

ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

นางสาวนันท์นัช นรภัคดีสุนทร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2555

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.

EFFECT OF PHYSICAL LEARNING MANAGEMENT BASED ON THE CONCEPT OF
NEO-HUMANIST ON LEARNING ACHIEVEMENT OF THE LOWER
SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Miss Nanthanat Norrapaksoontorn

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 2012

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
โดย	นางสาวนันท์นัช นรภักดีสุนทร
สาขาวิชา	สุขศึกษาและพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุธนะ ติงศภักดิ์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.ชนิตา รักษ์พลเมือง)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. เอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุธนะ ติงศภักดิ์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมบูรณ์ อินทร์ถมยา)

นันทน์ นรภัคดีสุนทร : ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. (EFFECT OF PHYSICAL LEARNING MANAGEMENT BASED ON THE CONCEPT OF NEO-HUMANIST ON LEARNING ACHIEVEMENT OF THE LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : ผศ.ดร.สุธนะ ติงศภักดิ์, 289 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพลศึกษาก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม 2) เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพลศึกษาหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 109 คน โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ หอวัง นนทบุรี สังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ แบ่งเป็นนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จำนวน 54 คน และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ จำนวน 55 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จำนวน 8 แผน และแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพลศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยด้วยค่า "ที"

ผลการวิจัยพบว่า

- 1) คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพลศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพลศึกษาของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 2) คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพลศึกษาหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา.....หลักสูตรและการสอน.....

ลายมือชื่อนิสิต.....

สาขาวิชา.....สุขศึกษาและพลศึกษา.....

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....

ปีการศึกษา.....2555.....

548 33678 27 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORDS : PHYSICAL EDUCATION / NEO-HUMANIST / LEARNING ACHIEVEMENT

NANTHANAT NORRAPAKSOONTORN : EFFECT OF PHYSICAL LEARNING
MANAGEMENT BASED ON THE CONCEPT OF NEO-HUMANIST ON LEARNING
ACHIEVEMENT OF THE LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS. ADVISOR :
ASST.PROF.SUTHANA TINGSABHAT. Ph.D., 289 pp

The objectives of this study were to compare the average scores in learning achievement of lower secondary school students before and after the implementation of a neo-humanist approach to learning management in physical education, and to measure the impact of the approach by comparing the learning achievement of these students to students that followed conventional teaching methods. The participants were 109 students from the seventh grade in Nawamintharachinuthid Horwang school in Nonthaburi under the Office of the Basic Education Commission of Thailand. Fifty-four students were assigned to an experimental group that used the neo-humanist approach for learning management in physical education while fifty-five students were assigned to a control group that followed conventional teaching methods. The research instruments were composed of learning activity plans consisting of eight physical education lesson plans in accordance with a neo-humanist approach. The measurement of learning achievement and data were analyzed with means, standard deviations, and t-tests.

The research findings were as follows:

1) For both the experimental and the control groups, after following the lesson plans, the mean scores in learning achievement in physical education were significantly higher than their initial scores at the .05 level.

2) The mean scores in learning achievement in physical education of the experimental group were significantly higher than that of the control group after following the lesson plan, at the .05 level.

Department : Curriculum and Instruction

Student's Signature

Field of Study : Health and Physical Education

Advisor's Signature

Academic Year : 2012

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภักดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ตลอดจน รองศาสตราจารย์ ดร.เอม อัมมมา วัฒนบูรานนท์ รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สราญุทธิพิทักษ์ และ ดร.รุ่งระวี สมะวรรธนะ ซึ่งช่วยให้คำแนะนำดูแลเอาใจใส่ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นจากการทำวิจัยในครั้งนี้ด้วยดีตลอดระยะเวลาที่ผู้วิจัยขอคำปรึกษา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของอาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจันทร์ รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบุญ อินทร์ธมยา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลปชัย สุวรรณธาดา และดร.สุวิธิตา จรุงเกียรติกุล ที่ได้เสียสละเวลาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณ อาจารย์ชาญชัย มุขพรหม หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา พลศึกษา โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ หอวัง นนทบุรี อาจารย์อรษา อ่างแก้ว อาจารย์ประจำวิชา พลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการใช้อุปกรณ์ สถานที่ และจัดการเรียนการสอนพลศึกษา เพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ “ทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์” ที่ให้ทุนสนับสนุนในการวิจัยครั้งนี้ ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอขอบคุณเพื่อนและพี่ นิสิตระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2554 ทุกคนที่ได้ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจ คอยดูแลซึ่งกันและกันตลอดระยะเวลาที่ศึกษา

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อและคุณแม่ ที่ได้ให้การสนับสนุนในการศึกษา ให้ความรัก ความอบอุ่น ความหวังใจ และให้กำลังใจ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้สำเร็จการศึกษา ระดับมหาบัณฑิตด้วยดีตลอดมา และขอกราบขอบพระคุณคุณครูและอาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิประสาทวิชาความรู้ อบรมสั่งสอน ตลอดจนสนับสนุนผู้วิจัยจนสำเร็จการศึกษา

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญแผนภาพ	ฎ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย	3
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
สมมติฐานการวิจัย	4
ขอบเขตการวิจัย	4
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
การจัดการเรียนรู้อพลศึกษา	7
แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	10
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	37
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา	45
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	59
กรอบแนวคิดในการวิจัย	65
3 วิธีดำเนินการวิจัย	66
ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมการทดลอง	68
การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	68
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	68

	หน้า
การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	68
ขั้นตอนที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล	70
การกำหนดแบบแผนการทดลอง	70
การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง	71
การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล	71
ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	72
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	73
การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลัง	
การทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษา	
ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้	
พลศึกษาโดยวิธีปกติ	75
การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลัง	
การทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษา	
ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้	
พลศึกษาโดยวิธีปกติ	79
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	89
สรุปผลการวิจัย	89
อภิปรายผลการวิจัย	92
ข้อเสนอแนะ	101
รายการอ้างอิง	102
ภาคผนวก	106
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	107
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการทำวิจัย	109
ภาคผนวก ค ตารางเปรียบเทียบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิด	
นีโอฮิวแมนนิสและการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ	116
ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	122
ภาคผนวก จ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	234

ภาคผนวก ช คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาก่อนการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	272
ภาคผนวก ซ คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	277
ภาคผนวก ณ ภาพการดำเนินการจัดกิจกรรม	282
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	289

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
3.1 แบบแผนการทดลอง	67
4.1 สภาพทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแบ่งตามเพศ	74
4.2 สภาพทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแบ่งตามอายุ	74
4.3 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม	75
4.4 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองจำแนกตามองค์ประกอบของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ในแต่ละด้าน	76
4.5 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มควบคุมจำแนกตามองค์ประกอบของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ในแต่ละด้าน	77
4.6 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการทดลองระหว่าง นักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม	79
4.7 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการทดลองของนักเรียน กลุ่มทดลองจำแนกตามองค์ประกอบของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในแต่ละด้าน	80

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่	หน้า
2.1 พลังของจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก	15
2.2 การจัดการศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและผลลัพธ์ต่อมนุษยชาติ	20
2.3 แสดงบุคลิกลักษณะของผู้มีภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง	32
2.4 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย	65
3.1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	67
4.1 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง	81
4.2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มควบคุม	82
4.3 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม	82
4.4 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองจำแนกตามองค์ประกอบของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	83
4.5 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มควบคุมจำแนกตามองค์ประกอบของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	85
4.6 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการทดลองของนักเรียน กลุ่มทดลองจำแนกตามองค์ประกอบของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	87

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สภาพสังคมไทยในปัจจุบัน ได้มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงด้านวิทยาการใหม่ๆและด้านวัตถุ ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาตามมาอย่างมากมาย เช่น การขาดระเบียบวินัย ความเห็นแก่ตัว ความวุ่นวายในสังคม ปัญหาสังคมเหล่านี้ สามารถแก้ไขได้ด้วยการศึกษา ดังที่ พระวรวงศ์เธอ กรมหมื่นพิทยลาภพฤฒิยากร ได้ทรงเขียนไว้ในข้อสรุปรายงานการเสด็จตรวจการศึกษาในประเทศตะวันออก ทูลเกล้าฯถวายพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว ดังความตอนหนึ่งว่า “ศีลธรรมเสื่อมทั่วโลก การศึกษาจะช่วยแก้ไขได้” (นิรมล ตีรณสาร สวัสดิบุตตร, กล่าวถึงใน วิมลลักษณ์ ตีระมาศวณิช, 2538)

การศึกษาในปัจจุบัน มุ่งพัฒนาการศึกษาที่ทำให้นักเรียน นักศึกษามุ่งสู่ความเป็นเลิศทางวิชาการ จนละเลยการพัฒนาเด็กเพื่อให้เด็กสามารถใช้ชีวิตอยู่ในโลกที่เปลี่ยนแปลงไปซึ่งทำให้การศึกษาตอนนี้ยึดติดเรื่องการแข่งขัน ไม่ใส่ใจเรื่องของการใช้ชีวิต อยู่ร่วมกับผู้อื่น มร.กวาง ใจคิมผู้อำนวยการศึกษา องค์การยูเนสโก ประจำภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก กล่าวในการประชุมนานาชาติ UNESCO-APEID ครั้งที่ 16 ว่า “แต่ละประเทศล้วนมุ่งพัฒนาการศึกษาเพื่อให้เด็กเก่งแข่งขันได้แต่ไม่ได้สอนการใช้ชีวิตเรียนรู้เพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น เรื่องการศึกษากับการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกัน เป็นเรื่องที่พูดกันมานานแต่ที่ผ่านมาไม่ได้ลงสู่ทางปฏิบัติ ซึ่งแนวทางที่จะพัฒนาการศึกษาเพื่อให้เด็กเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันได้ ไม่ใช่เพียงการปรับหลักสูตร แต่ต้องมีกระบวนการที่จะลงลึกไปสู่การปฏิบัติ ลงลึกไปทุกแง่มุมของการศึกษา ทำอย่างไรให้เด็กเยาวชนสามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น อยู่ในโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาได้” (หนังสือพิมพ์ผู้จัดการ, 2555)

พลศึกษาก็เป็นหนึ่งในกระบวนการศึกษาที่สำคัญ เพราะเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต มุ่งเน้นการดูแล การส่งเสริม การพัฒนาและการบริหารจัดการชีวิตเพื่อสุขภาพ และสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้ อันเป็นรากฐานที่สำคัญยิ่งต่อการดำเนินชีวิตที่สมดุลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์โดยอาศัยกิจกรรมพลศึกษาที่เลือกสรรแล้วว่ามี

คุณค่าโดยอาศัยการลงมือปฏิบัติจริง (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2527)

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นปรัชญามนุษยนิยมแนวใหม่ มีมุมมองเกี่ยวกับมนุษย์ว่ามนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีพัฒนาการสูงสุด มนุษย์จึงเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีคุณค่า มีความสำคัญและมีศักยภาพแฝงเร้นอยู่ในตนเอง แตกต่างกับสัตว์โลกชนิดอื่นอย่างมาก ยิ่งไปกว่านั้นพื้นฐานทางด้านจิตใจในมนุษย์ มีความดีงาม ความมีคุณค่า ใฝ่รู้ และมีความต้องการจากภายในที่จะพัฒนาตนเองไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด การศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิส (Neo-Humanist Education) จึงมีหน้าที่ที่จะช่วยพัฒนาศักยภาพที่แฝงเร้นในตัวคนแต่ละคนออกมาให้ได้มากที่สุด การศึกษาที่สำคัญที่สุดของคนเราคือการศึกษาในช่วงแรกๆ ของชีวิต การที่คนมีปัญหา มักจะเกิดความเฉื่อยชา มีความรู้สึก ด้านลบกับตนเองและผู้อื่น ไม่อยากที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ไม่อยากพัฒนาตนเอง ไม่มีความสุข เนื่องจากได้รับข้อมูล และสภาพแวดล้อมที่เป็นลบ และจากการได้รับการอบรมสั่งสอนที่ไม่ถูกต้อง (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545)

หลักการนีโอฮิวแมนนิส มีสาระสำคัญ 3 ประการ คือ การสร้างเจตคติเชิงบวก การเห็นคุณค่าของตนเอง การพัฒนาคลื่นสมอง และการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ให้ความสำคัญในเรื่องของการปฏิบัติตัว โดยเชื่อว่า ความสำเร็จของคนเราขึ้นอยู่กับการปฏิบัติถึงร้อยละ 95 ส่วนที่เหลืออีกร้อยละ 5 เป็นเรื่องของทฤษฎี ดังนั้นแม้ว่าเราจะมีรู้มากมายนเกี่ยวกับแนวคิดนี้ แต่ถ้าเราไม่ได้นำสิ่งที่เรารู้ไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน ความรู้ต่างๆ ที่มีก็แทบจะหาประโยชน์อะไรไม่ได้เลย การปฏิบัติซ้ำๆ หรือการกระทำซ้ำๆ จึงเป็นหัวใจสำคัญ ของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ดังนั้นการที่เราจะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จได้ จึงขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตัว หรือการกระทำที่ดีอย่างสม่ำเสมอเสมอในชีวิตประจำวันนั่นเอง และถ้าเราต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง เราจะต้องเริ่มที่การกระทำหรือการปฏิบัติตัวที่กระทำอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545)

การศึกษาตามหลักของนีโอฮิวแมนนิส เป็นการศึกษาที่จะพัฒนาจิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก มิใช่แค่การสอนให้จำหรือเป็นขบวนการถ่ายทอดเนื้อหาวิชาจากผู้สอนไปสู่ผู้เรียนเท่านั้น เป้าหมายสูงสุดทางการศึกษาจะต้องเป็นไปเพื่อการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนที่มี

1. Physically Fit คือ มีร่างกายที่แข็งแรง ได้สัดส่วน สวยงาม
2. Mentally Strong คือ มีจิตใจที่มั่นคง เปิดกว้างและเฉลียวฉลาด
3. Spiritual คือ มีน้ำใจ มีความรักให้กับคนอื่นในวงกว้าง ช่วยเหลือคนอื่นโดยที่ไม่หวังผลตอบแทน มีความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ มีใจที่เปิดกว้าง
4. Academic Knowledge คือ มีความรู้ที่จะนำไปประกอบอาชีพที่ตัวเองถนัดและต้องการได้

การจัดการศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิส เป็นกระบวนการหรือแนวทางที่ทำให้คนเกิดการ

พัฒนาให้เป็นคนที่สมบูรณ์ในทุกๆด้าน (Holistic Education) คือ ทั้งด้านร่างกาย (Physical) จิตใจ (Mental) จิตวิญญาณ (Spirit) และวิชาการ (Academic) โดยเชื่อว่าคนที่สมบูรณ์จะต้องได้รับการพัฒนาทั้ง 4 ด้านควบคู่กันไปอย่างเหมาะสม ประกอบไปด้วยกิจกรรมเพื่อพัฒนาในทุกด้านของชีวิตของเราทำให้คนเรามีความสุขในชีวิตได้ง่าย สามารถอดทน รอคอย มุ่งมั่น ในการกระทำจนบรรลุเป้าหมายที่ตัวเองตั้งไว้ได้อย่างมีความสุข และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545)

จากความสำคัญของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มุ่งพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในทุกๆด้าน (Holistic Development) ส่งผลให้ผู้เรียนสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เนื่องจากเด็กในวัยนี้เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายด้าน จำเป็นต้องมีการปรับตัวหลายด้านพร้อมๆกัน จึงเป็นวัยที่มีปัญหาได้มาก และเพื่อเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตต่อไป ดังนั้นผู้วิจัยจึงจะศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อเป็นแนวทางในการที่จะส่งเสริมการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียน ให้ดียิ่งขึ้นต่อไปอันจะส่งผลให้นักเรียนมีความรู้มีสุขภาพที่ดี มีคุณธรรมจริยธรรม เป็นผู้ที่รักการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ช่วยทำให้นักเรียนเข้าใจเห็นประโยชน์และเห็นคุณค่าของวิชาพลศึกษามากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องและตรงตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตรสถานศึกษา ตลอดจนสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

คำถามการวิจัย

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสามารถพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้หรือไม่ และได้มากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ

3. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ

สมมติฐานการวิจัย

1. คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และกลุ่มควบคุม ที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยวิธีปกติ มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 จากโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 8,769,605 คน

2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรต้น ได้แก่ การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ตัวแปรตาม ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การจัดการเรียนรู้พลศึกษา หมายถึง การจัดการเรียนรู้พลศึกษา ซึ่งประกอบด้วย ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นเตรียม 2) ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 3) ขั้นสาธิตและฝึกปฏิบัติ 4) ขั้นนำไปใช้ และ 5) ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส หมายถึง แนวคิดที่มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีความสุข มีความสมบูรณ์ทุกด้าน ครอบคลุมถึงการมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีจิตใจมั่นคงสามารถควบคุมความคิดและการกระทำของตนได้ทั้งด้านจริยธรรมและคุณธรรม มีระเบียบวินัยมีพลังจินตนาการมีความคิดสร้างสรรค์ และการเห็นคุณค่าในตนเอง พัฒนาจิตใจขั้นสูงสุดโดยมีความรักความเมตตาต่อผู้อื่นและสรรพสิ่งทั้งปวง และมีความรู้ทางด้านวิชาการและวิชาชีพโดยเริ่มจากการพัฒนารายบุคคลด้วยการทำให้คลื่นสมองต่ำและผ่อนคลาย จากการฝึกโยคะเต็นร่าเกาซิกิ

สมาธิหรือการฝึกสติการสร้างภาพพจน์ต่อตนเองด้านบวก การให้พลังทางบวกและการเรียนรู้จากการปฏิบัติและฝึกฝนซึ่งเป็นการเสริมความมั่นคงทางจิตใจและปรับรูปแบบความคิดที่ช่วยเพิ่มคุณธรรมจริยธรรมและเจตคติที่ดี

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส หมายถึง การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรมตามหลักการพัฒนามนุษย์ของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ได้แก่ 1) การฝึกโยคะการเดินรำเกาซิกิ 2) การทำสมาธิ 3) การใช้คำพูดในทางบวก และ 4) การจูงใจไปสู่สภาวะผ่อนคลาย มาเพิ่มเติมในขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ทั้ง 5 ขั้นตอนของการจัดการเรียนรู้พลศึกษา

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น หมายถึง นักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ผลของการพัฒนาที่เกิดขึ้นจากกระบวนการในการจัดการเรียนรู้ จะประกอบด้วยสิ่งสำคัญอย่างน้อยสามสิ่ง คือ ความรู้ ทักษะ และสมรรถภาพทางสมองในด้านต่าง ๆ ซึ่งโดยปกติพิจารณาจากคะแนนการสอบที่กำหนดให้ หรือคะแนนที่ได้จากงานที่ครูมอบหมายให้ หรือทั้งสองอย่าง

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา หมายถึง ผลของการพัฒนาที่เกิดขึ้นจากกระบวนการในการจัดการเรียนรู้พลศึกษา จะประกอบด้วยผลสัมฤทธิ์ด้านต่างๆ ดังนี้ 1) ด้านความรู้ 2) ด้านทักษะการปฏิบัติ 3) ด้านสมรรถภาพทางกาย 4) ด้านคุณธรรม จริยธรรม 5) ด้านเจตคติ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาผู้เรียนได้
2. นักเรียนมัธยมศึกษาที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยดังต่อไปนี้

1. การจัดการเรียนรู้พลศึกษา
 - 1.1 แนวคิด ปรัชญา หลักการ
 - 1.2 จุดมุ่งหมายในการสอนพลศึกษา
2. แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
 - 2.1 ความหมาย
 - 2.2 แนวคิด หลักการ กระบวนการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
 - 2.3 การปฏิบัติตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
 - 2.4 การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 - 3.1 ความหมาย
 - 3.2 การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 - 3.3 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 - 3.4 หลักเกณฑ์ในการสร้างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 - 3.5 ชนิดของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
4. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพลศึกษา
 - 4.1 ความหมาย
 - 4.2 องค์ประกอบ
 - 4.3 การวัดเพื่อประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพลศึกษา
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 5.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. การจัดการเรียนรู้พลศึกษา

1.1 แนวคิด ปรัชญา หลักการ

แนวคิด ปรัชญา หลักการ (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548) มีรายละเอียดดังนี้

ปรัชญาการศึกษา หมายถึง ค่านิยม หลักการ วิธีการและทฤษฎีต่างๆ ทางการศึกษาที่ได้ผ่านการวิเคราะห์ การทดลอง การพิสูจน์และการถ่วงน้ำหนัก พิจารณาด้วยเหตุด้วยผลอย่างละเอียดลออที่ถ่วงเป็นอย่างดีและถูกต้อง ได้เป็นที่ยอมรับของวิชาพลศึกษาแล้วว่า สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการจัดและดำเนินการ ตลอดจนการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนให้ได้ผลดีและมีประสิทธิภาพ

ดังนั้น ปรัชญาการศึกษาจึงถือว่าเป็นปรัชญาประยุกต์สาขาหนึ่ง เพราะเป็นปรัชญาที่เริ่มมาจากความอยากรู้อยากเห็นในเรื่องที่เกี่ยวกับพลศึกษา ตลอดจนความพยายามที่จะนำแนวคิดทางปรัชญามาวิเคราะห์ความรู้ต่าง ๆ ทางพลศึกษาให้มีความหมายและมีความเข้าใจในคุณค่าของพลศึกษาให้มีความหมายที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

ประโยชน์ของการเรียนรู้ปรัชญาการศึกษาตามปกติแล้ววิชาชีพนับแต่ละวิชาชีพนั้นย่อมมีความจำเป็นที่จะต้องมียุทธศาสตร์และปรัชญาในการจัดและการดำเนินการสำหรับวิชาชีพของตนเองไว้โดยเฉพะเสมอ ทั้งนี้ก็เพราะว่าปรัชญาของวิชาชีพนั้นเป็นค่านิยม หลักการหรือทฤษฎีที่ได้มีการทดลองและถ่วงน้ำหนักมาเป็นอย่างดีแล้วว่าเป็นสิ่งที่สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้การจัดและการดำเนินการของวิชาชีพนั้นเป็นผลดี และบรรลุผลตามจุดหมายปลายทางที่ได้วางไว้ สำหรับในวิชาชีพพลศึกษา ก็เหมือนกับวิชาชีพอื่น ๆ ที่จำเป็นจะต้องมีปรัชญาในการจัดและดำเนินการโดยเฉพะของตนเอง เพื่อให้การจัดและการดำเนินการได้ผลดีมีประสิทธิภาพและบรรลุผลตามจุดหมายปลายทางตามที่วางไว้ได้เป็นอย่างดีด้วยเช่นเดียวกัน ดังนั้น ถ้าจะสรุปแล้วสามารถกล่าวได้ว่า คุณค่าและประโยชน์ของการเรียนรู้และเข้าใจในหลักการและปรัชญาการศึกษาเป็นอย่างดีที่สำคัญมีดังต่อไปนี้

ความรู้และความเข้าใจในหลักการและปรัชญาการศึกษา เป็นการช่วยให้ครูสามารถกำหนดทิศทางการและแนวทางในการปฏิบัติงานในด้านพลศึกษาได้โดยถูกต้องและเป็นผลดีอย่างแท้จริง คือ จากการเรียนรู้และเข้าใจในหลักการและปรัชญาการศึกษาที่ถูกต้องและชัดเจนทำให้ครูพลศึกษาสามารถที่จะกำหนดทิศทางหรือจุดหมายปลายทางของการจัดและดำเนินงานทางพลศึกษาได้อย่างถูกต้อง สามารถให้ใช้จุดหมายปลายทางในการจัดและการดำเนินการ ตลอดจนการปฏิบัติงานต่าง ๆ เป็นไปตามจุดหมายปลายทางที่ได้วางไว้ได้ด้วยดี ตัวอย่างเช่นการที่ครู

พลศึกษาจะจัดหลักสูตรเพื่อให้นักเรียนเรียนในระดับหนึ่งระดับใดนั้น ครูก็สามารถที่จะวางจุดหมายปลายทางของหลักสูตรเพื่อให้นักเรียนได้มีการเรียนรู้หรือมีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ เป็นไปโดยถูกต้องตามหลักการ ขอบข่ายและปรัชญาการพลศึกษา การจัดการเรียนการสอนก็เช่นเดียวกัน ครูผู้สอนที่มีความรู้ความเข้าใจในหลักการและปรัชญาการพลศึกษา จะช่วยให้สามารถกำหนดจุดประสงค์ของการเรียนรู้ เลือกกิจกรรม วิธีการเรียนการสอน ตลอดจนการวัดผลและการให้คะแนนนักเรียนเป็นไปโดยถูกต้องและสอดคล้องกับหลักการและปรัชญาการพลศึกษาได้อย่างแท้จริง การที่ครูผู้สอนวิชาพลศึกษามีความรู้และความเข้าใจในหลักการและปรัชญาทางการพลศึกษาเป็นอย่างดีนั้น จะช่วยให้การจัดและการดำเนินการต่าง ๆ ทางพลศึกษาในทุก ๆ ขั้นตอนเป็นไปโดยถูกต้อง การจัดการและการดำเนินการต่าง ๆ ทางพลศึกษาแต่ละขั้นตอนต่าง ๆ เหล่านี้ สามารถที่จะมีเหตุผล ทางวิชาการพร้อมที่จะชี้แจงหรือเป็นหลักฐานในการอ้างอิงได้และในขณะเดียวกันนั้นก็ช่วย ทำให้การจัดการและการดำเนินการต่าง ๆ ในทางพลศึกษาได้ผลดีและมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้นด้วย

1) การที่ครูผู้สอนวิชาพลศึกษามีความรู้ความเข้าใจในหลักการและปรัชญาทางการพลศึกษาโดยถูกต้องเป็นอย่างดีนั้น จะช่วยทำให้ครูพลศึกษามีความเข้าใจกัน มีการฝึกกำลังกันและมีการประสานกันในการทำงานด้านต่าง ๆ ทางพลศึกษาได้ดี ทำให้การจัดการและการดำเนินการทางพลศึกษามีความสอดคล้องกัน และเป็นไปในทิศทางเดียวกัน เป็นผลทำให้การจัดการและการดำเนินการทางพลศึกษาเป็นผลดีและมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

2) การมีความรู้และความเข้าใจในหลักการและปรัชญาการพลศึกษา เป็นการช่วยทำให้มีการจัดการและการดำเนินการทางพลศึกษาเป็นไปตามขั้นตอนตามหลักการและปรัชญาการพลศึกษา และช่วยทำให้การจัดการและการดำเนินการทางพลศึกษาของโรงเรียนเป็นผลดียิ่งขึ้นตามที่ได้กล่าวมาแล้ว ทำให้ผลการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาและการจัดการและการดำเนินการทางพลศึกษาต่าง ๆ ได้ผลดีเป็นที่ประจักษ์ชัดแก่บุคคลอื่น ๆ ได้มากยิ่งขึ้น ซึ่งก็เท่ากับว่าเป็นการช่วยประชาสัมพันธ์ให้ครูคนอื่น ๆ ผู้บริหารโรงเรียน ผู้ปกครองนักเรียน และประชาชนทั่วไปได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของบทบาทของการพลศึกษาในโรงเรียน ตลอดจนในระบบการศึกษามากยิ่งขึ้น ช่วยทำให้มีการส่งเสริมและสนับสนุนการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนมากยิ่งขึ้น

3) ความรู้และความเข้าใจในหลักการและปรัชญาการพลศึกษา จะช่วยทำให้มีการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเป็นไปโดยถูกต้องและเหมาะสมตามความรู้ ความสามารถ และความสนใจของนักเรียน ทำให้นักเรียนได้มีการเรียนรู้และมีพัฒนาการตามหลักการของการพล

ศึกษาและตามจุดประสงค์ของการเรียนรู้ที่วางไว้ได้ดียิ่งขึ้น และครูเองก็สามารถที่จะ ทำการวัด และประเมินผลการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ตลอดจนการให้คะแนนนักเรียนเป็นไปด้วยความ ยุติธรรมตามหลักการและสอดคล้องกับจุดประสงค์ของการเรียนรู้ที่วางไว้ อย่างเป็นรูปธรรม

4) ความรู้และความเข้าใจในหลักการและปรัชญาการพลศึกษา จะช่วยทำให้ครู ทราบขอบข่ายและลักษณะวิชาพลศึกษาที่แท้จริง ทำให้ครูสามารถจัดสถานที่ เครื่องอำนวยความสะดวก ตลอดจนอุปกรณ์และวัสดุการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาได้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ทำให้การ เรียนการสอนเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

5) ความรู้และความเข้าใจในหลักการและปรัชญาการพลศึกษา นอกจากจะ ช่วยทำให้ครูมีความเข้าใจในบทบาทของวิชาพลศึกษาในหลักสูตรของโรงเรียนได้เป็นอย่างดีแล้ว ยังจะช่วยทำให้ครูพลศึกษามีความเข้าใจในความสัมพันธ์ของหลักสูตรวิชาพลศึกษากับหลักสูตร วิชาอื่นๆ ในโรงเรียนได้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย

6) ความรู้และความเข้าใจในหลักการและปรัชญาการพลศึกษา จะช่วยทำให้ครู พลศึกษาสามารถจัดการและการดำเนินการทางพลศึกษาในโรงเรียน ตลอดจนการเรียนการสอน วิชาพลศึกษาในโรงเรียนสอดคล้องกับปรัชญาการศึกษาของโรงเรียน ตลอดจนหลักการและ ปรัชญาการศึกษาของชาติได้ดียิ่งขึ้น

7) ความรู้และความเข้าใจในหลักการและปรัชญาการพลศึกษา ทำให้ครู สามารถทำการประชาสัมพันธ์ถึงความสำคัญและคุณค่าของวิชาพลศึกษาในหลักสูตรของโรงเรียน แก่นักเรียน ครูสาขาวิชาอื่น ๆ ผู้ปกครองนักเรียน ผู้บริหารโรงเรียน ตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ การจัดการศึกษาในโรงเรียน และประชาชนโดยทั่วไปได้ดีและชัดเจนมากยิ่งขึ้น

1.2 จุดมุ่งหมายในการสอนพลศึกษา

จุดมุ่งหมายในการสอนพลศึกษา เพื่อให้ให้นักเรียนมีความเป็นคนที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น คือ เป็นการเรียนการสอนที่ทำให้ให้นักเรียนมีพัฒนาการทั้งใน

1) ด้านสมรรถภาพทางกายเพื่อให้นักเรียนได้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ดี เพื่อการ เจริญเติบโตและการรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพและสุขภาพของร่างกายของตนเอง

2) ด้านทักษะเบื้องต้นของการเคลื่อนไหว และทักษะทางการกีฬา เพื่อให้ ให้นักเรียนสามารถเล่นกีฬาในเวลาว่างได้ตามอัธยาศัยของตนเอง

3) ด้านความรู้ความเข้าใจในวิธีการเคลื่อนไหวและทักษะทางการกีฬาต่าง ๆ เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้ด้วยความปลอดภัย

4) ด้านคุณธรรม เพื่อให้ให้นักเรียนเป็นผู้มีระเบียบวินัย และมีน้ำใจนักกีฬา

5) ด้านเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้วยการได้ลงเล่น หรือมีส่วนร่วมจริงในกิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาต่างๆด้วยตนเองเพื่อให้นักเรียนได้นำความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ ไปใช้เล่นกีฬาและออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันได้

สรุปได้ว่า การเรียนการสอนพลศึกษาเป็นการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เพื่อพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านความรู้ ด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านทักษะการปฏิบัติ ด้านคุณธรรม จริยธรรม และด้านเจตคติ ซึ่งเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ดังนั้นการเรียนการสอนพลศึกษา จึงเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้จากการสังเกต และการฝึกปฏิบัติจนเกิดความเคยชิน

2. แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

2.1 ความหมาย

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (Neo - Humanist) เป็นแนวคิดมนุษยนิยมรูปแบบใหม่ แนวคิดมนุษยนิยมเดิมนั้นยอมรับเรื่องพื้นฐานจิตใจที่มีความดีงาม มีคุณค่า มีศักยภาพที่ยิ่งใหญ่และความต้องการจากภายในของมนุษย์ที่ต้องการก้าวไปสู่ลำดับขั้นความต้องการที่สูงกว่าเดิมรวมถึงมนุษย์ทุกคนสามารถพัฒนาตนเองได้ (เกียรตวิวรรณ อมาตยกุล, 2545) ทำให้บุคคลมีความอ่อนโยน เข้าใจ เห็นอกเห็นใจ นำไปสู่สังคมแห่งการช่วยเหลือกันของมนุษยชาติ สำหรับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ก็มองมนุษย์ด้วยสายตาที่คล้ายคลึงกัน คือ มนุษย์มีศักยภาพแฝงเร้นที่ยิ่งใหญ่ซ่อนอยู่ในตัวทุกคน มนุษย์มีคุณค่า มีพื้นฐานจิตใจดีงาม ต้องการพัฒนาตนเองอย่างไม่มีที่สิ้นสุด นอกจากนี้นีโอฮิวแมนนิส เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมจิตใจที่บริสุทธิ์ มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ในจิตใจลึกๆทุกคน โดยไม่มีการแบ่งแยกชนชั้น วรรณะ สีผิว เชื้อชาติ ศาสนา ฯลฯ ทุกสรรพสิ่งในจักรวาลทั้งสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต พืช สัตว์ มนุษย์ ล้วนมีความความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างลึกซึ้งซึ่งทางใดทางหนึ่ง จนไม่สามารถแยกออกจากกันได้เด็ดขาด จึงเป็นการมองโลก ชีวิตและทุกแขนงวิชาความรู้ในแนวคิดนี้เป็นการมองส่วนรวมของจักรวาล (Holistic View of Universe) (เกียรตวิวรรณ อมาตยกุล, 2535)

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นหลักการของนักปราชญ์ นักจิตวิทยา นักการศึกษาชาวอินเดียชื่อ พีอาร์ ชาร์การ์ แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสอยู่บนพื้นฐานของหลักโยคะศาสตร์ซึ่งหมายถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเป็นกระบวนการพัฒนาร่างกายและจิตใจที่มีเป้าหมายสูงสุดเพื่อชำระล้างจิตใจที่เต็มไปด้วยความรู้สึกทางลบ เช่น ความเกลียด ความอิจฉาริษยา ความโลภ ความโกรธ ความต้องการข่มเหง รังแกผู้ที่อ่อนแอกว่า ความกระหายสงคราม ฯลฯ ซึ่งเกิดจากการอบรม

สิ่งสอนที่ไม่ถูกต้อง กลับไปสู่จิตใจเดิมที่มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ให้กับทุกสรรพสิ่ง ปรับจุดศูนย์กลางของตนเอง ให้เข้ากับศูนย์กลางของจักรวาล ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับทุกสรรพสิ่งหรือเกิดสภาวะไร้อัตตา (Egoless) ซึ่งทางพระพุทธศาสนาถือเป็นความรู้ขั้นสูงสุดและสำคัญที่สุด เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของตนเองที่ไม่สามารถอธิบายให้ผู้อื่นทราบได้อย่างชัดเจน บุคคลเรียนรู้ได้จากการปฏิบัติและนำสิ่งที่ได้มาใช้ประโยชน์ในชีวิตจริง สำหรับแนวคิดนีโอ-ฮิวแมนนิสที่พัฒนา ให้บุคคลมีปัญญาบริสุทธิ์เกิดขึ้นจากการทำสมาธิ ด้วยการสร้างภาพและภavnาคำบางคำมีความหมายเกี่ยวกับจุดศูนย์กลางของจักรวาล ซึ่งทำให้บุคคลพบว่าตนเองคือศูนย์กลางแห่งจักรวาล จิตใจของเขาจะเกิดความรักความเมตตาแผ่กว้างไปยังสรรพสิ่งทั้งปวง

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเห็นว่าทุกสรรพสิ่งในจักรวาล ทั้งมนุษย์ สัตว์ พืช ตลอดจนสิ่งที่ไม่มีชีวิตทั้งหลาย ล้วนมีจุดเริ่มต้นมาจากสิ่งเดียวกัน จึงมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างไม่สามารถแยกออกจากกัน ได้อย่างเด็ดขาด เปรียบเสมือนเป็นคนในครอบครัวใหญ่ของโลกของจักรวาลเดียวกัน (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2550) แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเห็นว่ามนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่ได้รับการพัฒนาสูงสุด จึงมีหน้าที่สำคัญที่ต้องคุ้มครองสิทธิ ดูแล รักษา ปกป้อง สร้างสรรค์และแบ่งปันทรัพยากรต่างๆในโลกอย่างยุติธรรม สร้างมิตรภาพแก่สมาชิกในครอบครัวจักรวาลนี้ด้วยความรักความเมตตา เพื่อให้เพื่อนมนุษย์และสังคมส่วนรวมเกิดปัญหาน้อยที่สุด มีชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุขและมีสันติภาพ

สรุปว่า แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมุ่งเน้นพัฒนาศักยภาพที่แฝงเร้นในบุคคลทุกคน โดยนำเอาหลักโยคะ หลักสมาธิ เป็นกระบวนการพัฒนาร่างกายและจิตใจที่มีเป้าหมายสูงสุด เพื่อชำระล้างจิตใจที่เต็มไปด้วยความรู้สึกทางลบ ให้กลับคืนสู่จิตใจเดิมของมนุษย์ที่มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ ให้กับทุกสรรพสิ่ง ปรับจุดศูนย์กลางของตนเองให้เข้ากับจุดศูนย์กลางของจักรวาลและมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับทุกสรรพสิ่ง

2.2 แนวคิด หลักการ กระบวนการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

เป้าหมายของการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส คือ การพัฒนาตนเองทั้งร่างกายละจิตใจ การถ่ายทอดพลังแห่งความดีงามที่เต็มไปด้วยความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่มาสู่วิถีการดำเนินชีวิตรวมถึงการแพร่กระจายและปฏิบัติพลังแห่งความดีงามในสังคมโดยรวม กล่าวโดยสรุปว่า เป้าหมายการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึ่งต้องการให้บุคคลเป็นคนที่สมบูรณ์ หรือมีความสุข ประกอบด้วยการพัฒนา 4 ด้าน ดังนี้

2.2.1 การมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง (Physically Fit) เช่น การรับประทาน อาหารที่เป็นธรรมชาติ การออกกำลังกายสม่ำเสมอที่บริหารทั้งอวัยวะภายนอกและภายใน เป็นต้น

2.2.2 การมีจิตใจมั่นคง เข้มแข็ง เบิกบาน (Mentally Strong) อันประกอบด้วย การควบคุมความคิดและการกระทำของตนเองได้ทั้งด้านคุณธรรมและจริยธรรม การมีระเบียบ วินัยการมีจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ การเห็นคุณค่าในตนเอง การผ่อนคลายความคิด

2.2.3 การพัฒนาจิตใจขั้นสูงสุด (Spiritual Elevate) คือ มีความรักความเมตตา ที่ยิ่งใหญ่หรือความรักไร้จำแนก (Universal Love) การพัฒนาด้านนี้ถือเป็นด้านที่มีความสำคัญ ที่สุดถ้าบุคคลสามารถพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง สวยงาม มีความคิดสร้างสรรค์และมีวิชาชีพเพื่อ เลี้ยงดูตนเองและครอบครัวได้แล้ว ยังต้องปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมด้วย โดยมีความรัก ความเมตตาต่อผู้อื่นและสรรพสิ่งซึ่งเป็นการสร้างสังคมการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข

2.2.4 การมีความรู้ด้านวิชาชีพ วิชาการ (Academic Knowledge) การพัฒนา มนุษย์ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จำเป็นต้องออกแบบให้สอดคล้องกับช่วงวัยและงานตามระดับ พัฒนาการของชีวิต กล่าวคือ วัยแรก เด็กๆควรได้รับการเลี้ยงดูด้วยความรักความอบอุ่น ความ ห่วงใย วัยที่สอง เด็กๆควรได้เรียนรู้สิ่งต่างๆจากประสบการณ์ที่ตื่นเต้น วัยที่สาม เมื่อเด็กๆเป็น วัยรุ่นเขาควรได้รับการส่งเสริมด้านสติปัญญา ความสามารถในการพิจารณาสิ่งๆที่ถูกต้องเหมาะสม และวัยที่สี่ เมื่อวัยรุ่นเริ่มเป็นผู้ใหญ่ เขาควรได้รับการส่งเสริมให้แสดงออกถึงคุณธรรมความ รับผิดชอบที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ภายใต้บรรยากาศแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส บุคคลจะได้รับการ ชี้นำคุณลักษณะที่ดีงามของความรักความเมตตา ความอบอุ่น ห่วงใย กลายเป็นเป็นผู้ที่มีความ เข้มแข็ง มีความมุ่งมั่นแน่วแน่มีความเชื่อมั่น พร้อมเผชิญปัญหาอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตและมีความ รับผิดชอบต่อสังคม (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2530)

สาระสำคัญของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่เกี่ยวกับการพัฒนามนุษย์มีพื้นฐานมาจาก หลักการการค้นคว้าวิจัยที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ รวมถึงเอาเทคนิคทางวิทยาศาสตร์ มาประกอบด้วย สาระสำคัญครอบคลุมถึงเรื่องต่างๆ ดังนี้ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2542)

ด้านกายภาพ ได้แก่ การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง การออกกำลังกายแบบโยคะ อาสนะและการประพฤติตามหลัก 16 ประการ

ด้านสังคม ได้แก่ ทฤษฎีเพิร์ธาท์หรือทฤษฎีอรรถประโยชน์ก้าวหน้า การอยู่ร่วมกัน อย่างมีความสุข และหลักคุณธรรม ยามะและนิยามะ

ด้านการพัฒนาจิตใจและปัญญา ได้แก่ อภิปรัชญาแบบนีโอฮิวแมนนิส โครงสร้าง คลีนสมองมนุษย์ โครงสร้างของจิตมนุษย์ และวิธีการพัฒนาจิตใจและปัญญา

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2542) ได้อธิบายให้เกิดความเข้าใจหลักการของสัการว่า ธรรมชาติของมนุษย์ประกอบด้วยส่วนต่างๆที่ไม่สามารถแยกจากกันได้อย่างเด็ดขาด ส่วนประกอบชั้นนอกสุดเรียกว่า ร่างกาย ประกอบด้วยอวัยวะภายนอกที่สามารถมองเห็นได้ อวัยวะภายในและต่อมไร้ท่อต่างๆ ส่วนประกอบลึกเข้าไป เรียกว่า จิตใจ ประกอบด้วย จิตสำนึก (Conscious Mind) จิตใต้สำนึก (Sub-Conscious Mind) และจิตใจเหนือสำนึก (Super-Conscious Mind) ซึ่งมีความละเอียดอ่อนที่สุดและเป็นชุมพลังที่สูงที่สุด เป็นแหล่งรวมความรู้ทั้งหมด ความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่และปิติสุข การศึกษาองค์ประกอบสำคัญของมนุษย์ช่วยให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและปฏิบัติตามแนวทางการพัฒนาตนเองและสังคมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสได้อย่างถูกต้อง ดังนี้

1. ร่างกาย (Physical Body) ร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วยอวัยวะภายนอก อวัยวะภายใน และต่อมไร้ท่อต่างๆ ซึ่งต่อมไร้ท่อ (Endocrine Gland) มีหน้าที่ขับฮอร์โมนเข้าสู่กระแสโลหิต ฮอร์โมนเหล่านี้มีอิทธิพลอย่างมากในการควบคุมการทำงานต่างๆของร่างกาย เช่น ควบคุมการเจริญเติบโต ควบคุมการย่อยอาหาร ฯลฯ ถ้าต่อมเหล่านี้ทำงานไม่ปกติจะส่งผลให้ส่วนต่างๆของร่างกายทำงานไม่ปกติด้วย ดังนั้น การพัฒนาร่างกายจึงเป็นพื้นฐานสำคัญ ของการพัฒนาจิตใจต่อไป

สำหรับการพัฒนาร่างกายให้มีความสมบูรณ์ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ประกอบด้วยกิจกรรมที่สำคัญ 2 ประการ คือ ประการแรก การรับประทานอาหาร โดยเลือกอาหารที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจเยือกเย็นและสงบ ได้แก่ ผลไม้และถั่วเปลือกแข็ง ผัก ถั่ว และเมล็ดธัญพืช นม และผลิตภัณฑ์จากนม เป็นต้น หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารเนื้อสัตว์ อาหารที่กระตุ้นร่างกายและจิตใจ เช่น เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน สมุนไพรและเครื่องเทศปริมาณมาก รวมทั้งหลีกเลี่ยงอาหารที่ให้โทษต่อร่างกายและจิตใจ เช่น เหล้า เบียร์ สิ่งเสพติดต่างๆ ฯลฯ ประการที่สอง การออกกำลังกาย แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสไม่เน้นการออกกำลังกายที่ใช้กำลังและความรุนแรงแต่ให้ความสำคัญกับการกระตุ้นการหมุนเวียนโลหิต เพิ่มความคล่องตัวของข้อต่อต่างๆ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การนวดอวัยวะภายในและบริหารต่อมไร้ท่อต่างๆ การบริหารร่างกายที่เรียกว่า "อาสนะ" (Asana) เป็นการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ ซึ่งสามารถบริหารอวัยวะภายในและต่อมไร้ท่อต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ผู้รับการฝึกจะเคลื่อนไหวด้วยลีลาที่นุ่มนวล ช้าๆ ควบคุมไปกับการหายใจลึกๆ และการหยุดนิ่งสลับกันเป็นช่วงๆ ผู้รับการฝึกจะเรียนรู้วิธีการควบคุมลมหายใจและการทำให้ร่างกายได้หยุดนิ่งเป็นเวลานานเพื่อสะสมพลังงานภายใน ทำให้กล้ามเนื้อและประสาทผ่อนคลายจิตใจสงบ เบิกบาน

2. จิตสำนึก (Conscious Mind) เป็นจิตใจระดับแรกสุดของมนุษย์ ทำหน้าที่หลัก 3 ประการ คือ ประการแรก รับความรู้สึกจากสิ่งเร้าภายนอก โดยผ่านประสาทสัมผัสและอวัยวะต่างๆของร่างกาย ประการที่สอง ความต้องการหรือความรังเกียจสิ่งเร้าเหล่านั้น ประการที่สาม การลงมือกระทำ เป็นการใช้อวัยวะขับเคลื่อนของร่างกายในการทำงาน เช่น มือ เท้า หลอดเสียง อวัยวะเพศ อวัยวะขับถ่าย เพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ ดังนั้น การกระทำส่วนใหญ่ในชีวิตมนุษย์เกิดจากจิตสำนึกกระตุ้นให้บุคคลกระทำตามสัญชาตญาณของสัตว์ชั้นสูงทั่วไป ได้แก่ การกิน การนอนการป้องกันตัว การสืบพันธุ์การพัฒนาจิตสำนึกของมนุษย์ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสไม่ใช่การปฏิเสธความต้องการทางธรรมชาติ แต่ต้องหาทางควบคุมและระบายออกให้ถูกทางเหมาะสม

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะนำจริยธรรมมาเป็นสิ่งที่ควบคุมการทำงานของจิตสำนึก โดยแบ่งจริยธรรม ออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนแรก ยามะ (Yama) เป็นหลักในการปฏิบัติตัวกับสรรพสิ่งทั้งหลาย ทั้งสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต แนวการปฏิบัติ คือ การไม่มีเจตนาร้ายต่อสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย การคิด การใช้คำพูดและการกระทำที่ทำให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์และมีความสุข การไม่นำหรือคิดที่จะนำสมบัติของผู้อื่นมาเป็นของตน การระลึกถึงสิ่งที่ดีงามที่มีอยู่ในทุกสรรพสิ่งที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้องอยู่เสมอการดำเนินชีวิตในรูปแบบเรียบง่าย รู้จักแบ่งปันส่วนเกินต่างๆของชีวิตให้แก่ผู้อื่น สำหรับส่วนที่สอง นียามะ (Niyama) เป็นหลักในการพัฒนาร่างกายและจิตใจตนเอง แนวการปฏิบัติคือ การรักษาความสะอาดบริสุทธิ์ของจิตใจ ร่างกายและสิ่งแวดล้อม การพยายามรักษาภาวะไร้ความกังวล มีความสบายและความสงบทางจิตใจ การเสียสละความสะอาดความสบายส่วนตัวเพื่อช่วยลดความทุกข์ของผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน การเข้าใจอย่างชัดเจนในเรื่องที่ช่วยพัฒนาจิตใจให้มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่สูงขึ้น การพัฒนาจิตหรือการทำสมาธิให้มีคลื่นสมองต่ำลงจนเป็นคลื่นเดียวกับจักรวาล

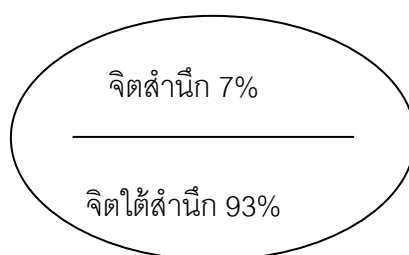
3. จิตใต้สำนึก (Sub-Conscious Mind) เป็นระดับจิตใจที่มีระบบการทำงานละเอียดอ่อนซับซ้อนกว่าจิตสำนึก และมีอำนาจเหนือจิตสำนึก จิตใต้สำนึกมีหน้าที่สำคัญ 2 ประการ คือ ประการแรก บันทึกรวบรวมข้อมูลต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิต อาจกล่าวได้ว่าเป็นส่วนความทรงจำของมนุษย์ ประการที่สอง การนำเอาข้อมูลที่ได้รับมาวิเคราะห์และคิดไตร่ตรองอย่างลึกซึ้ง ดังนั้นความรู้ ความคิด ความฝันของคนเราส่วนใหญ่เกิดขึ้นที่จิตใต้สำนึกทั้งสิ้น เช่น ความรู้ที่เกิดจากการวิเคราะห์หาเหตุผล ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ การคิดแก้ไขปัญหาต่างๆ หรือแม้แต่การแก้ปัญหาสังคม ฯลฯ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2542)

การทำงานของจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกมีความสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง กล่าวคือ เมื่อจิตสำนึกของบุคคลรับสิ่งเร้าภายนอกผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น

และผิวหนัง ทั้งนี้มนุษย์เรียนรู้ผ่านการมองเห็นร้อยละ 75-90 การได้ยินร้อยละ 10-15 การสัมผัสรส และกลิ่นร้อยละ 2-5 เมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบจิต สำนึกจะส่งสัญญาณไปยังสมองเพื่อนึกคิดและสั่งการ ในขณะที่เดียวกันข้อมูลทั้งหลายถูกส่งต่อไปยังจิตใต้สำนึกซึ่งเป็นที่บ้านที่ข้อมูลที่ผ่านมาและเก็บความทรงจำต่างๆในอดีตไว้ ซึ่งตามหลักโยคะศาสตร์ เรียกว่า ความจำของสมอง (Cerebral Memory) จิตใต้สำนึกของบุคคลจึงเป็นแหล่งสะสมเหตุการณ์ข้อมูลต่างๆ ไว้ได้อย่างมากมายเกินกว่าที่เราคาดถึง ปกติเราสามารถใช้ประโยชน์ได้โดยดึงข้อมูลต่างๆ จากจิตใต้สำนึกเข้ามาสู่จิตสำนึก ในสภาวะที่จิตสำนึกของเราสงบปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย ปราศจากความกังวลใดๆ บุคคลสามารถรับข้อมูลต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาได้อย่างง่ายดาย ในขณะที่เดียวกันจิตใต้สำนึกก็สามารถรับ เก็บรักษาข้อมูลและสามารถนำข้อมูลออกมาใช้ ได้อย่างไม่มีสิ้นสุด ในทางตรงกันข้ามหากจิตสำนึกของเรามีความวุ่นวาย สับสนก็ทำให้จิตใต้สำนึกของเราไม่สามารถแสดงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มที่เช่นกัน

จิตใต้สำนึกเป็นส่วนที่มีพลังมหาศาล สามารถควบคุมการทำงานของจิตสำนึกได้ ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ เมื่อบุคคลรับข้อมูลต่างๆ ผ่านเข้ามาทางจิตสำนึก บุคคลใช้พลังจากจิตสำนึกเพียงร้อยละ 7 เท่านั้น ในขณะที่เวลาที่เวลาเดียวกันนี้บุคคลใช้พลังจากจิตใต้สำนึกมากถึงร้อยละ 93 สามารถอธิบายได้ตามแผนภาพที่ 2.1 ดังนี้

แผนภาพที่ 2.1 พลังของจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก



(ที่มา: เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2542)

นักปราชญ์ตะวันออกเชื่อว่าจิตใต้สำนึกของบุคคลมีหน้าที่รับแต่ข้อมูลดิบ จิตใต้สำนึกไม่อาจแยกแยะ ได้แย่ง วิเคราะห์ประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาทางจิตสำนึกว่าเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ถูก ผิด ดี เลวอย่างไร (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2543) ทุกเรื่องที่ผ่านมาทางจิตสำนึก จะถูกบันทึกอยู่ในจิตใต้สำนึกซึ่งเป็นตัวกำหนดบุคลิกภาพ ทัศนคติ นิสัย พฤติกรรมต่างๆ ของบุคคล สิ่งที่สำคัญประการหนึ่ง คือ ถ้าข้อมูลระหว่างจิตสำนึกและข้อมูลจากจิตใต้สำนึกเดินสวนทางกัน

ข้อมูลจากจิตใต้สำนึกจะมีอิทธิพลมากกว่าเสมอ ดังนั้น ถ้าบุคคลได้สัมผัสกับประสบการณ์ทางบวก อย่างสม่ำเสมอทั้งการเห็น ได้ยิน การพูด หรือการปฏิบัติ จิตใต้สำนึกของเขาจะบันทึกสิ่งที่ตั้งมานั้นไว้แล้วผลักดันให้บุคคลแสดงออกในทิศทางเดียวกับข้อมูลในจิตใต้สำนึกของเขา ทำให้ตนเองและบุคคลรอบข้างได้รับประโยชน์และความสุข ในทางกลับกันถ้าบุคคลได้รับข้อมูลที่ไม่ดีเสมอๆ ข้อมูลทางลบและปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นนี้จะซึมซับเข้าไปในจิตใต้สำนึก ซึ่งส่งผลให้เกิดคำพูด การคิด พฤติกรรมทางลบทั้งรู้สึกตัวหรือเป็นไปอย่างอัตโนมัติ ซึ่งจะส่งผลบั่นทอนสุขภาพกาย สุขภาพจิตของตนเองและรวมถึงบุคคลรอบข้าง

แนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสได้ผสมผสานแนวปฏิบัติไว้หลายวิธีเพื่อการพัฒนาจิตใต้สำนึก นั่นคือ การฝึกพลังสติเพื่อให้เกิดพลังสมาธิ ในรูปของการทำสมาธิภาวนา การฝึกอาสนะโยคะการฝึกเดินรำเกาซิกิ การทำให้เกิดภวังค์แห่งการรับรู้โดยใช้เพลงบรรเลงและจินตนาการ การฝึกจินตนาการ การฝึกใช้คำพูดด้านบวกเพื่อสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

4. จิตเหนือสำนึก (Super-Conscious Mind) สามารถแบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ

4.1 จิตเหนือสำนึกระดับที่ 1 (Supramental Mind) เป็นศูนย์กลางความรู้ทั้งหลาย ทั้งความคิดสร้างสรรค์ และการหยั่งรู้ด้วยตนเอง เมื่อบุคคลมีใจจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างสูง จิตใจได้รับการผ่อนคลายเต็มที่ ไม่มีความกังวลใดๆ จิตใจของเราทำงานภายใต้จิตเหนือสำนึก (เกียรติวรณ์ อมาตยกุล, 2546) โดยการเชื่อมโยงความคิดหลายๆความคิด ที่ไม่มีความสัมพันธ์กันมาก่อน มารวมเป็นความคิดเดียวที่แปลกใหม่ ที่เรียกว่า การคิดเชิงเทียบเคียง ซึ่งเป็นแก่นแท้ของความคิดสร้างสรรค์ ผู้ที่รู้จักการผ่อนคลายจิตใจตนเองสามารถสร้างผลงานด้วยความคิดที่เกิดขึ้นในจิตใจของตนเองได้

4.2 จิตเหนือสำนึกระดับที่สอง (Subliminal Mind) เป็นการมองเห็นความจริงของชีวิต (True Discrimination) และการไม่ยึดติด (Non-Attachment) กล่าวคือ เมื่อบุคคลได้ฝึกจิตใจจนสามารถเข้าสู่ภาวะจิตเหนือสำนึกระดับที่สอง อย่จะรับความรู้สึกต่างๆจะรับรู้ได้ไวขึ้นรับรู้ถึงคลื่นต่างๆรอบตัว จิตสำนึกแผ่ขยายขึ้นจนบุคคลมีความรู้สึกกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของจักรวาล เกิดความรู้ความเข้าใจและมองสิ่งต่างๆทั้งหมดเป็นความจริง สามารถเห็นความจริงของชีวิต ว่ามีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เลิกการยึดติดกับสิ่งทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ผู้ที่ได้รับการพัฒนาจิตใจในระดับดังกล่าวจะเข้าใจชีวิต มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง อ่อนโยน และไม่ยึดติดกับสิ่งต่างๆในโลก มีความรักให้กับทุกสรรพสิ่งรอบตัวเสมือนเป็นคนในครอบครัวเดียวกัน

4.3 จิตเหนือสำนึกระดับที่สาม (The Subtle Causal Mind) เป็นความปรารถนาที่จะมีความสุขที่แท้จริง จิตใจของบุคคลเต็มเปี่ยมไปด้วยความรักความเมตตาต่อสรรพ

สิ่งในจักรวาล ความรู้สึกแบ่งแยกระหว่างตัวเรากับสรรพสิ่งต่างๆ ไม่มีอีกต่อไป ผู้ที่เข้าถึงสภาวะนี้ จึงจะมีชีวิตอย่างมีความสุขตลอดเวลา

แนวทางการพัฒนาจิตเหนือสำนึกตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส คือ การทำสมาธิ (Meditation) ซึ่งเป็นสภาวะที่ทำให้ผู้ทำสมาธิและสรรพสิ่งต่างๆ ในจักรวาลไม่มีการแบ่งแยกจากกัน ผู้ทำสมาธิจึงได้รับการพัฒนาสู่จิตเดิมแท้ที่มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2542) กล่าวสรุปถึง เป้าหมายสำคัญของการทำสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสว่า มีอย่างน้อย 5 ประการ คือ ประการแรก การผ่อนคลายอย่างล้ำลึก (Deep Relaxation) ประการที่สอง มีสติสูงหรือมีจิตใจเป็นหนึ่งเดียว (Concentration) ประการที่สาม มีคลื่นสมองต่ำ (Low Brain Wave) ประการที่สี่ มีพลังจิต (Mind Power) และมีการหยั่งรู้เอง (Intuition) ประการสุดท้าย มีความรักเมตตาที่ยิ่งใหญ่ (Universal Love)

สำหรับกระบวนการทำสมาธิเป็นการหยุดการทำงานของร่างกาย จิตสำนึกและจิตใต้สำนึก โดยเริ่มจากการนั่งสมาธิหลับตา จินตนาการว่าตนเองนั่งอยู่ในบรรยากาศที่เงียบสงบ อวัยวะทุกส่วนไม่มีการทำงานใดๆ และหยุดการทำงานของจิตใต้สำนึกโดยการท่องคำมंत्रา (Mantra) อยู่ในใจให้สอดคล้องกับจังหวะหายใจเข้าออก ในขณะเดียวกันก็นึกถึงความหมายของมंत्रา สามารถปรับคลื่นสมองจากสภาวะจิตสำนึกที่วุ่นวาย สับสนที่เรียกว่า คลื่นเบต้า (Beta Wave) ให้สงบลงจนกลายเป็นคลื่นอัลฟา (Alpha Wave) ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าสู่สภาวะที่สงบเยือกเย็นของจิตใจ ต่อจากนั้นคลื่นสมองของผู้ปฏิบัติจะค่อยๆ นุ่มนวลจนกลายเป็นคลื่นเทต้า (Theta Wave) ที่มีพลังจิตอันมหาศาล ในสภาวะที่กำลังเข้าสู่จิตเหนือสำนึกนี้ นักวิทยาศาสตร์เชื่อกันว่าเป็นสภาวะที่คนเราเกิดความคิดสร้างสรรค์ การหยั่งรู้ ถ้าผู้ฝึกมีสมาธิมีจิตใจจดจ่อกับเสียงมंत्रาอย่างมาก คลื่นสมองจะช้าลง แต่มีพลังงานสูงขึ้น จนกลายเป็นคลื่นเดลต้า (Delta Wave) และถ้าคลื่นสมองของผู้ฝึกละเอียดอ่อนลงจนดูเหมือน หยุดนิ่ง เส้นตรงหยุดการเคลื่อนไหว คลื่นสมองรวมตัวเข้ากับคลื่นจักรวาล (Cosmic Wave) ซึ่งช่วยยกระดับจิตใจของผู้ทำสมาธิให้มีความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสรรพสิ่งในจักรวาล ปราศจากการแบ่งแยกใดๆ จากสรรพสิ่ง จิตใจจะเปี่ยมไปด้วยความรักเมตตาที่ยิ่งใหญ่ อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของการทำสมาธิ

ผู้ที่ทำสมาธิอยู่เสมอจะสามารถควบคุมคลื่นสมองและความคิดของตนเองได้เป็นอย่างดี นั่นคือ สามารถปรับเปลี่ยนของความคิดที่เคยสับสน วิตกกังวล เครียด ให้รวมตัวเป็นคลื่นความถี่เดียวที่มีพลังมหาศาล แต่อย่างไรก็ตาม การพัฒนาทางจิตด้วยการทำสมาธิที่ถูกต้องนั้น ปรมาจารย์ทางจิตได้อธิบายว่า ประกอบไปด้วย 4 ระยะเวลาใหญ่ๆ คือ ระยะเวลาแรก จัดเป็นช่วงที่ต้องใช้ความพยายามอย่างสูงในการควบคุมความคิด จิตใจ และการกระทำของตนเอง เช่น การบังคับ

จิตใจตนเองให้อยู่ในสมาธิซัก 5-10 นาที วันละ 2 ครั้ง โดยไม่มีจิตฟุ้งซ่าน ผู้ฝึกหลายคนเลิกฝึกสมาธิเพราะไม่สามารถควบคุมจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกของตนได้ ระยะเวลาที่สอง จิตใจมีสมาธิสูงขึ้นสามารถจดจ่ออยู่กับคำมนตราที่ภาวนาได้บ้าง ผู้ฝึกจะมีความสุขชั่วคราว เคลิบเคลิ้ม สดชื่นหลังจากที่ทำสมาธิต่อเนื่องได้อย่างถูกต้องประมาณ 10-15 นาที เขาจะเข้าสู่สภาวะความปีติสุขที่เรียกว่า ฌวังค์ (Trance) ผู้ฝึกมีความสุขกับการทำสมาธิและให้เวลาทำสมาธิสม่ำเสมอมากขึ้น ระยะเวลาที่สาม เป็นช่วงที่สำคัญมาก ผู้ฝึกสามารถจดจ่ออยู่กับมนตราและความหมายได้อย่างลึกซึ้งและยาวนานขึ้น ทำให้พลังจิตของผู้ฝึกมีอำนาจสูง ผู้ฝึกจึงต้องมีคุณธรรมประกอบอยู่ด้วย และระยะสุดท้าย ผู้ฝึกมีคลื่นสมองต่ำมากจนเกิดความปีติสุขจากภายในอย่างฉับพลัน มีอารมณ์เบิกบานจิตใจเปิดกว้าง เปลี่ยนแปลงเป็นคนใหม่ที่มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ให้กับทุกสรรพสิ่งในจักรวาล ความคิด การกระทำ คำพูด เป็นไปเพื่อความสงบสุข เกิดสันติภาพต่อมนุษยชาติ ทั้งปวง เช่นเดียวกับนักบวชโบราณที่เชื่อว่า ไม่มีความคิดทางด้านบวก (Positive Thinking) อันใดยิ่งใหญ่กว่าความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่

จะเห็นได้ว่าการทำสมาธิส่งผลโดยตรงต่อการทำงานของสมอง จิตใจและพฤติกรรมของบุคคล ทำให้เขาสามารถใช้ศักยภาพสูงสุดเพื่อประกอบกิจการงานในชีวิตมีความคิดสร้างสรรค์ มีการหยั่งรู้ด้วยตนเอง มีใจจดจ่ออยู่กับกิจกรรมได้เป็นเวลานาน พร้อมกันนี้ผู้ปฏิบัติสมาธิยังมีอารมณ์เยือกเย็น สุขุม เข้าใจโลกตามความเป็นจริง มีจิตใจกว้างขวาง มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่เครียด และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

สรุปว่า แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นแนวคิดที่ครอบคลุมเรื่องการพัฒนาส่วนบุคคลทั้งในเรื่องทั่วไป และยังพัฒนาลึกลงไปในส่วนของจิตใจและปัญญาในระดับสูงด้วย เมื่อบุคคลได้รับการพัฒนาตนเองเป็นอย่างดีแล้ว นอกจากนี้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสยังครอบคลุมถึงวิถีปฏิบัติเพื่อให้บุคคลเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขอีกด้วย

2.3 การปฏิบัติตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีขั้นตอนการปฏิบัติสำคัญ 3 ประการ ดังนี้

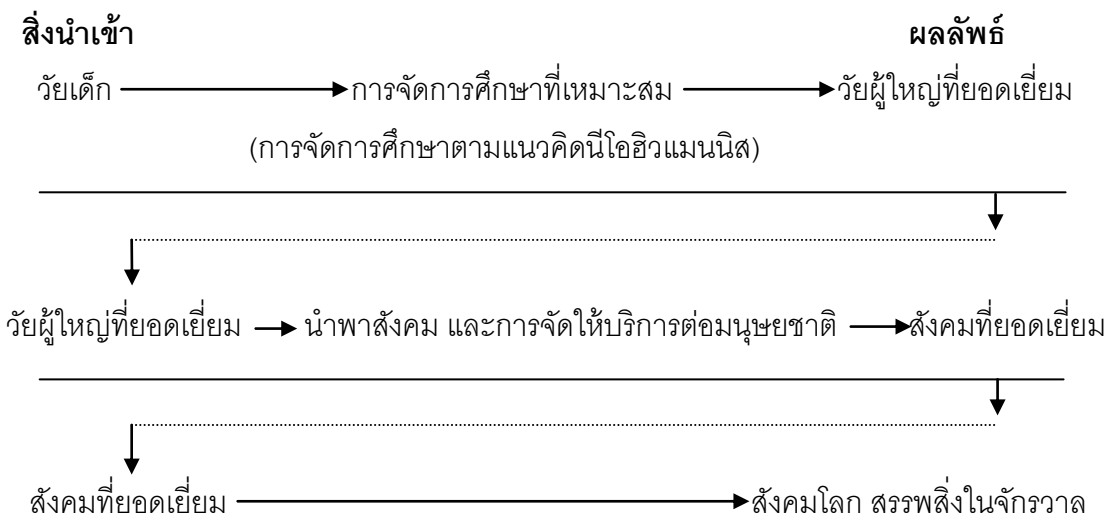
2.3.1 การพัฒนาความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ในจิตใจตนเอง แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีความเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมกับจิตใจที่บริสุทธิ์ ปราศจากความรู้สึกด้านลบต่างๆ เช่น ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว ความอิจฉาริษยา ความต้องการที่จะทำร้ายคนอื่น เป็นต้น ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่จะมีอยู่แล้วในจิตใจลึกๆของทุกคน แต่ความรู้สึกด้านลบต่างๆของคนเราเกิดจากการอบรม สั่งสอน เลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้องมาตั้งแต่วัยเยาว์ การพัฒนา

จิตใจต้องพัฒนาถึงขั้นบึงหัวใจที่สามารถชำระล้างความหยาบกระด้างเอาจิตใจที่เต็มไปด้วยความรู้สึกทางลบให้กลับสู่จิตเดิมแท้ของบุคคลที่มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ให้แก่ทุกสรรพสิ่ง (Universal Love) เสมือนว่าจิตใจของแต่ละคนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับทุกสรรพสิ่งในจักรวาล เมื่อเป็นเช่นนี้จะเพิ่มพลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ในโลกและจักรวาล ถ้าบุคคลปฏิบัติตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสอย่างถูกต้องแล้ว เขาจะยอมรับและคุ้มครองสิทธิในการดำรงชีวิตอยู่ของชีวิตทั้งปวง พร้อมแบ่งปัน ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น พอใจในสิ่งที่ตนมี มีระเบียบวินัยในตนเอง ปฏิบัติสิ่งที่น่าประโยชน์ นำความสุขมาสู่ตนเองและสรรพสิ่งในจักรวาล แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นแนวคิดที่ทำให้มนุษยชาติและสรรพสิ่งอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

2.3.2 กลุ่มพลังแห่งความรัก การปฏิบัติสมาธิอย่างสม่ำเสมอทำให้แต่ละบุคคลมีจิตในที่ละเอียดอ่อน เยือกเย็น เข้มแข็งมากขึ้น มองเห็นความบริสุทธิ์ ความดีงามที่มีอยู่ในจิตใจของตัวเองและอยู่ในทุกสรรพสิ่งมากขึ้น เมื่อบุคคลผู้มีจิตใจบริสุทธิ์ ความดีงามทั้งหลายได้มารวมกลุ่มกันจะเกิดปรากฏการณ์ที่เรียกว่า อภิจิต ทำให้เกิดการรวมพลังคลื่นทางจิตแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่มหาศาลกระจายออกไปยังทุกๆ ส่วนของจักรวาล ด้วยเหตุนี้พลังทางลบที่ทำลายล้างจะค่อยๆ อ่อนกำลังลง พลังจิตอันงดงามที่เกิดขึ้นจะมีอิทธิพลต่อความรู้สึก และเป็นแรงผลักดันให้มนุษยชาติมีความเสมอภาคสงบสุขและมีสันติภาพในเวลาอันรวดเร็ว

2.3.3 การสร้างสรรค์สังคมใหม่ด้วยความรักความเมตตา ในแต่ละบุคคลจะดำเนินชีวิตของตนอย่างเหมาะสมในโลกเช่นเดียวกับคนปกติธรรมดา แต่สิ่งที่แตกต่างจากคนทั่วไปก็คือ มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ในจิตใจตลอดเวลา ดังนั้น ภารกิจที่สำคัญที่สุดก็คือการสร้างความอยู่ดีมีสุขให้กับสรรพสิ่งในจักรวาล เมื่อแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ถูกนำไปเผยแพร่และปฏิบัติในสถานที่ต่างๆ มากขึ้น ก็ทำให้สังคมมีความสงบ สวยงามขึ้น ทำให้วิถีชีวิตของแต่ละบุคคลดำเนินไปในทิศทางเดียวกันกับชีวิตของคนส่วนรวม เป็นสภาวะสมบูรณสูงสุดที่มีความสงบสุขทั้งต่อมนุษยชาติ รวมถึงกลุ่มสัตว์และพืชทั้งหลายด้วย

ดังนั้น การนำแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจากภาคทฤษฎีมาสู่การปฏิบัติด้วยการจัดการศึกษาที่เหมาะสม สามารถเห็นได้อย่างชัดเจนดังปรากฏ ตามแผนภาพที่ 2.2



แผนภาพที่ 2.2 การจัดการศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและผลลัพธ์ต่อมนุษยชาติ
(ที่มา: เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2531)

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาบุคคลให้มีความสมบูรณ์ในทุกๆด้าน จึงได้มีการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึกไปพร้อมกัน ทำให้บุคคลมีร่างกายแข็งแรง สวยงาม มีอายุยืนนาน มีจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์สูง มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ มีสัมผัสที่หกดี มีจิตใจร่าเริง เบิกบาน มีความสุข โดยเริ่มการพัฒนาแต่ละบุคคลในทุกช่วงวัย นำไปสู่บุคคลที่อยู่รอบข้าง และสร้างสังคมนีโอฮิวแมนนิสที่พร้อมพัฒนาความอยู่ดีมีสุข และสันติภาพให้กับทุกสรรพสิ่งในจักรวาล

2.4 การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

การพัฒนาบุคคลตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีจุดเน้นให้เราสามารถนำศักยภาพที่แฝงเร้นในตนเองของแต่ละคนออกมาใช้ได้สูงสุด ผู้ที่สามารถนำศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองออกมาใช้ได้สูงถึง 5-10% จากคนปกติส่วนใหญ่ที่ใช้ความสามารถเพียง 1-5 % ก็นับได้ว่าเป็นผู้มีความสามารถที่ยิ่งใหญ่ ดังนั้น แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจึงมุ่งพัฒนาคนให้สมบูรณ์ในทุกๆด้าน ทั้งด้านร่างกายด้านจิตใจและจิตวิญญาณพร้อมๆกันไป เพื่อให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความฉลาด เก่ง ดี และมีความสุขจากหลักการพื้นฐานดังกล่าว ผู้วิจัยจึงจัดเป็นกลวิธีที่สำคัญที่ใช้พัฒนาความสามารถในการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลวิธีสำคัญประกอบด้วย การมีคลื่นสมองต่ำ การสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การให้พลังทางบวกหรือการให้ความรัก (Empowerment) และการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและการฝึกฝน

2.4.1 การทำให้คลื่นสมองต่ำ แนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสให้ความสำคัญมากกับเรื่องคลื่นสมอง สมองของมนุษย์ประกอบด้วยเซลล์นับล้านๆ เซลล์ที่สร้างกระแสไฟฟ้าเล็กๆขึ้น เมื่อรวมกันทำให้เกิดคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าหรือคลื่นสมอง สมองสามารถส่งคลื่นสมองได้หลายชนิด แปรเปลี่ยนไปตามความสงบของจิตใจ กล่าวคือ คลื่นแกมมาหรือคลื่นประจัญบานมีความถี่ระหว่าง 40-70 รอบต่อวินาที ถูกส่งออกมาเมื่อบุคคลวุ่นวายใจสูงมากหรือมีความเครียด คลื่นเบต้า มีความถี่ระหว่าง 13-40 รอบต่อวินาที ถูกส่งออกมาในสภาวะปกติจนถึงวุ่นวาย สับสน คลื่นอัลฟา มีความถี่ประมาณ 8-13 รอบต่อวินาที เกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีจิตใจสงบและมีความตื่นตัวอยู่เสมอ คลื่นเดตา มีความถี่ 4 รอบต่อวินาที เกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีจิตใจสงบมีความปิติอย่างท่วมท้น คลื่นเดลต้า เกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีสมาธิอย่างสูง และคลื่นคอสมิกหรือคลื่นจักรวาลเป็นคลื่นสมองที่ดูเหมือนทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลหยุดเคลื่อนไหว มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับจักรวาล จึงปราศจากความรู้สึกแบ่งแยกจากสรรพสิ่งทั้งปวง เป็นคลื่นที่มีพลังงานมหาศาลมากที่สุด เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า คลื่นแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่

คลื่นสมองที่ทำให้บุคคลตื่นตัวพร้อมปฏิบัติภารกิจในชีวิตประจำวันได้อย่างดี คือ คลื่นอัลฟา มีลักษณะเป็นคลื่นที่มีพลังงานสูง กว้าง ลึก ช้า สงบ ก่อให้เกิดประโยชน์หลายประการ กล่าวคือ มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สมองซีกซ้ายและซีกขวาทำงานอย่างสมดุล ปราศจากความวิตกกังวลหรือความเครียดต่างๆ เมตตาบอลิซึมในร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ระบบการย่อยอาหาร ระบบการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายทำงานได้อย่างดี ความจำ ความคิดสร้างสรรค์สูงขึ้น ความคิดด้านบวกสูงขึ้น ความคิดและจินตนาการ มีพลังอย่างสูง มีสมาธิสูง มีภูมิคุ้มกันในร่างกายสูง มีพลังความคิดที่นำไปสู่ความเป็นจริง การปฏิบัติเข้าถึงสภาวะนี้เพียง 10-15 นาที ต่อเนื่องกันเป็นเวลา 7-14 วัน ชีวิตจะเกิดการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้น (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2547)

กิจกรรมที่ช่วยทำให้คลื่นสมองต่ำ มีหลายลักษณะ ดังนี้

1. การปฏิบัติโดยการผสมผสานเทคนิค ประกอบด้วย เสียงเพลงที่มีคลื่นเสียงต่ำ มีการหลับตา หายใจลึกๆ ช้าๆ ส่งให้ทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลาย และอยู่ใกล้ธรรมชาติ อาจเป็นธรรมชาติจริงๆหรือในจินตนาการ โดยมีหลักการ ดังนี้

- 1.1 เปิดเพลงที่ทำให้คลื่นสมองต่ำ เพลงที่แนะนำ คือ Awakening เพื่อสร้างบรรยากาศ ปลอบใจจิตใจให้ผ่อนคลายไปกับเสียงเพลงประมาณ 2-3 นาที เพียงเราฟังเพลงที่ทำให้คลื่นสมองต่ำ คลื่นสมองของเราก็ต่ำลงแล้วโดยไม่ต้องใช้เทคนิคอื่นๆ

- 1.2 นั่งสบายๆ บนเก้าอี้ไม้กอดอก ไหม้หัวห่าง

1.3 หายใจลึกๆ เข้าออกช้าๆ ให้เต็มปอด เวลาหายใจเข้า ให้หายใจเข้าลึกจน นับถึงแปด เวลาหายใจออกให้หายใจออกจนสุดนับถึงแปด หายใจเข้า-ออกลักษณะนี้ ประมาณ 10-12 รอบ

1.4 สั่งให้ทุกส่วนในร่างกายผ่อนคลาย เริ่มตั้งแต่ใบหน้า โดยสั่งให้หน้าผากของ เราผ่อนคลาย ลูกตา อวัยวะภายใน แก้ม ปาก คาง คอ ไหล่ หน้าอก แขน นิ้ว และเรื่อยไปจนถึง ปลายเท้า ระหว่างที่สั่งจิตของเรา เราหายใจเข้าออกลึกๆ ช้าๆ สม่่าเสมอ การผ่อนคลายนี้ใช้เวลา ประมาณ 5-10 นาที

1.5 จินตนาการว่าเราไปนั่งอยู่ท่ามกลางธรรมชาติที่สวยงาม เช่น ท้องทุ่งที่ สวยงาม ชายทะเล บนภูเขา ล้อมรอบด้วยธรรมชาติที่มีต้นไม้และลำธาร

1.6 ปล่อยจิตของเราให้อยู่ในสภาวะอัลฟา ประมาณ 5-10 นาที

1.7 เมื่อต้องการกลับเข้าสู่สภาวะปกติ บอกกับตนเองว่าจะนับหนึ่งถึงสิบ เมื่อ นับถึงสิบเราจะตื่นขึ้นมาอีกครั้ง รู้สึกผ่อนคลายเหมือนกับได้รับการพักผ่อนมาเป็นเวลานานๆ กลายเป็นคนอารมณ์ดี เยือกเย็น เป็นคนใหม่ เมื่อนับถึงสิบก็ลืมตาขึ้น ปฏิบัติภารกิจต่างๆ ด้วย คลื่นสมองที่ต่ำลง

2. โยคะ หรืออาสนะ (Asana) นักบวชหรือโยคีในประเทศอินเดีย เมื่อหลายพันปีก่อน ได้สังเกตการใช้ชีวิตตามธรรมชาติของสัตว์ ทั้งการเคลื่อนไหว การพักผ่อนรักษาตัวเองเวลาป่วย จึงได้ทดลองเลียนแบบท่าทางต่างๆของสัตว์เหล่านี้ ต่อมาได้ดัดแปลง ศีรษะวิจัยและทดลองท่า กายบริหารต่างๆ เหล่านี้ แล้วนำมาใช้ พบว่า มีผลดีเกิดขึ้นแก่ร่างกายและจิตใจของตนเอง

2.1 องค์ประกอบสำคัญของโยคะ โยคะเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการบริหาร ชีวิต ที่ทำให้ร่างกายและจิตใจมีสมดุลกับธรรมชาติ ผู้ฝึกโยคะสามารถควบคุมจิตใจและร่างกายได้ อย่างสมบูรณ์ โดยเริ่มจากการฝึกบริหารร่างกายอย่างถูกแบบ คือ การประสานลมปราณให้ สอดคล้องกับอาสนะต่างๆ จนเกิดความสมดุลกับธรรมชาติควบคู่ไปกับการบริหารจิต ดังนั้น ในการฝึกโยคะที่สมบูรณ์จำเป็นต้องมีองค์ประกอบ 2 ประการ (จุฑาภรณ์ สกุลศุภดี, 2548)

1. ปราณยาม หรือมีการควบคุมลมหายใจ ซึ่งมีหลักการหายใจ 4 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนแรก ปुरुกะ (Puruka) หมายถึง การหายใจเข้า ขั้นตอนที่ 2 กุมปะกะ (Kumpaka) หมายถึง สภาพมั่นคงของการทำให้ปอดพองตัวเต็มที่ ขั้นตอนที่ 3 รีจะกะ (Rechaka) หมายถึง การหายใจออก ขั้นตอนที่ 4 สุนีเยกะ (Shunyika) หมายถึง สภาพการหลีกเลี่ยง

2. อาสนะ หมายถึง ท่า อากาทำบริหารกายตามหลักวิชาโยคะ ซึ่งมี ส่วนเกี่ยวข้องกับการบำรุงกล้ามเนื้อให้อยู่ในการควบคุมและปรับปรุง กระตุ้นเร้าทางระบบ

ประสาทจากส่วนต่างๆของร่างกายกับจุดศูนย์กลางของสมอง รวมถึงวิธีการตัดตนในท่าปกติ ทำตนให้โค้งงอ อ่อนนุ่ม ให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น สามารถบิดไปมาได้ หรือแข็งตัวได้

2.2 ลักษณะการฝึกโยคะและข้อปฏิบัติของการฝึก โยคะเป็นการบริหารร่างกายที่แตกต่างจากการออกกำลังกายทั่วไป ก็พักกลายชนิดมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำให้กล้ามเนื้อใหญ่โต มีกำลัง มีความรุนแรงและเป็นการแข่งขัน โดยไม่เน้นระบบการหมุนเวียนโลหิตหรือแก้ไขความบกพร่องของอวัยวะภายในให้ดีขึ้น แต่อาสนะเป็นการออกกำลังกายที่ค่อนข้างช้า ลีลา นุ่มนวลมีการเคลื่อนไหว ที่อ่อนโยน ผสมกับการสูดหายใจลึกๆ และสลับด้วยการสงบนิ่งของร่างกาย ซึ่งหมายถึง การนิ่งอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งชั่วระยะเวลาหนึ่ง และเป็นการนิ่งจริงๆทั้งกายและใจ เพื่อให้กล้ามเนื้อและระบบประสาทได้รับการผ่อนคลายยิ่งขึ้น การทำอาสนะที่ถูกต้องจึงแทบไม่ ต้องใช้พลังงานในร่างกายแต่กลับทำให้ร่างกายสดชื่นและมีพลังงานเพิ่มขึ้น สำหรับข้อควรปฏิบัติ ในการฝึกโยคะ มีดังนี้

1. โยคะ ฝึกได้ทั้งเพศชาย และเพศหญิง ซึ่งได้รับผลไม่น้อยกว่ากัน ใช้ ความพยายามที่ละน้อย เป็นกฎตายตัวว่า อย่าใช้กำลังหักโหม ต้องรู้สึกตัวและพิจารณาตาม ความเหมาะสมของแต่ละบุคคล ซึ่งมีไม่เท่ากัน
2. ไม่จำกัดอายุ ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย เมื่อฝึกได้ในระดับเบื้องต้น แล้ว สามารถพัฒนาไปตามความมุ่งมั่นและความพยายามของแต่ละคน
3. การเคลื่อนไหวตามหลักโยคะ มีลักษณะช้าๆเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่มีการกระตุ่น จึงทำให้ระบบประสาท และกล้ามเนื้อผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด
4. ผู้ปฏิบัติต้องมีศรัทธาก่อนเริ่มลงมือปฏิบัติ ทำบริหารตนหรือท่าตัด ตนหลายๆท่า ไม่ใช่ทำบริหารธรรมดา แต่ต้องปฏิบัติด้วยความเพียรพยายาม ปฏิบัติอยู่เรื่อยๆ อย่า ล้มเลิก แต่ละท่า เป็นไปตามหลักวิทยาศาสตร์ไม่มีการเคลื่อนไหวแบบตะกุกตะกัก สะบัด แกว่ง หรือเคลื่อนไหวรวดเร็วจนเกินไป
5. ขณะฝึกให้เวลาประมาณครึ่ง หรือ 1 ชั่วโมง อย่างต่อเนื่อง
6. ใช้ผ้ารองขณะที่ฝึก เพื่อให้ร่างกายไม่กดบนพื้นมากเกินไป
7. ควรเริ่มด้วยท่าชุดฝึกลมปราณ และการอบอุ่นร่างกายเพื่อคลายเส้น ก่อนฝึกท่าเฉพาะหรือท่ายาก
8. สตรีมีครรภ์ ไม่ควรฝึกอาสนะ อาจฝึกเพียงท่าลมปราณและอยู่ใน ความดูแลของผู้เชี่ยวชาญ

9. ไม่ควรฝึกเวลาที่อากาศร้อนจัด เช่น ตอนเที่ยง หรือที่ที่มีอากาศ
ไม่บริสุทธิ์

10. โยคะไม่ใช่การแข่งขัน เปรียบเทียบ อดทน หรือแสดงความสามารถ

11. การฝึกโยคะควรเริ่มกับผู้ที่มีความรู้ ความชำนาญระยะหนึ่งก่อน
แล้วจึงทบทวนด้วยตนเอง เพราะท่าบริหารกายบางท่า ถ้าผู้ฝึกไม่มีความรู้ ความชำนาญเพียงพอ
อาจไม่ได้รับประโยชน์เท่าที่ควรหรือไม่เกิดความสุขจนทำให้เกิดอันตรายได้

2.3 ประโยชน์ของการฝึกอาสนะ การฝึกอาสนะทำให้เกิดการพัฒนาทาง
ร่างกายและจิตใจ ได้แก่

1. สร้างสมดุลแก่ร่างกาย ด้วยการกระตุ้นการหมุนเวียนโลหิตเพิ่ม
ความคล่องตัวของข้อต่อต่างๆ โดยกำจัดสารตกค้างที่อยู่บริเวณนั้นออกไป เพิ่มการเข้ามาของ
ออกซิเจนไปยังปอดมากขึ้น เพิ่มความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อ

2. บริหารกระดูกสันหลังซึ่งเกี่ยวพันโดยตรงกับระบบประสาท
ส่วนกลางทำให้ผู้ฝึกมีระบบประสาทที่ดี มีจิตใจเข้มแข็ง อดทน นวดอวัยวะภายใน เช่น หัวใจ ตับ
กระเพาะอาหาร ลำไส้ รวมถึงบริหารต่อมไร้ท่อต่างๆ ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่ากลับคืนสู่ความ
มีชีวิตชีวา

3. บุคคลสามารถควบคุมร่างกาย อารมณ์และจิตใจได้ดีขึ้น
มีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น

4. เกิดความสงบในจิตใจ ลดความเครียด กังวลทางจิต

5. ลดค่าใช้จ่าย ชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน

6. สามารถปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมส่วนรวมได้

3. การฝึกเต็นรำเกาชิกิ (Kaoshikii) เป็นการฝึกสติด้วยท่าเคลื่อนไหว มีการคิดค้นโดย
สักการ (Sarkar) ผู้ก่อตั้งแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส การเต็นรำเกาชิกิประกอบด้วย 18 จังหวะ คือ
ไปทางขวา 5 จังหวะ ไปทางซ้าย 5 จังหวะ ไปข้างหน้า 3 จังหวะ และไปข้างหลัง 5 จังหวะ ผู้ฝึก
ต้องมีสมาธิอย่างสูงเพราะต้องควบคุมการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กันของมือและเท้า พร้อมกับ
ภาวนาคำภาษาสันสกฤตว่า บาบานัม เควาลัม (BABA NAM KEVALAM) ซึ่งแปลว่า ความรัก
มีอยู่ในทุกหนทุกแห่ง หรือมีความรักให้กับตนเองและมีความรักให้กับทุกสิ่งทุกอย่าง ในขณะที่
เต็นรำเกาชิกิ ผู้ฝึกส่งความรักให้กับตนเองและทุกสรรพสิ่งในจักรวาล ท่าเต็นรำเกาชิกิทำให้ผู้
ปฏิบัติเกิดพลังสติสูง ควบคู่ไปกับการยกจิตได้สำนึกของผู้ฝึกให้เกิดพลังแห่งความรักความเมตตา
ที่ยิ่งใหญ่ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่อาจใช้เวลาเพียง วันละ 10 นาที คือ เช้า 5 นาที และเย็นอีก 5 นาที

ตามด้วยท่าซากศพหรือท่านอนตาย (Dead Posture) อีก 2-3 นาที ก็จะช่วยเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจของตนเองอย่างชัดเจน (เกียรติวรณ อมาตยกุล, 2551)

ประโยชน์ของการฝึกสติด้วยท่าเดินจำเกาชิกิ ได้แก่ ช่วยบริหารต่อมสำคัญในร่างกายและกล้ามเนื้อตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ลดอาการเจ็บปวดเกร็ง อาการบวมที่กระดูกสันหลัง คอ เอว และข้อต่อส่วนต่าง การทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น กระตุ้นการทำงานของหัวใจและระบบไหลเวียนของโลหิต ทำให้ผิวพรรณและใบหน้าเปล่งปลั่ง ทำให้กระดูกสันหลังยืดหยุ่นมากขึ้น แก้อาการซึมเศร้า ท้อแท้ นอนไม่หลับ ลดอาการกลัวที่เกิดจากจิตใจ ช่วยลดแก๊สในกระเพาะอาหาร โรคอาหารย่อยไม่ปกติ โรคอ้วนเกินไป โรคผอม โรคตับ โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ รวมถึงมีประโยชน์ต่อสุขภาพสตรีที่ต้องการลดอาการปวดท้องประจำเดือน หรือประจำเดือนมาไม่ปกติ

4. สมาธิหรือการฝึกสติ เป็นการฝึกที่จิตใจตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ที่สงบ ลึกซึ้งได้นานและจิตรวมเป็นหนึ่งเดียว เป้าหมายหลักของการทำสมาธิแบบนี้ไอฮิวแมนนิสเพื่อลดคลื่นสมองของผู้ฝึก (เกียรติวรณ อมาตยกุล, 2542) ดังนั้น การทำสมาธิตามแนวคิดนี้ไอฮิวแมนนิสจึงเป็นกระบวนการที่ทำให้ร่างกาย จิตสำนึก และจิตใต้สำนึกหยุดการทำงานหรือมีการทำงานน้อยที่สุด เพื่อให้จิตเหนือสำนึกทำงานได้อย่างเต็มที่ การทำสมาธิที่ถูกต้องเป็นเหมือนการชำระล้างสิ่งสกปรกให้แก่จิตใจ เพราะพลังแห่งความรักที่เกิดขึ้นจากการทำสมาธิ ทำให้บุคคลมีจิตใจเยือกเย็นสงบนิ่ง มั่นคงจนไม่หวาดกลัวต่อปัญหาอุปสรรคต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ทั้งยังทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันความรู้สึกทางลบหรือความชั่วร้ายที่เกิดขึ้นในจิตใจได้เป็นอย่างดี

4.1 วิธีปฏิบัติในการทำสมาธิ โดยทั่วไปวิธีการทำสมาธินั้นเป็นการปฏิบัติที่เป็นสากล ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ แต่ประเด็นสำคัญก็คือ ผู้ปฏิบัติต้องมีความตั้งใจมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการเพียงเรื่องเดียว ไม่คิดฟุ้งซ่านออกไปนอกเรื่องที่ตั้งใจนั้น ซึ่งมีหลายวิธี ดังนี้

1. การนั่งทำสมาธิพร้อมภาวนาคำมนตรา โดยให้ความสำคัญกับการหยุดการทำงานของระบบประสาทสัมผัสและหยุดการทำงานของอวัยวะรับความรู้สึกก่อน แล้วจึงหยุดการทำงานของจิตใต้สำนึกต่อเนื่องไป กิจกรรมการทำสมาธิจึงเริ่มจาก การหยุดการทำงานของจิตสำนึก ได้แก่ การหยุดการทำงานของประสาทสัมผัส (Sensory Withdrawal) ด้วยการไม่ให้มือทำงานโดยให้ผู้ฝึกนั่งนิ่งเฉย เอามือทั้งสองข้างวางซ้อนกันที่ตัก นิ้วมือประสานกันไว้ การไม่ให้เท้าทำงาน โดยการนั่งท่า "ดอกบัว" โดยให้เท้าขวาทับอยู่บนต้นขาซ้าย เท้าซ้ายทับอยู่บนต้นขาขวา การไม่ให้หลอดเสียงทำงาน โดยการท่องคำบางคำที่เลือกสรรแล้วในใจ และการหยุด การทำงานของอวัยวะรับความรู้สึก (Sense Organ) เริ่มจากการหลับตา หยุดการทำงานของหู และจมูก ด้วยการสร้างจินตนาการว่าผู้นั่งสมาธิอยู่ในที่สงบเงียบ ห่างไกลจากสภาพแวดล้อมวุ่นวายทั้งปวง

ตามหลักโยคะศาสตร์ ทำนั้งที่ช่วยฝึกสมาธิเพื่อให้คลื่นสมองต่ำที่เหมาะสมอย่างยิ่ง คือ การนั่งท่าดอกบัว โยคีได้ใช้ทำนั้งนี้ในการทำสมาธิมาหลายพันปีมาแล้วและจากการทดลองหลายครั้ง พบว่า ผู้ที่นั้งท่าดอกบัวได้เกิดการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองจากคลื่นเบต้า ที่วุ่นวาย สับสน เป็นคลื่นสมองที่มีความถี่ช้าลงและราบเรียบเป็นคลื่นอัลฟา ถึงแม้ไม่ทราบวิธีการนั้งสมาธิเลย เนื่องจากแรงกดของสันเท้าในท่าดอกบัว มีผลต่อศูนย์ควบคุมพลังงานซึ่งทำหน้าที่ควบคุมอวัยวะสืบพันธุ์ อวัยวะที่ใช้ในการขับถ่าย ดังนั้น อวัยวะทั้ง 2 ส่วน จึงหยุดการทำงานชั่วคราวพลังงานทั้งหมดถูกถ่ายทอดขึ้นสู่ส่วนบนของร่างกายเพื่อแผ่ขยายจิตสำนึก (เกียรติธรณ อมาตยกุล, 2542) สำหรับการนั้งสมาธิท่าดอกบัว เริ่มจาก นั้งหลังตรง เขยียดขาทั้งสองข้างออกไปข้างหน้า หลังจากนั้นขอขาขวาเข้าหาตัว ยกเท้าขวาทับต้นขาซ้าย ขอขาซ้ายเข้าหาตัวยกเท้าซ้ายขึ้นทับเท้าขวาให้เท้าซ้ายทับต้นขาขวา จากนั้นหลับตา หุบปาก ขบขากกรรไกรเข้าด้วยกัน พร้อมม้วนลิ้นไปแตะเพดานบนของปากเพื่อควบคุมการรับรส มือประสานกันไว้ และหายใจผ่านมือขึ้น

การหยุดทำงานของจิตได้สำนึก หลังจากการหยุดทำงานของจิตสำนึก แล้วจิตได้สำนึกของบุคคลก็เริ่มทำงานทันที ทั้งความคิด ภาพอดีตต่างๆ แผนการในอนาคต เรื่องราวปัญหาชีวิตในประจำวัน จึงเริ่มผุดขึ้นเป็นภาพมากมายในจิตใจ วิธีการสำคัญวิธีหนึ่งที่ยุคการทำงานของจิตได้สำนึก ก็คือ การภาวนามันตราไว้ในใจว่า บาบานัม เควาลัม แปลว่าความรักที่มีอยู่ในทุกคนทุกแห่ง เวลาหายใจเข้าจดจ่อกับคำว่า บาบานัม เวลาหายใจออกจดจ่อกับคำว่า เควาลัม ผู้ฝึกควรรหาโอกาสภาวนาคำมันตราและคิดถึงความหมายของคำๆนี้ที่อยู่ในใจเสมอๆ จะทำให้จิตสำนึกของผู้ฝึกค่อยๆเปลี่ยนไปตามสิ่งที่เราคิด ในไม่ช้าพลังจิตอันมหาศาลที่เกิดจากจิตใจที่จดจ่ออยู่กับเสียงที่ท่องไว้ในใจเพียงอย่างเดียว นี้ จะค่อยๆยกจิตใจของผู้ทำสมาธิให้เข้าสู่ดินแดนแห่งความหยั่งรู้เอง แล้วกลายเป็นคนที่มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ ในขณะเดียวกันความรู้สึกในทางลบต่างๆก็จะค่อยๆจางหายไปโดยเราไม่รู้ตัว ตามหลักโยคะศาสตร์ พลังแห่งความรัก เป็นพลังบวกที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในจักรวาล เป็นพลังที่ทำให้บุคคลเกิดคลื่นสมองต่ำ อารมณ์เยือกเย็นอ่อนโยน สามารถจัดอารมณ์ด้านลบต่างๆออกไปจากจิตใจของบุคคลได้ เช่น ความกลัว ต่อความยากลำบาก ความโกรธ ความรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น ความรู้สึกไร้ความสามารถ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ ป.อ.ปยุตโต (2539) ที่ได้อธิบายถึงเมตตาคุณที่ช่วยระงับความโกรธในจิตใจของมนุษย์ ผู้มีเมตตาเป็นผู้มีจิตใจสดชื่น ผ่องใส มีความสุข ได้ชื่อว่าทำประโยชน์ต่อทั้งตนเองและผู้อื่น บุคคลควรจัดเวลาเพื่อทำสมาธิอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง โดยเริ่มเพียงวันละ 3-5 นาที แล้วจึงค่อยขยายเวลาให้มากขึ้น

การฝึกสมาธิด้วยมนตราเสียงเพลงหรือการทำคีรตัน (Kiirtan) เป็นการภาวนาหรือการร้องเพลงมนตราอย่างต่อเนื่องกันไประยะหนึ่ง เพื่อให้จิตใจของผู้ร้องเกิดความสงบ เกิดความปีติสุขและคลั่งสมองต่ำอย่างรวดเร็ว จากคำมนตราที่มีพลังยิ่งใหญ่ คือ บาบานัม เค วาลัม ซึ่งมีความหมายว่า ทุกๆสิ่งที่คุณเห็น ทุกๆสิ่งที่คุณรู้สึก ทุกๆสิ่งที่คุณได้สัมผัส ทุกๆสิ่งที่คุณได้ยินล้วนแต่เป็นส่วนหนึ่งของความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ หรือความรักมีอยู่ในทุกหนทุกแห่ง กิจกรรมการทำคีรตัน เริ่มจาก นั่งสบายๆ อาจนั่งตามลำพังหรือเป็นกลุ่มก็ได้ หลังจากนั้นเปิดเพลง Celestial Kiirtan ผู้ฝึกร้องเพลงคลอตามเพลงไปเรื่อยๆ เมื่อผู้ฝึกร้องเพลงมนตราพร้อมๆกัน คิดถึงความหมายของมนตราตลอดเวลา เพียง 2 หรือ 3 เพลง ก็ทำให้จิตใจสงบ เยือกเย็น มีคลั่งสมองต่ำลง จิตได้สำนึกได้รับข้อมูลทางบวกมากขึ้นมีความรู้สึกดีต่อตนเองมากขึ้น มีความรักให้กับตนเองและผู้อื่นมากขึ้น และมีความสุขมากขึ้น การปฏิบัติควรกำหนดเวลาที่แน่นอน วันละ 10-20 นาที วันละ 2 ครั้ง เป็นวิธีการที่เหมาะสมกับคนทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับการศึกษา

2. กิจกรรมการฝึกนับลมหายใจ ถือเป็นวิธีหนึ่งในการเจริญสมาธิกรรมฐานตามแนวพระพุทธศาสนา ทำให้ผู้ฝึกมีจิตสูง อารมณ์สมาธิ ทรงตัวได้นาน สามารถกระทำได้โดย หายใจเข้าครั้งที่ 1 (1 รอบ หรือ 1-1) หายใจเข้าครั้งที่ 2 (2 รอบ หรือ 2-2) ทำต่อไปจนครบ 5 รอบ แล้วกลับมาเริ่มที่ 1-1 2-2 3-3 4-4 5-5 6-6 แล้วกลับมาเริ่มต้นที่ 1-1 2-2 3-3 4-4 5-5 6-6 7-7 แล้วกลับมาเริ่มต้นที่ 1-1 2-2 3-3 4-4 5-5 6-6 7-7 8-8 แล้วกลับมาเริ่มต้นที่ 1-1 2-2 3-3 4-4 5-5 6-6 7-7 8-8 9-9 แล้วกลับมาเริ่มต้นที่ 1-1 2-2 3-3 4-4 5-5 6-6 7-7 8-8 9-9 10-10 เมื่อมาถึง 10-10 ถือว่าครบ 1 รอบใหญ่ ในขณะที่ปฏิบัติหากผู้ฝึกคิดเรื่องอื่นต้องกลับมาเริ่มต้นด้วย 1-1 ของรอบที่ 1 ใหม่ ในการฝึกสมาธิให้ฝึกทำครั้งละ 2 รอบใหญ่ วันละ 2 ครั้ง (เกียรติวรจรณ อมาตยกุล, 2543)

4.2 ประโยชน์ของการทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องมีหลายประการ ได้แก่ มีสมาธิสูง เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นสูงขึ้น มีความคิดด้านบวก (Positive Thinking) อารมณ์ทางลบลดน้อยลง เช่น ความกลัว ความอิจฉา ความรู้สึกด้อย ความรู้สึกไร้ความสามารถ ฯลฯ กลายเป็นอารมณ์เยือกเย็น สุขุม จิตใจกว้างขวาง พร้อมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมีความคิดสร้างสรรค์ สามารถหยั่งรู้ตัวเอง ตื่นตัวพร้อมปฏิบัติภารกิจอยู่เสมอ การฝึกสมาธิ ช่วยลดความเครียด ความกดดัน ความต้องการที่แสดงออกอย่างรุนแรง ความเป็นปฏิปักษ์กับผู้อื่น ความหงุดหงิด รวมทั้งโรคภัยที่เกิดจากความเจ็บป่วยทางจิตใจได้เป็นอย่างดี

4.3 วิธีการเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติสมาธิ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส การทำสมาธิที่ถูกต้องต้องเป็นการพัฒนาทั้งจิตสำนึก จิตใต้สำนึกและจิตเหนือสำนึกไปพร้อมๆกัน

เพื่อไปสู่เป้าหมายใหญ่ๆ คือ การมีคลื่นสมองต่ำ มีจิตใจเป็นสมาธิ และมีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ในจิตใจ เพื่อให้ประโยชน์สูงสุดและผู้ปฏิบัติสมาธิมีแนวทาง ดังนี้

1. ลดการรบกวนในระหว่างปฏิบัติสมาธิ เช่น การปิดห้องอยู่ตามลำพัง ยกหูโทรศัพท์ออก บอกบุคคลรอบข้างไม่ให้รบกวน หลับตาจิตใจจดจ่อกับลมหายใจเข้าออกของตนเอง หรืออาจเลือกสถานที่ที่สงบจากเสียงและบุคคลรบกวนทั้งหลาย เช่น สถานปฏิบัติธรรม เป็นต้น

2. ปฏิบัติสมาธิวันละ 2 ครั้งเสมอ แนวคิดนี้ไอฮิวแมนนิสถือว่า หัวใจสำคัญของการปฏิบัติสมาธิควรปฏิบัติสม่ำเสมอวันละ 2 ครั้ง บุคคลต้องสร้างนิสัยใหม่ให้มีวินัยมั่นคงเหมือนกับการฝึกเพิ่มพลังทางจิต (Will Power) ให้กับตนเองให้เข้มแข็งขึ้นโดยไม่มีข้อแก้ตัวใดๆทั้งสิ้น จนในที่สุดการปฏิบัติสมาธิกลายเป็นนิสัยที่เคยชิน บุคคลจึงมีเวลาสงบที่จะส่งความรักให้กับตนเองและผู้อื่นอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

3. ปฏิบัติสมาธิเวลาเดียวกัน หรือใกล้เคียงกันทุกวัน โดยปกติเวลาที่สงบที่สุดช่วงหนึ่ง คือ เวลาดวงอาทิตย์ขึ้นและดวงอาทิตย์ตกดิน หรือก่อนอาหารเช้าและก่อนอาหารเย็น หากบุคคลสร้างวินัยปฏิบัติสมาธิในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งของวัน อย่างสม่ำเสมอ เมื่อไม่ได้ปฏิบัติก็รู้สึกเหมือนมีอะไรขาดหายไปไม่สมบูรณ์

4. ปฏิบัติสมาธิในช่วงท้องว่าง การทำสมาธิเพื่อพัฒนาจิตใจ จำเป็นต้องใช้ความตื่นตัว สมาธิและพลังสมองอย่างมาก ถ้าบุคคลทำสมาธิหลังรับประทานอาหาร พลังงานทั้งหมดจะใช้ในการย่อยอาหาร เลือดมาเลี้ยงที่กระเพาะอาหารมาก จึงทำให้รู้สึกง่วงนอน หลังอิ่มอาหาร การสร้างวินัยในการทำสมาธิอย่างสม่ำเสมออาจยึดหลักที่ว่า ทำสมาธิก่อนรับประทานอาหารเช้าและก่อนรับประทานอาหารเย็น ก็ได้

5. เลือกสถานที่เฉพาะในการทำสมาธิ ควรทำให้สถานที่นั้นสะอาดสงบ เมื่อเข้าไปในสถานที่แห่งนั้นเกิดความรู้สึกอยากทำสมาธิ

6. นั่งตัวตรงในขณะที่ปฏิบัติสมาธิ ผู้ฝึกอาจนั่งบนพื้นที่เรียบและแข็ง หรือนั่งบนพรมเล็กๆ หรืออาสนะจะทำให้นั่งด้วยแผ่นหลังที่ตรงได้ง่าย การนั่งตัวตรงขณะทำสมาธิ ทำให้พลังงานจำนวนมากที่เกิดขึ้นจากสมาธิ ผ่านกระดูกสันหลังส่วนล่างไปสู่ส่วนบนได้สะดวก ลมหายใจไม่ติดขัด

7. การปฏิบัติสมาธิรวมกันเป็นกลุ่ม การทำสมาธิเป็นกลุ่มเป็นการเสริมแรงทางบวกซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดกำลังใจ ผู้ฝึกแต่ละคนได้พลังงานแห่งความสงบ และความรักจากคนรอบข้างด้วย ถ้าได้มีการรวมกลุ่มกันทำสมาธิสัปดาห์ละ 1 ครั้ง จะช่วยพัฒนา

คลื่นสมองของผู้ฝึกให้ต่ำลงได้อย่างรวดเร็ว

8. เข้าร่วมการอบรมหรือสัมมนาการทำสมาธิภาคปฏิบัติ การทำสมาธิร่วมกับผู้ที่มีประสบการณ์การทำสมาธิ ช่วยให้ผู้ฝึกทำสมาธิได้ง่ายขึ้น หากออกไปฝึกสมาธิภาคปฏิบัติในสถานที่ที่ใกล้เคียงกับธรรมชาติ เช่น เขียงเขาที่สงบ ชายทะเล ฯลฯ ก็ยิ่งทำให้จิตใจของผู้ฝึกสงบเยือกเย็นยิ่งขึ้น

9. เลือกอ่านหนังสือที่ทำให้จิตใจเบิกบานกว้างขวาง ควรจัดเวลาให้ตนเองมีเวลาเฉพาะที่ได้อ่านหนังสือที่ช่วยให้จิตใจเบิกบาน แจ่มใส กระตุ้นให้ตนเองกลับมาสนใจพัฒนาร่างกายและจิตใจ

10. การเตรียมตัวก่อนทำสมาธิ แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เสนอแนวทางในการเตรียมตัวที่ดีวิธีหนึ่ง คือ การอาบน้ำครึ่งตัว (Half Bath) การอาบน้ำครึ่งตัวทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า สดชื่น มีพลังงานในร่างกายมาก ทำให้เราสามารถดึงจิตใจตนเองออกมาจากสิ่งเร้าภายนอกตัวได้อย่างดี รวมถึงการลดอุณหภูมิในร่างกายให้เหมาะสมกับการปฏิบัติสมาธิ วิธีปฏิบัติเริ่มจาก รดน้ำเย็นบริเวณที่มีความร้อนสูงของร่างกาย เช่น ใบหน้า ด้านหลังคอ ข้อศอก แขน อวัยวะสืบพันธุ์ หัวเข่าถึงปลายเท้า การล้างจมูกโดยให้น้ำผ่านเข้าทางจมูกแล้วผ่านออกทางปาก อมน้ำในปากและกวักน้ำใส่ตา

11. ยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติสมาธิ การปฏิบัติสมาธิทุกครั้งย่อมมีผลดีเกิดขึ้น จากหลักที่ว่า เราเป็นอย่างไรที่เราคิด (We Are What We Think.) เมื่อเราภาวนาถึงสิ่งที่ดีงาม โดยหายใจเข้าจดจ่อกับคำว่า บาบานัม และหายใจออกจดจ่ออยู่กับคำว่า เควาลัม ซึ่งหมายถึง มีความรักให้กับตัวเองและมีความรักให้กับทุกสรรพสิ่ง จิตใจของเราต้องดีงามไปด้วยเช่นกัน แต่อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติสมาธิแต่ละครั้งนั้น ผู้ฝึกจำนวนมากเกิดความรู้สึกว่า ใจไม่สงบ ไม่สามารถจดจ่ออยู่กับคำภาวนามันตราและความหมายของมันตราได้จึงคิดว่าทำสมาธิได้ไม่ดี ทั้งนี้เป็นเพราะความคิดด้านลบที่ฝังในจิตใต้สำนึกผุดขึ้นมาในเวลาทำสมาธิแต่หากผู้ฝึกได้ปฏิบัติสมาธิสม่ำเสมอ พลังแห่งสมาธิก็จะค่อยๆ ซ้ำระล้างความคิดด้านลบที่อยู่ใต้อันจิตใต้สำนึกออกไปเรื่อยๆ บุคคลได้สัมผัสกับความสงบ ความสุข และผลทางบวกที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติสมาธิมากขึ้นเรื่อยๆ

12. เรียนการทำสมาธิให้ครบ 6 บทเรียน ให้เร็วที่สุด การปฏิบัติสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อพัฒนาให้ถึงจิตเหนือสำนึกและเกิดพลังอย่างลึกล้ำนั้น มีวิธีการทำสมาธิ 6 บทเรียน แต่เนื่องจากผลจากการปฏิบัติสามารถนำไปใช้ใช้ในทางสร้างสรรค์หรือทำลายได้ดังนั้น ผู้เชี่ยวชาญการสอนสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จะถ่ายทอดให้เฉพาะผู้ปฏิบัติตาม

หลักคุณธรรมแห่งความรัก 10 ประการของโยคะเท่านั้น

2.4.2 การประสานเซลล์สมอง การฝึกฝนและการปฏิบัติ เราเคยเชื่อว่าความฉลาดมาจากพันธุกรรม พ่อแก่ แม่แก่ ลูกจะออกมาแก่ แต่เนโฮฮิวแมนนิสมีความเห็นต่างออกไปจากนั้น โดยเชื่อว่าความฉลาดสามารถฝึกฝนกันได้ ไม่ขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์ แต่ขึ้นกับสิ่งแวดล้อมมากกว่าว่าได้มีส่วนช่วยทำให้เซลล์สมองประสานกันมากน้อยแค่ไหน

การที่คนไหนจะฉลาดหรือไม่ฉลาด เกิดจากเซลล์สมองประสานเข้าด้วยกันหรือที่เรียกว่า เซลล์ประสานประสาท ถ้าใครมีมากๆ คนนั้นจะฉลาด เรียนรู้เรื่องต่างๆ ได้เร็ว ตัวอย่างเช่น เรามีเพื่อนทำไม้บางคนอ่านหนังสือสิบนาที่จำได้หมด แล้วเรากลับจำไม่ได้ มีการค้นพบว่าเซลล์ประสานประสาทจะขยายตัวได้ดี เมื่อมือกับเท้าของเราทำงานมาก เพราะปลายประสาทจะอยู่ตรงส่วนนี้มาก ฉะนั้นในแนวคิดนี้จึงให้เด็กเรียนๆ เล่นๆ เรียนก็จริงแต่ต้องได้เคลื่อนไหวด้วย ดังนั้นกิจกรรมจึงมุ่งให้เด็กได้ออกนอกห้อง ได้ปีนป่าย ได้วิ่งเล่น เพื่อให้มือกับเท้าทำงานมากที่สุด

เนโฮฮิวแมนนิสจะไม่เชื่อเรื่องให้เด็กเรียนอย่างเดียว หรือเล่นอย่างเดียว เพราะในช่วง 3-6 ปี จะเป็นช่วงที่สมองของคนเราเจริญเติบโตมากที่สุด ถ้าไม่ให้เรียนเสียเลย แล้วมาเรียนตอน 7-8 ขวบจะยิ่งช้าไป ดังนั้นจึงต้องเรียนบ้างโดยกระจายให้เหมาะสม และใช้วิธีการที่จูงใจให้เด็กเรียนรู้ด้วยคลื่นอัลฟาหรือคลื่นสมองต่ำมากที่สุด

ส่วนวิธีการสอนแม้เป็นนามธรรม แต่ก็มีวิธีจูงใจอย่างมีระบบจากรูปธรรมง่ายๆ ไปสู่สิ่งที่ เป็นรูปธรรมยากๆ แล้วจึงค่อยไปสู่นามธรรมโดยที่เด็กแทบจะไม่รู้ตัวเลย เช่น แทนที่เด็กจะต้องท่องตัวอักษรต่างๆ เขาก็จะรู้จักเจ้าตัวพวกนี้ผ่านเกม โดยวิ่งไปตามพื้นห้องให้เป็นรูปตัวอักษร ทำตัวเองให้เป็นรูปนั้น หรือเล่นเกมบัตรคำสนุกๆ และแทนที่จะต้องหลับหูหลับตาท่องตัวเลขมากมายอย่างไร้ความหมาย พวกเขาก็จะได้เรียนรู้การใช้จากของจริงเช่น นับตัวเลขจากลูกบิด หอยหรือผลไม้ ถ้าหากจะเรียนสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ครูก็จะพาพวกเขาไปสัมผัสกับประสบการณ์จริงนอกห้องเรียน อาจพาไปดูปลาในบ่อ พาไปรู้จักสัญญาณไฟจราจรริมถนน เป็นต้น

แนวคิดนี้จึงเน้นเรื่องการปฏิบัติตัวเป็นอย่างยิ่ง โดยเชื่อว่าความสำเร็จของคนเราขึ้นอยู่กับ การปฏิบัติตนถึง 95% ส่วนที่เหลือ 5% เป็นเรื่องของทฤษฎี การปฏิบัติซ้ำๆ หรือกระทำซ้ำจึงเป็น หัวใจสำคัญของแนวคิดเนโฮฮิวแมนนิส การที่บุคคลจะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จจึงขึ้นอยู่กับ การปฏิบัติตนหรือการกระทำที่สม่ำเสมอในชีวิตประจำวันนั่นเอง ถ้าบุคคลต้องเปลี่ยนแปลงตนเอง ต้องเริ่มที่การกระทำหรือการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันของตน (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545)

2.4.3 การสร้างภาพพจน์ของตนเอง เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2543) ได้กล่าวว่า ภาพพจน์ของตนเองเป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง ความรู้สึกนี้เป็นความรู้สึกที่เขามีต่อตนเองโดยตรง ซึ่งอาจสอดคล้องหรือแตกต่างจากความรู้สึกที่คนอื่นรู้สึกต่อตัวเขา แต่บุคคลจะนำความรู้สึกที่มีต่อตนเอง (Self-Image) ติดตัวไปตลอดเวลาเหมือนเงาของตนเอง ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองเกิดจากความเชื่อฝังใจ ประสบการณ์ต่างๆ ที่หยั่งลึกสะสมลงในจิตใต้สำนึก ทำให้บุคคลเชื่อว่าตนเองเป็นอย่างไร บุคคลมักซึมซับความเชื่อ ความคิดทั้งหลายจากประสบการณ์ในอดีต โดยไม่รู้ตัว ไม่ว่าจะในรูปของการปฏิบัติจากคนรอบข้างต่อตนเอง ความสำเร็จ ได้รับการยอมรับชื่นชม ความล้มเหลว ภาวะคุกคามต่างๆ ความคิดและความเชื่อเกี่ยวกับตัวเราในจิตใต้สำนึกนี้เอง มีอิทธิพลหล่อหลอมเป็นภาพพจน์ที่มีต่อตนเองทางบวกหรือทางลบ

ภาพพจน์ต่อตนเองมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ ความรู้สึก การกระทำ พฤติกรรม ทักษะคิดรวมทั้งความสามารถด้านต่างๆ ของมนุษย์ กล่าวคือ มนุษย์มีการกระทำหรือการแสดงออกที่สอดคล้องกับภาพพจน์ของตนเอง ถ้าบุคคลมีข้อมูลด้านบวกจำนวนมากในจิตใต้สำนึกเขาจะมีพฤติกรรมและบุคลิกภาพในแง่บวกไปทางบวก เช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออกเห็นคุณค่าในตนเอง มีพลังกำลังใจ รู้จักควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง เห็นอกเห็นใจผู้อื่น สุขุมรอบคอบ ฯลฯ ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลมีข้อมูลด้านลบจำนวนมาก ในจิตใต้สำนึก จะมีพฤติกรรมตลอดจนบุคลิกภาพในแง่ลบไปทางลบ เช่น วิตกกังวลต่อปัญหามากเกินไป หวาดกลัวโดยไม่คิดหาเหตุผล หรือมีข้อแก้ตัวโดยหาเหตุผลมาสนับสนุนเพื่ออธิบายว่าตนเองไม่มีความสามารถ ล้มเลิกการงานที่ทำท้อเพราะเผชิญอุปสรรคเพียงเล็กน้อย ทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ยาก ติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างไม่สุขเท่าที่ควร มีพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาทั้งต่อตนเองและสังคม เช่น โรคซึมเศร้า ตีดยาเสพติดและการพนัน ฯลฯ กล่าวได้ว่า ภาพพจน์ต่อตนเองเปรียบเสมือนจุดเริ่มต้นของความสำเร็จ ความล้มเหลวหรือความสุขของบุคคล การเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ของตนเองทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงนิสัย ทักษะคิด บุคลิกภาพ ความสามารถ รวมทั้งการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี

ลักษณะเด่นชัดของผู้มีภาพพจน์ต่อตนเองด้านบวก แสดงออกโดยความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง ตลอดจนแผ่แผ่ความรู้สึกที่ดีงามนี้ไปยังผู้อื่นด้วย เขายอมรับถึงความสามารถที่แตกต่างจากผู้อื่น โดยไม่จำเป็นต้องนำตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น ลักษณะดังกล่าว สามารถสรุปด้วยแผนภาพที่ 2.3 ดังนี้



แผนภาพที่ 2.3 แสดงบุคลิกลักษณะของผู้มีภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง

(ที่มา: เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2543)

การสร้างภาพพจน์ของตนเองด้านบวก สามารถกระทำด้วยกิจกรรม ดังนี้

1. การใช้คำพูดด้านบวกกับตนเองและผู้อื่น (Auto-Suggestion) การใช้คำพูดด้านบวกกับตนเองเป็นการเปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้สำนึกด้วยการใส่ข้อมูลทางบวก เช่น มีความสามารถทำได้ดีทีเดียว มีความพยายาม รอบคอบดีจัง ทำงานเร็วและเรียบร้อย ฯลฯ กิจกรรมนี้สามารถปฏิบัติได้ง่ายโดยเลือกประโยคคำพูดด้านบวกเพียงประโยคเดียวแล้วพูดซ้ำๆ 5-10 รอบปฏิบัติวันละ 2 ครั้ง ในสถานะที่คลื่นสมองต่ำ เช่น ช่วงก่อนนอนหรือเพิ่งตื่นนอน ในขณะเดียวกันบุคคลต้องหมั่นสังเกตคำพูดด้านลบในสมองของตน หากได้ยินคำพูดด้านลบ เช่น ไม่ได้เรื่องผิดอีกแล้ว ทำไม่ได้ เป็นจุดอ่อนของเรา เป็นเวรเป็นกรรม ฯลฯ ต้องรีบเตือนตนเองโดยพูดในใจว่าเลิกคิด และแทนที่คำพูดลบนั้นด้วยคำพูดบวกแทน นอกจากนี้ การฟังคำพูดด้านบวกจากบุคคลรอบข้าง คำพูดดีๆ จากคนในครอบครัว จากเพื่อน หรือจากสื่อต่างๆ จากบทสวดมนต์ หรือจากหนังสือดีๆ ล้วนแต่ช่วยเพิ่มพลังทางบวกทั้งสิ้น หากบุคคลพูดดีๆ กับตนเองเสมอ ฟังคำพูดบวกจากผู้อื่นเป็นประจำ ข้อมูลด้านลบที่เคยประทับในจิตใต้สำนึกจะค่อยๆ ลดลงเรื่อยๆ กลายเป็นคนที่มีความสบายใจ สุขใจ มีภาพพจน์ต่อตนเองด้านบวก มีความคิด พฤติกรรมต่างๆ ที่เปลี่ยนไปในทางบวกมากขึ้น สอดคล้องกับความเชื่อของนักบวชหลายท่านที่ว่า เราคิดอย่างไร จิตใจของเราก็เป็นอย่างนั้น (As You Think So You Become) ท่านทั้งหลายจึงให้ความสำคัญต่อการใช้ความคิดในทางที่ดี

(Power of Positive Thinking) (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2542)

2. พลังจินตนาการ (Power of Imagination) โดยการใช้คำพูดให้เห็นภาพหรือเกิดจินตนาการ ซึ่งมีอิทธิพลยิ่งใหญ่ต่อจิตใจมนุษย์ พลังจินตนาการมีความสัมพันธ์อย่างยิ่ง กับการเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ของตนเอง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตของมนุษย์มักจะมีเริ่มต้นจากความคิดหรือจินตนาการ ถ้าเราจินตนาการถึงเรื่องเลวร้าย หายนะ เศร้าเสียใจที่เกิดขึ้นกับตนเอง การรับรู้ภาพพจน์ต่อตนเองย่อมแตกต่างจากการจินตนาการถึงเรื่องที่ดีที่ตนเองประสบความสำเร็จ สมหวัง เอาชนะความยากลำบากต่างๆมาได้

กิจกรรมการฝึกจินตนาการเริ่มจากการฝึกการผ่อนคลาย โดยผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ ด้วยการหายใจเข้าและหายใจออกลึกๆ และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ หลังจากนั้น สร้างภาพในใจของสถานที่ที่ตนเองชอบและมีความสุข เช่น ป่าโปร่ง ภูเขา น้ำตก ลำธาร หรือสถานที่ส่วนตัว (สุกัญญา ลิ้มสุนันท์, 2543) เนื่องจากการฝึกจินตนาการที่ดี ควรใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้าให้มากที่สุด ภาพและเสียงถือเป็นหัวใจสำคัญที่สุดของพลังจินตนาการ ผู้ฝึกจึงควรฝึกสร้างภาพรายละเอียดของสิ่งแวดล้อม เช่น สร้างภาพในใจว่าตนเองอยู่ในห้องนอนสำรวจรายละเอียดของภาพในใจที่สร้างขึ้น เช่น สี ประตู หน้าต่าง ฝ้าม่าน โต๊ะหนังสือ เป็นต้น ฝึกความรู้สึกสัมผัสกลิ่นและรส โดยสร้างภาพในใจของตนเองถือมะนาว ต้มกลิ่นมะนาวและรับรู้กลิ่นมะนาว ฝึกการรับสัมผัสเสียง โดยสร้างภาพในใจเป็นทะเล น้ำตก สร้างภาพในใจตนเองได้ยินเสียงคลื่น เสียงน้ำตก และฝึกการมองเห็น โดยสร้างภาพในใจเป็นจุดสีเหลือง ซึ่งเคลื่อนเข้ามาหาตนเองจนภาพเต็มตา และควบคุมการเคลื่อนที่ของสีเหลือง ให้ไกลจากสายตาอย่างช้าๆ จนภาพหายไป กระทำซ้ำ แล้วเปลี่ยนเป็นสีอื่นๆ ด้วยวิธีเดียวกัน

กิจกรรมการฝึกจินตนาการเพื่อทำให้คลื่นสมองต่ำควรให้บุคคลนึกถึงเหตุการณ์ด้านบวกต่างๆที่เกิดขึ้นแล้วหรืออยากให้เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ได้รับคำยกย่องชมเชย อยู่ใกล้คนที่รัก อยู่ท่ามกลางธรรมชาติ โดยการใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้าให้มากที่สุด ใช้เวลาวันละ 2-3 นาที และฝึกบ่อยๆ ให้เหมือนกับการฝึกออกกำลังกายให้สมอง ตัวอย่างเช่น หลับตา นั่งสบายๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย เบื้องหน้าของเราเป็นท้องทุ่งหญ้าที่เขียวขจี เราได้สูดอากาศบริสุทธิ์ ได้ยินเสียงนกร้อง ไปไม่ไหว เห็นภาพเราเดินอยู่บนท้องทุ่งหญ้าที่เขียวขจีนี้ตามลำพัง เท้าของเราสัมผัสกับพื้นดินและพื้นหญ้า รู้สึกถึงพลังของธรรมชาติผ่านปลายเท้าเข้ามายังทุกส่วนของร่างกายเรา เบื้องหน้าของเราเห็นพระอาทิตย์ที่กำลังตกจนลับขอบฟ้า เรา รู้สึกผ่อนคลายที่สุด อิศระที่สุด สูดหายใจลึกๆ เอาพลังจากธรรมชาติเข้ามาเติมปอด เรา รู้สึกมีความสุขที่สุด อยู่กับความรู้สึกนี้สัก 2-3 นาที

3. ภาวะกึ่งการรับรู้ (Trance) มีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ตนเองด้วยความเชื่อที่ว่า เมื่อจิตใจของเราสงบที่สุด สมอสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดเช่นกัน ในสภาวะที่จิตใจสงบ เยือกเย็นผ่อนคลาย สมอส่งคลื่นอัลฟาซึ่งมีความถี่ประมาณ 8-13 รอบต่อวินาที เป็นคลื่นสมอที่มีจังหวะช้า ขนาดใหญ่และมีพลังงานมาก ทำให้ร่างกายมนุษย์ตื่นตัวพร้อมปฏิบัติกิจกรรมต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด เพราะเป็นสภาวะที่สมบรูณ์แบบที่สุดที่จิตใต้สำนึกมีสภาพคล้อยพองน้ำสามารถซึมซับ หรือรับข้อมูลใหม่ๆเข้ามาได้อย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ต่อตนเองทางบวกจึงสามารถกระทำได้ง่ายและรวดเร็ว กิจกรรมเพื่อสร้างภาพพจน์ต่อตนเองด้านบวก เริ่มจากการจูงจิตใจให้เข้าสู่สภาวะอัลฟาด้วยเสียงเพลงและจินตนาการ หลังจากนั้น คือการนำเข้าสู่ข้อมูลด้านบวกเข้าไปในจิตใต้สำนึกโดยใช้คำพูดด้านบวก ทั้งการพูดกับตนเองและฟังจากผู้อื่น

กิจกรรมลักษณะหนึ่งเพื่อจูงใจเข้าสู่สภาวะคลื่นสมอต่ำที่เรียกว่า คลื่นอัลฟา ปฏิบัติได้ ดังนี้ หากที่นั่งหรือที่นอนสงบๆ เปิดเพลงคลาสสิกเบาๆเพื่อสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย ใช้ท่าอาสนะ ที่เรียกว่า ท่าควาสนะหรือท่าซากศพของโยคะ โดยนอนหงาย แยกขาจากกันเล็กน้อยมือวางอยู่ข้างลำตัว ห่างจากลำตัวเล็กน้อย มือแบออก ปล่อยอวัยวะส่วนตามสบายศีรษะไม่หนุนนอนหมอนเพื่อให้เลือดไปเลี้ยงทุกส่วนได้ทั่วถึง หลับตานิ่งๆ หายใจเข้าช้าๆ สำรวมลมหายใจเข้าออกทุกขณะ จินตนาการตาม ดังนี้ หายใจลึกๆ ช้าๆ เวลาหายใจเข้า ท้องป่อง เวลาหายใจออก ท้องยุบ ตัดความติดเกี่ยวกับเรื่องอื่นๆออกให้หมด เวลานี้เรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด เท้าของเราผ่อนคลาย ขยับเท้าเล็กน้อย ขาของเราผ่อนคลาย ท้องของเราผ่อนคลาย อวัยวะภายในของเราผ่อนคลาย หายใจสบายๆ ลึกๆ ช้าๆ ลำตัว หน้าอกของเราผ่อนคลาย ใบหน้า ลูกตา คิ้วของเราผ่อนคลาย อวัยวะทุกส่วนในใบหน้าของเราผ่อนคลาย ไหล่ของเราผ่อนคลาย แขน มือ ขา ของเราผ่อนคลาย จิตใจของเราเบาสบายผ่อนคลาย ตัวของเราเบาแสนเบาเหมือนกับไม่มีน้ำหนัก เราจินตนาการว่า เราเดินอยู่ตามลำพังในท้องทุ่งของชนบทที่มีอากาศบริสุทธิ์ เราสูดหายใจเอาอากาศบริสุทธิ์เข้ามาเต็มปอด เรารู้สึกอิสระที่สุด ผ่อนคลายที่สุด เท้าของเราสัมผัสกับพื้นหญ้าพื้นดินที่เป็นธรรมชาติ เราได้ยินเสียงนกร้องที่ไพเราะ ได้ยินเสียงใบไม้ไหว เราเดินต่อไปตามลำพัง เรารู้สึกมีความสุขมาก เบื้องหน้าของเราเป็นชายหาดที่สวยงาม เราได้ยินเสียงคลื่นกระทบฝั่ง เบื้องหน้าของเราคือ ดวงอาทิตย์ที่ลับขอบฟ้า เราเห็นดวงอาทิตย์เคลื่อนต่ำลงต่ำลงจนลับขอบฟ้าไปแล้วเรากำลังนอนในท่าซากศพที่ชายหาดอย่างสงบตามลำพัง เรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด อิสระที่สุดมีความสุขมากที่สุด ทุกส่วนในร่างกายของเราผ่อนคลาย เรากำลังอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด มือข้างขวาของเรารู้สึกหนัก หนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีแผ่นเหล็กใหญ่มาวางทับมือข้างขวา

ของเรา มือข้างซ้ายของเรารู้สึกหนัก หนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีแผ่นเหล็กใหญ่อีกแผ่นหนึ่งมาทับมือข้างซ้ายของเราไว้ เวลานี้มือข้างซ้ายและข้างขวาของเราหนักจนไม่สามารถขยับเขยื้อนได้ เวลานี้เท้าข้างขวาของเรารู้สึกหนัก หนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีลูกตุ้มเหล็กมาถ่วงเท้าข้างขวาของเราไว้ เท้าข้างซ้ายของเราหนัก หนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีลูกตุ้มเหล็กมาถ่วงเท้าข้างซ้ายของเราไว้ เท้าข้างซ้ายและข้างขวาของเรา รู้สึกหนักมากจนไม่สามารถขยับเขยื้อนได้ เวลานี้มือข้างขวาของเรารู้สึกร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมากเหมือนมีขดลวดไฟอยู่ในมือข้างขวาของเรา เวลานี้มือข้างซ้ายของเรารู้สึกร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมากเหมือนมีขดลวดไฟอยู่ในมือข้างซ้ายของเรา มือข้างขวาและข้างซ้ายของเรา รู้สึกหนักและร้อนมาก เวลานี้เท้าขวาของเรา รู้สึกร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมากเหมือนมีขดลวดไฟอยู่ในเท้าข้างขวาของเรา เวลานี้เท้าข้างซ้ายของเรา รู้สึกร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมากเหมือนมีขดลวดไฟอยู่ในเท้าข้างซ้ายของเรา มือและเท้าของเรา รู้สึกหนักและร้อนมาก เราไม่สามารถขยับเขยื้อนมือและเท้าของเราได้แล้ว ลมหายใจของเรา รู้สึกเบาสบายผ่อนคลาย เวลานี้ห้องของเรา รู้สึกร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนกับมีน้ำที่กำลังเดือดอยู่ในห้องของเรา หน้าผากของเราเย็นสบาย รู้สึกเหมือนมีลมเย็นพัดผ่านหน้าผากของเรา เวลานี้กำลังอยู่ในสภาวะผ่อนคลายที่สุด เมื่อผู้ฝึกต้องการกลับสู่สภาวะปกติ ใช้คำพูด ดังนี้ "จะนับ 1 ถึง 10 เมื่อนับถึง 10 เราจะรู้สึกตัวขึ้นอีกครั้ง เราจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า แข็งแรง มีความรักให้กับตัวเองและผู้อื่นอย่างไม่เคยรู้สึกมาก่อน หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า พลังต่างๆกลับคืนมาสู่ตัวเรา เรา รู้สึกแข็งแรงที่สุด สดชื่นที่สุด มีความสุขที่สุด เรากลายเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้ม แจ่มใสมีเสน่ห์ น่ารัก คิดและพูดแต่สิ่งที่เป็นบวกแก่ตนเองและผู้อื่น หก เจ็ด แปด เก้า สิบ ขยับมือขยับเท้า พลิกซ้าย ขวาแล้วลุกขึ้น" (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2543) จุฑาภรณ์ สกุลศักดิ์ (2548) พบว่า อาสนะท่าซากศพนี้ ทำให้ระบบประสาทได้รับการผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ เป็นท่าปฏิบัติที่ดีที่สุดสำหรับอาการนอนไม่หลับ การปฏิบัติ 1 นาทีของท่านนี้เท่ากับการนอนหลับถึง 1 ชั่วโมง

4. การให้ความรัก ซึ่ง เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2545) ได้กล่าวถึง การให้ความรักว่าเป็นการใช้ความคิด คำพูด หรือการกระทำที่ทำให้ตัวเราและผู้อื่นมีพลังด้านบวกเพิ่มมากขึ้น บุคคลที่ได้รับการรักมากก็จะกลายเป็นคนที่คิดด้านบวก ทำด้านบวก ในทางกลับกัน การให้พลังทางลบหรือการดูแคลนเป็นการใช้ความคิด คำพูด และการกระทำที่ทำให้ผู้อื่น มีพลังด้านบวกในตัวลดน้อยลง เมื่อบุคคลได้รับการรักหรือได้รับพลังด้านบวกน้อยจะกลายเป็นคนที่มีความคิดด้านบวกและทำด้านบวกน้อยลงด้วย ผลลัพธ์จากการได้รับความรักทำให้บุคคลรู้สึกสดชื่น มีพลัง มีกำลังใจที่จะเผชิญและฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตอย่างแข็งแกร่ง อดทน มีมุมมองถึงปัญหาและอุปสรรคที่ยากเป็นเรื่องท้าทายที่สามารถเอาชนะได้ มองโลก มองชีวิตด้าน

บวก มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นมากยิ่งขึ้น ในทางตรงกันข้าม ผลลัพธ์ที่ได้จากพลังทางลบ ไม่ว่าจะอยู่ในลักษณะของการกล่าวโทษตนเองหรือผู้อื่น การพุดูถูกเหยียดหยามหรือทำให้รู้สึกด้อยคุณค่า การใช้ความรุนแรง ล้วนทำให้ตนเองและผู้อื่นสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองและมีอำนาจในการควบคุมปัญหา และทำให้สัมพันธ์ภาพยุติลงในเวลาอันสั้น

การให้ความรัก การให้พลังทางบวกสามารถทำได้ด้วยการแสดงพฤติกรรม ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ในรูปแบบกิจกรรม ดังนี้

1. ยิ้ม รอยยิ้มเป็นสัญลักษณ์ที่สำคัญที่สุดข้อหนึ่งของคนที่คิดด้านบวก การให้รอยยิ้มกับผู้ใดหมายความว่า เราให้เกียรติและมีความเคารพให้กับบุคคลนั้นบุคคลทุกคนล้วนแต่ต้องการได้รับเกียรติ การยอมรับและความเคารพจากผู้อื่นด้วยกันทั้งสิ้น เมื่อเรายิ้มให้กับใครก็เหมือนเติมพลังให้บุคคลผู้นั้น นอกจากนี้ รอยยิ้มยังช่วยทำให้ผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล มีความมั่นใจ สร้างมิตรภาพและความจริงใจ บุคคลจึงควรฝึกยิ้มเสมอๆ บ่อยๆ ยิ้มให้กับทุกคนที่เรายิ้มให้ได้ในลักษณะที่ยิ้มออกมาได้โดยง่ายอย่างจริงใจ (ละเอียต จงกลณี, 2546)

2. ชม เป็นการพูดถึงส่วนที่ดีๆ ของคนๆ นั้น มนุษย์ทุกคนต่างก็อยากได้ยินคนอื่นพูดถึงส่วนที่ดีของเรา คำชมจึงเปรียบได้กับน้ำทิพย์ที่ขลิบจิตใฝ่มนุษย์ให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองเกิดกำลังใจเผชิญและต่อสู้ปัญหา นอกจากนี้ คำชมยังเป็นคำพูดที่สร้างพลังที่มีรากฐานอยู่บนความเป็นจริง เป็นเสมือนการให้กำลังใจที่อ้างอิงกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง (แสงอุษา โฉจนา นนท์ และ กฤษณ์ รัชยาพร, 2543) เช่น หากผู้อื่นกระทำพฤติกรรมที่ดั่งงาม การชมเป็นการบอกเขาว่า สิ่งที่เขาปฏิบัตินั้นดีแล้ว

3. สบตา ความรู้สึกต่างๆ ของเราสามารถส่งออกมาได้ทางดวงตา หากผู้อื่นสบตาและมองเราด้วยความรู้สึกที่ดี ชื่นชม ย่อมก่อให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น เชื่อมั่นในตนเอง อยากทำสิ่งดีๆ ให้กับตนเองและคนรอบข้าง เพื่อเป็นการเพิ่มพลังให้กับตัวเองและผู้อื่น บุคคลจึงควรฝึกสบตากับคู่สนทนาด้วยความรู้สึกที่ดีเสมอๆ

4. สัมผัส การสัมผัสมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตมนุษย์ นักจิตวิทยาท่านหนึ่งได้กล่าวไว้ว่า คนเราต้องการการสัมผัสอย่างน้อยวันละสี่ครั้งเพื่อการมีชีวิตที่รอด แปรครั้งเพื่อการมีชีวิตอยู่อย่างปกติ และสิบสองครั้งเพื่อการมีชีวิตอย่างมีความสุข การสัมผัสช่วยถ่ายทอดพลังแห่งความรัก ความอบอุ่นให้แก่ผู้รับ

5. สวัสดิ์ดี การสวัสดิ์ดีด้วยการไหว้แบบชาวตะวันออกเป็นการเพิ่มพลังด้านบวกให้กับตนเองและผู้อื่นการสวัสดิ์ดีจนเป็นนิสัยทำให้เราลดอัตราของตนเองลง มีความเคารพให้กับผู้อื่นและตนเองมากขึ้น และเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดี

สรุปได้ว่า หลักการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่กล่าวมานั้น ช่วยในการพัฒนาบุคคลในทุกๆด้าน ทั้งร่างกาย จิตใจที่เข้มแข็ง มีสติ ความคิดสร้างสรรค์ ความคิดทางบวกพัฒนาจิตใจและปัญญาในระดับสูง รวมถึงการพัฒนาให้บุคคลมีความรู้ทางวิชาการและวิชาชีพ สิ่งเหล่านี้ถือเป็นเป้าหมายปลายทาง ที่มีความแตกต่างอย่างสิ้นเชิงกับการพัฒนาด้วยกิจกรรมการศึกษาประเภทอื่นๆ

3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

3.1 ความหมาย

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Learning Achievement) เป็นผลที่เกิดจากปัจจัยต่างๆ ในการจัดการศึกษา นักศึกษาได้ให้ความสำคัญกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเนื่องจากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นดัชนีประการหนึ่งที่สามารถบอกถึงคุณภาพการศึกษา ดังที่ กู๊ด (Good, 1973 อ้างถึงใน อรรถญา นามแก้ว 2538 : 49) กล่าวถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สรุปได้ว่า หมายถึง ความรู้หรือ ทักษะอันเกิดจากการเรียนรู้ที่ได้เรียนมาแล้วที่ได้จากผลการสอนของครูผู้สอน ซึ่งอาจพิจารณาจากคะแนนสอบที่กำหนดให้ คะแนนที่ได้จากงานที่ครูมอบหมายให้หรือทั้งสองอย่างซึ่งสอดคล้องกับไพศาล หวังพานิช (2536 : 89) ที่ให้ความหมายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ว่าหมายถึง คุณลักษณะและความสามารถของบุคคลอันเกิดจากการเรียนการสอน เป็นการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมและประสบการณ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการฝึกอบรมหรือการสอบ จึงเป็นการตรวจสอบ ระดับความสามารถของบุคคลว่าเรียนแล้วมีความรู้เท่าใด สามารถวัดได้โดยการใช้แบบทดสอบต่าง ๆ เช่น ใช้ข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ ข้อสอบวัดภาคปฏิบัติ เป็นต้น

สรุปได้ว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ผลการวัดการเปลี่ยนแปลงและประสบการณ์การเรียนรู้ในเนื้อหาสาระที่เรียนมาแล้วว่าเกิดการเรียนรู้เท่าใด มีความสามารถชนิดใดโดยสามารถวัดได้จากแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ในลักษณะต่างๆและการวัดผลตามสภาพจริง เพื่อบอกถึงคุณภาพการศึกษา

3.2 การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ความหมายของการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

สุรชัย ขวัญเมือง (2522 : 232) ได้ให้ความหมายของ การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง การตรวจสอบดูว่าผู้เรียนได้บรรลุถึงจุดหมายทางการศึกษาตามที่หลักสูตรกำหนดไว้แล้วเพียงใด ทั้งนี้ ยกเว้นในทางด้านอารมณ์ สังคมและการปรับตัว นอกจากนี้แล้วยังหมายรวมไปถึงการ ประเมินผลความสำเร็จต่างๆ ทั้งที่เป็นการวัดโดยใช้แบบทดสอบ แบบให้

ปฏิบัติการและแบบที่ไม่ใช่แบบทดสอบด้วย

เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์ และ เอนกกุล กรีแสง (2522 : 22) ได้ให้ความหมายของการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ว่าเป็นกระบวนการวัดปริมาณของผลการศึกษาเล่าเรียน ว่าเกิดขึ้นมากน้อย เพียงใด คำนึงถึงเฉพาะการทดสอบเท่านั้น

ไพศาล หวังพานิช (2526 : 89) ได้ให้ความหมายของ การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง คุณลักษณะ และความสามารถของบุคคลอันเกิดจากการเรียนการสอน เป็นการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมและประสบการณ์การเรียนรู้ที่เกิดจากการฝึกฝนอบรม หรือจากการสอน ผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนจึงเป็นการตรวจสอบระดับความสามารถ หรือถามสัมฤทธิ์ผลของบุคคลว่าเรียนแล้ว รู้เท่าใด

สรุปได้ว่า การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง กระบวนการวัดผลการศึกษาเล่าเรียน ว่า ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้มากน้อยเพียงใดหลังจากเรียนในเรื่องนั้นๆ ไปแล้ว

3.3 แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Achievement Tests)

นักการศึกษาหลายท่านได้ให้ความหมายของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไว้ดังนี้

สุรัชย์ ขวัญเมือง (2522 : 233) ได้กล่าวไว้ว่า แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง แบบทดสอบที่วัดความรู้ ทักษะและสมรรถภาพสมองต่าง ๆ ที่เด็กได้รับจากประสบการณ์ทั้งปวงจากทางโรงเรียนและจากที่บ้าน ยกเว้นการวัดทางร่างกาย ความถนัดและทางบุคคลหรือสังคม ได้แก่ อารมณ์และการปรับตัว เป็นต้น

ภัทรา นิคมานนท์ (2534 : 23) ได้กล่าวไว้ว่า แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง แบบทดสอบที่ใช้วัดปริมาณความรู้ ความสามารถ ทักษะเกี่ยวกับด้านวิชาการที่เด็กได้เรียนรู้มาในอดีต ว่ารับรู้ได้มากน้อยเพียงใด โดยทั่วไปแล้วมักใช้หลังจากทำกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว เพื่อประเมินการเรียนการสอนว่าได้ผลเพียงใด

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2538 : 218) และพวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2543 : 96) ได้กล่าวถึง แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในทำนองเดียวกันว่าหมายถึงแบบทดสอบที่วัดความรู้ของนักเรียนที่ได้เรียนไปแล้ว ซึ่งมักจะเป็นข้อคำถามให้นักเรียนตอบด้วยกระดาษและดินสอกับให้นักเรียนปฏิบัติจริง

สรุปได้ว่า แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง แบบทดสอบที่วัดความรู้ ความสามารถทางการเรียนด้านเนื้อหา ด้านวิชาการและทักษะต่าง ๆ ของวิชาต่าง ๆ

3.4 หลักเกณฑ์ในการสร้างแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ในการสร้างแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

เยาวดี วิบูลย์ศรี (2528 : 82) และ วัณญา วิศาลาภรณ์ (2522 : 11) กล่าวถึงหลักเกณฑ์ไว้สอดคล้องกัน ดังนี้

1. เนื้อหาหรือทักษะที่ครอบคลุมในแบบทดสอบนั้น จะต้องเป็นพฤติกรรมที่สามารถวัดผลสัมฤทธิ์ได้
2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ใช้แบบทดสอบวัดนั้น ถ้านำไปเปรียบเทียบกัน จะต้องให้ทุกคนมีโอกาสเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นได้ครอบคลุมและเท่าเทียมกัน
3. วัดให้ตรงกับจุดประสงค์ การสร้างแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ควรจะวัดตามวัตถุประสงค์ทุกอย่างของการสอน และจะต้องมั่นใจ ว่าได้วัดสิ่งที่ต้องการจะวัดได้จริง
4. การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นการวัดความเจริญงอกงามของนักเรียน การเปลี่ยนแปลงและความก้าวหน้าไปสู่วัตถุประสงค์ที่วางไว้ ดังนั้น ครูควรจะทราบมาก่อนเรียน นักเรียนมีความรู้ความสามารถอย่างไร เมื่อเรียนเสร็จแล้วมีความรู้แตกต่างจากเดิมหรือไม่ โดยการทดสอบก่อนเรียนและทดสอบหลังเรียน
5. การวัดผลเป็นการวัดผลทางอ้อม เป็นการยากที่จะใช้ข้อสอบแบบเขียนตอบ วัดพฤติกรรมตรง ๆ ของบุคคลได้ สิ่งที่วัดได้ คือ การตอบสนองต่อข้อสอบ ดังนั้น การเปลี่ยนวัตถุประสงค์ให้เป็นพฤติกรรมที่จะสอบ จะต้องทำอย่างรอบคอบและถูกต้อง
6. การวัดการเรียนรู้ เป็นการยากที่จะวัดทุกสิ่งทุกอย่างที่สอนได้ภายในเวลาจำกัด สิ่งที่วัดได้เป็นเพียงตัวแทนของพฤติกรรมทั้งหมดเท่านั้น ดังนั้น ต้องมั่นใจว่าสิ่งที่วัดนั้นเป็นตัวแทนแท้จริงได้
7. การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นเครื่องช่วยพัฒนาการสอนของครู และเป็นเครื่องช่วยในการเรียนของเด็ก
8. ในการศึกษาที่สมบูรณ์นั้นสิ่งสำคัญไม่ได้อยู่ที่การทดสอบแต่เพียงอย่างเดียว การทบทวนการสอนของครูก็เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง
9. การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนควรจะเน้นในการวัดความสามารถในการใช้ความรู้ ให้เป็นประโยชน์ หรือการนำความรู้ไปใช้ในสถานการณ์ใหม่ๆ
10. ควรใช้คำถามให้สอดคล้องกับเนื้อหาวิชาและวัตถุประสงค์ที่วัด
11. ให้ข้อสอบมีความเหมาะสมกับนักเรียนในด้านต่าง ๆ เช่น ความยากง่าย พอเหมาะ มีเวลาพอสำหรับนักเรียนในการทำข้อสอบ

สรุปได้ว่า ในการสร้างแบบทดสอบให้มีคุณภาพวิธีการสร้าง แบบทดสอบที่เป็นคำถามเพื่อวัดเนื้อหาและพฤติกรรมที่สอนไปแล้ว ต้องตั้งคำถามที่สามารถวัดพฤติกรรมการเรียนการสอนได้อย่างครอบคลุมและตรงตามจุดประสงค์การเรียนรู้

3.5 ชนิดของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

นักการศึกษาหลายท่านได้แบ่งชนิดของแบบทดสอบ ไว้ดังนี้

ชวาล แพร์ตกุล (2516 : 112 - 115) แบ่งแบบทดสอบออกเป็น 2 ชนิดใหญ่ ๆ คือ

1. แบบทดสอบที่ผู้สอนสร้างขึ้นเอง (Teacher - Made Test) เป็นแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ ในวิชาต่างๆ เช่น คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ หรือภาษา เป็นต้น โดยแบ่งได้เป็น 2 แบบ คือ แบบให้ตอบสั้นและแบบจำกัดคำตอบ ซึ่งคุณประโยชน์ของแบบทดสอบชนิดนี้อยู่ที่ สามารถพลิกแพลงให้เหมาะกับสภาพและเหตุการณ์ได้

2. แบบทดสอบมาตรฐาน (Standardized Test) แบบทดสอบมาตรฐานเป็นตัวอย่างของการกระทำหรือความรู้ของบุคคลแต่ละคนของกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ซึ่งรับมาภายใต้สภาพการณ์ที่กำหนด การให้คะแนนเป็นไปตามกฎเกณฑ์และการตีความหมายก็เป็นไปตามตารางเกณฑ์ปกติ (Norm) แบบทดสอบมาตรฐานผู้สอนใช้วัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนเป็นรายบุคคลหรือรายห้องได้อย่างมั่นใจและประหยัดถูกต้องตามหลักวิชามากกว่าการวัดด้วยวิธีอื่นๆ ใช้สำหรับวัดพิสัยความรู้ของผู้เรียนของแต่ละชั้นและแต่ละกลุ่มว่ามีระดับความรู้ทัดเทียมกันหรือแตกต่างกันเพื่อจะได้ปรับปรุงการสอนให้เหมาะสมกับสภาพการณ์นั้น ๆ ได้ ใช้แยกประเภทผู้เรียนออกเป็น กลุ่มย่อย ๆ ตามความสามารถของเขาเพื่อจะได้เรียนอย่างมีความสุขหรือใช้ในการวินิจฉัยสมรรถภาพว่าแต่ละคนเก่ง - อ่อน ในวิชาใดบ้าง มากน้อยเพียงใดและเพราะสาเหตุใดใช้เปรียบเทียบความงอกงามของผู้เรียนแต่ละคนแต่ละห้องว่า มีพัฒนาการขึ้นจากเดิมในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ๆ มากน้อยเพียงใด ใช้ตรวจประสิทธิภาพของการเรียน ใช้พยากรณ์ความสำเร็จในการศึกษาว่ามีโอกาสจะประสบความสำเร็จในทางใดระดับใด ใช้ในการแนะแนวโดยพิจารณาผลสอบจากแบบทดสอบมาตรฐานหลายฉบับว่า เขามีสมรรถภาพทางสมองหรือหัวโน้มเอียงหรือมีความถนัดในด้านใด เพื่อจะได้แนะแนวอาชีพที่เหมาะสม ใช้ในการประเมินการศึกษา ใช้ในการวิจัยในฐานะที่เป็นแบบทดสอบมาตรฐานมีประสิทธิภาพในการวัดสูงมาก การสำรวจค้นคว้าและการวิจัยต่าง ๆ จึงต้องอาศัยแบบทดสอบชนิดนี้เป็นเครื่องมือสำคัญ สำหรับการเก็บข้อมูลในการทดลอง และเปรียบเทียบความสามารถ

สมบุญ ภู่นวล (2525:17–22)แบ่งแบบทดสอบออกเป็น 6 ชนิดดังนี้

1. แบบทดสอบรายบุคคล และสอบเป็นกลุ่ม (Individual and Group Tests) เป็นแบบทดสอบ ที่ให้นักเรียนตอบครั้งละคน เช่น ต้องการให้นักเรียนตอบปากเปล่า ผู้สอบถามตามแบบทดสอบเมื่อนักเรียนตอบก็ให้คะแนนที่ละข้อคำถามทันที การสอบเป็นรายบุคคลนี้โดยทั่วไปผู้สอบต้องได้รับการฝึกหัด และมีประสบการณ์มาก แบบทดสอบเป็นกลุ่มโดยทั่วไปครูทุกคนเคยมีประสบการณ์มาแล้วในชั้นเรียน ผู้กำกับ การสอบได้รับการฝึกหัดเพียงเล็กน้อยก็ดำเนินการสอบได้อย่างไรก็ตามการดำเนินการสอบต้องมีทักษะและความรู้ในการดำเนินการสอบ มากด้วย

2. แบบทดสอบปรนัย และอัตนัย (Objective and Subjective Tests) ข้อสอบปรนัยเป็นข้อสอบ ที่ไม่ต้องใช้ความคิดเห็นของผู้ตรวจ แต่ให้ตามแบบหรือกฎเกณฑ์ที่ผู้ออกข้อสอบกำหนดไว้ คะแนนของแบบทดสอบปรนัยมีประโยชน์และจำเป็นมากในการวัดผลการศึกษา ข้อทดสอบที่มีโอกาสเป็นปรนัยได้ดี คือ ข้อทดสอบเลือกตอบถูก – ผิดและจับคู่ เพราะการให้คะแนนเป็นไปตามกฎเกณฑ์ได้พิจารณาไว้ก่อนแล้ว แบบทดสอบอัตนัย ได้แก่ แบบทดสอบที่ให้ตอบยาว ๆ หรือแบบความเรียง ยากที่จะ ให้คะแนนได้ชัดเจน เทียบตรงและเที่ยงธรรม ผู้ตรวจมีอิสระในการให้คะแนน อย่างไรก็ตาม การให้คะแนนโดยวิธีจัดอันดับคุณภาพ จะช่วยให้การให้คะแนนมีความเที่ยงธรรมดีขึ้นได้ในเนื้อหาวิชาจดหมาย เรียงความหรือแต่งความ เป็นต้น

3. แบบทดสอบไม่จำกัดเวลาและจำกัดเวลา (Power and Speed Tests) แบบทดสอบไม่จำกัดเวลา ให้เวลาทำข้อสอบมาก เพื่อว่านักเรียนส่วนมากจะสามารถทำได้หมดทุกข้อ ซึ่งค่อนข้างยากหรือมีความยาวมาก นักเรียนทำไปจนหมดแรงแล้วก็หยุดทำเอง ในทางตรงกันข้ามแบบทดสอบจำกัดเวลา กำหนดเวลาให้น้อย แต่ข้อสอบค่อนข้างง่าย นักเรียนส่วนน้อยจะทำผิดและเด็กเก่ง ๆ เท่านั้นที่จะทำได้ทันตามเวลาที่กำหนด แบบทดสอบไม่จำกัดเวลาต้องการทราบว่า นักเรียนแต่ละคนมีความรู้มากน้อยเพียงใด แบบทดสอบจำกัดเวลา ต้องการทราบว่า นักเรียนสามารถ ทำได้รวดเร็วเพียงใดในเวลาที่กำหนดให้น้อย ๆ เช่นแบบทดสอบวัดการเป็นเสมียน จึงเน้นถึงความสามารถในการทำงานได้รวดเร็วเพียงใด เช่น การเขียนหนังสือ หรือพิมพ์ดีด

4. แบบทดสอบแบบเป็นตัวหนังสือ ไม่เป็นตัวหนังสือ และไม่ใช้ภาษา (Verbal, Nonverbal, and Non-language Tests) แบบทดสอบแบบเป็นตัวหนังสือ เน้นการอ่าน การเขียน ใช้กันโดยทั่วไป เป็นส่วนมาก แบบทดสอบไม่เป็นตัวหนังสือ เน้นบทบาทของภาษาโดยใช้ภาพ ภาพร่างหรือ สัญลักษณ์ของสิ่งต่างๆ เช่น ให้นักเรียนเลือกภาพร่างหลาย ๆ ภาพที่เหมือนกับตัวอย่าง หรือให้นักเรียน คำนวณการบวกจำนวนจากภาพ โดยทั่ว ๆ ไปแบบทดสอบนี้ใช้กับผู้คนที่

อ่านหนังสือไม่ได้หรือเด็กอนุบาล แบบทดสอบนี้อาจใช้วัดปัญญาของเด็กได้ เช่น ให้นักเรียนบอกลักษณะของสิ่งต่าง ๆ จากภาพ เช่น ภาพนกบิน ภาพนกหลับ นกคุยกัน ให้นักเรียนดูรูปภาพแล้วตอบการกระทำของนก เป็นต้น

แบบทดสอบที่ไม่เป็นตัวหนังสือ ครูจะต้องอ่านคำชี้แจงให้นักเรียนฟังทีละข้อ เมื่อนักเรียนทำเสร็จหมดทุกคน จึงอ่านคำชี้แจงข้อต่อไป คำชี้แจงควรเขียนไว้ในแบบทดสอบทุกตอนหรือทุกข้อ เพื่อว่าผู้กำกับการสอบจะสามารถให้ข้อความแก่นักเรียนได้ตรงกัน ในกรณีที่สอบหลายๆ ห้องหรือหลาย ๆ โรงเรียน โดยใช้แบบทดสอบฉบับเดียวกัน แบบทดสอบไม่ใช่ภาษา ผู้กำกับการสอบจะไม่สื่อความหมายกับผู้สอบโดยไม่ใช่ การเขียน การอ่าน หรือการพูด ใดๆ ทั้งสิ้น แต่จะให้การเคลื่อนไหวของร่างกายและภาษาใบเป็นการบอกให้ทราบ นักเรียนตอบโดยการชี้หรือทำด้วยมือ ข้อสอบจะเป็นวัตถุทรงเหลี่ยม รูปภาพ หรือการเคลื่อนไหวที่เป็นปริศนา ข้อสอบนี้ใช้กับคนใบ้ หูหนวก หรือไม่อาจสื่อด้วยภาษาธรรมชาติได้

5. แบบทดสอบการปฏิบัติจริง และข้อเขียน (Performance and Pencil - Paper Test) แบบทดสอบแบบปฏิบัติจริง เป็นการสอบที่ผู้สอบทำงานแทนการตอบคำถามอาจจะสอบทีละคน หรือเป็นกลุ่มก็ได้ เช่น การสอบปฏิบัติร้องเพลง เล่นดนตรี พลศึกษา อาจสอบ ทีละคน สอบเขียนภาพ ทำงานหัตถกรรม ซึ่งอาจจะสอบเป็นกลุ่มก็ได้ เป็นต้น ผู้ตรวจจะนับจำนวนที่ทำผิดหรือพิจารณาคุณภาพทั้งหมดเป็นส่วนรวม แล้วนำมาจัดอันดับ คุณภาพและสามารถวัดเวลาที่ผู้สอบใช้ในการปฏิบัติงานจนเสร็จ

แบบทดสอบการปฏิบัติจริงมีหลายชนิดหลายแบบ เนื้อหาวิชาแผนที่อาจชี้ให้เห็นตำแหน่งของเมือง แหล่งทรัพยากร ใครจะชี้ได้ถูกต้องและรวดเร็ว วิชาประวัติศาสตร์อาจให้เรียงภาพ ผู้นำของประเทศตามลำดับก่อนหลัง ให้ชี้ส่วนที่หายไปในการให้เขียนเรียงความหรือจดหมาย เป็นต้น ลักษณะทั่วไปของแบบทดสอบปฏิบัติจริง เป็นการเน้นความสามารถในเนื้อหาวิชาให้สามารถปฏิบัติได้จริง ๆ มากกว่าตอบคำถาม

แบบทดสอบข้อเขียน ส่วนมากจะถามเนื้อหาวิชา ให้นักเรียนตอบในกระดาษ สามารถตอบได้ครั้งละหลาย ๆ คน ข้อสอบจะเป็นตัวหนังสือ รูปภาพหรือสัญลักษณ์ก็ได้

6. แบบทดสอบที่ครูสร้างขึ้นเอง และแบบทดสอบมาตรฐาน แบบทดสอบที่ครูสร้าง ขึ้นเองใช้สำหรับทดสอบนักเรียนที่ครูสอนเอง แบบทดสอบจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับครูมีความรู้ ในการสร้างข้อทดสอบหรือไม่ และมีทักษะเพียงใด แบบทดสอบมาตรฐานสร้างขึ้นโดยผู้เชี่ยวชาญ ในการสร้างแบบทดสอบร่วมกับผู้ชำนาญการด้านหลักสูตรและรวมถึงครู แบบทดสอบแบบนี้ จะต้องมีมาตรฐานในการดำเนินการสอบ คะแนนเป็นมาตรฐาน เป็นการทดสอบที่มีแบบแผนและ

สามารถนำ แบบทดสอบนี้ไปใช้กับนักเรียนต่างห้องต่างโรงเรียนได้

อำนาจ เลิศขยันดี (2533 : 88 – 91) ได้แบ่งแบบทดสอบออกเป็น 18 ชนิด ดังนี้

1. แบบทดสอบแบบเลือกตอบ (Multiple Choice Test) แบบทดสอบชนิดนี้ประกอบด้วย คำถาม 1 คำถาม มีตัวเลือก 4 – 5 ตัวเลือก ถ้าเป็นระดับประถมศึกษาควรมี 4 ตัวเลือก ระดับ ป. 1 ควรสร้างให้มี 3 ตัวเลือก และควรมีรูปภาพประกอบหลายๆ สำหรับระดับมัธยมศึกษา จึงควรใช้ 5 ตัวเลือก
2. แบบทดสอบแบบถูก – ผิด (True – False Test) แบบทดสอบชนิดนี้จัดว่าเป็นแบบเลือกตอบอีกอย่างหนึ่ง แต่คำตอบจะมีเพียงถูกหรือผิดหรือมีสองตัวเลือกเท่านั้น
3. แบบทดสอบแบบจับคู่ (Matching Test) ลักษณะของแบบทดสอบจัดว่าเป็นแบบเลือกตอบอีกชนิดหนึ่ง แต่มีตัวเลือกจำนวนคงที่และภายหลังการคัดเลือกตัวเลือกที่ถูกไปแล้ว จำนวนตัวเลือกนี้จะลดน้อยลงไปเรื่อยๆ
4. แบบทดสอบแบบให้เขียนตอบ (Free Response Test) แบบทดสอบชนิดนี้มีหลายลักษณะ เช่น ให้เป็นแบบเติมคำ หรือเติมข้อความสั้นๆ หรือให้เขียนบรรยายแสดงความคิดเห็น
5. แบบทดสอบที่ใช้ความเร็วในการคิด (Speed Test) ลักษณะของแบบทดสอบความเร็ว จะประกอบด้วยข้อคำถามง่าย ๆ แต่มีข้อคำถามจำนวนมากๆ ให้เวลาในการทำข้อสอบน้อยมาก คะแนนที่ได้จะเป็นตัวเลข ที่ชี้ให้เห็นถึงความเร็วในการคิดและการทำข้อสอบ
6. แบบทดสอบแบบไม่จำกัดเวลา (Power Test) แบบทดสอบชนิดนี้ประกอบด้วย ข้อคำถามที่ค่อนข้างยาก ต้องใช้เวลาในการคิดเพื่อทำข้อสอบเป็นเวลานาน ดังนั้นจะไม่จำกัดเวลาในการทำข้อสอบ ให้ผู้สอบใช้เวลาคิดจนกว่าจะสำเร็จ
7. แบบทดสอบที่วัดความสามารถขั้นสูงสุด (Maximum Performance) แบบทดสอบ ลักษณะนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อวัดความสามารถขั้นสูงสุดของผู้สอบ ผู้สอบต้องพยายามคิดทำข้อสอบให้ได้คะแนนมากที่สุด คะแนนจะเป็นตัวชี้ถึงความสามารถขั้นสูงสุด เช่น การสอบวัดทางด้านสติ ปัญญา หรือการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นต้น
8. แบบทดสอบที่วัดคุณลักษณะเฉพาะอย่าง (Typical Performance Test) แบบทดสอบ ลักษณะนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อวัดความสามารถบางอย่าง บางประการ หรือคุณลักษณะที่ต้องการวัดเพียงบาง ลักษณะเท่านั้น เช่น แบบทดสอบวัดความสนใจในวิชาชีพ หรือแบบวัดบุคลิกภาพ เป็นต้น

9. แบบทดสอบแบบปรนัย (Objective Tests) แบบทดสอบแบบปรนัย เป็นแบบทดสอบที่ประกอบด้วยคุณลักษณะ 3 ประการ คือ

ก. คำถามที่ใช้ถาม เป็นคำถามที่ชัดเจน ถามตรงจุด อ่านแล้วรู้ว่ากำลังถามอะไร

ข. เกณฑ์การตรวจให้คะแนน ได้กำหนดไว้ชัดเจน ใคร ๆ ตรวจก็ได้คะแนนตรงกันเท่ากัน

ค. การแปลผล ทุกคนที่แปลผลย่อมแปลได้ตรงกัน เช่น ใครทำข้อสอบได้คือ คนเก่ง ใครทำข้อสอบไม่ได้ คือ คนเรียนอ่อน

10. แบบทดสอบแบบอัตนัย (Subjective Test) แบบทดสอบแบบอัตนัยเน้นที่คนออกข้อสอบ เป็นคนตรวจและให้คะแนน การให้คนตรวจก็ย่อมมีข้อยุ่งยากหลาย ๆ ประการเกี่ยวกับอคติหรืออคติที่มีอยู่ในตัวคนแต่ละคน

11. การทดสอบที่ใช้การเขียน – ตอบ (Paper – Pencil Test) การทดสอบลักษณะนี้ อาจใช้เป็นแบบลักษณะของแบบทดสอบในข้อ 1 ข้อ 2 ข้อ 3 หรือข้อ 4 ดังที่กล่าวมาเรียกว่า แบบทดสอบที่เป็นกรทดสอบที่ใช้เขียนตอบ

12. การทดสอบที่ไม่ใช้การเขียน (Performance Test) การทดสอบลักษณะนี้ไม่ใช้การเขียนตอบ แต่เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมจากการกระทำโดยตรง เช่น การทดสอบทางพลศึกษาการทดสอบด้านการปฏิบัติในวิชาช่างประเภทต่างๆ เป็นต้น

13. การทดสอบที่ใช้นักเรียนเป็นกลุ่ม (Group Tests) การทดสอบที่ใช้ลักษณะนักเรียน ทดสอบเป็นกลุ่ม ส่วนมากมักใช้ Paper – Pencil Test เพราะสามารถสอบนักเรียนได้พร้อมๆกันถึงแม้นักเรียนจะมีจำนวนมาก

14. แบบทดสอบที่ต้องสอบครั้งละ 1 คน (Individual Tests) การทดสอบที่สอบกับนักเรียนเพียง 1 คน มักเป็นแบบทดสอบที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อตรวจสอบข้อบกพร่องทางการเรียน หรือเป็นการสอบเพื่อดูความพร้อมทางการเรียน ความพร้อมด้านการฟัง ความพร้อมด้านการอ่านและโดยเฉพาะการสอบด้านการปฏิบัติงาน ฯลฯ ซึ่งต้องดูพฤติกรรม อากัปกริยาของผู้เข้าสอบด้วยการสอบเป็น กลุ่มทำให้ไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนได้โดยตรง

15. แบบทดสอบที่ใช้ภาษา (Language Test) แบบทดสอบที่ใช้ภาษาจะเน้นที่การใช้ภาษาเป็นการสื่อความหมาย เหมาะสำหรับนักเรียนที่สามารถอ่านหนังสือได้เร็ว แบบทดสอบที่ใช้ภาษาจึงเหมาะสำหรับนักเรียนที่อ่านคล่อง เช่น ระดับชั้น ป. 4 ป. 5 ป. 6 และระดับชั้นมัธยมศึกษาขึ้นไป

16. แบบทดสอบที่ไม่ใช้ภาษา (Non – Language Test) แบบทดสอบชุดนี้จะเหมาะกับเด็กเล็กๆ และเหมาะกับเด็กที่ไม่สามารถสื่อความหมายด้วยการพูดหรือเขียนได้

17. แบบทดสอบที่ต้องการเฉพาะกระบวนการคิดตอบ (Process Test) แบบทดสอบลักษณะนี้ ผู้สอบไม่สนใจว่าใครคิดได้หรือไม่ได้ แต่มีความสนใจที่ผู้เข้าสอบคิดอย่างไร

18. แบบทดสอบแบบการสร้างจินตภาพ (Projective Test) ลักษณะแบบทดสอบจะเป็นการสร้างจินตภาพที่เน้นให้ผู้เข้าสอบแสดงความรู้ ความคิดต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ (Stimuli) ที่ตนได้พบเห็นผู้เข้าสอบจะแสดงอาการตอบสนองออกมาเป็นความรู้สึกลึกซึ้งคิด ทักษะคิดต่างๆต่อสิ่งเร้า ที่ปรากฏอยู่ ตัวแบบทดสอบที่ใช้เป็นสิ่งเร้า จะมีลักษณะที่ไม่ชัดเจน เพราะต้องการให้แบบทดสอบเป็นตัวการที่จะทำให้ผู้สอบแสดงพฤติกรรมหรือความรู้สึกลึกซึ้งในการตอบสนองออกมาเท่านั้น เมื่อไรก็ตามที่ตัวแบบทดสอบมีความชัดเจนไม่ถือว่าเป็นการสอบเพื่อวัดการสร้างจินตภาพ การสอบลักษณะนี้จึงเหมาะกับบุคคลที่มีจิตไม่สมบูรณ์ คนเหล่านี้เมื่อพบเห็นภาพสลัวๆ ไม่ชัดเจน ก็จะระบายความรู้สึกลึกซึ้งที่เป็นปัญหาออกมา ผู้วัดผลก็จะแปลพฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นให้เขารู้ว่าเป็นคนอย่างไร มีปัญหาหรือไม่ เห็นได้ว่าชนิดของแบบทดสอบมีหลายชนิดด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นแบบทดสอบแบบปรนัย อัตนัย แบบเลือกตอบแบบจำกัดเวลา ที่ผู้สอนสร้างขึ้นเอง หรือแบบทดสอบมาตรฐาน อย่างไรก็ตามการสร้างแบบทดสอบชนิดต่าง ๆ นั้น ผู้สร้างจะต้องสร้างให้เหมาะสมกับเนื้อหาและ สอดคล้องกับจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ และเลือกใช้ให้เหมาะสมกับผู้สอบด้วย

4. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา

4.1 ความหมาย

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา (Learning Achievement in Physical Education) คือ พัฒนาการที่เกิดขึ้นในตัวนักเรียนตามหลักการและการบวนาการของการพลศึกษาตามสาระมาตรฐาน หรือจุดประสงค์ของการเรียนรู้ที่ได้ตั้งไว้ (วรศักดิ์ เพียรชอบ,2548)

4.2 องค์ประกอบ

4.2.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาด้านสมรรถภาพทางกาย

วิชาพลศึกษาสามารถช่วยให้นักเรียนได้มีร่างกายที่แข็งแรงขึ้น มีสมรรถภาพทางกายที่ดีและมีสุขภาพที่ดีนั้น ตามหลักการของสรีรวิทยากายกานั้น ร่างกายของคนและสัตว์ทุกชนิดต้องการการออกกำลังกายด้วยกันทั้งสิ้น การออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง

ในการที่จะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดีมีคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์ มีอายุยืน สามารถประกอบกิจกรรมต่างๆ และสร้างผลผลิตให้แก่ตนเอง สังคมและประเทศชาติได้ดีและมีประสิทธิภาพ

4.2.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาด้านทักษะการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายและทักษะในการเล่นกีฬา

การมีส่วนร่วมและการได้ลงมือเล่นหรือปฏิบัติจริงในกิจกรรมพลศึกษาต่างๆ เช่น กิจกรรมการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายและกิจกรรมการกีฬาต่างๆ จะช่วยทำให้บุคคลได้มีพัฒนาการในด้านการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายให้ทำงานประสานกันได้ดียิ่งขึ้น เช่น ทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายมีความเคลื่อนไหวได้ดีขึ้นและได้ผลมากขึ้น

ทักษะที่แสดงถึงความสามารถในการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อของส่วนต่างๆ ของร่างกายนี้ สามารถแบ่งได้เป็นสองระดับ คือ ระดับต้น หรือ ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งประกอบด้วย 1) ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่ส่วนต่างๆ ของร่างกายมีการเคลื่อนไหวโดยไม่ต้องขยับ หรือเคลื่อนที่จากเดิม เช่น การก้มตัว การบิดตัว การหมุนแขน การแกว่งขา ฯลฯ 2) ทักษะการเคลื่อนไหวที่ส่วนต่างๆ ของร่างกายมีการเคลื่อนไหวแล้วร่างกายมีการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งควบคู่กันไปด้วย เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด และ 3) ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่ส่วนต่างๆ ของร่างกายมีการเคลื่อนไหวประกอบการใช้อุปกรณ์หรือวัสดุอื่นๆ ด้วย เช่น การขว้างลูกบอล การปาลูกบอลการกระโดดข้ามรั้ว การกระโดดสูง เป็นต้น

ทักษะระดับที่สอง เป็นทักษะการเล่นกีฬาที่สามารถนำไปใช้เล่นกีฬาชนิดต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น กีฬาเพื่อสุขภาพ กีฬาเพื่อมิตรภาพ กีฬาเพื่อความสนุกสนาน ทักษะการเล่นกีฬาเหล่านี้เป็นส่วนสำคัญในการผลักดันให้นักเรียนได้เล่นกีฬา หรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะส่งผลต่อการมีทักษะทางกีฬาที่ดีในวัยผู้ใหญ่ต่อไปได้

4.2.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาด้านคุณธรรม จริยธรรม

กิจกรรมพลศึกษาที่อยู่ภายใต้การจัดและการดำเนินการเรียนการสอนของครูที่มีความรู้ความสามารถนั้นจะส่งเสริมและพัฒนาบุคคลให้มีคุณลักษณะต่างๆ ประจำตัวและในขณะเดียวกันก็สามารถปรับตัวบุคคลให้เข้ากับสมาชิกคนอื่นๆ ในสังคมได้ดีด้วย เช่น ทางด้านคุณลักษณะประจำตัว จะช่วยส่งเสริมให้เป็นผู้มีระเบียบวินัย มีความกล้าแสดงออก มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความอดทน มีความยับยั้งชั่งใจ มีศีลธรรม ฯลฯ สำหรับคุณลักษณะหมู่คณะ จะช่วยส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน มีความสุภาพ

อ่อนโยน มีความสามัคคีร่วมมือซึ่งกันและกัน มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความรักและความจงรักภักดี ไว้เนื้อเชื่อใจต่อกัน มีน้ำใจนักกีฬา มีความเคารพสิทธิของผู้อื่น มีความเคารพต่อผู้อื่น มีความเคารพต่อกติกาการเล่น มีความเสียสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อประโยชน์ส่วนรวม มีความเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี เป็นต้น

กระบวนการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาสามารถที่จะพัฒนานักเรียนให้เป็นผู้ที่มีคุณลักษณะต่างๆ ประจำตัวอันเนื่องมาจากการได้รับประสบการณ์ตรงและการได้ปฏิบัติจริง ในสิ่งที่ได้เรียนรู้ จึงทำให้การเรียนรู้ที่มีความหมายต่อนักเรียนมากยิ่งขึ้น ทำให้นักเรียนสามารถที่จะจดจำสิ่งที่เรียนได้ดีกว่าและมากกว่าการเรียนในห้องเรียนโดยทั่วไป การเรียนรู้พลศึกษาที่นักเรียนมีประสบการณ์ตรงและได้มีโอกาสปฏิบัติจริง จึงเป็นเอกลักษณ์ที่มีลักษณะพิเศษของการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา

4.2.4 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาด้านความรู้ความเข้าใจในเรื่องต่างๆเกี่ยวกับพลศึกษา การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

ในทางพลศึกษาการเรียนรู้ทางด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านทักษะทางการกีฬา ด้านคุณธรรม ด้านเจตคติ และด้านความรู้ความเข้าใจนั้น จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริงในกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองเท่านั้น ดังนั้น กระบวนการเรียนการสอนได้จัดให้นักเรียนได้เรียนรู้ด้วยการปฏิบัติจริงด้วยตนเอง จึงเป็นการเรียนรู้ที่นอกจากจะทำให้ผู้เรียนมีการเรียนรู้ทั้งในด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านทักษะกีฬา ด้านคุณธรรม จริยธรรม และด้านเจตคติแล้ว ยังช่วยให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ได้เรียนเหล่านั้นได้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย เพราะเมื่อนักเรียนได้เรียนรู้แล้วนักเรียนได้นำสิ่งที่เรียนรู้นั้นไปปฏิบัติจริงและทำให้ได้รู้ว่าสิ่งที่รู้นั้นมีความหมายและเป็นจริงตามที่ได้รู้มา

4.2.5 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาด้านเจตคติต่อพลศึกษา การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

เจตคติเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับลักษณะ ท่าที ความรู้สึก อารมณ์ และค่านิยมของบุคคลที่แสดงออกมา การที่บุคคลจะมีเจตคติต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด ไปในทิศทางใดไม่ว่าจะมากน้อยเพียงใด จะสามารถทราบได้จากการแสดงออกทางพฤติกรรมของบุคคลนั้นต่อสิ่งนั้นเท่านั้น ดังนั้น การที่บุคคลหนึ่งจะมีเจตคติที่ดีต่อพลศึกษา การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาหรือไม่นั้น จะสามารถทราบได้ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นได้แสดงพฤติกรรมของเขาที่มีต่อพลศึกษา การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาออกมาในลักษณะต่างๆ เท่านั้น

4.3 การวัดเพื่อการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา

การวัดเพื่อการประเมินผลทางการเรียนพลศึกษา (Measurement for Evaluation in Physical Education) คือ การหาปริมาณของพัฒนาการที่เกิดขึ้นในตัวนักเรียนตามหลักการและกระบวนการของการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาตามสาระ มาตรฐาน หรือจุดประสงค์ของการเรียนรู้ที่ได้ตั้งไว้ แล้วก็นำผลของพัฒนาการที่วัดได้ มาประเมินด้วยการพิจารณาเปรียบเทียบกับมาตรฐานหรือคุณภาพอย่างอื่นที่มีอยู่แล้ว เพื่อดูว่าผลของพัฒนาการที่เกิดขึ้นจากกระบวนการเรียนการสอนนั้นดีหรือไม่ ควรจะมีการปรับปรุงแก้ไขหรือไม่อย่างไร การวัดเพื่อการประเมินผลทางการศึกษา ส่วนมากมักจะกระทำเพื่อให้คะแนนนักเรียน หลังจากได้เรียนจบวิชาแต่ละวิชาในภาคการศึกษาหนึ่งๆ หรือจบการเรียนเรียบร้อยแล้ว

ความมุ่งหมายของการวัดเพื่อประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา

การวัดผลทางการพลศึกษาอาจจะเป็นการวัดเพื่อการประเมินผลในหลายๆ ประการ แต่ส่วนใหญ่จะวัดเพื่อความมุ่งหมายสำคัญในด้านต่างๆดังต่อไปนี้

1. เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียนได้มีความสนใจ มีความพยายามที่จะศึกษาค้นคว้า ทำแบบฝึกหัด หรือฝึกฝนตนเองให้มีความรู้ ความเข้าใจและเกิดความชำนาญมากยิ่งขึ้น
2. เพื่อให้ผู้สอนได้ทราบความก้าวหน้าของนักเรียนและตัวผู้เรียนเองก็ได้ทราบความก้าวหน้าของตนเองไปพร้อมๆกัน
3. เพื่อให้ทราบถึงสถานการณ์ของการเรียนการสอน คือ ผู้สอนจะได้รู้ว่าการจัดการเรียนการสอนของตนเองเป็นอย่างไรและผู้เรียนเองก็จะได้ปรับปรุงวิธีการเรียนของตนเองไปพร้อมๆกัน
4. เพื่อนำผลจากการวัดมาใช้เป็นแนวทางในการจำแนกกลุ่มนักเรียน เพื่อประโยชน์ในการจัดชั้นเรียนหรือจัดกลุ่มตามระดับความสามารถ
5. เพื่อนำผลมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างมาตรฐาน สำหรับใช้เป็นเกณฑ์สำหรับเปรียบเทียบกับผลของการเรียนการสอนของนักเรียนในโอกาสต่อไป
6. เพื่อใช้เป็นเกณฑ์การให้คะแนนผู้เรียนหลังจากการเรียนจบวิชาในภาคหนึ่งๆ แล้ว เพื่อผู้สอน ผู้เรียนหรือผู้เกี่ยวข้องจะได้ทราบว่า เมื่อเรียนจบในวิชาหรือสำเร็จตามหลักสูตรนั้นๆแล้ว ผู้เรียนได้มีการพัฒนาตามที่ได้ตั้งจุดมุ่งหมายไว้หรือไม่เพียงใด

หลักการวัดเพื่อการประเมินผลทางการพลศึกษา

หลักการวัดเพื่อการประเมินผลทางการพลศึกษาเหมือนกับการวัดประเมินผลในสาขาวิชาอื่นๆ คือ จะวัดตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้ หรือสาระ และมาตรฐานการเรียนรู้ ที่ได้

กำหนดไว้ในหลักสูตรของแต่ละระดับชั้น หรืออาจจะกล่าวได้ว่า หลักสูตรได้กำหนดสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ไว้อย่างไร ผู้สอนก็ต้องตั้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้เป็นไปตามสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ด้วย เมื่อครูได้มีการตั้งจุดประสงค์การเรียนรู้เพื่อดำเนินการสอนแล้ว ผู้สอนก็ต้องวัดเพื่อประเมินผลตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่ได้สอนไปแล้วนั้น ให้ครบถ้วนทุกๆด้านตามที่วางไว้ด้วย จึงจะสามารถทราบได้ว่าการสอนของตนเองนั้นได้บรรลุผล ตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่ได้ออกไว้มากน้อยแค่ไหนหรือควรจะมีการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นได้อย่างไร

ตามหลักการของการเรียนการสอนวิชาพลศึกษานั้น วิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่ให้นักเรียนได้มีการเรียนรู้หรือได้มีพัฒนาการด้วยการกระทำหรือด้วยการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง และเมื่อนักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเองแล้ว นักเรียนก็จะเกิดพัฒนาการหรือเกิดการเรียนรู้ในด้านต่างๆขึ้นมาพร้อมๆกัน คือ

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย เมื่อนักเรียนได้เล่นกีฬา ก็จะทำให้นักเรียนได้ออกกำลังกายแล้วก็ทำให้นักเรียนเป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงมากยิ่งขึ้น
2. พัฒนาการทางด้านทักษะกีฬา เมื่อนักเรียนได้เล่นกีฬา ก็จะทำให้นักเรียนได้เคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายแล้วก็ทำให้นักเรียนได้มีทักษะการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายหรือมีทักษะทางการกีฬาดีขึ้น
3. พัฒนาการทางด้านความรู้ เมื่อนักเรียนได้เล่นกีฬาและปฏิบัติตามกฎและระเบียบการเล่นกีฬา ก็จะทำให้นักเรียนได้มีความเข้าใจในวิธีการเล่นและรวมถึงระเบียบ กฎกติกาการเล่นกีฬาดีขึ้น
4. พัฒนาการทางด้านคุณธรรม จริยธรรม เมื่อนักเรียนได้เล่นกีฬาและได้ปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่นกีฬาเป็นประจำ ก็จะทำให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการมีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬาและพยายามที่จะเป็นผู้ที่มีระเบียบวินัยและมีน้ำใจนักกีฬามากขึ้น
5. พัฒนาการทางด้านเจตคติ เมื่อนักเรียนได้เล่นกีฬาด้วยความสนุกสนาน ก็จะทำให้นักเรียนได้รับรสชาติของคุณค่าของการเล่นกีฬาด้วยตนเองอย่างแท้จริง ก็จะทำให้นักเรียนเกิดความรัก ความชอบ เห็นความสำคัญและเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬาและชอบเล่นกีฬาและออกกำลังกายเป็นประจำมากยิ่งขึ้น

พัฒนาการในด้านต่างๆเหล่านี้เป็นพัฒนาการที่เกิดขึ้นจากการที่นักเรียนได้ลงมือเล่นกีฬาด้วยตนเอง การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่ดีนั้น จึงเป็นการเรียนที่ให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริงได้เล่นจริงด้วยตนเอง และเมื่อได้ปฏิบัติจริงและได้เล่นจริงแล้ว นักเรียนก็จะเกิดการเรียนรู้ด้านต่างๆขึ้น

วิธีการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา

1. วิธีการวัดด้านสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

ปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่สำคัญๆ นั้นมีอยู่หลายด้านและแบบหรือวิธีการวัดแต่ละปัจจัยก็อาจมีหลายแบบหรือหลายวิธีด้วยกันสามารถสรุปได้ดังนี้

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการที่จะเคลื่อนไหวเพื่อประกอบกิจการงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นระยะเวลา ยาวนาน ได้ผลงานมากแต่เหนื่อยน้อย และในขณะเดียวกันก็มีกำลังสำรองเหลือไว้ใช้ในยามฉุกเฉินเพื่อนันทนาการของตนเองได้ สามารถแบ่งองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย ได้ดังนี้

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อ หรือกลุ่มกล้ามเนื้อในการที่จะหดตัวทำงานในระยะเวลาใดเวลาหนึ่ง ได้สูงที่สุด เช่น การยกน้ำหนัก การดันพื้น การดึงข้อ เป็นต้น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นปัจจัยที่มีความจำเป็นและสำคัญต่อร่างกาย วิธีการวัด ได้แก่ 1. การดึงข้อ 2. การลุกนั่ง 3. การแบกคู่ 4. การบีบไดนาโมมิเตอร์ 5. การดึงไดนาโมมิเตอร์ด้วยท่าเข่างอ 6. การดึงไดนาโมมิเตอร์ทำยืน หลังงอ เป็นต้น

2. พลังของกล้ามเนื้อ (Muscular Power) คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อในการหดตัวเพื่อติดตัวอย่างรวดเร็วและแรงในจังหวะเดียว ให้ได้ผลงานมากที่สุด เช่น การยืนอยู่กับที่กระโดดไกล การทุ่มน้ำหนัก เป็นต้น การวัดพลังด้วยการหดตัวเพื่อการติดตัวอย่างรวดเร็วและแรงของกล้ามเนื้อ อาจวัดพลังของกล้ามเนื้อด้วยวิธีต่างๆ ได้แก่ 1. การยืนอยู่กับที่กระโดดไกล 2. การกระโดดเตะฝาผนัง เป็นต้น

3. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อหรือกลุ่มของกล้ามเนื้อในการทำงานซ้ำๆ กัน หลายๆ ครั้งติดต่อกันได้ เป็นระยะเวลายาวนาน เช่น การดึงข้อซ้ำๆ กัน หลายๆ ครั้งติดต่อกัน การทำลุก-นั่ง ซ้ำๆ กัน หลายๆ ครั้งติดต่อกัน อาจวัดความทนทานของกล้ามเนื้อด้วยวิธีต่างๆ ได้แก่ 1. การทำลุก-นั่ง (Sit-Ups) 2. การดึงข้อ (Pull-Ups) ฯลฯ

4. ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) ความคล่องตัว คือ ความสามารถของร่างกายในการเปลี่ยนตำแหน่งหรือเปลี่ยนทิศทางต่างๆ ของร่างกาย หรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายด้วยความเร็ว เช่น การนั่งลง สลับกับการยืนขึ้น การวิ่งเก็บของ เป็นต้น อาจวัดความคล่องแคล่วว่องไวด้วยวิธีต่างๆ ได้แก่ 1. การนั่งสลับกับการยืน (Squat Thrust) 2. การวิ่งเก็บของ (Shuttle Run) ฯลฯ

5. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ (Cardio-Respiratory Endurance) คือ ความสามารถในการทำงานประสานกันของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจในการนำอาหารและออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกาย และพร้อมๆกันนั้นก็สามารถนำคาร์บอนไดออกไซด์และของเสียออกจากร่างกายได้ สัมพันธ์กับการทำงานของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆเหล่านั้นได้เป็นอย่างดีทำให้ร่างกายสามารถทำงานได้มากแต่เหนื่อยน้อย การวัดความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจสามารถทำได้โดย 1. การวิ่งและเดินระยะทาง 600 เมตร 2. การก้าวเท้าบนม้านั่งแบบฮาเวิร์ด (Harvard Step Test)

6. ความเร็ว (Speed) คือ ความสามารถในการหดของกล้ามเนื้อเพื่อทำงานซ้ำๆ กันได้เป็นจำนวนหลายๆ ครั้งภายในระยะเวลาที่จำกัดหรือความสามารถในการทำงานได้มากที่สุดภายในระยะเวลาที่สั้นที่สุด สามารถวัดความเร็วได้โดยการวิ่งระยะทาง 50 เมตร เป็นต้น

7. ความอ่อนตัว (Flexibility) คือ ความสามารถของข้อต่อหนึ่งข้อต่อใด หรือหลายๆข้อต่อของร่างกายที่สามารถเหยียดตัวทำงานได้มากที่สุดโดยไม่มีอาการเจ็บปวด เช่น ความสามารถที่จะเหยียดตัว เหยียดแขน หรือเหยียดขาได้ เป็นต้น สามารถวัดความอ่อนตัวได้โดย 1. การนั่งโน้มตัวและยื่นแขนแตะปลายเท้า (Sit and Reach Test) 2. การแอ่นหลัง (Trunk Extension) เป็นต้น

8. การทรงตัว (Balance) คือความสามารถในการรักษาตำแหน่งของร่างกายให้อยู่ในดุลของแรงโน้มถ่วงของโลก ทั้งในขณะเคลื่อนที่ในการปฏิบัติกิจกรรมกีฬาต่างๆหรือขณะอยู่กับที่ เช่น การยืนอยู่กับที่ด้วยเท้าเดียวขณะแขนสองข้างเท้าเอว การยืนด้วยศีรษะ การยืนด้วยสองมือ การก้าวเท้าเดินไปข้างหน้าด้วยการให้ปลายเท้าต่อกัน เป็นต้น สามารถวัดได้โดย 1. การยืนขาเดียว (Stork Stand Test) 2. การยืนบนท่อนไม้โดยวางเท้าตามยาวของไม้ (Bass Lengthwise Stick Test) 3. การยืนบนท่อนไม้วางเท้าตามขวาง (Bass Crosswise Stick Test) 4. การทรงตัวขณะเคลื่อนที่แบบจอห์นสันและเบส (Johnson Modification of The Bass Test of Dynamic Balance) 5. เดินบนไม้ทรงตัว (Balance Beam Walk Test)

2. วิธีการวัดด้านทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและทักษะกีฬา

การวัดทักษะต่างๆ ทุกประเภท คือ ทั้งทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น และทักษะในการเล่นกีฬาต่างๆ นั้น ถ้าจะให้ได้ผลถูกต้องอย่างแท้จริงตามที่ต้องการแล้วจะต้องเป็นการวัดด้วยการให้นักเรียนได้แสดงออกทางทักษะหรือความสามารถของทักษะที่ต้องการวัดนั้นให้

ปรากฏออกมา แล้วก็ทำการวัดทักษะหรือความสามารถของทักษะที่แสดงออกมานั้น ว่ามีมากน้อยแค่ไหน การแสดงออกนี้อาจจะเป็นการแสดงออกรายบุคคล เป็นคู่หรือเป็นกลุ่ม การวัดทักษะแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

2.1 การวัดทักษะในการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. ทักษะการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เป็นการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายในขณะที่ร่างกายอยู่กับที่ (Basic Skills in Non-locomotive Movement) เช่น การงอแขน การงอขา การเหยียดแขน การเหยียดขา การก้มหน้า การเงยหน้า การบิดลำตัว โดยในขณะที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายเหล่านี้ ร่างกายจะไม่ขยับหรือเคลื่อนที่จากที่เดิม

2. ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบเคลื่อนที่ที่ร่างกายเคลื่อนที่ จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง (Basic Skills in Locomotive Movement) เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดด้วยเท้าเดียวหรือสองเท้า การเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง การเคลื่อนที่นี้อาจจะเป็นการเคลื่อนที่ไปข้างหน้าไปข้างหลัง เคลื่อนที่ไปเป็นเส้นตรง เป็นเส้นโค้ง หรือเป็นวงกลม ไปรอบๆหรือจะเป็นการเคลื่อนที่คนเดียว เป็นคู่ หรือเป็นกลุ่มก็ได้

3. ทักษะการเคลื่อนที่เบื้องต้นแบบที่มีการใช้อุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหว (Basic Skills in Manipulative Movement) เช่น การขว้างลูกบอล การปา ลูกบอล การเตะลูกบอล การส่งลูกบอล การรับลูกบอล การกระโดดเชือก การไต่เชือก

2.2 การวัดทักษะกีฬา

ตามความมุ่งหมายของวิชาพลศึกษาตามหลักสูตรวิชาพลศึกษานั้น เป็นการสอนที่มีจุดมุ่งหมายเพียงเพื่อให้นักเรียนได้เล่นกีฬาเป็น และสามารถนำกิจกรรมกีฬานี้ไปใช้เล่นและออกกำลังกายต่อไปในเวลาว่างได้ตามอัธยาศัยของตนเอง การวัดทักษะกีฬาของนักเรียนจึงเป็นการวัดเพื่อประเมินดูว่านักเรียนมีทักษะกีฬาที่สอนไปเพียงพอที่จะนำไปใช้เวลาว่างได้ต่อไปหรือไม่ ตัวอย่างการวัดทักษะกีฬาประเภทต่างๆ เช่น

1. กีฬาบาสเกตบอล - ทักษะการส่งลูกสองมือระดับอก
 - ทักษะการส่งลูกบอลกระทบฝ่าผนัง
 - ทักษะการเลี้ยงลูก
 - ทักษะการยิงประตู
2. กีฬาฟุตบอล - ทักษะการเตะลูกบอลกระทบฝ่าผนัง
 - วิธีวัดแบบมิทเชลล์

3. กีฬาวอลเลย์บอล - แบบการวัดของแบรดี
 - การวัดลูกเสิร์ฟในกีฬาวอลเลย์บอลแบบบรูมาซ
4. กีฬาซอฟท์บอล - ชุดการวัดซอฟท์บอลแบบซิก
 - ทักษะการตีลูกซอฟท์บอล
 - ทักษะการวิ่งระหว่างเบส
 - ทักษะการขว้างลูกซอฟท์บอลไกล
5. กีฬาแบดมินตัน - ทักษะการเสิร์ฟลูกสั้น
 - ทักษะการเสิร์ฟลูกยาว
6. กีฬาเทนนิส - ทักษะการตีลูกกระทบผนังของฮิววิตต์
 - ไดเออร์
 - การวัดแบบฮิววิตต์

3. วิธีการวัดด้านความรู้และความเข้าใจทางพลศึกษา

พฤติกรรมด้านความรู้และความเข้าใจทางพลศึกษาของนักเรียนนั้นก็เช่นเดียวกันกับพฤติกรรมทางพลศึกษาด้านอื่นๆ คือ เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการที่นักเรียนได้ลงมือเล่นกีฬาหรือมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาจริงๆ ด้วยตนเอง การอ่าน การเขียน หรือการศึกษา ค้นคว้าอาจเป็นส่วนประกอบในการที่จะช่วยให้พฤติกรรมด้านนี้กว้างขวางยิ่งขึ้น คือ เมื่อนักเรียนได้ลงมือเล่นกีฬาหรือปฏิบัติจริงด้วยตนเองแล้ว จะทำให้นักเรียนได้รู้และได้เข้าใจในหลักการ เหตุผล และวิธีการของการเล่นกีฬาที่ง่าย ๆ ที่จำเป็นและสำคัญ รู้และเข้าใจวิธีการเล่นกีฬาด้วยความปลอดภัยทั้งสำหรับตนเองและเพื่อนที่ร่วมเล่นกีฬาด้วยกัน ที่ได้เกิดขึ้นจากการมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬานั้นจริงๆ ด้วยตนเอง แบบหรือวิธีที่นำมาใช้ในการวัดความรู้และความเข้าใจทางพลศึกษานั้น สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

ประเภทที่ 1 แบบหรือวิธีการวัดที่มีคำถามเป็นปรนัย

เป็นวิธีการวัดที่มุ่งให้ผู้ตอบได้ตอบจากความสามารถที่จดจำหรือระลึกได้ในข้อมูลหรือใจความที่มีความเกี่ยวข้องกัน ดังนั้นการใช้วิธีการวัดแบบนี้ ถ้าสร้างไม่ดีอาจจะเป็นการวัดเฉพาะความจำเพียงอย่างเดียวมากกว่าจะเป็นการวัดกระบวนการคิด วิเคราะห์ หรือการประยุกต์ความรู้ไปช่วย

1. คำถามแบบถูก-ผิด

แบบหรือวิธีวัดชนิดนี้เป็นการสร้างประโยคที่มีข้อความถูกหรือผิดขึ้นมา แล้วให้ผู้ตอบตอบว่าประโยคนั้นตรงตามข้อเท็จจริงที่เรียนมาหรือไม่ ถ้าถูกตามข้อเท็จจริง ก็ตอบว่าถูก ถ้าไม่ถูกก็ตอบว่าผิด

ข้อดี

1. สามารถสร้างได้ครอบคลุมเนื้อหาของกิจกรรมต่างๆที่เรียนได้หลากหลายอย่างและกว้างขวางและเวลาที่ใช้ในการตอบก็น้อยเมื่อเปรียบเทียบกับแบบหรือวิธีอื่นๆ

2. การให้คะแนนสามารถทำได้ง่าย รวดเร็วมีความเป็นปรนัย และมีความเชื่อถือได้สูง

3. ใช้เวลาน้อยและมีความง่ายในการสร้างมากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับแบบวัดแบบอื่น

ข้อด้อย

1. เนื่องจากความเป็นไปได้ของคำตอบสำหรับแบบวัดชนิดนี้มีเพียง 2 ทางเท่านั้น คือ ถูกและผิด ดังนั้น ถ้าผู้ตอบไม่แน่ใจในคำตอบ โอกาสที่ผู้ตอบจะเดาก็มีมาก และในขณะเดียวกันโอกาสที่ผู้ตอบจะเดาถูกก็มีถึงร้อยละ 50

2. เนื่องจากคำถามแบบนี้ผู้ตอบมีโอกาสจะเดาถูก ถึงร้อยละ 50 ดังนั้นความเชื่อถือได้ของคำถามแบบนี้ จึงมีความเชื่อถือได้น้อยกว่าแบบอื่นๆ

3. คำตอบที่ถูกต้องมักจะขึ้นอยู่กับคำเพียงคำเดียว

2. คำถามแบบเติมคำในช่องว่างและแบบให้ตอบสั้นๆ

คำถามแบบเติมคำในช่องว่างและแบบให้ตอบสั้นๆเป็นคำถามที่ต้องการวัดความสามารถในการจำข้อมูลที่แท้จริง ความเข้าใจในหลักการและความสามารถที่จะบอกความหมายของความคิดรวบยอดต่างๆได้ ความแตกต่างที่สำคัญระหว่างคำถามทั้งสองแบบนี้ อยู่ที่ความยาวและรูปแบบของคำถามที่นักเรียนจะต้องตอบมากกว่าแบบวัดอย่างอื่น คือ ในคำถามแบบให้เติมคำในช่องว่าง เป็นคำถามที่เว้นคำบางคำหรืออาจจะหลายๆคำไว้และนักเรียนก็ต้องเติมคำที่เว้นไว้นั้นให้สมบูรณ์ ส่วนคำถามแบบให้ตอบสั้นๆ นั้น นักเรียนจะต้องตอบคำถามนั้นเป็นคำ วลี หรือเป็นประโยค

ข้อดี

1. เป็นคำถามที่ช่วยให้มีการลดโอกาสของการเดาได้มาก เพราะนักเรียนจะต้องมีความจำและความเข้าใจในคำตอบนั้นได้อย่างถูกต้องก่อนที่จะสามารถตอบได้
2. ช่วยให้ผู้สามารถวัดความสามารถในการที่ระลึกและทบทวนความรู้ในสิ่งที่เคยได้เรียนมาก่อนแล้วได้มากกว่าเป็นการวัดความจำเช่นในคำถามแบบทดสอบปรนัยชนิดอื่น
3. เป็นคำถามที่ใช้ได้ดีเมื่อการเรียนนั้นเป็นการเรียนที่ต้องการให้นักเรียนได้รู้และเข้าใจในลำดับขั้นตอนในสิ่งที่เรียนนั้น
4. เป็นคำถามที่มีความง่ายในการสร้างขึ้นมา
5. คำถามแบบนี้มีประโยชน์ในเนื้อหาที่จำได้เป็นบางอย่าง เช่น หลักการและลำดับขั้นตอนในการปฐมพยาบาล เป็นต้น

ข้อด้อย

1. เป็นคำถามที่ต้องใช้เวลาในการตรวจที่ยาวนานกว่าแบบปรนัยอย่างอื่น
2. เป็นคำถามที่ทำให้มีการเรียนด้วยการท่องจำมากกว่า
3. คำถามแบบจับคู่

คำถามแบบจับคู่คือคำถามที่มีการวางข้อความไว้เป็นสองแนวตั้ง แนวตั้งด้านซ้ายมือจะเป็นคำหรือข้อความที่เป็นตัวตั้งของปัญหาเรียงกันอยู่เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนคิดหาตัวเลือก ส่วนแนวตั้งด้านขวามือนั้นเป็นตัวเลือก หน้าที่ที่นักเรียนจะต้องหาตัวเลือกคำใดคำหนึ่ง ในแนวตั้งด้านขวามือเป็นตัวเลือกที่มีความหมายตรงกันหรือเกี่ยวข้องกับคำหรือข้อความที่อยู่ในแนวตั้งทางด้านซ้าย

ข้อดี

1. มีความง่ายในการสร้างและการตรวจให้คะแนน
2. เป็นคำถามที่กระตุ้นให้นักเรียนได้นำความรู้มาผสมผสานกันในการหาความเกี่ยวข้องในระหว่างกันและกันก่อนที่จะได้คำตอบ
3. เป็นคำถามที่ทำให้นักเรียนสามารถใช้ตัวเลือกได้มากกว่าหนึ่งคำตอบ โอกาสของการเดาคำตอบจะมีน้อย

ข้อดี

1. นักเรียนจะต้องใช้เวลาในการตอบมาก
2. เป็นแบบที่สามารถวัดได้เฉพาะความสามารถในการให้ข้อมูล

ที่เป็นข้อเท็จจริง

3. เป็นคำถามที่จำกัดอยู่แต่ในความสามารถที่จะหา

ความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันมากกว่า

4. คำถามแบบมีตัวเลือก

คำถามแบบมีตัวเลือกเป็นคำถามที่มีคำถามหรือประโยคที่อาจจะสมบูรณ์หรือไม่สมบูรณ์ก็ได้ และมีตัวเลือก 4-5 ตัวเลือก ตัวเลือกหนึ่งตัวเลือกใน 4-5 ตัวนี้จะเป็นคำตอบที่ถูกต้อง ส่วนตัวเลือกที่เหลือจะเป็นตัวลวง คำถามแบบนี้มีลักษณะคล้ายคลึงกับคำถามแบบจับคู่

ข้อดี

1. เนื่องจากนักเรียนสามารถตอบคำถามแบบนี้ได้ด้วยความเร็ว ดังนั้น ครูจึงสามารถสร้างคำถามได้หลายข้อ ทำให้สามารถครอบคลุมเนื้อหาได้มาก
2. สามารถตรวจและให้คะแนนได้รวดเร็ว
3. สามารถวัดความรู้ทุกระดับตามที่บลูม (Bloom) จำแนกไว้
4. โอกาสที่นักเรียนจะเดาถูก มีน้อยกว่าคำถามแบบถูก-ผิด และโอกาสนี้จะลดน้อยลงตามลำดับตามการเพิ่มจำนวนตัวเลือก
5. สามารถนำกระดาษคำตอบมาตรฐานมาใช้ในการตรวจให้คะแนนได้

ข้อดี

1. สามารถสร้างเป็นคำถามได้น้อยกว่าแบบถูก-ผิด
2. ต้องใช้เวลาในการสร้าง เพราะต้องใช้เวลาในการคิดหาตัวเลือกที่เป็นคำตอบที่ชัดเจน และตัวเลือกที่เป็นตัวลวงให้นักเรียนได้ใช้กระบวนการในการคิดและวิเคราะห์ให้ได้เป็นอย่างดีก่อนที่จะตอบ
3. มีแนวโน้มให้นักเรียนทุจริตได้ง่าย
4. มีแนวโน้มที่จะส่งเสริมให้นักเรียนเรียนแบบท่องจำแต่ในสิ่งที่เป็นข้อเท็จจริงหรือข้อมูลมากกว่าความเข้าใจและการนำไปประยุกต์

5. การวัดแบบนี้ไม่สามารถที่จะแสดงให้เห็นว่านักเรียนมีความรู้ความเข้าใจกว้างขวางในเนื้อหาที่เรียนมากนักน้อยเพียงใด

ประเภทที่ 2 แบบหรือวิธีการวัดที่คำถามให้เขียนเป็นเรียงความ หรือแบบอัตนัย

เป็นการตั้งคำถามที่มีการกำหนดให้นักเรียนเขียนเรียงความตามหัวข้อหรือปัญหาหนึ่งขึ้นมา เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความสามารถในการใช้กระบวนการคิดของตนเอง ทั้งในแง่ของความสามารถในการบ่งบอก การอธิบาย การตีความ การนำข้อมูลมาผสมผสานกัน มีการจัดเรียงเรียงและสังเคราะห์เนื้อหาเพื่อนำเสนอในรูปแบบการเขียนเป็นเรียงความ

ข้อดี

1. มีความง่ายและรวดเร็วในการสร้างคำถามแบบนี้
2. เป็นคำถามที่สามารถวัดทักษะและความสามารถในการคิดวิเคราะห์และแก้ไขปัญหาของนักเรียนได้
3. สนับสนุนและส่งเสริมให้นักเรียนได้เรียนรู้ในวิธีการและกระบวนการในการคิดของนักเรียนได้
4. สนับสนุนและส่งเสริมให้นักเรียนได้เรียนรู้ในวิธีการและกระบวนการในการคิด การจัดลำดับและสามารถแสดงความคิดที่มีอยู่นั้นออกมาได้
5. เป็นการลดโอกาสของการคาดเดาให้เหลืออยู่น้อยมาก

ข้อด้อย

1. ต้องใช้เวลามากในการตรวจให้คะแนน
2. การตรวจและให้คะแนนขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของคุณ ทำให้ความเชื่อถือได้ของการวัดแบบนี้ลดต่ำลงด้วย
3. เนื่องจากคำถามที่ต้องการคำตอบที่ยาว ดังนั้นจึงต้องใช้เวลามาก ทำให้ไม่สามารถที่จะวัดในหลายๆด้านพร้อมๆกันได้

4. วิธีวัดด้านคุณธรรมและจริยธรรมทางพลศึกษา

พฤติกรรมด้านคุณธรรม เป็นพฤติกรรมที่ว่าด้วยความรู้สึก ความสนใจ ค่านิยม และอารมณ์ของบุคคลด้วยกัน แต่ในทางพลศึกษาแล้วจะเห็นได้ว่า คุณธรรม จริยธรรมของการแสดงออกในการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เกิดควบคู่กันไป ในระหว่างการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาและเล่นกีฬานั้น เป็นพฤติกรรมที่มีความจำเป็นและสำคัญอย่างหนึ่งในชีวิตจริง

แต่เนื่องจากพฤติกรรมทั้งทางด้านคุณธรรมและจริยธรรม นี้เป็นพฤติกรรมที่เป็นนามธรรมจึงทำให้มีความยากลำบากในการวัดเพื่อประเมินผลมากกว่าพฤติกรรมด้านอื่นๆ ดังนั้นครูพลศึกษาส่วนใหญ่แม้จะได้วางจุดประสงค์การเรียนรู้เพื่อให้นักเรียนได้บรรลุพฤติกรรมด้านนี้ไว้แล้วก็ตาม แต่ก็มักไม่ค่อยได้ทำการวัดเพื่อประเมินผลตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่วางไว้เท่าที่ควร (วรศักดิ์ เพียรชอบ,2548) แบบหรือวิธีการวัดพฤติกรรมทางด้านคุณธรรมและจริยธรรมได้แก่

1. แบบวัดพฤติกรรมในการเล่นกีฬาและการดูกีฬา ซึ่งดัดแปลงจากแบบของลากี้ (Modified Lakie Rating Scale)
2. แบบวัดดัชนีการปรับตัวทางสังคมของนักเรียน ดัดแปลงจากแบบวัดดัชนีการปรับตัวทางสังคมของคาวเวลล์ (Modified Cowell Social Adjustment Index)
3. แบบสังเกตคุณลักษณะประจำตัวทางพลศึกษาซึ่งดัดแปลงจากของบลาร์นชาร์ด (Modified Blarnchard Rating Scale)
5. วิธีวัดด้านเจตคติ

พฤติกรรมด้านเจตคติ เป็นพฤติกรรมที่ว่าด้วยความรู้สึก ความสนใจ ค่านิยม และอารมณ์ของบุคคลด้วยกัน แต่ในทางพลศึกษาจะให้เห็นว่า เจตคติของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เกิดควบคู่กันไปในระหว่างการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาและการเล่นกีฬานั้นเป็นพฤติกรรมที่มีความจำเป็นและสำคัญอย่างหนึ่งในชีวิตจริง โดยเฉพาะเจตคตินั้นเป็นพฤติกรรมที่มีความสำคัญในการที่จะช่วยให้นักเรียนได้นำพฤติกรรมที่เรียนไปแล้วไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในโอกาสต่อไปอีก

แต่เนื่องจากพฤติกรรมทั้งทางด้านเจตคตินี้เป็นพฤติกรรมที่เป็นนามธรรมจึงทำให้มีความยากลำบากในการวัดเพื่อประเมินผลมากกว่าพฤติกรรมด้านอื่นๆ ดังนั้นครูพลศึกษาส่วนใหญ่แม้จะได้วางจุดประสงค์การเรียนรู้เพื่อให้นักเรียนได้บรรลุพฤติกรรมด้านนี้ไว้แล้วก็ตาม แต่ก็มักไม่ค่อยได้ทำการวัดเพื่อประเมินผลตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่วางไว้เท่าที่ควร (วรศักดิ์ เพียรชอบ,2548) แบบหรือวิธีการวัดพฤติกรรมทางด้านเจตคติ ได้แก่

1. แบบวัดเจตคติทางพลศึกษาของอดัมส์ (Modified Adams Attitude Scale)
2. แบบวัดเจตคติทางพลศึกษาซึ่งดัดแปลงจากแบบวัดเจตคติของเวียร์ (Modified Wear Attitude Scale)

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยในประเทศ

วิมลลักษณ์ ตีระมาศวณิช (2538) ได้ศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการตัดสินใจเชิงจริยธรรมและพฤติกรรมการแสดงออกเชิงจริยธรรม ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังการใช้วิธีการสอนตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิส กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2537 โรงเรียนอนุบาลอุบลราชธานี จำนวน 36 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบเป็นกลุ่ม (Cluster Sampling) และทำการสอนโดยใช้แผนการสอนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผู้วิจัยทำการสอนเอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแผนการสอนโดยใช้แนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิส แผนการสอนเสริม แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาจริยศึกษา แบบสังเกตพฤติกรรม แบบทดสอบเกี่ยวกับการตัดสินใจ ผลการวิจัยพบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการตัดสินใจเชิงจริยธรรมก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความถี่ของพฤติกรรมการแสดงออกเชิงจริยธรรมเชิงลบลดลงหลังการทดลอง ส่วนพฤติกรรมการแสดงออกเชิงจริยธรรมเชิงบวกเพิ่มขึ้นหลังการทดลอง

อุไรวรรณ ชมวัฒนา (2539) ได้ศึกษาผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการพัฒนาทักษะยิมนาสติกลีลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนอนุบาลนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ที่ไม่เคยมีประสบการณ์ทางอุปกรณ์ เชือก ห่วง และบอล แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 35 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย กลุ่มทดลองเรียนทักษะยิมนาสติกลีลาด้วยวิธีการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ส่วนกลุ่มควบคุมเรียนด้วยวิธีการสอนแบบปกติ เป็นเวลา 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง ขณะทำการทดลองนักเรียน ได้รับการทดสอบทักษะยิมนาสติกลีลาหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 5 และสัปดาห์ที่ 10 แล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ ผลการวิจัยพบว่าหลังการฝึกเป็นเวลา 10 สัปดาห์ นักเรียนกลุ่มที่ถูกสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและกลุ่มที่ถูกสอนด้วยวิธีการสอนแบบปกติ มีคะแนนเฉลี่ยของทักษะยิมนาสติกลีลาสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึกทั้ง 3 อุปกรณ์ คือ เชือก ห่วง และบอล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในการเปรียบเทียบคะแนนทักษะยิมนาสติก หลังการฝึกเป็นเวลา 10 สัปดาห์ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะยิมนาสติกลีลาของกลุ่มที่ถูกสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะยิมนาสติกลีลาของกลุ่มที่ถูกสอนด้วยวิธีปกติ ในทั้ง 3 อุปกรณ์ คือ เชือก ห่วง และบอล อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นวลพรรณ นิยมเค้า (2541) ได้ศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความวิตกกังวลทางการเรียน ระหว่างนักศึกษาที่ได้รับการฝึกอบรมเทคนิคจิตใจสู่สภาวะอัลฟาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและนักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม ทั้งก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 เป็นต้นไป ที่สมัครเข้าร่วมโครงการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2540 ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมเทคนิคจิตใจสู่สภาวะอัลฟา จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ½ ชั่วโมงติดต่อกันเป็นเวลา 2 สัปดาห์ครึ่ง โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำในการอบรมส่วนกลุ่มควบคุมให้ดำเนินชีวิตตามปกติ ทั้งสองกลุ่มได้รับการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) กระบวนการฝึกเทคนิคจิตใจสู่สภาวะอัลฟา 2) แบบวัดความวิตกกังวลขณะเผชิญ 3) แบบบันทึกผลการฝึกในแต่ละครั้ง และแบบสอบถามความรู้สึกและความคิดเห็นที่มีต่อการฝึกเทคนิคจิตใจสู่สภาวะอัลฟาหลังการฝึกอบรม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรมเทคนิคจิตใจสู่สภาวะอัลฟามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรมเทคนิคจิตใจสู่สภาวะอัลฟา มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรมเทคนิคจิตใจสู่สภาวะอัลฟา มีความวิตกกังวลทางการเรียนแตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรมเทคนิคจิตใจสู่สภาวะอัลฟา มีความวิตกกังวลทางการเรียนน้อยกว่าก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุวรรณ อินธิ (2541) ได้ศึกษาผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2540 โรงเรียนบ้านนาอิน จังหวัดอุดรธานี จำนวน 30 คน โดยสุ่มอย่างง่ายและจับคู่เหมือนโดยยึดคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว สุ่มแต่ละคู่ได้กลุ่มทดลองจำนวน 15 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 15 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จำนวน 19 ครั้ง ครั้งละ 40-60 นาที ติดต่อกันเป็นเวลา 4 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1 แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว 2 โปรแกรมการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และ 3 แบบประเมินผลการเข้าฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test) ผลวิจัยพบว่า นักเรียนที่ฝึกอาสนะและสมาธิมีพฤติกรรมก้าวร่วมน้อยกว่าก่อนได้รับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่ฝึกอาสนะและสมาธิมีพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เกศราพรพรณ พันธุ์ศรีเกตุ (2542) ได้ศึกษาความคิดสร้างสรรค์ระหว่างนักเรียนที่เรียนโดยจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสกับนักเรียนที่เรียนตามแผนการสอนปกติในวิชาศิลปศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 และศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการจัดกิจกรรมการสอน เนื้อหาวิชา บรรยายภาคการเรียนการสอน และการประเมินผล ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2542 โรงเรียนอนุบาลแม่สาย อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แผนการสอนศิลปศึกษาที่จัดขึ้นตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีกิจกรรมที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ จำนวน 12 แผนการสอน แบบทดสอบวัดความคิดสร้างสรรค์ และแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียน ผู้วิจัยได้ดำเนินการสอนนักเรียนเฉพาะกลุ่มทดลอง โดยใช้เวลาสอนทั้งหมด 36 คาบ คาบละ 20 นาที หลังจากเสร็จสิ้นการสอนตามแผนการสอนทั้งหมด ผู้วิจัยได้ทดสอบนักเรียนด้วยแบบทดสอบวัดความคิดสร้างสรรค์ และนำคะแนนเฉลี่ยของการทดสอบมาหาค่าความแตกต่างทางสถิติระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมด้วย t-test และใช้แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสในนักเรียนกลุ่มทดลอง นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า คะแนนความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนที่เรียนศิลปศึกษาตามแผนการสอนที่จัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสูงกว่านักเรียนที่เรียนศิลปศึกษาโดยใช้แผนการสอนตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสในแต่ละด้าน คือ ด้านบทบาทครูผู้สอน นักเรียนทุกคนเห็นว่าครูสนับสนุนให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนและร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน นักเรียนส่วนใหญ่เห็นว่า ได้มีอิสระทางความคิดและการแสดงออกในด้านต่างๆ ทั้งในและนอกห้องเรียน สื่อการสอนที่ครูนำมาประกอบการสอนดึงดูดความสนใจของนักเรียนเป็นอย่างดี ด้านเนื้อหาวิชา นักเรียนส่วนใหญ่เห็นว่า เกมและนิทานที่มีแต่ละชั่วโมงนั้นช่วยพัฒนาบุคลิกภาพและขัดเกลาจิตใจให้มีความเมตตากรุณา ด้านบรรยากาศการเรียนการสอน นักเรียนส่วนใหญ่เห็นว่าบรรยากาศการเรียนการสอนมีความสนุกสนานและสบาย เวลาที่ใช้ในการเรียนการสอนพอดีกับเนื้อหาในแต่ละชั่วโมง ด้านการประเมินผล นักเรียนส่วนใหญ่เห็นว่าหลังจากที่เรียนศิลปศึกษาแล้วนักเรียนมีความริเริ่ม ความคิดคล่อง และความคิดละเอียดลออมากขึ้น

สมศักดิ์ เจริญศรี (2543) ได้ทำการศึกษาผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนทางไกลจากผลการศึกษารายสัปดาห์ การสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา

การศึกษานอกโรงเรียนทางไกล และเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มที่สอนโดยครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสกับกลุ่มที่สอนโดยวิธีปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาการศึกษา นอกโรงเรียนแบบทางไกล อำเภอภินทรบุรี จังหวัดปราจีนบุรี กลุ่มท่งแฝก จำนวน 40 คน โดยคัดเลือกจากกลุ่มที่คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองใกล้เคียงกัน และคัดเลือกผู้สมัครเข้าสู่กลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน ที่อาสาสมัครเข้ามาเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยกลุ่มทดลองเรียนตามครูที่สอน ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นเวลา 15 วัน วันละ 5 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการวิจัยพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง ระยะเวลาหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

นันทกา ทวีปกุล (2543) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิและจินตนาการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก่อนวัยเรียน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบผลเชิงการฝึกสมาธิและจินตนาการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก่อนวัยเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 โรงเรียนอรุโณทัย จังหวัดลำปาง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2542 จำนวน 25 คน โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการทดสอบ 2 ครั้ง กลุ่มทดลองจำนวน 25 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 25 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกสมาธิและจินตนาการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จำนวน 16 ครั้ง ครั้งละ 20 - 30 นาที ติดต่อกันเป็นเวลา 4 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ความคิดคล่องตัว ความคิดริเริ่ม ความคิดละเอียดลออ ความคิดสร้างสรรค์ และจินตนาการ ผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิและจินตนาการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ในด้านความคิดคล่องตัว และความคิดริเริ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความคิดละเอียดลออสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วรรณวิมล อกนิษฐ์ (2546) ได้ศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นเด็กปฐมวัย ชายหญิง อายุระหว่าง 3-5 ปี จำนวน 15 คน ศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาล 1-3 ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ของโรงเรียนอนุบาลอกนิษฐ์ สังกัดเขต พื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 1 จังหวัดนครศรีธรรมราช ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองในการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ เป็นเวลา 9 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย แผนการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ และแบบสังเกตพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า ที่ ผลการวิจัยพบว่า

เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมกรรมการเคลื่อนไหว และจังหวะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภรณ์ ศิริวิศาลสุวรรณ (2554) ได้ศึกษาผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 76 คน โรงเรียนวัดบางปะกอก กรุงเทพมหานคร แบ่งเป็นนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจำนวน 38 คน และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติจำนวน 38 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จำนวน 12 แผน และแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ที่มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.85 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบ ความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยด้วยค่า "ที" ผลการวิจัยพบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กล่าวโดยสรุป งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องส่วนใหญ่เป็นการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาผลการจัดการเรียนรู้ทางการศึกษา หรือผลของการจัดกิจกรรมทางการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน หรือบุคคลทั่วไป ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ความคิดสร้างสรรค์ ทักษะกีฬา ความฉลาดทางอารมณ์ ความเชื่อมั่นในตนเอง การจัดการกับความวิตกกังวลและพฤติกรรมกรรมการแสดงออกเชิงจริยธรรม

5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

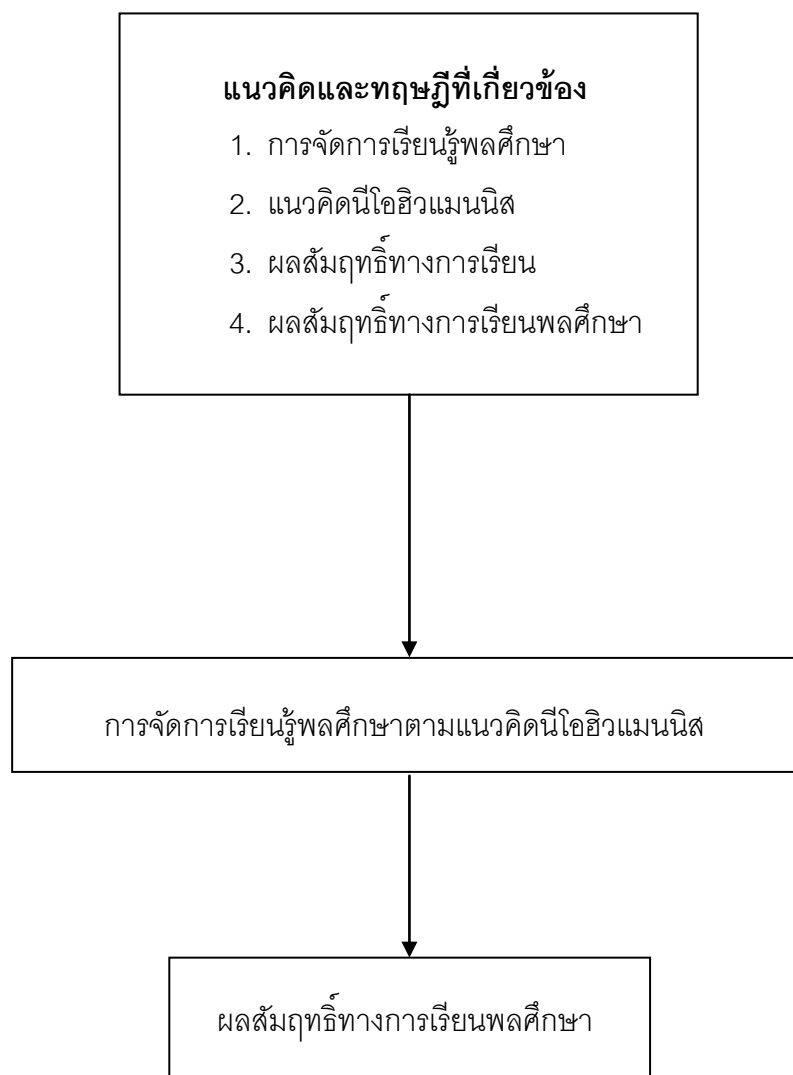
วิสซ็อคกี (Wisocki Quoted in Norman,อ้างถึงใน วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, 2538) ได้ทำการทดลองฝึกจินตนาการกับนักเรียนหญิง จากมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำนวน 18 คู่ ในแต่ละคู่ 1 คน เป็นผู้รับการทดลอง อีกหนึ่งคนคือผู้ได้รับการควบคุม มีการมาพบกัน 5 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที กลุ่มทดลองฝึกจินตนาการว่ากำลังจะสอบ รู้สึกสงบขณะสอบ แล้วทำข้อสอบได้ดี และมีจินตนาการถึงภาพเหตุการณ์ที่ตนพึงพอใจด้วยเสมอในการฝึกแต่ละครั้ง แล้วให้ผู้รับการทดลองจินตนาการเอง วันละ 10 ครั้งที่บ้าน ตลอดระยะเวลา 4 สัปดาห์ หลังทดลอง ผลการทดลองปรากฏว่า กลุ่มทดลองสามารถลดความวิตกกังวลได้ โดยนำสิ่งที่จินตนาการมาเชื่อมโยงกับการสอบจริงและเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศ เปรียบเทียบประสิทธิภาพของการ

เสริมแรงทางบวกภายในกับการเสริมแรงทางบวกภายนอกในการลดความวิตกกังวล

คาซามัทซึ และฮิไร (Kasamatsu and Hirai, อ้างถึงใน วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, 2538) แห่งมหาวิทยาลัยโตเกียว ได้ตรวจคลื่นสมองของนักบวชนิกายเซ็น พบว่าการเข้าสมาธิด้วย นัยน์ตาครึ่งหลับครึ่งตื่น นักบวชได้พัฒนาคลื่นอัลฟาขึ้นมา โดยมีคลื่นอัลฟาเป็นช่วงกว้าง และ เกิดขึ้นสม่ำเสมอ โดยเฉพาะในสมองส่วนหน้าและสมองส่วนกลาง นักบวชที่มีประสบการณ์ในการ ฝึกสมาธิมากแสดงให้เห็นความเปลี่ยนแปลงอื่นๆ คือ คลื่นอัลฟาค่อยๆ ซ้ำลงจากความถี่ปกติ 9-12 รอบต่อวินาที เป็น 7-8 รอบต่อวินาที และจังหวะคลื่นเรตต้าที่มีความถี่ 6-7 รอบต่อวินาที ได้ปรากฏขึ้น

กล่าวโดยสรุป งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องของส่วนใหญ่เป็นการวิจัยกึ่งทดลองโดย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิภาพการเสริมแรงทางบวกและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่างๆ กลุ่ม ตัวอย่างเป็นนักเรียนและบุคคลทั่วไป ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม

6. กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมการทดลอง ประกอบด้วย

- 1.1 การศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 1.2 การกำหนดประชากร และกลุ่มตัวอย่าง
- 1.3 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 1.3.1 การสร้างและพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้
 - 1.3.2 การสร้างและพัฒนาแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ขั้นตอนที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

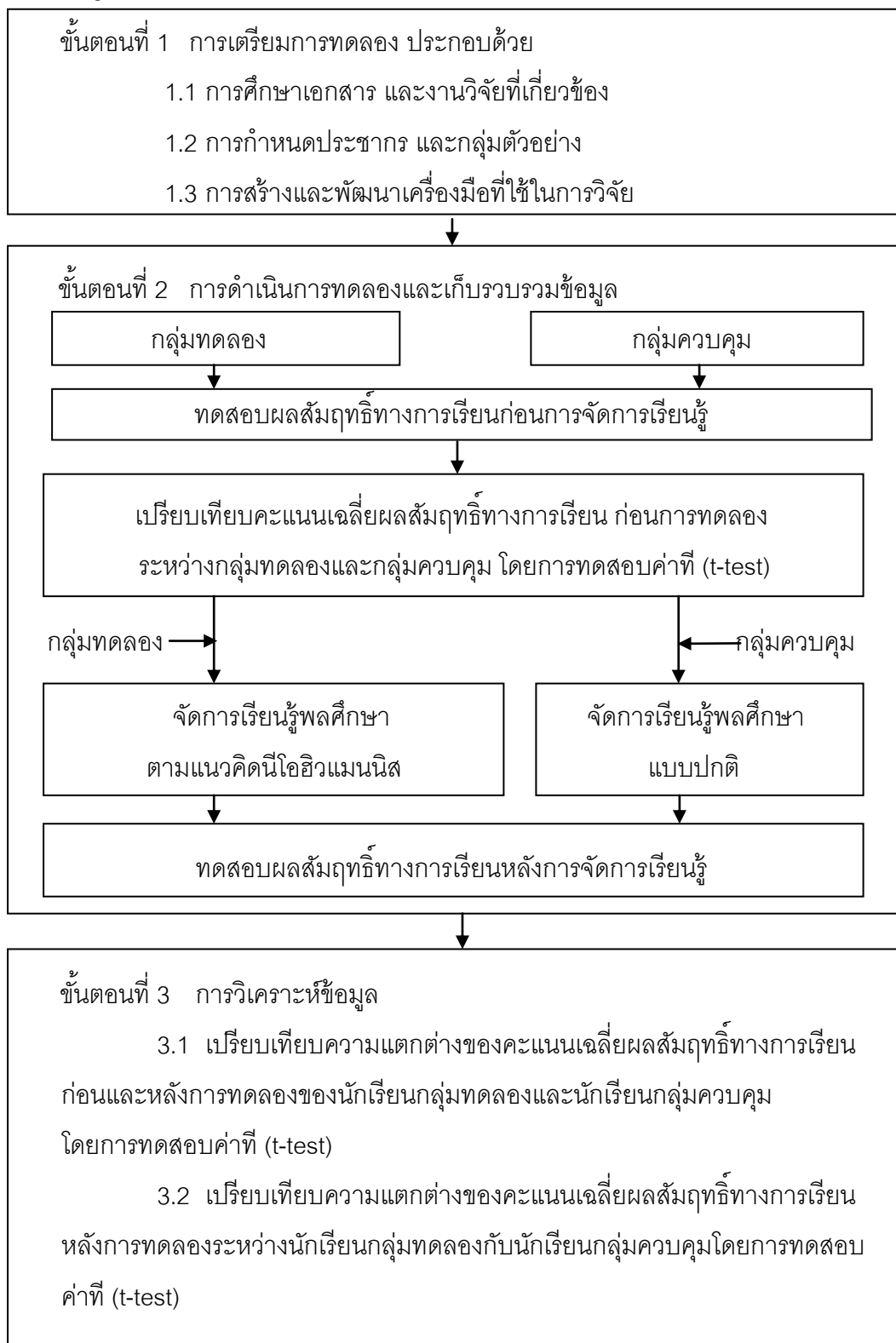
- 2.1 กำหนดแบบแผนการทดลอง
- 2.2 ติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง
- 2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

- 3.1 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ
- 3.2 สถิติที่ใช้

สรุปขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังแสดงในแผนภาพที่ 3.1

แผนภาพที่ 3.1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย



ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1.1 ศึกษาเอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษา

1.1.2 ศึกษาหนังสือ เอกสารแนวคิดและเหตุผลของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

1.1.3 ศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

1.1.4 ศึกษาหนังสือ เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอาสนะ สมาธิ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

1.2 กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2555 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2555 จากโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ หอวัง นนทบุรี สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 2 ห้องเรียน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องเรียนและกลุ่มควบคุม 1 ห้องเรียน

1.2.1 การเลือกโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) ได้แก่ โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ หอวัง นนทบุรี สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ โดยมีเกณฑ์ดังนี้

1.2.1.1 เป็นโรงเรียนที่ผู้บริหารและอาจารย์ ให้ความร่วมมือในการทดลองจัดการเรียนการรู้พลศึกษา

1.2.1.2 เป็นโรงเรียนที่นักเรียนมีระดับความสามารถและองค์ประกอบอื่นๆ ไม่แตกต่างจากโรงเรียนในนนทบุรี สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

1.2.2 เนื่องจากโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ หอวัง นนทบุรี มีนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 11 ห้องเรียน ผู้วิจัยจึงทำการสุ่มห้องเรียนด้วยวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับสลากเพื่อกำหนดกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

1.3 สร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

1.3.1.1 ศึกษาหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 เพื่อนำมากำหนดสาระการเรียนรู้ในแผนการจัดการเรียนรู้

1.3.1.2 ศึกษาการเขียนแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.3.1.3 วิเคราะห์จุดประสงค์การเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนการสอนที่สอดคล้อง กับแนวคิดการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

1.3.1.4 ดำเนินการเขียนแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

1.3.1.5 นำแผนการจัดการเรียนรู้ที่สร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจพิจารณาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

1.3.1.6 นำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิ ต้องเป็นกรรมการระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพลศึกษาหรือสาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ตรวจพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อนำมาแก้ไขปรับปรุง นำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับความตรงเชิงเนื้อหา (Index of Congruence หรือ IOC) พิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

1.3.1.7 แก้ไขปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ให้มีความสมบูรณ์ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

1.3.2.1 ศึกษาวิธีการสร้างและแนวคิดจากเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

1.3.2.2 สร้างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

1.3.2.3 กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนความคิดเห็นในแต่ละข้อคำถามในแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

1.3.2.4 นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะการใช้คำถาม พฤติกรรมที่ต้องการวัด และความถูกต้องด้านภาษาพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

1.3.2.5 นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิ ต้องเป็นกรรมการระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพลศึกษาหรือสาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ตรวจสอบพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ลักษณะการใช้คำถาม พฤติกรรมที่ต้องการวัดและความถูกต้องด้านภาษา นำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม (Index of Congruence หรือ IOC) พิจารณาหัวข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

1.3.2.6 นำข้อเสนอแนะที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิ มาปรับปรุงแก้ไขและตัดข้อที่ไม่เหมาะสมออก ทำการคัดเลือกข้อทดสอบจนได้ข้อทดสอบที่จะนำไปทดลองใช้

ขั้นตอนที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

2.1 กำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi – Experimental Research) แบบเป็น 2 กลุ่มมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest-Posttest Control Group Design) ดังตารางที่ 3.1 แสดงแบบแผนการทดลอง (Campbell and Stanley,1969 อ้างถึงในดวงกมล ไตรคุณวิจิตร, 2541)

ตารางที่ 3.1 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	วัดก่อนการทดลอง	การจัดการเรียนรู้ พลศึกษาตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	วัดหลังสิ้นสุดการทดลอง 8 สัปดาห์
E	O_1	\bar{X}	O_2
C	O_3		O_4

E	=	นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
C	=	นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ
\bar{X}	=	การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
O_1O_3	=	ค่าเฉลี่ยของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม
O_2O_4	=	ค่าเฉลี่ยของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม

2.2 ติดต่oprะสานงานก่อนการทดลอง

2.2.1 ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้บริหารโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ หอวัง นนทบุรี

2.2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและประเมินผล แก่รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ ครูผู้สอน และร่วมกันกำหนดตารางเวลา การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1 การดำเนินการก่อนทดลองสอน

2.3.1.1 ผู้วิจัยวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ในสัปดาห์แรกก่อนทำการทดลอง

2.3.1.2 นำผลการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-Test) มาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แตกต่างกันหรือไม่

2.3.2 การดำเนินการทดลองจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

2.3.2.1 กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสอนโดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่สร้างขึ้น จำนวน 8 แผนการจัดการเรียนรู้ จัดการเรียนการสอนสัปดาห์ละ 1 คาบเรียน คาบเรียนละ 50 นาที รวม 8 สัปดาห์

2.3.2.2 กลุ่มควบคุม ดำเนินการสอนโดยครูประจำของโรงเรียน นวมินทราชินูทิศ หอวัง นนทบุรี ใช้แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามปกติของครูประจำโรงเรียนสัปดาห์ละ 1 คาบเรียน คาบเรียนละ 50 นาที รวม 8 สัปดาห์

2.3.3 การดำเนินงานหลังการทดลอง

การทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการทดลอง (Post-Test) ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนฉบับเดียวกับที่ใช้วัดก่อนเรียน

ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้คอมพิวเตอร์หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยการทดสอบค่าที (t-test)

3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยเรื่อง การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล เป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ

ตารางที่ 4.1 สภาพทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแบ่งตามเพศ

	n	เพศ	
		หญิง	ชาย
กลุ่มทดลอง	54	24	30
กลุ่มควบคุม	55	27	28
รวม	109	51	58

ตารางที่ 4.2 สภาพทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแบ่งตามอายุ

อายุ	จำนวน		รวม
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	
12	6	10	16
13	45	41	86
14	3	4	7
เฉลี่ย	12.94	12.89	12.92

ตอนที่ 1 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลัง การทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิสและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ

การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการทดลองของ นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และนักเรียน กลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติปรากฏดังตารางที่ 4.3 – 4.5 และ แผนภาพที่ 4.1 - 4.5

ตารางที่ 4.3 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

	n	คะแนนก่อนการทดลอง		คะแนนหลังการทดลอง		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
กลุ่มทดลอง	54	66.02	2.94	88.66	1.72	-25.04	0.00*
กลุ่มควบคุม	55	66.24	3.15	78.73	2.39	-49.37	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.3 พบว่าคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 66.02 คะแนน คือมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับพอใช้ หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 88.66 คะแนน คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับดีมาก

ส่วนคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังจากได้รับการ จัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 66.24 คะแนน คือมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับ พอใช้ หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 78.73 คะแนน คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อยู่ในระดับดี

ตารางที่ 4.4 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองจำแนกตามองค์ประกอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในแต่ละด้าน

องค์ประกอบ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	คะแนน ก่อนการทดลอง n = 54		คะแนน หลังการทดลอง n = 54		t	p
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
	1. ด้านความรู้ (20 คะแนน)	10.69	1.91	17.06		
2. ด้านสมรรถภาพทางกาย (20 คะแนน)	9.97	0.60	14.94	5.01	-53.51	0.00*
3. ด้านทักษะกีฬา (20 คะแนน)	16.39	0.78	19.10	0.58	-21.13	0.00*
4. ด้านคุณธรรม จริยธรรม (20 คะแนน)	13.43	1.18	18.98	0.53	-28.85	0.00*
5. ด้านเจตคติ (20 คะแนน)	15.55	1.38	18.58	0.32	-15.53	0.00*
รวม (100 คะแนน)	66.02	2.94	88.66	1.72	-25.04	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.4 พบว่าคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 66.02 คะแนน คือมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับพอใช้ หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 88.66 คะแนน คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับดีมาก

เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในแต่ละด้าน พบว่าคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั้ง 5 องค์ประกอบของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ก่อนการทดลองเท่ากับ 10.69 คะแนน คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้อยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้หลังการทดลองเท่ากับ 17.06 คะแนน คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้อยู่ในระดับดีมาก คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกายก่อนการทดลองเท่ากับ 9.97 คะแนน คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้าน

สมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับพอใช้ มีคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกายหลังการทดลองเท่ากับ 14.94 คะแนน คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับดี คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬา ก่อนการทดลองเท่ากับ 16.39 คะแนน คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬาอยู่ในระดับดีมาก มีคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬาหลังการทดลองเท่ากับ 19.10 คะแนน คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬาอยู่ในระดับดีมาก คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม จริยธรรม ก่อนการทดลองเท่ากับ 13.43 คะแนน คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม จริยธรรม อยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม จริยธรรมหลังการทดลองเท่ากับ 18.98 คะแนน คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม จริยธรรมอยู่ในระดับดีมาก และคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ ก่อนการทดลองเท่ากับ 15.55 คะแนน คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติอยู่ในระดับดีมาก มีคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติหลังการทดลองเท่ากับ 18.58 คะแนน คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติอยู่ในระดับดีมาก

ตารางที่ 4.5 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกตามองค์ประกอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในแต่ละด้าน

องค์ประกอบ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	คะแนน ก่อนการทดลอง n = 55		คะแนน หลังการทดลอง n = 55		t	p
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
	1. ด้านความรู้ (20 คะแนน)	10.62	2.02	15.09		
2. ด้านสมรรถภาพทางกาย (20 คะแนน)	10.62	1.47	13.78	0.83	-14.76	0.00*
3. ด้านทักษะกีฬา (20 คะแนน)	16.07	0.66	18.32	0.69	-16.21	0.00*
4. ด้านคุณธรรม จริยธรรม (20 คะแนน)	13.39	0.79	14.54	1.57	-5.22	0.00*
5. ด้านเจตคติ (20 คะแนน)	15.55	1.00	17.00	0.60	-10.07	0.00*
รวม (100 คะแนน)	66.24	3.15	78.73	2.39	-49.37	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.5 พบว่าคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 66.24 คะแนน คือมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับพอใช้ หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 78.73 คะแนน คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับดี

เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในแต่ละด้าน พบว่าคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั้ง 5 องค์ประกอบของกลุ่มควบคุม หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้าน ความรู้ก่อนการทดลองเท่ากับ 10.62 คะแนน คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้อยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้หลังการทดลองเท่ากับ 15.09 คะแนน คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้อยู่ในระดับดีมาก คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้าน สมรรถภาพทางกายก่อนการทดลองเท่ากับ 10.62 คะแนน คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้าน สมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกาย หลังการทดลองเท่ากับ 13.78 คะแนน คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกายอยู่ใน ระดับดี คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬา ก่อนการทดลองเท่ากับ 16.07 คะแนน คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬาอยู่ในระดับดีมาก มีคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนด้านทักษะกีฬาหลังการทดลองเท่ากับ 18.32 คะแนน คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้านทักษะกีฬาอยู่ในระดับดีมาก คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม จริยธรรม ก่อนการทดลองเท่ากับ 13.39 คะแนน คือมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม จริยธรรม อยู่ใน ระดับดี มีคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม จริยธรรมหลังการทดลอง เท่ากับ 14.54 คะแนน คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม จริยธรรมอยู่ในระดับดีและคะแนน เฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติก่อนการทดลองเท่ากับ 15.55 คะแนน คือมีผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนด้านเจตคติอยู่ในระดับดีมาก มีคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติหลัง การทดลองเท่ากับ 17.00 คะแนน คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติอยู่ในระดับดีมาก

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ

เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ ดังปรากฏดังตารางที่ 4.6 – 4.7 และแผนภาพที่ 4.6

ตารางที่ 4.6 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

	N	หลังการทดลอง		t	p
		\bar{X}	SD		
กลุ่มทดลอง	54	88.66	1.72	24.92	0.00*
กลุ่มควบคุม	55	78.73	2.39		

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.6 พบว่าหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 88.66 คะแนน คือมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับดีมาก นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 78.73 คะแนน คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับดี

ตารางที่ 4.7 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมจำแนกตามองค์ประกอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในแต่ละด้าน

องค์ประกอบ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	กลุ่มทดลอง n = 54		กลุ่มควบคุม n = 55		t	p
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1. ด้านความรู้ (20 คะแนน)	17.06	1.42	15.09	1.32	-7.48	0.00*
2. ด้านสมรรถภาพทางกาย (20 คะแนน)	14.94	0.50	13.78	0.83	-8.90	0.00*
3. ด้านทักษะกีฬา (20 คะแนน)	19.10	0.58	18.32	0.69	-6.40	0.00*
4. ด้านคุณธรรม จริยธรรม (20 คะแนน)	18.98	0.53	14.54	1.57	-19.81	0.00*
5. ด้านเจตคติ (20 คะแนน)	18.58	0.32	17.00	0.60	-17.17	0.00*
รวม (100 คะแนน)	88.66	1.72	78.73	2.39	24.92	0.00*

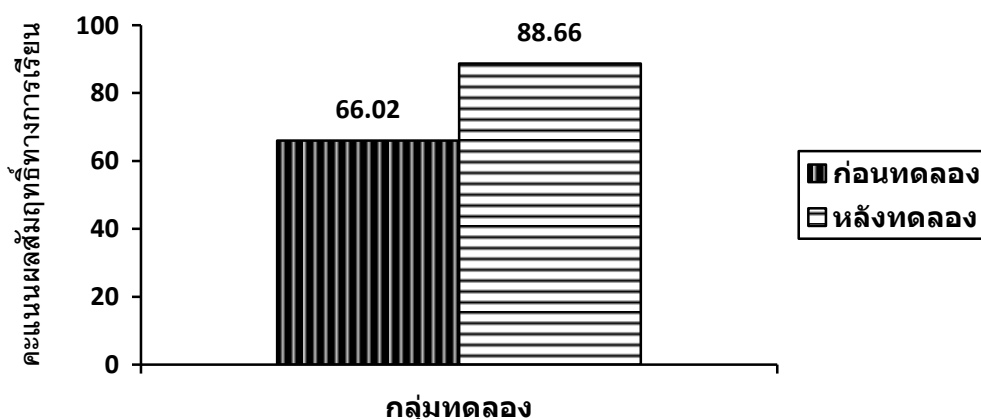
* $p < .05$

จากตารางที่ 4.7 พบว่าหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 88.66 คะแนน คือมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับดีมาก นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 78.73 คะแนน คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับดี

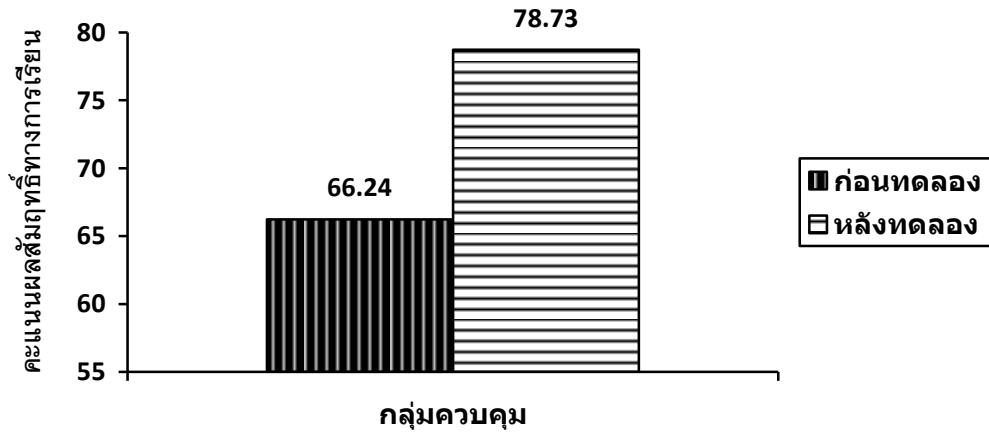
เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่าคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั้ง 5 องค์ประกอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้เท่ากับ 17.06 คะแนน คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้อยู่ในระดับดีมาก นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้เท่ากับ 15.09 คะแนน คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้อยู่ในระดับดีมาก นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกายเท่ากับ 14.94 คะแนน คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับดี นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการ

เรียนด้านสมรรถภาพทางกายเท่ากับ 13.78 คะแนน คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับดี นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬาเท่ากับ 19.10 คะแนน คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬาอยู่ในระดับดีมาก นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬาเท่ากับ 18.32 คะแนน คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬาอยู่ในระดับดีมาก นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม จริยธรรมเท่ากับ 18.98 คะแนน คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม จริยธรรม อยู่ในระดับดีมาก นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม จริยธรรมเท่ากับ 14.54 คะแนน คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม จริยธรรมอยู่ในระดับดี และนักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติเท่ากับ 18.58 คะแนน คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติอยู่ในระดับดีมาก นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติเท่ากับ 17.00 คะแนน คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติอยู่ในระดับดีมาก

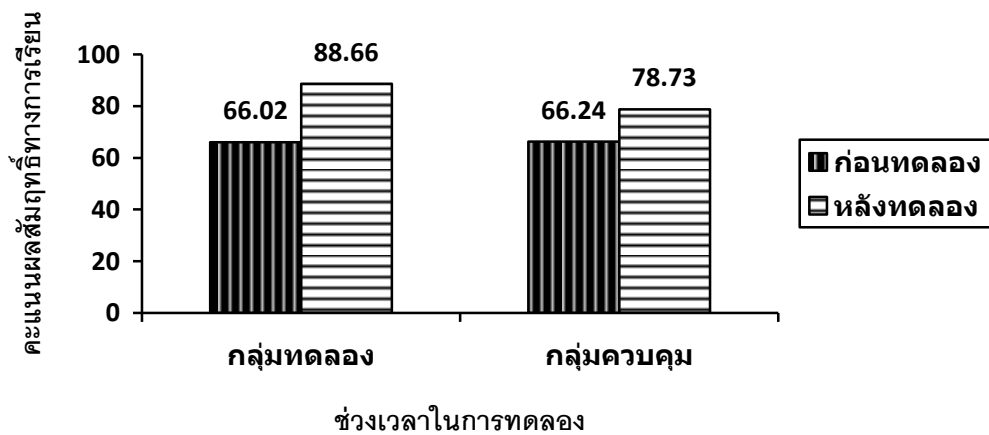
แผนภาพที่ 4.1 การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง



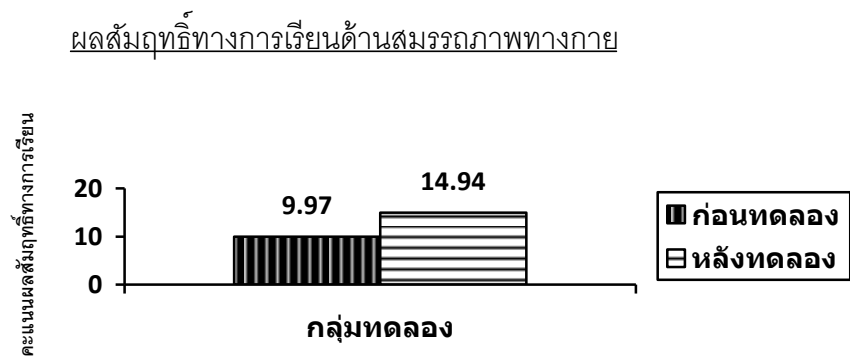
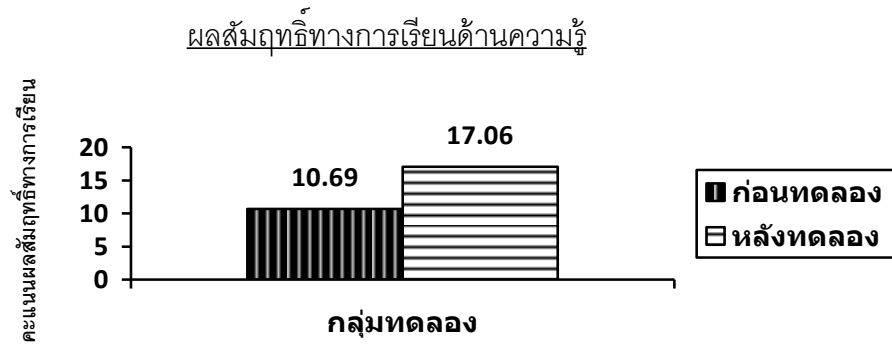
แผนภาพที่ 4.2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม



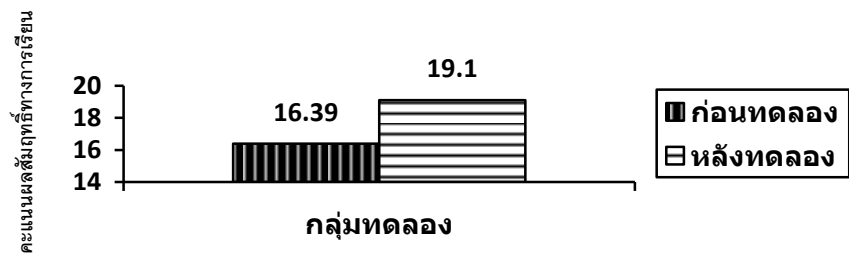
แผนภาพที่ 4.3 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม



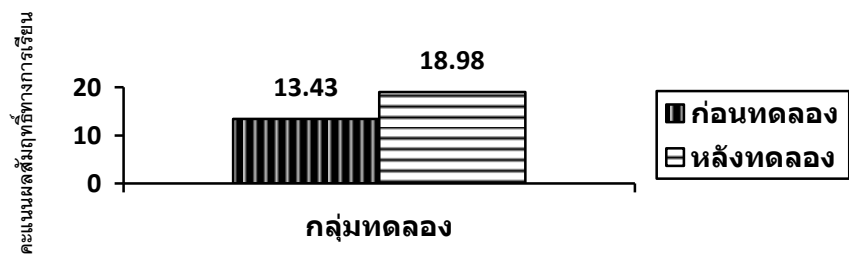
แผนภาพที่ 4.4 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการทดลอง
ของนักเรียนกลุ่มทดลองจำแนกตามองค์ประกอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน



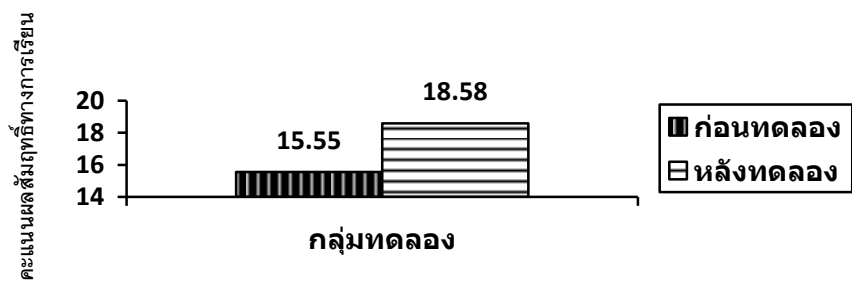
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬา



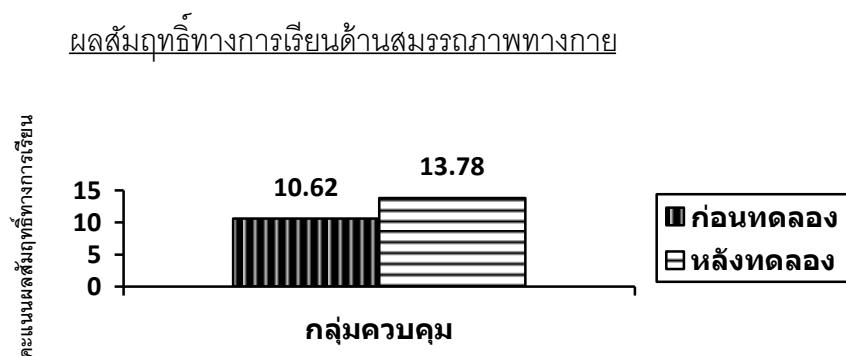
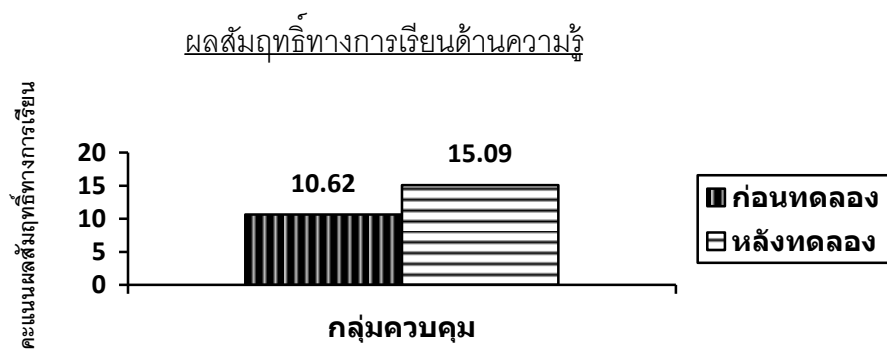
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม จริยธรรม



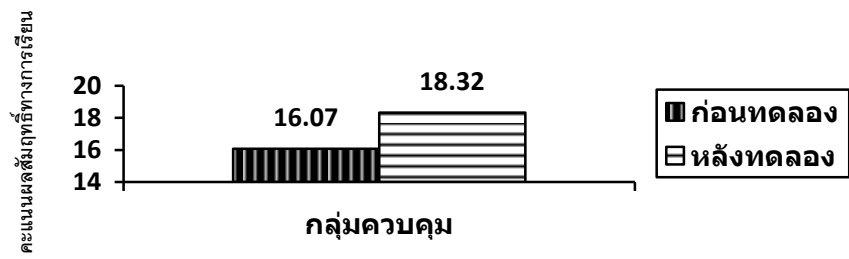
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ



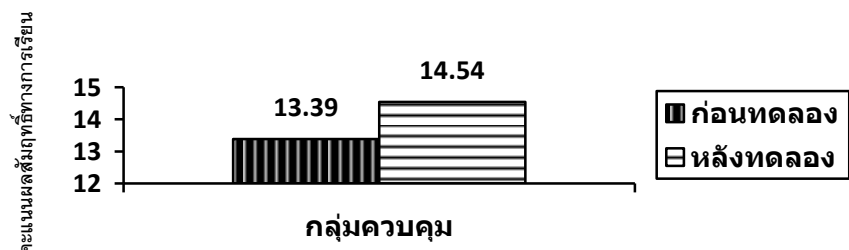
แผนภาพที่ 4.5 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการทดลอง
ของนักเรียนกลุ่มควบคุมจำแนกตามองค์ประกอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน



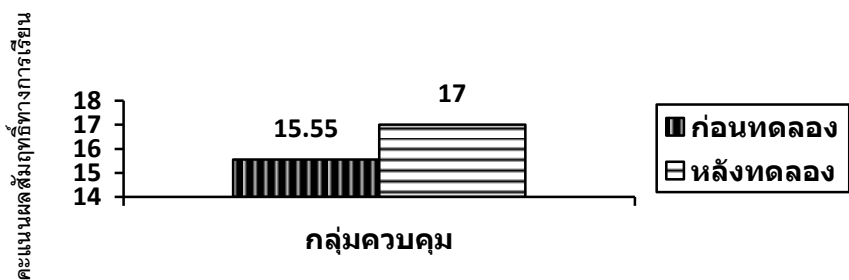
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬา



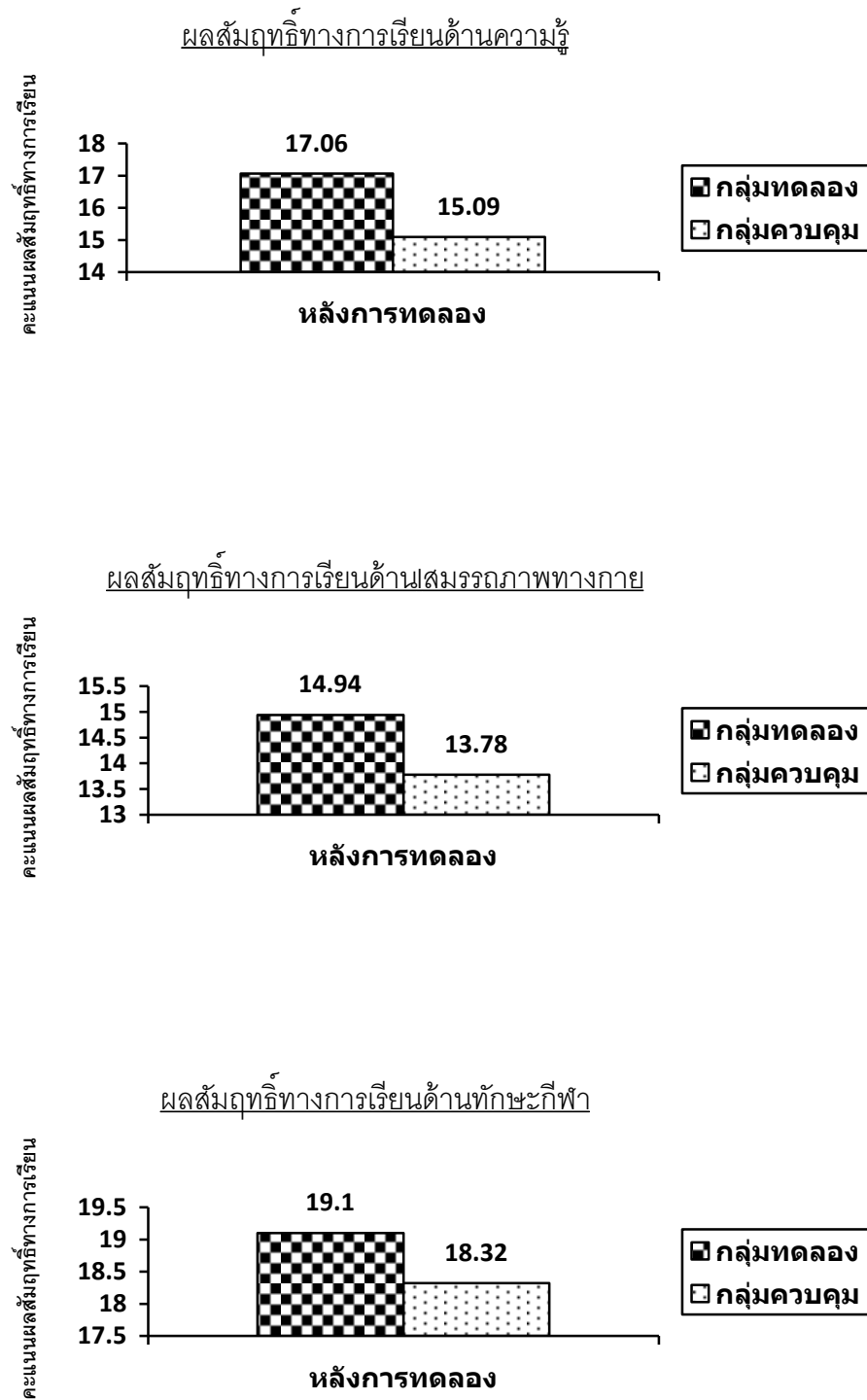
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม จริยธรรม

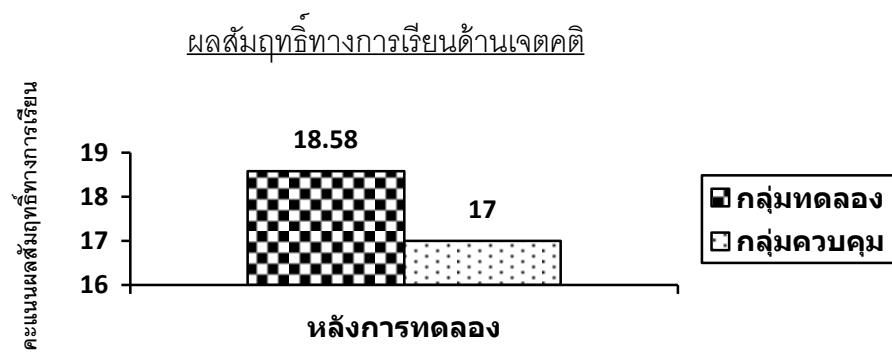
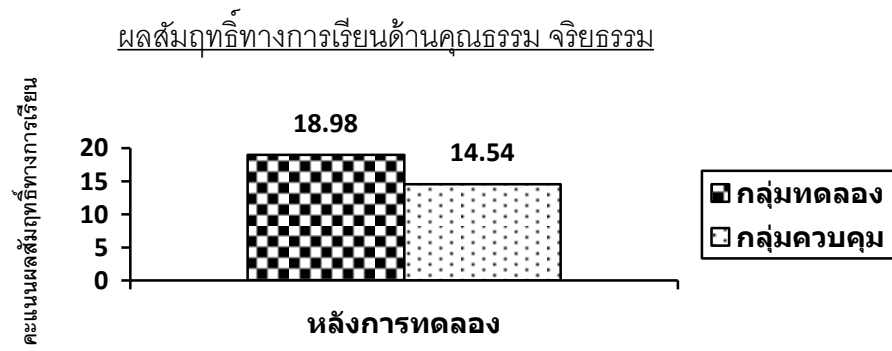


ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ



แผนภาพที่ 4.6 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองจำแนกตามองค์ประกอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน





บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 109 คน ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ หอวัง นนทบุรี สังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ แบ่งเป็นนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จำนวน 54 คน และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ จำนวน 55 คน ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน คาบเรียนละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จำนวน 8 แผน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Conguence : IOC) เท่ากับ 0.66 และแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความเที่ยงเท่ากับ 0.58 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยด้วยค่า “ที”

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ มีดังนี้

1.1 คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เท่ากับ 66.02 คะแนน หลังการทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เท่ากับ 88.66 คะแนน ส่วนคะแนนเฉลี่ยในแต่ละองค์ประกอบของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั้ง 5 ด้าน มีผลดังนี้

1.1.1 คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เท่ากับ 10.69 คะแนน หลังการทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เท่ากับ 17.06 คะแนน

1.1.2 คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกาย เท่ากับ 9.97 คะแนน หลังการทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกาย เท่ากับ 14.94 คะแนน

1.1.3 คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬาของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬา เท่ากับ 16.39 คะแนน หลังการทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬา เท่ากับ 19.10 คะแนน

1.1.4 คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม จริยธรรมของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม จริยธรรม เท่ากับ 13.43 คะแนน หลังการทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม จริยธรรม เท่ากับ 18.98 คะแนน

1.1.5 คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ เท่ากับ 15.55 คะแนน หลังการทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ เท่ากับ 18.58 คะแนน

1.2 คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เท่ากับ 66.24 คะแนน อยู่ในระดับพอใช้ หลังการทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เท่ากับ 78.73 คะแนนอยู่ในระดับดี ส่วนคะแนนเฉลี่ยในแต่ละองค์ประกอบของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั้ง 5 ด้าน มีผลดังนี้

1.2.1 คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เท่ากับ 10.62 คะแนน หลังการทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เท่ากับ 15.09 คะแนน

1.2.2 คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกาย เท่ากับ 10.62 คะแนน หลังการทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกาย เท่ากับ 13.78 คะแนน

1.2.3 คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬาของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬา เท่ากับ 16.07 คะแนน หลังการทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬา เท่ากับ 18.32 คะแนน

1.2.4 คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม จริยธรรมของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม จริยธรรม เท่ากับ 13.39 คะแนน หลังการทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม จริยธรรม เท่ากับ 14.54 คะแนน

1.2.5 คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ เท่ากับ 15.55 คะแนน หลังการทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ เท่ากับ 17.00 คะแนน

2. คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา เท่ากับ 88.66 คะแนน อยู่ในระดับดีมาก นักเรียนกลุ่มควบคุมมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา เท่ากับ 78.73 คะแนน อยู่ในระดับดี ส่วนคะแนนเฉลี่ยในแต่ละองค์ประกอบของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั้ง 5 ด้าน มีผลดังนี้

2.1 คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เท่ากับ 17.06 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เท่ากับ 15.09 คะแนน

2.2 คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกายหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพ เท่ากับ 14.94 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพ เท่ากับ 13.78 คะแนน

2.3 คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬาหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬา เท่ากับ 19.10 คะแนนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬา เท่ากับ 18.32 คะแนน

2.4 คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม จริยธรรมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม จริยธรรม เท่ากับ 18.98 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม จริยธรรม เท่ากับ 14.54 คะแนน

2.5 คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ เท่ากับ 18.58 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ เท่ากับ 17.00 คะแนน

อภิปรายผลการทดลอง

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีประเด็นนำมาอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม

จากการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ พบว่าคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 ส่วนคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.1 คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาองค์ประกอบทั้ง 5 ของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า ทุกองค์ประกอบมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถอภิปรายในประเด็นต่อไป

1) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้

การจัดการเรียนเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมให้นักเรียนปฏิบัติสมาธิ เช่น การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในชั้นที่ 1 ชี้นำ/อบอุ่นร่างกาย ผู้วิจัยให้นักเรียนได้มีการทำคลื่นสมองให้ต่ำลง เพื่อสามารถรับรู้สิ่งที่เรียนได้ดีขึ้น โดยการทำสมาธิในแต่ละคาบเรียน ในการทำสมาธิ ผู้วิจัยได้มีการพูดคุยใจให้นักเรียนเกิดคลื่นสมองต่ำและการเปิดเพลงมนตราประกอบการปฏิบัติไปพร้อมๆกัน ซึ่งทำให้นักเรียนเกิดความสงบสุขทางใจ และผู้วิจัยได้ใช้คำพูดด้านบวก พูดจาไพเราะ ซึ่งสอดคล้องกับเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2546) ที่กล่าวว่า แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสช่วยพัฒนามนุษย์ จะต้องจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับหลัก 4 ข้อ คือ 1) คลื่นสมองต่ำ 2) การประสานงานของเซลล์สมอง 3) ภาพพจน์ต่อตัวเอง และ 4) การให้ความรัก ซึ่งต้องดำเนินไปด้วยกัน ผู้เรียนจึงมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดี และสอดคล้องกับงานวิจัยของ นันทภา ทวีปกุล (2543) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิและจินตนาการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ต่อการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก่อนวัยเรียน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิและจินตนาการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ในด้านความคิดคล้องตัว และความคิดริเริ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความคิดละเอียดละออสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับ วิสซ็อคกี (Wisocki Quoted in Norman,อ้างถึงในวีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, 2538) ได้ทำการทดลองฝึกจินตนาการกับนักเรียนหญิงจากมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง กลุ่มทดลองฝึกจินตนาการว่ากำลังจะสอบ แล้วทำข้อสอบได้ดี และมีจินตนาการถึงภาพเหตุการณ์ที่ตนพึงพอใจด้วยเสมอในการฝึกแต่ละครั้ง ผลการทดลองปรากฏว่า กลุ่มทดลองสามารถลดความวิตกกังวลได้ โดยนำสิ่งที่จินตนาการมาเชื่อมโยงกับการสอบจริง อีกคนคือ คาซามัทซึ และ ฮีไร (Kasamatsu and Hirai,อ้างถึงใน วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, 2538) ได้ตรวจคลื่นสมองของนักบวชนิกายเซ็น พบว่าการเข้าสมาธิด้วยนัยน์ตาครึ่งหลับครึ่งตื่น นักบวชได้พัฒนาคลื่นอัลฟาขึ้นมา โดยมีคลื่นอัลฟาเป็นช่วงกว้าง และเกิดขึ้นสม่ำเสมอ โดยเฉพาะในสมองส่วนหน้าและสมองส่วนกลาง นักบวชที่มีประสบการณ์ในการฝึก

สมาธิแสดงให้เห็นถึงเปลี่ยนแปลงอื่นๆ คือ คลื่นอัลฟา ค่อยๆ ซ้ำลง จากความถี่ปกติ 9-12 รอบต่อวินาที เป็น 7-8 รอบต่อวินาที และจังหวะคลื่นเรตต้าที่มีความถี่ 6-7 รอบต่อวินาที ได้ปรากฏขึ้น

2) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกาย

การจัดการเรียนเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมให้นักเรียนปฏิบัติโยคะ และการเดินรำเกาซิกิ สลับสับเปลี่ยนกันไปในแต่ละสัปดาห์ เช่น การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในชั้นที่ 2 ชั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ผู้วิจัยให้นักเรียนได้มีการปฏิบัติโยคะ และการเดินรำเกาซิกิ ซึ่งนอกจากจะทำให้นักเรียนเกิดสมาธิและยังช่วยบริหารต่อมสำคัญในร่างกาย และกล้ามเนื้อตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ลดอาการเจ็บปวดเกร็ง อาการบวมที่กระดูกสันหลัง คอ เอว และข้อต่อส่วนต่างๆ การทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น กระตุ้นการทำงานของหัวใจและระบบไหลเวียนของโลหิต ทำให้ผิวพรรณและใบหน้าเปล่งปลั่ง ทำให้กระดูกสันหลังยืดหยุ่นขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2546) ที่กล่าวว่า การพัฒนาร่างกายให้มีความสมบูรณ์ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ประกอบด้วยกิจกรรมที่สำคัญ 2 ประการ คือ ประการแรก การรับประทานอาหาร โดยเลือกอาหารที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจเยือกเย็นและสงบ ได้แก่ ผลไม้และถั่วเปลือกแข็ง ผัก ถั่ว และเมล็ดธัญพืช นม และผลิตภัณฑ์จากนม เป็นต้น หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารเนื้อสัตว์ อาหารที่กระตุ้นร่างกายและจิตใจ เช่น เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน สมุนไพร และเครื่องเทศปริมาณมาก รวมทั้งหลีกเลี่ยงอาหารที่ให้โทษต่อร่างกายและจิตใจ เช่น เหล้า เบียร์ สิ่งเสพติดต่างๆ ฯลฯ ประการที่สอง การออกกำลังกาย แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสไม่เน้นการออกกำลังกายที่ใช้กำลัง และความรุนแรง แต่ให้ความสำคัญกับการกระตุ้นการหมุนเวียนโลหิต เพิ่มความคล่องตัว ของข้อต่อต่างๆ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การนวดอวัยวะภายในและบริหารต่อมไร้ท่อต่างๆ การบริหารร่างกายที่เรียกว่า "อาสนะ" (Asana) เป็นการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ ซึ่งสามารถบริหารอวัยวะภายในและต่อมไร้ท่อต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ผู้ฝึกเคลื่อนไหวด้วยลีลาที่นุ่มนวล ช้าๆ ควบคุมไปกับการหายใจลึกๆ และการหยุดนิ่งสลับกันเป็นช่วงๆ ผู้ฝึกเรียนรู้วิธีการควบคุมลมหายใจและการทำให้ร่างกายได้หยุดนิ่งเป็นเวลานานเพื่อสะสมพลังงานภายใน ทำให้กล้ามเนื้อและประสาทผ่อนคลาย จิตใจสงบเบิกบาน

3) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬา

การจัดการเรียนเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมให้นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา การฝึกซ้ำ เช่น การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในชั้นที่ 4 ชื่อนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมเกมที่มีความ

หลากหลาย สนุกสนาน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม ระหว่างการจัดกิจกรรมผู้วิจัยได้มีการพูดทบทวน และมีการให้กำลังใจในระหว่างที่นักเรียนทำกิจกรรม เพื่อให้ นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถปฏิบัติทักษะกีฬาต่าง ๆ ได้ ในการจัดกิจกรรม ผู้วิจัยพบว่า เมื่อนักเรียนเกิดความสนุกสนานแล้ว นักเรียนจะมีความพยายามในการปฏิบัติทักษะกีฬา ต่าง ๆ ซ้ำ ๆ จนกว่าจะทำสำเร็จ และนักเรียนที่สามารถปฏิบัติทักษะกีฬาได้ จะช่วยสอนนักเรียนที่ ไม่สามารถปฏิบัติทักษะกีฬาดังกล่าวได้ ซึ่งสอดคล้องกับอุไรวรรณ ขมวัฒนา (2539) ได้ศึกษาผล การสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการพัฒนาทักษะยิมนาสติกลีลาของนักเรียนชั้น ประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะยิมนาสติกลีลาของกลุ่มที่ถูกสอนตาม แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะยิมนาสติกลีลาของกลุ่มที่ถูกสอนด้วยวิธี ปกติ ในทั้ง 3 อุปกรณ์ คือ เชือก ห่วง และบอล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม จริยธรรม

การจัดการเรียนเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ผู้วิจัยได้จัด กิจกรรมให้นักเรียนปฏิบัติสมาธิ เช่น การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในชั้นที่ 1 ชั้นนำ/อบอุ่นร่างกาย ผู้วิจัยได้มีการตรวจความพร้อมในการเรียน ซึ่งทำให้นักเรียนเกิดคุณธรรมจริยธรรมในเรื่องของ ความตรงต่อเวลา และความรับผิดชอบ และให้นักเรียนได้มีการทำคลื่นสมองให้ต่ำลง รู้จักการ ควบคุมตนเอง การจัดการเรียนรู้พลศึกษาชั้นที่ 4 ชั้นนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน ผู้วิจัยได้ให้ นักเรียนกล่าวชมเชยและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ทำให้นักเรียนเกิดคุณธรรมจริยธรรม ในเรื่องของ ความมีน้ำใจนักกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับ สุวรรณ อินอิ้ว (2541) ได้ศึกษาผลของการฝึกอาสนะและ สมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน ผลวิจัยพบว่า นักเรียนที่ฝึก อาสนะและสมาธิมีพฤติกรรมก้าวร่ววน้อยกว่าก่อนได้รับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่ฝึกอาสนะและสมาธิมีพฤติกรรมก้าวร่ววน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ วิมลลักษณ์ ศีระมาศวิช (2538) ได้ศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการตัดสินใจทางพฤติกรรมการแสดงออกเชิงจริยธรรม ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังการใช้วิธีการสอนตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิส ผลการวิจัย พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการทดลองต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการตัดสินใจเชิงจริยธรรมก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 และความถี่ของพฤติกรรมเชิงจริยธรรมเชิงลบลดลงหลังการทดลอง ส่วนพฤติกรรมเชิง จริยธรรมเชิงบวกเพิ่มขึ้นหลังการทดลอง

5) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ

การจัดการเรียนเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ในทุกชั้นของการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ผู้วิจัยได้มีการพูดด้านบวก การกล่าวชมเชยและให้กำลังใจนักเรียน และการให้ความรัก เพื่อทำให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเองและมีความรักให้กับสรรพสิ่งรอบตัวไม่ว่าจะเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2546) ที่กล่าวว่า การพัฒนาบุคคลตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีจุดเน้นให้เราสามารถนำศักยภาพที่แฝงเร้นในตนเองของแต่ละคนออกมาใช้ได้สูงสุด ผู้ที่สามารถนำศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองออกมาใช้ได้สูงถึง 5-10 % จากคนปกติส่วนใหญ่ที่ใช้ความสามารถเพียง 1-5 % ก็นับได้ว่าเป็นผู้มีความสามารถยิ่งใหญ่ ดังนั้น แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจึงมุ่งพัฒนาค้นให้สมบูรณ์ในทุกๆด้าน ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และจิตวิญญาณพร้อมๆกันไป วิธีสำคัญในการพัฒนามนุษย์ ประกอบด้วย 1) การมีคลื่นสมองต่ำ 2) การสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง 3) การให้พลังทางบวกหรือการให้ความรัก (Empowerment) และ 4) การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและการฝึกฝน และสอดคล้องกับ สมศักดิ์ เจริญศรี (2543) ได้ศึกษาผลสัมฤทธิ์การสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียนทางไกล ผลการวิจัยพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง ระยะเวลาหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ วรรณวิมล อภินิษฐ์ (2546) ได้ศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ผลการวิจัยพบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2 คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาองค์ประกอบทั้ง 5 ด้านของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า ทุกองค์ประกอบของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถอธิบายในประเด็นต่อไปนี้

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติของนักเรียนกลุ่มควบคุม พบว่าสามารถพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั้ง 5 ด้าน ได้เช่นกัน เช่น การจัดการเรียนรู้พลศึกษาชั้นที่ 3 ชั้นอธิบาย/สาธิต/ฝึกปฏิบัติ ครูผู้สอนอธิบายการปฏิบัติทักษะกีฬาให้กับนักเรียน ทำให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในทักษะกีฬา การจัดการเรียนรู้พลศึกษาชั้นที่ 2 ชั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย นักเรียนได้ปฏิบัติกิจกรรม เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ที่ครูผู้สอนกำหนดให้ ทำให้นักเรียน

สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเอง การจัดการเรียนรู้พลศึกษาชั้นที่ 4 ชื่อนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน นักเรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆที่สัมพันธ์กับทักษะที่ได้เรียนไป ได้ฝึกฝนทักษะกีฬาต่างๆ จนสามารถปฏิบัติได้ และทำการแข่งขันการปฏิบัติทักษะ มีผู้ชนะ และผู้แพ้ ทำให้นักเรียนได้พัฒนาคุณธรรม จริยธรรม และในการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ชั้นที่ 5 ชั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ ครูผู้สอนได้สรุปบทเรียน ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการสรุปปฏิบัติ ทำให้นักเรียนเห็นคุณค่าของการเรียนพลศึกษา สอดคล้องกับวรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ที่กล่าวว่า จุดมุ่งหมายในการสอนพลศึกษา เพื่อให้นักเรียนมีความเป็นคนที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น คือเป็นการเรียนการสอนที่ทำให้นักเรียนมีพัฒนาการทั้งใน 1) ด้านสมรรถภาพทางกายเพื่อให้นักเรียนได้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ดีเพื่อการเจริญเติบโตและการรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพทางกายและสุขภาพของร่างกายของตนเอง 2) ด้านทักษะเบื้องต้นของการเคลื่อนไหว และทักษะการกีฬา เพื่อให้นักเรียนสามารถเล่นกีฬาในเวลาว่างได้ตามอัธยาศัยของตนเอง 3) ด้านความรู้ความเข้าใจในวิธีการเคลื่อนไหวและทักษะการกีฬาต่าง ๆ เพื่อให้นักเรียนสามารถออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้ด้วยความปลอดภัย 4) ด้านคุณธรรม เพื่อให้นักเรียนเป็นผู้มีระเบียบวินัย และมีน้ำใจนักกีฬา 5) ด้านเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้วยการได้ลงเล่น หรือมีส่วนร่วมจริงในกิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาต่างๆด้วยตนเองเพื่อให้นักเรียนได้นำความรู้ และประสบการณ์ต่าง ๆ ไปใช้เล่นกีฬาและออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันได้ และสอดคล้องแนวคิดของละเมียด ภิญโญพิพัฒน์ (2545) ที่กล่าวว่า ความมุ่งหมายของการพลศึกษาเพื่อพัฒนาทางด้านร่างกายทักษะทางกายขั้นพื้นฐานและทักษะ เพื่อนันทนาการ ด้านอารมณ์ สามารถควบคุมตนเองในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ด้านสังคม และมีมนุษยสัมพันธ์ รู้จักช่วยเหลือ และรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม และเพื่อความสนุกสนานมีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรมผ่อนคลายความตึงเครียดทาง กายและอารมณ์โดยใช้กิจกรรมทางพลศึกษา

2. คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากการวิเคราะห์คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 และเมื่อพิจารณาองค์ประกอบทั้ง 5 ของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่าทุกองค์ประกอบของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูง

กว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถอภิปรายในประเด็นต่างๆ ดังต่อไปนี้

1) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้

การจัดการเรียนเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ผู้วิจัยมุ่งเน้นการจัดกิจกรรมให้นักเรียนเกิดคลื่นสมองต่ำ เช่น การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในชั้นที่ 1 ชั้นนำ/ อบอุ่นร่างกาย ผู้วิจัยให้นักเรียนได้มีการทำให้นักเรียนมีคลื่นสมองต่ำ เพื่อสามารถรับรู้สิ่งที่เรียนได้ดีขึ้น โดยการทำสมาธิในแต่ละคาบเรียน ในการทำสมาธิ ผู้วิจัยได้มีการพูดจูงใจให้นักเรียนเกิดคลื่นสมองต่ำและการเปิดเพลงมนตราประกอบการปฏิบัติไปพร้อมๆกัน ซึ่งทำให้นักเรียนเกิดความสงบสุขทางใจ และผู้วิจัยได้ใช้คำพูดด้านบวก พูดจาไพเราะ ซึ่งสอดคล้องกับเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2546) ที่กล่าวว่า แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสช่วยพัฒนามนุษย์ จะต้องจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับหลัก 4 ข้อ คือ 1) คลื่นสมองต่ำ 2) การประสานงานของเซลล์สมอง 3) ภาพจน์ต่อตัวเอง และ 4) การให้ความรัก ซึ่งต้องไปด้วยกัน ผู้เรียนจึงมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดี และสอดคล้องกับงานวิจัยของ คาสามัทสึและฮิไร (Kasamatsu and Hirai, อ้างถึงใน วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, 2538) ได้ตรวจคลื่นสมองของนักบวชนิกายเซ็น พบว่าการเข้าสมาธิด้วยนัยน์ตาครึ่งหลับครึ่งตื่น นักบวชได้พัฒนาคลื่นอัลฟาขึ้นมา โดยมีคลื่นอัลฟาเป็นช่วงกว้างและเกิดขึ้นสม่ำเสมอ โดยเฉพาะในสมองส่วนหน้าและสมองส่วนกลาง นักบวชที่มีประสบการณ์ในการฝึกสมาธิแสดงให้เห็นความเปลี่ยนแปลงอื่นๆ คือ คลื่นอัลฟา ค่อยๆ ซ้ำลง จากความถี่ปกติ 9-12 รอบต่อวินาที เป็น 7-8 รอบต่อวินาที และจังหวะคลื่นเรตต่ำที่มีความถี่ 6-7 รอบต่อวินาที ได้ปรากฏขึ้น

2) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกาย

การจัดการเรียนเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ผู้วิจัยมุ่งเน้นการจัดกิจกรรมให้นักเรียนปฏิบัติโยคะ และการเดินรำเกาซิกิ สลับสับเปลี่ยนกันไปในแต่ละสัปดาห์ เช่น การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในชั้นที่ 2 ชั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ผู้วิจัยให้นักเรียนได้มีการปฏิบัติโยคะ และการเดินรำเกาซิกิ ซึ่งนอกจากจะทำให้นักเรียนเกิดสมาธิและยังช่วยบริหารต่อมสำคัญในร่างกาย และกล้ามเนื้อตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ลดอาการเจ็บปวดเกร็ง อาการบวมที่กระดูกสันหลัง คอ เอว และข้อต่อส่วนต่างๆ การทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น กระตุ้นการทำงานของหัวใจและระบบไหลเวียนของโลหิต ทำให้ผิวพรรณและใบหน้าเปล่งปลั่งทำให้กระดูกสันหลังยืดหยุ่นขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2546) ที่กล่าวว่าการพัฒนาร่างกายให้มีความสมบูรณ์ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ประกอบด้วยกิจกรรมที่สำคัญ 2 ประการ

คือ ประการแรก การรับประทานอาหาร โดยเลือกอาหารที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจเยือกเย็น และสงบ ได้แก่ ผลไม้และถั่วเปลือกแข็ง ผัก ถั่ว และเมล็ดธัญพืช นม และผลิตภัณฑ์จากนม เป็นต้น หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารเนื้อสัตว์ อาหารที่กระตุ้นร่างกายและจิตใจ เช่น เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน สมุนไพรและเครื่องเทศปริมาณมาก รวมทั้งหลีกเลี่ยงอาหารที่ให้โทษต่อร่างกายและจิตใจ เช่น เหล้า เบียร์ สิ่งเสพติดต่างๆ ฯลฯ ประการที่สอง การออกกำลังกาย แนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสไม่เน้นการออกกำลังกายที่ใช้กำลัง และความรุนแรง แต่ให้ความสำคัญกับการกระตุ้นการหมุนเวียนโลหิต เพิ่มความคล่องตัว ของข้อต่อต่างๆ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การนวดอวัยวะภายในและบริหารต่อมไร้ท่อต่างๆ การบริหารร่างกายที่เรียกว่า "อาสนะ" (Asana) เป็นการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ ซึ่งสามารถบริหารอวัยวะภายในและต่อมไร้ท่อต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ผู้ฝึกเคลื่อนไหวด้วยลีลาที่นุ่มนวล ช้าๆ ควบคู่ไปกับการหายใจลึกๆ และการหยุดนิ่งสลับกันเป็นช่วงๆ ผู้ฝึกเรียนรู้วิธีการควบคุมลมหายใจและการทำให้ร่างกายได้หยุดนิ่งเป็นเวลานานเพื่อสะสมพลังงานภายใน ทำให้กล้ามเนื้อและประสาทผ่อนคลาย จิตใจสงบเบิกบาน

3) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬา

การจัดการเรียนเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิส ผู้วิจัยมุ่งเน้นการจัดกิจกรรมให้นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา การฝึกซ้ำ เช่น การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในชั้นที่ 4 ชื่อนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมเกมที่มีความหลากหลาย สนุกสนาน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม ระหว่างการจัดกิจกรรมผู้วิจัยได้มีการพูดทบทวน และมีการให้กำลังใจในระหว่างที่นักเรียนทำกิจกรรม เพื่อให้ นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถปฏิบัติทักษะกีฬาดังกล่าวได้ ในการจัดกิจกรรม ผู้วิจัยพบว่า เมื่อนักเรียนเกิดความสนุกสนานแล้ว นักเรียนจะมีการปฏิบัติทักษะกีฬาต่างๆ ช้าๆ จนกว่า จะทำสำเร็จ และนักเรียนที่สามารถปฏิบัติทักษะกีฬาได้ จะช่วยสอนนักเรียนที่ไม่สามารถปฏิบัติ ทักษะกีฬาดังกล่าวได้ ซึ่งสอดคล้องกับอุไรวรรณ ขมวัฒน์ (2539) ได้ศึกษาผลการสอนตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสที่มีต่อการพัฒนาทักษะยิมนาสติกลีลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะยิมนาสติกลีลาของกลุ่มที่ถูกสอนตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสสูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะยิมนาสติกลีลาของกลุ่มที่ถูกสอนด้วยวิธีปกติ ในทั้ง 3 อุปกรณ์ คือ เชือก ห่วง และบอล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม จริยธรรม

การจัดการเรียนเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิส ผู้วิจัยมุ่งเน้นการจัดกิจกรรมให้นักเรียนปฏิบัติสมาธิ เช่น การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในชั้นที่ 1 ชื่อนำ/อบอุ่น

ร่างกาย ผู้วิจัยได้มีการตรวจความพร้อมในการเรียน ซึ่งทำให้นักเรียนเกิดคุณธรรมจริยธรรมในเรื่องของความตรงต่อเวลา และความรับผิดชอบ และให้นักเรียนได้มีการทำคลื่นสมองให้ต่ำลง รู้จักการควบคุมตนเองการจัดการเรียนรู้พลศึกษาชั้นที่ 4 ชื่อนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนกล่าวชมเชยและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ทำให้นักเรียนเกิดคุณธรรมจริยธรรมในเรื่องของความมีน้ำใจนักกีฬาซึ่งสอดคล้องกับ สุวรรณา อินอิ้ว (2541) ได้ศึกษาผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน ผลวิจัยพบว่านักเรียนที่ฝึกอาสนะและสมาธิมีพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยกว่าก่อนได้รับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่ฝึกอาสนะและสมาธิมีพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ วิมลลักษณ์ ศีระมาศวณิช (2538) ได้ศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการตัดสินใจทางพฤติกรรมการแสดงออกเชิงจริยธรรม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังการใช้วิธีการสอนตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิส ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการทดลองต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการตัดสินใจเชิงจริยธรรมก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความถี่ของพฤติกรรมเชิงจริยธรรมเชิงลบลดลงหลังการทดลอง ส่วนพฤติกรรมเชิงจริยธรรมเชิงบวกเพิ่มขึ้นหลังการทดลอง

5) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ

การจัดการเรียนเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ในทุกชั้นของการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ผู้วิจัยมุ่งเน้นการพูดด้านบวก การกล่าวชมเชยและให้กำลังใจนักเรียน และการให้ความรัก เพื่อทำให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเองและมีความรักให้กับสรรพสิ่งรอบตัวไม่ว่าจะเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2546) ที่กล่าวว่า การพัฒนาบุคคลตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีจุดเน้นให้เราสามารถนำศักยภาพที่แฝงเร้นในตนเองของแต่ละคนออกมาใช้ได้สูงสุด ผู้ที่สามารถนำศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองออกมาใช้ได้สูงถึง 5-10 % จากคนปกติส่วนใหญ่ที่ใช้ความสามารถเพียง 1-5 % ก็นับได้ว่าเป็นผู้มีความสามารถที่ยิ่งใหญ่ ดังนั้น แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจึงมุ่งพัฒนาคนให้สมบูรณ์ในทุกๆด้าน ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจและจิตวิญญาณพร้อมๆกันไป วิธีสำคัญในการพัฒนามนุษย์ ประกอบด้วย 1) การมีคลื่นสมองต่ำ 2) การสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง 3) การให้พลังทางบวกหรือการให้ความรัก (Empowerment) และ 4) การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและการฝึกฝน และสอดคล้องกับ สมศักดิ์ เจริญศรี (2543) ได้ศึกษาผลของการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนทางไกล ผลการวิจัยพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง

ระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ วรรณวิมล อภินิษฐ์ (2546) ได้ศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ผลการวิจัยพบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการทำวิจัย

1.1 ในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ครูผู้สอนควรกระตุ้นให้นักเรียนพูดจาไพเราะ พูดด้านบวก กล่าวชมเชยและให้ความรักอย่างสม่ำเสมอ

1.2 การใช้เพลงเพื่อประกอบการทำสมาธิในขั้นนำ/อบอุ่นร่างกาย และการปฏิบัติโยคะในขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกายควรเป็นเพลงที่ทำให้นักเรียนมีคลื่นสมองต่ำอย่างรวดเร็ว เช่น เพลงประเภทมันตรา

1.3 ในการจัดการเรียนเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ครูผู้สอนควรพูดจาไพเราะ พูดชมเชย พูดด้านบวก และพูดจูงใจให้นักเรียนปฏิบัติในสิ่งที่ดีเป็นประจำ เพื่อให้ นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเอง

1.4 ในการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ครูผู้สอนควรให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมโยคะและเดินรำเกาซิกิทีละขั้นตอน โดยมีระดับความยาก จากง่ายไปยาก

1.5 ในการปฏิบัติโยคะในขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ควรจะเป็นท่าทางการปฏิบัติที่ไม่ยากเกินไป เป็นท่าที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นสามารถปฏิบัติได้ เช่น ท่าต้นไม้ ท่างู และท่าสามเหลี่ยม

1.6 ครูควรมีการวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรมทุกกิจกรรมที่ครูผู้สอนจัด เพื่อที่จะได้นำข้อผิดพลาดมาแก้ไขในการจัดการเรียนรู้ครั้งต่อไป

1.7 ครูผู้สอนต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับนักเรียนในทุกๆเรื่อง เพื่อให้ นักเรียนปฏิบัติตามแบบอย่างที่ดี ถูกต้องและเหมาะสม

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในประเภท และชนิดกีฬา อื่นๆ โดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อศึกษาว่าสามารถพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้หรือไม่

2.2 ควรมีการศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น โดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อศึกษาว่าสามารถพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้หรือไม่

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรีนเบิร์ก, เฮอริเบิร์ต เอ็ม. รักเรียน เรียนด้วยรัก To educate with love. แปลโดย เกียรติวรรณ
อมตยกุล. กรุงเทพฯ: โครงการสรรพสาส์น สำนักพิมพ์มูลนิธิเด็ก, 2545.
- เกศราพรรณ พันธุ์ศรีเกตุ. การจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต์เพื่อพัฒนาความคิด
สร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2542.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. การศึกษา ชีวิต และความสุข. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการศึกษานอก
โรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. การศึกษานอกระบบโรงเรียนกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. คิด-ทำด้านบวก. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์, 2545.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. คุณธรรม 2000. กรุงเทพฯ: พี.พรินท์, 2542.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. ฉลาด เก่ง ดี และมีความสุข. กรุงเทพฯ : ที พี พรินท์, 2543.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. ทางเล็กลงสุดท้ายของคนรุ่นใหม่. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2530.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. เท่าทันทุนนิยม. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์, 2550.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. พ่อแม่ต้องสั่งสอน. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์, 2547.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. เราทั้งผองคือพี่น้องกัน. กรุงเทพฯ: พิมพ์ลักษณ์, 2535.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. สอนให้เด็กเป็นอัจฉริยะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต์. กรุงเทพฯ: บริษัทที.พี.
พรินท์ จำกัด, 2546.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. หยุดโลกร้อนด้วย Prout. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์, 2551.
- จุฑาภรณ์ สกุลศักดิ์. โยคะฝึกจิตพิชิตโรค. กรุงเทพฯ : โครงการร่วมเยาวชนพุทธ, 2545
- ชวาล แพ้ตกลุ. เทคนิคการวัดผล. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช, 2516.
- ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ. เอกสารประกอบการสอน: การวัดและประเมินผลการเรียนการสอน
(2756621). กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2550, (อัดสำเนา).
- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชชัย. เอกสารคำสอนเทคนิคทักษะเกมมัลฐาน. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

- นวลพรรณ นิยมคำ. ผลของการฝึกเทคนิคจิตใจสู่ภาวะอัลฟาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการลดความวิตกกังวลทางการเรียนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2541.
- นันทกา ทวีปกุล. ผลของการฝึกสมาธิและจินตนาการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก่อนวัยเรียน. รายงานการค้นคว้าแบบอิสระศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2543.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม, 2539.
- ไพวัลย์ ตันลาพุดม. พลศึกษาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- ไพศาล หวังพานิช. การวัดผลการศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2526.
- ไพศาล หวังพานิช. การวัดผลการศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2536.
- พอง เกิดแก้ว. การพลศึกษา. กรุงเทพฯ: วิทยาพัฒน์, 2539.
- ภรณ์ ศิริวิศาลสุวรรณ. ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2554.
- ภัทรา นิคมานนท์. การประเมินผลการเรียน. กรุงเทพฯ: ทิพย์วิสุทธิ, 2543.
- เยาวดี วิบูลย์ศรี. การประเมินโครงการ. บทความทางการประเมินโครงการ, กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. เทคนิคการวัดผลการเรียนรู้. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น, 2539.
- วิญญา วิศาลาภรณ์. ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของบุคลิกภาพกับคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก. วิทยานิพนธ์ กศ.ม., มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2522.
- วรรณวิมล ออกนิษฐ์. ผลของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัย. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชา หลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2546.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักและวิธีสอนพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช, 2527.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. การสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ: วิทยาพัฒน์, 2539.

- วิมลลักษณ์ ตีระมาศวณิช. ผลของการใช้การสอนตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิสเพื่อพัฒนา
จริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2538.
- วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. ผลของการฝึกอาสาสมัครและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการ
เพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรี ในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน บัณฑิต
วิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- คันสนีย์ ฉัตรคุปต์. ฝึกสมองให้คิดอย่างมีวิจารณญาณ. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิชย์, 2545.
ศึกษาธิการ, กระทรวง. หลักสูตรแกนกลางขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2551.
- สมบุญ ภู่นวล. การประเมินผลและการสร้างแบบทดสอบ. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์
, 2525.
- สมศักดิ์ เจริญศรี. ผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของ
นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต,
สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2543.
- สุกัญญา ลิ้มสุนันท์. ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยวพลาถันและลูกยาวใน
กีฬาแบดมินตัน. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2543.
- สุรัชย์ ขวัญเมือง. วิธีสอนและการวัดผลวิชาคณิตศาสตร์. กรุงเทพฯ: หน่วยศึกษานิตเทศก์
กรมการฝึกหัดครู, 2522.
- สุวรรณมา อีนอิว. ผลของการฝึกอาสาสมัครและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อพฤติกรรม
ก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2541.
- เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ และ เอนกกุล กรีแสง. หลักการเบื้องต้นของการวัดผลการศึกษา.
กรุงเทพฯ: โครงการตำรามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2522.
- แสงอุษา โฉจนานนท์ และ กฤษณ์ รุยาพร. การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบไทยๆ. กรุงเทพฯ:
เอเซีย แปซิฟิก อินโนเวชั่น เซ็นเตอร์, 2543.

อรัญญา นามแก้ว. ความสัมพันธ์ระหว่างความถนัดทางการเรียน เจตคติต่อการเรียนคณิตศาสตร์ กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัด สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาญจนบุรี. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัย ศิลปากร. 2538.

อำนาจ เลิศขยันดี. การทดสอบและการวัดผลทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: อำนวยการพิมพ์, 2533.

อุไรวรรณ ชมวัฒนา. ผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการพัฒนาทักษะทักษะ ยินนาสติกลีลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, สาขาวิชา พลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

ภาษาอังกฤษ

Bucher, C.A. Administration of Health and Physical Education Programs Including Athletics. St.Louis: The C.V.Mosby} 1975.

Camille, B. And Rosarind, C. Theory in Physical Education : A Flied of Program Charge. Phililadephia: Leafeliger, 1963.

Robert, S. W. 2007. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics, USA.

Stanley I. Greenspan, Beryl Lieff Benderly. The Growth of the Mind and the Endangered Origins of Intelligence. U.S.A.: Third Printing, 1997.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

1. รองศาสตราจารย์ ดร. เกียรติวรรณ อมาตยกุล
 สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน
 ภาควิชาการศึกษาดลอดชีวิต
 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. อาจารย์ ดร. สุวิธิดา จรุงเกียรติกุล
 สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน
 ภาควิชาการศึกษาดลอดชีวิต
 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. รองศาสตราจารย์ ดร. รัชนี ขวัญบุญจัน
 สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
 ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมบูรณ์ อินทร์ธมยา
 สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
 ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณธาดา
 คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการทำวิจัย



ที่ ศธ 0512.6(2771)/ 55- 4431

คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

พฤษภาคม 2555

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวนันท์นัช นรภัคคีสุนทร นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภัทย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2681-82 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/ 55- 4432

คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

พฤษภาคม 2555

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวราภรณ์ อมาตยกุล

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวนันท์นัช นรภักดิ์สุนทร นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรณะ ดิงศภัทย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตน์อุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2681-82 ต่อ 612



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82681-2 ต่อ 612

ที่ ศธ 0512.6(2771)/55-4433

วันที่ พฤศจิกายน 2555

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลปชัย สุวรรณธาดา

ด้วย นางสาวนันท์นัช นรภักดิ์สุนทร นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภัทย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัย จะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82681-2 ต่อ 612
ที่ ศธ 0512.6(2771)/55- 4434 วันที่ ธันวาคม 2555

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.สุวิธิดา จรุงเกียรติกุล

ด้วย นางสาวนันท์นัช นรภัคดีสุนทร นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภัทย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัย จะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(นางสาวนันท์นัช นรภัคดีสุนทร)

ผู้วิจัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภัทย์)

อาจารย์ที่ปรึกษา



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82681-2 ต่อ 612

ที่ ศธ 0512.6(2771)/55- **4435**

วันที่ พฤศจิกายน 2555

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.รัชนี ขวัญบุญจันทร์

ด้วย นางสาวนันท์นัช นรภักดีสุนทร นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรนะ ดิงศภัทย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัย จะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี



ที่ ศบ 0512.6 (2771)/55- 4436

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

พฤษภาคม 2555

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ หอวัง นนทบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวนันท์นัช นรภักดิ์สุนทร นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดการเรียนรู้ผลศึกษาดตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภัทย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องขอเก็บข้อมูลวิจัยด้วยแผนการจัดการเรียนรู้ กับ นักเรียน ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้นิสิต ได้ทำการเก็บข้อมูลวิจัยดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2681-2 ต่อ 612

ภาคผนวก ค

ตารางเปรียบเทียบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
และการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ

ตารางการเปรียบเทียบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ		การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	
กิจกรรมการเรียนการสอน	ผลลัพธ์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนการสอน	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>1.ชั้นเตรียม (5-7 นาที)</p> <p>เป็นการเช็คค จำนวนนักเรียน รวมถึง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ต่างๆไป เพื่อเตรียม ร่างกายให้พร้อมกับ กิจกรรมพลศึกษา และ กล่าวนำเข้าสู่บทเรียน</p>	<p>- คุณธรรม จริยธรรม ความมีระเบียบ วินัย</p>	<p>1.ชั้นเตรียม (5-7 นาที)</p> <p>เป็นการเช็คค จำนวนนักเรียน ล่ำรวจ ความพร้อมในการเรียน ของนักเรียน</p> <p>1) ครูตรวจเครื่องแต่ง กายและล่ำรวจจำนวน นักเรียนที่ขาดเรียน</p> <p>2)ครู กล่าว ชม เชย นักเรียนที่เข้าเรียน และแต่งตัวเรียบร้อย</p> <p>3) ครูให้นักเรียนนั่งทำ สมาธิเป็นเวลา 2 นาที เพื่อทำจิตใจให้สงบ ทำ ให้นักเรียนเข้าสู่สภาวะ คลื่นสมองต่ำเพื่อเตรียม จิตใจให้พร้อมในการ ปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา</p> <p>4) ครูให้นักเรียนทักทาย กันด้วยการสวัสดี การ สัมผัสและกล่าวชม เพื่อนร่วมชั้นเรียน 1 ประโยค</p>	<p>- คุณธรรม จริยธรรม ความมีระเบียบ วินัย</p> <p>- เจตคติ</p> <p>นักเรียนเกิด ความรู้สึที่ดีต่อตนเอง เพื่อร่วมชั้นเรียน</p> <p>ครูผู้สอน วิชาพลศึกษา การออกกำลังกายและ การเล่นกีฬา</p> <p>- ความรู้</p> <p>นักเรียนมีสมาธิ และคลื่นสมองต่ำ เกิด ความพร้อมในการ เรียน</p> <p>- เจตคติ</p> <p>นักเรียนเกิด ความรู้สึที่ดีต่อตนเอง เพื่อร่วมชั้นเรียน</p> <p>ครูผู้สอน วิชา พลศึกษาการออก กำลังกายและการเล่น กีฬา</p>

<p>2. <u>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (7-10 นาที)</u></p> <p>เป็นการจัดกิจกรรมหลังการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อพัฒนาความอ่อนตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ</p>	<p>- <u>สมรรถภาพทางกาย</u></p> <p>นักเรียนเกิดการพัฒนสมรรถภาพทางกาย</p>	<p>2. <u>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (7-10 นาที)</u></p> <p>เป็นการจัดกิจกรรมหลังการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ</p> <p>5) ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยท่าโยคะ/ การเต้นรำเกาซิกิ</p> <p>6) ครูกล่าวชมเชยนักเรียน และให้นักเรียนกล่าวชมเชยเพื่อนข้างๆ</p> <p>7) ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติสมรรถภาพต่างๆที่สัมพันธ์กับทักษะ</p> <p>8) ครูกล่าวชมเชยนักเรียนทุกคน เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองหรือการมีภาพพจน์ต่อตนเอง</p>	<p>- <u>สมรรถภาพทางกาย</u></p> <p>นักเรียนเกิดการพัฒนสมรรถภาพทางกายจากการปฏิบัติท่าโยคะ และเต้นรำเกาซิกิ</p> <p>- <u>ความรู้</u></p> <p>นักเรียนมีสมาธิและเคลื่อนไหวสมองต่ำ เกิดความพร้อมในการเรียน</p> <p>- <u>เจตคติ</u></p> <p>นักเรียนเกิดความรู้สึที่ดีต่อตนเองเพื่อนร่วมชั้นเรียน ครูผู้สอน วิชา พหุศึกษา การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา</p> <p>- <u>สมรรถภาพทางกาย</u></p> <p>นักเรียนเกิดการพัฒนสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ</p> <p>- <u>เจตคติ</u></p> <p>นักเรียนเกิดความรู้สึที่ดีต่อตนเองเพื่อนร่วมชั้นเรียน ครูผู้สอน วิชาพหุศึกษา การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา</p>
---	---	--	---

<p><u>3.ชั้นอธิบายสาธิตและฝึกปฏิบัติ (7-10 นาที)</u></p> <p>เป็นการอธิบายการปฏิบัติทักษะที่ถูกต้อง โดยครูสาธิตท่าทางและกระบวนการการปฏิบัติทักษะ แล้วให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติตาม</p>	<p>- <u>ความรู้</u></p> <p>นักเรียนเกิดความรู้อย่างเข้าใจในการปฏิบัติทักษะกีฬาต่างๆ</p> <p>- <u>ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและทักษะการเล่นกีฬา</u></p> <p>นักเรียนเกิดการพัฒนาทางด้านทักษะการเล่นกีฬา</p>	<p><u>3.ชั้นอธิบายสาธิตและฝึกปฏิบัติ (7-10 นาที)</u></p> <p>เป็นการอธิบายการปฏิบัติทักษะที่ถูกต้อง โดยครูสาธิตท่าทางและกระบวนการการปฏิบัติทักษะ แล้วให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติตาม</p> <p>9) ครูอธิบายทักษะต่างๆของกีฬานั้นๆ โดยครูสาธิตท่าทางและกระบวนการการปฏิบัติทักษะของกีฬานั้นๆ</p> <p>10) ครูให้นักเรียนปฏิบัติทักษะที่ครูสอน</p> <p>11) ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่ปฏิบัติทักษะต่างๆได้ดี เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองหรือการมีภาพพจน์ต่อตนเอง</p>	<p>- <u>ความรู้</u></p> <p>นักเรียนเกิดความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติทักษะกีฬาต่างๆ</p> <p>- <u>ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและทักษะการเล่นกีฬา</u></p> <p>นักเรียนเกิดการพัฒนาทางด้านทักษะการเล่นกีฬาจากการปฏิบัติ</p> <p>- <u>เจตคติ</u></p> <p>นักเรียนเกิดความรู้สึที่ดีต่อตนเองเพื่อนร่วมชั้นเรียนครูผู้สอนและวิชาพลศึกษา</p>
<p><u>4.ชั้นนำไปใช้ (25-30 นาที)</u></p> <p>เป็นการให้นักเรียนแสดงทักษะหลังจากการได้ฝึกปฏิบัติตามที่ครูสาธิตให้ดูแล้วครูนำกิจกรรมเกมการแข่งขันต่างๆมาให้</p>	<p>- <u>ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและทักษะการเล่นกีฬา</u></p> <p>นักเรียนเกิดการพัฒนาทางด้านทักษะ</p>	<p><u>4.ชั้นนำไปใช้ (25-30 นาที)</u></p> <p>เป็นการให้นักเรียนแสดงทักษะหลังจากการได้ฝึกปฏิบัติตามที่ครูสาธิตให้ดูแล้วครูนำกิจกรรมการแข่งขันต่างๆมา</p>	<p>- <u>ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและทักษะการเล่นกีฬา</u></p> <p>นักเรียนเกิดการพัฒนาทางด้านทักษะการเล่นกีฬา</p>

<p>นักเรียนได้เกิดความรู้สึกสนุกสนาน</p>	<p>การเล่นกีฬา</p> <p>- <u>เจตคติ</u></p> <p>นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เพื่อนร่วมชั้นเรียน ครูผู้สอน วิชาพลศึกษา การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา</p>	<p>ให้นักเรียนได้เกิดความรู้สึกสนุกสนาน ครูสังเกตนักเรียนที่ปฏิบัติไม่ได้</p> <p>12) <i>ครูให้นักเรียนปฏิบัติทักษะที่ครูสอน</i></p> <p>13) <i>ครูพูดทางด้านบวกให้กำลังใจนักเรียน และให้แรงเสริม ได้แก่ การกล่าวชมเชย การพูดจาไพเราะ</i></p> <p>14) <i>ครูให้นักเรียน Cool Down</i></p>	<p>- <u>คุณธรรม จริยธรรม</u></p> <p>ความซื่อสัตย์</p> <p>- <u>เจตคติ</u></p> <p>นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เพื่อนร่วมชั้นเรียน ครูผู้สอน วิชาพลศึกษา การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา</p> <p>- <u>สมรรถภาพทางกาย</u></p> <p>นักเรียนได้ปฏิบัติตามหลักการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา</p>
<p>5. <u>ขั้นสรุปผลและสรุปปฏิบัติ (5-7 นาที)</u></p> <p>เป็นการสุ่มซักถามนักเรียนเกี่ยวกับทักษะที่ได้เรียน ครูสรุปการเรียนในวันนี้ และให้นักเรียนเตรียมตัวเรียนในวิชาต่อไป</p>	<p>- <u>ความรู้</u></p> <p>นักเรียนเกิดความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติทักษะกีฬาต่างๆ</p>	<p>5. <u>ขั้นสรุปผลและสรุปปฏิบัติ (5-7 นาที)</u></p> <p>เป็นการสุ่มซักถามนักเรียนเกี่ยวกับทักษะที่ได้เรียน ครูสรุปการเรียนในวันนี้</p> <p>15) <i>ครูพูดทางด้านบวกให้กำลังใจนักเรียน และให้แรงเสริม ได้แก่ การกล่าวชมเชย การพูดจาไพเราะ การกอด เพื่อเป็นการแสดงถึงการมอบความรัก</i></p> <p>16) <i>ครูนำนักเรียนสู่</i></p>	<p>- <u>เจตคติ</u></p> <p>นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เพื่อนร่วมชั้นเรียน ครูผู้สอน วิชาพลศึกษา การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา</p>

		สภาวะผ่อนคลาย โดย การให้ทำสมาธิ พร้อม กับการพูดจูงใจสู่ สภาวะผ่อนคลาย	
--	--	--	--

ภาคผนวก ง
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

แผนการจัดการเรียนรู้ระยะยาว

วิชา เทเบิลเทนนิส

สัปดาห์ที่	หน่วยการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	หมายเหตุ
1	ปฐมนิเทศ	- ระเบียบการเรียนการสอน - ทดสอบก่อนเรียน - ศึกษาใบความรู้ประวัติกีฬา เทเบิลเทนนิส	
2	ทดสอบสมรรถภาพทาง กาย	- วิ่งเร็ว 50 เมตร (50 Meter Sprint) - ยืนกระโดดไกล (Standing Board Jump) - แรงบีบของมือ (Grip Strength) - ลูก – นั่ง 30 วินาที (30 Second Sit Up) - ดึงข้อ งอแขนห้อยตัว (Pull Up) - วิ่งเก็บของ (Shuttle Run) - นั่งงอตัว/งอตัวไปข้างหน้า (Trunk Forward Flexion) - วิ่งระยะไกล (Long Distance Run)	
3	ทักษะพื้นฐาน	- การจับไม้ - ท่าเตรียม - การตีลูก	
4		- การตีลูก	
5		- การส่งลูก	
6	เทคนิคการตีลูก	- การตีลูกหมุน	
7		- การตีลูกเร็ว	
8		- การตีลูกตบ - การตีลูกหยอด	

9	เทคนิคการส่งลูก	- การส่งลูกหมุน - การรับลูกจากการส่ง	
10	ทักษะกีฬา	- การทดสอบทักษะ	
11	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	- วิ่งเร็ว 50 เมตร (50 Meter Sprint) - ยืนกระโดดไกล (Standing Board Jump) - แรงบีบของมือ (Grip Strength) - ลูก – นั่ง 30 วินาที (30 Second Sit Up) - ดึงข้อ งอแขนห้อยตัว (Pull Up) - วิ่งเก็บของ (Shuttle Run) - นั่งงอตัว/งอตัวไปข้างหน้า (Trunk Forward Flexion) - วิ่งระยะไกล (Long Distance Run)	
12	สอบกลางภาค	- ทดสอบหลังเรียน	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระวิชาพลศึกษา

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1	ห้อง 7	จำนวนนักเรียน 54 คน
ผู้สอน นางสาวนันทน์ นรภัคดีสุนทร	กิจกรรมพลศึกษา กีฬาเทเบิลเทนนิส	
หน่วยการเรียนรู้ ทักษะพื้นฐาน	แผนการเรียนรู้ที่ 1 การจับไม้ ทำเตรียม การตีลูก	
สถานที่ สนามกีฬาโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ หอวัง นนทบุรี	เวลา 50	นาที

สาระการเรียนรู้ที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย เกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ

ส ม่าเสมอ

มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระสำคัญ

ทักษะพื้นฐานในกีฬาเทเบิลเทนนิส เป็นทักษะที่สำคัญ จะเป็นส่วนที่ทำให้สามารถเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสได้สมบูรณ์ ถูกต้องและสนุกสนานขึ้น ซึ่งถ้ามีความเข้าใจดีทักษะพอแล้วจะช่วยให้สามารถพัฒนาทักษะให้สูงขึ้นได้เร็วและถูกต้องต่อไป

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายทักษะพื้นฐานของกีฬาเทเบิลเทนนิสได้อย่างถูกต้อง
2. นักเรียนสามารถจับไม้ ปฏิบัติท่าเตรียม และตีลูกในลักษณะต่างๆตามที่ครูกำหนดได้อย่างถูกต้อง
3. นักเรียนสามารถเดาะลูกหน้ามือ และหลังมือ ได้ 100 ครั้ง แบบต่อเนื่องในคาบเรียน
4. นักเรียนแสดงคุณลักษณะโดยตั้งใจฝึกปฏิบัติทักษะต่างๆ ตามแบบฝึกที่ครูกำหนดให้
5. นักเรียนแสดงออกถึงความชอบในการกีฬาโดยมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสในการเรียนกีฬา

เทเบิลเทนนิส

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียน ร้อยละ 80มีความรู้ในทักษะพื้นฐานของกีฬาเทเบิลเทนนิสและสามารถปฏิบัติท่าทางได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม จนทำให้เกิดความชอบ และความสนใจในกีฬาเทเบิลเทนนิส

สาระการเรียนรู้

การจับไม้เทเบิลเทนนิส

วิธีการจับไม้ป้องกัน

การจับไม้ป้องกันโดยทั่วไปจะมีวิธีการจับแบ่งออกเป็น 2 แบบ ดังนี้

1. การจับไม้แบบจับมือหรือแบบสากล SHAKE HAND



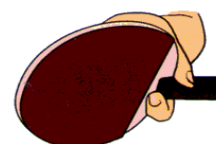
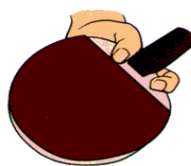
หลังมือ (แบ็คแฮนด์)



หน้ามือ (โฟร์แฮนด์)

การจับไม้ป้องกันวิธีนี้เป็นที่นิยมกันทั่วโลก มีวิธีการจับไม้ที่คล้ายกับการจับมือทักทายกันของชาวยุโรป สำหรับการจับไม้แบบนี้จะเหมาะสำหรับนักกีฬาที่ถนัดทั้งในการเล่นด้านหน้ามือหรือ Fore hand (โฟร์แฮนด์) และ ด้านหลังมือ หรือ Back hand (แบ็คแฮนด์) การจับไม้แบบสากลนี้จะเหมาะสำหรับการเล่นลูกต่างๆ ได้ง่าย โดยเฉพาะลูก TOP SPIN , BACK SPIN , SIDE SPIN ซึ่งการตีลูกต่างๆ นั้นจะไม่ฝืนธรรมชาติเหมือนกับการจับไม้แบบไม้จีน แต่การจับไม้แบบนี้มักจะมีจุดอ่อนอยู่ที่กลางลำตัวเพราะเมื่อคู่ต่อสู้ตี เข้ากลางตัว หากเพราะหากฝึกมาไม่ดีจะทำให้ตัดสินใจได้ยากกว่าจะใช้ด้านใดในการตีลูก

2. การจับไม้แบบจับปากกา หรือที่เรียกกันติดปากว่า “จับแบบไม้จีน” CHINESE STYLE



การจับไม้แบบนี้จะเป็นที่นิยมกันมากในนักกีฬาแถบทวีปเอเชียของเรา ได้แก่ จีน , ญี่ปุ่น , เกาหลี สำหรับนักกีฬาที่ใช้วิธีการจับไม้แบบนี้จะถนัดในการเล่นด้านโฟร์แฮนด์ได้ดี เป็นพิเศษ อีก

ทั้งจะต้องมีการเคลื่อนที่ได้รวดเร็ว ซึ่งชาวเอเชียเราส่วนใหญ่ตัวเล็กและเคลื่อนที่ได้รวดเร็ว การจับไม้แบบไม้จีน จึงเป็นที่นิยมกันแถบเอเชีย สำหรับในยุโรปแล้วมีนักกีฬาที่ใช้วิธีการจับไม้แบบนี้ก็น้อยมาก เพราะนักกีฬายุโรปมักจะเคลื่อนที่ได้ช้า และการจับไม้แบบไม้จีนจะมีจุดอ่อนอยู่ที่ด้านหลังมือ Back hand เพราะไม่สามารถเล่นลูก TOP SPIN ได้สะดวก แต่ปัจจุบันนี้ประเทศจีนได้คิดค้นวิธีการตีแบบใหม่ ซึ่งทำให้วิธีการจับไม้แบบไม้จีนมียุทธวิธีในการตีลูกได้รุนแรงและหลากหลาย มากยิ่งขึ้น คือการใช้ด้านหลังมือตี ซึ่งอดีตที่ผ่านมาด้านนี้จะไม่ค่อยได้ใช้ในการตีลูก นักกีฬาจีนยุคใหม่จะถนัดในการเล่นลูกหลังมือนี้มากขึ้น เพราะสามารถเล่นได้ลูก TOP SPIN และลูกตบได้ดีอีกด้วย นับเป็นอาวุธใหม่สำหรับนักกีฬาจีนไว้ปราบนักกีฬาที่จับไม้แบบสากลโดยเฉพาะ

ท่าเตรียมความพร้อม



ท่าเตรียมพร้อมในการเล่นปิงปอง

ก่อนรับลูกเสิร์ฟทุกครั้ง หรือก่อนจะตีลูกใดๆ ก็ตาม นักกีฬาจะต้องเตรียมท่าทางของตนเองให้พร้อมก่อนที่จะเล่นทุกครั้ง เพราะหากเราศึกษาท่าทางก่อนเล่นได้ดีและถูกต้อง จะช่วยให้เราตีลูกต่างๆ ที่กำลังจะตีนั้น ได้ดีและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เมื่อตีลูกไปแล้ว นักกีฬาจะต้องกลับมา

ยังท่าเตรียมพร้อมเพื่อจะตีลูก

ต่อไปทุกๆ ครั้ง



สำหรับนักกีฬาที่ถนัดมือขวา ตำแหน่งที่ยืน ควรจะยืนอยู่ที่มุมด้านหลังมือ BACK HAND ของตนเอง และนักกีฬาที่ถนัดมือซ้าย ตำแหน่งที่ยืนควรจะยืนที่อยู่มุมด้านหลังมือ BACK HAND ของตนเอง



การฝึกทำการเตรียมพร้อมมีดังนี้

1. ขา

ระยะห่างระหว่างขาทั้ง 2 ข้าง อย่างน้อยที่สุดควรจะห่างเท่ากับระยะห่างระหว่างไหล่ทั้ง 2 ข้างของเรา ไม่ควรที่จะแคบกว่าระยะห่างของไหล่เรา เพราะจะทำให้ทรงตัวได้ไม่ดี เมื่อเคลื่อนที่จะทำให้เสียหลักได้ง่าย

2. ปลายเท้า

ปลายเท้าควรจะชี้ไปข้างหน้าตามธรรมชาติปกติของลักษณะเท้าของเรา ไม่ควรชี้ ออกด้านข้างลำตัวหรือชี้เข้าหาลำตัว เพราะกีฬาปิงปองจะมีการเคลื่อนที่ในด้านข้างมากที่สุด และที่สำคัญน้ำหนักตัวของเราควรจะให้อยู่ที่บริเวณปลายเท้าตลอดเวลา ไม่ควรที่จะปล่อยให้น้ำหนัก ตกตกอยู่ที่ส้นเท้า เพราะจะทำให้เคลื่อนที่ได้ช้า

3. เข่า

ส่วนเข่า ควรจะย่อลงเล็กน้อยพอสมควร ห้ามตึง เพราะจะทำให้การเคลื่อนที่ไม่สะดวก และไม่มีแรงส่งเมื่อต้องก้าวเท้าในระยะทางไกลๆ

4. ลำตัว

ลำตัวควรเอียงไปด้านหน้า เพื่อให้สมดุลกับน้ำหนักที่ลงที่ปลายเท้าและหัวเข่า

5. มือ

มือที่ถือไม้ปิงปองควรจะอยู่ที่กลางลำตัว ปลายไม้ชี้ไปข้างหน้า และพร้อมที่จะใช้ ทั้ง 2 ด้านตีลูก หากคู่ต่อสู้ตีมาด้านใดก็ตาม

6. ตา

สายตามองที่หน้าไม้ของผู้ต่อสู้, ทิศทางการเคลื่อนที่ของผู้ต่อสู้ และมองลูกตั้งแต่ ออกจากหน้าไม้ของคู่ต่อสู้จนมากระทบหน้าไม้ของเรา ตลอดเวลา

ทักษะการตีลูก

การตี เป็นหัวใจสำคัญของการเล่นเทเบิลเทนนิส ไม่ว่าจะเป็นการตีเล่นเพื่อความ สนุกสนาน (ตีได้กัน) หรือการแข่งขันก็ตาม เพราะการตีคือทักษะที่ใช้สำหรับการเล่นเทเบิลเทนนิส การตีเทเบิลเทนนิสไม่ว่าจะจับในลักษณะใดก็ตาม จะแบ่งลักษณะการตีออกเป็น 2 ลักษณะ คือ การตีลูกหน้ามือ และการตีลูกด้วยหลังมือ ตามระเบียบหรือกติกาการเล่นการตีลูกเทเบิลเทนนิส นั้น จะต้องให้ลูกตกกระทบกับโต๊ะ 1 ครั้ง แล้วกระดอนขึ้นมาจากโต๊ะได้ ฉะนั้นผู้ตีจำเป็นต้องจับ จังหวะของการกระดอนให้ได้ว่า ลูกเมื่อกระทบโต๊ะแล้วลอยอย่างไร สำหรับลักษณะการตีที่ง่าย ที่สุด ก็คือการตีขณะที่ลูกกระดอนขึ้นสูงสุดแล้ว กำลังโค้งตกลงต่ำสำหรับลูกที่กระดอนธรรมดา แต่ถ้ากรณีที่ลูกกระดอนสูงมาก ๆ ควรรอให้ลูกตกลงต่ำจนได้ระดับความสูงของลูกสูงกว่าโต๊ะ ประมาณ 6-12 นิ้ว แล้วจึงตี

การตีลูกด้วยหน้ามือ (FORE HAND)

คือการใช้หน้าไม้ด้านในในการตีลูก สำหรับการจับไม้แบบการจับมือ หรือการตีลูกโดย เหยียงไม้ก่อนตีไปด้านหลัง มาทางด้านมือที่จับไม้ไม่ว่าจะเป็นการจับไม้แบบใดก็ตาม เรียกว่า การตีลูกด้านหน้ามือ ซึ่งลักษณะการตีลูกหน้ามือนี้อาจเหวี่ยงวงแขนและไม้ของการตีได้ยาว กว่ากว่าการตีด้วยหลังมือ



วิธีปฏิบัติ

1. จากท่าเตรียม ก้าวเท้าที่อยู่ตรงข้ามกับมือที่ถือไม้ไปข้างหน้าช่วงก้าวจะสั่งหรือยาวเพียงใด ขึ้นอยู่กับตำแหน่งของลูกที่จะตี ถ้าไกลตัวก็ก้าวเท้าให้ยาวขึ้น
2. เหยียงแขนที่ถือไม้ออกไปทางด้านหลังเฉียงกับลำตัวด้านเดียวกันกับมือที่ถือไม้ ข้อศอกงอ เล็กน้อย เหยียงไหล่ด้านตรงกันข้ามกับมือที่ถือไม้เข้าหาลูกที่จะตี

3. มืออีกข้างหนึ่งยกตั้งข้อศอกแนวระดับอก เพื่อให้เกิดการทรงตัวที่ดี
4. สายตาจับที่ลูก เหยียงแขน-มือที่ถือไม้เข้าหาลูก ให้หันหน้าไม้สัมผัสลูกในลักษณะปิดเล็กน้อย เป็นมุมประมาณ 45 – 60 องศา กับแนวราบในขณะที่ลูกลอยสูงขึ้น 6 – 12 นิ้ว จากพื้นโต๊ะ ถ่ายน้ำหนักตัว จากเท้าหลังสู่เท้าหน้า
5. เมื่อไม้กระทบลูกแล้วให้ส่งผ่านแรงตาม และพยายามกลับเข้าสู่ท่าเตรียมให้เร็วที่สุด

การตีลูกด้วยหลังมือ (BACK HAND)

คือการใช้หน้าไม้ด้านนอก หรือด้านหลังมือตีลูก สำหรับการจับไม้แบบจับมือ หรือการตีลูกเมื่อก่อนตีเหยียงไม้ รอลูกด้านตรงข้ามกับมือที่ถือไม้ไม่ว่าจะเป็นการจับไม้แบบใดก็ตาม เรียกว่า การตีลูกด้วยหลังมือ การตีลูกด้วยหลังมือจะสังเกตเห็นว่าวงการเหยียงจะสั้นกว่าการตีลูกหน้ามือ จึงเหมาะสำหรับการตีลูกตัด หรือลูกหมุนกลับ แต่ไม่ได้หมายความว่า การตีลูกด้วยหลังมือจะตีในลักษณะหมุนขึ้น และหมุนข้างไม้ได้



วิธีปฏิบัติ

1. จากท่าเตรียม ก้าวเท้าด้านเดียวกับมือที่ถือไม้ไปข้างหน้าหรือเข้าหาลูกที่จะตีสั้นหรือยาวเท่าใดขึ้นอยู่กับตำแหน่งของลูกที่จะตี
2. เหยียงแขนที่ถือไม้มารอลูกด้านตรงข้ามกับมือที่ถือไม้เฉียงไปด้านหลังเล็กน้อย เฉียงไหล่ด้านเดียวกับมือที่ถือไม้เข้าหาโต๊ะ
3. แขนอีกข้างหนึ่งกางออกข้างลำตัวเอียงไปด้านหลังเล็กน้อย
4. สายตาจับที่ลูก เหยียงแขน-มือที่ถือไม้เข้าหาลูกโดยให้หน้าไม้กระทบหรือสัมผัสลูกในลักษณะปิดหน้าไม้ เป็นมุมประมาณ 30 – 60 องศา กับแนวราบในขณะที่ลูกลอยสูงประมาณ 6 – 12 นิ้ว จากพื้นโต๊ะพร้อมทั้งถ่ายน้ำหนักจากเท้าหลังสู่เท้าหน้า
5. เมื่อลูกกระทบกับไม้แล้วให้โบกไม้หรือเหยียงแขนตาม
6. รีบกลับเข้าสู่สภาพเตรียมพร้อมให้เร็ว

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>ขั้นนำ/อบอุ่นร่างกาย (5 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนเข้าแถว แถวละ 11 คน เรียงตามลำดับเลขที่โดยมีลักษณะดังนี้</p> <p style="text-align: center;">☺</p> <p style="text-align: center;">○ ○</p> <p style="text-align: center;">☺ ครู ○ นักเรียน</p> <p>2. ครูสำรวจเครื่องแต่งกายของนักเรียนและตรวจสอบนักเรียนที่ขาดเรียนโดยให้หัวหน้าแถวแต่ละแถวเป็นผู้ตรวจสอบและรายงานให้ครูทราบ</p> <p>3. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่เข้าเรียนและแต่งตัวเรียบร้อย</p> <p>4. ครูสอบถามว่ามีนักเรียนที่ป่วยหรือไม่พร้อมเรียนสำหรับคาบนี้หรือไม่</p>	<p>- การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p>	<p>- นักเรียนเกิดคุณธรรมในเรื่องของการตรงต่อเวลาและความรับผิดชอบ</p> <p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p>

<p>5. ครูให้นักเรียนนั่งทำสมาธิเป็นเวลา 2 นาที พร้อมกับการพุดจูงใจสู่สภาวะผ่อนคลาย</p> <p>6. ครูให้นักเรียนทักทายกันด้วยการสวัสดี การสัมผัสกล่าวชมเพื่อนร่วมชั้นเรียน 1 ประโยค</p> <p>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</p> <p>1. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยท่าโยคะและ ปฏิบัติพร้อมนักเรียนทีละท่า ได้แก่</p>  <p>ท่าที่ 1 ท่าต้นไม้</p> <p>กางขาเป็นสามเหลี่ยม ใช้น้ำหนักตัวลงที่ขา ขวา หายใจเข้าพร้อมยกขาซ้ายให้ส้นเท้าซ้ายแตะ ที่ต้นขาด้านในเป็นเลขสี่ พนมมือพร้อมหายใจ ออก ยืดมือที่พนมขึ้นเหนือศีรษะโดยให้ท้องแขน แนบหลังใบหู ค้างท่านับ 1 – 10 จากนั้นหายใจ เข้าลดมือลงวางข้างลำตัว หายใจออก วางขาให้</p> 	<p>ตนเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> - การเข้าสู่สภาวะคลื่น สมองต่ำเพื่อเตรียมจิตใจ ของนักเรียนให้พร้อมใน การปฏิบัติกิจกรรม พลศึกษา - การพัฒนาการประสาน การทำงานของเซลล์ สมองด้วยการฝึกปฏิบัติ การปฏิบัติเป็นประจำ และสม่ำเสมอ จะทำให้ นักเรียนมีสมรรถภาพ ทางกายดีขึ้น - การเข้าสู่สภาวะคลื่น สมองต่ำเพื่อเตรียมจิตใจ ของนักเรียนให้พร้อมใน การปฏิบัติกิจกรรม พลศึกษา 	<ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนเกิดความพร้อม ในการเรียน - นักเรียนสามารถพัฒนา สมรรถภาพทางกายใน ด้านการทรงตัว และ ความอ่อน - เป็นการเตรียมกล้ามเนื้อ ก่อนการเรียนทักษะ พื้นฐานเทเบิลเทนนิส และเป็นการป้องกัน การบาดเจ็บของ กล้ามเนื้อ
--	---	---

อยู่ในท่าเดิม พร้อมสลับข้าง



ท่าที่ 2 ท่าผีเสื้อ

นั่งลงแยกเข่าออกจากกัน แต่ฝ่าเท้าประกบกัน มือจับที่ปลายเท้าทั้ง 2 หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกพร้อมแขม่วท้องโน้มตัวก้มศีรษะจนหน้าผากจรดปลายเท้า ค้างทำนับ 1-10 กลับมาท่าเดิมโดยสูดลมหายใจเข้าเงยหน้าให้ตัวตรง เมื่อตัวตรงแล้วจึงหายใจออก



ท่าที่ 3 ท่าสามเหลี่ยม

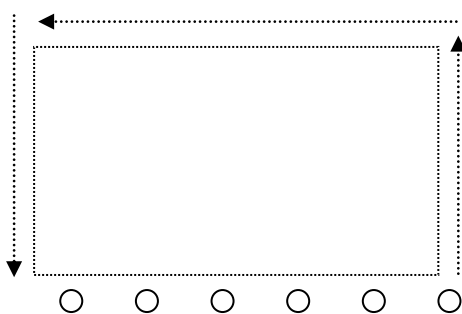
ยืนกางแขนเสมอไหล่ คอว่ามือ กางขาให้กว้าง หายใจเข้าลึก ๆ พับแขนขวา ชูแขนซ้ายขึ้นแนบหลังใบหู พร้อมหายใจเข้าลึก ๆ ตามองเพดาน หายใจออกพร้อมพับเอวไปทางด้านขวา มือขวาแตะที่ขาขวา แอ่นสะโพกไปทางซ้ายจนมือซ้ายที่แนบหลังใบหูเอนขนานกับพื้นค้างทำนับ 1-10 จากนั้นทำสลับข้าง



ท่าที่ 4 ท่างู

นอนคว่ำกับพื้น ก้มหน้า คอว่ามีอู่บริเวณ
ข้างลำตัวหายใจเข้าแหงนหน้าขึ้น เพื่อให้ศีรษะ
ตกไปทางด้านหลังอย่างช้าๆ ดันแขนทั้งสองข้าง
ออกไปยันพื้นไว้ พร้อมยกลำตัวให้สูงขึ้นแบบช้าๆ
แอ่นช่วงแผ่นหลังขึ้น ช่วงเอว สะโพก ขาปล่อย
สบายๆ ไม่เกร็ง ค้างทำนับ 1 – 10 ผ่อนคลายและ
ทำซ้ำ

2. ครูกล่าวชมเชยนักเรียน และให้นักเรียนกล่าว
ชมเชยเพื่อนข้างๆ
3. ครูให้นักเรียนเข้าแถว 2 แถว
4. ให้นักเรียนวิ่งรอบสนาม ขนาด 24 x 12 เมตร
จำนวน 1 รอบ
5. ให้นักเรียนวิ่งสไลด์ข้างรอบสนาม ขนาด 24 x
12 เมตร สไลด์ไปทางขวา 1 รอบ สไลด์ไป
ทางซ้าย 1 รอบ






- การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง

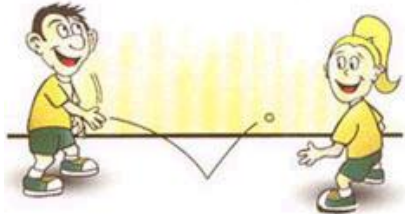
- การพัฒนาการประสานการทำงานของเซลล์สมองด้วยการฝึกปฏิบัติและสม่ำเสมอ จะทำให้นักเรียนมีทักษะดังกล่าวดีขึ้น

- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง

- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา

- นักเรียนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านความเร็ว และความคล่องตัว

<p style="text-align: center;">  ครู <input type="radio"/> นักเรียน </p> <p>6. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนทุกคน ที่ได้ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ครูสั่ง</p> <p>ขั้นสอน/สาธิต/ฝึกปฏิบัติ (10นาที)</p> <p>1. ครูถามนักเรียนเกี่ยวกับประสบการณ์ในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสว่านักเรียนคนใดเคยเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสมาบ้าง หากมีนักเรียนที่เคยเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ครูให้นักเรียนคนดังกล่าวออกมาสาธิต ทำจับไม้ปิงปอง</p> <p>2. แบบฝึก : ทักษะพื้นฐาน</p> <p>2.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 5 แถว</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p style="text-align: center;"> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> </p> <p style="text-align: center;"> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> </p> <p style="text-align: center;"> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> </p> <p style="text-align: center;"> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> </p> <p style="text-align: center;"> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> </p> <p style="text-align: center;">  ครู <input type="radio"/> นักเรียน </p>	<p>- การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- การให้ความรัก ทำให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว</p>	<p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา</p>
--	--	--

<p>2.2 ครูอธิบายทักษะพื้นฐานของกีฬาเทเบิลเทนนิส การจับไม้ ทำเตรียม การตีลูก</p> <p>2.3 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติทักษะการจับไม้ การทำ ทำเตรียม การตีลูก โดยให้นักเรียนปฏิบัติทักษะการตีพร้อมกันทุกคนตามเสียงสัญญาณนกหวีด จำนวน 10 ครั้ง</p> <p>2.4 ครูให้นักเรียนปฏิบัติทักษะการตีลูกหน้ามือและหลังมือ โดยให้นักเรียนตีพร้อมกันทุกคนตามเสียงสัญญาณนกหวีด จำนวน 10 ครั้ง</p>	<p>- การพัฒนาการประสานการทำงานของเซลล์สมองด้วยการฝึกปฏิบัติ การปฏิบัติเป็น ประจำ และสม่ำเสมอ จะทำให้นักเรียนมีทักษะดังกล่าวดีขึ้น</p>	<p>- นักเรียนเกิดความรู้เกี่ยวกับทักษะพื้นฐานของกีฬาเทเบิลเทนนิส</p> <p>- นักเรียนเกิดการพัฒนาทักษะเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติในการจับไม้ การปฏิบัติทำเตรียม การตีลูก</p> <p>- ครูได้สังเกตการปฏิบัติทักษะของนักเรียนอย่างทั่วถึง และสามารถระบุข้อบกพร่องในการปฏิบัติได้ถูกต้อง</p>
<p>3. แบบฝึก: ฝึกการสร้างความสัมพันธ์กับลูกปิงปอง</p>		
		
<p>3.1 ครูให้นักเรียนจับคู่ นั่งหันหน้าเข้าหากัน</p> <p>3.2 ครูให้นักเรียนหัดโยนลูกปิงปองเล่น ทั้งโยนไปมา โยนให้ลูกปิงปองกระเด็น แล้วให้นักเรียนพยายามจับลูกปิงปองให้ได้ หรือโยนลูกกระทบข้างฝา</p>		
<p>4. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่ปฏิบัติทักษะต่างๆ ได้ดีและพูดทางด้านบวกให้กำลังใจนักเรียน และให้แรงเสริม ได้แก่ การกล่าวชมเชย การพูดจาไพเราะ</p>	<p>- การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p>	<p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p>
<p>5. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับทักษะการจับไม้ ทำเตรียม และการตีลูก</p>	<p>- การให้ความรัก ทำให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อ</p>	<p>- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

<p>ชั้นนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (20 นาที)</p> <p>แบบฝึก: ฝึกการตีลูกด้านหลังมือ</p>  <p>ครูให้นักเรียนฝึกตีลูกปิงปองด้วยด้านหน้ามือ ให้นักเรียนนั่งลงกับพื้น โดยให้อีกฝ่ายหนึ่งกลิ้งลูกไปกับพื้น และให้อีกฝ่ายหนึ่งหัดตีลูกปิงปองให้โดนโดยใช้ด้านหลังมือในการตีลูก</p> <p>แบบฝึก: ฝึกการตีลูกด้านหน้ามือ</p>  <p>ครูให้นักเรียนหัดตีลูกด้วยด้านหน้ามือ เช่นเดียวกันกับการฝึกตีด้านหลังมือข้างต้น ซึ่งการฝึกลักษณะเช่นนี้จะช่วยให้นักเรียนเริ่มเรียนรู้การใช้ไม้ปิงปองตีลูก ด้วยด้านหลังมือและหน้ามือ นักเรียนจะรู้สึกว่าการเริ่มเล่นปิงปองนั้น ไม่ใช่สิ่งที่ยากเลย</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูให้นักเรียนที่ปฏิบัติทักษะพื้นฐานกีฬา เทเบิลเทนนิสได้ กล่าวให้กำลังใจและเสริมแรงให้กับเพื่อนร่วมชั้นเรียนที่ยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง ครูให้นักเรียน Cool Down 	<p>ตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว</p> <p>- การพัฒนาการประสานการทำงานของเซลล์สมองด้วยการฝึกปฏิบัติ การปฏิบัติเป็นประจำ และสม่ำเสมอ จะทำให้นักเรียนมีทักษะดังกล่าวดีขึ้น</p> <p>- การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตัวเอง</p>	<p>- นักเรียนได้พัฒนาทักษะการจับไม้ การปฏิบัติท่าเตรียมและการตีลูกจากภาคความรู้ไปสู่การปฏิบัติ</p> <p>- นักเรียนเกิดการพัฒนาคูณธรรมในด้านความซื่อสัตย์</p> <p>- นักเรียนเกิดการสังเกตการปฏิบัติของเพื่อนร่วมชั้นเรียนว่าปฏิบัติได้ถูกต้อง และรวดเร็วหรือไม่</p> <p>- นักเรียนเกิดการพัฒนาคูณธรรมในด้านน้ำใจนักกีฬา</p> <p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้นเห็นคุณค่าของตัวเอง</p>
---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> - สะบัดข้อมือ - หมุนคอ - นั่งยืดขามาช้างหน้า ก้มตัวให้มือแตะปลายเท้า 	<p>ตนเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> - การให้ความรัก ทำให้เด็กมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว 	<ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา
<p>ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูพูดให้กำลังใจนักเรียน และให้แรงเสริมได้แก่การกล่าวชมเชย การพูดจาไพเราะ การกอดให้กำลังใจ 2. ครูนำนักเรียนสู่สภาวะผ่อนคลาย โดยการให้นักเรียนปฏิบัติโยคะท่านอนตาย <ol style="list-style-type: none"> 2.1 นอนหงายราบกับพื้นชันเข่า วางแขนคว่ำมือที่ข้างลำตัว ปล่อยตัวตามสบายไม่ต้องเกร็งอยู่ในท่านี้แล้วหายใจเข้า-ออกช้า ๆ ลึก ๆ สัก 10-15 ครั้ง จากนั้นค่อยๆ คลายขาให้ยืดตรงราบกับพื้น พร้อมกับกางแขนออกด้านข้าง หายใจฝ่ามือปล่อยตามสบาย ให้หน้าท้องกับโคนขา เข่า ข้อเท้า สันเท้า และฝ่าเท้า เป็นกลัมนเนื้อแต่ละส่วน ที่ได้รับการเกร็งขณะที่หายใจเข้า และหายใจออกส่วนละ 5-10 วินาทีเมื่อครบทุกส่วน แล้วจึงผ่อนคลาย 3. ครูผู้สอนนัดหมายให้นักเรียนไปฝึกซ้อมการปฏิบัติท่าพื้นฐานของกีฬาเทเบิลเทนนิสที่ได้เรียนไปในวันนี้ 4. ครูให้นักเรียนดื่มน้ำ ล้างมือล้างหน้า เข้าห้องน้ำ เพื่อเตรียมตัวเรียนวิชาต่อไป 	<ul style="list-style-type: none"> - การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง - การให้ความรัก ทำให้เด็กมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว - การเข้าสู่สภาวะผ่อนคลาย เพื่อให้จิตใจของนักเรียนกลับเข้าสู่สภาวะปกติ 	<ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง - นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา

การวัดและประเมินผล

วิธีวัด/สิ่งที่วัด

สังเกตพฤติกรรม/การเข้าร่วมทำกิจกรรม การปฏิบัติการบริหารร่างกาย และการปฏิบัติ
ขณะมอบหมายงานให้ฝึกปฏิบัติ

เครื่องมือวัด

แบบสังเกตพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมและการบริหารร่างกาย

อุปกรณ์และสื่อการเรียนการสอน

1. ไม้ปิงปอง
2. ลูกปิงปอง
3. ซีดีเพลงมนตรา

เกณฑ์การวัด

1. นักเรียนได้คะแนนจากแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80
จึงจะถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมิน

หนังสืออ้างอิง

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. (2555). เทคนิคและทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสขั้นสูง. กรุงเทพฯ:

สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

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

ปัญหาและอุปสรรค

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

ข้อเสนอแนะในคาบเรียนถัดไป

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

ลงชื่อ.....
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระวิชาพลศึกษา

ระดับชั้น	มัธยมศึกษาปีที่ 1	ห้อง 7	จำนวนนักเรียน	54 คน
ผู้สอน	นางสาวนันทน์ นรภักดีสุนทร		กิจกรรมพลศึกษา	กีฬาเทเบิลเทนนิส
หน่วยการเรียนรู้	ทักษะพื้นฐาน		แผนการเรียนรู้ที่ 2	การตีลูก
สถานที่	สนามกีฬาโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ	หอวัง นนทบุรี	เวลา	50 นาที

สาระการเรียนรู้ที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย เกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ
สม่ำเสมอ

มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน
และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การ
ป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระสำคัญ

ทักษะพื้นฐานในกีฬาเทเบิลเทนนิส เป็นทักษะที่สำคัญ จะเป็นส่วนที่ทำให้สามารถเล่น
กีฬาเทเบิลเทนนิสได้สมบูรณ์ ถูกต้องและสนุกสนานขึ้น ซึ่งถ้ามีความเข้าใจดีทักษะพอแล้วจะช่วยให้
สามารถพัฒนาทักษะให้สูงขึ้นได้เร็วและถูกต้องต่อไป

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายทักษะการตีลูกหน้ามือและหลังมือได้อย่างถูกต้อง
2. นักเรียนสามารถตีลูกหน้ามือ และหลังมือกระทบผนัง มากกว่า 25 ครั้ง ในเวลา 30

วินาทีได้อย่างถูกต้อง

3. นักเรียนสามารถเดาะลูกหน้ามือ และหลังมือ ได้ 100 ครั้ง แบบต่อเนื่อง ในคาบเรียน
4. นักเรียนแสดงคุณลักษณะโดยตั้งใจฝึกปฏิบัติทักษะต่างๆ ตามแบบฝึกที่ครูกำหนดให้
5. นักเรียนแสดงความกระตือรือร้นในการเรียนกีฬาเทเบิลเทนนิส

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียน ร้อยละ 80 มีความรู้ในทักษะการตีลูกหน้ามือ และหลังมือของกีฬาเทเบิลเทนนิส และสามารถปฏิบัติท่าทางได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

สาระการเรียนรู้

ทักษะการตีลูก

การตี เป็นหัวใจสำคัญของการเล่นเทเบิลเทนนิส ไม่ว่าจะเป็นการตีเล่นเพื่อความสนุกสนาน (ตีได้กัน) หรือการแข่งขันก็ตาม เพราะการตีคือทักษะที่ใช้สำหรับการเล่นเทเบิลเทนนิส การตีเทเบิลเทนนิสไม่ว่าจะจับในลักษณะใดก็ตาม จะแบ่งลักษณะการตีออกเป็น 2 ลักษณะ คือ การตีลูกหน้ามือ และการตีลูกด้วยหลังมือ ตามระเบียบหรือกติกาการเล่นการตีลูกเทเบิลเทนนิสนั้น จะต้องให้ลูกตกกระทบกับโต๊ะ 1 ครั้ง แล้วกระดอนขึ้นมาจากโต๊ะได้ ฉะนั้นผู้ตีจำเป็นต้องจับจังหวะของการกระดอนให้ได้ว่า ลูกเมื่อกระทบโต๊ะแล้วลอยอย่างไร สำหรับลักษณะการตีที่ง่ายที่สุด ก็คือการตีขณะที่ลูกกระดอนขึ้นสูงสุดแล้ว กำลังโค้งตกลงต่ำสำหรับลูกที่กระดอนธรรมดา แต่ถ้ากรณีที่ลูกกระดอนสูงมาก ๆ ควรรอให้ลูกตกลงต่ำจนได้ระดับความสูงของลูกสูงกว่าโต๊ะประมาณ 6-12 นิ้ว แล้วจึงตี

การตีลูกด้วยหน้ามือ (FORE HAND)

คือการใช้หน้าไม้ด้านในในการตีลูก สำหรับการจับไม้แบบการจับมือ หรือการตีลูกโดยเหวี่ยงไม้ก่อนตีไปด้านหลัง มาทางด้านมือที่จับไม้ ไม่ว่าจะเป็นการจับไม้แบบใดก็ตาม เรียกว่า การตีลูกด้านหน้ามือ ซึ่งลักษณะการตีลูกหน้ามือนี้อาจเหวี่ยงวงแขนและไม้ของการตีได้ยาวกว่าการตีด้วยหลังมือ



วิธีปฏิบัติ

จากท่าเตรียม ก้าวเท้าที่อยู่ตรงข้ามกับมือที่ถือไม้ไปข้างหน้าช่วงก้าวจะสั่งหรือยาวเพียงใดขึ้นอยู่กับตำแหน่งของลูกที่จะตี ถ้าไกลตัวก็ก้าวเท้าให้ยาวขึ้น เหวี่ยงแขนที่ถือไม้ออกไปทางด้านหลังเฉียงกับลำตัวด้านเดียวกันกับมือที่ถือไม้ ข้อศอกงอเล็กน้อย เหยียดไหล่ด้านตรงกันข้ามกับมือที่ถือไม้เข้าหาลูกที่จะตี มืออีกข้างหนึ่งยกตั้งข้อศอกแนวระดับอก เพื่อให้เกิดการทรงตัวที่ดี สายตาจับที่ลูก เหวี่ยงแขน-มือที่ถือไม้เข้าหาลูก ให้หันหน้าไม้สัมผัสลูกใน

ลักษณะปิดเล็กน้อย เป็นมุมประมาณ 45 – 60 องศา กับแนวราบในขณะที่ลูก
ลอยสูงขึ้น 6 – 12 นิ้ว จากพื้นโต๊ะ ถ่ายน้ำหนักตัว จากเท้าหลังสู่เท้าหน้า
เมื่อไม้กระทบลูกแล้วให้ส่งผ่านแรงตาม และพยายามกลับเข้าสู่ท่าเตรียมให้เร็ว
ที่สุด

การตีลูกด้วยหลังมือ (BACK HAND)

คือการใช้หน้าไม้ด้านนอก หรือด้านหลังมือตีลูก สำหรับการจับไม้แบบจับมือ หรือการตีลูก
เมื่อก่อนตีเหวี่ยงไม้ รอลูกด้านตรงข้ามกับมือที่ถือไม้ไม่ว่าจะเป็นการจับไม้แบบใดก็ตาม เรียกว่า
การตีลูกด้วยหลังมือ การตีลูกด้วยหลังมือจะสังเกตเห็นว่าวงการเหวี่ยงจะสั้นกว่าการตีลูกหน้ามือ
จึงเหมาะสำหรับการตีลูกตัด หรือลูกหมุนกลับ แต่ไม่ได้หมายความว่า การตีลูกด้วยหลังมือจะตีใน

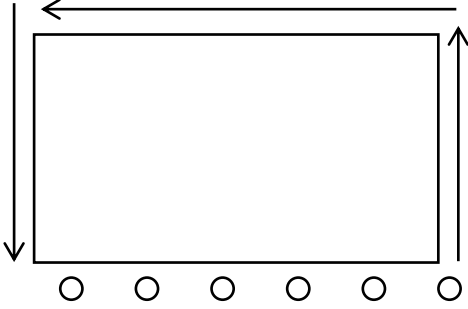


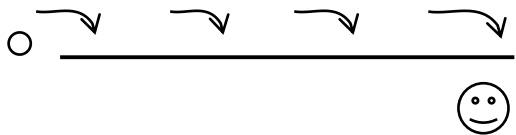




ลักษณะหมุนขึ้น และหมุนข้างไม้ได้

วิธีปฏิบัติ

1. จากท่าเตรียม ก้าวเท้าด้านเดียวกับมือที่ถือไม้ไปข้างหน้าหรือเข้าหาลูกที่จะตีสั้น
หรือยาวเท่าใดขึ้นอยู่กับตำแหน่งของลูกที่จะตี
2. เหวี่ยงแขนที่ถือไม้มารอลูกด้านตรงข้ามกับมือที่ถือไม้เฉียงไปด้านหลังเล็กน้อย
เฉียงไหลด้านเดียวกับมือที่ถือไม้เข้าหาโต๊ะ
3. แขนอีกข้างหนึ่งกางออกข้างลำตัวเอียงไปด้านหลังเล็กน้อย
4. สายตาจับที่ลูก เหลียงแขน-มือที่ถือไม้เข้าหาลูกโดยให้หน้าไม้กระทบหรือสัมผัส
ลูกในลักษณะปิดหน้าไม้ เป็นมุมประมาณ 30 – 60 องศา กับแนวราบในขณะที่
ลูกลอยสูงประมาณ 6 – 12 นิ้ว จากพื้นโต๊ะพร้อมทั้งถ่ายน้ำหนักจากเท้าหลังสู่
เท้าหน้า
5. เมื่อลูกกระทบกับไม้แล้วให้โบกไม้หรือเหวี่ยงแขนตาม
6. รีบกลับเข้าสู่สภาพเตรียมพร้อมให้เร็ว

<p>5. ครูให้นักเรียนนั่งทำสมาธิเป็นเวลา 2 นาที พร้อมกับการพุดจูงใจสู่สภาวะผ่อนคลาย</p> <p>6. ครูให้นักเรียนทักทายกันด้วยการสวัสดี การสัมผัสกล่าวชมเพื่อนร่วมชั้นเรียน 1 ประโยค</p>	<p>- การเข้าสู่สภาวะคลื่นสมองต่ำเพื่อเตรียมจิตใจของนักเรียนให้พร้อมในการปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา</p>	<p>ในการเรียน</p>
<p>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</p>		
<p>1. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยท่าโยคะและปฏิบัติพร้อมนักเรียนทีละท่า</p>	<p>- การพัฒนาการประสานการทำงานของเซลล์สมองด้วยการฝึกปฏิบัติ การปฏิบัติเป็นประจำและสม่ำเสมอ จะทำให้นักเรียนมีสมรรถภาพดีขึ้น</p> <p>- การเข้าสู่สภาวะคลื่นสมองต่ำเพื่อเตรียมจิตใจของนักเรียนให้พร้อมในการปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา</p>	<p>- นักเรียนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านการทรงตัว และความอ่อน</p> <p>- เป็นการเตรียมกล้ามเนื้อ ก่อนการเรียนทักษะพื้นฐานเทเบิลเทนนิส และเป็นการป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ</p>
<p>2. ครูกล่าวชมเชยนักเรียน และให้นักเรียนกล่าวชมเชยเพื่อนทุกคนในแถว</p>	<p>- การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p>	<p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p>
<p>3. ครูให้นักเรียนเข้าแถว 2 แถว</p>		<p>- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

<p>4. ให้นักเรียนวิ่งรอบสนาม ขนาด 24 x 12 เมตร จำนวน 1 รอบ</p>  <p style="text-align: center;">  ครู  นักเรียน </p> <p>5. ครูให้นักเรียนกระโดดขาคู่ข้ามกรวย ไป - กลับ ระยะทาง 5 เมตร 1 รอบ</p>  <p style="text-align: center;">  ครู  นักเรียน </p> <p>6. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนทุกคน ที่ได้ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ครูสั่ง</p> <p>7. ครูทบทวนการจับไม้ การปฏิบัติท่าเตรียม และการตีลูกโดยให้นักเรียนทำท่ามือเปล่า ด้านหน้ามือ 10 ครั้ง ด้านหลังมือ 10 ครั้ง</p> <p>ขั้นสอน/สาธิตฝึกปฏิบัติ (10 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนสอบเดาะลูกปิงปองด้วยหน้ามือ</p>	<p>- การพัฒนาการประสานการทำงานของเซลล์สมองด้วยการฝึกปฏิบัติการปฏิบัติเป็นประจำ และสม่ำเสมอ จะทำให้นักเรียนมีทักษะดังกล่าวดีขึ้น</p> <p>- การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- การให้ความรัก ทำให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว</p> <p>- การพัฒนาการประสาน</p>	<p>- นักเรียนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านความเร็ว และความคล่องตัว</p> <p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>- นักเรียนเกิดความรู้</p>
---	---	--

<p>หลังมือ และสลับหน้ามือและหลังมือ 100 ครั้ง โดยลูกปิงปองตกได้ 1 ครั้ง นับต่อเนื่อง หากตก ครั้งที่ 2 ให้นักเรียนกลับไปฝึก และมาสอบนอกเวลา (เกณฑ์การให้คะแนน ตามเอกสารแนบท้าย)</p> 	<p>การทำงานของเซลล์สมอง ด้วยการฝึกปฏิบัติ การปฏิบัติเป็นประจำและสม่ำเสมอ จะทำให้นักเรียนมีทักษะดังกล่าวดีขึ้น</p>	<p>เกี่ยวกับทักษะพื้นฐานของกีฬาเทเบิลเทนนิส</p> <ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนเกิดการพัฒนาทักษะเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติในการจับไม้ การปฏิบัติท่าเตรียม การตีลูก - ครูได้สังเกตการปฏิบัติทักษะของนักเรียนอย่างทั่วถึง และสามารถระบุข้อบกพร่องในการปฏิบัติได้ถูกต้อง
<p>2. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่ปฏิบัติทักษะต่างๆ ได้ดีและพูดทางบวกให้กำลังใจนักเรียน และให้แรงเสริม ได้แก่ การกล่าวชมเชย การสัมผัส การกอด</p> <p>3. ครูอธิบายการฝึกตีได้กับผนัง</p> <p>4. ครูสาธิตการตีได้กับผนังให้นักเรียนดู</p> <p>5. แบบฝึก: ฝึกการนั่งตีได้กับผนัง</p>	<ul style="list-style-type: none"> - การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง - การให้ความรัก ทำให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว 	<ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง - นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา
 <p>5.1 ครูให้นักเรียนทุกคน นั่งหันหน้าเข้าผนัง</p> <p>5.2 ครูให้นักเรียนหัดตีลูกปิงปองกับผนังโดยการนั่งเริ่มต้นจากการใช้ด้านหน้ามือก่อนพยายามให้นักเรียน ตีได้ได้หลายๆ ลูกขึ้น</p> <p>5.3 เมื่อฝึกตีด้วยหน้ามือแล้ว ครูให้นักเรียนฝึกตี</p>	<ul style="list-style-type: none"> - การพัฒนาการประสานการทำงานของเซลล์สมองด้วยการฝึกปฏิบัติ การปฏิบัติเป็นประจำ 	<ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนได้พัฒนาทักษะการจับไม้ การปฏิบัติท่าเตรียมและการตีลูกจากภาคความรู้ไปสู่การปฏิบัติ

<p>นั่งตีได้กับผนังด้วยด้านหลังมือ และเมื่อ นักเรียนเกิดความคล่องและชำนาญขึ้น แล้ว ครูสามารถประยุกต์ให้นักเรียนนั่งตี ได้กับผนังโดยสลับการตีด้วยหน้ามือและ หลังมือสลับกันไป</p> <p>6. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้ ถูกต้องและกล่าวให้กำลังใจและเสริมแรง ให้กับนักเรียนที่ยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง</p> <p>7. แบบฝึก : ฝึกการยืนตีได้กับผนัง</p>  <p>7.1 ครูให้นักเรียนทุกคน ยืนหันหน้าเข้าผนัง 7.2 ครูให้นักเรียนหัดตีลูกปิงปองกับผนังโดย การยืนเริ่มต้นจากการใช้ด้านหน้ามือก่อน พยายามให้นักเรียน ตีได้ได้หลายๆ ลูกขึ้น 7.3 เมื่อฝึกตีด้วยหน้ามือแล้ว ครูให้นักเรียนฝึก ยืนตีได้กับผนังด้วยด้านหลังมือ และเมื่อ นักเรียนเกิดความคล่องและชำนาญขึ้น แล้ว ครูสามารถประยุกต์ให้นักเรียนยืนตี ได้กับผนังโดยสลับการตีด้วยหน้ามือและ หลังมือสลับกันไป</p> <p>8. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้ ถูกต้องและกล่าวให้กำลังใจและเสริมแรง</p>	<p>และสม่ำเสมอ จะทำให้ นักเรียนมีทักษะ ดังกล่าวดีขึ้น</p> <p>- การกล่าวชมเชยทำให้ นักเรียนมีภาพพจน์ต่อ ตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของ ตนเอง</p> <p>- การพัฒนาการประสาน การทำงานของเซลล์ สมองด้วยการฝึกปฏิบัติ การปฏิบัติเป็นประจำ และสม่ำเสมอ จะทำให้ นักเรียนมีทักษะ ดังกล่าวดีขึ้น</p> <p>- การกล่าวชมเชยทำให้</p>	<p>- นักเรียนเกิดการพัฒนา คุณธรรมในด้านความ ซื่อสัตย์</p> <p>- นักเรียนเกิดการสังเกต การปฏิบัติของเพื่อนร่วม ชั้นเรียนว่าปฏิบัติได้ ถูกต้อง และรวดเร็ว หรือไม่</p> <p>- นักเรียนเกิดการพัฒนา คุณธรรมในด้านน้ำใจ นักกีฬา</p> <p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อ ตนเอง (Self Concept) ดีขึ้นเห็นคุณค่าของ ตนเอง</p> <p>- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีใน การออกกำลังกายและ การเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อ</p>
--	---	---

<p>ให้กับนักเรียนที่ยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง</p> <p>ขั้นนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (20 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนทำการแข่งขันโดยใช้แบบฝึกเขียนดี ได้กับผนัง โดยจับเวลา 30 วินาที ครูให้นักเรียนตีได้ผนังด้วยหน้ามือ หลังมือและหน้ามือสลับหลังมือให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด นักเรียนคนใดได้ดีได้กับผนังได้จำนวนผนังมากที่สุดเป็นผู้ชนะ</p> <p>2. ครูให้นักเรียนในห้องกล่าวชมเชยนักเรียนที่เป็นผู้ชนะและกล่าวให้กำลังใจและเสริมแรงให้กับนักเรียนที่ยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง</p> <p>3. ครูให้นักเรียน Cool Down</p> <ul style="list-style-type: none"> - สะบัดข้อมือ - หมุนคอ - นั่งยืดขามาช้างหน้า ก้มตัวให้มือแตะปลายเท้า <p>ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5 นาที)</p>	<p>นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> - การให้ความรัก ทำให้เด็กมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว - การเข้าสู่สภาวะผ่อนคลาย เพื่อให้จิตใจของนักเรียนกลับเข้าสู่สภาวะปกติ - การพัฒนาการประสานการทำงานของเซลล์สมองด้วยการฝึกปฏิบัติ การปฏิบัติเป็นประจำ และสม่ำเสมอ จะทำให้นักเรียนมีทักษะดังกล่าวดีขึ้น 	<p>ตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีใน การออกกำลังกายและ การเรียนวิชาพลศึกษา - นักเรียนได้พัฒนาทักษะ การจับไม้ การปฏิบัติท่าเตรียมและการตีลูกจากภาคความรู้ไปสู่การปฏิบัติ - นักเรียนเกิดการพัฒนาคุณธรรมในด้านความซื่อสัตย์ - นักเรียนเกิดการสังเกต การปฏิบัติของเพื่อนร่วมชั้นเรียนว่าปฏิบัติได้ถูกต้อง และรวดเร็วหรือไม่ - นักเรียนเกิดการพัฒนาคุณธรรมในด้านน้ำใจนักกีฬา
---	--	--

<p>1. ครูพูดให้กำลังใจนักเรียน และให้แรงเสริมได้แก่การกล่าวชมเชย การพูดจาไพเราะ การกอด ให้กำลังใจ</p> <p>2. ครูนำนักเรียนสู่สภาวะผ่อนคลาย โดยการให้นักเรียนปฏิบัติโยคะท่านอนตายนอนหงายราบกับพื้นชันเข่า วางแขนคว่ำมือที่ข้างลำตัว ปล่อยตัวตามสบายไม่ต้องเกร็ง อยู่ในท่านี้แล้วหายใจเข้า-ออกช้า ๆ ลึกๆ สัก 10-15 ครั้ง จากนั้นค่อยๆ คลายขาให้ยืดตรงราบกับพื้น พร้อมกับกางแขนออกด้านข้าง หงายฝ่ามือปล่อยตามสบาย ให้น้ำหนักองกัน โคนขาเข่า ข้อเท้า ส้นเท้า และฝ่าเท้า เป็นกล้ามเนื้อแต่ละส่วน ที่ได้รับการเกร็งขณะที่หายใจเข้าและหายใจออกส่วนละ 5-10 วินาทีเมื่อครบทุกส่วนแล้วจึงผ่อนคลาย</p> <p>3. ครูผู้สอนนัดหมายในนักเรียนไปฝึกซ้อมการปฏิบัติท่าพื้นฐานการตีลูกของกีฬาเทเบิลเทนนิสที่ได้เรียนไปในวันนี้</p> <p>4. ครูให้นักเรียนไปสุขปฏิบัติ</p>	<p>- การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- การให้ความรัก ทำให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว</p> <p>- การเข้าสู่สภาวะผ่อนคลาย เพื่อให้จิตใจของนักเรียนกลับเข้าสู่สภาวะปกติ</p>	<p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้นเห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา</p>
---	--	---

การวัดและประเมินผล

วิธีวัด/สิ่งที่วัด

สังเกตพฤติกรรม/การเข้าร่วมทำกิจกรรม การปฏิบัติการบริหารร่างกาย และการปฏิบัติขณะมอบหมายงานให้ฝึกปฏิบัติ

เครื่องมือวัด

แบบสังเกตพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมและการบริหารร่างกาย

อุปกรณ์และสื่อการเรียนการสอน

1. ไม้ปิงปอง 2. ลูกปิงปอง 3. โต๊ะปิงปอง 5 โต๊ะ 4. ซีดีเพลงมนตรา

เกณฑ์การวัด

1. นักเรียนได้คะแนนจากแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 จึงจะถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมิน
2. นักเรียนสามารถตีลูกหน้ามือ และหลังมือ ได้ 100 ครั้ง

การปฏิบัติ	คะแนน
ปฏิบัติได้ 100 ครั้ง โดยลูกปิงปองไม่ตก	10
ปฏิบัติได้ 100 ครั้ง โดยลูกปิงปองตก 1 ครั้ง	9
ปฏิบัติได้ 100 ครั้ง โดยลูกปิงปองตก 2 ครั้ง	8
ปฏิบัติได้ 100 ครั้ง โดยลูกปิงปองตก 3 ครั้ง	7
ปฏิบัติได้ 100 ครั้ง โดยลูกปิงปองตก 4 ครั้ง	6
ปฏิบัติได้ 100 ครั้ง โดยลูกปิงปองตก 5 ครั้ง	5
โดยลูกปิงปองตกมากกว่า 5 ครั้ง	4

หนังสืออ้างอิง

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. (2555). เทคนิคและทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสขั้นสูง. กรุงเทพฯ:

สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

SKY SPORTS TEAM. (2550). เทเบิลเทนนิส. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สกายบุ๊กส์

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

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

ปัญหาและอุปสรรค

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

ข้อเสนอแนะในคาบเรียนถัดไป

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

ลงชื่อ.....
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระวิชาพลศึกษา

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 ห้อง 7 จำนวนนักเรียน 54 คน
ผู้สอน นางสาวนันท์นัช นรภักดิ์สุนทร กิจกรรมพลศึกษา กีฬาเทเบิลเทนนิส
หน่วยการเรียนรู้ ทักษะพื้นฐาน แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 การส่งลูก
สถานที่ สนามกีฬาโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ หอวัง นนทบุรี เวลา 50 นาที

สาระการเรียนรู้ที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย เกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ

สม่าเสมอ

มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน
และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การ
ป้องกัน

โรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระสำคัญ

ทักษะพื้นฐานในกีฬาเทเบิลเทนนิส เป็นทักษะที่สำคัญ จะเป็นส่วนที่ทำให้สามารถเล่น
กีฬา

เทเบิลเทนนิสได้สมบูรณ์ ถูกต้องและสนุกสนานขึ้น ซึ่งถ้ามีความเข้าใจดีทักษะพอแล้วจะช่วยให้
สามารถพัฒนาทักษะให้สูงขึ้นได้เร็วและถูกต้องต่อไป

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายทักษะการส่งลูกหน้ามือและหลังมือได้อย่างถูกต้อง
2. นักเรียนสามารถส่งลูกหน้ามือ และหลังมือได้อย่างถูกต้อง
3. นักเรียนสามารถส่งลูกหน้ามือ และหลังมือ ให้ลูกปิงปองลงจุดที่กำหนดไว้ได้ 3 ครั้งจาก
5 ครั้ง

4. นักเรียนแสดงคุณลักษณะโดยตั้งใจฝึกปฏิบัติทักษะการส่งลูก ตามแบบฝึกที่ครูกำหนดให้
5. นักเรียนแสดงออกถึงความชอบในการกีฬาโดยมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสในการเรียนกีฬาเทเบิลเทนนิส

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียน ร้อยละ 75 มีความรู้ในทักษะการส่งลูกหน้ามือ และหลังมือของกีฬาเทเบิลเทนนิส และสามารถปฏิบัติท่าทางได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

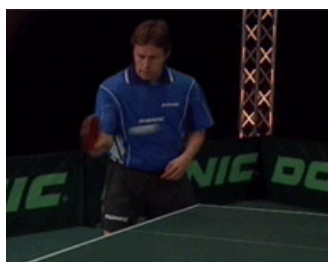
สาระการเรียนรู้

ทักษะการส่งลูก

การส่งลูก หรือการเสิร์ฟเป็นทักษะที่สำคัญมากที่สุดในการเล่นเทเบิลเทนนิส เพราะการเริ่มเล่นจะต้องเริ่มโดยการส่งหรือการเสิร์ฟก่อนทุกครั้ง เมื่อการส่งมีผลคือถูกต้องตามระเบียบหรือกติกาการเล่นแล้วจึงจะตีโต้กันได้ ฉะนั้นผู้เล่นควรจะพยายามทำความเข้าใจและฝึกหัดให้ถูกต้อง เพื่อให้การเล่นเทเบิลเทนนิสพัฒนาทักษะได้เร็วขึ้น กล่าวคือ เมื่อผู้เล่นส่งหรือเสิร์ฟข้ามไปได้ดีมีประสิทธิภาพ ผู้ที่รับจำเป็นต้องหาวิธีรับลูกกลับไปให้ได้ ซึ่งจะเป็นการแข่งขันกันพัฒนาทักษะการเล่นในตัวเอง สำหรับการส่งหรือการเสิร์ฟลูกนั้น สามารถส่งลูกโดยใช้หน้ามือหรือหลังมือก็ได้ ไม่ว่าจะจับไม้แบบใด

การส่งลูกด้วยหน้ามือ

คือการตีลูกจากการโยนด้วยมือที่ไม่ได้ถือไม้ขึ้นเป็นแนวตรงและตีลูกให้ตกกระทบโต๊ะด้านผู้ตี 1 ครั้ง ก่อนจะกระดอนข้ามตาข่ายไปลงยังแดนฝ่ายตรงข้าม (โต๊ะด้านฝ่ายตรงข้าม) โดยใช้หน้าไม้ด้านในกระทบลูก หรือจากการเหวี่ยงไม้จากด้านที่มีมือถือเฉียงเข้าหาโต๊ะ เรียกว่า "การส่งลูกด้วยหน้ามือ" ไม่ว่าจะเป็นการจับไม้แบบใดก็ตาม

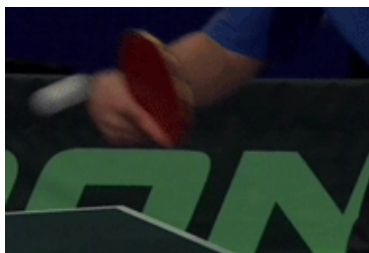


วิธีปฏิบัติ

1. จากท่าเตรียม ใช้มือที่ไม่ได้จับไม้ ถี้อลูกแล้วก้าวเท้าตรงกันข้ามกับด้านของมือที่ถือไม้ไปข้างหน้า 1 ก้าว ให้ไหล่ด้านมือที่ถือลูกเอียงเข้าหาโต๊ะ
2. ยกมือที่ถือลูกแบออกให้ลูกอยู่บนฝ่ามือ เหยียงมือที่ถือไม้ไปด้านหลัง พร้อมทั้งโยนลูกให้ลอยขึ้นสูงประมาณ 6-8 นิ้ว
3. สายตาจับที่ลูก เหยียงไม้ตีลูกให้หน้าไม้กระทบลูกในลักษณะปิดหน้าไม้ เป็นมุม 45-60 องศา
4. เมื่อไม้กระทบลูกแล้วปาด หรือเคลือยหน้าไม้เข้าหาโต๊ะ ให้ลูกตกลง 1 ครั้ง แล้วกระดอนข้ามตาข่ายไปตกบนโต๊ะด้านฝ่ายตรงกันข้าม
5. รีบเคลื่อนที่กลับสู่ท่าเตรียม พร้อมทั้งจะรับลูกจากการตีของฝ่ายตรงกันข้าม

การส่งลูกด้วยหลังมือ

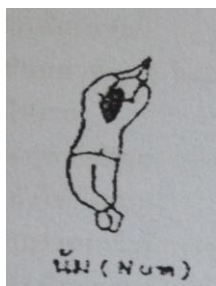
คือการตีลูกจากการโยนให้ตกบนด้านผู้ตี 1 ครั้ง แล้วกระดอนข้ามไปตกยังโต๊ะฝ่ายตรงกันข้าม โดยการเริ่มจากการเงี้ยวไม้รอก่อนตีไปทางด้านตรงข้ามกับมือที่ถือไม้ ไม่ว่าจะเป็นการจับไม้แบบใดก็เรียกว่า "การส่งลูกด้วยหลังมือ"



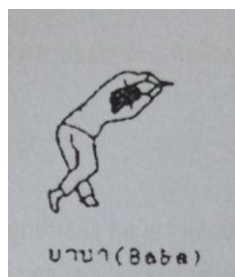
วิธีปฏิบัติ

1. จากท่าเตรียม ก้าวเท้าข้างเดียวกับมือที่ถือไม้ไปข้างหน้า 1 ก้าว และเอียงไหล่เข้าหาโต๊ะเล็กน้อย มืออีกข้างหนึ่งถือลูก แบบมือออก
2. โยนลูกให้สูง 6-8 นิ้ว โดยเอื้อมมือเลยไปอยู่ใกล้ขอบโต๊ะพร้อมทั้งเหยียงมือที่ถือไม้ไปด้านหลังไหล่ตรงข้าม
3. สายตาจับที่ลูกตลอดเวลา โบกไม้ตีลูกให้หน้าไม้ปะทะลูกในลักษณะปิดเอียง เป็นมุมประมาณ 45-60 องศา
4. เมื่อหน้าไม้ปะทะลูกแล้ว ให้ส่งแรงออกไปหาโต๊ะ ให้ลูกกระดอนลงพื้นโต๊ะ 1 ครั้ง แล้วลอยข้ามไปตกยังโต๊ะด้านของฝ่ายตรงกันข้าม
5. ส่งหน้าไม้ตามแรงผ่อนแขนกลับมาสู่ท่าเตรียม

<p>พร้อมกับการพุดจูงใจสู่สภาวะผ่อนคลาย</p> <p>6. ครูให้นักเรียนทักทายกันด้วยการสวัสดี การกอดและกล่าวชมเพื่อนร่วมชั้นเรียน 1 ประโยค</p> <p>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</p> <p>1. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยเต้นรำเกาซิกิ</p>  <p>1.1 ยืนตัวตรงเท้าชิดกัน หายใจเข้าออกช้าๆ พนมมือไว้ที่หน้าอก จากนั้นชูมือขึ้นเหนือศีรษะให้แขนทั้งสองข้างแนบหู ยืดลำตัวให้ตรง พร้อมกล่าวคำว่า "บาบา"</p>  <p>1.2 หายใจเข้าแล้วออกช้าๆ เียงตัวไปทางขวา 15 องศา ยกเท้าขวาขึ้นและไขว้เท้าขวาไปด้านหลังข้อเท้าซ้าย โดยใช้จมูกเท้ากระแทกพื้นเบาๆ พร้อมกล่าวคำว่า "นม"</p>	<p>- การเข้าสู่สภาวะคลื่นสมองต่ำเพื่อเตรียมจิตใจของนักเรียนให้พร้อมในการปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา</p> <p>- การพัฒนาการประสานการทำงานของเซลล์สมองด้วย การฝึกปฏิบัติ การปฏิบัติเป็นประจำและสม่ำเสมอ จะทำให้ให้นักเรียนมีสมรรถภาพดีขึ้น</p> <p>- การเข้าสู่สภาวะคลื่นสมองต่ำเพื่อเตรียมจิตใจของนักเรียนให้พร้อมในการปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา</p>	<p>- นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียน</p> <p>- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>- นักเรียนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านการทรงตัว และความอ่อนตัว</p> <p>- เป็นการเตรียมกล้ามเนื้อก่อนการเรียนทักษะพื้นฐานเทเบิลเทนนิส และเป็นการป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ</p>
---	--	--



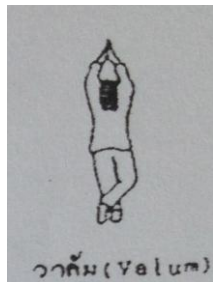
- 1.3 หายใจออกช้าๆ เอียงตัวไปทางขวา 15 องศา ยกเท้าซ้ายขึ้นและไขว้เท้าซ้ายไปด้านหลังข้อเท้าขวา โดยใช้จมูกแตะกระทงพื้นเบาๆ พร้อมกล่าวคำว่า "บาบา"



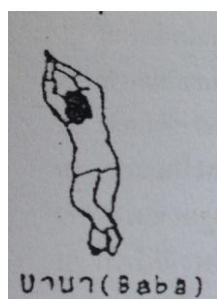
- 1.4 หายใจออกช้าๆ เอียงตัวไปทางขวา 15 องศา ยกเท้าขวาขึ้นและไขว้เท้าขวาไปด้านหลังข้อเท้าซ้าย โดยใช้จมูกแตะกระทงพื้นเบาๆ พร้อมกล่าวคำว่า "เค"



- 1.5 หายใจออกช้าๆ เอียงตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย ยกเท้าซ้ายขึ้นและไขว้เท้าซ้ายไปด้านหลังข้อเท้าขวา โดยใช้จมูกแตะกระทงพื้นเบาๆ พร้อมกล่าวคำว่า "วาลัม"



- 1.6 หายใจออกช้าๆ ยึดตัวตรง ยกเท้าขวาขึ้น และไขว้เท้าขวาไปด้านหลังข้อเท้าซ้าย โดยใช้จมูกเท้ากระแทกพื้นเบาๆ พร้อมกล่าวคำว่า "บาบา"



- 1.7 หายใจเข้าและออกช้าๆ เหยียดตัวไปทางซ้าย 15 องศา ยกเท้าซ้ายขึ้นและไขว้เท้าซ้ายไปด้านหลังข้อเท้าขวาโดยใช้จมูกเท้ากระแทกพื้นเบาๆ พร้อมกล่าวคำว่า "นัม"



- 1.8 หายใจออกช้าๆ เหยียดตัวไปทางซ้าย 15 องศา ยกเท้าขวาขึ้นและไขว้เท้าขวาไป

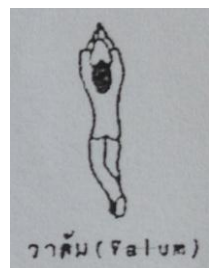
ด้านหลังข้อเท้าซ้าย โดยใช้จมูกเท้า
กระแทกพื้นเบาๆ พร้อมกล่าวคำว่า
"บาบา"



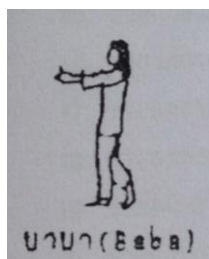
- 1.9 หายใจออกช้าๆ เอียงตัวไปทางซ้าย 15 องศา ยกเท้าซ้ายขึ้นและไขว้เท้าซ้ายไปด้านหลังข้อเท้าขวา โดยใช้จมูกเท้ากระแทกพื้นเบาๆ พร้อมกล่าวคำว่า "เค"



- 1.10 หายใจออกช้าๆ เอียงตัวไปทางขวา เล็กน้อย ยกเท้าขวาขึ้นและไขว้เท้าขวาไปด้านหลังข้อเท้าซ้าย โดยใช้จมูกเท้ากระแทกพื้นเบาๆ พร้อมกล่าวคำว่า "วาลัม"



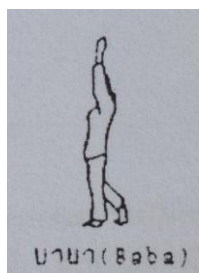
1.11 หายใจออกช้าๆ ยืดตัวตรง ยกเท้าซ้าย
ขึ้นและไขว้เท้าซ้ายไปด้านหลังข้อเท้า
ขวา โดยใช้จมูกเท้ากระทบพื้นเบาๆ
พร้อมกล่าวคำว่า "บาบา"



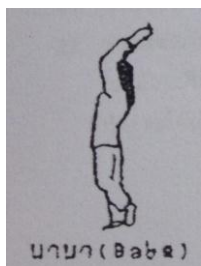
1.12 ยืนตัวตรงเท้าชิดกัน หายใจเข้าแล้ว
ออกช้าๆ พนมมือไว้ที่หน้าอกจากนั้น
ยื่นมือทั้งสองข้างไปด้านหน้าให้แขน
ขนานกับพื้น ก้มยกเท้าขวาไป
ด้านหลัง ใช้จมูกเท้ากระทบพื้น
เบาๆ พร้อมกล่าวคำว่า "นม"



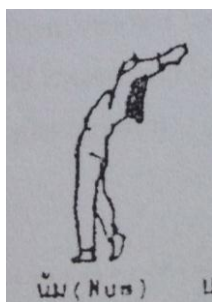
1.13 ดึงเท้าขวากลับมาด้านหน้า ก้มตัวไป
ข้างหน้า ให้มากที่สุด พร้อมกล่าวคำว่า
"บาบา"



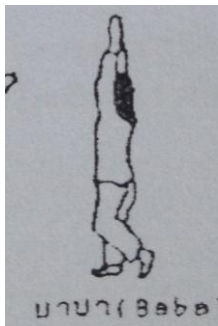
- 1.14 ยืนตัวตรงเท้าชิดกัน หายใจเข้าและออกช้าๆ พนมมือไว้ที่หน้าอก จากนั้นชูมือขึ้นเหนือศีรษะให้แขนทั้งสองข้างแนบหู ยกเท้าซ้ายไปด้านหลังใช้จมูกเท้ากระทบพื้นเบาๆ พร้อมกล่าวคำว่า "บาบา"



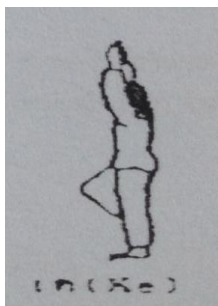
- 1.15 ยกเท้าขวาไปด้านหลัง ใช้จมูกเท้ากระทบพื้นเบาๆ พร้อมกับแอ่นตัวไปด้านหลังช้าๆ เท้าที่ทำได้ พร้อมกล่าวคำว่า "นม"



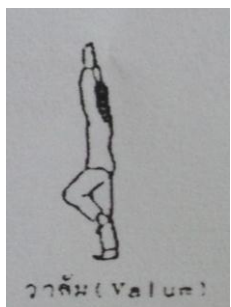
- 1.16 ยืนตัวตรงเท้าชิดกัน พนมมือไว้ที่หน้าอก จากนั้นชูมือขึ้นเหนือศีรษะให้แขนทั้งสองข้างแนบหู ยืดตัวให้ตรง ยกเท้าซ้ายไปด้านหลัง ใช้จมูกเท้ากระทบพื้นเบาๆ พร้อมกล่าวคำว่า "บาบา"



- 1.17 ยืนตัวตรงเท้าชิดกัน พนมมือไว้ที่
หน้าอกจากนั้นชูมือขึ้นเหนือศีรษะ
ให้แขนทั้งสองข้างแนบหู ยึดตัวให้
ตรง ย้ำเท้าขวา พร้อมกล่าวคำว่า
"เค"



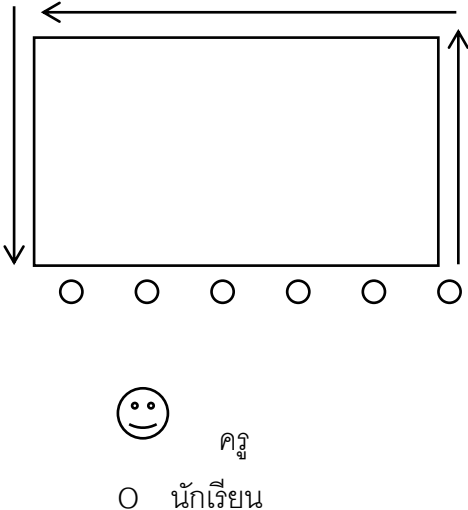
- 1.18 ยืนตัวตรงเท้าชิดกัน พนมมือไว้ที่
หน้าอกจากนั้นชูมือขึ้นเหนือศีรษะ
ให้แขนทั้งสองข้างแนบหู ยึดตัวให้
ตรงย้ำเท้าซ้าย พร้อมกล่าวคำว่า
"วาลัม"



2. ครูกล่าวชมเชยนักเรียน และให้นักเรียนกล่าว


- การกล่าวชมเชยทำให้

- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อ

<p>ชมเชยเพื่อนทุกคนในแถว</p> <p>3. ครูให้นักเรียนเข้าแถว 2 แถว</p> <p>4. ให้นักเรียนวิ่งรอบสนาม ขนาด 24 x 12 เมตร จำนวน 2 รอบ</p> <p>5. ให้นักเรียนวิ่งสไลด์ข้างรอบสนาม ขนาด 24 x 12 เมตร สไลด์ไปทางขวา 1 รอบ สไลด์ไปทางซ้าย 1 รอบ</p>  <p>😊 ครู ○ นักเรียน</p> <p>6. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนทุกคนและให้นักเรียนกล่าวชมเชยเพื่อนทุกคนในแถวที่ได้ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ครูสั่ง</p> <p>7. ครูทบทวนการตีลูกหน้ามือและหลังมือ โดยให้นักเรียนทำท่ามือเปล่า 10 ครั้ง</p> <p>ขั้นสอน/สาธิต/ฝึกปฏิบัติ (10 นาที)</p> <p>1. ครูอธิบายหลักการปฏิบัติทักษะการส่งลูกหรือการเสิร์ฟ ด้านหน้ามือและหลังมือ</p> <p>2. ครูสาธิตการส่งลูกหรือการเสิร์ฟ ด้วยหน้ามือ</p>	<p>นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- การพัฒนาการประสานการทำงานของเซลล์สมองด้วยการฝึกปฏิบัติ การปฏิบัติเป็นประจำ และสม่ำเสมอ จะทำให้นักเรียนมีทักษะดังกล่าวดีขึ้น</p> <p>- การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- การให้ความรัก ทำให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว</p> <p>- การพัฒนาการประสานการทำงานของเซลล์สมองด้วยการฝึกปฏิบัติ</p>	<p>ตนเอง (Self Concept) ดีขึ้นเห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว</p> <p>- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>- นักเรียนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านความเร็ว และความคล่องตัว</p> <p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>- นักเรียนเกิดความรู้เกี่ยวกับ การฝึกปฏิบัติ การส่งลูก</p>
---	---	---

<p>และหลังมือ</p> <p>3. ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติทำการส่งลูกตามเสียงสัญญาณนกหวีดของครู จำนวน 10 ครั้ง</p> <p>4. ครูให้นักเรียนทุกคนนั่งหันหน้าเข้าผนัง ฝึกปฏิบัติทักษะการส่งลูกโดยเริ่มจากการส่งลูกด้านหลังมือและหน้ามือ เป็นเวลา 3 นาที</p>  <p>5. เมื่อฝึกนั่งส่งลูกด้วยหลังมือและหน้ามือกับผนังแล้วครูให้นักเรียนจับคู่ นั่งหันหน้าเข้าหากันฝึกนั่งส่งลูกด้วยหลังมือ โดยคนหนึ่งเป็นฝ่ายส่งลูก อีกคนหนึ่งตีกลับมา เพื่อส่งลูกใหม่ เมื่อส่งลูกครบ 5 ครั้ง แล้วจึงเปลี่ยนให้อีกฝ่ายเป็นผู้ส่ง เมื่อฝึกการส่งลูกด้วยหลังมือแล้ว ครูให้นักเรียนฝึกการส่งลูกด้วยหน้ามือ</p>  <p>6. ครูให้นักเรียนยืนประจำโต๊ะฝึกส่งลูกด้วยหลังมือและหน้ามือ เช่นเดียวกับการฝึกจับคู่ นั่งส่งลูก</p>	<p>การปฏิบัติเป็นประจำ และสม่ำเสมอ จะทำให้นักเรียนมีทักษะดังกล่าวดีขึ้น</p>	<p>- ครูได้สังเกตการปฏิบัติทักษะของนักเรียนอย่างทั่วถึง และสามารถระบุข้อบกพร่องในการปฏิบัติได้ถูกต้อง</p>
---	---	---

		
<p>7. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้องและกล่าวให้กำลังใจและเสริมแรงให้กับนักเรียนที่ยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง</p>	<p>- การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p>	<p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา</p>
<p>ชั้นนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (20 นาที)</p>		
<p>1. แบบฝึก: ฝึกการนั่งส่งลูกและตีโต้</p> <p>1.1 ครูให้นักเรียนจับคู่ นั่งหันหน้าเข้าหากัน นักเรียนคนหนึ่งเป็นฝ่ายส่งลูกด้วยหลังมือ ส่วนอีกคนหนึ่งตีกลับมา ให้นักเรียนตีโต้ไป-มา ในเวลา 1 นาที ให้ได้มากที่สุด และเปลี่ยนให้อีกฝ่ายเป็นผู้ส่ง เมื่อส่งลูกด้วยหลังมือแล้ว ครูให้นักเรียนเปลี่ยนการส่งลูกด้วยหน้ามือ คู่ไหนสามารถตีโต้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด เป็นผู้ชนะ</p>	<p>- การพัฒนาการประสานการทำงานของเซลล์สมองด้วยการฝึกปฏิบัติ การปฏิบัติเป็นประจำ และสม่ำเสมอ จะทำให้นักเรียนมีทักษะดังกล่าวดีขึ้น</p>	<p>- นักเรียนได้พัฒนาทักษะการส่งลูกจากภาคความรู้ไปสู่การปฏิบัติ</p> <p>- นักเรียนเกิดการพัฒนาคูณธรรมในด้านความซื่อสัตย์</p> <p>- นักเรียนเกิดการสังเกตการปฏิบัติของเพื่อนร่วมชั้นเรียน</p>
<p>2. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้องและกล่าวให้กำลังใจและเสริมแรงให้กับนักเรียนที่ยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง</p>	<p>- การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p>	<p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและ</p>

<p>3. แบบฝึก : แข่งขันการส่งลูกลงจุด</p>  <p>3.1 ครูให้นักเรียนจับกลุ่มตามที่เข้าแถว กลุ่มละ 11 คน ส่งตัวแทนกลุ่มละ 3 คน</p> <p>3.2 ครูให้แข่งขันกันทีละกลุ่ม จับเวลา 1 นาที ให้นักเรียนทั้ง 3 คน ผลัดกันส่งลูกปิงปอง ให้ลงในกล่อง ที่ครูกำหนดไว้ทีละคน หน้า กล่องจะมีจำนวนคะแนนระบุอยู่ ทีมใดได้ คะแนนมากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ</p> <p>4. ครูให้นักเรียนในห้องกล่าวชมเชยนักเรียนที่ เป็นผู้ชนะและกล่าวให้กำลังใจและเสริมแรง ให้กับนักเรียนที่ยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง</p> <p>5. ครูให้นักเรียน Cool Down</p> <ul style="list-style-type: none"> - สบัดข้อมือ - หมุนคอ - นั่งยืดขามาข้างหน้า ก้มตัวให้มือแตะปลายเท้า <p>ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5 นาที)</p> <p>1. ครูพูดให้กำลังใจนักเรียน และให้แรงเสริม ได้แก่ การกล่าวชมเชย การพูดจาไพเราะ การ กอด ให้กำลังใจ</p>	<p>- การพัฒนาการประสาน การทำงานของเซลล์ สมองด้วยการฝึกปฏิบัติ การปฏิบัติเป็นประจำ และสม่ำเสมอ จะทำให้นักเรียนมีทักษะ ดังกล่าวดีขึ้น</p> <p>- การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อ ตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของ ตนเอง</p> <p>- การให้ความรัก ทำให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อ ตนเองและสรรพสิ่ง รอบตัว</p> <p>- การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อ ตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของ</p>	<p>การเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>- นักเรียนได้พัฒนาทักษะ การส่งลูกจากภาค ความรู้ไปสู่การปฏิบัติ</p> <p>- นักเรียนเกิดการพัฒนา คุณธรรมในด้านความ ซื่อสัตย์</p> <p>- นักเรียนเกิดการสังเกต การปฏิบัติของเพื่อน ร่วมชั้นเรียน</p> <p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อ ตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของ ตนเอง</p> <p>- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีใน การออกกำลังกายและ การเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อ ตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของ</p>
--	--	--

<p>2. ครุณานักเรียนสู่สภาวะผ่อนคลาย โดยการให้นักเรียนปฏิบัติโยคะท่านอนตาย</p> <p>นอนหงายราบกับพื้นชันเข่า วางแขนคว่ำมือที่ข้างลำตัว ปล่อยตัวตามสบายไม่ต้องเกร็ง อยู่ในท่านี้แล้วหายใจเข้า-ออกช้า ๆ ลึก ๆ สัก 10-15 ครั้ง จากนั้นค่อยๆคลายขาให้ยืดตรงราบกับพื้น พร้อมกับกางแขนออกด้านข้าง หายใจฝ่ามือปล่อยตามสบาย ให้น้ำหนักกันโคนขา เข่า ข้อเท้า สันเท้า และฝ่าเท้า เป็นกลัมนเนื้อแต่ละส่วน ที่ได้รับการเกร็งขณะที่หายใจเข้าและหายใจออกส่วนละ 5-10 วินาที เมื่อครบทุกส่วนแล้วจึงผ่อนคลาย</p> <p>3. ครูผู้สอนนัดหมายให้นักเรียนไปฝึกซ้อมการปฏิบัติท่าพื้นฐานการส่งลูกของกีฬาเทเบิลเทนนิสที่ได้เรียนไปในวันนี้</p> <p>4. ครูให้นักเรียนไปสุขขปฏิบัติ</p>	<p>ดีขึ้น เห็น คุณค่าของตนเอง</p> <p>- การให้ความรัก ทำให้เด็กมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว</p> <p>- การเข้าสู่สภาวะผ่อนคลายเพื่อให้จิตใจของนักเรียนกลับเข้าสู่สภาวะปกติ</p>	<p>ตนเอง</p> <p>- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา</p>
--	---	---

การวัดและประเมินผล

วิธีวัด/สิ่งที่วัด

สังเกตพฤติกรรม/การเข้าร่วมทำกิจกรรม การปฏิบัติการบริหารร่างกาย และการปฏิบัติขณะมอบหมายงานให้ฝึกปฏิบัติ

เครื่องมือวัด

แบบสังเกตพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมและการบริหารร่างกาย

อุปกรณ์และสื่อการเรียนการสอน

1. ไม้ปิงปอง 2. ลูกปิงปอง 3. โต๊ะปิงปอง 5 ตัว 4. ซีดีเพลงมนตรา

เกณฑ์การวัด

1. นักเรียนได้คะแนนจากแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 จึงจะถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมิน

หนังสืออ้างอิง

เทพประสิทธิ์ กุศลวัชวิชัย. (2555). เทคนิคและทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสขั้นสูง. กรุงเทพฯ:

สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

SKY SPORTS TEAM. (2550). เทเบิลเทนนิส. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สกายบุ๊กส์

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

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

ปัญหาและอุปสรรค

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

ข้อเสนอแนะในคาบเรียนถัดไป

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

ลงชื่อ.....
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระวิชาพลศึกษา

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1	ห้อง 7	จำนวนนักเรียน 54 คน
ผู้สอน นางสาวนันทน์ นรภัคดีสุนทร		กิจกรรมพลศึกษา กีฬาเทเบิลเทนนิส
หน่วยการเรียนรู้ เทคนิคการตีลูก		แผนการเรียนรู้ที่ 4 การตีลูกหมุน
สถานที่ สนามกีฬาโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ หอวัง นนทบุรี	เวลา 50	นาที

สาระการเรียนรู้ที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย เกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ

สมรรถนะ

มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน
และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การ
ป้องกัน

โรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระสำคัญ

เทคนิคการตีลูกนั้นเป็นการตีเฉพาะแบบ การใช้จังหวะในการตีทำให้เกิดการหมุนของลูก
ในลักษณะต่างๆ และการใช้วิธีการรับลูกจากการตีลูกหมุนของฝ่ายตรงกันข้ามให้ข้ามกลับไปง่าย
ขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายเทคนิคการตีลูกหมุนได้อย่างถูกต้อง
2. นักเรียนสามารถตีลูกหมุนแบบต่างๆ ตามที่ครูกำหนดได้อย่างถูกต้อง
3. นักเรียนสามารถแสดงทักษะการตีลูกหมุนได้ 2 ใน 3 แบบที่ครูสอนได้
4. นักเรียนมีสมรรถภาพด้านความคล่องตัว ความเร็ว ความแข็งแรง เพิ่มขึ้น จนสามารถ
กระโดดข้ามกรวยไป – กลับ ภายในเวลา 15 วินาที
5. นักเรียนแสดงความสนใจในการเรียนกีฬาเทเบิลเทนนิส โดยการนำอุปกรณ์การเรียนมา

ครบ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียน ร้อยละ 75มีความรู้ในเทคนิคการตีลูกหมุนของกีฬาเทเบิลเทนนิสและสามารถปฏิบัติท่าทางได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

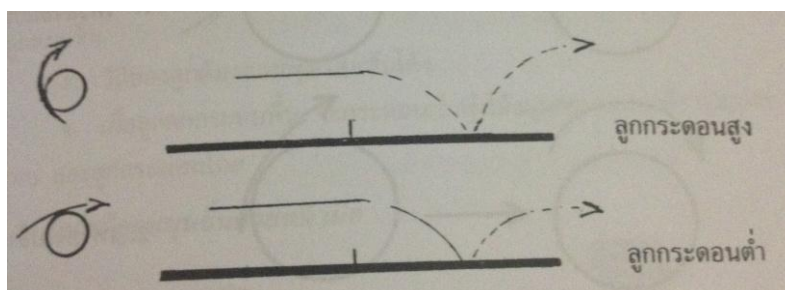
สาระการเรียนรู้

เทคนิคการตีลูกหมุน

การตีลูกหรือการโต้ลูกหมุนถือเป็นเทคนิคของการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ลักษณะของการตีลูกหรือการโต้ลูกหมุนแบบต่างๆ ได้แก่

1. การตีลูกหมุนขึ้น (TOPSPIN STROKE)

การตีลูกหมุนขึ้น มีชื่อที่ใช้เรียกกันว่า ลูกหมุนตรง ลูกท็อป (TOP) ลูกสปิน (SPIN) ลูกโค้ง ลูกหมุน ลูกท็อปสปิน หรืออื่นๆ ตามท้องถิ่นนิยม ลักษณะการตีขณะที่หน้าไม้กระทบหรือสัมผัสลูกให้สัมผัสในลักษณะ ให้สัมผัสในลักษณะเสียดสีส่วนหลังจนถึงส่วนบนของลูก แล้วบัดหน้าไม้ขึ้นเพื่อให้ลูกลอยหมุนโค้ง เมื่อลูกตกลงพื้นแล้วจะกระดอนเป็นเส้นโค้งหมุนพุ่งแรงและเร็ว มุมของการกระดอนจะต่ำกว่ามุมที่ตกกระทบ และกระดอนไกล จึงเหมาะสำหรับการใช้เล่นเกมรุก สำหรับจุดสัมผัสระหว่างไม้กับลูกนั้นจะมีความสัมพันธ์กับการกระดอน คือ ไม่สัมผัสส่วนหลัง เมื่อลูกตกจะกระดอนโค้งสูง และถ้าสัมผัสส่วนหลังด้านบน หรือส่วนบนของลูก เมื่อลูกตกจะกระดอนโค้งต่ำราบ



ลักษณะการตีลูกหมุนขึ้น

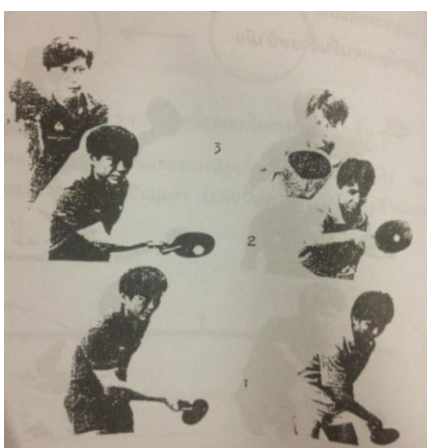
การตีลูกหมุนขึ้นด้วยหน้ามือ



วิธีปฏิบัติ

1. จากท่าเตรียมก้าวเท้าด้านตรงกันข้ามกับมือที่ถือไม้ไปข้างหน้า 1 – 2 ฟุต ขึ้นอยู่กับ การกระดอนของลูก
2. เหวี่ยงมือที่ถือไม้ไปด้านหลัง ช้างลำตัวด้านเดียวกับมือที่ถือไม้ หน้าไม้อยู่ระดับแนว สะโพกต่ำกว่าระดับของลูกที่จะตี หันไหล่ด้านตรงข้ามกับมือที่ถือไม้เข้าหาลูกหรือ โຕ้ะ
3. สายตาจับที่ลูก เมื่อลูกลอยได้ระดับ ให้เหวี่ยงไม้กระทบลูก โดยให้หน้าไม้สัมผัสลูก ในลักษณะเสียดสีหน้าไม้คว่ำปิด เป็นมุมประมาณ 45 – 60 องศา กับพื้น
4. เหวี่ยงแขนไปข้างหน้าตามทิศทางที่ต้องการให้ลูกวิ่งไปพร้อมทั้งถ่ายน้ำหนักตัวลงเท้า หน้า

การตีลูกหมุนขึ้นด้วยหลังมือ

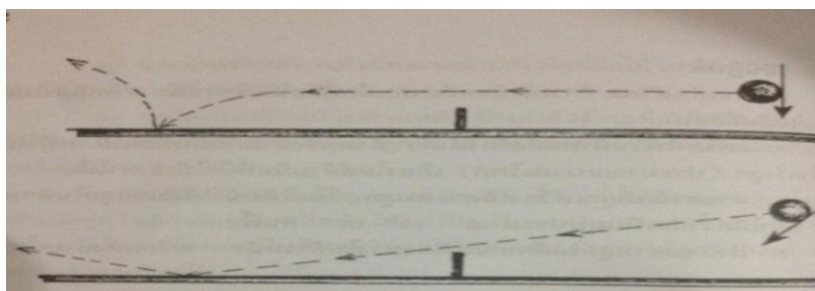


วิธีปฏิบัติ

1. จากท่าเตรียม ก้าวเท้าข้างเดียวกันกับมือที่ถือไม้เข้าหาโต๊ะ หรือเฉียงไปด้านตรงข้ามกับมือที่ถือไม้
2. เขย่งไม้ไปด้านหลังข้างลำตัว ด้านตรงกันข้ามกับที่ถือไม้ หน้าไม้อยู่ระดับต่ำกว่าลูก (ประมาณแนวสะโพก) เอียงไหล่ด้านมือที่ถือไม้เข้าหาโต๊ะ
3. สายตาจับที่ลูก เขย่งไม้กระทบลูก โดยให้หน้าไม้สัมผัสลูกในลักษณะเสียดสี หน้าไม้คว่ำปิดเป็นมุมประมาณ 45 – 60 องศา
4. ส่งแขนตามลูกในลักษณะเฉียงตรงไปข้างหน้า พร้อมทั้งถ่ายน้ำหนักตัวด้วย

2. การตีลูกหมุนกลับ (BACKSPIN STROKE)

การตีลูกหมุนกลับหรือเรียกต่างกันอย่างออกไปว่า ลูกตัด (CUT) ลูกสไลด์ (SLIDE) ลูกช็อพ (CHOP) ลูกเฉือน ลูกหนัก หรือลูกอันเดอร์สปิน (UNDER SPIN) ลักษณะของการตีลูกหมุนกลับคือการตีให้หน้าไม้สัมผัสบริเวณหลังลูกจนถึงใต้ลูกแล้วกดไม้เฉียงลงเพื่อให้ลูกที่ตีไปแล้ววิ่งลอยหมุนกลับ เมื่อตกกระทบพื้นจะทำให้ลูกกระดอนหมุนกลับ มุมของการกระดอนจะโตกว่าปกติ ถ้าตีในลักษณะให้หน้าไม้สัมผัสลูกแล้วกดไม้ตรงๆ จะทำให้ลูกลอยตั้งขึ้น หรือถ้าต้องการให้ลูกที่ตีไปแล้วเมื่อตกกระทบพื้นภายหลัง ผู้ตีต้องตีได้จังหวะที่ทำให้ลูกมีอัตราของการหมุนกลับสูงมากๆ คือการตีที่หน้าไม้สัมผัสลูกในลักษณะเสียดสียาวนาน เริ่มจากหลังลูกถึงใต้ลูก หน้าไม้เมื่อสัมผัสลูกแล้วจะตัวหมุนเปิดขึ้นเป็นแนวเส้นตรง หรือเงยขึ้น การตีลูกหมุนกลับมักใช้สำหรับการเล่นเกมรับมากกว่าการใช้เล่นเป็นเกมรุก แต่ถ้าต้องการตีลูกหมุนกลับให้พุ่งไปด้วยความเร็วและกระดอนต่ำ ลูกแฉลบเมื่อตกกระทบพื้น ต้องใช้การตีหน้าไม้ เมื่อสัมผัสลูกแล้วให้ส่งไม้ตามลูกไปในลักษณะข้อมือเฉียงลงอย่างรวดเร็ว และต้องใช้ตีกับลูกที่ลอยสูง หรือลอยไปต่ำกว่าตาข่ายขณะตีเพราะถ้าลูกที่ตีลอยต่ำกว่าตาข่ายจะตีลูกหมุนกลับให้พุ่งข้ามตาข่ายไปได้ยาก



ลักษณะของลูกหมุนกลับ

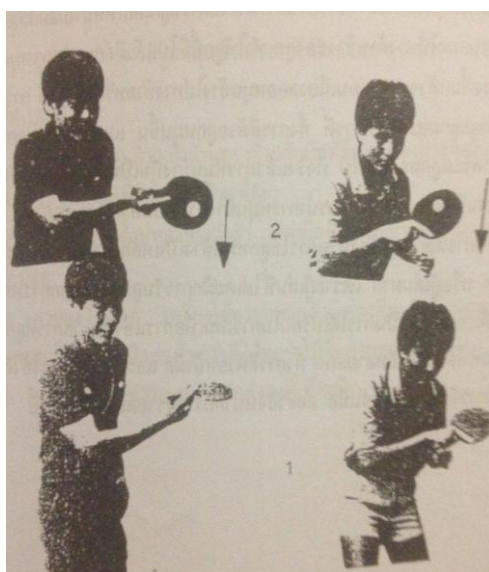
การตีลูกหมุนกลับด้วยหน้ามือ



วิธีปฏิบัติ

1. จากท่าเตรียม ก้าวเท้าด้านตรงข้ามกับมือที่ถือไม้เข้าหาโต๊ะ หรือเปิดออกเล็กน้อย
2. เหวี่ยงมือที่ถือไม้ไปด้านหลังข้างลำตัวด้านมือที่ถือไม้ให้หันหน้าหายเปิดเป็นมุมประมาณ 120 -135 ระดับสูงประมาณแนวไหล่หรือสูงกว่า ลูกที่ต้องตีเล็กน้อย
3. สายตาจับที่ลูก เมื่อลูกได้ระดับให้เหวี่ยงไม้กระทบในลักษณะสัมผัสแล้วกดหน้าไม้เฉียงลงหาโต๊ะตามมุมที่เปิดหน้าไม้
4. ส่งแรงตามลูก เพื่อบังคับให้ไปตามทิศทางที่ต้องการ พร้อมทั้งถ่าน้ำหนักลงเท้าหน้า

การตีลูกหมุนกลับด้วยหลังมือ



วิธีปฏิบัติ

1. จากท่าเตรียม ก้าวเท้าด้านเดียวกับมือที่ถือลูกเข้าหาโต๊ะหรือเฉียงไปด้านตรงข้ามกับ

มือที่ถือไม้

2. เหยียงไม้เฉียงไปด้านหลังข้างลำตัวด้านตรงข้ามกับมือที่ถือไม้ โดยเปิดหน้าไม้เป็นมุมประมาณ 120 – 135 องศา กับพื้นระดับของไม้อยู่ประมาณแนวไหล่สูงกว่าระดับลูกที่ดี
3. สายตาจับที่ลูก เหยียงไม้กระทบลูกโดยให้หน้าไม้เสียดสีแล้วคดไม้ลงเข้าหาโต๊ะ
4. ส่งแรงตามทิศทางที่ส่งหน้าไม้ไป โดยถ่ายน้ำหนักตัวลงเท้าหน้า

3. การตีลูกหมุนข้าง (SIDESPIN STROKE)

การตีลูกหมุนข้างเรียกว่า ลูกเบี่ยง ลูกเฉียง ลูกเฉ ลูกปัด ลูกบิด ลูกเอียง ซึ่งมีลักษณะการหมุนไปทางด้านข้าง ส่วนการตีจะใช้การตีลูกโดยหันหน้าไม้สัมผัสลูกแล้วปาดหรือเฉือนออกไปทางด้านข้างของลูก ทำให้ลูกที่ดีไปแล้วมีลักษณะการหมุนออกข้าง เมื่อตกลงพื้นแล้วจะกระดอนเฉียงลอยหมุนข้างไปทางซ้ายหรือขวาก็ได้ การตีลูกหมุนข้างนี้มักจะถูกผสมไปกับการตี ทั้งการตีด้วยลูกหมุนขึ้น และการตีด้วยลูกหมุนกลับตลอดเวลาแต่ถูกมองข้ามไป ที่จริงแล้วการหมุนข้างนั้นเป็นลักษณะสำคัญของการตีเทเบิลเทนนิสอย่างมาก จึงควรนำการหมุนข้างมาใช้เป็นประโยชน์ต่อการตีโดยนำมาวิเคราะห์การตีลูกหมุนข้างหรือการใช้ลูกหมุนข้างเป็นหลักการตีจะเป็นประโยชน์ต่อผู้เล่น

การตีลูกหมุนข้างด้วยหน้ามือแบบหมุนเข้า



วิธีปฏิบัติ

1. จากท่าเตรียม ก้าวเท้าด้านตรงข้ามกับมือที่ถือไม้ เหยียงไปด้านมือที่ถือไม้ให้หลังด้านตรงข้ามกับมือที่ถือไม้หันเข้าหาโต๊ะ
2. เหยียงไม้ไปด้านหลังข้างลำตัวด้วยมือที่ถือไม้อยู่ระดับสะโพก ทิ้งหัวไม้ลงเล็กน้อย

3. สายตาจับที่ลูก เหยียงไม้กระทบลูกด้วยการเสียดสีหมุนลูกทางด้านข้างนอกของลูก โดยใช้ข้อมือช่วยในการตี ให้ยกหัวไม้ขึ้นตามขณะตี
4. การส่งแรงใช้การถ่ายนน้ำหนักตัวลงที่เท้าหน้า

การตีลูกหมุนข้างด้วยหน้ามือแบบหมุนออกหรือปาดหน้ามือ



วิธีปฏิบัติ

1. จากท่าเตรียม ก้าวเท้าด้านตรงข้ามกับมือที่ถือไม้ไปข้างหน้าหรือเฉียงออกด้านนอก ให้ไหล่ด้านตรงข้ามกับมือที่ถือไม้เปิดออก
2. เหยียงไม้ไปด้านหลังโดยเปิดหน้าไม้ให้หัวไม้ชี้ออกด้านข้างมือที่ถือไม้
3. สายตาจับที่ลูก เมื่อลูกได้ระดับเหยียงหน้าไม้กระทบลูกในลักษณะเสียดสีให้หน้าไม้ปาดลูกหมุนออก
4. การส่งแรงออกถ่ายนน้ำหนักตัวลงที่เท้าหน้าตามทิศทางที่เปิดเท้าออก

การตีลูกหมุนข้างด้วยหน้ามือแบบสับข้อมือ



วิธีปฏิบัติ

1. จากท่าเตรียม ก้าวเท้าด้านเดียวกับมือที่ถือลูกเฉียงออกไปด้านนอก ให้ไหล่ที่ถือไม้เปิดออก
2. เงื่อไม้ โดยพับข้อศอกตั้งหัวไม้ขึ้นประมาณแนวหัวไหล่
3. สายตาจับที่ลูก สับข้อมือที่ถือไม้ให้หน้าไม้สัมผัสลูกด้านข้าง ในลักษณะหมุนข้อมือเข้าหาลำตัว
4. ถ่ายน้ำหนักเพื่อส่งแรงตามลูกที่ดี ลงเท้าหน้า

การตีลูกหมุนข้างด้วยหลังมือแบบหมุนเข้า



วิธีปฏิบัติ

1. จากท่าเตรียม ก้าวเท้าข้างเดียวกับมือที่ถือไม้ไปข้างหน้า หรือเฉียงไปด้านตรงข้ามกับมือที่ถือไม้
2. เงื่อไม้เตรียมอยู่ใกล้ลำตัว หน้าไหล่ด้านมือที่ถือไม้เข้าหาโต๊ะ
3. สายตาจับที่ลูก เหวี่ยงไม้กระทบลูกโดยให้หน้าไม้เสียดสีด้านข้าง วงของไม้ขณะตีจะเหวี่ยงเป็นมุมโค้งด้านหลัง
4. การส่งแรงจะถ่ายน้ำหนักตัวลงเท้าหน้า

การตีลูกหมุนข้างด้วยหลังมือแบบหมุนออก



วิธีปฏิบัติ

1. จากท่าเตรียม ก้าวเท้าด้านเดียวกับมือที่ถือไม้ไปข้างหน้า หรือเฉียงออกด้านมือที่ถือไม้
2. เงื่อไม้ไว้ใกล้ลำตัว ให้หัวไหล่ด้านมือที่ถือไม้หันเข้าหาโต๊ะ
3. สายตาจับที่ลูก เหยียดไม้กระทบลูกด้วยการเสียดสี ให้ลูกหมุนออก โดยเหยียดข้อมือให้ได้ เหยียดตามเป็นวงโค้งออกด้านมือที่ถือไม้
4. การส่งแรงใช้การถ่ายน้ำหนักตัวลงเท้าหน้า

การตีลูกหมุนข้างด้วยหลังมือแบบสับข้อมือ



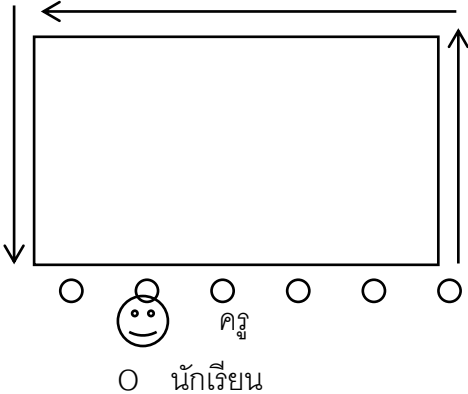
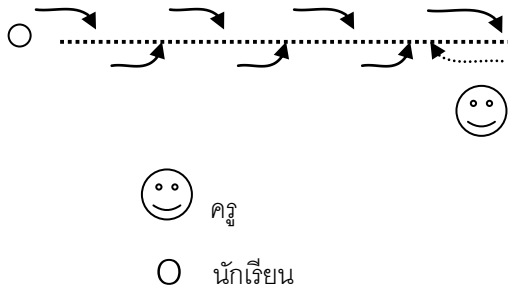
วิธีปฏิบัติ

1. จากท่าเตรียม ก้าวเท้าด้านเดียวกับมือที่ถือไม้ไปข้างหน้าหรือเฉียงเข้าเล็กน้อย ให้ไหล่ด้านเดียวกับมือที่ถือไม้หันเข้าหาโต๊ะ
2. เงื่อไม้โดยพับข้อศอก ตั้งหัวไม้ขึ้นประมาณแนวไหล่

3. สายตาจับที่ลูกสืบข้อมือลงให้หน้าไม้สัมผัสผัดถูกด้านข้างในลักษณะหมุนข้อมือออกจากลำตัว
4. ถ่ายน้ำหนักเพื่อส่งแรงให้ลูก โดยถ่ายน้ำหนักตัวลงที่เท้าหน้า

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>ขั้นนำ/อบอุ่นร่างกาย (5 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนเข้าแถว แถวละ 11 คน เรียงตามลำดับเลขที่โดยมีลักษณะดังนี้</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 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 style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">😊 ครู</p> <p style="text-align: center;">○ นักเรียน</p> <p>2. ครูสำรวจเครื่องแต่งกายของนักเรียนและตรวจสอบนักเรียนที่ขาดเรียนโดยให้หัวหน้าแถวแต่ละแถวเป็นผู้ตรวจสอบและรายงานให้ครูทราบ</p> <p>3. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่เข้าเรียนและแต่งตัว</p>	<p>- การกล่าวชมเชยทำให้</p>	<p>- นักเรียนเกิดคุณธรรมในเรื่องของการตรงต่อเวลาและความรับผิดชอบ</p>

<p>เรียบง่าย</p> <p>4. ครูสอบถามว่ามีนักเรียนที่ป่วยหรือไม่พร้อมเรียนสำหรับคาบนี้หรือไม่</p> <p>5. ครูให้นักเรียนนั่งทำสมาธิเป็นเวลา 2 นาที พร้อมกับการพุดจูงใจสู่สภาวะผ่อนคลาย</p> <p>6. ครูให้นักเรียนทักทายกันด้วยการสวัสดี การกอดและกล่าวชมเพื่อนร่วมชั้นเรียน 1 ประโยค</p> <p>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</p> <p>1. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยเต้าน้ำเกาซีกิ</p> <p>2. ครูกล่าวชมเชยนักเรียน และให้นักเรียนกล่าวชมเชยเพื่อนทุกคนในแถว</p> <p>3. ครูให้นักเรียนเข้าแถว 2 แถว</p>	<p>นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- การเข้าสู่สภาวะคลื่นสมองต่ำเพื่อเตรียมจิตใจของนักเรียนให้พร้อมในการปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา</p> <p>- การพัฒนาการประสานการทำงานของเซลล์สมองด้วยการฝึกปฏิบัติ การปฏิบัติเป็นประจำ และสม่ำเสมอ จะทำให้นักเรียนมีสมรรถภาพดีขึ้น</p> <p>- การเข้าสู่สภาวะคลื่นสมองต่ำเพื่อเตรียมจิตใจของนักเรียนให้พร้อมในการปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา</p> <p>- การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p>	<p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียน</p> <p>- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>- นักเรียนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านการทรงตัว และความอ่อนตัว</p> <p>- นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียน</p> <p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสรรพสิ่ง</p>
---	---	---

<p>4. ให้นักเรียนวิ่งสไลด์ข้างรอบสนาม ขนาด 24 x 12 เมตร สไลด์ไปทางขวา 1 รอบ สไลด์ไปทางซ้าย 1 รอบ</p>  <p>○ นักเรียน</p> <p>5. ครูให้นักเรียนกระโดดขาคู่ข้ามกรวย ไป - กลับ ระยะทาง 5 เมตร 1 รอบ</p>  <p>○ นักเรียน</p> <p>6. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนทุกคน ที่ได้ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ครูสั่ง</p> <p>7. ครูทบทวนการส่งลูกด้วยการตั้งคำถาม ถามนักเรียนถึงขั้นตอน การส่งลูกหน้ามือและหลังมือ และส้อมตัวแทนออกมาปฏิบัติให้เพื่อนดู</p>	<p>- การพัฒนาการประสานการทำงานของเซลล์สมองด้วยการฝึกปฏิบัติการปฏิบัติเป็นประจำ และสม่ำเสมอ จะทำให้นักเรียนมีทักษะดีขึ้น</p> <p>- การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- การให้ความรัก ทำให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ดี</p>	<p>รอบตัว</p> <p>- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>- นักเรียนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านความเร็วและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ</p> <p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา</p>
---	---	---

<p>ชั้นสอน/สาธิต/ฝึกปฏิบัติ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายหลักการปฏิบัติเทคนิคการตีลูกหมุนแบบต่างๆ 2. ครูสาธิตการการตีลูกหมุนแบบต่างๆ 3. ครูให้นักเรียนยืนเข้าแถวฝึกปฏิบัติท่าการตีลูกหมุนตามเสียงสัญญาณนกหวีดของครูทีละขั้นตอน ท่าละ 10 ครั้ง 4. ครูให้นักเรียนจับคู่ยืนประจำโต๊ะฝึกการตีลูกหมุน โดยให้นักเรียนคนหนึ่งเป็นผู้ส่งลูก และอีกฝ่ายตีได้ลูกหมุนกลับมาและฝ่ายส่งลูก ส่งลูกใหม่อีกครั้ง ปฏิบัติให้ครบทุกแบบ แบบละ 5 ครั้ง และสลับให้ผู้ส่งลูกเป็นผู้ตีได้กลับมา 5. เมื่อนักเรียนฝึกการตีลูกหมุนครบทุกแบบแล้ว ครูให้นักเรียนฝึกตีได้ด้วยการตีลูกหมุน โดยการตีได้ลูกหมุนไปเรื่อยๆ ให้สามารถตีได้นานที่สุด 6. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้องและกล่าวให้กำลังใจและเสริมแรงให้กับนักเรียนที่ยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง 	<p>ต่อตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว</p> <p>- การพัฒนาการประสานการทำงานของเซลล์สมองด้วยการฝึกปฏิบัติ การปฏิบัติเป็นประจำและสม่ำเสมอ จะทำให้นักเรียนมีทักษะดังกล่าวดีขึ้น</p> <p>- การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- การให้ความรัก ทำให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว</p>	<p>- นักเรียนเกิดความรู้เกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติการตีลูกหมุน</p> <p>- นักเรียนเกิดการพัฒนาทักษะเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติในการตีลูกหมุน</p> <p>- ครูได้สังเกตการปฏิบัติทักษะของนักเรียนอย่างทั่วถึง และสามารถระบุข้อบกพร่องในการปฏิบัติได้ถูกต้อง</p> <p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา</p>
--	---	--

ชั้นนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (20 นาที)		
<p>1. แบบฝึก: ฝึกการตีลูกหมุน</p> <p>ครูให้นักเรียนจับคู่ ยืนประจำโต๊ะ โต๊ะละ 2 คู่ หันหน้าเข้าหากัน ให้นักเรียนตีลูกหมุนให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดในเวลา 1 นาที ครูใดตีได้จำนวนครั้งมากที่สุดเป็นผู้ชนะ ครูให้นักเรียนตีลูกหมุน จนครบทุกแบบ</p> <p>2. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้องและกล่าวให้กำลังใจและเสริมแรงให้กับนักเรียนที่ยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง</p> <p>3. แบบฝึก : แข่งขันการตีลูกหมุน</p> <p>ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม ครูให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมา 1 คน เพื่อแข่งขันตีลูกหมุนให้นักเรียนตีลูกหมุน โดยนักเรียนสามารถใช้การตีลูกหมุนแบบใดก็ได้ ฝ่ายใดทำลูกเสียจะเป็นผู้แพ้ แข่งขันแบบพบกันหมด ตัวแทนจากทีมใดชนะมากที่สุดเป็นผู้ชนะ ในการแข่งขัน</p> <p>4. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้องและกล่าวให้กำลังใจและเสริมแรงให้กับนักเรียนที่ยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง</p> <p>5. ครูให้นักเรียน Cool Down</p> <ul style="list-style-type: none"> - สบัดข้อมือ - หมุนคอ - นั่งยืดขามาช้างหน้า ก้มตัวให้มือแตะปลายเท้า 	<ul style="list-style-type: none"> - การพัฒนาการประสานการทำงานของเซลล์สมองด้วยการฝึกปฏิบัติการปฏิบัติเป็นประจำ และสม่ำเสมอ จะทำให้นักเรียนมีทักษะดีขึ้น - การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง - การพัฒนาการประสานการทำงานของเซลล์สมองด้วยการฝึกปฏิบัติการปฏิบัติเป็นประจำ และสม่ำเสมอ จะทำให้นักเรียนมีทักษะดีขึ้น - การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง - การให้ความรัก ทำให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว 	<ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนได้พัฒนาเทคนิคการตีลูกหมุนจากภาคความรู้ไปสู่การปฏิบัติ - นักเรียนเกิดการพัฒนาคูณธรรมในด้านความซื่อสัตย์ - นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง - นักเรียนได้พัฒนาเทคนิคการตีลูกหมุนจากภาคความรู้ไปสู่การปฏิบัติ - นักเรียนเกิดการพัฒนาคูณธรรมในด้านความซื่อสัตย์ - นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง - นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา

<p>ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5 นาที)</p> <p>1. ครูพูดให้กำลังใจนักเรียน และให้แรงเสริมได้แก่ การกล่าวชมเชย การพูดจาไพเราะ การกอดให้กำลังใจ</p> <p>2. ครูนำนักเรียนสู่สภาวะผ่อนคลาย โดยการให้นักเรียนปฏิบัติโยคะท่านอนตาย</p> <p>นอนหงายราบกับพื้นชันเข่า วางแขนคว่ำมือที่ข้างลำตัว ปล่อยตัวตามสบายไม่ต้องเกร็งอยู่ในท่านี้แล้วหายใจเข้า-ออกช้า ๆ ลึก ๆ สัก 10-15 ครั้ง จากนั้นค่อยๆ คลายขาให้ยืดตรงราบกับพื้น พร้อมกับกางแขนออกด้านข้าง หายใจฝ่ามือปล่อยตามสบาย ให้น้ำหนักกัน โคนขา เข่า ข้อเท้า สันเท้า และฝ่าเท้า เป็นกลัมนเนื้อแต่ละส่วน ที่ได้รับการเกร็งขณะที่หายใจเข้าและหายใจออกส่วนละ 5-10 วินาที เมื่อครบทุกส่วนแล้วจึงผ่อนคลาย</p> <p>3. ครูผู้สอนนัดหมายให้นักเรียนไปฝึกซ้อมการปฏิบัติเทคนิคการตีลูกหมุนของกีฬาเทเบิลเทนนิสที่ได้เรียนไปในวันนี้</p> <p>4. ครูให้นักเรียนไปสรุปปฏิบัติ</p>	<p>- การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- การให้ความรัก ทำให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว</p> <p>- การเข้าสู่สภาวะผ่อนคลายเพื่อให้จิตใจของนักเรียนกลับเข้าสู่สภาวะปกติ</p>	<p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา</p>
--	---	--

การวัดและประเมินผล

วิธีวัด/สิ่งที่วัด

สังเกตพฤติกรรม/การเข้าร่วมทำกิจกรรม การปฏิบัติการบริหารร่างกาย และการปฏิบัติขณะมอบหมายงานให้ฝึกปฏิบัติ

เครื่องมือวัด

แบบสังเกตพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมและการบริหารร่างกาย

อุปกรณ์และสื่อการเรียนการสอน

1. ไม้ปิงปอง
2. ลูกปิงปอง
3. โต๊ะปิงปอง 5 ตัว
4. ซีดีเพลงมนตรา

เกณฑ์การวัด

1. นักเรียนได้คะแนนจากแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80
จึงจะถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมิน

หนังสืออ้างอิง

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. (2555). เทคนิคและทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสขั้นสูง. กรุงเทพฯ:

สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

SKY SPORTS TEAM. (2550). เทเบิลเทนนิส. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สกายบุ๊กส์

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

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

ปัญหาและอุปสรรค

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

ข้อเสนอแนะในคาบเรียนถัดไป

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

ลงชื่อ.....
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระวิชาพลศึกษา

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 **ห้อง** 7 **จำนวนนักเรียน** 54 คน
ผู้สอน นางสาวนันท์นัช นรภักดิ์สุนทร **กิจกรรมพลศึกษา** กีฬาเทเบิลเทนนิส
หน่วยการเรียนรู้ เทคนิคการตีลูก **แผนการเรียนรู้ที่** 5 การตีลูกเร็ว
สถานที่ สนามกีฬาโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ หอวัง นนทบุรี **เวลา** 50 **นาที**

สาระการเรียนรู้ที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย เกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ
สม่ำเสมอ

มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน
และชื่นชมในสุนทรีย์ภาพของการกีฬา

4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การ
ป้องกันโรค

และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระสำคัญ

เทคนิคการตีลูกนั้นเป็นการตีเฉพาะแบบ การใช้จังหวะในการตีทำให้เกิดการหมุนของลูก
ในลักษณะต่างๆ และการใช้วิธีการรับลูกจากการตีลูกหมุนของฝ่ายตรงกันข้ามให้ข้ามกลับไปง่าย
ขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายเทคนิคการตีลูกเร็วได้อย่างถูกต้อง
2. นักเรียนสามารถตีลูกเร็วด้วยหน้ามือ และหลังมือได้อย่างถูกต้อง
3. นักเรียนมีสมรรถด้านความคล่องตัวจากการวิ่งสไลด์
4. นักเรียนมีคุณลักษณะความสามารถในการเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี
5. นักเรียนแสดงออกถึงความชอบในการกีฬาโดยมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสในการเรียนกีฬา

เทเบิลเทนนิส

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียน ร้อยละ 75มีความรู้ในเทคนิคการตีลูกเร็วของกีฬาเทเบิลเทนนิสและสามารถปฏิบัติท่าทางได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

สาระการเรียนรู้

เทคนิคการตีลูกเร็ว

การตีลูกเร็ว หรือลูกยัน หรือลูกพร้อม (HALF VOLLEY STROKE) หรือลูกโต้ หรือลูกบล็อก (BLOCK STROKE) คือ การตีในจังหวะที่ลูกกระดอนขึ้นเป็นลักษณะการตีเกมการเล่นแบบรับมากกว่าการเล่นเกมรุก แต่ถ้าผู้รับรับลูกเร็วมีความสามารถดี ก็จะสามารถใช้ประโยชน์จากการรับแบบเร็วโต้ตอบเป็นลักษณะการรุกได้ เพราะการตีลูกเร็วเป็นการตีลูกสั้น จึงตอบโต้ได้เร็ว ทำให้ฝ่ายตรงข้ามไม่ทันตั้งตัวหรือเสียจังหวะในการตีได้

การตีลูกเร็วด้วยหน้ามือ

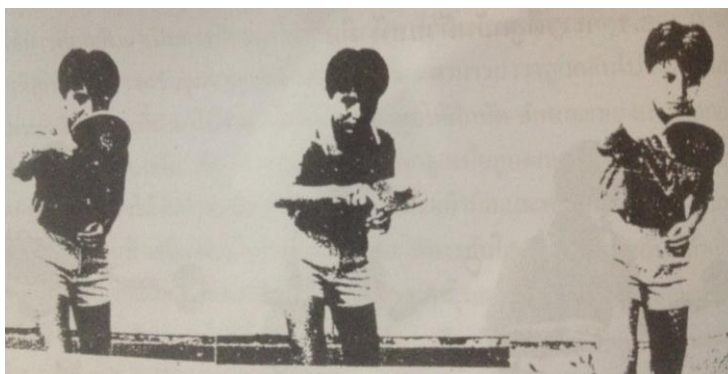


วิธีปฏิบัติ

1. จากท่าเตรียม ก้าวเท้าด้านหน้าตรงข้ามกับมือที่ถือไม้เข้าหาโต๊ะ
2. เงื้อมือออก อย่าให้วงของแขนมากเกินไป ด้านข้าง คือ อยู่แนวเดียวกับลำตัว
3. สายตาจับที่ลูกเมื่อลูกกระดอนขึ้น ต้องรีบเหวี่ยงไม้เข้าปะทะลูก ซึ่งมี 3 ลักษณะ
 - 3.1 ถ้าเป็นลูกหมุนขึ้น ให้คว่ำหน้าไม้ส่งแรงตาม
 - 3.2 ถ้าเป็นลูกหมุนกลับ ให้หงายหน้าไม้
 - 3.3 ถ้าเป็นลูกหมุนข้าง ให้เอียงหน้าไม้รับ ตามทิศทางที่ลูกวิ่งมา

การส่งไม้ตามลูกจะส่งสั้น คือ เลย์ไปข้างหน้าเล็กน้อย

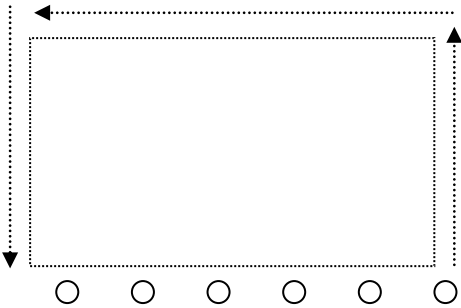
การตีลูกเร็วด้วยหลังมือ



วิธีปฏิบัติ

1. จากท่าเตรียม ก้าวเท้าข้างเดียวกันกับมือที่ถือไม้ไปข้างหน้าตามทิศทางที่ลูกมา
2. ไม้สั่นตั้งอยู่หน้าลำตัว หันไหล่เข้าหาโต๊ะ
3. สายตาจับที่ลูก เมื่อลูกตกกระทบพื้นแล้วกระดอนขึ้น ให้รีบเหวี่ยงไม้เข้าปะทะ 3 ลักษณะ คือ
 - 3.1 คอว่าหน้าไม้เมื่อเป็นลูกหมุนขึ้น
 - 3.2 หายหน้าไม้เมื่อเป็นลูกหมุนกลับ
 - 3.3 เขียงหน้าไม้เมื่อเป็นลูกหมุนข้าง
4. การส่งไม้ตามลูกเพื่อกำหนดทิศทางของลูกจะส่งไม้ตามสั้น

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>ขั้นนำ/อบอุ่นร่างกาย (5 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนเข้าแถว แถวละ 11 คน เรียงตามลำดับเลขที่โดยมีลักษณะดังนี้</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. ครูกล่าวชมเชยนักเรียน และให้นักเรียนกล่าวชมเชยเพื่อนข้างๆ</p> <p>3. ครูให้นักเรียนเข้าแถว 2 แถว</p> <p>4. ให้นักเรียนวิ่งรอบสนาม ขนาด 24 x 12 เมตร จำนวน 1 รอบ</p> <p>5. ให้นักเรียนวิ่งสไลด์ข้างรอบสนาม ขนาด 24 x 12 เมตร สไลด์ไปทางขวา 1 รอบ สไลด์ไปทางซ้าย 1 รอบ</p>  <p style="text-align: center;">☺ ครู ○ นักเรียน</p> <p>6. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนทุกคน ที่ได้ปฏิบัติตามกิจกรรมตามที่ครูสั่ง</p> <p>7. ครูทบทวนการตีลูกหมุนให้ตัวแทนออกมาแสดงทักษะการตีลูกหมุน ให้เพื่อนร่วมชั้นเรียน</p>	<p>การปฏิบัติเป็นประจำ และสม่ำเสมอ จะทำให้นักเรียนมีสมรรถภาพดีขึ้น</p> <p>- การเข้าสู่สภาวะคลื่นสมองต่ำเพื่อเตรียมจิตใจของนักเรียนให้พร้อมในการปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา</p> <p>- การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- การพัฒนาการประสานการทำงานของเซลล์สมองด้วยการฝึกปฏิบัติ การปฏิบัติเป็นประจำ และสม่ำเสมอ จะทำให้นักเรียนมีทักษะดังกล่าวดีขึ้น</p> <p>- การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p>	<p>นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว</p> <p>- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>- นักเรียนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านความเร็วและความคล่องตัว</p> <p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p>
--	---	--

<p>ดู</p> <p>ชั้นสอน/สาธิต/ฝึกปฏิบัติ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายหลักการปฏิบัติเทคนิคการตีลูกเร็ว 2. ครูสาธิตการการตีลูกเร็ว 3. ครูให้นักเรียนยืนเข้าแถวฝึกปฏิบัติท่าการตีลูกเร็วตามเสียงสัญญาณนกหวีดของครูทีละชั้นตอน 4. ครูให้นักเรียนจับคู่เป็นประจำโต๊ะฝึกการตีลูกเร็วโดยให้นักเรียนคนหนึ่งเป็นผู้ส่งลูก และอีกฝ่ายตีได้ลูกเร็วกลับมาและฝ่ายส่งลูก ส่งลูกใหม่อีกครั้ง ปฏิบัติทั้งด้านหน้ามือและหลังมือ และสลับให้ผู้ส่งลูกเป็นผู้ตีได้กลับมา 5. เมื่อนักเรียนฝึกการตีลูกเร็วครบทุกแบบแล้ว ครูให้นักเรียนฝึกตีได้ด้วยการตีลูกเร็ว โดยการตีได้ลูกเร็วไปเรื่อยๆ ให้สามารถตีได้ได้นานที่สุด 6. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้องและกล่าวให้กำลังใจและเสริมแรงให้กับนักเรียนที่ยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง 	<p>ตนเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> - การให้ความรัก ทำให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว - การพัฒนาการประสานการทำงานของเซลล์สมองด้วยการฝึกปฏิบัติ การปฏิบัติเป็นประจำ และสม่ำเสมอ จะทำให้นักเรียนมีทักษะดังกล่าวดีขึ้น - การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง - การให้ความรัก ทำให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว 	<ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา - นักเรียนเกิดความรู้เกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติการตีลูกหมุน - นักเรียนเกิดการพัฒนาทักษะเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติในการตีลูกหมุน - ครูได้สังเกตการปฏิบัติทักษะของนักเรียนอย่างทั่วถึง และสามารถระบุข้อบกพร่องในการปฏิบัติได้ถูกต้อง - นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง - นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา
---	--	--

<p>ชั้นนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (20 นาที)</p> <p>1. แบบฝึก: ฝึกการตีลูกเร็ว</p> <p>1.1 ครูให้นักเรียนจับคู่ ยืนประจำโต๊ะ โต๊ะละ 2 คู่ หันหน้าเข้าหากัน ให้นักเรียนตีลูกเร็วให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดในเวลา 1 นาที คู่ใดตีได้จำนวนครั้งมากที่สุดเป็นผู้ชนะ ครูให้นักเรียนตีลูกเร็วทั้งด้านหน้ามือและหลังมือ</p> <p>2. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้องและกล่าวให้กำลังใจและเสริมแรงให้กับนักเรียนที่ยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง</p> <p>3. แบบฝึก : แข่งขันการตีลูกเร็ว</p> <p>3.1 ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม ครูให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมา 1 คน เพื่อแข่งขันตีลูกเร็วให้นักเรียนตีลูกเร็ว โดยนักเรียนสามารถใช้การตีลูกเร็วแบบใดก็ได้ ฝ่ายใดทำลูกเสียจะเป็นผู้แพ้ แข่งขันแบบพบกันหมด ตัวแทนจากทีมใดชนะมากที่สุดเป็นผู้ชนะ ในการแข่งขัน</p> <p>4. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้องและกล่าวให้กำลังใจและเสริมแรงให้กับนักเรียนที่ยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง</p> <p>5. ครูให้นักเรียน Cool Down</p> <ul style="list-style-type: none"> - สบัดข้อมือ - หมุนคอ - นั่งยืดขามาช้างหน้า ก้มตัวให้มือแตะปลายเท้า 	<ul style="list-style-type: none"> - การพัฒนาการประสานการทำงานของเซลล์สมองด้วยการฝึกปฏิบัติการปฏิบัติเป็นประจำ และสม่ำเสมอ จะทำให้นักเรียนมีทักษะดีขึ้น - การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง - การพัฒนาการประสานการทำงานของเซลล์สมองด้วยการฝึกปฏิบัติการปฏิบัติเป็นประจำ และสม่ำเสมอ จะทำให้นักเรียนมีทักษะดีขึ้น - การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง - การให้ความรัก ทำให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว 	<ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนได้พัฒนาเทคนิคการตีลูกหมุนจากภาคความรู้ไปสู่การปฏิบัติ - นักเรียนเกิดการพัฒนาคูณธรรมในด้านความซื่อสัตย์ - นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง - นักเรียนได้พัฒนาเทคนิคการตีลูกหมุนจากภาคความรู้ไปสู่การปฏิบัติ - นักเรียนเกิดการพัฒนาคูณธรรมในด้านความซื่อสัตย์ - นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง - นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา
--	---	---

<p>ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5 นาที)</p> <p>1. ครูพูดให้กำลังใจนักเรียน และให้แรงเสริมได้แก่ การกล่าวชมเชย การพูดจาไพเราะ การกอดให้กำลังใจ</p> <p>2. ครูนำนักเรียนสู่สภาวะผ่อนคลาย โดยการให้นักเรียนปฏิบัติโยคะท่านอนตาย นอนหงายราบกับพื้นชันเข่า วางแขนคว่ำมือที่ข้างลำตัว ปล่อยตัวตามสบายไม่ต้องเกร็ง อยู่ในท่านี้แล้วหายใจเข้า-ออกช้า ๆ ลึก ๆ สัก 10-15 ครั้ง จากนั้นค่อยๆ คลายขาให้ยืดตรงราบกับพื้น พร้อมกับกางแขนออกด้านข้าง หายใจฝ่ามือปล่อยตามสบาย ให้น้ำหนักองกัน โคนขา เข่า ข้อเท้า สันเท้า และฝ่าเท้า เป็นกลัมนเนื้อแต่ละส่วน ที่ได้รับการเกร็งขณะที่หายใจเข้าและหายใจออกส่วนละ 5-10 วินาที เมื่อครบทุกส่วนแล้วจึงผ่อนคลาย</p> <p>3. ครูผู้สอนนัดหมายให้นักเรียนไปฝึกซ้อมการปฏิบัติเทคนิคการตีลูกเร็วของกีฬา เทเบิลเทนนิสที่ได้เรียนไปในวันนี้</p> <p>4. ครูให้นักเรียนไปสรุปปฏิบัติ</p>	<p>- การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- การให้ความรัก ทำให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว</p> <p>- การเข้าสู่สภาวะผ่อนคลายเพื่อให้จิตใจของนักเรียนกลับเข้าสู่สภาวะปกติ</p>	<p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา</p>
---	---	--

การวัดและประเมินผล

วิธีวัด/สิ่งที่วัด

สังเกตพฤติกรรม/การเข้าร่วมทำกิจกรรม การปฏิบัติการบริหารร่างกาย และการปฏิบัติ

ขณะมอบหมายงานให้ฝึกปฏิบัติ

เครื่องมือวัด

แบบสังเกตพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมและการบริหารร่างกาย

อุปกรณ์และสื่อการเรียนการสอน

1. ไม้ปิงปอง 2. ลูกปิงปอง 3. โต๊ะปิงปอง 5 ตัว 4. ซีดีเพลงมนตรา

เกณฑ์การวัด

1. นักเรียนได้คะแนนจากแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80
จึงจะถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมิน

หนังสืออ้างอิง

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. (2555). เทคนิคและทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสขั้นสูง. กรุงเทพฯ:

สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

SKY SPORTS TEAM. (2550). เทเบิลเทนนิส. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สกายบุ๊กส์

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะในคาบเรียนถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระวิชาพลศึกษา

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1	ห้อง 7	จำนวนนักเรียน 54 คน
ผู้สอน นางสาวนันทน์ นรภัคดีสุนทร	กิจกรรมพลศึกษา กีฬาเทเบิลเทนนิส	
หน่วยการเรียนรู้ เทคนิคการตีลูก	แผนการเรียนรู้ที่ 6 การตีลูกตบ การตีลูกหยอด	
สถานที่ สนามกีฬาโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ หอวัง นนทบุรี	เวลา 50	นาที

สาระการเรียนรู้ที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย เกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ

สมรรถนะ

มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรีย์ภาพของการกีฬา

พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกัน

โรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระสำคัญ

เทคนิคการตีลูกนั้นเป็นการตีเฉพาะแบบ การใช้จังหวะในการตีทำให้เกิดการหมุนของลูกในลักษณะต่างๆ และการใช้วิธีการรับลูกจากการตีลูกหมุนของฝ่ายตรงกันข้ามให้ข้ามกลับไปง่ายขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายเทคนิคการตีลูกตบ และลูกหยอดได้อย่างถูกต้อง
2. นักเรียนสามารถตีลูกตบและลูกหยอด ตามที่ครูกำหนดได้อย่างถูกต้อง
3. นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจากการทำโยคะ

การทำโยคะ

4. นักเรียนแสดงคุณลักษณะมีแง่คิดในด้านบวกตามแนวคิด จากการชมเชย พุดด้านบวก จากครูผู้สอนและเพื่อนร่วมชั้นเรียนที่ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

5. นักเรียนแสดงออกถึงความกระตือรือร้นในการเรียนการเรียนกีฬาเทเบิลเทนนิส โดย

การเข้าชั้นเรียนตรงเวลา

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

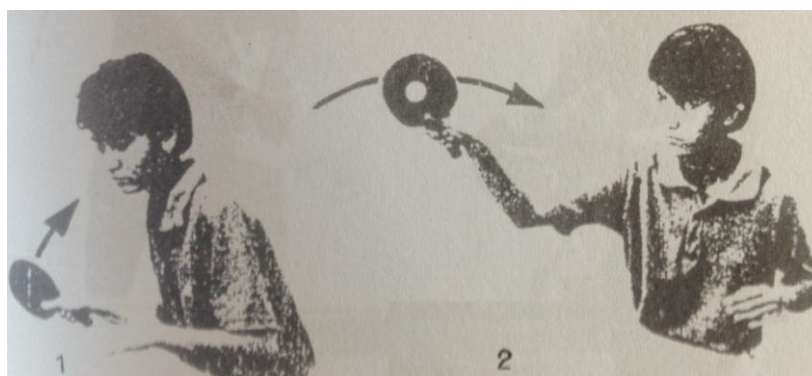
นักเรียน ร้อยละ 80 มีความรู้ในเทคนิคการตีลูกตบและลูกหยอดของกีฬาเทเบิลเทนนิสและสามารถปฏิบัติท่าทางได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

สาระการเรียนรู้

เทคนิคการตีลูกตบ

การตีลูกตบใช้ในการเล่นเกมรุกเมื่อฝ่ายตรงกันข้ามตีลูกข้ามมากระดอนลอยโด่งสูง ระดับความสูงที่เหมาะสมกับการตีลูกตบ คือ ลูกที่ลอยขึ้นสูงกว่าแนวระดับตาข่าย (ไม่น้อยกว่า 6 นิ้ว) จึงจะใช้การตบลูกได้ผลดี การตบสามารถตบลูกได้ทั้งหน้ามือและหลังมือ ลักษณะการตีลูกตบจะตีโดยจะคว่ำหน้าไม้หรือปิดหน้าไม้ด้วยความแรงและเร็วโดยการสับดัดข้อมือลง จะทำให้ลูกที่ตีไปแล้ว พุ่งเร็วแรงมีน้ำหนักเยอะ การตบยังสามารถตบลูกโดยให้มีการหมุนของลูกผสมไปด้วยจะเพิ่มความยากในการรับมากขึ้น

การตีลูกตบด้วยหน้ามือ



วิธีปฏิบัติ

1. จากท่าเตรียม ก้าวเท้าด้านหน้าตรงข้ามกับมือที่ถือไม้เข้าหาลูกอย่างรวดเร็ว พร้อมทิ้งเงื้อมมือเหวี่ยงไปด้านหลังข้างมือที่ถือไม้
2. สายตาจับที่ลูก เมื่อลูกลอยขึ้น ได้จังหวะเหวี่ยงไม้เข้าหาลูกในลักษณะคว่ำหน้าไม้ ตำแหน่งของไม้กับลำตัวควรอยู่ให้กันในขณะที่ไม้กระทบลูก
3. สบัดข้อมือส่งแรงตามอย่างรวดเร็ว จะช่วยเพิ่มความแรงของลูกที่ตีออกไป

การตีลูกตบด้วยหลังมือ



วิธีปฏิบัติ

1. จากท่าเตรียม ก้าวเท้าข้างเดียวกันกับมือที่ถือไม้
2. เงื่อไม้ออกข้างลำตัว หันไหล่เข้าหาโต๊ะ ระดับของไม้ตั้งสูงแนวหัวไหล่ด้านตรงกันข้าม
3. สายตาจับที่ลูก เมื่อลูกลอยขึ้นสูงได้ระดับ ให้เหวี่ยงไม้กระทบลูกอย่างรวดเร็ว เหมือนกับการตบด้วยหน้ามือ

เทคนิคการตีลูกหยอด

การตีลูกหยอด มีลักษณะการตีคล้ายๆกับการเขี่ยลูกหรือจัดเป็นวงสั้นๆ เพื่อให้ลูกลอยข้ามไปได้ ในกรณีที่ไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าจะใช้การรับลูกด้วยการตีแบบใด หรือเป็นการแก้สถานการณ์เฉพาะหน้า ให้รับลูกกลับไปได้นั่นเอง เนื่องจากลูกที่ต้องรับนั้นกระดอนต่ำมาก หรือมาเร็วมากไม่ทันตั้งตัว ลักษณะของลูกหยอดจะลอยเบาไม่มีความแรงเมื่อตกกระทบพื้นก็กระดอนเบาเช่นกัน ฉะนั้นการตีลูกเขี่ยต้องระวังไม่ให้ลูกที่ตีไปลอยสูง จะทำให้ฝ่ายตรงข้ามตีลูกตบกลับมาได้สะดวกด้วย เพราะการกระดอนเบาและมีลักษณะของการหมุนน้อยมาก หลักสำคัญในการตีลูกหยอดคือเอื้อมมือไปตีอย่างรวดเร็ว เมื่อลูกตบกระทบพื้นกระดอนสูงไม่เกิน 6 นิ้ว เพราะถ้าช้ากว่านี้จะทำให้ตีลูกไม่ทัน


การตีลูกหยอด

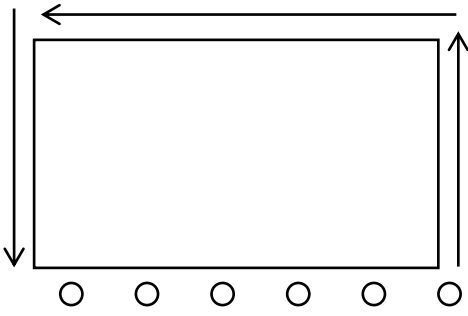
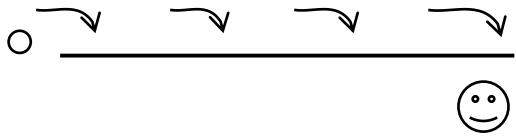


วิธีปฏิบัติ

เริ่มจากท่าเตรียม ก้าวเท้าด้านเดียวกับมือที่ถือไม้เข้าหาลูก ไม่ว่าจะเป็นการตีด้วยหน้ามือหรือหลังมือก็ตาม เอื้อมมือที่ถือไม้เข้าหาลูกให้หน้าไม้อยู่ใกล้กับลูกมากที่สุด เมื่อลูกกระดอนขึ้น ให้ปิดหน้าไม้เข้าหาลูกให้กระทบเพียงเบาๆพอที่จะให้ลูกลอยข้ามตาข่ายกลับไปลงยังแดนของฝ่ายตรงข้าม

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>ขั้นนำ/อบอุ่นร่างกาย (5 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนเข้าแถว แถวละ 11 คน เรียงตามลำดับเลขที่โดยมีลักษณะดังนี้</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 style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○</p>		

<p style="text-align: center;"> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>  ครู <input type="radio"/> นักเรียน </p> <p>2. ครูสำรวจเครื่องแต่งกายของนักเรียนและตรวจสอบนักเรียนที่ขาดเรียนโดยให้หัวแถวแต่ละแถวเป็นผู้ตรวจสอบและรายงานให้ครูทราบ</p> <p>3. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่เข้าเรียนและแต่งตัวเรียบร้อย</p> <p>4. ครูสอบถามว่ามีนักเรียนที่ป่วยหรือไม่พร้อมเรียนสำหรับคาบนี้หรือไม่</p> <p>5. ครูให้นักเรียนนั่งทำสมาธิเป็นเวลา 2 นาทีพร้อมกับการพุดจูงใจสู่สภาวะผ่อนคลาย</p> <p>6. ครูให้นักเรียนทักทายกันด้วยการสวัสดี การสัมผัสกล่าวชมเพื่อนร่วมชั้นเรียน 1 ประโยค</p> <p>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</p> <p>1. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยท่าโยคะและปฏิบัติพร้อมนักเรียนที่ละท่า ได้แก่</p>	<p>- การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- การเข้าสู่สภาวะคลื่นสมองต่ำเพื่อเตรียมจิตใจของนักเรียนให้พร้อมในการปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา</p> <p>- การพัฒนาการประสานการทำงานของเซลล์สมองด้วยการฝึกปฏิบัติ การปฏิบัติเป็นประจำ และสม่ำเสมอ จะทำให้นักเรียนมีสมรรถภาพดีขึ้น</p> <p>- การเข้าสู่สภาวะคลื่น</p>	<p>- นักเรียนเกิดคุณธรรมในเรื่องของการตรงต่อเวลาและความรับผิดชอบ</p> <p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียน</p> <p>- นักเรียนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านการทรงตัว และความอ่อนตัว</p> <p>- นักเรียนเกิดความพร้อม</p>
--	---	---

<p>2. ครูกล่าวชมเชยนักเรียน และให้นักเรียนกล่าวชมเชยเพื่อนทุกคนในแถว</p> <p>3. ครูให้นักเรียนเข้าแถว 2 แถว</p> <p>4. ให้นักเรียนวิ่งรอบสนาม ขนาด 24 x 12 เมตร จำนวน 1 รอบ</p>  <p style="text-align: center;">☺ ครู ○ นักเรียน</p> <p>5. ครูให้นักเรียนกระโดดขาคู่ข้ามกรวย ไป – กลับ ระยะทาง 5 เมตร 1 รอบ</p>  <p style="text-align: center;">☺ ครู ○ นักเรียน</p> <p>6. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนทุกคนที่ได้ปฏิบัติตามกิจกรรมตามที่ครูสั่ง</p> <p>7. ครูทบทวนการตีลูกเร็วโดยการให้สู้มให้ นักเรียนออกมาปฏิบัติการตีลูกเร็ว และให้เพื่อนร่วมชั้นวิเคราะห์ว่าถูกต้องหรือไม่</p>	<p>สมองต่ำเพื่อเตรียมจิตใจของนักเรียนให้พร้อมในการปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา</p> <p>- การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- การพัฒนาการประสานการทำงานของเซลล์สมองด้วยการฝึกปฏิบัติ การปฏิบัติเป็นประจำ และสม่ำเสมอ จะทำให้นักเรียนมีทักษะดังกล่าวดีขึ้น</p> <p>- การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p>	<p>ในการเรียน</p> <p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว</p> <p>- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>- นักเรียนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านความเร็ว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ</p> <p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีใน</p>
---	--	--

<p>ชั้นสอน/สาธิต/ฝึกปฏิบัติ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายหลักการปฏิบัติเทคนิคการตีลูกตบและลูกหยอด 2. ครูสาธิตการการตีลูกตบและลูกหยอด 3. ครูให้นักเรียนยืนเข้าแถวฝึกปฏิบัติท่าการตีลูกตบและลูกหยอดตามเสียงสัญญาณนกหวีดของครูทีละชั้นตอน อย่างละ 10 ครั้ง 4. ครูให้นักเรียนจับคู่ยืนประจำโต๊ะฝึกการตีลูกตบและลูกหยอดโดยให้นักเรียนคนหนึ่งเป็นผู้ส่งลูก และอีกฝ่ายตีได้ลูกตบและลูกหยอดกลับมาและฝ่ายส่งลูก ส่งลูกใหม่อีกครั้งปฏิบัติทั้งด้านหน้ามือและหลังมือและสลับให้ผู้ส่งลูกเป็นผู้ตีได้กลับมา 5. เมื่อนักเรียนฝึกการตีลูกตบและลูกหยอดครบทุกแบบแล้ว ครูให้นักเรียนฝึกตีได้ด้วยการตีลูกตบและลูกหยอด โดยการตีได้ลูกเร็วไปเรื่อยๆ ให้สามารถตีได้ได้นานที่สุด 6. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้องและกล่าวให้กำลังใจและเสริมแรงให้กับนักเรียนที่ยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง 	<ul style="list-style-type: none"> - การให้ความรัก ทำให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว - การพัฒนาการประสานการทำงานของเซลล์สมองด้วยการฝึกปฏิบัติ การปฏิบัติเป็นประจำ และสม่ำเสมอ จะทำให้นักเรียนมีทักษะดังกล่าวดีขึ้น - การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง - การให้ความรัก ทำเด็กมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสรรพสิ่ง 	<p>การออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนเกิดความรู้เกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติการตีลูกเร็ว - ครูได้สังเกตการปฏิบัติทักษะของนักเรียนอย่างทั่วถึง และสามารถระบุข้อบกพร่องในการปฏิบัติได้ถูกต้อง - นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง - นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา
---	--	--

<p>ชั้นนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (20 นาที)</p> <p>1. แบบฝึก: ฝึกการตีลูกตบและลูกหยอด</p> <p>ครูให้นักเรียนจับคู่ ยืนประจำโต๊ะ โต๊ะละ 2 คู่ หันหน้าเข้าหากัน ให้นักเรียนตีได้ลูกตบและลูกหยอด ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดในเวลา 1 นาที คู่ใดตีได้จำนวนครั้งมากที่สุดเป็นผู้ชนะ ครูให้นักเรียนตีได้ลูกตบและลูกหยอดทั้งด้านหน้ามือและหลังมือ</p> <p>2. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้องและกล่าวให้กำลังใจและเสริมแรงให้กับนักเรียนที่ยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง</p> <p>2. แบบฝึก : แข่งขันการตีลูกตบและลูกหยอด</p> <p>ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม ครูให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมา 1 คน เพื่อแข่งขันตีได้ลูกตบและลูกหยอดให้นักเรียนตีได้ลูกตบและลูกหยอด โดยนักเรียนสามารถใช้การตีลูกตบและลูกหยอดแบบใดก็ได้ ฝ่ายใดทำลูกเสียจะเป็นผู้แพ้ แข่งขันแบบพบกันหมด ตัวแทนจากทีมใดชนะมากที่สุดเป็นผู้ชนะในการแข่งขัน</p> <p>2. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้องและกล่าวให้กำลังใจและเสริมแรงให้กับนักเรียนที่ยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง</p> <p>3. ครูให้นักเรียน Cool Down</p> <ul style="list-style-type: none"> - สะบัดข้อมือ - หมุนคอ - นั่งยืดขามาช้างหน้า ก้มตัวให้มือแตะปลายเท้า 	<p>รอบตัว</p> <ul style="list-style-type: none"> - การพัฒนาการประสานการทำงานของเซลล์สมองด้วยการฝึกปฏิบัติ การปฏิบัติเป็นประจำ และสม่ำเสมอ จะทำให้นักเรียนมีทักษะดังกล่าวดีขึ้น - การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง - การพัฒนาการประสานการทำงานของเซลล์สมองด้วยการฝึกปฏิบัติ การปฏิบัติเป็นประจำ และสม่ำเสมอ จะทำให้นักเรียนมีทักษะดังกล่าวดีขึ้น - การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง - การให้ความรัก ทำให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสรรพสิ่ง 	<ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนได้พัฒนาทักษะการตีลูกตบและลูกหยอดจากภาคความรู้ไปสู่การปฏิบัติ - นักเรียนเกิดการพัฒนาคูณธรรมในด้านความซื่อสัตย์ - นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง - นักเรียนได้พัฒนาทักษะการตีลูกตบและลูกหยอดจากภาคความรู้ไปสู่การปฏิบัติ - นักเรียนเกิดการพัฒนาคูณธรรมในด้านความซื่อสัตย์ - นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง - นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา
---	---	---

<p>ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5 นาที)</p> <p>1. ครูพูดให้กำลังใจนักเรียน และให้แรงเสริมได้แก่ การกล่าวชมเชย การพูดจาไพเราะ การกอดให้กำลังใจ</p> <p>2. ครูนำนักเรียนสู่สภาวะผ่อนคลาย โดยการให้นักเรียน ปฏิบัติโยคะท่านอนตาย นอนหงายราบกับพื้นชันเข่า วางแขนคว่ำมือที่ข้างลำตัว ปล่อยตัวตามสบายไม่ต้องเกร็ง อยู่ในท่านี้แล้วหายใจเข้า-ออกช้า ๆ ลึก ๆ สัก 10-15 ครั้ง จากนั้นค่อยๆ คลายขาให้ยืดตรงราบกับพื้น พร้อมกับกางแขนออกด้านข้าง หมายฝ่ามือปล่อยตามสบาย ให้น้ำหนักกันโคนขา เข่า ข้อเท้า สันเท้า และฝ่าเท้า เป็นกล้ามเนื้อแต่ละส่วน ที่ได้รับการเกร็งขณะที่หายใจเข้าและหายใจออกส่วนละ 5-10 วินาที เมื่อครบทุกส่วน แล้วจึงผ่อนคลาย</p> <p>3. ครูผู้สอนนัดหมายให้นักเรียนไปฝึกซ้อมการปฏิบัติเทคนิคการตีลูกตบและลูกหยอดของกีฬาเทเบิลเทนนิสที่ได้เรียนไปในวันนี้</p> <p>4. ครูให้นักเรียนไปสรุปปฏิบัติ</p>	<p>รอบตัว</p> <p>- การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- การให้ความรัก ทำให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว</p> <p>- การเข้าสู่สภาวะผ่อนคลาย เพื่อให้จิตใจของนักเรียนกลับเข้าสู่สภาวะปกติ</p>	<p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา</p>
--	--	--

การวัดและประเมินผล

วิธีวัด/สิ่งที่วัด

สังเกตพฤติกรรม/การเข้าร่วมทำกิจกรรม การปฏิบัติการบริหารร่างกาย และการปฏิบัติขณะมอบหมายงานให้ฝึกปฏิบัติ

เครื่องมือวัด

แบบสังเกตพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมและการบริหารร่างกาย

อุปกรณ์และสื่อการเรียนการสอน

1. ไม้ปิงปอง
2. ลูกปิงปอง
3. โต๊ะปิงปอง 5 ตัว
4. เพลงมันตรา

เกณฑ์การวัด

1. นักเรียนได้คะแนนจากแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80
จึงจะถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมิน

หนังสืออ้างอิง

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. (2555). เทคนิคและทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสขั้นสูง. กรุงเทพฯ:

สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

SKY SPORTS TEAM. (2550). เทเบิลเทนนิส. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สกายบุ๊กส์

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะในคาบเรียนถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระวิชาพลศึกษา

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 ห้อง 7 จำนวนนักเรียน 54 คน
 ผู้สอน นางสาวนันท์นช นรภัคดีสุนทร กิจกรรมพลศึกษา กีฬาเทเบิลเทนนิส
 หน่วยการเรียนรู้ เทคนิคการส่งลูก แผนการเรียนรู้ที่ 7 การส่งลูกหมุน การรับลูกจากการส่ง
 สถานที่ สนามกีฬาโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ หอวัง นนทบุรี เวลา 50 นาที

สาระการเรียนรู้ที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย เกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
 มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
 พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ
 สม่่าเสมอ

มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน
 และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การ
 ป้องกัน

โรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระสำคัญ

การส่งลูกหมุนเป็นทักษะการส่งลูกชั้นสูง หรือถือว่าเป็นเทคนิคของการเล่นเกมการแข่งขัน
 ซึ่งโดยทั่วไปแล้วผู้เล่นที่เป็นฝ่ายส่งลูกจะเป็นผู้ได้เปรียบอย่างมากสำหรับการเล่นเทเบิลเทนนิส
 อาจกล่าวได้ว่า "ผู้เล่นคนใดสามารถส่งลูกได้ดีและได้เต็ม หรือทำคะแนนได้จากการเป็นผู้ส่งทุก
 ครั้งจะเป็นผู้ชนะตลอดกาล"

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายเทคนิคการส่งลูกหมุน และการรับลูกจากการส่งได้อย่าง
 ถูกต้อง
2. นักเรียนสามารถส่งลูกหมุนแบบต่างๆ ตามที่ครูกำหนดได้อย่างถูกต้อง
3. นักเรียนสามารถพัฒนาสมรรถภาพด้านการทรงตัว แต่ความอ่อนตัวจากการเดินรำกา
 ชิกิเป็นประจำ

4. นักเรียนแสดงคุณลักษณะโดยตั้งใจฝึกปฏิบัติเทคนิคการส่งลูกหมุนและการรับลูกจากการส่ง ตามแบบฝึกที่ครูกำหนดให้

5. นักเรียนแสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา ยอมรับในคำตัดสินจากการเล่นเกมและการแข่งขันการปฏิบัติทักษะต่างๆในกีฬาเทเบิลเทนนิส

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียน ร้อยละ 80 มีความรู้ในเทคนิคการส่งลูกหมุน ด้านหน้ามือและหลังมือแบบต่างๆ ของกีฬาเทเบิลเทนนิส และสามารถปฏิบัติท่าทางได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

สาระการเรียนรู้

เทคนิคการส่งลูกหมุน

เทคนิคการส่งลูกหมุน หรือทักษะขั้นสูงสำหรับการส่งลูก หรือวิธีการส่งลูกหมุนแบบต่างๆ นั้น ผู้ที่จะมีความสามารถส่งลูกได้ดีมีประสิทธิภาพจำเป็นต้องเข้าใจหลักพื้นฐานของการส่ง การกระดอน และหลักการหมุนของลูกเป็นอย่างดี การส่งลูกหมุนหรือเทคนิคการส่งลูกสามารถส่งลูกได้หลายแบบ ได้แก่

- การส่งลูกหมุนขึ้น
- การส่งลูกหมุนกลับ
- การส่งลูกหมุนข้าง
- การส่งลูกหมุนแบบผสม

การส่งลูกด้วยหน้ามือ

คือการตีลูกจากการโยนด้วยมือที่ไม่ได้ถือไม้ขึ้นเป็นแนวตรงและตีลูกให้ตกกระทบโต๊ะด้านผู้ตี 1 ครั้ง ก่อนจะกระดอนข้ามตาข่ายไปลงยังแดนฝ่ายตรงข้าม (โต๊ะด้านฝ่ายตรงข้าม) โดยใช้หน้าไม้ด้านในกระทบลูก หรือจากการเหวี่ยงไม้จากด้านที่มีมือถือเฉียงเข้าหาโต๊ะ เรียกว่า "การส่งลูกด้วยหน้ามือ" ไม่ว่าจะเป็นการจับไม้แบบใดก็ตาม

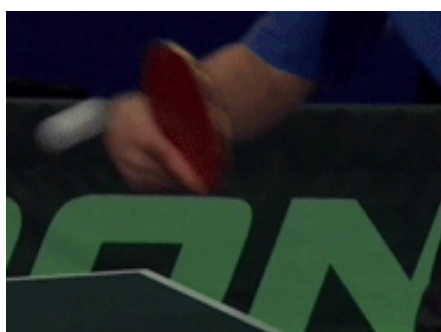


วิธีปฏิบัติ

1. จากท่าเตรียม ใช้มือที่ไม่ได้จับไม้ ถีอลูกแล้วก้าวเท้าตรงกันข้ามกับด้านของมือที่ถือไม้ไปข้างหน้า 1 ก้าว ให้ไหล่ด้านมือที่ถือลูกเอียงเข้าหาโต๊ะ
2. ยกมือที่ถือลูกแบออกให้ลูกอยู่บนฝ่ามือ เหวี่ยงมือที่ถือไม้ไปด้านหลัง พร้อมทั้งโยนลูกให้ลอยขึ้นสูงประมาณ 6-8 นิ้ว
3. สายตาจับที่ลูก เหวี่ยงไม้ตีลูกให้หน้าไม้กระทบลูกในลักษณะปิดหน้าไม้ เป็นมุม 45-60 องศา
4. เมื่อไม้กระทบลูกแล้วปาด หรือเคลือยหน้าไม้เข้าหาโต๊ะ ให้ลูกตกลง 1 ครั้ง แล้วกระดอนข้ามตาข่ายไปตกบนโต๊ะด้านฝ่ายตรงกันข้าม
5. รีบเคลื่อนที่กลับสู่ท่าเตรียม พร้อมทั้งจะรับลูกจากการตีของฝ่ายตรงกันข้าม

การส่งลูกด้วยหลังมือ


คือการตีลูกจากการโยนให้ตกบนด้านผู้ตี 1 ครั้ง แล้วกระดอนข้ามไปตกยังโต๊ะฝ่ายตรงกันข้าม โดยการเริ่มจากการเงี้ยวไม้รอก่อนตีไปทางด้านตรงข้ามกับมือที่ถือไม้ ไม่ว่าจะเป็นการจับไม้แบบใดก็เรียกว่า "การส่งลูกด้วยหลังมือ"

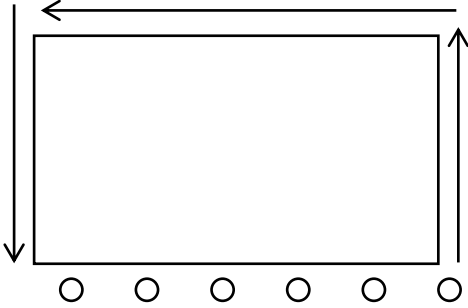




วิธีปฏิบัติ

1. จากท่าเตรียม ก้าวเท้าข้างเดียวกับมือที่ถือไม้ไปข้างหน้า 1 ก้าว และเอียงไหล่เข้าหาโต๊ะเล็กน้อย มืออีกข้างหนึ่งถือลูก แบมมือออก
2. โยนลูกให้สูง 6-8 นิ้ว โดยเอื้อมมือเลยไปอยู่ใกล้ขอบโต๊ะพร้อมทั้งเหวี่ยงมือที่ถือไม้ไปด้านหลังไหล่
ตรงข้าม
3. สายตาจับที่ลูกตลอดเวลา โบกไม้ตีลูกให้หน้าหม้ปะทะลูกในลักษณะบิดเอียง เป็นมุมประมาณ 45-60 องศา
4. เมื่อหน้าไม้ปะทะลูกแล้ว ให้ส่งแรงออกไปหาโต๊ะ ให้ลูกกระดอนลงพื้นโต๊ะ 1 ครั้ง แล้วลอยข้ามไปตกยังโต๊ะด้านของฝ่ายตรงกันข้าม
5. ส่งหน้าไม้ตามแรงผ่นแขนกลับมาสู่ท่าเตรียม

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมการตามแนวคิดนิโอสิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>ขั้นนำ/อบอุ่นร่างกาย (5 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนเข้าแถว แถวละ 11 คน เรียงตามลำดับเลขที่โดยมีลักษณะดังนี้</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 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 style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">  ครู ○ นักเรียน </p> <p>2. ครูสำรวจเครื่องแต่งกายของนักเรียนและตรวจสอบนักเรียนที่ขาดเรียนโดยให้หัวแถวแต่ละแถวเป็นผู้ตรวจสอบและรายงานให้ครูทราบ</p> <p>3. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่เข้าเรียนและแต่งตัวเรียบร้อย</p> <p>4. ครูสอบถามว่ามีนักเรียนที่ป่วยหรือไม่พร้อมเรียนสำหรับคาบนี้หรือไม่</p> <p>5. ครูให้นักเรียนนั่งทำสมาธิเป็นเวลา 2 นาทีพร้อมกับการพุดจูงใจสู่สภาวะผ่อนคลาย</p> <p>6. ครูให้นักเรียนทักทายกันด้วยการสวัสดี การกอดและกล่าวชมเพื่อนร่วมชั้นเรียน 1 ประโยค</p> <p>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</p> <p>1. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยเดินรำเกาซิกิ</p>	<p>- การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- การเข้าสู่สภาวะคลื่นสมองต่ำเพื่อเตรียมจิตใจของนักเรียนให้พร้อมในการปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา</p> <p>- การพัฒนาการประสานการทำงานของเซลล์สมองด้วยการฝึกปฏิบัติ การปฏิบัติเป็นประจำ และสม่ำเสมอ จะทำให้นักเรียนมีสมรรถภาพดีขึ้น</p> <p>- การเข้าสู่สภาวะคลื่นสมองต่ำเพื่อเตรียมจิตใจของนักเรียนให้พร้อมในการปฏิบัติ</p>	<p>- นักเรียนเกิดคุณธรรมในเรื่องของการตรงต่อเวลาและความรับผิดชอบ</p> <p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียน</p> <p>- นักเรียนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านการทรงตัว และความอ่อนตัว</p> <p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p>
--	---	--

<p>2. ครูกล่าวชมเชยนักเรียน และให้นักเรียนกล่าวชมเชยเพื่อนทุกคนในแถว</p> <p>3. ครูให้นักเรียนเข้าแถว 2 แถว</p> <p>4. ให้นักเรียนวิ่งรอบสนาม ขนาด 24 x 12 เมตร จำนวน 2 รอบ</p> <p>5. ให้นักเรียนวิ่งสไลด์ข้างรอบสนาม ขนาด 24 x 12 เมตร สไลด์ไปทางขวา 1 รอบ สไลด์ไปทางซ้าย 1 รอบ</p>  <p style="text-align: center;">  ครู  นักเรียน </p> <p>6. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนทุกคนและให้นักเรียนกล่าวชมเชยเพื่อนทุกคนในแถวที่ได้ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ครูสั่ง</p> <p>7. ครูทบทวนเทคนิคการตีลูกตบและลูกหยอด โดยการสาธิตให้นักเรียนดูและให้นักเรียนวิเคราะห์ว่าถูกต้องหรือไม่</p> <p>ขั้นสอน/สาธิต/ฝึกปฏิบัติ (10 นาที)</p> <p>1. ครูอธิบายหลักการปฏิบัติเทคนิคการส่งลูก</p>	<p>กิจกรรมพลศึกษา</p> <p>- การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- การพัฒนาการประสานการทำงานของเซลล์สมองด้วยการฝึกปฏิบัติ การปฏิบัติเป็นประจำ และสม่ำเสมอ จะทำให้นักเรียนมีทักษะดังกล่าวดีขึ้น</p> <p>- การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- การให้ความรัก ทำให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว</p> <p>- การพัฒนาการประสาน</p>	<p>- นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียน</p> <p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว</p> <p>- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>- นักเรียนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านความเร็วและความคล่องตัว</p> <p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>- นักเรียนเกิดความรู้</p>
--	--	---

<p>หมุน</p> <p>2. ครูสาธิตการส่งลูกหมุน</p> <p>3. ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติส่งลูกหมุนตามเสียงสัญญาณนกหวีดของครู จำนวน 10 ครั้ง</p>  <p>4. ครูให้นักเรียนทุกคนนั่งหันหน้าเข้าผนัง ฝึกปฏิบัติทักษะการส่งลูกหมุนให้ลงจุดที่ครูกำหนด</p> <p>5. ครูให้นักเรียนจับกลุ่ม 5 กลุ่ม ยืนประจำโต๊ะ ครูคัดเลือกนักเรียนที่ปฏิบัติการส่งลูกหมุนได้ดี มาอยู่ฝั่งผู้ส่งลูก ให้นักเรียนที่เหลือเป็นผู้รับลูก โดยต่อแถวสลับกันรับลูก จากการส่งลูกหมุนไปเรื่อยๆ เมื่อรับลูกแล้วให้ไปต่อท้ายแถว</p>  <p>6. ครูให้นักเรียนยืนเข้าแถวที่โต๊ะ เพื่อรับการจากการส่งลูกหมุนของครู</p> <p>7. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง และกล่าวให้กำลังใจและเสริมแรงให้กับนักเรียนที่ยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง</p>	<p>การทำงานของเซลล์สมองด้วยการฝึกปฏิบัติการปฏิบัติเป็นประจำ และสม่ำเสมอ จะทำให้นักเรียนมีทักษะดังกล่าวดีขึ้น</p> <p>- การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- การให้ความรัก ทำใ้</p>	<p>เกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติการส่งลูก</p> <p>- ครูได้สังเกตการปฏิบัติทักษะของนักเรียนอย่างทั่วถึง และสามารถระบุข้อบกพร่องในการปฏิบัติได้ถูกต้อง</p> <p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและ</p>
--	--	--

<p>ชั้นนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (20 นาที)</p> <p>1. แบบฝึก: ฝึกการส่งลูกหมุนและการรับลูกจากการส่ง</p> <p>ครูให้นักเรียนจับคู่ ยืนประจำโต๊ะ โต๊ะละ 2 คู่หันหน้าเข้าหากัน ให้นักเรียนส่งลูกหมุนและตีโต้กลับมาให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดในเวลา 1 นาที คุใดตีโต้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดเป็นผู้ชนะ</p> <p>2. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง และกล่าวให้กำลังใจและเสริมแรงให้กับนักเรียนที่ยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง</p> <p>3. แบบฝึก : แข่งขันการตีโต้</p> <p>ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม ครูให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมา 1 คน เพื่อแข่งขันตีโต้ โดยให้นักเรียนเริ่มส่งลูกด้วยลูกหมุน และตีโต้กลับมา นักเรียนสามารถใช้การตีแบบใดก็ได้ ฝ่ายใดทำลูกเสียจะเป็นผู้แพ้ แข่งขันแบบพบกันหมด ตัวแทนจากทีมใดชนะมากที่สุดเป็นผู้ชนะในการแข่งขัน</p> <p>4. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง และกล่าวให้กำลังใจและเสริมแรงให้กับนักเรียนที่ยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง</p> <p>5. ครูให้นักเรียน Cool Down</p>	<p>เด็กมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว</p> <p>- การพัฒนาการประสานการทำงานของเซลล์สมองด้วยการฝึกปฏิบัติการปฏิบัติเป็นประจำ และสม่ำเสมอ จะทำให้นักเรียนมีทักษะดังกล่าวดีขึ้น</p> <p>- การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- การพัฒนาการประสานการทำงานของเซลล์สมองด้วยการฝึกปฏิบัติการปฏิบัติเป็นประจำ และสม่ำเสมอ จะทำให้นักเรียนมีทักษะดังกล่าวดีขึ้น</p> <p>- การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept)</p>	<p>การเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>- นักเรียนได้พัฒนาทักษะการส่งลูกหมุนจากภาคความรู้ไปสู่การปฏิบัติ</p> <p>- นักเรียนเกิดการสังเกตการปฏิบัติของเพื่อนร่วมชั้นเรียน</p> <p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- นักเรียนได้พัฒนาทักษะการส่งลูกหมุนจากภาคความรู้ไปสู่การปฏิบัติ</p> <p>- นักเรียนเกิดการพัฒนาคุณธรรมในด้านความซื่อสัตย์</p> <p>- นักเรียนเกิดการสังเกตการปฏิบัติของเพื่อนร่วมชั้นเรียน</p> <p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อ</p>
--	---	--

<p>- สะบัดข้อมือ</p> <p>- หมุนคอ</p> <p>- นั้งยืดขามาช้างหน้า ก้มตัวให้มือแตะปลายเท้า</p> <p>ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5 นาที)</p> <p>1. ครูพูดให้กำลังใจนักเรียน และให้แรงเสริม ได้แก่ การกล่าวชมเชย การพูดจาไพเราะ การกอดให้กำลังใจ</p> <p>2. ครูนำนักเรียนสู่สภาวะผ่อนคลาย โดยการให้นักเรียนปฏิบัติโยคะท่านอนตาย นอนหงายราบกับพื้นชันเข่า วางแขนคว่ำมือที่ข้างลำตัว ปล่อยตัวตามสบายไม่ต้องเกร็งอยู่ในท่านี้แล้วหายใจเข้า-ออกช้า ๆ ลึก ๆ สัก 10-15 ครั้ง จากนั้นค่อยๆ คลายขาให้ยืดตรงราบกับพื้น พร้อมกับกางแขนออกด้านข้าง หมายฝ่ามือปล่อยตามสบาย ให้หน้าท้องกับโคนขา เข่า ข้อเท้า สันเท้า และฝ่าเท้า เป็นกล่อมเนื้อแต่ละส่วน ที่ได้รับการเกร็งขณะที่หายใจเข้าและหายใจออกส่วนละ 5-10 วินาที เมื่อครบทุกส่วนแล้วจึงผ่อนคลาย</p> <p>3. ครูผู้สอนนัดหมายให้นักเรียนไปฝึกซ้อมการปฏิบัติทำการส่งลูกหมุนเทเบิลเทนนิสที่ได้เรียนไปในวันนี้</p> <p>4. ครูให้นักเรียนไปสรุปปฏิบัติ</p>	<p>ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- การให้ความรัก ทำให้เด็กมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว</p> <p>- การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- การให้ความรัก ทำให้เด็กมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว</p> <p>- การเข้าสู่สภาวะผ่อนคลาย เพื่อให้จิตใจของนักเรียนกลับเข้าสู่สภาวะปกติ</p>	<p>ตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา</p>
---	--	---

การวัดและประเมินผล

วิธีวัด/สิ่งที่วัด

สังเกตพฤติกรรม/การเข้าร่วมทำกิจกรรม การปฏิบัติการบริหารร่างกาย และการปฏิบัติ

ขณะมอบหมายงานให้ฝึกปฏิบัติ

เครื่องมือวัด

แบบสังเกตพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมและการบริหารร่างกาย

อุปกรณ์และสื่อการเรียนการสอน

1. ไม้ปิงปอง
2. ลูกปิงปอง
3. โต๊ะปิงปอง 5 ตัว
4. ซีดีเพลงมันตรา

เกณฑ์การวัด

1. นักเรียนได้คะแนนจากแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 จึงจะถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมิน

หนังสืออ้างอิง

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. (2555). เทคนิคและทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสขั้นสูง. กรุงเทพฯ:

สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะในคาบเรียนถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระวิชาพลศึกษา

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 ห้อง 7 จำนวนนักเรียน 54 คน
 ผู้สอน นางสาวนันทน์ นรภัคดีสุนทร กิจกรรมพลศึกษา กีฬาเทเบิลเทนนิส
 หน่วยการเรียนรู้ ทักษะกีฬา แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 การทดสอบทักษะกีฬา
 สถานที่ สนามกีฬาโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ หอวัง นนทบุรี เวลา 50 นาที

สาระการเรียนรู้ที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย เกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
 พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ
 สม่่าเสมอ

มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติการมีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน
 และชื่นชมในสุนทรีย์ภาพของการกีฬา

พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การ
 ป้องกัน

โรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระสำคัญ

ทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส เป็นทักษะที่สำคัญ จะเป็นส่วนที่ทำให้สามารถเล่นกีฬาเทเบิล
 เทนนิสได้สมบูรณ์ ถูกต้องและสนุกสนานขึ้น ซึ่งถ้ามีความเข้าใจดีทักษะพอแล้วจะช่วยให้สามารถ
 พัฒนาทักษะให้สูงขึ้นได้เร็วและถูกต้องต่อไป

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายการทดสอบทักษะกีฬาได้อย่างถูกต้อง
2. นักเรียนสามารถทดสอบทักษะ ตามที่ครูกำหนดได้อย่างถูกต้อง
3. นักเรียนสามารถพัฒนาสมรรถภาพด้านการทรงตัว แต่ความอ่อนตัวจากการปฏิบัติโยคะ
เป็นประจำ
4. นักเรียนแสดงคุณลักษณะโดยตั้งใจทำการทดสอบทักษะกีฬา
5. นักเรียนแสดงถึงความมีความซื่อสัตย์ในการปฏิบัติการทดสอบทักษะต่างๆในกีฬาเทเบิล
เทนนิส

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียน ร้อยละ 80 มีสามารถทดสอบทักษะต่างๆ ของกีฬาเทเบิลเทนนิสได้ และสามารถปฏิบัติท่าทางได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

สาระการเรียนรู้

การทดสอบการตีลูกหน้ามือโต้กับคู่ (10 คะแนน)

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความสามารถในการตีลูกหน้ามือโต้กับคู่

วิธีการทดสอบ

1. นักเรียนทดสอบครั้งละ 2 คน ยืนประจำโต๊ะ
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้นักเรียนส่งลูกและตีได้ด้วยหน้ามือให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด
3. จับเวลา 20 วินาที
4. นับจำนวนครั้งที่ตีได้
5. จดบันทึกคะแนนลงในแบบบันทึก

เกณฑ์ในการทดสอบ

1. ดูท่าทางตีได้หน้ามือ คือ การจับไม้ การเตรียมพร้อม การเหวี่ยงได้ตีลูก การส่งแรงตาม การก้าวเท้า และการทรงตัว เป็นต้น (5 คะแนน)
2. ดูจากจำนวนครั้งที่ตีได้กับคู่ (5 คะแนน)

การทดสอบการตีลูกหลังมือโต้กับคู่ (10 คะแนน)

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความสามารถในการตีลูกหลังมือโต้กับคู่

วิธีการทดสอบ

1. นักเรียนทดสอบครั้งละ 2 คน ยืนประจำโต๊ะ
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้นักเรียนส่งลูกและตีได้ด้วยหลังมือให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด
3. จับเวลา 20 วินาที
4. นับจำนวนครั้งที่ตีได้
5. จดบันทึกคะแนนลงในแบบบันทึก

เกณฑ์ในการทดสอบ

1. ดูท่าทางตีได้หลังมือ คือ การจับไม้ การเตรียมพร้อม การเหวี่ยงได้ตีลูก การส่งแรงตาม การก้าวเท้า และการทรงตัว เป็นต้น (5 คะแนน)
2. ดูจากจำนวนครั้งที่ตีได้กับคู่ (5 คะแนน)

การทดสอบการส่งลูก และการรับลูกจากการส่ง (10 คะแนน)

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความสามารถในการส่งลูกและการรับลูกจากการส่ง

วิธีการทดสอบ

1. นักเรียนทดสอบครั้งละ 2 คน ยืนประจำโต๊ะ
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้นักเรียนส่งลูกให้ฝ่ายตรงข้าม
3. ให้นักเรียนฝ่ายตรงข้ามรับลูกจากการส่งโดยตีกลับมาให้ฝ่ายส่งลูก
4. ส่งลูกจำนวน 5 ครั้ง และเปลี่ยนให้ฝ่ายรับลูกเป็นฝ่ายส่งลูก
5. จัดบันทึกคะแนนลงในแบบบันทึก

เกณฑ์ในการทดสอบ

1. ดูท่าทางการส่งลูก คือ การเตรียมพร้อม การโยนลูก การตีลูก ทิศทางของลูก ความรุนแรง และการหมุนของลูก (5 คะแนน)
2. การรับลูกจากการส่ง 5 ลูก (5 คะแนน)

การตีลูกหมุน (10 คะแนน)

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความสามารถในการตีลูกหมุน

วิธีการทดสอบ

1. นักเรียนทดสอบครั้งละ 2 คน ยืนประจำโต๊ะ
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้นักเรียนส่งลูกให้ฝ่ายตรงข้าม
3. ให้นักเรียนฝ่ายตรงข้ามตีลูกกลับมาโดยการตีลูกหมุน จำนวน 5 ครั้ง และเปลี่ยนให้ฝ่ายรับลูกเป็นฝ่ายส่งลูก
4. จัดบันทึกคะแนนลงในแบบบันทึก

เกณฑ์ในการทดสอบ

1. การตีลูกหมุน 5 ลูก (5 คะแนน)

การตีลูกเร็ว (10 คะแนน)

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความสามารถในการตีลูกเร็ว

วิธีการทดสอบ

1. นักเรียนทดสอบครั้งละ 2 คน ยืนประจำโต๊ะ
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้นักเรียนส่งลูกให้ฝ่ายตรงข้าม
3. ให้นักเรียนฝ่ายตรงข้ามตีลูกกลับมาโดยการตีลูกเร็ว จำนวน 5 ครั้ง และเปลี่ยนให้ฝ่ายรับลูกเป็นฝ่ายส่งลูก
4. จดบันทึกคะแนนลงในแบบบันทึก

เกณฑ์ในการทดสอบ

1. การตีลูกเร็ว 5 ลูก (5 คะแนน)

การตีลูกตบ (10 คะแนน)

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความสามารถในการตีลูกตบ

วิธีการทดสอบ

1. นักเรียนทดสอบครั้งละ 2 คน ยืนประจำโต๊ะ
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้นักเรียนส่งลูกให้ฝ่ายตรงข้าม
3. ให้นักเรียนฝ่ายตรงข้ามตีลูกกลับมาโดยการตีลูกตบ จำนวน 5 ครั้ง และเปลี่ยนให้ฝ่ายรับลูกเป็นฝ่ายส่งลูก
4. จดบันทึกคะแนนลงในแบบบันทึก

เกณฑ์ในการทดสอบ

1. การตีลูกตบ 5 ลูก (5 คะแนน)

การตีลูกหยอด (10 คะแนน)

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความสามารถในการตีลูกหยอด



วิธีการทดสอบ

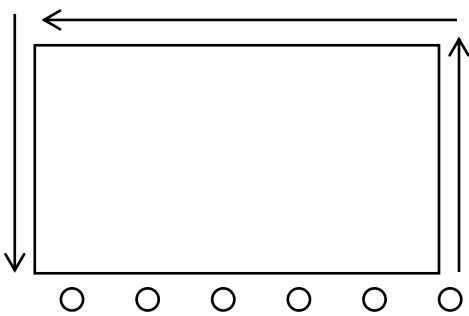
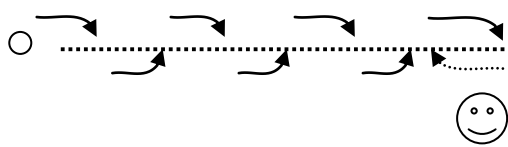
1. นักเรียนทดสอบครั้งละ 2 คน ยืนประจำโต๊ะ
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้นักเรียนส่งลูกให้ฝ่ายตรงข้าม
3. ให้นักเรียนฝ่ายตรงข้ามตีลูกกลับมาโดยการตีลูกหยอด จำนวน 5 ครั้ง และเปลี่ยนให้ฝ่ายรับลูกเป็นฝ่ายส่งลูก
4. จัดบันทึกคะแนนลงในแบบบันทึก

เกณฑ์ในการทดสอบ

1. การตีลูกหยอด 5 ลูก (5 คะแนน)

ขั้นตอนการสอน	กิจกรรมการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>ขั้นนำ/อบอุ่นร่างกาย (5 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนเข้าแถว แถวละ 11 คน เรียงตามลำดับเลขที่โดยมีลักษณะดังนี้</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 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 style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○</p>		

<p style="text-align: center;">  ครู  นักเรียน </p> <p>2. ครูสำรวจเครื่องแต่งกายของนักเรียนและตรวจสอบนักเรียนที่ขาดเรียนโดยให้หัวแถวแต่ละแถวเป็นผู้ตรวจสอบและรายงานให้ครูทราบ</p> <p>3. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่เข้าเรียนและแต่งตัวเรียบร้อย</p> <p>4. ครูสอบถามว่ามีนักเรียนที่ป่วยหรือไม่พร้อมเรียนสำหรับคาบนี้หรือไม่</p> <p>5. ครูให้นักเรียนนั่งทำสมาธิเป็นเวลา 2 นาที พร้อมกับการพุดจูงใจสู่สภาวะผ่อนคลาย</p> <p>6. ครูให้นักเรียนทักทายกันด้วยการสวัสดี การกอดและกล่าวชมเพื่อนร่วมชั้นเรียน 1 ประโยค</p>	<p>- การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- การเข้าสู่สภาวะคลื่นสมองต่ำเพื่อเตรียมจิตใจของนักเรียนให้พร้อมในการปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา</p>	<p>- นักเรียนเกิดคุณธรรมในเรื่องของการตรงต่อเวลาและความรับผิดชอบ</p> <p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p>
<p>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</p> <p>1. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยเดินรำเกาซิกิ</p>	<p>- การพัฒนาการประสานการทำงานของเซลล์สมองด้วยการฝึกปฏิบัติ การปฏิบัติเป็นประจำและสม่ำเสมอจะทำให้ให้นักเรียนมีสมรรถภาพดีขึ้น</p> <p>- การเข้าสู่สภาวะคลื่นสมองต่ำเพื่อเตรียมจิตใจของนักเรียนให้พร้อมในการปฏิบัติ</p>	<p>- นักเรียนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านการทรงตัวและความอ่อนตัว</p> <p>- นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>- นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียน</p>

<p>2. ครูกล่าวชมเชยนักเรียน และให้นักเรียนกล่าวชมเชยเพื่อนทุกคนในแถว</p> <p>3. ครูให้นักเรียนเข้าแถว 2 แถว</p> <p>4. ให้นักเรียนวิ่งสไลด์ข้างรอบสนาม ขนาด 24 x 12 เมตร สไลด์ไปทางขวา 1 รอบ สไลด์ไปทางซ้าย 1 รอบ</p>  <p style="text-align: center;">😊 ครู ○ นักเรียน</p> <p>5. ครูให้นักเรียนกระโดดขาคู่ข้ามกรวย ไป – กลับ ระยะทาง 5 เมตร 1 รอบ</p>  <p style="text-align: center;">😊 ครู ○ นักเรียน</p> <p>6. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนทุกคน ที่ได้ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ครูสั่ง</p> <p>7. ครูทบทวนทักษะที่ได้เรียนมาทั้งหมด โดยครูปฏิบัติให้นักเรียนดู</p>	<p>กิจกรรมพลศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> - การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง - การพัฒนาการประสานการทำงานของเซลล์สมองด้วยการฝึกปฏิบัติ การปฏิบัติเป็นประจำและสม่ำเสมอ จะทำให้นักเรียนมีทักษะดังกล่าวดีขึ้น 	<ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง - นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว - นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา - นักเรียนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านความเร็วและความคล่องตัว
	<ul style="list-style-type: none"> - การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง - การให้ความรัก ทำใ้ 	<ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้นเห็นคุณค่าของตนเอง - นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและ

<p>ขั้นสอน/สาธิต/ฝึกปฏิบัติ (30 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายการทดสอบทักษะ 2. ครูสาธิตการสอบทักษะ ทุกแบบทดสอบให้นักเรียนดู 3. ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติทักษะต่างๆที่จะทำการทดสอบในวันนี้ 4. ครูให้นักเรียนทดสอบทักษะตามลำดับเลขที่ครูบันทึกคะแนนทักษะ 5. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่ตั้งใจทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส <p>ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (5 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูพูดให้กำลังใจนักเรียน และให้แรงเสริมได้แก่ การกล่าวชมเชย การพูดจาไพเราะ การกอดให้กำลังใจ 2. ครูนำนักเรียนสู่สภาวะผ่อนคลาย โดยการให้นักเรียนปฏิบัติโยคะท่านอนตายนอนหงายราบกับพื้นชั้นเข่า วางแขนคว่ำมือที่ข้างลำตัว ปล่อยตัวตามสบายไม่ต้องเกร็งอยู่ในท่านี้แล้วหายใจเข้า-ออกช้า ๆ ลึกๆ 	<p>นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว</p> <ul style="list-style-type: none"> - การพัฒนาการประสานการทำงานของเซลล์สมองด้วยการฝึกปฏิบัติ การปฏิบัติเป็นประจำและสม่ำเสมอจะทำให้นักเรียนมีทักษะดังกล่าวดีขึ้น - การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง - การให้ความรักทำให้เด็กมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว - การกล่าวชมเชยทำให้นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง - การให้ความรัก ทำให้เด็กมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสรรพสิ่ง 	<p>การเรียนวิชาพลศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนเกิดความรู้เกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส - ครูได้สังเกตการปฏิบัติทักษะของนักเรียนอย่างทั่วถึง และสามารถระบุข้อบกพร่องในการปฏิบัติได้ถูกต้อง - นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง - นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา - นักเรียนมีภาพพจน์ต่อตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง - นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเรียนวิชาพลศึกษา
--	--	---

<p>สัก 10-15 ครั้ง จากนั้นค่อยๆคลายขาให้ยืดตรงราบกับพื้น พร้อมกับกางแขนออกด้านข้าง ให้นายฝ่ามือปล่อยตามสบาย ให้น้ำหนักของโคนขา เข่า ข้อเท้า ส้นเท้า และฝ่าเท้า เป็นก้นกลมเนื้อแต่ละส่วน ที่ได้รับการเกร็งขณะที่หายใจเข้าและหายใจออกส่วนละ 5-10 วินาที เมื่อครบทุกส่วน แล้วจึงผ่อนคลาย</p> <p>3. ครูให้นักเรียนไปสุขปฏิบัติ</p>	<p>รอบตัว</p> <p>- การเข้าสู่สภาวะผ่อนคลาย เพื่อให้จิตใจของนักเรียนกลับเข้าสู่สภาวะปกติ</p>	
--	---	--

การวัดและประเมินผล

วิธีวัด/สิ่งที่วัด

สังเกตพฤติกรรม/การเข้าร่วมทำกิจกรรม การปฏิบัติการบริหารร่างกาย และการปฏิบัติขณะมอบหมายงานให้ฝึกปฏิบัติ

เครื่องมือวัด

แบบสังเกตพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมและการบริหารร่างกาย

อุปกรณ์และสื่อการเรียนการสอน

1. ไม้ปิงปอง
2. ลูกปิงปอง
3. ติ่งปิงปอง 5 ตัว
4. ซีดีเพลงมนตรา

เกณฑ์การวัด

1. นักเรียนได้คะแนนจากแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 จึงจะถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมิน

เกณฑ์การให้คะแนนการทดสอบการตีลูกหน้ามือได้กับคู่

การปฏิบัติ	คะแนน
ปฏิบัติได้มากกว่า 25 ครั้ง	5
ปฏิบัติได้ 22- 25 ครั้ง	4.5
ปฏิบัติได้ 18 - 21 ครั้ง	4
ปฏิบัติได้ 14 - 17 ครั้ง	3.5
ปฏิบัติได้ 10 - 13 ครั้ง	3
ปฏิบัติได้ 6 - 9 ครั้ง	2.5
ปฏิบัติได้น้อยกว่า 5 ครั้ง	2

เกณฑ์การให้คะแนนการทดสอบการตีลูกหลังมือได้กับคู่

การปฏิบัติ	คะแนน
ปฏิบัติได้มากกว่า 25 ครั้ง	5
ปฏิบัติได้ 22- 25 ครั้ง	4.5
ปฏิบัติได้ 18 - 21 ครั้ง	4
ปฏิบัติได้ 14 - 17 ครั้ง	3.5
ปฏิบัติได้ 10 - 13 ครั้ง	3
ปฏิบัติได้ 6 - 9 ครั้ง	2.5
ปฏิบัติได้น้อยกว่า 5 ครั้ง	2

เกณฑ์การให้คะแนนการทดสอบการส่งลูก และการรับลูกจากการส่ง

การปฏิบัติ	คะแนน
รับลูกกลับมาดี 5 ครั้ง	5
รับลูกกลับมาดี 4 ครั้ง	4
รับลูกกลับมาดี 3 ครั้ง	3
รับลูกกลับมาดี 2 ครั้ง	2
รับลูกกลับมาดี 1 ครั้ง	1
รับลูกไม่ได้	0

เกณฑ์การให้คะแนนการตีลูกหมุน

การปฏิบัติ	คะแนน
ตีลูกลงโต๊ะ 5 ครั้ง	5
ตีลูกลงโต๊ะ 4 ครั้ง	4
ตีลูกลงโต๊ะ 3 ครั้ง	3
ตีลูกลงโต๊ะ 2 ครั้ง	2
ตีลูกลงโต๊ะ 1 ครั้ง	1
ตีลูกไม่ลงโต๊ะ	0

เกณฑ์การให้คะแนนการตีลูกเร็ว

การปฏิบัติ	คะแนน
ตีลูกลงโต๊ะ 5 ครั้ง	5
ตีลูกลงโต๊ะ 4 ครั้ง	4
ตีลูกลงโต๊ะ 3 ครั้ง	3
ตีลูกลงโต๊ะ 2 ครั้ง	2
ตีลูกลงโต๊ะ 1 ครั้ง	1
ตีลูกไม่ลงโต๊ะ	0

เกณฑ์การให้คะแนนการตีลูกตบ

การปฏิบัติ	คะแนน
ตีลูกลงโต๊ะ 5 ครั้ง	5
ตีลูกลงโต๊ะ 4 ครั้ง	4
ตีลูกลงโต๊ะ 3 ครั้ง	3
ตีลูกลงโต๊ะ 2 ครั้ง	2
ตีลูกลงโต๊ะ 1 ครั้ง	1
ตีลูกไม่ลงโต๊ะ	0

เกณฑ์การให้คะแนนการตีลูกหยอด

การปฏิบัติ	คะแนน
ตีลูกลงโต๊ะ 5 ครั้ง	5
ตีลูกลงโต๊ะ 4 ครั้ง	4
ตีลูกลงโต๊ะ 3 ครั้ง	3
ตีลูกลงโต๊ะ 2 ครั้ง	2
ตีลูกลงโต๊ะ 1 ครั้ง	1
ตีลูกไม่ลงโต๊ะ	0

หนังสืออ้างอิง

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. (2555). เทคนิคและทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสขั้นสูง. กรุงเทพฯ:

สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รศ.ศุภฤกษ์ มั่นใจตน. (2555). เอกสารประกอบการเรียนวิชาเทเบิลเทนนิส. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์

แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะในคาบเรียนถัดไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ภาคผนวก จ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา

- | | | | | |
|----|---|---|----|-------|
| 1. | ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา ด้านความรู้ | | | |
| | - ข้อสอบวัดความรู้ | = | 20 | คะแนน |
| 2. | ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา ด้านทักษะกีฬา | | | |
| | - แบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส 10 รายการ | = | 20 | คะแนน |
| 3. | ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา ด้านสมรรถภาพทางกาย | | | |
| | - แบบทดสอบสมรรถภาพ 8 รายการ | = | 20 | คะแนน |
| 4. | ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา ด้านคุณธรรม จริยธรรม | | | |
| | - แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียนโดยครูผู้สอน | = | 20 | คะแนน |
| 5. | ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา ด้านเจตคติ | | | |
| | - แบบประเมินตนเอง | = | 10 | คะแนน |
| | - แบบสังเกตพฤติกรรมด้านเจตคติต่อวิชาพลศึกษา | = | 10 | คะแนน |

แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้

จุดมุ่งหมาย เพื่อวัดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกีฬาเทเบิลเทนนิส

วิธีการวัด ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบ

เกณฑ์และการให้คะแนน

ตอบถูก = 1 คะแนน

ตอบผิด = 0 คะแนน

แบบทดสอบวิชาเทเบิลเทนนิส

คำชี้แจง

1. แบบทดสอบฉบับนี้มีทั้งหมด 20 ข้อ โปรดอ่านและทำความเข้าใจในคำถาม และเลือกข้อความในแต่ละตัวเลือกที่ถูกต้องที่สุด ด้วยการทำเครื่องหมาย X ลงในกระดาษคำตอบ
2. ให้นักเรียนทำแบบสอบด้วยตนเอง
3. นักเรียนทำแบบทดสอบให้ครบทุกข้อ ใช้เวลา 20 นาที

1. ทำไมจึงเรียกกีฬาเทเบิลเทนนิสว่า "ปิงปอง"

- ก. จากเสียงที่ลูกกระทบกับโต๊ะ
- ข. จากเสียงที่ลูกกระทบกับไม้ตี
- ค. จากเสียงที่ลูกกระทบกับไม้ตีและโต๊ะ
- ง. จากเสียงที่ลูกกระทบกับไม้ตี, โต๊ะ และพื้น

2. จากหลักฐานที่เชื่อถือได้กีฬาเทเบิลเทนนิสเริ่มเล่นครั้งแรกที่ประเทศใด

- ก. อินเดีย
- ข. อังกฤษ
- ค. แอฟริกาใต้
- ง. สหรัฐอเมริกา

3. ใครเป็นผู้ประดิษฐ์ลูกเทเบิลเทนนิส

- ก. อัสวาน
- ข. อี.ซี. กู๊ด
- ค. เจมส์ กิบป์
- ง. เซอร์ มองตากู

4. ใครเป็นผู้ประดิษฐ์ไม้ตีเทเบิลเทนนิส ซึ่งใช้ยางติดหน้าไม้

- ก. อัสวาน
- ข. อี.ซี. กู๊ด
- ค. เจมส์ กิบป์
- ง. เซอร์ มองตากู

5. ข้อใดคือความสำคัญของการฝึกตีได้กับคู่บนโต๊ะ

- ก. เป็นการฝึกทักษะ
- ข. เป็นการฝึกเสมือนจริง
- ค. เป็นการประลองแข่งขัน
- ง. เป็นการทดสอบความสามารถ

6. การฝึกตีได้คู่ ถ้าไม่มีคู่ควรฝึกอย่างไร

- ก. ฝึกเดาะลูกหน้าไม้
- ข. ฝึกท่าด้วยมือเปล่า
- ค. ฝึกเดาะเลี้ยงกับพื้น
- ง. ฝึกตีอัดฝาผนัง ใช้โต๊ะครึ่งหนึ่ง

7. การตีลูกเร็ว หมายถึงข้อใด

- ก. การตีลูกกระดอนจากโต๊ะ
- ข. การตีลูกกระดอนจากผนัง
- ค. การตีลูกที่กระดอนจากพื้น
- ง. การตีลูกกลางอากาศก่อนตกถึงพื้น

8. การฝึกตีลูกเร็วมีผลต่อทักษะด้านใด

- ก. ทักษะการส่งลูก
- ข. ทักษะตีลูกหน้ามือ
- ค. ทักษะตีลูกหลังมือ
- ง. ทักษะการบังคับทิศทางลูกและความเร็ว

9. หลักการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬา

เทเบิลเทนนิสคือข้อใด

- ก. ฝึกเป็นประจำ
- ข. ฝึกจากง่ายไปยาก
- ค. ฝึกพร้อมกับเคลื่นที่
- ง. ถูกทุกข้อ

10. จังหวะที่เหมาะสมในการตบคือข้อใด

- ก. เมื่อคู่ตีลูกตัด
- ข. เมื่อคู่ตีลูกโด่ง
- ค. เมื่อคู่ตีลูกหยอด
- ง. เมื่อคู่ตีชดริมโต้ะ

11. เมื่อคู่แข่งตีลูกหมุน นักเรียนเป็นผู้รับควรตั้งหน้าไม้อย่างไร เพื่อให้ลูก กระดอนกลับไปยังบนโต๊ะคู่แข่ง

- ก. ตีกลับไปโดยการคว่ำหน้าไม้เล็กน้อย
- ข. ตีกลับไปโดยเฉียงหน้าไม้เล็กน้อย
- ค. ตีกลับไปโดยการหงายหน้าไม้เล็กน้อย
- ง. ตีกลับไปโดยการตั้งหน้าไม้ตั้งฉากกับโต๊ะ

12. กติกาการส่งลูกกำหนดไว้ว่าอย่างไร

- ก. ห้ามบังลูก
- ข. โยนลูกได้ครั้งเดียว

ค. ลูกที่โยนขึ้นต้องไม่หมุน

ง. ถูกทุกข้อ

13. เทเบิลเทนนิสประเภทเดี่ยว หมายถึง

- ก. ผู้เล่นฝ่ายละหนึ่งคนเท่านั้น
- ข. ผู้เล่นสำรองสลับเปลี่ยนได้
- ค. ผู้เล่นสามารถเปลี่ยนตัวได้
- ง. ผู้เล่นฝ่ายละหนึ่งคนและสำรอง

14. การส่งลูกในการแข่งขันประเภทคู่กำหนดไว้อย่างไร

- ก. ส่งได้ทุกแดน
- ข. ส่งแดนขวา ก่อนแล้วเปลี่ยนเป็นแดนซ้าย
- ค. ส่งได้จากแดนขวามือของผู้ส่งไปยังแดนขวามือของผู้รับเท่านั้น
- ง. ไม่มีข้อถูก

15. ในการแข่งขันกีฬาเทเบิลเทนนิส ข้อใดถือว่าได้เปรียบคู่แข่ง

- ก. ได้เป็นฝ่ายส่งลูกก่อน
- ข. ได้เป็นฝ่ายรับลูกก่อน
- ค. ได้เป็นฝ่ายเลือกแดน
- ง. ไม่มีข้อใดได้เปรียบ

16. เมื่อมีคะแนนเสมอกัน 10 คะแนนจะแพ้ชนะกันเมื่อใด

- ก. ฝ่ายใดได้คะแนนห่าง 1 คะแนน
- ข. ฝ่ายใดได้คะแนนห่าง 2 คะแนน
- ค. ฝ่ายทำคะแนนได้ 11 คะแนนก่อน
- ง. ฝ่ายหนึ่งได้ 11 คะแนน อีกฝ่าย ได้ 12 คะแนน

17. การขานคะแนนให้ขานคะแนนฝ่าไต่ก่อน

- ก. ฝ่ายรับ
- ข. ฝ่ายส่ง
- ค. ฝ่ายไต่ก็ได้
- ง. แล้วยแต่ตกลงกัน

18. ข้อใดจัดเป็นมารยาทของผู้ชมกีฬาที่ดี

- ก. ส่งเสียงเชียร์ตลอดเวลา
- ข. ใช้เพลงเสียดสีฝ่ายตรงข้าม
- ค. ปรบมือทุกครั้งที่นักกีฬาทำคะแนน
ได้
- ง. ช่วยนักกีฬาประท้วงเมื่อผู้ตัดสินทำ
ผิดพลาด

19. สภาพแวดล้อมใดที่อาจทำให้เกิด

อุบัติเหตุในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส

- ก. พื้นสนามแข่งขันขัดมัน
- ข. โຕ้ะของผู้ตัดสินวางเป็นระเบียบ
- ค. ที่นั่งของผู้ชมการแข่งขันไม่กีดขวาง
การเล่น
- ง. ผู้ชม ผู้เล่น ผู้ตัดสินเข้าใจกติกา
เทเบิลเทนนิส

20. ITTF คืออะไร

- ก. สมาพันธ์กีฬาเทเบิลเทนนิสสากล
- ข. สมาพันธ์กีฬาเทเบิลเทนนิสแห่ง
เอเชีย
- ค. สมาพันธ์กีฬาเทเบิลเทนนิส
แห่งประเทศไทย
- ง. สมาพันธ์กีฬาเทเบิลเทนนิสแห่ง
สหรัฐอเมริกา

แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกาย

จุดมุ่งหมาย เพื่อวัดสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

วิธีการวัด ครูใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อวัดสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

เกณฑ์และการให้คะแนน

ดีมาก	=	5
ดี	=	4
ปานกลาง	=	3
ต่ำ	=	2
ต่ำมาก	=	1

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

การ ทดสอบสมรรถภาพของร่างกายเป็นกิจกรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งในขบวนการออกกำลังกาย หรือการฝึกต่าง ๆ ซึ่งเป็นการทดสอบจะเป็นการได้มาถึงข้อมูลต่าง ๆ ในการออกกำลังกายว่าสมรรถภาพ ของร่างกายดีขึ้นมากน้อยเพียงใด เป็นที่พึง พอใจของผู้ออกกำลังกายหรือไม่ การออกกำลังกายมี จุดบกพร่องที่จะแก้ไขอย่างไร

ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardio - Respiratory or Cardiovascular Endurance)

ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต หมายถึง คุณสมบัติที่สามารถอดทนต่อการปฏิบัติ กิจกรรมหนักได้เป็นระยะเวลาานาน ๆ หรืออาจกล่าวได้ว่า วิ่งระยะไกล ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เพราะกิจกรรม เหล่านี้กระตุ้นหัวใจและระบบการไหลเวียนเลือดกับระบบหายใจได้ทำงานในระดับสูงขึ้นกว่าปกติอย่างมี ประสิทธิภาพ

พลังกล้ามเนื้อ (Muscle Power)

พลังกล้ามเนื้อ ความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานอย่างรวดเร็ว และแรงในจังหวะของ กล้ามเนื้อหดตัวหนึ่งครั้ง เช่น ยืนกระโดดไกล

ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance)

ความทนทานของกล้ามเนื้อ หมายถึง คุณสมบัติที่บุคคลสามารถเพียรพยายามทำงานใน กิจกรรมที่ต้องใช้กลุ่มกล้ามเนื้อกลุ่มเดียวกันเป็นระยะเวลาานาน ๆ เช่น ดึงข้อ ดันพื้น ลูกนั่ง

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength)

ความสามารถของกล้ามเนื้อที่หดตัว เพียงครั้งเดียวโดยไม่จำกัดเวลา เช่น การยกน้ำหนัก เป็น ต้น

ความอ่อนตัว (Flexibility)

ความอ่อนตัว หมายถึง ความสามารถของข้อต่อต่าง ๆ ในการที่จะเคลื่อนไหวได้อย่างกว้างขวาง

ความเร็ว (Speed)

ความเร็ว หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง โดยใช้เวลาสั้นที่สุด

ความคล่องตัว (Agility)

ความคล่องตัว หมายถึง ความสามารถของร่างกายที่จะบังคับควบคุมในการเปลี่ยนทิศทางของ การเคลื่อนที่ได้ด้วยความรวดเร็วและแน่นอน

การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ทั้งในขณะที่อยู่กับที่ และเคลื่อนที่

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานนานาชาติ ICSPFT

วิ่งเร็ว 50 เมตร



อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา (บอกทศนิยมตัวแรกของวินาที)
2. ลู่วิ่ง 50 เมตร มีเส้นเริ่มและเส้นชัย
3. นกหวีดสำหรับปล่อยตัว หรือปืนปล่อยตัว

วิธีปฏิบัติ

เมื่อผู้ปล่อยตัวให้สัญญาณ “เข้าที่” ให้ผู้เข้าทดสอบยืนให้ปลายเท้าข้างใดข้างหนึ่งชิดเส้นเริ่ม เมื่อได้ยินสัญญาณปล่อยตัวให้ผู้เข้าทดสอบวิ่งให้เร็วที่สุดจนผ่านเส้นชัย

การบันทึก

บันทึกเป็นวินาทีและทศนิยมตำแหน่งแรกของวินาที เอาเวลาที่ดีที่สุดจากการปฏิบัติ 2 ครั้ง

ยืนกระโดดไกล



อุปกรณ์

1. พื้นที่เรียบและไม่ลื่น หรือใช้แผ่นยางสำหรับยืนกระโดดไกล
2. เทปวัดระยะ

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้ทดสอบยืนปลายเท้าทั้งสองข้างชิดเส้นเริ่ม เขวี้ยงแขนทั้งสองไปข้างหลังพร้อมก้มตัว เมื่อได้จังหวะเขวี้ยงแขนไปข้างหน้าอย่างแรงพร้อมกับกระโดดด้วยเท้าทั้งสอง ไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด

การบันทึก

บันทึกระยะทางที่ทำได้เป็นเซนติเมตร เหาระยะที่ไกลที่สุดจากการปฏิบัติ 2 ครั้ง

แรงบีบมือ



อุปกรณ์

1. เครื่องวัดแรงบีบมือ
2. ผงแมกนีเซียมคาร์บอเนต

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้ทดสอบอาจใช้มือลูบผงแมกนีเซียมคาร์บอเนตเพื่อกันลื่นแล้วปรับเครื่อง วัดจับ เครื่องวัดให้เหมาะมือที่สุดโดยให้ข้อนิ้วที่ 2 รับน้ำหนักของเครื่องวัด ยืนตรงปล่อยแขนห้อยข้าง ลำตัวเมื่อพร้อมให้ยกแขนออกห่างลำตัวเล็กน้อย กำมือ บีบเครื่องวัดจนสุดแรงระหว่างบีบห้ามไม่ให้มือหรือเครื่องวัดถูกส่วนหนึ่ง ส่วนใดของลำตัวห้ามเหยียดเครื่องวัดหรือโถมตัวอัดแรง ให้ทดสอบแรงบีบมือข้างละ 2 ครั้ง

การบันทึก

บันทึกการวัดเป็นกิโลกรัม โดยเลือกค่าที่ดีที่สุด

ลูกนั่ง 30 วินาที



อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. พื้นสนามที่เรียบหรือเบาะยิมนาสติก

วิธีปฏิบัติ

จัดผู้เข้าทดสอบเป็นคู่ ให้ผู้เข้าทดสอบคนแรกนอนหงาย เข่างอตั้งเป็นมุมฉากปลายเท้าแยก ห่างกันประมาณ 30 เซนติเมตร ประสานนิ้วมือรองท้ายทอยไว้ ผู้เข้าทดสอบคนที่ 2 คูกเข่าที่ปลายเท้าของผู้เข้าทดสอบคนแรก โดยหันหน้าเข้าหากัน มือทั้งสองกำและกดข้อเท้าของผู้ทดสอบคนแรกไว้ให้ สันเท้าติดพื้น เมื่อผู้ให้สัญญาณบอก “เริ่ม” พร้อมจับเวลา ผู้เข้าทดสอบคนแรกลุกขึ้นนั่งก้มศีรษะลงไประหว่างเข่าทั้งสอง แล้วกลับนอนลง ในท่าเดิมจนนิ้วมือแตะพื้นจึงกลับลุกขึ้นมาใหม่ ทำเช่นนี้ติดต่อกันไปอย่างรวดเร็วให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดภายในเวลา 30 วินาที

ข้อระวัง นิ้วมือต้องประสานท้ายทอยตลอดเวลา งอเข่าเป็นมุมฉาก ขณะนอนลงหลังจากลุกนั่งแล้ว หลังและคอต้องกลับไปอยู่ในท่าเริ่ม และห้ามดึงตัวโดยใช้ข้อศอกดันพื้นหรือเอียงตัวไปมา

การบันทึก

บันทึกจำนวนครั้งที่ทำถูกต้องใน 30 วินาที

ดิ่งข้อ (สำหรับนักเรียนชาย)



อุปกรณ์

1. ราวเดี่ยว ซึ่งมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางระหว่าง 2 – 4 เซนติเมตร
2. ม้านั่งสำหรับให้ผู้ทดสอบยืนขึ้นจับราวเดี่ยวได้สะดวก

วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้เข้าทดสอบจับราวในท่าคว่ำมือให้มือห่างกันเท่าช่วงไหล่ ปล่อยตัวจนแขนลำตัว และขาเหยียดตรงเป็นท่าเริ่มต้น งอแขนดึงตัวขึ้นจนคางอยู่เหนือราวแล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น
2. ทำติดต่อกันไปให้ได้จำนวน ครั้งมากที่สุดห้ามแกว่งเท้าหรือเตะขา ถ้าหยุดพักระหว่าง ครั้ง นานเกินกว่า 3 – 4 วินาที หรือไม่สามารถ
3. ดิ่งขึ้นให้คางพ้นราวได้ 2 ครั้งติดต่อกันให้ยุติการประลอง

การบันทึก

บันทึกจำนวนครั้งที่ดิ่งขึ้นได้อย่างถูกต้องและคางพ้นราว

หมายเหตุ

เมื่อเริ่มต้นในการทดสอบ ควรให้ผู้ทดสอบยืนอยู่บนม้านั่งสำหรับรองให้ผู้ทดสอบยืนจับ ราวเดี่ยวได้สะดวกก่อน เพราะจะทำให้ผู้ทดสอบจัดทำทางได้ถูกต้องและจับราวเดี่ยวได้มั่นคง

จอแขวนห้อยตัว (สำหรับนักเรียนหญิง และนักเรียนชายอายุน้อยกว่า 12 ปี)



อุปกรณ์

1. ราวเดี่ยว ซึ่งมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางระหว่าง 2 – 4 เซนติเมตร
2. ม้านั่งสำหรับให้ผู้ทดสอบยืนขึ้นจับราวเดี่ยวได้สะดวก

วิธีปฏิบัติ

จัดม้านั่งสำหรับรองเท้าใกล้ราวเดี่ยวให้สูงพอให้ผู้ทดสอบยืนตรงบนม้านั่ง แล้วคางจะอยู่เหนือราว เล็กน้อย ให้จับราวด้วยท่าคว่ำมือ มือห่างกันเท่าช่วงไหล่ และแขนงอเต็มที่ เมื่อให้สัญญาณเริ่มผู้เข้าทดสอบเกร็งข้อแขน และดึงตัวไว้ในท่าเดิมให้นานที่สุด ถ้าคางต่ำลงถึงราวให้ยุติการประลอง

การบันทึก

บันทึกเป็นเวลาวินาทีจาก “เริ่ม” จนคางต่ำถึงราว

วิ่งเก็บของ



อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา (บอกทศนิยมตัวแรกของวินาที)
2. ทางวิ่งระหว่างเส้นขนาน 2 เส้น ห่างกัน 10 เมตร หลังเส้นเริ่มมีทางวิ่งเลยออกไป ชิดด้านนอกของเส้นทั้งสองมีวงกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 50 เซนติเมตร
3. ท่อนไม้ 2 ท่อน ขนาด 5 x 5 x 10 เซนติเมตร

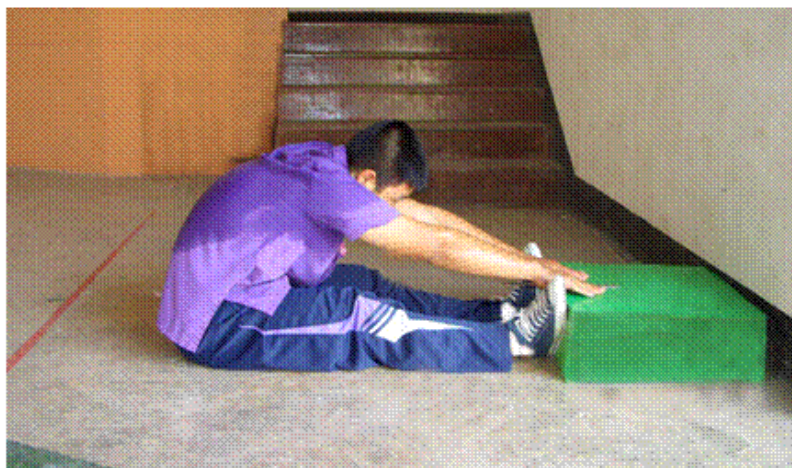
วิธีปฏิบัติ

วางไม้ทั้งสองท่อนกลางวงที่อยู่ชิดเส้นปลายทางผู้เข้าทดสอบยื่นให้เท้าข้างใด ข้างหนึ่ง ชิดเส้นเริ่มเมื่อได้ยินสัญญาณ“เข้าที่”เมื่อพร้อมแล้วผู้ปล่อยตัวสั่ง “ไป”ให้ผู้เข้าทดสอบวิ่ง ไปหยิบท่อนไม้ในวงกลม 1 ท่อน แล้ววิ่งกลับมาวางในวงกลมหลังเส้นเริ่ม กลับตัววิ่งไปหยิบอีกท่อนหนึ่งวิ่งกลับมาในวงกลมหลังเส้นเริ่มแล้ววิ่งผ่าน ไปเลย ห้ามโยนท่อนไม้ ถ้าวางไม่เข้าในวงเริ่มต้นใหม่

การบันทึก

บันทึกตั้งแต่ “ไป” จนถึงวางท่อนไม้ท่อนที่ 2 ให้ประลอง 2 ครั้ง เอาเวลาที่ดีที่สุด

นั่งอตัว/งอตัวข้างหน้า



อุปกรณ์

1. ก่อสูงจากพื้น 20 - 30 เซนติเมตร ติดไม้ไผ่

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้ทดสอบนั่งเหยียดขาตรง เท้าทั้งสองชิดกันและตั้งฉากกับพื้น ฝ่าเท้าจรดแกนกลางของที่ตั้งไม้ไผ่ เหยียดแขนตรงขนานกับพื้นแล้วค่อย ๆ ก้มตัวไปข้างหน้า ใช้ปลายมือแตะที่ไม้บรรทัด ห้ามโยกตัวหรืองอตัวแรง ๆ

การบันทึก

บันทึกเป็นเซนติเมตร

วิ่งระยะไกล



อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. สนามวิ่ง วัดระยะให้ถูกต้อง

ชายอายุ 12 ปีขึ้นไป	วิ่ง 1,000 เมตร
หญิงอายุ 12 ปีขึ้นไป	วิ่ง 800 เมตร

วิธีปฏิบัติ

เมื่อผู้ปล่อยตัวให้สัญญาณ “เข้าที่” ผู้เข้าทดสอบยืนให้ปลายเท้าข้างใดข้างหนึ่งชิดเส้นเริ่มเมื่อพร้อมแล้วผู้ปล่อยตัวสั่ง “ไป” ให้ผู้เข้าทดสอบวิ่งไปตามเส้นทางกำหนดพยายามใช้เวลาให้น้อยที่สุดควรรักษาความเร็วให้คงที่ ถ้าวิ่งไม่ไหวอาจหยุดเดิน แล้ววิ่งต่อ หรือเดินไปจนครบระยะทาง

การบันทึก

บันทึกเป็นนาทีและวินาที

เกณฑ์ประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชาย อายุ 11 ปี

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1. วิ่ง 50 เมตร (วินาที)	7.13 ลงมา	7.14-8.17	8.18-10.28	10.29-11.32	11.33 ขึ้นไป
2. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	185 ขึ้นไป	169-184	136-168	120-135	119 ลงมา
3. แรงแบบบีบมือที่ถนัด (กก.)	22.3 ขึ้นไป	19.5-22.2	13.7-19.4	10.8-13.6	10.7 ลงมา
4. ลูก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	25 ขึ้นไป	22-24	16-21	13-15	12 ลงมา
5. งอแขนห้อยตัว (วินาที)	22.45 ขึ้นไป	16.93-22.44	5.88-16.92	0.36-5.87	0.35 ลงมา
6. วิ่งเก็บของ (วินาที)	10.20 ลงมา	10.21-11.24	11.25-13.33	13.34-14.37	14.38 ขึ้นไป
7. งอตัวข้างหน้า (ซม.)	9.5 ขึ้นไป	7.5-9.0	2.0-7.0	(-1.0)-1.5	(-1.5)
8. วิ่ง 600 เมตร(นาที:วินาที)	2.16 ลงมา	2.17-2.36	2.37-3.17	3.18-3.37	3.38 ขึ้นไป

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิง อายุ 11 ปี

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1. วิ่ง 50 เมตร (วินาที)	7.49 ลงมา	7.50-8.69	8.70-11.10	11.11-12.30	12.31 ขึ้นไป
2. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	173 ขึ้นไป	157-172	124-156	109-123	108 ลงมา
3. แรงแบบบีบมือที่ถนัด (กก.)	21.9 ขึ้นไป	19.1-21.8	13.3-19.0	10.4-13.2	10.3 ลงมา
4. ลูก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	20 ขึ้นไป	17-19	11-16	8-10	7 ลงมา
5. งอแขนห้อยตัว (วินาที)	10.05 ขึ้นไป	7.09-10.04	1.16-7.08	0.01-1.15	0
6. วิ่งเก็บของ (วินาที)	9.06 ลงมา	9.07-11.23	11.24-15.58	15.59-17.75	17.76 ขึ้นไป
7. งอตัวข้างหน้า (ซม.)	10.5 ขึ้นไป	9.0-10.0	2.0-8.0	(-0.5)-1.5	(-1.0) ลงมา
8. วิ่ง 600 เมตร(นาที:วินาที)	2.34 ลงมา	2.35-2.57	2.58-3.45	3.46-4.09	4.10 ขึ้นไป

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชาย อายุ 12 ปี

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1. วิ่ง 50 เมตร (วินาที)	7.51 ลงมา	7.52-8.14	8.15-9.43	9.44-10.06	10.07 ขึ้นไป
2. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	198 ขึ้นไป	181-197	147-180	130-146	129 ลงมา
3. แกรงบีบมือที่ถนัด (กก.)	25.4 ขึ้นไป	22.6-25.3	16.9-22.5	14.1-16.8	14.0 ลงมา
4. ลูก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	27 ขึ้นไป	24-26	17-23	14-16	13 ลงมา
5. ดึงข้อราวเดี่ยว (ครั้ง)	6 ขึ้นไป	4-5	1-3	0	-
6. วิ่งเก็บของ (วินาที)	10.64 ลงมา	10.65-11.30	11.31-12.63	12.64-13.29	13.30 ขึ้นไป
7. งอตัวข้างหน้า (ซม.)	11.5 ขึ้นไป	8.5-11.0	2.0-8.0	(-1.0)-1.5	(-1.5) ลงมา
8. วิ่ง 1,000 เมตร (นาที:วินาที)	4.01 ลงมา	4.02-4.31	4.32-5.32	5.33-6.02	6.03 ขึ้นไป

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิง อายุ 12 ปี

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1. วิ่ง 50 เมตร (วินาที)	8.20 ลงมา	8.21-9.00	9.01-10.63	10.64-11.43	11.44 ขึ้นไป
2. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	178 ขึ้นไป	162-177	128-161	111-127	110 ลงมา
3. แกรงบีบมือที่ถนัด (กก.)	25.1 ขึ้นไป	22.3-25.0	16.7-22.2	14.0-16.6	13.9 ลงมา
4. ลูก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	21 ขึ้นไป	18-20	12-17	10-11	9 ลงมา
5. งอแขนห้อยตัว (วินาที)	9.10 ขึ้นไป	6.52-9.09	1.35-6.51	0.01-1.34	0
6. วิ่งเก็บของ (วินาที)	11.77 ลงมา	11.78-12.41	12.42-13.70	13.71-14.34	14.35 ขึ้นไป
7. งอตัวข้างหน้า (ซม.)	11.5 ขึ้นไป	9.5-11.0	3.0-9.0	1.0-2.5	0.5 ลงมา
8. วิ่ง 800 เมตร (นาที:วินาที)	3.44 ลงมา	3.45-4.14	4.15-5.15	5.16-5.45	5.46 ขึ้นไป

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชาย อายุ 13 ปี

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1. วิ่ง 50 เมตร (วินาที)	7.77 ลงมา	7.78-8.31	8.32-9.38	9.39-9.91	9.92 ขึ้นไป
2. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	196 ขึ้นไป	185-195	163-184	152-162	151 ลงมา
3. แรงแบบบีบมือที่ถนัด (กก.)	30.8 ขึ้นไป	27.6-30.7	20.9-27.5	17.6-20.8	17.5 ลงมา
4. ลูก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	28 ขึ้นไป	26-27	20-25	18-19	17 ลงมา
5. ดึงข้อร้าวเดียว (ครั้ง)	7	6	2-5	1	0
6. วิ่งเก็บของ (วินาที)	10.97 ลงมา	10.98-11.48	11.49-12.50	12.51-13.01	13.02 ขึ้นไป
7. งอตัวข้างหน้า (ซม.)	11.6 ขึ้นไป	9.1-11.5	3.9-9.0	1.3-3.8	1.2 ลงมา
8. วิ่ง 1,000 เมตร(นาที:วินาที)	4.33 ลงมา	4.34-5.00	5.01-5.57	5.58-6.25	6.26 ขึ้นไป

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิง อายุ 13 ปี

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1. วิ่ง 50 เมตร (วินาที)	8.74 ลงมา	8.75-9.39	9.40-10.69	10.70-11.34	11.35 ขึ้นไป
2. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	166 ขึ้นไป	157-165	137-156	128-136	127 ลงมา
3. แรงแบบบีบมือที่ถนัด (กก.)	26.8 ขึ้นไป	24.3-26.7	19.4-24.2	17.0-19.3	16.9 ลงมา
4. ลูก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	22 ขึ้นไป	19-21	14-18	11-13	10 ลงมา
5. งอแขนห้อยตัว (วินาที)	10.40 ขึ้นไป	7.77-10.39	2.50-7.76	0.14-2.49	0.13 ลงมา
6. วิ่งเก็บของ (วินาที)	12.19 ลงมา	12.20-12.77	12.78-13.95	13.96-14.53	14.54 ขึ้นไป
7. งอตัวข้างหน้า (ซม.)	12.3 ขึ้นไป	9.5-12.2	3.9-9.4	1.2-3.8	1.1 ลงมา
8. วิ่ง 800 เมตร(นาที:วินาที)	4.25 ลงมา	4.26-4.54	4.55-5.53	5.54-6.22	6.23 ขึ้นไป

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชาย อายุ 14 ปี

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1. วิ่ง 50 เมตร (วินาที)	7.39 ลงมา	7.40-7.94	7.95-9.05	9.06-9.60	9.61 ขึ้นไป
2. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	207 ขึ้นไป	195-206	171-194	159-170	158 ลงมา
3. แร่งปีปมือที่ถนัด (กก.)	36.8 ขึ้นไป	33.2-36.7	25.9-33.1	22.3-25.8	22.2 ลงมา
4. ลูก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	28 ขึ้นไป	26-27	21-25	19-20	18 ลงมา
5. ดึงข้อราวเดี่ยว (ครั้ง)	8 ขึ้นไป	7	3-6	2	1 ลงมา
6. วิ่งเก็บของ (วินาที)	10.85 ลงมา	10.86-11.34	11.35-12.33	12.34-12.82	12.83 ขึ้นไป
7. งอตัวข้างหน้า (ซม.)	13.1 ขึ้นไป	10.3-13.0	4.6-10.2	1.8-4.5	1.7 ลงมา
8. วิ่ง 1,000 เมตร(นาที:วินาที)	4.21 ลงมา	4.22-4.48	4.49-5.42	5.43-6.08	6.09 ขึ้นไป

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิง อายุ 14 ปี

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1. วิ่ง 50 เมตร (วินาที)	8.72 ลงมา	8.73-9.34	9.35-10.58	10.59-11.19	11.20 ขึ้นไป
2. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	168 ขึ้นไป	158-167	139-157	129-138	128 ลงมา
3. แร่งปีปมือที่ถนัด (กก.)	28.2 ขึ้นไป	25.9-28.1	21.2-25.8	18.9-21.1	18.8 ลงมา
4. ลูก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	21 ขึ้นไป	19-20	14-18	11-13	10 ลงมา
5. งอแขนห้อยตัว (วินาที)	10.04 ขึ้นไป	7.51-10.03	2.44-7.50	0.09-2.43	0.08 ลงมา
6. วิ่งเก็บของ (วินาที)	12.24 ลงมา	12.25-12.79	12.80-13.90	13.91-14.45	14.46 ขึ้นไป
7. งอตัวข้างหน้า (ซม.)	13 ขึ้นไป	10.3-12.9	4.8-10.2	2.0-4.7	1.9 ลงมา
8. วิ่ง 800 เมตร (นาที:วินาที)	4.24 ลงมา	4.25-4.51	4.52-5.45	5.46-6.12	6.13 ขึ้นไป

ที่มา: สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ. กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. 2539

แบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

1. การทดสอบการเดาะลูกหน้ามือ (10 คะแนน)

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความสามารถในการทำงานประสานระหว่างสายตาและมือ

วิธีการทดสอบ

1. นักเรียนทดสอบครั้งละ 2 คน ยืนห่างกัน 2 เมตร
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้นักเรียนเดาะลูกด้วยหน้ามือ
3. นับจำนวนครั้งที่เดาะได้
4. จดบันทึกคะแนนลงในแบบบันทึก

เกณฑ์ในการทดสอบ

1. ดูท่าทางการจับไม้
2. หากลูกตกครั้งที่ 1 ให้นักเรียนเดาะและนับครั้งต่อจากเดิม หากตกครั้งที่ 2 ให้นักเรียนกลับไปฝึกซ้อมมาใหม่ เมื่อมาทดสอบครั้งต่อไป คะแนนเต็มจะลดลง ตามเกณฑ์การให้คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน

การปฏิบัติ	คะแนน
ปฏิบัติได้ 100 ครั้ง โดยลูกปิงปองไม่ตก	10
ปฏิบัติได้ 100 ครั้ง โดยลูกปิงปองตก 1 ครั้ง	9
ปฏิบัติได้ 100 ครั้ง โดยลูกปิงปองตก 2 ครั้ง	8
ปฏิบัติได้ 100 ครั้ง โดยลูกปิงปองตก 3 ครั้ง	7
ปฏิบัติได้ 100 ครั้ง โดยลูกปิงปองตก 4 ครั้ง	6
ปฏิบัติได้ 100 ครั้ง โดยลูกปิงปองตก 5 ครั้ง	5
ปฏิบัติได้ 100 ครั้ง โดยลูกปิงปองตกมากกว่า 5 ครั้ง	4

2. การทดสอบการเดาะลูกหลังมือมือ (10 คะแนน)

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความสามารถในการประสานระหว่างสายตาและมือ

วิธีการทดสอบ

1. นักเรียนทดสอบครั้งละ 2 คน ยืนห่างกัน 2 เมตร
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้นักเรียนเดาะลูกด้วยหลังมือ
3. นับจำนวนครั้งที่เดาะได้
4. จดบันทึกคะแนนลงในแบบบันทึก

เกณฑ์ในการทดสอบ

1. ดูท่าทางการจับไม้
2. หากลูกตกครั้งที่ 1 ให้นักเรียนเดาะและนับครั้งต่อจากเดิม หากตกครั้งที่ 2 ให้นักเรียนกลับไปฝึกซ้อมมาใหม่ เมื่อมาทดสอบครั้งต่อไป คะแนนเต็มจะลดลง ตามเกณฑ์การให้คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน

การปฏิบัติ	คะแนน
ปฏิบัติได้ 100 ครั้ง โดยลูกปิงปองไม่ตก	10
ปฏิบัติได้ 100 ครั้ง โดยลูกปิงปองตก 1 ครั้ง	9
ปฏิบัติได้ 100 ครั้ง โดยลูกปิงปองตก 2 ครั้ง	8
ปฏิบัติได้ 100 ครั้ง โดยลูกปิงปองตก 3 ครั้ง	7
ปฏิบัติได้ 100 ครั้ง โดยลูกปิงปองตก 4 ครั้ง	6
ปฏิบัติได้ 100 ครั้ง โดยลูกปิงปองตก 5 ครั้ง	5
ปฏิบัติได้ 100 ครั้ง โดยลูกปิงปองตกมากกว่า 5 ครั้ง	4

3. การทดสอบการเดาะลูกหน้ามือสลับหลังมือ (10 คะแนน)

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความสามารถในการประสานระหว่างสายตาและมือ
วิธีการทดสอบ

1. นักเรียนทดสอบครั้งละ 2 คน ยืนห่างกัน 2 เมตร
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้นักเรียนเดาะลูกด้วยหน้ามือสลับหลังมือ
3. นับจำนวนครั้งที่เดาะได้
4. จัดบันทึกคะแนนลงในแบบบันทึก

เกณฑ์ในการทดสอบ

1. ดูท่าทางการจับไม้
2. หากลูกตกครั้งที่ 1 ให้นักเรียนเดาะและนับครั้งต่อจากเดิม หากตกครั้งที่ 2 ให้นักเรียนกลับไปฝึกซ้อมมาใหม่ เมื่อมาทดสอบครั้งต่อไป คะแนนเต็มจะลดลง ตามเกณฑ์การให้คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน

การปฏิบัติ	คะแนน
ปฏิบัติได้ 100 ครั้ง โดยลูกปิงปองไม่ตก	10
ปฏิบัติได้ 100 ครั้ง โดยลูกปิงปองตก 1 ครั้ง	9
ปฏิบัติได้ 100 ครั้ง โดยลูกปิงปองตก 2 ครั้ง	8
ปฏิบัติได้ 100 ครั้ง โดยลูกปิงปองตก 3 ครั้ง	7
ปฏิบัติได้ 100 ครั้ง โดยลูกปิงปองตก 4 ครั้ง	6
ปฏิบัติได้ 100 ครั้ง โดยลูกปิงปองตก 5 ครั้ง	5
ปฏิบัติได้ 100 ครั้ง โดยลูกปิงปองตกมากกว่า 5 ครั้ง	4

4. การทดสอบการตีลูกหน้ามือโต้กับคู่ (10 คะแนน)

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความสามารถในการตีลูกหน้ามือโต้กับคู่

วิธีการทดสอบ

1. นักเรียนทดสอบครั้งละ 2 คน ยื่นประจำโต๊ะ
 2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้นักเรียนส่งลูกและตีโต้ด้วยหน้ามือให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด

3. จับเวลา 20 วินาที
4. นับจำนวนครั้งที่ตีโต้ได้
5. จดบันทึกคะแนนลงในแบบบันทึก

เกณฑ์ในการทดสอบ

1. ดูท่าทางตีโต้หน้ามือ คือ การจับไม้ การเตรียมพร้อม การเหวี่ยงโต้ตีลูก การส่งแรงตาม การก้าวเท้า และการทรงตัว เป็นต้น (5 คะแนน)

2. ดูจากจำนวนครั้งที่ตีโต้กับคู่ (5 คะแนน)

เกณฑ์การให้คะแนน

การปฏิบัติ	คะแนน
ปฏิบัติได้มากกว่า 25 ครั้ง	5
ปฏิบัติได้ 22- 25 ครั้ง	4.5
ปฏิบัติได้ 18 - 21 ครั้ง	4
ปฏิบัติได้ 14 - 17 ครั้ง	3.5
ปฏิบัติได้ 10 - 13 ครั้ง	3
ปฏิบัติได้ 6 - 9 ครั้ง	2.5
ปฏิบัติได้น้อยกว่า 5 ครั้ง	2

5. การทดสอบการตีลูกหลังมือโต้กับคู่ (10 คะแนน)

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความสามารถในการตีลูกหลังมือโต้กับคู่

วิธีการทดสอบ

1. นักเรียนทดสอบครั้งละ 2 คน ยื่นประจำโต๊ะ
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้นักเรียนส่งลูกและตีโต้ด้วยหลังมือให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด
3. จับเวลา 20 วินาที
4. นับจำนวนครั้งที่ตีโต้ได้
5. จดบันทึกคะแนนลงในแบบบันทึก

เกณฑ์ในการทดสอบ

1. ดูท่าทางตีโต้หลังมือ คือ การจับไม้ การเตรียมพร้อม การเหวี่ยงโต้ตีลูก การส่งแรงตาม การก้าวเท้า และการทรงตัว เป็นต้น (5 คะแนน)
2. ดูจากจำนวนครั้งที่ตีโต้กับคู่ (5 คะแนน)

เกณฑ์การให้คะแนน

การปฏิบัติ	คะแนน
ปฏิบัติได้มากกว่า 25 ครั้ง	5
ปฏิบัติได้ 22- 25 ครั้ง	4.5
ปฏิบัติได้ 18 - 21 ครั้ง	4
ปฏิบัติได้ 14 - 17 ครั้ง	3.5
ปฏิบัติได้ 10 - 13 ครั้ง	3
ปฏิบัติได้ 6 - 9 ครั้ง	2.5
ปฏิบัติได้น้อยกว่า 5 ครั้ง	2

6. การทดสอบการส่งลูก และการรับลูกจากการส่ง (10 คะแนน)

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความสามารถในการส่งลูกและการรับลูกจากการส่ง
วิธีการทดสอบ

1. นักเรียนทดสอบครั้งละ 2 คน ยืนประจำโต๊ะ
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้นักเรียนส่งลูกให้ฝ่ายตรงข้าม
3. ให้นักเรียนฝ่ายตรงข้ามรับลูกจากการส่งโดยตีกลับมาให้ฝ่ายส่งลูก
4. ส่งลูกจำนวน 5 ครั้ง และเปลี่ยนให้ฝ่ายรับลูกเป็นฝ่ายส่งลูก
5. จัดบันทึกคะแนนลงในแบบบันทึก

เกณฑ์ในการทดสอบ

1. ดูท่าทางการส่งลูก คือ การเตรียมพร้อม การโยนลูก การตีลูก ทิศทางของลูก ความรุนแรง และการหมุนของลูก (5 คะแนน)
2. การรับลูกจากการส่ง 5 ลูก (5 คะแนน)

เกณฑ์การให้คะแนน

การปฏิบัติ	คะแนน
รับลูกกลับมาดี 5 ครั้ง	5
รับลูกกลับมาดี 4 ครั้ง	4
รับลูกกลับมาดี 3 ครั้ง	3
รับลูกกลับมาดี 2 ครั้ง	2
รับลูกกลับมาดี 1 ครั้ง	1
รับลูกไม่ได้เลย	0

7. การตีลูกหมุน (10 คะแนน)

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความสามารถในการตีลูกหมุน

วิธีการทดสอบ

1. นักเรียนทดสอบครั้งละ 2 คน ยืนประจำโต๊ะ
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้นักเรียนส่งลูกให้ฝ่ายตรงข้าม
3. ให้นักเรียนฝ่ายตรงข้ามตีลูกกลับมาโดยการตีลูกหมุน จำนวน 5 ครั้ง และเปลี่ยนให้ฝ่ายรับลูกเป็นฝ่ายส่งลูก

4. จัดบันทึกคะแนนลงในแบบบันทึก

เกณฑ์ในการทดสอบ

1. การตีลูกหมุน 5 ลูก (5 คะแนน)

เกณฑ์การให้คะแนน

การปฏิบัติ	คะแนน
ตีลูกลงโต๊ะ 5 ครั้ง	5
ตีลูกลงโต๊ะ 4 ครั้ง	4
ตีลูกลงโต๊ะ 3 ครั้ง	3
ตีลูกลงโต๊ะ 2 ครั้ง	2
ตีลูกลงโต๊ะ 1 ครั้ง	1
ตีลูกไม่ลงโต๊ะ	0

8. การตีลูกเร็ว (10 คะแนน)

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความสามารถในการตีลูกเร็ว

วิธีการทดสอบ

1. นักเรียนทดสอบครั้งละ 2 คน ยืนประจำโต๊ะ
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้นักเรียนส่งลูกให้ฝ่ายตรงข้าม
3. ให้นักเรียนฝ่ายตรงข้ามตีลูกกลับมาโดยการตีลูกเร็ว จำนวน 5 ครั้ง และเปลี่ยนให้

ฝ่ายรับลูกเป็นฝ่ายส่งลูก

4. จัดบันทึกคะแนนลงในแบบบันทึก

เกณฑ์ในการทดสอบ

1. การตีลูกเร็ว 5 ลูก (5 คะแนน)

เกณฑ์การให้คะแนน

การปฏิบัติ	คะแนน
ตีลูกลงโต๊ะ 5 ครั้ง	5
ตีลูกลงโต๊ะ 4 ครั้ง	4
ตีลูกลงโต๊ะ 3 ครั้ง	3
ตีลูกลงโต๊ะ 2 ครั้ง	2
ตีลูกลงโต๊ะ 1 ครั้ง	1
ตีลูกไม่ลงโต๊ะ	0

9. การตีลูกตบ (10 คะแนน)

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความสามารถในการตีลูกตบ

วิธีการทดสอบ

1. นักเรียนทดสอบครั้งละ 2 คน ยืนประจำโต๊ะ
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้นักเรียนส่งลูกให้ฝ่ายตรงข้าม
3. ให้นักเรียนฝ่ายตรงข้ามตีลูกกลับมาโดยการตีลูกตบ จำนวน 5 ครั้ง และเปลี่ยนให้

ฝ่ายรับลูกเป็นฝ่ายส่งลูก

4. จัดบันทึกคะแนนลงในแบบบันทึก

เกณฑ์ในการทดสอบ

1. การตีลูกตบ 5 ลูก (5 คะแนน)

เกณฑ์การให้คะแนน

การปฏิบัติ	คะแนน
ตีลูกลงโต๊ะ 5 ครั้ง	5
ตีลูกลงโต๊ะ 4 ครั้ง	4
ตีลูกลงโต๊ะ 3 ครั้ง	3
ตีลูกลงโต๊ะ 2 ครั้ง	2
ตีลูกลงโต๊ะ 1 ครั้ง	1
ตีลูกไม่ลงโต๊ะ	0

10. การตีลูกหยอด (10 คะแนน)

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความสามารถในการตีลูกหยอด

วิธีการทดสอบ

1. นักเรียนทดสอบครั้งละ 2 คน ยืนประจำโต๊ะ
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้นักเรียนส่งลูกให้ฝ่ายตรงข้าม
3. ให้นักเรียนฝ่ายตรงข้ามตีลูกกลับมาโดยการตีลูกหยอด จำนวน 5 ครั้ง และเปลี่ยน

ให้ฝ่ายรับลูกเป็นฝ่ายส่งลูก

4. จัดบันทึกคะแนนลงในแบบบันทึก

เกณฑ์ในการทดสอบ

1. การตีลูกหยอด 5 ลูก (5 คะแนน)

เกณฑ์การให้คะแนน

การปฏิบัติ	คะแนน
ตีลูกลงโต๊ะ 5 ครั้ง	5
ตีลูกลงโต๊ะ 4 ครั้ง	4
ตีลูกลงโต๊ะ 3 ครั้ง	3
ตีลูกลงโต๊ะ 2 ครั้ง	2
ตีลูกลงโต๊ะ 1 ครั้ง	1
ตีลูกไม่ลงโต๊ะ	0

แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม จริยธรรม

จุดมุ่งหมาย เพื่อวัดคุณธรรมจริยธรรม การมีน้ำใจนักกีฬา การปรับตัวทางสังคมของนักเรียน

วิธีการวัด ครูใช้แบบสังเกตพฤติกรรมทั้งชุด ก ซึ่งเป็นพฤติกรรมด้านดี และชุด ข ซึ่งเป็นพฤติกรรม

ด้านด้อยเพื่อสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนแต่ละคน

เกณฑ์และการให้คะแนน

ชุด ก

ชัดเจนมาก	=	+3
ชัดเจน	=	+2
เพียงบางครั้ง	=	+1
ไม่มีเลย	=	0

ชุด ข

ชัดเจนมาก	=	-3
ชัดเจน	=	-2
เพียงบางครั้ง	=	-1
ไม่มีเลย	=	0

ชื่อ - สกุล..... ชั้น ม. 1 / เลขที่.....

แบบสังเกตพฤติกรรมด้านคุณธรรม จริยธรรม

คำชี้แจง

แบบสังเกตฉบับนี้มี 2 ชุด ชุดละ 10 ข้อ รวมทั้งหมด 20 ข้อ โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อ แล้วพิจารณาการปฏิบัติและข้อความนั้นด้วยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของนักเรียน

ชุด ก ด้านดี

ข้อที่	ข้อความ	การปฏิบัติ			
		ชัดเจน มาก	ชัดเจน	เพียง บางครั้ง	ไม่มีเลย
1	นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการออกกำลังกาย เล่น เกมและกีฬา				
2	นักเรียนมีมนุษยสัมพันธ์ดี				
3	นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเชื่อถือและ วางใจได้				
4	นักเรียนมีความร่วมมือในการปฏิบัติงานกลุ่ม				
5	นักเรียนปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ				
6	นักเรียนมีความเป็นผู้นำ ชอบแสดงออกและช่วยเหลือ เพื่อนร่วมชั้น				
7	นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับ สภาพการณ์ใหม่ๆ ได้ดี				
8	นักเรียนมีความอดทน อดกลั้น และควบคุมอารมณ์ ตนเองได้ดี				
9	นักเรียนมีความอ่อนน้อม และรับฟังความคิดเห็นของคน อื่น				
10	นักเรียนมีความรับผิดชอบในภาระงานที่ได้รับมอบหมาย				

ผลรวมคะแนน ชุด ก =

ชุด ข ด้านด้อย

ข้อที่	ข้อความ	การปฏิบัติ			
		ชัดเจน มาก	ชัดเจน	เพียง บางครั้ง	ไม่มีเลย
1	นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาบ่อยอย่าง				
2	นักเรียนมีการแยกตัว ซอบบอยู่คนเดียวเงียบๆ				
3	นักเรียนขาดความเชื่อมั่นในตนเอง				
4	นักเรียนมีความลังเลในการตัดสินใจ ตัดสินใจช้า				
5	นักเรียนไม่กล้ารับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย				
6	นักเรียนมีความกลัว				
7	นักเรียนมีหน้าตาเป็นคนเจ้าทุกข์ มีความกังวล				
8	นักเรียนมักหลีกเลี่ยงการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม				
9	นักเรียนไม่ชอบและไม่กล้าแสดงออกในที่ประชุมหรือหน้าชั้นเรียน				
10	นักเรียนไม่มีความไว้วางใจในบุคคลใตง่ายๆ ยกเว้นเพื่อนที่สนิทจริงๆ				

ผลรวมคะแนน ชุด ข =

(ผลรวมคะแนน ชุด ก) - (ผลรวมคะแนน ชุด ข) =

คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม จริยธรรม =

ลงชื่อ..... ผู้ประเมิน

วันที่...../...../.....

แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ

จุดมุ่งหมาย เพื่อวัดเจตคติของนักเรียนที่มีต่อวิชาพลศึกษา

วิธีการวัด 1. ครูให้นักเรียนทำแบบประเมินตนเอง
2. ครูบันทึกแบบสังเกตพฤติกรรมด้านเจตคติต่อวิชาพลศึกษา

เกณฑ์และการให้คะแนน

การให้คะแนนแบบประเมินตนเอง

ข้อความเชิงนิมมาน (ทางบวก) ข้อ 1,4,6,8,10,12,14,16,18,19 ให้คะแนนดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 5

เห็นด้วย = 4

ไม่แน่ใจ = 3

ไม่เห็นด้วย = 2

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 1

ข้อความเชิงนิเสธ (ทางลบ) ข้อ 2,3,5,7,9,11,13,15,17,20 ให้คะแนนดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 1

เห็นด้วย = 2

ไม่แน่ใจ = 3

ไม่เห็นด้วย = 4

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 5

ชื่อ - สกุล..... ชั้น ม. 1 / เลขที่.....

แบบประเมินเจตคติต่อวิชาพลศึกษา

คำชี้แจง

1. แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 20 ข้อ โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อแล้วพิจารณาแสดงความเห็นที่มีต่อข้อความนั้นด้วยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน
2. แบบประเมินนี้ไม่มีคำตอบใดถูกหรือผิดนักเรียนสามารถตอบตามความคิดเห็นของนักเรียน แบบประเมินนี้ไม่มีผลต่อคะแนน
3. นักเรียนตอบแบบประเมินให้ครบทุกข้อใช้เวลา 40 นาที

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1	นักเรียนคิดว่าการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ช่วยให้มีความสุขดี					
2	นักเรียนอยากเรียนวิชาอื่นแทนวิชาพลศึกษา					
3	นักเรียนคิดว่าวิชาพลศึกษาไม่ช่วยให้เรียนวิชาอื่นๆ ดีขึ้นได้					
4	นักเรียนชอบอ่านหนังสือที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา					
5	นักเรียนคิดว่าการเรียนพลศึกษาทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายมากกว่าผลดี					
6	นักเรียนคิดว่าพลศึกษาเป็นวิชาที่น่าเรียนกว่าวิชาอื่นๆ					
7	นักเรียนคิดว่าพลศึกษาเป็นวิชาที่น่าเบื่อ					
8	นักเรียนติดตามข่าวการแข่งขันกีฬาต่างๆ เป็นประจำ					
9	นักเรียนรู้สึกกังวลมากเมื่อเรียนวิชาพลศึกษา					
10	นักเรียนคิดว่าพลศึกษาเป็นวิชาที่พัฒนามนุษย์					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
11	นักเรียนคิดว่าการปฏิบัติทักษะกีฬาที่มีความยากมาก นักเรียนจึงไม่ชอบเรียนวิชาพลศึกษา					
12	ถ้านักเรียนมีเวลาว่างนักเรียนจะออกกำลังกายเสมอ					
13	ในชั่วโมงพลศึกษาแต่ละครั้งนักเรียนต้องการให้เวลาผ่านไปเร็วๆ					
14	ชั่วโมงพลศึกษาเป็นชั่วโมงที่นักเรียนรอคอย					
15	เมื่อคุณครูให้ไปฝึกซ้อม นักเรียนต้องตั้งใจทำจนสำเร็จ					
16	เมื่อคุณครูให้ไปฝึกซ้อม นักเรียนตั้งใจฝึกซ้อมอย่างเต็มที่					
17	นักเรียนคิดว่าพลศึกษาไม่ทำให้นักเรียนมีสุขภาพร่างกายที่ดี					
18	นักเรียนชอบออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬากับเพื่อนๆ นอกชั่วโมงเรียนพลศึกษา					
19	นักเรียนชอบวิชาพลศึกษามากกว่าวิชาอื่นๆ					
20	นักเรียนไม่ชอบชมกีฬา					

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

วันที่...../...../.....

แบบสังเกตพฤติกรรมด้านเจตคติต่อวิชาพลศึกษา**คำชี้แจง**

1. ครูสำรวจรายชื่อนักเรียน 12 สัปดาห์ เพื่อสังเกตพฤติกรรมมารยาทเรียนวิชาพลศึกษาของนักเรียน (5คะแนน)
2. ครูสำรวจอุปกรณ์การเรียนและเครื่องแต่งกายของนักเรียน 12 สัปดาห์ เพื่อสังเกตพฤติกรรมความสนใจและความเอาใจใส่ต่อการเรียนวิชาพลศึกษา (5คะแนน)

ภาคผนวก ช

คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มทดลอง

เลขที่	ความรู้	สมรรถภาพทางกาย	ทักษะกีฬา	คุณธรรม จริยธรรม	เจตคติ	รวม
1	9	11	16.20	15	15.60	66.80
2	10	9.50	16.60	14.67	16.70	67.47
3	13	10.50	16	13.33	16.50	69.33
4	12	10	16.80	14.67	16.10	69.57
5	9	9	16.20	10.67	13.20	58.07
6	10	10	16	14.33	15.55	65.88
7	11	9	16.40	14.67	16.10	67.17
8	12	11	15.60	14.33	16.60	69.53
9	9	9.50	18.40	11.67	14.10	62.67
10	9	9	17.40	14	15.80	65.20
11	8	9	16.60	14.67	16.40	64.67
12	10	9.50	15.60	14.33	14.85	64.28
13	7	9.50	17.20	15.33	14.70	63.73
14	10	10	16.40	13	16.10	65.50
15	13	9	16.20	15	16	69.20
16	11	10.50	16	13.33	14.85	65.68
17	12	10	18.20	14.33	16.10	70.63
18	14	10	16.40	13.67	16	70.07
19	16	10.50	16	13	12.25	67.75
20	13	10.50	17.80	12.33	16.60	70.23
21	13	10.50	15.40	14	15.40	68.30
22	12	10	17.40	15	15.70	70.10
23	12	10	17.20	13	15.90	68.10
24	12	10	17	13.67	12.55	65.22
25	11	10	16.20	14.33	16.20	67.73
26	9	9	17	13	17.50	65.60
27	8	9	17	15	16.70	65.70

28	8	11	17.20	12	14.35	62.55
29	10	10.50	15.40	14.33	16.50	66.73
30	11	9.50	16.20	11	17	64.70
31	9	11	16.60	12.67	15.80	65.07
32	12	10	15.40	12	15.70	65.10
33	8	9	17.40	15.33	12.40	62.13
34	11	9.50	16.60	13.33	16	66.43
35	10	10	15.40	13.33	14.60	63.33
36	9	10.50	15.80	1212.33	15.70	63.33
37	12	10.50	15.60	11.33	13.50	62.93
38	13	10	16.60	14	16.40	70
39	12	10.50	17	14	16	69.50
40	12	9.50	16.60	13	16.20	67.30
41	14	10	16.80	12.33	15.70	68.83
42	11	10	16.80	15	15.80	68.60
43	9	10	16.40	13.67	14.95	64.02
44	9	10	16.60	12	12.75	60.35
45	9	9.50	16.20	11.67	16.40	62.77
46	8	9.50	15.80	11.67	13.70	58.67
47	10	11	15.60	13.33	16.10	66.03
48	11	11	14.80	13.33	16.10	66.23
49	11	10.50	17	13	17.50	69
50	12	10.50	16.40	12.67	17.60	69.17
51	13	10	15	14.33	12.20	64.53
52	11	10	15	13.33	16.50	65.83
53	9	9.50	16	13.33	17.70	65.53
54	8	10	15.60	12.33	16.50	62.43

กลุ่มควบคุม

เลขที่	ความถี่	สมรรถภาพทางกาย	ทักษะกีฬา	คุณธรรม จริยธรรม	เจตคติ	รวม
1	8	9.50	16.20	13.33	16.20	62.23
2	9	9.50	16	13.33	16.30	64.13
3	11	8.50	15.80	13.67	14/85	63.28
4	9	11.50	16.60	14	16.40	67.50
5	10	14	15.80	12.33	16	68.13
6	11	9.5	16.40	12.33	12.25	61.48
7	13	9	16.20	13	14.75	65/95
8	15	10	16.60	12.33	15.80	69.73
9	11	12	17	13	16.40	69.40
10	9	9.5	16.20	11.67	15.80	62.17
11	9	10	16.20	12.67	13.50	61.37
12	9	10	16.80	12.67	15.15	63.62
13	10	10	17.40	12	16.20	65.60
14	13	9	17	15.33	16.40	70.73
15	14	11	16.80	13.33	16.20	71.33
16	12	11	15.80	12.67	16	67.47
17	12	10	16.20	13.67	13.40	65.27
18	11	11	16.40	12.67	16.40	67.47
19	9	11.50	16.80	13.67	16	66.97
20	9	10	17.20	13.33	14	63.53
21	8	10.50	16	13.33	15.15	62.98
22	8	11.50	17	13	15.90	65
23	9	11	16.40	14	14.65	65.05
24	7	9	16.60	13.67	15.80	62.07
25	10	9	16.20	14	15.15	64.35
26	14	9.50	16.40	13	16	68.90
27	15	9.50	16.20	13.33	16	70.03

28	13	17.50	16.80	12.67	16	75.97
29	13	10.50	16.40	12.67	14.55	67.12
30	12	9.50	16.80	13.67	16.20	68.17
31	10	11	15.20	14	16.40	66.60
32	9	10.50	15.80	13	15.90	64.20
33	9	11	15.80	13.33	16.10	65.23
34	9	10.50	15.80	13	15.15	63.45
35	8	11.50	15.60	13.67	13.40	62.17
36	10	10	15.40	13.67	14.30	63.37
37	10	10	14.80	14.33	15.90	65.03
38	9	9	16.80	14.67	16.30	65.77
39	10	10.50	15	15	16.20	66.70
40	8	11	15.40	13.33	14.75	62.48
41	10	10.50	15	12.67	15.70	63.87
42	10	10	16	14	14.85	64.85
43	9	9	16.20	15.33	16.20	65.73
44	9	10.50	14.60	12.67	15.15	61.92
45	11	10	16	13.67	17.40	68.07
46	11	11	14.60	12.67	14.75	64.02
47	13	11.50	15.20	14	16.20	69.90
48	12	12.50	16.20	13.67	15.90	70.27
49	12	10.50	15.20	13.67	13.70	65.07
50	14	11	15.60	14	16.10	70.70
51	15	11	16.40	13.67	16.30	72.37
52	10	10	15.60	14.33	16.50	66.43
53	12	11	15.60	12	16	66.60
54	11	13.50	16.20	14.33	16.20	71.23
55	10	13	15.40	13.33	16.70	68.43

ภาคผนวก ซ

คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มทดลอง

เลขที่	ความรู้	สมรรถภาพทางกาย	ทักษะกีฬา	คุณธรรม จริยธรรม	เจตคติ	รวม
1	14	15.50	19.20	18	17.60	84.30
2	16	15	19	17.67	18.80	86.57
3	17	15	19.60	18	18.10	87.70
4	17	15	19.80	18.67	18.60	89.07
5	16	15	19.40	18	18.50	86.90
6	18	15.50	19	18.67	18.70	89.87
7	18	14	17.60	19.33	18.70	87.63
8	16	15	18.60	18.33	18	85.93
9	15	15.50	19.60	19	18.60	87.70
10	15	15.50	19	19.67	18.80	87.97
11	17	14.50	19.40	19	18.90	88.80
12	18	14.50	19.80	18.67	18.70	89.67
13	18	14.50	19	19.33	18.80	89.63
14	17	14.50	18.40	18.67	18.90	87.47
15	17	14.50	19.40	18.67	18.70	88.27
16	15	15.50	19.20	18.67	18.70	87.07
17	14	16	18.40	18.33	19.40	86.13
18	19	15	19	19.33	18.90	91.23
19	17	15	18.40	19	18.80	88.20
20	19	15	19.60	19.33	18.70	91.63
21	19	16	19.20	19	18.70	91.90
22	17	16	19.60	19.33	18.80	90.73
23	16	15	18.40	19	18.60	87
24	19	14.50	19.40	19	18.60	90.50
25	18	16	19.60	18.67	18.80	91.07
26	17	15	17.60	18.67	18.70	86.97
27	16	14.50	19	18.33	18.60	86.43

28	18	14.50	19.20	19	18.80	89.50
29	19	15	19	19.33	18.60	90.93
30	17	14.50	19.40	19.33	18.30	88.53
31	18	15	19.80	18.67	18.30	89.77
32	17	15	19.40	19.67	18.80	89.87
33	18	13.50	19	19	18.10	87.60
34	19	15	19.40	17.67	18.30	89.37
35	17	14.50	19.60	19	18.10	88.20
36	16	14.50	19.40	19.33	18.70	87.93
37	17	15	18.20	19	18.90	88.10
38	17	14.50	19.20	19	18.40	88.10
39	18	15	19.60	19.33	18.10	90.03
40	16	14.50	20	18.67	18.90	88.07
41	16	15	18.40	19.33	18.60	87.33
42	15	15	18.20	19	17.90	85.10
43	18	15	19.60	19.33	18.30	90.23
44	18	15	19	20	18.60	90.60
45	17	15	19.20	20	18.60	89.80
46	14	16	19.80	19.67	18.20	87.67
47	15	14.50	19.40	19.33	18.70	86.93
48	17	15	17.60	19.33	18.80	87.73
49	18	15	19	19.33	18.20	89.53
50	18	15	19.60	19.33	18.10	90.03
51	19	15	19	19.67	18.90	91.23
52	18	14.50	18.40	18.33	18.60	89.17
53	20	14.50	19.40	19.33	18.80	91.03
54	16	15	19.60	18.98	18.80	88.73

กลุ่มควบคุม

เลขที่	ความถี่	สมรรถภาพทางกาย	ทักษะกีฬา	คุณธรรม จริยธรรม	เจตคติ	รวม
1	12	14	17.80	13	17.90	74.70
2	15	14	18.80	14	17.60	79.40
3	15	15	18.20	11.33	17.60	77.13
4	17	11.50	16.80	15.33	16.58	77.21
5	16	14.50	17.80	13.67	16.90	65.20
6	17	13	18	13.33	16.70	78.03
7	16	12	18	13	17.20	76.20
8	16	12	17.20	12.67	17.50	75.37
9	17	14	17.60	13.33	17.20	79.13
10	14	12.50	17.80	13	17.50	74.80
11	16	12	18	14	16	76
12	17	13.50	18	12.67	16.70	77.87
13	16	13.50	19	14.33	17.40	80.23
14	16	12.50	19	13	17.70	78.20
15	17	13	16.60	12	17.80	76.40
16	16	13	18.20	13.33	16.80	64
17	15	13	18	15.33	17.30	78.63
18	14	13.50	18.40	13	16.70	75.60
19	14	13.50	16.60	14	16.28	74.38
20	15	14.50	19.40	14.33	16.30	79.53
21	14	14.50	18.20	13.33	16.10	76.13
22	15	14	18.80	13.33	16.20	77.33
23	15	13.50	17.60	15.33	16.40	75.10
24	13	14	18.60	13	16.50	76.50
25	13	14	19.60	14	15.90	63.20
26	15	14	18	13.33	16.20	76.53
27	17	14	17.80	15	16.30	80.10

28	14	14	18.80	12.33	17.20	76.33
29	14	14.50	18.60	16.67	16.50	80.27
30	15	14	18.80	16.67	16.80	81.27
31	13	14	19.80	13.67	16.70	77.17
32	14	14	17.80	14.33	17.10	77.23
33	14	14.50	17.60	15	16.30	77.40
34	16	14	18.40	16.67	16.10	81.17
35	15	14	19.20	15	17.20	80.40
36	14	15	17.80	16.67	17.20	80.67
37	13	14	18.40	16.33	17.60	79.33
38	15	14	18.80	16.67	16.90	81.37
39	14	13.50	18.60	14.33	17.50	77.93
40	15	14.50	18.20	16.33	17.60	81.63
41	14	14.50	18.40	16.33	16.10	79.33
42	14	14	17.80	14.33	17.60	77.73
43	15	15	18.20	12.67	17.70	78.57
44	15	14.50	19	14.67	17.10	80.27
45	16	14.50	18.80	16.33	17.30	82.93
46	17	13.50	17.80	15.33	16.80	80.43
47	15	14	19.20	16	17	81.20
48	16	13.50	18.80	14.67	17.30	80.27
49	16	14	18.60	18	17.60	84.20
50	17	13.50	18.80	14.67	17.90	81.87
51	18	13	18.40	14.33	17.80	81.53
52	14	13.50	18.40	16.67	17.70	80.27
53	15	14	19	15.33	17.50	80.83
54	16	14	19	15	15.90	79.90
55	13	16	19	18.67	17.70	84.37

ภาคผนวก ช
ภาพการดำเนินการจัดกิจกรรม



ภาพแสดงนักเรียนเข้าชั้นเรียน เตรียมตัวเรียนวิชาพลศึกษา



ภาพแสดงนักเรียนกำลังเรียน เตรียมมอบหุ่นร่างกาย



ภาพแสดงครูสาธิตเต๋นรำเกาซิกิ



ภาพแสดงครูและนักเรียนปฏิบัติเต๋นรำเกาซิกิ



ภาพแสดงครูสาธิตเต๋นรำเกาหลี



ภาพแสดงครูสาธิตเต๋นรำเกาหลี



ภาพแสดงนักเรียนฟังครูอธิบายทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส



ภาพแสดงครูอธิบายทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส



ภาพแสดงนักเรียนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส



ภาพแสดงนักเรียนแข่งขันปฏิบัติทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส



ภาพแสดงครูสรุปทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสที่ได้เรียนไป



ภาพแสดงนักเรียนเตรียมตัวเรียนวิชาต่อไป

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ	นางสาวนันท์นัช นรภัคดีสุนทร
วัน เดือน ปีเกิด	12 พฤษภาคม พ.ศ. 2532
ประวัติการศึกษา	
ระดับอนุบาล	โรงเรียนอนุบาลพังงา
ระดับประถมศึกษา	โรงเรียนอนุบาลนนทบุรี
ระดับมัธยมศึกษา	โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ หอวัง นนทบุรี
ระดับปริญญาตรี	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (นันทนาการศาสตร์และการจัดการกีฬา) คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ระดับปริญญาโท	ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย