

ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูมกับประเภทละติน  
อเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักศึกษาปริญญาตรี

นายทัตตพันธ์ แจ้ทองศรี

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 USING  
A BALLROOM DANCE AND LATIN AMERICAN DANCE TRAINING ON HEALTH-RELATED  
PHYSICAL FITNESS OF UNDERGRADUATE STUDENTS

Mr. Thattapan Choeithongsri

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

ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึก  
เดินรำลีลาศประเภท บอลรูมกับประเภทละตินอเมริกันที่มี  
ต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักศึกษา  
ปริญญาตรี

โดย

นายทัตตพันธ์ เจ้ยทองศรี

สาขาวิชา

สุขศึกษาและพลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

รองศาสตราจารย์ ดร. รัชนี ขวัญบุญจัน

---

คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต

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

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รองศาสตราจารย์ ดร. รัชนี ขวัญบุญจัน)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร. เทพวาทณี หอมสนิท)

ทัตตพันธ์ เจ้ยทองศรี : ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักศึกษาปริญญาตรี (THE EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT USING A BALLROOM DANCE AND LATIN AMERICAN DANCE TRAINING ON HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS OF UNDERGRADUATE STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก รศ. ดร. รัชณี ขวัญบุญจัน, 462 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาผลของการฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ 2) เพื่อเปรียบเทียบผลของความแตกต่างระหว่างการฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 30 คน นิสิตชาย จำนวน 15 คน นิสิตหญิง จำนวน 15 คน โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่มกลุ่มละ 10 คน ชาย 5 คน หญิง 5 คน กลุ่มที่ 1 กลุ่มควบคุม กลุ่มที่ 2 ทำการฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูม และกลุ่มที่ 3 ทำการฝึกเต้นรำลีลาศประเภทละตินอเมริกัน ใช้เวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละหนึ่งชั่วโมง ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก่อนการทดลอง สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมทางเดียวแบบซ้ำและเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ตามวิธีของ ดูกี(เอ) (Tukey's a)

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ผลการฝึกเต้นรำของกลุ่มฝึกเต้นบอลรูม และกลุ่มฝึกเต้นละตินอเมริกัน ทำให้ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพักและความอดทนของกล้ามเนื้อขาดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
2. ผลของการฝึกเต้นบอลรูม พบว่า น้ำหนัก ซีพจรขณะพัก แรงบีบมือ ความอ่อนตัว เเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย ความอดทนของกล้ามเนื้อขา ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
3. ผลของการฝึกเต้นรำละตินอเมริกัน พบว่า น้ำหนัก ซีพจรขณะพักและความอดทนของกล้ามเนื้อขา ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

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

## 5383474127 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORDS : PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT/ BALLROOM DANCE AND LATIN AMERICAN DANCE/ HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS

THATTAPAN CHOEITHONGSRI : THE EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT USING A BALLROOM DANCE AND LATIN AMERICAN DANCE TRAINING ON HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS OF UNDERGRADUATE STUDENTS. ADVISOR : PROF. RAJANEE QUANBOONCHAN, Ph.D.,462 pp.

The purposes of this research were to 1) Study the effects of a ballroom dance and Latin American dance training on health-related physical fitness. 2) Compare the effects of a ballroom dance and Latin American dance training on health-related physical fitness. The subjects were 30 healthy volunteered male and female undergraduate students of Chulalongkorn university. They were equally divided into three groups : the control group, the ballroom dance group and the Latin American dance group. The experimental groups danced for 1 hour a day and 3 days a week for 8 weeks. The physical fitness were measured before and after 4 weeks and 8 weeks in all groups. The obtained data were then statistically analyzed in term of means and standard deviations, one – way analysis of variance, one – way analysis of covariance, one – way analysis of variance with the repeated measure , and Tukey (a) method was employed to determine, respectively.

The results were as follow:

1. After the 8 weeks of training in the ballroom dance group and Latin American dance group showed that resting blood pressure (systolic) and muscular endurance were significantly better at the .05 level.

2. In ballroom dance group, weight, resting heart-rate, handgrip strength, flexibility, percent body fat, maximum oxygen consumption and muscular endurance were significantly better after 8 weeks of training at the .05 level, respectively.

3. In Latin American dance group, weight, resting heart-rate, and muscular endurance were significantly better after 8 weeks of training at the .05 level, respectively.

Department :.....Curriculum and Instruction.....Student's Signature.....

Field of Study :.....Health and Physical education.....Advisor's Signature.....

Academic Year :.....2011.....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีได้ เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความช่วยเหลือแนะนำอย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร. รัชณี ขวัญบุญจัน อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ให้ความเมตตาเสียสละเวลาให้คำปรึกษาแนะนำ และตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ของการวิจัยมาโดยตลอด ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร. เทพวาทณี หอมสนธิ กรรมการในการสอบวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ที่กรุณาให้คำแนะนำในการตรวจสอบแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่ได้กรุณาสละเวลาอันมีค่าอย่างยิ่งในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินงานวิจัยครั้งนี้ พร้อมทั้งให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้วิจัย

ผู้วิจัยขอขอบคุณ พี่ๆ เพื่อนๆ สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย ที่ให้กำลังใจและช่วยเหลืออย่างเต็มความสามารถมาโดยตลอด

ผู้วิจัยขอขอบคุณทุนอุดหนุนการศึกษาสำหรับนิสิตที่มีความสามารถด้านกีฬาที่มอบโอกาสให้ศึกษาต่อในระดับปริญญาโทมหาบัณฑิตและทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์สำหรับนิสิต ที่มอบเงินทุนเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการทำวิทยานิพนธ์

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่วิเวียน องค์กรนิโชติ คุณแม่สุพรรณศรี คุณพ่อนิคม เจียทองศรี เป็นอย่างสูงที่ให้การสนับสนุนทางด้านการศึกษา อบรมสั่งสอน ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์มาโดยตลอด รวมทั้งความรัก ความเข้าใจ และกำลังใจอันสำคัญยิ่งในการศึกษาระดับปริญญาโทมหาบัณฑิตนี้ คุณประโยชน์ใดๆ ที่ได้จากงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่านที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญแผนภูมิ.....	๗
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามของการวิจัย.....	7
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
สมมุติฐานของการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	8
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	9
คำจำกัดความของการวิจัย.....	9
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	12
2 วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	13
การเดินรำลีลาศ.....	14
หลักการออกกำลังกายสำหรับการเดินรำลีลาศเพื่อสุขภาพ.....	34
สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ.....	37
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	55
งานวิจัยภายในประเทศ.....	55
งานวิจัยต่างประเทศ.....	62
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	66

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	67
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	67
วิธีดำเนินงานวิจัย.....	68
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	71
หลักการสร้างโปรแกรมฝึกการเต้นรำลีลาศ.....	72
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	73
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	74
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	75
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	111
สรุปผลการวิจัย.....	112
อภิปรายผล.....	114
ข้อเสนอแนะ.....	125
รายการอ้างอิง.....	126
ภาคผนวก .....	133
ภาคผนวก ก แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเต้นรำลีลาศประเภท บอลรูมกับประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์ กับสุขภาพ.....	134
ภาคผนวก ข แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ.....	394
ภาคผนวก ค รายนามผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ.....	402
ภาคผนวก ง หนังสือขอความร่วมมือ.....	404
ภาคผนวก จ การประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษา โดยใช้การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกัน...	410



ภาคผนวก ข ประมวลภาพการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึก เต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกัน.....	459
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	462

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ก่อนการทดลอง ระหว่าง กลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเดินบอลลูน และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน.....	76
2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเดินบอลลูน และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน.....	77
3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของ ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเดินบอลลูน และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน.....	78
4 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเดินบอลลูน และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน เป็นรายคู่โดยวิธีของตูกี (เอ).....	79
5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของ ความอดทนของกล้ามเนื้อเนื้อขา หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเดินบอลลูน และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน .....	80
6 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของความอดทนของกล้ามเนื้อเนื้อขา หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเดินบอลลูน และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน เป็นรายคู่โดยวิธีของตูกี (เอ).....	81
7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว แบบวัดซ้ำ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ภายในกลุ่มควบคุม.....	82
8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว แบบวัดซ้ำ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ภายในกลุ่มฝึกเดินบอลลูน .....	83

ตารางที่	หน้า
9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของน้ำหนัก ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ภายในในกลุ่มฝึกต้นบอalum	84
10 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของน้ำหนัก ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกต้นบอalum	85
11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของซีพีจรรยาพัก ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ภายในในกลุ่มฝึกต้นบอalum	86
12 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของซีพีจรรยาพัก ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกต้นบอalum	87
13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของแรงบีบมือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ภายในในกลุ่มฝึกต้นบอalum	88
14 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของแรงบีบมือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกต้นบอalum	89
15 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความอ่อนตัว ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ภายในในกลุ่มฝึกต้นบอalum	90
16 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัว ก่อนการทดลองหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกต้นบอalum	91

ตารางที่	หน้า
17 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ภายในกลุ่มฝึกเดินบอลลูน .....	92
18 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกเดินบอลลูน.....	93
19 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ภายในกลุ่มฝึกเดินบอลลูน.....	94
20 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกเดินบอลลูน.....	95
21 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความอดทนของกล้ามเนื้อขา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ภายในกลุ่มฝึกเดินบอลลูน.....	96
22 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของความอดทนของกล้ามเนื้อขา ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกเดินบอลลูน.....	97
23 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ภายในกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน.....	98
24 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของน้ำหนัก ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ภายในกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน.....	99

ตารางที่	หน้า
25 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของน้ำหนัก ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกเต้นละตินอเมริกัน.....	100
26 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง ของชีพจรขณะพัก ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ภายในกลุ่มฝึกเต้นละตินอเมริกัน.....	101
27 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของชีพจรขณะพัก ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกเต้นละตินอเมริกัน.....	102
28 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง ของความอดทนของกล้ามเนื้อขา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ภายในกลุ่มฝึกเต้นละตินอเมริกัน.....	103
29 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของความอดทนของกล้ามเนื้อขา ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกเต้นละตินอเมริกัน.....	104

## สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่	หน้า
1 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบ น้ำหนักของร่างกาย ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเดินบอลรูม และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน.....	105
2 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบ ชีพจรขณะพัก ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเดินบอลรูม และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน .....	105
3 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบ ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเดินบอลรูม และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน.....	106
4 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบ ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเดินบอลรูม และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน.....	106
5 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบ แรงบีบมือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเดินบอลรูม และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน.....	107
6 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบ ความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลัง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเดินบอลรูม และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน.....	107
7 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบ ความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเดินบอลรูม และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน.....	108
8 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบ ความอ่อนตัว ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเดินบอลรูม และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน.....	108

แผนภูมิที่	หน้า
9 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบ ความจุปอด ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเดินบอลรูม และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน.....	109
10 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบ เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเดินบอลรูม และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน.....	109
11 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบ สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด ของร่างกาย ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเดินบอลรูม และกลุ่มฝึกเดิน ละตินอเมริกัน.....	110
12 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบ ความอดทนของกล้ามเนื้อขา – ลูกนั่ง 30วินาที ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเดินบอลรูม และกลุ่มฝึกเดิน ละตินอเมริกัน.....	110

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์จัดเป็นทรัพยากรที่มีค่าสูงสุดของสังคม การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพจึงมีผลต่อความสงบสุขและความมั่นคงของสังคม ปัจจัยหนึ่งซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพคือการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้แก่บุคคลากร การมีสุขภาพที่ดีนั้นมีความสำคัญทั้งต่อตนเอง คือทำให้มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนและมีสุขภาพจิตที่ดี ส่งผลให้เกิดการพัฒนาทางด้านจิตใจและอารมณ์ควบคู่กันไปด้วย ทำให้เป็นผู้ที่มีความสุข และต่อครอบครัว คือ ทำให้ครอบครัวมีความสุขจากการที่พ่อแม่ลูกมีสุขภาพกายและจิตที่ดี และต่อสังคม คือ ทำให้ประเทศชาติจะมีการพัฒนาหรือมีความก้าวหน้าทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การศึกษาและศิลปวัฒนธรรมได้ในอนาคต สุขภาพจึงมีความสำคัญยิ่งต่อชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี ของคนแต่ละคนและสังคม และหมายรวมถึงมิติด้านความเจริญเติบโตและการพัฒนาการของบุคคล ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตวิญญาณ ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของสังคมโดยรวม (กระทรวงศึกษาธิการ, 2545)

ปัจจัยหรือตัวบ่งชี้ที่สำคัญตัวหนึ่งของการมีสุขภาพดี สามารถสังเกตได้จากการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี เป็นที่มาของคำว่า สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) โดยมีองค์ประกอบดังนี้ 1) องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) โดยวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน 2) ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiorespiratory Endurance) 3) ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) 4) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) และ 5) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ สามารถพัฒนาได้โดยการออกกำลังกาย ทัศนศึกษา บานชื่น (2529) และ สุชาติ โสมประยูร (2535) ได้สรุปไว้ว่า บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดี จะเป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ชีพจรและการหายใจช้า การเผาผลาญและความดันโลหิตต่ำ) มีความร่าเริง ยิ้มแย้มแจ่มใส มีมนุษยสัมพันธ์และบุคลิกภาพที่ดี มีกำลังมากพอที่จะเผชิญเหตุการณ์เฉพาะหน้าซึ่งจะต้องใช้กำลังกายหรือการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ในการที่จะเอาตัวรอดและปลอดภัยจากอุบัติเหตุต่าง ๆ ได้และสามารถรวบรวมกำลังให้กลับคืนมาใหม่ได้ในเวลา



อันรวดเร็ว โดยไม่เกิดอันตรายต่อสุขภาพ ร่างกายจะมีความสามารถในทักษะเบื้องต้นของการเคลื่อนไหวเป็นอย่างดี มีรูปร่างและทรวดทรงดี อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายเคลื่อนไหวได้อย่างสง่างามมีจังหวะและสัมพันธ์กันอย่างดี ไม่ว่าจะทำงาน เล่นกีฬาหรือประกอบกิจกรรมใด ๆ ก็ตามรวมไปถึงมี สุขภาพดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีความกระตือรือร้น และกระฉับกระเฉง จะเห็นได้ว่าสมรรถภาพทางกายและสุขภาพนั้น มีความเกี่ยวโยงซึ่งกันและกัน

การเสริมสร้างสุขภาพโดยการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญยิ่งต่อคนทุกคน ถ้าบุคคลมีสุขภาพดีทั้งกายและจิตใจก็จะส่งผลให้บุคคลนั้นดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชที่ว่า “ร่างกายคนเราธรรมชาติสร้างมาเพื่อสำหรับใช้ออกแรง มิใช่ให้อยู่เฉย ๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอร่างกายก็จะแข็งแรงคล่องแคล่ว และคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลย หรือใช้ไม่เพียงพอร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้และจะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับและหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันควร ดังนั้น ผู้ที่ปกติทำงานไม่ใช้กำลัง หรือใช้กำลังแต่น้อยจึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการของธรรมชาติอยู่เสมอ มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่จะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้กับตนเองและส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายกลับอ่อนแอลงนั้นจะไม่อำนวยโอกาสให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้” (ในพระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว, 2523) นอกจากนี้การเสริมสร้างสุขภาพโดยการออกกำลังกายยังสอดคล้องกับแผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 – 2554) ข้อ 2 คือ การเสริมสร้างสุขภาพของคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจมีความสัมพันธ์ทางสังคม และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่ ดังนั้น ทุกภาคส่วนไม่ว่าจะเป็นรัฐบาล เอกชน และรัฐวิสาหกิจก็ตามจะต้องมุ่งเน้นและส่งเสริมให้ประชาชนได้ออกกำลังกายกันถ้วนหน้าเพื่อเพิ่มคุณค่าให้แก่ชีวิตที่เป็นสุข

วิธีการสร้างเสริมสุขภาพสามารถปฏิบัติได้หลายรูปแบบเช่น การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่หลากหลาย การละเว้นสารเสพติดและสารที่บั่นทอนสุขภาพ การทำสมาธิ ฝึกโยคะ เพื่อผ่อนคลายความเครียด และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬานอกจากจะ ช่วยคลายความเครียดแล้ว ยังช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ อีกด้วย ซึ่งเมื่อพิจารณาถึงสมรรถภาพทางกายของคนเราจะพบว่า คนเรานั้นจะมีสมรรถภาพทางกายที่พัฒนาขึ้นจากวัยเด็กเรื่อยมาจนถึงจุดสูงสุดในช่วง อายุประมาณ 25 – 30 ปี โดยคนวัยหนุ่มสาวที่มีอายุประมาณ 18-25 ปี มีสมรรถภาพทางกายดีที่สุด สามารถ

ออกกำลังกายด้วยวิธีใดก็ได้ แต่ต้องระวังไม่ให้หนักมากเกินไปจนเกินไป หลังจากนั้นสมรรถภาพทางกายและวุฒิภาวะจะเริ่มลดลงตามลำดับจึงต้องงดการออกกำลังกายที่หนักมาก ๆ

ในการออกกำลังกาย จำเป็นต้องมีการเคลื่อนไหว ทั้งนี้เพราะการที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาจะทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพพร้อมกันนั้นยังทำให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการอยู่ตลอดเวลาด้วย ดังเช่น คนในสมัยดึกดำบรรพ์มีกิจวัตรประจำวันที่ต้องต่อสู้ เพื่อความอยู่รอด เช่น มีการไล่ล่าสัตว์การต่อสู้กับศัตรูผู้คุกคาม เป็นต้น จึงทำให้คนในสมัยดึกดำบรรพ์มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง นอกจากการเคลื่อนไหว เช่นการต่อสู้เพื่อการดำรงชีวิตแล้ว คนในสมัยดึกดำบรรพ์ก็ยังมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อวัตถุประสงค์อื่น ๆ เช่นการเคลื่อนไหวเข้าจังหวะ หรือเรียกอีกอย่างว่าการเต้นรำ ในสมัยก่อนนั้น การเต้นรำมีความสำคัญต่อชีวิตประจำวันมาก เพราะว่าเป็นส่วนหนึ่งของพิธีกรรมต่างๆ ตั้งแต่การเกิด การดำเนินชีวิตประจำวัน การทำมาหากิน การแต่งงาน การเจ็บป่วย การตาย ตลอดจนการทำศึกสงคราม การเต้นรำในสมัยดึกดำบรรพ์เป็นการแสดงออกอย่างง่ายโดยเป็นการเคลื่อนไหวให้เข้ากับเสียงเพลงหรือจังหวะดนตรีที่เร็วหรือช้า (รังสฤษฏี บุญชลอ, 2541) ซึ่งจะต้องขึ้นอยู่กับชีวิตความเป็นอยู่ ขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมของแต่ละแห่ง ต่อมากิจกรรมการเต้นรำได้พัฒนาขึ้นโดยนักปราชญ์และศิลปินได้ดัดแปลงปรับปรุงท่าทาง การเคลื่อนไหวประกอบจังหวะเพลงให้มีความสวยงาม ตามความเหมาะสมกับจังหวะเพลงในแต่ละจังหวะ จึงแพร่หลายเป็นที่สนใจกว้างขวางมากขึ้น จากพื้นฐานการเต้นรำธรรมดา ๆ ได้มีการพัฒนาเป็นการเต้นรำที่มีลักษณะการเคลื่อนไหวที่หลากหลาย แตกต่างกันไป

การเต้นรำถือเป็นการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งซึ่งมีพัฒนาการมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน การเต้นรำแบบพื้นเมือง (Folk Dance) เป็นการเต้นรำที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ ของแต่ละเชื้อชาติ แล้วจึงแพร่หลายออกไป โดยที่ผู้เต้นไม่ทราบหรือลืมนว่ามีต้นกำเนิดจากที่ใด ส่วนใหญ่เป็นวิวัฒนาการจากพิธีกรรมในสมัยโบราณของแต่ละเชื้อชาตินำมาเต้นในเทศกาลรื่นเริง ซึ่งจะเป็นตัวบ่งชี้ถึงขนบธรรมเนียมประเพณี และอุปนิสัยของชนชาตินั้นได้เป็นอย่างดี การเต้นรำแบบพื้นเมืองไม่ค่อยพิถีพิถันถึงความถูกต้องมากนัก เพียงแต่เต้นให้เข้าจังหวะและมีความสนุกสนานในบรรยากาศนั้น ๆ จึงเป็นการเต้นรำที่เหมาะสมสำหรับบุคคลทั่วไปทุกเพศทุกวัย การเต้นรำพื้นเมืองที่สวยงามและมีผู้นิยม นำมาดัดแปลงเป็นการเต้นรำแบบสังคัม (Social Dance) ที่มีจารีตประเพณี ความสวยงาม ความพร้อมเพรียง และความรื่นเริงการเต้นรำแบบสังคัม เป็นการเต้นรำที่แพร่หลายในปัจจุบันโดยนำเอาลีลาการเต้นแบบพื้นเมืองที่มีลักษณะแตกต่างกันและ ดีเด่นมาประกอบกัน โดยถ้าจัดในท้องที่มีพื้นที่กว้างเรียกว่า การเต้นแบบบอลรูม

(Ballroom Dance) ซึ่งแบ่งเป็นจังหวะต่างๆ เช่น จังหวะวอลซ์ และจังหวะแทงโก้ เป็นต้น สำหรับการเต้นรำแบบละตินอเมริกัน (Latin American Dance) จะมีจังหวะเพลงที่เร็วและมีการเต้นที่แตกต่างจากจังหวะเพลงในการเต้นรำแบบบอลรูมโดยแบ่งออกเป็นจังหวะต่างๆเช่น จังหวะ ซ่า ซ่า ซ่า และ จังหวะไควร์ฟ

ถึงแม้ว่าการเต้นรำลีลาศทุกจังหวะไม่ว่าในประเภทบอลรูม และ ละตินอเมริกันจะมีลักษณะเฉพาะที่ไม่เหมือนกัน อย่างไรก็ตามในภาพรวมของการเต้นรำในทั้งสองประเภทก็ยังคงมีความแตกต่างที่ชัดเจนที่พอสังเกตเห็นได้อยู่บ้าง การเต้นรำในประเภทบอลรูมนั้นถึงแม้จะมีลักษณะของจังหวะ ความเร็ว และท่าทางที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของแต่ละจังหวะที่แตกต่างกันไป แต่สิ่งเหมือนกันทุกจังหวะคือมีการจับคู่แบบบอลรูม (Ballroom Hold) การเต้นรำแบบบอลรูมจะเน้นการเคลื่อนไหวที่ และเป็นการเต้นรำที่มีความเป็นทางการ มีสัมผัสความรู้สึกของร่างกายที่เคลื่อนไหวไปด้วยกันอย่างกลมกลืน โดยผู้ชายเป็นฝ่ายควบคุมผู้หญิง ความแตกต่างระหว่างการเต้นบอลรูมและละตินอเมริกันหลักๆอยู่ที่ความซัดโกล์ของคู่เต้นรำ และที่น่าสังเกตคือในประเภทละตินอเมริกันจะห่างกว่ามาก ในการเต้นละตินนั้น ร่างกายของคู่เต้นจะเคลื่อนไหวไปด้วยกัน แต่ไม่ใช่อันหนึ่งอันเดียวกันดังที่เห็นในการเต้นรำแบบบอลรูม การเต้นละตินยังถูกมองว่าเป็นการเต้นที่มีเรื่องราวในท่าทางมากกว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคู่เต้นมากกว่า เช่น คู่เต้นจะจ้องมองซึ่งกันและกัน

การเต้นรำเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่ทำให้บุคคลได้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ถูกต้องโดยอาศัยการทำงานที่สัมพันธ์กันระหว่างประสาทรับรู้ความรู้สึกส่งต่อไปยังกล้ามเนื้อ และใช้จังหวะเพลงในการเคลื่อนไหว ซึ่งจะช่วยให้บุคคลได้ระบายออกทางความรู้สึกให้ผ่อนคลาย ความตึงเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจได้เป็นอย่างดี มีความสนุกสนานรื่นเริงจากการเต้นรำและพร้อมที่จะประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีชีวิตอย่างสุขสมบูรณ์ในสังคมได้เป็นอย่างดี ทางด้านการแพทย์ได้นำการเต้นรำไปใช้ในการบำบัด (Psychological Therapy) รวมถึงการใช้จังหวะดนตรีที่เหมาะสม ดัง เสาวนีย์ สังข์โสภณ (2541) ที่กล่าวว่า การเคลื่อนไหวให้เข้ากับจังหวะดนตรี มีประโยชน์ในการทำให้เกิดความเพลิดเพลินผ่อนคลาย ความเครียด เกิดความสมดุลของร่างกายและจิตใจ ทั้งยังทำให้ร่างกายแข็งแรงทนทานเคลื่อนไหวได้สะดวกขึ้น ดนตรีจึงเป็นสื่อที่ช่วยทำให้อยากเคลื่อนไหวร่างกายและกระทำได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานจึงควรหาโอกาสทำกิจกรรมด้วยการเต้นรำเป็นประจำและสม่ำเสมอ โดยเลือกวิธีที่ง่าย สะดวก ประหยัด ปลอดภัย และเหมาะสมกับตัวเอง การใช้ดนตรีเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้จิตใจสงบ และเกิดสมาธิ ซึ่งสอดคล้องกับ พิมพา ม่วงศิริธรรม (2538) ได้กล่าวว่า เสียงดนตรีทำให้รู้สึกเพลิดเพลิน สนุกสนาน สบายใจ ช่วยให้เกิดการผ่อนคลายกระตุ้นความรู้สึกให้คิดค้น ช่วย

เบี่ยงเบนความสนใจจาก สถานการณ์ตึงเครียด และดนตรียังมีอิทธิพลต่อระบบประสาทที่เกี่ยวข้องทางด้านอารมณ์และความรู้สึกซึ่งมีผลต่อระบบประสาทหลิมบิกที่เป็นความรู้สึก ฟังพอใจ โดยจะรับรู้ได้จากสมองซีกขวา เป็นเหตุให้ต่อมพิทูอิทารีหลังสารเอนโดฟินที่ทำให้บุคคลมีความสุข ในศตวรรษที่ 20 ดนตรีถูกนำมาใช้ในการรักษาทางจิตเวชศาสตร์ และด้านประสาทวิทยา มากยิ่งขึ้น โดยได้ค้นพบว่า ในผู้ป่วยที่มีความซึมเศร้าจะบำบัดโดยการใช้นักร้องที่มีจังหวะเพลง และท่วงทำนองที่สนุกสนาน ร่าเริง กระตุ้นสภาวะทางอารมณ์ ส่วนผู้ป่วยที่มีความวิตกกังวลและแสดงอารมณ์ก้าวร้าวออกมาจะต้องทำการบำบัดรักษาตรงข้ามกับแบบแรก โดยจังหวะและท่วงทำนองที่ใช้จะเป็นจังหวะที่ผ่อนคลายด้วยดนตรีคลาสสิก ที่บรรเลงอย่างนุ่มนวลไม่มีเนื้อร้อง จะพบว่า สามารถลดความวิตกกังวลและปลดปล่อยความตึงเครียดของอารมณ์ให้สงบลง ผู้ฟังจะรู้สึกดีขึ้น การเต้นรำไปกับจังหวะเพลง ถือได้ว่าเป็นหัวใจเบื้องต้นของการเรียนรู้ทักษะทางกลไก การเคลื่อนไหวซึ่งเป็นการเตรียมตัวที่จะก้าวไปสู่ความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงคุณค่าทางด้านต่าง ๆ โดยอาศัยประสบการณ์จากการเคลื่อนไหวเป็นสื่อ ซึ่งสามารถเดินได้ทุกเพศ ทุกวัย ดังที่ สำเร็จ มณีเมตร (2525) ได้อ้างถึงในคำกล่าวของจอห์น ลอค ที่ว่า “ สำหรับข้าพเจ้าแล้วไม่เห็นมีวิชาอะไรที่จะพัฒนาพฤติกรรมและสร้างความเชื่อมั่นให้แก่เด็กมากกว่าการเต้นรำเลย ดังนั้นวิชาเต้นรำควรจะได้นำมาสอนในทันทีทันใดที่เด็กมีความพร้อม ” การเต้นรำทำให้เกิดคุณค่าในหลาย ๆ ด้าน เช่น คุณค่าทางร่างกาย คือช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายซึ่งมีองค์ประกอบต่าง ๆ ดังที่เคยกล่าวไว้ข้างต้น ดังนี้ ความทนทาน ความอ่อนตัว ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความคล่องตัว การทรงตัว การทำงานประสานกันของร่างกาย เวลาตอบสนอง การเต้นรำยังมีคุณค่าในด้านอื่น ๆ อีก คือ คุณค่าสังคม (Social Value) คุณค่าด้านวัฒนธรรม (Culture Value) และคุณค่าทางนันทนาการ (Recreation Value) จึงกล่าวได้ว่า ลีลาศเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ทำให้คุณค่าสุดคณานับ มีความเหมาะสมสำหรับการพัฒนาสุขภาพเพื่อการเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ

อนึ่ง ความนิยมในด้านการเต้นรำลีลาศในปัจจุบันได้เพิ่มสูงขึ้นอย่างมาก ตัวอย่างเช่น ในประเทศสหรัฐอเมริกาได้มีรายการโทรทัศน์ "Dancing with the Stars" ซึ่งเป็นรายการที่ให้ดารานักแสดง และบุคคลที่มีชื่อเสียงต่าง ๆ มาเต้นรำแข่งขันกันโดยให้เต้นคู่กับนักเต้นที่มีชื่อเสียงระดับโลก ABC News (2549) ได้รายงานว่ รายการนี้ได้รับเสียงตอบรับอย่างดีจากประชาชนกว่า 19 ล้านคนในสหรัฐอเมริกา ยิ่งไปกว่านั้นรายการนี้ยังจุดประกายให้ผู้ชมฝึกเต้นรำลีลาศอีกด้วย นอกจากรายการโทรทัศน์แล้วกระแสความนิยมการเต้นรำลีลาศยังมาในรูปแบบของภาพยนตร์ ตัวอย่างเช่นภาพยนตร์เรื่อง Dirty Dancing ซึ่งออกฉายปี 2530 ได้ถูกนำมาสร้างใหม่อีกครั้งภายใต้ชื่อ Dirty Dancing : Havana Nights 2547 ภาพยนตร์ญี่ปุ่นเรื่อง Shall We Dance? ซึ่งถูก

ฉายในปี 2539 ก็ถูกนำมาสร้างใหม่เป็นภาพยนตร์ฮอลลีวูดและออกฉายในปี 2547 เช่นเดียวกัน นอกจากนี้ก็ยังมีภาพยนตร์เกาหลีเรื่อง Innocent Steps ซึ่งออกฉายปี 2548 ส่วนในประเทศไทยจะเห็นได้จากการที่มีสถาบันสอนลีลาศเกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก และยังพบว่าจำนวนนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยต่าง ๆ โดยเฉพาะจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีความสนใจลงทะเบียนเรียนรายวิชา กิจกรรมกีฬา ลีลาศ มีจำนวนเพิ่มขึ้นทุกปี สำหรับวิชาลีลาศที่มีการจัดการสอนในมหาวิทยาลัยนั้น มุ่งเน้นให้นิสิตนักศึกษาได้มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับวิชาลีลาศในจังหวะต่าง ๆ ทำให้สามารถเข้าสังคมได้ เพื่อให้มีความรู้เกี่ยวกับการเตรียมพร้อมร่างกาย และประโยชน์ที่สำคัญที่สุดคือทำให้นิสิตนักศึกษามีบุคลิกภาพที่ดี และสุขภาพแข็งแรง

นอกจากนี้ กีฬาลีลาศยังเป็นกีฬาที่นิยมแพร่หลายทั่วโลกโดยได้รับการรับรองอย่างเป็นทางการจากคณะกรรมการ โอลิมปิกสากล (International Olympic Committee) เมื่อวันที่ 5 กันยายน 2540 ต่อมาคณะกรรมการของกีฬาลีลาศแห่งประเทศไทย ได้มีมติ รับรองกีฬาลีลาศ เป็นกีฬาประเภทที่ 45 อย่างเป็นทางการของกีฬาลีลาศแห่งประเทศไทยเมื่อวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2541 ซึ่งในปัจจุบันได้มีการบรรจุเข้าแข่งขันในกีฬาเยาวชนแห่งชาติ และกีฬาแห่งชาติซึ่งมีการแบ่งการแข่งขันเป็นตั้งแต่รุ่นเยาวชน จนถึงรุ่นผู้สูงอายุ และปัจจุบันก็มีการบรรจุกีฬาลีลาศเป็นกีฬาเข้าชิงเหรียญรางวัลในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ด้วย สอดคล้องกับคำกล่าวของพรรัตน์ วิชราชัย (2548) ที่ว่า “เชื่อว่าผู้ใหญ่เท่านั้นที่สนใจการเต้นลีลาศ เดียวนี้เด็กๆ หัดมาให้มีความสนใจมากขึ้นเยอะ อย่างเมื่อก่อนเวลามีแข่งขันลีลาศจะมีเด็กมาแข่งน้อย แต่เดี๋ยวนี้มีเป็นร้อยคู่ ทำเอากรรมการหุดตาลายไปเลย ไม่เว้นแต่ในรั้วมหาวิทยาลัย การเต้นลีลาศก็ได้รับความสนใจเช่นเดียวกัน” จึงกล่าวได้ว่าการเต้นรำลีลาศเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมและสามารถเต้นได้ทุกเพศ ทุกวัย

ถึงแม้ว่ากีฬาลีลาศทั้งประเภทบอลรูม และละตินอเมริกันจะได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในปัจจุบัน อย่างไรก็ตาม ในทัศนคติของบุคคลส่วนใหญ่จะเห็นประโยชน์ของการลีลาศเพียงกิจกรรมเพื่อเข้าสังคม มีส่วนน้อยที่จะเห็นความสำคัญของกิจกรรมลีลาศในฐานะของการออกกำลังกายที่มีผลทำให้สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ มีการพัฒนาดีขึ้น อีกทั้งเนื่องจากเอกสารการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลของการเต้นรำลีลาศต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของทั้งในและต่างประเทศนั้นยังมีอยู่อย่างจำกัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปรียบเทียบผลของการเต้นรำแบบบอลรูม กับละตินอเมริกัน ซึ่งมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างกันอย่างมาก ทั้งด้านอารมณ์ของดนตรี และลักษณะการเคลื่อนไหว ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการลีลาศทั้งประเภทบอลรูม และ ประเภทละตินอเมริกันในด้านการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ โดยมุ่งเน้นศึกษาผลของการเต้นรำต่อนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตซึ่งอยู่ในช่วงอายุที่สามารถ

พัฒนาสมรรถภาพทางกายได้สูงสุด เพื่อให้การฝึกมีประสิทธิภาพมากที่สุดและเห็นผลชัดเจนที่สุด การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายที่จะแสดงให้เห็นถึง ความแตกต่างของการเต้นรำทั้งสองประเภทในแง่ของผลต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ และแสดงให้เห็นถึงประโยชน์จากการลีลาศที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักศึกษาในเชิงสถิติ และเป็นการสร้างทัศนคติใหม่ที่ดีเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยการลีลาศให้กับคนในสังคม เพื่อชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของกิจกรรมลีลาศในฐานะของการออกกำลังกายประเภทหนึ่งที่มีความสำคัญต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ครอบคลุมจุดมุ่งหมายด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เพื่อให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพ นับเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์อย่างอเนกอนันต์

### คำถามของการวิจัย

การฝึกเต้นรำลีลาศระหว่างประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกัน จะส่งผลสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพอย่างไร และแตกต่างกันมากน้อยเพียงใด

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของความแตกต่างระหว่างการฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

### สมมติฐานของการวิจัย

1. การฝึกเต้นรำลีลาศทั้งประเภทบอลรูมและประเภทละตินอเมริกัน ทำให้สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพพัฒนาดีขึ้น
2. การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกัน มีผลทำให้สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพพัฒนาแตกต่างกัน

## ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้มุ่งเน้นที่จะศึกษาเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ระหว่างการฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกัน โดยพิจารณาจาก องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ดังนี้ ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)

2. การวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 30 คน (นิสิตชาย จำนวน 15 คน นิสิตหญิง จำนวน 15 คน) โดยการอาสาสมัครเข้าร่วมการ ทดลอง ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 18 ถึง 25 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุที่ร่างกายสามารถพัฒนา สมรรถภาพได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

### 3. ตัวแปรที่จะศึกษาในการวิจัยนี้

3.1 ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมการฝึกเต้นรำประเภทบอลรูม (Ballroom Dance Program) ประกอบด้วยจังหวะวอลซ์ และจังหวะแทงโก้ และโปรแกรมการฝึก เต้นรำประเภทละตินอเมริกัน (Latin American Dance Program) ประกอบด้วย จังหวะ ซ่า ซ่า ซ่า และ จังหวะไววฟ์

3.2 ตัวแปรตาม คือสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ อันได้แก่

3.2.1 ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ

3.2.2 ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ

3.2.3 ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ

3.2.4 ความอ่อนตัว

3.2.5 องค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)

### ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจคำชี้แจงเป็นอย่างดี
2. ผู้เข้ารับการฝึกมีความตั้งใจ และเต็มใจเข้าร่วมการฝึกเป็นอย่างดีและสม่ำเสมอ
3. การฝึกเป็นการออกกำลังกายโดยการเดินรำลีลาศขั้นพื้นฐาน ในสถานที่และช่วงเวลาเดียวกัน ผู้เข้ารับการฝึกมีการดำเนินชีวิตตามปกติ โดยผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมเรื่องอาหาร การประกอบกิจกรรมประจำวัน และการพักผ่อนของผู้เข้าร่วมการทดลองได้
4. การเก็บข้อมูลทุกครั้งกระทำ โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยชุดเดียวกัน ในสภาวะแวดล้อมใกล้เคียงกัน เครื่องมือ และวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัยมีความแม่นยำเที่ยงตรง เชื่อถือได้

### คำจำกัดความของการวิจัย

**กิจกรรมพลศึกษา** หมายถึง กิจกรรมหรือแนวทางการจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนาความพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

**การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษา** หมายถึง การจัดการเรียนรู้พลศึกษา ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน ได้แก่

- 1)ขั้นเตรียม
- 2)ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
- 3)ขั้นสาธิตและฝึกปฏิบัติ
- 4)ขั้นนำไปใช้
- 5)ขั้นสรุปผลและสรุปปฏิบัติ



**การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกัน** หมายถึง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาที่มุ่งพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ โดยใช้การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกัน

**ลีลาศ** หมายถึง การเต้นรำ เป็นการเคลื่อนไหวหรือรำรำทำท่าทางส่วนใดส่วนหนึ่งหรือทุกส่วนของร่างกายให้เข้ากับจังหวะเป็นศิลปะสากลที่ทั่วโลกนิยม และยอมรับเข้าสู่ทุกวงการซึ่งลีลาศ มาตรฐานแบ่งเป็น สองประเภท คือ

1. **ลีลาศประเภทบอลรูมหรือสแตนดาร์ด** มีจังหวะช้า นุ่มนวล สง่างาม ลำตัวตั้งตรง การก้าวเดินใช้การลากเท้าด้วยปลายเท้าไปกับพื้น เช่น จังหวะวอลซ์ แทงโก้ เป็นต้น

**จังหวะวอลซ์** หมายถึง จังหวะการเต้นลีลาศประเภทบอลรูม มีจังหวะดนตรีแบบ 3/4 มีสามจังหวะในหนึ่งห้องเพลง มีความเร็วประมาณ 30 ห้องเพลงต่อนาที การเคลื่อนที่ด้วยการสวิงเคลื่อนไหวคล้ายคลื่นของน้ำ นุ่มนวล และเคลื่อนเป็นวงกลมมีการสวิง แกว่งไกวแบบลูกตุ้มนาฬิกา เพลงที่ใช้ซาบซึ่งเร้าอารมณ์ เริ่มฝึกขึ้นหลังจบก้าวที่หนึ่ง ขึ้นต่อเนื่องก้าวที่สองและสาม หน่วงลดลงหลังจบก้าวที่สาม

**จังหวะแทงโก้** หมายถึง จังหวะการเต้นลีลาศประเภทบอลรูม มีจังหวะดนตรีแบบ 4/4 มีจังหวะในหนึ่งห้องเพลง มีความเร็วประมาณ 32 ห้องเพลงต่อนาที การเคลื่อนที่ด้วยความมั่นคงและน่าเกรงขาม โลงอิสระ ไม่มีการสวิงและเคลื่อนไหว มีการกระแทกกระทั้นเป็นช่วง ๆ (Staccato Action) เพลงที่ใช้เคลื่อนไหวเฉียบขาด มีการเปลี่ยนแปลงที่สับเปลี่ยนอย่างฉับพลันสู่ความสงบนิ่งเน้นในจังหวะที่หนึ่งและสาม ไม่มีการขึ้นลง

2. **ลีลาศประเภทละตินอเมริกัน** มีจังหวะค่อนข้างเร็ว ท่วงทำนองเร้าใจ สนุกสนานรำเรง ส่วนใหญ่ใช้ไหล เหว สะโพก เข่า ซ้อเท้า การก้าวเดินสามารถยกเท้าพ้นพื้นได้ เช่น จังหวะ ซ่า ซ่า ซ่า ไจว์ฟ เป็นต้น

**จังหวะซ่า ซ่า ซ่า** หมายถึง จังหวะการเต้นลีลาศประเภทละตินอเมริกัน มีจังหวะดนตรีแบบ 4/4 มีสี่จังหวะในหนึ่งห้องเพลง มีความเร็วประมาณ 42-44 ห้องเพลงต่อนาที เคลื่อนที่ไปด้วยความร่าเริง เบิกบาน โดยปราศจากความตึงเครียดใดๆ เป็นจังหวะที่สร้างบรรยากาศความรู้สึกที่ขี้เล่นและสนุกสนาน การเคลื่อนที่ อยู่คงที่ คู่เต้นรำเคลื่อนที่ไปในทิศทางตรงกันข้าม และร่วมทิศทางเดียวกัน เน้นจังหวะในปีที่หนึ่ง

**จังหวะใจรัฟ** หมายถึง จังหวะการเต้นลีลาศประเภทละตินอเมริกา มีจังหวะดนตรีแบบ 4/4 มีสี่จังหวะในหนึ่งห้องเพลง มีความเร็วประมาณ 38 – 41 ห้องเพลงต่อนาที การเคลื่อนที่ไปด้วยการมีจังหวะ การออกท่าทาง เตะ และตีคัสเซต ไม่เคลื่อนไปข้างหน้า มุ่งหน้าไปและมา จากจุดศูนย์กลางของการเคลื่อนไหวฉบับพลันและแผ่วเบา เน้นจังหวะในปีที่ที่สองและสี่

**สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness)** หมายถึง ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการออกกำลังกายไม่เพียงพอ นับเป็นปัจจัยหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยมีองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)

**ภาวะอยู่ตัว** หมายถึง ระยะเวลาที่การออกกำลังกายคงที่สม่ำเสมอ การจับออกซิเจนคงที่ ความต้องการออกซิเจนของร่างกายคงที่ และการเป็นหนี้ออกซิเจนคงที่ หาได้โดยการนับอัตราการเต้นของหัวใจทุกๆ นาทีในขณะที่ออกกำลังกาย และอัตราการเต้นของหัวใจแตกต่างกัน ไม่เกินห้าครั้งต่อนาทีใน สามนาทีติดต่อกัน

**อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด** หมายถึง อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดต่อนาทีที่หัวใจสามารถทำได้โดยคำนวณจากสูตร 220-อายุ (ปี)

**ปริมาณงาน** หมายถึง ความหนักของงานคิดเป็นกิโลปอนด์เมตรต่อนาที หนึ่งกิโลปอนด์เท่ากับแรงที่กระทำต่อมวลหนักเป็นกิโลกรัม มีความเร่งปกติของแรงดึงดูดของโลก (Acceleration of Gravity)

**ชีพจรขณะพัก** หมายถึง คลื่นที่เกิดจากการขยายตัวและหดตัวของเส้นโลหิตแดงสลับกัน ซึ่งตรงกับการเต้นของหัวใจวัดได้โดยใช้เครื่องตรวจฟัง หรือนิ้วมือสัมผัสเส้นโลหิตแดงที่ข้อมือหรือที่ข้อศอก

**ความดันโลหิต** หมายถึง แรงดันโลหิตในหลอดเลือดแดง ที่เกิดจากการคลายตัวและหดตัวของกล้ามเนื้อหัวใจ

**แรงบีบมือ** หมายถึง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการบีบเครื่องมือที่ใช้วัด เพื่อทราบผลของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน

**ความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา** หมายถึง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่ใช้ในการออกแรงต้าน เครื่องมือที่ใช้วัดเพื่อทราบผลของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

**ความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลัง** หมายถึง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังจากที่ใช้ในการออกแรงต้าน เครื่องมือที่ใช้วัดเพื่อทราบผลของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง

**ความอ่อนตัว** หมายถึง ความสัมพันธ์ร่วมกันของข้อต่อและเอ็น ซึ่งสามารถงอและเหยียดได้เป็นอย่างดี เมื่อนั่งราบกับพื้นและก้มตัวลง

**ความจุปอด** หมายถึง ปริมาตรของอากาศที่หายใจเข้าไปในปอดได้มากที่สุด

**เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย** หมายถึง จำนวนร้อยละของปริมาณไขมันที่สะสมอยู่ในร่างกายสามารถคำนวณได้จากการวัดความหนาของชั้นไขมันใต้ผิวหนัง สี่ตำแหน่งคือ ต้นแขนด้านหน้า ต้นแขนด้านหลัง ใต้สะบัก และเหนือเชิงกราน แล้วนำมาคำนวณหาจากสูตรของเดอร์นินและ โวเมอส์สเลย์ (Dernin and Womersley, 1974)

### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทราบถึงความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพระหว่างการฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกัน
2. ทราบถึงความเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพก่อนและหลังการฝึกเดินรำลีลาศ
3. ผลการวิจัยเป็นแนวทางในการเลือกกิจกรรมการเดินรำลีลาศเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพให้กับบุคคลทั่วไปและนักกีฬา
4. เป็นแนวทางในการทำงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่อไปในอนาคต

## บทที่ 2

### วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักศึกษาปริญญาตรี” ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อใช้เป็นแนวทางสำหรับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าตามหัวข้อดังต่อไปนี้

#### วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง

1. การเต้นรำลีลาศ (Social Dance)
2. หลักการออกกำลังกายสำหรับการลีลาศเพื่อสุขภาพ
3. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (Health-related Physical Fitness)

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยภายในประเทศ

งานวิจัยต่างประเทศ

## วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง

สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รวบรวม ความหมายและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งใน ส่วนของการเต้นรำลีลาศและสมรรถภาพกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ซึ่งก็มีนักวิชาการหลายท่านได้ ให้ความหมายไว้ต่าง ๆ กันดังนี้

### ก. การเต้นรำลีลาศ

#### 1. ความหมายของการเต้นรำลีลาศ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2525) กล่าวว่า ลีลาศ เป็นนาม แปลว่า “ท่าทางอัน งาม การเยื้องกราย” เป็นกริยา แปลว่า “เยื้องกราย เดินนวยนาด” ส่วนเต้นรำ แปลว่า “การ เคลื่อนที่ไปโดยที่ระยะก้าวตามกำหนดให้เข้ากับจังหวะดนตรี ซึ่งเรียกว่า ลีลาศ โดยปกติเต้นเป็นคู่ ชายหญิง” คนไทยนิยมเรียกการลีลาศว่า เต้นรำมานานแล้ว คำว่าลีลาศตรงกับคำว่า “Social Dance” ในยุโรปเรียกการลีลาศว่า “Ballroom Dancing” ผู้บัญญัติศัพท์คำว่า “ลีลาศ” คือ พระองค์เจ้าวรรณไวทยากร วรวรรณ (กรมหมื่นนาธิปพงศ์ประพันธ์) เมื่อปี 2476

สมบัติ กาญจนกิจ และดำรง ดาราศักดิ์ (2520) ได้ให้ความหมายของการเต้นรำไว้ว่า การเต้นรำ คือ การรวมเอาการเคลื่อนไหวเบื้องต้นเข้าด้วยกันเป็นแบบการเคลื่อนไหวให้เข้ากับ จังหวะดนตรี

สุรางค์ศรี เมธานนท์ (2528) กล่าวว่า ลีลาศ หมายถึง การเต้นรำเพื่อความสนุกสนาน และได้พบปะกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคม ในงานสังสรรค์หรืองานราตรีสโมสร

ดวงพร ศิริสมบัติ (2522) กล่าวว่า การลีลาศเป็นกิจกรรมสังคม โดยอาศัยการ เคลื่อนไหว ร่างกายให้เข้ากับจังหวะทำนองของเสียงดนตรีที่นำมาประกอบ การออกกำลังกายชนิด นี้เป็นที่ยอมรับกันทั่วโลก เรียกตามสากลว่า โซเชียล ดานซ์ (Social Dance)

บุญเลิศ กระบวนกรแสง (2521) กล่าวว่า การเต้นรำแบบสังคมเป็นการเต้นรำที่ แพร่หลายมากในปัจจุบัน โดยนำเอาลีลาการเต้นรำพื้นเมืองของชาติต่าง ๆ ที่มีลักษณะต่างกัน และดีเด่นมาประกอบกัน และถ้าจัดในห้องที่มีพื้นที่กว้าง เรียกว่าการเต้นรำแบบบอลรูม มีความหมายอย่างเดียวกัน

มอริส (Maurice, 1975) กล่าวว่า การเต้นรำแบบบอลรูม (Ballroom Dance) เปรียบเสมือนสะพานเชื่อมช่องว่างระหว่างชาติและเผ่าพันธุ์ต่าง ๆ

## 2. ความเป็นมาของการเต้นรำลีลาศ

การเต้นรำเป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายไปตามจังหวะเพื่อแสดงออกทางด้านอารมณ์ การออกกำลังกายและความหรรษาที่รื่นเริง การเต้นรำจึงมีประวัติอันยาวนานคู่กับมนุษยชาติ เริ่มจากมนุษย์ในยุคโบราณมีการเต้นรำหรือฟ้อนรำเพื่อบูชาเทพเจ้า เพื่อขอพรและขอความคุ้มครอง เป็นกิจกรรมบันเทิงควบคู่กันไปกับการกระทำพิธีกรรมอันเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต ถือเป็นรูปแบบของการเต้นรำดั้งเดิม เมื่อสังคมเจริญก้าวหน้าขึ้นมนุษย์มีการรวมตัวกันตั้งถิ่นฐานเป็นชุมชนที่มีการพัฒนาทางด้านเกษตรและการเลี้ยงสัตว์ การเต้นรำดั้งเดิมก็ได้รับการพัฒนาเป็นการเต้นรำพื้นบ้าน (Folk Dance) และเริ่มเป็นกิจกรรมสังคมที่แยกจากเรื่องของพิธีกรรมทางศาสนา และลัทธิความเชื่อมาเป็นกิจกรรมนันทนาการ เพื่อความบันเทิง และเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีในหมู่คณะ (Social Relationship) ดังนั้นการเต้นรำพื้นเมืองก็ได้รับความนิยมกว้างขวางขึ้นในสังคมเมือง มีการพัฒนาการเต้นรำพื้นบ้านเป็นการเต้นรำที่เรียกว่า ลีลาศ (Ballroom Dance) โดยมีกำเนิดที่ประเทศอังกฤษ ในปลายศตวรรษที่ 18 และแพร่หลายไปทั่วโลกจนถึงปัจจุบัน

## 3. วิวัฒนาการของการลีลาศ

พิชิต ภูมิจันทร์ (2549) ได้สรุปวิวัฒนาการของการลีลาศไว้ห้ายุค คือ

1. ยุคก่อนประวัติศาสตร์ การเต้นรำถือเป็นศิลปะอย่างหนึ่งของการแสดงออกของบุคคล ศิลปะการเต้นรำในสมัยก่อนประวัติศาสตร์ ได้ถูกค้นพบจากภาพวาดบนผนังถ้ำในแอฟริกาและยุโรปตอนใต้ ซึ่งศิลปะในการเต้นรำได้ถูกวาดมาไม่น้อยกว่า 20,000 ปี พิธีกรรมทางศาสนาจะรวมการเต้นรำ การดนตรี และการแสดงละคร ซึ่งเป็นสิ่งในชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ในสมัยก่อนประวัติศาสตร์มาก พิธีกรรมเหล่านี้อาจเป็นการบวงสรวงเทพเจ้าเทพธิดา หรือจากการล่าสัตว์มาได้ หรือการออกสงคราม นอกจากนี้อาจมีการเฉลิมฉลองการเต้นรำด้วยเหตุอื่นๆ เช่น ฉลองการเกิด การหายจากเจ็บป่วย หรือการไว้ทุกข์

2. ยุคโบราณ การเต้นรำของพวกที่นับถือสิ่งศักดิ์สิทธิ์และพวกที่ไม่มีศาสนาในสมัยโบราณนั้น โดยเฉพาะในเขตทะเลเมดิเตอร์เรเนียนและตะวันออกกลาง มีภาพวาด รูปปั้นแกะสลัก และบทประพันธ์ของชาว อียิปต์โบราณ แสดงให้เห็นว่า การเต้นรำได้ถูกจัดขึ้นในพิธีศพ ขบวนแห่ และพิธีกรรมทางศาสนา ชาว อียิปต์โบราณส่วนใหญ่เป็นเกษตรกร ทุกๆปีแม่น้ำไนล์จะหลากเมื่อ

น้ำลดจะทำการเพาะปลูก และมีการเต้นรำหรือแสดงละคร เพื่อขอขอบคุณเทพเจ้าโอซิริส (God Osiris) ซึ่งเป็นเทพเจ้าแห่งการเกษตร นอกจากนี้การเต้นรำยังนำมาใช้ในงานส่วนตัวเพื่อความสนุกสนาน เช่น การเต้นรำของพวกซ้าทาส ซึ่งจัดขึ้นเพื่อความสนุกสนานและต้อนรับแขกที่มาเยือนกรีกโบราณเห็นว่า การเต้นรำเป็นสิ่งจำเป็นในการศึกษา การบวงสรวงเทพเจ้า เทพธิดา และการแสดงละคร ปรัชญาเมธีพลาโต ให้ความเห็นว่า “ พลเมืองกรีกที่ดี ต้องเรียนรู้การเต้นรำเพื่อพัฒนาการบังคับร่างกายตนเอง ทักษะในการต่อสู้ ” ดังนั้น การเต้นรำด้วยอาวุธ จึงถูกนำมาใช้ในการศึกษาทางทหารของเด็กทั้งในรัฐเอเธนส์และสปาร์ต้า นอกจากนี้ยังถูกนำมาใช้ในการแต่งงาน ฤดูการเก็บเกี่ยวพืชผล และในโอกาสอื่นๆ การเต้นรำทางศาสนา เป็นส่วนสำคัญในการกำเนิดการละครของกรีก ระหว่าง 500 ปี ก่อน ค.ศ. การละครของกรีกเรียกว่า “ Tragicdies ” ซึ่งพัฒนามาจากเพลงสวดในโบสถ์ และการเต้นรำเพื่อสรรเสริญเทพเจ้าดิโอนิซุส (God Dionysus ) ซึ่งเป็นเทพเจ้าแห่งเหล้าองุ่น การเต้นรำแบบ Emmeieia เป็นการเต้นรำที่ส่งาณูมิฐาน ได้ถูกนำมาใช้ในละคร Tragedies โดยครูสอนเต้นรำจะต้องบอกเรื่องราวและชี้แนะท่าทางที่ต้องแสดงเพื่อให้จดจำได้ การแสดงตลกขบขันสั้นๆ ของกรีกเรียกว่า “ Satyrs ” ก็จัดอยู่ในการเต้นรำของกรีกด้วย เมื่อโรมันรับชนะกรีก เมื่อ 197 ปี ก่อน ค.ศ. โรมันได้ปรับปรุงวัฒนธรรมการเต้นรำของกรีกให้ดีขึ้น การเต้นรำของโรมันคล้ายกับของกรีกที่เต้นรำเพื่อบวงสรวงเทพเจ้า หญิงชาวโรมันก็จะถูกฝึกให้เต้นรำ แม้แต่ชาวต่างชาติหรือพวกซ้าทาสที่อยู่ในโรมันก็จะมีการเต้นรำด้วยชาวโรมันจะเต้นรำหลังจากการเพาะปลูกหรือกลับจากสงคราม ในยุคนี้นักเต้นรำของโรมันที่มีชื่อเสียงมาก คือ ซิซีโร ( Cicero : 106-43 B.C.) ซึ่งเป็นผู้คิดและปรับปรุงลักษณะท่าทางการเต้นรำของโรมันให้ดีขึ้น

3. ยุคกลาง ( ค.ศ.400 –1,500) เป็นยุคที่ค่อนข้างสับสนวุ่นวาย สังคมไม่สงบสุข โบสถ์มีอิทธิพลต่อการเต้นรำของยุโรปมาก โบสถ์มีข้อห้ามมากมายเกี่ยวกับการเต้นรำ ทั้งนี้เป็นเพราะการเต้นรำบางอย่างถือว่าต่ำช้าและเพื่อกามารมณ์ อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ชอบการเต้นรำมักจะหาโอกาสจัดงานเต้นรำขึ้นในหมู่บ้านของตนอยู่เสมอ ในปี ค.ศ. 300 บรรดาผู้ใช้แรงงานฝีมือ ได้จัดละครทางศาสนาขึ้นและมีการเต้นรำรวมอยู่ด้วย ระหว่างปี ค.ศ. 300 กาฬโรคซึ่งเรียกว่า “ ความตายสีดำ ” ระบาดในยุโรป ทำลายชีวิตผู้คนไปมากจนทำให้ผู้คนแทบเป็นบ้าคลั่ง ประชาชนจะร้องเพลงและเต้นรำคล้ายคนวิกลจริตที่หน้าหลุมศพ ซึ่งเขาเรียกว่าการแสดงของเขาจะช่วยขับไล่สิ่งเลวร้ายและขับไล่ความตายให้หนีไปจากชีวิตความเป็นอยู่ของเขา ในยุคกลางยุโรปยังมีการเฉลิมฉลองการแต่งงาน วันหยุด และประเพณีต่างๆตามโอกาสด้วย “ การเต้นรำพื้นเมือง ” ผู้ใหญ่และเด็กในชนบทจะจัดรำดาบ และเต้นรำรอบเสาสูงที่ผูกกับบันจาก ยอดเสา (Maypoles) พวกเขาขนนางที่ไปพบเห็นก็ได้นำมาพัฒนาปรับปรุงให้ดีขึ้น การเต้นรำแบบวงกลมของบรรดาขุนนางซึ่งเรียกว่า

“Carol” เป็นการเต้นรำที่ค่อนข้างช้า ในช่วงปลายยุคกลาง การเต้นรำถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของขบวน  
แห่ต่าง ๆ หรือในงานเลี้ยงที่มีเกียรติ

4. ยุคฟื้นฟู ( ค.ศ. 1400-1600 ) เป็นยุคที่มีความเจริญรุ่งเรืองทางเศรษฐกิจและ  
วัฒนธรรม ยุคฟื้นฟูเริ่มในอิตาลี เมื่อปี ค.ศ. 300 ในช่วงปลายสมัยกลางแล้วแผ่ขยายไปในยุโรป ปี  
ค.ศ. 300 ในอิตาลี ชุมนางที่มั่นคงในเมืองต่างๆ จะจ้างครูเต้นรำอาชีพมาสอนในคฤหาสน์ของตน  
เรียกการเต้นรำสมัยนั้นว่า Balli หรือ Balletti ซึ่งเป็นภาษาอิตาลี แปลว่า “การเต้นรำ” ในปี ค.ศ.  
1588 พระชาวฝรั่งเศสชื่อ ไตอโน อาโบ (Thoinnot Arbeau: ค.ศ. 1519-1589) ได้พิมพ์หนังสือ  
เกี่ยวกับการเต้นรำชื่อ ออเชโซกราฟี (Orchesographin) ในหนังสือได้บรรยายถึงการเต้นรำแบบ  
ต่างๆหลายแบบ เป็นหนังสือที่มีคุณค่ามาก บันทึกถึงการเต้นรำที่นิยมใช้กันในบ้านชุนนางต่างๆ  
ในยุโรประหว่างศตวรรษที่ 16 งานเลี้ยงฉลองได้ถูกจัดขึ้นตามโอกาสต่างๆเช่น วันเกิด การแต่งงาน  
และการต้อนรับแขกที่มาเยือนในงานจะรวมพวกการเต้นรำ การประพันธ์ การดนตรี และการจัด  
ฉากละครด้วย ชุมนางผู้หนึ่งชื่อ Lorenzo de Medici ได้จัดงานขึ้นที่คฤหาสน์ของตน โดยตกแต่ง  
คฤหาสน์ด้วยสีสันต่าง ๆ และจัดให้มีการแข่งขันหลาย ๆ อย่าง รวมทั้งการเต้นรำสวมหน้ากาก  
(Mask Dance) ซึ่งต้องใช้จังหวะ ดนตรีประกอบการเต้น พระนางแคทเธอรีน เดอ เมดิซี  
(Catherine de Medicis ) พระราชินีในพระเจ้าเฮนรี่ที่ 2 เดิมเป็นชาวฟลอเรนซ์แห่งอิตาลี พระองค์  
ได้แนะนำคณะเต้นรำของอิตาลีมาเผยแพร่ในพระราชวังของฝรั่งเศส และเป็นจุดเริ่มต้นของระบำ  
บัลเลย์ พระองค์ได้จัดให้มีการแสดงบัลเลย์โดยพระองค์ทรงร่วมแสดงด้วย ในสมัยของพระเจ้า  
หลุยส์ที่ 14 แห่งฝรั่งเศส ได้ปรับปรุงและพัฒนาการบัลเลย์ใหม่ได้ตั้ง โรงเรียนบัลเลย์ขึ้นแห่งแรก  
ชื่อ Academic Royale de Dance จนทำให้ประเทศฝรั่งเศสเป็นศูนย์กลางวัฒนธรรมของยุโรป  
พระองค์คลุกคลีกับวงการบัลเลย์มาไม่น้อยกว่า 200 ปี โดยพระองค์ทรงร่วมแสดงด้วย บทบาทที่  
พระองค์ทรงโปรดมากที่สุดคือ บทเทพอพอลโลของกรีก จนพระองค์ได้รับสมญานามว่า “พระราช  
แห่งดวงอาทิตย์” การบัลเลย์ในสมัยพระเจ้าหลุยส์ที่ 14 นี้ค่อนข้างจะสมบูรณ์มาก การเต้นระบำ  
บัลเลย์ในพระราชวังนี้เป็นพื้นฐานของการลีลาศ การเต้นรำในปี ค.ศ. 1700 ซึ่งเป็นที่นิยมมาก  
ที่สุด ได้แก่ Gavotte, Allemande และ Minuet รูปแบบการเต้นจะประกอบด้วยการก้าวเดินหรือวง  
การร่อนถลา การขึ้นลงของลำตัว การโค้ง และถอนสายบัว ภายหลังได้แพร่ไปสู่ยุโรปและอเมริกา  
เป็นที่ชื่นชอบของ ยอร์ช วอชิงตัน ประธานาธิบดีคนแรกของอเมริกามาก การเต้นรำในอังกฤษซึ่ง  
เป็นการเต้นรำพื้นเมืองและนิยมกันมากในยุโรป เรียกว่า Country Dance ภายหลังได้แพร่ไปสู่  
อาณานิคมตอนใต้ของอเมริกา



5. ยุคโรแมนติก เป็นยุคที่มีการปฏิรูปเรื่องบัลเล่ย์ในสมัยนี้นักเต้นรำมีความเป็นอิสระเสรีในการเคลื่อนไหวและการแสดงออกของบุคคล สมัยก่อนการแสดงบัลเล่ย์มักจะแสดงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเทพเจ้า เทพธิดา แต่สมัยนี้มุ่งแสดงเกี่ยวกับชีวิตคนธรรมดาสามัญ เป็นเรื่องง่าย ๆ และจินตนาการ ในสมัยที่มีการปฏิวัติในฝรั่งเศส ( ค.ศ. 1789 ) ได้มีการกวาดล้างพวกกษัตริย์และพวกขุนนางไป เกิดความรู้สึกอย่างใหม่คือ ความมีอิสระเสรีเท่าเทียมกัน เกิดการเต้นวอลซ์ ซึ่งรับมาจากกรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย ซึ่งเชื่อกันว่ามีรากฐานมาจากการเต้น Landler การเต้นวอลซ์ได้แพร่หลายไปสู่ประเทศที่เจริญแล้วในยุโรปตะวันตก เนื่องจากการเต้นวอลซ์อนุญาตให้ชายจับมือและเอวของคู่ เต้นรำได้ จึงถูกคณะพระคริสตประณามว่าไม่เหมาะสมและไม่สุภาพเรียบร้อย ในช่วงปี ค.ศ. 1800-1900 การเต้นรำใหม่ ๆ ที่เป็นที่ยอมรับกันมากในยุโรปและอเมริกา จะเริ่มต้นจากคนธรรมดาสามัญโดยการเต้นรำพื้นเมือง พวกขุนนางเห็นเข้าก็นำไปประยุกต์ให้เหมาะสมกับราชสำนัก เช่น การเต้น โพลก้า วอลซ์ ซึ่งกลายเป็นที่นิยมมากของคนชั้นกลางและชั้นสูง ในอเมริกา รูปแบบใหม่ในการเต้นรำที่นิยมมากในหมู่ชนชั้นกรรมาชีพและพวกที่ยากจน คน ผิดดำเนิน Tap-Danced หรือระบำย่าเท้า โดยรวมเอาการเต้นรำพื้นเมืองในแอฟริกา การเต้นแบบจิก ( jig) ของชาวไอริช และการเต้นรำแบบคล็อก (Clog) ของชาวอังกฤษเข้าด้วยกัน คนผิด มักจะเต้นไปตามถนนหนทาง ก่อนปี ค.ศ. 1870 การเต้นรำได้ขยายไปสู่เมืองต่างๆในอเมริกา ผู้หญิงที่ชอบร้องเพลงประสานเสียงจะเต้นระบำแคนแคน (Can-Can) โดยใช้การเตะเท้าสูงๆ เพื่อเป็นสิ่งบันเทิงใจแก่พวกโคบาลที่อยู่ตามชายแดนอเมริกา ระบำแคน แคน มีจุดกำเนิดมาจากฝรั่งเศส

#### 4. การลีลาศในประเทศไทย

การลีลาศในประเทศไทย (รัชสมัย รัชกาลที่ ๕) บัญชาลอม 2541) นายหิบบ ณ นคร ได้ให้สัมภาษณ์ในนิตยสารลีลาศฉบับที่สอง เดือนกันยายน พ.ศ. 2521 ว่าจากบันทึกของของหม่อมแอนนา ทำให้มีหลักฐานเชื่อได้ว่า เมืองไทยมีลีลาศมาตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 4 และบุคคลที่ได้รับการยกย่องให้เป็นนักลีลาศคนแรกก็คือ พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ตามบันทึกของหม่อมแอนนาเล่าว่า ในช่วงหนึ่งของการสนทนาได้พูดถึงการเต้นรำ ซึ่งหม่อมแอนนาพยายามสอนพระองค์ท่านให้รู้จักการเต้นรำแบบสุภาพ ซึ่งเป็นที่นิยมของชาติตะวันตก พร้อมกับแสดงท่า และบอกว่าจะหระวอลซ์นั้นหระมาก มักนิยมเต้นกันในวังยุโรป ซึ่งพระองค์ท่านก็ฟังอยู่เฉยๆ ไม่ออกความเห็นใดๆ แต่พอหม่อมแอนนาแสดงท่า พระองค์ท่านกลับสอนว่าใกล้เคียงไปแขนต้องวางให้ถูก และ พระองค์ท่านก็เต้นให้ดู จนหม่อมแอนนาถึงกับงง จึงทูลถามว่าใครเป็นคนสอนให้พระองค์ท่านก็ไม่ตอบจึงไม่รู้ว่าเป็นผู้สอนพระองค์ สันนิษฐานกันว่าพระองค์ท่านคงจะศึกษาจากตำราด้วยพระองค์เอง

ในสมัยรัชกาลที่ 5 การเดินร่ายยังไม่เป็นที่แพร่หลายมากนัก คงมีแต่เจ้านายในวังที่เดินกัน ส่วนใหญ่มักจะเดินจังหวะวอลซ์เพียงอย่างเดียวและบางครั้งได้มีการนำเอาจังหวะวอลซ์ไปสอดแทรกในการแสดงละครด้วย เช่น เรื่องพระอภัยมณี ตอนที่กล่าวถึงนางละเวงได้กับพระอภัยมณี

ในสมัยรัชกาลที่ 6 ทุก ๆ ปีในงานเฉลิมพระชนมพรรษาก็มักจะจัดให้มีการเดินรำกันในพระบรมมหาราชวัง โดยมีองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเป็นประธาน ซึ่งบรรดาทูตานุทูตทั้งหลายต้องเข้าไปส่วนแขกที่เชิญนั้นต้องได้รับบัตรเชิญจึงจะเข้าไปในงานได้

ในสมัยรัชกาลที่ 7 การเดินรำได้รับความนิยมมากขึ้น ได้เปิดให้มีการเดินกันตามสถานที่ต่างๆกันมาก เช่น ที่ห้อยเทียนเหลาเก้าชั้นโลลิต้าและคาร์เธย์

ในพุทธศักราช 2475 หม่อมเจ้าวรรณไวทยากรวรรณ กับนายหิบบ ญ นคร ได้ปรึกษากันและจัดตั้งสมาคมที่เกี่ยวกับการเดินรำขึ้น ชื่อ “ สมาคมสมัครเล่นเดินรำ ” โดยมีหม่อมเจ้าไวทยากรวรรณ เป็นประธาน นายหิบบ ญ นคร เป็นเลขาธิการสมาคม และมีคณะกรรมการอีกหลายท่าน เช่น หลวงเฉลิม สุนทรกาญจน์ นายแพทย์เติม บุณนาค พระยาปกิตกลสาร พระยาวิจิตหลวง สุขุม นายประดิษฐ์ หลวงชาติตระการโกศล สถานที่ตั้งสมาคมนั้นไม่แน่นอนอนคือวนเวียนไปตามบ้านสมาชิกแล้วแต่สะดวก การตั้งเป็นสมาคมครั้งนี้ไม่ได้จดทะเบียนให้เป็นที่ถูกต้องแต่อย่างใด สมาชิกส่วนมากเป็นข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ ซึ่งได้พานบุตรหรือบุตรเข้าฝึกหัดด้วย ทำให้สมาชิกเพิ่มขึ้นมาอย่างรวดเร็ว มักจัดให้มีงานเดินรำขึ้นบ่อยๆ ที่สมาคมคณะราษฎร วังสราญรมย์ และได้จัดแข่งขันการเดินรำขึ้นครั้งแรกที่วังสราญรมย์นี้ ผู้ชนะเลิศเป็นแชมป์เปี้ยนคือ พลเรือตรีเฉียบ แสงชูโต และคุณประนอม สุขุม

ในปี พ.ศ. 2476 นักศึกษากลุ่มหนึ่งเห็นว่า คำว่า “ เดินรำ ” เมื่อผวนแล้วจะฟังไม่ไพเราะหู ดังนั้นหม่อมเจ้าไวทยากรวรรณ จึงบัญญัติศัพท์คำว่า “ ลีลาศ ” ขึ้นแทนคำว่า “ เดินรำ ” นับแต่บัดนี้เป็นต้นมา ต่อมาสมาคมสมัครเล่นเดินรำก็สลายตัวไปกลายเป็น “ สมาคมครูลีลาศแห่งประเทศไทย ” โดยมีนายหิบบ ญ นคร เป็นผู้ประสานงานจนสามารถส่งนักลีลาศไปแข่งยังต่างประเทศได้ รวมทั้งให้การต้อนรับนักลีลาศชาวต่างชาติที่มาเยี่ยมหรือแสดงในเมืองไทย ในช่วงที่เกิดสงครามโลกครั้งที่ 2 ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่ง ที่เข้าร่วมสงครามโลกครั้งนี้ด้วย จึงทำให้การลีลาศซบเซาไป

เมื่อสงครามโลกครั้งที่ 2 สิ้นสุดลง ในเดือนกันยายน พ.ศ. 2488 วงการลีลาศของเมืองไทยก็เริ่มคึกคักมีชีวิตชีวาขึ้นดังเดิม มีโรงเรียนสอนลีลาศเปิดขึ้นหลายแห่ง โดยเฉพาะสาขา

บอลรูมหรือ Modern Ballroom Branch อาจารย์ยอด นูรี ซึ่งไปศึกษาที่ประเทศอังกฤษแล้วนำกลับมาเผยแพร่ใน เมืองไทย ทำให้การลีลาศซึ่ง ศาสตราจารย์ศุภชัย วานิชวัฒนา เป็นผู้นำมาก่อนแล้วเจริญขึ้นเป็นลำดับ

ต่อมาได้มีบุคคลชั้นนำในการลีลาศประมาณ 10 ท่าน ซึ่งเคยเป็นผู้ชนะเลิศในการแข่งขันในสมัยหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 เช่น คุณทวี กรโกวิท , คุณอุไร โทณวนิก , คุณจำลอง มาณยมชล คุณปัตตานะ เหมะสุจิ โดยมีนายแพทย์ประสพ วรมิตร เป็นผู้ประสานงานติดต่อพบปะปรึกษาหารือ และมีแนวความคิดจะรวมนักลีลาศทั้งหมดให้อยู่ในสมาคมเดียวกัน เพื่อเป็นการฝึกกำลังและช่วยกันปรับปรุงมาตรฐานการลีลาศทั้งทางทฤษฎีและทางปฏิบัติ ซึ่งทุกคนเห็นพ้องต้องกัน จึงมีการร่างระเบียบข้อบังคับขึ้นมา ได้ยื่นจดทะเบียนเป็นสมาคมตามกฎหมาย เมื่อวันที่ 7 สิงหาคม พ.ศ. 2491 ซึ่งสภาวัฒนธรรมแห่งชาติ ได้อนุญาตให้จัดตั้ง “ สมาคมลีลาศแห่งประเทศไทย ” เมื่อวันที่ 16 ตุลาคม 2491 โดยมีหลวงประภอบนิตินสาร เป็นนายกสมาคมคนแรก ปัจจุบันสมาคมแห่งประเทศไทย เป็นสมาชิกของสภาการลีลาศนานาชาติ ด้วยประเทศหนึ่ง

หลังจากนั้นการลีลาศได้รับความนิยมแพร่หลายเป็นอย่างมาก มีการจัดตั้งสมาคมลีลาศขึ้น มีสถานลีลาศเปิดเพิ่มขึ้น มีการจัดส่งนักกีฬาลีลาศไปแข่งขันในต่างประเทศ และจัดแข่งขันลีลาศนานาชาติขึ้นในประเทศไทย ในสมัยจอมพลสฤษดิ์ ธนะรัชต์ ได้ให้เรียนสอนลีลาศต่างๆ สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ และมีการกำหนดหลักสูตรลีลาศขึ้นอย่างเป็นทางการ มีสถาบันที่เปิดสอนลีลาศเกิดขึ้นเกือบทุกจังหวัด ปัจจุบันมีหลักสูตรการสอนลีลาศในสถานศึกษา ตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษา จนถึงระดับอุดมศึกษา เพื่อจะได้ออกกำลังกายพร้อมกับได้เรียนรู้มารยาทในการเข้าสังคมไปด้วย

##### 5. ประเภทและลักษณะท่าทางของการเต้นรำลีลาศ (กรมพลศึกษา, 2543)

ต้นแบบของการลีลาศมาตรฐานสากล มาจากประเทศอังกฤษโดยได้รวบรวมการเต้นรำจากประเทศต่าง ๆ เข้ามาดัดแปลงแก้ไข ให้เป็นมาตรฐานและสามารถแบ่งได้สองประเภทคือ

1. ประเภทบอลรูม มีจังหวะช้ามีนวลสง่างาม ลำตัวตั้งตรง การก้าวเดินใช้การลากเท้าด้วยปลายเท้าไปกับพื้น เช่น จังหวะวอลซ์ แทงโก้ เป็นต้น

จังหวะวอลซ์ (Waltz)

มาจากประเทศอังกฤษ

จังหวะแทงโก้ (Tango)

มาจากประเทศอาร์เจนตินา

จังหวะเวียนนิสวอลซ์หรือควิกวอลซ์ (Viennese Waltz or Quick Waltz)	มาจากประเทศออสเตรีย
จังหวะสโลว์ฟอกซ์ทรอท (Foxtrot)	มาจากประเทศอัฟริกา
จังหวะควิกสเตป (Quick Step)	มาจากประเทศอังกฤษ

**จังหวะวอลซ์** หมายถึง จังหวะการเต้นลีลาศประเภทบอลรูม มีจังหวะดนตรีแบบ  $\frac{3}{4}$  มีสามจังหวะในหนึ่งห้องเพลง มีความเร็วประมาณ 30 ห้องเพลงต่อนาที การเคลื่อนที่ด้วยการสวิงเลื่อนไหลคล้ายคลื่นของน้ำ นุ่มนวล และเคลื่อนเป็นวงกลมมีการสวิงแกว่งไกวแบบลูกตุ้มนาฬิกา เพลงที่ใช้ซาบซึ้ง เร้าอารมณ์ โดยเน้นในจังหวะที่หนึ่ง เริ่มฝึกขึ้นหลังจบก้าวที่หนึ่ง ขึ้นต่อเนื่องก้าวที่สองและสามหน่วยลดลงหลังจบก้าวที่สาม ความสมดุลที่ดีสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหว การใช้น้ำหนักจังหวะเวลาและการเคลื่อนไหวที่อิสระ โครงสร้างของท่าเต้นต้องเป็นแบบที่การสวิงโยกย้าย นุ่มนวล เคลื่อนเป็นวง ซึ่งเป็นผลให้ผู้เต้นรำเคลื่อนที่อย่างเป็นธรรมชาติ มีอิสระร่วมกับการเปลี่ยนแปลงแรงโน้มถ่วงโดยปกติแล้ววอลซ์ ควรประกอบด้วยท่าทางที่แสดงถึงว่า มีการควบคุมที่ยอมเยียมและเปี่ยมไปด้วยความมั่นใจ ในหลาย ๆ กฎเกณฑ์ ดนตรีจะมีความโรแมนติก ชวนฝัน ละเอียดย่อน และเปรียบเหมือนสตรีเพศ การจับจังหวะต้องปล่อยให้ความรู้สึกไวต่อการรับรู้ จังหวะและอัตราความเร็วของดนตรีและการเตรียมพร้อมที่จะเต้นให้แผ่วเบาอย่างมีขอบเขต และอิสระ การเต้นเน้นที่การส่งเท้า (Supporting Foot) ยี่ดขึ้น (Rising) แล้วหน่วงลง (Lowering) ลดลงพื้น (Landing) บนเท้าที่รับน้ำหนัก (Supporting Foot) ตามแบบฉบับของวอลซ์ ต้องเกร็ง ยี่ด (Tension) และควบคุม (Control)

**จังหวะแทงโก้** หมายถึง จังหวะการเต้นลีลาศประเภทบอลรูม มีจังหวะดนตรีแบบ  $\frac{4}{4}$  มีจังหวะในหนึ่งห้องเพลง มีความเร็วประมาณ 32 ห้องเพลงต่อนาที การเคลื่อนที่ด้วยความมั่นคงและน่าเกรงขาม โดดง อิสระ ไม่มีการสวิงและเคลื่อนไหล มีการกระแทกกระทั้นเป็นช่วง ๆ (Staccato Action) เพลงที่ใช้เคลื่อนไหวเฉียบขาด มีการเปลี่ยนแปลงที่สับเปลี่ยนอย่างฉับพลันสู่ความสงบ เน้นจังหวะในบีทที่หนึ่งและสาม ความสมดุลที่ดีร่วมกับการใช้น้ำหนัก จังหวะเวลา และการเคลื่อนที่อิสระมีลักษณะที่สง่างาม ดูน่าเกรงขามดังราชสีห์ ต้องไม่ดูเหมือนหุ่นยนต์ ไม่มีการขึ้นลงหรือหันบิดตัว (Sway) ต้นขาและเข่าเบียดชิดกันเล็กน้อย ขอบเท้าด้านในให้เก็บบ้างหากัน ตลอดการเต้นให้ฝ่ายหญิงยืนเบียงไปทางขวาของชายและทำกิริยาเชื่อมั่น เย่อหยิ่ง ตามแบบฉบับการเต้นแทงโก้เป็นการเต้นรำที่เป็นเหมือน “ศิลปะการละครและการให้อารมณ์” การใช้เท้ามีความสำคัญอย่างยิ่งการเคลื่อนลำตัวให้ผ่านเท้า และลีลาท่าทางการก้าวอย่างของโครงสร้างท่าเต้น

จะเพิ่มศักยภาพในด้านการแสดงออก การให้จังหวะที่ถูกต้องในรูปแบบเด่นแสดงให้เห็นถึงความเจียมปนและความแตกต่างอย่างชัดเจน มีเอกลักษณ์ คือการเคลื่อนไหวของศีรษะและไหล่ ดนตรีจะเป็นท่วงทำนองที่มีการสับเปลี่ยน ทันทีทันใด จากการที่กำลังเคลื่อนไหวสู่ความสงบนิ่ง

2. ประเภทละตินอเมริกา มีจังหวะค่อนข้างเร็ว ท่วงทำนองเร้าใจ สนุกสนานร่าเริง ส่วนใหญ่ใช้ไหล่ สะโพก เข่า ซ่อเท้า การก้าวเดินสามารถยกเท้าพ่นพื้นได้ เช่น จังหวะ ซ่า ซ่า ซ่า ไจว์ฟ เป็นต้น

จังหวะแซมบ้า (Samba)	มาจากประเทศบราซิล
จังหวะซ่า ซ่า ซ่า (Cha Cha Cha)	มาจากประเทศอเมริกา
จังหวะรุมบ้า (Rumba)	มาจากประเทศอัฟริกา
จังหวะพาโซโดเบิล (Paso Doble)	มาจากประเทศสเปน
จังหวะไจว์ฟ (Jive)	มาจากประเทศอเมริกา

**จังหวะซ่า ซ่า ซ่า** หมายถึง จังหวะการเต้นลีลาศประเภทละตินอเมริกัน มีจังหวะดนตรีแบบ 4/4 มีสี่จังหวะในหนึ่งห้องเพลง มีความเร็วประมาณ 36 ห้องเพลงต่อนาที การเคลื่อนไหวที่ด้วยความร่าเริง เบิกบานโดยปราศจากความตึงเครียดใด ๆ เป็นจังหวะที่สร้างบรรยากาศความรู้สึกที่ขี้เล่นและซุกซน การเคลื่อนไหวที่อยู่คงที่ คู่เต้นรำเคลื่อนไหวไปในทิศทางตรงกันข้าม และร่วมทิศทางเดียวกัน เน้นจังหวะในปีทที่หนึ่ง การเคลื่อนไหวที่ไหวตามเวลา ทันทีทันใด นักหนุ่มและฮิสระจุดสำคัญอยู่ที่ขาและเท้า ร่วมกันกับกิริยาท่าทางออกการใช้ลำตัว การจัดทำเน้นจะไม่มีการเคลื่อนไหวที่มากนัก จังหวะเพลงเป็นจังหวะที่สนุกสนาน ร่าเริง สดชื่น การได้รับการกระตุ้นอย่างธรรมชาติเช่นนี้จะได้ผลลัพธ์ที่เป็นเชิงบวก แก่ผู้ที่เต้นรำ

**จังหวะไจว์ฟ** หมายถึง จังหวะการเต้นลีลาศประเภทละตินอเมริกัน มีจังหวะดนตรีแบบ 4/4 มีสี่จังหวะในหนึ่งห้องเพลง มีความเร็วประมาณ 38-41 ห้องเพลงต่อนาที การเคลื่อนไหวที่ไปด้วยการมีจังหวะการออกท่าทาง เตะ และดีดสะบัด ไม่เคลื่อนไหวไปข้างหน้า มุ่งหน้าไปและมา จากจุดศูนย์กลางของการเคลื่อนไหวฉับพลันและแผ่วเบา เน้นจังหวะในปีทที่สองและสี่ การเคลื่อนไหวฉับพลัน แสดงถึงการให้จังหวะผสมผสานกับความสนุกสนานและการใช้พลังอย่างสูง การเน้นจังหวะล้วนอยู่ที่ขาทั้งคู่ที่แสดงให้เห็นถึงการเตะและการดีดสะบัดปลายเท้า ลักษณะของการเต้นแบบเดิมใช้ส่วนของร่างกาย (Torso) และส่วนของสะโพกมากกว่า ปัจจุบันจะผสมผสานการเต้นทั้งสองแบบก็ได้ ตามความชอบของผู้เต้น การเคลื่อนไหวที่ไปรอบ ๆ เต้นเข้าและเต้นออกรอบจุด

ศูนย์กลางที่เคลื่อนไหวอยู่ ควรมีความสมดุลและมีการเดินที่กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มือต้องจับ (Hold) กันไว้

หลักสูตรซึ่งทั่วโลกยึดถือเป็นมาตรฐานเดียวกันมีสองหลักสูตร ได้แก่ หลักสูตรของ I.S.T. D. "IMPERIAL SOCIETY OF TEACHER OF DANCING" (I.S.T.D.,1979) หลักสูตรของ L.I.D.T.A. "INTERNATIONAL DANCE TEACHERS ASSOCIATION" ซึ่งในแต่ละจังหวัดของการลีลาศ หลักสูตรได้จัดแบ่งเป็นสามขั้นตอนด้วยกันคือ

ขั้นต้น ASSOCIATE หรือ BRONZE

ขั้นกลาง LICENTIATE หรือ SILVER

ขั้นสูง FELLOW หรือ GOLD

บุญเลิศ กระบวนแสง (2521) ได้กล่าวถึงประเภทของการลีลาศว่า ลีลาศมาตรฐานแบ่งเป็น สองประเภท คือ ประเภทโมเดิร์น (Modern) หรือรวมเรียกว่าบอลรูม (Ballroom Dancing) มีลักษณะการเดินและท่วงทำนองดนตรีเต็ม ไปด้วยความอ่อนหวาน สง่างาม นุ่มนวล และเฉียบขาดลำตัวของผู้เต้นจะตั้งตรงผึ่งผายเป็นส่วนใหญ่ เช่น วอลซ์ (Waltz) แทงโก้ (Tango) เป็นต้น ส่วนประเภทละตินอเมริกัน (Latin American Dancing) การเคลื่อนไหวของร่างกายมีความเคลื่อนไหวคล่องแคล่วและปราดเปรียวว่าส่วนใหญ่จะใช้สะโพก เข่า และข้อเท้าเป็นสำคัญ ท่วงทำนองเพลงก็แตกต่างออกไป มีลักษณะเร้าใจ สนุกสนาน ร่าเริง เช่น จังหวะชา ซ่า ซ่า (Cha cha cha) แซมบ้า (Samba) ไจว์ฟ (Jive) เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีลีลาศอีกประเภทหนึ่ง ซึ่งจัดอยู่ในประเภทเบ็ดเตล็ด (Pop or Social Dance) โดยรวบรวมจังหวะที่เกิดขึ้นใหม่ ๆ และยังไม่เป็นที่ยอมรับในระดับสากล หรือเป็นจังหวะที่นิยมลีลาศกันภายในบางประเทศแต่ยังไม่เป็นที่แพร่หลาย ประกอบด้วยจังหวะต่าง ๆ ดังนี้

1. จังหวะบีกิน (Beguine)
2. จังหวะอเมริกันรัมบ้า (American Rumba)
3. จังหวะดิสโก้ (Disco)
4. จังหวะตะลุงเทมโป (Taloong Tempo)
5. จังหวะกัวรราซ่า (Guarracha)
6. จังหวะแมมโบ้ (Mambo)
7. จังหวะคาลิปโซ่ (Calypso)
8. จังหวะร็อก แอนด์ โรล (Rock and Roll)
9. จังหวะออฟบีท (Off – beat)

10. จังหวะทวิสต์ (Twist)
11. จังหวะบัมพ์ (Bump)
12. จังหวะฮัสเซิล (Hustle)

## 6. การจับคู่การเต้นรำลีลาศ

ประเภทบอลรูม ลักษณะของการลีลาศในปัจจุบันได้ถูกพัฒนาให้มีความละเอียดอ่อนมากยิ่งขึ้นกว่าสมัยก่อน เช่น การจับคู่ (Holding) ศอกทั้งสองจะกางออกกว้าง การยืนจะยึดตัวให้สูงส่ง่า ตัวจะแนบชิดกัน และจะยืนเยื้องกันเล็กน้อย คือ ผู้หญิงจะยืนอยู่ด้านขวาของชาย เพื่อให้การก้าวเท้าของทั้งคู่ไม่ติดขัดหรือเหยียบกันเพื่อให้เกิดการสวิง จะต้องทำให้เหมาะสมเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวที่สง่างามและนุ่มนวล ประเภทละตินอเมริกันลักษณะการจับคู่ (Holding) จะแตกต่างจากประเภทบอลรูม ช่วงข้อศอกกางออกจะแคบและโค้งมนกว่า ลำตัวจะไม่ติดกันบางครั้ง การเต้นจะต้องแยกออกจากกันทางด้านตรงกันข้าม (Open Action Position) หรือทางด้านข้าง (Side by side Position) การก้าวเท้าจะใช้ฝ่าเท้าลงก่อน แล้วค่อยถ่วงน้ำหนักเต็มเท้า (Ball Flat) การเคลื่อนไหวของสะโพกจะเป็นไปอย่างนุ่มนวลและสง่างาม ส่วนมือจะพริ้วไหวไปตามการเคลื่อนไหวของลำตัวและสะโพก สำหรับการลีลาศประเภทอื่นเช่น ดิสโก้ เบรกแดนซ์ เป็นต้น จะไม่ค่อยมีระเบียบ แบบแผนมากนัก บางครั้งเรียกว่าเป็นการเต้นรำที่อิสระเฉพาะบุคคล คือ จะเต้นในลักษณะอย่างไรก็ได้แต่ประเภทจะเต้นแตกต่างกันออกไปซึ่งไม่เหมือนกับการเต้นรำลีลาศมาตรฐานสากลในปัจจุบันซึ่งทุก ๆ ประเทศทั่วโลกจะลีลาศเหมือนกันและใช้หลักการเดียวกัน

มอร์ (Morre, 1976) ได้กล่าวถึงวิธีการจับคู่ลีลาศว่า เป็นสิ่งที่ผู้เริ่มหัดเรียนลีลาศใหม่ต้องให้ความสนใจ เพราะจับคู่ที่ไม่ถูกต้อง นอกจากจะทำให้ไม่สง่างามแล้วยังเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งในการที่จะนำหรือตามคู่เต้น และจะทำให้การทรงตัวเสียไปด้วย ผลเสียอีกประการหนึ่งก็คือการเหยียบเท้ากัน ฉะนั้นการจับคู่ให้ถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญมาก โดยเฉพาะฝ่ายชายยิ่งจะต้องศึกษาจับคู่ให้ถูกต้องจริง ๆ มิฉะนั้นสร้างความรำคาญให้กับคู่เต้นเป็นอย่างมาก

สมชาย ศุภรสมิต (2542) ได้กล่าวถึง การจับคู่แบบบอลรูมในจังหวะแทงโก้ว่า การจับคู่แบบแทงโก้ค่อนข้างจะกระชับสักระยะและแปลกไปจากจังหวะอื่นเมื่อจับคู่แล้วฝ่ายหญิงจะอยู่เหลื่อมไปทางขวาของผู้ชายเล็กน้อยแต่ระวังอย่าให้มากเกินไป มือของฝ่ายชายจะโอบลึกไปลงแผ่นหลังของฝ่ายหญิงมากกว่าจังหวะอื่น ดังนั้นเมื่อมองดูจะเห็นลำตัวชี้ขวาตั้งแต่ศีรษะจรดเท้าเอียงล้ำมาข้างหน้ามากกว่าลำตัวชี้ซ้าย การยืนอยู่ในลักษณะนี้ เป็นลักษณะท่าทางของการจับคู่และอยู่ในสภาพพร้อมที่จะเต้นแทงโก้ ในการที่จะยืนในท่าบอลรูมธรรมดา แล้วดึงมือซ้ายไปงอเข้าใกล้ตัวเข้ามาเล็กน้อยแต่ข้อศอกอยู่ในระดับเดินส่วนหญิงให้ลดระดับข้อศอกและมือขวาลง

เล็กน้อยเพื่อไม่ให้ขัดกับฝ่ายชาย ส่วนมือซ้ายวางอยู่บนต้นแขนขวาของฝ่ายชายเกือบถึงบริเวณหัวไหล่และให้เลยไปทางด้านหลังเล็กน้อย ท่อนแขนตั้งแต่มือมาถึงข้อศอก ของทั้งชายและหญิงงอเข้าหาลำตัวเล็กน้อย

## 7. มารยาทของการเดินรำลีลาศ (กรมพลศึกษา, 2543)

1. สุภาพบุรุษที่มีความประสงค์ต้องการสุภาพสตรีใ้ตะอื่นมาเป็นคู่ลีลาศด้วย ต้องขออนุญาตสุภาพบุรุษที่พาสุภาพสตรีผู้นั้นมาเสียก่อน เมื่อสุภาพบุรุษนั้นอนุญาตแล้วจึงจะขออนุญาตสุภาพสตรีที่จะลีลาศด้วยภายหลัง
2. คำพูดที่ใช้ควรจะเป็นพูดที่สุภาพเรียบร้อย แสดงกริยามารยาทที่ดีและเหมาะสม
3. สุภาพบุรุษต้องให้เกียรติสุภาพสตรีในการเดินออกฟลอร์ลีลาศ โดยให้สุภาพสตรีเดินนำหน้าเล็กน้อย หรือจะเดินพร้อมกันก็ได้ แต่ถ้าคนแน่นสุภาพบุรุษต้องนำเพื่อขอทางไปสู่ฟลอร์ลีลาศ
4. การจับคู่ลีลาศควรต้องทำด้วยมารยาทอันละมุนละม่อม สุภาพบุรุษต้องไม่กอดรัดสุภาพสตรีจนแน่นมากเกินไป
5. สุภาพบุรุษต้องพาคู่ลีลาศไปด้วยจังหวะที่ถูกต้อง
6. ต้องลีลาศด้วยจังหวะที่ไม่ยากหรือต้องลีลาศด้วยจังหวะที่ไม่ทำให้คู่ลีลาศเบื่อหน่าย
7. ต้องลีลาศไปในทิศทางที่ถูกต้อง คือทิศทางทวนเข็มนาฬิกาโดยไม่มีกรย้อนกลับมาในทิศทางเดิมเป็นอันขาด และสุภาพบุรุษต้องเป็นผู้นำสุภาพสตรี
8. เมื่อทำการลีลาศจบเพลงแล้วสุภาพบุรุษต้องนำคู่ลีลาศไปส่งให้ถึงโต๊ะพร้อมทั้งกล่าวคำขอบคุณสุภาพสตรีและสุภาพบุรุษที่ได้ขออนุญาตตำสุภาพสตรีออกลีลาศ สุภาพสตรีเมื่อได้รับคำขอบคุณแล้วควรจะตอบรับด้วยความสุภาพ
9. ถ้าเป็นไปได้เมื่อสุภาพบุรุษนำสุภาพสตรีไปส่งถึงโต๊ะเรียบร้อยแล้วควรที่จะอยู่สนทนาที่โต๊ะนั้นสักครู่
10. สุภาพสตรีท่านใดที่ปฏิเสธการขอลีลาศของสุภาพบุรุษในจังหวะใดแล้ว ไม่ควรที่จะรับคำขอและออกลีลาศกับสุภาพบุรุษอื่นที่มาขอลีลาศในจังหวะนั้นอีกอย่างเด็ดขาด เพราะจะเป็นการแสดงออกถึงความรังเกียจอย่างเด่นชัดจนเกินไป
11. สุภาพบุรุษท่านใดที่เดินรำ โดยการขออนุญาตสตรีที่มากับสุภาพบุรุษท่านอื่นไม่ควรเดินติดต่อกันหลายเพลงเกินไป
12. สุภาพบุรุษไม่ควรออกลีลาศกับสุภาพสตรีในขณะที่ตัวเองกำลังมีเมมาสุรา
13. สุภาพบุรุษและสุภาพสตรีไม่ควรสูบบุหรี่หรือเคี้ยวหมากฝรั่งในขณะที่กำลังลีลาศ



14. ไม่ร้องเพลงในขณะที่กำลังลีลาศอยู่
15. เป็นการไม่สมควรอย่างยิ่งที่สุภาพบุรุษจะไปขอลีลาศกับสุภาพสตรีผู้อื่น ในขณะที่คู่นั้นกำลังลีลาศอยู่กลางฟลอร์ และถ้าไม่มีความจำเป็นก็ไม่ควรเปลี่ยนคู่อลีลาศในฟลอร์ลีลาศเป็นอย่างยิ่ง
16. ในขณะที่กำลังลีลาศอยู่ได้พบเห็นคนที่รู้จักกัน เมื่อจะพูดคุยกับบุคคลนั้นก็ควรที่ต้องแนะนำให้คู่อลีลาศของตนได้รู้จักบุคคลผู้นั้นด้วย
17. เป็นมารยาทที่ไม่ดีเป็นอย่างมากที่ให้ผู้ของตนสอนลวดลายใหม่ ๆ บนฟลอร์ หรือมาหัดลีลาศบนฟลอร์
18. ไม่เป็นการสมควรอย่างยิ่งที่สุภาพบุรุษจะจับคู่อลีลาศกับสุภาพบุรุษ หรือสุภาพสตรีกับสุภาพสตรี
19. ขณะลีลาศถ้าไปชนกับผู้อื่นก็ควรกล่าวคำขอโทษด้วย
20. ควรแต่งกายให้ถูกต้องเหมาะสมกับเวลาและสถานที่

#### 8. ความมุ่งหมายของการเต้นรำลีลาศ

1. เพื่อให้มีทักษะในการลีลาศเบื้องต้นมีหลักการและรู้ตำแหน่งทิศทางของการลีลาศ
2. เพื่อให้มีทรวดทรงการเดินที่ดี และเดินให้เข้ากับจังหวะเสียงเพลง
3. เพื่อให้รู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีในการลีลาศ
4. เพื่อให้มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น และรู้จักการเข้าสังคมกับผู้อื่นได้ดี
5. เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างหมู่คณะและกับต่างประเทศ
6. เพื่อให้ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินเป็นการผ่อนคลายอารมณ์อันดีเยี่ยม
7. เพื่อเป็นการออกกำลังกาย

#### 9. คุณค่าของการเต้นรำลีลาศ

1. เป็นการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์
2. เป็นกิจกรรมที่สามารถเข้าร่วมได้ทั้งหญิงและชาย
3. เป็นกิจกรรมเสริมสร้างทรวดทรงท่าทางให้เกิดความสง่างามและมารยาทในสังคม
4. เป็นการสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ตนเองและในหมู่คณะ
5. ทำให้มีความรู้และมีความซาบซึ้งในจังหวะดนตรี

## 10. ประโยชน์ของการเดินรำลีลาศ

การเดินรำหรือการประกอบกิจกรรมเข้าจังหวะ มีประโยชน์มากมายแก่ผู้ที่เข้าร่วมและเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไป ตั้งแต่สมัยกรีก โรมันโบราณ ในสมัยนั้นนักปรัชญาที่มีชื่อเสียงได้ยอมรับและเล็งเห็นถึงคุณประโยชน์ของการเดินรำเป็นอย่างมาก เพราะการเดินรำก่อให้เกิดประโยชน์แก่บุคคลและถือเป็นกิจกรรมทางนันทนาการ พร้อมทั้งช่วยพัฒนารักษาไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีบุคคลที่เข้าร่วมในกิจกรรมจะได้รับประโยชน์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและวัฒนธรรม

### ประโยชน์ทางด้านร่างกาย

คำว่าสมรรถภาพทางกาย นักสรีรวิทยา หมายถึง ระดับความปลอดภัยในการดำรงชีวิต โดยทั่วไปก็คงจะหมายถึงขีดความสามารถในการทำงานของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ก็เสมือนการออกกำลังกายนั่นเอง กิจกรรมการเคลื่อนไหวและการเดินรำเป็นการออกกำลังกายควบคู่กับการทำกิจกรรมของสังคม ถ้าทำได้เสมอจะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ การได้เข้าร่วมกิจกรรมการเดินรำอยู่เสมอประโยชน์ที่จะได้รับพอสรุปได้ดังนี้คือ

1. ช่วยให้มีบุคลิกสง่างาม และการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายดียิ่งขึ้น
2. ช่วยในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความไม่เจ็บป่วย
3. ช่วยในการพัฒนาทักษะของระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาท

ศาสตราจารย์ นพ.ดร.โจเซฟ คูล ผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์เกี่ยวกับกีฬา ได้สรุปถึงผลการทดสอบอย่างสมบูรณ์ว่า การลีลาศส่งผลต่อระบบร่างกาย คือ ลดความตึงเครียดทางร่างกาย มีระดับความอดทนความเร็ว การเคลื่อนไหวของร่างกายที่คล่องตัว และมีผลต่อความรู้สึกนึกคิด ซึ่งเป็นผลระยะสั้น ที่ต้องมีการฝึกฝนอยู่เป็นประจำจึงจะทำให้ระบบของร่างกายดังกล่าวคงอยู่ ส่วนผลระยะยาวพบว่ากล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น การทรงตัวดีขึ้น ระบบหัวใจ ปอด หลอดเลือดแข็งแรง ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพระบบเผาผลาญในร่างกายดีขึ้น ระบบขับถ่ายดีขึ้น ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ ช่วยด้านจิตใจทำให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น เนื่องจากการเดินรำมีการออกกำลังกายที่แสดงออกทางท่าทาง มีการคิดสร้างสรรค์ในการเดินรำมีเสียงเพลงที่ไพเราะเลือกเสียงเพลงได้ตามความชอบจึงทำให้ส่งผลทางด้านจิตใจด้วย อ้างถึงในลีลาศพัฒนาสู่การแข่งขัน (กรมพลศึกษา, 2543)

## ประโยชน์ทางด้านสังคม

การเดินร่ำเป็นการเปิดโอกาสในการเข้าสมาคมกับคนอื่น ๆ และช่วยสร้างมนุษยสัมพันธ์ บุคคลที่เข้าร่วมต้องมีการปรับตัวและฝึกมารยาทลักษณะต่าง ๆ ของสังคมไปด้วยลักษณะทางสังคม เช่น ความสุภาพ อ่อนโยน ความนับถือ ความร่วมมือ ลักษณะดังกล่าวสร้างและส่งเสริมได้

ประโยชน์ที่จะได้รับทางสังคมมีดังนี้

1. ทำให้มีเพื่อนและสมาชิกเพิ่มขึ้น
2. ทำให้ได้เรียนรู้มารยาททางสังคม
3. ทำให้มีความเข้าใจความซาบซึ้งในวัฒนธรรมของประเทศต่าง ๆ มากขึ้น
4. ทำให้ทราบถึงขนบธรรมเนียม ประเพณี ของดนตรีต่าง ๆ ที่ใช้ในการเดินร่ำ
5. ทำให้พบปะบุคคลมากมายเรียนรู้บุคคลต่าง ๆ ได้เร็วและมากขึ้นในด้านต่าง ๆ สามารถปรับปรุงตัวเองให้เข้ากับสังคมหมู่คณะได้ง่ายขึ้น

## ประโยชน์ทางด้านจิตใจและอารมณ์

การเดินร่ำเป็นกิจกรรมที่ให้ความสนุกสนาน ซึ่งเป็นการส่งเสริมและพัฒนาด้านอารมณ์ บุคคลที่มีความสามารถทางกลไกสูงจะมีความสุขสนุกสนาน และได้รับความสำเร็จมากกว่า การเดินร่ำเหมาะสำหรับบุคคล ทุกประเภทและทุกวัยบุคคลที่ไม่มีความกล้ามีบุคลิกเป็นคนเก็บตัว ก็สามารถฝึกฝนเข้าร่วมได้ โดยใช้ระยะเวลาไม่นานนัก เพราะการเดินร่ำอาจใช้ทักษะอย่างง่าย ๆ และแนวทางที่ได้รับอาจจะนำไปประยุกต์ปรับปรุงแนวทางในการดำรงชีวิตได้อีกด้วย

ประโยชน์ทางด้านจิตใจ และอารมณ์มีดังนี้คือ

1. ทำให้เป็นที่ยอมรับของสังคม เป็นการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น
2. ช่วยในการผ่อนคลายความตึงเครียด
3. ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพให้มีความสง่าเป็นที่น่าสนใจและน่าคบหา
4. ช่วยให้มีอารมณ์อ่อนโยนซาบซึ้งสิ่งต่าง ๆ ที่สวยงาม

## ประโยชน์ทางด้านวัฒนธรรม

เป็นการสื่อกลางในการสร้างความยอมรับ และการดำรงไว้ซึ่งขนบธรรมเนียมและประเพณี วัฒนธรรมส่งเสริมให้เกิดความรู้ความเข้าใจในวัฒนธรรมอันดีงามของชาติ กล่าวคือคุณค่าทางร่างกายนั้น การเดินรำ เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ความแข็งแรงในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งช่วยส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว เป็นการพัฒนาความรู้ทางจังหวะดนตรีและอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเป็นการปรับปรุงความแข็งแรง ความว่องไว การทรงตัว และความอดทน ในด้านคุณค่าทางสังคมนั้น จะช่วยทำให้นักเรียนหรือนักศึกษาได้เข้าร่วมในการเดินรำจะได้เรียนรู้ถึงการเข้าร่วมความรับผิดชอบและรู้หลักปฏิบัติทางสังคม ส่วนคุณค่าทางวัฒนธรรมการเดินรำเป็นสื่อกลางให้เกิดความเข้าใจในระหว่างชาติและเคารพในวัฒนธรรมของชาติอื่น การเดินรำไม่ใช่จะเป็นการเรียนรู้ถึงการเคลื่อนไหวที่เห็นเป็นเพียงภาพเงา แต่เป็นภาพที่สะท้อนให้เห็นชัดเจนถึงชีวิตของแต่ละประเทศ เช่น เครื่องแต่งกาย ประเพณี ศิลปะ ดนตรี และตำนาน และคุณค่าทางด้านนันทนาการ การเดินรำพื้นเมือง ทำให้ได้รับความสนุกสนาน ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของอารมณ์ ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ที่เหน็ดเหนื่อยจากงาน เมื่อได้เดินรำจะทำให้รู้สึกผ่อนคลายและทำให้พบเพื่อนใหม่ได้ง่าย

การออกกำลังกายด้วยการเดินรำ ที่มีคุณค่าจะเกิดขึ้นได้โดยการฝึกเดินรำในความถี่ ความหนักที่เพียงพอและใช้เวลาในการฝึกในแต่ละครั้งอย่างน้อย 15 นาทีขึ้นไป จึงจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายซึ่งสอดคล้องกับหลักการฝึกซ้อมทั่วไปสำหรับการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มสมรรถภาพที่ถนัดของ กฤษณ์เพชร และเฉลิม ชัยวัชรภรณ์ (2540) กล่าวไว้ในหลักการออกกำลังกายที่ทำให้ระบบหัวใจทำงานได้ดี มีกฎธรรมชาติในการฝึกสาม ประการคือ

1. ถ้าร่างกายทำงานจะเพิ่มกำลังและประสิทธิภาพ ถ้าไม่ทำงานจะทำให้สมรรถภาพลดลง และร่างกายอ่อนเพลียง่าย
2. รูปลักษณะทางกายกำหนดงาน การทำงานมีอิทธิพลต่อรูปร่าง
3. ถ้าทำงานหรือออกกำลังกายเบาเกินไป ร่างกายจะค่อย ๆ เสื่อมลงได้

ในการฝึกซ้อมจะมีปัจจัยที่สำคัญคือ มีปริมาณการฝึกซ้อมที่เหมาะสม ความบ่อยในการฝึก (Frequency) ปกติควรเป็นสาม – หก วันต่อสัปดาห์ใช้ความหนัก (Intensity) กว่าที่คนเราทำงานหรือออกกำลังกาย และใช้เวลา (Time) ในการฝึกซ้อมครั้งละอย่างน้อย 15 นาทีขึ้นไป หก-แปด สัปดาห์ ความสำคัญดังกล่าวมาแล้วนั้นได้ สอดคล้องกับจุดประสงค์ในการเรียนการสอนพลศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (กระทรวงศึกษาธิการ, 2525) ที่ว่า

1. ให้มีทักษะและนิสัยในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมพลศึกษา เพื่อความสนุกสนานและเพื่อสุขภาพ
2. ให้มีคุณธรรม เช่น ความมีน้ำใจนักกีฬา ความสามัคคี ความมีระเบียบวินัย ความรับผิดชอบ ความยุติธรรม และสามารถนำคุณธรรมดังกล่าวนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี
3. ให้คุณค่าของการกีฬา และเล่นกีฬา เช่น กีฬาเพื่อมิตรภาพ กีฬาเพื่อสุขภาพ กีฬาเพื่อความสนุกสนาน
4. ให้สามารถพัฒนาและรักษาสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจด้วยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ
5. ให้สามารถใช้วิจารณญาณเลือกเล่นกีฬา และออกกำลังกายตามสภาพการณ์ และระดับความสามารถของตนเองด้วยความปลอดภัย
6. ให้มีความรักและนิยมในพฤติกรรมของผู้เล่นและผู้ดูกีฬาที่ดี

วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ (2535) ได้กล่าวถึงการจำแนกจุดประสงค์ของวิชาพลศึกษาว่า กิจกรรม เข้าจังหวะซึ่งรวมถึงการเต้นรำและโมเดิร์นแดนซ์นั้น มีกิจกรรมสอดคล้องกับจุดประสงค์ของวิชาพลศึกษาเป็นอย่างมาก การเรียนพลศึกษาเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ 5 ด้าน กล่าวคือ

1. พุทธิวิสัยหรือประธานวิสัย (Cognitive domain) จำแนกออกเป็นหกระดับ คือ
  - 1.1 ความรู้ (Knowledge)
  - 1.2 ความเข้าใจ (Comprehension)
  - 1.3 การประยุกต์ (Application)
  - 1.4 การวิเคราะห์ (Analysis)
  - 1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis)
  - 1.6 การประเมิน (Evaluation)

ในการเรียนนั้น นักเรียนเกิดความรู้ เช่น รู้ความหมายของคำ กระโดด กระโดดเขย่ง และเกิดความเข้าใจ สามารถจะอธิบายหรือบอกความแตกต่างระหว่างกระโดด และกระโดดเขย่งได้ สามารถนำกระโดด กระโดดเขย่ง ประยุกต์ในการทำท่าประกอบเพลงหรือจังหวะ นอกจากนี้ยังสามารถวิเคราะห์ได้ว่า การกระโดดเขย่ง หรือ การก้าวเท้าและการกระโดดขาเดียว สามารถสังเคราะห์ได้โดยการคิดการเคลื่อนไหวเอง (Creative Dancing) และสามารถประเมินผลได้ว่าการกระโดดหรือกระโดดเขย่งนั้นถูกต้องกับจังหวะ

2. จิตวิสัยหรืออภิวิสัย (Affective Domain) จำแนกออกเป็นห้าระดับ คือ

2.1 การรับรู้ (Receiving)

2.2 การตอบสนอง (Responding)

2.3 การตีค่า (Valuing)

2.4 การจัด (Organizing)

2.5 คุณลักษณะอันเกิดจากค่านิยม หรือค่านิยมในระดับสูง (Characterization by Value or Complex Value)

ในการเรียนนั้นจะเกิดการรับรู้เช่นนักเรียนเห็นความสำคัญของการเรียนกิจกรรมเข้าจังหวะแล้วตอบสนองด้วยการฝึกซ้อมทักษะที่เรียนมาเห็นว่าคุณค่าว่าได้พัฒนาทรวดทรงของตัวเอง มีความรับผิดชอบในบทบาทของตนเอง และพัฒนาทางด้านความมีระเบียบวินัย การตรงต่อเวลาในการฝึกซ้อม

ส่วนทักษะวิสัยหรือจลนวิสัย (Psychomotor Domain) จำแนกเป็นเจ็ดระดับ ซึ่งในแง่ พลศึกษาได้แบ่งจลนวิสัยออกเป็น ทักษะวิสัย (Skill Domain) และสมรรถภาพทางกายวิสัย (Physical Fitness Domain) และยังเพิ่มทางด้านสังคมวิสัย (Social Domain) ซึ่งจะกล่าวเป็นจุดประสงค์ของพลศึกษา ข้อที่สาม สี่และห้าตามลำดับ

3. ทักษะวิสัย (Skill domain) ได้จำแนกออกเป็นเจ็ดระดับ คือ

3.1 ศัพท์การเคลื่อนไหว (Movement Vocabulary)

3.2 การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ (Movement of Body Parts)

3.3 การเคลื่อนไหวของการเคลื่อนที่ (Locomotor Movements)

3.4 การเคลื่อนไหวประกอบวัตถุและอุปกรณ์ (Moving Implements and Objects)

3.5 กระบวนการเคลื่อนไหว (Patterns of Movements)

3.6 การเคลื่อนไหวกับผู้อื่น (Moving with Others)

3.7 การแก้ปัญหาในการเคลื่อนไหว (Movement Problem Solving)

ในการเรียนนั้น ให้นักเรียนบอกชื่อท่าการเคลื่อนไหวได้ เช่น การเคลื่อนไหวศีรษะ แขน ขา ลำตัวได้ ต่อจากนั้นให้นักเรียนเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ อยู่กับที่ เช่น การหมุนแขนให้เป็นจังหวะจากช้าไปเร็ว การเคลื่อนที่ในระดับต่ำจนถึงสูง เช่น นั่ง ยืน แล้วเขย่งส้นเท้า เขยียดแขนให้เข้ากับจังหวะแล้วจึงเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งและอาจจะใช้อุปกรณ์บางอย่างประกอบการเคลื่อนไหว เช่น การเดินโดยถือหมวก กอบ กระต๊อบ หรือสวิง ประกอบและจัดกระบวนการ

เคลื่อนไหว เป็นตอนประกอบดนตรี สามารถเต้นคู่หรือรวมกลุ่มกับผู้อื่นได้ และขั้นสุดท้ายสามารถแก้ไข ข้อบกพร่องการเต้นของตนเอง โดยพยายามปรับปรุงให้ดีขึ้น

#### 4. สมรรถภาพทางกายวิสัย (Physical Fitness Domain) ประกอบด้วย

- ก. ความทนทาน (Endurance)
- ข. ความอ่อนตัว (Flexibility)
- ค. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance)
- ง. กำลังของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength)
- จ. พลังของกล้ามเนื้อ (Power)
- ฉ. ความคล่องตัว (Ability)
- ช. การทรงตัว (Balance)
- ซ. ความเร็ว (Speed)
- ฌ. การทำงานประสานกัน (Co-ordination)
- ญ. เวลาตอบสนอง (Reaction Time)

สมรรถภาพทางกายวิสัยจำแนกออกเป็นห้าระดับ คือ

- 4.1 ศัพท์สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Vocabulary)
- 4.2 ออกกำลังกาย (Exercising)
- 4.3 สัมฤทธิ์ผลซึ่งสมรรถภาพทางกาย (Achieving Physical Fitness)
- 4.4 ตั้งระบบการออกกำลังกาย (Establishing Regular Exercise Pattern)
- 4.5 ประเมินผลสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Problem Solving)

การเรียนรู้กิจกรรมเข้าจังหวะนั้น สมรรถภาพทางกายจะพัฒนาทุก ๆ ด้านนักเรียนจะต้อง รู้ คำศัพท์ เช่น ความอ่อนตัว ความคล่องตัว การทรงตัว และรู้จักวิธีการออกกำลังกายจนกระทั่งเกิด สัมฤทธิ์ผลซึ่งสมรรถภาพทางกาย หลังจากนั้นควรเริ่มหาวิธีการที่เหมาะสมกับสภาพของตน และประเมินผลสมรรถภาพทางกายของตนอยู่เสมอ และปรับปรุงดัดแปลงกิจกรรมต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง

#### 5. สังคมวิสัย (Social Domain) จำแนกออกเป็นสี่ประเภท คือ

- 5.1 การปฏิบัติ (Conduct)
- 5.2 อารมณ์มั่นคง (Emotional Stability)
- 5.3 ความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน (Interpersonal Relationship)

#### 5.4 การสนองความปรารถนาของตน (Self-Fulfillment)

ในการเรียนกิจกรรมเข้าจังหวะจะช่วยให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมที่พึงปรารถนาของสังคม สามารถควบคุมอารมณ์ มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่นและยอมรับความสามารถและเชื่อมั่นในความสามารถของตน กิจกรรมเข้าจังหวะจะสนองจุดประสงค์ด้านสังคมวิสัย ได้มากกว่ากิจกรรมพลศึกษาอื่น ๆ ในการกำหนดโปรแกรมการฝึกเราอาจจะทำเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ทั้งหกประการพร้อม ๆ กัน

การบริหารเพื่อเพิ่มความอ่อนตัวเป็นการยืด-เหยียดกล้ามเนื้อและเอ็นบริเวณข้อต่อเพื่อเพิ่มพิสัยในการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่าง ๆ จะให้ประโยชน์ทั้งในด้านความคล่องตัว การป้องกันข้อติด อีกทั้งยังมีผู้รายงานว่าสามารถช่วยรักษาโรคปวดหลัง ความเครียดจากประสาทกล้ามเนื้อและอาการปวดกล้ามเนื้อได้ด้วย ส่วนมากจะปฏิบัติในระยะอบอุ่นร่างกาย (Warm-Up) และระยะคลายอบอุ่นร่างกาย (Cool-Down) เพราะจะต้องบริหารซ้ำ ๆ โดยออกแรงต้านความตึงตัวกล้ามเนื้อและเอ็น การบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรง อาจจะทำเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยทั่วไปหรือจะเน้นเฉพาะส่วนก็ได้ กล้ามเนื้อบริเวณที่ค่อนข้างจะอ่อนแอและต้องการการฟื้นฟูในคนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ได้แก่ กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อด้านขา การบริหารเพื่อเพิ่มความทนทาน มีความหมายสองประการ ประการหนึ่งคือ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ที่จะสามารถทำงานหนักได้เป็นเวลานาน อีกประการหนึ่งคือ ความทนทานของปอด หัวใจ และระบบไหลเวียนโลหิตที่ทำงานหนักได้ ความทนทานทั้งสองประการนี้มีความเกี่ยวข้องกัน การปรับปรุงบุคลิกภาพ และการแก้ไขความบกพร่องทางกาย สามารถกระทำได้ด้วยการบริหารเมื่อความบกพร่องเหล่านั้นไม่ได้เกิดจากความพิการที่ต้องการการรักษาทางแพทย์ ความบกพร่องที่พบบ่อย ๆ ที่ทำให้เสียบุคลิก เช่น ท่าทาง (Posture) ที่เกิดจากความเคยชิน ความอ้วน ความอ่อนแอของกล้ามเนื้อบางกลุ่ม เป็นต้น เป็นสิ่งที่แก้ไขได้โดยการจัดโปรแกรมการบริหารให้เหมาะสมกับกล้ามเนื้อและอวัยวะส่วนนั้น ๆ จะเป็นการออกกำลังกายแบบเดินรำนี่เป็นการฝึกปอด หัวใจ และหลอดเลือดทำงานได้ดีขึ้นปรับตัวให้รับงานหนักได้เป็นเวลานาน ๆ และนั่นคือ ผลจากการฝึกพอสรุปการออกกำลังกายแบบเดินรำนั้น จะต้องทำให้หนักพอคือ หัวใจเต้นเร็วขึ้นจนถึงอัตราที่เป็นเป้าหมาย (Target Heart Rate) ต้องทำติดต่อกันให้นานพอระหว่าง 15 – 45 นาที ถ้าทำหนักมากก็ใช้เวลาสั้น แต่ถ้าทำหนักน้อยก็ใช้เวลามาก ต้องทำบ่อยพอคือ อย่างน้อยสัปดาห์ละสามครั้งโดยทั่วไป สัปดาห์ละสามถึงห้าครั้ง การออกกำลังกายใด ๆ ที่ไม่หนักพอ ไม่นานพอ และไม่บ่อยพอ ก็จะไม่เกิดผลการฝึกและไม่ถือว่าเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิคที่แท้จริง แม้การออกกำลังกายนั้นจะมีการใช้ออกซิเจนไปไม่น้อยก็ตาม



## ข. หลักการออกกำลังกายสำหรับการเต้นรำลีลาศเพื่อสุขภาพ

กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการลีลาศและกีฬาลีลาศ เป็นการออกกำลังกายที่ดีมากประเภทหนึ่ง ด้วยเหตุผล ดังนี้

1. ไม่มีข้อจำกัดของวัย เพราะการลีลาศมีหลายประเภท มีจังหวะการเคลื่อนไหวช้า ๆ สำหรับผู้สูงอายุและผู้ที่ชอบดนตรีที่มีจังหวะนุ่มนวล การเคลื่อนไหวที่สง่างาม มีจังหวะปานกลาง และมีทั้งจังหวะที่เคลื่อนไหวว่องไว สนุกสนาน สำหรับผู้ที่แข็งแรง กระฉับกระเฉง
2. ไม่มีข้อจำกัดของสถานที่ เพราะสามารถลีลาศในที่จำกัด แค่เพียงในบ้านที่อยู่อาศัยก็เพียงพอสำหรับการออกกำลังกายด้วยการลีลาศ
3. ไม่มีข้อจำกัดเรื่องงบประมาณ แต่ให้ผลคุ้มค่า เพียงมีเครื่องเทป และเพลงที่หาซื้อได้ง่าย ตามจังหวะเพลงที่ชอบ

กิจกรรมที่เกี่ยวกับการนำลีลาศมาประยุกต์ใช้ (สุดใจ พลนารักษ์, 2542) ในการป้องกันโรคที่เกิดจากสุขภาพทางกายและสุขภาพจิตในต่างประเทศ เช่น สหรัฐอเมริกา มีโครงการที่เรียกว่า การเต้นรำเพื่อหัวใจ “Dance for Heart” เป็นโครงการรณรงค์ทั่วประเทศ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความร่วมมือกับสมาคมแพทย์โรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกา ในการต่อสู้กับโรคหัวใจในหมู่คนชาวอเมริกันที่เป็นโรคหัวใจมากขึ้นทุกปี มีสถิติการตายสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้กิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อการหาเงินทุนเพื่อสนับสนุนการวิจัยและโครงการต่าง ๆ ของสมาคมแพทย์โรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกา ซึ่งมีองค์กรที่มีส่วนสนับสนุนโครงการ “Dance for Heart” เป็นอย่างมาก คือ สมาคมลีลาศ เพื่อการออกกำลังกายนานาชาติ International Dance – Exercise Association (IDA)

### การลีลาศเพื่อสุขภาพนั้นมีหลักสำคัญที่พึงปฏิบัติดังนี้

1. หลักของความบ่อย ควรลีลาศเพื่อสุขภาพอย่างน้อยสามถึงห้าครั้งต่อสัปดาห์
2. หลักของความนาน ลีลาศเพื่อสุขภาพอย่างน้อย 20 นาทีขึ้นไป ซึ่งโดยทั่วไปจะแนะนำให้ออกกำลังกายระหว่าง 20-60 นาที
3. หลักของความหนัก ลีลาศเพื่อสุขภาพให้มีความเหนื่อย จนกระทั่งมีเหงื่อออก (Sweating) สำหรับหลักการทางเวชศาสตร์การกีฬานั้น ความเหนื่อยที่เหมาะสมสามารถคำนวณได้โดยอัตราการเต้นของหัวใจมาเป็นเกณฑ์ โดยคำนวณจาก  $220 - \text{อายุปัจจุบัน} = \text{อัตราการเต้นหัวใจสูงสุด}$  ดังนั้น ช่วงเป้าหมายที่เหมาะสมคือ

55 – 65% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับควบคุมน้ำหนักและลดไขมัน

66–75% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับเพิ่มความแข็งแรงให้แก่หัวใจและหลอดเลือด

78 – 85% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด สำหรับพัฒนาสมรรถภาพทางกีฬา

ความหนักของการออกกำลังกายควรอยู่ในช่วงระหว่าง 40-85 เปอร์เซ็นต์ของสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกายหรือ 55 – 90 เปอร์เซ็นต์ของความสามารถสำรองของหัวใจ แต่ก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามระดับสมรรถภาพของแต่ละบุคคล เช่น ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำจะต้องออกกำลังกายในระดับที่ต่ำกว่าความสามารถที่คนในช่วงอายุเดียวกันที่มีสมรรถภาพทางกายดีกว่าสามารถจะทำได้ เช่น ผู้ป่วยเป็นโรคกระดูกและข้อ โรคอ้วน เป็นต้น นอกจากนี้การเตรียมความพร้อมก่อนการลีลาศได้แก่ การอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) การยืดกล้ามเนื้อ (Stretching) และหลังการลีลาศ ได้แก่ การคลายอุ่นร่างกาย (Cool-Down) ที่เป็นพื้นฐานของการออกกำลังกายด้วย

### ลีลาศเพื่อสุขภาพและกีฬาลีลาศ

การลีลาศในประเทศไทย ไทศาล จันทรพิทักษ์ (2541) ได้กล่าวว่า หลังจาก “กีฬาลีลาศ” ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการโอลิมปิกสากล หรือ IOC (International Olympic Committee) อย่างเป็นทางการไปแล้วจากที่ประชุมครั้งที่ 106 ของ IOC ที่ประเทศสวิสเซอร์แลนด์ เมื่อวันที่ 5 กันยายน 2540 ต่อมาคณะกรรมการของการกีฬาแห่งประเทศไทย หรือบอร์ดการกีฬาแห่งประเทศไทย โดยมี นายจรินทร์ ลักษณะวิศิษฎ์ เป็นประธานคณะกรรมการได้มีมติเมื่อวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2541 รับรอง “กีฬาลีลาศ” เป็นกีฬาประเภทที่ 45 อย่างเป็นทางการของการกีฬาแห่งประเทศไทย ซึ่งในปัจจุบันได้มีการบรรจุเข้าแข่งขันในกีฬาเยาวชนแห่งชาติ และกีฬาแห่งชาติ และสำหรับการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์นั้น ในครั้งที่ 13 ที่ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพก็ได้บรรจุไว้เป็นกีฬาสาธิตโดยฝึกซ้อมที่สวนลุมพินี และห้องนภาลัย โรงแรมดุสิตธานี และในครั้งที่ 14 ณ เมืองปูซาน ประเทศเกาหลีใต้ ก็จะมีการบรรจุเป็นกีฬาเข้าชิงเหรียญรางวัลด้วย

### หลักของการออกแบบความหนักในการฝึก

ต้องใช้อัตราการเต้นของหัวใจ หรือกิจกรรมที่สามารถวัดการใช้พลังงานได้อย่างแน่นอนมาเป็นเกณฑ์กำหนด อาจใช้ค่าสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดมาช่วยในการทำนาน ซึ่งจะช่วย

ให้สามารถควบคุมดูแลความหนักของการออกกำลังกายให้อยู่ในช่วงกำหนดไว้ได้ ซึ่งจะต้องออกกำลังกายประมาณ 15 – 60 นาที ความหนักของการออกกำลังกายควรรให้อยู่ในช่วงระหว่าง

48 – 50 % ของความสามารถสำรองของหัวใจ แต่ก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามระดับสมรรถภาพสมรรถภาพทางกายต่ำทำงานได้น้อยกว่าผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายสูง เช่น ผู้ที่เป็นโรคกระดูกและข้อโรคอ้วน เป็นต้น เมื่อการฝึกถูกกำหนดไว้ที่ 70 เปอร์เซ็นต์ของความสามารถสูงสุด ก็จะสามารถออกกำลังกายสูงหรือต่ำกว่าช่วงนี้ได้อีก 10 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งถือว่าเป็นช่วงความหนักของการฝึก จะทำให้การฝึกได้ผลดี และสามารถรักษาระดับความสามารถสูงสุดไว้ได้ (Kenny, 1995)

อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายที่ไม่หนักจนถึงขั้นแอโรบิค แม้จะไม่เกิดผลจากการฝึกอย่างสมบูรณ์ แต่ก็ยังเป็นผลดีต่อร่างกายโดยทั่ว ๆ ไป และดีกว่าการไม่ออกกำลังกายอย่างแน่นอนผู้ที่ออกกำลังกายทุกคนควรจะทราบว่าตนกำลังทำอะไรอยู่ และการกระทำนั้นมีผลดีต่อร่างกายมากน้อยเพียงใด การเริ่มต้นออกกำลังกาย ควรหาอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดเสียก่อน จากนั้นนำมาคิดหาร้อยละของอัตราเต้นของหัวใจสูงสุดในการคำนวณนั้น ต้องคำนึงถึงอายุและความแข็งแรงพื้นฐานของบุคคลนั้น สูตรที่ง่ายและใช้กันค่อนข้างแพร่หลายคือ สูตรของวิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาของอเมริกา (American College of Sport Medicine อ้างถึงใน ถนนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร, 2540) ซึ่งหาโดยเอาอายุของบุคคลนั้น ลบออกจาก 220 ได้เท่าใดให้ถือว่าเป็นอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของบุคคลนั้น

$$\begin{aligned} \text{ตัวอย่างอายุ 20 ปี อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด} &= 220 - 20 \\ &= 200 \text{ ครั้ง/นาที} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{อายุ 17 ปี อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด} &= 220 - 17 \\ &= 203 \text{ ครั้ง/นาที} \end{aligned}$$

จากนั้นก็เอาร้อยละ 60-90 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดนี้มาเป็นอัตราการเต้นของหัวใจที่เป็นเป้าหมาย การที่สูตรนี้ให้ร้อยละไว้กว้างมากคือร้อยละ 60-90 ทั้งนี้ก็เพื่อความปลอดภัยเพราะพื้นฐานความแข็งแรงแต่ละคนไม่เท่ากัน แต่โดยทั่ว ๆ ไป แล้วนิยมจะใช้ร้อยละ 65-80 มากกว่าโดยถือว่าร้อยละ 60 นั้นน้อยไป ส่วนร้อยละ 90 ก็มากไป ร้อยละ 65-80 จึงถือว่าอยู่ในขอบเขตที่ปลอดภัยแต่ก็ได้ผลดีด้วยคือ ทำแล้วเกิดผลจากการฝึกอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายร้อยละ 65-80 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดถือว่าเป็นอัตราการเต้นของหัวใจที่เป็นเป้าหมาย สำหรับวิธีคิดทำได้ดังนี้

$$\begin{aligned}
 \text{ตัวอย่างผู้ที่อายุ 17 ปี อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด} &= 220 - 17 \\
 &= 203 \text{ ครั้ง/นาที} \\
 \text{ร้อยละ 65 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด} &= 203 \times 0.65 \\
 &= 132 \text{ ครั้ง/นาที} \\
 \text{ร้อยละ 80 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด} &= 203 \times 0.80 \\
 &= 162 \text{ ครั้ง/นาที}
 \end{aligned}$$

ดังนั้นอัตราการเต้นของหัวใจที่เป็นเป้าหมายของคนที่มีอายุ 17 ปี จะอยู่ในขอบเขตหรืออยู่ที่ระหว่าง 132 – 162 ครั้ง/นาที

### ค. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

#### ความหมายของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจัยหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบดังนี้

1.1 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ในระหว่างการหดตัว 1 ครั้ง

1.2 ความอดทนของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำ ๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการคงสภาพการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน

1.3 ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนเลือด (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงาน หรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลานานได้

1.4 ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

1.5 องค์ประกอบของร่างกาย ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และส่วนอื่น ๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน (%fat) ด้วยการหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI)

สมรรถภาพทางกาย คือ ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมหรือการงานอย่างหนึ่งอย่างใดได้อย่างมีประสิทธิภาพและไม่เหนื่อยอ่อนจนเกินไป ในขณะที่เดียวกันก็สามารถที่จะทนอ้อมกำลังกายที่เหลือไว้ใช้ในกิจกรรมที่จำเป็น และสำคัญในชีวิต รวมทั้งกิจกรรมในเวลาว่างเพื่อความสนุกสนานในชีวิตประจำวันได้ด้วย แต่อย่างไรก็ดี สมรรถภาพทางกายในวิชาพลศึกษานี้ควรจะได้พิจารณาควบคู่ไปกับความสมบูรณ์ของร่างกายในส่วนรวม คือ ทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคมด้วย

สมรรถภาพทางกายจะเกิดขึ้นเฉพาะเมื่อร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว หรือออกแรงมากกว่าปกติที่ใช้ประจำในกิจกรรมสำหรับชีวิตประจำวันเท่านั้น วิชาพลศึกษาซึ่งเป็นวิชาที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายต่าง ๆ จึงอาจจะกล่าวได้ว่าเป็นวิชาเดียวที่มีเอกลักษณ์เป็นพิเศษกว่าวิชาอื่น ๆ ในการที่จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายได้เป็นอย่างดี สมรรถภาพทางกายนี้เป็นสภาพของร่างกายอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นมาได้ เมื่อร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกาย และในทำนองเดียวกันสภาพการนี้จะหายไปเช่นกัน ถ้าหากว่าร่างกายไม่มีการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายต่อไปอีก ฉะนั้นวิธีเดียวที่จะรักษาสภาพนี้ไว้ได้ก็คือด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำเท่านั้น

เกี่ยวกับเรื่องความหมาย หรือคำจำกัดความของคำว่า “สมรรถภาพทางกาย” ยังมีคนเข้าใจแตกต่างกันไป บางคนเข้าใจว่า สมรรถภาพทางกายก็คือความสมบูรณ์ของร่างกาย คือ เล่นกีฬาได้ดี เล่นได้เก่ง บางคนว่าเป็นความสมบูรณ์ของร่างกายที่จะประกอบกิจกรรมหรือทำงานในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ฯลฯ ได้มีผู้พยายามให้ความหมายไว้มากมาย แต่ความหมายที่ให้นั้นมักจะผิดแผกกันไปเล็กน้อย ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับผู้ให้คำจำกัดความว่ามาจากวงการพลศึกษา วงการกีฬา วงการแพทย์ หรือวงการอื่นใด (สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ กรมพลศึกษา)

พจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้ให้ความหมายของคำว่า “สมรรถภาพ” ว่าหมายถึง “ความสามารถ”

สุนทร นวกิจกุล (2524) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ลักษณะสภาพของร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรง อดทนต่อการปฏิบัติงานมีความแคล่วคล่องว่องไว ร่างกายมีภูมิต้านทานสูง ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี มักเป็นผู้ที่มีจิตใจร่าเริงแจ่มใสและมีร่างกายสง่างามผ่าเผยสามารถปฏิบัติภารกิจงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527) กล่าวว่าสมรรถภาพทางกาย คือ ความสามารถของร่างกายในการที่จะปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตประจำวันในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่รู้สึเหนื่อยอ่อนจนเกินไป สามารถสงวนและถนอมกำลังงานไว้ใช้ยามฉุกเฉิน และใช้เวลาว่างเพื่อความสนุกสนานและความบันเทิงในเชิงของตนเองด้วย

สุชาติ โสมประยูร (2535) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพติดต่อกันเป็นระยะเวลาอันยาวนาน โดยไม่เกิดความเมื่อยล้า หรืออ่อนเพลีย

วิริยา บุญชัย (2529) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการที่จะปฏิบัติกิจกรรมได้โดยไม่รู้สึเหนื่อย

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2533) กล่าวถึงสมรรถภาพทางกายว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมสั่งการให้ร่างกายปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ อย่างได้ผลดีมีประสิทธิภาพ เหมาะสมกับปริมาณงานและเวลาตลอดทั้งวัน โดยการปฏิบัตินั้นไม่ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานต่อร่างกาย อีกทั้งยังสามารถประกอบกิจกรรมอื่น ๆ นอกเหนือจากภารกิจประจำวันได้อีกด้วยความกระฉับกระเฉง ปราศจากความเมื่อยล้าอ่อนเพลีย

เอก ธนะศิริ (2533) กล่าวว่า เรามักเรียกผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์อย่างแท้จริงว่า “ฟิต” นั้น หาได้หมายถึงว่าเขาคนนั้นไม่มีโรคใด ๆ ประจำตัว สามารถออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้ตามปกติเพียงเท่านั้นไม่ หากจะต้องมีคุณสมบัติอื่นอีก คือ ร่างกายฟิต (Physical fitness) ประกอบด้วยมีพลังแอโรบิก (Aerobic Power) กล้ามเนื้อแข็งแรง (Muscular Strength) คล่องแคล่ว (Flexibility) และสัดส่วนที่เป็นส่วนประกอบของร่างกาย (Body Composition)

มงคล แผงสาเคน (2541 : 74) ได้ให้ความหมาย สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถในการประกอบกิจกรรมประจำวัน ด้วยความกระฉับกระเฉงว่องไว ปราศจากความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า และมีพลังงานเหลือที่จะนำไปใช้ในการประกอบกิจกรรมบันเทิงในเวลาว่าง และเตรียมพร้อมที่จะเผชิญภาวะฉุกเฉินได้ดี

กรมพลศึกษา (2543) ได้ให้ความหมาย สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ หมายถึง สมรรถภาพทางกายที่มีปัจจัยสนับสนุนให้มีสุขภาพดีและป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ตลอดจนปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดจากการขาดออกกำลังกาย

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2545 : 38) ได้ให้ความหมายของคำว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปและยังมีพลังงานสำรองมากพอสำหรับกิจกรรมนั้น ทนทานหรือกรณีฉุกเฉิน

พิชิต ภูติจันทร์ และคณะ (2549) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกายเป็นความสามารถของบุคคลในอันที่จะใช้ระบบของร่างกายกระทำกิจกรรมใด ๆ อันเกี่ยวพันกับการแสดงออก ซึ่งสามารถทางร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือมีความสามารถกระทำกิจกรรมนั้นได้เป็นเวลานานติดต่อกันโดยไม่แสดงความเหน็ดเหนื่อยให้ปรากฏ และสามารถฟื้นตัวสู่สภาพปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว

จำเรียง จันทระภา (2551) ได้ให้ความหมายของคำว่า Health Related Fitness บัญญัติศัพท์ว่า สุขสมรรถนะ อ่านว่า สุข-ชะ-สะ-มัด-ละ-นะ หมายถึง สุขภาพและสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์และเกี่ยวข้องกันและกัน การมีสมรรถภาพทางกายดี จะช่วยให้เป็นผู้มีสุขภาพดี สามารถประกอบกิจการงานต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีกำลังงานเหลือที่สามารถใช้ในกิจกรรม นันทนาการในเวลาว่างและในยามฉุกเฉินได้

มิลเลอร์และวิทคอม (Miller and Whitcoomb, 1969) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึงความสามารถในการใช้ความแข็งแรง ความเร็ว ความทนทานและกำลังในการทำงานโดยไม่เหน็ดเหนื่อยและยังเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในเวลาว่างได้ดีอีกด้วย

อัฟไคค์ (Updyle, 1970) แสดงความเห็นเห็นว่า สมรรถภาพทางกายแบ่งเป็นความหมายด้านสุขภาพและความหมายทางกลไก ซึ่งสมรรถภาพทางด้านสุขภาพได้แก่ประสิทธิภาพของ การไหลเวียนโลหิตและการหายใจ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และความแข็งแรง ส่วนของความสามารถทางกลไก ได้แก่ การประสานงานของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ความคล่องตัว ความเร็วกำลัง การทรงตัว และระยะเวลาในการตอบสนอง

สภาที่ปรึกษาประธานาธิบดีเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายและกีฬาของสหรัฐอเมริกา (The President's Council on Physical Fitness and Sports, 1970 อ้างถึงใน จรุงกู มีสิน 2536) ได้ให้คำจำกัดความของสมรรถภาพทางกายว่า หมายถึง ความสามารถในการทำงานประจำวันให้สำเร็จความกระดึบกระแรง และตื่นตัวโดยปราศจากความเมื่อยล้า มีพลังพอเหมาะสำหรับประกอบกิจกรรมในเวลาว่างเพื่อความสนุกสนาน และสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ฉุกเฉินที่ไม่คาดคิดได้อย่างปลอดภัย

เก็ตเชลล์ (Getchell, 1979) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดของหัวใจ หลอดเลือด ปอดและกล้ามเนื้อ ซึ่งส่งผลให้มีสุขภาพสมบูรณ์ สามารถปฏิบัติงานประจำได้อย่างกระดึบกระแรง กระตือรือร้น และประกอบกิจกรรมนันทนาการได้อย่างสนุกสนาน

โฮเวลล์ และโฮเวลล์ (Howell and Howell, 1980) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการทำกิจกรรมอย่างได้ผลและมีประสิทธิภาพ โดยมีร่างกายที่สมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

เคอร์เคนดัลล์ และ คณะ (Kirkendall et al., 1988) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ระบบการทำงานของอวัยวะในแต่ละบุคคล

จากความหมายของคำว่า สมรรถภาพทางกาย สรุปได้ว่าสมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้เป็นเวลานาน ๆ โดยไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อยล้า ทำให้การทำงานได้ผลทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ ตลอดจนสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ทุกสถานการณ์ และเป็นความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจประจำวันได้อย่างกระดึบกระแรง และฟื้นตัวกลับคืนสู่สภาพปกติได้อย่างรวดเร็ว โดยเน้นการมีสุขภาพดีและการไม่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพอันเนื่องจากการขาดการออกกำลังกาย

### **องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2545 : 222) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ในเอกสารประกอบหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน คู่มือการจัดกิจกรรมการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ดังนี้



ความสามารถของระบบต่างๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาต่างๆ ต่างๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจัยหรือตัวบ่งชี้ที่สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบ ดังนี้

1. องค์ประกอบของร่างกาย ( Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และ ส่วนอื่นๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมันด้วยเครื่อง Skin Fold Caliper ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายก็จะมีเปอร์เซ็นต์ไขมันต่ำ

2.ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนเลือด (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้

3.ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

4.ความอดทนของกล้ามเนื้อ ( Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำๆ เพื่อด้านแรงหรือความสามารถในการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน

5.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ( Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว 1 ครั้ง

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2541 : 15) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบและความหมายของสมรรถภาพทางกาย ดังนี้

1. ศักยภาพหรือความสามารถของระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด (Circulorespiratory Capacity) เรียกอีกอย่างว่า ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Circulo Respiratory or Cardiovascular Endurance) หมายถึง คุณสมบัติที่สามารถอดทนต่อการปฏิบัติกิจกรรมหนักได้เป็นระยะเวลาสั้นๆ หรืออาจกล่าวได้ว่า สมรรถภาพของระบบไหลเวียนเลือด (Circulo = Respiratory Fitness) หมายถึงรวมอยู่ในกิจกรรมที่ต้องการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของร่างกายเป็นส่วนมาก เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน

2. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง คุณสมบัติที่บุคคลสามารถเพียรพยายามทำงานในกิจกรรมที่ต้องใช้กลุ่มกล้ามเนื้อเดียวกันเป็นระยะเวลาานาน ๆ เช่น ดึงข้อ ดันพื้น ลูกนั่ง

3. ความแข็งแรง (Strength) หมายถึง ความสามารถในการใช้แรงสูงสุดไม่ว่าการทำงานเพียงครั้งเดียว มีอยู่ 2 ลักษณะ คือ

3.1 ความแข็งแรงแบบอยู่กับที่ (Isometric or Static Strength) หมายถึง ลักษณะของการใช้แรงจำนวนสูงสุดในครั้งเดียว ที่บุคคลสามารถกระทำต่อแรงต้านทานชนิดอยู่กับที่ในขณะที่กล้ามเนื้อทั้งหมดกำลังหดตัว

3.2 ความแข็งแรงแบบไม่อยู่กับที่ (Isotonic or Dynamic Strength) หมายถึง จำนวนความต้านทานที่บุคคลสามารถกระทำให้ผ่านพ้นไปได้ระหว่างการใช้แรงในขณะมีการเคลื่อนที่อย่างเต็มแรงของข้อต่อเฉพาะแห่งหรือข้อต่อหลาย ๆ แห่งของร่างกายรวมอยู่ด้วยเช่น การงอแขน ยกบาร์เบล

ดังนั้น ความแข็งแรงจึงเป็นการทำงานของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนหรือเฉพาะกลุ่มซึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะของแรงต้านทาน (หมายถึง แรงต้านทานแบบอยู่กับที่หรือเคลื่อนที่)

4. ความยืดหยุ่น (Flexibility) หรือความอ่อนตัว หมายถึง ศักยภาพหรือความสามารถพื้นฐานของข้อต่อที่เคลื่อนไหวได้ตลอดระยะเวลาของการเคลื่อนที่ตามปกติ ความยืดหยุ่นจึงค่อนข้างจะจางลงที่ข้อต่อ ซึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะของกล้ามเนื้อและเอ็น (Musculature and Connective Tissue) รอบ ๆ ข้อต่อนั้นมากกว่าโครงสร้างของกระดูกข้อต่อเอง (ยกเว้นกรณีที่เป็นโรคกระดูกเสื่อมหรือไม่สามารถทำงานได้) การเคลื่อนที่ของข้อต่อที่มากกว่าปกติ คือ ความสามารถพิเศษที่เกิดจากการฝึกฝนของคนแต่ละคน เช่น ท่าทางต่าง ๆ ของนักกายกรรม หรือนักยิมนาสติก ซึ่งเป็นการกระทำที่คนปกติทำไม่ได้

5. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) จัดเป็นส่วนหนึ่งของสมรรถภาพทางกาย เพราะในปัจจุบันมีหลักฐานยืนยันได้ว่า ไขมันส่วนเกินที่เก็บเอาไว้ในร่างกายมีความเกี่ยวข้องกับข้อจำกัดของสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย การวัดองค์ประกอบของร่างกาย จึงวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน

กรรวิ บุญชัย (2541 : 2-9) กล่าวถึง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล ประกอบด้วย

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
2. ความอดทนของกล้ามเนื้อ

3. ความอ่อนตัว
4. ความอดทนของระบบหัวใจและการหายใจ
5. ส่วนประกอบของร่างกาย

โฮเจอร์ (Hoeger, 1989) ได้แบ่งองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายออกเป็น สองประเภท คือ

1. องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (Health-Related Physical fitness)
  - 1.1 ความอดทนของระบบหลอดเลือดและระบบหัวใจ
  - 1.2 ความอดทนและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
  - 1.3 ความอ่อนตัว
  - 1.4 สัดส่วนที่เป็นส่วนประกอบของร่างกาย
2. องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับทักษะ (Skill – Related Physical Fitness)
  - 2.1 ความอดทนของระบบหลอดเลือดและระบบหัวใจ
  - 2.2 ความอดทนและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
  - 2.3 ความอ่อนตัว
  - 2.4 สัดส่วนที่เป็นส่วนประกอบของร่างกาย
  - 2.5 ความคล่องตัว
  - 2.6 การทรงตัวที่สมดุล
  - 2.7 การทำงานประสานสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ
  - 2.8 กำลัง
  - 2.9 ปฏิกริยาตอบสนอง
  - 2.10 ความเร็ว

สมาคมสุขศึกษา พลศึกษา นันทนาการและการเดินร่ำแห่งประเทศสหรัฐอเมริกา (AAHPERD, 1990) กล่าวถึง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อการมีสุขภาพที่ดีประกอบด้วย

1. ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต
2. สัดส่วนที่เป็นส่วนประกอบของร่างกาย
3. ความอ่อนตัว

#### 4. ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ

ดังนั้น สมรรถภาพทางกายประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ หลายประการที่มีผลต่อร่างกายในการทำงาน เช่น มีผลต่อความอดทนของระบบหลอดเลือดและระบบหัวใจ ความแข็งแรง การทำงานประสานกันของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ ปัจจัยบางชนิดสามารถตรวจวัดได้ บางชนิดไม่สามารถตรวจวัดได้ แต่สามารถปรับปรุงปัจจัยต่าง ๆ ให้ดีขึ้นด้วยการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่เหมาะสม

#### ความสำคัญของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี จะเป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้ร่างกายที่แข็งแรงมีความอดทนต่อการทำงานในด้านต่าง ๆ เมื่อสมรรถภาพทางกายที่ดี หมายถึง ความสามารถที่จะใช้กล้ามเนื้อทำงานได้หนักและนาน ในระหว่างการดำรงชีวิตในสภาวะที่ต้องใช้ความแข็งแรงและความอดทน ผู้ที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงย่อมได้รับการคัดเลือกให้เข้าทำงานก่อนบุคคลที่ไม่มีความสมบูรณ์แข็งแรง อีกทั้งเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไป ทางการศึกษา สุขศึกษา สรีรวิทยาการออกกำลังกาย โภชนาการ และจิตวิทยา ว่าการมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับที่เหมาะสม เป็นการป้องกันโรคที่ประหยัดวิธีหนึ่ง จึงมีการกำหนดนโยบายด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และการกีฬาไว้อย่างชัดเจน

ซาฟริท (Safrit, 1981) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกายมีความหมายใน 2 ลักษณะ คือ

1. ความสามารถในการปรับตัวและการฟื้นคืนสู่สภาพปกติภายหลังจากการทำงานหนัก ๆ
2. ความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวันด้านความกระฉับกระเฉง ว่องไว โดยไม่รู้สึเหนื่อยและมีกำลังเหลือพอที่จะประกอบกิจกรรมยามว่าง ด้วยความเพลิดเพลิน และสามารถเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่ไม่ได้คาดฝันได้

คอร์บิน และลินด์เซย์ (Corbin and Lindsey, 1988) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกายหมายถึงความสามารถของระบบอวัยวะที่ทำงานอย่างได้ผลและมีประสิทธิภาพ ซึ่งเกิดจากองค์ประกอบอย่างน้อย 11 องค์ประกอบและแต่ละองค์ประกอบก็สามารถจะทำให้มนุษย์ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ใช้เวลาว่างได้อย่างมีความสุข มีสุขภาพสมบูรณ์ ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ อันเนื่องจากการขาดการออกกำลังกาย และสามารถเผชิญกับภาวะฉุกเฉินได้

สมาคมสุขภาพ พลศึกษา นันทนาการและการเต้นรำแห่งประเทศไทย (AAHPRD, 1990) กล่าวว่า การเสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกาย ควรกระทำตั้งอยู่ในวัยเด็ก เพราะจะได้รับประโยชน์ต่าง ๆ คือ กล้ามเนื้อและกระดูกที่แข็งแรงทนทาน ทำให้มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมลดอัตราการเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจ สุขภาพทั่วไปแข็งแรงดี

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย สำหรับคนทั่วไปแล้วอาจมองเห็นว่าไม่มีประโยชน์ ถ้ามีการทดสอบประชาชนทั่วไปมีประโยชน์อย่างหนึ่ง ถ้าเป็นนักกีฬาที่มีประโยชน์อย่างหนึ่ง การทดสอบจะบอกให้ทราบว่าบุคคลนั้นมีสมรรถภาพทางกายด้านใดสูงหรือต่ำกว่าปกติ และจะมีประโยชน์ต่อไปว่า ถ้ามีข้อบกพร่องก็แนะนำให้เขาฝึกฝนแก้ไข และในบางกรณีที่มีข้อบกพร่องมากจะเป็นเครื่องบ่งชี้ได้อีกทางหนึ่งว่า บุคคลนั้นอาจมีโรคอะไรอยู่ ควรให้แพทย์ตรวจอีกครั้ง เช่น ถ้ามีกล้ามเนื้อที่อ่อนแรง อาจจะเป็นโรคของระบบประสาทกล้ามเนื้อ มีความอดทนต่ำ และอาจแสดงถึงการมีภาวะเกี่ยวกับหัวใจและปอดก็ได้ และการทดสอบสมรรถภาพทางกายยังบอกได้ถึงชนิดกีฬาและความหนักเบาในแต่ละบุคคลว่าควรจะเริ่มต้นออกกำลังกายอย่างไร ดังนั้นการทดสอบสมรรถภาพทางกายจึงจำเป็น และควรทำการทดสอบอย่างสม่ำเสมอสำหรับทุก ๆ คน

สรุปได้ว่า สมรรถภาพทางกายที่ดีช่วยทำให้ร่างกายสามารถปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันได้ประสบความสำเร็จด้วยความกระฉับกระเฉง และตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา นอกจากนั้นยังมีผลทำให้สมรรถภาพทางจิตดีไปด้วย อีกทั้งยังเป็นการเสริมสร้างสติปัญญาให้มีความคิดเฉลียวฉลาด รอบคอบ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี รวมทั้งระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายสามารถทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

### **ลักษณะของผู้ที่สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพดี**

กฤษฎา บานชื่น (2529) และสุชาติ โสมประยูร (2535) ได้สรุปลักษณะของบุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีประกอบด้วยลักษณะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. มีความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและจิตใจ
2. อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ชีพจรและการหายใจช้า การเผาผลาญและความดันโลหิตต่ำ)
3. มีความร่าเริง ยิ้มแย้มแจ่มใส มีมนุษยสัมพันธ์และบุคลิกภาพที่ดี

4. มีกำลังวังชามากพอที่จะเผชิญเหตุการณ์เฉพาะหน้าโดยทั่วไป ซึ่งจะต้องใช้กำลังกายหรือออกแรงอย่างเต็มที่ในการที่เอาตัวรอด และปลอดภัยจากอุบัติเหตุ นั้น ๆ ได้ และสามารถรวบรวมกำลังให้กลับคืนมาใหม่ได้ในเวลาอันรวดเร็ว โดยไม่เกิดอันตรายต่อสุขภาพร่างกาย
5. ร่างกายมีความสามารถในทักษะเบื้องต้นของการเคลื่อนไหวเป็นอย่างดี เช่น เดิน วิ่ง กระโดด ปีนป่าย ว่ายน้ำ เป็นต้น
6. มีรูปร่างและทรวดทรงดี อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวได้อย่างสง่างามมีจังหวะและสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี ไม่ว่าจะทำงานเล่นกีฬาต่าง ๆ หรือประกอบกิจกรรมใด ๆ ก็ตาม
7. มีสุขภาพดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีความกระตือรือร้น และกระฉับกระเฉง

การเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายและจิตใจที่ดี มีมนุษยสัมพันธ์และบุคลิกภาพที่ดี สามารถเอาตัวรอด และปลอดภัยจากอุบัติเหตุ ซึ่งจะทำให้บุคคลผู้นั้นมีความสุขในการดำเนินชีวิต ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ดังคำกล่าวของนายแพทย์บุญสม มาร์ติน (2532) ที่ว่า “สุขภาพจิตที่ดีอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง”

### การฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

การฝึกเพื่อให้เกิดสมรรถภาพทางกายนั้นมีระบบการฝึกหลากหลายรูปแบบด้วยกัน ในที่นี้จะกล่าวถึงระบบการฝึกที่นิยมใช้กันอยู่ทั่วไป ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้ตั้งแต่บุคคลที่เพิ่งจะเริ่มเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกาย จนกระทั่งถึงบุคคลที่มีระดับสมรรถภาพทางกายสมบูรณ์แล้ว (นักกีฬา) ซึ่งการนำไปใช้แตกต่างกันตรงที่ระดับความหนักในการฝึก ความถี่ในการฝึกและความนานในการฝึกไม่เท่ากันนั้น

การฝึกเพื่อให้เกิดสมรรถภาพทางกายนั้นมีระบบการฝึกหลากหลายรูปแบบด้วยกัน ในที่นี้จะกล่าวถึงระบบการฝึกที่นิยมใช้กันอยู่ทั่วไป ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้ตั้งแต่บุคคลที่เพิ่งจะเริ่มเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกาย จนกระทั่งถึงบุคคลที่มีระดับสมรรถภาพทางกายสมบูรณ์แล้ว (นักกีฬา) ซึ่งการนำไปใช้แตกต่างกันตรงที่ระดับความหนักในการฝึก ความถี่ในการฝึกและความนานในการฝึกไม่เท่ากันนั่นเอง ระบบการฝึกแบบต่าง ๆ มีดังต่อไปนี้

## 1. ระบบการฝึกแบบฟาร์ทเลค (Fartlek Training)

ฟาร์ทเลคเป็นภาษาสวีดิช หมายถึง การเล่นกับความเร็ว (Speed Play) มาจากประเทศสวีเดน การฝึกแบบนี้จะมีผลต่อสมรรถภาพทางกายคือ สร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตกับการหายใจ และสร้างความอดทนของกล้ามเนื้อ ลักษณะของการฝึกแบบฟาร์ทเลคประกอบด้วย

- 1.1 ความเร็วของการวิ่งไม่คงที่ สามารถเปลี่ยนแปลงสภาพความเร็วได้ตลอดเวลา คือ อาจจะได้เดิน วิ่งเหยาะ ๆ วิ่งเร็วปานกลาง วิ่งเร็วเต็มที่ วิ่งขึ้นเนินเขา วิ่งลงเนินเขา และวิ่งกระโดดข้ามห้วยน้ำลำธาร บ้าง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพภูมิประเทศนั้น
- 1.2 สถานที่วิ่ง จะต้องเป็นสภาพภูมิประเทศทุ่งป่าเขา มีห้วยน้ำลำธาร มีพื้นผิวที่วิ่งและอ่อนนุ่ม อาจจะเป็นการวิ่งข้ามทุ่ง (Cross Country) ก็ได้
- 1.3 การฝึกจะต้องมีการเคลื่อนไหวตลอดเวลา จะช้าบ้าง เร็วบ้างไม่เป็นไรสำหรับระดับความหนักในการฝึก (Intensity) นั้นจะมากน้อยขนาดไหน ขึ้นอยู่กับระดับสมรรถภาพทางกายของผู้รับการฝึก และเป้าหมายในการฝึก
- 1.4 ระยะเวลาในการฝึก (Duration) ใช้เวลาในการวิ่งตั้งแต่ 20 นาที ถึง 1 ชั่วโมง
- 1.5 เป็นการฝึกที่ซ้ำ - ผ่อนคลายความตึงเครียด เน้นความสนุกสนานเพลิดเพลินไป

## 2. ระบบการฝึกสลับพัก (Interval Training)

การฝึกสลับพักเป็นวิธีการฝึกที่พัฒนาขึ้นโดยประเทศเยอรมัน เพื่อสร้างความอดทนและ ความเร็วในการเคลื่อนไหว จุดประสงค์ของการฝึกอยู่ที่การเพิ่มอัตราการเต้นของชีพจรเป็นหลักในขณะ ทำการฝึก ระดับสูงสุดของอัตราการเต้นชีพจรอยู่ระหว่าง 160 - 180 ครั้ง/นาที เป็นการฝึกเพื่อสร้าง ความเร็ว ถ้าอัตราการเต้นชีพจรสูงสุดอยู่ระหว่าง 140 - 160 ครั้ง/นาที เป็นการฝึกเพื่อสร้างความอดทน ของกล้ามเนื้อและช่วงเวลาพักสำหรับการฝึกแต่ละครั้งก็คือ ช่วงเวลาที่ทำให้อัตราการเต้นของชีพจรลด ต่ำลงถึง 120 ครั้ง/นาที ลักษณะของการฝึกแบบสลับพักประกอบด้วย

- 2.1 เป็นระบบการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนา ความสามารถในการจับออกซิเจนของร่างกาย
- 2.2 ช่วงเวลาการฝึก แต่ละครั้งไม่ควรเกิน 1 นาที ความหนักในช่วงการฝึกแต่ละครั้งควรปฏิบัติ อย่างเต็มความสามารถ คือ 50 - 90 % บางครั้งอาจมีความหนัก 100 %
- 2.3 จำนวนครั้ง ของการฝึกซ้ำแต่ละเที่ยว ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพทางกายของผู้รับการฝึก

2.4 การวัดการฝึก แต่ละครั้ง วัดได้จากอัตราการเต้นของชีพจรทันทีที่สิ้นสุดการฝึกครั้งนั้น ซึ่ง ควรเป็น 160 - 180 ครั้ง/นาที สำหรับสร้างความเร็ว และ 140 - 180 ครั้ง/นาที สำหรับสร้าง ความอดทน ของกล้ามเนื้อ

2.5 ช่วงเวลาในการพัก ระหว่างกิจกรรมการฝึกแต่ละครั้ง ประมาณ 45 - 90 วินาที รอจนกระทั่ง อัตราการเต้นของชีพจรลดลงถึง 120 ครั้ง/นาที สำหรับช่วงเวลาในการพักนั้นสามารถกระทำได้ 2 วิธีคือ

2.5.1 Active Rest เป็นการพักโดยการกระทำกิจกรรมเบา ๆ เช่น เดิน วิ่งเหยาะ ๆ

2.5.2 Passive Rest เป็นการพักโดยหยุดการเคลื่อนไหวตามเวลาที่กำหนด (45 - 90 วินาที)

2.6 หากพักในช่วงเวลาถึง 90 วินาที แล้ว แต่อัตราการเต้นของชีพจรยังคงสูงกว่า 140 ครั้ง/นาที และไม่มีที่ท่าว่าจะลดลงอีก การฝึกในครั้งต่อไปหรือครั้งนั้นต้องยุติทันที

2.7 เป็นระบบการฝึกที่ดีที่สุด เพราะใช้ได้กับนักกีฬาเกือบทุกประเภท

### 3. ระบบการฝึกแบบวงจรหรือเป็นสถานี (Circuit Training)

การฝึกแบบวงจรเป็นวิธีการที่ได้ถูกพัฒนามาจาก นายมอร์แกน และอดัมสัน (Morgan and Adamson) แห่งภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยลีดส์ (Leeds University Physical Education Dept) ประเทศอังกฤษ เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิตและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การฝึกแบบนี้เกี่ยวข้องกับการประกอบกิจกรรมการเคลื่อนไหว ลักษณะต่าง ๆ ซึ่งขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการฝึก กิจกรรมเหล่านั้นถูกกำหนดขึ้นมาโดยผู้ฝึกแบ่งแยก การฝึกกิจกรรมต่าง ๆ เป็นสถานี ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละสถานีฝึก ลักษณะของการฝึกแบบวงจรหรือ สถานี ประกอบด้วย

3.1 การฝึกแต่ละกิจกรรมจะต้องแบ่งออกเป็นสถานี แต่ละสถานีไม่เหมือนกัน โดยมีตั้งแต่ 6 - 12 สถานี

3.2 การเปลี่ยนการฝึกแต่ละสถานีจะไม่มีการพักระหว่างสถานี

3.3 ใช้ระยะเวลาในการฝึกแต่ละสถานี 20 - 60 วินาที โดยยึดหลักในการฝึกคือ

3.3.1 ถ้าใช้เวลาการฝึกแต่ละสถานีน้อย เช่น ใช้เวลา 20 - 30 วินาที ต่อสถานี

จะต้องฝึก ใน ระดับความหนักของงาน (Intensity) 80% ของกำลังสูงสุดขึ้นไป

3.3.2 ถ้าใช้เวลาฝึกแต่ละสถานีมาก 40 - 60 วินาที ต่อสถานี จะต้องฝึกในระดับ

ความหนัก ของงาน (Intensity) 60 - 75% ของกำลังสูงสุด

3.4 การฝึกกิจกรรมทุกสถานีควรทำประมาณ 2 - 3 เซ็ต (1 เซ็ต คือการทำกิจกรรมแต่ละสถานี ที่กำหนดไว้ครบ 1 รอบ)



- 3.5 การพักระหว่างเซ็ท ควรจะมีเวลาพักโดยยึดถืออัตราการเต้นของชีพจรเป็นหลัก ถ้าอัตราการเต้นของชีพจรอยู่ที่ระดับ 60% ของอัตราการเต้นสูงสุด (ประมาณ 120 ครั้ง/นาที) ให้เริ่มเซ็ทใหม่ ต่อไปได้หรือพักระหว่างเซ็ทนานประมาณ 3 - 8 นาที
  - 3.6 ถ้ามีจำนวนสถานีมากจะใช้เวลาในการทำแต่ละสถานีน้อย แต่ทำงานในระดับความหนัก ของงานสูง
  - 3.7 การจัดกิจกรรมแต่ละสถานี ไม่ควรจัดกิจกรรมการฝึกที่ใช้กล้ามเนื้อซ้ำกัน
  - 3.8 เมื่อทำครบทุกสถานีในแต่ละเซ็ทแล้วอัตราการเต้นของชีพจรควรเต้นอยู่ที่ระดับ 85-90% ของอัตราการเต้นชีพจรสูงสุด
  - 3.9 การกำหนดกิจกรรมแต่ละสถานีสามารถกระทำได้ 2 ลักษณะ คือ
    - 3.9.1 กำหนดกิจกรรมแต่ละสถานีโดยไม่ใช้อุปกรณ์ประกอบ
    - 3.9.2 กำหนดกิจกรรมแต่ละสถานีโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ
  - 3.10 แต่ละสถานีจะต้องใช้กล้ามเนื้อไม่ซ้ำกัน และต้องมีความหนักสลับเบา
4. ระบบการฝึกแบบต่อเนื่อง (Continuous Training)

การฝึกแบบต่อเนื่อง มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความอดทนของกล้ามเนื้อ และระบบไหลเวียนโลหิต เป็นการฝึกที่กระทำต่อกิจกรรมนั้น ๆ อย่างต่อเนื่องไม่มีการหยุดจนกว่าจะครบตามระยะทางหรือ ระยะเวลา หรือจำนวนครั้งที่ผู้ฝึกกำหนดขึ้น ซึ่งกิจกรรมที่กำหนดนั้นจะเป็นอะไรขึ้นอยู่กับ วัตถุประสงค์ของผู้ฝึก การฝึกแบบนี้ร่างกายจะพบสภาวะอย่างหนึ่ง ซึ่งจะมีลักษณะอัตราการเต้นของ ชีพจรคงที่ (Steady State) คือ ปริมาณของออกซิเจนที่ร่างกายนำไปใช้พอดีกับปริมาณงานที่กระทำใน ขณะนั้น ซึ่งจะอยู่ในช่วงอัตราการเต้นของชีพจรระหว่าง 130 - 150 ครั้ง/นาที ลักษณะเฉพาะของการฝึก แบบต่อเนื่อง ประกอบด้วย

- 4.1 ปริมาณของงานหรือความหนักของงานที่กำลังกระทำต่อกิจกรรมนั้น จะเท่ากับ สม่ำเสมอ ตลอดระยะเวลาของการฝึก
- 4.2 ปริมาณของงานหรือความหนักของงานที่ฝึก จะมีความหนักที่เปอร์เซ็นต์ของกำลังสูงสุด นั้น ขึ้นอยู่กับพื้นฐานสมรรถภาพทางกายของผู้รับการฝึกในแต่ละบุคคลซึ่งไม่เท่ากัน
- 4.3 ร่างกายจะพบกับสภาวะอย่างหนึ่ง ซึ่งมีลักษณะอัตราการเต้นของชีพจรคงที่ (Steady State)

## 5. ระบบการฝึกแบบการยกน้ำหนัก (Weight Training)

การฝึกยกน้ำหนักเป็นวิธีที่ดีที่สุด ในการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และสิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมาก็คือ ความอดทนของกล้ามเนื้อและการลดลงของไขมันในร่างกาย ผลที่เกิดขึ้นจากการยก น้ำหนักนี้จะเป็นพื้นฐานในความเร็ว และความสามารถในการเคลื่อนไหวต่อไป ในการฝึกยกน้ำหนัก สามารถใช้อุปกรณ์และเครื่องมือมาฝึกได้ 2 อย่างคือ

5.1 ประเภทอุปกรณ์ที่เป็นฟรีเวท (Free Weight) ได้แก่ บาร์เบล ดัมเบล

5.2 ประเภทเครื่องมือยกน้ำหนักที่เป็นสถานี (Universal Gym-machines or Stationary Weight Training)

การฝึกกีฬาเพื่อการแข่งขันทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นประเภทเดี่ยว บุคคล หรือประเภททีม ก็ตามสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักกีฬามากที่สุดอย่างหนึ่งก็คือ มีสมรรถภาพที่ดีที่สุด การที่นักกีฬาจะประสบความสำเร็จได้รับชัยชนะในการแข่งขันนั้น สมรรถภาพทางกายเป็นส่วนที่สำคัญมากที่สุดอย่างหนึ่ง อาจจะกล่าวได้ว่าพอ ๆ กับทักษะในการเล่นเลยก็ว่าได้ถ้ามีสมรรถภาพทางกายดี การปฏิบัติทักษะได้อย่างถูกต้อง แม่นยำ มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติได้อย่างเต็มที่ กีฬาแต่ละประเภทก็มีความจำเป็นในสมรรถภาพทางกายที่แตกต่างกันไปแล้วแต่ทักษะและวิธีการเล่น เช่น กีฬาบาสเกตบอล ต้องการสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว กำลัง ความแม่นยำ ในกีฬาบอลเดี่ยวต้องการสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับกำลัง ความคล่องแคล่วว่องไว ในกีฬาฟุตบอล ต้องการสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับ ความอดทน ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว เป็นต้น ดังนั้น ผู้ฝึกสอนจะต้องมีความเข้าใจในกีฬาประเภทที่ตนกำลังฝึกอยู่ว่าสมรรถภาพทางกาย ในเรื่องใดที่มีความจำเป็นมากในกีฬานั้น ๆ ด้วย

ในการฝึกนักกีฬาเพื่อให้เกิดสมรรถภาพทางกายนั้น ควรจะเป็นการฝึกที่ควบคู่กันไปกับทักษะกีฬาประเภทนั้น ๆ เพื่อให้ให้นักกีฬาได้มีสิ่งเร้า มีความตั้งใจ แน่ใจ ในการฝึกมากไม่ใช่ฝึกเฉพาะสมรรถภาพทางกายอย่างเดียว เช่น ฝึกวิ่งระยะไกล เพื่อเสริมสร้างความอดทน หรือฝึกวิ่งเร็ว 50 เมตร เพื่อเสริมสร้างความเร็ว หรือฝึกวิธีชกชกชก เพื่อเสริมสร้างความคล่องแคล่วว่องไว เป็นต้น

### วิธีการฝึกความเร็ว

ลักษณะโดยทั่ว ๆ ไปของความเร็วอาจแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท ได้แก่ ความเร็วในการวิ่ง ความเร็วในการเคลื่อนไหว และความเร็วในการโต้ตอบ

การฝึกความเร็วในการวิ่งต้องฝึกเน้นความบ่งครั้งและออกแรงเต็มที่ เช่น วิ่งเร็วเต็มที่ 30 – 80 เมตร 5 – 10 เที้ยว ระหว่างเที้ยวที่ฝึกควรพักผ่อนร่างกายฟื้นตัว ข้อสำคัญต้องคอยเป็น

ค่อยไป การฝึกพร้อมทักษะ เช่น การเลี้ยงลูกฟุตบอล บาสเกตบอล การวิ่งเร็วเข้าไปยังประตู หรือการวิ่งเร็วเข้าไปรับลูกแล้วยิงประตู เป็นต้น

การฝึกความเร็วในการเคลื่อนไหว ในกีฬาที่ต้องการการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างรวดเร็วในการขว้าง ตี กระโดด ปัจจัยที่สำคัญต่อความเร็วก็คือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในการทำงานสูงสุด แต่ต้องอยู่ในขีดที่พอเหมาะ เช่น การทุ่มน้ำหนัก การตีลูกชอร์ตพบอล การกระโดดไกล ดังนั้น การฝึกเน้นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จึงต่อนเน้นลักษณะของการใช้งานในกีฬาแต่ละประเภทด้วยและจะต้องฝึกให้ทำงานด้านทานน้ำหนักเพิ่มขึ้นมากกว่าการใช้งานจริง

การฝึกความเร็วในการโต้ตอบ ความเร็วในการโต้ตอบการตัดสินใจขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของระบบประสาทหูและตา ความสัมพันธ์ระหว่างแขนและขา ความชำนาญในทักษะของแต่ละบุคคล การฝึกความเร็วในการโต้ตอบ จึงควรจะต้องฝึกการเคลื่อนไหวที่เร็วตัดสินใจโต้ตอบได้ดี ฝึกทักษะให้ดีเสียก่อนโดยฝึกจากง่ายไปหายาก เช่น การฝึกทักษะเบื้องต้นต่าง ๆ การฝึกให้รู้จักการแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้รู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การฝึกแก้ปัญหาที่ยาก ๆ และต้องตัดสินใจที่รวดเร็ว แก้ปัญหาที่ซับซ้อนที่พบจริงในการเล่นหรือแข่งขันตามลำดับ

### **วิธีการฝึกกำลังกล้ามเนื้อ**

การที่จะเสริมสร้างกำลังกล้ามเนื้อจะต้องให้กล้ามเนื้อหดตัว เพื่อต่อสู้กับแรงต้านทานจึงจะต้องเพิ่มแรงต้านขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อกล้ามเนื้อมีแรงมากขึ้น โดยยึดหลักขั้นตอนดังนี้ คือ

1. เลือกท่าที่จะเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อเฉพาะกล้ามเนื้อที่ต้องการเท่านั้น
2. ควรให้กล้ามเนื้อหดตัวสม่ำเสมอ (อย่างน้อยวันเว้นวัน) ต่อแรงต้านที่มาก
3. ใช้น้ำหนักที่ใกล้เคียงกับน้ำหนักที่ทำให้มากที่สุด ทำซ้ำประมาณ 6 – 8 ครั้ง
4. เพิ่มน้ำหนักต้านทานขึ้นเรื่อย ๆ

### **วิธีการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ**

โดยหลักการวิธีที่จะทำให้เกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้นั้น จะต้องฝึกให้กล้ามเนื้อทำงานต่อสู้กับแรงต้านทานหรือน้ำหนักที่สูงขึ้น โดยให้ร่างกายฝึกยึดความสามารถปกติ (Normal Capacity) สักเล็กน้อย ให้กล้ามเนื้อทำงานต่อสู้กับแรงต้านทานเป็นระยะเวลาประมาณ 6 – 8 วินาที ในปัจจุบันวิธีการฝึกเพื่อพัฒนาความแข็งแรงจะใช้การฝึกแบบ Isometric Exercise

## วิธีการฝึกความอดทนของกล้ามเนื้อ

การเสริมสร้างความอดทนของกล้ามเนื้อนั้นเท่ากับเป็นการเสริมสร้างการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต การหายใจ วิธีการฝึกก็คล้าย ๆ กับการฝึกเพื่อเสริมสร้างความเร็ว ซึ่งมีระยะเวลา ความบ่อยอย่างพอเพียงเหมาะสมสำหรับคนแต่ละคนต้องอย่างน้อยประมาณอาทิตย์ละ 3 ครั้ง และควรฝึกวันเว้นวันหรือฝึกสลับแบบวันหนึ่งวันเบาสลับกันไป

หากจะมีการฝึกโดยน้ำหนักเข้าช่วย ควรจะเป็นน้ำหนักที่เบาหรือปานกลาง แต่จำนวนเที่ยวที่ยกจะต้องมากพอ นอกจากนี้ในการฝึกความอดทนจะต้องเน้นใจว่ากล้ามเนื้อกลุ่มใหญ่ ๆ ของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อแขน ขา ลำตัว จะต้องได้รับการฝึกอย่างทั่วถึง

## การฝึกความคล่องแคล่วว่องไว

ความคล่องแคล่วว่องไวมีผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติกิจกรรมทุกอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมที่ต้องอาศัยการเปลี่ยนทิศทางหรือเปลี่ยนตำแหน่งของร่างกายอย่างรวดเร็ว เช่น การออกวิ่งอย่างรวดเร็ว การหยุดกะทันหัน การเปลี่ยนทิศทางในการเคลื่อนที่ทันที ดังนั้น ความคล่องแคล่วว่องไวจึงเป็นพื้นฐานของสมรรถภาพทางกาย และเป็นปัจจัยที่สำคัญในการเล่นกีฬาที่ต้องอาศัยการเคลื่อนที่หลายอย่าง เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน รักบี้ฟุตบอล เป็นต้น

หลักพื้นฐานในการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวจะต้องฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวนั้น ๆ อย่างถูกต้องช้าและช้าเล่า และด้วยความเร็ว และก่อนที่จะทำการฝึกอย่างนั้นได้ต้องมีการเตรียมพร้อมในเรื่องของการสร้างความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อที่จะใช้งาน การฝึกให้เกิดทักษะและความชำนาญ เพื่อพัฒนาในด้านความเร็วการสร้างกำลังและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อให้พร้อม โดยเฉพาะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ที่จำเป็นต่อการเคลื่อนที่ของร่างกาย

## การฝึกความอ่อนตัว

ความอ่อนตัว หมายถึง ความจำกัดการเคลื่อนไหวของข้อต่อ เราสามารถที่จะบริหารร่างกาย เพื่อเพิ่มความจำกัดของการเคลื่อนไหวได้คือ อาศัยความยาวและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเอ็น แต่ผลที่เกิดขึ้นในช่วงแรก ๆ อาจจะมีอยู่ได้ไม่นาน ดังนั้นจึงต้องทำการบริหารซ้ำ ๆ บ่อย ๆ ในการอบอุ่นร่างกายและสิ้นสุดการบริหารร่างกายด้วยการยืด (Stretching Exercise) กล้ามเนื้อและเอ็นทุกครั้ง จะช่วยให้เกิดความอ่อนตัวของข้อต่อได้มาก

หลักในการเพิ่มความอ่อนตัวก็คือ ค่อย ๆ เคลื่อนไหวช้า ๆ จนกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อต่าง ๆ ถูกยืด จนมีความรู้สึกเจ็บจากการยืด และให้คงทำยืดนั้นไว้ประมาณ 8 - 10 นาที ให้

ทำซ้ำกัน 5 – 6 ครั้ง ที่สำคัญก็คือ ต้องทำทุกวัน เพราะความอ่อนตัวจะคงอยู่ได้นานประมาณ 8 – 10 สัปดาห์

ในการฝึกกีฬาทุกประเภทนั้นผู้ฝึกสอนต้องมีความรู้ความเข้าใจ ในเรื่องสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นหรือที่สำคัญในการเล่นกีฬานั้น ๆ นอกเหนือจากความรู้ในเรื่องเทคนิคกีฬาและแบบฝึกวิธีการเล่น เมื่อผู้ฝึกสอนมีความรู้ความเข้าใจในทั้งสองเรื่องนี้ดีพอแล้วก็จะสามารถฝึกนักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขัน การฝึกสมรรถภาพทางกายจะต้องมีการเตรียมการวางแผนในการฝึกว่าช่วงไหนควรจะฝึก เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายบางอย่าง สามารถที่จะดัดแปลงปรับปรุงไปพร้อม ๆ กับการฝึกทักษะได้ และสมรรถภาพทางกายประเภทที่ควรจะต้องฝึกเพื่อสร้างสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้นเป็นพิเศษ ความสมบูรณ์ พอดีกับช่วงที่จะต้องเข้าทำการแข่งขัน อันจะทำให้ประสบความสำเร็จได้รับชัยชนะตามจุดมุ่งหมายในการเตรียมนักกีฬาเพื่อการแข่งขัน

### สิ่งที่ควรคำนึงในการฝึกสมรรถภาพ และทักษะกีฬา

1. ประวัติของผู้เข้ารับการฝึก เพศ วัย ภูมิหลัง โรคภัยไข้เจ็บ
2. ความพร้อมทางด้านร่างกาย ความแข็งแรง อายุ รูปร่าง สัดส่วนของนักกีฬาที่จะเข้ารับการฝึก มีความเหมาะสมมากน้อยเพียงใดกับชนิดและประเภทกีฬาที่จะทำการฝึก
3. อวัยวะหลักและรองในการออกกำลังกาย
4. เข้าใจระบบพลังงานที่ใช้ในการออกกำลังกาย
5. การจัดรูปแบบและขั้นตอนการฝึก ควรเริ่มจากง่ายไปหายาก จากเบาไปหาหนัก และ จากช้าไปหาเร็ว ไม่ควรเร่งรัดข้ามขั้นตอนการฝึก
6. ไม่ควรฝึกทักษะ เมื่อร่างกายนักกีฬามีความเมื่อยล้า อ่อนเพลีย หรือ หดแรง สิ่งที่ได้ไม่ เป็นผลดีต่อร่างกาย

### ระดับของอัตราการเต้นชีพจรที่ใช้เป็นเกณฑ์ในการฝึก ประกอบด้วย

1. ระดับที่มีการเผาผลาญไขมันในร่างกายความหนัก 50-60 % Max. HR.
2. ระดับที่ช่วยรักษาสุขภาพปอดและหัวใจให้แข็งแรงความหนัก 60-80 % Max. HR
3. ระดับที่ช่วยพัฒนาระบบการทำงานแบบใช้ออกซิเจนความหนัก 70-80 % Max. HR.
4. ระดับที่ช่วยพัฒนาระบบการทำงานแบบไม่ใช้ออกซิเจน ความหนัก 80-90 % Max. HR.
5. ระดับที่ต้องระมัดระวังอันตรายที่อาจเกิดกับร่างกายความหนัก 90-100 % Max. HR.

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยภายในประเทศ

จิตติพร ไพรวรร (2531) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ในการเรียนลีลาศประเภทละตินอเมริกาและประเภทบอลรูมระหว่างนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา นักวิชาเอกดนตรี-นาฏศิลป์ และนักศึกษาวิชาเอกอื่นในสหวิทยาลัยอีสานเหนือมหาสารคาม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชาย-หญิง กำลังศึกษาอยู่ในสหวิทยาลัยอีสานเหนือ มหาสารคาม ปีการศึกษา 2530 ซึ่งยังไม่เคยผ่านการเรียนวิชาลีลาศมาก่อนจำนวน 60 คน เป็นชาย 30 คน หญิง 30 คน ประกอบด้วยสามกลุ่มวิชาเอก คือ วิชาเอกพลศึกษา วิชาเอกดนตรี – นาฏศิลป์ และวิชาเอกอื่น กลุ่มละ 20 คน ชาย 10 คน หญิง 10 คน ซึ่งได้มาด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) โดยให้เรียนลีลาศตามโครงการสอน 48 คาบเรียน แล้วทดสอบความสามารถในการเรียนลีลาศภายหลังการเรียนโดยใช้เครื่องมือ คือ แบบประเมินค่าความสามารถลีลาศของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา และวิเคราะห์ข้อมูล โดย “เอฟ เทสต์” ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา วิชาเอกดนตรี – นาฏศิลป์ และวิชาเอกอื่นมีคะแนนผลสัมฤทธิ์ในการเรียนลีลาศประเภทละตินอเมริกาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5
2. นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา วิชาเอกดนตรี – นาฏศิลป์ และวิชาเอกอื่นมีคะแนนผลสัมฤทธิ์ในการเรียนลีลาศประเภทบอลรูมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ค่าความเป็นปรนัยของมาตรฐานประมาณค่าความสามารถทางลีลาศจากผู้ประเมินสามคนโดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างผู้ประเมินคนหนึ่งกับคนที่สองมีค่าเท่ากับ .7811 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. ค่าอำนาจจำแนกรายชื่อมาตรฐานประมาณค่าความสามารถทางลีลาศโดยใช้วิธีจำแนกแฉ่งค่าคงที่ พบว่ามีค่าอำนาจจำแนกชื่อระหว่าง 2.1108 – 6.8307 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05

ประไพ จริตเอก (2538) ได้ทำการวิจัยเรื่องการสร้างแบบประมาณค่าทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นในวิชากิจกรรมเข้าจังหวะ สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างแบบประมาณค่าทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นในวิชากิจกรรมเข้าจังหวะ สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และสร้างเกณฑ์ปกติของทักษะการเคลื่อนไหว

เบื้องต้น ในวิชากิจกรรมเข้าจังหวะสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยกำหนดทักษะไว้ห้าทักษะ ได้แก่ การเดิน การกระโดด การก้าว – กระโดดเขย่ง การก้าว – ชิด – ก้าว และ ก้าว – ก้าว – กระโดดเขย่ง วิธีการให้คะแนนเป็นแบบประมาณค่า มีห้าระดับ หลังจากสร้างแบบประมาณค่าแล้วนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) เพื่อหาความเที่ยงตรง ความเป็นปรนัย และความเชื่อมั่นส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้สร้างเกณฑ์ปกติด้วยการคำนวณหาคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ เป็นนักเรียนหญิงและนักเรียนชาย ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา (ส่วนกลาง) กรุงเทพมหานคร ได้แก่ โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) โรงเรียนราชประชาสามาศัยฝ่ายมัธยม และโรงเรียนสายน้ำผึ้ง ที่ผ่านการเรียนวิชากิจกรรมเข้าจังหวะมาแล้ว เป็นนักเรียนหญิง 100 คน และนักเรียนชาย 100 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบประมาณค่า โดยใช้ผู้เชี่ยวชาญจำนวนห้าท่านที่ทำการประเมินพบว่า มีค่าดัชนีสอดคล้องกับลักษณะพฤติกรรม(IOC) ระหว่าง .8-1.0
2. ค่าความเป็นปรนัยของแบบประมาณค่าระหว่างผู้ประเมินคนที่หนึ่งกับคนที่สอง, คนที่หนึ่งกับคนที่สาม, และคนที่สองกับคนที่สามนักเรียนหญิงมีค่าเท่ากับ .91 .94 และ .89 นักเรียนชายมีค่าเท่ากับ .94 .93 และ .86 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุดใจ พลนารักษ์ (2542) ได้ทำการวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบผลของการฝึกลีลาศประเภทบอลรูมกับละตินอเมริกัน ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและสารเคมีในเลือดของผู้สูงอายุ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกผู้สูงอายุ ชายและหญิง จากสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางละมุง จำนวน 20 คน ชาย 10 คน หญิง 10 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงแบ่งออกเป็นสองกลุ่ม ๆ ละ 10 คน ชาย 5 คน หญิง 5 คน โดยให้กลุ่มที่ 1 ฝึกลีลาศประเภทบอลรูม กลุ่มที่ 2 ฝึกลีลาศประเภทละตินอเมริกัน ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของ “ACSM Fitness Test” และตรวจสารเคมีในเลือด นำผลสมรรถภาพทางกายและสารเคมีในเลือดมาเปรียบเทียบและวิเคราะห์หาความแตกต่างทางค่าสถิติ

ผลการวิจัยพบว่า ก่อนและหลังการฝึกลีลาศภายในกลุ่ม ค่าเฉลี่ยสัดส่วนของร่างกายและความดันโลหิตของกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความอ่อนตัว

เวลาการเดินหนึ่งไมล์และชีพจรขณะพักของกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความแข็งแรงและความอดทนของกลุ่มเนื้อ ชีพจรการเดินหนึ่งไมล์ความดันไดแอสโตลิกและสารเคมีในเลือดของบางกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการเปรียบเทียบผลของการฝึกลีลาศประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและสารเคมีในเลือดพบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุดหล้า เหมือนเดช (2550) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการออกกำลังกายด้วยการเดินรำที่มีต่อความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายด้วยการเดินรำที่มีต่อความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิง ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 30 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 15 คนและกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน ทำการฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 47 นาที ทำการทดสอบความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของกลุ่มตัวอย่างในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 แล้วนำข้อมูลที่ได้มาคำนวณหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติที่ (t -test) ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Analysis of variance with repeated measures) และเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธีของบอนเฟโรนี (Bonferroni)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของกลุ่มควบคุมก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของกลุ่มทดลองก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ก็แตกต่างกัน
3. ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



พงษ์ศักดิ์ คำขำ (2550) ได้ทำการวิจัยเรื่องสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ ในเขตกรุงเทพมหานคร

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาและกำหนดระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้า แห่งกรุงเทพฯ ใน เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2549 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการกำหนดระดับสมรรถภาพเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 186 คน โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ และการเดินร่าแห่งสหรัฐอเมริกา (AAHPERD.1980) 1 รายการ ได้แก่ วิ่ง 12 นาที ของแบบทดสอบมาตรฐานระหว่างประเทศ (ICSPFT.1964) 1 รายการ ได้แก่ การลุกนั่ง 30 วินาที และแบบทดสอบของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2 รายการ คือ นั่งก้มแตะ (2546) และดัชนีมวลกาย (2539) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนที (T-Score)

ผลการวิจัยพบว่า

1. จากการทดสอบซ้ำแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการมีค่าความเชื่อมั่น และมีค่าความเที่ยงตรงในระดับสูงทุกรายการ

2. กำหนดคะแนนที่ของระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ ในเขตกรุงเทพมหานคร ดังนี้

2.1 สมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ รายการการวิ่ง 12 นาที ระดับดีมาก เท่ากับ 64 คะแนนขึ้นไป ระดับดี เท่ากับ 57 – 63 คะแนน ระดับปานกลาง เท่ากับ 43 – 56 คะแนน ระดับต่ำ เท่ากับ 36 – 42 คะแนน และ ระดับต่ำมาก เท่ากับ ต่ำกว่า 35 คะแนน

2.2 สมรรถภาพทางกายด้านความอดทนและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง รายการ ลุก – นั่ง ระดับดีมาก เท่ากับ 63 คะแนนขึ้นไป ระดับดี เท่ากับ 57 – 62 คะแนน ระดับปานกลาง เท่ากับ 44 – 56 คะแนน ระดับต่ำ เท่ากับ 38 – 43 คะแนน และ ระดับต่ำมาก เท่ากับ ต่ำกว่า 37 คะแนน

2.3 สมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า ระดับดีมาก เท่ากับ 65 คะแนนขึ้นไป ระดับดี เท่ากับ 58 – 64 คะแนน ระดับปานกลาง เท่ากับ 43 – 57 คะแนน ระดับต่ำ เท่ากับ 36 – 42 คะแนน และ ระดับต่ำมาก เท่ากับ ต่ำกว่า 35 คะแนน

2.4 ระดับดัชนีมวลกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเครือข่ายพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ อยู่ในภาวะปกติ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.40

ศักดิ์ อินพิรุฑ (2551) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการฝึกลีลาศที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพประชาชนในจังหวัดชุมพร สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชุมพร

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกลีลาศที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของประชาชนในจังหวัดชุมพรและเพื่อเปรียบเทียบผลของสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของประชาชนในจังหวัดชุมพรก่อนการฝึกและหลังการฝึกโปรแกรมลีลาศประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นประชาชนจังหวัดชุมพร จำนวน 80 คน โดยการสมัครใจเข้าร่วมโครงการ ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพประกอบด้วย 7 รายการก่อนการฝึกทำการทดลองโดยให้กลุ่มตัวอย่างฝึกโปรแกรมลีลาศเป็นเวลา 12 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 2 ชั่วโมง ทำ การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพประกอบด้วย 7 รายการหลังการฝึกโปรแกรมลีลาศและนำข้อมูลจากการทดสอบมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก กับหลังการฝึกโดยใช้สถิติที่ (t - test)

ผลการวิจัยพบว่า

1.สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของประชาชนในจังหวัดชุมพรดีขึ้นหลังจากการฝึกโปรแกรมลีลาศ

2.การเปรียบเทียบผลของสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของประชาชนในจังหวัดชุมพรระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พรศิริ พฤกษ์ศรี, วิภาวี คงอินทร์, ปิยะนุช จิตตสุนนท์ (2551) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม กลุ่มตัวอย่างถูกเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 25 ราย และกลุ่มควบคุม 25 รายที่มีคุณลักษณะคล้ายคลึงกันโดยใช้อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษา การออกกำลังกาย โรคประจำตัว คะแนนความสามารถในการทรงตัวและการรับรู้ความเสี่ยงต่อการหกล้มก่อนการทดลองเป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 2 ส่วน 1) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศ คู่มือและวีซีดีการออกกำลังกายด้วยลีลาศซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน 2) เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบทดสอบการทรงตัว แบบวัดการรับรู้ความเสี่ยงต่อการหกล้ม ซึ่งแบบทดสอบการทรงตัวนำไปหาค่าความเที่ยงโดยหาค่าความเท่าเทียมจากการสังเกตได้เท่ากับ 1 ส่วนแบบวัดการรับรู้ความเสี่ยงต่อการหกล้มได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่านและได้ค่าความเที่ยงจากการทดสอบซ้ำเท่ากับ 0.90 กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง โดยฝึกในจังหวัดบึงกาฬ ชานชาซ่า และวอลซ์ ส่วนกลุ่มควบคุมทำกิจกรรมปกติ ทั้งสองกลุ่มได้รับการประเมินการทรงตัว การรับรู้ความเสี่ยงต่อการหกล้ม ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมออกกำลังกาย 6 และ 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานสถิติไค-สแควร์ สถิติทีอิสระ สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ และสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม

ผลการศึกษาพบว่า

หลังการทดลอง 6 และ 8 สัปดาห์ ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีการทรงตัวดีกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.001$ ) และดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.001$ ) ในขณะที่การรับรู้ความเสี่ยงต่อการหกล้มต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.001$ ) และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.001$ ) ส่วนการทรงตัวภายในกลุ่มทั้ง 2 กลุ่มหลังการทดลอง 6 และ 8 สัปดาห์ พบว่าการทรงตัวหลัง 8 สัปดาห์ดีกว่าหลัง 6 สัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ( $p < 0.01$  และ  $p < 0.05$  ตามลำดับ) แต่การรับรู้ความเสี่ยงต่อการหกล้มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุวรรณลักษณ์ โลหกุล (2552) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยโปรแกรมลีลาศแอโรบิก ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยโปรแกรมลีลาศแอโรบิก ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ ที่ไม่เคยฝึกการออกกำลังกายแบบลีลาศแอโรบิก และไม่ได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาในระดับปริญญาตรี สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ จำนวน 30 คน ที่ไม่เคยฝึกการออกกำลังกายแบบลีลาศแอโรบิกและไม่ได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ โดยผู้วิจัยคัดเลือกนักศึกษาแบบเจาะจง และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นโปรแกรมออกกำลังกายแบบลีลาศแอโรบิก แบบฟอร์มและอุปกรณ์การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และแบบสอบถามความพึงพอใจของนักศึกษาต่อโปรแกรมการออกกำลังกายแบบลีลาศแอโรบิก โดยใช้สถิติวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เกี่ยวกับความจุของปอด ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความคล่องตัว เฟอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย และการใช้ออกซิเจนสูงสุด โดยใช้สถิติการเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง Paired simple t-test และใช้สถิติเชิงพรรณนาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามความพึงพอใจ

ผลการวิจัยพบว่า

1. โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการลีลาศแอโรบิกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถพัฒนาและรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพทางกายด้านสุขภาพ โดยใช้เวลาในการฝึก 8 สัปดาห์
2. ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการลีลาศแอโรบิกที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้เข้าร่วม ก่อนการทดลองและหลังการทดลองทั้งชายและหญิง พบว่า
  - 2.1 ผลการทดสอบความแตกต่างของความสามารถใช้ความจุของปอด หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01
  - 2.2 ผลการทดสอบความแตกต่างของความสามารถใช้ความอ่อนตัว หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

## งานวิจัยต่างประเทศ

เอฟเวอร์ราร์ด (Everard, 1979) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของดนตรีที่มีต่ออัตราชีพจร ความดันโลหิต และคะแนนการสอบปลายภาคของนักเรียนระดับมหาวิทยาลัย โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนและนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย จำนวน 254 คน ทั้งชายและหญิง อายุระหว่าง 20-31 ปี ซึ่งคัดเลือกมาจากนักเรียนอาสาสมัคร ที่มีอัตราชีพจร ความดันโลหิต น้ำหนักตัว อายุ สภาพทางอารมณ์และคะแนนการสอบ (สติปัญญา) ใกล้เคียงกัน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นสามกลุ่ม คือ

1. กลุ่มทดลองที่ 1 ให้ได้รับดนตรีจังหวะร็อกแอนด์โรลประกอบในระหว่างทำข้อสอบ
2. กลุ่มทดลองที่ 2 ให้ได้รับดนตรีคลาสสิกประกอบในระหว่างทำข้อสอบ
3. กลุ่มทดลองที่ 3 ไม่ได้รับดนตรีประกอบในระหว่างทำข้อสอบ

ทำการวัดอัตราชีพจร ความดันโลหิตก่อนทำข้อสอบ ในระหว่างทำข้อสอบ และหลังจากทำข้อสอบแล้ว จากการศึกษาพบว่า

1. กลุ่มควบคุมจะมีความดันโลหิตสูงขึ้นมีนัยสำคัญในขณะที่ทำข้อสอบ และหลังจากทำข้อสอบแล้วอัตราชีพจรและความดันโลหิตก็ยังคงสูงอยู่
2. กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มจะมีความดันโลหิตสูงขึ้นเล็กน้อยเท่านั้น แต่หลังจากทำข้อสอบเสร็จแล้วจะมีอัตราชีพจรและความดันโลหิตคงที่เท่ากับก่อนทำข้อสอบ
3. คะแนนการสอบของกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม สูงกว่ากลุ่มควบคุม

จากการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าดนตรีสามารถช่วยลดอาการตื่นตันทึ่งทางระบบประสาทให้อยู่ในระดับต่ำได้ขณะทำข้อสอบ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้เสนอแนะว่าวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ควรใช้ดนตรีเพื่อพัฒนาทางด้านอารมณ์และสังคมของนักศึกษาด้วย

แมคคัทเชน (Maccutchen, 1979) ได้ทำการสำรวจความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญทางด้าน การเต้นรำ จำนวน 23 คน ปรากฏว่าผู้เชี่ยวชาญทางด้าน การเต้นรำ มีความเห็นว่าสิ่งที่จำเป็นสำหรับครูมากที่สุด คือ วิธีการสอนการประเมินผลในการสอน แต่งสิ่งที่เน้นมากที่สุดคือความเข้าใจในตัวเด็กและการที่ครูจะทำอย่างไรจึงจะชักนำให้เด็กใช้การเต้นรำ เพื่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และการเป็นมนุษย์ที่ดี

ส่วนความรู้ทางการเคลื่อนไหวในการเดินร่าที่จำเป็นสำหรับครูก็คือในเรื่องของเวลาในการเดินร่า เนื้อที่ของการเดินร่า บริเวณที่ร่างกายต้องใช้เพื่อการเคลื่อนไหว เช่น ความแคบ ความกว้าง และพลังงานที่ใช้ในการเดินร่า โดยไม่ต้องเน้นเรื่องของการใช้ทักษะสูง ๆ แต่ความรู้ และทักษะก็มีความจำเป็นต่อการประสมประสานการเดินร่าเข้ากับกิจกรรมต่าง ๆ ของชั้นเรียน และหลักสูตรของโรงเรียนซึ่งสิ่งที่สำคัญสำหรับครูในการสนับสนุนมนทัศน์เกี่ยวกับการเดินร่าเข้ากับการเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาของเด็ก

สมิท (Smith, 1979) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกวิ่งเหยาะหกล้อปดาร์ของแอโรบิคดานซ์ และการเดินร่าพื้นเมืองกับผลของโปรแกรมการฝึกวิ่งเหยาะหกล้อปดาร์ที่มีต่อประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนโลหิตและเปอร์เซ็นต์ของไขมันในร่างกายของเด็กหญิงวัยรุ่น โดยใช้เด็กหญิง 76 คน ที่ลงทะเบียนเรียนพลศึกษา ทดสอบวิ่งพื้นเลื่อน (Treadmill) เพื่อวัดประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนโลหิตและวัดความหนาของผิวหนังเพื่อวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นสามกลุ่มคือ กลุ่มฝึกเดินร่า กลุ่มฝึกวิ่งเหยาะ และกลุ่มควบคุมทำการฝึกห้าวันต่อสัปดาห์ เป็นเวลาหกสัปดาห์ พบว่า

1. โปรแกรมการฝึกแอโรบิคดานซ์และการเดินร่าพื้นเมืองกับโปรแกรมการฝึกวิ่งเหยาะหกล้อปดาร์ ทำให้ประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนโลหิตเพิ่มมากขึ้น และมีผลทำให้เปอร์เซ็นต์ของไขมันในร่างกายลดน้อยลง
2. ไม่มีความแตกต่างกันของโปรแกรมการฝึกทั้งสองโปรแกรม

แชมเบอร์ (Chamber, 1980) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการเดินร่าที่มีต่อตัวแปรทางสรีรศาสตร์ โดยทำการศึกษากับผู้หญิงจำนวน 62 คน ที่มีทักษะการเดินร่าแบบโมเดิร์นดานซ์, บัลเลย์ และแจ๊ซ ชั้นเริ่มต้นและนักเดินร่าที่ชำนาญแล้วมาทำการฝึกเดินร่าเป็นเวลา 12 สัปดาห์ ๆ ละสองครั้ง ๆ ละ 40 – 45 นาที และในระหว่างฝึกนั้น ผู้รับการทดลองไม่มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษาอื่น ๆ จากการศึกษ พบว่า การเดินร่ามีผลต่อตัวแปรทางด้านสรีรศาสตร์ สี่ตัวแปรอย่างมีนัยสำคัญ .001 คือ

1. เปอร์เซ็นต์ของไขมัน ที่ระดับนัยสำคัญ .001
2. ความอ่อนตัว ที่ระดับนัยสำคัญ .001
3. การกระโดดสูง ที่ระดับนัยสำคัญ .001
4. การเปลี่ยนแปลงของระบบไหลเวียนโลหิต ที่ระดับนัยสำคัญ .001

ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การฝึกเดินร่าสำหรับผู้ที่มีทักษะชั้นเริ่มต้นจะมีผลต่อตัวแปรทางด้านสมรรถภาพทางสรีรศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ศึกษาโดยการเปรียบเทียบ

องค์ประกอบของสมรรถภาพของนักเต้นรำที่ชำนาญแล้วกับนักกีฬาหญิงในระดับมหาวิทยาลัย จากการทดสอบ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ระหว่างนักเต้นรำที่ชำนาญแล้วกับนักกีฬาหญิงระดับมหาวิทยาลัยทางด้านต่อไปนี้ สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด ปริมาณไขมันในร่างกาย ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อแฮมสตริง (Hamstring) และกล้ามเนื้อเดลทอยด์ (Deltoid) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแฮมสตริง (Hamstring) และกล้ามเนื้อควอดไตรเซป (Quadtriceps) ความแข็งแรงในการพับและเหยียดสะโพก ความแข็งแรงของท้องและการเหยียดหลัง

เดอกัสแมน (Dergusman, 1980) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการเต้นรำที่มีต่อสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตและการเสริมสร้างร่างกายของนักศึกษาหญิง โดยใช้นักศึกษาหญิงจำนวน 37 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 18 คน และกลุ่มควบคุม 19 คน และให้กลุ่มทดลองเรียนเต้นรำ (Modern dance) เป็นเวลา 14 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 50 นาที และทำการทดสอบวิ่งบนพื้นเลื่อนเพื่อวัดความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด วัดปริมาณการหายใจแบบเปิด วัดอัตราการเต้นของหัวใจ และคิดคำนวณความหนาแน่นของร่างกายโดยชั่งน้ำหนักในน้ำ พบว่า การเรียนเต้นรำมีผลต่อพัฒนาการทางด้านสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิต และมีประโยชน์ต่อการเสริมสร้างร่างกายให้นักเรียนหญิงที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายคือ ทำให้ปริมาณไขมันลดลง ช่วยเป็นคนผอมมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นและทำให้ร่างกายหนาขึ้น

เคนเนดี้ (Kennedy, 1984) ได้ทำการวิจัยเรื่องการประเมินผลของแอโรบิก การเต้นรำ และการออกกำลังกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของหญิง จากโปรแกรมการฝึกในแบบที่กำหนดของ YMCAs นิวยอร์ก โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีการเรียนเต้นรำ 20 ห้องเรียน เป็นเวลา 10 สัปดาห์ ๆ ละ สองครั้ง โดยทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายในด้านน้ำหนัก ปริมาณไขมันในร่างกาย ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ การลุกนั่ง สมรรถภาพการจับออกซิเจนของหัวใจ ผลการวิจัยพบว่าในทุกตัวแปรมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น จากงานวิจัยนี้ ทำให้ทราบว่าการเริ่มออกกำลังกายควรมีการออกกำลังกายที่มีการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ และควรมีการฝึกเต้นรำเป็นประจำทุกวัน อย่างน้อยสองครั้งต่อสัปดาห์

วอร์ด (Ward, 1986) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการเรียนกิจกรรมในวิชาเลือกในกลุ่มนักเรียนระดับวิทยาลัย ที่มีต่อระบบการไหลเวียนโลหิต โดยใช้นักศึกษาหญิงปีที่ 1 จำนวน 40 คน แบ่งเป็นสี่กลุ่ม ๆ ละ 10 คน กลุ่มที่ 1 ฝึกเต้นแอโรบิก กลุ่มที่ 2 ฝึกเต้นแจ๊ซ กลุ่มที่ 3 ฝึกเต้นแบบบอลรูม กลุ่มที่ 4 ฝึกแรกเกตบอล เป็นเวลา 10 สัปดาห์ ๆ ละสองครั้ง ๆ ละ 40 – 45 นาที โดยมีเงื่อนไขที่ผู้วิจัยกำหนดและอธิบายในการฝึกและทำการทดสอบการวิ่งบนลู่วิ่ง 12 นาที โดยใช้

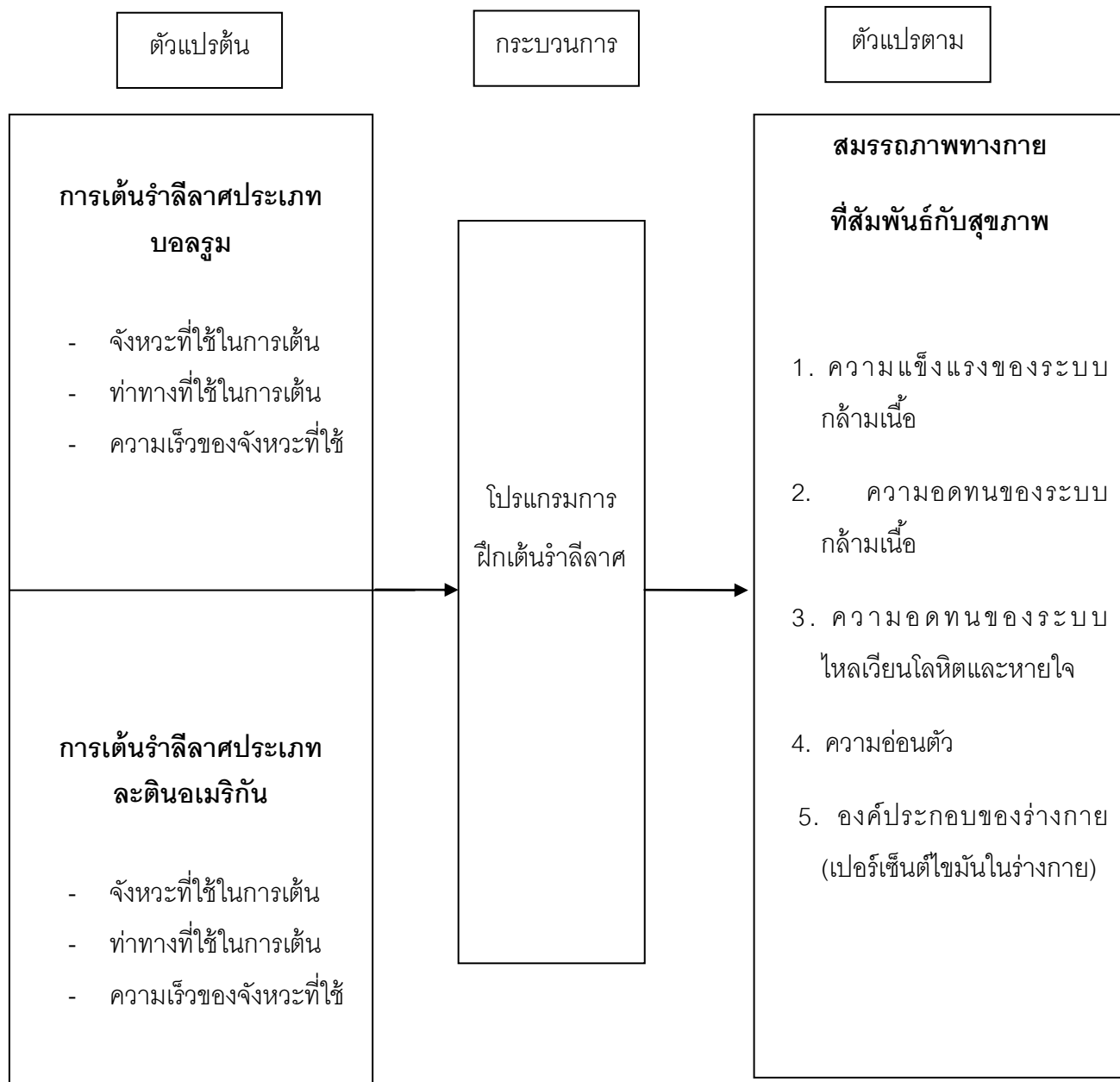
แบบทดสอบของคูเปอร์ ก่อนและหลังการฝึกนำมาทดสอบหาค่าเฉลี่ยและค่า F-test และวัดซ้ำด้วยค่า ตูกี ที่ระดับนัยสำคัญ .05 ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาหญิงในกลุ่มที่ฝึกเดินแอโรบิคมีค่าความแตกต่างระหว่างกลุ่มและมีสมรรถภาพ ทางกายที่ดีขึ้นที่ระดับนัยสำคัญ .05

วัลเวเดี (Valverde, 1987) ได้ทำการวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบคุณค่าของการเดินรำที่เป็นกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับวิทยาลัย โดยศึกษาถึงกิจกรรมการเดินรำที่มากกว่าสองกิจกรรมที่มีแนวโน้มทำให้พฤติกรรมทางสังคมและการมีสุขภาพดีขึ้นจากการฝึกเดินรำ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชายและหญิงระดับวิทยาลัยจำนวน 584 คน อายุ 17 – 28 ปี ที่มีการเข้าร่วมการเดินรำเป็นประจำสม่ำเสมอ โดยการตอบแบบสอบถามอย่างละเอียดจำนวน 90 ข้อ และแยกออกเป็นสองกลุ่มตามลักษณะกิจกรรมการเดินรำที่ชอบ กลุ่มที่ 1 กิจกรรมการเดินรำแบบตามใจชอบ การเดินรำพื้นเมือง และแบบบอลรูม กลุ่มที่ 2 กิจกรรมการเดินรำแบบบัลเลย์ แท็ป และแจ๊ส การวิเคราะห์แยกเป็นส่วน ๆ ในด้านสมรรถภาพทางกาย อายุ และการฝึกเดินรำ ผลการวิจัยพบว่า จากการฝึกเดินรำในรูปแบบต่าง ๆ ผู้ที่มีกิจกรรมทางการเดินรำมีพัฒนาการที่ดี ทางด้านการมีส่วนร่วมในสังคมมีมนุษย-สัมพันธ์ มีสมรรถภาพทางกายและพัฒนาการทางด้านอารมณ์เป็นแนวทางให้ครูจัดกิจกรรมการเดินรำที่เหมาะสมกับการทำให้นักศึกษาชายและหญิงระดับวิทยาลัย มีสมรรถภาพทางกายและจิตใจที่ดีขึ้นรวมทั้งสามารถนำผลการวิจัยในครั้งนี้มาพัฒนาการเรียนการสอนในชั้นเรียนได้

จากการศึกษารวบรวมเอกสารและผลการวิจัยทั้งในและต่างประเทศ สรุปได้ว่า การเดินรำมีผลต่อสมรรถภาพทางกาย หลังการฝึกเดินรำสำหรับผู้ที่มีทักษะขั้นเริ่มต้นจะมีผลต่อตัวแปรทางด้านสมรรถภาพทางสรีรศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญ แต่สมรรถภาพบางด้านที่ไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงหลังการทดลอง อาจเนื่องมาจากตัวแปรต่าง ๆ เช่น การกำหนด ความหนัก ความถี่ เวลา และโปรแกรมการฝึกที่ไม่เหมาะสม แต่อย่างไรก็ดี การออกกำลังกายด้วยการเดินรำเป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีความสำคัญที่ทำให้สมรรถภาพทางกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งผลของการฝึกนี้นอกจากจะทำให้ผู้ฝึกมีสุขภาพร่างกายที่ดี มีพลังกำลังในการดำเนินชีวิตแล้วยังส่งผลถึงประโยชน์ในด้านการมีส่วนร่วมในสังคม รู้จักการปรับตัวและส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นอีกด้วย



## กรอบแนวคิดในการวิจัย



### บทที่ 3

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรี โดยมีตัวแปรที่ต้องการศึกษาดังต่อไปนี้ ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ ไขมันในร่างกาย)

#### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่ไม่มีทักษะการเดินรำทั้งสองประเภทมาก่อน จำนวน 30 คน (นิสิตชาย จำนวน 15 คน นิสิตหญิง จำนวน 15 คน) ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงโดยการอาสาสมัครเข้าร่วมการทดลอง

#### การแบ่งกลุ่ม

วิธีการจับฉลาก เพื่อแยกกลุ่มตัวอย่างออกเป็นสามกลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มจะมีนิสิตจำนวน 10 คน เป็นนิสิตชายจำนวน 5 คน และนิสิตหญิง จำนวน 5 คน

กลุ่มที่ 1 กลุ่มควบคุม ไม่ต้องทำการฝึกใดๆ

กลุ่มที่ 2 ทำการฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูม

กลุ่มที่ 3 ทำการฝึกเดินรำลีลาศประเภทละตินอเมริกัน

## วิธีดำเนินงานวิจัย

ผู้วิจัยแบ่งขั้นตอนการวิจัยออกเป็น 3 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 1 ก่อนการทดลอง

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อขอยืมอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกายจาก คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องที่ใช้ในการวิจัย
3. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับจังหวัดและการสนธิลาศ
4. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
5. ออกแบบตารางการฝึกเดินรำลีลาศโดยปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ
6. อธิบายแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ระเบียบวิธีที่จำเป็นในการทดลอง แจกใบสมัครเข้าร่วมการวิจัย นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ให้ผู้เข้าร่วมการฝึกเข้าร่วมทราบล่วงหน้า
7. เตรียมเครื่องมือและอุปกรณ์ ณ จุดที่ทำการนัดหมาย
8. ทำการปฐมนิเทศ อธิบายขั้นตอนและวิธีการฝึกให้ผู้เข้ารับการฝึกทราบว่าระเบียบวิธีที่จำเป็นในการทดลองและการฝึกผู้ฝึกต้องปฏิบัติตามที่กำหนดอย่างเคร่งครัด
9. ให้ผู้เข้ารับการฝึกทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการฝึกลีลาศ บันทึกผลด้วยแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล โดยผู้วิจัยเป็นผู้ควบคุมการเก็บรวบรวมข้อมูลและทำการควบคุมการทดลองด้วยตนเอง
10. ทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม โดยวิธีการจับฉลาก อธิบายให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มทราบถึงวิธีฝึกระเบียบวิธีที่จำเป็นในการทดลองและการฝึกผู้ฝึกต้องปฏิบัติตามที่กำหนดอย่างเคร่งครัด
11. ระยะเวลาของการวิจัยระหว่าง เดือนกุมภาพันธ์ 2555 ถึง เดือนมีนาคม 2555
12. ผู้วิจัยกำหนดให้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 2 และ 3 ฝึกเดินรำลีลาศตามโปรแกรมที่กำหนดให้ เป็นเวลา 1 ชั่วโมง คือ อบอุ่นร่างกาย (Warm Up) 10 นาที ทำความเข้าใจ

ในท่าที่ฝึกกับจังหวะต่าง ๆ ใช้เวลา 20 นาที ช่วงการเดินติดต่อกัน (Work Out) 20 นาที และช่วงผ่อนคลาย (Cool down) 10 นาที

13. กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม จะได้รับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย หลังการทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์และ 8 สัปดาห์ โดยใช้แบบการทดสอบเช่นเดียวกับการทดสอบก่อนการทดลอง

### ขั้นตอนที่ 2 การทำการทดลอง

โปรแกรมการฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูมและโปรแกรมการฝึกเดินรำลีลาศประเภทละตินอเมริกัน เริ่มการฝึกตั้งแต่ เดือนกุมภาพันธ์ 2555 ถึง เดือนมีนาคม 2555 เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 1 ชั่วโมง โดยมีผู้ควบคุมการฝึกทั้ง 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 2 ทำการฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูม ใช้เวลา 40 นาที โดยมีช่วงการเดินรำลีลาศที่ติดต่อกันนาน 20 นาที

กลุ่มที่ 3 ทำการฝึกเดินรำลีลาศประเภทละตินอเมริกัน ใช้เวลา 40 นาที โดยมีช่วงการเดินรำลีลาศที่ติดต่อกันนาน 20 นาที

### ขั้นตอนที่ 3 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการทดลอง ใช้แบบทดสอบที่ดัดแปลงมาจากแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนทั่วไปของกองวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ผู้เข้ารับการทดลองทุกคนต้องได้รับการทดสอบสมรรถภาพทางกายเหมือนกัน ดังนี้

1. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง น้ำหนักมีหน่วยเป็นกิโลกรัม ส่วนสูงมีหน่วยเป็นเซนติเมตร
2. อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนั่งพักเป็นเวลา 5 นาที แล้วจึงจับชีพจรเป็นเวลา 1 นาที มีหน่วยเป็นจำนวนครั้งต่อนาที
3. ความดันโลหิตวัดในขณะที่นั่งพัก วัดทั้งความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว (Systolic) และความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว (Diastolic) มีหน่วยเป็นมิลลิเมตรปรอท

4. แรงบีบมือ วัดโดยใช้เครื่องมือวัดพลังกล้ามเนื้อแขน ยืนตัวตรง ออกแรงบีบเครื่องมือข้างลำตัวเต็มที่ มีหน่วยเป็นกิโลกรัม
5. ความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลังโดยใช้เครื่องมือวัดพลังกล้ามเนื้อหลัง خواهدเหยียดตั้งขณะก้มตัวเพื่อตั้งเครื่องมือ มีหน่วยเป็นกิโลกรัม
6. ความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาโดยใช้เครื่องมือวัดพลังกล้ามเนื้อขา หลังจะเหยียดตั้ง แต่จะผ่อนหัวเข่าลงขณะตั้งเครื่องมือ มีหน่วยเป็นกิโลกรัม
7. ความอ่อนตัว วัดโดยการนั่งเหยียดเท้าดันกล่องเครื่องมือ แล้วเหยียดแขนให้เลยปลายเท้า วัดความยาวของปลายนิ้วที่ยาวเกินออกมาบนกล่องเครื่องมือ มีหน่วยเป็นเซนติเมตร
8. ความจุปอด โดยใช้เครื่องมือวัดความจุปอด โดยเป่าลมเข้าไปในเครื่องมือ มีหน่วยเป็นลูกบาศก์เซนติเมตร
- 9.เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย โดยใช้เครื่องมือวัดไขมันใต้ผิวหนัง (Inbody composition analyzer) 4 ตำแหน่ง คือ
  - 9.1 บริเวณต้นแขนด้านหลัง
  - 9.2 บริเวณต้นแขนด้านหน้า
  - 9.3 บริเวณสะบัก
  - 9.4 บริเวณสะโพก
10. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาความแตกต่างด้วยวิธีทางสถิติ
11. สรุปและอภิปรายผล

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจ
2. เครื่องวัดส่วนสูงแบบมาตรฐาน
3. เครื่องชั่งน้ำหนัก
4. เครื่องวัดส่วนประกอบของร่างกาย
5. เครื่องวัดความจุปอด
6. เครื่องวัดความดันโลหิต
7. เครื่องวัดความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาและหลัง
8. เครื่องวัดแรงบีบมือ
9. เครื่องวัดความอ่อนตัว
10. นาฬิกาจับเวลา
11. เครื่องเล่นซีดีเพลง
12. ซีดีเพลงต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกัน
13. โปรแกรมการฝึกต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกัน

## หลักการสร้างโปรแกรมการฝึกการเดินรำลีลาศ

1. ศึกษาทฤษฎีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรม โดยพิจารณาถึงสิ่งต่าง ๆ คือ
  - 1.1 ความสามารถและทักษะในการเดินรำลีลาศของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
  - 1.2 ระยะเวลาของการฝึกตลอดการทดลอง
  - 1.3 ช่วงเวลาในการฝึกเดินรำลีลาศ
  - 1.4 จำนวนครั้งที่ฝึกในแต่ละสัปดาห์
  - 1.5 ความหนักของโปรแกรมในการฝึกเดินรำลีลาศ
  - 1.6 จำนวนจังหวะลีลาศประเภทบอลรูมและประเภทละตินอเมริกันที่ใช้ในการฝึก
  - 1.7 ท่าทางการเดินรำของแต่ละจังหวะที่ใช้ในการเดินรำลีลาศ
2. สร้างโปรแกรมการฝึกเดินรำลีลาศเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเพื่อหาความตรงของแบบฝึก (Validity) และให้ข้อเสนอแนะเพื่อนำมาแก้ไขให้สมบูรณ์
3. นำโปรแกรมการฝึกเดินรำลีลาศเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพไปทดลองใช้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2554 (ที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง) เพื่อพิจารณาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับทักษะการเดินรำลีลาศ จังหวะดนตรี ความหนักของโปรแกรมและเวลาในการฝึก เป็นต้น
4. นำโปรแกรมการฝึกเดินรำลีลาศไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อทำการวิจัยในครั้งต่อไป

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ในบันทึกข้อมูลส่วนตัว ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของทั้ง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม กลุ่มทำการฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูม และกลุ่มทำการฝึกเดินรำลีลาศประเภทละตินอเมริกา ซึ่งประกอบด้วย

1. ชื่อ - นามสกุลของผู้เข้ารับการฝึก
2. น้ำหนักของร่างกาย มีหน่วยเป็น กิโลกรัม
3. อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก มีหน่วยเป็น ครั้งต่อนาที
4. ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวและคลายตัว มีหน่วยเป็น มิลลิเมตรปรอท
5. แรงบีบมือ มีหน่วยเป็น กิโลกรัม
6. ความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลัง มีหน่วยเป็น กิโลกรัม
7. ความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา มีหน่วยเป็น กิโลกรัม
8. ความอ่อนตัว มีหน่วยเป็น เซนติเมตร
9. ความจุปอด มีหน่วยเป็น ลูกบาศก์เซนติเมตร
10. ความหนาของชั้นไขมันใต้ผิวหนัง มีหน่วยเป็น เปอร์เซ็นต์
11. สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย มีหน่วยเป็น มิลลิลิตรต่อกิโลกรัม  
ต่อนาที
12. ความอดทนของกล้ามเนื้อขา (ลุก-นั่ง) มีหน่วยเป็น ครั้งต่อ 30 วินาที



## การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้รวบรวมแล้วมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ ด้วยคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับงานวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS : Statistical Package for the Social Sciences) โดยหาค่าต่าง ๆ ดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) น้ำหนักของร่างกาย ซีพจรขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวขณะพัก แรงบีบมือ ความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลัง ความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา ความอดทนของกล้ามเนื้อขา ความอ่อนตัว ความจุปอด สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ระหว่างกลุ่มบอลรูม และกลุ่มละตินอเมริกัน กลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง สัปดาห์ที่ 4 และ สัปดาห์ที่ 8 ถ้าพบว่าตัวแปรใดมีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05 นำมาวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมทางเดียว (One-way Analysis of Covariance) เฉพาะค่าที่มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มบอลรูม และกลุ่มละตินอเมริกัน ก่อนการทดลอง และสัปดาห์ที่ 8

2. วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way Analysis of Variance with Repeated Measurement) ของน้ำหนักของร่างกาย ซีพจรขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวขณะพัก แรงบีบมือ ความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลัง ความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา ความอดทนของกล้ามเนื้อขา ความอ่อนตัว ความจุปอด สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ภายในกลุ่มทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการทดลอง สัปดาห์ที่ 4 และ สัปดาห์ที่ 8

3. ใช้การเปรียบเทียบความแตกต่าง เป็นรายคู่ ตามวิธีของ ตุ๊กกี(เอ) (Tukey's a) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 ในด้านของน้ำหนักของร่างกาย ความดันโลหิตบีบและคลายตัวขณะพัก อัตราการเต้นของหัวใจ ความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลังและขา ความอดทนของกล้ามเนื้อขา แรงบีบมือ ความอ่อนตัว ความจุปอด สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ระหว่างกลุ่มบอลรูม และกลุ่มละตินอเมริกัน

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้านสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพจากกลุ่มการฝึกเดินรำลีลาศประเภทละตินอเมริกัน กลุ่มการฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูม และกลุ่มควบคุม (ไม่มีการฝึกใด ๆ) ก่อนการทดลอง หลังทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังทดลอง 8 สัปดาห์ มาวิเคราะห์ผลตามระเบียบวิธีทางสถิติ แล้วจึงนำผลมาวิเคราะห์เสนอในรูปแบบตารางประกอบ ความเรียง และแผนภูมิ แบ่งการนำเสนอออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

#### ตอนที่ 1

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ระหว่างกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเดินบอลรูม และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ตามวิธีคูกี (เอ) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

#### ตอนที่ 2

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ภายในกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเดินบอลรูม และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ตามวิธีคูกี (เอ) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

#### ตอนที่ 3 แผนภูมิแสดงการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเดินบอลรูม และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน

### ตอนที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ของ ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ก่อนการทดลอง ระหว่าง กลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเดินบอลรูม และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน (N=10)

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง						F
	กลุ่มควบคุม		กลุ่มบอลรูม		กลุ่มละตินอเมริกัน		
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	60.63	13.09	62.01	11.17	61.19	11.00	.035
2. ชีพจรขณะพัก (ครั้ง / นาที)	75.8	5.20	78.60	7.60	75.70	9.42	.468
3. ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว (มิลลิเมตรปรอท)	113.40	10.45	111.90	9.10	113.40	7.99	.088
4. ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว (มิลลิเมตรปรอท)	71.80	11.29	67.90	4.91	68.40	8.45	.606
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม)	35.35	11.00	31.15	8.23	32.00	9.54	.529
6. ความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลัง (กิโลกรัม)	79.50	26.60	69.20	28.98	76.80	26.10	.384
7. ความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา (กิโลกรัม)	117.40	46.76	121.80	53.78	120.80	41.36	.024
8. ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	7.00	9.60	2.90	15.79	9.10	10.60	.657
9. ความจุปอด (ลูกบาศก์เซนติเมตร)	3450.00	1122.74	2930.00	795.89	3260.00	902.10	.767
10. เปรอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (เปอร์เซ็นต์)	22.57	7.60	23.45	8.78	21.80	7.04	.111
11. สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย (มิลลิลิตร / กิโลกรัม / นาที)	38.90	4.91	36.10	5.13	37.40	4.30	.855
12. ความอดทนของกล้ามเนื้อขา - ลูกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	19.60	1.84	19.00	2.87	19.50	2.88	.856

\* P < .05

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเดินบอลรูม และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน ทุกตัวแปรไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ของผล การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเดินบอลลูน และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน (N=10)

ตัวแปร	หลังการทดลอง 8 สัปดาห์						F
	กลุ่มควบคุม		กลุ่มบอลลูน		กลุ่มละตินอเมริกัน		
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	60.03	13.18	59.98	11.15	60.00	10.89	.000
2. ชีพจรขณะพัก (ครั้ง / นาที)	76.30	5.33	73.50	5.44	71.10	7.43	.554
3. ความดันโลหิตขณะหัวใจ ปีบตัว (มิลลิเมตรปรอท) *	116.30	10.24	107.80	3.22	108.20	4.92	4.948*
4. ความดันโลหิตขณะหัวใจ คลายตัว (มิลลิเมตรปรอท)	74.80	9.50	67.00	4.52	67.80	7.24	3.388
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม)	35.40	10.59	31.60	7.96	32.15	9.58	.473
6. ความแข็งแรงกล้ามเนื้อ หลัง (กิโลกรัม)	80.80	27.33	69.60	28.65	77.05	26.30	.432
7. ความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา (กิโลกรัม)	119.00	45.89	122.80	52.69	122.25	40.50	.019
8. ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	9.00	7.47	7.00	13.79	11.40	7.81	.796
9. ความจุปอด (ลูกบาศก์ เซนติเมตร)	3475.00	1083.53	2970.00	764.56	3330.00	888.26	.142
10. เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (เปอร์เซ็นต์)	22.88	7.43	22.39	8.31	21.12	7.09	.315
11. สมรรถภาพการจับ ออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย (มิลลิลิตร / กิโลกรัม / นาที)	39.70	5.50	38.00	4.45	38.80	4.34	.474
12. ความอดทนของกล้ามเนื้อขา - ลูกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง) *	20.00	1.49	22.50	1.72	21.60	2.01	5.222*

\* P < .05

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเดินบอลลูน และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน พบว่า ค่าเฉลี่ยของความดันโลหิตขณะหัวใจปีบตัวขณะพัก และความอดทนของกล้ามเนื้อขามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเดินบอลรูม และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	460.067	230.033	4.948*
ภายในกลุ่ม	27	1255.300	46.493	
รวม	29	1715.367		

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 3 แสดงค่าเอฟ (F) ที่ได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน คือ 4.948 มากกว่าค่า เอฟ (F) จากตารางที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเดินบอลรูม และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อทราบความแตกต่างของ ค่าเฉลี่ยที่เปรียบเทียบเป็นรายคู่ โดยวิธีดูก็ (เอ) ปรากฏผลดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเดินบอลรวม และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน เป็นรายคู่โดยวิธีของตุ๊กกี (เอ)

การทดลอง	ค่าเฉลี่ย มิลลิเมตร ปรอท	กลุ่ม ควบคุม	กลุ่มฝึกเดินบอล รวม	กลุ่มฝึกเดินละติน อเมริกัน
		116.30	107.80	108.20
กลุ่มควบคุม	116.30	-	8.50*	8.10*
กลุ่มฝึกเดินบอลรวม	107.80		-	.40
กลุ่มฝึกเดินละติน อเมริกัน	108.20			-

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยของความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเดินบอลรวม และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ย ของกลุ่มควบคุม ( $\bar{X} = 116.30$  มิลลิเมตรปรอท) สูงกว่ากลุ่มฝึกเดินบอลรวม ( $\bar{X} = 107.80$  มิลลิเมตรปรอท) และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน ( $\bar{X} = 108.20$  มิลลิเมตรปรอท)

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความอดทนของกล้ามเนื้อเนื้อขา หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเดินบอลรูม และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	32.067	16.033	5.222*
ภายในกลุ่ม	27	82.900	3.070	
รวม	29	114.967		

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 5 แสดงค่าเอฟ (F) ที่ได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน คือ 5.222 มากกว่าค่า เอฟ (F) จากตารางที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของความอดทนของกล้ามเนื้อเนื้อขา หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเดินบอลรูม และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อทราบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยที่เปรียบเทียบเป็นรายคู่ โดยวิธีดูกี (เอ) ปรากฏผลดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของความอดทนของกล้ามเนื้อเนื้อขาหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเดินบอลรวม และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน เป็นรายคู่ โดยวิธีของตุ๊กกี (เอ)

การทดลอง	ค่าเฉลี่ย	กลุ่ม	กลุ่มฝึกเดินบอล	กลุ่มฝึกเดินละติน
	ครั้ง	ควบคุม	รวม	อเมริกัน
	20.00	20.00	22.50	21.60
กลุ่มควบคุม	20.00	-	2.50*	1.60
กลุ่มฝึกเดินบอลรวม	22.50		-	.90
กลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน	21.60			-

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ยของความอดทนของกล้ามเนื้อเนื้อขา หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กับกลุ่มฝึกเดินบอลรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ย กลุ่มควบคุม ( $\bar{X} = 20.00$  ครั้ง) ต่ำกว่า กลุ่มฝึกเดินบอลรวม ( $\bar{X} = 22.50$  ครั้ง)



## ตอนที่ 2

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว แบบ  
วัดซ้ำ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ภายในกลุ่ม  
ควบคุม (N=10)

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง 4 สัปดาห์		หลังการทดลอง 8 สัปดาห์		F
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	60.63	13.09	60.14	13.14	60.03	13.18	3.432
2. ชีพจรขณะพัก (ครั้ง / นาที)*	75.80	5.20	75.60	5.82	76.30	5.48	.233
3. ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว (มิลลิเมตรปรอท)	113.40	10.45	116.30	10.24	116.30	10.24	3.589
4. ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว (มิลลิเมตรปรอท)	71.80	11.29	74.80	9.50	74.80	9.50	2.613
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม)	35.35	11.00	35.40	10.59	35.40	10.59	.053
6. ความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลัง (กิโลกรัม)	79.50	26.60	80.80	27.33	80.80	27.33	3.449
7. ความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา (กิโลกรัม)	117.40	46.76	102.40	55.93	119.00	45.89	.908
8. ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	7.00	9.60	7.35	8.97	9.00	7.47	3.396
9. ความจุปอด (ลูกบาศก์เซนติเมตร)	3450.00	1122.74	3475.00	1083.53	3475.00	1083.53	.738
10. เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (เปอร์เซ็นต์)	22.57	7.59	22.89	7.65	22.89	7.43	.213
11. สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย (มิลลิลิตร / กิโลกรัม / นาที)	38.90	4.91	38.90	5.11	39.70	5.50	3.692
12. ความอดทนของกล้ามเนื้อขา - ลูกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	19.60	1.84	20.00	1.49	20.00	1.49	3.273

\*P > .05

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มควบคุม ก่อนทดลองหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว แบบ วัดซ้ำ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ภายในกลุ่มฝึก เต้นบอลรูม (N=10)

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง 4 สัปดาห์		หลังการทดลอง 8 สัปดาห์		F
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1. น้ำหนัก(กิโลกรัม)*	62.01	11.17	61.02	11.33	59.98	11.15	49.444*
2. ชีพจรขณะพัก (ครั้ง / นาที) *	78.60	7.60	75.70	6.40	73.50	5.44	26.938*
3. ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว (มิลลิเมตรปรอท)	111.90	9.10	111.30	6.45	107.80	3.22	3.718
4. ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว (มิลลิเมตรปรอท)	67.90	4.91	67.00	4.52	67.00	4.52	1.432
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม) *	31.15	8.23	31.55	7.88	31.60	7.94	8.191*
6. ความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลัง (กิโลกรัม)	69.20	28.98	69.60	28.65	69.60	28.65	3.273
7. ความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา (กิโลกรัม)	121.80	53.78	122.50	53.09	122.80	52.69	2.250
8. ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)*	2.90	15.79	5.20	14.67	7.00	13.79	14.152*
9. ความจุปอด (ลูกบาศก์เซนติเมตร)	2930.00	795.89	2970.00	764.56	2970.00	764.56	3.273
10. เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (เปอร์เซ็นต์)*	23.45	8.78	22.94	8.47	22.39	8.31	35.809*
11. สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย (มิลลิลิตร / กิโลกรัม / นาที) *	36.10	5.13	36.90	4.68	38.00	4.45	9.875*
12. ความอดทนของกล้ามเนื้อขา - ลูกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง) *	19.00	2.87	20.60	2.55	22.50	1.72	30.205*

\*P > .05

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของน้ำหนัก ชีพจรขณะพัก ความอ่อนตัว แรงบีบมือ เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย และความอดทนของกล้ามเนื้อขา ภายในกลุ่มฝึกเต้นบอลรูม ก่อนทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของน้ำหนัก ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ภายในกลุ่มฝึกเดินบอลรวม

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	20.605	20.605	49.444*
ภายในกลุ่ม	18	3.751	.417	
รวม	20	24.356		

\*P > .05

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของน้ำหนัก ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกเดินบอลรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อทราบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจึงทำการเปรียบเทียบรายคู่ โดยวิธีการของตุกี เอ (Tukey a) ปรากฏผลดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของน้ำหนัก ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกเดินบอลรวม

การทดลอง	ค่าเฉลี่ย	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	หลังการทดลอง 8 สัปดาห์
	กิโลกรัม	62.01	61.02	59.98
ก่อนการทดลอง	62.01	-	.990*	2.03*
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	61.02		-	1.04*
หลังการทดลอง 8 สัปดาห์	59.98			-

\*P > .05

จากตารางที่ 10 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของน้ำหนัก ระหว่างระยะเวลาของการทดลองของกลุ่มฝึกเดินบอลรวม พบว่า หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีน้ำหนัก น้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีน้ำหนักน้อยกว่าหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของชีพจรขณะพัก ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ภายในกลุ่มฝึกเดินบอลรวม

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	130.05	130.05	26.938*
ภายในกลุ่ม	18	43.45	4.828	
รวม	20	173.50		

\*P > .05

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของชีพจรขณะพัก ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกเดินบอลรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อทราบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจึงทำการเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธีการของตุ๊กกี เอ (Tukey a) ปรากฏผลดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของซีพีจรรยาณะพัก ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกเดินบอลรวม

การทดลอง	ค่าเฉลี่ย	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	หลังการทดลอง 8 สัปดาห์
	ครั้ง / นาที	78.60	75.70	73.50
ก่อนการทดลอง	78.60	-	2.90*	5.10*
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	75.70		-	2.20*
หลังการทดลอง 8 สัปดาห์	73.50			-

\*P > .05

จากตารางที่ 12 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของซีพีจรรยาณะพัก ระหว่างระยะเวลาของการทดลองของกลุ่มฝึกเดินบอลรวม พบว่า หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีซีพีจรรยาณะพัก น้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีซีพีจรรยาณะพักน้อยกว่าหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของแรงบีบมือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ภายในกลุ่มฝึกเดินบอลรวม

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	1.113	1.013	8.191*
ภายในกลุ่ม	18	1.112	.124	
รวม	20	2.125		

\*P > .05

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของแรงบีบมือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกเดินบอลรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อทราบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจึงทำการเปรียบเทียบรายคู่ โดยวิธีการของตุ๊กกี เอ (Tukey a) ปรากฏผลดังตารางที่ 14

ตารางที่ 14 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของแรงบีบมือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกเด็บบอลรูม

การทดลอง	ค่าเฉลี่ย	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	หลังการทดลอง 8 สัปดาห์
	กิโลกรัม	31.15	31.55	31.60
ก่อนการทดลอง	31.15	-	.400*	.450*
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	31.55		-	.050
หลังการทดลอง 8 สัปดาห์	31.60			-

\*P > .05

จากตารางที่ 14 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของแรงบีบมือ ระหว่างระยะเวลาของการทดลองของกลุ่มฝึกเด็บบอลรูม พบว่า หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีแรงบีบมือมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ตารางที่ 15 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความอ่อนตัว ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ภายในกลุ่มฝึกเดินบอลรวม

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	84.05	84.05	14.125*
ภายในกลุ่ม	18	53.45	5.94	
รวม	20	137.50		

\*P > .05

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัว ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกเดินบอลรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อทราบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจึงทำการเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธีการของตุกี เอ (Tukey a) ปราบกฎผลดังตารางที่ 16

ตารางที่ 16 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัว ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกเต้นบอลรูม

การทดลอง	ค่าเฉลี่ย	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	หลังการทดลอง 8 สัปดาห์
	เปอร์เซ็นต์	2.90	5.20	7.00
ก่อนการทดลอง	2.90	-	2.30*	4.10*
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	5.20		-	1.80*
หลังการทดลอง 8 สัปดาห์	7.00			-

\*P > .05

จากตารางที่ 16 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวระหว่างระยะเวลาของการทดลองของกลุ่มฝึกเต้นบอลรูม พบว่า หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีความอ่อนตัวมากกว่าหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 มีความอ่อนตัวมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 17 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ภายในกลุ่มฝึกเดินบอลรวม

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	5.628	5.618	35.809*
ภายในกลุ่ม	18	1.412	.157	
รวม	20	7.040		

\*P > .05

จากตารางที่ 17 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกเดินบอลรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อทราบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจึงทำการเปรียบเทียบรายคู่ โดยวิธีการของตุกี เอ (Tukey a) ปรากฏผลดังตารางที่ 18

ตารางที่ 18 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกเดิน บอลรูม

การทดลอง	ค่าเฉลี่ย	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	หลังการทดลอง 8 สัปดาห์
	เปอร์เซ็นต์	23.45	22.94	22.39
ก่อนการทดลอง	23.45	-	.510*	1.06*
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	22.94		-	.550*
หลังการทดลอง 8 สัปดาห์	22.39			-

\*P > .05

จากตารางที่ 18 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ระหว่างระยะเวลาของการทดลองของกลุ่มฝึกเดินบอลรูม พบว่า หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย น้อยกว่าหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 มีเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย น้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 19 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ภายในกลุ่มฝึกเต้นบอลรูม

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	18.15	18.050	9.875*
ภายในกลุ่ม	18	16.45	1.828	
รวม	20	34.60		

\*P > .05

จากตารางที่ 19 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกเต้นบอลรูม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อทราบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจึงทำการเปรียบเทียบรายคู่ โดยวิธีการของตุกี เอ (Tukey a) ปราบกฎผลดังตารางที่ 20

ตารางที่ 20 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกเต้นบอลรูม

การทดลอง	ค่าเฉลี่ย	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	หลังการทดลอง 8 สัปดาห์
	มิลลิลิตร / กิโลกรัม / นาที	36.10	36.90	38.00
ก่อนการทดลอง	36.10	-	.80*	1.90*
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	36.10		-	1.10*
หลังการทดลอง 8 สัปดาห์	36.10			-

\*P > .05

จากตารางที่ 20 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย ระหว่างระยะเวลาของการทดลองของกลุ่มฝึกเต้นบอลรูม พบว่า หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย มากกว่าหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 มีสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย มากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 21 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความอดทนของกล้ามเนื้อเนื้อขา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ภายในกลุ่มฝึกเดินบอลรวม

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	61.45	61.25	30.205*
ภายในกลุ่ม	18	18.25	2.028	
รวม	20	79.70		

\*P > .05

จากตารางที่ 21 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของความอดทนของกล้ามเนื้อเนื้อขา ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกเดินบอลรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อทราบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจึงทำการเปรียบเทียบรายคู่ โดยวิธีการของตุกี เอ (Tukey a) ปรากฏผลดังตารางที่ 22

ตารางที่ 22 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของความอดทนของกล้ามเนื้อขา ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกเดินบอลรวม

การทดลอง	ค่าเฉลี่ย	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	หลังการทดลอง 8 สัปดาห์
	ครั้ง	19.00	20.60	22.50
ก่อนการทดลอง	19.00	-	1.60*	3.50*
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	20.60		-	1.90*
หลังการทดลอง 8 สัปดาห์	22.50			-

\*P > .05

จากตารางที่ 22 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความอดทนของกล้ามเนื้อขา ระหว่างระยะเวลาของการทดลองของกลุ่มฝึกเดินบอลรวม พบว่า หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีความอดทนของกล้ามเนื้อขา มากกว่าหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 มีความอดทนของกล้ามเนื้อขา มากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ตารางที่ 23 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว แบบ  
 วัดซ้ำ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ภายในกลุ่มฝึก  
 เต็มละตินอเมริกัน (N=10)

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง 4 สัปดาห์		หลังการทดลอง 8 สัปดาห์		F
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม) *	61.19	10.99	60.79	10.85	60.00	10.89	9.448*
2. ชีพจรขณะพัก (ครั้ง / นาที) *	75.70	9.42	74.40	8.91	71.10	7.43	12.023*
3. ความดันโลหิตขณะหัวใจ บีบตัว (มิลลิเมตรปรอท)	113.40	7.99	112.40	7.24	108.20	4.92	4.684
4. ความดันโลหิตขณะหัวใจ คลายตัว (มิลลิเมตรปรอท)	68.40	8.45	67.80	7.24	67.80	7.24	.128
5. แรงบีบมือ(กิโลกรัม)	32.00	9.54	32.15	9.58	32.15	9.58	.036
6. ความแข็งแรงกล้ามเนื้อ หลัง (กิโลกรัม)	76.80	26.10	77.05	26.30	77.05	26.30	.009
7. ความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา (กิโลกรัม)	120.80	41.36	122.25	40.50	122.25	40.50	.161
8. ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	9.10	10.60	10.00	9.45	11.40	7.81	.268
9. ความจุปอด (ลูกบาศก์ เซนติเมตร)	3260.00	902.10	3330.00	888.26	3330.00	888.26	.121
10. เปอร์เซ็นต์ไขมันใน ร่างกาย (เปอร์เซ็นต์)	21.80	7.04	21.41	7.11	21.12	7.09	.613
11. สมรรถภาพการจับ ออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย (มิลลิลิตร / กิโลกรัม / นาที)	37.40	4.30	38.00	3.94	38.80	4.34	2.309
12. ความอดทนของ กล้ามเนื้อขา - ลูกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง) *	19.50	2.88	20.20	2.39	21.60	2.01	5.598*

\*P > .05

จากตารางที่ 23 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของน้ำหนัก ชีพจรขณะพัก และความอดทนของ  
 กล้ามเนื้อขา ภายในกลุ่มฝึกเต็มละตินอเมริกัน ก่อนทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลัง  
 การทดลอง 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 24 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของน้ำหนัก ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ภายในกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	7.180	7.080	9.448*
ภายในกลุ่ม	18	6.745	.749	
รวม	20	13.925		

\*P > .05

จากตารางที่ 24 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของน้ำหนัก ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อทราบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจึงทำการเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธีการของตุ๊กกี เอ (Tukey a) ปรากฏผลดังตารางที่ 25

ตารางที่ 25 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของน้ำหนัก ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกเต้นละตินอเมริกัน

การทดลอง	ค่าเฉลี่ย	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	หลังการทดลอง 8 สัปดาห์
	กิโลกรัม	61.19	60.79	60.00
ก่อนการทดลอง	61.19	-	.400*	1.19*
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	60.79		-	.79
หลังการทดลอง 8 สัปดาห์	60.00			-

\*P > .05

จากตารางที่ 25 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของน้ำหนัก ระหว่างระยะเวลาของการทดลองของกลุ่มฝึกเต้นละตินอเมริกัน พบว่า หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีน้ำหนัก น้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 26 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของชีพจรขณะพัก ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ภายในกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	106.80	105.80	12.023*
ภายในกลุ่ม	18	79.20	8.80	
รวม	20	186.00		

\*P > .05

จากตารางที่ 26 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของชีพจรขณะพัก ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อทราบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจึงทำการเปรียบเทียบรายคู่ โดยวิธีการของตุกี เอ (Tukey a) ปรากฏผลดังตารางที่ 27

ตารางที่ 27 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของซีพจรขณะพัก ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกเต้นละตินอเมริกัน

การทดลอง	ค่าเฉลี่ย	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	หลังการทดลอง 8 สัปดาห์
	ครั้ง / นาที	75.70	74.40	71.10
ก่อนการทดลอง	75.70	-	1.30	4.60*
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	74.40		-	3.30*
หลังการทดลอง 8 สัปดาห์	71.10			-

\*P > .05

จากตารางที่ 27 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของซีพจรขณะพัก ระหว่างระยะเวลาของการทดลองของกลุ่มฝึกเต้นละตินอเมริกัน พบว่า หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีซีพจรขณะพัก น้อยกว่าก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 28 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความอดทนของกล้ามเนื้อเนื้อขา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ภายในกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	23.05	22.05	5.598*
ภายในกลุ่ม	18	35.45	3.939	
รวม	20	58.50		

\*P > .05

จากตารางที่ 28 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของความอดทนของกล้ามเนื้อเนื้อขา ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อทราบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจึงทำการเปรียบเทียบรายคู่ โดยวิธีการของตุกี เอ (Tukey a) ปรากฏผลดังตารางที่ 29

ตารางที่ 29 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของความอดทนของกล้ามเนื้อขา ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน

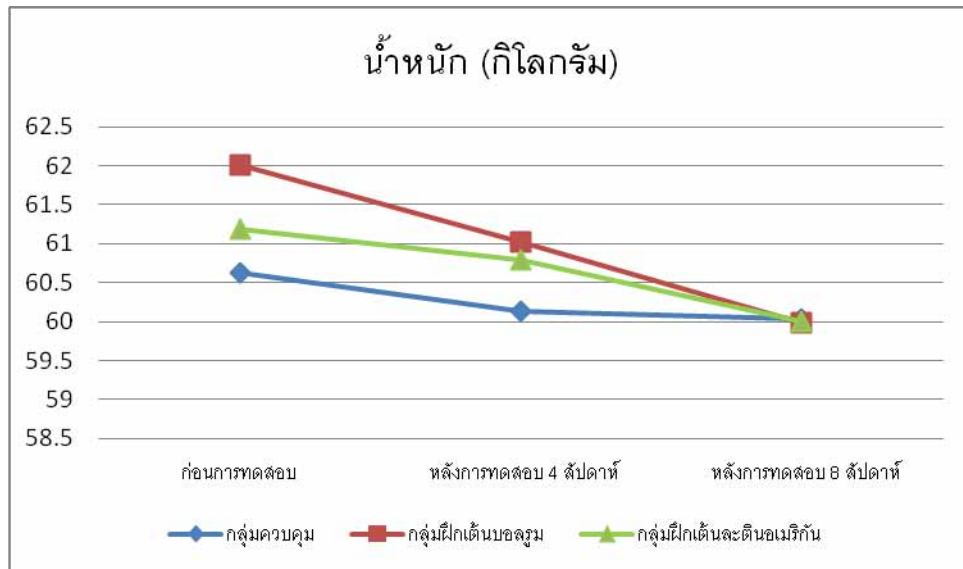
การทดลอง	ค่าเฉลี่ย	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	หลังการทดลอง 8 สัปดาห์
	ครั้ง	19.50	20.20	21.60
ก่อนการทดลอง	19.50	-	.70	2.10*
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	20.20		-	1.40*
หลังการทดลอง 8 สัปดาห์	21.60			-

\*P > .05

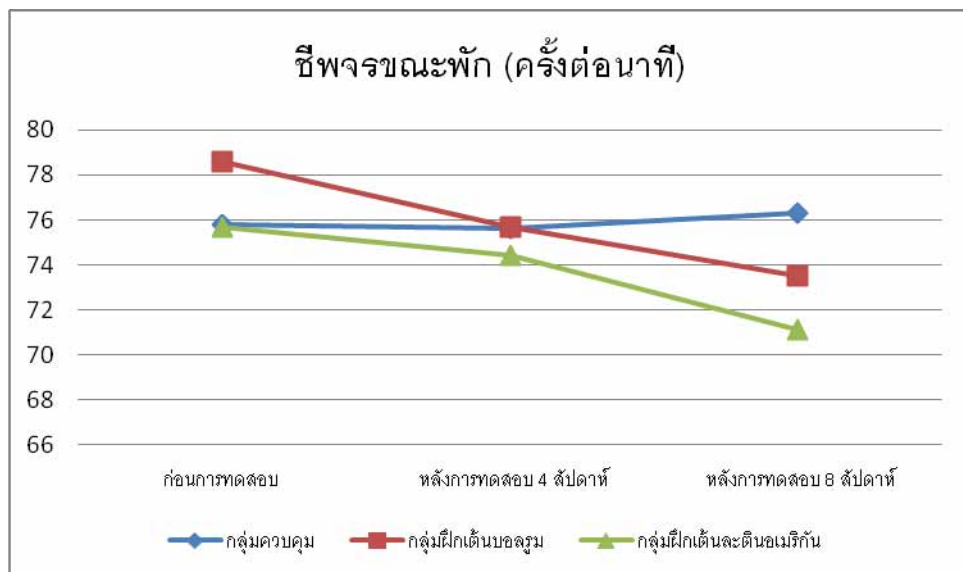
จากตารางที่ 29 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความอดทนของกล้ามเนื้อขา ระหว่างระยะเวลาของการทดลองของกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน พบว่า หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีความอดทนของกล้ามเนื้อขา มากกว่าก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 มีความอดทนของกล้ามเนื้อขา มากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### ตอนที่ 3 แผนภูมิแสดงการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

แผนภูมิที่ 1 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบ น้ำหนักของร่างกาย ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเต้นบอลรูม และกลุ่มฝึกเต้นละตินอเมริกัน

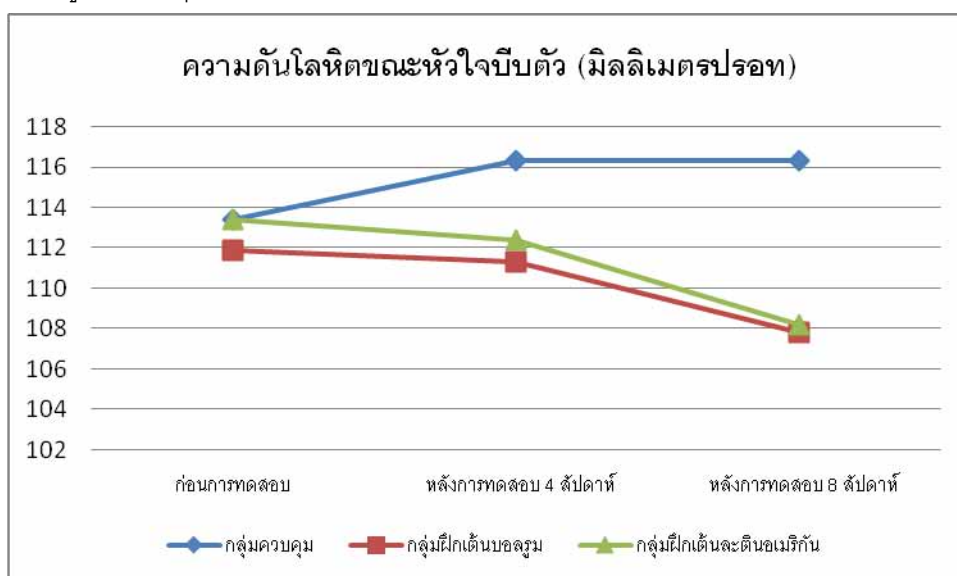


แผนภูมิที่ 2 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบ ชีพจรขณะพัก ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเต้นบอลรูม และกลุ่มฝึกเต้นละตินอเมริกัน

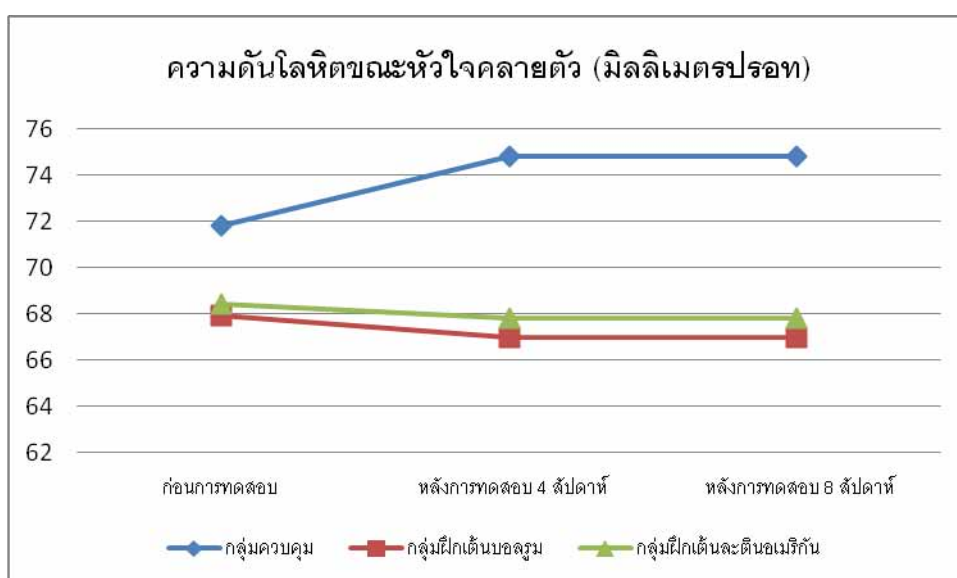




แผนภูมิที่ 3 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบ ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเต้นบอลรูม และกลุ่มฝึกเต้นละตินอเมริกัน

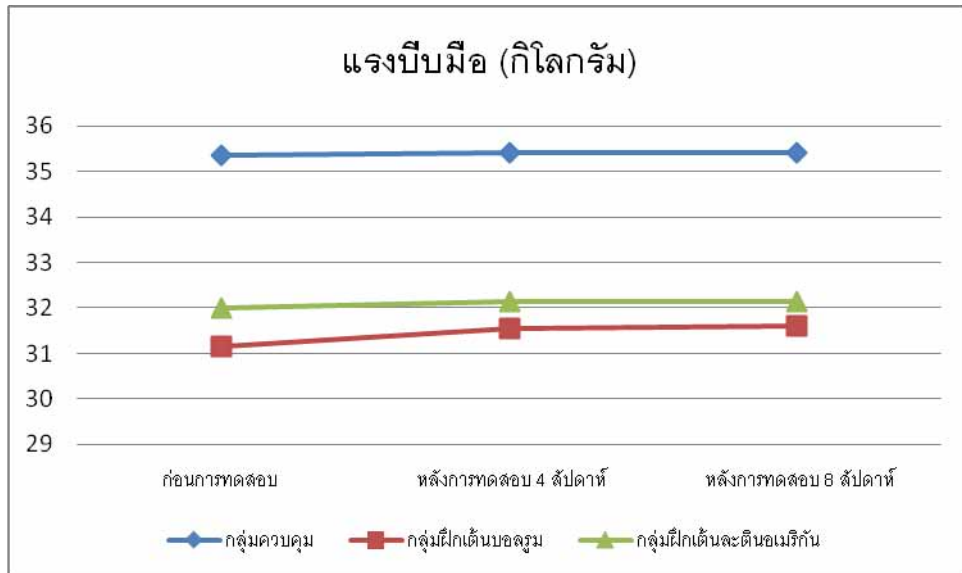


แผนภูมิที่ 4 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบ ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเต้นบอลรูม และกลุ่มฝึกเต้นละตินอเมริกัน



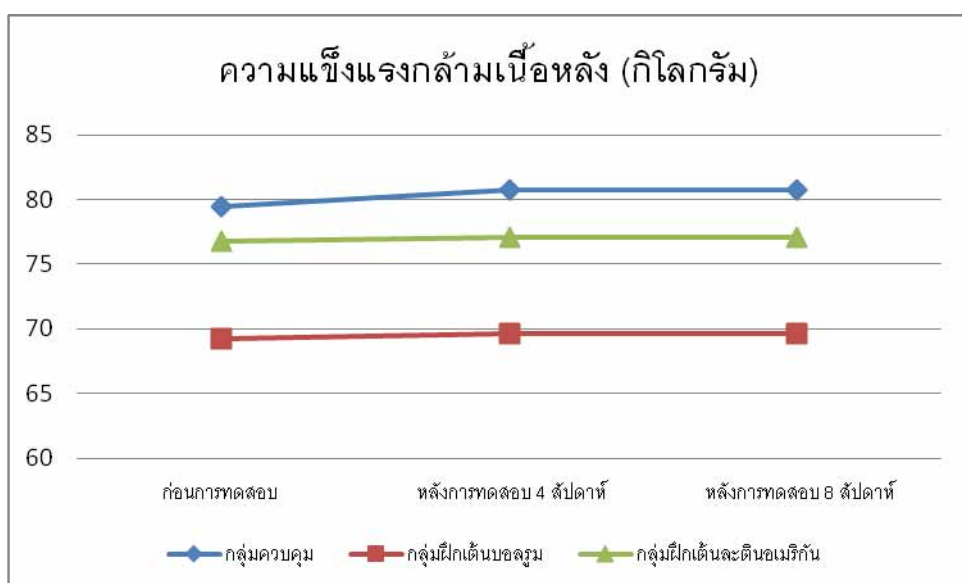
แผนภูมิที่ 5 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบ แรงบีบมือ

ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเด็บบอลรูม และกลุ่มฝึกเด็บละตินอเมริกา

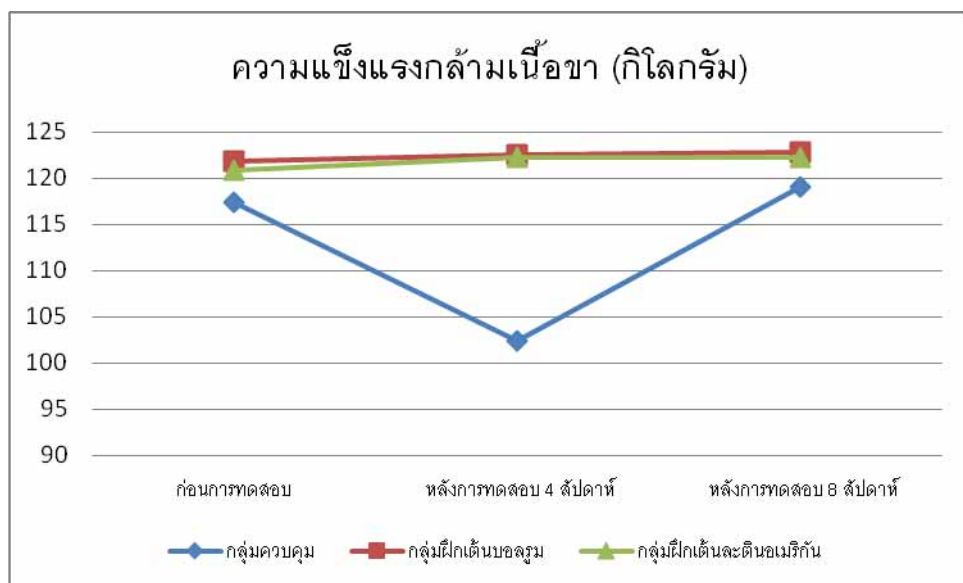


แผนภูมิที่ 6 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบ ความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลัง

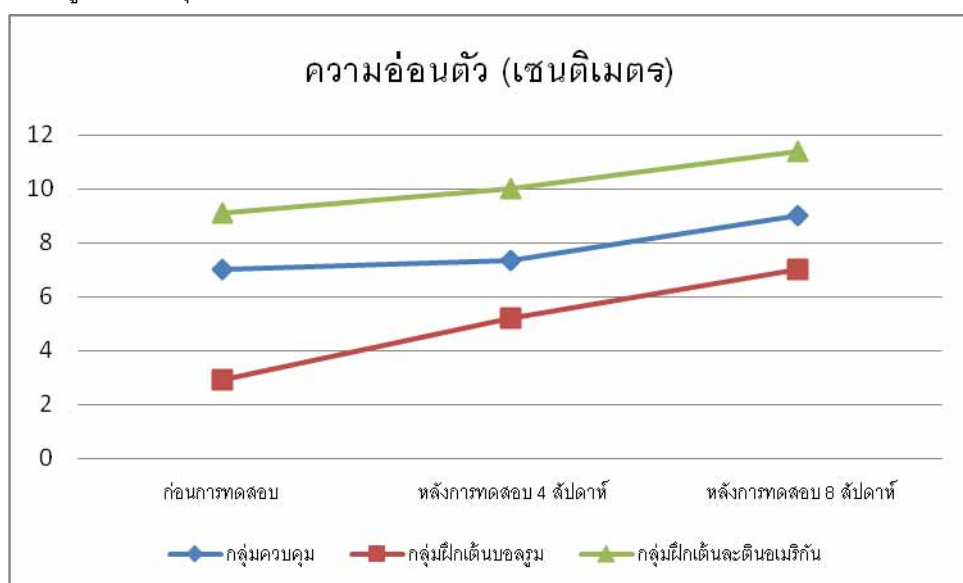
ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเด็บบอลรูม และกลุ่มฝึกเด็บละตินอเมริกา



แผนภูมิที่ 7 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบ ความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา  
ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่ม  
ฝึกเดินบอลรวม และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน

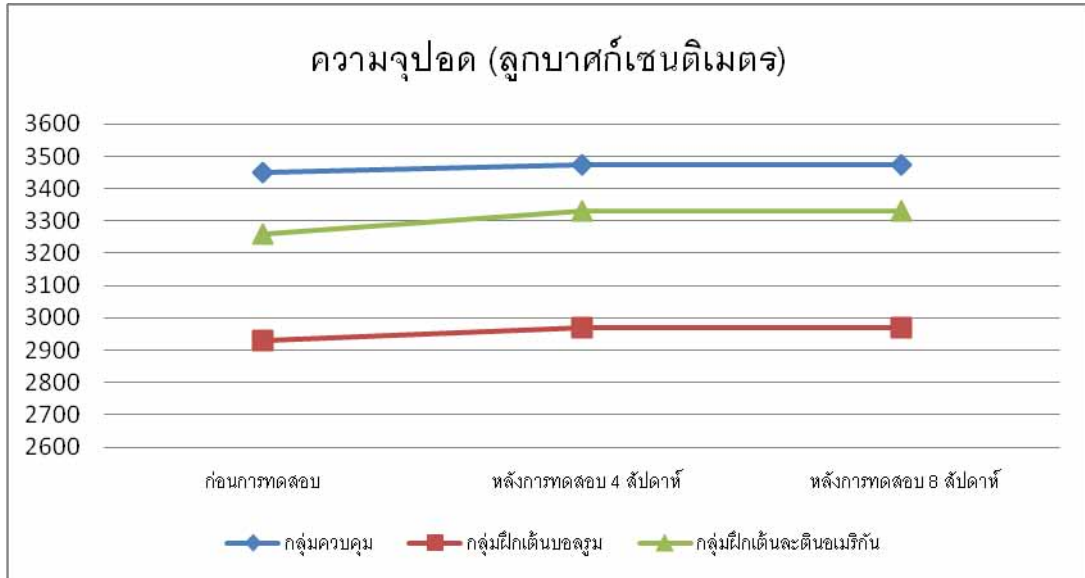


แผนภูมิที่ 8 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบ ความอ่อนตัว  
ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่ม  
ฝึกเดินบอลรวม และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน



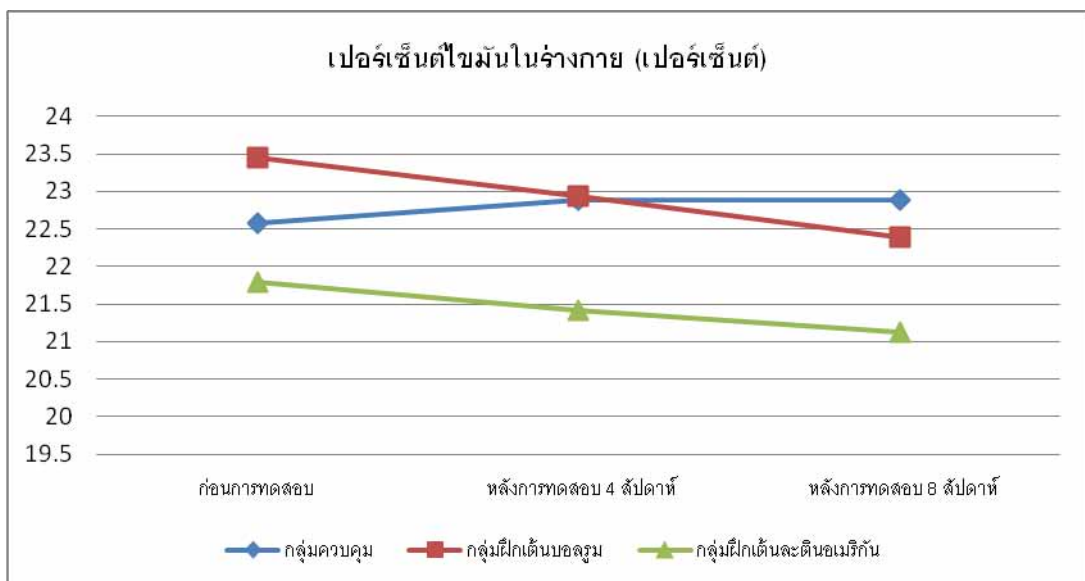
แผนภูมิที่ 9 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบ ความจุปอด

ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเต้นบอลรูม และกลุ่มฝึกเต้นละตินอเมริกัน

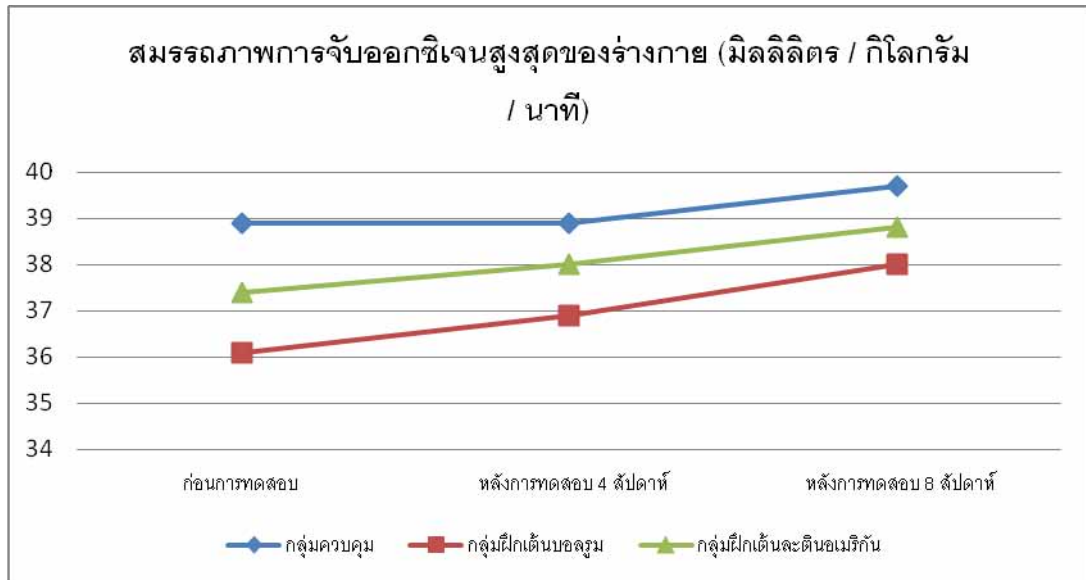


แผนภูมิที่ 10 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบ เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย

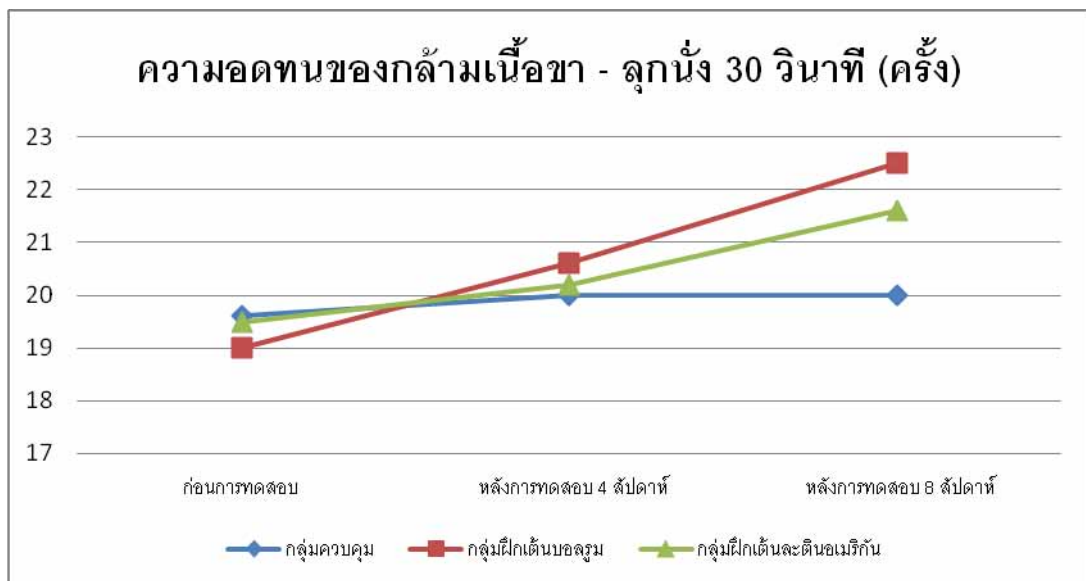
ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเต้นบอลรูม และกลุ่มฝึกเต้นละตินอเมริกัน



แผนภูมิที่ 11 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบ สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเดินบอลรวม และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน



แผนภูมิที่ 12 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบ ความอดทนของกล้ามเนื้อเนื้อขา - ลูกนั่ง 30 วินาที ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเดินบอลรวม และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน



## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อน้ำหนักของร่างกาย ซึ่พจรขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวขณะพัก แรงบีบมือ ความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลัง ความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา ความอดทนของกล้ามเนื้อขา ความอ่อนตัว ความจุปอด และเปอร์เซ็นต์ไขมัน ในร่างกาย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่ไม่มีทักษะการเดินรำทั้งสองประเภทมาก่อน จำนวน 30 คน (นิสิตชาย จำนวน 15 คน นิสิตหญิง จำนวน 15 คน) ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการอาสาสมัครเข้าร่วมการทดลอง แบ่งเป็นสามกลุ่ม กลุ่มละ 10 คน โดยแยกเป็นกลุ่มควบคุม กลุ่มฝึกเดินบอลรูม และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน ผู้วิจัยทำการทดสอบสมรรถภาพของผู้เข้ารับการทดลองทั้งสามกลุ่ม ในช่วงเวลาคือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ มีการฝึกเดินรำลีลาศสองกลุ่มคือ กลุ่มประเภทบอลรูม และกลุ่มประเภทละตินอเมริกันใช้เวลา 1 ชั่วโมง 3 ครั้งต่อสัปดาห์ คือ วัน จันทร์ พุธ ศุกร์ ตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ – 30 มีนาคม พ.ศ. 2555 นำผลที่ได้จากการทดลองมาวิเคราะห์ หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - way Analysis of Variance) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One - way Analysis of Variance with Repeated Measurement) การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมทางเดียว (One - way Analysis of Variance) และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ตามวิธีของ ตุกี (เอ) ( Tukey's a) ที่ระดับนัยสำคัญ .05

### ผลการวิจัยสรุปดังนี้

1. หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ผลการฝึกเดินร่าของกุ่มฝึกเดินบอลรูม และกุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน ทำให้ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพักและความอดทนของกล้ามเนื้อขาดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2. ผลของการฝึกเดินบอลรูม พบว่า น้ำหนัก ซีพจรรยาณะพัก แรงบีบมือ ความอ่อนตัวเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย ความอดทนของกล้ามเนื้อขา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ดังนี้

2.1 ค่าเฉลี่ยของน้ำหนัก หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ( $\bar{X}$  = 59.98 กิโลกรัม) มีน้ำหนักลดลงกว่า ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ( $\bar{X}$  = 62.01 กิโลกรัม และ  $\bar{X}$  = 61.02 กิโลกรัม)

2.2 ค่าเฉลี่ยของซีพจรรยาณะพัก หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ( $\bar{X}$  = 73.50 ครั้ง) มีซีพจรรยาณะพักดีกว่าก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ( $\bar{X}$  = 78.60 ครั้ง และ  $\bar{X}$  = 75.70 ครั้ง)

2.3 ค่าเฉลี่ยแรงบีบมือหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ( $\bar{X}$  = 31.60 กิโลกรัม) มีแรงบีบมือ มากกว่าก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ( $\bar{X}$  = 31.15 กิโลกรัม และ  $\bar{X}$  = 31.55 กิโลกรัม)

2.4 ค่าเฉลี่ยความอ่อนตัวหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ( $\bar{X}$  = 2.90 เซนติเมตร) มีความอ่อนตัว มากกว่าก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ( $\bar{X}$  = 5.20 เซนติเมตร และ  $\bar{X}$  = 7.00 เซนติเมตร)

2.5 ค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ( $\bar{X}$  = 22.94 เปอร์เซ็นต์ และ  $\bar{X}$  = 22.39 เปอร์เซ็นต์) มีเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย น้อยกว่าก่อนการทดลอง ( $\bar{X}$  = 23.45 เปอร์เซ็นต์)

2.6 ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ( $\bar{X}$  = 36.90 มิลลิลิตร และ  $\bar{X}$  = 38.00 มิลลิลิตร) มีสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดของมากกว่าก่อนการทดลอง ( $\bar{X}$  = 36.10 มิลลิลิตร)

2.7 ค่าเฉลี่ยความอดทนของกล้ามเนื้อขา หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ( $\bar{X}$  = 20.60 ครั้ง และ  $\bar{X}$  = 22.50 ครั้ง) มีความอดทนของกล้ามเนื้อขา มากกว่าก่อนการทดลอง ( $\bar{X}$  = 19.00 ครั้ง)

3. ผลของการฝึกเดินรำละตินอเมริกัน พบว่า น้ำหนัก ซีพจรรยาพักและความอดทนของกล้ามเนื้อขา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ดังนี้

3.1 ค่าเฉลี่ยของน้ำหนัก หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ( $\bar{X}$  = 60.00 กิโลกรัม) มีน้ำหนักลดลงกว่า ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ( $\bar{X}$  = 61.19 กิโลกรัม และ  $\bar{X}$  = 60.79 กิโลกรัม)

3.2 ค่าเฉลี่ยของซีพจรรยาพัก หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ( $\bar{X}$  = 71.10 ครั้ง) มีซีพจรรยาพักดีกว่าก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ( $\bar{X}$  = 75.70 ครั้ง และ  $\bar{X}$  = 74.40 ครั้ง)

3.3 ค่าเฉลี่ยความอดทนของกล้ามเนื้อขา หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ( $\bar{X}$  = 21.60 ครั้ง) มีความอดทนของกล้ามเนื้อขา มากกว่าก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ( $\bar{X}$  = 19.50 ครั้ง และ  $\bar{X}$  = 20.20 ครั้ง)



## อภิปรายผลของการวิจัย

1. ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มควบคุม ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทุกตัวแปรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มฝึกเดินบอลลูน พบว่า น้ำหนัก ซีพจรรยาพัก แรงบีบมือ ความอ่อนตัว เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย ความอดทนของกล้ามเนื้อขา มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนในกลุ่มละตินอเมริกัน พบว่า น้ำหนัก ซีพจรรยาพักและความอดทนของกล้ามเนื้อขา มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่หนึ่ง ซึ่งกล่าวว่า การฝึกเดินรำลีลาศ ทำให้สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพมีการพัฒนาที่ดีขึ้น สอดคล้องกับ คักดี อินพิรุต (2551) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการฝึกลีลาศที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพประชาชนในจังหวัดชุมพร สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชุมพร สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของประชาชนในจังหวัดชุมพรดีขึ้นหลังจากการฝึกโปรแกรมลีลาศและเปรียบเทียบผลของสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของประชาชนในจังหวัดชุมพรระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการวิจัยพบว่า น้ำหนัก ซีพจรรยาพักและความอดทนของกล้ามเนื้อขาของกลุ่มฝึกเดินบอลลูนและกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และแรงบีบมือ ความอ่อนตัว เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกายของกลุ่มฝึกเดินบอลลูน สูงกว่า กลุ่มควบคุม และกลุ่มฝึกเดินละตินอเมริกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากว่า ในการเดินรำลีลาศ ประเภทบอลลูนจะมีลักษณะการเคลื่อนไหวที่พร้อมเพรียงกัน ระหว่างคู่ ใช้การทรงตัวและการร่วมมือในการยืดหยุ่นของระบบกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่สอง ซึ่งกล่าวว่า การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลลูนกับประเภทละตินอเมริกันทำให้สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพพัฒนาแตกต่างกัน ดังที่ ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2536) กล่าวว่า การออกกำลังกายส่งผลทำให้มีการทำงานของระบบกล้ามเนื้อที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับมัวร์ (Moore, 1976) ที่กล่าวว่า การเดินรำแบบลีลาศ ผู้เดินรำจะต้องให้ความสนใจในการจับคู่ เพราะการจับคู่ที่ถูกต้อง จึงจะทำให้การเดินรำสง่างามและทำให้มีการใช้กล้ามเนื้อในการทรงตัวที่ดีด้วยโดยเฉพาะฝ่ายชายจะต้องปฏิบัติให้ ถูกต้อง เนื่องจากว่าในการเดินรำฝ่ายชายจะต้องเป็นผู้นำในการเดินรำ และสามารถพา คู่เดินรำไป รอบ ๆ ฟลอร์ได้ในลักษณะการเดินรำประเภทบอลลูน จึงสอดคล้องกับผลการวิจัยที่ส่งผลทำให้ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อขาของกลุ่มฝึกเดินบอลลูนมีมากกว่าในกลุ่มฝึกเดิน

ละตินอเมริกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 คนตรีที่ใช้ฝึกเป็นดนตรีที่มีความคลาสสิก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิมพา ม่วงศิริธรรม (2538) ที่ว่า เสียงดนตรีมีอิทธิพลต่อสภาวะของมนุษย์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ช่วยให้เกิดความรู้สึก ผ่อนคลายลดความวิตกกังวล ทำให้มีสมาธิที่ดี ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อความดันโลหิต จึงสอดคล้องกับผลการวิจัยที่ พบว่า ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพักของกลุ่มฝึกเต้นบอลรูมและกลุ่มฝึกเต้นละตินอเมริกัน มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุดา กาญจนะวณิช (2543) เรื่องการเปรียบเทียบผลของการเต้นแอโรบิกแบบศิลปะมวยไทยกับการเต้น แอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกาย อายุ 18-24 ปี จำนวน 40 คน ใช้เวลาในการฝึก 10 สัปดาห์ 3 วันต่อสัปดาห์ พบว่า กลุ่มฝึกเต้นแอโรบิกแบบศิลปะมวยไทยและกลุ่มฝึกเต้นแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำ มีผลทำให้ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพักลดลง ทั้งสองกลุ่ม

หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มฝึกเต้นบอลรูมและกลุ่มฝึกเต้นละตินอเมริกันมีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพแตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวและความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ซึ่ง ฌนอมวงค์ กฤษณ์เพชร (2525) ได้กล่าวถึง หลักทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผลของการฝึกซ้อมที่มีต่อร่างกาย คือ ถ้าร่างกายออกกำลังเป็นประจำจะทำให้ร่างกายแข็งแรง มีระบบการไหลเวียนของโลหิตในหลอดเลือดและความดันโลหิตดีขึ้นดังคำกล่าวของ คูกู ที่ว่า “ดนตรีคลาสสิกมีผลทำให้จิตใจสงบ มีสมาธิสบายใจ ลดความวิตกกังวล” ซึ่งส่งผลให้ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว กลุ่มฝึกเต้นบอลรูมและกลุ่มฝึกเต้นละตินอเมริกัน ดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยพบว่า การฝึกเต้นบอลรูมหรือฝึกเต้นละตินอเมริกัน มีผลต่อความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวไม่แตกต่างกัน

หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพมีการเปลี่ยนแปลงดีขึ้น ได้แก่ น้ำหนักร่างกาย ชีพจรขณะพัก ความดันความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวและคลายตัวขณะพัก แรงบีบมือ ความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลัง ความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความจุปอด และเปอร์เซ็นต์ไขมัน ซึ่งสอดคล้องกับชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2536) ที่กล่าวว่า การออกกำลังกาย ที่มีความหนัก ความถี่และมีช่วงเวลาด้านานพอ ทำให้ ปอดหัวใจ และหลอดเลือด ทำงานดีขึ้น ร่างกายมีการปรับตัวให้รับงานหนักได้เป็นเวลานาน นั่นคือการออกกำลังกายที่ทำให้หนักพอ คือ หัวใจเต้นเร็วขึ้นจนถึงอัตราที่เป็นเป้าหมาย ออกกำลังกายสามครั้งต่อสัปดาห์และนานพอระหว่าง 15 – 45 นาที เป็นอย่างน้อยที่สุด มีผลต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ดังนี้

2.1) น้ำหนักตัว หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวของทั้งสามกลุ่มมีความแตกต่างกัน โดยกลุ่มฝึกเดินรำบอหลุมและกลุ่มฝึกเดินรำละตินอเมริกา มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของไซเดอร์และคณะ (Schneider et al., 2006) ซึ่งศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายการเดินเป็นจำนวน 10,000 ก้าวต่อวัน ของคนทำงานลักษณะงานนั่งโต๊ะที่เป็นโรคอ้วนและน้ำหนักเกินจำนวน 56 คน เป็นระยะเวลา 36 สัปดาห์ต่อการเปลี่ยนแปลงของ น้ำหนัก ดัชนีมวลกาย เปอร์เซ็นต์ไขมัน ไขมันรอบเอว ไขมันรอบสะโพกและความหนาแน่นของไลโปโปรตีน รวมถึงปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงตัวแปรต่างๆ ในทางที่ดีขึ้นเมื่อมีการเพิ่มจำนวนก้าวการเดินต่อวัน ซึ่งไซเดอร์และคณะสรุปว่า จำนวน 10,000 ก้าวต่อวันมีผลต่อการลดน้ำหนักของคนทำงานนั่งโต๊ะที่มีโรคอ้วนและภาวะน้ำหนักเกินได้

2.2) ซีพจรขณะพัก ตั้งแต่หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มฝึกเดินรำบอหลุมและกลุ่มฝึกเดินรำละตินอเมริกา มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การฝึกเดินรำมีผลต่อซีพจรขณะพัก ดังที่ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2525) ได้กล่าวถึง หลักทฤษฎีที่เกี่ยวกับการฝึกซ้อมที่มีต่อร่างกาย คือ ถ้าร่างกายออกกำลังกายเป็นประจำ อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักจะช้าลง เนื่องจาก หัวใจมีความแข็งแรงมากขึ้น สามารถสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในแต่ละครั้ง (Stroke Volume) เป็นปริมาณมากพอกับความต้องการ ดังนั้นหัวใจจึงไม่จำเป็นต้องบีบตัวหรือเต้นเร็ว ซึ่งทำให้ร่างกายสามารถประหยัดพลังงานไว้ใช้ยามจำเป็นและยังเป็นการป้องกันหัวใจวายได้อีกด้วย ซึ่งค่าปกติของอัตราซีพจรของสมาคมโรค หัวใจแห่งสหรัฐอเมริกา (American Heart Association) อยู่ในช่วงระหว่าง 50 – 100 ครั้ง/นาที โดย เพศหญิงจะมีอัตราที่เร็วกว่าเพศชายประมาณ 5-10 ครั้ง/นาที แต่ในการฝึกเดินรำมีผลดีที่ทำให้อัตราซีพจรขณะพักลดลง ปกติอัตราซีพจรจะแตกต่างกันไปตามอายุ เพศ เวลา กิจกรรมทางกายและสภาวะจิตใจ อัตราซีพจรเวลาเช้าจะช้ากว่าบ่าย ในการยืน เดิน ขึ้นเดิน จะเร็วกว่าในช่วงนอน และเด็กจะมีอัตราซีพจรเร็วกว่าผู้ใหญ่ โดยอัตราจะเร็วมากในเด็กทารกและค่อย ๆ ช้าลงจนถึงวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และอาจจะเร็วขึ้นเล็กน้อยในวัยผู้สูงอายุ ดังที่ เอฟเวอร์ฮาร์ด (Everard, 1979) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของดนตรีที่มีผลต่ออัตราซีพจร ความดันโลหิต และคะแนนการสอบปลายภาคของนักเรียนระดับมหาวิทยาลัยทั้งชายและหญิง พบว่า ดนตรีสามารถช่วยลดอาการตื่นเต้นทางประสาท ที่ส่งผลให้อัตราการเต้นของหัวใจปกติและ เดอกัสแมน (Dergusman, 1980) ทำการวิจัยเรื่องผลของการเดินรำที่มี ต่อสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตและการเสริมสร้างร่างกายของนักศึกษาหญิง พบว่า การเดินรำมีผลต่อพัฒนาการด้านสมรรถภาพของระบบไหลเวียนและมีประโยชน์ต่อการเสริมสร้างร่างกาย ให้กับนักเรียนหญิงที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย

แต่เมื่อมาตื่นรำ ทำให้ปริมาณไขมันลดลงอีกด้วย สำหรับการวัดอัตราชีพจรขณะพัก ควรให้ผู้เข้ารับการทดสอบอยู่ในสภาวะพักมากที่สุด ไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกายก่อนวัดและพยายามทำสมาธิจิตใจให้สงบมากที่สุด อย่างไรก็ตามถ้ามีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาสม่ำเสมอ จะเป็นผลที่ทำให้อัตราชีพจรขณะพักช้ากว่าคนทั่ว ๆ ไปที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ทั้งนี้เพราะผลจากการฝึกซ้อมจะทำให้ระบบไหลเวียนเลือดทำงานอย่างประหยัด ซึ่งมีผลทำให้ชีพจรขณะพักดีขึ้น (ชูศักดิ์ เวชแพศย์, 2536)

2.3) ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพัก หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ของกลุ่มบอลลูนและกลุ่มละตินมีการลดลงตั้งแต่หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสอดคล้องกับงานวิจัย สุดา กาญจนวณิช (2543) เรื่องการเปรียบเทียบของการเดินแอโรบิกแบบศิลปะมวยไทยกับการเดินแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำ ที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายใน อายุ 18 - 24 ปี จำนวน 40 คน ใช้เวลาในการฝึก 10 สัปดาห์ 3 วันต่อสัปดาห์พบว่า กลุ่มฝึกเดินแอโรบิกแบบศิลปะมวยไทยและกลุ่มฝึกเดินแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำ มีผลทำให้ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพักลดลง ทั้งสองกลุ่ม ในกลุ่มละตินอเมริกันที่ไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสถิติดังเช่น งานวิจัยของปริศนา อุ่นสกุล (2527) ที่ พบว่า หลังการฝึกแอโรบิกดานซ์ในช่วงระยะเวลาที่ต่างกันของ ผู้เข้ารับการทดลองเพศหญิง จำนวน 18 คน อายุ 30-40 ปี โดยให้กลุ่มแรกฝึก 15 นาที กลุ่มที่สองฝึก 30 นาที และกลุ่มที่สามฝึก 45 นาที เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพัก ทั้งก่อนและหลังการฝึกพบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ความดันโลหิตเป็นความดันในหลอดเลือดแดง ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งในการกำหนดปริมาณของเลือดที่ไหลไปสู่เนื้อเยื่อ และมักจะใช้วัดหาพยาธิสภาพร่างกายเพื่อการตรวจหาโรคที่เกิดกับบุคคลผู้นั้น ค่าความดันของคนปกติในวัยผู้ใหญ่ประมาณ 120/80 มิลลิเมตรปรอท และไม่ควรมากกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท ถ้าเกินกว่านี้ถือว่าเป็นภาวะความดันโลหิตสูง (Hypertension) ค่าความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวจะมีค่าอยู่ระหว่าง 90 - 140 มิลลิเมตรปรอท จากงานวิจัยของกรกัฟ้าแห่งประเทศไทย (2543) พบว่า ความดันโลหิตมีค่าน้อยในช่วงอายุ 17 - 19 ปี ทั้งชาย - หญิงและมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ในคนที่มีภาวะความดันโลหิตสูง 90 % ไม่ทราบสาเหตุแน่นอน แต่มักจะมีความสัมพันธ์กับอายุ พันธุกรรม เชื้อชาติ โภชนาการการรับประทานเค็มหรือมีไขมันมาก รวมถึงภาวะเครียดด้วย ส่วนอีก 10 % มีสาเหตุจากภาวะร่างกายเป็นภาวะความดันโลหิตสูงแบบทราบสาเหตุ เช่น โรคหลอดเลือดแข็งตัว โรคความผิดปกติของต่อมไร้ท่อและโรคไต เป็นต้น คนที่มีภาวะเช่นนี้ควรให้แพทย์ตรวจวินิจฉัย และแพทย์อาจให้ยารับประทานเพื่อลดความดัน นอกจากนั้นอาจแนะนำให้ ออกกำลังกาย

สม่ำเสมอ ลดน้ำหนัก ควบคุมภาวะโภชนา เลิกบุหรี่และผ่อนคลายความเครียด ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ จะสามารถทำให้ลดความดันโลหิตลงได้

2.4 ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวขณะพัก ในกลุ่มฝึกเดินรำบอหลุม หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ลดลงมากกว่าในกลุ่มละตินอเมริกา โดยที่กลุ่มฝึกเดินรำบอหลุมดีขึ้นกว่ากลุ่มฝึกเดินรำ ละตินอเมริกา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากค่าความดันโลหิตขณะ หัวใจคลายตัวขณะพักของคนปกติ จะไม่ค่อยขึ้นหรือลงเหมือนความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว ขณะพักในการที่จะทำให้ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวลดได้นั้น จะต้องใช้กิจกรรมที่หนักและ ต่อเนื่องกัน เป็นระยะเวลาพอสมควร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วัตเตอร์สัน(Wattersson, 1984) ที่ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการเดินแอโรบิกที่มีต่อสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิต โดย กำหนดให้ เพศหญิง จำนวน 16 คน ฝึกเดินแอโรบิกเป็นระยะเวลานาน หกสัปดาห์ ๆ สามวัน ๆ ละ 60 นาที เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกและทำการวัดความดันโลหิตพบว่า ไม่มีความเปลี่ยนแปลงในด้าน ความดันโลหิตขณะที่หัวใจบีบตัวและคลายตัวขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวเป็น ความดันเลือดต่ำสุดในหลอดเลือดแดง ซึ่งเกิดขึ้นเนื่องจากการที่หัวใจคลายตัวกลับสู่สภาวะเดิม ก่อนที่จะเริ่มบีบตัวอีกครั้งหนึ่ง ความดันเลือดนี้จะบ่งบอกถึงค่าแรงต้านทานของหลอดเลือดส่วน ปลายต่อการบีบตัวของหัวใจ ในการส่งเลือดไปเลี้ยงร่างกาย ในทางคลินิกถือว่าความดันเลือด ขณะหัวใจคลายตัวมีความสำคัญมาก เพราะถ้าความดันในหลอดเลือดแดงขณะหัวใจคลายตัวสูง หมายถึงว่า หัวใจต้องทำงานหนักมากขึ้น เพื่อที่จะบีบตัวเอาเลือดออกไปเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้เพราะมี แรงต้านทานของหลอดเลือดส่วนปลายที่เพิ่มมากขึ้น ค่าความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวปกติ มี ค่าอยู่ระหว่าง 50 – 90 มิลลิเมตรปรอท

2.5 แรงบีบมือ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยของแรงบีบมือทั้งสามกลุ่ม ไม่มีความ แตกต่างกัน แต่กลุ่มฝึกเดินบอหลุมมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นเล็กน้อย เหตุที่เป็นเช่นนี้อาจเป็น เพราะว่า กิจกรรมการเดินรำลีลาศ มิได้เป็นการเสริมสร้างกล้ามเนื้ออย่างเห็นได้ชัด หากจะให้ มี พัฒนาการของกล้ามเนื้อมากขึ้น คือ มีความแข็งแรงมากขึ้น จำเป็นจะต้องใช้เวลาเพราะใน การที่จะเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อให้มีมากขึ้น ต้องอาศัยปัจจัยหลายประการเช่น คุณภาพของการฝึก ปริมาณของการฝึก ปัจจัยภายในร่างกายของผู้ฝึก เช่น อายุ เพศ สภาพ ร่างกาย จิตใจ และปัจจัยภายนอกของผู้ฝึก เช่น อาหาร ภูมิอากาศ เครื่องแต่งกาย เป็นต้น จาก การวิจัยพบว่าความแข็งแรงกล้ามเนื้อของเพศชาย มากกว่าเพศหญิงทั้งกล้ามเนื้อมือ และ กล้ามเนื้อขา (กองวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2543) จากการวิจัยของ จตุพร ฐ นคร และคณะ (2528) ซึ่งวิจัยเรื่องผลของการฝึกออกกำลังกายแบบแอโรบิกตามขั้นตอน ต่อ การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพของหญิงไทย วัยผู้ใหญ่ที่มีอายุ 25-45 ปี ทำการฝึก 5 วันต่อสัปดาห์

30-45 นาที เป็นเวลา 4 เดือน พบว่า การฝึกดังกล่าวไม่ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงหรือความแตกต่างของกล้ามเนื้อระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึก 4 เดือน

2.6) ความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลัง หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยของความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลัง ทั้งสามกลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกัน แต่กลุ่มฝึกเดินรำละตินอเมริกาและกลุ่มฝึกเดินรำบอลรูม มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม โดยการฝึกการเดินรำนี้ สามารถที่จะนำเอาผลจากดังกล่าวมาใช้ในการพัฒนาความทนทานของกล้ามเนื้อได้ การพัฒนาจะเกิดขึ้นเฉพาะในกลุ่มที่ฝึก เมื่อใช้เวลานานขึ้น ผลต่าง ๆ จากการฝึกจะทำให้ประสิทธิภาพการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมีขึ้นเรื่อย ๆ การพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อ ด้านที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ที่มีการเปลี่ยนแปลงนั้นจะเนื่องมาจากสภาวะการปรับปรุงตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพื้นที่หน้าตัดของกล้ามเนื้อ ขนาด รูปร่าง อายุ เพศ ของแต่ละคน และการฝึกนั้นมีการใช้กล้ามเนื้อในส่วนของหลังเล็กน้อยเพียงใด ดัง คำกล่าวของ ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2536) ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพลังของการหดตัวของกล้ามเนื้อมีความสัมพันธ์กับพื้นที่หน้าตัดของกล้ามเนื้อ เมื่อพลังของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นพื้นที่หน้าตัดของเส้นใยกล้ามเนื้อแต่ละเส้นใยเพิ่ม และการเจริญเติบโตของ กล้ามเนื้อมีความสัมพันธ์กับชนิดของรูปร่างคนรูปร่างใหญ่ (Mesomorphy) มีการตอบสนองต่อการฝึก เพื่อเพิ่มพลังมากกว่าคนที่รูปร่างผอมบาง (Ectomorphy) และความแตกต่างของเพศ เด็กชายจะเพิ่มพลังได้รวดเร็วกว่าเด็กผู้หญิงจนถึงอายุ 20 ปี หลังจากอายุ 25 ปี พลังจะลดลงไป 1% ของทุกปี อัตราการลดของพลังจะขึ้นอยู่กับระดับการออกกำลังกายของบุคคลผู้นั้นด้วย จากการศึกษาได้สนับสนุนว่า โดยเฉลี่ยผู้หญิงมีความแข็งแรงเป็น 2 / 3 ของผู้ชาย มีกล้ามเนื้อ 2 / 3 ของผู้ชายเช่นกัน และมีกล้ามเนื้อบางกลุ่มของผู้หญิงโตเกือบเท่าผู้ชายแต่บางกลุ่มเล็กกว่ามาก

2.7) ความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยของความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาทั้งสามกลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกัน แต่กลุ่มฝึกเดินรำละตินอเมริกา มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นกว่ากลุ่มฝึกเดินรำบอลรูม แต่กลุ่มทั้งสองมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นกว่า กลุ่มควบคุม เนื่องจากลักษณะการฝึกเดินรำทั้งสองแบบมีลักษณะที่แตกต่างกันทั้งการเคลื่อนไหวและการจับคู่ ส่วนกลุ่มฝึกเดินรำบอลรูมจะมีการเปลี่ยนแปลงที่มีผลดีต่อกล้ามเนื้อหลัง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2536) ที่ศึกษาการเปลี่ยนแปลงของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและโครงสร้างของกล้ามเนื้อ หลังการฝึก 12 สัปดาห์ ผลการวิจัย พบว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทุกมัดเพิ่มขึ้นขนาดของเส้นใยกล้ามเนื้อ (เส้นใยสีแดง) เพิ่มขึ้น แต่กลุ่มควบคุมไม่มีการเปลี่ยนแปลงของความแข็งแรงและขนาดของเส้นใยกล้ามเนื้อ แสดงให้เห็นว่า การออกกำลังกายที่ใช้ขาบ่อยครั้งมีช่วงเวลานานพอ จะทำให้ความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ส่วนการฝึกในครั้งนี้กลุ่มที่ฝึกเดินรำ

พัฒนาดีขึ้นกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกเดินรำ แต่ไม่มีความแตกต่างกัน พบว่า เป็นไปตามกฎของการใช้และไม่ใช้ (Law of Use and Disuse) (อนันต์ อัดชู, 2527) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วรวิญญู รีมรัมย์ (2534) ซึ่งกล่าวว่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะได้รับการปรับปรุงประสิทธิภาพการทำงานให้เกิดการพัฒนาอย่างรวดเร็วในช่วงระหว่างก่อนการฝึกจนถึงสัปดาห์ที่หก ซึ่งเป็นระยะแรกเริ่มของการฝึกมีการพัฒนาการของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นและเมื่อมีระดับการพัฒนาของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ได้เพิ่มขึ้นถึงจุดสูงสุด ตามความต้านทานและจำนวนครั้งที่จะได้แล้วระดับของความแข็งแรงจะมีการพัฒนาช้าลงหรืออยู่กับที่จะมีสาเหตุจากการที่ระดับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเปลี่ยนแปลงสูงขึ้นแต่งานหรือความต้านทานที่ใช้ในการฝึกนั้นไม่ได้เปลี่ยนแปลงตามไป จะส่งผลทำให้เกิดความไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย คือ กลายเป็นงานที่เบาเกินไป จึงไม่ทำให้เกิดการพัฒนา

2.8) ความอ่อนตัว หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ความอ่อนตัวของกลุ่มฝึกเดินรำบอลรูมดีขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม โดยมีความแตกต่างทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยดังที่โรสแมรี (Rosemary, 1987) ได้ศึกษาเรื่องการเดิน แอโรบิกที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเป็นเวลา 10 สัปดาห์พบว่า ความอ่อนตัวของกลุ่มฝึกเดินรำบอลรูมแบบแรงกระแทกต่ำมีค่าความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น การที่จะพัฒนาความอ่อนตัวให้เกิดผลมีปัจจัยหลายอย่างเช่น ลักษณะรูปร่างของ ร่างกาย อายุ และเพศ น้ำหนักเกิน ความเมื่อยล้า รวมไปถึงการฝึกทักษะต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2536) พบว่า คนที่มีรูปร่างขนาดกลางจะมีกล้ามเนื้อและจะมีความคล่องตัวมากกว่าคนผอมสูงหรือคนอ้วนเตี้ย เพราะคนที่คล่องตัวจะฝึกได้ดีและส่งผลต่อความอ่อนตัวมากกว่า อายุมีผลคือ เด็กจะมีความเคลื่อนไหวที่พัฒนาเพิ่มขึ้นอย่างช้า ๆ จนโตเป็นผู้ใหญ่และผู้ชายจะมี ความคล่องตัวมากกว่าผู้หญิง ในคนที่น้ำหนักตัวเกินจะมีผลโดยตรงในการลด ความคล่องตัวในการฝึกและในการทดสอบความเมื่อยล้า จะทำให้การร่วมงานกันของกล้ามเนื้อ ลดลงและการฝึกทักษะต่าง ๆ ในกีฬาทุกประเภทจะมีท่าขึ้นพื้นฐานและท่าที่ดัดแปลงไปในขั้นสูง จึงทำให้มีความ แตกต่างกันระหว่างผู้ที่พอเล่นได้กับผู้ที่เล่นได้ยอดเยี่ยม

2.9) ความจุปอด หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ความจุปอดของ กลุ่มฝึกเดินรำจากกลุ่มฝึกเดินรำบอลรูมและกลุ่มละตินอเมริกา มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม แต่ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุดา กาญจนะวณิชย์ (2543) เรื่องการเปรียบเทียบผลของการเดินแอโรบิกแบบศิลปะมวยไทยกับการเดินแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกาย หลังการฝึกซ้อม10สัปดาห์ มีผลทำให้ความจุปอดพัฒนาดีขึ้น เป็นผลของการฝึกซ้อมกีฬาที่ได้เข้าตามโปรแกรมที่เหมาะสมมีความหนัก ระยะเวลา

และความถี่มากพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง อย่างไรก็ตามจากงานวิจัยครั้งนี้ พบว่าสมรรถภาพทางกายด้านความจุปอดไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วอร์ด (Ward, 1986) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการเรียนกิจกรรม ในวิชาเลือกในกลุ่มนักเรียน ระดับวิทยาลัย ที่มีต่อระบบการไหลเวียนโลหิต ความจุปอดช่วงอายุ 17 - 19 ปี มีปริมาณความจุปอดต่อน้ำหนักตัวมากที่สุดและลดลงเรื่อย ๆ เมื่อมีอายุมากขึ้น และเพศชายจะมีความจุปอดมากกว่าเพศหญิงทุกช่วงอายุ โดยใช้นักศึกษาหญิง ปีที่หนึ่ง จำนวน 40 คน แบ่งเป็น สี่กลุ่ม ๆ ละ 10 คน กลุ่มที่หนึ่งฝึกเดินแอโรบิก กลุ่มที่สองฝึกเดินแจ๊ส กลุ่มที่สามฝึกเดินรำแบบบอลรูม กลุ่มที่สี่ฝึก แรกเกตบอล เป็นเวลา 10 สัปดาห์ ๆ ละสองครั้ง ๆ ละ 40 - 45 นาที โดยมีเงื่อนไขที่ผู้วิจัยกำหนดและอธิบายในการฝึก และทำการทดสอบ การวิ่งบนลู่วิ่ง 12 นาที โดยใช้แบบทดสอบของ คูเปอร์ ก่อนและหลังการฝึก นำมาทดสอบหาค่าเฉลี่ยและค่า F-test และวัดซ้ำด้วยค่า ตูกี ที่ระดับนัยสำคัญ .05 ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาหญิงในกลุ่มที่ฝึกเดินแอโรบิกมีค่าความแตกต่างระหว่างกลุ่มและมีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น ที่ระดับนัยสำคัญ .05 ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อปริมาณความจุปอด นอกจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแล้ว ยังได้แก่ อายุ เพศ กิจกรรมการดำรงชีวิต เช่น การสูดควันพิษ การใช้เสียง การสูบบุหรี่ รวมทั้งอาการที่มีความผิดปกติของระบบหายใจด้วย (กองวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2543)

2.10) เพอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ตั้งแต่หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่า เพอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายของกลุ่มฝึกเดินรำบอลรูมลดลงโดยมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มฝึกเดินรำบอลรูมและกลุ่มฝึกเดินรำละตินอเมริกัน มีการเปลี่ยนแปลงของเปอร์เซ็นต์ไขมันที่ดีขึ้น โดยที่กลุ่มที่ได้รับการฝึกเดินรำทั้งสองแบบมีเปอร์เซ็นต์ไขมันลดลง แต่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมิท (Smith, 1979) ที่ศึกษาถึงผลของการวิ่งเหยาะ ๆ หกสัปดาห์ ที่มีต่อประสิทธิภาพของระบบไหลเวียน และเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายในหญิงวัยรุ่น พบว่า การฝึกแอโรบิกดานซ์และการเต้นรำพื้นเมือง หกสัปดาห์กับการวิ่งเหยาะ ๆ หกสัปดาห์ มีผลต่อการลดเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายแต่เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันและในงานวิจัยของ โรสแมรี่ (Rosemary, 1987) ซึ่งได้ศึกษาถึง ผลของการฝึกแอโรบิกแบบแรงกระแทกสูงและแรงกระแทกต่ำ ที่มีผลต่อการลดเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย หลังการทดลอง 10 สัปดาห์ พบว่า ทั้งสองกลุ่มมีค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย หลังการทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่ในระหว่างกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ จากการฝึกเดินรำแบบลีลาทั้งสองแบบมีผลทำให้เปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายลดลงแต่ไม่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 อาจเนื่องมาจากการกำหนดความถี่ ความหนัก และระยะเวลายังไม่มากพอ



เพราะในการออกกำลังกายร่างกายจะนำไขมันในเนื้อเยื่อมาสันดาปกับออกซิเจนเพื่อให้เกิดพลังงานนั้น ซึ่งจะต้องฝึกอย่างสม่ำเสมอและมีความหนักพอ เป็นระยะเวลาานาน จึงจะทำให้ไขมันลดลง เดอกัสแมน (Dergusman, 1980) ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการเต้นรำที่มีต่อสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตและการเสริมสร้างร่างกายของนักศึกษาหญิง พบว่า การเต้นรำมีผลต่อพัฒนาการด้านสมรรถภาพของระบบไหลเวียนและมีประโยชน์ต่อการเสริมสร้างร่างกาย ทำให้นักเรียนหญิงที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย แต่เมื่อมาเต้นรำมีปริมาณไขมันลดลง และช่วยให้คนผอมมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นและทำให้ร่างกายหนาขึ้น ดังงานวิจัยของแชมเบอร์ (Chamber, 1980) และเคนเนดี (Kennedy, 1984) พบว่า การเต้นรำทำให้เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายลดลง

2.11) สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มที่ได้มีการฝึกเต้นรำลีลาศทั้งสองแบบ มีการเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกายที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เดอกัสแมน (Dergusman, 1980) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการเรียนเต้นรำที่มีต่อสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตและการเสริมสร้างร่างกายของนักศึกษาหญิง โดยใช้นักศึกษาหญิงจำนวน 37 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 18 คนและกลุ่มควบคุม 19 คน ให้กลุ่มทดลอง เรียนเต้นรำ (Modern dance) เป็นเวลา 14 สัปดาห์ สัปดาห์ละ สามวัน ๆ ละ 50 นาที พบว่า การเรียนเต้นรำมีผลต่อพัฒนาการทางด้านสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิต และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายลดลง และงานวิจัยของ เคนเนดี (Kennedy, 1984) ซึ่งได้ทำการวิจัยเรื่องการประเมินผลของแอโรบิก การเต้นรำ และการออกกำลังกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้หญิง จากโปรแกรมการฝึกในแบบที่กำหนดของ YMCAs นิวยอร์ก โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีการเรียนเต้นรำ 20 ห้องเรียน เป็นเวลา 10 สัปดาห์ ๆ ละ สอง ครั้ง โดยทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ในด้าน น้ำหนัก ปริมาณไขมันในร่างกาย ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ การลุกนั่ง สมรรถภาพการจับออกซิเจนของหัวใจ ผลการวิจัยพบว่า ในทุกตัวแปรมีการเปลี่ยนแปลง ที่ดีขึ้น ส่วน สมิท (Smith, 1979) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกวิ่งเหยาะหกสัปดาห์ของแอโรบิคแดนซ์ และการเต้นรำพื้นเมืองกับผลของโปรแกรมการฝึกวิ่งเหยาะหกสัปดาห์ที่มีต่อ ประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนโลหิตและเปอร์เซ็นต์ของไขมันในร่างกายของเด็กหญิงวัยรุ่น โดยใช้เด็กหญิง 76 คน พบว่า โปรแกรมการฝึกแอโรบิคแดนซ์และการเต้นรำพื้นเมือง กับโปรแกรม การฝึกวิ่งเหยาะ มีผลทำให้ประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนโลหิตเพิ่มมากขึ้น และทำให้เปอร์เซ็นต์ของไขมันในร่างกายลดน้อยลง แต่ไม่มีความแตกต่างกันของโปรแกรมการฝึกทั้งสองโปรแกรมซึ่งสอดคล้องกับแชมเบอร์ (Chamber, 1980) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการเต้นรำที่มีต่อตัวแปรทางสรีรศาสตร์ โดยทำการศึกษากับผู้หญิงจำนวน 62 คน ที่มีทักษะการเต้นรำแบบโมเดิร์นแดนซ์, บัลเล่ย์

และแจ๊ซ ขึ้นเริ่มต้นและนักเต้นรำที่ชำนาญแล้ว มาทำการฝึกเต้นรำเป็นเวลา 12 สัปดาห์ ๆ ละสองครั้ง ๆ ละ 40 – 45 นาที และในระหว่างฝึกนั้นผู้รับการทดลองจะไม่มีส่วนร่วมกิจกรรมทางพลศึกษาอื่น ๆ พบว่า การเต้นรำมีผลต่อตัวแปรทางด้านสรีรศาสตร์ สีตัวแปรอย่างมีนัยสำคัญ .001 คือ การเปลี่ยนแปลงของระบบไหลเวียนโลหิต เฟอร์เร็นต์ของไขมัน ความอ่อนตัว การกระโดดสูง แต่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระหว่างนักเต้นรำที่ชำนาญแล้วกับนักกีฬาหญิงระดับมหาวิทยาลัย

2.12) ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ของกลุ่มบอลรูมและกลุ่มละตินมีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะความอดทนของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.50 การทดสอบความอดทนของกล้ามเนื้อ ทำการทดสอบโดยการลุก-นั่ง ในเวลาที่กำหนดคือ 30 นาที พบว่าได้จำนวนครั้งที่เพิ่มมากขึ้นเนื่องจากการฝึกเต้นรำลีลาศ มีการหดและเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อกระชับและช่วยเสริมสร้างความการเดิน การวิ่ง การโตน การกลับเปลี่ยนทิศทางการบินลำตัวไปมา การดึง การลาก ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้จะทำให้กล้ามเนื้อมีความอดทน ทำงานประสานกันได้อย่างดี สอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ 2550 ที่กล่าวว่า การที่ได้เคลื่อนไหวร่างกายย่อมส่งผลให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ความยืดหยุ่น ความทนทาน ความอ่อนตัว มีพลัง มีความเร็ว และมีความคล่องแคล่วว่องไวเกิดขึ้นตามลำดับ และสอดคล้องกับ เเชษฐ ธีรานนท์ 2547 ที่กล่าวว่า เกมการเล่นช่วยส่งเสริมให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรงและมีสุขภาพดี โดยเฉพาะในเกมการเล่นประเภทไล่แตะหรือไล่จับ ประเภทเขย่าขาเดียวไล่แตะ ประเภทไล่จับคนในแถว ประเภทวิ่งผ่าน ด่าน และประเภทแย่ง เพราะเนื่องจากเมื่อเด็กๆได้ปฏิบัติหลายๆครั้ง หรือได้เล่นซ้ำๆ กันหลายๆครั้ง ก็จะช่วยให้เกิดการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว พื้นฐาน Fundamental skill of movement อย่างไรก็ตามไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 หลังจากทดลอง 4 สัปดาห์กับก่อนการทดลอง อาจเป็นเพราะพัฒนาการทางด้านร่างกายและความสามารถในการฝึกการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของลำตัว แขนและขาของเด็กอนุบาลมีพัฒนาการที่ดีขึ้น แต่ยังไม่สมบูรณ์เต็มที่ในการดำเนินกิจกรรมเพียง 2 คาบต่อสัปดาห์ ทำให้ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อมีพัฒนาการแบบค่อยเป็นค่อยไป สอดคล้องกับ ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ 2535 ที่กล่าวว่า ระยะเวลาและความหนักในการจัดกิจกรรมจะต้องคำนึงถึงสภาพความพร้อมของเด็กเป็นสำคัญ ช่วงเวลาในการจัดกิจกรรมทั่วไปควรเป็น 3 วัน

ต่อสัปดาห์ แต่ถ้า จัดกิจกรรม 2 วันต่อสัปดาห์ ร่างกายก็จะเปลี่ยนแปลงไปตามที่ต้องการได้ แต่ น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์

จากงานวิจัยนี้ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มที่ได้ฝึกเดินรำลีลาทั้งสองประเภท มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกเดินรำลีลา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในเรื่องความดันโลหิตขณะหัวใจบีบ ตัวและความอดทนของกล้ามเนื้อขา ดังนั้น การฝึกลีลาไม่ว่าจะเป็นประเภทบอลรูมหรือละติน อเมริกันจะส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพดีขึ้น

นอกจากนี้เมื่อพิจารณาผลจากการฝึกเดินรำลีลา พบว่ามีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น โดยมีการพัฒนารวมถึงการเข้าสังคม สมรรถภาพทางกายหลาย ๆ ด้านเกี่ยวกับน้ำหนัก ซึ่งพจ ขณะพัก แรงบีบมือ ความอ่อนตัว เเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด ของร่างกาย ความอดทนของกล้ามเนื้อขา ซึ่งเป็นผลมาจากการฝึกเดินรำแบบลีลาตาม โปรแกรม ที่กำหนด ความถี่ ความหนัก ระยะเวลา ของการออกกำลังกาย สามารถสร้างความอดทนและ ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต มีผลต่อระบบหายใจ ความอ่อนตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมันทำให้สุขภาพแข็งแรงมีพัฒนาการทางกายที่เพิ่มขึ้นจะช่วยให้ การดำรงชีวิตมีประสิทธิภาพที่ดีมากขึ้น จากการศึกษาในครั้งนี้ การฝึกเดินรำลีลาจึงเป็นทางเลือก ใหม่ในการออกกำลังกายที่ดีและมีประโยชน์และสามารถฝึกได้ในทุกเพศ รวมไปถึงเป็นการผ่อนคลายความเครียดที่ดีอีกด้วย

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

- 1) การฝึกเดินรำประเภทบอลรูม จะเห็นผลได้เร็วกว่าการฝึกเดินรำประเภทละตินอเมริกัน
- 2) ถ้าต้องการลดน้ำหนัก จะฝึกด้วยการฝึกเดินรำประเภทบอลรูมหรือประเภทละตินอเมริกันก็ได้ จะเห็นผลได้ในสัปดาห์ที่ 4
- 3) หากมีความชื่นชอบในการฝึกเดินรำประเภทละตินอเมริกัน จะเห็นผลการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพในสัปดาห์ที่ 8 เรื่อง น้ำหนัก ชีพจรขณะพัก และความอดทนของกล้ามเนื้อขาดีขึ้น
- 4) แต่หากมีความชื่นชอบในการฝึกเดินรำประเภทบอลรูม จะเห็นผลการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพในสัปดาห์ที่ 8 เรื่อง น้ำหนัก ชีพจรขณะพัก แรงบีบมือ ความอ่อนตัว เเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย และความอดทนของกล้ามเนื้อขาดีขึ้น

### ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรศึกษาเปรียบเทียบอัตราการเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพทางกายของผู้ฝึกประเภทบอลรูมหรือประเภทละตินอเมริกันที่กำหนดความหนัก ความถี่ และระยะเวลาในการฝึกที่แตกต่างกัน
- 2) ควรศึกษาผลการฝึกเดินรำลีลาประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายในวัยผู้สูงอายุ
- 3) ควรมีการศึกษาผลการฝึกเดินรำลีลาที่มีต่อสารเคมีในเลือดในวัยผู้สูงอายุ
- 4) ควรศึกษาเปรียบเทียบการเดินรำแบบลีลากับการเดินรำแบบพื้นเมืองของไทยหรือการเดินรำของท้องถิ่น ที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกาย

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

กรมวิชาการ,กระทรวงศึกษาธิการ.2545. **สาระและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษาในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544.**

กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.

กฤษฎา บานชื่น. **การวิ่งเพื่อสุขภาพ.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2529.

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์. **การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย.**

[ออนไลน์]. 2551. แหล่งที่มา: <http://www.comed51.ob.tc/page5.html>. [13 สิงหาคม 2551]

จรรยา มีสิน. **การสร้างสมรรถภาพทางกาย.** กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2536.

จิตติพร ไพรัช. **ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนลีลาศของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา วิชาดนตรี นาฏศิลป์และวิชาเอกอื่นในสหวิทยาลัยอีสานเหนือมหาสารคาม.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2531.

เจริญ กระบวนรัตน์. **ตาราง 9 ช่องกับการพัฒนาสมอง.** กรุงเทพฯ : สีนธนาทศปฎิ, 2550

จำเรียง จันทระภา. **สุขสมรรถนะ.** [ออนไลน์]. 2551. แหล่งที่มา:

<http://www.royin.go.th/th/knowledge/detail.php?ID=2225>. [2 สิงหาคม 2551]

เอก ธนะศิริ. **ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข.** กรุงเทพมหานคร: แปลนพับลิชชิ่ง, 2535.

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และ ทันยา ปาละวิวัฒน์. **สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย.** พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพมหานคร: ธรรมกมลการพิมพ์, 2536.

ดวงพร ศิริสมบัติ. **กิจกรรมเข้าจังหวะ พลละ 104.** เอกสารนิเทศการศึกษา ฉบับที่ 215 หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครูใ กรุงเทพมหานคร, 2522

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร และเฉลิม ชัยวัชราภรณ์. **สรีรวิทยาการออกกำลังกาย 2.**

กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.

บุญเลิศ กระบวนแสง. **กำเนิดวงการลีลาศ.** ลีลาศ. 4-5 สิงหาคม 2521.

บุญเลิศ กระบวนแสง. **วิวัฒนาการการเต้นรำ.** ลีลาศ. 28-29 มกราคม – กุมภาพันธ์ 2521.

- ประไพ จริตเอก. การสร้างแบบประมาณค่าทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นในวิชากิจกรรม  
เข้าจังหวะสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. ปรินูฎานิพนธ์การศึกษา  
มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538.
- เผชิญ ธีรานนท์. รายงานวิจัย เรื่อง การวิเคราะห์กิจกรรมการเคลื่อนไหวตามบทเพลงของ  
ท้องถิ่นล้านนาที่มีผลต่อพัฒนาการเด็กอนุบาลตามจุดประสงค์ของกิจกรรมการ  
เคลื่อนไหวและจังหวะ. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง, 2547.
- พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช. พระราชดำรัสในพิธีเปิดสัมมนาระดับชาติ  
เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : คณะแพทยศาสตร์ศิริราช  
พยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, 2523.
- พลศึกษา. กรม. การทดสอบและประเมินผลสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์  
การศาสนา, 2543.
- พลศึกษา. กรม. การพัฒนาความต่อเนื่องของสมรรถภาพทางกายโดยอาศัยกิจกรรมการ  
ออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ดอกเบี๋ย, 2540.
- พลศึกษา. กรม. การฝึกลีลาศเบื้องต้นและเทคนิคการตัดสิน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์  
สยามรัฐ, 2543.
- พลศึกษา. กรม. ลีลาศ. สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ , 2543.
- พลศึกษา. กรม. ลีลาศพัฒนาสู่การแข่งขัน. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา,  
2543.
- พิชิต ภูติจันทร์. ลีลาศ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไอ.เอส พรินติ้งเฮ้าส์, 2549.
- พิชิต ภูติจันทร์. และคณะ. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพมหานคร: แสงศิลป์การพิมพ์, 2549.
- พิมพ์ ม่วงศิริธรรม. ผลของการฟังดนตรีที่มีต่อความเร็วในการออกวิ่งระยะสั้น. วิทยานิพนธ์  
ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, 2538.
- ไพศาล จันทรพิทักษ์. ลีลาศเพื่อสุขภาพและกีฬา. เดลินิวส์. 23 กุมภาพันธ์ 2541.
- ไพโรจน์ อูลิต. สมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดนครสวรรค์.  
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- รังสฤษฎ์ บุญชลอ. กิจกรรมเข้าจังหวะ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สยามสปอร์ตซินดิเคท, 2541.

รังสฤษฎ์ บุญชลอ. **ประวัติและการลีลาศ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สยามสปอร์ตซินดิเคท, 2541.

ลลิลลา ธรรมมานุชิต. **การสร้างมาตรฐานส่วนประมาณค่าความสามารถทางลีลาศสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย**. ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2538.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. **หลักและวิธีการสอน**. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2523.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. **กิจกรรมเข้าจังหวะ**. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2532.

วิทยาศาสตร์การกีฬา, กอง. **การสำรวจเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายในประชาชนไทย**.

งานวิจัย :การกีฬาแห่งประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: นิวไทยมิตรการพิมพ์, 2543.

วิทยาศาสตร์การกีฬา, กอง. **เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายประชาชนไทย**. งานวิจัย :

การกีฬาแห่งประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: นิวไทยมิตรการพิมพ์, 2543

วิทยาศาสตร์การกีฬา, กอง. **คู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกายประชาชนไทย**. ฝ่าย

วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร, 2545.

วิริยา บุญชัย. **การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2529.

ศักดิ์ อินพิรุฑ. **ผลของโปรแกรมการฝึกลีลาศที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับ**

**สุขภาพประชาชนในจังหวัดชุมพร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต คณะศิลปศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชุมพร คณะศิลปศาสตร์, 2551.

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. **การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและการกีฬา**. ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์

โธปีดิคส์และกายภาพบำบัด. มหาวิทยาลัยมหิดล, 2525.

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. **กีฬาเวชศาสตร์พื้นฐาน**. กรุงเทพมหานคร : คณะแพทยศาสตร์ศิริราช

พยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.

ศูนย์ข้อมูลสุขภาพกรุงเทพ. **เครื่องวัดส่วนประกอบของร่างกาย**. [ออนไลน์]. 2554. แหล่งที่มา :

[http://www.vachiraphuket.go.th/www/public-](http://www.vachiraphuket.go.th/www/public-health/index.php?name=knowledge&file=readknowledge&id=158)

[health/index.php?name=knowledge&file=readknowledge&id=158](http://www.vachiraphuket.go.th/www/public-health/index.php?name=knowledge&file=readknowledge&id=158) [29 มีนาคม 2555].

สมบัติ กาญจนกิจ. **ทำไมต้องพลศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,

2520.

สมบัติ กาญจนกิจ. และ ดำรัส ดาราศักดิ์. **สันตนาการชั้นนำ**. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2520.

สำเร็จ มณีเนตร. **กิจกรรมเข้าจังหวะ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สามมิตร, 2525.

สุชาติ ไสยมประยูร. **วีจสมาธิ สู่อเส้นทางสุขภาพและสมรรถภาพที่สมบูรณ์**. กรุงเทพมหานคร:  
โรงพิมพ์เทพนิมิต, 2535.

สุดใจ พลนารักษ์. **การเปรียบเทียบผลของการฝึกลีลาศประเภทบอลรูมกับลาตินอเมริกันที่  
มีต่อสมรรถภาพทางกายและสารเคมีในเลือดของผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2542.

สุดา กาญจนะวณิชย์. **การเปรียบเทียบผลของการเต้นแอโรบิกแบบศิลปะมวยไทยกับการ  
เต้นแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย**. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.

สุนตฤ นวกิจกุล. **การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย**. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2524

สุรางค์ศรี เมธานนท์. **กิจกรรมเข้าจังหวะ**. กรุงเทพมหานคร: หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัด  
ครู, 2528.

สุวลักษณ์ โลกกุล. **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยโปรแกรมลีลาศแอโรบิกของนักศึกษา  
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาการ  
ส่งเสริมสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2552.

เสาวนีย์ สังข์โสภณ. **ดนตรีเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร: สมชายการพิมพ์, 2541.



## ภาษาอังกฤษ

AAHPERD. **Norms for College Student : Health – Related Physical Fitness Test.**

Philadelphia: Lea & Febiger, 1990.

ABC News. **Why Ballroom Dancing Is Cool Again.** [Online] 2007 Available from:

<http://abcnews.go.com/Primetime/story?id=1567801>. [2011, August 11]

American College of Sport Medicine. **Guidelines for Exercise Testing and Prescription.**

Philadelphia: Lea & Febiger, 1990.

Astrand, P. O. **Work Tests with the Bicycle Egometer Varberg: Monark- Crescent AB.**

15. Carbut CB Lidsey R. **Concepts of Physical Fitness with Laboratories.** 5th ed.

Iowa: Wm D Brown Publishers, 1985.

Borman Alice Marie. **The Effect of Folk Dancing upon Reaction Time and Movement**

**Time of Senior Citizens.** Dissertation Abstracts International, 38 (Mach 1978).

Bouchard C. R., Boulay M., Thibault M.C., and Duac S., **Training of Submaximal**

**Working Capacity: Frequency, Intensity, Duration and Their Interractions.** Journal

of Medicine and Physical Fitness 20. (1980): 29-39.

Bucher, Charles A. **Administration of School and College Health and Physical Education**

**Program.** Saint Louis: The C. V. Mosby , 1970.

Chamber, Vinton Balaine. **The Effects of Dance on Selected Physiological Variables.**

Dissertation Abstracts International. 41: 2994-A, January, 1981.

Coleman Jane C , Jack F. Reegh and John Manfield. **Motor Performance and Social**

**Adjustment Among Boys Experiencing Serious Learning Difficults.** Research

Quaterly. 34: 516-517, December, 1963.

Cook, J. D. **The Therapeutic Use of Music : A Literature Reviews Nusing Forum**

**3(1981) :252 - 266 .**

Corbin, C.B. , R. Lindsey. **Concepts of Phycical Education With Laboratories.** (6th ed.).

Iowa:Wm C. Brown Publishers, 1988.

Covey, R. B. **The Effects of Training at Various Heart Rate Intensities on**

**Cardiorespiratory Fitness.** Dissertation Abstracts International. 33 (September

1972):1006-A.

- Der Gusman, Joseph Acosta. **The Effect of a Semester of Modern - Dance on the Cardiovascular and Body Composition of College Women.** Dissertation Abstracts International. 40 (March 1980): 4955.
- Durnin , JVGA and Womersley J. **Body Fat Assessed from Skinfold Thickness: Measurement on 481 Men and Women Age from 16 to 72 Years.** British Journal of Nutrition. 32(1974) : 77-97.
- Everard Blanchard B. **The Effect of Music on Pulse- Rate, Blood-Pressure and Final Exam Scores of University Students.** The Journal of Sports Medecine and Physical Fitness. 19 (September 1979): 305.
- Getchell. B. **Physical Fitness: A Way of Life.** New York: John Willey & Sons,1979.
- Howell, W.L. and R.Howell. **Physical Education Foundations.** Kingford Smith: Brooks Waterloo Publishers, 1986.
- Kennedy, Barbara Ann. **Description and Evaluation of Joy, a Physical Conditioning Program for Women (Aerobics, Dance, Fitness).** Dissertation Abstract International. 165 (1984): 46-01A..
- Kirkendall, D.R., J.J. Gruber and R.E. Johnson. **Measurement and Evaluation for Physical Education.** (2nd ed.). Dubuqe, Iowa: Wm. C. Brown Publishers,1987.
- Maurice, Jey. **Ballroom Dancing.** Magna Print Book London, 1975.
- Miller, A. G. and Whitcomb, V. **Principle of Modern Physical Education, Health, and Recreation.** New York: Rine Hart and Winstion,Inc, 1970.
- Philips. T. L. **Changes in Resting Oxygen Consumption Following a Twelve- Weeks Aerobic Dance Exercise Program.** Dissertation Masters Thesis (M.A.) California State University, Fresno, 1992.
- Schneider, P., Bassett, D., Thompson, D., Pronk, N., and Bielak, K. **Effect of 10,000 Step Per Day Goal in Overweight Adults.** Am J Health Promot. 21. 2 (2006): 85-89.
- Smith Burris, Mauseen. **The Effects of a Six - Weeks Aerobic Dance and Folk Dance Programme vs the Effect of a Six - Weeks Jogging Programme on the Cardiovascular Efficiency and Percent of Body Fat in Postpubescent Girls.** Dissertation Abstracts International. 41 (1979): 2994-A.

- Taylor Willie Lee. **The Effectiveness of Ballroom Dance Instruction on the Self Concept and Mobility of Blind.** Dissertation Abstracts International. 38 (May 1978): 6605 A.
- Ward, Sue Davis. **Cardiovascular Fitness Gains in Selected College – Level Activities.** Dissertation Abstracts International. 80 (1986): 47-07A.
- Watterson, V. **The Effects of Aerobic Dance on Cardiovascular Fitness.** The Physical and Sports Medicine. 12 (1984): 138-145.
- Updyke, W. F. and P.B.John. **Principle of Modern Physical Education, Health, and Recreation.** New York:Rine hart and Winstion, 1970.
- Yeager, S. A. , Brynteson, P. **Effects of Varying Training Periods on the Development of Cardiovascular Efficiency of College Women.** The Research Quarterly. 41 (December 1970): 589-592.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับประเภท  
ละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเต้นรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 1** เรื่อง การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Cha cha cha

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี                      **จำนวน** 1 คาบ                      **เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ                      **สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Cha cha cha

---

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกเดินเบสิคเดี่ยวและเบสิคคู่เต้นรำลีลาศประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Cha cha cha
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกเดินเบสิคเดี่ยวและเบสิคคู่เต้นรำลีลาศประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Cha cha cha ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

**สาระสำคัญ**

เดินเบสิคเดี่ยว (Solo basic movement) และเดินเบสิคคู่ (Basic movement in couple)  
จังหวะ ซ่า ซ่า ซ่า (Cha cha cha)

ชาย ท่าเตรียม ยืนหันหน้าตามแนวเต้นรำ

จังหวะ

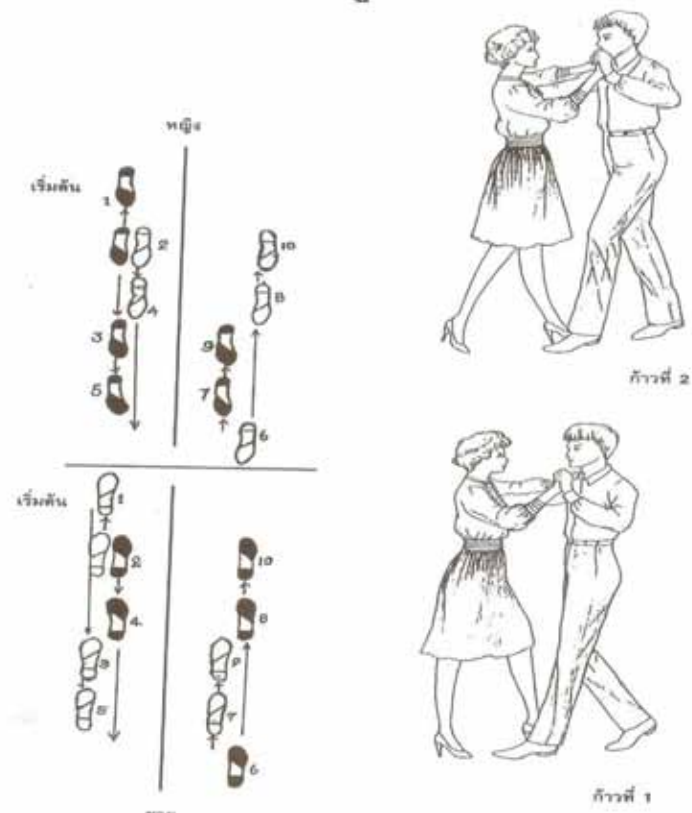
1. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าลงเต็มเท้า
2. ถอยเท้าขวาไปหลังเล็กน้อย
3. ถอยเท้าซ้ายเลยผ่านเท้าขวาไปหลัง
4. ถอยเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย
5. ถอยเท้าซ้ายเลยผ่านเท้าขวาไปหลัง
6. ถอยเท้าขวาไปหลัง ลงเต็มเท้า
7. ก้าวเท้าซ้ายไปหน้าเล็กน้อย
8. ก้าวเท้าขวาเลยผ่านเท้าซ้ายไปหน้า
9. ก้าวเท้าซ้ายไปชิดเท้าขวา
10. ก้าวเท้าขวาไปหน้า

หญิง ท่าเตรียม ยืนหันหน้าตามแนวเด่นรำ  
จังหวะ

1. ถอยเท้าขวาไปหลัง ลงเต็มเท้า
2. ก้าวเท้าซ้ายไปหน้าเล็กน้อย
3. ก้าวเท้าขวาเลยผ่านเท้าซ้ายไปหน้า
4. ก้าวเท้าซ้ายไปชิดเท้าขวา
5. ก้าวเท้าขวาไปหน้า
6. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าลงเต็มเท้า
7. ถอยเท้าขวาไปหลังเล็กน้อย
8. ถอยเท้าซ้ายเลยผ่านเท้าขวาไปหลัง
9. ถอยเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย
10. ถอยเท้าซ้ายเลยผ่านเท้าขวาไปหลัง

หมายเหตุ Basic Figure นี้ ผู้ที่ฝึกจะต้องปฏิบัติให้คล่องและลงจังหวะ เพราะจะเป็น  
พื้นฐานของท่าอื่นในจังหวะเดียวกันนี้

## เบลีค มูฟเมนท์



### รายการอ้างอิง

1. ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, ลีลาศ (กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, 2542).
2. พิเชิต ภูติจันทร์, กีฬาลีลาศ ( กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2549).



## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันจันทร์</b></p> <p>- ฝึกการเดินเบสิกเดี่ยวและการทรงตัวที่ดี โดยไม่มีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกการเดินเบสิกเดี่ยว โดยมีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกการเดินเบสิคคู่ โดยไม่มีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกการเดินเบสิคคู่ โดยมีจังหวะดนตรี</p>	<p><b>1. ขั้นเตรียม (5 นาที)</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว</p> <p style="text-align: center;">☺ ผู้สอน</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △</p> <p><b>2. ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนนำท่ากายบริหาร ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยใช้ดนตรีประกอบ</p> <p><b>3. ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิตการเดินเบสิกเดี่ยวและเบสิคคู่</p> <p>3.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนปฏิบัติการเดินทางเบสิกเดี่ยวและเบสิคคู่</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมมารีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินทางเบสิกเดี่ยวและการเดินเบสิคคู่</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินทางเบสิกเดี่ยวและเบสิคคู่</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p><b>4. ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนเริ่มต้นการเดินเบสิคเดี่ยวประกอบดนตรีอย่างต่อเนื่อง</p> <p>4.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนเริ่มต้นการเดินเบสิคคู่ประกอบดนตรีอย่างต่อเนื่อง</p> <p><b>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ผู้สอนสรุปกิจกรรมการฝึกเดินเบสิคเดี่ยวและเบสิคคู่ประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Cha cha cha เป็นกิจกรรมที่พัฒนาสมรรถภาพทางกาย และทำให้สามารถพัฒนาตนเอง รู้จักตนเอง มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น และมีความเชื่อมั่นในตนเอง</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนนำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิคเดี่ยวและการเดินเบสิคคู่</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิคเดี่ยวและเบสิคคู่</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิคเดี่ยวและการเดินเบสิคคู่</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิคเดี่ยวและเบสิคคู่</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเต้นรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 2** เรื่อง การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Cha cha cha

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี

**จำนวน** 1 คาบ

**เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ

**สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Cha cha cha

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกเดินเบสิคเดี่ยวและเบสิคคู่เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Cha cha cha
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกเดินเบสิคเดี่ยวและเบสิคคู่เป็นรูปสี่เหลี่ยมประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Cha cha cha ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

**สาระสำคัญ**

ฝึกการหมุนลอดใต้แขนผู้ชาย (Under arm turn) และการหมุนไปด้านหลัง – หลัง (Spot turn)

ชาย ท่าเตรียม ยืนหันหน้าตามแนวเต้นรำ

จังหวะ

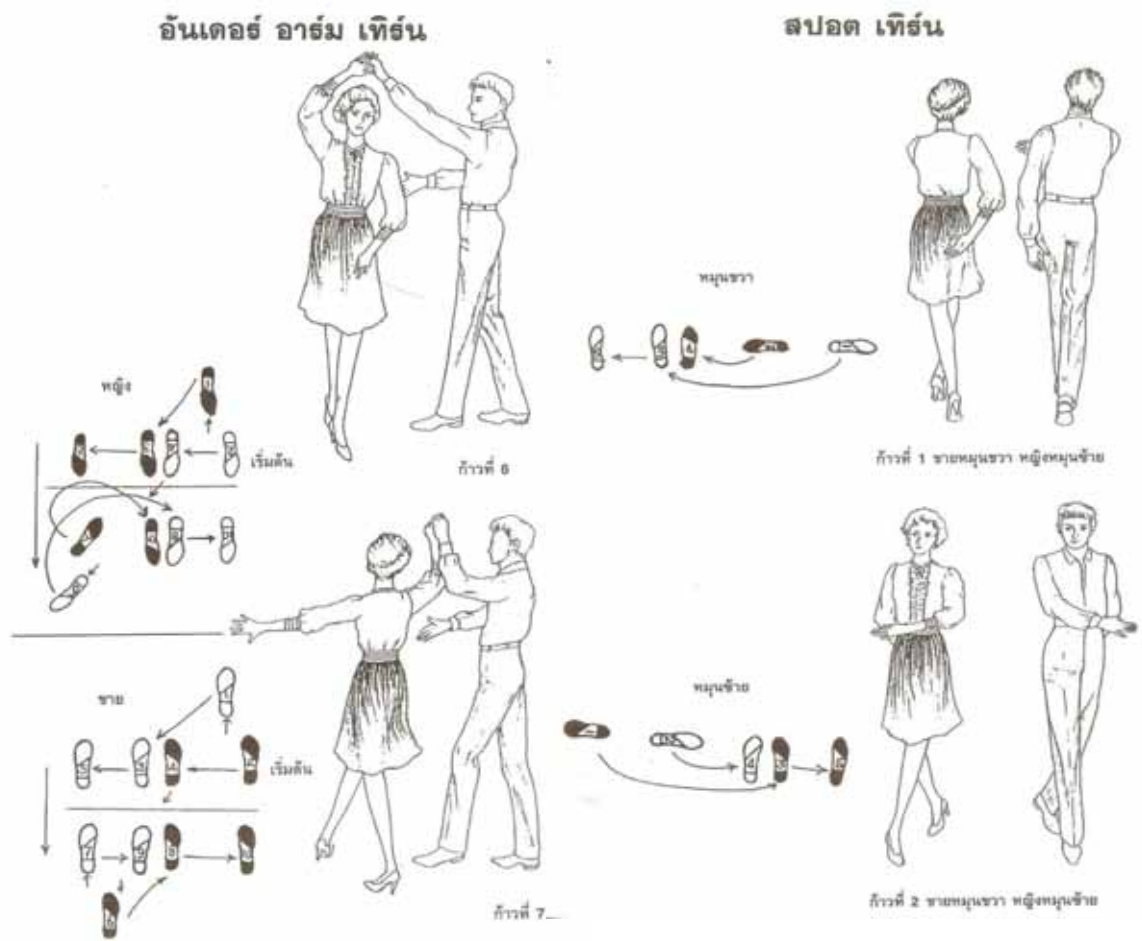
1. ก้าวเท้าซ้ายไปหน้า บิดปลายเท้าไปทางขวา
2. ถอยเท้าขวาออกทางขวา หันย่อนแนวเดินจำ
3. ก้าวเท้าซ้ายอ้อมผ่านเท้าขวา บิดเท้าหันตามแนวเดินจำ
4. ถอยเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย
5. ถอยเท้าซ้ายมาข้างหลัง
6. ถอยเท้าขวาเลยผ่านเท้าซ้ายมาข้างหลัง
7. ก้าวเท้าซ้ายไปหน้าเล็กน้อย
8. ก้าวเท้าซ้ายเลยผ่านเท้าขวาไปหน้า
9. ก้าวเท้าซ้ายไปชิดเท้าขวา
10. ก้าวเท้าขวาไปหน้าลงเต็มเท้า

หมายเหตุ จังหวะที่ 1 – 5 คือการหมุนขวา จังหวะที่ 6 – 10 เป็น Basic Figure  
หญิง ทำเตรียม ยืนหันหน้าเป็นแนวเดินจำ

จังหวะ

6. ก้าวเท้าซ้ายไปหน้า บิดปลายเท้าไปทางขวา
7. ถอยเท้าขวาออกทางขวา หันย่อนแนวเดินจำ
8. ก้าวเท้าซ้ายอ้อมผ่านเท้าขวา บิดปลายเท้าหันตามแนวเดินจำ
9. ถอยเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย
10. ถอยเท้าซ้ายมาข้างหลัง
1. ถอยเท้าซ้ายเลยผ่านเท้าขวามาข้างหลัง
2. ก้าวเท้าซ้ายไปหน้าเล็กน้อย
3. ก้าวเท้าซ้ายเลยผ่านเท้าขวาไปข้างหน้า
4. ก้าวเท้าซ้ายไปชิดเท้าขวา
5. ก้าวเท้าขวาไปหน้า ลงเต็มเท้า

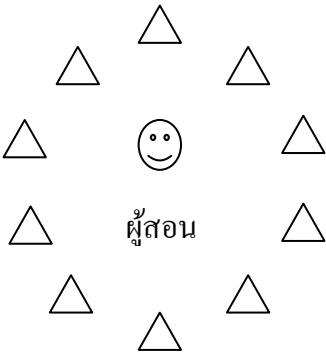
หมายเหตุ ตั้งแต่จังหวะที่ 6 – 10 คือการหมุนขวา ส่วนจังหวะที่ 1 – 5 เป็น Basic Figure



### รายการอ้างอิง

1. ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, ลีลาศ (กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, 2542).
2. พิเชิต ภูติจันทร์, กีฬาลีลาศ ( กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2549).

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันพุธ</b></p> <p>- ทบทวนเบสิค</p> <p>- ฝึกการหมุนลอดใต้แขนผู้ชาย (Under arm turn) โดยไม่มีดนตรีประกอบ</p> <p>- ฝึกการหมุนไปด้านหลัง (Spot turn) โดยไม่มีดนตรีประกอบ</p> <p>- ฝึกการฝึกหมุนลอดใต้แขนผู้ชาย (Under arm turn) การหมุนไปด้านหลัง (Spot turn) โดยมีดนตรีประกอบ</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที)</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นวงกลม</p>  <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>2.2 ให้ผู้เรียนกระโดดปรบมือเหนือศีรษะ 30 ครั้ง</p> <p>3. <b>ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิตการหมุนลอดใต้แขนผู้ชายและการหมุนไปด้านหลัง</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการณ์ระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</p> <p>2. สร้างความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการหมุนลอดใต้แขนผู้ชายและการหมุนไปด้านหลัง</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>3.2 ผู้สอนให้ผู้เรียน ปฏิบัติกรรมการหมุนลวดได้ แขนผู้ชายและการหมุนไป ด้านหน้า – หลัง</p> <p><b>4. ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนดำเนินการ หมุนลวดได้แขนผู้ชายและการ หมุนไปด้านหน้า – หลังเดียว โดยประกอบดนตรีอย่าง ต่อเนื่อง</p> <p>4.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนดำเนินการ หมุนลวดได้แขนผู้ชายและการ หมุนไปด้านหน้า – หลังกับคู่ โดยประกอบดนตรีอย่าง ต่อเนื่อง</p> <p><b>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ผู้สอนสรุปกิจกรรมการฝึก การหมุนลวดได้แขนผู้ชายและ การหมุนไปด้านหน้า – หลัง เป็น กิจกรรมที่พัฒนาสมรรถภาพ ทางกาย</p>	<p>2. เกิดทักษะการหมุนลวดได้แขน ผู้ชายและการหมุนไปด้านหน้า – หลัง</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชา พลศึกษา</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ ขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการหมุน ลวดได้แขนผู้ชายและการหมุนไป ด้านหน้า – หลัง</p> <p>2. เกิดทักษะการหมุนลวดได้แขน ผู้ชายและการหมุนไปด้านหน้า – หลัง</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทาง กาย [ความแข็งแรงของระบบ กล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบ กล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบ ไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความ อ่อนตัว และองค์ประกอบของ ร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันใน ร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ ขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการหมุน ลวดได้แขนผู้ชายและการหมุนไป ด้านหน้า – หลัง</p>



สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>และทำให้ รู้จักตนเอง มีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และมี ความเชื่อมั่นในตนเอง</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมา นำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทีละคนโดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>2. เกิดทักษะการหมุนลดได้แขนผู้ชายและการหมุนไปด้านหน้า – หลัง</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

### บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....

.....

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเต้นรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 3** เรื่อง การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Cha cha cha

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี                      **จำนวน** 1 คาบ                      **เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ                      **สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Cha cha cha

---

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกโซลเดอร์ ทุ โซลเดอร์ (Shoulder to shoulder) ประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Cha cha cha
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกโซลเดอร์ ทุ โซลเดอร์ (Shoulder to shoulder) ประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Cha cha cha ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

**สาระสำคัญ**

การฝึกโซลเดอร์ ทุ โซลเดอร์ (Shoulder to shoulder)

ชาย ท่าเตรียม ยืนหันหน้าตามแนวเต้นรำ

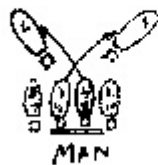
จังหวะ

1. ก้าวเท้าซ้ายไขว้หน้าเท้าขวา ให้ไหล่ซ้ายตรงกับไหล่ซ้ายของผู้หญิง
2. ย่ำเท้าขวาอยู่กับที่

3. ถอยเท้าซ้ายมาวางทางซ้าย ในระดับเดียวกับเท้าขวา
4. ก้าวเท้าขวาชิดเท้าซ้าย
5. ก้าวเท้าซ้ายมาทางซ้าย
6. ก้าวเท้าขวาไขว้หน้าเท้าซ้าย
7. ย่ำเท้าซ้ายอยู่กับที่
8. ถอยเท้าขวาไปวางทางขวาในระดับเดียวกับเท้าซ้าย
9. ก้าวเท้าซ้ายชิดเท้าขวา
10. ก้าวเท้าขวาไปทางขวา

หญิง ท่าเตรียม ยืนหันหน้าย้อนแนวเดินรำ  
จังหวะ

1. ถอยเท้าขวาไขว้หลังเท้าซ้าย
2. ย่ำเท้าซ้ายอยู่กับที่
3. ก้าวเท้าขวาไปหน้า
4. ก้าวเท้าซ้ายชิดเท้าขวา
5. ก้าวเท้าขวาไปทางขวา
6. ถอยเท้าซ้ายไขว้หลังเท้าขวา
7. ย่ำเท้าขวาอยู่กับที่
8. ก้าวเท้าซ้ายไปหน้า วางเสมอเท้าขวา
9. ก้าวเท้าขวาชิดเท้าซ้าย
10. ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย



#### รายการอ้างอิง

1. ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, ลีลาศ (กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, 2542).
2. พิชิต ภูติจันทร์, กีฬาลีลาศ ( กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2549).

### แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันศุกร์</b></p> <p>- ทบทวนความรู้เดิม</p> <p>- ฝึกการเดินไหล่เดอรัทู่ ไชลเดอรัทู่ (Shoulder to shoulder) โดยไม่มีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกการเดินไหล่เดอรัทู่ ไชลเดอรัทู่ (Shoulder to shoulder) โดยมีจังหวะดนตรี</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที)</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว</p> <p style="text-align: center;">☺ ผู้สอน</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △ △ △ △ △ △</p> <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนนำทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>2.2 ให้ผู้เรียนวิ่งรอบห้องสี่ภาค 3 รอบ</p> <p>3. <b>ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย ทบทวนความรู้เดิมทั้งหมด</p> <p>3.2 ให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติทักษะที่ได้เรียนไปแล้ว และใช้ดนตรีประกอบ</p> <p>3.3 ผู้สอนอธิบาย และสาธิตการเดินไหล่เดอรัทู่ ไชลเดอรัทู่</p> <p>3.4 ให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติการเดินทางไหล่เดอรัทู่ ไชลเดอรัทู่</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</p> <p>2. สร้างความแข็งแรงและอดทนทั่วไป</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการไหล่เดอรัทู่ ไชลเดอรัทู่</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินไหล่เดอรัทู่ ไชลเดอรัทู่</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>4. ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนเดินท่าเดิม และโซลเดอร์ ทู โซลเดอร์กับคู่ โดยประกอบดนตรีอย่างต่อเนื่อง</p> <p>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <p>5.1 ผู้สอนและผู้เรียนสรุปกิจกรรมร่วมกัน</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนนำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินโซลเดอร์ ทู โซลเดอร์</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินโซลเดอร์ ทู โซลเดอร์</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินโซลเดอร์ ทู โซลเดอร์</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินโซลเดอร์ ทู โซลเดอร์</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....  
.

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเต้นรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 4** เรื่อง การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Cha cha cha

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี                      **จำนวน** 1 คาบ                      **เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ                      **สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Cha cha cha

---

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกนิว ยอร์ค (New York) และ แชนด์ ทุ แชนด์ (Hand to Hand) ประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Cha cha cha
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกนิว ยอร์ค (New York) และ แชนด์ ทุ แชนด์ (Hand to Hand) ประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Cha cha cha ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

**สาระสำคัญ**

การฝึกเดินนิว ยอร์ค (New York) และ แชนด์ ทุ แชนด์ (Hand to Hand)

นิว ยอร์ค (New York)

ชาย ท่าเตรียม ยืนหันหน้าตามแนวเต้นรำ

จังหวะ

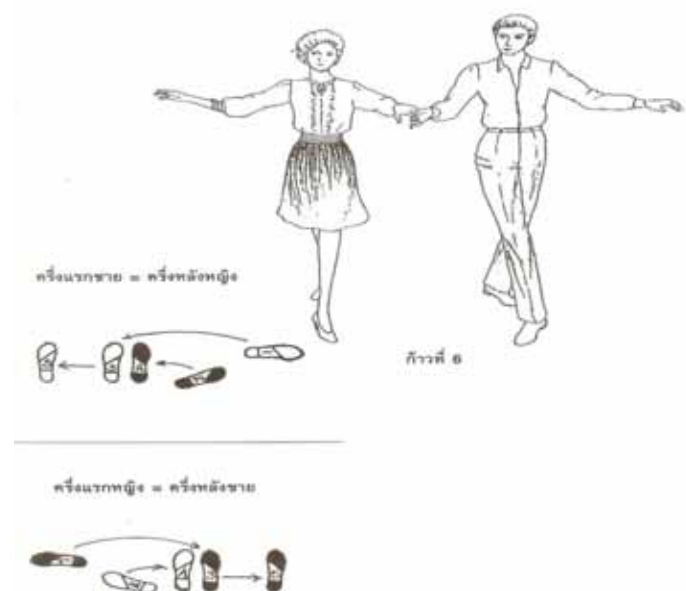
1. ก้าวเท้าซ้ายไขว้หน้าเท้าขวา
2. ย่ำเท้าขวาอยู่กับที่
3. ถอยเท้าซ้ายมาวางทางซ้าย ในระดับเดียวกับเท้าขวา
4. ก้าวเท้าขวาชิดเท้าซ้าย
5. ก้าวเท้าซ้ายมาทางซ้าย
6. ก้าวเท้าขวาไขว้หน้าเท้าซ้าย
7. ย่ำเท้าซ้ายอยู่กับที่
8. ถอยเท้าขวาไปวางทางขวา ในระดับเดียวกับเท้าซ้าย
9. ก้าวเท้าซ้ายชิดเท้าขวา
10. ก้าวเท้าขวาไปทางขวา

หญิง ท่าเตรียม ยืนหันหน้าย้อนแนวเดินรำ

จังหวะ

1. ก้าวเท้าขวาไขว้หน้าเท้าซ้าย
2. ย่ำเท้าซ้ายอยู่กับที่
3. ถอยเท้าขวาไปวางทางขวา ในระดับเดียวกับเท้าซ้าย
4. ก้าวเท้าซ้ายชิดเท้าขวา
5. ก้าวเท้าขวาไปทางขวา
6. ก้าวเท้าซ้ายไขว้หน้าเท้าขวา
7. ย่ำเท้าขวาอยู่กับที่
8. ถอยเท้าซ้ายมาวางทางซ้าย ในระดับเดียวกับเท้าขวา
9. ก้าวเท้าขวาชิดเท้าซ้าย
10. ก้าวเท้าซ้ายมาทางซ้าย

นิวยอร์ก





แฮนด์ ทู แฮนด์ (Hand to Hand)

ชาย ท่าเตรียม ยืนหันหน้าตามแนวเดินรำ

จังหวะ

1. ก้าวเท้าซ้ายไขว้หลังเท้าขวา
2. ย่ำเท้าขวาอยู่กับที่
3. ถอยเท้าซ้ายมาวางทางซ้าย
4. ก้าวเท้าขวาชิดเท้าซ้าย
5. ก้าวเท้าซ้ายมาทางซ้าย
6. ก้าวเท้าขวาไขว้หลังเท้าซ้าย
7. ย่ำเท้าซ้ายอยู่กับที่
8. ถอยเท้าขวาไปวางทางขวาในระดับเดียวกับเท้าซ้าย
9. ก้าวเท้าซ้ายชิดเท้าขวา
10. ก้าวเท้าขวาไปทางขวา

หญิง ท่าเตรียม ยืนหันหน้าย้อนแนวเดินรำ

จังหวะ

1. ก้าวเท้าขวาไขว้หลังเท้าซ้าย
2. ย่ำเท้าซ้ายอยู่กับที่
3. ถอยเท้าขวาไปวางทางขวาในระดับเดียวกับเท้าซ้าย
4. ก้าวเท้าซ้ายชิดเท้าขวา
5. ก้าวเท้าขวาไปทางขวา
6. ก้าวเท้าซ้ายไขว้หลังเท้าขวา
7. ย่ำเท้าขวาอยู่กับที่
8. ถอยเท้าซ้ายมาวางทางซ้าย
9. ก้าวเท้าขวาชิดเท้าซ้าย
10. ก้าวเท้าซ้ายมาทางซ้าย



### รายการอ้างอิง

1. ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, ลีลาศ (กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, 2542).
2. พิเชิต ภูติจันทร์, กีฬาลีลาศ ( กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2549).

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันจันทร์</b></p> <p>- ทบทวนความรู้เดิมทั้งหมด</p> <p>- ฝึกการเดินนิว ยอร์ค (New York) โดยไม่มีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกการเดินนิว ยอร์ค (New York) โดยมีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกการเดินแฮนด์ ทู แฮนด์ (Hand to Hand) โดยไม่มีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกการเดินแฮนด์ ทู แฮนด์ (Hand to Hand) โดยมีจังหวะดนตรี</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที )</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว</p> <p style="text-align: center;">☺ ผู้สอน</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △ △ △ △ △ △</p> <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว ส่งตัวแทน 1 คน ออกมานำกายบริหาร</p> <p style="text-align: center;">△ 1 ☺           ผู้สอน</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △ △ △ △ △ △</p> <p>3. <b>ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนและผู้เรียนทบทวนความรู้เดิมพร้อมกัน</p> <p>3.2 ผู้สอนอธิบายและสาธิตการเดินนิว ยอร์ค</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินนิว ยอร์คและแฮนด์ ทู แฮนด์</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินนิว ยอร์คและแฮนด์ ทู แฮนด์</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>3.3 ให้ผู้เรียนปฏิบัติการเดินนิวยอร์ก</p> <p>3.4 ผู้สอนอธิบายและสาธิตแฮนด์ ทู แฮนด์</p> <p>3.5 ให้ผู้เรียนปฏิบัติแฮนด์ ทู แฮนด์</p> <p><b>4. ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนเดินท่าทั้งหมด โดยประกอบดนตรีอย่างต่อเนื่อง</p> <p><b>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ผู้สอนสรุปกิจกรรมการฝึกในครั้งนี้</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p>	<p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินนิวยอร์กและแฮนด์ ทู แฮนด์</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินนิวยอร์กและแฮนด์ ทู แฮนด์</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินนิวยอร์กและแฮนด์ ทู แฮนด์</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินนิวยอร์กและแฮนด์ ทู แฮนด์</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	5.3 ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมานำ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อคนละ 2 ท่า โดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลง ประกอบการปฏิบัติ	3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชา พลศึกษา

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....

.....

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเต้นรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 5** เรื่อง การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Cha cha cha

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี

**จำนวน** 1 คาบ

**เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ

**สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Cha cha cha

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกเดินเบสิก(Basic) การหมุน  
ลอดใต้แขนผู้ชาย (Under arm turn) การหมุนไปด้านหน้า – หลัง (Spot turn) ไชลเดอร์ ทู ไชล  
เดอร์ (Shoulder to shoulder) นิว ยอร์ค (New York) และ แฮนด์ ทู แฮนด์ (Hand to Hand)  
ประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Cha cha cha

2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความ  
อดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และ  
องค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)

3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกเดินเบสิก(Basic) การหมุนลอดใต้แขนผู้ชาย  
(Under arm turn) การหมุนไปด้านหน้า – หลัง (Spot turn) ไชลเดอร์ ทู ไชลเดอร์ (Shoulder to  
shoulder) นิว ยอร์ค (New York) และ แฮนด์ ทู แฮนด์ (Hand to Hand) ประเภทละตินอเมริกัน  
จังหวะ Cha cha cha

ได้ถูกต้อง

4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่ง  
กายได้อย่างถูกต้อง

5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดย  
สังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

## สาระสำคัญ

ฝึกการเดินเบสิก(Basic) การหมุนลอดใต้แขนผู้ชาย (Under arm turn) การหมุนไป  
ด้านหน้า – หลัง (Spot turn) ไชลเดอร์ ฑู ไชลเดอร์ (Shoulder to shoulder) นิวยอร์ก (New York)  
และ แฮนด์ ฑู แฮนด์ (Hand to Hand) ประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Cha cha cha ซึ่งเป็นการ  
นำทุกท่ามาเดินต่อเนื่องได้อย่างสวยงาม

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันพุธ</b></p> <p>- ทบทวนท่าเต้นทั้งหมด [เดินเบสิค (Basic) การหมุนลอดใต้แขนผู้ชาย (Under arm turn) การหมุนไปด้านหน้า – หลัง (Spot turn) ไชลเดอร์ ทู ไชลเดอร์ (Shoulder to shoulder) นิว ยอร์ก (New York) และแฮนด์ ทู แฮนด์ (Hand to Hand)] โดยไม่มีดนตรีประกอบ</p> <p>- ฝึกท่าเต้นทั้งหมด โดยมีดนตรีประกอบ</p>	<p><b>1. ขั้นเตรียม (5 นาที)</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว</p> <p style="text-align: center;">☺ ผู้สอน</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △ △ △ △ △ △</p> <p><b>2. ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนนำทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ</p> <p>2.2 ให้ผู้เรียนยืนย่อบนปลายเท้า เหยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้า 20 ครั้ง</p> <p><b>3. ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิต ทบทวนท่าเต้นทั้งหมด (การเดินเบสิค, การหมุนลอดใต้แขนผู้ชาย, การหมุนไปด้านหน้า – หลัง, ไชลเดอร์ ทู ไชลเดอร์, นิว ยอร์กและแฮนด์ ทู แฮนด์)</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</p> <p>2. สร้างความแข็งแรงบริหารข้อเท้า และฝึกการทรงตัว</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิค, การหมุนลอดใต้แขนผู้ชาย, การหมุนไปด้านหน้า – หลัง, ไชลเดอร์ ทู ไชลเดอร์, นิว ยอร์กและแฮนด์ ทู แฮนด์</p>



สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>3.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนปฏิบัติทำ            เริ่มต้นทั้งหมด (การเดินเบสิค, การ            หมุนลวดได้แขนผู้ชาย, การหมุน            ไปด้านหน้า – หลัง, ไชลเดอร์ ทู            ไชลเดอร์, นิว ยอร์คและแฮนด์ ทู            แฮนด์)</p> <p>4. ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนเริ่มต้นทำเต็ม            ทั้งหมด (การเดินเบสิค, การ            หมุนลวดได้แขนผู้ชาย, การหมุน            ไปด้านหน้า – หลัง, ไชลเดอร์ ทู            ไชลเดอร์, นิว ยอร์คและแฮนด์ ทู            แฮนด์) ประกอบดนตรีอย่าง            ต่อเนื่อง</p>	<p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิค, การหมุน            ลวดได้แขนผู้ชาย, การหมุนไป            ด้านหน้า – หลัง, ไชลเดอร์ ทู ไชล            เดอร์, นิว ยอร์คและแฮนด์ ทู แฮนด์</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชา            พลศึกษา</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ            ขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการ            เดินเบสิค, การหมุนลวดได้แขน            ผู้ชาย, การหมุนไปด้านหน้า – หลัง,            ไชลเดอร์ ทู ไชลเดอร์, นิว ยอร์คและ            แฮนด์ ทู แฮนด์</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิค, การหมุน            ลวดได้แขนผู้ชาย, การหมุนไป            ด้านหน้า – หลัง, ไชลเดอร์ ทู ไชล            เดอร์, นิว ยอร์คและแฮนด์ ทู แฮนด์</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทาง            ภาย [ความแข็งแรงของระบบ            กล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบ            กล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบ            ไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความ            อ่อนตัว และองค์ประกอบของ            ร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันใน            ร่างกาย)]</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <p>5.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนช่วยกันสรุปกิจกรรมการฝึกครั้งนี้</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนอธิบายเพิ่มเติม</p> <p>5.4 ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมา นำแผ่นคลายกล้ำมเนื้อคนละ 2 ทำโดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิค, การหมุนลวดได้แขนผู้ชาย, การหมุนไปด้านหน้า – หลัง, ไชลเดอร์ ทู ไชลเดอร์, นิว ยอร์ดและแฮนด์ ทู แฮนด์</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิค, การหมุนลวดได้แขนผู้ชาย, การหมุนไปด้านหน้า – หลัง, ไชลเดอร์ ทู ไชลเดอร์, นิว ยอร์ดและแฮนด์ ทู แฮนด์</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเดินรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 6** เรื่องจำลองสถานการณ์การแข่งขันลีลาศประเภทละตินอเมริกันจังหวะCha cha cha

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี

**จำนวน** 1 คาบ

**เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ

**สื่อการเรียน** ดนตรีประกอบ จังหวะ Cha cha cha


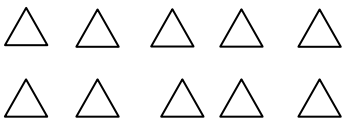
**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนสถานการณ์การแข่งขันลีลาศและท่าทางการเดินประเภทละตินอเมริกัน จังหวะCha cha cha
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะท่าทางการเดินและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศประเภทละตินอเมริกัน จังหวะCha cha cha ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมมารีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

**สาระสำคัญ**

ทบทวนทักษะท่าทางการเดินที่ได้เรียนมาทั้งหมด ได้แก่ เบสิค(Basic) การหมุนลอดใต้แขนผู้ชาย (Under arm turn) การหมุนไปด้านหลัง (Spot turn) ไชลเดอร์ ทู ไชลเดอร์ (Shoulder to shoulder) นิวยอร์ก (New York) และ แฮนด์ ทู แฮนด์ (Hand to Hand) อีกทั้งจำลองสถานการณ์การแข่งขันลีลาศประเภทละตินอเมริกัน จังหวะCha cha cha

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันศุกร์</b></p> <p>- ทบทวนท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมด</p> <p>[เบสิค(Basic) การหมุนลอดใต้แขนผู้ชาย (Under arm turn) การหมุนไปด้านหน้า – หลัง (Spot turn) ไชลเดอร์ ทุ ไชลเดอร์ (Shoulder to shoulder) นิว ยอร์ค (New York) และ แฮนด์ ทุ แฮนด์ (Hand to Hand)]</p> <p>- จำลองสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที )</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถวสลับพื้นปลา ผู้สอน</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;"></p> <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้ฝึกสอนนำท่ากายบริหารโดยใช้ท่าทางการเคลื่อนไหวง่ายๆ ตามจังหวะเสียงเพลง</p> <p>3. <b>ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิต ทบทวนท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมด</p> <p>3.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนทบทวนท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมด</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อความอ่อนตัว ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>2. เกิดทักษะท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>4. <b>ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนจำลองสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ ให้ผู้เรียนเป็นผู้แข่งขัน แล้วผู้สอนเป็นกรรมการตัดสิน</p> <p>5. <b>ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ผู้สอนและผู้เรียนสรุปกิจกรรมครั้งนี้ร่วมกัน</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนนำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>2. เกิดทักษะท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>2. เกิดทักษะท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเต้นรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 7** เรื่อง การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Jive

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี                      **จำนวน** 1 คาบ                      **เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ                              **สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Jive

---

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกเดินเบสิคเดี่ยวและเบสิคคู่เต้นรำลีลาศประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Jive
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกเดินเบสิคเดี่ยวและเบสิคคู่เต้นรำลีลาศประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Jive ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

**สาระสำคัญ**

เดินเบสิคเดี่ยว (Solo basic movement) และเดินเบสิคคู่ (Basic movement in couple)  
จังหวะไจว์ฟ (Jive)

ชาย ท่าเตรียม ยืนหันหน้าตามแนวเต้นรำ



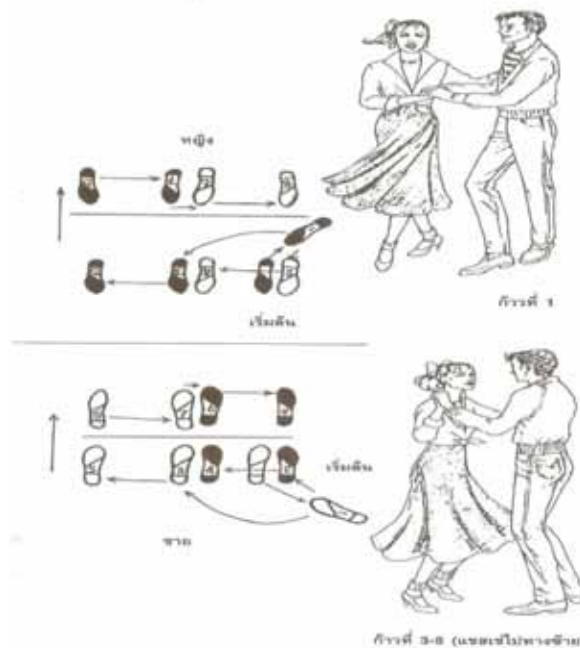
จังหวะ

1. ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลังลงเต็มเท้า
  2. ย่ำเท้าขวามาข้างหน้า
  3. ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้ายของลำตัว
  4. ตามด้วยเท้าขวา ผ่อนเท้าซ้ายตาม
  5. ก้าวเท้าขวาไปทางขวาของลำตัว
  6. ตามด้วยเท้าซ้าย ผ่อนเท้าขวาตาม
- หญิง ท่าเตรียม ยืนหันหน้าย้อนแนวเดินรำ

จังหวะ

1. ถอยเท้าขวาไปข้างหลัง ลงเต็มเท้า
2. ย่ำเท้าซ้ายมาข้างหน้า
3. ก้าวเท้าขวา ไปทางขวาของลำตัว
4. ตามด้วยเท้าซ้าย ผ่อนเท้าขวาตาม
5. ก้าวเท้าซ้าย ไปทางซ้ายของลำตัว
6. ตามด้วยเท้าขวา ผ่อนเท้าซ้ายตาม

เบสิค มูฟเมนต์ อิน ฟอลโลวเวย์



รายการอ้างอิง

1. ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, ลีลาศ (กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, 2542).
2. พิเชิต ภูติจันทร์, กีฬาลีลาศ ( กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2549).

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันจันทร์</b></p> <p>- ฝึกการเดินเบสิกเดี่ยว โดยไม่มีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกการเดินเบสิกเดี่ยว โดยมีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกการเดินเบสิกคู่ โดยมีจังหวะดนตรี</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที)</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถว หน้ากระดาน 2 แถว</p> <p style="text-align: center;">☺ ผู้สอน</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △</p> <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทาง กาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนนำท่ากายบริหาร ยืด เหยียดกล้ามเนื้อ โดยใช้ดนตรี ประกอบ</p> <p>3. <b>ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึก ปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิต การเดินเบสิกเดี่ยวและเบสิกคู่</p> <p>3.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนปฏิบัติการ เดินเบสิกเดี่ยวและเบสิกคู่</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัย ในการเข้าแถว</p> <p>1. <b>เกิดความพร้อมของระบบ กล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</b></p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ ขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการ เดินเบสิกเดี่ยวและการเดินเบสิกคู่</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิกเดี่ยว และเบสิกคู่</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชา พลศึกษา</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p><b>4. ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนเดินการเดินเบสิคเดี่ยวประกอบดนตรีอย่างต่อเนื่อง</p> <p>4.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนเดินการเดินเบสิคคู่ประกอบดนตรีอย่างต่อเนื่อง</p> <p><b>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ผู้สอนสรุปกิจกรรมการฝึกเดินเบสิคเดี่ยวและเบสิคคู่ประเภทบอลรูม จังหวะ Jive เป็นกิจกรรมที่พัฒนาสมรรถภาพทางกาย และทำให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตนเอง รู้จักตนเอง มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น และมีความเชื่อมั่นในตนเอง</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนนำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิคเดี่ยวและการเดินเบสิคคู่</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิคเดี่ยวและเบสิคคู่</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิคเดี่ยวและการเดินเบสิคคู่</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิคเดี่ยวและเบสิคคู่</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเดินรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 8** เรื่อง การฝึกเดินรำลีลาศประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Jive

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี                      **จำนวน** 1 คาบ                      **เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ                              **สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Jive

---

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกเดินเซนจ์ ออฟ เฟลซ (Change of Place) และเซนจ์ ออฟ แฮนด์ บีฮาย แบค (Change of Hand Behind Back) ประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Jive
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกเดินเซนจ์ ออฟ เฟลซ (Change of Place) และเซนจ์ ออฟ แฮนด์ บีฮาย แบค (Change of Hand Behind Back) ประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Jive ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมมีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

**สาระสำคัญ**

การฝึกเดินเซนจ์ ออฟ เฟลซ (Change of Place) และเซนจ์ ออฟ แฮนด์ บีฮาย แบค (Change of Hand Behind Back)

### เซนต์ ออฟ เฟลซ (Change of Place)

**ชาย** ทำเตรียม ยืนหันหน้าตามแนวเดินรำ

จังหวะ

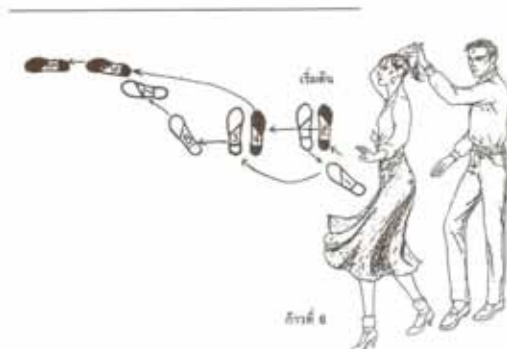
1. ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลัง เคียงไปด้านขวาเปิดลำตัว
2. ย่ำเท้าขวาไปข้างหน้า
3. ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้ายของลำตัว และหันลำตัวไปด้วย
4. ตามด้วยเท้าขวา ผ่อนเท้าซ้ายตาม
5. ก้าวเท้าขวาไปข้างขวาของลำตัว หันลำตัวไปด้วย
6. ตามด้วยเท้าซ้าย

**หญิง** ทำเตรียม ยืนหันหน้าย้อนแนวเดินรำ

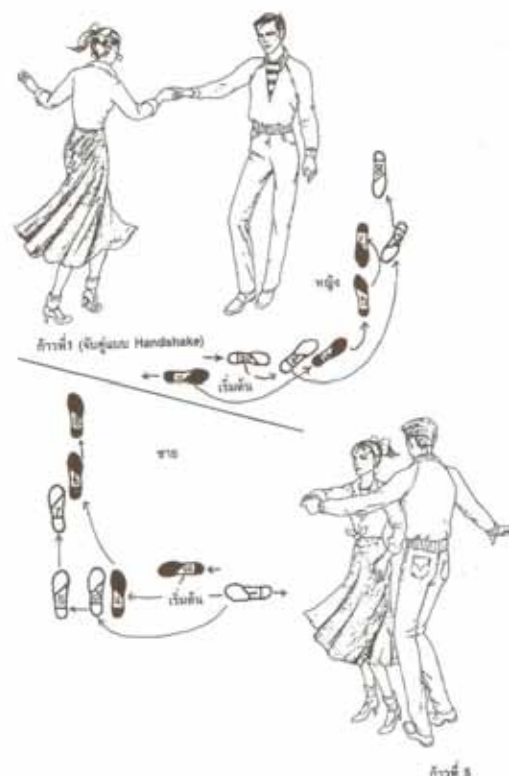
จังหวะ

1. ถอยเท้าขวาไปข้างหลัง ลงเต็มเท้า
2. ย่ำเท้าซ้ายไปข้างหน้า
3. ก้าวเท้าขวาไปทางขวา เคียงไปข้างหน้า
4. ตามด้วยเท้าซ้าย ผ่อนเท้าขวาตาม พลิกตัวไปทางซ้าย หันหลังให้ผู้ชาย
5. จบหันหน้าตรงกับผู้ชาย

### เซนต์ ออฟ เฟลซ โธ่ ทุ เลฟท์



### เซนต์ ออฟ เฟลซ เลฟท์ ทุ โธ่



เซนจ์ ออฟ แแฮนด์ บีฮาย แบค (Change of Hand Behind Back)

ชาย ทำเตรียม ต่อจาก Basic Movement หรือ Change of Place

จังหวะ

1. ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลัง
2. ย่ำเท้าขวามาข้างหน้า
3. จับมือผู้หญิงด้วยมือขวา และส่งผ่านมาด้านหลัง(พลิกลำตัวตามด้วย)ของผู้ชายรับด้วย

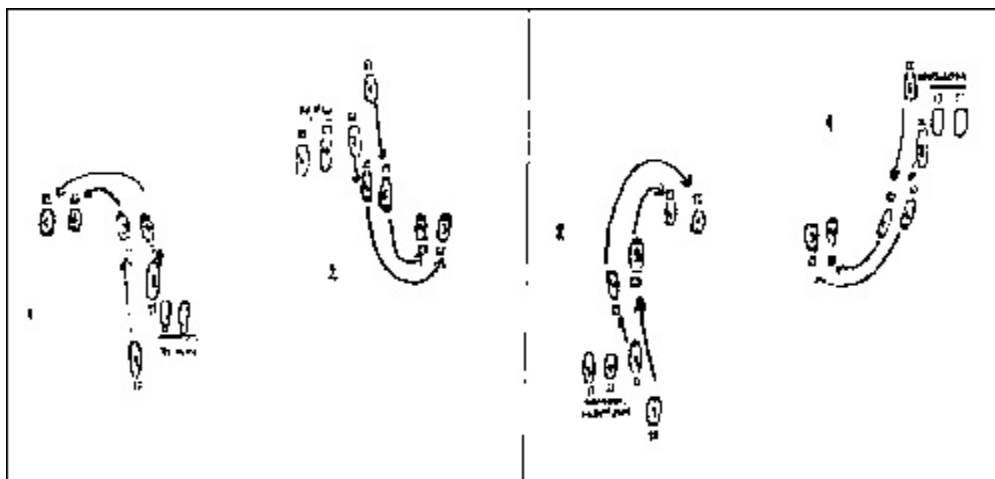
มือซ้าย

4. หมุนกลับหนึ่งรอบ มือจับกับผู้หญิง ข้างเดียว เตรียมเข้า Whip

หญิง ทำเตรียม ต่อจาก Basic Movement หรือ Change of Place

จังหวะ

1. ถอยเท้าขวาไปข้างหลัง
2. ก้าวเท้าขวามาข้างหน้า
3. ย่ำเท้าซ้ายผ่านตามมา
4. เดินเป็นวงกลมวนทางขวามือ หมุนกลับหนึ่งรอบเตรียมเข้า Whip



**รายการอ้างอิง**

1. ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, ลีลาศ (กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, 2542).
2. พิชิต ภูติจันทร์, กีฬาลีลาศ ( กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2549).

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันพุธ</b></p> <p>- ทบทวนเบสิคที่ได้เรียนไป</p> <p>- ฝึกการเดินเซนจ์ ออฟเพลซ (Change of Place) โดยไม่มีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกการเดินเซนจ์ ออฟเพลซ (Change of Place) โดยมีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกการเดินเซนจ์ ออฟแฮนด์ บีฮาย แบค (Change of Hand Behind Back) โดยไม่มีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกการเดินเซนจ์ ออฟแฮนด์ บีฮาย แบค (Change of Hand Behind Back) โดยมีจังหวะดนตรี</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที)</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นวงกลม</p>  <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>2.2 ให้ผู้เรียนนกระโดดปรบมือเหนือศีรษะ 30 ครั้ง</p> <p>3. <b>ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนและผู้เรียนทบทวนการเดินเบสิคพร้อมกัน</p> <p>3.2 ผู้สอนอธิบายและสาธิตการเดินเซนจ์ ออฟเพลซและเซนจ์ ออฟแฮนด์ บีฮาย แบค</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</p> <p>2. สร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเซนจ์ ออฟเพลซและเซนจ์ ออฟแฮนด์ บีฮาย แบค</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเซนจ์ ออฟเพลซและเซนจ์ ออฟแฮนด์ บีฮาย แบค</p>



สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>3.3 ผู้สอนให้ผู้เรียนปฏิบัติการเดินเซนต์ ออฟ เฟลชและเซนต์ ออฟ แฮนด์ บีฮาย แบค</p> <p><b>4. ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนเดินเบสิค แล้วต่อด้วยเซนต์ ออฟ เฟลช และเซนต์ ออฟ แฮนด์ บีฮาย แบค ประกอบดนตรีอย่าง ต่อเนื่อง</p> <p><b>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ผู้สอนสรุปกิจกรรมการฝึกเดินเซนต์ ออฟ เฟลชและเซนต์ ออฟ แฮนด์ บีฮาย แบค จังหวะ Jive เป็นกิจกรรมที่พัฒนาสมรรถภาพทางกาย และทำให้</p>	<p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเซนต์ ออฟ เฟลชและเซนต์ ออฟ แฮนด์ บีฮาย แบค</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเซนต์ ออฟ เฟลชและเซนต์ ออฟ แฮนด์ บีฮาย แบค</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเซนต์ ออฟ เฟลชและเซนต์ ออฟ แฮนด์ บีฮาย แบค</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>ผู้เรียนสามารถพัฒนาตนเอง รู้จักตนเอง มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น และมีความเชื่อมั่นในตนเอง</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมานำการพ่นคลายกล้ามเนื้อทีละคน โดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>2. เกิดทักษะการเดินเซนต์ ออฟ เฟลซและเซนต์ ออฟ แอนด์ ปียายแบค</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

### บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....

.....

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเดินรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 9** เรื่อง การฝึกเดินรำลีลาศประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Jive

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี                      **จำนวน** 1 คาบ                      **เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ                      **สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Jive

---

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกเดินวิบ (Whip) ประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Jive
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกเดินวิบ (Whip) ประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Jive ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

**สาระสำคัญ**

การฝึกเดินวิบ (Whip)

ชาย ท่าเตรียม ต่อจาก Hand Behind Back

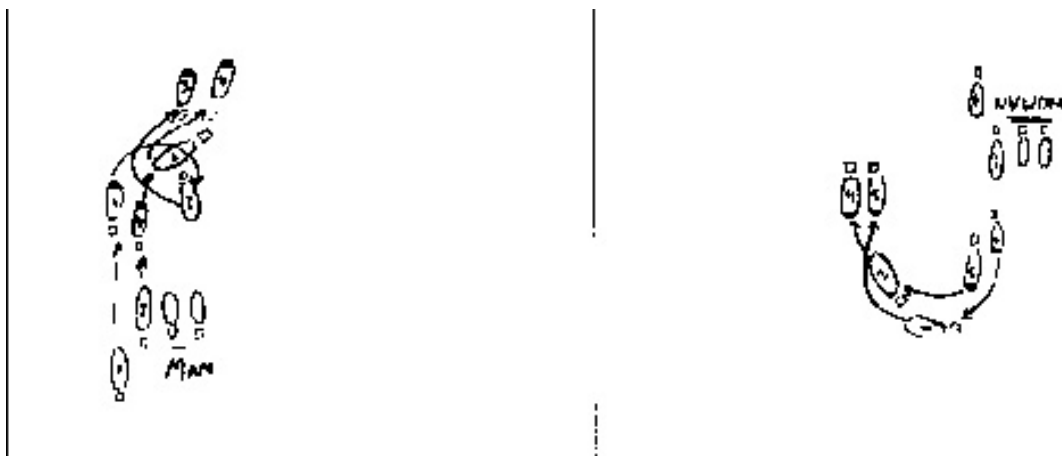
จังหวะ

1. มือซ้ายจับมือผู้หญิงไว้หนึ่งข้าง ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลัง
2. ย่ำเท้าขวาเข้ามาข้างหน้า

3. ก้าวเท้าซ้ายมาข้างหน้าตามด้วยเท้าขวา ยกเท้าซ้ายเดินย่ำให้เท้าขวาเป็นจุดหมุน
  4. ก้าวเท้าขวาตามด้วยเท้าซ้าย ผ่อนเท้าขวาตาม
  5. หันหน้าตรงกับผู้หญิง ในทิศทางเดิม เริ่มBasic Movement
- หญิง ท่าเตรียม ต่อจาก Hand Behind Back

จังหวะ

1. มือขวาจับกับมือซ้ายผู้ชาย ถอยเท้าขวา ย่ำเท้าซ้ายไปข้างหน้า
2. ก้าวเท้าขวามาข้างหน้า
3. ตามด้วยเท้าซ้าย ผ่อนเท้าขวาตาม มือซ้ายยกขึ้นมาจับแบบปิดที่ไหล่ผู้ชาย
4. เดินหมุนเป็นวงกลม (นับ 1, 2, 3, a4 )ตามด้วยเท้าซ้าย – ขวา
5. ก้าวเท้าซ้าย ตามด้วยเท้าขวาผ่อนเท้าซ้ายตาม หันหน้าตรงกับผู้ชาย ในทิศทางเดิม



### รายการอ้างอิง

1. ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, ลีลาศ (กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, 2542).
2. พิชิต ภูติจันทร์, กีฬาลีลาศ ( กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2549).

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันศุกร์</b></p> <p>- ทบทวนความรู้เดิม โดยไม่มีจังหวะดนตรี</p> <p>- ทบทวนความรู้เดิม โดยมีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกการเดินวิบ (Whip) โดยไม่มีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกการเดินวิบ (Whip) โดยมีจังหวะดนตรี</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที)</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว</p> <p style="text-align: center;">☺ ผู้สอน</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △</p> <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนนำทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>2.2 ให้ผู้เรียนวิ่งรอบห้องสี่ภาค 3 รอบ</p> <p>3. <b>ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิตความรู้เดิมทั้งหมด</p> <p>3.2 ให้ผู้เรียนปฏิบัติความรู้เดิมทั้งหมด และใช้ดนตรีประกอบ</p> <p>3.3 ผู้สอนอธิบาย และสาธิตการเดินวิบ</p> <p>3.4 ให้ผู้เรียนปฏิบัติการเดินวิบ</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</p> <p>2. สร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินวิบ</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินวิบ</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>4. <b>ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนตื่นท่าเดิมทั้งหมดและวิบ โดยประกอบดนตรีอย่างต่อเนื่อง</p> <p>5. <b>ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ผู้สอนและผู้เรียนสรุปกิจกรรมร่วมกัน</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนนำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินวิบ</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินวิบ</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินวิบ</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินวิบ</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเดินรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 10** เรื่อง การฝึกเดินรำลีลาศประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Jive

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี                      **จำนวน** 1 คาบ                      **เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ                              **สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Jive

---

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกทวน มิวรี่ (Wind Mill) ประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Jive
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกทวน มิวรี่ (Wind Mill) ประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Jive ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

**สาระสำคัญ**

การฝึกทวน มิวรี่ (Wind Mill)

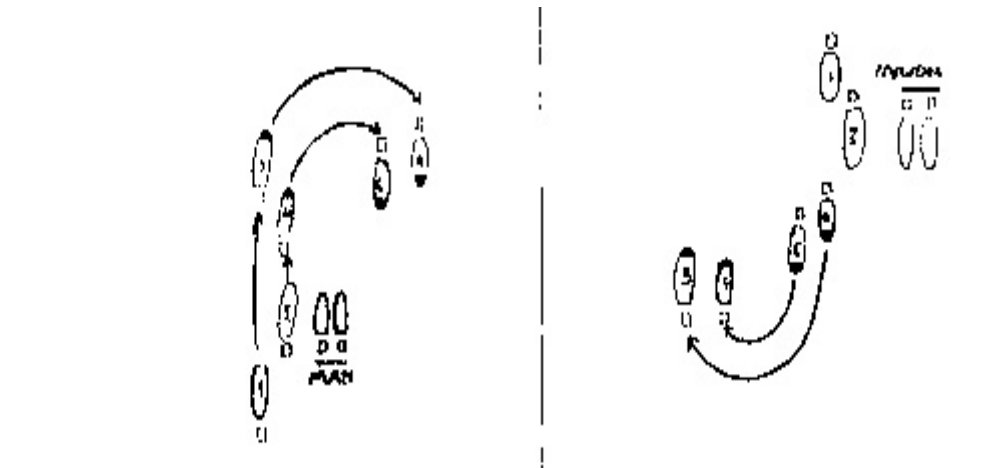
ชาย ท่าเตรียม ยืนหันหน้าตามแนวเดินรำ

จังหวะ

1. ถอยเท้าซ้าย ย่ำเท้าขวาไปข้างหน้า (พลิกตัวนับ 3,a4 , 3,a4)



2. ก้าวเท้าขวาวางข้างลำตัวด้านขวา พลิกตัวตามด้วยเท้าซ้าย ผ่อนเท้าขวาตาม (หมุนตัวเป็นรูปกึ่งหันลมกับคู่)
3. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างลำตัวด้านซ้ายพลิกตัวตามด้วยเท้าขวา ผ่อนเท้าซ้ายตาม  
หญิง ท่าเตรียม ยืนหันหน้าตามแนวเส้นรำ  
จังหวะ
  1. ถอยเท้าขวา ย่ำเท้าซ้ายไปข้างหน้า (พลิกตัวนับ 3,a4 , 3,a4)
  2. ก้าวเท้าซ้ายวางข้างลำตัวด้านซ้าย พลิกตัวตามด้วยเท้าขวา ผ่อนเท้าซ้ายตาม (หมุนตัวเป็นรูปกึ่งหันลมกับคู่)
  3. ก้าวเท้าขวาไปข้างลำตัวด้านขวาพลิกตัวตามด้วยเท้าซ้าย ผ่อนเท้าขวาตาม



### รายการอ้างอิง

1. ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, ลีลาศ (กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, 2542).
2. พิเชิต ภูติจันทร์, กีฬาลีลาศ ( กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2549).

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันจันทร์</b></p> <p>- ทบทวนความรู้เดิมทั้งหมด</p> <p>- ฝึกการเดินวาย มิวรี่ (Wind Mill) โดยไม่มีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกเต้นท่าเดิมทั้งหมดและวาย มิวรี่ (Wind Mill) โดยมีจังหวะดนตรี</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที)</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว</p> <p style="text-align: center;">☺ ผู้สอน</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △ △ △ △ △ △</p> <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว ส่งตัวแทน 1 คน ออกมานำกายบริหาร</p> <p style="text-align: center;">△ 1 ☺</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △ ผู้สอน △ △ △ △ △</p> <p>3. <b>ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนและผู้เรียนทบทวนความรู้เดิมพร้อมกัน</p> <p>3.2 ผู้สอนอธิบายและสาธิตการเดินวาย มิวรี่ (Wind Mill)</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินวาย มิวรี่</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินวาย มิวรี่</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>3.3 ให้ผู้เรียนปฏิบัติการเดินทาง วาย มิวรี่ (Wind Mill)</p> <p><b>4. ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนเดินท่าทั้งหมด โดยประกอบดนตรีอย่าง ต่อเนื่อง</p> <p><b>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ผู้สอนสรุปกิจกรรมการฝึกในครั้งนี้</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมานำ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อคนละ 2 ท่า โดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลง ประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชา พลศึกษา</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ ขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินทาง วาย มิวรี่</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินทาง วาย มิวรี่</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทาง กาย [ความแข็งแรงของระบบ กล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบ กล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบ ไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความ อ่อนตัว และองค์ประกอบของ ร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันใน ร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ ขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินทาง วาย มิวรี่</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินทาง วาย มิวรี่</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชา พลศึกษา</p>

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

## แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

หน่วยการเรียนรู้ การฝึกเต้นรำลีลาศ

แผนการเรียนรู้ที่ 11 เรื่อง การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Jive

ระดับ นิสิตปริญญาตรี จำนวน 1 คาบ เวลา 60 นาที

สถานที่ ห้องลีลาศ สื่อการเรียนรู้ ดนตรีประกอบ จังหวะ Jive

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกเดินเบสิค(Basic) เซนจ์ ออฟ เฟลซ (Change of Place) เซนจ์ ออฟ แฮนด์ ปีสาย แบค (Change of Hand Behind Back) วิบ (Whip) และวาย มิวรี่ (Wind Mill) ประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Jive
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกเดินเบสิค(Basic) เซนจ์ ออฟ เฟลซ (Change of Place) เซนจ์ ออฟ แฮนด์ ปีสาย แบค (Change of Hand Behind Back) วิบ (Whip) และวาย มิวรี่ (Wind Mill) ประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Jive ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

### สาระสำคัญ

ฝึกการเดินเบสิค(Basic) เซนจ์ ออฟ เฟลซ (Change of Place) เซนจ์ ออฟ แฮนด์ ปีสาย แบค (Change of Hand Behind Back) วิบ (Whip) และวาย มิวรี่ (Wind Mill) ซึ่งเป็นการนำทุกท่ามาเต้นต่อเนื่องได้อย่างสวยงาม

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันพุธ</b></p> <p>- ทบทวนท่าเต้นทั้งหมด [เดินเบสิค (Basic) เซนจ์ ออฟ เฟลซ (Change of Place) เซนจ์ ออฟ แฮนด์ บีฮาย แบค (Change of Hand Behind Back) วิบ (Whip) และวาย มิวรี่ (Wind Mill)] โดยไม่มีดนตรีประกอบ</p> <p>- ฝึกท่าเต้นทั้งหมด [เดินเบสิค(Basic) เซนจ์ ออฟ เฟลซ (Change of Place) เซนจ์ ออฟ แฮนด์ บีฮาย แบค (Change of Hand Behind Back) วิบ (Whip) และวาย มิวรี่ (Wind Mill)] โดยมีดนตรีประกอบ</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที )</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว</p> <p style="text-align: center;">☺ ผู้สอน</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △ △ △ △ △ △</p> <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนนำท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ</p> <p>2.2 ให้ผู้เรียนยืนย่อบนปลายเท้า เหยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้า 20 ครั้ง</p> <p>3. <b>ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิต ทบทวนท่าเต้นทั้งหมด (เบสิค, เซนจ์ ออฟ เฟลซ, เซนจ์ ออฟ แฮนด์ บีฮาย แบค, วิบและวาย มิวรี่)</p> <p>3.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนปฏิบัติท่าเต้นทั้งหมด</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</p> <p>2. สร้างความแข็งแรงบริหารข้อเท้า และฝึกการทรงตัว</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิค, เซนจ์ ออฟ เฟลซ, เซนจ์ ออฟ แฮนด์ บีฮาย แบค, วิบและวาย มิวรี่</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิค, เซนจ์ ออฟ เฟลซ, เซนจ์ ออฟ แฮนด์ บีฮาย แบค, วิบและวาย มิวรี่</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p><b>4. ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนเดินท่าเต้นทั้งหมด (การเดินเบสิค, เซนจ์ ออฟ เฟลซ, เซนจ์ ออฟ แอนด์ บีฮาย แบค, วิบและวาย มิวรี่) ประกอบดนตรีอย่างต่อเนื่อง</p> <p><b>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนช่วยกันสรุปกิจกรรมการฝึกครั้งนี้</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนอธิบายเพิ่มเติม</p>	<p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิค, เซนจ์ ออฟ เฟลซ, เซนจ์ ออฟ แอนด์ บีฮาย แบค, วิบและวาย มิวรี่</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิค, เซนจ์ ออฟ เฟลซ, เซนจ์ ออฟ แอนด์ บีฮาย แบค, วิบและวาย มิวรี่</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิค, เซนจ์ ออฟ เฟลซ, เซนจ์ ออฟ แอนด์ บีฮาย แบค, วิบและวาย มิวรี่</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิค, เซนจ์ ออฟ เฟลซ, เซนจ์ ออฟ แอนด์ บีฮาย แบค, วิบและวาย มิวรี่</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	5.4 ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมานำ ผอนคล้ายกลั่มเนื้อคนละ 2 ทำ โดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลง ประกอบการปฏิบัติ	3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชา พลศึกษา

### บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....  
 .....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
 .....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
 .....



**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเดินรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 12** เรื่อง จำลองสถานการณ์การแข่งขันลีลาศประเภทละตินอเมริกัน จังหวัด  
Jive

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี                      **จำนวน** 1 คาบ                      **เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ                              **สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวัด Jive

---

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนสถานการณ์การแข่งขันลีลาศและท่าทางการเดินประเภทละตินอเมริกัน จังหวัด Jive
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะท่าทางการเดินและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศประเภทละตินอเมริกัน จังหวัด Jive ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมกรมการมีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

**สาระสำคัญ**

ทบทวนทักษะท่าทางการเดินที่ได้เรียนมาทั้งหมด ได้แก่ เบสิค(Basic) เซนจ์ ออฟ เฟลซ (Change of Place) เซนจ์ ออฟ แชนด์ บีฮาย แบค (Change of Hand Behind Back) วิป (Whip) และวาย มิวรี่ (Wind Mill) อีกทั้งจำลองสถานการณ์การแข่งขันลีลาศประเภทละตินอเมริกัน จังหวัด Jive

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันศุกร์</b></p> <p>- ทบทวนท่าทางการเดินที่ได้เรียนมาทั้งหมด</p> <p>[เบสิค(Basic) เซนจ์ออฟเพลซ (Change of Place) เซนจ์ออฟแฮนด์ บีฮาย แบค (Change of Hand Behind Back) วิป (Whip) และวาย มิวรี่ (Wind Mill)]</p> <p>- จำลองสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที)</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถวสลับพื้นปลา</p> <p style="text-align: center;">ผู้สอน</p> <p style="text-align: center;">☺</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △</p> <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนนำท่ากายบริหารโดยใช้ท่าทางการเคลื่อนไหวง่ายๆ ตามจังหวะเสียงเพลง</p> <p>3. <b>ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิต ทบทวนท่าทางการเดินที่ได้เรียนมาทั้งหมด</p> <p>3.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนทบทวนท่าทางการเดินที่ได้เรียนมาทั้งหมด</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อความอ่อนตัว ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะท่าทางการเดินที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>2. เกิดทักษะท่าทางการเดินที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p><b>4. ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนจำลองสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ ให้ผู้เรียนเป็นผู้แข่งขัน แล้วผู้สอนเป็นกรรมการตัดสิน</p> <p><b>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ผู้สอนและผู้เรียนสรุปกิจกรรมครั้งนี้ร่วมกัน</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนนำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>2. เกิดทักษะท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>2. เกิดทักษะท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเต้นรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 13** เรื่อง การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Cha cha cha

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี

**จำนวน** 1 คาบ

**เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ

**สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Cha cha cha



**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกทบทวนท่าทางการเต้นรำประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Cha cha cha
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกทบทวนท่าทางการเต้นรำประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Cha cha cha ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

**สาระสำคัญ**

การฝึกทบทวนท่าทางการเต้นรำประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Cha cha cha ซึ่งได้แก่ เบสิค(Basic) การหมุนลอดใต้แขนผู้ชาย (Under arm turn) การหมุนไปด้านหลัง – หลัง (Spot turn) ไชลเดอร์ ทุ ไชลเดอร์ (Shoulder to shoulder) นิว ยอร์ค (New York) และ แฮนด์ ทุ แฮนด์ (Hand to Hand)

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันจันทร์</b></p> <p>- ทบทวนท่าเต้นทั้งหมด [เดินเบสิค (Basic) การหมุนลอดใต้แขนผู้ชาย (Under arm turn) การหมุนไปด้านหน้า – หลัง (Spot turn) ไชลเดอร์ ทู ไชลเดอร์ (Shoulder to shoulder) นิวยอร์ก (New York) และ แฮนด์ ทู แฮนด์ (Hand to Hand)] โดยไม่มีดนตรีประกอบ</p> <p>- ฝึกท่าเต้นทั้งหมด โดยมีดนตรีประกอบ</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที)</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว ส่งตัวแทนนำกายบริหาร แถวละ 1 คน  ผู้สอน</p> <p style="text-align: center;">△                      △</p> <p style="text-align: center;">△                      △</p> <p style="text-align: center;">△                      △</p> <p style="text-align: center;">△                      △</p> <p style="text-align: center;">△                      △</p> <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว ส่งตัวแทนแถวละ 1 คน นำท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ</p> <p style="text-align: center;">ผู้สอน</p> <p style="text-align: center;"> 1 △      △ 2</p> <p style="text-align: center;">△                      △</p> <p style="text-align: center;">△                      △</p> <p style="text-align: center;">△                      △</p> <p style="text-align: center;">△                      △</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>2.2 ให้ผู้เรียนยืนย่อบนปลายเท้า เหยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้า 20 ครั้ง</p> <p><b>3. ชั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิต ทบทวนท่าเดินทั้งหมด (การเดินเบสิค, การหมุนลวดใต้แขนผู้ชาย, การหมุนไปด้านหน้า – หลัง, ไชลเดอร์ ทู ไชลเดอร์, นิว ยอร์กและแฮนด์ ทู แฮนด์)</p> <p>3.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนปฏิบัติท่าเดินทั้งหมด (การเดินเบสิค, การหมุนลวดใต้แขนผู้ชาย, การหมุนไปด้านหน้า – หลัง, ไชลเดอร์ ทู ไชลเดอร์, นิว ยอร์กและแฮนด์ ทู แฮนด์)</p> <p><b>4. ชั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนเดินท่าเดินทั้งหมด (การเดินเบสิค, การหมุนลวดใต้แขนผู้ชาย, การหมุนไปด้านหน้า – หลัง, ไชลเดอร์ ทู ไชลเดอร์, นิว ยอร์กและแฮนด์ ทู แฮนด์) ประกอบดนตรีอย่างต่อเนื่อง</p>	<p><b>2. สร้างความแข็งแรงบริหารข้อเท้า และฝึกการทรงตัว</b></p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิค, การหมุนลวดใต้แขนผู้ชาย, การหมุนไปด้านหน้า – หลัง, ไชลเดอร์ ทู ไชลเดอร์, นิว ยอร์กและแฮนด์ ทู แฮนด์</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิค, การหมุนลวดใต้แขนผู้ชาย, การหมุนไปด้านหน้า – หลัง, ไชลเดอร์ ทู ไชลเดอร์, นิว ยอร์กและแฮนด์ ทู แฮนด์</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิค, การหมุนลวดใต้แขนผู้ชาย, การหมุนไปด้านหน้า – หลัง, ไชลเดอร์ ทู ไชลเดอร์, นิว ยอร์กและแฮนด์ ทู แฮนด์</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <p>5.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนช่วยกันสรุปกิจกรรมการฝึกครั้งนี้</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนอธิบายเพิ่มเติม</p> <p>5.4 ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมา นำแผ่นคล้ายกล้ามเนื้อคนละ 2 ทำโดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิค, การหมุนลวดได้แขนผู้ชาย, การหมุนไปด้านหน้า – หลัง, ไชลเดอร์ ทู ไชลเดอร์, นิว ยอร์คและแฮนด์ ทู แฮนด์</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิค, การหมุนลวดได้แขนผู้ชาย, การหมุนไปด้านหน้า – หลัง, ไชลเดอร์ ทู ไชลเดอร์, นิว ยอร์คและแฮนด์ ทู แฮนด์</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิค, การหมุนลวดได้แขนผู้ชาย, การหมุนไปด้านหน้า – หลัง, ไชลเดอร์ ทู ไชลเดอร์, นิว ยอร์คและแฮนด์ ทู แฮนด์</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>



**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเต้นรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 14** เรื่อง การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Cha cha cha

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี                      **จำนวน** 1 คาบ                      **เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ                      **สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Cha cha cha

---

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกเดินแฟน (Fan) และอเลมานา (Alemana) ประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Cha cha cha
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกเดินแฟน (Fan) และอเลมานา (Alemana) ประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Cha cha cha ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

**สาระสำคัญ**

การฝึกแฟน (Fan) และอเลมานา (Alemana)

แฟน (Fan)

แฟน ของชาย ประกอบด้วยการเดิน 5 ก้าวดังนี้

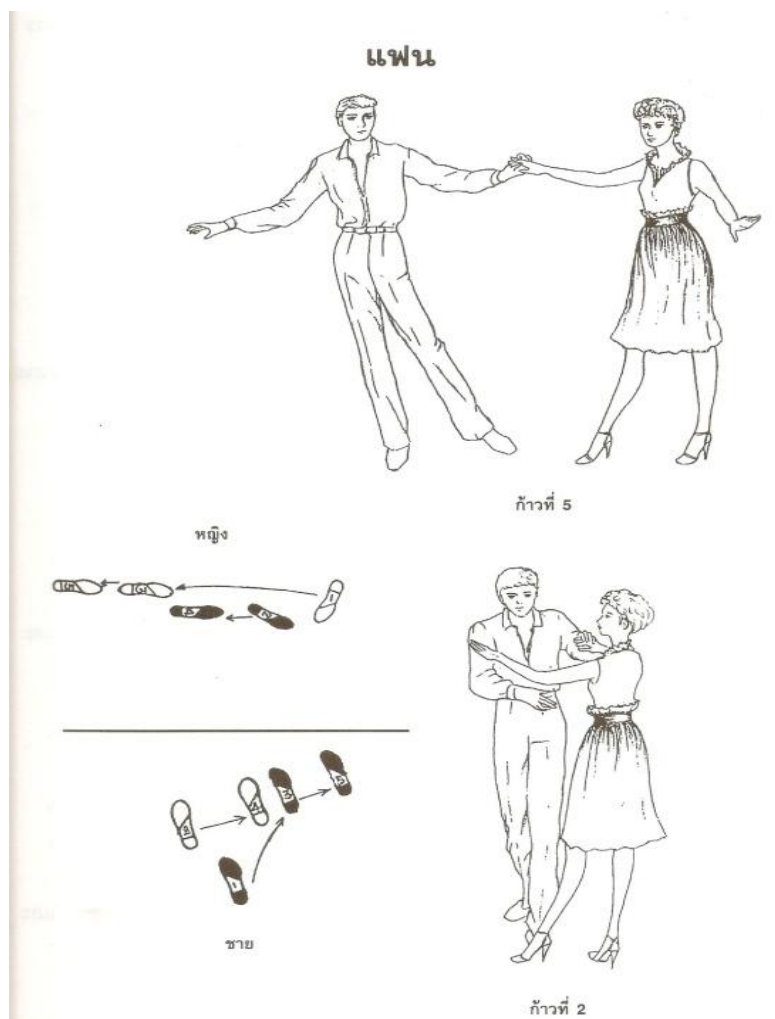
เริ่มต้นด้วยการยืนจับคู่แบบจะปิดแล้วเดินเบสิก มูฟเม้นท์ 5 ก้าวเมื่อจบ 5 ก้าวหมุนตัวไปทางซ้าย  
1/8 รอบ

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1.	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรงๆ พร้อมกับลดแขนซ้ายลงเล็กน้อย เพื่อเตรียมนำฝ่ายหญิงออกไปทางซ้าย (ก้าวนี้จะนำฝ่ายหญิงให้ ก้าวมาข้างหน้าตรงๆ หรือเฉียงไปทางซ้ายมือก็ได้)	2
2.	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าซ้ายลดแขนทั้งสองลงเล็กน้อยพร้อมก็นำ ฝ่ายหญิงเคลื่อนที่ไปข้างหน้าซ้ายโดยใช้มือทั้งสองช่วยนำและเริ่มปล่อย มือขวา	3
3.	ก้าวเท้าขวาแยกออกข้างๆ เล็กน้อยพร้อมก็นำฝ่ายหญิงให้ไป ด้านข้างซ้าย ส่วนมือขวาที่ไม่ได้จับคู่ยกขึ้นเหยียดออกไปข้างๆ งอที่ข้อศอกเล็กน้อย คว่าฝ่ามือ	4
4.	ก้าวเท้าซ้ายเข้ามาจนเกือบชิดเท้าขวา เหยียดแขนซ้ายเพื่อให้ฝ่าย หญิงถอยห่างออกจากข้างตัว	และ
5.	ก้าวเท้าแยกออกข้าง เล็กน้อย เหยียดแขนซ้ายออกไปอีกจน เกือบตรง จบลงด้วยนี้แล้วต่อด้วยฮอกกี้ สติก หรือ อเลมานา	1

แฟน ของหญิง ประกอบด้วยการเดิน 5 ก้าวดังนี้

เริ่มต้นด้วยการยืนจับคู่แบบจะปิดแล้วเดินเบสิก มูฟเม้นท์ 5 ก้าว เมื่อจบ 5 ก้าวแล้วจะหมุนตัวไป  
ทางซ้าย 1/8 รอบ

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1.	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงหรือเฉียงไปทางขวาก็ได้	2
2.	หมุนตัวไปทางซ้ายประมาณ 1/8 รอบพร้อมกับถอยเท้าขวาแยก เฉียงมาข้างหลัง แขนซ้ายเริ่มปล่อยออกจากคู้	3
3.	ยังคงหมุนตัวไปทางซ้ายประมาณ 1/8 รอบพร้อมกับถอยเท้าซ้ายแยก มาข้างหลัง แขนขวาเริ่มเหยียดออก เมื่อจบก้าวนี้จะหันหน้าเข้าหา ข้างซ้ายของฝ่ายชาย	4
4.	ถอยเท้าขวาข้างหลังครึ่งก้าว เหยียดแขนขวาออกอีก ส่วนแขน ซ้ายยกขึ้นเหยียดออกไปข้างตัว คิวฝ่ายมือ	และ
5.	ถอยเท้าซ้ายมาข้างหลังตรงๆ ครึ่งก้าวเหยียดแขนขวาออกไปอีก จบลงด้วยนี้แล้วต่อด้วย ฮอกกี้ สติก หรือ อเลมานา	1



### อเลมานา (Alemana)

อเลมานา ของชาย ประกอบด้วย การเดิน 10 ก้าวดังนี้

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรง พร้อมกับเหยียดแขนซ้ายออกไป เพื่อนำให้ผู้หญิงถอยเท้าขวา	2
2	ถอยเท้าหน้าตัวกลับมาที่เท้าขวา พร้อมกับนำผู้หญิงเดินหน้าด้วยการ งอแขนซ้ายที่ล่น้อยจนจบก้าวที่ 5	3
3	ถอยเท้าซ้ายมาวางข้างๆเท้าขวา ยังคงนำผู้หญิงเดินเข้าหาด้านข้างตัว	4
4	ก้าวขวามาชิดเท้าซ้าย ยังคงนำผู้หญิงเดินข้างเข้ามาหาด้านข้างตัว	และ

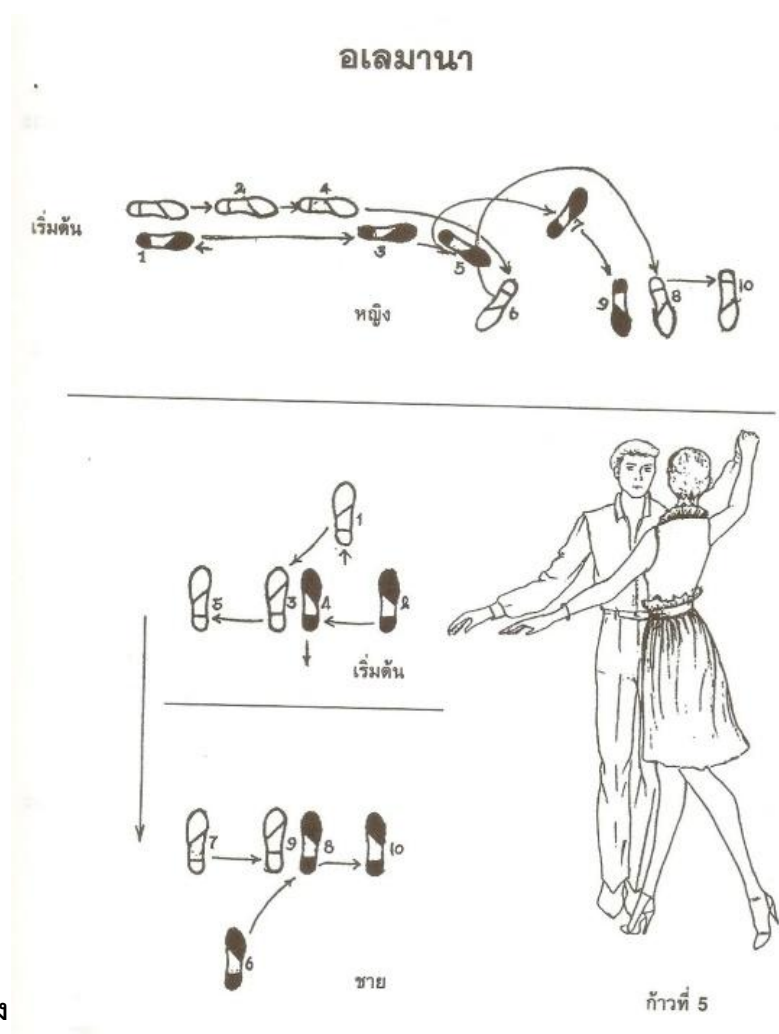
5	ก้าวเท้าซ้ายแยกออกข้าง ๆ เตรียมยกมือซ้ายขึ้นเพื่อนำให้ผู้หญิง	1
6	ถอยเท้าขวามาข้างหลังตรงๆ ยกมือซ้ายขึ้นเพื่อนำให้ผู้หญิงตัวไปทางขวา	2
7	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าซ้าย ยังคงนำผู้หญิงให้หมุนอยู่	3
8	ก้าวเท้าขวามาวางข้างๆ เท้าซ้าย ยังคงนำผู้หญิงให้หมุนอยู่เมื่อจบก้าวนี้เริ่มลดมือซ้ายลง	4
9	ก้าวเท้าซ้ายเข้ามาใกล้เท้าขวาครึ่งก้าว	และ
10	ก้าวเท้าขวาแยกออกข้างๆ ครึ่งก้าว	1

อเลมานา ของหญิง ประกอบด้วยการเดิน 10 ก้าวดังนี้

เริ่มต้นด้วยการยืนจับคู่มือในท่าแพน

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยเท้าขวาไปชิดเท้าซ้าย แขนขวาเหยียดออกเล็กน้อย	2
2	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ แขนขวางอเล็กน้อย	3
3	งอแขนขวาอีกเล็กน้อยและเริ่มยกขึ้นพร้อมกับก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าตรงๆ แขนขวางอเล็กน้อย	4
4	ก้าวเท้าซ้ายเข้ามาหาเท้าขวาครึ่งก้าว แขนขวายังคงยกขึ้นต่อเนื่องกันไป ส่วนแขนซ้ายงอเข้าหาตัวเล็กน้อย	และ
5	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าพร้อมกับเริ่มหมุนตัวไปทางขวา 1/8 รอบ แขนขวายกขึ้นให้ฝ่ายชายนำหมุน ส่วนแขนซ้ายงอเข้าหาตัวจนเกือบชิด	1
6	ยังคงหมุนตัวต่อเนื่องกันไปทางขวาก็ 1 / 4 รอบ พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า	2

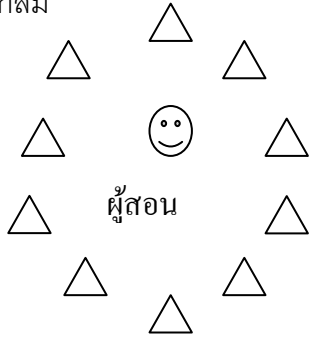
- 7 หมุนตัวไปทางขวาอีก 1 / 2 รอบ กลับหลังหัน ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าเล็กน้อย 3
- 8 หมุนตัวไปทางขวาอีก 1 / 4 รอบพร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าเล็กน้อย 4
- 9 หมุนตัวต่อเนื่องไปทางขวาอีก 1 / 8 รอบพร้อมกับก้าวเท้าขวาเข้ามาหาเท้าซ้ายครึ่งก้าว ลดแขนขวาลงและเหยียดแขนซ้ายออกข้างตัว และ
- 10 ก้าวแยกออกข้างๆ หันหน้าตรงกับคู่ 1



**รายการอ้างอิง**

1. ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, ลีลาศ (กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, 2542).
2. พิเชิต ภูติจันทร์, กีฬาลีลาศ ( กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2549).

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันพุธ</b></p> <p>- ทบทวนท่าทั้งหมด</p> <p>- ฝึกการเดินแฟน (Fan) โดยไม่มีดนตรีประกอบ</p> <p>- ฝึกการเดินแฟน (Fan) โดยมีดนตรีประกอบ</p> <p>- ฝึกการเดินอเลมานา (Alemana) โดยไม่มีดนตรีประกอบ</p> <p>- ฝึกการเดินอเลมานา (Alemana) โดยมีดนตรีประกอบ</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที)</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นวงกลม</p>  <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>2.2 ให้ผู้เรียนกระโดดปรบมือเหนือศีรษะ 30 ครั้ง</p> <p>3. <b>ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิตการเดินแฟน</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</p> <p>2. สร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินแฟนและอเลมานา</p>



สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>3.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนปฏิบัติการเดินแพน</p> <p>3.3 ผู้สอนอธิบาย และสาธิตการเดินอเลมานา</p> <p>3.4 ผู้สอนให้ผู้เรียนปฏิบัติการเดินอเลมานา</p> <p><b>4. ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนเดินท่าทั้งหมด รวมถึงการเดินแพนและอเลมานา โดยประกอบดนตรีอย่างต่อเนื่อง</p> <p><b>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ผู้สอนสรุปกิจกรรมการฝึกเดินแพนและอเลมานา เป็นกิจกรรมที่พัฒนาสมรรถภาพทางกาย และทำให้ผู้เรียนสามารถ</p>	<p>2. เกิดทักษะการเดินแพนและอเลมานา</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินแพนและอเลมานา</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินแพนและอเลมานา</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินแพนและอเลมานา</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>พัฒนาตนเอง รู้จักตนเอง มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น และมีความเชื่อมั่นในตนเอง</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมานำการพ่นคลายกล้ามเนื้อทีละคนโดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>2. เกิดทักษะการเดินแฟนและอเลมานา</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

### บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....

.....

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเต้นรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 15** เรื่อง การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Cha cha cha

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี

**จำนวน** 1 คาบ

**เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ

**สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Cha cha cha

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกเดินเบสิก(Basic) การหมุน  
ลอดใต้แขนผู้ชาย (Under arm turn) การหมุนไปด้านหน้า – หลัง (Spot turn) ไชลเดอร์ ทู ไชล  
เดอร์ (Shoulder to shoulder) นิว ยอร์ค (New York) แฮนด์ ทู แฮนด์ (Hand to Hand) แฟน  
(Fan) และอเลมานา (Alemana) ประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Cha cha cha
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความ  
อดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และ  
องค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกเดินเบสิก(Basic) การหมุนลอดใต้แขนผู้ชาย  
(Under arm turn) การหมุนไปด้านหน้า – หลัง (Spot turn) ไชลเดอร์ ทู ไชลเดอร์ (Shoulder to  
shoulder) นิว ยอร์ค (New York) แฮนด์ ทู แฮนด์ (Hand to Hand) แฟน (Fan) และอเลมานา  
(Alemana) ประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Cha cha cha ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่ง  
กายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดย  
สังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

## สาระสำคัญ

ฝึกการเดินเบสิค(Basic) การหมุนลอดใต้แขนผู้ชาย (Under arm turn) การหมุนไป  
ด้านหน้า – หลัง (Spot turn) ไชลเดอร์ ทุ ไชลเดอร์ (Shoulder to shoulder) นิวยอร์ก (New York)  
แฮนด์ ทุ แฮนด์ (Hand to Hand) แฟน (Fan) และอเลมานา (Alemana) ประเภทละตินอเมริกัน  
จังหวะ Cha cha cha ซึ่งเป็นการนำทุกท่ามาเดินต่อเนื่องได้อย่างสวยงาม

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันศุกร์</b></p> <p>- ทบทวนท่าเต้นทั้งหมด [เดินเบสิค (Basic) การหมุนลวดใต้แขนผู้ชาย (Under arm turn) การหมุนไปด้านหน้า – หลัง (Spot turn) ไชลเดอร์ ทู ไชลเดอร์ (Shoulder to shoulder) นิว ยอร์ก (New York) แฮนด์ ทู แฮนด์ (Hand to Hand) แฟน (Fan) และอะเลมานา (Alemana)] โดยไม่มีดนตรีประกอบ</p> <p>- ฝึกท่าเต้นทั้งหมด โดยมีดนตรีประกอบ</p>	<p><b>1. ขั้นเตรียม (5 นาที)</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว</p> <p style="text-align: center;">☺ ผู้สอน</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △ △ △ △ △ △</p> <p><b>2. ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนนำท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ</p> <p>2.2 ให้ผู้เรียนยืนย่อบนปลายเท้า เหยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้า 20 ครั้ง</p> <p><b>3. ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิต ทบทวนท่าเต้นทั้งหมด (การเดินเบสิค, การหมุนลวดใต้แขนผู้ชาย, การหมุนไปด้านหน้า – หลัง, ไชลเดอร์ ทู ไชลเดอร์, นิว ยอร์ก, แฮนด์ ทู แฮนด์, แฟน และอะเลมานา)</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</p> <p>2. สร้างความแข็งแรงบริหารข้อเท้า และฝึกการทรงตัว</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิค, การหมุนลวดใต้แขนผู้ชาย, การหมุนไปด้านหน้า – หลัง, ไชลเดอร์ ทู ไชลเดอร์, นิว ยอร์ก, แฮนด์ ทู แฮนด์, แฟนและอะเลมานา</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>3.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนปฏิบัติท่า            เต็มทั้งหมด (การเดินเบสิค, การ            หมุนลวดได้แขนผู้ชาย, การหมุน            ไปด้านหน้า – หลัง, ไชลเดอร์ ทู ไชล            เดอร์, นิว ยอร์ค, แชนด์ ทู            แชนด์, แพนและอเลมานา)</p> <p>4. <b>ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนเต็มท่าเต็ม            ทั้งหมด (การเดินเบสิค, การ            หมุนลวดได้แขนผู้ชาย, การหมุน            ไปด้านหน้า – หลัง, ไชลเดอร์ ทู ไชล            เดอร์, นิว ยอร์ค, แชนด์ ทู            แชนด์, แพนและอเลมานา)            ประกอบดนตรีอย่างต่อเนื่อง</p>	<p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิค, การหมุน            ลวดได้แขนผู้ชาย, การหมุนไป            ด้านหน้า – หลัง, ไชลเดอร์ ทู ไชล            เดอร์, นิว ยอร์ค, แชนด์ ทู แชนด์,            แพนและอเลมานา</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชา            พลศึกษา</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ            ขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการ            เดินเบสิค, การหมุนลวดได้แขน            ผู้ชาย, การหมุนไปด้านหน้า – หลัง,            ไชลเดอร์ ทู ไชลเดอร์, นิว ยอร์คและ            แชนด์ ทู แชนด์</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิค, การหมุน            ลวดได้แขนผู้ชาย, การหมุนไป            ด้านหน้า – หลัง, ไชลเดอร์ ทู ไชล            เดอร์, นิว ยอร์ค, แชนด์ ทู แชนด์,            แพนและอเลมานา</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทาง            กาย [ความแข็งแรงของระบบ            กล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบ            กล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบ            ไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความ            อ่อนตัว และองค์ประกอบของ            ร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันใน            ร่างกาย)]</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <p>5.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนช่วยกันสรุปกิจกรรมการฝึกครั้งนี้</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนอธิบายเพิ่มเติม</p> <p>5.4 ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมา นำแผ่นคลายกล้ำมเนื้อคนละ 2 ทำโดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิค, การหมุนลวดได้แขนผู้ชาย, การหมุนไปด้านหน้า – หลัง, ไชลเดอร์ ทู ไชลเดอร์, นิว ยอร์ค, แแฮนด์ ทู แแฮนด์, แพนและอเลมานา</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิค, การหมุนลวดได้แขนผู้ชาย, การหมุนไปด้านหน้า – หลัง, ไชลเดอร์ ทู ไชลเดอร์, นิว ยอร์ค, แแฮนด์ ทู แแฮนด์, แพนและอเลมานา</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....



**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเดินรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 16** เรื่อง การฝึกเดินรำลีลาศประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Cha cha cha

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี                      **จำนวน** 1 คาบ                      **เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ                              **สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Cha cha cha

---

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกเดินเดอะ แนชเชอร์ล ท็อป (The Natural Top) และโคลส ฮิป ทวิสต์ (Closed Hip Twist) ประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Cha cha cha

2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)

3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกเดินเดอะ แนชเชอร์ล ท็อป (The Natural Top) และโคลส ฮิป ทวิสต์ (Closed Hip Twist) ประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Cha cha cha ได้ถูกต้อง

4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง

5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

**สาระสำคัญ**

การฝึกเดินเดอะ แนชเชอร์ล ท็อป (The Natural Top) และโคลส ฮิป ทวิสต์ (Closed Hip Twist)

เดอะ แนทเชอรัล ท็อป (The Natural Top)

เดอะ แนทเชอรัล ท็อป ของชาย มี 15 ก้าว ดังนี้

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าขวาไขว้หลังเท้าซ้าย (บิดปลายเท้าออกนอก)	2(ซ้ำ)
2	ก้าวเท้าไปข้างหน้า (บิดปลายเท้าเข้าใน)	3(ซ้ำ)
3	วางเท้าขวาใกล้ส้นเท้าซ้าย (บิดปลายเท้าออกนอก)	4(ซ้ำ)
4	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า (บิดปลายเท้าออกนอก)	และ(เร็ว)
5	วางเท้าใกล้ส้นเท้า (บิดปลายเท้าเข้าใน)	1(เร็ว)
6	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า (บิดปลายเท้าเข้าใน)	2(ซ้ำ)
7	ก้าวเท้าขวาไขว้หลังเท้าซ้าย (บิดปลายเท้าออกนอก)	3(ซ้ำ)
8	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า (บิดปลายเท้าเข้าใน)	4(ซ้ำ)
9	วางเท้าขวาใกล้ส้นเท้าซ้าย (บิดปลายเท้าออกนอก)	และ(เร็ว)
10	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า (บิดปลายเท้าเข้าใน)	1(เร็ว)
11	ก้าวเท้าขวาไขว้หลังเท้าซ้าย (บิดปลายเท้าออกนอก)	2(ซ้ำ)
12	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า (บิดปลายเท้าเข้าใน)	3(ซ้ำ)
13	ชิดเท้าขวากับเท้าซ้าย	4(เร็ว)
14	เฮซิเตชัน โดยทิ้งน้ำหนักตัวลงบนเท้าขวา	และ(เร็ว)
15	เฮซิเตชัน โดยทิ้งน้ำหนักตัวลงบนเท้าขวา	1(เร็ว)

เดอะ แชนเซอร์วัล ท็อป ของหญิง มี 15 ก้าว ดังนี้

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยเท้าซ้ายมาข้างหลัง (บิดปลายเท้าเข้าใน)	2(ช้า)
2	ไขว้เท้าขวาหน้าเท้าซ้าย (บิดปลายเท้าออกนอก)	3(ช้า)
3	ถอยเท้ามาข้างหลัง (บิดปลายเท้าเข้าใน)	4(เร็ว)
4	ไขว้เท้าขวาหน้าเท้าซ้าย (บิดปลายเท้าออกนอก)	และ(เร็ว)
5	ถอยเท้าซ้ายมาข้างหลัง (บิดปลายเท้าเข้าใน)	1(เร็ว)
6	ไขว้เท้าขวาหน้าเท้าซ้าย (บิดปลายเท้าออกนอก)	2(ช้า)
7	ถอยเท้าซ้ายมาข้างหลัง (บิดปลายเท้าเข้าใน)	3(ช้า)
8	ไขว้เท้าขวาหน้าเท้าซ้าย (บิดปลายเท้าออกนอก)	4(เร็ว)
9	ถอยเท้าซ้ายมาข้างหลัง (บิดปลายเท้าเข้าใน)	และ(เร็ว)
10	ไขว้เท้าขวาหน้าเท้าซ้าย (บิดปลายเท้าออกนอก)	1(เร็ว)
11	ทำซ้ำก้าวที่ 1 – 5	2(ช้า)
12	ทำซ้ำก้าวที่ 1 – 5	3(ช้า)
13	ทำซ้ำก้าวที่ 1 – 5	4(เร็ว)
14	ทำซ้ำก้าวที่ 1 – 5	และ(เร็ว)
15	ทำซ้ำก้าวที่ 1 – 5	1(เร็ว)

### โคลส ฮิป ทวิสต์ (Closed Hip Twist)

#### โคลส ฮิป ทวิสต์ ของชาย

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า (ลดแขนซ้ายต่ำลง นำให้ผู้หญิงหมุนซ้าย)	2(ช้า)
2	ย่อเท้าขวาอยู่ที่เดิม (นำให้ผู้หญิงหมุนซ้าย)	3(ช้า)
3	ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย (นำให้ผู้หญิงหมุนซ้ายต่อ)	4(เร็ว)
4	ก้าวเท้าขวามาเกือบชิดเท้าซ้าย	และ เร็ว
5	ก้าวเท้าสั้นๆ ไปทางซ้าย	1เร็ว
6	ถอยเท้าขวามาข้างหลัง (นำผู้หญิงโดยดันมือขวาคู่เพื่อให้หัน สะโพกซ้ายมาข้างหน้า)	2(ช้า)
7	ย่อเท้าซ้ายอยู่ที่เดิม (นำให้ผู้หญิงหมุนซ้ายต่อ แล้วปล่อยมือ)	3(ช้า)
8	ก้าวเท้าขวาออกข้าง (เหยียดแขนซ้ายออกข้างๆเพื่อทรงตัว)	4(เร็ว)
9	ก้าวเท้าซ้ายมาวางใกล้เท้าขวา (เหยียดแขนซ้ายออกข้างๆ เพื่อทรงตัว)	และ(เร็ว)
10	ก้าวเท้าขวาสั้นๆ ออกข้าง (เหยียดแขนซ้ายออกข้างๆเพื่อทรงตัว)	1(เร็ว)

#### โคลส ฮิป ทวิสต์ ของหญิง มี 10 ก้าว

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยเท้าขวามาข้างหลัง	2(ช้า)
2	ย่อเท้าซ้ายอยู่ที่เดิมเพื่อหมุนซ้าย	3(ช้า)

3	ก้าวเท้าขวาสั้นๆ ออกข้าง (ยังคงหมุนซ้ายต่อ)	4(เร็ว)
4	ก้าวเท้ามาวางใกล้เท้าขวา (ยังคงหมุนซ้ายต่อ)	และ(เร็ว)
5	ก้าวเท้าขวาสั้น ออกข้าง	1(เร็ว)
6	หมุนขวา (3 / 8 รอบ) โดยก้าวเท้าซ้ายสั้นๆ ไปข้างหน้า เหวี่ยงสะโพกซ้ายไปข้างหน้า	2(ช้า)
7	หมุนซ้าย (1 / 2 รอบ) โดยก้าวเท้าขวาสั้นๆ ถอยหลัง	3(ช้า)
8	ถอยเท้าซ้ายมาข้างหลัง	4(เร็ว)
9	ถอยเท้าขวามาวางใกล้เท้าซ้าย	และ(เร็ว)
10	ถอยเท้าซ้ายสั้นๆ มาข้างหลัง	1(เร็ว)

### รายการอ้างอิง

1. ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, ลีลาศ(กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น,2542).
2. พิชิต ภูติจันทร์, กีฬาลีลาศ ( กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์,2549).

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันจันทร์</b></p> <p>- ทบทวนความรู้เดิมทั้งหมด</p> <p>- ฝึกการเดินเดาะ แนช เซอร์ล ท็อป (The Natural Top) โดยไม่มีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกการเดินเดาะ แนช เซอร์ล ท็อป (The Natural Top) โดยมีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกการเดินโคลส ฮิป ทวิส (Closed Hip Twist) โดยไม่มีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกการเดินโคลส ฮิป ทวิส (Closed Hip Twist) (Hand to Hand) โดยมีจังหวะดนตรี</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที)</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว</p> <p style="text-align: center;">☺ ผู้ฝึกสอน</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △ △ △ △ △ △</p> <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว ส่งตัวแทน 1 คน ออกมานำกายบริหาร</p> <p style="text-align: center;">△ ☺</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ 1 ผู้สอน △ △ △ △ △ △ △</p> <p>3. <b>ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนและผู้เรียนทบทวนความรู้เดิมพร้อมกัน</p> <p>3.2 ผู้สอนอธิบายและสาธิตการเดินเดาะ แนช เซอร์ล ท็อป</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเดาะ แนช เซอร์ล ท็อป และโคลส ฮิป ทวิส</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเดาะ แนช เซอร์ล ท็อป และโคลส ฮิป ทวิส</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>3.3 ให้ผู้เรียนปฏิบัติการเดิน เดอะ แนชเชอร์ล ทัอป</p> <p>3.4 ผู้สอนอธิบายและสาธิต โคลส ฮีพ ทวิสต์</p> <p>3.5 ให้ผู้เรียนปฏิบัติการเดิน โคลส ฮีพ ทวิสต์</p> <p><b>4. ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนเดินท่า ทั้งหมด โดยประกอบดนตรีอย่าง ต่อเนื่อง</p> <p><b>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ผู้สอนสรุปกิจกรรมการฝึก ในครั้งนี้</p>	<p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชา พลศึกษา</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ ขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดิน เดอะ แนชเชอร์ล ทัอปและโคลส ฮีพ ทวิสต์</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเดอะ แนช เชอร์ล ทัอปและโคลส ฮีพ ทวิสต์</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทาง กาย [ความแข็งแรงของระบบ กล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบ กล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบ ไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความ อ่อนตัว และองค์ประกอบของ ร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันใน ร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ ขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดิน เดอะ แนชเชอร์ล ทัอปและโคลส ฮีพ ทวิสต์</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม  5.3 ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมานำผอนคล้ายกลั่มเนื้อคนละ 2 ทำโดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ	2. เกิดทักษะการเดินเดอะ แนช เซอร์ล ท็อปและโคลส ฮีพ ทวิสท์  3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา

### บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....  
 .....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
 .....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
 .....



**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเดินรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 17** เรื่อง การฝึกเดินรำลีลาศประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Cha cha cha

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี                      **จำนวน** 1 คาบ                      **เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ                              **สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Cha cha cha

---

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกเดินไทม์ สเตป (Time Step) ประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Cha cha cha

2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)

3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกเดินไทม์ สเตป (Time Step) ประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Cha cha cha ได้ถูกต้อง

4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง

5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

**สาระสำคัญ**

การฝึกไทม์ สเตป (Time Step)

ไทม์ สเตป ของชาย ประกอบด้วยการเดิน 10 ก้าวดังนี้

เริ่มต้นด้วยการยืนจับคู่แบบปิด แล้วเดินเบสิค มูฟเม้นท์ 1 ครั้ง ปล่อยมือทั้งสองข้างออกจากคู่

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยเท้าซ้ายไขว้ไปข้างหลังเท้าขวา	2
2	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าขวา	3
3	ก้าวเท้าซ้ายแยกออกข้าง	4
4	ก้าวเท้าขวาเข้ามาใกล้เท้าซ้ายครึ่งก้าว	และ
5	ก้าวเท้าซ้ายแยกออกข้างๆ ครึ่งก้าว	1
6	ถอยเท้าขวาไขว้ไปข้างหลังเท้าซ้าย	2
7	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าซ้าย	3
8	ก้าวเท้าขวาแยกออกข้างๆ	4
9	ก้าวเท้าซ้ายเข้ามาใกล้เท้าขวาครึ่งก้าว	และ
10	ก้าวเท้าขวาแยกออกข้างๆ ครึ่งก้าว	1

เมื่อจบลวดลายนี้แล้วต่อด้วยเบสิค มูฟเม้นท์ และจับคู่รำตามปกติ

โทมัส เตปิ ของหญิง ประกอบด้วยการเดิน 10 ก้าวดังนี้

เริ่มต้นด้วยการยืนจับคู่แบบปิด แล้วเดินเบสิค มูฟเม้นท์ 1 ครั้ง ปล่อยมือทั้งสองข้างออกจากคู่

ก้าวที่	การก้าวที่	จังหวะ
1	ถอยเท้าซ้ายไขว้ไปข้างหลังเท้าขวาเท้าซ้าย	2
2	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าซ้าย	3
3	ก้าวเท้าขวาแยกออกข้างๆ	4
4	ก้าวเท้าซ้ายเข้ามาใกล้เท้าขวาครึ่งก้าว	และ

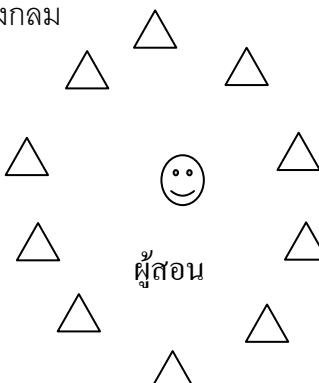
5	ก้าวเท้าขวาแยกออกข้าง ครึ่งก้าว	1
6	ถอยเท้าซ้ายไขว้ไปข้างหลังเท้าขวา	2
7	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าขวา	3
8	ก้าวเท้าขวาเข้ามาใกล้เท้าซ้ายครึ่งก้าว	4
9	ก้าวเท้าขวาเข้ามาใกล้เท้าซ้ายครึ่งก้าว	และ
10	ก้าวเท้าซ้ายแยกออกออกข้างๆ ครึ่ง	1

เมื่อจบลดลายนี้อันแล้วต่อด้วยเบสิค มูฟเม้นท์ และจับคู่เต้นรำตามปกติ

#### รายการอ้างอิง

1. ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, ลีลาศ (กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, 2542).
2. พิเชิต ภูติจันทร์, กีฬาลีลาศ ( กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2549).

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันพุธ</b></p> <p>- ทบทวนท่าทางทั้งหมด</p> <p>- ฝึกการเดินไทม์ สเตป (Time Step) โดยไม่มีดนตรีประกอบ</p> <p>- ฝึกการเดินไทม์ สเตป (Time Step) โดยมีดนตรีประกอบ</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที)</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นวงกลม</p>  <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>2.2 ให้ผู้เรียนวิ่งไป-กลับ 10 เที้ยว</p> <p>3. <b>ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิตการเดินไทม์ สเตป</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</p> <p>2. สร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินไทม์ สเตป</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>3.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนปฏิบัติการเดินทางเดินไทม์ สเตป</p> <p><b>4. ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนเดินท่าทางทั้งหมดและการเดินไทม์ สเตป โดยประกอบดนตรีอย่างต่อเนื่อง</p> <p><b>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมานำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทีละคน โดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบ</p>	<p>2. เกิดทักษะการเดินไทม์ สเตป</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินไทม์ สเตป</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินไทม์ สเตป</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินไทม์ สเตป</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินไทม์ สเตป</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

## แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเดินรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่** 18 เรื่องจำลองสถานการณ์การแข่งขันลีลาศประเภทละตินอเมริกันจังหวะ Cha cha cha

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี

**จำนวน** 1 คาบ

**เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ

**สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Cha cha cha


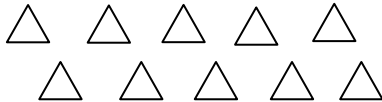
### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนสถานการณ์การแข่งขันลีลาศและท่าทางการเดินประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Cha cha cha
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะท่าทางการเดินและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Cha cha cha ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมมารีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

### สาระสำคัญ

ทบทวนทักษะท่าทางการเดินที่ได้เรียนมาทั้งหมด ได้แก่ เบสิค, การหมุนลวดได้แขนผู้ชาย, การหมุนไปด้านหลัง – หลัง , โซลเดอร์ ทู โซลเดอร์, นิว ยอร์ค, แชนด์ ทู แชนด์ , แฟน , อเลมานา , เดอะ แนชเชอร์ล ทัอป และโคลส ฮีพ ทวิสท์ อีกทั้งจำลองสถานการณ์การแข่งขันลีลาศประเภทละตินอเมริกันจังหวะ Cha cha cha

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันศุกร์</b></p> <p>- ทบทวนท่าทางการ เต้นที่ได้เรียนมา ทั้งหมด</p> <p>[เบสิค(Basic) การ หมุนลอดใต้แขนผู้ชาย (Under arm turn) การ หมุนไปด้านหน้า – หลัง (Spot turn) ไชลเดอร์ ทู ไชลเดอร์ (Shoulder to shoulder) นิว ยอร์ค (New York) แฮนด์ ทู แฮนด์ (Hand to Hand) แฟน (Fan) อเล มานา (Alemana) เดอะ แนชเชอร์ล ท็อป (The Natural Top) และโคลส ฮิป ทวิสต์ (Closed Hip Twist)]</p> <p>- จำลองสถานการณ์ การแข่งขันลีลาศ</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที )</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็น แถวหน้ากระดาน 2 แถวสลับ พื้นปลา  ผู้สอน</p> <p></p> <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทาง กาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนนำท่ากายบริหารโดย ใช้ท่าทางการเคลื่อนไหวง่ายๆ ตามจังหวะเสียงเพลง</p> <p>3. <b>ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึก ปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิต ทบทวนท่าทางการเต้นที่ได้เรียน มาทั้งหมด</p> <p>3.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนทบทวน ท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมา ทั้งหมด</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัย ในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบ กล้ามเนื้อความอ่อนตัว ความ แข็งแรงและความอดทนของ กล้ามเนื้อ</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ ขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะท่าทาง การเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมดและ สถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>2. เกิดทักษะท่าทางการเต้นที่ได้ เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การ แข่งขันลีลาศ</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชา พลศึกษา</p>



สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p><b>4. ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนจำลองสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ ให้ผู้เรียนเป็นผู้แข่งขัน แล้วผู้สอนเป็นกรรมการตัดสิน</p> <p><b>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ผู้สอนและผู้เรียนสรุปกิจกรรมครั้งนี้ร่วมกัน</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนนำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>2. เกิดทักษะท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>2. เกิดทักษะท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

## แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

หน่วยการเรียนรู้ การฝึกเต้นรำลีลาศ

แผนการเรียนรู้ที่ 19 เรื่อง การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Jive

ระดับ นิสิตปริญญาตรี

จำนวน 1 คาบ

เวลา 60 นาที

สถานที่ ห้องลีลาศ

สื่อการเรียนรู้ ดนตรีประกอบ จังหวะ Jive

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกทบทวนท่าทางการเต้นรำประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Jive
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกทบทวนท่าทางการเต้นรำประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Jive ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

### สาระสำคัญ

การฝึกทบทวนท่าทางการเต้นรำประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Jive ซึ่งได้แก่ เบสิค (Basic) เซนจ์ ออฟ เฟลซ (Change of Place) เซนจ์ ออฟ แฮนด์ บีฮาย แบค (Change of Hand Behind Back) วิบ (Whip) และวาย มิวล์ (Wind Mill)



สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>2.2 ให้ผู้เรียนยืนย่อบนปลายเท้า เหยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้า 20 ครั้ง</p> <p><b>3. ชั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิต ทบทวนท่าเต้นทั้งหมด (การเดินเบสิค, เซนจ์ ออฟ เฟลซ, เซนจ์ ออฟ แอนด์ ปีสาย แบค, วิบ และวาย มิวรี่)</p> <p>3.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนปฏิบัติท่าเต้นทั้งหมด (การเดินเบสิค, เซนจ์ ออฟ เฟลซ, เซนจ์ ออฟ แอนด์ ปีสาย แบค, วิบ และวาย มิวรี่)</p> <p><b>4. ชั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้ฝึกสอนให้นักศึกษาเต้นท่าเต้นทั้งหมด (การเดินเบสิค, เซนจ์ ออฟ เฟลซ, เซนจ์ ออฟ แอนด์ ปีสาย แบค, วิบ และวาย มิวรี่) ประกอบดนตรีอย่าง ต่อเนื่อง</p>	<p><b>2. สร้างความแข็งแรงบริหารข้อเท้า และฝึกการทรงตัว</b></p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิค, เซนจ์ ออฟ เฟลซ, เซนจ์ ออฟ แอนด์ ปีสาย แบค, วิบ และวาย มิวรี่</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิค, เซนจ์ ออฟ เฟลซ, เซนจ์ ออฟ แอนด์ ปีสาย แบค, วิบ และวาย มิวรี่</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิค, เซนจ์ ออฟ เฟลซ, เซนจ์ ออฟ แอนด์ ปีสาย แบค, วิบ และวาย มิวรี่</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิค, เซนจ์ ออฟ เฟลซ, เซนจ์ ออฟ แอนด์ ปีสาย แบค, วิบ และวาย มิวรี่</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <p>5.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนช่วยกันสรุปกิจกรรมการฝึกครั้งนี้</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนอธิบายเพิ่มเติม</p> <p>5.4 ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมา นำแผ่นคล้ายกล้ามเนื้อคนละ 2 ทำโดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัวและองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิค, เซนจ์ ออฟ เฟลช, เซนจ์ ออฟ แชนด์ บีฮาย แบค, วิบ และ วาย มิวรี่</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิค, เซนจ์ ออฟ เฟลช, เซนจ์ ออฟ แชนด์ บีฮาย แบค, วิบ และ วาย มิวรี่</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

## แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

หน่วยการเรียนรู้ การฝึกเดินรำลีลาศ

แผนการเรียนรู้ที่ 20 เรื่อง การฝึกเดินรำลีลาศประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Jive

ระดับ นิสิตปริญญาตรี จำนวน 1 คาบ เวลา 60 นาที

สถานที่ ห้องลีลาศ สื่อการเรียนรู้ ดนตรีประกอบ จังหวะ Jive

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกเดินอเมริกัน สเปน (American Spin) ประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Jive
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกเดินอเมริกัน สเปน (American Spin) ประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Jive ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมกรมการมีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

### สาระสำคัญ

การฝึกเดินอเมริกัน สเปน (American Spin)

อเมริกัน สเปน ของชาย ประกอบด้วย 8 ก้าวดังนี้

เริ่มต้นด้วยการจับคู่แบบเปิด นำหนักตัวอยู่ที่เท้าขวา ใช้มือขวาจับมือขวาของผู้หญิงเอาไว้



ก้าวที่	การก้าว	จังหวะ
1.	ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลัง	1
2.	ก้าวเท้าถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าขวา	2
3.	ก้าวเท้าซ้ายแยกออกไปข้างๆ	3
4.	ก้าวเท้าขวาเข้ามาหาเท้าซ้าย	และ
5.	ก้าวเท้าแยกออกไปข้างๆ เล็ก ปล่อยมือผู้หญิง	4
6.	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าขวา	3
7.	ก้าวเท้าซ้ายเข้ามาหาเท้าขวา	และ
8.	ก้าวเท้าขวาแยกออกไปข้างๆ เล็กน้อย	4

ปริมาณการหมุน : ไม่มี

หมายเหตุ : 1. ระหว่างก้าวที่ 2 – 5 ผู้ชายนำผู้หญิงให้เดินข้างหน้าและให้หมุนตัวไป

ทางขวาก้าวที่ 5 พร้อม กับปล่อยมือให้ผู้หญิงหมุน

2. ถ้าต้องการทำ อเมริกัน สปิน อีกในก้าวที่ 8 ให้ใช้มือขวาจับมือขวาของ

ผู้หญิงไว้ แต่ถ้าต้องการด้วย เซนจ์ ออฟ เฟลซ เลฟท์ ทูไรท์ ให้ใช้มือซ้าย จับมือขวาของผู้หญิงไว้

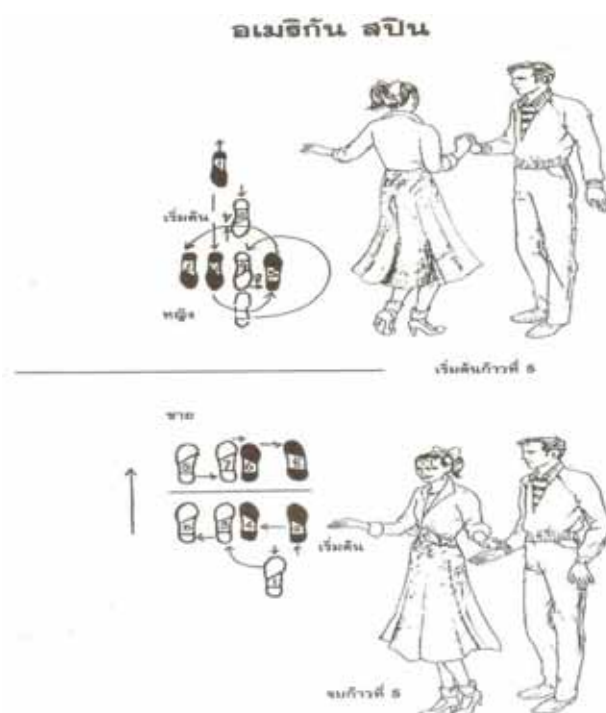
อเมริกัน สปิน ของหญิง ประกอบด้วยการเดิน 8 ก้าวดังนี้

เริ่มต้นด้วยการจับคู่แบบเปิด น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าซ้าย มือขวาจับมือขวาของผู้ชายไว้

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1.	ถอยเท้าขวาไปข้างหลัง	1
2.	ก้าวเท้าถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าซ้าย	2
3.	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าเล็กน้อย	3
4.	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าซ้าย	และ

5. ก้าวเท้าถ่า่น้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าขวา ปล่อยมือขวาออก 4  
จากคู่พร้อมกันหมุนตัวไปทางขวาประมาณ 1 / 2 รอบ  
(เห็นหลังให้คู่)
6. ยังคงหมุนตัวไปทางขวา ถ่า่น้ำหนักตัวกลับมาที่ซ้าย 3
7. ก้าวเท้าเข้ามาหาเท้าซ้าย และ
8. ก้าวเท้าซ้ายแยกออกไปข้าง เล็กน้อย (เห็นหน้ากลับมาตรงกั 4

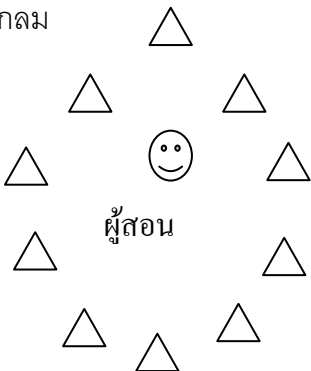
ปริมาณการหมุน : หมุนตัวไปทางขวาคอบ 1 รอบระหว่างก้าวที่ 5-8



### รายการอ้างอิง

1. ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, ลีลาศ (กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, 2542).
2. พิชิต ภูติจันทร์, กีฬาลีลาศ ( กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2549).

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันพุธ</b></p> <p>- ทบทวนท่าทั้งหมด</p> <p>- ฝึกการเดินอเมริกัน สปิน (American Spin) โดยไม่มีดนตรีประกอบ</p> <p>- ฝึกการเดินอเมริกัน สปิน (American Spin) โดยมีดนตรีประกอบ</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที )</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นวงกลม</p>  <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>2.2 ให้ผู้เรียนกระโดดปรบมือเหนือศีรษะ 30 ครั้ง</p> <p>3. <b>ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิต ทบทวนท่าทั้งหมด</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการณ์ระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</p> <p>2. สร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินอเมริกัน สปิน</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>3.2 ผู้สอนให้นักศึกษาปฏิบัติ ทบทวนท่าทั้งหมด</p> <p>3.3 ผู้สอนอธิบาย และสาธิต การเดินอเมริกัน สเปน</p> <p>3.4 ผู้สอนให้ผู้เรียนปฏิบัติ การเดินอเมริกัน สเปน</p> <p><b>4. ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนให้นักศึกษาเดินท่า ทั้งหมด รวมถึงอเมริกัน สเปน โดยประกอบดนตรีอย่างต่อเนื่อง</p> <p><b>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ผู้สอนสรุปกิจกรรมการฝึก เป็นกิจกรรมที่พัฒนาสมรรถภาพ ทางกาย และทำให้ผู้เรียน สามารถพัฒนาตนเอง รู้จัก ตนเอง มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น และมีความเชื่อมั่นในตนเอง</p>	<p>2. เกิดทักษะการเดินอเมริกัน สเปน</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชา พลศึกษา</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ ขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดิน อเมริกัน สเปน</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินอเมริกัน สเปน</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทาง กาย [ความแข็งแรงของระบบ กล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบ กล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบ ไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความ อ่อนตัว และองค์ประกอบของ ร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันใน ร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ ขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดิน อเมริกัน สเปน</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินอเมริกัน สเปน</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชา พลศึกษา</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมาทำการผ່อนคลายกล้ามเนื้อทีละคนโดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	

### บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....

.....

## แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

หน่วยการเรียนรู้ การฝึกเดินรำลีลาศ

แผนการเรียนรู้ที่ 21 เรื่อง การฝึกเดินรำลีลาศประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Jive

ระดับ นิสิตปริญญาตรี จำนวน 1 คาบ เวลา 60 นาที

สถานที่ ห้องลีลาศ สื่อการเรียนรู้ ดนตรีประกอบ จังหวะ Jive

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกเดินลิงค์ (Link) ประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Jive
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกเดินลิงค์ (Link) ประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Jive ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

### สาระสำคัญ

การฝึกเดินลิงค์ (Link)

ลิงค์ ของชาย ประกอบด้วย การเดิน 5 ก้าว ดังนี้

เริ่มต้นด้วยการจับคู่การแบบเปิด นำหน้าตัวอยู่ที่เท้าขวา

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1.	ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลัง	1
2.	ก้าวเท้าถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าขวา	2
3.	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า เริ่มจับคู่ในท่าปิด	3
4.	ก้าวเท้าขวาเข้ามาหาเท้าซ้าย	และ
5.	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าเล็กน้อย จบก้าวนี้แล้วจับคู่ในแบบปิด	4

ปริมาณการหมุน : ไม่มี

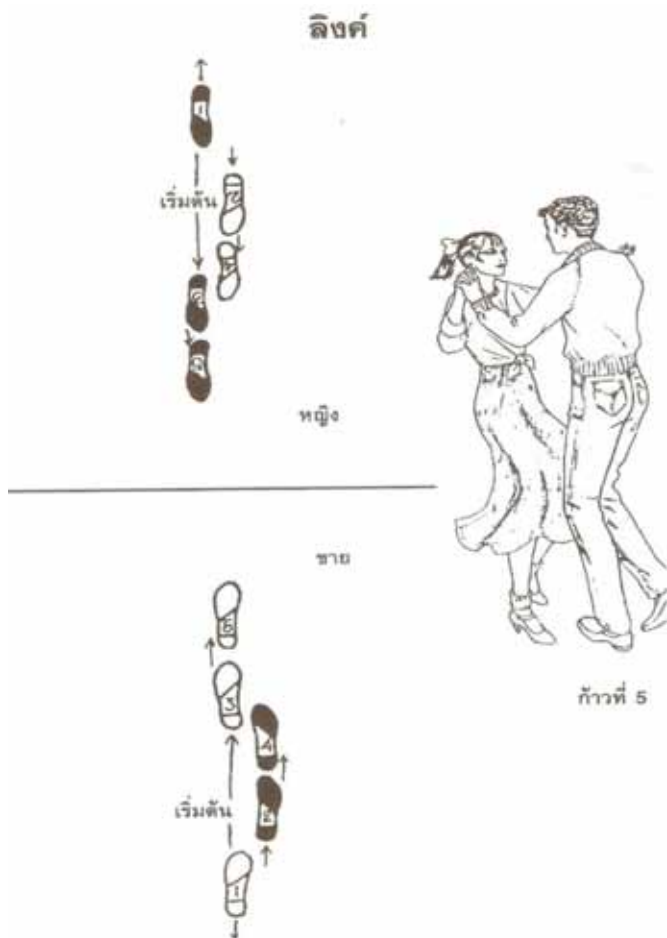
- หมายเหตุ : 1. เราสามารถเดินใจฟวี่ แซสเซ่ ไปทางขวาอีก 3 ก้าว ขวา-ซ้าย-ขวา  
รวมเป็น 8 ก้าวก็ได้ และเรียกกลดลายลิงค์ที่เดิน 8 ก้าวนี้ว่า ลิงค์ ร็อค  
(LINK ROCK)
2. ถ้าเดินลิงค์ 5 ก้าวจบแล้วให้ต่อด้วย วิป และ ถ้าเดิน ลิงค์ร็อค ให้ต่อด้วย  
เบสิก มูฟเม้นท์ อิน ฟอลล์อะเวย์

ลิงค์ ของผู้หญิง ประกอบด้วยการเดิน 5 ก้าวดังนี้  
เริ่มต้นด้วยการจับคู่แบบเปิด น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าซ้าย

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1.	ถอยเท้าขวาไปข้างหลัง	1
2.	ก้าวเท้าถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าซ้าย	2
3.	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า เริ่มจับคู่ในท่าปิด	3
4.	ก้าวเท้าซ้ายเข้ามาหาเท้าขวา	และ
5.	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า	4

ปริมาณการหมุน : ไม่มี

- หมายเหตุ : 1. เราสามารถเดินใจฟวี่ แซสเซ่ ไปทางซ้ายอีก 3 ก้าว ซ้าย ขวา ซ้าย รวม  
เป็นได้ 8 ก้าว ก็ได้ และเรียกกลดลายลิงค์ที่เดิน 8 ก้าวนี้ว่า ลิงค์ ร็อค
2. ถ้าเดินลิงค์ 5 ก้าว จบแล้วให้ต่อด้วย วิป และถ้าเดิน ลิงค์ ร็อค ให้ต่อด้วย  
เบสิก มูฟเม้นท์ อิน ฟอลล์อะเวย์



### รายการอ้างอิง

1. ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, ลีลาศ (กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, 2542).
2. พิเชิต ภูติจันทร์, กีฬาลีลาศ ( กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2549).



## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันศุกร์</b></p> <p>- ทบทวนท่าเต้นทั้งหมด</p> <p>- ฝึกเดินลิงค์ (Link) โดยไม่มีดนตรีประกอบ</p> <p>- ฝึกเดินลิงค์ (Link) โดยมีดนตรีประกอบ</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที)</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว</p> <p style="text-align: center;">☺ ผู้สอน</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △ △ △ △ △ △</p> <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนนำทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ</p> <p>2.2 ให้ผู้เรียนยืนย่อบนปลายเท้า เหยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้า 20 ครั้ง</p> <p>3. <b>ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิตทบทวนท่าเต้นทั้งหมด</p> <p>3.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนปฏิบัติท่าเต้นทั้งหมด</p> <p>3.3 ผู้สอนอธิบาย และสาธิตการเดินลิงค์</p> <p>3.4 ให้ผู้เรียนปฏิบัติ</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</p> <p>2. สร้างความแข็งแรงบริหารข้อเท้า และฝึกการทรงตัว</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินลิงค์</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินลิงค์</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>4. <b>ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนตื่นทำเต็มทั้งหมด รวมถึงท่าลิงค์ประกอบดนตรีอย่างต่อเนื่อง</p> <p>5. <b>ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนช่วยกันสรุปกิจกรรมการฝึกครั้งนี้</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนอธิบายเพิ่มเติม</p> <p>5.4 ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมานำผอนคลายกล้ามเนื้อคนละ 2 ท่า โดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินลิงค์</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินลิงค์</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินลิงค์</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินลิงค์</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเดินรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 22** เรื่อง การฝึกเดินรำลีลาศประเภทละตินอเมริกัน จังหวัด Jive

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี                      **จำนวน** 1 คาบ                      **เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ                              **สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวัด Jive

---

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกเดินสตอป แอนด์ โก (Stop and Go) ประเภทละตินอเมริกัน จังหวัด Jive
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกเดินสตอป แอนด์ โก (Stop and Go) ประเภทละตินอเมริกัน จังหวัด Jive ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

**สาระสำคัญ**

การฝึกเดิน สตอป แอนด์ โก (Stop and Go)

สตอป แอนด์ โก ของชาย ประกอบด้วยการเดินทาง 10 ก้าวดังนี้

เริ่มต้นด้วยการจับคู่แบบเปิด นำหนักตัวอยู่ที่เท้าขวา

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1.	ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลัง	1
2.	ก้าวเท้าถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าขวา	2
3.	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างซ้ายไปข้างหน้า	3
4.	ก้าวเท้าเข้ามาหาเท้าซ้าย	และ
5.	ก้าวเท้าไปข้างหน้าเล็กน้อย	4
6.	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า	1
7.	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าซ้าย	2
8.	ถอยเท้าขวาไปข้างหลัง	3
9.	ถอยเท้าซ้ายเข้ามาหาเท้าขวา	และ
10.	ถอยเท้าขวาไปข้างหลัง	4

ปริมาณการหมุน : ไม่มี

จบลวดลายนี้แล้วต่อด้วย เซนจ์ ออฟ เฟลซ เลฟท์ ทุ โรท์

หมายเหตุ : 1) ก้าวที่ 3 - 5 ผู้ชายนำให้ผู้หญิงหมุนลวดได้แขนซ้ายไปทางซ้าย 1 / 2

รวม

2) ก้าวที่ 8 - 10 ผู้ชายนำให้ผู้หญิงหมุนลวดได้แขนซ้ายไปทางขวา 1 / 2

รวม

สตอป แอนด์ โก ของหญิง ประกอบด้วยการเดิน 10 ก้าวดังนี้

เริ่มต้นด้วยการจับ คู่แบบเปิด น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าซ้าย

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1.	ถอยเท้าขวาไปข้างหลัง	1
2.	ก้าวเท้าถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าซ้ายเริ่มหมุนตัวไปทางซ้าย	2
3.	หมุนตัวไปทางซ้ายเล็กน้อยพร้อมกับก้าวเท้าซ้ายเข้ามาหาเท้าเอียง	3

ไปข้างหน้าเล็กน้อย

4. หมุนตัวไปทางซ้ายเล็กน้อยพร้อมกับก้าวเท้าซ้ายเข้ามาหาเท้าขวา และ
5. ยังกองหมุนตัวไปทางซ้ายพร้อมกับเท้าขวาแยกออกไปข้างๆ 4

เล็กน้อย

6. ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลัง 1
7. ถ่ายน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าขวา เริ่มหมุนตัวไปทางขวา 2
8. หมุนตัวไปทางขวาเล็กน้อยพร้อมกับก้าวเท้าแยกออกไปข้างๆ 3
9. ก้าวเท้าขวาเข้ามาหาเท้าซ้าย และ
10. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหลังเฉียงออกข้างเล็กน้อย 4

ปริมาณการหมุนตัว : หมุนตัวไปทางซ้าย 1 / 2 รอบระหว่างก้าวที่ 2 – 5

หมุนตัวไปทางขวา 1 / 2 รอบระหว่างก้าวที่ 7 – 10

### รายการอ้างอิง

1. ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, ลีลาศ (กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, 2542).
2. พิชิต ภูติจันทร์, กีฬาลีลาศ ( กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2549).

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันจันทร์</b></p> <p>- ทบทวนความรู้เดิมทั้งหมด</p> <p>- ฝึกการเดินสตอป แอนด์ โก (Stop and Go) โดยไม่มีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกการเดินสตอป แอนด์ โก (Stop and Go) โดยมีจังหวะดนตรี</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที )</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว</p> <p style="text-align: center;">☺ ผู้สอน</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △</p> <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว ส่งตัวแทน 1 คน ออกมานำกายบริหาร</p> <p style="text-align: center;">△ 1 ☺</p> <p style="text-align: center;">ผู้สอน</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △</p> <p>3. <b>ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนและผู้เรียนทบทวนความรู้เดิมพร้อมกัน</p> <p>3.2 ผู้สอนอธิบายและสาธิตการเดินสตอป แอนด์ โก</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินสตอป แอนด์ โก</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินสตอป แอนด์ โก</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>3.3 ให้ผู้เรียนปฏิบัติการเดินทาง สตอป แอนด์ โก</p> <p><b>4. ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนเดินท่า ทั้งหมด โดยประกอบดนตรีอย่าง ต่อเนื่อง</p> <p><b>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ผู้สอนสรุปกิจกรรมการฝึก ในครั้งนี้</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียน ซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมานำ แผ่นคลายกล้ามเนื้อคนละ 2 ท่า โดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลง ประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชา พลศึกษา</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ ขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินทาง สตอป แอนด์ โก</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินทางสตอป แอนด์ โก</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทาง กาย [ความแข็งแรงของระบบ กล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบ กล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบ ไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความ อ่อนตัว และองค์ประกอบของ ร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันใน ร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ ขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินทาง สตอป แอนด์ โก</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินทางสตอปแอนด์ โก</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชา พลศึกษา</p>



**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....  
.

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเต้นรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 23** เรื่อง การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Jive

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี                      **จำนวน** 1 คาบ                      **เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ                              **สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Jive

---

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกเดินเบสิก(Basic) เซนจ์ ออฟ เฟลซ (Change of Place) เซนจ์ ออฟ แชนด์ บีฮาย แบค (Change of Hand Behind Back) วิบ (Whip) วาย มิวรี่ (Wind Mill) อเมริกัน สปิน (American Spin) ลิงค์ (Link) และสตอป แอนด์ โก (Stop and Go) ประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Jive

2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)

3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกเดินเบสิก(Basic) เซนจ์ ออฟ เฟลซ (Change of Place) เซนจ์ ออฟ แชนด์ บีฮาย แบค (Change of Hand Behind Back) วิบ (Whip) วาย มิวรี่ (Wind Mill) อเมริกัน สปิน (American Spin) ลิงค์ (Link) และสตอป แอนด์ โก (Stop and Go) ประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Jive ได้ถูกต้อง

4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง

5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

## สาระสำคัญ

ฝึกการเดินเบสิค(Basic) เซนจ์ ออฟ เฟลซ (Change of Place) เซนจ์ ออฟ แสนด์ ปี่ฮาย  
แบค (Change of Hand Behind Back) วิบ (Whip) วาย มิวรี่ (Wind Mill) อเมริกัน สปิน  
(American Spin) ลิงค์ (Link) และสตอป แอนด์ โก (Stop and Go) ซึ่งเป็นกรนำทุกท่ามาเดิน  
ต่อเนื่องได้อย่างสวยงาม

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันพุธ</b></p> <p>- ทบทวนท่าทางทั้งหมด</p> <p>ได้แก่ การเดินเบสิค (Basic) เซนจ์ ออฟ เฟลซ (Change of Place) เซนจ์ ออฟ แฮนด์ บีฮาย แบค (Change of Hand Behind Back) วิบ (Whip) วาย มิวรี่ (Wind Mill) อเมริกัน สปิน (American Spin) ลิงค์ (Link) และสตอป แอนด์ โก (Stop and Go) โดยไม่มีดนตรีประกอบ</p> <p>- ทบทวนท่าทางทั้งหมดโดยมีดนตรีประกอบ</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที)</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นวงกลม</p>  <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>2.2 ให้ผู้เรียนวิ่งไป-กลับ 10 เที่ยว</p> <p>3. <b>ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิต ทบทวนการเดินเบสิค, เซนจ์ ออฟ เฟลซ, เซนจ์ ออฟ แฮนด์ บีฮาย แบค, วิบ, วาย มิวรี่, อเมริกัน สปิน, ลิงค์และสตอป แอนด์ โก</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</p> <p>2. สร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิค, เซนจ์ ออฟ เฟลซ, เซนจ์ ออฟ แฮนด์ บีฮาย แบค, วิบ, วาย มิวรี่, อเมริกัน สปิน, ลิงค์และสตอป แอนด์ โก</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>3.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนปฏิบัติการเดินเบสิค, เซนจ์ ออฟ เฟลช, เซนจ์ ออฟ แชนด์ บีฮาย แบค, วิบ, วาย มิวรี่, อเมริกัน สเปน, ลิงค์และสตอป แอนด์ โก</p> <p>4. ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนเดินท่าทางทั้งหมด โดยประกอบดนตรีอย่างต่อเนื่อง</p>	<p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิค, เซนจ์ ออฟ เฟลช, เซนจ์ ออฟ แชนด์ บีฮาย แบค, วิบ, วาย มิวรี่, อเมริกัน สเปน, ลิงค์และสตอป แอนด์ โก</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิค, เซนจ์ ออฟ เฟลช, เซนจ์ ออฟ แชนด์ บีฮาย แบค, วิบ, วาย มิวรี่, อเมริกัน สเปน, ลิงค์และสตอป แอนด์ โก</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิค, เซนจ์ ออฟ เฟลช, เซนจ์ ออฟ แชนด์ บีฮาย แบค, วิบ, วาย มิวรี่, อเมริกัน สเปน, ลิงค์และสตอป แอนด์ โก</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <p>5.1 ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมานำการผ่อกลยากล้ามเนื้อที่ละคนโดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิค, เซนจ์ ออฟ เฟลช, เซนจ์ ออฟ แชนด์ บีฮาย แบค, วิบ, วาย มิวรี่, อเมริกัน สเปน, ลิงค์และสตอป แอนด์ โก</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิค, เซนจ์ ออฟ เฟลช, เซนจ์ ออฟ แชนด์ บีฮาย แบค, วิบ, วาย มิวรี่, อเมริกัน สเปน, ลิงค์และสตอป แอนด์ โก</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

### บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....

.....

## แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเดินรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 24** เรื่องจำลองสถานการณ์การแข่งขันลีลาศประเภทละตินอเมริกันจังหวัด  
Jive

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี

**จำนวน** 1 คาบ

**เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ

**สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวัด Jive



### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนสถานการณ์การแข่งขันลีลาศและท่าทางการเดินประเภทละตินอเมริกัน จังหวัด Jive
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะท่าทางการเดินและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศประเภทละตินอเมริกัน จังหวัด Jive ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

### สาระสำคัญ

ทบทวนทักษะท่าทางการเดินที่ได้เรียนมาทั้งหมด ได้แก่ เบสิค, เซนจ์ ออฟ เฟลซ, เซนจ์ ออฟ แชนด์ บีฮาย แบค, วิบ, วาย มิวซ์ , อเมริกัน สปีน, ลิงค์ และสตอป แอนด์ โก อีกทั้งจำลองสถานการณ์การแข่งขันลีลาศประเภทละตินอเมริกัน จังหวัด Jive

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันศุกร์</b></p> <p>- ทบทวนท่าทางการ เดินที่ได้เรียนมา ทั้งหมด</p> <p>ได้แก่ เบสิค(Basic) เซนจ์ ออฟ เฟลซ (Change of Place) เซนจ์ ออฟ แฮนด์ บี ฮาย แบค (Change of Hand Behind Back) วิป (Whip) วาย มิวีย์ (Wind Mill) อเมริกัน สปิน (American Spin) ลิงค์ (Link) และสตอป แอนด์ โก (Stop and Go)</p> <p>- จำลองสถานการณ์ การแข่งขันลีลาศ</p>	<p><b>1. ขั้นเตรียม (5 นาที )</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็น แถวหน้ากระดาน 2 แถวสลับ พื้นปลา  ผู้สอน</p> <p> </p> <p><b>2. ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทาง กาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนนำท่ากายบริหารโดย ใช้ท่าทางการเคลื่อนไหวง่ายๆ ตามจังหวะเสียงเพลง</p> <p><b>3. ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึก ปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิต ทบทวนท่าทางการเดินที่ได้เรียน มาทั้งหมด</p> <p>3.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนทบทวน ท่าทางการเดินที่ได้เรียนมา ทั้งหมด</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัย ในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบ กล้ามเนื้อความอ่อนตัว ความ แข็งแรงและความอดทนของ กล้ามเนื้อ</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ ขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะท่าทาง การเดินที่ได้เรียนมาทั้งหมดและ สถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>2. เกิดทักษะท่าทางการเดินที่ได้ เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การ แข่งขันลีลาศ</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชา พลศึกษา</p>



สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p><b>4. ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนจำลองสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ ให้ผู้เรียนเป็นผู้แข่งขัน แล้วผู้สอนเป็นกรรมการตัดสิน</p> <p><b>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ผู้สอนและผู้เรียนสรุปกิจกรรมครั้งนี้ร่วมกัน</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนนำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>2. เกิดทักษะท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>2. เกิดทักษะท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเต้นรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 1** เรื่อง การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี                      **จำนวน** 1 คาบ                      **เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ                              **สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Waltz

---

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกเดินเบสิคเดี่ยวและเบสิคคู่เต้นรำลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกเดินเบสิคเดี่ยวและเบสิคคู่เต้นรำลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

**สาระสำคัญ**

เดินเบสิคเดี่ยว (Solo basic movement) และเดินเบสิคคู่ (Basic movement in couple)  
จังหวะวอลท์ซ (Waltz)

ชาย ท่าเตรียม ยืนหันหน้าตามแนวเต้นรำ

จังหวะ

1. ก้าวเท้าซ้ายไปวางข้างหน้า ลงเต็มเท้า
2. ลากเท้าขวาตามไปแล้วแยกออกไปวางทางขวา(วาดเท้า)
3. ลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา

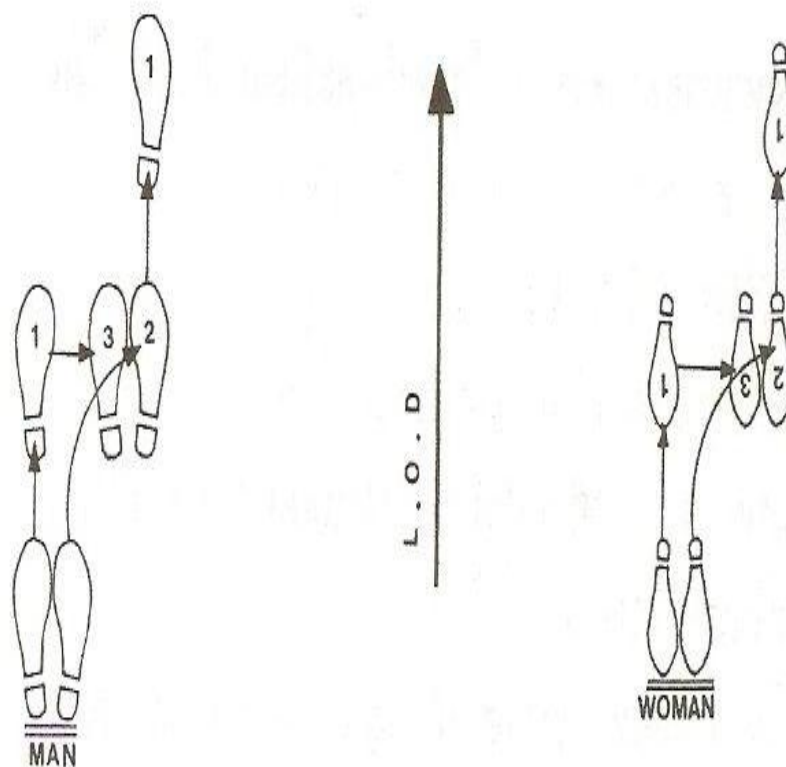
หมายเหตุ ต่อไปใช้เท้าขวาทำตรงกันข้ามหรือจะถอยหลังก็ได้

หญิง ท่าเตรียม ยืนหันหน้าย้อนแนวเดินจำ

จังหวะ

1. ก้าวเท้าขวาถอยหลัง ลงเต็มเท้า
2. ถอยเท้าซ้ายตามไปแล้วแยกออกไปวางทางซ้าย(วาดเท้า)
3. ลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย

หมายเหตุ ต่อไปใช้เท้าซ้ายทำตรงกันข้ามหรือจะมาข้างหน้าก็ได้



รายการอ้างอิง

1. ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, ลีลาศ (กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, 2542).
2. พิชิต ภูติจันทร์, กีฬาลีลาศ ( กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2549).

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันจันทร์</b></p> <p>- ฝึกการเดินเบสิกเดี่ยว และการทรงตัวที่ดี โดยไม่มีจังหวะดนตรีหกจังหวะ</p> <p>- ฝึกการเดินหน้าสามก้าว ถอยหลังสามก้าว</p> <p>- ฝึกการเดินเบสิกเดี่ยว และเดินหน้าสามก้าว ถอยหลังสามก้าว โดยมีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกการเดินเบสิกคู่ และเดินหน้าสามก้าว ถอยหลังสามก้าว โดยมีจังหวะดนตรี</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที)</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว</p> <p style="text-align: center;">☺ ผู้สอน</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △ △ △ △ △ △</p> <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนนำท่ากายบริหาร ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยใช้ดนตรีประกอบ</p> <p>3. <b>ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิต การเดินเบสิกเดี่ยวและเบสิกคู่</p> <p>3.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนปฏิบัติ การเดินเบสิกเดี่ยวและเบสิกคู่</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิกเดี่ยวและการเดินเบสิกคู่</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิกเดี่ยวและเบสิกคู่</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p><b>4. ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนเต้นการเดินเบสิคเดี่ยวประกอบดนตรีอย่างต่อเนื่อง</p> <p>4.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนเต้นการเดินเบสิคคู่ประกอบดนตรีอย่างต่อเนื่อง</p> <p><b>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ผู้สอนสรุปกิจกรรมการฝึกเดินเบสิคเดี่ยวและเบสิคคู่ประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนนำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิคเดี่ยวและการเดินเบสิคคู่</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิคเดี่ยวและเบสิคคู่</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิคเดี่ยวและการเดินเบสิคคู่</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิคเดี่ยวและเบสิคคู่</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเต้นรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 2** เรื่อง การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี                      **จำนวน** 1 คาบ                      **เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ                              **สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Waltz

---

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกเดินเบสิคเดี่ยวและเบสิคคู่เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกเดินเบสิคเดี่ยวและเบสิคคู่เป็นรูปสี่เหลี่ยมประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

**สาระสำคัญ**

เดินเบสิคเดี่ยวเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส (Block system) และเดินเบสิคคู่เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส (Block system in couple) จังหวะวอลท์ซ (Waltz)

ชาย ท่าเตรียม ยืนหันหน้าตามแนวเต้นรำ

จังหวะ



1. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า
2. ลากเท้าขวาตามไปแล้วแยกไปวางทางขวา
3. ลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา
1. ก้าวเท้าขวาถอยหลัง
2. ลากเท้าซ้ายตามมาแล้วแยกไปทางซ้าย
3. ลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย

หมายเหตุ จังหวะแรกหรือเสียงหนักจะตกที่จังหวะที่ 1 ในการทำสแควร์ 1 ครั้ง จะต้องใช้

## 2 ห้อง

เพลง และต้องทำวนตามเข็มนาฬิกา

หญิง ท่าเตรียม ยืนหันหน้าย้อนแนวเดินรำ

จังหวะ

1. ก้าวเท้าขวาถอยหลัง
2. ลากเท้าซ้ายตามมาแล้วแยกไปทางซ้าย
3. ลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย

1. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า
2. ลากเท้าขวามาแล้วแยกไปวางด้านขวา
3. ลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา

หมายเหตุ จังหวะแรกหรือเสียงหนักจะตกที่จังหวะที่ 1 ในการทำสแควร์ 1 ครั้ง จะต้องใช้

## 2 ห้องเพลง และต้องทำวนตามเข็มนาฬิกา



## รายการอ้างอิง

1. ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, ลีลาศ (กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, 2542).
2. พิชิต ภูติจันทร์, กีฬาลีลาศ ( กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2549).

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันพุธ</b></p> <p>- ฝึกการเดินเบสิกเดี่ยว เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส (Block system) โดยไม่มีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกการเดินเบสิกคู่ เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส (Block system in couple) โดยไม่มีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกการเดินเบสิกเดี่ยว เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส (Block system) โดยมีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกการเดินเบสิกคู่ เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส (Block system in couple) โดยมีจังหวะดนตรี</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที)</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นวงกลม</p>  <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>2.2 ให้ผู้เรียนกระโดดปรบมือเหนือศีรษะ 30 ครั้ง</p> <p>3. <b>ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิต การเดินเบสิกเดี่ยวและเบสิกคู่ เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</p> <p>2. สร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิกเดี่ยวและการเดินเบสิกคู่ เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>3.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนปฏิบัติการเดินเบสิกเดี่ยวและเบสิค คู่เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส</p> <p><b>4. ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนดำเนินการเดินเบสิกเดี่ยวเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส ประกอบดนตรีอย่างต่อเนือง</p> <p>4.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนดำเนินการเดินเบสิคคู่เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส ประกอบดนตรีอย่างต่อเนื่อง</p> <p><b>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ผู้สอนสรุปกิจกรรมการฝึกเดินเบสิกเดี่ยวและเบสิคคู่เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส ประเภทบอลรูมจังหวะ Waltz เป็นกิจกรรมที่พัฒนาสมรรถภาพทางกาย และทำให้ผู้เรียนสามารถพัฒนา</p>	<p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิกเดี่ยวและเบสิคคู่เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิกเดี่ยวและการเดินเบสิคคู่เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิกเดี่ยวและเบสิคคู่เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิกเดี่ยวและการเดินเบสิคคู่เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>ตนเอง รู้จักตนเอง มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น และมีความเชื่อมั่นในตนเอง</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมานำการผ่อกลยกล้ำมเนื้อที่ละคนโดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิคเดี่ยวและเบสิคคู่เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

### บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....

.....

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเต้นรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 3** เรื่อง การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี                      **จำนวน** 1 คาบ                      **เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ                      **สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Waltz

---

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกโคลสด์ เซนจ์ (Closed Change) ประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกโคลสด์ เซนจ์ (Closed Change) ประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

**สาระสำคัญ**

โคลสด์ เซนจ์ (Closed Change)

โคลสด์ เซนจ์ ของ ชาย ประกอบด้วยการเดิน 3 ก้าวดังนี้

เริ่มต้นด้วยการยื่นหน้าตามแนวเดินรำ

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1.	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าด้วยส้นเท้าแล้วรวบลงเต็มเท้า	1
2.	แยกเท้าซ้ายไปข้างๆ ด้วยปลายเท้า เอียงไปข้างหน้า เล็กน้อย พร้อมกับยกส้นเท้าขวาขึ้นจากพื้นขณะนี้ส้นเท้าทั้งสองยกขึ้นจากพื้น	2
3.	ลากปลายเท้าขวามาชิดปลายเท้าในลักษณะที่ยังยืนอยู่ด้วย ปลายเท้าทั้งสอง หลังจากจบก้าวนี้แล้วลดส้นเท้าทั้งสองลงเตรียมที่จะก้าวเท้าซ้ายต่อไป	3

ก้าวแรกก้าวด้วยเท้าซ้าย

การใช้เท้า : 1 ส้นเท้า – ปลายเท้า 2. ปลายเท้า 3. ปลายเท้า – ส้นเท้า

ปริมาณการหมุน : ไม่มี

การเคลื่อนไหวร่างกายไปในทิศทางตรงกันข้าม : ทำเพียงเล็กน้อยในก้าวที่ 1

การเอนตัว : เอนลำตัวไปทางซ้ายในก้าวที่ 2 และ 3

ก้าวแรกก้าวด้วยเท้าขวา

การใช้เท้า : 1. ส้นเท้า – ปลายเท้า 2. ปลายเท้า 3. ปลายเท้า – ส้นเท้า

โคลสต์ เซนจ์ ของหญิง ประกอบด้วยการเดิน 3 ก้าวดังนี้

เริ่มต้นด้วยการยื่นหน้าหน้าย่อหน้าเด่นรำ

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1.	ถ้อยเท้าซ้ายไปข้างหลังด้วยปลายเท้าแล้วจึงรวบลงเต็มเท้า	1
2.	แยกเท้าซ้ายไปข้างๆ ด้วยปลายเท้า เอียงไปข้างหลังเล็กน้อย พร้อมกับยกส้นเท้าขวาขึ้นจากพื้น ขณะนี้ส้นเท้าทั้งสองยกจากพื้น	2
3.	ลากปลายเท้าขวามาชิดปลายเท้าซ้ายในลักษณะที่ยังยืนอยู่ด้วย ปลายเท้าทั้งสองและลดส้นเท้าทั้งสองลงเตรียมถอยเท้าซ้ายต่อไป เมื่อจบ 3 ก้าวดังกล่าวแล้วให้ต่อด้วยโคลสต์ เซนจ์ แบบที่ถอยด้วยเท้าซ้าย เป็นก้าวแรกต่อไปดังนี้	3

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1.	ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลังด้วยปลายเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้า	1
2.	แยกเท้าขวาไปข้างๆ ด้วยปลายเท้าด้วยเท้า เอียงไปข้างหลังเล็กน้อย พร้อมกับยกสันเท้าซ้ายจากพื้น ขณะนี้สันเท้าทั้งสองยกจากพื้น	2
3.	ลากปลายเท้าซ้ายมาชิดปลายเท้าขวาในลักษณะที่ยังยืนอยู่ด้วย ปลายเท้าทั้งสอง และลดสันเท้าทั้งสองลงเตรียมถอยเท้าขวาต่อไป ก้าวแรกถอยหลังด้วยเท้าขวา	3

การใช้เท้า : 1 ปลายเท้า – สันเท้า 2.ปลายเท้า 3.ปลายเท้า – สันเท้า

ปริมาณการหมุน : ไม่มี

การเคลื่อนไหวร่างกายไปในทิศทางตรงข้ามกัน : ทำเพียงเล็กน้อยในก้าวที่ 1

การเอนลำตัว : การเอนลำตัวไปทางขวาในการก้าวที่ 2 และ 3

ก้าวแรกถอยหลังด้วยเท้าซ้าย

การทำใช้เท้า : ปลายเท้า – สันเท้า 2.ปลายเท้า 3. ปลายเท้า- สันเท้า

ปริมาณการหมุน : ไม่มี

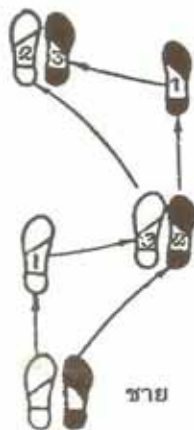
การเคลื่อนไหวร่างกายไปในทิศทางตรงกันข้าม : ทำเพียงเล็กน้อยในก้าวที่ 1

การเอนลำตัว : เอนลำตัวไปทางขวาในก้าวที่ 2 และ 3

## โคลด์ เซนจ์

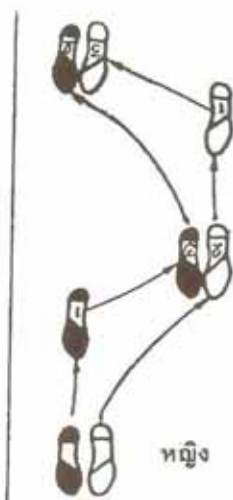


ท่าเริ่มต้น



ชาย

เริ่มต้น



หญิง

เริ่มต้น

### รายการอ้างอิง

1. ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, ลีลาศ (กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, 2542).
2. พิชิต ภูติจันทร์, กีฬาลีลาศ ( กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2549).



## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันศุกร์</b></p> <p>- ทบทวนความรู้เดิม (การเดินเบสิกทั้งเดี่ยวและคู่) โดยไม่มีจังหวะดนตรี</p> <p>- ทบทวนความรู้เดิม (การเดินเบสิกทั้งเดี่ยวและคู่) โดยมีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกการเดินโคลสต์ เซนจ์ (Closed Change) โดยไม่มีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกการเดินโคลสต์ เซนจ์ (Closed Change) โดยมีจังหวะดนตรี</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที)</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว</p> <p style="text-align: center;">☺ ผู้สอน</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △ △ △ △ △ △</p> <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนนำทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>2.2 ให้ผู้เรียนวิ่งรอบห้องลีลาศ 3 รอบ</p> <p>3. <b>ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิตความรู้เดิมทั้งหมด</p> <p>3.2 ให้ผู้เรียนปฏิบัติความรู้เดิมทั้งหมด และใช้ดนตรีประกอบ</p> <p>3.3 ผู้สอนอธิบาย และสาธิตการเดินโคลสต์ เซนจ์</p> <p>3.4 ให้ผู้เรียนปฏิบัติการเดินโคลสต์ เซนจ์</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</p> <p>2. สร้างความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิกและฝึกการเดินโคลสต์ เซนจ์</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิกและฝึกการเดินโคลสต์ เซนจ์</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>4. ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนเดินเบสิคคู่และโคลสต์ เซนจ์ โดยประกอบดนตรีอย่างต่อเนื่อง</p> <p>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <p>5.1 ผู้สอนและผู้เรียนสรุปกิจกรรมร่วมกัน</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนนำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิคและฝึกการเดินโคลสต์ เซนจ์</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิคและฝึกการเดินโคลสต์ เซนจ์</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิคและฝึกการเดินโคลสต์ เซนจ์</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิคและฝึกการเดินโคลสต์ เซนจ์</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเดินรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 4** เรื่อง การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี                      **จำนวน** 1 คาบ                      **เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ                              **สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Waltz

---

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกกรีเวิร์ส เทิร์น (Reverse Turn) แนชเชอร์ล (Natural Turn) ประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกกรีเวิร์ส เทิร์น (Reverse Turn) แนชเชอร์ล (Natural Turn) ประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

**สาระสำคัญ**

**รีเวิร์ส เทิร์น (Reverse Turn)**

ชาย ท่าเตรียม ยืนหันหน้าเฉียงกลางฟลอร์ ตามแนวเดินรำ

จังหวะ

1. ก้าวเท้าซ้ายแบะปลายเท้าออกนอก

2. ก้าวเท้าขวาไปหน้าพร้อมกับบิดลำตัวและเท้าไปทางซ้าย
3. ลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา
4. ถอยเท้าขวาบิดปลายเท้าเข้าหาสันเท้าซ้าย
5. ลากเท้าซ้ายผ่านหน้าเท้าขวา บิดปลายเท้าออกมากๆ
6. ลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย

หมายเหตุ หากต้องการหมุนซ้ายต่ออีกรอบ ให้เริ่มต้นจากจังหวะที่ 1 ใหม่ แต่ถ้าจะเปลี่ยนเป็นหมุนขวา ให้เดินวอลท์ซคั่น 1 ครั้ง

หญิง ท่าเตรียม ยืนหันหน้าเฉียงฝ่ายอ่อนแนวเดินรำ  
จังหวะ

1. ถอยเท้าขวา บิดปลายเท้าเข้าหาสันเท้าซ้าย
2. ลากเท้าซ้ายผ่านหน้าเท้าขวา บิดปลายเท้าออกมากๆ
3. ลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย
4. ก้าวเท้าซ้ายเบะปลายเท้าออกนอกมากๆ
5. ก้าวเท้าขวาไปหน้าพร้อมกับบิดตัวและเท้าทางซ้าย
6. ลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา

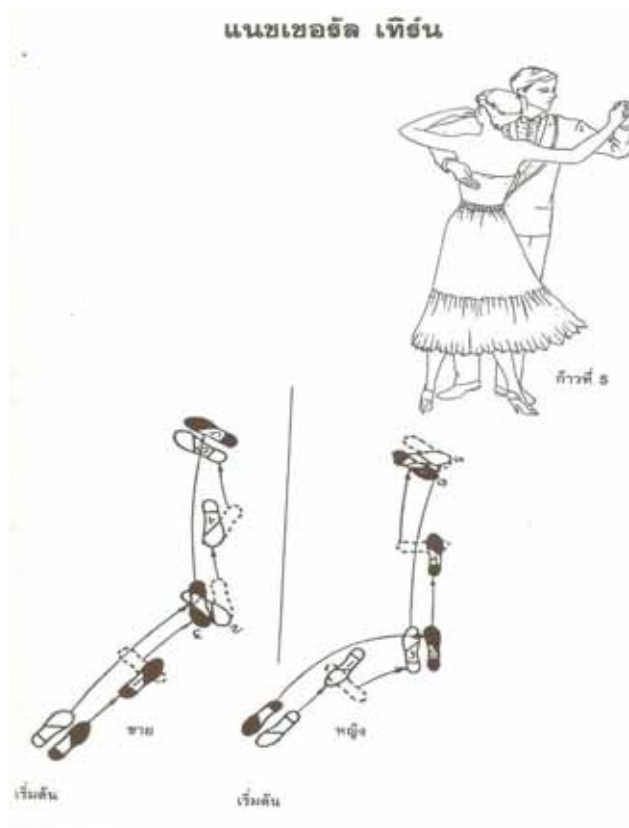
หมายเหตุ หากต้องการหมุนซ้ายต่ออีกรอบ ให้เริ่มต้นจากจังหวะที่ 1 ใหม่ แต่ถ้าจะเปลี่ยนเป็นหมุนขวา ให้เดินวอลท์ซคั่น 1 ครั้ง



2. ลากเท้าขวาผ่านหน้าเท้าซ้าย บิดปลายเท้าออกมากๆ
3. ลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา
4. ก้าวเท้าขวาแบะปลายเท้าออกนอกมากๆ
5. ก้าวเท้าซ้ายไปหน้าพร้อมกับบิดตัวและเท้าทางขวา
6. ลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย

หมายเหตุ หากต้องการหมุนอีกรอบ ให้ทำตั้งแต่จังหวะที่ 1 ใหม่ แต่ถ้าต้องการจะเปลี่ยนเป็นหมุน

ซ้าย จะต้องเดินวอลท์ซคัน 1 ครั้ง



### รายการอ้างอิง

1. ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, ลีลาศ (กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, 2542).
2. พิชิต ภูติจันทร์, กีฬาลีลาศ ( กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2549).

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันจันทร์</b></p> <p>- ทบทวนความรู้เดิมทั้งหมด</p> <p>- ฝึกการเดินรีเวิร์ส เทิร์น (Reverse Turn) โดยไม่มีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกการเดินแนชเชอร์ล (Natural Turn) โดยไม่มีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกเต้นท่าเดิมทั้งหมด และฝึกรีเวิร์ส เทิร์น (Reverse Turn) แนชเชอร์ล (Natural Turn) โดยมีจังหวะดนตรี</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที)</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว</p> <p style="text-align: center;">☺ ผู้สอน</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △ △ △ △ △ △</p> <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว ส่งตัวแทน 1 คน ออกมานำกายบริหาร</p> <p style="text-align: center;">△ 1 ☺ ผู้สอน</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △ △ △ △ △ △</p> <p>3. <b>ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนและผู้เรียนทบทวนความรู้เดิมพร้อมกัน</p> <p>3.2 ผู้สอนอธิบายและสาธิตการเดินรีเวิร์ส เทิร์น</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินรีเวิร์ส เทิร์นและแนชเชอร์ล</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินรีเวิร์ส เทิร์นและแนชเชอร์ล</p>



สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>3.3 ให้ผู้เรียนปฏิบัติการเดินรีเวิร์ส เทิร์น</p> <p>3.4 ผู้สอนอธิบายและสาธิต แนชเชอร์ล</p> <p>3.5 ให้ผู้เรียนปฏิบัติ แนชเชอร์ล</p> <p><b>4. ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนให้นักศึกษาเดินท่าทั้งหมด โดยประกอบดนตรีอย่างต่อเนือง</p> <p><b>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ผู้สอนสรุปกิจกรรมการฝึกในครั้งนี้</p>	<p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินรีเวิร์ส เทิร์นและ แนชเชอร์ล</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินรีเวิร์ส เทิร์นและ แนชเชอร์ล</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินรีเวิร์ส เทิร์นและ แนชเชอร์ล</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม  5.3 ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมานำผอนคล้ายกลั่มเนื้อคนละ 2 ทำโดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ	2. เกิดทักษะการเดินรีเวิร์ส เทิร์น และแนชเซอร์ด  3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา

### บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....  
 .....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
 .....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
 .....

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเดินรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 5** เรื่อง การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี                      **จำนวน** 1 คาบ                      **เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ                      **สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Waltz

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกเดินเบสิค(Basic) โคลสด์ เซนจ์ (Closed Change)รีเวิร์ส เทิร์น (Reverse Turn) และแนชเชอร์ลด์ (Natural Turn) ประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกเดินเบสิค(Basic) โคลสด์ เซนจ์ (Closed Change)รีเวิร์ส เทิร์น (Reverse Turn) และแนชเชอร์ลด์ (Natural Turn) ประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

**สาระสำคัญ**

ฝึกการเดินเบสิค(Basic) โคลสด์ เซนจ์ (Closed Change) รีเวิร์ส เทิร์น (Reverse Turn) และแนชเชอร์ลด์ (Natural Turn) ซึ่งเป็นการนำทุกท่ามาเดินต่อเนื่องได้อย่างสวยงาม

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันพุธ</b></p> <p>- ทบทวนท่าเต้นทั้งหมด [เดินเบสิค (Basic) โคลสด์ เซนจ์ (Closed Change) รีเวิร์ส เทิร์น (Reverse Turn) และแนชเชอร์ลด์ (Natural Turn)] โดยไม่มีดนตรีประกอบ</p> <p>- ฝึกท่าเต้นทั้งหมด [เดินเบสิค(Basic) โคลสด์ เซนจ์ (Closed Change) รีเวิร์ส เทิร์น (Reverse Turn) และแนชเชอร์ลด์ (Natural Turn)] โดยมีดนตรีประกอบ</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที )</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนนำท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ</p> <p>2.2 ให้ผู้เรียนยืนย่อบนปลายเท้า เหยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้า 20 ครั้ง</p> <p>3. <b>ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิต ทบทวนท่าเต้นทั้งหมด (การเดินเบสิค, โคลสด์ เซนจ์, รีเวิร์ส เทิร์น และแนชเชอร์ลด์)</p> <p>3.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนปฏิบัติท่าเต้นทั้งหมด</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการณ์ระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</p> <p>2. สร้างความแข็งแรงบริหารข้อเท้า และฝึกการทรงตัว</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิค, โคลสด์ เซนจ์, รีเวิร์ส เทิร์น และแนชเชอร์ลด์</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิค, โคลสด์ เซนจ์, รีเวิร์ส เทิร์น และแนชเชอร์ลด์</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p><b>4. ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนเดินท่าเต้นทั้งหมด (การเดินเบสิก, โคลสด์ เซนจ์, รีเวิร์ส เทิร์น และแนช เซอร์วัล) ประกอบดนตรีอย่างต่อเนือง</p> <p><b>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนช่วยกันสรุปกิจกรรมการฝึกครั้งนี้</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนอธิบายเพิ่มเติม</p> <p>5.4 ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมาทำผอมคลายกล้ามเนื้อคนละ 2 ท่า โดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิก, โคลสด์ เซนจ์, รีเวิร์ส เทิร์น และแนชเซอร์วัล</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิก, โคลสด์ เซนจ์, รีเวิร์ส เทิร์น และแนชเซอร์วัล</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิก, โคลสด์ เซนจ์, รีเวิร์ส เทิร์น และแนชเซอร์วัล</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิก, โคลสด์ เซนจ์, รีเวิร์ส เทิร์น และแนชเซอร์วัล</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเดินรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 6** เรื่อง จำลองสถานการณ์การแข่งขันลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี

**จำนวน** 1 คาบ

**เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ

**สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Waltz

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนสถานการณ์การแข่งขันลีลาศและท่าทางการเดินประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะท่าทางการเดินและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

**สาระสำคัญ**

ทบทวนทักษะท่าทางการเดินที่ได้เรียนมาทั้งหมด ได้แก่ เบสิค(Basic) โคลสด์ เซนจ์ (Closed Change) รีเวิร์ส เทิร์น (Reverse Turn) และแนชเชอร์ล (Natural Turn) อีกทั้งจำลองสถานการณ์การแข่งขันลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันศุกร์</b></p> <p>- ทบทวนท่าทางการเดินที่ได้เรียนมาทั้งหมด</p> <p>[เบสิค(Basic) โคลสต์ เซนจ์ (Closed Change) รีเวิร์ส เทิร์น (Reverse Turn) และแนชเชอร์ล (Natural Turn)]</p> <p>- จำลองสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p>	<p><b>1. ชั้นเตรียม (5 นาที )</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถวสลับฟันปลา</p> <p style="text-align: center;">☺ ผู้สอน</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △</p> <p><b>2. ชั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนนำท่ากายบริหารโดยใช้ท่าทางการเคลื่อนไหวง่ายๆ ตามจังหวะเสียงเพลง</p> <p><b>3. ชั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิต ทบทวนท่าทางการเดินที่ได้เรียนมาทั้งหมด</p> <p>3.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนทบทวนท่าทางการเดินที่ได้เรียนมาทั้งหมด</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อความอ่อนตัว ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะท่าทางการเดินที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>2. เกิดทักษะท่าทางการเดินที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>



สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p><b>4. ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนจำลองสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ ให้ผู้เรียนเป็นผู้แข่งขัน แล้วผู้สอนเป็นกรรมการตัดสิน</p> <p><b>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ผู้สอนและผู้เรียนสรุปกิจกรรมครั้งนี้ร่วมกัน</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนนำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>2. เกิดทักษะท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>2. เกิดทักษะท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเดินรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 7** เรื่อง การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Tango

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี                      **จำนวน** 1 คาบ                      **เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ                              **สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Tango

---

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกเดินเบสิควอล์คเดี่ยวและเบสิควอล์คคู่เดินรำลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Tango
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกเดินเบสิควอล์คเดี่ยวและเบสิควอล์คคู่เดินรำลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Tango ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

**สาระสำคัญ**

การฝึกเดินเบสิควอล์คเดี่ยว (Solo basic wlk) และเดินเบสิควอล์คคู่ (Basic walk in couple) จังหวะแทงโก้ (Tango)

## แทงโก้ วอลค์ Tango Walk

### การก้าวเท้าไปข้างหน้า

การก้าวเท้าไปข้างหน้า เป็นการเดินไปข้างหน้าเหมือนกับการเดินปกติในชีวิตประจำวัน ทุกๆช่วงก้าวมีความยาวปานกลาง บิดลำตัวไปทางซ้ายตลอดเวลา ปลายเท้าทั้งสองข้างบิดไปทางซ้ายเล็กน้อย เมื่อก้าวเท้าซ้ายต้องปาดคล้ายไขว้ไปทางขวา และเมื่อก้าวเท้าขวาต้องลากผ่านเท้าซ้าย ทุกก้าวที่ก้าวไปข้างหน้าให้สั้นเท้าถึงพื้นก่อนแล้วจึงราบลงเต็มเท้าเข้าที่คู้ห้อยองงอเล็กน้อยแทงโก้ วอลค์ เป็นการก้าวเท้าในจังหวะช้าคือก้าวไปแล้วหวังหรือถ่วงไว้ก่อนที่จะก้าวเท้าอีกข้างหนึ่งต่อไป และจะไม่มีก้าวใดหรือไถลเลื่อนไปกับฟลอร์เหมือนจังหวะวอลซ์หรือ ควิกสเต็ป

### การถอยเท้าไปข้างหลัง

การถอยเท้าไปข้างหลังทุกก้าวที่ถอยต้องเหยียดให้ปลายเท้าถึงพื้นก่อนแล้วจึงราบลงเต็มเท้า เมื่อถอยน้ำหนักตัวมาอยู่เต็มเท้า ขณะถอยเท้าขวาพยายามปาดคล้ายไขว้ไปทางซ้ายส่วนเท้าซ้ายขณะถอยต้องลากผ่านเท้าขวา ลำตัวและปลายเท้าบิดไปทางซ้าย เข้าที่คู้ห้อยองงอเล็กน้อย

แนวการเดินทั้งไปข้างหน้าและถอยหลังจะโค้งไปทางซ้ายเหมือนกัน



### รายการอ้างอิง

1. ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, ลีลาศ (กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, 2542).
2. พิเชิต ภูติจันทร์, กีฬาลีลาศ (กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2549).

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันจันทร์</b></p> <p>- ฝึกเดินเบสิควอล์คเดี่ยว (Solo basic wlk) โดยไม่มีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกเดินเบสิควอล์คเดี่ยว (Solo basic wlk) โดยมีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกเดินเบสิควอล์คคู่ (Basic walk in couple) โดยไม่มีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกเดินเบสิควอล์คคู่ (Basic walk in couple) โดยมีจังหวะดนตรี</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที)</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว</p> <p style="text-align: center;">☺ ผู้สอน</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △</p> <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนนำท่ากายบริหาร ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยใช้ดนตรีประกอบ</p> <p>3. <b>ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิต การเดินเบสิควอล์คเดี่ยวและเดินเบสิควอล์คคู่</p> <p>3.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนปฏิบัติ การเดินเบสิควอล์คเดี่ยวและเดินเบสิควอล์คคู่</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิควอล์คเดี่ยวและเดินเบสิควอล์คคู่</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิควอล์คเดี่ยวและเดินเบสิควอล์คคู่</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p><b>4. ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนเต้นการเดินเบสิควอลค์เดี่ยวประกอบดนตรีอย่างต่อเนื่อง</p> <p>4.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนเต้นการเดินเบสิควอลค์คู่ประกอบดนตรีอย่างต่อเนื่อง</p> <p><b>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ผู้สอนสรุปกิจกรรมการฝึกเดินเบสิควอลค์เดี่ยวและเดินเบสิควอลค์คู่ ประเภทบอลรูม จังหวะ Tango</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนนำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิควอลค์เดี่ยวและเดินเบสิควอลค์คู่</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิควอลค์เดี่ยวและเดินเบสิควอลค์คู่</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิควอลค์เดี่ยวและเดินเบสิควอลค์คู่</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิควอลค์เดี่ยวและเดินเบสิควอลค์คู่</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

## แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

หน่วยการเรียนรู้ การฝึกเดินรำลีลาศ

แผนการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Tango

ระดับ นิสิตปริญญาตรี จำนวน 1 คาบ เวลา 60 นาที

สถานที่ ห้องลีลาศ สื่อการเรียนรู้ ดนตรีประกอบ จังหวะ Tango

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกเดินโพเกรสซีฟ ลิงค์ (Progressive Link) ประเภทบอลรูม จังหวะ Tango
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกโพเกรสซีฟ ลิงค์ (Progressive Link) ประเภทบอลรูม จังหวะ Tango ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

### สาระสำคัญ

การฝึกเดินโพเกรสซีฟ ลิงค์ (Progressive Link) ลวดลายนี้มีเพียง 2 ก้าว เป็นลวดลายที่ใช้เปลี่ยนท่าจับคู่จากแบบปิด ไปเป็นแบบเปิดหรือพรอมเมอขนาด

โพเกรสซีฟ ลิงค์ ของชาย ประกอบด้วยการเดิน 2 ก้าวดังนี้



เริ่มต้นด้วยการยื่นหันหน้าเฉียงเข้ากลางห้องตามแนวเดินรำ

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าไขว้ไปทางขวาเล็กน้อย ให้ส้นเท้าถึงพื้นก่อนแล้ว จึงราบลงเต็มเท้า ลำตัวบิดไปทางซ้ายเล็กน้อย	เร็ว
2	ก้าวเท้าขวาแยกไปข้างๆ เอียงไปข้างหลังเล็กน้อย ให้ขอบเท้า ด้านในถึงพื้นก่อนแล้วจึงราบลงเต็มเท้า ขณะเดียวกันนำผู้หญิงให้ หันหน้าเฉียงเข้ากลางห้องตามแนวเดินรำ ด้วยฝ่ามือขวานำที่แผ่นหลัง ของฝ่ายหญิง	เร็ว

การใช้เท้า : 1. ส้นเท้า 2. ขอบเท้าด้านในและขอบเท้าด้านในของฝ่าเท้าซ้าย

ปริมาณการหมุน: หมุนตัวไปทางขวาเล็กน้อยในก้าวที่ 2

การเคลื่อนไหวร่างกายไปในทิศทางตรงข้าม : ไม่มี

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวร่างกายไปในทิศทางตรงกันข้าม : ทำในก้าวที่ 1

จบลงคล้ายนี้แล้วต่อด้วย โอเฟ่น พรอมเมอขนาด หรือ โคลสต์ พรอมเมอขนาด

โพเกรสซีฟ ลิงค์ ของหญิง ประกอบด้วยการเดินการเดิน 2 ก้าวดังนี้

เริ่มต้นด้วยการยื่นหันหน้าเฉียงเข้ากลางห้องย้อนแนวเดินรำ จบแล้วยื่นหันหน้าเฉียงเข้า  
กลางห้องตามแนวเดินรำ

ก้าวที่	การก้าว	จังหวะ
1	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังไขว้ไปทางหลังเท้าซ้ายเล็กน้อย ให้ ฝ่าเท้าถึงพื้นก่อนแล้วจึงราบลงเต็มเท้า ลำตัวบิดไปทางซ้าย เล็กน้อย เริ่มหมุนตัวไปทางขวา	เร็ว
2	ยังคงหมุนตัวไปทางขวา ถอยเท้าซ้ายมาข้างๆเอียงไปข้างหลัง	เร็ว

เล็กน้อย ให้ขอบเท้าด้านในถึงพื้นก่อนแล้วจึงราบลงเต็มเท้า

การใช้เท้า : ฝ่าเท้า – ส้นเท้า 2. ขอบเท้าด้านในของฝ่าเท้า – ส้นเท้าและขอบเท้าด้านในของฝ่าเท้า  
ขวา

ปริมาณการหมุน : หมุนตัวไปทางขวา 1/4 รอบระหว่างก้าวที่ 1 – 2

การเคลื่อนไหวร่างกายไปในทิศทางตรงข้าม : ไม่มี

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวร่างกายไปในทิศทางตรงข้าม : ทำในก้าวที่ 1

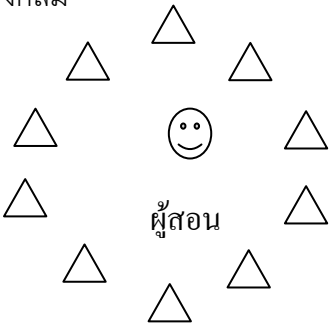
จบลดสายนี้แล้วต่อกับ โอเฟ่น พรอมเมอขนาด หรือ โคลสต์ พรอมเมอขนาด



### รายการอ้างอิง

1. ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, ลีลาศ (กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, 2542).
2. พิชิต ภูติจันทร์, กีฬาลีลาศ ( กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2549).

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันพุธ</b></p> <p>- ทบทวนเบสิควอลเลย์</p> <p>- ฝึกการเดินโพกระส</p> <p>ซีฟ ลิงค์ (Progressive Link)</p> <p>โดยไม่มีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกการเดินโพกระส</p> <p>ซีฟ ลิงค์ (Progressive Link)</p> <p>โดยมีจังหวะดนตรี</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที )</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นวงกลม</p>  <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>2.2 ให้ผู้เรียนกระโดดปรบมือเหนือศีรษะ 30 ครั้ง</p> <p>3. <b>ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนและผู้เรียนทบทวนเบสิควอลเลย์ไปพร้อม ๆ กัน</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</p> <p>2. สร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินโพกระสซีฟ ลิงค์ (Progressive Link)</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>3.2 ผู้สอนอธิบาย และสาธิต การเดินโพเกรสซีฟ ลิงค์ (Progressive Link)</p> <p>3.3 ผู้สอนให้ผู้เรียนปฏิบัติการ เดินโพเกรสซีฟ ลิงค์ (Progressive Link)</p> <p><b>4. ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนดำเนินการ เดินโพเกรสซีฟ ลิงค์ (Progressive Link) ประกอบ ดนตรีอย่างต่อเนื่อง</p>	<p>2. เกิดทักษะการเดินเดินโพเกรสซีฟ ลิงค์ (Progressive Link)</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชา พลศึกษา</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ ขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการ เดินเบสิกเดี่ยวและการเดินโพเกรสซีฟ ลิงค์ (Progressive Link)</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินโพเกรสซีฟ ลิงค์ (Progressive Link)</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทาง กาย [ความแข็งแรงของระบบ กล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบ กล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบ ไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความ อ่อนตัว และองค์ประกอบของ ร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันใน ร่างกาย)]</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <p>5.1 ผู้สอนสรุปกิจกรรม</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมานำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทีละคนโดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินโพรเกรสซีฟ ลิงค์ (Progressive Link)</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินโพรเกรสซีฟ ลิงค์ (Progressive Link)</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

### บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....

.....

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเดินรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 9** เรื่อง การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Tango

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี                      **จำนวน** 1 คาบ                      **เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ                              **สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Tango

---

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกเดินโอเฟ่น พรอมเมอเนด (Open Promenade) และโพรเกรสซีฟ ไซด์ สเตป (Progressive Side Step) ประเภทบอลรูม จังหวะ Tango
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกเดินโอเฟ่น พรอมเมอเนด (Open Promenade) โพรเกรสซีฟ ไซด์ สเตป (Progressive Side Step) ประเภทบอลรูม จังหวะ Tango ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

**สาระสำคัญ**

การฝึกเดินโอเฟ่น พรอมเมอเนด (Open Promenade) และโพรเกรสซีฟ ไซด์ สเตป (Progressive Side Step)

### โอเพ่น พรอมเมอเนด (Open Promenade)

ชาย ทำเตรียม ยืนหันหน้าเฉียงออกกลางฟลอร์ตามแนวเดินรำ

จังหวะ

1. ก้าวเท้าซ้ายไปหน้า (ช้า)
2. ก้าวเท้าขวาเลยผ่านเท้าซ้ายไปหน้า (เร็ว)
3. ก้าวเท้าซ้ายเลยผ่านเท้าขวาไปหน้า บิดส้นเท้าออก หันหน้าเฉียงฝาดตามแนวเดินรำ

(เร็ว)

4. ก้าวเท้าขวาเฉียงไปทางขวา เท้าขวายอยู่นอกคู่ (ช้า)

หมายเหตุ แบบจังหวะเป็น ช้า – เร็ว , เร็ว – ช้า

หญิง ทำเตรียม ยืนหันหน้าเฉียงเข้ากลางฟลอร์ตามแนวเดินรำ

จังหวะ

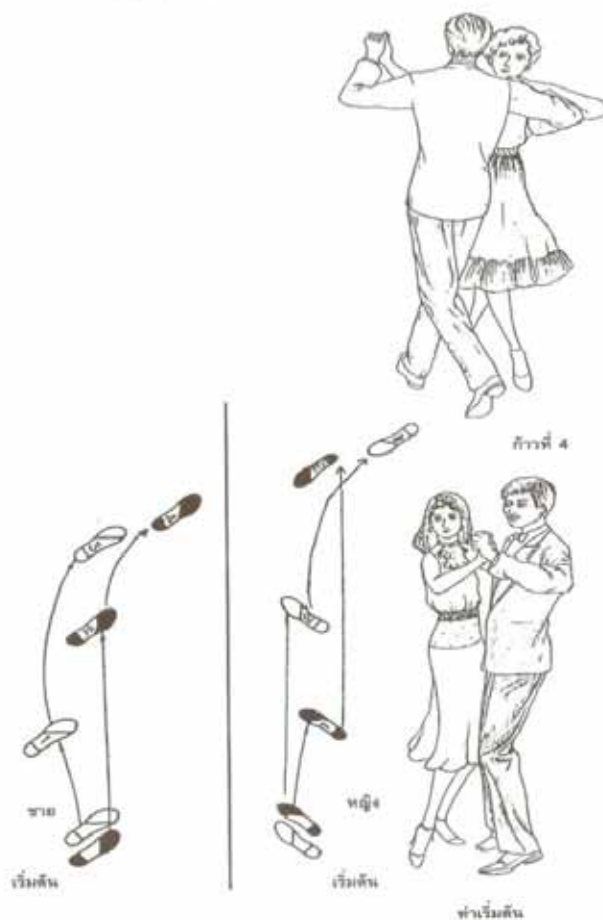
1. ก้าวเท้าขวาไปหน้า (ช้า)
2. ก้าวเท้าซ้ายเลยผ่านเท้าขวา (เร็ว)
3. ก้าวเท้าขวาพร้อมกับบิดส้นเท้าออกนอก (เร็ว) หน้าจะหันเฉียงกลางฟลอร์ย้อนแนว

เดินรำ

4. ถอยเท้าซ้ายผ่านหลังเท้าขวา(ช้า) ใช้ปลายเท้าชี้เฉียงกลางฟลอร์ย้อนแนวเดินรำ

หมายเหตุ แบบจังหวะเป็น ช้า – เร็ว , เร็ว – ช้า

## โอเฟ่น พรอมเมอขนาด



### โพรเกรสซีฟ ไซด์ สเตป (Progressive Side Step)

**ชาย** ท่าเตรียม ยืนหันหน้าเฉียงขวาตามแนวเดินรำ  
จังหวะ

1. ก้าวเท้าซ้ายไปหน้า (เร็ว)
2. ก้าวเท้าขวาไปทางข้างขวา (เร็ว)
3. ก้าวเท้าซ้ายไปหน้า (ช้า)

หมายเหตุ (Walk to Promenade อีก 1 ก้าวเป็นก้าวที่ 8) ก้าวเท้าขวาออกไปทางขวา บิด  
เท้าและลำตัวสู่ทิศเริ่มต้นใหม่พร้อมดึงเท้าซ้ายมาชิด

**หญิง** ท่าเตรียม ยืนหันหน้าเฉียงขวาตามแนวเดินรำ  
จังหวะ

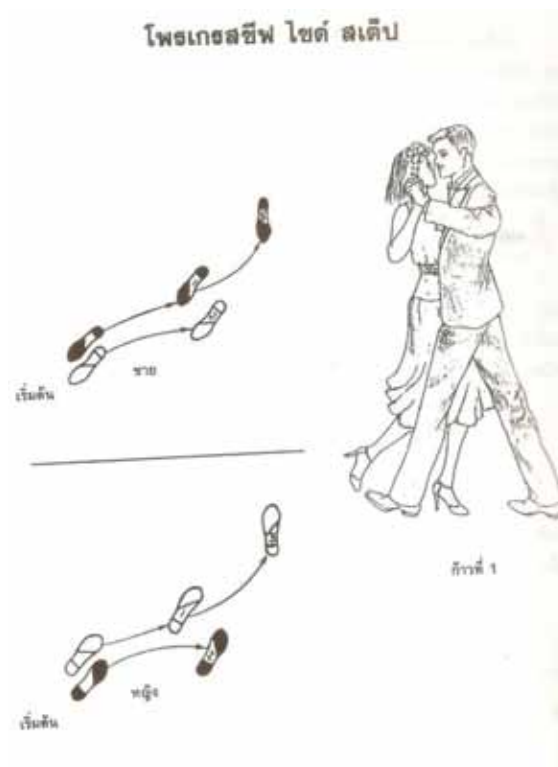
1. ถอยเท้าขวาไปหลัง (ช้า)



2. ถอยเท้าซ้ายไปทางซ้าย (เร็ว)

3. ถอยเท้าขวาไปหลัง (ช้า)

หมายเหตุ ถอยเท้าซ้ายไปทางซ้าย บิดเท้าและลำตัวสู่ทิศเริ่มต้นพร้อมดึงเท้าขวามาชิด



#### รายการอ้างอิง

1. ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, ลีลาศ (กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, 2542).
2. พิเชิต ภูติจันทร์, กีฬาลีลาศ ( กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2549).

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันศุกร์</b></p> <p>- ทบทวนความรู้เดิม</p> <p>- ฝึกการเดินโอเพ่น พรอมเมอขนาด (Open Promenade) โดยไม่มีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกการเดินโอเพ่น พรอมเมอขนาด (Open Promenade) โดยมีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกการเดินโพเกรสซีฟไซด์ สเตป (Progressive Side Step) โดยไม่มีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกการเดินโพเกรสซีฟไซด์ สเตป (Progressive Side Step) โดยมีจังหวะดนตรี</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที )</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว</p> <p style="text-align: center;">☺ ผู้สอน</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △ △ △ △ △ △</p> <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนนำทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>2.2 ให้ผู้เรียนวิ่งรอบห้องสี่ภาค 3 รอบ</p> <p>3. <b>ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิตความรู้เดิมทั้งหมด</p> <p>3.2 ให้ผู้เรียนปฏิบัติความรู้เดิมทั้งหมด และใช้ดนตรีประกอบ</p> <p>3.3 ผู้สอนอธิบาย และสาธิตโอเพ่น พรอมเมอขนาดและโพเกรสซีฟไซด์ สเตป</p> <p>3.4 ให้ผู้เรียนปฏิบัติ</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. <b>เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</b></p> <p>2. <b>สร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ</b></p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินโอเพ่น พรอมเมอขนาดและโพเกรสซีฟไซด์ สเตป</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินโอเพ่น พรอมเมอขนาดและโพเกรสซีฟไซด์ สเตป</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>4. ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนเดินไอพ่นพรอมเมอหนาดและโพเรสซีฟ ไซค์ สเตป โดยประกอบดนตรีอย่างต่อเนื่อง</p> <p>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <p>5.1 ผู้สอนและผู้เรียนสรุปกิจกรรมร่วมกัน</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนนำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินไอพ่น พรอมเมอหนาดและโพเรสซีฟ ไซค์ สเตป</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินไอพ่น พรอมเมอหนาดและโพเรสซีฟ ไซค์ สเตป</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินไอพ่น พรอมเมอหนาดและโพเรสซีฟ ไซค์ สเตป</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินไอพ่น พรอมเมอหนาดและโพเรสซีฟ ไซค์ สเตป</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเดินรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 10** เรื่อง การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Tango

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี                      **จำนวน** 1 คาบ                      **เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ                              **สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Tango

---

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกเดินฟอลอะเวย์ โพรมินาด (Fallaway Promenade) ประเภทบอลรูม จังหวะ Tango

2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)

3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกเดินฟอลอะเวย์ โพรมินาด (Fallaway Promenade) ประเภทบอลรูม จังหวะ Tango ได้ถูกต้อง

4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง

5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

**สาระสำคัญ**

การฝึกเดินฟอลอะเวย์ โพรมินาด (Fallaway Promenade)

ชาย ท่าเตรียม ยืนหันหน้าเฉียงออกกลางฟลอร์ตามแนวเดินรำ

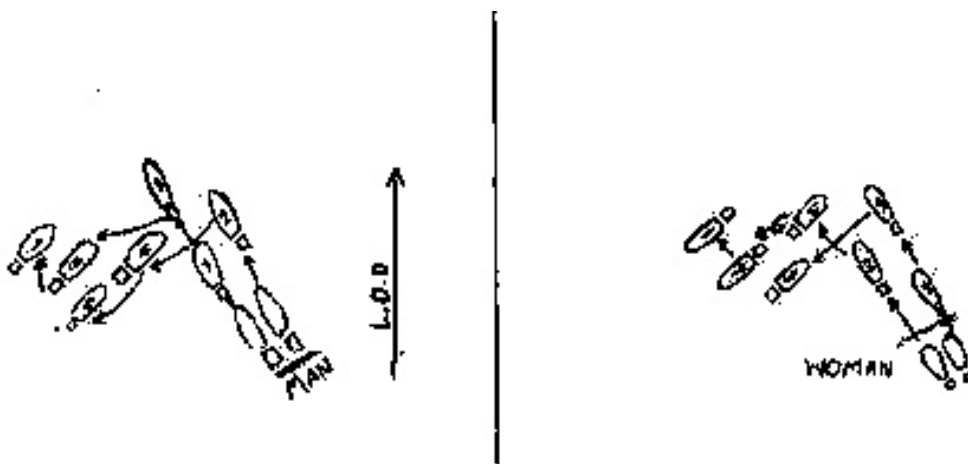
จังหวะ

1. ก้าวเท้าซ้ายไปหน้า (ซ้ำ)

2. ก้าวเท้าขวาเลยผ่านเท้าซ้ายไปหน้า (เร็ว)
3. ก้าวเท้าซ้ายเลยผ่านเท้าขวาไปหน้า (เร็ว)
4. ถอยเท้าขวามาหลังเอียงทางขวา (ช้า)
5. ถอยเท้าซ้าย และถอยเท้าขวามาข้างเท้าซ้าย(นับ 1 – 6 )
6. เริ่มนับ 1 ใหม่

หญิง ทำเตรียม ยืนหันหน้าเฉียงเข้ากลางฟลอร์ตามแนวเส้นรั้ว  
จังหวัด

1. ก้าวเท้าขวาไปหน้า (ช้า)
2. ก้าวเท้าซ้ายเลยผ่านเท้าขวาไปหน้า(เร็ว)
3. ก้าวเท้าขวาพร้อมกับพลิกตัวไปทางซ้าย (หันหน้าเข้าผนัง)
4. ก้าวเท้าซ้ายไปหน้า
5. ถอยเท้าขวาวางหลังเท้าซ้าย
6. ถอยเท้าซ้าย มาวางข้างเท้าขวา พลิกตัวกลับในทิศทางเดิม(นับ 1 – 6 )
7. เริ่มนับ 1 ใหม่



### รายการอ้างอิง

1. ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, ลีลาศ (กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น,2542).
2. พิชิต ภูติจันทร์, กีฬาลีลาศ ( กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์,2549).



สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>3.3 ให้ผู้เรียนปฏิบัติการเดินทาง ฟอลอะเวย์ โพรมินาด</p> <p><b>4. ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนค้นหาทั้งหมดที่เคยเรียนมา โดยประกอบดนตรีอย่างต่อเนื่อง</p> <p><b>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ผู้สอนสรุปกิจกรรมการฝึกในครั้งนี้</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนให้ออกมานำผ่อกลายกล้ามเนื้อคนละ 2 ท่าโดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินทาง ฟอลอะเวย์ โพรมินาด</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินทางฟอลอะเวย์ โพรมินาด</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินทาง ฟอลอะเวย์ โพรมินาด</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินทางฟอลอะเวย์ โพรมินาด</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>



**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเดินรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 11** เรื่อง การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Tango

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี                      **จำนวน** 1 คาบ                      **เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ                      **สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Tango

---

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกฝึกเบสิควอล์ค (Basic Walk) โพรเกรสซีฟ ลิงค์ (Progressive Link) โอเพ่น พรอมเมอเนด (Open Promenade) โพรเกรสซีฟ ไซด์ สเตป (Progressive Side Step) และฟอลอะเวย์ โพรมินาด (Fallaway Promenade) ประเภทบอลรูม จังหวะ Tango

2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)

3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกเดินฝึกเบสิควอล์ค (Basic Walk) โพรเกรสซีฟ ลิงค์ (Progressive Link) โอเพ่น พรอมเมอเนด (Open Promenade) โพรเกรสซีฟ ไซด์ สเตป (Progressive Side Step) และฟอลอะเวย์ โพรมินาด (Fallaway Promenade) ประเภทบอลรูม จังหวะ Tango ได้ถูกต้อง

4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง

5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

## สาระสำคัญ

การฝึกเบสิควอล์ค (Basic Walk) โพรเกรสซีฟ ลิงค์ (Progressive Link) โอเพ่น พรอมเมอ  
อขนาด (Open Promenade) โพรเกรสซีฟ ไซด์ สเตป (Progressive Side Step) และฟอลอะเวย์  
โพรมินาด (Fallaway Promenade) ซึ่งเป็นการนำทุกท่ามาเดินต่อเนื่องได้อย่างสวยงาม

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันพุธ</b></p> <p>- ทบทวนท่าเดินทั้งหมด [เดินฝึกเบสิควอล์ค (Bisic Walk) โพรเกรสซีฟ ลิงค์ (Progressive Link) โอเพ่น พรอมเมอหนาด (Open Promenade) โพรเกรสซีฟ ไซด์ สเตป (Progressive Side Step) และฟอลอะเวย์ โพรมินาด (Fallaway Promenade)] โดยไม่มีดนตรีประกอบ</p> <p>- ฝึกท่าเดินทั้งหมด โดยมีดนตรีประกอบ</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที )</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว</p> <p style="text-align: center;">☺ ผู้สอน</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △ △ △ △ △ △</p> <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนนำทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ</p> <p>2.2 ให้ผู้เรียนยืนย่อบนปลายเท้า เหยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้า 20 ครั้ง</p> <p>3. <b>ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิต ทบทวนท่าเดินทั้งหมด (การเดินเบสิค, โพรเกรสซีฟ ลิงค์, โอเพ่น พรอมเมอหนาด, โพรเกรสซีฟ ไซด์ สเตปและฟอลอะเวย์ โพรมินาด)</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</p> <p>2. สร้างความแข็งแรงบริหารข้อเท้า และฝึกการทรงตัว</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิค, โพรเกรสซีฟ ลิงค์, โอเพ่น พรอมเมอหนาด, โพรเกรสซีฟ ไซด์ สเตปและฟอลอะเวย์ โพรมินาด</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>3.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนปฏิบัติทำเดินทั้งหมด</p> <p><b>4. ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนเดินทำเดินทั้งหมด (การเดินเบสิค, โพรเกรสซีฟ ลิงค์, ไอเฟ่น พรอมเมอขนาด, โพรเกรสซีฟ ไซด์ สเตป และฟอลอะเวย์ โพรมินาด) ประกอบดนตรีอย่างต่อเนื่อง</p>	<p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิค, โพรเกรสซีฟ ลิงค์, ไอเฟ่น พรอมเมอขนาด, โพรเกรสซีฟ ไซด์ สเตป และฟอลอะเวย์ โพรมินาด</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิค, โพรเกรสซีฟ ลิงค์, ไอเฟ่น พรอมเมอขนาด, โพรเกรสซีฟ ไซด์ สเตปและฟอลอะเวย์ โพรมินาด</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิค, โพรเกรสซีฟ ลิงค์, ไอเฟ่น พรอมเมอขนาด, โพรเกรสซีฟ ไซด์ สเตป และฟอลอะเวย์ โพรมินาด</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และเปอร์เซ็นต์ไขมัน]</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <p>5.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนช่วยกันสรุปกิจกรรมการฝึกครั้งนี้</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนอธิบายเพิ่มเติม</p> <p>5.4 ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมาทำผ่อกลยกล้ำมเนื้อคนละ 2 ทำโดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิค, โพรเกรสซีฟ ลิงค์, โอเพ่น พรอมเมอขนาด, โพรเกรสซีฟ ไซด์ สเตปและพอลอะเวย์ โพรมินาด</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิค, โพรเกรสซีฟ ลิงค์, โอเพ่น พรอมเมอขนาด, โพรเกรสซีฟ ไซด์ สเตป และพอลอะเวย์ โพรมินาด</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

### บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....

.....

## แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

หน่วยการเรียนรู้ การฝึกเดินรำลีลาศ

แผนการเรียนรู้ที่ 12 เรื่อง จำลองสถานการณ์การแข่งขันลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Tango

ระดับ นิสิตปริญญาตรี จำนวน 1 คาบ เวลา 60 นาที

สถานที่ ห้องลีลาศ สื่อการเรียนรู้ ดนตรีประกอบ จังหวะ Tango

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนสถานการณ์การแข่งขันลีลาศและท่าทางการเดินประเภทบอลรูม จังหวะ Tango
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะท่าทางการเดินและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Tango ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

### สาระสำคัญ

ทบทวนทักษะท่าทางการเดินที่ได้เรียนมาทั้งหมด ได้แก่ เบสิควอล์ค (Basic Walk) โพรเกรสซีฟ ลิงค์ (Progressive Link) โอเพ่น พรอมเมอเนด (Open Promenade) โพรเกรสซีฟ ไซด์ สเตป (Progressive Side Step) และฟอลอะเวย์ โพรมิเนด (Fallaway Promenade) อีกทั้งจำลองสถานการณ์การแข่งขันลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Tango

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันศุกร์</b></p> <p>- ทบพทพท่าทางการเดินที่ได้เรียนมาทั้งหมด</p> <p>[เบสิควอล์ค (Basic Walk) โพรเกรสซีฟ ลิงค์ (Progressive Link) โอเพ่น พรอมเมอขนาด (Open Promenade) โพรเกรสซีฟ ไซด์ สเตป (Progressive Side Step) และฟอลอะเวย์ โพรมิเนด (Fallaway Promenade) ]</p> <p>- จำลองสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p>	<p><b>1. ขั้นเตรียม (5 นาที )</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถวสลับพื้นปลา ผู้สอน</p>  <p><b>2. ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนนำท่ากายบริหารโดยใช้ท่าทางการเคลื่อนไหวง่ายๆ ตามจังหวะเสียงเพลง</p> <p><b>3. ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิต ทบพทพท่าทางการเดินที่ได้เรียนมาทั้งหมด</p> <p>3.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนทบพทพท่าทางการเดินที่ได้เรียนมาทั้งหมด</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อความอ่อนตัว ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะท่าทางการเดินที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>2. เกิดทักษะท่าทางการเดินที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>



สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>4. <b>ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนจำลองสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ ให้ผู้เรียนเป็นผู้แข่งขัน แล้วผู้สอนเป็นกรรมการตัดสิน</p> <p>5. <b>ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ผู้สอนและผู้เรียนสรุปกิจกรรมครั้งนี้ร่วมกัน</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนนำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>2. เกิดทักษะท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>2. เกิดทักษะท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเต้นรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 13** เรื่อง การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี                      **จำนวน** 1 คาบ                      **เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ                              **สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Waltz

---

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกทบทวนท่าทางการเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกทบทวนท่าทางการเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

**สาระสำคัญ**

ทบทวนท่าทางการเต้นรำทั้งหมด ได้แก่ เบสิค(Basic) โคลสด์ เชนจ์ (Closed Change) รีเวิร์ส เทิร์น (Reverse Turn) และแนชเชอร์ล (Natural Turn)



สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>2.2 ให้ผู้เรียนยืนย่อบนปลายเท้า เหยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้า 20 ครั้ง</p> <p><b>3. ชั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิต ทบทวนท่าเต้นทั้งหมด (การเดินเบสิค, โคลสด์ เซนจ์, รีเวิร์ส เทิร์นและแนชเซอร์วัล)</p> <p>3.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนปฏิบัติท่าเต้นทั้งหมด (การเดินเบสิค, โคลสด์ เซนจ์, รีเวิร์ส เทิร์น และแนชเซอร์วัล)</p> <p><b>4. ชั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนเต้นท่าเต้นทั้งหมด (การเดินเบสิค, โคลสด์ เซนจ์, รีเวิร์ส เทิร์นและแนชเซอร์วัล) ประกอบดนตรีอย่าง ต่อเนื่อง</p>	<p><b>2. สร้างความแข็งแรงบริหารข้อเท้า และฝึกการทรงตัว</b></p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ ขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิค, โคลสด์ เซนจ์, รีเวิร์ส เทิร์นและแนชเซอร์วัล</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิค, โคลสด์ เซนจ์, รีเวิร์ส เทิร์นและแนชเซอร์วัล</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ ขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิค, โคลสด์ เซนจ์, รีเวิร์ส เทิร์นและแนชเซอร์วัล</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิค, โคลสด์ เซนจ์, รีเวิร์ส เทิร์นและแนชเซอร์วัล</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <p>5.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนช่วยกันสรุปกิจกรรมการฝึกครั้งนี้</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนอธิบายเพิ่มเติม</p> <p>5.4 ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมานำผ่อกลยกล่ามเนื่อคนละ 2 ท่าโดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิค, โคลสด์ เซนจ์, รีเวิร์ส เทิร์นและแนชเชอรัล</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิค, โคลสด์ เซนจ์, รีเวิร์ส เทิร์นและแนชเชอรัล</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

### บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....

.....

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเต้นรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 14** เรื่อง การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี                      **จำนวน** 1 คาบ                      **เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ                              **สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Waltz

---

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกเดินรีเวิร์ส คอร์ตเต้ (Reverse Corte)บอลรูม จังหวะ Waltz

2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)

3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกเดินรีเวิร์ส คอร์ตเต้ (Reverse Corte) ประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz ได้ถูกต้อง

4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง

5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

**สาระสำคัญ**

การฝึกเดินรีเวิร์ส คอร์ตเต้ (Reverse Corte)

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ ด้วยสันเท้าแล้วจึงเต็มเท้า เริ่มหมุนตัวไปทางซ้าย แล้วเริ่มเขย่งเท้ายึดตัวและขาขึ้น	1
2	หมุนตัวไปทางซ้าย 1 / 4 รอบ พร้อมกับแยกเท้าขวาไปข้างๆ ด้วยปลายเท้า เมื่อจบก้าวนี้จะหันหน้าเข้ากลางห้อง ยังคงเขย่งเท้า ยึดตัวและขาต่อเนื่องกัน	2
3	หมุนตัวไปทางซ้าย 1 / 8 รอบหรือพร้อมกับปลายเท้าซ้ายมาชิด ปลายเท้าขวา เมื่อจบก้าวนี้จะหันหน้าเฉียงเข้ากลางห้องย้อน แนวเดินรำ การเขย่งเท้ายึดตัวและขา ยังคงทำต่อเนื่องและ เมื่อจบก้าวนี้แล้วลดเส้นเท้าทั้งสองลงเพื่อเตรียมก้าวเท้าขวาต่อไป	3
4	ก้าวเท้าขวาออกนอกคูไปข้างหน้าตรงๆ ด้วยสันเท้าแล้วจึงราบลง เต็มเท้า เริ่มเขย่งเท้ายึดตัวและขาขึ้น	1
5	แยกเท้าซ้ายไปข้างๆ ด้วยเท้าปลายเท้า ให้อยู่ในแนวเดียวกับผู้ชาย แยกเท้าซ้ายไปข้างๆ ด้วยปลายเท้า ให้อยู่ในแนวเดียวกับผู้ชาย ยังคงเขย่งเท้ายึดตัวและขาขึ้นต่อเนื่องกัน	2
6	ลากปลายเท้ามาชิดปลายเท้าซ้าย ยังคงเขย่งเท้ายึดตัวและขาอยู่ เมื่อจบก้าวนี้แล้วลดสันเท้าลงเพื่อเตรียมถอยเท้าซ้ายต่อไป	3

การใช้เท้า : 1.สันเท้า – ปลายเท้า 2.ปลายเท้า 3. ปลายเท้า-สันเท้า

4.สันเท้า- ปลายเท้า 5.ปลายเท้า 6. ปลายเท้า – สันเท้า

ปริมาณการหมุน : หมุนตัวไปทางซ้าย 1 / 4 รอบระหว่างก้าวที่ 1 และที่ 2

และหมุนตัวไปทางซ้าย 1 / 8 รอบระหว่างก้าวที่ 2 และ 3

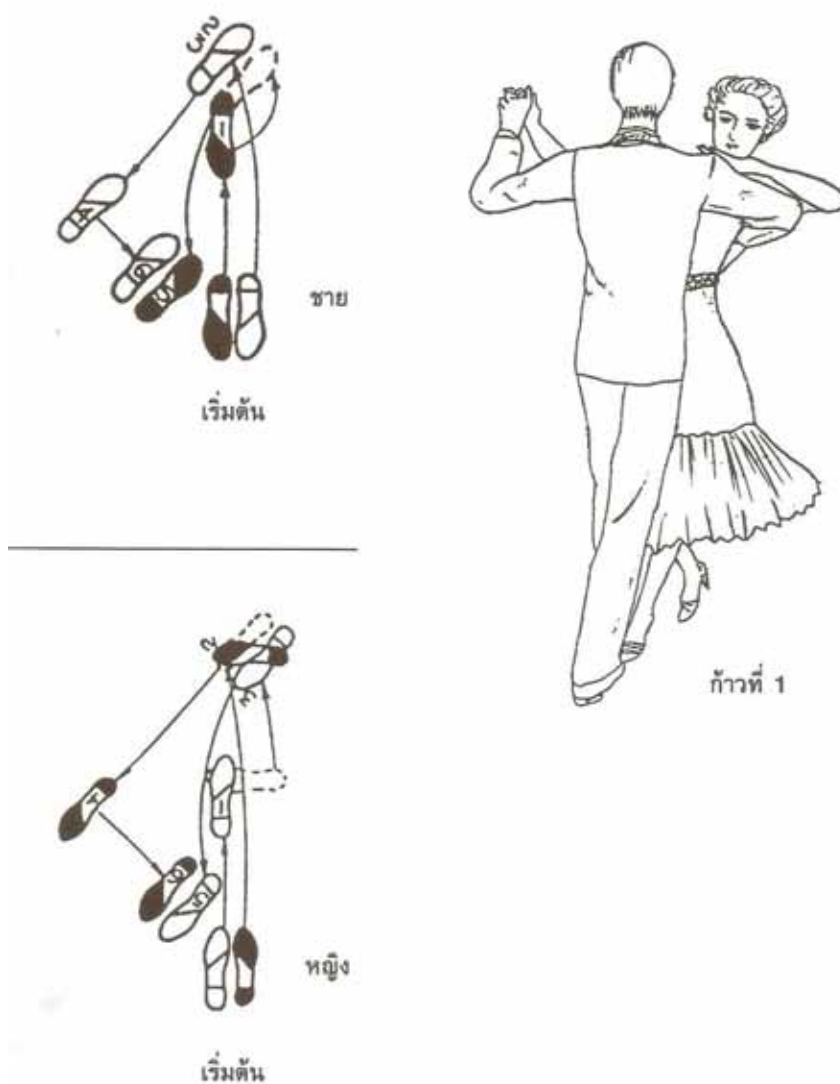


การเคลื่อนไหวร่างกายไปในทิศทางตรงกันข้าม : ทำในก้าวที่ 1 และทำเพียงเล็กน้อยใน

ก้าวที่ 4

การเอนลำตัว : เอนลำตัวไปทางซ้ายในก้าวที่ 2 และ 3 และเอนลำตัวไปทางขวาในก้าวที่ 5 และ 6

### รีเวิร์ส คอร์ทเต้



### รายการอ้างอิง

1. ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, ลีลาศ (กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, 2542).
2. พิชิต ภูติจันทร์, กีฬาลีลาศ ( กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2549).

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันพุธ</b></p> <p>- ทบทวนท่าทั้งหมด</p> <p>- ฝึกการเดินรีเวิร์ส คอร์ตเต้ (Reverse Corte) โดยไม่มีดนตรีประกอบ</p> <p>- ฝึกการเดินรีเวิร์ส คอร์ตเต้ (Reverse Corte) โดยมีดนตรีประกอบ</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที)</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นวงกลม</p>  <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>2.2 ให้ผู้เรียนกระโดดปรบมือเหนือศีรษะ 30 ครั้ง</p> <p>3. <b>ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิตการเดินรีเวิร์ส คอร์ตเต้</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</p> <p>2. สร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินรีเวิร์ส คอร์ตเต้</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>3.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนปฏิบัติการเดินทางเดินรีเวิร์ส คอร์ทได้</p> <p><b>4. ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนเดินท่าทั้งหมด รวมถึงการเดินทางเดินรีเวิร์ส คอร์ทได้ โดยประกอบดนตรีอย่างต่อเนือง</p> <p><b>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ผู้สอนสรุปกิจกรรมการฝึกเดินรีเวิร์ส คอร์ทได้ เป็นกิจกรรมที่พัฒนาสมรรถภาพทางกาย และทำให้สามารถพัฒนาตนเอง รู้จักตนเองมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และมีความเชื่อมั่นในตนเอง</p>	<p>2. เกิดทักษะการเดินทางและอเลมานา</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินทางรีเวิร์ส คอร์ทได้</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินทางรีเวิร์ส คอร์ทได้</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินทางรีเวิร์ส คอร์ทได้</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินทางรีเวิร์ส คอร์ทได้</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม  5.3 ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมานำการผ่องคลายกล้ามเนื้อทีละคนโดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ	3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา

### บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....  
 .....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
 .....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
 .....

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเต้นรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 15** เรื่อง การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี                      **จำนวน** 1 คาบ                      **เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ                              **สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Waltz

---

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกเดินเดอะ วิง (The Wing) ประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกเดินเดอะ วิง (The Wing) ประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

**สาระสำคัญ**

การฝึกเดอะ วิง (The Wing)

เดอะ ริง (The Wing) ของชาย

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า และ ก้าวข้ามสู่โพรมิหนาด และ C.E.M.P	1
2	ถ่ายน้ำหนักลงบนเท้าขวา ชิดเท้าซ้ายกับขวา	2
3	ถ่ายน้ำหนักลงบนเท้าขวา ชิดเท้าซ้ายกับขวา	3

เดอะ ริง (The Wing) ของหญิง

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าไปข้างหน้า สู่ท่าโพรมิเนด และ C.B.M.P	1
2	ก้าวเท้าขวา เตรียมก้าวออกนอกคู่ (Outside Partner)	2
3	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ในท่า C.B.M.P. ออกนอกคู่ไปทางซ้ายของคู่	3

**รายการอ้างอิง**

1. ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, ลีลาศ (กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, 2542).
2. พิเชิต ภูติจันทร์, กีฬาลีลาศ ( กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2549).

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันศุกร์</b></p> <p>- ทบทวนท่าเต้นทั้งหมด</p> <p>- ฝึกเดินเดอะ วิง (The Wing) โดยไม่มีดนตรีประกอบ</p> <p>- ฝึกเดินเดอะ วิง (The Wing) โดยมีดนตรีประกอบ</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที)</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว</p> <p style="text-align: center;">☺ ผู้สอน</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △ △ △ △ △ △</p> <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนนำท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ</p> <p>2.2 ให้ผู้เรียนยืนย่อบนปลายเท้า เหยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้า 20 ครั้ง</p> <p>3. <b>ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนและผู้เรียนทบทวนท่าทั้งหมดพร้อมๆกัน</p> <p>3.2 ผู้สอนอธิบาย และสาธิตเดอะ วิง</p> <p>3.3 ผู้สอนให้ผู้เรียนปฏิบัติท่าเดอะ วิง</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</p> <p>2. สร้างความแข็งแรงบริหารข้อเท้า และฝึกการทรงตัว</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเดอะ วิง</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเดอะ วิง</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>4. <b>ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนตื่นท่าเต้นทั้งหมด รวมถึงท่าเดอะ วิง ประกอบดนตรีอย่างต่อเนื่อง</p> <p>5. <b>ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนช่วยกันสรุปกิจกรรมการฝึกครั้งนี้</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนอธิบายเพิ่มเติม</p> <p>5.4 ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมานำผอนคลายกล้ามเนื้อคนละ 2 ท่า โดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเดอะ วิง</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเดอะ วิง</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเดอะ วิง</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเดอะ วิง</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>



**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเต้นรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 16** เรื่อง การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี                      **จำนวน** 1 คาบ                      **เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ                              **สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Waltz

---

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกเดินแบค วิสค์ (Back Whisk) ประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกเดินแบค วิสค์ (Back Whisk) ประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

**สาระสำคัญ**

การฝึกเดินแบค วิสค์ (Back Whisk)

### แบค วิสค์ (Back Whisk) ของชาย

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลังตรงๆ ด้วยปลายเท้าแล้วจึงราบลงเต็มเท้า จับก้าวนี้แล้วเริ่มเขย่งยึดตัวและขาขึ้น	1
2	ลากปลายเท้าขวาข้างๆ เขย่งไปข้างหลังเล็กน้อย เริ่มนำ ผู้หญิงให้หมุนตัวสู่ท่าพร้อมเมอขนาด ยังคงเขย่งเท้ายึดตัวและ ขาต่อเนื่องกัน	2
3	ไขว้เท้าซ้ายไปข้างหลังเท้าขวาด้วยปลายเท้า แล้วจึงราบลงเต็มเท้า ให้โคนขาถึงเข่าแนบชิดติดกันพร้อมกับนำคู่เต้นให้หันหน้าเปิดออก	3

การใช้เท้า : 1 ปลายเท้า – ส้นเท้า 2. ปลายเท้า 3. ปลายเท้า – ส้นเท้า

ปริมาณการหมุน : ไม่มี

การเคลื่อนไหวร่างกายไปในทิศทางตรงกันข้าม : ทำเพียงเล็กน้อยในก้าวที่ 1

การเอนลำตัว : เอนลำตัวไปทางซ้ายในก้าวที่ 2 และ 3

### แบค วิสค์ (Back Whisk) ของหญิง

เริ่มต้นด้วยการยื่นหน้าเฉียงเข้ากลางห้องย้อนแนวเดินรำ

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าขวาออกนอกคู่ไปข้างหน้าตรงๆ ด้วยส้นเท้า แล้วจึงราบเท้าลงเต็ม เริ่มหมุนตัวไปทางขวา	1
2	หมุนตัวไปทางขวา 1 / 4 รอบ พร้อมกับแยกเท้าซ้ายไปข้างๆ ด้วยปลายเท้า หันหน้าเข้ากลางห้อง	2

3 ไชว์เท้าขวาไปข้างหลังเท้าซ้ายด้วยปลายเท้า แล้วจึงราบลง 3

เต็มเท้า ให้โคนขาถึงเข่าแนบชิดติดกัน ขณะนี้จะหันหน้าเฉียง

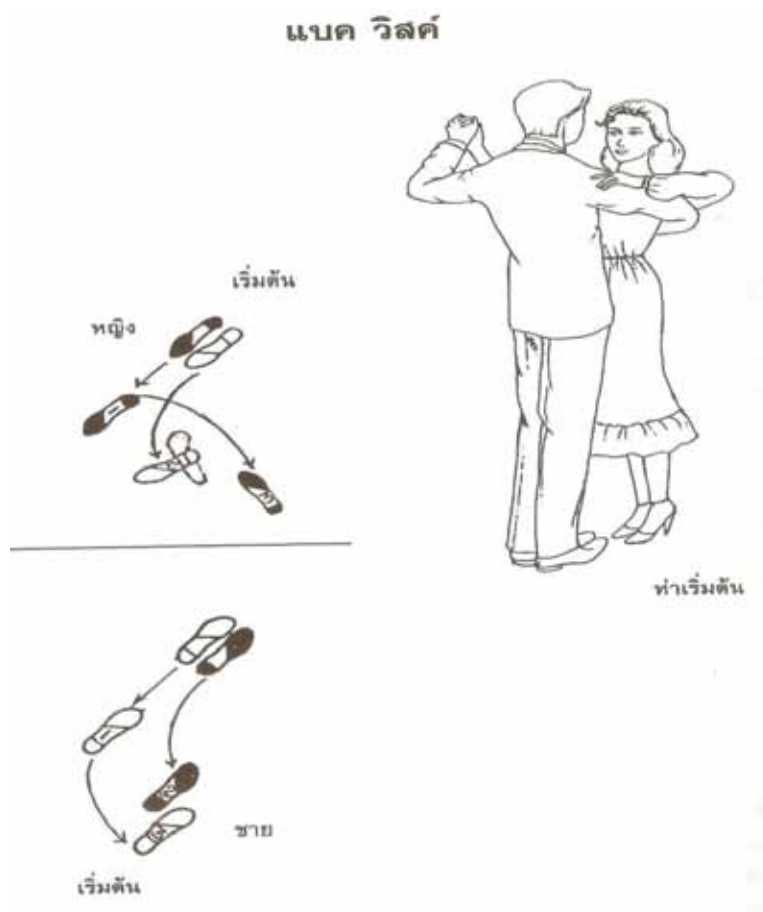
เข้ากลางห้องตามแนวเดินรำ และเมื่อจบก้าวนี้จะอยู่ในท่าพรอมเมอขนาด

การใช้เท้า : 1 สิ้นเท้า – ปลายเท้า 2. ปลายเท้า 3.ปลายเท้า- สิ้นเท้า

ปริมาณการหมุน : หมุนตัวไปทางขวา 1 / 4 รอบระหว่างก้าวที่ 1 และ 2

การเคลื่อนไหวร่างกายไปในทิศทางตรงกันข้าม : ไม่มี

การเอนตัว : เอนตัวไปทางขวาในก้าวที่ 2 และ 3



### รายการอ้างอิง

1. ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, ลีลาศ (กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, 2542).
2. พิชิต ภูติจันทร์, กีฬาลีลาศ ( กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2549).

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันจันทร์</b></p> <p>- ทบทวนความรู้เดิมทั้งหมด</p> <p>- ฝึกการเดินแบค วิสค์ (Back Whisk) โดยไม่มีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกการเดินแบค วิสค์ (Back Whisk) โดยมีจังหวะดนตรี</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที)</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว</p> <p style="text-align: center;">☺ ผู้สอน</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △ △ △ △ △ △</p> <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว ส่งตัวแทน 1 คน ออกมานำกายบริหาร ☺</p> <p style="text-align: center;">△ 1 ผู้สอน</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △ △ △ △ △ △</p> <p>3. <b>ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนและผู้เรียนทบทวนความรู้เดิมพร้อมกัน</p> <p>3.2 ผู้สอนอธิบายและสาธิตการเดินแบค วิสค์</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินแบค วิสค์</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินแบค วิสค์</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>3.3 ให้ผู้เรียนปฏิบัติการเดินทางแบบ วิสค์</p> <p><b>4. ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนเดินท่าทั้งหมด โดยประกอบดนตรีอย่างต่อเนือง</p> <p><b>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ผู้สอนสรุปกิจกรรมการฝึกในครั้งนี้</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมานำแผ่นคล้ายกล้ามเนื้อคนละ 2 ท่า โดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินทางแบบ วิสค์</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินทางแบบ วิสค์</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินทางแบบ วิสค์</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินทางแบบ วิสค์</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเต้นรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 17** เรื่อง การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี                      **จำนวน** 1 คาบ                      **เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ                              **สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Waltz

---

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

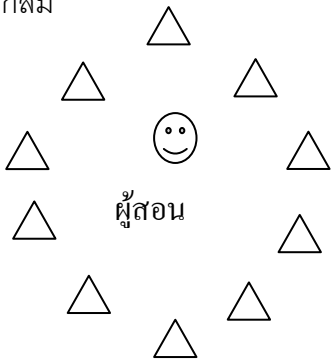
1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกทบทวนท่าเต้นทั้งหมด ประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกทบทวนท่าเต้นทั้งหมด ประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

**สาระสำคัญ**

การฝึกทบทวนท่าเต้นทั้งหมด ได้แก่ เบสิค(Basic) โคลสด์ เซนจ์ (Closed Change) รีเวิร์ส เทิร์น (Reverse Turn) แนชเชอร์ล (Natural Turn) รีเวิร์ส คอร์ตเต้ (Reverse Corte) เดอะวิง (The Wing) และแบค วิสค์ (Back Whisk)



## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันพุธ</b></p> <p>- การฝึกทบทวนท่าเต้นทั้งหมด ได้แก่ เบสิก (Basic) โคลสต์ เซนจ์ (Closed Change) รีเวิร์ส เทิร์น (Reverse Turn) แนชเชอร์ล (Natural Turn) รีเวิร์ส คอร์ทเต้ (Reverse Corte) เดอะ วิง (The Wing) และแบค วิสค์ (Back Whisk)</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที)</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นวงกลม</p>  <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>2.2 ให้ผู้เรียนวิ่งไป-กลับ 10 เที่ยว</p> <p>3. <b>ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิต การเดินเบสิก, โคลสต์ เซนจ์, รีเวิร์ส เทิร์น, แนชเชอร์ล, รีเวิร์ส คอร์ทเต้, เดอะ วิงและแบค วิสค์</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</p> <p>2. สร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิก, โคลสต์ เซนจ์, รีเวิร์ส เทิร์น, แนชเชอร์ล, รีเวิร์ส คอร์ทเต้, เดอะ วิงและแบค วิสค์</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>3.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนปฏิบัติการเดินเบสิค, โคลสด์ เซนจ์, รีเวิร์ส เทิร์น, แนชเชอร์ล, รีเวิร์ส คอर्टใต้, เดอะ วิงและแบค วิสค์</p> <p>4. <b>ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนดำเนินการเดินเบสิค, โคลสด์ เซนจ์, รีเวิร์ส เทิร์น, แนชเชอร์ล, รีเวิร์ส คอर्टใต้, เดอะ วิงและแบค วิสค์</p>	<p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิค, โคลสด์ เซนจ์, รีเวิร์ส เทิร์น, แนชเชอร์ล, รีเวิร์ส คอर्टใต้, เดอะ วิงและแบค วิสค์</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิค, โคลสด์ เซนจ์, รีเวิร์ส เทิร์น, แนชเชอร์ล, รีเวิร์ส คอर्टใต้, เดอะ วิงและแบค วิสค์</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิค, โคลสด์ เซนจ์, รีเวิร์ส เทิร์น, แนชเชอร์ล, รีเวิร์ส คอर्टใต้, เดอะ วิงและแบค วิสค์</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>5. <b>ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมานำการผ่องคลายกล้ามเนื้อที่ละคนโดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิก, โคลสด์ เซนจ์, รีเวิร์ส เทิร์น, แนชเชอร์ล, รีเวิร์ส คอร์ทได้, เดอะ วิงและแบค วิสค์</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิก, โคลสด์ เซนจ์, รีเวิร์ส เทิร์น, แนชเชอร์ล, รีเวิร์ส คอร์ทได้, เดอะ วิงและแบค วิสค์</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

### บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....

.....

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเต้นรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 18** เรื่อง จำลองสถานการณ์การแข่งขันลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี

**จำนวน** 1 คาบ

**เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ

**สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Waltz

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนสถานการณ์การแข่งขันลีลาศและท่าทางการเต้นลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะท่าทางการเต้นและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Waltz ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

**สาระสำคัญ**

ทบทวนทักษะท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมด ได้แก่ เบสิค(Basic) โคลสด์ เซนจ์ (Closed Change) รีเวิร์ส เทิร์น (Reverse Turn) แนชเชอร์ล (Natural Turn) รีเวิร์ส คอร์ตเต้ (Reverse Corte) เดอะ วิง (The Wing) และแบค วิสค์ (Back Whisk) อีกทั้งจำลองสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ จังหวะ Waltz

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันศุกร์</b></p> <p>- ทบทวนท่าทางการเดินที่ได้เรียนมาทั้งหมด</p> <p>ได้แก่ เบสิค(Basic) โคลสด์ เซนจ์ (Closed Change) รีเวิร์ส เทิร์น (Reverse Turn) แนช เซอร์ล (Natural Turn) รีเวิร์ส คอร์ทเต้ (Reverse Corte) เดอะ วิง (The Wing) และแบค วิสค์ (Back Whisk)</p> <p>- จำลองสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที)</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถวสลับพื้นปลา</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนนำท่ากายบริหารโดยใช้ท่าทางการเคลื่อนไหวง่ายๆ ตามจังหวะเสียงเพลง</p> <p>3. <b>ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิต ทบทวนท่าทางการเดินที่ได้เรียนมาทั้งหมด</p> <p>3.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนทบทวนท่าทางการเดินที่ได้เรียนมาทั้งหมด</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อความอ่อนตัว ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะท่าทางการเดินที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>2. เกิดทักษะท่าทางการเดินที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>4. <b>ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนจำลองสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ ให้ผู้เรียนเป็นผู้แข่งขัน แล้วผู้สอนเป็นกรรมการตัดสิน</p> <p>5. <b>ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ผู้สอนและผู้เรียนสรุปกิจกรรมครั้งนี้ร่วมกัน</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนนำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>2. เกิดทักษะท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>2. เกิดทักษะท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเดินรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 19** เรื่อง การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Tango

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี                      **จำนวน** 1 คาบ                      **เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ                              **สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Tango

---

**จุดประสงค์การเรียนรู้**



1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกทบทวนท่าทางการเดินรำลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Tango
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกทบทวนท่าทางการเดินรำลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Tango ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

**สาระสำคัญ**

ฝึกทบทวนท่าทางทั้งหมด ได้แก่ เบสิควอล์ค (Basic Walk) โพรเกรสซีฟ ลิงค์ (Progressive Link) โอเพ่น พรอมเมอเนด (Open Promenade) โพรเกรสซีฟ ไซด์ สเตป (Progressive Side Step) และฟอลอะเวย์ โพรมินาด (Fallaway Promenade)



## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันจันทร์</b></p> <p>- ทบพทท่าเดินทั้งหมด ได้แก่ เบสิควอล์ค (Basic Walk) โพรเกรสซีฟ ลิงค์ (Progressive Link) โอเพ่น พรอมเมนาด (Open Promenade) โพรเกรสซีฟ ไซด์ สเตป (Progressive Side Step) และฟอลลอะเวย์ โพรมิเนาด (Fallaway Promenade) โดยไม่มีดนตรีประกอบ</p> <p>- ฝึกท่าเดินทั้งหมด โดยมีดนตรีประกอบ</p>	<p><b>1. ชั้นเตรียม (5 นาที)</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว ส่งตัวแทนนำกายบริหาร แถวละ 1 คน</p> <div style="text-align: center;">         ผู้สอน     </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">△</div> <div style="text-align: center;">△</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <div style="text-align: center;">△</div> <div style="text-align: center;">△</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <div style="text-align: center;">△</div> <div style="text-align: center;">△</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <div style="text-align: center;">△</div> <div style="text-align: center;">△</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <div style="text-align: center;">△</div> <div style="text-align: center;">△</div> </div> <p><b>2. ชั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว ส่งตัวแทนแถวละ 1 คน นำทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  ผู้สอน     </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <div style="text-align: center;">△</div> <div style="text-align: center;">1</div> <div style="text-align: center;">△</div> <div style="text-align: center;">2</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <div style="text-align: center;">△</div> <div style="text-align: center;">△</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <div style="text-align: center;">△</div> <div style="text-align: center;">△</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <div style="text-align: center;">△</div> <div style="text-align: center;">△</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <div style="text-align: center;">△</div> <div style="text-align: center;">△</div> </div>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>2.2 ให้ผู้เรียนยืนย่อบนปลายเท้า เหยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้า 20 ครั้ง</p> <p><b>3. ชั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิต ทบทวนท่าเดินทั้งหมด (การเดินเบสิควอลเลย์, โพรเกรสซีฟ ลิงค์, ไอเฟ่น พรอมเมอขนาด, โพรเกรสซีฟ ไชด์ สเตป, และฟอลอะเวย์ โพรมินาต)</p> <p>3.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนปฏิบัติท่าเดินทั้งหมด (การเดินเบสิควอลเลย์, โพรเกรสซีฟ ลิงค์, ไอเฟ่น พรอมเมอขนาด, โพรเกรสซีฟ ไชด์ สเตป, และฟอลอะเวย์ โพรมินาต)</p> <p><b>4. ชั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนเดินท่าเดินทั้งหมด (การเดินเบสิควอลเลย์, โพรเกรสซีฟ ลิงค์, ไอเฟ่น พรอมเมอขนาด, โพรเกรสซีฟ ไชด์ สเตป, และฟอลอะเวย์ โพรมินาต) ประกอบดนตรีอย่าง ต่อเนื่อง</p>	<p><b>2. สร้างความแข็งแรงบริหารข้อเท้า และฝึกการทรงตัว</b></p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิควอลเลย์, โพรเกรสซีฟ ลิงค์, ไอเฟ่น พรอมเมอขนาด, โพรเกรสซีฟ ไชด์ สเตป, และฟอลอะเวย์ โพรมินาต</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิควอลเลย์, โพรเกรสซีฟ ลิงค์, ไอเฟ่น พรอมเมอขนาด, โพรเกรสซีฟ ไชด์ สเตป, และฟอลอะเวย์ โพรมินาต</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิควอลเลย์, โพรเกรสซีฟ ลิงค์, ไอเฟ่น พรอมเมอขนาด, โพรเกรสซีฟ ไชด์ สเตป, และฟอลอะเวย์ โพรมินาต</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <p>5.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนช่วยกันสรุปกิจกรรมการฝึกครั้งนี้</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนอธิบายเพิ่มเติม</p> <p>5.4 ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมานำผอนคลายกล้ามเนื้อคนละ 2 ท่า โดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิควอลด์, โพรเกรสซีฟ ลิงค์, โอิเฟ่น พรอมเมอหนาด, โพรเกรสซีฟ ไชด์ สเตป, และฟอลอะเวย์ โพรมินาด</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัวและองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิควอลด์, โพรเกรสซีฟ ลิงค์, โอิเฟ่น พรอมเมอหนาด, โพรเกรสซีฟ ไชด์ สเตป, และฟอลอะเวย์ โพรมินาด</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิควอลด์, โพรเกรสซีฟ ลิงค์, โอิเฟ่น พรอมเมอหนาด, โพรเกรสซีฟ ไชด์ สเตป, และฟอลอะเวย์ โพรมินาด</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเดินรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 20** เรื่อง การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Tango

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี                      **จำนวน** 1 คาบ                      **เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ                              **สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Tango

---

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกเดินแนชเชอร์ลด์ ทวิสต์ เทิร์น (Natural Twist Turn) และโคลสด์ พรอมเมอเนด (Closed Promenade) ประเภทบอลรูม จังหวะ Tango
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกเดินแนชเชอร์ลด์ ทวิสต์ เทิร์น (Natural Twist Turn) และโคลสด์ พรอมเมอเนด (Closed Promenade) ประเภทบอลรูม จังหวะ Tango ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

**สาระสำคัญ**

การฝึกเดินแนชเชอร์ลด์ ทวิสต์ เทิร์น (Natural Twist Turn) และโคลสด์ พรอมเมอเนด (Closed Promenade)

### แนชเชอร์ล ทวิสต์ เทิร์น (Natural Twist Turn)

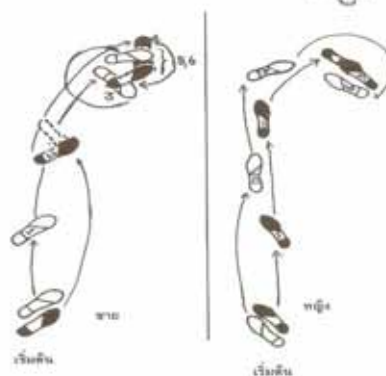
ชาย ทำเตรียม ยืนหันหน้าเฉียงออกฝาดตามแนวเดินรำ

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1.	ก้าวเท้าซ้ายไปหน้า	ช้า
2.	ก้าวเท้าขวาไปหน้าให้เลยผ่านเท้าซ้าย	เร็ว
3.	ก้าวเท้าซ้ายไปหน้าให้เลยผ่านเท้าขวา	เร็ว
4.	ก้าวเท้าขวาไขว้หลังเท้าซ้าย	ช้า
5.	ปิดตัวด้วยปลายเท้าคู่ทางขวามือครึ่งรอบ มาสู่ท่าเตรียมเพื่อเริ่มต้นใหม่	เร็ว,เร็ว

หญิง ทำเตรียม ยืนหันหน้าเฉียงเข้าฝาดตามแนวเดินรำ

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1.	ก้าวเท้าขวาไปหน้า	ช้า
2.	ก้าวเท้าซ้ายไปหน้า	เร็ว
3.	ก้าวเท้าขวาผ่านเลยหน้าเท้าซ้าย พร้อมบิดลำตัวทางซ้าย	เร็ว
4.	ก้าวเท้าซ้ายไปซ้าย	ช้า
5.	ก้าวเท้าขวาผ่านเลยเท้าซ้าย	เร็ว
6.	ก้าวเท้าซ้ายผ่านหน้าเท้าขวา พร้อมบิดลำตัวทางขวา เตรียมสู่ท่าเริ่มต้นใหม่	เร็ว

### แนชเชอร์ล ทวิสต์ เทิร์น



### โคลสด์ พรอมเมอขนาด (Closed Promenade)

ลวดลายนี้คล้ายกับ โอปุ่น พรอมเมอขนาด คือมี 4 ก้าวและในก้าว 1-3 ก้าวเท้าเหมือนกัน จะแตกต่างกันเพียงก้าวที่ 4 เท่านั้น คือ โคลสด์ ก้าวที่ 4 ไม่ชิดเท้าโดยผู้ชายจะก้าวเท้าขวาออกนอกคู่ไปข้างหน้า

### โคลสด์ พรอมเมอขนาด ของชาย ประกอบด้วยการเดินทาง 4 ก้าวดังนี้

เริ่มต้นด้วยการยืนจับคู่ในท่าพรอมเมอขนาด และหันหน้าเฉียงเข้าฝาห้องตามแนวเดินรำ

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างๆ ไปตามแนวเดินรำให้ส้นเท้าถึงพื้นก่อน แล้วจึงราบลงเต็มเท้า	ช้า
2	ก้าวเท้าขวาไขว้ข้ามเท้าซ้ายไปข้างหน้า ให้ส้นเท้าถึงพื้นก่อน และจึงราบลงเต็มเท้า	เร็ว
3	ก้าวเท้าซ้ายสั้นๆ แยกออกข้าง ยี้อไปข้างหน้าเล็กน้อยให้ ขอบเท้าด้านในถึงพื้นก่อนแล้วจึงราบลงเต็มเท้า ใช้มือขวานำ ผู้หญิงให้หันหน้าเข้าตัวเรา	เร็ว
4	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้ายให้เท้าขวาเยื้องไปข้างหลังเล็กน้อย วางลงเต็มเท้า	ช้า

การใช้เท้า : 1 ส้นเท้า 2. ส้นเท้า 3. ขอบเท้าด้านใน 4. เต็มเท้า

ปริมาณการหมุน : ไม่มี

การเคลื่อนไหวร่างกายไปในทิศทางตรงกับข้าม : ไม่มี

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวร่างกายไปในทิศทางตรงกันข้าม : ทำในก้าวที่ 2

### โคลสด์ พรอมเมอนาด ของหญิง ประกอบด้วยการเดิน 4 ก้าวดังนี้

เริ่มต้นด้วยการยืนจับคู่ในท่านพรอมเมอนาด และหันหน้าเฉียงเข้ากลางห้องตามแนว  
 เต้นรำ

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1.	ก้าวเท้าซ้ายขวาไปข้างๆ ตามแนวเต้นรำ ให้ส้นเท้าถึงพื้นก่อน แล้วจึงราบลงเต็มเท้า	ช้า
2.	ก้าวซ้ายไขว้ข้ามเท้าขวาไปข้างหน้า ให้ส้นเท้าถึงพื้นก่อน แล้วจึงราบลงเต็มเท้า เริ่มหมุนตัวไปทางซ้าย	เร็ว
3.	ก้าวเท้าแยกออกข้างๆเฉียงไปข้างหลังเล็กน้อย พร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้ายประมาณ 1/4 รอบ ให้ขอบเท้าด้านในของฝ่าเท้าถึงพื้นก่อนแล้วจึงราบลงเต็มเท้า จบก้าวนี้แล้วจะหันหน้าเข้าหาคู่ หันหน้าเฉียงเข้ากลางห้องย้อนแนวเต้นรำ	ช้า
4.	ก้าวเท้าซ้ายชิดเท้าขวาเฉียงไปข้างหน้าเล็กน้อย วางลงเต็มเท้า	ช้า

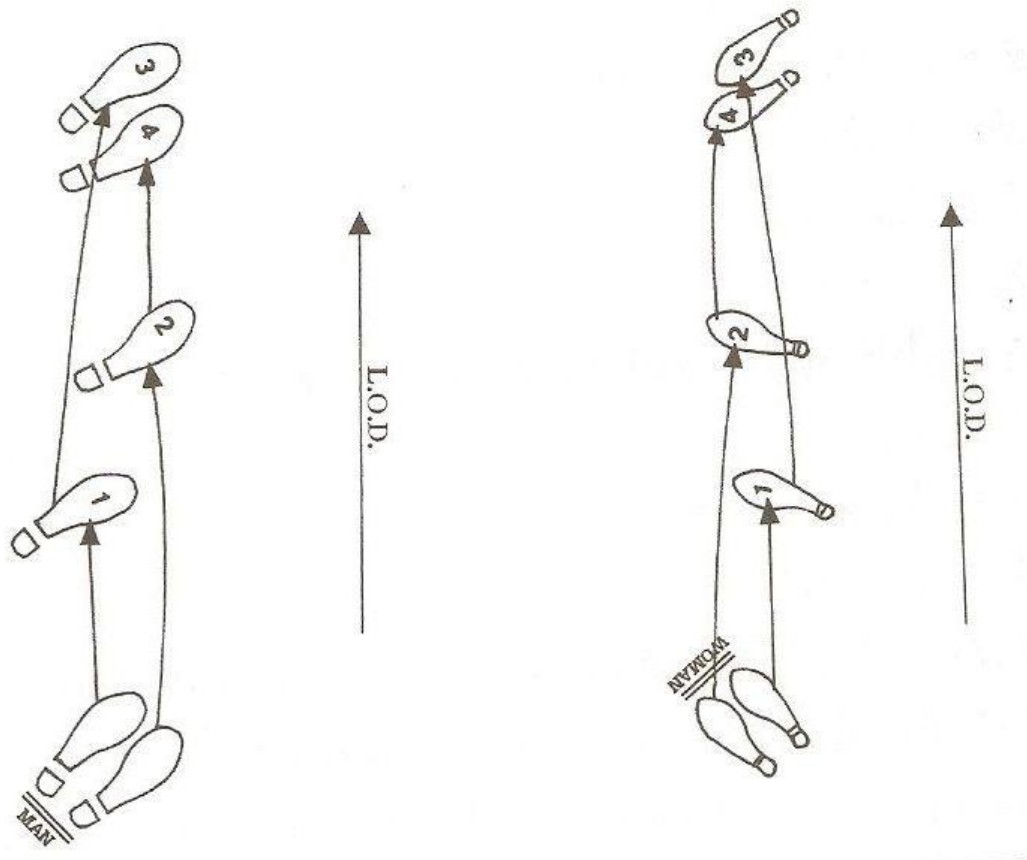
การใช้เท้า : 1. ส้นเท้า 2. ส้นเท้า 3. ขอบเท้าด้านในของฝ่าเท้า – ส้นเท้า 4. เต็มเท้า

ปริมาณการหมุน : หมุนตัวไปทางซ้าย 1 / 4 รอบระหว่างก้าวที่ 2 – 3

การเคลื่อนไหวร่างกายไปในทิศทางตรงกันข้ามและตำแหน่ง การเคลื่อนไหวร่างกายไปในทิศ

ทางตรงข้าม : ทำในก้าวที่ 2





### รายการอ้างอิง

1. ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, ลีลาศ (กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, 2542).
2. พิเชิต ภูติจันทร์, กีฬาลีลาศ ( กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2549).

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันพุธ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทบทวนท่าทั้งหมด</li> <li>- ฝึกการเดินแนชเชอร์ลด์ทวิสท์ เทิร์น (Natural Twist Turn) โดยไม่มีดนตรีประกอบ</li> <li>- ฝึกการเดินแนชเชอร์ลด์ทวิสท์ เทิร์น (Natural Twist Turn) โดยมีดนตรีประกอบ</li> <li>- ฝึกการเดินโคลสต์ พรอมเมอขนาด (Closed Promenade) โดยไม่มีดนตรีประกอบ</li> <li>- ฝึกการเดินโคลสต์ พรอมเมอขนาด (Closed Promenade) โดยมีดนตรีประกอบ</li> </ul>	<p><b>1. ชั้นเตรียม (5 นาที )</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นวงกลม</p>  <p><b>2. ชั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>2.2 ให้ผู้เรียนกระโดดปรบมือเหนือศีรษะ 30 ครั้ง</p> <p><b>3. ชั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิต ทบทวนท่าทั้งหมด</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</p> <p>2. สร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินแนชเชอร์ลด์ ทวิสท์ เทิร์นและโคลสต์พรอมเมอขนาด</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>3.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนปฏิบัติ ทบทวนท่าทั้งหมด</p> <p>3.3 ผู้สอนอธิบาย และสาธิต การเดินแนชเซอร์วัล ทวิสต์ เทิร์น และโคลสต์ พรอมเมอขนาด</p> <p>3.4 ผู้สอนให้ผู้เรียนปฏิบัติ การเดินแนชเซอร์วัล ทวิสต์ เทิร์น และโคลสต์ พรอมเมอขนาด</p> <p><b>4. ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนเดินท่า ทั้งหมด รวมถึงแนชเซอร์วัล ทวิสต์ เทิร์น และโคลสต์ พรอมเมอขนาด โดยประกอบดนตรีอย่าง ต่อเนื่อง</p>	<p>2. เกิดทักษะการเดินแนชเซอร์วัล ทวิสต์ เทิร์น และโคลสต์ พรอมเมอขนาด</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชา พลศึกษา</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ ขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดิน แนชเซอร์วัล ทวิสต์ เทิร์น และโคลสต์ พรอมเมอขนาด</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินแนชเซอร์วัล ทวิสต์ เทิร์น และโคลสต์ พรอมเมอขนาด</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทาง กาย [ความแข็งแรงของระบบ กล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบ กล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบ ไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความ อ่อนตัว และองค์ประกอบของ ร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันใน ร่างกาย)]</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>5. <b>ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ผู้สอนสรุปกิจกรรมการฝึก</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมานำการพ่นคลายกล้ามเนื้อทีละคนโดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินแนชเซอร์ด ทวิสท์ เทิร์นและโคลสต์พร้อมเมอหนด</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินแนชเซอร์ด ทวิสท์ เทิร์นและโคลสต์ พร้อมเมอหนด</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

### บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....

.....

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเต้นรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 21** เรื่อง การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Tango

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี                      **จำนวน** 1 คาบ                      **เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ                              **สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Tango

---

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกเดินแบ็ค คอร์ทเต้ (Back Corte) ประเภทบอลรูม จังหวะ Tango
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกเดินแบ็ค คอร์ทเต้ (Back Corte) ประเภทบอลรูม จังหวะ Tango ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

**สาระสำคัญ**

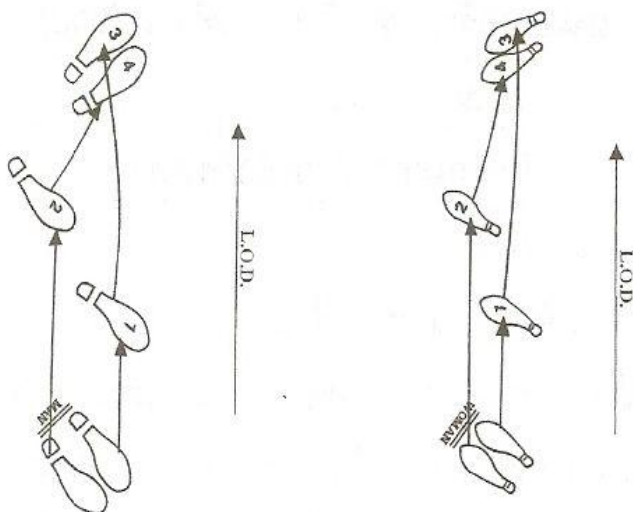
การฝึกเดินแบ็ค คอร์ทเต้ (Back Corte)

## ชาย

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยเท้าซ้ายมาข้างหลังตามแนวเดินรำ	ช้า
2	ถอยเท้าขวามาข้างหลัง	เร็ว
3	ก้าวเท้าซ้ายไปวางทางซ้าย พร้อมบิดเท้าและหันลำตัวทางซ้าย	ช้า
4	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ให้เยื้องหลังเท้าซ้ายเล็กน้อย	ช้า

## หญิง

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าตามแนวเดินรำ	ช้า
2	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า	เร็ว
3	ก้าวเท้าขวาไปวางทางขวา พร้อมบิดเท้าและหันลำตัวทางซ้าย	ช้า
4	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ให้เยื้องหน้าเท้าขวาเล็กน้อย	ช้า



## รายการอ้างอิง

1. ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, ลีลาศ (กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, 2542).
2. พิเชิต ภูติจันทร์, กีฬาลีลาศ ( กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2549).

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันศุกร์</b></p> <p>- ทบทวนท่าเดินทั้งหมด</p> <p>- ฝึกเดินแบ็ค คอร์ทเต้ (Back Corte) โดยไม่มีดนตรีประกอบ</p> <p>- ฝึกเดินแบ็ค คอร์ทเต้ (Back Corte) โดยมีดนตรีประกอบ</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที)</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว</p> <p style="text-align: center;">☺ ผู้ฝึกสอน</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △ △ △ △ △ △</p> <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนนำทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ</p> <p>2.2 ให้ผู้เรียนยืนย่อบนปลายเท้า เหยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้า 20 ครั้ง</p> <p>3. <b>ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิต ทบทวนท่าเดินทั้งหมด</p> <p>3.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนปฏิบัติท่าเดินทั้งหมด</p> <p>3.3 ผู้สอนอธิบาย และสาธิต การเดินแบ็ค คอร์ทเต้</p> <p>3.4 ให้ผู้เรียนปฏิบัติ</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</p> <p>2. สร้างความแข็งแรงบริหารข้อเท้า และฝึกการทรงตัว</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินแบ็ค คอร์ทเต้</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินแบ็ค คอร์ทเต้</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>4. <b>ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนเดินท่าเดินทั้งหมด รวมถึงท่าแบ็ค คอร์ดได้ ประกอบดนตรีอย่างต่อเนื่อง</p> <p>5. <b>ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนช่วยกันสรุปกิจกรรมการฝึกครั้งนี้</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนอธิบายเพิ่มเติม</p> <p>5.4 ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมานำผอนคลายกล้ามเนื้อคนละ 2 ท่า โดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินแบ็ค คอร์ดได้</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินแบ็ค คอร์ดได้</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินแบ็ค คอร์ดได้</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินแบ็ค คอร์ดได้</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>



**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

**แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ  
ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเต้นรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 22** เรื่อง การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Tango

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี                      **จำนวน** 1 คาบ                      **เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ                              **สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Tango

---

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกเดินสเตอร์ แอนด์ สไวเวล (Ster and Swivel) ประเภทบอลรูม จังหวะ Tango

2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)

3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกเดินสเตอร์ แอนด์ สไวเวล (Ster and Swivel) ประเภทบอลรูม จังหวะ Tango ได้ถูกต้อง

4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง

5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

**สาระสำคัญ**

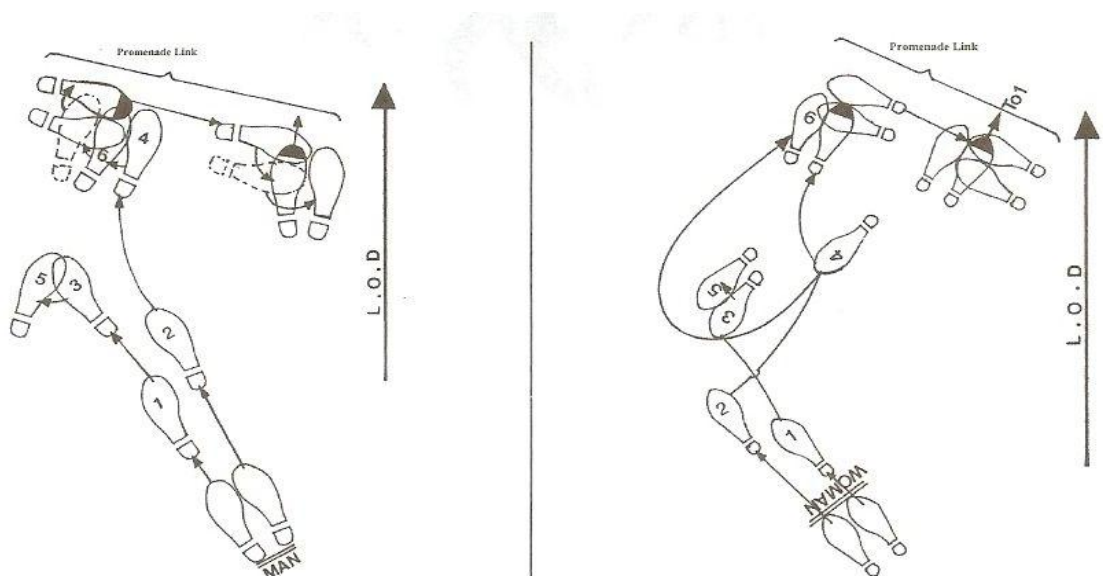
การฝึกเดินสเตอร์ แอนด์ สไวเวล (Ster and Swivel)

สเตอร์ แอนด์ สไวเวล (Ster and Swivel) ของชาย

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1-2,3,4	คือ โอลิเฟน โพรมิเนด	
5	โยกลำตัวมาข้างหลัง น้ำหนักตัวอยู่เท้าซ้าย ยกเท้าขวาพื้นพื้นเล็กน้อย	ซ้ำ
6	โยกลำตัวไปข้างหน้า น้ำหนักอยู่เท้าขวา ยกเท้าซ้ายพื้นพื้นเล็กน้อย	ซ้ำ

สเตอร์ แอนด์ สไวเวล (Ster and Swivel) ของหญิง

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1-2,3,4	คือ โอลิเฟน โพรมิเนด	
5	ย่อเท้าขวาข้างหน้า โยกลำตัวไปข้างหน้า	ซ้ำ
6	บิดหมุนปลายเท้าขวาไปขวา ไขว้เท้าซ้ายหน้าเท้าขวาค้างรอบ ไปวางด้านหลังพร้อมถ่ายน้ำหนักตัวไปด้วย	ซ้ำ



**รายการอ้างอิง**

1. ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, ลีลาศ (กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น,2542).
2. พิเชิต ภูติจันทร์, กีฬาลีลาศ ( กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์,2549).

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันจันทร์</b></p> <p>- ทบทวนความรู้เดิมทั้งหมด</p> <p>- ฝึกการเดินสเตอร์ แอนด์ สไวเวล (Ster and Swivel) โดยไม่มีจังหวะดนตรี</p> <p>- ฝึกการเดินสเตอร์ แอนด์ สไวเวล (Ster and Swivel) โดยมีจังหวะดนตรี</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที)</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว</p> <p style="text-align: center;">☺ ผู้สอน</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △ △ △ △ △ △</p> <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว ส่งตัวแทน 1 คน ออกมานำกายบริหาร</p> <p style="text-align: center;">△ 1 ☺</p> <p style="text-align: center;">ผู้สอน</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △ △ △ △ △ △</p> <p>3. <b>ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนและผู้เรียนทบทวนความรู้เดิมพร้อมกัน</p> <p>3.2 ผู้สอนอธิบายและสาธิตการเดินสเตอร์ แอนด์ สไวเวล</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินสเตอร์ แอนด์ สไวเวล</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินสเตอร์ แอนด์ สไวเวล</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>3.3 ให้ผู้เรียนปฏิบัติการเดินทางสเตอร์ แอนด์ สไวดเวล</p> <p><b>4. ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนเดินท่าทั้งหมด โดยประกอบดนตรีอย่างต่อเนื่อง</p> <p><b>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ผู้สอนสรุปกิจกรรมการฝึกในครั้งนี้</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมานำแผ่นคลายกล้ามเนื้อคนละ 2 ท่า โดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินทางสเตอร์ แอนด์ สไวดเวล</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินทางสเตอร์ แอนด์ สไวดเวล</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินทางสเตอร์ แอนด์ สไวดเวล</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินทางสเตอร์ แอนด์ สไวดเวล</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

## แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

หน่วยการเรียนรู้ การฝึกเต้นรำลีลาศ

แผนการเรียนรู้ที่ 23 เรื่อง การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทบอลรูม จังหวะ Tango

ระดับ นิสิตปริญญาตรี จำนวน 1 คาบ เวลา 60 นาที

สถานที่ ห้องลีลาศ สื่อการเรียนรู้ ดนตรีประกอบ จังหวะ Tango

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกทบทวนท่าทางทั้งหมด ประเภทบอลรูม จังหวะ Tango
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกเดินทบทวนท่าทางทั้งหมด ประเภทบอลรูม จังหวะ Tango ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

### สาระสำคัญ

ฝึกทบทวนท่าทางทั้งหมด ได้แก่ เบสิควอลซ์, โพรเกรสซีฟ ลิงค์, โอเพ่น พรอมเมอขนาด, โพรเกรสซีฟ ไซด์ สเตป, ฟอลอะเวย์ โพรมินาต , แนชเชอร์ล ทวิสท์ เทิร์น, โคลสด์ พรอมเมอขนาด, แบ็ค คอร์ได้ และสเตอร์ แอนด์ สไวเวล ซึ่งเป็นกรนำมาทูกทำมาเดินต่อเนื่องได้อย่างสวยงาม

## แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันพุธ</b></p> <p>- ทบทวนท่าทางทั้งหมด ได้แก่ การเดินเบสิควอล์ค (Basic Walk) โพรเกรสซีฟ ลิงค์ (Progressive Link) โอเฟ่น พรอมเมอขนาด (Open Promenade) โพรเกรสซีฟ ไซด์ สเตป (Progressive Side Step) ฟอลอะเวย์ โพรมินาด (Fallaway Promenade) แนชเชอร์ล ทวิสท์ เทิร์น (Natural Twist Turn) โคลสด์ พรอมเมอขนาด (Closed Promenade) แบ็ค คอร์ทไต์ (Back Corte) และสเตอร์ แอนด์ สไวเวล (Ster and Swivel) โดยไม่มีดนตรีประกอบ</p> <p>- ทบทวนท่าทางทั้งหมดโดยมีดนตรีประกอบ</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (5 นาที )</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นวงกลม</p>  <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>2.2 ให้ผู้เรียนวิ่งไป-กลับ 10 เที่ยว</p> <p>3. <b>ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิต ทบทวนการเดินเบสิควอล์ค, โพรเกรสซีฟ ลิงค์, โอเฟ่น พรอมเมอขนาด, โพรเกรสซีฟ ไซด์ สเตป, ฟอลอะเวย์ โพรมินาด, แนชเชอร์ล ทวิสท์ เทิร์น, โคลสด์ พรอมเมอขนาด, แบ็ค คอร์ทไต์ และสเตอร์ แอนด์ สไวเวล</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว</p> <p>2. สร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิควอล์ค, โพรเกรสซีฟ ลิงค์, โอเฟ่น พรอมเมอขนาด, โพรเกรสซีฟ ไซด์ สเตป, ฟอลอะเวย์ โพรมินาด, แนชเชอร์ล ทวิสท์ เทิร์น, โคลสด์ พรอมเมอขนาด, แบ็ค คอร์ทไต์และสเตอร์ แอนด์ สไวเวล</p>



สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>3.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนปฏิบัติกร เดินเบสิควอล์ค, โพรเกรสซีฟ ลิงค์, ไอเฟ่น พรอมเมอขนาด, โพรเกรสซีฟ ไซด์ สเตป, พอลอะเวย์ โพรมินาต, แนช เซอร์วัล ทวิสต์ เทิร์น, โคลสด์ พร อมเมอขนาด, แบ็ค คอร์ดได้และ สเตอร์ แอนด์ สไวเวล</p> <p><b>4. ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนเดินท่าทาง ทั้งหมด โดยประกอบดนตรีอย่าง ต่อเนื่อง</p>	<p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิควอล์ค, โพรเกรสซีฟ ลิงค์, ไอเฟ่น พรอมเม อขนาด, โพรเกรสซีฟ ไซด์ สเตป, พอลอะเวย์ โพรมินาต, แนชเซอร์วัล ทวิสต์ เทิร์น, โคลสด์ พรอมเมอห ขนาด, แบ็ค คอร์ดได้และสเตอร์ แอนด์ สไวเวล</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชา พลศึกษา</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ ขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการ เดินเบสิควอล์ค, โพรเกรสซีฟ ลิงค์, ไอเฟ่น พรอมเมอขนาด, โพรเกรส ซีฟ ไซด์ สเตป, พอลอะเวย์ โพรมิ นาต, แนชเซอร์วัล ทวิสต์ เทิร์น, โคลสด์ พรอมเมอขนาด, แบ็ค คอร์ด ได้และสเตอร์ แอนด์ สไวเวล</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิควอล์ค, โพรเกรสซีฟ ลิงค์, ไอเฟ่น พรอมเม อขนาด, โพรเกรสซีฟ ไซด์ สเตป, พอลอะเวย์ โพรมินาต, แนชเซอร์วัล ทวิสต์ เทิร์น, โคลสด์ พรอมเมอห ขนาด, แบ็ค คอร์ดได้และสเตอร์ แอนด์ สไวเวล</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>5. ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <p>5.1 ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมานำการผ่อกลยกล้ำมเนื้อที่ละคนโดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทากาย[ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการเดินเบสิควอลด์, โพรเกรสซีฟ ลิงค์, โอฟ่น พรอมเมอขนาด, โพรเกรสซีฟ ไซด์ สเตป, ฟอลอะเวย์ โพรมินาด, แนชเซอร์วัล ทวิสต์ เทิร์น, โคลสด์ พรอมเมอขนาด, แบ็ค คอर्ट์ได้และสเตอร์ แอนด์ สไวดเวล</p> <p>2. เกิดทักษะการเดินเบสิควอลด์, โพรเกรสซีฟ ลิงค์, โอฟ่น พรอมเมอขนาด, โพรเกรสซีฟ ไซด์ สเตป, ฟอลอะเวย์ โพรมินาด, แนชเซอร์วัล ทวิสต์ เทิร์น, โคลสด์ พรอมเมอขนาด, แบ็ค คอर्ट์ได้และสเตอร์ แอนด์ สไวดเวล</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

## แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูมกับ ประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

**หน่วยการเรียนรู้** การฝึกเดินรำลีลาศ

**แผนการเรียนรู้ที่ 24** เรื่องจำลองสถานการณ์การแข่งขันลีลาศประเภทละตินอเมริกันจังหวะ  
Tango

**ระดับ** นิสิตปริญญาตรี                      **จำนวน** 1 คาบ                      **เวลา** 60 นาที

**สถานที่** ห้องลีลาศ                                      **สื่อการเรียนรู้** ดนตรีประกอบ จังหวะ Tango

---

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนสถานการณ์การแข่งขันลีลาศและท่าทางการเดินประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Tango
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ในด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะท่าทางการเดินและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศประเภทละตินอเมริกัน จังหวะ Tango ได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมกรมการมีระเบียบวินัย โดยการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา และแต่งกายได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนาน โดยสังเกตจากท่าทางการแสดงออก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

### สาระสำคัญ

ทบทวนทักษะท่าทางการเดินที่ได้เรียนมาทั้งหมด ได้แก่ เบสิควอล์ค (Basic Walk) โพรเกรสซีฟ ลิงค์ (Progressive Link) โอเพ่น พรอมเมอเนาด (Open Promenade) โพรเกรสซีฟ ไซด์ สเตป (Progressive Side Step) ฟอลอะเวย์ โพรมินาด (Fallaway Promenade) แนชเชอร์ล ทวิสท์ เทิร์น (Natural Twist Turn) โคลสด์ พรอมเมอเนาด (Closed Promenade) แบบิ้ล คอร์เต้

(Back Corte) และสเตอร์ แอนด์ สไวเวล (Ster and Swivel) อีกทั้งจำลองสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ จังหวะ Tango

### แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
<p><b>วันศุกร์</b></p> <p>- ทบทวนท่าทางการเดินที่ได้เรียนมาทั้งหมด ได้แก่ เบสิควอล์ค (Basic Walk) โพรเกรสซีฟ ลิงค์ (Progressive Link) โอเพ่น พรอมเมอขนาด (Open Promenade) โพรเกรสซีฟ ไซด์ สเตป (Progressive Side Step) ฟอลอะเวย์ โพรมินาด (Fallaway Promenade) แนทเชอรัล ทวิสต์ เทิร์น (Natural Twist Turn) โคลสด์ พรอมเมอขนาด (Closed Promenade) แบ็ค คอร์ทเด้ (Back Corte) และสเตอร์ แอนด์ สไวเวล (Ster and Swivel)</p> <p>- จำลองสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p>	<p><b>1. ขั้นเตรียม (5 นาที )</b></p> <p>1.1 ผู้สอนให้ผู้เรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถวสลับพื้นปลา ☺ ผู้สอน</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △ △ △ △ △ △</p> <p><b>2. ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ผู้สอนนำท่ากายบริหารโดยใช้ท่าทางการเคลื่อนไหวง่ายๆ ตามจังหวะเสียงเพลง</p> <p><b>3. ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ผู้สอนอธิบาย และสาธิต ทบทวนท่าทางการเดินที่ได้เรียนมาทั้งหมด</p> <p>3.2 ผู้สอนให้ผู้เรียนทบทวนท่าทางการเดินที่ได้เรียนมาทั้งหมด</p>	<p>1. เกิดพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในการเข้าแถว</p> <p>1. เกิดความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อความอ่อนตัว ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะท่าทางการเดินที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>2. เกิดทักษะท่าทางการเดินที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

สาระของกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัดกิจกรรม
	<p>4. <b>ขั้นการนำไปใช้ (20 นาที)</b></p> <p>4.1 ผู้สอนจำลองสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ ให้ผู้เรียนเป็นผู้แข่งขัน แล้วผู้สอนเป็นกรรมการตัดสิน</p> <p>5. <b>ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ผู้สอนและผู้เรียนสรุปกิจกรรมครั้งนี้ร่วมกัน</p> <p>5.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p> <p>5.3 ผู้สอนนำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยปฏิบัติพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>2. เกิดทักษะท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>3. เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย [ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย)]</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>2. เกิดทักษะท่าทางการเต้นที่ได้เรียนมาทั้งหมดและสถานการณ์การแข่งขันลีลาศ</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

ภาคผนวก ข

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ



### การวัดอัตราการเต้นของชีพจรขณะพัก

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา, เครื่องตรวจฟัง(Polar accurexPlus และ Heart rate monitor), เก้าอี้  
วิธีการ

1. ให้ผู้ถูกทดสอบนั่งบนเก้าอี้ในท่าสบาย 5 นาที
2. แล้วอ่านค่าบนหน้าจอ



### การวัดความดันโลหิต (Blood Pressure)

อุปกรณ์ เครื่องวัดความดันโลหิต, เก้าอี้

วิธีการ

1. ให้ผู้เข้ารับการทดลองนั่งพัก 10 นาทีก่อนทำการวัด
2. จัดแขนให้เหยียดเล็กน้อย ต้นแขนอยู่ในระดับเดียวกับหัวใจพัน Arm Cuff รอบต้นแขนให้พอดี หาเส้นเลือด Brachial Artery แล้วกดปุ่มเริ่มวัด สังเกตผลบนหน้าจอเครื่องวัดความดัน



### แรงบีบมือ (Grip Strenght)

อุปกรณ์ Hand Grip Dynamometer

วิธีการ

1. ปรับระดับที่จับของเครื่องมือให้เหมาะสมกับมือของผู้ถูกวัด ใช้มือข้างที่ถนัด
2. ให้ผู้ถูกวัดปล่อยแขนตามสบายข้างลำตัว มือกำที่จับ ห้ามแนบตัว
3. ให้ออกแรงกำมือให้แรงที่สุด
4. ทำการทดสอบสองครั้ง ใช้ค่าที่ดีกว่าจากการทดสอบสองครั้ง



## ความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลัง (Back Strength)

อุปกรณ์ Back Leg Dynamometer

วิธีการวัดความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลัง

1. ให้ผู้ถูกวัดยืนบนที่วางเท้าของเครื่อง
2. ก้มตัวลงโดยโน้มตัวไปข้างหน้าประมาณ 30 องศาจากแนวตั้ง
3. จับที่ด้ามมือในท่าม็อคคว่า ปรับความยาวของโซ่ให้พอเหมาะ
4. ออกแรงเหยียดหลัง ยึดลำตัวส่วนบนให้เต็มที่



## ความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา (Leg Strength)

วิธีการวัดความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา

1. ให้ผู้ถูกวัดยืนบนที่วางเท้าของเครื่อง
2. ย่อเข่าลงและแยกออก หลังและแขนเหยียดตรง
3. จับที่ดิ่งในท่ามือคว่ำ ระหว่างเข่าทั้งสอง ปรับความยาวของโซ่ให้พอเหมาะ
4. ออกแรงเหยียดขาให้เต็มที่
5. ทำการทดสอบสองครั้ง ใช้ค่าที่ดีกว่าจากการทดสอบสองครั้ง



## วัดความอ่อนตัว (Flexibility)

อุปกรณ์ Forward Flexmeter

วิธีการ

1. ให้ผู้ถูกวัดนั่งเหยียดขาตรง โดยเท้าทั้งสองข้างตั้งฉากกับพื้นและชิดกัน ฝ่าเท้าจรดแนบกับที่ยันเท้า ปลายเท้าหมุนออกด้านนอกเล็กน้อย
2. วางแขนทั้งสองให้มือซ้อนกันและเหยียดไปทางด้านหน้าจนปลายนิ้วสัมผัสกับแป้นวัด
3. ค่อยๆก้มตัวลงเป็นวัดไปข้างหน้าให้มากที่สุด จนไม่สามารถดันต่อไปได้โดยไม่งอเข่า
4. อ่านค่าที่วัดได้บนหน้าปัด
5. ทำการทดสอบสองครั้ง ใช้ค่าที่ดีกว่าจากการทดสอบสองครั้ง



## ความจุปอด (Vital Capacity)

อุปกรณ์ Spirometer

วิธีการ

1. ปรับหน้าปัดให้เลขศูนย์ อยู่ตรงตำแหน่งที่เข็มชี้
2. ให้ผู้ถูกวัดยืนตัวตรง หายใจเข้าลึกๆ ยึดตัวขึ้น
3. เมื่อหายใจจนเต็มปอดแล้ว ใช้ปากสอดหลอดให้สนิท แล้วเป่าลมออกมาอย่างเต็มที่จนหมดปอด  
ภายในการเป่าหนึ่งครั้ง ระวังไม่ให้ลมรั่วออกนอกหลอดเป่า
4. อ่านค่าที่ได้บนหน้าปัด ทำการทดสอบสองครั้ง ใช้ค่าที่ดีกว่าจากการทดสอบสองครั้ง



## เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (% Body Fat)

อุปกรณ์ เครื่องวัดองค์ประกอบของร่างกาย (Inbody Composition Analyzer)

วิธีการ

1. ให้ผู้รับการทดลองถอดรองเท้า เข็มขัดและอุปกรณ์ เครื่องใช้ที่เป็นโลหะออก
2. ยืนบนเครื่องวัดองค์ประกอบของร่างกาย แล้วกรอกข้อมูลลงในเครื่อง
3. เขามีมือจับเครื่อง จนกว่าผลจะแสดงออกมา



ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ (ลุก-นั่ง 30วินาที)

อุปกรณ์ เก้าอี้

วิธีการ

เอามือออกดอก แล้วลุก-นั่ง ภายในเวลา 30 วินาที ด้วยความเร็วสูงสุด โดยที่หลังจะต้องติดกับพนักพิงเก้าอี้ทุกครั้งที่นั่ง





ภาคผนวก ค

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ

### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

1. รองศาสตราจารย์ ดร. เทพวาณี หอมสนิท  
ข้าราชการบำนาญ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา  
อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. รองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย  
อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. อาจารย์ อุไรวรรณ ชมวัฒนา  
อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ง  
หนังสือขอความร่วมมือ

ที่ ศษ 0512.6 (2771)/54- 119

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

ธันวาคม 2554

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร. เทพวณี หอมสนิท

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายทัศนพันธ์ เจ็ยทองศรี นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศึกษาศาสตร์และพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเดินรำลีลาประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักศึกษาปริญญาตรี” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจัน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82681-2 ต่อ 612  
 ที่ ศธ 0512.6(2771)/54- 4118 วันที่ ธันวาคม 2554  
 เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา

ด้วย นายทัศนพันธ์ เข้มทองศรี นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเดินรำลีลาประเภทอสุรมกับประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักศึกษาปริญญาตรี” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจัน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82681-2 ต่อ 612  
 ที่ ศธ 0512.6(2771)/54- 4417 วันที่ ธันวาคม 2554  
 เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย

ด้วย นายทัศนพันธ์ เจ็ยทองศรี นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเดินรำลีลาสปรเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักศึกษาปริญญาตรี” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจัน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.ชาชีญา รัตนอุบล)

รองคณบดี



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82681-2 ต่อ 612  
 ที่ ศธ 0512.6(2771)/54-4416 วันที่ ธันวาคม 2554  
 เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ อุไรวรรณ ขมวัฒนา

ด้วย นายทัศนพันธ์ เขียวทองศรี นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศึกษาศาสตร์และพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักศึกษาปริญญาตรี” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจันทร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบพระคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.ราชัญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี



## บันทึกข้อความ

สำนักงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82681-2 ต่อ 612

ที่ ศธ 0512.6(2771)/54- 4.4.15

วันที่ ธันวาคม 2554

เรื่อง ขอความร่วมมือในการใช้สถานที่และอุปกรณ์

เรียน คณะบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา (ผ่านรองคณบดีฝ่ายวิชาการและวิจัย)

ด้วย นายทัศนีย์ เจียทองศรี นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศึกษาศาสตร์และพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเดินรำลีลาประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักศึกษาปริญญาตรี" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รัชนี ขวัญบุญจัน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องขอใช้ห้องลีลาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษา โดยใช้การฝึกเดินรำลีลาประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกัน จำนวน 8 สัปดาห์ และอุปกรณ์การวัดสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้นิสิตได้ทำการเก็บข้อมูลวิจัยดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญูญา รัตนอุบล)

รองคณบดี



ภาคผนวก จ

การประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกต้นรำ  
ลีลาศประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกัน

แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเดินรำลีลาศประเภทละตินอเมริกัน

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
1.การฝึกเดินรำ ลีลาศประเภท ละตินอเมริกัน จังหวัด จันทบุรี  Cha Cha Cha	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเดินรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการ จัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
2.การฝึกเดินรำ ลีลาศประเภท ละตินอเมริกาใน จังหวัด  Cha Cha Cha	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเดินรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
3.การฝึกเดินรำ ลีลาศประเภท ละตินอเมริกาใน จังหวัด  Cha Cha Cha	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเดินรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
4.การฝึกเดินรำ ลีลาศประเภท ละตินอเมริกาใน จังหวัด  Cha Cha Cha	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเดินรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
5.การฝึกเดินรำ ลีลาศประเภท ละตินอเมริกาใน จังหวัด  Cha Cha Cha	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเดินรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
6.การฝึกเดินรำ ลีลาศประเภท ละตินอเมริกาใน จังหวัด  Cha Cha Cha	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเดินรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
7.การฝึกเดินรำ ลีลาศประเภท ละตินอเมริกาใน จังหวัด Jive	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเดินรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		



แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
8.การฝึกเดินรำ ลีลาศประเภท ละตินอเมริกาใน จังหวัด Jive	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเดินรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
9.การฝึกเดินรำ ลีลาศประเภท ละตินอเมริกาใน จังหวัด Jive	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเดินรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
10.การฝึก เต้นรำลีลาศ ประเภท ละติน อเมริกัน จังหวะ Jive	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเต้นรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
11.การฝึก เต้นรำลีลาศ ประเภท ละติน อเมริกัน จังหวะ Jive	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเต้นรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
12.การฝึก เต้นรำลีลาศ ประเภท ละติน อเมริกัน จังหวะ Jive	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเต้นรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ชั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ชั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ชั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ชั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ชั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
13.การฝึก เต้นรำลีลาศ ประเภท ละติน อเมริกัน จังหวะ  Cha Cha Cha	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเต้นรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
14.การฝึก เต้นรำลีลาศ ประเภท ละติน อเมริกัน จังหวะ  Cha Cha Cha	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเต้นรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ชั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ชั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ชั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ชั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ชั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
15.การฝึก เต้นรำลีลาศ ประเภท ละติน อเมริกัน จังหวะ  Cha Cha Cha	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเต้นรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ชั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ชั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ชั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ชั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ชั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		



แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
16.การฝึก เต้นรำลีลาศ ประเภท ละติน อเมริกัน จังหวะ  Cha Cha Cha	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเต้นรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ชั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ชั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ชั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ชั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ชั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
17.การฝึก เต้นรำลีลาศ ประเภท ละติน อเมริกัน จังหวะ  Cha Cha Cha	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเต้นรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
18.การฝึก เต้นรำลีลาศ ประเภท ละติน อเมริกัน จังหวะ  Cha Cha Cha	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเต้นรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
19.การฝึก เต้นรำลีลาศ ประเภท ละติน อเมริกัน จังหวะ Jive	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเต้นรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
20.การฝึก เต้นรำลีลาศ ประเภท ละติน อเมริกัน จังหวะ Jive	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเต้นรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
21.การฝึก เต้นรำลีลาศ ประเภท ละติน อเมริกัน จังหวะ Jive	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเต้นรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
22.การฝึก เต้นรำลีลาศ ประเภท ละติน อเมริกัน จังหวะ Jive	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเต้นรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
23.การฝึก เต้นรำลีลาศ ประเภท ละติน อเมริกัน จังหวะ Jive	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเต้นรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		



แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
24.การฝึก เต้นรำลีลาศ ประเภท ละติน อเมริกัน จังหวะ Jive	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเต้นรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูม

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
1.การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูม จังหวัด Waltz	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเดินรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการ จัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
2.การฝึกเต้นรำ ลีลาศประเภท บอลรูม จังหวะ Waltz	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเต้นรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการ จัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
3.การฝึกเต้นรำ ลีลาศประเภท บอลรูม จังหวะ Waltz	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเต้นรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
4.การฝึกเต้นรำ ลีลาศประเภท บอลรูม จังหวะ Waltz	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเต้นรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
5.การฝึกเต้นรำ ลีลาศประเภท บอลรูม จังหวะ Waltz	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเต้นรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการ จัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
6.การฝึกเต้นรำ ลีลาศประเภท บอลรูม จังหวัด Waltz	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเต้นรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
7.การฝึกเดินรำ ลีลาศประเภท บอลรูม จังหวัด Tango	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเดินรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		



แผนการ จัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
8.การฝึกเดินรำ ลีลาศประเภท บอลรูม จังหวัด Tango	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเดินรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
9.การฝึกเดินรำ ลีลาศประเภท บอลรูม จังหวัด Tango	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเดินรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
10.การฝึก เต้นรำลีลาศ ประเภท บอล รูม จังหวะ Tango	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเต้นรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
11.การฝึก เต้นรำลีลาศ ประเภท บอล รูม จังหวะ Tango	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเต้นรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
12.การฝึก เต้นรำลีลาศ ประเภท บอล รูม จังหวะ Tango	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเต้นรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
13.การฝึก เต้นรำลีลาศ ประเภท บอล รูม จังหวะ Waltz	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเต้นรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
14.การฝึก เต้นรำลีลาศ ประเภท บอล รูม จังหวะ Waltz	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเต้นรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
15.การฝึก เต้นรำลีลาศ ประเภท บอล รูม จังหวะ Waltz	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเต้นรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		



แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
16.การฝึก เต้นรำลีลาศ ประเภท บอล รูม จังหวะ Waltz	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเต้นรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
17.การฝึก เต้นรำลีลาศ ประเภท บอล รูม จังหวะ Waltz	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเต้นรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
18.การฝึก เต้นรำลีลาศ ประเภท บอล รูม จังหวะ Waltz	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเต้นรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
19.การฝึก เต้นรำลีลาศ ประเภท บอล รูม จังหวะ Tango	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเต้นรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
20.การฝึก เต้นรำลีลาศ ประเภท บอล รูม จังหวะ Tango	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเต้นรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
21.การฝึก เต้นรำลีลาศ ประเภท บอล รูม จังหวะ Tango	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเต้นรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
22.การฝึก เต้นรำลีลาศ ประเภท บอล รูม จังหวะ Tango	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเต้นรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
23.การฝึก เต้นรำลีลาศ ประเภท บอล รูม จังหวัด Tango	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเต้นรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		



แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
24.การฝึก เต้นรำลีลาศ ประเภท บอล รูม จังหวะ Tango	1. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	4			1	
	2. สาระสำคัญมีความเหมาะสม	4			1	
	3. สาระของกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกเต้นรำลีลาศ	4			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นเตรียม ระยะเวลาและกิจกรรม มีความเหมาะสม	4			1	
	4.2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4			1	
	4.4 ขั้นการนำไปใช้ ระยะเวลาและ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4			1	
	4.5 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4			1	
5. ผลลัพธ์การเรียนรู้	4			1		

ภาคผนวก ช

ประมวลภาพการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอล  
รูมกับประเภทละตินอเมริกัน

### การฝึกเต้นรำลีลาศประเภทละตินอเมริกัน



### การฝึกเดินรำลีลาศประเภทบอลรูม



## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

- ชื่อ : นายทัตตพันธ์ เจ้ยทองศรี
- เกิดวันที่ : 29 ธันวาคม 2530
- สถานที่เกิด : อำเภอ เมือง จังหวัด ภูเก็ต
- สถานที่อยู่ปัจจุบัน : 198/26 หมู่ที่ 7 ตำบล ไสไทย อำเภอ เมือง จังหวัด กระบี่ 81000
- ประวัติการศึกษา : สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาค้ำและจิตวิทยา การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2552 เข้าศึกษาต่อใน สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2553