ประโยชน์จากภูมิปัญญาและวัฒนธรรมสุขภาพของท้องถิ่น ข้อเสนอแนะจากการศึกษา การเรียนรู้ตลอดชีวิตบนฐานวิถีชีวิตชุมชนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพชุมชนต้องเชื่อมโยงองค์ความรู้ในท้องถิ่นกับทุกขั้นตอนการเรียนรู้ทั้งระดับบุคคลและระดับชุมชน

4. แนวคิดเกี่ยวกับวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง

4.1 ความหมายของการใช้เวลาว่าง

กุสุมา พูลเฉลิม (2556) อ้างถึง จันทร (2535) กล่าวว่าเวลาว่าง (Leisure) มาจากภาษาลาติน (Latin) จากคำว่า “Licere” หมายถึง “ได้รับอนุญาต” ใน Dictionary ของ The Advanced Learner’s ได้ให้คำจำกัดความว่า “มีอิสระจากการประกอบอาชีพ การจ้างงาน หรือการมีธุระ” คือช่วงของเวลาที่ไม่เป็นธุรกิจ เป็นเวลาที่พ้นจากภารกิจจากการทำงานประจำ เป็นเวลาที่เรารู้สึกผ่อนคลายจะทำอะไรก็ได้ตามความต้องการเวลาว่างเป็นเวลาที่เราารู้สึกเป็นอิสระ ในการที่เราจะตัดสินใจทำอะไรได้ตามใจชอบ เวลาว่างแบ่งออกเป็น 2 อย่างคือ

1. เวลาว่างที่แท้จริง (True Leisure) เป็นเวลาว่างที่ไม่ถูกบังคับโดยวิธีมิชอบ เป็นเวลาว่างซึ่งตนเองสมัครใจจะทำอะไรก็ได้

2. เวลาว่างเชิงบังคับ (Enforced Leisure) เป็นเวลาว่างที่เราไม่ประสงค์จะมี เป็นเวลาว่างที่เชิงบังคับไม่ให้เราทำ อะไรตามใจชอบ คนเราจะใช้เวลาว่างไปในทางต่างๆ อยู่ 3 ทางคือ

1. ใช้ไปในทางเกียจคร้าน คือไม่ทำอะไร อยู่เฉย ๆ
2. ใช้ไปในการทำ ที่ไม่มีการเสริมสร้างใด ๆ บางทีอาจจะเป็นการใช้ไปในการทำลายอีกด้วย
3. ใช้ไปในการทำที่เพิ่มพูน และสร้างสรรค์ความก้าวหน้า พัฒนาตนเองและสังคม

สมบัติ กาญจนกิจ (2535) กล่าวว่าเวลาว่าง (Leisure) มาจากภาษาลาตินคือ Licere แปลว่าการได้รับอนุญาต อีสรระจากการทำงานหรือหน้าที่ นอกเหนือจากงานประจำมีอีสรระที่จะกระทำอะไรตามใจปรารถนา

เวลาว่าง (Leisure) มี 5 ความหมาย คือ

1. ทักษะของเวลาว่างแบบดั้งเดิม เวลาว่าง คือ เวลาที่ไม่ทำงาน
2. เวลาว่าง คือ หน้าที่ของสังคมชนชั้น
3. เวลาว่าง คือ กิจกรรมที่ทำในช่วงเวลาว่าง
4. เวลาว่าง คือ เวลาอีสรระ
5. เวลาว่าง คือ วิธีชีวิตหรือสภาพที่เกิดขึ้นที่ต้องการให้บุคคลประสบความสำเร็จเท่าที่เขาคต้องการจะทำได้

ดังนั้นเวลาว่างคือ

1. สัดส่วนของเวลาที่บุคคลไม่ได้ใช้เวลาในการทำงาน
2. การเลือกอย่างอีสรระไม่ว่าจะทำงานหรือไม่ก็ตามเข้าร่วมกิจกรรมเวลาว่างใช้ในรูปแบบต่างๆ เพื่อที่ส่งเสริมความต้องการของบุคคล เพื่อให้คุณค่าทางจิตใจผ่อนคลายความตึงเครียดพึงพอใจ ช่วยให้สังคมอยู่เย็นเป็นสุข

ธัญญารัตน์ วงษ์สมัย (2542) เวลาว่าง หมายถึง เวลาเป็นทรัพยากรธรรมชาติที่มนุษย์ได้รับมาเท่าเทียมกัน เวลาเป็นทรัพยากรที่เปลี่ยนแปลงสะสมอนุรักษ์หรือหยุดไม่ได้ จะต้องเดินไปตามทิศทางจากอดีตไปสู่ปัจจุบันและอนาคตเป็นลักษณะการก้าวไปข้างหน้าอย่างไม่หยุดยั้ง

คำรณ มาลาคำ (2546) เวลาว่าง คือ เวลาอีสรระที่ทุกคนมีอีสรระในการที่จะทำกิจกรรมใด ๆ ก็ได้ที่ตนเองชอบ เพื่อให้ตนเองมีความสุข สนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการปฏิบัติงานในหน้าที่ประจำ และเป็นการส่งเสริมความต้องการของบุคคล

อนงค์พรรณ คำวัง (2546) เวลาว่าง เป็นเวลาที่นอกเหนือจากภารกิจประจำ และเป็นเวลาที่บุคคลรู้สึกอีสรระ ตัดสินใจทำ อะไรตามที่ตัวเองชอบได้ โดยการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์นั้นต้องบังคับตนเองเสมอจนกลายเป็นนิสัย และใช้ชีวิตค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป คอยให้รางวัลแก่ตนเองถ้าพฤติกรรมใดทำไปแล้วเกิดประโยชน์ยอมทำให้บุคคลชอบที่จะทำพฤติกรรมนั้นอีก

รอด บินหมัดหนี (2551) กล่าวว่า เวลาว่าง คือ เวลาที่เป็นอีสรระจากการทำงานและภารกิจต่าง ๆ ทำด้วยความสุขใจไม่ได้ยึดติดคำสั่งของผู้หนึ่งผู้ใด

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2554) กล่าวว่า เวลาว่าง (Free Time) หมายถึง เวลาที่ไม่ได้ใช้ในการประกอบกิจกรรมของร่างกายเพื่อการดำรงชีวิต หรือเพื่อการหาเลี้ยงชีพ โดยผลจากการ

ประกอบกิจกรรมในเวลาดังกล่าวจะส่งผลให้เกิดความพึงพอใจและความเพลิดเพลินยินดีจากที่มีผู้ให้ความหมายข้างต้นผู้วิจัยจึงสรุปความหมายของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในที่ทำงาน หมายถึง การจัดสรรเวลาที่อิสระจากการทำงานที่ต้องรับผิดชอบในองค์การ เพื่อทำกิจกรรมตามความพึงพอใจ

4.2 แนวความคิดเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง

เทพประสิทธิ์ กุศลวิชชัย (2554) ได้เสนอแนวความคิดเกี่ยวกับเวลาว่าง (Leisure Time) ว่าหมายถึงเวลาที่ว่างเว้นจากภารกิจที่ต้องปฏิบัติเพื่อการดำรงชีวิต (อาชีพ) เพื่อทำกิจกรรมอันส่งผลต่อบุคคล(คุณภาพชีวิต) และยังมีแนวคิดเกี่ยวกับ Leisure Time ในทัศนะต่าง ๆ ตามแต่จะกำหนดตามความคิดเห็นของแต่ละบุคคล ดังข้อความดังต่อไปนี้

1. การสัมฤทธิ์ผลและความพึงพอใจเป็นเวลาผ่อนคลายที่ปลดปล่อยบุคคลให้ผ่อนคลายจากความเหน็ดเหนื่อยจากการใช้แรงงานแม้ว่างานหนักนั้นไม่เคยจบสิ้น

2. ความสุข เพราะเกิดความอึดอึ้งใจ

3. เวลาว่างเป็นประสบการณ์ด้านนันทนาการ

4. เวลาว่าง (Leisure Time)

= นันทนาการ

= Free Time

= ความปิติ พึงพอใจ (ความสุข)

= ความกระปรี้กระเปร่าได้หยุดจากภาระ

= สภาวะที่มีการกระทำ การกระทำที่อิสระ การกระทำที่พึงพอใจ

การใช้เวลาของบุคคล

การใช้ชีวิตสำหรับการดำรงชีพในวันหนึ่ง ๆ เราใช้เวลาทำสิ่งใดบ้าง ซึ่งพอสรุปเป็นภารกิจที่ต้องปฏิบัติประจำทุกวัน ใน 24 ชั่วโมง ได้แก่

1. การพักผ่อนหลับนอน โดยประมาณใช้เวลา 6-8 ชั่วโมง

2. กิจกรรมส่วนบุคคล โดยประมาณใช้เวลา 2-3 ชั่วโมง

3. การรับประทานอาหาร โดยประมาณใช้เวลา 1-2 ชั่วโมง

4. กิจกรรมที่เป็นหน้าที่ คือ อาชีพการงาน การศึกษาในโรงเรียนโดยประมาณใช้เวลา 6-8 ชั่วโมง

5. เวลาว่าง (กิจกรรมที่พัฒนางานและกิจกรรมอื่นที่จำเป็นของบุคคล)

4.3 องค์ประกอบของเวลาว่าง

สมบัติ กาญจนกิจ (2542) จากการศึกษาสำรวจจุดมุ่งหมายในการใช้เวลาว่าง ของประชากรกรุงเทพมหานคร ซึ่งจะเน้นไปในเรื่องของการผ่อนคลายความตึงเครียด สุขภาพกาย สุขภาพจิตและความสุขของครอบครัว ได้สรุปเป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้

1. เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย
2. เพื่อสุขภาพและความสมบูรณ์ของร่างกาย
3. เพื่อให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส
4. เพื่อแสวงหาความสุขร่วมกับครอบครัว
5. เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน
6. เพื่อศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม
7. เพื่อมิตรภาพและความสัมพันธ์อันดี
8. เพื่อหารายได้พิเศษนอกเหนือจากรายได้ประจำ

จากที่สมบัติ กาญจนกิจ (2542) ได้สรุปประเภทการใช้เวลาว่างไว้ 8 ข้อ แต่ผู้วิจัยจึงได้เลือกมา เพื่อแบ่งเป็นด้านต่าง ๆ เป็น 4 ด้านที่เกี่ยวข้องกับการทำงานดังต่อไปนี้

1. ด้านการผ่อนคลายความตึงเครียด หมายถึง การพักผ่อนจับหลัก การพักผ่อน การเล่นเกมหรือสังคมออนไลน์
2. ด้านสุขภาพ หมายถึง การออกกำลังกาย ได้แก่ 1. การใช้ท่าออกกำลังกายภายในที่ทำงาน 2. การใช้บันไดแทนลิฟท์ 3. การออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์
3. ด้านการหาความรู้เพิ่มเติม หมายถึง การอ่านหนังสือเรียน การอ่านหนังสือเกี่ยวกับการทำงาน การอ่านหนังสือพิมพ์ นิตยสาร บทความต่าง ๆ และการค้นคว้าข้อมูลผ่านทางอินเทอร์เน็ต
4. ด้านมิตรภาพ หมายถึง การพูดคุย ปรึกษาหารือกับเพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา หรือครอบครัว

4.4 ปรัชญาการใช้เวลาว่าง

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2553) ได้อธิบาย ปรัชญาการใช้เวลาว่างของ Plato Plato ได้เขียนบทสนทนาถาม-ตอบ มากมายเกี่ยวกับ ปัญหา “ทำอะไรประชาชนจึงจะมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี?” บทสนทนาสำหรับให้อ่านนี้คล้ายกับการเขียนบทละครมีหลาย ๆ คุณลักษณะในการโต้แย้งแต่ละคำถาม/ประเด็นบทสนทนาที่ยิ่งใหญ่ที่สุดชื่อ The Republic เป็นเรื่องเล่าเกี่ยวกับการมองในสังคม Utopian (ดินแดนที่มีสภาพทางการเมืองและสังคมที่สมบูรณ์แบบ) ประชาชนจะมีความสุข การที่จะบรรลุถึงอุดมการณ์ของรัฐ Plato ได้แย้งว่า ความคิดและการกระทำของประชาชนควรจะมีการควบคุมอย่างเคร่งครัด เขาเสนอให้มีการตรวจสอบกิจกรรมการละเล่นการใช้เวลาว่างที่เชื่อว่าจะเกิดความยุ่งเหยิง/แตกแยกในสังคมที่สมบูรณ์แบบ Plato มีจุดมุ่งหมายที่จะบอกถึงตำนานที่เล่าต่อ ๆ กันมาในสมัยกรีก

(โคลงเรื่องราวความกล้าหาญ/เกียรติประวัติ) ของนักกวีชื่อ Homer หากใครที่คุ้นเคยกัน การศึกษาดำเนินการของกรีก ก็จะทราบว่าผู้ที่อาศัยใน Mount Olympus ยากที่จะมี Role Models ที่ดีหัวหน้าของพระเจ้าชื่อ Zeus พรรณนาถึงสามีที่มีการจับผู้หญิงที่ถูกล่อลวงทั้งพวกที่ถูกจับจองและผู้หญิงที่หย่ากับสามี

การควบคุมการเล่านิทาน Plato เชื่อว่า มีกิจกรรมการใช้เวลาว่างประเภทต่าง ๆ ที่ควรจะมีการตรวจสอบเซนเซอร์ เขาคิดว่าเครื่องดนตรี เช่น ขลุ่ย ไม่ควรอนุญาตให้มีในสังคม อุดมการณ์นี้เนื่องจากเสียงขลุ่ย จะรบกวนอารมณ์ของผู้ฟัง ในทำนองเดียวกัน ดนตรีที่เป็นทั้งเพลงที่ใช้สวดในพิธีฝังศพหรือเพลงที่ออร์ชรออันแน่นไม่ควรอนุญาตให้ใช้ เนื่องจากจะทำให้ประชาชนเศร้า/อ่อนแอ

Plato พยายามแยกกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ดีออกจากกิจกรรมที่เลว ซึ่งขึ้นอยู่กับทฤษฎีของเขาเกี่ยวกับสังคมในอุดมคติ สืบเนื่องจากปรัชญาทางการเมือง กิจกรรมการใช้เวลาว่างเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเปลี่ยนคุณลักษณะของประชาชนในสังคม Utopia มีเพียงแต่ประเภทของกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่มีศีลธรรมจะอนุญาตให้ใช้ได้ เขาเห็นว่าหลาย ๆ รูปแบบของการใช้เวลาว่างและนันทนาการเป็นอุปสรรคต่อความสมบูรณ์ของสังคม โดยเฉพาะรูปแบบการเล่นที่ทำให้เกิดความตื่นตันทางอารมณ์ Plato คิดว่าสังคมในอุดมคติของเขาควรปกครองด้วยเหตุผล ประชาชนในสาธารณรัฐอุดมคติถูกคาดหวังว่ามีพฤติกรรมที่สุขุมเยือกเย็น อุปมาเหมือนจอมปลวกที่คองงานทหารและผู้ที่ปกครองประชาชนใน Utopia ของ Plato ทำงานตามที่ถูกกำหนดอย่างเคร่งครัดฉะนั้นการใช้เวลาว่าง นันทนาการและการเล่น ควรที่จะมีการกระตุ้น มีการให้การศึกษาหรือพัฒนา

ให้เห็นคุณค่าดังกล่าว

มรดกทางปรัชญาทางการเมืองของ Plato ยังคงมีอยู่ในการให้บริการการใช้เวลาว่างของสังคมปัจจุบัน เช่น มีโปรแกรมนันทนาการต่าง ๆ ที่จัดขึ้นเพื่อเยาวชน ซึ่งขึ้นอยู่กับความนึกคิดว่ากิจกรรมควรอุทิศให้กับการพัฒนาคุณลักษณะที่เป็นบวก คล้าย ๆ กับ Plato ที่ผู้ใหญ่จำนวนมากเห็นว่า ดนตรีและนิยายมีอิทธิพลต่อเด็ก แม้ว่าสังคมประชาธิปไตยอนุญาตให้มีเสรีภาพ V-chips ใช้ในโทรทัศน์ ขายนิตยสารหรือวารสารให้เฉพาะผู้ใหญ่ใช้ และกั้นกรองการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อป้องกันจิตใจของเยาวชนจากการแสดงออกถึงจินตนาการ และอุดมการณ์ตามที่ถูกปกครองและผู้นำชุมชนเชื่อว่า จะเกิดอันตรายต่อเด็ก

ปรัชญาของ Plato มีความชัดเจนต่อการใช้เวลาว่างและนันทนาการเป็นเครื่องมือที่มีอิทธิพลต่อบุคคลและสังคม เขาไม่ได้พิจารณาการใช้เวลาว่างและนันทนาการเป็นเรื่องที่สนุกและการเล่นเกมต่าง ๆ จะก่อให้เกิดอุปสรรคต่อการทำให้สังคมมีองค์ประกอบที่เหมาะสม แต่วิสัยทัศน์ของเขาเน้นถึงความอดกลั้นและการควบคุม ใครที่ต้องการมีชีวิตที่เศร้าสร้อย การจัดตั้งกองทหารใน

Utopia ? ความคิดที่ว่าเสรีภาพเป็นการบูรณาการส่วนหนึ่งของประสบการณ์การใช้เวลาว่าง ? ถ้านำเสรีภาพเข้าไปในการใช้เวลาว่าง ควรมองไปที่นักเรียนของ Plato นั่นคือ Aristotle

ปรัชญาการใช้เวลาว่างของ Aristotle

Aristotle ได้เจริญรอยตามการสอนปรัชญาของ Plato หลาย ๆ วิธีทาง Aristotle ยินดีที่จะสนับสนุนความอดกลั้น/ข่มจิตของประชาชนส่วนใหญ่ที่มีชีวิตอยู่ในสังคม ผู้หญิงและทาสถูกห้ามใช้เวลาว่างอย่างฟุ่มเฟือย แต่สิทธิส่วนบุคคลนี้ถูกสงวนสำหรับพลเมืองที่เป็นผู้ชาย Aristotle ไม่ได้มองว่าการใช้เวลาว่างนี้เป็นของชนชั้นคนรวยที่ปล่อยเวลาให้ว่างผ่านไปโดยสูญเปล่า แต่การใช้เวลาว่างที่ดีเลิศ คือ ความคาดหวังที่มุ่ง เน้น/ดีนรนเพื่อความสมบูรณ์ของตน (Self Perfection) สำหรับ Aristotle มองว่า สิ่งที่ควรทำ คือ การดำรงชีวิตตามวิถีชีวิตในอุดมคติ ซึ่งต้องมีนิสัยในการดำเนินชีวิตภายใต้ศีลธรรมและจริยธรรมหลีกเลี่ยงสิ่งที่เลวทราม

Aristotle ให้คำจำกัดความของ “Virtuous” (ศีลธรรม+จริยธรรม) ว่าเป็นจุดกึ่งกลางระหว่างความชั่วครวชที่มีมากเกินไป และการขาดศีลธรรมและจริยธรรม เช่น ศีลธรรมและจริยธรรมของความกล้าหาญเป็นคุณลักษณะที่ดีเลิศของการขาดซึ่งความขี้ขลาด และความบ้าบิ่น/มูทะลุ เขายอมรับว่าทุกคนมีความเหมาะสมที่แปรผันตามสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวเอง อย่างไรก็ตาม แต่ละคนควรดำรงชีวิตที่เพียบพร้อมด้วยศีลธรรมและจริยธรรมมากที่สุด กล่าวอีกนัยหนึ่งแต่ละคนควรพยายามทำตัวให้ดีที่สุด การทำให้ชีวิตคนใดคนหนึ่งดีเลิศจำเป็นต้องมีการปรับปรุงตัวอย่างต่อเนื่อง Aristotle กล่าวถึงคน ๆ หนึ่งควรจะพัฒนานิสัยความเป็นอยู่ที่จะนำไปสู่ความเป็นเลิศตามคำสอนในภาษากรีกที่ว่า “Ethos” ซึ่งหมายถึงนิสัย-พฤติกรรมที่เข้าร่วมอย่างต่อเนื่อง ตลอดที่มีชีวิตอยู่

จุดมุ่งหมายที่ไม่มีที่สิ้นสุดของการพัฒนานิสัยให้มีศีลธรรมจริยธรรมคืออะไรตามที่ Aristotle กล่าวถึงความสุขเกิดจากสิ่งที่ทำให้ดีที่สุด ความสุขมิใช่เกิดจากความเพลิดเพลินแบบไร้เดียงสาและมีศักยภาพก่อให้เกิดอันตรายได้ Aristotle ยอมรับว่าความรื่นเริงช่วยทำให้สดชื่นจากการทำงาน แต่ความรื่นเริงไม่ดีเท่ากับการใช้เวลาว่างที่แท้จริง (True Leisure) ซึ่งช่วยให้ชีวิตเต็มเต็มได้เต็มที่

เราอาจจะไม่เห็นด้วยกับ Aristotle ที่กล่าวถึง ความฉลาดเป็นรางวัลที่ดีที่สุดในชีวิตของคน อาจมีการโต้แย้งว่า ยังมีกิจกรรมมนุษย์ที่ดีกว่า เช่น การเตรียมอาหาร การเล่นกีฬาหรือศิลปะ อาจก่อให้เกิดความพึงพอใจที่เท่าเทียมในวิถีชีวิต แต่บางทีไม่สำคัญที่จะพูดคลุมเครือว่าเป็นกิจกรรมของมนุษย์ที่ดีที่สุด ลักษณะที่สำคัญในทฤษฎีความสุขของ Aristotle ขึ้นอยู่กับความคิดที่มนุษย์เต็มเต็มไปกับผลที่เกิดจากความสัมฤทธิ์ผลที่ดีเลิศจากสิ่งที่เราเลือกทำในการใช้เวลาว่างให้เหมาะสมที่สุด

ปรัชญาการใช้เวลาว่างของ Aristotle เน้นถึงระเบียบวินัยและข้อตกลงมากกว่าเสรีภาพ และตัวเลือกที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์การใช้เวลาว่างในสมัยใหม่นี้ ซึ่งวัดตามความต้องการ

(Demanding) อย่างไรก็ตามเสรีภาพเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของแนวคิด เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง อย่างมีศีลธรรม จริยธรรมของ Aristotle ประการแรก เราต้องการอิสรภาพจากวัสดุที่ต้องการนั่นคือ มีเวลาเพื่อใช้เวลาว่าง หมายถึง ไม่สามารถออกจากความเป็นทาสของงาน เราต้องการระดับของวัสดุที่ ก่อให้เกิดความสะดวกสบายที่พอเพียง (อาหาร ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้าและอื่น ๆ) เพื่อว่างอย่างน้อย ระหว่างงานของเราในหนึ่งวัน เรามีเวลาสำหรับการใช้เวลาว่าง ประการที่สอง เราต้องการอิสรภาพ ทางปัญญาและเข้าใจถึงเหตุผลของกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่มีศีลธรรมจริยธรรมเป็นสิ่งที่ดี เมื่อเรา เป็นเด็ก เราสามารถฝึกให้มินิสัยที่มีศีลธรรมจริยธรรมโดยปราศจากการรู้ถึงเหตุผล สิ่งเหล่านี้จึงเป็น สิ่งที่พึงปรารถนา เช่นเราสอนให้เด็กที่มีอายุน้อยไม่พูดโกหก จนกระทั่งเมื่อเด็กมีอายุมากขึ้นจึงจะมี ความเข้าใจอย่างเต็มที่ว่าการพูดโกหกเป็นสิ่งที่ผิด ดังนั้นควรมีการฝึกกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้มี ศีลธรรมและจริยธรรม ถ้าท่านเป็นคนในยุคกรีกโบราณ ท่านเลือกกิจกรรมที่ดีกว่า เนื่องจากมีคนบอก ว่า ควรจะฝึกทำแต่เป็นเพราะว่าท่านเข้าใจและซาบซึ้งในกิจกรรม ประการที่สาม เสรีภาพเป็น คุณลักษณะที่สำคัญของกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ก่อให้เกิดศีลธรรมและจริยธรรม กิจกรรมเหล่านี้ง่าย และคุ้มค่าในตัวของมันเอง เราไม่ได้ทำเพราะว่ามันจะนำไปสู่การมีชื่อเสียง ร่ำรวยหรือรางวัล ต่าง ๆ ภายนอก กล่าวอีกนัยหนึ่ง กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่มีศีลธรรมและเกิดจากแรงจูงใจภายในที่ดีนั่นเอง

ปรัชญาการใช้เวลาว่างในสังคมร่วมสมัย

คำจำกัดความของ การใช้เวลาว่าง ของ Aristotle มีความเกี่ยวข้อง กับวิถีชีวิตสมัยใหม่ วิสัยทัศน์การใช้เวลาว่างของ Aristotle มองสิ่งที่เกิดความสมฤทธ์ระดับสูงในวิชาชีพของนักกีฬา ครอบครัวยุคที่ได้รับสายสะพาย (เครื่องราชอิสริยาภรณ์) นักกีฬาหรือนักเปียโนที่แสดงในงาน Concert คนเหล่านี้มีชีวิตอยู่เพื่ออุทิศให้เกิดความสมบูรณ์ในสิ่งที่พวกเขามีพรสวรรค์ สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เป็น ตัวอย่างของกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แต่เป็นอาชีพ-วิถีทางในการดำรงชีพ มันยากที่จะแยกออกจาก งาน เมื่อเรามีบางสิ่งที่ดีมากเราต้องการนำมันไปสู่อาชีพ เรามีแนวโน้มที่จะให้เห็นคุณค่ากิจกรรมที่ ก่อให้เกิดผลผลิต เราต้องทำงาน ขณะเดียวกันคนสมัยกรีกในราชสำนักคัดค้านการทำงาน มันไม่ใช่ เป็นความคิดของชาวกรีกที่คิดว่าการทำงานเป็นสิ่งที่ชั่วร้ายมากกว่าที่จะเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการ ดำรงชีวิต เขาทำงานเพื่อให้ชีวิตสนุกสนาน สืบเนื่องจากระบบของคุณค่านี้อการใช้เวลาให้มีความหมาย และจุดมุ่งหมายของชีวิตไม่ใช่งาน

ส่วนใหญ่งานและอาชีพจะให้การรับรู้ของการคุ้มค่าในตัวของตัวเอง ถ้าเราไม่เชื่อว่ามัน ถูกต้องให้หวนกลับไปถึงครั้งสุดท้ายที่ทำงานพบปะกับบางคนในสังคม ทำงานที่มีความคุ้นเคยกับ กิจกรรมการใช้เวลาว่างหรืองานของท่าน โดยเบื้องต้นที่จะใช้อะไรมาแนะนำตัวท่านเองในวัฒนธรรม สังคมใหม่จะถามว่า “ท่านทำอะไร?” ท่านอาจตอบโดยอธิบายถึงอาชีพและที่ทำงานการชู้เชี่ยต่อ

ศีลธรรมจริยธรรมของงาน ดูเหมือนเป็นสิ่งที่ผิดปกติต่อกรีซโบราณ แต่ในวิถีชีวิตสมัยใหม่เกิดตรงกันข้ามกับความเท่าเทียมเหล่านี้

ทำไมเราให้คุณค่าการทำงานเหนือกว่าการใช้เวลาว่าง นักปรัชญาร่วมสมัยและนักสังคมศาสตร์โต้แย้งว่าในช่วงหลายร้อยปี ที่ผ่านมามีการเปลี่ยนพื้นฐานไปสู่ค่านิยมของสังคมตะวันตก ไม่มีการให้คำจำกัดความการมีชีวิตที่ดีในรูปของ “Leisure” กิจกรรมที่เชื่อมประสานกับงานและการบริโภคคือความคิดที่ทำให้ชีวิตคุ้มค่า การเป็นคนงานและเป็นผู้บริโภค ดังนั้นการทำงานและการบริโภคเป็นกิจกรรมที่มีแรงเสริมซึ่งกันและกัน ความนึกคิดของประเพณีดั้งเดิมการใช้เวลาว่างจะไม่เกี่ยวข้องกับผลผลิตเหล่านั้น ได้แก่วงจรในการบริโภคเพื่อการมีชีวิตที่ดีเป็นคำจำกัดความของการมีชีวิตที่ดี

4.5 ประโยชน์ของการใช้เวลาว่างในทางที่ดี

การใช้เวลาว่างเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่ทำให้ประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. ประโยชน์ต่อตนเอง ทำให้มีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ เนื่องจากชีวิตประจำวันเต็มไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกและสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้คนไม่ค่อยได้มีโอกาสในการออกกำลังกายมากนัก ร่างกายจึงมักจะไม่ค่อยสมบูรณ์แข็งแรง การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย ก็จะเป็นการช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น ส่วนทางด้านจิตใจ สมอก็จะได้ลดความตึงเครียดจากการเรียนหรือการทำงาน ลดความวิตกกังวล ทำให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตได้ดีขึ้น

2. ประโยชน์ต่อครอบครัว การใช้เวลาว่างบางอย่างนอกจากจะให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินทำให้ชีวิตครอบครัวเป็นสุขและอบอุ่นแล้ว ยังอาจช่วยเพิ่มรายได้ของครอบครัวโดยทางอ้อมอีกด้วย เช่น การปลูกต้นไม้ที่มีมูลค่า การปลูกผักสวนครัว การบันทึกและเผยแพร่คลิปวิดีโอการสอนในหัวข้อต่าง ๆ ที่คนทั่วไปสนใจในช่องทางออนไลน์ เป็นต้น

3. ประโยชน์ต่อสังคม โดยการรู้จักใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสาธารณประโยชน์ สร้างความสามัคคี ก่อให้เกิดความรักใคร่กลมเกลียวกันในหมู่คณะ ลดปัญหาการประพฤติดิฉลธรรม หรือการก่ออาชญากรรมในรูปแบบต่าง ๆ

4.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง

สุนารี จุลพันธ์ (2561) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างกับรูปแบบการเรียนรู้ของนักศึกษา คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร วัตถุประสงค์ในการวิจัยคือ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร 2) เพื่อศึกษารูปแบบการเรียนรู้ของนักศึกษา

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร 3) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับรูปแบบการเรียนรู้ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักศึกษาคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำนวน 245 คน ทำการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยพฤติกรรมการใช้เวลาว่างมากที่สุดคือกิจกรรมปฏิสัมพันธ์ รองลงมาคือกิจกรรมพักผ่อน กิจกรรมการเรียนและกิจกรรมสุขภาพ 2) รูปแบบการเรียนรู้ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ทั้ง 6 ด้านอยู่ในระดับปานกลาง โดยอันดับ 1 คือ รูปแบบการเรียนรู้แบบร่วมมือ รองลงมาคือแบบมีส่วนร่วม แบบพึ่งพา แบบอิสระ แบบแข่งขันและแบบหลีกเลี่ยง ตามลำดับ 3) ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับรูปแบบการเรียนรู้ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พบว่า พฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านกิจกรรมการเรียน กิจกรรมการพักผ่อน กิจกรรมปฏิสัมพันธ์ มีความสัมพันธ์กันในทางบวกกับรูปแบบการเรียนรู้ทั้ง 6 ด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระดับ .01 ส่วนพฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านกิจกรรมสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกเฉพาะกับรูปแบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พัชรภรณ์ ทัทมาลี (2558) ได้ทำการวิจัยเรื่อง แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) วิเคราะห์สภาพการใช้เวลาว่างและระดับทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 2) วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต 3) นำเสนอแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 397 คน ครูประจำชั้น จำนวน 45 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) กิจกรรมภายในบ้าน ส่วนมากใช้เวลาว่างในการใช้สมาร์ทโฟนเพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์และพูดคุย การทำอาหาร และการใช้คอมพิวเตอร์ในการเล่นอินเทอร์เน็ต(ท่องเว็บต่าง ๆ) กิจกรรมนอกบ้าน ส่วนมากใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬา เข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนาและพบปะสังสรรค์ โดยภาพรวมพบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีระดับทักษะชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง มีทักษะด้านการแก้ไขปัญหาสูงสุด ส่วนทักษะด้านการจัดการกับอารมณ์ต่ำที่สุด เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างในแต่ละกิจกรรมกับทักษะชีวิตในแต่ละด้าน พบว่า มี 18 กิจกรรมที่ระยะเวลาในการทำกิจกรรมแปรผันไปในทิศทางเดียวกับทักษะชีวิตและ 6 กิจกรรมที่ระยะเวลาในการทำกิจกรรมแปรผกผันกับระดับทักษะ

ชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการใช้เวลาว่าง เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 5 ตัวแปร ได้แก่ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อายุ เพศ รายได้ของครอบครัว เกรดเฉลี่ย ตามลำดับ ส่วนครูได้มีการส่งเสริมให้นักเรียนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยการทำการบ้าน อ่านหนังสือทบทวนที่ครูสอนหรือช่วยครอบครัวในการทำงานบ้านต่าง ๆ 3) งานวิจัยนี้ได้นำเสนอแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ดังนี้ (1) ส่งเสริมให้ผู้ปกครองมีความสามารถในการสื่อสารเรื่องการรู้เท่าทันสื่อแก่บุตรหลาน (2) ส่งเสริมการทำกิจกรรมภายในบ้านรูปแบบอื่น ๆ (3) ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมยามว่างร่วมกัน (4) จัดให้มีโครงการวันว่างสร้างสรรค์ (5) ส่งเสริมการทำกิจกรรมบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ในลักษณะของอาสาสมัคร (6) สนับสนุนการเรียนรู้ของผู้ปกครอง ในรูปแบบของวิทยาลัยชุมชน (7) ส่งเสริมให้บุตรหลานทำกิจกรรมชุมนุมหรือชมรม (8) เตรียมความพร้อมเด็กในระดับประถมศึกษา (9) แก้ไขปัญหาของครัวเรือนโดยการสนับสนุนการทำบัญชีครัวเรือนและพยายามให้เกิดการสร้างงานในพื้นที่หรือชุมชน (10) ผู้ปกครองควรส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กในช่วงระหว่างปิดภาคเรียน เมื่อเปิดภาคเรียน สถานศึกษาควรส่งเสริมการเรียนรู้ในลักษณะเพื่อนช่วยเพื่อน

5. แนวคิดเกี่ยวกับยิมนาสติกศิลป์

5.1 ประวัติ และความหมายของยิมนาสติกศิลป์

ยิมนาสติก เป็นกีฬาที่พัฒนาขีดความสามารถของมนุษย์ให้มีทักษะการเคลื่อนไหวที่หลากหลาย มีสมรรถภาพทางกายที่ดี เสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี มีความคิดอย่างเป็นระบบ มีระเบียบวินัย มีสมาธิ กล้าตัดสินใจ กล้าแสดงออก รู้จักการผ่อนคลาย มีเป้าหมาย มีความพยายาม และความรับผิดชอบ ซึ่งเกิดขึ้นจากประสบการณ์การฝึกฝนและการแข่งขันอย่างต่อเนื่อง (สมาคมกีฬายิมนาสติกแห่งประเทศไทย, 2559) เหล่านี้ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิตและการกีฬาอื่น ๆ ที่เป็นการใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ จากการศึกษาที่มาของยิมนาสติกไม่มีใครสามารถบอกได้ว่าเกิดขึ้นเมื่อใด แต่สันนิษฐานกันว่าเริ่มต้นในสมัยกรีกโบราณ เพราะคำว่ายิมนาสติกนั้นมีที่มาจากภาษากรีก ในสมัยกรีกโบราณกิจกรรมทุกประเภทของการออกกำลังกายเช่น การวิ่ง การไต่เชือก การข้ามสิ่งกีดขวาง ศิลปะการต่อสู้ เป็นต้น จะถูกเรียกว่า “ยิมนาสติก” ทั้งสิ้นดังนั้นยิมนาสติกในสมัยนั้นเปรียบได้กับการพลศึกษาในปัจจุบัน ต่อมาเมื่อกีฬาแต่ละประเภทมีวิวัฒนาการ รวมถึงกีฬายิมนาสติกก็ได้ถูกบรรจุในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ครั้งแรกปี พ.ศ.2439 ณ กรุงเอเธน ประเทศกรีซ โดยมีกิจกรรมแข่งขัน เช่น ว่ายน้ำ การวิ่ง การกระโดดค้ำถ่อ กระโดดสูง กระโดดไกล พุ่งแหลน ทุ่มน้ำหนัก เป็นต้น และต่อมาในปี พ.ศ. 2446 ได้จัดตั้งสหพันธ์

ยิมนาสติกสากล(Federation International de Gymnastique) มีชื่อย่อว่า FIG มีสำนักงานใหญ่อยู่ที่ประเทศสวิสเซอร์แลนด์ (เอกราช จันทร์กรง,2554) หลังจากนั้น กฎ กติกาการแข่งขัน ได้มีการพัฒนามาเรื่อยๆ มีการเปลี่ยนแปลงกฎ กติกาหลังจากกีฬาโอลิมปิกเกมส์สิ้นสุดลง ทุกๆ 4 ปี เรื่อยมาจนถึงปี 2562 มีการจำแนกประเภทของของกีฬายิมนาสติกไว้ทั้งหมด 8 ประเภท ได้แก่ 1)ยิมนาสติกสำหรับทุกคน (Gymnastic for All) 2)ยิมนาสติกศิลป์ชาย(Men’s Artistic Gymnastic) 3)ยิมนาสติกศิลป์หญิง(Women’s Artistic Gymnastic 4)ยิมนาสติกลีลา(Rhythmic Gymnastic) 5)ยิมนาสติกแอโรบิก(Aerobic Gymnastic) 6)ยิมนาสติกแตรมโพลีน (Trampoline Gymnastic) 7)ยิมนาสติกกายกรรม(Acrobatc Gymnastic) 8)ปาคั้ว(Parkour) ซึ่งในแต่ละประเภทจะมีกฎ กติกาการให้คะแนนที่แตกต่างกัน แต่ยังคงมีศิลปะของการแสดงและลักษณะของการเคลื่อนไหวที่คล้ายคลึงกัน (Federation International de Gymnastique,2019)

ยิมนาสติกศิลป์ (Artistic Gymnastic) เป็นกิจกรรมกีฬาหนึ่งใน 8 ประเภทของสหพันธ์กีฬายิมนาสติกนานาชาติ หรือ FIG (Federation International De Gymnastique) ซึ่งจะมีการจัดการแข่งขันเป็นที่นิยมไปทั่วโลกตั้งแต่ระดับภายในประเทศ ระดับภูมิภาคทวีป ไปจนถึงระดับโลก โดยกีฬายิมนาสติกศิลป์จะแบ่งออกเป็นชายและหญิง ซึ่งยิมนาสติกศิลป์ชายมีอุปกรณ์ทั้งหมด 6 อุปกรณ์ ได้แก่ 1)ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์(Floor Exercise) 2)ม้าหุ(Pommel Horse) 3)ห่วง(Still Ring) 4)โต๊ะกระโดด(Vault) 5)ราวคู่(Parallel Bars) 6)ราวเดี่ยว(Horizontal Bar) ส่วนประเภทยิมนาสติกศิลป์หญิง มีอุปกรณ์ทั้งหมด 4 อุปกรณ์ได้แก่ 1)โต๊ะกระโดด(Vault) 2)ราวต่างระดับ(Uneven Bar) 3)คานทรงตัว(Balance Beam) 4)ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์(Floor Exercise) โดยทั้งสองมีอุปกรณ์ ที่ใช้เหมือนกัน คือ ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ และ โต๊ะกระโดด แต่ใช้ กฎ กติกา การแข่งขันที่แตกต่างกัน โดยอุปกรณ์ส่วนใหญ่ของยิมนาสติกศิลป์ชายจะเน้นเรื่องทักษะที่ด้านความแข็งแรงด้วยแขนเป็นหลัก เพราะทักษะของการเล่นในแต่ละอุปกรณ์ส่วนใหญ่จะต้องใช้แขนในการยกตัวเพื่อแสดงท่าความยาก แต่ก็ยังต้องใช้ทักษะอื่นๆร่วมด้วย เช่นเดียวกับยิมนาสติกศิลป์หญิงที่จะเน้นทั้งเรื่องทักษะความอ่อนตัว ความแข็งแรง การทรงตัว ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว และศิลปะทางด้านการแสดงและอารมณ์ ร่วมด้วย องค์ประกอบเหล่านี้เป็นองค์ประกอบพื้นฐานในการฝึกทักษะยิมนาสติกศิลป์เบื้องต้น ยังมีองค์ประกอบอื่นๆที่สำคัญอีกหลายอย่าง เช่น การจัดระเบียบร่างกาย การออกแบบท่าชุดแข่งขัน ทั้งหมดนี้เป็นองค์ประกอบที่จำเป็นต่อการเล่นยิมนาสติกศิลป์ทั้งชายและหญิง และต้องได้รับการฝึกฝนจนชำนาญ เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

5.2 องค์ประกอบด้านทักษะของยิมนาสติกศิลป์

ยิมนาสติกศิลป์ชายและยิมนาสติกศิลป์หญิงจะต้องฝึกทักษะที่แตกต่างกันเพราะมีบางอุปกรณ์ที่แตกต่างกัน แต่ทั้งสองมีทักษะพื้นฐานที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งได้แก่

1. ทักษะการจัดระเบียบร่างกาย
2. ทักษะความอ่อนตัว
3. ทักษะความแข็งแรง
4. ทักษะการทรงตัว
5. ทักษะการม้วนตัว
6. ทักษะการเหวี่ยงตัว
7. ทักษะการสปริงตัว

ทั้งหมดนี้เป็นองค์ประกอบที่จำเป็นต่อการเล่นยิมนาสติกศิลป์ทั้งยิมนาสติกศิลป์ชาย และยิมนาสติกศิลป์หญิง ในแต่ละทักษะบางทักษะอาจจะต้องใช้ระยะเวลาที่ยาวนานกว่าทักษะอื่นๆ ในการฝึกฝนให้จนชำนาญ เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ก่อนที่จะเข้าไปฝึกทักษะอื่นๆ ที่ต้องใช้ทักษะเดิมเป็นพื้นฐาน

5.3 ความสำคัญของยิมนาสติกศิลป์

ยิมนาสติกศิลป์ นับว่าเป็นกีฬาที่เป็นพื้นฐานในการที่จะนำไปสู่การฝึกกีฬาชนิดต่างๆ ได้เป็นอย่างดีเพราะเป็นกีฬาที่มีความสำคัญในการใช้ทักษะต่างๆ ในการเคลื่อนไหวร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการวิ่ง การกลิ้งตัว การกระโดด การหมุนตัว การเหวี่ยงตัว การทรงตัว ซึ่งเป็นกีฬาที่สร้างความพร้อมด้านต่างๆ ให้แก่ร่างกายเป็นอย่างมาก ผู้ฝึกจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับการสร้างความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อของร่างกาย การทำงานของกล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นหลักสำคัญ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อที่ได้รับการพัฒนาการมากที่สุด คือ กล้ามเนื้อแขน ขา ไหล่ ออก และท้อง นอกเหนือจากนี้ยังต้องฝึกเรื่องของสมรรถภาพทางกายให้มีสุขภาพที่แข็งแรงควบคู่กันไปด้วยเพื่อให้ร่างกายมีความพร้อมรับกับการฝึกฝนในรูปแบบกีหายิมนาสติกศิลป์ให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด ซึ่งสมรรถภาพทางกายที่สำคัญในการฝึกประกอบไปด้วย

1. การฝึกความอ่อนตัว ไม่ว่าจะเป็นความอ่อนตัวส่วนของหัวไหล่ ความอ่อนตัวส่วนของสะโพก ความอ่อนตัวส่วนของส่วนหลัง ความอ่อนตัวส่วนของข้อเท้า การฝึกทักษะความอ่อนตัวในส่วนต่างๆ ของร่างกายจากจุดเริ่มต้นเหล่านี้ถือว่าสำคัญมาก นอกจากจะเป็นทักษะที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์แล้วยังส่งผลให้ผู้เรียนมีสรีระร่างกายที่มีความยืดหยุ่น ตลอดจนสามารถนำทักษะต่างๆ เหล่านี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิต ส่งผลให้ผู้เรียนมีสุขภาพทางกาย สุขภาพทางจิตใจที่สมบูรณ์

2. การฝึกความแข็งแรง ซึ่งจะมีรูปแบบการฝึก ความแข็งแรงส่วนแขน ความแข็งแรงส่วนขา ความแข็งแรงลำตัว ความแข็งแรงส่วนหัวไหล่ การสร้างความแข็งแรง ส่วนร่างกายจากจุดเริ่มต้น

เหล่านี้ ซึ่งถือว่าสำคัญมาก นอกจากจะเป็นทักษะที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์แล้ว ยังส่งผลให้ผู้เรียนมีสรีระร่างกาย ที่แข็งแรง มีรูปร่างสง่างาม และมีบุคลิกภาพที่ดี

3. การฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ซึ่งสามารถช่วยในการเคลื่อนไหวในเรื่องการหลบหลีกหรือการเปลี่ยนทิศทางได้อย่างรวดเร็ว

4. การฝึกการทรงตัว นับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญอีกประการหนึ่งในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ เพื่อให้ร่างกายได้เกิดความสมดุล และมีการควบคุมทิศทางของร่างกายได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะเป็นการฝึกให้ร่างกายมีความมั่นคง รู้จักการถ่ายเทน้ำหนักและเลี้ยงน้ำหนักตนเองให้มีความสัมพันธ์กับการทรงตัว

5. การฝึกการผ่อนคลาย ซึ่งสามารถระงับหรือผ่อนคลายการบาดเจ็บเมื่อเกิดการพลาดพลั้งจากการหกล้มหรือเสียหลักทั้งในการฝึกและในกิจกรรมของชีวิตประจำวันได้

6. การฝึกที่พัฒนาระบบการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งสำคัญมากต่อการเรียนยิมนาสติกศิลป์หรือสามารถที่จะเชื่อมโยงทักษะและสมรรถภาพร่างกายเหล่านี้สู่การเล่นกีฬาชนิดอื่นๆได้เป็นอย่างดีด้วย

ยิมนาสติกนอกเหนือจากการสร้างสมรรถภาพทางกายให้แข็งแรงแล้ว กีฬาประเภทนี้ยังสามารถสร้างสมรรถภาพทางจิตใจให้นักเรียนหรือผู้ฝึกได้อีกด้วย ไม่ว่าจะเป็น การฝึกให้เป็นคนมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความอดทนต่อตัวเองและผู้อื่น มีจิตใจที่มุ่งมั่นและมีความเพียรพยายาม ซึ่งสมรรถภาพทางกายที่ดีและสมรรถภาพทางจิตใจที่ดี ย่อมเป็นมนุษย์ที่มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี และ นับว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการฝึกกีฬาแทบทุกประเภทได้อีกทางหนึ่งด้วย และการฝึกยิมนาสติกยังส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีสุขภาพะที่ดีในด้านต่างๆถึง 4 ด้าน คือ

1. ทางด้านร่างกาย ทำให้มีทรวดทรงดี มีบุคลิกภาพที่สง่าผ่าเผย สวยงาม มีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง มีความทนทาน ทั้งความทนทานของกล้ามเนื้อแต่ละส่วนและความทนทานของระบบไหลเวียน-หายใจ มีความเร็ว ได้จากการวิ่งและกระทำการกิจกรรมต่างๆ มีความคล่องแคล่วว่องไว ทั้งการหลบหลีกและเปลี่ยนทิศทาง มีการทรงตัว ทั้งขณะที่อยู่นิ่งและขณะที่กำลังเคลื่อนไหว มีพลังและอำนาจบังคับตัว มีความยืดหยุ่นตัวหรือความอ่อนตัวร่างกายที่ดี มีระบบการทำงานประสานกันของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อที่ดี

2. ทางด้านจิตใจและอารมณ์ ทำให้นักเรียนหรือผู้เรียนมีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใสและสนุกสนานในการเรียนที่มีรูปแบบการฝึกที่หลากหลาย ฝึกจิตให้มีความเยือกเย็น สุขุมรอบคอบ มีจิตใจที่กล้าหาญ มีความอดทนอดกลั้นและมีระเบียบวินัยในตนเอง

3. ทางด้านสังคม ทำให้นักเรียนหรือผู้เรียนมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้รอบข้าง ฝึกการทำงานร่วมกันกับผู้อื่นและเคารพในสิทธิของผู้อื่น ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น รวมทั้งกฎ กติกา ข้อบังคับ ยอมรับและเชื่อฟังในครูผู้สอน รู้จักให้เกียรติผู้อื่นและเคารพในสิทธิของผู้อื่น อันเป็นการสร้างนักเรียนให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

4. ด้านสติปัญญา ทำให้นักเรียนได้พัฒนาความคิด เพราะต้องรู้จักวิเคราะห์การเล่นของตนเองในการฝึกหรือของผู้อื่นได้ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และมีจินตนาการ รู้จักวิเคราะห์และสังเคราะห์ รู้จักยังคิดหรือยับยั้งชั่งใจ สามารถคิดและตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว ในการแก้ไขปัญหาทั้งเฉพาะหน้าและปัญหาที่พบในปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับยิมนาสติกศิลป์

อาริตา ปลื้มถนอม , ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ และ วีรวัฒน์ ลิ้มรุ่งเรืองรัตน์ (2558) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์การควบคุมสมดุลและความมั่นคงระหว่างท่าท่าพื้นฐานการหมุนตัวยิมนาสติกลีลาแบบ 3 มิติ งานวิจัยนี้จึงมีจุดประสงค์เพื่อศึกษาความแตกต่างของเทคนิคการควบคุม สมดุลและความมั่นคง ระหว่างท่าท่าพื้นฐานการหมุนตัวยิมนาสติกลีลาแบบการหมุนตัวท่าเดียว (Single pivot) และการ หมุนตัวท่าผสม (Multiple pivots) โดยพิจารณาจาก มุมการเคลื่อนที่จากจุดศูนย์กลางของร่างกายกับจุดศูนย์กลางความดัน ของร่างกายกระทำกับแนวตั้ง (COM-COP inclination angle) งานวิจัยนี้ได้เปรียบเทียบการหมุนตัวท่าเดียวจากท่า R_1 และ R_2 เปรียบเทียบกับการหมุนตัวท่าผสม R_{1+2} ของนักยิมนาสติกลีลาทีมชาติไทยจำนวน 7 คน โดยใช้กล้อง 10 ตัว ตั้งค่าความถี่ 100 เฮิร์ตซ์ ให้ นักกีฬาติดเครื่องหมายสะท้อนแสงบนร่างกายจำนวน 22 จุด และทำการหมุนตัวบนแผ่นวัดแรงตั้ง ค่าความถี่ 800 เฮิร์ตซ์จากการทดสอบสถิติด้วย Wilcoxon matched-pairs signed rank test ซึ่งพบว่า เทคนิคการควบคุมสมดุลและ ความมั่นคงในการทำท่าพื้นฐานการหมุนตัวยิมนาสติกลีลา การ หมุนตัวท่าเดียว(Single pivot) และการหมุนตัวท่าผสม (Multiple pivots) มีความแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเมื่อมีการเพิ่มรอบในการหมุนตัว COM-COP inclination angle จะมีค่ามุม องศาที่เพิ่มขึ้น เนื่องจากการใช้ลำตัว เพื่อสร้างแรงบิดในการหมุน และลำตัวยังมีบทบาทสำคัญ ใน การดึงแกนร่างกายให้ตั้งตรงขณะหมุนตัว ดังนั้นหากนักยิมนาสติกลีลา ต้องการฝึกการหมุนตัวท่าผสม (Multiple pivots) หรือเพิ่มรอบการหมุนตัว ควรเพิ่มการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัว เพื่อให้สามารถควบคุมสมดุลและความมั่นคง ระหว่างการหมุนตัวได้ดียิ่งขึ้น และเพิ่มการฝึกบัลเลย์ให้ มากขึ้น เพื่อใช้ในการควบคุมสมดุลในการเคลื่อนที่ (Dynamic Balance)ขณะหมุนตัว

Andrzej K., Kazimierz K., Bartłomiej N., et al. (2015) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ระดับ การทรงตัวของร่างกายในทักษะท่าหกสูงและประสิทธิผลของการฝึกกีฬาในยิมนาสติก การศึกษา เกี่ยวข้องกับนักยิมนาสติกชาย อายุ 11-12 ปี ที่ฝึกยิมนาสติกอย่างเป็นระบบ (G1, n = 20) และนัก

ยิมนาสติกชายที่มีประสบการณ์ 12 คนอายุระหว่าง 18–26 ปีโดยมีความสามารถอยู่ระดับนานาชาติ (G2, n = 12) ทั้งสองกลุ่มประกอบด้วยนักกีฬาชั้นนำที่จัดในระดับชาติและระดับนานาชาติ การศึกษาได้ดำเนินการทดลองบนอุปกรณ์ ในวันก่อนการแข่งขันในการแข่งขันกีฬาอย่างเป็นทางการ การทดลองการทรงตัวของร่างกายในทักษะท่าสูง ถูกดำเนินการในห้องปิดหลังจากประมาณ 10 นาทีอุ่นเครื่อง การวิเคราะห์การทดสอบแสดงให้เห็นความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ .05 ของการรักษาการทรงตัวของร่างกายในทักษะท่าสูง ผลการทดลองนักกีฬาที่มีประสบการณ์น้อยกว่าครึ่งหนึ่ง ($\bar{x} = 8.16\text{cm}^2 \pm 8.06\text{cm}^2$) ของกลุ่มนี้ ($\bar{x} = 19.81\text{cm}^2 \pm 8.74\text{cm}^2$) สรุปผลการวิจัย การศึกษาความสัมพันธ์ของการทรงตัวของร่างกายในทักษะท่าสูง กับระดับการเตรียมความพร้อม แสดงให้เห็นว่าระดับของนักยิมนาสติกที่มีประสบการณ์ที่มากกว่ามีความแตกต่างกันกับนักยิมนาสติกที่มีประสบการณ์น้อยกว่า



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลการใช้โปรแกรมยมนาสติศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยการวิจัยครั้งนี้ประกอบไปด้วยขั้นตอนการวิจัย 2 ขั้นตอน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ขั้นตอนการวิจัย

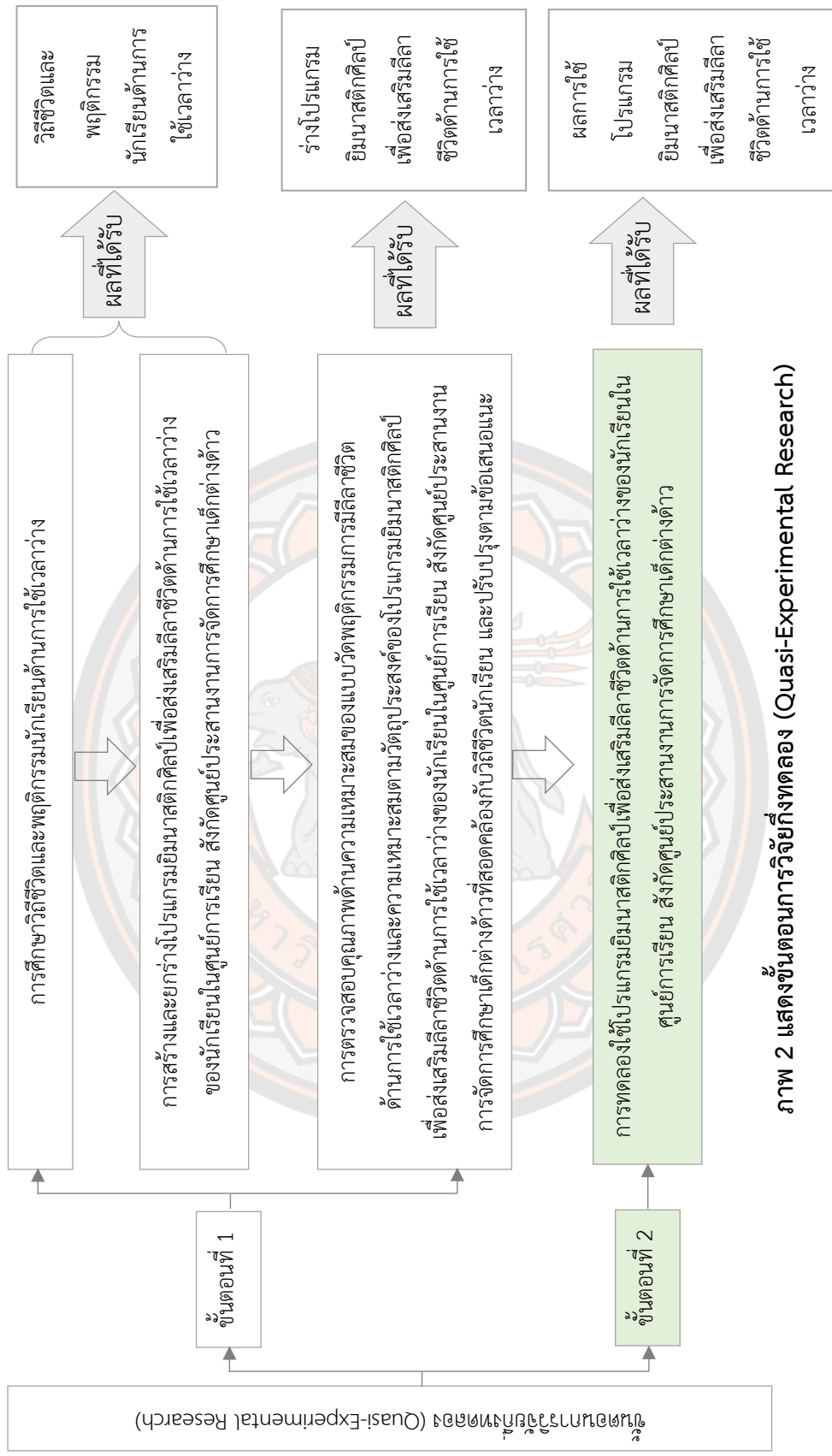
ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมยมนาสติศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

- 1.1 การศึกษาวิถีชีวิตและพฤติกรรมนักเรียนด้านการใช้เวลาว่าง
- 1.2 การสร้างและยกร่างโปรแกรมยมนาสติศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว
- 1.3 การตรวจสอบคุณภาพด้านความเหมาะสมของแบบวัดพฤติกรรมการมีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างและความเหมาะสมตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมยมนาสติศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว

ขั้นตอนที่ 2 ผลการใช้โปรแกรมยมนาสติศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

1. การทดลองใช้โปรแกรมยมนาสติศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว
2. การเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมยมนาสติศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ซึ่งประกอบด้วย ด้านทักษะและด้านพฤติกรรมการมีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ก่อนและหลัง การเข้าร่วมโปรแกรมยมนาสติศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว

การวิจัยเรื่องผลการใช้โปรแกรมยมนาสติศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ในครั้งนี้ แสดงขั้นตอนในการวิจัยได้ดังนี้



ภาพ 2 แสดงขั้นตอนการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research)

ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมยมนาสตติศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว

การพัฒนาโปรแกรมยมนาสตติศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ผู้วิจัยดำเนินการโดยแบ่งเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1.1 การศึกษาวิถีชีวิตและพฤติกรรมนักเรียนด้านการใช้เวลาว่าง

1. แหล่งข้อมูล

1) นักเรียนที่กำลังศึกษาในศูนย์การเรียนรู้ระดับเกรด 1 - 6 ภายใต้สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2 โดยผู้วิจัยเลือกศูนย์การเรียนรู้แบบเจาะจง (Purposive Selection) มีเกณฑ์ในการพิจารณาดังนี้ 1) เป็นศูนย์การเรียนรู้ที่ได้รับการรับรองจากศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว 2) เป็นศูนย์การเรียนรู้ที่เปิดสอนในระดับเกรด 1 - 6 3) เป็นศูนย์การเรียนรู้ที่อยู่ในเขตเมือง หรือนอกเมืองรัศมีมากกว่า 20 กิโลเมตร 4) เป็นศูนย์การเรียนรู้ที่มีความหลากหลายมากกว่า 3 คนเผ่า 5) เป็นศูนย์การเรียนรู้ที่มีพื้นที่เพียงสำหรับกิจกรรมทางพลศึกษาและนันทนาการ ณ ศูนย์การเรียนรู้ Thoo Mweh Kee อำเภอพบพระ จังหวัดตาก

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 1) แบบวัดพฤติกรรม ลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง สำหรับนักเรียน
- 2) อุปกรณ์อื่น ๆ เช่น ปากกา ดินสอ สมุดโน้ต และกระดาษ

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ใช้ระยะเวลาในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นระยะเวลา 3 วัน ได้แก่ วันที่ 4 มีนาคม ถึง วันที่ 6 มีนาคม โดยมีรายละเอียดในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

- 1) แบบวัดพฤติกรรม การมีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง สำหรับนักเรียน
- 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) ผู้วิจัยได้ขออนุญาตให้สามารถบันทึกเสียงการสนทนา การตอบข้อคำถามในการสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยผู้วิจัยได้มีการถอดเทปหลังการสัมภาษณ์ทุกครั้ง และนำเทปมาเปิดซ้ำอีกครั้งในระหว่างการวิเคราะห์ข้อมูล

3) การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participation Observation) โดยมีพื้นที่การสังเกตคือ พื้นที่ด้านการใช้เวลาว่าง สำหรับนักเรียน โดยทำการสังเกตกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักไปพร้อม ๆ กับการทำแบบวัด

4. การตรวจสอบเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในขั้นตอนที่ 1 นี้ ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ และแบบสังเกต ที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นโดยการศึกษาและสังเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร ตำรา บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนที่มีปรากฏอยู่ในหนังสือ วารสารวิชาการ เครือข่ายอินเทอร์เน็ต รายงานผลการประชุมสัมมนา และสรุปผลการวิจัยของ พันธุ์ทิพย์ กาญจนะจิตรา สายสุนทร, 2545 ; พจนานถ อินทรมานนท์, 2551 ; ธนัมพร ทองทอง, 2556 เพื่อนำมาเป็นกรอบแนวคิดของลักษณะ การใช้เวลาว่าง ของนักเรียน 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 เป็นการตรวจสอบว่าข้อมูลในเวลาที่แตกต่างกันจะมีข้อมูลเหมือนกันหรือไม่ 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 ไปพร้อมกับการเก็บรวบรวมข้อมูล และทำการตรวจสอบข้อมูลเป็นระยะ เพื่อที่จะทำให้ข้อมูลที่ได้สามารถนำมาเป็นแนวทางในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งต่อไป โดยยึดหลักการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อที่จะนำไปสร้างข้อสรุป ดังนี้

1) วิเคราะห์ข้อมูลจากผลการสำรวจวิถีชีวิตและพฤติกรรมนักเรียน เพื่อให้ได้ทราบข้อมูลพื้นฐานของชุมชนเกี่ยวกับวิถีชีวิตและพฤติกรรมนักเรียน ด้านการใช้เวลาว่าง ในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2

2) วิเคราะห์การสัมภาษณ์ โดยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ทั้งหมดมาทำการถอดเทป และจัดกระทำให้ข้อมูลเป็นระบบ โดยทำการแยกประเภทของข้อมูล และนำข้อมูลที่ได้จากการแยกประเภทมาจัดให้เป็นหมวดหมู่ ได้แก่ ด้านการใช้เวลาว่าง เพื่อที่จะทำการตีความข้อมูลต่อไป

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

4) เมื่อได้ข้อสรุปย่อยของข้อมูลต่าง ๆ ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลที่ได้มาสร้างเป็นข้อสรุปใหญ่ พร้อมเขียนอธิบายและเชื่อมโยงให้เห็นถึงวิถีชีวิตและพฤติกรรมนักเรียน ด้านการใช้เวลาว่าง ในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2

ส่วนที่ 1.2 การสร้างและยกร่างโปรแกรมยมนาตติศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว

1. แหล่งข้อมูล

แหล่งข้อมูล ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 4 ท่าน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม และมีการกำหนดคุณสมบัติของผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ผู้เชี่ยวชาญด้านนักเรียน และการสอนในพื้นที่ฯ จำนวนจำนวน 2 ท่าน มีคุณสมบัติดังนี้ 1) เป็นผู้สำเร็จการศึกษาอย่างต่ำในระดับปริญญาตรี 2) เป็นผู้ที่มีประสบการณ์การสอนหรือปฏิบัติงานด้านนักเรียนอย่างต่ำ 5 ปี 3) เป็นผู้ที่มีประสบการณ์การสอนในศูนย์การเรียนรู้ หรือในค่ายผู้ลี้ภัยอย่างต่ำ 5 ปี 4) เป็นผู้ที่ผ่านมาการอบรมการสอนหรือการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้จากองค์กรการศึกษาในท้องถิ่น

กลุ่มที่ 2 ผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนพลศึกษาและนันทนาการ จำนวน 2 ท่าน มีคุณสมบัติ ดังนี้ 1) เป็นผู้สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาเอกด้านการสอนหรือพลศึกษาหรือนันทนาการ 2) มีประสบการณ์สอนในระดับอุดมศึกษา 3) มีประสบการณ์ในการพัฒนาหลักสูตรพลศึกษาและนันทนาการ 4) มีประสบการณ์ในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางพลศึกษาหรือนันทนาการ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

1) เอกสารร่างโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว

2.2 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1) ผู้วิจัยนำร่างโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว มาจัดทำเอกสารร่างโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว

2) ผู้วิจัยทำการกำหนดประเด็นในการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ (Focus Group) ให้ครอบคลุมกรอบแนวคิดของลักษณะ การใช้เวลาว่าง ของนักเรียน

ส่วนที่ 1.3 การตรวจสอบคุณภาพด้านความเหมาะสมของแบบวัดพฤติกรรมการมีวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างและความเหมาะสมตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว

1. แหล่งข้อมูล

แหล่งข้อมูล ได้แก่ กลุ่มผู้ให้ข้อมูล ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 4 ท่าน ที่เข้าร่วมสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ (Focus Group) โดยเป็นการตรวจสอบความเหมาะสม (Propriety Standard) ของโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินความเหมาะสม (Propriety Standard) เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการตรวจสอบความเหมาะสม (Propriety Standard) ผู้วิจัยดำเนินการนำโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว มาจัดทำเอกสารโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญแล้วมาเป็นกรอบในการสร้างแบบประเมินความเหมาะสม (Propriety Standard)

3. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การหาความตรง (Validity) ของคุณภาพแบบประเมินความเหมาะสม (Propriety Standard) ของโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 4 ท่าน พบว่า รายข้อคำถามแบบประเมินความเหมาะสม (Propriety Standard) พบว่า ค่า IOC แต่ละข้อมีค่า 1.00 ทุกข้อคำถาม

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบประเมินความเหมาะสม (Propriety Standard) ให้กับผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 4 ท่าน โดยอาศัยเกณฑ์ประเมินที่เสนอจากคณะกรรมการการสร้างมาตรฐานสำหรับการประเมินทางการศึกษา (Joint Committee on Standard for Education Evaluation) ซึ่งได้แบ่งเกณฑ์ประเมินเป็น 1 หมวดมาตรฐาน ดังนี้

3.1) มาตรฐานด้านความเหมาะสม (Propriety Standard) เป็นการประเมินความเหมาะสมทั้งด้านกฎหมายและศีลธรรมจรรยา

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินความเหมาะสม (Propriety Standard) ของโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว วิเคราะห์โดยสถิติเชิงบรรยาย (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) โดยมีเกณฑ์ในการแปลความหมายของค่าเฉลี่ย ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2545, หน้า 103) (ภาคผนวก ข)

ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึง โปรแกรม ๆ มีความเหมาะสม อยู่ในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง โปรแกรม ๆ มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง โปรแกรมฯ มีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง โปรแกรมฯ มีความเหมาะสมอยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง โปรแกรมฯ มีความเหมาะสมอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ขั้นตอนที่ 2 การใช้โปรแกรมยมนาสติศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียน ในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว

การใช้โปรแกรมยมนาสติศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์
การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

การทดลองใช้โปรแกรมยมนาสติศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของ
นักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว

1. รูปแบบการวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมยมนาสติศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนใน
ศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าวเป็น มีแบบแผนการทดลองแบบ One
Group Pretest-Posttest Design กล่าวคือ มีกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย 1 กลุ่ม โดยมีการเก็บ
รวบรวมข้อมูล โดยการใช้โปรแกรมยมนาสติศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียน
ในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าวทั้งก่อนและหลังการทดลอง
ดังภาพ



ภาพ 3 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest-Posttest Design

G_r หมายถึง กลุ่มตัวอย่าง

O_1 หมายถึง การทดสอบก่อนการทดลองใช้โปรแกรม

T หมายถึง โปรแกรมยมนาสติศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียน
ในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว

O_2 หมายถึง การทดสอบหลังการทดลองใช้โปรแกรม

2. แหล่งข้อมูล

2.1 ประชากร ได้แก่ นักเรียนในศูนย์การเรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2 ประกอบด้วย ศูนย์การเรียน ชูแม คี (Thoo Mweh Khee) อำเภอบพพระ จำนวน 350 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนในศูนย์การเรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2 จำนวน 30 คน ประกอบด้วย

ศูนย์การเรียนชู แม คี(Thoo Mweh Khee) อำเภอบพพระ โดยวิธีการในการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) จำนวน 30 คน โดยมีเกณฑ์ในการพิจารณาเลือก ดังนี้

1. เป็นนักเรียนผู้ถือบัตรนักเรียนต่างด้าวสีฟ้าหรือสีชมพูซึ่งออกให้โดยศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2
2. กำลังศึกษาอยู่ในระดับเกรด 1 - 6
3. เป็นนักเรียนที่มีความสนใจในการเรียนหลักสูตรเสริม

3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดพฤติกรรมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว

4. การหาคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดพฤติกรรมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ผู้วิจัยนำไปทดลองใช้ (Tryout) กับศูนย์การเรียนชู แม คี(Thoo Mweh Khee) จำนวน 30 คน ดังนี้

4.1) แบบวัดพฤติกรรมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง

1) การหาความตรง (Validity) แบบวัดพฤติกรรมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 4 ท่าน ซึ่งในการวิเคราะห์ครั้งนี้มีรายข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ

2) การหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) ของคุณภาพแบบวัดพฤติกรรมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) โดยซึ่งในการวิเคราะห์ครั้งนี้มีรายข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ

3) การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดพฤติกรรมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ทั้งฉบับ โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบัก (Cronbach)

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยนำโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ไปทดลองใช้กับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2 ณ ศูนย์การเรียนรู้ชู แม่ คี (Thoo Mweh Khee) อำเภอพบพระ โดยทำการทดลองสัปดาห์ละ 2 วันๆ ละ 2 ชั่วโมง รวมถึงชั่วโมงปฐมนิเทศและปัจฉิมนิเทศรวมทั้งสิ้น 16 ชั่วโมง

6. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ

6.1) การหาความตรงเชิงเนื้อหา (Validity) ของแบบวัดพฤติกรรมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง โดยใช้สูตร ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ	IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับโปรแกรม ฯ
	$\sum R$	แทน	ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเนื้อหาโปรแกรม
	N	แทน	ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 4 ท่าน

6.2) การหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) ของแบบวัดพฤติกรรมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง

$$t = \frac{\bar{x}_H - \bar{x}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2}{n_H} + \frac{S_L^2}{n_L}}}$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าอำนาจจำแนก
	\bar{x}_H	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนนในแต่ละข้อของกลุ่มสูง
	\bar{x}_L	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนนในแต่ละข้อของกลุ่มต่ำ
	S_H^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนในแต่ละข้อของกลุ่มสูง
	S_L^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนในแต่ละข้อของกลุ่มต่ำ
	n_H	แทน	จำนวนคนในกลุ่มสูง
	n_L	แทน	จำนวนคนในกลุ่มต่ำ

6.3) การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดพฤติกรรมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง

$$r_{tt} = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S^2} \right)$$

เมื่อ	r_{tt}	แทน	ค่าความเชื่อมั่น
	k	แทน	จำนวนข้อสอบทั้งหมด
	$\sum S_i^2$	แทน	ผลรวมของความแปรปรวนของข้อคำถามแต่ละข้อ
	S^2	แทน	ความแปรปรวนของเครื่องมือทั้งหมด



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการใช้โปรแกรมยิมนาสตีกิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมยิมนาสตีกิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว

ตอนที่ 2 ผลการใช้โปรแกรมยิมนาสตีกิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว

ตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมยิมนาสตีกิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว

ส่วนที่ 1 การศึกษาวิถีชีวิตและพฤติกรรมนักเรียนด้านการใช้เวลาว่าง

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่การศึกษาเอกสารแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าวแล้วทำการบันทึกผลการศึกษาตามประเด็นที่กำหนดไว้และนำมาสร้างข้อสรุปและวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหาผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านการใช้เวลาว่างดังนี้

ตาราง 1 แสดงผลการวิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับวิถีชีวิต

บุคคล	แนวคิดเกี่ยวกับวิถีชีวิต
ประเสริฐ วิทยารัฐ (2522)	การอยู่อาศัยของกลุ่มคนทำมาหากินตามสภาพแวดล้อม ผูกพันกันและมีกฎเกณฑ์ซึ่งตักทอดมาควบคุมการศึกษาวิถีชีวิตของชุมชนท้องถิ่นใน สภาวะต่างๆ สามารถศึกษาได้จากด้านการตั้งถิ่นฐาน ด้านเศรษฐกิจและ ด้านสังคม วัฒนธรรมและการละเล่นของชุมชนนั้น ๆ
เสมอมาลัย ราชภัฏพาร์กซ์ (2544)	วิถีชีวิตของมนุษย์ในสังคมถูกกำหนดโดยวัฒนธรรมของมนุษย์ ตั้งแต่เกิด จนตาย ตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอน พฤติกรรมต่างๆ ที่มนุษย์ทำไม่ว่า จะเป็น การแปร่งฟัน สวมใส่เสื้อผ้าเครื่องประดับ ตลอดจนการเล่นกีฬา ดูโทรทัศน์ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องของ วัฒนธรรมทั้งสิ้น วัฒนธรรมเป็นตัวกำหนดรูปแบบของครอบครัว เศรษฐกิจการปกครองการศึกษา ศาสนา เป็นต้น วัฒนธรรมจะกำหนดว่า สิ่งใดดีสิ่งใดไม่ดีสิ่งใดถูก สิ่งใดผิด รวมทั้งเป้าหมายในชีวิตว่า ควรเป็นอย่างไร ฉะนั้น กิจกรรมทุกอย่าง ของมนุษย์ไม่ว่า จะเป็นการกิน การดื่ม การพูด การอ่าน การเขียน การคิด การทำงาน การเล่น การติดต่อสัมพันธ์ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องของ วัฒนธรรมทั้งสิ้น วัฒนธรรมจึงเป็นวิถีชีวิตของมนุษย์ในสังคม
นันทพร ศรีสุทธะ (2544)	การแสดงพฤติกรรมต่างๆ เป็นประจำวันอย่างสม่ำเสมอเป็นนิสัย ซึ่งจะ สะท้อนทัศนคติและวัฒนธรรมของบุคคลเป็นเอกลักษณ์ ของแต่ละ บุคคลในเรื่องที่อยู่อาศัย ลักษณะครอบครัว ขนบธรรมเนียมประเพณีการ ดูแลสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพของ บุคคลนั้น จะได้รับอิทธิพลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และสิ่งแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรม เช่น สถานะทาง เศรษฐกิจและสังคม ความแตกต่างของรายได้การศึกษาอาชีพ ความเชื่อส่วนบุคคลจะเป็นตัวกำหนดทำให้เกิดความแตกต่างของ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน
ราชบัณฑิตยสถาน (2550)	ความเป็นไปได้ในการดำเนินชีวิต

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นถึงแนวคิดเกี่ยวกับการวิเคราะห์ความหมายของวิถีชีวิตของนักวิชาการ ด้านมนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์กล่าวโดยสรุปวิถีชีวิต คือแนวทางการดำเนินชีวิตของบุคคล ซึ่งเป็นผลมา จากปัจจุบัน ทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณีประจำถิ่นก่อให้เกิดเป็นเอกลักษณ์ส่งผลต่อแรงกดดัน ให้เกิดเป็นกิจกรรมประจำวันนับตั้งแต่ตื่นนอนจนจบจนกระทั่งนอนหลับเป็นตัวกำหนดรูปแบบของครอบครัว เศรษฐกิจการปกครองการศึกษาศาสนา เป็นต้น วัฒนธรรมจะกำหนดว่า สิ่งใดดีสิ่งใดไม่ดีสิ่งใดถูก สิ่งใด ผิด รวมทั้งเป้าหมายในชีวิตว่าควรเป็นอย่างไร ฉะนั้นกิจกรรมทุกอย่างของมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นการกิน การ ดื่ม การพูด การอ่าน การเขียน การคิด การทำงาน การเล่น การติดต่อสัมพันธ์ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องของ วัฒนธรรมทั้งสิ้น วัฒนธรรมจึงเป็นวิถีชีวิตของมนุษย์ในสังคม และเป็นการกระทำตามวิธีการและแนวทาง อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้มีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิต โดยกระทำอย่างต่อเนื่องไม่จำกัดเวลา จนติดเป็นนิสัย กระทั่ง การกระทำนั้น ได้กลายมาเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิต

ตาราง 2 แสดงผลการวิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านการใช้เวลาว่าง

บุคคล	แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านการใช้เวลาว่าง
จันทร์ ผ่องศรี (2535)	“มีอิสระจากการประกอบอาชีพ การจ้างงาน หรือการมีฐานะ” คือ ช่วงของเวลาที่ไม่เป็นธุรกิจ เป็นเวลาที่พ้นจากภารกิจจากการทำงานประจำ เป็นเวลาที่เราใช้พักผ่อน จะทำอะไรก็ได้ตามความต้องการเวลาว่าง
สมบัติ กาญจนกิจ (2535)	การได้รับอนุญาต อิสระจากการงานหรือหน้าที่ นอกเหนือจากงานประจำมีอิสระที่จะทำอะไรตามใจปรารถนา
ธัญญารัตน์ วงษ์สมัย (2542)	เวลาเป็นทรัพยากรธรรมชาติที่มนุษย์ได้รับมาเท่าเทียมกัน เวลาเป็นทรัพยากรที่เปลี่ยนแปลงสะสมอนุรักษ์หรือหยุดไม่ได้ จะต้องเดินไปตามทิศทางจากอดีตไปสู่ปัจจุบันและอนาคตเป็นลักษณะการก้าวไปข้างหน้าอย่างไม่หยุดยั้ง
คำรณ มาลาคำ (2546)	เวลาอิสระที่ทุกคนมีอิสระในการที่จะทำกิจกรรมใด ๆ ก็ได้ที่ตนเองชอบ เพื่อให้ตนมีความสุข สนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการปฏิบัติงานในหน้าที่ประจำ และเป็นการส่งเสริมความต้องการของบุคคล

บุคคล	แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านการใช้เวลาว่าง
อนงค์พรรณ คำวัง (2546)	เวลาว่าง เป็นเวลาที่นอกเหนือจากภารกิจประจำ และเป็นเวลาที่บุคคลรู้สึกอิสระ ตัดสินใจทำ อะไรตามที่ตัวเองชอบได้ โดยใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์นั้นต้องบังคับตนเองเสมอจนกลายเป็นนิสัย และใช้วิธีค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป ค่อยให้รางวัลแก่ตนเองถ้าพฤติกรรมใดทำไปแล้วเกิดประโยชน์ย่อมทำให้บุคคลชอบที่จะทำพฤติกรรมนั้นอีก
รอด บินหมัดหนี (2551)	เวลาว่าง คือ เวลาที่เป็นอิสระจากการทำงานและภารกิจต่าง ๆ ทำด้วยความสุขใจไม่ได้อยู่ใต้คำสั่งของผู้หนึ่งผู้ใด
โกสินทร์ มณีอินทร์ (2553)	เวลาที่ว่างเว้นจากการปฏิบัติภารกิจที่กระทำเป็นประจำ ซึ่งเป็นเวลาที่บุคคลสามารถจะทำ กิจกรรมใดก็ได้ตามความพอใจ

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นถึงแนวคิดเกี่ยวกับการวิเคราะห์ความหมายพฤติกรรมด้านการใช้เวลาว่าง ของนักวิชาการกล่าวโดยสรุปพฤติกรรมด้านการใช้เวลาว่าง คือ การดำเนินกิจกรรมที่นอกเหนือจากภารกิจหลักหรือการทำงานในช่วงเวลาหลัก เป็นเวลาที่พ้นจากภารกิจจากการทำงานประจำ เป็นเวลาที่เรารู้สึกผ่อนคลาย จะทำอะไรรู้สึกได้ตามความต้องการในเวลาว่าง ทำด้วยความสุขใจไม่ได้อยู่ใต้คำสั่งของผู้หนึ่งผู้ใด

การดำเนินการเก็บข้อมูลวิถีชีวิตและพฤติกรรมนักเรียนด้านการใช้เวลาว่าง

ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ โดยใช้แบบสัมภาษณ์ (Interview) โดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) และการสังเกต โดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรม ณ ศูนย์การเรียนรู้ชูแม่คี Thoo Mweh Khee อำเภอพบพระ จังหวัดตาก กับนักเรียนโดยมีประเด็นในการศึกษาคือด้านการใช้เวลาว่างสำหรับนักเรียน ผลการวิเคราะห์แสดงดังนี้(รายละเอียดแสดงในภาคผนวก)

ผู้วิจัยได้ทำการนัดหมายเพื่อขอเข้าพบผู้อำนวยการศูนย์การเรียนรู้ชูแม่คี Thoo Mweh Khee อำเภอพบพระ จังหวัดตากและแจ้งวัตถุประสงค์ในการขอเข้าศึกษาวิถีชีวิตด้วยการสังเกตพฤติกรรมและสัมภาษณ์นักเรียนเกรด 1 - 6 เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตทั่วไป การทำกิจกรรมในเวลาว่าง และการออกกำลังกาย โดยใช้เวลาในการเข้าศึกษาวิถีชีวิตดังกล่าว 3 วัน ทั้งนี้ผู้วิจัยยังได้บอกกล่าวถึงการเป็นพื้นที่ทดลองใช้โปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์เพื่อส่งเสริมสรีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างในอนาคตเมื่อการพัฒนาโปรแกรมดังกล่าวสมบูรณ์แล้วผู้วิจัยใช้เวลาในการสนทนาประมาณ 1 ชั่วโมงและได้ทำการนัดหมายว่า จะมาอีกครั้งในช่วงราวเดือนมีนาคมหลังจากนั้นจึงได้เดินทางไปเยี่ยมชมโรงเรียนพร้อมพูดคุยกับ

ครูและนักเรียน แล้วจึงเดินทางกลับ

สรุปประเด็นวิถีชีวิต

1. ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

นักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ชุมชนแม่คือ Thoo Mweh Khee สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ประถมศึกษาตาก เขต 2 ที่ผู้วิจัยมุ่งศึกษาเรียนอยู่ ระดับ ชั้นเกรด 1 – เกรด 6 ประกอบด้วย ชาตัพันธ์พม่า ไทใหญ่ กะเหรี่ยง ยะไข่ มอญ จีน บางคนมีชาติพันธุ์ผสมเช่น กะเหรี่ยงกับมอญ ไทใหญ่กับจีน เป็นต้น นักเรียนส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับ บิดา มารดา ซึ่งประกอบ อาชีพ ค้าขาย ล่ามแปลภาษา รับจ้าง ทำไร่ อาสาสมัครในองค์กรเพื่อมนุษยชน องค์กรอาสาสมัครเพื่อการศึกษาสำหรับผู้พลัดถิ่นต่างๆ นักเรียนเข้ามาศึกษาในศูนย์การเรียนรู้ด้วยการ บอกเล่าต่อกันไปจากญาติหรือคนรู้จัก

2. ข้อมูลวิถีชีวิตนักเรียน ด้านการใช้เวลาว่าง

นักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ใช้เวลาว่างซึ่งมัก เป็นเวลาช่วงพักกลางวัน ช่วงเย็น หลังเลิกเรียน และวันหยุดในการเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับกีฬาในลักษณะเป็นผู้เล่น (Active Role) กับกีฬาฟุตบอล ฟุตซอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ ปิงปอง แบดมินตัน วิ่ง แคร้บอล มีลักษณะการเล่นที่แยกตามช่วงอายุและเพศ และยังประกอบกิจกรรมนันทนาการทั้งในบทบาททางตรงและทางอ้อม ได้แก่การดูหนัง เดินรำ เดินบัลเลย์ ฟังเพลงอาสาสมัคร หัตถกรรม ทำอาหาร วาดรูป อ่านหนังสือเล่นดนตรีเล่นบทบาทสมมติท่องเที่ยวชม ธรรมชาติ

ทั้งนี้ในแต่ละชาติพันธุ์ไม่ปรากฏกีฬาที่ถือเป็นอัตลักษณ์เฉพาะคงจะมีแต่การเล่นของชาติพันธุ์ กะเหรี่ยงที่เป็นการแข่งขันป็นเสาน้ำมัน หากทว่ากลับพบกิจกรรมนันทนาการที่ถือเป็นอัตลักษณ์เฉพาะชาติพันธุ์คือการเดินรำประจำชาติพันธุ์กะเหรี่ยง ฉาน พม่า มอญ และพาโอ ประเพณีมัดข้อมือเรียกขวัญของ กะเหรี่ยงงานแต่งงานพม่า สงกรานต์มอญ วันชาติกะเหรี่ยงมอญ งานกะเทง Kahtane Fullmoon Day ทาทิงโจ๊ะ (Tathinkyot) อย่างไรก็ตามนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้มีความคาดหวังอยากให้สมาชิกในชุมชนของตนเอง 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) กิจกรรมร่วมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม 12) กิจกรรมเล่าเรื่องราวประวัติของแต่ละเผ่าพันธุ์ และ13)กิจกรรมการรณรงค์เพื่อสิทธิมนุษยชน

ส่วนที่ 2 การสร้างและยกร่างโปรแกรมยมนาตติศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว

ผู้วิจัยได้ทำการสร้างและยกร่างโปรแกรมยมนาตติศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าวและดำเนินการสนทนา กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ(Focus Group) ณ. ศูนย์การเรียนรัฐชูแมคี Thoo Mweh Khee อำเภอพบพระ จังหวัดตาก และได้ดำเนินการ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อปรับปรุงและแก้ไขโปรแกรมยมนาตติศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญตามประเด็น การสนทนาดังนี้

ประเด็นที่1 การสร้างและยกร่างโปรแกรมยมนาตติศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว

ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มส่วนใหญ่ยอมรับว่าศูนย์การเรียนรู้จักจัดการศึกษาตามรูปแบบศูนย์ประสานงาน การจัดการศึกษาเด็กต่างด้าวโดยเน้นกลุ่มสาระการพัฒนาความรู้ความเข้าใจด้านคณิตศาสตร์ ภาษาต่างประเทศ ภูมิศาสตร์และประวัติศาสตร์ อย่างไรก็ตามศูนย์การเรียนรู้มีการสอนนักเรียนเพิ่มเติมตามลักษณะความรู้ ความสามารถพิเศษของอาสาสมัครชาวต่างชาติเช่น วิชาด้านธุรกิจกฎหมายการก่อสร้าง ซึ่งทางศูนย์การเรียนรู้ได้จัดทำเป็นเอกสาร หรือลักษณะชั่วโมงสอนเฉพาะกล่าวอีกนัยหนึ่งคือยังขาดการพัฒนาโปรแกรมพิเศษใดๆ ของศูนย์การเรียนที่ตอบสนองต่อความต้องการของกลุ่มนักเรียนหรือแม้กระทั่งการจัดสอนวิชาพลศึกษาหรือนันทนาการ

ทั้งนี้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มเห็นชอบว่าศูนย์การเรียนหากได้มีการใช้โปรแกรมเฉพาะที่ได้รับการพัฒนา ขึ้นเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จะทำให้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ในศูนย์การเรียนมีความน่าสนใจ และหลากหลายมากที่สุดยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังได้เสนอแนะให้มีการทำความเข้าใจกับความหมายของ “ลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง” ซึ่งถือเป็นผลลัพธ์ของโปรแกรม ครูหรืออาสาสมัครผู้ใช้โปรแกรมให้ชัดเจนเพื่อส่งผลต่อความคำนึงถึงอย่างสม่ำเสมอเมื่อมีการดำเนิน กิจกรรมการเรียนการสอนในชั้นเรียน

ประเด็นที่ 2 การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ตอบสนองต่อวิถีชีวิตนักเรียน

ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มเห็นชอบกับรูปแบบการศึกษาวิถีชีวิตนักเรียนในด้านการใช้เวลาว่างทั้งยังกำชับความสอดคล้องประเด็นกระบวนการเรียนรู้ในโปรแกรมมาที่ให้ความสำคัญกับวิถีตามถิ่นเผ่า ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการรวมกันเป็นกลุ่มเผ่าของนักเรียน และควรให้นักเรียนได้มีการแสดงออกถึงลักษณะเฉพาะตน หรือถิ่นเผ่าตน กระบวนการเรียนรู้ควรส่งเสริมประสบการณ์ การแลกเปลี่ยนจากกิจกรรมการเคลื่อนไหวให้นักเรียนเกิดการยอมรับระหว่างกันลดปัญหาความเปราะบางระหว่างเผ่า

ชะกอ กับ เบอร์มา โดยเฉพาะ ทางด้านสังคมและวัฒนธรรม

อย่างไรก็ตามกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น แม้จะเป็นกระบวนการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมทาง พลศึกษาและนันทนาการ ซึ่งถือเป็นรูปแบบการเรียนรู้แบบ Active Learning ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มยังคงมี ความกังวลกับลักษณะของนักเรียนในฐานะนักเรียนบางกลุ่มที่อาจไม่เข้าใจในลักษณะการเรียนรู้แบบใหม่ เช่นนี้ดังนั้น จึงได้เสนอแนะให้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ในกระบวนการเรียนรู้แบบค่อยเป็นค่อยไป เพื่อให้ กลุ่มผู้เรียนได้ปรับตัว และเรียนรู้ได้อย่างยั่งยืน

ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม เห็นชอบในลักษณะการวัดผล ประเมินผลที่มีความหลากหลาย โดยเฉพาะการวัดผล ประเมินผลทักษะทางกีฬาที่เป็นการวัดตามสภาพจริง สร้างความท้าทายให้กับนักเรียนเพราะเห็น ผลของพัฒนาการด้านกีฬาจากการประเมินเป็นลำดับขั้นตอนอย่างชัดเจน นอกจากนี้ยังมุ่งสร้างเป้าหมาย ใหม่ที่ช่วยเพิ่มพูน ประสบการณ์ในการพัฒนาลีลาชีวิต อนึ่งรูปแบบของการเรียนในโปรแกรมฯ เป็นกิจกรรม ปฏิบัติด้านกีฬา และนันทนาการซึ่งมีลักษณะการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย บรรยากาศไม่ตึงเครียด การวัดและการ ประเมินผลจึงควรประเมินด้านความรับผิดชอบระเบียบวินัยของผู้เรียนเพิ่มเติมด้วย

เนื่องจากผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มเห็นตรงกันว่าลีลาชีวิตแท้จริงคือวิถีชีวิตที่ได้รับการพัฒนาให้มีความงดงามด้วยเอกลักษณ์ความเชื่อ ค่านิยมตามแต่เอกเฉพาะตัวบุคคลหรือกระทั่งกลุ่มคน ดังนั้นจึงได้เสนอให้ ผู้วิจัยได้วัดผล ประเมินผลนักเรียนเป็นรายบุคคลมากที่สุดกว่าการวัดผล ประเมินผลเป็นกลุ่ม ในขณะที่เดียวกัน ผู้วิจัยควรสร้างความเข้าใจ และทัศนคติกับครูอาสาสมัครถึงหลักการวัดผล ประเมินผลในโปรแกรม เพื่อประสิทธิผลของโปรแกรมฯ ที่จะมีต่อการพัฒนาลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนอย่างแท้จริง

ส่วนที่ 3 การตรวจสอบคุณภาพด้านความเหมาะสมของโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบประเมินความเหมาะสม (Propriety Standard) เป็น แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ และข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเป็นแบบปลายเปิด (Opened Form)ให้กับผู้เชี่ยวชาญจำนวน 4 ท่าน

ผลการตรวจสอบความเหมาะสมตามวัตถุประสงค์

(Propriety Standard) ของโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าวความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อความเหมาะสมตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็ก

ต่างตัวในแต่ละองค์ประกอบ โดยมีค่าความเหมาะสมดังตารางที่ 3 - 18

ตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านคำอธิบายโปรแกรม

แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมยมนาสตักศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ด้านคำอธิบายโปรแกรมตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (N=4)

โปรแกรมยมนาสตักศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เหมาะสม
ด้านคำอธิบายโปรแกรม			
1. องค์ประกอบมีความชัดเจน ครบถ้วนเพียงพอ	4.75	0.50	มากที่สุด
2. สาระของคำอธิบายโปรแกรมครอบคลุม แสดง ความสำคัญ ของการพัฒนาลีลาชีวิตด้านการใช้เวลา ว่าง	4.25	0.50	มากที่สุด
3. แสดงจุดหมายของโปรแกรมฯ โดยมุ่งพัฒนาการ ลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง	4.50	0.58	มากที่สุด
รวม	4.50	0.52	มากที่สุด

จากตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมยมนาสตักศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียน ในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ด้านคำอธิบายโปรแกรมตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่า โดยรวมมีความเหมาะสม ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.52) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าองค์ประกอบมีความชัดเจนครบถ้วนเพียงพอมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 4.75$, S.D. = 0.50) รองลงมาคือแสดงจุดหมายของโปรแกรมฯโดยมุ่งพัฒนาการลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ให้เข้าใจง่ายชัดเจน ($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.58)

ตาราง 4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของโปรแกรมยิมนาสติก ศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ปฐมนิเทศ (ปฐมนิเทศ) ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (N=4)

โปรแกรมยิมนาสติก ศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิต ด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การ เรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษา เด็กต่างด้าว	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วน	
		เบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เหมาะสม
ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 (ปฐมนิเทศ)			
1. สาระสำคัญ	4.75	0.50	มากที่สุดที่สุด
2. จุดประสงค์การเรียนรู้	4.50	0.58	มากที่สุดที่สุด
3. เนื้อหาสาระ	4.25	0.50	มากที่สุดที่สุด
4. กิจกรรมการเรียนการสอน			
- นำเข้าสู่บทเรียน	4.00	0.00	มากที่สุดที่สุด
- ขั้นปฏิบัติ	4.00	0.00	มากที่สุดที่สุด
- ขั้นสรุปผล	4.25	0.50	มากที่สุดที่สุด
- ขั้นการวัดและประเมินผล	4.25	0.50	มากที่สุดที่สุด
5. เกณฑ์การวัดและประเมินผล	4.25	0.50	มากที่สุดที่สุด
6. สื่อการเรียนรู้	4.00	0.00	มากที่สุดที่สุด
รวม	4.25	0.44	มากที่สุดที่สุด

จากตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมตามวัตถุประสงค์ ของโปรแกรมยิมนาสติก ศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ปฐมนิเทศ (ปฐมนิเทศ) ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่า โดยรวมมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด (\bar{X} = 4.23 , S.D. = 0.44) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สาระสำคัญมีค่าเฉลี่ยสูงสุด (\bar{X} = 4.75 , S.D. = 0.50) รองลงมา คือจุดประสงค์การเรียนรู้ (\bar{X} = 4.50 , S.D. = 0.58) ตามลำดับ

ตาราง 5 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของโปรแกรมยิมนาสติก ศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น(การฝึกการจัดระเบียบร่างกาย)ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (N=4)

โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิต ด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การ เรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษา เด็กต่างด้าว	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เหมาะสม
ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น (การฝึกการจัดระเบียบร่างกาย)			
1. สาระสำคัญ	4.75	0.50	มากที่สุด
2. จุดประสงค์การเรียนรู้	4.50	0.58	มากที่สุด
3. เนื้อหาสาระ	4.25	0.50	มากที่สุด
4. กิจกรรมการเรียนการสอน			
- ชี้นำเข้าสู่บทเรียน	4.00	0.00	มากที่สุด
- ชี้นำปฏิบัติ	4.00	0.00	มากที่สุด
- ชี้นำสรุปผล	4.25	0.50	มากที่สุด
- ชี้นำการวัดและประเมินผล	4.25	0.50	มากที่สุด
5. เครื่องมือที่ใช้วัด	4.25	0.50	มากที่สุด
6. เกณฑ์การวัดและประเมินผล	4.00	0.00	มากที่สุด
7. สื่อการเรียนรู้	4.00	0.00	มากที่สุด
รวม	4.23	0.44	มากที่สุด

จากตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของ โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้สังกัด ศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 การพัฒนาสมรรถภาพ ทางกายเบื้องต้น(การฝึกการจัดระเบียบร่างกาย)ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่า โดยรวมมี ความเหมาะสม ในระดับมากที่สุด (\bar{X} =4.23 , S.D. = 0.44) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สาระสำคัญมีค่าเฉลี่ยสูงสุด (\bar{X} = 4.75 , S.D. = 0.50) รองลงมา คือจุดประสงค์การเรียนรู้ (\bar{X} = 4.50, S.D. = 0.58) ตามลำดับ

ตาราง 6 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของโปรแกรมยิมนาสติก ศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น(การฝึกความอ่อนตัว)ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (N=4)

โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิต ด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การ เรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษา เด็กต่างด้าว	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เหมาะสม
ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น (การฝึกความอ่อนตัว)			
1. สาระสำคัญ	4.75	0.50	มากที่สุด
2. จุดประสงค์การเรียนรู้	4.50	0.58	มากที่สุด
3. เนื้อหาสาระ	4.25	0.50	มากที่สุด
4. กิจกรรมการเรียนการสอน			
- ชี้นำเข้าสู่บทเรียน			
- ชี้นำปฏิบัติ	4.00	0.00	มากที่สุด
- ชี้นำสรุปผล	4.00	0.00	มากที่สุด
- ชี้นำการวัดและประเมินผล	4.25	0.50	มากที่สุด
5. เครื่องมือที่ใช้วัด	4.25	0.50	มากที่สุด
6. เกณฑ์การวัดและประเมินผล	4.25	0.50	มากที่สุด
7. สื่อการเรียนรู้	4.00	0.00	มากที่สุด
รวม	4.00	0.00	มากที่สุด

จากตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น(การฝึกความอ่อนตัว)ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่า โดยรวมมีความเหมาะสม ในระดับมากที่สุด (\bar{X} = 4.23 , S.D. = 0.44) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สาระสำคัญมีค่าเฉลี่ยสูงสุด (\bar{X} = 4.75 , S.D. = 0.50) รองลงมา คือจุดประสงค์การเรียนรู้ (\bar{X} = 4.50, S.D. = 0.58) ตามลำดับ

ตาราง 7 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของโปรแกรมยิมนาสติก ศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น(การฝึกความแข็งแรง)ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (N=4)

โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิต ด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การ เรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษา เด็กต่างด้าว	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เหมาะสม
ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น (การฝึกความแข็งแรง)			
1. สารระสำคัญ	4.75	0.50	มากที่สุด
2. จุดประสงค์การเรียนรู้	4.50	0.58	มากที่สุด
3. เนื้อหาสาระ	4.25	0.50	มากที่สุด
4. กิจกรรมการเรียนการสอน			
- ชี้นำเข้าสู่บทเรียน	4.00	0.00	มากที่สุด
- ชี้นำปฏิบัติ	4.00	0.00	มากที่สุด
- ชี้นำสรุปผล	4.25	0.50	มากที่สุด
- ชี้นำการวัดและประเมินผล	4.25	0.50	มากที่สุด
5. เครื่องมือที่ใช้วัด	4.25	0.50	มากที่สุด
6. เกณฑ์การวัดและประเมินผล	4.00	0.00	มากที่สุด
7. สื่อการเรียนรู้	4.00	0.00	มากที่สุด
รวม	4.23	0.44	มากที่สุด

จากตารางที่ 7 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น(การฝึกความแข็งแรง)ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่า โดยรวมมีความเหมาะสม ในระดับมากที่สุด (\bar{X} = 4.23 , S.D. = 0.44) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สารระสำคัญมีค่าเฉลี่ยสูงสุด (\bar{X} = 4.75 , S.D. = 0.50) รองลงมา คือจุดประสงค์การเรียนรู้ (\bar{X} = 4.50, S.D. = 0.58) ตามลำดับ

ตาราง 8 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของโปรแกรมยิมนาสติก ศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงาน การจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 ทักษะการทรงตัว (การทรงตัวด้วยแขน) ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (N=4)

โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิต ด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การ เรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษา เด็กต่างด้าว	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เหมาะสม
ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 ทักษะการทรงตัว (การทรงตัวด้วยแขน)			
1. สาระสำคัญ	4.75	0.50	มากที่สุด
2. จุดประสงค์การเรียนรู้	4.50	0.58	มากที่สุด
3. เนื้อหาสาระ	4.25	0.50	มากที่สุด
4. กิจกรรมการเรียนการสอน			
- ชี้นำเข้าสู่บทเรียน	4.00	0.00	มากที่สุด
- ชี้นำปฏิบัติ	4.00	0.00	มากที่สุด
- ชี้นำสรุปผล	4.25	0.50	มากที่สุด
- ชี้นำการวัดและประเมินผล	4.25	0.50	มากที่สุด
5. เครื่องมือที่ใช้วัด	4.25	0.50	มากที่สุด
6. เกณฑ์การวัดและประเมินผล	4.00	0.00	มากที่สุด
7. สื่อการเรียนรู้	4.00	0.00	มากที่สุด
รวม	4.23	0.44	มากที่สุด

จากตารางที่ 8 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของ โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัด ศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 ทักษะการทรงตัว (การทรงตัวด้วยแขน) ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่า โดยรวมมีความเหมาะสม ในระดับมากที่สุด (\bar{X} = 4.23 , S.D. = 0.44) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สาระสำคัญมีค่าเฉลี่ยสูงสุด (\bar{X} = 4.75 , S.D. = 0.50) รองลงมา คือจุดประสงค์การเรียนรู้ (\bar{X} = 4.50 , S.D. = 0.58) ตามลำดับ

ตาราง 9 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของโปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 ทักษะการทรงตัว (การทรงตัวด้วยขา) ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (N=4)

โปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิต ด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การ เรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษา เด็กต่างด้าว	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เหมาะสม
ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 ทักษะการทรงตัว (การทรงตัวด้วยขา)			
1. สำคัญ	4.75	0.50	มากที่สุด
2. จุดประสงค์การเรียนรู้	4.50	0.58	มากที่สุด
3. เนื้อหาสาระ	4.25	0.50	มากที่สุด
4. กิจกรรมการเรียนการสอน			
- นำเข้าสู่บทเรียน	4.00	0.00	มากที่สุด
- ขั้นปฏิบัติ	4.00	0.00	มากที่สุด
- ขั้นสรุปผล	4.25	0.50	มากที่สุด
- ขั้นการวัดและประเมินผล	4.25	0.50	มากที่สุด
5. เครื่องมือที่ใช้วัด	4.25	0.50	มากที่สุด
6. เกณฑ์การวัดและประเมินผล	4.00	0.00	มากที่สุด
7. สื่อการเรียนรู้	4.00	0.00	มากที่สุด
รวม	4.23	0.44	มากที่สุด

จากตารางที่ 9 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของโปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 ทักษะการทรงตัว (การทรงตัวด้วยขา) ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่า โดยรวมมีความเหมาะสม ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.23$, S.D. = 0.44) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สำคัญมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 4.75$, S.D. = 0.50) รองลงมา คือจุดประสงค์การเรียนรู้ ($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.58) ตามลำดับ

ตาราง 10 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของโปรแกรมยิมนาสติก ศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 ทักษะการม้วนตัว (การม้วนตัวด้านหน้า) ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (N=4)

โปรแกรมยิมนาสติก ศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิต ด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การ เรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษา เด็กต่างด้าว	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เหมาะสม
ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 ทักษะการม้วนตัว (การม้วนตัวด้านหน้า)			
1. สำคัญ	4.75	0.50	มากที่สุด
2. จุดประสงค์การเรียนรู้	4.50	0.58	มากที่สุด
3. เนื้อหาสาระ	4.25	0.50	มากที่สุด
4. กิจกรรมการเรียนการสอน			
- นำเข้าสู่บทเรียน	4.00	0.00	มากที่สุด
- ฝึกปฏิบัติ	4.00	0.00	มากที่สุด
- ฝึกสรุปผล	4.25	0.50	มากที่สุด
- ฝึกการวัดและประเมินผล	4.25	0.50	มากที่สุด
5. เครื่องมือที่ใช้วัด	4.25	0.50	มากที่สุด
6. เกณฑ์การวัดและประเมินผล	4.00	0.00	มากที่สุด
7. สื่อการเรียนรู้	4.00	0.00	มากที่สุด
รวม	4.23	0.44	มากที่สุด

จากตารางที่ 10 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของ โปรแกรมยิมนาสติก ศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัด ศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 ทักษะการม้วนตัว (การม้วนตัวด้านหน้า) ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่า โดยรวมมีความเหมาะสม ในระดับ มากที่สุด (\bar{X} = 4.23 , S.D. = 0.44) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สำคัญมีค่าเฉลี่ยสูงสุด (\bar{X} = 4.75 , S.D. = 0.50) รองลงมา คือจุดประสงค์การเรียนรู้ (\bar{X} = 4.50, S.D. = 0.58) ตามลำดับ

ตาราง 11 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของโปรแกรมยิมนาสติก ศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียน สังกัดศูนย์ประสานงาน การจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 ทักษะการม้วนตัว (การม้วนตัวด้านหลัง) ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (N=4)

โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิต ด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษา เด็กต่างด้าว	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เหมาะสม
ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 ทักษะการม้วนตัว (การม้วนตัวด้านหลัง)			
1. สาระสำคัญ	4.75	0.50	มากที่สุด
2. จุดประสงค์การเรียนรู้	4.50	0.58	มากที่สุด
3. เนื้อหาสาระ	4.25	0.50	มากที่สุด
4. กิจกรรมการเรียนการสอน			
- ชี้นำเข้าสู่บทเรียน	4.00	0.00	มากที่สุด
- ชี้นำปฏิบัติ	4.00	0.00	มากที่สุด
- ชี้นำสรุปผล	4.25	0.50	มากที่สุด
- ชี้นำการวัดและประเมินผล	4.25	0.50	มากที่สุด
5. เครื่องมือที่ใช้วัด	4.25	0.50	มากที่สุด
6. เกณฑ์การวัดและประเมินผล	4.00	0.00	มากที่สุด
7. สื่อการเรียนรู้	4.00	0.00	มากที่สุด
รวม	4.23	0.44	มากที่สุด

จากตารางที่ 11 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของ โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียน สังกัด ศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 ทักษะการม้วนตัว (การม้วนตัวด้านหน้า) ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่า โดยรวมมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.23$, S.D. = 0.44) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สาระสำคัญมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 4.75$, S.D. = 0.50) รองลงมา คือจุดประสงค์การเรียนรู้ ($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.58) ตามลำดับ

ตาราง 12 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9

แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของโปรแกรมยมนาสดิกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 ทักษะการม้วนตัว (การม้วนตัวด้านข้าง) ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (N=4)

โปรแกรมยมนาสดิกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิต ด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การ เรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษา เด็กต่างด้าว	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เหมาะสม
ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 ทักษะการม้วนตัว (การม้วนตัวด้านข้าง)			
1. สาระสำคัญ	4.75	0.50	มากที่สุด
2. จุดประสงค์การเรียนรู้	4.50	0.58	มากที่สุด
3. เนื้อหาสาระ	4.25	0.50	มากที่สุด
4. กิจกรรมการเรียนการสอน			
- ชี้นำเข้าสู่บทเรียน	4.00	0.00	มากที่สุด
- ชี้นำปฏิบัติ	4.00	0.00	มากที่สุด
- ชี้นำสรุปผล	4.25	0.50	มากที่สุด
- ชี้นำการวัดและประเมินผล	4.25	0.50	มากที่สุด
5. เครื่องมือที่ใช้วัด	4.25	0.50	มากที่สุด
6. เกณฑ์การวัดและประเมินผล	4.00	0.00	มากที่สุด
7. สื่อการเรียนรู้	4.00	0.00	มากที่สุด
รวม	4.23	0.44	มากที่สุด

จากตารางที่ 12 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของโปรแกรมยมนาสดิกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 ทักษะการม้วนตัว (การม้วนตัวด้านข้าง) ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่า โดยรวมมีความเหมาะสม ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.23$, S.D. = 0.44) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สาระสำคัญมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 4.75$, S.D. = 0.50) รองลงมา คือจุดประสงค์การเรียนรู้ ($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.58) ตามลำดับ

ตาราง 13 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10

แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของโปรแกรมยิมนาสติก ศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียน ในศูนย์การเรียนรู้สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 ทักษะการเหวี่ยงตัวและสปริงตัว(การเหวี่ยงตัว 1) ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (N=4)

โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิต ด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การ เรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษา เด็กต่างด้าว	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เหมาะสม
ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 ทักษะการเหวี่ยงตัวและสปริงตัว(การเหวี่ยงตัว 1)			
1. สารระสำคัญ	4.75	0.50	มากที่สุด
2. จุดประสงค์การเรียนรู้	4.50	0.58	มากที่สุด
3. เนื้อหาสาระ	4.25	0.50	มากที่สุด
4. กิจกรรมการเรียนการสอน			
- ชี้นำเข้าสู่บทเรียน	4.00	0.00	มากที่สุด
- ชี้นำปฏิบัติ	4.00	0.00	มากที่สุด
- ชี้นำสรุปผล	4.25	0.50	มากที่สุด
- ชี้นำการวัดและประเมินผล	4.25	0.50	มากที่สุด
5. เครื่องมือที่ใช้วัด	4.25	0.50	มากที่สุด
6. เกณฑ์การวัดและประเมินผล	4.00	0.00	มากที่สุด
7. สื่อการเรียนรู้	4.00	0.00	มากที่สุด
รวม	4.23	0.44	มากที่สุด

จากตารางที่ 13 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของ โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัด ศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 ทักษะการเหวี่ยงตัว และสปริงตัว(การเหวี่ยงตัว 1) ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่า โดยรวมมีความเหมาะสม ใน ระดับมากที่สุด (\bar{X} = 4.23 , S.D. = 0.44)และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สารระสำคัญมีค่าเฉลี่ย สูงสุด (\bar{X} = 4.75 , S.D. = 0.50) รองลงมา คือจุดประสงค์การเรียนรู้ (\bar{X} = 4.50, S.D. = 0.58) ตามลำดับ

ตาราง 14 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11

แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของโปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 ทักษะการเหวี่ยงตัวและสปริงตัว(การเหวี่ยงตัว 2) ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (N=4)

โปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิต ด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การ เรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษา เด็กต่างด้าว	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เหมาะสม
ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 ทักษะการเหวี่ยงตัวและสปริงตัว(การเหวี่ยงตัว 2)			
1. สาระสำคัญ	4.75	0.50	มากที่สุด
2. จุดประสงค์การเรียนรู้	4.50	0.58	มากที่สุด
3. เนื้อหาสาระ	4.25	0.50	มากที่สุด
4. กิจกรรมการเรียนการสอน			
- นำเข้าสู่บทเรียน	4.00	0.00	มากที่สุด
- ขั้นปฏิบัติ	4.00	0.00	มากที่สุด
- ขั้นสรุปผล	4.25	0.50	มากที่สุด
- ขั้นการวัดและประเมินผล	4.25	0.50	มากที่สุด
5. เครื่องมือที่ใช้วัด	4.25	0.50	มากที่สุด
6. เกณฑ์การวัดและประเมินผล	4.00	0.00	มากที่สุด
7. สื่อการเรียนรู้	4.00	0.00	มากที่สุด
รวม	4.23	0.44	มากที่สุด

จากตารางที่ 14 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของโปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 ทักษะการเหวี่ยงตัวและสปริงตัว(การเหวี่ยงตัว 2) ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่า โดยรวมมีความเหมาะสม ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.23$, S.D. = 0.44) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สาระสำคัญมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 4.75$, S.D. = 0.50) รองลงมา คือจุดประสงค์การเรียนรู้ ($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.58) ตามลำดับ

ตาราง 15 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12

แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของโปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 ทักษะการเหวี่ยงตัวและสปริงตัว(การสปริงตัว 1) ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (N=4)

โปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิต ด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การ เรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษา เด็กต่างด้าว	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เหมาะสม
ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 ทักษะการเหวี่ยงตัวและสปริงตัว(การสปริงตัว 1)			
1. สาระสำคัญ	4.75	0.50	มากที่สุด
2. จุดประสงค์การเรียนรู้	4.50	0.58	มากที่สุด
3. เนื้อหาสาระ	4.25	0.50	มากที่สุด
4. กิจกรรมการเรียนการสอน			
- ชี้นำเข้าสู่บทเรียน	4.00	0.00	มากที่สุด
- ชี้นำปฏิบัติ	4.00	0.00	มากที่สุด
- ชี้นำสรุปผล	4.25	0.50	มากที่สุด
- ชี้นำการวัดและประเมินผล	4.25	0.50	มากที่สุด
5. เครื่องมือที่ใช้วัด	4.25	0.50	มากที่สุด
6. เกณฑ์การวัดและประเมินผล	4.00	0.00	มากที่สุด
7. สื่อการเรียนรู้	4.00	0.00	มากที่สุด
รวม	4.23	0.44	มากที่สุด

จากตารางที่ 15 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของโปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 ทักษะการเหวี่ยงตัวและสปริงตัว(การสปริงตัว 1) ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่า โดยรวมมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด (\bar{X} = 4.23, S.D. = 0.44) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สาระสำคัญ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (\bar{X} = 4.75, S.D. = 0.50) รองลงมา คือจุดประสงค์การเรียนรู้ (\bar{X} = 4.50, S.D. = 0.58) ตามลำดับ

ตาราง 16 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13

แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของโปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 ทักษะการเหวี่ยงตัวและสปริงตัว (การสปริงตัว 2) ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (N=4)

โปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิต ด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การ เรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษา เด็กต่างด้าว	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เหมาะสม
ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 ทักษะการเหวี่ยงตัวและสปริงตัว(การสปริงตัว 2)			
1. สาระสำคัญ	4.75	0.50	มากที่สุด
2. จุดประสงค์การเรียนรู้	4.50	0.58	มากที่สุด
3. เนื้อหาสาระ	4.25	0.50	มากที่สุด
4. กิจกรรมการเรียนการสอน			
- นำเข้าสู่บทเรียน	4.00	0.00	มากที่สุด
- ขั้นปฏิบัติ	4.00	0.00	มากที่สุด
- ขั้นสรุปผล	4.25	0.50	มากที่สุด
- ขั้นการวัดและประเมินผล	4.25	0.50	มากที่สุด
5. เครื่องมือที่ใช้วัด	4.25	0.50	มากที่สุด
6. เกณฑ์การวัดและประเมินผล	4.00	0.00	มากที่สุด
7. สื่อการเรียนรู้	4.00	0.00	มากที่สุด
รวม	4.23	0.44	มากที่สุด

จากตารางที่ 16 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของโปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียน ในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 ทักษะการเหวี่ยงตัวและสปริงตัว(การสปริงตัว 2) ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่า โดยรวมมีความเหมาะสม ในระดับมากที่สุด (\bar{X} = 4.23, S.D. = 0.44) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สาระสำคัญมีค่าเฉลี่ยสูงสุด (\bar{X} = 4.75, S.D. = 0.50) รองลงมา คือจุดประสงค์การเรียนรู้ (\bar{X} = 4.50, S.D. = 0.58) ตามลำดับ

ตาราง 17 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14

แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของโปรแกรมยมนาสตติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียน ในศูนย์การเรียนรู้สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 การระบ้ำ (ทักษะท่าระบ้ำ 1) ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (N=4)

โปรแกรมยมนาสตติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิต ด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การ เรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษา เด็กต่างด้าว	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เหมาะสม
ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 การระบ้ำ (ทักษะท่าระบ้ำ 1)			
1. สารระสำคัญ	4.75	0.50	มากที่สุด
2. จุดประสงค์การเรียนรู้	4.50	0.58	มากที่สุด
3. เนื้อหาสาระ	4.25	0.50	มากที่สุด
4. กิจกรรมการเรียนการสอน			
- ช้่นนำเข้าสู่บทเรียน	4.00	0.00	มากที่สุด
- ช้่นปฏิบัติ	4.00	0.00	มากที่สุด
- ช้่นสรุปผล	4.25	0.50	มากที่สุด
- ช้่นการวัดและประเมินผล	4.25	0.50	มากที่สุด
5. เครื่องมือที่ใช้วัด	4.25	0.50	มากที่สุด
6. เกณฑ์การวัดและประเมินผล	4.00	0.00	มากที่สุด
7. สื่อการเรียนรู้	4.00	0.00	มากที่สุด
รวม	4.23	0.44	มากที่สุด

จากตารางที่ 17 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของโปรแกรมยมนาสตติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 การระบ้ำ (ทักษะท่าระบ้ำ 1) ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่า โดยรวมมีความเหมาะสม ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.23$, S.D. = 0.44) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สารระสำคัญมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 4.75$, S.D. = 0.50) รองลงมา คือจุดประสงค์การเรียนรู้ ($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.58) ตามลำดับ= 0.58) รองลงมา คือจุดประสงค์การเรียนรู้ ($\bar{X} = 4.33$, S.D. = 0.58) ตามลำดับ

ตาราง 18 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15

แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของโปรแกรมยิมนาสติก ศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 การระบำ (ทักษะท่าระบำ 2) ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (N=4)

โปรแกรมยิมนาสติก ศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิต ด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การ เรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษา เด็กต่างด้าว	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เหมาะสม
ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 การระบำ (ทักษะท่าระบำ 2)			
1. สาระสำคัญ	4.75	0.50	มากที่สุด
2. จุดประสงค์การเรียนรู้	4.50	0.58	มากที่สุด
3. เนื้อหาสาระ	4.25	0.50	มากที่สุด
4. กิจกรรมการเรียนการสอน			
- ชี้นำเข้าสู่บทเรียน	4.00	0.00	มากที่สุด
- ชี้นำปฏิบัติ	4.00	0.00	มากที่สุด
- ชี้นำสรุปผล	4.25	0.50	มากที่สุด
- ชี้นำการวัดและประเมินผล	4.25	0.50	มากที่สุด
5. เครื่องมือที่ใช้วัด	4.25	0.50	มากที่สุด
6. เกณฑ์การวัดและประเมินผล	4.00	0.00	มากที่สุด
7. สื่อการเรียนรู้	4.00	0.00	มากที่สุด
รวม	4.23	0.44	มากที่สุด

จากตารางที่ 18 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของ โปรแกรมยิมนาสติก ศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัด ศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 การระบำ (ทักษะท่า ระบำ 2) ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่า โดยรวมมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.23$, S.D. = 0.44) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สาระสำคัญมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 4.75$, S.D. = 0.50) รองลงมา คือจุดประสงค์การเรียนรู้ ($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.58) ตามลำดับ

ตาราง 19 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16

แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของโปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16 มหกรรมยิมนาสตีกศิลป์ (มหกรรมการแสดงยิมนาสตีกศิลป์) ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (N=4)

โปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิต ด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การ เรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษา เด็กต่างด้าว	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เหมาะสม
ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16 มหกรรมยิมนาสตีกศิลป์ (มหกรรมการแสดงยิมนาสตีกศิลป์)			
1. สาระสำคัญ	4.75	0.50	มากที่สุด
2. จุดประสงค์การเรียนรู้	4.50	0.58	มากที่สุด
3. เนื้อหาสาระ	4.25	0.50	มากที่สุด
4. กิจกรรมการเรียนการสอน			
- ชี้นำเข้าสู่บทเรียน	4.00	0.00	มากที่สุด
- ชี้นำปฏิบัติ	4.00	0.00	มากที่สุด
- ชี้นำสรุปผล	4.25	0.50	มากที่สุด
- ชี้นำการวัดและประเมินผล	4.25	0.50	มากที่สุด
5. เครื่องมือที่ใช้วัด	4.25	0.50	มากที่สุด
6. เกณฑ์การวัดและประเมินผล	4.00	0.00	มากที่สุด
7. สื่อการเรียนรู้	4.00	0.00	มากที่สุด
รวม	4.23	0.44	มากที่สุด

จากตารางที่ 19 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของโปรแกรมยิมนาสตีกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16 มหกรรมยิมนาสตีกศิลป์ (มหกรรมการแสดงยิมนาสตีกศิลป์) ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่า โดยรวมมีความเหมาะสม ในระดับมากที่สุด (\bar{X} = 4.23, S.D. = 0.44) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สาระสำคัญมีค่าเฉลี่ยสูงสุด (\bar{X} = 4.75, S.D. = 0.50) รองลงมา คือจุดประสงค์การเรียนรู้ (\bar{X} = 4.50, S.D. = 0.58) ตามลำดับ

สรุปผลการตรวจสอบคุณภาพด้านความเหมาะสมของโปรแกรมยมนาสดิกศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ตั้งแต่แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 - แผนจัดการเรียนรู้ที่ 16 ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ พบว่า โดยรวมมีความเหมาะสม ในระดับมากที่สุด ซึ่งแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้มีความสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและวิถีชีวิตของนักเรียนในศูนย์การเรียนชูแมคี (Thoo Mweh Khee) ทำให้ได้โปรแกรมยมนาสดิกศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียน ในศูนย์การเรียนสังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว สามารถนำไป ประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ในศูนย์การเรียน สำหรับนักเรียนในระดับ ชั้นเกรด 1 - 6 เพิ่มเติม จากหลักสูตรแกนกลาง การศึกษา ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่กระทรวงศึกษาธิการกำหนดไว้พบว่า โปรแกรมนี้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้มีความเหมาะสมตามวัตถุประสงค์ของลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างโปรแกรมนี้มี องค์ประกอบ ดังนี้ 1.คำอธิบายโปรแกรม 2.สาระสำคัญ 3.จุดประสงค์การเรียนรู้ 4.เนื้อหาสาระ 5.กิจกรรมการเรียนการสอน 6.เครื่องมือที่ใช้วัด 7.เกณฑ์การวัดและประเมินผล 8.สื่อการเรียนรู้

ตอนที่ 2 การใช้โปรแกรมยมนาสดิกศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว

ส่วนที่ 1 การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมยมนาสดิกศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว

ผู้วิจัยดำเนินการใช้โปรแกรมยมนาสดิกศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว สำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษา ประถมศึกษาดากเขต 2 ณ.ศูนย์การเรียนชู แม คี (Thoo Mweh Khee) อำเภอบพพระ และทดสอบก่อนและหลังการทดลองใช้โปรแกรมยมนาสดิกศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างฯ ผลการทดลองดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อความสะดวกในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของ ผลการวิเคราะห์ ข้อมูลผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์แทนความหมายของตัวแปรและค่าสถิติต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนน
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบค่าที่ (t-test)
df	แทน	ชั้นแห่งความอิสระ (Degree of Freedom)
p-value	แทน	ค่าความน่าจะเป็นของสถิติ
**	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 20 แสดงผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบคะแนนด้านทักษะ

แสดงผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบคะแนนด้านทักษะก่อนทดลองและหลังทดลองการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว

คะแนน	\bar{X}	S.D.	N	t	df	p-value
ก่อนทดลอง	10.27	2.68	30	-30.90**	29	0.000
หลังทดลอง	25.17	1.84	30			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01

จากตารางที่ 20 การเปรียบเทียบคะแนนด้านทักษะก่อนทดลองและหลังทดลองการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว พบว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองมีค่าเท่ากับ 10.27 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 2.68 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 25.17 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 1.84

นอกจากนี้การทดสอบคะแนนก่อนทดลองและหลังทดลอง ด้วยสถิติ t-test แบบ Dependent พบว่า ค่า t เท่ากับ -30.90 มีค่า df เท่ากับ 29 และค่า p-value เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่าระดับนัยสำคัญ ทางสถิติที่ ระดับ .01 ที่กำหนดไว้จึงสรุปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนด้านทักษะหลังการทดลองสูงกว่า ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 21 แสดงผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบคะแนนด้านพฤติกรรม

แสดงผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบคะแนนด้านพฤติกรรมการมีเวลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างก่อนทดลองและหลังทดลองการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมเวลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว

คะแนน	\bar{X}	S.D.	N	t	df	p-value
ก่อนทดลอง	32.56	17.02	30	-28.33**	29	0.000
หลังทดลอง	55.17	8.32	30			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01

จากตารางที่ 21 การเปรียบเทียบคะแนนด้านพฤติกรรมการมีเวลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างก่อนทดลองและหลังทดลองการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมเวลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว พบว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองมีค่าเท่ากับ 32.56 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 17.02 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 55.17 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 8.32

นอกจากนี้ การทดสอบคะแนนก่อนทดลองและหลังทดลอง ด้วยสถิติ t-test แบบ Dependent พบว่า ค่า t เท่ากับ -28.33 มีค่า df เท่ากับ 29 และค่า p-value เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่าระดับนัยสำคัญ ทางสถิติที่ ระดับ .01 ที่กำหนดไว้จึงสรุปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนด้านพฤติกรรมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องผลการใช้โปรแกรมยมนาสติกลีปเพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว มีวัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมยมนาสติกลีปเพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างก่อนและหลัง จากการทดลองใช้โปรแกรมยมนาสติกลีปเพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง การวิจัยมีรูปแบบวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ที่มีแบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest-Posttest Design โดยนำโปรแกรมยมนาสติกลีปเพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ไปทดลองใช้กับ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นเกรด 1 – 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 ศูนย์การเรียนรู้ชู แม คี (Thoo Mweh Khee) อ.พบพระ จ.ตาก โดยวิธีการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง)Purposive Selection(การดำเนินการวิจัยประกอบด้วย 2 ขั้นตอนได้แก่ 1.การพัฒนาโปรแกรมยมนาสติกลีปเพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว 2.ผลการใช้โปรแกรมยมนาสติกลีปเพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว

สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 1.แบบสัมภาษณ์วิถีชีวิตนักเรียนโดยสอบถามนักเรียนระดับ ชั้นเกรด 1 – 6 2. แบบสังเกตพฤติกรรมด้านพฤติกรรมในการมีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมประกอบด้วย 1. เอกสารร่างโปรแกรม 2. ประเด็นในการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับร่างโปรแกรม 3.แบบประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมยมนาสติกลีป เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง และ 4. แบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหาด้านพฤติกรรมในการมีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง เครื่องมือที่ใช้ในการ ทดลองใช้โปรแกรม ประกอบด้วย 1. โปรแกรมยมนาสติกลีปเพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว มีแผนการจัดการเรียนรู้จำนวน 16 แผน 2. แบบทดสอบทักษะ 3.แบบสังเกตพฤติกรรมในการมีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองใช้โปรแกรม โดยการนำแผนการจัดการเรียนรู้จำนวน 16 แผน แผนการจัดการเรียนรู้ละ 1 ชั่วโมง มีการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านพฤติกรรมในการมีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของกลุ่มตัวอย่างก่อน และหลังการทดลองจากนั้น นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ แปลผลข้อมูลการวิจัยด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป โดยการ หาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความตรงเชิงเนื้อหา ค่าความเชื่อมั่น ค่าอำนาจจำแนกค่าความยาก ง่ายของแบบทดสอบ และ

ทดสอบความแตกต่างด้วยการทดสอบ t-test

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่องผลการใช้โปรแกรมยมนาสติศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว สรุปได้ ดังนี้

ข้อมูลวิถีชีวิตนักเรียน ด้านการใช้เวลาว่าง นักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ใช้เวลาว่างซึ่งมัก เป็นเวลาช่วงพักกลางวัน ช่วงเย็น หลังเลิกเรียน และวันหยุดในการเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับกีฬาในลักษณะเป็นผู้เล่น (Active Role) กับกีฬาฟุตบอล ฟุตซอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ ปิงปอง แบดมินตัน วิ่ง แร้บอล มีลักษณะการเล่นที่แยกตามช่วงอายุและเพศ และยังประกอบกิจกรรมนันทนาการทั้งในบทบาททางตรงและทางอ้อม ได้แก่การดูหนัง เดินรำ เต้นบัลเล่ย์ ฟังเพลงอาสาสมัคร หัตถกรรม ทำอาหาร วาดรูป อ่านหนังสือเล่นดนตรีเล่นบทบาทสมมติท่องเที่ยวชม ธรรมชาติ

ทั้งนี้ในแต่ละชาติพันธุ์ไม่ปรากฏกีฬาที่ถือเป็นอัตลักษณ์เฉพาะคงจะมีแต่การเล่นของชาติพันธุ์ กะเหรี่ยงที่เป็นการแข่งขันปีนเสาน้ำมัน หากทว่ากลับพบกิจกรรมนันทนาการที่ถือเป็นอัตลักษณ์เฉพาะชาติพันธุ์คือการเต้นรำประจำชาติพันธุ์กะเหรี่ยง ฉาน พม่า มอญ และพาโอ ประเพณีมัดข้อมือเรียกขวัญของ กะเหรี่ยงงานแต่งงานพม่า สงกรานต์มอญ วันชาติกะเหรี่ยงมอญ งานกะเทง Kahtane Fullmoon Day ทาทิงโจ๊ะ (Tathinkyot) อย่างไรก็ตามนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้มีความคาดหวังอยากให้สมาชิกในชุมชนของตนเอง 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) กิจกรรมร่วมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม 12) กิจกรรมเล่าเรื่องราวประวัตินของแต่ละเผ่าพันธุ์ และ13)กิจกรรมการรณรงค์เพื่อสิทธิมนุษยชน

2. ผลการใช้โปรแกรมยมนาสติศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ทำให้ได้โปรแกรมที่ยึดกระบวนการทางสังคมและการดำรงชีวิต (Social Process and Life Function) ที่มีความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมสอดคล้องกับวิถีชีวิตนักเรียน เพื่อเพิ่มเติมจากโปรแกรมพิเศษที่ศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ประถมศึกษาตากเขต 2 กำหนดไว้พบว่า

โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนใน ศูนย์การเรียนรู้ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าวโดยรวมมีความเหมาะสมใน ระดับ มาก) $x = 4.33$, $S.D = .0.67$ (และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการประเมินมีค่าเฉลี่ยสูงสุด) $x = 4.72$, $S.D = .0.57$) รองลงมาคือด้านแผนการจัดการเรียนรู้ชั้นนันทนาการ ($x = 4.48$, $S.D = .0.67$ และด้าน () เป้าหมาย $x = 4.44$, $S.D = .0.66$ (ตามลำดับ

3. ผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนใน ศูนย์การเรียนรู้ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว พบว่า

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะ ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า หลังการ ทดลองมีคะแนนเฉลี่ย สูงกว่าก่อนการทดลองและเมื่อนำมาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านพฤติกรรมในการมีลีลา ชีวิตก่อนและหลังการทดลองก็พบว่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนใน ศูนย์การเรียนรู้ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ผู้วิจัยนำเสนอผลการอภิปราย ผลการวิจัยดังนี้

1. พฤติกรรมในการมีลีลาชีวิต ด้านการใช้เวลาว่างนักเรียน มีลักษณะวิถีชีวิตด้านการใช้เวลา ว่างส่วนมากในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา โดยมีลักษณะแยกชายหญิง ตามเผ่าพันธุ์แต่ปะปนอายุกัน อันอาจมีสาเหตุมาจากระบบความสัมพันธ์ในกลุ่มพี่น้องตามลักษณะเชื้อสายของนักเรียนที่เลือกอยู่ อาศัยกัน ตามเผ่าพันธุ์นับแต่ครั้งประวัติศาสตร์สอดคล้องกับ ชาญวิทย์ เกษตรศิริ (2544) ที่ กล่าวถึง ระบบความสัมพันธ์ในกลุ่มพี่น้องครอบครัวและเครือญาติในลักษณะของครอบครัวขยายอาจ จะมีการ เปลี่ยนแปลงไป จากเหตุการณ์สงคราม การปรับความเชื่อแต่ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มสังคมพี่น้องใน สังคมนักเรียนยังถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ อย่างยิ่งและเป็นเสมือนเครือข่ายที่โยงใยสังคมนักเรียนไว้ทั้งนี้ การใช้เวลาว่างของนักเรียนมักได้รับอิทธิพลจากกลุ่มผู้มีการศึกษา หรือกลุ่มผู้ใหญ่ที่ได้รับการนับ หน้า ถือตาใน กลุ่มเผ่าพันธุ์โดยผู้วิจัยสังเกตจากรูปแบบการทำกิจกรรมที่มีกลุ่มนักเรียนดังกล่าวเป็นผู้นำซึ่ง สอดคล้องกับ งานวิจัยของ ธนะชาติ ปาณิชเวทย์ (2544) ผู้อาวุโส หรือผู้มีการศึกษาในครอบครัวจะ มีอิทธิพลต่อการเลือก รูปแบบการใช้ชีวิตถึงแม้จะมีกะเหรี่ยงนักเรียนบางกลุ่มที่มีการแต่งงานและ ผสมข้ามเผ่าพันธุ์กะเหรี่ยงกับ พวกอื่นแต่ก็ยังคงนับถือเชื่อฟังผู้ใหญ่ในชุมชนอย่างมากในด้านการเข้า ร่วมกิจกรรมนันทนาการกลุ่มนักเรียนใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับ ประเพณีทาง

ศาสนา เช่น การร้องเพลงการเล่นดนตรี การระบำกะเหรี่ยงการระบำไม้ไผ่ ละครแยกกันตามเผ่าพันธุ์

2. ผลการใช้โปรแกรมยิมนาสตติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว พบว่าเป็นโปรแกรมที่ สร้างขึ้นโดยยึดลักษณะทางวิถีชีวิต จัดเป็นโปรแกรมที่ยึดกระบวนการทางสังคมและการดำรงชีวิต (Social Process and Life Function) สอดคล้องกับการศึกษาของรุจิริ ภูสาระ(2551) ที่กล่าวถึงโปรแกรมลักษณะดังกล่าวว่า เป็นโปรแกรมที่ สร้างขึ้นโดยยึดลักษณะทางสังคมเป็นหลัก โดยคำนึงถึงความ ต้องการและความสนใจของผู้เรียนเป็นพื้นฐาน นอกจากนี้ นักเรียนยังสามารถนำความรู้และ ประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ สอดคล้องกับความคิดของดิวอี้ (Dewey, 1959) โดย ยึดหลักปรัชญาพัฒนาการนิยม (Progressivism) จึงมี วัตถุประสงค์จะให้การศึกษาคือเป็นเครื่องมือใน การสร้างและปฏิรูปเสียใหม่ให้โรงเรียนเป็นศูนย์กลางในการจัดระบบการเรียนและมีบทบาทสำคัญ ใน การส่งเสริมความหลากหลายทางวัฒนธรรม โดยยึดงานหรือ กิจกรรมเป็นหลัก ครูเป็นเพียงผู้ เสนอแนะแนวทางเพื่อให้นักเรียนเห็นความสัมพันธ์ระหว่างครู-นักเรียน นักเรียน-นักเรียน ทั้งนี้การ พัฒนาโปรแกรมผู้วิจัยได้มี ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมที่เป็นไปตามลำดับขั้นตอนของ กระบวนการพัฒนาโปรแกรมสอดคล้องกับ กระบวนการพัฒนาโปรแกรมของไทเลอร์ (Tyler, 1986) สืบเนื่องจากก่อนการพัฒนาโปรแกรมผู้วิจัยได้ทำการศึกษาข้อมูลพื้นฐานวิถีชีวิตนักเรียนด้านการ ใช้ เวลาว่าง และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ และสังเคราะห์เป็นลักษณะวิถีชีวิตนักเรียนศูนย์การเรียน สังกัด ศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว รวมถึงข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะที่เกี่ยวข้องกับความ ต้องการในโปรแกรมยิมนาสตติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง หลังจากนั้น ผู้วิจัยได้ ดำเนินการยกร่างโปรแกรมยิมนาสตติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง เพื่อนำมาทำการ สนทนากลุ่ม ผู้เชี่ยวชาญด้านนักเรียน และการสอนในพื้นที่ฯ กับกลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนพล ศึกษาและนันทนาการ ฯ ถึงประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความ ต้องการและข้อเสนอแนะในการพัฒนา โปรแกรม รวมถึงรายละเอียดของ โปรแกรมแผนการจัดการเรียนรู้จำนวน 16 ชั่วโมง เพื่อส่งเสริมการ พัฒนา โปรแกรมให้เกิดประสิทธิภาพ เพื่อให้ผู้วิจัยได้โปรแกรมยิมนาสตติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิต ด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต ความต้องการของนักเรียนและศูนย์การเรียนสอดคล้องกับวาสนา คุณา อภิสิต์(2552) ที่กล่าวไว้ว่า โปรแกรมที่ดีหมายถึง โปรแกรมที่ทันสมัยและสามารถแก้ปัญหาปัจจุบัน ของสังคมได้เมื่อสภาพของ สังคมหรือเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมต่างๆเปลี่ยนแปลงโปรแกรมก็ต้อง เปลี่ยนแปลงตามไปด้วยมิฉะนั้น โปรแกรมนั้น จะล้าสมัยและไม่อาจใช้แก้ปัญหาของสังคมได้อีกทั้ง ผู้วิจัยยังได้ทำการศึกษาและวิเคราะห์จากข้อมูลต่างๆ ดังต่อไปนี้เพื่อเป็นข้อมูลต่างๆในการพัฒนา โปรแกรมให้สอดคล้องเหมาะสมกับวิถีชีวิตนักเรียนอันได้แก่เอกสารโปรแกรมการศึกษาของศูนย์การ

เรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ทำการวิเคราะห์วิถีชีวิตของนักเรียนในด้านการใช้เวลาว่าง เป็นวิธีการดำเนินชีวิตในการเลือกเข้าร่วมกิจกรรมด้านกีฬาและนันทนาการ ในเวลาว่าง อย่างอิสระโดยไม่ได้อยู่ภายใต้คำสั่งของบุคคลหนึ่งบุคคลใด หลังจากเสร็จสิ้นภารกิจประจำวัน อัตลักษณ์ด้านกิจกรรมทางกาย กีฬาและนันทนาการประจำถิ่น

เมื่อผู้วิจัยได้ทำการศึกษาข้อมูลพื้นฐานที่จำเป็นต่อการพัฒนาโปรแกรมแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้าง โปรแกรมโดยการกำหนดองค์ประกอบของโปรแกรมตามโปรแกรมแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เพื่อเป็นแนวทางการนำโปรแกรมไปใช้ปฏิบัติได้จริงในสถานศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งผู้วิจัยได้นำข้อมูลพื้นฐานที่จำเป็นต่อการพัฒนาโปรแกรมมาเป็นหลักในการกำหนดองค์ประกอบของโปรแกรมและได้ทำการ กำหนดองค์ประกอบของโปรแกรมตามลำดับเพื่อให้ได้องค์ประกอบของโปรแกรมที่มีความสอดคล้องและต่อเนื่องกัน ดังนี้โดยผู้วิจัยทำการกำหนดขึ้นมา 8 องค์ประกอบ ได้แก่ 1)คำอธิบายโปรแกรม 2)สาระสำคัญ 3)จุดประสงค์การเรียนรู้ 4)เนื้อหาสาระ 5)กิจกรรมการเรียนการสอน 6)เครื่องมือที่ใช้วัด 7)การวัดและประเมินผล 8) สื่อการเรียนรู้

เมื่อผู้วิจัยกำหนดองค์ประกอบของโปรแกรมเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพ ของโปรแกรมก่อนที่จะนำโปรแกรมไปทดลองใช้โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 4 ท่านพิจารณาความเหมาะสมของโปรแกรมฯ พิจารณาความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ในการทำโปรแกรม พิจารณาถึงความเหมาะสมของสาระ เนื้อหา ตัวชี้วัด แผนการจัดการเรียนรู้สื่อการเรียนรู้และการประเมินที่ใช้ในการทำโปรแกรมเพื่อนำข้อเสนอแนะจาก ผู้ทรงคุณวุฒิมาใช้ในการปรับปรุงแก้ไขให้โปรแกรมมีความเหมาะสมและครบถ้วนตาม องค์ประกอบของโปรแกรมมากยิ่งขึ้น ซึ่งผลการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว พบว่า มีความเหมาะสม ทุกองค์ประกอบของโปรแกรมทั้งนี้อาจ เป็นผลสืบเนื่องจากการกำหนดแต่ละองค์ประกอบของโปรแกรมนั้น ผู้วิจัยได้กำหนดเป็นลำดับขั้นขององค์ประกอบโปรแกรมแต่ละองค์ประกอบของโปรแกรมมีความเหมาะสม ถูกต้องครอบคลุมสอดคล้องกันแต่ละองค์ประกอบ ดังคำกล่าวของใจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์(2539) ที่กล่าวว่า การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมต่างๆ เพื่อนำผลมาปรับปรุงข้อบกพร่องก่อนนำไปใช้จริง ต้องกำหนดเป็นแผนอย่างมีขั้นตอนและระบบ มีการประชุม พิจารณาร่วมกัน หรือให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบว่าองค์ประกอบต่างๆ ของโปรแกรมเช่นจุดประสงค์เนื้อหา กิจกรรม การเรียนการสอน คาบเวลาเรียน วิธีการวัดและประเมินผล มีความสอดคล้องกัน หรือไม่อย่างไรวัสดุโปรแกรมเช่น แผนการสอนสื่อการเรียนรู้การสอนต่างๆ มีความสอดคล้องกับ โปรแกรมหรือไม่ ภาษาที่มีความแจ่ม

ชัดเพียงใดทั้งนี้ เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ก่อนนำไปใช้จริงและยังสอดคล้องกับคำกล่าวของ สงัด อุทยานันท์(2532) ที่กล่าวว่า หลังจากได้ร่างโปรแกรมขึ้นมาเสร็จแล้ว สมควรจะได้มีการ ตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมก่อนที่จะได้มีการ นำไปใช้จริงๆ เพื่อจะได้ทราบถึงจุดดีจุดอ่อนของ โปรแกรม หากพบว่ามีจุดอ่อนหรือมีข้อบกพร่องก็สมควรจะได้ ปรับปรุงแก้ไขเสียก่อน อีกทั้งยัง สอดคล้องกับคำกล่าวของนิรมล ศตวุฒิ (2543) ที่กล่าวว่า หลังจากร่างโปรแกรมเสร็จ สิ้นแล้วก่อนที่จะ นำโปรแกรมไปใช้จะต้องตรวจสอบคุณภาพก่อนเพื่อแน่ใจว่า โปรแกรมมีความสมบูรณ์ให้มากที่สุด เท่าที่จะเป็นไปได้เพราะโปรแกรมเป็นแนวทางสำหรับการเรียนการสอน และการจัดการเรียนการสอนเป็น กระบวนการหลักในการพัฒนาคนให้มีความรู้ความสามารถไปปฏิบัติงานในสังคม หาก กระบวนการพัฒนาคนมี ข้อบกพร่องก็จะทำให้ผลผลิตคือคนได้รับการพัฒนาไม่สมบูรณ์และการ พัฒนาคนที่ไม่สมบูรณ์จะมีผลกระทบอย่างมากต่อสังคมโดยรวมซึ่งแตกต่างจากกระบวนการผลิต สินค้าที่หากว่า สินค้ามีข้อบกพร่องหรือไม่สมบูรณ์ก็สามารถ ขจัดทิ้งหรือทำลายไปได้โดยไม่ส่งผล กระทบใดๆทั้งสิ้นและเมื่อผู้วิจัยได้ปรับปรุงองค์ประกอบของโปรแกรมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ เรียบร้อยแล้วผู้วิจัยได้นำโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้ปฏิบัติจริงกับนักเรียนที่กำลัง ศึกษาอยู่ใน ระดับ เกรด 1 - 6ภาคเรียนที่ 2 ปี การศึกษา 2563 ศูนย์การเรียนรู้ ชู แม คี (Thoo Mweh Khee) เพื่อพิจารณา ปัญหาที่พบระหว่างการใช้โปรแกรมของแต่ละองค์ประกอบของโปรแกรมเพื่อนำปัญหา ที่พบไปปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้นซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสาธกา ศรีธนะ(2553) ที่ กล่าวไว้ว่าเมื่อจัดทำโปรแกรมเสร็จและ ตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมพร้อมปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ แล้วจึงนำโปรแกรมไปจัดการเรียนรู้แสดงว่าการจัดการ เรียนรู้เป็นกิจกรรมหนึ่งในกระบวนการ พัฒนาโปรแกรม นอกจากนี้กระบวนการพัฒนาโปรแกรมและกระบวนการ จัดการเรียนรู้อาจมีผลต่อกัน และกัน การที่จะรู้ว่า โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นนั้น มีผลสัมฤทธิ์ดีหรือไม่สามารถพิจารณาจากการ นำ โปรแกรมไปใช้แล้ววางแผนโปรแกรมดีก็จะส่งผลให้การจัดการเรียนรู้เป็นไปด้วยดีแต่ถ้าแม้ว่าการ วางแผน โปรแกรมดีแต่นำไปจัดการเรียนรู้ไม่สอดคล้องกับ โปรแกรมก็จะทำให้ไม่บรรลุ จุดมุ่งหมายของโปรแกรมได้หรือ หากการวางแผนโปรแกรมไม่เหมาะสม หรือขาดความถูกต้อง ครอบคลุมก็จะทำให้การจัดการเรียนรู้ไม่ประสบผลสำเร็จผู้วิจัยได้ดำเนินการประเมินผลการทดลอง ใช้โปรแกรมโดยการศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน ทั้งทางด้านทักษะและพฤติกรรม เพื่อ ประเมินผลด้านพัฒนาการเรียนรู้อีกการมีผลชีวิตของนักเรียน หลังจากการใช้โปรแกรมและ ศึกษาผลการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในโปรแกรมเพื่อนำผลการประเมินไปพัฒนาและ ปรับปรุง แก้ไขให้โปรแกรมมีความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ในขั้นตอนต่อไปซึ่งสอดคล้องกับ ทิศนา แคมมณี(2557) ที่กล่าวว่า การประเมินผลการใช้โปรแกรม มีความมุ่งหมายที่จะประเมินผลของ โปรแกรมเพื่อให้ ทราบว่าผลผลิตที่ได้จากโปรแกรมนั้น เป็นไปตามเจตนารมณ์หรือจุดมุ่งหวังของ

สังคม และนักเรียนเพียงใด ถ้าผลของการประเมินได้พบข้อบกพร่องหรือมีจุดอ่อนตรงไหนก็จะส่งผลให้มีกิจกรรมการปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมในลำดับต่อไป ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงได้โปรแกรมยิมนาสติก ศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงาน การจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว หรือ The Artistic Gymnastics Program to promote Student's Advanced Lifestyle Behaviors in Free Time Use of Learning Center Under the Migrant Educational Coordination Center ที่มีคุณภาพ

3. หลังจากการทดลองใช้โปรแกรมที่ได้พัฒนาขึ้นพบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะ และด้านพฤติกรรมในการมีวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่เรียนตามโปรแกรมยิมนาสติก ศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงาน การจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว หลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้น และเมื่อนำผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนด้านทักษะและด้านพฤติกรรมในการมีวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง มาเปรียบเทียบกับระหว่างก่อน และหลังการทดลองก็พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทาง สถิติที่ระดับ.01

การมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านพฤติกรรมในการมีวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างสูงขึ้น ทั้งนี้ อาจเป็นผลสืบเนื่องจากการ จัดการเรียนรู้อตามโปรแกรมกำหนดให้มีแนวทางการจัดการเรียนรู้ที่ ประยุกต์การนำวิถีชีวิตเดิมเชื่อมโยงกับ หลักการและแนวปฏิบัติทางพลศึกษาและนันทนาการ ซึ่งทำ ให้นักเรียนสามารถเข้าใจบทบาทของกีฬาและ กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาวิถีชีวิต ด้านการ ใช้เวลาว่างและสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้รวมถึงการจัดการ เรียนการสอนยังได้มีการ สาธิต และการฝึกปฏิบัติให้นักเรียนได้ปฏิบัติเพื่อเป็นการ ทบทวนบทเรียนต่างๆ นอกจากนี้นักเรียน ยังได้รับการเสริมแรงทางบวก เช่น การที่ครูกล่าวชื่นชมเมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมในการมีวิถีชีวิตด้าน การใช้เวลาว่างที่พัฒนาขึ้น และครูได้มีการกล่าวทักทายในภาษาถิ่นอื่นที่ไม่ใช่ของตนเองการแสดง บทบาทของ ตนเองในการร่วมรณรงค์ให้ผู้อื่นเล่นกีฬาในเวลาว่าง ในส่วนพฤติกรรมปฏิบัติที่ นักเรียนยังไม่ถูกต้อง หรือยังไม่ปรากฏนั้น ผู้วิจัยจะได้ทำการประชุมครูและเน้นย้ำให้เห็นถึงปัญหาที่ อาจเกิดขึ้นได้เช่น พฤติกรรมเฉยเมยต่อการเรียนของนักเรียน การไม่ปฏิบัติกิจกรรมกีฬาและ นันทนาการ การขาดความร่วมมือกับกิจกรรมทางพลศึกษาและนันทนาการนอกชั้นเรียน และ พยายามเสริมแรง ให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นว่า สามารถใช้กิจกรรมกีฬาและนันทนาการเพื่อพัฒนา วิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของตนเองได้อีก

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ผลจากการวิจัยพบว่า โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั้งทางด้านทักษะและพฤติกรรม ในการมีวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างสูงขึ้น ดังนั้น ผู้บริหารศูนย์การเรียนรู้ และ ครูในศูนย์การเรียนรู้อื่นๆ ควรนำโปรแกรมที่ได้พัฒนาขึ้นนั้นไปเป็นแนวทางในการจัดการเรียนสอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเพิ่มเติมจากโปรแกรมของศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว เพื่อพัฒนาให้นักเรียนมีวิถีชีวิตเพิ่มมากขึ้น อีกทั้งยังเป็นแนวทางสำคัญ ในการดำเนินกิจกรรมการกีฬาและนันทนาการในศูนย์การเรียนรู้ อีกด้วย

2. กิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ ที่เสนอไว้ในโปรแกรมและแผนการจัดการเรียนรู้ นั้น เป็นเพียงแนวทาง ในการจัดการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมา ดังนั้น ครูในศูนย์การเรียนรู้จำเป็นต้องศึกษาและทำความเข้าใจโปรแกรมและแผนการจัดการเรียนรู้อย่างละเอียด และสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบของกิจกรรมการเรียนรู้ได้ตามความเหมาะสมของผู้เรียน และสภาพพื้นที่ของแต่ละศูนย์การเรียนรู้

3. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมของการเรียนรู้ในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้ นั้น ครูผู้สอนสามารถ ปรับระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมได้ตามความเหมาะสมเนื่องจากบางกิจกรรมใช้ระยะเวลาที่นานมากการจัดการเรียนรู้ภายในระยะเวลา 1 ชั่วโมงอาจไม่สามารถปฏิบัติได้

4. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านทักษะและพฤติกรรมกาปฏิบัติในการมีวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างต้องใช้ระยะเวลาในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมค่อนข้างนาน ดังนั้นการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะนั้น ควรใช้ระยะเวลาที่นานพอในการประเมินผลเพื่อให้เห็นผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะและพฤติกรรมกาปฏิบัติในการมีวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้ตามโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าวได้ชัดเจนขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในเรื่องความคงทน หลังจากการจัดการเรียนรู้ตามโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าวไปแล้ว ทั้งนี้เพื่อให้เห็นถึงประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมใน ระยะยาวต่อไป

2. ควรมีการพัฒนาโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ในเขตพื้นที่จังหวัดเชียงราย แม่ฮ่องสอน กาญจนบุรีเพื่อพัฒนาให้นักเรียนมีวิถีชีวิตที่สอดคล้องกับคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น อีกทั้งยังเป็นแนวทางสำคัญ ในการดำเนินกิจกรรมการกีฬาและนันทนาการในศูนย์การเรียนต่างพื้นที่กันอีกด้วย

3. ควรศึกษาผลของการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนในศูนย์การเรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ที่มีต่อตัว แปรอื่นๆ



บรรณานุกรม



- กุสุมา พูลเฉลิม. (2556). *พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในที่ทำงานและสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงานที่พยากรณ์ความสุขในการทำงานของบุคลากร*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ. กรุงเทพมหานคร.
- กิ่งแก้ว อุตถากร และ ธนวิษณุ ศิริสวัสดิ์. (2550). *คติชนวิทยา*. กรุงเทพฯ.
- เกษแก้ว บุญบาล. (2551). *สภาพและปัญหาการใช้หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ของโรงเรียนสอนเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. สำนักงานบริหารการศึกษาพิเศษ. ขอนแก่น.
- เกื้อกุล ยินยงอนันต์. (2519). *การพัฒนาการคมนาคมทางบกในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว*. เศรษฐศาสตร์ผู้บริโภค. กรุงเทพฯ
- คำรณ มาลาคำ. (2546). *การใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในกลุ่มโรงเรียนสหวิทยาเขตวิภาวดี สังกัด กรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต. สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ฉันท ชาติทอง. (2550). *การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น*. เพชรเกษมการพิมพ์. นครปฐม.
- จตุรงค์ วงษ์ปาน. (2550). *การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เรื่อง ตะกร้อสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา: กรณีศึกษาโรงเรียนอมราวินทยาภูมิ*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏ พระนครศรีอยุธยา. อยุธยา.
- จรัส พยัคฆราชศักดิ์. (2534). *อีสาน 1 ศาสนาและวรรณกรรมนิยมในท้องถิ่น*. กรุงเทพฯ.
- จิราภรณ์ ภัทรภาณุภัทร์. (2528). *สถานภาพการศึกษา เรื่องคติความเชื่อไทย*. กรุงเทพฯ.
- ใจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์. (2539). *การพัฒนาหลักสูตร: หลักการและแนวปฏิบัติ*. โรงพิมพ์ อลิอัน เพรส. กรุงเทพฯ.
- ฉัตรชัย พงศ์ประยูร. (2536). *การตั้งถิ่นฐานของมนุษย์ ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ*. วารสารมนุษยศาสตร์ปริทัศน์ หน้า 1. กรุงเทพฯ.
- ฉัตรทิพย์ นาถสุภา. (2540). *การเป็นสมัยใหม่กับแนวคิดชุมชน*. สำนักพิมพ์ซีเอ็ดบุ๊คส์. กรุงเทพฯ.
- ชวลิต ชูกำแพง. (2551). *การพัฒนาหลักสูตร*. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. มหาสารคาม.
- ชาญชัย อาจินสมาจาร. (2557). *การออกแบบหลักสูตรและการเรียนการสอน (Curriculum and Instruction Design)*. สถาบันเพื่อความก้าวหน้าทางวิชาการ. ปัตตานี.
- ชิววัฒน์ นิจเดร. (2528). *การศึกษากับการพัฒนาชุมชน*. แพร่พิทยา, กรุงเทพฯ.
- ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์. (2556). *การพัฒนาหลักสูตร ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. วีพริ้นท์. กรุงเทพฯ.
- ชูศักดิ์ เทียงตรง. (2531). *การบริหารการปกครองท้องถิ่น*. กรุงเทพฯการพิมพ์. กรุงเทพฯ.

- ซึ้งนีย์ วายลี และคณะ. (2525). *ภูมิศาสตร์การตั้งถิ่นฐาน*. อักษรการพิมพ์. กรุงเทพฯ.
- ดิเรก พรตตะเสน. (2529). *นามภูมิในนครศรีธรรมราช, ประวัติศาสตร์นครศรีธรรมราชและโบราณคดีศรีธรรมราช ชุดที่4 ศิลปะนครศรีธรรมราชกับการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมของนครศรีธรรมราช*.
- ไทรรัตน์ ฟ้าปกาสิต. (2543). *วิถีชีวิตและโลกทัศน์ของเด็กเร่ร่อนในกรุงเทพมหานคร: ศึกษากรณีบริเวณสถานีรถไฟกรุงเทพ (หัวลำโพง)*. วิทยานิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทัศนีย์ ทานตวินิช. (2423). *คดีชาวบ้าน*. กรุงเทพฯ.
- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. (2554). *การนันทนาการ*. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพฯ.
- ธนมพร ทองลง. (2556). *วิถีชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพของคนไทยในจังหวัดอุบลราชธานี*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธำรง บัวศรี. (2542). *ทฤษฎีหลักสูตรการออกแบบและพัฒนา*. บริษัทธนธัชการพิมพ์ จำกัด. กรุงเทพฯ.
- ธัญญารัตน์ วงษ์สมัย. (2542.) *การใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดสระบุรี*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นพเก้า ณ พัทลุง. (2550). *การพัฒนาหลักสูตร : หลักการและแนวปฏิบัติ*. เทมการพิมพ์สงขลา. สงขลา.
- นภัสรา กรนิธิปรีชา. (2539). *ธุรกิจ + ธุรกิจทั่วไป*. กรุงเทพฯการพิมพ์. กรุงเทพฯ.
- นิภา มานะการ และอุไร สมประชา. (2539). *เศรษฐศาสตร์ผู้บริโภค*. กรุงเทพฯ.
- นิรมล ศตวุฒิ. (2543). *การพัฒนาหลักสูตร (Curriculum Development)*. ภาควิชาหลัก สูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- นันทพร ศรีสุทธะ. (2544). *วิถีชีวิตตะวันออก*. พวงชมพูปริทัศน์, กรุงเทพฯ.
- นำพวัลย์ กิจรักษ์กุล. (2538). *ภูมิศาสตร์การตั้งถิ่นฐาน*. วารสารสังคมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- บุญมี แทนแก้ว และคนอื่นๆ. (2520). *สังคมการปกครองของไทย*. อักษรการพิมพ์. กรุงเทพฯ.
- บุญสนอง บุญโยทยาน. (2515). *มนุษย์กับสังคม*. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- ปก แก้วกาญจน์. (2539). *การเปลี่ยนเกี่ยวกับวิถีชีวิตของชุมชนชาวนา จากผลกระทบของระบบการผลิตเพื่อขายในช่วงสองทศวรรษ* ศึกษารณีย์บ้านเขาเจ็ยก อำเภอมืองพัทลุง. พัทลุง.

- ประทีป จงสีบธรรม. (2529). *ผู้นำสตรีในการปกครองระดับท้องถิ่นของไทย : ศักยภาพบทบาทของความเป็นผู้นำของกำนัน - ผู้ใหญ่บ้านสตรีทั่วประเทศ พ. ศ. 2528*. กรุงเทพฯ.
- ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ . (2546). *นันทนาการเพื่อกลุ่มบุคคลพิเศษ*. โครงการพัฒนารายวิชาเพื่อการเรียนการสอน สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- ประมาณ เทพสงเคราะห์. (2532) . *ภูมิศาสตร์เศรษฐกิจเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ.
- ประสาธ อิศรปรีดา. (2518). *ความเชื่อและสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจของชาวอีสาน*. กรุงเทพฯ.
- ประเสริฐ วิทยารัฐ. (2522). *ภูมิศาสตร์ชนบท*. อัสตงค์การพิมพ์. กรุงเทพฯ.
- ประยุทธ์ ปรีชาภรณ์. (2522). *การพัฒนาการปกครองส่วนท้องถิ่นของไทยระหว่าง พ.ศ. 2475 – 2500*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. กรุงเทพฯ
- ประโยชน์ เรื่องโรจน์. (2542). *มนุษย์กับการเปลี่ยนแปลง*. ธีรภาพการพิมพ์. กรุงเทพฯ.
- ปราณี วงษ์เทศ. (2532). *ความเชื่อและระบบความเชื่อในสังคมไทย, เอกสารการสอนชุดวิชาศิลปะการเล่นและเพลงพื้นบ้านของไทย หน่วยที่ 1-8*. กรุงเทพฯ.
- ปารณีย์ สิริวาเสฏฐาเมธา. (2550). *การประเมินผลการใช้หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับช่วงชั้นที่ 3-4 ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครปฐม เขต 2*. ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- ปรีชา จันทรมณี. (2536). *วัฒนธรรมที่ปรากฏในประวัติชื่อบ้านในเขตกิ่งอำเภอบางแก้ว จังหวัดพัทลุง*. หน้า 74.
- ป้องกันจังหวัดตาก. (2558). *รายงานสถานการณ์พื้นที่พักพิงชั่วคราวจังหวัดตาก ฉบับบทสรุปผู้บริหาร*. กระทรวงมหาดไทย. ตาก.
- พรสุข หุ่นนรินทร์. (2534). *การพัฒนาหลักสูตรสุขศึกษา. ภาควิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร*. กรุงเทพฯ.
- พระพุทธรูณี (พิมพ์ ธรรมธโร). (2505). *สากลศาสนาภาค 1-2*. กรุงเทพฯ.
- พระยาอนุমানราชธน. (2532). *ความหมายของวัฒนธรรม ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย*. โดย เสฐียร โกเศศ(นามแฝง). 4(10). กรุงเทพฯ.
- พวงเพชร สุรัตน์กวีกุล . (2544). *มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม*. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- พัชราภรณ์ ทัทมาลี (2558). *แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขา

- วิชาพัฒนศึกษา ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ไพฑูริย์ ปิยะปกรณ์. (2538). ภูมินามการตั้งถิ่นฐานหมู่บ้านชนบทในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ : วิเคราะห์รูปแบบทางภูมิศาสตร์ของนามทั่วไป, "วารสารภูมิศาสตร์. กรุงเทพฯ
- ภูฟ้า เสวกพันธ์.(2560). การพัฒนาหลักสูตรพลศึกษาและนันทนาการสำหรับนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้เด็กต่างด้าวสังกัดสำนักงานประถมศึกษาตากเขต 2. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, พิษณุโลก.
- ภูฟ้า เสวกพันธ์. (2563). การจัดการหลักสูตรทางพลศึกษาและนันทนาการ. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร, พิษณุโลก.
- ภูสิทธิ์ ชันติกุล. (2552) . การศึกษาวิถีชีวิตชุมชนวัดประชากระบือธรรม เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร. รายงานวิจัยของมหาวิทยาลัยราชภัฏ สอนสุนันทา. กรุงเทพฯ.
- ภิญโญ จิตต์ธรรม. (2518). ความเชื่อ. รามคำแหง. กรุงเทพฯ.
- ภัทรนันท์ ไชยประภา. (2542) . การเปลี่ยนแปลงเศรษฐกิจในตำบลเกาะนางคำ อำเภอปากพะยูน. พัทลุง.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2555). ประมวลสาระชุดวิชาการประเมินผลหลักสูตรและการเรียนการสอน สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. นนทบุรี.
- มนู วัลย์เพชร. (2520). การตั้งถิ่นฐานในชนบทของประเทศไทย. สำนักพิมพ์วรพัฒน์. กรุงเทพฯ.
- ยอดชาย สุวรรณวงษ์. (2558). การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตลอดชีวิต บนฐานวิถีชีวิตชุมชนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพชุมชน. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เยาวนิตย์ ศรีละมุล. (2541) . ศึกษาวัฒนธรรมเกี่ยวกับปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตของชาวเล เกาะหลีเป๊ะ ตำบลเกาะสาหร่าย. สตูล.
- รอด บินหมัดหนี. (2551). การใช้เวลาว่างของพนักงานบริษัทหลักทรัพย์. ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รัชนิกร เศรษฐโช. (2532) . โครงสร้างสังคมและวัฒนธรรม. มหาวิทยาลัยรามคำแหง. กรุงเทพฯ.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2539) . พจนานุกรมฉบับ ราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพฯ.
- รุจิรุ ภูสาระ. (2551). การพัฒนาหลักสูตร : ตามแนวปฏิรูปการศึกษา. บริษัทปั๊กพอยท์ จำกัด. กรุงเทพฯ.

- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). *รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา*. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ
- วรายุทธ ชัยเจริญสมบัติ. (2552). *วิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา.วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. สงขลา.
- วันทนีย์ ภูมิภัทราคม และคนอื่นๆ.(2538). *เศรษฐศาสตร์ทั่วไป*. มหาวิทยาลัยรามคำแหง. กรุงเทพฯ.
- วาสนา ขลิโก. (2537). *ความเชื่อเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยของชาวไทยพุทธ ในอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา*.สงขลา.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2552). *การพัฒนาหลักสูตร แนวคิด ทฤษฎี และกระบวนการปฏิบัติกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา*. องค์การค้ำ สกสศ. กรุงเทพฯ.
- วิชัย เทียนน้อย. (2550). *ภูมิศาสตร์วัฒนธรรม. วารสารวัฒนธรรมสัญจร*. กรุงเทพฯ.
- ศิริวรรณ วิโสจสงคราม. (2543). *การพัฒนาชุมชนตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี. วารสารวัฒนธรรมสัญจร*. กรุงเทพฯ.
- ศักดิ์ศรี ปาณะกุล และคณะ. (2554). *หลักสูตรและการจัดการเรียนรู้*. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง. กรุงเทพฯ.
- ศันสนีย์ วีระศิลป์ชัย. (2538). *ชื่อบ้านนามเมือง. วารสารมนุษยศาสตร์*. กรุงเทพฯ.
- สงัด อุทยานันท์. (2532). *พื้นฐานและการพัฒนาหลักสูตร. ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ.
- สมนึก ธาตุทอง. (2548). *เทคนิคการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา*. เพชรเกษมการพิมพ์. นครปฐม.
- สมาคมกีฬายิมนาสติกแห่งประเทศไทย (2559) . *คุณค่าและประโยชน์ของการเรียนยิมนาสติก* .เข้าถึงได้จาก <http://www.thaigymnastics.com/คุณค่าและประโยชน์ของกา/> (16 สิงหาคม 2562)
- สนธยา พลศรี. (2541). *สังคมวิทยาเบื้องต้น*. มหาวิทยาลัยรามคำแหง. กรุงเทพฯ. หน้า 41.
- สมบัติ การัญจนกิจ. (2535). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2542). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- สวาท เสนาณรงค์. (2533). *ภูมิศาสตร์เศรษฐกิจ*. โชติสุขการพิมพ์. กรุงเทพฯ.
- สาธกา ศรีธนะ. (2553). *การพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา เรื่อง การเคลื่อนไหวด้วยท่ารำโย้กลองเลง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอากาศอำนวยศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากลนคร เขต 3*. มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. สกลนคร.

- สิงหา จันทน์ขาว. (2558). *การพัฒนาหลักสูตรสุขศึกษาพลศึกษาสำหรับสามเณรระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนพระปริยัติธรรม, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- สุจิตรา อ่อนค้อม. (2542). *ศาสนาเปรียบเทียบ.* มหาวิทยาลัยรามคำแหง. กรุงเทพฯ.
- สุชาติ โสภประยูร และเอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์. (2553). *การสอนสุขศึกษา. สุขภาพใจ.* กรุงเทพฯ.
- สุชีพ บุญญาณภาพ. (2513). *ศาสนาเปรียบเทียบ. วารสารมนุษยศาสตร์.* กรุงเทพฯ.
- สุธีวงศ์ พงศ์ไพโรบลย์. (2529). *ชื่อบ้านนามเมืองในภาคใต้, สารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้* พ.ศ. 2529 เล่ม 3. กรุงเทพฯ.
- สุพัตรา สุภาพ. (2518). *สังคมวิทยา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.* กรุงเทพฯ.
- สุพัตรา สุภาพ และสัญญา สัญญาวิวัฒน์. (2536). *สังคมและวัฒนธรรมไทย.* กรุงเทพฯ.
- สุนันท์ อินทนิล. (2536). *วิถีชีวิตของชาวชุมชนน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ในสมัยรัตนโกสินทร์. วารสารจำปาตะ. ปี ที่ 2 ฉบับที่ 1 .* กรุงเทพฯ.
- สุนารี จุลพันธ์. (2561). *การใช้เวลาว่างกับรูปแบบการเรียนรู้ของนักศึกษา คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. คณะอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.*
- สุมาลี หวังพุดิ. (2546). *วิถีชีวิตของชาวบ้านตำบลนาทับ อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา. มหาวิทยาลัยทักษิณ. สงขลา.*
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2540). *สารความรู้เกี่ยวกับพลศึกษา และนันทนาการ. โชติสุขการพิมพ์. กรุงเทพฯ.*
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2553). *นันทนาการและการใช้เวลาว่าง. เอ็ดดิสันเพรสโปรดักส์ จำกัด. กรุงเทพฯ.*
- เสฐียร โกเศศ. (2515). *วัฒนธรรม. วารสารมนุษยศาสตร์. กรุงเทพฯ.*
- เสาวลักษณ์ อนันตศานต์. (2530). *ประเภทความเชื่อ. วัฒนธรรมพื้นบ้าน คติความเชื่อ. กรุงเทพฯ.*
- สำเร็จ บุญเรืองรัตน์. (2539). *การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. กรุงเทพฯ.*
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2. (2558). *ประสบการณ์การส่งเสริมและคุ้มครองสิทธิผู้พลัดถิ่นภายในประเทศ. รายงานประจำปี. ตาก.*
- อนงค์พรรณ คำวัง.(2546). *พฤติกรรมกรเรียนและการใช้เวลาว่างของนักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำ โรงเรียนศรีธนาพณิชยการเทคโนโลยี เชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาอาชีวศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*
- อภิรักษ์ จันตะนี และทับทิม วงศ์ประยูร . (2536). *เศรษฐศาสตร์เบื้องต้น. วี. เจ. พรินต์ติ้ง. กรุงเทพฯ.*

อาริตา ปลื้มถนอม , ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ และ วีรวัฒน์ ลิ้มรุ่งเรืองรัตน์. (2558). การวิเคราะห์การควบคุมสมดุลและความมั่นคงระหว่างท่าทำพื้นฐานการหมุนตัวยิมนาสติกลีลาแบบ 3 มิติ. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา* ปีที่ 15 ฉบับที่ 1, วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา. มหาวิทยาลัยมหิดล.

อานนท์ อาภาภิรมย์. (2525). สังคม วัฒนธรรมไทย ประเพณีไทย. *วารสารมนุษยศาสตร์*. กรุงเทพฯ. เอกวิทย์ ณ ถกลาง. (2514) . เพื่อความเข้าใจสาระและธรรมชาติของการศึกษา, *วรรณไวทยากร*. กรุงเทพฯ.

เอกราช จันทร์กรุง (2554). *ศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา และเทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 . ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*

Andrzej K., Kazimierz K., Bartłomiej N., et al. (2015). The level of body balance in a handstand and the effectiveness of sports training in gymnastics. *Journal of Gdansk University of Physical Education and Sport in Gdansk.*

Corbin, J. (1993). *Activity Promotion in Physical Education, Europe Physical Education Review Volume 3 No.1*, England: Loughborough University.

David J, F. (2013). *The curriculum studies reader*. New York: Routledge.

Dewey, J. (1959). *Experience and Education*. New York: Macmillan Publishing Company.

Federation International de Gymnastique. Disciplines. แหล่งที่มา <http://www.fig-gymnastics.com>. ค้นเมื่อ 19 กันยายน, 2562.

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.

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

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง

แผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 16 แผน 16 ชั่วโมง

คำอธิบายโปรแกรม

ศึกษาหลักการเพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬาโยมนาสติกศิลป์ นำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงกับลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นโยมนาสติกศิลป์ จนเป็นลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลง ของโยมนาสติกศิลป์ ความร่วมมือในการเล่นกีฬาโยมนาสติกศิลป์ และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนานและวิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีเล่นโยมนาสติกศิลป์ของตนเองกับผู้อื่นและพัฒนาการมีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ให้มีคุณค่าและเกิดประโยชน์จนกลายเป็นส่วนหนึ่งในลีลาชีวิตได้อย่างมีความสุข

ตารางหน่วยการเรียนรู้ โปรแกรมโยมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง

หน่วยการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด
1 ปฐมนิเทศ	<ol style="list-style-type: none"> นักเรียนสามารถความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาโยมนาสติกศิลป์ จนเป็นลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเรียนร่วมกันได้
2 การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเบื้องต้นสำหรับโยมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง	<ol style="list-style-type: none"> เข้าใจหลักการฝึกสมรรถภาพทางกายเบื้องต้นในการเล่นโยมนาสติกศิลป์ เข้าร่วมกิจกรรมการฝึกสมรรถภาพทางกายเบื้องต้นในการเล่นกีฬาโยมนาสติกและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงกับลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง สามารถเลือกกิจกรรมการฝึกสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น ฝึกตามความความสนใจหรือตามความถนัดในเวลาว่าง
3 ทักษะการทรงตัวสำหรับโยมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง	<ol style="list-style-type: none"> เข้าใจหลักการฝึกทักษะการทรงตัวในการเล่นโยมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง เข้าร่วมกิจกรรมการฝึกทักษะการทรงตัวในการเล่นโยมนาสติกศิลป์และนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงกับลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง สามารถเลือกกิจกรรมการฝึกทักษะการทรงตัว ฝึกตามความความสนใจหรือตามความถนัดในเวลาว่าง

หน่วยการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด
<p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">ทักษะการม้วนตัว สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิต ด้านการใช้เวลาว่าง</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เข้าใจหลักการฝึกทักษะการม้วนตัว ในการเล่น ยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง 2. เข้าร่วมกิจกรรมการฝึกทักษะการม้วนตัว ในการเล่น ยิมนาสติกศิลป์และนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงกับ ลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง 3. สามารถเลือกกิจกรรมการฝึกทักษะการม้วนตัว ฝึกตามความความสนใจหรือตามความถนัดในเวลาว่าง
<p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">ทักษะการเหวี่ยงตัว และการสปริงตัว สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิต ด้านการใช้เวลาว่าง</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เข้าใจหลักการฝึกทักษะการเหวี่ยงตัว และการสปริงตัว ในการเล่นยิมนาสติกศิลป์ 2. เข้าร่วมกิจกรรมการฝึกทักษะการเหวี่ยงตัว การสปริงตัวและสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้าน ในการเล่น ยิมนาสติกศิลป์และนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงกับ ลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง 3. สามารถเลือกกิจกรรมการฝึกทักษะการเหวี่ยงตัว และการสปริงตัว ฝึกตามความความสนใจหรือตามความถนัดในเวลาว่าง
<p style="text-align: center;">6</p> <p style="text-align: center;">ทักษะท่าระบำ สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิต ด้านการใช้เวลาว่าง</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เข้าใจหลักการฝึกทักษะท่าระบำและท่ากระโดดรูปแบบต่างๆ ในการเล่นยิมนาสติกศิลป์ 2. เข้าร่วมกิจกรรมการฝึกทักษะท่าระบำและท่ากระโดดรูปแบบต่างๆ ในการเล่นยิมนาสติกศิลป์และนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงกับลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง 3. สามารถเลือกกิจกรรมการฝึกทักษะท่าระบำ ฝึกตามความความสนใจหรือตามความถนัดในเวลาว่าง
<p style="text-align: center;">7</p> <p style="text-align: center;">มหกรรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิต ด้านการใช้เวลาว่าง</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. มหกรรมการแสดงยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิต ด้านการใช้เวลาว่าง 2. นำทักษะที่เรียนรู้จากการเรียนยิมนาสติกศิลป์มาแสดงความสามารถต่อสาธารณชน 3. เข้าร่วมกิจกรรมการแสดงยิมนาสติกศิลป์

ตารางสรุปเนื้อหาของการเรียน

หน่วย การ เรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เรื่องย่อย	วิธีสอน/การ จัดการ เรียนรู้	ชั่วโมง
1	ปฐมนิเทศ	<ul style="list-style-type: none"> - ปฐมนิเทศ - แนะนำโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง - แนะนำการฝึกและการนำไปใช้ในเวลากว่าง - ชี้แจงข้อตกลงในการเรียน - ชักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม 	<p>กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบบรรยายประสบการณ์ที่เน้นทฤษฎี/สาธิต</p>	1
2	การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเบื้องต้นสำหรับยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง	<p>การฝึกการจัดระเบียบร่างกาย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การจัดระเบียบร่างกาย 2. การเดิน 3. การวิ่ง 4. การกระโดด <p>การฝึกความอ่อนตัว</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ความอ่อนตัวของส่วนหัวไหล่ 2. ความอ่อนตัวของส่วนสะโพก 3. ความอ่อนตัวของส่วนหลัง 4. ความอ่อนตัวของส่วนข้อเท้า <p>การฝึกความแข็งแรง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ความแข็งแรงส่วนแขน 2. ความแข็งแรงส่วนลำตัว 3. ความแข็งแรงส่วนขา <p>วัดและประเมินผลจากการเข้าร่วมการฝึกสมรรถภาพทางกายเบื้องต้นตามความสนใจหรือตามความถนัดในเวลาว่าง</p>	<p>กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบอธิบาย/สาธิตประสบการณ์ที่เน้นการปฏิบัติ</p>	3
3	ทักษะการทรงตัวสำหรับยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิต	<p>การทรงตัวด้วยแขน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ท่าหกบก 2. ท่าหกสามเส้า 3. ท่าหกสูง 4. ท่ายกตัวขาชิด 5. ท่ายกตัวขาแยก 	<p>กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบอธิบาย/สาธิตประสบการณ์</p>	2

หน่วย การ เรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เรื่องย่อย	วิธีสอน/การ จัดการ เรียนรู้	ชั่วโมง
	ด้านการใช้เวลาว่าง	การทรงตัวด้วยขา <ol style="list-style-type: none"> 1. ทำยืนทรงตัวด้วยขาข้างเดียว 2. ทำยืนหมุนตัว 3. ทำกระโดดลงสู่พื้น วัดและประเมินผลจากการเข้าร่วมการฝึกทักษะการทรงตัวตามความสนใจหรือตามความถนัดในเวลาว่าง	ที่เน้นการปฏิบัติ	
4	ทักษะการม้วนตัวสำหรับยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมสุขภาพด้านการใช้เวลาว่าง	การม้วนตัวด้านหน้า <ol style="list-style-type: none"> 1. ม้วนหน้าข้างอ 2. ม้วนหน้าขาแยก 3. ม้วนหน้าขาชิด 4. หกสูงม้วนหน้า การม้วนตัวด้านหลัง <ol style="list-style-type: none"> 1. ม้วนหลังข้างอ 2. ม้วนหลังขาแยก 3. ม้วนหลังขาตรง 4. ม้วนหลังหกสูง การม้วนตัวด้านข้าง <ol style="list-style-type: none"> 1. ม้วนข้างข้างอ 2. ม้วนข้างขาแยก 3. ม้วนข้างขาตรง วัดและประเมินผลจากการเข้าร่วมการฝึกทักษะการม้วนตัวตามความสนใจหรือตามความถนัดในเวลาว่าง	กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบอธิบาย/สาธิต ประสบการณ์ที่เน้นการปฏิบัติ	3
5	ทักษะการเหวี่ยงตัวและการสปริงตัวสำหรับยิมนาสติกศิลป์เพื่อส่งเสริมสุขภาพด้านการใช้เวลาว่าง	การเหวี่ยงตัว 1 และ 2 <ol style="list-style-type: none"> 1. ทำล้อเกวียน 2. ทำฟรอนวอร์ด 3. ทำแบ็ควอร์ด การสปริงตัว 1 และ 2 <ol style="list-style-type: none"> 1. ทำราวค้อออฟ 2. ทำสปริงมือ 	กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบอธิบาย/สาธิต ประสบการณ์	4

หน่วย การ เรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เรื่องย่อ	วิธีสอน/การ จัดการ เรียนรู้	ชั่วโมง
		3. ทำฟลิกแพล็ก วัดและประเมินผลจากการเข้าร่วมการฝึก ทักษะการเหวี่ยงตัว และการสปริงตัวตาม ความสนใจหรือตามความถนัดในเวลาว่าง	ที่เน้นการ ปฏิบัติ	
6	การระบำ สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิต ด้านการใช้เวลาว่าง	- ทักษะท่าระบำ 1 - ทักษะท่าระบำ 2 วัดและประเมินผลจากการเข้าร่วมการฝึก การระบำตัวตามความสนใจหรือตามความ ถนัดในเวลาว่าง	กระบวนการ จัดการเรียนรู้ แบบอธิบาย/ สาธิต ประสบการณ์ ที่เน้นการ ปฏิบัติ	2
7	มหกรรมยิมนาสติก ศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิต ด้านการใช้เวลาว่าง	- มหกรรมการแสดงยิมนาสติก ศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้าน การใช้เวลาว่าง	กระบวนการ จัดการเรียนรู้ แบบอธิบาย/ สาธิต ประสบการณ์ ที่เน้นการ ปฏิบัติ	1

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

ปฐมนิเทศ

โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง

เรื่อง ปฐมนิเทศ

เวลา 1 ชั่วโมง

ชั้น เกรด 1 – 6

สาระสำคัญ

โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง เป็นโปรแกรมที่ช่วยในการพัฒนาทักษะและสมรรถภาพทางกาย ได้เหมาะสมตามช่วงวัย โดยเรียนรู้ผ่านโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียน ทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา จนสามารถพัฒนาลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนให้รักและสามารถออกกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ จนกลายเป็นส่วนหนึ่งในลีลาชีวิตประจำวันของนักเรียนได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน ตลอดจนสามารถนำความรู้และทักษะที่เรียนไปประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิต ปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้คนรอบข้าง วัฒนธรรม ประเพณี ที่สามารถนำไปใช้ได้จริงภายในชุมชนของตนเอง เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักกับกิจกรรมทางด้านกีฬายิมนาสติกศิลป์และนำมาเชื่อมโยงกับการนำไปฝึกในเวลาว่าง
2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนด้วยโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง
3. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจประโยชน์ของการฝึกทักษะที่เกี่ยวกับยิมนาสติกศิลป์ และข้อควรระมัดระวังในการฝึกเพื่อความปลอดภัย

เนื้อหาสาระ

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง

ยิมนาสติกศิลป์ (Artistic Gymnastic) เป็นกิจกรรมกีฬาหนึ่งใน 8 ประเภทของสหพันธ์กีฬายิมนาสติกนานาชาติ หรือ FIG (Federation International De Gymnastique) ซึ่งจะมีการจัดการแข่งขันเป็นที่นิยมไปทั่วโลกตั้งแต่ระดับภายในประเทศ ระดับภูมิภาคทวีป ไปจนถึงระดับโลก โดยกีฬายิมนาสติกศิลป์จะแบ่งออกเป็นชายและหญิง

ยิมนาสติกศิลป์ชายมีอุปกรณ์ทั้งหมด 6 อุปกรณ์ ได้แก่

- | | |
|--|-------------------------------|
| 1) ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ (Floor Exercise) | 4) โຕ้ะกระโดด (Vault) |
| 2) ม้าหุ (Pommel Horse) | 5) ราวคู่ (Parallel Bars) |
| 3) ห่วง (Still Ring) | 6) ราวเดี่ยว (Horizontal Bar) |

ยิมนาสติกศิลป์ มีอุปกรณ์ทั้งหมด 4 อุปกรณ์ ได้แก่

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| 1) โต้ะกระโดด(Vault) | 3) คานทรงตัว(Balance Beam) |
| 2) ราวต่างระดับ(Uneven Bar) | 4) ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์(Floor Exercise) |

โดยกีฬา ยิมนาสติกศิลป์ชายและยิมนาสติกศิลป์จะมี กฎ กติกา การแข่งขันที่แตกต่างกัน แต่มีทักษะพื้นฐานที่ใกล้เคียงกัน เช่น 1) ทักษะการทรงตัว ประกอบด้วย ทำยืนทรงตัวด้วยขาข้างเดียว ทำยืนหมุนตัว ทำหกบาท ทำหกสามเส้า ทำหกสูง ทำยกตัวขาชิด ทำยกตัวขาแยก และท่ากระโดดลงสู่พื้น 2) ทักษะการม้วนตัว เช่น ท่าม้วนหน้า ท่าม้วนหลัง ท่าพุ่งม้วน และท่าม้วนข้าง 3) ทักษะการเหวี่ยงตัวและการสปริงตัว ประกอบด้วย ท่าล้อเกวียน ท่าแบล็คควอร์ค ท่าฟร็อนวอร์ค ท่าราวค้อฟ ท่าสปริงมือ และท่าพลิกแพลง ตลอดจนองค์ประกอบของการฝึกสมรรถภาพทางกายที่คล้ายคลึงกัน เช่น การฝึกความอ่อนตัวของข้อต่อ ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่างของร่างกาย การฝึกความเร็ว การฝึกความสัมพันธ์ของระบบประสาท การฝึกความคล่องแคล่วว่องไว และการฝึกการทรงตัว องค์ประกอบเหล่านี้เป็นองค์ประกอบพื้นฐานในการฝึกทักษะยิมนาสติกศิลป์เบื้องต้น ยังมีองค์ประกอบอื่นๆที่สำคัญอีกหลายอย่าง เช่น การจัดระเบียบร่างกาย การออกแบบท่าชุดแข่งขัน ศิลปะในการแสดงออกทางร่างกาย และอารมณ์ ทั้งหมดนี้เป็นองค์ประกอบที่จำเป็นต่อการเล่นยิมนาสติกศิลป์ทั้งชายและหญิง และต้องได้รับการฝึกฝนจนชำนาญ เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง เป็นกิจกรรมทางพลศึกษาที่มุ่งเน้นให้นักเรียน ได้มีความรักความชอบ ความผูกพันกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมให้นำกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในเวลาว่างของนักเรียน โดยโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ประกอบไปด้วยท่าทักษะพื้นฐานของยิมนาสติกศิลป์และการฝึกสมรรถภาพทางกายในรูปแบบต่างๆ รวมทั้งมทกรรมการแสดง ทั้งหมด 7 หน่วยการเรียนรู้ ที่จะช่วยให้พัฒนาการของนักเรียนมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ตามช่วยอายุและวัยของนักเรียน ทั้งในเรื่องของทักษะการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมกับกิจกรรม ทั้งนี้โปรแกรมฯ มีความเหมาะสมกับการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ของนักเรียนได้เป็นอย่างดี

รูปแบบของโปรแกรมจะเป็นการนำทักษะของยิมนาสติกศิลป์มาประยุกต์ให้มีความเชื่อมโยงกับสุขภาพชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียน โดยที่ครูผู้สอนจะเน้นการสร้างบรรยากาศการเรียนการสอนให้มีความสุข สนุกสนาน สร้างพฤติกรรมการทำงานร่วมกันเป็นทีม พร้อมทั้งเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรมของนักเรียนไปด้วย โดยให้นักเรียนแสดงออกตามความรู้สึกของตนเองได้อย่างมีอิสระ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนนำความรู้ที่ได้รับในการเรียน ไปฝึกฝนทักษะตามความชอบหรือความสนใจของตนเองในเวลาว่างได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน โดยปราศจากการบังคับ และสามารถถ่ายทอดความรู้ไปยังผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง

ข้อควรระมัดระวังในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ในเวลาว่าง ทุกคนต้องคำนึงถึงด้านความปลอดภัยในทุกๆ มิติเป็นสำคัญเพราะอันตรายจากการฝึกในเวลาว่าง ที่ไม่มีใครคอยช่วยเหลือหรือดูแลความปลอดภัยให้ นั่น อาจส่งผลให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นได้ จึงควรฝึกให้อยู่ในสายตาของครูและมีอุปกรณ์ป้องกัน ฝึกตามรูตามลำดับแผนการจัดการเรียนรู้ ของโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ตามที่กำหนด

กิจกรรมการเรียนการสอน

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนทำความรู้จักกัน แนะนำตนเอง พูดคุยถึงลีลาชีวิตของแต่ละคนในแต่ละวัน และสอบถามข้อสงสัย อื่นๆ
2. ครูแจ้งเรื่องแนวการสอนเกี่ยวกับโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ประกอบด้วย รายละเอียดเนื้อหา กฎ กติกา มารยาทในการฝึกเบื้องต้น การเล่นเกมยิมนาสติกศิลป์ด้วยความปลอดภัย เกณฑ์การวัดและการประเมินผลให้นักเรียนทราบ
3. ครูชี้แจงข้อปฏิบัติต่างๆในการเรียนการสอนให้นักเรียนทราบ เช่น การเช็คชื่อของนักเรียน การแต่งกาย การเข้าร่วมในชั้นเรียน

ชั้นอธิบาย

1. ครูอธิบายเรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเกี่ยวกับโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง
2. ครูนำภาพการฝึกยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ในท่าต่างๆให้นักเรียนดู เพื่อให้นักเรียนเห็นภาพก่อนการลงภาคปฏิบัติจริง
3. ครูอธิบายถึงข้อตกลงในการเรียน มารยาท ความร่วมมือ การประเมินและทดสอบหลังการเรียน และเปิดโอกาสให้ซักถามได้
4. ครูชี้แจงวิธีการจัดเก็บรักษาอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึก และดูแลอุปกรณ์ เพื่อให้อุปกรณ์มีสภาพการใช้งานที่ยาวนานขึ้น

ชั้นสรุปผล

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปบทเรียนที่เรียนในวันนี้ และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจ เพื่อจะได้เป็นแนวทางที่ครูและนักเรียนเข้าใจตรงกันเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการสอนเรียนการสอนที่ดีได้

สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง
2. ภาพประกอบการเรียนรู้ ได้แก่ ภาพตัวอย่างการฝึกยิมนาสติกศิลป์

ภาพประกอบการเรียนรู้ ได้แก่ ภาพตัวอย่างการฝึกยิมนาสติกศิลป์



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2
การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น
สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง

เรื่อง การฝึกการจัดระเบียบร่างกาย

เวลา 1 ชั่วโมง

ชั้น เกรด 1 - 6

สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกายถือเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นยิมนาสติกศิลป์ของนักเรียน ทำให้นักเรียนมีความสมบูรณ์ของร่างกายที่ดี ประกอบกิจกรรมทางกายต่าง ๆ นี้จะสามารถส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีพลังงานเหลือไว้ใช้ในสภาวะที่จำเป็นระบบต่างๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาในด้านต่างๆ เพื่อช่วยป้องกันการบาดเจ็บสาเหตุจากการออกกำลังกายที่ผิดพลาด การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีเพื่อส่งเสริมต่อการฝึกยิมนาสติกศิลป์ ประกอบไปด้วย การฝึกการจัดระเบียบร่างกาย เช่น การจัดระเบียบร่างกาย การเดิน การวิ่ง การกระโดด การควบคุมส่วนร่างกายจากจุดเริ่มต้นเหล่านี้ ซึ่งถือว่าสำคัญมากเพื่อช่วยให้การเคลื่อนไหวในทักษะต่างๆ มีความสมบูรณ์มากขึ้น นอกจากนี้จะเป็นทักษะที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ ยังส่งผลให้นักเรียนมีสรีระร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นจังหวะการเดิน การวิ่ง การกระโดด ที่สง่างามและมีบุคลิกภาพที่ดี ตลอดจนสามารถนำทักษะต่างๆ เหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิตและส่งผลให้นักเรียนมีความพร้อมต่อการฝึกทักษะยิมนาสติกศิลป์ที่สมบูรณ์ได้และสามารถนำแบบฝึกไปฝึกฝนได้ทุกที่เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างที่ดีได้










จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น ด้านการฝึกการจัดระเบียบร่างกาย ที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติ และสามารถตอบคำถามเมื่อครูถามได้
2. เพื่อให้นักเรียนมีการฝึกทางด้านสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น ด้านการฝึกการจัดระเบียบร่างกาย เพื่อเตรียมความพร้อมต่อการฝึกทักษะยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง










เนื้อหาสาระ

การฝึกสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น ในด้านของการจัดระเบียบร่างกาย การเดิน การวิ่ง การกระโดด เป็นสิ่งจำเป็นต่อการฝึกทักษะยิมนาสติกศิลป์ ประโยชน์เพื่อเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายให้สามารถควบคุมร่างกายและการเคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง พร้อมทั้งจะได้รับการฝึกทักษะต่างๆ และยังช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพที่สง่างามให้กับนักเรียน สามารถนำไปใช้ในการฝึกท่าทักษะยิมนาสติกศิลป์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นักเรียนจะสามารถเรียนรู้ขั้นตอนการฝึกในแต่ละทักษะได้ ตามตารางที่ 1 - 4










ตารางที่ 1 การจัดระเบียบร่างกาย

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. นอนลำตัว ตรง, แขน ตรง,ขาชิด ตรง			
2. นั่งลำตัว ตรง, แขน ตรง,ขาชิด ตรง			
3. ยืนลำตัว ตรง, แขน ตรง,ขาชิด ตรง			










ตารางที่ 2 การเดิน

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. เดินยกเข่า ขวา - ซ้าย			
2. เดินยกขา ตรง ขวา - ซ้าย			
3. ยกเข่าขวา ลงชิดขา ยกขา ตรงขวา เดิน ยกเข่า ซ้ายลง ชิดขา ยกขา ตรงซ้าย			

ตารางที่ 3 การวิ่ง

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. วิ่งพับเข่า สลับขา			
2. วิ่งยกเข่า สลับขา			
3. วิ่งยกขา ตรงสลับขา			

ตารางที่ 4 การกระโดด

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. กระโดดขา ชิด			
2. กระโดดขา แยกด้านข้าง			
3. กระโดด แยกขา ด้านหน้า-หลัง			

กิจกรรมการเรียนการสอน

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวเพื่อรับฟังการอธิบายเนื้อหาสาระในการเรียน
2. ครูอธิบายเนื้อหาสาระ และแบบฝึกที่จะเรียนเกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเบื้องต้นสำหรับ
ยิมนาสติกศิลป์ เรื่องของการจัดระเบียบร่างกาย การเดิน การวิ่ง การกระโดด
3. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายประมาณ 5 นาที

ขั้นปฏิบัติ

1. ครูสาธิตและให้นักเรียนฝึกท่าทักษะตามตารางที่ 1 - 4 พร้อมให้ครูดูความถูกต้องของท่าทักษะ ในเรื่อง
ของการจัดระเบียบร่างกาย
2. ครูสาธิตท่าทักษะอย่างละท่า ตามตารางที่ 1 ตามลำดับที่ 1 - 3 พร้อมให้นักเรียนทำตามที่ครูสาธิต นับ
จังหวะ 1 - 8 โดยการเริ่มนับ 1 2 3 4 แล้วเปลี่ยนท่าจังหวะทำที่ 5 6 7 8 และทำซ้ำเหมือนเดิม 3
รอบ เสร็จแล้วให้ใช้เสียงปรบมือเป็นสัญญาณในการเปลี่ยนท่าทางตามตารางที่ 1 ตามลำดับที่ 1 - 3
3. ครูสาธิตท่าทักษะอย่างละท่า ตามตารางที่ 2 ตามท่าทักษะที่ 1 - 3 พร้อมให้นักเรียนทำตามที่ครูสาธิต
นับจังหวะ 1 - 8 โดยการเริ่มนับ 1 2 แล้วเปลี่ยนท่าจังหวะที่ 3 4 แล้วเปลี่ยนท่าจังหวะที่ 5 6 แล้ว
เปลี่ยนท่าจังหวะที่ 7 8 เสร็จแล้วให้ใช้เสียงปรบมือเป็นสัญญาณในการเปลี่ยนท่าทางตามตารางที่ 2
ตามลำดับที่ 1 - 3

4. ครูสาธิตท่าทักษะอย่างละท่า ตามตารางที่ 3 ตามท่าทักษะที่ 1 - 3 พร้อมให้นักเรียนทำตามที่ครูสาธิต นับจังหวะ 1 - 8 โดยการเริ่มนับ 1 2 แล้วเปลี่ยนท่าจังหวะที่ 3 4 แล้วเปลี่ยนท่าจังหวะที่ 5 6 แล้วหยุด นับจังหวะที่ 7 8 และทำซ้ำเหมือนเดิม 3 รอบ เสร็จแล้วให้ใช้เสียงปรบมือเป็นสัญญาณในการเปลี่ยนท่าทางตามตารางที่ 3 ตามลำดับที่ 1 - 3
5. ครูสาธิตท่าทักษะอย่างละท่า ตามตารางที่ 4 ตามท่าทักษะที่ 1 - 3 พร้อมให้นักเรียนทำตามที่ครูสาธิต นับจังหวะ 1 - 8 โดยการเริ่มนับ 1 2 แล้วเปลี่ยนท่าจังหวะที่ 3 4 แล้วเปลี่ยนท่าจังหวะที่ 5 6 แล้วหยุด นับจังหวะที่ 7 8 และทำซ้ำเหมือนเดิม 3 รอบ เสร็จแล้วให้ใช้เสียงปรบมือเป็นสัญญาณในการเปลี่ยนท่าทางตามตารางที่ 4 ตามลำดับที่ 1 - 3
6. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามลำดับรายชื่อ ฝึกท่าทักษะตามตารางที่ 1 - 4 กลุ่มละ 5 คน ใช้เวลา 5 นาที
7. ครูให้นักเรียนออกมาสสาธิตท่าทักษะ ตามตารางที่ 1 - 4 เป็นกลุ่ม

ขั้นสรุปผล

1. ครูให้คะแนนความถูกต้องและความพร้อมเพรียงกัน เป็นคะแนนกลุ่ม
2. ครูบอกคะแนนที่ทดสอบให้กับนักเรียนทราบ
3. ครูพูดคุยกับนักเรียนในเรื่องต่างๆที่นักเรียนยังไม่เข้าใจ

ขั้นการวัดและประเมินผล

วัดและประเมินผลจากความถูกต้องและความพร้อมเพรียงกัน เป็นคะแนนกลุ่ม

เครื่องมือที่ใช้วัด

แบบทดสอบทักษะการจัดระเบียบร่างกาย ตามตารางที่ 1 - 4 มีคะแนนเต็ม 10 คะแนน

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

แบบทดสอบท่าทักษะการจัดระเบียบร่างกาย ตามตารางที่ 1 - 4 แต่ละท่าคิดคะแนนจากความถูกต้อง 4 คะแนน และความพร้อมเพรียงกัน 1 คะแนน มารวมกันแล้วหารด้วย 6 เป็นคะแนนในการทดสอบ นักเรียนจะต้องได้คะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 จึงจะผ่านเกณฑ์

สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง
2. เบาะพองน้ำรองพื้น หรือ แผ่นโฟมรองพื้น เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ

แบบทดสอบท่าทักษะการจัดระเบียบร่างกาย

กลุ่มที่

กลุ่ม	ท่าทักษะ	ความถูกต้อง 4 คะแนน	ความพร้อมเพียง 1 คะแนน	คะแนนรวม 5 คะแนน
ตารางที่ 1 การจัดระเบียบ ร่างกาย	1. ท่านอน			
	2. ท่านั่ง			
	3. ท่ายืน			
ตารางที่ 2 การเดิน	4. เดินยกเข่า ขวา - ซ้าย			
	5. เดินยกขาตรง ขวา - ซ้าย			
	6. ยกเข่าขวาลงชิดขา ยกขาตรง ขวา เดินยกเข่า ซ้ายลงชิดขา ยก ขาตรงซ้าย			
ตารางที่ 3 การวิ่ง	7. ทำวิ่งพับเข่าสลับขา			
	8. ทำวิ่งยกเข่าสลับขา			
	9. ทำวิ่งยกขาตรงสลับขา			
ตารางที่ 4 การกระโดด	10. กระโดดขาชิด			
	11. กระโดดขาแยกด้านข้าง			
	12. กระโดดแยกขาต้านหน้า- หลัง			
รวมคะแนนทั้งหมดหารด้วย 6				คะแนนที่ได้....

เกณฑ์การให้คะแนน

คะแนนความถูกต้อง

การจัดระเบียบร่างกายดีมาก	4	คะแนน
การจัดระเบียบร่างกายปานกลาง	2 - 3	คะแนน
การจัดระเบียบร่างกายควรปรับปรุง	1	คะแนน

คะแนนความพร้อมเพียงกัน

มีความพร้อมเพียงมากกว่าร้อยละ 50	1	คะแนน
มีความพร้อมเพียงน้อยกว่าร้อยละ 50	0	คะแนน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3
การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น
สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง

เรื่อง การฝึกความอ่อนตัว

เวลา 1 ชั่วโมง

ชั้น เกรด 1 - 6

สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกายถือเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นยิมนาสติกศิลป์ของนักเรียน ทำให้นักเรียนมีความสมบูรณ์ของร่างกายที่ดี ประกอบกิจกรรมทางกายต่าง ๆ นี้จะสามารถส่งเสริมสุขภาพชีวิตด้านการใช้เวลาว่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีพลังงานเหลือไว้ใช้ในสภาวะที่จำเป็นระบบต่างๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาในด้านต่างๆ เพื่อช่วยป้องกันการบาดเจ็บสาเหตุจากการออกกำลังกายที่ผิดพลาด การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีเพื่อส่งเสริมต่อการฝึกยิมนาสติกศิลป์ ประกอบไปด้วย การฝึกความอ่อนตัว ประกอบด้วย (1) ความอ่อนตัวส่วนของหัวไหล่ (2) ความอ่อนตัวส่วนของสะโพก (3) ความอ่อนตัวส่วนของส่วนหลัง (4) ความอ่อนตัวส่วนของข้อเท้า การฝึกทักษะความอ่อนตัวในส่วนต่างๆ ของร่างกายจากจุดเริ่มต้นเหล่านี้ถือว่าสำคัญมาก นอกจากจะเป็นทักษะที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ ยังส่งผลให้นักเรียนมีสรีระร่างกายที่มีความยืดหยุ่น ตลอดจนสามารถนำทักษะต่างๆ เหล่านี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในวิถีและส่งผลให้นักเรียนมีความพร้อมต่อการฝึกทักษะยิมนาสติกศิลป์ที่สมบูรณ์ได้และสามารถนำไปฝึกฝนได้ทุกที่เพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิตด้านการใช้เวลาว่างที่ดีได้










จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น ด้านการฝึกความอ่อนตัว ที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติ และสามารถตอบคำถามเมื่อครูถามได้
2. เพื่อให้นักเรียนมีการฝึกทางด้านสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น ด้านการฝึกความอ่อนตัว เพื่อเตรียมความพร้อมต่อการฝึกทักษะยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง

เนื้อหาสาระ

การฝึกสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น ในด้านการฝึกความอ่อนตัว เป็นทักษะที่สำคัญต่อการฝึกยิมนาสติกศิลป์ เพื่อช่วยเพิ่มขีดความสามารถของร่างกายให้มีความยืดหยุ่นช่วยลดการบาดเจ็บจากการเคลื่อนไหวที่ต้องใช้ความอ่อนตัวสูงได้ และยังช่วยเพิ่มขีดจำกัดของร่างกายในการเคลื่อนไหวได้เช่นกัน การฝึกความอ่อนตัวของยิมนาสติกศิลป์ ประกอบด้วย (1) ความอ่อนตัวส่วนของหัวไหล่ (2) ความอ่อนตัวส่วนของสะโพก (3) ความอ่อนตัวส่วนของส่วนหลัง (4) ความอ่อนตัวส่วนของข้อเท้า ทั้งหมดนี้เป็นองค์ประกอบของความอ่อนตัวที่มีส่วนช่วยให้ทักษะยิมนาสติกศิลป์มีความสมบูรณ์มากขึ้น นักเรียนจะสามารถเรียนรู้ขั้นตอนการฝึกในแต่ละทักษะได้ตามตารางที่










ตารางที่ 5 ความอ่อนตัวของส่วนหัวไหล่

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. หัวไหล่ ด้านหน้า			
2. หัวไหล่ ด้านหลัง			
3. หัวไหล่ ด้านข้าง			










ตารางที่ 6 ความอ่อนตัวของส่วนสะโพก

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. พับตัวขา แยก			
2. พับตัวขา ชิด			
3. แยกขา ด้านข้าง			

ตารางที่ 7 ความอ่อนตัวของส่วนหลัง

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. แอ่นหลัง ค้ำและมือ ดันพื้นท่า สะพานโค้ง			
2. แอ่นหลัง มือเดินลงสู่ ท่าสะพาน โค้ง			
3. แอ่นหลัง จากยืนลงสู่ ท่าสะพาน โค้ง			

ตารางที่ 8 ความอ่อนตัวของส่วนข้อเท้า

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. เขย่งปลาย เท้า			
2. งุ่มปลาย เท้า			
3. กระโดดงุ่ม ปลายเท้า			

กิจกรรมการเรียนการสอน

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวเพื่อรับฟังการอธิบายเนื้อหาสาระในการเรียน
2. ครูอธิบายเนื้อหาสาระ และแบบฝึกที่จะเรียนเกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเบื้องต้นสำหรับ ยิมนาสติกศิลป์ เรื่องการฝึกความอ่อนตัว
3. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ประมาณ 5 นาที

ขั้นปฏิบัติ

1. ครูสาธิตและให้นักเรียนฝึกท่าทักษะตามตารางที่ 5 - 8 ตามลำดับที่ 1 - 3 พร้อมให้ครูดูความถูกต้องของท่าทักษะ ในเรื่องของการฝึกความอ่อนตัว และป้องกันอันตรายจากการฝึกความอ่อนตัวโดยการท่าแบบช้า หรือ หยุดค้าง หรือ สลับกัน ประมาณ 5 - 10 ครั้ง/เซต สามารถฝึกได้ 3 - 5 เซตหรือตามความเหมาะสม
2. ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่มๆ โดยในแต่ละกลุ่มมีหัวหน้ากลุ่มซึ่งครูเป็นผู้แต่งตั้ง ซึ่งครูผู้สอนสังเกตขณะฝึกปฏิบัติแล้วเห็นว่ามีความรู้และมีการฝึกที่ทำได้ถูกต้อง สามารถเป็นผู้ช่วยครู ช่วยเหลือเพื่อนๆ ได้
3. ครูให้เวลานักเรียนในการฝึก 20 - 30 นาที สามารถให้นักเรียนช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนด้วยกันได้ เมื่อเห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่ทำได้แล้วเรียกรวมแถวเพื่อจะได้ทดสอบเป็นรายบุคคล

ขั้นสรุปผล

1. ครูเลือกนักเรียนที่มีผลการทดสอบความอ่อนตัวอยู่ในเกณฑ์ที่ดีมาก ออกมาปฏิบัติให้เพื่อนนักเรียนได้เห็นลักษณะของความอ่อนตัวที่เหมาะสมเพื่อใช้ในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ แล้วครูแนะนำ ซึ่งแนะนำการฝึกที่ถูกต้อง
2. ครูแจ้งผลการทดสอบของนักเรียนเป็นรายบุคคล

ขั้นการวัดและประเมินผล

วัดและประเมินผลจากการทดสอบความอ่อนตัวในแต่ละส่วน

เครื่องมือที่ใช้วัด

แบบทดสอบความอ่อนตัวในแต่ละส่วน มีคะแนนรายการละ 10 คะแนน

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

แบบทดสอบความอ่อนตัวในแต่ละส่วน ระดับการให้คะแนนแบ่งเป็น 4 ระดับ มีคะแนนเต็มรวม 40 คะแนน นักเรียนจะต้องได้คะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 จึงจะผ่านเกณฑ์

สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง
2. เบาะฟองน้ำรองพื้น หรือ แผ่นโฟมรองพื้น เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ
3. อุปกรณ์ไว้สำหรับใช้มือค้ำยัน เช่น ผนัก แก้ว เบาะฟองน้ำสูง กล่อง ฯลฯ
4. อุปกรณ์ไว้สำหรับใช้มือจับห้อยตัว เช่น ราวไม้ ราวเหล็ก

แบบทดสอบความอ่อนตัว

ชื่อ - นามสกุล	ส่วนหัวไหล่ 10 คะแนน	ส่วนข้อต่อ สะโพก 10 คะแนน	ส่วนหลัง 10 คะแนน	ส่วนข้อเท้า 10 คะแนน	คะแนน รวม	ระดับ คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน

- ส่วนหัวไหล่ โดยการให้จับเชือกไว้ด้านหลังขนาดเท่าไหล่ของนักเรียนแต่ละคนแล้วยืดแขนออกมอดัดพื้น จากนั้นวัดความสูงจากพื้นถึงมุมของหัวไหล่
- ส่วนข้อต่อสะโพก โดยการให้แยกขาข้างซ้าย ขาทั้ง 2 ข้างตรง จากนั้นวัดความสูงจากพื้นถึงมุมของก้นด้านล่าง
- ส่วนหลัง โดยการให้ทำท่าสะพานโค้ง โดยให้มือกับเท้าเดินเข้าหากัน จากนั้นวัดความยาวจากหัวถึงก้น
- ส่วนข้อเท้า โดยการให้นั่งขาชิดเหยียดขาตรง รุมปลายเท้าลงพื้น จากนั้นวัดความสูงจากพื้นถึงปลายนิ้วหัวแม่เท้า

ระดับการให้คะแนน ดีมาก (A) : 31 - 40 , ดี (B) : 21 - 30 , พอใช้ (C) : 11 - 20 , ปรับปรุง (D) : 0 - 10

การให้คะแนนในแต่ละส่วน	ต่ำกว่า 5 เซนติเมตร	10 คะแนน
	มากกว่า 5 เซนติเมตร - 10 เซนติเมตร	8 คะแนน
	มากกว่า 10 เซนติเมตร - 15 เซนติเมตร	6 คะแนน
	มากกว่า 15 เซนติเมตร - 20 เซนติเมตร	4 คะแนน
	มากกว่า 20 เซนติเมตรขึ้นไป	2 คะแนน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4
การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น
สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง

เรื่อง การฝึกความแข็งแรง

เวลา 1 ชั่วโมง

ชั้น เกรด 1 – 6

สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกายถือเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นยิมนาสติกศิลป์ของนักเรียน ทำให้นักเรียนมีความสมบูรณ์ของร่างกายที่ดี ประกอบกิจกรรมทางกายต่าง ๆ นี้จะสามารถส่งเสริมสุขภาพชีวิตด้านการใช้เวลาว่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีพลังงานเหลือไว้ใช้ในสภาวะที่จำเป็นระบบต่างๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาในด้านต่างๆ เพื่อช่วยป้องกันการบาดเจ็บสาเหตุจากการออกกำลังกายที่ผิดพลาด การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีเพื่อส่งเสริมต่อการฝึกยิมนาสติกศิลป์ การฝึกทักษะการฝึกความแข็งแรง ประกอบด้วย (1) ความแข็งแรงส่วนแขน (2) ความแข็งแรงส่วนลำตัว (3) ความแข็งแรงส่วนขา การสร้างความแข็งแรง ส่วนร่างกายจากจุดเริ่มต้นเหล่านี้ ซึ่งถือว่าสำคัญมาก นอกจากจะเป็นทักษะที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์แล้ว นอกจากจะเป็นทักษะที่จำเป็นในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ ยังส่งผลให้นักเรียนมีสรีระร่างกายที่มีความแข็งแรง ตลอดจนสามารถนำทักษะต่างๆ เหล่านี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในวิถีและส่งผลให้นักเรียนมีความพร้อมต่อการฝึกทักษะยิมนาสติกศิลป์ที่สมบูรณ์ได้และสามารถนำไปฝึกไปฝึกฝนได้ทุกที่เพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิตด้านการใช้เวลาว่างที่ดีได้










จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น ด้านการฝึกความแข็งแรง ที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติ และสามารถตอบคำถามเมื่อครูถามได้
2. เพื่อให้นักเรียนมีการฝึกทางด้านสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น ด้านการฝึกความแข็งแรง เพื่อเตรียมความพร้อมต่อการฝึกทักษะยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง

เนื้อหาสาระ

การฝึกสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น ในด้านการฝึกความแข็งแรง เป็นทักษะที่สำคัญต่อการฝึกยิมนาสติกศิลป์ ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง ควบคุมการเคลื่อนไหวในส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดี สามารถทำท่าทักษะต่างๆ ได้ง่ายขึ้น และป้องกันการบาดเจ็บที่เกิดจากการฝึกที่ผิดพลาดได้ การฝึกความแข็งแรงประกอบด้วย (1) ความแข็งแรงส่วนแขน (2) ความแข็งแรงส่วนลำตัว (3) ความแข็งแรงส่วนขา นักเรียนจะสามารถเรียนรู้ขั้นตอนการฝึกในแต่ละทักษะได้ ตามตารางที่ 9 - 11










ตารางที่ 9 ความแข็งแรงส่วนแขน

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. ดันพื้น (Push up)			
2. ดันพื้น ด้านหน้า ขา วางไว้ที่สูง			
3. ยุบ ข้อศอก ด้านหลัง ขา วางไว้ที่สูง			

ตารางที่ 10 ความแข็งแรงส่วนลำตัว

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. นอนหงาย พับตัวข้าง			
2. นอนหงาย พับตัวขาดตรง			
3. นอนคว่ำ แอ่นตัว			

ตารางที่ 11 ความแข็งแรงส่วนขา

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. กระโดด ขั้นที่สูง สลัดขา			
2. กระโดด ขั้นที่สูงขาคู่			
3. ยกขาอยู่ กับที่ ปิด ลำตัวกลับ ด้าน			

กิจกรรมการเรียนการสอน

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวเพื่อรับฟังการอธิบายเนื้อหาสาระในการเรียน
2. ครูอธิบายเนื้อหาสาระ และแบบฝึกที่จะเรียนเกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเบื้องต้นสำหรับ
ยิมนาสติกศิลป์เรื่องการฝึกความแข็งแรง
3. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายประมาณ 5 นาที

ขั้นปฏิบัติ

1. ครูสาธิตและให้นักเรียนฝึกท่าทักษะตามตารางที่ 9 - 11 ตามลำดับที่ 1 - 3 พร้อมให้ครูดูความถูกต้อง
ของท่าทักษะ ในเรื่องของการฝึกความแข็งแรง และป้องกันอันตรายจากการฝึกความแข็งแรงโดยการท่า
แบบช้า หรือ หยุดค้าง หรือ สลับกัน ประมาณ 5 - 10 ครั้ง/เซต สามารถฝึกได้ 3 - 5 เซตหรือตามความ
เหมาะสม
2. ครูให้เวลานักเรียนในการฝึก 20 - 30 นาที สามารถให้นักเรียนช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนด้วยกันได้ เมื่อ
เห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่ทำได้แล้วเรียกรวมแถวเพื่อจะได้ทดสอบเป็นรายบุคคล

ขั้นสรุปผล

1. ครูเลือกนักเรียนที่มีผลการทดสอบความแข็งแรงอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ออกมาปฏิบัติให้เพื่อนนักเรียนได้เห็น ลักษณะของความแข็งแรงที่เหมาะสมเพื่อใช้ในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ แล้วครูประเมินผลตามแบบวัด พฤติกรรมการมีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างและแนะนำ ชี้แนะการฝึกที่ถูกต้อง
2. ครูแจ้งผลการทดสอบของนักเรียนเป็นรายบุคคล

ขั้นการวัดและประเมินผล

1. วัดและประเมินผลจากการทดสอบความแข็งแรง
2. วัดและประเมินผลจากพฤติกรรมการมีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ในการเข้าร่วมการฝึกสมรรถภาพทางกายเบื้องต้นตามความสนใจหรือตามความถนัดในเวลาว่าง

เครื่องมือที่ใช้วัด

1. แบบทดสอบความแข็งแรง มีคะแนนรายการละ 10 คะแนน
2. แบบวัดพฤติกรรมการมีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ในการเข้าร่วมการฝึกสมรรถภาพทางกายเบื้องต้นตามความสนใจหรือตามความถนัดในเวลาว่าง มีคะแนนเต็ม 12 คะแนน

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลทดสอบความแข็งแรง ระดับการให้คะแนนแบ่งเป็น 3 ระดับ มีคะแนนเต็มรวม 30 คะแนน นักเรียนจะต้องได้คะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 จึงจะผ่านเกณฑ์
2. ประเมินผลการวัดพฤติกรรมการมีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ในการเข้าร่วมการฝึกสมรรถภาพทางกายเบื้องต้นตามความสนใจหรือตามความถนัดในเวลาว่าง ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 จึงจะถือว่าผ่านเกณฑ์

สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง
2. เบาะพองน้ำรองพื้น หรือ แผ่นโฟมรองพื้น เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ
3. อุปกรณ์ไว้สำหรับใช้มือค้ำยัน เช่น ผืนงู แก้วอิฐ เบาะพองน้ำสูง กล่อง ฯลฯ

แบบทดสอบความแข็งแรง

ชื่อ - นามสกุล	ส่วนแขน 10 คะแนน	ส่วนลำตัว 10 คะแนน	ส่วนขา 10 คะแนน	คะแนนรวม	ระดับคะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน

- ส่วนแขน ทดสอบโดยการดันพื้นขาอยู่บนพื้น(Push up) จากนั้นนับจำนวนครั้ง
- ส่วนลำตัว ทดสอบโดยการนั่งงอเข้าพับตัวขึ้น-ลง(Sit up) จากนั้นนับจำนวนครั้ง
- ส่วนขา ทดสอบโดยการยืนแยกขาหน้าหลัง ย่อเข้าหลังกระโดดสลับขา (Split squat jump) จากนั้นนับจำนวนครั้ง

ระดับการให้คะแนน ดี (A) : 21 - 30 , พอใช้ (B) : 11 - 20 , ปรับปรุง (C) : 0 - 10

การให้คะแนนในแต่ละส่วน	มากกว่า	40	ครั้งขึ้นไป	10 คะแนน
	มากกว่า	31 - 40	ครั้ง	8 คะแนน
	มากกว่า	21 - 30	ครั้ง	6 คะแนน
	มากกว่า	11 - 20	ครั้ง	4 คะแนน
	ตั้งแต่	0 - 10	ครั้ง	2 คะแนน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

ทักษะการทรงตัว

สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง

เรื่อง การทรงตัวด้วยแขน

เวลา 1 ชั่วโมง

ชั้น เกรด 1 - 6

สาระสำคัญ

ทักษะการทรงตัว นับว่าเป็นทักษะที่สำคัญอีกหนึ่งในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ เพราะทักษะการทรงตัวเป็นหัวใจหลักของการฝึกท่าทักษะการเคลื่อนไหวอื่นๆ ที่ใช้แขนและขาในการรับน้ำหนักตัว การฝึกการทรงตัวที่ดีและถูกต้องจะทำให้นักเรียนมีการถ่ายน้ำหนักในการทรงตัวได้ดี นำไปสู่การควบคุมร่างกายได้ดีและมีความมั่นคงในการทำท่าทักษะต่างๆ สามารถนำทักษะการทรงตัวไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิตด้านการใช้เวลาว่างได้ การฝึกการทรงตัว แบ่งออกเป็น การฝึกการทรงตัวด้วยแขน และการฝึกการทรงตัวด้วยขา นักเรียนจะสามารถนำทักษะการทรงตัวนี้ไปช่วยพัฒนาทักษะอื่นๆ ให้มีความสมบูรณ์เพิ่มขึ้นได้






















จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการฝึกทักษะการทรงตัว ด้านการทรงตัวด้วยแขนที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในการเรียนยิมนาสติกศิลป์และสามารถตอบคำถามเมื่อครูถามได้
2. นักเรียนสามารถอธิบาย/บอกขั้นตอน/สาธิต ในการฝึกทักษะการทรงตัว ด้านการทรงตัวด้วยแขนที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในการเรียนยิมนาสติกศิลป์ได้

เนื้อหาสาระ

การฝึกทักษะทรงตัวด้วยแขน เป็นทักษะพื้นฐานที่ช่วยเพิ่มทักษะการทรงตัวและความแข็งแรงของแขน ในการควบคุมร่างกายให้มีความมั่นคง สามารถพัฒนาทักษะไปประยุกต์ใช้ในท่าทักษะอื่นๆ ได้ ซึ่งทักษะการทรงตัวด้วยแขนประกอบด้วย (1) ท่าหกกบ (2) ท่าหกสามเส้า (3) ท่าหกสูง (4) ท่ายกตัวขาชิด (5) ท่ายกตัวขาแยก นักเรียนจะสามารถเรียนรู้ขั้นตอนการฝึก ในแต่ละทักษะได้ ตามตารางที่ 12

ตารางที่ 12 การทรงตัวด้วยแขน

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. หกกบ			
2. หกสาม เส้า			
3. หกสูง 1			
4. หกสูง 2			
5. หกสูง 3			
6. ยกตัวขา ชิด			
7. ยกตัวขา แยก			

กิจกรรมการเรียนการสอน

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวเพื่อรับฟังการอธิบายเนื้อหาสาระในการเรียน
2. ครูอธิบายเนื้อหาสาระ และแบบฝึกที่จะเรียนเกี่ยวกับทักษะการทรงตัวสำหรับยิมนาสติกศิลป์ เรื่องการฝึกการทรงตัวด้วยแขน
3. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายประมาณ 5 นาที

ขั้นปฏิบัติ

1. ครูสาธิตและให้นักเรียนฝึกท่าทักษะตามตารางที่ 12 ตามลำดับที่ 1 - 3 พร้อมให้ครูดูความถูกต้องของท่าทักษะ ในเรื่องของการฝึกการทรงตัวด้วยแขน และป้องกันอันตรายจากการฝึกการทรงตัวด้วยแขน โดยการท่าแบบซ้ำ หรือ หยุดค่าง หรือ สลับกัน ประมาณ 5 - 10 ครั้ง/เซต สามารถฝึกได้ 3 - 5 เซตหรือตามความเหมาะสม
2. ครูให้เวลานักเรียนในการฝึก 20 - 30 นาที สามารถให้นักเรียนช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนด้วยกันได้ เมื่อเห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่ทำได้แล้วเรียกรวมแถวเพื่อจะได้ทดสอบเป็นรายบุคคล

ขั้นสรุปผล

1. ครูเลือกนักเรียนที่มีผลการทดสอบการทรงตัวด้วยแขนอยู่ในเกณฑ์ที่ดีมาก ออกมาปฏิบัติให้เพื่อนนักเรียนได้เห็นลักษณะของการทรงตัวด้วยแขน ที่เหมาะสมเพื่อใช้ในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ และแนะนำชี้แนะการฝึกที่ถูกต้อง
2. ครูแจ้งผลการทดสอบของนักเรียนเป็นรายบุคคล

ขั้นการวัดและประเมินผล

วัดและประเมินผลจากการทดสอบการทรงตัวด้วยแขน

เครื่องมือที่ใช้วัด

แบบทดสอบการทรงตัวด้วยแขน มีคะแนนรายการละ 10 คะแนน

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

แบบทดสอบการทรงตัวด้วยแขน ระดับการให้คะแนนแบ่งเป็น 5 ระดับ มีคะแนนเต็มรวม 50 คะแนนนักเรียน

จะต้องมีคะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 จึงจะผ่านเกณฑ์

สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง
2. เบาะพองน้ำรองพื้น หรือ แผ่นโฟมรองพื้น เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ
3. อุปกรณ์ไว้สำหรับใช้มือค้ำยัน เช่น ผนัง เก้าอี้ เบาะพองน้ำสูง ก่อ่ง ฯลฯ

แบบทดสอบการทรงตัวด้วยแขน

ชื่อ - นามสกุล	ท่าหกกบ	ท่าหกสามเส้า	ท่าหกสูง	ท่ายกตัวขาชิด	ท่ายกตัวขาแยก	คะแนนรวม	ระดับคะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน

- ในแต่ละท่าทักษะ ขาทั้ง 2 ข้างจะต้องไม่สัมผัสพื้นตอนที่ยกตัวขึ้นแล้ว และต้องค้างอย่างน้อย 2 วินาที
ระดับการให้คะแนน ดีมาก (A) : 41 - 50 , ดี (B) : 31 - 40 , ปานกลาง (C) : 21 - 30 พอใช้ (D) : 11 - 20 ,
ปรับปรุง (E) : 0 - 10

การให้คะแนนในแต่ละท่าทักษะ	ค้างตั้งแต่	10	วินาทีขึ้นไป	10 คะแนน
	ค้างตั้งแต่	8 - 9	วินาที	8 คะแนน
	ค้างตั้งแต่	6 - 7	วินาที	6 คะแนน
	ค้างตั้งแต่	4 - 5	วินาที	4 คะแนน
	ค้างตั้งแต่	2 - 3	วินาที	2 คะแนน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

ทักษะการทรงตัว

สำหรับนิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง

เรื่อง การทรงตัวด้วยขา

เวลา 1 ชั่วโมง

ชั้น เกรด 1 – 6

สาระสำคัญ

ทักษะการทรงตัว นับว่าเป็นทักษะที่สำคัญอีกหนึ่งในการฝึกนิมนาสติกศิลป์ เพราะทักษะการทรงตัวเป็นหัวใจหลักของการฝึกท่าทักษะการเคลื่อนไหวอื่นๆ ที่ใช้แขนและขาในการรับน้ำหนักตัว การฝึกการทรงตัวที่ดีและถูกต้องจะทำให้นักเรียนมีการถ่ายน้ำหนักในการทรงตัวได้ดี นำไปสู่การควบคุมร่างกายได้ดีและมีความมั่นคงในการทำท่าทักษะต่างๆ สามารถนำทักษะการทรงตัวไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิตด้านการใช้เวลาว่างได้ การฝึกการทรงตัว แบ่งออกเป็น การฝึกการทรงตัวด้วยแขน และการฝึกการทรงตัวด้วยขา นักเรียนจะสามารถนำทักษะการทรงตัวนี้ไปช่วยพัฒนาทักษะอื่นๆให้มีความสมบูรณ์เพิ่มขึ้นได้










จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการฝึก ทักษะการทรงตัว ด้านการทรงตัวด้วยขาที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในการเรียนนิมนาสติกศิลป์และสามารถตอบคำถามเมื่อครูถามได้
2. นักเรียนสามารถอธิบาย/บอกขั้นตอน/สาธิต ในการฝึกทักษะการทรงตัว ด้านการทรงตัวด้วยขาที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในการเรียนนิมนาสติกศิลป์ได้





เนื้อหาสาระ










การฝึกทักษะทรงตัวด้วยขา เป็นทักษะพื้นฐานที่ช่วยเพิ่มทักษะการทรงตัวและความแข็งแรงของขา ในการควบคุมร่างกายให้มีความมั่นคง สามารถพัฒนาทักษะไปประยุกต์ใช้ในท่าทักษะอื่นๆได้ ซึ่งทักษะการทรงตัวด้วยขาประกอบด้วย (1) ท่าทรงตัวด้วยขาข้างเดียว (2) ท่ายืนหมุนตัว (3) ท่ากระโดดลงสู่พื้น นักเรียนจะสามารถเรียนรู้ขั้นตอนการฝึกในแต่ละทักษะได้ ตามตารางที่ 13 – 15

ตารางที่ 13 ทำยืนทรงตัวด้วยขาข้างเดียว










ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. ยืนทรงตัว ยกเข่า			
2. ยืนทรงตัว ยกขาตรง ขนานพื้น			
3. ยืนทรงตัว ยกขาขึ้น ด้านบน			




ตารางที่ 14 ทำยืนหมุนตัว

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. หมุนตัว ครึ่งรอบ ยก เข่า			
2. หมุนตัว 1 รอบ ยกเข่า			
3. หมุนตัว ครึ่งรอบ ยก ขาตรงขนาน พื้น			

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
4. หมุนตัว 1 รอบ ยกขา ตรงขนานพื้น			
5. หมุนตัว ครึ่งรอบ ยกขาตรงขึ้น ด้านบน			
6. ทำหมุนตัว 1 รอบ ยกขา ตรงขึ้น ด้านบน			

ตารางที่ 15 ท่ากระโดดลงสู่พื้น

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. กระโดดลง ยืนด้วยขาข้างเดียว ในระดับเดียวกัน ข้ามสิ่งกีดขวาง			
2. กระโดดลง ยืนด้วยขาข้างเดียว ในระดับที่ต่างกัน			
3. กระโดดลง ยืนด้วยขาคู่ ในระดับเดียวกัน ข้ามสิ่งกีดขวาง			

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
4. ท่า กระโดดลง ยืนด้วยขาคู่ ในระดับที่ ต่างกัน			

กิจกรรมการเรียนการสอน

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวเพื่อรับฟังการอธิบายเนื้อหาสาระในการเรียน
2. ครูอธิบายเนื้อหาสาระ และแบบฝึกที่จะเรียนเกี่ยวกับทักษะการทรงตัวสำหรับยิมนาสติกศิลป์ เรื่องของการฝึกการทรงตัวด้วยขา
3. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายประมาณ 5 นาที

ขั้นปฏิบัติ

1. ครูสาธิตและให้นักเรียนฝึกท่าทักษะตามตารางที่ 13 - 15 ตามลำดับที่ 1 - 3 พร้อมให้ครูดูความถูกต้องของท่าทักษะ ในเรื่องของการฝึกการทรงตัวด้วยขา และป้องกันอันตรายจากการฝึกการทรงตัวด้วยขา โดยการทำแบบซ้ำ หรือ หยุดค่าง หรือ สลับกัน ประมาณ 5 - 10 ครั้ง/เซต สามารถฝึกได้ 3 - 5 เซตหรือตามความเหมาะสม
2. ครูให้เวลานักเรียนในการฝึก 20 - 30 นาที สามารถให้นักเรียนช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนด้วยกันได้ เมื่อเห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่ทำได้แล้วเรียกรวมแถวเพื่อจะได้ทดสอบเป็นรายบุคคล

ขั้นสรุปผล

1. ครูเลือกนักเรียนที่มีผลการทดสอบการทรงตัวด้วยขาอยู่ในเกณฑ์ที่ดีมาก ออกมาปฏิบัติให้เพื่อนนักเรียนได้เห็นลักษณะของการทรงตัวด้วยขาที่เหมาะสมเพื่อใช้ในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ แล้วครูประเมินผลตามแบบวัดพฤติกรรมกรมการมีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างและแนะนำ ชี้นะระการฝึกที่ถูกต้อง
2. ครูแจ้งผลการทดสอบของนักเรียนเป็นรายบุคคล

ขั้นการวัดและประเมินผล

1. วัดและประเมินผลจากการทดสอบการทรงตัวด้วยขา
2. วัดและประเมินผลจากพฤติกรรมกรมการมีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ในการเข้าร่วมการฝึกการทรงตัวตามความสนใจหรือตามความถนัดในเวลาว่าง

เครื่องมือที่ใช้วัด

1. แบบทดสอบการทรงตัวด้วยขา มีคะแนนรายการละ 10 คะแนน
2. แบบวัดพฤติกรรมกรมการมีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ในการเข้าร่วมการฝึกการทรงตัวตามความสนใจหรือตามความถนัดในเวลาว่าง มีคะแนนเต็ม 12 คะแนน

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

1. แบบทดสอบการทรงตัวด้วยขา ระดับการให้คะแนนแบ่งเป็น 4 ระดับ มีคะแนนเต็มรวม 40 คะแนน นักเรียนจะต้องได้คะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 จึงจะผ่านเกณฑ์
2. ประเมินผลการวัดพฤติกรรมกรรมวิธีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ในการเข้าร่วมการฝึกการทรงตัวตามความสนใจหรือตามความถนัดในเวลาว่าง ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 จึงจะถือว่าผ่านเกณฑ์

สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารโปรแกรมยิมนาสตติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง
2. เบาะพองน้ำรองพื้น หรือ แผ่นโฟมรองพื้น เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ

แบบทดสอบการทรงตัวด้วยขา

ชื่อ - นามสกุล	ท่าทรงตัว	ท่าหมุนตัว 1 รอบ	ท่ากระโดด ลงยืนด้วย ขาข้างเดียว	ท่ากระโดด ลงยืนด้วย ขาคู่	คะแนน รวม	ระดับ คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน

- ในท่าทรงตัว ทดสอบโดยการ ยืนยกขาตรงขึ้นด้านบน จากนั้นจับเวลา
- ในท่าหมุนตัว ทดสอบโดยการ ทำท่าหักเข่าหมุนตัวยกเข่า จากนั้นนับจำนวนรอบ
- ในท่ากระโดด ทดสอบโดยการ ให้อินจากสูงที่ 50 เซนติเมตร กระโดดลงสู่พื้นข้ามสิ่งกีดขวาง จากนั้นนับจำนวนการก้าวขา

ระดับการให้คะแนน ดีมาก (A) : 31 - 40 , ดี (B) : 21 - 30 , พอใช้ (C) : 11 - 20 , ปรับปรุง (D) : 0 - 10

การให้คะแนนในท่าทรงตัว	ค้างตั้งแต่	10	วินาทีขึ้นไป	10 คะแนน
	ค้างตั้งแต่	8 - 9	วินาที	8 คะแนน
	ค้างตั้งแต่	6 - 7	วินาที	6 คะแนน
	ค้างตั้งแต่	4 - 5	วินาที	4 คะแนน
	ค้างตั้งแต่	2 - 3	วินาที	2 คะแนน
การให้คะแนนในท่าหมุนตัว	2	รอบขึ้นไป	10 คะแนน	
	1	รอบครึ่ง	8 คะแนน	
	1	รอบ	6 คะแนน	
		ครึ่งรอบ	4 คะแนน	
การให้คะแนนในท่ากระโดด	ไม้ก้ำขาเลย		10 คะแนน	
	ก้ำขา 1 ก้ำเล็ก		8 คะแนน	
	ก้ำขา 1 ก้ำใหญ่		6 คะแนน	
	ก้ำขา 2 ก้ำเล็กหรือใหญ่		4 คะแนน	
	ก้ำขามากกว่า 2 ก้ำ		2 คะแนน	



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

ทักษะการม้วนตัว

สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง

เรื่อง การม้วนตัวด้านหน้า

เวลา 1 ชั่วโมง

ชั้น เกรด 1 – 6

สาระสำคัญ

ทักษะการม้วนตัว นับว่าเป็นทักษะที่สำคัญในการเรียนรู้และฝึกยิมนาสติกศิลป์เป็นอย่างมาก เป็นทักษะที่แสดงให้เห็นถึงความคล่องแคล่วว่องไว มีไหวพริบในการแก้ไขปัญหาจากอุบัติเหตุต่างๆได้ เป็นทักษะที่มีประโยชน์ในการป้องกันและลดความรุนแรงของอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นจากความประมาทได้ และยังสามารถนำทักษะไปประยุกต์ใช้กับวิถีชีวิตประจำวันได้ รวมถึงทักษะการม้วนตัวยังเป็นทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการฝึกทักษะขั้นสูงในการฝึกยิมนาสติกศิลป์อีกด้วย


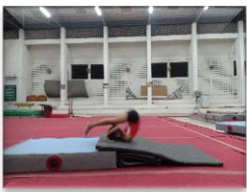


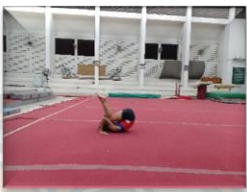




จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการฝึก ทักษะม้วนตัว ด้านการม้วนตัวด้านหน้าที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในการเรียนยิมนาสติกศิลป์และสามารถตอบคำถามเมื่อครูถามได้
2. นักเรียนสามารถอธิบาย/บอกขั้นตอน/สาธิต ในการฝึกทักษะการม้วนตัว ด้านการม้วนตัวด้านหน้าที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในการเรียนยิมนาสติกศิลป์ได้








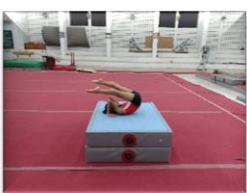

เนื้อหาสาระ

การฝึกทักษะการม้วนตัวด้านหน้า เป็นทักษะพื้นฐานที่ช่วยเพิ่มความคล่องตัว สามารถพัฒนาทักษะไปประยุกต์ใช้ในท่าทักษะอื่นๆได้ ซึ่งทักษะการทรงตัวด้วยขาประกอบด้วย (1) ท่าม้วนหน้าขาอ (2) ท่าม้วนหน้าขาแยก (3) ท่าม้วนหน้าขาตรง (4) ท่าหกสูงม้วนหน้า นักเรียนจะสามารถเรียนรู้ขั้นตอนการฝึกในแต่ละทักษะได้ ตามตารางที่ 16 - 19





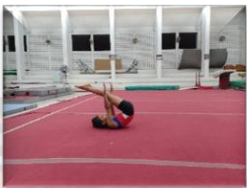




ตารางที่ 16 ทำม้วนหน้าข้างอ

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. ม้วนหน้า ข้างอจากที่ สูงลงที่ต่ำ			
2. ม้วนหน้า ข้างอ ระดับ เดียวกัน			
3. ม้วนหน้า ข้างอ จากที่ต่ำขึ้นที่ สูง			









ตารางที่ 17 ทำม้วนหน้าขาแยก

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. ม้วนหน้า ขาแยกจากที่ สูงลงที่ต่ำ			
2. ม้วนหน้า ขาแยกระดับ เดียวกัน			
3. ม้วนหน้า ขาแยกจากที่ ต่ำขึ้นที่สูง			

ตารางที่ 18 ท่าม้วนหน้าชิดตรง

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. ม้วนหน้า ขาตรงจากที่ สูงลงที่ต่ำ			
2. ม้วนหน้า ขาตรงระดับ เดียวกัน			
3. ม้วนหน้า ขาตรงจากที่ ต่ำขึ้นที่สูง			

ตารางที่ 19 ท่าทสูงม้วนหน้า

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. ทสูงม้วน หน้า จากที่ต่ำขึ้นที่ สูง			
2. ทสูงม้วน หน้า จากที่สูงลงที่ ต่ำ			
3. ทสูงม้วน หน้า ระดับ เดียวกัน			

กิจกรรมการเรียนการสอน

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวเพื่อรับฟังการอธิบายเนื้อหาสาระในการเรียน
2. ครูอธิบายเนื้อหาสาระ และแบบฝึกที่จะเกี่ยวกับทักษะการม้วนตัวสำหรับยิมนาสติกศิลป์ เรื่องของการฝึกการม้วนตัวด้านหน้า
3. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายประมาณ 5 นาที

ขั้นปฏิบัติ

1. ครูสาธิตและให้นักเรียนฝึกท่าทักษะตามตารางที่ 16 - 19 ตามลำดับที่ 1 - 3 พร้อมให้ครูดูความถูกต้องของท่าทักษะ ในเรื่องของการฝึกการม้วนตัวด้านหน้า และป้องกันอันตรายจากการฝึกการม้วนตัวด้านหน้าโดยการท่าแบบช้า หรือ หยุดค้าง หรือ สลับกัน ประมาณ 5 - 10 ครั้ง/เซต สามารถฝึกได้ 3 - 5 เซตหรือตามความเหมาะสม
2. ครูให้เวลานักเรียนในการฝึก 20 - 30 นาที สามารถให้นักเรียนช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนด้วยกันได้ เมื่อเห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่ทำได้แล้วเรียกรวมแถวเพื่อจะได้ทดสอบเป็นรายบุคคล

ขั้นสรุปผล

1. ครูเลือกนักเรียนที่มีผลการทดสอบการม้วนตัวด้านหน้าอยู่ในเกณฑ์ที่ดีมาก ออกมาปฏิบัติให้เพื่อนนักเรียนได้เห็นลักษณะของการม้วนตัวด้านหน้าที่เหมาะสมเพื่อใช้ในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ แล้วครูแนะนำและชี้แนะการฝึกที่ถูกต้อง
2. ครูแจ้งผลการทดสอบของนักเรียนเป็นรายบุคคล

ขั้นการวัดและประเมินผล

วัดและประเมินผลจากการทดสอบการม้วนตัวด้านหน้า

เครื่องมือที่ใช้วัด

แบบทดสอบการม้วนตัวด้านหน้า มีคะแนนรายการละ 10 คะแนน

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

1. แบบทดสอบการม้วนตัวด้านหน้า ระดับการให้คะแนนแบ่งเป็น 4 ระดับ มีคะแนนเต็มรวม 40 คะแนน นักเรียนจะต้องมีคะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 จึงจะผ่านเกณฑ์

สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง
2. เบาะพองน้ำรองพื้น หรือ แผ่นโฟมรองพื้น เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ
3. อุปกรณ์ไว้สำหรับใช้มือค้ำยัน เช่น เบาะพองน้ำสูง กล่อง ฯลฯ

แบบทดสอบการม้วนตัวด้านหน้า

ชื่อ - นามสกุล	ท่าม้วน หน้าข้างอ	ท่าม้วนหน้า ขวาแยก	ท่าม้วนหน้า ขาตรง	ท่าทกสูง ม้วนหน้า	คะแนน รวม	ระดับ คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน

- ในท่าม้วนตัว ทดสอบโดยการให้นักเรียนปฏิบัติท่าทักษะบนพื้นระดับเดียวกันด้วยตนเอง จากนั้นตัดคะแนนความผิดพลาดในแต่ละท่าทักษะ

ระดับการให้คะแนน ดีมาก (A) : 31 - 40 , ดี (B) : 21 - 30 , พอใช้ (C) : 11 - 20 , ปรับปรุง (D) : 0 - 10

การให้คะแนนในท่าม้วนตัวด้านหน้า	สมบูรณ์ตั้งแต่ต้นจนจบ	10 คะแนน
	ผิดพลาดเล็กน้อย	8 คะแนน
	ผิดพลาดปานกลาง	6 คะแนน
	ผิดพลาดมาก	4 คะแนน
	ทำไม่ได้เลย	2 คะแนน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

ทักษะการม้วนตัว

สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง

เรื่อง การม้วนตัวด้านหลัง

เวลา 1 ชั่วโมง

ชั้น เกรด 1 - 6

สาระสำคัญ

ทักษะการม้วนตัว นับว่าเป็นทักษะที่สำคัญในการเรียนรู้และฝึกยิมนาสติกศิลป์เป็นอย่างมาก เป็นทักษะที่แสดงให้เห็นถึงความคล่องแคล่วว่องไว มีไหวพริบในการแก้ไขปัญหาจากอุบัติเหตุต่างๆได้ เป็นทักษะที่มีประโยชน์ในการป้องกันและลดความรุนแรงของอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นจากความประมาทได้ และยังสามารถนำทักษะไปประยุกต์ใช้กับวิถีชีวิตประจำวันได้ รวมถึงทักษะการม้วนตัวยังเป็นทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการฝึกทักษะขั้นสูงในการฝึกยิมนาสติกศิลป์อีกด้วย








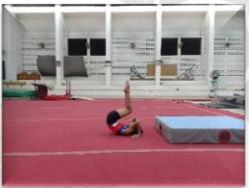

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการฝึก ทักษะม้วนตัว ด้านการม้วนตัวด้านหลังที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในการเรียนยิมนาสติกศิลป์และสามารถตอบคำถามเมื่อครูถามได้
2. นักเรียนสามารถอธิบาย/บอกขั้นตอน/สาธิต ในการฝึกทักษะการม้วนตัว ด้านการม้วนตัวด้านหลังที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในการเรียนยิมนาสติกศิลป์ได้








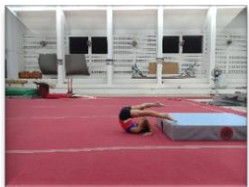

เนื้อหาสาระ

การฝึกทักษะการม้วนตัวด้านหลัง เป็นทักษะพื้นฐานที่ช่วยเพิ่มความคล่องตัว สามารถพัฒนาทักษะไปประยุกต์ใช้ในท่าทักษะอื่นๆได้ ซึ่งทักษะการทรงตัวด้วยขาประกอบด้วย (1) ท่าม้วนหลังข้างอ (2) ท่าม้วนหลังขาแยก (3) ท่าม้วนหลังขาตรง (4) ท่าม้วนหลังหงายสูง นักเรียนจะสามารถเรียนรู้ขั้นตอนการฝึกในแต่ละทักษะได้ ตามตารางที่ 20 – 23










ตารางที่ 20 ท่าม้วนหลังข้างอ

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. ม้วนหลัง ข้างอ จากที่สูงลงที่ ต่ำ			
2. ม้วนหลัง ข้างอ ระดับ เดียวกัน			
3. ม้วนหลัง ข้างอจากที่ ต่ำขึ้นที่สูง			










ตารางที่ 21 ท่าม้วนหลังขาแยก

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. ม้วนหลัง ขาแยกจากที่ สูงลงที่ต่ำ			
2. ม้วนหลัง ขาแยกระดับ เดียวกัน			
3. ม้วนหลัง ขาแยกจากที่ ต่ำขึ้นที่สูง			

ตารางที่ 22 ท่าม้วนหลังขาตรง

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. ม้วนหลัง ขาตรงจากที่ สูงลงที่ต่ำ			
2. ม้วนหลัง ขาตรงระดับ เดียวกัน			
3. ม้วนหลัง ขาตรงจากที่ ต่ำขึ้นที่สูง			

ตารางที่ 23 ท่าม้วนหลังทกสูง

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. ม้วนหลัง ทกสูงจากที่ สูงลงที่ต่ำ			
2. ม้วนหลัง ทกสูง จากที่ต่ำขึ้นที่ สูง			
3. ม้วนหลัง ทกสูง ระดับ เดียวกัน			

กิจกรรมการเรียนการสอน

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวเพื่อรับฟังการอธิบายเนื้อหาสาระในการเรียน
2. ครูอธิบายเนื้อหาสาระ และแบบฝึกที่จะเกี่ยวกับทักษะการม้วนตัวสำหรับยิมนาสติกศิลป์ เรื่องของการฝึกการม้วนตัวด้านหลัง
3. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายประมาณ 5 นาที

ขั้นปฏิบัติ

1. ครูสาธิตและให้นักเรียนฝึกท่าทักษะตามตารางที่ 20 - 23 ตามลำดับที่ 1 - 3 พร้อมให้ครูดูความถูกต้องของท่าทักษะ ในเรื่องของการฝึกการม้วนตัวด้านหลัง และป้องกันอันตรายจากการฝึกการม้วนตัวด้านหลังโดยการท่าแบบช้า หรือ หยุดค้าง หรือ สลับกัน ประมาณ 5 - 10 ครั้ง/เซต สามารถฝึกได้ 3 - 5 เซตหรือตามความเหมาะสม
2. ครูให้เวลานักเรียนในการฝึก 20 - 30 นาที สามารถให้นักเรียนช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนด้วยกันได้ เมื่อเห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่ทำได้แล้วเรียกรวมแถวเพื่อจะได้ทดสอบเป็นรายบุคคล

ขั้นสรุปผล

1. ครูเลือกนักเรียนที่มีผลการทดสอบการม้วนตัวด้านหลังอยู่ในเกณฑ์ที่ดีมาก ออกมาปฏิบัติให้เพื่อนนักเรียนได้เห็นลักษณะของการม้วนตัวด้านหลังที่เหมาะสมเพื่อใช้ในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ แล้วครูแนะนำและชี้แนะการฝึกที่ถูกต้อง
2. ครูแจ้งผลการทดสอบของนักเรียนเป็นรายบุคคล

ขั้นการวัดและประเมินผล

วัดและประเมินผลจากการทดสอบการม้วนตัวด้านหลัง

เครื่องมือที่ใช้วัด

แบบทดสอบการม้วนตัวด้านหลัง มีคะแนนรายการละ 10 คะแนน

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

1. แบบทดสอบการม้วนตัวด้านหลัง ระดับการให้คะแนนแบ่งเป็น 4 ระดับ มีคะแนนเต็มรวม 40 คะแนน นักเรียนจะต้องมีคะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 จึงจะผ่านเกณฑ์

สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง
2. เบาะพองน้ำรองพื้น หรือ แผ่นโฟมรองพื้น เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ
3. อุปกรณ์ไว้สำหรับใช้มือค้ำยัน เช่น เบาะพองน้ำสูง กล้อง ฯลฯ

แบบทดสอบการม้วนตัวด้านหลัง

ชื่อ - นามสกุล	ท่าม้วน หลังข้างอ	ท่าม้วนหลัง ขวาแยก	ท่าม้วนหลัง ขาตรง	ท่าม้วนหลัง หกสูง	คะแนน รวม	ระดับ คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน

- ในท่าม้วนตัว ทดสอบโดยการให้นักเรียนปฏิบัติท่าทักษะบนพื้นระดับเดียวกันด้วยตนเอง จากนั้นตัดคะแนนความผิดพลาดในแต่ละท่าทักษะ

ระดับการให้คะแนน ดีมาก (A) : 31 - 40 , ดี (B) : 21 - 30 , พอใช้ (C) : 11 - 20 , ปรับปรุง (D) : 0 - 10

การให้คะแนนในท่าม้วนตัวด้านหน้า	สมบูรณ์ตั้งแต่ต้นจนจบ	10 คะแนน
	ผิดพลาดเล็กน้อย	8 คะแนน
	ผิดพลาดปานกลาง	6 คะแนน
	ผิดพลาดมาก	4 คะแนน
	ทำไม่ได้เลย	2 คะแนน

ทักษะการม้วนตัว
สำหรับนิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง

เรื่อง การม้วนตัวด้านข้าง

เวลา 1 ชั่วโมง

ชั้น เกรด 1 - 6

สาระสำคัญ

ทักษะการม้วนตัว นับว่าเป็นทักษะที่สำคัญในการเรียนรู้และฝึกนิมนาสติกศิลป์เป็นอย่างมาก เป็นทักษะที่แสดงให้เห็นถึงความคล่องแคล่วว่องไว มีไหวพริบในการแก้ไขปัญหาจากอุบัติเหตุต่างๆได้ เป็นทักษะที่มีประโยชน์ในการป้องกันและลดความรุนแรงของอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นจากความประมาทได้ และยังสามารถนำทักษะไปประยุกต์ใช้กับวิถีชีวิตประจำวันได้ รวมถึงทักษะการม้วนตัวยังเป็นทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการฝึกทักษะขั้นสูงในการฝึกนิมนาสติกศิลป์อีกด้วย










จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการฝึก ทักษะม้วนตัว ด้านการม้วนตัวด้านข้างที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในการเรียนนิมนาสติกศิลป์และสามารถตอบคำถามเมื่อครูถามได้
2. นักเรียนสามารถอธิบาย/บอกขั้นตอน/สาธิต ในการฝึกทักษะการม้วนตัว ด้านการม้วนตัวด้านข้างที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในการเรียนนิมนาสติกศิลป์ได้










เนื้อหาสาระ

การฝึกทักษะการม้วนตัวด้านข้าง เป็นทักษะพื้นฐานที่ช่วยเพิ่มความคล่องตัว สามารถพัฒนาทักษะไปประยุกต์ใช้ในท่าทักษะอื่นๆได้ ซึ่งทักษะการม้วนตัวด้านข้าง ประกอบด้วย (1) ท่าม้วนข้างขาอง (2) ท่าม้วนข้างขาแยก (3)ท่าม้วนข้างขาตรง (4)ท่าม้วนข้างลำตัวตรง นักเรียนจะสามารถเรียนรู้ขั้นตอนการฝึกในแต่ละทักษะได้ ตามตารางที่ 24 - 27










ตารางที่ 24 ท่าม้วนข้างข้างอ

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. ม้วนข้าง ข้างอ จากที่สูงลงที่ ต่ำ			
2. ม้วนข้าง ข้างอ ระดับ เดียวกัน			
3. ม้วนข้าง ข้างอจากที่ ต่ำขึ้นที่สูง			










ตารางที่ 25 ท่าม้วนข้างขาแยก

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. ม้วนข้าง ขาแยกจากที่ สูงลงที่ต่ำ			
2. ม้วนข้าง ขาแยกระดับ เดียวกัน			
3. ม้วนข้าง ขาแยกจากที่ ต่ำขึ้นที่สูง			

ตารางที่ 26 ทำม้วนข้างขาตรง

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. ม้วนข้าง ขาตรง จากที่สูงลงที่ ต่ำ			
2. ม้วนข้าง ขาตรง ระดับ เดียวกัน			
3. ม้วนข้าง ขาตรง จากที่ต่ำขึ้นที่ สูง			

ตารางที่ 27 ทำพลิกลำตัวตรง

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. พลิกลำตัว ตรง ยกแขน ขึ้น			
2. พลิกลำตัว ตรง แขนชิด ลำตัว			
3. พลิกลำตัว ตรง จากที่สูง ลงที่ต่ำ			

กิจกรรมการเรียนการสอน

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวเพื่อรับฟังการอธิบายเนื้อหาสาระในการเรียน
2. ครูอธิบายเนื้อหาสาระ และแบบฝึกที่จะเกี่ยวกับทักษะการม้วนตัวสำหรับยิมนาสติกศิลป์ เรื่องของการฝึกการม้วนตัวด้านข้าง
3. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายประมาณ 5 นาที

ขั้นปฏิบัติ

1. ครูสาธิตและให้นักเรียนฝึกท่าทักษะตามตารางที่ 24 - 27 ตามลำดับที่ 1 - 3 พร้อมให้ครูดูความถูกต้องของท่าทักษะ ในเรื่องของการฝึกการม้วนตัวด้านข้าง และป้องกันอันตรายจากการฝึกการม้วนตัวด้านข้างโดยการทำแบบช้า หรือ หยุดค้าง หรือ สลับกัน ประมาณ 5 - 10 ครั้ง/เซต สามารถฝึกได้ 3 - 5 เซตหรือตามความเหมาะสม
2. ครูให้เวลานักเรียนในการฝึก 20 - 30 นาที สามารถให้นักเรียนช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนด้วยกันได้ เมื่อเห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่ทำได้แล้วเรียกรวมแถวเพื่อจะได้ทดสอบเป็นรายบุคคล

ขั้นสรุปผล

1. ครูเลือกนักเรียนที่มีผลการทดสอบการม้วนตัวด้านข้างอยู่ในเกณฑ์ที่ดีมาก ออกมาปฏิบัติให้เพื่อนนักเรียนได้เห็นลักษณะของการม้วนตัวด้านข้างที่เหมาะสมเพื่อใช้ในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ แล้วครูประเมินผลตามแบบวัดพฤติกรรมกรมการมีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างและแนะนำ ชี้แนะการฝึกที่ถูกต้อง
2. ครูแจ้งผลการทดสอบของนักเรียนเป็นรายบุคคล

ขั้นการวัดและประเมินผล

1. วัดและประเมินผลจากการทดสอบการม้วนตัวด้านข้าง
2. วัดและประเมินผลจากพฤติกรรมกรมการมีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ในการเข้าร่วมการฝึกทักษะการม้วนตัว

ตามความสนใจหรือตามความถนัดในเวลาว่าง

เครื่องมือที่ใช้วัด

1. แบบทดสอบการม้วนตัวด้านข้าง มีคะแนนรายการละ 10 คะแนน
2. แบบวัดพฤติกรรมกรมการมีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ในการเข้าร่วมการฝึกทักษะการม้วนตัวตามความสนใจหรือตามความถนัดในเวลาว่าง มีคะแนนเต็ม 12 คะแนน

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

1. แบบทดสอบการม้วนตัวด้านข้าง ระดับการให้คะแนนแบ่งเป็น 4 ระดับ มีคะแนนเต็มรวม 40 คะแนน นักเรียนจะต้องมีคะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 จึงจะผ่านเกณฑ์
2. ประเมินผลการวัดพฤติกรรมกรมการมีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ในการเข้าร่วมการฝึกทักษะการม้วนตัวตามความสนใจหรือตามความถนัดในเวลาว่าง ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 จึงจะถือว่าผ่านเกณฑ์

สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง
2. เบาะพองน้ำรองพื้น หรือ แผ่นโฟมรองพื้น เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ
3. อุปกรณ์ไว้สำหรับใช้มือค้ำยัน เช่น เบาะพองน้ำสูง ก่อ่ง ฯลฯ

แบบทดสอบการม้วนตัวด้านข้าง

ชื่อ - นามสกุล	ท่าม้วน ข้างขวา	ท่าม้วนข้าง ขวาแยก	ท่าม้วนข้าง ขาตรง	ท่าพลิก ลำตัวตรง	คะแนน รวม	ระดับ คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน

- ในท่าม้วนตัว ทดสอบโดยการให้นักเรียนปฏิบัติท่าทักษะบนพื้นระดับเดียวกันด้วยตนเอง จากนั้นตัดคะแนนความผิดพลาดในแต่ละท่าทักษะ

ระดับการให้คะแนน ดีมาก (A) : 31 - 40 , ดี (B) : 21 - 30 , พอใช้ (C) : 11 - 20 , ปรับปรุง (D) : 0 - 10

การให้คะแนนในท่าม้วนตัวด้านหน้า	สมบูรณ์ตั้งแต่ต้นจนจบ	10 คะแนน
	ผิดพลาดเล็กน้อย	8 คะแนน
	ผิดพลาดปานกลาง	6 คะแนน
	ผิดพลาดมาก	4 คะแนน
	ทำไม่ได้เลย	2 คะแนน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10
ทักษะการเหวี่ยงตัวและสปริงตัว
สำหรับนิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง

เรื่อง การเหวี่ยงตัว 1

เวลา 1 ชั่วโมง

ชั้น เกรด 1 - 6

สาระสำคัญ

ทักษะการเหวี่ยงตัวและการสปริงตัว นับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญในการเรียนรู้และฝึกนิมนาสติกศิลป์เป็นอย่างมาก เพราะการฝึกการเหวี่ยงตัว การสปริงตัว ที่ถูกต้องจะทำให้นักเรียนสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างปลอดภัยและสามารถนำทักษะไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยในการเรียนการสอน เรื่อง การเหวี่ยงตัวนี้ ประกอบไปด้วย การฝึกทักษะการเหวี่ยงตัว และการสปริงตัว ซึ่งทักษะทั้งหมดนี้ นับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญอีกประการหนึ่งในการฝึกนิมนาสติกศิลป์ เพื่อให้ร่างกายได้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว มีความคล่องตัวรวมทั้งช่วยให้ระบบต่างๆในร่างกายมีระบบประสานสัมพันธ์กันดี และเป็นทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการฝึกทักษะขั้นสูงในการฝึกนิมนาสติกศิลป์อีกด้วย











จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการฝึก ทักษะการเหวี่ยงตัว ที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในการเรียนนิมนาสติกศิลป์และสามารถตอบคำถามเมื่อครูถามได้
2. นักเรียนสามารถอธิบาย/บอกขั้นตอน/สาธิต ในการฝึกทักษะการเหวี่ยงตัว ที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในการเรียนนิมนาสติกศิลป์ได้

เนื้อหาสาระ

การฝึกทักษะการเหวี่ยงตัว หมายถึง ทักษะที่ใช้มือค้ำสัมผัสพื้น เพื่อยกขาเหวี่ยงลำตัวและขาข้ามศีรษะ จนกว่าเท้าจะสัมผัสพื้น ในรัศมีครึ่งวงกลม เป็นทักษะพื้นฐานที่ช่วยเพิ่มความคล่องตัวและเพิ่มประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวให้มีความต่อเนื่องกับทักษะเดียวกันหรือต่างทักษะ ซึ่งทักษะการเหวี่ยงตัว ประกอบด้วย (1) ท่าล้อเกวียน (2) ท่าพรีนอนวอร์ด (3) ท่าแบ็ควอร์ด สามารถพัฒนาทักษะไปประยุกต์ใช้ในท่าทักษะอื่นๆได้ และเป็นทักษะที่ช่วยป้องกันและลดความรุนแรงจากอุบัติเหตุต่างๆที่เกิดขึ้นโดยไม่ทันได้ระวัง นักเรียนจะสามารถเรียนรู้ขั้นตอนการฝึกในแต่ละทักษะได้ ตามตารางที่ 28 - 30










ตารางที่ 28 ทำล้อยืน

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. ล้อยืน ยกขาข้ามสิ่ง กีดขวาง วางมือตรง 			
2. ล้อยืน ติดผนัง			
3. ล้อยืน			

ตารางที่ 29 ทำฟรอนวอร์ด

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. ฟรอนวอร์ด คหกสูงแยก ขาลงสะพาน โค้งขาเดียว			
2. ฟรอน วอร์ด แอ่นหลังใช้ มือค้ำบน เบาะสูง			
3. ฟรอน วอร์ด			

ตารางที่ 30 ท่าแบ็ควอร์ด

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. ยืนบนเบาะ สูงในท่าสะพาน โค้งยกเข้า ข้าม ศีรษะ			
2. ยืนบนเบาะ สูงในท่าสะพาน โค้งยกขาตรง ข้ามศีรษะ			
3. แบ็ควอร์ด			

กิจกรรมการเรียนการสอน

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวเพื่อรับฟังการอธิบายเนื้อหาสาระในการเรียน
2. ครูอธิบายเนื้อหาสาระ และแบบฝึกที่จะเกี่ยวกับทักษะการเหวี่ยงตัวและสปริงตัวสำหรับยิมนาสติกศิลป์ เรื่องของการฝึกการเหวี่ยงตัว
3. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายประมาณ 5 นาที

ขั้นปฏิบัติ

1. ครูสาธิตและให้นักเรียนฝึกท่าทักษะตามตารางที่ 28 - 30 ตามลำดับที่ 1 - 3 พร้อมให้ครูดูความถูกต้องของท่าทักษะ ในเรื่องของการเหวี่ยงตัวและป้องกันอันตรายจากการฝึกการเหวี่ยงตัวโดยครูต้องคอยช่วยเหลือนักเรียนในการปฏิบัติในทุกๆท่าและให้นักเรียนทำแบบซ้ำ หรือ หยุดค้าง หรือ สลับกัน ประมาณ 5 - 10 ครั้ง/เซต สามารถฝึกได้ 3 - 5 เซตหรือตามความเหมาะสม
2. ครูให้เวลานักเรียนในการฝึก 20 - 30 นาที สามารถให้นักเรียนช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนด้วยกันได้ ถ้าเห็นว่านักเรียนทั้งคนที่ปฏิบัติและคนที่ช่วย สามารถทำด้วยตนเองได้บ้างแล้ว เมื่อเห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่ทำได้แล้วเรียกรวมแถวเพื่อจะได้ทดสอบเป็นรายบุคคล

เกณฑ์การให้คะแนน

- ในแต่ละทักษะ ทดสอบโดยการให้นักเรียนปฏิบัติท่าทักษะบนพื้นระดับเดียวกัน โดยครูเป็นผู้คอยช่วยเหลือตลอดเวลา จากนั้นตัดคะแนนความผิดพลาดในแต่ละท่าทักษะ

ระดับการให้คะแนน ดี (A) : 21 - 30 , พอใช้ (B) : 11 - 20 , ปรับปรุง(C) : 11 - 20

การให้คะแนนในท่าเหวี่ยงตัว	สมบูรณ์ตั้งแต่ต้นจนจบ	10 คะแนน
	ผิดพลาดเล็กน้อย	8 คะแนน
	ผิดพลาดปานกลาง	6 คะแนน
	ผิดพลาดมาก	4 คะแนน
	ทำไม่ได้เลย	2 คะแนน



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11
ทักษะการเหวี่ยงตัวและสปริงตัว
สำหรับนิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง

เรื่อง การเหวี่ยงตัว 2

เวลา 1 ชั่วโมง

ชั้น เกรด 1 - 6

สาระสำคัญ

ทักษะการเหวี่ยงตัวและการสปริงตัว นับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญในการเรียนรู้และฝึกนิมนาสติกศิลป์เป็นอย่างมาก เพราะการฝึกการเหวี่ยงตัว การสปริงตัว ที่ถูกต้องจะทำให้นักเรียนสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างปลอดภัยและสามารถนำทักษะไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยในการเรียนการสอน เรื่อง การเหวี่ยงตัวนี้ ประกอบไปด้วย การฝึกทักษะการเหวี่ยงตัว และการสปริงตัว ซึ่งทักษะทั้งหมดนี้ นับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญอีกประการหนึ่งในการฝึกนิมนาสติกศิลป์ เพื่อให้ร่างกายได้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว มีความคล่องตัวรวมทั้งช่วยให้ระบบต่างๆในร่างกายมีระบบประสานสัมพันธ์กันดี และเป็นทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการฝึกทักษะขั้นสูงในการฝึกนิมนาสติกศิลป์อีกด้วย









จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการฝึก ทักษะการเหวี่ยงตัว ที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในการเรียนนิมนาสติกศิลป์ด้วยตนเองและสามารถตอบคำถามเมื่อครูถามได้
2. นักเรียนสามารถอธิบาย/บอกขั้นตอน/สาธิต ในการฝึกทักษะการเหวี่ยงตัว ที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในการเรียนนิมนาสติกศิลป์ได้



เนื้อหาสาระ

การฝึกทักษะการเหวี่ยงตัว หมายถึง ทักษะที่ใช้มือค้ำสัมผัสพื้น เพื่อยกขาเหวี่ยงลำตัวและขาข้ามศีรษะ จนกว่าเท้าจะสัมผัสพื้น ในรัศมีครึ่งวงกลม เป็นทักษะพื้นฐานที่ช่วยเพิ่มความคล่องตัวและเพิ่มประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวให้มีความต่อเนื่องกับทักษะเดียวกันหรือต่างทักษะ ซึ่งทักษะการเหวี่ยงตัว ประกอบด้วย (1) ท่าล้อเกวียน (2) ท่าฟรอนวอร์ด (3) ท่าแบ็ควอร์ด สามารถพัฒนาทักษะไปประยุกต์ใช้ในท่าทักษะอื่นๆได้ และเป็นทักษะที่ช่วยป้องกันและลดความรุนแรงจากอุบัติเหตุต่างๆที่เกิดขึ้นโดยไม่ทันได้ระวัง นักเรียนจะสามารถเรียนรู้ขั้นตอนการฝึกในแต่ละทักษะได้ ตามตารางที่ 31 - 33










ตารางที่ 31 ทำล้อยกยีน

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. ล้อยกยีน จากที่สูงลงที่ ต่ำ			
2. ล้อยกยีน ในระดับ เดียวกัน			
3. ล้อยกยีน บนเส้นตรง			

ตารางที่ 32 ทำพริ้นวอร์ค

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. พริ้น วอร์ค จากที่สูงลงที่ ต่ำ			
2. พริ้น วอร์ค ระดับเดียวกัน			
3. พริ้น วอร์ค บนเส้นตรง			

ตารางที่ 33 ท่าแบ็ควอร์ค

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. แบ็ควอร์ค จากที่สูงลงที่ต่ำ			
2. แบ็ควอร์ค ระดับเดียวกัน			
3. แบ็ควอร์ค บนเส้นตรง			

กิจกรรมการเรียนการสอน

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวเพื่อรับฟังการอธิบายเนื้อหาสาระในการเรียน
2. ครูอธิบายเนื้อหาสาระ และแบบฝึกที่จะเกี่ยวกับทักษะการเหวี่ยงตัวและสปริงตัวสำหรับยิมนาสติกศิลป์ เรื่องของการฝึกการเหวี่ยงตัว
3. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายประมาณ 5 นาที

ขั้นปฏิบัติ

1. ครูสาธิตและให้นักเรียนฝึกท่าทักษะตามตารางที่ 31 - 34 ตามลำดับที่ 1 - 3 พร้อมให้ครูดูความถูกต้องของท่าทักษะ ในเรื่องของการเหวี่ยงตัวและป้องกันอันตรายจากการฝึกการเหวี่ยงตัวโดยครูต้องคอยช่วยเหลือนักเรียนที่ยังไม่สามารถปฏิบัติได้ ในทุกๆท่า หรือปล่อยให้ นักเรียนปฏิบัติด้วยตนเองถ้านักเรียนสามารถปฏิบัติด้วยตนเองได้
2. ให้นักเรียนทำแบบซ้ำ หรือ หุคค่าง หรือ สลับกัน ประมาณ 5 - 10 ครั้ง/เซต สามารถฝึกได้ 3 - 5 เซต หรือตามความเหมาะสม
3. ครูให้เวลานักเรียนในการฝึก 20 - 30 นาที สามารถให้นักเรียนช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนด้วยกันได้ ถ้าเห็นว่านักเรียนทั้งคนที่ปฏิบัติและคนที่ช่วย สามารถทำด้วยตนเองได้บ้างแล้ว เมื่อเห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่ทำได้แล้วเรียกรวมแถวเพื่อจะได้ทดสอบเป็นรายบุคคล

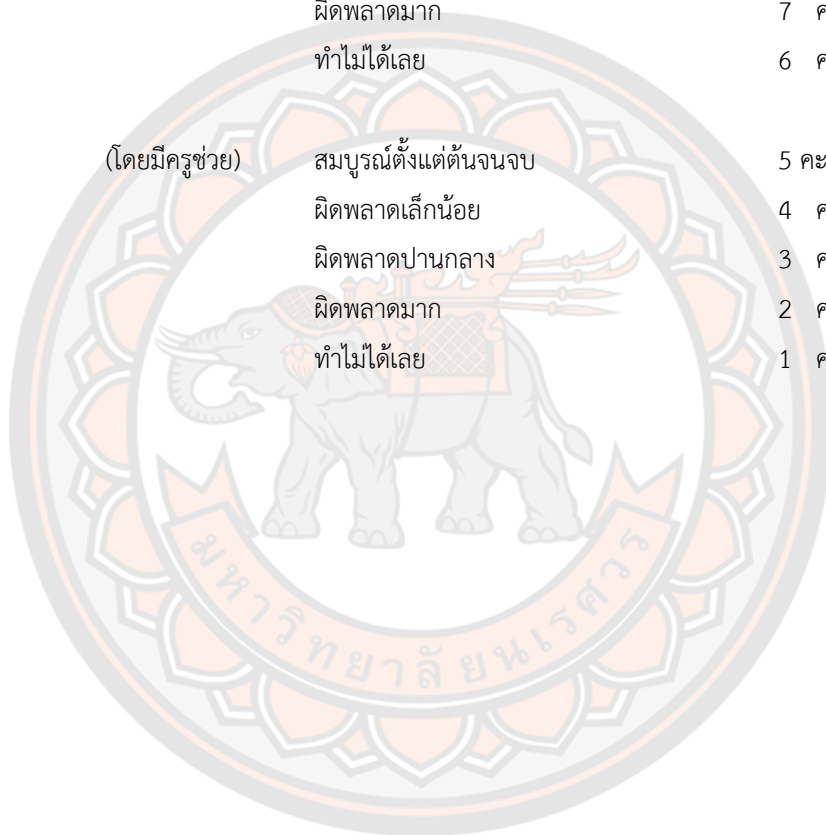
เกณฑ์การให้คะแนน

- ในแต่ละทักษะ ทดสอบโดยการให้นักเรียนปฏิบัติท่าทักษะบนพื้นระดับเดียวกัน โดยครูเป็นผู้คอยช่วยเหลือตลอดเวลา จากนั้นตัดคะแนนความผิดพลาดในแต่ละท่าทักษะ

ระดับการให้คะแนน ดี (A) : 21 - 30 , พอใช้ (B) : 11 - 20 , ปรับปรุง(C) : 0 - 10

การให้คะแนนในท่าเหวี่ยงตัว

(โดยไม่มีครูช่วย)	สมบูรณ์ตั้งแต่ต้นจนจบ	10 คะแนน
	ผิดพลาดเล็กน้อย	9 คะแนน
	ผิดพลาดปานกลาง	8 คะแนน
	ผิดพลาดมาก	7 คะแนน
	ทำไม่ได้เลย	6 คะแนน
(โดยมีครูช่วย)	สมบูรณ์ตั้งแต่ต้นจนจบ	5 คะแนน
	ผิดพลาดเล็กน้อย	4 คะแนน
	ผิดพลาดปานกลาง	3 คะแนน
	ผิดพลาดมาก	2 คะแนน
	ทำไม่ได้เลย	1 คะแนน



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12
ทักษะการเหวี่ยงตัวและสปริงตัว
สำหรับนิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง

เรื่อง การสปริงตัว 1

เวลา 1 ชั่วโมง

ชั้น เกรด 1 - 6

สาระสำคัญ

ทักษะการเหวี่ยงตัวและการสปริงตัว นับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญในการเรียนรู้และฝึกนิมนาสติกศิลป์เป็นอย่างมาก เพราะการฝึกการเหวี่ยงตัว การสปริงตัว ที่ถูกต้องจะทำให้นักเรียนสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างปลอดภัยและสามารถนำทักษะไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยในการเรียนการสอน เรื่อง การเหวี่ยงตัวนี้ ประกอบไปด้วย การฝึกทักษะการเหวี่ยงตัว และการสปริงตัว ซึ่งทักษะทั้งหมดนี้ นับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญอีกประการหนึ่งในการฝึกนิมนาสติกศิลป์ เพื่อให้ร่างกายได้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว มีความคล่องตัวรวมทั้งช่วยให้ระบบต่างๆในร่างกายมีระบบประสานสัมพันธ์กันดี และเป็นทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการฝึกทักษะขั้นสูงในการฝึกนิมนาสติกศิลป์อีกด้วย











จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการฝึก ทักษะการสปริงตัว ที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในการเรียนนิมนาสติกศิลป์และสามารถตอบคำถามเมื่อครูถามได้
2. นักเรียนสามารถอธิบาย/บอกขั้นตอน/สาธิต ในการฝึกทักษะการสปริงตัว ที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในการเรียนนิมนาสติกศิลป์ได้










เนื้อหาสาระ

การฝึกทักษะการสปริงตัว หมายถึง ทักษะที่ใช้มือค้ำสัมผัสพื้น เพื่อยกขาเหวี่ยงลำตัวและขาข้ามศีรษะ ผลักมือลอยในอากาศ ก่อนที่เท้าจะสัมผัสพื้น ในรัศมีครึ่งวงกลม เป็นทักษะพื้นฐานที่ช่วยเพิ่มความคล่องตัวและเพิ่มประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวให้มีความต่อเนื่องกับทักษะเดียวกันหรือต่างทักษะ ซึ่งทักษะการเหวี่ยงตัวประกอบด้วย (1) ท่าราวค้อฟ (2) ท่าสปริงมือ (3) ท่าพลิกแพลง สามารถพัฒนาทักษะไปประยุกต์ใช้ในท่าทักษะอื่นๆได้ และเป็นทักษะที่ช่วยป้องกันและลดความรุนแรงจากอุบัติเหตุต่างๆที่เกิดขึ้นโดยไม่ทันได้ระวัง นักเรียนจะสามารถเรียนรู้ขั้นตอนการฝึกในแต่ละทักษะได้ ตามตารางที่ 34 - 36

ตารางที่ 34 ทำราวต่อออฟ

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. หกสูง เดิน พลิกตัวลง นอนคว่ำบน เบาะสูง			
2. หกสูง เดิน พลิกตัวลง คลุกเข้าขา ชิด 			
3. ล้อเกวียน ชิดขา วางมือ รูปตัว L ผลัก มือลงคลุก เข้าขาชิด			

ตารางที่ 35 ท่าสปริงมือ

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. ทกสูงลง สะพานโค้ง จากที่สูงลงที่ ต่ำ			
2. ทกสูงผลัก มือ			
3. สปริงมือ จากที่สูงลงที่ ต่ำ			

ตารางที่ 36 ท่าพลิกแพลง

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. นั่งขาชิดตรง ยืดตัวลงนอน ยกขาขึ้นด้านบน			
2. นอนยกขาขึ้น ด้านบน ยืดตัว ขึ้นทกสูง จบเท้า ลงสู่พื้น			
3. ย่อกระโดด ยืดตัวขึ้นทกสูง จบบเท้าลงสู่พื้น			

กิจกรรมการเรียนการสอน

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวเพื่อรับฟังการอธิบายเนื้อหาสาระในการเรียน
2. ครูอธิบายเนื้อหาสาระ และแบบฝึกที่จะเกี่ยวกับทักษะการเหวี่ยงตัวและสปริงตัวสำหรับยิมนาสติกศิลป์ เรื่องของการฝึกการสปริงตัว
3. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายประมาณ 5 นาที

ขั้นปฏิบัติ

1. ครูสาธิตและให้นักเรียนฝึกท่าทักษะตามตารางที่ 35 - 37 ตามลำดับที่ 1 - 3 พร้อมให้ครูดูความถูกต้องของท่าทักษะ ในเรื่องของการสปริงตัวและป้องกันอันตรายจากการฝึกการสปริงตัวโดยครูต้องคอยช่วยเหลือนักเรียนในการปฏิบัติในทุกๆท่าและให้นักเรียนทำแบบซ้ำ หรือ หยุดค้าง หรือ สลับกัน ประมาณ 5 - 10 ครั้ง/เซต สามารถฝึกได้ 3 - 5 เซตหรือตามความเหมาะสม
2. ครูให้เวลานักเรียนในการฝึก 20 - 30 นาที สามารถให้นักเรียนช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนด้วยกันได้ ถ้าเห็นว่านักเรียนทั้งคนที่ปฏิบัติและคนที่ช่วย สามารถทำด้วยตนเองได้บ้างแล้ว เมื่อเห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่ทำได้แล้วเรียกรวมแถวเพื่อจะได้ทดสอบเป็นรายบุคคล

ขั้นสรุปผล

1. ครูเลือกนักเรียนที่มีผลการทดสอบการสปริงตัวอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ออกมาปฏิบัติให้เพื่อนนักเรียนได้เห็นลักษณะของการสปริงตัวที่เหมาะสมเพื่อใช้ในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ แล้วครูแนะนำและชี้แนะการฝึกที่ถูกต้อง
2. ครูแจ้งผลการทดสอบของนักเรียนเป็นรายบุคคล

ขั้นการวัดและประเมินผล

วัดและประเมินผลจากการทดสอบการสปริงตัว

เครื่องมือที่ใช้วัด

แบบทดสอบการสปริงตัว มีคะแนนรายการละ 10 คะแนน

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

แบบทดสอบการสปริงตัว ระดับการให้คะแนนแบ่งเป็น 3 ระดับ มีคะแนนเต็มรวม 30 คะแนน

นักเรียนจะต้องมีคะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 จึงจะผ่านเกณฑ์

สื่อการเรียนรู้

5. เอกสารโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง
6. เบาะฟองน้ำรองพื้น หรือ แผ่นโฟมรองพื้น เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ
3. อุปกรณ์ไว้สำหรับใช้มือค้ำยัน เช่น เบาะฟองน้ำสูง ก่อ่ง ฯลฯ

แบบทดสอบการสปริงตัว 1

ชื่อ - นามสกุล	ทำราวดีออฟ	ทำสปริงมือ	ทำพลิกแพล็ก	คะแนน รวม	ระดับ คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน

- ในแต่ละทักษะ ทดสอบโดยการให้นักเรียนปฏิบัติทำทักษะบนพื้นระดับเดียวกัน โดยครูเป็นผู้คอยช่วยเหลือตลอดเวลา จากนั้นตัดคะแนนความผิดพลาดในแต่ละท่าทักษะ

ระดับการให้คะแนน ดี (A) : 21 - 30 , พอใช้ (B) : 11 - 20 , ปรับปรุง(C) : 11 - 20

การให้คะแนนในท่าสปริงตัว	สมบูรณ์ตั้งแต่ต้นจนจบ	10 คะแนน
	ผิดพลาดเล็กน้อย	8 คะแนน
	ผิดพลาดปานกลาง	6 คะแนน
	ผิดพลาดมาก	4 คะแนน
	ทำไม่ได้เลย	2 คะแนน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13
ทักษะการเหวี่ยงตัวและสปริงตัว
สำหรับนิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง

เรื่อง การสปริงตัว 2

เวลา 1 ชั่วโมง

ชั้น เกรด 1 - 6

สาระสำคัญ

ทักษะการเหวี่ยงตัวและการสปริงตัว นับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญในการเรียนรู้และฝึกนิมนาสติกศิลป์เป็นอย่างมาก เพราะการฝึกการเหวี่ยงตัว การสปริงตัว ที่ถูกต้องจะทำให้นักเรียนสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างปลอดภัยและสามารถนำทักษะไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยในการเรียนการสอน เรื่อง การเหวี่ยงตัวนี้ ประกอบไปด้วย การฝึกทักษะการเหวี่ยงตัว และการสปริงตัว ซึ่งทักษะทั้งหมดนี้ นับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญอีกประการหนึ่งในการฝึกนิมนาสติกศิลป์ เพื่อให้ร่างกายได้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว มีความคล่องตัวรวมทั้งช่วยให้ระบบต่างๆในร่างกายมีระบบประสานสัมพันธ์กันดี และเป็นทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการฝึกทักษะขั้นสูงในการฝึกนิมนาสติกศิลป์อีกด้วย










จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการฝึก ทักษะการสปริงตัว ที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในการเรียนนิมนาสติกศิลป์ด้วยตนเองและสามารถตอบคำถามเมื่อครูถามได้
2. นักเรียนสามารถอธิบาย/บอกขั้นตอน/สาธิต ในการฝึกทักษะการสปริงตัว ที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในการเรียนนิมนาสติกศิลป์ได้










เนื้อหาสาระ

การฝึกทักษะการสปริงตัว หมายถึง ทักษะที่ใช้มือค้ำสัมผัสพื้น เพื่อยกขาเหวี่ยงลำตัวและขาข้ามศีรษะ ผลักมือลอยในอากาศ ก่อนที่เท้าจะสัมผัสพื้น ในรัศมีครึ่งวงกลม เป็นทักษะพื้นฐานที่ช่วยเพิ่มความคล่องตัวและเพิ่มประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวให้มีความต่อเนื่องกับทักษะเดียวกันหรือต่างทักษะ ซึ่งทักษะการเหวี่ยงตัวประกอบด้วย (1) ท่าราวด้ออฟ (2) ท่าสปริงมือ (3) ท่าพลิกแพลง สามารถพัฒนาทักษะไปประยุกต์ใช้ในท่าทักษะอื่นๆได้ และเป็นทักษะที่ช่วยป้องกันและลดความรุนแรงจากอุบัติเหตุต่างๆที่เกิดขึ้นโดยไม่ทันได้ระวัง นักเรียนจะสามารถเรียนรู้ขั้นตอนการฝึกในแต่ละทักษะได้ ตามตารางที่ 37 - 39










ตารางที่ 37 ทำราวด์ออฟ

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. ราวด์ออฟ จากที่สูงลงที่ ต่ำ			
2. ราวด์ออฟ			
3. กระโดด ยกเข้า ราวด์ ออฟ			

ตารางที่ 38 ทำสปริงมือ

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. สปริง ศีรษะ จากที่ สูงลงที่ต่ำ			
2. สปริงมือ จากที่สูงลงที่ ต่ำ			
3. กระโดด ยกเข้า สปริง มือ			

ตารางที่ 39 ท่าพลิกแพลง

ท่าทักษะ	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
1. พลิก แพลง จากที่ สูงลงที่ต่ำ (มือวาง ข้างล่าง)			
2. พลิก แพลง จากที่ สูงลงที่ต่ำ (มือวาง ข้างบน)			
3. พลิก แพลง			

กิจกรรมการเรียนการสอน

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวเพื่อรับฟังการอธิบายเนื้อหาสาระในการเรียน
2. ครูอธิบายเนื้อหาสาระ และแบบฝึกที่จะเกี่ยวกับทักษะการเหวี่ยงตัวและสปริงตัวสำหรับยิมนาสติกศิลป์ เรื่องของการฝึกการสปริงตัว
3. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายประมาณ 5 นาที

ขั้นปฏิบัติ

1. ครูสาธิตและให้นักเรียนฝึกท่าทักษะตามตารางที่ 38 - 40 ตามลำดับที่ 1 - 3 พร้อมให้ครูดูความถูกต้องของท่าทักษะ ในเรื่องของการสปริงตัวและป้องกันอันตรายจากการฝึกการสปริงตัวโดยครูต้องคอยช่วยเหลือนักเรียนที่ยังไม่สามารถปฏิบัติได้ ในทุกๆท่า หรือปล่อยให้ให้นักเรียนปฏิบัติด้วยตนเองถ้านักเรียนสามารถปฏิบัติด้วยตนเองได้
2. ให้นักเรียนทำแบบซ้ำ หรือ หุตุค่าง หรือ สลับกัน ประมาณ 5 - 10 ครั้ง/เซต สามารถฝึกได้ 3 - 5 เซต หรือตามความเหมาะสม
3. ครูให้เวลานักเรียนในการฝึก 20 - 30 นาที สามารถให้นักเรียนช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนด้วยกันได้ ถ้าเห็นว่านักเรียนทั้งคนที่ปฏิบัติและคนที่ช่วย สามารถทำด้วยตนเองได้บ้างแล้ว เมื่อเห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่ทำได้แล้วเรียกรวมแถวเพื่อจะได้ทดสอบเป็นรายบุคคล

ขั้นสรุปผล

1. ครูเลือกนักเรียนที่มีผลการทดสอบการสปริงตัวอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ออกมาปฏิบัติให้เพื่อนนักเรียนได้เห็น ลักษณะของการสปริงตัวที่เหมาะสมเพื่อใช้ในการฝึกยิมนาสติกศิลป์ แล้วครูประเมินผลตามแบบวัดพฤติกรรมกรมการมีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างและแนะนำ ชี้นำการฝึกที่ถูกต้อง
2. ครูแจ้งผลการทดสอบของนักเรียนเป็นรายบุคคล

ขั้นการวัดและประเมินผล

1. วัดและประเมินผลจากการทดสอบการสปริงตัว
2. วัดและประเมินผลจากพฤติกรรมกรมการมีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ในการเข้าร่วมการฝึกทักษะการ

เหวี่ยงตัว และการสปริงตัวตามความสนใจหรือตามความถนัดในเวลาว่าง

เครื่องมือที่ใช้วัด

1. แบบทดสอบการสปริงตัว มีคะแนนรายการละ 10 คะแนน
2. แบบวัดพฤติกรรมกรมการมีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ในการเข้าร่วมการฝึกทักษะการเหวี่ยงตัว และการสปริงตัวตามความสนใจหรือตามความถนัดในเวลาว่าง มีคะแนนเต็ม 12 คะแนน

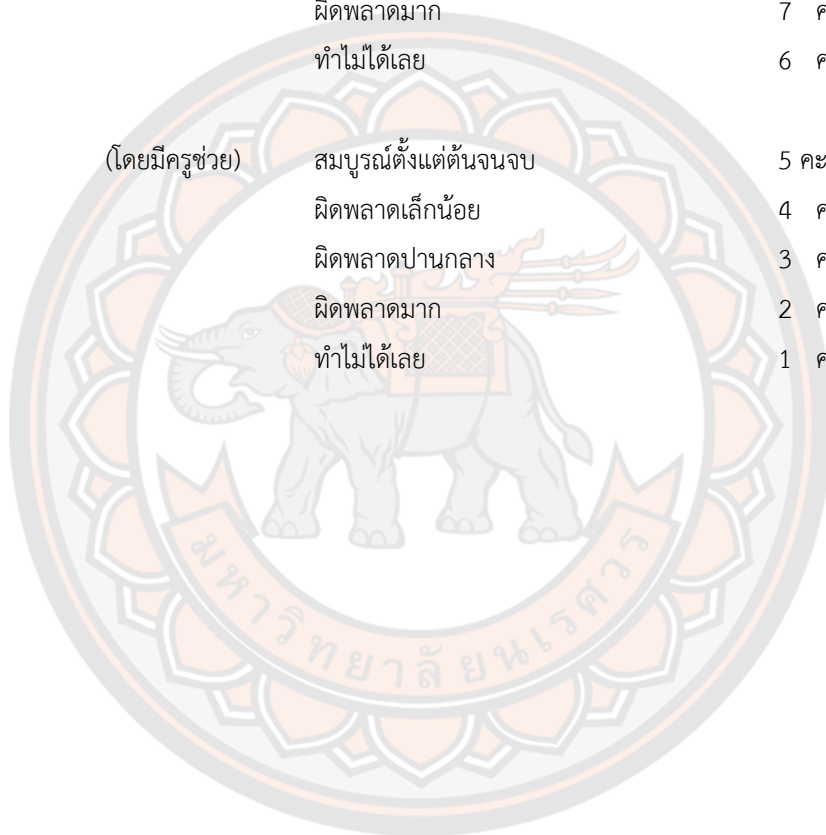
เกณฑ์การให้คะแนน

- ในแต่ละทักษะ ทดสอบโดยการให้นักเรียนปฏิบัติท่าทักษะบนพื้นระดับเดียวกัน โดยครูเป็นผู้คอยช่วยเหลือตลอดเวลา จากนั้นตัดคะแนนความผิดพลาดในแต่ละท่าทักษะ

ระดับการให้คะแนน ดี (A) : 21 - 30 , พอใช้ (B) : 11 - 20 , ปรับปรุง(C) : 0 - 10

การให้คะแนนในท่าเหวี่ยงตัว

(โดยไม่มีครูช่วย)	สมบูรณ์ตั้งแต่ต้นจนจบ	10 คะแนน
	ผิดพลาดเล็กน้อย	9 คะแนน
	ผิดพลาดปานกลาง	8 คะแนน
	ผิดพลาดมาก	7 คะแนน
	ทำไม่ได้เลย	6 คะแนน
(โดยมีครูช่วย)	สมบูรณ์ตั้งแต่ต้นจนจบ	5 คะแนน
	ผิดพลาดเล็กน้อย	4 คะแนน
	ผิดพลาดปานกลาง	3 คะแนน
	ผิดพลาดมาก	2 คะแนน
	ทำไม่ได้เลย	1 คะแนน



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14

การระบำ

สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง

เรื่อง ทักษะท่าระบำ 1

เวลา 1 ชั่วโมง

ชั้น เกรด 1 - 6

สาระสำคัญ

การระบำเป็นกิจกรรมหนึ่งที่มนุษย์ได้ใช้เพื่อแสดงออกทางร่างกายที่แสดงถึงการมีอารมณ์สุนทรีย์ร่วมกับจังหวะดนตรี ทั้งช้าและเร็วตามความชอบของแต่ละคน ส่งเสริมให้มนุษย์นั้นมีความสุขทางอารมณ์ และมีสุขภาพจิตที่ดี จะช่วยให้การดำเนินชีวิตประจำวันนั้นราบรื่น เพิ่มสมาธิในการจดจำ การทำงานของระบบประสาทที่มีความสัมพันธ์กันกับระบบกล้ามเนื้อในอวัยวะต่างๆของร่างกาย ไม่ก่อให้เกิดความเครียด เพราะเสียงดนตรีทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายได้ ซึ่งทุกคนสามารถเรียนรู้การระบำได้ทุกเพศทุกวัย ตามความรู้สึกของตนเองหรือของผู้ที่เป็นผู้ออกแบบการแสดงนั้นๆ ไม่มีข้อจำกัดไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว เป็นการใช้ความรู้สึกและจินตนาการในการออกแบบการแสดงนั้นๆ ตามเสียงจังหวะดนตรี ซึ่งเหมาะกับการใช้เพื่อสร้างสรรค์ความบันเทิงให้ทั้งผู้แสดงและผู้ชมการแสดงนั้นด้วย การระบำนั้นแสดงออกถึงความมีศิลปะในตนเองซึ่งไปประจวบเหมาะกับการยิมนาสติกศิลป์ ที่เป็นกิจกรรมที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ นำไปประยุกต์เพื่อให้เข้ากับจังหวะท่วงทำนองของเสียงดนตรีที่ต้องการ จนเกิดเป็นการแสดงที่ตื่นตาตื่นใจให้กับผู้ชมที่ชมการแสดงนั้นๆ โดยการฝึกทักษะท่าระบำนั้นจำเป็นต้องใช้ทั้งสมาธิในการจดจำท่าทางกับดนตรีและต้องมีความอดทนในการฝึกซ้อมที่เป็นช่วงเวลาว่าง ทำให้ผู้เรียนนั้นได้รับประโยชน์จากการทำกิจกรรมส่งเสริมให้มีวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นด้วย








จุดประสงค์การเรียนรู้











1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการฝึกทักษะท่าระบำ ในรูปแบบต่างๆ สำหรับยิมนาสติกศิลป์ และสามารถตอบคำถามเมื่อครูดถามได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำทักษะท่าระบำที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในการเรียนไปประยุกต์ใช้กับยิมนาสติกศิลป์ได้
3. เพื่อให้นักเรียนมีความสามัคคีรักใคร่กลมเกลียวกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และมีภาวะความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี







เนื้อหาสาระ








ทักษะท่าระบำ เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกาย ที่ใช้ทั้งอวัยวะทุกส่วน มาประยุกต์ให้เข้ากับจังหวะดนตรี ซึ่งการฝึกเบื้องต้นจะเน้นเรื่องของการฝึกท่าทางไปพร้อมกับการนับจังหวะ โดยการนับจังหวะกำหนดให้นับ 1 - 4 นักเรียนจะสามารถเรียนรู้แบบการฝึกได้ ตามตารางที่ 40

ตารางที่ 40

ลำดับ	แบบแผน/ รายละเอียดของท่า	จังหวะ 1	จังหวะ 2	จังหวะ 3	จังหวะ 4
1.	1.ท่าเริ่ม ยืนนิ่งกางแขน ออกเล็กน้อย 2.กางแขนขนานพื้น 3.งอศอกมือสัมผัสหัว 4.ย่อตัว มือสัมผัสพื้น ด้านข้าง				
2.	1. สอดขาขวาไปด้านหน้า ปิดตัวลงนอนคว่ำ 2.นอนตะแคงข้าง ตัวตรง แขนชิดหู 3.ดันตัวขึ้น สู้ท่าคลุกเข้า 4.คลุกเข้าแน่นตัวไป ด้านหลัง				
3.	1.ปิดตัวนอนคว่ำ งอเข้าทั้ง สองข้าง 2.นอนตะแคงข้าง ขาตรง ทั้งสองข้าง 3.นอนตะแคงข้าง ยกเข้าไป ด้านหน้า 4.ดันตัวขึ้น ยกขาตรง				
4.	1.นั่งขาแยก ชันเข้า 2.ดันกัน ยกตัวขึ้น 3.ดันกัน ยกตัวแน่นหลัง 4.ยืนขาแยก				

ลำดับ	รายละเอียดของท่า	จังหวะ 1	จังหวะ 2	จังหวะ 3	จังหวะ 4
5.	1.ย่อเข่า ขาแยก 2.ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า 3.ก้าวเท้าขวาไปข้างหลัง 4.ยืนขาแยก				
6.	1.ยืนขาแยก แขนสะบัดขึ้น งอศอก 2.แขนเหวี่ยงลงด้านล่างงอ ศอก 3.แขนคู่กันงอศอกเล็กน้อย 4.แขนคู่กันงอศอกเล็กน้อย แกว่งไปด้านตรงข้าม				
7.	1.งอศอกตั้งฉากทั้ง 2 ข้าง 2.ยกเข่าขนานพื้น 3.เหยียดขาตรง 4.ขาที่เหยียดตรงไปวางไว้ ด้านหลัง				
8.	1.ยืนขาแยก แขนข้างหนึ่ง งอศอกอีกข้างเหยียดตรง 2.กระโดดขาชิดกัน 3.มือด้านบนลงมาสัมผัส หน้าอกแล้วเหยียดแขนตรง 4.ก้าวเท้าไปด้านข้างแล้ว ย่อเข่า				

ลำดับ	รายละเอียดของท่า	จังหวะ 1	จังหวะ 2	จังหวะ 3	จังหวะ 4
9.	1.ก้าวเท้าถอยหลัง 2.ก้าวเท้าถอยหลัง 3.ก้าวเท้าถอยหลัง 4.ก้าวเท้าถอยหลัง				
10.	1.ตั้งท่าเตรียมหมุนตัว 1 รอบ 2.หมุนตัว 3.หมุนตัว 4.วางเท้าลงยืน				
11.	1.ย่อเข่า1ข้าง เหวี่ยงแขน เป็นรูปวงกลม 2.ย่อเข่า1ข้าง เหวี่ยงแขน เป็นรูปวงกลม 3.ย่อเข่า1ข้าง เหวี่ยงแขน เป็นรูปวงกลม 4.ย่อเข่า1ข้าง แขนคู่กัน				
12.	1.ขาไขว้ไปด้านหลัง 2.ย่อตัวลงนั่งตะแคงข้าง 3.นอนตะแคงข้าง ยกเข่า 4.ดันตัวขึ้น ตะแคงข้างขา ชิดเหยียดตรง				

	รายละเอียดของท่า	จังหวะ 1	จังหวะ 2	จังหวะ 3	จังหวะ 4
13.	1.เหยียดขาอเข้ากลับตัว หันหลัง 2.เหยียดขาอเข้ากลับตัว หันหลัง 3.เหยียดขาอเข้ากลับตัว หันหลัง 4.นั่งรอจังหวะ				
14.	1.พลิกตัวลุกขึ้นยืน 2.ยืนขาชิด ยกแขนขึ้น 1 ข้าง 3.ย่อเข่าออกศอกลง ฝ่ามือ อยู่ระดับหน้า 4.ก้าวเท้าถอยหลัง ปิดตัว ยืนย่อเข้าขาแยก				
15.	1.ยืนย่อเข้าขาแยก ก้มตัว 2.ก้าวเท้าถอยหลัง 3.ก้าวเท้าถอยหลัง 4.ยืนขาชิดยกแขนไป ด้านข้างเฉียงขึ้นด้านบน				
16.	1.ก้าวเท้ามาด้านหน้า แขน แกว่งลงด้านล่าง 2.ก้าวเท้าถอยหลัง 3.นั่งชันเข่า และคลุกเข่า 4.เอียงตัวมือสัมผัสเอวและ พื้น				

ลำดับ	รายละเอียดของท่า	จังหวะ 1	จังหวะ 2	จังหวะ 3	จังหวะ 4
17.	1.ดันตัวลุกขึ้นยืน 2.ก้าวเท้าหมุนตัว 3.ก้าวเท้าหมุนตัว 4.ยืนขาแยก				
18.	1.บิดตัว ทิ้งตัวลงพื้น มือ ช่วยรับน้ำหนัก 2.เหยียดขาออก 3.นั่งชันเข่า 4.มือค้ำพื้นกระโดดขาแยก				
19.	1.นั่งชันเข่า 2.กระโดดบิดตัว 3.ลงคลุกเข่า 1 ข้าง 4.ยียดตัวขึ้น ยกแขนแยกไป ด้านหน้าและด้านหลัง				
20.	1.บิดตัวย้อนกลับไป งอเข่า 2.นั่งชันเข่า 3.พลิกตัวลุกขึ้นยืน 4.ยืนขาชิด				

กิจกรรมการเรียนการสอน

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวเพื่อรับฟังการอธิบายเนื้อหาสาระในการเรียน
2. ครูอธิบายเนื้อหาสาระ และแบบฝึกที่จะเกี่ยวกับการระบำ สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เรื่องของทักษะท่าระบำ
3. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดร่างกายเล็กน้อย

ขั้นปฏิบัติ

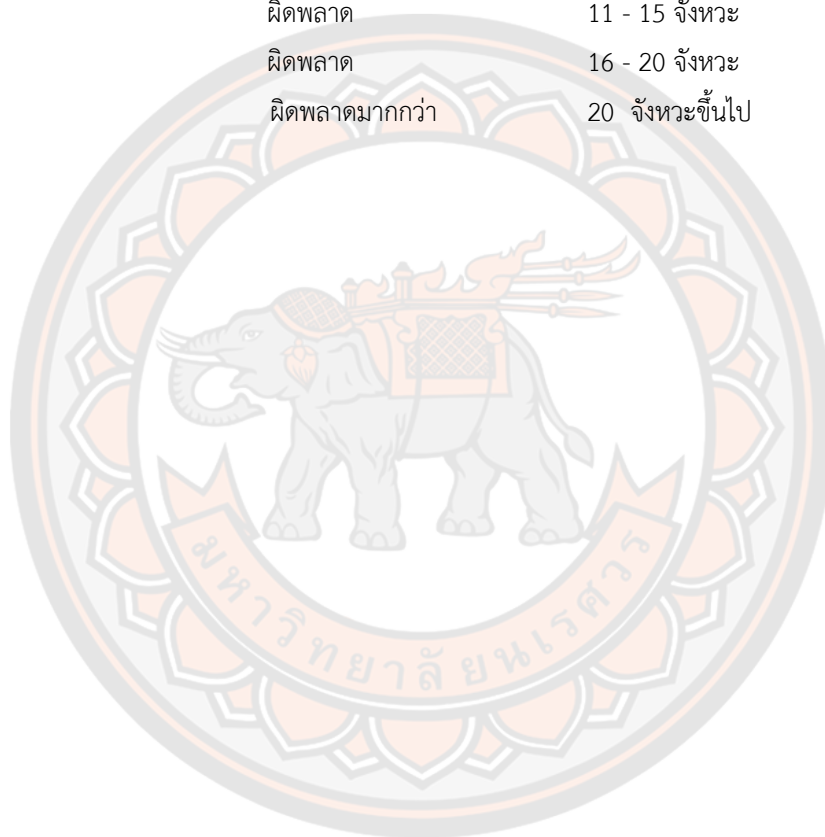
1. ครูสาธิตและให้นักเรียนฝึกท่าทักษะตามตารางที่ 41 ตามจังหวะที่ 1 - 4 ทั้ง 20 แบบแผนตามลำดับ พร้อมให้ครูดูความถูกต้องของทักษะท่าระบำในทุกๆท่า
2. ให้นักเรียนทำแบบซ้ำ หรือ หุดยค่าง ตามความเหมาะสม
3. ครูให้เวลานักเรียนในการฝึก 20 - 30 นาที สามารถให้นักเรียนช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนด้วยกันได้ เมื่อเห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่ทำได้แล้วเรียกรวมแถวเพื่อจะได้ทดสอบเป็นรายบุคคล

เกณฑ์การให้คะแนน

- ในแต่ละท่าทักษะ ต้องแสดงอย่างไม่ติดขัด ตั้งแต่ต้นจนจบ ในแต่ละช่วง มีคะแนนเต็มรายการละ 10 คะแนน

ระดับการให้คะแนน ดีมาก (A) : 41 - 50 , ดี (B) : 31 - 40 , ปานกลาง (C) : 21 - 30 พอใช้ (D) : 11 - 20 , ปรับปรุง (E) : 0 - 10

การให้คะแนนในแต่ละท่าทักษะ	ถูกต้องทั้งหมด	10 คะแนน
ผิดพลาด	1 - 5 จังหวะ	8 คะแนน
ผิดพลาด	6 - 10 จังหวะ	6 คะแนน
ผิดพลาด	11 - 15 จังหวะ	4 คะแนน
ผิดพลาด	16 - 20 จังหวะ	2 คะแนน
ผิดพลาดมากกว่า	20 จังหวะขึ้นไป	0 คะแนน



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15

การระบำ

สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง

เรื่อง ทักษะท่าระบำ 2

เวลา 1 ชั่วโมง

ชั้น เกรด 1 - 6

สาระสำคัญ

การระบำเป็นกิจกรรมหนึ่งที่มนุษย์ได้ใช้เพื่อแสดงออกทางร่างกายที่แสดงถึงการมีอารมณ์สุนทรีย์ร่วมกับจังหวะดนตรี ทั้งช้าและเร็วตามความชอบของแต่ละคน ส่งเสริมให้มนุษย์นั้นมีความสุขทางอารมณ์ และมีสุขภาพจิตที่ดี จะช่วยให้การดำเนินชีวิตประจำวันนั้นราบรื่น เพิ่มสมาธิในการจดจำ การทำงานของระบบประสาทที่มีความสัมพันธ์กันกับระบบกล้ามเนื้อในอวัยวะต่างๆของร่างกาย ไม่ก่อให้เกิดความเครียด เพราะเสียงดนตรีทำให้อารมณ์รู้สึกผ่อนคลายได้ ซึ่งทุกคนสามารถเรียนรู้การระบำได้ทุกเพศทุกวัย ตามความรู้สึกของตนเองหรือของผู้ที่เป็นผู้ออกแบบการแสดงนั้นๆ ไม่มีข้อจำกัดไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว เป็นการใช้ความรู้สึกและจินตนาการในการออกแบบการแสดงนั้นๆ ตามเสียงจังหวะดนตรี ซึ่งเหมาะกับการใช้เพื่อสร้างสรรค์ความบันเทิงให้ทั้งผู้แสดงและผู้ชมการแสดงนั้นด้วย การระบำนั้นแสดงออกถึงความมีศิลปะในตนเองซึ่งไปประจวบเหมาะกับการยิมนาสติกศิลป์ ที่เป็นกิจกรรมที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ นำไปประยุกต์เพื่อให้เข้ากับจังหวะท่วงทำนองของเสียงดนตรีที่ต้องการ จนเกิดเป็นการแสดงที่ตื่นตาตื่นใจให้กับผู้ชมที่ชมการแสดงนั้นๆ โดยการฝึกทักษะท่าระบำนั้นจำเป็นต้องใช้ทั้งสมาธิในการจดจำท่าทางกับดนตรีและต้องมีความอดทนในการฝึกซ้อมที่เป็นช่วงเวลาว่าง ทำให้ผู้เรียนนั้นได้รับประโยชน์จากการทำกิจกรรมส่งเสริมให้มีวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นด้วย

















จุดประสงค์การเรียนรู้

















1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการฝึกทักษะท่าระบำ ในรูปแบบต่างๆ สำหรับยิมนาสติกศิลป์ และสามารถตอบคำถามเมื่อครุถามได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำทักษะท่าระบำที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในการเรียนไปประยุกต์ใช้กับยิมนาสติกศิลป์ได้
3. เพื่อให้นักเรียนมีความสามัคคีรักใคร่กลมเกลียวกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และมีภาวะความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

เนื้อหาสาระ

ทักษะท่าระบำ เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกาย ที่ใช้ทั้งอวัยวะทุกส่วน มาประยุกต์ให้เข้ากับจังหวะดนตรี ซึ่งการฝึกเบื้องต้นจะเน้นเรื่องของการฝึกท่าทางไปพร้อมกับการนับจังหวะ โดยการนับจังหวะกำหนดให้นับ 1 - 4 นักเรียนจะสามารถเรียนรู้แบบการฝึกได้ ตามตารางที่ 41




ตารางที่ 41 (ต่อ)

ลำดับ	แบบแผน/รายละเอียดของท่า	จังหวะ 1	จังหวะ 2	จังหวะ 3	จังหวะ 4
1.	1. ยืนยกขาขึ้นด้านหลัง มือสัมผัสพื้น 2. พลักมือ ดันตัวขึ้นยืน 3. บิดตัวยืนขาแยก 4. ยกเข่า ศอกงอ มือสัมผัสที่หู ทั้ง 2 ข้าง				
2.	1. วางเท้าไปด้านหน้า 2. ก้าวเท้าไปด้านหน้า 3. ยืนขาแยก 4. บิดตัวยืนยกขาเตรียมตัวทำล้อเกวียน				
3.	1. ทำล้อเกวียน 2. ทำล้อเกวียน 3. ทำล้อเกวียน 4. ดันพื้นขึ้นยืน				
4.	1. ยืนขาแยก กางแขน 2. มือไขว้หลังย่อเข้าขาชิด 3. ก้าวเท้ามาด้านหน้า 4. ยกแขนขนานพื้น ตั้งท่าเตรียมหมุนตัว				

ลำดับ	รายละเอียดของท่า	จังหวะ 1	จังหวะ 2	จังหวะ 3	จังหวะ 4
5.	1.ยืนหมุนตัว 2.ย่อเข้า 1 ข้าง 3.ยกเข้าขึ้น 4.ยืนขาแยก ยกแขนเป็นรูปตัว V				
6.	1.ก้าวเท้าไปด้านข้าง พร้อมเขย่งปลายเท้า 2.เขย่งปลายเท้า บิดเข้าเข้าด้านใน 3.เอนตัวไปด้านหลัง 4.แอ่นตัว ยกแขน เหยงหน้า				
7.	1.ย่อเข้าด้านหน้า 1 ข้าง 2.แกว่งแขนคู่ลง แล้วย่อเข้า 3.ยกเข้าขึ้นด้านข้าง 4.บิดตัวยืนท่าเตรียมมหสูง				
8.	1.ท่ามหสูง 2.ท่ามหสูง 3.ท่ามหสูง 4.ดันพื้นขึ้นยืน				

ลำดับ	รายละเอียดของท่า	จังหวะ 1	จังหวะ 2	จังหวะ 3	จังหวะ 4
9.	1.ก้าวเท้าไปด้านหลัง 2.บิดตัว นั่งคลุกเขา 3.นั่งลงขาไขว้ 4.นั่งชันเข่า				
10.	1.นั่งขาแยก มือวาง ด้านหลัง 2.ยืดตัวขึ้น 3.กระโดดชิดขาอเข่า 4.ยกขาขึ้น 1 ข้าง				
11.	1.นั่งพลิกตัว 2.นั่งคลุกเข่า 3.นั่งพลิกตัว 4.นอนหงายยกขาตรง พับตัว				
12.	1.สปริงตัวลงสะพาน โค้ง 2.สปริงตัวลงสะพาน โค้ง 3.สะพานโค้ง น้ำหนัก เอนไปทางด้านขวา 4.สะพานโค้ง น้ำหนัก เอนไปทางด้านแขน				

ลำดับ	รายละเอียดของท่า	จังหวะ 1	จังหวะ 2	จังหวะ 3	จังหวะ 4
13.	1.ท่าแบ็ควอร์ค 2.ท่าแบ็ควอร์ค 3.ท่าแบ็ควอร์ค 4.ต้นพื้นชั้นยืน				
14.	1.ก้าวเท้า กระโดดชิด แล้วก้าวเท้าเติมไป ด้านหน้า 2.เหวี่ยงแขนเป็นวงกลม จากบน ไปด้านหลังลง ด้านล่าง 3.ก้าวเท้า ยกแขนไปทาง ด้านหน้า 1 ช้าง 4.บิดตัวยืนย่อเข้า 1 ช้าง				
15.	1.งอเข่าก้าวเท้าไป ด้านหลัง 2.ก้าวเท้าถอยหลัง 3.ยืนยกเข้า 1 ช้าง 4.กระโดดยืน ขาแยก				
16.	1.ก้มตัวลงด้านล่าง 2.ต้นขาไปด้านหน้าให้ ลำตัวเป็นคลื่น 3.ต้นท่อนและหน้าอกไป ข้างหน้าให้ลำตัวเป็นคลื่น 4.ก้มตัวไปด้านหน้า ย่อ เข้าเล็กน้อย				

ลำดับ	รายละเอียดของท่า	จังหวะ 1	จังหวะ 2	จังหวะ 3	จังหวะ 4
17.	1.เอียงตัว 2.แอ่นตัว 3.เอียงตัว 4.ยื่นย่อเข้ามือสัมผัสพื้น				
18.	1.นั่งพลิกตัว 2.นั่งขาแยก 3.นั่งพลิกตัว นั่งคลุกเข้า 4.นั่งคลุกเข้าแอ่นตัว ไป ด้านหน้า				
19.	1.แอ่นตัวดันขาขึ้น 2.ขาลงยืน 3.ม้วนหน้า 4.นั่งชันเข้าขาชิด				
20.	1.พลิกตัวนอนตะแคงลำตัว ตรง 2.พลิกตัวนอนคว่ำลำตัวตรง 3.พลิกตัวนอนหงายลำตัว ตรง 4.ลุกขึ้นนั่งขาไขว้กัน(ท่าจบ)				

กิจกรรมการเรียนการสอน

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวเพื่อรับฟังการอธิบายเนื้อหาสาระในการเรียน
2. ครูอธิบายเนื้อหาสาระ และแบบฝึกที่จะเกี่ยวกับการระบำ สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เรื่องของทักษะท่าระบำ
3. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดร่างกายเล็กน้อย

ขั้นปฏิบัติ

1. ครูสาธิตและให้นักเรียนฝึกท่าทักษะตามตารางที่ 42 ตามจังหวะที่ 1 - 4 ทั้ง 20 แบบแผนตามลำดับ พร้อมให้ครูดูความถูกต้องของทักษะท่าระบำในทุกๆท่า
2. ให้นักเรียนทำแบบซ้ำ หรือ หุุดค้ำ ตามความเหมาะสม
3. ครูให้เวลานักเรียนในการฝึก 20 - 30 นาที สามารถให้นักเรียนช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนด้วยกันได้ เมื่อเห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่ทำได้แล้วเรียกกรมแถวเพื่อจะได้ทดสอบเป็นรายบุคคล

ขั้นสรุปผล

1. ครูเลือกนักเรียนที่มีผลการทดสอบทักษะท่าระบำอยู่ในเกณฑ์ที่ดีมาก ออกมาปฏิบัติให้เพื่อนนักเรียนได้เห็นลักษณะของทักษะท่าระบำที่ถูกต้อง แล้วครูประเมินผลตามแบบวัดพฤติกรรมกรมการมีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างและแนะนำ ชี้นำการฝึกที่ถูกต้อง
2. ครูแจ้งผลการทดสอบของนักเรียนเป็นรายบุคคล

ขั้นการวัดและประเมินผล

1. วัดและประเมินผลจากการทดสอบทักษะท่าระบำ 2
2. วัดและประเมินผลจากพฤติกรรมกรมการมีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ในการเข้าร่วมการฝึกทักษะท่า

ระบำตามความสนใจหรือตามความถนัดในเวลาว่าง

เครื่องมือที่ใช้วัด

1. แบบทดสอบทักษะท่าระบำ 2 มีคะแนนรายการละ 10 คะแนน
2. แบบวัดพฤติกรรมกรมการมีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ในการเข้าร่วมการฝึกทักษะท่าระบำตามความสนใจหรือตามความถนัดในเวลาว่าง มีคะแนนเต็ม 12 คะแนน

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

1. แบบทดสอบทักษะท่าระบำ ระดับการให้คะแนนแบ่งเป็น 5 ระดับ มีคะแนนเต็มรวม 50 คะแนน นักเรียนจะต้องมีคะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 จึงจะผ่านเกณฑ์
2. ประเมินผลการวัดพฤติกรรมกรมการมีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ในการเข้าร่วมการฝึกทักษะการเหวี่ยงตัว และการสปริงตัวตามความสนใจหรือตามความถนัดในเวลาว่าง ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 จึงจะถือว่าผ่านเกณฑ์

สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง
2. เบาะพองน้ำรองพื้น หรือ แผ่นโฟมรองพื้น เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16

มหกรรมยิมนาสติกศิลป์

สำหรับยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง

เรื่อง มหกรรมการแสดงยิมนาสติกศิลป์

เวลา 1 ชั่วโมง ชั้น เกรด 1 - 6

สาระสำคัญ

มหกรรมการแสดงยิมนาสติกศิลป์ เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้กับนักเรียนได้นำเสนอสิ่งที่ตนได้เรียนรู้มาจากการเรียนตามโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง โดยการแสดงออกผ่านการแสดงโชว์ในรูปแบบการผสมผสานศิลปะ วัฒนธรรมท้องถิ่นกับยิมนาสติกศิลป์ประกอบดนตรีที่มีความเป็นศิลปะผนวกกับการนำวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่นมาถ่ายถอดออกสู่สายตาผู้ชม โดยการแสดงจะมีความสุข ให้คนดูได้ติดตาม อีกทั้งยังมีการสาธิตความสามารถของนักเรียนที่ได้ผ่านการเรียนรู้ตามโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างอีกด้วย

จุดประสงค์การจัดกิจกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ได้มีโอกาสในการนำเสนอความสามารถ ในรูปแบบของการแสดงโชว์
2. เพื่อให้นักเรียนได้มีประสบการณ์ สร้างความคุ้นชิน ไม่เขินอาย กล้าแสดงออก
3. เพื่อให้นักเรียนเห็นคุณค่าของการเรียนตามโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ว่าสามารถช่วยพัฒนาทั้งทักษะและวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่างได้จริง

เนื้อหาสาระ

การจัดงานมหกรรมการแสดงยิมนาสติกศิลป์ ส่งเสริมให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ สามารถนำความรู้และความสามารถของนักเรียนแต่ละคน ส่งต่อความสุขในการเรียนให้กับนักเรียน ในศูนย์การเรียน ต่อไป

กิจกรรมของงาน

ชั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวเพื่อรับฟังการอธิบายเนื้อหาสาระในการจัดงานมหกรรมการแสดงยิมนาสติกศิลป์
2. ครูอธิบายจุดประสงค์การจัดกิจกรรม ของการจัดงานมหกรรมการแสดงยิมนาสติกศิลป์ในครั้งนี้
3. ครูเชิญชวนให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม และให้กำลังใจนักเรียนที่กำลังจะเริ่มแสดงโชว์

ขั้นปฏิบัติ

1. ครูให้นักเรียนดำเนินรายการของมหกรรมการแสดงยิมนาสติกศิลป์
2. นักเรียนเริ่มแสดงโชว์
3. มีกิจกรรมเกมให้นักเรียนร่วมสนุก
4. มีการสาธิตทักษะยิมนาสติกศิลป์
5. มีการร้องเพลง - เพลงชาติไทย - เพลงเพลงประจำถิ่น - เพลงประจำศูนย์ฯ - เพลงเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์

ขั้นสรุปผล

ครูสรุปโครงการการจัดงานมหกรรมการแสดงยิมนาสติกศิลป์

ภาคผนวก ข

แบบประเมินความสอดคล้อง (IOC)

ความเหมาะสมของแบบวัดพฤติกรรมกรมมีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง

สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

เรื่อง

ผลการใช้โปรแกรมยิมนาสตีกิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง
ของนักเรียนในศูนย์การเรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว

คำชี้แจง

1. เครื่องมือวิจัยฉบับนี้ แบบประเมินความสอดคล้อง (IOC) ความเหมาะสมของแบบวัดพฤติกรรมกรมมีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างสำหรับผู้เชี่ยวชาญพฤติกรรมในการมีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง มีข้อคำถาม ทั้งหมด 20 ข้อ
2. ขอความกรุณาท่านผู้เชี่ยวชาญ ช่วยพิจารณาร่างของแบบทดสอบความรู้ ว่ามีความสอดคล้องกับโปรแกรมยิมนาสตีกิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนในศูนย์การเรียน สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว ของการวิจัยเรื่องนี้หรือไม่ ด้วยการให้คะแนนในแต่ละข้อคำถามโดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องผลการพิจารณา

เกณฑ์การให้คะแนน

ให้ +1 คะแนน เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรมฯ

ให้ 0 คะแนน เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อนั้นมีเนื้อหาที่ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรมฯ

ให้ - 1 คะแนน เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีเนื้อหาไม่ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรมฯ

ผู้วิจัยขอความกรุณาทำผู้เชี่ยวชาญ ให้ข้อเสนอแนะ หรือความคิดเห็นเพิ่มเติม ในประเด็นที่ยังไม่สมบูรณ์

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณในความกรุณาของท่านมา ณ โอกาสนี้

ตาราง แบบประเมินความสอดคล้อง (IOC)ของแบบวัดพฤติกรรมการมีวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง

ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะ เพิ่มเติม
	+1	0	-1	
1. เข้าร่วมการฝึกสมรรถภาพทางกายเบื้องต้นตามความสนใจหรือตามความถนัดในเวลาว่าง				
1.1 เข้าร่วมกิจกรรมในเวลาว่าง				
1.2 มีความสามารถในการฝึกสมรรถภาพทางกายที่เบื้องต้นที่หลากหลาย				
1.3 แสดงความเป็นผู้นำในการเข้าร่วมกิจกรรม				
1.4 แนะนำเชิญชวนให้ผู้อื่นเข้าร่วมกิจกรรม				
2. เข้าร่วมการฝึกทักษะการทรงตัวตามความสนใจหรือตามความถนัดในเวลาว่าง				
2.1 เข้าร่วมกิจกรรมในเวลาว่าง				
2.2 มีความสามารถในการฝึกทักษะการทรงตัวที่หลากหลาย				
2.3 แสดงความเป็นผู้นำในการเข้าร่วมกิจกรรม				
2.4 แนะนำเชิญชวนให้ผู้อื่นเข้าร่วมกิจกรรม				
3. เข้าร่วมการฝึกทักษะการม้วนตัวตามความสนใจหรือตามความถนัดในเวลาว่าง				
3.1 เข้าร่วมกิจกรรมในเวลาว่าง				
3.2 มีความสามารถในการฝึกทักษะการม้วนตัวที่หลากหลาย				
3.3 แสดงความเป็นผู้นำในการเข้าร่วมกิจกรรม				
3.4 แนะนำเชิญชวนให้ผู้อื่นเข้าร่วมกิจกรรม				
4. เข้าร่วมการฝึกทักษะการเหวี่ยงตัว และการสปริงตัวตามความสนใจหรือตามความถนัดในเวลาว่าง				
4.1 เข้าร่วมกิจกรรมในเวลาว่าง				
4.2 มีความสามารถในการฝึกทักษะการเหวี่ยงตัว และการสปริงตัวที่หลากหลาย				
4.3 แสดงความเป็นผู้นำในการเข้าร่วมกิจกรรม				
4.4 แนะนำเชิญชวนให้ผู้อื่นเข้าร่วมกิจกรรม				
5. เข้าร่วมการฝึกทักษะท่าระบำตามความสนใจหรือตามความถนัดในเวลาว่าง				
5.1 เข้าร่วมกิจกรรมในเวลาว่าง				
5.2 มีความสามารถในการฝึกทักษะท่าระบำที่หลากหลาย				
5.3 แสดงความเป็นผู้นำในการเข้าร่วมกิจกรรม				
5.4 แนะนำเชิญชวนให้ผู้อื่นเข้าร่วมกิจกรรม				

()

ผู้เชี่ยวชาญ

ภาคผนวก ค

แบบวัดพฤติกรรม การมีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง

เรื่อง

ผลการใช้โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียน
ในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว

คำชี้แจง

1. แบบวัดพฤติกรรม การมีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ฉบับนี้ใช้สำหรับเด็กนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว
2. แบบวัดพฤติกรรมการมีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ใช้วิธีการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมโดยผู้สอน
3. แบบวัดพฤติกรรม การมีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ฉบับนี้ใช้สำหรับเด็กนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว มีประเด็น 20 ข้อ
4. แบบวัดพฤติกรรม การมีลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ใช้วัดก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมผลการใช้ โปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง ฉบับนี้ใช้สำหรับเด็กนักเรียนในศูนย์การเรียนรู้ สังกัดศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาเด็กต่างด้าว โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนและเกณฑ์การตัดสินคุณภาพดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ	ให้	3	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	ให้	1	คะแนน

ตาราง แสดงเกณฑ์การตัดสินคุณภาพในแบบวัดพฤติกรรม

ระดับ	ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
5	50-60	ดีมาก
4	40-49	ดี
3	30-39	ปานกลาง
2	20-29	พอใช้
1	0-19	ปรับปรุง

ตาราง แบบวัดประเมินพฤติกรรม การมีวิถีชีวิตด้านการใช้เวลาว่าง

รายการประเมิน	ระดับการแสดงพฤติกรรม		
	3	2	1
1. เข้าร่วมการฝึกสมรรถภาพทางกายเบื้องต้นตามความสนใจหรือตามความถนัดในเวลาว่าง			
1.1 เข้าร่วมกิจกรรมในเวลาว่าง			
1.2 มีความสามารถในการฝึกสมรรถภาพทางกายที่เบื้องต้นที่หลากหลาย			
1.3 แสดงความเป็นผู้นำในการเข้าร่วมกิจกรรม			
1.4 แนะนำเชิญชวนให้ผู้อื่นเข้าร่วมกิจกรรม			
2. เข้าร่วมการฝึกทักษะการทรงตัวตามความสนใจหรือตามความถนัดในเวลาว่าง			
2.1 เข้าร่วมกิจกรรมในเวลาว่าง			
2.2 มีความสามารถในการฝึกทักษะการทรงตัวที่หลากหลาย			
2.3 แสดงความเป็นผู้นำในการเข้าร่วมกิจกรรม			
2.4 แนะนำเชิญชวนให้ผู้อื่นเข้าร่วมกิจกรรม			
3. เข้าร่วมการฝึกทักษะการม้วนตัวตามความสนใจหรือตามความถนัดในเวลาว่าง			
3.1 เข้าร่วมกิจกรรมในเวลาว่าง			
3.2 มีความสามารถในการฝึกทักษะการม้วนตัวที่หลากหลาย			
3.3 แสดงความเป็นผู้นำในการเข้าร่วมกิจกรรม			
3.4 แนะนำเชิญชวนให้ผู้อื่นเข้าร่วมกิจกรรม			
4. เข้าร่วมการฝึกทักษะการเหวี่ยงตัว และการสปริงตัวตามความสนใจหรือตามความถนัดในเวลาว่าง			
4.1 เข้าร่วมกิจกรรมในเวลาว่าง			
4.2 มีความสามารถในการฝึกทักษะการเหวี่ยงตัว และการสปริงตัวที่หลากหลาย			
4.3 แสดงความเป็นผู้นำในการเข้าร่วมกิจกรรม			
4.4 แนะนำเชิญชวนให้ผู้อื่นเข้าร่วมกิจกรรม			
5. เข้าร่วมการฝึกทักษะท่าระบำตามความสนใจหรือตามความถนัดในเวลาว่าง			
5.1 เข้าร่วมกิจกรรมในเวลาว่าง			
5.2 มีความสามารถในการฝึกทักษะท่าระบำที่หลากหลาย			
5.3 แสดงความเป็นผู้นำในการเข้าร่วมกิจกรรม			
5.4 แนะนำเชิญชวนให้ผู้อื่นเข้าร่วมกิจกรรม			

ภาคผนวก ง

คำชี้แจง

1. เครื่องมือวิจัยฉบับนี้ เป็นการหาความเหมาะสม ตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมฯ
2. ขอความกรุณาท่านผู้เชี่ยวชาญ ช่วยพิจารณาร่างของแบบประเมินความสอดคล้อง (IOC) ความเหมาะสมตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิต ด้านการใช้เวลาว่าง

เกณฑ์การให้คะแนน

ให้ +1 คะแนน เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรมฯ

ให้ 0 คะแนน เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อนั้นมีเนื้อหาที่ความเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรมฯ

ให้ - 1 คะแนน เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีเนื้อหาไม่ความเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรมฯ

ผู้วิจัยขอความกรุณาท่านผู้เชี่ยวชาญ ให้ข้อเสนอแนะ หรือความคิดเห็นเพิ่มเติม ในประเด็นที่ยังไม่สมบูรณ์

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณในความกรุณาของท่านมา ณ โอกาสนี้

ตาราง แสดงแบบประเมินความเหมาะสมตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมยิมนาสติกศิลป์ เพื่อส่งเสริมลีลาชีวิตด้าน
การใช้เวลาว่าง

ข้อความ	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
คำอธิบายโปรแกรม				
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ปฐมนิเทศ (ปฐมนิเทศ)				
สาระสำคัญ				
จุดประสงค์การเรียนรู้				
เนื้อหาสาระ				
กิจกรรมการเรียนการสอน				
ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน				
ขั้นปฏิบัติ				
ขั้นสรุปผล				
สื่อการเรียนรู้				
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น (การฝึกการจัดระเบียบร่างกาย)				
สาระสำคัญ				
จุดประสงค์การเรียนรู้				
เนื้อหาสาระ				
กิจกรรมการเรียนการสอน				
ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน				
ขั้นปฏิบัติ				
ขั้นสรุปผล				
ขั้นการวัดและประเมินผล				
เครื่องมือที่ใช้วัด				
เกณฑ์การวัดและประเมินผล				
สื่อการเรียนรู้				

ข้อความคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น				
(การฝึกความอ่อนตัว)				
1. สารสำคัญ				
2. จุดประสงค์การเรียนรู้				
3. เนื้อหาสาระ				
4. กิจกรรมการเรียนการสอน				
- ชี้นำเข้าสู่บทเรียน				
- ฝึกปฏิบัติ				
- สรุปผล				
- ฝึกการวัดและประเมินผล				
5. เครื่องมือที่ใช้วัด				
6. เกณฑ์การวัดและประเมินผล				
7. สื่อการเรียนรู้				
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น				
(การฝึกความแข็งแรง)				
1. สารสำคัญ				
2. จุดประสงค์การเรียนรู้				
3. เนื้อหาสาระ				
4. กิจกรรมการเรียนการสอน				
- ชี้นำเข้าสู่บทเรียน				
- ฝึกปฏิบัติ				
- สรุปผล				
- ฝึกการวัดและประเมินผล				
5. เครื่องมือที่ใช้วัด				
6. เกณฑ์การวัดและประเมินผล				
7. สื่อการเรียนรู้				

ข้อความ	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 ทักษะการทรงตัว				
(การทรงตัวด้วยแขน)				
1. สารสำคัญ				
2. จุดประสงค์การเรียนรู้				
3. เนื้อหาสาระ				
4. กิจกรรมการเรียนการสอน				
- ชี้นำเข้าสู่บทเรียน				
- ชี้นำปฏิบัติ				
- ชี้นำสรุปผล				
- ชี้นำการวัดและประเมินผล				
5. เครื่องมือที่ใช้วัด				
6. เกณฑ์การวัดและประเมินผล				
7. สื่อการเรียนรู้				
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 ทักษะการทรงตัว				
(การทรงตัวด้วยขา)				
1. สารสำคัญ				
2. จุดประสงค์การเรียนรู้				
3. เนื้อหาสาระ				
4. กิจกรรมการเรียนการสอน				
- ชี้นำเข้าสู่บทเรียน				
- ชี้นำปฏิบัติ				
- ชี้นำสรุปผล				
- ชี้นำการวัดและประเมินผล				
5. เครื่องมือที่ใช้วัด				
6. เกณฑ์การวัดและประเมินผล				
7. สื่อการเรียนรู้				

ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 ทักษะการม้วนตัว				
(การม้วนตัวด้านหน้า)				
1. สารสำคัญ				
2. จุดประสงค์การเรียนรู้				
3. เนื้อหาสาระ				
4. กิจกรรมการเรียนการสอน				
- ชี้นำเข้าสู่บทเรียน				
- ชี้นำปฏิบัติ				
- ชี้นำสรุปผล				
- ชี้นำการวัดและประเมินผล				
5. เครื่องมือที่ใช้วัด				
6. เกณฑ์การวัดและประเมินผล				
7. สื่อการเรียนรู้				
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 ทักษะการม้วนตัว				
(การม้วนตัวด้านหลัง)				
1. สารสำคัญ				
2. จุดประสงค์การเรียนรู้				
3. เนื้อหาสาระ				
4. กิจกรรมการเรียนการสอน				
- ชี้นำเข้าสู่บทเรียน				
- ชี้นำปฏิบัติ				
- ชี้นำสรุปผล				
- ชี้นำการวัดและประเมินผล				
5. เครื่องมือที่ใช้วัด				
6. เกณฑ์การวัดและประเมินผล				
7. สื่อการเรียนรู้				

ข้อความ	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 ทักษะการม้วนตัว				
(การม้วนตัวด้านข้าง)				
1. สารสำคัญ				
2. จุดประสงค์การเรียนรู้				
3. เนื้อหาสาระ				
4. กิจกรรมการเรียนการสอน				
- ชี้นำเข้าสู่บทเรียน				
- ชี้นำปฏิบัติ				
- ชี้นำสรุปผล				
- ชี้นำการวัดและประเมินผล				
5. เครื่องมือที่ใช้วัด				
6. เกณฑ์การวัดและประเมินผล				
7. สื่อการเรียนรู้				
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 ทักษะการเหวี่ยงตัวและสปริงตัว				
(การเหวี่ยงตัว 1)				
1. สารสำคัญ				
2. จุดประสงค์การเรียนรู้				
3. เนื้อหาสาระ				
4. กิจกรรมการเรียนการสอน				
- ชี้นำเข้าสู่บทเรียน				
- ชี้นำปฏิบัติ				
- ชี้นำสรุปผล				
- ชี้นำการวัดและประเมินผล				
5. เครื่องมือที่ใช้วัด				
6. เกณฑ์การวัดและประเมินผล				
7. สื่อการเรียนรู้				

ข้อความ	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 ทักษะการเหวี่ยงตัวและสปริงตัว				
(การเหวี่ยงตัว 2)				
1. สารสำคัญ				
2. จุดประสงค์การเรียนรู้				
3. เนื้อหาสาระ				
4. กิจกรรมการเรียนการสอน				
- ชี้นำเข้าสู่บทเรียน				
- ชี้นำปฏิบัติ				
- ชี้นำสรุปผล				
- ชี้นำการวัดและประเมินผล				
5. เครื่องมือที่ใช้วัด				
6. เกณฑ์การวัดและประเมินผล				
7. สื่อการเรียนรู้				
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 ทักษะการเหวี่ยงตัวและสปริงตัว				
(การสปริงตัว 1)				
1. สารสำคัญ				
2. จุดประสงค์การเรียนรู้				
3. เนื้อหาสาระ				
4. กิจกรรมการเรียนการสอน				
- ชี้นำเข้าสู่บทเรียน				
- ชี้นำปฏิบัติ				
- ชี้นำสรุปผล				
- ชี้นำการวัดและประเมินผล				
5. เครื่องมือที่ใช้วัด				
6. เกณฑ์การวัดและประเมินผล				
7. สื่อการเรียนรู้				

ข้อความ	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 ทักษะการเหียงตัวและสปริงตัว				
(การสปริงตัว 2)				
1. สารสำคัญ				
2. จุดประสงค์การเรียนรู้				
3. เนื้อหาสาระ				
4. กิจกรรมการเรียนการสอน				
- ชี้นำเข้าสู่บทเรียน				
- ชี้นำปฏิบัติ				
- ชี้นำสรุปผล				
- ชี้นำการวัดและประเมินผล				
5. เครื่องมือที่ใช้วัด				
6. เกณฑ์การวัดและประเมินผล				
7. สื่อการเรียนรู้				
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 การระบำ				
(ทักษะท่าระบำ 1)				
1. สารสำคัญ				
2. จุดประสงค์การเรียนรู้				
3. เนื้อหาสาระ				
4. กิจกรรมการเรียนการสอน				
- ชี้นำเข้าสู่บทเรียน				
- ชี้นำปฏิบัติ				
- ชี้นำสรุปผล				
- ชี้นำการวัดและประเมินผล				
5. เครื่องมือที่ใช้วัด				
6. เกณฑ์การวัดและประเมินผล				
7. สื่อการเรียนรู้				

ข้อความ	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 การระบ้ำ				
(ทักษะท่าระบ้ำ 2)				
1. สารระสำคัญ				
2. จุดประสงค์การเรียนรู้				
3. เนื้อหาสาระ				
4. กิจกรรมการเรียนรู้การสอน				
- ช้่นนำเข้าสู่บทเรียน				
- ช้่นปฏิบัติ				
- ช้่นสรุปผล				
- ช้่นการวัดและประเมินผล				
5. เครื่องมือที่ใช้วัด				
6. เกณฑ์การวัดและประเมินผล				
7. สื่อการเรียนรู้				
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16 มหกรรมยิมนาสติกศิลป์				
(มหกรรมการแสดงยิมนาสติกศิลป์)				
1. สารระสำคัญ				
2. จุดประสงค์การเรียนรู้				
3. เนื้อหาสาระ				
4. กิจกรรมการเรียนรู้การสอน				
- ช้่นนำเข้าสู่บทเรียน				
- ช้่นปฏิบัติ				
- ช้่นสรุปผล				

()

ผู้เชี่ยวชาญ

