

ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์
ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน

นายคณิน ประยูรเกียรติ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2554

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository(CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the Graduate School.

THE EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT
IN FLAG FOOTBALL ON EMOTIONAL INTELLIGENCE
OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS BASED ON GOLEMAN'S CONCEPT

Mr. Khanin Prayoonkiat

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education Program in Health and Physical Education

Department of Curriculum and Instruction

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2011

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน

โดย

นายคณิน ประยูรเกียรติ

สาขาวิชา

สุขศึกษาและพลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจัน

คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโท

..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(ศาสตราจารย์ ดร. ศิริชัย กาญจนวาสี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอัสมา วัฒนบูรานนท์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจัน)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.เทพวาทินี หอมสนิท)

คณิน ประยูรเกียรติ : ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟล็กฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน. (THE EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT IN FLAG FOOTBALL ON EMOTIONAL INTELLIGENCE OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS BASED ON GOLEMAN'S CONCEPT) อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รศ.ดร.รัชนี ขวัญบุญจัน, 161 หน้า

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟล็กฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนอรรมิตร จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 2 ห้องเรียน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายเพื่อจัดเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใช้เวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบ คาบละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟล็กฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต โดยมีการวัดความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกด้าน
2. ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา... หลักสูตรและการสอน..... ลายมือชื่อ.....
 สาขาวิชา...สุขศึกษาและพลศึกษา..... ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....
 ปีการศึกษา...2554.....

5383315027 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORD : PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT / FLAG FOOTBALL /

EMOTIONAL INTELLIGENCE BASED ON GOLEMAN'S CONCEPT

KHANIN PRAYOONKIAT : THE EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT IN FLAG FOOTBALL ON EMOTIONAL INTELLIGENCE OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS BASED ON GOLEMAN'S CONCEPT. ADVISOR : ASSOC.PROF.RAJANEE QUANBOONCHAN, Ph.D. , 161 pp.

The purpose of this Quasi experimental research was to study the effects of physical education learning management in flag football on emotional intelligence of elementary school students based on Goleman's concept. The sample of this research was grade 4 students who studied in the second semester of the academic year of 2011 at Attamit School in Bangkok. In addition, simple random sampling was applied to divide the sample into two groups, which were experimental group and control group. The experiment of this research was conducted through eight weeks. Each week offered fifty-minute. Instruments used in the study were : a lesson plan of physical education learning management in flag football on emotional intelligence of elementary school students based on Goleman's concept and an emotional intelligence evaluation form of the Department of Mental Health. The data were analyzed by means, standard deviation, and t-test.

The findings were as the followings :

1. The mean scores of emotional intelligence of the experimental group were increased significantly at the .05 level in every aspect.
2. The mean scores of emotional intelligence of the experimental group were significantly higher than the control group at the .05 level.

Department : Curriculum and Instruction.....

Student's Signature

Field of Study : Health and Physical Education.....

Advisor's Signature

Academic Year : 2011.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากรองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจัน อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ในการให้คำปรึกษา อบรมสั่งสอน ดูแลเอาใจใส่ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นจากการทำวิจัยในครั้งนี้ด้วยดี ตลอดจนคำแนะนำและข้อคิดต่างๆอันเป็นประโยชน์และมีคุณค่ายิ่งต่อการ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งอย่างยิ่งในความกรุณาของท่านอาจารย์ จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขที่ได้ให้ความอนุเคราะห์แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ มาใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัย และขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.เทพวาทณี หอมสนิท กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้คำแนะนำในการปรับปรุงวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้มีความถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลาปชัย สุวรรณธาดา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมบูรณ์ อินถมยา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุธนะ ดิงศภักดิ์ อาจารย์ ดร. ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์ และอาจารย์ณัฐพงศ์ สุโกมลที่ได้เสียสละเวลาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณโรงเรียนอรรณมิตร และอาจารย์อาริญา แก้วเกิน อาจารย์ประจำวิชาพลศึกษาของโรงเรียนอรรณมิตร ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการใช้สถานที่ เพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอรรณมิตรที่ได้เสียสละเวลาและให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการทดลองด้วยความตั้งใจเป็นอย่างดีโดยตลอด

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือ คอยดูแลร่วมทุกข์ร่วมสุขซึ่งกันและกันตลอดระยะเวลาที่ศึกษาที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ที่คอยคอยเป็นกำลังใจ อบรมสั่งสอนและให้โอกาสทางการศึกษา พร้อมทั้งให้กำลังใจและสนับสนุนผู้วิจัยมาโดยตลอด

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
สมมติฐานการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์.....	6
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.....	7
วิชาพลศึกษา.....	13
กีฬาแฟลกฟุตบอล.....	20
ความฉลาดทางอารมณ์.....	25
ความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกลแมน.....	41
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	46
กรอบแนวคิด.....	55
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	56
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	57
การเตรียมการทดลอง.....	58

บทที่	หน้า
การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	60
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้.....	61
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	65
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	73
สรุปผลการวิจัย.....	74
อภิปรายผลการวิจัย.....	76
ข้อเสนอแนะ.....	80
รายการอ้างอิง.....	82
ภาคผนวก.....	89
ภาคผนวก ก.....	90
ภาคผนวก ข.....	91
ภาคผนวก ค.....	145
ภาคผนวก ง.....	153
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	161

สารบัญญัตราจ

ตารางที่		หน้า
1	ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย.....	56
2	แบบแผนการทดลอง.....	59
3	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที่ (t-test independents) แบบเป็นอิสระต่อกัน.....	63
4	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่าที่ (t-test dependents) แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน.....	65
5	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที่ (t-test dependents) แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน.....	67
6	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที่ (t-test independents) แบบเป็นอิสระต่อกัน.....	69

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในอดีตสังคมเรามักจะให้ความสำคัญกับการมุ่งเน้นไปที่การพัฒนาทางด้านสติปัญญา โดยจะยกย่องผู้ที่มีระดับเชาวน์ปัญญาสูง และมักเชื่อว่าผู้ที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งด้านการเรียนหรือการทำงานได้ต้องเป็นผู้ที่มีเชาวน์ปัญญาสูง เพราะเชาวน์ปัญญาสามารถสะท้อนถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเป็นตัวทำนายถึงการทำงานในอนาคตได้ แต่ความเป็นจริงแล้วผู้ที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตได้ ไม่ได้อาศัยเชาวน์ปัญญาเพียงอย่างเดียว แต่บุคคลใดประสบความสำเร็จได้นั้น ต้องมีความฉลาดอีกด้านหนึ่งด้วย คือ ความฉลาดทางอารมณ์ เพราะคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา สามารถเข้าใจในอารมณ์ตนเองและผู้อื่น มีทักษะในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นคนมองโลกในแง่ดี มีแรงจูงใจที่จะมุ่งสู่ความสำเร็จและแสวงหาความสุขในชีวิตได้ ปัจจุบันคนในสังคมเริ่มตระหนักถึงเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ คือ เรื่องที่ต้องการให้ผู้คนได้รู้จักอารมณ์ของตนเองและอารมณ์ของผู้อื่นเป็นอย่างดี รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงจะมีประโยชน์อย่างยิ่งจะนำไปสู่สันติสุข ทุกคนสบายอกสบายใจ นั่นคือถ้าบุคคลสามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองได้จะทำให้เกิด ความคิดอ่านที่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ ไม่มีอุปสรรคด้านอารมณ์เข้ามาขัดขวางความคิดอ่านและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีความสามารถในการรักษาสมดุลด้านอารมณ์ จะทำให้เป็นคนกล้าคิดกล้าทำภายใต้เหตุและผล มีการยืดหยุ่น ประนีประนอม (ภูฟ้า เสวกพันธ์, 2543 ; อัจฉรา สุขารมณ และ อรพินทร์ ชูชม, 2548 ; สุพิศพงษ์ อนุชิตโสภานันท์, 2549 ; ทศพร ประเสริฐสุข, 2542 ; ชูวิทย์ รัตนผลแสนย์, 2550)

จากการสำรวจของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขถึงปัญหาความเครียดและอารมณ์ของประชาชนในปี พ.ศ. 2550-พ.ศ.2551 พบว่า ในปี พ.ศ. 2550 ประชาชนมีปัญหาเรื่องความเครียดและอารมณ์คิดเป็นร้อยละ 46.9 และ ในปี พ.ศ. 2551 ประชาชนมีปัญหาเรื่องความเครียดและอารมณ์คิดเป็นร้อยละ 47.4 จะเห็นได้ว่าประชาชนมีปัญหาเรื่องความเครียดและอารมณ์สูง ทำให้เกิดปัญหาในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ดังที่เห็นจากปัญหาในสังคมต่างๆ เช่น การฆ่าตัวตาย การใช้สารเสพติด ปัญหาเรื่องเพศ การทะเลาะวิวาท การยกพวกตีกันของนักเรียนวัยรุ่น จากปัญหาเหล่านี้ทำให้ไม่สามารถปรับตัวกับในสังคมได้ ขาดวิธีการผ่อนคลายในตนเอง ไม่สามารถอดทนหรือแก้ไขปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นได้ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแย่ง ซึ่งจะส่งผลให้ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งทางด้านการเรียน

และการทำงาน (กรมสุขภาพจิต, 2551 ; อัจฉรา สุขารมณ, 2548 ; พระมหาไสว คายสูงเนิน, 2547 ; ทศพร ประเสริฐสุข, 2542)

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ควรทำต่อเนื่องตั้งแต่เกิด เพราะความสามารถในการเรียนรู้สิ่งต่างๆจะสามารถเกิดขึ้นได้ในวัยเด็ก คำกล่าวที่ว่าเด็กในวันนี้คือผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า การที่เด็กได้รับความรู้สึกหรืออารมณ์ในด้านที่ไม่เหมาะสมก็อาจทำให้เด็กมีปัญหาในด้านอารมณ์ติดตัวไปจนกระทั่ง เด็กโต แต่หากเด็กเหล่านี้ได้รับการดูแล แก้ไข ให้สามารถรับรู้ถึงอารมณ์ตนเองได้ สามารถยับยั้งอารมณ์ต่างๆที่ไม่เหมาะสมของตนเองได้ก็สามารถทำให้เด็กเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่ดีได้เช่นกัน ตามแผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10(พ.ศ. 2550-2554) มีแผนยุทธศาสตร์ในการพัฒนาคุณภาพคนและสังคมไทยสู่สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ โดยให้มีการพัฒนาจิตใจควบคู่กับการพัฒนาการเรียนรู้คนทุกกลุ่มทุกวัยตลอดชีวิต เริ่มตั้งแต่วัยเด็กให้มีความรู้พื้นฐานเข้มแข็ง มีทักษะชีวิต พัฒนา เสริมสร้างสุขภาวะคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ มีความสัมพันธ์ทางสังคมและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่ เน้นการพัฒนาระบบสุขภาพอย่างครบวงจร เสริมสร้างคนไทยให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติสุข โดยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีของคนในสังคม จะเห็นได้ว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยเริ่มตั้งแต่ในวัยเด็กเป็นต้นไปและมุ่งให้พัฒนาในทุกๆด้านทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายการพัฒนาการศึกษาไทยของกระทรวงศึกษาธิการที่เน้นให้นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาถือเป็นช่วงแรกของการศึกษาภาคบังคับ ที่มุ่งเน้นทักษะพื้นฐานด้านการอ่าน การเขียน การคิดคำนวณ ทักษะการคิดพื้นฐาน การติดต่อสื่อสาร กระบวนการเรียนรู้ทางสังคม และพื้นฐานความเป็นมนุษย์ การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างสมบูรณ์และสมดุลทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา สังคม อารมณ์และวัฒนธรรม โดยจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ (หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน , 2551 ; แผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 , 2549;)

เด็กวัยประถมศึกษาอยู่ในช่วงอายุประมาณ 6-12 ปี เป็นวัยที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงในหลายๆด้าน เช่น เริ่มเข้าโรงเรียน เริ่มเรียนรู้การอยู่ในสังคม สร้างพฤติกรรมที่ทำให้เกิดการยอมรับในสังคม ซึ่งบางครั้งก่อให้เกิดความขัดแย้งกันระหว่างกลุ่มเพื่อนเนื่องจากเด็กอยู่ท่ามกลางวัยเดียวกัน ตามทฤษฎีพัฒนาการของเพียเจต์(Piaget)เด็กวัยนี้ทำอะไรมักจะมีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง ไม่มีความอดทน ขาดความสามารถในการทำตามความต้องการของผู้อื่น ถือตนเองเป็นศูนย์กลาง และเมื่อถูกบังคับจะแสดงอาการออกมาทางสีหน้าอย่างเห็นได้ชัด และไม่ค่อยสามารถยับยั้งอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ อีริกสัน(Erikson)ได้กล่าวถึงเด็กในช่วงวัยนี้ว่า เด็กจะเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสังคมมากขึ้น มีกลุ่มเพื่อนทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน เด็กจะเริ่มมีความขยันในการเรียนและการทำงาน มีการทำงานที่เหมาะสมและมีความสามารถพูดคุยและแสดงความสามารถที่ตนเองมีอยู่ เพื่อให้มีการยอมรับกิจกรรมในการเรียนและ

การทำงานได้ หากเด็กไม่ได้รับการยอมรับเด็กจะรู้สึกผิดหวังและต่ำต้อยกว่าคนอื่นในสังคม และมักจะแสดงออกทางอารมณ์ทันทีเมื่อไม่ได้รับในสิ่งที่ต้องการ วัยนี้มักจะมีปัญหาเรื่องการควบคุมอารมณ์ เด็กในช่วงวัยนี้ยังเป็นวัยที่ต้องเตรียมการเข้าสู่วัยรุ่น ถ้าเด็กในวัยนี้ไม่สามารถที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองได้ สิ่งต่างๆเหล่านี้ก็จะติดตัวเด็กไปจนไปถึงช่วงวัยรุ่นหรือเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งเมื่อถึงตอนนั้นแล้วก็ยากที่จะแก้ไขได้ (DeVries, 2006 ; Ojose, 2008 ; Munari, 2000 ; ศิริกุล อิศรานุรักษ์, 2549)

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ เข้าใจในอารมณ์ และจัดการกับอารมณ์ทั้งที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น ซึ่งโกลแมน(Goleman, 1995) ได้เสนอวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ ดังนี้

1. รู้จักอารมณ์ตนเอง การรู้จักอารมณ์ตนเองจะเป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม การรู้จักอารมณ์ตนเองก็คือการรู้ตัว หรือการมีสติในทัศนะของพุทธศาสนานั่นเอง
2. จัดการกับอารมณ์ตนเองได้ การจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และสามารถแสดงออกไปได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ แต่การที่เราจะจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมหรือไม่เพียงใดนั้น ก็ขึ้นอยู่กับความสามารถในการควบคุมอารมณ์
3. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง การมองหาแง่ดีของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จะช่วยให้เราเกิดความเชื่อมั่นว่า สามารถเผชิญกับเหตุการณ์นั้นได้ และทำให้เกิดกำลังใจที่ก้าวไปสู่งเป้าหมายที่วางไว้
4. รู้อารมณ์ผู้อื่น การรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงอารมณ์ตนเองตอบสนองได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะกับคนที่เราเกี่ยวข้องสัมพันธ์ด้วย จะช่วยให้เราสามารถอยู่ร่วมกันหรือทำงานด้วยกันได้อย่างดี และมีความสุขมากขึ้น
5. รักษาความสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน การมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน จะช่วยลดความขัดแย้ง และช่วยให้การอยู่ร่วมกันเป็นไปอย่างราบรื่น พร้อมที่จะสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์

การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาเป็นวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้อีกทางหนึ่ง เพราะวิชาพลศึกษามุ่งพัฒนาผู้เรียนทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา วิชาพลศึกษาได้ฝึกให้ผู้เรียนได้แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า การช่วยเหลือเกื้อกูล การพัฒนาทักษะต่างๆของตนเอง การอยู่และทำงานร่วมกับผู้อื่นในสังคม ซึ่งในกิจกรรมพลศึกษาผู้เรียนจะต้องเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเองที่จะต้องรับผิดชอบ เพราะถ้าหากขาดตกบกพร่องไปก็อาจทำให้มีผลกระทบต่อเพื่อนร่วมทีม และยังให้ผู้เรียนได้แสดงศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ ด้วยเหตุนี้วิชาพลศึกษาจึงมีส่วนอย่างมากในการช่วยพัฒนาผู้เรียน ที่จะปลูกฝังให้มีใจรัก เคารพในกฎ กติกาและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น จากในเนื้อเพลงกราวกีฬา “กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ” ของเจ้าพระยาบรมมศักดิ์มนตรีที่ได้ถ่ายทอด

ลงสู่บทเพลงกราวกีฬานั้น เนื้อหาของเพลงได้กล่าวถึงคุณค่าของการเล่นกีฬาไว้อย่างครบถ้วน กล่าวคือ การเล่นกีฬาช่วยฝึกให้ผู้เล่นมีความมานะอดทนพยายาม ทั้งในยามแพ้และชนะ การกีฬาสร้างให้ผู้เล่นมีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีจิตใจที่เข้มแข็งกล้าหาญ มีความซื่อสัตย์ รู้จักการใช้ไหวพริบสติปัญญา มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อผู้อื่น มีความยุติธรรมไม่เอาเปรียบผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว และมีความรักสามัคคีกันในหมู่คณะ ซึ่งการที่จะเกิดสิ่งเหล่านี้ได้ เช่น น้ำใจนักกีฬา ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ก็หมายถึงการรับรู้ถึงอารมณ์ของผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน ที่พัฒนาได้โดยการรับรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง การจัดการกับอารมณ์ตนเอง การสร้างแรงจูงใจ การรู้อารมณ์ผู้อื่น และการรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ในวิชาพลศึกษา โดยในวิชาพลศึกษาได้มีการเล่นที่เป็นการเล่นที่เป็นการสร้างแรงจูงใจ ต้องมีความเข้าใจกันระหว่างกลุ่มและมีการสร้างปฏิสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นเสมอ (วาสนา คุณาภสิทธิ์, 2540 ; จิรภรณ์ ศิริประเสริฐ, 2538 ; เทเวศร์ พิริยะพจน์, 2541)

ในต่างประเทศหลายประเทศได้จัดกีฬาแฟลกฟุตบอล(flag football)เป็นหนึ่งในโปรแกรมการพัฒนาเยาวชนที่จะสามารถพัฒนาอารมณ์ของเด็กได้ เช่น Mount Aloysius College ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้จัดโปรแกรมกีฬาระหว่างมหาวิทยาลัยโดยใช้กีฬาแฟลกฟุตบอล เพื่อการพัฒนาสุขภาพร่างกาย จิตใจและอารมณ์ Columbia Youth Football League ประเทศโคลัมเบีย ได้จัดโปรแกรมการพัฒนาเด็กโดยใช้กีฬาแฟลกฟุตบอล AVY. (All Valley Youth) Flag Football ตั้งอยู่ในเมือง San Dimas ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้จัดตั้งชมรมกีฬาแฟลกฟุตบอลสำหรับเยาวชนเพื่อพัฒนาความเป็นผู้นำและอารมณ์ ในกีฬาแฟลกฟุตบอลเป็นกีฬาประเภททีมที่ผู้เรียนสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้และยังเป็นกีฬาที่ต้องมีการวางแผนการเล่นร่วมกันเป็นทีม จากการวิจัยของบุญสม น่วมคำนึ่ง (2546) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนักกีฬาประเภทเดี่ยวและประเภททีม ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเชียงราย ผลปรากฏว่า นักกีฬาประเภททีมมีความฉลาดทางอารมณ์มากกว่านักกีฬาประเภทเดี่ยว จะเห็นได้ว่ากีฬาประเภททีมสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ดีกว่ากีฬาประเภทเดี่ยว แฟลกฟุตบอล(Flag Football) ได้ถูกออกแบบให้ผู้สนใจสามารถเล่นได้ โดยมีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บน้อยที่สุด เนื่องจาก แฟลกฟุตบอลใช้การดึงแฟลก ให้หลุดจากตัวผู้เล่นที่ถือลูก เป็นเครื่องหมายแทนการถูกระแทก เพราะแฟลกที่ติดอยู่ที่ตัวผู้เล่นแต่ละคน จะสามารถหลุดได้ทันทีที่มีการดึงออก จากประสบการณ์ที่เห็นได้จากการแข่งขันกีฬาที่มีการเข้าปะทะ มักจบด้วยการทะเลาะวิวาท ซึ่งการเล่นที่มีความรุนแรงน้อยจะเป็นการป้องกันปัญหาการทะเลาะวิวาทได้และเป็นขั้นตอนการพัฒนาศักยภาพของตัวผู้เล่นได้ และด้วยความที่แฟลกฟุตบอลเป็นกีฬาที่เกิดการปะทะน้อยทำให้สามารถเล่นได้ได้ทุกเพศ ทุกวัยปัจจุบันกีฬาแฟลกฟุตบอลเริ่มมีการแข่งขันใน

ระดับนานาชาติและได้เข้ามาสู่ประเทศไทยบ้างแล้ว จะเห็นได้จากการที่โรงเรียนในประเทศไทยได้ส่งทีมเข้าแข่งขันจนได้รับรางวัลชนะเลิศในระดับนานาชาติมาแล้ว

จากที่ได้กล่าวมาถึงปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาถึงผลของการจัดเรียนรัฐวิชาวปลศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน ซึ่งเป็นประโยชน์ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในระดับประถมศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการจัดเรียนรัฐวิชาวปลศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการเรียนรัฐวิชาวปลศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรัฐวิชาวปลศึกษาแบบปกติ
3. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการเรียนรัฐวิชาวปลศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา ตามแนวคิดของโกลแมนและกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรัฐวิชาวปลศึกษาแบบปกติ

สมมติฐานการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มุ่งที่จะศึกษาผลของการจัดการเรียนรัฐวิชาวปลศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน
2. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนในระดับประถมศึกษา
3. กลุ่มตัวอย่างครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนอรรณมิตร

4. ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัยกระทำใน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 โดยใช้เวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบ คาบละ 50 นาที

นิยามศัพท์

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟล็กฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ตามแนวคิดของโกลแมน หมายถึง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาพลศึกษา ตามแนวคิดของโกลแมน โดยใช้กีฬาแฟล็กฟุตบอล ซึ่งประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ 1.) รู้จักอารมณ์ตนเอง 2.) การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง 3.) การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4.) การรู้อารมณ์ของผู้อื่น 5.) การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา หมายถึง การจัดการเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา โดยใช้กิจกรรมทางกายที่เลือกสรรเป็นอย่างดีเป็นสื่อในการเรียนรู้ มี 5 ขั้นตอน คือ 1.) ขั้นเตรียม 2.) ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 3.) ขั้นอธิบาย สาธิตและฝึกปฏิบัติ 4.) ขั้นนำไปใช้ 5.) ขั้นสรุป

กีฬาแฟล็กฟุตบอล หมายถึง กีฬาที่แบ่งผู้เล่นเป็นสองฝ่ายเท่าๆกัน โดยผู้เล่นแต่ละคนจะมีแถบผ้าติดข้างเอวทั้งสองข้าง จะแบ่งเป็นที่รุกและที่รับ ทีมรุกจะต้องพยายามนำบอลไปยังแดนฝ่ายตรงข้ามให้ได้เพื่อทำคะแนน และจะผลัดกันบุก

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ เข้าใจในอารมณ์ และจัดการกับอารมณ์ทั้งที่เกิดกับตนเองและผู้อื่น

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกลแมน หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ เข้าใจในอารมณ์ และจัดการกับอารมณ์ที่เกิดกับตนเองและผู้อื่นมี 5 ขั้นตอน ดังนี้ 1.) รู้จักอารมณ์ตนเอง 2.) จัดการกับอารมณ์ตนเองได้ 3.) สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4.) รู้อารมณ์ผู้อื่น 5.) รักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. เป็นแนวทางแก่ครูผู้สอนในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา
2. นักเรียนมีโอกาสพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ตามศักยภาพแต่ละบุคคล
3. เป็นแนวทางในการวิจัยเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์
4. เป็นแนวทางในการวิจัยเกี่ยวกับกีฬาแฟล็กฟุตบอล

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องผลของการจัดเรียนรู้อาชีพศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในด้านต่างๆ ดังนี้

1. หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
2. วิชาพลศึกษา
3. กีฬาแฟลกฟุตบอล
4. ความฉลาดทางอารมณ์
5. ความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกลแมน
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคนซึ่งเป็นกำลังหลักของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลเมืองโลก ยึดมั่นในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษต่อ การประกอบอาชีพ และการศึกษาตลอดชีวิต โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพ

หลักการ

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มีหลักการที่สำคัญ ดังนี้

1. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพของชาติ มีจุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณธรรมบนพื้นฐานของความเป็นไทยควบคู่กับความเป็นสากล
2. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อปวงชน ที่ประชาชนทุกคนมีโอกาสได้รับการศึกษาอย่างเสมอภาคและมีคุณภาพ

3. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่สนองการกระจายอำนาจ ให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของท้องถิ่น
4. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระการเรียนรู้ เวลา และการจัดการเรียนรู้
5. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
6. เป็นหลักสูตรการศึกษา สำหรับการศึกษาในระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัย ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย สามารถเทียบโอนผลการเรียนรู้ และประสบการณ์

จุดมุ่งหมายของการจัดการเรียนรู้

หลักสูตรแกนกลางขั้นพื้นฐานมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ จึงกำหนดเป็นจุดหมาย เพื่อให้เกิดกับผู้เรียนเมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน

1. มีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติ ตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาหรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
2. มีความรู้อันเป็นสากลและมีความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต
3. มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัยและรักการออกกำลังกาย
4. มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลเมืองโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิต และการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
5. มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนา สิ่งแวดล้อม มีจิตสำนึกในระบอบสร้างประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการ เรียนรู้ ซึ่งการพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุมาตรฐานนั้นจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ ดังนี้

1. ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษาถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อ แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม

รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัด และลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูล ข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสาร ที่มีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

2. ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

3. ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้ มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือก และใช้ เทคโนโลยีในด้านต่าง ๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสารการทำงาน การแก้ปัญหา อย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสม และมีคุณธรรม

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

ในการพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ทั้งในฐานะพลเมืองไทยและพลโลก ดังนี้

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน

7. รักความเป็นไทย

8. มีจิตสาธารณะ

นอกจากนี้ สถานศึกษาสามารถกำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์เพิ่มเติมให้สอดคล้องตามบริบทและจุดเน้นของตนเอง

มาตรฐานการเรียนรู้

การพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความสมดุล ต้องคำนึงถึงหลักการพัฒนาทางสมองและพหุปัญญา หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงกำหนดให้ผู้เรียนเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ ดังนี้

1. ภาษาไทย
2. คณิตศาสตร์
3. วิทยาศาสตร์
4. สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
5. สุขศึกษาและพลศึกษา
6. ศิลปะ
7. การงานอาชีพและเทคโนโลยี
8. ภาษาต่างประเทศ

ในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ได้กำหนดมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายสำคัญของการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน มาตรฐานการเรียนรู้ระบุสิ่งที่ผู้เรียนพึงรู้และปฏิบัติได้ และมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ อย่างไร เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน นอกจากนี้มาตรฐานการเรียนรู้ยังเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนพัฒนาการศึกษาทั้งระบบ เพราะมาตรฐานการเรียนรู้จะสะท้อนให้ทราบว่าต้องการอะไรจะสอนอย่างไร และประเมินอย่างไร รวมทั้งเป็นเครื่องมือในการตรวจสอบเพื่อประกันคุณภาพการศึกษาโดยใช้ระบบการประเมินคุณภาพภายในและการประเมินคุณภาพภายนอก ซึ่งรวมถึงการทดสอบระดับเขตพื้นที่การศึกษา และการทดสอบระดับชาติ ระบบการตรวจสอบเพื่อประกันคุณภาพดังกล่าวเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยสะท้อนภาพการจัดการศึกษาว่าสามารถพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามที่มาตรฐานการเรียนรู้กำหนดเพียงใด

การจัดการศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้แบ่งการศึกษาเป็น 3 ระดับ ได้แก่

1. ระดับประถมศึกษา(ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6) เป็นระดับการศึกษาที่มุ่งเน้นทักษะพื้นฐานด้านการอ่านการเขียน การคิดคำนวณ การคิดพื้นฐาน การติดต่อสื่อสาร กระบวนการ

เรียนรู้ทางสังคม และพื้นฐานความเป็นมนุษย์ การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างสมบูรณ์และสมดุลทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม และวัฒนธรรม โดยเน้นจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ

2. ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น(ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) เป็นระดับการศึกษาที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้สำรวจความถนัด และความสนใจของตนเอง ส่งเสริมการพัฒนาบุคลิกภาพส่วนตัว มีทักษะในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ คิดสร้างสรรค์ และคิดแก้ปัญหา มีทักษะในการดำรงชีวิต มีทักษะการใช้เทคโนโลยีเพื่อเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ มีความรับผิดชอบต่อสังคม มีความสมดุลทั้งด้านความรู้ ความคิด ความดีงาม และมีความภูมิใจในความเป็นไทย ตลอดจนใช้เป็นพื้นฐานในการประกอบอาชีพ หรือการศึกษาต่อ

3. ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย(ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) เป็นระดับการศึกษาที่มุ่งเน้นการเพิ่มพูนความรู้และทักษะเฉพาะด้าน สนองตอบความสามารถ ความถนัด และความสนใจของผู้เรียนแต่ละคน ทั้งด้านวิชาการ และวิชาชีพ มีทักษะ มีทักษะในการใช้วิทยาการและเทคโนโลยี ทักษะกระบวนการคิดขั้นสูง สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในการศึกษาต่อ และการประกอบอาชีพ มุ่งพัฒนาตนและประเทศตามบทบาทของตน สามารถเป็นผู้นำ และผู้ให้บริการชุมชนในด้านต่าง ๆ

การจัดการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้เป็นกระบวนการที่สำคัญในการนำหลักสูตรสู่การปฏิบัติ หลักสูตรแกนกลางขั้นพื้นฐาน เป็นหลักสูตรที่มีมาตรฐานการเรียนรู้ สมรรถนะสำคัญของผู้เรียนและคุณลักษณะอันพึงประสงค์เป็นเป้าหมายสำคัญสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชน

ผู้สอนต้องคัดสรรกระบวนการเรียนรู้ จัดการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ รวมทั้งปลูกฝังเสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ พัฒนาทักษะต่างๆอันเป็นสมรรถนะสำคัญที่ต้องการให้เกิดแก่ผู้เรียน

1. หลักการจัดการเรียนรู้ การจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถตามมาตรฐานการเรียนรู้สมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยยึดหลักว่า ผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด เชื่อว่าทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ ยึดประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน กระบวนการจัดการเรียนรู้ต้องส่งเสริมให้ผู้เรียน สามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มศักยภาพ คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและพัฒนาการทางสมอง เน้นให้ความสำคัญทั้งความรู้และคุณธรรม

2. กระบวนการเรียนรู้ การจัดการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ผู้เรียนจะต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย เป็นเครื่องมือที่นำพาตนเองไปสู่เป้าหมายของหลักสูตร

กระบวนการเรียนรู้ที่จำเป็น อาทิ กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ กระบวนการเรียนรู้สร้างความรู้ กระบวนการคิด กระบวนการทางสังคม กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระบวนการปฏิบัติ ลงมือทำจริง กระบวนการจัดการ กระบวนการวิจัย กระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย

3. การออกแบบการจัดการเรียนรู้ ผู้สอนต้องศึกษาหลักสูตรสถานศึกษาให้เข้าใจถึงมาตรฐานการเรียนรู้ ซึ่งวัดสมรรถนะของผู้เรียนคุณลักษณะอันพึงประสงค์ แล้วพิจารณาการออกแบบการจัดการเรียนรู้ โดยเลือกใช้วิธีการสอนและเทคนิคการสอน สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาเต็มตามศักยภาพและบรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้ซึ่งเป็เป้าหมายที่กำหนด

4. บทบาทของผู้เรียนและผู้สอน การจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณภาพตามเป้าหมายของหลักสูตร ทั้งผู้สอนและผู้เรียนควรมีบทบาท ดังนี้

4.1 บทบาทของผู้สอน

4.1.1 ศึกษาวิเคราะห์ผู้เรียนเป็นรายบุคคล แล้วนำมาวางแผนการจัดการเรียนรู้ที่ท้าทายต่อผู้เรียน

4.1.2 กำหนดเป้าหมายที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน ด้านความรู้และทักษะกระบวนการที่เป็นความคิดรวบยอด หลักการและความสัมพันธ์รวมทั้งคุณลักษณะที่พึงประสงค์

4.1.3 ออกแบบการเรียนรู้และการจัดการเรียนรู้ที่ตอบสนองของความแตกต่างระหว่างบุคคลและพัฒนาการสมองเพื่อนำผู้เรียนไปสู่จุดหมาย

4.1.4 จัดบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และดูแลผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้

4.1.5 จัดเตรียมและเลือกใช้สื่อให้เหมาะสมกับภารกิจกรรม นำภูมิปัญญาท้องถิ่นและเทคโนโลยีที่เหมาะสมมาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอน

4.1.6 ประเมินความก้าวหน้าของผู้เรียนด้วยวิธีการที่หลากหลายเหมาะสมกับธรรมชาติของวิชาและระดับพัฒนาของผู้เรียน

4.1.7 วิเคราะห์ผลการประเมินมาใช้ในการซ่อมเสริมและพัฒนาผู้เรียนรวมทั้งปรับปรุงการจัดการเรียนการสอนของตนเอง

4.2 บทบาทของผู้เรียน

4.2.1 กำหนดเป้าหมาย วางแผน และรับผิดชอบการเรียนรู้ของตนเอง

4.2.2 เสาะแสวงหาความรู้ เข้าถึงแหล่งการเรียนรู้ วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อความรู้ ตั้งคำถาม คิดหาคำตอบหรือแนวทางแก้ปัญหาด้วยวิธีต่างๆ

4.2.3 ลงมือปฏิบัติจริง สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ด้วยตนเอง และนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ

4.2.4 มีปฏิสัมพันธ์ ทำงาน ทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มและครู

4.2.5 ประเมินและพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของตนเองอย่างต่อเนื่อง

2. วิชาพลศึกษา

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัวและชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่กันไปด้วย

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาประกอบด้วย

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการเล่นกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาเสพติด และความรุนแรง

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

1. มีความรู้ และเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
2. มีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย การเล่นและการออกกำลังกาย
3. ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด การล่อลวงละเมิดทางเพศ และรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม
4. ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ และเล่นได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย
5. มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร ของเล่น ของใช้ที่มีผลดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุได้
6. ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์ และปัญหาสุขภาพ
7. ปฏิบัติตนตามกฎ ระเบียบข้อตกลง คำแนะนำ และขั้นตอนต่างๆ และให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจจนงานประสบความสำเร็จ
8. ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

1. เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆของร่างกาย และรู้จักดูแลอวัยวะที่สำคัญของระบบนั้นๆ
2. เข้าใจธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม แรงขับทางเพศของชายและหญิง เมื่ออย่างเข้าสู่วัยแรกรุ่นและวัยรุ่น สามารถปรับตัวและจัดการได้อย่างเหมาะสม
3. เข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตและครอบครัวที่อบอุ่น และเป็นสุข
4. ภูมิใจและเห็นคุณค่าในเพศของตน ปฏิบัติสุขอนามัยทางเพศได้ถูกต้องเหมาะสม
5. ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ ความรุนแรง สารเสพติดและการล่อลวงละเมิดทางเพศ

6. มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและการควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน
7. รู้หลักการเคลื่อนไหวและสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เกม การละเล่นพื้นเมือง กีฬาไทย กีฬาสากลได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ และหน้าที่ของตนเอง จนงานสำเร็จลุล่วง
8. วางแผนและปฏิบัติกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ตามความเหมาะสมและความต้องการเป็นประจำ
9. จัดการกับอารมณ์ ความเครียด และปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม
10. มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

1. เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่างๆ
2. เข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม
3. เลือกกินอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย
4. มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชนและวัฒนธรรมที่มีต่อเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม
5. ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน
6. เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ
7. แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
8. สำนึกในคุณค่า ศักยภาพและความเป็นตัวของตัวเอง

9. ปฏิบัติตามกฎ กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบ ด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจ นักกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชม และสนุกสนาน

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

1. สามารถดูแลสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการวางแผนอย่างเป็นระบบ

2. แสดงออกถึงความรัก ความเอื้ออาทร ความเข้าใจในอิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ การดำเนินชีวิต และวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

3. ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพโดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างถูกต้อง สม่่าเสมอด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน

4. แสดงความรับผิดชอบ ให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ หลักความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเองและทีม

5. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขัน ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปปฏิบัติในทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

6. วิเคราะห์และประเมินสุขภาพส่วนบุคคลเพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยง สร้างเสริมสุขภาพ ดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ถูกต้องและเหมาะสม

7. ใช้กระบวนการทางประชาสังคม สร้างเสริมให้ชุมชนเข้มแข็งปลอดภัย และมีวิถีชีวิตที่ดี

ความรู้เกี่ยวกับวิชาพลศึกษา

ความหมายของวิชาพลศึกษา

Bucher (1997) กล่าวว่า วิชาพลศึกษาเป็นการศึกษาซึ่งก่อให้เกิดการพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม โดยใช้กิจกรรมต่างๆ ซึ่งได้รับการเลือกเฟ้นแล้วเป็นสื่อในที่จะนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่วางไว้

Bookwalter (อ้างถึงใน กนกวลี เอ่งฉ้วน, 2529) กล่าวว่า วิชาพลศึกษาเป็นพัฒนาการที่ทำให้ผลที่สุดด้านบุรณาการ และการปรับตัวทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยที่ได้รับการสอนและเข้าร่วมกิจกรรมประเภทกีฬา

Freeman (1977) มีความเห็นว่า พลศึกษา คือการศึกษาที่ใช้กิจกรรมทางกายเป็นสื่อ โดยใช้กลไกการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นกิจกรรมหนักเสมอไป ทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะซึ่งไม่กำหนดว่าทักษะนั้นจะต้องพัฒนาไปมากน้อยเท่าไร นักเรียนจะมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย และผลการพัฒนาทางด้านอื่นคือ พัฒนาการทางด้านสติปัญญา สังคม และสุนทรียนิยมสอดคล้องตามหลักของการศึกษา

Kirchner (1985) ให้ความหมายในแง่ของพลศึกษาสำหรับเด็กไว้ว่า พลศึกษาเป็นเครื่องมือพิเศษ โดยใช้การเคลื่อนไหว เพื่อให้เด็กได้แสดงออกทางความคิดสร้างสรรค์และความเป็นตัวของตัวเอง พลศึกษามีจุดประสงค์ที่ช่วยให้เด็กพัฒนาอย่างเต็มความสามารถในศักยภาพด้านสติปัญญา กายภาพ สังคมและอารมณ์ โดยใช้กิจกรรมพลศึกษาเป็นเครื่องมือ

Williams (1964) ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า พลศึกษา คือผลรวมของกิจกรรมของมนุษย์ที่ได้เลือกสรรแล้วอย่างเหมาะสม ตามชนิด ประเภทและนำไปสู่ผลตามที่ต้องการนั้นๆ โดยพลศึกษาอาศัยกิจกรรมทางกายเป็นสื่อเรียนรู้ โดยผ่านร่างกาย แต่ผลการเรียนนั้นไม่ได้เกิดเฉพาะทางร่างกายเพียงส่วนเดียว พลศึกษายังมีอิทธิพลทำให้เกิดการพัฒนาในด้านอื่นอีกด้วย เช่น การตอบสนองทางด้านอารมณ์สัมพันธ์ภาพส่วนบุคคล ความเจริญในด้านพฤติกรรมทางสังคมสำหรับเด็ก การเรียนรู้ทางด้านจิตใจ รวมทั้งผลทางด้านสติปัญญา สังคม อารมณ์ และสุนทรียภาพ เพราะขณะที่ร่างกายพัฒนาขึ้น จิตใจก็ได้รับการเรียนรู้เพิ่มขึ้น

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2535) กล่าวว่า วิชาพลศึกษา คือศาสตร์แขนงหนึ่งซึ่งมีวัตถุประสงค์และความมุ่งหมายเช่นเดียวกับวิชาอื่นๆ คือ เป็นวิชาที่ส่งเสริมให้นักเรียนได้มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ จะต่างกับวิชาอื่นที่ตรงวิธีการและสิ่งให้นำมาใช้คือ พลศึกษาใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นสื่อกลางของการเรียน โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาต่างๆ

เต็มเพชร สุขคนาภิบาล (2551) ได้กล่าวถึงวิชาพลศึกษาว่า วิชาพลศึกษามีเป้าหมายที่จะพัฒนาผู้เรียนให้มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีทักษะในการเคลื่อนไหวและการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆได้ถูกต้อง ช่วยปลูกฝังให้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา คือการรู้จักแพ้ รู้ชนะ รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูล และมีจิตใจที่แจ่มใส ร่าเริง ฝึกให้ผู้เรียนได้แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า รวมไปถึงการคิดวางแผนหรือการพัฒนาทักษะต่างๆของตนเอง และได้ฝึกประสบการณ์การเข้าไปมีส่วนร่วมในสังคม

ไพบุลย์ ม่วงคำ (2534) ได้สรุปความหมายของพลศึกษาว่า เป็นการศึกษาแขนงหนึ่งที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายเป็นสื่อกลาง เพื่อให้มีพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อให้มีชีวิตได้ในสังคมอย่างมีความสุข และมีประสิทธิภาพ

ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์ (2547) ได้สรุปความหมายของพลศึกษาไว้ว่า วิชาพลศึกษาเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งที่ใช้กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายเป็นสื่อกลางของการเรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้เกิดพัฒนาการในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

สุรเดช โพธิกุล (2547) ได้สรุปความหมายของพลศึกษาไว้ว่า การศึกษาแขนงหนึ่งซึ่งมีวัตถุประสงค์ให้ผู้เรียนได้มีพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา โดยใช้กิจกรรมทางพลศึกษาที่ได้เลือกสรรอย่างดีแล้วเป็นสื่อในการเรียนการสอน ที่ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้

สรุปได้ว่า พลศึกษา หมายถึง การศึกษาแขนงหนึ่งที่ทำให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเป็นสื่อกลางในการเรียนรู้

แนวคิดเกี่ยวกับการสอนพลศึกษา

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2540) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับการสอนพลศึกษาไว้ว่า

1. เป็นการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ไม่เน้นการแข่งขันเพื่อชัยชนะ ไม่เน้นการสอบได้สอบตก แต่เน้นพัฒนาการของเด็กแต่ละคน
2. ทักษะกีฬาเป็นเครื่องมือหรือสื่อนำไปสู่สมรรถภาพทางกายและสุขภาพ
3. ให้เลือกกิจกรรมต่างๆตามศักยภาพของผู้เรียน ครูและโรงเรียน
4. ส่งเสริมและทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมหรือส่งเสริมรักษามรดกภูมิปัญญาชาวบ้านของไทย
5. เน้นคุณธรรมจริยธรรมและคุณลักษณะที่พึงประสงค์อื่นๆของมนุษย์ เพื่อการดำรงชีวิตที่มีความสุขทั้งในปัจจุบันและอนาคต
6. ให้อิสระเสรีแก่ผู้เรียนด้วยการให้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ วิเคราะห์ สังเคราะห์ ใช้เหตุผลตามศักยภาพแต่ละบุคคล
7. ส่งเสริมพัฒนาการองค์รวมของความเป็นมนุษย์ในยุคไร้พรมแดน

จุดประสงค์ของการสอนพลศึกษา

วิชาพลศึกษาจะช่วยให้เด็กได้พัฒนาการไปตามศักยภาพสูงสุดที่เขาได้อยู่ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ศักยภาพเหล่านี้ประกอบด้วยทำให้เด็กได้พัฒนาในด้านทักษะ

สติปัญญา การเรียนรู้ การรู้จักคิดอย่างสร้างสรรค์ การรู้จักสื่อสาร มีความคิดเป็นของตัวเอง การมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น รวมถึงการพัฒนาด้านทักษะกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพและสวยงาม ซึ่งการจะช่วยให้เป้าหมายเหล่านี้สำเร็จได้ ก็โดยการกำหนดวัตถุประสงค์ในการสอนพลศึกษา ดังนี้ (Kirchner, อ้างถึงใน จิรกรณ ศิริประเสริฐ, 2538)

1. เพื่อช่วยให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการ โดยปกติการเจริญเติบโตและพัฒนาการของกระดูก กระดูกอ่อนและกล้ามเนื้อ จะเกิดขึ้นเมื่อได้รับการออกกำลังกายที่ต่อเนื่องและเหมาะสมในระยะเวลาที่เด็กกำลังเจริญเติบโต การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะเพิ่มความหนาแน่นของกระดูก เนื่องจากการเพิ่มการสะสมของแร่ธาตุในกระดูก ทำให้กระดูกใหญ่ขึ้นและแข็งแรง

2. เพื่อพัฒนาทักษะทางด้านสังคมและจริยธรรม เกิดจากการมีประสบการณ์ร่วมเล่น โดยมีครูเป็นผู้วางแผนให้เด็กมีความรับผิดชอบ มีน้ำใจ มีความซื่อสัตย์ เมื่อมีปัญหาขึ้นครูจะช่วยปลูกฝังพฤติกรรมทางสังคมและจริยธรรมให้แก่เด็ก

3. เพื่อพัฒนาความสามารถทางด้านทักษะกีฬา เด็กมักต้องการที่จะถูกยอมรับจากสังคมในกลุ่มกับเพื่อนฝูงรุ่นราวคราวเดียวกัน ทำให้เด็กฝึกฝนตนเองให้มีความสามารถเพิ่มขึ้น

4. เพื่อพัฒนาการทางด้านอารมณ์ ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ในสถานการณ์ต่างๆ มีการตัดสินใจที่ดี ผลของการแพ้หรือชนะจะช่วยให้เด็กยอมรับในความจริงเมื่อตนเองเป็นผู้แพ้ และรู้จักยินดีในชัยชนะของผู้อื่น โดยเฉพาะในกีฬาประเภททีมจะช่วยในเรื่องของการปรับตัวในการเป็นผู้แพ้ของเด็กได้ดี

5. เพื่อพัฒนาทักษะทางด้านนันทนาการ ปัจจุบันมีการแข่งขันกันมากขึ้นในสังคมทำให้เกิดปัญหาต่างๆ เช่น ความเครียด เป็นต้น พลศึกษาก็ก่อให้เกิดประโยชน์ได้ในยามว่าง โดยถือเป็นการพักผ่อนด้วยการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย

6. เพื่อพัฒนาทางด้านสติปัญญา การเคลื่อนไหวของร่างกายล้วนเกิดจากการสั่งการของสมอง เมื่อร่างกายเคลื่อนไหว สมองก็เริ่มทำงาน ในกิจกรรมที่ต้องมีการวางแผนหรือการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าจะช่วยทำให้ได้มีการพัฒนาการของสติปัญญา

7. เพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ในทางพลศึกษาความคิดสร้างสรรค์คือการแสดงการเคลื่อนไหวที่มีลีลาสวยงาม หรือการเคลื่อนไหวที่ได้คิดอย่างมีจินตนาการ

8. เพื่อเพิ่มจินตนาการเกี่ยวกับตนเองของเด็ก พลศึกษาจะช่วยให้เด็กเกิดความคิดหรือวิธีอันที่จะพยายามเพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จกับกิจกรรมนั้นๆ โดยการนึกคิดวางแผนถึงวิธีการต่างๆที่จะมุ่งสู่ความสำเร็จนั้น

ขอข่ายวิชาพลศึกษา

กิจกรรมพลศึกษามีขอข่ายในการเรียนรู้ต่างๆซึ่งต้องเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาระบบอวัยวะต่างๆในร่างกายให้มีการเจริญพัฒนาการอย่างถูกต้องสมบูรณ์จึงประกอบไปด้วยกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

1. เกม เป็นกิจกรรมง่ายๆไม่มีกฎ กติการมากนัก เน้นไปที่ความสนุกสนานและเสริมสร้างความแข็งแรงได้ตามสมควร เกมบางประเภทใช้ได้กับผู้ใหญ่ได้อย่างสนุกสนาน
2. กีฬา เป็นกิจกรรมใหญ่ที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลาย กีฬาแบ่งได้ออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่
 - 2.1 กีฬาในร่ม มักนิยมเล่นในอาคารหรือโรงยิม
 - 2.2 กีฬากลางแจ้ง เป็นกีฬาที่เล่นภายนอกอาคาร
3. กิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยใช้เสียงเพลงหรือดนตรีประกอบ
4. กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างหรือรักษาความแข็งแรงของร่างกายให้แข็งแรง รวมถึงการทดสอบความสามารถต่างๆของร่างกาย เช่น การดึงข้อ ดันพื้น
5. กิจกรรมนอกเมือง เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยไปกระทำตามภูมิประเทศต่างๆที่น่าสนใจ เช่น การปีนเขา เดินทางไกล พักแรม
6. กิจกรรมแก้ไขความพิการ เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยมีจุดประสงค์ที่รักษาความพิการของร่างกาย

3. กีฬาแฟลกฟุตบอล

แฟลกฟุตบอล(Flag Football) คือกีฬาอเมริกันฟุตบอลชนิดหนึ่ง ซึ่งได้ถูกออกแบบให้ผู้สนใจกีฬาอเมริกันฟุตบอลทั่วไปสามารถเล่นได้ โดยมีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บน้อยที่สุด เนื่องจาก แฟลกฟุตบอลใช้การดึงแฟลก ให้หลุดจากตัวผู้เล่นที่ถือลูก เป็นเครื่องหมายแทนการถูกระแทกเกิด เพราะแฟลก ที่ติดอยู่ที่ตัวผู้เล่นแต่ละคน จะสามารถหลุดได้ทันทีที่มีการดึงออก ด้วยเหตุนี้แฟลกฟุตบอลจึงได้รับความนิยมอย่างมากในสหรัฐอเมริกา เพราะเป็นเกมที่เปิดโอกาสให้ผู้สนใจ เกมอเมริกันฟุตบอล สามารถสนุกกับเกมได้ โดยไม่ต้องเป็นนักกีฬาอาชีพ โดยในสหรัฐอเมริกามีการเล่นแฟลกฟุตบอลในระดับต่างๆกัน ไม่ว่าจะเป็นเด็ก ผู้หญิง ผู้ใหญ่ และมีรูปแบบหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการเล่นแบบ 4 คน 5 คน 7 คน 8 คน 9 คน 11 คน และมีกติกาที่แตกต่างกันมากมาย

ประวัติกีฬาแฟลกฟุตบอลในประเทศไทย

ในประเทศไทย มีการเล่นอเมริกันฟุตบอลมาตั้งแต่เริ่มมีการถ่ายทอดอเมริกันฟุตบอลทางสถานีโทรทัศน์ในช่วงทศวรรษ 1970 อย่างไรก็ตาม ความพยายามที่จะตั้งชมรมอเมริกันฟุตบอลไม่สามารถที่จะสืบทอดได้เป็นระยะเวลาอันยาวนาน แต่ก็ยังมีผู้ที่สนใจกีฬาอเมริกันฟุตบอลรวมกลุ่มเพื่อการเล่นเกม จนในราวปี พ.ศ.2539 ได้มีกลุ่มที่รวมตัวกันและเริ่มมีการเล่นอเมริกันฟุตบอลในรูปแบบทัชฟุตบอล และเมื่อทาง NFL เริ่มเข้ามาทำตลาดในประเทศไทย ได้มีการเปลี่ยนแปลงการเล่นเพื่อขยายวงให้ผู้สนใจสามารถเล่นได้มากขึ้น โดยทีม Old Buffs เสนอให้มีการเล่นในรูปแบบแฟลกฟุตบอล และได้เริ่มแปลกติกา และจัดทำสายแฟลก รวมทั้งได้เริ่มทำการสนับสนุนการเล่นแฟลกฟุตบอลในลำดับต่อมา และได้รวมตัวกับหลายๆทีมเพื่อจัดตั้งเป็น Bangkok Flag Football Club ซึ่งได้สนับสนุนการเล่นแฟลกฟุตบอล 5 คน และจัดการแข่งขันแฟลกฟุตบอล 5 คนขึ้นเป็นครั้งแรกของประเทศไทย ภายใต้ชื่อรายการ Gatorade Bangkok Flag Football Challenge 99 ในวันอาทิตย์ที่ 31 มกราคม 2542 Bangkok Flag Football Club ได้เริ่มกิจกรรมการเล่นและการแข่งขันแฟลกฟุตบอล โดยมุ่งส่งเสริมและพัฒนาให้กีฬาแฟลกฟุตบอลเป็นที่แพร่หลาย มีการจัดการแข่งขันต่อเนื่อง และในที่สุดได้จดทะเบียนเป็นสมาคมแฟลกฟุตบอลกรุงเทพ และในที่สุดเปลี่ยนชื่อเป็น สมาคมแฟลกฟุตบอลและอเมริกันฟุตบอล NFL ได้แต่งตั้งให้บริษัท ยูเอสเอ็มเอ็ม (ไอเวอร์ซีส์) จำกัด เป็นผู้ดูแลกิจกรรมแฟลกฟุตบอลในประเทศไทย ทางบริษัทได้มีการจัดการแข่งขัน NFL Flag Football สำหรับเยาวชนอายุ 12-14 ปี เพื่อคัดเลือกทีมเป็นตัวแทนไปแข่งขัน NFL Flag Football World Championship จนถึงปี 2549 ทาง NFL จึงได้แต่งตั้งให้สมาคมแฟลกฟุตบอลและอเมริกันฟุตบอล ให้เป็นผู้ดูแลกิจกรรมแฟลกฟุตบอลในประเทศไทย ซึ่งสมาคมฯ ได้เปลี่ยนแนวทางการฝึกอบรม จากเดิมที่ใช้การส่งผู้ฝึกสอนไปตามโรงเรียนเป็นการจัด NFL Flag Football Camp ปีละ 2-3 ครั้ง เพื่อเปิดโอกาสให้ครูและนักเรียนจากโรงเรียนต่างๆ ในหลายๆระดับ ได้มีโอกาสฝึกซ้อม และแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นกัน

ประเภทของแฟลกฟุตบอล

แฟลกฟุตบอลแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. Non-contact flag football เป็นแฟลกฟุตบอลที่ไม่ให้มีการกระทบกระทั่งกัน การเล่นแฟลกฟุตบอลชนิดนี้ จะไม่อนุญาตให้มีผู้เล่นไม่ว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งกระทบกระทั่งกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการป้องกันแนวของทีมบุก การเล่นของผู้เล่นทีมบุกที่ป้องกันควอเตอร์แบคจะเรียกว่า Screen blocking ซึ่งยึดอยู่บนแนวความคิดที่ว่า ผู้เล่นทีมบุกที่ต้องการจะป้องกันไม่ให้ผู้เล่นทีมรับเข้าจับควอเตอร์แบคจะต้องป้องกันในลักษณะที่ไม่ใช้ส่วนใดๆของร่างกายปะทะผู้เล่นทีมรับ

หรืออีกนัยหนึ่งคือ เป็นการหยุดกับที่ก่อนที่ผู้เล่นทีมรับจะเข้าถึง เพื่อให้ผู้เล่นทีมรับวิ่งอ้อมไปเท่านั้น การเล่นในรูปแบบนี้ จึงนิยมใช้สำหรับจำนวนผู้เล่นไม่มากนัก นั่นคือ 5 หรือ 7 คน

2. Contact flag football เป็นแฟลกฟุตบอลที่เปิดโอกาสให้มีการเล่นเกมที่แนววงลูก นั่นคือ ผู้เล่นทีมบุก สามารถใช้มือและแขนในการป้องกันไม่ให้ผู้เล่นทีมรับเขาจับคอคอเตอร์แบคได้ ซึ่งเรียกว่า Contact blocking แต่อย่างไรก็ตาม แขนของผู้เล่นทีมบุกจะต้องตึง และไม่ใช้การเหวี่ยงแขน การจับเสื้อ แต่อาศัยการใช้การเปิดฝ่ามือและใช้แขนดันบริเวณลำตัวผู้เล่นทีมรับเพื่อให้เบี่ยงเบนออกจากทิศทางที่ผู้เล่นทีมรับต้องการจะไป การเล่น Contact flag football จึงใช้กับการเล่นที่มีผู้เล่นมากขึ้น ได้แก่ 7 คน 8 คน 9 คน 11 คน ซึ่งเมื่อมีจำนวนผู้เล่นมากขึ้น ความสลับซับซ้อนของเกมก็จะมากขึ้นด้วย เช่นมีการกำหนดว่า ผู้เล่นทุกคนสามารถขึ้นไปรับลูกได้หรือไม่ หรือผู้เล่นทีมบุกที่แนววงลูกกี่คนที่จะสามารถขึ้นไปรับลูกได้ ซึ่งในแต่ละการแข่งขันก็จะมีข้อกำหนดขึ้นกับสมาคมหรือชมรมนั้นๆ

หลักการในการเล่นแฟลกฟุตบอล

หลักการหรือปรัชญาต่างๆในเกมแฟลกฟุตบอลนั้น ไม่ต่างจากเกมอเมริกันฟุตบอลอื่นๆ นั่นคือ การนำลูกทำระยะเพื่อกินแดนเข้าไปในฝั่งตรงข้าม และในที่สุดสามารถนำลูกเข้าสู่เขตของคู่แข่งที่เรียกกันว่า End zone (เอนด์โซน) เพื่อทำคะแนนที่เรียกว่า Touchdown (ทัชดาวน์) เพียงแต่ว่าการเล่นแฟลกฟุตบอลนั้น จะมีกฎกติกาไม่สลับซับซ้อนเท่าการเล่นในระดับมหาวิทยาลัยหรืออาชีพ เพื่อให้ผู้เล่นสามารถเล่นเกมได้อย่างสนุกและไม่เสี่ยงต่ออาการบาดเจ็บ สำหรับการเล่นแฟลกฟุตบอล 5 คนนั้น ถ้าจะเปรียบแล้วก็คล้ายกับการเล่นรักบี้ 7 คน หรือการเล่นฟุตบอล หรือบาสเกตบอล เพราะความสนุกของเกมและหัวใจของเกมนี้ๆยังคงอยู่ แต่ใช้ผู้เล่นที่น้อยลง และเกมก็จะเป็นเกมที่เร็วขึ้น นอกจากนี้ ยังเป็นเกมที่มีกฎกติกาง่ายกว่าเกมแบบเต็มรูป ซึ่งทำให้ผู้เล่นและผู้ชมสามารถที่จะสนุกกับเกมได้ง่ายขึ้น ในปัจจุบันก็เป็นที่ยอมรับแล้วว่า การเล่นเกมที่มีลักษณะนี้ได้รับความนิยมมากขึ้น อย่างรักบี้ 7 คนที่จัดการแข่งขัน ก็จะเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมอย่างมาก หรือ บาสเกตบอล (วอลเลย์บอลชายหาด) ก็ได้รับการบรรจุเป็นกีฬาระดับนานาชาติไปแล้ว

ในการเล่นแฟลกฟุตบอล 5 คนนั้น หัวใจของเกมอเมริกันฟุตบอลยังคงอยู่ ไม่ว่าจะเป็นการใช้แผนวิ่ง หรือ แผนขว้าง หรือแผนหลอกต่างๆ ถ้าจะขาดก็จะเพียงหน่วยพิเศษที่ทำหน้าที่ในการเตะรูปแบบต่างๆ และการเล่นเกมที่แนววงลูก(การบล็อกเปิดทางหรือป้องกันคอคอเตอร์แบคของทีมบุก)เท่านั้น และเกมแฟลกฟุตบอล 5 คน ยังเป็นเกมที่เน้นให้มีการทำคะแนน เพื่อให้มีความ

สนุกทั้งคนเล่นและคนดู นอกจากนี้ กฎกติกาที่ไม่สลับซับซ้อนทำให้เกมเป็นที่เข้าใจได้ง่ายขึ้น สำหรับทั้งผู้เล่นและผู้ชมเช่นเดียวกัน

ในส่วนของสนามนั้น แพลกฟุตบอลส่วนใหญ่จะมีขนาดสนามเล็กกว่าสนามในระดับมหาวิทยาลัยหรืออาชีพ เพื่อให้เหมาะสมกับจำนวนผู้เล่นที่ลดน้อยลง นอกจากนี้ ยังไม่นิยมการใช้การวัดระยะครั้งละ 10 หลา เพื่อกำหนดการได้สิทธิการเล่นต่อ แต่จะใช้วิธีการทำระยะให้ได้กึ่งกลางสนามเพื่อให้ได้สิทธิการเล่นต่อแทน และเมื่อได้สิทธิแล้วก็จะมีสิทธิอีก 3 หรือ 4 ครั้งเพื่อทำคะแนน

กฎ กติกา การเล่นแฟลกฟุตบอล

จำนวนผู้เล่น : ลงสนามทีมละ 5 คน

ขนาดสนาม : กว้าง 25 หลา ยาว 60 หลา (รวมเขตเอ็นด์โซนฝั่งละ 10 หลา)

การเล่นเกมบุก

- การเล่นแต่ละครั้งจะเริ่มเมื่อตำแหน่งเซ็นเตอร์ส่งลูก (การส่งลูกเป็นการส่งลอดขา เว้นการเซ็นเตอร์หญิงอนุญาตให้ส่งโดยไม่ต้องลอดขา)

- ทีมบุกจะเริ่มเล่นที่เส้น 5 หลาของตน

- ทีมบุกมีสิทธิการเล่น 4 ครั้งเพื่อนำลูกทำระยะอย่างน้อยกึ่งกลางสนาม ถ้าทำได้ จะได้สิทธิการเล่นอีก 4 ครั้งเพื่อนำลูกเข้าไปในเอ็นด์โซนเพื่อทำคะแนน

- ควอเตอร์แบ็ค คือ ผู้เล่นคนแรกที่รับลูกจากเซ็นเตอร์ ห้ามควอเตอร์แบ็คถือลูกวิ่งเลยแนววางลูก เว้นแต่ได้ส่งลูกให้ผู้อื่นก่อนและรับกลับมา

- ห้ามเซ็นเตอร์รับลูกต่อจากควอเตอร์แบ็คเพื่อวิ่งไปข้างหน้า

- ทีมบุกอาจมีการส่งบอลเปลี่ยนมือได้ไม่จำกัด

- เมื่อผู้ถือลูกวิ่งเลยแนววางลูกแล้ว ห้ามส่งลูกต่อ

- เมื่อทีมบุกเข้าไปในเขตห้าหลาก่อนถึงเอ็นด์โซนของตน ห้ามใช้แผนวิ่งในการเข้าเอ็นด์โซน

- ผู้เล่นทีมบุกทุกคนสามารถรับลูกจากการขว้างได้

- ก่อนเริ่มเล่น ผู้เล่นทีมบุกจะต้องหยุดนิ่ง เว้นแต่ผู้เล่นที่ motion (การขยับตัวในทิศทางที่ไม่เข้าหาแนววางลูก) หนึ่งคน

- การรับลูกจะต้องเป็นการรับลูกโดยที่เท้าข้างแรกที่ลงพื้นอยู่ภายในสนาม

- ควอเตอร์แบ็คจะต้องขว้างลูกภายในเวลา 7 วินาที

- เซ็นเตอร์จะต้องส่งลูกเริ่มเล่นภายในเวลา 30 วินาทีหลังจากกรรมการวางลูก
- การขว้างลูกไปข้างหน้าทำได้เพียงหนึ่งครั้ง
- ห้ามบล็อก ผู้เล่นทีมบุกสามารถทำได้เพียงการยืนบังทางผู้เล่นทีมรับที่จะเข้าจับควอเตอร์แบ็คหรือตัววิ่ง

การเล่นทีมรับ

- ผู้เล่นทีมรับสามารถเข้าไปหลังแนววางลูกได้ เมื่อควอเตอร์แบ็ค ส่งลูก หรือ หลอกส่งลูก (play action) ให้ตัววิ่ง
- ผู้เล่นทีมรับที่จะเข้าจับควอเตอร์แบ็ค จะต้องอยู่ในระยะห่างจากแนววางลูกอย่างน้อย 7 หลา (ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่นที่จะเข้าจับควอเตอร์แบ็ค) อย่างไรก็ตาม กติกา 7 หลานี้จะหมดไปเมื่อควอเตอร์แบ็คส่งหรือหลอกส่งลูกให้ตัววิ่ง
- ผู้เล่นทีมรับสามารถอินเตอร์เซ็ปหรือแย่งลูกจากการขว้างได้ และสามารถวิ่งย้อนไปได้ ถ้าเข้าในเอ็นดีโซนได้จะได้ทัชดาวน์เช่นเดียวกัน
- ผู้เล่นทีมรับหยุดผู้เล่นทีมบุกที่ถือลูกได้ ด้วยการดึงแฟลกให้หลุด (เพียงแฟลกใดแฟลกหนึ่ง)

การทำคะแนน

- ทัชดาวน์ คือ การนำลูกเข้าไปในเขตเอ็นดีโซนฝ่ายตรงข้าม ได้คะแนน 6 คะแนน
- เซฟตี้ คือ การเข้าไปจับแฟลกฝ่ายตรงข้ามในเขตเอ็นดีโซนของฝ่ายตรงข้าม หรือเมื่อผู้เล่นที่ถือลูกของฝ่ายตรงข้าม วิ่งออกข้าง หรือหลังเอ็นดีโซนของฝ่ายตรงข้าม ได้คะแนน 2 คะแนน (เมื่อมีเซฟตี้เกิดขึ้น ทีมที่เสียเซฟตี้จะเสียสิทธิการเล่นครั้งต่อไปให้อีกทีมเริ่มเล่นที่เส้น 5 หลา)
- คะแนนพิเศษ คือ คะแนนหลังจากการทำทัชดาวน์ (เฉพาะในการแข่งขัน) ให้เลือกเล่นเลือก 1 คะแนน เริ่มเล่นที่เส้น 5 หลาก่อนเข้าเอ็นดีโซน
- เลือก 2 คะแนน เริ่มเล่นที่เส้น 12 หลาก่อนเข้าเอ็นดีโซน

การสิ้นสุดของการเล่น

การเล่นแต่ละครั้งจะสิ้นสุดเมื่อเกิดเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ดังต่อไปนี้

1. แฟลกถูกดึงออกจากผู้เล่นที่ถือลูก
2. กรรมการเป่านกหวีด
3. ลูกกระทบพื้น ไม่ว่าจะเกิดจากการทำลูกหลุดมือ(fumble) หรือ การขว้างที่รับไม่ได้

4. เมื่อลูกหลุดมือ ถือว่าการเล่นจบลง ไม่มีการแย่งลูก และจะเริ่มเล่นในตำแหน่งที่ลูกหลุดมือ
5. มีการทำคะแนนเกิดขึ้น
6. ผู้เล่นที่ถือลูกออกนอกสนาม

4. ความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ มาจากภาษาอังกฤษว่า Emotional Quotient หรือ Emotional Intelligence หรืออาจเรียกย่อได้ว่า EQ ที่มีความหมายใกล้เคียงกับภาษาไทยได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หรืออาจจะเรียกในลักษณะอื่นก็ได้ เช่น เซาว์อารมณ์ สติอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ ปัญญาทางอารมณ์หรือวุฒิภาวะทางอารมณ์ ซึ่งคำต่างๆเหล่านี้ก็มีความหมายไปในลักษณะทิศทางเดียวกัน คือ ความสามารถในการเข้าถึง รับรู้อารมณ์ของตนเอง การควบคุมอารมณ์ตนเอง และความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น (นพรัตน์ ศุทธิถถล, 2546)

นักวิชาการทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศต่างให้ความหมายของคำว่าความฉลาดทางอารมณ์หรือเซาว์อารมณ์ไว้ ดังนี้

Mayer and Salovey (1997) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางจิตใจ อารมณ์ ที่ทำให้คนเรามีความสุขในชีวิตได้ง่าย สามารถอดทน รอคอย มุ่งมั่นในการกระทำจนบรรลุเป้าหมายที่ตัวเองตั้งไว้ได้อย่างมีความสุขและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ในทุกๆสถานการณ์ของชีวิต

Cooper and Sawaf (1997) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจ และรู้จักประยุกต์ใช้ พลังทางอารมณ์ของตน เพื่อสร้างสัมพันธภาพและโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น

Baron (1997) ให้นิยามของเซาว์อารมณ์ว่า เป็นขีดความสามารถทางสมรรถนะ และทักษะทางจิตพิสัย ที่ส่งผลต่อความสามารถที่จะประสบความสำเร็จ ในการต่อสู้กับข้อเรียกร้อง และแรงกดดันต่างๆที่มีจากภาวะแวดล้อม ที่มีผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดีและการประสบความสำเร็จในชีวิต

Donaldson (1997) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถที่จะรับรู้ความเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ ทั้งในการทำงาน การสร้างครอบครัว และการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ซึ่งส่งผลให้มีสุขภาพที่ดี

Gardner (1993) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า คือความสามารถหรือศักยภาพทางอารมณ์แต่ละบุคคล และได้จำแนกความฉลาดทางอารมณ์เป็นสองลักษณะ คือ

ความฉลาดต่อบุคคลอื่น หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และตอบสนองต่ออารมณ์และความต้องการของผู้อื่นอย่างเหมาะสม และอีกลักษณะคือความฉลาดในตนเอง หมายถึง การรับรู้อารมณ์ของตนเองและสามารถแยกแยะตลอดจนจัดการกับอารมณ์ของตนเอง นำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม

Sullivan (1999) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า คือความสามารถในด้านต่างๆ ได้แก่ การรับรู้ การเข้าใจ และการจัดการกับอารมณ์ทั้งของตนเองและบุคคลอื่นได้ อีกทั้งความฉลาดทางอารมณ์เป็นปัจจัยผลักดันให้ประสบความสำเร็จทั้งด้านชีวิตและสังคม

พระราชวรมุณี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) (2542) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นการใช้ปัญญากำกับกับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกเป็นพลังให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งถ้าพลังขาดปัญญากำกับก็จะเป็นพลังตาบอด ปัญญาจึงเป็นตัวกำกับชีวิตของเราให้แสดงออกไปในทางที่ถูกต้อง

กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต (2543) ให้ความหมาย ความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

ทศพร ประเสริฐสุข (2542) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่ตระหนักรู้ถึงความคิดของตนเอง และผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และระคายการตอบสนองความต้องการของตนเองได้ สามารถสร้างกำลังใจในการเผชิญกับอุปสรรคข้อขัดแย้งต่าง ๆ รู้จักขจัดความเครียด นำความคิดและการกระทำของตนไปใช้ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทั้งในฐานะผู้นำและผู้ตามได้จนประสบความสำเร็จในชีวิต

เทิดศักดิ์ เดชคง(2542) ได้ให้ความหมายของคำว่า ความฉลาดทางอารมณ์หมายถึงความสามารถของบุคคลในการนำไปสู่การเป็นคนดี มีคุณค่าและมีความสุข

พระมหาบุญเขต สุขแมน (2553) สรุปความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น รับผิดชอบต่อส่วนรวม มีแรงจูงใจในตนเอง สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างชาญฉลาด สามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ตลอดจนมีความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจและยับยั้งอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นได้เพื่อให้ชีวิตมีความสุข

ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

วันทนา ธีระพุทธิชัย (2544) ได้ให้ความคิดเห็นว่า ความฉลาดทางอารมณ์ก่อให้เกิดการทำงานร่วมมือที่สร้างสรรค์สนองเป้าหมายที่กำหนดไว้แต่แรกอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ความฉลาดทางอารมณ์ทำให้การสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นไปอย่างราบรื่น อุดหนุน เข้าใจต่อกัน เกื้อหนุนให้มีการใช้ศักยภาพของคนอย่างสูงสุด ประกอบกับภูมิปัญญาจะทำให้เกิดการตัดสินใจที่เป็นประโยชน์ ความฉลาดทางอารมณ์ก่อให้เกิดการบริหารจัดการที่ให้เกียรติ ยอมรับ เกื้อหนุนกัน และกัน เพิ่มพูนความคิดสร้างสรรค์ กล้าเสี่ยง กล้าคิดริเริ่ม ลดการโจมตี การนินทาก้าวร้าวและความไม่ยืดหยุ่นต่อกัน การประยุกต์ใช้หลักการของความฉลาดทางอารมณ์ในชีวิตประจำวัน และงานในหน้าที่จะมีประโยชน์อย่างยิ่งกับทุกคน เช่น

1. พัฒนาการด้านอารมณ์ บุคลิกภาพของเด็ก ความฉลาดทางอารมณ์มีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพที่พึงปรารถนา สร้างวุฒิภาวะที่เจริญสมวัย สร้างความสามารถในการปรับตัวในการแก้ไขปัญหาความเครียดและแรงกดดันของชีวิต

2. การสื่อสาร การแสดงความรู้สึก อารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามกาลเทศะ เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะรู้จักยิ้มได้แม้ตนเองจะรู้สึกเศร้า รับฟังปัญหาของผู้อื่นได้อย่างตั้งอกตั้งใจ ไม่รู้สึกแปลกแยกจากเพื่อนมนุษย์ จากธรรมชาติและจากชีวิตของตนเอง

3. การปฏิบัติงาน ความฉลาดทางอารมณ์เกื้อหนุนยอมรับ ความคิดริเริ่ม ก่อให้เกิดการสร้างผลิตผลที่สนองเป้าหมาย เสริมสร้างการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันให้มากขึ้น การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี การมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีในการทำงาน ทำให้เราเคารพฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรามากขึ้น

4. การบริหารจัดการความฉลาดทางอารมณ์ ช่วยส่งเสริมอัจฉริยภาพของความเป็นผู้นำ มีศิลปะในการรู้จักใช้คนและครองใจคนได้ สามารถโน้มน้าวผู้อื่นทำในสิ่งที่ตนต้องการได้สำเร็จ

5. การเข้าใจชีวิตของตนและผู้อื่น ความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องของการศึกษาทำความเข้าใจตน การมองเข้าไปในตนก่อนทำความเข้าใจผู้อื่น เมื่อเข้าใจตน เข้าใจผู้อื่น การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันจึงเป็นการมุ่งใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มทีอย่างสูงสุด ชีวิตครอบครัวก็จะเป็นสุขด้วยความเข้าใจ

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (อ้างถึงใน เอก เอกสกุล, 2552) ได้กล่าวถึงการประยุกต์ความฉลาดทางอารมณ์ ที่จะมีประโยชน์ไว้ว่า

1. นำความรู้ด้านความฉลาดทางอารมณ์ ไปพัฒนาเด็กและเยาวชน เพื่อให้มีบุคลิกภาพที่ดีโดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์

2. นำความรู้ด้านความฉลาดทางอารมณ์ ไปพัฒนาการสื่อสาร การแสดงความรู้สึก และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ทำให้มีสัมพันธภาพส่วนบุคคลที่มีประสิทธิภาพ

3. นำความรู้ด้านความฉลาดทางอารมณ์ ไปพัฒนาบุคคลในองค์กร เพื่อสร้างประสิทธิภาพในการทำงาน ลดปัญหาขัดแย้งในการทำงานร่วมกัน

4. นำความรู้ด้านความฉลาดทางอารมณ์ ไปพัฒนาศักยภาพของผู้นำในองค์กรต่างๆ ทำให้สามารถทำงานเกี่ยวกับบุคคลในองค์กรได้ดีขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดความสำเร็จในการบริหาร

5. นำความรู้ด้านความฉลาดทางอารมณ์ ไปพัฒนารูปร่างด้านการบริการ ช่วยให้บุคคลที่รับผิดชอบด้านงานบริการ มีความสามารถในการดูแลลูกค้าได้เป็นอย่างดี เพราะสามารถเข้าใจความต้องการของลูกค้าได้ทุกคน

นอกจากนี้แล้ว Parkinson (1996) ยังเสนอว่าอารมณ์มีความสำคัญ เพราะอารมณ์สามารถส่งผลต่อการทำงานและการประมวลข้อมูลของจิตได้หลายๆด้าน ได้แก่

1. การรับรู้ เมื่อคนเรามีอารมณ์ดีหรืออารมณ์ทางบวก บุคคลก็จะตีความสิ่งที่ตนรับรู้ไปในทางบวก ในทางตรงกันข้าม เมื่อคนเรามีอารมณ์ไม่ดีหรืออารมณ์ทางลบ บุคคลก็จะตีความสิ่งที่ตนรับรู้ไปในทางลบ นั่นก็คือ อารมณ์สามารถส่งผลต่อการเลือกกรองข้อมูล คือ เมื่อมีอารมณ์ในทางบวกบุคคลก็จะเน้นพิจารณาวัตถุหรือเหตุการณ์ไปในทางบวก แต่เมื่อมีอารมณ์ในทางลบ บุคคลก็จะเน้นพิจารณาในมุมมองทางลบ

2. การคิดเชิงเหตุผลและการตัดสินใจ เมื่ออารมณ์ส่งผลต่อการรับรู้อารมณ์ก็จะส่งผลต่อกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลด้วย ซึ่งทำให้อารมณ์มีผลต่อการคิดเชิงเหตุผลและการตัดสินใจด้วย เช่น เมื่อบุคคลรับรู้ข้อโต้แย้งไปในทางบวก ก็เป็นไปได้ที่จะนำไปสู่การคิดเชิงเหตุผล และตัดสินใจข้อสรุปไปในทางบวก ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลรับรู้ข้อโต้แย้งไปในทางลบ ก็เป็นไปได้ที่จะนำไปสู่การคิดเชิงเหตุผล และตัดสินใจข้อสรุปไปในทางลบ

3. ความจำ อารมณ์ส่งผลต่อความจำ 3 ทาง คือ การบันทึกข้อมูลเป็นความจำ การรบกวนหรือส่งเสริมแหล่งความจำ และการเรียกคืนความจำจากแหล่งเก็บความจำ หลักฐานที่สนับสนุนผลของอารมณ์ต่อการบันทึกและการเรียกคืนความจำ ก็คืองานวิจัยของ โบเวอร์ (Bower, 1981) ที่สรุปว่าข้อมูลที่จำจะถูกเรียกคืนได้ดีกว่า เมื่อผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสภาพอารมณ์ขณะที่ระลึกความจำคล้ายกับขณะที่บันทึกความจำ

4. การให้ความช่วยเหลือ อารมณ์มีความเกี่ยวพันกันกับพฤติกรรมการให้ความช่วยเหลือ คือเมื่อบุคคลอยู่ในภาวะที่อารมณ์ดีจะมีการให้ความช่วยเหลือมากกว่า หลักฐานสนับสนุน คืองานวิจัยของ ไอเซน และ เลวิน (Isen and Levin, 1972) ที่พบว่าผู้เข้าร่วมงานวิจัยที่ได้พบเหรียญในช่องคืนเหรียญของตู้โทรศัพท์มีแนวโน้มที่จะช่วยเหลือคนแปลกหน้ายกกองกระดาษ ผลของการ

วิจัยนี้เสนอว่า มีขอบเขตที่บุคคลอารมณ์ดีจะช่วยเหลือผู้อื่น ขอบเขตที่ว่านั้นคือ การให้ความช่วยเหลือผู้อื่นนั้นจะต้องไม่ไปทำลายอารมณ์ดีที่มีอยู่นั้น นั่นก็คือการช่วยเหลือผู้อื่นจะลดลง เมื่อการช่วยเหลือนั้นไปทำลายหรือลดอารมณ์ดีที่มีอยู่

จากที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า อารมณ์หรือการควบคุมอารมณ์ จะส่งผลต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต การทำงาน การดำรงอยู่ในสังคม การใช้ชีวิตในประจำวัน ด้วยเหตุนี้บุคคลที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ที่สูงก็จะส่งผลให้มีความสุขและส่งผลกระทบต่อความสำเร็จในชีวิตได้

องค์ประกอบและโครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต ได้กำหนดกรอบโครงสร้างเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ที่ประกอบด้วย ปัจจัยสำคัญ 3 ประการ คือ ดี เก่ง และสุขซึ่งประกอบด้วยความสามารถต่างๆดังนี้ (กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต, 2543)

ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองรู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

- 1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
- 1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้
- 1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม

2. ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น

- 2.1 ใส่ใจผู้อื่น
- 2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
- 2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

3. ความสามารถในการรับผิดชอบ

- 3.1 รู้จักการให้ รู้จักการรับ
- 3.2 รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย
- 3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

4. ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

- 4.1 รู้ศักยภาพของตนเอง
- 4.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้

- 4.3 มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย
- 5. ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา
 - 5.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา
 - 5.2 มีขั้นตอนในการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม
 - 5.3 มีความยืดหยุ่น
- 6. ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
 - 6.1 รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
 - 6.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
 - 6.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

- 7. ภูมิใจในตนเอง
 - 7.1 เห็นคุณค่าในตนเอง
 - 7.2 เชื้อมั่นในตนเอง
- 8. พึงพอใจในชีวิต
 - 8.1 รู้จักมองโลกในแง่ดี
 - 8.2 มีอารมณ์ขัน
 - 8.3 พพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
- 9. มีความสงบทางใจ
 - 9.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข
 - 9.2 รู้จักผ่อนคลาย
 - 9.3 มีความสงบทางจิตใจ

Salovey and Mayer (1997) ได้จำแนกองค์ประกอบที่สำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ เป็น 4 ด้าน ดังนี้

- 1. การรับรู้อารมณ์และการแสดงอารมณ์ (Perception and expression of emotion) ประกอบด้วยทักษะที่สำคัญๆ ดังนี้
 - 1.1 สามารถบอกหรือประเมินได้ว่า การที่แต่ละคนแสดงออกเช่นนั้นเป็นเพราะอารมณ์ในขณะนั้นของเขาเป็นอย่างไร เขารู้สึกและคิดอย่างไร
 - 1.2 สามารถบอกและประเมินอารมณ์ของบุคคลอื่น

2. การประสมประสานความคิดกับอารมณ์ (Assimilating emotion in thought) ทั้งนี้ เนื่องจาก

2.1 อารมณ์เป็นตัวนำความคิดในการสร้างสรรค์ผลงาน

2.2 อารมณ์เปรียบเสมือนสิ่งี่ช่วยในการตัดสินใจ

3. การเข้าใจและการวิเคราะห์อารมณ์ (Understanding and analyzing emotion)

3.1 สามารถบอกได้ว่า อารมณ์ในขณะนั้นของตนเองเป็นอย่างไร ยุ่งยาก ซับซ้อน และหลากหลายอารมณ์เพียงใด

3.2 สามารถเข้าใจว่า อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงนั้น เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ใด

4. การควบคุมอารมณ์อย่างไตร่ตรอง (Reflective regulation of emotion) ประกอบด้วย

4.1 สามารถเปิดเผยความรู้สึกต่างๆที่อยู่ในใจหรือค้ำคาใจ

4.2 สามารถเตือนตนเองโดยไตร่ตรอง คิดทบทวน และควบคุมอารมณ์ของตนเอง เพื่อพัฒนาอารมณ์และสติปัญญาให้เจริญงอกงามต่อไป

Baron (1997) แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ เป็น 5 ด้าน คือ

1. ทักษะภายในตน (Intrapersonal skill) ได้แก่ การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง การเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง การกล้าแสดงออก การรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงความเป็นอิสระ

2. ทักษะระหว่างบุคคล (Interpersonal skill) ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ความรับผิดชอบทางสังคม ความเห็นอกเห็นใจ

3. สเกลการปรับตัว (Adaptability scales) ได้แก่ การแก้ปัญหา การตรวจสอบตามความเป็นจริง ความยืดหยุ่น

4. สเกลการบริหารความเครียด (Stress – management scales) ได้แก่การอดทนอดกลั้น ยืนหยัดต่อความเครียดที่เกิดขึ้น และหาแนวทางที่จะจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น

5. ภาวะอารมณ์ทั่วไป (General mood) ที่แฝงอยู่ในตนและคงอยู่นานกว่า อารมณ์ทั่วไป ได้แก่ ความสุข การมองโลกในแง่ดี

Gardner (1993) ได้จำแนกความฉลาดทางอารมณ์ใน 2 ลักษณะ ดังนี้

1. ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Intrapersonal intelligence) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ตอบสนองอารมณ์และความต้องการของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

2. ด้านการรู้จักตนเอง (Interpersonal intelligence) เป็นความสามารถในการรับรู้ อารมณ์ ของตนเอง สามารถแยกแยะอารมณ์และความรู้สึก ตลอดจนจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ได้อย่างเหมาะสม

Cooper and Sawaf (1997) ได้เสนอโครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 4 ด้าน ดังนี้

1. การรอบรู้ในอารมณ์ คือ รับรู้อารมณ์ตรงตามที่เป็นจริงในขณะนั้น สร้างพลังอารมณ์ คือการรวบรวมอารมณ์ให้เกิดพลังสร้างสรรค์ มีความเชื่อมั่นในตนเอง

- ความซื่อสัตย์ทางอารมณ์
- อารมณ์ที่มีพลัง
- การรับทราบผล
- ความสามารถหยั่งรู้ตามความเป็นจริง

2. ความสมบูรณ์ทางอารมณ์ คือ เชื่อในความสามารถของตนเองว่า มีอยู่จริง มีศรัทธา และไว้วางใจผู้อื่น แสดงความไม่พอใจออกมาในเชิงสร้างสรรค์

- มีอยู่แท้จริง
- การแผ่ความไว้วางใจเชื่อใจ
- การไม่พึงพอใจในเชิงสร้างสรรค์
- กลับคืนสู่สภาพปกติและเดินหน้า

3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ คือ อุทิศตน ผูกพันในงาน รับผิดชอบ มีสติ มีเป้าหมายและ ศักยภาพเฉพาะตนที่โดดเด่น ทำงานอย่างซื่อสัตย์ ยอมรับข้อผิดพลาด

- การผูกพัน รับผิดชอบและสติ
- การมีเป้าหมายและศักยภาพที่โดดเด่น
- พุดกับทำตรงกันด้วยคุณธรรม
- การโน้มน้าวโดยไม่ต้องใช้สิทธิอำนาจ

4. ความกลมกลืนและความไปกันได้ทางอารมณ์ คือ การแสดงแกทางด้านการหยั่งรู้ อย่าง ต่อเนื่อง เข้าถึงปัญหาที่ซ่อนเร้นได้ คิดไตร่ตรองและตอบสนองได้ตามกาลเวลาที่เปลี่ยนไป

- การแสดงการหยั่งรู้
- การคิดใคร่ครวญได้
- การเล็งเห็นโอกาส
- การสร้างโอกาส

ทศพร ประเสริฐสุข (2542) เสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ แบ่งออกเป็น 2 สมรรถนะ ดังนี้

1. สมรรถนะทางสังคม เป็นการสร้างและรักษาความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น ประกอบด้วย

1.1 การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงความ ต้องการ ความรู้สึก และมีความสนใจห่วงใยผู้อื่น ดังนี้

1.1.1 การเข้าใจผู้อื่น ตระหนักรู้ถึงความรู้สึกนึกคิด และมุมมองของผู้อื่น สนใจและให้ความสำคัญผู้อื่นมากขึ้น

1.1.2 การมีจิตใจใฝ่บริการ (Service minded) รับผิดชอบต่อคอะเน และ ตอบสนองความต้องการของบุคคลอื่น หรือผู้ที่มาติดต่อสัมพันธ์กับตนเองได้

1.1.3 ส่งเสริมผู้อื่นทราบความต้องการและช่วยพัฒนาให้เขามีความรู้ ความสามารถให้ถูกทาง

1.1.4 ให้ออกาสบุคคลอื่น สามารถมองเห็นความเป็นไปได้จากการ มองเห็นความแตกต่างของคน และไม่ถือเขาถือเรา

1.1.5 ตระหนักรู้ถึงทัศนะความคิดเห็นของกลุ่ม และสามารถคาดคะเน สถานการณ์ในด้านความสัมพันธ์ของบุคคลในกลุ่มได้

1.2 ทักษะทางสังคมด้านมนุษยสัมพันธ์ (Human relations) เป็นความคล่องในการติดต่อกับผู้อื่น เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีโดยสามารถแสวงหาความร่วมมือ จากผู้อื่นได้ประกอบด้วย

1.2.1 ความสามารถในการโน้มน้าวจูงใจ สามารถแสดงวิธีการโน้มน้าว ความคิดเห็นของผู้อื่นได้อย่างนุ่มนวล แนบเนียนและได้ผล

1.2.2 มีการสื่อสารที่ดี นุ่มนวลถูกต้อง น่าเชื่อถือ

1.2.3 มีความเป็นผู้นำ โน้มน้าวจูงใจ ผลักดันกลุ่มได้อย่างดีถูกทิศทาง

1.2.4 สามารถกระตุ้น เ้า ริเริ่ม ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี (Managing change) นั่นคือการบริหารการเปลี่ยนแปลง

1.2.5 สามารถบริหารความขัดแย้งได้ดี (Conflict management) เจรจา ต่อรอง แก้ไขปัญหา หาทางยุติข้อขัดแย้งได้อย่างเหมาะสม

1.2.6 สร้างสายสัมพันธ์ เสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติการกิจ ให้บรรลุเป้าหมาย

1.2.7 ทำงานเป็นทีม ร่วมมือกันเพื่่มงสู่เป้าหมาย

1.2.8 สร้างสมรรถนะของทีมงาน ให้เกิดพลังร่วมมือ

2. สมรรถนะส่วนบุคคล เป็นความสามารถในการบริหารจัดการกับตนเองได้อย่างดี ประกอบด้วย

2.1 การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) เป็นการตระหนักรู้ความรู้สึกและความโน้มเอียงของตนเอง เป็นผู้มีสติรู้เท่าทันตนเอง สามารถหยั่งรู้โดยการสำรวจตนเองรู้ถึงความเป็นไปได้ของตนเองต่อการตอบสนองสิ่งเร้ารอบตัวและความพร้อมของตน ประกอบด้วย

2.1.1 เป็นผู้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้นๆ และคาดคะเนผลที่จะเกิดตามมาได้

2.1.2 สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่น จุดด้อย

2.1.3 มีความมั่นใจตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถและคุณค่าของตน

2.1.4 การจัดการกับความรู้สึกภายในตนให้อยู่ในภาวะที่พอเหมาะได้

2.2 ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self - regulation) การควบคุมตัวเอง เป็นปัจจัยสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ ไม่ทำอะไรโดยใช้อารมณ์พาไป ประกอบด้วย

2.2.1 ควบคุมตนเอง จัดการกับภาวะอารมณ์ ความฉุนเฉียวต่างๆ ได้

2.2.2 ความเป็นคนที่มีความซื่อสัตย์เป็นที่ไว้วางใจ ปฏิบัติตนรักษาคุณงาม ความดีเป็นแนวทางชีวิต

2.2.3 เป็นผู้ใช้สติปัญญา แสดงความรับผิดชอบ

2.2.4 มีความสามารถในการปรับตัว ยืดหยุ่นในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ

2.2.5 ชอบสร้างสรรค์สิ่งใหม่ เปิดใจกว้างกับความคิดและข้อมูลใหม่ๆ ได้อย่างมีความสุข

2.3 ความสามารถสร้างแรงจูงใจและจูงใจตนเองได้ (Motivation oneself) เพื่อเป็นแนวโน้มทางอารมณ์ที่เกื้อหนุนต่อการมุ่งสู่เป้าหมาย ประกอบด้วย

2.3.1 มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement motive) โดยพยายามทำภารกิจต่างๆ มีการปรับปรุงให้สู่มาตรฐานอันดีเลิศ

2.3.2 มีความจงรักภักดี (Royalty) ยึดมั่นกับกลุ่มเป้าหมายของกลุ่ม และเป้าหมายขององค์กร

2.3.3 มีความคิดริเริ่ม และพร้อมที่จะปฏิบัติตามที่โอกาสเอื้ออำนวย

2.3.4 การมองโลกในแง่ดี เผชิญกับปัญหาและอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนสำเร็จบรรลุเป้าหมาย

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

Salovey and Mayer (1997) กล่าวถึงการจัดการทางอารมณ์ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 ประการ คือ

1. การตระหนักรู้ในตนเองในด้านความรู้สึกที่เกิดขึ้น
2. การจัดการกับอารมณ์ ในกรณีความรู้สึกที่เหมาะสม วิเคราะห์ความรู้สึกที่แท้จริง รวมถึงการจัดการกับความกลัว ความวิตกกังวล โกรธและความเศร้า
3. สร้างแรงจูงใจในตนเอง การควบคุมอารมณ์และอดกลั้นอารมณ์
4. ความเข้าอกเข้าใจ มีความรู้สึกไวในอารมณ์ของผู้อื่น พุถึงความสำเร็จของผู้อื่นตามความเหมาะสม
5. รู้จักสร้างสัมพันธภาพ ในรูปของทักษะสังคม คือการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น

พระราชวรมุณี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต, 2542) ได้กล่าวถึงวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ว่า การพัฒนาอารมณ์ต้องพิจารณาถึงองค์ประกอบของจิตที่พึงประสงค์ แล้วเลือกพัฒนาตัวที่เด่นๆ เช่น เจตสิกฝ่ายที่เป็นกลาง ได้แก่ มนสิการ(การคิด) เอกัตตา(สมาธิ) หรือวิริยะ(ความขยัน) สำหรับฝ่ายอารมณ์นั้นฝ่ายที่ดี คือกุศลเจตสิกเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์หรือพลังมากขึ้น เช่น อโลภะ(ความไม่โลภ) อโทสะ(ความไม่โกรธ) การพัฒนาส่วนกุศลเจตสิกเพื่อไปควบคุมอกุศลเจตสิก คือ ความโกรธ ความโลภ โทสะ ความอิจฉาริษยา โดยอาศัยพลังของฝ่ายกลางทำให้ชีวิตมีความสมดุล สำหรับการจัดการกับฝ่ายอกุศลเจตสิกนั้น สามารถทำได้โดยแบ่งออกเป็น 4 ขั้น คือ

ขั้นที่ 1 สังวรปธาน คือความเพียรพยายามที่จะควบคุมตนเอง ควบคุมพลังฝ่ายไม่ดีทั้งหลาย ควบคุมตัวเองไม่ให้ทำชั่ว ไม่ให้พลังฝ่ายอกุศลทั้งหลายมีพลังเหนือพฤติกรรมของเรา ไม่ตกเป็นทาสของสิ่งเหล่านั้น หรือมี Self Control นั้นเอง

ขั้นที่ 2 ปหานปธาน คือกำจัดขุติราภรณ์โคณฝ่ายไม่ดีต่อไป คือดีให้อ่อนลงควบคุมให้อยู่ในเขตที่จัดการได้ เป็นการทำให้ฝ่ายอกุศลหมดพลังไปในที่สุด

ขั้นที่ 3 ภาวนापธาน คือการพัฒนาฝ่ายกุศลให้แข็งแรงขึ้น ให้มีพลัง ให้มีอำนาจมาก เข้ามาควบคุมฝ่ายอกุศล

ขั้นที่ 4 อนุรักษณापธาน คือการรักษาความดีหรือฝ่ายดีที่ได้ทำมา เพิ่มพลังยิ่งขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งจะเป็นกระบวนการของการพัฒนาที่จะทำให้เกิดสมดุล ต้องตรวจสอบตัวเองตลอดเวลา เป็นนายเหนือตัวเอง

กรมสุขภาพจิต (2543) ได้ให้แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ดังนี้

1. รู้ทัน ฝึกรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง บอกกับตัวเองได้ว่าขณะนี้กำลังรู้สึกอย่างไร และรู้ได้ถึง ความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น ชื่อสติต่อความรู้สึกของตนเอง ยอมรับข้อบกพร่องของ ตนเองได้ แม้เมื่อผู้อื่นพูดถึง ก็สามารถเปิดใจรับมาพิจารณา เพื่อที่จะหาโอกาสปรับปรุงหรือใช้เป็น ข้อเตือนใจที่จะระมัดระวังการแสดงอารมณ์มากขึ้น
2. รับผิดชอบ เมื่อเกิดความหงุดหงิด ไม่พอใจ ท้อแท้ ให้ฝึกคิดอยู่เสมอว่า อารมณ์ที่ เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นเองจากการกระตุ้นของปัจจัยภายนอก เพราะฉะนั้นจึงควรรับผิดชอบต่อ อารมณ์ที่เกิดขึ้น และควรหัดแยกแยะ วิเคราะห์สถานการณ์ด้วยเหตุผล ไม่คิดเอาเองด้วยอคติ หรือประสบการณ์เดิมๆที่มีอยู่ เพราะอาจทำให้การตีความในปัจจุบันผิดพลาดได้
3. จัดการได้ อารมณ์ไม่ดีที่เกิดขึ้นสามารถคลี่คลายสลายให้หมดไปด้วยการรู้เท่าทันและ หาวิธีจัดการที่เหมาะสม เช่น ไม่จ่อมจมอยู่กับอารมณ์นั้น พยายามเบี่ยงเบนความสนใจ โดยหา งานหรือกิจกรรมทำ เพื่อให้ใจจดจ่ออยู่กับงานนั้น เป็นการสร้างความเพลิดเพลินใจขึ้นมาแทนที่ อารมณ์ไม่ดีที่มีอยู่
4. ใช้ให้เป็นประโยชน์ ฝึกใช้อารมณ์ส่งเสริมความคิด ให้อารมณ์ช่วยปรับแต่งและปรุง ความคิดให้เป็นไปในทางที่มีประโยชน์ ฝึกคิดในด้านบวกเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ในการทำงาน
5. เต็มใจให้ตนเอง โดยการหัดมองโลกในแง่บวกที่สว่างงาม รื่นรมย์ มองหาข้อดีในงานที่ทำ ขึ้นชมด้านดีของเพื่อนร่วมงาน เพื่อลดอคติและความเครียดในจิตใจ ทำให้ทำงานร่วมกันอย่างมี ความสุขมากขึ้น
6. ฝึกสมาธิ ด้วยการกำหนดรู้ว่กำลังทำอะไรอยู่ รู้ว่าปัจจุบันกำลังสุขหรือทุกข์อย่างไร อาจเป็นสมาธิอย่างง่ายๆ ที่กำหนดจิตใจไว้ที่ลมหายใจเข้าออก การทำสมาธิช่วยให้จิตใจสงบ และมีกำลังใจในการพิจารณาสิ่งต่างๆได้ดีขึ้น
7. ตั้งใจให้ชัดเจน โปรแกรมจิตใจตนเอง ด้วยการกำหนดว่าต่อไปนี้จะพยายามควบคุม อารมณ์ให้ได้ และตั้งเป้าหมายในชีวิตหรือการทำงานให้ชัดเจน
8. เชื่อมั่นในตนเอง จากงานวิจัยหลายชิ้นแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า คนที่มีความเชื่อมั่น ในตนเอง จะมีความสำเร็จในการทำงานและการเรียนมากกว่าคนที่ไม่เชื่อมั่นในความสามารถของ ตนเอง
9. กล้าลองเพื่อรู้ การกล้าที่จะลองทำในสิ่งที่ยากกว่าในระดับที่คิดว่าน่าจะทำได้ จะช่วย เพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง และเป็นโอกาสสำคัญที่จะได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆเพื่อนำไปสู่การพัฒนา ความสามารถให้มากยิ่งขึ้นไป

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต (2546) ได้กำหนดรูปแบบของการวัดความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กจะช่วยให้คุณได้ทราบถึงจุดดีจุดเด่นของลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ที่ควรส่งเสริมและจุดอ่อนที่ควรพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นต่อไปรวมทั้งสามารถใช้ในการติดตามเพื่อดูพัฒนาการทางอารมณ์ว่ามีความก้าวหน้ามากน้อยเพียงใดเมื่ออายุเพิ่มขึ้น การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็ก ประเมินคุณลักษณะ 3 ด้าน คือ

1. ด้านดี คือ ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยประเมินจากการควบคุมอารมณ์ การใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และการยอมรับผิด
2. ด้านเก่ง คือ ความพร้อมที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จโดยประเมินจากการมุ่งมั่นพยายาม การปรับตัวต่อปัญหา และการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
3. ด้านสุข คือ ความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข โดยประเมินจากการมีความพอใจในตนเอง การรู้จักปรับใจ และความรื่นเริงเบิกบาน

ความฉลาดทางอารมณ์ ประเมินได้โดยการตอบข้อความที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ ในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมา แม้ว่าบางประโยคอาจจะไม่ตรงกับที่เป็นอยู่ก็ตาม ขอให้เลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับที่เป็นอยู่จริงมากที่สุด

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ

ไม่จริง	หมายถึง	ไม่เคยปรากฏ
จริงบางครั้ง	หมายถึง	นานๆครั้ง
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	ทำบ่อยๆหรือเกือบทุกครั้ง
จริงมาก	หมายถึง	ทำทุกครั้งเมื่อเกิดสถานการณ์นั้น

การแปลผล เมื่อให้คะแนนครบทุกข้อแล้ว ให้คิดคะแนน ดังนี้

1. รวมคะแนนในแต่ละด้านย่อย คือ
 - 1.1 ด้านดี

1.1.1 ควบคุมอารมณ์ ข้อ 1 - 7	ได้.....คะแนน
1.1.2 ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น ข้อ 8 - 16	ได้.....คะแนน
1.1.3 ยอมรับถูกผิด ข้อ 17 - 23	ได้.....คะแนน
 - 1.2 ด้านเก่ง

1.2.1 มุ่งมั่นพยายาม ข้อ 24 - 30	ได้.....คะแนน
1.2.2 ปรับตัวต่อปัญหา ข้อ 31 - 36	ได้.....คะแนน
1.2.3 กล้าแสดงออก ข้อ 37 - 42	ได้.....คะแนน

1.3 ด้านสุข

1.3.1 พอใจในตนเอง ข้อ 43 - 48 ได้.....คะแนน

1.3.2 รู้จักปรับใจ ข้อ 49 - 54 ได้.....คะแนน

1.3.3 รื่นเริงเบิกบาน ข้อ 55 - 60 ได้.....คะแนน

2. นำคะแนนที่ได้ไปแปลงเป็นคะแนนมาตรฐาน คะแนนที่(T - score) ตามตารางเปรียบเทียบคะแนนที่ได้กับเกณฑ์ปกติคะแนนที่ (T - score norms) ของความฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้าน

3. กรอคะแนนที่ได้ลงในตารางแปลผลความฉลาดทางอารมณ์ ให้สอดคล้องกับช่วงคะแนนที่กำหนด

4. คิดคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยนำคะแนนที่ทั้ง 9 ด้านมารวมกันแล้วหารด้วย 9 แล้วกรอคะแนนลงในตารางแปลผล

เกณฑ์คะแนนที่ (t-score norms)	1. ด้านเก่ง			2. ด้านดี			3. ด้านสุข			ความฉลาดทางอารมณ์ รวมคะแนน(หาร 9)
	1.1	1.2	1.3	2.1	2.2	2.3	3.1	3.2	3.3	
50-100										
40-49										
0-39										

ที่มา : แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6-11 ปี กรมสุขภาพจิต 2546

เกณฑ์คะแนนที่ คือ เกณฑ์ที่ทำให้ทราบว่าเด็กมีระดับพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับใด มีความจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ มากน้อยเพียงใด

เกณฑ์คะแนนที่ตั้งตั้งแต่ 50 ขึ้นไป บ่งบอกว่าเด็กมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ดี ควรส่งเสริมและรักษาคุณลักษณะนี้ให้คงไว้

เกณฑ์คะแนนที่ตั้งตั้งแต่ 40-49 บ่งบอกว่าเด็กควรได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้ดียิ่งขึ้น ผู้ใหญ่ควรร่วมมือกันส่งเสริมให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ อย่างต่อเนื่อง เกณฑ์คะแนนที่ต่ำกว่า 40 คะแนน บ่งบอกว่าเด็กจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความ

ฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆให้ดียิ่งขึ้น ผู้ใหญ่จำเป็นต้องช่วยกันเอาใจใส่พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ

ลักษณะบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2542) ได้กล่าวถึงบุคคลที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ จะเป็นบุคคลที่มีลักษณะต่างๆ ดังนี้

1. รู้จัก และเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุม จัดการ และแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้ และตระหนักรู้ได้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม (Self-awareness)

2. มีพลังใจ มีแรงบันดาลใจที่จะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต (Self-motivation)

3. สามารถอดทนอดกลั้นต่อสภาพต่างๆที่เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถเผชิญต่อสภาพแวดล้อมต่างๆที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม

4. มีความยืดหยุ่น (Flexibility) ไม่ยึดมั่นถือมั่น จนปรับตัวไม่ได้

5. มีความสามารถที่จะควบคุมตนเอง มี impulse control

6. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (To have empathy for others)

7. มีสัมพันธภาพที่บอกถึงความไว้วางใจผู้อื่น (Trusting relationships) มีความจริงใจ และซื่อสัตย์

8. มีความคิดริเริ่ม (Initiative) มีความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)

9. มองโลกในแง่ดี (Optimism)

ทศพร ประเสริฐสุข (2542) ได้ให้ความเห็นถึงคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงว่าจะเป็นคนที่

1. มีความเข้าใจตนเองได้ดี รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง มีความสามารถในการควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ มีเป้าหมายของชีวิตทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

2. มีความเข้าใจผู้อื่น สามารถเอาใจเขามาใส่ใจเรา และสามารถแสดงอารมณ์ต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

3. มีความสามารถในการแก้ไขข้อขัดแย้งได้ดี จัดความเครียดที่เป็นอุปสรรคต่อความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ได้เป็นอย่างดี

กรมสุขภาพจิต (2543) ได้กล่าวถึงลักษณะนิสัย 10 ประการ ของผู้มีระดับคุณภาพทางอารมณ์สูงไว้ดังนี้

1. รับรู้อารมณ์ของตนเองมากกว่าจะกล่าวโทษผู้อื่นหรือสถานการณ์เช่นพูดว่า

“ฉันรู้สึกทนไม่ได้”	แทน	“นี่เป็นเรื่องเหลวไหล”
“ฉันรู้สึกเสียใจมาก”	แทน	“คุณนี่เป็นคนไม่ได้เรื่องจริงๆ”
“ฉันรู้สึกกลัว”	แทน	“คุณขับรถเร็วอย่างกับคนโง่”
2. สามารถแยกแยะระหว่างความคิดและความรู้สึกได้ เช่น

ความคิด	“ฉันรู้สึกคล้ายกับว่า”	“ฉันรู้สึกราวกับว่า”	“ฉันรู้สึกว่า”
ความรู้สึก	“ฉันรู้สึก”		
3. มีความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง ไม่โทษโนน โทษนี้ เช่น

“ฉันรู้สึกอิจฉา”	แทน	“คุณทำให้ฉันรู้สึกอิจฉา”
------------------	-----	--------------------------
4. รู้จักใช้ความรู้สึกเพื่อช่วยในการตัดสินใจ

“ฉันจะรู้สึกอย่างไร ถ้าทำสิ่งนี้”	แทน	“ฉันจะรู้สึกอย่างไรถ้าฉันไม่ทำ”
-----------------------------------	-----	---------------------------------
5. นับถือในความรู้สึกของผู้อื่น ตัวอย่างเช่นใช้การถามว่า

“คุณรู้สึกอย่างไรถ้าฉันทำสิ่งนี้”	แทน	“คุณจะรู้สึกอย่างไรถ้าฉันไม่ทำสิ่งนี้”
-----------------------------------	-----	--
6. เมื่อถูกกระตุ้นให้โกรธ จะสามารถควบคุมจิตใจไม่ให้โกรธได้ และสามารถแปลความโกรธให้เป็นพลังในทางสร้างสรรค์
7. เข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และยอมรับในความรู้สึกของผู้อื่น
8. รู้จักฝึกหาคคุณค่าในทางบวกจากอารมณ์ในทางลบ ยกตัวอย่างเช่น

ถามตนเองว่า	“ฉันรู้สึกอย่างไร”	หรือ	“อะไรจะทำให้ฉันรู้สึกดีขึ้น”
-------------	--------------------	------	------------------------------
9. ไม่ชอบแนะนำ สิ่ง ควบคุม วิพากษ์วิจารณ์ ตัดสินหรือสั่งสอนผู้อื่น เพราะเข้าใจดีว่าผู้อื่นได้รับการกระทำดังกล่าวจะรู้สึกไม่ดีอย่างไร
10. หลีกเลี่ยงการปะทะอารมณ์กับคนที่ไม่ยอมรับหรือไม่เคารพความรู้สึกของผู้อื่น

5. ความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกลแมน

Goleman (1995) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เพื่อการสร้างแรงจูงใจในตนเอง บริหารจัดการอารมณ์ต่างๆ ของตนเองและอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับความสัมพันธ์ต่างๆ ได้

องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกลแมน

Goleman (1995) ได้จำแนกองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ ดังนี้

1. Knowing one's Emotion หรือ Self-Awareness เป็นการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง เป็นการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง และสามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอริสโตเติล ได้กล่าวไว้ว่า ความโกรธ ถ้ามีการแสดงออกอย่างเหมาะสมกับเวลา สถานที่ ความโกรธที่เกิดขึ้นนั้นจะเป็นประโยชน์ สามารถนำมาใช้เป็นทางสร้างสรรค์ได้

2. Managing Emotion เป็นวิธีการบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด เช่น ถ้ามีความเครียดเกิดขึ้นจะมีวิธีจัดการกับความเครียดในรูปแบบใด บางรายอาจจะเล่นกีฬา บางคนอาจจะใช้การรับประทาน บางคนอาจใช้วิธีการนั่งสมาธิ เป็นต้น

3. Recognizing Emotion in Other เป็นการรับรู้อารมณ์และความต้องการของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม วิธีการฝึกแบบง่ายๆ คือ การใช้ Non verbal โดยให้ผู้ฝึกดูรูปภาพสัตว์ รูปภาพคน และจะต้องให้คิดและวิเคราะห์ ว่าผู้อื่นคิดและมีความรู้สึกเป็นอย่างไร

4. Motivating Oneself เป็นความสามารถในการจูงใจตนเอง สามารถควบคุมความต้องการและควบคุมแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม รู้จักการให้กำลังใจตนเอง ตัวอย่างเช่น เมื่อมีความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง มีความคิดที่อยากจะตาย ผู้นั้นควรต้องพิจารณาว่า ในแต่ละวัน ได้ทำความดีให้กับตนเอง ทำความดีให้กับผู้อื่นในเรื่องใดบ้าง รวมทั้งมีความสามารถที่จะรอคอยการตอบสนองความต้องการเพื่อให้อบรมไปหาหมายที่ดีกว่า เพราะจากการศึกษาพบว่า เด็กที่สามารถและรู้จักรอคอยได้จะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตมากกว่า

5. Handling Relationship เป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลรอบข้างได้ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ สามารถเป็นมิตรกับผู้อื่นได้ทุกประเภท มีความสามารถในการโน้มน้าวและชักจูงผู้อื่นให้คล้อยตามกับสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม เสริมสร้างความร่วมมือในการทำงานและความสามัคคีในหมู่คณะ สามารถทำให้ผู้ที่อยู่รอบข้างมีความสุขได้

นอกจากนี้ โกลแมนได้เสนอแนวคิดสมรรถนะด้านความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งในอดีตเคยเสนอไว้ 5 ด้านมีจำนวนทั้งสิ้น 25 สมรรถนะ แต่ปัจจุบันโกลแมนได้ปรับปรุงความฉลาดทางอารมณ์เหลือเพียง 4 ด้าน ลดจำนวนสมรรถนะเหลือ 18 สมรรถนะ ดังนี้

สมรรถนะที่เกี่ยวกับตนเอง (Personal competence)

เป็นสมรรถนะที่ใช้เพื่อบริหารจัดการกับตนเอง ประกอบด้วย 2 ด้าน 9 สมรรถนะ ดังนี้

1. ด้านความสามารถตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Self - awareness) ประกอบด้วย 3 สมรรถนะ ได้แก่

- 1.1 สมรรถนะในการตระหนักรู้ตนเอง (Emotional self - awareness)
- 1.2 สมรรถนะในการประเมินตนเองได้ถูกต้อง (Accurate self - assessment)
- 1.3 สมรรถนะด้านความมั่นใจ (Self - confidence)

2. ด้านความสามารถบริหารจัดการตนเอง (Self - management) ประกอบด้วย 6 สมรรถนะ ได้แก่

- 2.1 สมรรถนะในการควบคุมอารมณ์ตนเอง (Emotional self - control)
- 2.2 สมรรถนะด้านความโปร่งใส (Transparency)
- 2.3 สมรรถนะด้านความสามารถปรับตัว (Adaptability)
- 2.4 สมรรถนะด้านมุ่งผลสัมฤทธิ์ (Achievement)
- 2.5 สมรรถนะด้านริเริ่ม (Initiative)
- 2.6 สมรรถนะการมองโลกในแง่ดี (Optimism)

สมรรถนะที่เกี่ยวกับสังคม (Social competence)

เป็นสมรรถนะที่ใช้เพื่อบริหารความสัมพันธ์กับผู้อื่นให้เกิดผลดี ซึ่งประกอบด้วย 2 ด้านรวมทั้งสิ้น 9 สมรรถนะ ดังนี้

1. ด้านความตระหนักรู้ทางสังคม (Social awareness) ประกอบด้วย 3 สมรรถนะ ได้แก่

- 1.1 สมรรถนะในการเข้าใจผู้อื่น (Empathy)
- 1.2 สมรรถนะความตระหนักรู้ด้านองค์กร (Organizational awareness)
- 1.3 สมรรถนะด้านการบริการ (Service)

2. ด้านความสามารถบริหารจัดการความสัมพันธ์ (Relationship management) ประกอบด้วย 5 สมรรถนะ ได้แก่

- 2.1 สมรรถนะในการสร้างแรงศัลใจ (Inspiration)
- 2.2 สมรรถนะด้านอำนาจอิทธิพล (Influence)

- 2.3 สมรรถนะในการพัฒนาผู้อื่น (Developing others)
- 2.4 สมรรถนะการเป็นตัวเร่งการเปลี่ยนแปลง (Change catalyst)
- 2.5 สมรรถนะในการบริหารความขัดแย้ง (Conflict management)
- 2.6 สมรรถนะในการสร้างทีมงานและความร่วมมือ (Teamwork and collaboration)

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกลแมน

Goleman (1995) ได้เสนอแนะวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 ประการดังนี้

1. รู้จักอารมณ์ตนเอง การรู้จักอารมณ์ตนเองจะเป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม การรู้จักอารมณ์ตนเองก็คือการรู้ตัว หรือการมีสติในทัศนะของพุทธศาสนานั้นเอง ปกติเมื่อเราเกิดอารมณ์ใดๆ ขึ้นมา เราจะตกอยู่ในภาวะใด ภาวะหนึ่งใน 3 ภาวะดังต่อไปนี้

1.1 ถูกครอบงำ หมายถึง การที่เราไม่สามารถฝืนต่อสภาพอารมณ์นั้นๆ ได้จึงแสดงพฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ดังกล่าว เช่น เมื่อโมโหก็อาจจะมีการขว้างปาข้าวของหรือส่งเสียงดังโดยไม่สนใจใคร

1.2 ไม่ยินดียินร้าย หมายถึง การไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น หรือทำเป็นละเลยไม่สนใจ เพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ เช่น ทำเป็นไม่ใส่ใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทั้งที่จริงๆ ก็รู้สึกโกรธ

1.3 รู้เท่าทัน หมายถึง การรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสติรู้ว่าควรจะทำอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุดในขณะอารมณ์นั้นๆ เช่น โกรธก็รู้ว่าโกรธ แต่ก็สามารถควบคุมความโกรธนั้นได้ ระวังอารมณ์โกรธได้ และหาวิธีจัดการแก้ไขได้อย่างเหมาะสม ทำอย่างไรให้รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง

1.3.1 ทบทวน ถ้ารู้สึกว่ที่ผ่านมามีปัญหาในการแสดงอารมณ์ ลองให้เวลาทบทวนอารมณ์ด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่เข้าข้างตัวเอง ว่าเรามีลักษณะอารมณ์อย่างไร เรามักแสดงออกมาในรูปแบบไหน แล้วรู้สึกพอใจ ไม่พอใจอย่างไร คิดว่าเหมาะสมหรือไม่ต่อการแสดงอารมณ์ในลักษณะนั้นๆ

1.3.2 ฝึกสติ ฝึกให้มีสติและรู้ตัวอยู่เสมอว่าขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไร กับตัวเองหรือต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว สบายใจ ไม่สบายใจ แล้วลองถามตัวเองว่าเราคิดอย่างไรกับความรู้สึกนั้น และความคิด ความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของเรา

2. จัดการกับอารมณ์ตนเองได้ การจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และสามารถแสดงออกไปได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ แต่การที่เราจะจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมหรือไม่เพียงใดนั้น ก็ขึ้นอยู่กับความสามารถในการควบคุมอารมณ์ เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ตนเอง

2.1 ทบทวน ว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้นและพิจารณาว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

2.2 เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ฝึกสิ่งตัวเองว่าจะทำอะไร และจะไม่ทำอะไร

2.3 ฝึกรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องกับในด้านดี ทำอารมณ์ให้แจ่มใส ไม่เศร้าหมอง

2.4 สร้างโอกาสจากอุปสรรค หรือหาประโยชน์จากปัญหา โดยการเปลี่ยนมุมมอง เช่น คิดว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นคือความท้าทายที่จะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้น เป็นต้น

2.5 ฝึกผ่อนคลายความเครียด โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ เดินจงกรม เล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

3. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง การมองหาแง่ดีของเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น จะช่วยให้เราเกิดความเชื่อมั่นว่า สามารถเผชิญกับเหตุการณ์นั้นได้ และทำให้เกิดกำลังใจที่ก้าวไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ เทคนิคการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

3.1 ทบทวนและจัดอันดับสิ่งสำคัญในชีวิตโดยให้จัดอันดับความต้องการ ความอยากได้ อยากมี อยากเป็นทั้งหลายทั้งปวง แล้วพิจารณาว่าการที่เราจะบรรลุสิ่งที่ต้องการนั้น เรื่องไหนที่พอเป็นไปได้ เรื่องไหนที่ไม่น่าจะเป็นไปได้

3.2 ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน เมื่อได้ความต้องการที่มีความเป็นไปได้แล้วก็นำมาตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน เพื่อวางขั้นตอนการปฏิบัติที่จะมุ่งไปสู่จุดหมายอื่นๆ

3.3 มุ่งมั่นต่อเป้าหมาย ในการปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงความฝัน ความต้องการของตนเอง ต้องระวังอย่าให้มีเหตุการณ์มาทำให้เราเกิดความไขว้เขวออกนอกทางที่ตั้งไว้

3.4 ลดความสมบูรณ์แบบ ต้องทำใจเอาไว้ยอมรับได้ว่า สิ่งที่เราตั้งใจไว้อาจจะมี ความผิดพลาดเกิดขึ้นได้ หรือไม่เป็นที่ใจเราคาดหวัง 100 เปอร์เซ็นต์ การทำใจยอมรับความบกพร่องได้จะช่วยให้เราไม่เครียด ไม่ทุกข์ ไม่ผิดหวังมากจนเกินไป

3.5 ฝึกมองหาประโยชน์จากอุปสรรค เพื่อสร้างความรู้สึกดีๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีๆอื่นๆต่อไป

3.6 ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ (แต่ไม่สามารถแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงได้) มองปัญหาให้เป็นความท้าทาย ที่เราจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อสร้างพลังและแรงจูงใจให้ผ่านพ้นปัญหานั้นๆ ไปได้

3.7 หมั่นสร้างความหมายในชีวิต ด้วยการรู้สึกดีต่อตัวเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ และพยายามใช้ความสามารถที่มีทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น แม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กๆน้อยๆ ให้กำลังใจตนเอง คิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ เราจะทำและลงมือทำ

4. รู้อารมณ์ผู้อื่น การรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงอารมณ์ตนเองตอบสนองได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะกับคนที่เราเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ด้วย จะช่วยให้เราสามารถอยู่ร่วมหรือทำงานด้วยกันได้ดี และมีความสุขมากขึ้น เทคนิคการรู้อารมณ์ผู้อื่น

4.1 ให้ความสนใจในการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทางการพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ

4.2 อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น จากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขากำลังมีความรู้สึกใด โดยอาจตรวจสอบว่าเขารู้สึกอย่างไรนั้นจริงหรือไม่ด้วยการถาม แต่วิธีนี้ควรทำในสถานการณ์ที่เหมาะสม เพราะมิฉะนั้น อาจดูเป็นการรบกวน ก้าวท้าวเรื่องของผู้อื่นได้

4.3 ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคล เรียกว่าเอาใจเขามาใส่ใจเรา ว่าถ้าเราเป็นเขา เราจะรู้สึกอย่างไร จากสภาพที่เขาเผชิญอยู่

4.4 แสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ เมื่อผู้อื่นกำลังมีปัญหา

5. รักษาความสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน การมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน จะช่วยลดความขัดแย้ง และช่วยให้การอยู่ร่วมกันเป็นไปอย่างราบรื่น พร้อมทั้งจะสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ เทคนิคในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

5.1 ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น ด้วยการเข้าใจ เห็นใจความรู้สึกของผู้อื่น

5.2 ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ด้วยการสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ฝึกการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี และไม่ลืมที่จะใส่ใจในความรู้สึกของผู้ฟังด้วย

5.3 ฝึกการแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้และรับ

5.4 ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ รู้จักยอมรับในความสามารถของผู้อื่น

5.5 ฝึกแสดงความชื่นชม ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ตามวาระที่เหมาะสม

ลักษณะบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์

Goleman (1995) กล่าวว่าบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะมีคุณสมบัติ ดังนี้

1. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์

2. มีการตัดสินใจที่ดี
3. ควบคุมอารมณ์ตนเองได้
4. มีความอดทนอดกลั้น
5. ไม่หุนหันพลันแล่น
6. ไม่ปล่อยให้ความเครียดท่วมทับจนทำอะไรไม่ถูก
7. เข้าใจจิตใจผู้อื่น
8. เข้าใจสถานการณ์ทางสังคม
9. ไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้ง่ายๆ
10. สามารถสู้ปัญหาชีวิตได้
11. ทนความผิดหวังได้

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

ศมาภรณ์ แผนสมบุรณ์ (2548) ได้ศึกษาโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทรมิตร กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2547 ที่มีคะแนนจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตต่ำสุด 40 คนสุดท้ายของแต่ละระดับชั้นและสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม ผลการวิจัยพบว่า 1.) ความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองประเมินโดยครูประจำชั้นหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2.) ความฉลาดทางอารมณ์ทางด้านความดีและความเก่งของกลุ่มทดลองประเมินโดยผู้ปกครองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านสุขไม่พบความแตกต่างระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3.) หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุกัญญา มีมุงกิจ (2547) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมของใจฮารี วิโดว์ต่อการพัฒนาความฉลาดอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดาราสมุทร อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2546 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน ได้มาจากการให้นักเรียนจำนวน 155 คนทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข คัดเลือกผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 แล้วแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน ผลการวิจัยพบว่า 1.) ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองอยู่ในระดับต่ำ ส่วนหลังการทดลองนักเรียนสองกลุ่มมีความ

ฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปกติ 2.) ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองกับหลังการทดลองแตกต่างกัน 3.) ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลองกับหลังการทดลองแตกต่างกัน 4.) ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน 5.) ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ศิริลักษณ์ โกวิทยานนท์ (2545) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวังน้ำคู้ศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 34 คนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลอง 17 คน และกลุ่มควบคุม 17 คน ผลการวิจัยพบว่า 1.) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2.) ภายหลังจากทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พจณี ศิริวรรณ (2547) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมตามแนวคิดคอนสตรัคติวิสต์ ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กปฐมวัย กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นอนุบาล 1 โรงเรียนบ้านโนนม่วง จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2546 จำนวน 24 คนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดคอนสตรัคติวิสต์ จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละประมาณ 90 นาที กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการจัดกิจกรรม ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พัชรินทร์ จำปานนท์ (2549) ได้ศึกษาผลการดนตรีไทยเชิงทักษะต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น (ศึกษาศาสตร์) ระดับมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น (ศึกษาศาสตร์) ระดับมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2549 จำนวน 16 คน กลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกดนตรีไทยเชิงทักษะ จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น (ศึกษาศาสตร์) ระดับมัธยมศึกษาที่ได้รับการฝึกดนตรีไทยเชิงทักษะ มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภัทรวดี เสารอง (2548) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถทางกลไกทั่วไป ความฉลาดทางอารมณ์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี กลุ่มประชากรเป็นนักเรียนของโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 597 คน ผลการวิจัยพบว่า

1.) ความสามารถทางกลไกทั่วไปด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและไหล่ ด้านพลังของกล้ามเนื้อแขนและไหล่ และด้านความแข็งแรงและความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อขา มีความสัมพันธ์กับลักษณะของความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นใจผู้อื่น ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เองลบ 2.) ความสามารถทางกลไกทั่วไปด้านความคล่องแคล่ว ว่องไวและการประสานงานของร่างกาย มีความสัมพันธ์กับลักษณะของความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นใจผู้อื่น ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เองบวก 3.) ความสามารถทางกลไกทั่วไปด้านการประสานงานของแขน-ตา เท้า-ตา แขน-เท้า-ตา ด้านพลังของกล้ามเนื้อขา และด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ ไม่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ทุกด้าน ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วันทนา ธิระพุทธิชัย (2544) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์ และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนนักเรียนเทคนิคในจังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปี 2 ที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ จากการตอบแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 18 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเข้า 3 กลุ่ม คือ กลุ่มการใช้โปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์ กลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศิริสุดา ลดาวัลย์ ณ อยุธยา (2548) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2547 ที่มีคะแนนจากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของ Schutte ต่ำสุด 12 คนสุ่มท้ายของห้อง แล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อหากกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า 1.) หลังการทดลองและระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ ต่างกับกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2.) ความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3.) ความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บุญสม น่วมคำเนิง (2546) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนักกีฬาประเภทเดี่ยวและประเภททีม ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเชียงราย โดยแบ่งเป็นประเภทเดี่ยว จำนวน 42 คน และประเภททีม จำนวน 42 คน ทำการเปรียบเทียบความ

ฉลาดทางอารมณ์ 3 ด้านหลัก โดยแบ่งเป็น 9 ด้านย่อย ผลปรากฏว่า นักกีฬาประเภททีมมีความฉลาดทางอารมณ์มากกว่านักกีฬาประเภทเดี่ยว ยกเว้นด้านสัมพันธภาพ

ชิรินตรา เวียงวะลัย (2548) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมดนตรีและนาฏศิลป์ไทยที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบึงวิชัยสงเคราะห์ อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ กลุ่มตัวอย่างใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบึงวิชัยสงเคราะห์ อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 12 คน ได้จากการเลือกแบบเจาะจง จากผู้ที่ได้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ สูง ต่ำและผู้สมัครใจเข้าร่วมโครงการ ผลปรากฏว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีและนาฏศิลป์ไทยนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปาริยา แก้วธรรม (2550) ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านบักดอง จังหวัดศรีสะเกษ กลุ่มตัวอย่างใช้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านบักดอง จังหวัดศรีสะเกษ ปีการศึกษา 2550 ได้มาจากการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 40 คน จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 20 คน กลุ่มทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ จำนวน 14 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที และกลุ่มควบคุมได้รับโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ จำนวน 14 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ผลการวิจัยพบว่า 1.) หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการนักเรียนกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2.) หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการนักเรียนกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เทพรัตน์ สุทธิเรือง (2553) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 70 คน ซึ่งมาจากการคำนวณหากลุ่มตัวอย่างตามแนวคิดของ Yamane ผลการวิจัยสรุปว่า 1.) หลังการเล่นเกมออนไลน์ผ่านไป 400 นาที กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีความฉลาดทางอารมณ์ลดลง 8 ด้าน จากทั้งหมด 9 ด้าน 2.) พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ 3 พฤติกรรม คือ ระยะเวลาในการเล่นเกมนออนไลน์ต่อสัปดาห์ ประสบการณ์ในการเล่นเกมนออนไลน์ เวลาเฉลี่ยในการเล่นเกมนออนไลน์ต่อครั้ง โดยมีลักษณะของความสัมพันธ์เป็นไปในทิศทางลบ (แปรผกผัน) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05

อัมพวัน ศรีหรั่งไพโรจน์ (2550) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่มีต่อ ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กปฐมวัย โรงเรียนวัดเกษตราราม จังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนวัดเกษตราราม จังหวัดนครปฐม ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง 10 สัปดาห์ ผลการวิจัย พบว่า ก่อนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะเด็กปฐมวัยมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ เฉลี่ยเท่ากับ 9.63 และหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะเด็กปฐมวัยมีคะแนนความฉลาด ทางอารมณ์เฉลี่ยเท่ากับ 20.86 แสดงว่าหลังการทดลองการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ เด็ก ปฐมวัยมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภูฟ้า เสวกพันธ์ (2543) ได้ศึกษาโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาเชาว์อารมณ์ ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 45 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม กลุ่ม ทดลองที่ 2 โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 เข้าโปรแกรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 2 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า 1.) กลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม และกลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรม นันทนาการการกีฬาและเกม มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยเชาว์อารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลอง ภายหลังสัปดาห์ที่ 8 2.) กลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม และกลุ่ม ทดลองที่ 2 โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยเชาว์อารมณ์ไม่ แตกต่างกัน ภายหลังสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3.) กลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยเชาว์อารมณ์ไม่แตกต่าง กันจากกลุ่มควบคุม ภายหลังสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4.) กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยเชาว์อารมณ์ไม่แตกต่างกันจาก กลุ่มควบคุม ภายหลังสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นพรัตน์ ศุทธิถกล (2546) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีผลการพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพลีราษฎร์บำรุง จังหวัด สมุทรปราการ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 50 คน แบ่งเป็น 2 ห้องเรียน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม และจับสลากเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า 1.) นักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและภายหลังโดยเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการความ ฉลาดทางอารมณ์โดยรวมไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านความสุข ในเรื่องความภูมิใจในตนเอง มี ความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความภูมิใจในตนเองลดลง 2.) นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนมีความฉลาดทางอารมณ์ภายหลังทดลองโดยการเข้า

ร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยรวมไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านความดี ในเรื่องความรับผิดชอบ มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่กลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบสูงกว่ากลุ่มควบคุม

วิพงษ์ชัย รุ่งชนแก้ว (2548) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา อำเภอปรางค์บุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นเด็กนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่อยู่ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา จำนวน 20 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียว ผลปรากฏว่า 1.)ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 หลังเข้าร่วมกิจกรรมด้านศิลปหัตถกรรมดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมทั้งโดยรวมและรายด้าน 2.)ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่เป็นกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมด้านศิลปหัตถกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เอก เอกสกุล(2552) ได้ศึกษากิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางด้านอารมณ์ของนักฟุตบอลโครงการพิเศษโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี ปีการศึกษา 2551 กลุ่มทดลองที่ใช้เป็นในการวิจัยเป็นนักฟุตบอลรุ่นอายุ 14 ปี จำนวน 20 คนเป็นกลุ่มทดลอง และนักฟุตบอลรุ่นอายุ 16 ปี จำนวน 20 คนเป็นกลุ่ม ควบคุม ผลปรากฏว่า 1.)ความฉลาดทางอารมณ์ของนักฟุตบอลรุ่นอายุ 14-16 ปี หลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม 2.)ความฉลาดทางอารมณ์ของนักฟุตบอลรุ่นอายุ 14 ปี ที่เป็นกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เฉลิมศักดิ์ เยี่ยมเพื่อน (2547) ได้ศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่ออกกำลังกายกับนิสิตที่ไม่ออกกำลังกาย ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 และ 2 ในปีการศึกษา 2546 จำนวน 400 คน แบ่งเป็นนิสิตที่ออกกำลังกาย 200 คน และนิสิตที่ไม่ได้ออกกำลังกาย 200 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น ผลพบว่าระหว่าง 1.) ผู้ที่ออกกำลังกายและไม่ได้ออกกำลังกายมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง ดี มีสุข อยู่ในช่วงคะแนนปกติ แต่มีแนวโน้มว่านิสิตที่ออกกำลังกายมีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านิสิตที่ไม่ออกกำลังกาย 2.) ผลการเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนิสิตที่ออกกำลังกายกับนิสิตไม่ออกกำลังกายมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง ดี มีสุข อยู่ไม่แตกต่างกัน แต่มีแนวโน้มว่านิสิตที่ออกกำลังกายมีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านิสิตที่ไม่ออกกำลังกาย

นवलลล อ ทวิชศรี (2546) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถทางเชาว์ปัญญา กับความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ เป็นนักเรียน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานคร เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร ประจำปีการศึกษา 2545 จำนวนทั้งสิ้น 283 คน ผลพบว่าระหว่าง 1.) นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย มีความสามารถทางเชาว์ปัญญา กับความฉลาดทางอารมณ์ ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2.) นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีความสามารถทางเชาว์ปัญญา กับความฉลาดทางอารมณ์ สัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3.) นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความสามารถทางเชาว์ปัญญา กับความฉลาดทางอารมณ์ ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พระมหาไศว คายสูงเนิน (2547) ได้ศึกษาผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อการควบคุมอารมณ์ การวิจัยเป็นการวิจัยเชิงสำรวจจากคณานาม กลุ่มตัวอย่างแรกเป็นประชาชนทั่วไป จำนวน 99 คนจากสถานที่ฝึกอบรม 3 แห่ง และกลุ่มที่ 2 เป็นนิสิตปริญญาโท จากสถานที่ฝึกอบรมหนึ่งแห่ง ผลการศึกษาพบว่า หลังการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คะแนนการควบคุมอารมณ์และความฉลาดทางอารมณ์ของผู้รับการอบรมเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

งานวิจัยในต่างประเทศ

Holbrook (1967) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับทักษะการเขียนเบื้องต้น กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนวิชาการเขียนเบื้องต้น ปีการศึกษา 1996 จำนวน 108 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสังเกตพฤติกรรมเพื่อประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของครูผู้สอน ผลการวิจัยพบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับผลงานจากแฟ้มสะสมงานของนักศึกษา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาการเขียนเบื้องต้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Sutarso, et. Al (1996) ได้ศึกษาผลของเพศและเกรดเฉลี่ยที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้แบบสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ EQ-i กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับอาชีวศึกษา จำนวน 138 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์พหุตัวแปร มีตัวแปรตาม คือความฉลาดทางอารมณ์ 3 องค์ประกอบ คือ การช่วยเหลือผู้อื่น การรับรู้ตนเอง และการจัดการกับอารมณ์ และตัวแปรอิสระ 2 ตัว คือ เพศและเกรดเฉลี่ย ผลการวิจัยพบว่า เพศมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เพศหญิงมีคะแนนด้านการช่วยเหลือผู้อื่น การรับรู้ตนเองสูงกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ไม่มีความแตกต่างระหว่างเพศต่อองค์ประกอบด้านการจัดการกับอารมณ์ ส่วนผลของเกรดเฉลี่ยที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 องค์ประกอบ แตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

Yates (1999) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ และสุขนิสัยของ นักศึกษาพลศึกษา จำนวน 278 พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์และสุขนิสัยมีความสัมพันธ์กันน้อยมาก แต่ความฉลาดทางอารมณ์บางด้าน เช่น ด้านความเห็นอกเห็นใจจะมีความสัมพันธ์ค่อนข้างสูงกับสุขนิสัย

Schulte, et. Al (1998) ได้พัฒนาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ตามโครงสร้างของ ซาโลเวย์และเมเยอร์ (1990) พบว่าแบบวัดมีความเชื่อมั่นภายใน หลังจากนั้นก็ศึกษาความเที่ยงตรงของแบบวัด พบว่า 1.) มีค่าสหสัมพันธ์สูงระหว่างแบบวัดฉบับนี้กับแบบวัดอื่น เช่น แบบวัดการมองโลกในแง่ดี แบบวัดความรู้สึกตัวและการแสดงออกความสามารถในการจัดการอารมณ์ เป็นต้น 2.) ทำนายเกรดของนักศึกษามหาวิทยาลัยปี 1 ได้ 3.) มีคะแนนจากนักจิตบำบัดสูงกว่าคะแนนของคนไข้โรคจิต 4.) เพศหญิงมีคะแนนสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญ 5.) ไม่มีสหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดกับความสามารถทางความคิด 6.) มีสหสัมพันธ์กับคุณลักษณะด้านการเปิดใจให้กว้างของแบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบที่สำคัญ (NEO-P) อย่างมีนัยสำคัญ

Menhart (1998) ได้ศึกษาถึงผลของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อความสำเร็จในการประกอบอาชีพ ทั้งนี้โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อดูความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับคะแนนการสัมภาษณ์เข้าทำงาน ในงานวิจัยครั้งนี้ แมนฮาร์ทได้ใช้องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ 4 ประการ คือ ความเห็นอกเห็นใจ การจัดการและควบคุมอารมณ์ การรอคอยผลเลิศ และการสร้างความประทับใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 116 คน โดยสร้างสถานการณ์ให้เหมือนกับการสัมภาษณ์เข้าทำงาน ผลการศึกษาพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับคะแนนการสัมภาษณ์

Geery (1997) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การสำรวจแนวทางในการใช้ความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับผู้นำเพื่อขจัดความขัดแย้งในสถานศึกษา(ภาวะผู้นำ) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่ออธิบายเกี่ยวกับความรู้ ทักษะ พฤติกรรมและยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งผู้นำใช้ในการขจัดความขัดแย้งในองค์กร วิธีการวิจัยใช้การสำรวจวิธีการขจัดความขัดแย้งของผู้นำ 8 คน ซึ่งถูกเลือกโดยเสนอชื่อแต่งตั้งโดยมีกรอบแนวคิดของความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 5 ด้าน ผลการวิจัยพบว่า ผู้นำที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ความสามารถในการใช้ความรู้แห่งตนในการควบคุมอารมณ์ ความสามารถในการยับยั้งการตอบสนองทางลบ และความสามารถในการมองโลกในแง่ดี ผู้นำเหล่านี้สามารถ 1.) ค้นหาความเข้าใจและตอบสนองทางอารมณ์กับผู้อื่น เพื่อที่จะป้องกันการนำเข้าสู่ความขัดแย้งมากขึ้น 2.) แสดงความมีเมตตาและการยอมรับโดยการปรับตัวให้เข้ากับพฤติกรรมของผู้อื่น 3.) เข้าใจอิทธิพลในอำนาจแห่งตนและใช้อย่างสมเหตุสมผล 4.) พัฒนาความไว้วางใจที่เป็นพื้นฐานในการสร้าง

สัมพันธ์ภาพกับให้คงอยู่ 5.) ใช้อารมณ์เพื่อการกระตุ้น โน้มน้าวและชักจูงผู้อื่นให้คล้อยตาม นอกจากนี้ผู้นำที่มีความฉลาดทางอารมณ์ จะมีความสามารถในการ สร้างอารมณ์ที่เข้มแข็งและมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ส่งเสริมการพึ่งพากันและกัน การทำงานเป็นทีม ให้อำนาจในตัวเองมากกว่า อำนาจตามตำแหน่ง เพื่อความสำเร็จตามเป้าหมาย และจัดการกับความขัดแย้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Ohm (1998) ได้ศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ในฐานะความฉลาดชนิดหนึ่ง ซึ่งมีผลต่อความสำเร็จในการเรียน เพื่อสนับสนุนให้สถาบันการศึกษานำความฉลาดทางอารมณ์มาใช้ในการเรียนการสอน จากผลการศึกษาพบว่า ทักษะทางอารมณ์ที่ดีกับความสำเร็จทางการเรียนและความสำเร็จของบุคคลมีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

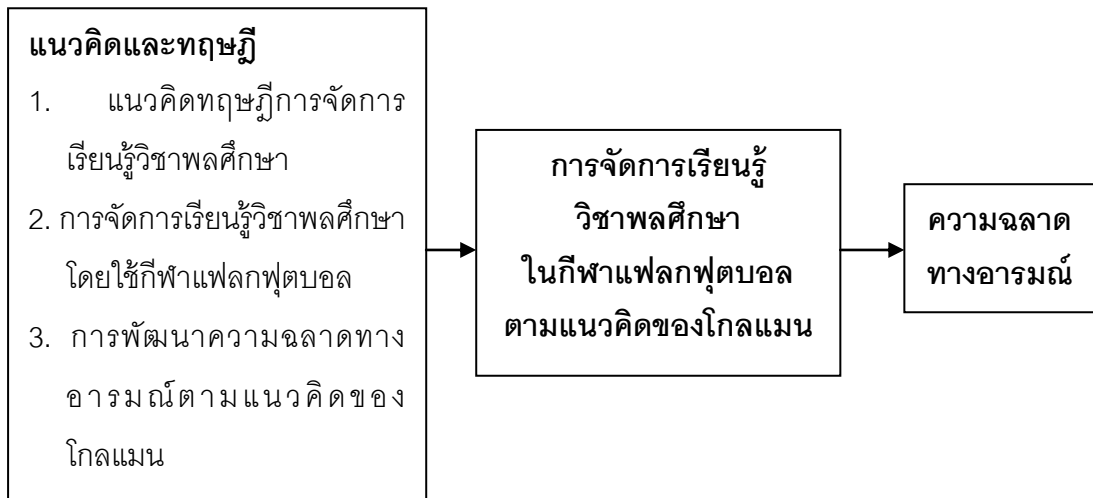
Bakendam (1997) ได้ทำการวิจัยเรื่องมิติของเชาว์อารมณ์ โดยได้ทำการวิจัยภายใต้สถานการณ์ที่มีกฎเกณฑ์และไร้กฎเกณฑ์ พบว่า ภายใต้สถานการณ์ที่มีกฎเกณฑ์ความสามารถทางเชาว์อารมณ์อันประกอบไปด้วยการเข้าใจตนเองและรับรู้อารมณ์ของตนเองนั้นอยู่ในเกณฑ์ดี แต่ในทางตรงกันข้ามภายใต้สถานการณ์เดียวกัน ขั้นตอนของการจัดการความสัมพันธ์ระหว่างผู้อื่นอยู่ในเกณฑ์ต่ำ

Laura (1998) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาเชาว์อารมณ์รายบุคคล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะใช้โปรแกรมพัฒนาเชาว์อารมณ์รายบุคคล และพัฒนาหลักเหตุผลของกลุ่มทดลอง พบว่า พัฒนาการความสามารถเชาว์อารมณ์เป็นรายบุคคล เมื่อเปรียบเทียบกับการกระทำเป็นกลุ่มแล้วนั้นให้ผลที่ดีน้อยกว่า

Fox (2000) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ของเชาว์อารมณ์ เชาว์ทางทักษะ เชาว์ทั่วไป และลักษณะนิสัย พบว่า ในการแยกวิเคราะห์ที่เป็น 3 ประเด็น ความเห็นอกเห็นใจ การแสดงอารมณ์และการนำเสนอตนเอง ซึ่งทดสอบด้วยแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์เชิงลึก เชาว์อารมณ์มีผลโดยตรงตามลักษณะนิสัย หรืออีกนัยหนึ่งกล่าวได้ว่า การมีองค์ประกอบของเชาว์อารมณ์ที่ครบถ้วนจะทำให้การปรากฏของลักษณะนิสัยออกมาในทางบวก

Pellitteri (1999) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างเชาว์อารมณ์ ทักษะพิสัย และกลไกการต้าน เครื่องมือที่ใช้วัดเป็นของ เมเยอร์ คาร์รุสโซ และซาโลเวย์ เป็นแบบสอบถาม กลุ่มประชากรเป็นนักเรียนระดับวิทยาลัย จำนวน 107 คน จาก คอเคเซียน และกลุ่มอเมริกัน-แอฟริกา และกลุ่มเด็กกำพร้า พบว่า เชาว์อารมณ์มีความสัมพันธ์โดยตรงกับทักษะพิสัย แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับกลไกต่อต้าน

กรอบแนวคิด



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของการจัดเรียนรู้อาชีพศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ มีขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.2 กลุ่มนักเรียนที่ใช้ในการวิจัย

1.3 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.3.1 การสร้างและพัฒนาแผนการจัดเรียนรู้อาชีพศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน

1.3.2 การพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

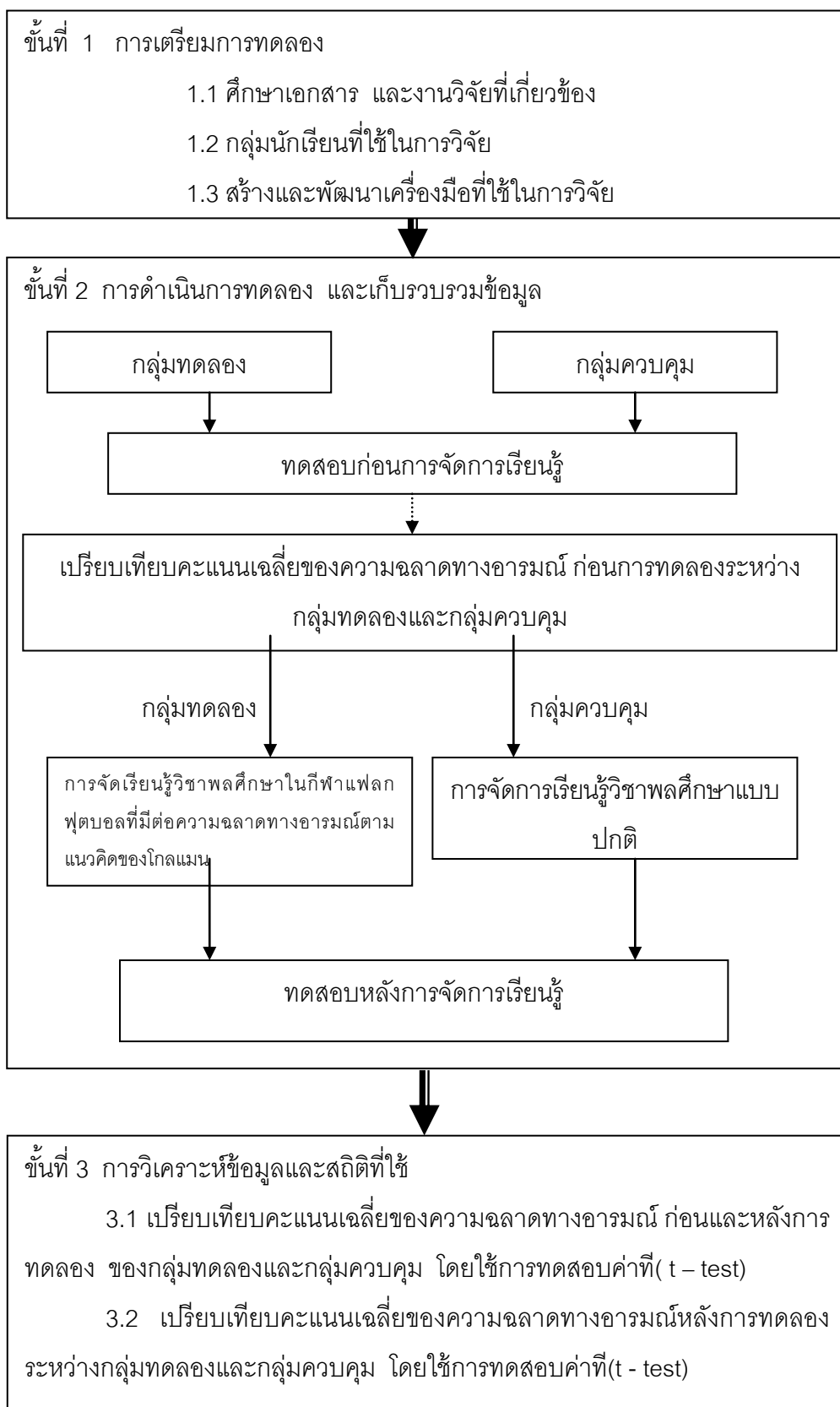
2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ตารางที่ 1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย



ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1.1 ศึกษาเอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา กีฬาแฟลกฟุตบอล และความฉลาดทางอารมณ์

1.1.2 ศึกษาเอกสารหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ในระดับประถมศึกษา

1.1.3 ศึกษาเอกสาร วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวกับการวัดและประเมินผลความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

1.2 กลุ่มนักเรียนที่ใช้ในการวิจัย

การเลือกกลุ่มนักเรียนที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Random Sampling) เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่เรียนวิชาพลศึกษา ปีการศึกษา 2554 ภาคเรียนที่ 2 โรงเรียนอรรณมิตร สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ โดยมีเกณฑ์ดังนี้

1. เป็นโรงเรียนที่ผู้บริหาร และอาจารย์ให้ความร่วมมือในการทดลองผลของการจัดเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน

2. เป็นโรงเรียนที่นักเรียนมีระดับความสามารถและองค์ประกอบอื่นๆ ไม่แตกต่างจากโรงเรียนอื่นๆ ในสังกัดเดียวกัน

3. การสุ่มห้องเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดำเนินการด้วยวิธีสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับสลากเพื่อกำหนดกลุ่มตัวอย่าง เข้าเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

1.3 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลองผลของการจัดเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมนได้ดำเนินการสร้างและพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมนตามขั้นตอนดังนี้

1.3.1.1 ศึกษารูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.3.1.2 ดำเนินการเขียนแผนการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน

1.3.1.3 นำแผนการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน ที่สร้างขึ้น ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจพิจารณาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

1.3.1.4 นำแผนการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมนที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาครุศาสตร์หรือศึกษาศาสตร์ มหาบัณฑิตทางสาขา พลศึกษา หรือสาขาประถมศึกษา หรือเป็นอาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา ตรวจพิจารณาความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน เพื่อนำมาแก้ไขปรับปรุง

1.3.1.5 แก้ไขปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมนให้มีความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.3.1.6 นำแผนการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษา ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความเหมาะสมในเรื่องการจัดการเรียนรู้ และนำมาปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพื่อนำไปใช้จริง

1.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

1.3.2.1 นำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับประถมศึกษา

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi – Experimental Research)แบบ 2 กลุ่มมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest-Posttest Control Group Design) ดังแบบแผนการทดลอง(ศิริชัย กาญจนวาสี, 2544) ดังนี้

ตารางที่ 2 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	การวัดก่อนการทดลอง		การวัดหลังการทดลอง
E	O ₁	X	O ₂
C	O ₃		O ₄

E = กลุ่มทดลอง

C = กลุ่มควบคุม

O₁ O₃ = ค่าสังเกตหรือผลที่วัดได้ก่อนการทดลอง

O₂ O₄ = ค่าสังเกตหรือผลที่วัดได้หลังการทดลอง

X = ตัวแปรที่จัดกระทำ

2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

2.2.1 ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้บริหารโรงเรียน

2.2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและประเมินผลแก่รองผู้อำนวยการ ฝ่ายวิชาการ ครูผู้สอน และร่วมกันกำหนดตารางเวลา การจัดเรียนรู้อาชีพศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน

2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1 การดำเนินการก่อนทดลองการจัดเรียนรู้อาชีพศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน

2.3.1.1 ทำการทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนการทดลอง (Pre-test) โดยผู้วิจัยทำการทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ ในสัปดาห์แรกก่อนทำการทดลอง

2.3.2 การดำเนินการทดลองการจัดเรียนรู้อาชีพศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน

2.3.2.1 กลุ่มทดลองผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการจัดเรียนรู้อิทธิพลศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน รวม 8 สัปดาห์

2.3.2.2 กลุ่มควบคุมจัดการเรียนรู้อิทธิพลศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลแบบแบบปกติโดยอาจารย์ประจำของโรงเรียน รวม 8 สัปดาห์

2.3.3 การดำเนินงานหลังการทดลอง

2.3.3.1 ทดสอบความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง (Post-test) ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ฉบับเดียวกันกับแบบประเมินก่อนเรียน

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้คอมพิวเตอร์หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ โดยการทดสอบค่าที่ (t-test)

1. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที่ (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที่ (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3. สถิติที่ใช้

3.1 วิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ เพื่อหาค่าความเที่ยง

3.2 วิเคราะห์ข้อมูลคำนวณค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์

3.3 ทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าที่ (t-test)

3.4 การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต, 2546)

ความฉลาดทางอารมณ์ ประเมินได้โดยการตอบข้อความที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ ในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมา แม้ว่าบางประโยคอาจจะไม่ตรงกับที่เป็นอยู่ก็ตาม ขอให้เลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับที่เป็นอยู่จริงมากที่สุด

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ

ไม่จริง	หมายถึง	ไม่เคยปรากฏ
จริงบางครั้ง	หมายถึง	นานๆครั้ง
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	ทำบ่อยๆหรือเกือบทุกครั้ง
จริงมาก	หมายถึง	ทำทุกครั้งเมื่อเกิดสถานการณ์นั้น

การให้คะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ให้คะแนนแต่ละข้อ ดังนี้

ไม่เป็นเลย	ให้ 1 คะแนน
เป็นบางครั้ง	ให้ 2 คะแนน
เป็นบ่อยครั้ง	ให้ 3 คะแนน
เป็นประจำ	ให้ 4 คะแนน

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ ข้อ 1 2 3 7 8 9 10 11 12 14 15 16 17 18 19 21 22 23 24 25

26 27 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 43 44 45 46 49 50 51 55 56 57 58 59 60

กลุ่มที่ 2 ให้คะแนนแต่ละข้อ ดังนี้

ไม่เป็นเลย	ให้ 4 คะแนน
เป็นบางครั้ง	ให้ 3 คะแนน
เป็นบ่อยครั้ง	ให้ 2 คะแนน
เป็นประจำ	ให้ 1 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ ข้อ 4 5 6 13 20 28 29 40 41 42 47 48 52 53 54

การแปลผล เมื่อให้คะแนนครบทุกข้อแล้ว ให้คิดคะแนน ดังนี้

1. รวมคะแนนในแต่ละด้านย่อย คือ

1.1 ด้านดี

1.1.1 ควบคุมอารมณ์ ข้อ 1 - 7 ได้.....คะแนน

1.1.2 ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น ข้อ 8 - 16 ได้.....คะแนน

1.1.3 ยอมรับถูกผิด ข้อ 17 - 23 ได้.....คะแนน

1.2 ด้านเก่ง

1.2.1 มุ่งมั่นพยายาม ข้อ 24 - 30 ได้.....คะแนน

1.2.2 ปรับตัวต่อปัญหา ข้อ 31 - 36 ได้.....คะแนน

1.2.3 กล้าแสดงออก ข้อ 37 - 42 ได้.....คะแนน

1.3 ด้านสุข

1.3.1 พอใจในตนเอง ข้อ 43 - 48 ได้.....คะแนน

1.3.2 รู้จักปรับใจ ข้อ 49 - 54 ได้.....คะแนน

1.3.3 รื่นเริงเบิกบาน ข้อ 55 - 60 ได้.....คะแนน

2. นำคะแนนที่ได้ไปแปลงเป็นคะแนนมาตรฐาน คะแนนที่(T - score) ตามตารางเปรียบเทียบคะแนนที่ได้กับเกณฑ์ปกติคะแนนที่ (T - score norms) ของความฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้าน ดังนี้ (กรมสุขภาพจิต, 2546)

คะแนน ดิบที่ได้	ดี			เก่ง			สุข		
	1.1 ควบคุม อารมณ์	1.2. ใส่ใจและ เข้าใจ อารมณ์ ผู้อื่น	1.3 ยอมรับ ผิด	2.1 มุ่งมั่น พยายาม	2.2 ปรับตัว ต่อ ปัญหา	2.3 กล้า แสดง ออก	3.1 พอใจ ใน ตนเอง	3.2 รู้จัก ปรับใจ	3.3 รื่นเริง เบิก บาน
3									
4									
5									
6					22	11	11	7	9
7	10		13	13	25	14	14	10	12
8	13		15	16	27	17	17	14	15
9	16	15	18	18	30	20	20	17	18
10	19	17	20	20	33	23	23	20	21
11	22	19	23	23	35	26	26	23	24
12	25	21	25	25	38	29	29	27	26
13	28	22	28	27	41	32	32	30	29
14	31	24	30	30	43	35	35	33	32
15	34	26	33	32	46	38	38	36	35
16	37	28	35	34	49	41	41	40	38
17	40	30	38	37	51	44	44	43	41

18	43	32	40	39	54	47	48	46	43
19	46	34	43	43	57	50	51	49	46
20	48	36	45	44	59	53	54	53	49
21	51	38	48	46	62	56	55	56	52
22	54	40	50	48	64	59	60	59	55
23	57	42	53	51	67	62	63	63	58
24	60	44	55	53	70	65	66	66	60
25	63	45	58	55					
26	66	47	60	58					
27	69	49	63	60					
28	72	51	65	62					
29		53							
30		55							
31		57							
32		59							
33		61							
34		63							
35		65							
36		67							

ที่มา : แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6-11 ปี กรมสุขภาพจิต 2546

เกณฑ์คะแนนที่ตั้งแต่ 50 ขึ้นไป บ่งบอกว่าเด็กมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ดี ควรส่งเสริมและรักษาคุณลักษณะนี้ให้คงไว้

เกณฑ์คะแนนที่ตั้งแต่ 40-49 บ่งบอกว่าเด็กควรได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในด้านนั้นๆ ให้ดียิ่งขึ้น ผู้ใหญ่ควรร่วมมือกันส่งเสริมให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ อย่างต่อเนื่อง

เกณฑ์คะแนนที่ต่ำกว่า 40 คะแนน บ่งบอกว่าเด็กจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้ดียิ่งขึ้น ผู้ใหญ่จำเป็นต้องช่วยกันเอาใจใส่พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าเรื่องผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟล็กฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที(t-test independents) แบบเป็นอิสระต่อกัน ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 3

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่าที(t-test dependents) แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 4

3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที(t-test dependents) แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 5

4. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที(t-test independents)แบบเป็นอิสระต่อกัน ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 6

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test independents) แบบเป็นอิสระต่อกัน

องค์ประกอบ EQ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	n=33		n=33			
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
ด้านดี	42.62	6.40	43.79	6.30	-.749	.457
1.1 ควบคุมอารมณ์	43.39	7.52	43.15	7.69	.129	.897
1.2 ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น	41.36	8.34	41.75	8.61	-.189	.851
1.3 ยอมรับถูกผิด	43.12	9.26	46.48	8.41	-1.544	.128
ด้านเก่ง	43.82	6.40	44.85	7.38	-.584	.561
2.1 มุ่งมั่นพยายาม	42.78	7.07	45.45	8.69	-1.366	.177
2.2 ปรับตัวต่อปัญหา	44.06	9.78	43.21	10.16	.345	.731
2.3 กล้าแสดงออก	44.63	8.10	45.90	8.41	-.626	.534
ด้านสุข	44.39	9.33	45.32	8.69	-.418	.677
3.1 พอใจในตนเอง	46.30	11.63	46.18	10.82	.044	.965
3.2 รู้จักปรับใจ	42.33	9.49	43.48	12.56	-.420	.676
3.3 รื่นเริงเบิกบาน	44.54	13.55	46.30	11.60	-.566	.574
รวม 3 ด้าน	43.61	6.42	44.66	6.45	-.660	.511

จากตารางที่ 3 แสดงว่าค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยรวม ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง
ของกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่าที(t-test dependents)แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน

องค์ประกอบ EQ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	n=33		n=33			
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
ด้านดี	42.62	6.40	47.27	5.14	-11.530*	.000
1.1 ควบคุมอารมณ์	43.39	7.52	49.21	6.13	-4.210*	.000
1.2 ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น	41.36	8.34	43.12	7.76	-10.904*	.000
1.3 ยอมรับถูกผิด	43.12	9.26	49.48	7.43	-14.545*	.000
ด้านเก่ง	43.82	6.92	48.40	5.72	-15.171*	.000
2.1 มุ่งมั่นพยายาม	42.78	7.07	47.33	5.96	-11.004*	.000
2.2 ปรับตัวต่อปัญหา	44.06	9.78	48.24	8.74	-10.990*	.000
2.3 กล้าแสดงออก	44.63	8.10	49.63	6.48	-10.359*	.000
ด้านสุข	44.39	9.33	48.82	8.15	-14.418*	.000
3.1 พอใจในตนเอง	46.30	11.63	49.54	10.60	-8.601*	.000
3.2 รู้จักปรับใจ	42.33	9.49	48.00	8.01	-11.391*	.000
3.3 รื่นเริงเบิกบาน	44.54	13.55	48.93	10.75	-6.615*	.000
รวม 3 ด้าน	43.61	6.42	48.16	5.37	-20.425*	.000

* $p < .05$

จากตารางที่ 4 แสดงว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟล็กฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง 43.61 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.42 และค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง 48.16 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.37

เมื่อแยกองค์ประกอบแต่ละองค์ประกอบพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านดี ควบคุมอารมณ์ ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และยอมรับถูกผิด มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง 42.62 , 43.39 , 41.36 , 43.12 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.40 , 7.52 , 8.34 , 9.26 ตามลำดับ และค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง 47.27 , 49.21 , 43.12 และ 49.48 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.14 , 6.13 , 7.76 และ 7.43 ตามลำดับ

ด้านเก่ง มุ่งมั่นพยายาม ปรับตัวต่อปัญหา และกล้าแสดงออก มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง 43.82 , 42.78 , 44.06 และ 44.63 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.72 , 5.96 , 8.74 และ 6.48 ตามลำดับ และค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง 48.40 , 47.33 , 48.24 และ 49.63 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.96 , 8.74 , 6.48 และ 5.72 ตามลำดับ

ด้านสุข พอใจในตนเอง รู้จักปรับใจ และรื่นเริงเบิกบาน มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง 44.39 , 46.30 , 42.33 และ 44.54 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.33 , 11.63 , 9.49 และ 13.55 ตามลำดับ และค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง 48.82 , 49.54 , 48.00 และ 48.93 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.15 , 10.60 , 8.01 และ 10.75 ตามลำดับ

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที(t-test dependents)แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน

องค์ประกอบ EQ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	n=33		n=33			
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
ด้านดี	43.79	6.30	43.75	5.88	.200	.843
1.1 ควบคุมอารมณ์	44.11	8.45	43.09	6.82	.173	.864
1.2 ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น	41.75	8.61	41.57	8.61	.902	.374
1.3 ยอมรับถูกผิด	46.48	8.58	46.60	8.03	-.412	.683
ด้านเก่ง	44.85	7.38	45.09	7.13	-.874	.388
2.1 มุ่งมั่นพยายาม	45.45	8.69	45.51	7.87	-.201	.842
2.2 ปรับตัวต่อปัญหา	43.21	10.16	43.48	10.10	-.683	.500
2.3 กล้าแสดงออก	45.90	8.41	46.27	9.15	-.751	.458
ด้านสุข	45.32	8.69	45.90	7.87	-2.181*	.037
3.1 พอใจในตนเอง	46.18	10.82	46.54	9.72	-.808	.425
3.2 รู้จักปรับใจ	43.48	12.56	43.78	13.11	-.662	.512
3.3 รื่นเริงเบิกบาน	46.30	11.60	47.39	10.15	-2.682*	.011
รวม 3 ด้าน	44.66	6.45	44.91	5.86	-1.736	.092

* $p < .05$

จากตารางที่ 5 แสดงว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการเรียนรู้อิทธิพลศึกษาแบบปกติ มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง 44.66 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.45 และค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง 44.91 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.86

เมื่อแยกองค์ประกอบแต่ละองค์ประกอบพบว่า มีเพียง ด้านสุข รื่นเริงเบิกบานที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง 45.32 และ 46.30 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.69 และ 11.60 ตามลำดับ และค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง 45.90 และ 47.39 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.87 และ 10.15

ด้านดี ควบคุมอารมณ์ ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และยอมรับถูกผิด มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง 43.79 , 44.11 , 41.75 และ 46.48 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.30 , 8.45 , 8.61 และ 8.58 ตามลำดับ และค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง 43.75 , 43.05 , 41.57 และ 46.60 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.88 , 6.82 , 8.61 และ 8.03 ตามลำดับ

ด้านเก่ง มุ่งมั่นพยายาม ปรับตัวต่อปัญหา และกล้าแสดงออก มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง 44.85 , 45.45 , 43.21 และ 45.90 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.38 , 8.69 , 10.16 และ 8.41 ตามลำดับ และค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง 45.09 , 45.51 , 43.48 และ 46.27 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.13 , 7.87 , 10.10 และ 9.15 ตามลำดับ

ด้านพอใจในตนเอง และรู้จักปรับใจ มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง 46.18 และ 43.48 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.82 และ 12.56 ตามลำดับ และค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง 46.54 และ 43.78 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.72 และ 13.11 ตามลำดับ

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test independents) แบบเป็นอิสระต่อกัน

องค์ประกอบ EQ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	n=33		n=33			
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
ด้านดี	47.27	5.14	43.75	5.88	2.584*	.012
1.1 ควบคุมอารมณ์	49.21	6.13	43.09	6.82	3.834*	.000
1.2 ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น	43.12	7.76	41.57	8.61	.766	.447
1.3 ยอมรับถูกผิด	49.48	7.43	46.60	8.03	1.511	.136
ด้านเก่ง	48.40	5.72	45.09	7.13	2.080*	.041
2.1 มุ่งมั่นพยายาม	47.33	5.96	45.51	7.87	1.058	.294
2.2 ปรับตัวต่อปัญหา	48.24	8.74	43.48	10.10	2.046*	.045
2.3 กล้าแสดงออก	49.63	6.48	46.27	9.15	1.722	.090
ด้านสุข	48.82	8.15	45.90	7.87	1.479	.144
3.1 พอใจในตนเอง	49.54	10.60	46.54	9.74	1.197	.236
3.2 รู้จักปรับใจ	48.00	8.01	43.78	13.11	1.574	.120
3.3 รื่นเริงเบิกบาน	48.93	10.75	47.39	10.15	.600	.551
รวม 3 ด้าน	48.16	5.37	44.91	5.86	2.346*	.022

* $p < .05$

จากตารางที่ 6 จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองเท่ากับ 48.16 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.37 และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองเท่ากับ 44.91 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.86

เมื่อแยกองค์ประกอบแต่ละองค์ประกอบพบว่า ด้านดี ควบคุมอารมณ์ และด้านเก่งปรับตัวต่อปัญหา มีค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองเท่ากับ 47.27 , 49.21 , 48.40 และ 48.24 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.14 , 6.13 , 5.72 และ 8.74 ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองเท่ากับ 43.75 , 43.09 , 45.09 และ 43.48 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.88 , 6.82 , 7.13 และ 10.10 ตามลำดับ

ด้านใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น ยอมรับถูกผิด มุ่งมั่นพยายาม กล้าแสดงออก ด้านสุขพอใจในตนเอง รู้จักปรับใจ รื่นเริงเบิกบาน มีค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองเท่ากับ 43.12 , 49.48 , 47.33 , 49.63 , 48.82 , 49.54 , 48.00 และ 48.93 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.76 , 7.43 , 5.96 , 6.48 , 8.15 , 10.60 , 8.01 และ 10.75 ตามลำดับ ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองเท่ากับ 41.57 , 46.60 , 45.51 , 46.27 , 45.90 , 46.54 , 43.78 และ 47.39 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.61 , 8.03 , 7.87 , 9.15 , 7.87 , 9.74 , 13.11 และ 10.15 ตามลำดับ

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องผลของการจัดเรียนรู้อาชีพศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนโรงเรียนอรรณมิตร ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องเรียนและกลุ่มควบคุม 1 ห้องเรียน

ดำเนินการทดลองโดย ทำการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับเด็กอายุ 6-11 ปี (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2546) จากนั้นเข้าร่วมการทดลอง โดยใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที และทำการประเมินความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง นำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ทางสถิติโดยวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ทดสอบความแตกต่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test independents) แบบเป็นอิสระต่อกัน และทดสอบความแตกต่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test dependents) แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน

สรุปผลการวิจัย

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที(t-test independents) แบบเป็นอิสระต่อกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า

1.1 ค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในด้านดี ไม่แตกต่างกัน

1.2 ค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในด้านเก่ง ไม่แตกต่างกัน

1.3 ค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในด้าน ไม่แตกต่างกัน

1.4 ค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่าที(t-test dependents)แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า

2.1 ค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ในด้านดี ควบคุมอารมณ์ ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และยอมรับถูกผิด พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง

2.2 ค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ในด้านเก่ง มุ่งมั่นพยายาม ปรับตัวต่อปัญหา และกล้าแสดงออก พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง

2.3 ค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ในด้านสุขพอใจในตนเอง รู้จักปรับใจ และรื่นเริงเบิกบาน พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง

2.4 ค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยรวมทุกด้านพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง

3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที(t-test dependents)แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า

3.1 ค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ในด้านดี ควบคุมอารมณ์ ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และยอมรับถูกผิด พบว่า ไม่แตกต่างกัน

3.2 ค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ในด้านเก่ง มุ่งมั่นพยายาม ปรับตัวต่อปัญหา และกล้าแสดงออก พบว่า ไม่แตกต่างกัน

3.3 ค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ในด้านสุข รื่นเริงเบิกบาน พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง แต่ในด้านพอใจในตนเอง รู้จักปรับใจ พบว่า ไม่แตกต่างกัน

3.4 ค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ในการรวมทุกด้านพบว่า ไม่แตกต่างกัน

4. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที(t-test independents)แบบเป็นอิสระต่อกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า

4.1 ค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในด้านดี ควบคุมอารมณ์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์มากกว่ากลุ่มควบคุม แต่ในด้านใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และยอมรับถูกผิด ไม่แตกต่างกัน

4.2 ค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในด้านเก่ง ปรับตัวต่อปัญหา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์มากกว่ากลุ่มควบคุม แต่ในด้านมุ่งมั่นพยายาม และกล้าแสดงออก ไม่แตกต่างกัน

4.3 ค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในด้านสุข พอใจตนเอง รู้จักปรับใจ และรื่นเริงเบิกบาน ไม่แตกต่างกัน

4.4 ค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์มากกว่ากลุ่มควบคุม

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่องผลการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. จากสมมติฐานข้อที่ 1 ค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังของกลุ่มทดลองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8 ผลการวิจัยพบว่าสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 1 โดยกลุ่มทดลองมีพัฒนาการด้านความฉลาดทางอารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลองในด้านรวม ด้านดี ควบคุมอารมณ์ ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น ยอมรับถูกผิด ด้านเก่ง มุ่งมั่นพยายาม ปรับตัวต่อปัญหา กล้าแสดงออก และด้านสุข พอใจใจตนเอง รู้จักปรับใจ และรื่นเริงเบิกบาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เพราะแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมนเป็นแนวคิดที่มุ่งพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยการยับยั้ง จัดการอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นได้ โดยการ 1. รู้จักอารมณ์ตนเอง การรู้จักอารมณ์ตนเองจะเป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม การรู้จักอารมณ์ตนเองก็คือการรู้ตัว หรือการมีสติในทัศนะของพุทธศาสนานั่นเอง 2. จัดการกับอารมณ์ตนเองได้ การจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และสามารถแสดงออกไปได้เหมาะสมกับกาลเทศะ แต่การที่เราจะจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมหรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับความสามารถในการควบคุมอารมณ์ 3. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง การมองหาแง่ดีของเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น จะช่วยให้เราเกิดความเชื่อมั่นว่า สามารถเผชิญกับเหตุการณ์นั้นได้ และทำให้เกิดกำลังใจที่ก้าวไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ 4. รู้อารมณ์ผู้อื่น การรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงอารมณ์ตนเองตอบสนองได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะกับคนที่เราเกี่ยวข้องสัมพันธ์ด้วย จะช่วยให้เราสามารถอยู่ร่วมหรือทำงานด้วยกันได้อย่างดี และมีความสุขมากขึ้น 5. รักษาความสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน การมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน จะช่วยลดความขัดแย้ง และช่วยให้การอยู่ร่วมกันเป็นไปอย่างราบรื่น พร้อมที่จะสร้างสรรค์

ผลงานที่เป็นประโยชน์ ซึ่งสอดคล้องกับ จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ (2538) ได้กล่าวว่า การจัดการพลศึกษาในระดับประถมศึกษาควรสนองต่อความต้องการของนักเรียนแต่ละคนไม่ว่านักเรียนจะเล่นกีฬาเก่งหรือไม่เก่ง แต่เป็นการให้ประสบการณ์ที่สนุกสนานแก่นักเรียนอย่างแท้จริง โดยให้ ผู้เรียนได้มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจและสติปัญญาควบคู่กันไป จากคำดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยต่างๆ เช่น งานวิจัยของอัจฉรา สุขารมณ์และอรพินทร์ ชูชม (2548) โดยศึกษาโปรแกรมการส่งเสริม และพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันตก ซึ่งเป็นโปรแกรมที่ยึดหลักการบูรณาการระหว่างร่างกายและจิตใจให้เป็นหนึ่งเดียวกัน โดยด้านร่างกาย เน้นที่การออกกำลังกาย การรำมวย กายบริหาร และการจัดกิจกรรมนันทนาการ ด้านจิตใจเน้นที่ การฝึกสมาธิ ทางด้านการปรับเปลี่ยนความคิด แต่ละกิจกรรมใช้เสียงดนตรี เป็นองค์ประกอบหลัก โดยทำการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง 108 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 54 คน และกลุ่ม ควบคุม 54 คน ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรม ดังกล่าวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 งานวิจัยของอัมพวัน ศรีหรั่งไพโรจน์ (2550) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กปฐมวัย โรงเรียนวัดเกษตรราชมงคล จังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนวัดเกษตรราชมงคล จังหวัดนครปฐม ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง 10 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหว และจังหวะเด็กปฐมวัยมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยเท่ากับ 9.63 และหลังการจัด กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะเด็กปฐมวัยมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยเท่ากับ 20.86 แสดงว่าหลังการทดลองการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ เด็กปฐมวัยมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หรืองานวิจัยของศิริลักษณ์ โกวิทยานนท์ (2545) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดอารมณ์ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวังน้ำคู้ศึกษา อำเภอมะนัง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 34 คนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลอง 17 คน และกลุ่มควบคุม 17 คน ผลการวิจัยพบว่า 1.) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2.) ภายหลังจากทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. จากสมมติฐานข้อที่ 2 ค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8 ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ในด้านรวมของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

เมื่อแยกออกมาแต่ละด้านพบว่า ในด้านดี ควบคุมอารมณ์ และด้านเก่ง ปรับตัวต่อปัญหา ค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เพราะการสอนกีฬาแฟลกฟุตบอลในนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมนจะช่วยให้เด็กนักเรียนมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ดีขึ้น เพราะกีฬาแฟลกฟุตบอลทำให้นักเรียนได้ฝึกการควบคุมอารมณ์ รู้จักเห็นใจผู้อื่น รับผิดชอบต่อส่วนรวม รู้จักความสามารถของตนเองดีขึ้น สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน (Goleman, 1998) โดยการ 1. รู้จักอารมณ์ตนเอง 2. จัดการกับอารมณ์ตนเองได้ 3. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. รู้จักอารมณ์ผู้อื่น 5. รักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ซึ่งด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม และด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดีสามารถทำได้ด้วยการรู้จักอารมณ์ และการควบคุมตนเอง โดยการควบคุมความอยาก เอาชนะความอยากได้ ไม่ตามใจตนเองอย่างไร้สติ สามารถทำให้อารมณ์ตนเองสงบได้โดยไม่เก็บกด อารมณ์ความรู้สึกไว้ มีน้ำใจ ใฝ่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น ยอมรับผิด อาจทำโดยการฝึกให้รู้ว่ากำลังมีอารมณ์อย่างไร และมีวิธีการถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร ฝึกให้รู้จักการให้ การแสดงความเห็นใจ การเอื้ออาทร และช่วยเหลือผู้อื่น และการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่งสามารถทำได้โดยการสร้างแรงจูงใจ สร้างความมุ่งมั่น รู้จักการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง และแสดงออกอย่างเหมาะสม สามารถทำได้โดย การให้รู้จักตั้งเป้าหมาย สร้างความกระตือรือร้น ฝึกการวางแผน ให้ตัดสินใจด้วยตนเองและการฝึกทักษะการสื่อสารกับผู้อื่น (กรมสุขภาพจิต, 2546) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของนราพร เล็กสุขุม , ภักดี ปวีร์วรรณ และเมธาวิ อุดมธรรมานุภาพ (2545) ที่ศึกษาผลของการเรียนรู้ทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาตนด้านความฉลาดทางอารมณ์ (ดี เก่ง สุข) ตามแนวความคิดกรมสุขภาพจิตด้วยโปรแกรมการฝึกทางจิตวิทยา ผลการวิจัยปรากฏว่า ในด้านดี และด้านเก่ง นักศึกษาที่เข้าร่วมการเรียนรู้ทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาตนด้านความฉลาดทางอารมณ์ (ดี เก่ง สุข) ตามแนวความคิดกรมสุขภาพจิตด้วยโปรแกรมการฝึกทางจิตวิทยา มีคะแนนความฉลาด

ทางอารมณ์สูงขึ้นกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมการเรียนรู้ทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาตนด้านความฉลาดทางอารมณ์ (ดี เก่ง สุข) ตามแนวความคิดกรมสุขภาพจิตด้วยโปรแกรมการฝึกทางจิตวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในด้านใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น ยอมรับถูกผิด มุ่งมั่นพยายาม กล้าแสดงออก ด้านสุขพอใจในตนเอง รู้จักปรับใจ รื่นเริงเบิกบาน ค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

1. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมจำนวน 8 สัปดาห์ อาจไม่เพียงพอ เนื่องจากความฉลาดทางอารมณ์มีองค์ประกอบหลายด้าน ซึ่งการพัฒนาในทุกๆด้านจำเป็นต้องใช้เวลา และมีการพัฒนาที่ต่อเนื่อง และยังคงอาศัยความร่วมมือจากหลายฝ่าย

2. การสอนกีฬาหรือการสอนพลศึกษานั้น เป็นการสอนเพื่อให้นักเรียนได้เล่นกีฬาเป็น มีร่างกายแข็งแรง สุขภาพอนามัยสมบูรณ์ มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตใจดี อารมณ์ร่าเริงแจ่มใส อีกทั้งการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬายังเป็นการผ่อนคลายจากการทำงานหรือกิจกรรมที่เครียด ซึ่งถือว่าการเล่นกีฬาคือการพักผ่อนยามว่างโดยการเล่นกีฬา ให้นักเรียนเกิดความสุข ความสุขและการพักผ่อนจากกิจกรรมทางกาย (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2535) ซึ่งในการทดลองครั้งนี้ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมล้วนใช้กิจกรรมทางกายหรือการเล่นกีฬา เช่นเดียวกัน โดยใช้กิจกรรมกีฬาแฟล็กฟุตบอล ซึ่งอาจส่งผลให้ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

3. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะมากขึ้นอยู่กับ 2 ปัจจัย คือ 1. พันธุกรรม กับพื้นฐานอารมณ์ 2. สภาพแวดล้อมกับการอบรมเลี้ยงดู (กรมสุขภาพจิต, 2543) ซึ่งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละด้านของเด็กแต่ละคนมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น การเลี้ยงดูในครอบครัว ความเครียด พื้นฐานอารมณ์ของเด็ก สภาพแวดล้อม เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กรรณิการ์ นารี (2549) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ผลปรากฏว่าในด้านสมรรถนะทางสังคม พบว่า เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สถานภาพของครอบครัว รูปแบบการเลี้ยงดูแบบค่อนข้างเข้มงวด สิ่งแวดล้อมทางสังคม สิ่งแวดล้อมในชั้นเรียนและสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สถานภาพของครอบครัว รูปแบบการเลี้ยงดูแบบค่อนข้างเข้มงวด สิ่งแวดล้อมทางสังคม สิ่งแวดล้อมในชั้นเรียนและสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ และด้านสมรรถนะส่วนบุคคล พบว่า เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สถานภาพของครอบครัว รูปแบบการเลี้ยงดูแบบค่อนข้างเข้มงวด รูปแบบการเลี้ยงดูแบบค่อนข้างให้อิสระ ความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ปกครอง สิ่งแวดล้อมทาง

สังคม สิ่งแวดล้อมในชั้นเรียน สิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการศึกษาของอารีย์ ศรีพุ่มตาล (2547) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต นักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร พบว่า รายได้ต่อเดือนของบิดามารดา การศึกษาของบิดามารดา สถานภาพสมรสของบิดามารดา ที่อยู่ระหว่างเรียนของนิสิต นักศึกษา มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ ในด้านรูปแบบการดำเนินชีวิตของนิสิต นักศึกษาพบว่า รูปแบบการคบเพื่อนของนิสิตนักศึกษา และรูปแบบการใช้เวลาว่างของนิสิตนักศึกษามีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ และบุคลิกภาพของนิสิต นักศึกษาแบ่งเป็น 4 ด้านใหญ่ คือ บุคลิกภาพแบบเก็บตัว-ห้วนใจ บุคลิกภาพแบบเก็บตัว-มั่นคง บุคลิกภาพแบบแสดงตัว-ห้วนใจ บุคลิกภาพแบบแสดงตัว-มั่นคง ซึ่งผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่ามีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ทุกด้าน

ด้วยเหตุผลดังกล่าวทำให้สามารถอธิบายได้ว่าในบางองค์ประกอบของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 การจัดเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน ครูเป็นผู้ที่มีบทบาทอย่างมากในการจัดกิจกรรมที่จะส่งผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ดังนั้นครูผู้สอนควรศึกษาแนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อประโยชน์แก่นักเรียน

1.2 ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาให้ดีขึ้นได้ ด้วยการฝึกหรือการปฏิบัติกิจกรรม ดังนั้นในการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาควรมีการสอดแทรกกิจกรรมหรือทักษะที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อให้ปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆได้

1.3 ในการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ควรคำนึงถึงกิจกรรมต่างๆที่นำมาใช้ ให้เหมาะสมกับนักเรียนและให้เกิดประโยชน์สูงสุด

1.4 ควรนำโปรแกรมที่ผู้วิจัยศึกษาไว้ ไปนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์

1.5 หากนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ควรจะมีการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน หรือแบบประเมินพฤติกรรมตามแนวคิดของโกลแมนด้วยทุกครั้ง เพื่อให้เกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาในเรื่องลักษณะเดียวกันนี้กับกลุ่มตัวอย่างในระดับอื่นๆ เพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ที่ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

2.2 ควรมีการศึกษาปัจจัยภายนอกที่อาจส่งผลกระทบต่อความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง เช่น เพศ สภาวะทางสังคม หรือการอบรมเลี้ยงดู เป็นต้น

2.3 ควรมีการศึกษาระยะติดตามผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอย่างต่อเนื่อง เพื่อทราบความเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง

2.4 ควรมีการศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาที่ส่งผลกระทบต่อคุณลักษณะในด้านอื่นๆ เช่น ความมีน้ำใจนักกีฬา ความซื่อสัตย์ เป็นต้น

2.5 ควรมีการศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้ในกีฬาแฟล็กฟุตบอลที่ส่งผลกระทบต่อตัวแปรอื่นๆ

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กนกวลี เอ่งฉ้วน. การสร้างแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพความมีน้ำใจนักกีฬา. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2529.

กวรรณิการ์ นารี. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิจัยและสถิติการศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2549.

คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ
ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554), 2554

จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ. การพลศึกษากับความสำคัญในระดับประถมศึกษา. วารสารวิชาการ
ศึกษาศาสตร์ 10, (2538) : 61-82.

เฉลิมศักดิ์ เยี่ยมเพื่อน. ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่ออกกำลังกายและไม่ออกกำลังกาย
ภายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชา
พลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547.

ชिरินตรา เวียงวะลัย. ผลของการใช้กิจกรรมดนตรีและนาฏศิลป์ไทยที่มีต่อการความฉลาดทาง
อารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบึงวิชัยสงเคราะห์ อำเภอเมือง
จังหวัดกาฬสินธุ์. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2548.

ชูวิทย์ รัตนพลแสนย์. อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์กับการบริหารที่เป็นเลิศ. วารสารวิทยาลัย
ดุสิตธานี 1 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2550) : 58-71.

เต็มเพชร สุขคนาภิบาล. พลศึกษากับการพัฒนาคน (กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ). วารสารวิชาการ
ศิลปศาสตร์ประยุกต์ (กรกฎาคม-ธันวาคม 2551) : 55-57.

ทศพร ประเสริฐสุข. ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา. วารสารพฤติกรรมศาสตร์ 5
(2542) : 19-35.

เทพรัตน์ สุทธิเรือง. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์กับความ
ฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนระดับประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์
ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาครุศาสตร์เทคโนโลยี คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและ
เทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี, 2553.

เทเวศร์ พิริยะพจนท์. ความจำเป็นและความสำคัญของพลศึกษากับพัฒนาคุณภาพชีวิต : ใน
ฐานะผู้ผลิต. วารสารคณะพลศึกษา 1 (2541) : 20-23.

- เทิดศักดิ์ เดชคง. จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มติชน : 2542.
- ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์. เจตคติของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อวิชาพลศึกษา ตามหลักสูตรการศึกษาระดับขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.
- นพรัตน์ ศุทธิถกล. ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2546.
- นราพร เล็กสุขุม, ภัคดี ปรีวรธร และเมธาวิ อุดมธรรมานุภาพ. ผลของการเรียนรู้ทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาตนด้านความฉลาดทางอารมณ์ (ดี เก่ง สุข) ตามแนวความคิดกรมสุขภาพจิตด้วยโปรแกรมการฝึกทางจิตวิทยา. สถาบันราชภัฏสวนดุสิต, 2545.
- นवलลล อทวิชศรี. ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถทางเชาว์ปัญญากับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2546.
- บุญสม น่วมคำเนิง. เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนักกีฬาประเภททีมและนักกีฬาประเภทเดี่ยว ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเชียงราย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2546.
- ปาริยา แก้วธรรม. ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อการพัฒนาฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านบักดอง จังหวัดศรีสะเกษ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการแนะแนว คณะศิลปศาสตร์, 2550.
- พจณี ศิริวรรณ. ผลการกิจกรรมตามแนวคิดคอนสตรัคติวิสต์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2547.
- พระมหาบุญเขต สุขแม่น. การศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเจตคติต่อวิชาพระพุทธศาสนา ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ต่างกัน ที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบกรณีตัวอย่างและแบบธรรมสภาัจฉา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาการจัดการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา, 2553.

พระมหาไสว คายสูงเนิน. ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อการควบคุมอารมณ์.
วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ มหาวิทยาลัยมหิดล,
2547.

พระราชวรมนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) เรียบเรียงโดย พรรณี บุญประกอบ. อีคิว ในแนวพุทธศาสนา.
วารสารพุทธปริทัศน์ศาสตร์ 5 (2542) : 7-13.

พัชรินทร์ จำปานนท์. ผลการใช้ดนตรีไทยเชิงทักษะต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น (ศึกษาศาสตร์) ระดับ
มัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2549.

พิเชษฐ สิทธิอำนวย. คู่มือการเล่นแฟล็กฟุตบอล 5 คน.[ออนไลน์]. 2547. แหล่งที่มา:
http://www.thaiendzone.org/file/manual_nov04_edition.pdf [30 กันยายน 2554]

ไพบุลย์ ม่วงคำ. ทัศนคติของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 3
เขตการศึกษา 6 ที่มีต่อวิชาพลศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชา
พลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2534.

ภัทราวดี เสารอง. ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถทางกลไกทั่วไป ความฉลาดทางอารมณ์
และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์
ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2548.

ภูฟ้า เสวกพันธ์. ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาอารมณ์ของนักศึกษาในระดับ
มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2543.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. บทบาทของจิตวิทยาการกีฬา ที่มีต่อการสอนกีฬาและพลศึกษา. วารสาร
ศึกษาศาสตร์ (มหาวิทยาลัยขอนแก่น) 15 (ก.ย.-ธ.ค. 2535) : 16-20.

วันทนา ธีระพุทธิชัย. ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ และการให้
คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาและอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเทคนิค
ในจังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
มหาวิทยาลัยบูรพา, 2544.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. ความสำคัญและความจำเป็น ของพลศึกษาและกีฬากับคุณภาพชีวิต.
วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา 1 (มกราคม-มิถุนายน 2540) : 1-7.

วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว. ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปะหัตถกรรมที่มีต่อการพัฒนาความ
ฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา อำเภอปราณบุรี
จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการ

- นันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2548.
- ศมาภรณ์ แผนสมบุญ. ผลของโปรแกรมทักษะชีวิต เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2548.
- ศิริกุล อิศรานุรักษ์. พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมของเด็กวัย 12-18 ปี. วารสารสาธารณสุขและการพัฒนา 4 (2549) : 88-100.
- ศิริชัย กาญจนวาสี. ทฤษฎีการทดสอบแบบดั้งเดิม. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- ศิริลักษณ์ โกวิทยานนท์. ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2545.
- ศิริสุดา ลดาวัลย์ ณ อยุธยา. ผลของโปรแกรมเสริมสร้างฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2548.
- ศึกษาศึกษา, กระทรวง. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ, 2551.
- สถิติแห่งชาติ, สำนักงาน. บทสรุปสำหรับผู้บริหาร การสำรวจสุขภาพจิตคนไทย.[ออนไลน์]. 2553. แหล่งที่มา: <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/service/survey/mentalHealthEx ec53.pdf> [7 มิถุนายน 2554]
- สุขภาพจิต, กรม. กระทรวงสาธารณสุข. อัคร : ความฉลาดทางอารมณ์ (ฉบับปรับปรุง). นนทบุรี ; สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, 2543.
- สุขภาพจิต, กรม. กระทรวงสาธารณสุข. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เด็กอายุ 6-11 ปี, 2546. หน้า 1-8.
- สุพิศพงษ์ อนุชิตโสภานันท์. การสร้างและพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาการวัดและประเมินผลการศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2549.
- สุรเดช โพธิกุล. การศึกษาการใช้ศาสตร์ทางวิทยาศาสตร์การกีฬา ในกระบวนการเรียนการสอนของครูพลศึกษา ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.

อัจฉรา สุขารมณีย์ และอรพินทร์ ชูชม. โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออกสำหรับเยาวชนไทยเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี. วารสารพฤติกรรมศาสตร์ 11 (กันยายน 2549) : 19-34.

อัจฉรา สุขารมณีย์. EQ กับ การอบรมเลี้ยงดูเด็ก. วารสารพฤติกรรมศาสตร์ 5 (2542) : 1-6.

อัมพวัน ศรีหรั่งไพโรจน์. ผลการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่มีต่อความฉลาดทางด้านอารมณ์ของเด็กปฐมวัย โรงเรียนวัดเกษตราวม จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2550.

อารีย์ ศรีพัฒตาล. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยรัฐ ในกรุงเทพมหานคร. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2547.

เอก เอกสกุล. กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางด้านอารมณ์ของนักฟุตบอลโครงการพิเศษโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี ปีการศึกษา 2551. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2552.

ภาษาอังกฤษ

Bar-On, R. The Emotional Quotient Inventory (EQ-I) : Technical Manual. Toronto : Multi-Health Systems, 1997.

Bekendam, H. Dennision of Emotional Intelligent : Attachment, Affect Regulation Alexithymia and Empathy, Dissertation Abstracts International. 58(4) : 3753-A ; December, 1997.

Bower, G.G. Mood and Memory. American Psychologist. 36 : 129-148, 1981.

Bucher, C. Foundation of Physical Education. 8th ed. Saint Louis : The C.V. Mosby Company, 1997.

Cooper, R.K. Without the Guidance of Motional, Reasoning Has Neither Principle nor Power. Faculty Article, 2001.

Cooper, R.K. and Sawaf, A. Executive EQ : Emotional Intelligence Leadership and Organization. New York : Grosset / Putnum, 1997.

De Vries, R. Piaget's Social Theory. University of Northern Iowa, 2006.

Donalson, J. Emotional Intelligence Test. Edmonton Journal. June, 1997.

- Fox, S. and Spector, P.E. "Relations of Emotional Intelligence, Practical Intelligence, General Intelligence, and Trait Affectivity with Interview Outcomes : It's Not All Just "G." Journal of Organizational Behavior. 21(2000) : 203-220.
- Freeman, W.H. Physical Education in a Changing Society. Illinois : Houghton, 1977
- Gardner, H. Multiple Intelligence. New York : Basic Book, 1993.
- Geery, Iorie. "Exploratory Study of the Ways in which Superintendents use their Emotion Intelligence to Address Conflict in their Educational Organizations (Leadership)," Dissertation Abstracts International. 58(11) : 4137-A ; June, 1997.
- Goleman, D. What Make The Leader? Harvard Business Review. 76(1998) : 93-104.
- Goleman, D. Emotional Intelligence. New York : Bantam Books, 1995.
- Holbrook, D. English for Maturity : English in Secondary School. London : Cambridge University Press, 1967.
- Isen, A.M. and Levin, P.F. The Effect of Mood on Helping : Cookies and Kindness. Journal of Personality and Society Psychologist. 34(1972) : 384-388.
- Kirchner, G. Physical Education for Elementary School Children. Iowa : Wm. C. Brown. 1985.
- Laura, L.T. "Emotional Intelligence : Implications for Individual Performance (Empathy). Dissertation Abstracts International, Volume : 50-07, Second : B,page : 3747, 1998.
- Mayer, J.D. and P.Salovey. What is Emotional Intelligence?. In P.Salovey and D.J. Sluyter. (Eds). Emotional Development and Emotional Intelligence 9(1997) : 3-31
- Mayer, J.D., Richard, D.R. and Sigal, G.B. Human Abilities : Emotional Intelligence, 2008.
- Menhart, S.F. Emotional Intelligence : An Alternative Explanative of Intelligence and its Relationship to Interview Outcomes (affect). U.S.A : University of South Florida, 1998.
- Munari, A. Jean Piaget. International Bureau of Education, 2000
- Ohmm, P. "Emotional Intelligence" : A Different Kind of Smart. Teaching for Success Through an Emotional-Based Model. Dissertation Abstracts International.

Prescott College, 1998

Ojose, B. Applying Piaget's Theory of Cognitive Development to Mathematics Instruction, 2008.

Pakinson, B., Totterdell, P., Briner, R.B. and Reynolds, S. Changing Mood : The Psychology of Mood and Mood Regulation. New York : Addison Wesley, 1996.

Pellitteri, J. The Relationship Between Emotional Intelligence , Cognitive Reasoning and Defense Mechanism. . Dissertation Abstracts International. 131(A). New York University, 1999.

Piaget, J. The Origin of Intelligence in the Child. Translated by Margaret Cook. United States of America: Penguin Education, 1977.

Schulte, N. Developmental and Validiation of Measure of Emotional Intelligence. Personality and Individual Difference. 25 April 1998 : 167-177.

Sullivan, A.K. The Emotional Intelligence Scales for Children. Dissertation Abstracts International. 60(01) : 68, 1999.

Sutarso, T. Effect of Gender and GPA on Emotional Intelligence, 1996.

Williams, J.F. The Principles of Physical Education. Philadelphia : W.B. Saunders, 1964.

Yates, J.M. The Relationship Between Emotional Intelligence and Health Habits of Health Education Student. Dissertation Abstracts International 46. (April) : 60-90A, 1999.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณธาดา

ผู้ทรงคุณวุฒิประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมบูรณ์ อินทร์ธมยา

อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุธนะ ติงศภักดิ์

อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาจารย์ ดร. ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์

อาจารย์ประจำโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม)

อาจารย์ ณัฐพงศ์ สุโกมล

อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แผนการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สาระวิชาพลศึกษา โรงเรียน อรรถมิตร จำนวน 30 คน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ชื่อกิจกรรม กีฬาแฟล็กฟุตบอล หน่วยการเรียนรู้ การรับและการส่งลูกบอลด้วยมือ

แผนการจัดการเรียนรู้ การส่งลูกบอลมือเดียวเหนือศีรษะและการรับลูกด้วยมือ

สัปดาห์ที่ 1 เวลา 50 นาที

สาระการเรียนรู้ (หัวข้อ) การส่งและการรับลูกบอลด้วยมือ

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนสามารถอธิบายท่าทางการรับและส่งลูกได้ถูกต้อง
2. ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการรับ-ส่งลูกได้ถูกต้อง
3. ผู้เรียนเล่นกีฬาอย่างเต็มความสามารถ
4. ผู้เรียนสามารถดันพื้นได้ติดต่อกัน 10 ครั้ง
5. ผู้เรียนแสดงความเป็นผู้นำ-ผู้ตามที่ดี
6. ผู้เรียนสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ตามแนวคิดของโกลแมน ได้แก่ การรู้จัก


อารมณ์ตนเอง การจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง การรู้อารมณ์ผู้อื่น และการรักษาความสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

สาระสำคัญ

การส่งและการรับลูกด้วยมือ

การส่งและการรับลูกด้วยมือ เป็นพื้นฐานในการเล่นกีฬาแฟล็กฟุตบอล ช่วยให้เกิดการทำงานประสานกันระหว่างมือและตา อีกทั้งยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์กันระหว่างผู้เล่นภายในทีม ถ้าผู้เล่นในทีมสามารถรับและส่งลูกได้อย่างแม่นยำก็จะสามารถช่วยให้ทีมได้คะแนนและเป็นผู้ชนะได้ในที่สุด

กิจกรรมการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ วิชาพลศึกษา	แนวคิดของ ไกลแมน	ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง																																								
<p>การส่งลูกบอล</p> <p>1.ถือลูกบอลด้วยนิ้ว ทั้ง 5 นิ้วสัมผัสลูก โดยให้เหยียดนิ้ว ทั้งหมดกำรอบลูก บอล ให้นิ้วก้อยอยู่ ประมาณกึ่งกลางลูก บอล</p> <p>2.ยื่นหันหัวไหล่ซ้าย (ถนัดขวา)ไปทางที่จะ ส่งลูกบอล</p> <p>3. กำเท้าซ้าย(ถนัด ขวา)ไปยังทิศทางที่ ต้องการส่งลูกบอล</p> <p>4.บิดลำตัวจนกระทั่ง เห็นเป้าหมาย ใน ลักษณะศีรษะตั้งตรง</p> <p>5.ขว้างลูกบอลใน ลักษณะเหนือศีรษะ</p> 	<p>ขั้นเตรียม (10 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนจัดแถวตอน 4 แถว ดังนี้</p> <p style="text-align: center;">นักเรียน</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="margin-right: 10px;">ครู ○</div> <table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> </table> </div> <p>2. สืบรวจจำนวนและสุขภาพของ นักเรียน</p> <p>3. ครูให้นักเรียนแต่ละแถวส่งตัวแทน ออกมานำอบอุ่นร่างกาย</p> <p>- ครูกระตุ้นให้นักเรียนได้เกิดการ รักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน โดยให้ ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน</p> <p>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพ (5 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนจัดแถวตอน 4 แถว ดังนี้</p> <p style="text-align: center;">นักเรียน</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="margin-right: 10px;">ครู ○</div> <table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> </table> </div>	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	<p>-ก า ร ร ัก ษ า สัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน โดยการให้ นักเรียนได้ปฏิบัติ กิจกรรมร่วมกัน</p>	<p>-นักเรียนเกิด ระเบียบวินัย</p> <p>-นักเรียนเกิด การพัฒน ทักษะการ ปฏิบัติสุขภาพ</p> <p>-นักเรียนเกิด การรักษา สัมพันธ์ภาพที่ดี ต่อกัน</p> <p>-นักเรียนเกิด ความเป็นผู้นำ ผู้ตาม</p> <p>-นักเรียนเกิด ระเบียบวินัย</p>
□	□	□	□	□																																							
□	□	□	□	□																																							
□	□	□	□	□																																							
□	□	□	□	□																																							
□	□	□	□	□																																							
□	□	□	□	□																																							
□	□	□	□	□																																							
□	□	□	□	□																																							

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ วิชาพลศึกษา	แนวคิดของ ไกลแมน	ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง
<p>การรับลูกบอล</p> <p>1.กางมือและนิ้ว ออก อยู่ในระดับอก</p> <p>2.ในขณะที่ลูกบอล ลอยมาให้เหยียดมือ ออกไปเล็กน้อย</p> <p>3.เมื่อลูกบอล เริ่ม สัมผัสที่มือ ในผ่อนแรง จนลูกบอลเข้าหน้าอก</p> <p>4.ถ้าลูกบอลมาใน ลักษณะเฉียงซ้ายหรือ ขวา ให้ยื่นมือออกไป ทางด้านนั้น โดยที่ นิ้วโป้งและนิ้วชี้ยังแตะ กันอยู่</p>    	<p>2. ครูให้นักเรียนดันพื้น 10 ครั้ง โดย ครูอธิบายและสาธิตวิธีการดันพื้น</p> <p>- ครูกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการสร้าง แรงจูงใจ โดยการให้นักเรียนกำหนด เป้าหมายเป็นจำนวนครั้งในการดันพื้น ด้วยตนเอง</p> <p>ชั้นอธิบาย สาธิตและฝึกหัด(10นาที)</p> <p>1. ครูอธิบายและสาธิตการส่งและ การรับลูกด้วยมือลูก</p> <p>2. ครูเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย</p> <p>3. ครูให้นักเรียนฝึกการรับ-ส่งลูก</p> <p>-ให้นักเรียนจับคู่ยืนหันหน้าเข้าหากัน ระยะห่าง 3 เมตร โดยให้ผลัดกัน ส่งใน ระดับอกของผู้รับ</p>  <p>3เมตร</p> <p>- ครูให้นักเรียนสังเกตอาการต่างๆที่ เกิดขึ้นกับตนเอง ทั้งทางบวกและทางลบ</p>	<p>-การสร้างแรงจูงใจ ให้ตนเอง โดยให้ นักเรียนกำหนด เป้าหมายในการทำ กิจกรรม เพื่อให้เกิด แรงจูงใจ</p> <p>-การรู้จักอารมณ์ ตนเอง ในขณะที่ฝึก เมื่อนักเรียนเกิด อารมณ์ต่างๆกับ ตนเองให้นักเรียน นับจำนวนครั้งของ อารมณ์ต่างๆที่ เกิดขึ้นทั้งอารมณ์ ทางบวก และทาง ลบ เช่น สนุกสนาน พึงพอใจ หงุดหงิด</p>	<p>-นักเรียนเกิด แรงจูงใจในการ ปฏิบัติกิจกรรม โดยการกำหนด เป้าหมายใน การดันพื้น</p> <p>-นักเรียนเกิด การพัฒนา ความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ</p> <p>-นักเรียนเกิด ความรู้ในทักษะ กีฬา</p> <p>-นักเรียนเกิด การพัฒน ทักษะกีฬา</p> <p>-นักเรียนรับรู้ถึง อารมณ์ของ ตนเองได้จาก การนับจำนวน ครั้งที่เกิด อารมณ์</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ วิชาพลศึกษา	แนวคิดของ ไกลแมน	ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง
	<p>-ให้นักเรียนจับคู่ยืนหันหน้าเข้าหากัน ระยะห่าง 5 เมตร โดยให้ผลัดกัน ส่งในระดับอกของผู้รับ</p>  <p>5 เมตร</p> <p>- ครูเป็นผู้กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความคิดเชิงบวก โดยใช้คำพูด เช่น ถ้า นักเรียนไม่สามารถขว้างลูกในระยะ 5 เมตรได้ โดยให้คิดว่าอย่างน้อย ก็ สามารถขว้างในระยะ 3 เมตรได้</p> <p>ชั้นนำไปใช้ (15 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูแบ่งทีมให้นักเรียนทีละ 5 คนผลัดกันรุกและรับทีละ 2 ครั้ง 2. ครูแบ่งทีมให้นักเรียนทีละ 5 คน โดยให้วางแผนการรุกและรับด้วยตนเอง <p>- ครูให้นักเรียนได้มีการวางแผนการเล่นด้วยตนเอง เพื่อเกิดการรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน</p>	<p>-การจั ด ก าร กั บ อารมณ์ตนเองได้ โดยให้เปลี่ยนมุมมองการคิดเป็นเชิงบวก ขณะฝึกครูคอยกระตุ้นให้นักเรียนคิดเชิงบวก เช่น ถ้านักเรียนไม่สามารถขว้างลูกในระยะ 5 เมตรได้ โดยให้คิดว่าอย่างน้อย ก็ สามารถขว้างในระยะ 3 เมตรได้</p> <p>-ก าร ร ัก ข ษา สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน นักเรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน โดยให้มีการวางแผนการเล่นร่วมกันด้วยตนเอง</p>	<p>-นักเรียนจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ จากการเปลี่ยนมุมมองการคิดเป็นเชิงบวก</p> <p>-นักเรียนเกิด การพั ฒ น า ทักษะกีฬา</p> <p>-นักเรียนเกิด การ ร ัก ข ษา สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน</p> <p>-นั ก เรี ย น สนุกสนานจากการเล่นเป็นทีม</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ วิชาพลศึกษา	แนวคิดของ ไกลแมน	ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง																				
	<p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <p>1. ครูส่งนักเรียนจัดแถวตอน 4 แถว ดังนี้</p> <p style="text-align: center;">นักเรียน</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="margin-right: 10px;">ครู ○</div> <table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> </table> </div> <p>2. ครูสรุปเนื้อหาการส่งและการรับลูกด้วยมือ</p> <p>3. ครูสรุปเนื้อหาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์และให้นักเรียนวิเคราะห์ถึงวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของไกลแมน ทั้ง 5 ขั้นตอน</p> <p>4. ครูสำรวจจำนวนนักเรียนและสุขปฏิบัติ</p> <p>5. นัดหมายการเรียนครั้งต่อไป</p> <p>6. ครูส่งเด็กแถว</p>	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□		<p>-นักเรียนเกิดระเบียบวินัย</p> <p>-นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในทักษะกีฬา</p> <p>-นักเรียนเกิดทักษะปฏิบัติด้านสุขปฏิบัติ</p> <p>-นักเรียนเกิดระเบียบวินัย</p>
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			

การวัดและประเมินผล

1. นักเรียนอธิบายการรับ-ส่งลูกได้ถูกต้อง
2. นักเรียนรับ-ส่งลูกได้ถูกต้อง
3. สังเกตพฤติกรรมการเรียน โดยนักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างสนุกสนาน
4. นักเรียนสามารถดันพื้นได้ 10 ครั้ง
5. นักเรียนแสดงความเป็นผู้นำ-ผู้ตามที่ดี จากการนำอบอุ่นร่างกาย
6. นักเรียนวิเคราะห์และอธิบายได้ว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของ
โกลแมนแต่ละขั้นตอนสามารถปฏิบัติหรือมีวิธีการอย่างไรในระหว่างเรียน

สื่อ/อุปกรณ์

1. ลูกแฟลกฟุตบอล 15 ลูก
2. ธงแฟลกฟุตบอล 30 อัน

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

แผนการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สาระวิชาพลศึกษา โรงเรียน อรรถมิตร จำนวน 30 คน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ชื่อกิจกรรม กีฬาแฟล็กฟุตบอล หน่วยการเรียนรู้ การรับและการส่งลูกบอลด้วยมือ

แผนการจัดการเรียนรู้ การส่งลูกบอลเพื่อเริ่มเล่นเกม

สัปดาห์ที่ 2 เวลา 50 นาที

สาระการเรียนรู้ (หัวข้อ) การส่งลูกบอลเพื่อเริ่มเล่นเกม

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

จุดประสงค์การเรียนรู้






1. ผู้เรียนสามารถอธิบายท่าทางการส่งลูกบอลเพื่อเริ่มเล่นเกมได้ถูกต้อง
2. ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการส่งลูกบอลเพื่อเริ่มเล่นเกมได้ถูกต้อง
3. ผู้เรียนเล่นกีฬาอย่างเต็มความสามารถ
4. ผู้เรียนสามารถวิ่งระยะทาง 30 เมตรได้ภายในเวลา 7 วินาที
5. ผู้เรียนเข้าเรียนตรงตามเวลา
6. ผู้เรียนสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ตามแนวคิดของโกลแมน ได้แก่ การรู้จักอารมณ์ตนเอง การจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง การรู้อารมณ์ของผู้อื่น และการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน


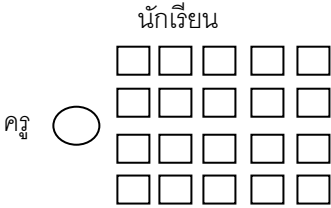
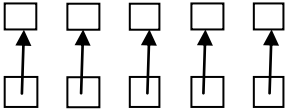
สาระสำคัญ

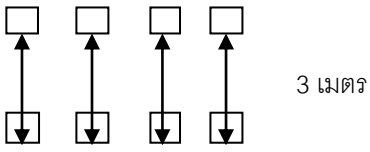
การส่งลูกเพื่อเริ่มเล่นเกมหรือการส่งลูก Snap

การส่งลูกเพื่อเริ่มเล่นเกมหรือการส่งลูกสแน็ป(Snap) เป็นการเริ่มเล่นของกีฬาแฟล็กฟุตบอล จากตำแหน่งเซนเตอร์(Center)ไปถึงตำแหน่งควอเตอร์แบค(Quarter-back)

กิจกรรมการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ วิชาพลศึกษา	แนวคิดของ ไกลแมน	ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง																				
<p>การส่งลูกเพื่อเริ่มเล่นเกมหรือการส่งลูกสแน็ป(Snap)</p> <p>ก า ร ยืน ของ ตำแหน่งเซนเตอร์ (Center)</p> <ol style="list-style-type: none"> ยืนแยกขากว้างกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย ก้มตัวลงจับลูกบอล ลำตัวขนานพื้น ศีรษะมองไปข้างหน้า จับลูกบอลโดยให้นิ้วหัวแม่มือจับพอดีกับบริเวณเชือกของลูกบอล หรือเชือกอยู่บนนิ้วพอดี ใช้มือเดียวหรือสองมือก็ได้  <ol style="list-style-type: none"> การส่งลูก ถ้าส่งแบบมือต่อมือหรือแบบ Direct Snap ให้สับดัดข้อมือส่งให้ตำแหน่งควอเตอร์แบค(Quarter-back) 	<p>ขั้นเตรียม (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูให้นักเรียนจัดแถวตอน 4 แถว ดังนี้ <p style="text-align: center;">นักเรียน</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> </table> <p>ครู </p> <ol style="list-style-type: none"> สำรวจจำนวนและสุขภาพของนักเรียน ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยใช้กิจกรรมโยคะ ให้นักเรียนมีสติกับสิ่งที่กระทำอยู่โดยกำหนดลมหายใจ <ul style="list-style-type: none"> ครูให้นักเรียนรู้จักอารมณ์ตนเองโดยการให้นักเรียนกำหนดลมหายใจไปพร้อมกับการอบอุ่นร่างกาย <ul style="list-style-type: none"> ท่ากงล้อ  <ul style="list-style-type: none"> ท่าหัวจรดเข่า  <ul style="list-style-type: none"> ท่าต้นไม้ 	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	<p>-การรู้จักอารมณ์ตนเอง ในขณะที่อบอุ่นร่างกายให้นักเรียนกำหนดลมหายใจ และมีสติกับการอบอุ่นร่างกาย</p>	<p>-นักเรียนเกิดระเบียบวินัย</p> <p>-นักเรียนเกิดการพัฒนากิจกรรมปฏิบัติสุขภาพ</p> <p>-นักเรียนรับรู้ถึงอารมณ์ของตนเองได้จากการมีสติกับกิจกรรมที่ปฏิบัติ</p>
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ วิชาพลศึกษา	แนวคิดของ ไกลแมน	ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง
<p>การรับลูกของ ตำแหน่งควอเตอร์ แบค(Quarter-back)</p> <p>1. ยืนหลังผู้ส่งลูกขอ เข้าเล็กน้อย ตามอง ตรงไปข้างหน้า</p> <p>2. กางมือทั้งสองออก นิ้วโป้งทั้งสองชิดกัน โดยให้กางนิ้วที่เหลือ ออก</p> <p>3. วางมือข้างที่ถนัด ไว้ที่เป้าด้านหลังของ ตำแหน่งเซนเตอร์ (Center)</p> 	<p>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพ (5 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนจัดแถวตอน 4 แถว ดังนี้</p> <p style="text-align: center;">นักเรียน</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2. ครูให้นักเรียนวิ่งเต็มกำลังระยะ 30 เมตร ภายในเวลา 7 วินาที</p> <p>ขั้นอธิบาย สาธิตและฝึกหัด (10 นาที)</p> <p>1. ครูอธิบายและสาธิตการส่งลูกบอล เพื่อเริ่มเล่น</p> <p>2. ครูเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย</p> <p>3. ครูให้นักเรียนฝึกการส่งลูกบอลเพื่อ เริ่มเล่น</p> <p>- ครูกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการจัดการ กับอารมณ์ตนเองได้ โดยการให้นักเรียน แสดงอารมณ์ต่างๆออกมาในทางบวก</p> <p>-ให้นักเรียนจับคู่ยืน คนหนึ่งเป็นตำแหน่ง เซนเตอร์อีกคนหนึ่งเป็นตำแหน่งควอเตอร์ แบค โดยให้ฝึกนับจังหวะส่งเสียง “ฮัด” พร้อมส่งลูก</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>แนวคิดของ ไกลแมน</p> <p>-การ จัด การ กับ อารมณ์ตนเองได้ โดย ครูให้นักเรียนเตรียม ตัวในการฝึกว่าไม่ว่า จะเกิดความผิดพลาด อะไรขึ้นให้นักเรียนยิ้ม ทุกครั้ง เป็นการ จัดการกับอารมณ์โดย การเตรียมการในการ แสดง อารมณ์ ใน ทางบวก</p>	<p>ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง</p> <p>-นักเรียนเกิด ระเบียบวินัย</p> <p>-นั ก เรี ย น พั ฒ น า สมรรถภาพทาง ก า ย ต้ า น ความเร็ว</p> <p>-นักเรียนเกิด คว าม รั ้ ใน ทักษะกีฬา</p> <p>-นั ก เรี ย น จั ด ก า ร กับ อารมณืของ ตนเองได้ จาก การเตรียมการ ในการแสดง อ า ร ม ณ์ ใน ทางบวก</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ วิชาพลศึกษา	แนวคิดของ ไกลแมน	ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง
	<p>-ให้นักเรียนจับคู่ขึ้นคนหนึ่งเป็นตำแหน่ง เซนเตอร์อีกคนหนึ่งเป็นตำแหน่งควอเตอร์ แบค ระยะห่างประมาณ 3 เมตร ให้ส่งไปที่ ระดับอกของตำแหน่งควอเตอร์แบค โดย ให้ฝึกนับจังหวะ“ฮัด” พร้อมส่งลูก ส่ง ประมาณ 5-10 ครั้ง ก่อนเปลี่ยนตำแหน่ง</p>  <p style="text-align: right;">3 เมตร</p> <p>ขั้นนำไปใช้ (15 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูแบ่งทีมให้นักเรียนทีละ 5 คน ผลัดกันรุกและรับทีละ 2 ครั้ง ครูแบ่งทีมให้นักเรียนทีละ 5 คน โดยกำหนดให้นักเรียนคิดสัญญาณในการ เริ่มเล่น <ul style="list-style-type: none"> - ครูกระตุ้นให้นักเรียนสามารถทำให้ได้ ตามเป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้ - ครูให้นักเรียนสังเกตถึงอารมณ์ต่างๆที่ เกิดขึ้นทั้งทางบวกและทางลบที่เกิดขึ้นกับ เพื่อน เช่น สนุกสนาน ดีใจ หรือหงุดหงิด 	<p>-การสร้างแรงจูงใจให้ ตนเอง ครูให้นักเรียน กำหนดเป้าหมายให้ ชัดเจนทั้งในเกมรุก และเกมรับ เช่น จะทำ คะแนนให้ได้ หรือจะ ป้องกันโดยไม่ให้เสีย คะแนน</p> <p>-การรู้อารมณ์ผู้อื่น ในขณะแข่งขัน เมื่อ นักเรียนเห็นเพื่อนเกิด อารมณ์ต่างๆ ให้นักเรียน แสดงออก โดยการให้กำลังใจ</p>	<p>-นักเรียนเกิด การพัฒนา ทักษะกีฬา</p> <p>-นักเรียนเกิด แรงจูงใจใน ตนเองตนเอง จาก การ ตั้งเป้าหมาย ของตนเอง</p> <p>-นักเรียนเกิด การรับรู้อารมณ์ ของผู้อื่น โดย การสังเกต อารมณ์ต่างๆ ของเพื่อน จากนั้นให้ แสดงออกโดย การให้กำลังใจ</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ วิชาพลศึกษา	แนวคิดของ ไกลแมน	ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง																				
	<p>- ครูให้นักเรียนคิดสัญญาณหรือสัญญาลักษณะในการเริ่มเล่นด้วยตนเอง เพื่อฝึกการรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันจากการสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน</p> <p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูสั่งนักเรียนจัดแถวตอน 4 แถว ดังนี้ <div style="text-align: center;"> <p>นักเรียน</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> </table> <p>ครู ○</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> ครูสรุปเนื้อหาการส่งลูกเพื่อเริ่มเล่น ครูสรุปเนื้อหาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์และให้นักเรียนวิเคราะห์ถึงวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของไกลแมน ทั้ง 5 ขั้นตอน ครูสำรวจจำนวนนักเรียนและสุขปฏิบัติ นัดหมายการเรียนครั้งต่อไป ครูสั่งเลิกแถว 	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	<p>-ก า ร ร ัก ษ า สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ในขณะที่แข่งขันให้นักเรียนคิดสัญญาณเริ่มเล่นเอง เพื่อฝึกการเข้าใจที่ตรงกัน</p>	<p>-นักเรียนเกิดสัมพันธภาพที่ดีจากการสื่อสารและสร้างความเข้าใจตรงกัน</p> <p>-นักเรียนเกิดระเบียบวินัย</p> <p>-นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในทักษะ</p> <p>-นักเรียนเกิดทักษะปฏิบัติด้านสุขปฏิบัติ</p> <p>-นักเรียนเกิดระเบียบวินัย</p>
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			

การวัดและประเมินผล

1. นักเรียนอธิบายวิธีการส่งลูกสแน็ป(Snap) ได้ถูกต้อง
2. นักเรียนส่งลูกสแน็ป(Snap)ได้ถูกต้อง
3. สังเกตพฤติกรรมการเรียน โดยนักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมอย่างสนุกสนาน
4. นักเรียนสามารถส่งระยะทาง 30 เมตรได้ในเวลา 7 วินาที
5. นักเรียนเข้าเรียนตรงตามเวลาที่กำหนด
6. นักเรียนวิเคราะห์และอธิบายได้ว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของ โกลแมนแต่ละขั้นตอนสามารถปฏิบัติหรือมีวิธีการอย่างไรในระหว่างเรียน

สื่อ/อุปกรณ์

1. ลูกแฟลกฟุตบอล จำนวน 15 ลูก
2. ธงแฟลกฟุตบอล จำนวน 30 อัน
3. นาฬิกาจับเวลา

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

แผนการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สาระวิชาพลศึกษา โรงเรียน อรรถมิตร จำนวน 30 คน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ชื่อกิจกรรม กีฬาแฟล็กฟุตบอล หน่วยการเรียนรู้ การรับและการส่งลูกบอลด้วยมือ

แผนการจัดการเรียนรู้ การส่งลูกบอลให้ตำแหน่งตัววิ่ง

สัปดาห์ที่ 3 เวลา 50 นาที

สาระการเรียนรู้ (หัวข้อ) การส่งลูกบอลเพื่อเริ่มเล่นเกม

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

จุดประสงค์การเรียนรู้


1. ผู้เรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการส่งลูกบอลให้ตำแหน่งตัววิ่งได้ถูกต้อง
2. ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการส่งลูกบอลให้ตำแหน่งตัววิ่งได้ถูกต้อง
3. ผู้เรียนเล่นกีฬาอย่างเต็มความสามารถ
4. ผู้เรียนสามารถวิ่งระยะทาง 800 เมตรได้ภายในเวลา 5 นาที
5. ผู้เรียนแสดงความสุภาพจากการพูดจาสื่อสาร
6. ผู้เรียนสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ตามแนวคิดของโกลแมน ได้แก่ การรู้จักอารมณ์ตนเอง การจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง การรู้อารมณ์ผู้อื่น และการรักษาความสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

สาระสำคัญ

การส่งลูกบอลให้ตำแหน่งตัววิ่ง

การส่งเพื่อให้ตัววิ่งวิ่งเป็นการส่งลูกจากตำแหน่งควอเตอร์แบคให้กับตัววิ่ง เพื่อทำระยะหรือทำคะแนน โดยเป็นการส่งลูกไปทางด้านหลังหรือด้านข้างจากตำแหน่งควอเตอร์แบค สามารถส่งได้สองแบบ คือ แบบ Direct Handoff หรือการส่งแบบมือต่อมือ และ แบบ Toss หรือ การโยนลูก

กิจกรรมการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ วิชาพลศึกษา	แนวคิดของ ไกลแมน	ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง																				
<p>การส่งแบบมือต่อมือหรือแบบ Direct Handoff</p> <p>1. เมื่อรับลูกจากตำแหน่งเซนเตอร์ (Center) แล้ว ให้ถอยหลังโดยก้าวขาข้างที่ถนัด และอีกเท้าถีบตัวจากตำแหน่งยืน</p> <p>2. หมุนตัวหันหลังให้ทีมรับ</p> <p>3. ยื่นลูกบอลให้ตัววิ่ง ให้เข้าของมือของผู้รับ</p> 	<p>ขั้นเตรียม (10 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนจัดแถวตอน 4 แถว ดังนี้</p> <p style="text-align: center;">นักเรียน</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> </table> <p>ครู ○</p> <p>2. สำนวจจำนวนและสุขภาพของนักเรียน</p> <p>3. ครูให้นักเรียนแต่ละแถวแยกย้ายกันอบอุ่นร่างกายตามแถว</p> <p>-ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยการรับ-ส่งลูกบอล 10 ครั้ง</p>	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□		<p>-นักเรียนเกิดระเบียบวินัย</p> <p>-นักเรียนเกิดการพัฒนากิจกรรมปฏิบัติสุขภาพ</p> <p>-นักเรียนเกิดการแสดงความกล้าแสดงออก</p>
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			
<p>การส่งแบบโยนหรือแบบ Toss</p> <p>1. เมื่อรับลูกจากตำแหน่งเซนเตอร์ (Center) แล้ว ให้ถอยหลังโดยก้าวขาข้างที่ถนัด และอีกเท้าถีบตัวจาก ตำแหน่งยืน แต่จะประคองลูกด้วยมือทั้งสองข้าง</p> <p>2. โยนลูกให้กับตัววิ่งในระดับอก</p>	<p>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพ (5 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนจัดแถวตอน 4 แถว ดังนี้</p> <p style="text-align: center;">นักเรียน</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> </table> <p>ครู ○</p> <p>2. ครูให้นักเรียนวิ่งระยะ 800 เมตร ภายในเวลา 5 นาที</p> <p>- ครูเปิดเพลงไปพร้อมกับการวิ่ง เพื่อให้ นักเรียนสามารถยับยั้งถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นในทางลบของตนเองได้ โดยการให้ฝึกการผ่อนคลายจากกิจกรรม</p>	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	<p>-การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดยในขณะที่วิ่งครูจะเปิดเพลงไปพร้อมๆ กัน เพื่อฝึกการผ่อนคลายจากกิจกรรม</p>	<p>-นักเรียนเกิดระเบียบวินัย</p> <p>-นักเรียนจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ จาก การฟังเพลงเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ในทางลบ</p>
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ วิชาพลศึกษา	แนวคิดของ ไกลแมน	ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง
<p>การรับลูกของตัววิ่ง</p> <p>1. ตัววิ่งจะยืนห่างจากตำแหน่งควอเตอร์แบค (Quarterback) ประมาณ 5 เมตร จากนั้นจะวิ่งไปในทิศทางที่นัดแนะ</p> <p>2. ตั้งมือทั้งสองเป็นซองเพื่อรับลูก โดยให้มือข้างหนึ่งอยู่ด้านบน และอีกข้างหนึ่งอยู่ข้างล่างตามถนัด</p> <p>3. เมื่อรับลูกแล้วให้นำลูกมาชิดลำตัว ใช้ศอกหนีบเข้าข้างลำตัว มือปิดหัวลูก</p> 	<p>- ครูกระตุ้นให้นักเรียน เกิดแรงจูงใจในการทำกิจกรรม โดยคอยกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความท้าทาย</p> <p>ชั้นอธิบายสาธิตและฝึกหัด(10นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายและสาธิตการส่งลูกบอลให้ตำแหน่งตัววิ่ง 2. ครูเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย 3. ครูให้นักเรียนฝึกการส่งลูกเพื่อให้ตัววิ่ง <p>-ให้นักเรียนจับคู่ขึ้นคนหนึ่งเป็น ควอเตอร์แบค อีกคนเป็นตัววิ่ง ยืนระกันประมาณ 5 เมตร ให้ตัววิ่งวิ่งเข้ามารับลูกจากควอเตอร์แบค โดยให้นัดแนะทิศทางวิ่งกันเอง</p>  <p>-ให้นักเรียนจับคู่ขึ้นคนหนึ่งเป็น ควอเตอร์แบค อีกคนเป็นตัววิ่ง ยืนระกันประมาณ 5 เมตร ให้ตัววิ่งวิ่งเข้ามารับลูกจากควอเตอร์แบค โดยให้นัดแนะทิศทางวิ่งกันเอง</p>  <p>- ในขณะที่ฝึกครูให้นักเรียนจัดแผนทิศทางวิ่งเอง เพื่อให้เกิดการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและความเข้าใจที่ตรงกัน</p>	<p>-การสร้างแรงจูงใจ โดยให้นักเรียนมองปัญหาการวิ่งระยะ 800 เมตร ในระยะเวลา 5 นาที เป็นความท้าทายที่ต้องทำให้สำเร็จ</p> <p>-การรัก ษา สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยการฝึกนักเรียนจะตกลงทิศทางวิ่งกันเอง เป็นการฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและความเข้าใจที่ตรงกัน</p>	<p>-นักเรียนเกิดแรงจูงใจ จาก การ นำ ปัญหา มา เป็น ความท้าทาย</p> <p>-นักเรียนพัฒนาความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต</p> <p>-นักเรียนเกิดความรู้ในทักษะกีฬา</p> <p>-นักเรียนเกิดการพัฒนาทักษะกีฬา</p> <p>-นักเรียนเกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันจากการสื่อสารและสร้าง ความเข้าใจที่ตรงกัน</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ วิชาพลศึกษา	แนวคิดของ ไกลแมน	ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง																				
	<p>ขั้นนำไปใช้ (15 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูแบ่งทีมให้นักเรียนทีละ 5 คนผลัดกันรุกและรับทีละ 2 ครั้ง โดยให้เล่นเฉพาะการส่งลูกเพื่อวิ่งเท่านั้น ครูแบ่งทีมให้นักเรียนทีละ 5 คน โดยให้วางแผนการวิ่งกันเอง <ul style="list-style-type: none"> ครูให้นักเรียนสังเกตอารมณ์ต่างๆทั้งทางบวกและทางลบ เช่น หงุดหงิด สนุกสนาน ดีใจของเพื่อนในขณะแข่งขัน และให้นักเรียนแสดงออกโดยการให้กำลังใจ โดยครูคอยกระตุ้นให้นักเรียนสังเกตอารมณ์ผู้อื่นอยู่เสมอ <p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูให้นักเรียนจัดแถวตอน 4 แถว ดังนี้ <p style="text-align: center;">นักเรียน</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;">ครู ○</div> <table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> </table> </div> ครูให้นักเรียนนั่งสมาธิ 2 นาที <ul style="list-style-type: none"> ครูกระตุ้นให้นักเรียนทบทวนว่า ในขณะทำกิจกรรมต่างๆ นักเรียนมีวิธีการตอบสนองถึงอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างไร เช่น เมื่อดีใจนักเรียนแสดงอาการดีใจอย่างเต็มที่ 	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	<p>-การรู้อารมณ์ผู้อื่น ในขณะแข่งเมื่อ นักเรียนเห็นเพื่อน เกิดอารมณ์ต่างๆ ให้นักเรียน แสดงออกโดยการ ให้กำลังใจ</p> <p>-การรับรู้อารมณ์ ของตนเอง โดย ให้นักเรียนทบทวน ว่ามีอะไรบ้างที่ทำ ไปเพื่อ ตอบสนองถึง อารมณ์ต่างๆที่ เกิดขึ้น</p>	<p>-นักเรียนเกิด การรับรู้อารมณ์ ของผู้อื่น โดย การสังเกต อารมณ์ต่างๆ ของเพื่อน จากนั้นให้ แสดงออกโดย การให้กำลังใจ</p> <p>-นักเรียนเกิด ความรู้สึก สนุกสนานจาก การเล่นกีฬา เป็นทีม</p> <p>-นักเรียนเกิด ระเบียบวินัย</p> <p>-นักเรียนรับรู้ถึง อารมณ์ตนเอง โดยการทบทวน ถึงสิ่งต่างๆที่ เกิดขึ้น</p>
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ วิชาพลศึกษา	แนวคิดของ ไกลแมน	ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง
	3. ครูสรุปเนื้อหาการส่งลูกเพื่อให้ตัววิ่ง 4. ครูสรุปเนื้อหาเกี่ยวกับความฉลาดทาง อารมณ์และให้นักเรียนวิเคราะห์ถึงวิธีการ พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของ ไกลแมน ทั้ง 5 ขั้นตอน 5. ครูสำรวจจำนวนนักเรียนและสุขปฏิบัติ 6. นัดหมายการเรียนครั้งต่อไป 7. ครูส่งเลิกแถว		-นักเรียนเกิด ความรู้ในทักษะ กีฬา -นักเรียนเกิด ทักษะปฏิบัติ ด้านสุขปฏิบัติ -นักเรียนเกิด ระเบียบวินัย

การวัดและประเมินผล

1. นักเรียนอธิบายวิธีการส่งลูกเพื่อวิ่งได้ถูกต้อง
2. นักเรียนส่งลูกเพื่อวิ่งได้ถูกต้อง
3. สังเกต พฤติกรรมการเรียน โดยนักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างสนุกสนาน
4. นักเรียนสามารถส่งระยะทาง 800 เมตรได้ในเวลา 5 นาที
5. นักเรียนมีกิริยาวาจาที่สุภาพโดยการสังเกตจากครู
6. นักเรียนวิเคราะห์และอธิบายได้ว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของ
ไกลแมนแต่ละขั้นตอนสามารถปฏิบัติหรือมีวิธีการอย่างไรในระหว่างเรียน

สื่อ/อุปกรณ์

1. ลูกแฟลกฟุตบอล 15 ลูก
2. ธงแฟลกฟุตบอล 30 อัน
3. นาฬิกาจับเวลา
4. เครื่องเล่นเพลง
5. เพลง

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

แผนการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สาระวิชาพลศึกษา โรงเรียน อรรถมิตร จำนวน 30 คน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
 ชื่อกิจกรรม กีฬาแฟล็กฟุตบอล หน่วยการเรียนรู้ การรับและการส่งลูกบอลด้วยมือ
 แผนการจัดการเรียนรู้ การรับและการส่งลูกบอลขณะเคลื่อนไหวที่
 สัปดาห์ที่ 4 เวลา 50 นาที

สาระการเรียนรู้ (หัวข้อ) การรับและการส่งลูกบอลขณะเคลื่อนไหวที่

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักษาการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ
 สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชม
 ในสุนทรียภาพของกีฬา

จุดประสงค์การเรียนรู้

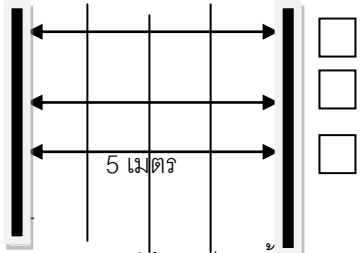
1. ผู้เรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการรับและการส่งลูกบอลขณะเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง
2. ผู้เรียนสามารถปฏิบัติกรรับและการส่งลูกบอลขณะเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง
3. ผู้เรียนเล่นกีฬาอย่างเต็มความสามารถ โดยการสังเกต
4. ผู้เรียนสามารถวิ่งกลับตัวแต่ละเส้นระยะ 5 เมตร 4 รอบ ภายในเวลาที่ตนเองกำหนด
5. ผู้เรียนแสดงความมีน้ำใจนักกีฬาจากการแข่งขัน
6. ผู้เรียนสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ตามแนวคิดของโกลแมน ได้แก่ การรู้จัก
 อารมณ์ตนเอง การจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง การรู้จักอารมณ์ผู้อื่น และ
 การรักษาความสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

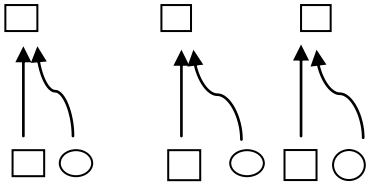
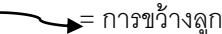
สาระสำคัญ

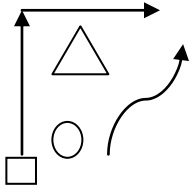

การรับและการส่งลูกบอลขณะเคลื่อนไหวที่

เป็นการรับและส่งลูกในขณะที่กำลังเคลื่อนไหว เพื่อเข้าทำคะแนนหรือทำระยะ ซึ่งต้อง
 อาศัยความสามารถ การวางแผน การคาดเดาและสิ่งต่างๆของผู้เล่นเพื่อให้ประสบความสำเร็จ

กิจกรรมการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ วิชาพลศึกษา	แนวคิดของ ไกลแมน	ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง																				
<p>การรับ-ส่ง ลูก ขณะเคลื่อนที่</p> <p>1. ผู้รับลูกเคลื่อนที่ไปยังจุดที่ได้นัดหมายกับผู้ขว้าง</p> <p>2. เมื่อผู้รับเคลื่อนที่ไปยังจุดที่ได้นัดหมายกันไว้ ให้ขว้างลูกไปยังจุดนั้นๆ</p> <p>3. เมื่อผู้รับลูกได้แล้ว ให้วิ่งต่อไปเพื่อเพิ่มระยะทางให้มากขึ้น</p>	<p>ขั้นเตรียม (10 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนจัดแถวตอน 4 แถว ดังนี้</p> <p style="text-align: center;">นักเรียน</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="margin-right: 10px;">ครู ○</div> <table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> </table> </div> <p>2. สำนวณจำนวนและสุขภาพของนักเรียน</p> <p>3. ครูนำอบอุ้นร่างกาย ด้วยการยืดเหยียด โดยในขณะอบอุ้นร่างกายให้เคลื่อนไหวช้า และให้รับรู้ทุกการเคลื่อนไหว</p> <ul style="list-style-type: none"> - ครูคอยกระตุ้นให้นักเรียนสามารถรู้ อารมณ์ตนเอง โดยการให้นักเรียนรับรู้การเคลื่อนไหว โดยทำกิจกรรมช้าๆ <p>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพ (5 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนวิ่งกลับตัวแต่ละเส้นระยะ 5 เมตร 4 รอบ ภายในเวลาที่ตนเองเป็นคนกำหนด</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>- ครูให้นักเรียนตั้งเป้าหมายเป็นระยะเวลาที่ใช้ในการวิ่งกลับตัว เพื่อให้เกิดการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง</p>	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	<p>-การรู้จักอารมณ์ตนเอง ในขณะอบอุ้นร่างกายให้นักเรียนเคลื่อนไหวช้าๆ รับรู้ทุกการเคลื่อนไหว ให้มีสติกับสิ่งที่กระทำ</p> <p>-การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง นักเรียนตั้งเป้าหมายเวลาในการวิ่งกลับตัว และพยายามทำให้สำเร็จ</p>	<p>-นักเรียนเกิดระเบียบวินัย</p> <p>-นักเรียนเกิดการพัฒนาการปฏิบัติสุขภาพ</p> <p>-นักเรียนรับรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง โดยการมีสติกับสิ่งที่ทำ อยู่ตลอดเวลา</p> <p>-นักเรียนเกิดแรงจูงใจจากการกำหนดเป้าหมายในการวิ่ง</p> <p>-นักเรียนพัฒนาความคล่องตัว</p>
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ วิชาพลศึกษา	แนวคิดของ ไกลแมน	ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง
	<p>ชั้นอธิบาย สาธิตและฝึกหัด (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายและสาธิตการรับและการส่งลูกบอลขณะเคลื่อนไหวที่ 2. ครูเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย 3. ครูให้นักเรียนฝึกการรับและการส่งลูกบอลขณะเคลื่อนไหวที่ <p>-ให้นักเรียนจับคู่ให้ยืนข้างกันเมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด ให้คนรับบอลวิ่งออกตัวไปข้างหน้า เมื่อได้ยินอีกครั้งให้หยุดแล้วหันหลังกลับ จากนั้นผู้ขว้างจะขว้างบอลไปให้</p>  <p>□ = ผู้รับบอล  = การขว้างลูก ○ = ผู้ขว้าง → = การวิ่ง</p> <p>- ครูกระตุ้นให้นักเรียนแสดงอารมณ์ต่างๆ ออกมาอย่างเหมาะสม โดยการเมื่อนักเรียนมีอาการดีใจ ให้แสดงความดีใจออกมาอย่างเต็มที่แต่ถ้าไม่สำเร็จครูคอยให้กำลังใจแต่ไม่ต้องให้นักเรียนแสดงอาการเสียใจออกมา แต่ให้กลับมาทำใหม่จนกว่าจะสำเร็จ</p>	<p>- การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ในขณะฝึกถ้า นักเรียนสามารถรับหรือส่งลูกได้สำเร็จ ให้แสดงความดีใจออกมา แต่ถ้าไม่สำเร็จไม่ต้องแสดงออก แต่ให้กลับมาทำใหม่จนกว่าจะสำเร็จ</p>	<p>-นักเรียนเกิดความรู้ในทักษะกีฬา</p> <p>-นักเรียนเกิดทักษะกีฬา</p> <p>-นักเรียนจัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดยการทำอารมณ์ให้แจ่มใสถ้าทำสำเร็จ และไม่เศร้าหมองถ้าทำไม่สำเร็จ</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ วิชาพลศึกษา	แนวคิดของ ไกลแมน	ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง																				
	<p>-ให้ตั้งกรวยไว้ให้นักเรียนวิ่งข้ามกรวยเป็นรูปมุมฉากเมื่อถึงตำแหน่งที่กำหนดให้ผู้ขว้างขว้างลูกให้ผู้รับ</p>  <p>□ = ผู้รับบอล  = การขว้างลูก ○ = ผู้ขว้าง → การวิ่ง △ = กรวย</p> <p>- ครูให้นักเรียนสังเกตอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับเพื่อนทั้งทางบวกและทางลบ และให้นักเรียนพูดให้กำลังใจเพื่อน โดยการพูดเชิงบวก</p> <p>ขั้นนำไปใช้ (15 นาที)</p> <p>1. ครูแบ่งทีมให้นักเรียนทีละ 5 คน แข่งขันกันโดยใช้วิธีการขว้างอย่างเดียวยให้วางแผนทิศทางการวิ่งต่างๆกันเอง เป้าหมายเพื่อการทำคะแนน</p> <p>- ครูให้นักเรียนทีมแพ้กล่าวชมเชยแก่ผู้ชนะ และให้ทีมชนะกล่าวให้เกียรติผู้แพ้ เพื่อสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน</p> <p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <p>1. ครูสั่งนักเรียนจัดแถวตอน 4 แถว ดังนี้</p> <p style="text-align: center;">นักเรียน</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> </table> <p>ครู ○</p>	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	<p>-การรู้อารมณ์ผู้อื่น ในขณะแข่งเมื่อเพื่อนของนักเรียนทำไม่ได้ตามแผนที่วางไว้ให้นักเรียนคอยให้กำลังใจเพื่อน โดยการพูดในเชิงบวก</p> <p>-ก าร ส รั ่ว ัง สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เมื่อจบการแข่งขัน ให้ทีมแพ้กล่าวชื่นชมแก่ผู้ชนะ และให้ผู้ชนะกล่าวถึงการให้เกียรติกับผู้แพ้</p>	<p>-นักเรียนเกิดการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น โดยการแสดงออกโดยการให้กำลังใจ โดยการพูดเชิงบวก</p> <p>-นักเรียนเกิดสัมพันธภาพที่ดี โดยการชื่นชมและให้เกียรติซึ่งกันและกัน</p> <p>-นักเรียนเกิดระเบียบวินัย</p>
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ วิชาพลศึกษา	แนวคิดของ ไกลแมน	ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง
	<p>2. ครูสรุปเนื้อหาการส่งลูกบอลขณะเคลื่อนที่</p> <p>3. ครูสรุปเนื้อหาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์และให้นักเรียนวิเคราะห์ถึงวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของไกลแมน ทั้ง 5 ขั้นตอน</p> <p>4. ครูสำรวจจำนวนนักเรียนและสุขปฏิบัติ</p> <p>6. นัดหมายการเรียนครั้งต่อไป</p> <p>7. ครูส่งเลิกแถว</p>		<p>-นักเรียนเกิดความรู้ในทักษะกีฬา</p> <p>-นักเรียนเกิดทักษะปฏิบัติด้านสุขปฏิบัติ</p> <p>-นักเรียนเกิดระเบียบวินัย</p>

การวัดและประเมินผล

1. นักเรียนอธิบายวิธีการรับ-ส่งลูกขณะเคลื่อนที่ได้ถูกต้อง
2. นักเรียนแสดงทักษะการรับ-ส่งลูกขณะเคลื่อนที่ได้ถูกต้อง
3. สังเกต พฤติกรรมการเรียน โดยนักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างสนุกสนาน
3. นักเรียนเล่นกีฬาอย่างเต็มความสามารถ
4. นักเรียนวิ่งกลับตัวแต่ละเส้นระยะ 5 เมตร 4 รอบ ภายในเวลาที่ตนเองกำหนด
5. นักเรียนแสดงความมีน้ำใจนักกีฬาจากการแข่งขัน โดยการยอมรับคำตัดสิน
6. นักเรียนวิเคราะห์และอธิบายได้ว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของ โกลแมนแต่ละชั้นตอนสามารถปฏิบัติหรือมีวิธีการอย่างไรในระหว่างเรียน

สื่อ/อุปกรณ์

1. ลูกแฟลกฟุตบอล จำนวน 30 ลูก
2. ธงแฟลกฟุตบอล จำนวน 30 อัน
3. กรวย จำนวน 10 อัน

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

แผนการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียน อรรถมิตร จำนวน 30 คน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
 ชื่อกิจกรรม กีฬาแฟล็กฟุตบอล หน่วยการเรียนรู้ การเคลื่อนที่ไปพร้อมลูกบอล
 แผนการจัดการเรียนรู้ การเคลื่อนที่ไปพร้อมลูกบอล
 สัปดาห์ที่ 5 เวลา 50 นาที

สาระการเรียนรู้ (หัวข้อ) การเคลื่อนที่ไปพร้อมลูกบอล

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ
 สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชม
 ในสุนทรียภาพของกีฬา

จุดประสงค์การเรียนรู้


1. ผู้เรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการเคลื่อนที่ไปพร้อมลูกบอลได้ถูกต้อง
2. ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเคลื่อนที่ไปพร้อมลูกบอลได้ถูกต้อง
3. ผู้เรียนเล่นกีฬาอย่างเต็มความสามารถ โดยการสังเกต
4. ผู้เรียนสามารถสามารถยืนก้มแตะปลายเท้าได้
5. ผู้เรียนแสดงความรับผิดชอบ โดยการเข้าเรียนตรงเวลา
6. ผู้เรียนสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ตามแนวคิดของโกลแมน ได้แก่ การรู้จัก
 อารมณ์ตนเอง การจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง การรู้จักอารมณ์ผู้อื่น และ
 การรักษาความสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

สาระสำคัญ

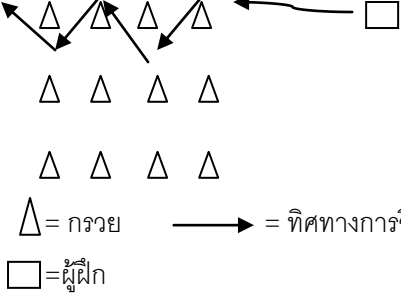
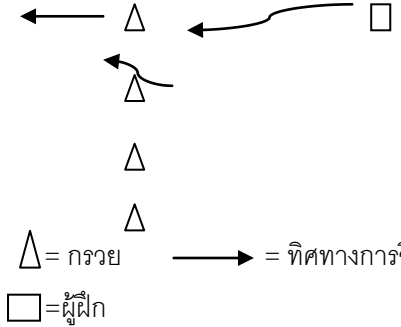
การเคลื่อนที่ไปพร้อมลูกบอล

การเคลื่อนที่ไปพร้อมลูก เป็นการเล่นต่อเนื่องจากจังหวะการส่งลูกเพื่อเริ่มเล่น เพื่อทำ
 ระยะทางให้มากขึ้น ซึ่งมีเป้าหมายที่สำคัญที่สุดคือการทำคะแนน

กิจกรรมการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ วิชาพลศึกษา	แนวคิดของ ไกลแมน	ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง																																								
<p>การเคลื่อนที่ไปพร้อมลูกบอล</p> <p>1. เมื่อรับลูกบอลแล้วให้ถือด้วยมือข้างถนัด นำลูกมาชิดลำตัว ใช้ศอกหนีบข้างลำตัว มือปิดหัวลูก</p> <p>2. ให้เคลื่อนที่ไปข้างหน้าด้วยความเร็ว โดยอาจมีการหลอกล่อฝ่ายตรงข้าม</p> <p>3. เมื่อถูกดึงแฟลกออกให้หลุดเล่นยืนอยู่กับที่</p> 	<p>ขั้นเตรียม (10 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนจัดแถวตอน 4 แถว ดังนี้</p> <p style="text-align: center;">นักเรียน</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> </table> <p>ครู ○</p> <p>2. สำรวจจำนวนและสุขภาพของนักเรียน</p> <p>3. ครูนำอบอุ่นร่างกาย ด้วยการเดินช้าๆและให้นักเรียนนับจำนวนก้าว จากนั้นเปลี่ยนเป็นวิ่งเหยาะๆ โดยยังให้นับจำนวนก้าวต่อไป</p> <p>- ครูกระตุ้นให้นักเรียน มีสมาธิจดจ่อกับการนับจำนวนก้าว และให้นักเรียนสังเกตที่สมาธิของตนเอง</p> <p>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพ (5 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนจัดแถวตอน 4 แถว ดังนี้</p> <p style="text-align: center;">นักเรียน</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> </table> <p>ครู ○</p>	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	<p>-การรู้จักอารมณ์ตนเอง เป็นการฝึกสมาธิ ให้จดจ่ออยู่กับสิ่งที่กระทำ โดยการนับจำนวนก้าว</p>	<p>-นักเรียนเกิดระเบียบวินัย</p> <p>-นักเรียนเกิดการพัฒนาทักษะการปฏิบัติสุขภาพ</p> <p>-นักเรียนรับรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง โดยการมีสติกับสิ่งที่ทำอยู่ตลอดเวลา</p> <p>-นักเรียนเกิดระเบียบวินัย</p>
□	□	□	□	□																																							
□	□	□	□	□																																							
□	□	□	□	□																																							
□	□	□	□	□																																							
□	□	□	□	□																																							
□	□	□	□	□																																							
□	□	□	□	□																																							
□	□	□	□	□																																							

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ วิชาพลศึกษา	แนวคิดของ ไกลแมน	ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง
	<p>2. ครูให้นักเรียนยืนขาตรงก้มแตะปลายเท้า ค้างไว้ 5 วินาที</p> <p>- ครูกระตุ้นให้นักเรียนสามารถ ก้มแตะปลายเท้าได้ 5 วินาที โดยการคอยให้กำลังใจนักเรียนเมื่อนักเรียนไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมได้ และชมเชยเมื่อนักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้สำเร็จ</p> <p>ชั้นอธิบาย สานิตและฝึกหัด (10 นาที)</p> <p>1. ครูอธิบายและสาธิตการส่งและการรับลูกด้วยมือลูก</p> <p>2. ครูเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย</p> <p>3. ครูให้นักเรียนฝึกการเคลื่อนที่ไปพร้อมลูกบอล</p> <p>-ครูตั้งกรวย 4 แถว แต่ละแถวห่างประมาณ 5 เมตร แต่ละกรวยห่างกัน 1 เมตร ประมาณ 4 กรวยให้นักเรียนตั้งเป็นแถวตอน 4 แถว โดยให้ยืนห่างจากกรวยแรกประมาณ 10 เมตร เมื่อได้ยินสัญญาณให้คนแรกของแต่ละแถววิ่งไปที่กรวยแรกจากนั้นหันหลังหลังรับลูก แล้ววิ่งซิกแซกข้ามกรวยไปจนถึงกรวยสุดท้าย</p>	<p>-การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ครูตั้งเป้าหมายให้นักเรียน โดยการให้พยายามก้มแตะปลายเท้า และสามารถค้างไว้ 5 วินาทีให้ได้ เพื่อให้นักเรียนเกิดความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายที่ถูกตั้งไว้</p> <p>-การจั ด ก าร ก ับ อารมณ ์ของต ้นเอง โดยให้สร้างโอกาสจากการฝึก โดยครูคอยกระตุ้นว่าสิ่งทีปฏิบัติหรือปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น คือ ความท้าทายที่จะทำ ให้ เกิด การ พัฒนาตนเอง โดยจะทำให้ นักเรียน เปลี่ยน</p>	<p>-นักเรียนเกิดแรงจูงใจจากการความมุ่งมั่นที่จะสามารถทำกิจกรรมให้ได้</p> <p>-นักเรียนพัฒนาด้านความอ่อนตัว</p> <p>-นักเรียนเกิดความรู้ในทักษะกีฬา</p> <p>-นักเรียนเกิดทักษะกีฬา</p> <p>-นักเรียนจัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดยการเปลี่ยนมุมมอง การคิดเชิงบวก โดยการกระตุ้นจากครู</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ วิชาพลศึกษา	แนวคิดของ ไกลแมน	ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง
	 <p>△ = กรวย → = ทิศทางการวิ่ง □ = ผู้ฝึก</p> <p>-ครูให้นักเรียนตั้งแถวตอน 4 แถว ยืนห่างจากกรวยประมาณ 10 เมตร ให้นักเรียนคนแรกวิ่งพร้อมลูกไปที่กรวยเมื่อถึงกรวยให้หมุนตัวรอบกรวย จากนั้นวิ่งต่ออีก 5 เมตร</p>  <p>△ = กรวย → = ทิศทางการวิ่ง □ = ผู้ฝึก</p> <p>- ครูให้นักเรียนคอยสังเกตอารมณ์ต่างๆของผู้ที่กำลังฝึกจากการแสดงออกในขณะฝึก</p> <p>ขั้นนำไปใช้ (15 นาที)</p> <p>1. ครูแบ่งทีมให้นักเรียนทีละ 5 คน โดยให้แข่งขันกัน โดยใช้วิธีการวิ่งเพื่อทำคะแนนเท่านั้น</p> <p>- ครูให้นักเรียนเกิดการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน โดยครูให้นักเรียนทีมแพ้กล่าวชื่นชมแก่ผู้ชนะและให้ผู้ชนะกล่าวให้เกียรติผู้แพ้</p>	<p>มุมมองการคิดเป็นเชิงบวก</p> <p>-การรู้อารมณ์ผู้อื่น ขณะฝึก ครูให้นักเรียนคอยสังเกตอารมณ์ต่างๆของผู้ที่กำลังฝึกจากการแสดงออกในขณะฝึก</p> <p>-ก อ ร ส ร ้า ง สัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน เมื่อจบการแข่งขัน ให้ทีมแพ้กล่าวชื่นชมแก่ผู้ชนะและให้ผู้ชนะกล่าวให้เกียรติผู้แพ้</p>	<p>-นักเรียนเกิดการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น โดยการสังเกตกิริยาท่าทางต่างๆของผู้อื่น</p> <p>-นักเรียนเกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีโดยการชื่นชมและให้เกียรติซึ่งกันและกัน</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ วิชาพลศึกษา	แนวคิดของ ไกลแมน	ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง																				
	<p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <p>1. ครูส่งนักเรียนจัดแถวตอน 4 แถว ดังนี้</p> <p style="text-align: center;">นักเรียน</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="margin-right: 10px;">ครู ○</div> <table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> </table> </div> <p>2. ครูสรุปเนื้อหาการเคลื่อนไหวที่ไปพร้อมกับลูกบอล</p> <p>3. ครูสรุปเนื้อหาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์และให้นักเรียนวิเคราะห์ถึงวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของไกลแมน ทั้ง 5 ขั้นตอน</p> <p>4. ครูสำรวจจำนวนนักเรียนและสุขปฏิบัติ</p> <p>5. นัดหมายการเรียนครั้งต่อไป</p> <p>6. ครูส่งเลิกแถว</p>	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□		<p>-นักเรียนเกิดระเบียบวินัย</p> <p>-นักเรียนเกิดความรู้ในทักษะกีฬา</p> <p>-นักเรียนเกิดทักษะปฏิบัติด้านสุขปฏิบัติ</p> <p>-นักเรียนเกิดระเบียบวินัย</p>
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			

การวัดและประเมินผล

1. นักเรียนอธิบายวิธีการรับ-ส่งลูกขณะเคลื่อนที่ได้ถูกต้อง
2. นักเรียนแสดงทักษะการรับ-ส่งลูกขณะเคลื่อนที่ได้ถูกต้อง
3. สังเกต พฤติกรรมการเรียน โดยนักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างสนุกสนาน
4. นักเรียนก้มแตะปลายเท้า ค้างไว้ 5 วินาที
5. นักเรียนแสดงความมีน้ำใจนักกีฬาจากการแข่งขัน โดยการยอมรับคำตัดสิน
6. นักเรียนวิเคราะห์และอธิบายได้ว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของ โกลแมนแต่ละชั้นตอนสามารถปฏิบัติหรือมีวิธีการอย่างไรในระหว่างเรียน

สื่อ/อุปกรณ์

1. ลูกแฟลกฟุตบอล จำนวน 30 ลูก
2. ธงแฟลกฟุตบอล จำนวน 30 อัน
3. กรวย จำนวน 10 อัน
4. นาฬิกาจับเวลา

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

แผนการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
สาระวิชาพลศึกษา โรงเรียน อรรถมิตร จำนวน 30 คน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
ชื่อกิจกรรม กีฬาแฟลกฟุตบอล หน่วยการเรียนรู้ การเล่นเป็นทีม
แผนการจัดการเรียนรู้ การเล่นเกมรุก
สัปดาห์ที่ 6 เวลา 50 นาที

สาระการเรียนรู้ (หัวข้อ) การเล่นเกมรุก

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

**มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ
 สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชม
 ในสุนทรียภาพของกีฬา**

จุดประสงค์การเรียนรู้

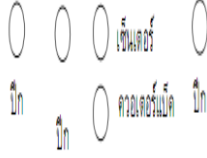
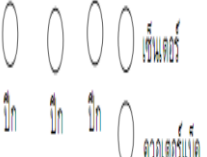
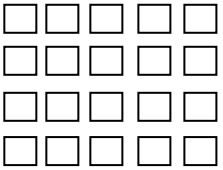

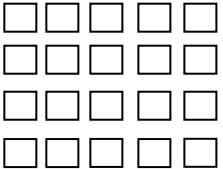

1. ผู้เรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการเล่นเกมรุกได้ถูกต้อง
2. ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเล่นเกมรุกได้ถูกต้อง
3. ผู้เรียนเล่นกีฬาอย่างเต็มความสามารถ โดยการสังเกต
4. ผู้เรียนสามารถยื่นกระโดดเข้าแตะอกได้ติดต่อกัน 10 ครั้ง
5. ผู้เรียนแสดงความรับผิดชอบ โดยการเข้าเรียนตรงเวลา
6. ผู้เรียนสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ตามแนวคิดของโกลแมน ได้แก่ การรู้จัก
 อารมณ์ตนเอง การจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง การรู้จักอารมณ์ผู้อื่น และ
 การรักษาความสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

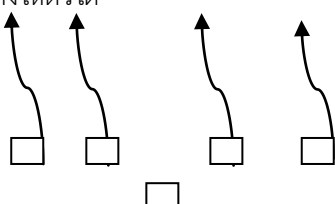
สาระสำคัญ

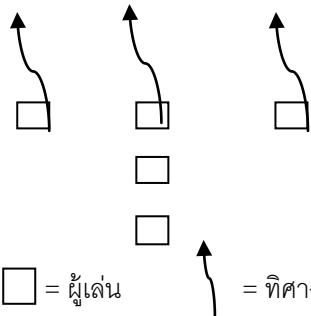
การเล่นเกมรุก

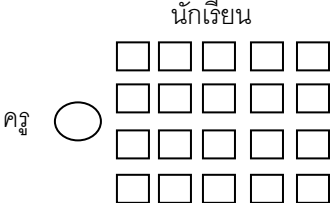
การเล่นเกมรุกมีจุดประสงค์เพื่อทำคะแนน โดยอาศัยแผนการเล่นรูปแบบต่างๆ ทั้งการวิ่ง
 การขว้างหรือใช้แผนการหลอกล่อต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

กิจกรรมการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ วิชาพลศึกษา	แนวคิดของ ไกลแมน	ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง
<p>การเล่นเกมรุก การเล่นเกมรุกโดยพื้นฐานจะมีสองแบบคือ แบบใช้ตำแหน่งปีกทั้งหมดโดยไม่มีตัววิ่ง และแบบมีตัววิ่ง</p> <p>การเล่นเกมรุกโดยไม่มีตัววิ่ง</p> <p>1. ตำแหน่งเซนเตอร์ (Center) จับลูก โดยควอเตอร์แบค (Quarter-back) ยืนหลังเซนเตอร์ (Center) ปีกทั้ง 3 คนยืนกระจายตามแผน</p> <p>2. เมื่อเริ่มเล่นให้ตำแหน่งปีกเคลื่อนที่ตามแผนที่กำหนดไว้</p> <div style="text-align: center;">  <p>แบบที่ 1</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>แบบที่ 2</p> </div>	<p>ขั้นเตรียม (10 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนจัดแถวตอน 4 แถว ดังนี้</p> <div style="text-align: center;"> <p>นักเรียน</p>  </div> <p>ครู </p> <p>2. สำรวจจำนวนและสุขภาพของนักเรียน</p> <p>3. ครูนำอบอุ่นร่างกาย ด้วยการเคลื่อนไหวประกอบเพลงพื้นฐาน</p> <ul style="list-style-type: none"> - การเดิน - การกระโดด - การวิ่งสลับเท้า - การควมบ้า <p>- ครูเปิดเพลงไปพร้อมกับการอบอุ่นร่างกาย เพื่อให้นักเรียนสามารถยับยั้งถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นในทางลบของตนเองได้ โดยการให้ฝึกการผ่อนคลายจากกิจกรรม</p> <p>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพ (5 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนจัดแถวตอน 4 แถว ดังนี้</p> <div style="text-align: center;"> <p>นักเรียน</p>  </div> <p>ครู </p>	<p>- การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดยการฝึกให้ผ่อนคลายด้วยวิธีการฟังเพลงจากกิจกรรมที่ปฏิบัติ</p>	<p>- นักเรียนเกิดระเบียบวินัย</p> <p>- นักเรียนเกิดการพัฒนาทักษะการปฏิบัติสุขภาพ</p> <p>- นักเรียนจัดการกับอารมณ์ตนเอง จากการผ่อนคลายด้วยการฟังเพลง</p> <p>- นักเรียนเกิดระเบียบวินัย</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ วิชาพลศึกษา	แนวคิดของ ไกลแมน	ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง																								
<p>การเล่นเกมรุกโดยมีตัววิ่ง</p> <p>1. ตำแหน่งเซนเตอร์ (Center) จับลูก โดยควอเตอร์แบค (Quarter-back) ยืนหลังเซนเตอร์ (Center)</p> <p>2. อาจให้มีตัววิ่งอยู่หลังควอเตอร์แบค (Quarter-back) หนึ่งหรือสองคนก็ได้ ส่วนที่เหลือให้เป็นที่ตำแหน่งปีก</p> <p>3. เมื่อเริ่มเล่นสามารถใช้วิธีการวิ่งหรือขว้างก็ได้</p> <p>○ เซ็นเตอร์ ○ ปีก ○ ควอเตอร์แบค ปีก</p> <p>○ ตัววิ่ง</p> <p>แบบมีตัววิ่ง 1 ตัว</p> <p>○ เซ็นเตอร์ ○ ปีก ○ ควอเตอร์แบค</p> <p>○ ○ ตัววิ่ง ตัววิ่ง</p> <p>แบบมีตัววิ่ง 2 ตัว</p>	<p>2. ครูอธิบายและสาธิตวิธีการกระโดดเข้าตีก</p> <p>3. ครูให้นักเรียนยืนกระโดดเข้าแตะอก 10 ครั้งติดต่อกัน</p> <p>- ครูกระตุ้นให้นักเรียนสามารถรับรู้อารมณ์ตนเองได้ โดยคอยกระตุ้นให้นักเรียนไม่สนใจในอารมณ์ที่เกิดขึ้นในทางลบ</p> <p>ขั้นอธิบาย สาธิตและฝึกหัด (10 นาที)</p> <p>1. ครูสั่งนักเรียนจัดแถวตอน 4 แถวดังนี้</p> <p style="text-align: center;">นักเรียน</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td></td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>ครู</td></tr> <tr><td>○</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td></td></tr> </table> <p>2. ครูอธิบายและสาธิตการเล่นเกมรุก</p> <p>3. ครูเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย</p> <p>4. ครูให้นักเรียนฝึกการเล่นเกมรุก</p> <p>-ครูกำหนดตำแหน่งต่างๆ โดยที่ยังไม่มีตัววิ่ง เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณให้ปีกวิ่งไปในทิศทางตรง จากนั้นให้ควอเตอร์แบคขว้างบอลไปให้ตัวรับตัวใดตัวหนึ่ง โดยไม่กำหนดว่าจะขว้างให้ตัวใด</p> 	□	□	□	□	□		□	□	□	□	□	ครู	○	□	□	□	□			□	□	□	□		<p>-การรับรู้อารมณ์ตนเอง โดยการเมื่อ นักเรียน กระโดดจนรู้สึกเมื่อยแต่ยังไม่ครบ 10 ครั้ง ให้หยุดพัก ด้วยการไม่ยืนดียืนร้ายกับอารมณ์ในทางลบ เช่น ความเหนื่อย</p>	<p>-นักเรียนรับรู้ อารมณ์ โดยการไม่ยืนดียืนร้ายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยการหยุดกิจกรรมนั้น</p> <p>-นักเรียนเกิดระเบียบวินัย</p> <p>-นักเรียนเกิดความรู้ในทักษะกีฬา</p> <p>-นักเรียนเกิดการพัฒนาทักษะกีฬา</p>
□	□	□	□	□																							
□	□	□	□	□	ครู																						
○	□	□	□	□																							
	□	□	□	□																							

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ วิชาพลศึกษา	แนวคิดของ ไกลแมน	ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง
	<p>□ = ผู้เล่น = ทิศทางการวิ่ง</p> <p>-ครูกำหนดตำแหน่งต่างๆ โดยมีตัววิ่ง เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณให้ปีกวิ่งไปในทิศทางตรงจากนั้นให้ควอเตอร์แบคขว้างบอลไปให้ตัวรับตัวใดตัวหนึ่ง โดยไม่กำหนดว่าจะขว้างให้ตัวใด</p>  <p>□ = ผู้เล่น = ทิศทางการวิ่ง</p> <p>- ครูให้นักเรียนสังเกตถึงอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับเพื่อนทั้งในทางบวกและทางลบ เช่น ดีใจ สนุกสนาน หงุดหงิด และคอยกระตุ้นให้นักเรียนคอยให้กำลังใจซึ่งกันและกัน</p> <p>ขั้นนำไปใช้ (15 นาที)</p> <p>1. ครูแบ่งทีมให้นักเรียนทีละ 5 คน โดยให้แข่งขันกัน ให้นักเรียนวางแผนการเล่นเอง</p> <p>- ครูกระตุ้น ให้นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้ตามเป้าหมายที่ตนเองวางไว้ โดยการชมเชยถ้านักเรียนทำปฏิบัติกิจกรรมได้สำเร็จ และคอยให้กำลังใจถ้านักเรียนปฏิบัติกิจกรรมได้ไม่สำเร็จ</p>	<p>-การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น ในขณะที่ฝึกเมื่อไม่ได้มีการนัดแนะ อาจเกิดข้อผิดพลาด ให้นักเรียนแสดงความเห็นอกเห็นใจ โดยการให้กำลังใจเมื่อประสบปัญหา</p> <p>-การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น โดยการแข่งขันว่าจะสามารถทำคะแนนให้ได้</p>	<p>-นักเรียนรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น โดยการเมื่อเห็นว่าเกิดข้อผิดพลาด ให้แสดงความเห็นอกเห็นใจ</p> <p>-นักเรียนเกิดแรงจูงใจ โดยกาตั้งเป้าหมายในการแข่งขัน</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ วิชาพลศึกษา	แนวคิดของ ไกลแมน	ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง
	<p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูส่งนักเรียนจัดแถวตอน 4 แถว ดังนี้ <div style="text-align: center;"> <p>นักเรียน</p>  </div> <ol style="list-style-type: none"> ครูสรุปเนื้อหาการเล่นเกมลูก ครูสรุปเนื้อหาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์และให้นักเรียนวิเคราะห์ถึงวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของไกลแมน ทั้ง 5 ชั้นตอน ครูสำรวจจำนวนนักเรียนและสุขปฏิบัติ นัดหมายการเรียนครั้งต่อไป ครูส่งเลิกแถว 	<p>-ก า ร ส รั ำ ง สัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ด้วยการให้วางแผนการเล่นให้เข้าใจให้ตรงกัน และสื่อสารกัน อ ย ำ ง มีประสิทธิภาพ</p>	<p>-นักเรียนเกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีโดย ก า รวางแผนสื่อสาร อ ย ำ ง มีประสิทธิภาพ</p> <p>-นักเรียนเกิดระเบียบวินัย</p> <p>-นักเรียนเกิดความรู้ในทักษะกีฬา</p> <p>-นักเรียนเกิดทักษะปฏิบัติด้านสุขปฏิบัติ</p> <p>-นักเรียนเกิดระเบียบวินัย</p>

การวัดและประเมินผล

1. นักเรียนอธิบายการเล่นเกมรุกได้ถูกต้อง
2. นักเรียนแสดงทักษะการเล่นเกมรุกได้ถูกต้อง
3. สังเกต พฤติกรรมการเรียน โดยนักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างสนุกสนาน
4. นักเรียนกระโดดเข้าแตะออกติดต่อกันได้ 10 ครั้ง
5. นักเรียนเข้าเรียนตรงเวลาที่กำหนด
6. นักเรียนวิเคราะห์และอธิบายได้ว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของ
โกลแมนแต่ละชั้นตอนสามารถปฏิบัติหรือมีวิธีการอย่างไรในระหว่างเรียน

สื่อ/อุปกรณ์

1. ลูกแฟลกฟุตบอล จำนวน 15 ลูก
2. ธงแฟลกฟุตบอล จำนวน 30 อัน

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

แผนการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
สาระวิชาพลศึกษา โรงเรียน อรรถมิตร จำนวน 30 คน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
ชื่อกิจกรรม กีฬาแฟลกฟุตบอล หน่วยการเรียนรู้ การเล่นเป็นทีม
แผนการจัดการเรียนรู้ การเล่นเกมรับ
สัปดาห์ที่ 7 เวลา 50 นาที

สาระการเรียนรู้ (หัวข้อ) การเล่นเกมรับ

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

**มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ
 สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชม
 ในสุนทรียภาพของกีฬา**






จุดประสงค์การเรียนรู้

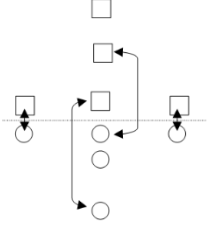
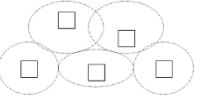
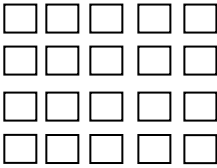
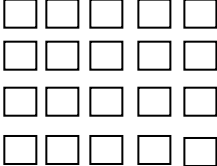
1. ผู้เรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการเล่นเกมรับได้ถูกต้อง
2. ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเล่นเกมรับได้ถูกต้อง
3. ผู้เรียนเล่นกีฬาอย่างเต็มความสามารถ โดยการสังเกต
4. ผู้เรียนสามารถลูกนิ่งภายในเวลา 1 นาทีให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด
5. ผู้เรียนแสดงความเป็นระเบียบ โดยการเข้าแถว ฝึกหรือแข่งขันอย่างเป็นระเบียบ
6. ผู้เรียนสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ตามแนวคิดของโกลแมน ได้แก่ ได้แก่ การ
 รู้จักอารมณ์ตนเอง การจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง การรู้อารมณ์ผู้อื่น
 และการรักษาความสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

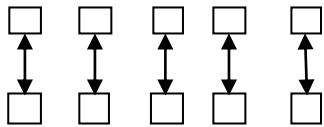
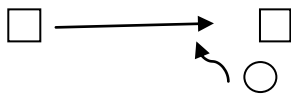
สาระสำคัญ

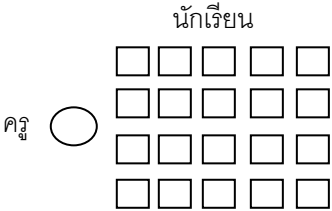
การเล่นเกมรับ มีจุดประสงค์เพื่อป้องกันไม่ให้อีกฝ่ายทำระยะหรือทำคะแนนได้ โดยการ
 แย่งลูกจากฝ่ายตรงข้าม อาจจะเป็นการแย่งลูกโดยตรงที่เรียกว่า อินเตอร์เซ็ป หรือการป้องกันการ
 เพื่อให้ทีมตนได้สิทธิเล่นต่อ ซึ่งเกมรับที่ดีขึ้นอยู่กับทักษะการประกบตัว การแย่งลูก การแท็กเกิด
 หรือการแย่งธงและแผนการเล่น

กิจกรรมการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ วิชาพลศึกษา	แนวคิดของ ไกลแมน	ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง																				
<p>การเล่นเกมรับ</p> <p>การเล่นเกมรับโดยพื้นฐานจะมีองค์ประกอบสำคัญ 2 อย่างคือ การตั้งแฟลกและรูปแบบการเล่น</p> <p>การตั้งแฟลก</p> <p>1. มองไปที่แฟลก (Flag) พยายามตั้งที่โคนแฟลก(Flag) ในจุดที่ใกล้เข็มขัดมากที่สุด เพราะเป็นจุดที่แฟลก (Flag) พลั้วน้อยที่สุด</p> <p>2. ไม่โอบผู้เล่น เพราะอาจทำให้ถูกทำโทษ</p> <p>3. ไม่กระโดดจับแฟลก(Flag) เพราะอาจทำให้เสียโอกาสในการตั้งครั้งต่อไป นอกจากสุดวิสัย</p> <p>4. เมื่อตั้งแฟลก (Flag) แล้วให้ชูขึ้นเหนือศีรษะจากนั้นวางลงใน ตำแหน่งที่ตั้งแฟลก(Flag) ได้</p>  <p>แฟลกที่ติดอยู่ข้างตัว</p>	<p>ขั้นเตรียม (10 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนจัดแถวตอน 4 แถว ดังนี้</p> <p style="text-align: center;">นักเรียน</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="margin-right: 10px;">ครู ○</div> <table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> </table> </div> <p>2. ส้ารวจจำนวนและสุขภาพของนักเรียน</p> <p>3. ครูนำอบอุ่นร่างกาย ด้วยการบริหารท่าโยคะ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ครูให้นักเรียนรู้จักอารมณ์ตนเองโดยการให้นักเรียนกำหนดลมหายใจไปพร้อมกับการอบอุ่นร่างกาย -ท่าตรีโกณ  -ท่าเก้าอี้  -ท่านักรบ  -ท่าอินทรี  	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	<p>-การรู้จักอารมณ์ตนเอง ในขณะที่อบอุ่นร่างกายให้นักเรียนกำหนดลมหายใจ และมีสติกับการอบอุ่นร่างกาย เป็นการฝึกให้มีสติอยู่กับสิ่งที่ปฏิบัติ</p>	<p>-นักเรียนเกิดระเบียบวินัย</p> <p>-นักเรียนเกิดการพัฒนากิจกรรมปฏิบัติสุขภาพ</p> <p>-นักเรียนรู้จักอารมณ์ของตนเองด้วยการมีสติกับสิ่งที่ปฏิบัติ</p>
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ วิชาพลศึกษา	แนวคิดของ ไกลแมน	ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง
<p>รูปแบบการเล่น</p> <p>รูปแบบการเล่น โดยทั่วไปแบ่งได้เป็น 2 อย่างคือการยืน ตำแหน่งครอบคลุมพื้นที่ เป็นการยืน ตำแหน่งครอบคลุม กับพื้นที่ที่รับผิดชอบ และการประกบแบบ ตัวต่อตัว คือการดูผู้เล่นเป็นคนคนและ รับผิดชอบคนคนนั้น</p>  <p>ตัวอย่างรูปแบบการเล่นแบบดูผู้เล่นเป็นคนคน</p>  <p>ตัวอย่างรูปแบบการเล่นแบบดูแล ครอบคลุมพื้นที่</p>	<p>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพ (5 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนจัดแถวตอน 4 แถว ดังนี้</p> <p style="text-align: center;">นักเรียน</p>  <p>ครู ○</p> <p>2. ครูอธิบายและสาธิตการลูกนั่ง</p> <p>3. ครูให้นักเรียนลูกนั่งภายในเวลา 1 นาทีให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด</p> <p>- ครูกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความมุ่งมั่นที่จะสามารถลูกนั่งให้ได้ครบเวลา 1 นาที</p> <p>ขั้นอธิบาย สาธิตและฝึกหัด (10 นาที)</p> <p>1. ครูสั่งนักเรียนจัดแถวตอน 4 แถว ดังนี้</p> <p style="text-align: center;">นักเรียน</p>  <p>ครู ○</p> <p>2. ครูอธิบายและสาธิตการเล่นเกมรับ</p> <p>3. ครูเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย</p>	<p>-การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง โดยมีความมุ่งมั่นที่จะสามารถลูกนั่งให้ครบเวลา 1 นาที</p>	<p>-นักเรียนเกิดระเบียบวินัย</p> <p>-นักเรียนเกิดแรงจูงใจ ด้วยความมุ่งมั่นที่จะทำกิจกรรมให้สำเร็จ</p> <p>-นักเรียนเกิดการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ</p> <p>-นักเรียนเกิดระเบียบวินัย</p> <p>-นักเรียนเกิดความรู้ในทักษะกีฬา</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ วิชาพลศึกษา	แนวคิดของ ไกลแมน	ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง
	<p>4. ครูให้นักเรียนฝึกการเล่นเกมรับ</p> <p>-ครูให้นักเรียนจับคู่ ยืนหันหน้าเข้าหากันระยะห่างประมาณ 10 เมตร ให้คนหนึ่งถือบอลไว้ จากนั้นให้คนที่ถือบอลวิ่งไปหาคนที่ไม่มีบอล ให้คนไม่มีบอลพยายามตีแฟลกให้ได้</p>  <p>-ครูให้นักเรียนจับกลุ่ม 3 คน คนหนึ่งเป็นคนขว้าง คนหนึ่งเป็นคนรับบอล และอีกคนหนึ่งเป็นทีมรับ โดยให้ผู้ขว้างขว้างบอลในขณะที่ลูกกำลังถึงมือผู้รับ ให้ทีมรับวิ่งแซงและรับลูก</p>  <p>□ = ทีมรุก ○ = ทีมรับ</p> <p>→ = การขว้างลูกบอล</p> <p>↪ = การแย่งลูกบอล</p> <p>- ครูกระตุ้นให้นักเรียนสามารถยับยั้งถึงอารมณ์ในทางลบที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยการกล่าวให้กำลังใจ</p> <p>- ครูให้นักเรียนสังเกตอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับเพื่อนทั้งในทางบวกและทางลบ เช่น หงุดหงิด ดีใจ สนุกสนาน และครูคอยกระตุ้นให้นักเรียนกล่าวให้กำลังใจซึ่งกันและกัน</p>	<p>-การจัดการกับอารมณ์ของตนเองในขณะที่ฝึกเมื่อนักเรียนไม่สามารถที่จะตีแฟลกจากเพื่อนได้ ให้นักเรียนเก็บอารมณ์ที่เกิดขึ้น และพยายามทำให้มันสำเร็จ</p> <p>-การรู้อารมณ์ผู้อื่นในขณะที่ฝึกการแย่งลูก ถ้าผู้แย่งไม่สามารถแย่งได้ ให้ผู้เล่นอีกสองคนคอยพูดให้กำลังใจ</p>	<p>-นักเรียนเกิดการพัฒนาทักษะกีฬา</p> <p>-นักเรียนจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ โดยการไม่แสดงออกถึงอารมณ์ทางลบ</p> <p>-นักเรียนรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นจากการฝึกเมื่อเพื่อนเริ่มแสดงอาการหงุดหงิดจากท่าทางและคอยให้กำลังใจ</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ วิชาพลศึกษา	แนวคิดของ ไกลแมน	ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง
	<p>ขั้นนำไปใช้ (15 นาที)</p> <p>1. ครูแบ่งทีมให้นักเรียนทีละ 5 คน โดยให้แข่งขันกัน ให้นักเรียนวางแผนการเล่นเกมรับเอง โดยมีเป้าหมายเพื่อไม่ให้อีกฝ่ายทำคะแนน</p> <p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <p>1. ครูสั่งนักเรียนจัดแถวตอน 4 แถว ดังนี้</p> <div style="text-align: center;"> <p>นักเรียน</p>  </div> <p>2. ครูสรุปเนื้อหาการเล่นเกมรับ</p> <p>3. ครูสรุปเนื้อหาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์และให้นักเรียนวิเคราะห์ถึงวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของไกลแมน ทั้ง 5 ขั้นตอน</p> <p>4. ครูสำรวจจำนวนนักเรียนและสุขปฏิบัติ</p> <p>5. นัดหมายการเรียนครั้งต่อไป</p> <p>6. ครูสั่งเลิกแถว</p>	<p>-ก า ร ส รั ้ ำ ง สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ด้วยการทำงานเป็น ทีม เพื่อ เสริมสร้าง ความสามัคคีในหมู่คณะ</p>	<p>-นักเรียนเกิด สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน จากกิจกรรมที่ทำร่วมกันเป็นทีม และเกิดความสามัคคี</p> <p>-นักเรียนเกิดระเบียบวินัย</p> <p>-นักเรียนเกิด ความรู้ในทักษะ กีฬา</p> <p>-นักเรียนเกิด ทักษะปฏิบัติ ด้านสุขปฏิบัติ</p> <p>-นักเรียนเกิด ระเบียบวินัย</p>

การวัดและประเมินผล

1. นักเรียนอธิบายการเล่นเกมที่รับได้ถูกต้อง
2. นักเรียนแสดงทักษะการเล่นเกมที่รับได้ถูกต้อง
3. สังเกต พฤติกรรมการเรียน โดยนักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างสนุกสนาน
4. นักเรียนลุกนั่งภายในเวลา 1 นาทีได้
5. นักเรียนมีความเป็นระเบียบจากการทำกิจกรรม
6. นักเรียนวิเคราะห์และอธิบายได้ว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของ โกลแมนแต่ละขั้นตอนสามารถปฏิบัติหรือมีวิธีการอย่างไรในระหว่างเรียน

สื่อ/อุปกรณ์

1. ลูกแฟลกฟุตบอล จำนวน 15 ลูก
2. ธงแฟลกฟุตบอล จำนวน 30 อัน
3. นาฬิกาจับเวลา

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

แผนการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สาระวิชาพลศึกษา โรงเรียน อรรถมิตร จำนวน 30 คน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ชื่อกิจกรรม กีฬาแฟลกฟุตบอล หน่วยการเรียนรู้ การเล่นเป็นทีม

แผนการจัดการเรียนรู้ การเล่นเป็นทีม

สัปดาห์ที่ 8 เวลา 50 นาที

สาระการเรียนรู้ (หัวข้อ) การเล่นเป็นทีม

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการเล่นเป็นทีมได้ถูกต้อง
2. ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเล่นเป็นทีมได้ถูกต้อง
3. ผู้เรียนเล่นกีฬาอย่างเต็มความสามารถ โดยการสังเกต
4. ผู้เรียนสามารถยื่นกระโดดไกลให้ได้ไกลที่สุดตามที่ตนเองกำหนด
5. ผู้เรียนแสดงความเป็นซื่อสัตย์จากการบอกคะแนนระยะทางกระโดดไกล
6. ผู้เรียนสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ตามแนวคิดของโกลแมน ได้แก่ การรู้จักอารมณ์ตนเอง การจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง การรู้จักอารมณ์ผู้อื่น และการรักษาความสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

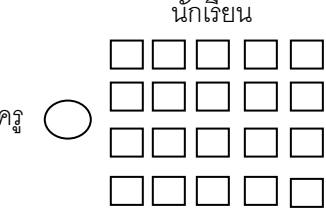
สาระสำคัญ

การเล่นเป็นทีม

การเล่นเป็นทีม เป็นการวางแผนรูปแบบการเล่นทั้งทีมรุกและทีมรับ ด้วยรูปแบบต่างๆ เพื่อจุดมุ่งหมายคือชัยชนะ

กิจกรรมการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ วิชาพลศึกษา	แนวคิดของ ไกลแมน	ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง																				
<p>การเล่นเป็นทีม</p> <p>การเล่นเป็นทีมแบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ การเล่นที่มรุกและการเล่นที่มรับ</p> <p>หลักการพิจารณาตำแหน่งการเล่นมีดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ลักษณะรูปร่างกายของผู้เล่น โดยอาจคำนึงถึงความสูง ความหนาของรูปร่างกาย และจัดตำแหน่งให้เหมาะสม เช่น ผู้เล่นที่ตัวสูงอาจให้เล่นในตำแหน่งควอเตอร์แบค (Quarter-back) เพราะสามารถมองเห็นพื้นที่รอบสนามได้กว้างเป็นต้น 2. ความเร็วในกีฬาแฟลคฟุตบอลสำคัญกว่าความแข็งแรง เพราะสามารถวิ่งเพื่อทำระยะทางหรือวิ่งไปยังจุดหมายที่กำหนดไว้ได้ 3. ทักษะของผู้เล่นทักษะในแฟลคฟุตบอล มีทั้งการ 	<p>ขั้นเตรียม (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูให้นักเรียนจัดแถวตอน 4 แถว ดังนี้ <p style="text-align: center;">นักเรียน</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> </table> <p>ครู ○</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. สสำรวจจำนวนและสุขภาพของนักเรียน 3. ครูให้นักเรียนแต่ละแถวแยกย้ายกันอบอุ่นร่างกาย <p>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพ (5 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายและสาธิตวิธีการยืนกระโดดไกล 2. ครูให้นักเรียนยืนกระโดดไกลให้ได้ไกลที่สุด 2 ครั้ง โดยให้นักเรียนตั้งเป้าหมายระยะทางที่จะกระโดดด้วยตนเอง <ul style="list-style-type: none"> - ครูกระตุ้นให้นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้สำเร็จ โดยชื่นชมถ้านักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้สำเร็จ 	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	<p>-การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง โดยให้ตั้งเป้าหมายระยะทางที่จะสามารถทำได้</p>	<p>-นักเรียนเกิดระเบียบวินัย</p> <p>-นักเรียนเกิดการพัฒนากิจกรรมปฏิบัติสุขภาพ</p> <p>-นักเรียนเกิดการเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี</p> <p>-นักเรียนเกิดแรงจูงใจ ด้วยการจัดเป้าหมายของตนเอง</p> <p>-นักเรียนพัฒนาพลังของกล้ามเนื้อ</p>
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ วิชาพลศึกษา	แนวคิดของ ไกลแมน	ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง
<p>ขว้าง รับ วิ่งหลบหลีก หรือ การ สแน็ป (Snap) ซึ่ง ควรจัด ตำแหน่งให้เหมาะสม กับทักษะของผู้เล่น</p> <p>4. ความถนัด เป็น ข้อพิจารณาในการ เลือกลงแผนการเล่น เช่น ควอเตอร์แบค (Quarter-back)ถนัด การขว้างสั้นก็อาจใช้ การขว้างสั้นเป็นหลัก หรือตัววิ่งถนัดการวิ่ง ชิกแซก ก็อาจเรียก แผนการเล่นเพื่อวิ่งชีก แซก</p>	<p>ชั้นอธิบาย สาธิตและฝึกหัด (10 นาที)</p> <p>1. ครูส่งนักเรียนจัดแถวตอน 4 แถว ดังนี้</p> <div style="text-align: center;"> <p>นักเรียน</p>  </div> <p>ครู ○</p> <p>2. ครูอธิบายและสาธิตการเล่นเป็น ทีม</p> <p>3. ครูเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย</p> <p>4. ครูให้นักเรียนฝึกการเล่นเป็นทีม</p> <p>-ครูให้นักเรียนฝึกเล่นเกมบุก โดยการ ให้ทุกคนผลัดเวียนเริ่มตำแหน่งการบุกทุก ตำแหน่ง</p> <p>-ครูให้นักเรียนฝึกเล่นเกมรับ โดยการ ให้ทุกคนผลัดเวียนเริ่มตำแหน่งการรับทุก ตำแหน่ง</p> <p>- ครูให้นักเรียนสังเกตถึงอารมณ์ต่างๆที่ เกิดขึ้นกับตนเองทั้งทางบวกและทางลบ เช่น สนุกสนาน ดีใจ หงุดหงิด</p> <p>- ครูกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการคิดเชิง บวก โดยการถ้านักเรียนไม่สามารถฝึกใน บางตำแหน่งได้ดี ให้คิดว่ายังมีตำแหน่ง การเล่นอื่นที่นักเรียนสามารถทำได้ดี</p>	<p>-การรู้จักอารมณ์ ตนเอง ในขณะที่ฝึก เมื่อนักเรียนเกิด อารมณ์ต่างๆที่ เกิด ขึ้นกับตนเอง ให้ นักเรียนนับจำนวน ครั้งที่เกิดขึ้น เพื่อ นำไปเปรียบเทียบกับครั้งแรก</p> <p>-การจั ดการ กับ อารมณ์ ตนเอง ในขณะที่ฝึกตำแหน่ง ต่างๆ ถ้า บาง ตำแหน่งนักเรียนไม่ สามารถทำได้ดีให้ คิดว่ายังมีตำแหน่ง อื่นที่เราสามารถทำ ได้</p>	<p>-นักเรียนเกิด ระเบียบวินัย</p> <p>-นักเรียนเกิด ความรู้ในทักษะ กีฬา</p> <p>-นักเรียนพัฒนา ทักษะกีฬา</p> <p>-นักเรียนรู้ อารมณ์ของ ตนเองโดยการ นับจำนวนครั้ง ที่รับรู้อารมณ์ไม่ พึงประสงค์</p> <p>-นักเรียนจัดการ กับอารมณ์ของ ตนเองได้จาก การคิดเชิงบวก โดยครูเป็น ผู้ กระตุ้น</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ วิชาพลศึกษา	แนวคิดของ ไกลแมน	ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง																				
	<p>ขั้นนำไปใช้ (15 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนจัดทีมและตำแหน่งที่เหมาะสมของตนเอง เพื่อแข่งขัน</p> <ul style="list-style-type: none"> - ครูกระตุ้นให้นักเรียนยอมรับในความสามารถต่างๆของเพื่อนร่วมทีม - ครูให้นักเรียนสังเกตถึงอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับเพื่อนทั้งทางบวกและทางลบ เช่น ดีใจ สนุกสนาน หงุดหงิด และครูกระตุ้นให้นักเรียนมีการสื่อสารเพื่อช่วยให้เกิดการปรับอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับเพื่อน <p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <p>1. ครูตั้งนักเรียนจัดแถวตอน 4 แถว ดังนี้</p> <div style="text-align: center;"> <p>นักเรียน</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> </table> </div> <p>ครู ○</p> <p>2. ครูสรุปเนื้อหาการเล่นเป็นทีม</p>	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	<p>- ก ว ร ส ร ำ ง สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ด้วยการยอมรับในความสามารถของเพื่อนร่วมทีม และรับฟังถึงเหตุผลในการวางแผน ตำแหน่งของคนในกลุ่ม</p> <p>- การรับรู้อารมณ์ผู้อื่น ในขณะแข่งขันให้นักเรียนสังเกตอารมณ์ของเพื่อนร่วมทีม และคอยถามความรู้สึกของเพื่อนและช่วยปรับอารมณ์ของเพื่อนจากการพูดคุย</p>	<p>-นักเรียนเกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน จากการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและยอมรับในความสามารถของผู้อื่น</p> <p>-นักเรียนรับรู้อารมณ์ผู้อื่น จากการสังเกตอารมณ์เพื่อนในขณะแข่งขัน</p> <p>-นักเรียนเกิดระเบียบวินัย</p> <p>-นักเรียนเกิดความรู้ในทักษะกีฬา</p>
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			
□	□	□	□	□																			

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ วิชาพลศึกษา	แนวคิดของ ไกลแมน	ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง
	3. ครูสรุปเนื้อหาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์และให้นักเรียนวิเคราะห์ถึงวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของไกลแมน ทั้ง 5 ขั้นตอน 4. ครูสำรวจจำนวนนักเรียนและสุขปฏิบัติ 5. นัดหมายการเรียนรู้ครั้งต่อไป 6. ครูสั่งเลิกแถว		-นักเรียนเกิดทักษะปฏิบัติด้านสุขปฏิบัติ -นักเรียนเกิดระเบียบวินัย

การวัดและประเมินผล

1. นักเรียนอธิบายการเล่นเป็นทีมได้ถูกต้อง
2. นักเรียนแสดงทักษะการเล่นเป็นทีมได้ถูกต้อง
3. สังเกต พฤติกรรมการเรียน โดยนักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรม
4. นักเรียนยืนกระโดดไกลได้ตามระยะทางที่ตนเองกำหนด
5. นักเรียนแสดงความซื่อสัตย์จากการบอกระยะทางการยืนกระโดดไกลของตนเอง
6. นักเรียนวิเคราะห์และอธิบายได้ว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของไกลแมนแต่ละขั้นตอนสามารถปฏิบัติหรือมีวิธีการอย่างไรในระหว่างเรียน

สื่อ/อุปกรณ์

1. ลูกแฟลกฟุตบอล จำนวน 30 ลูก
2. ธงแฟลกฟุตบอล จำนวน 30 อัน
3. ตลับเมตร
4. แผ่นวัดระยะการกระโดดไกล

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เด็กอายุ 6-11 ปี
เครื่องมือแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เป็นของกรมสุขภาพจิตที่ได้วิจัย
และจัดทำขึ้นในปี พ.ศ. 2545

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็ก ประเมินคุณลักษณะ 3 ด้าน คือ

1. ด้านดี คือ ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยประเมินจากการควบคุมอารมณ์ การใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และการยอมรับผิด
2. ด้านเก่ง คือ ความพร้อมที่จะพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จโดยประเมินจากการมุ่งมั่นพยายาม การปรับตัวต่อปัญหา และการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
3. ด้านสุข คือ ความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข โดยประเมินจากการมีความพอใจในตนเอง การรู้จักปรับใจ และความรื่นเริงเบิกบาน

ความฉลาดทางอารมณ์ ประเมินได้โดยการตอบข้อความที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ ในช่วงที่ผ่านมา แม้ว่าบางประโยคอาจจะไม่ตรงกับที่เป็นอยู่ก็ตาม ขอให้เลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับที่เป็นอยู่จริงมากที่สุด

ข้อความต่อไปนี้เป็นการอธิบายถึงอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของเด็กในช่วงที่ผ่านมา โปรดใส่เครื่องหมาย “ / ” ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด มีคำตอบที่เป็นไปได้ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่เป็นเลย เป็นบางครั้ง เป็นบ่อยครั้ง เป็นประจำ

ข้อความ	ไม่ เป็น เลย	เป็น บาง ครั้ง	เป็น บ่อยๆ	เป็น ประจำ	คะ แนน
1. ไม่ใช้กำลังเวลาโกรธหรือไม่พอใจ					
2. รู้จักรอคอยเมื่อยังไม่ถึงคราวหรือเวลาของตน					
3. ยับยั้งที่จะทำอะไรตามอำเภอใจตนเอง					
4. ต้องการอะไรต้องได้ทันที					
5. เมื่อมีอารมณ์โกรธ ต้องใช้เวลานานกว่าจะหายโกรธ					
6. หมกมุ่นกับการเล่นมากเกินไป					
7. ซีแรงเหตุผลแทนการใช้กำลัง					
รวมคะแนนข้อ 1-7					
8. ช่วยปกป้อง ดูแล และช่วยเหลือเด็กที่เล็กกว่า					
9. เห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นเดือดร้อน					
10. ใฝ่ใจหรือรู้ว่าใครชอบอะไร ไม่ชอบอะไร					
11. เป็นที่พึ่งได้เมื่อเพื่อนต้องการความช่วยเหลือ					
12. ระมัดระวังที่จะไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือเสียใจ					
13. ไม่ช่วยเหลือหรือไม่ให้ความร่วมมือกับผู้อื่น					
14. รู้จักให้กำลังใจผู้อื่น					
15. รู้จักรับฟังผู้อื่น					
16. รู้จักแสดงความห่วงใยผู้อื่น					
รวมคะแนนข้อ 8-16					
17. มักสารภาพเมื่อทำผิด					
18. ไม่ชอบแกล้งเพื่อน					

ข้อความ	ไม่ เป็น เลย	เป็น บาง ครั้ง	เป็น บ่อยๆ	เป็น ประจำ	คะ แนน
19.ยอมรับว่าผิดเมื่อถูกถาม					
20.เมื่อทำผิด มักแก้ตัวว่าไม่ได้ตั้งใจ					
21.ยอมรับกฎเกณฑ์ เช่น ยอมรับการลงโทษเมื่อทำผิด					
22. รู้จักขอโทษ					
23.ยอมรับคำตำหนิหรือตักเตือนเมื่อทำผิด					
รวมคะแนนข้อ 17-23					
24.มีความตั้งใจเมื่อทำสิ่งต่างๆ ที่สนใจ					
25.มีสมาธิในการทำงาน เช่น อ่านหนังสือได้นานๆ					
26.พยายามทำงานที่ยากให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง เช่น การบ้าน การฝีมือ					
27.สนุกกับการแก้ปัญหายากๆ หรือท้าทาย เช่น ปัญหาการบ้าน ของเล่นที่แปลกๆ ใหม่ๆ					
28.เฉื่อยชา ไม่สนใจที่จะทำงานให้เสร็จ					
29.บ่นหรือต่อรองว่างานต่างๆ ยากเกินกว่าที่จะทำได้ ทั้งๆที่ยังไม่ได้ลงมือทำ					
30.ทำงานต่อไปจนเสร็จแม้ว่าเพื่อนๆ ไปเล่นแล้วก็ตาม					
รวมคะแนนข้อ 24-30					
31.ไม่ท้อใจเมื่อประสบกับความผิดหวัง					
32.หาทางตกลงกับเพื่อนหรือเด็กคนอื่นเมื่อเกิด ขัดแย้งกัน					
33.ไม่เอะอะโวยวายเมื่อพบปัญหาหรือความยุ่งยาก					

ข้อความ	ไม่ เป็น เลย	เป็น บาง ครั้ง	เป็น บ่อยๆ	เป็น ประจำ	คะ แนน
34. รู้จักรอบจังหวะหรือรอคอยเวลาที่เหมาะสมในการ แก้ปัญหา					
35. เมื่อมีปัญหา จะคิดหาวิธีแก้หลายๆ ทาง					
36. ร่วมกิจกรรมที่ตนไม่ชอบหรือไม่ถนัดกับผู้อื่นได้					
รวมคะแนนข้อ 31-36					
37. ทักทายหรือทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่					
38. กล้าแสดงความสามารถที่มีอยู่ต่อหน้าคนหมู่มาก					
39. กล้าซักถามข้อสงสัย					
40. เมื่อถูกถาม ใช้วิธีนิ่งเฉย แทนการตอบว่าไม่รู้					
41. มักจะใช้ข้ออ้างเมื่อไม่กล้าทำอะไร					
42. ไม่กล้าออกความเห็นเมื่ออยู่กับผู้อื่น					
รวมคะแนนข้อ 37-42					
43. เล่าถึงความสำเร็จของตนเองให้ผู้ใหญ่ฟัง					
44. ไม่อายในสิ่งที่ตนมีอยู่ เช่น ฐานะบ้าน อาชีพของ พ่อแม่ รูปร่างหน้าตา ความสามารถของตนเอง ฯลฯ					
45. ภูมิใจที่ตนเองมีจุดดีหรือความสามารถพิเศษ บางอย่าง เช่น เรียนเก่ง เล่นกีฬาเก่ง เล่นดนตรีได้					
46. ภูมิใจที่ได้รับ ความไว้วางใจจากผู้ใหญ่ เช่น ดูแล น้อง ดูแลสัตว์เลี้ยง ช่วยเหลืองานผู้ใหญ่					
47. น้อยใจง่าย					
48. รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจที่ผู้อื่นไม่ได้					
รวมคะแนนข้อ 43-48					
49. พอใจกับผลการเรียนที่ได้ แม้จะไม่ดีเด่นมากนัก					

ข้อความ	ไม่ เป็น เลย	เป็น บาง ครั้ง	เป็น บ่อยๆ	เป็น ประจำ	คะแนน
50.เมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการก็รู้จักยอมรับสิ่งทดแทน อย่างอื่นได้					
51.แพ้เกมหรือกีฬาแพ้ก็ไม่เสียใจนาน					
52.แม้เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นก็เรียกร้องที่จะเอาให้ได้ตามที่ ต้องการ					
53.หงุดหงิดอยู่นานเมื่อไม่ได้ตั้งใจ					
54.เมื่อทำอะไรไม่ได้ตามต้องการจะผิดหวังมาก เช่น บ่น คร่ำครวญ หรือซึม					
รวมคะแนนข้อ 49-54					
55.มีอาการมึน					
56.เล่นสนุกสนานหรือล้อกันเล่นสนุกๆ ได้					
57.เมื่ออยู่คนเดียวก็รู้จักหาสิ่งมาทำให้ตัวเอง เพลิดเพลินได้					
58.รู้จักผ่อนคลายอารมณ์ด้วยการดูหนัง ฟังเพลง เล่น สนุก วาดรูป พูดคุยกับเพื่อน					
59.เป็นคนแจ่มใส ยิ้มง่าย หัวเราะง่าย					
60. สนุกกับการแข่งขันแม้จะรู้ว่าไม่ชนะ					
รวมคะแนนข้อ 55-60					

การให้คะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ให้คะแนนแต่ละข้อ ดังนี้

ไม่เป็นเลย ให้ 1 คะแนน

เป็นบางครั้ง ให้ 2 คะแนน

เป็นบ่อยครั้ง ให้ 3 คะแนน

เป็นประจำ ให้ 4 คะแนน

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ ข้อ 1 2 3 7 8 9 10 11 12 14 15 16 17 18 19 21 22 23 24 25 26 27 30

31 32 33 34 35 36 37 38 39 43 44 45 46 49 50 51 55 56 57 58 59 60

กลุ่มที่ 2 ให้คะแนนแต่ละข้อ ดังนี้

ไม่เป็นเลย ให้ 4 คะแนน

เป็นบางครั้ง ให้ 3 คะแนน

เป็นบ่อยครั้ง ให้ 2 คะแนน

เป็นประจำ ให้ 1 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ ข้อ 4 5 6 13 20 28 29 40 41 42 47 48 52 53 54

การแปลผล เมื่อให้คะแนนครบทุกข้อแล้ว ให้คิดคะแนน ดังนี้

1. รวมคะแนนในแต่ละด้านย่อย คือ

1.1 ด้านดี

1.1.1 ควบคุมอารมณ์ ข้อ 1 - 7 ได้.....คะแนน

1.1.2 ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น ข้อ 8 - 16 ได้.....คะแนน

1.1.3 ยอมรับถูกผิด ข้อ 17 - 23 ได้.....คะแนน

1.2 ด้านเก่ง

1.2.1 มุ่งมั่นพยายาม ข้อ 24 - 30 ได้.....คะแนน

1.2.2 ปรับตัวต่อปัญหา ข้อ 31 - 36 ได้.....คะแนน

1.2.3 กล้าแสดงออก ข้อ 37 - 42 ได้.....คะแนน

1.3 ด้านสุข

1.3.1 พอใจในตนเอง ข้อ 43 - 48 ได้.....คะแนน

1.3.2 รู้จักปรับใจ ข้อ 49 - 54 ได้.....คะแนน

1.3.3 รื่นเริงเบิกบาน ข้อ 55 - 60 ได้.....คะแนน

2. นำคะแนนที่ได้ไปแปลงเป็นคะแนนมาตรฐาน คะแนนที่(T - score) ตามตาราง
เปรียบเทียบคะแนนที่ได้กับเกณฑ์ปกติคะแนนที่ (T - score norms) ของความฉลาดทางอารมณ์
แต่ละด้าน ดังนี้

คะแนน ดิบที่ได้	ดี			เก่ง			สุข		
	1.1 ควบคุม อารมณ์	1.2. ใส่ใจและ เข้าใจ อารมณ์ ผู้อื่น	1.3 ยอมรับ ผิด	2.1 มุ่งมั่น พยายาม	2.2 ปรับตัว ต่อ ปัญหา	2.3 กล้า แสดง ออก	3.1 พอใจใน ตนเอง	3.2 รู้จัก ปรับ ใจ	3.3 รื่นเริง เบิก บาน
3									
4									
5									
6					22	11	11	7	9
7	10		13	13	25	14	14	10	12
8	13		15	16	27	17	17	14	15
9	16	15	18	18	30	20	20	17	18
10	19	17	20	20	33	23	23	20	21
11	22	19	23	23	35	26	26	23	24
12	25	21	25	25	38	29	29	27	26
13	28	22	28	27	41	32	32	30	29
14	31	24	30	30	43	35	35	33	32
15	34	26	33	32	46	38	38	36	35
16	37	28	35	34	49	41	41	40	38
17	40	30	38	37	51	44	44	43	41
18	43	32	40	39	54	47	48	46	43
19	46	34	43	41	57	50	51	49	46
20	48	36	45	44	59	53	54	53	49
21	51	38	48	46	62	56	57	56	52
22	54	40	50	48	64	59	60	59	55
23	57	42	53	51	67	62	63	63	58

24	60	44	55	53	70	65	66	66	60
25	63	45	58	55					
26	66	47	60	58					
27	69	49	63	60					
28	72	51	65	62					
29		53							
30		55							
31		57							
32		59							
33		61							
34		63							
35		65							
36		67							

เกณฑ์คะแนนที่ตั้งตั้งแต่ 50 ขึ้นไป บ่งบอกว่าเด็กมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ดี ควรส่งเสริมและรักษาคุณลักษณะนี้ให้คงไว้

เกณฑ์คะแนนที่ตั้งตั้งแต่ 40-49 บ่งบอกว่าเด็กควรได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้ดียิ่งขึ้น ผู้ใหญ่ควรร่วมมือกันส่งเสริมให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ อย่างต่อเนื่อง

เกณฑ์คะแนนที่ต่ำกว่า 40 คะแนน บ่งบอกว่าเด็กจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้ดียิ่งขึ้น ผู้ใหญ่จำเป็นต้องช่วยกันเอาใจใส่พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ

ภาคผนวก ค
คะแนนคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
แผนการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟล็กฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทาง
อารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน

แผนการจัดการ เรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ค่า IOC
1.การรับและการส่งลูกบอลมือเดียวเหนือศีรษะ	1. เนื้อหาสาระเหมาะสมกับแนวคิดในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน	1
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้เหมาะสมกับแนวคิดในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน	1
	3. กิจกรรมการเรียนรู้เหมาะสมกับแนวคิดในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน	1
	3.1 ชั้นเตรียมมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	0.8
	3.2 ชั้นพัฒนาสมรรถภาพมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	0.6
	3.3 ชั้นฝึกหัด อธิบายและสาธิตมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	1
	3.4 ชั้นนำไปใช้มีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	0.8
	3.5 ชั้นสรุปมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	1
	4. สื่อและอุปกรณ์มีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	1
	5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	1

แผนการจัดการ เรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ค่า IOC
2. การส่งลูกบอล เพื่อเริ่มเล่นกม	1. เนื้อหาสาระเหมาะสมกับแนวคิดในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน	1
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้เหมาะสมกับแนวคิดในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน	1
	3. กิจกรรมการเรียนรู้เหมาะสมกับแนวคิดในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน	1
	3.1 ชั้นเตรียมมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	1
	3.2 ชั้นพัฒนาสมรรถภาพมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	0.6
	3.3 ชั้นฝึกหัด อธิบายและสาริตมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	1
	3.4 ชั้นนำไปใช้มีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	0.8
	3.5 ชั้นสรุปมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	1
	4. สื่อและอุปกรณ์มีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	1
	5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	1

แผนการจัดการ เรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ค่า IOC
3. การส่งลูกบอลให้ ตำแหน่งตัววิ่ง	1. เนื้อหาสาระเหมาะสมกับแนวคิดในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของไกลแมน	1
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้เหมาะสมกับแนวคิดในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของไกลแมน	1
	3. กิจกรรมการเรียนรู้เหมาะสมกับแนวคิดในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของไกลแมน	1
	3.1 ชั้นเตรียมมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	0.8
	3.2 ชั้นพัฒนาสมรรถภาพมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	0.6
	3.3 ชั้นฝึกหัด อธิบายและสาธิตมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	1
	3.4 ชั้นนำไปใช้มีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	0.8
	3.5 ชั้นสรุปมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	1
	4. สื่อและอุปกรณ์มีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	1
	5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	1

แผนการจัดการ เรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ค่า IOC
4. การรับและการส่ง ลูกบอลล้น เคลื่อนที่	1. เนื้อหาสาระเหมาะสมกับแนวคิดในการจัดการ เรียนรู้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของ โกลแมน	1
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้เหมาะสมกับแนวคิดในการ จัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของ โกลแมน	1
	3. กิจกรรมการเรียนรู้เหมาะสมกับแนวคิดในการ จัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของ โกลแมน	1
	3.1 ชั้นเตรียมมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	1
	3.2 ชั้นพัฒนาสมรรถภาพมีความเหมาะสมกับ เนื้อหาสาระ	0.6
	3.3 ชั้นฝึกหัด อธิบายและสาธิตมีความเหมาะสมกับ เนื้อหาสาระ	1
	3.4 ชั้นนำไปใช้มีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	0.8
	3.5 ชั้นสรุปมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	1
	4. สื่อและอุปกรณ์มีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	1
	5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	1

แผนการจัดการ เรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ค่า IOC
5. การเคลื่อนที่ไป พร้อมกับลูกบอล	1. เนื้อหาสาระเหมาะสมกับแนวคิดในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน	1
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้เหมาะสมกับแนวคิดในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน	1
	3. กิจกรรมการเรียนรู้เหมาะสมกับแนวคิดในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน	1
	3.1 ชั้นเตรียมมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	1
	3.2 ชั้นพัฒนาสมรรถภาพมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	0.6
	3.3 ชั้นฝึกหัด อธิบายและสาธิตมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	1
	3.4 ชั้นนำไปใช้มีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	0.8
	3.5 ชั้นสรุปมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	1
	4. สื่อและอุปกรณ์มีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	1
	5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	1

แผนการจัดการ เรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ค่า IOC
6. การเล่นเกมรุก	1. เนื้อหาสาระเหมาะสมกับแนวคิดในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน	1
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้เหมาะสมกับแนวคิดในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน	1
	3. กิจกรรมการเรียนรู้เหมาะสมกับแนวคิดในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน	1
	3.1 ชั้นเตรียมมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	1
	3.2 ชั้นพัฒนาสมรรถภาพมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	0.6
	3.3 ชั้นฝึกหัด อธิบายและสาธิตมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	1
	3.4 ชั้นนำไปใช้มีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	0.8
	3.5 ชั้นสรุปมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	1
	4. สื่อและอุปกรณ์มีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	1
	5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	1

แผนการจัดการ เรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ค่า IOC
7. การเล่นเกมรับ	1. เนื้อหาสาระเหมาะสมกับแนวคิดในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน	1
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้เหมาะสมกับแนวคิดในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน	1
	3. กิจกรรมการเรียนรู้เหมาะสมกับแนวคิดในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน	1
	3.1 ชั้นเตรียมมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	1
	3.2 ชั้นพัฒนาสมรรถภาพมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	0.8
	3.3 ชั้นฝึกหัด อธิบายและสาธิตมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	1
	3.4 ชั้นนำไปใช้มีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	1
	3.5 ชั้นสรุปมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	1
	4. สื่อและอุปกรณ์มีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	1
	5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	1

แผนการจัดการ เรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ค่า IOC
8. การเล่นเป็นทีม	1. เนื้อหาสาระเหมาะสมกับแนวคิดในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน	1
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้เหมาะสมกับแนวคิดในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน	1
	3. กิจกรรมการเรียนรู้เหมาะสมกับแนวคิดในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน	1
	3.1 ชั้นเตรียมมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	0.8
	3.2 ชั้นพัฒนาสมรรถภาพมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	0.8
	3.3 ชั้นฝึกหัด อธิบายและสาธิตมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	1
	3.4 ชั้นนำไปใช้มีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	1
	3.5 ชั้นสรุปมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	1
	4. สื่อและอุปกรณ์มีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	1
	5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	1

ภาคผนวก ง

แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนดิบความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลัง
การทดลองของกลุ่มควบคุม จำแนกรายข้อ

ข้อความ	ก่อนการทดลอง ของกลุ่มควบคุม		หลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุม	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
1.ไม่ใช้กำลังเวลาโกรธหรือไม่พอใจ	2.48	0.71	2.57	0.66
2.รู้จักรอคอยเมื่อยังไม่ถึงคราวหรือเวลาของตน	2.69	0.52	2.69	0.52
3.ยับยั้งที่จะทำอะไรตามอำเภอใจตนเอง	2.63	0.54	2.60	0.49
4.ต้องการอะไรต้องได้ทันที	2.66	0.69	2.69	0.63
5.เมื่อมีอาการโกรธ ต้องใช้เวลานานกว่าจะหายโกรธ	2.45	0.50	2.42	0.50
6.หมกมุ่นกับการเล่นมากเกินไป	2.57	0.56	2.45	0.56
7.ซีใจเหตุผลแทนการใช้กำลัง	2.66	0.64	2.66	0.64
รวมคะแนนข้อ 1-7	18.18	2.72	18.12	2.42
8.ช่วยปกป้อง ดูแล และช่วยเหลือเด็กที่เล็กกว่า	2.33	0.59	2.27	0.57
9.เห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นเดือดร้อน	2.90	0.72	2.90	0.67
10.ใส่ใจหรือรู้ว่าใครชอบอะไร ไม่ชอบอะไร	2.48	0.50	2.48	0.50
11.เป็นที่พึ่งได้เมื่อเพื่อนต้องการความช่วยเหลือ	2.78	0.54	2.78	0.54
12.ระมัดระวังที่จะไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือเสียใจ	2.75	0.75	2.72	0.71
13.ไม่ช่วยเหลือหรือไม่ให้ความร่วมมือกับผู้อื่น	2.51	0.61	2.51	0.61
14.รู้จักให้กำลังใจผู้อื่น	2.72	0.57	2.69	0.58
15.รู้จักรับฟังผู้อื่น	2.21	0.59	2.21	0.59
16.รู้จักแสดงความห่วงใยผู้อื่น	2.24	0.61	2.24	0.61
รวมคะแนนข้อ 8-16	22.96	4.06	22.84	3.98
17.มักสารภาพเมื่อทำผิด	2.87	0.64	2.84	0.66
18.ไม่ชอบแกล้งเพื่อน	2.83	0.60	2.90	0.57
19.ยอมรับว่าผิดเมื่อถูกถาม	3.06	0.65	3.12	0.59

ข้อความ	ก่อนการทดลอง ของกลุ่มควบคุม		หลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุม	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
20.เมื่อทำผิด มักแก้ตัวว่าไม่ได้ตั้งใจ	2.66	0.69	2.66	0.69
21.ยอมรับกฎเกณฑ์ เช่น ยอมรับการลงโทษเมื่อทำผิด	2.87	0.73	2.84	0.71
22. รู้จักขอโทษ	3.27	0.51	3.30	0.46
23.ยอมรับคำตำหนิหรือตักเตือนเมื่อทำผิด	2.81	0.58	2.87	0.59
รวมคะแนนข้อ 17-23	20.51	3.41	20.57	3.24
24.มีความตั้งใจเมื่อทำสิ่งต่างๆ ที่สนใจ	3.21	0.54	3.12	0.48
25.มีสมาธิในการทำงาน เช่น อ่านหนังสือได้นานๆ	2.84	0.71	2.87	0.54
26.พยายามทำงานที่ยากให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง เช่น การบ้าน การฝีมือ	2.84	0.66	2.84	0.66
27.สนุกกับการแก้ปัญหายากๆ หรือท้าทาย เช่น ปัญหาการบ้าน ของเล่นที่แปลกๆ ใหม่ๆ	3.15	0.71	3.15	0.71
28.เฉื่อยชา ไม่สนใจที่จะทำงานให้เสร็จ	2.84	0.66	2.84	0.66
29.บ่นหรือต่อรองว่างานต่างๆยากเกินกว่าที่จะทำได้ ทั้งๆที่ยังไม่ได้ลงมือทำ	2.96	0.58	2.96	0.58
30.ทำงานต่อไปจนเสร็จแม้ว่าเพื่อนๆไปเล่นแล้วก็ตาม	2.84	0.66	2.90	0.67
รวมคะแนนข้อ 24-30	20.72	3.68	20.72	3.29
31.ไม่ท้อใจเมื่อประสบกับความผิดหวัง	2.30	0.63	2.27	0.67
32.หาทางตกลงกับเพื่อนหรือเด็กคนอื่นเมื่อเกิดขัดแย้งกัน	2.03	0.68	2.09	0.76
33.ไม่เอะอะโวยวายเมื่อพบปัญหาหรือความยุ่งยาก	2.33	0.92	2.33	0.95
34.รู้จักรอจังหวะหรือรอคอยเวลาที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา	2.36	0.60	2.39	0.55
35.เมื่อมีปัญหา จะคิดหาวิธีแก้หลายๆทาง	2.21	0.81	2.18	0.80

ข้อความ	ก่อนการทดลอง ของกลุ่มควบคุม		หลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุม	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
36.ร่วมกิจกรรมที่ตนไม่ชอบ หรือไม่ถนัดกับผู้อื่นได้	2.27	0.76	2.78	0.78
รวมคะแนนข้อ 31-36	13.96	3.80	14.06	3.81
37.ตกทายหรือทำความเข้าใจกับเพื่อนใหม่	3.39	0.55	3.48	0.61
38.กล้าแสดงความสามารถที่มีอยู่ต่อหน้าคนหมู่มาก	3.15	0.61	3.18	0.58
39.กล้าซักถามข้อสงสัย	3.09	0.52	3.21	0.54
40.เมื่อถูกถาม ใช้วิธีนิ่งเฉย แทนการตอบว่าไม่รู้	2.60	0.65	2.63	0.69
41.มักจะใช้ข้ออ้างเมื่อไม่กล้าทำอะไร	2.69	0.58	2.63	0.65
42.ไม่กล้าออกความเห็นเมื่ออยู่กับผู้อื่น	2.69	0.63	2.60	0.70
รวมคะแนนข้อ 37-42	17.63	2.80	17.75	3.05
43.เล่าถึงความสำเร็จของตนเองให้ผู้ใหญ่ฟัง	3.24	0.70	3.42	0.56
44.ไม่อายในสิ่งที่ตนมีอยู่ เช่น ฐานะบ้าน อาชีพของพ่อแม่ รูปร่างกายตา ความสามารถของตนเอง ฯลฯ	3.09	0.57	3.03	0.52
45.ภูมิใจที่ตนเองมีจุดดีหรือความสามารถพิเศษบางอย่าง เช่น เรียนเก่ง เล่นกีฬาเก่ง เล่นดนตรีได้	3.09	0.67	3.18	0.63
46.ภูมิใจที่ได้รับความไว้วางใจจากผู้ใหญ่ เช่น ดูแลน้อง ดูแลสัตว์เลี้ยง ช่วยเหลืองานผู้ใหญ่	2.60	0.60	2.57	0.61
47.น้อยใจง่าย	2.75	0.66	2.72	0.67
48.รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจที่ผู้อื่นไม่ได้	2.75	0.70	2.69	0.68
รวมคะแนนข้อ 43-48	17.54	3.46	17.63	3.11
49.พอใจกับผลการเรียนที่ได้ แม้จะไม่ดีเด่นมากนัก	3.24	0.70	3.27	0.76
50.เมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการก็รู้จักยอมรับสิ่งทดแทนอย่างอื่นได้	2.69	0.88	2.63	0.85
51.แพ้เกมหรือกีฬาแพ้ก็ไม่เสียใจนาน	3.00	0.79	3.03	0.80

ข้อความ	ก่อนการทดลอง ของกลุ่มควบคุม		หลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุม	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
52.แม้เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นก็เรียกร้องที่จะเอาให้ได้ตามที่ต้องการ	2.81	0.68	2.78	0.69
53.หงุดหงิดอยู่นานเมื่อไม่ได้ตั้งใจ	2.72	0.62	2.75	0.66
54.เมื่อทำอะไรไม่ได้ตามต้องการจะผิดหวังมาก เช่น ปน คร่ำครวญ หรือซึม	2.66	0.64	2.78	0.73
รวมคะแนนข้อ 49-54	17.15	3.84	17.27	4.00
55.มีอาการซึม	3.45	0.66	3.72	0.51
56.เล่นสนุกสนานหรือล้อกันเล่นสนุกๆ ได้	3.42	0.66	3.45	0.61
57.เมื่ออยู่คนเดียวก็รู้จักหาสิ่งมาทำให้ตัวเองเพลิดเพลินได้	2.93	0.89	2.93	0.86
58.รู้จักผ่อนคลายอารมณ์ด้วยการดูหนัง ฟังเพลง เล่นสนุก วาดรูป พูดคุยกับเพื่อน	3.03	0.76	3.09	0.72
59.เป็นคนแจ่มใส ยิ้มง่าย หัวเราะง่าย	3.09	0.76	3.09	0.72
60. สนุกกับการแข่งขันแม้จะรู้ว่าไม่ชนะ	3.09	0.76	3.09	0.76
รวมคะแนนข้อ 55-60	19.03	4.10	19.39	3.58

**แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนดิบความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลัง
การทดลองของกลุ่มทดลอง จำแนกรายข้อ**

ข้อความ	ก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลอง		หลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
1.ไม่ใช้กำลังเวลาโกรธหรือไม่พอใจ	2.81	0.46	3.51	0.56
2.รู้จักรอคอยเมื่อยังไม่ถึงคราวหรือเวลาของตน	2.48	0.50	2.75	0.50
3.ยับยั้งที่จะทำอะไรตามอำเภอใจตนเอง	2.57	0.50	2.90	0.45
4.ต้องการอะไรต้องได้ทันที	2.81	0.52	2.93	0.49
5.เมื่อมีอารมณ์โกรธ ต้องใช้เวลานานกว่าจะหายโกรธ	2.96	0.58	3.09	0.57
6.หมกมุ่นกับการเล่นมากเกินไป	2.33	0.54	2.48	0.56
7.ซีใจเหตุผลแทนการใช้กำลัง	2.18	0.39	2.39	0.49
รวมคะแนนข้อ 1-7	18.18	2.61	20.09	2.33
8.ช่วยปกป้อง ดูแล และช่วยเหลือเด็กที่เล็กกว่า	2.06	0.42	2.24	0.56
9.เห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นเดือดร้อน	2.63	0.69	2.96	0.53
10.ใส่ใจหรือรู้ว่าใครชอบอะไร ไม่ชอบอะไร	2.27	0.51	2.33	0.54
11.เป็นที่พึ่งได้เมื่อเพื่อนต้องการความช่วยเหลือ	2.84	0.56	2.87	0.54
12.ระมัดระวังที่จะไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือเสียใจ	2.87	0.59	3.00	0.43
13.ไม่ช่วยเหลือหรือไม่ให้ความร่วมมือกับผู้อื่น	2.63	0.69	2.63	0.69
14.รู้จักให้กำลังใจผู้อื่น	2.66	0.64	2.75	0.61
15.รู้จักรับฟังผู้อื่น	2.24	0.56	2.27	0.57
16.รู้จักแสดงความห่วงใยผู้อื่น	2.60	0.55	2.66	0.54
รวมคะแนนข้อ 8-16	22.84	4.39	23.75	4.05
17.มักสารภาพเมื่อทำผิด	2.33	0.64	2.75	0.66
18.ไม่ชอบแกล้งเพื่อน	2.66	0.69	3.09	0.52
19.ยอมรับว่าผิดเมื่อถูกถาม	2.90	0.57	3.42	0.56

ข้อความ	ก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลอง		หลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
20.เมื่อทำผิด มักแก้ตัวว่าไม่ได้ตั้งใจ	2.75	0.61	2.93	0.49
21.ยอมรับกฎเกณฑ์ เช่น ยอมรับการลงโทษเมื่อทำผิด	2.69	0.72	3.06	0.49
22. รู้จักขอโทษ	2.96	0.68	3.33	0.54
23.ยอมรับคำตำหนิหรือตักเตือนเมื่อทำผิด	2.78	0.54	3.18	0.58
รวมคะแนนข้อ 17-23	19.12	3.72	21.78	2.56
24.มีความตั้งใจเมื่อทำสิ่งต่างๆ ที่สนใจ	3.21	0.48	3.72	0.45
25.มีสมาธิในการทำงาน เช่น อ่านหนังสือได้นานๆ	2.51	0.56	2.90	0.67
26.พยายามทำงานที่ยากให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง เช่น การบ้าน การฝีมือ	2.75	0.56	2.90	0.52
27.สนุกกับการแก้ปัญหายากๆ หรือท้าทาย เช่น ปัญหาการบ้าน ของเล่นที่แปลกๆ ใหม่ๆ	3.00	0.55	3.24	0.56
28.เฉื่อยชา ไม่สนใจที่จะทำงานให้เสร็จ	2.90	0.52	3.03	0.46
29.บ่นหรือต่อรองว่างานต่างๆยากเกินกว่าที่จะทำได้ ทั้งๆที่ยังไม่ได้ลงมือทำ	2.90	0.52	3.00	0.50
30.ทำงานต่อไปจนเสร็จแม้ว่าเพื่อนๆไปเล่นแล้วก็ตาม	2.39	0.46	2.78	0.48
รวมคะแนนข้อ 24-30	19.69	3.00	21.60	2.47
31.ไม่ท้อใจเมื่อประสบกับความผิดหวัง	2.39	0.60	3.06	0.65
32.หาทางตกลงกับเพื่อนหรือเด็กคนอื่นเมื่อเกิดขัดแย้งกัน	2.45	0.75	2.54	0.61
33.ไม่เอะอะโวยวายเมื่อพบปัญหาหรือความยุ่งยาก	2.36	0.65	2.63	0.69
34.รู้จักรอจังหวะหรือรอคอยเวลาที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา	2.15	0.61	2.33	0.59
35.เมื่อมีปัญหา จะคิดหาวิธีแก้หลายๆ ทาง	2.03	0.68	2.24	0.61

ข้อความ	ก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลอง		หลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
36.ร่วมกิจกรรมที่ตนไม่ชอบ หรือไม่ถนัดกับผู้อื่นได้	2.84	0.71	3.03	0.72
รวมคะแนนข้อ 31-36	14.24	3.64	15.84	3.29
37.ตกทายหรือทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่	3.24	0.50	3.48	0.50
38.กล้าแสดงความสามารถที่มีอยู่ต่อหน้าคนหมู่มาก	2.75	0.56	3.12	0.33
39.กล้าซักถามข้อสงสัย	2.69	0.58	3.00	0.43
40.เมื่อถูกถาม ใช้วิธีนิ่งเฉย แทนการตอบว่าไม่รู้	2.81	0.52	3.09	0.57
41.มักจะใช้ข้ออ้างเมื่อไม่กล้าทำอะไร	3.00	0.70	3.21	0.59
42.ไม่กล้าออกความเห็นเมื่ออยู่กับผู้อื่น	2.72	0.57	3.00	0.55
รวมคะแนนข้อ 37-42	17.24	2.70	18.90	2.15
43.เล่าถึงความสำเร็จของตนเองให้ผู้ใหญ่ฟัง	3.27	0.76	3.60	0.65
44.ไม่อายในสิ่งที่ตนมีอยู่ เช่น ฐานะบ้าน อาชีพของพ่อแม่ รูปร่างกายตา ความสามารถของตนเอง ฯลฯ	2.66	0.59	2.87	0.59
45.ภูมิใจที่ตนเองมีจุดดีหรือความสามารถพิเศษบางอย่าง เช่น เรียนเก่ง เล่นกีฬาเก่ง เล่นดนตรีได้	3.12	0.64	3.24	0.70
46.ภูมิใจที่ได้รับความไว้วางใจจากผู้ใหญ่ เช่น ดูแลน้อง ดูแลสัตว์เลี้ยง ช่วยเหลืองานผู้ใหญ่	2.63	0.82	2.78	0.69
47.น้อยใจง่าย	2.72	0.80	2.90	0.76
48.รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจที่ผู้อื่นไม่ได้	3.00	0.79	3.06	0.78
รวมคะแนนข้อ 43-48	17.42	3.99	18.48	3.67
49.พอใจกับผลการเรียนที่ได้ แม้จะไม่ดีเด่นมากนัก	3.09	0.63	3.39	0.55
50.เมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการก็รู้จักยอมรับสิ่งทดแทนอย่างอื่นได้	2.45	0.56	3.03	0.45
51.แพ้เกมหรือกีฬาแพ้ก็ไม่เสียใจนาน	3.06	0.60	3.27	0.62

ข้อความ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
52.แม้เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นก็เรียกร้องที่จะเอาให้ได้ตามที่ต้องการ	2.57	0.56	2.78	0.48
53.หงุดหงิดอยู่นานเมื่อไม่ได้ตั้งใจ	2.72	0.67	3.03	0.58
54.เมื่อทำอะไรไม่ได้ตามต้องการจะผิดหวังมาก เช่น ปั่น คร่ำครวญ หรือซึม	2.93	0.49	3.00	0.55
รวมคะแนนข้อ 49-54	16.84	2.89	18.57	2.42
55.มีอาการซึม	3.12	0.81	3.39	0.65
56.เล่นสนุกสนานหรือล้อกันเล่นสนุกๆ ได้	3.24	0.83	3.39	0.65
57.เมื่ออยู่คนเดียวก็รู้จักหาสิ่งมาทำให้ตัวเองเพลิดเพลินได้	2.57	0.93	3.15	0.75
58.รู้จักผ่อนคลายอารมณ์ด้วยการดูหนัง ฟังเพลง เล่นสนุก วาดรูป พูดคุยกับเพื่อน	2.93	0.96	3.27	0.76
59.เป็นคนแจ่มใส ยิ้มง่าย หัวเราะง่าย	3.12	0.89	3.33	0.73
60. สนุกกับการแข่งขันแม้จะรู้ว่าไม่ชนะ	3.27	0.76	3.39	0.74
รวมคะแนนข้อ 55-60	18.27	4.90	19.93	3.90

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ : นายคณิน ประยูรเกียรติ
 วัน เดือน ปีเกิด : 14 มีนาคม พ.ศ. 2529
 สถานที่เกิด : กรุงเทพมหานคร
 ประวัติการศึกษา : สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี
 สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา
 คณะศึกษาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2552
 : เข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโท
 สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
 ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย